

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/331407570>

Psikolojide Kullanılan Ölçekler

Book · February 2019

CITATION

1

READS

30,019

1 author:



[Elif güneri yöyen](#)

Sakarya University

44 PUBLICATIONS 120 CITATIONS

SEE PROFILE



İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi Yayın Kurulu'nun incelemeleri ve 23.03.2017 tarih, 38519711-770-154 sayılı yazıları, İGÜ Yayın Kurulu'nun incelemeleri ve 11.05.2017 tarih ve 53330280-899-644 sayılı basıma uygunluk yazıları, İGÜ Yönetim Kurulu'nun 17.05.2017 tarihinde yapılan 2017/09 nolu toplantısında alınan 5 numaralı karar uyarınca Üniversitemiz Yayınevi tarafından basımına karar verilmiştir.

© İstanbul Gelişim Üniversitesi Yayınları
© Istanbul Gelisim University Press

Her hakkı saklıdır.
All rights reserved.

2017

Sertifika No: 23696
ISBN NO: 978-605-4827-42-8

İGÜ Yayınları; 53

Yayına Hazırlayan:
Ahmet Şenol ARMAĞAN

Kapak Tasarımı:
Erdem HEREKE

İstanbul Gelişim Üniversitesi Yayınları

Adres: **Rektörlük Binası-Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sok. No: 1**
34310 Avcılar / İstanbul / TÜRKİYE

Telefon: **0212 422 70 00**

Belgeç: **0212 422 74 01**

E-posta: **iguyayinlari@gelisim.edu.tr**

Web: **www.gelisim.edu.tr**

Twitter: **<https://twitter.com/IGUYayinlari>**

Baskı ve cilt:

Servet İşler

Sertifika No: 29956

Tel: 0212 5939467

islercopy@hotmail.com



Yrd. Doç. Dr. Psikolog Elif GÜNERİ

Elif Güneri İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümünü bitirdikten sonra uzun yıllar Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde klinik psikolog olarak görev yapmıştır. Yüksek lisansını Maltepe Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji alanında tamamladıktan sonra İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü'nde doktora yapmıştır. Yazar lisansını fakülte üçüncüsü, yüksek lisansını enstitü birincisi olarak tamamlamıştır.

Akademisyenlik görevini şu anda İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde yardımcı doçent olarak sürdürmektedir. 2007 yılında Mavi Martı Psikoloji'yi, 2012 yılında Klinik Psikoloji Enstitüsü'nü kurmuş ve halen psikolog-terapist olarak çocuk, ergen ve yetişkin danışanlarını Mavi Martı Psikolojik Danışma Merkezi'nde kabul etmekte, aynı zamanda eğitim koordinatörü ve test eğitmeni olarak Klinik Psikoloji Enstitüsü'nde meslektaşlarına ve öğrencilerine ülkemizde kullanılan testlerin nasıl yapıldığı üzerine dersler vermektedir. Yüksek Lisans Tezi, "Şizofreni ve Bipolar Affektif Bozukluk Manik Epizod Tanısı Almış Hastaların Rorschach Protokolleri Açısından Karşılaştırılması" üzerinedir. Doktora Tezi, "Yatan ve Poliklinikten Takip Edilen I. Eksen Psikiyatrik Bozukluk Tanısı Almış Kişilerde Şiddet Davranışı ve Eğiliminin Karşılaştırılması" üzerinedir. Yazarın ulusal ve uluslararası çok sayıda makale ve kitabı bulunmaktadır.

Elinizdeki kitap yazarın 7. kitabıdır, diğer kitapları şunlardır:

1. Kayıp Ülkeler: Şizofreni-Bipolar Affektif Bozukluk
2. Akıl Hastalıkları ve Şiddet: Şiddetim İnsanlığımdan, Deliliğimden Değil
3. Rorschach Testi: Dinamik Diagnostik Yaklaşım
4. Kişilik Testleri
5. Gelişim Testleri
6. Zeka Testleri



İstanbul Gelişim Üniversitesi Yayınları, No:53



PSİKOLOJİDE KULLANILAN ÖLÇEKLER

Yrd. Doç. Dr. Psikolog Elif GÜNERİ

**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ YAYINLARI,
2017**



İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi Yayın Kurulu'nun incelemeleri ve 23.03.2017 tarih, 38519711-770-154 sayılı yazıları, İGÜ Yayın Kurulu'nun incelemeleri ve 11.05.2017 tarih ve 53330280-899-644 sayılı basıma uygunluk yazıları, İGÜ Yönetim Kurulu'nun 17.05.2017 tarihinde yapılan 2017/09 nolu toplantısında alınan 5 numaralı karar uyarınca Üniversitemiz Yayınevi tarafından basımına karar verilmiştir.

© İstanbul Gelişim Üniversitesi Yayınları
© Istanbul Gelisim University Press

Her hakkı saklıdır.
All rights reserved.

2017

Sertifika No: 23696
ISBN NO: 978-605-4827-42-8

İGÜ Yayınları; 53

Yayına Hazırlayan:
Ahmet Şenol ARMAĞAN

Kapak Tasarımı:
Erdem HEREKE

İstanbul Gelişim Üniversitesi Yayınları

Adres: **Rektörlük Binası-Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sok. No: 1**
34310 Avcılar / İstanbul / TÜRKİYE

Telefon: **0212 422 70 00**

Belgeç: **0212 422 74 01**

E-posta: iguyayinlari@gelisim.edu.tr

Web: www.gelisim.edu.tr

Twitter: <https://twitter.com/IGUYayinlari>

Baskı ve cilt:

Servet İşler
Sertifika No: 29956
Tel: 0212 5939467
islercopy@hotmail.com

ÖNSÖZ

Bilim dalları arasında en genç olanlarından biri olmasına rağmen, her geçen gün artarak çoğalan onlarca makale, kitap ve araştırma ile baş döndürücü bir üretime sahip olan Psikoloji Bilimi; gelişen, değişen, dönüşen dünya ve insan olgusunda olağanüstü bir hızda üretmeye devam etmektedir. Bu müthiş bilimsel üretim hızında psikoloji biliminin doğasında insanın olmasının şüphesiz büyük bir payı vardır, bir diğer pay da teknolojinin gelişimine paralel olarak kaynaklara hızlı ulaşılmasının getirdiği kolaylıktır. Dünyanın neresinde psikoloji üzerine bir çalışma yapılırsa yapılsın, internet üzerinde aynı gün geniş bir araştırmacı kitlesi bu çalışmadan haberdar olabiliyor ve bilgi aynı gün dünyanın her yerinde kullanıcısına ulaşabiliyor. Ancak internette her zaman var olan bilgini gerçeği yansıtmadığı, kirli bilginin de yer aldığı bir gerçektir.

Özellikle pratikte gerek akademisyenlerin ve gerekse psikoloji lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencilerinin veya psikoloji üzerine çalışma yapan diğer bilim dalları mensuplarının internette var olan ölçek, envanter, test gibi ölçme değerlendirme araçlarını kullandıkları ancak bu araçların yanlış, eksik veya yetersiz bilgi içerdiği ve bu sebeple çalışmalarda zorluk yaşandığı sıklıkla karşılaşılan bir durumdur.

İki yıllık bir araştırma ve emeğin ürünü olan bu kitabı, bu gerekçeyle ve ihtiyaçla kaleme aldım. Amacım yapılacak olan çalışmalarda ölçme değerlendirme araçlarına doğru kaynaktan erişimi sağlamak üzere bilimsel ve kişisel bir katkı sunmaktır. Elbette psikolojide kullanılan ölçekler bu kitaptakiler ile sınırlı değildir, seçtiğim ölçekler klinik, adli, eğitim, gelişim, sağlık psikoloji alanında sıklıkla kullanılan, geçerlilik ve güvenilirliği yapılmış ve yeni ölçekleri içermektedir. Kitabımın hazırlanması sırasında verdiği yoğun destekten dolayı Psikolog Merve Şeyda Özcan ile Esra Yenilli'ye teşekkürü borç bilirim...

Yrd. Doç. Dr. Psikolog Elif GÜNERİ

İÇİNDEKİLER

A TİPİ KİŞİLİK ÖLÇEĞİ

ADOLESAN AYRILMA BİREYLEŞME TESTİ

AHLAKİ OLGUNLUK ÖLÇEĞİ

AİLE DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

AİLE HAYATI VE ÇOCUK YETİŞTİRME TUTUM ÖLÇEĞİ

AKADEMİK GÜDÜLENME ÖLÇEĞİ

AKADEMİK ÖZYETERLİK ÖLÇEĞİ

AKADEMİK ÖZYETERLİLİK ÖLÇEĞİ 2

ALGILANAN AİLE YÜKÜ ÖLÇEĞİ

ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ

ALKOL KULLANIM BOZUKLUKLARI TANIMA TESTİ

ANA BABAYA BAĞLANMA ÖLÇEĞİ

ANKSİYETE DUYARLILIĞI İNDEKSİ-3

ANNE BABA TUTUM ÖLÇEĞİ

ANNE BABALIK BECERİLERİNDE ÖZYETERLİK ÖLÇEĞİ

ARIZONA CİNSEL YAŞANTILAR ÖLÇEĞİ

AYRILMA ANKSİYETESİ BELİRTİ ENVANTERİ

BAĞIMLILIK ŞİDDETİNİ BELİRLEME ÖLÇEĞİ

BAŞ ETME YOLLARI ÖLÇEĞİ

BECH RAFAELSON MANİ ÖLÇEĞİ

BECK ANKSİYETE ENVANTERİ

BECK DEPRESYON ENVANTERİ

BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ

BEDENSEL DUYUMLARI ABARTMA ÖLÇEĞİ
BELİRTİ TARAMASI LİSTESİ
BENLİK TASARIMI ENVARTERİ
BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ
BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVARTERİ (BEE)
BİPOLAR BOZUKLUKLARDA İŞLEVSELLİK ÖLÇEĞİ
BORDERLINE KİŞİLİK ENVANTERİ
BUSS PERRY AGRESYON ÖLÇEĞİ
BÜYÜSEL DÜŞÜNCE ÖLÇEĞİ
CALGARY ŞİZOFRENİDE DEPRESYON ÖLÇEĞİ
CAMBRIDGE DAVRANIŞ ÖLÇEĞİ
CES DEPRESYON ÖLÇEĞİ
CONNERS EBEVEYN DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ
COOPERSMİTH BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ
COPE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARI DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ
CORNELL DEMANSTA DEPRESYON ÖLÇEĞİ
ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI ENVANTERİ
ÇATIŞMA ÇÖZÜM STİLLERİ ÖLÇEĞİ(ÇÇSÖ)
ÇOCUK VE ERGENLER İÇİN EMPATİ ÖLÇEĞİ
ÇOCUKLAR İÇİN DEPRESYON ÖLÇEĞİ
ÇOCUKLAR İÇİN DURUMLUK SÜREKLİ KAYGI ENVANTERİ
ÇOCUKLAR İÇİN EMPATİ ÖLÇEĞİ
ÇOCUKLAR İÇİN TRAVMA SONRASI STRES TEPKİ ÖLÇEĞİ
ÇOCUKLARDA ANKSİYETE BOZUKLUKLARINI TARAMA ÖLÇEĞİ
ÇOCUKLARDA UMUT ÖLÇEĞİ

ÇOCUKLARIN OTOMATİK DÜŞÜNME ÖLÇEĞİ
ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI ÖLÇEĞİ
ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ
ÇOK BOYUTLU ÖFKE ÖLÇEĞİ
ÇÖZÜM ODAKLI ENVANTER
DAVRANIŞ DERECELENDİRME ÖLÇEĞİ
DEPRESYON STRES ANKSİYETEÖLÇEĞİ
DİSSOSİYASYON ÖLÇEĞİ
DİSSOSYATİF YAŞANTILAR ÖLÇEĞİ
DOĞUM SONRASI DEPRESYON TARAMA ÖLÇEĞİ
DSÖ YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ
DURUMLUK SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ
DURUMLULUK -SÜREKLİ KAYGI ENVANTERİ
DUYGUDURUM BOZUKLUKLARI ÖLÇEĞİ
DUYGULANIM ŞİDDET VE SOSYAL BOZULMA ÖLÇEĞİ
DÜŞÜNCE EYLEM KAYNAŞMASI ÖLÇEĞİ
EBEVEYN TUTUM ÖLÇEĞİ
EBEVEYNLIĞE YÖNELİK TUTUM ÖLÇEĞİ
EDİNBURGH DOĞUM SONRASI DEPRESYON ÖLÇEĞİ
EMPATİ DÜZEYİ BELİRLEME ÖLÇEĞİ
ERİŞKİN BAĞLANMA BİÇİMİ ÖLÇEĞİ
ERİŞKİN DİKKAT EKSİKLİĞİ ÖZ-BİLDİRİM ÖLÇEĞİ
ERİŞKİN DİKKAT EKSİKLİĞİ BOZUKLUĞU/ DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE
BOZUKLUĞU ÖLÇEĞİ
EVLİLİK YAŞAM ÖLÇEĞİ

EVİLİLİKTE UYUM ÖLÇEĞİ
EYSENCK ANKETİ-GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ KISA FORMU
FİZİKSEL ANHEDONİ ÖLÇEĞİ
FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUMLAR ÖLÇEĞİ
FROST ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ
GENEL ÖZYETERLİLİK ÖLÇEĞİ
GENEL SAĞLIK ANKETİ
GOLOMBOK RUST CİNSEL DOYUM ÖLÇEĞİ
GRASHA- REİCHMANN ÖĞRENME STİLİ ÖLÇEĞİ
HACETTEPE KİŞİLİK ENVANTERİ
HACETTEPE RUHSAL UYUM ÖLÇEĞİ
HAMILTON ANKSİYETE DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ
HAMILTON DEPRESYON DERECELENDİRME ÖLÇEĞİ
HASTALIK YÜKÜ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ
HASTANE ANKSİYETE VE DEPRESYON ÖLÇEĞİ
İÇME NEDENLERİ ANKETİ
İLETİŞİM BECERİLERİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ
İLETİŞİM BECERİLERİ ENVANTERİ
İLİŞKİ İNANÇLARI ÖLÇEĞİ
İLİŞKİLERDE İNANÇ ENVARTERİ
İNTİHAR DÜŞÜNCESİ ÖLÇEĞİ
İŞ AİLE VE AİLE İŞ ÇATIŞMASI ÖLÇEĞİ
KARAR VERME STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİ
KENDİNE SAYGI ÖLÇEĞİ
KENDİNİ AÇMA ENVANTERİ

KISA FORM -36 YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ

KISA İŞLEVSELLİK DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

KISA SEMPTOM ENVANTERİ

KİŞİLERARASI TARZ ÖLÇEĞİ

KLİNİSYEN TARAFINDAN UYGULANAN TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU ÖLÇEĞİ

KONTROL ODAĞI ÖLÇEĞİ

KORKU TARAMA ÖLÇEĞİ

LİEBOWİTZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ

MATERNAL BAĞLANMA ÖLÇEĞİ

MAUDSLEY OBSESİF KOMPÜLSİF SORU LİSTESİ

MEMPHİS, PİSA, PARİS VE SAN DİEGO MİZAÇ DEĞERLENDİRME ANKETİ

MESLEKİ DOYUM ÖLÇEĞİ

MEVSİMSSEL GİDİŞ DEĞERLENDİRME FORMU.DOCX"

MİCHİGAN ALKOLİZM TARAMA TESTİ

MİNESOTA İŞ DOYUM ÖLÇEĞİ

MİZAÇ VE KARAKTER ENVANTERİ

MONTGOMERY ASBERG DEPRESYON DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

NEGATİF BELİRTİLERİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

OBSESİF İNANIŞLAR ÖLÇEĞİ-44

OFFER BENLİK İMAJI ÖLÇEĞİ

OKUL ÖNCESİ DAVRANIŞ SORUNLARI TARAMA ÖLÇEĞİ

ORTO 15

OTİZM SPEKTRUM ANKETİ

OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ

ÖĞRENME BOZUKLUĞU BELİRTİ TARAMA LİSTESİ

ÖLÜM METAFORLARI ÖLÇEĞİ
PADUA ENVANTERİ
PANİK BOZUKLUĞU ŞİDDET ÖLÇEĞİ
PENNSTATE ENDİŞE ÖLÇEĞİ
PIERS-HARRİS ÇOCUKLARDA ÖZ KAVRAMI ÖLÇEĞİ
PİTTSBURGH UYKU KALİTESİ ÖLÇEĞİ
POZİTİF SEMPTOMLARI DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ
POZİTİF VE NEGATİF SENDROM ÖLÇEĞİ
PROBLEM ÇÖZME ENVANTERİ
PSİKOLOJİK KONTROL ÖLÇEĞİ
PTSB SORU LİSTESİ SİVİL VERSİYONU
RATHUS ATILGANLIK ENVANTERİ
ROCKLAND SİMPSON GEÇ DİSKİNEZİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ
ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ
ROTTER İÇ-DİŞ KONTROL ODAĞI ÖLÇEĞİ
SAĞLIK ANKSİYETESİ ÖLÇEĞİ KISA VERSİYONU
SCHUTTE DUYGUSAL ZEKA ÖLÇEĞİ
SINAV KAYGISI ENVANTERİ
SOMATOFORM DİSSOSİYASYON ÖLÇEĞİ
SOSYAL BECERİ ENVANTERİ
SOSYAL İŞLEVSELLİK ÖLÇEĞİ
SOSYAL KARŞILAŞTIRMA ÖLÇEĞİ
SOSYAL SORUN ÇÖZME ENVANTERİ
SOSYAL UYUM KENDİNİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ
STRESE YATKINLIK ÖLÇEĞİ

STRESLE BAŞ ETME YOLLARI ÖLÇEĞİ

ŞİZOFRENİDE İŞLEVSEL İYİLEŞME ÖLÇEĞİ

ŞİZOTİPAL KİŞİLİK ÖLÇEĞİ

TEKRARLAYICI DÜŞÜNCE ÖLÇEĞİ

TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ

UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

ULUSLARARASI KİŞİLİK ENVANTERİ KISA FORMU

YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ

YAŞLILAR İÇİN DEPRESYON ÖLÇEĞİ

YAYGIN ANKSİYETE BOZUKLUĞU- 7 TESTİ

YEME TUTUMU ÖLÇEĞİ

YIKICI DAVRANIM BOZUKLUKLARI İÇİN DSM-IV'E DAYALI TARAMA VE
DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

YOUNG EBEVEYNLİK ÖLÇEĞİ

YOUNG MANİ DERECELENDİRME ÖLÇEĞİ

YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ-KISA FORM 3

A-TİPİ KİŞİLİK ÖLÇEĞİ

Batıgün ve Şahin tarafından A-tipi davranışların ölçülmesi amacıyla geliştirilmiştir. 25 maddeden oluşan ölçek beşli Likert tipi cevaplama formuna sahiptir. Puanlanırken hiçbir zaman %0, nadiren %25, bazen %50, sık sık %75 ve her zaman %100 olarak değerlendirilir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmayıp, alınan yüksek puanlar A-tipi kişilik özelliklerinin yoğunluğuna işaret etmektedir. Ölçek işe verilen önem, sosyal etkilerden uzaklaşma, hıza verilen önem ve zamanlama olmak üzere 4 alt boyut bulunmaktadır. Ölçeğin geliştirilmesinde iki farklı örneklem ile çalışılmıştır. Örneklemelerden ilki, çeşitli özel bankalarda ve kamu bankalarında çalışan 426 katılımcıdan oluşmaktadır. Diğer örneklem ise özel bir şirkette pazarlama şefi konumunda çalışan 94 kişiden oluşmaktadır. İlk örneklemde elde edilen bulgular sonucunda işe verilen önem boyutu için cronbach alpha iç tutarlılık değeri 0.79, sosyal etkinliklerden uzaklaşma için 0.70, hıza verilen önem için 0.70 ve zamanlamaya verilen önem için 0.48 olarak bulunmuştur. İkinci örneklem için cronbach alpha iç tutarlılık değerleri sırasıyla şu şekildedir; 0.74, 0.54, 0.61 ve 0.40

A Tipi Kişilik Ölçeği Soruları

Aşağıda kişilerin gündelik yaşamlarındaki davranışlarına ilişkin 25 cümle verilmiştir. Her cümlenin yanında o cümledeki ifadelerin sizi ne kadar tanımladığına ilişkin %0 ile %100 arasında değişen bir ölçek vardır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatle okuyup, sizi ne kadar tanımladığını o derecenin altındaki kutu içine “X” işareti koyarak işaretleyiniz.

| | %0 Hiçbir zaman | %25 Nadiren | %50 Bazen | %75 Sık sık | %100 Her zaman |
|--|-----------------------|----------------|--------------|-------------------|----------------------|
| 1. Konuşurken bazı önemli kelimeleri vurgulayarak söylerim. | | | | | |
| 2. Hızlı yemek yer ve hızlı yürürüm. | | | | | |
| 3. Çocukların rekabetçi olmaları için özendirilmeleri gerektiğine inanırım. | | | | | |
| 4. Yavaş çalışan birini görünce rahatsız olurum. | | | | | |
| 5. İnsanlarla konuşurken, ne söylüyorlarsa, bir an önce söylemeleri için aceleci davranırım. | | | | | |
| 6. Trafikte sıkışıp kalınca ya da bir bankada sıra beklemek zorunda kalınca öfkelenirim. | | | | | |
| 7. Bir başka insanı dinlerken bile aklım kendi sorunlarımda olur. | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 8. Aynı anda birkaç işi bir arada yapmaya çalışırım (telefonla konuşurken hesap yapmak, dişlerimi fırçalarken gazete okumak, saç kuruturken ders çalışmak vb.). | | | | | |
| 9. Tatillerimi işlerimi yetiştirmek amacıyla kullanırım. | | | | | |
| 10. Konuşmalar sırasında konuyu beni ilgilendiren yöne doğru çekerim. | | | | | |
| 11. Zamanımı sadece gevşemek ve rahatlamak için harcadığımda suçluluk duyarım. | | | | | |
| 12. Çalışırken etrafımda olup biteni fark edemeyecek kadar kendimi işe veririm. | | | | | |
| 13. Kendimi geliştirmek, sosyal konulara zaman ayırmak yerine daha çok çalışmam gerektiğini düşünürüm. | | | | | |
| 14. Gün geçtikçe, daha az zaman içinde, daha çok iş çıkartmak için çaba gösteririm. | | | | | |
| 15. Randevularıma hep zamanında giderim. | | | | | |
| 16. Konuşurken kendi görüşlerimi vurgulamak için yumruklarımı sıkmak ya da masaya vurmak gibi hareketler yaparım. | | | | | |
| 17. Başarılarımın, hızlı çalışma yeteneğimden kaynaklandığını düşünürüm. | | | | | |
| 18. İşlerin hemen ve hızlı yapılması gerektiğini düşünürüm. | | | | | |
| 19. İşlerimi daha çabuk bitirmek için sürekli olarak daha etkili yollar bulmaya çalışırım. | | | | | |
| 20. Oyunlardan zevk almak yerine kazanmak için hırslı davranırım. | | | | | |
| 21. Diğer kişiler iş yaparken sık sık araya girerim. | | | | | |
| 22. Diğer kişiler geç kaldıklarında rahatsız olurum. | | | | | |
| 23. Yemekten sonra hemen masadan uzaklaşıp işe yönelirim. | | | | | |
| 24. Telaş içindeyimdir (kendimi sürekli olarak bir şeyleri hemen bitirmek zorundaymış gibi hissedirim). | | | | | |
| 25. Şu anki çalışma düzeyimden memnun değilim. | | | | | |

ADOLESAN AYRILMA BİREYLEŞME TESTİ

Levine ve arkadaşları tarafından 1986 yılında geliştirilmiş olup, adolesan ayrılma-bireyleşmesini bakım ve simbiyoz, yutulma anksiyetesi, ayrılma anksiyetesi, ihtiyacın reddedilmesi, kendilik merkezli oluş ve sağlıklı ayrılma olmak üzere altı alt boyut üzerinden değerlendirmektedir. Bu boyutların her biriyle ilgili 103 madde oluşturulmuş ve bunlar Adolesan ayrılma bireyleşme testinin çeşitli skalalarını meydana getirmiştir. Adolesan ayrılma bireyleşme testi ölçeği ebeveynler, öğretmenler ve arkadaşlarla ilişkiye dair bir dizi davranışsal ifadeler içeren bir kendini değerlendirme ölçeği olup, toplam 65 sorudan oluşmaktadır. Sorular beşli Likert ile cevaplanmaktadır. Her bir maddeden alınabilecek puanlar 1 ile 5 arasındadır. Yüksek puanlar, adolesanın ebeveyn ve arkadaş ilişkilerinin her bir skalada belirtilen şekilde olduğunu gösterir.

Ölçeğin Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Bildik ve arkadaşları tarafından 2010 yılında yapılmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda Adolesan ayrılma bireyleşme testinin iç tutarlık katsayıları, ayrılma anksiyetesi alt boyutu için 0.59, yutulma anksiyetesi alt boyutu için 0.71, bakım arama alt boyutu için 0.67, arkadaşla yapışma alt boyutu için 0.70, öğretmene yapışma alt boyutu için 0.69, pratik yapma-aynalama alt boyutu için 0.86, ihtiyacı inkâr etme alt boyutu için 0.61 ve reddedilme beklentisi alt boyutu için 0.82 olarak belirlenmiştir.

Adolesan Ayrılma Bireyleşme Testi Soruları

| | Kesinlikle katılıyorum | Genellikle katılıyorum | Biraz katılıyorum | Genellikle katılmıyorum | Kesinlikle katılmıyorum |
|---|------------------------|------------------------|-------------------|-------------------------|-------------------------|
| 1-Annem ve babam bazen öyle koruyucu olur ki kendimi boğuluyormuş gibi hissederim. | | | | | |
| 2-Bazen kendimi öyle güçlü hissederim ki kazanamayacağım hiçbir başarı yokmuş gibi gelir. | | | | | |
| 3-Yalnız kalmak benim için korkunç bir düşüncedir. | | | | | |
| 4-Annem ve babamdan ayrı, kendi başıma yaşayacağım günü sabırsızlıkla bekliyorum. | | | | | |
| 5-Bazen insanlar gerçekten beni incitmek istiyor. | | | | | |
| 6-Ölüm beni endişelendiriyor | | | | | |
| 7-Birçok anne baba aşırı kontrolcü, aslında çocuklarının büyümesini istemiyor. | | | | | |
| 8-Bazen ihtiyaçlarımı başkaları karşıladığında, küçük bir çocuk olmanın hoş olduğunu düşünürüm. | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 9-Sıcak ve duygusal ilişkileri anlamıyorum. | | | | | |
| 10-Aynada özellikle vücuduma bakmaktan hoşlanırım. | | | | | |
| 11-Eğer bir sorunumu birine anlatacak olsam, büyük olasılıkla beni anlamayacaktır. | | | | | |
| 12-Arkadaşlarımla bir şeyler yaparken genellikle lider gibi davranırım. | | | | | |
| 13-Ne kadar sürerse sürsün annem ve babamdan uzak kaldığımda yalnız hissederim. | | | | | |
| 14-Bütün hislerimi paylaşabileceğim arkadaşlarımla birlikteyken rahat olurum. | | | | | |
| 15-Sık sık arkadaşlarım tarafından reddedilmekten korkarım. | | | | | |
| 16-Sık sık kız/erkek arkadaşımdan ayrılmaktan korkuyorum. | | | | | |
| 17-Annem ve babam kendi planlarıyla benimkilerden çok daha fazla ilgileniyor. | | | | | |
| 18-En yakın arkadaşlarımdan bile ihtiyacım olduğunda yanımda olmayacaklarını düşünürüm. | | | | | |
| 19-Başkalarına yakın olmak beni rahatsız eder. | | | | | |
| 20-Diğer insanları düşündüğümde kendimi onlara göre daha iyi hissederim. | | | | | |
| 21-Annem ve babamın yapmam gereken şeyleri söylemesi beni rahatsız eder. | | | | | |
| 22-Çok sevdiğim öğretmenimden ayrılırken onunla vedalaşmaktan üzüntü duyarım. | | | | | |
| 23-Yalnız kaldığım zamanlarda bazı arkadaşlarımı düşünürüm çünkü onları çok özlerim. | | | | | |
| 24-Gelecek 10 yılda olabilecek ve dünyanın büyük bölümüne zarar verebilecek nükleer bir savaşın çıkmasından korkuyorum. | | | | | |
| 25-Arkadaşlık anlayışım “en iyi arkadaş” olma yönündedir. | | | | | |
| 26-Diğer insanların bana hayran kaldıklarını ve bana baktıklarını hissederim. | | | | | |
| 27-Beni çok iyi tanıyan arkadaşlarımdan bazıları düşüncelerimi de okuyabilir. | | | | | |
| 28-Arkadaşlık çok emek harcamaya değmez. | | | | | |
| 29-Öğretmenimin benim hakkımdaki düşüncelerine çok önem veririm. | | | | | |
| 30-Bazı arkadaşlarımı o kadar iyi tanırım ki düşüncelerini bile okuyabilirim. | | | | | |
| 31-Arkadaşlarımla birlikteyken bazen grubun lideri gibi bazen de gruba katılımcı gibi davranırım. | | | | | |
| 32-En sevdiğim öğretmenimle bazı kişisel korku ve kaygılarımı paylaşabilirim. | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| 33-Tanrının beni gözlediğine ve tehlikelerden koruduğuna inanırım. | | | | | |
| 34-Bazen ailemin, benim hiç doğmamış olmamı istediğini düşünürüm. | | | | | |
| 34-Bazen ailemin, benim hiç doğmamış olmamı istediğini düşünürüm. | | | | | |
| 35-Annem ve babamdan bağımsız bir kişi olmak için mücadele ederim, çünkü bu benim için çok önemlidir. | | | | | |
| 36-Annem veya babamdan biri ölürse diye korkarım. | | | | | |
| 37-Arkadaşlarımla bir şeyler yaparken kendimi yalnız olduğumdan daha rahat hissederim. | | | | | |
| 38-Söylemeseler bile bazen insanların bana hayran gözlerle baktığını biliyorum. | | | | | |
| 39-Gerçekte hiç kimseyi sevmiyorum. | | | | | |
| 40-Annem ve babam özgürlüğümü çok fazla kısıtlar. | | | | | |
| 41-İnsanlar yeteneklerim karşısında bazen şaşırır. | | | | | |
| 42-Yakın arkadaşlarım benim hem iyi hem de kötü yanlarımı bilir. | | | | | |
| 43-İnsanlarla birlikteyken bile yalnızlık hissederim. | | | | | |
| 44-Ne zaman birilerinin benim için bir şeyler yapacağını ümit etsem çoğunlukla hayal kırıklığına uğrarım. | | | | | |
| 45-Hiç kimse beni anlamıyor. | | | | | |
| 46-Uyumadan önce bazen kendimi yalnız hissederim ve etrafımda konuşacak birilerini arar ya da sadece birilerinin orada olmasını isterim. | | | | | |
| 47-Eğer birilerinin bana yaklaşmasına izin verirsem bundan zarar görürüm diye düşünürüm. | | | | | |
| 48-Tanrı beni nereye yönlendirirse o yöne giderim. | | | | | |
| 49-Diğer insanlar benden çok kolay etkilenir. | | | | | |
| 50-Ailem benden nefret ediyormuş gibi hiss ediyorum. | | | | | |
| 51-Birisine bağımlı olmadığım sürece incinmem. | | | | | |
| 52-İnsanların benim fiziksel görünümümü çekici bulmaları beni memnun eder. | | | | | |
| 53-Çevremdeki insanlar sık sık bana hayranlık duyar. | | | | | |
| 54-Hiç kimseyi tanımadığım büyük bir partiye gitme fikri bana korkutucu gelir. | | | | | |
| 55-Diğer insanlarla karşılaştırdığımda kendimi özel hiss ederim. | | | | | |
| 56-Arkadaş grubumun içinde çoğunlukla ilgi odağı olurum. | | | | | |
| 57-Çocukluk yıllarımdaki gibi annem ve babamın kontrolünde yaşamayı tercih ederim. | | | | | |
| 58-İhtiyaçlarım yakın arkadaşlarım tarafından yeterince karşılanmıyor. | | | | | |
| 59-Öğretmenim beni yeterince beğenmeyecek diye | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| korkarım. | | | | | |
| 60-Diğer insanlar yeteneklerimden etkilenir. | | | | | |
| 61-Her zaman annem, babam ve kardeşlerimle daha fazla birlikte olabilmek için onlarla aynı şehirde yaşamayı tercih ederim. | | | | | |
| 62-Öğretmenlerim sosyal yaşantımla ilgili öğütler verir. | | | | | |
| 63-Yakın arkadaşlarımla olduğu samimi partileri çok severim. | | | | | |
| 64-Annem ve babamın kurallarından kurtulmayı sabırsızlıkla bekliyorum. | | | | | |
| 65-Eğer öğretmenimi hayal kırıklığına uğrattıysam ya da kızdırsam çok üzülürüm. | | | | | |

AHLAKİ OLGUNLUK ÖLÇEĞİ

Lawrence Kohlberg tarafından geliştirmiş olan Ahlaki Olgunluk Ölçeği, bireylerin ahlaki olgunluk düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Toplam 66 maddeden oluşan beşli dereceli Likert tipi bir ölçektir. Şengün ve Kaya tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılmış olan ölçeğin, geçerlilik çalışmasında uzman görüşü, faktör analizi ve paralel test yöntemleri kullanılmıştır. Ölçeğinin yapı geçerliği faktör analizi ile yapılmış olup, birinci faktörle açıklanabilen varyans oranı %20,74 ve faktör özdeğeri (eigenvalue) ise 13,69 olarak bulunmuştur. Ölçeğin cronbach alpha güvenilirlik katsayısı ise 0.93, test-yarı test güvenilirlik katsayısı 0.89 olarak belirlenmiştir.

Ahlaki Olgunluk Ölçeği Soruları

| Ahlaki Olgunluk Ölçeğinin Maddeleri | Evet, Her zaman | Çoğu zaman | Ara sıra | Çok nadir | Hayır, Hiçbir zaman |
|--|-----------------|------------|----------|-----------|---------------------|
| 1.İnsanları severim. | | | | | |
| 2. Kötü davrandığımda vicdanım rahatsız olur. | | | | | |
| 3. Çevremdeki insanlar bana güvenirlir. | | | | | |
| 4. Bana yapılan kötülüğün intikamını alırım. | | | | | |
| 5. Yardıma muhtaç insanlara yardım ederim. | | | | | |
| 6. Başkalarının mutlu olması için çaba gösteririm. | | | | | |
| 7. Başkalarıyla sık sık kavga ederim. | | | | | |
| 8. Başkalarının bana yaptığı iyilikleri önemserim. | | | | | |
| 9. Hatalı davrandığım zaman özür dilerim. | | | | | |
| 10. Başkalarının haklarına saygı gösteririm. | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 11. Eşyalarımı başkalarıyla paylaşırım. | | | | | |
| 12. Küçüklere sevgimi göstermekten çekinmem. | | | | | |
| 13. Sabırlı bir kişiyim. | | | | | |
| 14. Beni eleştirenlere karşı hoşgörülü davranırım. | | | | | |
| 15. Çevremdekilerle alay ederim. | | | | | |
| 16. Başkalarının saflığını, kendi çıkarlarım için kullanırım. | | | | | |
| 17. Başkalarının mutluluğunu kıskanırım. | | | | | |
| 18. Çıkarlarımı korumak için doğru olmayan yolları da denerim. | | | | | |
| 19. Kötü davranışlarımı kontrol altında tutarım. | | | | | |
| 20. Bana karşı saygısızlık yapanlara aynı şekilde davranmam. | | | | | |
| 21. Duygularımı kontrol altında tutabilirim. | | | | | |
| 22. Başkalarının hislerine karşı duyarlıyım. | | | | | |
| 23. Tanıdığım birinin acı çektiğini duyduğumda ben de üzülürüm. | | | | | |
| 24. Çevreyi temiz tutarım. | | | | | |
| 25. Başkalarına iftira atmam. | | | | | |
| 26. Kötü işlere ortak olmam. | | | | | |
| 27. Başkalarının inançlarına saygı gösteririm. | | | | | |
| 28. Doğaya zarar vermem. | | | | | |
| 29. İnsanların gizli konuşmalarını merak eder, kulak kabartırım. | | | | | |
| 30. Söz verdiğimde, sözümde dururum. | | | | | |
| 31. Borçlarımı zamanında öderim. | | | | | |
| 32. İnsanları incitmekten çekinirim. | | | | | |
| 33. Kendi çıkarlarımı ön planda tutarım. | | | | | |
| 34. Büyüklere saygılı davranırım. | | | | | |
| 35. Doğruluk ve adaletten asla taviz vermem, adil bir kişiyim. | | | | | |
| 36. Kibir ve gururdan sakınırım. | | | | | |
| 37. Müstehcen (açık-saçık) yayınları okurum veya seyredirim. | | | | | |
| 38. Cahil insanları aşağılarım. | | | | | |
| 39. Alçak gönüllü birisiyim. | | | | | |
| 40. Başkalarıyla olan problemlerime uzlaşma ve barış çerçevesinde çözüm ararım. | | | | | |
| 41. Çevremdeki iyi insanları kendime örnek alırım. | | | | | |
| 42. İsraftan kaçınırım. | | | | | |
| 43. Sorumluluklarımı yerine getirmeye dikkat ederim. | | | | | |
| 44. İnanmışım değerleri yaşamaya çalışırım. | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 45. Anne-babama karşı gelirim. | | | | | |
| 46. Kendimi, başkalarının yerine koyarak onları anlamaya çalışırım. | | | | | |
| 47. Büyüklerimin öğütlerini uygulamaya çalışırım. | | | | | |
| 48. Kalp kırmamaya dikkat ederim. | | | | | |
| 49. Kötülük yapanlara engel olmaya çalışırım. | | | | | |
| 50. Küskünleri barıştırmaya çalışırım. | | | | | |
| 51. Zayıf ve güçsüzlere merhamet ederim. | | | | | |
| 52. Aşırı arzu ve isteklerime engel olmaya çalışırım. | | | | | |
| 53. Davranışlarımda tutarlı ve dengeli olmaya çalışırım. | | | | | |
| 54. Çevremdekilere anlayışlı ve hoşgörülü davranırım | | | | | |
| 55. Kimseye hakaret etmem. | | | | | |
| 56. Başkalarının sırlarını öğrenmeye çalışmam. | | | | | |
| 57. Davranışlarım hakkında düşünürüm ve yanlış davranışlarımı düzeltmeye çalışırım. | | | | | |
| 58. İyice araştırmadan ve anlamadan karar vermem. | | | | | |
| 59. Kesin ve doğru bilgilerle hareket ederim. | | | | | |
| 60. Çevremdekilere ikramlarda bulunurum. | | | | | |
| 61. Komşularımla iyi geçinirim. | | | | | |
| 62. İnsanların zayıflıklarından faydalanırım. | | | | | |
| 63. Kendim için istediğim bir şeyi, başkası için de isterim. | | | | | |
| 64. Kabalık yapmam. | | | | | |
| 65. Çevremdekilere kötü adlar takarım. | | | | | |
| 66. Şımarık birisiyim. | | | | | |

AİLE DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ (ADÖ)

Amerika Birleşik Devletleri'nde Brown Üniversitesi ve Butler Hastanesi tarafından Aile Araştırma Programı çerçevesinde geliştirilmiş olan ölçeğin asıl formu Mc Master Family Assesment Device'dir. Epstein ve Bishop tarafından 1983 yılında geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan ölçek, daha önce geliştirilmiş olan McMaster Aile İşlevleri Modelinin klinik olarak aileler üzerinde uygulanmasıyla elde edilmiştir. Ölçeğin ikinci geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 1985 yılında Miller ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Ölçeğin amacı aile işlevlerini çeşitli boyutlarda ölçmektir. 12 yaş üstü tüm aile üyelerine uygulanabilen ölçeğin

problem çözme, iletişim, roller, duygusal tepki verebilme, gereken ilgiyi gösterme, davranış kontrolü ve genel işlevler adı altında 7 alt boyutu mevcuttur. Toplam 60 maddeden oluşan ölçek, dörtlü Likert ile cevaplanmaktadır.

Ölçeği puanlaması hesaplanırken 1 puan sağlıklı, 4 puan sağlıksız olarak değerlendirilir ve her alt boyut için hesaplanan puanlar 4'e yaklaştıkça o boyut açısından sağlıksızlığın arttığı yorumu yapılır. Teorik olarak, 2 ayırt edici puan olarak belirlenmiştir. 2'nin altı sağlıklı, 2'nin üzeri sağlıksız aile işlevlerini göstermektedir

Bulut tarafından 1989 yılında Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan ölçeğin alt boyutlarına ilişkin cronbach alfa değerleri şu şekildedir. Problem çözme alt boyutu için 0.80, iletişim için 0.71, roller için 0.42, duygusal tepki verebilme için 0.59, gereken ilgiyi gösterme için 0.38, davranış kontrolü için 0.52, genel fonksiyonlar için 0.86, test tekrar test korelasyonu alt boyutlar için 0.62 ile 0.90 arasında saptanmıştır.

Aile Değerlendirme Ölçeği Soruları

AÇIKLAMA: İlişikte aileler hakkında 60 cümle bulunmaktadır. Lütfen her cümleyi dikkatlice okuduktan sonra, sizin ailenize ne derecede uyduğuna karar veriniz. Önemli olan, sizin ailenizi nasıl gördüğünüzdür. Her cümle için 4 seçenek söz konusudur (Aynen Katılıyorum/ Büyük Ölçüde Katılıyorum/ Biraz Katılıyorum/ Hiç Katılmıyorum).

Her cümlemin yanında 4 seçenek için de ayrı yerler ayrılmıştır. Size uygun seçeneğe (X) işareti koyunuz. Her cümle için uzun, uzun düşünmeyiniz. Mümkün olduğu kadar çabuk ve samimi cevaplar veriniz. Kararsızlığa düşerseniz, ilk aklınıza gelen doğrultusunda hareket ediniz. Lütfen her cümleyi cevapladığınızdan emin olunuz.

| CÜMLELER: | Aynen Katılıyorum | Büyük Ölçüde Katılıyorum | Biraz Katılıyorum | Hiç Katılmıyorum |
|--|-------------------|--------------------------|-------------------|------------------|
| 1.Ailece ev dışında program yapmada güçlük çekeriz, çünkü aramızda fikir birliği sağlayamayız. | () | () | () | () |
| 2.Günlük hayatımızdaki sorunların (problemlerin) hemen hepsini aile içinde hallederiz. | () | () | () | () |
| 3.Evde biri üzgün ise, diğer aile üyeleri bunun nedenlerini bilir. | () | () | () | () |
| 4.Bizim evde, kişiler verilen her görevi düzenli bir şekilde yerine getirmezler. | () | () | () | () |
| 5.Evde birinin başı derde girdiğinde, diğerleri de bunu kendilerine fazlasıyla dert ederler. | () | () | () | () |
| 6.Bir sıkıntı ve üzüntü ile karşılaştığımızda, birbirimize | () | () | () | () |

| | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|
| destek oluruz. | | | | |
| 7.Ailemizde acil bir durum olsa, şaşırıp kalırız. | () | () | () | () |
| 8.Bazen evde ihtiyacımız olan şeylerin bittiğinin farkına varmayız. | () | () | () | () |
| 9.Birbirimize karşı olan sevgi, şefkat gibi duygularımızı açığa vurmaktan kaçınırız. | () | () | () | () |
| 10.Gerektiğinde aile üyelerine görevlerini hatırlatır, kendilerine düşen işi yapmalarını sağlarız. | () | () | () | () |
| 11.Evde dertlerimizi üzüntülerimizi birbirimize söylemeyiz. | () | () | () | () |
| 12.Sorunlarımızın çözümünde genellikle ailece aldığımız kararları uygularız. | () | () | () | () |
| 13.Bizim evdekiler, ancak onların hoşuna giden şeyler söylediğimizde bizi dinlerler. | () | () | () | () |
| 14.Bizim evde bir kişinin söylediklerinden ne hissettiğini anlamak pek kolay değildir. | () | () | () | () |
| 15.Ailemizde eşit bir görev dağılımı yoktur. | () | () | () | () |
| 16.Ailemizin üyeleri, birbirlerine hoşgörölü davranırlar. | () | () | () | () |
| 17.Evde herkes başına buyruktur. | () | () | () | () |
| 18.Bizim evde herkes, söylemek istediklerini üstü kapalı değil de doğrudan birbirlerinin yüzüne söyler. | () | () | () | () |
| 19.Ailede bazılarımız, duygularımızı belli etmeyiz. | () | () | () | () |
| 20.Acil bir durumda ne yapacağımızı biliriz. | () | () | () | () |
| 21.Ailecek, korkularımızı ve endişelerimizi birbirimizle tartışmaktan kaçınırız. | () | () | () | () |
| 22.Sevgi, şefkat gibi olumlu duygularımızı birbirimize belli etmekte güçlük çekeriz. | () | () | () | () |
| 23.Gelirimiz (ücret, maaş) ihtiyaçlarımızı karşılamaya yetmiyor. | () | () | () | () |
| 24.Ailemiz, bir problemi çözdükten sonra, bu çözümün işe yarayıp yaramadığını tartışır. | () | () | () | () |
| 25.Bizim ailede herkes kendini düşünür. | () | () | () | () |
| 26.Duygularımızı birbirimize açıkça söyleyebiliriz. | () | () | () | () |
| 27.Evimizde banyo ve tuvalet bir türlü temiz durmaz. | () | () | () | () |
| 28.Aile içinde birbirimize sevgimizi göstermeyiz. | () | () | () | () |
| 29.Evde herkes her istediğini birbirinin yüzüne söyleyebilir. | () | () | () | () |
| 30.Ailemizde, her birimizin belirli görev ve sorumlulukları vardır. | () | () | () | () |
| 31.Aile içinde genellikle birbirimizle pek iyi geçinemeyiz. | () | () | () | () |
| 32.Ailemizde sert-kötü davranışlar ancak belli durumlarda gösterilir. | () | () | () | () |

| | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|
| 33.Ancak hepimizi ilgilendiren bir durum olduğu zaman birbirimizin işine karışırız. | () | () | () | () |
| 34.Aile içinde birbirimizle ilgilenmeye pek zaman bulamıyoruz. | () | () | () | () |
| 35.Evde genellikle söylediklerimizle, söylemek istediklerimiz birbirinden farklıdır. | () | () | () | () |
| 36.Aile içinde birbirimize hoşgörülü davranırız | () | () | () | () |
| 37.Evde birbirimize, ancak sonunda kişisel bir yarar sağlayacaksa ilgi gösteririz. | () | () | () | () |
| 38.Ailemizde bir dert varsa, kendi içimizde hallederiz. | () | () | () | () |
| 39.Ailemizde sevgi ve şefkat gibi güzel duygular ikinci plandadır. | () | () | () | () |
| 40.Ev işlerinin kimler tarafından yapılacağını hep birlikte konuşarak kararlaştırırız. | () | () | () | () |
| 41.Ailemizde herhangi bir şeye karar vermek her zaman sorun olur. | () | () | () | () |
| 42.Bizim evdekiler sadece bir çıkarları olduğu zaman birbirlerine ilgi gösterir. | () | () | () | () |
| 43.Evde birbirimize karşı açık sözlüyüzdür. | () | () | () | () |
| 44.Ailemizde hiçbir kural yoktur. | () | () | () | () |
| 45.Evde birinden bir şey yapması istendiğinde mutlaka takip edilmesi ve kendisine hatırlatılması gerekir. | () | () | () | () |
| 46.Aile içinde, herhangi bir sorunun (problemin) nasıl çözüleceği hakkında kolayca karar verebiliriz. | () | () | () | () |
| 47.Evde kurallara uyulmadığı zaman ne olacağını bilmeyiz. | () | () | () | () |
| 47.Bizim evde aklınıza gelen her şey olabilir. | () | () | () | () |
| 49.Sevgi, şefkat gibi olumlu duygularımızı birbirimize ifade edebiliriz. | () | () | () | () |
| 50.Ailede her türlü problemin üstesinden gelebiliriz. | () | () | () | () |
| 51.Evde birbirimizle pek iyi geçinemeyiz. | () | () | () | () |
| 52.Sinirlenince birbirimize küseriz. | () | () | () | () |
| 53.Ailede bize verilen görevler pek hoşumuza gitmez çünkü genellikle umduğumuz görevler verilmez. | () | () | () | () |
| 54.Kötü bir niyetle olmasa da evde birbirimizin hayatına çok karışıyoruz. | () | () | () | () |
| 55.Ailemizde kişiler herhangi bir tehlike karşısında (yangın, kaza gibi) ne yapacaklarını bilirler, çünkü böyle durumlarda ne yapılacağı aramızda konuşulmuş ve belirlenmiştir. | () | () | () | () |
| 56.Aile içinde birbirimize güveniriz. | () | () | () | () |
| 57.Ağlamak istediğimizde, birbirimizden çekinmeden | () | () | () | () |

| | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|
| rahatlıkla ağlayabiliriz. | | | | |
| 58.İşimize (okulumuza) yetişmekte güçlük çekiyoruz. | () | () | () | () |
| 59.Aile içinde birisi, hoşlanmadığımız bir şey yaptığında ona bunu açıkça söyleriz. | () | () | () | () |
| 60.Problemimizi çözmek için ailecek çeşitli yollar bulmaya çalışırız. | () | () | () | () |

AİLE HAYATI VE ÇOCUK YETİŞTİRME TUTUM ÖLÇEĞİ

Schaefer ve Bell tarafından anne-babaların çocuklarıyla olan ilişkilerini ve onlara karşı tutumlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Bireylerin kendilerini değerlendirdikleri ölçek, 60 maddeden oluşur. Bireylerden her maddenin dördütlü Likert tipi cevaplama ile soruları yanıtlamaları istenir. Ölçek maddelerinin puanlanması; hiç uygun bulmuyorum =1 puan, uygun değil =2 puan, uygun =3 puan, çok uygun =4 puan olacak şekilde yapılır ancak 2, 29 ve 44. maddelere verilen yanıtlar tersine puanlanır. Türkçe uyarlaması Güney Le Compte, Ayhan Le Compte ve Serap Özer tarafından 1978 yılında gerçekleştirilmiş olan ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda faktörlerin test tekrar test güvenilirliği 0.58 ile 0.88 arasında bulunmuştur.

Aile Hayatı ve Çocuk Yetiştirme Tutum Ölçeği

Aşağıda verilen ifadeleri okuyup size hangisi uygun ise onun altına **X** işareti koyunuz.

| | Hiç uygun bulmuyorum | Uygun değil | Uygun | Çok uygun |
|--|-------------------------|-------------|-------|-----------|
| 1. Çocuk yorucu veya zor işlerden korunmalıdır. | | | | |
| 2. Anne ve babalar, çocuklarını dertlerini anlatmaya teşvik ederler. Fakat bazen çocuklarının dertlerinin hiç açılmaması gerektiğini anlayamazlar. | | | | |
| 3. Çocuk boşa geçen dakikaların bir daha hiç geri gelmeyeceğini ne kadar çabuk öğrenirse, kendisi için o kadar iyi olur. | | | | |
| 4. Bir anne, çocuğunun düş kırıklığına uğramaması için elinden geleni yapmalıdır. | | | | |
| 5. Çocuk ne kadar erken yürümeyi öğrenirse o kadar iyi terbiye edilebilir. | | | | |
| 6. Çocuk yetiştirmek sinir bozucu, yıpratıcı bir iştir. | | | | |
| 7. Çocuğun hayatta öğrenmesi gereken o kadar çok şey vardır ki, zamanını boşa | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| geçirmesi affedilmez. | | | | |
| 8. Babalar, biraz daha şefkatli olsalar, anneler çocuklarını daha iyi yönetebilirler. | | | | |
| 9. Çocuk yetiştirmenin kötü taraşarından biri de, anne ya da babanın istediğini yapabilmesi için, yeter derecede özgür olmamasıdır. | | | | |
| 10. Sıkı kurallarla yetiştirilen çocuklardan en iyi yetişkinler çıkar. | | | | |
| 11. Bir anne çocuğunun mutluluğu için kendi mutluluğunu feda etmesini bilmelidir. | | | | |
| 12. Daima koşuşturan, hareketli bir çocuk büyük bir olasılıkla mutlu kişi olacaktır. | | | | |
| 13. Büyükler çocukların şakalarına güler, onlara eğlendirici öyküler anlatsa, evdeki düzen daha düzgün ve akılcı olur. | | | | |
| 14. Çocuğun en gizli düşüncelerini kesinlikle bilmek, bir annenin görevidir. | | | | |
| 15. Anne babalar çocuklarına, sorgusuz sualsiz kendilerine sadık kalmalarını öğretmelidirler. | | | | |
| 16. Bütün genç anneler, bebek bakımında beceriksiz olacaklarından korkarlar. | | | | |
| 17. Eğer bütün gününü çocuklarla geçirmek zorunda kalırsa, hangi anne olursa olsun sonunda çocuklar sinirine dokunur. | | | | |
| 18. Anne ve babalar her zaman çocuklarının kendilerine uymasını beklememeli, biraz da kendileri çocuklarına uymalıdır. | | | | |
| 19. Eğer anneler dileklerinin kabul edileceğini bilselerdi, babaların daha anlayışlı olmalarını dilerlerdi. | | | | |
| 20. Bir çocuğa ne olursa olsun dövüşmekten kaçınması öğretilmelidir. | | | | |
| 21. Çocuklar bencil olduklarında, hep bir şeyler istediklerinde, annenin tepesinin atması çok normaldir. | | | | |
| 22. Eğer çocuklar ailedeki kuralları uygun bulmuyorlarsa, bunu anne-babalarına söylemeleri hoş karşılanmalıdır. | | | | |
| 23. Anneler çoğu zaman çocuklarına bir dakika daha dayanamayacakları duygusuna kapılırlar. | | | | |
| 24. Çocuğu sıkı terbiye ederseniz sonra size teşekkür eder. | | | | |
| 25. Küçük bir çocuk, cinsiyet konusundan sakınmalıdır. | | | | |
| 26. Bir annenin çocuğunun hayatı hakkında her şeyi bilmesi hakkıdır. Çünkü çocuğu onun bir parçasıdır. | | | | |
| 27. Uyanık bir anne-baba çocuğunun tüm düşüncelerini öğrenmeye çalışmalıdır. | | | | |
| 28. Çocuklar, anne-babalarının kendileri için neler feda ettiklerini düşünmelidirler. | | | | |
| 29. Anne-babalar, eğer çocukların dertlerini söylemelerine izin verirlerse büsbütün şikayetçi olurlar. | | | | |
| 30. Sert terbiye, sağlam ve iyi karakter geliştirir. | | | | |
| 31. Genç bir kadın henüz gençken yapmak istediği pek çok şey olduğu için, anne olunca kendisini tutuklanmış duygusuna kaptırır. | | | | |
| 32. Anneler çocukları için hemen hemen bütün eğlencelerini feda ederler. | | | | |
| 33. Babalar daha az bencil olsalar kendilerine düşen görevi yaparlardı. | | | | |
| 34. İyi bir anne çocuğunu ufak tefek güçlüklerden korumalıdır. | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 35. Bir çocuğa anne ve babasını herkesten üstün görmesi öğretilmelidir. | | | | |
| 36. Çocuk hiçbir zaman ailesinden sır saklamamalıdır. | | | | |
| 37. Çocuklardan sık sık ödün vermelerini, anne-babaya uymalarını istemek doğru değildir. | | | | |
| 38. Çoğu anneler bebeklerine bakarken onu inciteceklerinden korkarlar. | | | | |
| 39. Bir çocuğa başı derde girdiğinde dövüşmek yerine büyüklere başvurması öğretilmelidir. | | | | |
| 40. Anne-baba arasındaki bazı konular hafif bir tartışma ile çözümlenemezler. | | | | |
| 41. Ev bakımında ve idaresinde en kötü şeylerden biri de kişinin kendini evinde tutuklanmış gibi hissetmesidir. | | | | |
| 42. Hiçbir kadından yeni doğmuş bir bebeğe tek başına bakması beklenmemelidir. | | | | |
| 43. Oğlan ve kız çocuklarının birbirlerini soyunurken görmemeleri gerekir. | | | | |
| 44. Çocukların sorunlarına eğilirsiz sizi oyalamak için birçok masal uydururlar. | | | | |
| 45. Eğer anne-babalar çocukları ile şakalaşıp beraber eğlenirlerse, çocuklar onların öğütlerini dinlemeye daha çok yönelirler. | | | | |
| 46. Anneleri kendileri yüzünden zorluk çektiği için çocukları onlara karşı daha anlayışlı olmalıdırlar. | | | | |
| 47. Bir çocuk eninde sonunda anne-babasınınkinden daha üstün bir akla sahip olamayacağını öğrenir. | | | | |
| 48. Eğer bir anne çocuklarını iyi yetiştirmiyorsa, belki de bu; babanın evde kendine düşen görevi iyi yapmamasından ileri geliyordur. | | | | |
| 49. Genç bir anne için ilk bebeğin bakımı sırasında yalnız kalmaktan daha kötü bir şey olamaz. | | | | |
| 50. Bir çocuğun diğer bir çocuğa vurması hiçbir şekilde hoş görüyle karşılanamaz. | | | | |
| 51. Anne-babalar çocuklarına hayatta ilerleyebilmeleri için hep bir şeyler yapmaları ve boşa zaman geçirmemeleri gerektiğini öğretmelidirler. | | | | |
| 52. Akıllı bir kadın yeni bir bebeğin doğumundan önce ve sonra yalnız kalmamak için elinden geleni yapar. | | | | |
| 53. Evde olup bitenleri sadece anne bildiği için ev hayatını onun planlaması lazımdır. | | | | |
| 54. Kendi haklarına sahip olabilmesi için bazen bir kadının kocasını terslemesi gerekir. | | | | |
| 55. Bütün zamanını çocuklarıyla geçirmek, bir kadına kanadı kopmuş kuş duygusu verir. | | | | |
| 56. Eğer anne kollarını sıvar, bütün yükü sırtına alırsa tüm aile rahat eder. | | | | |
| 57. Anne-babalar, çocuklarını kendi kendilerine oluşturdukları güveni sarsabilecek bütün güç işlerden sakınmalıdırlar. | | | | |
| 58. Çocuklar aslında sıkı disiplin içinde mutlu olurlar. | | | | |
| 59. Çocukların toplantılarıyla, kız-erkek arkadaşlıklarıyla ve eğlenceleriyle ilgilenen anne-babalar onların iyi yetişmelerini sağlarlar. | | | | |
| 60. Anne ve babaya sadakat her şeyden önce gelir. | | | | |

AKADEMİK GÜDÜLENME ÖLÇEĞİ

Bozanoğlu tarafından geliştirilen ölçek öğrencilerin akademik güdülenme düzeylerindeki bireysel farklılıkları belirlemek amacıyla kullanılır. Ölçeğin cronbach alfa katsayısı 0.85 olarak belirtilmiştir.

20 sorudan oluşan ölçeğin beşli Likert tipi bir cevaplamaı mevcuttur. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 ve en yüksek puan 100'dür, sadece 4. madde tersine puanlanmaktadır. Elde edilen puanın yüksekliği, akademik güdülenmenin yüksekliğine işaret etmektedir.

Akademik Güdülenme Ölçeği Soruları

Sevgili Öğrenciler,

Aşağıda öğrencilerin öğrenme ve okulla ilgili olarak kendilerini tanımlarken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her bir cümleyi dikkatlice okuyup, o cümlemin size ne kadar uygun olduğunu belirleyiniz. Daha sonra cümlemin sağ tarafında verilen seçeneklerden size uygun olanın üzerini (X) şeklinde işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir cümle üzerinde fazla zaman kaybetmeksizin genel olarak size en uygun olanını seçiniz.

| No | Maddeler | Kesinlikle Uygun Değil | Uygun Değil | Kararsızım | Uygun | Kesinlikle Uygun |
|----|---|------------------------|-------------|------------|-------|------------------|
| 1 | Öğrendiğim şeyleri okulun dışında da kullanabilmek için fırsatlar ararım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 2 | Öğrendiğim her şey, daha fazlasını öğrenme merakı doğurur. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 3 | Derse başlar başlamaz, dikkatimi derse veririm. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 4 | Okulda öğretilen şeyler benim ilgimi çekmiyor. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 5 | Geriye dönüp baktığımda ne kadar çok şey öğrendiğimi görünce sevinirim. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 6 | Dersler ve öğrenme konusunda sınıftaki diğer öğrencilerden daha istekli olduğumu düşünürüm. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |

| | | | | | | |
|----|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| 7 | Seçme şansım olduğunda genellikle beni uğraştıracak ödevleri seçerim. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 8 | Beni düşünmeye zorlayan konuları daha çok severim. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 9 | Kendime koyduğum hedefler, çok çalışma ve uzun zaman isteyen hedeflerdir. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 10 | Biraz zor olan konularda çalışmak daha çok hoşuma gider. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 11 | Bazen kendimi derse öyle kaptırırım ki, teneffüs zili için neden bu kadar erken kaldığına şaşırım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 12 | Yeni ve farklı konular çalışmak hep hoşuma gitmiştir. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 13 | Sırf daha fazla öğrenmek için öğretmenin istediğinden daha kapsamlı ödevler hazırlarım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 14 | Yeni bir şey öğrenmek beni heyecandırır. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 15 | Öğrendiklerimle başkalarına yardım etmek hoşuma gider. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 16 | Zor bir konuyla karşılaştığımda, bunu anlamak için uğraşmak bana keyif verir. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 17 | Karşılığında not verilmeyecek olsa da bir şeyi öğrenmek için çokça çalıştığım olur. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 18 | Bir şey öğrenirken saatlerin nasıl geçtiğini fark etmediğim çok zaman olmuştur. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 19 | Eğer ders kitabımda herhangi bir konuyla ilgili yeterli bilgiyi bulamamışsam hemen başka kitaplara da bakarım. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 20 | Çoğu zaman sınavlarda zevkli bir bulmaca çözüyormuş gibi hissederim. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |

AKADEMİK ÖZYETERLİLİK ÖLÇEĞİ

Steve Owen tarafından 1988 yılında geliştirilmiştir. Ölçek, öğrencilerin not alma, soruları cevaplama, yazma ve sınıfa devam konularında kendilerine olan güvenlerinin miktarını ölçmektedir. Kemer tarafından 2006 yılında Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması gerçekleştirilmiş ve cronbach alpha değeri 0.89 olarak belirlenmiştir. Ölçekte 33 madde bulunmaktadır ve beşli derecelendirmeli Likert tipi bir ölçektir.

Akademik Özyeterlik Ölçeği Soruları

Aşağıdaki maddeleri dikkatlice okuyunuz ve her bir maddede verilen durumda kendinize ne ölçüde güvendiğinizi, her bir maddenin yanında verilen seçeneklerden size uygun olanını işaretleyerek belirtiniz.

| | Oldukça Az Güvenirim | | | | Çok Fazla Güvenirim |
|---|-------------------------|-----|-----|-----|---------------------|
| 1. Ders sırasında düzgün ve düzenli not tutma. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 2. Derste yapılan tartışmalara katılma. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 3. Kalabalık ve büyük bir sınıfta bir soruyu yanıtlama | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 4. Küçük ve تنها bir sınıfta bir soruyu yanıtlama. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 5. Test türü sınavları yapma. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 6. Yazılı sınavları yanıtlama. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 7. Üstün nitelikli bir dönem ödevi hazırlama | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 8. Zor bir konunun anlatıldığı bir dersi, ders süresince dikkatle dinleme | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 9. Başka bir öğrenciye ders anlatma. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 10. Bir kavramı başka bir öğrenciye açıklama. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 11. Öğretmeninizden, anlamadığınız bir konuyu tekrar anlatmasını isteme | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 12. Derslerin çoğundan iyi not alma | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 13. Konuyu eksiksiz bir şekilde anlayamaya yetecek kadar çalışma | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 14. Öğrenci temsilcisi olmak için çalışmak. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 15. Ders dışı etkinliklere (spor etkinlikleri, kulüpler) katılma. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 16. Öğretmenlerinizin saygısını kazanma | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 17. Derslere düzenli olarak devam etme. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |

| | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| 18. Sıkıcı bir derse bile sürekli olarak devam etme. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 19. Öğretmeninizin dersi dikkatle izlediğinizi düşünmesini sağlama. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 20. Okuduğunuz metinlerdeki fikirlerin çoğunu anlama. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 21. Sınıfta ortaya konulan fikirlerin çoğunu anlamak. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 22. Basit matematik işlemlerini yapma. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 23. Bilgisayar kullanma. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 24. Matematik dersinin içeriğindeki konuların çoğuna hakim olma. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 25. Öğretmeninizi daha yakından tanımak için onunla özel olarak konuşma. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 26. Bir dersin içeriğini başka bir dersin konularıyla ilişkilendirme. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 27. Sınıfta, öğretmeninizin ileri sürdüğü düşünceyi sorgulayacak fikirler ileri sürme. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 28. Bir derste öğrenileni uygulamada kullanma. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 29. Kütüphaneyi iyi bir şekilde kullanma. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 30. İyi notlar alma. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 31. Konuları biriktirip çalışmak yerine zamana yayarak çalışma. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 32. Ders kitaplarındaki zor kısımları anlama. | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 33. İlginizi çekmeyen bir dersin içeriğindeki konulara hakim olma | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |

AKADEMİK ÖZYETERLİK ÖLÇEĞİ 2

Jinks ve Morgan tarafından (2003) yılında geliştirilmiştir. İlköğretim okulu öğrencilerinin okul başarısıyla ilgili olabileceği düşünülen öz- yeterlik inancı (algısı) hakkında bilgi edinmek amacıyla tasarlanmıştır. Orijinal ölçeğin başlangıç versiyonu dört alt ölçekten (yetenek, çaba görev zorluğu ve ortam) oluşacak şekilde 53 maddeden oluşmaktadır. Amerika'nın farklı bölgelerinde öğrenim gören 900 ilköğretim okulu öğrencisinden elde edilen verilere uygulanan faktör analizi sonucu, ölçeğin 30 maddelik üç faktörlü olduğu

(yetenek, ortam ve çaba) ve dördüncü faktörün (görev zorluğu) faktörünün işlemediği görülmüştür.

Türkçe uyarlaması ve geçerlilik güvenirlik çalışmaları 2012 yılında Öncü tarafından yapılmıştır. Çalışmalar sonucunda madde analizi sonucu madde-toplam korelasyonu, 0.30'un altında kalan maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Bu kapsamda ölçeğin geneli için 0.82, alt ölçeklerinden “yetenek” boyutu için 0.78, “ortam” boyutu için 0.70 ve “çaba” boyutu için 0.66 olarak hesaplanmıştır.

Ölçek 21 maddelik 4'lü Likert tipinde düzenlenmiştir. Puanlanırken tamamen katılıyorum: 4, oldukça katılıyorum: 3, biraz katılıyorum :2, hiç katılmıyorum :1 olarak puanlanmaktadır. Ölçekteki 9 madde (4, 5, 15, 19, 20, 22, 23, 24 ve 28) ters yönden puanlanmaktadır. Puanın yüksek olması çocuğun akademik öz-yeterlik düzeyinin yüksek olduğu şeklinde değerlendirilmektedir

Akademik Özyeterlik Ölçeği Soruları

Bu ölçek, İlköğretim öğrencilerinin okul başarılarını etkileyen özyeterlik inançlarına ilişkin bilgi toplamak amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte derecelmeli 4 seçenekli 21 madde bulunmaktadır. Her maddeyi dikkatlice okuyunuz ve her maddeye ne ölçüde katıldığınıza ilişkin cevabınızı ilgili seçeneğin altındaki boşluğa bir çarpı (X) koyarak belirtiniz.

| | Maddeler | Tamamen katılıyorum | Oldukça katılıyorum | Biraz katılıyorum | Hiç katılmıyorum |
|---------|---|---------------------|---------------------|-------------------|------------------|
| Yetenek | Sınıftaki en başarılı öğrencilerden biriyim. | () | () | () | () |
| | Başarılı bir matematik öğrencisiyim. | () | () | () | () |
| | Başarılı bir Fen Bilgisi öğrencisiyim. | () | () | () | () |
| | Öğretmenim zeki olduğumu düşünür. | () | () | () | () |
| | Ben zekiyim. | () | () | () | () |
| | Okulda çok çalışırım. | () | () | () | () |
| | Öğretmen bir soru sorduğunda diğer öğrenciler bilemese bile cevabı ben bilirim. | () | () | () | () |
| | Okulda iyi notlar almak benim için zor değildir. | () | () | () | () |
| | Başarılı bir Sosyal Bilgiler öğrencisiyim. | () | () | () | () |
| | Bazen sınıftaki arkadaşların zor olarak düşündükleri ödevler, bana kolay | () | () | () | () |

| | | | | | |
|--------------------------|--|-----|-----|-----|-----|
| | gelebiliyor. | | | | |
| | Ben başarılı bir okuma (Türkçe) öğrencisiyim. | () | () | () | () |
| Ortam | Mümkün olan en kısa sürede okulu bırakacağım. | () | () | () | () |
| | Benden daha iyi not alan öğrenciler, öğretmenenden benim aldığımdan daha çok yardım alırlar. | () | () | () | () |
| | Sınıf arkadaşlarımdan çoğu ev ödevlerine benden daha çok çalışıyor. | () | () | () | () |
| | Öğretmenim beni daha çok sevseydi daha iyi notlar alabilirdim. | () | () | () | () |
| | Okulda iyi şeyler yapmam, kimsenin umurunda değil. | () | () | () | () |
| | Sınıf arkadaşlarım genellikle benden daha iyi notlar alır. | () | () | () | () |
| | Okulda iyi(başarılı) olmam önemli değildir. | () | () | () | () |
| Eğitimin Kalitesi | Çocukken iyi öğrenci olanlar, yetişkinlikte iyi iş sahibi olabilirler. | () | () | () | () |
| | Liseye gitmek önemlidir. | () | () | () | () |
| | İyi bir okula gidiyorum. | () | () | () | () |

ALGILANAN AİLE YÜKÜ ÖLÇEĞİ

Levene ve arkadaşları tarafından 1966 yılında şizofreni tanılı bireylerin aile üyelerinin yükünü değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Arslantaş ve arkadaşları tarafından 2011 yılında Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek bakım vericinin son bir aydaki yükünü sorgulamaktadır. 24 maddeden oluşan ölçeğin değerlendirmesi iki basamakta yapılmaktadır: Birinci basamakta, hastada şu anda var olan davranışların neler olduğu, ikinci basamakta ise bu davranışların yakınları ne kadar rahatsız ettikleri belirlenmektedir. Birinci basamakta hasta yakınları hastalarında var olan davranışların hangisinin olduğunu işaretlemekte ve ikinci basamakta bu davranışların onu ne kadar rahatsız ettiğini belirtmektedir. Puanlamasında eğer belirli bir maddede sorgulanan davranış hastada yoksa o maddeye sıfır (0) verilerek sonraki maddeye geçilmektedir. Eğer sorgulanan davranış hastada bulunuyorsa ikinci basamağa ilerlenmekte ve davranışın aileye verdiği rahatsızlık dörtlü Likert tipi ölçek üzerinde hiç (1), biraz (2), oldukça (3) ya da çok fazla (4) olarak derecelendirilmektedir. Böylelikle her maddeye 0 ile 4 arası bir puan verilmiş olmaktadır. Bu

puanların toplanması ile toplam puan elde edilmektedir. Levene ve arkadaşları. (1996), sorgulanan davranışların olup olmadığına ilişkin ilk aşama değerlendirmelerini toplam puanın nesnel bileşeni; sorgulanan davranışların verdiği rahatsızlığa ilişkin ikinci aşama değerlendirmelerini toplam puanın öznel bileşeni olarak tanımlamışlardır.

Algılanan Aile Yüğü Ölçeğı Soruları

Aşağıda şizofren hastalarda görülen çeşitli davranışları tanımlayan 24 Soru bulunmaktadır. Yanıtların belirtilen bölümlere (X) işareti konarak ve iki bölüm halinde verilmesi gerekmektedir.

A BÖLÜMÜ: İlk önce aşağıda verilen davranışların hasta yakınınızda olup olmadığını belirtiniz. Bunun için eğer verilen bir davranış yakınınızda gözlemliyorsanız A bölümündeki davranışların karşısına şu şekilde bir (X) işareti koyarak yanıtlayınız. Eğer bu davranış yakınınızda gözlemlemiyorsanız A bölümündeki davranışın karşısındaki yeri boş bırakınız (A BÖLÜMÜ).

B BÖLÜMÜ: İkinci olarak yakınınızda gözlemlediğiniz davranışın son bir ay içinde sizi ne kadar rahatsız ettiğini B sütunundaki uygun seçeneklerden birinin içine (X) işareti koyarak belirtiniz. Eğer bu davranış yakınınızda gözlemlemiyorsanız B sütununu boş bırakınız (B bölümü).

Lütfen hiçbir soruyu atlamayınız.

| | A BÖLÜMÜ Bu davranış şu anda varsa (X) işareti koyun | B BÖLÜMÜ Bu davranışın sizi ne kadar rahatsız ettiğini (X) işareti koyarak belirtin | | | | |
|-------------------------------------|--|---|-------|---------|-----------|------------|
| | | Hiç | Biraz | Oldukça | Çok fazla | Bilmiyorum |
| 1. Korkulu görünüyor | | | | | | |
| 2. Üzgün görünüyor | | | | | | |
| 3. Neşesiz görünüyor | | | | | | |
| 4. İlaçlarını almıyor | | | | | | |
| 5. Yardımı reddediyor | | | | | | |
| 6. Yemeğini reddediyor | | | | | | |
| 7. Yüksek sesle konuşuyor | | | | | | |
| 8. Bağırıp çağırıyor | | | | | | |
| 9 Yataktan çıkmıyor | | | | | | |
| 10. Çok az konuşuyor | | | | | | |
| 11. Pasaklı görünüşü var | | | | | | |
| 12. Sapma sapan konuşuyor | | | | | | |
| 13. İntihar edecekmiş hissi veriyor | | | | | | |
| 14. Bir şeylerden şüpheli | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| etmiş görünüyor | | | | | | |
| 15. Küfür ediyor | | | | | | |
| 16. Şiddet kullanacakmış hissi veriyor | | | | | | |
| 17. Bir şeyleri/eşyaları fırlatıyor | | | | | | |
| 18. İnsanlara rahat vermiyor | | | | | | |
| 19. Başkalarını suçluyor | | | | | | |
| 20. Kendine zarar veriyor | | | | | | |
| 21. Olur olmaz gülüyor | | | | | | |
| 22. İlaçlarını kafasına göre kullanıyor | | | | | | |
| 23. Dolanıp duruyor | | | | | | |
| 24. Çok fazla sigara içiyor | | | | | | |

ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ

Cohen, Kamarck ve Mermelstein tarafından kişilerin hayatlarındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Toplam 14 maddeden oluşan ölçekte, her bir maddenin beşli Likert tipi üzerinde değerlendirilmesi istenmektedir. Ölçek “yetersiz özyeterlik algısı (4, 5, 6, 8, 9, 10 ve 13. maddeler)” ve “stres/rahatsızlık algısı (1, 2, 3, 7, 11, 12 ve 14. maddeler)” olmak üzere 2 alt boyuttan oluşur. Kişilerin verdikleri yanıtlar 0 (hiçbir zaman) ile 4 (çok sık) arasında değişmektedir. Ölçekte 4, 5, 6, 7, 9, 10 ve 13 numaralı maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçek puanı 0 ile 56 arasında değişmektedir. Puanların yüksek olması kişinin stres algısının fazla olduğunu göstermektedir.

Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları 2013 yılında Eskin Harlak, Demirkıran ve Dereboy tarafından gerçekleştirilmiş olup, Algılanan stres ölçeği-10’nun madde-toplam bağıntı katsayıları 0.33 ile 0.60, Algılanan stres ölçeği-4’ün madde-toplam bağıntı katsayıları 0.29 ile 0.56 arasında bulunmuştur.

Algılanan Stres Ölçeği Soruları

Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.

| | Hiçbir Zaman | Neredeyse Hiçbir Zaman | Bazen | Oldukça Sık | Çok Sık |
|---|---------------------|-------------------------------|--------------|--------------------|----------------|
| 1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz? | | | | | |
| 2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz? | | | | | |
| 3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz? | | | | | |
| 4. Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz? | | | | | |
| 5. Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz? | | | | | |
| 6. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz? | | | | | |
| 7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz? | | | | | |
| 8. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz? | | | | | |
| 9. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz? | | | | | |
| 10. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz? | | | | | |
| 11. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz? | | | | | |
| 12. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz? | | | | | |
| 13. Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz? | | | | | |
| 14. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz? | | | | | |

ALKOL KULLANIM BOZUKLUKLARI TANIMA TESTİ (AKBTT)

Ölçeğin asıl ismi alcohol use disorders identification test olup, Dünya Sağlık Örgütü'nün öncülüğünde Avustralya, Bulgaristan, Kenya, Meksika, Norveç ve ABD'nde alkol kullanımının zararlarını tespit etmek amacıyla yapılan projenin sonucunda oluşturulmuştur. Ölçek alkol kullanım seviyelerini ve riskli düzeyde alkol kullanımını belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Öz bildirim yöntemine dayanan bir ölçüm aracı olup, 10 sorudan oluşur.

Son dönemdeki alkol kullanım sıklığı, alkol bağımlılığı semptomları ve alkole bağlı problemler ile ilgili sorular içermektedir. ICD-10 kriterlerini baz alarak 1., 2. ve 3. sorularda tehlikeli alkol kullanımını, 4., 5. ve 6. sorularda alkol bağımlılığı belirtilerini, son dört soruda da zararlı alkol kullanımını sorgulanmaktadır. Puanlama 0 ile 4 arasında her maddenin puanlarının toplanması ile yapılmaktadır. Alınabilecek en yüksek puan 40 olup, önerilen kesme noktası 8 olarak belirlenmiştir.

Türkçe çevirisi Saatçioğlu, Çakmak ve Evren tarafından 2000 yılında yapılmış ve iç tutarlılığının oldukça yüksek olduğu ve 0.80 ile 0.94 arasında değiştiği bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirliği de 0.86 olarak belirtilmiştir.

Alkol Kullanım Bozuklukları Tanıma Testi Soruları

Aşağıda alkol kullanımınız ile ilgili bazı sorular yer almaktadır. Yanıtlarınız gizli kalacaktır, lütfen dürüst olarak yanıtlayınız. Sizin için uygun seçeneği içeren kutuya **(X)** işareti koyunuz.

| | | | | | |
|---|-----------------|---------------------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|
| 1) Ne kadar sıklıkla alkol kullanırsınız? | a. Hiçbir zaman | b. Ayda bir ya da daha az | c. Ayda iki ya da dört kez | d. Haftada iki ya da üç kez | e. Haftada dört ya da daha fazla |
| 2) Alkol almaya (içki içmeye) başladığınızda genellikle kaç tane (kadeh ya da şişe) içersiniz ? | a. 1 ya da 2 | b. 3 ya da 4 | c. 5 ya da 6 | d. 7 ya da 9 | e. 10 ya da daha fazla |
| 3) Ne kadar sıklıkta bir kerede 6 ya da daha fazla alkol alırsınız? | a. Hiçbir zaman | b. Ayda birden daha az | c. Ayda bir | d. Haftada bir | e. Her gün ya da hemen hemen her gün |
| 4) Geçen yıl içinde alkol almaya başladıktan sonra kendinizi durduramadığınız (içmekten | a. Hiçbir zaman | b. Ayda birden daha az | c. Ayda bir | d. Haftada bir | e. Her gün ya da hemen hemen her gün |
| 5) Geçen yıl içinde ne kadar sıklıkta normal olarak sizden beklenmeyen ancak alkollü olduğunuz için yaptığınız davranışlar oldu? | a. Hiçbir zaman | b. Ayda birden daha az | c. Ayda bir | d. Haftada bir | e. Her gün ya da hemen hemen her gün |
| 6) Geçen yıl içinde ne kadar sıklıkta, çok alkol aldığınız bir gecenin sabahında, uyandığınızda tekrar hemen bir kadeh alkol almak istediniz? | a. Hiçbir zaman | b. Ayda birden daha az | c. Ayda bir | d. Haftada bir | e. Her gün ya da hemen hemen her gün |

| | | | | | |
|---|-----------------|--------------------------------|-------------|---------------------------|--------------------------------------|
| 7) Geçen yıl içinde ne kadar sıklıkta, alkol aldıktan sonra kendinizi suçlu hissettiniz ya da pişmanlık duyduunuz? | a. Hiçbir zaman | b. Ayda birden daha az | c. Ayda bir | d. Haftada bir | e. Her gün ya da hemen hemen her gün |
| 8) Geçen yıl içinde ne kadar sıklıkta, alkolden dolayı bir gece önce yaptıklarınızı hatırlamadığınız oldu? | a. Hiçbir zaman | b. Ayda birden daha az | c. Ayda bir | d. Haftada bir | e. Her gün ya da hemen hemen her gün |
| 9) Alkollüyken herhangi bir kişiyi yaraladığınız oldu mu? | a. Hiçbir zaman | b. Evet, fakat geçen yıl değil | | c. Evet, geçen yıl içinde | |
| 10) Bir arkadaşınız ya da yakınınız ne kadar sıklıkta sizin alkol kullanma davranışınızdan dolayı kaygılanıp, alkölü bırakmanız gerektiğini söylüyor? | a. Hiçbir zaman | b. Evet, fakat geçen yıl değil | | c. Evet, geçen yıl içinde | |

ANA BABAYA BAĞLANMA ÖLÇEĞİ

Parker ve arkadaşları tarafından 1979 yılında geliştirilmiştir. Bireyin algısı açısından ana babasıyla kurulan ilişki örüntüsünü geriye dönük olarak değerlendiren ölçek temel olarak ilgi ve kontrol/aşırı koruma faktörlerini sorgulamaktadır. 25 maddeden oluşan ölçeğin ilgi boyutunda toplam 12 madde bulunmakta (puanlar 0-36 arasında değişmekte) ve yüksek puan sıcak, anlayışlı ve kabul edici olarak algılanan, düşük puan ise soğuk ve reddedici olarak algılanan ana babayı yansıtmaktadır.

Ölçekte birey, anne ve babası için iki ayrı değerlendirme yapmaktadır. İlgi ölçeğinin puanlanmasında 2, 3, 4, 7, 14, 15, 16, 18, 21, 22, 24 ve 25. maddeler; kontrol/aşırı koruma ölçeğinin puanlanmasında ise 8, 9, 10, 13, 19, 20 ve 23. maddeler tersine (0-3) kodlanmaktadır.

Kapçı ve Küçüker tarafından 2006 yılında geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak Türkçeye kazandırılmış olan ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışmasının ilk aşamasında ölçek İngilizce ve Türkçede yetkin iki akademisyen tarafından önce Türkçeye çevrilmiş, iki çeviri arasındaki ifadeler düzeltildikten sonra, bir başka akademisyen tarafından ters-çevirisi yapılmıştır. Ölçekte elde edilen iki faktörlü yapı iki ayrı ölçek olarak değerlendirilmekte ve her alt-ölçekten ayrı ayrı toplam puan elde edilmektedir. İlgi

boyutunda puan artışı, aşırı koruma/kontrol boyutunda ise puan azalması, algılanan olumlu ana baba davranışlarına işaret etmektedir. Tekrar test güvenilirliği ilgi boyutu için 0.76 olduğu belirtilmektedir.

Anne-Babaya Bağlanma Ölçeği Soruları

Aşağıda, anne ve babanızın çeşitli tutum ve davranışlarına ilişkin ifadeler yer almaktadır. 16 yaşınıza kadar olan dönemde annenizi (A) ve babanızı (B) hatırlamaya çalışarak, her bir satırdaki ifade ile ilgili anneniz (A) ve babanız (B) için uygun seçeneklerin altındaki parantezlere X işareti koyunuz.

| A:Anne B:Baba | Tamamen böyleydi | | Kısmen böyleydi | | Pek böyle değildi | | Hiç böyle değildi | |
|---|------------------|-----|-----------------|-----|-------------------|-----|-------------------|-----|
| | A | B | A | B | A | B | A | B |
| 1.Benimle yumuşak ve arkadaşça bir tarzda konuşurdu. | () | () | () | () | () | () | () | () |
| 2.İhtiyaç duyduğum kadar yardım etmezdi. | () | () | () | () | () | () | () | () |
| 3. Hoşlandığım şeyleri yapmama izin verirdi. | () | () | () | () | () | () | () | () |
| 4.Duygusal olarak bana karşı soğuk görünürdü. | () | () | () | () | () | () | () | () |
| 5. Sorunlarımı ve endişelerimi anlıyor görünürdü. | () | () | () | () | () | () | () | () |
| 6. Bana karşı sevgi doluydu | () | () | () | () | () | () | () | () |
| 7.Kendi kararlarımı vermemden memnuniyet duyardı. | () | () | () | () | () | () | () | () |
| 8.Büyümemi istemezdi. | () | () | () | () | () | () | () | () |
| 9.Yaptığım her şeyi kontrol etmeye çalışırdı. | () | () | () | () | () | () | () | () |
| 10. Mahremiyetime müdahale ederdi. | () | () | () | () | () | () | () | () |
| 11.Olan -bitenler hakkında benimle konuşmaktan keyif alırdı | () | () | () | () | () | () | () | () |
| 12. Genellikle bana karşı güler yüzlüydü. | () | () | () | () | () | () | () | () |
| 13.Bana, bebekmişim gibi davranma eğilimi vardı. | () | () | () | () | () | () | () | () |
| 14. İhtiyaçlarımı ve isteklerimi anlamıyor gibiydi. | () | () | () | () | () | () | () | () |
| 15. Kendimle ilgili kararları almama izin verirdi. | () | () | () | () | () | () | () | () |

| | | | | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 16. İstenmediğimi hissettirirdi. | () | () | () | () | () | () | () | () |
| 17. Üzgün olduğum zamanlarda kendimi daha iyi hissetmemi sağlardı | () | () | () | () | () | () | () | () |
| 18.Benimle pek fazla konuşmazdı. | () | () | () | () | () | () | () | () |
| 19.O'na bağımlı olduğum duygusunu yaşatmaya çalışırdı. | () | () | () | () | () | () | () | () |
| 20. Annem yanımda olmadığı zaman, kendime bakamayacağımı hissederdim. | () | () | () | () | () | () | () | () |
| 21. İsteddiğim kadar özgürlük tanırıdı. | () | () | () | () | () | () | () | () |
| 22. İsteddiğim zaman dışarı çıkmama izin verirdi | () | () | () | () | () | () | () | () |
| 23. Bana karşı aşırı koruyucuydu. | () | () | () | () | () | () | () | () |
| 24. Beni övmezdi. | () | () | () | () | () | () | () | () |
| 25.İsteddiğim gibi giyinmeme izin verirdi. | () | () | () | () | () | () | () | () |

ANKSİYETE DUYARLILIĞI İNDEKSİ-3 (ADİ-3)

Taylor ve arkadaşları tarafından, 2007 yılında, Anxiety Sensitivity Index -3 ismi ile anksiyete duyarlılığını fiziksel, toplumsal ve bilişsel boyutlarıyla ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Mantar, Yemez ve Alkın tarafından 2010 yılında Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır. Ölçeğinin cronbach alfa değeri 0.93 olarak saptanmıştır. Alt boyutlar için cronbach alfa katsayısı ise fiziksel belirtiler için 0.89; bilişsel belirtiler için 0.88; sosyal belirtiler için 0.82 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirliği $r=0.64$ olarak belirlenmiştir.

Ölçek 18 maddeden oluşmaktadır ve beşli Likert tipi değerlendirme (0=çok az, 1=az, 2=biraz,3=fazla, 4=çok fazla) sağlamaktadır. Ölçek altışar maddeler içeren anksiyete duyarlılığının fiziksel boyutu, toplumsal boyutu ve bilişsel boyutu olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bireyler ölçeğin üzerine işaretleyerek yanıt verirler. Kısa ve anlaşılabilir olduğundan uygulanması kolaydır. Bireylerden kendi durumlarına en çok uyan maddeyi işaretlemeleri belirtilir. Hastalara herhangi bir maddedeki durumu hiç yaşamamış olsalar bile, böyle bir deneyimi yaşamaları halinde nasıl hissedeceklerini dikkate alarak doldurmaları istenmektedir.

Ölçek toplam puanı her bir maddenin puanının aritmetik toplamından oluşmaktadır. Maddelerden alınan puanların toplamıyla elde edilen ölçeğin toplam puanı 0 ile 72 arasındadır. Ölçeğin Türkçe sürümü çalışmada kesme puanı hesaplanmamıştır. Karşılaştırmalı çalışmalarda kullanılması önerilmektedir. Yüksek puan artmış anksiyete duyarlılığını göstermektedir.

Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3 Soruları

Lütfen her maddede sizin için en uygun olduğunu düşündüğünüz kutuyu işaretleyiniz. Eğer herhangi bir madde şimdiye kadar hiç yaşamadığınız bir şeyle ilgiliyse (örn. toplum içinde bayılmak), böyle bir deneyimi yaşamanız halinde nasıl hissedebileceğinizi temel alarak cevaplayınız. Bunun dışında, tüm maddeleri kendi deneyiminizi temel alarak cevaplayınız. Her madde için sadece bir kutuyu işaretlemeye dikkat ediniz ve lütfen tüm maddeleri cevaplayınız.

| | Çok az | Az | Biraz | Fazla | Çok Fazla |
|--|--------|----|-------|-------|-----------|
| 1.Sinirli görünmemek benim için önemlidir. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2.Kafamı bir işe veremediğim zaman, aklımı kaçırıyorum diye endişelenirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3.Kalbimin hızlı çarpması beni korkutur. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4.Midem rahatsız olduğunda, ciddi bir hastalığım olabilir diye endişelenirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5.Zihnimi bir işe verememek beni korkutur. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6.Başkalarının yanında titrediğimde, insanların benim için neler düşüneceğinden korkarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7.Göğsüm sıkıştığında, düzgün bir şekilde soluk alamayacağımdan korkarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8.Göğsümde ağrı hissettiğimde, kalp krizi geçireceğim diye endişelenirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9.Diğer insanlar huzursuzluğumu fark edecek diye endişelenirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10.Kendimi tuhaf ya da boşlukta gibi hissettiğimde, ruhsal bir hastalığım olabileceğinden endişelenirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11.İnsanların önünde yüzümün kızarması beni korkutur. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12.Kalbimin teklediğini fark ettiğimde, bende ciddi bir sorun olabileceğinden endişelenirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13.Topluluk önünde terlemeye başladığımda, insanların hakkımda olumsuz düşüncelerinden korkarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14.Düşüncelerim hızlanır gibi olduğunda, aklımı kaçırıyorum | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| diye endişelenirim. | | | | | |
| 15.Boğazım sıkılmış gibi hissettiğimde, boğularak öleceğimden endişelenirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16.Net (berrak biçimde) düşünmekte zorluk çekersem, bende bir sorun olabileceğinden endişelenirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17.Toplum içinde bayılmanın benim için korkunç bir şey olduğunu düşünürüm. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18.Zihnimde boşluk hissettiğimde, bende korkunç bir sorun olmasından endişelenirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

ANNE BABA TUTUM ÖLÇEĞİ

Kuzgun tarafından 2005 yılında geliştirilmiş olup, çocukların algıladıkları anne-baba tutumlarını belirleyebilmek için kullanılmaktadır. Ölçek anne baba tutumlarını demokrat tutum, koruyucu tutum ve otoriter tutum olmak üzere üç boyutta değerlendirmektedir. Ölçeğin cronbach alfa katsayıları; demokrat tutum için 0.89, koruyucu istekçi tutum için 0.82 ve otoriter tutum için .78 olarak belirtilmiştir.

Toplam 40 sorudan oluşmaktadır ve beşli Likert tipi puanlama ile cevaplanmaktadır. Ölçek soruları şu şekilde dağılmaktadır: Otoriter anne-baba tutumu (3,5,8,12,16,23, 31,35,38,40), koruyucu anne-baba tutumu (4, 9, 10, 11, 17, 18, 19, 24, 25, 26, 27, 28, 32, 33, 34), demokratik anne- baba tutumu (1, 2, 6, 7, 13, 14, 15, 20, 21, 22, 29, 30, 36, 37, 39). Çocuklardan her madde için beşli Likert tipi ölçek üzerinde 1'den 5'e kadar değerlendirme yapmaları istenmektedir; Hiç uygun değil (1), Çok az uygun (2), Kısmen uygun (3), Oldukça uygun (4), Tamamen uygun (5) olarak işaretlenir.

Ana-Baba Tutum Ölçeği Soruları

Size ana babalarının çocuklarını hangi yöntemlerle eğittiğini, çocuklarına toplumsal davranışlar kazandırırken nasıl davrandığını ifade eden cümlelerden oluşan bir liste verilmiştir. Sizden istenen, bu cümleleri okuyup bunların annenizin ya da babanızın sizi eğitirken genellikle benimsediği davranışlara ne derece benzediğini, onların tutumuna ne kadar uyduğunu düşünerek cevap kağıdınızdaki seçeneklerden uygun bulduğunuzu işaretlemenizdir.

1.Hiç uygun değil 2.Çok az uygun 3.Kısmen uygun 4.Oldukça uygun 5.Tamamen uygun

| İfadeler | Hiç uygun değil | Çok az uygun | Kısmen uygun | Oldukça uygun | Tamamen uygun |
|--|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 1) Bana her zaman güven duygusu vermiş ve beni sevdiğini hissettirmiştir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2) Çok yönlü gelişmem için beni olanakları ölçüsünde desteklemiştir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3) Her yaptığım isin olumlu yanlarını değil kusurlarımı görmüş ve beni eleştirmiştir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4) Her zaman basıma kötü bir şey gelecekmiş gibi beni koruyup kollamaya çalışır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5) Aramızdaki ilişki ona içimi açmaya cesaret edemeyeceğim kadar resmidir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6) Arkadaşlarımı eve çağdırmama izin verir, geldiklerinde onlara iyi davranırdı | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7) Elinden geldiği kadar, her konuda fikrimi almaya özen gösterir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8) Çevremizdeki çocuklarla beni karşılaştırır, onların benden daha iyi olduklarını söylerdi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9) Bana hükmetmeye çalışır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10) Bugün bile alışverişe çıkacağım zaman, kandırılacağımı düşünerek benimle gelmek ister | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11) Benden her zaman gücümün üstünde başarı beklemiştir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12) Fiziksel ve duygusal olarak kendisine yakın olmak istediğim zaman soğuk ve itici davranmıştır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13) Sorunlarımı onunla rahatlıkla konuşabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14) Neden bazı şeyleri yapmam ya da yapmamam gerektiğini bana açıklar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15) Birlikte olduğumuz zamanlar ilişkimiz çok arkadaşçadır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16) Kendi istediği mesleği seçmem konusunda beni zorlamıştır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17) Sevmediğim yemekleri, yarayacağı düşüncesiyle, zorla yedirirdi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18) Sınavlarda hep üstün başarı göstermemi istemiştir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19) Kendimi yönetebileceğim yaşlarda bile her gittiği yere beni de götürür evde yalnız kalmamdan kaygılanır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20) Evde bir konu tartışılırken görüşlerimi söylemem için beni teşvik eder. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21) Küçük yaşımdan itibaren ders çalışma ve okuma alışkanlığı kazanmam konusunda bana yardımcı olmuştur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22) Küçüklüğümde bana yeterince vakit ayırır parka sinemaya götürmeyi ihmal etmezdi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 23) Benim gibi bir evladı olduğu için kendini bahtsız hissettiğini sanıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24) Okulda başarılı olmam konusunda beni zorlar, kırık not aldığımda cezalandırırdı | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25) Beni kendi emellerine ulaşmak için bir araç olarak kullanırdı. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26) Beni daima yapabileceğimden fazlasını yapmaya zorlamıştır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27) Paramı nerelere harcadığımı ayrıntılı bir biçimde denetler. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28) Her zaman, her işte kusursuz olmam gerektiği inancındadır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29) Ona yakınlaşmak istediğimde daima bana sıcak bir biçimde karşılık verir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30) Bana önemli ve değerli bir kişi olduğum inancını aşlamıştır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31) Cinsellik konusunda karşılaştığım sorunları kendisine anlatmak istediğimde hep ilgisiz kalmıştır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32) Benim iyiliğimi istediğini, benim için neyin iyi olduğunu ancak kendisinin bileceğini söyler. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33) Her zaman nerede olduğumu ve ne yaptığımı merak eder. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34) İyi bir iş yaptığımda beni övmekten çok daha iyisini yapmam gerektiğini söyler. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35) Cinsel konularda çok tutucu olduğu için onun yanında bu konulara ilgi gösteremem | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36) Aile ile ilgili kararlar alınırken benim de fikrimi öğrenmek ister. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37) Beni olduğum gibi kabul etmiştir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38) Başkalarına benden daha çok önem verir ve onlara daha nazik davranır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39) Günlük olaylar hakkında anlattıklarımı ilgi ile dinler ve bana açıklayıcı cevaplar verir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40) Benimle genellikle sert bir tonda ve emrederek konuşur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

ANNE BABALIK BECERİLERİNDE ÖZYETERLİK ÖLÇEĞİ

1989 yılında Emde tarafından formüle edilmiş, 1997'de Zeanah tarafından gözden geçirilip yeniden düzenlenmiş olan ölçeğin orijinal ismi The Self Efficacy for Parenting Tasks Index-Toddler Scale'dir. 1-3 yaş arası çocukların anne babalarının özyeterlik becerisini ölçmek amacıyla geliştirilmiş olan ölçek 53 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde altılı

Likert ölçeği kullanılarak puanlanır. Toplam puanlar 53 ile 318 arasında değişmekte olup yüksek puanlar güçlü özyeterliği göstermektedir.

Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları 2007 yılında Elibol, Mağden, Alper tarafından yapılmış olup bu çalışma sırasında orijinali altılı Likert tipi olan ölçek, ölçek sahibinden izin alınarak beşli Likert tipi ölçeğe dönüştürülmüştür. Ölçeğin cronbach alfa katsayısı 0.90 test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,86 olarak bulunmuştur.

Anne Babalık Becerilerinde Özyeterlik Ölçeği Soruları

5 = Tamamen Katılıyorum 4 = Katılıyorum 3= Kararsızım 2 = Katılmıyorum 1 = Hiç Katılmıyorum

| | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| DUYGUSAL YETERLİLİK | | | | | |
| M1. Çocuğum, benim çok sıkıntılı-stresli bir günümde bile, onun duygusal ihtiyaçlarını (sevilme ihtiyacı, ilgi görme ihtiyacı vb.) karşılayacağını bilir. | | | | | |
| M2. Çocuğuma güven içinde olduğunu ve ailenin bir bireyi olarak benimsenip- sevildiğini hissettirdiğime inanıyorum. | | | | | |
| M3. Çocuğumun bana ihtiyacı olduğu an, her ne yapıyorsam yapayım kolaylıkla bırakabilirim. | | | | | |
| M4. Çocuğuma her gün karşı karşıya kaldığı korku ve engellerle baş etmesi ve rahatlaması için destek olmak bana zor gelir. * | | | | | |
| M5. Çocuğumun fiziksel rahatlığını (altının temiz olması, ortamın sıcak olması vb.) sağlamak benim için kolaydır. * | | | | | |
| M6. Çocuğumun sevgiye ihtiyacı olduğunu fark ettiğimde, ne yapıyorsam yapayım seve seve bırakıp, ona sarılıp kucaklarım. * | | | | | |
| M7. Genellikle çocuğumun duygularındaki değişimi takip edip, anlamaya çalışmak yerine kendi problemlerimle daha çok meşgul olurum. * | | | | | |
| DUYARLI TEPKİ VERME, BAKIM-İLGİ, DEĞER VERME | | | | | |
| M8. Çocuğum kendisini sıkıntılı hissetmeye başladığın an bunu hemen anlayabilirim. | | | | | |
| M9. Çocuğum üzüldüğünde-kırıldığında, benim onu anlayabileceğimi bilir. | | | | | |
| M10. Çocuğum onu taparcasına sevdiğimi, benim ona karşı olan davranışlarımdan anlar. | | | | | |
| M11. Çocuğum onu sevdiğimi hisseder. | | | | | |
| M12. Çocuğum olumsuz duygular sergilediğinde (sinirli, huysuz, inatçı davranışlarda bulunduğu) ona karşı anlayışlı ve hoşgörülü olduğumu düşünüyorum. | | | | | |
| M13. Çocuğumun morali bozuk olduğu zaman, sıkıntıya düşerim. | | | | | |
| M14.Çocuğumun duygusal ihtiyaçlarını (sevilme ihtiyacı, ilgi görme ihtiyacı vb.) karşılama konusunda anne babalık görevimi | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| tam olarak yerine getiririm. | | | | | |
| M15.Çocuğum bir problemi olduğunda, benim ona yardım etmek isteyeceğimi bilir. | | | | | |
| KORUMA | | | | | |
| M16.Çocuğuma, tehlikelerden uzak güvenli bir ortam sağlamak benim için çok zordur. * | | | | | |
| M17. Çocuğumun sağlığı ile ilgili acil bir durum ortaya çıktığında, doğru davranabileceğim için bu konuda rahatım. | | | | | |
| M18. Çocuğumu, bakması için, ancak tehlikelerden koruyacağından emin olduğum kişiye bırakırım. | | | | | |
| M19. Çocuğumu evde olabilecek kazalardan korumak için gerekli düzenlemeleri yaptım. | | | | | |
| M20. Çocuğumu, asla gözetimsiz- tek başına bırakmamaya çok özen gösteririm. | | | | | |
| M21.Çocuğuma herhangi bir zarar gelmemesi için, onu gözümün önünden ayırmam. | | | | | |
| M22. Çocuğumun yaptığı şeylerin güvenli olup olmadığını belirlemede zorlanırım. * | | | | | |
| DİSİPLİN/KISITLAMA YAPMA | | | | | |
| M23. Çocuğuma disiplin (ceza- ödül vermek) uygulamak anne babalığın diğer görevleri kadar doğal olmuyor. | | | | | |
| M24. Çocuğuma söz geçirmede zorlanıyorum. * | | | | | |
| M25. Diğer anne babaları çocuklarına sınır koymada (kısıtlama getirmede) kendimden daha başarılı buluyorum. | | | | | |
| M26.Çocuğuma sınır koymak (kısıtlama getirmek) benim için oldukça kolaydır. | | | | | |
| M27.Çocuğum koyduğum kısıtlamalara uymamayı denediğinde (test ettiğinde) aşırı derecede morallim bozulur. * | | | | | |
| M28. Tehlikeli durumlarda çocuğuma “hayır” demek benim için zordur. * | | | | | |
| M29. Çocuğuma çevresini aktif (deneyerek-hareketli-etkili) bir biçimde keşfedebilmesi için yeterince özgürlük veririm. | | | | | |
| OYUN | | | | | |
| M30. Her zaman çocuğumla oynayabilecek oyunlar bulabilirim. | | | | | |
| M31. Çocuğum için eğlenceli bir oyun arkadaşım. | | | | | |
| M32. Rahatlayıp, gevşeyip sadece çocuğumla oynamak benim için zordur. * | | | | | |
| M33. Çocuğumun oyununa aktif (hareketli-etkili) olarak katılabilirim. | | | | | |
| M34. Oyun, çocuğumla olan ilişkimin çok az zorlandığım bir kısmıdır. | | | | | |
| M35.Çocuğumla birlikte nasıl eğlenebileceğimi öğrenmeye gerçekten ihtiyacım var. * | | | | | |
| M36. Çocuğumla, oyun oynamak için yeterince zaman ayırdığımı düşünüyorum. | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| ÖĞRETME | | | | | |
| M37.Çocuğumun, benim ona öğretme çabalarımın dolayısı, çok fazla şey öğrendiğine inanıyorum. | | | | | |
| M38. Çocuğumun konuşmasına ve kelimeleri anlamasına yardımcı olmayı başkalarına bırakırım. | | | | | |
| M39. Çocuğuma düzenli bir şekilde oturup kitap okumak ya da onunla birebir etkinlik yapmak (oynamak, resim yapmak...) benim için zor değildir. | | | | | |
| M40.Çocuğuma çevrede olup bitenleri öğretmede sanırım o kadar da başarılı değilim. | | | | | |
| M41. Çocuğuma bir şeyleri açıklamaya çalışırken, anlayacağı düzeyde bilgi vermekte zorlanırım. * | | | | | |
| M42. Çocuğumun renkleri, eşya isimlerini vb. öğrenmesine yardım etme konusunda, yeterli değilim. * | | | | | |
| M43. Çocuğum yaşamındaki diğer kişilere oranla benden daha çok şey öğrenir. | | | | | |
| M44. Çocuğumla günlük etkileşimim sırasında; ona çevrede olup bitenlerle ilgili açıklamalar yapmak için kolaylıkla fırsat bulurum. | | | | | |
| M45. Çocuğuma çevresi hakkında daha fazla şey öğrenmesine yardım etmekten hoşlanmama rağmen, bunda kendimi yeterli bulmuyorum. * | | | | | |
| GÜNLÜK İŞLER/ BAKIM/YAPILANDIRMA | | | | | |
| M46. Çocuğumun günlük düzenini (uyku, yemek, temizlik düzeni) hem onun hem de benim rahat edebileceğimiz şekilde ayarlayabildim. | | | | | |
| M47. Çocuğumu oldukça rahat ettirecek günlük bir düzen (uyku, yemek, temizlik düzeni) kurabildim. | | | | | |
| M48. Çocuğuma oldukça düzenli zamanlarda, düzenli bir programla yemek yedirmede başarılıyım. | | | | | |
| M49. Çocuğumun uyku alışkanlığı üzerinde hiçbir kontrolüm olmadığını düşünüyorum. * | | | | | |
| M50. Çocuğumun, düzenli günlük programına (yemek saati, uyku saati gibi) uymasını sağlamada çok iyi değilim. * | | | | | |
| M51. Çocuğumun iyi bir yeme alışkanlığı kazanmasını denememe rağmen, bunda çok az başarılıyım. * | | | | | |
| M52. Çocuğum için düzenli uyku öncesi hazırlık alışkanlıkları (diş fırçalama, süt içme, pijamaları giyme) planlamada başarılı değilim. * | | | | | |
| M53. Çocuğum için oldukça düzenli sabah alışkanlıkları (el-yüz yıkama, giyinme, kahvaltı gibi) planlayabildim. | | | | | |

*Olumsuz maddeler

ARIZONA CİNSEL YAŞANTILAR ÖLÇEĞİ (ACYÖ)

2000 yılında McGahuey, Gelenberg, Laukes, Moreno ve Delgoda tarafından geliştirilmiş olup orijinal ismi Arizona Sexual Experiences Scale'dir. Psikotrop ilaç kullanan hastalarda cinsel işlevlerde ortaya çıkan değişiklikler ve bozuklukları değerlendirmek amacıyla tasarlanan ölçek cinsel işlevin uyarılma, tahrik olma, penis sertleşmesi/vajina ıslanması, orgazma ulaşma yeteneği ve orgazmı ulaşılan tatmin şeklindeki cinsel işlevin beş temel bileşenini değerlendirmektedir.

Soykan tarafından 2002 yılında Türkçe formunun geçerlilik güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Kadın ve erkek hastalara ayrı ayrı kullanılabilen iki formu bulunan ölçeğin her formda 5 sorusu bulunmaktadır. Puanlama 1, 2, 3, 4, 5, 6 şeklindedir. Düşük puanlar gelişmiş cinsel işlevi, yüksek puanlar ise cinsel işlev bozukluğunu yansıtmaktadır.

Arizona Cinsel Yaşantılar Ölçeği (Kadın Formu) Soruları

Lütfen her madde için BUGÜN de dahil olmak üzere geçen haftaki durumunuzu işaretleyiniz.

| | | | | | | |
|---|----------------------------|------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------|
| 1. Cinsel açıdan ne kadar isteklisiniz? | 1 () Oldukça istekli | 2 () Çok istekli | 3 () Biraz istekli | 4 () Biraz isteksiz | 5 () Çok isteksiz | 6 () Tamamen isteksiz |
| 2. Cinsel açıdan ne kadar kolay uyarılırsınız (tahrik olursunuz)? | 1 () Oldukça kolay | 2 () Çok kolay | 3 () Biraz kolay | 4 () Biraz zor | 5 () Çok zor | 6 () Oldukça zor |
| 3. Cinsel organınız ilişki sırasında ne kadar kolay ıslanır veya nemlenir? | 1 () Oldukça kolay | 2 () Çok kolay | 3 () Biraz kolay | 4 () Biraz zor | 5 () Çok zor | 6 () Asla olmaz |
| 4. Ne kadar kolay orgazm olursunuz? | 1 () Oldukça kolay | 2 () Çok kolay | 3 () Biraz kolay | 4 () Biraz zor | 5 () Çok zor | 6 () Asla boşalamam |
| 5. Orgazminiz tatmin edici midir? | 1 () Oldukça tatmin edici | 2 () Çok tatmin edici | 3 () Biraz tatmin edici | 4 () Pek tatmin etmiyor | 5 () Çok tatmin etmiyor | 6 () Orgazma ulaşamam |

Arizona Cinsel Yaşantılar Ölçeği (Erkek Formu) Soruları

Lütfen her madde için BUGÜN de dahil olmak üzere geçen haftaki durumunuzu işaretleyiniz.

| | | | | | | |
|---|----------------------------|------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------|
| 1. Cinsel açıdan ne kadar isteklisiniz? | 1 () Oldukça istekli | 2 () Çok istekli | 3 () Biraz istekli | 4 () Biraz isteksiz | 5 () Çok isteksiz | 6 () Tamamen isteksiz |
| 2. Cinsel açıdan ne kadar kolay uyarılırsınız (tahrik olursunuz)? | 1 () Oldukça kolay | 2 () Çok kolay | 3 () Biraz kolay | 4 () Biraz zor | 5 () Çok zor | 6 () Oldukça zor |
| 3. Penisiniz/ cinsel organınız kolayca sertleşir ve sertliğini sürdürür mü? | 1 () Oldukça kolay | 2 () Çok kolay | 3 () Biraz kolay | 4 () Biraz zor | 5 () Çok zor | 6 () Asla olmaz |
| 4. Ne kadar kolay boşalırsınız? | 1 () Oldukça kolay | 2 () Çok kolay | 3 () Biraz kolay | 4 () Biraz zor | 5 () Çok zor | 6 () Asla boşalamam |
| 5. Boşalmanız tatmin edici midir? | 1 () Oldukça tatmin edici | 2 () Çok tatmin edici | 3 () Biraz tatmin edici | 4 () Pek tatmin etmiyor | 5 () Çok tatmin etmiyor | 6 () Hiç boşalamam |

AYRILMA ANKSİYETESİ BELİRTİ ENVANTERİ

Silove ve arkadaşları tarafından 1993 yılında yetişkinlerin, 18 yaşından önceki ayrılma anksiyetelerine ilişkin anılarını ölçmeyi amaçlamak üzere geliştirilmiş olan ölçek gerek konuya ilişkin literatürden gerekse DSM III-R'nin çocukluk çağı "Ayrılma anksiyetesi bozukluğu" ölçütlerinden türetilmiş olan 15 sorudan oluşmaktadır. Puanlama dörtlü Likert tipi cevaplamayı içerir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları 2010 yılında Diriöz tarafından yapılmıştır.

Ayrılma Anksiyetesi Belirti Envanteri Soruları

Aşağıdaki cümleler çocukluğunuzda (18 yaş altında) yaşayabileceğiniz bazı korkulara ilişkindir; lütfen hatırlamaya çalışarak, “tüm soruları” yanıtlayınız.

Ben 18 yaşından küçükken...

| | Çok Sık Hissettim | Sıklıkla Hissettim | Nadiren Hissettim | Hiç Hissetmedim |
|--|----------------------|-----------------------|----------------------|--------------------|
| 1. Okula gitmek istemezdim. | | | | |
| 2. Evde olmadığım zaman ebeveynlerimden birinin başına kötü bir şey gelebileceğinden korkardım. | | | | |
| 3. Evde tek başıma bırakılmak istemezdim. | | | | |
| 4. Okula gitmeden önce baş ağrısı, bulantı, mide ağrısı gibi bedensel şikayetlerim olurdu. | | | | |
| 5. Onların yanında olmadığımda, ailemden birilerinin başına kaza gelebileceğine dair korkularım vardı. | | | | |
| 6. Yabancı yerlerde bulunduğumda, kaybolmaktan korkardım. | | | | |
| 7. Gece yalnız kaldığımda, canavarların ya da hayvanların bana saldırabileceğini hayal ederdim. | | | | |
| 8. Tek başımayken, tanımadığım kimselerden çok korkardım. | | | | |
| 9. Kendimin ya da ailemin şiddete maruz kaldığı şeklinde kabuslar görürdüm. | | | | |
| 10. Ailemden ayrılmışsam çok mutsuz olurum. | | | | |
| 11. Yalnız olduğumda, kaçırılacağımdan ya da zarar göreceğimden korkardım. | | | | |
| 12. Evden uzaktayken, ailemle birlikte olduğumu hayal ederdim. | | | | |
| 13. Yalnız başıma uyumaktan korkardım. | | | | |
| 14. Okula gitmeden önce çok gergin olurum. | | | | |
| 15. Karanlıktan korkardım. | | | | |

BAĞIMLILIK ŞİDDETİNİ BELİRLEME ÖLÇEĞİ

McLellan ve arkadaşları tarafından 1979 da geliştirilmiş olan, Bağımlılık Şiddetini Belirleme Ölçeği (Addiction Severity Index-ASI) alkol ve madde kullanım bozukluklarında, kullanılan alkol veya maddeden dolayı etkilenen tıbbi durum, iş, madde ve alkol kullanımı, yasal, aile ve psikiyatrik sorun alanlarını belirleyerek, bu alanlarda tedaviye veya danışmana olan gereksiniminin şiddetini değerlendirmek üzere kullanılmaktadır. Türkçeye Demirbaş ve arkadaşları tarafından 2003 yılında yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda kazandırılmış olan ölçek; tıbbi durum, iş destek durumu, yasal durum, alkol ve madde kullanımı, aile ve sosyal ilişkiler durumu, psikiyatrik durum olmak üzere altı alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçeklerin soru sayısı dağılımı şu şekildedir: Tıbbi durum 11 madde, iş destek durumu 24 madde, yasal durum 30 madde, alkol ve madde kullanımı 27 madde, aile-sosyal ilişkiler 26 madde ve psikiyatrik durum 22 maddeden oluşmaktadır. Toplam 140 soru içeren ölçek, görüşmeci tarafından bireyin yaşam boyu ve son 30 gündeki her bir sorun alanının önemini ve şiddetini subjektif olarak yansıtmaktadır. Yarı yapılandırılmış bir klinik ölçme aracı olan ölçeğin uygulaması yaklaşık olarak 45 dakika ile bir saat arasında değişmektedir. Yazarlar ölçeği kullanabilmek için, ölçeğin maddeleri, maddelerin içeriği, görüşmede izlenecek yol, değerlendirme vb. için iyi bir eğitim almak gerekliliğini belirtmişlerdir.

Ölçekten iki tür puan elde edilmektedir: 1) Şiddet puanı; bireyin yaşam boyu ve şimdi ki problem şiddetini ve tedaviye olan gereksinimini 0-9 arasında değerlendiren subjektif puandır. Yüksek puanlar, problemin şiddetinin büyüklüğünü göstermektedir. Şiddet puanları, görüşmecinin, hastanın hangi alanlarda tedaviye/danışmaya ihtiyacı olduğunu değerlendirmesi ile oluşmaktadır. 0 ile 9 arasında puanlanmakta, 0 ; tedaviye ihtiyacı yok, 9; tedaviye ihtiyacı çok fazla anlamına gelmektedir. Her puan hastanın semptomlarının problem öyküsüne, o anki durumuna ve problem alanı ile ilgili tedavi/danışma ihtiyacını subjektif değerlendirmesine dayanmaktadır (Demirbaş ve ark. 2003). 2) Bileşik puan (composite); bireyin son 30 gündeki davranışlarını değerlendiren belirli soruların hesaplanmasıyla oluşan matematiksel bir puandır. Bu matematiksel puanı elde edebilmek için belirli formüllerden yararlanılmaktadır. 0 ile 1 arasında değer elde edilmekte ve yüksek değerler problem şiddetinin büyüklüğünü göstermektedir. Bu puan daha çok karşılaştırmalı araştırmalarda (ön test-son test, izleme çalışmaları vb.) bireydeki değişikliği ve tedavinin etkililiğini değerlendirmek üzere kullanılmaktadır.

Bağımlılık Şiddetini Belirleme Ölçeği Soruları

Şiddet puanları, görüşmecinin, hastanın hangi alanlarda tedaviye/danışmaya ihtiyacı olduğunu değerlendirmesi ile oluşmaktadır. 0 ile 9 arasında puanlanmakta, 0; tedaviye ihtiyacı yok, 9; tedaviye ihtiyacı çok fazla anlamına gelmektedir. Her puan hastanın

semptomlarının problem öyküsüne, o anki durumuna ve problem alanı ile ilgili tedavi/danışma ihtiyacını subjektif değerlendirmesine dayanmaktadır.

- 0-1: Gerçek bir problemi yok, tedaviye ihtiyacı yok
- 2-3: Çok az problemi var, tedaviye ihtiyacı olmayabilir
- 4-5: Orta derecede problem, tedaviye ihtiyacı olduğunun göstergeleri var
- 6-7: Belirgin problemi var, tedavi gerekli
- 8-9: Çok fazla problemi var, tedavi mutlak gerekli.

Hasta Derecelendirme Ölçeği

- 0-Hiç
- 1-Çok az
- 2-Orta derecede
- 3-Çok
- 4-İleri derecede

TIBBİ DURUM

1. Tıbbi sorunlar nedeniyle yaşamınızda kaç kez hastaneye yattınız? (Demans, deliryum tremens dahil, detoks tedavisi hariç.) (Çocukluk dahil değil.)
2. Fiziksel sorun nedeniyle en son hastaneye yatışınız ne kadar zaman önceydi?
3. Yaşamınızı zorlaştıran, süregelen nitelikli kronik tıbbi bir sorunuz var mı?
0-Hayır 1-Evet Belirtiniz
4. Fiziksel hastalığınız için düzenli olarak doktor önerisiyle aldığınız bir ilaç var mı? (Uyku problemleri, psikiyatrik veya bağımlılık hariç, detoks, üşütme sayılmıyor.) (Epilepsi, yüksek tansiyon, diyabet gibi.) 0-Hayır 1-Evet
5. Fiziksel bir engeliniz nedeni ile size maaş bağlandı mı? (Psikiyatrik çalışmazlık hali hariç.) 0-Hayır 1-Evet Belirtiniz.
6. Son 30 gün içinde kaç gün tıbbi sorun yaşadınız? (Eğer kuru ise; uyku sorunu kusma gibi varsa dahil et. Grip dahil etme.) (Alkol veya maddenin direk sebep olduğu problemler hariç.)
7. ve 8. sorular için lütfen hastadan “hasta derecelendirme ölçeğini” kullanmasını isteyiniz.
7. Son 30 gün içindeki bu tıbbi sorunlar yaşamınızı nasıl zorladı veya sizi ne kadar uğraştırdı? (Bu sorunların 6. soru ile ilgili olduğundan emin ol.) Açıklayınız.
8. Bu tıbbi sorunların tedavisi şu an sizin için ne kadar önemlidir?

GÖRÜŞMECİNİN ŞİDDET DERECELENDİRMESİ

9. Hastanın tedaviye olan ihtiyacını nasıl derecelendirirsiniz? (Eğer doktorunun söylediklerine uyuyorsa derecelendirme düşük olur. Etkili tedavi yoksa ileri dereceyi puanla.)

GÜVEN DERECELENDİRMESİ

Yukarıdaki bilgilerin anlamlı bir biçimde bozulması aşağıdakilerden hangisine bağlıdır?

10. Hastanın yanlış yorumlamasına

0-Hayır 1-Evet

11. Hastanın anlama güçlüğüne

0-Hayır 1-Evet Belirtiniz.

İŞ/DESTEK DURUMU

1. Tamamladığınız eğitim süresi

2. Tamamladığınız mesleki veya teknik eğitim süresi

3. Mesleğiniz veya mesleki bir beceriniz var mı?

0-Hayır 1-Evet Belirtiniz

4. Araba ehliyetiniz var mı?

0-Hayır 1-Evet

5. Kullandığınız bir otomobiliniz var mı?(Ehliyeti yok ise “hayır”ı işaretleyiniz.)

0-Hayır 1-Evet

6. En uzun düzenli olarak kaç yıldır bir işte çalışıyorsunuz?

7. En son yaptığınız/yapmakta olduğunuz iş?

(Ayrıntılı belirtiniz.)

8. Bir kişi herhangi bir biçimde size destek oluyor mu?

0-Hayır 1-Evet

9. (8. madde evet olarak yanıtladıysa.) Bu destek gelirinizin çoğunluğunu mu oluşturuyor?

(Kurum değil; aile üyesi, arkadaşlardan yitecek gibi ve ev, para gibi.)

0-Hayır 1-Evet

10. Son 3 yılda sürdürdüğünüz işin konumu

1-Tam gün (haftada 40 saat)

2-yarı zamanlı (düzenli saatlerde)

3-Yarı zamanlı (düzensiz, günlük iş)

4-Öğrenci

5-Hizmet sektörü (özel sektör)

6-Emekli/maluliyet

7-İşsiz

11. Son 30 gün içinde kaç gün size ücret ödendi? (Kaynak bildirilmeyen kazançlar da dahil olmak üzere.)(Hasta olduğu ve tatil günlerini de dahil et.) Son 30 günde aşağıdaki kaynaklardan ne kadar ücret aldınız?

12. Net gelir (Kaynak bildirilmeyen işler dahil.)

13. İşsizlik tazminatı

14. Sosyal yardım kurumlarından ödenek

15. Emeklilik, yaşlı aylığı, dul ve yetim aylığı, gazi veya şehit aylığı, ödenek veya sosyal sigorta

16. Eş, aile veya arkadaşlar (Kişisel harcamalar için verilen para) (Nakit verilen para, eşinin geliri hariç, hastaya verilen harcama; kumar, vergi gibi dahil, yiyecek dahil değil.)

17. Yasal olmayan gelir (Belirtiniz) (Çalıntı mal, kanunsuz kumar, çalıntı eşyalardan.)

18. Yeme, içme, barınma vb. benzer gereksinimleri sizin karşıladığınız kaç kişi var? (Kendisini ve çalışanları kapsamıyor.)

19. İş yerinde disiplin cezası aldınız mı?

20. 20. Son 30 gün içinde kaç gün işe gidememe sorunu yaşadınız? (Hastanın iş arayıp iş bulamaması dahil, iş bulamama güçlüğü değil-alkolle ilişkili olmayan. Eğer, hasta hapiste veya kontrollü çevrede ise çalışamayacağından "N"yi puanla.)
21. ve 22. sorular için lütfen hastadan "hasta derecelendirme ölçeğini" kullanmasını isteyiniz.
- 21.Son 30 gün içinde işle ilgili sorunlar, yaşamınızı ne kadar aksattı veya ne kadar can sıkıntısı verdi? (20. soru için.)
21. İş sorunları için verilecek danışmanlık/yardım (iş bulma veya işe hazırlamak için yardım) şu an sizin için ne kadar önemli? (Emeklilikteki fonksiyonları sorgula)

GÖRÜŞMECİNİN ŞİDDET DERECELENDİRMESİ

22. Hastanın iş konusunda danışmaya olan ihtiyacını nasıl derecelendirirsiniz?

GÜVEN DERECELENDİRMESİ

Yukarıdaki bilgilerin anlamlı bir biçimde bozulması aşağıdakilerden hangisine bağlıdır?

23. Hastanın yanlış yorumlamasına.
0-Hayır 1-Evet
24. Hastanın anlama güçlüğüne.
0-Hayır 1-Evet
Belirtiniz

YASAL DURUM

1. Bu başvuru mahkeme tarafından mı önerildi veya gerekli görüldü? (Hakim, şartlı/şartsız tahliye eden kurum vb.)
2. Gözaltında ya da gözetim altında mısınız? (süresini de not et) Aşağıdaki sebeplerden dolayı kaç defa tutuklandınız veya cezaya çarptırıldınız? (Askerlik dahil, 18 yaş öncesi dahil değil)
3. Mağaza hırsızlığı/şiddet uygulayarak hırsızlık
4. Gözetim altında olmak/gözetim süresinin ihlal etmek
5. Uyuşturucu madde kullanımı/satıcılığı
6. Kalpazanlık(sahtekarlık)
7. Silahlı suç
8. Ev soygunu, hırsızlık
9. Adam soyma
10. Saldırı
11. Kundaklama
12. Tecavüz
13. Cinayet, kasten adam öldürme
14. A. Fahişelik
B. Mahkemeye saygısızlık
C. Diğer
15. Bu suçlamalardan kaç tanesi mahkumiyetle sonuçlandı? Yaşamınız boyunca kaç kez aşağıdakilerden biri ile suçlandınız? (mahkumiyet, gözetim altında olma, tutuklanma)
16. Aleni sarhoşluk, serserilik, uygunsuz tavır (suçlanma olacak-nezater altında olma)

17. Alkollü iken araba kullanma (suçlanma olacak)
18. Diğer sürücü hataları (tedbirsizlik, aşırı hız, ehliyetsiz sürme vb)
19. Yaşamınız boyunca cezaevinde kaç ay kaldınız?
20. En son cezaevinde kaç ay kaldınız?
21. En son ne için tutuklandınız?
22. Şu anda suçlama, mahkeme ya da mahkumiyet bekliyor musunuz?
23. Ne için suçlama, mahkeme ya da mahkumiyet bekliyorsunuz? (eğer birden fazla ise en şiddetlisini işaretleyiniz)
24. Son 30 gün içinde kaç gün hapis yattınız veya gözaltına alındınız?
25. Son 30 gün içinde kendi yararınız ya da çıkarınız için kaç gün yasal olmayan işlere katıldınız? (madde kullanım ve bulundurma dahil değil)
26. Şu andaki yasal sorunlarınızın ne ölçüde önemli olduğunu düşünüyorsunuz? (boşanma, nezarette bulunma ve kavgayı dahil etme)
27. Şu andaki yasal sorunlarınız için danışmanlık almak veya tavsiye almak sizin için ne kadar önemli?

GÖRÜŞMECİNİN ŞİDDET DERECELENDİRMESİ

28. Hatanın yasal sorunları için tavsiye ya da yol gösterilmeye olan gereksinimini nasıl derecelendirirdiniz?

GÜVEN DERECELENDİRMESİ

Yukarıdaki bilgilerin anlamlı bir biçimde bozulması aşağıdakilerden hangisine bağlıdır.

29. Hastanın yanlış yorumlamasına
0-Hayır 1-Evet
30. Hastanın anlama güçlüğüne
0-Hayır 1-Evet
Belirtiniz.

AİLE ÖYKÜSÜ

Akrabalarınızdan ya da yakınlarınızdan herhangi birinde alkol, madde kullanma ya da ruhsal bir sorun var mı? (tıbbi bir teşhis gerekmiyor) Ve bu tedaviyi gerektirdi mi?

Anne Tarafı Baba Tarafı

Alkol Madde Psikiyatrik Alkol Madde Psikiyatrik

Anneanne Babaanne

Dede Büyükbaba

Anne Baba

Teyze Hala

Dayı Amca

Kardeşler

Alkol Madde Psikiyatrik

Erkek kardeş1

Erkek kardeş 2

Kız Kardeş 1

Kız Kardeş 2

ALKOL VE MADDE KULLANIMI

1-12 maddeyi şimdiki problemle ilişki kurmadan bütün maddelerin geçmişini sor. Son 30 gün Yaşam boyu kullanımı.

- 1) Alkol (Her türlü kullanım-Haftada 3 veya daha fazla, problemli içme ise haftada 3'den de az olabilir)
- 2) Alkol (sarhoşluk derecesinde) (Eğer hasta inkar ederse, alkolün etkisini biz tahmin edeceğiz)
- 3) Eroin
- 4) Metadon
- 5) Diğer opiyatlar/analjezikler
- 6) Barbitüratlar
- 7) Diğer sedatifler/ hpinotikler/ sakinleştiriciler(trankilizanlar)
- 8) Kokain
- 9) Amfetamin
- 10) Esrar
- 11) Hallusinojenler
- 12) İnhalantlar (nefesle içine çekilenler)

13) Günde birden fazla (alkol dahil) madde kullanımı (6 ay ve daha yukarısı-Problemlili veya düzenli kullanmada bir yıl sayılıyor.-6 aydan az olan yıl olarak kabul edilmiyor, sadece not ediyoruz.)

Kullanım şekli; (En sık veya son zamanlarda en sık kullandığı-Birden fazla kullanım şekli varsa en şiddetli olanı işaretleyin)

- 1) Ağızdan
- 2) Burundan
- 3) İçerek
- 4) İğneyle olmayan
- 5) İğneyle

13) En önemli sorun hangi madde? (Yukarıdaki gibi aynı numaralarla kodlayın ya da sorun yok için "00" yazın.

14) Bu (13. Madde için) maddeyi kendi isteğinizle bırakıp kullanmadığınız en son süre ne kadardır? (En az 1 ay) (00-hiç bırakma-1 aydan az- olmadıysa) (Hastanede yatma, hapisanede kalma sayılmıyor.)

15) Bu bırakma kaç ay önceydi

(00-Hala kuruyorsa)

(N-Hiç bırakma olmadıysa)

16) Kaç kez;(Gidip gelen bir bilinç, bilinç kaybı, görsel şeyler görme)

Alkol deliryumu geçirdiniz?

Aşırı dozda madde aldınız?

17) Yaşamınız boyunca kaç kez;(Detoksifikasyon tedavisi, yatarak, ayaktan, danışma, Adsız Alkolikler veya Adsız Narkotikler- 1 aylık sürede (3 veya daha fazla seans), polikliniğe başvurma

Alkol kötüye kullanımı

Maddeyi kötüye kullanımı nedeniyle tedavi gördünüz?

18) Bunlardan kaç tanesi sadece detoks müdahalesiydi? (Diazem tedavisi, serum)

Alkol

Madde

19) Son 30 gün içinde alkol, madde için ne kadar harcama yaptığınızı düşünüyorsunuz? (Yeterli bir açıklama yapamıyorsa “x” koyunuz.

Alkol

Madde

20) Son 30 gün içinde alkol, madde için kaç gün ayaktan tedavi gördünüz? (Adsız Alkolikleri ve Adsız Narkotikleri dahil edin)

21) Son 30 gün içinde kaç gün (Baş ağrısı, bulantı aşırme, çekilme belirtileri. Entoksikasyon, durduramama, kusma, uykusuzluk, tiksinti vb.)

Alkole bağlı sorunlar

Maddeye bağlı sorunlar yaşadınız?

22. ve 23. sorular için hastadan “hasta derecelendirme ölçeğini” kullanmasını isteyiniz.

22.Aşağıdaki sorunlara bağlı olarak son 30 içinde ne kadar sıkıntı çektiniz?

Alkol sorunları

Madde sorunları

23.Bu sorunlar için tedavi görmek şu an sizin için ne kadar önemli? (Genel terapi değil, bağımlılık tedavisi önemli)

Alkol sorunları

Madde sorunları

GÖRÜŞMECİNİN ŞİDDET DERECELENDİRMESİ

24.Hastanın tedaviye olan gereksinimini nasıl değerlendiriyorsunuz?

Alkol kötüye kullanımı

Madde kötüye kullanımı

GÜVEN DERECELENDİRMESİ

Yukarıdaki bilgilerin anlamlı bir biçimde bozulması aşağıdakilerden hangisine bağlıdır?

25) Hastanın yanlış yorumlanmasına

0-Hayır 1-Evet

26) Hastanın anlama güçlüğüne

0-Hayır 1-Evet

AİLE-SOSYAL İLİŞKİLER

1) Medeni durumu

1-Evli

2-Tekrar evlenmiş

3-Dul

4-Ayrılmış

5-Boşanmış

- 6-Hiç evlenmemiş
- 2) Şimdiki medeni durumunuz kaç yıldır devam ediyor? (Eğer hiç evlenmediyseniz 18 yaşından itibaren)
- 3) Bu durumdan memnun musunuz?
- 4) Son 3 yıl içindeki yaşam düzeniniz? (Birden fazla düzen varsa, en uzun süreli olanı yazılmalı, eğer eşitse en son durumu yazılmalı)
1. Eş ve çocukla
 2. Sadece eş ile
 3. Sadece çocuklarla
 4. Ebeveynlerle
 5. Aile ile
 6. Arkadaşlarla
 7. Yalnız
 8. Kontrollü bir çevrede
 9. Düzenli bir ortamı yok
- 5) Bu yaşam koşullarında ne kadar süredir yaşıyorsunuz? (Aile ve ebeveynlerle ise 18 yaşından itibaren-4. sorudaki koşullar)
- 6) Bu yaşam düzeninden memnun musunuz?
- 6A-Şu anda alkol sorunu olan biri ile yaşıyor musunuz? (Aktif alkol problemi, komşular dahil değil)
- 6B-Şu anda yasal olmayan madde kullanan biri ile yaşıyor musunuz? (maddeyi kullananın madde probleminin olup olmaması önemli değil)
- 7) Boş zamanlarınızın çoğunu kiminle geçiriyorsunuz?
- 1-Aile 2-Arkadaşlar 3-Tek başına
- 8) Boş zamanlarınızı böyle geçirmekten memnun musunuz?
- 9) Kaç tane yakın arkadaşınız var? (Aile üyelerini veya aile üyesi olarak kabul edilecek kız veya erkek arkadaşları dahil etme)
- Bu kişilerle ciddi (büyük) sorunlar yaşadığınız dönemleriniz oldu mu? Olduysa kiminle?
(Rutin dışında anlaşmazlık, kavga, tartışma, bağırma, küfürleşme)
- Son 30 gün Yaşamınız boyunca (geçmişte)
- 10) Anne
- 11) Baba
- 12) Erkek/kız kardeşler
- 13) Cinsel eş/eş
- 14) Çocuklar
- 15) Diğer aile üyeleri
- 16) Yakın arkadaşlar
- 17) Komşular
- 18) İş arkadaşları
- Bu insanlardan herhangi biri sizi istismar etti mi?
- 18A- Duygusal olarak (kullandığı kötü/sert sözcüklerle) kötü hissetmenize neden oldu mu?
- 18B-Fiziksel olarak (fiziksel zarar verdi mi?)
- 18C-Cinsel olarak (cinsellikle ilgili zorlamalar veya cinsel eylemler)
- 19) Son 30 gün içinde kaç gün ciddi çatışma veya sorun yaşadınız?
- A-Aile ile
- B-Aile dışındaki diğer kişilerle

- 14) Belirgin biçimde depresif/içe çekinik
- 15) Belirgin biçimde hostile
- 16) Belirgin biçimde anksiyeteli/sinirli
- 17) Gerçeği değerlendirmede, düşüncelerde bozukluklar var, paranoid düşüncesiyle ilgili zorluklar yaşıyor.
- 18) Anlama, konsantrasyon, hatırlamada güçlüğü var)
- 19) İntihar düşünceleri mevcut)

GÖRÜŞMECİNİN ŞİDDET DEĞERLENDİRMESİ

- 20) Hastanın psikiyatrik/psikolojik tedaviye olan ihtiyacını nasıl derecelendiriyorsunuz?

GÜVEN DERECELENDİRMESİ

Yukarıdaki bilgilerin anlamlı bir biçimde bozulması aşağıdakilerden hangisine bağlıdır?

- 21) Hastanın yanlış yorumlamasına)
0-Hayır 1-Evet
- 22) Hastanın anlama güçlüğüne.
0-Hayır 1-Evet Belirtiniz

BAŞ ETME YOLLARI ÖLÇEĞİ (BEYÖ)

Orijinal formu Ways of Coping Questionnaire (WCQ) olan ölçek Lazarus ve Folkman tarafından geliştirilmiştir. Geliştirilen ilk ölçek 68 sorudan oluşmaktadır. Cevaplandırılırken, 2'li (evet/hayır) sistem kullanılmaktadır. Folkman ve Lazarus (1985) ölçeği geliştirirken üniversiteli öğrencilerle çalışmıştır. Yapılan faktör analizinde ölçeğin, problem odaklı baş etme, hüsnükuruntu, soğukluk, sosyal destek arama, olumluya vurgu, kendini suçlama, gerilim azaltma, içedönüklük olmak üzere 8 faktöre sahip olduğu görülmüştür. Ölçeğin, cronbach alpha değerleri 0.56 ile 0.85 arasında değişmektedir. Ölçek daha sonra Parker, Endler ve Bagby tarafından 1993 yılında 66 soruya indirilmiştir.

Baş etme yolları ölçeğinin Türkçe standardizasyonunu Siva tarafından 1991 yılında yapmıştır. Siva ölçeğe 8 soru daha eklemiş ve toplamda ölçek 74 sorudan oluşmuştur. Ölçeği genişletmiş; 2 alt faktör daha eklemiştir, bunlar inanç ve kaderciliktir. İç tutarlılık katsayısı .70 olarak bulunmuştur. Karancı ve arkadaşları ise 1999 Marmara depreminde, depremzedeler ile yaptıkları çalışmada, ölçeği 42 soruya indirmişlerdir. Ölçeğin uyarlamasında, depremzedelerin psikolojik stres uyarısıyla başa çıkarken hangi yolları kullandıklarını değerlendirmek amaçlanmaktadır. Ölçeğin, iç tutarlılık katsayısını belirlemek amacıyla yapılan cronbach alpha değeri 0.39 ve 0.78 arasında olmaktadır. Ölçeğin faktör

analizi ile belirlenen alt boyutları; problem çözme, kadercilik, sosyal destek arama ve çaresizlik olarak belirlenmiştir.

Ölçeğin puanlaması, alt faktörlerle ilgili soruların toplanması şeklinde olmaktadır. Ölçeğin toplam değerlendirmesi yoktur; sadece alt boyutları değerlendirilmektedir. Puanın yüksek olması baş etme becerilerinin yüksek olduğunu ifade eder. Ölçeğin 31. maddesi ters maddedir. Ters madde yeniden kodlandıktan sonra tüm değerler yeniden toplanmalıdır.

Yetişkin ve ergenlerin stresli yaşam olaylarıyla nasıl başa çıktıklarını ölçmek üzere geliştirilmiştir. Ölçek, stresli yaşam olaylarında, bilişsel ve davranışsal başa çıkma yollarını değerlendirmektedir. Bir öz bildirim ölçeğidir. 31 maddeden oluşan beşli Likert tipinde puanlaması bulunan ölçek "hiçbir zaman kullanmıyorum" (0) seçeneğinden "her zaman kullanıyorum" (4) seçeneğine giden metrik bir ölçümü içerir. Ölçekten alınan puanlar, 0-124 arasında değişmektedir.

Başetme Yolları Ölçeği Soruları

Aşağıda, stresli durumlar karşısında kişilerin davranış, düşünce ve tutumlarını belirten bazı cümleler verilmiştir. Lütfen, her cümleyi dikkatle okuyunuz. Yaşamınızda karşılaştığınız sorunlarla başa çıkmak için, bu cümlelerde anlatılanları ne sıklıkla kullandığınızı size uygun gelen rakamı daire içine alınız. Hiçbir cümleyi cevapsız bırakmamaya çalışınız. Her cümle ile ilgili yalnız bir cevap kategorisini işaretleyiniz.

| | Hiçbir zaman | Çok nadir | Bazen | Çoğu zaman | Her zaman |
|---|-------------------------|----------------------|--------------|-----------------------|----------------------|
| Bir sıkıntımd olduğunu kimsenin bilmesini istemem | | | | | |
| Çevremdeki insanlardan problemi çözmede bana yardımcı olmalarını beklerim | | | | | |
| Olayın değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım | | | | | |
| "Allah'ın takdiri buymuş" diye kendi kendimi teselli ederim | | | | | |
| Sıkıntımdan kaçmak için değişik işlerle uğraşırım | | | | | |
| Bu dertten kurtulayım diye fakir fukaraya sadaka veririm | | | | | |
| Problemin ciddiyetini anlamaya çalışırım | | | | | |
| Sıkıntımdan uzaklaşmak için yürüyüşe çıkarım ya da egzersiz yaparım | | | | | |
| "Hep benim yüzümden oldu" diye kendimi suçlarım | | | | | |
| "Her işte bir hayır vardır" diye düşünürüm | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem | | | | | |
| Ne yapacağıma karar vermeden önce arkadaşlarımla fikrini alırım | | | | | |
| "Bu benim suçum" diye kendimi eleştiririm | | | | | |
| Olanlardan kimseye söz etmemeyi tercih ederim | | | | | |
| Sıkıntımdan uzaklaşmak için değişik yerlere (alışverişe, kahvehaneye vb.) giderim | | | | | |
| Neler olabileceğini düşünüp ona göre davranmaya çalışırım | | | | | |
| Öneri almak için ailemdeki bireylerle konuşurum | | | | | |
| Problemin çözümü için adak adarım | | | | | |
| Sıkıntımdan kaçmak için vermem gereken kararı ertelemeye çalışırım | | | | | |
| Alın yazısına ve bunun değişmeyeceğine inanırım | | | | | |
| Problemi adım adım çözmeye çalışırım | | | | | |
| Problemin çözümü için hocaya okunurum | | | | | |
| Dua ederek Allah'tan yardım dilerim | | | | | |
| Sıkıntımdan kaçınmak için her zamankinden daha fazla yerim ya da içerim | | | | | |
| Ne yapılacağını planlayıp ona göre davranırım | | | | | |
| Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm | | | | | |
| Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım | | | | | |
| Nazarlık takarak, muska taşıyarak benzer olayların olmaması için çalışırım | | | | | |
| Duygularımı kimseyle paylaşmam, kendime saklarım | | | | | |
| Ne olup bittiğini anlayabilmek için sorunu enine boyuna düşünürüm | | | | | |
| Sorunun nedenleri hakkında kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım | | | | | |

BECH RAFAELSON MANİ ÖLÇEĞİ (BRMÖ)

Orijinal ismi Bech Rafaelson's Mania Rating Scale olan ölçeği, Bech ve arkadaşları 1979 yılında geliştirmişlerdir. Türkçeye 1993 yılında Kantarcı ve arkadaşları tarafından yapılan güvenilirlik çalışması ile cronbach alfa katsayısı 0.81 olarak belirlenmiştir, geçerlilik çalışması mevcut olmayan ölçeğin bir kesme puanı bulunmamaktadır. Ölçek maninin belirti düzeyini ve şiddet değişimini ölçmek amacıyla kullanılmaktadır.

Görüşmecinin değerlendirdiği ölçek motor aktivite, sözel aktivite, fikir uçuşması, ses/gürültü düzeyi, düşmanlık/tahrip edicilik, duygudurum, benlik saygısı, ilişki, uyku, cinsel ilgi, çalışma olmak üzere on bir alt boyut içerir. Dörtlü Likert tipi ölçüm yapmaktadır. Her madde 0-4 arasında puanlanır ve ölçeğin toplam puanı bunların toplanması ile elde edilir. Ölçeğin puanı 0-44 arasında değişir.

Bech Rafaelson Mani Ölçeği Soruları

DSM-III MANİ TANI ÖLÇÜTLERİ AŞAĞIDA SIRALANMIŞ BELİRTİLERİ İÇERİR

A (1) Taşkın duygudurum

A (2) Huzursuzluk

B (1) Artmış motor aktivite

B (2) Konuşmanın artmış olması

B (3) Fikir uçuşması

B (4) Benlik saygısında abartılı artma

B (5) Uyku gereksiniminde azalma

B (6) Distraktibilite (dikkat dağınıklığı)

B (7) Sosyal etkinliklere aşırı katılma

Eğer A (1) skoru, A (2) skorundan daha yüksek ise: DSM-III mani ölçütlerini doldurmak için en az üç B maddesi gerekmektedir. Eğer A (2) skoru A (1) skorundan yüksek ise dört B maddesi gerekmektedir.

1. MOTOR AKTİVİTE

0. Normal motor aktivite, uygun yüz ifadesi.

1. Az ya da şüpheli artmış motor aktivite. Örneğin, canlı yüz ifadesi.

2. Orta derecede artmış motor aktivite. Örneğin, canlı jestler.

3. Tamamen artmış motor aktivite, zamanın çoğunda hareketli olma. Görüşme sırasında bir ya da birkaç kez ayağa kalkma.

4. Sürekli hareketli olma, enerjik olma. Hasta zorlandığında bile oturamaz.

2. SÖZEL AKTİVİTE

0. Normal Konuşma.

1. Biraz konuşkanlık.

2. Çok konuşkanlık, görüşme sırasında kendiliğinden aralar olmaz.

3. Sözünü kesmek güçtür.

4. Sözünü kesmek imkansızdır, görüşme sırasında tamamen baskındır.

3.FİKİR UÇUŞMASI

0. Fikir uçuşmalarının olmadığı, bütünlüğün korunduğu konuşma.

1. Görüşmenin konusuyla bağlantıyı kaybetmeksizin, bir miktar canlı tanımlamalar, açıklamalar ve ayrıntılar. Konuşma bütünlüğü korunur.

2. Rastgele çağrışımlar (genellikle şiir, kelime, uyak, müzik gibi). Dikkati dağıldığından hastanın belirli bir konuda dikkatini toparlaması arada bir güçleşir.

3. Düşünce dizgesi eğlenceli çağrışımlarla düzenli olarak bozulur.

4. Hasta sürekli olarak bir konudan diğerine atladığı için, hastanın düşüncelerini izlemek güçtür.

4. SES/GÜRÜLTÜ DÜZEYİ

0. Sesin doğal volümü.

1. Gürültüsüz, biraz yüksek sesle konuşur.

2. Uzaktan fark edilir ve biraz gürültülü.

3. Bağırarak, uzun bir mesafeden duyulabilecek şekilde, gürültülü, şarkı söyleyerek konuşma.

4. Haykırmaya, çığlık atma ya da ses kısıklığı nedeni ile diğer gürültü kaynaklarını kullanma.

5. DÜŞMANLIK/TAHRİP EDİCİLİK

0. Sabırsızlık ya da düşmanlık belirtisi yoktur.

1. Biraz sabırsız ya da irritable fakat kontrolünü sürdürür.

2. Belirgin şekilde sabırsız ya da irritable, provokasyonu tolere edemez.

3. Kışkırtıcıdır, tehditlerde bulunur fakat sakinleştirilebilir.

4. Belirgin fiziksel şiddet. Fiziksel olarak tahrip edici.

6. DUYGUDURUM

0. Nötral duygudurum

1. Hafif ya da şüpheli olarak yükselmiş duygudurum, iyimserlik (durumla uyumlu).

2. Orta derecede yükselmiş duygudurum, gülme, nüktedanlık/şakacılık.

3. Belirgin olarak yükselmiş duygudurum, tavır ve konuşma coşkuludur.

4. Durumla ilgili olmayarak fazlasıyla yükselmiş duygudurum.

7. BENLİK SAYGISI

0. Normal benlik saygısı.

1. Benlik saygısında hafif ya da şüpheli artma. Örneğin, olağan yeteneklerini abartma.
2. Benlik saygısında orta derecede artma. Örneğin, olağan yeteneklerini sürekli abartır veya olağandışı yetenekleri olduğunu ima eder.
3. Olağandışı yetenek, güç ya da bilgisi olduğu konusunda, belirgin, gerçek olmayan fikirler, fakat kısa sürede değiştirilebilir.
4. Değiştirilemeyen, büyüklük fikirleri.

8. İLİŞKİ

0. Normal ilişki.

1. Başkalarının işine az ya da kuşkulu biçimde karışma
2. Başkalarının işine orta derecede karışma, tartışma ya da müdahale.
3. Baskın olma, düzenleme, yönlendirme, ancak hala durumla uyumludur.
4. Aşırı ölçüde baskın ya da manipüle edicidir (durumla uyumsuz olarak).

9. UYKU (son 3 gecenin ortalaması)

0. Alışılmış uyku süresi.

1. Uyku süresinin %25'inin azalması.
2. Uyku süresinin %50'sinin azalması.
3. Uyku süresinin %75'inin azalması.
4. Uyumama

10. CİNSEL İLGİ

0. Alışılmış cinsel ilgi ve aktivite

1. Cinsel ilgi ve aktivitede hafif ya da şüpheli artış. Örneğin, hafif flörtçülük.
2. Cinsel ilgi ve aktivitede orta derecede artma. Örneğin, açık olarak flört etme.
3. Cinsel ilgi ve aktivitede belirgin derecede artma. Örneğin, baştan çıkarıcı giyinme, aşırı flörtçülük.
4. Bütünyle ve uygun olmayan bir şekilde cinsellikle uğraşma.

11. ÇALIŞMA

A. Hastanın ilk değerlendirilmesi sırasında

O. Normal çalışma aktivitesi

1. Enerjide hafif ya da kuşkulu bir artış fakat çalışmanın niteliği motivasyonun değişmesine bağlı olarak hafif azalmıştır ve hastanın dikkati biraz dağınıktır.
2. Artmış enerji, fakat motivasyon belirgin ölçüde dalgalanmalıdır. Hasta, kendi iş niteliğini değerlendirmede güçlük çekmektedir ve aslında kalitesi düşmüştür. İşyerinde tartışmalar sıkır.

3. İş kapasitesi belirgin şekilde azalmıştır ve zaman zaman hasta kontrolünü kaybeder. İş bırakmalı ve hasta olarak kabul edilmelidir. Hastaneye yatırılırsa, gün içinde birkaç saat servis aktivitelerine katılabilir.

4. Hasta hastaneye yatırılır (ya da yatırılmalıdır) ve servis aktivitelerine katılamaz.

B. Haftalık değerlendirme

0: a) hasta normal aktivite düzeyine geri döner.

b) hastanın normal aktivitesine dönüşünde güçlük yoktur.

1: a) hasta çalışıyor fakat motivasyonun değişmesine bağlı olarak çabası biraz azalmış.

b) hastanın distraktibilitesi ya da motivasyonunun değişmesine bağlı olarak normal çalışmasına tamamen dönüp dönemeyeceği belli değil.

2: a) hasta çalışıyor ancak tedavi edilmeyen epizodlar nedeni ile belirgin ölçüde düşük düzeyde.

b) hasta halen hastanede yatıyor ya da halen hasta olarak kabul ediliyor, sadece yakın süpervizyon ya/ya da zamanın kısıtlanması gibi özel önlemlerle işine dönebilir.

3: hasta halen hastanede yatıyor ya da hasta olarak kabul ediliyor ve işine dönemiyor. Hastanede gün içinde birkaç saat servis aktivitelerine katılıyor.

4: hasta halen hastanede yatıyor ve genellikle servis aktivitelerine katılamıyor.

BECK ANKSİYETE ENVARTERİ

Beck tarafından geliştirilmiş, Ulusoy ve arkadaşları tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin geçerlilik güvenilirlik cronbach alfa katsayısı 0. 94, test tekrar test katsayısı ise r=57 olarak belirtilmiştir.

17-80 yaş grubunda anksiyete sorunsalını taramak amacıyla geliştirilmiş olan ölçek toplam 21 sorudan oluşmaktadır ve dörtlü Likert tipi puanlama ile cevaplanır. Puanlanırken “önemli değil=0 puan”, “fazla rahatsız etmedi=1puan”, “orta derecede=2 puan” ve “ağır=3 puan” şeklinde yapılmaktadır. Anksiyete ölçeğinden alınacak maksimum puan 63’ tür. 0-7 düşük seviyede anksiyete, 8-15 orta seviyede, anksiyete, 16-25 ağır seviyede anksiyete, 26-65 şiddetli seviyede anksiyete olarak tanımlanmaktadır.

Beck Anksiyete Ölçeği Soruları

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin bugün dahil son bir (1) haftadır sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandakine uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

| | Hiç | Hafif düzeyde Beni pek etkilemedi | Orta düzeyde Hoş değildi ama katlanabildim | Ciddi düzeyde Dayanmakta çok zorlandım |
|--|------------|---|--|--|
| 1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma | | | | |
| 2. Sıcak/ ateş basmaları | | | | |
| 3. Bacaklarda halsizlik, titreme | | | | |
| 4. Gevşeyememe | | | | |
| 5. Çok kötü şeyler olacak korkusu | | | | |
| 6. Baş dönmesi veya sersemlik | | | | |
| 7. Kalp çarpıntısı | | | | |
| 8. Dengeyi kaybetme duygusu | | | | |
| 9. Dehşete kapılma | | | | |
| 10. Sinirlilik | | | | |
| 11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu | | | | |
| 12. Ellerde titreme | | | | |
| 13. Titreklik | | | | |
| 14. Kontrolü kaybetme korkusu | | | | |
| 15. Nefes almada güçlük | | | | |
| 16. Ölüm korkusu | | | | |
| 17. Korkuya kapılma | | | | |
| 18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi | | | | |
| 19. Baygınlık | | | | |
| 20. Yüzün kızarması | | | | |
| 21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan) | | | | |

BECK DEPRESYON ENVANTERİ (BDE)

Beck tarafından geliştirilmiş, Türkçeye geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Hisli tarafından 1988 yılında yapılarak Türkçeye kazandırılmıştır. Ölçeğin test- tekrar test güvenilirlik katsayısı Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon tekniğiyle hesaplanmış ve 0.65 bulunmuştur. Ölçeğin iki yarım test güvenilirlik katsayısı öğrencilerden oluşan grup için 0.78, depresif hastalar için 0.61'dir. Yapı geçerliliğinde ise altı faktör ortaya çıkmış ve bunlardan dört tanesinin yorumlanabilir olduğu sonucuna varılmıştır. Buna göre dokuz maddeden (1, 2, 4, 9, 11, 12, 13, 15 ve 17. maddeler) oluşan birinci faktör kişinin umutsuzluğunu, iki maddeden (3 ve 7. maddeler) oluşan ikinci faktör kişinin kendine yönelik olumsuz duygularını, yine iki maddeden (14 ve 20. maddeler) oluşan üçüncü faktör kişinin bedensel kaygılarını ve dört maddeden (5, 6, 8 ve 13. maddeler) oluşan dördüncü faktör ise kişinin suçluluk duygularını ölçmektedir.

Depresyon açısından riskte bulunan bireyleri ve bireylerde bulunan depresif semptomların düzeyini ve şiddetini ölçmek amacıyla geliştirilmiş olan ölçek 21 kendini değerlendirme cümlesinden oluşmakta ve dörtlü Likert tipi bir ölçüm sunmaktadır.

Her cümle 0 ile 3 arasında artan puan alır ve toplam puan bunların toplanması yoluyla elde edilir; ölçekten en az 0, en fazla 63 puan alınabilmektedir. Depresyonun şiddeti 4 derecede değerlendirilir; 5-9 puanlar arası normal, 10-18 puanlar arası hafif-orta, 19-29 puanlar arası orta-şiddetli ve 30-63 puanlar arası şiddetli depresyonu belirlemektedir. Kesme puanı 17 olan Beck depresyon envanterinde, 17 ve üstü puanlar tedavi gerektiren depresyona işaret etmektedir.

Beck Depresyon Envanteri Soruları

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde, bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o durumun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi işaretleyiniz.

| | |
|--|---|
| | <p>a) Kendimi üzgün hissetmiyorum.</p> <p>b) Kendimi üzgün hissediyorum.</p> <p>c) Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum.</p> <p>d) Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum.</p> |
| | <p>a) Gelecekte umutsuz değilim.</p> <p>b) Gelecek konusunda umutsuzum.</p> <p>c) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.</p> <p>d) Benim için gelecek olmadığı gibi bu durum düzelmeyecek.</p> |

| | |
|--|---|
| | |
| | <p>a) Kendimi başarısız görmüyorum.</p> <p>b) Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır.</p> <p>c) Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığımın olduğunu görüyorum.</p> <p>d) Kendimi bir" insan olarak tümüyle başarısız görüyorum.</p> |
| | <p>a) Her şeyden eskisi kadar zevk alabiliyorum.</p> <p>b) Her şeyden eskisi kadar zevk alamıyorum</p> <p>c) Artık hiçbir şeyden gerçek bir zevk alamıyorum.</p> <p>d) Beni doyuran hiçbir şey yok. Her şey çok can sıkıcı.</p> |
| | <p>a) Kendimi suçlu hissetmiyorum.</p> <p>b) Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor.</p> <p>c) Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum.</p> <p>d) Kendimi her an için suçlu hissediyorum.</p> |
| | <p>a) Cezalandırılıyormuşum gibi duygular içinde değilim.</p> <p>b) Sanki bazı şeyler için cezalandırılabilmişim gibi duygular içindeyim.</p> <p>c) Cezalandırılacakmışım gibi duygular yaşıyorum.</p> <p>d) Bazı şeyler için cezalandırılıyorum.</p> |
| | <p>a) Kendimi hayal kırıklığına uğratmadım.</p> <p>b) Kendimi hayal kırıklığına uğrattım</p> <p>c) Kendimden hiç hoşlanmıyorum.</p> <p>d) Kendimden nefret ediyorum.</p> |
| | <p>a) Kendimi diğer insanlardan daha kötü durumda görmüyorum.</p> <p>b) Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum.</p> <p>c) Kendimi hatalarım için her zaman suçluyorum</p> <p>d) Her kötü olayda kendimi suçluyorum.</p> |
| | <p>a) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.</p> <p>b) Bazen, kendimi öldürmeyi düşünüyorum ama böyle bir şeyi yapamam.</p> <p>c) Kendimi öldürebilmeyi çok isterdim.</p> <p>d) Eğer fırsatını bulursam kendimi öldürürüm.</p> |
| | <p>a) Herkesten daha fazla ağladığımı sanmıyorum.</p> <p>b) Eskisine göre şimdilerde daha çok ağlıyorum.</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>c) Şimdilerde her an ağlıyorum.</p> <p>d) Eskiden ağlayabilirdim, şimdilerde istesem de ağlayamıyorum.</p> |
| | <p>a) Eskisine göre daha sinirli veya tedirgin sayılmam.</p> <p>b) Her zamankinden biraz daha fazla tedirginim.</p> <p>c) Çoğu zaman sinirli ve tedirginim.</p> <p>d) Şimdilerde her an için tedirgin ve sinirliyim.</p> |
| | <p>a) Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim.</p> <p>b) Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim.</p> <p>c) Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim.</p> <p>d) Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı.</p> |
| | <p>a) Eskisi gibi rahat ve kolay kararlar verebiliyorum.</p> <p>b) Eskisine kıyasla, şimdilerde karar vermeyi daha çok erteliyorum.</p> <p>c) Eskisine göre, karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum.</p> <p>d) Artık hiç karar veremiyorum.</p> |
| | <p>a) Eskisinden daha kötü bir dış görünüşüm olduğunu sanmıyorum.</p> <p>b) Sanki yaşlanmış ve çekiciliğimi kaybetmişim gibi düşünüyorum ve üzülüyorum.</p> <p>c) Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan ve beni çirkinleştiren değişiklikler olduğunu hissediyorum.</p> <p>d) Çok çirkin olduğumu düşünüyorum.</p> |
| | <p>a) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.</p> <p>b) Bir işe başlayabilmek için eskisine göre daha fazla çaba harcıyorum.</p> <p>c) Ne iş olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum.</p> <p>d) Hiç çalışamıyorum.</p> |
| | <p>a) Eskisi kadar rahat ve kolay uyuyabiliyorum.</p> <p>b) Şimdilerde eskisi kadar kolay ve rahat uyuyamıyorum.</p> <p>c) Eskisine göre 1 veya 2 saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta güçlük çekiyorum.</p> <p>d) Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.</p> |
| | <p>a) Eskisine göre daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum.</p> <p>b) Eskisinden daha çabuk ve kolay yoruluyorum.</p> <p>c) Şimdilerde neredeyse her şeyden kolay ve çabuk yoruluyorum.</p> <p>d) Artık hiçbir şey yapamayacak kadar yoruluyorum.</p> |

| | |
|--|--|
| | |
| | <p>a) İştahım eskisinden pek farklı değil.</p> <p>b) İştahım eskisi kadar iyi değil.</p> <p>c) Şimdilerde iştahım epey kötü.</p> <p>d) Artık hiç iştahım yok.</p> |
| | <p>a) Son zamanlarda pek kilo kaybettiğimi sanmıyorum.</p> <p>b) Son zamanlarda istemediğim halde iki buçuk kilodan fazla kaybettim.</p> <p>c) Son zamanlarda beş kilodan fazla kaybettim.</p> <p>d) Son zamanlarda yedi buçuk kilodan fazla kaybettim.</p> |
| | <p>a) Sağlığım beni pek endişelendirmiyor.</p> <p>b) Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sıkıntılarım var.</p> <p>c) Ağrı, sızı gibi bu sıkıntılarım beni epey endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zor geliyor.</p> <p>d) Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki, artık başka şeyleri düşünmüyorum.</p> |
| | <p>a) Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok.</p> <p>b) Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum.</p> <p>c) Şimdilerde cinsellikle pek ilgili değilim.</p> <p>d) Cinsel konulara ilgimi tamamen kaybettim.</p> |

BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ

Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olan ölçek, Seber ve arkadaşları tarafından 1993 yılında geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak Türkçeye kazandırılmıştır. Güvenilirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısı 0.75 olarak hesaplanmıştır. Uyum geçerliğinde ise, Beck depresyon envanteri ve Rosenberg benlik saygısı ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki korelasyon katsayısı, 0.65 ve 0.55 bulunmuştur.

Bireylerin geleceğe yönelik karamsarlık derecesini belirlemek amacıyla kullanılan ölçek, bireyin kendi kendini değerlendirdiği bir öz değerlendirme ölçeği olarak, ergen ve yetişkinlere uygulanabilir. 20 maddeden oluşmaktadır ve her soru doğru ise evet veya yanlış ise hayır biçiminde cevaplar verilmektedir. Puanlanırken ölçekteki 1., 3., 5., 6., 8., 10., 13., 15. ve 19. sorulara “hayır”; 2., 4., 7., 9., 11., 12., 14., 16., 17., 18., ve 20. sorulara ise “evet” yanıtı için 1 puan verilir. Toplam puan 0 ile 20 arasında değişmektedir. Elde edilen aritmetik toplam

umutsuzluk puanı olarak kabul edilmiştir. “Gelecek ile ilgili duyguları” 1., 6., 13., 15., 19. maddeler, “motivasyon kaybını” 2., 3., 9., 11., 12., 16., 17., 20. maddeler, “gelecek ile ilgili düşünceleri” ise 4., 7., 8., 14., 18. maddeler ifade etmektedir. Beck ve Lester deneklerinin yanıtlarına göre umutsuzluk puanlarını dört grup içinde sınıflandırmıştır. Buna göre 0-3 arası puan umutsuzluğun tamamen olmadığını, 4-8 arası puan hafif umutsuzluk, 9-14 arası puan orta seviyede umutsuzluk, 15-20 arası puan ise ileri derecede umutsuzluk olduğunu göstermektedir.

Beck Umutsuzluk Ölçeği Soruları

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuyarak, bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz ve “Evet” için (E) ya da “Hayır” için (H) yazınız.

| | Evet | Hayır |
|--|------|-------|
| 1- Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum. | | |
| 2-Kendimle ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur. | | |
| 3-İşler kötü giderken bile, her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor. | | |
| 4-Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum. | | |
| 5-Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var. | | |
| 6.Benim için çok önemli olan konularda, ileride çok başarılı olacağımı umuyorum. | | |
| 7-Geleceğimi karanlık görüyorum. | | |
| 8-Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı düşünüyorum. | | |
| 9-İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok. | | |
| 10-Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı. | | |
| 11-Gelecek benim için hoş şeylerden çok, tatsızlıklarla dolu gözüküyor. | | |
| 12-Gelecekte, özlediğim şeylere kavurabileceğimi ummuyorum. | | |
| 13-Geleceğe baktığımda, Şimdikinden çok daha mutlu olacağıma inanıyorum. | | |
| 14-İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor. | | |
| 15-Geleceğe büyük inancım var. | | |
| 16-Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre, bir şeyler istemek aptallık olur. | | |
| 17-Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi | | |
| 18-Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor. | | |
| 19-Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum. | | |
| 20-İstediğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim. | | |

BEDENSEL DUYUMLARI ABARTMA ÖLÇEĞİ

Barsky ve arkadaşları tarafından 1990 yılında geliştirilmiştir. Kişilerin yakınmalarını bedenselleştirirken kullandıkları büyütme/abartmayı ölçmek üzere geliştirilen ve çoğunluğu bir hastalık göstermeyen bir dizi rahatsız edici fiziksel duyumu içeren 10 maddelik bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Türkçeye geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Güleç ve arkadaşları tarafından 2007 yılında yapılmış, ölçeğin cronbach alfa değeri 0.68 olarak belirlenmiştir.

Her bir madde için “doğru değil” ile “tamamen doğru” arasında değişen, 1 ile 5 arasında bir puan verilir. Maddelerden alınan puanların toplanmasıyla bir toplam abartma/büyütme puanı elde edilir.

Bedensel Duyumları Abartma Ölçeği Soruları

Aşağıdaki ifadelerin sizin için ne kadar doğru olduğunu lütfen belirtiniz.

Doğru değilse (1).... Tamamen doğru ise (5) olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.

| | Doğru değil | | | | Tamamen doğru |
|---|----------------|---|---|---|------------------|
| 1. Birisi öksürdüğünde, benim de öksüresim gelir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Duman, sis ya da hava kirliliğine tahammül edemem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Sıklıkla vücudumda değişik şeyler olduğunu fark ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Bir yerim morardığında, uzun süre öylece kalır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Ani yüksek sesler beni rahatsız eder. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Bazen nabzımın ya da kalbimin kulağımın içinde güm güm attığını duyarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Çok sıcakta olmayı da çok soğukta olmayı da sevmem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Midemdeki açlık kasılmalarını çok çabuk hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 9. Ufak bir böcek ya da sinek ısırığı bile beni gerçekten rahatsız eder. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Ağrıya çok az tahammülüm vardır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

BELİRTİ TARAMA LİSTESİ (SCL-90-R)

Orijinal ismi Symptom Check List-90 olan ölçek L.R. Derogatis tarafından 1977 yılında geliştirilmiştir. Dağ tarafından 1991 yılında geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış olup, ölçeğin cronbach alfa iç tutarlılığı 0.97, test tekrar test güvenilirlik katsayıları alt ölçeklere göre 0.65 ile 0.87 arasında ve tüm ölçek için 0.90 olarak saptanmıştır.

Ölçek bireyin altında bulunduğu zorlanmanın ya da yaşadığı olumsuz stres tepkisinin (distress) düzeyini ölçmeyi amaçlar, bireyin kendini değerlendirmesi esasına dayanır ve 17 yaşından itibaren genç ve yetişkin, en az orta öğretimden geçmiş, psikiyatrik olmayan popülasyonlara uygulanabileceği belirtilmiştir. Toplam 90 sorudan oluşan ölçek, beşli Likert tipi cevaplamayı içermektedir.

Somatizasyon, obsesif-kompulsif, kişilerarası duyarlık, depresyon, kaygı, düşmanlık, fobik kaygı, paranoid düşünce ve psikotizm olmak üzere toplam dokuz alt boyutu bulunan ölçeğin genel ortalama puanı arttıkça bireyin psikiyatrik belirtilerden duyduğu sıkıntının arttığı kabul edilmektedir. Puanlanırken “hiç” için 0 puandan başlanarak, “ileri derecede” ifadesine 4 puan verilecek şekilde artarak devam eden puan matriksi kullanılır.

Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R) Soruları

Aşağıda zaman zaman herkeste olabilecek yakınma ve sorunların bir listesi vardır. Lütfen her birini dikkatlice okuyunuz. Sonra bu durumun bugün de dahil olmak üzere son 15 gün içinde sizi ne ölçüde huzursuz ve tedirgin ettiğini göz önüne alarak, cevap kağıdında belirtilen tanımlamalardan (Hiç / Çok az / Orta derecede / Oldukça fazla / İleri derecede) uygun olanının (yalnızca bir seçeneğin) altındaki parantez arasında bir (X) işareti koyunuz. Düşüncenizi değiştirirseniz ilk yaptığınız işaretleme tamamiyen silmeyi unutmayınız. Lütfen anlamadığınız bir cümle ile karşılaştığınızda uygulayan kişiye danışınız.

| | Hiç | ÇOK AZ | ORTA DERECE | OLDUKÇA FAZLA | İLERİ DERECEDE |
|--|-----|--------|-------------|---------------|----------------|
| 1. Baş ağrısı | | | | | |
| 2. Sinirlilik ya da içinin titremesi | | | | | |
| 3. Zihinden atamadığınız, tekrarlayan, | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| hoşa gitmeyen düşünceler | | | | | |
| 4. Baygınlık ya da baş dönmesi | | | | | |
| 5. Cinsel arzu ve ilginin kaybı | | | | | |
| 6. Başkaları tarafından eleştirilme duygusu | | | | | |
| 7. Herhangi bir kimsenin düşüncelerinizi kontrol edebileceği fikri | | | | | |
| 8. Sorunlarınızdan pek çoğu için başkalarının suçlanması gerektiği duygusu | | | | | |
| 9. Olayları anımsamada güçlük | | | | | |
| 10. Dikkatsizlik ya da sakarlıkla ilgili endişeler | | | | | |
| 11. Kolayca gücenme, rahatsız olma hissi | | | | | |
| 12. Göğüs ya da kalp bölgesinde ağrılar | | | | | |
| 13. Caddelerde veya açık alanlarda korku hissi | | | | | |
| 14. Enerjinizde azalma veya yavaşlama hali | | | | | |
| 15. Yaşamınızın sonlanması düşünceleri | | | | | |
| 16. Başka kişilerin duymadıkları sesleri duyma | | | | | |
| 17. Titreme | | | | | |
| 18. Çoğu kişiye güvenilmemesi gerektiği hissi | | | | | |
| 19. İştah azalması | | | | | |
| 20. Kolayca ağlama | | | | | |
| 21. Karşı cinsten kişilerle utangaçlık ve rahatsızlık hissi | | | | | |
| 22. Tuzağa düşürülmüş veya yakalanmış olma hissi | | | | | |
| 23. Bir neden olmaksızın aniden korkuya kapılma | | | | | |
| 24. Kontrol edilemeyen öfke patlamaları | | | | | |
| 25. Evden dışarı yalnız çıkma korkusu | | | | | |
| 26. Olanlar için kendini suçlama | | | | | |
| 27. Belin alt kısmında ağrılar | | | | | |
| 28. İşlerin yapılmasında erteleme duygusu | | | | | |
| 29. Yalnızlık hissi | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 30. Karamsarlık hissi | | | | | |
| 31. Her şey için çok fazla endişe duyma | | | | | |
| 32. Her şeye karşı ilgisizlik hali | | | | | |
| 33. Korku hissi | | | | | |
| 34. Duygularınızın kolayca incitilebilmesi hali | | | | | |
| 35. Diğer insanların sizin özel düşüncelerinizi bilmesi | | | | | |
| 36. Başkalarının sizi anlamadığı veya hissedemeyeceği duygusu | | | | | |
| 37. Başkalarının sizi sevmediği ya da dostça olmayan davranışlar gösterdiği hissi | | | | | |
| 38. İşlerin doğru yapıldığından emin olmak için çok yavaş yapmak | | | | | |
| 39. Kalbin çok hızlı çarpması | | | | | |
| 40. Bulantı ve midede rahatsızlık hissi | | | | | |
| 41. Kendini başkalarından aşağı görme | | | | | |
| 42. Adale (kas) ağrıları | | | | | |
| 43. Başkalarının sizi gözlediği veya hakkınızda konuştuğu hissi | | | | | |
| 44. Uykuya dalmada güçlük | | | | | |
| 45. Yaptığınız işleri bir ya da birkaç kez kontrol etme | | | | | |
| 46. Karar vermede güçlük | | | | | |
| 47. Otobüs, tren, metro gibi araçlarla yolculuk etme korkusu | | | | | |
| 48. Nefes almada güçlük | | | | | |
| 49. Soğuk ve sıcak basması | | | | | |
| 50. Sizi korkutan belirli uğraş, yer ve nesnelerden kaçınma durumu | | | | | |
| 51. Hiçbir şey düşünmeme hali | | | | | |
| 52. Bedeninizin bazı kısımlarında uyuşma, karıncalanma olması | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 53. Boğazınıza bir yumru tıkanmış hissi | | | | | |
| 54. Gelecek konusunda ümitsizlik | | | | | |
| 55. Düşüncelerinizi bir konuya yoğunlaştırmada güçlük | | | | | |
| 56. Bedeninizin çeşitli kısımlarında zayıflılık hissi | | | | | |
| 57. Gerginlik veya coşku hissi | | | | | |
| 58. Kol ve bacaklarda ağırlık hissi | | | | | |
| 59. Ölüm ya da ölme düşünceleri | | | | | |
| 60. Aşırı yemek yeme | | | | | |
| 61. İnsanlar size baktığı veya hakkınızda konuştuğu zaman rahatsızlık duyma | | | | | |
| 62. Size ait olmayan düşüncelere sahip olma | | | | | |
| 63. Bir başkasına vurmak, zarar vermek, yaralamak dürtülerinin olması | | | | | |
| 64. Sabahın erken saatlerinde uyanma | | | | | |
| 65. Yıkanma, sayma, dokunma gibi bazı hareketleri yenileme hali | | | | | |
| 66. Uykuda huzursuzluk, rahat uyuyamama | | | | | |
| 67. Bazı şeyleri kırıp dökme hissi | | | | | |
| 68. Başkalarının paylaşıp kabul etmediği inanç ve düşüncelerin olması | | | | | |
| 69. Başkalarının yanında kendini çok sıkılgan hissetme | | | | | |
| 70. Çarşı, sinema gibi kalabalık yerlerde rahatsızlık hissi | | | | | |
| 71. Her şeyin bir yük gibi görünmesi | | | | | |
| 72. Dehşet ve panik nöbetleri | | | | | |
| 73. Toplum içinde yiyip-içerken huzursuzluk hissi | | | | | |
| 74. Sık sık tartışmaya girme | | | | | |
| 75. Yalnız bırakıldığınızda sinirlilik hali | | | | | |
| 76. Başkalarının sizi başarılarınız için | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| yeterince takdir etmediği duygusu | | | | | |
| 77. Başkalarıyla birlikte olunan durumlarda bile yalnızlık hissetme | | | | | |
| 78. Yerinizde duramayacak ölçüde rahatsızlık hissetme | | | | | |
| 79. Değersizlik duygusu | | | | | |
| 80. Size kötü bir şey olacaktı hissi | | | | | |
| 81. Bağırma ya da eşyaları fırlatma | | | | | |
| 82. Topluluk içinde bayılacağınız korkusu | | | | | |
| 83. Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu | | | | | |
| 84. Cinsiyet konusunda sizi çok rahatsız eden düşüncelerin olması | | | | | |
| 85. Günahlarınızdan dolayı cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi | | | | | |
| 86. Korkutucu türden düşünce ve hayaller | | | | | |
| 87. Bedeninizde ciddi bir rahatsızlık olduğu düşüncesi | | | | | |
| 88. Başka bir kişiye asla yakınlık duymama | | | | | |
| 89. Suçluluk duygusu | | | | | |
| 90. Aklınızda bir bozukluğun olduğu düşüncesi | | | | | |

BENLİK TASARIMI ENVARTERİ

Baymur (1968) tarafından geliştirilmiş, envanterin geçerliliği Baymur ve arkadaşları tarafından “benzer ölçütler geçerliliği yöntemiyle” araştırılmıştır. Üniversite öğrencilerinde oluşan bir örneklem grubunun bu envanterden aldıkları puanlarla Problem Envanterinin sosyal ve duygusal yaşamla ilgili alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında $r=.63$ ’lük bir korelasyon bulunmuştur. Envanterin güvenilirliği farklı araştırmacılar tarafından çoğu zaman testin tekrarlanması şeklinde yapılan değerlendirmelerle araştırılmış; bu çalışmalarda 0.83 ile 0.93 arasında değişen güvenilirlik katsayılarına ulaşılmıştır.

Benlik Tasarımı Envanterinde 65 madde bulunmaktadır. Bu maddelerin her biri bir bireyin kendisine ilişkin bir duygusunu, düşüncesini ya da değerlendirilmesini yansıtabilecek bir ifadeden oluşmaktadır. Envanter deneklere bir cevap kağıdı ile birlikte verilmektedir. Cevap kağıdında her ifade için “tam benim gibi”, “biraz benim gibi”, “kararsızım”, “benim gibi değil” ve “hiç benim gibi değil” şeklinde beş seçenek bulunmakta ve bireyler her ifadenin kendilerini yansıtmaya derecesini bu seçeneklerden birisini işaretleyerek belirtmektedirler.

Envanterin puanlanması cevap seçeneklerine +2 ile -2 arasında değişen değerler vermek suretiyle yapılmaktadır. Envanterlerde yer alan 65 ifadeden 32 si bireyin kendisine ilişkin olumlu bir duygu, düşünceyi ya da değerlendirmeyi, 33’ü ise olumsuz bir duygu, düşünce ya da değerlendirmeyi yansıtacak şekilde oluşturulmuştur. Olumlu bir ifadeye verebilecek “tam benim gibi” cevabı olumlu bir benlik tasarımı, “hiç benim gibi değil” cevabı ise, olumsuz bir benlik tasarımı anlamına gelmektedir. Böylece, her cevap seçeneğine verilen değer, seçenekle ilgili ifadenin olumlu ya da olumsuz oluşuna göre değişmektedir.

Olumlu ifadelerde “tam benim gibi” seçeneğine +2, “biraz benim gibi” seçeneğine +1, “kararsızım” seçeneğine 0, “benim gibi değil” seçeneğine -1, “hiç benim gibi değil” seçeneğine -2 puan verilmektedir. Olumsuz ifadelerde ise +2 puan “hiç benim gibi değil” seçeneğine verilmekte, diğer seçeneklere verilen puanlar sırasıyla +1, 0, -1 ve -2 olmaktadır. Bireyin envanteri bu şekilde puanladıktan sonra aldığı + ve - puanlar toplanarak, kendisi için bir “benlik tasarımı” puan elde edilmektedir. Envanterden alınabilecek en yüksek puan +130, en düşük puan ise -130’dur. Yüksek puan olumlu, düşük puan ise olumsuz bir benlik tasarımı işaret etmektedir.

Örneğin, Baymur ve arkadaşları (1978) tarafında yapılan bir çalışmada, envanter üniversite öğrencilerinin oluşturduğu bir örneklem grubuna, üç hafta arayla iki kez uygulanmış, iki uygulamadan elde edilen puanlar arasında $r=0.93$ ’lük bir korelasyon bulunmuştur. Ören (1981) tarafından yapılan bir başka çalışmada, yine üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem grubunun iki uygulamadan aldıkları puanlar arasındaki korelasyonun $r=0.83$ olduğu görülmüştür.

Benlik Tasarımı Envanteri Soruları

Aşağıdaki cümlelerden her birini dikkatle okuyunuz. Cümle sizin kişiliğinizi, düşünce ve duygularınızı tamamen yansıtıyorsa Tam Benim Gibi sütununun altına bir (X) işareti koyunuz. Eğer bu cümle sizin durumunuza ancak biraz uygun düşüyorsa Biraz Benim Gibi sütununa, cümlelerin sizin durumunuzu yansıtıp yansıtmadığına karar veremeyecek olursanız Kararsızım sütununa, cümle sizin durumunuza uymuyorsa Benim Gibi Değil sütununa, cümle sizin durumunuzun tam tersini anlatıyorsa Hiç Benim Gibi Değil sütununa işaret koyunuz.

| | Tam Benim Gibi | Biraz Benim Gibi | Kararsızım | Benim Gibi Değil | Hiç Benim Gibi Değil |
|---|-------------------|---------------------|------------|---------------------|-------------------------|
| 1 Sıkılğan ve utangacım. | | | | | |
| 2 Kırgınlıklarımın çöküntüsü içindeyim. | | | | | |
| 3 İçine kapanık insanım. | | | | | |
| 4 Kötü yola sapmaktan korkuyorum. | | | | | |
| 5 Sinirliyim. | | | | | |
| 6 Günlük işlerimi zevkle yapıyorum. | | | | | |
| 7 Şanslı bir insanım. | | | | | |
| 8 Okumak ve çalışmak benim için zevkli bir uğraş. | | | | | |
| 9 Yurdumu seviyor ve ilerlemesine katkıda bulunmaya çalışıyorum. | | | | | |
| 10 Ölümden çok korkuyorum. | | | | | |
| 11 Çabuk etki altında kalıyorum. | | | | | |
| 12 Cinsiyetimden (Kız/Erkek) şikâyetçiyim. | | | | | |
| 13 Sevilmediğim kanısındayım. | | | | | |
| 14 Yakınlarımla baskısına tahammül edemiyorum. | | | | | |
| 15 Ülke sorunlarının er geç çözülebileceği kanısındayım. | | | | | |
| 16 İnsanlara yardımdan zevk alıyorum. | | | | | |
| 17 Problemleri çözmek ve işleri yoluna koymaktan hoşlanıyorum. | | | | | |
| 18 Geleceğe umutla bakıyorum. | | | | | |
| 19 Yeni denemelere girmekten hoşlanıyorum. | | | | | |
| 20 Kimsenin bana önem vermemesine üzülüyorum. | | | | | |
| 21 Karşı cinsle (kız/erkek) arkadaşlık kurmaktan kaçınıyorum. | | | | | |
| 22 İnsanlarla yakın ilişki kurmak, samimi olmak bana zor geliyor. | | | | | |
| 23 Yaşamakla ölmek benim için aynıdır. | | | | | |
| 24 Kendimi yalnız ve yabancı hissediyorum. | | | | | |
| 25 Üzerime sorumluluklar almaktan zevk alıyorum. | | | | | |
| 26 Çalışmalarımın topluma yararlı olacağı kanısındayım. | | | | | |
| 27 Yaşamaktan zevk alıyorum, moralim yüksek. | | | | | |
| 28 Güçlüklerimi yenebilmekteyim. | | | | | |
| 29 İnsanların çoğuna güvenim var. | | | | | |
| 30 Aşırı derecede alttan alıyorum. | | | | | |
| 31 Güç karşısında çabuk pes ediyorum. | | | | | |
| 32 Hakkımı korumakta güçlük çekiyorum. | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| 33 Her şeyi anlamsız buluyorum. | | | | | |
| 34 Çoğu zaman kendimi hüznünlü hissediyorum. | | | | | |
| 35 Kendimi boş ve gayesiz hissediyorum. | | | | | |
| 36 Hiçbir şeyle devamlı ilgilenemiyorum. | | | | | |
| 37 Kendimi değersiz ve işe yaramaz hissediyorum. | | | | | |
| 38 Rahat konuşamıyorum. | | | | | |
| 39 Canlı ve neşeliyim. | | | | | |
| 40 İçimi rahatça dökebilen açık ve samimi bir insanım. | | | | | |
| 41 Sağlıklı ve güçlüyüm. | | | | | |
| 42 İyi bir insanım. | | | | | |
| 43 Hayatta bütün değer sistemlerine kuşku ile bakıyorum. | | | | | |
| 44 Büyüklere isyan duygusu içindeyim. | | | | | |
| 45 Diploma almak zorunda olmasam tahsili hemen bırakırım. | | | | | |
| 46 Mutsuzum. | | | | | |
| 47 İçimde sürekli bir gerilim sıkıntısını duymaktayım. | | | | | |
| 48 Başkalarıyla işbirliği yapmaktan hoşlanıyorum. | | | | | |
| 59 Geçirdiğim hayattan memnunum. | | | | | |
| 50 Yapacağım işlerin kıvancını duyuyorum. | | | | | |
| 51 Geçirdiğim tecrübeler bana çok şey kazandırdı. | | | | | |
| 52 Bütün günlük çatışmalara rağmen evrende bir ahenk ve anlam olduğuna inanıyorum. | | | | | |
| 53 Gerektiği zaman hakkımı arayabilirim. | | | | | |
| 54 Sevgimi ve saygımı açıkça anlatırım. | | | | | |
| 55 Başkalarının uygun bulmadığım isteklerine “hayır” diyebiliyorum. | | | | | |
| 56 Kalabalık içinde olmak huzurumu kaçırrır. | | | | | |
| 57 Sık sık kendimi endişe ve kaygı içinde buluyorum. | | | | | |
| 58 Bazı insanlara rastlamamak için yolumu değiştiririm. | | | | | |
| 59 Kendimden utanıyorum. | | | | | |
| 60 Başkaları seyrederken iş yapmak bana zor geliyor. | | | | | |
| 61 Okulda başarısız olsam bile ailem tarafından destekleneceğimden eminim. | | | | | |
| 62 Arkadaşlarımla iyi vakit geçiriyorum. | | | | | |
| 63 Duygu ve düşüncelerimi kolaylıkla ifade edebiliyorum. | | | | | |
| 64 Evim, yaşanılması hoş bir yer. | | | | | |
| 65 Bana yapılan şakaları hoş karşılıyorum. | | | | | |

BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven tarafından 2002 yılında geliştirilmiş, Onat ve Otrac tarafından 2010 yılında Türkçeye uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin iç tutarlık güvenilirliğini için cronbach alpha değeri 0.78 olarak hesaplanmıştır. Cronbach alpha katsayısının belirlenmesine ek olarak maddelerin iki eşdeğer yarıya bölünmesi ile elde edilen güvenilirlik katsayıları, spearman değeri $S=0,754$ ve guttman değeri ise $G=0,752$ olarak hesaplanmıştır. Spearman ve guttman değerlerinin hesaplanması sürecinde oluşturulan iki yarımdan elde edilen ilk grup için alpha katsayısı $\alpha_1=0,632$; ikinci grup için alpha katsayısı ise $\alpha_2=0,676$ olarak bulunmuştur.

Stres veren yaşam olayları sonrasında kişilerin kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçmeyi amaçlayan ölçek, kişilerin hem belli olay ya da durumlar karşısında, hem de genel olarak kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçebilmekte ve yetişkinler ile 12 yaşın üzerindeki ergenlere uygulanabilmektedir. Ölçek, normal ve klinik örneklemelerde kullanılmak üzere geliştirilmiştir. Otuz altı maddeden oluşan ölçeğin dokuz altı ölçeği bulunmaktadır ve her alt ölçekte 4 madde bulunmaktadır. Alt boyutlar şu şekildedir:

1. Kendini suçlama alt ölçeği (4 madde) örnek: “Bu olayın tek sorumlusunun ben olduğumu düşünürüm.” madde numaraları: 1, 10, 19, 28.
2. Kabul alt ölçeği (4 madde) örnek: “Artık bu olayın olup bittiğini kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.” madde numaraları: 2, 11, 20, 29.
3. Ruminasyon alt ölçeği (4 madde) örnek: “Zihnim yaşadığım olay hakkında ne düşündüğüm ve hissettiğimle sürekli meşgul olur.” madde numaraları: 3, 12, 21, 30.
4. Olumlu yeniden odaklanma alt ölçeği (4 madde) örnek: “Olayla hiç ilgisi olmayan hoş şeyler düşünürüm.” madde numaraları: 4, 13, 22, 31.
5. Plan yapmaya yeniden odaklanma alt ölçeği (4 madde) örnek: “Bu durumla en iyi nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.” madde numaraları: 5, 14, 23, 32.
6. Olumlu yeniden değerlendirme alt ölçeği (4 madde) örnek: “Başımdan geçenlerin bir sonucu olarak daha güçlü bir insan haline gelebileceğimi düşünürüm.” madde numaraları: 6, 15, 24, 33.
7. Olayın değerini azaltma alt ölçeği (4 madde) örnek: “Her şey çok daha kötü olabilirdi diye düşünürüm.” madde numaraları: 7, 16, 25, 34.
8. Felaketleştirme alt ölçeği (4 madde) örnek: “Başıma gelen olayın ne kadar korkunç olduğunu düşünüp dururum.” madde numaraları: 8, 17, 26, 35.

9. Diğerlerini suçlama alt ölçeği (4 madde) örnek: “Bu olayda diğerlerinin yaptığı hataları düşünürüm.” madde numaraları: 9, 18, 27, 36.

Ölçeğin puanlamasında beşli Likert tipi cevaplama yöntemi kullanılmaktadır. Puanlar “hiç” için 1 puan, “her zaman” için 5 puan arasında değerlendirilmektedir. Her alt ölçeğin puanı 4 ile 20 arasında değişebilmekte, alt ölçeklerden elde edilen puanlarla değerlendirme yapılmaktadır. Bir alt ölçekten alınan yüksek puan, o alt ölçeğin belirlediği stratejinin daha çok kullanıldığına işaret etmektedir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Soruları

Hemen hepimizin yaşamında hoş olmayan kötü şeyler olabilmekte ve bu olaylara verdiğimiz tepkiler de birbirinden farklı olabilmektedir. Aşağıdaki cümlelerde başınıza gelmiş olan olumsuz ya da nahoş olaylar karşısında genellikle ne düşündüğünüz sorulmaktadır. Her bir cümleyi okuduktan sonra sizin durumunuza en uygun seçeneği işaretleyerek yanıt vermeniz istenmektedir.

| BAŞIMA KÖTÜ BİR OLAY GELDİĞİNDE: | Hiç | Nadiren | Ara Sıra | Sıklıkla | Her Zaman |
|--|------------|----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 1) Bunun suçlusu benim diye düşünürüm. | () | () | () | () | () |
| 2) Artık bu olayın olup bittiğini kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm. | () | () | () | () | () |
| 3) Bu yaşadığım ile ilgili ne hissettiğimi düşünürüm. | () | () | () | () | () |
| 4) Yaşadıklarımın daha hoş olan şeyleri düşünürüm. | () | () | () | () | () |
| 5) Yapabileceğim en iyi şeyi düşünürüm. | () | () | () | () | () |
| 6) Bu olaydan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm. | () | () | () | () | () |
| 7) Her şey çok daha kötü olabilirdi diye düşünürüm. | () | () | () | () | () |
| 8) Yaşadığım olayın başkalarının başına gelenlerden daha kötü olduğunu düşünürüm. | () | () | () | () | () |
| 9) Bu olayda başkalarının suçu olduğunu düşünürüm. | () | () | () | () | () |
| 11) Durumu kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm. | () | () | () | () | () |
| 12) Zihnim yaşadığım olay hakkında ne düşündüğüm ve hissettiğimle sürekli meşgul olur. | () | () | () | () | () |
| 13) Olayla hiç ilgisi olmayan hoş şeyler düşünürüm. | () | () | () | () | () |
| 14) Bu durumla en iyi nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm. | () | () | () | () | () |

| | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| | () | () | () | () | () |
| 15) Başımdan geçenlerin bir sonucu olarak daha güçlü bir insan haline gelebileceğimi düşünürüm. | () | () | () | () | () |
| 16) Diğer insanların çok daha kötü tecrübeler geçirdiklerini düşünürüm. | () | () | () | () | () |
| 17) Başıma gelen olayın ne kadar korkunç olduğunu düşünüp dururum. | () | () | () | () | () |
| 18) Başımdan geçen olaydan başkalarının sorumlu olduğunu düşünürüm. | () | () | () | () | () |
| 19) Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm. | () | () | () | () | () |
| 20) Bu olayla ilgili hiçbir şeyi değiştiremeyeceğimi düşünürüm. | () | () | () | () | () |
| 21) Bu olayla ilgili neden böyle hissettiğimi anlamak isterim. | () | () | () | () | () |
| 22) Başımdan geçen olay yerine hoş bir şeyler düşünürüm. | () | () | () | () | () |
| 23) Bu durumu nasıl değiştireceğimi düşünürüm. | () | () | () | () | () |
| 24) Bu durumun olumlu yanlarının da olduğunu düşünürüm. | () | () | () | () | () |
| 25) Diğer şeylerle karşılaştırıldığında bunun o kadar da kötü olmadığını düşünürüm. | () | () | () | () | () |
| 26) Yaşadığım bu şeyin bir insanın başına gelebilecek en kötü şey olduğunu düşünürüm. | () | () | () | () | () |
| 27) Bu olayda diğerlerinin yaptığı hataları düşünürüm. | () | () | () | () | () |
| 28) Esas sebebin kendimle ilgili olduğunu düşünürüm. | () | () | () | () | () |
| 29) Bununla yaşamayı öğrenmem gerektiğini düşünürüm. | () | () | () | () | () |
| 30) Bu durumun bende uyandırdığı duygularla boğuşurum. | () | () | () | () | () |
| 31) Hoş olayları düşünürüm. | () | () | () | () | () |
| 32) Yapabileceğim en iyi şeyle ilgili bir plan düşünürüm. | () | () | () | () | () |
| 33) Bu durumun olumlu yanlarını ararım. | () | () | () | () | () |
| 34) Kendime hayatta daha kötü şeylerin de olduğunu söylerim | () | () | () | () | () |
| 35) Sürekli bu durumun ne kadar korkunç olduğunu düşünürüm. | () | () | () | () | () |
| 36) Esas sebebin başkalarıyla ilgili olduğunu düşünürüm. | () | () | () | () | () |

BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVARTERİ (BEE)

Dennis ve Vonderwoll tarafından geliştirilmiş, Dağ ve Gülüm tarafından 2011 yılında Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı cronbach alfa için 0.90, test tekrar test için 0.81 olarak belirlenmiştir.

Toplam soru sayısı 20 olan ölçek, “hiç uygun değil” ile “tamamen uygun” arasında yer alan değişen dereceleri beşli Likert tipinde yapılandırılmış, kişinin kendi kendisini değerlendirdiği öz değerlendirme aracıdır. Kişilerin kaldıkları zor durumlarda uyumlu dengeli alternatif ve uygun düşünce becerisini ölçmek üzere hazırlanmıştır.

Bilişsel Esneklik Envanteri Soruları

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin sağında yer alan ölçeği kullanınız.

| | Hiç uygun değil | Pek uygun değil | Kararsızım | Uygun | Tamamen uygun |
|---|--------------------|--------------------|------------|-------|------------------|
| 1. Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir. | | | | | |
| 2. Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim. | | | | | |
| 3. Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım. | | | | | |
| 4. Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissederim. | | | | | |
| 5. Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim. | | | | | |
| 6. Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdekini dışında ek bilgi edinmeye çalışırım. | | | | | |
| 7. Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam. | | | | | |
| 8. Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim. | | | | | |
| 9. Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar. | | | | | |
| 10. Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım. | | | | | |
| 11. Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem. | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 12. Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir. | | | | | |
| 13. Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım. | | | | | |
| 14. Durumlara farklı bakış açılarından bakarım. | | | | | |
| 15. Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim. | | | | | |
| 16. Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım. | | | | | |
| 17. Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissederim. | | | | | |
| 18. Zor durumlarla karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım. | | | | | |
| 19. Zor durumlarla karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim. | | | | | |
| 20. Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım. | | | | | |

BİPOLAR BOZUKLUKLARDA İŞLEVSELLİK ÖLÇEĞİ

Türkiye Psikiyatri Derneği Duygudurum bozuklukları bilimsel çalışma birimi tarafından geliştirilmiştir. 52 maddeli ölçeğin güvenirlik katsayısı için cronbach alfa 0.91 ve alt ölçeklerin cronbach alfa katsayıları 0.50-0.88 arasındadır. Madde-toplam puan korelasyon katsayıları 0.22-0.86 arasında ve alt ölçek-toplam puan korelasyon katsayıları 0.50-0.88 olarak belirtilmiştir. Madde ayırt edici geçerlilik testi tüm ölçek için %97.5 ve alt ölçekler için %83.3-%100.0 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin hem taban hem de tavan etkisi %0.0 olarak elde edilmiştir. Test-yeniden test güvenirliğinde, iki hafta arayla yapılan iki ölçüm arasındaki korelasyon yüksek düzeydedir $r=0.82$. Ölçeğin geçerlilik çalışmalarında ortalama toplam puanı $r=0.428$ olarak saptanmıştır.

Bipolar bozukluğu olan hasta grubuna bireyin genel işlevselliğini değerlendirmek amacıyla uygulanan bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçek 11 alt ölçekten oluşmuştur ve 52 madde içermektedir: Duygusal işlevsellik, zihinsel işlevsellik, cinsel işlevsellik, damgalanma hissi, içe kapanıklık, ev içi ilişkiler, arkadaşlarıyla ilişkiler, toplumsal etkinliklere katılım, günlük etkinlikler ve hobiler, inisiyatif alma ve potansiyelini kullanabilme ve iş/meslek. Değerlendirme üçlü Likert tipinde yapılmaktadır.

Puanlamada “hayır=1 puan”, “kısmen=2 puan” ve “evet=3 puan” şeklinde yapılmaktadır. Puanlar yorumlanırken yüksek puanlar, kişinin işlevselliğinin olumlu yönde olduğu; duygusal işlevselliğin, zihinsel işlevselliğin, cinsel işlevselliğin, iş durumunun, toplumsal etkinliklere katılımın, inisiyatif alma ve potansiyelini kullanabilmenin arttığını,

günlük etkinlikler ve hobilerin, ev içi ilişkilerin, arkadaşlarıyla ilişkilerin iyi olduğunu, damgalanma hissinin ve içe kapanıklığın azaldığını göstergesi olduğu şeklinde yorumlanır.

Bipolar Bozukluk İşlevsellik Ölçeği Soruları

| DUYGUSAL İŞLEVSELLİK | | Evet | Kısmen | Hayır |
|----------------------|--|--------|--------|-----------------|
| 1 | Çevrenizde gelişen olaylara yönelik uygun duygusal tepkiler gösterebiliyor musunuz? (ağlanacak şeylere ağlıyor, gülüneceklerle gülebiliyor musunuz?) | | | |
| 2 | Çevrenizdekiler duygularınızın küntleştüğünü söylüyorlar mı? | | | |
| 3 | Arkadaş ortamında duygusal katılımınız size göre yeterli düzeyde oluyor mu? | | | |
| ZİHİNSEL İŞLEVSELLİK | | Evet | Kısmen | Hayır |
| 4 | Kitap ya da gazete okurken, anlamakta güçlük çekiyor musunuz? | | | |
| 5 | Alışverişte basit hesapları zihninizden yapabiliyor musunuz? | | | |
| 6 | Sizden istenenleri kafanızda toparlayıp yerine getirmekte güçlük çekiyor musunuz? | | | |
| 7 | Sohbet ortamında, çevrenizde konuşulanlara yeterince kendinizi verebiliyor musunuz? | | | |
| CİNSEL İŞLEVSELLİK | | Evet | Kısmen | Hayır |
| 8 | Cinselliğe eskisi kadar ilgi duyuyor musunuz? | | | |
| 9 | Cinsel ilişkinin başlangıcında nefsinizin uyanmasında eskiye göre güçlük çekiyor musunuz? | | | |
| 10 | Cinsel ilişki sırasında eskisi kadar zevk alıyor musunuz? | | | |
| 11 | Cinsel ilişkinin sonunda eskisi kadar tatmin oluyor musunuz? | | | |
| DAMGALANMA HİSSİ | | Evet | Kısmen | Hayır |
| 12 | Hastalığınız nedeniyle kendinizi yetersiz ya da eksik gibi hissediyor musunuz? | | | |
| 13 | Çevrenizdeki diğer kişiler, sizin hastalığınızı biliyor olsalar, bu durum nedeniyle sizi aşağılar ya da eksikmiş gibi görürler mi? | | | |
| 14 | Başkaları hastalığınızı bilseler, bu durum evlenme konusunda sizin daha fazla zorluk yaşamanıza neden olabilir mi? | | | |
| 15 | Başkalarının hastalığınızı bilmeleri sizin bir işe alınmanızı daha fazla zorlaştırır mı? | | | |
| İÇE KAPANIKLIK | | Çok Az | Orta | Yeterince Fazla |
| 16 | Günlük faaliyetlerinizi ne ölçüde başkalarıyla | | | |

| | | | | |
|--|---|----------------|--------------|------------------------|
| | geçiriyorsunuz? | | | |
| 17 | Topluluk içinde ne kadar sohbete katılıyorsunuz? | | | |
| 18 | Misafir geldiğinde, onların yanında ne kadar bulunuyorsunuz? | | | |
| EV İÇİ İLİŞKİLER | | Çok Az | Orta | Yeterince Fazla |
| 19 | Aile üyelerinin yanında ne kadar zaman geçiriyorsunuz? | | | |
| 20 | Ev içi sohbete ne ölçüde katılıyorsunuz? | | | |
| 21 | Ev içi işlere ne kadar yardım ediyorsunuz? | | | |
| 22 | Evde günlük ihtiyaçlara ne kadar katkıda bulunuyorsunuz? | | | |
| 23 | Evde ne kadar kendinizle ilgili konuşuyor, duygularınızı ifade ediyorsunuz? | | | |
| 24 | Evdeki genel sorunlarla ne ölçüde ilgileniyorsunuz? | | | |
| ARKADAŞLARLA İLİŞKİLER | | Çok Az | Orta | Yeterince Fazla |
| 25 | Arkadaşlarınızla ne kadar zaman geçiriyorsunuz? | | | |
| 26 | Arkadaşlarınızla ne derecede iyi geçiniyorsunuz? | | | |
| 27 | Arkadaşlarınızın sorunlarıyla ne kadar ilgileniyorsunuz? | | | |
| 28 | Arkadaşlarınızla birlikte olmaktan ne derecede memnun oluyorsunuz? | | | |
| 29 | Akrabalarınızla ne derecede ilişkilerinizi sürdürüyorsunuz? | | | |
| TOPLUMSAL ETKİNLİKLERE KATILIM | | Nadiren | Bazen | Sıklıkla |
| 30 | Arkadaşlarla gezmeye gider misiniz? | | | |
| 31 | Arkadaşlarla parka gider misiniz? | | | |
| 32 | Arkadaşlarla kahveye gider misiniz? | | | |
| 33 | Arkadaşlarla maç seyretmeye gider misiniz? | | | |
| 34 | Arkadaşlarla kafeye/pastaneye gider misiniz? | | | |
| 35 | Arkadaşlarla sinemaya/tiyatroya gider misiniz? | | | |
| 36 | Arkadaşlarınız ne sıklıkta size ziyarete gelir? | | | |
| 37 | Ne sıklıkta dernek/kulüp faaliyetlerine katılırsınız? | | | |
| GÜNLÜK ETKİNLİKLER VE HOBİLER (Aşağıdaki etkinliklere ne ölçüde katılıyorsunuz?) | | Nadiren | Bazen | Sıklıkla |
| 38 | Alışverişe çıkma | | | |
| 39 | Evin faturalarını yatırma | | | |
| 40 | Müzik aleti çalma | | | |
| 41 | Çiçek ya da bitki yetiştirme | | | |
| 42 | El işleriyle uğraşma | | | |
| 43 | Spor yapma | | | |

| | | | | |
|---|---|----------------|---------------|-----------------|
| 44 | Tamir işleriyle uğraşma | | | |
| 45 | Benzer etkinlikler için kurslara katılma (resim, boyama, daktilo vb) | | | |
| İNSİYATİF ALMA VE POTANSİYELİNİ KULLANABİLME (Aşağıdaki etkinlikleri ne ölçüde yerine getiriyorsunuz?) | | Nadiren | Bazen | Sıklıkla |
| 46 | Kendisi için alışverişe çıkma | | | |
| 47 | İşsizse, iş başvurusunda bulunma | | | |
| 48 | Banka işlerini görme | | | |
| İŞ | | Evet | Kısmen | Hayır |
| 49 | Çalıştığınız işte emeğinizin karşılığını alıyor musunuz? | | | |
| 50 | Çalıştığınız işte sorumluluk alabiliyor musunuz? | | | |
| 51 | Çalıştığınız işte aktif/üretken görevde misiniz? | | | |
| 52 | Sık sık iş değiştirmek ve iş aramak durumunda kalıyor musunuz? (6 aydan kısa süreli iş deneyimleri) | | | |

Not: Eğer işsizse, son çalıştığı dönem için sorgulayın.

BORDERLINE KİŞİLİK ENVANTERİ

Leichsenring tarafından 1999 yılında geliştirilmiş, 2006 yılında Aydemir ve arkadaşları tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak Türkçeye kazandırılmıştır. Güvenilirlik analizinde cronbach alfa değeri borderline kişilik bozukluğu grubu için 0.84 olarak belirlenmiştir. Madde-toplam puan analizinde ise korelasyon katsayısı aralığı 0.18-0.63 arasında ve test-yeniden test korelasyonunda $r=0.67$ olarak belirlenmiştir.

Borderline kişilik envanteri, 53 maddeden oluşan ve doğru-yanlış biçiminde yanıtlanan bir envanterdir. Ölçekte doğru diye işaretlenen maddelere 1 puan, yanlış diye işaretlenen maddelere 0 puan verilir. Ölçeğin toplam puanı her maddenin puanının toplanması ile elde edilir. Toplam puan için son 2 madde (52-53) göz önüne alınmaz, toplam puan ilk 51 madde ile hesaplanır.

Borderline Kişilik Envanteri Soruları

Aşağıdaki cümlelerden size uygun olanlarını işaretleyiniz.

| | | |
|---|-------|--------|
| 1. Sık sık panik nöbetleri geçiririm. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 2. Son zamanlarda beni duygusal olarak etkileyen hiçbir şey olmadı. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 3. Çoğu kez gerçekte kim olduğumu merak ederim. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 4. Çoğu kez başıma iş açacak risklere girerim. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 5. Başkaları bana yoğun ilgi gösterdikleri zaman kendimi boğulmuş hissedirim. | DOĞRU | YANLIŞ |

| | | |
|--|-------|--------|
| 6. Bazen içimde bana ait olmayan başka bir kişi ortaya çıkar. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 7. Gerçekte olmadığı halde acayip şekiller veya görüntüler gördüğüm oldu. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 8. Bazen çevremdeki insanlar ve nesnelerin gerçek olmadığını hissederim. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 9. Başkalarına yönelik duygularım bir uçtan bir uca çok hızlı değişir (Örneğin; sevgi ve beğeniden, nefret ve hayal kırıklığına). | DOĞRU | YANLIŞ |
| 10. Çoğu kez değersizlik ya da umutsuzluk duygusuna kapılırım. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 11. Çoğu kez paramı çarçur ederim ya da kumarda kaybederim. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 12. Gerçekte kimse olmadığı halde hakkımda konuşan sesler duyduğum oldu. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 13. Eğer 12. Maddeye EVET dediyseiz aşağıdaki cümlelerden sizin için uygun olanını seçiniz: a) Bu sesler benim dışımdan gelmiştir. b) Bu sesler içimden gelmiştir. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 14. Yakın ilişkilerde hep incinirim. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 15. Bana uymayan biçimde hissettiğim ya da davrandığım oldu. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 16. Bir kukla gibi dışarıdan yönetiliyormuş ve yönlendiriliyormuş gibi hissettiğim oldu. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 17. Herhangi birine fiziksel olarak saldırıda bulunduğum oldu. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 18. Düşüncelerim başkaları tarafından okunuyormuş gibi hissettiğim oldu. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 19. Bazen gerçekte suç işlemediğim halde, sanki işlemişim gibi suçluluk hissederim. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 20. Bilerek kendime bedensel zarar verdiğim oldu. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 21. Bazen gerçekte olmadığı halde insanların ve nesnelerin görünümünün değiştiği hissine kapılırım. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 22. Yoğun dini uğraşlarım olmuştur. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 23. Duygusal ilişkilerimde çoğunlukla ne tür bir ilişki istediğimden emin olamam. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 24. Bazen bir kahin gibi gelecekle ilgili özel hislerim olur. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 25. Bir ilişki ilerledikçe kendimi kapana kısılmış gibi hissederim. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 26. Gerçekte kimse olmadığı halde bir başka insanın varlığını hissettiğim oldu. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 27. Bazen bedenim ya da bedenimin bir kısmı bana acayip veya değişmiş gibi görünür. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 28. İlişkiler çok ilerlerse, çoğunlukla koparma gereksinimi duyarım. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 29. Bazen birilerinin peşimde olduğu hissine kapılırım. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 30. Sık sık uyuşturucu kullanırım (esrar, hap gibi). | DOĞRU | YANLIŞ |
| 31. Başkalarını kontrol altında tutmaktan hoşlanırım. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 32. Bazen özel biri olduğumu hissederim. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 33. Bazen dağılıyormuşum gibi hissederim. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 34. Bazen bana bir şeyin gerçekte mi yoksa yalnızca hayalimde mi olduğunu ayırt etmek zor gelir. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 35. Çoğu kez sonuçlarını düşünmeden içimden geldiği gibi davranırım. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 36. Bazen gerçek olmadığım duygusuna kapılırım. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 37. Bazen bedenim yokmuş ya da bir kısmı eksikmiş hissine kapılırım. | DOĞRU | YANLIŞ |

| | | |
|---|-------|--------|
| 38. Çoğu kez kâbus görürüm. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 39. Çoğu kez başkaları bana gülüyormuş ya da hakkımda konuşuyormuş hissine kapılırım. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 40. Çoğu kez insanlar bana düşmanmış gibi gelir. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 41. İnsanların kendi düşüncelerini benim zihnime soktuklarını hissettiğim oldu. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 42. Çoğu kez gerçekten ne istediğimi bilmem. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 43. Geçmişte intihar girişiminde bulundum. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 44. Bazen ciddi bir hastalığım olduğuna inanırım. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 45. “Alkol, uyuşturucu ya da hap alışkanlığım vardır”. Eğer yanıtınız “evet” ise aşağıdakilerden uygun olanlarını işaretleyiniz. a. Alkol b. Uyuşturucu c. Hap | DOĞRU | YANLIŞ |
| 46. Bazen bir rüyada yaşıyormuş ya da yaşamım bir film şeridi gibi gözümün önünden geçiyormuş hissine kapılırım. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 47. Çoğu kez bir şeyler çalarım. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 48. Bazen öyle açlık nöbetlerim olur ki önüme gelen her şeyi silip süpürürüm | DOĞRU | YANLIŞ |
| 49. Aşağıdaki konularla ilgili sorulan sorularda çoğu kez kendimi rahatsız hissederim. A. Politika b. Din c. Ahlak (iyi-kötü) | DOĞRU | YANLIŞ |
| 50. Bazen aklımdan birilerini öldürme düşüncesi geçer. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 51. Yasalarla başımın derde girdiği oldu. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 52. Yukarıdaki maddelerde anılan yaşantılardan herhangi birini ilaç etkisi altında yaşadığınız oldu mu? Eğer yanıtınız “evet” ise ilgili maddelerin numaralarını yazınız: (.....) | DOĞRU | YANLIŞ |
| 53. Yukarıdaki maddelerde anılan yaşantılardan herhangi birini psikoterapi sırasında yaşadığınız oldu mu? Eğer yanıtınız “evet” ise ilgili maddelerin numaralarını yazınız: (.....) | DOĞRU | YANLIŞ |

BUSS-PERRY AGRESYON ÖLÇEĞİ (BPAÖ)

Buss-Perry tarafından hazırlanmış olan ölçek, Buss-Durkee hostilete ölçeğinin düzenlenmesi ile oluşturulmuş olup kendini değerlendirme şeklinde hazırlanmış ve 34 maddeden oluşan Likert tipi bir ölçektir. Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Can tarafından yapılmıştır. Tüm ölçeğin cronbachs alpha değeri 0.85, test yarılama güvenilirliği katsayıları alt testler için 0,53 ile 0,82 arasında değişmektedir. Her maddenin 0 ile 4 puan arasında değerlendirildiği toplam 34 maddeden oluşan bu ölçeğin gençler (9-18 yaş) ve yetişkinler (19-39) olmak üzere iki ayrı profil formu bulunmaktadır.

34 maddeden oluşan ölçeğin beş alt ölçeği bulunmaktadır: Fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, öfke, düşmanlık, dolaylı saldırganlık. Ölçek dördütlü Likert tipi yanıtlar içerir. “4=her zaman”, “3=sıklıkla”, “2=bazen”, “1=nadiren”, “0=hiçbir zaman” karşılığındadır. Saldırganlık ölçeğinin kısalığı, kolay okunur düzeyde olması hem gençlere hem de karmaşık sözlü açıklamaları anlamakta zorluk çeken yetişkinlere uygulanmasını kolaylaştırmaktadır. Klinik ortamda, tedavi planlanmasında, ayrıca tedavi sırasında iyileşmeyi izlemek için de kullanılabilen bir ölçektir.

Fiziksel saldırganlık alt ölçeği 8, 10, 11, 17, 23, 24, 25 ve 27. sorularla değerlendirilmektedir. Fiziksel saldırganlık puanı yüksek birey, fiziksel saldırganlıkta bulunma dürtülerini kontrol edemiyor, otoriter kişilerle sorunlar yaşıyordur. Sadist ya da antisosyal kişilik özellikleri, alkol ve madde kullanım bozuklukları gözlenebilir. Saldırganca davranışlarını kendi kendilerine kanıtlamak için başkaları tarafından kışkırtıldıklarını öne sürmek eğilimindedir. Fiziksel saldırganlığa karşı uygun davranışsal alternatiflerin öğrenilmesini ve uygulanmasını sağlayan terapötik veya önleyici teknikler bu bireyler için faydalıdır. Fiziksel saldırganlık puanı düşüklüğü, fiziksel saldırganca davranışların göreceli olarak bulunmadığı ve fiziksel saldırganlık dürtülerini kontrol etme yetisinin güçlü olduğunu gösterir.

Sözel saldırganlık alt ölçeği 1, 4, 6, 20 ve 26. sorularla değerlendirilmektedir. Sözel saldırganlık kavgacı ve düşmanca konuşmaları içerir. Yüksek puan tartışma eğiliminin fazla olduğunu gösterir. Bu bireyler haksız olduklarını düşündükleri durumlarda öfkelenirler, kendilerini yabancılaşmış veya sıkılmış hissedebilirler. Yüksek sözel puanlar genelde “extraversiyon” olarak tanımlanan kişilerde ve yüksek sosyal düzeyde bulunanlarda görülür. Panik bozukluğu, fobiler, ayrılma anksiyetesi gibi anksiyete bozukluklarında, davranış bozukluğu bulunan çocuklar da yüksek puan alırlar. Nörolojik bozukluklarda da yükselme olur. Antisosyal bireylerde, alkol kullanım bozukluklarında fiziksel saldırganlık puanı yükselmesiyle birlikte sözel puan da yükselir. Düşük puan alan bireyler kendinde tartışma eğilimi görmeyen kişilerdir. Çekingen kişiliklerde görülür.

3, 7, 12, 16, 19, 22, 29, 32. sorulardan oluşan öfke alt ölçeği uyarılma ve kontrol duygusuna karşı öfkelenme özelliklerini içerir. Puanın yüksekliği davranış bozukluğu bulunan çocuklarda, antisosyal, pasif-agresif veya yenilgiyi kabullenme özellikleri bulunan yetişkinlerde görülür. Sınır kişilik özellikleri ve alkol kullanım bozukluklarında da yüksek puan görülür. Narsist veya histrionik kişilikler düşük puan alır.

Düşmanlık alt ölçeği 2, 5, 9, 21, 28, 31 ve 33. sorularla değerlendirilmektedir. Düşmanlık sosyal uyumsuzluğu ve ağır psikopatolojik ve hatta fiziksel bozuklukları konu alır. Küskünlük, sosyal yabancılaşma ve paranoya gibi davranışları temsil eder. Yüksek puan alan bireyler sosyal izolasyon halindedir, başkalarının gereksinimlerini veya duygularını dikkate alamazlar. Bu tür kişilerde distimi, yeme bozuklukları, sosyal fobi, obsesif kompulsif bozukluklar ile bağlantılı depresif semptomlar bulunabilir. Düşük puan ise kişi içinde

bulunduğu sosyal ortamdan memnun demektir ya da şüphe eğilimlerini bastırıyor olabilir. Histriyonik kişilikte düşük puan bulunmaktadır.

Dolaylı saldırganlık alt ölçeği 13, 14, 15, 18, 30 ve 34. sorularla değerlendirilmektedir. Dolaylı saldırganlık bireyin doğrudan yüzleşmeden kaçınma durumlarında öfkelenme eğilimini ölçer. Bu tür eylemlere yol açan durumlar genelde tatmin edici şekilde çözümlenemez, bu nedenle yüksek puan alan kişiler, yaşamlarının en azından bazı alanlarında yüksek düzeyde kronik hayal kırıklığı yaşayabilir. Antisosyal kişiler, alkol ve madde kullananlar yüksek puan almaktadır. Düşük puan ise genelde yaşamlarındaki çatışma ile doğrudan yüzleşme yapabilen kişilerdir (Güneri Elif, 2012, s :51-52).

Buss Perry Agresyon Ölçeği Soruları

0: Hiçbir zaman, 1:Nadiren, 2:Bazen, 3:Sıklıkla, 4:Her zaman

| | | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman |
|----|--|---------------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|
| 1 | Arkadaşlarım çok münakaşacı olduğumu söylerler. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Şans hep başkalarına gülüyor, onlardan yana oluyor. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Birden parlam, ama çabuk sakinleşirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Kendimi sık sık diğer insanlarla tartışırken bulurum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Bazen hayatın bana adaletli davranmadığını düşünürüm. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | İnsanlarla aynı fikirde olmazsam, onlarla tartışmaktan kendimi alıkoyamam. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Bazen ortada hiçbir neden yokken parlam. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Kız ya da erkek birisi beni kızdırtırsa ona vurabilirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Bazen niye bu kadar katı olduğumu merak ediyorum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Tanıdığım insanları tehdit ettiğim olmuştur. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Biri çok üzerime geldiğinde, sıkıştırdığında ona vurabilirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Öfkemi kontrol etmekte zorluk çekerim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Eğer çok kızarsam o kişinin yaptığı işleri berbat edebilirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Kapıyı arkadan gelenin yüzüne çarpacak kadar çıldırabilirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | İnsanlar bana patronluk tasladıklarında, | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| | onların inadına işi ağırdan alırım. | | | | | |
| 16 | İnsanlar bana nazik davrandıklarında, ne isteyeceklerini merak ederim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Her şeyi dağıtacak kadar çılgınlaşabilirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Bazen sevmediklerim hakkında dedikodu yayar, çamur atarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Ben sakın biriyim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | İnsanlar beni kızdırırlarsa, onlara gerçek düşüncelerimi söyleyebilirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21 | Bazen insanların arkamdan bana güldüklerini hissederim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | İstedigimi elde edemediğim zaman, kızgınlığımı gösteririm. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Bazen birine vurma isteğimi kontrol edemem. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Pek çok insandan daha sık kavga ederim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Eğer biri bana vurursa bende ona vururum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Arkadaşlarımla aynı fikirde olmadıgımda açıksa söylerim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Haklarımı korumak için şiddete başvurmam gerekirse, hiç çekinmem. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Fazla dostça davranan yabancılara güvenmem. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Bazen kendimi patlamaya hazır bir bomba gibi hissederim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Beni gerçekten rahatsız edenlere susarak, ilgilenmeyerek tepki veririm. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | Arkadaşlarımla, arkamdan, benim hakkımda konuştuklarını bilirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Bazı arkadaşlarım, benim düşünmeden hareket ettiğimi düşünürler. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | Bazen hiçbirşey düşünemeyecek kadar kıskanç olurum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

BÜYÜSEL DÜŞÜNCE ÖLÇEĞİ

Eckblad ve Chapman tarafından, gençlerde ileride çıkabilecek psikotik durumları yordama amacıyla, 1983 yılında geliştirilmiştir. Atbaşoğlu ve arkadaşları tarafından 2003 yılında Türkçeye çevirilerek geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yapılmış olan ölçeğin

şizotipal bozukluğun belirtilerini ve şiddetini ölçtüğü ve psikoz riskini değerlendirdiği belirtilmektedir. Ölçekte psikoz benzeri belirtilerin yer aldığı 30 ifade yer almaktadır. Ölçekte yer alan her ifade “doğru” ya da “yanlış” olarak işaretlenmektedir. Bu ifadelerden 23’ü düz, 7’si ters maddedir. “Bazı insanlar beni düşündüklerinde, o insanların farkına varabiliyorum” gibi düz yönlü ifadelerde “doğru”yu, “uğur eşyaları iyi şans getirmez” gibi ters yönlü ifadelere “yanlış” seçeneğinin işaretlenmesinin büyüsel düşünce eğilimini yansıttığı düşünülür.

Ölçeğin puanlanmasında büyüsel düşünceyi kabul eden ya da onaylanan (evet’in işaretlenmesi) düz yönlü her maddeye ve reddedilen (hayır’ın işaretlenmesi) ters yönlü her maddeye “1 puan” verilir. Bu şekilde toplam puan 0–30 arasında skorlanır. Toplam puanın yüksekliği büyüsel düşünce eğiliminin güçlü olduğunu gösterir.

Büyüsel Düşünce Ölçeği Soruları

Bu anket bazı insanlar tarafından “tuhaf”, bazı insanlar tarafından “olağan” görülen çeşitli olaylarla ilgili kişisel inanç ve deneyimlerinizi değerlendirmektedir. Her cümledeki ifadenin doğru olduğunu düşünüyorsanız “doğru” şıkkının yanındaki kutucuğu, yanlış olduğunu düşünüyorsanız “yanlış” şıkkının yanındaki kutucuğu işaretleyiniz.

| | Doğru | Yanlış |
|---|--------------|---------------|
| 1. Bazı insanlar beni düşündüklerinde o insanların farkına varabiliyorum. | | |
| 2. İnsan olmadığımı dair anlık duygulara kapılırım. | | |
| 3. Zaman zaman kaldırım çizgilerine basmaktan korkarım. | | |
| 4. Sanırım eğer istersem başkalarının düşüncelerini okumayı öğrenebilirim. | | |
| 5. Yıldız falları ve burçlar rastlantısal olamayacak kadar sık doğru çıkıyor. | | |
| 6. Evde kimse olmadığı halde, bazen eve geldiğimde eşyaların yerini değişmiş buluyorum. | | |
| 7. 13 ve 3 gibi sayıların özel güçleri yoktur. | | |
| 8. Ara sıra TV ya da radyo spikeri benim kendisini dinlediğimi biliyormuş gibi aptalca bir hisse kapılmışımdır. | | |
| 9. Başka gezegenlerde yaşayanların dünyadaki olayları etkileyebileceklerini düşündüğüm olmuştur. 10. Bilim adamları bize UFO’lar konusundaki gerçeği açıklamıyor. | | |
| 11. Eşyaların düzenleniş şekliyle (örneğin bir vitrinde) bana mesajlar verildiği hissine kapılmışımdır. | | |
| 12. Rüyalarımın yalnızca benim aklımın ürünleri olduğundan asla şüphe etmedim. | | |
| 13. Uğur eşyaları iyi şans getirmez. | | |
| 14. Kasetlerimde bazen olan bazen olmayan sesler fark ettiğim olmuştur. | | |
| 15. Zaman zaman, tanımadığım insanların, ellerinin hareketleriyle uzaktan beni etkilediklerini hissetmişimdir. | | |
| 16. Olaylar olmadan önce hemen hemen hiç rüyalarını görmem. | | |
| 17. Bir kişinin yerini bir benzerinin aldığı hissine kapıldığım olmuştur. | | |
| 18. Sadece haklarında kötü düşünerek başkalarına zarar vermek mümkün değildir. | | |
| 19. Bazen, göremediğim halde etrafımda bir kötülüğün varlığını hissediyorum. | | |
| 20. Bazen, belli insanlar bana dokunduğunda ya da baktığında enerji kazandığımı | | |

| | | |
|---|--|--|
| ya da kaybettiğimi hissederim. | | |
| 21. Zaman zaman, tanımadığım insanların bana aşık olduğu düşüncesi aklımdan geçmiştir. | | |
| 22. Bazen, aklımdan geçenlerin gerçekte başka birinin düşüncesi olduğu hissine kapılmışımdır. | | |
| 23. Tanımadığım insanlarla tanıştırıldığımda, onları önceden tanımış olabileceğimi düşündüğüm çok seyrektir. Yanlış | | |
| 24. Olağandışı bazı deneyimlerimi, reenkarnasyon (yeniden hayata dönme) teorisiyle açıklamak olası gözükmüyor. | | |
| 25. İnsanlar sıklıkla öyle garip davranıyorlar ki, insan onların bir deneyin parçası olduklarından şüphe ediyor. | | |
| 26. Zaman zaman, negatif etkileri uzaklaştırmak için belli batıl hareketler yaparım. | | |
| 27. Bir şeyi sadece çok fazla düşünerek gerçekleşmesine neden olabileceğimi hissetmişimdir. | | |
| 28. Ölülerin ruhlarının yaşayanları etkileyip etkilemediğini merak etmişimdir. | | |
| 29. Bazen, bir profesörün konferansının özellikle benim için hazırlandığını hissetmişimdir | | |
| 30. Zaman zaman, tanımadığım kişilerin düşüncelerimi okuduklarını hissetmişimdir. | | |

CALGARY ŞİZOFRENİDE DEPRESYON ÖLÇEĞİ (ADÖ)

Orijinal ismi Calgary Depression Scale for Schizophrenia (CDSS) olan ölçeği Addington, Maticka-Tyndale ve Joyce 1994 yılında geliştirmiştir. Aydemir ve arkadaşları 2000 yılında, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak Calgary şizofrenide depresyon ölçeğinin Türkçe versiyonunun güvenilirliği ve geçerliliği başlığı ile yayınlamışlardır. Yazarlar güvenilirlik çalışmasında, cronbach alfa katsayısı 0.88, madde-toplam puan korelasyon katsayılarının 0.85-0.88 arasında ve görüşmeciler arası güvenilirlik katsayısının $r=0.96$ olduğunu; geçerlilik çalışmasının yapı geçerliliği için, 11-12 puanın kesme noktası olduğunu, ölçeğin duyarlılık ve özgüllük değerlerinin % 86.66 ile % 77.77 oranında bulunduğunu ifade etmişlerdir.

Ölçek şizofreni hastalarında depresyon yönünden değerlendirme yapmak ve depresif belirtilerin düzeyini ve şiddet değişimini ölçmek amacıyla kullanılır. Toplam 9 maddeden oluşan ve dördümlü Likert tipi ölçüm sağlayan ölçekte, her madde 0-3 arasında giderek artan puan alır ve toplam puan bunların toplanması ile elde edilir. Toplam puan 0-27 arasında değişir.

Calgary Şizofrenide Depresyon Ölçeği Soruları

1. Depresyon: Son iki hafta boyunca ruh halinizi nasıl tanımlarsınız? Yeterince neşelenebiliyor muydunuz, yoksa son zamanlarda aşırı çökkün ya da üzüntülü müydünüz? Son iki hafta içinde, her gün ne kadar sıklıkta kendinizi [KENDİ KELİMELERİ] hissediyorsunuz? Gün boyu?

- () 0. Yok
() 1. Hafif: Sorulduğunda biraz üzüntü ya da güvensizlik ifade eder
() 2. Orta: Son iki hafta boyunca zamanın neredeyse yarısında süren belirgin çökkün duygudurum: Her gün var
() 3. Şiddetli: Her gün zamanın yarısından fazlasında süren, olağan motor ve toplumsal işlevselliği etkileyen belirgin çökkün duygudurum

2. Umutsuzluk: Geleceğinizi nasıl görüyorsunuz? Sizin için herhangi bir gelecek var mı? Yoksa yaşam oldukça umutsuz mu görünüyor? Kendinizi koyuverdiniz mi, yoksa hala çaba göstermek için neden var mı?

- () 0. Yok
() 1. Hafif: Son iki hafta boyunca bazı zamanlar umutsuzluğu kapılmış ama gelecek için belli düzeyde umut taşıyor
() 2. Orta: Son iki hafta boyunca ısrarlı, orta düzeyde umutsuzluk duygusu. İşlerin daha iyiye gidebileceği konusunda ikna edilebiliyor
() 3. Şiddetli: İsrarlı ve sıkıntı veren umutsuzluk duygusu

3. Değersizlik duygusu: Başka insanlarla karşılaştırdığınızda, kendinizi nasıl görüyorsunuz? Kendinizi başka insanlardan daha mı iyi, daha mı kötü, yoksa yaklaşık aynı düzeyde mi görüyorsunuz? Kendinizi başkalarından aşağıda ya da hatta değersiz mi hissediyorsunuz?

- () 0. Yok
() 1. Hafif: Kısmen aşağılık duygusu var, değersizlik duygusu düzeyine ulaşmıyor
() 2. Orta: Kişi kendini değersiz hissediyor, ama zamanın yarısından azında
() 3. Şiddetli: Kişi zamanın yarısından fazlasında kendini değersiz hissediyor. Öyle olmadığı konusunda ikna edilebiliyor

4. Suçlulukla İlgili Alınma Düşünceleri: Bir konuda itham edildiğiniz ya da hatta haksız yere suçlandığınız duygusuna kapıldınız mı? Hangi konuda? (Doğrulanabilir itham ya da suçlamaları dahil etmeyin. Suçluluk sanrılarını dışlayın)

- () 0. Yok
() 1. Hafif: Kişi zamanın yarısından azında kendini itham altında hisseder ama suçlu hissetmez
() 2. Orta: İtham altında olduğuna dair ısrarlı duygular ve/veya ara sıra suçlu olduğuna dair duygular
() 3. Şiddetli: Suçlu olduğuna dair ısrarlı duygular. İkna edilmeye çalışılınca, öyle olmadığını kabul eder

| |
|---|
| <p>5. Patolojik Suçluluk: Geçmişte yapmış olabileceğiniz önemsiz şeylerden dolayı kendinizi kabahatli bulma eğiliminde misiniz? Bu konuyla bu derecede uğraşmayı hak ettiğinizi düşünüyor musunuz?</p> <p>()0. Yok</p> <p>()1. Hafif: Kişi bazen bazı küçük kabahatler konusunda olması gerekenden fazla suçluluk duyar, ama bu zamanın yarısından azını alır</p> <p>()2. Orta: Kişi çoğu zaman (zamanın yarısından fazlasında) önemini abarttığı geçmiş eylemleri konusunda suçluluk duyar</p> <p>()3. Şiddetli: Kişi çoğu zaman kötü giden her şey için, hatta kendi hatası olmasa bile kendini kabahatli hissederek</p> |
| <p>6. Sabah Depresyonu: Son iki hafta boyunca, kendinizi çökkün hissederken, bu çökkünlüğün günün belli bir zamanında daha kötüleştiğini fark ettiniz mi?</p> <p>()0. Yok: Depresyon yok</p> <p>()1. Hafif: Depresyon var ama gün içi değişkenlik yok</p> <p>()2. Orta: Depresyonun sabahları kötüleştiği kendiliğinden belirtilir</p> <p>()3. Şiddetli: Sabahları belirgin biçimde daha kötü olan ve işlevselliğin bozulduğu depresyon akşamları düzelir</p> |
| <p>7. Erken Uyanma: Sabahları normalden daha mı erken uyanıyorsunuz, bu haftada kaç kez oluyor?</p> <p>()0. Yok: Erken uyanma yok</p> <p>()1. Hafif: Ara sıra (en çok haftada iki kez) olağan ya da gerekli uyanma zamanından en az 1 saat önce uyanıyor</p> <p>()2. Orta: Çoğunlukla (en çok haftada beş kez) olağan ya da gerekli uyanma zamanından en az 1 saat önce uyanıyor</p> <p>()3. Şiddetli: Her gün uyanma zamanından en az 1 saat önce uyanıyor</p> |
| <p>8. Özkıyım: Hayatın yaşamaya değer olmadığını hissediyor musunuz, Yaşamınıza son vermek hiç içinizden geçti mi? Kendinize ne yapabileceğinizi düşündünüz? Gerçekten denediniz mi?</p> <p>()0. Yok</p> <p>()1. Hafif: Sıklıkla keşke ölmüş olsaydım biçiminde düşünceler ya da ara sıra özkıyım düşünceleri</p> <p>()2. Orta: Üzerinde uğraşılmış özkıyım tasarısı ama girişimde bulunmamıştır</p> <p>()3. Şiddetli: Açıkça ölümle sonuçlanmak üzere hazırlanmış özkıyım girişimi (örn. Şans eseri fark edilme ya da etkisiz yöntem)</p> |
| <p>9. Gözlenen Depresyon: Tüm görüşme boyunca görüşmecinin gözlemlerine dayanır. Görüşmede uygun anlarda sorulan “Kendinizi ağlamaklı hissediyor musunuz?” sorusu bu gözlem için gerekli bilgiyi sağlayabilir.</p> <p>()0. Yok</p> <p>()1. Hafif: Görüşmenin belirgin olarak yansız konuşmalarının içeren bölümlerinde bile kişi üzgün ya da kederli görünmektedir</p> <p>()2. Orta: Kişi görüşme boyunca sıkın, tekdüze bir ses tonuyla üzgün ve kederli görünmektedir ve bazen ağlar ya da ağlamaklı olur</p> <p>()3. Şiddetli: Kişi sıkıntı veren konularda boğulacak gibi olur, sıklıkla derin iç çeker ve açıkça ağlar ya da kişi ısrarlı olarak ıstıraptan donakalmış durumdadır ancak görüşmeci depresyonun var olduğundan emindir.</p> |

CAMBRIDGE DAVRANIŞ ÖLÇEĞİ

Baron ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olan ölçek, Canlı tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak 2011 yılında Türkçeye kazandırılmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarında cronbach alfa değeri 0.81 olarak belirtilmiştir.

Ölçek “empatiyi” ölçmeye yönelik 40 (1, 4, 6, 8, 10-12, 14, 15, 18, 19, 21, 22, 25-29, 32, 34-39, 41-44, 46, 48-50, 52, 54, 55, 57-60) ve “kişinin testin amacına odaklanmasına engel olmaya” yönelik 20 çeldirici maddeden oluşmaktadır. Kişi soruları, iki ucunda olan 4 seçenek arasından işaretlemektedir.

Cambridge Davranış Ölçeği Soruları

Aşağıda bazı ifadelerin listesi bulunmaktadır. Lütfen her ifadeyi çok dikkatli okuyunuz ve hangi şiddetle kabul veya reddettiğinizi, cevabınızı daire içine alarak oranlayınız. Bu testte doğru veya yanlış cevap yoktur.

| | Kesinlikle Katılmıyorum | Bazen Katılıyorum | Sıklıkla Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |
|---|----------------------------|-------------------|-------------------------|---------------------------|
| 1. Başka birisi sohbete katılmak istediğinde bu durumu kolaylıkla anlayabilirim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Hayvanları insanlara tercih ederim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Güncel eğilimler ve modayı takip etmeye çalışırım | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Benim kolaylıkla anladığım şeyleri anlamadıklarında, onlara açıklama yapmak bana zor gelir | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Çoğu gece rüya görürüm | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Diğer insanlarla ilgilenmekten hoşlanırım | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Problemlerimi diğerleri ile tartışmaktansa kendi başıma çözmeye çalışırım | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Sosyal ortamlarda ne yapacağımı bilmekte zorlanırım | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Sabahları günün kendimi en iyi hissettiğim vaktidir | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. İnsanlar sıklıkla tartışmada kendi görüşümü söylerken çok ileri gittiğimi söylerler | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Bir arkadaşım ile buluşmaya geç kalırsam bu durumdan çok rahatsız olmam | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Arkadaşlıklar ve ilişkiler benim için çok zordur, bu nedenle onlarla canımı sıkmam | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Ne kadar küçük olursa olsun, asla kuralları/kanunları | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| çığnemem | | | | |
| 14. Bir şeyin kaba ya da nazık olup olmadığına karar vermek bana sıklıkla zor gelir | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Sohbet sırasında dinleyenin ne düşünüyor olabileceğinden çok kendi fikirlerime odaklanma eğilimindeyimdir | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Sözlü şakalardansa el şakalarını tercih ederim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Hayatı gelecekte çok bugün için yaşarım | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Çocukken ne olacağını görmek için solucanları kesmeyi severdim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Eğer bir kişi bir şey söylüyor fakat görünürde söylediğinden başka bir şeyi kastediyorsa bunu çok çabuk kavrarım | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Ahlaki konularda çok katı fikirlerim vardır | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. Bazı şeylerin insanları neden çok üzdüğünü anlamak benim için zordur | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Kendimi başka birinin yerine koymak benim için kolaydır | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. İyi davranışların bir ailenin çocuğuna öğreteceği en önemli şey olduğunu düşünürüm | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. Anlık kararlarla bir şeyler yapmayı severim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. Bir kişinin nasıl hissedeceğini tahmin etmekte iyiyimdir | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. Gruptan bir kişinin kendini huzursuz ya da mahcup hissettiğini çok çabuk fark ederim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. Başka birinin güceneceği bir şey söylersem, bu durumun benim değil onların problemi olduğunu düşünürüm | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. Eğer birisi yeni saç kesimini nasıl bulduğumu sorarsa, beğenmemiş de olsam doğruyu söylemeyi tercih ederim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. Neden bazılarının bir söz ile gücenebileceğini anlayamam | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. İnsanlar sıklıkla sağımın solumun belli olmadığını söylerler | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. Herhangi bir sosyal faaliyette ilgi odağı olmayı severim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. Ağlayan insanları görmek beni (gerçekten) üzmez | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. Politika hakkında tartışmalara katılmayı severim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. Bir kastım olmamasına rağmen son derece açık sözlü biriyim ki bazı insanlar bunu kabalık olarak görüyor | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. Sosyal ortamlarda ne yapacağımı bilmekte zorlanmam | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36. İnsanlar onların nasıl hissettiklerini ve ne düşündüklerini anlamada iyi olduğumu söylerler | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37. İnsanlarla konuşurken kendimle ilgili şeylerden çok onlarla ilgili konulardan bahsetmeye eğilimliyimdir | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 38. Bir hayvanı acı içinde görmek beni mutsuz eder | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39. Diğer insanların düşüncelerinden etkilenmeden kararlar verebilirim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40. O gün için planladığım her şeyi yapmadan rahatlayamam | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 41. Ben konuşurken birisi ilgilenir ya da sıkılırsa bunu kolayca anlarım | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 42. Haberlerde acı çeken insanlar gördüğümde mutsuz olurum | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 43. Arkadaşlarım çoğunlukla problemlerini bana açarlar çünkü benim çok anlayışlı birisi olduğumu söylüyorlar | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 44. Eğer birini rahatsız ediyorsam, o kişi bunu bana söylemese bile ben bunu anlarım | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 45. Sürekli yeni hobilere başlarım ama onlardan kolaylıkla sıkılıp başka şeyler aramaya yönelirim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 46. İnsanlar bazen çok fazla alay edip ileri gittiğimi söylerler | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 47. Gerçekten büyük bir hızlı trene binecek olsaydım çok sinirli ve tedirgin olurum | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 48. Nedenin anlayamama rağmen insanlar çoğu kez duygusuz biri olduğumu söylerler | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 49. Eğer gruba yeni birisi katılırsa ortamla kaynaşmak için çabalaması gereken odur | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 50. Bir filmi genellikle karakterlerin duygularına kendimi kaptırmaksızın izlemeyi beceririm | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 51. Günlük yaşamda organize olmayı çok severim ve sıklıkla yapmam gereken gündelik işlerin bir listesini çıkarırım | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 52. Başka birinin belli bir durumda ne hissettiğini hızla ve kolayca anlayabilirim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 53. Risk almayı sevmem | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 54. Karşımdaki kişinin ne hakkında konuşmak isteyebileceğini kolaylıkla tahmin edebilirim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 55. Birisinin gerçek duygularını saklıyor olduğunu anlayabilirim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 56. Karar vermeden önce destekleyen ve karşıt olan yönleri tartarım | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 57. Sosyal ortamlarda doğru davranabilmeyi çaba harcamaksızın başarabilirim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 58. Birisinin ne yapacağını tahmin etmede iyiyimdir | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 59. Arkadaşlarımın problemleri olduğunda duygusal olarak etkilenirim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 60. Diğer kişilerin bakış açılarına katılmasam da genellikle değer veririm (saygı duyarım). Kesinlikle katılıyorum Sıklıkla katılıyorum Bazen katılıyorum Kesinlikle | 1 | 2 | 3 | 4 |

CES DEPRESYON ÖLÇEĞİ

Orijinal ismi CES-Depression Scale olan ölçeği Rodloff, depresyon belirtilerini tarama amaçlı, 1977 yılında geliştirerek “Rodloff LS. The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population” ismiyle yayınlamıştır. Tatar ve Saltukoğlu tarafından 2010 yılında ölçek Türkçeye uyarlanarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için 0.89 ve alt ölçekler için 0.36 ile 0.86 arasında, guttman iki yarım test güvenilirliği 0.89, iki hafta arayla yapılan test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.69 olarak bulunmuştur. Madde cevap kuramı ile incelenen ölçek maddelerinden 7. madde en düşük ayırt edicilik gösteren madde olmuştur. Bu maddeler sırasıyla 11,15 ve 13. maddeler izlemiştir. Ayırt ediciliği en yüksek maddeler ise sırasıyla 6, 3 ve 8. maddelerdir. Açıklayıcı faktör analizinde toplam varyansın %49.9'unu açıklayan 4 faktör elde edilmiştir ve özgün formla benzerlik göstermektedir. Doğrulayıcı faktör analizinde ise GFI 0.84 ve RMSEA 0.10 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin hasta ve hasta olmayan grupları birbirinden ayırt etmede %81.7 oranında etkili olduğu görülmüştür. Ölçeğin kesme puanı 16 olduğunda özgüllük ve duyarlılığı %81.4 ve %88.2 olarak bulunmuştur.

Ölçek 20 sorudan oluşmaktadır ve dördümlü Likert tipi değerlendirme (0=hiçbir zaman-nadiren, 1 günden az; 1=birazcık- birkaç kez, 1-2 gün; 2= arada sırada- bazen, 3-4 gün; 3=çokça- çoğu zaman, 5-7 gün) sağlamaktadır. Depresif belirtiler, pozitif duygulanım, somatik belirtiler ve kişiler arası ilişkilerde bozukluk olmak üzere ölçeğin dört boyutu bulunmaktadır. Puanlanırken “hiçbir zaman-nadiren (bir günden daha az)” cevabı 0. “birazcık-birkaç kez(1-2 gün)” cevabı 1, “arada sırada-bazen(3-4gün)” cevabı 2 ve “çokça-çoğu zaman (5-7gün)” cevabı 3 olarak puanlanmaktadır. 4, 8, 12 ve 16. maddeler ise ters yönlü olarak puanlanmaktadır. Toplam puan aralığı 0 ile 60 arasındadır. Ölçeğin özgün formunda da Türkçe sürümünün çalışmasında da kesme puanı 16 olarak hesaplanmıştır.

CES Depresyon Ölçeği Soruları

Aşağıda hissettiğiniz veya davranışlarınızla ilgili bir durumlar listesi vardır. Geçen hafta süresince belirtilen durumu ne sıklıkta hissettiğinizi lütfen söyleyiniz.

SON BİR HAFTA SÜRESİNCE:

| | Nadiren ya da hiç (Haftada 1gün ya da daha az) | Ara-sıra (Haftada 1-2 gün) | Sıklıkla (Haftada 3-4 gün) | Çoğu zaman ya da her zaman (Haftada 5-7gün) |
|---|---|---------------------------------------|---------------------------------------|--|
| 1.Normalde bana sıkıntı vermeyecek olaylar, beni rahatsız etti. | | | | |
| 2.Yemek yemek istemedim, iştahım kötüydü. | | | | |
| 3.Ailemin desteğine rağmen, hüznü olmaktan kurtulamadığımı hissettim. | | | | |
| 4.Diğer insanlar kadar iyi olduğumu hissettim. | | | | |
| 5.Yaptığım işe zihnimi toparlamada sorun yaşadım. | | | | |
| 6.Kendimi içe kapanık (depresif) hissettim. | | | | |
| 7.Yaptığım her iş için çaba sarf etmem gerektirdiğini hissettim. | | | | |
| 8.Gelecek hakkında umut doluydum. | | | | |
| 9.Yaşamımda başarısız olduğumu hissettim. | | | | |
| 10.Kendimi korkulu, ürkek hissettim. | | | | |
| 11.Uykum huzursuzdu. | | | | |
| 12.Mutluydum. | | | | |
| 13.Her zamankinden daha az konuştum. | | | | |
| 14.Kendimi yalnız hissettim. | | | | |
| 15.İnsanlar bana dostça gelmedi. | | | | |
| 16.Yaşamdan zevk aldım. | | | | |
| 17.Ağlama nöbetlerim oldu. | | | | |
| 18.Kendimi üzgün hissettim. | | | | |
| 19.İnsanların benden hoşlanmadığını hissettim. | | | | |
| 20.Yaptığım herhangi bir şeye devam edemedim. | | | | |

CONNERS EBEVEYN DERECELENDİRME ÖLÇEĞİ (CADÖ-48)

Conners tarafından yıkıcı davranış bozukluklarının taranması amacıyla geliştirilmiştir. Dereboy ve arkadaşları tarafından 2007 yılında Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı cronbach alfa katsayısı ile hesaplanmış ve dört alt ölçek için 0.67 il 0.92 arasında bulunmuştur. Ölçeğin madde-toplam korelasyon aralığı 0.35- 0.81 olarak bildirilmiştir.

Toplam 48 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçekte sorular anne babalar tarafından dörtlü Likert skalası üzerinde yanıtlanmaktadır. Puanlanırken “hiçbir zaman”, “nadiren”, “sıklıkla” ve “her zaman” seçenekleri sırayla “0”, “1”, “2” ve “3” olarak puan almaktadır. Ölçekten alınan yüksek skorlar yıkıcı bozukluklara özgü belirtilerin yoğunluğunu göstermektedir. Önerilen kesme puanları olarak Dikkat eksikliği alt ölçeği için 5, hiperaktivite alt ölçeği için 6, karşı olma karşı gelme alt ölçeği için 7, davranım bozukluğu alt ölçeği için 18 puan ve üstünü alan bireylerin sorunlu alanda yer aldıkları kabul edilmiştir.

Conners Ebeveyn Değerlendirme Ölçeği Soruları

| | Hiçbir zaman | Nadiren | Sıklıkla | Her zaman |
|--|--------------|---------|----------|-----------|
| 1.Eli boş durmaz, sürekli bir şeylerle oynar. (Tırnak, parmak gibi) | | | | |
| 2. Büyüklere arsız ve küstah davranır. | | | | |
| 3. Arkadaşlık kurmada ve sürdürmede zorlanır. | | | | |
| 4. Çabuk heyecanlanır, ataktır. | | | | |
| 5. Her şeye karışır ve yönetmek ister. | | | | |
| 6. Bir şeyler çiğner veya emer. (parmak, giysi gibi) | | | | |
| 7. Sık sık ve kolay ağlar. | | | | |
| 8. Her an sataşmaya hazırdır. | | | | |
| 9. Hayallere dalar. | | | | |
| 10. Zor öğrenir. | | | | |
| 11. Kıpır kıpırdır, tez canlıdır. | | | | |
| 12. Ürkektir (yeni durum, insan ve yerlerden) | | | | |
| 13. Yerinde duramaz, her an harekete hazırdır | | | | |
| 14. Zarar verir. | | | | |
| 15. Yalan söyler, masallar anlatır | | | | |
| 16. Utangaçtır. | | | | |
| 17. Yaşıtlarından daha sık başını derde sokar. | | | | |
| 18. Yaşıtlarından farklı konuşur (Çocuksu konuşma, kekeleme, zor anlaşılma | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| gibi). | | | | |
| 19. Hatalarını kabullenmez, başkalarını suçlar. | | | | |
| 20. Kavgacıdır. | | | | |
| 21. Somurtkan ve asık suratlıdır. | | | | |
| 22. Çalma huyu vardır | | | | |
| 23. Söz dinlemez. | | | | |
| 24. Başkalarına göre endişelidir (Yalnız kalma, hastalanma, ölüm konusunda). | | | | |
| 25. Başladığı işin sonunu getiremez. | | | | |
| 26. Hassastır, kolay incinir. | | | | |
| 27. Kabadayılık taslar, başkalarını rahatsız eder. | | | | |
| 28. Tekrarlayıcı, durduramadığı hareketleri vardır. | | | | |
| 29. Kaba ve acımasızdır. | | | | |
| 30. Yaşına göre çocuksudur. | | | | |
| 31. Dikkati kolay dağılır ya da uzun süre dikkatini toplayamaz. | | | | |
| 32. Baş ağrıları olur. | | | | |
| 33. Ruh halinde ani ve göze batan değişiklikler olur. | | | | |
| 34. Kurallar ve kısıtlamalardan hoşlanmaz ve uymaz. | | | | |
| 35. Sürekli kavgı eder. | | | | |
| 36. Kardeşleri ile iyi geçinemez. | | | | |
| 37. Zora gelemmez. | | | | |
| 38. Diğer çocukları rahatsız eder. | | | | |
| 39. Genelde hoşnutsuz bir çocuktur. | | | | |
| 40. Yeme sorunları vardır (İştahsızdır, yemek sırasında sofradan sık kalkar). | | | | |
| 41. Karın ağrıları olur. | | | | |
| 42. Uyku sorunları vardır (Uykuya kolay dalamaz geceleri kalkar). | | | | |
| 43. Çeşitli ağrı ve sancıları olur. | | | | |
| 44. Bulantı kusmaları olur. | | | | |
| 45. Aile içinde daha az kayırıldığını düşünür. | | | | |
| 46. Övünür, böbürlenir. | | | | |
| 47. İtilip kakılmaya müsaittir. | | | | |
| 48. Dışkılama sorunları vardır (Sık ishaller, kabızlık ve düzensiz tuvalet alışkanlığı gibi). | | | | |

COOPERSMITH BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

1967 yılında Stanley Coopersmith tarafından geliştirilen ve orijinal ismi Coopersmith Self-Esteem Inventory olan ölçeğin, Türkçe uyarlaması geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları 1987 yılında Tufan ve Turan tarafından yapılmıştır.

Toplam 25 maddeden oluşan ölçekte her madde “hiç tanımlamıyor”, “biraz tanımlıyor”, “oldukça iyi tanımlıyor”, “iyi tanımlıyor” ve “çok iyi tanımlıyor” şeklinde beş şıklı Likert tipi bir ölçek ile değerlendirilir. 4, 5, 8, 10, 14, 16, 19, 20, ve 24. maddelerde hiç tanımlamıyor=0 puan, biraz tanımlıyor=1 puan, oldukça iyi tanımlıyor=2 puan, iyi tanımlıyor=3 puan ve çok iyi tanımlıyor=4 puan şeklinde puanlanır. 1, 2, 3, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 17, 18, 21, 22, 23 ve 25. maddelerde ise hiç tanımlamıyor=4 puan, biraz tanımlıyor=3 puan, oldukça iyi tanımlıyor=2 puan, iyi tanımlıyor=1 puan ve çok iyi tanımlıyor=0 puan olacak şekilde puanlama yapılır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 100’dür. Ölçekten alınan puan yükseldikçe bireylerin benlik saygıları da yükselmektedir. Bireyin ölçekten aldığı puan “0 -30” arasında ise benlik saygısı düşük, “31-70” arasında ise orta ve “71-100” arasında ise benlik saygısının yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır.

Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Soruları

Aşağıda bir kişinin kendi durum ve duygularını anlatan bir dizi cümle verilmiştir. Lütfen aşağıdaki cümlelerden her birini okuduktan sonra, o cümlelerin sizin kişiliğinizi ne ölçüde tanımladığını değerlendirin ve yandaki uygun yeri işaretleyin. Bu davranışların “doğru” ya da “yanlış” diye bir değerlendirmesi yoktur. Sözü edilen davranışlar tipik insan davranışlarıdır. Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendirin.

1- Hiç tanımlamıyor 2- Biraz tanımlıyor 3-Oldukça iyi tanımlıyor 4- İyi tanımlıyor 5- Çok iyi tanımlıyor

| | Hiç | Biraz | Oldukça iyi | İyi | Çok iyi |
|---|-----|-------|-------------|-----|---------|
| 1- Sık sık keşke başka birisi olsam diye düşünürüm. | | | | | |
| 2- Başkalarının önünde konuşmak bana zor gelir. | | | | | |
| 3- Eğer elimde olsaydı kendimde birçok şeyi değiştirmek isterdim. | | | | | |
| 4- Fazla güçlük çekmeden karar verebilirim. | | | | | |
| 5- Benimle birlikte olanlarla iyi vakit geçiririm. | | | | | |
| 6- Evde çok kolay sıkılırım. | | | | | |
| 7- Yeni şeylere kolay alışamam. | | | | | |
| 8- Yaşıtlarım arasında sevilen biriyim. | | | | | |
| 9- Genellikle ailem benden çok şey bekler. | | | | | |
| 10- Ailem genellikle duygularıma önem verir. | | | | | |
| 11- Başkalarının söylediklerini kolaylıkla kabul ederim. | | | | | |
| 12- Benim özelliklerimde biri olmak oldukça güçtür. | | | | | |
| 13- Yaşamımda her şey karmakarışıktır. | | | | | |
| 14- Başka insanlar genellikle benim düşüncelerimi kopya ederler. | | | | | |
| 15- Kendimi yetersiz buluyorum. | | | | | |
| 16- Oldukça mutlu biriyimdir. | | | | | |
| 17- Yaptığım işten çoğunlukla memnun olmam. | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| 18- Başkaları kadar güzel / yakışıklı değilim. | | | | | |
| 19- Söyleyecek bir sözüm varsa onu söylemekten çekinmem. | | | | | |
| 20- Ailem duygularımı anlar. | | | | | |
| 21- Çok sevilen bir kimse değilim. | | | | | |
| 22- Genellikle ailemin beni dışladığına inanıyorum. | | | | | |
| 23- Yaptığım şeyler genellikle benim cesaretimi kırar. | | | | | |
| 24- Çevremde olup bitenlerden rahatsız olmam. | | | | | |
| 25- Güvenilir bir kişi olmadığımı düşünüyorum. | | | | | |

COPE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARINI DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

The Coping Orientations to Problems Experienced Scale ismi ile Carver ve arkadaşları tarafından, insanların günlük yaşamlarında güç ve bunalı verici olaylarla karşılaştıklarında nasıl tepki verdikleri incelenmek amacıyla geliştirilmiş olan ölçeğin, Ağargün ve arkadaşları tarafından 2005 yılında Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda cronbach alfa değeri 0.79 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılığına yönelik diğer değerlendirme pearson bağıntı analizi ile yapılmış, ölçek toplam puanı ile her bir alt ölçekten elde edilen puanların bağıntı katsayıları 0.29- 0.76 arasında değiştiği belirtilmiştir. Ölçek test tekrar test güvenilirliği için 2-4 hafta aralıkla iki ayrı zaman diliminde iki kez deneklere uygulanmış ölçeğin alt ölçek ve toplam puanlarının test tekrar test güvenilirliği bağımlı gruplarda t testi analiz edilmiştir. Pearson bağıntı analizi sonuçları da iki farklı zaman diliminde elde edilen madde ve toplam puanlarının pozitif yönde ve çok ileri düzeyde anlamlı olduğu, ölçeğin toplam puanı ve alt ölçek puanları arasındaki bağıntı katsayılarının 0.49- 0.95 arasında değiştiği rapor edilmiştir.

Bir öz bildirim ölçeğidir. 60 soru ve 15 alt ölçekten oluşmuştur. Alt ölçeklerin her biri ayrı bir başa çıkma tutumu hakkında bilgi verir, alt ölçeklerden alınacak puanların yüksekliği hangi başa çıkma tutumunun kişi tarafından daha çok kullanıldığı hakkında yorum yapma olasılığı verir. Alt ölçekler şunlardır: pozitif yeniden yorumlama ve gelişme, zihinsel boş verme, soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma, yararlı sosyal destek kullanımı, aktif başa çıkma, inkar, dini olarak başa çıkma, şakaya vurma, davranışsal olarak boş verme, geri durma, duygusal sosyal destek kullanımı, madde kullanımı, kabullenme, diğer meşguliyetleri bastırma, plan yapma.

Her alt ölçek dörder sorudan oluşmaktadır. Her alt ölçekten toplam 4-16 arasında puan alınabilmektedir. Bu alt ölçeklerden ilk beşinin puanlarının toplamı sorun odaklı başa

çıkma puanını, 6-10. alt ölçek puanlarının toplamı duygusal odaklı başa çıkma puanını, son beş alt ölçek puanlarının toplamı ise işlevsel olmayan başa çıkma puanını vermektedir.

Alt ölçeklerden alınacak puanların yüksekliği hangi başa çıkma tutumunun kişi tarafından daha çok kullanıldığı hakkında yorum yapma olanağı verir.

Cope Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Soruları

Bu ölçek, stresli olayla karşılaştığımız zaman genellikle ne yapar ve hissedersiniz sorusuna yanıt aramaktadır. Yoğun bir stres altında olduğunuz zaman genellikle ne yaptığınızı düşünün. Daha sonra aşağıdaki ölçek maddelerinden size uygun olan kutucuğu işaretleyin. Her ölçek maddesini diğerinden ayrı olarak düşünün. Yanıtlarınızı dikkatlice seçin ve olabildiğince sizin için doğru olan yanıtı işaretleyin. Her ölçek maddesini yanıtlayın.

| | Asla böyle bir şey yapmam | Çok az böyle yaparım | Orta derecede böyle yaparım | Çoğunlukla böyle yaparım |
|---|---------------------------|----------------------|-----------------------------|--------------------------|
| 1.Sorunla karşılaştığımda daha önceki tecrübelerden yararlanıp sorunun üstesinden gelmeye çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2.Sorun olan şeyleri aklımdan atmak için bir şeyler yapmaya ya da başka türlü meşguliyetlere yönelirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3.Sorunla karşılaştığımda moralim bozulur ve duygularımı dışarıya yansıtırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4.Başkalarından bu tür sorunlarda ne yaptıkları konusunda tavsiyeler almaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5.Sorunla başa çıkma konusunda kendimi konsantre ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6.Kendi kendime “böyle bir sorunun gerçekte var olmadığını” söylerim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7.Allah’a tevekkül eder, O’na dayanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8.İçinde bulunduğum sorunla ilgili olarak gülerim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9.Kendi kendime bir şey yapamayacağımı söyleyerek çabalamayı bırakır ve soruna teslim olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10.Kendimi hemen bir şey yapmaktan vazgeçiririm. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11.Duygularımı bir başkasıyla tartışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12.Kendimi daha iyi hissedebilmek için alkol ya da sakinleştirici ilaç alırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13.Kendimi yaşadığım soruna alıştırılmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14.Sorunla ilgili bir şeyler öğrenmek için birileriyle konuşurum. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15.Diğer düşünce ve meşguliyetlere yönelmem ve | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| sorundan kendimi uzak tutmaya uğraşmam. | | | | |
| 16.Karşılaştığım sorundan farklı şeylerle ilgili hayaller kurarım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17.Üzülürüm ama söz konusu sorunun bilincinde olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18.Allah'ın yardımını umarım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19.Bir eylem planı yaparım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20.Söz konusu sorunla ilgili şakalar yaparım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21.Karşıma çıkan sorunun var olduğunu ve değişmeyeceğini kabullenirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22.Sorun el verinceye kadar herhangi bir şey yapmayı ertelerim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23.Arkadaş veya akrabalarımın moral ve manevi destek almaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24.Sorunla baş etmede amacıma ulaşmaya çabalamaktan hemen vazgeçerim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25.Sorunun üstesinden gelebilmek için ilave şeyler yaparım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26.Alkol ya da sakinleştirici alarak bir an olsun kendimi kaybedip olanları unutmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27.Sorun olduğuna inanmayı reddederim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28.Duygularımı dışarı vururum. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29.Daha olumlu taraflarını görebilmek için sorunu başka bir acıdan ele almaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30.Sorunla ilgili somut bir şeyler yapabilen kişilerle konuşurum. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31.Sorunla karşılaştığımda her zamankinden daha çok uyurum. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32.Ne yapacağım ya da yapmam gerektiği konusunda bir strateji belirlemeye çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33.Sorunu çözmeye odaklanırım ve eğer gerekirse yapmam gereken diğer şeyleri bir süre kendi haline bırakırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34.Başkalarından sempati ve anlayış görmeyi beklerim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35.Sorunla daha az meşgul olmak için alkol ya da ilaç alırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36.Sorunla ilgili şaka yaparım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37.İstedikimi elde etmeye uğraşmayı bırakırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38.İyiye giden bir şeyler arayıp bulmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39.Sorunu en iyi nasıl çözebileceğim konusunda düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40.Sorun gerçekte olmamış gibi davranırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 41.Olumsuz şeyler yaparak işlerin daha da kötüye gitmesine yol açmadığımdan emin olmak isterim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 42.Sorunun çözümüne yönelik gayretlerime engel olabilecek şeyleri önlemeye ciddi şekilde caba gösteririm. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 43.Sorunla karşılaştığımda sinemaya gider veya TV izler | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ya da sorunla ilgili daha az düşünürüm. | | | | |
| 44.Olup biten şeyin ya da sorunun bir realite olduğunu kabul ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 45.Benzer durumlarla karşılaşan kişilere bu durumda ne yaptıklarını sorarım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 46.Büyük oranda duygusal rahatsızlık hisseder ve bu tür hisleri dışarıya yansıtırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 47.Sorunla aktif olarak uğraşmayı hedefleyerek dobra bir tavır takınırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 48.Sorunla karşılaştığınızda dini inancımda bir huzur bulmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 49.Bir şeyler yapmak konusunda kendimi uygun ve doğru zamanı beklemeye zorlarım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 50.Sorunlu durumla ilgili eğlenir ya da oyun oynarım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 51.Sorunu çözmeye yönelik çabalarımı azaltırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 52.Neler hissettiğim konusunda birisiyle konuşurum. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 53.Yaşadıklarım konusunda kendi kendime yardım olsun diye alkol ya da sakinleştirici ilaç alırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 54.Sorunla birlikte yaşamayı öğrenirim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 55.Soruna odaklanabilmek için diğer meşguliyetlerimi bir tarafa bırakırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 56.Takınmam gereken tavır konusunda daha ciddi düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 57.Sanki sorun yokmuş veya hiç olmamış gibi davranırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 58.Yapmam gereken şey neyse atmam gereken adımı zamanında atarım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 59.Başıma gelen şeyden ya da yaşadığım sorundan bir şeyler öğrenir ya da tecrübe kazanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 60.Her zamankinden daha çok dua ve ibadet ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 |

CORNELL DEMANSTA DEPRESYON ÖLÇEĞİ

Cornell Scale for Depression in Dementia ismi ile Alexopoulos ve arkadaşları tarafından demanslı hastalardaki depresif belirtileri, hasta ve bakım verenden alınan bilgiler doğrultusunda daha iyi tanımak amacıyla geliştirilmiş olan ölçek, Amuk ve arkadaşları tarafından Türkçeye uyarlanmış, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Türkçe formunun eşik değeri 7/8 olarak belirlenmiştir. Yazarlar ölçek toplam puanının yeterli bir test tekrar test tutarlılığı ($r: 0.93$) gösterdiğini ve yüksek iç tutarlılık saptadıklarını, ölçeğin cronbach alfa değerinin 0.86 olduğunu ayrıca ölçeğin 9 ve 19'uncu sorularda düşük düzeyde

test tekrar test tutarlılığı ($r < 0.30$) ile 6 ve 9'uncu soruların ölçek toplam puanı ile düşük düzeyde korelasyon ($r < .30$) saptadıklarını belirtmişlerdir.

Ölçek toplam 19 maddeden oluşmaktadır. Sorular hastadaki şiddetine göre 0-2 puan arasında değerlendirilir. Duygudurumla ilişkili bulgular, davranışsal değişiklikler, fiziksel bulgular, döngüsel fonksiyonlar ve düşünsel değişiklikleri değerlendiren beş alt boyutu vardır. Maddelerin puanlarının toplanması ile ölçek toplam puanı hesaplanır.

Cornell Demansta Depresyon Ölçeği (CDDÖ) Soruları

| A. Duygudurum ile ilişkili bulgular | | | |
|---|--|--|--|
| 1. Anksiyete (Huzursuz görünüm, derin düşünceli görünüm, kaygılı hal) | | | |
| 2. Üzüntü (Üzgün yüz görünümü, üzgün ses tonu, ağlamaklı hal) | | | |
| 3. Sevinçli olaylara tepki vermeme | | | |
| 4. İrritabilite (Kolayca öfkelenme, kısa süreli gevşeme) | | | |
| B. Davranış değişiklikleri | | | |
| 5. Ajitasyon (Huzursuz beden dili, ellerini sıkma, saçını çekme) | | | |
| 6. Retardasyon (Hareketlerde yavaşlama, yavaş konuşma, yavaşlamış reaksiyon) | | | |
| 7. Çok sayıda fiziksel yakınma (Yalnız gastrointestinal yakınmalar varsa 0 puan) | | | |
| 8. İlgi kaybı (Her zamanki aktivitelere ilgide azalma) | | | |
| (Değişiklik akut olarak örneğin 1 aydan kısa süredir var ise puan verilir) | | | |
| C. Fiziksel bulgular | | | |
| 9. İştah kaybı (Her zamankinden az yemek yeme) | | | |
| 10. Kilo kaybı (1 ayda 2.5 kg'dan fazla kayıp varsa 2 puan) | | | |
| 11. Enerji kaybı (Kolay yorulma, aktiviteyi sürdürememe) | | | |
| (Değişiklik akut olarak örneğin 1 aydan kısa süredir var ise puan verilir) | | | |
| D. Döngüsel fonksiyonlar | | | |
| 12. Duygudurumda diurnal değişiklik (Semptomlar sabahları daha kötüdür) | | | |
| 13. Uykuya dalmakta güçlük (Her zamankinden geç uykuya dalma) | | | |
| 14. Uykudan sık uyanma | | | |
| 15. Sabah erken uyanma (Her zamankinden erken uyanma) | | | |
| E. Düşünsel değişiklikler | | | |
| 16. Özkıyım (Hayatı yaşamaya değer bulmama, intihar düşüncesi ya da girişi) | | | |
| 17. Zayıf özgüven (Kendini suçlama, değersiz bulma, başarısızlık/beceriksizlik duygusu) | | | |
| 18. Kötümserlik (Kötülük beklentisi) | | | |
| 19. Duygudurum ile uyumlu sanrılar (Yoksulluk, hastalık, kayıp sanrıları) | | | |

ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI ENVANTERİ

Uluğ tarafından 1981 yılında öğrencilerin verimli çalışmaya yönelik alışkanlıklarını ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir kağıt-kalem testidir. Envanterin güvenilirliği, 1981 yılında Uluğ tarafından 16 kişilik ön deneme grubuna üç hafta arayla uygulanan test tekrar test denemesi sonucunda devamlılık katsayısı 0.79 olarak belirlenmiştir.

13-16 yaş arası öğrencilere uygulanan envanteri toplam 60 sorudan oluşmaktadır. Bu sorulardan ilk 50'si ölçülmek istenilen alışkanlıklarla (not tutma, bilgiyi kullanma, çalışma yöntemini belirleme, bilgiyi hatırlama, zamanı planlama, ders çalışmaya karşı tutum, ders çalışma ortamı, bilgiyi anlamlandırma) ilgilidir. Ders çalışma alışkanlıkları envanterindeki son 10 soru ise yanıtların doğruluğunu denetlemek üzere kontrol maddeleri olarak hazırlanmıştır.

Öğrencilerin kendi kendilerini değerlendirmesi esasına dayanan envanterin uygulanmasında öğrencilerden kendi durumuna uyan maddelerin başındaki parantezlere X işareti koyması, kendine uymayan maddelerin başındaki parantezleri ise boş bırakması istenir. Her X işaretine "1" puan verilir. Bu puanların tümü, toplam puanı oluşturur. Düşük puan alanların ders çalışma alışkanlıklarının zayıf olduğu, yüksek puan alanların ise ders çalışma alışkanlıklarının yüksek olduğu kabul edilir. Buna göre her öğrencinin Çalışma Alışkanlıkları Envanteri sonuçları verimli çalışma alışkanlıklarını ne kadar bildiği ve uyguladığını gösterir.

Çalışma Alışkanlıkları Envanteri Soruları

Bu envanter verimli çalışma alışkanlıklarınızı bilip bilmediğinizi saptamak amacıyla düzenlenmiştir. Envanterde yer alan sorulara verdiğiniz yanıtlar, kesinlikle size not vermek ya da sizi eleştirmek amacıyla kullanılmayacaktır. Bu soruların herkes için geçerli doğru yanıtları bulunmamaktadır. Bu nedenle lütfen aşağıda verilen tüm soruları dikkatle okuyarak yanıtınızı size uyacak şekilde vermeye çalışınız.

Aşağıda çalışma alışkanlıklarıyla ilgili 60 madde vardır. Her bir maddeyi dikkatle okuduktan sonra, kendi durumunuzun maddeye uyup uymadığına karar vermeniz istenmektedir. Bunun için şu örneğe bakınız.

() A. Kitap okurken önemli yerlerin altını çizerim.

Eğer bu ifade belirtilen davranışı yapıyorsanız, yani kitap okurken önemli bulduğunuz yerlerin altını çiziyorsanız, sol yandaki parantez için (X) işareti koyunuz. Bu ifadede belirtilen davranışı yapmıyorsanız, yani önemli bulsanız bile okuduğunuz yerin altını çizmiyorsanız, parantez içine () hiçbir işaret koymayınız. Bu durumda, yani parantez içine hiçbir işaret koymadığınızda, bu ifade ile belirtilen davranışı yapmadığınız anlaşılabacaktır.

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 1. Derslerime günlük, haftalık, aylık planlar yaparak çalışırım. |
| <input type="checkbox"/> | 2. Bilmediğim, anlamadığım bir şeyi hiçbir zaman ezberlemem. |
| <input type="checkbox"/> | 3. Başarı için yetenek kadar düzenli çalışmanın da gerekli olduğuna inanıyorum. |
| <input type="checkbox"/> | 4. Çalışma masamın üzerinde dikkatimi dağıtacak şeyler bulundurmam. |
| <input type="checkbox"/> | 5. Öğrenmenin, “kolay bir iş” olmadığını bilerek çalışırım. |
| <input type="checkbox"/> | 6. Sınav için çalışırken, işlenen konuların önemli yerlerini anımsayabilmek için kısa not, özet vb. çıkarırım. |
| <input type="checkbox"/> | 7. Çalışma yöntemimi her dersin özelliğine göre düzenlerim. |
| <input type="checkbox"/> | 8. Konuları kendi yaşamımdan örneklerle pekiştirerek öğrenirim. |
| <input type="checkbox"/> | 9. Okurken sözcükleri yutmadan, doğru olarak okurum. |
| <input type="checkbox"/> | 10. Ders çalışmaya başlamadan önce neyi, nasıl ve ne kadar çalışacağımı kesin olarak saptarım. |
| <input type="checkbox"/> | 11. Masaya oturunca, hemen hedef olarak seçtiğim işi yapmaya başlarım yani çalışmaya geçerken oyalanmam. |
| <input type="checkbox"/> | 12. Gece yatarken ve sabah kalkınca öğrendiklerime bir göz atar, gerekli tekrarları yaparım. |
| <input type="checkbox"/> | 13. Ders çalışma ve bir şeyler öğrenme, oyun eğlence gibi insana zevk veren bir uğraştır. |
| <input type="checkbox"/> | 14. Her konu için tuttuğum notları düzenli bir şekilde saklarım. |
| <input type="checkbox"/> | 15. Sınavlarda soruları yanıtladıktan sonra, yazdıklarımı mutlaka yeniden okur, bir hata yapıp yapmadığımı gözden geçiririm. |
| <input type="checkbox"/> | 16. Ders çalışmam bittikten sonra öğrendiklerimi anımsamaya çalışırım. |
| <input type="checkbox"/> | 17. Masa dışında divana, koltuğa, yatağa vb. yerlere uzanarak ders çalışmam. |
| <input type="checkbox"/> | 18. Derslerime, başkalarının yardımına fazla bir gereksinme duymadan yalnız başıma çalışırım. |
| <input type="checkbox"/> | 19. Bir konuyu çalışmadan önce, bir öncekini gözden geçiririm. |
| <input type="checkbox"/> | 20. Çalışma sürelerim her zaman günün belirli saatleri arasındadır. |
| <input type="checkbox"/> | 21. Ezberlemem gereken şarkı, sözcük, tanım ve kuralları boş anlarımda örneğin, otobüste giderken, sokakta yürürken ya da bulaşık yıkarken ezberlemeye çalışırım. |
| <input type="checkbox"/> | 22. Okuduğum parça ile ilgili şekil, grafik ve tabloları dikkatle incelerim. |
| <input type="checkbox"/> | 23. Yapılacak sınavın türüne göre sınav hazırlığı yaparım. |
| <input type="checkbox"/> | 24. Ödevlerimi titizlikle yapmaya ve yaparken de bir şeyler öğrenmeye çalışırım. |
| <input type="checkbox"/> | 25. Sürekli çalışmam gerektiğinde zaman zaman on – on beş dakikalık aralarla kendimi dinlendiririm. |
| <input type="checkbox"/> | 26. Elden geldiğince gürültüsüz yerde çalışırım. |
| <input type="checkbox"/> | 27. Okurken dudaklarım kıpırdamaz. |
| <input type="checkbox"/> | 28. Okuduğum her parçada ana düşünceyi bulmaya çalışırım. |
| <input type="checkbox"/> | 29. Çalışmak için yaptığım planlara uyarım. |
| <input type="checkbox"/> | 30. Bence sınavlara hazırlanmanın en iyi yolu günü gününe etkili çalışarak hazırlanmaktır. |
| <input type="checkbox"/> | 31. Okulda öğrendiklerimi günlük yaşamda da yeri geldikçe uygulamaya çalışırım. |
| <input type="checkbox"/> | 32. Bir konuyu öğretmen anlatırken sınıfta öğrenmeye çalışırım. |
| <input type="checkbox"/> | 33. Yedi gün birer saat çalışmayı, bir günde yedi saat çalışmaya yeğlerim. |
| <input type="checkbox"/> | 34. Yazılı sınavlarda önce kolay soruları yanıtlar, böylece diğerlerini düşünmeye zaman kazanırım. |
| <input type="checkbox"/> | 35. Bence, düzenli çalışma her öğrenci için gerekli bir alışkanlık olmalıdır. |
| <input type="checkbox"/> | 36. Ansiklopedi, sözlük, harita vb. ‘den kolayca yararlanabiliyorum. |

| | |
|-----|--|
| () | 37. Anlamakta güçlük çektiğim uzun ve karmaşık konuları parçalara ayırarak çalışırım. |
| () | 38. Okulda başarılı olmak için her şeyden önce ana dilimi iyi bilmek gerektiğini düşünüyorum ve Türkçeye çok çalışıyorum. |
| () | 39. Benden ne istendiğini çok açık olarak bilmeden bir ödevi yapmaya girişmem. |
| () | 40. İmla kurallarının gerektirdiği biçimde okumaya dikkat ederim. |
| () | 41. Ders çalışmayı keseceğim zaman konunun hafif olan yerinden çalışmayı bırakırım. |
| () | 42. Bir konuyu daha iyi öğrenmek için öğretmenim ya da kitabın verdiği örneklerden başka örnekler bulmaya çalışırım. |
| () | 43. Yazılı sınavlar için daha çok “yazarak-anlatarak” hazırlanmaya çalışırım. |
| () | 44. Sınavda önce soruyu dikkatle okur ve benden “ne” istendiğini öğrenmeye çalışırım. |
| () | 45. Bir şey okurken ya da derste bir konuyu anlatılırken önemli bulduğum yerleri mutlaka not alırım. |
| () | 46. Konuları ezberleyerek değil, kavrayarak öğrenirim. |
| () | 47. Ezberlemem gereken şarkı, sözcük, şiir, tanım vb.yi gürültülü ortamlarda yüksek sesle söyleyerek de öğrenmeye çalışırım. |
| () | 48. En zor konuları, “en iyi anlayabildiğim” saatlerde çalışırım. |
| () | 49. Konuları günlük çalışırım ve üst üste biriktirmem. |
| () | 50. Çalıştığım konuyu anlamadan asla özet çıkarmam. |
| () | 51. Düzenli çalışma ancak kolay öğrenemeyen çocuklar için gerekli bir alışkanlık olmalıdır. |
| () | 52. Yazılı sınavlara daha çok “okuyarak” hazırlanırım. |
| () | 53. Not tutma alışkanlığına sahip değilim. |
| () | 54. İmla kurallarına uygun biçimde okuyamam. |
| () | 55. Bir konuyu öğrenirken ezbere fazla yer veriyorum. |
| () | 56. Masa dışında divana, koltuğa, yatağa vb. yerlere uzanarak ders çalıştığım çok olur. |
| () | 57. Çalışmak için yaptığım planlara bir türlü uyamıyorum. |
| () | 58. Sınav hazırlığım her ders için aynıdır. |
| () | 59. Sözlükten nasıl yararlanacağımı bilmiyorum. |
| () | 60. Konunun zorlaştığı yerde çalışmayı keserim. |

ÇATIŞMA ÇÖZÜM STİLLERİ ÖLÇEĞİ (ÇÇSÖ)

Özen tarafından geliştirilen ölçek bireylerin ikili ilişkilerinde yaşadıkları çatışmalarda çatışmanın çözümüne ilişkin kullandıkları, “olumlu”, “olumsuz”, “geri çekilme” ve “itaat” olmak üzere dört stili ölçmek üzere yapılandırılmıştır. Çatışma çözüm stilleri ölçeğinin olumlu, olumsuz, geri çekilme ve itaat alt boyutları için sırasıyla cronbach alpha iç tutarlık katsayıları sırasıyla 0.77, 0.81, 0.75 ve 0.80 olarak hesaplanmıştır.

Toplam 25 maddeden oluşan ölçek Likert tipi bir ölçek olup altı basamaklı dereceleme sistemiyle çiftlerin soruları yanıtladıkları bir öz bildirim ölçeğidir.

Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği Soruları

Aşağıda, evlilik ilişkilerinde yaşanan sorunların genel olarak nasıl çözümlendiği ile ilgili ifadeler yer almaktadır. Lütfen eşinizle ilişkinizi göz önüne alarak, aşağıdaki ifadelerden her birine ne derece katıldığınızı belirtiniz.

| | Hiç Katılmıyorum 1 | Oldukça Katılmıyorum 2 | Birazcık Katılmıyorum 3 | Birazcık Katılıyorum 4 | Oldukça Katılıyorum 5 | Çok Katılıyorum 6 |
|--|--------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| 1) Tartışma esnasında konuyla ilgisiz de olsa zayıflıklarını yüzüne vururum. | | | | | | |
| 2) Kavganın büyümemesi için onun istediği şeyleri yaparım. | | | | | | |
| 3) Çok sinirlenmişsem konuşmayı ertelerim. | | | | | | |
| 4) Sorun durumunda pek çok şeyi içime atabilirim. | | | | | | |
| 5) Sorunun uzamadan çözülebilmesi için kaynağını bulmaya çalışırım. | | | | | | |
| 6) Sinirlendiğimde kırıcı şeyler söylerim. | | | | | | |
| 7) Problemi büyütmemek için onu sakinleştirmeye çalışırım. | | | | | | |
| 8) Sesimi yükselterek beni dinlemesini sağlamaya çalışırım. | | | | | | |
| 9) Tartışmada ortak bir çözüm noktası bulmaya çalışırım. | | | | | | |
| 10) Çok büyük sorunlar yaşadığımızda ondan uzak durmaya çalışırım. | | | | | | |
| 11) Sorun çözümlenmeden tartışmayı sonlandırmam. | | | | | | |
| 12) Bağırıp çağırarak istediğimi yaptırım. | | | | | | |
| 13) Sorunun tüm yönlerini tartışma sırasında konuşmak isterim. | | | | | | |
| 14) Sevgilimi ilişkiyi bitirmekle tehdit ederim. | | | | | | |
| 15) Bana bağırdığında onun olmadığı bir odaya geçerim. | | | | | | |
| 16) Kavgalarımız sırasındaki kızgınlığımı fiziksel olarak gösteririm. | | | | | | |
| 17) İlişkide sorun yaşanmaması için kendimden ödün veririm. | | | | | | |
| 18) Sorun yaşadığımızda sevgilimin yanından | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| uzaklaşırım. | | | | | | |
| 19) Sorunun çözülmesine yardımcı olacağına inanırsam durumu alttan alırım. | | | | | | |
| 20) Onun olumsuz tepkilerine karşılık vermeyerek problemin büyümemesini sağlamaya çalışırım. | | | | | | |
| 21) Çok gergin olduğumuzda susarım. | | | | | | |
| 22) Bir problem yaşandığında, konuyla ilgili düşündüğüm her şeyi açıklarım. | | | | | | |
| 23) Eğer çok sinirlenmişsem, sinirim geçene kadar konuşmayı reddederim. | | | | | | |
| 24) Bir problem yaşandığında, kendimi sevgilimin yerine koyarak onun ne düşündüğünü anlamaya çalışırım. | | | | | | |
| 25) Sürekli imalarda bulunurum. | | | | | | |

ÇOCUK VE ERGENLER İÇİN EMPATİ ÖLÇEĞİ

Bryant tarafından 1982 yılında geliştirilmiş olan ölçeğin, Gürtünca tarafından 2013 yılında Türkiye geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğinin iç tutarlılığı için cronbach alpha katsayısı 0.70 olarak, iki hafta ara ile yapılan test tekrar test yöntemi için güvenilirlik katsayısı $r=.69$ olarak bulunmuştur. Ölçek 22 maddeden oluşmaktadır ve çocuk ve ergenlerde kullanılmak üzere oluşturulmuş bir kağıt kalem ölçeğidir. Ölçek maddelerine kendileri için ifade ettiği anlama göre evet ya da hayır şeklinde tepki vermediği iki seçenekten birini seçebilecekleri şekilde yapılandırılmıştır.

Çocuk ve Ergenler için Empati Ölçeği Soruları

Aşağıdaki maddeleri okuyarak doğru olduğunu düşündüğünüz maddelerin karşısındaki “D” kutucuğunun altına, yanlış olduğunu düşündüğünüz maddelerin karşısındaki “Y” kutucuğunun altına “X” işareti koyunuz.

| | | Doğru | Yanlış |
|---|--|-------|--------|
| 1 | Oynayacak arkadaş bulamayan bir kız çocuğu görmek beni üzer. | | |
| 2 | Toplum içinde sarılıp öpüşen insanlar aptaldır. | | |
| 3 | Mutluluktan ağlayan erkekler aptaldır | | |
| | Bana hediye gelememişse bile hediyesini açan insanları izlemeyi severim. | | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| 4 | | | |
| 5 | Ağlayan bir erkek çocuğu gördüğümde ben de ağlamaklı olurum. | | |
| 6 | Bir kız çocuğunun incindiğini görmek beni üzer. | | |
| 7 | Neden güldüğünü bilmesem de gülen birini görünce ben de gülerim. | | |
| 8 | Bazen televizyon seyrederken ağlarım. | | |
| 9 | Mutluluktan ağlayan kızlar aptaldır. | | |
| 0 | Birinin neden üzgün olduğunu anlamak benim için zordur. | | |
| 1 | Yaralanmış bir hayvan görmek beni üzer. | | |
| 2 | Oynayacak arkadaş bulamayan bir erkek çocuğu görmek beni üzer. | | |
| 3 | Bazı şarkılar beni öyle üzer ki ağlamaklı olurum. | | |
| 4 | Bir erkek çocuğunun incindiğini görmek beni üzer. | | |
| 5 | Yetişkinler bazen ortada üzülecek bir şey olmadığında bile ağlarlar. | | |
| 6 | Kedi ve köpeklere insanlar gibi duyguları varmış gibi davranmak aptalcadır. | | |
| 7 | Sınıf arkadaşımın sürekli öğretmenin yardımına ihtiyacı varmış gibi davranması beni deli eder. | | |
| 8 | Hiç arkadaşı olmayan çocuklar muhtemelen bir arkadaşları olmasını zaten istemiyorlardır. | | |
| 9 | Ağlayan bir kız çocuğu gördüğümde ben de ağlamaklı olurum. | | |
| 0 | İnsanların acıklı bir film seyrettiklerinde ya da acıklı bir kitap okuduklarında ağlamalarının komik olduğunu düşünüyorum. | | |
| 1 | Kurabiyelerimi yerken birinin bana kurabiyelerimden istermiş gibi baktığını görsem bile yine de tüm kurabiyelerimi yiyebilirim. | | |

ÇOCUKLAR İÇİN DEPRESYON ÖLÇEĞİ

The Children's Depression Inventory (CDI) ismi ile Kovaks tarafından tanı koymak yerine, esas olarak depresyonun şiddetini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek, Öy tarafından 1990 yılında Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik analizleri yapılarak Türkçeye kazandırılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini tespit etmek için 380 öğrenciye bir hafta arayla iki kez uygulanmış ve pearson momentler çarpımı korelasyonu $r=0.80$ bulunmuştur.

6-17 yaşlarına uygulanabilen bir ölçek olmasına rağmen, yapılmış olan bir çalışmada 9 yaşın altındakilerin ölçeği anlamada güçlük çekecekleri, 14 yaşın üstündekilerin ise ergenlik dönemine girmeleri nedeniyle sonuçlarda sapmaya neden olabilecekleri düşünüldükçe 9-14 yaşa uygun görülmüştür. 27 maddeden oluşan ölçek semptom yöntemli bir kendini anlatma ölçeğidir. Çocuklardan her madde için son iki haftadır olan durumlarını en iyi tanımlayan cümleyi işaretlemeleri istenir. Verilen cevaplara 0 ile 2 arasında değişen puanlar verilir. B, E, G, H, İ, J, L, N, O, P, Ş, Ü, V maddeleri ters olarak puanlanan maddelerdir. Bu puanların toplanmasıyla depresyon puanı elde edilir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 54'tür. Puanları yükselmesi, depresyonun şiddetinin arttığını gösterirken, depresyona yönelik kesim puanı 19 önerilmektedir. Ölçek çocuklara yönelik diğer tüm kendini anlatma ölçekleri gibi, çocuğun depresif düşüncelerini tanımlama yeteneği ile son derecede bağıntılıdır.

Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği Soruları

Aşağıda gruplar halinde bazı cümleler yazılıdır. Her gruptaki cümleleri dikkatlice okuyunuz. Her grup için, bugün dahil son iki hafta içinde size en uygun olan cümlelerin yanındaki numarayı daire içine alınız.

| |
|---|
| A) 1. Kendimi arada sırada üzgün hissederim. 2. Kendimi sık sık üzgün hissederim. 3. Kendimi her zaman üzgün hissederim. |
| B) 1. İşlerim hiçbir zaman yolunda gitmeyecek. 2. İşlerimin yolunda gidip gitmeyeceğinden emin değilim. 3. İşlerim yolunda gidecek. |
| C) 1. İşlerimin çoğunu doğru yaparım. 2. İşlerimin birçoğunu yanlış yaparım. 3. Her şeyi yanlış yaparım. |
| D) 1. Birçok şeyden hoşlanırım. 2. Bazı şeylerden hoşlanırım. 3. Hiçbir şeyden hoşlanmam. |
| E) 1. Her zaman kötü bir çocuğum. 2. Çoğu zaman kötü bir çocuğum. 3. Arada sırada kötü bir çocuğum. |
| F) 1. Arada sırada başıma kötü bir şeylerin geleceğini düşünüyorum. 2. Sık sık başıma kötü bir şeylerin geleceğinden endişelenirim. 3. Başıma kötü şeyler geleceğinden eminim. |
| G) 1. Kendimden nefret ederim. 2. Kendimi beğenmem. 3. Kendimi beğenirim. |
| H) 1. Bütün kötü şeyler benim hatam. 2. Kötü şeylerin bazıları benim hatam. 3. Kötü şeyler genellikle benim hatam değil. |
| İ) 1. Kendimi öldürmeyi düşünmem. 2. Kendimi öldürmeyi düşünürüm ama yapmam. 3. |

| |
|---|
| Kendimi öldürmeyi düşünüyorum |
| İ) 1. Her gün içimden ağlamak gelir. 2. Birçok günler içinden ağlamak gelir. 3. Arada sırada içimden ağlamak gelir. |
| J) 1. Her şey her zaman beni sıkar. 2. Her şey sık sık beni sıkar. 3. Her şey arada sırada beni sıkar. |
| K) 1. İnsanlarla beraber olmaktan hoşlanırım. 2. Çoğu zaman insanlarla beraber olmaktan hoşlanmam. 3. Hiçbir zaman insanlarla beraber olmaktan hoşlanmam. |
| L) 1. Herhangi bir şey hakkında karar veremem. 2. Herhangi bir şey hakkında karar vermek zor gelir. 3. Herhangi bir şey hakkında kolayca karar veririm. 125 |
| M) 1. Güzel / yakışıklı sayılırım. 2. Güzel \ yakışıklı olmayan yanlarım var. 3. Çirkinim. |
| N) 1. Okul ödevlerimi yapmak için her zaman kendimi zorlarım. 2. Okul ödevlerimi yapmak için çoğu zaman kendimi zorlarım. 3. Okul ödevlerini yapmak sorun değil. |
| O) 1. Her gece uyumakta zorluk çekerim. 2. Birçok gece uyumakta zorluk çekerim. 3. Oldukça iyi uyurum. |
| Ö) 1. Arada sırada kendimi yorgun hissederim. 2. Birçok gün kendimi yorgun hissederim. 3. Her zaman kendimi yorgun hissederim. |
| P) 1. Hemen her gün canım yemek yemek istemez. 2. Çoğu gün canım yemek yemek istemez. 3. Oldukça iyi yemek yerim. |
| R) 1. Ağrı ve sızılardan endişe etmem. 2. Çoğu zaman ağrı ve sızılardan endişe ederim. 3. Her zaman ağrı ve sızılardan endişe ederim. |
| S) 1. Kendimi yalnız hissetmem. 2. Çoğu zaman kendimi yalnız hissederim. 3. Her zaman kendimi yalnız hissederim. |
| Ş) 1. Okuldan hiç hoşlanmam. 2. Arada sırada okuldan hoşlanırım. 3. Çoğu zaman okuldan hoşlanırım. |
| T) 1. Birçok arkadaşım var. 2. Birçok arkadaşım var ama daha fazla olmasını isterim. 3. Hiç arkadaşım yok. |
| U) 1. Okul başarımları iyi. 2. Okul başarımları eskisi kadar iyi değil. 3. Eskiden iyi olduğum derslerde çok başarısızım. |
| Ü) 1. Hiçbir zaman diğer çocuklar kadar iyi olamıyorum. 2. Eğer istersem diğer çocuklar kadar iyi olurum. 3. Diğer çocuklar kadar iyiyim. |
| V) 1. Kimse beni sevmez. 2. Beni seven insanların olup olmadığından emin değilim. 3. Beni seven insanların olduğundan eminim. |
| Y) 1. Bana söyleneni genellikle yaparım. 2. Bana söyleneni çoğu zaman yaparım. 3. Bana söyleneni hiçbir zaman yapmam. |
| Z) 1. İnsanlarla iyi geçinirim. 2. İnsanlarla sık sık kavga ederim. 3. İnsanlarla her zaman kavga ederim |

ÇOCUKLAR İÇİN DURUMLUK SÜREKLİ KAYGI ENVANTERİ (ÇDSKE)

Spielberger tarafından hazırlanmış olan ölçek, Özusta tarafından 1995'te Türkçeye uyarlanmıştır. Envanterin güvenilirlik çalışması, test tekrar test ve iç tutarlık hesaplamalarıyla yapılmıştır. Durumluk kaygı ölçeğinin kızlar için hesaplanan test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.47, erkekler için 0.31, sürekli kaygı ölçeğinin kızlar için hesaplanan test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.71, erkekler için 0.65 olarak bulunmuştur. Durumluk kaygı ölçeğinin kızlar için cronbach alfa katsayıları 0.87, erkekler için ise 0.78 olarak bulunmuştur. Envanterin geçerlilik çalışması için sürekli kaygı ölçeği, yaygın olarak kullanılan iki kaygı ölçeği ile (Çocuklar için manifest kaygı ölçeği /CMAS ve Genel kaygı ölçeği /GASC) karşılaştırılarak korelasyonuna bakılmıştır. Sürekli kaygı ölçeğinin çocuklar için manifest kaygı ölçeğiyle korelasyonu 0.75, Genel kaygı ölçeğiyle korelasyonu ise 0.63 olarak bulunmuştur. Yapı geçerliği için ölçekler çocuklara önce normal koşullarda daha sonra test koşulu öncesi uygulanmıştır. Test koşulu öncesi uygulanan durumluk kaygı ölçeği puanlarının (kızlar M=43.79, erkekler M=41.79) normal koşullarda uygulanana göre (kızlar M=31.03, erkekler M=31.10) daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Çocukların durumluk ve sürekli kaygılarını değerlendirmelerine dayandırılmış bir kaygı ölçüm aracıdır. Envanter öz bildirim formunda hazırlanmıştır. Zaman sınırlaması yoktur, 20 sorudan oluşur. Çocuklar için Durumluk-Sürekli kaygı envanterinin durumluk kaygı ölçeğinde çocuklardan, içinde bulundukları "o anda" kendilerini nasıl hissettiklerini değerlendirmeleri ve ilgili 3 seçenekten birini işaretlemeleri istenmektedir. Ölçek gerginlik, sinirlilik, telaş, tedirginlik gibi durumluk kaygıyla ilişkili duyguları değerlendirilmesini amaçlamaktadır. Maddelerin yarısı tedirginlik, telaş ve gerginliğin olmaması; kalanlar ise bu durumların varlığını yansıtmaktadır.

20 sorunun her biri kaygı belirtisinin varlığına ve şiddetine göre 1, 2, 3 olarak puanlanan seçeneklerden biri işaretlenerek cevaplanır. Ölçek puanı 20-60 arası olabilir. Tedirginlik, telaş ve gerginlik gibi durumların varlığı çocuk tarafından "çok" olarak bildirildiği durumda en yüksek puan olan 3, bu durumların olmadığının bildirilmesi durumunda ise en düşük puan olan 1'i almaktadır. Durumluk kaygı ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 60, en düşük puan ise 20'dir. Ölçekten alınan düşük puanlar sakinlik, huzurlu olma durumunu gösterirken, ortalama puanlar orta dereceli bir gerginlik ve tedirginliği, yüksek puanlar ise şiddetli gerginliği ve kaygılı olma durumunu gösterir. Geçici kaygıda zaman içinde olabilecek değişiklikleri ölçmek için Durumluk kaygı ölçeği değişik zaman aralıklarında verilebilir.

Durumluk Kaygı Envanteri Soruları

Kızların ve erkeklerin kendilerini anlattıkları bazı cümleler aşağıda verilmiştir. Her cümleyi dikkatle okuyun ve şu anda nasıl hissettiğinize karar verin. Daha sonra sizi en doğru

anlatan ifadenin önündeki parantezler arasına (X) işareti koyun. Yanlış veya doğru cevap diye bir şey yok. Herhangi bir cümle üzerinde fazla zaman geçirmeyin. Tam bu anda, bu dakikada nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan ifadeyi seçmeyi unutmayın.

| | | | |
|-----------------------|---|---|--|
| 1. Kendimi | <input type="checkbox"/> çok sakın hissediyorum | <input type="checkbox"/> sakın hissediyorum | <input type="checkbox"/> sakın hissetmiyorum |
| 2. Kendimi | <input type="checkbox"/> çok öfkeli hissediyorum | <input type="checkbox"/> öfkeli hissediyorum | <input type="checkbox"/> öfkeli hissetmiyorum |
| 3. Kendimi | <input type="checkbox"/> çok huzurlu hissediyorum | <input type="checkbox"/> huzurlu hissediyorum | <input type="checkbox"/> huzurlu hissetmiyorum |
| 4. Kendimi | <input type="checkbox"/> çok sinirli hissediyorum | <input type="checkbox"/> sinirli hissediyorum | <input type="checkbox"/> sinirli hissetmiyorum |
| 5. Kendimi | <input type="checkbox"/> çok huzursuz hissediyorum | <input type="checkbox"/> huzursuz hissediyorum | <input type="checkbox"/> huzursuz hissetmiyorum |
| 6. Kendimi | <input type="checkbox"/> çok dinlenmiş hissediyorum | <input type="checkbox"/> dinlenmiş hissediyorum | <input type="checkbox"/> dinlenmiş hissetmiyorum |
| 7. Kendimi | <input type="checkbox"/> çok ürkmüş hissediyorum | <input type="checkbox"/> ürkmüş hissediyorum | <input type="checkbox"/> ürkmüş hissetmiyorum |
| 8. Kendimi | <input type="checkbox"/> çok rahatlamış hissediyorum | <input type="checkbox"/> rahatlamış hissediyorum | <input type="checkbox"/> rahatlamış hissetmiyorum |
| 9. Kendimi | <input type="checkbox"/> çok endişeli hissediyorum | <input type="checkbox"/> endişeli hissediyorum | <input type="checkbox"/> endişeli hissetmiyorum |
| 10. Kendimi | <input type="checkbox"/> çok hoşnut hissediyorum | <input type="checkbox"/> hoşnut hissediyorum | <input type="checkbox"/> hoşnut hissetmiyorum |
| 11. Kendimi | <input type="checkbox"/> çok korkmuş hissediyorum | <input type="checkbox"/> korkmuş hissediyorum | <input type="checkbox"/> korkmuş hissetmiyorum |
| 12. Kendimi | <input type="checkbox"/> çok mutlu hissediyorum | <input type="checkbox"/> mutlu hissediyorum | <input type="checkbox"/> mutlu hissetmiyorum |
| 13. Kendimden | <input type="checkbox"/> çok eminim | <input type="checkbox"/> eminim | <input type="checkbox"/> emin değilim |
| 14. Kendimi | <input type="checkbox"/> çok iyi hissediyorum | <input type="checkbox"/> iyi hissediyorum | <input type="checkbox"/> iyi hissetmiyorum |
| 15. Kendimi | <input type="checkbox"/> çok başım dertte hissediyorum | <input type="checkbox"/> başım dertte hissediyorum | <input type="checkbox"/> başım dertte hissetmiyorum |
| 16. Bir şeylerin beni | <input type="checkbox"/> çok rahatsız ettiğini hissediyorum | <input type="checkbox"/> rahatsız ettiğini hissediyorum | <input type="checkbox"/> rahatsız ettiğini hissetmiyorum |
| 17. Kendimi | <input type="checkbox"/> çok keyifli hissediyorum | <input type="checkbox"/> keyifli hissediyorum | <input type="checkbox"/> keyifli hissetmiyorum |
| 18. Kendimi | <input type="checkbox"/> çok dehşete kapılmış hissediyorum | <input type="checkbox"/> dehşete kapılmış hissediyorum | <input type="checkbox"/> dehşete kapılmış hissetmiyorum |
| 19. Kafamda | <input type="checkbox"/> her şeyi çok karmaşık hissediyorum | <input type="checkbox"/> her şeyi karmaşık hissediyorum | <input type="checkbox"/> her şeyi karmaşık hissetmiyorum |
| 20. Kendimi | <input type="checkbox"/> çok neşeli hissediyorum | <input type="checkbox"/> neşeli hissediyorum | <input type="checkbox"/> neşeli hissetmiyorum |

Sürekli Kaygı Envanteri

Kızların ve erkeklerin kendilerini anlattıkları bazı cümleler aşağıda verilmiştir. Her cümleyi okuyun ve hangisinin sizin için en doğru olduğuna karar verin. “Hemen hemen hiç” mi, yoksa “sık sık” mı? Daha sonra sizi en doğru anlatan ifadenin önündeki parantezler arasına (X) işareti koyun. Yanlış veya doğru cevap diye bir şey yok. Herhangi bir cümle üzerinde fazla zaman geçirmeyin. Genellikle nasıl hissettiğinizi anlatan ifadeyi seçmeyi unutmayın.

| | | | |
|--|--|--------------------------------|----------------------------------|
| 1. Yanlış yapacağım diye endişelenirim | <input type="checkbox"/> hemen hemen hiç | <input type="checkbox"/> bazen | <input type="checkbox"/> sık sık |
| 2. Ağlayacak gibi olurum | <input type="checkbox"/> hemen hemen hiç | <input type="checkbox"/> bazen | <input type="checkbox"/> sık sık |
| 3. Kendimi mutsuz hissederim | <input type="checkbox"/> hemen hemen hiç | <input type="checkbox"/> bazen | <input type="checkbox"/> sık sık |
| 4. Karar vermekte güçlük çekerim | <input type="checkbox"/> hemen hemen hiç | <input type="checkbox"/> bazen | <input type="checkbox"/> sık sık |
| 5. Sorunlarımla yüz yüze gelmek bana zor gelir | <input type="checkbox"/> hemen hemen hiç | <input type="checkbox"/> bazen | <input type="checkbox"/> sık sık |

| | | |
|---|---------------------|-----------------------|
| () hemen hemen hiç | () bazen | () sık sık |
| 6. Çok fazla endişelenirim | | |
| () hemen hemen hiç | () bazen | () sık sık |
| 7. Evde sinirlerim bozulur | | |
| () hemen hemen hiç | () bazen | () sık sık |
| 8. Utangacım | | |
| () hemen hemen hiç | () bazen | () sık sık |
| 9.Sıkıntılıyım | () hemen hemen hiç | () bazen () sık sık |
| 10.Aklımdan engelleyemediğim önemsiz düşünceler geçer ve beni rahatsız eder | | |
| () hemen hemen hiç | () bazen | () sık sık |
| 11. Okul beni endişelendirir | | |
| () hemen hemen hiç | () bazen | () sık sık |
| 12. Ne yapacağıma karar vermekte zorluk çekerim | | |
| () hemen hemen hiç | () bazen | () sık sık |
| 13. Kalbimin hızlı hızlı çarptığını fark ederim | | |
| () hemen hemen hiç | () bazen | () sık sık |
| 14. Nedenini bilmediğim korkularım var | | |
| () hemen hemen hiç | () bazen | () sık sık |
| 15. Annem – babam için endişelenirim | | |
| () hemen hemen hiç | () bazen | () sık sık |
| 16. Ellerim terler | | |
| () hemen hemen hiç | () bazen | () sık sık |
| 17. Kötü bir şeyler olacak diye endişelenirim | | |
| () hemen hemen hiç | () bazen | () sık sık |
| 18. Geceleri uykuya dalmakta güçlük çekerim | | |
| () hemen hemen hiç | () bazen | () sık sık |
| 19. Karnımda bir rahatsızlık hissedirim | | |
| () hemen hemen hiç | () bazen | () sık sık |
| 20.Başkalarının benim hakkında ne düşündükleri beni endişelendirir | | |
| () hemen hemen hiç | () bazen | () sık sık |

ÇOCUKLAR İÇİN EMPATİ ÖLÇEĞİ

Byrant tarafından geliştirilmiş, Yılmaz ve Yüksel tarafından 2003 yılında Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek için faktör analizi uygulanmış ve orijinali 22 maddeden oluşan ölçek üzerinde Temel bileşenler analizi (Principal component analysis) yapılmış ve tek faktörlü çözüm aranmıştır. Toplam varyansın %14,79'unu açıklayan birinci faktör yükünün 3'ün üzerinde olduğu saptanmış ve maddelerin faktör yüklerinin büyük ölçüde birinci faktörde yoğunlaştığı anlaşılmıştır. Buna göre 0.245 ve daha yukarı faktör yüküne sahip maddeler seçilmiş ve iki

maddenin ise ölçekten çıkarılmasına karar verilmiştir. Bu iki maddeden 10. maddenin faktör yükü 0.245 sınırının altında olduğundan (0.156) ölçekten çıkarılmıştır. 7. madde ise birinci faktörde - 0.15 faktör yüküne sahip olduğu için ölçekten çıkarılmıştır. Bu biçimiyle ölçek 20 maddeden oluşmuştur. Ölçeğin madde güvenirliliği için iç tutarlılık katsayısı olan cronbach alpha katsayısı, 0.70 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenirliğinde öğrencilere iki hafta ara ile iki kez uygulanmış ve testin tekrarı yöntemi ile hesaplanan güvenirlik katsayısı $r=0.69$ olarak bulunmuştur.

Ölçekte yer alan her madde doğru ya da yanlış olarak cevaplanmaktadır. Çocuklar ölçek maddelerine kendileri için ifade ettiği anlama göre evet ya da hayır şeklinde tepki vermektedir. Her “evet” cevabı için “1” puan, “hayır” cevabı için ise “0” puan verilir ve yüksek puan yüksek empatiyi ifade eder. Ancak ölçekte olumsuz maddeler vardır. Bu olumsuz maddeler ters puanlanır. Olumsuz maddelere “hayır” cevabını veren “1” puan alırken “evet” cevabını veren “0” puan alır. Ölçekte ters puanlanan maddeler ise 2, 3, 8, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20. maddelerdir

Çocuklar İçin Empati Ölçeği Soruları

Aşağıdaki maddeleri okuyunuz. Doğru olduğunu düşündüğünüz maddelerin karşısındaki “D” kutucuğunun altına, yanlış olduğunu düşündüğünüz maddelerin karşısındaki “Y” kutucuğunun altına “X” işareti koyunuz.

| | Doğru | Yanlış |
|--|--------------|---------------|
| 1. Oynamak için arkadaş bulamayan bir kız çocuğu gördüğümde üzülürüm. | | |
| 2. Toplum içinde sevinçlerini birbirine sarılarak gösteren insanları anlayamam | | |
| 3. Bir erkek çocuğunun sevindiği zaman ağlamasını anlayamam. | | |
| 4. Bir arkadaşımın doğum günü partisinde kendisine gelen hediye paketlerini açmasını izlemek hoşuma gider. | | |
| 5. Bir erkek çocuğunu ağlarken gördüğümde benimde gözlerim sulanır. | | |
| 6. Bir kız çocuğunun oyun oynarken düşüp bir yerini yaraladığını gördüğümde çok üzülürüm. | | |
| 7. Televizyon izlerken bazen ağlarım. | | |
| 8. Bir kız çocuğunun sevindiği zaman ağlamasını anlayamam. | | |
| 9. Bir hayvana zarar verildiğini gördüğüm zaman çok üzülürüm. | | |
| 10. Oynamak için arkadaş bulamayan bir erkek çocuk gördüğümde üzülürüm. | | |
| 11. Bazı şarkıları dinlerken gözlerim dolar. | | |
| 12. Oyun oynarken dizini yaralayan bir erkek çocuk gördüğümde içimden ağlamak gelir. | | |
| 13. Büyükler bazen üzülecek bir şey yokken bile ağlarlar. | | |
| 14. Kedi ve köpeklerle insan gibi davranmanın saçma olduğunu düşünürüm. | | |
| 15. Bir arkadaşımın sürekli öğretmenden yardım istemesi beni kızdırır. | | |
| 16. Arkadaşı olmayan çocuklar muhtemelen hiçbir zaman arkadaşları olsun istemezler. | | |

| | | |
|---|--|--|
| 17. Bir kız çocuğunun ağlarken gördüğümde benimde gözlerim sulanır. | | |
| 18. Bazı insanların acıklı bir film seyrederken ya da acıklı bir roman okurken ağlamaları bana çok komik gelir. | | |
| 19. Arkadaşlarımın yiyecek bir şeyleri yokken ben onların yanında kurabiyelerimi rahatlıkla yiyebilirim. | | |
| 20. Sınıfta yaramazlık yapan bir arkadaşımın cezalandırılmasına üzülmem. | | |

ÇOCUKLAR İÇİN TRAVMA SONRASI STRES TEPKİ ÖLÇEĞİ

Pynoss ve arkadaşları tarafından 1988 yılında hazırlanmış olan ölçeğin ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik ön çalışması Gülsel Erden, Emine Z. Kılıç, Runa İ. Uslu ve Efser Kerimoğlu tarafından 1999 yılında yapılmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda cronbach alfa 0.75, test tekrar test yöntemi ile sınıanan ölçeğin güvenilirliği 0.86 olarak belirlenmiştir.

Ölçek okul çağındaki çocuk ve ergenlerin travmatik bir olay karşısında ortaya çıkan özgül stres belirtilerini değerlendirmek için kullanılmaktadır. 20 maddeden oluşan beşli Likert tipi cevaplama ile yanıtlanan ölçeğin puanlamasında 0-hiçbir zaman, 1-pek az, 2-arada bir, 3-çoğu zaman, 4-hemen her zaman için verilen puanlardır. Toplam puan 0-80 arasında dağılım gösterir. Ölçekteki 7., 12. ve 15. maddeler ters puanlanmaktadır. Puanların yorumlanmasında klinik uygulamalar sonucunda elde edilen ölçütler; 12-24 puan arası: Hafif düzeyde travma sonrası stres bozukluğu, 25-39 puan arası: orta düzeyde travma sonrası stres bozukluğu, 40-59 puan arası: ağır düzeyde travma sonrası stres bozukluğu, 60 ve üstü puanlar: çok ağır travma sonrası stres bozukluğu.

Çocuklar İçin Travma Sonrası Stres Tepki Ölçeği Soruları

| | Puanlama | Zamansal Yüzde | Günlük-Haftalık Süre |
|----------|------------------|---------------------|---|
| 0 | Hiçbir zaman | Hiç | Hiç |
| 1 | Çok az bir zaman | %15 den az zaman | 10-14 günde bir kez |
| 2 | Az bir zaman | %15-30 | 5-10 günde bir kez |
| 3 | Çoğu zaman | %30-50 | 2-5 günde bir kez |
| 4 | Pek çok zaman | %50 den fazla zaman | Haftada 3 günden fazla veya 15 günden fazla |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Bu (olay/olanlar) senin yaşındaki çocukların çoğunu üzecek ya da rahatsız edecek türden miydi? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2.Olayı düşündüğünde korku, endişe ya da sıkıntı hissediyor musun? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3.Olanlar aklından tekrar tekrar geçiyor mu? Yani olayla ilgili gözünün önünde görüntüler beliriyor mu ya da aklına sesler geliyor mu? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4.Olayla ilgili düşünceler istemediğin halde tekrar tekrar aklına geliyor mu? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. A) Kötü rüyalar görüyor musun? B) Olayla ilgili güzel ya da kötü rüyalar görüyor musun? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Sana böyle bir olayın yine olabileceğini düşündüren şeyler var mı? Neler? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Arkadaşlarınla oynamak, spor yapmak ya da okuldaki etkinliklere katılmak gibi olaydan önce yapmaktan hoşlandığın şeyleri yapmayı şimdi de aynı şekilde sevmediğin oluyor mu? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. İçin için kendini daha yalnız hissettiğin (ya da kendine kalmış gibi hissettiğin) oluyor mu? Sanki başkaları senin neler çektiğini gerçekte hiç anlamıyorlarmış gibi geliyor mu? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Kendini nasıl hissettiğini düşünmek bile istemeyecek kadar korku, sıkıntı ya da üzüntü duyduğun oluyor mu? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Konuşamayacak ya da ağlamayacak kadar korku sıkıntı ya da üzüntü duyduğun oluyor mu? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Eskisine göre (olaydan öncesine göre) şimdi daha kolay yerinden sıçırıyor musun ya da daha tedirgin ve huzursuz bir halde misin? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. İyi uyuyor musun? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. (Olayla ilgili) “Keşke yapsaydım” dediğin bir şey var mı? Bunu yapmamış olduğun için kendini kötü ya da suçlu hissediyor musun? Ya da “Keşke yapmasaydım” diye düşündüğün bir şeyi yapmış olduğun? (Örneğin bir şeyin olmasını engellemediğin, birisine yardım etmediğin ya da başkası kadar kötü bir duruma düşmediğin için?) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14.Olanlarla ilgili düşünceler ve duygular örneğin okulda ya da evde öğrendiğin şeyler gibi başka şeyleri hatırlamana engel oluyor mu? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Eskisi (olay öncesi) kadar kolaylıkla dikkatini toplayabiliyor musun? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Başından geçenleri sana hatırlatan şeylerden uzak durmak istiyor musun? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Bir şey sana olayı anımsattığında ya da düşünmene neden olduğunda gerginlik ya da sıkıntı hissediyor musun? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Küçükken yaptığın ama bıraktığın bazı şeyleri olaydan beri yine yapmaya başladın mı? (Örneğin, birisinin hep yanında olmasını istemek, birisiyle uyumak istemek, parmağını emmek, tırnaklarını yemek ya da yatağına daha sık çiş kaka kaçırmak?) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Olaydan beri eskisine göre daha fazla karın ağrısı baş ağrısı çektiğin ya da kendini daha sık hasta hissettiğin oluyor mu? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Eskiden olsa yapmayacağın, davranışları şimdi yapmaktan kendini alıkoyamadığın oluyor mu? (Örneğin, daha çok kavga etmek, daha az söz dinlemek, bisikletine daha dikkatsizce binmek, bir yerlere tırmanmak, birisine küfretmek, oyun sırasında ya da caddeden karşıya geçerken daha dikkatsiz davranmak?) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

ÇOCUKLARDA ANKSİYETE BOZUKLUKLARINI TARAMA ÖLÇEĞİ (ÇATÖ)

Birmaher ve arkadaşları tarafından The Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED) ismi ile geliştirilmiş olan ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Çakmakçı tarafından 2003 yılında yapılmıştır.

Çocuklarda anksiyete bozukluklarını tarama ölçeği-anne baba formu ve Çocuklarda anksiyete bozukluklarını tarama ölçeği-çocuk formu çocuğun anksiyetesini değerlendiren 41 maddeden oluşmaktadır. Her madde, belirtinin şiddetine göre 0.1 veya 2 puan alır. Toplam puan ve 5 ayrı faktör puanı elde edilir. Toplam puan kesim noktası 25 olarak önerilmektedir ve bir anksiyete bozukluğu varlığına işaret edebileceği düşünülmektedir. Her bir faktör ayrı bir anksiyete Bozukluğuna işaret eder. Her biri ayrı hesaplanan 5 faktör puanının kendi kesim noktaları vardır ve sırasıyla şöyle hesaplanır:

Panik bozukluk ve somatik belirti: 1, 6, 9, 12, 15, 18, 19, 22, 24, 27, 30, 34 ve 38. maddenin toplam puanı 7 ve üzeri;

Yaygın anksiyete bozukluğu: 5, 7, 14, 21, 23, 28, 33, 35 ve 37. maddenin toplam puanı 9 ve üzeri;

Ayrılık anksiyetesi bozukluğu: 4, 8, 13, 16, 20, 25, 29 ve 31. maddenin toplam puanı 5 ve üzeri;

Sosyal anksiyete bozukluğu: 3, 10, 26, 32, 39, 40 ve 41. maddenin toplam puanı 8 ve üzeri;

Okul fobisi: 2, 11, 17 ve 36. maddenin toplam puanı 3 ve üzeri;

Çocuklarda Anksiyete Bozukluklarını Tarama Ölçeği Soruları

Aşağıda, insanların kendilerini nasıl hissettiklerini tanımlayan maddelerden oluşan bir liste bulunmaktadır. Her madde için; eğer madde sizin için doğru ya da çoğu zaman doğru ise 2'yi, biraz ya da bazen doğru ise 1'i, doğru değil ya da nadiren doğru ise 0'ı işaretleyin. Bazı maddelerin size uymadığını düşünüseniz de lütfen boş bırakmayın.

0: Doğru değil ya da nadiren doğru

1: Biraz ya da bazen doğru

2: Doğru ya da çoğu zaman doğru

| | Doğru değil ya da nadiren doğru | Biraz ya da bazen doğru | Doğru ya da çoğu zaman doğru |
|---|---------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 1- Korktuğum zaman nefes almam zorlaşır. | 0 | 1 | 2 |
| 2- Okuldayken başım ağrır. | 0 | 1 | 2 |
| 3- İyi tanımadığım insanlarla birlikte olmaktan hoşlanmam. | 0 | 1 | 2 |
| 4- Evden uzak bir yerde uyursam korkarım. | 0 | 1 | 2 |
| 5- Başka insanların beni sevip sevmediğinden endişelenirim. | 0 | 1 | 2 |
| 6- Korktuğum zaman bayılacak gibi hissederim. | 0 | 1 | 2 |
| 7- Huzursuzum. | 0 | 1 | 2 |
| 8- Nereye giderlerse gitsinler annemin ve babamın peşinden giderim. | 0 | 1 | 2 |
| 9- Birçok insan bana huzursuz göründüğümü söyler. | 0 | 1 | 2 |
| 10- İyi tanımadığım insanların yanında kendimi huzursuz hissederim. | 0 | 1 | 2 |
| 11- Okuldayken karnım ağrır. | 0 | 1 | 2 |
| 12- Korktuğum zaman aklımlı kaçırarak gibi hissederim. | 0 | 1 | 2 |
| 13- Yalnız yatmaktan endişe duyarım. | 0 | 1 | 2 |
| 14- Diğer çocuklar kadar iyi olmadığımından endişelenirim. | 0 | 1 | 2 |
| 15- Korktuğum zaman olayları gerçek değilmiş gibi hissederim. | 0 | 1 | 2 |
| 16- Annemin ve babamın başına kötü şeylerin geldiği kabuslar görürüm. | 0 | 1 | 2 |
| 17- Okula gitmekten endişe duyarım. | 0 | 1 | 2 |
| 18- Korktuğum zaman kalbim hızlı çarpar. | 0 | 1 | 2 |
| 19- Titrerim. | 0 | 1 | 2 |
| 20- Başıma kötü şeylerin geldiği kabuslar (korkunç rüyalar) görürüm. | 0 | 1 | 2 |
| 21- İşlerim yolunda gitmeyecek diye endişelenirim. | 0 | 1 | 2 |
| 22- Korktuğum zaman çok terlerim. | 0 | 1 | 2 |
| 23- Her şeyi kendime dert ederim. | 0 | 1 | 2 |
| 24- Hiçbir neden olmadığı halde çok korktuğum olur. | 0 | 1 | 2 |
| 25- Evde yalnız kalmaktan korkarım. | 0 | 1 | 2 |
| 26- İyi tanımadığım insanlarla konuşmak bana zor gelir. | 0 | 1 | 2 |
| 27- Korktuğum zaman boğuluyormuş gibi hissederim. | 0 | 1 | 2 |
| 28- Birçok insan bana çok endişelendiğimi söyler. | 0 | 1 | 2 |
| 29- Ailemden uzakta olmaktan hoşlanmam. | 0 | 1 | 2 |
| 30- Heyecan nöbetleri geçirmekten korkarım. | 0 | 1 | 2 |
| 31- Annemin ve babamın başına kötü şeyler gelecek diye endişelenirim | 0 | 1 | 2 |

| | | | |
|--|---|---|---|
| 32- İy tanımadığım insanların yanında utanırım. | 0 | 1 | 2 |
| 33- Gelecekte olacaklar konusunda endişelenirim. | 0 | 1 | 2 |
| 34- Korktuğum zaman kusacakmış gibi olurum. | 0 | 1 | 2 |
| 35- İşlerimi ne kadar iyi yaptığımdan endişelenirim. | 0 | 1 | 2 |
| 36- Okula gitmekten korkarım. | 0 | 1 | 2 |
| 37- Olup bitmiş şeyler hakkında endişe duyarım. | 0 | 1 | 2 |
| 38- Korktuğum zaman başım döner. | 0 | 1 | 2 |
| 39- Başka çocuk ve yetişkinlerle birlikteyken ve onlar benim yaptığım şeyi seyrederken kendimi huzursuz hissedirim. (ör: Yüksek sesle okurken, konuşurken, oyun oynarken, spor yaparken) | 0 | 1 | 2 |
| 40- İy tanımadığım insanların bulunacağı partiye, dansa ya da herhangi bir yere giderken kendimi huzursuz hissedirim. | 0 | 1 | 2 |
| 41- Utangacım. | 0 | 1 | 2 |

Çocuklarda Anksiyete Bozukluklarını Tarama Ölçeği-Anne Baba Formu Soruları

Aşağıda, insanların kendilerini nasıl hissettiklerini tanımlayan maddelerden oluşan bir liste bulunmaktadır. Her madde için; eğer madde çocuğunuz için doğru ya da çoğu zaman doğru ise 2'yi, biraz ya da bazen doğru ise 1'i, doğru değil ya da nadiren doğru ise 0'ı işaretleyin. Bazı maddelerin size uymadığını düşünseniz de lütfen boş bırakmayın.

0: Doğru değil ya da nadiren doğru

1: Biraz ya da bazen doğru

2: Doğru ya da çoğu zaman doğru

| | Doğru değil ya da nadiren doğru | Biraz ya da bazen doğru | Doğru ya da çoğu zaman doğru |
|--|---------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 1- Çocuğum korktuğu zaman nefes alması zorlaşır. | 0 | 1 | 2 |
| 2- Okuldayken çocuğumun başı ağrır. | 0 | 1 | 2 |
| 3- Çocuğum İyi tanımadığı insanlarla birlikte olmaktan hoşlanmaz. | 0 | 1 | 2 |
| 4- Çocuğum evden uzak bir yerde uyursa korkar. | 0 | 1 | 2 |
| 5- Çocuğum başka insanların kendisini sevip sevmediğinden endişelenir. | 0 | 1 | 2 |
| 6- Çocuğum korktuğu zaman bayılacak gibi hisseder. | 0 | 1 | 2 |
| 7- Çocuğum huzursuzdur. | 0 | 1 | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8- Çocuğum nereye gidersem gideyim peşimden gelir. | 0 | 1 | 2 |
| 9- Birçok insan çocuğumun huzursuz göründüğünü söyler. | 0 | 1 | 2 |
| 10- Çocuğum iyi tanımadığı insanların yanında kendisini huzursuz hisseder. | 0 | 1 | 2 |
| 11- Okuldayken çocuğumun karnı ağırır. | 0 | 1 | 2 |
| 12- Çocuğum korktuğu zaman aklını kaçırarak gibi hisseder. | 0 | 1 | 2 |
| 13- Çocuğum yalnız yatmaktan endişe duyar. | 0 | 1 | 2 |
| 14- Çocuğum diğer çocuklar kadar iyi olmadığından endişelenir. | 0 | 1 | 2 |
| 15- Çocuğum korktuğu zaman olayları gerçek değilmiş gibi hisseder. | 0 | 1 | 2 |
| 16- Çocuğum, anne ve babasının başına kötü şeylerin geldiği kabuslar görür. | 0 | 1 | 2 |
| 17- Çocuğum okula gitmekten endişe duyar. | 0 | 1 | 2 |
| 18- Çocuğum korktuğu zaman kalbi hızlı çarpar. | 0 | 1 | 2 |
| 19- Çocuğum titrer. | 0 | 1 | 2 |
| 20- Çocuğum başına kötü şeylerin geldiği kabuslar (korkunç rüyalar) görür. | 0 | 1 | 2 |
| 21- Çocuğum işleri yolunda gitmeyecek diye endişelenir. | 0 | 1 | 2 |
| 22- Çocuğum korktuğu zaman çok terler. | 0 | 1 | 2 |
| 23- Çocuğum her şeyi kendine dert eder. | 0 | 1 | 2 |
| 24- Çocuğumun hiçbir neden olmadığı halde çok korktuğu olur. | 0 | 1 | 2 |
| 25- Çocuğum evde yalnız kalmaktan korkar. | 0 | 1 | 2 |
| 26- İyi tanımadığım insanlarla konuşmak çocuğuma zor gelir. | 0 | 1 | 2 |
| 27- Çocuğum korktuğu zaman boğuluyormuş gibi hisseder. | 0 | 1 | 2 |
| 28- Birçok insan çocuğuma çok endişelendiğini söyler. | 0 | 1 | 2 |
| 29- Çocuğum aileden uzakta olmaktan hoşlanmaz. | 0 | 1 | 2 |
| 30- Çocuğum heyecan nöbetleri geçirmekten korkar. | 0 | 1 | 2 |
| 31- Çocuğum anne ve babasının başına kötü şeyler gelecek diye endişelenir. | 0 | 1 | 2 |
| 32- Çocuğum iyi tanımadığı insanların yanında utanır. | 0 | 1 | 2 |
| 33- Çocuğum gelecekte olacaklar konusunda endişelenir. | 0 | 1 | 2 |
| 34- Çocuğum korktuğu zaman kusacakmış gibi olur. | 0 | 1 | 2 |
| 35- Çocuğum işlerini ne kadar iyi yaptığından endişelenir. | 0 | 1 | 2 |
| 36- Çocuğum okula gitmekten korkar. | 0 | 1 | 2 |
| 37- Çocuğum olup bitmiş şeyler hakkında endişe duyar. | 0 | 1 | 2 |
| 38- Korktuğu zaman çocuğumun başı döner. | 0 | 1 | 2 |
| 39- Çocuğum başka çocuk ve yetişkinlerle birlikteyken ve onlar çocuğumun yaptığı şeyi seyredirken kendini huzursuz hisseder. (ör: Yüksek sesle okurken, konuşurken, oyun oynarken, spor yaparken) | 0 | 1 | 2 |
| 40- Çocuğum iyi tanımadığı insanların bulunacağı partiye, dansa ya da herhangi bir yere giderken kendini huzursuz hisseder. | 0 | 1 | 2 |
| 41- Utangaçtır. | 0 | 1 | 2 |

ÇOCUKLARDA UMUT ÖLÇEĞİ

Snyder ve arkadaşları tarafından 1977 yılında geliştirilmiştir. Atik ve Kemer tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış olan ölçeğin, iç-tutarlık güvenirliği cronbach alfa katsayısı ile hesaplanmıştır. Ölçeğin tamamına ilişkin cronbach alfa değeri 0.74 olarak elde edilmiştir.

8-16 yaş arası çocuklarda kullanılan Çocuklarda umut ölçeği (ÇUÖ) “amaca ulaşma yolları” (pathways) ve “amaca güdülenme” (agency) olmak üzere iki boyuttan oluşan bir ölçektir. Toplamda 6 maddeden oluşan ölçek, Likert tipi derecelemeye uygun olarak; “hiçbir zaman=1, nadiren=2, bazen=3, sık sık=4, çoğu zaman=5 ve her zaman=6” şeklinde derecelenmektedir. Ölçeğin puanlanması her bir maddeden alınan puanın toplanmasıyla yapılırken, ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 36, en düşük puan 6’dır.

Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ) Soruları

Aşağıdaki altı cümle sizin genel olarak kendi hakkınızda nasıl düşündüğünüzü ve bazı şeyleri nasıl yaptığınızı tanımlamaktadır. Her bir cümleyi dikkatlice okuyunuz. Her bir cümle için, lütfen çoğunlukla nasıl olduğunuzu düşününüz. Sizi en iyi tanımlayan seçeneği, kutucuğun içerisine (X) işareti koyarak belirtiniz. Örneğin, eğer “Hiçbir Zaman” sizi tanımlıyorsa üzerindeki kutucuğun içerisine (X) işareti koyunuz. Ya da “Her Zaman” size uygunsa üzerindeki kutucuğu işaretleyiniz. Lütfen tüm cümleleri kutucuklardan birini işaretleyerek cevaplayınız. Doğru veya yanlış yanıt bulunmamaktadır.

| | Hiçbir Zaman | Nadiren | Bazen | Sık sık | Çoğu Zaman | Her Zaman |
|---|--------------|---------|-------|---------|------------|-----------|
| Bence işler gayet iyi gidiyor. | | | | | | |
| Hayatta benim için çok önemli olan şeyleri elde etmek için birçok yol düşünebilirim. | | | | | | |
| Benimle aynı yaştaki çocuklar kadar iyiyim. | | | | | | |
| Bir problemim olduğunda, bu problemi çözmek için birçok yol bulabilirim. | | | | | | |
| Geçmişte yaptığım şeylerin bana gelecekte yardımcı olacağını düşünüyorum. | | | | | | |
| Diğerleri vazgeçmek istese bile, problemi çözmek için yöntemler veya yollar bulabileceğimi biliyorum. | | | | | | |

ÇOCUKLARIN OTOMATİK DÜŞÜNME ÖLÇEĞİ

Schniering ve Rapee tarafından 2002 yılında geliştirilmiş, Ergin ve Kapçı tarafından 2013 yılında Türkçeye uyarlanmış, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Çocuk ve ergenlerin olumsuz bilişlerini değerlendiren Çocukların otomatik düşünceleri ölçeğinin çocuk ve ergenlerde kullanımına yönelik psikometrik özelliklerini değerlendirmek amacıyla geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını gerçekleştiren yazarlar, ilköğretim okullarında eğitim gören, yaşları 9-16 arasında değişen, 4. - 8. sınıflara devam eden toplam 534 çocuk ve ergen ile çalışmışlar ve açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizlerinin önerilen dört faktörlü yapının Türk çocuklarına uygunluğunu desteklediğini, bu faktörlerin varyansın yaklaşık %50'sini açıkladığı, sosyal tehdit faktörü varyansın %31.72'sini, kişisel başarısızlık faktörü varyansın %8.32'sini, düşmanlık faktörü varyansın %5.80'sini ve fiziksel tehdit faktörü varyansın %5.10'unu açıkladığını, test tekrar test kararlılığı ($r=0.90$) ve iç tutarlılık için cronbach alfa değerinin 0.94 olduğunu belirlemişlerdir.

Toplam 40 sorudan oluşan ölçekteki her bir maddeye verilecek yanıtlar 0-4 arasında puanlanmaktadır (0 = hiçbir zaman, 1 = bazen, 2 =sık sayılır, 3 = sık sık ve 4 = her zaman). Çocuktan son bir hafta içerisinde her bir maddede yer alan düşüncenin aklına ne kadar sıklıkla geldiğini düşünerek işaretlemesi beklenmektedir. Ölçekten ve her bir alt ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği olumsuz düşüncelerdeki artışa işaret etmektedir.

Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği Soruları

Çocukların ve ergenlerin aklına gelen bazı düşünceler aşağıda listelenmiştir. Lütfen her bir düşünceyi dikkatlice oku ve son bir hafta içerisinde hangisinin ne kadar sıklıkla aklına geldiğine karar ver. Cevabını (0)'dan (4)'e kadar olan derecelendirmeye göre işaretle:

0 = hiçbir zaman, 1= bazen, 2=sık sayılır 3= sık sık 4= her zaman.

| | Hiçbir Zaman | Bazen | Sık Sayılır | Sık Sık | Her Zaman |
|---|---------------------|--------------|--------------------|----------------|------------------|
| 1) Çocuklar benim aptal olduğumu düşünecek. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2) Eğer hak ederlerse insanlardan öcümü alma hakkım vardır. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3) Hiçbir şeyi doğru dürüst yapamam. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4) Bir kaza geçireceğim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5) Diğer çocuklar aptal. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6) Bana sataşacaklar diye endişeleniyorum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7) Delireceğim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8) Çocuklar bana gülecek. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9) Öleceğim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 10) Çoğu insan bana karşı. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11) Değersizim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12) Annem veya babam zarar görecektir. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13) Artık hiçbir şeyin bana yararı olmaz. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14) Salak gibi görüneceğim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15) Bana takanların yaptıkları yanlarına kar kalmayacak. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16) Kontrolümü kaybetmekten korkuyorum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17) İşlerin ters gitmesi benim hatam. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18) İnsanlar benim hakkımda kötü şeyler düşünüyor. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19) Eğer biri bana zarar verirse benim de O kişiye zarar verme hakkım vardır. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20) Zarar göreceğim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21) Diğer çocukların hakkımda ne düşüneceği beni korkutuyor. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22) Bazı insanlar başına gelen şeyleri hak eder. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23) Hayatımı karmakarışık bir hale getirdim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24) Çok kötü bir şey olacak. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25) Aptal biri gibi görünüyorum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26) Hiçbir zaman diğer insanlar kadar iyi olamayacağım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27) Benim hatam olmayan şeylerden dolayı her zaman suçlanırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28) Başarısız biriyim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29) Diğer çocuklar benimle dalga geçiyor. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30) Hayat yaşamaya değmez. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31) Herkes bana bakıyor. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32) Kendimi salak durumuna düşüreceğim diye korkuyorum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33) Biri ölebilir diye korkuyorum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34) Hiçbir zaman problemlerimin üstesinden gelemeyeceğim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35) İnsanlar her zaman beni bir belaya buluşturmaya çalışıyor. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36) Bende bir terslik var. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37) Bazı insanlar kötüdür. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38) Kendimden nefret ediyorum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39) Değer verdiğim birinin başına bir şey gelecek. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40) Kötü insanlar cezalandırılmayı hak eder. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI ÖLÇEĞİ (CTQ-28)

Bernstein ve arkadaşları tarafından 1997 yılında geliştirilmiş olan ve orijinal ismi Childhood Trauma Questionnaire olan ölçek, Şar ve arkadaşları tarafından 2012 yılında Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Önceki biçimi 53 maddeden oluşmakta olan, ancak sonradan özgün yazarınca kısaltılan bu ölçek İngilizce özgün biçiminden Şar tarafından Türkçeye çevrilmiş, iki versiyon arasında tutarlılık sağlanmıştır. Ölçeğin ilk çevirisi ile pilot çalışma yapılmış, maddelerin anlaşılabilirliği görüldükten sonra ölçeğe son şekli verilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığını gösteren cronbach alfa değeri bütün deneklerden oluşan grup için (N=123) 0.93 olarak bulunmuştur. Gutmann yarım test katsayısı ise 0.97 olarak saptanmıştır. Çocukluk çağı travmaları ölçeği toplam puanının iki hafta ara ile klinik olan ve olmayan denekler üzerinde yapılan test tekrar testinde korelasyon katsayısı 0.90; alt puanlar için korelasyon katsayıları; duygusal istismar (r=0.90), duygusal ihmal (r=0,85), fiziksel istismar (r=0,90), cinsel istismar (r=0,73), fiziksel ihmal (r=0,77), minimizasyon (r=0,71) olarak belirlenmiştir.

Çocukluk ve ergenlik döneminde istismar ve ihmal yaşantılarını niceliksel olarak değerlendirmede kullanılan ve öz bildirime dayalı bir araç olan ölçek, duygusal istismar, duygusal ihmal, fiziksel istismar, fiziksel ihmal ve cinsel istismar olmak üzere beş alt boyut içermektedir. Toplam 28 sorudan oluşan ölçeğin “hiçbir zaman” ile “çok sık” arasında değişen beşli Likert tipi cevaplama şekli bulunmaktadır.

Ölçeğin puanlarının hesaplanmasından önce olumlu ifadelerden (madde 2, 5, 7, 13, 19, 26, 28) elde edilen puanlar ters çevrilir (örneğin 1 puan 5 puana, 2 puan 4 puana döndürülür). Beş alt puanın toplamı Çocukluk çağı travmaları ölçeği toplam puanını verir. Alt puanlar 5-25, toplam puan 25-125 arasındadır. Olumlu ifade olmasına rağmen minimizasyonla ilgili (madde 10, 16 ve 22) maddelerin puanlarını ters çevirmeye gerek yoktur. Çünkü bu üç madde sadece travmanın inkarını ölçmekte ve toplam puanı etkilememektedir. Minimizasyon puanını hesaplamak için bu üç maddenin her birinden alınan sadece 5 puan (en yüksek) cevapları hesaba katılır ve bunları hepsi 1 puan olarak sayılır. Bunların toplanması ile 0-3 puan arasında bir minimizasyon puanı elde edilir. Duygusal (emosyonel) istismar 3, 8, 14, 18, 25 numaralı maddelerle, fiziksel istismar 9, 11, 12, 15, 17 numaralı maddelerle, fiziksel ihmal 1, 4, 6, 2, 26 numaralı maddelerle, duygusal (emosyonel) ihmal 5, 7, 13, 19, 28 numaralı maddelerle, cinsel istismar 20, 21, 23, 24, 27 numaralı maddelerle değerlendirilmektedir.

Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeği Soruları

Bu sorular çocukluğunuzda ve gençliğinizde (20 yaşından önce) başınıza gelmiş olabilecek bazı olaylar hakkındadır. Her bir soru için sizin durumunuza uygun rakamı daire içerisine alarak işaretleyiniz. Sorulardan bazıları özel yaşamınızla ilgilidir; lütfen elinizden geldiğince gerçeğe uygun yanıt veriniz. Yanıtlarınız gizli tutulacaktır.

Çocukluğum ya da ilk gençliğimde...

| | Hiçbir Zaman | Nadiren | Kimi Zaman | Sık Olarak | Çok Sık |
|---|---------------------|----------------|-------------------|-------------------|----------------|
| 1.Evde yeterli yemek olmadığından aç kalırdım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.Benim bakımımı ve güvenliğimi üstlenen biri olduğunu biliyordum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.Ailemdelikler bana “salak”, “beceriksiz” ya da “tipsiz” gibi sıfatlarla seslenirlerdi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.Anne ve babam ailelerine bakamayacak kadar sıklıkla sarhoş olur ya da uyuşturucu alırlardı. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5.Ailemde önemli ve özel biri olduğum duygusunu hissetmeme yardımcı olan biri vardır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.Yırtık, sökülük ya da kirli giysiler içerisinde dolaşmak zorunda kalırdım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.Sevdiğimi hissediyordum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.Anne ve babamın benim doğmuş olmamı istemediklerini düşünüyordum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9.Ailemden birisi bana öyle kötü vurmuştu ki doktora ya da hastaneye gitmem gerekmişti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10.Ailemde başka türlü olmasını istediğim bir şey yoktu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11.Ailemdelikler bana o kadar şiddetle vuruyorlardı ki vücudumda morartı ya da sıyrıklar oluyordu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12.Kayış, sopa, kordon ya da başka sert bir cisimle vurularak cezalandırılıyordum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13.Ailemdelikler birbirlerine ilgi gösterirlerdi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14.Ailemdelikler bana kırıcı ya da saldırganca sözler söylerlerdi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15.Vücutça kötüye kullanılmış olduğuma (dövülme, itilip kakılma vb.) inanıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16.Çocukluğum mükemmeldi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17.Bana o kadar kötü vuruyorlar ya da dövülüyordum ki öğretmen, komşu ya da bir doktorun bunu fark ettiği oluyordu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18.Ailemde birisi benden nefret ederdi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19.Ailemdelikler kendilerini birbirlerine yakın hissederlerdi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20.Birisi bana cinsel amaçla dokundu ya da kendisine dokunmamı istedi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21.Kendisi ile cinsel temas kurmadığım takdirde beni yaralamakla ya da benim hakkımda yalanlar söylemekle tehdit eden birisi vardı. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22.Benim ailem dünyanın en iyisiydi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 23.Birisi beni cinsel şeyler yapmaya ya da cinsel şeylere bakmaya zorladı. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24.Birisi bana cinsel tacizde bulundu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25.Duygusal bakımdan kötüye kullanılmış olduğuma (hakaret, aşağılama vb.) inanıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26.İhtiyacım olduğunda beni doktora götürecek birisi vardı. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27.Cinsel bakımdan kötüye kullanılmış olduğuma inanıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28.Ailem benim için bir güç ve destek kaynağı idi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ

Orijinali Amerika Birleşik Devletleri'nde Zimet ve arkadaşları tarafından 1988 yılında geliştirilmiş olan ölçek; Eker, Arkar ve Yıldız tarafından 2001 yılında Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlilik ve güvenilirliği başlıklı çalışmaları ile Türkçeye kazandırmışlardır. Ölçeğin cronbach alfa değeri alt ölçekler ile 0.80 ile 0.95 arasında saptanmıştır.

12 sorudan oluşan ölçeğin yedili Likert tipi cevaplamaı bulunmaktadır. Uygulamasında bireyden okuduğu sorunun kendisinde en uygun ifadesini puanlaması istenir. Ölçekteki dört maddenin puanlarının toplanması ile alt ölçek puanları elde edilirken, bütün alt ölçek puanların toplamı ile de ölçeğin toplam puanı elde edilir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 84 olup, elde edilen puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu ifade eder.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Soruları

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlelerin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

| Kesinlikle hayır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Kesinlikle evet |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------------|
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------------|

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin; flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor, öğretmen) var. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin; flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor, öğretmen) var. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Ailem (örneğin; annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden (örneğin; annemden, babamdan, eşimden, çocuklarımdan, kardeşlerimden) alırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin; flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor, öğretmen) var. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Sorunlarımı ailemle (örneğin; annemle, babamla, eşimle, çocuklarımla, kardeşlerimle) konuşabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin; flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor, öğretmen) var. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Kararlarımı vermede ailem (örneğin; annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

ÇOK BOYUTLU ÖFKE ÖLÇEĞİ (ÇBÖÖ)

Balkaya ve Şahin tarafından 2003 yılında geliştirilen Çok boyutlu öfke ölçeği, Türk kültüründe öfkeyi çeşitli boyutlarıyla ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Ölçek sadece öfkeyle ilişkili belirtileri değil, kişide öfke yaratan durumları ve kişileri, öfkeyle ilişkili düşünceleri ve davranışları da değerlendiren bir ölçektir. Ölçeğin her boyutu için yapılan faktör analizleri sonucunda ortaya çıkan faktörlerden oluşturulan alt ölçeklerin cronbach alfa güvenilirlik

katsayıları ayrı ayrı hesaplanmıştır. Analiz sonucunda söz konusu 5 temel boyutun güvenilirlik 0.83 ve 0.93 arasında; iç tutarlılığına ilişkin analizler sonucunda da alt ölçekleri arasında -0.11 ile 0.76 arasında değişen anlamlı korelasyonlar bulunmuştur.

Beşli Likert tipi bir ölçek. Ölçekte toplam 158 madde yer almaktadır. “Öfkelendiğinizde aşağıdaki belirtiler sizde ne sıklıkla ortaya çıkar?” sorusuyla, 14 maddede öfkenin fiziksel belirtileri araştırılmaktadır. İkinci boyutta, öfkenin oluşmasına neden olan etmenleri tanımlayan toplam 42 madde verilerek, bu ifadelerin uyandırdığı öfke yoğunluğu sorulmaktadır. Üçüncü boyutta, öfkeyle ilişkili düşünceleri içeren 30 madde verilerek, “Aşağıdaki düşünceler aklınızdan ne sıklıkla geçer?” sorusu; dördüncü boyutta da 47 madde ile “Sizi öfkelendiren bir insan karşısında aşağıdaki davranışları ne sıklıkla gösterirsiniz?” soruları bulunmaktadır. Beşinci boyutta ise, öfkeyle başa çıkma yolları araştırılmaktadır. Bu boyutta “Sizi öfkelendiren bir durumda kaldığınızda aşağıdaki davranışları ne sıklıkla gösterirsiniz?” sorusu altında toplam 26 ifade yer almaktadır.

Ölçek, kişilerin kendilerini genel olarak nasıl hissettiklerine dayalı olarak cevaplamalarını gerektirecek şekilde düzenlenmiştir. Öfke belirtileri, ölçeğin ilk 14 maddesi ile belirlenmektedir. Kırk iki maddelik Öfkeye yol açan durumlar ölçeğinde ise ciddiye alınmama 9, 17, 18, 19, 20, 23, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 35, 36,37, 38, 39, 40, 42 maddeleriyle; haksızlığa uğrama 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 21, 22, 24, 25, 26, 34 maddeleriyle; eleştirilme ise 1, 2, 3, 7, 10 maddeleriyle belirlenmektedir. Yirmi altı maddelik Öfkeyle ilişkili davranışlar ölçeğinde ise saldırgan 2, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 23, 24, 26 maddeleriyle; sakin ise 1, 8, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 25 maddeleriyle; kaygılı ise 3, 4, 5, 6 maddeleriyle değerlendirilmektedir. Otuz maddelik Öfkeyle ilişkili düşünceler ölçeğinde ise öfkesine yönelik düşünceler 6, 8, 10, 11, 12, 13, 19, 21, 28 maddeleriyle; diğerlerine yönelik öfke düşünceleri 7, 14, 15,20, 22, 24, 26, 27, 30 maddeleriyle; kendine yönelik öfke düşünceleri 1, 2, 3, 4, 5, 23, 29 maddeleriyle; dünyaya yönelik öfke düşünceleri 9, 16, 17, 18, 25 maddeleriyle belirlenmektedir. Kırk yedi maddelik Kişilerarası öfke ölçeği ise intikam tepkileri 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 22, 24, 26, 27, 28, 35, 38, 39, 40, 41, 47 maddeleriyle; pasif agresif tepkileri 2, 4, 10, 20, 21, 25, 33, 34, 36, 37 maddeleriyle; içedönük tepkiler 13, 14, 19, 23, 29, 30, 31, 32, 42, 46 maddeleriyle; umursamaz tepkiler 43, 44, 45 maddeleriyle değerlendirilmektedir. Çok boyutlu öfke ölçeğindeki maddelerin tümü düzdür. Likert tipi beşli derecelendirmeye göre verilen cevaplar şu şekilde puanlanmaktadır; Her zaman (5), sıklıkla (4), arada sırada (3), nadiren (2), hiç (1). Ölçeğin tümüne ilişkin bir toplam puan hesaplanamamakta, alt ölçeklere ilişkin puan hesaplanmaktadır. Ölçeklerin puan aralıkları şöyledir: öfke belirtileri: 14-60, öfkeye yol açan durumlar ciddiye alınmama: 20-100, öfkeye yol açan durumlar haksızlığa uğrama: 16-80, öfkeye yol açan durumlar eleştirilme: 5-25, öfkeyle ilişkili davranışlar saldırgan: 12-60, öfkeyle ilişkili davranışlar sakin: 10-50, öfkeyle ilişkili davranışlar kaygılı: 4-20, öfkeyle ilişkili düşünceler öfkesine yönelik düşünceler: 9-45, öfkeyle ilişkili düşünceler diğerlerine yönelik öfke düşünceleri: 9-45, öfkeyle ilişkili düşünceler kendine yönelik öfke düşünceleri:7-35, öfkeyle ilişkili

düşünceler dünyaya yönelik öfke düşünceleri: 5-25, kişilerarası öfke intikam tepkileri: 24-120, pasif agresif tepkiler: 10-50, içedönük tepkiler: 10-50, umursamaz tepkiler: 3-15.

Ölçeğin beş alt boyutu vardır. Bu boyutlar “öfke belirtileri”, “öfkeye yol açan durumlar”, “öfkeyle ilişkili düşünceler”, “öfkeyle ilişkili davranışlar” ve “kişilerarası öfke” olarak belirlenmiştir. İlk boyut 14 maddeden oluşmakta ve öfkenin fiziksel belirtileri araştırılmaktadır. İkinci boyutta 42 madde ile öfkenin oluşmasına neden olan etmenler tanımlanarak, bu ifadelerin uyandırdığı öfke yoğunluğu sorulmaktadır. Üçüncü boyutta, öfke ile ilişkili düşünceleri içeren 30 madde verilerek, bireye bu düşüncelerin aklından ne kadar sıklıkla geçtiği sorulmaktadır. Dördüncü boyutta 47 madde yer almaktadır. Bu boyutta bireyi öfkeliendiren bir insan karşısında bu maddelerdeki davranışları ne sıklıkla gösterdiği sorulmaktadır. 26 maddeden oluşan beşinci boyutta ise öfke ile başa çıkma yolları araştırılmaktadır. Öfkeyle ilişkili davranışlar sakin puanının yüksek olması olumlu değerlendirilirken, diğerlerinin yüksek olması olumsuz olarak değerlendirilmektedir.

Çok Boyutlu Öfke Ölçeği Soruları

Bu ölçek, insanların öfke konusunda duygu ve düşüncelerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu ankette farklı bölümler halinde bazı ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadeyi ayrı ayrı okuyup, yandaki cevap bölümünde size uygun olan daireyi işaretleyin. Her sayfanın başında yer alan kısa açıklamayı mutlaka okuyun. Cevaplarınızı bu açıklamalara göre vermeniz gerekmektedir. Her madde için sadece size en uygun olan bir cevabı işaretleyin. Hiçbir maddenin doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Size en uygun gelen cevap doğru olan cevaptır.

| Öfkeli olduğunuzda aşağıdaki belirtiler sizde ne sıklıkla ortaya çıkar? | | | | | |
|---|-----|---------|--------------|----------|-----------|
| | Hiç | Nadiren | Arada Sırada | Sıklıkla | Her zaman |
| 1 Kendi kendine söylenmek | | | | | |
| 2 Kontrol kaybı | | | | | |
| 3 Kanın beyne fırladığını hissetmek | | | | | |
| 4 Yumruklarını sıkma | | | | | |
| 5 Dişlerini sıkma | | | | | |
| 6 Beynin zonklanması | | | | | |
| 7 Elin-ayağın titremesi | | | | | |
| 8 Hareketlerin hızlanması | | | | | |
| 9 Nefesin daralması | | | | | |
| 10 Baş ağrısı | | | | | |
| 11 Burnundan soluma | | | | | |
| 12 Zihnin allak bullak olması | | | | | |
| 13 Mantıklı düşünememe | | | | | |
| 14 Dudaklarını ısırma başlamak | | | | | |

| Aşağıdaki durumlarda ne kadar kızarsınız? | | | | | |
|--|----|-----|-----|-----|------|
| | %0 | %25 | %50 | %75 | %100 |
| 1 Başkalarının önünde eleştirildiğinde | | | | | |
| 2 Eleştirildiğinizde | | | | | |
| 3 Geçmişte sizi öfkeliendiren bir şeyi hatırladığınızda | | | | | |
| 4 Bir işi yaparken engellendiğinizde | | | | | |
| 5 Tehdit edildiğinizde | | | | | |
| 6 Haksızlığa uğradığınızda | | | | | |
| 7 Birisi sizi hep aynı konuda kızdırdığında | | | | | |
| 8 Önem verdiğiniz şeyler küçümsendiğinde | | | | | |
| 9 Söylediğiniz bir şey yapılmadığında | | | | | |
| 10 Azarlandığınızda | | | | | |
| 11 Size hakaret edildiğinde | | | | | |
| 12 Aldatıldığınızda | | | | | |
| 13 Yapmadığınız bir şeyden dolayı suçlandığınızda | | | | | |
| 14 Sizin adınıza kararlar verildiğinde | | | | | |
| 15 Ailenize hakaret edildiğinde | | | | | |
| 16 Size saldırıldığında | | | | | |
| 17 Sizin için değerli bir şeyi karşınızdaki anlamadığında | | | | | |
| 18 Sudan sebepler yüzünden istedikleriniz yapılmadığında | | | | | |
| 19 Sizinle dalga geçildiğinde | | | | | |
| 20 Randevulara sadık kalınmadığında | | | | | |
| 21 İnsanlar yetkilerini kötüye kullandıklarında | | | | | |
| 22 Size saygısız davranıldığında | | | | | |
| 23 Önemsenmediğinizde | | | | | |
| 24 Yalan söylendiğinde | | | | | |
| 25 Arkanızdan konuşulduğunda | | | | | |
| 26 Sizi sömürmeye çalıştıklarında | | | | | |
| 27 Sizi görmezden geldiklerinde | | | | | |
| 28 Karşınızdaki kendi sorumluluğunu almadığında | | | | | |
| 29 Düşündüklerinizi ifade edemediğinizde | | | | | |
| 30 İnsanlar başınızın etini yediklerinde | | | | | |
| 31 Size değer verilmediğini hissettiğinizde | | | | | |
| 32 Düşüncelerinize değer verilmediğinde | | | | | |
| 33 İnsanlar hadlerini bilmediğinde | | | | | |
| 34 Kişisel haklarınıza saldırıldığında | | | | | |
| 35 Söylediklerinizin tam tersi yapıldığında | | | | | |
| 36 Yaptığınız bir iş takdir edilmediğinde | | | | | |
| 37 Değiştiremeyeceğiniz şeyler olduğunda | | | | | |
| 38 Birisi sizinle konuşurken konuşmasını bölüp başkasıyla konuştuğunda | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| 39 İşler ters gittiğinde | | | | | |
| 40 Söyledikleriniz ters algılandığında | | | | | |
| 41 İnsanlar üzerlerine aldıkları bir işi yapmadıklarında | | | | | |

| Aşağıdaki düşünceler, aklınızdan ne sıklıkla geçer? | | | | | |
|--|------------|----------------|---------------------|-----------------|------------------|
| | Hiç | Nadiren | Arada Sırada | Sıklıkla | Her Zaman |
| 1 İnsanlar beni olduğum gibi görürlerse, geçinilmesi zor biri olduğumu anlarlar. | | | | | |
| 2 Ne kadar çok pişmanlık duyacağım şey yapıyorum | | | | | |
| 3 Bana neler oluyor? | | | | | |
| 4 Kendimden utanıyorum | | | | | |
| 5 Ailem için yeterince bir şey yapamadım | | | | | |
| 6 Hemen hemen her gün bir şeylere öfkeleniyorum | | | | | |
| 7 İnsanlar nedense hep arkamdan konuşuyor | | | | | |
| 8 Zaman zaman başkalarına zarar verme dürtümü kontrol edemeyebilirim | | | | | |
| 9 İstediğim gibi bir hayat sürdüremedim | | | | | |
| 10 Düşündüğümde daha da öfkeliyim | | | | | |
| 11 Aslında insanların zannettiğinden daha da öfkeliyim | | | | | |
| 12 Sevmediğim insanlara karşı kabalaşıyorum. | | | | | |
| 13 Öyle öfkeliyim ki, kontrolümü kaybedeceğimi hissediyorum. | | | | | |
| 14 İnsanlar bana genellikle patronluk taslıyor. | | | | | |
| 15 İnsanlar sınırlarımı çok zorluyor. | | | | | |
| 16 Hayatta çok fazla haksızlığa uğradığıma inanıyorum. | | | | | |
| 17 İçimde öyle çok kin var ki, kimseye anlatamam. | | | | | |
| 18 Hak etmediğim şekilde yaşıyorum. | | | | | |
| 19 Son zamanlarda kendimi çok aksi birisi gibi hissediyorum. | | | | | |
| 20 Başkalarına asla güvenmemeliyim. | | | | | |
| 21 Patlamaya hazır bir barut gibiyim. | | | | | |
| 22 Ne kadar çok sevmediğim insan var. | | | | | |
| 23 Günahlarımdan dolayı affedilebilecek miyim? | | | | | |
| 24 Bazen insanlar benimle alay ediyorlar gibi geliyor. | | | | | |
| 25 Sanki bütün dünyanın yükünü ben taşıyorum. | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 26 Bu yapılan iyi şeylerin altında ne var? | | | | | |
| 27 Hoşlanmadığım kurallara neden uyayım diye düşünürüm. | | | | | |
| 28 Son günlerde ne kadar çok şeye öfkelendiğimi fark ettim. | | | | | |
| 29 Başarısızlıklarım beni utandırıyor. | | | | | |
| 30 Herkes benim hiç öfkelenmediği sanır. | | | | | |

| Sizi Öfkeliendiren Bir Durumda Kaldığınızda Aşağıdaki Davranışları Ne Sıklıkla Gösterirsiniz? | | | | | |
|--|------------|----------------|---------------------|-----------------|------------------|
| | Hiç | Nadiren | Arada Sırada | Sıklıkla | Her Zaman |
| 1 Soğukkanlılığımı korurum. | | | | | |
| 2 Sinirimi boşaltmaya çalışırım. | | | | | |
| 3 Bana nasıl böyle bir haksızlık yapıldığını düşünürüm. | | | | | |
| 4 Kontrolümü kaybedeceğim düşüncesine kapılırım. | | | | | |
| 5 Bunlar başıma neden geliyor diye düşünürüm. | | | | | |
| 6 Ne yapacağımı düşünürüm. | | | | | |
| 7 Sağa-sola vururum. | | | | | |
| 8 Çözüme yönelik düşünmeye başlarım. | | | | | |
| 9 İnsanlar bana bağırsa ben de onlara bağırırım. | | | | | |
| 10 Benimle aynı fikirde olmayan insanlarla tartışmaya girmekten kendimi alamam. | | | | | |
| 11 Şiddet gösteririm. | | | | | |
| 12 Gözüme bir şey gözükmez. | | | | | |
| 13 En iyi savunma saldırıdır diye düşünürüm. | | | | | |
| 14 Unutmaya çalışırım. | | | | | |
| 15 Herkes kadar ben de kavga ederim. | | | | | |
| 16 Haklarımı korumak için fiziksel şiddete başvurmak gerekirse, yaparım. | | | | | |
| 17 Daha da sakinleşmeye çalışırım. | | | | | |
| 18 Kendime sürekli sakin ol diye telkinlerde bulunurum. | | | | | |
| 19 Sakinleşmek için olayın nedenlerini sorgularım. | | | | | |
| 20 Kendi kendine geçmesini beklerim. | | | | | |
| 21 Kendimi sakinleştirmeye çalışırım. | | | | | |
| 22 Hoşlanmadığım fikirlerimi örtbas etmeye çalışırım. | | | | | |
| 23 Umutsuzluğa düşerim. | | | | | |
| 24 Kendimden başka bir şey düşünemem. | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 25 Öfkemi göstermem. | | | | | |
| 26 Soğukkanlılığımı kaybettiğim zaman, birine tokat atabilirim. | | | | | |

| Sizi Öfkeliendiren Bir İnsan Karşısında Aşağıdaki Davranışları Ne Sıklıkla Gösterirsiniz? | | | | | |
|--|------------|----------------|---------------------|-----------------|------------------|
| | Hiç | Nadiren | Arada Sırada | Sıklıkla | Her Zaman |
| 1 Kendini suçlu hissetmesi için uğraşırım. | | | | | |
| 2 Beni bu şekilde sinirlendirmeye hakkı yok diye düşünürüm. | | | | | |
| 3 Onu mahvetmek isterim. | | | | | |
| 4 Onu hiç önemsemediğimi gösteren bir davranış yaparım. | | | | | |
| 5 Anında parlarım. | | | | | |
| 6 Sonuna kadar götüremeyeceğim tehditleri sıkça savururum. | | | | | |
| 7 Hakaret ederim. | | | | | |
| 8 Karşımdakini cezalandırmak isterim. | | | | | |
| 9 Dedikodusunu yaparım. | | | | | |
| 10 Hakkında düşündüklerimi ona söylerim. | | | | | |
| 11 Burnunun ortasına bir yumruk hake diyor diye düşünürüm. | | | | | |
| 12 Bunu kasıtlı yapıyor diye düşünürüm. | | | | | |
| 13 Beni sevmediğini düşünürüm. | | | | | |
| 14 Beni önemsemediğini düşünürüm. | | | | | |
| 15 Karşımdakinden intikam almak isterim. | | | | | |
| 16 Ona her türlü kötülüğü yapmak isterim. | | | | | |
| 17 O anda öcümü almak isterim. | | | | | |
| 18 Onu aşağılamak isterim. | | | | | |
| 19 Bana böyle acı çektirmemeliydi diye düşünürüm. | | | | | |
| 20 İstediklerinin tam tersini yaparım. | | | | | |
| 21 Gereksiz konuşmam, ilgi göstermem. | | | | | |
| 22 Saatlerce öfkeli kalırım. | | | | | |
| 23 Beni hayal kırıklığına uğrattı diye düşünürüm. | | | | | |
| 24 Bana patronluk taslıyor diye düşünürüm. | | | | | |
| 25 Kendimi savunarak konuşurum. | | | | | |
| 26 Onu yaptığına pişman ettirmek isterim. | | | | | |
| 27 Kendini ne sanıyor diye düşünürüm. | | | | | |
| 28Yüksek sesle bağırırım. | | | | | |
| 29 Aklımdan neyi yanlış yaptım diye geçer. | | | | | |
| 30 Nasıl tepkiler vereceğimi düşünürüm. | | | | | |
| 31 Sakin olmaya çalışırım. | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 32 Kendimi kontrol etmem gerektiğini düşünürüm. | | | | | |
| 33 Onu yenmeye çalışırım. | | | | | |
| 34 Ona, neye yol açtığını iyice göstermeye çalışırım. | | | | | |
| 35 İçimden onun ne kadar aşağılık biri olduğu geçer. | | | | | |
| 36 Benden istediklerini yapmam. | | | | | |
| 37 Ona mutlaka bir şeyler söylemem gerektiğini düşünürüm. | | | | | |
| 38 Kim olduğumu ona gösteririm. | | | | | |
| 39 Benimle alay ettiğini düşünürüm. | | | | | |
| 40 Ona gününü göstermek isterim. | | | | | |
| 41 Canı kavgaya istiyor diye düşünürüm. | | | | | |
| 42 İçime kapanırım. | | | | | |
| 43 Gülerim. | | | | | |
| 44 Hiç aldırmam. | | | | | |
| 45 Görmezden gelirim. | | | | | |
| 46 Suçu kendimde ararım. | | | | | |
| 47 Ben ondan bunun acısını çıkarırım diye düşünürüm. | | | | | |

ÇÖZÜM ODAKLI ENVANTER

Grant, Cavanagh, Kleitman, Spence, Lakota ve Yu tarafından 2012 yılında geliştirilmiştir. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Karahan ve Hamarta tarafından 2015 yılında gerçekleştirilmiştir. Geçerliliği için uygulanan örneklemden elde edilen iç tutarlık katsayıları probleminden ayırma alt ölçeği için 0.77, hedefe yönelim için 0.84, kaynakları harekete geçirme alt ölçeği için 0.70 olarak bulunmuştur. Envanterin yapı geçerliliğinin de KMO katsayısı 0.81 olarak saptanmıştır.

Kişilerin kendilerini değerlendirdikleri envanter, 12 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde 6'lı Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirilir. Verilen cevaplar; kesinlikle katılmıyorum=1, katılmıyorum=2, biraz katılmıyorum=3, biraz katılıyorum=4, katılıyorum=5, kesinlikle katılıyorum=6 şeklinde puanlanır. 1, 2, 4 ve 5. Maddeler ters puanlanır. Envanterin alt boyutları şu şekildedir; probleminden ayırma (1, 2, 4 ve 5. maddeler), hedefe yönelim (9, 10, 11 ve 12. maddeler), kaynakları harekete geçirme (3, 6, 7 ve 8. maddeler).

Çözüm Odaklı Envanter Soruları

Aşağıda çözüm odaklı düşünmeyi temel alan bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir maddeyi dikkatli okuyunuz ve bu ifadelere katılıp katılmadığınızı 1-6 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak belirtiniz. Her bir maddeye tek yanıt veriniz ve kesinlikle boş bırakmayınız.

| | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Biraz katılmıyorum | Biraz katılıyorum | Katılıyorum | Kesinlikle katılıyorum |
|---|-------------------------|--------------|--------------------|-------------------|-------------|------------------------|
| 1.Olası çözümlere ağırlık vermektense zamanımın çoğunu problemlerimi analiz etmeye yönelirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2.Problemlerimi düşünmeye takılıp kalmaya eğilimliyim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3.Her problemin mutlaka bir çözümü vardır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4.Olumsuzla odaklanmaya eğilimliyim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5.İşlerin yolunda gittiğini fark etmede çok iyi değilim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6.Nereye bakacağınızı bilerseniz bir problemi çözmek için her zaman yeterli kaynaklar vardır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7.Birçok insan zannettiğinden daha fazla dayanıklıdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8.Aksilikler başarısızlığı başarıya dönüştüren gerçek birer fırsattır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9.Hedeflerimi kafamda canlandırırım ve sonra onlara yönelik çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. Hedeflerimin izinde ilerlerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. Etkili eylem planları geliştirmede çok iyiyim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. Her zaman hedeflerimi gerçekleştiririm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

DAVRANIŞ DERECELENDİRME ÖLÇEĞİ

Özgüven 1992 yılında ilkokul öğrencilerinin ders içi ve genel faaliyetlerindeki davranışlarını değerlendirmek amacıyla, “Davranış derecelendirme ölçeği” ni geliştirmiştir. Çağdaş ise 1997 yılında, Özgüven’in geliştirmiş olduğu “Davranış derecelendirme ölçeği” ni esas alarak dört-beş yaş çocuklarının sosyal gelişim düzeylerini ölçmek için yeni bir “Davranış derecelendirme ölçeği” geliştirmiştir. Dört-beş yaş çocuklarının sosyal gelişim düzeylerini ölçen Türkçe ölçek bulunamadığı için benzer ölçekler geçerliği ile test edilemeyen

ölçeğin geçerlilik çalışmasında uzman görüşü alınmış, ardından yapılan geçerlilik çalışmalarında “işbirliğine dayalı davranışlar” için 0.82, “sosyal ilişkilere ait davranışlar” için 0.76 oranında tutarlılık katsayıları bulunmuştur. Bu değerlendirmeler arasındaki korelasyonun yüksek oluşu, bu ölçeğin güvenilirliği için önemli bir kanıt olarak kabul edilmiştir. Davranış derecelendirme ölçeğinin güvenilirliği ile ilgili ikinci çalışma da testin aralıklı tekrarı şeklinde yapılmıştır. İki uygulamadan elde edilen davranış derecelendirme puanları arasında “işbirliğine dayalı davranışlar” için 0.79; “sosyal ilişkilere ilişkin davranışlar” için 0.81 tutarlılık katsayıları elde edilmiştir. Özgüven’in iki alt ölçekten ettiği değişmezlik katsayıları ile yeni geliştirilen Davranış derecelendirme ölçeğinin iki alt ölçeğinden elde edilen tutarlılık katsayılarının birbirine çok yakın olması, geliştirilen ölçeğin güvenilirliği için önemli bir dayanak kabul edilmiştir.

Ölçek gözlenebilen 40 davranıştan oluşmaktadır. Her iki alt ölçekte de gözlenecek 20 davranış yer almaktadır. Ölçekte çocukların davranışları, öğretmenler tarafından değerlendirilmektedir. Davranış derecelendirme ölçeği “işbirliği” ve “sosyal ilişkiler” olmak üzere iki alt ölçekten oluşmuştur. Ölçeğin birinci bölümü çocuğun işbirliğine dayalı davranışlarını, ikinci bölümü ise sosyal ilişkilerine ilişkin davranışlarını kapsamaktadır. Davranış “çok iyi” gelişmiş ise (5), “ortanın üstünde” ise (4), “orta” ise (3), “ortanın altında” ise (2), davranış gelişimi “çok geri” ise (1) olarak puanlandırılmaktadır. Ölçeğin “işbirliği” bölümündeki 7. ve 13. sorular ile “sosyal ilişkiler” bölümündeki 13. soruda seçenekler diğer seçeneklerin tersine (5, 4, 3, 2, 1) olumludan olumsuz doğru sıralanmıştır. Ölçeğin değerlendirilmesi sonucunda her çocuk için işbirliği ve sosyal ilişkiler boyutlarına ilişkin bir toplam puan elde edilmektedir. Puan ortalamalarının yüksek olması, çocuğun sosyal yönden gelişmiş olduğunu göstermektedir. Çocukların işbirliği alt ölçeğinden alabilecekleri en yüksek puan ortalaması 92, sosyal ilişkiler alt ölçeğinden alabilecekleri en yüksek puan ortalaması 96’dır.

Davranışlarını Derecelendirme Ölçeği Soruları

| İşbirliği Davranış Geliştirme Derecesi | | | | | |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| ÇOCUĞUN DAVRANIŞLARI | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 Öğretmen gruba hikaye anlatırken dinler mi? | | | | | |
| 2 Elini etkinliklerinde, sınıfta mevcut olan artık materyalleri masaya getirerek proje çalışmalarına katılır mı? | | | | | |
| 3 Başkalarının öneri ve isteklerini dikkate alır mı? | | | | | |
| 4 Bir işi yaparken öğretmenin isteği doğrultusunda değişiklik yapar mı? | | | | | |
| 5 Kendinden küçük olanlara ve güçsüzlere karşı koruyucu davranır mı? | | | | | |
| 6 Grup etkinliklerinde arkadaşlarını yönlendirebilir mi? | | | | | |
| 7 Kendi fikirleri ve istekleri üzerinde haksız da olsa ısrar eder mi? | | | | | |
| 8 Arkadaşları ile yarışma içine girer mi? | | | | | |
| 9 Öğretmenin düzenlediği etkinliklere katılır mı? | | | | | |

| | | | | | |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|
| 10 Arkadaşlarının haklarına saygı gösterir mi? | | | | | |
| 11 Söz konusu konuyla ilgili fikirlerini söyler mi? | | | | | |
| 12 Grup üyelerinin veya gruptan birinin olumlu beklentilerini karşılamada istekli davranır mı? | | | | | |
| 13 Grupla oynanan oyunlarda oyunbozanlık eder mi? | | | | | |
| 14 Etkinliklerin gerektirdiği kurallara uyar mı? | | | | | |
| 15 Etkinliklerin bitiminde oyun odasının toplanmasına katılır mı? | | | | | |
| 16 Arkadaşları ile oyuncak ve oyun gereçlerini paylaşır mı? | | | | | |
| 17 İsteddiği etkinlikleri yaptırmak için arkadaşlarını etkiler mi? | | | | | |
| 18 Başkalarından yardım ister mi? | | | | | |
| 19 Bir işin doğrusu gösterildiğinde ikna edilebilir mi? | | | | | |
| 20 Grupça başlatılan bir işi sonuna kadar götürür mü? | | | | | |
| Sosyal ilişkiler Davranış Geliştirme Derecesi | | | | | |
| ÇOCUĞUN DAVRANIŞLARI | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 Kolayca arkadaş edinebilir mi? | | | | | |
| 2 Arkadaşları ile ilişkisi uzun sürer mi? | | | | | |
| 3 Grup içinde her zaman ilgi merkezi olmak ister mi? | | | | | |
| 4 Grupla oynamayı yalnız oynamaya tercih eder mi? | | | | | |
| 5 Grup içinde girişken (aktif) mi? | | | | | |
| 6 Başkalarını güldürmek için çabalar mı? | | | | | |
| 7 Selamlaşma, teşekkür, izin isteme, özür dileme gibi nezaket kurallarına uyar mı? | | | | | |
| 8 Arkadaşları tarafından tercih edilir mi? | | | | | |
| 9 Arkadaşlarının önerilerini dinler ve paylaşır mı? | | | | | |
| 10 Etkinliklerde sıranın kendisine gelmesini bekler mi? | | | | | |
| 11 Başkalarının (öğretmen ve arkadaşlarının) sevinç, öfke, kızgınlık gibi davranışlarından etkilenerek davranışlarını değiştirir mi? | | | | | |
| 12 Başkalarına karşı kıskançlık, gizli saldırganlık gibi davranışlardan sakınır mı? | | | | | |
| 13 İstekleri engellediğinde karşısındakine saldırgan davranır mı? | | | | | |
| 14 Başkalarına yardım etmeyi sever mi? | | | | | |
| 15 Başkalarının konuşmasını kesmeden dikkatle dinler mi? | | | | | |
| 16 Öfke ve kızgınlık duygularını kontrol eder mi? | | | | | |
| 17 Öğretmeni veya arkadaşları tarafından alınan kararlara uyar mı? | | | | | |
| 18 Başkalarının yardımına sevinir mi? | | | | | |
| 19 Arkadaşları ve öğretmeni ile konuşurken zaman zaman onları kucaklama, ellerinden tutma, dokunma gibi davranışlar gösterir mi? | | | | | |
| 20 Bulduğu şeyleri sahibine ya da öğretmenine teslim eder mi? | | | | | |

DEPRESYON STRES ANKSİYETE ÖLÇEĞİ

Lovibond ve Lovidond tarafından 1995 yılında geliştirilen ölçeğin, Çetin, Akın ve Abacı tarafından 2006 yılında Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında öncelikle ölçeğin dilsel eşdeğerlik çalışması yapılmış ardından geçerlilik çalışması olarak yapı, uyum ve ayırt edici geçerlilikleri incelenmiştir. Güvenilirlik çalışmaları olarak ise cronbach alfa iç tutarlık katsayısı, test tekrar test, ikiye yarı güvenilirlikleri ve düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları incelenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda toplam varyansın %48'ini açıklayan, 42 madde ve 3 alt ölçekten oluşan bir ölçme aracı elde edilmiştir. Bu ölçekteki alt boyutlarda yer alan maddeler orijinal formdaki maddelerle tamamen uyumakta olup, Türkçe ve orijinal formlar arasındaki ilişim katsayılarının, depresyon için 0. 97, anksiyete için 0. 98, stres için 0. 97 ve ölçeğin bütünü için 0. 99 olarak saptanmıştır.

Toplam 42 sorudan ve üç alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçekler; depresyon, anksiyete ve stres alt ölçekleridir. Depresyon maddeleri, hoşnutsuzluk, çaresizlik, değersizlik, ilgi kaybı ve düşük enerji düzeyini ölçmektedir. Anksiyete maddeleri, bireyin otonomik uyarılmışlık, durumsal anksiyete, öznel anksiyete ve kas tepkisi düzeyini değerlendirmektedir. Stres maddeleri ise, rahatlama güçlüğü, sinir uyarımı, kolay üzülmeye ve sıkılma, rahatsızlık, aşırı tepki verme ve tahammülsüzlük belirtilerinin düzeyini ölçmektedir. 4'lü Likert tipi bir ölçek ve maddeler 0 ile 3 arasında değerlendirilmektedir. Ölçeğin toplam puanları her alt boyut için 0 ile 42 arasında değişmektedir.

Depresyon Stres Anksiyete Ölçeği Soruları

Bu ölçek kişilerin depresyon, anksiyete ve stres belirti düzeylerini belirlemek amacıyla oluşturulmuştur. Lütfen aşağıdaki maddeleri son 1 haftadaki durumunuza göre değerlendirerek size uygun olan cevap seçeneğini işaretleyin.

| | Hiç Uygun Değil | Uygun | Genellikle Uygun | Tamamen Uygun |
|---|--------------------|-------|---------------------|---------------|
| 1. Oldukça önemsiz şeylerden dolayı gerginleşiyorum. | | | | |
| 2. Dudaklarımın kuruduğunu hissediyorum. | | | | |
| 3. Olumlu herhangi bir şey düşünemiyorum. | | | | |
| 4. Nefes alıp vermede güçlük yaşıyorum. (Örneğin; çok | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| hızlı nefes alma veya nefes alamama) | | | | |
| 5. Bulunduğum ortama uyum sağlayamıyorum. | | | | |
| 6. Olaylara gereğinden fazla tepki gösteriyorum. | | | | |
| 7. Kendimi bitkin hissediyorum. (Örneğin; bacaklarım tutmuyor) | | | | |
| 8. Rahatlamakta güçlük yaşıyorum. | | | | |
| 9. Beni sıkıntıya sokan öyle zamanlar oluyor ki, onlar bitince kendimi rahat hissediyorum. | | | | |
| 10. Beklediğim veya umduğum hiçbir şey olmadığını hissediyorum. | | | | |
| 11. Aniden keyfimin kaçtığını hissediyorum. | | | | |
| 12. Çevremdeki olaylar gerginleşmeme neden oluyor. | | | | |
| 13. Kendimi üzgün ve karamsar hissediyorum. | | | | |
| 14. Herhangi bir nedenden dolayı geciktiğimde sabırsızlanıyorum. (Örneğin; asansör veya trafik ışığı) | | | | |
| 15. Kendimi yorgun ve zayıf hissediyorum. | | | | |
| 16. Her şeye olan ilgimin kaybolduğunu hissediyorum. | | | | |
| 17. Bir insan olarak değerli olmadığımı hissediyorum. | | | | |
| 18. Oldukça hassas ve alıngan olduğumu hissediyorum. | | | | |
| 19. Herhangi bir fiziksel çaba harcamama veya fazla sıcak olmamasına rağmen yoğun biçimde terlediğimi hissediyorum. (Örneğin; ellerin terlemesi) | | | | |
| 20. Herhangi bir neden olmamasına rağmen korktuğumu hissediyorum. | | | | |
| 21. Hayatın yaşamaya değer olmadığını hissediyorum. | | | | |
| 22. Gevşemekte zorlanıyorum. | | | | |
| 23. Yutkunmakta sıkıntı yaşıyorum. | | | | |
| 24. Yaptığım şeylerin dışında hiçbir şeyden zevk alamıyorum. | | | | |
| 25. Herhangi bir fiziksel çaba harcamadığım halde kalbimin çarpıntısını hissedebiliyorum. (Örneğin; kalp çarpıntısının artması veya azalması) | | | | |
| 26. Kendimi keyifsiz ve kederli hissediyorum. | | | | |
| 27. Çabuk sinirlendiğimi düşünüyorum. | | | | |
| 28. Hemen paniğe kapıldığımı düşünüyorum. | | | | |
| 29. Beni gerginleştiren herhangi bir şeyden sonra sakinleşmekte güçlük yaşıyorum. | | | | |
| 30. Basit fakat alışılmadık bir şeyden dolayı “mahvolacağım” diye kaygılanıyorum. | | | | |
| 31. Herhangi bir şey için istekli ve ilgili olamıyorum. | | | | |
| 32. Yaptığım isin bölünmesine tahammül etmekte sıkıntı yaşıyorum. | | | | |
| 33. Gergin bir durumdayım. | | | | |
| 34. Oldukça değersiz olduğumu hissediyorum. | | | | |
| 35. Yaptığım ise engel olan hiçbir şeye tolerans | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| gösteremiyorum. | | | | |
| 36. Çok korktuğumu hissediyorum. | | | | |
| 37. Gelecekte hiçbir beklentim yok. | | | | |
| 38. Yaşamın anlamsız olduğunu hissediyorum. | | | | |
| 39. Kendimi tedirgin ve heyecanlı hissediyorum. | | | | |
| 40. Gülünç duruma düşme ve paniğe kapılma riski olan durumlardan dolayı endişeleniyorum. | | | | |
| 41. Titrediğimi hissediyorum (örneğin; ellerde) | | | | |
| 42. Yapacağım şeylere başlamakta güçlük yaşıyorum. | | | | |

DISSOSİYASYON ÖLÇEĞİ (DIS-Q)

Vanderlinden, Van Dyck, Vandereycken, Vertommen ve Verkes tarafından 1993 yılında Dissociation Questionnaire (DIS-Q) ismi ile geliştirilmiş olan Dissosiyasyon ölçeği, Şar ve arkadaşları tarafından 1997 yılında geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak Türkçeye kazandırılmıştır. Geçerlilik güvenilirlik analizleri sonucunda ölçeğin cronbach alfa değeri 0.98, test-yarım test güvenilirliği (Guttman yöntemi ile) 0.98 ve test tekrar test güvenilirlik katsayısı $r=0.74$ olarak belirlenmiştir.

Dissosiyatif yaşantı ve bozuklukları taramada ve şiddetini belirlemede kullanılan ve kişinin kendini değerlendirdiği bir öz bildirim ölçeği olup, klinik ve sağlıklı popülasyona uygulanabilir. Toplam 63 sorudan oluşan ölçek, beşli Likert tipi cevaplama ile puanlandırma esasına dayanmaktadır. Puanların toplanıp 63'e bölünmesi ile ortalama toplam puan elde edilir. Türkiye'de yapılan çalışmalar sonucunda ortalama toplam puanı 2.5 ve üzerinde olan kişilerde bir dissosiyatif bozukluk bulunma olasılığı yüksektir.

Dissosiyasyon Ölçeği (Dis-Q) Soruları

Bu listede her soruda bir yaşantı tarif edilerek sizde ne derecede görüldüğü sorulmaktadır. Anlatılan durum sizde sadece alkol, ilaç ya da bir uyuşturucu madde etkisiyle meydana geldiyse dikkate almayınız. Anketi cevaplandırırken lütfen her soruda size uygun düşen rakamı daire içine alarak işaretleyiniz.

Aşağıda anlatılan durumlar size ne derecede uymaktadır işaretleyiniz.

1= Benim durumuma hiç uymuyor

2= Benim durumuma biraz uyuyor

3= Benim durumuma orta derecede uyuyor

4= Benim durumuma çok uyuyor

5= Benim durumuma tam olarak uyuyor

| | HİÇ | BİRAZ | ORTA | ÇOK | TAM |
|--|------------|--------------|-------------|------------|------------|
| 1.Bazen rüyadaymışım gibi geliyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.Her şeyin gerçek dışı olduğu hissi bende devamlı olarak var. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.Zaman zaman vücudumla bağlantım kopmuş gibi oluyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.Hiç düşünmeksizin tıka basa yemek yediğim oluyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5.Araba kullanırken ya da yolda yürürken birden fark ediyorum ki, yol boyunca neler olduğunu hatırlamıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.Hiçbir sebep yokken ve kendim de istemediğim halde gülme ya da ağlama krizi tutuyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.Bazen sanki bir başkası olmuşum gibi geliyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.Kimi zaman, bir başkasını dinlerken birden fark ediyorum ki sanki anlatılanların hiçbirini (ya da bir bölümünü) duymamışım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9.Kimi zaman, yorgun olduğumda, sanki dışarıdan yabancı bir güç bana hakim olmuş ve ne yapacağıma karar veriyormuş gibi geliyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Olmayı hiç istemediğim durumlara giriyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Zaman zaman, kendimle, düşündüklerim ve yaptıklarım arasında büyük fark hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Bazen tam olarak kim olduğumu bilemiyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Eşyalarım arasında satın aldığımı hatırlamadığım yeni şeyler bulduğum oluyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Sıklıkla, aç olmadığım halde bir şeyler yeme isteği duyuyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Hiç istemediğim halde öfkелendiğim oluyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Bazen bir şey yapmaya karar vermişken vücudum irademe aykırı olarak tamamen farklı davranıyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Zaman zaman şaşkınlaşıyorum ve kafam karışıyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Bazen, bir önceki gün (ya da günlerde) nerede olduğumu hatırlayamıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Zaman zaman aileme ya da arkadaşlarıma sanki yabancıymışlar gibi davrandığım söyleniyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Bazı durumlarda kendimi çift kişilikli bir insan gibi görüyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 21. Geçmiş yaşamımdaki bazı önemli olayları (rneğin mezuniyet ya da nikh töreni) hiç hatırlamadığım olur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Bazen bir şey söyleyecek iken ağızımdan tamamen farklı bir şey çıkıyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Ruh halim aniden tamamen değişebiliyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Bir şeyi aklım başka yerde olarak yaptığım oluyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Başkalarının bana söylediği şeyleri hemen unutuyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Bazen bir şey yaparken birden zihnim boşalıyor ve takılıp kalıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Bazen aynaya baktığımda kendimi tanıyamıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Bazen vücudumun değişmekte olduğu hissini duyuyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Kimi zaman insanların, eşyaların ve çevremdeki dünyanın gerçek olmadığı hissini duyuyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Vücudum sanki bana ait değilmiş gibi geliyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Televizyon seyrederken çevremde olan biten hiçbir şeyi fark etmiyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Bazen geçen zamanın bir bölümü aklımda hiç yer etmiyor, öyle ki ben o boşluk sırasında neler yapmış olduğumu hiç hatırlayamıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. Eskiden olmuş bir şeyi o kadar canlı hatırlayabiliyorum ki sanki o olayı baştan yaşıyor gibi oluyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. Bazen ne yapacağıma sanki içimdeki bir başkası karar veriyor gibi geliyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. Kimi zaman hiç hatırlamadığım halde bazı şeyleri yapmış olduğumu fark ediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. Bazı şeyleri yapmaktan kendimi alıkoyamıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. Bazen kendimi nasıl geldiğimi bilmediğim ve tanımadığım bir yerde buluyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38. Zaman zaman aklıma gelen bazı olaylar gerçekten başımdan geçti mi yoksa yalnızca rüyamda mı gördüm, karıştırıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39. Bazen kendimi, bilinen ama bana yabancı ve bilinmedik gibi gelen bir yerde buluyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40. Bazı şeyleri neden olduğunu bilmeksizin yaptığımı hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41. Bazen bir şeyi bana hiç uymayan ve hoşlanmadığım bir tarzda düşünüyor ya da yapıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42. Kendimi yaptığım her şeyde yakından | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| gözlediğimi fark ediyorum. | | | | | |
| 43. Kendimi düşüncelere ya da hayallere o kadar kaptırıyorum ki sanki onlar gerçekten başımdan geçiyor gibi geliyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44. Bazen gözüm dalıyor ve aklımda bir şey olmaksızın amaçsız bir biçimde boşluğa bakıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45. Hiçbir şey düşünmediğim sık oluyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 46. Kötü alışkanlıklarına karşı durmakta çok zorluk çekiyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 47. Bazen bir şeyi nereye koyduğumu unutuyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 48. Yemek yerken aklım başka yerde oluyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 49. Kendimi hayallere dalmış durumda bulduğum oluyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 50. Kendime daha fazla hakim olabilmeyi isterdim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 51. Yürürken attığım her adımın farkında oluyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 52. Başka durumlarda pek elimden gelmeyen bazı şeyleri kimi zaman kolayca yapıyorum (örneğin spor yaparken ya da çalışırken, insanlarla temas kurarken). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 53. Yemek yerken çenemin her hareketinin farkındayım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 54. Zaman kavramını tamamen yitirdiğim (zamandan habersiz olduğum) oluyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 55. Bir şeyi yapmayı sadece aklımdan mı geçirdim yoksa gerçekten yaptım mı hatırlayamadığım oluyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 56. Bazen kendimi iki farklı şeyi aynı zamanda yapmak istiyor ve hangisinin daha uygun olacağı konusunda tartışırken buluyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 57. Bazen zihnim ikiye bölünmüş gibi hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 58. Eşyalarım arasında yaptığımı hatırlamadığım fakat bana ait olması gereken yazılar, çizimler ya da notlar bulduğum oluyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 59. İçimde iki (ya da daha fazla) kişi varmış gibi hissettiğim oluyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 60. Bir şey yaparken sıklıkla aklım başka yerde oluyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 61. Kafamın içinde ne yapmam gerektiğini söyleyen ya da yaptıklarım hakkında yorumda bulunan sesler duyduğum oluyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 62. Kendimi başkalarının gördüğünden farklı gördüğüm oluyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 63. Dünyaya bir sis perdesi arkasından baktığımı hissettiğim oluyor, o zaman çevremdeki insanlar ve eşyalar uzakta ve belirsiz görünüyorlar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

DİSSOSYATİF YAŞANTILAR ÖLÇEĞİ (DES)

Bernstein ve Putnam tarafından 1986 yılında Dissociative Experiences Scale (DES) ismi ile geliştirilmiş olan ölçeğin Şar, Yargıç ve Tutkun tarafından 1995 yılında Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış, ölçeğin iç tutarlılığı için cronbach alfa=0.97, guttman tekniği ile test yarım test oranı $r=0.95$ ve test tekrar test korelasyonu $r=0.77$ olarak saptanmıştır.

Dissosiyatif yaşantı ve bozuklukları taramak ve şiddetini ölçmek amacı ile kullanılan ve bireyin kendi kendisini değerlendirdiği bir öz bildirim ölçeği olup, toplam 28 soru içerir. Bireyden her soru yüzde ile ifade edilen 0-100 arasında bir derecelendirmede bulunması istenir. Toplam puanın 28'e bölünmesi ile ortalama puan elde edilir. Türkiye'de yapılan çalışmalar sonucunda ortalama toplam puanı 30 ve üzerinde olan psikiyatri hastalarında bir dissosiyatif bozukluk bulunma olasılığı yüksek olduğu kabul edilir.

Disosiyatif Yaşantılar Ölçeği (DES) Soruları

| |
|--|
| 1. Bazı insanlar, araba kullanırken (ya da yolculuk sırasında) yol boyunca ya da yolun bir bölümünde neler olduğunu hatırlamadıklarını birden fark ederler. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu 100 üzerinden değerlendirerek işaretleyiniz. |
| %0 %10 %20 %30 %40 %50 %60 %70 %80 %90 %100 |
| 2. Bazı insanlar zaman zaman, birisini dinlerken, söylenenlerin bir kısmını ya da tamamını duymamış olduklarını birden fark ederler. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu 100 üzerinden değerlendirerek işaretleyiniz. |
| %0 %10 %20 %30 %40 %50 %60 %70 %80 %90 %100 |
| 3. Bazı insanlar kimi zaman, kendilerini nasıl geldiklerini bilmedikleri bir yerde bulurlar. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu 100 üzerinden değerlendirerek işaretleyiniz. |
| %0 %10 %20 %30 %40 %50 %60 %70 %80 %90 %100 |
| 4. Bazı insanlar zaman zaman kendilerini, giydiklerini hatırlamadıkları elbiseler içinde bulurlar. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu 100 üzerinden değerlendirerek işaretleyiniz. |
| %0 %10 %20 %30 %40 %50 %60 %70 %80 %90 %100 |
| 5. Bazı insanlar zaman zaman eşyaları arasında, satın aldıklarını hatırlamadıkları yeni şeyler bulurlar. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu 100 üzerinden değerlendirerek işaretleyiniz. |
| %0 %10 %20 %30 %40 %50 %60 %70 %80 %90 %100 |
| 6. Bazı insanlar zaman zaman yanlarına gelerek başka bir isimle hitabeden ya da önceden tanıştıkları konusunda ısrar eden tanımadıkları kişilerle tanışır. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu 100 üzerinden değerlendirerek işaretleyiniz. |
| %0 %10 %20 %30 %40 %50 %60 %70 %80 %90 %100 |
| 7. Bazı insanlar zaman zaman, kendilerinin yanı başında duruyor ya da kendilerini bir şey yaparken seyrediyor ve sanki kendilerine karşıdan bakıyormuş gibi bir his duyarlar. Bu |

| | | | | | | | | | | |
|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| durumun sizde ne sıklıkta olduğunu 100 üzerinden değerlendirerek işaretleyiniz. | | | | | | | | | | |
| %0 | %10 | %20 | %30 | %40 | %50 | %60 | %70 | %80 | %90 | %100 |
| 8. Bazı insanlara, arkadaşlarını ya da aile bireylerini, zaman zaman tanımadıklarının söylendiği olur. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu 100 üzerinden değerlendirerek işaretleyiniz. | | | | | | | | | | |
| %0 | %10 | %20 | %30 | %40 | %50 | %60 | %70 | %80 | %90 | %100 |
| 9. Bazı insanlar, yaşamlarındaki kimi önemli olayları (mesela nikah veya mezuniyet töreni) hiç hatırlamadıklarını fark ederler. Yaşamınızdaki önemli olayları hiç hatırlamama durumunun sizde ne sıklıkta olduğunu 100 üzerinden değerlendirerek işaretleyiniz. | | | | | | | | | | |
| %0 | %10 | %20 | %30 | %40 | %50 | %60 | %70 | %80 | %90 | %100 |
| 10. Bazı insanlar zaman zaman, yalan söylemediklerini bildikleri bir konuda, başkaları tarafından yalan söylemiş olmakla suçlanırlar. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu 100 üzerinden değerlendirerek işaretleyiniz. | | | | | | | | | | |
| %0 | %10 | %20 | %30 | %40 | %50 | %60 | %70 | %80 | %90 | %100 |
| 11. Bazı insanlar kimi zaman, aynaya baktıklarında kendilerini tanıyamazlar. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu 100 üzerinden değerlendirerek işaretleyiniz. | | | | | | | | | | |
| %0 | %10 | %20 | %30 | %40 | %50 | %60 | %70 | %80 | %90 | %100 |
| 12. Bazı insanlar kimi zaman, diğer insanların, eşyaların ve çevrelerindeki dünyanın gerçek olmadığı hissini duyarlar. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu 100 üzerinden değerlendirerek işaretleyiniz. | | | | | | | | | | |
| %0 | %10 | %20 | %30 | %40 | %50 | %60 | %70 | %80 | %90 | %100 |
| 13. Bazı insanlar kimi zaman, vücutlarının kendilerine ait olmadığı hissini duyarlar. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu 100 üzerinden değerlendirerek işaretleyiniz. | | | | | | | | | | |
| %0 | %10 | %20 | %30 | %40 | %50 | %60 | %70 | %80 | %90 | %100 |
| 14. Bazı insanlar zaman zaman, geçmişteki bir olayı o kadar canlı hatırlarlar ki, sanki olayı yeniden yaşıyor gibi olurlar. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu 100 üzerinden değerlendirerek işaretleyiniz. | | | | | | | | | | |
| %0 | %10 | %20 | %30 | %40 | %50 | %60 | %70 | %80 | %90 | %100 |
| 15. Bazı insanlar zaman zaman olduğunu hatırladıkları şeylerin, gerçekte mi yoksa rüyada mı olduğundan emin olamazlar. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu 100 üzerinden değerlendirerek işaretleyiniz. | | | | | | | | | | |
| %0 | %10 | %20 | %30 | %40 | %50 | %60 | %70 | %80 | %90 | %100 |
| 16. Bazı insanlar zaman zaman, bildikleri bir yerde oldukları halde orayı yabancı bulur ve tanıyamazlar. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu 100 üzerinden değerlendirerek işaretleyiniz. | | | | | | | | | | |
| %0 | %10 | %20 | %30 | %40 | %50 | %60 | %70 | %80 | %90 | %100 |
| 17. Bazı insanlar, televizyon ya da film seyredirken, kimi zaman kendilerini öyküye o kadar kaptırırlar ki, çevrelerinde olup bitenin farkına varmazlar. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu 100 üzerinden değerlendirerek işaretleyiniz. | | | | | | | | | | |
| %0 | %10 | %20 | %30 | %40 | %50 | %60 | %70 | %80 | %90 | %100 |
| 18. Bazı insanlar zaman zaman, kendilerini kafalarında kurdukları bir fantezi ya da hayale o | | | | | | | | | | |

| |
|--|
| kadar kaptırırlar ki, sanki bunlar başlarından gerçekten geçiyormuş gibi hissederler. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu 100 üzerinden değerlendirerek işaretleyiniz. |
| %0 %10 %20 %30 %40 %50 %60 %70 %80 %90 %100 |
| 19. Bazı insanlar ağrı hissini duymamayı zaman zaman başarabildiklerini fark ederler. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu 100 üzerinden değerlendirerek işaretleyiniz. |
| %0 %10 %20 %30 %40 %50 %60 %70 %80 %90 %100 |
| 20. Bazı insanlar kimi zaman, boşluğa bakıp hiçbir şey düşünmeksizin, zamanın geçtiğini anlamaksızın oturduklarını fark ederler. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu 100 üzerinden değerlendirerek işaretleyiniz. |
| %0 %10 %20 %30 %40 %50 %60 %70 %80 %90 %100 |
| 21. Bazı insanlar yalnız olduklarında, zaman zaman yüksek sesle kendi kendilerine konuştuklarını fark ederler. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu 100 üzerinden değerlendirerek işaretleyiniz. |
| %0 %10 %20 %30 %40 %50 %60 %70 %80 %90 %100 |
| 22. Bazı insanlar kimi zaman, iki ayrı durumda o kadar değişik davrandıklarını görürler ki, kendilerini neredeyse iki ayrı insanmış gibi hissettikleri olur. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu 100 üzerinden değerlendirerek işaretleyiniz. |
| %0 %10 %20 %30 %40 %50 %60 %70 %80 %90 %100 |
| 23. Bazı insanlar, normalde güçlük çekebilecekleri bir şeyi (mesela spor türleri, iş, sosyal ortamlar gibi) belirli durumlarda son derece kolay ve akıcı biçimde yapabildiklerini fark ederler. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu 100 üzerinden değerlendirerek işaretleyiniz. |
| %0 %10 %20 %30 %40 %50 %60 %70 %80 %90 %100 |
| 24. Bazı insanlar kimi zaman, bir şeyi yaptıklarını mı yoksa yapmayı sadece akıllarından geçirmiş olduklarını mı (mesela bir mektubu postaya attığını mı yoksa sadece atmayı düşündüğünü mü) hatırlayamazlar. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu 100 üzerinden değerlendirerek işaretleyiniz. |
| %0 %10 %20 %30 %40 %50 %60 %70 %80 %90 %100 |
| 25. Bazı insanlar kimi zaman, yaptıklarını hatırlamadıkları şeyleri yapmış olduklarını gösteren kanıtlar bulurlar. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu 100 üzerinden değerlendirerek işaretleyiniz. |
| %0 %10 %20 %30 %40 %50 %60 %70 %80 %90 %100 |
| 26. Bazı insanlar zaman zaman, eşyaları arasında, kendilerinin yapmış olması gereken, fakat yaptıklarını hatırlamadıkları yazılar, çizimler ve notlar bulurlar. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu 100 üzerinden değerlendirerek işaretleyiniz. |
| %0 %10 %20 %30 %40 %50 %60 %70 %80 %90 %100 |
| 27. Bazı insanlar zaman zaman, kafalarının içerisinde, belirli şeyleri yapmalarını isteyen ya da yaptıkları şeyler üzerinde yorumda bulunan sesler duyarlar. Bu durumun sizde ne sıklıkta olduğunu 100 üzerinden değerlendirerek işaretleyiniz. |
| %0 %10 %20 %30 %40 %50 %60 %70 %80 %90 %100 |
| 28. Bazı insanlar zaman zaman, dünyaya bir sis perdesi arkasından bakıyormuş gibi hissederler, öyle ki, insanlar ve eşyalar çok uzakta ve belirsiz görünürler. Bu durumun sizde |

| | | | | | | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| ne sıklıkta olduğunu 100 üzerinden değerlendirerek işaretleyiniz. | | | | | | | | | | |
| %0 | %10 | %20 | %30 | %40 | %50 | %60 | %70 | %80 | %90 | %100 |

DOĞUM SONRASI DEPRESYON TARAMA ÖLÇEĞİ (DDTÖ)

Beck ve Gable tarafından 2000 yılında geliştirilmiş olan ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını Karaçam ve Kitiş 2008 yılında yapmışlardır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı için cronbach alfa 0.94, kesme puanı ise 55 olarak belirlenmiştir. Bu kesme noktasına göre, ölçeğin minör ya da majör depresyonda olan bireyi belirlemedeki duyarlılığının %82, özgüllüğünün %85, pozitif yordama gücünün %63 ve negatif yordama gücünün %94 olduğu saptanmıştır. Ölçeğin majör depresyon için kesme noktasının ise 65 olduğu belirlenmiştir. Bu kesme noktasına göre, ölçeğin duyarlılığının %91, özgüllüğünün %89, pozitif yordama gücünün %42 ve negatif yordama gücünün %99 olduğu bulunmuştur.

Doğum sonrası depresyonu taramak amacıyla hazırlanan ölçek, kişinin öz bildirimine dayanır. Toplam 35 maddeden oluşan ölçeğin uyuma, yeme bozukluğu, anksiyete/güvensizlik, duygusal değişkenlik, bilişsel bozulma, benlik kaybı, suçluluk/utanma, kendine zarar vermeyi düşünme olmak üzere yedi alt boyutu ve her boyutta beşer sorusu bulunmaktadır.

Ölçeğin doldurulmasında kişiden her madde için son iki haftadan beri yaşadığı duyguları en iyi tanımlayan durumu 1'den (kesinlikle katılmıyorum) 5'e (kesinlikle katılıyorum) kadar derecelendirmesi ve belirlediği cevabı (sayıyı) daire içine alması istenmektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 35-175 arasındadır.

Doğum Sonrası Depresyon Tarama Ölçeği Soruları

Aşağıda, kişilerin doğumdan sonraki ruhsal durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her cümlenin yanında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 5'e kadar rakamlar vardır. Lütfen her cümleyi ayrı ayrı dikkatle okuyunuz ve son iki haftadan beri yaşadığınız duygularınızı düşünerek bu ifadelere ne kadar katıldığınızı belirleyiniz. Her ifadeye katılma derecenizi yanındaki sayılardan birini seçerek belirleyiniz. Her ifade için sadece bir sayı işaretleyiniz ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösteriniz.

| | Kesinlikle Katılmıyorum | | | | Kesinlikle Katılıyorum |
|--|----------------------------|---|---|---|------------------------|
| 1- Bebeğim uyurken bile uyumakta zorlanıyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2- Kendimi tamamen yalnız hissediyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3- Hiç sebep yokken çok fazla ağlıyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4- Herhangi bir şeye yoğunlaşamıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5- Artık kendi kendimi tanıyamıyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6- Bir anne olarak kendimi yetersiz hissediyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7- Ölmenin daha iyi olacağını düşünmeye başladım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8- İştahımı kaybettim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9- Kendimi ağır bir yükün altında ezilmiş gibi hissediyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10- Asla tekrar mutlu olamayacağımdan korkuyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11- Aklımı kaybediyormuşum gibi hissediyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12- Kendi kendime yabancılaştığımı hissediyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13- Birçok annenin benden daha iyi olduğunu hissediyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14- Ölümün bu yaşanan kabustan kurtulmanın tek yolu olduğunu düşünüyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15- Gece yarısı kendiliğinden uyanıyorum ve tekrar uyumakta güçlük çekiyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16- Yerimden sıçradığımı hissediyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17- Duygularımın alt üst olduğunu hissediyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18- Çıldırıldığımı hissediyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19- Asla tekrar eskisi gibi normal olamayacağımdan korkuyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20- Bebeğime gerektiği kadar çok sevgi gösteremediğim için, suçluluk duyuyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21- Kendime zarar vermek istiyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22- Geceleyin uykuya dalmak için uzun süre dönüp duruyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23- Bebeğim ile ilgili en küçük şeyde bile aşırı derecede endişeleniyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24- Çok fazla huzursuzum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25- Basit bir kararı vermede bile zorlanıyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26- Normal olmadığımı hissediyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27- Bebeğime karşı düşündüklerimi ve hissettiklerimi saklamak zorundaymışım gibi hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28- Bebeğimin bensiz daha iyi olacağını hissediyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29- Yemem gerektiğini biliyorum, fakat yiyemiyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 30- Sürekli yürümek ya da hareket etmek zorundaymışım gibi hissediyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31- Öfkeden patlamaya hazır olduğumu hissediyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32- Bir işe yoğunlaşmakta zorlanıyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33- Kendimi gerçekmiş gibi hissedemiyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34- İstedğim gibi bir anne olmadığımı hissediyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35- Sadece bu dünyadan ayrılmak istiyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

DSÖ YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ

Orijinal ismi World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL) ismi olan ölçeğin ölçeğinin Türk dili ve toplumu için geçerlilik ve güvenirliği Fidaner ve arkadaşları tarafından 1998 yılında yapılmış ve ölçek Türk toplumu için uygun bulunmuştur. Yazarlar ölçeğinin bütün bölüm ve alanlarının iç tutarlılığı için cronbach alfa değerinin 0.91 olduğunu, geçerliliğinin değerlendirilmesinde; yapı geçerliliği, eşzaman geçerliliği, ayırt edici geçerlilik ve alanların genel sağlık ve yaşam kalitesini açıklayabilmedeki puanların ölçek ve alt alanları için geçerli olduğu bilgisini aktarmışlardır.

Bireyin altında bulunduğu zorlanmanın ya da yaşadığı olumsuz stres tepkisinin düzeyini ölçmeyi amaçlayan ve bireyin kendi yaşam kalitesini nasıl algıladığını değerlendiren ölçek 27 sorudan oluşmaktadır. Ölçek bir toplam puana sahip değildir, yani bütün alanların puanları toplanarak tek bir yaşam kalitesi puanına ulaşılamamaktadır. Ölçek ile dört alan puanı hesaplanmaktadır: Birinci değerlendirilen alan “fiziksel alan”dır. Bu alan günlük yaşam aktiviteleri, tıbbi bakıma ihtiyaç duyma durumu, canlılık, yorgunluk, hareketlilik, ağrı, rahatsızlık, uyku, dinlenme ve iş kapasitesi gibi konuları değerlendirmektedir. İkinci alan “psikolojik alan”dır. Psikolojik alan, beden algısı, olumsuz düşünceler, olumlu düşünceler, kendine güven, dini ve kişisel inançlar, düşünme, öğrenme, hafıza ve odaklanma gibi konuları değerlendirmektedir. Üçüncü alan “sosyal alan”dır. Sosyal alan, kişiler arası ilişkiler, sosyal destek ve cinsel yaşam konularını değerlendirmektedir. Son alan ise “çevre alanı”dır. Bu alanda maddi kaynaklar, özgürlük, fiziksel güvenlik, sağlık sosyal hizmetlerin erişilebilirliği ve kalitesi, ev çevresi, yeni bilgi ve becerilere ulaşabilme fırsatları, boş zaman aktivitelerine katılma, fiziksel çevre (kirlilik, gürültü, trafik, iklim) ve ulaşım konuları değerlendirilmektedir.

Yaşam Kalitesi Ölçeği Soruları

Bu anket sizin yaşamınızın kalitesi, sağlığınız ve yaşantınızın öteki yönleri hakkında neler düşündüğünüzü sorgulamaktadır. Lütfen bütün soruları cevaplayınız. Eğer bir soruya hangi cevabı vereceğinizden emin olamazsanız, lütfen size en uygun görünen cevabı seçiniz. Genellikle ilk verdiğiniz cevap en uygun cevap olacaktır. Lütfen kurallarınızı, beklentilerinizi,

hoşunuza giden ve sizin için önemli olan şeyleri sürekli olarak göz önüne alınız. Yaşamınızın son iki haftasını dikkate almanızı istiyoruz. Örneğin bir soruda son iki hafta kastedilerek şöyle sorulabilir.

Örnek: Son iki hafta boyunca başkalarından aldığınız desteğin miktarını en iyi karşılayan rakamı yuvarlağa almalısınız. Buna göre eğer başkalarından çokça yardım aldıysanız aşağıdaki gibi “4” rakamını yuvarlağa almanız gerekiyor.

| Lütfen her soruyu okuyunuz, duygularınızı değerlendiriniz ve her bir sorunun ölçeğinde size en uygun olan yanıtın rakamını yuvarlağa alınız. | | | | | |
|---|----------------------|-----------------|-------------------------|-----------------|----------------|
| 1.Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz? | 1.Çok kötü | 2.Biraz kötü | 3.Ne iyi ne kötü | 4.Oldukça iyi | 5.Çok iyi |
| 2.Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz? | 1.Hiç hoşnut değilim | 2.Çok az hoşnut | 3.Ne hoşnut, ne değilim | 4.Epeyce hoşnut | 5.Çok hoşnut |
| Aşağıdaki sorular son iki hafta içinde kimi şeyleri ne kadar yaşadığınızı soruşturmaktadır. | | | | | |
| 3.Ağrınızın yapmanız gerekenleri ne kadar engellediğini düşünüyorsunuz? | 1.Hiç | 2.Çok az | 3.Orta derece | 4.Çokça | 5.Aşırı derece |
| 4.Günlük uğraşlarınızı yürütebilmek için herhangi bir tıbbi tedaviye ne kadar ihtiyaç duyuyorsunuz? | 1.Hiç | 2.Çok az | 3.Orta derece | 4.Çokça | 5.Aşırı derece |
| 5.Yaşamaktan ne kadar keyif alırsınız? | 1.Hiç | 2.Çok az | 3.Orta derece | 4.Çokça | 5.Aşırı derece |
| 6.Yaşamınızı ne ölçüde anlamlı buluyorsunuz? | 1.Hiç | 2.Çok az | 3.Orta derece | 4.Çokça | 5.Aşırı derece |
| 7.Dikkatinizi toplamada ne kadar başarılısınız? | 1.Hiç | 2.Çok az | 3.Orta derece | 4.Çokça | 5.Aşırı derece |
| 8.Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz? | 1.Hiç | 2.Çok az | 3.Orta derece | 4.Çokça | 5.Aşırı derece |
| 9.Fiziksel çevreniz ne ölçüde sağlıklıdır? | 1.Hiç | 2.Çok az | 3.Orta derece | 4.Çokça | 5.Aşırı derece |
| Aşağıdaki sorular son iki haftada kimi şeyleri ne ölçüde tam olarak yaşadığınızı ya da yapabildiğinizi soruşturmaktadır | | | | | |
| 10.Günlük yaşamı sürdürmek için yeterli gücünüz kuvvetiniz var mı? | 1.Hiç | 2.Çok az | 3.Orta derece | 4.Çokça | 5.Aşırı derece |
| 11.Bedensel görüntünüzle barışık mısınız? | 1.Hiç | 2.Çok az | 3.Orta derece | 4.Çokça | 5.Aşırı derece |
| 12.İhtiyaçlarınızı karşılamaya yeterli paranız var mı? | 1.Hiç | 2.Çok az | 3.Orta derece | 4.Çokça | 5.Aşırı derece |
| 13.Günlük yaşantınızda size gerekli bilgi ve haberlere ne ölçüde ulaşabiliyorsunuz? | 1.Hiç | 2.Çok az | 3.Orta derece | 4.Çokça | 5.Aşırı derece |
| 14.Boş zamanları değerlendirme | 1.Hiç | 2.Çok az | 3.Orta | 4.Çokça | 5.Aşırı |

| | | | | | |
|---|----------------------|-----------------|------------------------|-----------------|----------------|
| uğraşları için ne ölçüde fırsatınız olur? | | | derece | | derece |
| Aşağıdaki sorularda, son iki hafta boyunca yaşamınızın çeşitli yönlerini ne ölçüde iyi ya da doyurucu bulduğunuzu belirtmeniz istenmektedir. | | | | | |
| 15.Bedensel hareketlilik (etrafta dolaşabilme, bir yerlere gidebilme) beceriniz nasıldır | 1.Hiç hoşnut değilim | 2.Çok az hoşnut | 3.Ne hoşnut ne değilim | 4.Epeyce hoşnut | 5.Çok hoşnut |
| 16.Uykunuzdan ne kadar hoşnutsunuz? | 1.Hiç hoşnut değilim | 2.Çok az hoşnut | 3.Ne hoşnut ne değilim | 4.Epeyce hoşnut | 5.Çok hoşnut |
| 17.Günlük uğraşlarınızı yürütebilme becerinizden ne kadar hoşnutsunuz? | 1.Hiç hoşnut değilim | 2.Çok az hoşnut | 3.Ne hoşnut ne değilim | 4.Epeyce hoşnut | 5.Çok hoşnut |
| 18.İş görme kapasitenizden ne kadar hoşnutsunuz? | 1.Hiç hoşnut değilim | 2.Çok az hoşnut | 3.Ne hoşnut ne değilim | 4.Epeyce hoşnut | 5.Çok hoşnut |
| 19.Kendinizden ne kadar hoşnutsunuz? | 1.Hiç hoşnut değilim | 2.Çok az hoşnut | 3.Ne hoşnut ne değilim | 4.Epeyce hoşnut | 5.Çok hoşnut |
| 20.Aileniz dışındaki kişilerle ilişkilerinizden ne kadar hoşnutsunuz? | 1.Hiç hoşnut değilim | 2.Çok az hoşnut | 3.Ne hoşnut ne değilim | 4.Epeyce hoşnut | 5.Çok hoşnut |
| 21.Cinsel yaşamınızdan ne kadar hoşnutsunuz? | 1.Hiç hoşnut değilim | 2.Çok az hoşnut | 3.Ne hoşnut ne değilim | 4.Epeyce hoşnut | 5.Çok hoşnut |
| 22.Arkadaşlarınızın desteğinden ne kadar hoşnutsunuz? | 1.Hiç hoşnut değilim | 2.Çok az hoşnut | 3.Ne hoşnut ne değilim | 4.Epeyce hoşnut | 5.Çok hoşnut |
| 23.Yaşadığınız evin koşullarından ne kadar hoşnutsunuz? | 1.Hiç hoşnut değilim | 2.Çok az hoşnut | 3.Ne hoşnut ne değilim | 4.Epeyce hoşnut | 5.Çok hoşnut |
| 24.Sağlık hizmetlerine ulaşma koşullarınızdan ne kadar hoşnutsunuz? | 1.Hiç hoşnut değilim | 2.Çok az hoşnut | 3.Ne hoşnut ne değilim | 4.Epeyce hoşnut | 5.Çok hoşnut |
| 25.Ulaşım olanaklarından ne kadar hoşnutsunuz? | 1.Hiç hoşnut değilim | 2.Çok az hoşnut | 3.Ne hoşnut ne değilim | 4.Epeyce hoşnut | 5.Çok hoşnut |
| Aşağıdaki sorular son iki hafta içinde bazı şeyleri ne sıklıkta hissettiğiniz ya da yaşadığınıza ilişkindir. | | | | | |
| 26.Ne sıklıkta hüzün, ümitsizlik, bunaltı, çökkünlük gibi olumsuz duygulara kapılırsınız | 1.Hiçbir zaman | 2.Nadiren | 3.Ara sıra | 4.Çoğunlukla | 5.Her zaman |
| 27.Yaşamınızda size yakın kişilerle (eş, iş arkadaşı, akraba) ilişkilerinizde baskı ve kontrol ile | 1.Hiç | 2.Çok az | 3.Orta derece | 4.Çokça | 5.Aşırı derece |

| | | | | | |
|------------------------------------|--|--|--|--|--|
| İlgili zorluklarınız ne ölçüdedir? | | | | | |
|------------------------------------|--|--|--|--|--|

DURUMLUK SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ

Spielberger tarafından 1983 geliştirilmiş olup, Özer tarafından 1994 yılında Türkçeye uyarlama, geçerlilik güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Çalışmalar sonucunda iç tutarlılık için cronbach alfa değerleri; “sürekli öfke” boyutu için 0.79; “kontrol altına alınmış öfke” boyutu için 0.84; “dışa vurulmuş öfke” boyutu için 0.78; ve “bastırılmış öfke” boyutu için ise 0.62 olarak bulunmuştur.

34 sorudan oluşan ölçeğin puanlanması dörtlü Likert tipi cevaplamayı içeren, “hiç tanımlamıyor” için 1 puandan başlanarak, “tümüyle tanımlıyor” için 4 puana ulaşan bir cetvelde değerlendirmeyi gerektirir. Ölçekteki ilk 10 madde, sürekli öfke alt ölçeğinin maddeleridir ve minimum 10 puan, maksimum 40 puan elde edilir.

Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği Soruları

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun. Sonra genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayan seçerek üzerine (x) işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin, genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

Aşağıdaki ifadeler sizi ne kadar tanımlıyor?

| İFADELER | Hiç (1) | Biraz (2) | Oldukça (3) | Tümüyle (4) |
|---|------------|--------------|----------------|----------------|
| 1 Çabuk parlarım. | | | | |
| 2 Kızgın mizaçlıyım. | | | | |
| 3 Öfkesi burnunda birisiyim. | | | | |
| 4 Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım. | | | | |
| 5 Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkar. | | | | |
| 6 Öfkelenince kontrolümü kaybederim. | | | | |
| 7 Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim. | | | | |
| 8 Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir. | | | | |
| 9 Engellediğimde içimden birilerine vurmak gelir. | | | | |
| 10 Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim. | | | | |
| 11 Öfkemi kontrol ederim. | | | | |
| 12 Kızgınlığımı gösteririm. | | | | |
| 13 Öfkemi içime atarım. | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 14 Başkalarına karşı sabırlıyım. | | | | |
| 15 Somurturum ya da surat asarım. | | | | |
| 16 İnsanlardan uzak dururum. | | | | |
| 17 Başkalarına iğneli sözler söylerim. | | | | |
| 18 Soğukkanlılığımı korurum. | | | | |
| 19 Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım. | | | | |
| 20 İçin için köpürürüm ama göstermem. | | | | |
| 21 Davranışlarımı kontrol ederim. | | | | |
| 22 Başkalarıyla tartışırım. | | | | |
| 23 İçimde kimseye söylemediğim kinler beslerim. | | | | |
| 24 Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım. | | | | |
| 25 Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim. | | | | |
| 26 Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm. | | | | |
| 27 Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir. | | | | |
| 28 Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim. | | | | |
| 29 Kötü şeyler söylerim. | | | | |
| 30 Hoş görülüp ve anlayışlı olamaya çalışırım. | | | | |
| 31 İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim. | | | | |
| 32 Sinirlerime hâkim olamam. | | | | |
| 33 Beni sinirlendirene ne hissettiğimi söyleyemem. | | | | |
| 34 Kızgınlık duygularımı kontrol ederim. | | | | |

DURUMLUK-SÜREKLİ KAYGI ENVANTERİ (STAI)

Spielberger ve arkadaşları tarafından 1970 yılında geliştirilmiş olan ölçek, Öner ve Compte tarafından 1985 yılında Türkçeye uyarlanarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Çalışmada, pearson momentler çarpımı korelasyonu ile hesaplanan değişmezlik katsayıları, sürekli kaygı ölçeği için 0.71 ile 0.86, durumluk kaygı ölçeği için 0.26 ve 0.68 arasında; test tekrar test ile ölçekler arasında, sürekli kaygı ölçeği için 0.73 ile .86, durumluk kaygı ölçeği için 0.16 ile 0.54 oranında geçerlilik belirtilmiştir.

Ölçeğin “durumluluk” için 20, “sürekli” için 20 olmak üzere toplam 40 maddesi vardır. Her biri 20 maddelik iki ayrı ölçeği vardır: Durumluk kaygı ölçeği, belirli bir anda ve belirli koşullarda kişinin nasıl hissettiğini; sürekli kaygı ölçeği ise kişinin içinde bulunduğu durum ve koşullardan bağımsız olarak, kendini nasıl hissettiğini belirlemek amacıyla kullanılır.

Ölçeklerde düz ve ters maddeler vardır. Puanlanırken olumlu duyguları dile getiren ters maddeler için 1 ağırlık değerinde olanlar 4’e, 4 ağırlık değerinde olanlar ise 1’e dönüştürülür. Olumsuz duyguları dile getiren düz maddelerde 4 değerindeki yanıtlar kaygının yüksekliğini gösterir. Tersine çevrilmiş ifadelerde ise 4 değerindeki yanıtlar düşük,

1 değeriindeki yanıtlar yüksek kaygıyı gösterir. Durumluk kaygı ölçeğinde 10 tane (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20. maddeler), Sürekli kaygı ölçeğinde ise 7 tane (21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39. maddeler) tersine çevrilmiş ifade vardır. Her iki ölçekten elde edilen toplam puan değeri 20 ile 80 arasında değişir. Büyük puan yüksek kaygı seviyesini, küçük puan ise düşük kaygı seviyesini belirtir.

Sürekli Kaygı Ölçeği Soruları

Durumluk Kaygı Ölçeği Soruları

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

| | | Hiç | Biraz | Çok | Tamamıyla |
|-----|--|-----|-------|-----|-----------|
| 1. | Şu anda sakinim | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 2. | Kendimi emniyette hissediyorum | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 3. | Su anda sinirlerim gergin | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 4. | Pişmanlık duygusu içindeyim | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 5. | Şu anda huzur içindeyim | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 6. | Şu anda hiç keyfim yok | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 7. | Başıma geleceklerden endişe ediyorum | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 8. | Kendimi dinlenmiş hissediyorum | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 9. | Şu anda kaygılıyım | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 10. | Kendimi rahat hissediyorum | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 11. | Kendime güvenim var | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 12. | Şu anda asabım bozuk | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 13. | Çok sinirliyim | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 14. | Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 15. | Kendimi rahatlamış hissediyorum | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 16. | Şu anda halimden memnunum | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 17. | Şu anda endişeliyim | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 18. | Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 19. | Şu anda sevinçliyim | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 20. | Şu anda keyfim yerinde. | (1) | (2) | (3) | (4) |

Sürekli Kaygı Ölçeği Soruları

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

| | | Hemen hemen hiçbir zaman | Bazen | Çok zaman | Hemen her zaman |
|-----|--|--------------------------|-------|-----------|-----------------|
| 21. | Genellikle keyfim yerindedir | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 22. | Genellikle çabuk yorulurum | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 23. | Genellikle kolay ağlarım | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 24. | Başkaları kadar mutlu olmak isterim | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 25. | Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 26. | Kendimi dinlenmiş hissediyorum | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 27. | Genellikle sakın, kendine hakim ve soğukkanlıyım | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 28. | Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 29. | Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 30. | Genellikle mutluyum | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 31. | Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 32. | Genellikle kendime güvenim yoktur | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 33. | Genellikle kendimi emniyette hissedirim | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 34. | Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 35. | Genellikle kendimi hüznü hissedirim | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 36. | Genellikle hayatımdan memnunum | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 37. | Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 38. | Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 39. | Aklı başında ve kararlı bir insanım | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 40. | Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor | (1) | (2) | (3) | (4) |

DUYGUDURUM BOZUKLUKLARI ÖLÇEĞİ (DBÖ)

Orninal ismi The Mood Disorder Questionnaire olan Duygudurum bozuklukları ölçeğın Türkçe çevirisi ve geçerlilik-güvenirliliğı Konuk ve arkadaşları tarafından 2007 yılında yapılmış ve yazar tarafından aktarılan bilgiye göre çalışmalar için Karaelmas Üniversitesi Tıp Fakóltesi ve Çukurova Üniversitesi Tıp Fakóltesi Psikiyatri polikliniklerine başvuran ardışık 309 hasta çalışmaya dâhil edilmiştir. Hastalar SCID-I ile tanısıl değerlendirmeye alınmış ve DSM-IV'e göre konulan tanılar "altın standart" olarak belirlendirilmiştir. Türkçe Duygudurum bozuklukları ölçeğı ile elde edilen puanların optimum kesim noktalarının duyarlılığı ve seçiciliğı ROC yöntemi ile analiz edilmiş ve şu sonuçlara ulaşılmıştır: SCID-I görüşmesi ile saptanan DSM-IV tanılarına göre 36 hasta (%11.7) Bipolar bozukluk tip I, Bipolar bozukluk tip II, Başka türlü adlandırılmayan bipolar bozukluk tanıları almıştır. Herhangi bir eksen I tanısı konmayan hasta sayısı 7 (%2.2), bunların dışındaki 185 hastaya (%86.1) en az bir diğér eksen I DSM-IV tanısı konulmuştur. Duyarlılık ve özgüllük değerlerine göre optimum kesim noktası 7 (duyarlılık %64, özgüllük %77), Türkçe Duygudurum bozuklukları ölçeğinin bipolar bozuklukların saptanması için hesaplanan kesim noktası 5 alındığında duyarlılığı %81, seçiciliğı %53; kesim noktası 6 olarak alındığında ise duyarlılığı %75, seçiciliğı %63 olarak saptanmıştır.

Ölçek bipolar bozukluğın çeşitli formlarının tanınması ve doğru tanı konmasını sağlamak amacıyla geliştirilmiş olup bu bozukluğı taramaya elverişli bir araçtır evet ve hayır cevaplarını içeren, kökenini DSM-IV'den (Amerikan Psikiyatri Birliğı 1994) alan öz bildirime dayalı bir kağıt-kalem ölçeğidir. Ölçek üç sorudan oluşmaktadır. 13 alt maddeden oluşan birinci soru yaşamboyu manik ya da hipomanik belirtilerin öyküsü, yükselmiş duygudurum, iritabilite, girişkenlik, uyku, libido, düşünce, dikkat, enerji ve davranış gibi göze çarpan öznel değişiklikleri irdeler. "Hiç kendinizin doğal halinizde olmadığınızı hissettiğiniz bir dönem ve ... oldu mu?" ile başlayan bu sorularda ".... çok çabuk kızıp insanlara bağırdığınız ya da kavga veya tartışma çıkardığınız oldu mu ?", "... her zamankinden daha fazla kendinize güvendiğiniz oldu mu?" "...normalden çok daha az uyuduğunuz halde yine de uyku ihtiyacı hissetmediğiniz oldu mu?" gibi sorularla hastalık belirtileri sorgulanmaktadır. İkinci soruda "evet" olarak işaretlenen belirtilerin eş zamanlı olarak bir arada olup olmadığını sorgulamaktadır. Üçüncü soru da ise bu belirtilerin işlevsellik üzerine etkisi sorgulanmaktadır

Duygudurum Bozuklukları Ölçeğı Soruları

| | | |
|--|------|-----------|
| 16. Hiç kendinizin doğal halinizde olmadığınızı hissettiğiniz bir dönem ve oldu mu? | EVET | HAYI R |
|diğér insanlara normal haliniz olmadığını düşündürecek kadar veya başınızı derde sokacak derecede, kendinizi çok iyi ve aşırı neşeli hissettiğiniz oldu mu? | EVET | HAYI R |
|çok çabuk kızıp insanlara bağırdığınız ya da kavga veya tartışma çıkardığınız oldu mu? | EVET | HAYI R |

| | | |
|---|------------------------|-------------------|
|her zamankinden daha fazla kendinize güvendiğiniz oldu mu? | EVET | HAYI R |
|normalden çok daha az uyuduğunuz halde yine de uyku ihtiyacı hissetmediğiniz oldu mu? | EVET | HAYI R |
|eskisinden çok daha fazla veya daha hızlı konuştuğunuz oldu mu? | EVET | HAYI R |
|düşüncelerin kafanızda yarıştığı ve zihninizi yavaşlatamadığınız oldu mu? | EVET | HAYI R |
|etrafınızdaki şeylerden çok kolayca dikkatinizin dağıldığı veya bir hedefe yönelik ilerlerken konsantre olmakta güçlük çektiğiniz oldu mu? | EVET | HAYI R |
|normalde olduğunuzdan daha fazla enerjik olduğunuz oldu mu? | EVET | HAYI R |
|eskisinden çok daha aktif – faal olduğunuz oldu mu? | EVET | HAYI R |
|eskisinden çok daha sosyal ve sıkça gezmelere giden birisi oldunuz mu? Mesela bu amaçla arkadaşlarınızı gecenin bir yarısı aramaya başladığınız oldu mu? | EVET | HAYI R |
|cinsellikle normalden daha fazla ilgilendiğiniz oldu mu? | EVET | HAYI R |
|normalde yapmadığınız ya da diğer insanların sizin için aşırı, saçma sapan ve riskli bulduğu şeyler yaptığınız oldu mu? | EVET | HAYI R |
|aşırı para harcayarak kendinizi veya ailenizi zor duruma düşürdüğünüz oldu mu? | EVET | HAYI R |
| 2.Eğer yukarıdaki soruların birden fazlasına ‘EVET’ dediyseniz bunların birkaçı aynı zamanda mı oldu? | EVET | HAYI R |
| 3.Bu durumlar sizde; çalışmamak, evde ve işyerinde sorunlara yol açmak, yasal sorunlar çıkması, kavga veya tartışmalara girmek gibi konularda ne derece probleme sebep oldu? (Lütfen tek cevabı yuvarlak içine alınız.) | Hİ Ç | A Z |
| | ORTA DERECE | CİDDİ |

DUYGULANIM ŞİDDET VE SOSYAL BOZULMA ÖLÇEĞİ (DŞSBÖ)

Parker, Hadzi-Pavlovic ve arkadaşları tarafından 1994 yılında geliştirilenve Affect Underpinned by severity and Social Impairment Qestionnaire ismi ile yayınlanan ölçek, Çetinay ve arkadaşları tarafından 2008 yılında Duygulanım şiddet ve sosyal bozulma ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirliği başlıklı çalışmaları ile Türkçeye kazandırılmıştır. Güvenilirlik analizinde tüm ölçeğin cronbach alfa katsayısı 0.89 olarak bulunmuştur. Split-half yöntemi ile elde edilen guttman split half sayısı 0.86 olarak bulunmuştur. Cronbach alfa değerleri, duygulanım şiddet alt ölçeği için 0.80, sosyal işlevsellikte bozulma alt ölçeği için 0.85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliliğini sınamak amacıyla varimaks rotasyon

yöntemi kullanılarak faktör analizi yapılmıştır. Eigen value değeri 1.0'in üzerinde olan iki faktör (duygulanım şiddeti, sosyal işlevsellik) saptanmıştır. Duygulanım şiddet ve sosyal bozulma ölçeği ile Kısa yeti yitimi anketi ($r=0.61$), Hamilton depresyon derecelendirme ölçeği ($r=0.74$) ve Hamilton anksiyete derecelendirme ölçeği puanları ($r=0.69$) arasındaki korelasyon değerleri de anlamlı düzeyde bulunmuştur. Ayrıca ROC analizi de yapılmış ve elde edilen ROC eğrisi ve eğrinin altında kalan alan ile güven aralığı değerleri anlamlı bulunmuştur. Eğrini altında kalan alan:0.933; %95 güven aralığı: 0.893-0.973; standart hata:0.020 olarak belirlenmiştir.

Majör depresif bozukluğu olan hastalarda, iyileştikten sonra bile bazı kalıntı belirtiler sürmekte ve işlevselliklerine tam olarak dönememektedirler. Bu ölçek, kalıntı duygudurum belirtilerinin şiddeti ile sosyal işlevsellikte bozulmayı beraber ölçmeyi amaçlayan ve hastanın kendini değerlendirme esasına dayanan bir öz bildirim aracıdır.

Depresif bozukluklardan iyileşmiş ve iyileşmekte olan hasta gruplarına uygulanan ölçek, iki alt ölçekten oluşmaktadır. Birinci alt ölçekte 6 soruda depresyonun duygudurum belirtileri süreklilik ve şiddet açısından dördümlü Likert tipinde değerlendirilmektedir. İkinci alt ölçekte ise sosyal işlevsellikle ilgili 5 soru yine dördümlü Likert tipinde değerlendirme sağlamaktadır. Hastalardan her bir maddedeki durumun kendilerinde bulunup bulunmadığı ve varsa ne şiddette bulunduğunu işaretlemeleri istenmektedir. Her bir madde 0-3 arasında puanlanmaktadır ve alt ölçeklerin toplam puanı maddelerin puanlarının toplanmasından oluşmaktadır. Ölçeğin toplam puanı için kesme puanı 11.5/12.5, alt ölçeklerden duygulanım şiddeti için kesme puanı 5.5 ve sosyal işlevsellikte bozulma için kesme puanı 4.5/5.5 olarak belirlenmiştir.

Duygulanım Şiddet ve Sosyal Bozulma Ölçeği Soruları

I. Bu sorular aşağıdaki duygulardan herhangi birinin bugünlerde bulunup bulunmadığını ve eğer var ise sizin için bu duyguların ne kadar şiddetli olduğunu belirtmeniz içindir: Lütfen soruları (a) dan (f) ye kadar işaretleyiniz:

| | | Yok | Hafif | Orta | Şiddetli |
|----|--|-----|-------|------|----------|
| a) | Ümitsizlik ve çaresizlik duyguları | 0 | 1 | 2 | 3 |
| b) | Her zamanki ile karşılaştırıldığında kendinizi daha az düşünme | 0 | 1 | 2 | 3 |
| c) | Bir birey olarak daha az değerli olduğunuzu düşünme | 0 | 1 | 2 | 3 |
| d) | Kendini eleştirme ya da kendinize insafsızca davranma | 0 | 1 | 2 | 3 |
| e) | Genel olarak olaylar hakkında kötümser hissetme | 0 | 1 | 2 | 3 |
| f) | Çökkün, üzgün ya da neşesiz hissetme | 0 | 1 | 2 | 3 |

II. Aşağıdaki sorular sizin nasıl işlev görmekte olduğunuzu anlamamıza yardımcı olacaktır. Lütfen GEÇEN HAFTAYı genel olarak nasıl geçirdiğinizi belirtiniz.

| |
|---|
| 1. İŞ YAPAMAMA |
| Duygu haliniz nedeni ile işinizden çok kaldınız mı? (Ücretli bir işte çalışmıyorsanız, evde iş yapmakta ne kadar zorlandığınızı belirtiniz). Eğer hastanede yatıyorsanız, bugünlerde evde çalışma yetinizin ne kadar olabileceğini tahmin ederek belirtiniz. |
| ()0 Her zamanki kadar uzun süre ve güçte çalıştım. ()1. İşlerimden bazılarını yapamadım. ()2. İşlerimin çoğunu yapamadım. ()3. Hiç iş yapamadım. |
| 2. ÇABA |
| Duygu haliniz nedeni ile bugünlerde çalışmak sizin için ne kadar zordur? (Çalışmaya karşı istek ya da ilginizi değil, gerçek gücünüzü düşünün. Aynı şekilde eğer hastanede iseniz, ne kadar çaba harcamanız gerekebileceğini tahmin ederek belirtiniz). |
| ()0. İşimi yapmak için çaba harcamam gerekmedi. ()1. İşimi yapmak için bazen çaba harcamam gerekti. ()2. İşimi yapmak için sıklıkla çaba harcamam gerekti. ()3. İşimi yapmak için sürekli çaba harcamam gerekti. |
| 3. GEREKSİNİM DUYULAN YARDIM MİKTARI |
| Bugünlerde araba kullanmak, alışveriş yapmak, ev işi ve iş gibi günlük olağan işlerinizde diğer insanlardan daha fazla yardım alma gereksininiz oldu mu? |
| ()0. Her zaman gerekenden daha fazla yardım gerekmedi. ()1. Her zamankinden biraz daha fazla yardım gerekti. ()2. Her zamankinden oldukça fazla yardım gerekti. ()3. Hemen hemen her şey için yardım gerekti. |
| 4. BOŞ ZAMAN GEÇİRME VE İLGİLER |
| Bugünlerde her zamanki boş zaman ya da ilgi etkinliklerinizi azalttınız ya da tamamen durdurdunuz mu? (Örneğin televizyon seyretmek, spor yapmak, alışveriş yapmak) |
| ()0. Bu etkinlikler için harcadığım zamanda değişiklik olmadı. ()1. Bu etkinlikler için her zamankinden biraz daha az zaman harcadım. ()2. Bu etkinlikler için her zamankinden oldukça daha az zaman harcadım. ()3. Bu etkinlikler için her zamanki ile karşılaştırıldığında hemen hemen hiç zaman harcamadım. |
| 5. ARKADAŞ VE KOMŞULARLA GEÇİRİLEN ZAMAN |
| Bugünlerde her zamanki sosyal ilişkilerinizden herhangi birini azalttınız ya da durdurdunuz mu? (Ashında yapmayı düşündüğünüzden çok, gerçek sosyal ilişkinizi değerlendiriniz.) |
| ()0. Sosyal ilişki için harcadığım zamanın miktarında bir değişiklik olmadı. ()1. Sosyal ilişki için her zaman harcadığımdan biraz daha az zaman harcadım. ()2. Sosyal ilişki için her zaman harcadığımdan oldukça az zaman harcadım. ()3. Sosyal ilişki için her zamanki ile karşılaştırıldığında hemen hemen hiç zaman harcamadım. |

DÜŞÜNCE EYLEM KAYNAŞMASI ÖLÇEĞİ

Abramowitz ve arkadaşları tarafından 2003 yılında geliştirilmiş olan ölçek, Yorulmaz, Yılmaz ve Gençöz tarafından 2004 yılında Türkçeye uyarlanmış, geçerlilik-güvenirliliği araştırılmış ve kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu bildirilmiştir.

Düşünce-eylem kaynaşması; bireylerin istenmeyen, impulsif düşüncelerine özel bir önem vermesi ve bu düşüncelerin yanlış yorumlanmasına etki ettiği düşünülen bilişsel bir yanlışlık olarak veya kişilerde; kötü, istenmeyen veya bir zararla sonuçlanabilecek (katastrofik) olayların olabilirliklerini artıran ya da bireylerin, kişisel özellikleri açısından, onlara ahlak dışıymış gibi görünen belirli düşüncelerin var olduğunu kabul etmeye yönelik eğilim olarak tanımlanır.

Düşünce ve eylemlerin psikolojik kaynaşmasını ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. 19 maddeden oluşan ve 0'ın "hiç katılmıyorum", 4'ün "tamamen katılıyorum"u ifade ettiği beş dereceli ölçek üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçeğin, orijinal olarak, Düşünce eylem kaynaşması, Düşünce eylem kaynaşması ölçeği olabilirlik diğerleri ve Düşünce eylem kaynaşması ölçeği olabilirlik kendisi olmak üzere üç alt ölçeği bulunmaktadır. Toplam puan 0 ile 76 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar, daha güçlü düşünce eylem kaynaşmasını göstermektedir. Düşünce eylem kaynaşması ahlak; bir kişinin kabul edilemez, istenmeyen, intruzif düşüncelere sahip olmasının kendini, o eylemi yapmış gibi düşünmesidir. Örneğin kutsal yerlerde küfrettiğini düşünmek gerçekte kutsal bir yerde küfretmek kadar kötüdür. Düşünce eylem kaynaşması- olabilirlik; kabul edilemez, istenmeyen, girici düşünceler o durumun ortaya çıkma olasılığını artırır inancıdır. Düşünce eylem kaynaşması- olabilirlik boyutu da iki alt boyutta ele alınır. Bunlardan ilki Düşünce eylem kaynaşması- olabilirlik-kendisidir. Bu boyutta kişi düşüncelerinin kendisine yönelik olumsuz olayları ortaya çıkarma olasılığını artırdığına inanır. Örneğin kişi hasta olacağına yönelik bir düşünceye sahipse bu onun hasta olma olasılığını artırır.

Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği Soruları

Aşağıda bazı düşünce ve davranışlara ilişkin ifadeler yer almaktadır. Her ifadeyi dikkatlice okuduktan sonra bu ifadeye ne kadar katıldığınızı belirtiniz. Tamamen katılıyorsanız 4, Hiç katılmıyorsanız 0 rakamını işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Hiçbir maddeyi boş bırakmamaya özen gösteriniz.

| | HİÇ | BİRAZ | ÇOK | TAMAMIYLA |
|--|-----|-------|-----|-----------|
| 1. Eğer birinin zarar görmesini istersem, bu neredeyse ona zarar vermem kadar kötüdür. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 2. Bir akrabamın ya da arkadaşımın trafik kazası geçirdiğini düşünürsem, bu onun kaza geçirme riskini artırır. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 3. Düşerek yaralandığımı düşünürsem, bu benim düşüp yaralanma riskimi artırır. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 4. Din karşıtı bir düşünceye sahip olmak, bence neredeyse böyle davranmak kadar günahdır. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 5. Başka birine küfretmeyi akıldan geçirmek, bence neredeyse gerçekten küfür etmek kadar kabul edilemez bir durumdur. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 6. Bir arkadaşım hakkında kaba şeyler düşündüğümde, ona neredeyse kaba davranmış kadar vefasızlık etmiş olurum. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 7. Bir insanla ilişkimde onu kandırmayı düşünmek, bence neredeyse gerçekten kandırmak kadar ahlaksızlıktır. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 8. Bir akrabamın ya da arkadaşımın işini kaybettiğini düşünürsem, bu onun işini kaybetme riskini artırır. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 9. Bir başkasıyla ilgili müstehcen şeyler düşünmem, neredeyse bu şekilde davranmam kadar kötüdür. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 10. Bir akrabamın ya da arkadaşımın hastalandığını düşünürsem, bu onun hastalanma riskini artırır. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 11. Saldırganlık içeren düşüncelere sahip olmak, bence neredeyse saldırgan davranmak kadar kabul edilemez bir durumdur. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 12. Kıskançlık içeren bir düşüncem olduğunda, bu durum neredeyse bunu söylemiş olmamla aynıdır. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 13. Trafik kazası geçirdiğimi düşünürsem, bu benim kaza geçirme olasılığımı artırır. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 14. Bir başkasına müstehcen hareketler yapmayı düşünürsem, bu neredeyse öyle davranmam kadar kötüdür. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 15. Kutsal yerlerde müstehcen şeyler düşünmek, bence kabul edilemez bir durumdur. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 16. Bir akrabamın ya da arkadaşımın düşerek yaralandığını düşünürsem, bu onun düşüp yaralanma riskini artırır. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 17. Hastalandığımı düşünürsem, bu benim hasta olma riskimi artırır. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 18. Bir arkadaşına olumsuz bir eleştiride bulunmayı akıldan geçirmek, bence neredeyse bunu söylemek kadar kabul edilemez bir durumdur. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 19. Kutsal yerlerde müstehcen şeyler düşünmem, neredeyse oralarda böyle şeyleri gerçekten yapmam kadar günahdır. | (1) | (2) | (3) | (4) |

EBEVEYN TUTUM ÖLÇEĞİ (ETÖ)

Demir ve Şendil tarafından 2007 yılında geliştirilen ölçeğin alt boyutlarının güvenilirliklerini tespit etmek üzere iç tutarlık katsayıları incelenmiştir. Boyutların cronbach alfa güvenilirlik katsayıları demokratik boyut için 0.83, otoriter boyut için 0.76, aşırı koruyucu boyut için 0.75 ve izin verici boyutu için 0.74 olarak saptanmıştır. Ölçeğin geçerliğini sinamak ve faktör yapısını belirlemek üzere faktör analizi kullanılmıştır. Demokratik ve otoriter alt boyutları arasında ($r = 0.27$), otoriter ve aşırı koruyucu alt boyutları arasında ($r = 0.23$), otoriter ve izin verici alt boyutları arasında ($r = 0.13$), aşırı koruyucu ve izin verici alt boyutları arasında ise ($r = 0.17$) istatistiki açıdan anlamlı pozitif ilişki tespit edilmiştir.

Ölçeği yanıtlayan ebeveynlerin, bahsi edilen davranışı ne sıklıkla yaptıklarını ortaya koyan ölçekte her boyuttan alınan puanlar ayrı hesaplanarak her boyut için bir puan elde edilir. 2-6 yaş arasında çocuğu olan ebeveynlere uygulanabilen ölçek beşli Likert tipindedir. 4 alt boyuttan ve toplamda 46 maddeden oluşmaktadır. Oluşturulan maddeler davranış biçimleri şeklindedir ve her bir davranış biçiminin karşısında cevaplayıcıların seçecekleri, sıklık oranlarına göre farklılaşan 5 seçenek bulunmaktadır. Her madde için bu seçeneklerden biri işaretlenmektedir. Her ifade için her zaman böyledir” (5 puan); “çoğunlukla böyledir” (4 puan); “bazen böyledir” (3 puan); “nadiren böyledir” (2 puan) ve “hiçbir zaman böyle değildir” (1 puan) seçeneklerinden biri işaretlenir. Ölçeğin alt boyutları ve madde sayıları şu şekildedir: Demokratik Boyut (17 madde): Çocuğun ayrı bir kişi olduğunu kabul etmeyi, bağımsız bir kişilik geliştirmesini ve fikirlerini açıkça ifade etmesini teşvik etmeyi içerir. Otoriter Boyut (11 madde): Çocuğun ayrı bir birey olduğu kabulü yoktur, tersine ebeveynin çocuğun sahibi olduğu anlayışı hakimdir. Tek yönü iletişim, baskı, kurallara koşulsuz itaat, sözel ve fiziksel ceza gibi konuları içerir. Aşırı koruyucu boyut (9 madde): Çocuğun kendi başına yetemeyeceği, bu nedenle sürekli korunması gerektiği inancı hakimdir. Uygun olmayan müdahaleleri, aşırı kontrolü, çocuğa sorumluluk vermekten kaçınmayı içerir. İzin verici boyut (9 madde): Çocuğun her yaptığını hoş karşılama, çok fazla özgürlük tanıma ve çocuğu şımartma gibi konuları içerir. Her boyuttan alınan puanlar ayrı ayrı hesaplanarak her boyut için bir puan elde edilmektedir. Bir boyuttan yüksek puan almak o boyutun temsil ettiği davranış şeklini benimsemek anlamına gelmektedir.

Ebeveyn Tutum Ölçeği Soruları

Cümleleri okuduktan sonra o ifadenin size ne kadar uyduğunu aşağıdaki 5 seçenekten birinin altındaki kutucuğa işaret koyarak belirtiniz. Örneğin, okuduğunuz ifade size tamamıyla uyuyorsa “her zaman” seçeneğini, size çoğunlukla uyuyorsa “çoğu zaman” seçeneğini, bazen uyuyorsa “bazen” seçeneğini, size çok az uyuyorsa “nadiren” seçeneğini ya da size hiç uymuyorsa “hiçbir zaman” seçeneğini işaretleyebilirsiniz

| | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Çoğu zaman | Her zaman |
|--|---------------------|----------------|--------------|-------------------|------------------|
| 1 Ben bir başkasıyla konuşurken çocuğumun araya girmesine izin veririm. | | | | | |
| 2 Çocuğumun kendine özgü bir bakış açısı olduğunu kabul ederim. | | | | | |
| 3 Çocuğumla aynı fikirde olmadığımız zaman, benim fikirlerimi kabul etmesi için onu zorlarım. | | | | | |
| 4 Çocuğumu, hayatın ufak tefek güçlüklerinden korurum. | | | | | |
| 5 Çocuğuma bağımsız olmayı öğrenmesi konusunda yardımcı olurum. | | | | | |
| 6 Çocuğuma, kurallara neden uyması gerektiğini açıklarım. | | | | | |
| 7 Çocuğuma yaptığı şeyin önemli olduğunu hissettiririm. | | | | | |
| 8 Çocuğumu, kendisi için yorucu olabilecek işlerden korurum. | | | | | |
| 9 Çocuğum söz dinlemediğinde ona vururum. | | | | | |
| 10 Çocuğumun iyi ve kötü davranışı karşısında neler hissettiğimi ona açıklarım. | | | | | |
| 11 Çocuğumu yola getirmek için onu azarlarım. | | | | | |
| 12 Çocuğuma karşı koruyucu davranırım. | | | | | |
| 13 Çocuğum iyi davrandığında onu överim. | | | | | |
| 14 Çocuğumun kişisel görüşlerine saygı gösteririm. | | | | | |
| 15 Çocuğumu bir şeyleri kendi başına yapması konusunda cesaretlendiririm. | | | | | |
| 16 Arkadaşları çocuğuma sataştığı zaman onu korurum. | | | | | |
| 17 Çocuğumun başkaları konuşurken araya girmesine izin veririm. | | | | | |
| 18 Çocuğumun cinsel konularda sorduğu soruları anlayacağı bir dilde doğru olarak cevaplarım. | | | | | |
| 19 Çocuğum yanlış bir şekilde davrandığında ona bağırırım. | | | | | |
| 20 Ebeveynlik konusunda bir yanlış yaptığımda çocuğumdan özür dilerim. | | | | | |
| 21 Çocuğumu, kendisi için zor olabilecek işlerden korurum. | | | | | |
| 22 Çocuğumun hastalanmasından endişe ederim. | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| 23 Çocuğumun duygularını serbestçe ifade etmesine izin veririm. | | | | | |
| 24 Çocuğumun istediği saatte uyumasına izin veririm. | | | | | |
| 25 Çocuğum yanlış davrandığında, bunun neden yanlış olduğunu ona açıklarım. | | | | | |
| 26 Çocuğuma kızdığımda çocuğumu cezalandırırım. | | | | | |
| 27 Fiziksel cezayı, çocuğumu disipline sokmanın bir yolu olarak kullanırım. | | | | | |
| 28 Çocuğumun hayal kırıklığına uğramaması için elimden geleni yaparım. | | | | | |
| 29 Çocuğumun büyüdükçe yeni şeyler denemeyi göze alması gerektiğine inanırım. | | | | | |
| 30 Çocuğumun her şeyi yapmasına izin veririm. | | | | | |
| 31 Çocuğumun yanlış davranışını görmezden gelirim. | | | | | |
| 32 Çocuğumu başka çocuklarla kıyaslarım. | | | | | |
| 33 Çocuğumun şımarıklıklarına göz yumarım. | | | | | |
| 34 Çocuğumu şımartırım. | | | | | |
| 35 Çocuğuma karışı çabuk öfkelenirim. | | | | | |
| 36 Çocuğum bana bir şey anlatırken sözünü kesmeden dinlerim. | | | | | |
| 37 Çocuğuma bir şey alırken onun da fikrini alırım. | | | | | |
| 38 Çocuğumla her konuyu konuşabilirim. | | | | | |
| 39 Çocuğuma karışı sabırsızım. | | | | | |
| 40 En ufak bir hatasında, çocuğumu cezalandırırım. | | | | | |
| 41 Çocuğum için hemen hemen bütün eğlencelerimden fedakarlık ederim. | | | | | |
| 42 Çocuğumun kendi başına becerebileceği şeyleri denemesi için ona fırsat tanırım. | | | | | |
| 43 Çocuğuma bana sormaksızın şahsi eşyalarımın herhangi birini alıp kullanmasına izin veririm. | | | | | |
| 44 Evimizde hangi televizyon programının izleneceği, çocuğumun isteğine göre belirlenir. | | | | | |
| 45 Çocuğumu yapabileceğinden fazlasını yapması için zorlarım. | | | | | |
| 46 Çocuğumu, onun cesaretini kırabilecek zor işlerden uzak tutarım. | | | | | |

EBEVEYNLİĞE YÖNELİK TUTUM ÖLÇEĞİ

Orijinali 1978 yılında Gibuad- Wallaston ve Wandersman tarafından geliştirilen Ebeveynliğe yönelik duygusal yeterlilik ölçeği, Seçer ve arkadaşları tarafından 2008 yılında Türkçeye çevrilmiştir. Ölçeğin cronbach alfa değeri 0.84, ölçeğin üç faktörü ölçmeye yönelik toplam varyansı açıklama oranı %55.09 ve ölçeğin 3 faktörü ölçmeye yönelik toplam varyansı açıklama oranı %50.93 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliğinin sağlanabilmesi için faktör analizi (principal component analysis) yapılmıştır. Orijinalinde 16 madde olarak hazırlanan ölçek, yapılan faktör analizi ile kapsam geçerliliğinin sağlanabilmesi amacıyla başvuru uzman görüşleri doğrultusunda yeniden değerlendirilmiş ve son şekli verilmiştir. Ancak orijinaliyle benzer sonuçları verdiği için herhangi bir madde atılmamıştır. Bununla birlikte orijinalinde 2 boyut olarak verilen ölçek yapılan analiz sonucunda 3 boyut olarak belirlenmiştir.

Ölçek, annelerin çocukları ile ilgili deneyimlerini dikkate alarak kendilerini değerlendirmeleri ve ebeveynliğe yönelik tutumlarını yansıtmaları süreçlerini içermektedir. Anne-babalara uygulanan ölçek, 4 kişisel bilgi sorusu ile annelerin ve babaların ebeveynliğe yönelik tutumlarını içeren 3 boyut ve 16 Likert tipi soru maddesinden oluşmaktadır. Ölçeğin üç alt boyutu ve madde sayıları şöyledir: Ebeveynlik görevine ilişkin yeterlilik algısı (7 soru), ebeveynlik görevine yönelik ilgi (2 soru) ve ebeveynlik görevinden sağladığı doyum (7 soru). Ebeveynlik görevine ilişkin yeterlilik algısı alt ölçeği 1, 2, 3, 4, 8, 10 ve 11. maddeleri; ebeveynlik görevine yönelik ilgi alt ölçeği 14. ve 15. maddeleri; ebeveynlik görevinden sağladıkları doyum alt ölçeği ise 5, 6, 7, 9, 12, 13 ve 16. maddeleri içermektedir. Bu maddelerden 3, 5, 6, 7, 9, 12, 14, 15 ve 16. maddeler ters kodlanmaktadır. Yüksek puanlar ebeveynliğe yönelik tutumun olumlu olduğunu, düşük puanlar ise olumsuz olduğunu göstermektedir.

Ölçekte yer alan her bir maddeye ilişkin tutumlar anne-babalar tarafından; “hiç katılmıyorum”, “katılmıyorum”, “kararsızım”, “katılıyorum” ve “tamamen katılıyorum” kategorilerinden birisi işaretlenerek belirtilmektedir. Katılımcılar ölçekte yer alan maddelere 1-5 arası puan vermektedir.

Ebeveynliğe Yönelik Tutum Ölçeği-Anne Formu Soruları

Aşağıda anneliğe (ebeveynliğe) ilişkin 16 cümle yer almaktadır. Bu cümlelerden her birinin yanında “hiç katılmıyorum”, “katılmıyorum”, “kararsızım”, “katılıyorum”, “kesinlikle katılıyorum” seçenekleri yer almaktadır. Her cümleyi dikkatli okuyunuz ve sizin anneliğinizle ilgili olarak kendinize en yakın gördüğünüz seçeneği yuvarlak içine alınız.

| | Hiç Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Tamamen Katılıyorum |
|--|------------------|--------------|------------|-------------|---------------------|
| 1. Sergilediğim davranışların çocuğumu nasıl etkilediğini biliyor olmam, çocuk bakımı konusundaki problemlerimin çözümünü kolaylaştırıyor. | | | | | |
| 2. Çocuk bakımı konusunda yeterli düzeyde bilgi ve beceriye sahibim. | | | | | |
| 3.Çocuğa doğru mu, yanlış mı davranıldığını bilmemek, iyi bir ebeveyn olmayı engellemez | | | | | |
| 4. Çocuğun annesinin, iyi bir ebeveyn olmak için gerekli davranışları öğrenebileceği, örnek bir model olabileceğine inanıyorum. | | | | | |
| 5. Ebeveyn olmak hoş bir duygu olmasına rağmen, çocuğumun küçük olması benim bu duyguyu yaşamama engel oluyor. (14 yaşından küçük olan çocuğunuzu dikkate alarak yanıtlayınız) | | | | | |
| 6. Neden bilmem ama çocuğumun kontrolü bende olması gerekirken, bazen sanki yönetilen benmişim gibi hissediyorum. | | | | | |
| 7. Annemin benden daha iyi bir anne olduğunu düşünüyorum. | | | | | |
| 8. İyi bir ebeveyn olmanın zor olmadığını düşünüyorum. | | | | | |
| 9. Bazen, iyi bir ebeveynle kendimi karşılaştırdığımda, hiçbir şeyin üstesinden gelemediğim duygusuna kapılıyorum. | | | | | |
| 10. Çocuğumun derdinden en iyi ben anlarım. | | | | | |
| 11.Ane olduğum süreyi göz önüne alınca, bu role tam olarak alıştığımı inanıyorum. | | | | | |
| 12. Gerek sabah kalktığımda gerekse akşam yatağa girdiğimde hep çocuğum konusunda hiçbir şey başaramadığım duygusuna kapılıyorum. | | | | | |
| 13. İyi bir anne olmak başlı başına bir ödüldür. | | | | | |
| 14. Yetenek ve ilgimin, iyi bir ebeveyn olma konusunda değil, başka alanlarda olduğunu düşünüyorum. | | | | | |
| 15. Bir çocuk annesi olmak benim için biraz daha ilginç olsaydı, çocuğuma daha iyi davranma konusunda kendimi daha fazla motive edebilirdim. | | | | | |
| 16. Ebeveyn olmak beni gergin ve endişeli kılıyor. | | | | | |

Ebeveynliğe Yönelik Tutum Ölçeği-Baba Formu Soruları

Aşağıda babalığa (ebeveynliğe) ilişkin 16 cümle yer almaktadır. Bu cümlelerden her birinin yanında “hiç katılmıyorum”, “katılmıyorum”, “kararsızım”, “katılıyorum”, “kesinlikle katılıyorum” seçenekleri yer almaktadır. Her cümleyi dikkatli okuyunuz ve sizin babalığınızla ilgili olarak kendinize en yakın gördüğünüz seçeneği yuvarlak içine alınız.

| | Hiç Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Tamamen Katılıyorum |
|--|------------------|--------------|------------|-------------|---------------------|
| 1. Sergilediğim davranışların çocuğumu nasıl etkilediğini biliyor olmam, çocuk bakımı konusundaki problemlerimin çözümünü kolaylaştırıyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Çocuk bakımı konusunda yeterli düzeyde bilgi ve beceriye sahibim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.Çocuğa doğru mu, yanlış mı davranıldığını bilmemek, iyi bir ebeveyn olmayı engellemez. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Çocuğun babasının, iyi bir ebeveyn olmak için gerekli davranışları öğrenebileceği, örnek bir model olabileceğine inanıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Ebeveyn olmak hoş bir duygu olmasına rağmen, çocuğumun küçük olması benim bu duyguyu yaşamama engel oluyor. (14 yaşından küçük olan çocuğunuzu dikkate alarak yanıtlayınız) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Neden bilmem ama çocuğumun kontrolü bende olması gerekirken, bazen sanki yönetilen benmişim gibi hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Babamın benden daha iyi bir baba olduğunu düşünüyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. İyi bir ebeveyn olmanın zor olmadığını düşünüyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Bazen, iyi bir ebeveynle kendimi karşılaştırdığımda, hiçbir şeyin üstesinden gelemediğim duygusuna kapılıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Çocuğumun derdinden en iyi ben anlarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Baba olduğum süreyi göz önüne alınca, bu role tam olarak alıştığımı inanıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Gerek sabah kalktığımda gerekse akşam yatağa girdiğimde hep çocuğum konusunda hiçbir şey başaramadığım duygusuna kapılıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. İyi bir baba olmak başlı başına bir ödüldür. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Yetenek ve ilgimin, iyi bir ebeveyn olma konusunda değil, başka alanlarda olduğunu düşünüyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Bir çocuk baba olmak benim için biraz daha ilginç olsaydı, çocuğuma daha iyi davranma konusunda kendimi daha fazla motive edebilirdim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Ebeveyn olmak beni gergin ve endişeli kılıyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

EDINBURGH DOĞUM SONRASI DEPRESYON ÖLÇEĞİ (EDSDÖ)

Cox, Holden ve Sagovsky tarafından 1987 yılında geliştirilmiş olan ve Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) ismi British Journal of Psychiatry’de yayınlanan ölçek, Engindeniz, Küey ve Kültür tarafından 1996 yılında geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak Türkçeye uyarlanmıştır. Güvenilirlik çalışmasında, cronbach alfa katsayısı 0.79 olarak bulunmuştur ve madde-toplam puan korelasyon katsayıları 0.68-0.73 arasında değişmektedir. Yarıya bölme güvenilirliğinde, $r=0.8023$ bulunmuştur. Yapı geçerliliği için faktör analizi uygulanmış ve üç faktör elde edilmiştir. Birinci faktörde neşelenememe, endişe, uykusuzluk, çökkün duygudurum ve ağlama; ikinci faktörde suçluluk ve panik duygusu ve üçüncü faktörde geleceğe hevesle bakamama ve başa çıkma gücüğü yer almaktadır. ROC analizi sonucunda ölçeğin 12/13 kesme puanında duyarlılığı 0.84, özgüllüğü 0.88 olarak saptanmıştır.

Doğum sonrası dönemde depresyon yönünden riski belirlemek ve düzeyini ölçmek amacıyla hazırlanan ve toplam 10 sorudan oluşan ölçek, bir öz bildirim ölçeğidir ve doğum sonrası depresyonu ölçmektedir. Dörtlü Likert tipi ile ölçüm sağlanmaktadır. Bireyler ölçeğin üzerine işaretleyerek yanıt verirler. Kısa ve anlaşılabilir olması nedeniyle uygulanması kolaydır ve bireyler kendi başlarına doldururlar. Yönergesi ölçeğin başında vardır ve bireylere doldururken kendi durumlarına en çok uyan maddeyi işaretlemeleri belirtilir. Her maddenin puanlaması değişik biçimdedir. 3., 5., 6., 7., 8., 9., ve 10. maddeler giderek azalan şiddet gösterirler ve puanlama 3, 2, 1, 0 biçimindedir. Diğer yandan, 1., 2. ve 4. maddeler ise 0, 1, 2, 3 biçiminde puanlanırlar. Ölçeğin toplam puanı bu madde puanlarının toplanması ile elde edilir. Türkiye’de yapılan çalışma sonucunda ölçeğin kesme puanı 12 olarak hesaplanmıştır, 12 ve üzerindeki değerleri alan anneler sevk edilmelidir. Ölçeğin kesme puanı 12/13 puan olarak belirlenmiştir. 13 puan ve üzerinde alan bireyler depresyon yaşıyor olarak değerlendirilmektedir.

Edinburgh Doğum Sonrası Depresyon Skalası Soruları

Yakın zamanlarda bebeğiniz oldu. Sizin son hafta içindeki duygularınızı öğrenmek istiyoruz. Lütfen tüm soruları yalnızca bugün için değil, son 7 gün içinde, kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi tanımlayan ifadeyi işaretleyiniz.

Son 7 gündür;

| |
|---|
| 1. Gülebiliyor ve olayların komik taraflarını görebiliyorum. |
| <input type="checkbox"/> Her zaman olduğu kadar |
| <input type="checkbox"/> Artık pek o kadar değil |
| <input type="checkbox"/> Artık kesinlikle o kadar değil |
| <input type="checkbox"/> Artık hiç değil |

| |
|--|
| 2. Geleceğe hevesle bakıyorum. |
| <input type="checkbox"/> Her zaman olduğu kadar <input type="checkbox"/> Artık pek o kadar değil <input type="checkbox"/> Artık kesinlikle o kadar değil <input type="checkbox"/> Artık hiç değil |
| 3. Bir şeyler kötü gittiğinde gereksiz yere kendimi suçluyorum. |
| <input type="checkbox"/> Evet, çoğu zaman <input type="checkbox"/> Evet, bazen <input type="checkbox"/> Çok sık değil <input type="checkbox"/> Hayır, hiçbir zaman |
| 4. Nedensiz yere kendimi sıkıntılı ya da endişeli hissediyorum. |
| <input type="checkbox"/> Hayır, hiçbir zaman <input type="checkbox"/> Çok seyrek <input type="checkbox"/> Evet, bazen <input type="checkbox"/> Evet, çoğu zaman |
| 5. İyi bir neden olmadığı halde korkuyor ya da panikliyorum |
| <input type="checkbox"/> Evet, çoğu zaman <input type="checkbox"/> Evet, bazen <input type="checkbox"/> Çok sık değil <input type="checkbox"/> Hayır, hiçbir zaman |
| 6. Her şey giderek sırtıma yükleniyor. |
| <input type="checkbox"/> Evet, çoğu zaman hiç başa çıkamıyorum. <input type="checkbox"/> Evet, bazen eskisi gibi başa çıkamıyorum. <input type="checkbox"/> Hayır, çoğu zaman oldukça iyi başa çıkabiliyorum. <input type="checkbox"/> Hayır, her zamanki gibi başa çıkabiliyorum |
| 7. Öylesine mutsuzum ki uyumakta zorlanıyorum |
| <input type="checkbox"/> Evet, çoğu zaman <input type="checkbox"/> Evet, bazen <input type="checkbox"/> Çok sık değil <input type="checkbox"/> Hayır, hiçbir zaman |
| 8. Kendimi üzüntülü ya da çökkün hissediyorum |
| <input type="checkbox"/> Evet, çoğu zaman <input type="checkbox"/> Evet, bazen <input type="checkbox"/> Çok sık değil <input type="checkbox"/> Hayır, hiçbir zaman |
| 9. Öylesine mutsuzum ki ağlıyorum |
| <input type="checkbox"/> Evet, çoğu zaman <input type="checkbox"/> Evet, oldukça sık <input type="checkbox"/> Çok seyrek <input type="checkbox"/> Hayır, asla |
| 10. Kendime zarar verme düşüncesinin aklıma geldiği oldu. |

- ☐ Evet, oldukça sık
☐ Bazen.
☐ Hemen hemen hiç
☐ Asla

EMPATİ DÜZEYİ BELİRLEME ÖLÇEĞİ

Lawrence ve arkadaşları tarafından 2004 yılında geliştirilen ölçeğin, Kaya ve Çolakoğlu tarafından 2015 yılında Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Yazarların aktarımıyla ölçeğin orijinal hali 20'si çeldirici 60 madde ve 3 faktörden oluşmaktadır. İki aşamadan oluşan uyarlama çalışması kapsamında geçerlilik ve güvenilirlik analizlerinin birinci aşamasına 149 öğrenci, ikinci aşamasına 297 öğrenci katılmıştır. Geçerlilik analizleri için açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi, güvenilirlik için ise iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Yapı geçerliliği için yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin 13 maddeden oluştuğu anlaşılmıştır. İkinci aşamada ise empati düzeylerine yönelik elde edilen faktör yapıları doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda sınanan modelin oldukça iyi uyum indekslerine sahip olduğu saptanmıştır. Ayrıca, elde edilen boyutlar ölçeğin orijinal hali ile örtüşmektedir. Çıkan boyutlar sırasıyla; sosyal beceriler, duygusal tepki ve bilişsel empati olarak isimlendirilmiştir. Ölçeğin güvenilirlik düzeyi her iki aşamada da farklı örneklemeler doğrultusunda hesaplanmıştır. Birinci aşamada ölçeğin tamamı ve üç alt boyut için güvenilirlik katsayıları sırasıyla (0.78, 0.64, 0.71, 0.74), ikinci aşamada ise sırasıyla (0.86, 0.61, 0.75, 0.74) elde edilmiştir.

Ölçek temelde empatiyi toplumsal anlayış çerçevesinde ölçmeyi hedeflemektedir ve toplam 10 sorudan oluşur. Dörtlü Likert tipi değerlendirme sağlayan ölçek, 1=kesinlikle katılmıyorum, 2=kısmen katılmıyorum, 3=kısmen katılıyorum, 4=kesinlikle katılıyorum şeklinde puanlanır.

Empati Düzeyi Belirleme ölçeği Soruları

| | Kesinlikle katılmıyorum | Kısmen katılmıyorum | Kararsızım | Kısmen katılıyorum | Kesinlikle katılıyorum |
|---|-------------------------|---------------------|------------|--------------------|------------------------|
| 1. Birisi, benimle sohbet etmek isterse | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| rahatlıkla sohbete başlarım. | | | | | |
| 2. Diğer insanlarla ilgilenmekten gerçekten keyif alırım. | | | | | |
| 3. Sosyal bir ortamda, ne yapacağımı bulmakta zorlanırım. | | | | | |
| 4. Bir grup içerisinde tuhaf ya da rahatsız hissedenden birisini anında fark ederim. | | | | | |
| 5. Diğer insanlar, onların duygularını ve ne düşündüklerini anlama konusunda iyi olduğumu söylerler. | | | | | |
| 6. Haber programlarında acı çeken insanları görürsem üzülürüm. | | | | | |
| 7. Çok anlayışlı biri olduğumu söyledikleri için arkadaşlarım genellikle bana sorunlarından bahseder. | | | | | |
| 8. Birinin benim ortamda bulunmamdan rahatsız olduğunu, karşımdaki söylemese dahi hissedebilirim. | | | | | |
| 9. Başkasının nasıl hissettiğine hızlıca dikkatimi verebilirim. | | | | | |
| 10. Başka birisinin ne hakkında konuşmak istediğini kolaylıkla kavrarım. | | | | | |
| 11. Birinin gerçek duygularını gizlediğini söyleyebilirim. | | | | | |
| 12. Birinin ne yapacağını önceden kestirmekte iyiyimdir. | | | | | |
| 13. Sosyal ortamları, kafa karıştırıcı bulmam | | | | | |

ERİŞKİN BAĞLANMA BİÇİMİ ÖLÇEĞİ

Ainsworth ve arkadaşları tarafından 1978 yılında geliştirilmiştir. Kesebir, kökçü ve Dereboy tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan ölçeğin alt boyutları için belirlenen geçerlilik güvenilirlik katsayıları şöyledir: Güvenli, kaçınan ve kaygılı/ikircikli bağlanma için Kuder-Richardson iç tutarlılık katsayıları sırasıyla 0.72, 0.82 ve 0.85'tir. Ölçeğin ikinci bölümünün iç tutarlılığı kaçınan ve kaygılı/ikircikli bağlanma için cronbach alfa katsayıları, sırasıyla = 0.61 ve 0.66, güvenli bağlanma biçimi için cronbach alfa 0.42 olarak saptanmıştır.

Ölçek iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm her biri erişkinleri güvenli, ikircikli ve kaçınan olarak sınıflamaya yarayan, çocuklukta ebeveynle ilişki özellikleri ve genel davranış

özellikleri hakkında tanımlar içeren üç farklı ifadeden oluşmaktadır. Ölçeğin ikinci bölümü katılımcıdan her birini 1-7 arasında puanlanması istenen 15 maddeden oluşmaktadır. Her bir bağlanma biçimi 5 madde ile temsil edilmektedir ve en yüksek puan hangisinden alındıysa ölçeği dolduran bireyin bağlanma biçimini belirlemektedir.

Erişkin bağlanma Biçimi Ölçeği Soruları

| 1.BÖLÜM | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Aşağıdaki açıklamalar çocukluğunuzda anne-babanızla ve şu anda bir yetişkin olarak çevrenizdeki diğer insanlarla yakın ilişkilerinizde neler hissettiğinizi tanımlar. Lütfen hepsini dikkatlice okuyup sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz, A, B veya C. | | | | | | | |
| A) Bir çocuk olarak, annem ve babam bana karşı genellikle sıcak davranırdı ve eğer zorluklarla karşılaşırsam onlardan yardım isteyebilirdim. Başkalarıyla yakın ilişki kurmak ve onlara rahatlıkla güvenmek (ve onların da bana güvenmesi) benim için kolaydır. Terk edilmekten veya bir başkasının bana aşırı yakınlığından endişe duymam. | | | | | | | |
| B) Annem ve babam bakım konusunda genelde ilgisizdi, benden birçok istemleri vardı, çoğu kez yaptıklarımı eleştirirler ve bana birey olarak saygı göstermezlerdi. Başkalarına yakın olmakta pek rahat değilimdir; onlara tam anlamıyla güvenmekte ve dayanmakta zorlanırım. Herhangi bir kimse bana çok yakınlık gösterdiği zaman veya birlikte olduğum insan (eş veya diğerleri) bana daha yakın olmak istediğinde kendimi rahat hissetmem, sıkıntılı hissederim | | | | | | | |
| C) Annemin ve babamın ne yapacağı öngörülemezdi (yaşadığım zorluklara bazen ilgi gösterirler, bazen göstermezlerdi) çoğu kez haksız davranırlar ve özel hayatıma karışırlardı. Diğer insanları benim istediğim kadar yakın olma konusunda isteksiz buluyorum. Birlikte olduğum kişinin beni sevmediği ve benimle kalıp yaşamak isteyeceği hakkında çoğu kez endişe duyarım. Birlikte olduğum kişiyle çoğu kez daha yakın olmak isterim (onunla bir bütün olmak) ve bu isteğim kimi zaman onu ve diğer insanları ürkütüp uzaklaştırır. | | | | | | | |
| 2.BÖLÜM | | | | | | | |
| Aşağıda 15 tane cümle bulunmaktadır, lütfen bu cümlelerin sizin kişisel görüş ve davranışlarınızı ne kadar yansıttığını değerlendirin. Yanıtlarınız yalnız sizin kişisel yorumunuza dayanmalıdır. Her sorunun yanında 7 numaralı bir dizi bulunmaktadır. Sizin durumunuza en uygun olan rakamı işaretleyiniz. | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Kolaylıkla yakın ilişkiler kurarım. | | | | | | | |
| 2. Diğer insanlara yaklaşırken kendimi rahat hissetmem. | | | | | | | |
| 3. Yakın bir ilişki çerçevesinde kendimi diğer insanlara bağlı hissetmekle ilgili zorluğum yok. | | | | | | | |
| 4. Birlikte olduğum insan kendisine sağlayabileceğim yakınlıktan çok daha samimi bir ilişki istiyor. | | | | | | | |
| 5. Birlikte olduğum kişinin benimle kalmak istemeyeceğinden sık sık endişe duyuyorum. | | | | | | | |
| 6. Belli insanlarla çok güçlü ilişkiler kurmak istiyorum. | | | | | | | |
| 7. Yakın bir ilişki çerçevesinde birlikte olduğum insan bana dayanıyorsa herhangi bir zorluk yaşamıyorum. | | | | | | | |
| 8. Birlikte olduğum insana tam olarak güvenmekte zorlanırım. | | | | | | | |
| 9. Diğer insanların benimle benim istediğim kadar yakın ilişki | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| kurmadıklarını düşünürüm. | | | | | | | |
| 10. Bana yakın birisinin beni aşırı üzebileceği gibi endişelerim yok. | | | | | | | |
| 11. Bazen birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği endişesine kapılıyorum. | | | | | | | |
| 12. Bir başkasının bana yakınlaştığını hissettiğimde gerginleşiyorum. | | | | | | | |
| 13. Yakın ilişkiler çerçevesinde diğer insanlara güvenmekle ilgili zorluklarım vardır. | | | | | | | |
| 14. Tam ve eksiksiz bir ilişki kurma konusundaki isteğim insanları benden uzaklaştırıyor. | | | | | | | |
| 15. Bir başkasının bana çok yakınlaşabileceği ihtimali beni endişelendirmiyor. | | | | | | | |

ERİŞKİN DİKKAT EKSİKLİĞİ ÖZ-BİLDİRİM ÖLÇEĞİ (ASRS)

Kessler ve arkadaşları tarafından 2007 yılında geliştirilmiş olan ölçeğin, Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirliği çalışması 2009 yılında Doğan ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Erişkin dikkat eksikliği öz-bildirim ölçeği Türkçe formu Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi'nde öğrenim gören 579 öğrencide değerlendirilmiştir. Bütün katılımcılar tarafından Erişkin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu kendi bildirim ölçeği (ASRS), Wender Utah derecelendirme ölçeği (WUDÖ), Belirti tarama listesi (SCL-90-R), Yapılandırılmış gelişim öyküsü formu (YGÖF) ve Başarı algısı ölçeği (BAÖ) doldurulmuştur. Faktör analiziyle varyansın %41.6'nı açıklayan iki faktör (hiperaktivite/ dürtüsellik ve dikkat eksikliği) elde edilmiştir. Güvenilirlik analizinde ölçeğin iç tutarlılığı yüksek bulunmuştur (cronbach alfa=0.88). Alt ölçekler için hesaplanan cronbach alfa değeri de "dikkat eksikliği" için 0.82, "hiperaktivite/ dürtüsellik" için 0.78 olmak üzere yüksek bulunmuştur. Ek olarak, 50 kişide değerlendirilen iki haftalık test tekrar test tutarlılığı yüksek olarak saptanmıştır (toplam puanlar için $r=0.85$; alt ölçekler için $r=0.73-0.89$).

DSM-IV'e dayalı 18 semptomu değerlendiren sorular içeren ölçeğin 9 maddesi dikkat eksikliği bozukluğu belirtileri için, diğer 9 maddesi hiperaktivite/dürtüsellik belirtileri için tasarlanmıştır. "Hiçbir zaman" ile "çok sık" arasında oranlanan beşli Likert tipi bir ölçektir. 9 soru ölçeğin A bölümünü, diğer 12 soru ölçeğin B bölümünü oluşturmaktadır. Genel toplamda 20'nin altında puan alanlar düşük düzeyde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, 20 ile 59 arasında puan alanlar orta derecede dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, 59'un üstünde puan alanlar ise yüksek düzeyde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu belirtileri göstermektedir.

Erişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Sendromu Öz - Bildirim Ölçeği Soruları

Aşağıdaki sorulan yanıtlarken sağındaki ölçeği kullanarak, ölçütlerden her biriyle ilgili kendinizi derecelendirin. Her soruya 6 aydaki duygu ve davranışlarınızı göz önünde bulundurarak cevap verin.

| A BÖLÜMÜ | Hiçbir Zaman | Nadiren | Zaman Zaman | Sık | Çok Sık |
|---|--------------|---------|-------------|-----|---------|
| 1. Sıkıcı ya da zor bir iş yapmak zorunda olduğunuzda ne sıklıkta dikkatsizce hatalar yaparsınız? | | | | | |
| 2. Sıkıcı ya da tekrarlanan bir iş yaparken ne sıklıkta dikkatinizi sürdürmekte zorluk çekersiniz? | | | | | |
| 3. İnsanlar doğrudan sizinle konuştuklarında bile ne sıklıkta size ne söylediklerine konsantre olmakta güçlük çekersiniz? | | | | | |
| 4. Zor kısımlarını bitirdiğiniz bir işin son detaylarını tamamlamakta ne sıklıkta zorluk çekersiniz? | | | | | |
| 5. Düzenleme gerektiren bir iş yapmak zorunda kaldığınızda, ne sıklıkta işleri sıraya koymakta zorluk çekersiniz? | | | | | |
| 6. Çok düşünmeyi gerektiren bir iş yapacağınızda ne sıklıkta başlamayı geciktiriyor ya da kenara atıyorsunuz? | | | | | |
| 7. Ne sıklıkta evde ya da iş yerinde eşyaları yanlış yere koyar ya da bulmakta zorluk çekersiniz? | | | | | |
| 8. Ne sıklıkta etrafınızdaki hareketler ya da sesler dikkatinizi dağıtır? | | | | | |
| 9. Ne sıklıkta randevularınızı ya da sorumluluklarınızı hatırlamakta zorluk çekersiniz? | | | | | |
| B BÖLÜMÜ | Hiçbir Zaman | Nadiren | Zaman Zaman | Sık | Çok Sık |
| 10. Uzun süre oturmanız gerektiğinde ne sıklıkta sıkıntılı hareketler yapar, ellerinizle oynar ya da ayaklarınızı hareket ettirirsiniz? | | | | | |
| 11. Toplantılarda ya da oturmanız gereken durumlarda ne sıklıkta koltuğunuzu terk edersiniz? | | | | | |
| 12. Ne sıklıkta huzursuz ya da kıpır kıpır (yerinde duramaz) hissedersiniz? | | | | | |
| 13. Kendinize zaman ayırdığınızda bile ne sıklıkta rahatlamakta ve gevşemekte zorluk çekersiniz? | | | | | |
| 14. Ne sıklıkta kendinizi aşırı aktif ve bir motor takılmış gibi birçok şeyi yapmak zorunda hissedersiniz? | | | | | |
| 15. Sosyal ortamlarda ne sıklıkta çok konuştuğunuzu fark edersiniz? | | | | | |
| 16. Sohbet sırasında ne sıklıkta karşınızdaki kişi sözünü bitirmeden onun cümlesini tamamladığınızı | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| hissedersiniz? | | | | | |
| 17. Sıraya girmeniz gerektiği durumlarda ne sıklıkta sıranızı beklemekte zorluk çekersiniz? | | | | | |
| 18. Meşgul oldukları sırada ne sıklıkta başkalarının işini bölersiniz? | | | | | |

ERİŞKİN DİKKAT EKSİKLİĞİ BOZUKLUĞU / DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU ÖLÇEĞİ (ADULT ADD/ADHD DSM IV- BASED DIAGNOSTIC SCREENING AND RATING SCALE)

Turgay tarafından 1995 yılında geliştirilmiş olan ölçeğin standardizasyon çalışması Günay ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiştir. Standardizasyon çalışmaları sonucunda ölçeğin toplam puanının cronbach alfa katsayısı 0.96 olarak bulunmuştur. Dikkat eksikliği bölümü (DE) toplam varyansın %19.13'ünü, aşırı hareketlilik/dürtüsellik bölümü (AH) %15.32'sini, Dikkat eksikliği bozukluğu/Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ile ilişkili özellikler bölümü %11.45'ini açıklama gücüne sahip bulunmuştur.

Erişkinlerdeki dikkat eksikliği ve hiperaktivitenin genel toplumda ve değişik klinik durumlarda ayırt edilmesi amacıyla hazırlanan ölçeğin soruları yetişkinin biliş ve davranışlarının kendisi tarafından derecelendirilmesini içermektedir. Ölçeğin uygulama süresi yaklaşık 20 dakikadır.

Erişkin Dikkat eksikliği bozukluğu/Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ölçeği beşli Likert tipi derecelendirmeye göre düzenlenmiş olup, 3 alt bölümden oluşmaktadır: Toplam 48 maddeden 9'u Dikkat eksikliği bölümünü (DE), 9'u aşırı hareketlilik/dürtüsellik bölümünü (AH), 30'u ise dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ile ilgili özellikler ve sorunlar bölümünü oluşturmaktadır. Genel toplamda 20'nin altında puan alanlar düşük düzeyde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, 20 ile 59 arasında puan alanlar orta derecede dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, 59'un üstünde puan alanlar ise yüksek düzeyde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu belirtileri göstermektedir.

Erişkin Dikkat Eksikliği Bozukluğu / Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Ölçeği Soruları

Aşağıdaki cümleleri dikkatle okuyun ve şu anki durumunuzu en iyi ifade eden rakamı yuvarlak içine alın.

| 1.BÖLÜM | Hemen hiç | Biraz ya da bazen | Sıklıkla | Çok sık |
|---|----------------------|------------------------------|-----------------|----------------|
| 1. Ayrıntılara dikkat etmekte zorluk ya da okul, iş ve diğer etkinliklerde dikkatsizce hatalar yapma | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Dikkat gerektiren görevler ya da işlerde dikkati sürdürme güçlüğü | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Birisiyle yüz yüze konuşurken dinlemede güçlük çekme | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Okul ödevlerini ya da iş yerinde verilen görevleri bitirmekte zorlanma, verilen yönergeleri izlemekte zorluk çekme (yönergeleri anlama güçlüğüne ya da inatlaşmaya bağlı değildir) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Görevleri ve etkinlikleri düzenleme/ organize etme güçlüğü | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Uzun zihinsel çaba gerektiren işlerden kaçınma, bu işlerden hoşlanmama ya da bu işlere karşı isteksizlik | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. Görev ve etkinlikler için gereken eşyaları kaybetme (örneğin; oyuncak, okul ödevleri, kalem, kitap ya da araç gereç) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. Dikkatin kolayca dağılması | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. Günlük etkinliklerde unutkanlık | 0 | 1 | 2 | 3 |

| 2.BÖLÜM | Hemen hiç | Biraz ya da bazen | Sıklıkla | Çok sık |
|--|----------------------|------------------------------|-----------------|----------------|
| 1. El ve ayakların kıpır kıpır olması, oturduğu yerde duramama | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Oturulması gereken durumlarda yerinden kalkma | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Koşuşturup durma ya da huzursuzluk hissi | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Boş zaman faaliyetlerini sessizce yapmakta güçlük | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Sürekli hareket halinde olma ya da sanki motor takılıymış gibi hareket etme | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Çok konuşma | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. Sorulan soru tamamlanmadan yanıt verme | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. Sıra beklemekte zorluk çekme | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. Başkalarının işine karışma ya da konuşmalarını bölme | 0 | 1 | 2 | 3 |

| 3.BÖLÜM | Hemen hiç | Biraz ya da bazen | Sıklıkla | Çok sık |
|--|----------------------|------------------------------|-----------------|----------------|
| 1. Hedeflerine ulaşamama ve başarısızlık hissi | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Başlanan bir işi bitirememe ya da işe başlama güçlüğü | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Aynı anda pek çok işle/projeyle uğraşma; bu işleri takipte ve tamamlamakta güçlük | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Zamanı ve yeri uygun olmasa da aklına geleni o anda söyleme eğilimi | 0 | 1 | 2 | 3 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5. Sık sık büyük heyecanlar peşinde koşma | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Sıkılmaya tahammül edememe | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. Herkes tarafından izlenen yolları ve kuralları uygulamamak | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. Sabırsızlık; engellenme eşiğinin düşük olması | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. Dürtüsellik (düşünmeden hareket etme) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. Kendini güvensiz hissetme | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. Duygu durumunda sık görülen oynamalar | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. Aniden parlama, tepki gösterme | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. Düşük benlik değeri | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. Parmaklarla tempo tutma, ayak sallama ya da ayak vurma | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. Sık sık iş değiştirme | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. Strese karşı aşırı duyarlılık, dayanamama | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17. Zamanı ayarlamakta güçlük | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18. Unutkanlık | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19. Sözel saldırganlık | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20. Fiziksel saldırganlık | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21. Alkol kullanımı | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 22. Madde kullanımı | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 23. Yasal güçlük ve sorunlar | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 24. Çökkünlük (depresyon) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 25. Kendine zarar verecek davranışlarda bulunma | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 26. Sebepsiz yere sinirli ve gergin olma (kaygı) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 27. İşinden zevk alamama | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 28. Hayal kırıklığı ve cesaretsizlik hissi | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 29. Uzun süredir devam eden mutsuzluk hissi | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 30. Kapasitesiyle uyumlu bir düzeye ulaşamama | 0 | 1 | 2 | 3 |

EVİLİK YAFAM ÖLÇEĞİ

Tezer tarafından 1996 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0.85 olarak saptanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliğini ölçmek amacıyla bilinen grupların karşılaştırılması tekniğı kullanılmış ve ölçeğin iç tutarlılığının hesaplanması için ölçek 50 ve 208 kişiden oluşan iki ayrı grup üzerinde uygulanmış ve hesaplanan cronbach alfa katsayısı birinci uygulama grubunda 0.91, ikinci uygulama grubunda ise 0.89 olarak bulunmuştur.

Evlilik yaşam ölçeğı, 10 maddeden oluşan beşli Likert tipi bir ölçektir. Her maddeye verilecek cevap, “kesinlikle katılmıyorum”, “katılmıyorum”, “kararsızım”, “katılıyorum”, “kesinlikle katılmıyorum” seçeneklerinden oluşmaktadır. Ölçekte olumlu yanıtı yönelmeyi engelleyebilmek amacıyla 3 madde (2, 4 ve 5. maddeler) ters yazılmıştır. Ölçekten

alınabilecek puanlar 10 ile 50 arasında değişmektedir ve artan puan evlilik doyumunun yüksekliğine işaret etmektedir.

Evlilikte Yaşam Ölçeği Soruları

| | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |
|---|----------------------------|--------------|------------|-------------|---------------------------|
| 1 Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti. | | | | | |
| 2 Evliliğimizdeki engellerin aşılmaz olduğunu düşünüyorum. | | | | | |
| 3 Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum. | | | | | |
| 4 Evliliğimizde giderek eksilen heyecan beni rahatsız ediyor. | | | | | |
| 5 Evliliğimiz zaman zaman bana yük gibi geliyor. | | | | | |
| 6 Huzuru bir ev yaşamım var. | | | | | |
| 7 Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti. | | | | | |
| 8 Bizim ilişkimiz ideal bir karı koca ilişkisidir. | | | | | |
| 9 Eşim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaşır. | | | | | |
| 10 Baş başa kaldığımız zaman benim canım hiç sıkılmaz. | | | | | |

EVLİLİKTE UYUM ÖLÇEĞİ

Locke ve Wallace tarafından 1959 yılında geliştirilen ve orijinal ismi Marital Adjustment Test olan ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları 1999 yılında Tutarel-Kışlak tarafından yapılarak, Evlilikte uyum ölçeğinin (EUÖ) güvenilirlik ve geçerlilik çalışması başlığı ile 3P dergisinde yayınlanmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasına 311 kişi katılmıştır. Evlilikte uyum ölçeğinin güvenilirliğini belirlemek amacıyla iç tutarlık katsayısı ve test tekrar test güvenirliliği hesaplanmıştır. Bu değerlendirmeye ilişkin, ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.84 olarak bulunmuştur. Söz konusu değer kadınlar için 0.85, erkekler için ise 0.83'dür. Test tekrar test ile güvenilirlik hesaplaması ise, 311 kişi dışındaki 36 evli çift üzerinde yapılmıştır. İki uygulamadan elde edilen puanlar için saptanan pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı 0.57 olarak bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla faktör analizi yapılmış ve üç faktör bulunmuştur. Bunların iki faktöre

indirgenebileceği düşünülerek faktör analizi yinelenmiş ve ölçek iki faktöre ayrılmıştır. Birinci faktör ilk 9 maddeden oluşmakta, genel uyum ve duygu, cinsellik, toplumsal kurallar gibi durumlardaki anlaşmayla ilgilidir. İkinci faktörde yer alan son 6 madde ise, boş zaman etkinlikleri, çatışma çözme, güven gibi ilişki tarzı ile ilgili maddelerdir. Ölçeğin yapı geçerliği, 311 kişilik örneklem içinde yer alan birbirleriyle evli 92 çift üzerinde de test edilmiştir. Ana bileşenler yöntemi ve varimax dönüştürmesi sonucu aynı faktör yapısı elde edilmiştir. Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliğinin saptanmasında, Kişilerarası ilişkiler ölçeği ile İlişkilerde yükleme ölçeğinden yararlanılmıştır. Evlilikte uyum ölçeği ile Kişilerarası ilişkiler ölçeğinin toplam puanları arasındaki korelasyon katsayısı 0.12 olarak bulunmuştur. Evlilikte uyum ile İlişkilerde yükleme ölçeği toplam puanları arasında ise negatif korelasyon katsayısı -0.54'tür.

Ölçek, hem genel evlilik uyumunu ya da niteliğini ölçmekte, hem de çeşitli konularda (aile bütçesi, duyguların ifadesi, arkadaşlar, cinsellik, toplumsal kurallar, yaşam felsefesi) anlaşma ya da anlaşamama ile ilişki tarzını (boş zaman, ev dışı etkinlikler, çatışma çözme, güven) ölçmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 1 ile 58 puan arasında değişmekte olup, yüksek puan evlilikte uyumu, düşük puan da uyumsuzluğu göstermektedir.

Evlilikte Uyum Ölçeği Soruları

1. Ölçeğin bu maddesinde, evliliğinizdeki mutluluk düzeyini tüm yönleri ile en iyi tanımladığına inandığınız noktayı daire içine alınız. Ortadaki “mutlu” sözcüğü üzerindeki nokta, çoğu kişinin evlilikten duyduğu mutluluk derecesini temsil etmekte ve ölçek kademeli olarak sol ucunda evliliğinde çok mutsuz olan küçük bir azınlığı, sağ ucunda ise evliliğinden çok büyük bir doyum ve mutluluk duyan küçük bir azınlığı temsil ederek derecelenmiş bulunmaktadır.

Çok Mutsuz

Mutlu

Çok Mutlu

Aşağıdaki maddelerde verilen konulara ilişkin olarak, siz ve eşiniz arasındaki anlaşma ya da anlaşmazlık derecesini yaklaşık olarak belirtiniz. Lütfen her maddeyi değerlendiriniz.

| | Her zaman Anlaşırsınız | Hemen Her zaman Anlaşırsınız | Ara sıra Anlaşamadığımız Olur | Sıklıkla Anlaşamayız | Hemen Her zaman Anlaşamayız | Hiç Anlaşamayız |
|--|---------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|--------------------|
| 2.Aile bütçesini idare etme | | | | | | |
| 3.Boş zaman etkinlikleri | | | | | | |
| 4.Duyguların ifadesi | | | | | | |
| 5.Arkadaşlar | | | | | | |
| 6.Cinsel ilişkiler | | | | | | |
| 7.Toplumsal kurallara uyma (doğru, iyi ve uygun davranış) | | | | | | |
| 8.Yaşam felsefesi | | | | | | |
| 9.Eşin akrabalarıyla anlaşma | | | | | | |
| Lütfen evliliğinizi en iyi ifade ettiğine inandığınız bir cevabı işaretleyiniz. | | | | | | |
| 10. Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle, | | | | | | |
| a) Erkeğin susması ile b) Kadının susması ile c) Karşılıklı anlaşmaya varılarak sonuçlanır | | | | | | |
| 11. Ev dışı faaliyetlerinizin ne kadarını eşinizle birlikte yaparsınız? | | | | | | |
| a) Hepsini b) Bazılarını c) Çok azını d) Hiçbirini | | | | | | |
| 12. Boş zamanlarınızda genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz? | | | | | | |
| a) Dışarıda bir şeyler yapmayı b) Evde oturmayı | | | | | | |
| Eşiniz genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih eder? | | | | | | |
| a) Dışarıda bir şeyler yapmayı b) Evde oturmayı | | | | | | |
| 13. Hiç evlenmemiş olmayı istediğiniz olur mu? | | | | | | |

| |
|--|
| a) Sık sık b) Arada sırada c) Çok seyrek d) Hiçbir zaman |
| 14. Hayatınızı yeniden yaşayabilseydiniz, |
| a) Aynı kişiyle evlenirdiniz b) Farklı bir kişiyle evlenirdiniz c) Hiç evlenmezsiniz |
| 15. Eşinize güvenir, sırlarınızı ona açar mısınız? |
| a) Hemen hemen hiçbir zaman b) Nadiren c) Çoğu konularda d) Her konuda |

EYSENCK ANKETİ-GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ KISA FORMU (EKA-GGK)

Leslie J. Francis, Laurence B. Brown ve Donald Philipchalk tarafından 1992 yılında geliştirilen ve orijinal ismi Resived Eysenck Personality Questionnaire-Abbreviated olan ölçeğin, Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 2007 yılında Karancı, Dirik ve Yorulmaz tarafından yapılmıştır. Eysenck kişilik anketi-gözden geçirilmiş kısa formu maddeleri ikili cevap seçeneği ile değerlendirildiğinden ve sürekli değişken olmadığından güvenilirliği ölçmek için Kuder-Richardson 20 yöntemi kullanılmıştır. Kuder-Richardson alfa değerleri dışa dönüklük, nörotisizm, psikotisizm ve yalan boyutları için sırasıyla 0.78, 0.65, 0.42 ve 0.64 olarak saptanmıştır. Eysenck kişilik anketi-gözden geçirilmiş kısa formunun test tekrar test güvenilirlik çalışması 2,5 hafta arayla, 21 üniversite son sınıf öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Uygulamanın sonucunda pearson korelasyon katsayısı hesaplanmış ve bulunan korelasyonların anlamlı olduğu görülmüştür. Nörotisizm, dışa dönüklük, psikotisizm ve yalan alt ölçeklerinin test tekrar test korelasyonları sırasıyla 0.82, 0.84, 0.69, 0.69 olarak belirlenmiştir.

Eysenck kişilik kuramı çerçevesinde kişiliğin nörotisizm-stabilite, dışa dönüklük-içe dönüklük ve psikotisizm gibi boyutların değerlendirilmesini ve ölçülmesini sağlar. Bir kendini değerlendirme ölçeği olup, gerek psikiyatrik hasta gruplarına ve gerekse sağlıklı toplumda da kişilik profilinin ortaya çıkarılması amacıyla kullanılır. Ölçek 24 madde ve 4 alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlar; dışa dönüklük (6 madde), nörotisizm (6 madde), psikotisizm (6 madde) ve yalan (6 madde) alt ölçekleridir. Yalan alt ölçeği tüm testin geçerliliğinin sağlandığı bir kontrol skalasıdır.

Uygulanırken kişilerden hiç düşünmeden seri bir biçimde 24 soruya evet/hayır

yanıtlarından kendilerine en çok uygun bulduklarını seçerek yanıtlamaları istenir. Her bir faktörün 6 madde ile değerlendirildiği bu ölçekte katılımcıdan 24 soruya evet (1) – hayır (0) formatıyla cevap vermesi istenir. Her bir kişilik özelliği için alınabilecek puan 0 ile 6 arasında değişmektedir.

Kişilik boyutları ve madde numaraları şu şekildedir: Nörotizm: 1, 9, 11, 14, 18, 21. sorular; Dışa-dönüklük: 2, 4, 13, 15, 20, 23. sorular; psikotizm: 3, 6, 8, 12, 16, 22. soruları ve yalan: 5, 7, 10, 17, 19, 24. sorular. Puanlanırken; 3, 5, 7, 10, 15, 16, 17, 19, 20, 22. maddeler için evet için 0, hayır için 1 puan verilir. 1, 2, 4, 6, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 18, 21, 23, 24. maddeler için ise evet için 1, hayır için 0 puan verilir.

Eysenck Kişilik Anketi-Gözden Geçirilmiş Kısa Formu Soruları

Aşağıdaki her bir soruyu, ‘Evet’ ya da ‘Hayır’ ı yuvarlak içinde alarak cevaplayınız.

| | | |
|--|-------------|--------------|
| 1. Duygu durumunuz sıklıkla mutlulukla mutsuzluk arasında değişir mi? | EVET | HAYIR |
| 2. Konuşkan bir kişi misiniz? | EVET | HAYIR |
| 3. Borçlu olmak sizi endişelendirir mi? | EVET | HAYIR |
| 4. Oldukça canlı bir kişi misiniz? | EVET | HAYIR |
| 5. Hiç sizin payınıza düşünden fazlasını alarak açgözlülük yaptığınız oldu mu? | EVET | HAYIR |
| 6. Garip ya da tehlikeli etkileri olabilecek ilaçları kullanır mısınız? | EVET | HAYIR |
| 7. Aslında kendi hatanız olduğunu bildiğiniz bir şeyi yapmakla hiç başka birini suçladınız mı? | EVET | HAYIR |
| 8. Kurallara uymak yerine kendi bildiğiniz yolda gitmeyi mi tercih edersiniz? | EVET | HAYIR |
| 9. Sıklıkla kendinizi her şeyden bıkmış hissedersiniz? | EVET | HAYIR |
| 10. Hiç başkasına ait olan bir şeyi (toplu iğne veya düğme bile olsa) aldınız mı? | EVET | HAYIR |
| 11. Kendinizi sinirli bir kişi olarak tanımlar mısınız? | EVET | HAYIR |
| 12. Evliliğin modası geçmiş ve kaldırılması gereken bir şey olduğunu düşünüyor musunuz? | EVET | HAYIR |
| 13. Oldukça sıkıcı bir partiye kolaylıkla canlılık getirebilir misiniz? | EVET | HAYIR |
| 14. Kaygılı bir kişi misiniz? | EVET | HAYIR |
| 15. Sosyal ortamlarda geri planda kalma eğiliminiz var mıdır? | EVET | HAYIR |
| 16. Yaptığınız bir işte hatalar olduğunu bilmeniz sizi endişelendirir mi? | EVET | HAYIR |
| 17. Herhangi bir oyunda hiç hile yaptınız mı? | EVET | HAYIR |
| 18. Sinirlerinizden şikayetçi misiniz? | EVET | HAYIR |
| 19. Hiç başka birini kendi yararınıza kullandınız mı? | EVET | HAYIR |
| 20. Başkalarıyla birlikte iken çoğunlukla sessiz misinizdir? | EVET | HAYIR |
| 21. Sık sık kendinizi yalnız hissedersiniz? | EVET | HAYIR |
| 22. Toplum kurallarına uymak, kendi bildiğinizi yapmaktan daha mı iyidir? | EVET | HAYIR |
| 23. Diğer insanlar sizi çok canlı biri olarak düşünürler mi? | EVET | HAYIR |
| 24. Başkasına önerdiğiniz şeyleri kendiniz her zaman uygular mısınız? | EVET | HAYIR |

FİZİKSEL ANHEDONİ ÖLÇEĞİ

Chapman ve arkadaşları tarafından 1976 yılında geliştirilmiş olan ölçek Saka tarafından Türkçeye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış ve iç tutarlılığının yüksek olduğu, test tekrar test için ölçeğin toplam puanları arasındaki korelasyon 0.60 olarak belirlendiği bilgisi aktarılmıştır. Toplam 50 sorudan oluşan ve bireyin “evet”, “hayır” şeklinde iki seçenekten birini seçtiği bir özbebildirim ölçeğidir. Tek sayfalık bir soru formunu içeren ölçeğin şizofreni hastalarıyla sağlıklı kontrolleri ve şizofreni hastaları arasında premorbid işlevselliği düşük olanları ayırt edebildiği görülmüştür.

Fiziksel Anhedoni Ölçeği Soruları

Aşağıdaki ifadeler size uyuyorsa “evet”i uymuyorsa “hayır”ı işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Kendinize uygun olanı seçiniz.

| | | |
|---|------|-------|
| 1 Günbatımının güzelliği fazla abartılır. | EVET | HAYIR |
| 2 Bazen yalnızca vücudumun müzikle hareket edişini hissetmek için kendi kendime dans etmişimdir. | EVET | HAYIR |
| 3 Yorucu bir günden sonra sakın bir yürüyüş çoğu kez rahatlatır. | EVET | HAYIR |
| 4 Canlı ve içten bir el sıkışma çoğu kez hoşuma gider. | EVET | HAYIR |
| 5 Eğlenceli sokak gösterileri beni hiçbir zaman heyecanlandırmamıştır. | EVET | HAYIR |
| 6 Sevdiğim bir yiyeceği çabucak bitmemesi için yavaş yavaş yerim. | EVET | HAYIR |
| 7 Yumuşak, tüylü bir halı görünce, bazen içimden ayakkabılarımı çıkarıp üzerinde yalınayak yürümek gelir. | EVET | HAYIR |
| 8 Çiçeklerin yanından geçerken çoğu kez koklamak için dururum. | EVET | HAYIR |
| 9 Seks iyidir ama çoğu kişinin söylediği kadar da zevkli bir şey değil. | EVET | HAYIR |
| 10 Yürüyüş yapmayı çoğu kez rahatlatıcı ve keyif verici bulmuşumdur. | EVET | HAYIR |
| 11 Yüksek bir yerde durup manzarayı seyretmek çok heyecan vericidir. | EVET | HAYIR |
| 12 Şehrin parlak ışıklarına bakmak heyecan vericidir. | EVET | HAYIR |
| 13 Arkadaşlarım bana dokunduklarında çoğu zaman kendimi rahatsız hissedirim. | EVET | HAYIR |
| 14 Yiyeceklerin kıvamı hiçbir zaman pek umurumda olmamıştır. | EVET | HAYIR |
| 15 Bir fırının önünden geçerken taze ekmek kokusu çoğu zaman bana acıktığımı hissettirir. | EVET | HAYIR |
| 16 Şairler her zaman tabiatın güzelliğini ve verdiği hazları abartırlar. | EVET | HAYIR |
| 17 Güzel manzaralar benim için büyük bir keyif aracıdır. | EVET | HAYIR |
| 18 Değer verdiğim birinin bana uzanıp dokunması her zaman hoşuma gitmiştir. | EVET | HAYIR |
| 19 Kaslarım yorulduğunda veya ağrıduğunda masaj yapmak çoğu kez iyi gelmiştir. | EVET | HAYIR |
| 20 Sırtıma masaj yaptırmaktan her zaman hoşlanmışımdır. | EVET | HAYIR |
| 21 Mevsimin ilk kar yağışını çoğu kez güzel bulmuşumdur. | EVET | HAYIR |
| 22 Uçurtma uçurmanın aptalca olduğunu düşünürüm. | EVET | HAYIR |
| 23 Dökülen yaprakların hışırtısı beni hiçbir zaman fazla hoşnut etmemiştir. | EVET | HAYIR |
| 24 Hafif müziği çoğu kez dinlendirici olmaktan çok sıkıcı bulurum. | EVET | HAYIR |
| 25 Güneşlenmeyi hiçbir zaman önemsememişimdir, beni sadece ısıtır. | EVET | HAYIR |

| | | |
|---|-------------|--------------|
| 26 Yağmurun sesi, bana kendimi rahat ve güvenli hissettirir. | EVET | HAYIR |
| 27 Genellikle, bir an önce bitsin diye çabucak yıkanıp banyodan çıkarım. | EVET | HAYIR |
| 28 Küçük kedi ve köpek yavrularıyla oynamayı ve onları okşamayı severim. | EVET | HAYIR |
| 29 Biraz hüzünlü olduğumda şarkı söylemek çoğu kez kendimi daha iyi hissetmemi sağlamıştır. | EVET | HAYIR |
| 30 Yeni yiyecek çeşitleri denemek için çok az istek duymuşumdur. | EVET | HAYIR |
| 31 Neden insanların gece yıldızlara bakmaktan hoşlandıklarını anlamıyorum. | EVET | HAYIR |
| 32 Bence güneşlenmenin açık havada uzanıp yatmaktan daha eğlenceli bir yanı yok. | EVET | HAYIR |
| 33 Bazı kişilerin müziğe neden bu kadar ilgi duyduklarını anlamıyorum. | EVET | HAYIR |
| 34 Çiçekler birçok kimsenin iddia ettiği kadar güzel değildir. | EVET | HAYIR |
| 35 Sobanın sıcaklığının beni özellikle sakinleştirip yatıştıran bir etkisi olmamıştır. | EVET | HAYIR |
| 36 Eşyaların rengi benim için nadiren önemli olmuştur. | EVET | HAYIR |
| 37 Herhangi bir cinsel tecrübeden nadiren zevk almışımdır. | EVET | HAYIR |
| 38 Güzel bir şarkı duyduğumda eşlik ederek söyleme isteğini nadiren duymuşumdur. | EVET | HAYIR |
| 39 İpek, kadife veya kürke dokununca alınan histen çoğu kez hoşlanmışımdır. | EVET | HAYIR |
| 40 Sevişmeyi genellikle çok zevkli bulmuşumdur. | EVET | HAYIR |
| 41 Lunaparktaki dönme dolaplara binmeyi hiçbir zaman istemedim. | EVET | HAYIR |
| 42 Ayakkabılarımı çıkarıp bir su birikintisinden yalınayak geçmeyi hiçbir zaman istemedim. | EVET | HAYIR |
| 43 Yapmaktan gerçekten hoşlanmış olduğum pek fazla şey yok. | EVET | HAYIR |
| 44 Bazen, kaslarımın gücünü hissetmekten hoşlanmışımdır. | EVET | HAYIR |
| 45 Ney sesini her zaman yavan ve sıkıcı bulmuşumdur. | EVET | HAYIR |
| 46 Banyo yapmak bazen beni sakinleştirip canlandırmıştır. | EVET | HAYIR |
| 47 Bazen, hızlı bir yürüyüş kendimi tamamen iyi hissetmemi sağlamıştır. | EVET | HAYIR |
| 48 Ocaktaki alevlerin oyunu beni büyülemiştir. | EVET | HAYIR |
| 49 Yiyeceklerin tadı benim için her zaman önemli olmuştur. | EVET | HAYIR |
| 50 Dans etmek veya dans etme düşüncesi bana her zaman sıkıcı gelmiştir. | EVET | HAYIR |

FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUMLAR ÖLÇEĞİ

Weissman ve Beck tarafından 1978 yılında Dysfunctional Attitude Scale (DAS) ismi ile geliştirilen ölçeğin geçerlilik güvenilirlik ve uyarlama çalışmaları Savaşır ve Şahin tarafından 1997 yılında yapılmıştır. Ölçeğin orijinalinin geçerliği, kriter geçerliği ile ortaya konmuştur. Beck anksiyete ölçeği kriter alınarak yapılan ölçümlerde, iki ölçeğin korelasyonlarının ranjının, $r = 0.30$ ile $r = 0.65$ arasında, Otomatik düşünceler ölçeği kriter alınarak yapılan ölçümlerde ise iki ölçeğin korelasyonlarının ranjının, $r = 0.43$ ile $r = 0.64$ arasında değiştiği belirtilmiştir. Ölçeğin Türkçe çevirisinin güvenilirliği içsel tutarlılık analizi ile yapılmıştır. 345 üniversite öğrencisi üzerinden elde edilen cronbach α değerinin $r = 0.79$, madde toplam puan

korelasyonlarının ortalaması $r = 0.34$ olarak bulunmuştur. Ölçekten elde edilen iki yarım test güvenilirliği ise $r = 0.72$ ' dir.

Ölçek 40 maddeden oluşmuş “tümüyle katılıyorum” ile “hiç katılmıyorum” arasında değişen dereceler ile ifade edilen ve bireyin kendisini değerlendirdiği yedili Likert tipi bir ölçektir. Her bir madde kişinin yaşama ilişkin, onu işlevsiz kılan bir adet varsayım, tutum ya da kural ifadesi içermektedir. Kişi bu maddeleri, 1 ile 7 arasında bir puan vererek cevaplamaktadır. Buna göre kişi; 1. tümüyle katılıyorum, 2. genellikle katılıyorum, 3. oldukça katılıyorum, 4. Biraz katılıyorum, 5. ender olarak katılıyorum, 6. çok az katılıyorum ve 7. hiç katılmıyorum arasında değişen bu maddelerden birini tercih etmek durumundadır.

Ölçek, mükemmелci tutum (17 madde), onaylanma ihtiyacı (10 madde), bağımsız tutum (6 madde) ve değişken tutum (6 madde) gibi dört alt ölçeğe sahiptir ve dört alt ölçek puanı, toplam puanla birlikte beş adet puan sağlamaktadır. Mükemmелci tutum alt ölçeği, kişilerin -meli, -malı tarzındaki kutuplaştırma içeren, varsayımları içeren cümle ifadelerini 1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 20, 26, 31 ve 33. nolu maddeler ile karşılamaktadır.

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği Soruları

Bu ölçek insanların zaman zaman savunduğu ya da inandığı tutumların bir listesini içermektedir. Lütfen her cümleyi ayrı ayrı dikkatle okuyup, bunlara ne kadar katıldığınızı belirleyin.

Her tutuma ilişkin kendi katılma derecenizi, yandaki cevap bölümündeki sayılardan birinin üzerine (X) işareti koyarak belirleyiniz. Her tutum için sadece BİR işaret koymaya özen gösterin. İnsanların hepsinin kendine özgü düşünceleri olduğundan, burada doğru ya da yanlış diye bir yanıt söz konusu değildir. Lütfen seçimlerinizin sizin genel olarak nasıl düşündüğünüzü yansıtmasına özen gösteriniz.

- | | | |
|---------------------------|------------------------------|---------------------|
| 1. Tümüyle katılıyorum | 4. Biraz katılıyorum. | 7. Hiç katılmıyorum |
| 2. Genellikle katılıyorum | 5. Ender olarak katılıyorum. | |
| 3. Oldukça katılıyorum. | 6. Çok az katılıyorum. | |

| Ne kadar katılıyorsunuz? | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Bir insanın mutlu olabilmesi için mutlaka ya çok güzel(yakışıklı), ya çok zengin, ya çok zeki, ya da çok yaratıcı olması gerekir. | | | | | | | |
| 2. Mutlu olabilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşüncelerinden çok benim kendimle ilgili duygu ve düşüncelerim önemlidir. | | | | | | | |
| 3. İnsanların bana değer vermesi için hiç hata yapmamam gerekir. | | | | | | | |
| 4. İnsanların bana saygı göstermeleri için her zaman başarılı olmam gerekir. | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 5.Risk almak hiçbir zaman doğru bir şey değildir. Çünkü kaybetmek bir felaket olabilir. | | | | | | | |
| 6.İnsanın herhangi bir alanda özel bir yeteneği olmasa da başkalarının saygısını kazanması mümkündür. | | | | | | | |
| 7.Mutlu olabilmem için tanıdığım insanların çoğunun hayranlığını kazanmalıyım. | | | | | | | |
| 8.Bir başka kişiden yardım istemek aslında zayıflık işaretidir. | | | | | | | |
| 9.Bir insan olarak yeterli olmam için, başkaları kadar başarılı olmam gerekir. | | | | | | | |
| 10.İnsan bir işi yapamıyorsa hiç yapmasın daha iyi. | | | | | | | |
| 11.Bir insan olarak başarılı sayılabilmem için yaptığım işlerde başarılı olmam gerekir. | | | | | | | |
| 12.Hatalarımdan da bir şeyler öğrenebildiğim sürece, hata yapmamda bir sakınca yoktur. | | | | | | | |
| 13.Beni seven bir insanın benimle aynı fikirde olması gerekir. | | | | | | | |
| 14.Bir işte tümüyle başarısız olmak ile yarı yarıya başarısız olmak arasında pek fark yoktur. | | | | | | | |
| 15.İnsanların bana verdiği önemi yitirmemem için kendimi açmamalıyım. | | | | | | | |
| 16.Sevdiğim insan beni sevmediği sürece bir hiç sayılırım. | | | | | | | |
| 17.Sonucu başarısızlık da olsa insan yaptığı işten zevk alabilir. | | | | | | | |
| 18.İnsanın başarılı olacağına ilişkin biraz olsun inancı yoksa, herhangi bir işe girişmemelidir. | | | | | | | |
| 19.Başkalarının benim hakkımdaki düşünceleri bir insan olarak değerimi büyük ölçüde belirler. | | | | | | | |
| 20.İkinci sınıf bir insan durumuna düşmemem için kendime koyduğum standartların en yüksek olması gerekir. | | | | | | | |
| 21.En azından bir yönümle başarılı değilsem, değerli bir insan sayılmam. | | | | | | | |
| 22.İnsanın değerli biri sayılması için iyi fikirleri olması gerekir. | | | | | | | |
| 23.Bir hata yaptığım zaman bundan rahatsızlık duymam gerekir. | | | | | | | |
| 24.Benim için önemli olan başkalarının benim hakkımdaki düşüncelerinden çok, benim kendimle ilgili düşüncelerimdir. | | | | | | | |
| 25.İhtiyacı olan herkese yardım etmediğim takdirde iyi bir insan sayılmam. | | | | | | | |
| 26.Yenilmiş, kaybetmiş duruma düşmemek için soru sormamalıyım. | | | | | | | |
| 27.İnsanın kendisi için önemli olan kişiler tarafından onaylanmaması çok kötüdür. | | | | | | | |
| 28.İnsanın mutlu olması için dayanabileceği, güvenebileceği başka insanların olması gerekir. | | | | | | | |
| 29.Önemli amaçlarıma ulaşabilmem için kendimi çok fazla zorlamam gerekmez. | | | | | | | |
| 30.İnsan biri tarafından azarlansa da buna üzülmemesi gerekir. | | | | | | | |
| 31.Bana zarar verebileceklerini düşündüğümde diğer insanlara güvenmem. | | | | | | | |
| 32.Diğer insanlar tarafından sevilmedikçe mutlu olamazsın. | | | | | | | |
| 33.İnsanın, başkalarını mutlu etmek için kendi ihtiyaçlarından vazgeçmesi gerekiyorsa, bunu yapması gerekir. | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 34.Mutluluğum kendimden çok diğer insanlara bağlıdır. | | | | | | | |
| 35.Mutlu olmam için diğer insanların beni ve yaptıklarımı onaylaması gerekmez. | | | | | | | |
| 36.İnsan, sorunlarından uzak durabildiği sürece sorunlar da ortadan kalkar. | | | | | | | |
| 37.Hayatın güzelliklerinin çoğundan (zenginlik, güzellik, başarı...) nasibimi almasam da mutlu olabilirim. | | | | | | | |
| 38.Başka insanların benim hakkımda ne düşündükleri benim için önemlidir. | | | | | | | |
| 39.Başkalarından ayrı olmak eninde sonunda mutsuzluğa yol açar. | | | | | | | |
| 40.Bir başka insan tarafından sevilmesem de mutlu olabilirim. | | | | | | | |

FROST ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

Frost, Martin, Lahart ve Rosenblate tarafından 1990 yılında geliştirilmiş olan ölçek, Türk örneklemindeki psikometrik özelliklerinin araştırılması, özgün faktör yapısının doğrulayıcı faktör analiziyle test edilmesi amacıyla Kağan tarafından 2011 yılında yapılmıştır. Kağan çalışmasında araştırmasının verilerini üniversitede lisans eğitimi almakta olan 492 öğrenciden toplanmıştır. Araştırmaya katılan kişilere Frost çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği, Sınırlılık şemaları ölçeği, Penn state endişe ölçeği ve kısa semptom envanteri uygulanmıştır. Ölçeğe ilişkin madde istatistikleri hesaplanmıştır. Orijinal altı faktörlü yapının Türk örneklemindeki geçerliliği normalite düzeltmeli doğrulayıcı faktör analizi yapılarak test edilmiştir. Ölçeğin toplam ve alt ölçek puanları ile ruhsal değişkenler arasındaki pearson korelasyonları hesaplanmıştır. Güvenilirlik düzeyleri iç tutarlılık katsayısı ve 15 günlük yineleyen uygulamalar arasında sınıf içi korelasyon katsayıları hesaplanarak değerlendirilmiştir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda Frost çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin özgün altı faktörlü yapısının Türk örnekleminde geçerli olduğu bulunmuştur. Ölçeğin diğer değişkenlerle korelasyonları yeterli düzeydedir. Tüm maddeler için iç tutarlılık katsayısı 0.91 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerin iç tutarlılıkları 0.64-0.94 arasındadır. On beş günlük sınıf içi korelasyon katsayısı toplam puanlar için 0.82'dir. Farklı mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu değerlendirmesini yapabilmek amacıyla hazırlanan ölçek, 35 maddelik bir ölçme aracıdır. Ölçek altı alt boyuttan oluşmakta ve her madde 1 "kesinlikle katılıyorum" ve 5 "tamamen katılıyorum" arasında Likert tipi ölçüm vermektedir.

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Soruları

Aşağıda sizinle ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen bu ifadeleri dikkatlice okuyun ve sizin için ne kadar geçerli olduğunu size uyan rakamı daire içine alarak belirtiniz.

| | Hiç Katılmıyorum | Pek Katılmıyorum | Ne katılıyorum Ne katılmıyorum | Biraz Katılıyorum | Tamamen Katılıyorum |
|--|---------------------|---------------------|-----------------------------------|----------------------|------------------------|
| 1. Anne-babamın benim için koyduğu hedef ve beklentiler çok yüksekti. | | | | | |
| 2. Plan yapmak benim için çok önemlidir. | | | | | |
| 3. Çocukken, işleri en iyi şekilde (mükemmel) yapamadığım için cezalandırılırdım. | | | | | |
| 4. Kendim için yüksek standartlar belirlemezsem, ikinci sınıf bir insan olurum. | | | | | |
| 5. Anne-babam hiçbir zaman hatalarımı anlamaya çalışmadılar. | | | | | |
| 6. Yaptığım her şeye tam anlamıyla hakim olmak benim için önemlidir. | | | | | |
| 7. Düzenli/tertipli biriyim. | | | | | |
| 8. Planlı, programlı biri olmak için çaba gösteririm. | | | | | |
| 9. Eğer yaptığım işte başarısız olursam, kişi olarak başarısızımdır. | | | | | |
| 10. Eğer bir hata yaparsam üzgün olmam gerekir. | | | | | |
| 11. Anne-babam benim her şeyde en iyi olmamı istediler. | | | | | |
| 12. Birçok insana göre, daha yüksek hedeflerim vardır. | | | | | |
| 13. Eğer birisi, bir işi benden daha iyi yaparsa, kendimi o işte tamamen başarısız hissederim. | | | | | |
| 14. Kısmen başarısız olmam; tamamen başarısız olmam kadar kötü bir şeydir. | | | | | |
| 15. Anne babam için sadece üstün başarı iyi bir sonuçtu. | | | | | |
| 16. Çabalarımı bir amaca (hedefe) doğru yöneltmede çok iyiyimdir. | | | | | |
| 17. Bir işi çok dikkatli yapsam bile, sık sık, o işi çok doğru yapmadığımı hissederim. | | | | | |
| 18. Yaptığım şeylerde, en iyi olamamaktan nefret ederim. | | | | | |
| 19. Çok yüksek hedeflerim vardır. | | | | | |
| 20. Anne babam benden mükemmel olmamı beklerlerdi. | | | | | |
| 21. Eğer bir şeyde hata yaparsam insanlar, beni olduğumdan daha beceriksiz düşüneceklerdir. | | | | | |
| 22. Anne babamın beklentilerini karşılayabildiğim duygusunu hiçbir zaman hissetmedim. | | | | | |
| 23. Eğer bir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapmazsam, bu | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| benim işe yaramaz bir insan olduğum anlamına gelir. | | | | | |
| 24. Kendimle karşılaştırdığımda, diğer insanlar daha düşük yaşam koşullarından memnun gibiler. | | | | | |
| 25. Yaptığım işte her zaman iyi olmazsam insanlar bana saygı duymazlar. | | | | | |
| 26. Anne babamın, geleceğim hakkındaki beklentileri daima benimkilerden yüksekti. | | | | | |
| 27. Düzenli/tertipli biri olmak için çaba gösteririm. | | | | | |
| 28. Basit gündelik işleri bile iyi yaptığım konusunda sık sık kuşku duyarım. | | | | | |
| 29. Düzen ve tertiplilik benim için çok önemlidir. | | | | | |
| 30. Günlük işlerimi yaparken, çoğu insana göre, kendimden daha yüksek performans beklerim. | | | | | |
| 31. Planlı biriyim. | | | | | |
| 32. Yaptığım işte genellikle geri kahrım çünkü tekrar tekrar yaptığımı geri dönerim. | | | | | |
| 33. Bir şeyi “tam” yapmak çok zamanımı alır. | | | | | |
| 34. Ne kadar az hata yaparsam insanlar benden o kadar çok hoşlanacaklardır. | | | | | |
| 35. Anne babamın standartlarını karşılayabildiğim duygusunu hiçbir zaman hissetmedim. | | | | | |

GENEL ÖZYETERLİLİK ÖLÇEĞİ

Sherer ve arkadaşları tarafından geliştirilen ölçek, Yıldırım ve İlhan tarafından 2010 yılında Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçeye kazandırılmıştır. Yapılan çalışmada tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.80 olduğu; test tekrar test güvenilirlik katsayısının 0.69 olduğu bilgisine ek olarak ölçeğin faktör yapısı açımlayıcı faktör analizi ile temel bileşenler yöntemi ile incelendiği ve özdeğeri 1'in üzerinde olan üç faktör belirlendiği, birinci faktörün özdeğerinin 4.150 açıkladığı varyans %11,9 ve üçüncü faktörün özdeğeri 1,164 ve açıkladığı varyans %9,5 olarak bulunduğu bilgisi aktarılmıştır. Bu faktörler sırasıyla “başlama” “yılmama” ve “sürdürme çabası ısrar” olarak adlandırılmıştır. Genel özyeterlilik ölçeği ile kontrol odağı ölçeği öğrenilmiş güçlülük ölçeği Beck depresyon ölçeği ve STAİ arasındaki kolerasyon katsayıları, genel özyeterlilik ölçeği ve diğer ölçekler arasındaki kolerasyonlar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Ölçek bireyin yaptığı davranışların sonuçlarının kendisinin ya da kendi dışındaki odakların kontrolünde oluşuyla ilgili inancını değerlendirmektedir. 17 maddeden oluşan ölçek, bireyin kendi kendisini değerlendirdiği beşli Likert tipi ölçüm sağlayan bir öz bildirim

aracıdır. Her sorunun puanı 1-5 arasında değişmektedir. Ölçekteki 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16 ve 17. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçek toplam puanı 17-85 arasında değişmektedir, puanın artması özyeterlilik inancının arttığını göstermektedir.

Genel Özyeterlilik Ölçeği Soruları

Aşağıda çeşitli konulardaki düşüncelerinizi öğrenmek üzere cümleler verilmiştir. Cümlede geçen ifadenin sizi ne kadar tanımladığını, lütfen, size uygun olan bölmeyle işaretleyiniz.

| Sizi ne kadar tanımlıyor? | Hiç | | | | Çok |
|--|-----|---|---|---|-----|
| 1. Planlar yaparken, onları hayata geçirebileceğimden eminimdir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Sorunlarımdan biri, bir işe zamanında başlayamamamdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Eğer bir işi ilk denemede yapamazsam, başarana kadar uğraşırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Belirlediğim önemli hedeflere ulaşmada, pek başarılı olamam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Her şeyi yarım bırakırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Zorluklarla yüz yüze gelmekten kaçınırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Eğer bir iş çok karmaşık görünüyorsa onu denemeye bile girişmem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Hoşuma gitmeyen bir şey yapmak zorunda kaldığımda onu bitirinceye kadar kendimi zorlarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Bir şey yapmaya karar verdiğimde hemen işe girişirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Yeni bir şey denerken başlangıçta başarılı olamazsam çabucak vazgeçerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Beklenmedik sorunlarla karşılaştığımda kolayca onların üstesinden gelemem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Bana zor görünen yeni şeyleri öğrenmeye çalışmaktan kaçınırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Başarısızlık benim azmimi arttırır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Yeteneklerime her zaman çok güvenmem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Kendine güvenen biriyim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Kolayca pes ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Hayatta karşıma çıkacak sorunların çoğuyla baş edebileceğimi sanmıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

GENEL SAĞLIK ANKETİ (GSA12)

Goldberg ve Williams tarafından 1978 yılında geliştirilmiş, Kılıç tarafından Türkçeye uyarlanıp geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Güvenilirlik çalışmasında, cronbach alfa katsayısı 0.78, test tekrar test güvenilirliği $r=0.84$, Genel sağlık anketi-28 için $r=0.70$ elde edilmiştir. Yarım test güvenilirliği korelasyon katsayısı ise $r=0.81$ 'dir.

Ölçek psikiyatrik ve sağlıklı popülasyonda anksiyete ve depresyon belirtilerinin taranması amacıyla kullanılmaktadır. “Hayır” ile “çok sık” seçenekleri arasında bireyin kendi kendisini değerlendirdiği bir öz bildirim aracı olan ölçek, dördümlü Likert tipi cevaplamayı esas alacak şekilde yapılandırılmıştır. Her soru dört seçenektir (1. hiç olmuyor, 2. her zamanki kadar, 3. her zamankinden sık, 4. çok sık). Genel sağlık anketinin puanlanmasında Goldberg’ in geliştirdiği puanlama yöntemi esas alınarak, her bir maddenin ilk iki yanıtı “0”, son iki yanıtı ise “1” puan olarak (0-0-1-1) kodlanmıştır. Alınabilecek en yüksek puan “12” ve en düşük puan “0” dır. Ölçekten 4 ve daha fazla puan alanlar “yüksek”, 2-3 puan alanlar “orta”, 2’den daha az puan alanlar ise “düşük” skor olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin kesme noktası 2 (iki) olarak kabul edilmektedir. İki ve üzeri puan alanlar vaka olarak görülmektedir. Genel sağlık anketi puanı 4 ve üzeri olanlar “ruhsal hastalıklar yönünden yüksek riskli grup” olarak tanımlanmaktadır (Aydemir ve Köroğlu, 2006).

Genel Sağlık Anketi 12 Soruları

Lütfen bu açıklamayı dikkatle okuyunuz; son birkaç hafta içinde herhangi bir tıbbi şikâyetiniz olup olmadığını, genel olarak sağlığınızın nasıl olduğunu öğrenmek istiyoruz. Bütün soruları, size en uygun cevabı işaretleyerek cevaplandırınız. Geçmişteki değil, yalnız son dönemdeki ve şu andaki şikâyetlerinizi sorduğumuzu unutmayınız.

Soruların hepsini cevaplandırmanız çok önemlidir.

| | | | |
|--|----------------------|------------------------|--------------------------------|
| 1. Endişeleriniz nedeni ile uykusuzluk çekiyor musunuz? | | | |
| a. Hayır hiç çekmiyorum | b. Her zamanki kadar | c. Her zamankinden sık | d. Çok sık |
| 2. Kendinizi sürekli zor altında hissediyor musunuz? | | | |
| a. Hayır hissetmiyorum | b. Her zamanki kadar | c. Her zamankinden sık | d. Çok sık |
| 3. Yaptığınız işe dikkatinizi verebiliyor musunuz? | | | |
| a. Her zamankinden iyi | b. Her zamanki kadar | c. Her zamankinden az | d. Her zamankinden çok daha az |
| 4. İşe yaradığınızı düşünüyor musunuz? | | | |
| a. Her zamankinden çok | b. Her zamanki kadar | c. Her zamankinden az | d. Her zamankinden çok daha az |
| 5. Sorunlarınızla uğraşabiliyor musunuz? | | | |
| a. Her zamankinden çok | b. Her zamanki kadar | c. Her zamankinden az | d. Her zamankinden çok daha az |
| 6. Karar vermekte güçlük çekiyor musunuz? | | | |
| a. Hayır hiç çekmiyorum | b. Her zamanki kadar | c. Her zamankinden sık | d. Çok sık |
| 7. Zorlukları halledemeyecek gibi hissediyor musunuz? | | | |
| a. Hayır hiç hissetmiyorum | b. Her zamanki kadar | c. Her zamankinden sık | d. Çok sık hissediyorum |
| 8. Değişik yönlerden baktığımızda kendinizi mutlu hissediyor musunuz? | | | |

| | | | |
|---|----------------------|--------------------------|---|
| a. Her zamankinden çok | b. Her zamanki kadar | c. Her zamankinden az | d. Her zamankinden çok daha az hissediyorum |
| 9. Günlük işlerinizden zevk alabiliyor musunuz? | | | |
| a. Her zamankinden çok | b. Her zamanki kadar | c. Her zamankinden az | d. Her zamankinden çok daha az |
| 10. Kendinizi keyifsiz ve durgun hissediyor musunuz? | | | |
| a. Hayır hiç hissetmiyorum | b. Her zamanki kadar | c. Her zamankinden çok | d. Çok sık |
| 11. Kendinize güveninizi kaybediyor musunuz? | | | |
| a. Hayır hiç kaybetmiyorum | b. Her zamanki kadar | c. Her zamankinden fazla | d. Çok fazla |
| 12. Kendinizi değersiz biri olarak görüyor musunuz? | | | |
| a. Hayır hiç görmüyorum | b. Her zamanki kadar | c. 9Her zamankinden sık | d. Çok sık |

GOLOMBOK RUST CİNSEL DOYUM ÖLÇEĞİ

Rust ve Golombok tarafından 1983 yılında, cinsel ilişkinin niteliğini ve cinsel işlev bozukluklarını değerlendirmeye yönelik hazırlanan ölçeğin, Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Tuğrul ve arkadaşları tarafından 1993 yılında yapılmış, cronbach alfa iç tutarlık katsayısı erkeklerde 0.83, kadınlarda 0.94 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin iki yarım güvenilirlik katsayısı erkeklerde 0.90 ve kadınlarda 0.91 olarak saptanmıştır.

Erkek ve kadınlarında cinsel ilişkinin niteliğini ve işlev bozukluklarını 28'er soru ile ayrı ayrı değerlendiren ölçek, beşli Likert tipi ölçüm sağlamaktadır. Her madde 0-4 arasında puan almaktadır. Bazı maddeler 0'dan 4'e doğru puanlanırken, bazı maddeler 4'ten 0'a doğru ters olarak puanlanmaktadır. Maddelerin yanıtlandırılması "hiçbir zaman-0 puan", "nadiren-1 puan", "bazen-2 puan", "çoğunlukla-3 puan", "her zaman-4 puan" seçeneklerinden oluşmaktadır. Ölçeğin yorumlanmasında tutarlılık için olumsuz yapıdaki sorular tersine kodlanmıştır. Yüksek puanlar cinsel işlevlerdeki ve ilişkinin niteliğindeki bozulmaya işaret etmektedir. Ölçeğin kesme puanı 5 olarak belirlenmiştir.

Golombok Rust Cinsel Doyum Ölçeği Erkek Formu Soruları

| | Hiçbir Zaman | Nadiren | Bazen | Çoğu Zaman | Her Zaman |
|--|--------------|---------|-------|------------|-----------|
| 1 Haftada iki defadan fazla cinsel birleşmede bulunur musunuz? | | | | | |
| 2 Eşinize, cinsel ilişkinizle ilgili olarak, nelerden hoşlanıp | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| nelerden hoşlanmadığınızı söyleyebilir misiniz? | | | | | |
| 3 Cinsel yönden kolay uyarılır mısınız? | | | | | |
| 4 Cinsel ilişki sırasında boşalmak için henüz erken olduğunu düşünürseniz boşalmayı geciktirebilir misiniz? | | | | | |
| 5 Eşinizle olan cinsel yaşamınızı tek düze (monoton) buluyor musunuz? | | | | | |
| 6 Eşinizin cinsel organına dokunup okşamaktan rahatsızlık duyar mısınız? | | | | | |
| 7 Eşiniz sizinle sevişmek istediğinde, tedirgin ve endişeli olur musunuz? | | | | | |
| 8 Cinsel organınızın, eşinizin cinsel organına girmesinden zevk alır mısınız? | | | | | |
| 9 Eşinize, cinsel ilişkinizle ilgili nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadığını sorar mısınız? | | | | | |
| 10 İlişki sırasında cinsel organınızın sertleşmediği olur mu? | | | | | |
| 11 Eşinizle olan cinsel ilişkinizde sevgi ve şefkatin eksik olduğunu hisseder misiniz? | | | | | |
| 12 Eşinizin, cinsel organınıza dokunup, okşamasından zevk alır mısınız? | | | | | |
| 13 Cinsel birleşme sırasında erken boşalmayı engelleyebilir misiniz? | | | | | |
| 14 Eşinizle sevişmekten kaçınır mısınız? | | | | | |
| 15 Eşinizle olan cinsel ilişkinizi tatminkar buluyor musunuz? | | | | | |
| 16 Ön sevişme (öpme, okşama gibi) sırasında cinsel organınızın sertleştiği olur mu? | | | | | |
| 17 Bir hafta boyunca cinsel ilişkide bulunmadığınız olur mu? (Hastalık gibi nedenler dışında) | | | | | |
| 18 Eşinizle karşılıklı mastürbasyon yapmaktan (kendinizi tatmin etmekten) zevk alır mısınız? | | | | | |
| 19 Eşinizle sevişmek istediğinizde ilişkiyi siz başlatır mısınız? | | | | | |
| 20 Eşinizin sizi sevip okşamasından hoşlanır mısınız? | | | | | |
| 21 İsteddiğiniz kadar sık cinsel ilişkide bulunur musunuz? | | | | | |
| 22 Eşinizle sevişmeyi reddettiğiniz olur mu? | | | | | |
| 23 Cinsel birleşme sırasında cinsel organınızın sertliğini kaybettiği olur mu? | | | | | |
| 24 Cinsel organınızın eşinizin cinsel organına girer girmez istemeden boşaldığınız olur mu? | | | | | |
| 25 Eşinize sarılıp, vücudunu okşamaktan zevk alır mısınız? | | | | | |
| 26 Cinsel yaşama karşı ilgisizlik duyar mısınız? | | | | | |
| 27 Cinsel organınızın eşinizin cinsel organına girmek üzereyken, istemeden boşaldığınız olur mu? | | | | | |
| 28 Sevişme sırasında yaptıklarınızdan tiksinti duyar mısınız? | | | | | |

Golombok Rust Cinsel Doyum Ölçeği Kadın Formu Soruları

| | Hiçbir Zaman | Nadiren | Bazen | Çoğu Zaman | Her Zaman |
|--|--------------|---------|-------|------------|-----------|
| 1 Cinsel yaşama karşı ilgisizlik duyar mısınız? | | | | | |
| 2 Eşinizi, cinsel ilişkinizle ilgili olarak, nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadığınızı söyleyebilir misiniz? | | | | | |
| 3 Bir hafta boyunca cinsel ilişkide bulunmadığınız olur mu? (Adet günleri, hastalık gibi nedenler dışında) | | | | | |
| 4 Cinsel yönden kolay uyarılır mısınız? | | | | | |
| 5 Sizce, sizin ve eşinizin ön sevişmeye (öpme, okşama gibi) ayırdığınız zaman yeterli mi? | | | | | |
| 6 Kendi cinsel organınızın, eşinizin cinsel organının giremeyeceği kadar dar olduğunu düşünür müsünüz? | | | | | |
| 7 Eşinizle sevişmekten kaçınır mısınız? | | | | | |
| 8 Cinsel ilişki sırasında doyuma (orgazma) ulaşır mısınız? | | | | | |
| 9 Eşinize sarılıp, vücudunu okşamaktan zevk alır mısınız? | | | | | |
| 10 Eşinizle olan cinsel ilişkinizi tatminkar bulur musunuz? | | | | | |
| 11 Gerekirse rahatsızlık ve acı duymaksızın, parmağınızı cinsel organınızın içine sokabilir misiniz? | | | | | |
| 12 Eşinizin cinsel organına dokunup okşamaktan rahatsız olur musunuz? | | | | | |
| 13 Eşiniz sizinle sevişmek istediğinde rahatsız olur musunuz? | | | | | |
| 14 Sizin için doyuma (orgazm) ulaşmanın mümkün olmadığını düşünür müsünüz? | | | | | |
| 15 Haftada iki defadan fazla cinsel birleşmede bulunur musunuz? | | | | | |
| 16 Eşinize cinsel ilişkinizle ilgili olarak nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadığınızı söyleyebilir misiniz? | | | | | |
| 17 Eşinizin cinsel organı, sizin cinsel organınıza rahatsızlık vermeden girebilir mi? | | | | | |
| 18 Eşinizle olan cinsel ilişkinizde sevgi ve şefkatin eksik olduğunu hisseder misiniz? | | | | | |
| 19 Eşinizin, cinsel organınıza dokunup okşamasından zevk alır mısınız? | | | | | |
| 20 Eşinizle sevişmeyi reddettiğiniz olur mu? | | | | | |
| 21 Önsevişme sırasında eşiniz bızırınız (klitoris) uyardığında doyuma (orgazma) ulaşır mısınız? | | | | | |
| 22 Sevişme boyunca, sadece cinsel birleşme için ayrılan süre sizin için yeterli mi? | | | | | |
| 23 Sevişme sırasında yaptıklarınızdan tiksinti duyar mısınız? | | | | | |
| 24 Kendi cinsel organınızın, eşinizin cinsel organının derine girmesini engelleyecek kadar dar olduğunu düşünür müsünüz? | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| 25 Eşinizin sizi sevip okşamasından hoşlanır mısınız? | | | | | |
| 26 Sevişme sırasında cinsel organınızda ıslaklık olur mu? | | | | | |
| 27 Cinsel birleşme anında hoşlanır mısınız? | | | | | |
| 28 Cinsel birleşme anında doyuma (orgazma) ulaşır mısınız? | | | | | |

GRASHA-REICHMANN ÖĞRENME STİLİ ÖLÇEĞİ

Grasha ve Riechmann tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Uzuntiryaki, Bilgin ve Geban tarafından 2003 yılında yapılmıştır. Geçerlilik güvenilirlik çalışmaları sonucunda alt ölçeklerin cronbach alpha güvenilirlik değerleri bağımlı öğrenme stili için 0.61, işbirlikli öğrenme stili için ise 0.63 olarak hesaplanmıştır.

Grasha ve Riechmann'ın öğrenme stili modeli, bireyi tanıma ve stillerini belirleyip eğitim öğretim ortamlarını bireyin ihtiyaçlarına göre düzenlenmesini içermektedir. Bu bağlamda geliştirilen ölçek altı boyuttan oluşmakta ve her boyutu on madde olmak üzere toplam 60 maddeliktir. Ölçek beşli Likert tipi sorulardan oluşmaktadır. Ölçek beşli Likert tipine göre; “hiç katılmıyorum” (1) “katılmıyorum” (2) “az katılıyorum” (3) “katılıyorum” (4) “tamamen katılıyorum” (5) şeklinde değerlendirilmektedir. Bir kategori içindeki en yüksek puanı alan stil en güçlü öğrenilen stili temsil etmektedir

Grasha-Reichmann Öğrenme Stili Ölçeği Soruları

Aşağıda verilmiş olan maddeleri okuduktan sonra size en uygun olan seçeneği (X) ile işaretleyin.

| | Hiç katılmıyorum | Katılmıyorum | Az katılıyorum | Katılıyorum | Tamamen katılıyorum |
|--|------------------|--------------|----------------|-------------|---------------------|
| 1 Derste verilen ödevleri kendim yapmayı tercih ederim. | | | | | |
| 2 Sınıfta ders esnasında sık sık hayal kurarım. | | | | | |
| 3 Ders etkinlikleri esnasında diğer öğrencilerle çalışmak keyif aldığım bir iştir. | | | | | |
| 4 Öğretmenlerin benden neler istediğini bana açıkça ifade etmesi hoşuma gider. | | | | | |
| 5 Derste başarılı olmada öğretmenin dikkatini çekmek | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| için diğer öğrencilerle rekabete girmek gerekir. | | | | | |
| 6 Derste konuyu öğrenmek için ne gerekiyorsa yaparım. | | | | | |
| 7 Dersin içeriği ile ilgili fikirlerim genellikle ders kitabındakiler kadar iyidir. 8 Sınıf aktiviteleri çoğu zaman sıkıcıdır. | | | | | |
| 9 Diğer öğrencilerle konuyla ilgili fikirlerimi tartışmak hoşuma gider. | | | | | |
| 10 Derste neyin önemli olduğu konusunda öğretmenlerimin bana söylediklerine güvenirim. | | | | | |
| 11 İyi not almak için diğer öğrencilerle rekabet etmek gereklidir. | | | | | |
| 12 Dersler genellikle katılmaya değerdir. | | | | | |
| 13 Ben, benim için önemli olanı öğrenirim ve her zaman hocanın anlattığı her şey önemli değildir. | | | | | |
| 14 Derste kullanılan materyaller çok nadir ilgimi çeker. | | | | | |
| 15 Sınıfta ele alınan konular hakkında diğer öğrencilerin neler düşündüklerini duymak hoşuma gider. | | | | | |
| 16 Derslerde benden istenen neyse sadece onu yaparım. | | | | | |
| 17 Sınıfta fikirlerimi diğer öğrencilere kabul ettirmek için onlarla rekabet etmeliyim. | | | | | |
| 18 Ders sırasında evde kaldığım zamanlardan daha çok şey öğrenirim. | | | | | |
| 19 Derslerde birçok konuyu kendi kendime öğrenirim. | | | | | |
| 20 Derslerin çoğuna katılmak istemem. | | | | | |
| 21 Öğrenciler fikirlerini diğer öğrencilerle paylaşmaya cesaretlendirilmelidir. | | | | | |
| 22 Ödevlerimi, tamamen öğretmenlerimin bana gösterdiği şekilde yaparım. | | | | | |
| 23 Derslerde başarılı olmak için öğrenciler girişken olmalıdırlar. | | | | | |
| 24 Derslerde elimden geldiği kadar öğrenmek benim sorumluluğumdur. | | | | | |
| 25 Kendi başıma öğrenme yeteneğim konusunda kendime oldukça güvenirim. | | | | | |
| 26 Ders esnasında dikkatimi toplamak benim için oldukça zordur. | | | | | |
| 27 Diğer öğrencilerle birlikte sınavlara çalışmayı severim. | | | | | |
| 28 Ne çalışacağım veya çalışmalarımı nasıl yapacağım konusunda seçim yapmaktan hoşlanmam. | | | | | |
| 29 Problemleri herkesten önce çözmeyi ve sorulara herkesten önce cevap vermeyi severim. | | | | | |
| 30 Sınıf etkinlikleri ilginçtir. | | | | | |
| 31 Ders konuları hakkında kendi fikirlerimi geliştirmek hoşuma gider. | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| 32 Her şeyi derslere girilerek öğrenmeye çalışmam. | | | | | |
| 33 Dersler, beni insanların öğrenmek için bir birbirine yardım ettikleri bir takımın parçasıymışım gibi hissettiriyor. | | | | | |
| 34 Ders projelerinde öğrenciler, öğretmenler tarafından daha sıkı bir şekilde yönlendirilmelidir. | | | | | |
| 35 Sınıfta başarılı olmak için diğer öğrencilerin önüne geçmek gerekir | | | | | |
| 36 Bir derse tüm yönleriyle elimden geldiği kadarıyla katılmaya çalışırım. | | | | | |
| 37 Bir dersin nasıl işlenmesi konusunda kendi fikirlerim vardır. | | | | | |
| 38 Derslere kendimi kurtaracak kadar çalışırım. | | | | | |
| 39 Derslere katılmanın önemli bir tarafı, diğer insanlarla iyi geçinmeyi öğrenmektir. | | | | | |
| 40 Notlarım derste öğretmenin söylediği hemen hemen her şeyi kapsar. | | | | | |
| 41 Sınıfta en iyi öğrencilerden biri olmak benim için çok önemlidir. | | | | | |
| 42 İlginç olup olmadıklarına bakmadan, tüm ödevlerimi iyi bir şekilde yaparım. | | | | | |
| 43 Eğer bir konuyu seversem kendi kendime onun hakkında daha fazla şey öğrenmeye çalışırım. | | | | | |
| 44 Sınavlara genelde son anlarda çalışırım. | | | | | |
| 45 Konuyu öğrenme, öğrencilerle öğretmenler arasında işbirliğini gerektirir. | | | | | |
| 46 Çok iyi planlanmış dersleri tercih ederim. | | | | | |
| 47 Sınıfta göze çarpmak için, ödevlerimi diğer öğrencilerden daha iyi yaparım. | | | | | |
| 48 Genellikle ödevlerimi son teslim tarihinden daha önce tamamlarım. | | | | | |
| 49 Kendi öğrenme yöntemimle öğrenebileceğim dersleri severim. | | | | | |
| 50 Sınıfta, öğretmenlerin beni görmezden gelmesini tercih ederim. | | | | | |
| 51 Anlamadıkları şeylerde diğer öğrencilere yardım etmeyi severim. | | | | | |
| 52 Öğrencilere, sınavlarda çıkacak konuların içeriği açıkça belirtilmelidir. | | | | | |
| 53 Diğer öğrencilerin sınavlarda ve ödevlerde benim kadar iyi yapıp yapmadıklarını bilmek isterim. | | | | | |
| 54 Yapmam gereken ödevleri zorunlu olmayan ödevler kadar iyi yaparım. | | | | | |
| 55 Bir şeyleri anlamadığım zaman kendi kendime çözmeye çalışırım. | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 56 Ders süresince yanımda oturan kişilerle iletişim kurmaya çalışırım. | | | | | |
| 57 Ders sırasında küçük grup aktivitelerine dahil olmaktan zevk alırım. | | | | | |
| 58 Öğretmenler bir dersi başarılı bir şekilde organize ettiğinde dersten zevk alırım. | | | | | |
| 59 Yaptığım iyi şeylerin öğretmenlerim tarafından daha çok kabul görmesini isterim. | | | | | |
| 60 Derslerde genellikle sınıfın ön sıralarında otururum. | | | | | |

HACETTEPE KİŞİLİK ENVANTERİ (HKE TAKIM A)

Hacettepe Kişilik Envanteri 1976 yılında hazırlanmış, 1978 ve 1982 yılında revize edilmiştir. Toplam 168 sorudan oluşan envanter, bireyin kendisini değerlendirdiği bir öz bildirim ölçeği olarak kullanılmaktadır. Sorular “evet” veya “hayır” şeklinde cevaplanır. “Kişisel uyum” için dört ve “sosyal uyum” için de dört olmak üzere sekiz alt ölçekten oluşan ölçeğin alt ölçeklerinin her birinde 20’şer madde vardır.

Ölçek üç toplam, sekiz alt ölçek ve iki geçerlilik puanı olmak üzere 13 puan vermektedir. Ölçeğin soruları çeşitli durumlarda bireylerin genellikle ne düşündüğü, nasıl uygulandığı ve ne şekilde davranışta bulunduğu ile ilgilidir. Envanterlerin çoğunda puanlama her alt ölçek için ayrı ayrı yapılır. Geçerlilik puanının elde edilmesinde (21-167), (42-143), (63-120), (84-95), (105-71), (126-48), (147-25), (168-1) sorularının her ikisine de evet veya hayır denilmesi durumunda puan verilir, zıt kodlanmış maddeler puan almaz.

Hacettepe Kişilik Envanteri Soruları

| | EVET | HAYIR |
|--|------|-------|
| 1. Başkaları sizinle tartışmaya kalkınca hemen rahatsız olur musunuz? | | |
| 2. Zıt görüşte olanlara rağmen planınızı genellikle uygulayabilir misiniz? | | |
| 3. Yaptıklarınıza üzüldüğünüz zamanlar çok oluyor mu? | | |
| 4. Bazı anlamsız düşünceler zihninizi meşgul edip sizi rahatsız eder mi? | | |
| 5. Bir şanssızlığa uğrayacağınızdan korkuyor musunuz? | | |
| 6. Oturduğunuz yerde duramaz hale geldiğiniz zamanlar olur mu? | | |
| 7. Sık sık önemsiz şeyleri kendinize dert ediniz misiniz? | | |
| 8. Diğer insanlarla tanışmakta zorluk çeker misiniz? | | |
| 9. Çözemediğiniz ve cesaretinizi kıran sorunlarınız ve sorumluluklarınız var mı? | | |
| 10. Bazen hiç kimsenin sizi iyi anlayamadığını düşündüğünüz olur mu? | | |
| 11. Arkadaşlarınızla dışarıda çok fazla zaman harcadığınız için ailenizin | | |

| | | |
|--|--|--|
| sizden şikayet ettiği olur mu? | | |
| 12. Aile içinde kararlar alınırken sizin de fikrinizi alırlar mı? | | |
| 13. İnsanları birbirleri ile tanıştırmak size kolay gelir mi? | | |
| 14. Olabildiğince kalabalıktan uzak kalma eğiliminiz var mı? | | |
| 15. Arkadaşlarınız sosyal ilişkilerinizi istenilen düzeyde bulurlar mı? | | |
| 16. Tanışmadığınız yeni birisine de dostça davranmak gerekir mi? | | |
| 17. Yasalara uymayan davranışları için insanlar haklı görülebilir mi? | | |
| 18. Başkalarına sır vermek size güç gelir mi? | | |
| 19. Saygısız oluşlarından dolayı gençlerden öç almak istediğiniz zamanlar oluyor mu? | | |
| 20. Çoğu zaman yanlış veya kötü bir şey yapacağınızdan kaygılanır mısınız? | | |
| 21. Size kötü davrandıkları için öç almayı istediğiniz kişiler oldu mu? | | |
| 22. Fikirlerinizi başkalarına kabul ettirmenin güç olduğu kanısında mısınız? | | |
| 23. Çoğu zaman başkalarının aynı konuda ne karar verdiklerini öğrenme zorunluğu duyar mısınız? | | |
| 24. Hoş olmadığı için sizi uzun zamandır üzen bir yaşantınız var mı? | | |
| 25. Duygularınızı kontrol altında tutabiliyor musunuz? | | |
| 26. Güç bir durumla karşılaşacağınızı düşününce heyecanlanır ve terler misiniz? | | |
| 27. Görme gücünüzdeki bozukluklardan sık sık yakınırsınız mı? | | |
| 28. Aileniz bireyleri ile sık sık tartışmalarınız olur mu? | | |
| 29. Beklentinizin üstünde dostluk gösteren insanlara karşı dikkatli olmaya çalışır mısınız? | | |
| 30. Dikkatinizi bir konu üzerinde toplamada çok güçlük çeker misiniz? | | |
| 31. Çoğu zaman tüm vücudunuzda bir kırıklık, halsizlik hisseder misiniz? | | |
| 32. Aileniz, onlara karşı düşünceli davrandığınız kanısında mıdır? | | |
| 33. Aileniz bireyleri genellikle birbirlerine karşı sakın davranırlar mı? | | |
| 34. Birbiri ile şakalaşan kimseler arasında olmak ister misiniz? | | |
| 35. Diğer insanlarla ilişki kurmada sizi yetenekli bulurlar mı? | | |
| 36. Genellikle karşı cinsten birisi ile çalışmaktan hoşlanır mısınız? | | |
| 37. Sahibine haber vermeden bazı şeyleri ödünç almak doğru sayılabilir mi? | | |
| 38. Kişinin toplumdaki adet ve geleneklere uyması sizce önemli midir? | | |
| 39. Kendini beğenmiş oldukları için çevrenizdeki çoğu kişileri uyarmak zorunda kaldığınız oluyor mu? | | |
| 40. Hakkınızda dedikodu yapacaklarından kuşkulandır mısınız? | | |
| 41. Zararsız yalanlar söyleyerek zor durumlardan kurtulmak size kolay gelir mi? | | |
| 42. Arkadaşlarınız sizi, “eğriye eğri, doğruya doğru” diyen bir kişi olarak mı bilirler? | | |
| 43. Çevrenizdeki kişiler önemli konularda sizin görüşünüzü de öğrenmek isterler mi? | | |
| 44. Arkadaşlarınızın çoğu kadar siz de güçlü ve sağlıklı mısınız? | | |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| 45. | Çevrenizdeki kişilerden kolayca hastalık kapan bir yaradılıştı mısınız? | | |
| 46. | “Başaramadım” gibi bir duygudan rahatsız mısınız? | | |
| 47. | Sağlığınıza çok dikkat etmek ihtiyacında mısınız? | | |
| 48. | İçinde bulunduğunuz koşullardan dolayı sık sık sinirlendiğiniz olur mu? | | |
| 49. | Belli etmeseniz bile çevrenizdekilere sık sık darıldığınız olur mu? | | |
| 50. | Moralinizin bozulduğu ve bundan kurtulmanın çok zor olduğu zamanlar oluyor mu? | | |
| 51. | Çevrenizdeki kişilerin çoğu ile arkadaşlık etmek yerine yalnız olmayı tercih eder misiniz? | | |
| 52. | Tanıdıkların bulunmadığı bir çevrede sıkılganlık çeker misiniz? | | |
| 53. | Ailenizdeki kişilerin bazıları size karşı çok cimri davranıyor mu? | | |
| 54. | Ailenizin çoğu kez her şeye itaat etmenizi beklemeleri sizi kızdırır mı? | | |
| 55. | Mutlu olacağınız sayıda ve nitelikte arkadaşlarınız var mı? | | |
| 56. | Gürültülü eğlencelere katılmaktan hoşlanır mısınız? | | |
| 57. | Sosyal etkinlikler sırasında başkalarını eğlendirmek size zor gelir mi? | | |
| 58. | İş ve sorumluluklardan kaçmak her zaman hatalı mıdır? | | |
| 59. | İnsan verdiği sözü her zaman yerine getirmeli midir? | | |
| 60. | Kapılarını açık bırakan kişilerin eşyalarının çalınmasını hak ettikleri görüşüne katılır mısınız? | | |
| 61. | Karşıt cinsten birisi ile birlikte olunca genellikle onun cinsiyeti ile ilgili şeyler mi düşünürsünüz? | | |
| 62. | Bulunduğunuz çevrede çok fazla konu-komşu dedikoduları yapıyor mu? | | |
| 63. | İnsan ilişkilerinde utangaç bir kişi misiniz? | | |
| 64. | Kişileri birbirine tanıştırmak ve başkalarına tanıştırmak size kolay gelir mi? | | |
| 65. | Başkaları sizi yetenekli ve cesur bulur mu? | | |
| 66. | Alınan bir kişi misiniz? | | |
| 67. | Fiziki görünüşünüzden dolayı duygusal bir hassasiyetiniz var mı? | | |
| 68. | Duygularınıza olan güveninizden dolayı görüşlerinizin esnek olduğu kanısında mısınız? | | |
| 69. | Sık sık kabızlıktan ve mide ağrılarından şikayetiniz olur mu? | | |
| 70. | Ara sıra zihninizin ağır işlediğini hisseder misiniz? | | |
| 71. | Başkalarının mutluluğunu kıskandığınız zamanlar oluyor mu? | | |
| 72. | Başarmayı arzu ettiğiniz şeyleri düşünmek, onları yapmaktan daha çok haz veriyor mu? | | |
| 73. | Size açık olan avantajlı durumlardan bazı kişilerin yararlanma çabasında oldukları kanısında mısınız? | | |
| 74. | İstekli olduğunuz toplantı veya etkinliklere katılmanız genellikle engellenir mi? | | |
| 75. | En az anlayış gördüğünüz yerin aileniz olduğunu düşündüğünüz oluyor mu? | | |
| 76. | Koşulsuz olarak her insana yardım eder misiniz? | | |
| 77. | Sönük geçmekte olan bir toplantıya öncülük edip canlandırmak size | | |

| | | |
|--|--|--|
| kolay gelir mi? | | |
| 78. Çabuk arkadaş edinen bir kişi misiniz? | | |
| 79. Ortaya çıkan fırsatlarda otobüse ücret ödmeden binmek bir şerefsizlik midir? | | |
| 80. İşlerini düze çıkarmak için pek çok kişinin yalan söylediği kanısında mısınız? | | |
| 81. Sosyal kurallardan oldukça bağımsız bir yaşantı içinde misiniz? | | |
| 82. Çevrenizdeki çoğu kişilerin politik görüşleri sizinkine ters düşer mi? | | |
| 83. Başkalarının saflığını kendi çıkarlarına kullanan kimseleri ayıplar mısınız? | | |
| 84. Aileniz, sizin başarılı olduğunuz kanısında mıdır? | | |
| 85. İsteddiğiniz bir işe veya mesleğe girmenizin engellendiği oldu mu? | | |
| 86. Önemli olmayan konular yüzünden sık sık eleştirildiğiniz olur mu? | | |
| 87. Yaptığınız bir yanlış kabul etmek size zor gelir mi? | | |
| 88. Ailenizin düşündüğü gibi olmama duygusu sizi rahatsız ediyor mu? | | |
| 89. Belirli bir nedeni olmadan duygularınız kolayca neşeden üzüntüye, üzüntüden neşeye dönüşür mü? | | |
| 90. Çevrenizdeki insanlara gerçeği kabul ettirmenin güç olduğu zamanlar olur mu? | | |
| 91. Zihninizi dolduran türlü düşünceler uykunuzu kaçırır mı? | | |
| 92. Genellikle sakin ve meseleleri soğukkanlı olarak ele alan bir kişi misiniz? | | |
| 93. Zaman zaman aleyhinize çalışan insanların varlığından şüphelendiğiniz olur mu? | | |
| 94. İnsanların içinde iken bile kendinizi yalnız hisseder misiniz? | | |
| 95. Aileniz, yeterli düzeyde başarılı olduğunuz kanısında mıdır? | | |
| 96. Akşamları eve dönüş sizi kaygılandırır mı? | | |
| 97. Ailenizdeki kişilerden bazılarının yakınlık ve sevginize yeterince karşılık vermediği oluyor mu? | | |
| 98. Yeni tanıştığınız bir kimse ile konuşmaktan çekinir misiniz? | | |
| 99. Çevrenizdeki insanlar çoğu zaman sizi hayal kırıklığına uğratırlar mı? | | |
| 100. Sizce geçinilmesi güç kişilere de nazik davranılmalı mıdır? | | |
| 101. Davranışınızın çevredekilere aykırı düşmesi sizi rahatsız eder mi? | | |
| 102. Söz dinlemeyip kendisini problemin içine atmakta ısrar eden kişiler cezalarını çekmeli midir? | | |
| 103. Bazı konularda kendi kendinizle kavga içinde misiniz? | | |
| 104. İnatçı kişilere biraz zor kullanmanın onları ikna etmede yararlı olacağı kanısında mısınız? | | |
| 105. Başkalarının mutluluğunu kıskandığınız zamanlar oluyor mu? | | |
| 106. Başkalarının sizden hoşlandığı duygusu içinde misiniz? | | |
| 107. Yeteneğinizi küçümseyip başladığınız bazı işleri yarım bıraktığınız oluyor mu? | | |
| 108. Kafesleri içinde olsa da vahşi hayvan görmekten heyecanlanır mısınız? | | |
| 109. Sizi eleştirdikleri zaman sakin kalabiliyor musunuz? | | |

| | | |
|---|--|--|
| 110. Kendinizi sinirli bir kişi olarak mı görürsünüz? | | |
| 111. Üzüntülü veya heyecanlı olduğunuz zaman konuşmanızda kekemelik olur mu? | | |
| 112. Sonradan pişman olacağınız çok şeyi yaptığınız oluyor mu? | | |
| 113. Kaslarınızda bazen asabi hareketler veya tikler olur mu? | | |
| 114. Belirli bir neden yokken kendinizi son derece neşeli veya üzüntülü hissettiğiniz zamanlar olur mu? | | |
| 115. Yaşı sizden küçük olanların daha rahat bir yaşam sürdürdükleri kanısında mısınız? | | |
| 116. Hoşlanmadıkları için ailenizin evde misafir etmek istemedikleri arkadaşlarınız var mı? | | |
| 117. Ailenizle aranızdaki değer yargıları ve inanç farkları nedeniyle önemli sorunlarla karşılaştığınız oluyor mu? | | |
| 118. Aileniz sizden çok fazla şeyler mi bekliyor? | | |
| 119. Kız ve erkeklerin birlikte bulunduğu durumlarda kendinizi rahat hissedersiniz mi? | | |
| 120. İnsan ilişkilerinde utangaç bir kişi misiniz? | | |
| 121. Çıkarlarını korumak için, pek doğru olmayan yollara sapanları ayıplar mısınız? | | |
| 122. Bir şeyi bulan kişiye onu saklama hakkı verilmeli midir? | | |
| 123. İnsanların inançlarında kusur etmeleri, bir diğerine bunu başkalarına yayma hakkı verir mi? | | |
| 124. Yaptığınız şeylerin yanlış anlaşılacağı kaygısı içinde misiniz? | | |
| 125. İnsanların koşulsuz olarak serbest davranmalarına izin verilse toplumun daha iyi olacağı kanısında mısınız? | | |
| 126. İçinde bulunduğunuz koşullardan dolayı sık sık sinirlendiğiniz olur mu? | | |
| 127. Arkadaşlarınız istemediğiniz bir davranışta bulunduğu zaman, çoğunlukla bunu, çekinmeden kendisine söyleyebilir misiniz? | | |
| 128. Gerçek yeteneklerinizi gösterebildiğiniz kanısında mısınız? | | |
| 129. Kendinize özgü bir plan yapmaktansa arkadaşlarınızın önerilerini uygulamak size daha kolay gelir mi? | | |
| 130. Açlık hissi duymadan yemek yediğiniz zamanlar oluyor mu? | | |
| 131. Akşama doğru ya da sabahları kendinizi çok yorgun hissedersiniz mi? | | |
| 132. Ne okuduğunuzun farkında olmadan bir süre okuyup sonra dikkatinizi topladığınız olur mu? | | |
| 133. Çoğu zaman kendinizi yorgun ve halsiz hissedersiniz mi? | | |
| 134. Eleştirilmek sizi çok kırar mı? | | |
| 135. Hoşlanmadığınız birisi ile karşılaşmamak için yolunuzu sık sık değiştirdiğiniz oluyor mu? | | |
| 136. Cinsel konularda kendinizi rahat hissedersiniz mi? | | |
| 137. Başka bir aile veya grubun üyesi olmayı istediğiniz zamanlar olur mu? | | |
| 138. Aile bireylerinin kişisel meselelerinizi bilmek istemelerinden şikayetçi misiniz? | | |
| 139. Aileniz karşı cinsten olan arkadaşlarınızı genellikle reddeder mi? | | |
| 140. Bulunduğunuz çevrede halk tarafından sevilmeyen çok kişi var mı? | | |

| | | |
|--|--|--|
| 141. Topluluk içinde tanıştığınız insanlarla çabucak kaynaşabiliyor musunuz? | | |
| 142. Uzlaşma kabul etmeyen kişilere nazik davranır mısınız? | | |
| 143. Arkadaşlarınız sizi, eğriye eğri doğruya doğru diyen bir kişi olarak mı bilirler? | | |
| 144. Saygısızlık gösterenlere aynı şekilde cevap verir misiniz? | | |
| 145. Onlara aldırmmamak yerine öç almanın daha iyi olduğu kanısında mısınız? | | |
| 146. Yasalara aykırı davranmadan yasanın bir açığından yararlanmada bir sakınca görür müsünüz? | | |
| 147. Duygularınızı kontrol altında tutabiliyor musunuz? | | |
| 148. Arkadaş edinmede zorluk çekiyor musunuz? | | |
| 149. Doğru yargılarınızı bile, değerli bulmadıkları olur mu? | | |
| 150. Cesaret verilmediği zaman işlerinize devam etmek size zor gelir mi? | | |
| 151. Heyecanlı olaylar sizi karamsarlıktan kurtarır mı? | | |
| 152. İşler kötü gittiği zaman çabuk heyecanlanan bir kişi misiniz? | | |
| 153. Bazen içinizden insanlara küfretmek gelir mi? | | |
| 154. Sık sık başınız ağrır mı? | | |
| 155. Ayrıntılı konuşmadıkları için sık sık kişilerin sözlerini tekrarlatmak zorunda kalır mısınız? | | |
| 156. Bazen sevdiğiniz kişiyi kırmaktan hoşlandığınız olur mu? | | |
| 157. Sizden gelen bir neden yokken işlerinizin ters gittiği zamanlar oluyor mu? | | |
| 158. Evden kaçıp başka bir yere gitmeyi düşündüğünüz zamanlar oluyor mu? | | |
| 159. Aileniz bireylerinin hepsini denk ölçüler içinde seviyor musunuz? | | |
| 160. Evde sakin olmak için ya susmak ya da dışarı çıkmak zorunda olduğunuz zamanlar oluyor mu? | | |
| 161. Taşdığınız sorumlulukların ağırlığı sizi fazlaca hareketsiz hale getiriyor mu? | | |
| 162. Neşeli arkadaşlar arasına katılınca üzüntülerinizi untabiliyor musunuz? | | |
| 163. Sıkışık durumlardan kurtulmak için gerçeği söylemediğiniz zamanlar olur mu? | | |
| 164. Bulunmuş olan bir eşyayı her zaman iade etmek gerekli midir? | | |
| 165. Yaşamının bir döneminde her insanın bir şeyler çalmış olabileceği görüşüne katılır mısınız? | | |
| 166. Bazı insanların mal ve mülklerini tahrip etmeyi hak ettiklerini düşündüğünüz olur mu? | | |
| 167. Size kötü davrandıkları için öç almayı istediğiniz kişiler oldu mu? | | |
| 168. Başkaları sizinle tartışmaya kalkınca hemen rahatsız olur musunuz? | | |

HACETTEPE RUHSAL UYUM ÖLÇEĞİ

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Ruh Sağlığı Ana Bilim Dalı tarafından bu amaçla uygulanan çeşitli ölçeklerden ülkemizde geçerli olacak sorular seçilip denenerek geliştirilen, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış olan ölçek toplam 32 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin ilk 24 maddesi çocuğun ruhsal uyumu ile ilgilidir. Öğretmenler ya da anne babalar tarafından doldurulan ölçekte her madde ayrı ayrı 0: yok 1: biraz 2: çok olarak derecelendirilmektedir. Toplam puanlar üzerinden yapılan değerlendirmede kesme noktası olarak 12 alınmakta, toplam puanı 12 ve üzerinde olan çocuklar uyumsuz olarak değerlendirilmektedir. Toplam puanı ağırlıklı olarak tek sayılı maddeler oluşturuyorsa çocukta varolan ruhsal uyum bozukluğu nevrotik, çift sayılı maddeler oluşturuyorsa davranış sorunu olarak yorumlanmaktadır. 25. madde ve izleyen 5 madde çocukluk dönemine özgü enürezis, enkoprezis, kekemelik, tik, parmak emme, tırnak yeme gibi bozuklukları ve alışkanlıkları; 31. madde okul başarısını; 32. madde ise ölçekte belirtilmeyen başka sorunları sorgulamaktadır. Bu maddeler sorunun 'var' ya da 'yok' olarak rapor edilmesine göre değerlendirilmektedir.

Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği Soruları

Lütfen aşağıdaki cümleleri okuyunuz ve her cümle için yok, biraz, çok kutularından birini işaretleyiniz. Soru size anlamsız görünse de veya cevabından emin olmasanız da soruları elinizden geldiği kadar tam ve doğru cevaplamanız bize yardımcı olacaktır. Lütfen yanıtlarınızı çocuğunuzun son 6 ay içindeki davranışlarını göz önüne alarak veriniz.

| | Yok | Biraz | Çok |
|---|-----|-------|-----|
| 1. Sıkılğan, çekingen ve güvensizdir. | | | |
| 2. Hareketlidir, yerinde duramaz. | | | |
| 3. Korkaktır, ürkektir. | | | |
| 4. Sinirlidir, çabuk kızar. | | | |
| 5. Bencildir, paylaşmaz. | | | |
| 6. Kıskançtır. | | | |
| 7. Her şeye ağlar. | | | |
| 8. İnatçıdır, söz dinlemez. | | | |
| 9. Kendi başına bir şey yapamaz, yardım bekler. | | | |
| 10. Yalan söyler. | | | |
| 11. Gece korkar, yalnız yatamaz. | | | |
| 12. Kendine ait olmayan şeyleri izinsiz alır. | | | |
| 13. Kaygılı ve kuruntuludur. | | | |
| 14. Yaşlılarıyla geçinemez. | | | |
| 15. Arkadaşsızdır, yalnız oynar. | | | |
| 16. Cezadan etkilenmez, uslanmaz. | | | |
| 17. Okula isteksiz gider. | | | |

| | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|
| 18. Kavgacı ve saldırgandır. | | | |
| 19. Durgun ve içine kapanıktır. | | | |
| 20. Kırıcı ve zararcıdır. | | | |
| 21. Neşesiz ve mutsuzdur. | | | |
| 22. Sorumsuzdur, kendi işini yapamaz. | | | |
| 23. Dikkatsizdir. | | | |
| 24. Gereksiz titizliği vardır. | | | |
| 25. Kekemelik | | | |
| 26. Tik | | | |
| 27. Tırnak Yeme | | | |
| 28. Parmak emme | | | |
| 29. Kaka kaçıрма | | | |
| 30. Yatağa işeme | | | |
| 31. Okul başarısızlığı | | | |
| 32. Diğer sorunlar (Açıklayınız) | | | |

HAMILTON ANKSİYETE DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ (HAM-A)

Hamilton tarafından 1959 yılında geliştirilmiştir. Yazıcı ve arkadaşları tarafından 1998 yılında geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış, güvenilirlik çalışmasında ölçeğin değerlendiriciler arasında güvenilirliği hesaplanmış ve tek tek maddeler için 0.51 ve 0.97 arasında bulunmuştur. Geçerlilik için ölçeğin, Durumluluk kaygı ölçeği ile arasındaki korelasyon katsayısına bakılmış ve $r=0.67$ olarak hesaplanmıştır.

Bireylerde anksiyete düzeyini ve belirti dağılımını belirlemek ve şiddet değişimini ölçmek amacıyla, görüşmecinin değerlendirdiği ölçek, sağlıklı ya da psikiyatrik hasta gruplarına uygulanabilir. Hem ruhsal hem bedensel belirtileri sorgulayan toplam 14 soru içermektedir. Beşli Likert tipi ölçüm sağlamaktadır. Son 72 saat içindeki anksiyete düzeyini değerlendirmek üzere kullanılır. Her şıkta, her ölçek düzeyi daha alt düzeyleri de kapsar (örneğin düzey 3, her zaman düzey 2 ve 1'i de kapsar). Eğer bir şık yoksa, skor 0'dır. Her maddeden elde edilen puan toplanarak toplam puan elde edilir. Her maddenin puanı 0-4 arasında, ölçeğin toplam puanı ise 0-56 arasında değişmektedir. Kesme puanı hesaplanmadığından sadece karşılaştırılmalı çalışmalarda kullanılır. Değerlendirilmesinde, 0-5 arasındaki puanlar için "anksiyete yok", 6-14 arasındaki puanlar için "minör anksiyete" ve 15 ve üzerindeki puanlar için "majör anksiyete" değerlendirilmesi yapılır.

Hamilton Anksiyete Değerlendirme Ölçeği Soruları

Lütfen her konu başlığı için 0-4 arası bir puan verin

| |
|---|
| 1. Anksiyeteli Mizaç |
| Bu şık, gelecek konusunda belirsizlik duygusunu kapsar. Endişeden, güvensizlik, irritabilite, beklenti hissi ve dehşet duygusuna kadar uzanan bir genişliği vardır. |
| <p>() 0: Hasta her zamankine göre daha az / daha çok güvensiz veya huzursuz değildir.</p> <p>() 1: Hastanın her zamankinden daha güvensiz veya huzursuz olduğu kuşkuludur.</p> <p>() 2: Hasta daha açık olarak, kontrolde zorlandığı bir anksiyete, beklenti veya irritabilite durumunda olduğunu söyler. Ancak durum hastanın güncel yaşamını etkileyecek boyutta değildir.</p> <p>() 3: Anksiyete veya güvensizlik zaman zaman daha şiddetlidir; endişeler gelecekte olabilecek büyük yaralanmalar ve zararlar üstünde yoğunlaşmaktadır. Örneğin panik atakları, ağır dehşet duygusu olmaktadır. Zaman zaman hastanın yaşamını etkilemektedir.</p> <p>() 4: Dehşet duygusu, hastanın yaşamını belirgin derecede etkileyecek boyutlardadır.</p> |
| 2. Gerilim |
| Bu şık, gevşeyememe, sinirlilik, bedensel gerilimler, titreme ve huzursuz yorgunluk durumlarını kapsar. |
| <p>() 0: Hasta her zamankine göre daha az veya çok gerilimli değildir.</p> <p>() 1: Hasta her zamankinden daha sinirli ve gergin olduğunu belirtmektedir.</p> <p>() 2: Hasta gevşeyemediğini, iç huzursuzluk ile dolu olduğunu ve bunu kontrolde zorlandığını açıkça belirtir. Ancak bu durum gündelik yaşamını çok etkilemez.</p> <p>() 3: İç huzursuzluğu ve sinirlilik hastanın günlük çalışmasını zaman zaman etkileyecek derecede veya sıklıktaadır.</p> <p>() 4: Gerilimler ve huzursuzluklar hastanın yaşamı ve işine her zaman etki etmektedir.</p> |
| 3. Korkular |
| Hastanın kendisini belirli durumlarda bulduğu zaman ortaya çıkan bir anksiyete çeşidi. Örneğin açık veya kapalı alanlar, kuyruğa girmek, otobüse veya trene binmek. Hasta bu durumlardan kaçınma ile rahatlar. Önemli olan, bu değerlendirme anında, her zamankine göre, bu aralarda daha fazla fobik anksiyete olup olmadığını saptamaktır. |
| <p>() 0: Yok</p> <p>() 1: Varsa da şüpheli</p> <p>() 2: Hastada fobik anksiyete vardır, ama onunla mücadele edebilmektedir.</p> <p>() 3: Hastanın fobik anksiyetesi ile mücadele etmesi ve onu yenmesi zorlaşmıştır. Dolayısıyla da hastanın gündelik yaşamına ve işine etkili olmaya başlamıştır (belli bir derecede).</p> <p>() 4: Fobik anksiyete hastanın gündelik yaşamını ve işini açıkça etkilemektedir .</p> |
| 4. Uykusuzluk |
| <p>Bu şık hastanın, uyku süresi (24 saatteki uyku saati), uyku derinliği (yüzeysel ve bölünmüş uyku / derin ve sürekli uyku) konusundaki öznel deneyimlerini kapsar.</p> <p>Puanlama son üç gece üzerinden yapılır. Hipnotik ve sedatif kullanımı göz önüne alınmamalıdır.</p> |

| |
|--|
| <p>() 0: Her zamanki uyku süresi ve derinliği</p> <p>() 1: Uyku süresi şüpheli bir şekilde veya hafifçe azalmıştır (örneğin uykuya dalmada zorluklara ikincil), ama uyku derinliğinde değişiklik yok.</p> <p>() 2: Uyku derinliğinde de azalma vardır, uyku daha yüzeyseldir. Uyku bütün olarak bozulmuştur.</p> <p>() 3: Uyku derinliği kadar uyku süresi de değişmiştir. Bölünmüş uyku süreleri toplamı 24 saatte birkaç saati geçmez.</p> <p>() 4: Burada uyku süresini saptamak zordur, zira uyku o derecede yüzeyseldir ki, hasta kısa uyuklama, kestirme dönemlerinden söz eder.</p> |
| <p>5. Entellektüel (kognitif)</p> <p>Bu sık yoğunlaşma, güncel olaylar hakkında karar verme ve hafıza güçlüklerini kapsar.</p> <p>() 0: Hastanın her zamankinden fazla / az hafıza ve / veya yoğunlaşma gücüğü yoktur.</p> <p>() 1: Hastanın yoğunlaşma ve / veya hafıza güçlükleri olduğu kuşkuludur.</p> <p>() 2: Hastanın günlük rutin çalışmasına yoğunlaşması büyük bir çaba ile bile zordur.</p> <p>() 3: Yoğunlaşma, hafıza ve karar vermede daha belirgin güçlükler, örneğin bir makaleyi okumada veya bir TV programını sonuna kadar izlemede zorlanma.</p> <p>Yoğunlaşmada azalma veya hafıza zaafı görüşmeyi açıkça etkilememişse, 3 puan verin.</p> <p>() 4: Hasta görüşme anında yoğunlaşma ve/veya hafıza ve/veya karar vermede güçlükleri olduğunu göstermişse.</p> |
| <p>6. Depresif mizaç</p> <p>Bu sık hüznün, ümitsizlik, depresyon ve çaresizliğin verbal ve nonverbal iletilmesini sağlar.</p> <p>() 0: Doğal mizaç</p> <p>() 1: Hastanın her zamankinden daha ümitsiz veya hüznü olup olmadığı kuşkuludur , örneğin hasta her zamankinden daha depresif olduğunu muğlak bir şekilde ifade etmektedir.</p> <p>() 2: Hasta can sıkıcı deneyimlerle daha açık bir şekilde uğraşmaktadır, ama hala ümitsiz veya çaresiz değildir.</p> <p>() 3: Hasta depresyon ve / veya ümitsizliğin açık nonverbal belirtilerini göstermektedir .</p> <p>() 4: Hastanın ümitsizlik veya çaresizlik konularındaki atıfları veya aynı konudaki nonverbal işaretleri görüşmeyi kaplamakta ve hastanın dikkati bunlardan uzaklaştırılmamaktadır .</p> |
| <p>7. Somatik (muskuler)</p> <p>Bu sık güçsüzlük, sertlik, gerçek ağrıya kadar varan sızıları kapsar. Bu duyular yaygın olarak az çok kas sistemine lokalizedir, örneğin çene ağrısı veya boyun ağrısı.</p> <p>() 0: Hasta her zamankine göre kaslarında daha az / çok sızı veya sertlik hissetmez.</p> <p>() 1: Hasta, kaslarında her zamankine göre daha fazla sızı veya sertlik hissetmektedir.</p> <p>() 2: Semptomlar ağrı niteliği kazanmıştır.</p> <p>() 3: Kas ağrısı belli bir dereceye kadar hastanın günlük işini ve yaşamını etkilemektedir.</p> <p>() 4: Kas ağrıları çoğu zaman vardır ve hastanın günlük yaşamı ve işini açık olarak etkilemektedir.</p> |
| <p>8. Somatik (duygusal)</p> <p>Bu sık artmış yorulabilirlik ve güçsüzlüğü kapsar; duyuların gerçek fonksiyonel bozukluklarına kadar uzanır. Tinnitus, görme bulanıklığı, sıcak / soğuk basmaları ve karıncalanmalar buna dahildir.</p> |

| |
|---|
| <p>() 0: Yok.</p> <p>() 1: Hastanın söz ettiği basınç veya karıncalanma semptomlarının (örneğin kulaklarda, gözlerde veya ciltte) her zamankinden daha fazla olduğu kuşkuludur.</p> <p>() 2: Kulaklardaki basınç hissi çınlamaya, gözlerdeki görme bozukluklarına, ciltteki ise karıncalanma ve batmalara dönüşmüştür.</p> <p>() 3: Genelleşmiş semptomlar hastanın günlük yaşamını ve işini bir dereceye kadar etkilemektedir .</p> <p>() 4: Genelleşmiş duyuşal semptomlar çoğu zaman vardır ve hastanın günlük yaşamı ve işini açıkça etkilemektedir.</p> |
| 9. Kardiyovasküler semptomlar |
| <p>Bu sık, taşikardi, çarpıntılar, basınç hissi, göğüs ağrısı, damarlarda zonklama hissi ve bayılma hislerini kapsar.</p> |
| <p>() 0: Yok.</p> <p>() 1: Varsa da kuşkulu</p> <p>() 2: Kardiyovasküler semptomlar mevcut, ama hasta semptomları hala kontrol edebilmektedir.</p> <p>() 3: Hasta kardiyovasküler semptomları kontrol etmede zorlanmakta, dolayısıyla bunlar hastanın günlük yaşamı ve işini belli bir derecede etkilemektedir .</p> <p>() 4: Kardiyovasküler semptomlar çoğu zaman vardır ve hastanın günlük yaşamı ve işini açıkça etkilemektedir.</p> |
| 10. Solunum semptomları |
| <p>Bu sık, boyun ve göğüste sıkışma veya kasılma, boğulma hissi ve iç çekerek solumaya kadar varan dispne duygularını kapsar.</p> |
| <p>() 0: Yok.</p> <p>() 1: Varsa da kuşkulu</p> <p>() 2: Solunum semptomları var, ama hasta halen semptomları kontrol edebilmektedir.</p> <p>() 3: Hasta solunum semptomlarını kontrol etmede zaman zaman güçlük çekmekte, dolayısı ile bu semptomlar hastanın günlük yaşamı ve işini belli bir derecede etkilemektedir .</p> <p>() 4: Solunum semptomları çoğu zaman vardır ve hastanın günlük yaşamı ve işini açıkça etkilemektedir.</p> |
| 11. Gastrointestinal semptomlar |
| <p>Bu sık yutkunma zorlukları, midede fenalık hissi, dispepsi, mide yanması, yemeklerle ilgili abdominal ağrılar, doluluk, bulantı, kusma, mide gurultusu ve diareyi kapsar.</p> |
| <p>() 0: Yok.</p> <p>() 1: Varsa da kuşkulu (ya da hastanın her zamanki gastrointestinal duyularından farklı olduğu kuşkulu).</p> <p>() 2: Yukarıda söz edilen abdominal semptomlardan bir veya bir kaç var, ama hasta halen semptomları kontrol edebiliyor.</p> <p>() 3: Hasta gastrointestinal semptomları kontrolde zaman zaman zorlanmakta, dolayısıyla semptomlar hastanın günlük yaşamı ve işini belli bir derecede etkilemektedir , örneğin barsak kontrolünü kaybetme eğilimi.</p> <p>() 4: Gastrointestinal semptomlar çoğu zaman vardır ve hastanın günlük yaşamı ve işini açıkça etkiler, örneğin bağırsak kontrolünü kaybetme.</p> |
| 12. Genitoüriner semptomlar |
| <p>Bu sık, idrarın daha sık ve sıkıştırarak yapılması, menstrüel düzensizlikler, anorgazmi, disparöni, prematür ejakülasyon, ereksiyon kaybı gibi nonorganik ve psişik semptomları kapsar.</p> |

| |
|--|
| <p>() 0: Yok.</p> <p>() 1: Varsa da kuşkulu (ya da hastanın her zamanki genitoüriner semptomlardan farklı olduğu kuşkulu).</p> <p>() 2: Yukarıda söz edilen genitoüriner semptomlardan bir veya daha fazlası var ama hastanın günlük yaşamı ve işini etkilememektedir .</p> <p>() 3: Hastada yukarıda söz edilen genitoüriner semptomlardan bir veya daha fazlası vardır ve bunlar hastanın günlük yaşamı ve işini belli bir derecede etkiler, örneğin idrarını tutamama eğilimi.</p> <p>() 4: Genitoüriner semptomlar çoğu zaman vardır ve hastanın günlük yaşamı ve işini açıkça etkiler , örneğin idrarını tutamama.</p> |
| 13. Otonomik semptomlar |
| Bu sık ağız kuruluğu, kızarma, solma, terleme ve sersemliği kapsar. |
| <p>() 0: Yok.</p> <p>() 1: Varsa da kuşkulu</p> <p>() 2: Yukarıda söz edilen otonom semptomlardan bir veya daha fazlası var, ama hastanın günlük yaşamı ve işini etkilememektedir. .</p> <p>() 3: Hastada yukarıda anlatılan otonom semptomlardan bir veya daha fazlası vardır ve bunlar hastanın günlük yaşamı ve işini belli bir derecede etkilemektedir.</p> <p>() 4: Otonom semptomlar çoğu zaman vardır ve hastanın günlük yaşamı ve işini açıkça etkiler.</p> |
| 14. Görüşme sırasındaki davranış |
| Bu sık görüşme anındaki davranışa temellenir. Hasta nasıl görünmüştür: Gergin, sinirli, ajite, huzursuz, titrek, sık sık soluyan veya terleyen bir görünümde miydi? |
| Bu tarz gözlemlere dayanarak global bir değerlendirme yapılır: |
| <p>() 0: Hasta anksiyeteli görünmemekte.</p> <p>() 1: Hastanın anksiyeteli olduğu kuşkuludur.</p> <p>() 2: Hasta orta derecede anksiyetelidir.</p> <p>() 3: Hasta açıkça anksiyetelidir.</p> <p>() 4: Hasta anksiyeteyle kaplıdır, örneğin bütün bedeni titremektedir.</p> |

HAMILTON DEPRESYON DERECELENDİRME ÖLÇEĞİ

Hamilton tarafından 1960 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkiye için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Akdemir ve arkadaşları tarafından 1996 yılında yapılmıştır. Geçerlilik güvenilirlik çalışmaları sonucunda ölçeğin iç tutarlılık katsayısı cronbach alfa 0.75, test-tekrar test güvenilirliği 0.85, iki yarım güvenilirliği 0.76, derecelendiriciler arası güvenilirlik katsayısı 0.87-0.98 arasında saptanmıştır.

Görüşmeci tarafından doldurulan bu ölçek, depresyonun şiddetini ölçmek ve belirti örüntüsünü saptamak amacıyla uygulanmaktadır. Toplam 17 sorudan oluşur. Her madde için hazırlanmış ilk soru aynen yazıldığı gibi sorulmalıdır. Sıklıkla bu ilk soruyla her maddedeki semptomun sıklık ve ciddiyetinin derecelendirilmesi için güvenilir ve yeterli bilgi edinilebilir.

Takip eden sorular semptomların daha fazla açığa çıkarılması ya da netleştirilmesi gerektiğinde kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Özgül sorular her maddeyi emin bir şekilde derecelendirmeye yetecek bilgi edinilene kadar sorulmalıdır.

Her bir madde için var olan soruların hastaya yöneltilmesi ve yanıtlarının değerlendirici tarafından işaretlenmesi suretiyle tamamlanmaktadır. Ölçeğin uykuya dalma güçlüğü, gece yarısı uyanma, sabah erken uyanma, somatik belirtiler, cinsel istek, zayıflama ve içgörü ile ilgili maddeleri 0-2, diğer maddeleri 0-4 arasında derecelendirilmiştir. Toplam 0-7 puan depresyon olmadığını, 8-15 puan arası hafif şiddette depresyonu, 16-28 arası orta şiddette depresyonu, 29 ve üzerinde puan ağır şiddette depresyonu göstermektedir. Yapılan derecelendirmenin toplanmasıyla 0 ila 53 arasında değişen ölçek toplam puanı elde edilmektedir ve puandaki artış depresyonun şiddetindeki artışa işaret etmektedir.

Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği Soruları

| | | PUAN |
|---------------------------------------|-------|------|
| 1.Depresif (çökkün) Ruh Hali | (1-5) | |
| 2.Çalışma ve Etkinlikler | (1-5) | |
| 3.Genital Semptomlar | (1-3) | |
| 4.Somatik Semptomlar-Gastrointestinal | (1-3) | |
| 5.Kilo Kaybı | | |
| A. Özgeçmişin Değerlendirirken | (1-4) | |
| B. Gerçek Kilo Değişimi | (1-4) | |
| 6.Uykusuzluk (Başlarken) | (1-3) | |
| 7.Uykusuzluk (Orta) | (1-3) | |
| 8.Uykusuzluk (Geç) | (1-3) | |
| 9. Somatik belirtiler (Genel) | (1-3) | |
| 10. Suçluluk duyguları | (1-5) | |
| 11. İntihar | (1-5) | |
| 12. Psişik Kaygı | (1-5) | |

| | | |
|--------------------------------|-------|-------|
| 13. Somatik Belirtiler (Genel) | (1-5) | |
| 14. Hipokondri | (1-5) | |
| 15. İçgörü | (1-3) | |
| 16. Yavaşlama | (1-5) | |
| 17. Ajitasyon | (1-5) | |
| | | |

HASTALIK YÜKÜ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

Reinhard ve arkadaşları tarafından 1994 yılında geliştirilmiş olan ölçeği Türkçeye Aydemir, Dikici, Akdeniz ve Kalaycı 2012 yılında uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını yapmışlardır. Güvenilirlik analizlerinde ölçeğin iç tutarlılığını ortaya koymak amacıyla cronbach alfa katsayısı hesaplanmıştır ve 0.89 olarak elde edilmiştir. Madde toplam puan korelasyon katsayıları 0.29 ile 0.74 arasında bulunmuştur. Ölçeğin Kaiser-Meyer-Olkin testi katsayısı 0.82 ve Bartlett Kuresellik testinde ki-kare 974,416 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun yapı geçerliliği açıklayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Türkçe formunun geçerlilik analizleri sonucunda orijinal çalışmayla benzer şekilde 5 faktör elde edilmiştir. Bunlar “günlük yaşamda kısıtlanma”, “olumsuz duygular ve hasta için endişe etme”, “bakım verenin kayıpları”, “faaliyetlerde bozulma” ve “mesleki faaliyetlerde bozulma”dır. Elde edilen bu faktörler varyansın %67,2’sini açıklamaktadır.

Ölçek ciddi ruhsal bozukluğu olan hastaların bakım verenlerinde hastalık yükünü değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş bir öz bildirim ölçeğidir. Şizofreni gibi hasta gruplarının dışında, diğer hasta gruplarının yakınlarına da uygulanabilmektedir. Ölçekte yer alan ifadeler hastaya bakım verenlerin gündelik yaşamlarının hastalık nedeniyle ne ölçüde değiştini ve hasta olan yakınları için ne ölçüde kaygı taşıdıklarını sorgulamaktadır ve hastaların şiddetli belirtilerine odaklanmamaktadır. Bu yönüyle ağır davranış bozukluğu gösteren hastalık gruplarıyla birlikte davranış bozukluğu ağır olmayan ama süregelen seyir gösteren daha hafif hastalık gruplarında da bakım verenlere uygulanabilir. 19 maddeden oluşmaktadır. Kişilerin son altı soruyu düşünerek cevaplandırıdıkları ölçekte, her bir madde dörtlü Likert tipi değerlendirilir.

Puanlanırken; hiç=1, çok az=2, biraz=3, çok=4 biçiminde puanlanmaktadır. Toplam puan tüm maddelerin aritmetik toplamından oluşur. Ölçekten alınan puanın yüksek olması algılanan hastalık yükünün fazla olduğunu ifade etmektedir.

Hastalık Yükü Değerlendirme Ölçeği Soruları

Size, yakınlarının hastalığı sırasında insanların karşılaşılabileceği bazı durumlara ilişkin bir liste okuyacağım. Son altı ay içinde bunlardan hangilerinin ne düzeyde sizin başınıza geldiğini belirtebilir misiniz? Yanıtlarınızı uygun olan cevaba (X) işareti koyarak belirtiniz.

| (Hastanın adı)'in hastalığı nedeniyle: | Hiç | Çok Az | Biraz | Çok | Uygun Değil |
|---|-----|--------|-------|-----|-------------|
| 1.Ne ölçüde maddi sorunlarınız vardı? | 1 | 2 | 3 | | 0 |
| 2.İşe (veya okula) kaç gün gidemediniz? | 1 | 2 | 3 | | 0 |
| 3.Kendi faaliyetlerinize yoğunlaşmakta ne kadar güçlük çektiniz? | 1 | 2 | 3 | | 0 |
| 4.İşe gitmek, tatile çıkmak gibi kendi planlarınızı değiştirmek zorunda kaldınız mı? | 1 | 2 | 3 | | 0 |
| 5.Hiç boş zamanınızın kalmadığını düşünüyor musunuz? | 1 | 2 | 3 | | 0 |
| 6.Gündelik ev işlerine sinirlendiğiniz oluyor mu? | 1 | 2 | 3 | | 0 |
| 7.Arkadaşlarınızla veya akrabalarınızla geçirdiğiniz zamanınız ne ölçüde azaldı? | 1 | 2 | 3 | | 0 |
| 8.Diğer aile üyelerinin ihtiyaçlarını göz ardı ettiğiniz oluyor mu? | 1 | 2 | 3 | | 0 |
| 9.Aile içinde sürtüşme ve tartışma yaşadınız mı? | 1 | 2 | 3 | | 0 |
| 10.Ev dışında komşularınız, arkadaşlarınız veya akrabalarınızla sürtüşme yaşadınız mı? | 1 | 2 | 3 | | 0 |
| 11.(Hastanın adı)'in davranışları yüzünden utanç duyduğunuz oluyor mu? | 1 | 2 | 3 | | 0 |
| 12.Ona yönelik yeterince çaba sarf etmediğinizi düşünerek suçluluk duyduğunuz oluyor mu? | 1 | 2 | 3 | | 0 |
| 13.(Hastanın adı)'a sorun yarattığınız için sorumluluk hissetmeniz nedeniyle suçluluk duydunuz mu? | 1 | 2 | 3 | | 0 |
| 14.(Hastanın adı)'in sizden çok fazla talebi olduğu için ona içerlediğiniz oluyor mu? | 1 | 2 | 3 | | 0 |
| 15.Ona baktığınız için kendinizi kapana kısılmış gibi hissettiniz mi? | 1 | 2 | 3 | | 0 |
| 16.(Hastanın adı)'in eskiye göre ne kadar değiştiğini gördükçe üzüldünüz mü? | 1 | 2 | 3 | | 0 |
| 17.(Hastanın adı)'a yönelik davranışlarınızın onun hastalığını kötüleştirmesinden kaygı duyduğunuz oluyor mu? | 1 | 2 | 3 | | 0 |
| 18.(Hastanın adı)'in geleceği konusunda ne ölçüde kaygı duyuyorsunuz? | 1 | 2 | 3 | | 0 |
| 19.Hastalığın yarattığı damgalamayı ne ölçüde üzücü buldunuz? | 1 | 2 | 3 | | 0 |

HASTANE ANKSİYETE VE DEPRESYON ÖLÇEĞİ (HAD)

Zigmond ve Snaith tarafından Hospital Anxiety Depression Measure ismi ile geliştirilen ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Aydemir, Güvenir, Küey ve Kültür tarafından 1997 yılında yapılmış, cronbach alfa katsayısı anksiyete alt ölçeği için 0.85, depresyon alt ölçeği 0.77 olarak bulunmuştur. Kesme puanları anksiyete alt ölçeği için 10, depresyon alt ölçeği için 7 olarak saptanmıştır

Ölçek bireylerde anksiyete ve depresyon yönünden riski belirlemek, düzeyini ve şiddet değişimini ölçmek amacıyla kullanılan, bireyin kendi kendisini değerlendirdiği bir öz bildirim aracı olarak kullanılmaktadır. 14 sorudan oluşan ölçeğin cevaplamasında dördümlü Likert tipi değerlendirme kullanılmaktadır. Ölçekte her maddenin puanlaması farklıdır. 1., 3., 5., 6., 8., 10., 11. ve 13. maddeler giderek azalan şiddet gösterirler ve puanlama 3, 2, 1, 0 biçimindedir. Öte yandan 2., 4., 7., 9., 12. ve 14. maddeler ise 0, 1, 2, 3, biçiminde puanlanırlar. Anksiyete alt ölçeği için 1., 3., 5., 7., 9., 11. ve 13. maddeler toplanırken; depresyon alt ölçeği için 2., 4., 6., 8., 10., 12. ve 14. maddelerin puanları toplanır. Bireyin her iki alt ölçekten alabilecekleri en düşük puan 0, en yüksek puan 21'dir. Değerlendirme 0-21 arasında skorlanmakta, kesme noktası olarak 0-7= normal, 8-10= hafif, 11- 14= orta, 15-21= ciddi, bir duygudurum bozukluğuna işaret etmektedir.

Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Soruları

Her maddeyi okuyun ve son birkaç gününüzü göz önünde bulundurarak nasıl hissettiğinizi en iyi ifade eden yanıtı işaretleyin. Yanıtınız için çok düşünmeyin, aklınıza ilk gelen yanıt en doğrusu olacaktır.

| |
|--|
| 1) Kendimi gergin “patlayacak gibi” hissediyorum. |
| <input type="radio"/> Çoğu zaman <input type="radio"/> Birçok zaman <input type="radio"/> Zaman zaman, bazen <input type="radio"/> Hiçbir zaman |
| 2) Eskiden zevk aldığım şeylerden hala zevk alıyorum. |
| <input type="radio"/> Aynı eskisi kadar <input type="radio"/> Pek eskisi kadar değil <input type="radio"/> Yalnızca biraz eskisi kadar <input type="radio"/> Neredeyse hiç eskisi kadar değil |
| 3) Sanki kötü bir şey olacakmış gibi bir korkuya kapılıyorum. |

| |
|--|
| <p><input type="checkbox"/> Kesinlikle öyle ve oldukça da şiddetli</p> <p><input type="checkbox"/> Evet, ama çok da şiddetli değil</p> <p><input type="checkbox"/> Biraz, ama beni endişelendirmiyor</p> <p><input type="checkbox"/> Hayır, hiç öyle değil</p> |
| 4) Gülebiliyorum ve olayların komik tarafını görebiliyorum. |
| <p><input type="checkbox"/> Her zaman olduğu kadar</p> <p><input type="checkbox"/> Şimdi pek o kadar değil</p> <p><input type="checkbox"/> Şimdi kesinlikle o kadar değil</p> <p><input type="checkbox"/> Artık hiç değil</p> |
| 5) Aklımdan endişe verici düşünceler geçiyor. |
| <p><input type="checkbox"/> Çoğu zaman</p> <p><input type="checkbox"/> Birçok zaman</p> <p><input type="checkbox"/> Zaman zaman, ama çok sık değil</p> <p><input type="checkbox"/> Yalnızca bazen</p> |
| 6) Kendimi neşeli hissediyorum. |
| <p><input type="checkbox"/> Hiçbir zaman</p> <p><input type="checkbox"/> Sık değil</p> <p><input type="checkbox"/> Bazen</p> <p><input type="checkbox"/> Çoğu zaman</p> |
| 7) Rahat rahat oturabiliyorum ve kendimi gevşek hissediyorum. |
| <p><input type="checkbox"/> Kesinlikle</p> <p><input type="checkbox"/> Genellikle</p> <p><input type="checkbox"/> Sık değil</p> <p><input type="checkbox"/> Hiçbir zaman</p> |
| 8) Kendimi sanki durgunlaşmış gibi hissediyorum. |
| <p><input type="checkbox"/> Hemen hemen her zaman</p> <p><input type="checkbox"/> Çok sık</p> <p><input type="checkbox"/> Bazen</p> <p><input type="checkbox"/> Hiçbir zaman</p> |
| 9) Sanki içim pır pır ediyormuş gibi bir tedirginliğe kapılıyorum. |
| <p><input type="checkbox"/> Hiçbir zaman</p> <p><input type="checkbox"/> Bazen</p> <p><input type="checkbox"/> Oldukça sık</p> <p><input type="checkbox"/> Çok sık</p> |
| 10) Dış görünüşüme ilgimi kaybettim. |

| |
|--|
| <p><input type="checkbox"/> Kesinlikle</p> <p><input type="checkbox"/> Gerektiği kadar özen göstermiyorum</p> <p><input type="checkbox"/> Pek o kadar özen göstermiyorum</p> <p><input type="checkbox"/> Her zamanki kadar özen gösteriyorum</p> |
| 11) Kendimi sanki hep bir şey yapmak zorundaymışım gibi huzursuz hissediyorum. |
| <p><input type="checkbox"/> Gerçekten çok fazla</p> <p><input type="checkbox"/> Oldukça fazla</p> <p><input type="checkbox"/> Çok fazla değil</p> <p><input type="checkbox"/> Hiç değil</p> |
| 12) Olacakları zevkle bekliyorum. |
| <p><input type="checkbox"/> Her zaman olduğu kadar</p> <p><input type="checkbox"/> Her zamankinden biraz daha az</p> <p><input type="checkbox"/> Her zamankinden kesinlikle daha az</p> <p><input type="checkbox"/> Hemen hemen hiç</p> |
| 13) Aniden panik duygusuna kapılıyorum. |
| <p><input type="checkbox"/> Gerçekten de çok sık</p> <p><input type="checkbox"/> Oldukça sık</p> <p><input type="checkbox"/> Çok sık değil</p> <p><input type="checkbox"/> Hiçbir zaman</p> |
| 14) İyi bir kitap, televizyon ya da radyo programından zevk alıyorum. |
| <p><input type="checkbox"/> Sıklıkla</p> <p><input type="checkbox"/> Bazen</p> <p><input type="checkbox"/> Pek sık değil</p> <p><input type="checkbox"/> Çok seyrek</p> |

İÇME NEDENLERİ ANKETİ

Anket ilk önce 1992 yılında Cooper, Russel, Skinner ve Windle tarafından 1992 yılında 3 boyut içeren haliyle geliştirilmiş ve daha sonra 1994 yılında Cooper tarafından 5 madde daha eklenerek 4 boyut içeren son halini almıştır. Anketin orijinalinde alt boyutlardan “eğlenme”, “uyum sağlama”, “başa çıkma” ve “sosyalleşme” içme nedenleri alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayılarını sırasıyla 0.88, 0.85, 0.84 ve 0.85 olarak bulmuştur. Türkçeye uyarlanması Topuz tarafından 2004 yılında yapılmıştır.

Anket 20 maddeden oluşmaktadır ve dört farklı alkol kullanma nedenini ölçmektedir: Bunlar 1.“başa çıkma” (örn., “problemlerini unutmak için”), 2.“uyum sağlama” (örn., “sevdiğin bir gruba dahil olmak için”), 3.“eğlenme” (örn., “eğlenceli olduğu için”) ve 4.“sosyalleşme” (örn., “arkadaşlarla özel bir olayı kutlamak için”) olarak belirlenmiştir. Ankette; sosyalleşme, eğlenme, başa çıkma ve sonradan eklenen uyum sağlama boyutları her biri 5 soru olmak üzere toplamda 20 soru ile değerlendirilmektedir. Kişiler alkol içme nedenlerini belirten cümlelerin ne kadar sıklıkla kendileri için uygun olduğunu 1 (hiçbir zaman) ile 5 (her zaman) aralığında belirtmektedirler. Puanlama her alt ölçekteki puanların toplanmasıyla elde edilmekte ve alınabilecek puan 5 ile 25 aralığında değişmektedir. Herhangi bir alt ölçekten alınan yüksek puan, kişinin alkol kullanım sıklığından bağımsız olarak, o kişinin alkol kullanım nedenini neye atfettiğini gösterir.

İçme Nedenleri Anketi Soruları

| | Hiçbir zaman (1) | Nadiren (2) | Bazen (3) | Çoğunlukla (4) | Her zaman (5) |
|--|---------------------|----------------|--------------|-------------------|------------------|
| 1 Verdiği duygudan hoşlandığınız için | | | | | |
| 2 Heyecan verdiği için | | | | | |
| 3 Kafayı bulmak için | | | | | |
| 4 Size hoş bir duygu verdiği için | | | | | |
| 5 Eğlenceli olduğu için | | | | | |
| 6 Dertlerinizi unutmak için | | | | | |
| 7 Depresif ya da gergin hissettiğinizde sizi rahatlattığı için | | | | | |
| 8 Moraliniz bozuk olduğunda moralinizi düzeltmek için | | | | | |
| 9 Kendinize olan güveninizin artmasını ya da kendinizden daha fazla emin olmanızı sağladığı için | | | | | |
| 10 Sorunlarınızı unutmak için | | | | | |
| 11 Arkadaşlarınız içmeniz için baskı yaptığı için | | | | | |
| 12 Başkaları içmediğiniz için sizinle dalga geçmesin diye | | | | | |
| 13 Birlikte olmaktan hoşlandığınız bir gruba uyum göstermek için | | | | | |
| 14 Başkaları sizden hoşlansınlar diye | | | | | |
| 15 Kendinizi dışlanmış hissetmemek için | | | | | |
| 16 Bir eğlenceden /partiden /toplantıdan keyif almanıza yardım ettiği için | | | | | |
| 17 İnsanlarla yakın olmak için | | | | | |
| 18 Sosyal birliktelikleri (ortamları) daha eğlenceli kıldığı için | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| 19 Parti ve kutlamaları daha zevkli/eğlenceli yaptığı için | | | | | |
| 20 Arkadaşlarla özel bir olayı kutlamak için | | | | | |

İLETİŞİM BECERİLERİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ (İBDÖ)

Korkut-Owen ve Bugay tarafından 2014 yılında geliştirilmiş olan ölçeğin 30 maddelik ön deneme formu 162 üniversite öğrencisine verilmiş, açımlayıcı faktör analizinden sonra kalan 25 madde bu kez toplam 144 üniversite öğrencisine verilerek doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analizler sonucunda İletişim becerileri ölçeği adı verilen ölçme aracının 25 maddeli dört faktörlü yapı gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen değerlerin ölçeğin geçerli bir ölçek olduğunu göstermesi üzerine yapılan güvenilirlik çalışmalarında, test tekrar test güvenilirliği ve iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Güvenilirlik çalışması sonuçları da elde edilen değerlerin yeterli düzeyde olduğunu göstermiştir (Korkut-Owen ve Bugay, 2014).

Bireylerin kendi iletişim becerilerini nasıl değerlendirdiklerini anlamak amacıyla geliştirilmiş olan ölçek; “iletişim ilkeleri ve temel becerileri”, “kendini ifade etme”, “etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim”, “iletişim kurmaya isteklilik” alt boyutlarından oluşan, olumlu iletişim becerilerine ilişkin davranış, yaklaşım, düşünce ve duygu ifadelerini içeren 25 maddeden oluşur. Kişiler her bir ifadeye ilişkin katılma derecelerini beşli Likert tipi ölçek üzerinde işaretlemektedirler. Ölçekteki sorular puanlanırken; “her zaman=5 puan”, “sıklıkla=4 puan”, “bazen=3 puan”, “nadiren=2 puan” ve “hiçbir zaman=1 puan” şeklinde puanlanmaktadır. Ölçeğin alt ölçeklerine ilişkin madde sayısı; “iletişim ilkeleri ve temel becerileri” için 10 madde, “kendini ifade etme” için 4 madde, “etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim” için 6 madde, “iletişim kurmaya isteklilik için 5 madde olarak yer almaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan bireyin iletişim becerilerinin gelişmiş olduğu yönünde değerlendirilir.

İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği Soruları

Aşağıda sunulan ifadeleri, o ifadelerle ilgili genelde nasıl olduğunuzu düşünerek okuyunuz. İlişkilerimizdeki özelliklerimiz elbette kiminle, hangi koşullarda, ne zaman ilişkide bulunduğumuza bağlı olarak farklılıklar göstermektedir. O nedenle ifadeleri genelde gösterdiğiniz tepkilere göre değerlendiriniz.

| | HİÇBİR ZAMAN | NADİREN | BAZEN | SIKLIKLA | HER ZAMAN |
|--|-----------------|---------|-------|----------|-----------|
| 1. Sorunlarını dinlediğim insanlar benim yanımdan rahatlayarak ayrılırlar. | | | | | |
| 2. Düşüncelerimi istediğim zaman anlaşılır biçimde ifade edebilirim. | | | | | |
| 3. Başkalarını bir kasıt aramadan dinlerim. | | | | | |
| 4. Sosyal ilişkide bulunduğum insanları oldukları gibi kabul edebilirim. | | | | | |
| 5. İnsanların önemli ve değerli olduklarını düşünürüm. | | | | | |
| 6. Birisiyle ilgili bir karara ulaşmadan önce onunla ilgili gözlemlerimi gözden geçiririm. | | | | | |
| 7. İlişkide bulunduğum kişilerin anlatmak istediklerini dinlemek için onlara zaman ayırırım. | | | | | |
| 8. İnsanlara karşı sıcak bir ilgi duyarım. | | | | | |
| 9. İnsanlara gerektiğinde yardım etmekten hoşlanırım. | | | | | |
| 10. Olaylara değişik açılardan bakabilirim. | | | | | |
| 11. Düşüncelerimle yaptıklarım birbirleriyle tutarlıdır. | | | | | |
| 12. İlişkilerimin daha iyiye gitmesi için bana düşenleri yapmaya özen gösteririm. | | | | | |
| 13. Kendime ve başkalarına zarar vermeden içimden geldiği gibi davranabilirim. | | | | | |
| 14. Arkadaşlarımla beraberken kendimi rahat hissederim. | | | | | |
| 15. Yaşadığım olaylardaki coşkuyu her halimle başkalarına iletebilirim. | | | | | |
| 16. İlişkilerim nasıl geliştiğini ve nereye gittiğini anlamak için düşünmeye zaman ayırırım. | | | | | |
| 17. Karşımdakini dinlerken anlamadığım bir ayrıntı olduğunda konunun açığa kavuşması için sorular sorarım. | | | | | |
| 18. Benimle özel olarak konuşmak isteyen bir arkadaşım olduğunda konuyu ayaküstü konuşmamaya özen gösteririm. | | | | | |
| 19. Birisini anlamaya çalışırken sakın bir ses tonuyla konuşurum. | | | | | |
| 20. İlişkilerimi zenginleştiren eğlenceli, keyifli bir yanım var. | | | | | |
| 21. Birisine bir öneride bulunurken, onun öneri vermemi isteyip istemediğine dikkat ederim. | | | | | |
| 22. Birini dinlerken ne karşılık vereceğimden çok onun ne demek istediğini anlamaya çalışırım | | | | | |
| 23. İletişim kurduğum insanlar tarafından anlaşıldığımı hissederim. | | | | | |
| 24. Bir yakınımla sorunum olduğunda bunu onunla suçlayıcı olmayan bir dille konuşmak için girişimde bulunurum. | | | | | |
| 25. Karşımdakini dinlerken sırf kendi merakımı gidermek için ona özel sorular sormaktan kaçınırım. | | | | | |

İLETİŞİM BECERİLERİ ENVANTERİ

Ersanlı ve Balcı tarafından geliştirilmiştir. İletişim becerileri envanterinin geliştirilmesi sırasında, denemelik maddeleri oluşturmak amacıyla ilgili kaynaklar ve envanterler incelenmiş ve 100 üniversite öğrencisine “başkaları ile etkili bir iletişimi nasıl kurarsınız?” sorusu sorulmuş, elde edilen cevaplar düzenlenerek 150 maddelik bir liste oluşturulmuş ve 205 kişilik bir gruba uygulanmıştır. Grubun %25’i tarafından kabul görmeyen maddeler elenerek madde sayısı 135’e indirilmiş ve oluşturulan liste 7 kişilik uzman görüşüne sunulmuştur. Uzmanlardan alınan görüşlere göre 32 madde daha elenerek madde sayısı 103’e indirilmiştir. Oluşturulan form 110 öğrenciye uygulanmış ve uygulama sırasında öğrencilerden açık ve anlaşılır olamayan maddelere soru işareti koymaları istenmiş; öğrencilerin %20 sinin soru işareti koyduğu maddeler çıkarılarak 300 öğrenciye tekrar uygulanmış ve madde analizi yapılmıştır. Böylece 0,05 düzeyinde anlamlı olmayan 16 madde daha çıkarılarak 70 maddelik bir envanter hazırlanmıştır. Bu form 500 kişilik bir gruba tekrar uygulanmış ve faktör analizi yapılmıştır. Varimax yöntemi ile faktör analizi sonucunda 0,30 üzerinde faktör yüklemesi olan maddeler seçilerek 3 faktörlü 57 maddelik bir taslak hazırlanıp 220 öğrenciye tekrar uygulanmış ve madde analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda 0,05 düzeyinde anlamlı olan maddeler seçilerek her biri 15 maddeden oluşan 3 faktörlü Likert tipi bir envanter haline getirilmiştir. 45 soruya indirilen ölçeğin iç tutarlılığı için cronbach alfa katsayısı 0.87, bir ay sonra yapılan test- tekrar test yöntemi ile elde edilen güvenilirlik katsayısı 0.64 bulunmuştur.

Bireylerin zihinsel, duygusal ve davranışsal açıdan iletişim becerilerini ölçmek amacıyla kullanılan ölçek, Likert tipidir ve 45 sorudan oluşmaktadır. Her bir boyutu ölçen 15 madde vardır. Her boyuta giren maddeler şu şekildedir: Zihinsel iletişim becerileri: 1, 3, 6, 12, 15, 17, 18, 20, 24, 28, 30, 33, 37, 43, 45. maddeler; Duygusal iletişim becerileri: 5, 9, 11, 26, 27, 29, 31, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 42, 44. maddeler ve Davranışsal iletişim becerileri: 2, 4, 7, 8, 10, 13, 14, 16, 19, 21, 22, 23, 25, 32, 41. maddeler. Ölçeğin puanlanması sırasında 3,5, 9, 10, 11, 16, 23, 24, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 41, 42. maddeler ters çevrilip hem ölçeğin toplam puanları hem de alt ölçeklerin puanları elde edilmektedir.

İletişim Becerileri Envanteri Soruları

Aşağıda insan ilişkileriyle ilgili tutum ve davranış ifadeleri bulunmaktadır. Genel olarak insanlarla iletişim kurarken nasıl davrandığınızı, neler düşündüğünüzü ve neler hissettiğinizi anlatan aşağıdaki ifadelerin size uygunluk derecesini belirtmeniz istenmektedir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur.

İfadeler, “Tam Benim Gibi (A-I), Biraz Benim Gibi (B-II), Kararsızım (C-III), Benim Gibi Hiç Değil (D-IV), Benim Gibi Hiç Değil (E-V)” karşılığındadır. Her ifadeye ilişkin beş

seçenekten yalnız birini işaretlemeniz ve cevapsız bırakmamanız gerekmektedir. Lütfen her ifadeyi cevaplayınız.

| İFADELER | A | B | C | D | E |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. İnsanları anlamaya çalışırım. | | | | | |
| 2. İletişimde bulunduğum insanlardan gelen öğüt ve önerileri içtenlikle dinlerim. | | | | | |
| 3. Düşüncelerimi başkalarına tam olarak iletmede zorluk çekmem. | | | | | |
| 4. Konuşurken, etkili bir göz iletişimi kurabilirim. | | | | | |
| 5. Genelde eleştirilmekten hoşlanmam. | | | | | |
| 6. Dikkatimi karşımdakinin ilgi alanı üzerinde toplayabilirim. | | | | | |
| 7. Kişilerin, anlatmak istediklerini dinlemek için yeterince zaman ayırım. | | | | | |
| 8. Karşımdaki kişiye genellikle söz hakkı vermek istemem. | | | | | |
| 9. Karşımdaki kişiyi dinlerken hayal kurarım. | | | | | |
| 10. Başkaları konuşurken sabırlı olur, onların sözünü kesmem. | | | | | |
| 11. İnsanları dinlerken sıkıldığımı hissedirim. | | | | | |
| 12. Eleştirilerimi karşımdaki kişiyi incitmeden iletirim. | | | | | |
| 13. Konuşurken ilk adımı atmaktan çekinmem. | | | | | |
| 14. Konuşurken açık, sade ve düzgün cümleler kurarım. | | | | | |
| 15. Karşımdaki kişiyle aynı görüşü paylaşmazsam bile fikirlerine saygı duyarım | | | | | |
| 16. İletişimde bulunduğum kişinin yüzüne baktığım halde sözlerini dinlemediğim olur. | | | | | |
| 17. Karşımdaki kişinin konuşmaya ve dinlenmeye istekli olup olmadığını anlamaya çalışırım. | | | | | |
| 18. Yanlış tutum ve davranışlarımın kolaylıkla kabul ederim. | | | | | |
| 19. Dinlediğim kişiyi daha iyi anlamak için sorular yöneltirim. | | | | | |
| 20. Dinleyenim anlamaz görüldüğünde, iletme istediklerimi tekrarlar, yeni kelimelerle ifade eder, özetlerim. | | | | | |
| 21. İnsanlarla görüşürken, bilerek onları rahatlatmak için şeyler yaparım. | | | | | |
| 22. Dinlerken, karşımdaki kişinin sözünü kesmemeye özen gösteririm. | | | | | |
| 23. Küs olduğum birisiyle barışmak istediğimde ilk adımı atmaktan çekinmem | | | | | |
| 24. Karşımdaki kişinin duygu ve düşünceleri bana ters düşse bile yargılamam. | | | | | |
| 25. Ses tonumu konunun özelliğine göre ayarlayabilirim. | | | | | |
| 26. Genellikle insanlara güvenirim. | | | | | |
| 27. İletişim kurduğum kişinin karşı cinsten olmasından rahatsızlık duymam. | | | | | |
| 28. Başkalarını dinlemek mecburiyetinde olmadığımı düşünürüm. | | | | | |
| 29. Özür dilemek bana zor gelir. | | | | | |
| 30. Tartışma sonunda, savunduğum düşüncelerin yanlış olduğunu kabul edebilirim. | | | | | |
| 31. Konuşurken sözümün kesilmesinden rahatsız olurum. | | | | | |
| 32. İnsanları kontrol etmeye ve istediğim kalıba sokmaya çalışırım. | | | | | |
| 33. İletişim kurduğum kişinin tutumundan daha çok sorununu anlamaya çalışırım. | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|
| 34. | Çevremdekiler, insanlara karşı ilgisiz kaldığım kanısındalar. | | | | | |
| 35. | Çoğunlukla duygularımdan emin olamıyorum. | | | | | |
| 36. | İletişim kurduğum kimse tarafından anlaşılmaktan mutluluk duyarım. | | | | | |
| 37. | Başkaları ile ilişkilerimi bozacak çıkışlar yapabilirim. | | | | | |
| 38. | Karşımdaki kişiye güvenmek beni mutlu eder. | | | | | |
| 39. | Her insanı olumlu beklentilerle karşılarım. | | | | | |
| 40. | İletişim kurduğum kimselerden bir şeyler verdiğimi hissedirim. | | | | | |
| 41. | İnsanlara cevaplamada zorlanacakları ani sorular yöneltmem. | | | | | |
| 42. | Beni rahatsız eden duygularımı iletmekte sıkıntı çekmem. | | | | | |
| 43. | Öneride bulunduğum kişinin öneriye açık olup olmadığına dikkat ederim. | | | | | |
| 44. | İletişim kurduğum insanlar tarafından anlaşıldığımı hissedirim. | | | | | |
| 45. | Kendimi karşımdaki kişinin yerine koyarak, duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışırım | | | | | |

İLİŞKİ İNANÇLARI ÖLÇEĞİ

Romans ve DeBord tarafından 1995 yılında geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını 2012 yılında Gizir yapmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği doğrulayıcı faktör analizi ile yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin "Birbirimize karşı tamamen açık ve dürüst olmalıyız", "Birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz", "Her şeyi birlikte yapmalıyız", "Birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız", "Birbirimizi değiştirebilmeliyiz" ve "Romantik idealizm" olarak adlandırılan 6 faktörden oluştuğu saptanmıştır. Ayrıca geçerlilik güvenilirlik çalışmasının sonucunda ölçeğin iç tutarlılığı için cronbach alfa güvenilirlik katsayısı hesaplanmış ve ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin bulgulara göre ölçeğin yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğu, ölçeğin alt ölçeklerinin iç tutarlılığının 0.72-0.81 arasında değiştiği bildirilmektedir.

Ölçek toplam 23 sorudan oluşan ve her bir maddenin altılı Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirilmesine imkân verecek şekilde hazırlanmıştır. Soruların puanlandırılmasında; 5 puan= "Bu ifadenin doğru olduğuna kesinlikle inanıyorum." cevabı için; 4 puan= "Bu ifadenin doğru olduğuna inanıyorum." için; 3 puan " Bu ifadenin yanlış olmasından daha çok doğru olduğuna inanıyorum." için; 2 puan " Bu ifadenin doğru olmasından daha çok yanlış olduğuna inanıyorum." için; 1 puan = "Bu ifadenin yanlış olduğuna inanıyorum." ve 0 puan= " Bu ifadenin yanlış olduğuna kesinlikle inanıyorum." için verilir. Değerlendirilirken tüm ölçek sorularına verilen puanlar toplanır, ölçekte yüksek puan ilişkide akıl dışı inançların yüksekliğine işaret etmektedir.

İlişki İnançları Ölçeği Soruları

Aşağıda, bir kişinin diğer bir kişi ile olan ilişkisinde hissedebileceği ifadeler tanımlanmaktadır. Her bir ifadenin doğru olduğuna ya da yanlış olduğuna ne kadar katıldığınızı ya da katılmadığınızı ilgili rakama çarpı (X) işaretiyle belirtiniz. İşaretlediğiniz 5, 4, 3, 2, 1, ya da 0 rakamları aşağıdaki cevapları yansıtmaktadır:

5 Bu ifadenin doğru olduğuna kesinlikle inanıyorum.

4 Bu ifadenin doğru olduğuna inanıyorum.

3 Bu ifadenin yanlış olmasından daha çok doğru olduğuna inanıyorum.

2 Bu ifadenin doğru olmasından daha çok yanlış olduğuna inanıyorum.

1 Bu ifadenin yanlış olduğuna inanıyorum.

0 Bu ifadenin yanlış olduğuna kesinlikle inanıyorum.

| | Bu ifadenin doğru olduğuna kesinlikle inanıyorum | Bu ifadenin doğru olduğuna inanıyorum | Bu ifadenin yanlış olmasından daha çok doğru olduğuna inanıyorum | Bu ifadenin doğru olmasından daha çok yanlış olduğuna inanıyorum | Bu ifadenin yanlış olduğuna inanıyorum | Bu ifadenin yanlış olduğuna kesinlikle inanıyorum |
|---|--|---------------------------------------|--|--|--|---|
| 1. Eğer eşiniz sizinle aynı fikirde olmadığını söylerse, muhtemelen hakkınızda pek olumlu düşünmüyordur. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 2. Eşimi, cinsel açıdan tümüyle tatmin etmezsem üzüntü duyarım. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 3. Eşimin benimle farklı görüşte olmasını kabul edemem. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 4. Eşler arasındaki yanlış anlaşılmalara genellikle kadınlar erkeğin doğuştan getirdiği psikolojik yapı farklılığından kaynaklanır. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 5. Eşim, önemli bir fikrime katılmazsa bunu kendime yapılmış bir hakaret olarak görürüm. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 6. Eşim ne hissettiğimi fark etmez ve bunu O'na söylemek zorunda kalırsam, çok üzülürüm. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 7. Erkek ve kadın, karşı cinsi belki de hiçbir zaman çok iyi anlamayacaktır. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 8. Eşimin benim görüşümden farklı bir görüş söylemesi hoşuma gider. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 9. Yakın ilişkide olan insanlar, karşısındakinin aklından geçenleri okuyormuşçasına, birbirlerinin ihtiyaçlarını hissedebilirler. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 10. Eşimin, üzüleceğim şeyleri yapması, bunları tekrar yapacağı anlamına gelmez. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 11. Eşim istekliyken cinsel açıdan iyi bir performans gösteremezsem, "bende bir sorun var" diye düşünürüm. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 12. Eşimle aynı bakış açısına sahip olmamak beni çok üzer. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 13. Eşim orgazm olamasa bile, cinsel davranışlarım hakkında kendimi kötü hissetmem. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 14. Eşimin benimle tartışmasına tahammül edemem. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 15. Bir eş, sizin söylemenize gerek kalmadan ne düşündüğünüzü ve ne hissettiğinizi bilmelidir. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 16. Eşim isterse, değişebileceğine inanıyorum. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 17. Cinsel ilişkide, eğer eşim tümüyle tatmin olmazsa, bu durum benim başarısız olduğumu göstermez. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 18. Evlilikteki sorunların ana | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| nedenlerinden birisi, erkekle kadının farklı duygusal ihtiyaçlara sahip olmalarıdır. | | | | | | |
| 19. Birbirine aşık olan insanlar, tek kelime bile söylemeden, diğerinin tam olarak ne düşündüğünü bilebilirler. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 20. Eğer bir ilişkinin gidişatını beğenmiyorsanız, bu ilişkiyi daha iyi hale getirebilirsiniz. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 21. Karşı cinsten birini gerçekten anlamak mümkün değildir. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 22. Cinsel ilişkide iyi performans gösteremediğimde, üzülürüm. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 23. Kadın ve erkek, birbirleri için daima bir sır olarak kalacaktır. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

İLİŞKİLERDE İNANÇ ENVARTERİ (İİE)

Kalkan tarafından, ilişkilerde akılcı olmayan inançları ölçen geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmek ve bunun faktör yapısına ilişkin bilgileri saptamak amacıyla 2011 yılında geliştirilmiş olan ölçeğin, yapı geçerliğini sınamak için faktör analizi yapılmış, faktör yapısını inceleyebilmek ve alt boyutlarını belirleyebilmek amacıyla varimax dik döndürme tekniği ile birlikte uygulayan temel bileşenler analizi sonucuna göre varyasyon % 38,37'sini açıklayan iki faktör belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı cronbach alfa için 0.87 bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin katsayıları; “çaresizlik” alt boyutu için 0.78, “sevilmelilik” alt boyutu için 0.80 olarak saptanmıştır. Üç hafta arayla yapılan test- tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.74 olarak belirlenmiştir.

Ölçek 20 sorudan oluşan beşli Likert tipi cevaplamayı esas alan ve bireyin kendi kendisini değerlendirdiği bir özbeğendirme aracıdır. Cevaplama yapılırken hiç katılmıyorum için 1 puan, katılmıyorum için 2 puan, kararsızım için 3 puan, katılıyorum için 4 puan ve tamamen katılıyorum için 5 puan verilir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100 en düşük puan ise 20’ dir.

İlişkilerde İnanç Envanteri Soruları

Aşağıda romantik ilişkilere yönelik bazı düşünceler bulunmaktadır. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyup, bunlara ne kadar katıldığınızı belirleyin. Her cümlede ele alınan düşüncenin sizi anlatma derecesine göre “Hiç Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum” veya “Tamamen Katılıyorum” seçeneklerinden birini seçerek, ilgili kutucuğu işaretleyiniz.

(1) Hiç katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum (5) Tamamen katılıyorum

| | (1) Hiç Katılmıyorum | (2) Katılmıyorum | (3) Kararsızım | (4) Katılıyorum | (5) Tamamen Katılıyorum |
|---|-------------------------|---------------------|----------------|-----------------|----------------------------|
| 1. Partnerimle aynı yönde düşünmediğimiz zamanlar, ilişkimizin başarısız olduğunu düşünürüm. | | | | | |
| 2. Partnerimin saygı duyacağı hiçbir özelliğe sahip değilim. | | | | | |
| 3. Partnerim benim ihtiyaçlarımı, ben söylemeden de fark edebilmeli. | | | | | |
| 4. İlişkimde yolunda gitmeyen durumlar ortaya çıktığında, suçu kendimde ararım. | | | | | |
| 5. İlişkimde zorluklar yaşasam da, daima güçlü görünmeliyim. | | | | | |
| 6. Partnerime ihtiyacım var, onsuz yaşamımı sürdüremem. | | | | | |
| 7. Mutlu bir ilişkide partnerler, sanki zihin okuyormuşçasına, birbirlerinin ihtiyaçlarını hissederler. | | | | | |
| 8. Partnerim beni sevmediği sürece ben bir hiçim. | | | | | |
| 9. Kadınlara / Erkeklerle güvenilmeyeceğini biliyorum. | | | | | |
| 10. Cinsel performanstaki bazı güçlükler, kişisel yetersizlik anlamına gelir. | | | | | |
| 11. Sevmeye layık değilim. | | | | | |
| 12. Mutluluğum kendimden çok partnerimin sevgisine bağlıdır. | | | | | |
| 13. Mutlu bir ilişkide kadın ve erkeğin birbirlerinden sakladıkları şeyler yoktur. | | | | | |
| 14. Partnerimin bana olan sevgisinin biteceğini ve terk edileceğimi düşünüyorum. | | | | | |
| 15. Mutlu olmam için partnerimin gözünde değerimin hep yüksek olması gereklidir. | | | | | |
| 16. Partnerimin beni sevmesi, hiç hata yapmamama bağlıdır. | | | | | |
| 17. Mutlu olmam için partnerimin benim yaptıklarımı | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| onaylaması gereklidir. | | | | | |
| 18. Her zaman partnerimin desteğine ihtiyacım var. | | | | | |
| 19. Partnerimin benim hakkındaki düşünceleri, benim kendimle ilgili düşüncelerimden daha önemlidir. | | | | | |
| 20. Partnerimin sevgisini yitirirsem, yaşamın benim için anlamı olmaz. | | | | | |

İNTİHAR DÜŞÜNCESİ ÖLÇEĞİ (İDÖ)

Linehan ve Nielsen tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Dilbaz ve arkadaşları tarafından 1995 yılında yapılmıştır. Yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında intihar düşüncesi ölçeğinin Hamilton depresyon ölçeği ($p<0,001$), Ümitsizlik ölçeği ($p<0,001$) ve intihar niyeti ölçeğiyle ($p<0,001$) anlamlı ölçüde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Ölçekte, özkıyım düşüncesi şiddetinin ölçülmesi amaçlanmıştır. Kontrol edilemeyen öfke, kendine ve başkalarına zarar verme isteği, umutsuzluk, ölüm düşüncesi ve isteği, kendine saygıda azalma, suçluluk duygusu, yavaş düşünme ve yavaş konuşma gibi özkıyım riskini arttıran parametreleri içeren 17 sorudan oluşmaktadır.

Bireyin kendisini değerlendirdiği bir öz bildirim ölçeği olup, “doğru” ve “yanlış” şeklinde iki cevaptan birini seçmesi ile puanlanır. Yanlış cevabı 0 ve doğru cevabı 1 olarak puanlanmaktadır. Her bir madde 0-2 arasında puanlamakta olan ölçeğin ilk bölümü “yaşam ve ölüme dair tutumun özellikleri” için 1-5. maddeler, ikinci bölümü “intihar düşüncesi ve arzusunun özellikleri” için 6-11. maddeler, üçüncü bölümü “tasarlanan girişimin özellikleri” için 12-15. maddeler, dördüncü bölümü “tasarlanan girişimin gerçekleştirilmesi” için 16-17. maddelerle değerlendirilmektedir. Ölçekten toplam alınan puan tüm maddelerden alınan puanların aritmetik toplamı ile elde edilir. En düşük puan 0 en yüksek puan ise 34 olup puanın yüksek olması intihar düşüncesinin belirgin ve ciddi olması anlamına gelmektedir.

İntihar Düşüncesi Ölçeği (İDÖ) Soruları

Aşağıda intihara ait düşünceleri belirten bazı cümleler verilmiştir. Size uygun olanlar için “Doğru”, uygun olmayanlar için ise “Yanlış” sütununun altındaki kutuyu (X) işaretleyiniz.

| | DOĞRU | YANLIŞ |
|--|-------|--------|
| 1. Kontrol edemeyeceğim kadar öfkelenirim. | | |
| 2. Bazen başkalarını incitme isteği duyuyorum. | | |
| 3. İncinmem veya yaralanmam umurumda değil. | | |
| 4. Kendim için bir şeyleri daha iyi yapacağım konusunda umudumu kesebilirim. | | |

| | | |
|--|--|--|
| 5. Geleceğim bana karanlık görünüyor. | | |
| 6. İlerisi için yalnızca hoş olmayan şeyler düşünüyorum | | |
| 7. İstedğim hiçbir şeyi elde edemiyorum. | | |
| 8. Hiçbir şey istediğim gibi değil. | | |
| 9. Ölümü hak etmiş olduğumu düşünüyorum. | | |
| 10.İntihar girişiminde bulunacak olsam, öncesinde en az üç saat bunu düşünürdüm. | | |
| 11. Geçen yıl içinde başkalarına hayatıma son verebileceğimden bahsettim. | | |
| 12. Zaman zaman kendimi öldürme konusunda karşı konulmaz bir istek duyarım. | | |
| 13. Sık sık hayatıma son verme fikri aklıma geliyor. | | |
| 14. İşlerin kötü gitmesi konusunda kendimi suçluyorum. | | |
| 15. Kötü bir şeyler yapmışım gibi geliyor. | | |
| 16. Her zamankinden daha yavaş düşünüyorum. | | |
| 17. Her zamankinden daha yavaş konuşuyorum. | | |

İŞ AİLE VE AİLE İŞ ÇATIŞMASI ÖLÇEĞİ

Netemeyer, Boles ve McMurrian tarafından geliştirilmiştir. Ölçek Türkçeye Efeoğlu tarafından 2006 yılında çevrilmiştir. Gerçekleştirilen güvenirlik analizleri sonuçları iş yaşamından kaynaklı iş-aile yaşam çatışması ölçeğinin cronbach alfa değerinin 0.88, aile yaşamından kaynaklı aile-iş yaşam çatışması ölçeğinin cronbach alfa değerinin ise 0.89 olduğunu ortaya koymuştur.

Ölçek toplam 10 yargı cümlesinden oluşmuştur. “İş sorumluluklarım aile ve ev yaşantımı olumsuz olarak etkiliyor.” gibi işten kaynaklı çatışmayı saptamayı çalışan yargı cümlesi ile aileden kaynaklı çatışmayı saptamaya yönelik “Ailemin gereksinimleri iş yaşantımı olumsuz olarak etkiliyor.” şeklinde yargı cümleleri bulunmaktadır. Katılımcılar fikirlerini ölçeğin her bir maddesine 5 dereceli Likert türünde “hiç katılmıyorum”, “katılmıyorum”, “kararsızım”, “katılıyorum” ve “kesinlikle katılıyorum” seçeneklerinden birini işaretleyerek belirtmektedirler. Bu yargı cümlelerinin 5’i iş-aile yaşam çatışmasını, diğer 5’i aile-iş yaşam çatışmasını yansıtmaktadır. İş-aile yaşam çatışması ölçeğinden en az 5 en fazla 25 puan alınmaktadır. Aile-iş yaşam çatışması ölçeğinden de en fazla 25, en az 5 puan alınmaktadır. Puanın yüksek olması çatışmanın yüksek olduğunu göstermektedir.

İş Aile ve Aile İş Çatışması Ölçeği Soruları

Aşağıda iş ve aile yaşantınızla ilgili 10 tane cümle bulunmaktadır. Cümlelerin hemen bitiminde “kesinlikle katılmıyorum”, “katılmıyorum”, “kararsızım”, “katılıyorum”, “kesinlikle

katılıyorum” şeklinde seçenekler bulunmaktadır. Her maddeyi dikkatli bir şekilde okuyunuz ve size en yakın gelen seçeneği işaretleyiniz. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

| | Hiç Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |
|--|------------------|--------------|------------|-------------|------------------------|
| 1.İş sorumluluklarım aile ve ev yaşantımı olumsuz olarak etkiliyor. | | | | | |
| 2.İşimin aldığı zaman aileme karşı sorumluluklarımı yerine getirmemi zorlaştırıyor. | | | | | |
| 3. İşimin gereksinimleri nedeniyle evde yapmak istediğim şeyleri yapamıyorum. | | | | | |
| 4.İşimin yarattığı gerginlik ve yük nedeniyle aile yaşantımla ilgili yapmak istediğim şeyleri yapamıyorum. | | | | | |
| 5. İş sorumluluklarım nedeniyle ailemle ilgili planlarımı değiştirmek zorunda kalıyorum. | | | | | |
| 6. Ailemin gereksinimleri iş yaşamımı olumsuz olarak etkiliyor. | | | | | |
| 7. Ev yaşantımın gereksinimleri nedeniyle işimle ilgili çalışmalarımı sonraya bırakmam gerekiyor. | | | | | |
| 8. Aileme karşı sorumluluklarım nedeniyle işimle ilgili yapmak istediğim şeyleri yapamıyorum. | | | | | |
| 9. Aile yaşantım işe zamanında gitmek, günlük iş gereklerini yerine getirmek ve fazla mesaiye kalmak gibi işimle ilgili sorumluluklarımı olumsuz olarak etkiliyor. | | | | | |
| 10. Aile yaşantımın yarattığı gerginlik ve yük işimle ilgili görevlerimi yapma becerimi olumsuz olarak etkiliyor. | | | | | |

KARAR VERME STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİ

Kuzgun ve Bacanlı tarafından 2005 yılında geliştirilen ölçek, 100 kişilik bir öğrenci grubuna uygulanmış ve her alt ölçekteki maddelerin toplam puanla ilişkilerine bakılmıştır. Ait olduğu ölçeğin toplam puanı ile ilişkisi 0.30'un üzerinde ve diğer ölçeklerin toplam puanları ile ilişkisi arasında 0.10'luk fark olan maddeler kabul edilmiştir. Her alt ölçek için bu niteliklere sahip 10'ar madde seçilmiştir. Oluşturulan ölçekte madde-toplam ilişki katsayıların ortalaması 0.39, ortancası 0.38'dir

Ölçek içtepkisel, mantıklı, bağımlı ve kararsız olmak üzere 4 alt boyut ve 40 maddeden oluşmaktadır. Sorulara kişi a) hiçbir zaman, b) ara sıra, c) sıklıkla ve d) her zaman yanıtlarını verebilir. Puanlama işleminde a yanıtına 1, b'ye 2, c'ye 3 ve d'ye 4 puan verilir. Bağımlı karar verme alt ölçeğindeki 10, 19, 22, 25, 30 ve 31 numaralı maddeler tersinden puanlanır. Ölçeğinde en düşük puan 40, en yüksek puan ise 160 alınmaktadır. 40 ile 80 arasında puan alan bireylerin düşük karar verme stratejisine, 81 ile 120 arasında puan alan bireylerin orta düzeyde karar verme stratejisine ve 121 ile 160 arasında puan alan bireylerin yüksek karar verme stratejisine sahip oldukları kabul edilmektedir. Karar verme stratejisi ölçeğinin her bir alt boyutundan ise en düşük 10 puan, en yüksek 40 puan alınmaktadır.

Karar Verme Stratejileri Ölçeği Soruları

Bu ölçek karar vermede benimsenen davranış biçimlerini ölçmek amacı ile hazırlanmıştır. Sizden istenen, soruları dikkatle okuyup size uygun olan seçeneğin altındaki rakamı (X) işaretlemenizdir. Hiçbir soruyu atlamadan, içinizden geldiği gibi, cevaplamaya çalışınız.

(1) Hiçbir Zaman (2) Ara Sıra (3) Sıklıkla (4) Her Zaman

| | (a) Hiçbir Zaman | (b) Ara Sıra | (c) Sıklıkla | (d) Her Zaman |
|--|------------------------|--------------------|-----------------|---------------------|
| 1 Bir konuda karar verirken içinizden gelen sese göre davranır mısınız? | | | | |
| 2 Bir şey almak için pek çok mağazayı gezer, kaliteyi ve fiyatları karşılaştırır mısınız? | | | | |
| 3 Bir konuda karar vermeden önce durumu çok iyi inceler, seçenekleri inceden inceye araştırır mısınız? | | | | |
| 4 Beğenerek satın aldığınız bir şeyi başkaları sizin kadar beğenmezse aldığınızdan soğur musunuz? | | | | |
| 5 Her konuda güç karar veren bir kişi olarak tanınır mısınız? | | | | |
| 6 Bir konuda karar vermeniz gerektiğinde her seçeneğin olumlu ve olumsuz yanlarını uzun uzadıya araştırır mısınız? | | | | |
| 7 Bir konuda karar verdikten hemen sonra kararınızın doğruluğundan kuşku duyar, değiştirme isteği duyar mısınız? | | | | |
| 8 Bir geziye çıkacağınız sırada programınızı sık sık değiştirdiğiniz, yanınıza neleri almanız gerektiğine bir türlü karar veremediğiniz olur mu? | | | | |
| 9 Seçenekler hakkında etraflı bilgi toplamadan karar verme durumunda kaldığınızda rahatsızlık duyar mısınız? | | | | |
| 10 Sizin hakkınızda başkaları karar vermeye kalktığı zaman rahatsızlık duyar tepki verir misiniz? | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 11 Uzun kararsızlık döneminden sıkılır, hemen o an için uygun bulduğunuz bir seçeneği kabul eder, onunla mutlu olmaya bakar mısınız? | | | | |
| 12 Kendi başınıza karar vermek zorunda kaldığınızda kaygı ve sıkıntı yasar mısınız? | | | | |
| 13 Mektuplarınızı postaya vermeden önce birkaç defa okuyup yazdıklarınızı değiştirir misiniz? | | | | |
| 14 Bir karar verirken, başkalarının size yol göstermesini, akıl vermesini ister misiniz? | | | | |
| 15 Bir konuda karar vermeden önce seçenekleri çok iyi incelemenin, her birinin istenen veya istenmeyen yönlerini tartmanın yorucu ve gereksiz bir işlem olduğunu düşünür müsünüz? | | | | |
| 16 Sınavlarda yanıtlarınızı sık sık değiştirdiğiniz için sınav süresinin bitiminde kağıdınızı hala veremediğiniz olur mu? | | | | |
| 17 Sınavlardan çıktıktan sonra, hatalarınızı öğrenmekle canınızın sıkılacağını düşünerek, yanıtlarınızın doğru olup olmadığını araştırmaktan kaçınır mısınız? | | | | |
| 18 Seçenekleri inceden inceye araştırmanın vakit kaybı olduğunu, çok inceledikçe karar vermenin güçleşeceğini düşünür, ilk anda size çekici gelen seçeneğe yönelmeyi rahatlatıcı bulur musunuz? | | | | |
| 19 Kendi bildiğine giden bir kişi olarak tanınır mısınız? | | | | |
| 20 Güç karar veren bir insan olduğunuz için çok güzel fırsatları kaçırdığınız oldu mu? | | | | |
| 21 İnsanın içinden gelen sesin onu doğruya götürdüğüne inanır mısınız? | | | | |
| 22 Kendi başınıza karar verir, başkaları kararınızın sakıncalarını söyleseler de kararınızda ısrar eder misiniz? | | | | |
| 23 Karar vermeden önce seçenekler hakkında bilgi toplamaya kalktığınızda, birbiri ile çelişen bilgilerle karşılaşınca ne yapacağınızı şaşırır mısınız? | | | | |
| 24 Karar verirken acele eder, ondan sonra da verdiğiniz kararı beğenmeyip değiştirmeye kalkar mısınız? | | | | |
| 25 Karar verirken başkalarının o konuda nasıl davrandığına bakar, ona göre davranır mısınız? | | | | |
| 26 Karar vermeden önce uzun araştırma döneminin yarattığı sıkıntıya hemen son vermek için o anda size çekici gelen seçeneğe yönelir misiniz? | | | | |
| 27 "İnsanın karar verirken ne istediğini çok iyi bilmesi gerekir" diye düşünür müsünüz? | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 28 “Bir karar verme durumunda, bir seçeneğe yönelirken, kazanç ve kayıpları uzun uzadıya düşünmenin yararı yoktur, çünkü geleceğin ne getireceğini kimse bilemez. Bu nedenle o anda aklın yattığı seçeneğe yönelmek en doğrudur” diye düşünür müsünüz? | | | | |
| 29 Hakkında etraflı araştırma yapmadan bir kimseyle yakın arkadaşlık kurmayı sakıncalı bulur musunuz? | | | | |
| 30 Herkesi hoşnut edecek karar almak mümkün olmadığı için kararlarınızın öncelikle sizi hoşnut etmesinin yeterli olduğunu düşünür müsünüz? | | | | |
| 31 “İnsan kararlarını kendisi vermeli ve bunun sorumluluğunu da taşımalıdır” diye düşünür müsünüz? | | | | |
| 32 “Bir şeyi çok istersem güzel tesadüfler sonucu ona ulaşabilirim” diye düşünür ve karar verirken, gerçekleşme olasılığı diğer seçeneklere göre daha zayıf olsa da size çekici gelen seçeneğe yönelir misiniz? | | | | |
| 33 Hoşunuza giden seçeneğe yönelmeden önce neler kazanıp neler kaybedeceğinizi etraflıca değerlendir misiniz? | | | | |
| 34 Gerçekleşme olasılığı zayıf olan seçenekler üzerinde durmaz, canınız çok çekmese de sizi kesin olarak sonuca götürecek seçeneği tercih eder misiniz? | | | | |
| 35 Karar verirken seçeneklerin gerçekleşme olasılıklarını dikkate almaz, sadece ne derece hoşunuza gittiğine bakar mısınız? | | | | |
| 36 Bir karar verdikten sonra, seçtiğiniz yolun yararlarından çok sakıncalarını görmeye başlar ve değiştirme isteği duyar mısınız? | | | | |
| 37 Başkalarına danışmadan verdiğiniz kararlardan pişman olur musunuz? | | | | |
| 38 Bir karar verme durumunda, bir seçeneğe yönelirken neler kazanıp neler kaybedeceğinizi etraflıca düşünür müsünüz? | | | | |
| 39 Verdiğiniz bir kararı biraz sonra beğenmez “Acaba öbür yolu mu deneseydim” der misiniz? | | | | |
| 40 Karar vermeden önce çeşitli kaynaklardan aldığınız bilgiler arasında çelişki varsa nedenini araştırır mısınız? | | | | |

KENDİNE SAYGI ÖLÇEĞİ

Bogenç tarafından 1994 yılında, bireyin kendisine saygı düzeyi hakkında bilgi edinmek amacıyla geliştirilmiş olan ölçek, Likert tipi, 5 dereceli olarak hazırlanmış olup, 20 maddeden oluşmaktadır. Maddelerden 15'i olumlu, 5'i olumsuz düzenlenmiştir. Olumsuz maddeler: 3, 4, 6, 7 ve 12. maddeler olup, bu maddelere verilen tepkiler "her zaman", "sık sık", "ara sıra", "nadiren" ve "hiçbir zaman" şeklinde derecelendirilmiştir. Olumlu maddelerde "her zaman" yanıtı 5, "hiçbir zaman " yanıtı 1 puan alırken; olumsuz maddelerden "her zaman" yanıtı 1, "hiçbir zaman" yanıtı ise 5 puan almaktadır. Ölçekten alınacak en düşük puan 20, en yüksek puan ise 100' dür.

Kendine Saygı Ölçeği Soruları

| | HİÇBİR ZAMAN | NADİREN | ARA SIRA | SIK SIK | HER ZAMAN |
|---|--------------|---------|----------|---------|-----------|
| 1. Kişilik özelliklerinizden hoşnut musunuz? | | | | | |
| 2. Bir işi yaparken son kararı kendiniz mi verirsiniz? | | | | | |
| 3. Bir başarısızlığa uğradığınızda kendinize her yönden değersiz bulur musunuz? | | | | | |
| 4. İşe yaramaz ve acınacak biri olduğunuzu düşünüyor musunuz? | | | | | |
| 5. Geçmişe baktığınızda övüneceğiniz işler yaptığınızı düşünüyor musunuz? | | | | | |
| 6. Olduğunuz gibi görünmek sizi rahatsız eder mi? | | | | | |
| 7. Başkalarına göre daha yetersiz olduğunuzu düşünür müsünüz? | | | | | |
| 8. Başkaları size önem veriyor mu? | | | | | |
| 9. Çevrenizde aranan bir insan mısınız? | | | | | |
| 10. Ulaştığınız başarılar kendi yetenek çabalarınızın sonucu mudur? | | | | | |
| 11. Kendinizden hoşnut musunuz? | | | | | |
| 12. Bir konuda eleştiri aldığınızda kendinizi değersiz biri olarak görüyor musunuz? | | | | | |
| 13. İlgi ve ihtiyaçlarınızın neler olduğunu bilip, bunları karşılayacak biçimde davranır mısınız? | | | | | |
| 14. Bazı konularda başarısız olsanız da kendinizi değerli bulur musunuz? | | | | | |
| 15. Üzerinize aldığınız işi başarı ile bitirebilir misiniz? | | | | | |
| 16. Haksızlığa uğradığınızda mücadele eder misiniz? | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|--|
| 17. | Toplantılarda söz alarak kendi görüşlerinizi ifade eder misiniz? | | | | | |
| 18. | Bir ortamda karar verilirken sizin önerilerinizin de dikkate alınmasına önem verir misiniz? | | | | | |
| 19. | Yeteneklerinize güvenir misiniz? | | | | | |
| 20. | Başkaları sizinle olmaktan zevk alır mı? | | | | | |

KENDİNİ AÇMA ENVANTERİ

Selçuk tarafından 1988 yılında, Jourard'ın 1958 yılında geliştirdiği "Self Disclosure Questionare" ile Flanders'in 1976 yılında geliştirdiği "Inventory of Self Disclosure" ölçeklerinden yararlanılarak geliştirilmiştir. Envanter, Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Matematik ve Almanca Bölümlerinin çeşitli sınıflarına 21-24 gün aralıklarla iki kez uygulanmıştır. İki uygulama arasındaki korelasyon katsayıları 0.79 ve 0.91 olmak üzere ortalama güvenilirlik katsayısı 0.84 olarak bulunmuştur. Envanterin güvenilirlik katsayısı 0.81 olarak bulunmuştur.

Kendini Açma Envanteri altı konuda, altı kişiye açılmak ve her bir konuda sekiz madde olmak üzere 48 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde "0", "1" ya da "2" derecelerinden birisi işaretlenerek cevaplanır. Kişi belirli bir konuda kendisini açtığı bireye rahatlıkla anlatabiliyorsa "2" yi, rahatlıkla anlatamıyor ve yüzeysel olarak geçiriyorsa "1"i, hiç konuşmuyorsa "0"ı işaretlenir.

Kendini açma envanteri toplam, konulara ve bireylere açılma olmak üzere 3 türlü puan vermektedir.

1) Bireylere Açılma Puanı: Ölçekte 6 kişiye açılma puanı olmaktadır. Bu kişiler anne, baba, aynı cins yakın arkadaş, karşı cins yakın arkadaş, öğretmen ve psikolojik danışman olarak belirtilmiştir. Açılman belirli bir bireye ilişkin açılma puanı en az 0, en fazla 96'dır. Kişinin, bireylere açılma puanı sütunlardaki sayıların toplanmasıyla elde edilmektedir.

2) Konusal Açılma Puanı: Ölçekte 6 kişiye konusal açılma puanı olmaktadır. Her bir konuyla ilgili 8 madde bulunmaktadır. Envanterdeki 1. ve 8. maddeler düşünce ve görüşler konusuyla, 9. ile 16. maddeler okul konusuyla, 17. ile 24. maddeler aile konusuyla, 25. ile 32. maddeler cinsellik konusuyla, 33. ve 40. maddeler kişilik konusuyla, 41. ile 48. maddeler zevk ve ilgiler konusuyla ilgilidir. Açılman her bir konuda en az 0 ve en fazla 96 puan almak söz konusudur. Bireyin konusal açılma puanı, her bir konuya ait satırdaki sayıların toplanmasıyla elde edilmektedir.

3) Toplam Puan: Toplam puan; açılan bireylere açılma puanlarının toplanması ya da açılan konulardaki açılma puanlarının toplanmasıyla elde edilmektedir. Envanterden en az 0, en fazla 576 toplam puan alınabilmektedir. Puanların yüksek olması yüksek düzeyde kendini açmayı, puanların düşük olması düşük düzeyde kendini açmayı ifade etmektedir

Kendini Açma Envanteri Soruları

Aşağıda günlük yaşamla ilgili olabilecek bazı ifadeler verilmiştir. Bu ifadelerde belirtilen konularda annenize, babanıza, aynı cins yakın arkadaşlarınıza, karşı cins yakın arkadaşlarınıza, öğretmeninize ve psikolojik danışma uzmanına ne ölçüde içinizi dökebileceğinizi, düşünce ve duygularınızı açıklayabildiğinizi düşünün. Bu ifadeleri dikkatlice okuyunuz ve size uygun olan seçeneği bularak işaretleyiniz. Anlatamam diyorsanız 1, Yüzeysel anlatırım diyorsanız 2, Rahatlıkla anlatırım diyorsanız 3 yazınız.

| | Anne | Baba | Aynı Cins Arkadaş | Karşı Cins Arkadaş | Öğretmen | Psikolojik Danışman |
|---|-------------|-------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------|--------------------------------|
| 0.0 Kadın erkek eşitliği ile ilgili düşüncelerim | | | | | | |
| 0.1 Günlük siyasal konularla ilgili düşüncelerim | | | | | | |
| 0.2 Paranın insan hayatındaki yerine ilişkin görüşlerim | | | | | | |
| 0.3 Yeni ve değişik olaylara karşı tavırlarım | | | | | | |
| 0.4 Çevremdeki insanlar hakkındaki düşüncelerim | | | | | | |
| 0.5 Günlük hayatımda dinin yeri | | | | | | |
| 0.6 Anne-baba-çocuk ilişkilerinin nasıl olması gerektiğine ilişkin görüşlerim | | | | | | |
| 0.7 İnsanların nasıl daha mutlu olacağına ilişkin görüşlerim | | | | | | |
| 1.0 Sınavlardaki başarımlarım | | | | | | |
| 1.1 Derslerin hoşuma giden ve gitmeyen yanları | | | | | | |
| 1.2 Öğretmenlerimle olan ilişkilerimdeki problemlerim | | | | | | |
| 1.3 Aldığım kırık notlar | | | | | | |
| 1.4 Sınıf arkadaşlarımla olan anlaşmazlıklarım | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| 1.5 Okuldaki kuralların gerekliliği veya gereksizliği | | | | | | |
| 1.6 Sınav zamanlarına ilişkin problemlerim | | | | | | |
| 1.7 Mesleki geleceğimle ilgili planlarım | | | | | | |
| 2.0 Annemle olan ilişkilerimin iyi ve kötü yanları | | | | | | |
| 2.1 Babamla olan ilişkilerimin iyi ve kötü yanları | | | | | | |
| 2.2 Ailemin maddi durumu | | | | | | |
| 2.3 Kardeşlerimle olan ilişkilerim | | | | | | |
| 2.4 Ailemin beni desteklediği konular | | | | | | |
| 2.5 Ailemin beni engellediği konular | | | | | | |
| 2.6 Anne ve babamın benimle ilgili düşünceleri ve isteklerim | | | | | | |
| 2.7 Ailemin sosyal ve kültürel özellikleri | | | | | | |
| 3.0 Toplumumuzdaki cinsel davranış standartları konusundaki görüşlerim | | | | | | |
| 3.1 Karşı cinsten biri ile olan arkadaşlık ilişkilerim | | | | | | |
| 3.2 Karşı cinsten bireylere nasıl davrandığım | | | | | | |
| 3.3 Kız-erkek arkadaşlığının sınırları konusundaki düşüncelerim | | | | | | |
| 3.4 Karşı cinsle ilgili güzellik veya yakışıklılık standartlarım | | | | | | |
| 3.5 Cinsel yaşamımla ilgili konular | | | | | | |
| 3.6 Karşı cinsten ilgi duyduğum biriyle ilgili düşünce ve duygularım | | | | | | |
| 3.7 Cinsel problemlerim | | | | | | |
| 4.0 Beğendiğim kişilik özelliklerim | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| 4.1 Huylarım ve alışkanlıklarım | | | | | | |
| 4.2 Kişiliğimin beni kaygılandıran yanları | | | | | | |
| 4.3 Kendimi suçladığım konular | | | | | | |
| 4.4 İnsanların beğenisini kazanmak için neler yaptığım | | | | | | |
| 4.5 Günlük duygusal değişimlerim | | | | | | |
| 4.6 Gizli sırlarım | | | | | | |
| 4.7 Başka insanların beni nasıl gördükleri | | | | | | |
| 5.0 Okuduğum kitaplar | | | | | | |
| 5.1 Hoşlandığım müzik türü | | | | | | |
| 5.2 Sevdiğim sinema, tiyatro eserleri ve televizyon programları | | | | | | |
| 5.3 Giyimle ilgili zevklerim | | | | | | |
| 5.4 Boş zaman uğraşlarım | | | | | | |
| 5.5 Ne tür arkadaşlardan hoşlandığım | | | | | | |
| 5.6 Hoşlandığım sportif faaliyetler | | | | | | |
| 5.7 İlgimi çeken insanlar ve olaylar | | | | | | |

KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME ENGELLERİNİ TARAMA ENVANTERİ

Akkoyun ve Dökmen tarafından 1988 yılında geliştirilmiş olan ölçek, pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ile 0.79 bulunmuştur.

Maslow'un kendini gerçekleştirme basamaklarındaki gereksinimlerini karşılamadaki engel ve sorunlarını taramayı amaçlayan envanterde bireyden kendi kendisini değerlendirmesi yani öz bildirimi esas alınarak, her madde için "evet", "hayır" ve "kısmet" şıklarından birinin seçilmesi ve işaretlenmesi istenir. Envanter, 4 alt test ve 94 maddeden oluşmaktadır. Alt testlerle ilgili maddelerin dağılımı şu şekildedir: 1.Fizyolojik ihtiyaçlar: a. yeme- içme, b. bedensel sorunlar , 2.) Güvenlik ihtiyaçları: a. barınma, ev, yurt , b. giyinme, c. okulda, yurtda, şehir içinde güvenlik, d. gelecekle ilgili problemler, e. yeterli bilgiler edinme,

3.) Ait olma- sevgi ihtiyacı: a. öğretmenlerle iletişim, b. ana- baba ile iletişim, c. arkadaşlarla iletişim, d. karşı cinsle iletişim , 4.) Saygı ihtiyacı: a. derslerle ilgili sorunlar, b. benlik algısı, kişilik sorunları, c. ruhsal sağlık ve uyum.

Ölçek puanlanırken, “evet” yanıtına “2”, “kısmen” yanıtına “1” puan verilir. “Hayır” yanıtına puan verilmez. Tüm envanterden alınabilecek en yüksek toplam puan 278’dir. En yüksek puan alınan alt test, bireyin o konudaki ihtiyaçlarını gösterir.

Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama Envanteri Soruları

Aşağıdaki ifadelerden size uygun olanı işaretleyiniz.

| | EVET | KISMEN | HAYIR |
|---|------|--------|-------|
| 1 Derslerde tartışmalara katılamıyorum. | | | |
| 2 Sınavlarda çok fazla heyecanlanıyorum. | | | |
| 3 Düşüncelerimi yazı ile ifade etmekte zorluk çekiyorum. | | | |
| 4 Düşüncelerimi sözle ifade etmekte zorluk çekiyorum. | | | |
| 5 Hocalarımın benimle alay etmesinden korkuyorum. | | | |
| 6 Uygulama derslerinde yeterli araç-gereç bulamıyorum. | | | |
| 7 Daha üst düzeyde bir eğitim görmek isterdim. | | | |
| 8 Hiç istemediğim halde bu okulda okumak zoruma gidiyor. | | | |
| 9 Ders konuları bana ilgi çekici gelmiyor. | | | |
| 10 Fırsat bulsam bu okuldan ayrılıp başka bir okula gitmek isterim. | | | |
| 11 İyi not tutamıyorum. | | | |
| 12 Ders çalışmak için yeterli zaman bulamıyorum. | | | |
| 13 Bazı derslere nasıl hazırlanacağımı bilemiyorum. | | | |
| 14 Ders çalışmak için uygun ortam bulamıyorum. | | | |
| 15 Sınavlara vaktinde hazırlanmadığım için son anda bocalıyorum. | | | |
| 16 Vaktimi programlı bir şekilde kullanmayı bilemiyorum. | | | |
| 17 Verimli çalışma yollarını bilemiyorum. | | | |
| 18 Bazı derslerde özel yardıma ihtiyacım var. | | | |
| 19 İstatistik gibi dersleri öğrenmekte zorluk çekiyorum. | | | |
| 20 Okuma hızım çok düşük. | | | |
| 21 Bazı hocalar iyi ders anlatamıyorlar. | | | |
| 22 Hocalar genellikle ezbere önem veriyorlar. | | | |
| 23 Bazı hocaların haysiyet kırıcı sözleri ve alayları bana çok dokunuyor. | | | |
| 24 Hocalar bize anlayış ve yakınlık göstermiyorlar. | | | |
| 25 Okulda dersler çok ağır. | | | |
| 26 Hocalar yalnız ders başarımla ilgileniyorlar. | | | |
| 27 Özel yeteneklerimi geliştirme imkanı bulamıyorum. | | | |
| 28 Okuduğumuz her şeyin gelecekte yararlı olacağına inanmıyorum. | | | |
| 29 Derslerde uygulamaya yer verilmiyor. | | | |
| 30 İleride iyi bir hayat seviyesine sahip olamamaktan endişe duyuyorum. | | | |
| 31 Mezun olunca iş bulamayacağımdan korkuyorum. | | | |
| 32 Meslek yaşamımda pek başarılı olamayacağımdan korkuyorum. | | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| 33 Bir gün savaş ortamında kalmaktan korkuyorum. | | | |
| 34 Mesleğimin bana rahat ve itibarlı bir yaşam sağlamayacağından endişe ediyorum. | | | |
| 35 Evde hala çocuk muamelesi görmek beni üzüyor. | | | |
| 36 Ailemin benden çok beklentisi var. | | | |
| 37 Hata yapınca aileme söylemekten çekiniyorum. | | | |
| 38 Babamdan yeterince ilgi ve yakınlık göremiyorum. | | | |
| 39 Annemden yeterince ilgi ve yakınlık göremiyorum. | | | |
| 40 Annem ve babamla iletişim kurmakta güçlük çekiyorum. | | | |
| 41 Ailem, kendi başıma kara vermeme fırsat vermiyor. | | | |
| 42 Ailem yalnız başıma eğlenceye gitmeme razı olmuyor. | | | |
| 43 Aile meselelerinde fikrime önem vermiyorlar. | | | |
| 44 Annemin, babamın kıyafetlerinden ve toplumdaki davranışlarından utanıyorum. | | | |
| 45 Kendimi ailemden biri olarak hissedemiyorum. | | | |
| 46 Aileme bir yük olduğumu düşünüyorum. | | | |
| 47 Ev hayatındaki anlaşmazlıklar huzurumu kaçırıyor. | | | |
| 48 Kardeşlerimle iyi geçinemiyorum. | | | |
| 49 Evde/yurtta rahatça çalışabileceğim sessiz bir yer yok. | | | |
| 50 Ailem kıyafetimi ve davranışlarımı çok eleştiriyor. | | | |
| 51 Ailemden birini kaybetmekten korkuyorum. | | | |
| 52 Geçim sıkıntısı çekiyorum. | | | |
| 53 Annem babam arkadaşlarımı beğenmiyor. | | | |
| 54 Ailemin fazla mutaassıp (tutucu) oluşu beni üzüyor. | | | |
| 55 Ailem karşı cinsle ilgili arkadaşlığımı hoş karşılamıyor. | | | |
| 56 Okurken çalışmak zorunda olmak beni üzüyor. | | | |
| 57 Dert ortağı olacak bir yakınım yok. | | | |
| 58 Topluluk içinde kendimi rahat hissetmiyorum. | | | |
| 59 Karşı cinsten ilgi duyduğum kişiyle yakınlık kuramıyorum. | | | |
| 60 Karşı cinsle arkadaşlık etmeyi beceremiyorum. | | | |
| 61 Bazı toplum kurallarını bilmemek beni sıkıyor. | | | |
| 62 Arkadaşlar tarafından daha çok aranıp, sevilen bir tip olmak isterdim. | | | |
| 63 Arkadaşlarım gibi giyinip davranmadığım için üzüntü duyuyorum. | | | |
| 64 Bazı cinsel isteklerim beni rahatsız ediyor. | | | |
| 65 Yeterince arkadaşım yok. | | | |
| 66 İlerde anlaşabileceğim bir eş bulamayacağımı düşünüyorum. | | | |
| 67 Başkalarına karşı zaman kırıcı olduğum için üzülüyorum. | | | |
| 68 Bazı arkadaşlarımın yanında aşağılık duygusuna kapılıyorum. | | | |
| 69 Arkadaşlarım tarafından eleştirilmek beni üzer. | | | |
| 70 Bazen kendimi olduğumdan başka türlü göstermek zorunda kalmam beni üzüyor. | | | |
| 71 Hakkımda dedikodu yapılmasından korkarım. | | | |
| 72 Bazı ortamlarda istenmediğimi hissetmek beni üzüyor. | | | |
| 73 Modaya uygun giyinemediğime üzülüyorum. | | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| 74 İşlerimi planladığım gibi yapamamak beni rahatsız ediyor. | | | |
| 75 Zaman zaman ruhsal yönden normal olmadığım endişe ediyorum. | | | |
| 76 Bazı durumlarda öfkeme hakim olamamaktan korkuyorum. | | | |
| 77 Hiç kimse beni anlamıyor. | | | |
| 78 Disiplin kuralları beni sıkıyor. | | | |
| 79 Sabahtan dinlenmiş olarak kalkamıyorum. | | | |
| 80 Yapmak istediğim halde yeterince spor yapamıyorum. | | | |
| 81 Çok sık hastalanıyorum. | | | |
| 82 Genellikle sabah kahvaltısı yapamıyorum. | | | |
| 83 Kendimi genellikle halsiz hissediyorum ve çabuk yoruluyorum. | | | |
| 84 Fizik görünümümü pek beğenmiyorum. | | | |
| 85 Midemle ilgili sorunlarım var. | | | |
| 86 Arkadaşlarımın konuşmalarını çoğunlukla yavan ve anlamsız buluyorum. | | | |
| 87 Sınıfımdan bazı arkadaşlarla selamlaşmıyor olmak beni üzüyor. | | | |
| 88 Geçmişte yaptıklarımdan sık sık pişmanlık duyuyorum. | | | |
| 89 Şartlardan ötürü vücut temizliğime yeterince özen gösteremiyorum. | | | |
| 90 Öğlen ya da akşam yemeklerinde yeterince beslenemiyorum. | | | |
| 91 İstediğim gibi temiz giyinemiyorum. | | | |
| 92 Mevsimlere uygun yeterli elbisem yok. | | | |
| 93 Kışın, yazlık ayakkabı ile dolaşmak zorunda kaldığım oluyor. | | | |
| 94 Kaldığım yerde yatağım rahat değil. | | | |

KISA FORM-36 YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ

Ware tarafından 1988 yılında The MOS 36-Item Short Form Health Survey ismi ile geliştirilen ölçeğin, Koçyiğit ve arkadaşları tarafından 1999 yılında Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır.

Bedensel ve zihinsel yönden sağlığı değerlendiren genel bir yaşam kalitesi ölçeğidir. 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin iki özet bölümü vardır. Fiziksel fonksiyon, fiziksel rol, vücut ağrısı ve genel sağlık durumu “bedensel sağlık bileşenleri” olup fiziksel sağlık durumunu; canlılık, sosyal fonksiyon, emosyonel rol ve ruh sağlığı ise “ zihinsel sağlık bileşenleri olup zihinsel sağlık durumunu vermektedir.

Kısa Form-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği Soruları

| | | | |
|--|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| 1. Genel olarak sağlığınız için aşağıdakilerden hangisini söyleyebilirsiniz? a) Mükemmel b) Çok İyi c) İyi d) Orta e) Kötü | | | |
| 2. Bir yıl öncesine karşılaştığınızda, şimdi genel olarak sağlığınızı nasıl değerlendirirsiniz? a) Bir yıl öncesine göre çok daha iyi b) Bir yıl öncesine göre biraz daha iyi c) Bir yıl öncesine göre hemen hemen aynı d) Bir yıl öncesine göre biraz daha kötü e) Bir yıl öncesinden çok daha kötü | | | |
| 3. Aşağıdaki maddeler gün boyunca yaptığınız etkinliklerle ilgilidir. Sağlığınız şimdi bu etkinlikleri kısıtlıyor mu? Kısıtlıyorsa ne kadar? | Evet, oldukça kısıtlıyor | Evet, biraz kısıtlıyor | Hayır, hiç kısıtlamıyor |
| a) Koşmak, ağır kaldırmak, ağır sporlara katılmak gibi ağır etkinlikler | | | |
| b) Bir masayı çekmek, elektrik süpürmesini itmek ve ağır olmayan sporları yapmak gibi orta dereceli etkinlikler | | | |
| c) Günlük alışverişte alınanları kaldırma ve taşıma | | | |
| d) Merdivenle çok sayıda kat çıkma | | | |
| e) Merdivenle bir kat çıkma | | | |
| f) Eğilme veya diz çökme | | | |
| g) Bir-iki kilometre yürüme | | | |
| h) Birkaç sokak öteye yürüme | | | |
| i) Bir sokak öteye yürüme | | | |
| j) Kendi kendine banyo yapma veya giyinme | | | |
| 4. Son 4 hafta boyunca bedensel sağlığınızın sonucu olarak, işiniz veya diğer günlük etkinliklerinizde, aşağıdaki sorunlardan biriyle karşılaştınız mı? | EVET | HAYIR | |
| a) İş veya diğer etkinlikler için harcadığınız zamanı azalttınız mı? | | | |
| b) Hedeflediğinizden daha azını mı | | | |

| | | | | | | |
|---|------------------|-------------------|----------------|--------------|----------------|---------------------|
| başardınız? | | | | | | |
| c) İş veya diğer etkinliklerinizde kısıtlanma oldu mu? | | | | | | |
| d) İş veya diğer etkinlikleri yaparken güçlük çektiniz mi? (Örneğin daha fazla çaba gerektirmesi) | | | | | | |
| 5. Son 4 hafta boyunca, duygusal sorunlarınızın (örneğin çökkünlük veya kaygı) sonucu olarak işiniz veya diğer günlük etkinliklerinizle ilgili aşağıdaki sorunlarla karşılaştınız mı? | EVET | HAYIR | | | | |
| a) İş veya diğer etkinlikler için harcadığınız zamanı azalttınız mı? | | | | | | |
| b) Hedeflediğinizden daha azını mı başardınız? | | | | | | |
| c) İşinizi veya diğer etkinliklerinizi her zamanki kadar dikkatli yapamıyor muydunuz? | | | | | | |
| 6. Son 4 hafta boyunca bedensel sağlığınız veya duygusal sorunlarınız, aileniz, arkadaş veya komşularınızla olan olağan sosyal etkinliklerinizi ne kadar etkiledi? | | | | | | |
| a) Hiç etkilemedi b) Biraz etkiledi c) Orta derecede etkiledi d) Oldukça etkiledi e) Aşırı etkiledi | | | | | | |
| 7. Son 4 hafta boyunca ne kadar ağrınız oldu? a)Hiç b)Çok hafif c)Hafif d)Orta e)Şiddetli f)Çok şiddetli | | | | | | |
| 8. Son 4 hafta boyunca ağrınız, normal işinizi (Hem ev işlerinizi hem ev işinizi düşününüz) ne kadar etkiledi? | | | | | | |
| a) Hiç etkilemedi b) Biraz etkiledi c) Orta derecede etkiledi d) Oldukça etkiledi e) Aşırı etkiledi | | | | | | |
| 9. Aşağıdaki sorular sizin son 4 hafta boyunca neler hissettiğinizle ilgilidir. Her soru için sizin duygularınızı en iyi karşılayan yanıtı, son 4 haftadaki sıklığını göz önüne alarak, seçiniz. | | | | | | |
| | Her zaman | Çoğu zaman | Oldukça | Bazen | Nadiren | Hiçbir zaman |
| a) Kendinizi yaşam dolu hissettiniz mi? | | | | | | |
| b) Çok sinirli bir insan oldunuz mu? | | | | | | |
| c) Sizi hiçbir şeyin neşelendiremeyeceği kadar kendinizi | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|------------------------------|------------------------------|-------------------|-----------------------------|-----------------------------|--|
| üzgün hissettiniz mi? | | | | | | |
| d) Kendinizi sakin ve uyumlu hissettiniz mi? | | | | | | |
| e) Kendinizi enerjik hissettiniz mi? | | | | | | |
| f) Kendinizi kederli ve hüzünlü hissettiniz mi? | | | | | | |
| g) Kendinizi tükenmiş hissettiniz mi? | | | | | | |
| h) Kendinizi mutlu hissettiniz mi? | | | | | | |
| i) Kendinizi yorgun hissettiniz mi? | | | | | | |
| 10. Son 4 hafta boyunca bedensel sağlığınız veya duygusal sorunlarınız sosyal etkinliklerinizi (arkadaş veya akrabalarınızı ziyaret etmek gibi) ne sıklıkta etkiledi? a) Her zaman b) Çoğu zaman c) Bazen d) Nadiren e) Hiçbir zaman | | | | | | |
| 11. Aşağıdaki her bir ifade sizin için ne kadar doğru veya yanlıştır? Her bir ifade için uygun olanını işaretleyiniz. | | | | | | |
| | Kesinlikle yanlış | Çoğunlukla yanlış | Bilmiyorum | Çoğunlukla doğru | Kesinlikle doğru | |
| a) Diğer insanlardan biraz daha kolay hastalanıyor gibiyim. | | | | | | |
| b) Tanıdığım diğer insanlar kadar sağlıklıyım. | | | | | | |
| c) Sağlığımın kötüye gideceğini düşünüyorum. | | | | | | |
| d) Sağlığım mükemmel. | | | | | | |

KISA İŞLEVSELLİK DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ (KİDÖ)

Rosa ve arkadaşları tarafından geliştirilen ölçeğin, Aydemir ve Uykur tarafından 2012 yılında bipolar bozuklukta geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 70'i bipolar bozukluk tanısı konan, 134'ü sağlıklı kontrolden oluşan

toplam 204 katılımcı ile yapılmıştır. Hastaların 13'ü manik dönemde, 16'sı major depresif dönemde, 41'i ise iyilik/düzelme (remisyon) dönemindedir. Ölçeğin önce Türkçeye çevirisi, sonra İngilizceye geri çevirisi yapılmış ve çeviri ölçeği geliştiren yazar tarafından kabul edilmiştir. Güvenilirlik çözümlemelerinde cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.96, test-yeniden test güvenilirlik katsayısı 0.94 olarak hesaplanmıştır. Geçerlilik çözümlemesi için uygulanan açıklayıcı faktör çözümlemesinde toplumsal etkinlikler, mesleki işlevsellik, özerklik, bilişsel işlevsellik ve mali konular alanlarını temsil eden 5 faktör elde edilmiştir. Doğrulayıcı faktör çözümlemesinde karşılaştırmalı uyum endeksi 0.912, RMSEA değeri 0,08 olarak bulunmuştur.

24 maddeden oluşan ölçek görüşmecinin uyguladığı ve derecelendirme yaptığı bir ölçektir ve dörtlü Likert tipi değerlendirme sağlamaktadır. Ölçek altı boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar otonomi, mesleki işlevsellik, bilişsel işlevsellik, mali konular, kişiler arası ilişkiler ve boş zaman etkinlikler başlıklarını taşımaktadır. Ölçeğin puanlandırılmasında 0 puan, hiç zorlanma yok, 3 puan, aşırı derecede zorlanma için verilir. Yüksek puan kötü işlevselliği göstermektedir.

Kısa İşlevsellik Değerlendirme Ölçeği Soruları

| | Hiç Zorlanma Yok | Çok Az Zorlanma | Orta Derecede Zorlanma | Aşırı Derecede Zorlanma |
|---|------------------|-----------------|------------------------|-------------------------|
| ÖZERKLİK | | | | |
| 1.Evde sorumluluk üstlenme | | | | |
| 2.Kendi başına yaşayabilme | | | | |
| 3.Alışveriş yapabilme | | | | |
| 4.Kendine bakabilme (bedensel bakım, kişisel temizlik) | | | | |
| MESLEKİ İŞLEVSELLİK | | | | |
| 5. Maaşlı bir işte çalışabilme | | | | |
| 6.Verilen görevleri gerektiği kadar çabuk yerine getirme | | | | |
| 7. Eğitim aldığı meslek alanında çalışabilme | | | | |
| 8. Mesleki kazanımlar elde etme | | | | |
| 9.Kendisinden beklenen iş yükünü kaldırabilme | | | | |
| BİLİŞSEL İŞLEVSELLİK | | | | |
| 10. Bir kitaba veya filme kendini verebilme | | | | |
| 11. Akıldan hesap yapabilme | | | | |
| 12. Bir problemi hakkıyla | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| çözebilme | | | | |
| 13. Yeni öğrenilen isimleri hatırlayabilme | | | | |
| 14. Yeni bilgiler öğrenebilme | | | | |
| MALİ KONULAR | | | | |
| 15. Kendi parasını idare edebilme | | | | |
| 16. Parasını dengeli bir şekilde harcayabilme | | | | |
| KİŞİLERARASI İLİŞKİLER | | | | |
| 17. Dostluk ve arkadaşlıkları sürdürebilme | | | | |
| 18. Sosyal faaliyetlere katılabilme | | | | |
| 19. Yakınlarıyla iyi ilişkiler kurabilme | | | | |
| 20. Ailesiyle birlikte yaşama | | | | |
| 21. Tatmin edici cinsel ilişkilerinin olması | | | | |
| 22. İlgi duyduğu zevklerini sürdürebilme | | | | |
| BOŞ ZAMAN ETKİNLİKLERİ | | | | |
| 23. Egzersiz veya spor yapma | | | | |
| 24. Hobilere veya kişisel ilgilere sahip olma | | | | |

KISA SEMPTOM ENVANTERİ

Derogatis tarafından 1992 yılında geliştirilmiş olan ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Şahin ve Durak tarafından 1994 yılında yapılmıştır. Kısa semptom envanterinin araştırmadaki güvenilirlik değerlerini belirlemek amacıyla cronbach alpha analizi uygulanmıştır. Testin maddelerinin cronbach alpha madde toplam katsayısı 0.21 ile 0.78 arasında değişmektedir. Envanterin güvenilirlik katsayısı 0.97 olarak belirlenmiştir. Envanterin Türkçe geçerliliğine ilişkin yapılan faktör analizine göre, envanterin 'kaygı', 'depresyon', 'olumsuz benlik', 'somatizasyon' ve 'düşmanlık' olmak üzere 5 faktör yapılanmasında olduğu bulunmuştur. Güvenirliğine ilişkin sonuçlarda, testin cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının 0.95 ve 0.96 arasında değiştiği bulunmuştur. Alt ölçekler için elde edilen cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ile sırasıyla, 0.87, 0.88, 0.87, 0.75 ve 0.76'dır.

Kısa Semptom envanteri; psikiyatrik belirti ve yakınmaları içeren maddelerin, 9 ayrı boyutta incelenmesi üzerine yapılandırılmıştır. Cevaplanmasında “hiç”(0), “çok az” (1), “orta derecede” (2), “oldukça fazla” (3) ve “aşırı düzeyde” (4) olmak üzere 5 dereceli Likert tipi bir ölçektir. Ölçek 53 maddeden oluşmaktadır. 9 alt madde ve 1 ek skala olmak üzere toplam 10 semptom gurubundaki psikolojik belirtilerin zorlanma düzeylerini değerlendirmektedir. Ölçek uygulanırken kişiden, “cümledeki rahatsızlıkların huzursuzluk, tedirginlik, rahatsızlık derecelerini göz önünde tutarak cevaplandırması” beklenmektedir.

Envanterin alt testleri; somatizasyon (S) (2, 7, 23, 29, 30, 33, 37. maddeler) , obsesif kompulsif bozukluk (OKB) (5, 15, 26, 27, 32, 36. maddeler), kişilerarası duyarlılık (KD) (20, 21, 22, 42. maddeler), depresyon (D) (9, 16, 17, 18, 35, 50. maddeler), anksiyete bozukluğu (AB) (1, 12, 19, 38, 45, 49. maddeler), hostilite (H) (6, 13 ,40, 41, 46. maddeler), fobik anksiyete (FA) (8, 28, 31, 43, 47. maddeler), paranoid düşünce (PD) (4, 10, 24, 48, 51. maddeler), psikotizm (P) (3, 14, 34, 44, 53. maddeler), ek maddelerden (EM) (11,25,39,52. maddeler) oluşmaktadır. Ek maddeler, yeme bozukluğu, uyku bozukluğu, ölüm ve ölüm üzerine düşünceler ve suçluluk alanlarını kapsamaktadır.

Kısa Semptom Envanteri Soruları

Aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtilerin ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Soruları okuyarak, o belirtinin sizde bugün dahil, son birhaftadır ne kadar varolduğunu yandaki bölmede uygun olan yerde işaretleyin. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösterin. Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendirin: Bu belirtiler son bir haftadır sizde ne kadar var?

| | Bu belirtiler son bir haftadır sizde ne kadar var? | 0. Hiç yok | 1. Biraz var | 2. Orta derec | 3. Epey var | 4. Çok fazla var |
|--|---|------------|--------------|---------------|-------------|------------------|
| | İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali | | | | | |
| | Baygınlık, baş dönmesi | | | | | |
| | Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri | | | | | |
| | Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu korkusu | | | | | |
| | Olayları hatırlamada güçlük | | | | | |
| | Çok kolayca kızıp öfkelenme | | | | | |
| | Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar | | | | | |
| | Meydanlık (açık) yerlerden korkma duygusu | | | | | |
| | Yaşamınıza son verme düşünceleri | | | | | |
| | İnsanların çoğuna güvenilemeyeceği hissi | | | | | |
| | İştahta bozukluklar | | | | | |
| | Hiçbir nedeni olmayan ani korkular | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları | | | | | |
| | Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetmek | | | | | |
| | İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetmek | | | | | |
| | Yalnızlık hissetmek | | | | | |
| | Hüzünlü, kederli hissetmek | | | | | |
| | Hiçbir şeye ilgi duymamak | | | | | |
| | Ağlamaklı hissetmek | | | | | |
| | Kolayca incinebilme, kırılmak | | | | | |
| | İnsanların sizi sevmediğine, kötü davrandığına inanmak | | | | | |
| | Kendini diğerlerinden daha aşağı görme | | | | | |
| | Mide bozukluğu, bulantı | | | | | |
| | Diğerlerinin sizi gözlediği yad a hakkınızda konuştuğu duygusu | | | | | |
| | Uykuya dalmada güçlük | | | | | |
| | Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etmek | | | | | |
| | Karar vermede güçlükler | | | | | |
| | Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkmak | | | | | |
| | Nefes darlığı, nefessiz kalmak | | | | | |
| | Sıcak soğuk basmaları | | | | | |
| | Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak | | | | | |
| | Kafanızın bomboş kalması | | | | | |
| | Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar | | | | | |
| | Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği | | | | | |
| | Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları | | | | | |
| | Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerinde toplama) güçlük/zorlanmak | | | | | |
| | Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi | | | | | |
| | Kendini gergin ve tedirgin hissetmek | | | | | |
| | Ölme ve ölüm üzerine düşünceler | | | | | |
| | Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği | | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|
| | Bir şeyleri kırma, dökme isteği | | | | | |
| | Diğerlerinin yanındayken yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak | | | | | |
| | Kalabalıklarda rahatsızlık duymak | | | | | |
| | Bir başka insana hiç yakınlık duymamak | | | | | |
| | Dehşet ve panik nöbetleri | | | | | |
| | Sık sık tartışmaya girmek | | | | | |
| | Yalnız bırakıldığında / kalındığında yalnızlık hissetmek | | | | | |
| | Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmemek | | | | | |
| | Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetmek | | | | | |
| | Kendini değersiz görmek / değersizlik duyguları | | | | | |
| | Eğer izin vererseniz insanların sizi sömüreceği duygusu | | | | | |
| | Suçluluk duyguları | | | | | |
| | Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri | | | | | |

KİŞİLERARASI TARZ ÖLÇEĞİ

Şahin ve arkadaşları tarafından 2010 yılında, bireylerin kişilerarası ilişkilerde nasıl bir tarz kullandıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiş olan ölçeğin, cronbach alfa iç tutarlık katsayısı toplam puan için 0.94; “baskın kişilerarası iletişim tarzı” alt ölçeği için 0.86, “kaçınan kişilerarası iletişim tarzı” alt ölçeği 0.76, “öfkeli kişilerarası iletişim tarzı” alt ölçeği için 0.80, “duygudan kaçınan kişilerarası iletişim tarzı” alt ölçeği için 0.72, “manipülatif kişilerarası iletişim tarzı” alt ölçeği için 0.75 ve “küçümseyici kişilerarası iletişim tarzı” alt ölçeği için ise 0.65’tir.

60 maddeden oluşan ölçekte, her bir maddenin “sizi ne kadar tanımlıyor?” sorusuna göre, 1-5 arası, beşli Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirilmesi istenir. Puan aralığı 60-300’dür, Ölçekten alınan yüksek puanlar olumsuz iletişim tarzına, düşük puanlar olumlu iletişim tarzına işaret etmektedir. Maddeler “Sizi ne kadar tanımlıyor” sorusuna göre cevaplanmaktadır ve %0, %25, %50, %75 ve %100 şeklinde cevaplanmaktadır.

Kişilerarası Tarz Ölçeği Soruları

Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyup, sizi ne kadar tanımladığını sağ taraftaki seçeneklerden birini işaretleyerek belirtiniz.

| | %0 | %25 | %50 | %75 | %100 |
|--|----|-----|-----|-----|------|
| 1.İnsanlarla konuşurken iğneleyici sözler söylemekten çekinmem | | | | | |
| 2. Problemini anlatan bir kişinin, duygularından bahsetmesinden rahatsız olurum | | | | | |
| 3. Problem yaşadığım bireyin ne hissettiğiyle ilgilenmem | | | | | |
| 4. Karşımdaki insanı, yapmasını istediğim davranış konusunda zorlarım | | | | | |
| 5. İnsanlara emir vererek bir işi daha çabuk yaptırabileceğimi düşünürüm | | | | | |
| 6. Kendi çıkarım için başkalarına hoş sözler söylemekten kaçınmam | | | | | |
| 7. Eleştirilmemek ya da reddedilmemek için kendi doğrularımı kendime saklarım | | | | | |
| 8. İstediklerimi yapmaları için gerektiğinde insanlara gözdağı veririm | | | | | |
| 9. Karşımdaki bireyle konuşurken onu küçük düşürücü ifadeler kullandığım olur | | | | | |
| 10. Sorduğum sorularla karşımdakini sıkıştırmaktan hoşlanırım | | | | | |
| 11. İnsanları dinlerken, sık sık sıkılıp konuyu değiştirmeye çalışırım | | | | | |
| 12.Birilerini dinlerken genelde elimde bir şeylerle oynuyor olurum | | | | | |
| 13.Birini dinlerken oturduğum yerde kıpırdanmadan duramam | | | | | |
| 14. Haksız olsam da karşımdaki kişi ne derse desin, kendimi savunurum | | | | | |
| 15.Karşımdaki kişiye açıklama yapmaktansa, doğrudan ne yapması gerektiğini söylemeyi tercih ederim | | | | | |
| 16.Sohbet sırasında birini dinlemek istemesem de dinliyormuş gibi görünürüm | | | | | |
| 17.İnsanlarla çatışmaktan ve aramızda var olan problemleri tartışmaktan kaçınırım | | | | | |
| 18.İnsanlarla sorunlarımı çözerken, kendi ihtiyaçlarımı ön planda tutarım | | | | | |
| 19.İnsanlara istediğim bir şeyi yaptırmak için onları pohpohlarım | | | | | |
| 20.Sinirlendiğimde sonradan pişman olacağım sözler söylerim | | | | | |
| 21.Biri beni eleştiriyorsa “asıl sen kendine bak” derim | | | | | |
| 22.Arkadaşıma kendi taktığım isimlerle seslenirim | | | | | |
| 23. Dertlerini anlatan arkadaşşıma, bunları boş vermesini | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| söylerim | | | | | |
| 24.Genellikle karşımdakileri dinlerken hiç soru sormam | | | | | |
| 25.Karşımdakileri eleştirmekten kaçınmam | | | | | |
| 26.İnsanlarla konuşurken duygularımı gizlemeye çalışırım | | | | | |
| 27.Başkalarının hatalarını görürsem yüzlerine vururum | | | | | |
| 28.Karşımdakilerin sorunlarını dinlemekten kaçınırım | | | | | |
| 29. Başka insanların beğendiğim özelliklerini övmekten çekinirim | | | | | |
| 30.Birini dinlerken anlamadığım ya da kaçırdığım bir yer olduğunda, sözünü kesip anlayamadığımı ya da kaçırdığımı söyleyemem | | | | | |
| 31.Söylediklerimin aynen yapılmasını beklerim | | | | | |
| 32.İnsanların çoğunun aptal olduğuna inanırım | | | | | |
| 33.Öfkelendiğimde genellikle bağırıp çağırırım | | | | | |
| 34.Eğer bir kişiye kızmışsam öfkemi başkalarından çıkarırım | | | | | |
| 35.Birisiyle konuşurken göz teması kurmaktan rahatsız olurum | | | | | |
| 36.Birini dinlemek istemezsem ilgisiz sorularla geçiştirmeye çalışırım | | | | | |
| 37.Sıkıcı konular açıldığında konuyu hemen değiştiririm | | | | | |
| 38. Sıklıkla konuşulan konu sonlanmadan başka bir konuya geçtiğimi fark ettiğim olmuştur | | | | | |
| 39. Kişilerarası sorunumu çözerken, karşımdakini anlamak zorunda olmadığımı düşünürüm | | | | | |
| 40. Genelde, almak istediğim cevabı alacağım türden sorular sorarım | | | | | |
| 41.İnsanlar yaptığım övgüleri hak etmeseler de onları överim | | | | | |
| 42.Biriyle tartışırken, tek amacım o tartışmayı kazanmaktır | | | | | |
| 43.Karşımdakilerle içten içe alay etmekten hoşlanırım | | | | | |
| 44.İnsanlara nasihat vermeyi severim | | | | | |
| 45.İnsanların dış görünüşleri, onlara karşı davranışlarını/konuşma biçimimi/ilişkilerimi belirler | | | | | |
| 46. İnsanlar, istediklerimi yapmazlarsa onlara küseceğimi bilirler | | | | | |
| 47. Arkadaşlarıma isim takmaktan hoşlanırım | | | | | |
| 48. Karşımdakini sorguya çekiyormuşum gibi sorular sorarım | | | | | |
| 49.Çoğu zaman isteklerimi yaptırmak için insanlara karşı tehditkar olurum | | | | | |
| 50. Karşımdaki kişi ile aynı düşünceleri paylaşmadığımda söylediklerini sonuna kadar dinleyemem | | | | | |
| 51.Çevremdeki insanları kendi istek ve gereksinimlerime göre yönlendiririm | | | | | |
| 52.Başkalarına emirler vermekten hoşlanırım | | | | | |
| 53.Karşımdakini dinlerken aklımda başka düşünceler olsa da onu anlıyormuş gibi görünmeye devam ederim | | | | | |
| 54. Çok öfkeli olduğum zaman gözüm hiç kimseyi görmez | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| 55.Başkasıyla konuşurken, cevabını pek önemsemediğim halde sorular sorarım | | | | | |
| 56.Birileri benimle tartışırsa sonunda kırılacaklarını bilirler | | | | | |
| 57. İnsanların çoğunun riyakar olduğuna inanırım | | | | | |
| 58.Birisi bana sorunlarını anlatmaya başladığında içimden “umarım fazla uzatmaz” diye geçiririm | | | | | |
| 59. İsteklerimi soru şeklinde (yapar mısın, eder misin gibi) yöneltmek yerine doğrudan (yap, et gibi) ifade etmeyi tercih ederim | | | | | |
| 60.Kendi düşüncelerimi savunmak için gerekirse karşımdakini kırarım | | | | | |

KLİNİSYEN TARAFINDAN UYGULANAN TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU ÖLÇEĞİ

Blake ve arkadaşları tarafından 1990 yılında, Clinician Administered Post Traumatic Stress Disorder Scale “CAPS” ismi ile geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları 1999 yılında Aker ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.91, üç alt ölçeğin iç tutarlılık katsayıları ise yeniden yaşantılama belirti grubu için 0.78, kaçınma ve küntleşme belirti grubu için 0.78 ve uyarılabilirlik hali belirti grubu için ise 0.82 olarak bulunmuştur. Ölçek maddelerinin toplam puan ile korelasyonları psikojenik amnezi belirtisi dışında 0.58 ve 0.76 arasında değişmiştir. Maddelerin niceliksel değerleri için görüşmeciler arası güvenilirlik katsayıları 0.82 ve 0.99, niteliksel değerleri için kappa değerleri ise 0.71 ve 0.99 arasındadır.

30 maddeden oluşan ve görüşmeci tarafından değerlendirilen ölçeğin puanı daha çok travma sonrası stres bozukluğunun şiddetiyle ilgili bir fikir verip belirtilerin şiddet ve sıklık puanlarının toplanmasıyla elde edilir. Toplam puan 0-136 arasında değişir.

Klinisyen Tarafından Uygulanan Travma Sonrası Stres Bozukluğu Ölçeği Soruları

| |
|---|
| 1. Olayla ilgili tekrarlayıcı ve zorlayıcı rahatsız edici anılar. |
| Sıklık |
| Olayı anımsatacak bir şey olmadığı halde olay(lar)la ilgili istenmeyen anılan hatırladığınız oldu mu? Bu anımsamalar uyanıkken mi, yoksa yalnızca rüyada mı oldu? (Anılar yalnızca rüyada olduysa dışlayın.) Geçen ay boyunca ne sıklıkta oldu? |
| 0 Hiç |
| 1 Bir veya iki kez |
| 2 Haftada bir, iki kez |
| 3 Haftada birkaç kez |

| |
|---|
| 4 Hemen hemen her gün |
| Şiddet |
| En şiddetli olduğu zamanlarda bu anılar sizi ne kadar rahatsız etti? Bu anılar yapmakta olduğunuz işi bırakmanıza yol açtı mı? Gayret ettiğinizde bu anılardan kurtulabiliyor muydunuz? |
| 0 Hiç |
| 1 Hafif, minimal sıkıntı |
| 2 Orta derecede, sıkıntı açıkça var. Ancak faaliyetleri etkilese bile basa çıkılabilir düzeyde |
| 3 Ciddi, belirgin sıkıntı; faaliyetleri belirgin olarak etkileme. Anıları uzaklaştırmada güçlük |
| 4 Aşırı, Engelleyici sıkıntı; faaliyetlere devam edememe, anılan uzaklaştıramama |
| 2. Travmanın yıldönümü de dahil olmak üzere travmatik olayı anımsatan Veya sembolize eden olaylarla karşılaşıldığında yaşanan yoğun psikolojik rahatsızlık hissi. |
| Sıklık |
| Olay(lar)ı hatırlatacak şeylerle karşılaştığınızda hiç sıkıntı hissettiniz mi? (Örneğin tecavüz kurbanlarında belirli erkekler savaş gezilerinde ormanlık alanlar). Geçen ay boyunca ne sıklıkla oldu? |
| 0 Hiç |
| 1 Bir veya iki kez |
| 2 Haftada bir, iki kez |
| 3 Haftada birkaç kez |
| 4 Hemen hemen her gün |
| Şiddet |
| En şiddetli olduğunda bu olayla karşılaşmak sizi ne kadar rahatsız etti? |
| 0 Hiç |
| 1 Hafif, minimal sıkıntı |
| 2 Orta derecede. Sıkıntı açıkça <i>Var</i> . Ancak kontrol edilebilir düzeyde |
| 3 Şiddetli, ciddi sıkıntı |
| 4 Aşırı, engelleyici sıkıntı |
| 3. Travmatik olay sanki yeniden oluyormuş, gibi birden tepki gösterme veya hissetme (uyanırken veya sarhoşken ortaya çıkıyor olsa bile, o olayı yeniden yaşıyor olma duygusunu, yanılsamalar, varsanılar ve dissosiyatif (flashback geriye dönme episodları kapsar). |
| Sıklık |
| Sanki olaylar yeniden oluyormuş gibi birden tepki gösterdiğiniz veya hissettiğiniz oldu mu? |
| Geçen ay boyunca ne kadar oldu? |
| 0 Hiç |
| 1 Bir veya iki kez |
| 2 Haftada bir iki kez |
| 3 Haftada birkaç kez |
| 4 Hemen hemen her gün |
| Şiddet |
| 0 Hiç yok |
| 1 Hafif, düşünce düzeyinden biraz daha gerçeğe yakın |
| 2 Orta, bariz ama kısa süreli dissosiyatif nitelik, çevrenin tamamen farkında olma; hayal kurma özelliğinde |
| 3 Şiddetli dissosiyatif (görüntü, ses ve koku tanımlama), kısmen gerçeğin farkında olma |

| |
|---|
| 4 Aşırı tam dissasiyasyon (flashback), çevrenin farkında olmama, episodla ilgili olası bellek kaybı. |
| 4. Olayla ilgili tekrarlayıcı ve sıkıntılı rüyalar. |
| Sıklık |
| Hiç olay(lar)la ilgili hoş, olmayan rüyalar gördünüz mü? Geçen ay boyunca ne kadar oldu? |
| 0 Hiç |
| 1 Bir veya iki kez |
| 2 Haftada bir iki kez |
| 3 Haftada birkaç kez |
| 4 Hemen her gece |
| Şiddet |
| En şiddetli olduğu zaman bu rüyalar sizde ne kadar rahatsızlık veya sıkıntı yarattı? Uyanmanıza yol açtı mı? (Evet ise sorun;) Uyandığınızda ne yapıyor veya hissediyordunuz? Tekrar uykuya dalmanız genellikle ne kadar sürer? (Panik semptomları. Çığlıklar, postür ile ilgili tanımları saptayın) |
| 0 Hiç |
| 1 Hafif, minimal sıkıntı, uyanma yok |
| 2 Orta, sıkıntı ile uyanma ama hemen tekrar uyuma |
| 3 Şiddetli, belirgin sıkıntılı uykuya dalmada güçlük |
| 4 Aşırı, dayanılmaz veya engelleyici sıkıntı, uykuya dalamama |
| 5. Travmaya eslik etmiş, olan düşünce ve duygulardan kaçınma çabaları. |
| Sıklık |
| Hiç olay(lar)la ilgili düşüncelerden kaçınmaya çabaladınız mı? Hiç olay(lar)la ilgili duygulardan kaçınmaya çabaladınız mı (örn. öfke, keder, suçluluk)? Geçtiğimiz ay içinde ne kadar oldu? |
| 0 Hiç |
| 1 Bir veya iki kez |
| 2 Haftada bir iki kez |
| 3 Haftada birkaç kez |
| 4 Hemen hemen her gün |
| Şiddet |
| Olay(lar)la ilgili düşünce ve duygulardan kaçınmak için ne kadar çaba harcadınız? Tüm bilişsel kaçınma girişimlerini (dikkati çekme, bastırma ve alkol veya ilaçlarla bilinci azaltma dahil) derecelendirin. |
| 0 Çaba yok |
| 1 Hafif, minimal çaba |
| 2 Orta, kısmi çaba. Kaçınma bariz olarak var |
| 3 Ciddi, kayda değer çaba, belirgin kaçınma |
| 4 Aşırı, ileri boyutta kaçınma çabaları |
| 6. Travmayla ilgili anıları uyandıran etkinlik veya ortamlardan kaçınma çabaları. |
| Sıklık |
| Hiç olay(lar)ı anımsatan etkinlik veya ortamlardan uzak kalmaya çabaladınız mı? Geçtiğimiz ay içinde ne kadar oldu? |
| 0 Hiç |
| 1 Bir veya iki kez |
| 2 Haftada bir. iki kez |

| |
|---|
| 3 Haftada birkaç kez |
| 4 Hemen hemen her gün |
| Şiddet |
| Olaylarla ilişkili etkinlik veya ortamlardan kaçınmak için ne kadar çaba harcadınız? (Tüm davranışsal kaçınma) (örn. anma etkinliklerinden veya savaş filmlerinden kaçınan savaş gazisi) çabalarını derecelendirin. |
| 0 Çaba yok |
| 1 Hafif, minimal çaba |
| 2 Orta, kısmi çaba. Kaçınma bariz olarak var |
| 3 Ciddi, kayda değer çaba, belirgin kaçınma |
| 4 Aşırı, ileri boyutta kaçınma çabaları |
| 7 -Travmanın önemli bir yönünü anımsayamama (psikojenik amnezi). |
| Sıklık |
| Hiç olay(lar)ın önemli kısımlarını (isimler, yüzler, olayın gelişim sırası gibi) hatırlayamadığınız oldu mu? Geçen ay boyunca olay(lar)ın ne kadarını hatırlamakta güçlük çektiniz? |
| 0 Hiç. Olay(lar)la ilgili anılar net |
| 1 Olay(lar)ın çok az bir kısmının hatırlanması (%10'dan az) |
| 2 Olay(lar)ın bir kısmının hatırlanmaması (Yaklaşık % 20-30) |
| 3 Olay(lar)ın çoğu kısmının hatırlanmaması (yaklaşık % 50-60) |
| 4 Olay(lar)ın çoğunun hatırlanmaması (%80'den fazlası) |
| Şiddet |
| Olay(lar)ın önemli kısımlarını hatırlamakta ne kadar güçlük çektiniz? |
| 0 Olay(lar)ı hatırlamakta güçlük yok |
| 1 Olay(lar)ı hatırlamakta hafif, minimal güçlük |
| 2 Orta, kısmi güçlük. Olay(lar), yoğunlaşarak hatırlayabilme |
| 3 Olay(lar)ı hatırlamada ciddi. bariz güçlük |
| 4 Aşırı, olay(lar)ı hiç hatırlayamama |
| 8. Önemli etkinliklere karşı ilginin bariz olarak azalması. |
| Sıklık |
| Bir zamanlar hoşlandığınız spor, hobiler veya sosyal uğraşlar gibi önemli etkinliklere karşı etkinliğe karşı ilgide azalma oldu? |
| 0 İlgi kaybı yok |
| 1 Pek az etkinlik (% 10'dan az) |
| 2 Birkaç etkinlik (yaklaşık %20-30) |
| 3 Pek çok etkinlik (yaklaşık % 50-60) |
| 4 Çoğu etkinlikler (%80'den fazla) |
| Şiddet |
| En şiddetli olduğu zamanda bu etkinliklere karşı ilgi kaybı ne kadardı? |
| 0 İlgi kaybı yok |
| 1 Hafif. İlgide çok az kayıp, uğrasa giriştikten sonra hoşlanma olasılığının varlığı |
| 2 Orta, bariz ilgi kaybı, yine de bazı etkinliklerden hoşlanma |
| 3 Şiddetli, etkinliklere karşı belirgin ilgi kaybı |
| 4 Aşırı, ilgide tam kayıp, etkinliklere istemli katılımın olması |
| 9. İnsanlardan uzaklaşma ya da yabancılaşıma duyguları. |

| |
|---|
| Sıklık |
| Etrafınızdakilerden uzak veya kopmuş olduğunuzu hissettiniz mi? Bu, olay(lar) başlamadan öncekine göre farklı mıydı? Geçen ay boyunca zamanın ne kadarında bu şekilde hissettiniz? |
| 0 Hiçbir zaman |
| 1 Zamanın pek azında (%10'dan az) |
| 2 Bazı zamanlar (yaklaşık %20-30) |
| 3 çoğu zaman (yaklaşık %50-60) |
| 4 Zamanın çoğunda (%80'den fazla) |
| Şiddet |
| En şiddetli olduğu zamanda. Diğerlerinden uzak ve kopmuş olma duygusu ne kadar güçlüydü? Kime en yakın hissediyordunuz? |
| 0 Yabancılaşma veya uzaklaşma duygusu yok |
| 1 Hafif, zaman zaman diğerleriyle "uyum içinde" olmama hissi |
| 2 Orta, uzaklaşma hissi bariz olarak var. Ama yine de bazı kişilere yönelik yakınlık ve bağlılık hisleri mevcut |
| 3 Ciddi belirgin yabancılaşma ve uzaklaşma hissi, yalnızca bir kişiyi yakın ve güvenilir bulma |
| 4 Aşırı, diğerlerinden tamamen uzaklaşmış veya yabancılaşmış hissetme, kimseye yakın olmama |
| 10. Duygulanımda kısıtlılık (örn. sevmeye hislerini duyamama). |
| Sıklık |
| Sevgi, mutluluk gibi hisleri yaşamakta zorlandığınız veya duygusal olarak künt hissettiğiniz dönemler oldu mu? Bu olay(lar)dan öncekine göre farklı mıydı? Geçen ay boyunca zamanın ne kadarında böyle hissettiniz? |
| 0 İlgi kaybı yok |
| 1 Pek az etkinlik (%10'dan az) |
| 2 Birkaç etkinlik (yaklaşık %20-30) |
| 3 Pek çok etkinlik (yaklaşık %50-60) |
| 4 Çoğu etkinlikler (%80'den fazla) |
| Şiddet |
| En şiddetli olduğu zaman duygusal küntlük hissi ne kadar güçlüydü? (Bu maddeyi derecelendirirken görüşmede gözlenen duygulanımları değerlendirin) |
| 0 Hiç duygusal küntlük yok |
| 1 Hafif, pek az duygusal küntlük |
| 2 Orta, duygusal küntlük bariz olarak var, ancak yine de duygularını yaşantılanabiliyor |
| 3 Ciddi, en az iki temel duygulanımda (sevgi, mutluluk gibi) küntlük |
| 4 Aşırı, hiçbir şey hissedememe? |
| 11. Bir geleceği kalmadığı duygusu taşıma (bir mesleği, evliliği, çocukları veya uzun bir yaşam beklentisi içinde olmama gibi). |
| Sıklık |
| Geleceğinize yönelik planlamalara gerek olmadığını veya bir geleceğiniz olmadığını hissettiğiniz zamanlar oldu mu? (evet ise, hayatı tehdit eden tıbbi sorunlar gibi gerçek riskleri dışlayın). Bu olay(lar)dan önce hissettiklerinizden farklı mıydı? Geçen ay boyunca zamanın ne kadarında böyle hissettiniz? |
| 0 Hiçbir zaman |
| 1 Zamanın pek azında (%10'dan az) |

| |
|--|
| 2 Bazı zamanlar (yaklaşık %20-30) |
| 3 Çoğu zaman (yaklaşık %50-60) |
| 4 Zamanın çoğunda (%80'den fazla) |
| Şiddet |
| En şiddetli olduğu zamanda geleceğiniz olmadığı duygusu ne kadar güçlüydü? Ne kadar yasayacağınızı düşünüyorsunuz? Erken öleceğiniz hakkındaki kanaatiniz ne kadar güçlüydü? |
| 0 Geleceği olmama duygusu yok |
| 1 Hafif, geleceğe yönelik, beklentisizlik az |
| 2 Orta, geleceğe yönelik beklentisizlik bariz, ancak yaşam süresine ilişkin belli bir öngörü yok |
| 3 Ciddi, geleceğe yönelik belirgin beklentisizlik, yaşam süresine ilişkin belli öngörüler olabilir |
| 4 Aşırı, geleceğe yönelik beklentinin olmaması, erken ölüme ilişkin tam inanç |
| 12. Uykuya dalmakta veya uykuyu sürdürmekte güçlük. |
| Sıklık |
| Uykuya dalmakta veya uykuyu sürdürmekte herhangi bir güçlüğünüz oldu mu? Bu olay(lar)dan öncekinden farklı mıydı? Geçen ay boyunca ne kadar uyku güçlüğü oldu? |
| 0 Hiç |
| 1 Bir veya iki kez |
| 2 Haftada bir iki kez |
| 3 Haftada birkaç kez |
| 4 Hemen hemen her gün |
| Şiddet |
| (Araştırma sorunlarını sorun ve uyku bozukluğunu genel olarak derecelendirin.) Uykuya dalmanız ne kadar sürüyor? Gecede kaç kez uyanıyorsunuz? Gecede toplam ne kadar uyuyorsunuz? |
| 0 Uyku sorunu yok |
| 1 Hafif, uykuya dalmakta biraz gecikme veya uykuyu sürdürmede minimal güçlük (uykuda 30 dakikaya kadar azalma) |
| 2 Orta, bariz uyku bozukluğu, uykuya dalmakta aşık gecikme veya uykuyu sürdürmede aşık güçlük (uykuda 30-90 dakika azalma) |
| 3 Ciddi, uykuya dalmakta çok gecikme veya uykuyu sürdürmede bariz güçlük (uykuda 90 dakika- 3 saat kayıp) |
| 4 Asin, uykuya dalmada çok fazla gecikme veya uykuyu sürdürmede aşırı güçlük (3 saatten fazla uyku kaybı) |
| 13. İrritabilite veya öfke patlamaları. |
| Sıklık |
| Bu, olay(lar)dan öncekinden farklı mıydı? Geçen ay boyunca kaç kez böyle hissettiniz veya davrandınız? |
| 0 Hiç |
| 1 Bir veya iki kez |
| 2 Haftada bir iki kez |
| 3 Haftada birkaç kez |
| 4 Hemen hemen her gün |
| Şiddet |
| Ne kadar öfkelenediniz? öfkenizi ne şekilde ifade ettiniz? |
| 0 Tahammülsüzlük veya öfke yok |

| |
|--|
| 1 Hafif, çok az tahammülsüzlük, sinirlenince sesini yükseltme |
| 2 Orta, tahammülsüzlük aşıkâr. Sinirlenince kolayca alevlenme ama hızla yatışma |
| 3 Ciddi belirgin tahammülsüzlük, oral-fizik agresyon |
| 4 Şiddetli, yaygın öfke, fiziksel şiddet hecmeleri |
| 14.Yoğunlaşmada güçlük |
| Sıklık |
| Yaptığınız ise veya etrafınızda olup bitenlere yoğunlaşmakta güçlük çektiğiniz oldu mu? |
| Yoğunlaşmanızda olay(lar)dan sonra değişme oldu mu? Geçen ay boyunca zamanın ne kadarında yoğunlaşma güçlüğü yasadınız? |
| 0 Hiçbir zaman |
| 1 Zamanın pek azında (%10'dan az) |
| 2 Bazı zamanlar (yaklaşık %20-30) |
| 3 Çoğu zaman (yaklaşık %50-60) |
| 4 Zamanın çoğunda (%80'den fazla) |
| Şiddet |
| Yoğunlaşma güçlüğünüz ne kadardı? (Bu maddeyi derecelendirirken görüşmede gözlemlenen yoğunlaşma ve dikkati göz önüne alın). |
| 0 Yoğunlaşma güçlüğü yok |
| 1 Hafif, yoğunlaşma için çok az çaba gerekli |
| 2 Orta, yoğunlaşmada aşıkâr kayıp, çaba göstererek yoğunlaşma |
| 3 Ciddi, çaba gösterilmesine karşın belirgin yoğunlaşma |
| 4 Aşırı, yoğunlaşmada tam kayıp |
| 15.Hipervijilans |
| Sıklık |
| Herhangi bir görünür neden olmaksızın, etrafta olan bitene karşı tetikte olduğunuz veya etrafı gözlediğiniz oldu mu? Bu, olay(lar)dan önceki duygu ve davranışlarınızdan farklı mıydı? Geçen ay boyunca zamanın ne kadarında tetikte hissettiniz veya etrafı gözlediniz? |
| 0 Hiçbir zaman |
| 1 Zamanın pek azında (%10'dan az) |
| 2 Bazı zamanlar (yaklaşık %20-30) |
| 3 çoğu zaman (yaklaşık %50-60) |
| 4 Zamanın çoğunda (%80'den fazla) |
| Şiddet |
| Etrafınızda olan bitenin farkında olabilmek için ne kadar çaba gösterdiniz? (Bu maddeyi derecelendirirken görüşmede gözlemlenen hipervijilansı dikkate alın.) |
| 0 Hipervijilans yok |
| 1 Hafif, minimal hipervijilans, etrafın farkında olmada hafif artış |
| 2 Orta, hipervijilans aşıkâr, topluluk içinde etrafı tarama (örn. sinema veya lokantada oturacak emin bir yer seçme) |
| 3 Ciddi, bariz hipervijilans, sürekli tetikte olma, kendi (ve evi ve ailesi) güvenliğiyle aşırı endişe |
| 4 Aşırı, diken üstünde, güvenlik için bariz zaman ve güç sarfı, görüşmede bariz korunma davranışı |
| 16. Abartılı irkilme tepkileri |
| Sıklık |
| Ani, yüksek sesler (örn. Koma, maytap, kapının çarpması) veya gördüğünüz şeyler (örn. gözünüze |

| |
|---|
| <p>çarpan bir hareket) ile fazlaca irkildiğiniz oldu mu? Bu, olay(lar)dan öncekine göre farklı mıydı? Geçen ay boyunca kaç kez oldu?</p> |
| 0 Hiç |
| 1 Bir veya iki kez |
| 2 Haftada bir iki kez |
| 3 Haftada birkaç kez |
| 4 Hemen hemen her gün |
| Şiddet |
| En şiddetli olduğu zaman bu irkilme tepkisi ne kadar kuvvetliydi? |
| 0 İrkilme yok |
| 1 Hafif, minimal tepki |
| 2 Orta, aşıkır irkilme, "yüreği hoplama" hissi |
| 3 Ciddi, bariz irkilme, ilk tepkiyi izleyen dönemde uyarılma halinin devamı |
| 4 Aşırı, abartılı irkilme tepkisi, aşıkır duyum davranışı |
| 17. Travmatik olayın bir yönünü sembolize eden veya ona benzeyen olaylarla karşılaşınca fizyolojik tepkiler gösterme. |
| Sıklık |
| Olay(lar)ı anımsatan ortamlarla karşılaştığınızda herhangi bir bedensel tepki hissettiniz mi? (Çarpıntı, titreme, terleme, kas gerginliği gibi semptom ifadelerini dinleyin. ancak bunları hastaya ima etmeyin.) Geçen ay boyunca ne kadar oldu? |
| 0 Hiç |
| 1 Bir veya iki kez |
| 2 Haftada bir iki kez |
| 3 Haftada birkaç kez |
| 4 Hemen hemen her gün |
| Şiddet |
| En şiddetli olduğu zaman, bu bedensel tepkiler ne kadar kuvvetliydi? |
| 0 Bedensel tepki yok |
| 1 Hafif, minimal tepki |
| 2 Orta, bedensel tepki aşıkır, kısmi rahatsızlık hissi |
| 3 Ciddi, belirgin bedensel tepki, kuvvetli rahatsızlık hissi |
| 4 Aşırı, dramatik bedensel tepki, Süre giden uyarılma hissi |
| 18. Sosyal işlevsellik üzerindeki etki: Bana bahsettiğiniz belirtiler sosyal hayatınızı etkiledi mi? PTSD semptomlarının hastanın sosyal hayata üzerindeki genel etkilerini derecelendirin ve hastanın verdiği bilgilerin yanı sıra görüşmedeki davranışlarına ilişkin izlenimlerinizi göz önüne alın. |
| 0 Sosyal işlevsellik üzerinde olumsuz etki yok |
| 1 Sosyal işlevsellik üzerinde az/hafif etki, bazı aksamalar |
| 2 Sosyal işlevsellik üzerinde orta derecede etki |
| 3 Sosyal işlevsellik üzerinde ciddi etki |
| 4 Sosyal işlevsellik üzerinde aşırı etki |
| 19. Mesleki işlevsellik üzerindeki etki: Şimdi çalışıyor musunuz? Bana bahsettiğiniz belirtiler işinizi veya çalışma yeteneğinizi etkiledi mi? PTSD semptomlarının hastanın iş bulabilme ve işini sürdürebilme yeteneği üzerindeki genel etkilerini derecelendirin İşlerin sayısı ve süreleri |

| |
|--|
| kadar mesleki ilişkilerinin niteliğini de kapsayacak şekilde hastanın verdiği mesleki öyküyü göz önüne alın. Ayrıca, PTSD semptomlarının dışındaki nedenlerden dolayı oluşan mesleki sorunları dikkate alın. |
| 0 Mesleki işlevsellik üzerinde olumsuz etki yok |
| 1 Mesleki işlevsellik üzerinde az/hafif etki, bazı aksamalar |
| 2 Mesleki işlevsellik üzerinde orta derecede etki, belirgin aksama, aralıklı çalışma |
| 3 Mesleki işlevsellik üzerinde ciddi etki, kronik işsizlik |
| 4 Mesleki işlevsellik üzerinde aşırı etki, olaydan beri işsizlik |
| 20. Global ilerlemedeki ilk derecelendirmeden sonraki genel iyileşmeyi derecelendirin. |
| Daha önce derecelendirme yapılmamışsa semptomların son altı ayda ne şekilde değiştiğini sorun. Tedaviye bağlı olup olmadığı hakkındaki kanaatinizi göz önüne almaksızın, değişim oranını derecelendirin. |
| 0 Asemptomatik |
| 1 Çok fazla iyileşme |
| 2 Orta derecede iyileşme |
| 3 Hafif iyileşme |
| 4 iyileşme yok veya yetersiz |
| 21. Derecelendirmenin geçerliliği: Görüşme formunda işaretlenmiş toplam SG sayısı: ____ |
| Yapılan derecelendirmenin genel geçerliliğini belirtin. Hastanın işbirliği ve olduğundan daha iyi veya kötü görünme çabası geçerliliği etkileyen unsurlar arasındadır. Ayrıca var olan PTSD semptomlarının tip ve şiddeti hastanın yoğunlaşmasını, dikkatini veya derli toplu konuşmasını etkileyebilir. |
| 0 Mükemmel, geçersiz yanıt kuskusu yok |
| 1 İyi, geçerliliği olumsuz etkileyecek unsur(lar) var |
| 2 Orta, geçerliliği kesin olarak etkileyen unsur(lar) var |
| 3 Zayıf, geçerlilik çok düşük |
| 4 Geçersiz yanıtlar, kasıtlı iyi veya kötü görünme yönünde "temaruz"dan şüphelenme |
| 22. Global şiddet: Hastanın PTSD semptomlarının genel şiddetine ilişkin görüşmecinin kanaati belirtilir. Gözlenen semptomları, bildirilen işlevsel aksamaları ve hastanın tanımladığı sıkıntının derecesini göz önüne alın. Kanaatinizin edinilen bilgilerin yanı sıra hastanın ifadelerindeki doğruluğa da dayanması gerekir. Bu kanaat yalnızca bu görüşmede edinilen bilgilerden kaynaklanmalıdır. |
| 0 Asemptomatik |
| 1 Hafif, çok az işlevsel aksama |
| 2 Semptomlar orta derecede, ancak çabalama ile yeterli işlevsellik |
| 3 Şiddetli semptomlar, çabalama ile bile kısıtlı işlevsellik |
| 4 Semptomlar şiddetli, yaygın aksamalar |
| 23. Yapılan veya yapılmayan eylemlere ilişkin suçluluk. |
| Sıklık |
| Olay(lar)dan beri, olay(lar)daki davranışlarınızla veya belli bir şekilde davranmadığınıza ilişkin suçluluk hissettiniz mi? Geçen ay boyunca zamanın ne kadarında böyle hissettiniz? |
| 0 Hiçbir zaman |
| 1 Zamanın pek azında (%10'dan az) |
| 2 Bazı zamanlar (yaklaşık %20-30) |
| 3 çoğu zaman (yaklaşık %50-60) |

| |
|---|
| 4 Zamanın çoğunda (%80'den fazla) |
| Şiddet |
| En şiddetli olduğunda bu suçluluk hissi ne kadar kuvvetliydi? |
| 0 Suçluluk yok |
| 1 Hafif, minimal suçluluk |
| 2 Orta, suçluluk aşık, ancak yine de başa çıkılabilir düzeyde |
| 3 Ciddi, belirgin suçluluk, kolayca basa çıkılamayan rahatsızlık hissi |
| 4 Aşırı, ileri suçluluk, kendini suçlayarak işkence çekme |
| 24. Kurtulmaya ilişkin suçluluk. |
| Sıklık |
| Olay(lar)dan beri başkaları (etrafınızdakiler) kurtulamadığı halde sizin olay(lar)dan kurtulmuş olmanızdan dolayı suçluluk hissettiniz mi? Geçen ay boyunca zamanın ne kadarında böyle hissettiniz? |
| 0 Hiçbir zaman |
| 1 Zamanın pek azında (%10'dan az) |
| 2 Bazı zamanlar (yaklaşık %20-30) |
| 3 çoğu zaman (yaklaşık %50-60) |
| 4 Zamanın çoğunda (%80'den fazla) |
| Şiddet |
| En şiddetli olduğunda, bu suçluluk hissi ne kadar kuvvetliydi? |
| 0 Suçluluk yok |
| 1 Hafif, minimal suçluluk |
| 2 Orta, suçluluk aşık, ancak yine de başa çıkılabilir düzeyde |
| 3 Ciddi, belirgin suçluluk, kolayca basa çıkılamayan rahatsızlık hissi |
| 4 Aşırı, ileri suçluluk, kendini suçlayarak işkence çekme |
| 25.Öldürme eğilimi. |
| Sıklık |
| Birine ciddi bir şekilde zarar verme, hatta öldürme isteği duyduğunuz zamanlar oldu mu? Bu olay(lar)dan öncekine göre farklı mıydı? Geçen ay boyunca kaç kere böyle hissettiniz? |
| 0 Hiç |
| 1 Bir veya iki kez |
| 2 Haftada bir iki kez |
| 3 Haftada birkaç kez |
| 4 Hemen hemen her gün |
| Şiddet |
| En şiddetli olduğu zaman, bu birine zarar verme veya öldürme isteği ne kadar kuvvetliydi? |
| 1 Öldürme fikri yok |
| 2 Hafif, öldürme fikri belli belirsiz |
| 3 Orta, öldürme fikri kesin olarak var, ancak gerçekten öldürme niyeti yok |
| 4 Aşırı, çok güçlü öldürme isteği, öldürme kastıyla davranma veya plan yapma |
| 26. Daha önce güven duyulan otorite ve otorite figürleriyle ilgili hayal kırıklığı |
| Sıklık |
| Olay(lar)dan beri, olay(lar) sırasında veya sonrasında yetkililer tarafından yüzüstü bırakıldığınızı, yanıltıldığınızı veya ihanete uğradığınızı düşündünüz mü? Geçen ay boyunca zamanın ne kadarında böyle düşündünüz? |

| |
|---|
| 0 Hiçbir zaman |
| 1 Zamanın pek azında (%10'dan az |
| 2 Bazı zamanlar (yaklaşık %20-30) |
| 3 çoğu zaman (yaklaşık %50-60) |
| 4 Zamanın çoğunda (%80'den fazla) |
| Şiddet |
| En şiddetli olduğu zaman, yetkililerce yüzüstü bırakıldığınız düşüncesi ne kadar kuvvetliydi? |
| 0 Hayal kırıklığı yok |
| 1 Hafif, minimal hayal kırıklığı |
| 2 Orta, aşıkâr hayal kırıklığı, yine de yetkililerle işbirliğine girebilme |
| 3 Ciddi, ileri derecede hayal kırıklığı, yetkililerle işbirliği kurmada zorlanma |
| 4 Aşırı, tam hayal kırıklığı, yetkililerle işbirliğine girememe |
| 27. Ümitsizlik duyguları. |
| Sıklık |
| İçinde bulunduğunuz durumdan kurtulma veya daha iyi hissetme konusunda ümidinizin azaldığını veya kaybolduğunu hissettiğiniz oldu mu? Bu, olay(lar)dan Öncekine göre farklı mıydı? Geçen ay boyunca zamanın ne kadarında böyle hissettiniz? |
| 0 Hiçbir zaman |
| 1 Zamanın pek azında (%10'dan az) |
| 2 Bazı zamanlar (yaklaşık %20-30) |
| 3 çoğu zaman (yaklaşık %50-60) |
| 4 Zamanın çoğunda (%80'den fazla) |
| Şiddet |
| En şiddetli olduğu zaman bu ümitsizlik duyguları ne kadar kuvvetliydi? (Hastanın tedavi planlarını, mesleki hedeflerini ve sosyal çabalarını göz önüne alın) |
| 0 Ümitsizlik yok |
| 1 Hafif, çok az kayıp |
| 2 Orta ümit kaybı aşıkâr, yine de etkin işlevsellik var |
| 3 Ciddi, belirgin ümitsizlik, her şeyden vazgeçer gibi hissetme |
| 4 Aşırı, tamamıyla ümitsiz olma, daha iyiye yönelik her girişimi "boşuna görme" |
| 28. Bellek bozuklukları, unutkanlık |
| Sıklık |
| Yakın zamanlardaki şeyleri hatırlamakta güçlük çektiniz mi? Bu olay(lar)dan Öncekine göre farklı mıydı? Geçen ay boyunca hatırlama güçlüğü çektiğiniz zamanlar ne kadardı? |
| 0 Hiçbir zaman |
| 1 Zamanın pek azında (%10'dan az) |
| 2 Bazı zamanlar (yaklaşık %20-30) |
| 3 çoğu zaman (yaklaşık %50-60) |
| 4 Zamanın çoğunda (%80'den fazla) |
| Şiddet |
| Yakın geçmişteki olayları hatırlamakta ne kadar güçlük çektiniz/çekersiniz? (Bu maddeyi derecelendirirken görüşmede saptanan yakın bellek kusurlarını göz önüne alın.) |
| 0 Güçlük yok |
| 1 Hafif, belli belirsiz bellek bozukluğu, küçük unutkanlıklar |

| |
|---|
| 2 Orta, aşık ar bellek bozukluğu, yine de çoğu şeyi anımsayabilme |
| 3 Ciddi, belirgin bellek bozukluğu, çoğu şeyi kolayca unutuverme |
| 4 Aşırı, ileri bellek kaybı, önemli olay veya randevuları bile unutma |
| 29. Üzüntü ve depresyon. |
| Sıklık |
| İçinde bulunduğunuz durumdan kurtulma veya daha iyi hissetme konusunda ümidinizin azaldığı veya kaybolduğunu hissettiğiniz oldu mu? Bu, olay(lar)dan öncekine göre farklı mıydı? Geçen ay boyunca zamanın ne kadarında böyle hissettiniz? |
| 0 Hiçbir zaman |
| 1 Zamanın pek azında (%10'dan az) |
| 2 Bazı zamanlar (yaklaşık %20-30) |
| 3 çoğu zaman (yaklaşık %50-60) |
| 4 Zamanın çoğunda (%80'den fazla) |
| Şiddet |
| En şiddetli olduğu zamanda, bu üzüntü veya depresyon hissi ne kadar kuvvetliydi? |
| 0 Üzüntü veya depresyon yok |
| 1 Hafif, minimal üzüntü veya depresyon |
| 2 Orta, aşık ar depresyon veya üzüntü, ancak basa çıkılabilir düzeyde |
| 3 Ciddi, belirgin depresyon, kedere boğulmuş olma veya depresif mizaç tanımlama |
| 4 Aşırı, bas edilmez veya kısıtlayıcı depresyon |
| 30. Yetersiz kalma hissi |
| Sıklık |
| Yetersiz kaldığınız veya üzerinizdeki yüklenmeyle basa çıkamadığınız hissettiğiniz zamanlar oldu mu? Bu, olay(lar)dakinden öncekine göre farklı mıydı? Geçen ay boyunca zamanın ne kadarında böyle hissettiniz? |
| 0 Hiçbir zaman |
| 1 Zamanın pek azında (%10'dan az) |
| 2 Bazı zamanlar (yaklaşık %20-30) |
| 3 çoğu zaman (yaklaşık %50-60) |
| 4 Zamanın çoğunda (%80'den fazla) |
| Şiddet |
| En şiddetli olduğu zaman, bu yetersiz kalma hissi ne kadar kuvvetliydi? |
| 0 Yüklenmeyle basa çıkamama hissi yok |
| 1 Hafif, yüklenmeyle basa çıkabilmekte kısmi yetersizlik duygusu |
| 2 Orta, yüklenmeyle basa çıkabilmekte belirgin yetersizlik hissi, yine de işlevsel olma |
| 3 Ciddi, yüklenmeyle basa çıkabilmekte kuvvetli yetersizlik hissi |
| 4 Aşırı, yüklenmeyle karşısında donup kalma hisleri, tamamen ezilmiş olma durumu |

KONTROL ODAĞI ÖLÇEĞİ

Rotter tarafından 1966'da geliştirilmiş olan ölçeğin Türkiye'de güvenilirlik ve geçerlilik çalışması Dağ tarafından 1991 yılında yapılmıştır. Ölçeğin cronbach alpha iç tutarlılık kat sayısı 0.92'dir.

Kontrol Odağı Ölçeği beş faktörlü bir yapıya sahiptir. İlk faktör 18 maddeden oluşmaktadır ve "genel iç kontrol inancı" ya da "kişisel kontrol" şeklinde adlandırılmaktadır. 29 maddelik zorunlu-tercih (Forced-choice) anketidir. Bu maddelerden 6'sı dolgu, 23 tanesi ise iç ve dış inançlara ait tercihli ifadelerden oluşmuştur. Bu ölçekte en yüksek puan 23, en düşük puan 0'dır. Toplam 47 maddeden oluşan ölçekte her bir madde 1 ile 5 arasında (1=hiç uygun değil, 2= pek uygun değil, 3= uygun, 4= oldukça uygun, 5= tamamen uygun) puanlandırılmaktadır.

Kontrol Odağı Ölçeği Soruları

Aşağıda bulunan soruları okuyarak, bu maddelerde yansıtılan düşüncelere ne ölçüde katıldığınızı ifade etmeniz istenmektedir. Bunun için, her maddeyi dikkatle okuyunuz ve o maddede ifade edilen düşüncenin sizin düşüncelerinize uygunluk derecesini belirtiniz. Bunun için de her ifadenin karşısındaki seçeneklerden sizin görüşünüzü yansıtan kutucuğu yuvarlak içine alınız. "Doğru" ya da "yanlış" cevap diye bir şey söz konusu değildir.

| | 1= Hiç uygun değil | 2=Pek uygun değil | 3= Uygun | 4= Oldukça uygun | 5= Tamamen uygun |
|--|--------------------|-------------------|----------|------------------|------------------|
| 1.İnsanın yaşamındaki mutsuzlukların çoğu, biraz da şanssızlığına bağlıdır. | | | | | |
| 2.İnsan ne yaparsa yapsın üşütüp hasta olmanın önüne geçemez. | | | | | |
| 3.Bir şeyin olacağı varsa eninde sonunda mutlaka olur. | | | | | |
| 4.İnsan ne kadar çabalarsa çabalasın, ne yazık ki değeri genellikle anlaşılmaz. | | | | | |
| 5.İnsanlar savaşları önlemek için ne kadar çaba gösterirlerse gösterebilirler, savaşlar daima olacaktır. | | | | | |
| 6.Bazı insanlar doğuştan şanslıdır. | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 7. İnsan ilerlemek için güç sahibi kişilerin gönlünü hoş tutmak zorundadır. | | | | | |
| 8. İnsan ne yaparsa yapsın, hiç bir şey istediği gibi sonuçlanmaz. | | | | | |
| 9. Birçok insan, rastlantıların yaşamlarını ne derece etkilediğinin farkında değildir. | | | | | |
| 10. Bir insanın halen ciddi bir hastalığa yakalanmamış olması sadece bir şans meselesidir. | | | | | |
| 11. Dört yapraklı yonca bulmak insana şans getirir. | | | | | |
| 12. İnsanın burcu hangi hastalıklara daha yatkın olacağını belirler. | | | | | |
| 13. Bir sonucu elde etmede insanın neleri bildiği değil, kimleri tanıdığı önemlidir. | | | | | |
| 14. İnsanın bir günü iyi başladıysa iyi; kötü başladıysa da kötü gider. | | | | | |
| 15. Başarılı olmak çok çalışmaya bağlıdır; şansın bunda payı ya hiç yoktur ya da çok azdır. | | | | | |
| 16. Aslında şans diye bir şey yoktur. | | | | | |
| 17. Hastalıklar çoğunlukla insanların dikkatsizliklerinden kaynaklanır. | | | | | |
| 18. Talihsizlik olarak nitelenen durumların çoğu, yetenek eksikliğinin, ihmalin, tembelliğin ve benzeri nedenlerin sonucudur. | | | | | |
| 19. İnsan, yaşamında olabilecek şeyleri kendi kontrolü altında tutabilir. | | | | | |
| 20. Çoğu durumda yazı -tura atarak da isabetli kararlar verilebilir. | | | | | |
| 21. İnsanın ne yapacağı konusunda kararlı olması, kadere güvenmesinden daima iyidir. | | | | | |
| 22. İnsan fazla bir çaba harcamasa da, karşılaştığı sorunlar kendiliğinden çözülür. | | | | | |
| 23. Çok uzun vadeli planlar yapmak her zaman akıllıca olmayabilir, çünkü birçok şey zaten iyi ya da kötü şansa bağlıdır. | | | | | |
| 24. Birçok hastalık insanı yakalar ve bunu önlemek mümkün değildir. | | | | | |
| 25. İnsan ne yaparsa yapsın, olabilecek kötü şeylerin önüne geçemez. | | | | | |
| 26. İnsanın istediğini elde etmesinin talihle bir ilgisi yoktur. | | | | | |
| 27. İnsan kendisini ilgilendiren birçok | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| konuda kendi başına doğru kararlar alabilir. | | | | | |
| 28. Bir insanın başına gelenler, genelde kendi yaptıklarının geri dönüşümüdür. | | | | | |
| 29. Halk, yeterli çabayı göstererek siyasal yolsuzlukları ortadan kaldıracaktır. | | | | | |
| 30.Şans ya da talih hayatta önemli bir rol oynamaz. | | | | | |
| 31. Sağlıklı olup olmamayı belirleyen esas şey insanların kendi yaptıkları ve alışkanlıklarıdır. | | | | | |
| 32. İnsan kendi yaşamına temelde kendisi yön verir. | | | | | |
| 33. İnsanların talihsizlikleri yaptıkları hataların sonucudur. | | | | | |
| 34. İnsanlarla yakın ilişkiler kurmak, tesadüflere değil, çaba göstermeye bağlıdır. | | | | | |
| 35. İnsanın hastalanacağı varsa hastalanır; bunu önlemek mümkün değildir. | | | | | |
| 36. İnsan bugün yaptıklarıyla gelecekte olabilecekleri değiştirebilir. | | | | | |
| 37. Kazalar, doğrudan doğruya hataların sonucudur. | | | | | |
| 38. Bu dünya güç sahibi birkaç kişi tarafından yönetilmektedir ve sade vatandaşın bu konuda yapabileceği fazla bir şey yoktur. | | | | | |
| 39. İnsanın dini inancının olması, hayatta karşılaşacağı birçok zorluğu daha kolay aşmasına yardım eder. | | | | | |
| 40. Bir insan istediği kadar akıllı olsun, bir işe başladığında şansı yaver gitmezse başarılı olamaz. | | | | | |
| 41. İnsan kendine iyi baktığı sürece hastalıklardan kaçınabilir. | | | | | |
| 42. Kaderin insan yaşamı üzerinde çok büyük bir rolü vardır. | | | | | |
| 43. Kararlılık bir insanın istediği sonuçları almasında en önemli etkidir. | | | | | |
| 44. İnsanlara doğru şeyi yaptırmak bir yetenek işidir; şansın bunda payı ya hiç yoktur ya da çok azdır. 45. İnsan kendi kilosunu, yiyeceklerini ayarlayarak kontrolü altında tutabilir. | | | | | |
| 46. İnsanın yaşamının alacağı yönü, çevresindeki güç sahibi kişiler belirler. | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 47.Büyük ideallere ancak çalışıp çabalayarak ulaşılabilir. | | | | | |
| 1.İnsanın yaşamındaki mutsuzlukların çoğu, biraz da şanssızlığına bağlıdır. | | | | | |
| 2.İnsan ne yaparsa yapsın üşütüp hasta olmanın önüne geçemez. | | | | | |

KORKU TARAMA ÖLÇEĞİ

1968’de Scherer ve Nakamura, Wolpe ve Lang’ın 1964 yılında geliştirdikleri erişkin korku ölçeğini temel alarak çocuklar için korku ölçeği geliştirmişlerdir. Ollendick tarafından 1983 yılında yeniden gözden geçirilen ve son hali verilen ölçeğin, Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Elmacı tarafından 2008 yılında yapılmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda ölçeğe ilişkin cronbach alfa katsayıları; birinci alt ölçeği (Tehlike ve ölüm korkusu) için 0.94, ikinci alt ölçek (bilinmeyen korkusu) için 0.85, üçüncü alt ölçek (endişeler) için 0.78, dördüncü alt ölçek (sosyal beklenti korkuları) için 0.73, beşinci alt ölçek (hayvan korkuları) için 0.70, altıncı alt ölçek (sosyal korkular) için 0.79, yedinci alt ölçek (sosyal uyum korkuları) için 0.68 bulunmuştur. Ölçeğin toplam puanına ilişkin cronbach alfa katsayısı ise 0.96 bulunmuştur. Ölçeğin test tekrar test güvenirliliği için spearman-brown korelasyon katsayısı $r=0.83$ olarak bulunmuştur.

Ölçek 7 ile 19 yaş aralığındaki farklı yaş gruplarında kullanılmaktadır. 84 maddeden oluşan ölçek, “hiç korkmam”, “biraz korkarım”, “çok korkarım” cevaplarından oluşan Likert tipi ölçüm sağlamaktadır.

Korku Tarama Ölçeği Soruları

Aşağıda korku durumlarına ilişkin maddeler yer almaktadır. Maddeleri dikkatlice okuyunuz, size uygun olan, korku durumunuzu en iyi ifade ettiğini düşündüğünüz seçeneği işaretleyiniz. Cevaplarınız doğru ya da yanlış değildir. Önemli olan korku durumunuzu en iyi tanımlayan şıkkı işaretlemenizdir.

| | Hiç Korkmam | Biraz Korkarım | Çok Korkarım |
|---|----------------|-------------------|-----------------|
| 1. Çetelerden | | | |
| 2. Gerilim veya korku filmlerinden | | | |
| 3. Bir yerimin kesilmesinden veya yaralanmaktan | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| 4. Büyük, vahşi hayvanlardan (ayılar, kurtlar vb.) | | | |
| 5. Öğretmenim tarafından çağrılmaktan | | | |
| 6. Öldürülmek veya cinayete kurban gitmekten | | | |
| 7. Hatalar yapmaktan | | | |
| 8. Mikroplardan veya ciddi bir hastalığa yakalanmaktan | | | |
| 9. Korkunç yerlerden (mezarlıklar vb.) | | | |
| 10. Başkaları tarafından eleştirilmekten | | | |
| 11. Okulda hastalanmaktan | | | |
| 12. Silahlardan | | | |
| 13. Gürültülü seslerden (siren, çığlık, hayvan sesleri vb) | | | |
| 14. Sınav olmaktan | | | |
| 15. Kaçırılmaktan | | | |
| 16. Arı sokmasından | | | |
| 17. Bombalı saldırılardan | | | |
| 18. Lunaparktaki eğlence araçlarına binmekten | | | |
| 19. Kan görmekten | | | |
| 20. Sınavda başarısız olmaktan | | | |
| 21. Suda boğulmaktan | | | |
| 22. Dişçiye gitmekten | | | |
| 23. Okul müdürüne gönderilmekten | | | |
| 24. Elektrik çarpmasından | | | |
| 25. Selden veya kasırgadan | | | |
| 26. Yarasalardan veya kuşlardan | | | |
| 27. Düşük not almaktan | | | |
| 28. Yılanlardan | | | |
| 29. Kâbuslardan | | | |
| 30. Farelerden | | | |
| 31. Başkalarından farklı giyinmek zorunda kalmaktan | | | |
| 32. Yangından / yanmaktan | | | |
| 33. Aile üyelerinden birinin ölmesinden | | | |
| 34. Doktora gitmekten | | | |
| 35. Nefes alamamaktan | | | |
| 36. Doktor veya hemşirenin iğne yapmasından | | | |
| 37. Yabancı veya vahşi görünümlü köpeklerden (pitbul vb) | | | |
| 38. Yüksek yerlerden düşmekten | | | |
| 39. Yabancı bir yerde kaybolmaktan | | | |
| 40. Yabancılarından veya garip görünümlü insanlardan | | | |
| 41. Dalga geçilmekten (ismim, görünüşüm ile ilgili) | | | |
| 42. Karanlıkta uyumaktan | | | |
| 43. Karanlık yerlerden | | | |
| 44. Sevmediğim bir şeyi yemek zorunda kalmaktan | | | |
| 45. Araba veya kamyon çarpmasından | | | |
| 46. Yalnız olmaktan | | | |
| 47. Kapalı yerlerden (asansörler, küçük odalar, vb.) | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| 48. Kertenkelelerden | | | |
| 49. Babam tarafından cezalandırılmaktan | | | |
| 50. Depremlerden | | | |
| 51. Bakıcıyla evde kalmaktan | | | |
| 52. Hastaneye gitmekten | | | |
| 53. Evimize hırsız girmesinden | | | |
| 54. Örümceklerden veya hamamböceklerinden | | | |
| 55. Yeni bir şey yapmaktan | | | |
| 56. Annemin babamın beni eleştirmesinden (aptal, vb.) | | | |
| 57. AIDS'den | | | |
| 58. Takip edilmekten veya izlenmekten | | | |
| 59. Solucanlardan veya salyangozlardan | | | |
| 60. Büyük bir kalabalıkta olmaktan | | | |
| 61. Kendi ölümünden | | | |
| 62. Birisiyle ilk kez buluşmaktan | | | |
| 63. Okula gitmekten | | | |
| 64. Annem tarafından cezalandırılmaktan | | | |
| 65. Sınıfımın önünde konuşmaktan | | | |
| 66. Uçağa binmekten | | | |
| 67. Kesici / Keskin aletlerden (bıçak vb) | | | |
| 68. Köpekbalıklarından | | | |
| 69. Bir topluluk karşısında bir gösteri yapmaktan | | | |
| 70. Ölümünden veya ölümlerden | | | |
| 71. Nükleer savaştan | | | |
| 72. Hayaletlerden veya ürpertici şeylerden (cinler, vb..) | | | |
| 73. Yıldırımdan veya şimşekten | | | |
| 74. Karanlık odalardan | | | |
| 75. Tecavüze uğramaktan | | | |
| 76. Uyuşturucu maddelerden | | | |
| 77. Karne almaktan | | | |
| 78. Anne babamın tartışmasından | | | |
| 79. Yüksek yerlerden | | | |
| 80. Ailemin utanmasından veya ailem tarafından utandırılmaktan | | | |
| 81. Aptal gibi görünmekten (uyumsuz giyinerek vb) | | | |
| 82. Evde yalnız olmaktan | | | |
| 83. Kavga etmekten | | | |
| 84. Sert oyunlar oynamaktan | | | |

LIEBOWITZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ

Liebowitz tarafından 1987 yılında geliştirilen ölçeğin geçerliliği ve güvenilirliği Soykan, Özgüven ve Gençöz tarafından 2003 yılında yapılmıştır. Güvenilirlik analizleri üç farklı katsayı kullanılarak yürütülmüştür. Korku ya da Kaygı ve kaçınma alt ölçekleri için ve toplam ölçek için değerlendiriciler arası güvenilirlik, test tekrar test güvenilirliği ve iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Korku ya da Kaygı alt ölçekleri için değerlendiriciler arası güvenilirlik 0.96, kaçınma alt ölçeği için 0.95, toplam ölçek için 0.95 bulunmuştur. Alt ölçekler ve toplam ölçek için test tekrar test güvenilirliği 0.97, ölçeğin iç tutarlılığı için cronbach alfa katsayısı 0.96, kaçınma alt ölçeği maddeleri için 0.95 ve bütün ölçek maddeleri için 0.98 olarak belirlenmiştir.

Sosyal fobisi olan bireylerin korku ve/veya kaçınma davranışı gösterdiği sosyal ilişki ve performans durumlarını değerlendirmeyi amaçlayan ölçek, sosyal kaygı bozukluğu olan hastaların yanı sıra tarama amaçlı sağlıklı toplumda da kullanılabilir.

Klinisyen tarafından uygulanan ölçekte toplam 24 madde bulunmaktadır. Bunlardan 11 tanesi “Sosyal İlişki (5, 7, 10, 11, 12, 15, 18, 19, 22, 23 ve 24. maddeler)” alt ölçeğini ve 13 tanesi “Performans (1, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 13, 14, 16, 17, 20 ve 21. maddeler)” alt ölçeğini oluşturmaktadır. Kişinin son bir hafta içinde yaşadığı korku ve kaçınmanın şiddeti, dörtlü Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirilir. Değerlendirmede sorgulanan her durum için kaygı düzeyi ve kaçınma davranışının şiddeti ayrı ayrı değerlendirilerek, 1-4 arası puan verilmektedir. Korku alt ölçeği için puanlama; “yok=0, hafif=1, orta=2, şiddetli=3” şeklinde, Kaçınma alt ölçeği için puanlama; “asla=0, ara sıra=1, sıklıkla=2, hemen her zaman=3” olacak şekilde yapılır. Her bir alt-ölçekten alınabilecek puan en düşük puan 0 en yüksek puan 72’dir. Toplam ölçek puanı ise 0 ile 144 arasında değişmektedir. Alınan puanın yükselmesi sosyal kaygı düzeyinin ve kaçınma davranışının şiddetlendiğini ifade eder. Önerilen kesim puanı her bir alt ölçek için 25 ve toplam puan için 50’dir. Puanlama sonrası 6 alanda değerlendirme yapılır. Bunlar;

1.Sosyal kaygı: Ölçekte yer alan sosyal etkileşimlerle ilgili durumlarda kalmaktan kişilerin duyduğu korku ya da kaygının şiddeti.

2.Sosyal kaçınma: Ölçekte yer alan sosyal etkileşimlerle ilgili durumlarda kalmaktan duyulan korku ya da kaygı sonucunda bu durumlardan kaçınma sıklığı.

3.Performans kaygı: Ölçekte yer alan performans gerektiren durumlarda kalmaktan kişilerin duyduğu korku ya da kaygının şiddeti.

4.Performans kaçınma: Ölçekte yer alan performans gerektiren durumlarda kalmaktan duyulan korku ya da kaygı sonucunda bu durumlardan kaçınma sıklığı.

5.Toplam kaygı: Sosyal etkileşim içeren ya da performans gerektiren durumlarda kalmaktan duyulan korku ya da kaygının şiddeti.

6.Toplam kaçınma: Sosyal etkileşim içeren ya da performans gerektiren durumlarda kalmaktan duyulan korku ya da kaygı sonucunda bu durumlardan kaçınma sıklığı.

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Soruları

Tüm seçeneklere geçen haftayı düşünerek -bugün de dahil olacak şekilde- puan veriniz. Eğer durumlardan biri geçen hafta içerisinde oluşmadıysa, böyle bir durumla karşılaştığınızı hayal ediniz ve göstereceğiniz tepkiyi bu durumu hayal ederek puanlayınız. Her bir durum için (yaşanmış olan ya da yaşanmış olduğu varsayılan) hem “korku ya da kaygının”nın derecesini hem de “kaçınma” sıklığını puanlayınız.

| | Korku ya da Anksiyete 0=Yok 1=Hafif 2=Orta 3=Şiddetli | Kaçınma 0=Asla (%0) 1=Ara Sıra (%1-33) 2=Sıkça (%34-67) 3=Genellikle (%68-100) |
|--|--|---|
| 1. Topluluk içerisinde telefon etmek | | |
| 2. Küçük bir grupla beraber bir aktiviteye katılmak | | |
| 3. Toplulukta yemek yemek | | |
| 4. Toplulukta içecek içmek | | |
| 5. Yönetici konumundaki biri ile konuşmak | | |
| 6. Seyirci önünde rol yapmak, oynamak ya da konuşmak | | |
| 7. Bir partiye / davete gitmek | | |
| 8. Biri ya da birileri tarafından izlenirken çalışmak | | |
| 9. Biri ya da birileri tarafından izlenirken yazı yazmak | | |
| 10. Çok iyi tanımadığınız birine telefon etmek | | |
| 11. Çok iyi tanımadığınız biri ile yüz yüze konuşmak | | |
| 12. Yabancılarla tanışmak | | |
| 13. Genel bir tuvalette idrar yapmak | | |
| 14. Başkalarının oturuyor olduğu bir odaya girmek | | |
| 15. İlgi merkezi olmak | | |
| 16. Ön hazırlık olmadan bir toplumda konuşmak | | |
| 17. Beceri, bilgi ya da yetenek ile ilgili bir sınava girmek | | |
| 18. Çok iyi tanımadığınız birine karşı görüş bildirmek ya da onunla aynı fikirde olmadığınızı söylemek | | |
| 19. Çok iyi tanımadığınız birinin doğrudan gözlerinin içine bakmak | | |
| 20. Bir gruba sözlü rapor vermek | | |
| 21. Cinsel ya da romantik bir ilişki amacıyla biriyle yakınlaşmaya çalışmak | | |
| 22- Bir malı parası iade edilmek üzere geri götürmek | | |

| | | |
|------------------------------------|--|--|
| 23. Bir parti / davet vermek | | |
| 24. Israrlı bir satıcıyı reddetmek | | |

MATERNAL BAĞLANMA ÖLÇEĞİ-MBÖ

Mary E. Muller tarafından Maternal Attachment Inventory (MAI) ismi ile geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını Kavak ve Şirin 2009 yılında yapmışlardır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması sonucunda ölçeğin iç tutarlılığı için cronbach alpha değeri; 1 aylık bebeği olan annelerde 0.77, 4 aylık bebeği olan annelerde 0.82 olarak saptanmıştır. Ölçeğin test tekrar test ve iki yarı güvenilirliğine ilişkin bulgular da ölçeğin güvenilirliğini desteklemektedir.

Ölçek bebeğe sevgiyle bağlanmayı ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Kişinin kendisini değerlendirdiği bir öz bildirim ölçeği olup, okuma- yazma bilen ve okuduğunu anlayabilen kadınlarla uygulanabilen bir ölçektir.

Sevgiyi gösteren maternal duygu ve davranışların değerlendirilmesini içeren 26 sorudan oluşan ölçekte, her bir maddenin dördümlük Likert tipi (“her zaman”, “sık sık”, “bazen”, “hiçbir zaman”) ölçek üzerinde değerlendirilmesi istenir. Kişilerin sorulara verdikleri yanıtlar (a)=4, (b)=3, (c)=2, (d)=1 şeklinde puan alır. Maddelerden alınan puanların toplanmasıyla oluşan ölçek toplam puanı 26 ile 104 arasında değişmektedir. Yüksek puan maternal bağlanmanın yüksek olduğunu göstermektedir.

Maternal Bağlanma Ölçeği Soruları

Aşağıda yeni annenin durumu ile ilgili tecrübeleri, hisleri ve duyguları tanımlanmaktadır. Lütfen her ifadeye tanımlanan duygu ve düşüncüyü ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir kutucuğu işaretleyerek belirtiniz.

a=4 puan, b=3 puan, c=2 puan, d=1 puan

| | HER ZAMAN | SIK SIK | BAZEN | HIÇBİR ZAMAN |
|--|--------------|---------|-------|-----------------|
| 1- Bebeğimi sevdiğimi hissediyorum | a | b | c | d |
| 2- Bebeğimle birlikteyken mutluluk ve içimde bir sıcaklık hissediyorum | a | b | c | d |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 3- Bebeğimle özel zaman geçirmek istiyorum | a | b | c | d |
| 4- Bebeğimle birlikte olmak için sabırsızlanıyorum | a | b | c | d |
| 5- Sadece bebeğimi görme bile beni mutlu ediyor | a | b | c | d |
| 6- Bebeğimin bana ihtiyacı olduğunu biliyorum | a | b | c | d |
| 7- Bebeğimin sevimli olduğunu düşünüyorum | a | b | c | d |
| 8- Bu bebek benim olduğu için çok memnunum | a | b | c | d |
| 9- Bebeğim güldüğünde kendimi özel hissediyorum | a | b | c | d |
| 10- Bebeğimin gözlerinin içine bakmaktan hoşlanıyorum | a | b | c | d |
| 11- Bebeğimi kucağımda tutmaktan hoşlanıyorum | a | b | c | d |
| 12- Bebeğimi uyurken seyrediyorum | a | b | c | d |
| 13- Bebeğimin yanımda olmasını istiyorum | a | b | c | d |
| 14- Başkalarına bebeğimi anlatıyorum | a | b | c | d |
| 15- Bebeğimin gönlünü almak zevklidir | a | b | c | d |
| 16- Bebeğimle kucaklaşmaktan hoşlanıyorum | a | b | c | d |
| 17- Bebeğimle gurur duyuyorum | a | b | c | d |
| 18- Bebeğimin yeni şeyler yapmasını görmekten hoşlanıyorum | a | b | c | d |
| 19- Düşüncelerim tamamen bebeğimle dolu | a | b | c | d |
| 20- Bebeğimin karakterini biliyorum | a | b | c | d |
| 21- Bebeğimin bana güven duymasını istiyorum | a | b | c | d |
| 22- Bebeğim için önemli olduğumu biliyorum | a | b | c | d |
| 23- Bebeğimin hareketlerinden ne istediğini anlıyorum | a | b | c | d |
| 24- Bebeğime özel ilgi gösteriyorum | a | b | c | d |
| 25- Bebeğim ağladığına onu rahatlatıyorum | a | b | c | d |
| 26- Bebeğimi içimden gelen bir duyguyla seviyorum | a | b | c | d |

MAUDSLEY OBSESİF KOMPÜLSİF SORU LİSTESİ (MOKSL)

Hodgson ve Rachman tarafından 1977 yılında Maudsley Obsessive Compulsive Questionnaire (MOCQ) ismi ile geliştirilen ölçeğin, Türkçe formunun uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Erol ve Savaşır tarafından 1988 yılında yapılmış ve MMPI'den 7 madde eklenmesi ile ölçek toplam 37 madde olarak yeniden düzenlenmiştir. Ölçeğin orijinalinde yer alan kontrol (2, 6, 8, 14, 15, 20, 22, 26 ve 28.maddeler), temizlik (1, 4, 5, 9, 13, 17, 19, 21, 24, 26 ve 27. maddeler), yavaşlık (2, 4, 8, 16, 23, 25 ve 29. maddeler) ve kuşku (3, 7, 10, 11, 12, 18 ve 30. maddeler) alt ölçeklerine ek olarak ruminasyon alt ölçeği (2, 8, 31, 32, 33, 34, 35, 36 ve 37.maddeler) eklenmiştir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında tüm ölçek için Cronbach alfa katsayısı 0.86, test tekrar test güvenirliliği $r = 0.88$ olarak; alt ölçeklere göre ise

bu değerler sırası ile 0.61- 0.65 ve $r = 0.59-0.84$ olarak belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe formu için kesme puanı belirtilmemiştir.

Obsesif kompulsif belirtilerin düzeyini ve türünü araştırmayı amaçlayan ölçek 37 sorudan oluşmaktadır. Her madde doğru veya yanlış şeklinde değerlendirilmekte, doğru seçeneği 1, yanlış seçeneği 0 puan almaktadır. Tüm maddelere verilen puanların toplanması ile ölçek toplam puanı elde edilmekte, puan artışı belirti düzeyinin artışına işaret etmektedir.

Maudsley Obsesif Kompulsif Soru Listesi

Aşağıdaki cümleleri dikkatle okuyunuz. Size uygunsa “doğru”yu uygun değilse “yanlış”ı daire içine alınız. Lütfen soruların hepsini cevaplandırınız.

| | | |
|---|-------|--------|
| 1. Bana bir hastalık bulaşır korkusuyla herkesin kullandığı telefonları kullanmaktan kaçınırım. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 2. Sık sık hoşla gitmeyen şeyler düşünür, onları zihnimden uzaklaştırmakta güçlük çekerim. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 3. Dürüstlüğe herkesten çok önem veririm | DOĞRU | YANLIŞ |
| 4. İşleri zamanında bitiremediğim için çoğu kez geç kalırım. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 5. Bir hayvana dokununca hastalık bulaşır diye kaygılanırım. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 6. Sık sık havagazını, su musluklarını ve kapıları birkaç kez kontrol ederim. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 7. Değişmez kurallarım vardır. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 8. Aklıma takılan nahoş düşünceler hemen her gün beni rahatsız eder. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 9. Kaza ile bir başkasına çarptığımda rahatsız olurum. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 10. Her gün yaptığım basit günlük işlerden bile emin olamam. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 11. Çocukken annem de babam da beni fazla sıkmazlardı. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 12. Bazı şeyleri tekrar tekrar yaptığım için işimde geri kaldığım oluyor. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 13. Çok fazla sabun kullanırım. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 14. Bana göre bazı sayılar son derece uğursuzdur. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 15. Mektupları postalamadan önce onları tekrar tekrar kontrol ederim. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 16. Sabahları giyinmek için uzun zaman harcarım. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 17. Temizliğe aşırı düşkünüm. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 18. Ayrıntılara gereğinden fazla dikkat ederim. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 19. Pis tuvaletlere giremem. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 20. Esas sorunum bazı şeyleri tekrar tekrar kontrol etmemdir. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 21. Mikrop kapmaktan ve hastalanmaktan korkar ve kaygılanırım. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 22. Bazı şeyleri birden fazla kontrol ederim. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 23. Günlük işlerimi belirli bir programa göre yaparım. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 24. Paraya dokunduktan sonra ellerimi kirli hissedirim. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 25. Alıştığım bir işi yaparken bile kaç kere yaptığımı sayarım. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 26. Sabahları elimi yüzümü yıkamak çok zamanımı alır. | DOĞRU | YANLIŞ |

| | | |
|---|--------------|---------------|
| 27. Çok miktarda mikrop öldürücü ilaç kullanırım. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 28. Her gün bazı şeyleri tekrar tekrar kontrol etmek bana zaman kaybettirir. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 29. Geceleri giyeceklerimi katlayıp asmak uzun zamanımı alır. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 30. Dikkatle yaptığım bir işin bile tam doğru olup olmadığına emin olamam. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 31. Kendimi toparlayamadığım için günler, haftalar, hatta aylarca hiçbir şeye el sürmediğim olur. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 32. En büyük mücadelelerimi kendimle yaparım. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 33. Çoğu zaman büyük bir hata veya kötülük yaptığım duygusuna kapılırım. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 34. Sık sık kendime bir şeyleri dert edinirim. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 35. Önemsiz ufak şeylerde bile karar verip işe girişmeden önce durup düşünürüm. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 36. Reklamlardaki ampuller gibi önemsiz şeyleri sayma alışkanlığım vardır. | DOĞRU | YANLIŞ |
| 37. Bazen önemsiz düşünceler aklıma takılır ve beni günlerce rahatsız eder. | DOĞRU | YANLIŞ |

MEMPHİS, PİSA, PARİS VE SAN DİEGO MİZAÇ DEĞERLENDİRME ANKETİ (TEMPS-A)

Akiskal ve arkadaşları tarafından 1998 yılında Temperament Evaluation of Memphis, Pisa, Paris, San Diego Autoquestionnaire (TEMPS-A) ismi ile geliştirilmiştir. Türkçe formu geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Vahip ve arkadaşları tarafından 2005 yılında yapılmıştır.

Ölçek baskın affektif mizacı (dominant affective temperament) değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Bireylerin baskın affektif mizacını; depresif, hipertimik, sinirli (irritabl), siklotimik ve endişeli (anksiyöz) mizaçları olmak üzere 5 alt boyutta değerlendirir. Toplam 100 sorudan oluşan ölçekte, kişi tüm yaşamını düşünerek maddeleri “doğru” ya da “yanlış” olarak cevaplandırır. Bir kişide baskın depresif (18 madde), siklotimik (19 madde), hipertimik (20 madde), sinirli (18 madde) ve endişeli (25 madde) mizaç özelliklerinin varlığını belirlemek için kesim noktaları sırasıyla 13, 18, 20, 13 ve 18 puandır.

Memphis, Pisa, Paris Ve San Diego Mizaç Değerlendirme Anketi (TEMPS-A)

Soruları

Aşağıdaki soruları, yaşamınızın büyük bir bölümü için size kesinlikle uyuyorsa doğru (D), tam olarak uymuyor ya da yaşamınızın yalnızca bazı bölümleri için uyuyorsa yanlış (Y) olarak cevaplayınız.

| | DOĞRU | YANLIŞ |
|---|-------|--------|
| 1. Üzgün, mutsuz bir insanım. | (D) | (Y) |
| 2. İnsanlar bana olayların komik yanlarını göremediğimi söylerler. | (D) | (Y) |
| 3. Hayatım boyunca çok çektim. | (D) | (Y) |
| 4. İşlerin sonu sıklıkla kötüye varır diye düşünürüm. | (D) | (Y) |
| 5. Kolay pes ederim. | (D) | (Y) |
| 6. Kendimi bildim bileli başarısız hissetmişimdir. | (D) | (Y) |
| 7. Başkalarının sorun saymadıkları konularda ben kendimi daima suçlamışım. | (D) | (Y) |
| 8. Başka insanlar kadar çok enerjim olduğunu sanmıyorum. | (D) | (Y) |
| 9. Değişikliği pek sevmeyen tipte bir kişiyim. | (D) | (Y) |
| 10. Grup içinde konuşmaktansa başkalarını dinlemeyi tercih ederim. | (D) | (Y) |
| 11. Sıklıkla önceliği başkalarına veririm. | (D) | (Y) |
| 12. Yeni insanlarla karşılaştığımda kendimi oldukça rahatsız hissederim. | (D) | (Y) |
| 13. Eleştirildiğimde ya da reddedildiğimde duygularım çok kolay zedelenir. | (D) | (Y) |
| 14. Ben her zaman güvenilebilecek tipte bir insanım. | (D) | (Y) |
| 15. Başkalarının ihtiyaçlarını kendiminkilerin önüne koyarım. | (D) | (Y) |
| 16. İşlerin başında olmaktansa başkasının altında çalışmayı tercih ederim. | (D) | (Y) |
| 17. Hiçbir şeyden emin olamayan tipte bir kişiyim. | (D) | (Y) |
| 18. Cinsel arzularım her zaman az olmuştur. | (D) | (Y) |
| 19. Normal olarak günde 9 saatten fazla uykuya ihtiyacım vardır. | (D) | (Y) |
| 20. Çoğu zaman sebepsiz yorgunluk hissederim. | (D) | (Y) |
| 21. Ruh halimde ve enerjimde ani değişiklikler olur. | (D) | (Y) |
| 22. Ruh halim ve enerjim ya yukarılarda ya da aşağılardadır, ender olarak ikisinin arasındadır. | (D) | (Y) |
| 23. Ortada görünür bir neden yokken zihnim bazen çok açık bazen de donuk olur. | (D) | (Y) |
| 24. Birisini gerçekten çok sevebilir ve sonra ona olan ilgimi tamamen kaybedebilirim. | (D) | (Y) |
| 25. Sıklıkla insanlara parlarım ve sonra suçluluk duyarım. | (D) | (Y) |
| 26. Sıklıkla bir şeye başlar ve onları bitirmeden ilgimi kaybederim. | (D) | (Y) |
| 27. Ruh halim (duygularım) sebepsiz yere sık sık değişir. | (D) | (Y) |

| | | |
|--|-----|-----|
| 28. Canlılık ve uyusukluk arasında sürekli gidip gelirim. | (D) | (Y) |
| 29. Bazen yatağa çökkün girer fakat sabah müthiş iyi hissederek uyanırım. | (D) | (Y) |
| 30. Bazen yatağa kendimi çok iyi hissederek girer ve sabahleyin yaşamın yaşamaya değer olmadığı duygusuyla uyanırım. | (D) | (Y) |
| 31. Bana olaylar karşısında sıklıkla karamsarlığa kapıldığım ve eski mutlu zamanları unuttuğum söylenir. | (D) | (Y) |
| 32. Aşırı kendine güven ile bir türlü kendinden emin olamama duyguları arasında gider gelirim. | (D) | (Y) |
| 33. Dışa dönüklükle içe kapanıklık arasında gider gelirim. | (D) | (Y) |
| 34. Tüm duyguları yoğun olarak yaşarım. | (D) | (Y) |
| 35. Bazen her şeyi çok canlı, bazen yaşamdan yoksun denecek kadar renksiz algıları. | (D) | (Y) |
| 36. Aynı anda hem mutsuz, hem mutlu olabilen bir kişiyim. | (D) | (Y) |
| 37. Başkalarının ulaşılmaz saydıkları şeyler hakkında uzun uzun hayaller kurarım. | (D) | (Y) |
| 38. Kolay aşık olup, kolay vazgeçen bir kişiyim. | (D) | (Y) |
| 39. Coğunlukla havamda ya da neşeli bir ruh halindeyimdir. | (D) | (Y) |
| 40. Yaşam, sonuna kadar tadını çıkardığım bir şölendir. | (D) | (Y) |
| 41. Fıkra anlatmayı, espriler yapmayı severim, insanlar bana şakacı olduğumu söylerler. | (D) | (Y) |
| 42. Her şeyin zamanla iyi olacağına inanan tipte bir kişiyim. | (D) | (Y) |
| 43. Kendime müthiş güvenirim. | (D) | (Y) |
| 44. Sıklıkla büyük fikirler üretirim. | (D) | (Y) |
| 45. Her zaman bir şeylerle meşgulümdür. | (D) | (Y) |
| 46. Birçok işi, hem de yorulmadan, yapabilirim. | (D) | (Y) |
| 47. Konuşmaya doğuştan yetenekliyim. Konuşmam başkaları için ikna edici, etkileyici ve ilham vericidir. | (D) | (Y) |
| 48. Riskli bile olsalar yeni projelere atlamaya bayılırım. | (D) | (Y) |
| 49. Bir şey yapmayı bir kez kafama koyduğumda beni hiçbir şey durduramaz. | (D) | (Y) |
| 50. Doğru dürüst tanımadığım insanlarla bile son derece rahatım. | (D) | (Y) |
| 51. İnsanlarla birlikte olmayı çok severim. | (D) | (Y) |
| 52. İnsanlar bana sıklıkla burnumu başkalarının işine soktuğumu söylerler. | (D) | (Y) |
| 53. Cömerdim ve başkaları için bol para harcarım. | (D) | (Y) |
| 54. Birçok alanda yetenekli ve uzmanım. | (D) | (Y) |
| 55. Canımın istediğini yapma hakkım ve ayrıcalığım olduğumu hissedirim. | (D) | (Y) |
| 56. İşin patronu, “tepedeki adam” olmayı seven tipte bir kişiyim | (D) | (Y) |
| 57. Birisiyle bir konu üzerinde anlaşamadığım zaman ateşli bir | (D) | (Y) |

| | | |
|--|-----|-----|
| tartışmaya girebilirim. | | |
| 58. Cinsel isteklerim daima fazladır. | (D) | (Y) |
| 59. Huysuz (sinirli) bir kişiyim. | (D) | (Y) |
| 60. Bir türlü hoşnut olmayan tabiatla bir kişiyim. | (D) | (Y) |
| 61. Çok yakınıyorum. | (D) | (Y) |
| 62. Başkalarını çok eleştiririm. | (D) | (Y) |
| 63. Kendimi sıklıkla patlamaya hazır, gergin hissederim. | (D) | (Y) |
| 64. Kendimi sıklıkla keman yayı gibi gerilmiş hissederim. | (D) | (Y) |
| 65. Adeta hayatımı anlayamadığım, hoş olmayan bir huzursuzluk yönetiyor. | (D) | (Y) |
| 66. Sık sık öylesine sinirleniyorum ki gözüm hiçbir şey görmüyor. | (D) | (Y) |
| 67. Terslendiğimde kavga edebilirim. | (D) | (Y) |
| 68. İnsanlar bana hiç yokken parladığımı söylerler. | (D) | (Y) |
| 69. Sinirlendiğimde insanlara bağırıyorum. | (D) | (Y) |
| 70. İğneleyici şakalarım beni zor durumda bırakır. | (D) | (Y) |
| 71. O kadar öfkelenebilirim ki birilerine zarar verebilirim. | (D) | (Y) |
| 72. Eşimi (ya da sevgilimi) o kadar kıskanırım ki buna dayanamıyorum. | (D) | (Y) |
| 73. Küfürbaz olarak bilinirim. | (D) | (Y) |
| 74. Birkaç kadeh içkiyle saldırganlaştığım söylenmiştir. | (D) | (Y) |
| 75. Çok kuşkucu bir kişiyim. | (D) | (Y) |
| 76. Cinsel isteklerim sıklıkla o kadar yoğunudur ki gerçekten rahatsızlık yaratır. | (D) | (Y) |
| 77. Kendimi bildim bileli endişeli biriyim. | (D) | (Y) |
| 78. Her zaman endişelenecek bir şey bulurum. | (D) | (Y) |
| 79. Başkalarının ufak tefek saydığı günlük şeyler hakkında endişelenir dururum. | (D) | (Y) |
| 80. Endişelenmenin önüne geçemiyorum. | (D) | (Y) |
| 81. Birçok insan bana bu kadar endişelenmememi söylemiştir. | (D) | (Y) |
| 82. Zorda kaldığımda çoğu kez kafam durur, bloke olurum. | (D) | (Y) |
| 83. Gevşemeyi beceremiyorum. | (D) | (Y) |
| 84. Sık sık içimde huzursuz bir kıpırtı hissederim. | (D) | (Y) |
| 85. Zor durumda kaldığımda, sıkıldığımda sıklıkla ellerim titrer. | (D) | (Y) |
| 86. Sık sık midem bozulur. | (D) | (Y) |
| 87. Heyecanlandığımda ishal olabilirim. | (D) | (Y) |
| 88. Heyecanlandığımda sıklıkla bulantı hissederim. | (D) | (Y) |
| 89. Heyecanlandığımda tualete daha sık gitmek zorunda kalırım. | (D) | (Y) |
| 90. Birisi eve geç kaldığı zaman başına bir kaza gelmiş olabileceğinden korkarım. | (D) | (Y) |
| 91. Sıklıkla ailemden birileri ciddi bir hastalığa yakalanacak diye çok korkarım. | (D) | (Y) |

| | | |
|---|-----|-----|
| 92. Devamlı olarak aile üyelerinden biriyle ilgili kötü bir haber alacakmışım gibi geliyor. | (D) | (Y) |
| 93. Uykum dinlendirici değil. | (D) | (Y) |
| 94. Sıklıkla uykuya dalmakta güçlük çekerim. | (D) | (Y) |
| 95. Zor durumda kaldığımda, sıkıldığımda hemencecik başım ağrır. | (D) | (Y) |
| 96. Zor durumda kaldığımda, sıkıldığımda göğsüm sıkışır. | (D) | (Y) |
| 97. Kendimi güvende hissetmiyorum. | (D) | (Y) |
| 98. Günlük işleyişteki küçük değişiklikler bile beni çok zorlar. | (D) | (Y) |
| 99. Araba kullanırken yanlış herhangi bir şey yapmasam bile, polis beni durduracakmış gibi bir korku duyarım. | (D) | (Y) |
| 100. Ani sesler beni kolayca irkiltir. | (D) | (Y) |

MESLEKİ DOYUM ÖLÇEĞİ

Kuzgun, Sevim ve Hamamcı tarafından 2005 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilmesi çalışmalarında faktör analizi uygulanmış ve ölçeğin maddelerinin iki faktöre ayrıldığı belirlenmiştir. Maddelerin özellikleri dikkate alınarak faktör 1'e "Niteliklere Uygunluk", faktör 2'ye "Gelişme İsteği" adları verilmiştir. Birinci faktörü (niteliklere uygunluk) oluşturan maddeler 1, 2, 4, 6, 7, 10, 13, 16, 17, 22, 23, 26, 27 nolu maddelerdir. İkinci faktör (gelişme isteği) ise 11, 18, 20, 21, 24, 25, 28 nolu maddelerden meydana gelmektedir. İki faktörün açıkladıkları toplam varyans %48.6'dır. Bunun %36.4'ü birinci, %12.2'si ikinci faktörden kaynaklanmaktadır. Birinci faktör toplam varyansın %36.4'ünü açıkladığı için ölçeğin tek boyutlu olarak da kullanılabileceği düşünülmüştür. Ölçeğin güvenilirliği, iç tutarlılık katsayısı hesaplanarak belirlenmiş olup ölçeğin tümü için cronbach alpha katsayısı 0.90 bulunmuştur. İç tutarlılık katsayıları birinci faktör için 0.91 ve ikinci faktör için 0.75'dir.

Mesleki doyum ölçeği (MDÖ) herhangi bir işte çalışan bireylerin o mesleğin üyesi olmaktan ne derece mutlu olduklarını belirlemek amacıyla kullanılmakta ve çalışan bireylere uygulanmaktadır. 20 maddeden oluşan ölçekte, her bir maddenin beşli Likert tipi ölçek üzerinde yanıtlanması istenir. "Niteliklere uygunluk (2, 4, 6, 7, 10, 13, 16, 17, 22, 23, 26 ve 27. maddeler)" ve "gelişme isteği (11, 18, 20, 21, 24, 25 ve 28. maddeler)" olmak üzere 2 alt ölçekten oluşur. Kişilerin verdikleri yanıtlar; 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 20 numaralı maddeler için "her zaman= 5, sık sık= 4, ara sıra= 3, nadiren=2, hiçbir zaman= 1" şeklinde; 4, 9, 10, 11, 14, 19 numaralı maddeler için ise tersten, "her zaman= 1, sık sık=2, ara sıra=3, nadiren=4, hiçbir zaman=5" şeklinde puanlanır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin mesleki doyumunun, yani işin özünden aldığı doyumun yüksek olduğu ifade eder.

Mesleki Doyum Ölçeği Soruları

Aşağıda işinize ilişkin bazı sorular sorulmaktadır. Sizden istenen lütfen her soruyu dikkatle okuyunuz ve size uygun gelen şıkkı işaretleyiniz.

| | Hiçbir zaman | Nadiren | Ara sıra | Sık sık | Her zaman |
|--|--------------|---------|----------|---------|-----------|
| 1.Bir kez daha dünyaya gelseniz aynı mesleğe girmek ister misiniz? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.Yaptığınız işi önemli ve anlamlı buluyor musunuz? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.Mesleğinizi başkalarına önerir misiniz? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.Keşke başka bir iş yapan insan olsam dediğiniz olur mu? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5.Mesleğinizin gelişmenize olanak verdiğini düşünüyor musunuz? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.İş yerinize hevesle gelir misiniz? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.İşiniz ile ilgili yeni bir şey öğrenmeye çalışır mısınız? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.İşyerinizde aldığınız eğitime uygun bir iş yapıyor musunuz? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9.İşgünü sonunda kendinizi mutsuz ve bıkkın hisseder misiniz? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10.Fırsatını bulduğunuz an başka bir işe geçmeyi düşünür müsünüz? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11.Erken emekli olup bir köşeye çekilmeyi düşünür müsünüz? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12.Meslektaşlarınızla karşılaştığınızda onların işlerini nasıl yaptıklarını sorar mısınız? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13.Mesleki bilginizi arttırmak için seminerlere, kongrelere katılır mısınız? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14.İşyerinizde bazı engeller çalışma isteğinizi engeller mi? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15.İşinizin yeteneklerinize uygun olduğunu düşünüyor musunuz? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16.Mesleğinizle ilgili yayınları izler misiniz? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17.Mesleğinizi yürütürken karşılaştığınız engellerle mücadele ediyor musunuz? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18.İşinizin ilgilerinize uygun olduğunu düşünüyor musunuz? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19.Mesleğinizi değiştirmeyi düşündüğünüz anlar oldu mu? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20.Meslek bilginizi arttırmaya yönelik girişimlerde bulunuyor musunuz? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

MICHIGAN ALKOLİZM TARAMA TESTİ

Gibbs tarafından 1985 yılında, Michigan Alcoholism Screening Test (MAST) ismi ile geliştirilmiş olan ölçeğin, Türkçeye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Coşkunol, Bağdiken, Sorias ve Saygılı tarafından 1995 yılında gerçekleştirilmiştir.

Bir kişinin alkol kullanım sorunlarıyla karşı karşıya kalıp kalmadığını, varsa düzeyini ölçmek için kullanılır. Birinci basamak sağlık hizmetine başvuranlara, alkol ya da madde bağımlılığı ile ilgili sorunu olduğu düşünülen kişilere uygulanabilir. Hastaların doldururken kendilerine en çok uyan seçeneği işaretlemeleri istenir. 25 sorudan oluşan ölçeğin, “evet” veya “hayır” şeklinde ikili değerlendirmesi bulunmaktadır.

Michigan Alkolizm Tarama Testi Soruları

| | EVET | HAYIR |
|---|------|-------|
| 0. Şimdi veya biraz sonra bir kadeh atmak hoşunuza gider mi? | | |
| 1. Kendinizi normal bir içici olarak hissediyor musunuz? (Normal kavramı ile diğer insanlar kadar veya onlardan daha az içme veya hiç içki içmeme kastedilmektedir) | | |
| 2. Akşam içki içtikten sonra sabah uyandığınızda akşamın bir bölümünü hatırlayamadığınız oldu mu? | | |
| 3. İçki içmeniz konusunda eşinizin, anne-babanızın veya yakınlarınızın endişe ettikleri veya yakındıkları oldu mu? | | |
| 4. Birkaç kadeh attıktan sonra mücadele etmeden içki içmeyi durdurabiliyor musunuz? | | |
| 5. İçki içtiğiniz için hiç suçluluk duydunuz mu? | | |
| 6. Arkadaşlarınız ve yakınlarınız sizin normal bir içici olduğunuzu düşünüyorlar mı? | | |
| 7. İstedığınızde içki içmeyi durdurabiliyor musunuz? | | |
| 8. Adsız Alkoliklerin (AA) bir toplantısına hiç katıldınız mı? | | |
| 9. İçtiğinizde hiç kavga ettiğiniz oldu mu? | | |
| 10. İçki içmeniz sizinle; eşiniz, anne-babanız veya yakınlarınız arasında sorun oluşturdu mu? | | |
| 11. Eşiniz veya yakınlarınız içmeniz konusunda başkalarından yardım istediler mi? | | |
| 12. İçtiğiniz için arkadaşlarınızı kaybettiğiniz oldu mu? | | |
| 13. İçtiğiniz için işte veya okulda sorunlarla karşılaştığınız oldu mu? | | |
| 14. İçtiğiniz için işinizi kaybettiğiniz oldu mu? | | |
| 15. İçtiğiniz için arka arkaya birkaç gün sorumluluklarınızı, ailenizi veya işinizi ihmal ettiğiniz oldu mu? | | |

| | | |
|---|--|--|
| 16. İçki içmeye sıklıkla öğleden önce mi başlarsınız? | | |
| 17. Hiç alkolle bağlantılı bir karaciğer sorununuzun olduğu söylendi mi? | | |
| 18. Aşırı içki içtikten sonra hiç DeliryumTremens veya aşırı titreme tablosuna girdiniz mi, gerçekte olmadığı halde sesler işitip, hayaller gördüğünüz oldu mu? | | |
| 19. İçmeniz konusunda başkasından yardım istediniz mi? | | |
| 20. İçki nedeniyle hastaneye yattığınız oldu mu? | | |
| 21. Bir psikiyatri kliniğine hiç yattınız mı? Eğer yattıysanız içki içmenizin yatışta rolü var mıydı? | | |
| 22. Sinirsel sorunlarınızdan dolayı psikiyatri polikliniğine, bir psikolog veya doktora başvurdunuz mu? Eğer başvurduysanız içki içmenizin bunda rolü var mıydı? | | |
| 23. Aşırı alkollü olarak veya alkollü içkilerin etkisi altında araba kullandığınız için hiç tutuklandınız mı? (Evet ise kaç kere?: ____) | | |
| 24. İçkiliyken diğer davranışlarınızdan dolayı tutuklandığınız veya birkaç saat dahi olsa gözaltına alındığınız oldu mu? (Evet ise kaç kere?: ____) | | |

MINNESOTA İş DOYUM LEğİ

Dawis, Weiss, England ve Lofquist tarafından 1976 yılında, Minnesota Satisfaction Questionnaire ismi ile geliştirilen ölçek, 1985 yılında Baycan tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış ve ölçeğin crobach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.77 olarak belirlenmiştir.

Beşli Likert tipi değerlendirmeye sahip olan ölçek, 20 sorudan oluşmaktadır. En düşük puan 20, en yüksek puan 100'dr. Bireyin yanıtlarına göre her bir soru için verilmiş olan ağırlıklı puan toplanarak ham puan elde edilir. Genel doyum puanı, maddelerden elde edilen puanların toplamının 20'ye, içsel doyum puanı 12'ye, dışsal doyum puanı 8'e bölünmesiyle elde edilir.

Toplam iş doyum puanının 75'in üzerinde olması yüksek iş doyumunu, 25'in altında olması düşük iş doyumunu göstermektedir. 26 ile 74 arasındaki iş doyum puanlarıysa normal iş doyumunu ifade etmektedir. Genel doyum puanı, maddelerden 38 elde edilen puanların toplamının 20'ye bölünmesi ile elde edilir. Elde edilen yüksek puanlar yüksek iş doyumuna işaret etmektedir.

İçsel Doyum:1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 15, 16, 20

Dışsal Doyum:5, 6, 12, 13, 14, 17, 18, 19

Genel Doyum:1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 maddelerini içermektedir. Ölçeğin nötr doyum puanı 3'tür. Ölçekten alınan puan 3'ten küçük ise iş doyumunu düşük, 3'ten büyük ise iş doyumunu yüksek olarak değerlendirilmektedir.

Minesota İş Doyum Testi Soruları

| | EVET | HAYIR |
|--|-------------|--------------|
| 0. Şimdi veya biraz sonra bir kadeh atmak hoşunuza gider mi? | | |
| 1. Kendinizi normal bir içici olarak hissediyor musunuz? (Normal kavramı ile diğer insanlar kadar veya onlardan daha az içme veya hiç içki içmeme kastedilmektedir) | | |
| 2. Akşam içki içtikten sonra sabah uyandığınızda akşamın bir bölümünü hatırlayamadığınız oldu mu? | | |
| 3. İçki içmeniz konusunda eşinizin, anne-babanızın veya yakınlarınızın endişe ettikleri veya yakındıkları oldu mu? | | |
| 4. Birkaç kadeh attıktan sonra mücadele etmeden içki içmeyi durdurabiliyor musunuz? | | |
| 5. İçki içtiğiniz için hiç suçluluk duydunuz mu? | | |
| 6. Arkadaşlarınız ve yakınlarınız sizin normal bir içici olduğunuzu düşünüyorlar mı? | | |
| 7. İsteddiğinizde içki içmeyi durdurabiliyor musunuz? | | |
| 8. Adsız Alkoliklerin (AA) bir toplantısına hiç katıldınız mı? | | |
| 9. İçtiğinizde hiç kavga ettiğiniz oldu mu? | | |
| 10. İçki içmeniz sizinle; eşiniz, anne-babanız veya yakınlarınız arasında sorun oluşturdu mu? | | |
| 11. Eşiniz veya yakınlarınız içmeniz konusunda başkalarından yardım istediler mi? | | |
| 12. İçtiğiniz için arkadaşlarınızı kaybettiğiniz oldu mu? | | |
| 13. İçtiğiniz için işte veya okulda sorunlarla karşılaştığınız oldu mu? | | |
| 14. İçtiğiniz için işinizi kaybettiğiniz oldu mu? | | |
| 15. İçtiğiniz için arka arkaya birkaç gün sorumluluklarınızı, ailenizi veya işinizi ihmal ettiğiniz oldu mu? | | |
| 16. İçki içmeye sıklıkla öğleden önce mi başlarsınız? | | |
| 17. Hiç alkolle bağlantılı bir karaciğer sorununuzun olduğu söylendi mi? | | |
| 18. Aşırı içki içtikten sonra hiç Deliryum Tremens veya aşırı titreme tablosuna girdiniz mi, gerçekte olmadığı halde sesler işitip, hayaller gördüğünüz oldu mu? | | |
| 19. İçmeniz konusunda başkasından yardım istediniz mi? | | |
| 20. İçki nedeniyle hastaneye yattığınız oldu mu? | | |

| | | |
|---|--|--|
| 21. Bir psikiyatri kliniğine hiç yattınız mı? Eğer yattıysanız içki içmenizin yatışta rolü var mıydı? | | |
| 22. Sinirsel sorunlarınızdan dolayı psikiyatri polikliniğine, bir psikolog veya doktora başvurduğunuz mu? Eğer başvurduysanız içki içmenizin bunda rolü var mıydı? | | |
| 23. Aşırı alkollü olarak veya alkollü içkilerin etkisi altında araba kullandığınız için hiç tutuklandınız mı? (Evet ise kaç kere?: ____) | | |
| 24. İçkiliyken diğer davranışlarınızdan dolayı tutuklandığınız veya birkaç saat dahi olsa gözaltına alındığınız oldu mu? (Evet ise kaç kere?: ____) | | |

MİZAÇ VE KARAKTER ENVANTERİ (MKE)

Cloninger'in, 1987'de geliştirdiği ve Üç boyutlu kişilik ölçeği (Tridimensional Personality Questionnaire) ismini verdiği ölçeğine, 1993'te arkadaşlarıyla birlikte bir mizaç boyutu ile karakter boyutu ekleyerek, ölçeğin adını Mizaç ve karakter envanteri (Temperament and Character Inventory- TCI) olarak değiştirmiştir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Köse ve arkadaşları tarafından yapılan ölçeğin cronbach alfa değerleri mizaç boyutunda 0.60 ile 0.85, karakter boyutunda 0.82 ile 0.83 arasında saptanmıştır.

Bireyin kendi kendisini değerlendirdiği ve “doğru” ya da “yanlış” şeklinde yanıtlanan, 240 maddeden oluşan ölçek, 15 yaş ve üstü bireyler için uygulama alanına sahiptir. Ölçeğin yedi alt boyutu ve her alt boyutun kendi içerisinde ölçtüğü diğer alt boyutları aşağıda gösterildiği şekildedir:

Yenilik Arayışı (YA)

YA1: Keşfetmekten heyecan duyma

YA2: Dürtüsellik

YA3: Savurganlık

YA4: Düzensizlik

Zarardan Kaçınma (ZK)

ZK1: Beklenti endişesi

ZK2: Belirsizlik korkusu

ZK3: Yabancılardan çekinme

ZK4: Çabuk yorulma ve dermansızlık

Ödül Bağımlılığı (ÖB)

ÖB1: Duygusalık

ÖB3: Bağlanma

ÖB4: Bağımlılık

Sebat Etme (SE)

Kendini Yönetme (KY)

KY1: Sorumluluk alma

KY2: Amaçlılık

KY3: Beceriklilik

KY4: Kendini kabullenme

KY5: Uyumlu ikincil huylar

İşbirliği Yapma (İY)

İY1: Sosyal onaylama

İY2: Empati duyma

İY3: Yardımseverlik

İY4: Acıma

İY5: Erdemlilik-vicdanlılık

Kendini Aşma (KA)

KA1: Kendilik kaybı

KA2: Kişiler ötesi özdeşim

KA3: Manevi kabullenme

Ölçeğinin değerlendirilmesinde ters maddeler hariç olmak üzere, “doğru” ifadesi 1 puan, “yanlış” ifadesi 0 puan alırken; ters maddeler için puanlamada “yanlış” seçeneği işaretlenen maddeler 1 puan, “doğru” için işaretlenen maddeler ise 0 puan alır. Ölçeğin ters puanlanan maddeleri: 69, 75, 101, 111, 118, 134, 140, 170, 176, 190, 213, 230, 239, 240. maddelerdir.

Mizaç ve Karakter Envanteri (TCI) Soruları

Aşağıdaki soru listesinde kişilerin kendi tutumlarını, görüşlerini, ilgilerini ya da kişisel duygularını tanımlarken kullanabilecekleri ifadeleri bulacaksınız. Her ifade doğru ya da yanlış olarak yanıtlanabilir. ifadeleri okuyunuz ve hangi seçeneğin sizi en iyi tanımladığına karar veriniz. sadece şu anda nasıl hissettiğiniz değil, çoğu kez ya da genellikle nasıl davrandığınız ve hissettiğinizi tanımlamaya çalışınız.

| | DOĞRU | YANLIŞ |
|--|--------------|---------------|
| 1 Çoğu kimse zaman kaybı olduğunu düşünse bile, sırf eğlence ya da heyecan olsun diye çoğu kez yeni şeyler denerim. | D | Y |
| 2 Çoğu kimseyi kaygılandıran durumlarda bile, genellikle her şeyin iyiye gideceğine güvenirim. | D | Y |
| 3 Çoğu kez güzel bir konuşma ya da şiirden derinden etkilenirim. | D | Y |
| 4 Çoğu kez koşulların kurbanı olduğumu düşünürüm. | D | Y |
| 5 Benden çok farklı olsalar bile, genellikle başkalarını olduğu gibi kabul ederim. | D | Y |
| 6 Mucizelerin olabileceğine inanırım. | D | Y |
| 7 Beni inciten kimselerden intikam almak hoşuma gider. | D | Y |
| 8 Bir şeye yoğunlaştığımda, çoğu kez zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmam. | D | Y |
| 9 Çoğu kez yaşamımın, pek az bir amacı ya da anlamı olduğunu düşünürüm. | D | Y |
| 10 Herkesin karşısına çıkabilecek sorunlara çözüm bulmakta, yardımcı olmak isterim. | D | Y |
| 11 Belki de yaptığımdan daha fazlasını başarabilirim, ancak bir şeye ulaşmak için kendimi gereğinden fazla zorlamada bir yarar görmüyorum. | D | Y |
| 12 Başkaları endişelenecek bir şey olmadığını düşünse bile, tanıdık olmayan ortamlarda çoğu kez gergin ve endişeli hissederim. | D | Y |
| 13 İşleri yaparken geçmişte nasıl yapıldığını düşünmeksizin, çoğu kez o anda nasıl hissettiğimi temel alarak yaparım. | D | Y |
| 14 İşleri başkalarının arzularına bırakmaktansa, genellikle kendi tarzıma göre yaparım. | D | Y |
| 15 Çoğu kez çevremdeki kimselerle öylesine bağlantılı olduğumu düşünürüm ki, sanki aramızda bir ayrılık yokmuş gibi gelir. | D | Y |
| 16 Benden farklı düşünceleri olan kimselerden, genellikle hoşlanmam. | D | Y |

| | | |
|--|---|---|
| 17 Çoğu durumda doğal tepkilerim, geliştirmiş olduğum iyi alışkanlıklara dayanır. | D | Y |
| 18 Birçok eski arkadaşımın güvenini kaybedecek olsam bile, zengin ve ünlü olmak için, yasal olan hemen her şeyi yapardım | D | Y |
| 19 Çoğu kimseden daha çok tedbirli ve denetimliyimdir. | D | Y |
| 20 Bir şeylerin yanlış gidebileceğinden endişelendiğim için, çoğu kez yapmakta olduğum işi bırakmak zorunda kalırım. | D | Y |
| 21 Yaşantı ve duygularımı kendime saklamak yerine, arkadaşlarımla açıkça tartışmaktan hoşlanırım. | D | Y |
| 22 Çoğu kimseden daha az enerjiye sahibim ve daha çabuk yorulurum. | D | Y |
| 23 Yapmakta olduğum işe kendimi fazla kaptırıp başka her şeyi unuttuğumdan, çoğu kez “dalgın” olarak adlandırılırım. | D | Y |
| 24 Ne yapmak istediğimi seçmede kendimi nadiren serbest hissederim. | D | Y |
| 25 Bir başkasının duygularını, çoğu kez kendiminkiler kadar dikkate alırım. | D | Y |
| 26 Birkaç saat sessiz ve hareketsiz kalmaktansa, çoğu zaman biraz riskli şeyler (sarp tepeler ve keskin virajlar üzerinde araba kullanmak gibi) yapmayı tercih ederim. | D | Y |
| 27 Tanımadığım kimselere güven duymadığım için, çoğu kez yabancılarla tanışmaktan kaçınırım. | D | Y |
| 28 Başkalarını edebileceğim kadar çok memnun etmekten hoşlanırım. | D | Y |
| 29 Bir iş yaparken “yeni ve geliştirilmiş” yollardan çok, eski “denenmiş ve doğru” yolları tercih ederim. | D | Y |
| 30 Zaman yokluğu nedeniyle, genellikle işleri önemlilik sırasına göre yapamam. | D | Y |
| 31 Çoğu kez hayvanları ve bitkileri yok olmaktan korumaya yarayacak işler yaparım. | D | Y |
| 32 Çoğu kez başka herkesten daha zeki olmayı dilerim. | D | Y |
| 33 Düşmanlarımdan acı çektiğini görmek bana hoşnutluk verir. | D | Y |
| 34 Her ne zaman olursa olsun, çok düzenli olmak ve kişiler için kurallar koymaktan hoşlanırım. | D | Y |
| 35 Dikkatim çoğu kez başka bir şeye kaydığı için, uzunca bir süre aynı ilgilerimi sürdürmem güçtür. | D | Y |
| 36 Tekrarlanmış uygulamalar bana, çoğu anlık dürtüler ya da telkinlerden daha güçlü olan, iyi alışkanlıklar kazandırdı. | D | Y |
| 37 Genellikle o kadar kararlıyım ki, başkaları vazgeçtikten sonra bile çalışmaya devam ederim. | D | Y |
| 38 Yaşamda, bilimsel olarak açıklanamayan birçok şeye hayran olurum. | D | Y |
| 39 Bırakabilmeyi dilediğim birçok kötü alışkanlığım var. | D | Y |
| 40 Sorunlarıma çoğu kez bir başkasının çözüm sağlamasını beklerim. | D | Y |
| 41 Çoğu kez nakit param bitinceye ya da aşırı kredi kullanıp | D | Y |

| | | |
|--|---|---|
| borçlanıncaya değin para harcarım. | | |
| 42 Gelecekte bir hayli şanslı olacağımı düşünürüm. | D | Y |
| 43 Hafif rahatsızlık ya da gerginlikten çoğu kimseye göre daha geç kurtulurum. | D | Y |
| 44 Yalnız olmak beni her zaman rahatsız etmez. | D | Y |
| 45 Gevşemekteyken, çoğu kez beklenmedik içgörü ya da anlayış parıltıları yaşarım. | D | Y |
| 46 Başkalarının benden ya da işleri yapma tarzımdan hoşlanıp hoşlanmadıklarına pek aldırmam. | D | Y |
| 47 Herkesi memnun etmek mümkün olmadığı için, genellikle kendim için ne istiyorsam sadece onu edinmeye çalışırım. | D | Y |
| 48 Görüşlerimi kabul etmeyen kimselere karşı sabırlı değilimdir. | D | Y |
| 49 Çoğu kimseyi pek de iyi anladığım söylenemez. | D | Y |
| 50 Ticarete başarılı olmak için sahtekar olmak zorunda değilsiniz. | D | Y |
| 51 Bazen kendimi doğayla öylesine bağlantılı hissederim ki, her şey tek bir canlı organizmanın parçasıymış gibi görünür. | D | Y |
| 52 Konuşmalarda konuşmacı olmaktan çok, iyi bir dinleyiciyimdir. | D | Y |
| 53 Çoğu kimseden daha çabuk öfkelenirim. | D | Y |
| 54 Bir grup yabancıyla tanışmak zorunda olduğumda, çoğu kimseden daha sıkılganımdır. | D | Y |
| 55 Çoğu kimseden daha duygusalımdır. | D | Y |
| 56 Bazen neler olacağını sezmeme olanak veren, bir "altıncı his"e sahipmişim gibi gelir. | D | Y |
| 57 Birisi beni bir şekilde incitti mi, genellikle acısını çıkartmaya çalışırım. | D | Y |
| 58 Tutumlarımı, büyük ölçüde denetimim dışındaki etkiler belirler. | D | Y |
| 59 Her gün amaçlarıma doğru bir adım daha atmaya çalışırım. | D | Y |
| 60 Çoğu kez başka herkesten daha güçlü olmayı dilerim. | D | Y |
| 61 Karar vermeden önce işler konusunda uzunca süre düşünmeyi tercih ederim. | D | Y |
| 62 Çoğu kimseden daha çok çalışırım. | D | Y |
| 63 Çok kolay yorulduğumdan, çoğu kez kısa uykulara ya da ek dinlenme dönemlerine gereksinim duyarım. | D | Y |
| 64 Başkalarının hizmetinde olmaktan hoşlanırım. | D | Y |
| 65 Üstesinden gelmem gereken geçici sorunlara aldırmaşızın, daima her şeyin yolunda gideceğini düşünürüm. | D | Y |
| 66 Çok miktarda para biriktirmiş olsam bile, kendim için para harcamaktan hoşlanmakta güçlük çekerim. | D | Y |
| 67 Çoğu kimsenin bedensel olarak tehlike hissettiği durumlarda, genellikle sakin ve güvenli kalırım. | D | Y |
| 68 Sorunlarımı kendime saklamaktan hoşlanırım. | D | Y |
| 69 Kişisel sorunlarımı, çok az ya da kısa bir süre tanıdığım kişilerle | D | Y |

| | | |
|--|---|---|
| tartışmakta sakınca görmem. | | |
| 70 Seyahat etmek ya da yeni yerler araştırmaktansa, evde oturmaktan hoşlanırım. | D | Y |
| 71 Kendilerine yardımı dokunamayan zayıf kimselere yardım etmenin zekice olduğunu düşünmüyorum. | D | Y |
| 72 Bana haksız davranmış olsalar bile, başkalarına haksızca davranırsam, zihinsel huzurum kalmaz. | D | Y |
| 73 İnsanlar genellikle bana nasıl hissettiklerini anlatırlar. | D | Y |
| 74 Çoğu kez sonsuza değin genç kalabilmeyi dilerim. | D | Y |
| 75 Yakın bir arkadaşı kaybedince, genellikle çoğu kimseden daha çok üzüntü duyarım. | D | Y |
| 76 Bazen sanki zaman ve mekanda sonu ve sınırı olmayan bir nesnenin parçasıymışım hissine kapılırım. | D | Y |
| 77 Bazen başkalarına karşı sözcüklerle açıklayamadığım bir bağlantı hissederim. | D | Y |
| 78 Bana geçmişte haksızlık yapmış olsalar bile, başka kimselerin duygularını dikkate almaya çalışırım. | D | Y |
| 79 Katı kurallar ve düzenlemeler olmaksızın, insanların her istediklerini yapabilmeleri hoşuma gider. | D | Y |
| 80 Bir grup yabancıyla buluşunca, bana dostça davranmadıkları söylenmiş olsa bile, rahat ve açık sözlü olmayı sürdürürdüm. | D | Y |
| 81 Gelecekte bir şeylerin kötüye gideceği konusunda, genellikle çoğu kimseden daha endişeliyimdir. | D | Y |
| 82 Bir karara varmadan önce genellikle her olguyu etraflıca düşünürüm. | D | Y |
| 83 Başkalarına karşı sempatik ve anlayışlı olmanın, pratik ve katı düşünceli olmaktan daha önemli olduğunu düşünürüm. | D | Y |
| 84 Çoğu kez etrafımdaki tüm nesnelere karşı güçlü bir bütünlük duygusu hissederim. | D | Y |
| 85 Çoğu zaman "Süpermen" gibi özel güçlerimin olmasını dilerim. | D | Y |
| 86 Başkaları beni çok fazla denetliyor. | D | Y |
| 87 Öğrendiklerimi başkalarıyla paylaşmaktan hoşlanırım. | D | Y |
| 88 Dinsel yaşantılar, yaşamamın gerçek amacını anlamamda bana yardımcı olmuştur. | D | Y |
| 89 Çoğu kez başkalarından çok şey öğrenirim. | D | Y |
| 90 Tekrarlanmış uygulamalar, başarılı olmamda bana yardımı olan, pek çok şeyde iyi olmama olanak vermiştir. | D | Y |
| 91 Söylediğimin abartılı ve gerçek olmadığını bilmeme rağmen, genellikle başkalarının bana inanmalarını sağlayabilirim. | D | Y |
| 92 Hafif rahatsızlık ya da gerginlikten kurtulmak için daha fazla dinlenme, destek ya da güvenceye gereksinim duyarım. | D | Y |
| 93 Yaşamak için ilkeler olduğunu ve hiç kimsenin sonunda acı | D | Y |

| | | |
|---|---|---|
| çekmeksizin bunları çiğneyemeyeceğini bilirim. | | |
| 94 Başka herkesten daha çok zengin olmak istemem. | D | Y |
| 95 Dünyayı daha iyi bir yer haline getirmek için, kendi yaşamımı severek riske ederdim. | D | Y |
| 96 Bir şey hakkında uzunca süre düşündükten sonra bile, mantıksal nedenlerimden çok duygularıma güvenmeyi öğrendim. | D | Y |
| 97 Bazen yaşamımın, herhangi bir insandan daha büyük bir manevi güç tarafından yönetildiğini düşünürüm. | D | Y |
| 98 Bana adice davranan birisine, genellikle adice davranmaktan hoşlanırım. | D | Y |
| 99 Son derece pratik ve duygularına göre hareket etmeyen birisi olarak tanınırım. | D | Y |
| 100 Benim için, birisiyle konuşurken düşüncelerimi düzenlemek kolaydır. | D | Y |
| 101 Beklenmedik haberlere çoğu kez öylesine güçlü tepki veririm ki, pişmanlık duyduğum şeyler söyler ya da yaparım. | D | Y |
| 102 Duygusal yakarışlardan (kötürüm kalmış çocuklara yardım istendiğindeki gibi) oldukça çok etkilenirim. | D | Y |
| 103 Yapabileceğimin en iyisini yapmak istediğim için, genellikle kendimi çoğu kimseden daha çok zorlarım. | D | Y |
| 104 Öyle çok kusurluyum ki, bu yüzden kendimi pek de sevmem. | D | Y |
| 105 Sorunlarıma uzun vadeli çözümler aramak için çok az zamanım var. | D | Y |
| 106 Sırf ne yapılacağını bilmediğim için, çoğu kez sorunların gereğine bakamam. | D | Y |
| 107 Çoğu kez zamanın akışını durdurabilmeyi dilerim. | D | Y |
| 108 Yalnızca ilk izlenimlerime dayanarak karar vermekten nefret ederim. | D | Y |
| 109 Biriktirmektense, para harcamayı yeğlerim. | D | Y |
| 110 Bir öyküyü daha gülünç hale getirmek ya da birisine şaka yapmak için, doğruları eğip bükmeyi genellikle iyi beceririm. | D | Y |
| 111 Sorunlar olsa bile, bir arkadaşlığın hemen her zaman sürüp gitmesine çalışırım. | D | Y |
| 112 Utandırılır ya da aşağılanırsam, çok çabuk atlatırım. | D | Y |
| 113 Çok gergin, yorgun ya da endişeli olacağım için, işleri genelde yürütme tarzımdaki değişmelere uyum sağlamam son derece güçtür. | D | Y |
| 114 İşleri eski yapış tarzımda değişiklik yapmayı istemedenden önce, genellikle çok iyi gerçekçi nedenler talep ederim. | D | Y |
| 115 İyi alışkanlıklar edinebilmem için, beni eğiten kişilerden çok fazla yardıma gereksinim duyarım. | D | Y |
| 116 Duygu-dışı algılamamın (telepati ya da önceden bilme gibi), gerçekten de mümkün olduğuna inanırım. | D | Y |

| | | |
|---|---|---|
| 117 Candan ve yakın arkadaşlarımla çoğu zaman benimle birlikte olmasını isterim. | D | Y |
| 118 Uzun zaman pek başarılı olmasam bile, çoğu kez aynı şeyi defalarca yeniden denemeyi sürdürürüm. | D | Y |
| 119 Hemen herkes korku dolu olsa bile, ben hemen her zaman rahat ve tasasız kalırım. | D | Y |
| 120 Hüzünlü şarkı ve filmleri epeyce sıkıcı bulurum. | D | Y |
| 121 Koşullar çoğu kez beni irademe karşı bir şeyler yapmaya zorlar. | D | Y |
| 122 Benim için, benden farklı olan insanlara katlanmak güçtür. | D | Y |
| 123 Mucize denilen çoğu şeyin, sadece şans eseri olduğunu düşünürüm. | D | Y |
| 124 Birisi beni incitirse, intikam almaktansa kibar davranmayı yeğlerim. | D | Y |
| 125 Çoğu kez yaptığım işin o kadar etkisinde kalırım ki, zaman ve mekandan kopmuş gibi o an içinde kaybolurum. | D | Y |
| 126 Yaşamımın gerçek bir amacı ve önemi olduğunu sanmıyorum. | D | Y |
| 127 Başkalarıyla olabildiğince iş birliği yapmaya çalışırım. | D | Y |
| 128 Başarılarımdan dolayı içim rahattır ve daha iyisini yapmak için pek istekli değilimdir. | D | Y |
| 129 Başkaları pek tehlike olmadığını düşünse de, tanıdık olmayan ortamlarda çoğu kez gergin ve endişeli hissederim. | D | Y |
| 130 Tüm ayrıntıları bütünüyle düşünmeksizin, çoğu kez içgüdülerimi, önsezi ve sezgilerimi izlerim. | D | Y |
| 131 Başkaları, benden istediklerini yapmayacağım için, çoğu kez benim aşırı bağımsız olduğumu düşünürler. | D | Y |
| 132 Çoğu kez etrafımdaki tüm kişilerle güçlü manevi ve duygusal bağlantım olduğunu hissederim. | D | Y |
| 133 Benden farklı değer yargıları olan insanları sevmek, genellikle benim için kolaydır. | D | Y |
| 134 Başkaları benden daha çoğunu beklese bile, olabildiğince az iş yapmaya çalışırım. | D | Y |
| 135 İyi alışkanlıklar benim için "ikinci mizaç" olmuştur ve hemen her zaman otomatik ve kendiliğinden davranışlardır. | D | Y |
| 136 Başkalarının bir şey hakkında benden daha çok bilmesi gerçeğinden, çoğu zaman rahatsızlık duymam. | D | Y |
| 137 Genellikle kendimi başkalarının yerinde hayal etmeye çalışır, böylece onları gerçekten anlayabilirim. | D | Y |
| 138 Tarafsızlık ve dürüstlük gibi ilkeler yaşamımın bazı yönlerinde pek az rol oynarlar. | D | Y |
| 139 Para biriktirmede çoğu kimseden daha iyiyimdir. | D | Y |
| 140 Kendimi nadiren öfkelenmiş ve engellenmiş hisseder, işler yolunda gitmediğinde hemen başka etkinliklere dalarım. | D | Y |
| 141 Çoğu kimse önemli olmadığını düşünse bile, çoğu kez işlerin | D | Y |

| | | |
|--|---|---|
| değişmez ve düzenli biçimde yapılmasında ısrar ederim. | | |
| 142 Hemen her sosyal durumda, kendimi oldukça güvenli ve emin hissederim. | D | Y |
| 143 Özel düşüncelerimden nadiren söz ettiğimden, arkadaşlarım duygularımı anlamakta güçlük çekerler. | D | Y |
| 144 Çoğu kimse bana yeni ve daha iyi bir yol olduğunu söylese bile, işleri yapış tarzımı değiştirmekten nefret ederim. | D | Y |
| 145 Bilimsel olarak açıklanamayan şeylere inanmanın, akıllıca olmadığını düşünürüm. | D | Y |
| 146 Düşmanlarımın acı çektiğini hayal etmekten hoşlanırım. | D | Y |
| 147 Çoğu kimseden daha fazla enerjim var ve daha geç yorulurum. | D | Y |
| 148 Yaptığım her işte ayrıntılara dikkat etmekten hoşlanırım. | D | Y |
| 149 Endişeye kapıldığımdan, arkadaşlarım her şeyin yolunda gideceğini söyleseler bile, yapmakta olduğum işi bırakırım. | D | Y |
| 150 Çoğu kez başka herkesten daha güçlü olmayı dilerim. | D | Y |
| 151 Genellikle ne yapacağımı seçmede serbestimdir. | D | Y |
| 152 Çoğu kez kendimi yapmakta olduğum işe o kadar kaptırırım ki, bir an nerede olduğumu unuturum. | D | Y |
| 153 Bir ekibin üyeleri, paylarını nadiren dürüstçe alırlar. | D | Y |
| 154 Birkaç saat sessiz ve hareketsiz kalmaktansa, çoğu zaman riskli şeyler (planörle uçmak ya da paraşütle atlamak gibi) yapmayı tercih ederim. | D | Y |
| 155 Çoğu zaman dürtüsel olarak o kadar çok para harcarım ki, tatil yapmak gibi özel planlar için bile para biriktirmek bana güç gelir. | D | Y |
| 156 Başkalarını memnun etmek için kendi bildiğimden şaşmam. | D | Y |
| 157 Yabancılarla birlikteyken hiç sıkılgan değilimdir. | D | Y |
| 158 Çoğu kez arkadaşlarımın arzularına boyun eğirim. | D | Y |
| 159 Zamanımın çoğunu, gerekli gibi görünen, ancak benim için gerçekte önemsiz olan şeylere harcarım. | D | Y |
| 160 Ticari kararlarda, neyin doğru neyin yanlış olduğuna ilişkin dinsel ya da ahlaki ilkelerin çok etkili olması gerektiğini düşünmem. | D | Y |
| 161 Çoğu kez başkalarının yaşantılarını daha iyi anlamak için, kendi yargılarımı bir kenara koymaya çalışırım. | D | Y |
| 162 Alışkanlıklarımın çoğu, bana değerli amaçlara ulaşmada zorluk çıkarır. | D | Y |
| 163 Dünyayı daha iyi bir yer yapmak için; savaş, yoksulluk ya da haksızlıkları önlemeye çalışmak gibi gerçekten de kişisel fedakarlıklar yaptım. | D | Y |
| 164 Gelecekte olabilecek kötü şeyler hakkında hiç endişelenmem. | D | Y |
| 165 Kendi denetimimi yitirecek kadar, hemen hiç heyecanlanmam. | D | Y |
| 166 Düşündüğümünden daha uzun sürerse, çoğu kez o işi bırakırım. | D | Y |

| | | |
|---|---|---|
| 167 Başkalarının benimle konuşmalarını beklemektense, konuşmaları kendim başlatmayı tercih ederim. | D | Y |
| 168 Bana yanlış yapan birisini, çoğu zaman, çabucak bağışlarım. | D | Y |
| 168 Davranışlarımı, büyük ölçüde denetimim dışındaki etkiler belirler. | D | Y |
| 170 Yanlış bir önsezi ya da hatalı bir ilk izlenim nedeniyle, çoğu kez kararlarımı değiştirmek zorunda kalırım. | D | Y |
| 171 İşlerin yapılması için, bir başkasının ön ayak olmasını beklemeyi tercih ederim. | D | Y |
| 172 Genellikle başkalarının görüşlerine saygı duyarım. | D | Y |
| 173 Yaşamdaki rolümün berraklaşmasına yol açan, kendimi çok coşkulu ve mutlu hissettiğim yaşantılarım olmuştur. | D | Y |
| 174 Kendim için bir şeyler satın almak eğlendiricidir. | D | Y |
| 175 Kendimin duygu dışı algılar yaşantıladığıma inanırım. | D | Y |
| 176 Beynimin düzgün çalışmadığına inanırım. | D | Y |
| 177 Davranışlarıma yaşamım için koyduğum belli amaçlar, güçlü şekilde yol gösterir. | D | Y |
| 178 Genellikle başkalarının başarısına ön ayak olmak aptalcadır. | D | Y |
| 179 Çoğu kez sonsuza değin yaşamak isterim. | D | Y |
| 180 Genellikle soğukkanlı ve başkalarından ayrı kalmaktan hoşlanırım. | D | Y |
| 181 Hüzünlü bir film seyrederken, ağlama ihtimalim çoğu kimseden daha fazladır. | D | Y |
| 182 Hafif rahatsızlık ya da gerginlikten çoğu kimseye göre daha çabuk kurtulurum. | D | Y |
| 183 Cezalandırılmayacağımı sandığımda, çoğu kez kuralları ve düzenlemeleri ihlal ederim. | D | Y |
| 184 Çoğu ayartıcı durumda, kendime güvenebilmem için iyi alışkanlıklar geliştirmemi sağlayacak, çok sayıda uygulama yapmam gerekir. | D | Y |
| 185 Keşke başkaları bu kadar çok konuşmasalar. | D | Y |
| 186 Önemsiz ya da kötüymüş gibi görünseler bile, herkes itibar ve saygı ile muamele görmelidir. | D | Y |
| 187 Yapılması gerekli olan işleri sürdürebilmek için, çabuk kararlar vermekten hoşlanırım. | D | Y |
| 188 Yapmaya çalıştığım her şeyde, genellikle şansım açıktır. | D | Y |
| 189 Çoğu kimsenin tehlikeli nitelendirebileceği şeyleri (ıslak ya da buzlu bir yolda hızlı araba kullanmak gibi), genellikle kolayca yapabileceğime dair kendime güvenirim. | D | Y |
| 190 Başarılı olma şansı olmadıkça, bir şey üzerinde çalışmayı sürdürmede bir yarar görmüyorum. | D | Y |
| 191 İşleri yaparken yeni yollar araştırmaktan hoşlanırım. | D | Y |
| 192 Eğlence ya da heyecan için para harcamaktansa, biriktirmekten zevk alırım. | D | Y |

| | | |
|---|---|---|
| 193 Bireysel haklar, herhangi bir grubun gereksinimlerinden daha önemlidir. | D | Y |
| 194 Kendimi, ilahi ve olağanüstü bir manevi güçle temas içinde hissettiğim yaşantılarım oldu. | D | Y |
| 195 İçinde, ansızın var olan her şeyle berrak ve derinden bir aynılık duygusu edindiğim, epeyce coşkulu anlarım oldu. | D | Y |
| 196 İyi alışkanlıklar, işleri istediğim şekilde yapmamı kolaylaştırır. | D | Y |
| 197 Çoğu kimse benden daha çok çare bulucu görünür. | D | Y |
| 198 Sorunlarım için, çoğu kez başkalarını ve koşulları sorumlu tutarım. | D | Y |
| 199 Bana kötü davranmış olsalar bile, başkalarına yardım etmekten hoşnutluk duyarım. | D | Y |
| 200 Çoğu kez, tüm yaşamın kendisine bağlı olduğu manevi bir gücün parçasıymışım hissine kapılırım. | D | Y |
| 201 Arkadaşlarla birlikteyken bile, çok fazla “açılmamayı” tercih ederim. | D | Y |
| 202 Kendimi zorlamaksızın, genellikle tüm gün boyunca bir şeylerle “meşgul” kalabilirim. | D | Y |
| 203 Başkaları çabuk bir karar vermemi isteseler bile, karar vermeden önce hemen her zaman tüm olgular hakkında ayrıntılı düşünürüm. | D | Y |
| 204 Bir şeyi yanlış yaptığımı anladığımda, sıkıntıdan öyle kolayca kurtulamam. | D | Y |
| 205 Çoğu kimseden daha mükemmeliyetçiyimdir. | D | Y |
| 206 Bir şeyin doğru mu yanlış mı olduğu, sadece bir görüş meselesidir. | D | Y |
| 207 Şimdiki doğal tepkilerimin, genellikle ilkelerim ve uzun vadeli amaçlarımla tutarlı olduğunu düşünürüm. | D | Y |
| 208 Tüm yaşamın, bütünüyle açıklanamayacak bir manevi düzen ya da güce bağlı olduğuna inanırım. | D | Y |
| 209 Bana kızgın oldukları söylenmiş olsa bile, yabancılarla tanıştığımda güvenli ve rahat olacağımı düşünürüm. | D | Y |
| 210 İnsanlar yardım, sempati ve sıcak bir anlayış bulmak için bana yaklaşmanın kolay olduğunu söylerler. | D | Y |
| 211 Yeni düşünceler ve etkinliklerden heyecan duymada, çoğu kimseye göre daha geriyimdir. | D | Y |
| 212 Bir başkasının duygularını incitmemek için söylenecek olsa bile, yalan söylemekte sıkıntı yaşarım. | D | Y |
| 213 Hoşlanmadığım bazı insanlar var. | D | Y |
| 214 Başka herkesten daha fazla hayran olunmak istemem. | D | Y |
| 215 Sıradan bir şeye bakarken, çoğu kez olağan üstü bir şey olur ve sanki onu ilk kez görüyormuşum duygusuna kapılırım. | D | Y |
| 216 Tanıdığım çoğu kimse, başka kimin incineceğine aldırmaksızın, yalnızca kendisini düşünür. | D | Y |
| 217 Yeni ve alışılmadık bir şey yapmak zorunda olduğumda, genellikle | D | Y |

| | | |
|--|---|---|
| gergin ve endişeli hissederim. | | |
| 218 Çoğu kez kendimi tükenmişlik sınırına dek zorlar ya da gerçekte yapabileceğimden daha fazlasını yapmaya çalışırım. | D | Y |
| 219 Kimileri para konusunda aşırı cimri ya da eli sıkı olduğumu düşünür. | D | Y |
| 220 Mistik yaşantı söylentileri, muhtemelen sadece birer hüsnü kuruntudan ibarettir. | D | Y |
| 221 Sonucunda acı çekeceğimi bilsem bile, irade gücüm çok güçlü ayartmaların üstesinden gelmeyecek kadar zayıftır. | D | Y |
| 222 Herhangi birisinin acı çektiğini görmekten nefret ederim. | D | Y |
| 223 Yaşamımda ne yapmak istediğimi biliyorum. | D | Y |
| 224 Yaptığım işin doğru mu yanlış mı olduğunu düşünüp taşınmak için, düzenli olarak zaman ayırırım. | D | Y |
| 225 Çok dikkatli olmazsam, benim için işler çoğu kez ters gider. | D | Y |
| 226 Kendimi keyifsiz hissettiğimde, yalnız kalmak yerine arkadaşlarla birlikte olduğumda, genellikle daha iyi hissederim. | D | Y |
| 227 Aynı şeyi yaşantılamayan birisiyle duyguları paylaşmanın, mümkün olmadığını düşünürüm. | D | Y |
| 228 Çevremde olup bitenlerden bütünüyle haberdar olmadığım için, başkalarına çoğu kez sanki başka bir dünyadaymışım gibi gelir. | D | Y |
| 229 Keşke başka herkesten daha iyi görünüşlü olsam. | D | Y |
| 230 Bu anket formunda çok yalan söyledim. | D | Y |
| 231 Arkadaş canlısı oldukları söylenmiş olsa bile, genellikle yabancılarla tanışmak zorunda kalacağım sosyal ortamlardan uzak dururum. | D | Y |
| 232 Baharda çiçeklerin açmasını, eski bir arkadaşı yeniden görmek kadar severim. | D | Y |
| 233 Zor durumları, genellikle bir meydan okuma ya da fırsat olarak değerlendiririm. | D | Y |
| 234 Benimle ilgili kimseler, işleri benim tarzıma göre yapmayı öğrenmek zorundadırlar. | D | Y |
| 235 Sahtekar olmak, yalnızca yakalandığınızda sorun yaratır. | D | Y |
| 236 Hafif rahatsızlık ve gerginlikten sonra bile, genellikle çoğu kimseden daha fazla güvenli ve enerjik hissederim. | D | Y |
| 237 Herhangi bir kağıdı imzalamam istendiğinde, her şeyi okumaktan hoşlanırım. | D | Y |
| 238 Yeni bir şeyler olmadığında, genellikle heyecan ya da coşku verici bir şey aramaya başlarım. | D | Y |
| 239 Bazen keyifsiz olurum. | D | Y |
| 240 Ara sıra insanların arkasından konuşurum. | D | Y |

MONTGOMERY- ASBERG DEPRESYON DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ (MADÖ)

Montgomery ve Asberg tarafından 1979 yılında, Montgomery- Asberg Depression Rating Scale (MADRS) ismi ile geliştirilmiş olan ölçek, Torun ve arkadaşları tarafından 2002 yılında geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak Türkçeye kazandırılmıştır. Güvenilirlik çalışmasında değerlendiriciler arası güvenilirlik katsayısı 0.66- 0.86, tüm ölçek için 0.74-0.84 arasında saptanmıştır.

Hastada depresyonun çekirdek belirtilerinin düzeyini ve şiddet değişimini ölçmek amacıyla kullanılan ve görüşmecinin değerlendirdiği ölçek toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Her maddeden alınan puan 0-6 arasında belirlenir. Değerlendirilen belirtinin şiddeti arttıkça, maddeden alınan puan da artar. Ölçekten alınan en düşük puan 0, en yüksek puan ise 60'dır.

Ölçeğin psikiyatrist yanı sıra, pratisyen hekim, psikiyatri hemşiresi ve psikologlar ile birlikte yapılan değerlendirmelerde, görüşmeciler arası güvenilirliği yüksek bulunmuş ve bu nedenle psikiyatristler tarafından olduğu gibi diğer ruh sağlığı çalışanları ve pratisyen hekimler tarafından da kullanılabileceği öne sürülmüştür.

Montgomery-Asberg Depresyon Derecelendirme Ölçeği Soruları

Değerlendirme, belirtilere ilişkin daha açık uçlu sorulardan başlayarak, ayrıntılı olanlara doğru ilerleyen şiddetin kesin bir şekilde derecelendirilmesini sağlayan soruların sorulduğu bir klinik görüşmeye dayanmalıdır. Ölçümü yapan, ölçümün tanımlanan ölçek basamaklarında mı (0-2-4-6), yoksa bu basamakların arasında mı (1-3-5) derecelendirileceğine karar vermelidir. Ölçekteki maddelere göre derecelendirilemeyen bir depresif hastayla karşılaşmanın çok seyrek olabileceğini hatırla tutmak önemlidir. Eğer hastadan kesin yanıtlar alınamıyorsa, değerlendirme alışlagelen klinik uygulamalardaki gibi, tüm ilgili ipuçları ve diğer kaynaklardan edinilen bilgiler temel alınarak yapılmalıdır. Ölçek, ölçümler arasındaki herhangi bir zaman aralığı için kullanılabilir; değerlendirme haftada bir ya da farklı süreler için yapılabilir, ancak bu süre mutlaka kaydedilmelidir.

| I. GÖRÜNEN KEDER | |
|---|--|
| Duruş, konuşma ve yüz ifadesine, yeis, hüznün ve ümitsizliğin yansıması (gelip geçici mutsuzluktan fazladır). | |
| Derinliğine ve neşelenememe derecesine göre derecelendiriniz. | |
| <input type="checkbox"/> | 0 Kederli değil |
| <input type="checkbox"/> | 1 |
| <input type="checkbox"/> | 2 Keyifsiz görünür, ancak zorluk çekmeden neşelenebilir. |
| <input type="checkbox"/> | 3 |

| | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> | 4 | Çoğu zaman kederli ve mutsuz görünür. |
| <input type="checkbox"/> | 5 | |
| <input type="checkbox"/> | 6 | Her zaman çok mutsuz görünür. İleri derecede ümitsizdir. |
| II. İFADE EDİLEN KEDER | | |
| Görünüşe yansısın veya yansımasın, ifade edilen çökkün duygudurumu tanımlar. Bunlara neşesizlik, yeis ya da yardım edilemeyeceği ve umutsuzluk duyguları da dahildir. | | |
| Yoğunluk, süre ve duygudurumun olaylardan ne ölçüde etkilenmekte olduğuna göre değerlendirin. | | |
| <input type="checkbox"/> | 0 | Olaylarla ilgili olarak zaman zaman kederlidir. |
| <input type="checkbox"/> | 1 | |
| <input type="checkbox"/> | 2 | Kederli ve keyifsizdir, ancak kolayca neşelenebilir. |
| <input type="checkbox"/> | 3 | |
| <input type="checkbox"/> | 4 | Yaygın keder ve hüzn. Duygu durumu yine de dış koşullardan etkilenebilmektedir. |
| <input type="checkbox"/> | 5 | |
| <input type="checkbox"/> | 6 | Sürekli ve değişmeyen keder, mutsuzluk ya da ümitsizlik. |
| III. İÇSEL GERGİNLİK | | |
| İyi ifade edilmeyen rahatsızlık, huzursuzluk, telaştan, panik, dehşet ya da ıstırap duygularına kadar varan zihinsel gerginlik. | | |
| Yoğunluk, sıklık, süre ve yatıştırılma ihtiyacı derecesine göre değerlendirilir. | | |
| <input type="checkbox"/> | 0 | Sakindir. Yalnızca gelip geçici bir gerginlik hissi vardır. |
| <input type="checkbox"/> | 1 | |
| <input type="checkbox"/> | 2 | Zaman zaman huzursuzluk ve iyi ifade edilemeyen rahatsızlık duyguları vardır. |
| <input type="checkbox"/> | 3 | |
| <input type="checkbox"/> | 4 | Sürekli içsel gerginlik duyguları ya da ara ara gelen hastanın çok zorlanmadan başa çıkabildiği panik halleri mevcuttur. |
| <input type="checkbox"/> | 5 | |
| <input type="checkbox"/> | 6 | Dinmeyen bir dehşet ya da ıstırap. Başa çıkılamayan bir panik hali. |
| IV. UYKUDA AZALMA | | |
| Bireyin iyi olduğu zamandaki normal uyku düzenine göre uyku süresinde ya da derinliğindeki azalmadır. | | |
| <input type="checkbox"/> | 0 | Her zaman ki gibi uyumaktadır |
| <input type="checkbox"/> | 1 | |
| <input type="checkbox"/> | 2 | Uykuya dalmakta biraz zorlanma ya da hafifçe azalmış, yüzeysel ya da dinlendirmeyen uyku mevcuttur. |
| <input type="checkbox"/> | 3 | |
| <input type="checkbox"/> | 4 | Uyku en az iki saat kısalmış ya da toplam olarak en az iki saat süre ile bölünmüştür. |
| <input type="checkbox"/> | 5 | |

| |
|--|
| <input type="checkbox"/> 6 İki ya da üç saatten az uyumaktadır. |
| V. İŞTAH AZALMASI |
| İyi olduğu zamana göre iştah azalması. Yemeğe karşı istek kaybı ya da yemek için kendisini zorlama ihtiyacına göre derecelendirin. |
| <input type="checkbox"/> 0 Normal ya da artmış iştah. |
| <input type="checkbox"/> 1 |
| <input type="checkbox"/> 2 İştah biraz azalmıştır. |
| <input type="checkbox"/> 3 |
| <input type="checkbox"/> 4 İştah yoktur. Yemekler tatsızdır. |
| <input type="checkbox"/> 5 |
| <input type="checkbox"/> 6 Yemek yemesi için zorlanması gerekmektedir. |
| VI. DİKKATİNİ TOPLAMAKTA GÜÇLÜK |
| Kişinin düşüncelerini toplamasındaki güçlüklerden, iş güç görebilmesine engel olan tam bir dikkat kaybına kadar değişir. Şiddet, sıklık ve ortaya çıkan yetersizlik derecesine göre değerlendirin. |
| <input type="checkbox"/> 0 Dikkat toplama güçlüğü yoktur. |
| <input type="checkbox"/> 1 |
| <input type="checkbox"/> 2 Kişi düşüncelerini toplamakta zaman zaman güçlük çeker. |
| <input type="checkbox"/> 3 |
| <input type="checkbox"/> 4 Okumayı ya da bir konuşmayı sürdürmekte bozulmaya yol açan, dikkatini toplama ve düşüncenin sürdürülmesinde güçlük. |
| <input type="checkbox"/> 5 |
| <input type="checkbox"/> 6 Büyük güçlükle okuyabilir ya da konuşmasını sürdürebilir. |
| VII. BİTKİNLİK/YORGUNLUK |
| İşlere başlamada ya da sürdürmede görülen güçlük ya da yavaşlık. |
| <input type="checkbox"/> 0 Başlama güçlüğü hemen hemen hiç yoktur. Hareketlerde ağırlık bulunmamaktadır. |
| <input type="checkbox"/> 1 |
| <input type="checkbox"/> 2 Faaliyetlere başlamakta güçlük. |
| <input type="checkbox"/> 3 |
| <input type="checkbox"/> 4 Basit gündelik işlere zor başlanır ve bu işler gayret sarfederek yürütülür. |
| <input type="checkbox"/> 5 |
| <input type="checkbox"/> 6 Tam bir yorgunluk/bitkinlik. Hiçbir şeyi yardımsız yapamaz |
| VIII. HİSSEDEMEME |
| Çevreye karşı veya normalde haz veren şeylere karşı ilginin azalması. Olaylara ya da kişilere yeterli duygusal tepki verme yeteneği azalmıştır. |
| <input type="checkbox"/> 0 Çevreye ve diğer kişilere karşı normal ilgi. |
| <input type="checkbox"/> 1 |
| <input type="checkbox"/> 2 Her zamanki ilgilerden hoşlanma yeteneğinde azalma. |

| | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> | 3 |
| <input type="checkbox"/> | 4 Çevreye karşı ilgi kaybı. Arkadaşlara ve tanıdıklara karşı duygu kaybı. |
| <input type="checkbox"/> | 5 |
| <input type="checkbox"/> | 6 Duygusal olarak felç olma hissi, öfke, elem ya da haz hissedememe ve yakın akraba ve arkadaşlara karşı tam ve hatta acı veren duygu kaybı. |
| IX. KÖTÜMSER DÜŞÜNCELER | |
| Suçluluk, aşağılık duyguları, kendini kınama, günahkarlık, pişmanlık ve yıkılmışlık duyguları | |
| <input type="checkbox"/> | 0 Kötümser düşünceler yoktur. |
| <input type="checkbox"/> | 1 |
| <input type="checkbox"/> | 2 Başarısızlık, kendini kınama ya da kendini aşağılama ile ilgili gelip giden düşünceler. |
| <input type="checkbox"/> | 3 |
| <input type="checkbox"/> | 4 Devamlı kendini suçlama ya da kesin olarak varolan ancak gerçeğe uygun suçluluk ya da günahkarlık düşünceleri. Gelecek hakkında kötümserliği gittikçe artar. |
| <input type="checkbox"/> | 5 |
| <input type="checkbox"/> | 6 Yıkılmışlık, pişmanlık ya da affedilmez günahkarlık hezeyanları. Sarsılmaz ve anlaşılmaz bir şekilde kendini suçlama. |
| X. İNTİHAR DÜŞÜNCELERİ | |
| Hayatın yaşanmaya değer olmadığına ilişkin duygular, kendiliğinden ölmeyi arzulamak, intihar düşünceleri ve intihara hazırlanma. | |
| İntihar girişimleri tek başına derecelendirmeyi etkilememelidir. | |
| <input type="checkbox"/> | 0 Yaşamdan zevk alır ve olduğu gibi kabul eder. |
| <input type="checkbox"/> | 1 |
| <input type="checkbox"/> | 2 Yaşamaktan yorulma. Gelip geçici intihar düşünceleri. |
| <input type="checkbox"/> | 3 |
| <input type="checkbox"/> | 4 Ölse daha iyi olacağını düşünme. İntihar düşünceleri sıkı ve intiharın olası bir çözüm olduğunu düşünür, ancak özel bir plan ya da niyeti yoktur. |
| <input type="checkbox"/> | 5 |
| <input type="checkbox"/> | 6 Fırsat bulduğunda intihar için açık planlar. İntihar hazırlığı içindedir. |

NEGATİF BELİRTİLERİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

Andreasen tarafından geliştirilen ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Erkoç ve arkadaşları tarafından 1991 yılında yapılmış ve iç tutarlılığı için cronbach alfa katsayısı 0.91, test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.94 olarak saptanmıştır.

Şizofrenin negatif belirtilerinin ölçek amacıyla kullanılan ve görüşmecinin değerlendirdiği ölçek 25 sorudan ve beş alt ölçekten oluşmaktadır. Cevaplama “yok” ile “şiddetli” arasındaki bir matriste değişen şekilde yapılmakta ve puanlanırken “yok” için 0 puan, “şüpheli” için 1 puan, “hafif” için 2 puan, “orta” için 3 puan, “belirgin” için 4 puan ve “şiddetli” için 5 puan verilir. Toplam puan 0-125 arasında değişir. Toplam puanın yükselmesi, negatif belirtilerin artması olarak yorumlanmaktadır.

Negatif Belirtileri Değerlendirme Ölçeği (NBDÖ) Soruları

0: yok

1: şüpheli

2: hafif

3: orta

4: belirgin

5: şiddetli

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| AFFEKTİF DÜZLEŞME VEYA KÖRLEŞME: | | | | | |
| 1. Değişmeyen yüz ifadesi | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Azalmış kendiliğinden hareketler | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Anlamlı jestlerin yokluğu | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Affektif yanıtızlık | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Sesteki esnekliğin yokluğu | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Global olarak affektif düzleşme | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Alt ölçek Toplam: | | | | | |
| ALOGİA: | | | | | |
| 7. Konuşma yoksulluğu | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Konuşma içeriğinin yoksulluğu | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Blokaj | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Yanıt verme süresinin uzaması | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Global olarak alogia | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Alt ölçek Toplam: | | | | | |
| İSTEKSİZLİK-APATİ: | | | | | |
| 12. Üst baş özeni ve temizliği | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. İş ve okulda sebatızlık | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Fizik enerjisinin azalması | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Global olarak apati | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Alt ölçek Toplam: | | | | | |
| ANHEDONİ-ASOSYALLİK: | | | | | |
| 16. Yaratıcı ilgi ve etkinlik | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 17. Cinsel etkinlik | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Yakınlık ve dostluk kurma yeteneği | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Arkadaş ve akranlarla ilişkiler | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Global olarak anhedoni | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Alt ölçek Toplam: | | | | | |
| DİKKAT: | | | | | |
| 21. Sosyal dikkatsizlik | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Testler esnasındaki dikkatsizlik | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. Global olarak dikkat | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Alt ölçek Toplam: | | | | | |

OBSESİF İNANISLAR ÖLÇEĞİ-44

Obsesif Kompulsif Bilişler Çalışma Grubu tarafından 1997 yılında geliştirilmiş, Türkçeye ilk uyarlama çalışmaları Çağın (2006) ve Yorulmaz (2007) tarafından yapılmıştır. Daha sonra Yorulmaz ve Gençöz tarafından 2008 yılında Türkçeye uyarlanan ölçeğin, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları 2010 yılında Boysan ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda ölçeğin iç tutarlılık katsayısı toplam puan için cronbach alfa katsayısı 0.95, test tekrar test korelasyonu 0.70 olarak belirlenmiştir.

Obsesif Kompulsif Bozukluk ve diğer psikopatoloji gruplarında gözlenebilen obsesif inanışları belirlemek amacıyla geliştirilmiş olan ve bireyin kendi kendisini değerlendirmesine dayanan, toplam 44 sorudan oluşan ölçek “hiç katılmıyorum” ile “tamamen katılıyorum” arasında değişen aralıkta verilen cevaplar ile 1 ile 7 arasında puanlanır. Ölçeğin boyutlarından alınan yüksek puanlar, ilgili alandaki hassasiyeti göstermektedir. Ölçeğin alt boyutlar ve bu boyutlara ait maddeler şu şekildedir:

Sorumluluk/Tehlike Beklentisi (S/TB) alt ölçeği toplam 16 sorudan oluşur (1, 5, 6, 8, 15, 16, 17, 19, 22, 23, 29, 33, 34, 36, 39, 41). Olmuş veya olabilecek tüm olumsuz sonuçlardan dolayı bütünüyle kendini sorumlu tutma, ortaya çıkabilecek zarara engel olma veya harekete geçmemiş olmaktan duyulan abartılı sorumluluk inanışlarıyla belirlidir.

Mükemmeliyetçilik/Kesinlik (M/K) alt ölçeğinde toplam 16 soru bulunur (2, 3, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 18, 20, 25, 26, 31, 37, 40, 43). Hata yapma konusundaki endişelerin, bir işi bitirme konusundaki yüksek ve kesin standartların, aşırı katılık ve belirsizlik karşısında duyulan rahatsızlığın değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Önem Verme/Düşünceleri Kontrol Etme (ÖV/DKE) alt ölçeği ise 12 sorudan oluşur (7, 13, 21, 24, 27, 28, 30,32, 35, 38, 42, 44).

Zorlantılı düşüncelere aşırı önem verme ve bu düşünceleri kontrol etme ihtiyacının düzeyi belirlenmeye çalışılmaktadır.

Obsesif İnanışlar Ölçeği-44 Soruları

Bu envanterde, insanların zaman zaman takındıkları bir dizi tutum ve inanış sıralanmıştır. Her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve ifadeye ne kadar katılıp katılmadığınızı belirtiniz. Her bir ifade için, nasıl düşündüğünüzü en iyi tanımlayan cevaba karşılık gelen rakamı seçiniz. İnsanlar birbirinden farklı olduğu için envanterde doğru veya yanlış cevap yoktur. Sunulan ifadenin, tipik olarak yaşama bakış açınızı yansıtıp yansıtmadığına karar vermek için sadece çoğu zaman nasıl olduğunuzu göz önünde bulundurunuz.

Derecelendirme için aşağıdaki puanları kullanınız:

Kesinlikle katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Biraz katılmıyorum (3), Ne katılıyorum ne katılmıyorum (4), Biraz Katılıyorum (5), Katılıyorum (6), Tamamen katılıyorum (7)

Derecelendirme yaparken, ölçekteki orta değeri işaretlemekten (4) kaçınmaya çalışınız; bunun yerine, inanış ve tutumlarınızla ilgili ifadeye genellikle katılıp katılmadığınızı belirtiniz.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Sıklıkla çevremdeki şeylerin tehlikeli olduğunu düşünürüm | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Bir şeyden tamamıyla emin değilsem, kesin hata yaparım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Benim standartlarıma göre, her şey mükemmel olmalıdır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Değerli biri olmam için yaptığım her şeyde mükemmel olmalıyım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Herhangi bir fırsat bulduğumda, olumsuz şeylerin gerçekleşmesini önlemek için harekete geçmeliyim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Zarar verme/görme olasılığı çok az olsa bile, bedeli ne olursa olsun onu engellemeliyim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Bana göre, kötü/uygunsuz dürtülere sahip olmak aslında onları gerçekleştirmek kadar kötüdür | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Bir tehlikeyi önceden görmeme karşın bir harekette bulunmazsam, herhangi bir sonuç için suçlanacak kişi konumuna ben düşerim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Bir şeyi mükemmel biçimde yapamayacaksam hiç yapmamalıyım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Her zaman sahip olduğum tüm potansiyelimi kullanmalıyım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Benim için, bir durumla ilgili tüm olası sonuçları düşünmek çok önemlidir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. En ufak hatalar bile, bir işin tamamlanmadığı anlamına | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| gelir | | | | | | | |
| 13. Sevdiğim insanlarla ilgili saldırgan düşüncelerim veya dürtülerim varsa, bu gizlice onları incitmeyi istediğim anlamına gelir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. Kararlarımdan emin olmalıyım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. Her türlü günlük aktivitede, zarar vermeyi engellemede başarısız olmak kasten zarar vermek kadar kötüdür | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. Ciddi problemlerden (örneğin, hastalık veya kazalar) kaçınmak, benim açımdan sürekli bir çaba gerektirir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17. Benim için, zararı önlememek zarar vermek kadar kötüdür | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18. Bir hata yaparsam üzüntülü olmalıyım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19. Diğerlerinin, kararlarım veya davranışlarımdan doğan herhangi bir olumsuz sonuçtan korunduğundan emin olmalıyım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20. Benim için, her şey mükemmel olmazsa işler yolunda sayılmaz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21. Müstehcen düşüncelerin aklımdan geçmesi çok kötü bir insan olduğum anlamına gelir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22. İlave önlemler almazsam, ciddi bir felaket yaşama veya felakete neden olma ihtimalim, diğer insanlara kıyasla daha fazladır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 23. Kendimi güvende hissetmek için, yanlış gidebilecek herhangi bir şeye karşı olabildiğince hazırlıklı olmalıyım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 24. Tuhaf veya iğrenç düşüncelerim olmamalı | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 25. Benim için, bir hata yapmak tamamen başarısız olmak kadar kötüdür | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 26. En önemsiz konularda bile her şey açık ve net olmalıdır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 27. Din karşıtı bir düşünceye sahip olmak, kutsal şeylere karşı saygısız davranmak kadar kötüdür | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 28. Zihnimdeki tüm istenmeyen düşüncelerden kurtulabilmeliyim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 29. Diğer insanlara kıyasla, kendime veya başkalarına kazara zarar vermem daha muhtemeldir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 30. Kötü düşüncelere sahip olmak tuhaf veya anormal biri olduğum anlamına gelir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 31. Benim için önemli olan şeylerde en iyi olmalıyım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 32. İstenmeyen bir cinsel düşünce veya görüntünün aklıma gelmesi onu gerçekten yapmak istediğim anlamına gelir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 33. Davranışlarımdan olası bir aksilik üzerinde en küçük bir etkisi varsa sonuçtan ben sorumluyum demektir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 34. Dikkatli olsam da kötü şeylerin olabileceğini sıklıkla | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| düşünürüm | | | | | | | |
| 35. İstenmeyen biçimde zihnimde beliren düşünceler, kontrolü kaybettiğim anlamına gelir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 36. Dikkatli olmadığım takdirde zarar verici hadiseler yaşanabilir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 37. Bir şey tam anlamıyla doğru yapıncaya kadar üzerinde çalışmaya devam etmeliyim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 38. Şiddet içerikli düşüncelere sahip olmak, kontrolü kaybedeceğim ve şiddet göstereceğim anlamına gelir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 39. Benim için bir felaketi önlemekte başarısız olmak ona sebep olmak kadar kötüdür | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 40. Bir işi mükemmel biçimde yapmazsam insanlar bana saygı duymaz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 41. Yaşamımdaki sıradan deneyimler bile tehlike doludur | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 42. Kötü bir düşünceye sahip olmak, ahlaki açıdan kötü bir şekilde davranmaktan çok da farklı değildir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 43. Ne yaparsam yapayım, yaptığım iş yeterince iyi olmayacaktır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 44. Düşüncelerimi kontrol edemezsem cezalandırılırim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

OFFER BENLİK İMAJİ ÖLÇEĞİ

Offer ve arkadaşları tarafından 1989 yılında geliştirilen ve The Offer Self-Image Questionnaire: A Manual ismi ile yayınlanan ölçeğin geçerlilik güvenilirlik çalışmaları Şahin tarafından yapılmış ve ölçeğin toplamı için iç tutarlılık katsayısı olarak cronbach alfa değeri 0.92, alt ölçekleri arasındaki korelasyon 0.26 ile 0.61 arasında değiştiği saptanmıştır.

13-19 yaşları arasındaki kız ve erkek ergenlerin benlik imgelerini algılamalarını ölçmek amacıyla kullanılan ölçek, farklı konular üzerinde kişinin tutumunu ve hislerini açığa çıkarmaya yarayan negatif ve pozitif 99 maddelerden oluşur. Her madde için; 1, bana çok uygun ve 6, bana hiç uygun değil arasında değişen 6 seçenek yer almaktadır.

11 alt ölçekten oluşan ölçeğin alt boyutları ve bunların özellikleri sırasıyla şu şekildedir:

1. Aile ilişkileri: Ergenin ailesine ilişkin duyguları ile ilgilidir. Bu alt ölçek aynı zamanda bireyin yaşadığı evin duygusal atmosferi hakkında bilgi verir.

2. Dürtü kontrolü: Bu gruptaki sorular bireyin iç ve dış çevredeki baskılara karşı direnmede, egosunun ne ölçüde güçlü olduğunu çıkarmayı amaçlamaktadır.

3. Cinsel tutumlar: Bu alt ölçek bireyin cinsel konulardaki duyguları, tutumları ve davranışları ele alınmakta, karşı cinsle ilişkileri hakkında bilgi edinilmektedir.

4. Bireysel değerler: Bu alt ölçekteki sorular, bireyin davranışlarında, kendi mi yoksa başkalarını mı merkeze aldığı ile ilişkilidir.

5. Başetme gücü: Bu alt ölçekte, bireyin, çevreye ne kadar başarılı bir şekilde uyum sağladığı, kararlılığı ve özgüveni ele alınmaktadır.

6. Beden imgesi: Bireyin kendi bedenine karşı olumlu ve olumsuz duyguları ele alınmaktadır. 7. Duygusal düzey: Bireyin ruhsal yapısı içindeki duygusal uyumu ölçülmektedir.

8. Çevre uyumu: Bireyin baş etme yeteneği hakkında ne hissettiği ile ilgilidir.

9. Meslek ve eğitim hedefleri: Bu alt ölçekteki sorular, bireyin mesleğe hazırlığını, gelecekle ilgili planlarını ve genel olarak çalışma ve iş konusundaki tutumlarını ölçmektir.

10. Sosyal ilişkiler: Bireyin arkadaşlarının niteliği ve yaşıt gruplarıyla ilişkileri hakkında bilgi vermektedir.

11. Ruh sağlığı: Bu ölçek, bireyin açık psikolojik belirtilerinin olup olmadığını gösterir.

Ölçeğin puanlamasında; olumlu anlam içeren sorulara verilen yanıtın puanı değiştirilmeden puanlamaya dahil edilmektedir. Olumsuz soruların cevapları ters çevrilerek hesaplanmaktadır. Olumsuz bir soruya verilen cevap yediden çıkarılarak bu sonuca ulaşılır. Toplam benlik algısı puanı 300 ve altı olan kişilerin olumlu benlik algısına, 300 ve üstü kişilerin olumsuz benlik algısına sahip oldukları kabul edilmektedir.

Offer Benlik İmajı Ölçeği Soruları

Aşağıdaki her cümleyi dikkatle okuduktan sonra her ifadenin yanındaki kutulardan size en uygun olan seçeneği işaretleyin.

| | Bana çok uygun | Bana uygun | Bana biraz uygun | Bana pek uygun değil | Bana çoğunlukla uygun değil | Bana hiç uygun değil |
|--|----------------|------------|------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------|
| 1. İnsanlarla beraberken birinin benimle | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| alay edeceğinden korkarım. | | | | | | |
| 2. Gelecekte ana ve babamın benimle gurur duyacaklarını sanıyorum. | | | | | | |
| 3. Sırf zevk olsun diye birine zarar vermeye kalkmam. | | | | | | |
| 4. Kolayca sinirlenirim. | | | | | | |
| 5. Ana ve babam her zaman kardeşimi veya bir başkasını kayırırlar. | | | | | | |
| 6. Karsı cins beni sıkıcı bulur. | | | | | | |
| 7. Çoğu zaman kendimi gergin hissederim. | | | | | | |
| 8. Pikniklerde ve partilerde genellikle kendimi yalnız hissederim. | | | | | | |
| 9. Gelecekte ana ve babam benim hakkımda düş kırıklığına uğrayacaklar. | | | | | | |
| 10. Bazen kontrol edemeyecek gibi olduğum ağlama ve gülme krizlerim oluyor. | | | | | | |
| 11. Azmedersem hemen her şeyi yapabilirim. | | | | | | |
| 12. Sık sık babamın bir işe yaramadığını düşünürüm. | | | | | | |
| 13. Çoğu zaman aklım karışıktır. | | | | | | |
| 14. Kendimi, tanıdığım pek çok insandan daha aşağı hissederim. | | | | | | |
| 15. Ana ve babamı anlamak benim için çok zor. | | | | | | |
| 16. Karmaşık şeyleri bir düzene koyup onlardan anlam çıkarmaktan hoşlanmam. | | | | | | |
| 17. Geçen yıl sağlığım beni çok kaygılandırdı. | | | | | | |
| 18. Bazı şakalar bazen eğlenceli oluyor. | | | | | | |
| 19. Suçlu olmasam da çoğu kez kendimi suçlarım. | | | | | | |
| 20. Fiziksel yapım normaldir | | | | | | |
| 21. Çoğu zaman mutluyum. | | | | | | |
| 22. Eleştirileri gücenmeden kaldırabilirim. | | | | | | |
| 23. Bazen kendimden o derece utanırım ki bir köşeye saklanıp ağlamak isterim. | | | | | | |
| 24. Gelecekteki mesleğimden gurur duyacağımdan eminim. | | | | | | |
| 25. Duygularım kolayca incinir. | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| 26. Arkadaşlarımdan birine çok kötü bir şey olursa ben de üzülürüm. | | | | | | |
| 27. Kendimin de hatalı olduğumu bilsem bile suçu başkasına yüklerim. | | | | | | |
| 28. Gelecekteki görüntüm bana doyum veriyor. | | | | | | |
| 29. Duygusal bakımdan kendimi çoğu zaman boş hissederim. | | | | | | |
| 30. Çalışmaktansa boş oturup aylakça vakit geçirmeyi yeğlerim. | | | | | | |
| 31. Her zaman doğru söylemek hiç de gerekli değildir. | | | | | | |
| 32. Toplumumuz bir rekabet toplumdur ve ben bundan korkmuyorum. | | | | | | |
| 33. Ana ve baba çoğu zaman iyi geçinirler. | | | | | | |
| 34. Bazı insanların sebepsiz yere benden hoşlanmadıklarını hissediyorum. | | | | | | |
| 35. Yeni arkadaşlıklar kurmayı zor buluyorum. | | | | | | |
| 36. Çok kaygılıyım. | | | | | | |
| 37. Ana ve babam sert oldukları zaman onlara kızsam bile haklı olduklarını hissederim. | | | | | | |
| 38. Bir başkasıyla yakından çalışmak bana zevk vermez. | | | | | | |
| 39. Vücudumdan gurur duyuyorum. | | | | | | |
| 40. Bazen gelecekte ne gibi bir iş yapacağımı düşünürüm. | | | | | | |
| 41. Baskı altında dahi sakin olmaya çalışırım. | | | | | | |
| 42. Büyüyüp bir aileye sahip olduğumda ailem bazı yönlerden şimdiki aileme benzeyecek. | | | | | | |
| 43. Zaman zaman yaşama sevincimi yitiriyorum. | | | | | | |
| 44. Arkadaş edinmek benim için çok zordur. | | | | | | |
| 45. Yaşamımın geri kalan kısmını çalışmaktansa başkalarından destek alarak geçirmek isterim. | | | | | | |
| 46. Ailedeki kararların alınmasında benim | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| de rolün olduğunu hissederim | | | | | | |
| 47. Eleştirilerden bir şeyler öğreneceğimi düşündüğüm için incinmem. | | | | | | |
| 48. Kendimi çok yalnız hissederim. | | | | | | |
| 49. Kendim için bir şeyler elde ediyorsam davranışlarımın başkalarını nasıl etkileyeceği beni ilgilendirmez. | | | | | | |
| 50. Hayattan zevk alırım. | | | | | | |
| 51. Çoğu zaman sakın bir mizacım vardır. | | | | | | |
| 52. İyi yapılmış bir iş bana zevk verir. | | | | | | |
| 53. Ana ve babam genellikle bana karşı sabırlıdır. | | | | | | |
| 54. Bana, sevdiğim kişileri taklit etmek zorundaymışım gibi geliyor. | | | | | | |
| 55. Kendileri mutsuz bir çocukluk geçirdiklerinden ana babalar genellikle insanları anlamazlar. | | | | | | |
| 56. Yaşıtlarımla beraber olmaktansa yalnız olmayı tercih ederim. | | | | | | |
| 57. Bir şeyi yapmaya karar verdiğimde onu yaparım. | | | | | | |
| 58. Kızların/erkeklerin beni çekici bulduğunu düşünürüm. | | | | | | |
| 59. Diğer insanlardan öğreneceğim pek çok şey olduğunu hissederim. | | | | | | |
| 60. İzlediğim filmler konusunda seçici davranırım. | | | | | | |
| 61. Sürekli olarak bir şeylerden korkarım. | | | | | | |
| 62. Çoğu zaman, hiç de olmak istemediğim bir kişi olduğumu hissederim. | | | | | | |
| 63. Elimden geldiği sürece arkadaşlarıma yardım etmeyi severim. | | | | | | |
| 64. Yeni bir durumla karşılaşacağımı bilirsem, onun hakkında önceden mümkün olduğu kadar bilgi edinmeye çalışırım. | | | | | | |
| 65. Çoğu zaman evde sorun olduğumu hissederim. | | | | | | |
| 66. Diğer insanlarla beni tasdik etmezlerse çok bozulurum. | | | | | | |
| 67. Ana babamdan birini diğerinden daha çok severim. | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| 68. Diğer insanlarla beraber olmak bana zevk verir | | | | | | |
| 69. Bir işte başarısızlığa uğradığımda, bir daha başarısız olmamak için ne yapabileceğimi bulmaya çalışırım. | | | | | | |
| 70. Genellikle kendimi çirkin ve sevimsiz bulurum. | | | | | | |
| 71. Cinsiyet ile ilgili konularda kendimi cahil ve tecrübesiz hissediyorum. | | | | | | |
| 72. Sürekli hareket halinde olmama karşın işleri bitiremiyorum. | | | | | | |
| 73. Diğer insanlar bana baktıklarında iyi gelişmemiş olduğumu düşünüyor olmalıdır. | | | | | | |
| 74. Annem ve babam benden utanıyorlar. | | | | | | |
| 75. Gerçeği düştten ayırt edebileceğime inanırım. | | | | | | |
| 76. Cinsiyet ile ilgili konularda düşünmek ve konuşmak beni ürkütüyor. | | | | | | |
| 77. Kendimi güçlü ve sağlıklı hissederim. | | | | | | |
| 78. Üzüntülü olsam da iyi bir espriden zevk alırım. | | | | | | |
| 79. Çoğu zaman evden uzak kalmaya çalışırım. | | | | | | |
| 80. Hayatı, görünürde çözümü olmayan sonsuz sorunlar dizisi olarak görürüm. | | | | | | |
| 81. Kararlar verebilecek durumda olduğumu hissediyorum | | | | | | |
| 82. Yıllardır ana babama karşı kin beslemekteyim | | | | | | |
| 83. Gelecekte kendim için sorumluluklar alamayacağımdan eminim. | | | | | | |
| 84. Hiçbir şekilde bir marifetim olmadığını düşünüyorum | | | | | | |
| 85. Başıma gelecek bir olayın üstesinden nasıl gelebileceğimi önceden düşünmem. | | | | | | |
| 86. Çoğunlukla ana ve babam benden hoşnutturlar. | | | | | | |
| 87. Arkadaş edinmede belirli bir güçlükle karşılaşmam. | | | | | | |
| 88. Zor problemleri çözmekten hoşlanmam. | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| 89. Okul ve dersler benim için çok az şey ifade eder. | | | | | | |
| 90. Cinsiyet ile ilgili konular bana zevk verir. | | | | | | |
| 91. Sık sık annemin işe yaramadığını hissederim. | | | | | | |
| 92. Bir kız/erkek arkadaşımın olması benim için çok önemlidir. | | | | | | |
| 93. Bana güven vermeyen kişilerle dost olmak istemem. | | | | | | |
| 94. Kişinin geleceği hakkında biraz kaygılanması, geleceğin daha iyiye gitmesine yardımcı olur. | | | | | | |
| 95. Sık sık cinsiyet ilgili konuları düşünürüm | | | | | | |
| 96. Genellikle kendimi kontrol ederim. | | | | | | |
| 97. Gittiğim toplantıların çoğundan zevk alırım. | | | | | | |
| 98. Sebebini anlayamadığım korkularım azdır. | | | | | | |
| 99. Sık sık kendimi üzgün hissederim. | | | | | | |

OKUL ÖNCESİ DAVRANIŞ SORUNLARI TARAMA ÖLÇEĞİ

Behar tarafından 1976 yılında geliştirilen ölçeğin Türkçeye çevrilmesi ve geçerlilik güvenilirlik çalışması Kanlıklıçer tarafından 2005 yılında yapılmıştır. Okul öncesi davranış sorunları tarama ölçeğinin iç tutarlık güvenilirliği için yapılan analizler sonucunda ölçeğin cronbach alfa değeri 0.92 olarak saptanmıştır.

Ölçek 3-6 yaş döneminde okul öncesi kurumlara devam eden çocukların davranış problemlerinin saptamak amacıyla kullanılır ve çocukların öğretmenleri tarafından doldurulur. Toplam 30 maddeden oluşan ölçekte her bir madde “doğru değil=0”, “bazen doğru=1”, “kesinlikle doğru=2” şeklinde puanlanır. Her bireyin toplam puanı bu puanlar toplanarak elde edilir. Eğer bireyin puanı toplam puanın üst %10'luk yüzdesine (17 puan ve üstü) giriyorsa çocuğun davranışının normalden saptığını ve tekrar değerlendirme ve tanılandırmaya gidilmesini gerektiğini gösterir.

Okul Öncesi Davranış Sorunları Tarama Ölçeği Soruları

Aşağıda okul öncesi çocuklarda sıklıkla gözlemlenen davranışların tanımları sıralanmıştır. Her cümleden sonra üç ayrı sütun vardır. “Doğru Değil”, “Bazen Doğru” ve “Kesinlikle Doğru”. Eğer çocuk cümlede tanımlanan davranışta sıklıkla veya yüksek derecede bulunuyorsa, “Kesinlikle Doğru” sütununun altındaki bölüme X işareti koyunuz. Eğer çocuk cümlede tanımlanan davranışta daha az sıklıkla veya daha az derecede bulunuyorsa, “Bazen Doğru” sütununun altındaki bölüme X işareti koyunuz. Eğer çocuk sizin gözlemlerinize göre cümlede tanımlanan davranışta bulunmuyorsa, “Doğru Değil” sütununun altındaki bölüme X işareti koyunuz.

Her cümlenin karşısına sadece bir X işareti koyunuz.

| | Doğru Değil | Bazen Doğru | Kesinlikle Doğru |
|---|----------------|----------------|---------------------|
| 1. Sakince duramaz. Koşturur veya olduğu yerde zıplar. | | | |
| 2. Kıpır kıpırdır. | | | |
| 3. Kendisinin ya da başkalarının eşyalarına zarar verir. | | | |
| 4. Diğer çocuklarla kavga eder. | | | |
| 5. Diğer çocuklar tarafından çok sevilmez. | | | |
| 6. Endişelidir. | | | |
| 7. İşlerini kendi başına yapmaya meyillidir. Yalnızlığı sever. | | | |
| 8. Çabuk kızabilir. Kafasının taşı çabucak atar. | | | |
| 9. Perişan, ağlamaklı veya üzüntülüdür. | | | |
| 10. Vücudunda veya yüzünde seğirme, tik ve kişisel özellikler vardır. | | | |
| 11. Parmaklarını ve tırnaklarını yer. | | | |
| 12. Söz dinlemez. | | | |
| 13. Konsantrasyonu iyi değildir, dikkat süresi kısıtlıdır. | | | |
| 14. Yeni şeylerden ve durumlardan korkmaya meyillidir. | | | |
| 15. Huysuz veya aşırı titizdir. | | | |
| 16. Yalan söyler. | | | |
| 17. Bu okul yılında çişini ya da kakasını kaçırdı. | | | |
| 18. Kekeliyor veya pepeliyor. | | | |
| 19. Başka bir konuşma bozukluğu var. | | | |
| 20. Diğer çocuklara zorbalık ediyor. | | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| 21. Dikkatsiz. | | | |
| 22. Oyuncaklarını paylaşmaz. | | | |
| 23. Kolayca ağlar. | | | |
| 24. Diğerlerini suçlar. | | | |
| 25. Kolayca vazgeçer. | | | |
| 26. Diğerlerine karşı bencildir. | | | |
| 27. Alışılmadık seksüel davranışları var. | | | |
| 28. Diğer çocukları tekmeler, ısırır, onlara vurur. | | | |
| 29. Boşluğa bakar. | | | |
| 30. Sizce bu çocukta davranış sorunları var mıdır? | | | |

ORTO 15

Bratman tarafından 2002 yılında geliştirilen ölçeğin, Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Arusoğlu ve arkadaşları tarafından 2008 yılında yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığını incelemek üzere 15 madde üzerinden hesaplanan cronbach alfa değeri 0.44 iken bu değer 11 madde üzerinden hesaplandığında 0.62 olarak belirlenmiştir. 11 madde üzerinden tekrar yürütülen faktör analizi sonucunda ölçeğin tek bir yapı halinde ele alınması daha uygun bulunmuştur. Maddelerin toplam puanla korelasyon değerleri -0.5 ile 0.49 arasındadır.

Ölçek 15 maddelik Ortoreksiya soru formuna dayanmaktadır. Bireyin kendi kendisini değerlendirdiği bir öz bildirim ölçeğidir ve cevaplar “her zaman” ile “hiçbir zaman” arasında değişen dörtlü Likert tipi değerlendirme üzerinden yapılır. Ölçeğin soruları bilişsel-rasyonel, klinik veya duyuşsal alanı kapsamaktadır. Ortorektik eğilimi yansıtan cevapların “1”, normal yeme davranışı eğilimlerini yansıtan cevapların “4” puan aldığı ölçekte tüm maddelerin toplanması ile ölçek toplam puanı elde edilmekte ve ölçekten alınan düşük puanlar ortorektik eğilimleri yansıtmaktadır.

Orto 15 Soruları

Bu anket sizin yeme davranışlarınızla ilgilidir. Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen parantezin içine (x) işareti koyunuz. Lütfen hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

| | Her zaman | Sıklıkla | Bazen | Asla |
|--|------------------|-----------------|--------------|-------------|
| 1 Yemek yerken yediklerinizin kalorilerine dikkat eder misiniz? | | | | |
| 2 Çok çeşitli yiyeceklerin olduğu bir yerde yiyecek seçmek durumunda kalırsanız kararsızlık yaşar mısınız? | | | | |
| 3 Son üç ay içerisinde besinler konusunda endişelendiğiniz oldu mu? | | | | |
| 4 Sağlığınızla ilgili endişeleriniz besin seçiminizi etkiler mi? | | | | |
| 5 Yemeğinizin sağlıklı olması sizin için lezzetli olmasından daha mı önemlidir? | | | | |
| 6 Daha sağlıklı, daha taze besinler satın almak için daha fazla para harcamak ister misiniz? | | | | |
| 7 Sağlıklı beslenme ile ilgili düşünceler sizi günde üç saatten fazla meşgul eder mi? | | | | |
| 8 Sağlıksız olduğunu düşündüğünüz besinleri yediğiniz olur mu? | | | | |
| 9 Sizce, ruhsal durumunuz yeme düzeninizi etkiler mi? | | | | |
| 10 Besinler içerisinde sadece sağlıklı olanlarını tüketmek kendinize olan güveninizi artırır mı? | | | | |
| 11 Uyguladığınız beslenme tipi yaşam tarzınızı değiştirir mi? (Dışarıda yeme sıklığı, arkadaşlar vb. açıdan) | | | | |
| 12 Sağlıklı beslenmenin dış görünümünüzü daha iyi hale getirebileceğini düşünür müsünüz? | | | | |
| 13 Sağlıksız beslendiğinizde kendinizi suçlu hissedermisiniz? | | | | |
| 14 Piyasada sağlıksız besinlerin de satıldığını düşünür müsünüz? | | | | |
| 15 Son zamanlarda yemeklerinizi özellikle tek başına yemeği mi tercih edersiniz? | | | | |

OTİZM SPEKTRUM ANKETİ (OSA)

Baron-Cohen ve arkadaşları tarafından 2001 yılında geliştirilmiştir. Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirliği Köse ve arkadaşları tarafından 2010 yılında yapılmış olan ölçeğin, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.64 olarak saptanmıştır. Test-yeniden test güvenilirlik katsayısı 0.72 bulunmuştur.

Ölçek normal zeka kapasitesine sahip herhangi bir erişkinin hangi derecede otistik özellikler gösterdiğini veya 'geniş fenotip'e sahip olduğunu belirlemeyi amaçlamıştır. Bireyin kendi kendisini değerlendirdiği bir öz-bildirim ölçeğidir, toplam 50 sorudan oluşur ve dörtlü Likert tipi cevaplamayı içerir.

Ölçeğin puanlamasında; 2, 4, 5, 6, 7, 9, 12, 13, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 26, 33, 35, 39, 41, 42, 43, 45, 46. sorularda "kesinlikle katılıyorum" veya "sıklıkla katılıyorum" şeklinde yanıtlanmasına 1 puan; 1, 3, 8, 10, 11, 14, 15, 17, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 36, 37, 38, 40, 44, 47, 48, 49, 50. sorularda 'bazen katılıyorum' veya 'kesinlikle katılmıyorum' şeklinde yanıtlanmasına 1 puan verilir.

Otizm Spektrum Anketi (OSA) Soruları

Aşağıda bazı ifadelerin listesi bulunmaktadır. Lütfen her ifadeyi çok dikkatli okuyunuz ve hangi şiddetle kabul veya reddettiğinizi, cevabınızı daire içine alarak işaretleyiniz

| | Kesinlikle Katılmıyorum | Bazen Katılıyorum | Sıklıkla Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |
|--|----------------------------|----------------------|-------------------------|---------------------------|
| 1. İşleri tek başıma yapmaktansa başkaları ile birlikte yapmayı tercih ederim. | | | | |
| 2. İşleri tekrar tekrar aynı şekilde yapmayı tercih ederim. | | | | |
| 3. Hayal ederek zihnimde bir resim yaratmak benim için kolaydır. | | | | |
| 4. Sıklıkla bir işe diğer işleri gözden kaçırarak kadar kendimi kaptırıyorum. | | | | |
| 5. Sıklıkla diğerlerinin dikkat etmedikleri durumlarda, ben küçük gürültülere dikkat ederim. | | | | |
| 6. Genellikle araba plakalarına veya benzer sıralı bilgilere dikkat ederim. | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 7. Ben nazik olduğumu düşünsem de, diğer insanlar sıklıkla söylediklerimin kaba olduğunu belirtiyorlar. | | | | |
| 8. Bir hikaye okurken, karakterlerin neye benzediklerini kolaylıkla hayal edebilirim. | | | | |
| 9. Olayların tarihlerini bilmekten çok hoşlanırım. | | | | |
| 10. Sosyal bir ortamda, farklı insanların konuşmalarını kolaylıkla takip edebilirim. | | | | |
| 11. Sosyal ortamlarda rahat ederim. | | | | |
| 12. Diğerlerinin dikkat etmediği ayrıntılara dikkat etme eğilimindeyim. | | | | |
| 13. Kütüphaneye gitmeyi bir partiye tercih ederim. | | | | |
| 14. Hikaye uydurmak bana kolay gelir. | | | | |
| 15. Cansız şeylerden çok insanlar ilgimi çeker. | | | | |
| 16. Derin ilgi alanlarım vardır ancak ya sürdüremezsem diye üzülürüm. | | | | |
| 17. Sosyal muhabbetten (lak lak) hoşlanırım. | | | | |
| 18. Ben konuşurken, başkalarının söze girmek istediklerini hiç fark etmiyorum. | | | | |
| 19. Rakamlarla ilgilenirim. | | | | |
| 20. Bir hikaye okurken karakterlerin niyetlerini çıkarsamak bana zor gelir. | | | | |
| 21. Kurgu okumaktan özellikle hoşlanmam (yazar tarafından hayal edilerek yazılmış hikaye, roman gibi eserler). | | | | |
| 22. Yeni arkadaşlar edinmeyi zor bulurum. | | | | |
| 23. Her zaman işlerdeki kalıplara dikkat ederim. | | | | |
| 24. Tiyatroya gitmeyi, müzeye gitmeye tercih ederim. | | | | |
| 25. Günlük rutinim (alıştığım günlük düzenimin) bozulması beni üzmez. | | | | |
| 26. Sık sık sohbetin akışını nasıl sürdüreceğimi bilmediğimi düşünürüm. | | | | |
| 27. Birisi benimle konuşuyorken “satır aralarını okumayı” kolay bulurum. | | | | |
| 28. Resmin bütününe, genellikle küçük ayrıntılardan daha çok konsantre olurum. | | | | |
| 29. Telefon numaralarını hatırlamada çok iyi değilimdir. | | | | |
| 30. Bir durum veya bir insanın görünüşündeki küçük değişikliklere sıklıkla dikkat etmem. | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 31. Beni dinleyen biri sıkılmaya başladıysa bunu hissedebilirim. | | | | |
| 32. Bir defada birden çok şey yapmak bana kolay gelir. | | | | |
| 33. Telefonda konuşurken, konuşma sırasının ne zaman bende olduğundan emin olamam. | | | | |
| 34. İşleri spontan (içimden geldiği gibi) olarak yapmaktan hoşlanırım. | | | | |
| 35. Şakanın püf (can alıcı) noktasını en son anlayan sıklıkla benimdir. | | | | |
| 36. Kişinin sadece yüzüne bakarak, ne düşündüğünü veya hissettiğini çıkarsamayı kolay bulurum. | | | | |
| 37. Eğer birisi yapmakta olduğum işi bölerse o işe çok çabuk geri dönebilirim. | | | | |
| 38. Sosyal muhabbette iyiyimdir. | | | | |
| 39. İnsanlar sıklıkla sürekli aynı şey üzerinde uğraştığını söylerler. | | | | |
| 40. Küçükken, diğer çocuklar ile rol yapmayı da içeren oyunlar oynamaktan hoşlanırdım. | | | | |
| 41. Bazı şeylerin kategorileri (sınıfları) hakkında bilgi toplamayı severim (örn; araba tipleri, kuş tipleri, tren tipleri, bitki tipleri vs.). | | | | |
| 42. Başka biri gibi olmanın neye benzeyebileceğini hayal etmek bana zor gelir. | | | | |
| 43. Katıldığım etkinlikleri özenle planlamaktan hoşlanırım. | | | | |
| 44. Önemli günlerden (doğum günü partisi, düğün, ...) hoşlanırım. | | | | |
| 45. İnsanların niyetlerini anlamak bana zor gelir. | | | | |
| 46. Yeni durumlar beni kaygılandırır. | | | | |
| 47. Yeni insanlarla tanışmaktan hoşlanırım. | | | | |
| 48. İyi bir diplomatımdır (insan ilişkilerinde her iki tarafı da idare edip çıkarlarımı korumayı bilirim). | | | | |
| 49. İnsanların doğum günlerini hatırlamakta iyi değilimdir. | | | | |
| 50. Çocuklarla rol yapmayı da içeren oyunlar oynamak bana çok kolay gelir. | | | | |

OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ

Hollan ve Kendal tarafından 1980 yılında geliştirilmiştir, Şahin ve Şahin tarafından 1992 yılında Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.93, ölçeğin her bir maddesinden alınan puanlar ile tüm ölçekten alınan puanlar arasındaki madde-toplam puan korelasyonları 0.35 ile 0.69, iki yarım test yöntemi ile elde edilen güvenilirlik katsayısı 0.91, test tekrar test güvenilirlik katsayısı $r = 0.77$ olarak belirlenmiştir.

Bireylerin depresyonla ilişkili olan olumsuz otomatik düşüncelerin ortaya çıkma sıklığını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Kişilerin kendilerini değerlendirdikleri, 30 soruluk ölçek, beşli Likert tipi cevaplamayı içerir. Bireyden her madde için "hiç aklımdan geçmedi", "ender olarak aklımdan geçti", "arada sırada aklımdan geçti", "sık sık aklımdan geçti" ve "her zaman aklımdan geçti" seçeneklerinden birinin seçilmesi ve işaretlenmesi istenir. Ölçekten alınabilecek puanlar 30 ile 150 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar olumsuz otomatik düşünceleri yaygın bir şekilde ve sıklıkla ortaya çıktığını göstermektedir. Alınan puanın artması bireyin depresif otomatik düşüncelerinin arttığı anlamına gelir. Ölçeğin beş adet alt ölçeği bulunmaktadır. Alt ölçeklere ilişkin puan aralıkları aşağıdaki gibidir:

1. "Kendine yönelik negatif duygu ve düşünceler" alt ölçeğinin puan aralığı 13 ile 65 arasında;
2. "Şaşkınlık – Kaçma fantezileri" alt ölçeğinin puan aralığı 6 ile 30 arasında;
3. "Kişisel uyumsuzluk ve değişme isteği" alt ölçeğinin puan aralığı 3 ile 15 arasında;
4. "Yalnızlık – izolasyon" alt ölçeğinin puan aralığı 4 ile 20 puan arasında;
5. "Ümitsizlik" alt ölçeğinin puan aralığı 4 ile 20 arasında değişmektedir.

Otomatik Düşünceler Ölçeği Soruları

Aşağıda kişilerin zaman zaman aklına gelen bazı düşünceler sıralanmıştır. Lütfen her birini okuyarak, bu düşüncelerin son bir hafta içinde aklınızdan ne kadar sıklıkla geçtiğini işaretleyiz. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyunuz ve maddelerin yanındaki uygun sayıyı aşağıdaki şıkları dikkate alarak işaretleyiniz.

1. Hiç aklımdan geçmedi
2. Ender olarak aklımdan geçti
3. Arada sırada aklımdan geçti
4. Sık sık aklımdan geçti

5. Hep aklımdan geçti

| | HİÇ | ENDER | ARA SIRA | SIK SIK | HER ZAMAN |
|--|------------|--------------|---------------------|--------------------|----------------------|
| 1. Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Hiçbir işe yaramıyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Neden hiç başarılı olamıyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Beni hiç kimse anlamıyor | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Devam edebileceğimi sanmıyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Keşke daha iyi bir insan olsaydım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Öyle güçsüzüm ki ... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Hayatım istediğim gibi gitmiyor | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Kendimi düş kırıklığına uğrattım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Artık dayanamayacağım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Bir türlü harekete geçemiyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Neyim var benim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Keşke başka bir yerde olsaydım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Hiçbir şeyin iki ucunu bir araya getiremiyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Kendimden nefret ediyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Değersiz bir insanım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Keşke birden yok olabilseydim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Ne zorum var benim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Hayatta hep kaybetmeye mahkûmum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Hayatım karmakarışık | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Başarısızım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Hiçbir zaman başaramayacağım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Kendimi çok çaresiz hissediyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Bir şeylerin değişmesi gerek | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Bende mutlaka bir bozukluk olmalı | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Geleceğim kasvetli | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Hiçbir şey için uğraşmaya değmez | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Hiçbir şeyi bitiremiyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

ÖĞRENME BOZUKLUĞU BELİRTİ TARAMA LİSTESİ (ÖBBTL)

Korkmazlar tarafından 1993 yılında geliştirilmiştir. 2005 yılında Demir tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yapmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı cronbach alfa 0.93, iç tutarlık değeri öğrenme bozukluğu grubu için 0.93, karşılaştırma grubu için 0.92 olarak belirlenmiştir.

Ölçek öğrenme bozukluğu belirtilerinin yoğunluğunu değerlendirmek amacıyla kullanılır. Toplam 36 madden oluşmaktadır. Her bir madde (0 = hiç, 1 = çok az, 2 = bazen, 3 = çok sıklıkla) olarak dörtlü Likert tipi ölçekte değerlendirilmektedir. Elde edilen en yüksek puan 108'e göre, semptomların yoğunluğu hafif, orta ve ciddi olmak üzere derecelendirilmektedir. 36'dan küçük puanlar hafif derecede, 72-37 arasındaki puanlar orta derecede ve 108-73 arasındaki puanlar ciddi derecede öğrenme güçlüğüne göstermektedir.

Öğrenme Bozukluğu Belirti Tarama Listesi Soruları

Lütfen aşağıdaki cümleleri okuyunuz ve çocuğunuz için en uygun olan sayıyı daire içine alınız. Cevaplarınızı lütfen çocuğunuzun son 6 ay içindeki davranışlarını göz önüne alarak veriniz.

| | Hiç | Çok az | Bazen | Çok sıklıkla |
|--|-----|--------|-------|--------------|
| 1) Yoğun görsel dikkat gerektiren işlerden kaçınır. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2) Harflerin seslerini öğrenemez (harfin şekli ile sesini birleştiremez). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3) Sınıftaki günlük yönergeleri ya da emirleri dinlemiyormuş gibi görünür (sınıf işe başladığı halde o, yönergenin tekrarlanmasını ister). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4) Tekrarlanması istendiğinde (örn., yukarıdaki madde) sözel yönergesini doğru olarak hatırlayamaz. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5) Bazı harflerin seslerini doğru olarak telaffuz edemez. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6) Öğretmenin söylediği 7-10 kelimelik bir cümleyi doğru olarak tekrarlayamaz (unutur, ya da yerlerini değiştirir). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7) İşini bitirmede yavaştır(kendini vermez, hayal kurar, okulda uyur). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8) Çok hareketlidir (sınıfta sakin oturmaz, bacaklarını sallar, kıpırdanır). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9) Gergin ya da rahatsızdır (dudaklarını ısırır, sık tuvalete gitmek ister, saçıyla oynar, sıkıntılıdır). | 0 | 1 | 2 | 3 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 10) Günlük okul ödevlerini yapmak için dikkat süresi çok kısadır. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11) Okulda dikkati kolayca dağılır (diğer öğrencilerin sessizce konuşmalarından ya da hareket etmelerinden bile dikkati dağılır). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12) Sağ ve solu sıklıkla karıştırır (sayfanın sağını ve solunu karıştırır). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13) Eşkenar dörtgeni yaşıtlarına oranla daha kötü çizer. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14) Yaşıtlarıyla karşılaştırıldığında çizgileri ya da kesişimleri kötü, dalgalıdır. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15) Yaşıtlarıyla karşılaştırıldığında insan çizimleri kötüdür. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16) Yaşıtlarıyla karşılaştırıldığında el yazısı kötüdür. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17) Harfleri, sayıları ve sözcükleri ters yazar ve/veya döndürür (b yerine d, tak yerine kat, 7 yerine 2, 91 yerine 16 yazar). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18) Yaşıtlarıyla karşılaştırıldığında yazılı imla testlerinde çok başarısızdır. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19) Bir dakika boyunca okurken çoğu kez satırı kaybeder. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20) Sınıf düzeyinde bir parçayı okurken kelime atlar. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21) Yaşıtlarından çok daha yavaş olarak sessiz ya da sesli okur (sesli okurken kelime kelime). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 22) Sessiz ya da sesli okurken kelimeleri parmağıyla izler. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 23) Anlamı bozacak kelimeleri parçadakilerin yerine koyar (ne zaman yerine nerede). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 24) Kelimeleri seslendiremez ya da “çözemez”. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 25) Sözel olarak okuyabilir, ancak sınıf düzeyindeki yazılı sözcükleri kavramaz. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 26) Sesli ya da sessiz okuduğunda, çoğu arkadaşı anladığı halde, yazılı yönergeleri izleyemez. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 27) Okuma yeteneği yaşıtlarının gerisindedir. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 28) Zamanı söylemekte güçlük çeker. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 29) Aritmetikte zorluk çeker (örn., 8 ya da 16’yı hangi sayıların izlediğini söylemez, bir çıkarma işleminin ortasında toplamaya başlayabilir). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 30) Yaşıtları yapabildiği halde, sınıf ya da okul kurallarını kendine uygulamada zorluk çeker. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 31) Günden güne hatta saatten saate başarısının kalitesi büyük ölçüde değişebilir. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 32) Yazılı ödevleri düzenlemede zorluk çeker (kafası karışmış görünür). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 33) Birçok alanda zeki görünmesine karşın okulda | 0 | 1 | 2 | 3 |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| başarısızdır. | | | | |
| 34) Aynı hareketi sürekli tekrarlar. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 35) Normal sınıf faaliyetleri için çok fazla dikkat ister. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 36) Oldukça çocuksu görünür (yaşına uygun davranmaz). | 0 | 1 | 2 | 3 |

ÖLÜM METAFORLARI ÖLÇEĞİ

Kökdemir ve arkadaşları tarafından 2007 yılında geliştirilmiştir. “Ayrılık”, “Engellenme”, “Ceza”, “Uyarım”, “Ödül”, “Huzur” ve “Varoluş” olmak üzere 7 alt ölçekten oluşan envanterin alt boyutlara ilişkin iç tutarlılık katsayısı, cronbach alfa değerleri, sırasıyla 0.74, 0.88, 0.88, 0.63, 0.74, 0.89, 0.76 olarak belirlenmiştir.

İnsanların ölüme ilişkin algılarını belirlemek amaçlayan ölçek 54 sorudan oluşur. Cevaplar “hiç tanımlamıyor” ile “oldukça iyi tanımlıyor” arasında değişen dereceleri ifade eden beşli Likert tipi değerlendirme gerektirir. Ölçeğin alt ölçekleri ve madde numaraları şu şekildedir:

- 1.Ayrılık alt ölçeği: 30., 31., 32., 38., 40., 42. sorular
- 2.Engellenme alt ölçeği: 16., 24., 25., 28., 29., 33., 34., 53. sorular
- 3.Ceza alt ölçeği: 01., 02., 05., 06., 09., 11., 13., 18., 23., 41. sorular
- 4.Uyarım alt ölçeği: 10., 22., 39., 52., 54. sorular
- 5.Ödül alt ölçeği: 07., 08., 14., 15., 36., 51. sorular
- 6.Huzur alt ölçeği: 03., 04., 12., 17., 20., 21., 26., 27., 43., 45., 46., 49., 50. sorular
- 7.Varoluş alt ölçeği: 19., 35., 37., 44., 47., 48. sorular

Ölçek, pozitif ve negatif metaforlar olarak iki boyutta değerlendirilir. Pozitif metaforlar; uyarım, ödül, huzur, varoluş alt ölçeklerini; negatif metaforlar ise ayrılık, engellenme, ceza alt ölçeklerini içerir.

Ölüm Metaforları Ölçeği Soruları

Aşağıda insanların kendi ölümlemlerini betimlemek için kullandıkları mecazlar ya da imgeler sıralanmıştır. Sizden istenilen, her birini okuyup bu mecazların ya da imgelerin sizin kendi ölümünüze verdiğiniz anlamı ne kadar tanımladığını belirtmenizdir. Bunun için de her ifadenin karşısındaki seçeneklerden sizin görüşünüzü yansıtan kutucuğa bir (X) işareti koymanız yeterlidir. Kendi görüşünüzü yansıtmak için lütfen aşağıdaki ölçek sistemini kullanınız.

- 1= Kendi ölümümle ilgili düşüncelerimi hiçbir şekilde yansıtmıyor.
- 2=Kendi ölümümle ilgili düşüncelerimi yeterince iyi tanımlamıyorum.
- 3=Kendi ölümümle ilgili düşüncelerimi ne tanımlıyor ne de tanımlamıyorum.

4=Kendi ölümümle ilgili düşüncelerimi belirli bir derecede tanımıyor.

5=Kendi ölümümle ilgili düşüncelerimi oldukça iyi tanımıyor.

Lütfen aşağıda listelenen herbir mecazı ya da imgeyi değerlendirin.

| | Hiç Tanımlamıyor | | | | Oldukça İyi Tanımlıyor |
|---|---------------------|---|---|---|---------------------------|
| 1. Kara bir deliktir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Kalın bir sistir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Huzurlu bir bahçedir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Işıltılı bir melektir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Ateşin içine düşmektir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Gri bir boşluktur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Teselli eden bir koruyucudur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Hak edilmiş bir tatlıdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Yüksek bir taş duvardır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Mükemmel bir maceradır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Çirkin bir canavardır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Minnet dolu bir hoşça kaldır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Bir çekiç darbesidir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Ailenin yeniden bir araya gelmesidir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Yeni bir deneyimdir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Bir uçurumdan düşüştür. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Dağın zirvesinde aydınlık bir sabahtır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Boş bir yataktır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Durgun bir sudur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Yeni bir hayatın başlangıcıdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Beyaz bir buluttur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Portakal ağacı olmaktır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Kızgın bir kazandır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Kilitli bir odadır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Bir çıkmaz sokaktır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Yemyeşil bir ormandır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Bir bebeğin doğumudur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Soğuk bir tüneldir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Okyanusta kaybolmaktır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Derin bir uykudur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Geride bırakılan bir izdir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 32. Bir damla gözyaşıdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. Soğuk bir gecedir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. Kapalı bir perdedir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. Çift taraflı bir madalyondur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. Bol meyveli bir ağaçtır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. Bir kapının diğer tarafıdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38. Yalnız çıkılan bir yolculuktur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39. Satranç taşlarının aynı kutuya toplanmasıdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40. Işıkları söndürmektir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41. Acı bir meyvedir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42. Sonsuz bir denizdir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43. Dengeye ulaşmaktır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44. Mahkemedir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45. Bir beyazlıktır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 46. Serin bir akarsudur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 47. Bakmaktan kaçınamadığımız bir aynadır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 48. Bir şifreyi çözmektir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 49. Eve dönüştür. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 50. Bir rüyadan uyanmaktır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 51. Bir kelebeğin kozadan çıkmasıdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 52. Kalabalık bir otobüs durağıdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 53. Yarıda bırakılan bir yemektir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 54. Bir bilgisayar oyununda seviye atlamaktır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

PADUA ENVANTERİ

Sanavio tarafından 1988 yılında geliştirilmiş, Van Oppen tarafından 1992 yılında geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Beşiroğlu ve arkadaşları tarafından 2005 yılında yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları özgün ve kısa ölçek toplamı için sırasıyla 0.96 ve 0.95 olarak hesaplanmıştır. En düşük iç tutarlılık katsayısı, dürtü ve kaygılar alt ölçeğinde 0.79 olarak belirlenmiştir. Test tekrar test güvenilirliği için iki farklı zaman diliminde elde edilen alt ölçek ve toplam puanlar arasında anlamlı düzeyde yüksek bağıntı ($r=0.81-0.92$ arasında) katsayıları elde edilmiştir.

Obsesif kompulsif belirtilerin şiddetinin belirlenmesinde kullanılan ölçek, sadece gözlenebilir kompulsif davranışların dışında (temizlik/kontrol), gizli ya da zihinsel olarak

yapılanları da değerlendirme imkanı vermektedir. Bireyin kendi kendisini değerlendirdiği bir öz bildirim ölçeği olarak obsesif kompulsif bozukluğu olan hastalar ve normal popülasyona uygulanabilir.

Özgün ölçek 60 sorudan oluşmaktadır. Daha sonra 41 ve 39 soruluk versiyonları ve beşli Likert tipinde düzenlenmiştir. Ölçeğin her iki uyarlaması, bir takım soruların olağan bir durum olarak yaşanabilecek, psikopatolojik anlamı olmayan zihin uğraşları ya da endişeler ile ilişkili olması nedeniyle çıkarılması ile oluşmuştur. Bu açıdan her iki kısa form özgün forma oranla daha fazla OKB'ye özgüdür.

Her madde yanıt şekline göre 0-4 arasında puanlandırılır. Her bir test maddesinde yer alan '0' puanı, tanımlanan belirtinin hiç yaşanmaması ya da rahatsız edici olmamasına karşılık gelirken, '4' puanı aşırı derecede yaşanması ya da rahatsız edici olmasına karşılık gelmektedir. Puanlama, aşağıdaki maddelere karşılık gelen yanıtların doğrudan toplanması ile yapılır. Tüm alt ölçeklerden elde edilen puanların toplanması ile toplam elde edilir.

Temizlik: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.maddeler

Düşüncelere kapılma: 11, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 34.maddeler

Dürtüler: 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41.maddeler

Kontrol: 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.maddeler

Kesinlik: 12, 13, 14, 15, 32, 33.maddeler

Ölçek toplam puanlarına bakılarak kişilerin obsesif kompulsif belirtilerin düzeyleri hakkında bilgi sahibi olunur. Toplam puanlardaki artış, obsesif kompulsif belirtilerin düzeylerindeki artışla doğru orantılıdır. Ölçeğin tek başına OKB'de tanı koymak, hastalık şiddetini belirlemek üzere kullanılması önerilmemektedir. Bu yüzden ölçek için bir kesme puanı hesaplanmamıştır. Obsesif kompulsif belirtilerin başka değişkenlerle ilişkisinin araştırılması ölçeğin temel kullanım amacı olmalıdır.

Padua Envanteri Soruları

Aşağıdaki ifadeler hemen herkesin günlük hayatında karşılaştığı düşünce ve davranışları tanımlamaktadır. Lütfen her bir ifade için size en uygun görünen ve bu tür davranış veya düşüncelerin oluşturabileceği rahatsızlık derecesine en uygun olan tek bir seçeneği işaretleyiniz.

| No | | Hiç | Çok az | Çok | Epeyce Çok | Aşırı |
|----|--|-----|--------|-----|------------|-------|
| 1 | Paraya dokunduğumda ellerimi kirlenmiş hissedirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 2 | Vücut salgıları ile (ter, tükürük, idrar, vb. gibi) Hafif bir temasla bile giysilerim kirlenebileceğini veya bir şekilde zarar görebileceğimi düşünürüm. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Yabancıların veya belirli insanların dokunduğunu biliyorsam, bir nesneye dokunmakta zorlanırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Çöpe veya kirli şeylere dokunmakta zorlanırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Mikrop kapmaktan ve hastalıklardan korktuğum için umumî tuvaletleri kullanmaktan kaçınırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Bulaşıcı hastalıktan korktuğum için halka açık telefonları kullanmaktan kaçınırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Ellerimi gereğinden daha sık ve daha uzun süre yıkarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Bazen sadece kirlendiğim veya mikrop kaptdığımı düşünerek derhal yıkanır veya temizlenirim | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Bir şeye dokunduğumda "mikrop kaptdığımı düşünerek, derhal yıkanır veya temizlenirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Bir hayvanın bana dokunması halinde, kendimi kirli hisseder ve derhal yıkanmam veya üstümdeki giysileri değiştirmem gerekir. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Kaygılar ve üzüntüler aklıma geldiğinde, onlar hakkında güvenebildiğim birisiyle konuşmadan rahat edemem. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Giyinirken, soyunurken ve yıkanırken, özel bir sırayı takip etme zorunluluğu hissedirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Yatmadan önce belirli şeyleri belirli bir sırayla yapmak zorundayım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Yatmadan önce giysilerimi özel bir şekilde asmak veya katlamak zorundayım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Belirli sayıları nedensiz yere tekrarlama zorunluluğu hissedirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Bir şeyleri doğru olarak yapıldığından emin olana kadar, birkaç kez tekrarlamak zorundayım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Bir şeyleri gereğinden daha sık kontrol etme eğilimindeyim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Ocağı, muslukları ve elektrik düğmelerini kapattıktan sonra tekrar tekrar kontrol ederim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Tam olarak kapalı olduğundan emin olmak için, kapıları, pencereleri, çekmeceleri kontrol etmek uğruna eve geri dönerim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Doğru bir şekilde doldurduğumdan emin olmak için formların, evrakın veya çeklerin ayrıntılarını | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| | sürekli kontrol ederim. | | | | | |
| 21 | Sigara, kibrit gibi yanan cisimlerin tam olarak söndüğünden emin olana kadar geri dönüp bakarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Elime para aldığım zaman, üst üste birkaç kez sayarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Mektupları postalamadan önce pek çok kez dikkatle kontrol ederim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Önemsiz meselelerde bile, karar vermeyi zor bulurum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Özellikle benimle ilgili önemli konular konuşulurken, bir şeyleri hiçbir zaman tam olarak ifade edemeyeceğim izlenimine kapılırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Bir şeyleri özenli bir şekilde yapsam bile, hala yaptığım işi kötü yaptığım veya eksik bıraktığım izlenimini içimde taşıyorum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Yaptığım şeylerin pek çoğuna ilişkin kaygılar ve problemler üretirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Belirli şeyler üzerinde düşünmeye başladığımda, onlara takılıp kalırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Kendi isteğim dışında, hoş gitmeyen düşünceler aklıma gelir ve onlardan kurtulamam. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Beynim sürekli olarak kendi bildiğini yapıyor ve ben çevremde olup bitene ayak uydurmakta güçlük çekiyorum | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | Dalgınlığının veya yaptığım küçük hataların felaket sonuçlar doğuracağını düşünürüm. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Bazen hiç nedeni yokken nesneleri saymaya başlarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | Önemsiz sayıları tamamıyla hatırlamam gerektiği hissine kapılırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | Bir düşünce veya kuşku aklıma geldiği zaman, onu bütün yönleriyle gözden geçirmem gerekir ve bu şekilde yapana kadar rahat edemem. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | Belirli durumlarda, kontrolümü kaybetmekten ve utanç verici şeyler yapmaktan korkarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | Bir köprüden veya yüksek bir pencereden aşağıya baktığım zaman, kendimi boşluğa bırakacakmış gibi hissederim | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 | Yaklaşan bir tren gördüğüm zaman, bazen kendimi onun altına atabileceğimi düşünürüm. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | | |
|-----------|--|----------|----------|----------|----------|----------|
| 38 | Araba sürerken bazen içimden bir his arabayı birilerinin üstüne veya bir şeylere doğru sürmeye zorlar. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | Silahlara bakmak beni heyecanlandırır ve şiddet içeren düşüncelere sürükler | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | Bıçakların, kamaların ve diğer kesici aletlerin keskin tarafından rahatsız olurum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 41 | Bazen sebepsiz yere bir şeyleri kırmak veya hasar vermek ihtiyacı hissedirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

PANİK BOZUKLUĞU ŞİDDET ÖLÇEĞİ

Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Monkul ve arkadaşları tarafından 2004 yılında gerçekleştirilmiştir. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında, cronbach alfa katsayısı 0.92-0.94, madde-toplam puan korelasyon katsayıları 0.88-0.64 arasında ve görüşmeciler arası güvenilirlik katsayısı $r=0.79$ olarak elde edilmiştir.

ICD-10 ya da DSM-IV gibi standart kabul edilen tanı ölçütleri ile Agorafobili ya da Agorafobisiz Panik Bozukluğu tanısı almış olan hastalarda panik bozukluğuna ait çekirdek belirtilerin değerlendirilmesi, belirtilerin düzeyinin ve şiddetinin değişiminin ölçülmesi amacıyla kullanılır.

Agorafobili ya da agorafobisiz Panik Bozukluğu DSM-IV belirtilerinin şiddetinin son 1 ay içinde değerlendiren toplam 7 maddeden oluşmaktadır. Başlıklar sırasıyla: Panik atağı sıklığı, sınırlı belirtili panik ataklar dahil, beklenti anksiyetesinin şiddeti (paniğe ilişkin korku, kaygı, beklentili endişe), agorafobik kaçınma, panik atağı ile ilişkili duyumlardan korku/kaçınma, panik bozukluğuna bağlı olarak toplumsal işlevsellikte bozulma/aksama.

Dörtlü Likert tipi ölçüm sağlamaktadır. Her bir madde 0 ile 4 arasında değişen beşli Likert tipi ölçek üzerinden puanlanır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 0 ile 28 arasında değişmektedir Puanların yorumu şu şekildedir:

“0=Hiç ya da mevcut değil;

1=İlımlı, nadir belirtiler, hafif bozulma;

2=Orta, sık belirtiler, işlevsellikte hafif etkilenme ama hala idare edebilir;

3=Şiddetli, belirtilerle aşırı uğraş halindeki belirtiler, işlevselliğin büyük ölçüde aksaması;

4=Aşırı, yaygın neredeyse değişmez belirtiler, yeti yitimi yaratıcı anlamını taşır.

Panik Bozukluk Şiddeti Ölçeği Soruları

DEĞERLENDİRİCİYE GENEL ÖNERİLER

Amaç: Agorafobili ya da agorafobisiz panik bozukluğundaki DSM-IV belirtilerinin şiddetini ölçmektir. Panik atağı sıklığı ve şiddetinin sabit bir biçimde ölçülmesini sağlamak amacıyla puanlamalar son bir ay için yapılır. Kullanıcılar farklı bir zaman dilimi seçerlerse zaman dilimi tüm başlıklar için tutarlı olmalıdır.

Her soru 0-4 olarak puanlanır, öyle ki, 0=hiç ya da mevcut değil, 1=ılımlı, nadir belirtiler, hafif bozulma, 2=orta, sık belirtiler, işlevsellikte hafif etkilenme ama hala idare edilebilir, 3=şiddetli, aşırı uğraş halindeki belirtiler, işlevselliğin büyük ölçüde aksaması ve 4=aşırı, yaygın, neredeyse değişmez belirtiler, yeti yitimi yaratıcı.

Görüşmeci hastanın tam ya da sınırlı belirtili panik atağı/ları geçirip geçirmediğini bilmiyorsa önce bunu sormalıdır. Panik yoksa 2. ve 3. sorular 0 olarak puanlanmalı, görüşme 4. sorudan başlatılmalıdır. 4. ve 5. sorular da 0 olarak puanlandıysa 7. ve 8. sorular sorulmadan 0 olarak puanlanır.

| |
|--|
| 1. PANİK ATAĞI SIKLIĞI, SINIRLI BELİRTİLİ ATAKLAR DÂHİL |
| () 0=Hiç panik atağı ya da sınırlı belirtili panik atağı (SBP) yok |
| () 1=Hafif, ortalama tam panik atağı sayısı haftada birden az ve bir SBP/günden daha fazla değil. |
| () 2=Orta, haftada bir veya iki tam panik atağı ve/veya çoğul SBP'ler /gün. |
| () 3=Şiddetli, haftada ikiden çok tam panik atakları ama ortalama günde birden çok değil. |
| () 4=Aşırı, günde birden fazla tam atağı geçirme, geçirilen günlerin sayısının geçirilmeyenlerden fazla olması. |
| 2.PANİK ATAKLARI SIRASINDAKİ ZORLANMA, SINIRLI BELİRTİLİ ATAKLAR DAHİL |
| () 0=Panik atağı ya da sınırlı belirtili panik atağı yok ya da ataklar sırasında hiç zorlanma yok. |
| () 1=Ilımlı zorlanma, ama hiç ya da az bir aksama ile etkinliği sürdürebilmektedir. |
| () 2=Orta zorlanma, ama hala idare edilebilir, etkinliğini sürdürebilmekte ve/veya konsantrasyonunu idame ettirmekte, ama bunları güçlüklerle yapabilmektedir. |
| () 3=Şiddetli, belirgin zorlanma ve aksama, konsantrasyonunu yitirir ve/veya etkinliğini durdurmak zorundadır, ama odanın ya da durumun içinde kalabilmektedir. |
| () 4=Aşırı, şiddetli ve yeti yitimi yaratıcı zorlanma, etkinliğini durdurmak zorunda, eğer mümkünse odayı ya da durumu terk edecektir, eğer kalırsa konsantre olamamakta, aşırı zorlanmaktadır. |

| |
|--|
| 3.BEKLENTİ ANKSİYETESİNİN ŞİDDETİ (Paniğe ilişkin korku, kaygılı beklenti ya da endişe) |
| () 0=Panik atağı hakkında tasa yok. |
| () 1=İlimli, panik atağı hakkında ara sıra korku, endişe ya da kaygılı beklentisi oluyor. |
| () 2=Orta, sıklıkla endişeli, korkulu ya da kaygılı eklenti içinde, ama anksiyetesiz dönemleri var. Dikkat çekici bir yaşam biçimi değişikliği var, ama anksiyete hala idare edilebilir ve genel işlevselliği bozulmamıştır. |
| () 3=Şiddetli, panik atağı hakkındaki korku, endişe ve kaygılı beklentilerle zihinsel uğraşı, konsantrasyon ve/veya verimli işlem görme becerisinde büyük ölçüde aksama var. |
| () 4=Aşırı, neredeyse sabit, yeti yitirici anksiyete, panik atağı hakkında korku, endişe ve kaygılı beklenti nedeniyle önemli görevleri sürdürememektedir. |
| 4.AGORAFOBİK KORKU/KAÇINMA |
| () 0=Hiç, korku ya da kaçınma yok. |
| () 1=İlimli, ara sıra korku ve/veya kaçınma, ama genellikle durumla yüzleşebilir ve başa çıkabilir. Yaşam biçimi değişikliği yok ya da az. |
| () 2=Orta, dikkat çekici korku ve/veya kaçınma, ama hala kontrol edilebilir, korkulan durumlardan kaçınır ama bir yoldaşla birlikte yüzleşebilir. Biraz yaşam biçimi değişikliği vardır, ama genel işlevsellik bozulmamıştır. |
| () 3=Şiddetli, yoğun kaçınma; fobiye uyabilmek için büyük ölçüde yaşam biçimi değişikliği gerekmektedir, bu da olağan etkinlikleri sürdürmeyi güçleştirmektedir. |
| () 4=Aşırı, yaygın yeti yitirici korku ve/veya kaçınma. Yaşam biçiminde yoğun değişiklik gerekmiştir; öyle ki önemli görevler yapılamamaktadır. |
| 5.PANİK ATAĞI İLE İLİŞKİLİ DUYUMLARDAN KORKU/KAÇINMA |
| () 0=Zorlanma yaratıcı bedensel duyumları uyaran durum ya da etkinliklerden korku ya da kaçınma yok. |
| () 1=İlimli, ara sıra korku ve/veya kaçınma, ama genellikle bedensel duyumları uyaran durum ve etkinliklerle az zorlanma ile yüzleşebilir ve sürdürebilir. Yaşam biçiminde az değişiklik vardır. |
| () 2=Orta, göze çarpıcı kaçınma ama hala idare edebilir. Kesin ama sınırlı bir yaşam biçimi değişikliği vardır, öyle ki genel işlevsellik bozulmamıştır. |
| () 3=Şiddetli, yoğun kaçınma, yaşam biçiminde büyük ölçüde değişikliğe ya da işlevsellikte aksamaya yol açmaktadır. |
| () 4=Aşırı, yaygın ve yeti yitimi yaratıcı kaçınma. Önemli görev ve etkinlikleri yapamayacak kadar yoğun bir yaşam biçimi değişikliği gerekmiştir. |
| 6.PANİK BOZUKLUĞUNA BAĞLI OLARAK ÇALIŞMA İŞLEVSELLİĞİNDEBOZULMA/AKSAMA |
| <i>(Puanlayıcılara not: Bu soru çalışmaya odaklanmıştır. Eğer kişi çalışmıyorsa okulu, tam gün okula gitmiyorsa evdeki sorumlulukları hakkında sorular sorunuz.)</i> |
| () 0=Panik bozukluğu belirtilerinden dolayı bozulma yok. |
| () 1=İlimli, hafif bozulma, işin zorlaştığını hissetmekte ama performansı hala iyidir. |
| () 2=Orta, belirtiler düzenli ve kesin aksamaya yol açmakta, ama hala kontrol edilebilir. |

| |
|---|
| Meslek performansı etkilenmiş, ama başkaları çalışmasının hala yeterli olduğunu söylemektedirler. |
| () 3=Şiddetli, mesleksen performansda önemli ölçüde bozulmaya neden olmuştur, öyle ki, başkaları fark etmiştir; bazı günler işe gidememektedir ya da hiç iş yapamamaktadır. |
| () 4=Aşırı, yeti yitirici belirtiler, çalışmamaktadır (ya da okula gidememekte veya ev içi sorumluluklarını sürdürememektedir.) |
| 7.PANİK BOZUKLUĞUNA BAĞLI OLARAK TOPLUMSAL İŞLEVSELLİKTE BOZULMA/AKSAMA |
| () 0=Bozulma yok. |
| () 1=İlımlı, hafif bozulma, toplumsal davranış niteliğinin biraz değiştiğini hissetmektedir ama toplumsal işlevsellik hala yeterlidir. |
| () 2=Orta, toplumsal yaşamda kesin aksama, ama hala kontrol edilebilir. Toplumsal etkinliklerin sıklığında ve/veya kişiler arası etkileşimlerin niteliğinde biraz azalma vardır, ama hala olağan toplumsal etkinliklerin çoğuna katılabilmektedir. |
| () 3=Şiddetli, toplumsal performansda önemli ölçüde bozulmaya neden olmaktadır. Toplumsal etkinliklerde belirgin bir azalma ve/veya diğerleriyle etkileşimde belirgin bir güçlük vardır; diğerleriyle etkileşmek için kendini hala zorlayabilmekte ama toplumsal ya da kişiler arası durumların çoğundan hoşlanmamakta ya da iyi işlev görememektedir. |
| () 4=Aşırı, yeti yitimi yaratıcı belirtiler, nadiren dışarı çıkmakta ve diğerleriyle etkileşmektedir, panik bozukluğu nedeniyle bir ilişkisini bitirmiş olabilir. |

PENNSSTATE ENDİŞE ÖLÇEĞİ (PSEÖ)

Meyer, Miller, Metzger ve Barkovec tarafından, 1990 yılında, Penn StateWorry Questionnaire (PSWQ) ismi ile geliştirilen ölçek, Boysan, Keskin ve Beşiroğlu tarafından 2008 yılında Türkçeye uyarlanmış, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı 0.88, madde toplam puan korelasyonları 0.36 ve 0.66 arasında saptanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği onaylayıcı hiyerarşik faktör analizi ve Schmid Leiman transformasyonu sonucu elde edilen ikinci seviyeden faktör yükleriyle değerlendirilmiştir. Analiz sonucunda birinci seviyeden iki faktör ve ikinci seviyeden bir genel faktör elde edilmiştir. Ölçekteki 16 soruyu temsil eden ikinci seviye faktör yükleri ölçek varyansının % 74'ünü açıklamaktadır. Ölçeğin test tekrar test korelasyonu ise $r = 0.81$ olarak belirlenmiştir.

Aşırı, sürekli ve kontrol edilemeyen patolojik endişe düzeyini ölçmek amacıyla kullanılan ölçek, bireyin kendi kendisini değerlendirdiği bir öz bildirim aracıdır. Klinik olarak psikiyatrik tanı almış hasta grupların veya herhangi bir psikiyatrik tanı almamış normal toplumdaki bireylerin patolojik endişe düzeylerini ölçebilmek için uygulanabilmektedir.

Toplam 16 maddeden oluşmaktadır. Beşli Likert tipi ölçüm sağlamaktadır. Her madde 1 ve 5 arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin toplam puanı tersine kodlanan maddeler dönüştürüldükten sonra maddelere verilen puanlar toplanarak elde edilmektedir. 1., 3., 8., 10. ve 11. sorular tersine çevrilerek toplanmaktadır. Toplam puan 16- 80 arasında değişmektedir. Toplam puanlardaki artış patolojik endişe düzeylerindeki artışla doğru orantılıdır.

PennState Endişe Ölçeği Soruları

Her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını değerlendiriniz. Sizin için uygun olan rakamı ilgili maddeyi işaretleyerek belirtiniz.

| | 1-Beni hiç Tanımlamıyor | 2-Beni Tanımlamıyor | 3-Beni Biraz Tanımlıyor | 4-Beni İyi Tanımlıyor | 5-Beni Çok İyi Tanımlıyor |
|--|-------------------------|---------------------|-------------------------|-----------------------|---------------------------|
| 1. Her şeye yetişebilecek kadar zamanım olmasa bile bunun için endişelenmem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Endişelerim beni bunaltır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Bir şeyler hakkında endişelenmeye eğilimli değilim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Pek çok durum beni endişelendirir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Bir şeyler hakkında endişelenmemem gerektiğini biliyorum; ancak kendime engel olamıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Baskı altında olduğumda çok fazla endişelenirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Her zaman bir şeyler hakkında endişeleniyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Endişe veren düşünceleri aklımdan uzaklaştırmayı kolay bulurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Bir işi bitirir bitirmez, yapmak zorunda olduğum her şey için endişelenmeye başlarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Hiçbir şey için asla endişelenmem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Bir sorun hakkında yapabileceğim daha fazla bir şey olmadığında o konu hakkında daha fazla endişelenmem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Hayatım boyunca endişeli birisi oldum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Birden bir şeylere endişelenmekte olduğumu fark ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Bir kere endişelenmeye başladığımda durduramam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Her zaman endişelenirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Tümüyle yapılp bitirilinceye kadar planladığım işler hakkında endişelenmeye devam ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

PIERS-HARRİS ÇOCUKLARDA ÖZ KAVRAMI ÖLÇEĞİ

Piers ve Harris tarafından 1964 yılında Piers-Harris Children's Self Concept Scale simi ile geliştirilen ve "Kendim Hakkında Düşüncelerim" adıyla da anılan bu ölçek, 8-18 yaş grubu çocukların benlik anlayışı ölçmek amacıyla Amerika Birleşik Devletleri'nde geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal inde test tekrar test güvenirliği 0.42 ile 0.96 arasında bulunmuştur. Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları 1996 yılında, Çataklı ve Öner tarafından yapılmış, genelleştirilmiş Kuder Richardson 20 formülü ile yapılan analizlerde güvenirlik katsayısı 0.81 ve 0.89 arasında bulunmuştur.

80 sorudan oluşan ölçek altı alt ölçekten oluşmaktadır. Çocukların okudukları soruya, "evet" veya "hayır" seçeneklerinden birini işaretlemesi ile kendi kendilerini nasıl değerlendirdiklerini gösteren bir özbildirim aracıdır. Ölçeğin toplam puanı 0 ila 80 arasında değişir. Yüksek puan olumlu, düşük puan ise olumsuz özkavramının varlığına işaret eder.

Ölçeğin kesme puanı yoktur, alt ölçekleri ve madde numaraları ise aşağıdaki gibidir:

1.Mutluluk ve doyum alt ölçeği: 7, 8, 35, 37, 38, 41, 48, 50, 53, 61, 72, 79 ve 80. maddeler;

2.Kaygı alt ölçeği: 2, 10, 11, 12, 17, 27, 29, 35, 45, 61, 66, 72 ve 77. maddeler;

3.Popülarite ve sosyal beğeni alt ölçeği: 6, 13, 19, 26, 32, 44, 47, 49, 55, 67 ve 70. maddeler;

4.Davranış ve uyum alt ölçeği: 15, 18, 21,25, 30, 33, 34, 43, 54, 57, 62, 65, 66, 73, 75 ve 76. maddeler;

5.Fiziksel görünüm alt ölçeği: 1, 16, 28, 39, 52, 53, 58, 60, 71 ve 80. maddeler;

6.Zihinsel ve okul durumu alt ölçeği: 4, 14, 20, 23, 29, 40 ve 68. maddeler.

Piers-Harris Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği Soruları

Aşağıda 80 cümle var. Bunlardan sizi tanımlayanları evet, tanımlamayanları ise hayır ile cevaplandırın. Bazı cümlelerde karar vermek zor olabilir. Yine de lütfen bütün cümleleri cevaplayın. Aynı cümleyi hem evet hem hayır şeklinde işaretlemeyin. Unutmayın, cümledeki ifade genellikle sizi anlatıyorsa evet, genellikle sizi anlatmıyorsa hayır olarak işaretleyeceksiniz. Cümlelerin size uygun olup olmadığını en iyi siz kendiniz bilebilirsiniz. Bunun için kendinizi gerçekten nasıl görüyorsanız aynen öyle cevaplandırın.

Kendim Hakkında Düşüncelerim

| | | |
|--|------|-------|
| 1. İyi resim çizerim. | EVET | HAYIR |
| 2. Okul ödevlerimi bitirmem uzun sürer. | EVET | HAYIR |
| 3. Ellerimi kullanmada becerikliyimdir. | EVET | HAYIR |
| 4. Okulda başarılı bir öğrenciyim. | EVET | HAYIR |
| 5. Aile içinde önemli bir yerim vardır. | EVET | HAYIR |
| 6. Sınıf arkadaşlarım benimle alay ediyorlar. | EVET | HAYIR |
| 7. Mutluyum. | EVET | HAYIR |
| 8. Çoğunlukla neşesizim. | EVET | HAYIR |
| 9. Akıllıyım. | EVET | HAYIR |
| 10. Öğretmenler derse kaldırıncaya heyecanlanırım. | EVET | HAYIR |
| 11. Dış (fiziki)görünüşüm beni rahatsız ediyor. | EVET | HAYIR |
| 12. Genellikle çekingenim. | EVET | HAYIR |
| 13. Arkadaş edinmekte güçlük çekiyorum. | EVET | HAYIR |
| 14. Büyüdüğümde önemli bir kimse olacağım. | EVET | HAYIR |
| 15. Aileme sorun yaratırım. | EVET | HAYIR |
| 16. Kuvvetli sayılmam. | EVET | HAYIR |
| 17. Sınavlardan önce heyecanlanırım. | EVET | HAYIR |
| 18. Okulda terbiyeli, uyumlu davranırım. | EVET | HAYIR |
| 19. Herkes tarafından pek sevilen biri değilim. | EVET | HAYIR |
| 20. Parlak, güzel fikirlerim vardır. | EVET | HAYIR |
| 21. Genellikle kendi dediklerimin olmasını isterim. | EVET | HAYIR |
| 22. İstedğim bir şeyden kolayca vazgeçerim. | EVET | HAYIR |
| 23. Müzikte iyiyim. | EVET | HAYIR |
| 24. Hep kötü şeyler yaparım. | EVET | HAYIR |
| 25. Evde çoğu zaman huysuzluk ederim. | EVET | HAYIR |
| 26. Sınıfta arkadaşlarım beni sayarlar. | EVET | HAYIR |
| 27. Sinirli biriyim. | EVET | HAYIR |
| 28. Gözlerim güzeldir. | EVET | HAYIR |
| 29. Derse kalktığımda bildiklerimi sıkılmadan anlatırım. | EVET | HAYIR |
| 30. Derslerde sık sık hayal kurarım. | EVET | HAYIR |
| 31. (Kardeşiniz varsa) Kardeş(ler)ime sataşırım. | EVET | HAYIR |
| 32. Arkadaşlarım fikirlerimi beğenir. | EVET | HAYIR |
| 33. Basım sık sık belaya girer. | EVET | HAYIR |
| 34. Evde büyüklerimin sözünü dinlerim. | EVET | HAYIR |
| 35. Sık sık üzülür, meraklanırım. | EVET | HAYIR |
| 36. Ailem benden çok şey bekliyor. | EVET | HAYIR |
| 37. Halimden memnunum. | EVET | HAYIR |
| 38. Evde ve okulda pek çok şeyin dışında bırakıldığım hissine kapılırım. | EVET | HAYIR |
| 39. Saçlarım güzeldir. | EVET | HAYIR |

| | | |
|--|------|-------|
| 40. Çoğu zaman okul faaliyetlerine gönüllü olarak katılırım. | EVET | HAYIR |
| 41. Şimdiki halimden daha başka olmayı isterdim. | EVET | HAYIR |
| 42. Geceleri rahat uyurum. | EVET | HAYIR |
| 43. Okuldan hiç hoşlanmıyorum. | EVET | HAYIR |
| 44. Arkadaşlar arasında oyunlara katılmak için bir seçim yapılırken, en son seçilenlerden biriyim. | EVET | HAYIR |
| 45. Sık sık hasta olurum. | EVET | HAYIR |
| 46. Başkalarına karşı iyi davranmam. | EVET | HAYIR |
| 47. Okul arkadaşlarım güzel fikirlerimin olduğunu söylerler. | EVET | HAYIR |
| 48. Mutsuzum. | EVET | HAYIR |
| 49. Çok arkadaşım var. | EVET | HAYIR |
| 50. Neşeliyim. | EVET | HAYIR |
| 51. Pek çok şeye aklım ermez. | EVET | HAYIR |
| 52. Yakışıklıyım/güzelim. | EVET | HAYIR |
| 53. Hayat dolu bir insanım. | EVET | HAYIR |
| 54. Sık sık kavgaya karışıyorum. | EVET | HAYIR |
| 55. Erkek arkadaşlarım arasında sevilirim. | EVET | HAYIR |
| 56. Arkadaşlarım bana sık sık sataşırılar. | EVET | HAYIR |
| 57. Ailemi düş kırıklığına uğrattım. | EVET | HAYIR |
| 58. Hoş bir yüzüm var. | EVET | HAYIR |
| 59. Evde hep benle uğraşırlar. | EVET | HAYIR |
| 60. Oyunlarda ve sporda bası hep ben çekerim. | EVET | HAYIR |
| 61. Ne zaman bir şey yapmaya kalksam her şey ters gider. | EVET | HAYIR |
| 62. Hareketlerimde hantal ve beceriksizim. | EVET | HAYIR |
| 63. Oyunlarda ve sporda, oynamak yerine seyredirim. | EVET | HAYIR |
| 64. Öğrendiklerimi çabuk unuturum. | EVET | HAYIR |
| 65. Herkesle iyi geçinirim. | EVET | HAYIR |
| 66. Çabuk kızarım. | EVET | HAYIR |
| 67. Kız arkadaşlarım arasında sevilirim. | EVET | HAYIR |
| 68. Çok okurum. | EVET | HAYIR |
| 69. Bir grupla birlikte çalışmaktansa tek basıma çalışmaktan hoşlanırım. | EVET | HAYIR |
| 70. (Kardeşiniz varsa) Kardeş (ler)imi severim. | EVET | HAYIR |
| 71. Vücutça güzel sayılırım. | EVET | HAYIR |
| 72. Sık sık korkuya kapılırım. | EVET | HAYIR |
| 73. Her zaman bir şeyler düşürür ve kırarım. | EVET | HAYIR |
| 74. Güvenilir bir kimseyim. | EVET | HAYIR |
| 75. Başkalarından farklıyım. | EVET | HAYIR |
| 76. Kötü şeyler düşünürüm. | EVET | HAYIR |
| 77. Kolay ağlarım. | EVET | HAYIR |
| 78. İyi bir insanım. | EVET | HAYIR |

| | | |
|--|-------------|--------------|
| 79. İşler hep benim yüzümden ters gider. | EVET | HAYIR |
| 80. Şanslı bir kimseyim. | EVET | HAYIR |

PITTSBURGH UYKU KALİTESİ ÖLÇEĞİ (PUKÖ)

Buysse ve arkadaşları tarafından 1989 yılında, Pittsburgh Sleep Quality Index-PSQI ismi ile geliştirilmiş olan ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Ağargün ve arkadaşları tarafından 1996 yılında yapılmış ve ölçeğin iç tutarlığı için cronbach alfa değeri 0.80 olarak bildirilmiştir.

Pittsburgh uyku kalitesi ölçeği, son bir ay içerisindeki uyku kalitesi ve uyku bozukluğunun tipi ile şiddeti konusunda tarama ve değerlendirme yapılması amacıyla kullanılmaktadır. Ölçek 24 sorudan oluşur, 19 maddesi bireyin kendi kendisini değerlendirdiği öz bildirimi, diğer maddeler ise bireyin eşi veya oda arkadaşı tarafından, bireyi değerlendirmesi esasıyla yanıtlanacak soruları içermektedir. Ölçeğin; öznel uyku kalitesi, uyku latensi, uyku süresi, alışılmış uyku etkinliği, uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı ve gündüz işlev bozukluğu olmak üzere yedi bileşeni mevcuttur. Her bir bileşen 0-3 puan üzerinden değerlendirilir. 7 bileşenin toplam puanı ölçek toplam puanını verir. Toplam puan 0-21 arasında değişir. Toplam puanın 5'ten büyük olması "kötü uyku kalitesini" gösterir.

Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi Soruları

Bu formun kapsadığı sorunlar sadece son 1 ayın alışkanlıkları ile ilgilidir. Geçen ayın genelini düşünerek, çoğunluğa uyum sağlayan cevabı veriniz. Lütfen tüm soruları cevaplayınız.

| | |
|--|--|
| 1. Geçen ay geceleri genellikle ne zaman yattınız? Genel yatış saati: | |
| 2. Geçen ay geceleri uykuya dalmanız genellikle ne kadar zaman (dakika olarak) aldı? Dakika: | |
| 3. Geçen ay, sabahları genellikle ne zaman kalktınız? Genel kalkış saati: | |
| 4. Geçen ay, geceleri kaç saat gerçekten uyudunuz? (Bu süre yatakta geçirdiğiniz süreden farklı olabilir.) Bir gecede uyku süresi: Saat: | |
| 5. Aşağıdaki sorunların her biri için en uygun cevabı seçiniz. Lütfen tüm soruları cevaplandırınız. Geçen ay, aşağıdaki durumlarda belirtilen uyku problemlerini ne sıklıkla yaşadınız? | |

| | | | | |
|--|-----------------------------|--------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| (a) 30 dakika içinde uykuya dalamadığınız oluyor mu? | Geçen ay boyunca hiç | Haftada birden az | Haftada bir veya iki kez | Haftada üç veya daha fazla |
| (b) Gece yarısı veya sabah erkenden uyandığınız oluyor mu? | Geçen ay boyunca hiç | Haftada birden az | Haftada bir veya iki kez | Haftada üç veya daha fazla |
| (c) Lavaboya gitmek üzere kalkmak zorunda kaldığınız oluyor mu? | Geçen ay boyunca hiç | Haftada birden az | Haftada bir veya iki kez | Haftada üç veya daha fazla |
| (d) Rahat nefes alıp veremediğiniz oluyor mu? | Geçen ay boyunca hiç | Haftada birden az | Haftada bir veya iki kez | Haftada üç veya daha fazla |
| (e) Öksürdüğünüz veya gürültülü bir şekilde horladığınız oluyor mu? | Geçen ay boyunca hiç | Haftada birden az | Haftada bir veya iki kez | Haftada üç veya daha fazla |
| (f) Aşırı derecede üşüdüğünüz oluyor mu? | Geçen ay boyunca hiç | Haftada birden az | Haftada bir veya iki kez | Haftada üç veya daha fazla |
| (g) Aşırı derecede sıcaklık hissettiğiniz oluyor mu? | Geçen ay boyunca hiç | Haftada birden az | Haftada bir veya iki kez | Haftada üç veya daha fazla |
| (h) Kötü rüyalar gördüğünüz oluyor mu? | Geçen ay boyunca hiç | Haftada birden az | Haftada bir veya iki kez | Haftada üç veya daha fazla |
| (i) Ağrı duyduğunuz oluyor mu? | Geçen ay boyunca hiç | Haftada birden az | Haftada bir veya iki kez | Haftada üç veya daha fazla |
| (j) Diğer neden(ler)i lütfen belirtiniz. Geçen ay bu neden(ler)den dolayı ne kadar sıklıkla uyku problemi yaşadınız? | Geçen ay boyunca hiç | Haftada birden az | Haftada bir veya iki kez | Haftada üç veya daha fazla |
| 6. Geçen ay, uyku kalitenizi bütünüyle nasıl değerlendirebilirsiniz? | Çok kötü | Oldukça kötü | Oldukça iyi | Çok iyi |
| 7. Geçen ay, uyumanıza yardımcı olması için ne kadar sıklıkla uyku ilacı (reçeteli veya reçetesiz) aldınız? | Geçen ay boyunca hiç | Haftada birden az | Haftada bir veya iki kez | Haftada üç veya daha fazla |
| 8. Geçen ay, araba sürerken, yemek yerken veya sosyal bir | Geçen ay boyunca hiç | Haftada birden az | Haftada bir veya iki kez | Haftada üç veya daha fazla |

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| aktivite esnasında ne kadar sıklıkla uyanık kalmak için zorlandınız? | | | | fazla |
| 9. Geçen ay, bu durum işlerinizi yeteri kadar istekle yapmanızda ne derecede problem oluşturdu? | Hiç problem oluşturmadı | Yalnızca çok az bir problem oluşturdu. | Bir dereceye kadar problem oluşturdu. | Çok büyük bir problem oluşturdu. |
| 10.Eşiniz veya oda arkadaşınız var mı? | Eşiniz veya oda arkadaşınız yok. | Diğer odada uyuyan veya oda arkadaşı var. | Aynı odada var fakat aynı yatakta değil. | Eş aynı yatakta. |
| Eğer bir oda arkadaşınız veya eşiniz varsa ona geçen ay aşağıdaki durumları ne kadar sıklıkla yaşadığınızı sorun. | | | | |
| (a) Gürültülü horlama oldu mu? | Geçen ay boyunca hiç | Haftada birden az | Haftada bir veya iki kez | Haftada üç veya daha fazla |
| (b) Uykuda nefes alıp vermeler arasında uzun aralıklar oldu mu? | Geçen ay boyunca hiç | Haftada birden az | Haftada bir veya iki kez | Haftada üç veya daha fazla |
| (c) Uyurken bacaklarımda seğirme veya sıçrama oldu mu? | Geçen ay boyunca hiç | Haftada birden az | Haftada bir veya iki kez | Haftada üç veya daha fazla |
| (d) Uyku esnasında uyumsuzluk veya şaşkınlık oldu mu? | Geçen ay boyunca hiç | Haftada birden az | Haftada bir veya iki kez | Haftada üç veya daha fazla |
| (e) Uyurken olan diğer huzursuzluklarınız belirtiniz... | Geçen ay boyunca hiç | Haftada birden az | Haftada bir veya iki kez | Haftada üç veya daha fazla |

POZİTİF SEMPTOMLARI DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ (SAPS)

Andreasen tarafından yılında, Scale fort the Assessment of Positive Symptoms ismi ile geliştirilen ölçek, Erkoç ve arkadaşları tarafından 1991 yılında, Türkçe uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış olarak ülkemizin alan yazınına kazandırılmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması sonucunda ölçeğin iç tutarlılığı için cronbach alfa katsayısı 0.84, alt

ölçeklerin cronbach alfa katsayıları 0.61-0.78, değerlendiriciler arası kappa katsayıları 0.46-0.90 ve tüm ölçek için kappa katsayısı 0.96 olarak belirlenmiştir.

Şizofreni pozitif belirtilerinin düzeyini, dağılımını ve şiddet değişimini ölçmek amacıyla kullanılan ve görüşmecinin değerlendirdiği ölçek, toplam 4 alt ölçek ve 34 madde içermektedir. Bu alt ölçekler varsanılar, hezeyanlar, garip davranışlar ve formal düşünce bozukluğudur. Ölçek altılı Likert tipi ölçüm sağlamaktadır. Her maddenin puanlanması 0 (yok)- 5 (şiddetli) arasında değişmektedir. 1-7 arasındaki maddeler halüsinasyonlar, 8-20 arasındakiler hezeyanlar, 21-25 arasındakiler garip davranış ve 26-34 arasındaki maddeler ise pozitif formal düşünce bozukluğu alt ölçeklerine aittir. Ölkekten elde edilen en yüksek puan 170 olup halüsinasyonlar 35, hezeyanlar 65, garip davranış 25, pozitif formal düşünce bozukluğu 45 puan üzerinden değerlendirilmektedir.

Ölçeğin Türkçe formu için yapılan geçerlilik ve güvenirlik çalışmasında kesme puanı hesaplanmamıştır. Bu nedenle yalnızca karşılaştırılmalı çalışmalarda anlam taşır. Ölkekten alınan toplam puanın yükselmesi, pozitif psikotik belirtilerin artması anlamına gelmektedir. Her bir alt ölkekten alınan puanın yükselmesi de ilgili alandaki psikotik belirtilerin artması olarak yorumlanmaktadır.

Pozitif Semptomları Değerlendirme Ölçeği (Saps) Soruları

0: yok 1: şüpheli 2: hafif 3: orta 4: belirgin 5: şiddetli

| VARSANILAR: | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| 1. İşitme varsanıları | | | | | | |
| Hasta başkalarının duymadığı sesler, gürültüler veya başka sesler duyduğunu bildirir. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Yorumlayıcı sesler | | | | | | |
| Hasta, davranış ve düşüncelerini yorumlayan sesler duyduğunu bildirir. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Aralarında konuşan sesler | | | | | | |
| Hasta, iki veya daha fazla kişinin aralarında konuştuklarını bildirir. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Somatik ve dokunma varsanıları | | | | | | |
| Hasta, vücudunda acayip fizik duyumsamalar olduğunu bildirir. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Koku varsanıları | | | | | | |
| Hasta, başkalarının fark etmediği olağandışı kokular duyduğunu bildirir. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Görme varsanıları | | | | | | |
| Hasta, gerçekte var olmayan şekil veya insanlar görür. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Varsanıların bütünsel derecelendirilmesi | | | | | | |
| Bu derecelendirme varsanının süresi ve ciddiyeti ve hastanın yaşamına olan etkisi göz önüne alınarak yapılmalıdır. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| HEZEYANLAR: | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 8. Kötülük görme hezeyanları | | | | | | |
| Hasta kendisine komplo hazırlandığına veya bir yolunu bulup kötülük yapılacağına inanır. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Kıskançlık hezeyanları | | | | | | |
| Hasta, eşinin bir başkası ile ilişkisi olduğuna inanır. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Suçluluk ve günahkarlık hezeyanları | | | | | | |
| Hasta bazı kötü, günahkar veya affedilmez şeyler yaptığına inanır. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Büyüklük hezeyanları | | | | | | |
| Hasta, özel güç veya yeteneklerinin varlığına inanır. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Dinsel hezeyanlar | | | | | | |
| Hasta, dinsel nitelikli yanlış inançları ile aşırı uğraşır. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Somatik hezeyanlar | | | | | | |
| Hasta, her nasılsa vücudunun hasta, anormal olduğuna inanır. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Alınma hezeyanları | | | | | | |
| Hasta, önemsiz işaret ve olayları üzerine alır veya özel anlamlar çıkarır. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Kontrol edilme hezeyanları | | | | | | |
| Hasta, his ve karakterlerinin bazı dış güçlerce kontrol edildiğini hisseder. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Düşünce okuma hezeyanları | | | | | | |
| Hasta, insanların düşüncelerini okuyabildiğini veya düşüncelerini bildiğini hisseder. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Düşünce yayılması | | | | | | |
| Hasta, düşüncelerinin yayınlandığını hisseder böylece kendisi ve diğerleri bunları duyabilir. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Düşünce sokulması | | | | | | |
| Hasta, düşüncelerinin kendisinin olmadığını, dışarıdan aklına sokulduğuna inanır. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Düşünce çekilmesi | | | | | | |
| Hasta, düşüncelerinin kafasından alındığına inanır. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Hezeyanlarının bütünsel derecelendirilmesi | | | | | | |
| Bu derecelendirme, hezeyanların süresi ve ısrarlılığı ve hastanın yaşamına olan etkisi göz önüne alınarak yapılmalıdır. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| GARİP DAVRANIŞ: | | | | | | |
| 21. Giyim ve görünüş | | | | | | |
| Hasta olağandışı tarzda giyinir veya diğer garip şeylerle görünüşünü değiştirir. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Sosyal ve cinsel davranış | | | | | | |
| Hasta, olağan sosyal normlara göre uygunsuz şeyler yapabilir. Ör; ortalıkta mastürbasyon | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| 23. Saldırganlık ve taşkın davranış | | | | | | |
| Hasta, sıklıkla önceden tahmin edilemeyen saldırgan ve taşkın davranışlar gösterebilir. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Tekrarlayıcı veya stereotipleşmiş davranış | | | | | | |
| Hasta, tekrar tekrar yapmak zorunda olduğu tekrarlayıcı hareketler veya merasimler geliştirebilir. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Garip davranışın bütünsel değerlendirilmesi | | | | | | |
| Bu derecelendirme, davranış tipi ve sosyal normlardan sapma miktarını yansıtmalıdır. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| POZİTİF FORMAL DÜŞÜNCE BOZUKLUĞU: | | | | | | |
| 26. Düşüncenin raydan çıkması (Derailment) | | | | | | |
| Fikirlerin bir diziden diğerine dolaylı, bağlantılı ya da bağlantısız olarak kayıp gittiği konuşma şekli. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Teğetleme (Tangentiality) | | | | | | |
| Dolaylı veya konu dışı tarzda sorulara yanıt verme | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Dikişsizlik (Incoherence) | | | | | | |
| Zaman zaman esas olarak anlaşılmayan konuşma şekli. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Mantık dışılık | | | | | | |
| Mantık olarak izlenemeyen sonuçlar çıkarılan konuşma şekli | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Çevresel konuşma (Circumstantiality) | | | | | | |
| Hedef düşünceye ulaşması çok dolambaçlı olan ve geciken konuşma şekli. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Basınçlı konuşma | | | | | | |
| Hastanın konuşması hızlı ve durdurulması güçtür. Konuşma miktarı normalden çok fazladır. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Çelinebilir konuşma (Distractible speech) | | | | | | |
| Hasta, konuşma akımını kesen yakın uyaranlarca çelinebilir. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. Klang çağrışım | | | | | | |
| Kelime seçimine anlamsal ilişkilerden daha çok seslerin yön verdiği konuşma şekli. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. Pozitif formal düşünce bozukluğu | | | | | | |
| Bu bütünsel derecelendirme anormalliği derecesini ve kişinin ilişki kurma yeteneğini etkileme derecesini yansıtmaktadır. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

POZİTİF VE NEGATİF SENDROM ÖLÇEĞİ (PANSS)

Kay ve arkadaşları tarafından 1987 yılında geliştirilmiş, Kostakoğlu ve arkadaşları tarafından 1999 yılında geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış, iç tutarlılık için pozitif ve negatif sendrom ile genel psikopatoloji alt ölçeklerinin toplam cronbach alfa değerleri 0.75, 0.77, 0.71 olarak; yapı geçerliliğinde pozitif ve negatif sendrom alt ölçekleri arasındaki kısmi korelasyon katsayısı genel psikopatoloji değişkeni kontrol altında tutulduğunda ters yönde bulunmuştur ($r=-0.41$).

Görüşmeci tarafından yarı yapılandırılmış şekilde doldurulan ölçek, psikoz hastalarında pozitif ve negatif belirtilerle genel psikopatolojiyi değerlendirmekte ve bu belirtilerin düzeyini ölçmektedir. Sorular, “yok” ile “çok ağır” arasında değişen ve 1 ile 7 puan arasında bir puan ile derecesi belirlenen bir matriks üzerinden cevaplanmaktadır. Ölçek 7 pozitif, 7 negatif belirti maddesi ve 16 genel psikopatoloji maddesini içeren toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Puanlama her maddenin puanlarının toplanmasıyla yapılmaktadır. Pozitif ve negatif sendrom alt ölçekler için puan aralığı 7-49, genel psikopatoloji alt ölçeği için ise 16-112’ dir.

Pozitif ve Negatif Sendrom Ölçeği (PANSS) Soruları

| | Yok | Çok Hafif | Hafif | Orta Düzeyde | Orta Derecede Ağır | Ağır | Çok Ağır |
|---|-----|-----------|-------|--------------|--------------------|------|----------|
| P1 Sanrılar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| P2 Düşünce Dağınıklığı | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| P3 Varsanılar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| P4 Taşkınlık | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| P5 Büyüklük duygular | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| P6 Şüphencilik/kötülük görme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| P7 Düşmanca tutum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| N1 Duygulanımda küntleşme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| N2 Duygusal içe çekilme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| N3 İlişki kurmada güçlük | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| N4 Pasif/kayıtsız biçimde kendini toplumdan çekme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| N5 Soyut düşünme güçlüğü | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| N6 Konuşmanın kendiliğinden-akıcı olmasının kaybı | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| N7 Stereotipik düşünme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| G1 Bedensel kaygı | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| G2 Anksiyete | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| G3 Suçluluk duyguları | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| G4 Gerginlik | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| G5 Manyerizm ve vücut duruşu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| G6 Depresyon | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| G7 Motor yavaşlama | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| G8 İş birliği kuramama | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| G9 Olağandışı düşünce içeriği | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| G10 Yönelim bozukluğu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| G11 Dikkat azalması | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| G12 Yargılama ve iç görü eksikliği | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| G13 İrade bozukluğu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| G14 Dürtü bozukluğu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| G15 Zihinsel aşırı uğrası | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| G16 Aktif biçimde sosyal kaçınma | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

PROBLEM ÇÖZME ENVANTERİ (PÇE)

Heppner ve Peterson tarafından 1982 yılında geliştirmiş, The Development and Implications of a Personal-problem Solving Inventory ismi ile yayınlanmıştır. Şahin, Şahin ve Heppner tarafından 1993 yılında geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan ölçeğin tek ve çift sayılı maddeler ayrılarak, yarıya bölme tekniği ile elde edilen güvenirlik kat sayısı ise, $r=.81$ olarak bulunmuştur. Yapılan çalışmalar sonucunda ölçeğin tümü için elde edilen cronbach alfa tutarlılık katsayısı 0.90, alt ölçekler için elde edilen katsayılar ise 0.72 ile 0.81 arasında bulunmuştur. Ölçeğin madde-toplam puan korelasyonları 0.21 ile 0.71 arasında belirlenmiştir.

35 maddeden oluşan 1–6 arası puanlanan Likert tipi bir ölçektir. Her madde için kişilere kendilerinin hangi sıklıkta ölçek maddelerindeki gibi davrandıkları sorulmaktadır. Seçenekler; “her zaman böyle davranırım”, “çoğunlukla böyle davranırım”, “sık sık böyle davranırım”, “arada sırada böyle davranırım”, “ender olarak böyle davranırım” ve “hiçbir zaman böyle davranmam” şeklindedir. Cevap anahtarlarında, en düşük puan 1, en yüksek puan ise 6’dır.

Ölçeği puanlama esnasında 9, 22 ve 29. maddeler puanlama dışı tutulur. Envanterde, 1, 2, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30, ve 34. maddeler ters olarak puanlanan maddelerdir. Ölçeğin bütününden en düşük 32, en yüksek 192 puan alınabilir. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin problem çözme konusunda kendisini yetersiz olarak algıladığını gösterir.

Problem Çözme Envanteri Soruları

Bu kısımda sizden beklenen aşağıdaki durumlarda bu tür sorunlarla karşılaştığınızda tipik olarak nasıl davrandığınızı düşünerek cevaplandırmanızdır. Cevaplarınızı, bu tür problemlerin nasıl çözülmesi gerektiğini düşünerek değil, böyle sorunlarla karşılaştığınızda gerçekten ne yaptığınızı düşünerek vermeniz gerekmektedir. Bunu yapabilmek için kolay bir yol olarak her soru için kendinize şu soruyu sorun: “Burada sözü edilen davranışı ben ne sıklıkla yaparım?”

Ne kadar sıklıkla böyle davranırsınız?

| DAVRANIŞLAR | Hiçbir zaman | Ender olarak | Arada sırada | Sık sık | Çoğunlukla | Her Zaman |
|---|--------------|--------------|--------------|---------|------------|-----------|
| 1. Bir sorunumu çözmek için kullandığım çözüm yolları başarısız ise bunların neden başarısız olduğunu araştırmam. | | | | | | |
| 2. Zor bir sorunla karşılaştığımda ne olduğunu tam olarak belirleyebilmek için nasıl bilgi toplayacağımı uzun boylu düşünmem. | | | | | | |
| 3. Bir sorunumu çözmek için gösterdiği ilk çabalar başarısız olursa o sorun ile başa çıkabileceğimden Şüpheye düşerim. | | | | | | |
| 4. Bir sorunumu çözdükten sonra bu sorunu çözerken neyin işe yaradığını, neyin yaramadığının ayrıntılı olarak düşünmem. | | | | | | |
| 5. Sorunları çözme konusunda genellikle yaratıcı ve etkili çözümler üretebilirim. | | | | | | |
| 6. Bir sorunumu çözmek için belli bir yolu denedikten sonra durur ve ortaya çıkan sonuç ile olması gerektiğini düşündüğüm sonucu karşılaştırırım. | | | | | | |
| 7. Bir sorunum olduğunda onu çözebilmek | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| için başvurabileceğim yolların hepsini düşünmeye çalışırım. | | | | | | |
| 8. Bir sorunla karşılaştığımda neler hissettiğimi anlamak için duygularımı incelerim. | | | | | | |
| 9. Bir sorun kafamı karıştırdığında duygu ve düşüncelerimi somut ve açık-seçik terimlerle ifade etmeye uğraşmam. | | | | | | |
| 10. Başlangıçta çözümünü fark etmesem de sorunlarımın çoğunu çözme yeteneğim vardır. | | | | | | |
| 11. Karşılaştığım sorunların çoğu, çözebileceğimden daha zor ve karmaşıktır. | | | | | | |
| 12. Genellikle kendimle ilgili kararlar verebilirim ve bu kararlardan hoşnut olurum. | | | | | | |
| 13. Bir sorunla karşılaştığımda onu çözmek için genellikle aklıma gelen ilk yolu izlerim. | | | | | | |
| 14. Bazen durup sorunların üzerinde düşünmek yerine gelişigüzel sürüklenip giderim. | | | | | | |
| 15. Bir sorunla ilgili olası bir çözüm yolu üzerinde karar vermeye çalışırken seçeneklerimin başarı olasılığını tek tek değerlendirmem. | | | | | | |
| 16. Bir sorunla karşılaştığımda, başka konuya geçmeden önce durur ve o sorun üzerinde düşünürüm. | | | | | | |
| 17. Genellikle aklıma ilk gelen fikir doğrultusunda hareket ederim. | | | | | | |
| 18. Bir karar vermeye çalışırken her seçeneğin sonuçlarını ölçer, tartar, birbirleriyle karşılaştırır sonra karar veririm. | | | | | | |
| 19. Bir sorunumu çözmek üzere plan yaparken o planı yürütebileceğime güvenirim. | | | | | | |
| 20. Belli bir çözüm planını uygulamaya koymadan önce, nasıl bir sonuç vereceğini tahmin etmeye çalışırım. | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| 21. Bir soruna yönelik olası çözüm yollarını düşünürken çok fazla seçenek üretmem. | | | | | | |
| 22. Bir sorunumu çözmeye çalışırken sıklıkla kullandığım bir yöntem; daha önce başıma gelmiş benzer sorunları düşünmektir. | | | | | | |
| 23. Yeterince zamanım olur ve çaba gösterirsem karşılaştığım sorunların çoğunu çözebileceğime inanıyorum. | | | | | | |
| 24. Yeni bir durumla karşılaştığımda ortaya çıkabilecek sorunları çözebileceğime inancım vardır. | | | | | | |
| 25. Bazen bir sorunu çözmek için çabaladığım halde, bir türlü esas konuya giremediğim ve gereksiz ayrıntılarla uğraştığım duygusunu yaşarım. | | | | | | |
| 26. Ani kararlar verir ve sonra pişmanlık duyarım. | | | | | | |
| 27. Yeni ve zor sorunları çözebilme yeteneğime güveniyorum. | | | | | | |
| 28. Elimdeki seçenekleri karşılaştırırken ve karar verirken kullandığım bir sistematik yöntem vardır. | | | | | | |
| 29. Bir sorunla başa çıkma yollarını düşünürken çeşitli fikirleri birleştirmeye çalışmam. | | | | | | |
| 30. Bir sorunla karşılaştığımda bu sorunun çıkmasında katkısı olabilecek benim dışımdaki etmenleri genellikle dikkate almam. | | | | | | |
| 31. Elimdeki seçenekleri karşılaştırırken yaptığım şeylerden biri, durumu gözden geçirmek ve konuyla ilgili olabilecek her türlü bilgiyi dikkate almaktır. | | | | | | |
| 32. Bazen duygusal olarak öylesine etkilenirim ki sorunumla başa çıkma yollarından pek çoğunu dikkate bile almam. | | | | | | |
| 33. Bir karar verdikten sonra, ortaya çıkan sonuç genellikle benim beklediğim sonuca uyar. | | | | | | |
| 34. Bir sorunla karşılaştığımda, o durumla | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| başa çıkabileceğimden genellikle pek emin değilimdir. | | | | | | |
| 35. Bir sorunun farkına vardığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, sorunun tam olarak ne olduğunu anlamaya çalışmaktır | | | | | | |

PSİKOLOJİK KONTROL ÖLÇEĞİ

Schaefer'in 1965 yılında hazırladığı ölçeğe, Barber tarafından 1996 yılında yeni eklenen maddeler ile 41 maddeye ulaşan ve daha sonra yine Barber ve arkadaşlarının 2007 yılında yaptıkları çalışma ile son halini verdikleri ve Psychological Control Scale-PCS, Youth Self Report ismi ile yayınladıkları ölçek, Türkçeye Kındap, Sayıl ve Kumru tarafından 2010 yılında uyarlanarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması sonucunda ölçeğin cronbach alfa katsayısı 0.87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt ölçeklerinden anne ve baba kontrolü için tutarlılık katsayısı sırasıyla 0.85 ve 0.89 ve psikolojik kontrol boyutunda ise 0.77 ve 0.79 olduğu bulunmuştur.

16 maddeden oluşan ölçekte çocuğun anne ve/veya babasından algılandığı psikolojik kontrolü ölçmek amaçlanmaktadır. Ölçeğin, biri anne diğeri baba için doldurulan iki eşdeğer formu bulunmaktadır. 4 dereceli Likert tipi değerlendirmeyi esas alan ölçekte puanlar 1 puan "annemin/babamın özelliklerine hiç benzemiyor", 4 puan "annemin/babamın özelliklerine çok benziyor" biçiminde yanıtlanmaktadır. Ölçek boyutlarından alınan yüksek puanlar, ilgili boyutta anne ya da babadan algılanan psikolojik kontrolün oldukça fazla olduğuna işaret etmektedir.

Psikolojik Kontrol Ölçeği Soruları

| ANNEM | | | | PSİKOLOJİK KONTROL ÖLÇEĞİ | BABAM | | | |
|------------|-------------|----------------|-----------------|--|------------|-------------|----------------|-----------------|
| Hiç yapmaz | Bazen yapar | Sıklıkla yapar | Her zaman yapar | Aşağıda anne ya da babanızın sizinle ilişkisinde söz konusu olabilecek bazı davranışlar yer almaktadır. Lütfen bu davranışların anne ya da babanız için ne oranda geçerli olduğunu size uyan sayıyı daire içine alarak belirtiniz. Önce her bir ifadeyi anneniz için düşünün ve solda yer alan sütunlarda size uyan seçeneği işaretleyin, daha sonra her bir ifadeyi | Hiç yapmaz | Bazen yapar | Sıklıkla yapar | Her zaman yapar |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | babanız için düşünün ve aynı şekilde sağ tarafta size uyan seçeneği işaretleyin. | | | | |
| | | | | 1. Eğer onu utandıracak bir şey yaparsam, beni görmezden gelmeye çalıştığı olurdu. | | | | |
| | | | | 2. Bazı şeyleri onun gibi düşünmediğimde bana soğuk davrandığı olurdu. | | | | |
| | | | | 3.Yapmamam gerektiğini düşündüğü bir şeyi yaptığımda bana kendimi suçlu hissettirdiği olurdu. | | | | |
| | | | | 4.Beni başkalarının (arkadaşlarımın) önünde utandırdığı olurdu. | | | | |
| | | | | 5.Ailedeki problemler yüzünden beni suçladığı olurdu. | | | | |
| | | | | 6.Eğer onu kıracak bir şey yaparsam, gönlünü alıncaya kadar benimle konuşmadığı olurdu. | | | | |
| | | | | 7.Beni aşağılayıp, küçük düşürdüğü olurdu (aptal, işe yaramaz vb. olduğunu söylediği zamanlar). | | | | |
| | | | | 8. Beni bir başkasıyla haksız yere karşılaştırdığı olurdu (kardeşimle ya da kendi çocukluğuyla) | | | | |
| | | | | 9.Beni eleştirirken geçmişte yaptığım hataları dile getirdiği olurdu. | | | | |
| | | | | 10.Bir birey olarak bana saygı duymadığı olurdu (konuşmama izin vermediği, diğerlerini bana tercih ettiği zamanlar). | | | | |
| | | | | 11.Ben konuşurken sözümü kestiği olurdu. | | | | |
| | | | | 12.Bazen odama izinsiz girip, çantamı ve eşyalarımı karıştırdığı olurdu. | | | | |
| | | | | 13.Benden çok fazla şey beklediği olurdu (okulda başarılı olma, iyi insan olma vb.) | | | | |
| | | | | 14. Ne zaman bir şey anlatmaya çalışsam konuyu değiştirdiği olurdu. | | | | |
| | | | | 15.Beni yok saydığı olurdu (beni bırakıp yürüyüp gittiği, beni dikkate almadığı zamanlar). | | | | |
| | | | | 16.Herhangi bir şey hakkındaki hislerimi ve düşüncelerimi değiştirmeye çalıştığı olurdu. | | | | |

PTSB SORU LİSTESİ SİVİL VERSİYONU

Weathers, Litz ve Herman tarafından 1993 yılında PTSD Check List –Civilian Version (PCL-C) ismi ile geliştirilen ölçek, Kocabaşoğlu ve arkadaşları tarafından 2005 yılında geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılarak ülkemizin alan yazınına kazandırılmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması sonucunda; kesme puanı 22/23, iç tutarlılık için cronbach alfa katsayısı 0.92, madde-toplam puan korelasyon katsayısı ise 0.37-0.73 arasında bulunmuştur.

DSM-IV ölçütlerine göre Post-Travmatik stres bozukluğunu (PTSB) sorgulayan ve araştıran bir soru listesidir. Bireyin kendisini değerlendirdiği bir öz bildirim ölçeğidir. Bireyden, son bir aylık zaman diliminde kendisinde bulunan belirtileri listeden seçip ne düzeyde etkilediğine göre en uygun olan seçeneği işaretlemesi istenir.

Ölçek, toplam 17 maddeden oluşur ve sorulardan 5'i "yeniden yaşama", 7'si "kaçınma" ve 5'i "artmış uyarılmışlık belirtileri"ni sorgulamaktadır. Her soru, "hiç" ile "aşırı" arasında değişen ifadeleri içeren beşli Likert tipi değerlendirme sağlamaktadır ve sorular "hiç" için 1, "aşırı" için 5 puan olacak şekilde puanlanmaktadır. Ölçeğin toplam puanı maddelere verilerin yanıtların aritmetik toplamıdır. Ayrıca alt ölçek toplam puanları için 1-5 maddelerin aritmetik toplamı yeniden yaşama puanını, 6-12 maddelerin aritmetik toplamı kaçınma puanını ve 13-17 maddelerin aritmetik toplamı uyarılmışlık puanını verir.

PTSB Sivil Versiyonu Ölçeği Soruları

Aşağıda, stres veren olayların ardından bazı insanlarda ortaya çıkabilen yakınma ve sorunlar bulunmaktadır. Lütfen dikkatli biçimde okuyun ve son bir ay içinde bu sorunun sizi ne derecede rahatsız ettiğini belirtmek üzere uygun seçeneği işaretleyin.

| | Hiç | Çok az | Orta dereced | Oldukça fazla | Aşırı |
|---|-----|--------|--------------|---------------|-------|
| 1. Geçmişte yaşamış olduğunuz olumsuz ve zorlayıcı olayla ilişkili, rahatsız verecek şekilde tekrarlayarak zihninizde canlanan anılar, düşünceler ya da görüntüler oldu mu? | | | | | |
| 2. Geçmişte yaşamış olduğunuz olumsuz ve zorlayıcı olayla ilişkili, rahatsız verecek şekilde tekrarlayan rüyalarınız var mı? | | | | | |
| 3. Aniden geçmişte yaşadığınız olumsuz ve zorlayıcı olayı hatırlayarak sanki yeniden yaşıyorsunuz hissine kapıldığınız ve davrandığınız | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| oluyor mu? | | | | | |
| 4. Geçmişte yaşamış olduğunuz olumsuz ve zorlayıcı olayı hatırlatan konuşma, ortam ve kişiler ve de duygular sizde mutsuzluk, üzüntü ve alt üst olma duygusu yaşıyor mu? | | | | | |
| 5. Geçmişte yaşamış olduğunuz olumsuz ve zorlayıcı olayı hatırlatan konuşma, ortam ve kişi vb. benzeşen uyarılarla karşılaştığınızda kalp çarpıntısı, terleme, nefes darlığı, titreme, uyuşma, ağrı vb. bedensel tepkileriniz ortaya çıkar mı? | | | | | |
| 6. Geçmişte yaşamış olduğunuz olumsuz ve zorlayıcı olay hakkında konuşmaktan, düşünmekten kaçınır, olayı hatırlatan duygulardan uzak durur musunuz? | | | | | |
| 7. Size geçmişte yaşamış olduğunuz olumsuz ve zorlayıcı olayı hatırlattığı için bazı kişilerden, ortamlardan ve eylemlerden kaçınır ve uzak durur musunuz? | | | | | |
| 8. Geçmişte yaşamış olduğunuz olumsuz ve zorlayıcı olayın bazı bölümlerini hatırlamakta zorlanır mısınız? Olaylar arasında bağlantıları kurmada zorlandığınız boşluklar var mı? | | | | | |
| 9. Eskiden hoşlanarak yapmakta olduğunuz etkinliklere olan ilginizi kaybettiniz mi? | | | | | |
| 10. Kendinizi diğer insanlardan uzak ve ayrı hissediyor musunuz? | | | | | |
| 11. Kendinizi duygusal açıdan donuklaşmış, yakınlarına ve olaylara karşı sevinme, üzülmeye ve ağlama duygularınız uyuşmuş gibi hissettiğiniz oluyor mu? | | | | | |
| 12. Geleceği planlamanın anlamsız ve boş olduğunu hissediyor musunuz? | | | | | |
| 13. Uykuya dalma ve sürdürme güçlüğü var mı? | | | | | |
| 14. Kendinizin gergin, tahammülsüz, sinirli ve çabuk öfkelenen biri olduğunu hissediyor musunuz? | | | | | |
| 15. Dikkatinizi toparlamada ve sürdürmede bir güçlüğü var mı? | | | | | |
| 16. Kendinizi aşırı derecede gergin, her an olumsuz bir şey olacağı hissi ile tetikte ve diken üstünde hissediyor musunuz? | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| 17. Çevreden gelen uyarılara abartılı tepkiler gösterdiğiniz, kolaylıkla irkildiğiniz ve sıçradığınız oluyor mu? | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

RATHUS ATILGANLIK ENVANTERİ

Rathus tarafından 1977 yılında Rathus Assertiveness Schedule ismi ile geliştirilen ve Rathus, ve Nevid'in birlikte yayınladıkları çalışmalarını, Voltan tarafından 1980 yılında Türkçeye uyarlanmış, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı için cronbach alfa değeri 0.76, geçerlilik katsayısı 0.70, test tekrar test güvenirliliği 0.92 olarak belirtilmiştir.

Rathus Atılganlık Envanteri, çekingenlik ve atılganlığı ölçmek amacıyla kullanılan, ergen ve yetişkinlere, hem bireysel hem de grup olarak uygulanabilen, toplam 30 maddeden oluşan bir ölçektir. Bireyin kendi kendine yanıtladığı bir özbilirim aracı olan ölçek, "bana hiç uymuyor" ile "bana çok iyi uyuyor" arasında değişen derecelerde altı ifadeyi içeren altılı Likert olarak yapılandırılmıştır. Puanlanırken "bana hiç uymuyor" -3 puan, "bana oldukça uymuyor" -2 puan, "bana pek uymuyor" -1 puan, "bana biraz uyuyor" +1 puan, "bana oldukça uyuyor" +2 puan ve "bana çok iyi uyuyor" +3 puan olarak puanlanır. Alınan puanlar -90 ile +90 arasında değişmektedir. Çekinliğe doğru uzanan uç -90'a, atılganlığa doğru uzanan uç +90'a ulaşmaktadır. 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26 ve 30. maddelerde tersine çevrilerek puanlama yapılır. Eksi ve artı puanların ayrı ayrı toplanıp, birbirinden çıkarılması envanterin toplam puanını verir. Envanterden toplam puan olarak '+10'un altında alanlar çekingen, '+10'un üstünde alanlar ise atılgan olarak kabul edilir.

Rathus Atılganlık Envanteri Soruları

Aşağıda size 30 maddelik bir envanter verilmiştir. Her maddeyi dikkatlice okuyup, size uygunluk derecesine göre ilgili kutucuğun içini (X) işareti ile cevaplandırınız.

| Maddeler | Bana Hiç Uymuyor | Bana Oldukça Uymuyor | Bana Pek Uymuyor | Bana Biraz Uyuyor | Bana Oldukça Uyuyor | Bana Çok İyi Uyuyor |
|--|------------------|----------------------|------------------|-------------------|---------------------|---------------------|
| Bence insanların çoğu benden daha atılgan ve saldırgandır. | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| Sıkılğanlığım yüzünden karşı cinse herhangi bir öneride bulunamıyor ya da onların önerilerini kabul edemiyorum. | | | | | | |
| Bir lokantada isteğime göre hazırlanmamış yemek getirilirse garsona şikâyetle bulunurum. | | | | | | |
| Başkalarının beni kırdıklarını fark ettiğim halde onları incitmemeye dikkat ederim. | | | | | | |
| İstemediğim bir malı almam için ısrar edilirse “hayır” demekte zorluk çekerim. | | | | | | |
| Benden bir şey yapmam istendiğinde nedenini öğrenmekte ısrar ederim. | | | | | | |
| İnsanı geliştirici ve sert tartışmalara katılmak istediğim zamanlar olur. | | | | | | |
| Benim durumumdaki herkes gibi ben de yükselmek için çabalarım. | | | | | | |
| Doğrusunu isterseniz insanlar beni kullanıyor. | | | | | | |
| Yeni tanıştığım insanlarla ya da yabancılarla rahatlıkla konuşurum. | | | | | | |
| Karşı cinsten çekici birine ne söyleyeceğimi çoğu kez bilmem. | | | | | | |
| Resmi telefon görüşmeleri yapmaktan çekinirim. | | | | | | |
| Satın aldığım şeyleri geri vermekten sıkılırım. | | | | | | |
| Bir işe mektup yazarak başvurmayı yüz yüze görüşmeye tercih ederim. | | | | | | |
| Beni rahatsız eden saygıdeğer bir yakınıma, rahatsızlığımı ifade etmek yerine duygularımı ondan saklamayı yeğlerim. | | | | | | |
| Aptalca görünürüm korkusuyla soru sormaktan kaçırım. | | | | | | |
| Bir tartışma sırasında kızdığım, hırslandığım belli olacak diye korkarım. | | | | | | |
| Tanınmış ve saygı duyulan bir kimsenin yanlış bir şey söylediğini duyduğumda, dinleyenlere kendi görüşümü de duyurmaya çalışırım. | | | | | | |
| Satıcılarla pazarlık yapmaktan kaçınırım. | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| Önemli ve değerli iş yaptığımda başkalarının bunu öğrenmesinde sakınca görmem. | | | | | | |
| Duygularımı ifade ederken açık ve samimiyimdir. | | | | | | |
| Biri benim hakkımda yanlış ve kötü şeyler söylerse, hemen o kişiyle konuşurum. | | | | | | |
| Çoğunlukla hayır demekte zorluk çekerim. | | | | | | |
| Duygularımı anında açığa çıkarmaktansa biriktirmeyi yeğlerim. | | | | | | |
| Kötü bir hizmetten şikayetçi olurum. | | | | | | |
| Övüldüğümde bazen ne diyeceğimi bilemem. | | | | | | |
| Tiyatro, konferans gibi topluluklarda iki kişi yüksek sesle konuşursa, onlara susmalarını ya da konuşmalarına başka yerde devam etmelerini söylerim. | | | | | | |
| Bekleme kuyruğunda öne geçen birisine yaptığının yanlış olduğunu söylerim. | | | | | | |
| Fikrimi ifade etmekte zorluk çekerim. | | | | | | |
| Hiçbir şey söyleyemediğim zamanlar olur. | | | | | | |

ROCKLAND SIMPSON GEÇ DİSKİNEZİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ (RSGDÖ)

Simpson ve arkadaşları tarafından 1979 yılında Rockland Simpson Tardive Dyskinesia Rating Scale ismi ile geliştirilen ölçeğin güvenilirlik çalışması Noyan ve arkadaşları tarafından 1999 yılında yapılmıştır. Ölçeğin madde kappa değerleri 0.43-1.00, uyuma yüzdeleri %77-100, görüşmeciler arasında değerlendirme düzeyi 0.81, uyuma yüzdesi %95 olarak belirlenmiştir.

Geç diskineziyi taramak amacıyla kullanılan ölçek görüşmecinin değerlendirdiği 43 maddeden oluşmaktadır. Her madde 0-5 puan arasında bir puan alacak şekilde değerlendirilir. Ölçeğin kesme puanı yoktur. Sağlıklı bireylerden alınacak puan 0'dır.

Rockland Simpson Geç Diskinezi Değerlendirme Ölçeği Soruları

| YÜZ | |
|--|--|
| 1.Göz kırpma (Tanım: Yineleyici, az çok süreklilik taşıyan ya da aniden ortaya çıkan hareketler. Dönem dönem ortaya çıkan tiklerden ayrımı yapılmalıdır. | Şiddet: 0: Yok 1: ? 2:30 saniyede 7-10 kırpma 3:30 saniyede 11-13 kırpma 4: Hemen hemen sürekli 5: Sürekli ve fonksiyon kısıtlayıcı |
| 2.Göz kapaklarında tremor (Tanım: Genellikle iki taraflı, bazen tek taraflı da görülebilen sadece göz kapaklarını tutan ince tremor) | Şiddet: 0: Yok 1:? 2:30 saniyede 7-10 kırpma 3:30 saniyede 11-13 kırpma 4: Hemen hemen sürekli 5: Sürekli ve fonksiyon kısıtlayıcı |
| 3.Tavşan sendromu (Tanım: Üst dudakta sınırlı, ince, hızlı tremor [saniyede 5 kez]) | Şiddet: 0: Yok 1:? 2: Gözlem sırasında ara sıra 3: Gözlem sırasında çok sık 4: Hemen hemen sürekli 5: Sürekli |
| 4.Alt dudakta sarkma | Şiddet: 0: Yok 1:? 2: Gözlem sırasında ara sıra 3: Gözlem sırasında çok sık |

| | |
|---|--|
| | 4: Hemen hemen sürekli 5: Sürekli |
| 5.Dudak buruşturma | Şiddet: 0: Yok 1:? 2: Gözlem sırasında ara sıra 3: Gözlem sırasında çok sık 4: Hemen hemen sürekli 5:Sürekli |
| 6.Emme hareketi | Şiddet: 0: Yok 1:? 2: Gözlem sırasında ara sıra 3: Gözlem sırasında çok sık 4: Hemen hemen sürekli 5: Sürekli |
| 7.Çiğneme hareketi | Şiddet: 0: Yok 1:? 2: Gözlem sırasında ara sıra 3: Gözlem sırasında çok sık 4: Hemen hemen sürekli 5: Normal yeme ve konuşmaya karışan sürekli çiğneme hali |
| 8.Dudak şapırdatma (Tanım: Dudakların belirgin ses çıkaran, canlı birbirinden ayrılma hareketi) | Şiddet: 0: Yok 1:? 2: Gözlem sırasında ara sıra 3: Gözlem sırasında |

| | |
|--|---|
| | <p>çok sık</p> <p>4: Hemen hemen sürekli</p> <p>5: Normal yeme ve konuşmaya karışan sürekli çiğneme hali</p> |
| <p>9.Bonbon işareti</p> <p>(Tanım: Dilin ağız içinde, yanakta bir bonbon şekeri varmış gibi bir çıkıntı oluşturan hareketleri. Çok şiddetli olduğunda yanaklara doğru sürekli bir itme hareketi şeklindedir)</p> | <p>Şiddet:</p> <p>0: Yok</p> <p>1: ?</p> <p>2: Gözlem sırasında ara sıra</p> <p>3: Zamanın çoğunda</p> <p>4: Hemen hemen sürekli</p> <p>5: Bukkal kavite ve yanaklara doğru sürekli bir itme hareketi</p> |
| <p>10. Dil çıkarma: _____</p> <p>(Tanım: Klonik: Dilin düzenli (ritmik) biçimde içeri, dışarı hareketi</p> <p>Tonik: Dilin sürekli dışarıda kalması</p> <p>Sinek yakalama hareketi: Dilin; ağızdan düzensiz aralıklarla ani dışarı çıkışları [Burada hareketin tonik-klonik gibi tipi gözlenir. Bu tiplerden hangisinin görüldüğü boşluğa yazılır.]</p> | <p>Şiddet:</p> <p>0: Yok</p> <p>1:?</p> <p>2: Ara sıra dil çıkarma</p> <p>3: Sık dil çıkarma</p> <p>4:Dilin hemen hemen sürekli dışarıda kalması</p> <p>5:Dilin ağız içinde durmaksızın sürekli dışarıda kalması</p> |
| <p>11.Dil tremoru</p> <p>(Tanım: Ağız açık ve dil ağız içindeyken gözlenen ince tremor)</p> | <p>Şiddet:</p> <p>0: Yok</p> <p>1:?</p> <p>2: Gözlem sırasında ara sıra</p> <p>3: Gözlem sırasında çok sık</p> <p>4: Hemen hemen sürekli</p> <p>5: Sürekli</p> |
| 12.Dilin koreoatetoid hareketleri | Şiddet: |

| | |
|---|---|
| <p>(Tanım: Dil dışarı çıkmaksızın dil kaslarının solucanvari, yuvarlanıcı hareketleri. Dil uzun ekseninde dönebilir.) (Tanımlama ağız açıkken yapılır)</p> | <p>0: Yok 1:? 2: Kısa, ara sıra solucanvari hareketler 3: Dil çoğu zaman uzun eksen boyunca bütün yönlerde hareket eder. 4: Hemen hemen daimî yuvarlanma halindedir. 5: Sürekli ve aralıksız bükülme ve yuvarlanma hali</p> |
| <p>13.Yüz tikleri (Tanım: Nisbeten küçük bölümlerini tutan, kısa, yineleyici, stereotipik hareketler)</p> | <p>Şiddet: 0:Yok 1:? 2: Gözlem sırasında ara sıra 3: Gözlem sırasında çok sık 4: Hemen hemen sürekli 5: Sürekli</p> |
| <p>14.Grimas (Tanım: Düzensiz olarak görülen yineleyici yüz buruşturma. Yüz kaslarının geniş bölümlerini tutan kompleks bir harekettir.)</p> | <p>Şiddet: 0: Yok 1: ? 2: Gözlem sırasında ara sıra 3: Gözlem sırasında çok sık 4: Hemen hemen sürekli 5: Sürekli</p> |
| <p>15.Diğerleri:_____</p> <p>(Tanım: Alışılmadık dudak- dil hareketleri, blefarospazm, yineleyici ses çıkarmalar burada tanımlanarak belirtilecek ve şiddeti kodlanacaktır.)</p> | <p>Şiddet: 0: Yok 1:? 2:Gözlem sırasında ara sıra 3:Gözlem sırasında</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>çok sık 4:Hemen hemen sürekli 5:Sürekli</p> |
| <p>16.Diğerleri:_____</p> <p>(Tanım: Alışılmadık dudak- dil hareketleri, blefarospazm, yineleyici ses çıkarmalar burada tanımlanarak belirtilecek ve şiddeti kodlanacaktır.)</p> | <p>Şiddet: 0:Yok 1:? 2:Gözlem sırasında ara sıra 3:Gözlem sırasında çok sık 4:Hemen hemen sürekli 5:Sürekli</p> |
| BOYUN – GÖVDE | |
| <p>17.Baş sallama</p> <p>(Tanım: Tremordan daha yavaş, ritmil (olabilir/olmayabilir), dikey ya da yatay ekseninde görülebilen baş hareketleridir.)</p> | <p>Şiddet: 0:Yok 1:? 2:Gözlem sırasında ara sıra 3:Gözlem sırasında çok sık 4:Hemen hemen sürekli 5:Sürekli</p> |
| <p>18.Retrokolis</p> <p>(Tanım: Başın geriye doğru eğildiği aşırı boyun ekstansiyonu. Omuz ve boyun kaslarının rijiditesi eşlik edebilir/etmeyebilir.)</p> | <p>Şiddet: 0:Yok 1:? 2:Gözlem sırasında ara sıra 3:Gözlem sırasında çok sık 4:Hemen hemen sürekli 5:Sürekli</p> |
| <p>19.Spazmodik tortikolis</p> <p>(Tanım: Çenenin yana ve aşağıya doğru sabitleşmesi ile sonuçlanan sternokleidomastoid kasının bir yana doğru uzamış kasılması.)</p> | <p>Şiddet: 0:Yok 1:? 2:Gözlem sırasında ara sıra 3:Gözlem sırasında</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>çok sık 4:Hemen hemen sürekli 5:Sürekli</p> |
| <p>20.Gövdenin torsiyon hareketleri (Tanım: Gövdenin üst ve alt kısımlarında (omuz ve kalça kavşağı), aksial ve proksimal kasların spastik, mobil hareketlerinden kaynaklanan dönme, bükülme hareketleri. Hareketler hızlı değildir ve gövdenin geniş bir bölümünü tutar.)</p> | <p>Şiddet: 0:Yok 1:? 2:Gözlem sırasında ara sıra 3:Gözlem sırasında çok sık 4:Hemen hemen sürekli 5:Sürekli</p> |
| <p>21.Aksial hiperkineziler (Tanım: Önden arkaya kalça sallama hareketi. Çiftleşme hareketlerini andırır. Gövdenin üst bölümünde görülen sallanma hareketlerinden ayrımı yapılmalıdır.)</p> | <p>Şiddet: 0:Yok 1:? 2:Gözlem sırasında ara sıra 3:Gözlem sırasında çok sık 4:Hemen hemen sürekli 5:Sürekli</p> |
| <p>22.Sallanma hareketleri (Tanım: Lumber bölgede gövdenin üst bölümünde görülen ritmik, öne-arkaya, ileri geri hareketleri. Bunlar vertebral kolonun lumber bölgedeki tekrarlayıcı öne arkaya hareketinden kaynaklanır. Gövdenin alt bölümünün tutan Aksial Hiperkinezilerden ayrımı yapılmalıdır.)</p> | <p>Şiddet: 0:Yok 1:? 2:Gözlem sırasında ara sıra 3:Gözlem sırasında çok sık 4:Hemen hemen sürekli 5:Sürekli</p> |
| <p>23.Diğerleri: _____ Hareketler ayrıntılı olarak tanımlanacaktır.</p> | |
| <p>23.Diğerleri: _____ Hareketler ayrıntılı olarak tanımlanacaktır.</p> | |
| ÜST EKSTREMİTE | |
| <p>25.Ballistik hareketler (Tanım: Ani, hızlı, geniş amplitüdlü, genellikle kollarda ve daha az</p> | <p>Şiddet: 0:Yok</p> |

| | |
|--|---|
| sıklıkla bacaklarda görülen savrulma hareketleri. Bir ve/veya iki yan tutulabilir.) | 1:? 2:Gözlem sırasında ara sıra 3:Gözlem sırasında çok sık 4:Hemen hemen sürekli 5:Sürekli |
| KOREOATETOİD HAREKETLER: Koreiform hareketler: Tanım: Parmaklarda, bileklerde ve kollarsa ritmik olmayan ve ani başlangıçlı, sıçrayıcı (jerkler şeklinde), hızlı, değişken, amaçsız ve kaba hareketler. Dağılımı ve yayılımı değişkendir. Atetoid hareketler: Tanım: Parmaklarda, bileklerde ve kollarda; sürekli, ritmik (ritmi, tremordan daha düşüktür) yavaş, yazı yazar tarzda, solucanvari hareketler. Hemen hemen değişmez olarak koreiform hareketlerle birlikte görülür. | |
| 26.Koreoatetoid hareketler (parmaklarda) | Şiddet: 0:Yok 1:? 2:Gözlem sırasında ara sıra 3:Gözlem sırasında çok sık 4:Hemen hemen sürekli 5:Sürekli |
| 27.Koreoatetoid hareketler (bileklerde) | Şiddet: 0:Yok 1:? 2:Gözlem sırasında ara sıra 3:Gözlem sırasında çok sık 4:Hemen hemen sürekli 5:Sürekli |
| 28.Parmak sayma (Tanım: Başparmağın; orta ve işaret parmaklarına doğru ovalama hareketi) | Şiddet: 0:Yok 1:? 2:Gözlem sırasında ara sıra 3:Gözlem sırasında |

| | |
|--|--|
| | <p>çok sık 4:Hemen hemen sürekli 5:Sürekli</p> |
| <p>29.Sinirli manyerizm (Amaçlı yapıldığı izlenimini edindiren, kişiye aptal ya da sinirli bir görünüm veren yüz ve/veya saçları elle ovalama, çekiştirme şeklindeki hareketlerdir)</p> | <p>Şiddet: 0:Yok 1:? 2:Gözlem sırasında ara sıra 3:Gözlem sırasında çok sık 4:Hemen hemen sürekli 5:Sürekli</p> |
| <p>30.Kalça ovalama hareketi (Tanım: Kalçanın üst ya da dış kısımlarının ellerle ovalanması. Sporadiktir ve ritmik değildir)</p> | <p>Şiddet: 0:Yok 1:? 2:Gözlem sırasında ara sıra 3:Gözlem sırasında çok sık 4:Hemen hemen sürekli 5:Sürekli</p> |
| <p>31.Diğerleri: _____ Hareketler ayrıntılı olarak tanımlanacaktır.</p> | |
| <p>32.Diğerleri: _____ Hareketler ayrıntılı olarak tanımlanacaktır.</p> | |
| ALT EKSTREMİTE | |
| <p>33.Ayak bileğinin rotasyon ve/veya fleksiyonu</p> | <p>Şiddet: 0:Yok 1:? 2:Gözlem sırasında ara sıra 3:Gözlem sırasında çok sık 4:Hemen hemen sürekli 5:Sürekli</p> |
| <p>34.Ayak parmaklarında hareket (Tanım: Genellikle büyük parmağın yavaş, düzenli ve yukarı doğru</p> | <p>Şiddet: 0:Yok</p> |

| | |
|---|---|
| hareketi. Diğer parmaklar da tutulabilir.) | 1:? 2:Gözlem sırasında ara sıra 3:Gözlem sırasında çok sık 4:Hemen hemen sürekli 5:Sürekli |
| 35.Yerinde sayma ya da sallanma (ayakta) (Tanım: Hasta ayakta dururken ağırlığın önden arkaya ve bir bacadan diğerine geçmesi) | Şiddet: 0:Yok 1:? 2:Gözlem sırasında ara sıra 3:Gözlem sırasında çok sık 4:Hemen hemen sürekli 5:Sürekli |
| 36.Yerinde sayma ya da ayak hareketleri (otururken) (Tanım: Hasta otururken ayakların yere vurulması, çarpması ya da topuk ve ayağın sıra ile yere değmesidir.) | Şiddet: 0:Yok 1:? 2:Gözlem sırasında ara sıra 3:Gözlem sırasında çok sık 4:Hemen hemen sürekli 5:Sürekli |
| 37.Huzursuz bacaklar (Tanım: Bacaklarda devamlı hareket vardır. Bacak bacak üstüne atmış hastada bu hareketler ayaklarda gözlenir. Dizleri birbirine yaklaştırıp-uzaklaştırma hareketleri buraya dahil edilmelidir. | Şiddet: 0:Yok 1:? 2:Gözlem sırasında ara sıra 3:Gözlem sırasında çok sık 4:Hemen hemen sürekli 5:Sürekli |
| 38.Bacak bacak üstüne atma-çözme: | Şiddet: 0:Yok 1:? |

| | |
|---|--|
| | 2:Gözlem sırasında ara sıra 3:Gözlem sırasında çok sık 4:Hemen hemen sürekli 5:Sürekli |
| 39.Diğerleri: _____ Hareketler ayrıntılı olarak tanımlanacaktır. | |
| 40.Diğerleri: _____ Hareketler ayrıntılı olarak tanımlanacaktır. | |
| TÜM BEDEN | |
| 41.Holokinetik hareketler (Tanım: Yaygın, sıçrayıcı, hızlı başlangıçlı, biçimsiz, garip görünüşlü, gövdenin geniş bir bölümünü tutan, büyük, az çok amaçlı ve yarım yamalak gerçekleştiriliyor izlenimi veren hareketlerdir. Kendiliğinden ya da bir uyarana cevap olarak başlayabilir) | Şiddet: 0:Yok 1:? 2:Gözlem sırasında ara sıra 3:Gözlem sırasında çok sık 4:Hemen hemen sürekli 5:Sürekli |
| 42.Akatizi (Tanım: Otururken ya da ayakta dururken hareketsiz kalamama, yerinde duramama, uzun süre oturamama [Bu huzursuzluğun öznel olarak ifade edilmesi şart değildir. Hasta öznel olarak sıkıntı duygusundan yakınıyorsa boşluğa özel olarak kaydedilecektir]) | Şiddet: 0:Yok 1:? 2:Gözlem sırasında ara sıra 3:Gözlem sırasında çok sık 4:Hemen hemen sürekli 5:Sürekli |
| 43.Diğerleri: Ayrıntılı olarak tanımlanacaktır. | Şiddet: 0:Yok 1:? 2:Gözlem sırasında ara sıra 3:Gözlem sırasında çok sık 4:Hemen hemen sürekli |

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Rosenberg tarafından 1965 yılında geliştirilmiş olan ölçek, Çuhadaroğlu tarafından 1986 yılında Türkçeye uyarlama geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin geçerlilik oranı 0.71, test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.75 olarak belirtilmiştir. Toplam 63 soru ve 12 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin kendi içinde değerlendirme sistemine göre denekler 0 ile 6 arasında puan almaktadırlar. Sayısal ölçümlerle yapılan karşılaştırmalarda benlik saygısı, yüksek (0-1 puan), orta (2-4 puan) ve düşük (5-6 puan) olarak değerlendirilmektedir. Puanın yüksek olması benlik saygısının düşük, az olması ise benlik saygısının yüksek olduğunu göstermektedir (Güneri Yöyen, E. 2016,s: 65-78).

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Soruları

| D - 1 | | | | |
|---|--------------|-----------|----------|---------------|
| MADDE 1 | | | | |
| 1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum. | a. Çok doğru | b. Yanlış | c. Doğru | d. Çok yanlış |
| 2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum. | a. Çok doğru | b. Yanlış | c. Doğru | d. Çok yanlış |
| 3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim. | a. Çok doğru | b. Yanlış | c. Doğru | d. Çok yanlış |
| MADDE 2 | | | | |
| 4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim. | a. Çok doğru | b. Yanlış | c. Doğru | d. Çok yanlış |
| 5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum. | a. Çok doğru | b. Yanlış | c. Doğru | d. Çok yanlış |
| MADDE 3 | | | | |

| | | | | |
|--|-----------------------|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim. | a. Çok doğru | b. Yanlış | c. Doğru | d. Çok yanlış |
| MADDE 4 | | | | |
| 7. Genel olarak kendimden memnunum. | a. Çok doğru | b. Yanlış | c. Doğru | d. Çok yanlış |
| MADDE 5 | | | | |
| 8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim. | a. Çok doğru | b. Yanlış | c. Doğru | d. Çok yanlış |
| MADDE 6 | | | | |
| 9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum. | a. Çok doğru | b. Yanlış | c. Doğru | d. Çok yanlış |
| 10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum. | a. Çok doğru | b. Yanlış | c. Doğru | d. Çok yanlış |
| D – 2 | | | | |
| 11. Kendiniz hakkındaki düşünceleriniz değişkenlik gösterir mi, yoksa her zaman aynı mıdır? | a. Çok değişir | b. Zaman zaman değişir | c. Çok az değişir | d. Hiç değişmez |
| 12. Hiç kendiniz hakkında bir gün bir görüşe, başka bir gün farklı bir görüşe sahip olduğunuzu fark ettiğiniz olur mu? | a. Evet, sık sık olur | b. Evet, bazen olur | c. Evet, nadiren olur | d. Hayır, hiç olmaz |
| 13. Kendim hakkındaki görüşlerimin çok çabuk değiştiğini fark ettim. | a. Doğru | | b. Yanlış | |
| 14. Kendim | a. Doğru | | b. Yanlış | |

| | | |
|---|-------------------------------------|--|
| hakkında bazı günler olumlu bazı günlerse olumsuz düşüncelere sahip oluyorum. | | |
| 15. Şu günlerde kendim hakkındaki görüşlerimi hiçbir şeyin değiştiremeyeceğini düşünüyorum. | a. Doğru | b. Yanlış |
| D – 3 | | |
| 16. Başınıza gerçekten bir şey geldiğinde kimse sizin durumunuzla pek ilgilenmeyecektir. | a. Doğru | b. Yanlış |
| 17. İnsan doğasında yardımlaşma gerçekten vardır. | a. Doğru | b. Yanlış |
| 18. Dikkatli davranmazsanız insanlar sizi kullanacaklardır. | a. Doğru | b. Yanlış |
| 19. Bazı kişiler, insanların büyük çoğunluğunun güvenilebilir olduğunu, bazıları ise insanlarla ilişkilerinde çok güvenilemeyeceğini söylerler. Siz bu konuda ne düşünüyorsunuz? | a. İnsanların çoğuna güvenilebilir. | b. İnsanlarla ilişkilerde çok güvenilemez. |
| 20. İnsanlar daha çok başkalarına yardım etmeye mi, yoksa kendi çıkarlarını | a. Başkalarına yardım etmeye | b. Kendi çıkarlarını düşünmeye |

| | | | | |
|--|-----------------------------------|---------------------------------------|--|--------------------------------|
| düşünmeye mi eğilimlidirler? | | | | |
| D - 4 | | | | |
| 21. Eleştiriye karşı ne kadar hassassınızdır? | a. Çok fazla hassas | b. Oldukça hassas | c. Az hassas | d. Hassas değil |
| 22. Eleştiri ya da azarlama beni çok fazla incitir. | a. Doğru | | b. Yanlış | |
| 23. Yanlış yaptığınız bir şey için biri size güldüğünde veya suçladığında ne kadar rahatsız olursunuz? | a. Çok fazla | b. Oldukça | c. Rahatsız olmam | |
| D - 5 | | | | |
| 24. Genelde ne kadar mutlusunuzdur? | a. Çok mutlu | b. Mutlu | c. Pek mutlu değil | d. Çok mutsuz |
| 25. Genelde oldukça mutlu bir kişi olduğumu düşünüyorum. | a. Doğru | | b. Yanlış | |
| 26. Genel olarak kendinizi neşeli bir ruh hali içinde mi, yoksa neşesiz bir ruh hali içinde mi hissedersiniz? | a. Çok neşeli bir ruh hali içinde | b. Oldukça neşeli bir ruh hali içinde | c. Ne neşeli ne de neşesiz ruh halinde | d. Oldukça neşesiz ruh halinde |
| 27. Hayattan çok zevk alıyorum. | a. Doğru | | b. Yanlış | |
| 28. Ben de mutlu gördüğüm diğer kişiler kadar mutlu olabilmeyi isterdim. | a. Doğru | | b. Yanlış | |
| 29. Kendinizi kederli ve karamsar hissettiğiniz olur mu? | a. Çok sık | b. Sık | c. Ara sıra | d. Nadiren e. Hiçbir zaman |
| D - 6 | | | | |
| 30. Çoğu zaman | a. Doğru | | b. Yanlış | |

| | | | | |
|--|------------|----------|------------|-----------------|
| başka bir şey yapmaktansa oturup hayal kurmayı tercih ediyorum. | | | | |
| 31. Bana hayalperest denilebilir. | a. Doğru | | b. Yanlış | |
| 32. Zamanımın büyük bir kısmını hayal kurmakla geçiririm. | a. Doğru | | b. Yanlış | |
| 33. Gelecekte nasıl bir insan olacağınız konusunda hayal kurar mısınız? | a. Çok sık | b. Bazen | c. Nadiren | d. Hiçbir zaman |
| D – 7 | | | | |
| 34. Hiç uykuya dalma ya da uykunun sürekliliği açısından sorunuz oldu mu? | a. Sık sık | b. Bazen | c. Nadiren | d. Hiçbir zaman |
| 35. Hiç ellerinizin sizi rahatsız edecek kadar titrediği olur mu? | a. Sık sık | b. Bazen | c. Nadiren | d. Hiçbir zaman |
| 36. Hiç sizi rahatsız edecek kadar sinirlendiğiniz olur mu? | a. Sık sık | b. Bazen | c. Nadiren | d. Hiçbir zaman |
| 37. Hiç sizi rahatsız edecek kadar çarpıntı hissettiğiniz olur mu? | a. Sık sık | b. Bazen | c. Nadiren | d. Hiçbir zaman |
| 38. Hiç sizi rahatsız edecek kadar başınızın içinde basınç hissettiğiniz olur mu? | a. Sık sık | b. Bazen | c. Nadiren | d. Hiçbir zaman |

| | | | | |
|--|--------------------------------------|--|------------------------------|-----------------|
| 39. Şu sıralarda hiç tırnak yiyor musunuz? | a. Sık sık | b. Bazen | c. Nadiren | d. Hiçbir zaman |
| 40. Egzersiz veya çalışma zamanları dışında hiç sizi rahatsız edecek kadar nefes darlığı hissettiğiniz olur mu? | a. Sık sık | b. Bazen | c. Nadiren | d. Hiçbir zaman |
| 41. Hiç sizi rahatsız edecek kadar ellerinizde terleme olur mu? | a. Sık sık | b. Bazen | c. Nadiren | d. Hiçbir zaman |
| 42. Hiç rahatsız edici baş ağrıları çeker misiniz? | a. Sık sık | b. Bazen | c. Nadiren | d. Hiçbir zaman |
| 43. Hiç rahatsız edici kabuslar görür müsünüz? | a. Sık sık | b. Bazen | c. Nadiren | d. Hiçbir zaman |
| D – 8 | | | | |
| 44. Ulusal veya uluslararası önemli bir konuda görüşünüzü belirttiğinizde birisi size gülerse ne hissedersiniz? | a. Çok incinirim ve rahatsız olurum. | b. Biraz incinirim ve rahatsız olurum. | c. Beni pek fazla etkilemez. | |
| 45. Ulusal veya uluslararası sorunlar tartışıldığında genellikle kötü izlenim bırakacak bir şey söylemektense hiçbir şey söylememeyi tercih ederim. | a. Doğru | | b. Yanlış | |
| 46. Toplumsal konularla ilgili | a. Doğru | | b. Yanlış | |

| | | | | |
|--|--------------------|-------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| tartışmalarda insanları kızdıracak bir şey söylemektense hiçbir şey söylememeyi tercih ederim. | | | | |
| D – 9 | | | | |
| 47. Uluslararası konuları tartışır mısınız? | a. Pek çok | b. Oldukça | Çok az | d. Hiçbir zaman |
| 48. Arkadaşlarınızla birlikte uluslararası konuları tartıştığınız zaman tutumunuz nasıl olur? | a. Sadece dinlerim | b. Arada bir görüş bildiririm | c. Konuşmaya eşit oranda katılırım | d. Diğerlerin i ikna etmeye çalışırım |
| D – 10 | | | | |
| 49. Siz 10–11 yaşlarınızdayken anneniz arkadaşlarınızı tanırmıydı? | a. Hepsini tanırdı | b. Çoğunu tanırdı | c. Bazılarını tanırdı | d. Hemen hemen hiçbirini tanımazdı |
| 50. Bu dönemde babanız arkadaşlarınızı tanırmıydı? | a. Hepsini tanırdı | b. Çoğunu tanırdı | c. Bazılarını tanırdı | d. Hemen hemen hiçbirini tanımazdı |
| 51. 5. – 6. sınıflardayken karneniz iyi olduğunda anneniz çoğu zaman ilgilenmezdi. | a. Doğru | | b. Yanlış | |
| 52. 5. – 6. sınıflardayken karneniz iyi olduğunda babanız çoğu zaman ilgilenmezdi. | a. Doğru | | b. Yanlış | |
| 53. 5. – 6. | a. Doğru | | b. Yanlış | |

| | | | | | | |
|---|---------------------------|-----------------------------|-----------|------------------------------|-----------------------------|--|
| sınıflardayken karneniz kötü olduğunda anneniz çoğu zaman ilgilenmezdi. | | | | | | |
| 54. 5. – 6. sınıflardayken karneniz kötü olduğunda babanız çoğu zaman ilgilenmezdi. | a. Doğru | | b. Yanlış | | | |
| 55. Sizce diğer aile bireyleri sizin söylediğiniz şeylerle ne kadar ilgilenirler? | a. Çok ilgilenirler | b. Oldukça ilgilenirler | | c. İlgilenmezler | | |
| D – 11 | | | | | | |
| 56. Büyümekte olduğunuz dönemde babanızın en çok tuttuğu çocuğu kimdi? | a. Ben | b. Ağabeyim | c. Ablam | d. Erkek kardeşim | e. Kız kardeşim | f. Bildiğim kadarıyla çok tuttuğu birisi yoktu |
| 57. Bu dönemde babanız arkadaşlarınızı tanırmıydı? | a. Hepsini tanırdı | b. Çoğunu tanırdı | | c. Bazılarını tanırdı | | d. Hiçbirini tanımazdı |
| 58. Anne ve babanızın hangisi ile daha rahat konuşabiliyorsunuz? | a. Babamla çok daha fazla | b. Babamla biraz daha fazla | | c. Her ikisi ile eşit oranda | d. Annemle biraz daha fazla | e. Annemle çok daha fazla |
| 59. Anne ve babanızın hangisi sizi daha çok över? | a. Babamla çok daha fazla | b. Babamla biraz daha fazla | | c. Her ikisi ile eşit oranda | d. Annemle biraz daha fazla | e. Annemle çok daha fazla |
| 60. Anne ve babanızın hangisi | a. Babamla çok daha fazla | b. Babamla biraz daha fazla | | c. Her ikisi | d. Annemle biraz daha fazla | e. Annemle |

| | | | | | |
|---|--|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--|
| size daha çok şefkat gösterir? | fazla | | ile eşit oranda | fazla | çok daha fazla |
| 61. Anne ve babanız anlaşılmadıkları zaman siz genellikle hangisinden yana olursunuz? | a. Çok daha fazla olarak babamdan yana | b. Biraz fazla olarak babamdan yana | c. Eşit oranda her ikisinden yana | d. Biraz fazla olarak annemden yana | e. Çok daha fazla olarak annemden yana |
| D - 12 | | | | | |
| 62. Yalnız bir insan olmaya eğilimli misinizdir? | a. Evet | | b. Hayır | | |
| 63. İnsanların çoğu sizin nasıl bir kişi olduğunuzu bilirler mi, yoksa çoğunun sizi gerçekten tanımadıklarını mı düşünürsünüz? | a. Çoğu benim nasıl biri olduğumu bilir. | | b. Çoğu gerçekten beni tanımaz. | | |

ROTTER İÇ-DİŞ KONTROL ODAĞI ÖLÇEĞİ

Rotter tarafından 1966 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe standardizasyonunu Dağ tarafından 1991 yılında yapılmıştır. Ölçeğin orijinal güvenirlik çalışmasında, iç tutarlılık katsayısı 0.77, eşdeğer yarılar güvenirliği 0.65 ile 0.79 arasında, test-tekrar-test güvenirliği ise 0.49 ile 0.83 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türk kültürüne standardizasyonunda, iki öğrenci grubu kullanılmıştır. Güvenirliği değerlendirmek için 99 kişi, geçerliliği değerlendirmek için 532 kişi katılmıştır. Ölçeğin madde toplam korelasyonlarının 0.11 ile 0.48 arasında değiştiği; iç tutarlılık katsayısının 0.77 olduğu bulunmuştur. Yapılan iki yarı test güvenilirliğinin 0.65 ile 0.79 arasında olduğu görülmüştür. 1-2 aylık zaman aralıklarında testin tekrar uygulanması şeklinde değerlendirilen test tekrar test güvenilirliği 0.49 ile 0.83 arasında değişmektedir.

Bireylerin genellenmiş beklentilerini içsellik dışsallık boyutu üzerindeki konumunu belirlemek amacıyla geliştirilmiş bir öz bildirim ölçeğidir. Ortaöğretimden geçmiş bireylere uygulanmaktadır. Kişilerin kendilerini değerlendirdikleri toplam 29 sorudan oluşan ölçekte, her bir madde seçime zorlanık cevaplama türünde iki seçenekten oluşmaktadır. Ölçek doldurulurken kişiye verilen iki cümleden kendisine en doğru gelen seçeneğin işaretlenmesi istenir.

Puanlama, ölçeğin amacını gizlemek amacıyla dolgu olarak yerleştirilen 6 madde (1, 8, 14, 19, 24, 27. maddeler) dışındaki 23 madde üzerinden yapılır. 2, 6, 7, 9, 16, 17, 18, 20, 21, 23, 25, 29. maddelerde “a” şıkkı 1, ‘b’ şıkkı 0; 3, 4, 5, 10, 11, 12, 13, 15, 22, 26, 28. maddelerde ise “b” şıkkı 1, “a” şıkkı 0 puan almaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 0 ile 23 arasında değişmektedir. Puanların yükselmesi dış kontrol odağı inancının arttığını göstermektedir.

Rotter’in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği Soruları

Aşağıda hHer maddede ‘a’ ya da ‘b’ harfleriyle gösterilen iki seçenek bulunmaktadır. Bu seçenek çiftinden görüşlerinize göre gerçeği yansıttığını düşündüğünüz cümleyi seçiniz.

| | |
|---|--|
| 1.a. Ana babaları çok fazla cezalandırdıkları için çocuklar problemlili oluyor. | |
| b. Günümüz çocuklarının çoğunun problemi, ana-babaları tarafından aşırı serbest bırakılmalarıdır. | |
| 2. a. İnsanların yaşamındaki mutsuzlukların çoğu biraz da şanssızlıklarına bağlıdır. | |
| b. İnsanların talihsizlikleri yaptıkları hataların sonucudur. | |
| 3. a. Savaşların başlıca nedenlerinden biri, halkın siyasetle yeterince ilgilenmemesidir. | |
| b. İnsanlar savaşı önlemek için ne kadar çaba harcarsa harcasın, her zaman savaş olacaktır. | |
| 4. a. İnsanlar bu dünyada hak ettikleri saygıyı er geç görür. | |
| b. İnsan ne kadar çabalarsa çabalasın ne yazık ki değeri anlaşılmaz. | |
| 5. a. Öğretmenlerin öğrencilere haksızlık yaptığı fikri saçmadır. | |
| b. Öğrencilerin çoğu, notlarının tesadüfi olaylardan etkilendiğini fark etmez. | |
| 6. a. Koşullar uygun değilse insan başarılı bir lider olamaz. | |
| b. Lider olamayan yetenekli insanlar, fırsatları değerlendirememiş kişilerdir. | |
| 7. a. Ne kadar uğraşsanız da bazı insanlar sizden hoşlanmazlar. | |
| b. Kendilerini başkalarına sevdiremeyen kişiler, başkalarıyla nasıl geçinileceğini bilmeyenlerdir. | |
| 8. a. İnsanın kişiliğinin belirlenmesinde en önemli rolü kalıtım oynar. | |
| b. İnsanların nasıl biri olacaklarını kendi hayat tecrübeleri belirler. | |
| 9. a. Bir şey olaksa eninde sonunda olduğuna sık sık tanık olmuşumdur. | |
| b. Ne yapacağıma kesin karar vermek kadere güvenmekten daima daha iyidir. | |
| 10. a. İyi hazırlanmış bir öğrenci için, adil olmayan bir sınav hemen hemen söz konusu olamaz. | |
| b. Sınav soruları derste işlenenle çoğu kez o kadar ilişkisiz oluyor ki, çalışmanın anlamı kalmıyor. | |

| | |
|--|--|
| 11. a. Başarılı olmak çok çalışmaya bağlıdır; şansın bunda payı ya hiç yoktur ya da çok azdır. | |
| b. İyi bir iş bulmak, temelde doğru zamanda doğru yerde bulunmaya bağlıdır. | |
| 12. a. Hükümetin kararlarında sade vatandaş da etkili olabilir. | |
| b. Bu dünya güç sahibi birkaç kişi tarafından yönetilmektedir ve sade vatandaşın bu konuda yapabileceği fazla bir şey yoktur. | |
| 13. a. Yaptığım planları yürütebileceğimden hemen hemen eminimdir. | |
| b. Çok uzun vadeli planlar yapmak her zaman akıllıca olmayabilir, çünkü birçok şey zaten iyi ya da kötü şansa bağlıdır. | |
| 14. a. Hiçbir yönü iyi olmayan insanlar vardır. | |
| b. Herkesin iyi bir tarafı vardır. | |
| 15. a. Benim açımdan istediğimi elde etmenin talihle bir ilgisi yoktur. | |
| b. Çoğu durumda, yazı-tura atarak da isabetli kararlar verebiliriz. | |
| 16. a. Kimin patron olacağı, genellikle, doğru yerde ilk önce bulunma şansına kimin sahip olduğuna bağlıdır. | |
| b. İnsanlara doğru şeyi yaptırmak bir yetenek işidir; şansın bunda payı ya hiç yoktur ya da çok azdır. | |
| 17. a. Dünya meseleleri söz konusu olduğunda, çoğumuz anlayamadığımız ve kontrol edemediğimiz güçlerin kurbanıyızdır. | |
| b. İnsanlar siyasal ve sosyal konularda aktif rol alarak dünya olaylarını kontrol edebilirler. | |
| 18. a. Birçok insan rastlantıların yaşamlarını ne derece etkilediğinin farkında değildir. | |
| b. Aslında 'şans' diye bir şey yoktur. | |
| 19. a. İnsan, hatalarını kabul edebilmelidir. | |
| b. Genelde en iyisi insanın hatalarını örtbas etmesidir. | |
| 20. a. Bir insanın sizden gerçekten hoşlanıp hoşlanmadığını bilmek zordur. | |
| b. Kaç arkadaşınızın olduğu, ne kadar iyi olduğunuza bağlıdır. | |
| 21. a. Uzun vadede, yaşamımızdaki kötü şeyler, iyi şeylerle dengelenir. | |
| b. Çoğu talihsizlikler yetenek eksikliğinin, ihmalin, tembelliğin ya da her üçünün birden sonucudur. | |
| 22. a. Yeterli çabayla siyasal yolsuzlukları ortadan kaldırabiliriz. | |
| b. Siyasetçilerin kapalı kapılar ardında yaptıkları üzerinde halkın fazla bir kontrolü yoktur. | |
| 23. a. Öğretmenlerin verdikleri notları nasıl belirlediklerini bazen anlayamıyorum. | |
| b. Aldığım notlarla çalışma derecem arasında doğrudan bir bağlantı vardır. | |
| 24. a. İyi bir lider, ne yapacaklarına halkın bizzat karar vermesini bekler. | |
| b. İyi bir lider herkesin görevinin ne olduğunu bizzat belirler. | |
| 25. a. Çoğu kez başıma gelenler üzerinde çok az etkiye sahip olduğumu hissedirim. | |
| b. Şans ya da talihin yaşamımda önemli bir rol oynadığına inanmam. | |
| 26. a. İnsanlar arkadaşça olmaya çalışmadıkları için yalnızdırlar. | |
| b. İnsanları memnun etmek için çok fazla çabalamanın yararı yoktur, sizden hoşlanırlarsa hoşlanırlar. | |

| | |
|---|--|
| 27. a. Liselerde atletizme gereğinden fazla önem veriliyor | |
| b. Takım sporları kişiliğin oluşumu için mükemmel bir yoldur. | |
| 28. a. Başıma ne gelmişse, kendi yaptıklarımıdır. | |
| b. Yaşamımın alacağı yön üzerinde bazen yeterince kontrolümün olmadığını hissediyorum. | |
| 29. a. Siyasetçilerin neden böyle davrandıklarını çoğu kez anlamıyorum. | |
| b. Yerel ve ulusal düzeydeki kötü idareden uzun vadede halk sorumludur | |

SAĞLIK ANKSİYETESİ ÖLÇEĞİ KISA VERSİYONU

Salkovskis ve arkadaşları tarafından 2002 yılında Healty Anxiety Inventory ismi ile geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Karayer ve arkadaşları tarafından 2009 yılında yapılmıştır. Ölçeğin orijinal inde iç tutarlılık katsayısı için cronbach alfa değeri 0.95, test yeniden test bağıntısı 0.76 olarak elde edilmiştir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında ise iç tutarlılık katsayısı olarak cronbach alfa 0.91, madde-toplam puan katsayıları 0.40 ile 0.76 arasında, test yeniden test uygulamasında güvenilirlik katsayısı $r=0.572$ olarak elde edilmiştir.

Somotoform bozukluklar, anksiyete bozuklukları ve diğer psikiyatrik veya bedensel hastalığı olan bireylerde sağlık anksiyetesini, bilişsel ve duygusal açıdan değerlendirmek amacıyla kullanılan ve bireyin kendisini değerlendirdiği bir öz bildirim aracı olarak ölçek, 18 maddeden oluşur. Ölçeğin 14 maddesinin hastanın ruhsal durumunu sorgulayan dörtlü sıralı yanıtlar içeren ifadelerden oluşmaktadır. Geri kalan dört soruda ise hastalardan, sahip oldukları ciddi bir hastalık varsayımıyla ruhsal durumlarının nasıl olabileceğine dair fikir yürütmelerini istemekte ve buna göre de sorgulama yapmaktadır.

Ölçeğin puanlaması her madde için 0-3 arasındadır ve ölçeğin toplam puanı her bir maddenin aritmetik toplamından oluşur. Ölçeğin kesme puanı hesaplanmamıştır ve karşılaştırmalı çalışmalarda kullanılması önerilir. Yüksek puan yüksek düzeyde sağlık anksiyetesi olarak yorumlanır.

Sağlık Anksiyetesi Envanteri (Kısa Versiyon) Soruları

Bu bölümdeki her soru dört farklı ifade içerir. Lütfen her ifadeyi dikkatlice okuyun ve son 6 ay içindeki duygularınızı en iyi ifade edeni seçin. Seçtiğiniz cümleyi yanındaki harfi daire içine alarak işaretleyin, örneğin (a) cümlesinin doğru olduğunu düşünüyorsanız (a) yı işaretleyin; birden fazla ifadenin size uygun olduğunu düşündüğünüzde size uyan ifadelerin hepsini işaretleyin.

| | |
|--|--|
| 1. | |
| (a) Sağlığım ile ilgili endişelenmem. | |
| (b) Sağlığım ile ilgili nadiren endişelenirim. | |
| (c) Sağlığım ile ilgili çok sık endişelenirim. | |
| (d) Sağlığım ile ilgili hemen her zaman endişelenirim. | |
| 2. | |
| (a) Yaşıtlarıma göre daha az ağrı/acı hissedirim | |
| (b) Yaşıtlarım kadar ağrı/acı hissedirim | |
| (c) Yaşıtlarımdan daha fazla ağrı/acı hissedirim | |
| (d) Bedenimde sürekli ağrı/acı hissedirim. | |
| 3. | |
| (a) Genellikle vücudumdaki duyum ya da değişikliklerin farkında değilimdir. | |
| (b) Bazen vücudumdaki duyum ya da değişikliklerin farkında olurum. | |
| (c) Çoğunlukla vücudumdaki duyum ya da değişikliklerin farkındayım. | |
| (d) Sürekli vücudumdaki duyum ya da değişikliklerin farkındayım. | |
| 4. | |
| (a) Hastalıkla ilgili düşüncelere karşı koymak hiç bir zaman sorun olmamıştır. | |
| (b) Çoğu kez hastalıkla ilgili düşüncelere karşı koyabilirim. | |
| (c) Hastalıkla ilgili düşüncelere karşı koymaya çalışırım ama çoğunlukla yapamam. | |
| (d) Hastalıkla ilgili düşünceler o kadar güçlü ki artık onlara hiç karşı koymaya çalışmıyorum. | |
| 5. | |
| (a) Genellikle ciddi bir hastalığım olduğu korkusu yoktur. | |
| (b) Bazen ciddi bir hastalığım olduğu korkusu vardır. | |
| (c) Çoğunlukla ciddi bir hastalığım olduğu korkusu vardır. | |
| (d) Her zaman ciddi bir hastalığım olduğu korkusu vardır. | |
| 6. | |
| (a) Kendimi hasta olarak hayal etmem. | |
| (b) Nadiren hasta olduğum hayalleri gözümün önüne gelir. | |
| (c) Sıklıkla hasta olduğum hayalleri gözümün önüne gelir. | |
| (d) Sürekli hasta olduğum hayalleri gözümün önüne gelir. | |
| 7. | |
| (a) Sağlığım ile ilgili düşünceleri zihnimden uzaklaştırmakta zorluk çekmem. | |
| (b) Sağlığım ile ilgili düşünceleri zihnimden uzaklaştırmakta bazen zorlanırım. | |
| (c) Sağlığım ile ilgili düşünceleri zihnimden uzaklaştırmakta çoğunlukla zorlanırım. | |
| (d) Hiçbir şey zihnimden sağlığım ile ilgili düşünceleri uzaklaştıramaz. | |
| 8. | |
| (a) Doktorum kötü bir şey olmadığını söylerse tamamen rahatlarım. | |
| (b) Başlangıçta rahatlarım ama bazen yeniden endişelenirim. | |
| (c) Başlangıçta rahatlarım ama mutlaka yeniden endişelenirim. | |

| | |
|---|--|
| (d) Doktorum kötü bir şey olmadığını söylese de rahatlayamam. | |
| 9. | |
| (a) Bir hastalık hakkında konuşulduğunda hiçbir zaman kendimde olduğunu düşünmem. | |
| (b) Bir hastalık hakkında konuşulduğunda bazen kendimde de olduğunu düşünürüm. | |
| (c) Bir hastalık hakkında konuşulduğunda çoğunlukla kendimde de olduğunu düşünürüm. | |
| (d) Bir hastalık hakkında konuşulduğunda her zaman kendimde de olduğunu düşünürüm. | |
| 10. | |
| (a) Vücudumda bir algı ya da değişiklik hissedersen nadiren ne olduğunu merak ederim. | |
| (b) Vücudumda bir algı ya da değişiklik hissedersen çoğunlukla ne olduğunu merak ederim. | |
| (c) Vücudumda bir algı ya da değişiklik hissedersen her zaman ne olduğunu merak ederim. | |
| (d) Vücudumda bir algı ya da değişiklik hissedersen mutlaka ne olduğunu bilmek isterim. | |
| 11. | |
| (a) Genellikle ciddi bir hastalığa yakalanma riskimin çok düşük olduğunu düşünürüm. | |
| (b) Genellikle ciddi bir hastalığa yakalanma riskimin oldukça düşük olduğunu düşünürüm. | |
| (c) Genellikle ciddi bir hastalığa yakalanma riskimin orta derecede olduğunu düşünürüm. | |
| (d) Genellikle ciddi bir hastalığa yakalanma riskimin yüksek olduğunu düşünürüm. | |
| 12. | |
| (a) Asla ciddi bir hastalığım olduğunu düşünmem | |
| (b) Bazen ciddi bir hastalığım olduğunu düşünürüm. | |
| (c) Çoğunlukla ciddi bir hastalığım olduğunu düşünürüm. | |
| (d) Genellikle ciddi bir hastalığım olduğunu düşünürüm. | |
| 13. | |
| (a) Ne olduğu açıklanamayan bir bedensel algı fark edersem başka şeyleri düşünmekte zorlanmam. | |
| (b) Ne olduğu açıklanamayan bir bedensel algı fark edersem başka şeyleri düşünmekte bazen zorlanırım. | |
| (c) Ne olduğu açıklanamayan bir bedensel algı fark edersem başka şeyleri düşünmek çoğunlukla zorlanırım. | |
| (d) Ne olduğu açıklanamayan bir bedensel algı fark edersem başka şeyleri düşünmekte her zaman zorlanırım. | |
| 14. | |
| (a) Ailem ve dostlarım sağlığımla yeterince ilgilenmediğimi söyler. | |
| (b) Ailem ve dostlarım sağlığımla normal düzeyde ilgilendiğimi söyler. | |
| (c) Ailem ve dostlarım sağlığım için fazlaca endişelendiğimi söyler. | |
| (d) Ailem ve dostlarım hastalık hastası olduğumu söyler. | |
| Aşağıdaki soruları yanıtlarken, sizi özellikle rahatsız eden bir hastalığınız (kalp hastalığı, kanser, Multipl Skleroz gibi) olsaydı nasıl olurdu diye düşünün. Tabii ki tam olarak nasıl olacağını bilemezsiniz ama genelde kendiniz ve ciddi bir hastalık konusundaki bilgilerinize dayanarak nasıl olacağı konusunda en iyi tahmini yapmaya | |

| çalışın. | |
|--|--|
| 15. | |
| (a) Ciddi bir hastalığım olsaydı da hayatımdaki şeylerden hala oldukça zevk alabilirdim. | |
| (b) Ciddi bir hastalığım olsaydı da hayatımdaki şeylerden hala biraz zevk alabilirdim. | |
| (c) Ciddi bir hastalığım olsaydı hayatımdaki şeylerden neredeyse hiç zevk alamazdım. | |
| (d) Ciddi bir hastalığım olsaydı hayatımdaki şeylerden hiç zevk alamazdım. | |
| 16. | |
| (a) Ciddi bir hastalığım olsaydı modern tıbbın beni iyileştirme şansı yüksek olurdu. | |
| (b) Ciddi bir hastalığım olsaydı modern tıbbın beni iyileştirme şansı orta düzeyde olurdu. | |
| (c) Ciddi bir hastalığım olsaydı modern tıbbın beni iyileştirme şansı çok az olurdu. | |
| (d) Ciddi bir hastalığım olsaydı modern tıbbın beni iyileştirme şansı hiç olmazdı. | |
| 17. | |
| (a) Ciddi bir hastalık yaşamımın bazı alanlarını bozardı. | |
| (b) Ciddi bir hastalık yaşamımın birçok alanını bozardı. | |
| (c) Ciddi bir hastalık yaşamımın neredeyse her alanını bozardı. | |
| (d) Ciddi bir hastalık yaşamımı mahvederdi. | |
| 18. | |
| (a) Ciddi bir hastalığım olsaydı onurum zedelenmiş hissetmezdim. | |
| (b) Ciddi bir hastalığım olsaydı onurumu biraz zedelenmiş hissederdim. | |
| (c) Ciddi bir hastalığım olsaydı onurumu oldukça çok zedelenmiş hissederdim. | |
| (d) Ciddi bir hastalığım olsaydı onurumu tamamen kaybetmiş hissederdim | |

SCHUTTE DUYGUSAL ZEKÂ ÖLÇEĞİ

Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden ve Dornheim tarafından 1998 yılında 33 madde olarak geliştirilmiş, daha sonra Austin, Saklofese, Huang ve McKenney tarafından 2004 yılında 41 madde olarak yeniden düzenlenmiş olan ve orhinal ismi Schutte Emotional Intelligence Scale olan ölçeği, Tatar, Tok ve Saltukoğlu 2011 yılında Türkçeye uyarlayarak geçerlilik ve güvenilirlik analizlerini yapmışlardır. Ölçeğin iç tutarlılık için cronbach alpha değeri 0.90, ölçeğin alt boyutları için sırasıyla cronbach alfa değerleri 0.75, 0.39 ve 0.76, test tekrar test güvenilirlik katsayısı bir hafta arayla $r=0.49$, iki hafta arayla $r=0.56$ olarak saptanmıştır.

Ölçek 41 maddeden ve üç faktörden oluşmaktadır: Bu faktörler; iyimserlik/ruh halini düzenleme, duygulardan faydalanma ve duyguların ifadesi başlıklarından oluşmaktadır. Ölçek bu üç faktörü ve bütününde genel duygusal zekayı ölçmektedir. Bireyin kendi kendisini değerlendirdiği bir özbildirim aracı olan ölçekte cevaplar beşli Likert tipi değerlendirmeyi

esas almaktadır. Buna göre “kesinlikle katılmıyorum” için 1 puan, “kesinlikle katılıyorum” için 5 puan olacak şekilde puanlama yapılır.

Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği Soruları

Aşağıda çeşitli durumlara ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Lütfen ifadeyi okuduktan sonra size uyma derecesini sağ taraftaki kutucuklardan birini işaretleyerek belirtiniz

| | Kesinlikle katılmıyorum | Katılmıyorum | Fikrim yok | Katılıyorum | Kesinlikle katılıyorum |
|--|----------------------------|--------------|------------|-------------|---------------------------|
| 1. Kişisel sorunlarımı başkaları ile ne zaman paylaşacağımı bilirim. | | | | | |
| 2. Bir sorunla karşılaştığım zaman benzer durumları hatırlar ve üstesinden gelebilirim. | | | | | |
| 3. Genellikle yeni bir şey denerken başarısız olacağımı düşünürüm. | | | | | |
| 4. Bir sorunu çözmeye çalışırken ruh halimden etkilenmem. | | | | | |
| 5. Diğer insanlar bana kolaylıkla güvenirler. | | | | | |
| 6. Diğer insanların beden dili, yüz ifadesi gibi sözel olmayan mesajlarını anlamakta zorlanırım. | | | | | |
| 7. Yaşamımdaki bazı önemli olaylar neyin önemli neyin önemsiz olduğunu yeniden değerlendirmeme yol açtı. | | | | | |
| 8. Bazen konuştuğum kimsenin ciddi mi olduğunu yoksa şaka mı yaptığını anlayamam. | | | | | |
| 9. Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkları görürüm. | | | | | |
| 10. Duygularımın yaşam kalitem üzerinde etkisi yoktur. | | | | | |
| 11. Hissettiğim duyguların farkında olurum. | | | | | |
| 12. Genellikle iyi şeyler olmasını beklemem. | | | | | |
| 13. Bir sorunu çözmeye çalışırken mümkün olduğunca duygusallıktan kaçınırım. | | | | | |
| 14. Duygularımı gizli tutmayı tercih ederim. | | | | | |
| 15. Güzel duygular hissettiğimde bunu nasıl sonlandıracağımı bilirim. | | | | | |
| 16. Başkalarının hoşlanabileceği etkinlikler düzenleyebilirim. | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 17. Sosyal yaşamda neler olup bittiğini sıklıkla yanlış anlarım. | | | | | |
| 18. Beni mutlu edecek uğraşlar bulmaya çalışırım. | | | | | |
| 19. Başkalarına gönderdiğim beden dili, yüz ifadesi gibi sözsüz mesajların farkındayım. | | | | | |
| 20. Başkaları üzerinde bıraktığım etkiyle pek ilgilenmem. | | | | | |
| 21. Ruh halim iyiye sorunların üstesinden gelmek benim için daha kolaydır. | | | | | |
| 22. İnsanların yüz ifadelerini bazen doğru anlayamam. | | | | | |
| 23. Yeni fikirler üretmem gerektiğinde duygularım işimi kolaylaştırmaz. | | | | | |
| 24. Genellikle duygularımın niçin değiştiğini bilmem. | | | | | |
| 25. Ruh halimin iyi olması yeni fikirler üretmeme yardımcı olmaz. | | | | | |
| 26. Genellikle duygularımı kontrol etmekte zorlanırım. | | | | | |
| 27. Hissettiğim duyguların farkındayım. | | | | | |
| 28. İnsanlar bana, benimle konuşmanın zor olduğunu söylerler. | | | | | |
| 29. Üstlendiğim görevlerden iyi sonuçlar alacağımı hayal ederek kendimi güdülerim. | | | | | |
| 30. İyi bir şeyler yaptıklarında insanlara iltifat ederim. | | | | | |
| 31. Diğer insanların gönderdiği sözel olmayan mesajların farkına varırım. | | | | | |
| 32. Bir kişi bana hayatındaki önemli bir olaydan bahsettiğinde ben de aynısını yaşamış gibi olurum. | | | | | |
| 33. Duygularımda ne zaman bir değişiklik olsa aklıma yeni fikirler gelir. | | | | | |
| 34. Sorunları çözüm biçimim üzerinde duygularımın etkisi yoktur. | | | | | |
| 35. Bir zorlukla karşılaştığım zaman umutsuzluğa kapılırım çünkü başarısız olacağıma inanırım. | | | | | |
| 36. Diğer insanların kendilerini nasıl hissettiklerini sadece onlara bakarak anlayabilirim. | | | | | |
| 37. İnsanlar üzgünken onlara yardım ederek daha iyi hissetmelerini sağlarım. | | | | | |
| 38. İyimser olmak sorunlar ile baş etmeye devam edebilmem için bana yardımcı oluyor. | | | | | |
| 39. Kişinin ses tonundan kendini nasıl hissettiğini | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| anlamakta zorlanırım. | | | | | |
| 40. İnsanların kendilerini neden iyi ya da kötü hissettiklerini anlamak benim için zordur. | | | | | |
| 41. Yakın arkadaşlıklar kurmakta zorlanırım. | | | | | |

SINAV KAYGISI ENVARTERİ (SKE)

Spielberger tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin, Türkçe uyarlaması 1986 yılında Öner tarafından yapılmış, iç tutarlık katsayıları tüm ölçek için 0.46, alt boyutlar için 0.43, test tekrar test güvenilirliği 0.70 ile 0.90, Kuder-Richardson güvenilirliği 0.70 ile 0.90 arasında bulunmuştur.

Ölçek, bireylerde var olan sınav veya herhangi bir değerlendirilme kaygısını ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Bireyin kendi kendisini değerlendirdiği bir öz bildirim ölçeği olup 20 sorudan oluşmaktadır. Cevaplar “hiçbir zaman” ile “her zaman” arasında 1- 4 puan arasında değişen bir dizilimle dördümlü Likert tipi değerlendirmeyi esas alır.

Sınav Kaygısı Envanteri Soruları

Aşağıda, insanların kendilerini tanımlamak için kullandıkları bir dizi ifade sıralanmıştır. Bunların her birini okuyun ve genel olarak nasıl hissettiğinizi anlatan ifadenin sağındaki rakamlardan uygun olanını seçin. Burada doğru ya da yanlış yanıt yoktur. İfadeler üzerinde fazla zaman harcamadan yazılı ve sözlü sınavlarda genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren yanıtı işaretleyin.

| No | Maddeler | Hiçbir Zaman | Bazen | Sık Sık | Her Zaman |
|----|---|--------------|-------|---------|-----------|
| 1 | Sınav sırasında kendimi güvenli ve rahat hissederim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 2 | O dersten alacağım notu düşünmek, sınav sırasındaki başarıyı olumsuz yönde etkiler. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 3 | Önemli sınavlarda donup kalırım. | (1) | (2) | (3) | (4) |

| | | | | | |
|----|--|-----|-----|-----|-----|
| 4 | Sınavlar sırasında, bir gün okulu bitirip bitiremeyeceğimi düşünmekten kendimi alamam. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 5 | Bir sınav sırasında ne kadar çok uğraşırsam kafam o kadar çok karışır. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 6 | Sınavlarda kendimi huzursuz ve rahatsız hissederim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 7 | Önemli bir sınav sırasında kendimi sinirli hissederim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 8 | Başarısız olma düşünceleri, dikkatimi sınav üzerinde toplamama engel olur. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 9 | Bir sınava çok iyi hazırlandığım zamanlar bile kendimi oldukça sinirli hissederim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 10 | Önemli sınavlarda sinirlerim öylesine gerilir ki midem bulanır. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 11 | Bir sınav kağıdını geri almadan hemen önce çok huzursuz olurum. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 12 | Önemli sınavlarda kendimi adeta yenilgiye iterim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 13 | Sınavlar sırasında kendimi çok gergin hissederim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 14 | Önemli bir sınav sırasında paniğe kapılırım. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 15 | Sınavların beni bu kadar rahatsız etmemesini isterdim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 16 | Önemli bir sınava girmeden önce çok endişelenirim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 17 | Sınavlar sırasında başarısız olmanın sonuçlarını düşünmekten kendimi alamam. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 18 | Önemli sınavlarda kalbimin çok hızlı attığını hissederim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 19 | Sınav sona erdikten sonra endişelenmemeye çalışır fakat yapamam. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 20 | Sınavlar sırasında öylesine sinirli olurum ki aslında bildiğim şeyleri bile unuturum. | (1) | (2) | (3) | (4) |

SOMATOFORM DISSOSİYASYON ÖLÇEĞİ (SDQ)

Nijenhuis ve arkadaşları tarafından 1996 yılında Somatoform Dissociation Questionnaire (SDQ) ismi ile geliştirilmiş olan ölçek, Şar ve arkadaşları tarafından 1998

yılında geçerlilik ve güvenilirliği yapılarak ülkemize kazandırılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı için cronbach alfa katsayısı 0.94, Gutmann yarım test değeri $r=0.92$, madde-toplam puan korelasyonları 0.50-0.78 arasında, test tekrar test güvenilirliği $r=0.95$ olarak saptanmıştır.

Bedensel dissosiyasyon belirtilerini taramak amacıyla kullanılan ölçek, bireyin kendi kendisini değerlendirdiği bir öz bildirim aracıdır. Toplam 20 sorudan oluşan ölçeğin cevapları 1 ile 5 arasında değişen bir matriste puanlanır. Bu puanların toplanması ile ortalama toplam puan elde edilir. Kesme puanı 40 olarak belirlenmiştir. 40 ve üzerinde olan puan alan kişilerde bir dissosiyatif bozukluk bulunma olasılığı yüksek olarak yorumlanır.

Somatoform Dissosiyasyon Ölçeği (SDQ-20) Soruları

Lütfen aşağıdaki sorularda belirtilen durumların sizdekine ne kadar uyduğunu değerlendiriniz ve her soru için buna uyan cevabı işaretleyiniz.

(1) Hayır (2) Biraz (3) Orta derecede (4) Çok (5) Tam

| SORULAR | HAYIR | BİRAZ | ORTA DERECEDE | ÇOK | TAM |
|--|--------------|--------------|--------------------------|------------|------------|
| 1.Bazen sanki vücudum ya da vücudumun bir bölümü yok oluyor gibi geliyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.Bazen bir süre felç oluyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.Bazen konuşamaz hale geliyorum ya da ancak güçlkle ya da fısıltı halinde konuşabiliyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.Bazen vücudum ya da vücudumun bir bölümü acı hissetmez oluyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Bazen idrar yaparken acıyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Bazen kısa bir süre için gözlerim görmüyor, sanki kör oluyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Bazen idrar yaparken tutukluk oluyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.Bazen kısa bir süre için kulaklarım işitmiyor, sanki sağır oluyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9.Bazen yakınımıdaki sesleri sanki çok uzaktan geliyormuş gibi duyuyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10.Bazen bir süre için her yanıma katılıyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11.Bazen nezle olmadığım halde koku alma hissim her zamankine göre azalıyor ya da çoğalıyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12.Bazen cinsel organlarımda ağrı oluyor (cinsel ilişki dışında) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 13.Bazen havaleye benzer bir bayılma nöbeti geçiriyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14.Bazen normalde sevdiğim bir kokudan hoşlanmaz oluyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15.Bazen normalde sevdiğim bir yiyeceğin tadından hoşlanmaz oluyorum (kadınlarda hamilelik dışında). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16.Bazen çevremdeki eşyaları her zamankinden farklı görüyorum (örneğin sanki bir tünelden bakıyormuş gibi ya da bakılan şeyin yalnız bir bölümünü görmek gibi). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17.Bazen gece boyunca uyuyamadığım halde gündüz gayet zinde oluyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18.Bazen yiyecekleri yutamıyorum ya da yutmakta büyük zorluk çekiyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19.Bazen insanlar ve eşyalar olduklarından daha büyük görünüyorlar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20.Bazen vücudum ya da vücudumun bir bölümü hissiz oluyor | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

SOSYAL BECERİ ENVANTERİ

Riggio tarafından 1986 yılında geliştirilmiş olan ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Yüksel tarafından 1994 yılında yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı $r=0.92$; alt ölçeklerinden duyuşsal anlatımcılık 0.81, duyuşsal duyarlık 0.87, duyuşsal kontrol 0.80, sosyal anlatımcılık 0.89, sosyal duyarlık 0.88 ve sosyal kontrol 0.89 olarak bulunmuştur. Geçerlilik çalışmasında kapsam ve benzer ölçekler geçerliği olmak üzere iki yöntem kullanılmıştır. Kapsam geçerliği ile ilgili çalışmada ölçeğin sosyal becerileri ölçebilecek nitelikte olduğu bildirilmiştir. Benzer ölçekler geçerliği için Kendini Ayarlama Ölçeği kullanılmış ve her iki ölçekten elde edilen puanlar arasında 0.63 korelasyon bulunmuştur.

Bireyin güçlü olduğunu düşündüğü ya da problem yaşadığını varsaydığı becerilerini saptamak amacıyla geliştirilmiş olan ölçek; sosyal anlatımcılık, duyuşsal duyarlık, duyuşsal kontrol, sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlık ve sosyal kontrol alt ölçeklerini içermektedir. Toplam 90 sorudan oluşan ölçek, bireyin kendi kendisini değerlendirdiği bir öz bildirim aracı olarak, “hiç benim gibi değil” için 1 puan ve “tamamen benim gibi” için 5 puan olacak şekilde değişen dereceleri içeren beşli Likert tipi değerlendirme esasına göre yanıtlanır.

Sosyal Beceriler Envanteri Soruları

| | Hiç benim gibi değil | Biraz benim gibi | Benim gibi | Oldukça benim gibi | Tamamen benim gibi |
|---|----------------------|------------------|------------|--------------------|--------------------|
| 1. Üzüntülü ve mutsuz olduğum zaman başkalarının bunu anlaması zordur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. İnsanlar konuşurken onların hareketlerini izlememeye de onları dinlediğim kadar zaman ayırıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Sevmediğim insanlara karşı olan duygularımı ne kadar saklamaya çalışsam da onlar sevmediğimi anlarlar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantıları düzenlemekten hoşlanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Başkaları tarafından eleştirilmek veya azarlanmak beni pek rahatsız etmez. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Genç- yaşlı, zengin ve yoksul her türlü insanla birlikte kendimi rahat hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Pek çok insandan daha hızlı konuşurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Çok az insan benim kadar duyarlı ve anlayışlıdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Komik bir hikaye anlattığımda ya da şaka yaptığımda çoğunlukla kendimi gülmekten alıkoyamam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. İnsanların beni iyice tanımaları çok zaman alır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Benim zevk ve üzüntümün en büyük kaynağı diğer insanlardır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Bir grup arkadaşım ile birlikte olduğum zaman genellikle grubun sözcüsü olurum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Mutsuz olduğum zaman çevremdekileri de mutsuz yapma eğilimim vardır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Toplantılarda herhangi birisi bana ilgi duyduğu zaman bunu hemen fark edebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. İnsanlar sıkıldığını yüz ifademden her zaman fark edebilirler | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Sosyal olmaktan hoşlanmam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Politik bir tartışmada, tartışan kişileri gözlemek ve görüşlerini analiz etmekten ziyade tartışmada | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| bizzat yer almayı tercih ederim. | | | | | |
| 18. Kişisel bir şey hakkında konuşurken karşımdakilerin yüzüne bakmakta bazen zorluk çekerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Bakışlarımın anlamlı olduğu söylenir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. İnsan davranışlarının nedenlerini öğrenmek ilgimi çeker. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Duygularımı kontrol etmede çok başarılı sayılmam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Çok sayıda insanla bir arada çalışmayı gerektiren işleri tercih ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Çevremdeki insanların psikolojik durumundan büyük ölçüde etkilenirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Önceden hazırlanmış bir konuşmayı yapmakta pek başarılı değilim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Başka insanlara dokunmaktan genellikle rahatsız olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Başkalarıyla olan ilişkilerini izleyerek bir insanın karakterini kolayca anlayabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Gerçek hislerimi hemen hemen herkesten gizleyebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantılarına her zaman katılırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Bazı ortamlarda doğru şeyleri yaptığımdan veya söylediğimden endişe ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Kalabalık bir insan grubu önünde konuşmak benim için çok zordur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Sık sık yüksek sesle gülerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Ne kadar saklamaya çalışsalar da insanların gerçek düşüncelerini genellikle bilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. Arkadaşlarım beni güldürmeye veya gülümsetmeye çalışsalar bile ciddiyetimi koruyabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. Kendimi yabancılara tanıtırken genellikle ilk adımı ben atarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. Bazen başkalarının bana söylediklerini sanki çok kişisel olarak alıyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. Bir grup içinde olduğum zaman konuşacağım doğru şeyleri seçmede güçlük çekiyorum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. Arkadaşlarıma ve aileme onların beni nasıl kızdırdıklarını veya üzdüklerini anlatmakta bazen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| güçlük çekiyorum. | | | | | |
| 38. Bir insanla ilk karşılaşmamdan sonra onun karakterini tam olarak anlayabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39. Duygularımı kontrol etmek benim için oldukça zordur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40. Karşılıklı konuşmalarda genellikle ilk adımı ben atarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41. Hareketlerim hakkında başkalarının ne düşündükleri benim için çok fazla önem taşımaz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42. Grup tartışmalarını yönetmede genellikle çok başarılıyım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43. Yüz ifadem genellikle tarafsızdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44. Hayatımdaki en büyük zevklerimden biri, diğer insanlarla birlikte olmaktır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45. Üzgün olsam bile soğukkanlılığımı korumakta oldukça başarılıyım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 46. Bir hikaye anlatırken konunun anlaşılması için genellikle pek çok el-kol hareketi yaparım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 47. Genellikle insanlara söylediklerimin yanlışı anlaşılacağından kaygılanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 48. Genellikle sosyal düzeyi benimkinden farklı olan insanlarla birlikte bulunmaktan rahatsız olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 49. Kızgınlığımı çok seyrek gösteririm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 50. Kendilerini olduğundan farklı gösterenleri, karşılaştığım ilk andan itibaren hemen tespit edebilirim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 51. Grupla birlikteyken genellikle davranışlarımı ve fikirlerimi gruba adapte ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 52. Tartışmalarda konuşmaların büyük bir kısmını ben üstlenirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 53. Büyürken ailem daima iyi davranışların önemini vurgulamıştır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 54. Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantılarında başkalarıyla kaynaşmakta pek başarılı değilim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 55. Arkadaşlarımla konuşurken onlara sık sık dokunurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 56. Başka insanların sorunlarını bana anlatmalarından nefret ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 57. Sinirli olduğum zaman bu durumumu başkalarından çok iyi bir şekilde saklayabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 58. Toplantılarda çok çeşitli insanla konuşmaktan hoşlanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 59. Herhangi birinin bana gülümsemesinden veya surat asmasından çok etkilenirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 60. Birçok önemli kişinin katıldığı toplantılarda kendimi dışlanmış hissedirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 61. Durgun geçen bir toplantıyı neşelendirebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 62. Üzüntülü filmlerde bazen ağlarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 63. Sosyal etkinliklerde hiç eğlenmesem bile kendimi çok iyi vakit geçiriyormuş gibi gösterebilirim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 64. Kendimi yalnız biri olarak görüyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 65. Eleştiriye karşı çok duyarlıyım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 66. Farklı öz geçmişe sahip insanların çevremde rahatsız olduklarını ara sıra fark etmişimdir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 67. İlgi odağı olmaktan nefret ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 68. Üzüntülü bir insanı, rahatlatmak için kolaylıkla dokunup kucaklayabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 69. Güçlü bir duygumu, pek saklayamam | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 70. Kalabalık toplantılara katılmaktan ve yeni insanlarla tanışmaktan zevk alıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 71. Başka insanların beni sevmesine çok önem veririm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 72. Bir yabancı ile konuşmaya başlarken bazen yanlış şeyler söylerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 73. Duygu ve heyecanlarımı çok seyrek gösteririm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 74. Başka insanları seyretmek için saatler harcarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 75. Gerçekten kendimi mutlu hissediyorken bile kolaylıkla üz-günmüş gibi gösterebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 76. Tanımadığım birileri benimle konuşmadıkça onlarla konuşmam mümkün değildir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 77. Eğer bir başkasının bana baktığı düşüncesine kapılırsam huzursuz olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 78. Gruplarda genellikle lider olarak seçilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 79. Arkadaşlarım bazen bana çok konuştuğumu söylerler. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 80. Çoğunlukla duyarlı ve anlayışlı bir insan olduğum söylenir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 81. Duygularımı saklamaya çalışsam bile insanlar bunu her zaman anlayabilirler. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 82. Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantılarında toplantının yıldızı olma | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| eğilimindeyim. | | | | | |
| 83. Başkalarının üzerinde bıraktığım etki ile genellikle meşgul olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 84. Sosyal ortamlarda genellikle kendimi beceriksiz bulurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 85. Kızgın olduğum zaman asla bağırıp çağırmam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 86. Arkadaşlarım kızgın ve sinirli oldukları zaman onları sakinleştirmem için beni ararlar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 87. Bir önceki dakika mutlu ve bir sonraki dakika üzgün görünmeyi kolaylıkla başarabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 88. Herhangi bir konu üzerinde saatlerce konuşabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 89. Sık sık başkalarının benim hakkımda ne düşündükleriyle meşgul olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 90. Her türlü sosyal ortama kolayca uyum sağlayabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

SOSYAL İŞLEVSELLİK ÖLÇEĞİ (SİÖ)

Birchwood ve arkadaşları tarafından 1990 yılında geliştirilmiş olan ölçek, Erakay tarafından 2001 yılında geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçeye kazandırılmıştır.

Görüşmeci tarafından doldurulan ve sosyal çekilme, kişilerarası işlevsellik, öncül sosyal etkinlikler, boş zamanlarını değerlendirme, bağımsızlık-yetkinlik, bağımsızlık-performans, iş/meslek olmak üzere 7 alt boyuttan oluşan ölçeğin alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlara ilişkin bilgiler şu şekildedir: Sosyal çekilme alt boyutunda 5 madde vardır ve en düşük 0, en yüksek 15 puan alırlar. Kişiler arası işlevsellik alt boyutunda 4 madde vardır ama madde 1 ve 2. maddeler toplanır; böylece en düşük 0, en yüksek 9 puan alınır. Bağımsızlık yetkinlik alt boyutu için en düşük 0, en yüksek 39; bağımsızlık performans alt boyutu için en düşük 0, en yüksek 39; boş zamanları değerlendirme alt boyutu için en düşük 0, en yüksek 45; ve öncül sosyal etkinlikler alt boyutu için en düşük 0, en yüksek 66 puan alınabilir.

Sosyal İşlevsellik Ölçeği Soruları

| | | | | | |
|---|---|------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| SOSYAL UĞRAŞI/SOSYAL ÇEKİLME | | | | | |
| 1. Her gün kaçta kalkıyorsunuz? | | | | | |
| Hafta içi ortalama: | | | | | |
| Hafta sonu ortalama: | | | | | |
| (eğer farklıysa): | | | | | |
| 2. Günün kaç saatini yalnız geçiriyorsunuz? (Örn. Odada tek başına, tek başına dolaşarak, radyo dinleyerek ya da televizyon izleyerek vb.) | | | | | |
| Tek başına geçirdiğiniz saatler | 0-3 Tek başına geçirdiği süre çok az | 3-6 Zamanın bir kısmı | 6-9 Zamanın önemli bir kısmı | 9-12 Zamanın büyük bir kısmı | 12 Hemen hemen zamanın hepsi |
| 3. Evde ne kadar sıklıkla bir sohbeti başlatıyorsunuz? | a) Hemen hemen hiç | b) Nadiren | c) Bazen | d) Sık sık | |
| 4. Evden ne sıklıkta çıkıyorsunuz? | a) Hemen hemen hiç | b) Nadiren | c) Bazen | d) Sık sık | |
| 5. Yabancıların varlığına nasıl tepki gösterirsiniz? | a) Onlardan kaçınma | b) Huzursuz olma | c) Onları kabul etme | d) Onlardan hoşlanma | |
| KİŞİLERARASI İŞLEVSELLİK | | | | | |
| 1. Şu anda kaç arkadaşınız var? (düzenli olarak görüştüğü, birlikte etkinliklerde bulunduğu vb.) | | | | | |
| 2. Karşı cinsten bir arkadaşınız var mı? (Eğer evli değilseniz) | a) Evet | | b) Hayır | | |
| 3. Anlamlı veya mantıklı konuşmayı ne sıklıkta başarıyorsunuz? | a) Hemen hemen hiç | b) Nadiren | c) Bazen | d) Sık sık | |
| 4. Şu sıralar insanlarla konuşmak size ne kadar zor ya da ne kadar kolay geliyor? | a) Çok kolay | b) Oldukça kolay | c) Orta | d) Oldukça zor | e) Çok zor |
| ÖNCÜL SOSYAL ETKİNLİKLER | | | | | |
| Son 3 ay içinde aşağıdaki etkinliklerin her birine ne sıklıkta katıldığınızı göstermek üzere uygun olan bölümü işaretleyiniz. | | | | | |
| | Hiç | Nadiren | Bazen | Sık sık | |

| | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|--|
| Sinema | | | | |
| Tiyatro/konser | | | | |
| Kapalı salon sporunu izleme | | | | |
| Açık alan sporunu izleme | | | | |
| Sanat galerisi/müze | | | | |
| Sergi ilgi duyulan yerleri gezme | | | | |
| Toplantı, konuşma | | | | |
| Gece okulu | | | | |
| Akrabaları evlerinde ziyaret etme | | | | |
| Akrabaların ziyarete gelmesi | | | | |
| Arkadaşlarını ziyaret etme | | | | |
| Partiler | | | | |
| Resmi toplantılar | | | | |
| Disko vb. | | | | |
| Gece kulübü/sosyal kulüp | | | | |
| Kapalı salon sporu yapmak | | | | |
| Açık alan sporu yapmak | | | | |
| Kulüp/dernek | | | | |
| Kahve/kafelere gitme | | | | |
| Dışarıda yemek yemek | | | | |
| Dini etkinliklere katılmak | | | | |

BOŞ ZAMANLARI DEĞERLENDİRME

Lütfen son üç ay içinde aşağıdaki etkinlikleri ne sıklıkta yaptığınızı belirtmek için uygun olan bölümü işaretleyiniz.

| | Hiç | Nadiren | Bazen | Sık sık |
|--------------------|------------|----------------|--------------|----------------|
| Müzik aleti çalma | | | | |
| Dikiş- nakış, örgü | | | | |
| Bahçe işleri | | | | |
| Okuma | | | | |
| Televizyon izleme | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| Teyp ya da radyo dinleme | | | | |
| Yemek pişirme | | | | |
| Kendi başına yapılan etkinlikler | | | | |
| Tamir işleri (araba, bisiklet, ev) | | | | |
| Yürüyüş, dolaşma | | | | |
| Araba kullanma / bisiklete binme (hobi olarak) | | | | |
| Yüzme | | | | |
| Hobi (örn. Koleksiyon yapma) | | | | |
| Alışveriş yapma | | | | |
| Sanatsal etkinlikler (el sanatları, resim yapma) | | | | |

BAĞIMSIZLIK DÜZEYİ – YETKİNLİK

Lütfen son üç ay içinde aşağıdaki etkinlikleri ne sıklıkta yaptığınızı belirtmek için uygun olan bölümü işaretleyiniz.

| | Yeterli | Yardım gerekir | Yapamaz | Bilinmiyor |
|------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------|-------------------|
| Yeterli Yardım gerekir | | | | |
| Yapamaz Bilinmiyor | | | | |
| Toplu ulaşım | | | | |
| Parayı doğru biçimde değerlendirme | | | | |
| Paranın hesabını yapma | | | | |
| Kendiniz için yemek pişirme | | | | |
| Haftalık alışveriş | | | | |
| İş arama | | | | |
| Kendi çamaşırlarını yıkama | | | | |
| Kişisel temizlik | | | | |
| Yıkanma, düzenli olma vb. | | | | |
| Dükkanlardan | | | | |

| | | | | |
|--|----------------|----------------|-----------------|----------------|
| alışveriş yapma | | | | |
| Evden tek başına çıkma | | | | |
| Kendiniz için giysi seçme ve alma | | | | |
| Dış görünüşüne özen gösterme | | | | |
| BAĞIMSIZLIK DÜZEYİ – PERFORMANS | | | | |
| Lütfen son üç ay içinde aşağıdakilerden her birini ne sıklıkta yaptığınızı belirtmek için işaretleyiniz. | | | | |
| | Hiç | Nadiren | Bazen | Sık sık |
| Alışveriş yapma (yardımsız) | | | | |
| Bulaşık yıkama, yerleştirme vb. | | | | |
| Düzenli olarak yıkanma vs. | | | | |
| Kendi çamaşırlarını yıkama | | | | |
| İş arama (eğer işsizseniz) | | | | |
| Gıda alışverişi yapma | | | | |
| Yemek hazırlama ve pişirme | | | | |
| Evden tek başına ayrılma | | | | |
| Otobüs, tren vb. binme | | | | |
| Para harcama | | | | |
| Paranın hesabını yapma | | | | |
| Kendiniz için giysi seçme ve alma | | | | |
| Dış görünüşüne özen gösterme | | | | |
| İŞ / MESLEK | | | | |
| Düzenli bir işiniz var mı? (Rehabilitasyon ya da yeniden eğitim kursları dahil) | a) EVET | | b) HAYIR | |
| 1. Eğer Yanıtınız Evetse: Ne tür bir iş? | | | | |

| | | | | |
|---|--------------------|---------------|---------------------|------------|
| Haftada kaç saat çalışıyorsunuz? | | | | |
| Ne zamandır bu işte çalışıyorsunuz? | | | | |
| 2. Eğer Yanıtınız Hayırsa: En son ne zaman bir işte çalıştınız | | | | |
| Ne tür bir işti? | | | | |
| Haftada kaç saat çalışırdınız? | | | | |
| Özürlü olduğunuza ilişkin bir belge verildi mi? | a) Evet | b) Hayır | | |
| Ayaktan tedavi için hastaneye gidiyor musunuz? | a) Evet | b) Hayır | | |
| Herhangi bir işte çalışabileceğinizi düşünüyor musunuz? | a) Kesinlikle evet | b) Zorlanırım | c) Kesinlikle hayır | |
| Ne sıklıkta yeni iş bulma girişiminde bulunuyorsunuz? (örneğin; İş ve İşçi Bulma Kurumu'na başvurma, gazete ilanlarına bakma) | a) Hemen hemen hiç | b) Nadiren | c) Bazen | d) Sık sık |

SOSYAL KARŞILAŞTIRMA ÖLÇEĞİ

Allan ve Gilbert tarafından 1995 yılında geliştirilmiş, Durak ve Şahin tarafından 1993 yılında Türkçeye uyarlanarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı için cronbach alfa değeri 0. 89 olarak saptanmıştır.

Ölçek, başkaları ile karşılaştırıldığında kişinin kendisini değişik boyutlarda nasıl gördüğüne ilişkin algılarını belirlemek amacıyla geliştirilen bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Bireyin kendisine yönelik değerlendirmelerinin düzeyini belirlemek amacıyla kullanılan ölçek, çift kutuplu 18 madde içermektedir ve cevaplar 1-6 arasındaki puanları içeren Likert tipi cevaplamayı esas almaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 18, en yüksek puan 108'dir. Yüksek puanlar, olumlu benlik şemasına, düşük puanlarsa olumsuz benlik şemasına işaret etmektedir.

Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Soruları

Sizin de bildiğiniz gibi, hepimiz zaman zaman kendimizi diğer insanlarla karşılaştırır ve bazı değerlendirmeler yaparız. Bu değerlendirmeler sonucunda kendimizle ilgili bazı fikirler ediniriz. Sizin de kendinizle ilişkili bazı kişisel görüşleriniz mutlaka vardır. Lütfen, aşağıdaki sıfatların her birinde sizi en iyi yansıtan sayıyı bularak üzerine (X) işareti koyunuz.

| | | | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|---|---|-------------------|
| Yetersiz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Yeterli/üstün |
| Beceriksiz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Becerikli |
| Başarısız | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Başarılı |
| Sevilmeyen biri | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Sevilen biri |
| İçe dönük | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Dışa dönük |
| Yalnız | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Yalnız değil |
| Dışta bırakılmış | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Kabul edilmiş |
| Sabırsız | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Sabırlı |
| Hoşgörüsüz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Hoşgörülü |
| Söyleneni yapan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | İnisiyatif sahibi |
| Korkak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Cesur |
| Kendine güvensiz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Kendine güvenli |
| Çekingen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Atılgan |
| Dağınık | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Düzenli |
| Pasif | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Aktif |
| Kararsız | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Kararlı |
| Antipatik | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Sempatik |
| Boyun eğici | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Hakkını arayıcı |

SOSYAL SORUN ÇÖZME ENVANTERİ

D’Zurilla ve Nezu tarafından 1990 yılında geliştirilmiş olan envanter, Duyan ve Gelbal tarafından 2008 yılında Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılarak ülkemiz alan yazınına kazandırılmıştır. Ölçeğin geçerlilik için yapılan açıklayıcı faktör analizi sonucunda, envanterin iki boyutu olduğu; birinci faktöre ait toplam değişkenliği açıklama oranının % 24.59, ikinci boyutunun % 9.17 ve toplamının % 33.77 olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin güvenilirliği için cronbach alpha değeri ise şu şekildedir: Sorun yönelim ölçeği için 0.93 (biliş alt ölçeği için 0.85, duyuş alt ölçeği için 0.69 ve davranış alt ölçeği için 0.88), sorun çözme becerileri ölçeği için 0.93 (sorun tanımlaması ve formülasyonu alt ölçeği için 0.72, seçenek çözümlerin oluşturulması alt ölçeği için 0.76, karar verme alt ölçeği için 0.84 ve

çözümü gerçekleştirme ve doğrulama alt ölçeği 0.78) ve sosyal sorun çözme envanterinin tamamı için 0.95.

Sosyal Sorun Çözme Envanteri 70 maddeden oluşan çok boyutlu bir ölçme aracıdır. Envanterde yer alan her bir madde gerçek yaşamdaki sorun çözme durumları için olumlu (kolaylaştırıcı) veya olumsuz (engelleyici) bilişsel, duyuşsal ve davranışsal tepkiyi yansıtan ifadeden oluşmaktadır. Olumlu ve olumsuz maddeler envanterin alt ölçeklerine rastgele dağıtılmıştır.

Sosyal Sorun Çözme Envanteri, 30 maddelik “Sorun Yönelim Ölçeği” ve 40 maddelik “Sorun Çözme Becerileri Ölçeği” olmak üzere iki ana ölçekten oluşmaktadır. Sosyal Sorun Çözme Envanteri’nin her biri 10’ar madde olan 7 alt ölçeği bulunmaktadır. Sorun Yönelim Ölçeği kapsamında biliş alt ölçeği, duyuş alt ölçeği ve davranış alt ölçeği olmak üzere üç alt ölçek bulunmaktadır. Sorun Çözme Becerileri Ölçeği kapsamında ise sorun tanımlaması ve formülasyonu alt ölçeği, seçenek çözümlerin oluşturulması alt ölçeği, karar verme alt ölçeği ile çözümü gerçekleştirme ve doğrulama alt ölçeği olmak üzere dört alt ölçek bulunmaktadır

Maddelerde belirtilen her bir ifadeye, bireylerden “Benim için kesinlikle doğru değil-0 puan”, “Benim için çok az doğru-1 puan”, “Benim için orta düzeyde doğru-2 puan”, “Benim için oldukça doğru-3 puan” ve “Benim için kesinlikle doğru-4 puan” olmak üzere beş derecede görüş bildirmeleri istenmektedir. Olumlu ve olumsuz olmak üzere 70 maddeden oluşan Sosyal Sorun Çözme Envanteri’nde olumsuz maddeler tersine puanlanmaktadır. Olumlu maddeler puanlanırken “Benim için kesinlikle doğru” yanıtı “4” ile ve “Benim için kesinlikle doğru değil” yanıtı ise “0” ile puanlanmaktadır. Olumsuz maddelerin puanlanmasında da “Benim için kesinlikle doğru değil” yanıtı “4” ile “Benim için kesinlikle doğru” yanıtı da “0” ile puanlanmaktadır. Dolayısıyla her bir alt ölçekten alınabilecek puanlar 0-40, Sorun yönelim ölçeğinden 0-120, Sorun çözme becerileri ölçeğinden 0-160 ve Sosyal sorun çözme envanterinden 0-280 arasında değişmektedir. Envanterden alınan puanın yüksek olması sosyal sorun çözme durumunun yüksekliğini göstermektedir

Sosyal Sorun Çözme Envanteri Soruları

Aşağıda günlük yaşamda sorunlarla karşılaştıklarında insanların düşünebileceği, hissedebileceği ve davranabileceği kimi ifadeler yer almaktadır. Sizin ya da sevdiklerinizin mutluluğunu büyük ölçüde etkileyebilecek sağlık, aile üyeleriyle çatışma, okul ya da işteki performansınızla ilgili önemli sorunlardan söz ediyoruz. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizin için aşağıda belirtilen rakamlardan en doğru olduğuna inandığınız rakamı seçiniz. İfade edilen durumlarla karşılaştığınızda genellikle ne düşündüğünüzü ne hissettiğinizi ve nasıl davrandığınızı göz önünde bulundurarak, uygun seçeneği rakamların yanındaki parantez içine yazınız.

0 = Benim için kesinlikle doğru değil 1 = Benim için çok az doğru 2 = Benim için orta düzeyde doğru 3 = Benim için oldukça doğru 4 = Benim için kesinlikle doğru

| | 0 = Benim için kesinlikle doğru değil | 1 = Benim için çok az doğru | 2 = Benim için orta düzeyde doğru | 3 = Benim için oldukça doğru | 4 = Benim için kesinlikle doğru |
|---|--|------------------------------------|--|-------------------------------------|--|
| 1 Bir sorunu kısa sürede ve pek fazla çaba harcamadan çözemediğimde, aptal ya da yetersiz olduğumu düşünme eğilimindeyim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 Çözmek gereken bir sorunum olduğunda, yaptığım şeylerden biri, sorun hakkında sahip olduğum tüm bilgileri incelemek ve neyin en uygun veya önemli olduğuna karar vermeye çalışmaktır. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 Sorunlarımı çözmek için çaba harcamak yerine, onlar hakkında endişelenerek daha fazla zaman harcarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 Çözmek gereken önemli bir sorunum olduğunda, genellikle kendimi tehdit edilmiş hisseder ve korkarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 Karar verirken, genellikle farklı seçenekleri yeteri kadar dikkatli bir şekilde değerlendirmem ve karşılaştırmam. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 Bir sorunum olduğunda, bunun bir çözümü olduğundan sıklıkla kuşku duyarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 Bir sorun için en iyi çözümün ne olduğuna karar verirken, her bir seçeneğin diğer insanların morali üzerindeki olası etkisini dikkate almada genellikle başarısız olurum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 Bir soruna çözüm bulmaya çalıştığımda, çoğunlukla bir dizi olası çözüm üzerinde düşünür ve daha iyi bir çözüm için farklı çözümleri bütünleştirmeye çalışırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 Önemli bir karar vermem gerektiğinde genellikle kendimi sınırlı hissederim ve kendimden emin değilimdir. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 Bir sorunu çözmek için ilk çabalarım boşa çıktığında, genellikle ısrar eder ve kolayca vazgeçmezsem, en sonunda iyi bir çözüm bulabileceğimi düşünürüm. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 Bir sorunu çözmeye teşebbüs ettiğimde genellikle akla gelen ilk fikre göre hareket ederim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 Bir sorunum olduğunda, genellikle bunun bir çözümü olduğuna inanırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 Büyük, karmaşık bir sorunla karşılaştığımda, genellikle onu bir kerede çözebileceğim daha küçük sorunlara bölmek için çaba harcarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 Bir soruna çözüm bulduktan sonra, ortaya çıkan sonuçla, çözüme karar verdiğimde öngördüğüm sonucu karşılaştırmak için genellikle zaman harcamam. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 Sorunları kendim çözmeye çalışmadan önce, genellikle kendiliğinden çözülüp çözülmeyeceğini görmek için beklerim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 Çözmem gereken bir sorunum olduğunda, yaptığım şeylerden biri durumu analiz etmek ve beni isteğimden alıkoyan engelleri belirlemeye çalışmaktır. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 Bir sorunu çözmek için ilk çabalarım boşa çıktığında, çok öfkelenir ve hüsrana uğrarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 Zor bir sorunla karşılaştığımda, ne kadar sıkı çalışırsam çalışayım, onu kendi kendime çözebileceğimden sıklıkla şüphe duyarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 Soruna ilişkin çözümlerimi uyguladıktan sonra, sonuçlarımdan genellikle memnun olurum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 Bir sorunu çözmeye çalışmadan önce, genellikle sorunun çözülmesi gereken daha önemli bir başka sorundan kaynaklanıp kaynaklanmadığını belirlemeye çalışırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21 Yaşamımda bir sorun ortaya çıktığında, genellikle mümkün olduğu kadar onu çözmeye çalışmayı sonraya ertelerim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 Bir soruna çözüm bulduktan sonra, sonuçların tümünü değerlendirmek için genellikle zaman harcamam. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 23 Yaşamımdaki sorunlarla uğraşmaktan kaçınmak için genellikle yolumu değiştiririm. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 Zor sorunlar beni altüst eder. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 Bir sorun için en iyi çözümün ne olduğuna karar vermeye çalışırken, her bir eylem seçeneğini gerçekleştirmenin genel sonuçlarını tahmin etmeye çalışırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 Onlardan kaçınmaya çalışmak yerine, genellikle sorunlarımla doğrudan yüzleşirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 Bir sorunu çözmeye çalıştığımda, sıklıkla yaratıcı olmaya ve orijinal ya da geleneksel olmayan çözümler bulmaya çalışırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 Bir sorunu çözmeye teşebbüs ettiğimde, genellikle akla gelen ilk iyi fikirle yola çıkarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 Bir soruna çözüm bulmaya çalıştığımda, genellikle bir dizi olası çözüm düşünür, sonra da bunların üzerinden gider, daha iyi bir çözüm oluşturmak için farklı çözümlerin bu duruma nasıl aktarılabilceğini düşünürüm. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 Bir sorun için olası çözümler düşünmeye çalıştığımda, genellikle çok fazla seçenek üretemem. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 Sorunlarla yüzleşmek ve onlarla uğraşmaya zorlanmak yerine genellikle kaçınmayı tercih ederim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 Karar verirken, genellikle her bir olası eylemin kısa vadeli sonuçlarını değil aynı zamanda uzun vadeli sonuçlarını da dikkate alırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 Bir soruna çözüm bulduktan sonra, genellikle neyin doğru neyin yanlış gittiğini analiz etmeye çalışırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 Bir soruna çözüm bulmaya çalıştığımda, sorunu ele almak için, genellikle mümkün olduğu ölçüde farklı seçenekler düşünmeye çalışırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 Bir soruna çözüm bulduktan sonra, genellikle duygularımı inceler ve onların daha iyiye doğru ne kadar değiştiklerini değerlendiririm. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 Bir soruna çözüm getirmeden önce başarı | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| şansımı artırmak için sıklıkla bulduğum çözümü uygular ya da prova ederim. | | | | | |
| 37 Zor bir sorunla karşılaştığımda, yeteri kadar sıkı çalışırsam, genellikle bu sorunu kendi kendime çözebileceğime inanırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 Çözmem gereken bir sorunum olduğunda, ilk yaptığım şeylerden biri, sorun hakkında mümkün olduğu kadar çok veri toplamaktır. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 Bir sorunu çözmeye çalışmadan önce, sıklıkla bu sorunun daha büyük, daha önemli bir sorunun parçası olup olmadığını anlamaya çalışırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 Sorunları çözmeyi genellikle bir şey yapabilmek için çok geç olana kadar ertelerim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 41 Bir sorunu çözmeye çalışmadan önce, genellikle sorunun benim ya da sevdiğimlerin iyiliği için ne kadar önemli olduğunu belirlemek üzere durumu değerlendiririm. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 42 Sorunlarımdan kaçmak için harcadığım zamanın onları çözmek için harcadığım zamandan daha fazla olduğunu düşünüyorum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 43 Bir sorunu çözmeye çalıştığımda, sıklıkla kendimi açıkça düşünemeyecek kadar altüst hissederim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 44 Bir sorun için çözüm düşünmeye başlamadan önce, genellikle tam olarak neyi başarmak istediğimi açık hale getiren spesifik bir amaç oluştururum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 45 Bir sorun için en iyi çözümün ne olduğuna karar vermeye çalıştığımda, genellikle her bir çözüm seçeneğinin artı ve eksilerini değerlendirmek için zaman ayırmam. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 46 Bir sorun için bulduğum çözümün sonucu tatmin edici değilse, genellikle neyin yanlış gittiğini bulmaya çalışır ve ardından yeniden denerim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 47 Zor bir sorun üzerinde çalıştığımda, öylesine altüst olurum ki, sıklıkla kendimi şaşkın ve akli karışmış hissederim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 48 Yaşamımdaki sorunları çözmek zorunda olmaktan nefret ediyorum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 49 Bir soruna çözüm bulduktan sonra, genellikle durumun daha iyiye doğru değişip değişmediğini mümkün olduğu ölçüde dikkatli bir şekilde değerlendirmeye çalışırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 50 Sorunları çözerken, genellikle serinkanlı, sakin ve kendine hakim kalabilirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 51 Bir sorunum olduğunda, genellikle onu bir sorun olarak değil de olumlu yönde yararlanılacak, bir fırsat olarak görmeye çalışırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 52 Bir sorunu çözmeye çalıştığımda, genellikle aklıma daha başka bir fikir gelmeyinceye kadar olabildiğince çok alternatif çözümler düşünürüm. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 53 Bir sorun için en iyi çözümün ne olduğuna karar vermeye çalıştığımda, genellikle her bir çözüm seçeneğinin sonuçlarını tartmaya ve birbirleriyle karşılaştırmaya çalışırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 54 Çözmem gereken önemli bir sorunum olduğunda, sıklıkla bunalır ve hareket edemeyecek hale gelirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 55 Sorunlara ilişkin çözümlerim, genellikle sorun çözme amaçlarıma ulaşmada başarılıdır. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 56 Zor bir sorunla karşılaştığımda, genellikle sorundan kaçınmaya ya da onu çözmek için bir başkasından yardım almaya çalışırım | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 57 Bir sorun için en iyi çözümün ne olduğuna karar vermeye çalıştığımda, genellikle her bir alternatif eylemin kişisel duygularım üzerindeki etkisini değerlendiririm. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 58 Çözmem gereken bir sorunum olduğunda, yaptığım şeylerden biri çevremdeki hangi dışsal etmenlerin soruna katkı verebileceğini incelemektir. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 59 Yaşamımda bir sorun ortaya çıktığında, genellikle kendimi buna neden olmakla suçlarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 60 Karar verirken, genellikle her bir seçeneğin sonuçları hakkında çok fazla düşünmeksizin duygularımla hareket ederim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 61 Karar verirken, seçenekleri değerlendirmek | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| ve karşılaştırmak için genellikle sistematik bir yöntem kullanırım. | | | | | |
| 62 Bir soruna çözüm bulmaya çalıştığımda, amacımın ne olduğunu her zaman aklımda tutmaya çalışırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 63 Bir sorunu çözmek için ilk çabalarım başarısız olunca, genellikle vazgeçmem gerektiğini ve yardım aramam gerektiğini düşünürüm. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 64 Olumsuz duygulara sahip olduğumda, bu duygulara neden olabilecek sorunu bulmaya çalışmak yerine, o ruh halimi sürdürmeye eğilimim vardır. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 65 Bir soruna çözüm bulmaya çalıştığımda, soruna mümkün olduğu kadar farklı açılardan yaklaşımaya çalışırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 66 Bir sorunu anlamakta güçlük çektiğimde, genellikle onu açığa kavuşturmaya yardımcı olacak daha spesifik ve somut bilgi elde etmeye çalışırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 67 Bir sorunun olduğunda, sorunu başarılı bir şekilde çözememem durumunda yaşayacağım zarar ve kayıp üzerinde durma eğilimim vardır. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 68 Bir sorunu çözmek için ilk çabalarım boşa çıktığında, cesareti kırılmış ve depresif hissetme eğilimim vardır. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 69 Uyguladığım bir çözüm, sorunumu tatmin edici bir şekilde çözemediğinde, bunun neden işe yaramadığını incelemek için zaman ayırmam. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 70 İş karar vermeye geldiğinde, fazla düşünmeden hareket ettiğimi düşünüyorum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

SOSYAL UYUM KENDİNİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ (SUKDÖ)

Bosc ve arkadaşları tarafından 1997 yılında Social Adaptation Self-evaluation Scale ismi ile geliştirilmiştir. Akkaya ve arkadaşları tarafından 2008 yılında Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış olan ölçeğin geçerliği eşzamanlı geçerlilik ve yapı geçerliği ile incelenmiştir, Eşzamanlı geçerlilik analizinde geçerlilik oranı $r= 0.62$ olarak belirtilmiştir.

Depresyon hastalarında sosyal işlevsellik düzeyinin belirlenmesi saptanması için klinik araştırmalarda kullanılmak üzere geliştirilmiş olan ölçek bireyin kendi kendini değerlendirmesi esas alan bir öz bildirim aracı olarak kullanılmaktadır. Sosyal işlevselliğin dört ana alanını (iş, boş vakit, aile ve çevreyi düzene koyma ve onunla baş etme yeteneği) sorgular. 21 maddeden oluşan ölçeğin, 1. ve 2. Maddelerinden biri meslek durumuna göre doldurulur ve her kişi toplam 0-3 aralığında değerlendirilen 20 maddeye cevap verir. Ölçeğin puanlaması yapılırken 1. soru ve 2. soru tek soru olarak puanlanmaktadır.

Puanlamada sorulara “3, 2, 1, 0” olarak değer verilmekte ancak 17, 18, 20 sorular ise tam tersi “0,1,2,3” olarak puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 0, maksimum puan 60’tır. Kişinin normal bir sosyal işlevselliğe sahip olması için en az 35 puan alması gerekli görülmektedir. Kişinin 25 puanın altında bir puan alması durumunda, sosyal işlevselliğinde sorun olduğu düşünülmektedir.

Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği Soruları

Aşağıdaki soruları şu anki fikrinize göre cevaplamanız istenmektedir. Lütfen tüm soruları cevaplayınız ve her soru için bir cevabı işaretleyiniz.

| Bir işiniz var mı? | Evet | | Hayır | |
|---|----------------------|-------------------------------|---------------------|-----------------------|
| (Cevabınız Evet ise)1. İşinize ilginiz nasıl? | a. Çok | b. Orta | c. Az | d. Hiç yok |
| (Cevabınız Hayır ise)2. Ev işlerine ilginiz nasıl? | a. Çok | b. Orta | c. Az | d. Hiç yok |
| 3. İşinizi ya da ev işlerini yaparken: | a. Çok zevk alıyorum | b. Orta düzeyde zevk alıyorum | c. Az zevk alıyorum | d. Hiç zevk almıyorum |
| 4. Hobi ya da boş zaman etkinliklerine ilginiz var mı? | a. Çok | b. Orta | c. Az | d. Hiç yok |
| 5. Boş zamanlarınızın niteliği nasıl? | a. Çok iyi | b. İyi | c. Fena değil | d. Tatmin edici değil |

| | | | | |
|--|------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|
| 6. Aile fertlerinizle (eş, çocuklar, ebeveyn vb.) ne sıklıkla temas kurmaya çalışırsınız? | a. Çok sık | b. Sık | c. Nadiren | d. Hiç |
| 7. Aile içi ilişkilerinizin durumu nasıl? | a. Çok iyi | b. İyi | c. Fena değil | d. Tatmin edici değil |
| 8. Ailenizin dışında sosyal ilişkileriniz var mı? | a. Birçok insanla var | b. Birkaç insanla var | c. Pek az insanla var | d. Hiç kimseyle yok |
| 9. Başkalarıyla ilişki kurmaya ne kadar gayret edersiniz? | a. Çok gayret ederim | b. Gayret ederim | c. Orta derecede gayret ederim | d. Gayret etmem |
| 10. Başkalarıyla olan ilişkilerinizi genel olarak nasıl değerlendirirsiniz? | a. Çok iyi | b. İyi | c. Fena değil | d. Tatmin edici değil |
| 11. Başkalarıyla ilişkinize ne kadar değer verirsiniz? | a. Çok değer veririm | b. Değer veririm | c. Çok az değer veririm | d. Hiç değer vermem |
| 12. Sosyal çevrenizdeki insanlar sizinle ne sıklıkla temas kurmaya çalışırlar? | a. Çok sık | b. Sık | c. Nadiren | d. Hiç |
| 13. Sosyal kurallara, iyi davranışlara, nezakete vb. dikkat eder misiniz? | a. Her zaman | b. Sıklıkla | c. Nadiren | d. Hiç |
| 14. Sosyal hayatın (cemiyet, toplantı ve benzerleri) ne ölçüde içindesiniz? | a. Tamamen | b. Orta derecede | c. Az | d. Hiç yok |
| 15. Çeşitli şeyleri, durumları ve insanları daha iyi anlamak için bilgi edinmekten ne kadar hoşlanırsınız? | a. Çok | b. Orta | c. Az | d. Hiç yok |
| 16. Bilimsel, teknik ya da kültürel bilgiye ne kadar ilgi duyarsınız? | a. Çok | b. Orta | c. Az | d. Hiç yok |
| 17. İnsanlara fikirlerinizi ifade etmekte ne sıklıkla güçlük çekersiniz? | a. Her zaman | b. Sıklıkla | c. Bazen | d. Hiçbir zaman |
| 18. Kendinizi çevrenizden ne sıklıkla reddedilmiş, dışlanmış hissedersiniz? | a. Her zaman | b. Sıklıkla | c. Bazen | d. Hiçbir zaman |
| 19. Fiziksel görünümünüzü ne | a. Çok | b. Orta | c. Pek değil | d. Hiç |

| | | | | |
|--|----------------------|--------------------|---------------------|------------------------|
| kadar önemsiyorsunuz? | | | | |
| 20. Geçim kaynaklarınızı ve gelirinizi idare etmekte ne kadar zorluk çekersiniz? | a. Her zaman | b. Sıklıkla | c. Bazen | d. Hiçbir zaman |
| 21. Çevrenizi kendi istek ve ihtiyaçlarınıza göre düzenleyebileceğinizi hissedermisiniz? | a. Fazlasıyla | b. Orta | c. Pek değil | d. Hiç |

STRESE YATKINLIK ÖLÇEĞİ

Miller, Smith ve Mehler tarafından 1988 yılında geliştirilmiş olan ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Şahin ve Durak tarafından 1994 yılında gerçekleştirilmiştir. Yapılan güvenilirlik analizi sonucunda ise ölçeğin cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.74, test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.71, stresle etkili başa çıkma yöntemleri ile korelasyonu $r = -0.35$, etkisiz başa çıkma yöntemleri ile korelasyonu ise $r = 0.24$ olarak saptanmıştır.

Stres faktörleri, stres belirtileri ve strese yatkınlık olmak üzere 3 ana 13 ara bölümden oluşan “Stres ölçeği”nin bir bölümü olarak ölçek, 20 maddeden oluşan 1-5 arası değerlendirilen Likert tipi bir öz bildirim aracıdır. Ölçekten alınan puanların yükselmesi, kişinin strese yatkınlığının yüksekliğine işaret etmektedir. Maddeler “hemen her zaman” ve “hiçbir zaman” aralığındaki ifadelerle karşılık gelen 1-5 puan aralığı ile puanlandırılmaktadır. Puan aralığı 20-100 arasındadır. Puanlar arttıkça strese yatkınlık da artmaktadır.

Strese Yatkınlık Ölçeği Soruları

Bu bölümde 20 adet soru sorulmaktadır. Her maddeyi dikkatle okuduktan sonra o maddede belirtilen faaliyet ve alışkanlıkları ne sıklıkta yaptığınızı düşünerek işaretleyin. Maddelerde yer alan faaliyet ve alışkanlıkları daima istikrarlı bir biçimde yerine getiriyorsanız “Hemen Her zaman (5)” seçeneğini, kesinlikle yerine getirmiyorsanız “Hiçbir zaman (1)” seçeneğini işaretleyiniz. Düzensiz aralıklarla yerine getirilen durumları ise uygun karşılığa geldiğini düşündüğünüz rakamı kullanarak işaretleyiniz. Yanıtlarınızı verirken son 6 ayı düşününüz.

| | Hemen Her Zaman | | | | Hiçbir Zaman |
|---|-----------------------|---|---|---|-----------------|
| 1) Her gün en azından 1 kez dengeli ve sıcak bir öğün yerim | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2) Haftada en az 4 gece 7 ya da 8 saat uyurum | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3) Düzenli olarak bana şefkat ve ilgi gösterilir, ben de karşımdakilere gösteririm | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4) Bulunduğum yerden istersem kolaylıkla ulaşabileceğim, en azından 1 tane güvendiğim ve dayanabileceğim bir akrabam vardır | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5) Haftada en az iki kez, terleyinceye kadar egzersiz yaparım | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6) Her gün en fazla yarım pakete kadar sigara içerim. (Sigara içmiyorsanız 1'i, yarım paketten fazla içiyorsanız 5'i işaretleyin) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7) Haftada en fazla 5 kadehe kadar alkol alırım. (İçki içmiyorsanız 1'i, 5 kadehten fazla içiyorsanız 5'i işaretleyin) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8) Boyuma göre kilom uygundur | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9) Kazancım temel ihtiyaçlarımı karşılamaya yeterli. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10) Manevi inançlarımdan ve yaşam felsefemden güç alırım. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11) Sosyal aktivitelere ya da kulüp / dernek etkinliklerine düzenli olarak katılırım | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12) Kendime yakın bulduğum arkadaşlarımdan ve hoşlandığım tanıdıklarımdan oluşmuş bir grubum var. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13) Özel konularımı açabileceğim bir ya da iki arkadaşım vardır. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14) Sağlığım iyidir (görme, işitme ve diş sağlığı dahil) . | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15) Kızgın ya da kaygılı olduğumda duygularımı açıkça söyleyebilirim. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 16) Birlikte yaşadığım insanlarla ev işleri, para, günlük yaşamla ilgili konularda düzenli olarak konuşabilirim | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 17) Haftada en az bir kez eğlence için bir şeyler yaparım. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 18) Zamanımı etkili bir biçimde düzenleyebilirim. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 19) Her gün en fazla 3 bardağa kadar kahve ya da | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| kolalı içecekler içerim (Kahve ya da kolalı içecekler içmiyorsanız 1'i, bu içecekleri 3 bardaktan fazla içiyorsanız 5'i işaretleyin) | | | | | |
| 20) Gün içinde sakin ve sessiz, kendimle baş başa kalabileceğim bir süre ayırıyorum. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

STRESLE BAŞ ETME YOLLARI ÖLÇEĞİ

Folkman ve Lazarus tarafından Ways of Coping Inventory ismi ile geliştirilen ölçeği Türkçeye Şahin ve Durak, 1995 yılından kısaltarak uyarlamışlardır. Ölçeğin alt ölçeklere ilişkin iç tutarlılık katsayıları; kendine güvenli yaklaşım için 0.62 ile 0.80, çaresiz yaklaşım için 0.64 ile 0.73, iyimser yaklaşım için 0.49 ile 0.68, boyun eğici yaklaşım için 0.47 ile 0.72 ve sosyal destek arama için 0.45 ile 0.47 arasında belirlenmiştir.

Ölçek; kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal destek arama olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. 30 maddeden oluşan ölçekteki maddelerin değerlendirilmesi 0-3 arasında yapılmakta, 1. ve 9. maddeler ters çevrilerek puanlanmaktadır. Ölçekte, kendine güvenli yaklaşım (7 madde), iyimser yaklaşım (5 madde), çaresiz yaklaşım (8 madde), boyun eğici yaklaşım (6 madde) ve sosyal desteğe başvurma (4 madde) olmak üzere toplam 5 boyut bulunmaktadır. Alt boyutlardan alınan puanın yüksek olması, bireyin o yaklaşımı daha fazla kullandığına işaret etmektedir. Alt ölçeklere ilişkin madde numaraları ve içerikleri aşağıda yer almaktadır.

Kendine güvenli yaklaşım: Yedi maddeden (8, 10, 14, 16, 20, 23, 25, 26) oluşan bu faktör, problemin önemi ve çözüm seçeneklerini değerlendirme; çözümde planlı ve temkinli olma; durumu değiştirmeye yönelik aktif, mantıklı ve bilinçli çabaları vurgulayan bir faktör olup iç tutarlılığı 0.80'dir.

İyimser yaklaşım: Beş maddeden (2, 4, 6, 12, 18) oluşan bu faktör, olaylara daha hoş görülme ve iyimser bakmayı, sorunları daha sakin ve gerçekçi bir şekilde değerlendirmeyi yansıtan hem probleme hem de duygulara yönelik bir faktör olup iç tutarlılığı 0.68'dir.

Kendine güvensiz yaklaşım: Sekiz maddeden (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28) oluşan bu faktör; olaylar ya da sorunlar karşısında enerjinin büyük bir kısmını problemi çözmeye değil, duygulara ve başka kaynaklara dayandırmayı ifade eden bir faktör olup iç tutarlılığı 0.73'tür.

Boyun eğici yaklaşım: Altı maddeden (5, 13, 15, 17, 21, 24) oluşan bu faktör; kaderci bir yaklaşımla kendini çaresiz hissetmeyi ve çözümü doğaüstü güçlerde aramayı vurgulayan bir faktör olup iç tutarlılığı 0.70'dir.

Sosyal destek arama yaklaşımı: Dört maddeden (1, 9, 29, 30) oluşan bu faktör; Sorunları başkaları ile paylaşmak ve çözüm için başkalarından yardım istemek gibi sosyal destek aramanın probleme ve duygulara yönelik iki alt boyutunu içeren bir faktör olup iç tutarlılığı 0.47'dir.

Ölçeğin değerlendirmesinde; kendine güvenli, iyimser ve sosyal desteğe başvurma faktörlerinden elde edilen puanlar arttıkça stresle başa çıkmanın etkili olduğu; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım faktörlerinden elde edilen puanların artması ise stresle başa çıkmada etkisiz yöntemlerin kullanıldığını belirtmektedir.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) Soruları

Sizi ne kadar tanımlıyor / Size ne kadar uygun

| BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA: | Hiç Uygun Değil | Uygun Değil | Uygun | Tamamen Uygun |
|---|----------------------------|------------------------|--------------|--------------------------|
| 1.Kimsenin bilmesini istemem | | | | |
| 2.İyimser olamaya çalışırım. | | | | |
| 3.Bir mucize olmasını beklerim. | | | | |
| 4.Olayı/olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım. | | | | |
| 5.Başta gelen çekilir diye düşünürüm. | | | | |
| 6.Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım. | | | | |
| 7.Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim. | | | | |
| 8.Olayın değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım. | | | | |
| 9.İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem. | | | | |
| 10.Ne olursa olsun direnme ve mücadele gücünü kendimde bulurum. | | | | |
| 11.Olanları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam. | | | | |
| 12.Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım. | | | | |
| 13.İş olacağına varır diye düşünürüm. | | | | |
| 14.Mutlaka bir yol bulacağıma inanırım. | | | | |
| 15.Problemin çözümü için adak adarım. | | | | |
| 16. Her şeye yeni başlayacak gücü kendimde bulurum. | | | | |
| 17.Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| inanırım. | | | | |
| 18. Olaydan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım. | | | | |
| 19. Herşeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım. | | | | |
| 20. Problemi adım adım çözmeye çalışırım. | | | | |
| 21. Mücadeleden vazgeçerim. | | | | |
| 22. Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm. | | | | |
| 23. Hakkımı savunabileceğime inanırım. | | | | |
| 24. Olanlar karşısında kaderim buymuş derim. | | | | |
| 25. Keşke daha güçlü bir insan olsaydım diye düşünürüm. | | | | |
| 26. Bir kişi olarak olumlu yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı düşünürüm. | | | | |
| 27. Benim suçum ne diye düşünürüm. | | | | |
| 28. Hep benim yüzümden oldu diye düşünürüm. | | | | |
| 29. Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım. | | | | |
| 30. Bana destek olabilecek kişilerin varlığı beni rahatlatır. | | | | |

ŞİZOFRENİDE İŞLEVSEL İYİLEŞME ÖLÇEĞİ (ŞİLÖ)

Llorca ve arkadaşlarının 2009 yılında Functional Remission Of General Schizophrenia Scale (FROGS) ismi ile geliştirdikleri ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Emiroğlu ve arkadaşları tarafından 2009 yılında yapılmıştır. Yapılan çalışmada ölçeğin güvenilirliğinde iç tutarlılık katsayısı 0.90, benzer ölçekler ile korelasyonu $r=0.82$, $r=-0.51$, alt ölçekler arası korelasyonun 0.45 ile 0.64, Sperman-Brown iç tutarlılık katsayısı 0.86, guttman iç tutarlılık katsayısı ise 0.86 olarak bulunmuştur.

Şizofreni hastalarında işlevsel iyileşme düzeyini ölçmek amacıyla hazırlanan ve görüşmecinin değerlendirdiği ölçek, toplam 19 maddeden oluşmakta ve beşli Likert tipi ölçüm sağlamaktadır. Her madde 1-5 arasında giderek artan puan alır ve toplam puan her madde puanının toplanması ile elde edilir. Toplam puan 19-95 arasında değişir. Ölçeğin

kesme puanları; 58'in altında (işlevsel iyileşme düzeyi düşük), 58-66 arasında (işlevsel iyileşme düzeyi orta), 66 ve üzeri (işlevsel iyileşme düzeyi ise yüksek) olarak değerlendirilir.

Sizofrenide İşlevsel İyileşme Ölçeği Soruları

| | |
|--|--|
| 1.Kişisel görünüm ve bakım (Görünüş, kişisel hijyen, kıyafetlerin temizliği) Daha önceki alışkanlıklar ve sosyo-kültürel ortamla kıyaslanarak değerlendirilecektir. | |
| 1.Yok: Hasta kirli ve dağınıktır, kokmaktadır. Görünüşünü ve bakımını ihmal eder. Birbirleriyle uyumsuz ve uygun olmayan kıyafetler giyer. | |
| 2.Kısmen var: Hastanın görünüşü ve/veya bakımı vasatın altındadır. Görünüşü oldukça ihmal edilmiştir ve kıyafetleri birbirleriyle uyumsuz olabilir veya uygun olmayabilir. | |
| 3.Yeterince var: Uygun bir bakım düzeyini sürdürmekte zorluk yaşıyor gibi görünmesine rağmen hastanın görünüşünde sadece hafifçe bir ihmal vardır. | |
| 4.Neredeyse tamamen var: Hastanın zaman zaman bakımla ilgili problemleri olur veya bazen görünüşünü ihmal eder. Bu çok nadiren olur ve önemli sonuçlar doğurmaz. | |
| 5.Mükemmel derecede var: Hastanın iyi bir görünüşü vardır ve bakımlıdır; giyimine dikkat eder. | |
| 2.Kişisel aktiviteler (Kişisel ilgi alanlarına zaman ayırma, boş zamanları değerlendirebilme becerisi, örneğin; sportif faaliyetler, kitap okuma, el becerilerini geliştirme gibi hobiler.) | |
| 1.Yok: Hastanın hiçbir kişisel ilgi alanı yoktur veya hobilerini sürdüremez. Hasta, boş zamanlarında hareketsizdir. | |
| 2.Kısmen var: Hastanın birkaç ilgi alanı vardır ve kişisel aktiviteleri sınırlıdır ya da basmakalıptır veya dışarıdan zorlamayla gerçekleşir. | |
| 3.Yeterince var: Hasta, boş zamanlardaki etkinliklere kendiliğinden katılma konusunda belirli bir isteksizlik gösterir. Bazı ilgi alanları vardır ama bunları sürdürmekte zorlanırlar. | |
| 4.Neredeyse tamamen var: Hastanın kendiliğinden başlattığı ve zaman içinde sürdürebildiği kişisel ilgi alanları vardır. İlgi alanları görece sınırlıdır. | |
| 5.Mükemmel derecede var: Hasta, farklı türlerde birkaç etkinliğe gönüllü olarak kendiliğinden ve düzenli olarak katılır. | |
| 3.Ev işi etkinlikleri (Ev idaresi ile ilgili işler; toparlama, çamaşır, bulaşık, temizlik, çöpü dışarı çıkarma, genel bakım, mobilyanın durumu vb.) | |
| 1.Yok: Hasta evine hiç bakmaz (temizliği asla kendisi yapmaz, nevresimleri değiştirmez, çöpü dışarı çıkarmaz...) | |
| 2.Kısmen var: Hasta çok az ev işi yapar ve sadece mutlaka gerekli olan şeyleri yapar. | |
| 3.Yeterince var: Hasta, içinde bulunduğu çevrenin sosyal kurallarını yerine getirme imkanı veren minimum düzeydeki ev işlerini ve temizlik işlerini yapar. | |
| 4.Nerdeyse tamamen var: Hasta çoğu ev işini yapar ancak bu bazen düzensiz ve eksik olur. | |
| 5.Mükemmel derecede var: Hasta ev işlerini düzenli olarak ve iyi bir biçimde yapar. | |
| 4.Strese ve beklenmeyen durumlara uyum sağlama (Uyabilme becerisi, duygusal kontrol, başa çıkma mekanizmaları) | |

| | |
|--|--|
| 1.Yok: Hasta, en ufak sıkıntıya uygunsuz biçimde tepki verir. Ortaya çıkabilecek beklenmedik herhangi bir problemle başa çıkmak için hazırlıklı değildir. | |
| 2.Kısmen var: Hasta bazı problemlerle başa çıkabilir ama hemen bunalır. | |
| 3.Yeterince var: Hasta stresle başa çıkabilir ancak sorunlar tekrarladığında ya da ciddi bir hal aldığı anda bunalır. | |
| 4.Neredeyse tamamen var: Hasta, günlük hayattaki stres ve sorunlarla iyi bir biçimde başa çıkar ancak büyük ve beklenmedik strese karşı oldukça hassastır. | |
| 5.Mükemmel derecede var: Hastanın duygusal kontrolü iyidir ve her durumda etkili baş etme mekanizmaları kullanır. | |
| 5.İletişim ve bilgilendirme (Yaygın bilgi kaynaklarının kullanımı. Örneğin; gazete, dergi, televizyon, radyo gibi ya da iletişim kaynaklarının kullanılması, telefon, posta, elektronik posta gibi.) | |
| 1.Yok: Hasta yaygın bilgi ve iletişim kaynaklarını kendi başına kesinlikle kullanamaz. | |
| 2.Kısmen var: Hasta sadece kesinlikle gerekli olduğu hallerde bilgi ve iletişim kaynaklarını kullanır. | |
| 3.Yeterince var: Hasta zaman zaman bazı iletişim ve bilgi kaynaklarını kullanır. | |
| 4.Neredeyse tamamen var: Hasta çoğu yaygın iletişim ve bilgi kaynaklarını kullanır. | |
| 5.Mükemmel derecede var: Hasta erişimin olduğu tüm iletişim ve bilgi kaynaklarını düzenli olarak kullanır. | |
| 6.Beslenme (Yemek hazırlığı yapma; alış-veriş, düzenleme ve/veya (ailenin veya yaşanan yerin) yemek saatlerine uyma becerisi) | |
| 1.Yok: Hasta kendiliğinden tek başına alış-verişe çıkmaz ve yalnız yaşıyorsa kendi yemeğini hazırlamaz; ailesiyle ya da bir bakım evinde yaşıyorsa yemek saatlerine uymaz. | |
| 2.Kısmen var: Hasta nadiren yemek alış-verişine veya yemek hazırlığına dahil olur. Yalnızca, ondan uyulması istenirse yemek saatlerine uyar. | |
| 3.Yeterince uyar: Hasta kendi yemeğini öyle ya da böyle yeterli biçimde hazırlar ancak yemek kalitesi ve düzeni yetersizdir. | |
| 4.Neredeyse tamamen var: Hasta kendi yemeğini sağlamak konusunda görece kendine yeterlidir. Besin kalitesi ve yemek düzeni çoğu zaman yeterlidir. | |
| 5.Mükemmel derecede var: Hasta yemeğini hazırlamak konusunda kendine yeter. Besin kalitesi ve yemek düzeni yeterlidir. | |
| 7.Yaşam için gerekli olan sosyal çevre (mağazalar, hizmetler, komşular.....): Uyumlu sosyal entegrasyon için gerekli olan ilişkiler | |
| 1.Yok: Hastanın herhangi bir sosyal çevreyle hiçbir teması ya da etkileşimi yoktur. | |
| 2.Kısmen var: Hastanın komşularıyla olan etkileşimi çok azdır ve kesinlikle gerekli olanın dışında çok nadiren temasta bulunur. | |
| 3.Yeterince var: Hastanın komşularıyla bazı etkileşimleri olur. Bu etkileşimler mesafelidir ve nadiren hasta tarafından başlatılır. Hasta hayatı için gerekli olan sosyal çevresini sadece kısmen kullanır. | |
| 4.Neredeyse tamamen var: Hasta sıklıkla komşularıyla etkileşim halindedir. Hasta, hayatı için gerekli olan sosyal çevresini düzenli olarak kullanır ancak kişisel ilişkiden kaçınır. | |

| | |
|---|--|
| 5.Mükemmel derecede var: Hasta komşuları ve hayatı için gerekli olan sosyal çevresiyle kendisinin başlattığı düzenli ve neşeli etkileşimlerde bulunur. | |
| 8.Biyolojik ritimlere uyum (Hastanın uyanma/uyku, yemek saatleri gibi biyolojik ritimlere uyumu) | |
| 1.Yok: Hastanın yaşamla ilgili alışkanlıkları kesinlikle düzensizdir. | |
| 2.Kısmen var: Hasta, yalnızca başkası tarafından açıkça istendiğinde biyolojik ritimlere uyar. | |
| 3.Yeterince var: Hasta biyolojik ritimlere kendiliğinden ancak düzensiz biçimde uyar. | |
| 4.Neredeyse tamamen var: Hasta biyolojik ritimlere genellikle uyar ancak temel değişikliklere uyum sağlamakta zorlanır. | |
| 5.Mükemmel derecede var: Hasta her alanda ve her durumda biyolojik ritimlere uyar. | |
| 9.Hastalığın ve tedavinin idaresi (Hastalıklarını, belirtilerini, tedavi programlarını, nüksetme işaretlerini bilme ve tedaviye uyum.) | |
| 1.Yok: Hasta, hastalığının adını bilmez veya belirtilerini ve tedavisini anlamaz; tedavi programına uymaz. | |
| 2.Kısmen var: Hastanın, hastalığı ve sonuçları hakkında çok sınırlı bilgisi vardır. Belirtilerin bazılarının farkındadırlar ancak bu belirtileri hastalığıyla ilişkilendiremez. Tedaviyi yeterince kavramaz ve uyumun gerekli olduğunu düşünmez. | |
| 3.Yeterince var: Hasta ilaçlarının isimlerini söyleyebilir ancak onları kullanmanın önemini gerçekten kavramaz. | |
| 4.Neredeyse tamamen var: Hasta hastalığını, temel belirtilerini ve sonuçlarını kavrar. İlaçlarının isimlerini söyleyebilir ve onları kullanmanın önemini anlar. | |
| 5.Mükemmel derecede var: Hasta, hastalığını, temel belirtilerini ve sonuçlarını kavrar. İlaçlarının isimlerini söyleyebilir ve tedavi programına tamamen uyar. | |
| 10.İdari ve finansal yönetim (Olağan harcamaların idaresi, fatura ödemeleri, idari işler, sahip olduğu hakları bilme, mal varlığının idaresi) | |
| 1.Yok: Hasta olağan harcamalarını kontrol edemez ve tüm idari işlerde dışarıdan yardıma ihtiyaç duyar. | |
| 2.Kısmen var: Hasta günlük harcamalarını idare edebilir ama bütçe ve çoğu idari iş konusunda yardıma ihtiyaç duyar. | |
| 3.Yeterince var: Hasta kendi kişisel bütçesini ayarlayabilir. Tek başına faturalarını ödeyebilir ve harcamalarını ve giderlerini kontrol edebilir. | |
| 4.Neredeyse tamamen var: Hasta tüm faturaları ve idari işleri kendi başına halledebilir. Hasta tüm haklarından ve mal varlığından haberdar değildir. | |
| 5.Mükemmel derecede var: Hasta tüm faturalarını ve idari işlemleri kendi başına halledebilir. Hasta haklarından ve mal varlığından haberdardır. | |
| 11.Sosyal ilişkilerde kendini ortaya koyabilme (Sosyal ortamlarda hastanın kendisini ortaya koyma, kendini ifade edebilme becerisi.) | |
| 1.Yok: Hasta kendini ortaya koyamaz. Hasta bazen etrafındakiler tarafından kötü muamele görmeye ses çıkarmaz. | |
| 2.Kısmen var: Hasta sosyal ortamlarda pasiftir ve sadece arkadaş canlısı ortamlarda | |

| | |
|--|--|
| kendini ortaya koyabilir. | |
| 3. Yeterince var: Hasta herhangi bir ortamda kendisini yalnızca kısmen ortaya koyabilir. | |
| 4. Neredeyse tamamen var: Hasta her ortamda kendisini ortaya koyabilir. | |
| 5. Mükemmel derecede var: Hasta her ortamda kendisini ortaya koyabilir hatta etrafındakiler üstünde etki bırakabilir. | |
| 12.Sosyal hayata ve/veya bir derneğe katılım (Politik olaylardan haberdar olmak, oy kullanmak, derneklere üye olmak vb.) | |
| 1.Yok: Hasta sosyal veya politik olaylarla hiç ilgilenmez. | |
| 2.Kısmen var: Hastanın sosyal ya da politik olaylara ilgisi belli belirsizdir ve kişisel olarak bu olaylara dahil olmaz. | |
| 3.Yeterince var: Hasta sosyal ve politik olaylarla ilgilidir ancak katılımı sınırlıdır. | |
| 4.Neredeyse tamamen var: Hasta sosyal ve politik olaylarla ilgilidir ve eğer katılımı istenirse katılır. | |
| 5.Mükemmel derecede var: Hasta sosyal ve politik olaylarla ilgilidir ve aktif olarak katılır; dernek etkinliklerine katılır. | |
| 13.Çalışma veya eğitim (Okul veya üniversiteye devam etme ya da geri dönme, iş eğitimi alma ya da profesyonel yönelim. İş arama ya da işe geri dönme, profesyonel entegrasyon.) | |
| 1.Yok: Hasta herhangi bir profesyonel etkinlik yürütemez ya da okulunu tamamlayamaz görünür. İş aramak veya okula geri dönmek için adım atmaz. | |
| 2.Kısmen var: Hasta iş aramak veya okula geri dönmek için adım atar. Şu anda iş ya da okulla ilgili olarak bir etkinlikte bulunmaz. | |
| 3.Yeterince var: Hastanın korunaklı bir ortamda düzensiz iş veya işleri vardır. Hasta aralıklı olarak okula gider. | |
| 4.Neredeyse tamamen var: Hasta çalışır ya da okula gider. Entegrasyonu için çaba gerekir veya araya kısa aralıklar girer. | |
| 5.Mükemmel derecede var: Hasta düzenli bir biçimde çalışır veya (okuldaki) çalışmalarını gayretle sürdürür. | |
| 14.Aile ve arkadaşlar (Aile bireyleri ve arkadaşlarla olan iletişim kalitesi, görüşme sıklığı) | |
| 1.Yok: Hastanın ailesiyle iletişim yoktur ve arkadaşı yoktur. | |
| 2.Kısmen var: Hastanın ailesi ve arkadaşlarıyla nadir ve/veya pasif iletişimi vardır ve ilişkileri yüzeysel ve/veya düşük niteliklidir (agresif.) | |
| 3.Yeterince var: Hastanın ailesi ve arkadaşlarıyla iletişimi vardır. İletişim düzensiz ve/veya seyrek. İyi nitelikli olabilen bazı ilişkilere kısmen dahil olurlar. | |
| 4.Neredeyse tamamen var: Hasta aile üyeleri ve arkadaşlarıyla ilişkilerini sürdürür ve bu ilişkilerde bazen inisiyatif alır. | |
| 5.Mükemmel derecede var: Hastanın aile üyeleri ve arkadaşlarıyla iyi nitelikli ilişkileri vardır. İletişim sıklıkla kurulur ve genellikle hasta iletişim kurma girişiminde bulunur. | |
| 15.Duygusal ve cinsel ilişkiler (Duygusal bir ilişki isteği ve bunu başarmak. Tatmin edici cinsel hayat) | |

| | |
|---|--|
| 1.Yok: Hastanın duygusal bir ilişkisi yoktur ve olması için aramaz. Hastanın ne fantezilerinde ne de gerçekte cinsel bir etkinliği yoktur. | |
| 2.Kısmen var: Hastanın duygusal bir ilişkisi yoktur ama olmasını ister. Cinsel etkinlik tatmin edici değildir ve nadirdir. | |
| 3.Yeterince var: Hastanın verimsiz ve düzensiz duygusal ilişkileri vardır. Cinsel hayatı aralıktır. | |
| 4.Neredeyse tamamen var: Hastanın yeterince istikrarlı duygusal bir ilişkisi vardır. Cinsel etkinlik her zaman tatmin edici değildir. | |
| 5.Mükemmel derecede var: Hastanın, istekleri doğrultusunda, tatmin edici duygusal bir ilişkisi vardır. Cinsel hayatı tatmin edicidir. | |
| 16.Sağlık İdaresi (Sağlığını korumak için gerekli önlemleri almak) | |
| 1.Yok: Hasta sağlığını ve kişisel temizliğini tamamen ihmal etmiştir. | |
| 2.Kısmen var: Hasta, yalnızca acı hissederse veya işlevsel bir bozulma yaşarsa sağlığıyla ilgilenir. | |
| 3.Yeterince var: Hasta özellikle de acı hissederse veya işlevsel bir bozulma yaşarsa kendi sağlığıyla ilgilenir. Kişisel temizliğin asgari kurallarına uymaya çalışır. | |
| 4.Neredeyse tamamen var: Hasta kendi sağlığıyla ilgilidir. Genel olarak temizlik ve beslenmenin temel kurallarına uyarlar. | |
| 5.Mükemmel derecede var: Hasta kendi sağlığıyla ilgili olarak endişelidir ve aktif bir biçimde tedavi ve önleyici tedbirler alır. Hasta temizlik ve beslenme kurallarına tamamen uyar. | |
| 17.Agresif, saldırgan veya anti sosyal davranışın kontrolü (Agresif davranış ve/veya kanunların ve toplum hayatının kurallarının hiçe sayılması) | |
| 1.Yok: Hasta agresif duygularına hakim olmaz. Kanunları sıklıkla ve/veya ciddi biçimde çiğner. | |
| 2.Kısmen var: Hasta agresif duygularına sadece kısmen hakim olur. Kanunlara veya toplum hayatının kurallarına her zaman uymaz. | |
| 3.Yeterince var: Hasta neredeyse her zaman agresif davranışına hakim olur. Kanunlara uyar ve toplum hayatının kurallarıyla ilgili nadiren sorun yaşar. | |
| 4.Nerdeyse tamamen var: Hasta agresif duygularına hakim olur, bu duyguları sadece sözel olarak ifade eder. Kanunlara uyar ve genellikle toplum hayatının kurallarına da uyar. | |
| 5.Mükemmel derecede var: Hasta tüm agresif davranışlarına ve sözel agresyonuna hakim olur. Kanunlara ve toplum hayatının kurallarına harfi harfine uyar. | |
| 18.Empati ve başkalarına yardım | |
| 1.Yok: Hasta etrafındaki kişilere dikkat etmez ve başkalarıyla ilgilenmez. | |
| 2.Kısmen var: Hastanın etrafındaki kişilere karşı dikkati çok azdır ve hasta başkalarının sorunlarıyla ilgilenmez. | |
| 3.Yeterince var: Hasta etrafındaki kişilere ilgi gösterir ancak bu kişilerin sorunlarına karışmaz. | |
| 4.Neredeyse tamamen var: Hasta başkalarının sorunlarıyla aktif olarak ilgilenir ancak onlara yardım etmek için aldığı sorumluluk sınırlıdır. | |

| | |
|--|--|
| 5.Mükemmel derecede var: Hasta başka insanların sorunlarıyla kişisel olarak ilgilenir ve yardım etmekten memnuniyet duyar. | |
| 19.Tedavinin yan etkilerini idare etme (Tedavinin yan etkilerini bilme, tanıma ve bu etkilerle başa çıkma becerisi.) | |
| 1.Yok: Hasta, tedavisinin yan etkileriyle tamamen ilgisiz görünür. | |
| 2.Kısmen var: Hasta tedavisinin yan etkileriyle yalnızca muğlak biçimde alakalıdır, yan etkileri tanımakta zorluk yaşar ve bunlarla baş etmek için yardım istemez. | |
| 3.Yeterince var: Hasta, tedavisinin yan etkileri konusunda yeterince alakalıdır. Yalnızca en rahatsız edici yan etkileri tanıyıp onlarla başa çıkabilir. | |
| 4.Neredeyse tamamen var: Hasta tedavisinin tüm yan etkileriyle alakalıdır. Neredeyse hepsini tanır ancak onlarla nasıl başa çıkacağını bilmesi şart değildir. | |
| 5.Mükemmel derecede var: Hasta tedavisinin olası tüm yan etkileriyle alakalıdır ve bu etkiler hakkında araştırma yapar. Tüm yan etkileri tanır ve onlarla başa çıkabilir. | |

ŞİZOTİPAL KİŞİLİK ÖLÇEĞİ

Raine tarafından 1991 yılında, Schizotypal Personality Questionnaire ismi ile geliştirilmiş olan ölçeğin, Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Şener ve arkadaşları tarafından 2006 yılında yapılmış, tüm ölçek için iç tutarlılığına ilişkin olarak cronbach alfa katsayısı 0.91, ölçeğin 9 alt ölçeğinin cronbach alfa değerleri 0.66-0.83 arasında ve test tekrar güvenilirliği 0.84 olarak belirlenmiştir.

Şizotipal kişilik bozukluğu belirtilerini, pozitif ve negatif boyutlarıyla ölçmek ve değerlendirmek amacıyla kullanılan ölçek, bireyin kendi kendisini değerlendirdiği bir öz bildirim aracıdır.

74 sorudan ve referans, garip, büyüsel, sıradışı yaşantı, garip davranış, şüphecilik, garip konuşma, sosyal anksiyete, yakın arkadaş olmaması, kısıtlı duygulanım olmak üzere 9 alt ölçekten oluşur. “Evet” ve “hayır” şeklinde iki seçenektan birinin seçilmesi ile cevaplanan ölçeğin her maddesi, evet için 1 ve hayır için 0 olmak üzere, 0-1 olarak puanlanmaktadır ve ölçeğin toplam puanı 0-74 arasında değişmektedir. Alt ölçek puanları ise her alt ölçeğin maddelerinin toplanmasıyla hesaplanır. Ölçeğin kesme puanı 42 olarak belirlenmiştir.

Şizotipal Kişilik Ölçeği Soruları

Lütfen her soruyu evet ya da hayır seçeneklerinden birini işaretleyerek yanıtlayınız. Bu testte doğru ya da yanlış cevap ve şaşırtmaca soru yoktur. Lütfen her sorunun gerçek anlamının ne olacağını çok düşünmeden çabucak yanıt veriniz.

| | | |
|--|-------------|--------------|
| 1. Zaman zaman televizyonda gördükleriniz ya da gazetede okuduklarınızın sizin için özel bir anlam taşıdıklarını hisseder misiniz? | EVET | HAYIR |
| 2. Çok sayıda kişinin olacağı yerlere bazen huzursuz olacağımı düşünerek giderim. | EVET | HAYIR |
| 3. Hiç doğaüstü bir yaşantınız oldu mu? | EVET | HAYIR |
| 4. Hiç nesne ya da gölgeleri insan sandığınız veya gürültüyü konuşma sandığınız oldu mu? | EVET | HAYIR |
| 5. Diğer insanlar beni biraz sıradışı (acayip) bulurlar. | EVET | HAYIR |
| 6. Diğer insanları tanımak için çok az isteğim var. | EVET | HAYIR |
| 7. Diğer insanlar bazen ne söylediğimi anlamayı zor buluyorlar. | EVET | HAYIR |
| 8. İnsanlar bazen beni ilgisiz ve mesafeli bulurlar. | EVET | HAYIR |
| 9. Arkamdan konuşulduğundan eminim. | EVET | HAYIR |
| 10. Yemek veya sinema için dışarı çıktığımda insanların beni fark ettiklerini biliyorum. | EVET | HAYIR |
| 11. Resmi bir sohbet yapmam gerektiğinde huzursuz olurum. | EVET | HAYIR |
| 12. Telepatiye inanır mısınız? | EVET | HAYIR |
| 13. Hiç, göremeseniz bile belli bir insan ya da gücün çevrenizde olduğunu hissettiğiniz oldu mu? | EVET | HAYIR |
| 14. Diğer insanlar bazen benim sıradışı alışkanlık ya da hareketlerim hakkında yorumda bulunurlar. | EVET | HAYIR |
| 15. Birçok şeyi kendime saklamayı tercih ederim. | EVET | HAYIR |
| 16. Bazen konuşurken çabucak bir konudan başkasına atlarım. | EVET | HAYIR |
| 17. Konuşmam ve bakışlarımın gerçek duygularımı ifade etmekte pek iyi değilimdir. | EVET | HAYIR |
| 18. Sıklıkla insanların size zarar vermek istediklerini hissedersiniz? | EVET | HAYIR |
| 19. Bazı insanlar hakkınızda imalı ya da çift anlamlı sözler söylüyor mu? | EVET | HAYIR |
| 20. Arkanızda birisi yürürken huzursuz olur musunuz? | EVET | HAYIR |
| 21. İnsanların bazen sizin ne düşündüğünüzü bildiklerinden emin olduğunuz anlar var mıdır? | EVET | HAYIR |
| 22. Bir kişiye ya da aynada kendinize bakarken hiç yüzün değiştiğini algıladınız mı? | EVET | HAYIR |
| 23. Bazen insanlar benim biraz garip olduğumu düşünürler. | EVET | HAYIR |
| 24. Başka insanlarla birlikteyken genellikle sessizimdir. | EVET | HAYIR |
| 25. Bazen ne söylemeye çalıştığımı unutuyorum. | EVET | HAYIR |
| 26. Nadiren kahkaha atar ya da gülümserim. | EVET | HAYIR |
| 27. Bazen iş arkadaşları ve dostlarınızın gerçekten sadık ve güvenilir olmadıklarından kaygılanır mısınız? | EVET | HAYIR |
| 28. Hiç sıradan bir olay ya da nesnenin sizin için özel bir işaret olduğunu düşündüğünüz oldu mu? | EVET | HAYIR |
| 29. İnsanlarla ilk kez tanışırken huzursuz olurum. | EVET | HAYIR |
| 30. Paranormal olaylara (gelecekte haber verme, psişik güçler) inanır | EVET | HAYIR |

| | | |
|--|-------------|--------------|
| mısınız? | | |
| 31. Sıklıkla düşüncelerimi sesli dile getiren bir ses duyarım. | EVET | HAYIR |
| 32. Bazı insanlar benim çok garip bir insan olduğumu düşünürler. | EVET | HAYIR |
| 33. Başka insanlara duygusal olarak yakınlaşmayı zor bulurum. | EVET | HAYIR |
| 34. Konuşurken sıklıkla konudan çok fazla saparım. | EVET | HAYIR |
| 35. Sözel olmayan iletişimde (gülümsemek ve bir sohbet sırasında başını sallamak gibi) beceriksizim. | EVET | HAYIR |
| 36. Arkadaşlarımla yanında bile savunmada olmam gerektiğini hissedirim. | EVET | HAYIR |
| 37. Bazen reklamlardan ya da mağaza camlarındaki ilanlardan özel anlamlar çıkarır ya da çevrenizdeki şeylerin size yönelik düzenlendiğini düşünür müsünüz? | EVET | HAYIR |
| 38. Yabancı insanlar arasında olduğunuzda sıklıkla kendinizi huzursuz hissedersiniz? | EVET | HAYIR |
| 39. İnsanlar yanınızda değilken düşüncelerinizi hissedebilir mi? | EVET | HAYIR |
| 40. Hiç diğer insanların gözüne gözükmeyen şeyler gördünüz mü? | EVET | HAYIR |
| 41. En yakın aile bireyleri dışında kimsenin gerçekten size yakın olmadığını düşünür müsünüz? | EVET | HAYIR |
| 42. Bazı insanlar beni konuşma esnasında belirsiz ve anlaşılması zor bulurlar. | EVET | HAYIR |
| 43. İncelikli davranış ve jestlere karşılık vermede zorlanırım. | EVET | HAYIR |
| 44. İnsanların söyledikleri ve yaptıklarından gizli bir tehdit ya da aşağılama sezdiğiniz oldu mu? | EVET | HAYIR |
| 45. Alışveriş sırasında, diğer insanların sizi izlediği hissine kapılır mısınız? | EVET | HAYIR |
| 46. Tanımadığım insanların olduğu sosyal ortamlarda kendimi çok rahatsız hissedirim. | EVET | HAYIR |
| 47. Hiç altıncı his, UFO'lar, geleceği görme, astroloji ile ilgili deneyimleriniz oldu mu? | EVET | HAYIR |
| 48. Sıradan eşyaları olduğundan büyük ya da küçük gördüğünüz olur mu? | EVET | HAYIR |
| 49. Arkadaşlara mektup yazmak huzurdan çok sıkıntı verir. | EVET | HAYIR |
| 50. Bazen kelimeleri alışılmadık şekillerde kullanırım. | EVET | HAYIR |
| 51. Başkalarıyla konuşurken göz göze gelmekten kaçınırım. | EVET | HAYIR |
| 52. Diğerlerinin, kendinizle ilgili çok fazla şey bilmemesinin daha iyi olduğunu düşünür müsünüz? | EVET | HAYIR |
| 53. İnsanları birbiriyle konuşurken görünce, sıklıkla sizden bahsedip bahsetmediklerini merak eder misiniz? | EVET | HAYIR |
| 54. Büyük bir topluluk önünde konuşma yapmam gerekirse çok huzursuz olurum. | EVET | HAYIR |
| 55. Hiç başka bir insanla telepatik olarak iletişim kurabildiğinizi | EVET | HAYIR |

| | | |
|---|-------------|--------------|
| düşündünüz mü? | | |
| 56. Koku alma duyunuz bazen aşırı derecede hassas olur mu? | EVET | HAYIR |
| 57. Sosyal ortamlarda arka planda kalmayı tercih ederim. | EVET | HAYIR |
| 58. Sohbet sırasında sıklıkla konudan uzaklaşır mısınız? | EVET | HAYIR |
| 59. Sıklıkla insanların bana düşmanca davrandığını düşünürüm. | EVET | HAYIR |
| 60. Bazen diğer insanların sizi izlediğini hisseders misiniz? | EVET | HAYIR |
| 61. Normalde farkında olmadığınız uzaktan gelen seslerin birdenbire dikkatinizi dağıttığı oldu mu? | EVET | HAYIR |
| 62. Yakın arkadaşlara sahip olmaya çok az önem veririm. | EVET | HAYIR |
| 63. Bazen insanların hakkınızda konuştuğu hissine kapılır mısınız? | EVET | HAYIR |
| 64. Bazen düşünceleriniz nerdeyse onları duyacağınız kadar yoğun olabilir mi? | EVET | HAYIR |
| 65. Sık sık diğer insanların sizi kendi çıkarları doğrultusunda kullanmalarını önlemek için dikkatli olmak zorunda mısınız? | EVET | HAYIR |
| 66. İnsanlara yakınlaşmakta güçlük çektiğinizi hisseders misiniz? | EVET | HAYIR |
| 67. Ben garip ve alışılmadık biriyim. | EVET | HAYIR |
| 68. İfade gücü yüksek ve canlı bir konuşma tarzım yoktur. | EVET | HAYIR |
| 69. Söylemek istediklerimi anlaşılır bir şekilde aktarmakta zorlanırım. | EVET | HAYIR |
| 70. Bazı garip alışkanlıklarım vardır | EVET | HAYIR |
| 71. Fazla tanımadığım insanlarla konuşurken huzursuzluk hissedirim. | EVET | HAYIR |
| 72. İnsanlar bazen konuşmamın kafa karıştırıcı olduğunu söyler. | EVET | HAYIR |
| 73. Hislerimi kendime saklama eğilimindeyim. | EVET | HAYIR |
| 74. Bazen insanlar acayip (sıradışı) görüntümden dolayı bana bakarlar. | EVET | HAYIR |

TEKRARLAYICI DÜŞÜNCE ÖLÇEĞİ (TDÖ)

Mcevay, Mohoney ve Moulds tarafından geliştirilmiş olan ölçek, Gülüm tarafından 2012 yılında Türkçeye uyarlanmış, geçerliliği ve güvenilirliği yapılmıştır. Ölçeğin özgün çalışmada iki alt faktörü vardır. Birincisi, 27 maddeden oluşan tekrarlayıcı olumsuz düşünmenin cronbach alfa değeri 0.93'tür ve bu alt ölçek toplam varyansın %30,6'sını açıklamaktadır. İkinci alt ölçek dört maddeden oluşan tekrarlayıcı düşünmenin yokluğunun cronbach alfa değeri 0.72'dir ve bu alt ölçek toplam varyansın %5,7'sini açıklamaktadır. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında ise ölçeğin iç tutarlık katsayısını 0.89 olarak belirlenmiştir.

Otuz bir maddelik ölçek duygudurum ve anksiyete bozukluklarında sıklıkla karşılaşılan, bireylerin olumsuz yaşam olaylarıyla ilgili olarak tekrarlayıcı bir düşünce

döngüsüne girme eğilimini psikiyatrik bozukluklardan bağımsız olarak değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

Beşli Likert tipindeki ölçekte katılımcılardan kendilerini sıkıntı veya mutsuz hissettikleri bir olayı hatırlatmaları ve olayı yazarak tarif etmeleri istenir. Sonrasında olayın kişide uyandırdığı olumsuz duygulanım ölçülür. Puanlamada 2,14,18, ve 20. maddeler ters çevrilir.

Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği Soruları

Sıkıntılı veya mutsuz olduğunuz son bir olayı hatırlamaya çalışın...

| O anda ve durumda nasıl hissettiğinizi düşünün. Aşağıdaki duyguları ne derecede hissettiğinizi işaretleyin. | Hiç | Oldukça Az | Biraz | Oldukça Fazla | Çok |
|--|------------|-------------------|--------------|----------------------|------------|
| Sıkıntılı | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Mutsuz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Suçlu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ürkmüş | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Düşmanca | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Asabi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Utanmış | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Sinirli | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Tedirgin | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Korkmuş | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Şimdi, lütfen az önce tarif ettiğiniz olayla ilgili olarak aşağıdaki soruları yanıtlayınız. Olaydan sonraki yaşantınız konusunda her bir ifadenin sizin için ne kadar geçerli olduğunu işaretleyiniz. | Hiç | Oldukça Az | Biraz | Oldukça Fazla | Çok |
| 1 Bu olay tekrar tekrar aklınıza geldi ya da gözünüzün önünden gitmedi, bu da sizin giderek daha kötü hissetmenize yol açtı. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 Bu olayla ilgili daha fazla yapabileceğiniz bir şey olmadığı için hiç düşünmediniz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 Hüzünlü müzik dinlediniz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 Aklınızdan, zamanı geriye çevirip o soruna daha iyi bir çözüm bulma düşüncesi ya da hayali geçti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 Bütün yetersizlikleriniz, başarısızlıklarınız ve hatalarınız aklınızdan geçti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 Duygularınız hakkında düşünmek için tek başınıza bir yerlere gittiniz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 Düşünceleriniz sizi bunalıttı. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 “Başkalarında olmayan sorunlar bende niye var?” gibi düşünceleriniz oldu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 Baskı altındayken o olayla ilgili çok şey düşündünüz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 Bu olay, istemediğiniz halde aklınızdan tekrar geçti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 “Berbat hissettiğim için işimi gücümü yapamayacağım” diye düşündünüz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 Bir köşeye çekilerek neden böyle hissettiğinizi düşündünüz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 Bu olaya benzer durumlardan artık uzak durma kararı vermenizle sonuçlanan düşünceleriniz oldu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 Olayla ilgili sıkıntılı düşünceleri aklınızdan kolayca uzaklaştırdınız. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 Bu olay sonrasında “Niye bıraktığım yerden devam edemiyorum” diye düşünüp durdunuz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 Unutulması zor olan o olay hakkında düşünceleriniz oldu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 Kafanız sürekli meşguldü. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 Olayı düşünme eğiliminde değildiniz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 Olayı düşünmeye bir kere başlayınca duramıyordunuz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 Her şeyi yapmaya yetecek zamanınız yoktu, bu yüzden sonrasında olayı hiç düşünmediniz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 Kendinizi çok yalnız hissettiğinizi düşündünüz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 Olay yaşanıp bittikten sonra hakkında çok fazla düşündünüz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 Olayı bir süredir düşündüğünüzü fark ettiniz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 Olayla ilgili, karşı koymaya çalıştığınız düşünceleriniz oldu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 Kendinize ne kadar kızgın olduğunuzu düşündünüz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 Sürekli o olayı düşündünüz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 Tümüyle bitene kadar bu olayı düşündünüz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 Olay hakkında düşünmemeniz gerektiğini biliyordunuz ama bundan kendinizi alamadınız. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 Kendi kendinize “Neden hep böyle tepkiler gösteriyorum?” diye sordunuz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 Olayla ilgili “Keşke daha iyi sonuçlansaydı” diye düşündünüz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31 Bu olay sizi gerçekten düşünmeye sevk etti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ (TAÖ)

Taylor, Ryan ve Bagby tarafından Toronto Alexithymia Scale ismi ile geliştirilen ölçeği Dereboy 1990 yılında Türkçeye uyarlamış, ölçeğin tekrar gözden geçirilmesi ise Motan ve

Gençöz tarafından 2007 yılında yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı 0.79, test tekrar test güvenilirliği ise 0.67 olarak bulunmuştur.

Bireylerdeki aleksitimik özellikleri belirlemede kullanılan ölçme araçlarının yeterli, geçerli ve güvenilir olmadığı gerekçeleriyle geliştirilmiş olan ölçeğin 41 maddelik ilk formdan istatistiksel olarak kriterleri karşılamayan 15 madde silinmiştir. 26 maddeden oluşan ölçek, beşli Likert tipi cevaplamayı içeren bir öz bildirim aracı olarak kullanılmaktadır. Her madde için “kesinlikle uygun değil”, “biraz uygun”, “uygun”, “oldukça uygun” ve “kesinlikle uygun” seçenekleri yer almakta ve 1-5 arasında puanlama yapılmaktadır. Puanlandırılırken “kesinlikle uygun değil” için 1 puan, “kesinlikle uygun” için 5 puan olacak şekilde değer verilir. Ölçekteki 1, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 21 ve 24. maddeler ise ters olarak puanlanır.

Ölçeğin alt boyutları ve madde sayıları sırasıyla şöyledir: Duygu iletişimde zorluk (8 madde), duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk (8 madde), hayal kurmaktan yoksun olma (6 madde). Toplamda 61 ve üzerindeki değerler aleksitimiye, 51-60 arasındaki değerler sınırda aleksitimiye göstermektedir. 50 ve altındaki değerler normal olarak kabul edilmektedir.

Toronto Aleksitimi Ölçeği Soruları

Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatle okuyup sizin duygu ve düşüncelerinize hangi derecede uygun olduğunu işaretleyiniz.

| | Kesinlikle Uygun Değil | Biraz Uygun | Uygun | Oldukça Uygun | Kesinlikle Uygun |
|---|---------------------------|-------------|-------|------------------|---------------------|
| 1. Ağladığımda, beni ağlatan şeyin ne olduğunu bilirim. | | | | | |
| 2. Hayal kurmak boşa zaman harcamaktır. | | | | | |
| 3. Keşke bu kadar utangaç olmasaydım. | | | | | |
| 4. Çoğu zaman duygularımın ne olduğunu tam olarak bilemem. | | | | | |
| 5. Gelecek hakkında sıkça hayal kurarım. | | | | | |
| 6. Birçokları kadar kolay arkadaş edinebildiğimi sanıyorum. | | | | | |
| 7. Bir sorunun çözümünü bilmek, o çözüme nasıl ulaşıldığını bilmekten daha önemlidir. | | | | | |
| 8. Duygularımı tam olarak anlatacak sözleri bulmak benim için zordur. | | | | | |
| 9. Herhangi bir olay hakkındaki görüşümü başkalarına açıkça belirtmekten hoşlanırım. | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 10. Bedenimde öyle şeyler hissediyorum ki; doktorlar bile ne olduğunu anlamıyorlar. | | | | | |
| 11. Benim için, yalnızca bir işin yapılmış olması yetmez; nasıl ve neden yapıldığını bilmek isterim. | | | | | |
| 12. Duygularımı kolayca anlatabilirim. | | | | | |
| 13. Sorunların ne olduğu üzerinde değil; onların nereden kaynaklandığı üzerine düşünmeyi tercih ederim. | | | | | |
| 14. Sinirim bozuk olduğunda; üzüntülü mü, korkulu mu, yoksa öfkeli mi olduğumu bilmem. | | | | | |
| 15. Hayal gücümü bolca kullanırım. | | | | | |
| 16. Yapacak başka bir işim olmadığında, zamanımın çoğunu hayal kurarak geçiririm. | | | | | |
| 17. Bedenimde şaşırtıcı hisler duyduğum olur. | | | | | |
| 18. Pek hayal kurmam. | | | | | |
| 19. Olayların nedenine kafa yormaktan çok işleri olurluna bırakmayı tercih ederim. | | | | | |
| 20. Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var. | | | | | |
| 21. İnsanın duygularına yakın olması önemlidir. | | | | | |
| 22. İnsanlar hakkında neler hissettiğimi anlatmak benim için zordur. | | | | | |
| 23. Tanıdıklarım, duygularımdan daha çok söz etmemi isterler. | | | | | |
| 24. İnsan, olayların derinine inmelidir. | | | | | |
| 25. İçimde neler olup bittiğini bilmiyorum. | | | | | |
| 26. Çoğu zaman kızgınlığımın farkına varmam. | | | | | |

UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

1978 yılında Russel, Peplau ve Ferguson tarafından geliştirilmiş, 1980 yılında Russel, Peplau ve Cutrona tarafından ise gözden geçirilmiştir. 1989 yılında Demir tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan ölçeğin, iç tutarlılık katsayısı 0.96, test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.94, Beck depresyon envanteri ile korelasyon ilişkisi $r=0.77$ olarak belirlenmiştir.

Ölçeğin yarısı olumlu yarısı olumsuz olacak şekilde hazırlanmış olan toplam 20 maddesi bulunmaktadır. Olumlu maddeler bireyin sosyal ilişkilerindeki memnuniyet düzeyini,

olumsuz maddeler ise sosyal ilişkilerden memnuniyetsizlik düzeyini açığa çıkarmak amacıyla kullanılır. Ölçeğin puanlanmasında olumlu yöndeki ifadeler (1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20), “hiç yaşamam” (4), “nadiren yaşarım” (3), “bazen yaşarım” (2), “sık sık yaşarım” (1) şeklinde puanlanmaktadır. Olumsuz ifadeleri içeren maddeler ise (2,3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18) bunun tam tersi olarak “hiç yaşamam” (1), “nadiren yaşarım” (2), “bazen yaşarım” (3), “sık sık yaşarım” (4) şeklinde puanlanmaktadır. Bireylerin tüm maddelerden elde ettikleri toplam puanlar “genel yalnızlık puanını” vermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20’dir. Puanın yüksek olması yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunun göstergesi kabul edilmektedir

Ucla Yalnızlık Ölçeği Soruları

Aşağıdaki ifadelerden her birinde tanımlanan durumu ne sıklıkta hissettiğinizi her biri için tek bir cevap olmak üzere belirtiniz. Lütfen her soruyu şu anki görüşlerinizi ve yaşam durumunuzu en iyi tanımlayacak şekilde cevaplayınız.

| | Hiç yaşamadım | Nadiren yaşarım | Bazen yaşarım | Sık sık yaşarım |
|--|----------------------|------------------------|----------------------|------------------------|
| 1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum. | | | | |
| 2. Arkadaşım yok. | | | | |
| 3. Başvurabileceğim hiç kimse yok. | | | | |
| 4. Kendimi tek başıyaymışım gibi hissetmiyorum. | | | | |
| 5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum. | | | | |
| 6. Çevremdeki insanlarla bir ortak yönüm var. | | | | |
| 7. Artık hiç kimseyle samimi değilim. | | | | |
| 8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşıyor. | | | | |
| 9. Dışa dönük bir insanım. | | | | |
| 10. Kendime yakın hissettiğim insanlar var. | | | | |
| 11. Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum. | | | | |
| 12. Sosyal ilişkilerde bulunurum. | | | | |
| 13. Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor. | | | | |
| 14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum. | | | | |
| 15. İstedığım zaman arkadaş bulabilirim. | | | | |
| 16. Beni gerçekten anlayan insanlar var. | | | | |
| 17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum. | | | | |
| 18. Çevremde insanlar var ama benimle değiller. | | | | |
| 19. Konuşabileceğim insanlar var. | | | | |

ULUSLARARASI KİŞİLİK ENVANTERİ KISA FORMU (IPISV)

Costa ve McCrae tarafından geliştirilmiş olan “Beş faktör kişilik kuramı”ndan hareketle Goldberg tarafından 1999 yılında geliştirilen Uluslararası kişilik envanteri kısa versiyonunun, Türkçe uyarlaması geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Yöyen tarafından 2016 yılında yapılarak ülkemize kazandırılmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda ölçeğin, alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayıları için cronbach alfa 0.64 ile 0.75 arasında değişirken, tüm ölçek için bu oran 0.82; ölçeğin kapsam geçerlilik oranı (KGO) Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizlerinin faktör yükleri dışadönüklük alt boyutu için 0,448 ile 0,656; duygusal denge alt boyutu için 0,408 ile 0,606; sorumluluk alt boyutu için 0,387 ile 0,629; açıklık alt boyutu için 0,339 ile 0,698; uyumluluk alt boyutu için 0,290 ile 0,589; düşmanlık alt boyutu için 0,466 ile 0 690 arasında değişmektedir.

Ölçeğin orijinal inde 50 madde bulunurken, yapılan geçerlilik güvenilirlik ve uyarlama çalışmasında 10 madde faktör yükleri düşük olduğu için ölçekten çıkarılmıştır. Böylece toplam 40 soruya indirilen ölçeğin; dışadönüklük-içedönüklük, yumuşakbaşlılık-düşmanlık, sorumluluk-dağınıklık, duygusal denge- duygusal dengesizlik ve gelişime açıklık- yeniliğe kapalılık olmak üzere iki uçlu beş boyutu mevcuttur. Alt boyutlara ilişkin madde numaraları şu şekildedir:

Dışadönüklük-içedönüklük alt boyutu: 1, 6, 9, 13, 16, 20, 25, 36. maddeler

Yumuşakbaşlılık-düşmanlık alt boyutu: 2, 7, 14, 17, 21, 26, 30, 37. maddeler

Sorumluluk- dağınıklık alt boyutu: 3, 8, 10, 15, 22, 27, 31, 34, 38. maddeler

Duygusal denge- Duygusal dengesizlik alt boyutu: 4, 11, 18, 23, 28, 32, 35, 39. maddeler

Gelişime açıklık- yeniliğe kapalılık alt boyutu: 5, 12, 19, 24, 29, 33, 40. maddeler

Puanlandırılırken her alt ölçek için verilen puanlar toplanır. Ölçeğin kesme puanı bulunmamaktadır.

Uluslararası Kişilik Envanteri Kısa Formu (IPISV) Soruları

Aşağıdaki tabloda 1-40 arası her ifade için 1-5 arasında bir puan seçerek verilen ifadeyle ne derecede mutabık olduğunuzu ifadenin solundaki kutucukta belirtiniz

| | Ben..... | 1=katılmıyorum | 2=kısmen katılmıyorum | 3=kararsızım | 4=kısmen katılıyorum | 5=katılıyorum |
|-----|---|----------------|-----------------------|--------------|----------------------|---------------|
| 1. | Etrafa neşe saçan biriyim | | | | | |
| 2. | Başkalarına karşı fazla alaka duymam | | | | | |
| 3. | Her zaman hazırlıklıyım | | | | | |
| 4. | Kolayca strese girerim | | | | | |
| 5. | Zengin bir sözcük dağarcığım var | | | | | |
| 6. | Fazla konuşmam | | | | | |
| 7. | İnsanlara karşı ilgiliyimdir | | | | | |
| 8. | Kişisel eşyalarımı etrafta bırakırım | | | | | |
| 9. | İnsanların yanındayken kendimi rahat hissedirim | | | | | |
| 10. | Detaylara dikkat ederim | | | | | |
| 11. | Olaylar hakkında kaygı duyarım | | | | | |
| 12. | Canlı bir hayal gücüm var | | | | | |
| 13. | Geri planda kalan biriyim | | | | | |
| 14. | Başkalarının hislerine yakınlık gösteririm/hislerini paylaşıyorum | | | | | |
| 15. | İşleri yüzüme gözüme bulaştırırım | | | | | |
| 16. | Diyalog başlatan biriyim | | | | | |
| 17. | Başkalarının sorunları beni ilgilendirmez | | | | | |
| 18. | Kolayca rahatsız olurum | | | | | |
| 19. | Mükemmel fikirleri olan biriyim | | | | | |
| 20. | Söyleyecek fazla şeyim yoktur | | | | | |
| 21. | Yumuşak kalpli biriyim | | | | | |
| 22. | Eşyaları ait oldukları yerlere geri koymayı sık sık unuturum | | | | | |
| 23. | Kolay sinirlenirim | | | | | |
| 24. | İyi bir hayal gücüm yok | | | | | |
| 25. | Partilerde birçok farklı insanla sohbet ederim | | | | | |
| 26. | Başkaları beni pek ilgilendirmez | | | | | |
| 27. | Düzeni severim | | | | | |
| 28. | Duygu durumumu sıkça değiştiririm | | | | | |
| 29. | Anlamakta çabuşumdur/çabuk anlarım | | | | | |
| 30. | Başkalarına zaman ayırmak için işlerime ara | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|
| | veririm | | | | | |
| 31. | Vazifeden kaçırım | | | | | |
| 32. | Sık duygu değişimlerim vardır | | | | | |
| 33. | Zor kelimeler kullanırım | | | | | |
| 34. | Belli bir programa göre çalışırım | | | | | |
| 35. | Kolayca asabilesirim | | | | | |
| 36. | Tanımadığım kişilerin yanında sessiz kalırım | | | | | |
| 37. | İnsanların rahat hissetmelerini sağlarım | | | | | |
| 38. | İşim konusunda titiz ve detaycıyım | | | | | |
| 39. | Sık sık efkârli hissederim | | | | | |
| 40. | Fikirlerle doluyum | | | | | |

YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVARTERİ

Brennan, Clark ve Shaver tarafından geliştirilen envanterin, Sümer tarafından 2006 yılında Türkçeye uyarlanarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları için; kaygı boyutunun 0.86, kaçınma boyutunun ise 0.90 olduğu bildirilmiştir.

Bağlanmada temel iki boyut olan yakın ilişkilerde yaşanan kaygı (18 madde) ve başkalarından kaçınmayı (18 madde) ölçmeyi amaçlayan envanterde her madde 7 dereceli Likert tipi (1= beni hiç tanımlamıyor, 7= tamamıyla beni tanımlıyor) ölçek üzerinde değerlendirilmektedir. Puanlanırken, 1= hiç katılmıyorum, 7= kesinlikle katılıyorum arasında değişen rakam değerlerini içeren sayı dizisi kullanılır. Ölçekte 3, 15, 19, 22, 25, 27, 29, 31, 33 ve 35. maddeler ters olarak puanlanmaktadır. Her iki boyuttan yüksek puan alanlar korkulu, kaygı boyutundan yüksek kaçınma boyutundan düşük puan alanlar saplantılı ve kaygı boyutundan düşük kaçınma boyutundan yüksek puan alanlar kayıtsız bağlanma stili içinde değerlendirilebilmektedirler.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Soruları

Aşağıdaki her bir ifadenin sizi ne derecede tanımladığını yanlarındaki ölçek üzerinde işaretleyiniz.

Beni Hiç Tanımlamıyor**Tamamıyla Beni Tanımlıyor****1-----2-----3-----4-----5-----6-----7**

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Terk edilmekten korkarım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olmak konusunda çok rahatımdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. İlişkilerim konusunda çok kaygılıyım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Birlikte olduğum kişi bana yakınlaşmaya başlar başlamaz kendimi geri çekiyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni benim onları umursadığım kadar umursamayacaklarından endişelenirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Romantik ilişkide olduğum kişi çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Birlikte olduğum kişiyi kaybedeceğim diye çok kaygılanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Birlikte olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Genellikle, birlikte olduğum kişinin benim için hissettiklerinin, benim onun için hissettiklerim kadar güçlü olmasını arzu ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Birlikte olduğum kişiye yakın olmak isterim, ama sürekli kendimi geri çekerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Genellikle birlikte olduğum kişiyle tamamen bütünleşmek isterim ve bu bazen onları korkutup benden uzaklaştırır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. Birlikte olduğum kişilerin benimle çok yakınlaşması beni gerginleştirir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. Yalnız kalmaktan endişelenirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda oldukça rahatımdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17. Birlikte olduğum kişiyle çok yakınlaşmaktan kaçınmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18. Birlikte olduğum kişi tarafından sevildiğimin sürekli ifade edilmesine gereksinim duyarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19. Birlikte olduğum kişiyle kolaylıkla yakınlaşabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20. Birlikte olduğum kişileri bazen daha fazla duygu ve bağlılık göstermeleri için zorladığımı hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21. Birlikte olduğum kişilere güvenip dayanma konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22. Terk edilmekten pek korkmam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 23. Birlikte olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 24. Birlikte olduğum kişinin bana ilgi göstermesini sağlayamazsam üzülür ya da kızarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 25. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 26. Birlikte olduğum kişinin bana istediğim kadar yakın olmadığını düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 27. Sorunlarımı ve kaygılarımı genellikle birlikte olduğum kişiyle tartışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 28. Bir ilişkide olmadığım zaman kendimi biraz kaygılı ve güvensiz hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 29. Birlikte olduğum kişilere güvenip dayanmakta rahatımdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 30. Birlikte olduğum kişi istediğim kadar yakınımında olmadığında kendimi engellenmiş hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 31. Birlikte olduğum kişilerden teselli, öğüt ya da yardım istemekten rahatsız olmam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 32. İhtiyaç duyduğumda, birlikte olduğum kişiye ulaşamazsam kendimi engellenmiş hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 33. İhtiyacım olduğunda birlikte olduğum kişiden yardım istemek işe yarar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 34. Birlikte olduğum kişiler beni onaylamadıkları zaman kendimi gerçekten kötü hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 35. Rahatlama ve güvencenin yanı sıra çok şey için birlikte olduğum kişiyi ararım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 36. Birlikte olduğum kişi benden ayrı zaman geçirdiğinde üzülürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

YAŞLILAR İÇİN DEPRESYON ÖLÇEĞİ

Brink ve arkadaşları tarafından Geriatric Depression Scale ismi ile geliştirilen ölçeği Türkçeye Sağduyu ve Özmen uyarlamış, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını yapmışlardır. Ölçeğin iç tutarlılığı için cronbach alfa katsayısı 0.72, iki yarım güvenilirlik katsayısı 0.79, test tekrar test korelasyonu 0.87 olarak belirlenmiştir.

Bireylerin kendi kendisini değerlendirdiği ve 30 maddeden oluşan ölçeğin soruları “evet” veya “hayır” olarak cevaplanacak şekilde yapılandırılmıştır. 1., 5. 7., 9., 15., 19., 21., 28., 29., 30. sorulara verilen evet yanıtları 0; hayır yanıtları 1 olarak kodlanır. Diğer sorularda ise evet yanıtları 1, hayır yanıtları 0 olacak şekilde ters kodlanır. Ölçeğin toplam puanı 0-30 arasındadır.

Yaşlılar İçin Depresyon Ölçeği Soruları

Geçen hafta kendinizi nasıl hissettiniz? Buna göre aşağıdaki sorulara en doğru cevapları veriniz.

| | EVET | HAYIR |
|---|------|-------|
| 1. Genel olarak hayatınızdan memnun musunuz? | Evet | Hayır |
| 2. Faaliyet ve ilgilerinizin çoğunu bıraktınız mı? | Evet | Hayır |
| 3. Hayatınızın anlamsız olduğunu düşünüyor musunuz? | Evet | Hayır |
| 4. Sıklıkla canınız sıkın mıdır? | Evet | Hayır |
| 5. Gelecekte ümitli misiniz? | Evet | Hayır |
| 6. Sizi rahatsız eden ve kafanızdan bir türlü atamadığınız düşünceler var mı? | Evet | Hayır |
| 7. Keyfiniz çoğu zaman yerinde mi? | Evet | Hayır |
| 8. Sanki size kötü bir şey olacaktı gibi bir korku yaşıyor musunuz? | Evet | Hayır |
| 9. Kendinizi çoğu zaman mutlu hisseder misiniz? | Evet | Hayır |
| 10. Sıklıkla çaresiz hisseder misiniz? | Evet | Hayır |
| 11. Sıklıkla huzursuz ve yerinde duramaz olur musunuz? | Evet | Hayır |
| 12. Dışarı çıkıp değişik şeyler yapmaktansa evde kalmayı mı tercih edersiniz? | Evet | Hayır |
| 13. Gelecekle ilgili olarak sık sık endişelenir misiniz? | Evet | Hayır |
| 14. Birçok kişiye göre daha fazla unutkanlığınız var mı? | Evet | Hayır |
| 15. Hayatta olmak sizin için güzel bir şey mi? | Evet | Hayır |
| 16. Çoğu zaman kederli ve üzgün müsünüz? | Evet | Hayır |
| 17. Kendinizi oldukça değersiz buluyor musunuz? | Evet | Hayır |
| 18. Geçmişini düşünmek canınızı oldukça sıkıyor mu? | Evet | Hayır |
| 19. Hayat size oldukça heyecan verici geliyor mu? | Evet | Hayır |
| 20. Yeni bir şeylere kalkışmak size oldukça zor geliyor mu? | Evet | Hayır |
| 21. Gücünüz kuvvetiniz yerinde mi? | Evet | Hayır |
| 22. Durumunuz size ümitsiz geliyor mu? | Evet | Hayır |
| 23. Çoğu insanın sizden daha iyi durumda olduğunu düşünüyor musunuz? | Evet | Hayır |
| 24. Küçük şeyler canınızı sıkıyor mı? | Evet | Hayır |
| 25. Sıklıkla ağlamaklı olur musunuz? | Evet | Hayır |
| 26. Dikkatinizi toplamada güçlüğü var mı? | Evet | Hayır |
| 27. Sabahları yataktan kalkmak çok zor geliyor mu? | Evet | Hayır |
| 28. Başkaları ile birlikte olmayı eskisi gibi istiyor musunuz? | Evet | Hayır |
| 29. Kolayca karar verebiliyor musunuz? | Evet | Hayır |
| 30. Eskisi kadar iyi düşünebiliyor musunuz? | Evet | Hayır |

YAYGIN ANKSİYETE BOZUKLUĞU- 7 TESTİ

Spitzer ve arkadaşları tarafından 2006 yılında, Generalizet Anxiety Disorder -7 (GAD-7) ismi ile geliştirilen ölçeğin, Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Konkan ve arkadaşları tarafından 2013 yılında gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığı için cronbach alpha değeri 0,85, madde toplam puan korelasyon katsayıları 0.39-0.720 arasında, RMSEA 0.018, CFI 0.998, GFI 0.965, kesme puanı 8 olarak belirlenmiştir.

Bireylerdeki yaygın anksiyete belirtilerini taramak amacıyla kullanılan ölçek bir öz bildirim aracıdır. Yaygın anksiyete bozukluğuna ait 7 belirti ifadesinden oluşan ve dörtlü Likert tipi değerlendirme sağlayan ölçeğin puanlanması “hiç” için 0 puan, “hemen her gün” için 3 puan olacak şekilde yapılır ve ölçeğin toplam puanı, 7 maddelerin her birinden alınan puanın aritmetik toplamından oluşur.

Yaygın Anksiyete Bozukluğu- 7 Testi Soruları

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1.Sinirli, kaygılı ve endişeli misiniz? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2.Kaygılarınızı kontrol edememe ya da durduramama | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3.Farklı konularda çok fazla endişelenme | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4.Gevşeyip rahatlayamama | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5.Yerinizde duramayacak kadar kıpır kıpır huzursuz olma | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6.Çabuk sinirlenme, kızma ya da huzursuz olma | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7.Çok kötü bir şey olacak diye korkma | 0 | 1 | 2 | 3 |

YEME TUTUMU ÖLÇEĞİ

Garner ve Garfinkel tarafından geliştirilmiş olan ölçek, Savaşır ve Işık tarafından 1989 yılında geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı için cronbach alfa katsayısı 0.70 ve test tekrar test güvenilirliği korelasyonu 0.65 olarak belirlenmiştir.

Bireylerin yeme tutumlarını değerlendirmek amacıyla kullanılan ölçek, 40 maddeden oluşmaktadır ve maddeler cevapları daima-hiçbir zaman arasında değişen altılı Likert tipi bir ölçek üzerinde işaretlenmektedir. Puanlanırken ölçekte yer alan 1, 18, 19, 23,27 ve 39 numaralı sorular için bazen seçeneği 1, nadiren seçeneği 2, hiçbir zaman seçeneği 3 puan alırken diğer seçenekler 0 puan almaktadır. Ölçekte yer alan tüm diğer sorularda ise daima, çok sık ve sık sık seçenekleri sırasıyla 3, 2 ve 1 puan alırken diğer seçenekler 0 puan

almaktadır. Ölçekten alınan toplam puan tüm sorulara verilen puanların toplanması ile elde edilmekte ve puan artışı yemeticumlarındaki bozulmayı ifade etmektedir. Ölçeğin orijinal formunda kesme noktası 30 puan olarak belirlenmiştir.

Yeme Tutumu Ölçeği Soruları

Aşağıdaki sorular sizin yeme alışkanlıklarınızla ilgilidir. Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size en uygun gelen kutu için (X) işareti koyunuz. Örneğin “Çikolata yemek hoşuma gider” cümlesini okudunuz. Çikolata yemek hiç hoşunuza gitmiyorsa “hiçbir zaman” yazılı kutu içine (X) işareti koyunuz; her zaman hoşunuza gidiyorsa “daima”nın altını (X) ile işaretleyiniz.

| | Daima | Çok sık | Sık sık | Bazen | Nadiren | Hiçbir zaman |
|--|-------|---------|---------|-------|---------|--------------|
| 1. Başkaları ile birlikte yemek yemekten hoşlanırım. | | | | | | |
| 2. Başkaları için yemek pişiririm, fakat pişirdiğim yemeği yemem. | | | | | | |
| 3. Yemekten önce sıkıntılı olurum. | | | | | | |
| 4. Şişmanlıktan ödüm kopar. | | | | | | |
| 5. Acıktığımda yemek yememeye çalışırım. | | | | | | |
| 6. Aklım fikrim yemektir. | | | | | | |
| 7. Yemek yemeyi durduramadığım zamanlar olur. | | | | | | |
| 8. Yiyeceğimi küçük küçük parçalara bölerim. | | | | | | |
| 9. Yediğim yiyeceğin kalorisini bilirim. | | | | | | |
| 10. Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım. | | | | | | |
| 11. Yemeklerden sonra şişkinlik hissederim. | | | | | | |
| 12. Ailem fazla yememi bekler. | | | | | | |
| 13. Yemek yedikten sonra kusarım. | | | | | | |
| 14. Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım. | | | | | | |
| 15. Tek düşüncem daha zayıf olmaktır. | | | | | | |
| 16. Aldığım kalorileri yakmak için yorulana kadar egzersiz yaparım. | | | | | | |
| 17. Günde birkaç kez tartılırım. | | | | | | |
| 18. Vücudumu saran dar elbiselerden hoşlanırım. | | | | | | |
| 19. Et yemekten hoşlanırım. | | | | | | |
| 20. Sabahları erken uyanırım. | | | | | | |
| 21. Günlerce aynı yemeği yerim. | | | | | | |
| 22. Egzersiz yaptığımda harcadığım kalorileri hesaplarım. | | | | | | |
| 23. Adetlerim düzenlidir. | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| 24. Başkaları zayıf olduğumu düşünür. | | | | | | |
| 25. Şişmanlayacağım (Vücudumun yağ toplayacağı) düşüncesi zihnimi meşgul eder. | | | | | | |
| 26. Yemeklerimi yemek başkalarinkinden uzun sürer. | | | | | | |
| 27. Lokantada yemek yemeyi severim. | | | | | | |
| 28. Müshil kullanırım. | | | | | | |
| 29. Şekerli yiyeceklerden kaçınırım. | | | | | | |
| 30. Diyet (perhiz) yemekleri yerim. | | | | | | |
| 31. Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm. | | | | | | |
| 32. Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim. | | | | | | |
| 33. Yemek konusunda başkalarının bana baskı yaptığını hissedirim. | | | | | | |
| 34. Yiyeceklerle ilgili düşünceler çok zamanımı alır. | | | | | | |
| 35. Kabızlıktan yakınırım. | | | | | | |
| 36. Tatlı yedikten sonra rahatsız olurum. | | | | | | |
| 37. Perhiz yaparım. | | | | | | |
| 38. Midemin boş olmasından hoşlanırım. | | | | | | |
| 39. Şekerli, yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım. | | | | | | |
| 40. Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir. | | | | | | |

YIKICI DAVRANIM BOZUKLUKLARI İÇİN DSM-IV'E DAYALI TARAMA VE DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

Turgay tarafından geliştirilen ölçeğin, Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Ercan ve arkadaşları tarafından 2001 yılında yapılmış ve ölçek analizlerinin tatmin edici düzeyde güvenilir ve geçerli olduğu, tanı ve tarama amaçlı kullanılabileceği bilgisi verilmiştir.

Anne-baba ve öğretmenler tarafından çocuktaki yıkıcı davranışları değerlendirmesi istenen ve toplam 41 sorudan oluşan dördümlü Likert tipi bu ölçekte; dikkat eksikliği sorgulayan 9, hiperaktiviteyi sorgulayan 6, dürtüselliği sorgulayan 3, karşıt olma -karşı gelme bozukluğunu sorgulayan 8 ve davranım bozukluğunu sorgulayan 15 soru bulunmaktadır. Ölçekte her madde için “yok”, “biraz”, “fazla” ve “çok fazla” şeklinde seçenekler bulunmakta ve 0-3 arasında puanlanmaktadır. Dikkat eksikliği için 9 sorudan en az 6 tanesi, hiperaktivite-dürtüsellik için 9 sorudan en az 6 tanesi, karşıt olma- karşıt gelme bozukluğu için 8 sorudan en az 4 tanesi, davranış bozukluğu için 15 sorudan en az 3 tanesi 2 ya da 3 puan olmalı ve belirtiler en az 6 ay sürmelidir.

Yıkıcı Davranım Bozuklukları İçin Dsm-IV'e Dayalı Tarama ve Değerlendirme Ölçeği Soruları

| I. BÖLÜM | | | | | |
|---|--|-------------------------|--------------|--------------|------------------|
| A-DİKKATSİZLİK | | | | | |
| | | Sorunun Derecesi | | | |
| SORUN | | Yok | Biraz | Fazla | Çok Fazla |
| 1) | Dikkatini ayrıntılara veremez ya da okul ödevlerinde işinde ya da diğer etkinliklerde dikkatsizce hatalar yapar. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2) | Üzerine aldığı görevlerde ya da oynadığı oyunlarda dikkatini sürdürmede zorluk çeker. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3) | Kendisine doğrudan hitap edildiğinde dinlemiyormuş gibi görünür. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4) | Yönergeleri gerektiği gibi izlemez ve okul ödevlerini, ufak tefek işleri ya da işyerindeki görevlerini tamamlayamaz. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5) | Görev ve etkinlikleri düzenlemekte zorluk çeker. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6) | Uzun süreli dikkat gerektiren (okul ödevi- ev ödevi gibi) kaçınır. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7) | Üzerine aldığı görevlerde ya da etkinliğe ait eşyaları (kalem- kitap- oyuncak araç- gereç gibi) kaybeder. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8) | Dikkati kolayca dağılır. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9) | Günlük etkinliklerde unutkandır. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| IA bölümünde karşılanan ölçüt sayısı | |/9 | | | |
| IA bölümünde alınan toplam puan | |/27 | | | |
| B- AŞIRI HAREKETLİLİK-DÜRTÜSELLİK AŞIRI AŞIRI HAREKETLİLİK | | | | | |
| 10) | Elleri ayakları kıpır kıpırdır ya da oturduğu yerde kıpırdanır. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11) | Sınıfta ya da oturması gereken diğer durumlarda yerinde oturmaz. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12) | Uygun olmayan durumlarda sağa sola koşuşturur ya da tırmanır (Gençlerde ya da erişkinlerde huzursuzluk ile sınırlı olabilir) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13) | Sakince oyun oynamakta y ada boş zaman etkinliklerine katılmakta güçlük çeker. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14) | Hep hareket halindedir ya da motor takmış gibi hareket eder. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15) | Çok konuşur | 0 | | | 3 |

| | | | | | |
|--|---|-----------------|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | |
| DÜRTÜSELLİK | | | | | |
| 16) | Sorulan soru tamamlanmadan yanıt veriri. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17) | Sırasını beklemede güçlük çeker. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18) | Başkalarının sözünü keser ya da yaptıklarının arasına girer. (Başkalarının konuşmalarına ya da oyunlarına burnunu sokar. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| IB Bölümünde karşılanan ölçüt sayısı | |/9 | | | |
| IB Bölümünde alınan toplam puan | |//27 | | | |
| IA ve IB bölümlerinde karşılanan toplam ölçüt sayısı | |//18 | | | |
| Bölüm IA ve IB'nin toplam puanı | |/54 | | | |
| II. BÖLÜM | | | | | |
| 19) | Kontrolünü kaybeder. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20) | Erişkinlerle tartışır. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21) | Kurallara ve isteklere karşı çıkar ya da reddeder. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 22) | Başkalarını isteyerek rahatsız eder. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 23) | Hataları ya da yanlış davranışları için başkalarını suçlar. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 24) | Alıngandır ve başkaları tarafından kolayca kızdırılır. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 25) | Kızgın ve güceniktir. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 26) | Çoğu zaman kincidir ve intikam almak ister | 0 | 1 | 2 | 3 |
| II. Bölümde karşılanan ölçüt sayısı | |/18 | | | |
| II. Bölümde alınan toplam puan | |/24 | | | |
| III.BÖLÜM | | | | | |
| A-İnsanlara ve Hayvanlara Karşı Saldırganlık | | | | | |
| 27) | Kabadayılık eder, tehdit eder ya da göz dağı verir. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 28) | Kavga dövüş başlatır. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 29) | Başkalarına ciddi bir şekilde fiziksel zarar vererek silah (sopa-taş kırık şişe-bıçak) kullanır. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 30) | İnsanlara fiziksel olarak acımasız davranır. | | | | 3 |

| | | | | | |
|---|---|----------|---|---|---|
| | | 0 | 1 | 2 | |
| 31) | Hayvanlara fiziksel olarak acımasız davranır. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 32) | Başkalarının gözü önünde hırsızlık (saldırganlıkla soygun, çanta kapıp kaçma, tehdit ile soyma, silahlı soygun) yapar. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 33) | Başka birisini cinsel etkinlikte bulunmak için zorlar. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| B- Mala Zarar Verme | | | | | |
| 34) | Ciddi hasar vermek amacıyla yangın çıkarır. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 35) | Başkalarının malına mülküne isteyerek zarar verir. (yangın dışında) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 36) | Başkalarının evine, binasına ya da aracına zorla girer. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 37) | Bir şey elde etmek, bir çıkar sağlamak ya da sorumluluklardan kaçmak için yalan söyler. (başkalarını atlatır) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 38) | Hiç kimse görmeden değerli şeyler çalar. (mağazalardan mal çalma) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 39) | 13 yaşından öncesinden başlayarak ailenin yasaklarına karşın geceyi dışarıda geçirir. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 40) | Anne-Babasının ya da onların yerini tutan kişilerin evinde yaşarken en az iki kez geceleyin evden kaçmış olma (ya da uzun süreli dönmemişse bir kez). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 41) | 13 yaş öncesinden başlayarak okuldan kaçma. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| III. Bölümde karşılanan toplam ölçüt sayısı | |/15 | | | |
| III. Bölümden alınan toplam puan | |/45 | | | |
| I.II.III. Bölümlerde karşılanan toplam ölçüt sayısı | |/41 | | | |
| Her üç bölümden alınan toplam puan | |123 | | | |

YOUNG EBEVEYNLİK ÖLÇEĞİ

Ölçek Sheffield ve arkadaşları tarafından 2005 yılında geliştirilmiş, Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Soygüt ve arkadaşları tarafından 2008 yılında gerçekleştirilmiştir. Yapılan faktör analizi sonucu kuralcı/kalıplayıcı (42., 41., 6., 46., 39., 32., 4., 54., 65., 40., 31., 37. maddeler), koşullu/başarı odaklı (7., 71., 72., 69., 38. maddeler), küçümseyici/kusur bulucu (3., 8., 21., 22., 23., 24., 26., 28., 29. maddeler), aşırı izin verici/sınırsız (48., 49., 51., 47., 25., 5. maddeler), duygusal bakımdan yoksun bırakıcı (1., 2., 3., 4., 36., 45., 52. maddeler), kötümser/endişeli (58., 59., 56. maddeler), sömürücü/istismar edici (12., 13., 1., 11., 9., 7., 6. maddeler), cezalandırıcı (63., 66., 67., 68. maddeler), aşırı koruyucu/evhamlı (2., 14., 16., 17., 18., 19., 53. maddeler), değişime kapalı/duygularını bastıran (61., 62., 64. maddeler) ebeveynlik stilleri tanımlanmıştır. Ölçeğin ebeveynlik stilleri bakımından anne formu için iç tutarlılık katsayısı cronbach alfa 0.53-0.86, baba formu için iç tutarlılık katsayısı ise cronbach alfa 0.61-0.89 değerleri arasında değişmektedir. Anne ve baba formlarına ilişkin toplam iç tutarlılık katsayıları toplamı için cronbach alfa 0.90 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin özgün formu, ebeveynlerin erken dönem uyumsuz şemaların temelini oluşturduğu düşünülen davranışlarını tanımlamaya yöneliktir. Türkçe formu erken dönem uyumsuz şemaların temelini oluşturan çeşitli ebeveynlik biçimlerini değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır. Anne ve babaya ayrı ayrı uygulanan, 72 maddeli ölçekte yer alan maddeler kuramsal olarak duygusal yoksunluk, terkedilme/istikrarsızlık, güvensizlik/suistimal edilme, hastalıklar ve tehditler karşısında dayanıksızlık, bağımlılık/yetersizlik, kusurluluk/utanç, başarısızlık, yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik, kendini feda, hak görme/büyüklik, yetersiz özdenetim, iç içelik/gelişmemiş benlik, karamsarlık, duyguları bastırma, cezalandırılma, onay arayıcılık ve boyun eğicilik şemalarıyla ilişkilidir. Bu anlamda sosyal izolasyon/yabancılaşma şeması dışında, özgün formda bahsedilen şemalara karşılık gelen 17 alt boyut önerilmektedir.

Katılımcı, ölçek maddelerinde bulunan ifadelerle göre anne ve babasının davranışlarını ayrı ayrı göz önünde bulundurarak 1(tamamen yanlış) – 6(tamamen uyuyor) arasında değişen Likert tipi puanlama sonucu değerlendirmektedir. Katılımcıdan anne-babasını tarif eden davranışları hem anne hem de babasını çocukluğu sırasında en iyi tanımlayan şekliyle 1 (tamamıyla yanlış) ile 6 (ona tamamı ile uyuyor) arasında derecelendirmesi istenmektedir.

Değerlendirmede, tamamı ile yanlış=1 puan, çoğunlukla yanlış=2 puan, uyan tarafı d aha fazla=3 puan, orta derecede doğru=4 puan, çoğunlukla doğru=5 puan ve ona tamamı ile uyuyor=6 puan şeklinde yapılmaktadır. Ölçekte duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ebeveynlik boyutundaki tüm maddeler (1, 2, 3, 4, 5, 36, 45 ve 52) ters puanlanmaktadır.

Puanlama sonucunda anneye ait ve babaya ait iki çeşit puan ortaya çıkmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, ebeveynin erken dönem uyumsuz şema oluşumuna yönelik olumsuz ebeveynlik tutumlarına işaret etmektedir.

Young Ebeveynlik Ölçeği Soruları

Aşağıda anne ve babanızı tarif etmekte kullanabileceğiniz tanımlamalar verilmiştir. Lütfen her tanımlamayı dikkatle okuyun ve ebeveynlerinize ne kadar uyduğuna karar verin. 1 ile 6 arasında, çocukluğunuz sırasında annenizi ve babanızı tanımlayan en yüksek dereceyi seçin. Eğer sizi anne veya babanız yerine başka insanlar büyüttü ise onları da aynı şekilde derecelendirin. Eğer anne veya babanızdan biri hiç olmadı ise o sütunu boş bırakın.

| Anne Baba | 1 Tamamı ile yanlış | 2 Çoğunlukla yanlış | 3 Uyan tarafı daha fazla | 4 Orta derecede | 5 Çoğunlukla doğru | 6 Ona tamamı ile uyuyor |
|--|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| 1. Beni sevdi ve bana özel birisi gibi davrandı. | | | | | | |
| 2. Bana vaktini ayırdı ve özen gösterdi. | | | | | | |
| 3. Bana yol gösterdi ve olumlu yönlendirdi. | | | | | | |
| 4. Beni dinledi, anladı ve duygularımızı karşılıklı paylaştık. | | | | | | |
| 5. Bana karşı sıcaktı ve fiziksel olarak şefkatliydi. | | | | | | |
| 6. Ben çocukken öldü veya evi terk etti. | | | | | | |
| 7. Dengesizdi, ne yapacağı belli olmazdı veya alkolikti. | | | | | | |
| 8. Kardeş(ler)imi bana tercih etti. | | | | | | |
| 9. Uzun süreler boyunca beni terk etti veya yalnız bıraktı. | | | | | | |
| 10. Bana yalan söyledi, beni kandırdı veya bana ihanet etti. | | | | | | |
| 11. Beni dövdü, duygusal veya cinsel olarak taciz etti. | | | | | | |
| 12. Beni kendi amaçları için kullandı. | | | | | | |
| 13. İnsanların canını yakmaktan hoşlanırdı. | | | | | | |
| 14. Bir yerimi inciteceğim diye çok endişelenirdi. | | | | | | |
| 15. Hasta olacağım diye çok endişelenirdi. | | | | | | |
| 16. Evhamlı veya fobik/korkak bir insandı. | | | | | | |
| 17. Beni aşırı korurdu. | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| 18. Kendi kararlarıma veya yargılarıma güvenememe neden oldu | | | | | | |
| 19. İşleri kendi başıma yapmama fırsat vermeden çoğu işimi o yaptı. | | | | | | |
| 20. Bana hep daha çocukmuşum gibi davrandı. | | | | | | |
| 21. Beni çok eleştirirdi. | | | | | | |
| 22. Bana kendimi sevmeye layık olmayan veya dışlanmış biri gibi hissettirdi. | | | | | | |
| 23. Bana hep bende yanlış bir şey varmış gibi davrandı. | | | | | | |
| 24. Önemli konularda kendimden utanmama neden oldu. | | | | | | |
| 25. Okulda başarılı olmam için gereken disiplini bana kazandırmadı. | | | | | | |
| 26. Bana salakmışım veya beceriksizmişim gibi davrandı. | | | | | | |
| 27. Başarılı olmamı gerçekten istemedi. | | | | | | |
| 28. Hayatta başarısız olacağıma inandı. | | | | | | |
| 29. Benim fikrim veya isteklerim önemsizmiş gibi davrandı. | | | | | | |
| 30. Benim ihtiyaçlarımı gözetmeden kendisi ne isterse onu yaptı. | | | | | | |
| 31. Hayatımı o kadar çok kontrol altında tuttu ki çok az seçme özgürlüğüm oldu. | | | | | | |
| 32. Her şey onun kurallarına uymalıydı. | | | | | | |
| 33. Aile için kendi isteklerini feda etti. | | | | | | |
| 34. Günlük sorumluluklarının pek çoğunu yerine getiremiyordu ve ben her zaman kendi payıma düşenden fazlasını yapmak zorunda kaldım. | | | | | | |
| 35. Hep mutsuzdu; destek ve anlayış için hep bana dayandı. | | | | | | |
| 36. Bana güçlü olduğumu ve diğer insanlara yardım etmem gerektiğini hissettirdi. | | | | | | |
| 37. Kendisinden beklentisi hep çok yüksekti ve bunlar için kendini çok zorlardı. | | | | | | |
| 38. Benden her zaman en iyisini yapmamı bekledi. | | | | | | |
| 39. Pek çok alanda mükemmeliyetçiydi; ona göre her şey olması gerektiği gibi olmalıydı. | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| 40. Yaptığım hiçbir şeyin yeterli olmadığını hissetmeme sebep oldu. | | | | | | |
| 41. Neyin doğru neyin yanlış olduğu hakkında kesin ve katı kuralları vardı. | | | | | | |
| 42. Eğer işler düzgün ve yeterince hızlı yapılmazsa sabırsızlanırdı. | | | | | | |
| 43. İşlerin tam ve iyi olarak yapılmasına, eğlenme veya dinlenmekten daha fazla önem verdi. | | | | | | |
| 44. Beni pek çok konuda şımarttı veya aşırı hoşgörülü davrandı. | | | | | | |
| 45. Diğer insanlardan daha önemli ve daha iyi olduğumu hissettirdi. | | | | | | |
| 46. Çok talepkardı; her şeyin onun istediği gibi olmasını isterdi. | | | | | | |
| 47. Diğer insanlara karşı sorumluluklarımın olduğunu bana öğretmedi. | | | | | | |
| 48. Bana çok az disiplin veya terbiye verdi. | | | | | | |
| 49. Bana çok az kural koydu veya sorumluluk verdi. | | | | | | |
| 50. Aşırı sinirlenmeme veya kontrolümü kaybetmeme izin verirdi. | | | | | | |
| 51. Disiplinsiz bir insandı. | | | | | | |
| 52. Birbirimizi çok iyi anlayacak kadar yakındık. | | | | | | |
| 53. Ondan tam olarak ayrı bir birey olduğumu hissedemedim veya bireyselliğimi yeterince yaşayamadım. | | | | | | |
| 54. Onun çok güçlü bir insan olmasından dolayı büyürken kendi yönümü belirleyemiyordum. | | | | | | |
| 55. İçimizden birinin uzağa gitmesi durumunda, birbirimizi üzebileceğimizi hissederdim. | | | | | | |
| 56. Ailemizin ekonomik sorunları ile ilgili çok endişeli idi. | | | | | | |
| 57. Küçük bir hata bile yapsam kötü sonuçların ortaya çıkacağını hissettirirdi. | | | | | | |
| 58. Kötümser bir bakış açısı vardı, hep en kötüsünü beklerdi. | | | | | | |
| 59. Hayatın kötü yanları veya kötü giden | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| şeyler üzerine odaklanırdı. | | | | | | |
| 60. Her şey onun kontrolü altında olmalıydı. | | | | | | |
| 61. Duygularını ifade etmekten rahatsız olurdu. | | | | | | |
| 62. Hep düzenli ve tertipliydi; değişiklik yerine bilineni tercih ederdi. | | | | | | |
| 63. Kızgınlığını çok nadir belli ederdi. | | | | | | |
| 64. Kapalı birisiydi; duygularını çok nadir açardı. | | | | | | |
| 65. Yanlış bir şey yaptığımda kızardı veya sert bir şekilde eleştirdiği olurdu. | | | | | | |
| 66. Yanlış bir şey yaptığımda beni cezalandırdığı olurdu. | | | | | | |
| 67. Yanlış yaptığımda bana aptal veya salak gibi kelimelerle hitap ettiği olurdu. | | | | | | |
| 68. İşler kötü gittiğinde başkalarını suçlardı. | | | | | | |
| 69. Sosyal statü ve görünümüne önem verirdi. | | | | | | |
| 70. Başarı ve rekabete çok önem verirdi. | | | | | | |
| 71. Başkalarının gözünde benim davranışlarımın onu ne duruma düşüreceği ile çok ilgiliydi. | | | | | | |
| 72. Başarılı olduğum zaman beni daha çok sever veya bana daha çok özen gösterirdi. | | | | | | |

YOUNG MANİ DERECELENDİRME ÖLÇEĞİ

Young ve arkadaşları tarafından 1978 yılında Young Mania Rating Scale ismi ile geliştirilen ölçeği, Karadağ ve arkadaşları 2001 yılında Türkçeye uyarlayarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yapmışlardır. Ölçeğin iç güvenilirliği için cronbach alfa değeri 0.79 olarak, madde toplam puan ile korelasyonları 0.407-0.847 arasında, görüşmeciler arası uyum %63.3-%95, kappa değerleri 0.114-0.849 arasında belirlenmiştir.

Manik durumun şiddetini ve değişimini ölçmeye yönelik olarak hazırlanmış olan ve görüşmecinin değerlendirdiği ölçek, toplam 11 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerin yedisi beşli Likert tipinde, diğer dördü dokuzlu Likert tipinde ölçüm sağlamaktadır. Bu dört madde iletişime girilmesi güç olan hastaların daha iyi ayırt edilmesi için ağırlığı arttırılarak hazırlanmıştır. Bireyin her bir maddeden elde ettiği puanların toplanması ile ölçek toplam puanı elde edilir. Kesme puanı bulunmamaktadır.

Young Mani Derecelendirme Ölçeği Soruları

| |
|--|
| 1)Yükselmiş Duygudurum |
| 0.Yok |
| 1.Hafifçe yüksek veya görüşme sırasında yükselebilen |
| 2.Belirgin yükselme hissi; iyimserlik; kendine güven; neşelilik hali |
| 3.Yükselmiş; yersiz şakacılık |
| 4. Öforik; yersiz kahkahalar, şarkı söyleme |
| 2)Hareket ve enerji artışı |
| 0.Yok |
| 1.Kendini enerjik hissetme |
| 2.Canlılık; jestlerde artış |
| 3. Artmış enerji, zaman zaman hiperaktivite, yatıştırabilen huzursuzluk |
| 4.Sürekli ve yatıştırılamayan hiperaktivite |
| 3.Cinsel İlgi |
| 0.Artma yok |
| 1. Hafif ya da olası artış |
| 2.Sorulduğunda kişinin belirgin artış tanımlaması |
| 3. Cinsel içerikli konuşma, cinsel konular üzerinde ayrıntılı durma |
| 4.Hastalara tedavi ekibine ya da görüşmeciye yönelik aleni cinsel eylem |
| 4.UYKU |
| 0. Uykuda azalma tanımlamıyor. |
| 1. Normal uyku süresi 1 saatten daha az kısalmıştır. |
| 2. Normal uyku süresi 1 saatten daha fazla kısalmıştır. |
| 3. Uyku ihtiyacının azaldığını belirtiyor. |
| 4. Uyku ihtiyacı olduğunu inkar ediyor. |
| 5.İRİTABİLİTE |
| 0. Yok |
| 2. Kendisi arttığını belirtiyor. |
| 4. Görüşme sırasında zaman zaman ortaya çıkan iritabilite, son zamanlarda artan öfke ve kızgınlık atakları |
| 6. Görüşme sırasında sıklıkla iritabl, kısa ve ters yanıtlar veriyor. |
| 8. Düşmanca, iş birliğine girmiyor, görüşme yapmak olanaksız |
| 6)KONUŞMA HIZI VE MİKTARI |
| 0.Artma yok. |
| 2.Kendini konuşkan hissediyor. |
| 4.Ara ara konuşma miktarı ve hızında artma, gereksiz sözler ve laf kalabalığı |
| 6.Baskılı, durdurulması güç, miktarı ve hızı artmış konuşma |
| 8.Basınçlı, durdurulamayan, sürekli konuşma |
| 7.DÜŞÜNCE YAPI BOZUKLUĞU |
| 0.Yok |

| |
|--|
| 1. Çevresel, hafif çelinebilir, düşünce üretimi artmış |
| 2.Çelinebilir, amaca yönelmeme, sık sık konu değiştirme |
| 3.Fikir uçuşması, takibinde zorluk, ekolali |
| 4. Dikişsizlik, iletişim olanaksız |
| 8.DÜŞÜNCE İÇERİĞİ |
| 0.Normal |
| 2.Kesin olmayan yeni ilgi alanları, planlar |
| 4.Özel projeler, aşırı dini uğraşlar |
| 6. Büyüklük veya paranoid fikirler, alınma fikirleri |
| 8. Sanrılar, varsanılar |
| 9. YIKICI –SALDIRGAN DAVRANIŞ |
| 0.Yok |
| 2.Alaycı, küçümseyici, savunmacı tutum içinde, zaman zaman sesini yükseltiyor |
| 4.Tehdide varacak derecede talepkar |
| 6.Görüşmeciyi tehdit ediyor, bağırıyor, görüşmeyi sürdürmek güç |
| 8. Saldırgan, yıkıcı, görüşme olanaksız. |
| 10. DIŞ GÖRÜNÜM |
| 0. Durum ve koşullara uygun giyim ve kendine bakım |
| 1. Hafif derecede dağınıklık |
| 2.Özensiz giyim, saç bakımı ve giyimde orta derecede dağınıklık, gerektiğinden fazla giysilerin olması |
| 3.Dağınıklık, açık saçık giyim, gösterişli makyaj |
| 4.Darmadağınıklık, süslü, tuhaf giysiler |
| 11)İÇGÖRÜ |
| 0. İç görüşü var, hasta olduğunu ve tedavi gerektiğini kabul ediyor. |
| 1.Hastalığı olabileceğini düşünüyor. |
| 2.Davranışlarındaki değişiklikler olduğunu itiraf ediyor, ancak hastalığı reddediyor. |
| 3. Davranışlarında olasılıkla değişiklikler olduğunu itiraf ediyor ancak hastalığı reddediyor. |
| 4.Herhangi bir davranış değişikliği olduğunu inkar ediyor. |

YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ-KISA FORM 3

Young tarafından geliştirilmiş, Soygüt, arkadaşları tarafından 2009 yılında Türkçeye uyarlayarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunda zedelenmiş otonomi, kopukluk, yüksek standartlar, diğeri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar olmak üzere beş şema alanı belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı alt ölçekleri için

cronbach alfa 0.63-0.80 arasında ve üst sıra faktör analizi sonucu belirlenen şema alanlarının cronbach alpha değerleri ise 0. 53-0.81 olarak saptanmıştır.

Erken dönem uyumsuz şemaların ölçülmesini sağlayan kendini bildirim ölçeğidir 0.90 maddeden oluşan ölçekte, kişilerden, kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadelerden oluşan soru maddelerini kendilerini ne derece tanımladıklarını ifade eden altılı Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmeleri istenmektedir. Sorulara verilen yanıtlar “benim için tamamıyla yanlış” =1, “benim için büyük ölçüde yanlış=2”, “bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla=3”, “benim için orta derecede doğru=4”, “benim için çoğunlukla doğru=5”, “beni mükemmel şekilde tanımlıyor=6” olacak şekilde puanlanmaktadır. Yüksek puanlar daha çok sayıda ve daha şiddetli erken dönem uyumsuz şemanın varlığına işaret etmektedir.

Young Şema Ölçeği Kısa Form 3

Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olamadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin duygusal olarak ne hissettiğinize dayanarak cevap verin. 1’den 6’ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı işaretleyiniz.

| | 1- Benim için tamamıyla yanlış | 2-Benim için büyük ölçüde yanlış | 3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla | 4- Benim için orta derecede doğru | 5- Benim için çoğunlukla doğru | 6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor |
|---|--------------------------------|----------------------------------|--|-----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı. | | | | | | |
| 2. Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam. | | | | | | |
| 3. İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum | | | | | | |
| 4. Uyumsuzum. | | | | | | |
| 5. Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez. | | | | | | |
| 6. İş (veya okul) hayatımda | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum | | | | | | |
| 7. Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum. | | | | | | |
| 8. Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum. | | | | | | |
| 9. Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşlılarım kadar başaramadım. | | | | | | |
| 10. Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm. | | | | | | |
| 11. Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum. | | | | | | |
| 12. Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek vb.) | | | | | | |
| 13. Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem. | | | | | | |
| 14. Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim. | | | | | | |
| 15. Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam. | | | | | | |
| 16. Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar. | | | | | | |
| 17. Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim. | | | | | | |
| 18. Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim. | | | | | | |
| 19. Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok. | | | | | | |
| 20. Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum. | | | | | | |
| 21. İnsanlara karşı tedbiri elden bırakmam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissedirim. | | | | | | |
| 22. Temel olarak diğer insanlardan farklıyım. | | | | | | |
| 23. Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez. | | | | | | |
| 24. İşleri halletmede son derece yetersizim. | | | | | | |
| 25. Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum. | | | | | | |
| 26. Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum. | | | | | | |
| 27. Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz. | | | | | | |
| 28. Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar. | | | | | | |
| 29. Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım. | | | | | | |
| 30. Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum. | | | | | | |
| 31. En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem. | | | | | | |
| 32. Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim. | | | | | | |
| 33. Eğer hedefime | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim. | | | | | | |
| 34. Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir. | | | | | | |
| 35. İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim. | | | | | | |
| 36. Eğer yanlış yaparsam, bunun özrü yoktur. | | | | | | |
| 37. Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim. | | | | | | |
| 38. Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım | | | | | | |
| 39. Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir. | | | | | | |
| 40. Bir yere ait değilim, yalnızım. | | | | | | |
| 41. Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim. | | | | | | |
| 42. İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli. | | | | | | |
| 43. Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım. | | | | | | |
| 44. Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım. | | | | | | |
| 45. Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız. | | | | | | |
| 46. İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm. | | | | | | |
| 47. Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor. | | | | | | |
| 48. İnsanlarla beraberken içten | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| ve cana yakın olmak benim için zordur. | | | | | | |
| 49. Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım. | | | | | | |
| 50. İstediğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim. | | | | | | |
| 51. Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım. | | | | | | |
| 52. Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim. | | | | | | |
| 53. Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider. | | | | | | |
| 54. Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir. | | | | | | |
| 55. Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarımı ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı. | | | | | | |
| 56. Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim. | | | | | | |
| 57. Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir. | | | | | | |
| 58. Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum. | | | | | | |
| 59. Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum. | | | | | | |
| 60. İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim. | | | | | | |
| 61. Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez. | | | | | | |
| 62. Tüm paramı kaybedip çok | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım. | | | | | | |
| 63. Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok. | | | | | | |
| 64. Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm. | | | | | | |
| 65. Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum. | | | | | | |
| 66. Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar. | | | | | | |
| 67. Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım. | | | | | | |
| 68. Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum. | | | | | | |
| 69. Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam. | | | | | | |
| 70. Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim. | | | | | | |
| 71. Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim. | | | | | | |
| 72. Neden yanlış yaptığımın önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir. | | | | | | |
| 73. Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı. | | | | | | |
| 74. İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım. | | | | | | |
| 75. Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım. | | | | | | |
| 76. Kendimi hep grupların dışında hissedirim. | | | | | | |
| 77. Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum. | | | | | | |
| 78. İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim. | | | | | | |
| 79. Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum. | | | | | | |
| 80. Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum. | | | | | | |
| 81. Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum. | | | | | | |
| 82. Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum. | | | | | | |
| 83. Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar. | | | | | | |
| 84. Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar. | | | | | | |
| 85. Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| bulamıyorum. | | | | | | |
| 86. Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum. | | | | | | |
| 87. Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim. | | | | | | |
| 88. Bir dolu övgüler ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar. | | | | | | |
| 89. Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim. | | | | | | |
| 90. Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım. | | | | | | |

KAYNAKÇA

1. Abatan, E. (2013). Çarpıntı Yakınması İle Kardiyoloji Polikliniğe Başvurmuş Hastalardan EPS Uygulanan ve Uygulanmayan Gruplar ve Sağlıklı Kontrollerde Bedensel Duyguları Algılama, Kaygı ve Depresyon Düzeylerinin Karşılaştırılması. Tıpta Tıpta Uzmanlık Tezi, T.C Abant İzzet Baysal Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı Anabilim Dalı, Bolu.
2. Abatan, E. (2013). Çarpıntı Yakınması İle Kardiyoloji Polikliniğine Başvurmuş Hastalardan EPS Uygulanan Ve Uygulanmayan Gruplar Ve Sağlıklı Kontrollerde Bedensel Duyguları Algılama, Kaygı Ve Depresyon Düzeylerinin Karşılaştırılması. Tıpta Tıpta Uzmanlık Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Bolu.
3. Addington D, Addington J, Maticka-Tyndale E, Joyce J: Reliability And Validity Of A Depression Rating Scale For Schizophrenics. *Schizophr Res* 1992; 6: 201-208.
4. Addington D, Addington J, Maticka-Tyndale, E. (1994). Specificity Of The Calgary Depression Scale For Schizophrenia. *Schizophr Kes.* 11, 239-244.
5. Ağargün, M. Y., Beşiroğlu, L., Kıran, Ü. K. ve Özer ÖK, Kara H. (2005). COPE -Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği: Psikometrik Özelliklere İlişkin Bir Ön Çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 221-226.
6. Ağargün, M. Y., Kara, H. (1996). Anlar O. Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi'nin Geçerliliği ve Güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 7, 107-11.
7. Akar, T. (2013). Denetim Odakları Farklı Lise Öğrencilerinin Dil Öğrenme Strateji Tercihleri. Yüksek Lisans Tezi, T.C Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Afyonkarahisar.
8. Akdemir, A., Öresel, S., Dağ, İ., Türkçapar, H., İşcan, N., Özbay, H. (1996). Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği (HDDÖ)'nin Geçerliliği, Güvenirliği ve Klinikte Kullanım. *3P Dergisi*, 4(4), 251-259.
9. Aker, A. T., Özeren, M., Başoğlu, M., Kaptanoğlu, C., Erol, A., Buran, B. (1999). Klinisyen Tarafından Uygulanan Travma Sonrası Stres Bozukluğu Ölçeği (TSSB-Ö)- Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 10(4), 286-293.
10. Akkaya, C., Sarandöl, A., Esen Danacı, A., Sivrioğlu, E. Y., Kaya, E., Kırılı, S. (2008). Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği (SUKDÖ) Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenilirliği, *Türk Psikiyatri Dergisi*; 19 (3), 292-299.

11. Akkaya, D. (2011). On Dokuz Mayıs Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete Bozukluğu Yaygınlığı, Sosyodemografik Değişkenlerle İlişkisi ve Komorbid Psikiyatrik Bozukluklar. Tıpta Tıpta Uzmanlık Tezi, T.C On Dokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Samsun.
12. Akkoyun, F., Dökmen, Ü. (1988). Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama Envanterinin Geçerlik Çalışmaları. *Psikoloji Dergisi*, 6(22), 99-103.
13. Aktuğ, G. (2010). Çocuk Eğitim Evlerinde Barındırılan Ergenlerin İletişim ve Sosyal Beceri Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, İzmir.
14. Alkan Çiçek, F. (2011). Bipolar I Duygudurum Bozukluğu Olan Anne veya Babaların Erişkin Çocuklarında Çocukluk Çağı Travması ve I.Eksen Tanıları Üzerine Etkisi. Tıpta Tıpta Uzmanlık Tezi, T.C. Sağlık Bakanlığı Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim Araştırma Hastanesi, Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Anabilim Dalı, İstanbul.
15. Alper, D. (2007). Psikolojik Danışmanlar ve Sınıf Öğretmenlerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İletişim ve Empati Derecelerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir.
16. Altınay, D. (2012). Çalışan ve Çalışmayan Annelerin Başa Çıkma Tutumları ve Çocuk Yetiştirme Tutumları Arasındaki Farklılıkların İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
17. Arıkal Gönül, Ö. (2013). Örgütsel Çatışma Çözme Yöntemleri: A- Tipi Kişilik, Kontrol Odağı ve Özgeci Davranış. Yüksek Lisans Tezi, T.C Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
18. Arıkan A. (2014). Ergenlerde Aile İçi Şiddet İle Benlik İmgesi ve Umutsuzluk Düzeyi Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü, Sosyal Bilimler Anabilim Dalı, İstanbul.
19. Arslan Ö. (2011). Fetal Anomali Nedeniyle Terminasyon Uygulanan Kadınlarda Mizaç Özelliklerinin, Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile İlişkisi. Tıpta Tıpta Uzmanlık Tezi, Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul.
20. Arslan, S. (2013). Suç İşlemiş Erkek Hastaların Anne ve Babalarının Tutumlarının Öfke İfade Biçimlerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, İstanbul.

21. Ataman, E. (2011). Stres Veren Yaşam Olaylar Karşısında Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Depresyon ve Kaygı Düzeyini Belirlemedeki Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
22. Atik, G., Kemer, G., (2009). Psychometric Properties of Children's Hope Scale: Validity and Reliability Study, *Elementary Education Online*, 8(2), 379-390.
23. Ay, F. (2011). Hastanede Yatarak Tedavi Gören Yaşlı Hastalarda Depresif Bozukluk ve Anksiyete Bozukluğu Yaygınlığı, Yaşam Kalitesi ve Günlük Yaşam Aktiviteleri İle Demografik ve Klinik Özellikler Arasındaki İlişki. Tıpta Uzmanlık Tezi, T.C Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Eskişehir.
24. Aydemir Ö.,Kırpınar İ.,Satı T,Uykur B, Cengisiz C. (2011) Sağlık Anksiyetesi Ölçeği'nin Türkçe Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. 47.Ulusal Psikiyatri Kongresi, Antalya.
25. Aydemir, Ö., Kırpınar, İ., Satı, T., Uykur, B., Cengisiz, C. (2013). Sağlık Anksiyetesi Ölçeği'nin Türkçe İçin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 50, 325-331.
26. Aydemir, Ö., Köroğlu, E. (2006). Psikiyatride Kullanılan Klinik Ölçekler. Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
27. Aydemir, Ö., Sücüllüoğlu Dikici, D., Akdeniz, F., Kalaycı, F. (2012). Hastalık Yüğü Değerlendirme Ölçeği'nin Türkçe Sürümünün Güvenilirlik ve Geçerliliği. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 49, 276-280.
28. Aydemir, Ö., Uykur, B. (2012). Kısa İşlevsellik Değerlendirme Ölçeği'nin Türkçe Sürümünün Bipolar Bozuklukta Güvenilirliği ve Geçerliliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(3), 193-200.
29. Aydemir, Ö., Esen Danacı, A., Deveci, A., İçelli, İ. (2000). Calgary Şizofrenide Depresyon Ölçeği'nin Türkçe Versiyonunun Güvenilirliği ve Geçerliliği. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 37, 82-86.
30. Aydın F. (2010). Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Akademik Güdülenme, Öz Yeterlilik ve Sınav Kaygısı. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
31. Aydın, A. (2008). Depresyonu Olan Hastalarda Sirkadiyen Tercihler ve Özkıyım Yatkınlık Arasındaki İlişki, Tıpta Uzmanlık Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Van.

32. Aydın, C. (2010). Yeme Tutumu, Ortorektik Belirtiler ve Ana Babaya Bağlanma Arasındaki İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
33. Ayhan, G. (2012). Hemşirelerde Psikolojik Şiddet (Mobbing) ile Atılganlık Düzeyi İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, T.C. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, İzmir.
34. Aykanat, Ö. D. (2007). Vitiligolu Hastaların Psikiyatrik Açıdan Değerlendirilmesi ve Kontrol Grubu ile Karşılaştırılması, Tıpta Uzmanlık Tezi, Ankara Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
35. Ayoğlu, Z. (2012). OKB'ye İlişkin Gelişimsel Bir Model: Yetişkin Bağlanma Biçimleri, Ebeveynlerden Algılanan Psikolojik Kontrol Düzeyi Ve Mükemmeliyetçilik Eğilimlerinin Obsesif Yorumlar ve Belirtilerle Bağlantısının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
36. Balcı, V. M. (2008). Obsesif Kompulsif Bozuklukta Güncel İntihar Düşüncelerinin Klinik Değişkenler ile İlişkisi. Tıpta Uzmanlık Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Aydın.
37. Bardakçı, E. (2014). Bir Üniversite Hastanesinde Çalışan Hemşirelerin Yaşadığı Mobbingin Ruhsal Sağlıklarına Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, İzmir.
38. Baron-Cohen, S., Whellwright, S., Skinner, R., Martin, J., Clubley, E. (2001). The Autism Spectrum Quotient (AQ): Evidence From Asperger Syndrome/High-Functioning Autism, Males and Females, Scientists and Mathematicians. *J Autism Dev Disord*, 31, 5-17.
39. Batıgün, A. D. ve Şahin, N. H. (2006). İş Stresi ve Sağlık Psikolojisi Araştırmaları için İki Ölçek: A-Tipi Kişilik ve İş Doyumu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 32-45.
40. Batum, P. (2007). Öğrenme Bozukluklarında Ebeveyn Kabulü/ Reddi İle İçselleştirme ve Dışsallaştırma Sorunlarının incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
41. Baycan, F. A., (1985). Farklı Gruplarda Çalışan Gruplarda İş Doyumunun Bazı Yönlerinin Analizi. Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
42. Bayramkaya, E. (2009). Sosyal Fobi Belirtileri, Yetişkin Bağlanma Boyutları Ve Kişilerarası İlişki Biçimleri Arasındaki İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.

43. Baysak, E. (2010). Acil Ve Yoğun Bakım Çalışanlarında Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Tükenmişlik ve İlişkili Etkenler. Tıpta Uzmanlık Tezi, Gazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
44. Bernstein E.M., Putnam, P.W. (1986). Development, Reliability and Validity of a Dissociation Scale. *J Nerv Ment Dis*, 174, 727-735.
45. Bernstein, D. P., Ahluvalia, T., Pogge, D., Handelsman, L. (1997). Validity Of The Childhood Trauma Questionnaire İn An Adolescent Psychiatric Population. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 36, 340-348.
46. Beşiroğlu, L., Ağargün M. Y, Boysan M. Eryonucu B., Güleç, M., Selvi, Y. (2005). Obsesif-Kompulsif Belirtilerin Değerlendirilmesi: Padua Envanteri'nin Türk Toplumunda Geçerlik ve Güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(3), 179-189
47. Binbay, Z. (2011). Major Depresyonu Olan Hastaların Birinci Dereceden Yakınlarında Depresyon Varlığının Araştırılması, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri, Mizaç Ve Karakter Özellikleri. Tıpta Uzmanlık Tezi, Maltepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul.
48. Bostancı, B. (2007). Epilepsi Hastalarının Kişilik Özelliklerinin Mizaç ve Karakter Envanteri ile Değerlendirilmesi ve Sağlıklı Kontrollerle Değerlendirilmesi ve Sağlıklı Kontrollerle Karşılaştırılması, Tıpta Uzmanlık Tezi, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Zonguldak.
49. Boysan, M., Beşiroğlu, L., Çetinkaya, N., Atlı, A., Aydın, A. (2010).Obsesif İnanışlar Ölçeği-44'ün (OIÖ-44) Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenilirliği. *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi*, 47, 216-22.
50. Boysan, M., Keskin, S., Beşiroğlu, L. (2008). PennState Endişe Ölçeği Türkçe Formunun Hiyerarşik Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenilirliği. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 18(3), 174-182.
51. Bozkurt Tiryaki M. (2014). Akademik Başarısı Sınıf Ortalamasının Altında Kalan Üstün Zekalı Ortaokul Öğrencilerin Mükemmellik Düzeyleri İle Algıladıkları Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
52. Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument For Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Res*, 28, 193-213.
53. Büyüköztürk, S. (2001). Deneysel Desenler (Öntest-Sontest Kontrol Grubu Desen ve Veri Analizi). Pegem Yayıncılık, Ankara.

54. Camuz, Gümüş F. (2013). Bipolar Bozukluk Tanılı Hastalara Uygulanan Bireysel Psikoeğitimin Yineleme Hızı-İşlevsellik Ve Yaşam Kalitesine Etkisi. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İstanbul.
55. Canabakan Koç, N. (2015). Okul Öncesi Dönem Adaptasyon Sürecinde Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğu Geliştirmiş 48-66 Aylık Çocuklarda Ebeveyn Tutumlarının Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
56. Canbazoglu, M. (2010). Düzelleme Dönemindeki Bipolar Bozukluk Hastalarının Kalıntı Belirtilerinin Hastanın Sosyo-Demografik, Hastalık ve Tedavi Özellikleri ile İlişkisi ve İşlevsellik Etkisi. Tıpta Uzmanlık Tezi, Uludağ Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Bursa.
57. Canlı, D. (2011). Şizotipide Duygu Tanıma, İşlem Belleği ve Diğer Bilişsel İşlevlerin Değerlendirilmesi. Tıpta Uzmanlık Tezi, T.C. Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Kırıkkale.
58. Carlson E.B., Putnam, F.W. (1993). An Update on Dissociative Experiences Scale. *Dissociation*, 6, 16-27.
59. Chasan, N. (2010). Alkol Bağımlılığı ile Çocukluk Çağı Travmaları İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
60. Coşkunol, H., Bağdiken, İ., Sorias, S., Saygılı, R. (1995). Michigan Alkolizm Tarama Testinin Geçerliliği. *Ege Tıp Dergisi*, 34, 15-18.
61. Cox, J. L., Holden, J.M., Sagovsky R. (1987). Detection of Postnatal Depression: Development of the 10-item, Edinburgh Postnatal Depression Scale, *British Journal of Psychiatry*, 150, 782-786.
62. Çakmak, S. Ş., Ayvaşık H. B. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Alkol Kullanma Nedenleri ile Kaygı Duyarlılığı Arasındaki İlişki. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, *Türk Psikoloji Dergisi*, 22 (60), 91-107
63. Çetinay, P., Akbay, S., Bilen, C., Gülseren, Ş., Aydemir Ö. (2008). Duygulanım Şiddet ve Sosyal bozulma Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği. *Klinik Psiko-Farmakoloji Bülteni*, 18, 99-104.
64. Çetinkaya, M. (2013). İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir.

65. Çetinkaya, N. (2009). Obsesif Kompulsif Bozuklukta Psikofarmakolojik Tedavinin Bilişsel Süreçlere Etkisi. Tıpta Uzmanlık Tezi, T.C Yüzüncü yıl Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Van.
66. Çetintaş, S. (2015). 5 Yaş Çocuklarında Görülen Davranış Problemleri ile Annelerin Çocuklarına Uyguladıkları Disiplin Yöntemleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara.
67. Çiftci Topaloğlu, Z. (2013). 4-5 Yaş Çocuklarının Sosyal Yetkinlik, Saldırganlık, Kaygı Düzeyleri ile Anne-Babalarının Ebeveyn Özyeterliği Algısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, Denizli.
68. Çolakoğlu E. T. (2012). Genç Yetişkinlerde Kendilik Algısı, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Ebeveynlik Stilleri Ve Kişilerarası İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı İstanbul.
69. Çulha E. (2015). Hemşirelerde İş-Aile Çatışmasının Evlilik Doyumu, Psikolojik Semptomlar Ve Ebeveynlik Yeterlik Algısı ile Olan İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Muğla.
70. Dağ, İ. (1991). Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R)'nin Üniversite Öğrencileri İçin Güvenirliği ve Geçerliliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(1), 5-12.
71. Dağ, İ. (1991). Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RİDKOÖ)'nin Üniversite Öğrencileri İçin Güvenirliği ve Geçerliliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(26), 10-16
72. Dağ, İ., Gülüm, V. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 13, 216-223.
73. Dağ, İ., Gülüm, V. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry* 13, 216-223.
74. Dalmaz M. (2014). Spor Salonunda Spor Yapanlarda Ortoreksiya Nervoza Belirtilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
75. Davidson, J., Turnbull, C. D., Strickland, R., Miller, R., Graves, K. (1986). The Montgomery Asberg Depression Scale: Reliability and Validity. *Acta Psychiatr Scand*, 73, 544-548.

76. Değer, Ö.D. (2012). Şizofrenide Görülen Travma Öyküsünün Anksiyete Semptomları, Umutsuzluk ve İntihar Düşünce ile İlişkisi. Tıpta Uzmanlık Tezi, T.C Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul.
77. Demirciköyü, E. (2008) Çocuklarda Yıkıcı Davranım Bozukluklarını Düzeltmede Sporun Etkilerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, İzmir.
78. Demirkol, M. (2013). İntihar Olasılığı: Kişilik Özellikleri, Kontrol Odağı Ve Ölüm Algısı Açısından Bir Değerlendirme, İntihar Olasılığı: Kişilik Özellikleri, Kontrol Odağı Ve Ölüm Algısı Açısından Bir Değerlendirme. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
79. Demirtaş, G. (2013). Multipl Myelomlu Hastalarda Yaşam Kalitesi ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, İstanbul.
80. Deniz M, E. (1997). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Kültürel Farklara Dayalı Atılganlıkları Üzerinde Bir Atılganlık Eğitimi Denemesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya.
81. Deniz, Ö. (2008). Distimi Tanısı Alan Hastaların Çocuklarında Psikiyatrik Bozukluk Sıklığı Ve Psikososyal Özelliklerin İncelenmesi. Tıpta Uzmanlık Tezi, Uludağ Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Çocuk Ruh Sağlığı Ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Bursa.
82. Dereboy, Ç., Şenol, S., Şener, Ş. ve ark (2007). Conners Kısa Form Öğretmen ve Ana Baba Derecelendirme Ölçeklerinin Geçerliliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(1): 48-58.
83. Derogatis, L.R. (1977). SCL-90: Administration, Scoring and Procedure Manual-I for The Revised Version. Baltimore, MD: John Hopkins Univ., School of Medicine, Clinical Psychometrics Unit.
84. Deşat A. (2014). Kansere Tanısı Alan Çocukların Sağlıklı Kardeşlerinin Yaşadığı Uyum Güçlüğü ve Travmatik Etkilenme Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
85. Diriöz, M. (2010). Ayrılma Anksiyetesi İçin Yapılandırılmış Klinik Görüşme, Çocukluk ve Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Ölçekleri'nin Geçerlilik ve Güvenilirliği. Yüksek Lisans Tezi, T.C Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
86. Doğan S., Öncü B., Varol Saraçoğlu G., Küçükgöçü S., (2009).Erişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Kendi Bildirim Ölçeği (ASRS-v1.1): Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirliği, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 77-87

87. Doğrul, A. (2010). Alkol Kullanımı ve İntihar Olasılığının Stresle Baş Edebilme Yöntemleri İle İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, T.C İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü, Sosyal Bilimler Anabilim Dalı, İstanbul.
88. Doğrul, A.(2010). Alkol Kullanımı ve İntihar Olasılığının Stresle Baş Edebilme Yöntemleri İle İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, T.C İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü, Sosyal Bilimler Anabilim Dalı, İstanbul.
89. Durak, S., Durak, E., M., Elagöz, F. Ö. (2011). Testing the psychometric properties of the Ways of Coping Questionnaire (WCQ) in Turkish university students and community samples. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(2), 172-185.
90. Duyan, V., Gelbal, S. (2008). Sosyal Sorun Çözme Envanteri'nin Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 19 (1), 13.
91. Eker, D., Arkar, H., Yaldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Gözden Geçirilmiş Formunun Faktör Yapısı, Geçerlik Ve Güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12 (1), 17-25.
92. Ekin, E. (2013). Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencilerinde Utangaçlık: Benlik Saygısı, İlişki Başlatma Kendini Açma, Etki Bırakma, Duygusal Destek ve Çatışma Yönetimi Değişkenlerinin Rolü. Yüksek Lisans Tezi, T.C. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Mersin.
93. Elmacı, F. (2008). Bilişsel- Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Korkuları Üzerindeki Etkisi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
94. Eminoğlu, B. (2007) Dört-Beş Yaş Çocuklarının Sosyal Davranışları ile Ebeveyn Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara.
95. Emiroğlu, B., Karadayı, B., Aydemir, Ö., Üçok, A. (2009). Şizofrenide İşlevsel İyileşme Ölçeği Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 46(özel), 15-24.
96. Engindeniz A.N., Küey, L., Kültür, S. (1996).Edinburgh Doğum Sonrası Depresyon Ölçeği Türkçe Formu Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Bahar Sempozyumları 1 Kitabı, Psikiyatri Derneği Yayınları, Ankara, 51-52.
97. Epözdemir, A. (2014). Majör Depresyonu Olan Olgularda İntihar Girişimi İle Erişkin Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite İlişkisi. Tıpta Uzmanlık Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Sivas.

98. Erakay, S. Y. (2001). Şizofreni Tanılı Hastalarda Sosyal İşlevsellik ve Algı Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirliğinin Araştırılması, Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi, İzmir Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Psikiyatri Kliniği, İzmir.
99. Ercan, E. S., Amado, S., Somer, O. ve ark. (2001). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ve Yıkıcı Davranım Bozuklukları İçin Bir Test Bataryası Geliştirme Çalışması. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 8, 132-138
100. Erdoğan Canca, G. (2009). Panik Bozukluğu ve Obsesif kompulsif Bozukluk Hastalarında Baskın Affektif Mizacın ve Mizaç, Karakter Özelliklerinin Karşılaştırılması. Tıpta Uzmanlık Tezi, T.C Maltepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul.
101. Erdoğan Z. (2014). Alkol ve/veya Madde Bağımlılarında Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri, Bilişsel Şemalar, Duygu Düzenleme Ve Anksiyete Duyarlılığı İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir.
102. Erdoğan, B. (2013) Evde Bakım Hizmetleri Alan Özürlü Bireye Sahip Ailelerin Sosyo-Ekonomik Durumlarının İncelenerek, Umutsuzluk Ve Yaşam Doyum Düzeylerini Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sosyal Hizmetler Anabilim Dalı, Konya.
103. Erdoğan, Z. (2014). Alkol ve/veya Madde Bağımlılarında Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri, Bilişsel Şemalar, Duygu Düzenleme ve Anksiyete Duyarlılığı İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, T.C Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir.
104. Eren, H. M. (2011). MKÜ Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Polikliniğine Başvuran Konversiyon Bozukluğu Tanısı Konmuş Hastaların Sosyodemografik ve Klinik Özellikleri. Tıpta Uzmanlık Tezi, T.C Mustafa Kemal Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Hatay.
105. Eren, O. (2011) İlköğretim 6., 7. Ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Ders Çalışma Alışkanlıkları İle Fen ve Teknoloji Dersi Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme Anabilim Dalı, Ankara.
106. Ergin, A. D., Kapçı, E. G. (2013). Çocuk ve Ergenlerde Olumsuz Bilişlerin Değerlendirilmesi: Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği'nin Uyarlanması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 72-77.
107. Erkoç Ş., Arkonaç, O., Ataklı, C., Özmen, E. (1991). Negatif Semptomları Değerlendirme Ölçeğinin Güvenirliği ve Geçerliliği. *Düşünen Adam*, 4 (2), 14-15.

108. Erkoç, Ş., Arkonaç, O. Ataklı, C., Özmen, E. (1991). Pozitif Semptomları Değerlendirme Ölçeğinin Güvenirliliği ve Geçerliliği. *Düşünen Adam*, 4 (2), 20-24.
109. Erok M. (2013). İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar, İlişkiye Dair İnançlar, Kişilerarası Öfke, Kişilerarası İlişkiler, Problem Çözme Ve Evlilik Çatışması. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
110. Ersanlı Kaya, C. (2013) Gebelerde Ebeveyn Uyum Desteği Programının Ebeveyn Öz Yeterlilik Algıları Üzerine Etkileri. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
111. Ertem, F. (2002). Üniversite 1. Ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme Engel Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Malatya.
112. Ertürk A. A. (2014). Çocukluk Çağı Travmaları, Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Depresyon ve Disosiyatif Yaşantıların Şizofreninin Klinik Özellikleri Üzerindeki Etkileri. Tıpta Uzmanlık Tezi, T.C Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
113. Eryılmaz, S. (2012). Üniversite Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlığı Yordamada, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Muğla.
114. Erzen, E. (2013). Üniversite Sınavlarına Hazırlanan Ergenlerin Bağlanma Stilleri ve Öz Yeterlilikleri İle Sınav Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Trabzon.
115. Eskin M, Harlak H, Demirkıran F ve Dereboy Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlilik Analizi. *New/Yeni SymposiumJournal*, 3(51), 132-140.
116. Francis, L. J., Brown, L. B., Philipchalk, R. (1992). The Development Of An Abbreviated Form Of The Revised Eysenck Personality Questionnaire (EPQR-A. *Pers Individ Diff*, 13, 443-449.
117. Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. (1990). The Dimensions Of Perfectionism. *Cognit Ther Res*, 14, 449-468.
118. Galioğlu, C. (2014). Beliren Yetişkinlerin Yalnızlık ve Umutsuzluk Düzeyleri ile Aile İşlevleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, T.C Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Mersin.

119. Gibaud-Wallston, J., Wandersman, L. P. (1978). Development And Utility Of The Parenting Sense of Competence Scale. *Paper presented at the meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada.*
120. Gibbs, L. E. (1985). Validity and Reliability Of The Michigan Alcoholism Screening Test: A Review. *Drug Alcohol Depend*, 12, 279-85.
121. Gizir, C. A. (2012). İlişki İnançları Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), Sayı, 37-45.
122. Guliyev, C. (2012). Opiyat Bağımlılığı Tedavisinin Erken Dönemdeki Başarısını Öngören Faktörlerin Belirlenmesi, Tıpta Tıpta Uzmanlık Tezi, T.C. İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul.
123. Bozanoğlu, İ. (2004). Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grup Rehberliğinin Güdülenme, Benlik Saygısı, Başarı Ve Sınav Kaygısı Düzeylerine Etkisi. Yayımlanmış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
124. Güleç, H., Sayar, K., Güleç, MY. (2007). Bedensel Duyumları Abartma Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği. *Düşünen Adam*, 20(1), 16-24.
125. Güler, M. M. (2012). Yoga Egzersizlerinin, Çalışanlarda Esenlik ve Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, T.C Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
126. Gülin, N. Ş. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma, Öznel İyi Oluş ve Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir.
127. Gülüm, İ. V., Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Esnekler Envarterinin Türkçeye Uyarlanması Geçerliliği ve Güvenirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 13, 216-223.
128. Günaydın, Z. (2008). Öğretim Elemanları İş Doyumlarının İncelenmesi; KTÜ Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ekonometri Anabilim Dalı, Trabzon.
129. Güneri, E. (2012), Yatan ve Poliklinikten Takip Edilen I. Eksen Psikiyatrik Bozukluk Tanısı Almış Kişilerde Şiddet Davranışı ve Eğilimlerinin Karşılaştırılması. İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.
130. Güneş, H. (2010). Cinsel Kimlik Bozukluğu Belirtileri Gösteren Çocuklarda Demografik Özellikler, Davranış Sorunları, Ebeveynlerinde Çocuk Yetiştirme Tutumu, Cins Roller ve Çift Uyumu. Tıpta Uzmanlık Tezi, İstanbul Üniversitesi Cerrah Paşa Tıp Fakültesi, Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İstanbul.

131. Güntepe Buluğ, D. (2008). Okul Çağı Çocuklarda Yanık Sonrası Gelişen Travma Sonrası Stres Belirtilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İstanbul.
132. Gürtunca, A. (2013). Çocuklar ve Ergenler için Empati Ölçeği Türkiye Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. Yüksek Lisans Tezi, T.C.İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
133. Güzel H Ş. (2013). Psikiyatri Kliniğine Başvuran Çocuklarda Mizaç Özellikleri, Aile İşlevleri Ve Çocuk Yetiştirme Tutumları İle İçe Yönelim/Dışa Yönelim Sorunları Arasındaki İlişki. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir.
134. Hanzade Erkuş, G. (2011). İntihar Girişiminde Bulunan Kişilerde Zorlu Yaşam Olayları ve Başa Çıkma Tutumlarının Sağlıklı Kişilerle Karşılaştırılması. Tıpta Tıpta Uzmanlık Tezi, T.C. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 9.Psikiyatri Birimi, Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul.
135. Hawley, C. J., Gale, T.M., Sivakumaran, T. ve ark (2002). Defining Remission By Cut Of Score On The MADRS: Selecting The Optimal Value. *J Affect Disord*; 72(2), 177-184.
136. Heppner, P.P., Peterson, C.H. (1982). The Development and Implications Of A Personal-Problem Solving Inventory, *Journal Of Counseling Psychology*, 29, 66-75.
137. Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliği, Güvenirliliği. *Psikoloji Dergisi*, 7, 3-13
138. Ilgaz, H. (2015).Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye Uyarlama Çalışması, *İlköğretim Online*, 14(3), 874-884.
139. İlhan R S. (2014). Bipolar Tip-II Bozuklukta Ötistik Dönemde Psikososyal İşlevselliğin Klinik Ve Bilişsel Yordayıcıları, Tıpta Tıpta Uzmanlık Tezi, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
140. İşlekdemir, B. (2014). Hemşirelik Esasları Programı Girişimsel Hemşirelik Uygulamaları Sırasında Hastanın Yanında Yakınının Bulunmasının Ağrı ve Kaygıya Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, T.C İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Hemşirelik Esasları Anabilim Dalı, İstanbul.
141. Kabukçu Başay, B. (2011). Lise Öğrencilerinde Kendine Zarar verme Davranışı: İşlevleri, Emosyonel Regülasyon ve Ayrılma Bireyleşme. Tıpta Uzmanlık Tezi, T.C. Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İzmir.

142. Kağan, M. (2010). Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12, 192-197.
143. Kalkan, M. (2011). İlişkilerinde İlaç ve Envanterinin (İIE) Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 45-54.
144. Kantarcı, E., Erkoç, Ş., Kulu, D., Durmaz, G., Arkonaç, O. (1993). Bech-Rafaelson Mani Ölçeğinin Güvenilirliği. 29. Ulusal Psikiyatri Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı , Savaş Ofset, Bursa.
145. Kapçı, E. G., Küçüker, S. (2006) Ana Babaya Bağlanma Ölçeği: Türk Üniversite Öğrencilerinde Psikometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(4):286-295.
146. Karaaslan, Dilay (2014). Bipolar Bozukluk Tanılı Ergenlerde Aile Odaklı Psikososyal Sağaltım Uygulamaları; Aile Odaklı Terapinin Erken Dönemde Hastalık Belirtileri ve İşlevsellik Üzerine Etkisi. Tıpta Tıpta Uzmanlık Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İzmir.
147. Karabulut Demir, E. (2007). Ebeveyn Tutum Ölçeği. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
148. Karaca Çiftçi, E. (2010). Çalışan Annelere Verilen Eğitimin Annenin Kaygı Düzeyine ve Bebeğin Beslenme Şekline Etkisi. Doktora Tezi, T.C Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Erzurum.
149. Karaçam, Z., Kitiş, Y. (2008). Doğum Sonrası Depresyon Tarama Ölçeği: Türkçe’de Geçerlik ve Güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(2): 187-196.
150. Karadağ, F., Oral, E. T., Aran Yalçın, F., Erten, E. (2001). Young Mani Derecelendirme Ölçeğinin Türkiye’de Geçerlik ve Güvenilirliği, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(2), 107-114.
151. Karakaş, S. A., (2011) Mobbinge Maruz Kalan Hemşirelere Verilen Atılganlık Eğitiminin Mobbinge Başetmeye Etkisi. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Erzurum.
152. Karakurt, M. N. (2011). Bipolar Afektif Bozukluk Tanısı Olan ve Bipolar Bozukluk İçin Yüksek Riskli Gruptaki Ergenlerin Nöropsikolojik Özellikleri. Tıpta Uzmanlık Tezi, T.C. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Çocuk Ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Samsun.
153. Karalp, A. (2009). Lise Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

154. Karancı, A. N., Dirik, G., Yorulmaz, O. (2007). Eysenck Kişilik Anketi- Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Formu'nun (EKA-GGK) Türkiye'de Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 254-61.
155. Karaş, H. (2011). Fibromiyalji sendromu olan hastalarda dissosiyatif yaşantıların bağlanma özellikleri ve çocukluk çağı travmaları ile ilişkisi. Tıpta Tıpta Uzmanlık Tezi, İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastanesi Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul.
156. Karataş, İsmail (2015). Adolesan Bireylerin İletişim Becerilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.
157. Karatepe, H. T. (2010). Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Tıpta Uzmanlık Tezi, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim Ve Araştırma Hastanesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul.
158. Karayer Ö, Aktaş K, Aslan S. (2009). Sağlık Anksiyetesi Envanteri (haftalık kısa form) Türkçe Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması, 45.Ulusal Psikiyatri Kongresi (20-24 Ekim 2009) Bildiri Kitabı; s:75.
159. Kavlak O, Şirin A. (2009). Maternal Bağlanma Ölçeği'nin Türk Toplumuna Uyarlanması, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* (6) 1: 189-201
160. Kavlak, T. (2011). Menopoz Dönemindeki Kadınlarda Kaygı Düzeyleri ve Cinsel Doyumun Saptanması. Yüksek Lisans Tezi, T.C Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Ankara.
161. Kaya M. (1993). Bazı Kişisel Değişkenlere Göre Üniversite Öğrencilerinin Ahlaki Yargıları. Doktora Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
162. Kaya, B. ve Çolakoğlu, Ö.M. (2015). Empati Düzeyi Belirleme Ölçeği (EDBÖ) Uyarlama Çalışması, *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 17-30.
163. Kaya, Mahmut (2011). Doğrulayıcı Faktör Analizi ve Schutte Duygusal Zeka Ölçeği'ne Uygulanması, Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstatistik Anabilim Dalı, Eskişehir.
164. Kayatepe, A. (2014). Cezaevinde Hükümlü Bulunan Cinsek İstismar Suçluları ile Uyuşturucu Suçlularının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

165. Kayhan, N. (2008). İlköğretim Okulları I. Kademedeki Görev Yapan Sınıf Öğretmenlerinin Yeni İlköğretim Programlarını Kabullenmişlik Düzeyleri ve Mesleki Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sınıf Öğretmenliği Anabilim Dalı, Adana.
166. Keleş, D. (2009). Öğretmen Adaylarının Alan Eğitimi ve Bazı Psikososyal Değişkenlere Göre Denetim Odağı Eğilimleri ile Öğrenme Stilleri Tercihleri. Yüksek Lisans Tezi T.C Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü İlköğretim Anabilim Dalı, Denizli.
167. Kesebir, S., Kökçü F., Dereboy, F. (2012). Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması, *Yeni Sempozyum Dergisi*, 50(2), 99-104
168. Kessler, R. C., Adler, L. A., Gruber, M. J., Sarawate, C. A., Spencer, T., Van Brunt, D. L., (2007). Validity of the World Health Organization Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS) Screener in a Representative Sample of Health Plan Members. *Int J Methods Psychiatr Res.* 16:52-65.
169. Kıcılı, Ü. Ö. (2015). Öz-Şefkat ve Tekrarlayıcı Düşünmenin Olumsuz Duygulanım ve Depresyon ile İlişkilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
170. Kılıç, M. (1987). Değişik Psikolojik Arazilara Sahip Olan ve Olmayan Öğrencilerin Sorunları. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim” Dalı, Ankara.
171. Kılınç H. (2011). Benlik Tasarımlarının Atılganlık Düzeyi Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Erzurum.
172. Kındap, Y., & Sayıl, M., Kumru, A. (2008). Anneden Algılanan Kontrolün Niteliği ile Ergenin Psikososyal Uyum ve Arkadaşlıkları Arasındaki İlişkiler: Benlik Değerinin Aracı Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23 (61), 92-107.
173. Kırmızı, A. (2013). Şizofreni ve Bipolar Bozukluk Hastalarının Birinci Derece Yakınlarının Yaşam Kalitesi Açısından Kontrol Grubuyla Karşılaştırılması, Tıpta Uzmanlık Tezi, İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve araştırma Hastanesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul.
174. Kızılırmak, B. (2014). Ruhsal Bozukluğu Olan Bireylerin Ailelerinde Bakım Yükü ve Ruhsal Sağlık Durumu. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul.
175. Kızılışık Kartal, G. (2014). Okul Öncesi Eğitim Kurumuna Devam Eden Çocukların Davranış Sorunları İle Annelerinin Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.

Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.

- 176.Kocabaşoğlu, N., Çorapçıoğlu Özdemir, A., Yargıç, İ. Geyran, P. (2005). Türkçe “Pstid Checklist-Civilian Version” (PCL-C) Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirliği. *Yeni Sempozyum Dergisi*, 43(3), 126-134.
- 177.Kon Yavuz, F. (2012). Fibromyalji ve Somatoform Bozukluk Hastalarında Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Tıpta Tıpta Uzmanlık Tezi, T.C Düzce Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Düzce.
- 178.Konkan, R., Şenormancı, Ö., Güçlü, O., Aydın, E., Sungur, M. Z. (2013). Yaygın Anksiyete Bozukluğu -7 (YAB-7) Test Türkçe Uyarlaması, Geçerlik ve Güvenirliği. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 50, 53-58.
- 179.Konuk Şener, D. (2011). Annelik Öz-Etkililiği ve Benlik Saygısını Yükseltme Programının Etkisi. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İstanbul.
- 180.Konuk, N., Kıran, S., Tamam, L., Karaahmet, E., Aydın, H., Atık, L. (2007). Duygudurum Bozuklukları Ölçeği'nin Türkçe Uyarlamasının Bipolar Bozukluk Taramasında Geçerliği, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 147-154.
- 181.Korkut Owen, F., Bugay, A. (2014). İletişim Becerileri Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 10(2), 51-64.
- 182.Köse, S., Bora, E., Erermiş, S., Aydın, C. (2010). Otizm-Spektrum Anketi Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri.*Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 253-260.
- 183.Köse, S., Sayar, K., Ak, İ., Kalelioğlu. Ü., Kırpınar, İ., Reeves, R. A., Przybeck, C., Cloninger, C. R. (2004).Mizaç ve Karakter Envanteri (Türkçe TCI): Geçerlik, Güvenirliği ve Faktör Yapısı. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 14, 107-131.
- Kullanımı. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi, 32, 470-483.**
- 184.Kurtoğlu E. (2009). Lise Öğrencilerinde Gözlenen Saldırganlık Düzeylerinin Otomatik Düşünceleri Cinsiyet ve Sınıf Düzeyi Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Samsun.
- 185.Kuzgun, Y. Eldeleklioğlu, J. (2005). Anne-Baba Tutumları Ölçeği. PDR'de Kullanılan Ölçekler. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- 186.Kuzgun, Y., Sevim, S., Hamamcı, Z. (1999) Mesleki Doyum Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11(2), 14-18.

- 187.Llorca, P. M., Lançon, C., Lancrenon, S. ve ark (2009). The Functional Remission of General Schizophrenia (FROGS) Scale: Development and Validation Of A New Questionnaire. *Schizophrenia Research*, 113(2-3), 218-25.
- 188.Locke, H., Wallace, K. M. (1959). Short Marital-Adjustment and Prediction Tests: Their Reliability and Validity. *Marr Fam Liv*, 21, 251-255.
- 189.Marangoz, Ç. (2014) Jinekolojik Kanserlerde Cinsel Yaşam Ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Ankara.
- 190.Marufoglu, M. (2010). Klinik Olmayan Örneklemde Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantıları, Obsesif Kompulsif Belirtiler, Dissosiyasyon ve Bilişsel Süreçler, Yüksek Lisans Tezi, T.C. Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Anabilim dalı, Van.
- 191.Metin Ökmen, B., Doğan Aslan, M., Çuhadaroglu Çetin, F., Nakipoğlu Yüzer, G. F., Köse Dönmez, B., Özgirgin, N. (2013). Serebral Palsili Çocuklarda Sanal Gerçeklik Terapisinin Ruhsal Uyuma Etkisi, *Nöropsikiyatri Arşivi*, 50, 70-74.
- 192.Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L., Barkovec, T. J. (1990). Development Andvalidation Of The PennState Worry Questionnaire, *BehavResTher*, 28, 487-495
- 193.Montgomery, S. A., Asberg, M. (1979). A New Depression Scale Designed To Be Sensitive To Change. *Br J Psychiatry*, 134, 382-389.
- 194.Montgomery, S. A., Asberg, M., Jörnstedt, L. ve ark (1978) Reliability Of The CPRS Between The Disciplines Of Psychiatry, General Practice, Nursing and Psychology. *Acta Psychiatr Scand. Supp*, 272, 29-32.
- 195.Mortan O. (2009). İşitsel Halüsinasyonlarla Baş Etmeye Yönelik Bilişsel –Davranışçı Bir Grup Tedavisi Programının Etkililiği: Bir Pilot Çalışma. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir.
- 196.Mortan O. (2009). İşitsel Halüsinasyonlarla Baş Etmeye Yönelik Bilişsel –Davranışçı Bir Grup Tedavisi Programının Etkililiği: Bir Pilot Çalışma. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir.
- 197.Motan, İ., Gençöz, T. (2007), Aleksitimi Boyutlarının Depresyon ve Anksiyete Belirtileri ile İlişkileri, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(4), 333-343.
- 198.Müller, M. J., Himmerich, H., Kienzle, B. ve ark (2003). Differentiating Moderate and Severe Depres-sion Using The Montgomery-Asberg Depression Rating Scale (MADRS). *J Affect Disord*, 77(3), 255-260.

- 199.Müller, M. J., Szegedi, A., Wetzel, H. ve ark. (2000). Moderate and Severe Depression Gradations ForTthe Montgomery- Asberg Depression Rating Scale. *J Affect Disord*, 60, 137-140.
- 200.Nijenhuis, E. R. S., Spinhoven, P., Van Dyck, R., Van der Hart, O., Vanderlinden, J. (1996). The Development and Psychometric Characteristics Of The Somatoform Dissociation Questionnaire (SDQ-20). *Nerv Ment Dis*, 184, 688-694.
- 201.Noyan, A. (1995). Bipolar Bozukluk Tanılı Olgularda Geç Diskinezinin Hastalık Özellikleri ile İlişkisi ve SPECT. Tıpta Uzmanlık Tezi, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, İzmir.
- 202.Noyan, M. A., Akdeniz, F., Doğaner, İ., Coşkunol, H. (1999). Rockland Simpson Geç Diskinezi Değerlendirme Ölçeği Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 10(1), 13-20.
- 203.Offer, D., Ostrov, E., & Howard, K. L., & Dolan, M. (1989).The Offer Self-Image Questionnaire: A Manual. Chicago: Michael Reese Hospital and Medical Center.
- 204.Oktay B. (2010). Aleksitimi: Bağlanma, Kendilik Algısı, Kişilerarası İlişki Tarzları Ve Öfke Değişkenleri Açısından Bir Değerlendirme. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- 205.Oktay, B. (2010). Aleksitimi: Bağlanma, Kendilik Algısı, Kişilerarası İlişki Tarzları Ve Öfke Değişkenleri Açısından Bir Değerlendirme. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- 206.Onat, O., Otrar, M., (2010) Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 31, 123-143.
- 207.Ömerbaşıoğlu, S. (2013). Fibromiyalji Sendromlu ve Temporamandibular Bölgede Bruksizme Bağlı Olarak Ortaya Çıkan Miyofasyal Ağrı Sendromlu Kadınlarda Evlilik Uyumunun Ve Yordayıcılarının Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- 208.Önay N. (2014). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Yordayıcıları Olarak Ana Baba Tutumları, İletişim Becerisi ve Yalnızlık Algısı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- 209.Öncü, H. (2012). Akademik Özyeterlik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (Kefad)* 13, (1), 183-206.
- 210.Öner, N. (1996). Piers Harris'in Çocuklarda Öz-kavramı Ölçeği El Kitabı, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.

- 211.Öner, N. (2008). Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testlerden Örnekler, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
- 212.Öz Cörüt, A. (2014). Andropoz Dönemindeki Kişilerin Depresyon ve Kaygı Düzeyleri İle Beden Algısının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- 213.Özcan, Ö. (2013). Majör Depresyon Hastalarında Tedaviye Yanıtın Demografik ve Klinik Belirteçleri. Tıpta Uzmanlık Tezi, T.C Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Ankara.
- 214.Özcan, Ö. (2013). Majör Depresyon Hastalarında Tedaviye Yanıtın Demografik ve Klinik Belirteçleri. Tıpta Uzmanlık Tezi, T.C Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Ankara.
- 215.Özdemir, A. D. (2012). Bazı Değişkenler Açısından Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Sosyal Becerilerinin ve Ailelerinin Ebeveynliğe Yönelik Tutumları. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi Anabilim Dalı, Konya.
- 216.Özdemir, P. (2013) Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Sorun Çözme Becerilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sosyal Hizmetler Anabilim Dalı, Ankara.
- 217.Özek, M. (2011). Çalışan Annelerin İş Stresiyle Başa Çıkma Becerisi ile Tükenmişlik Düzeylerinin Aile Değerlendirilmesine ve Çocukların Davranışlarına Etkileri. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir.
- 218.Özer, Ü. (2012). Majör Depresyon Tanısı Alan Olgularda İntihar Düşünce ve Davranışının Bağlanma Biçimi ve Aile Özellikleri İlişkisi. Tıpta Tıpta Uzmanlık Tezi, T.C Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 2. Psikiyatri Kliniği, Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul.
- 219.Özkan Ceylan, A. (2010). Dikkat ve Ketlemenin Davranış, Beyin Elektrofizyolojisi ve Kişilik Ölçümleriyle İlişkisi: Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Belirtileri Gösteren ve Göstermeyen Gruplar Üzerinde Bir Çalışma, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- 220.Özkan, E. (2013).Kör ve Az Gören Erişkin Bireylerde Öz Yeterlilik, Sosyal Kaygı, Başetme Becerileri ve Çevrenin Toplumsal Katılıma Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ergoterapi Anabilim Dalı, Ankara.

- 221.Öztürk, T. (2011). İnfertilitede Anksiyete, Depresyon, Stresle Başa Çıkma Tutumları, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Açısından Cinsiyet Farklılıkları. Tıpta Tıpta Uzmanlık Tezi, T.C. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 1.Psikiyatri Kliniği, Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul.
- 222.Öztürk, T. (2011). İnfertilitede Anksiyete, Depresyon, Stresle Başa Çıkma Tutumları, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Açısından Cinsiyet Farklılıkları. Tıpta Uzmanlık Tezi, Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve araştırma Hastanesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul.
- 223.Özyurt, Gonca (2013). Triplep Olumlu Anne Babalık Eğitimi'nin Anksiyete Bozukluğu Olan 8-12 Yaş Arası Çocuklarda ve Ebeveynlerinde Anksiyete Düzeyi ve Ruh Sağlığı Üzerine Etkilerinin Araştırıldığı Randomize Kontrollü Bir Çalışma. Tıpta Uzmanlık Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İzmir.
- 224.Parker, G., Hadzi-Pavlovic, D., Sengoz, A., Boyce, P., Mitchell, K., Hickie I,Brodaty, H. (1994). A Brief Self-Report Depression Measure Assessing Mood State and Social Impairment, J Affect Disord, 30, 133-142.
- 225.Rathus, A. S. Ve, J. S., Nevid (1977). Concurrent Validity Of The 30-Item Assertiveness Schedule With a Psychiatric Population. *Behavior Therapy*, 8, 393-397.
- 226.Rodloff LS. (1977) The CES-D Scale: A self-report Depression Scale For Research in The General Population. *Appl Psych Meas*, 1, 385-401
- 227.Sağlam, S. (2012). Obsesif-Kompulsif Bozukluğu Olan Hastalarda Aleksitimi ile Mizaç ve Karakter Özelliklerinin Klinik Değişkenlerle İlişkisi. Tıpta Uzmanlık Tezi, Fırat Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Elazığ.
- 228.Saka,C.M., Gönüllü, İ., Artar, M., Kızıl, E.T.Ö., Yazıcı, M.K., Çuhadaroglu, F., Palaoğlu, Ö., Atbaşoğlu, C. (2009). Gözden Geçirilmiş Fiziksel Anhedoni Ölçeğinin Türkçe Formunun Üniversite Öğrencilerinde Geçerlilik ve Güvenilirliği. *Arch Neuropsychiatry*, 46,43-48.
- 229.Sakarya, A. (2012). Remisyonda Şizofreni ve Bipolar Bozukluk Hastalarında Zihin Kuramı Bozukluklarının İlgörü ve Diğer Bilişsel İşlevlerle İlişkisi. Tıpta Tıpta Uzmanlık Tezi, Ankara Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- 230.Salkovskis, P. M., Rimes, K. A., Warwick, H. M., Clark, D. M. (2002). The Healty Anxiety Inventory Devolopment and Validation Of Scales For The Measurement Of Healty Anxiety Hypochondriasis. *Psychol Med*, 32, 843-853.

- 231.Salman A. (2014). Vitiligo ve Akne Hastalarında Sosyal Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi. Tıpta Tıpta Uzmanlık Tezi, Marmara Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Deri ve Zührevi Hastalıklar Anabilim Dalı, İstanbul.
- 232.Sanavio, E. (1988). Obsessions and Compulsions: The Padua Inventory. *Behav Res Ther*, 26, 169-177.
- 233.Sarı E. (2007). Anasınıfına Devam Eden 5-6 Yaş Grubu Çocukların, Annelerinin Çocuk Yetiştirme Tutumlarının, Çocuğun Sosyal Uyum Ve Becerilerine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Okul Öncesi Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara.
- 234.Sarıca, E. (2013)., Ebeveynlerin Sosyal Sorun Çözme Yönelimi ile Çocukların Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, Antalya.
- 235.Sarıtaş Z. (2015). İzmir Büyükşehir Belediyesi İtfaiye Çalışanlarının İş Doyumu Ve Tükenmişlik Düzeylerinin Analizi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Toplam Kalite Yönetimi Anabilim Dalı, İzmir.
- 236.Savaş, N. (2012). Panik Bozukluğunda Anksiyete Duyarlılığı Ve Mizaç/Karakter Özelliklerinin Tedavi Sonucu Üzerine Etkisi. Tıpta Uzmanlık Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Manisa.
237. Savaşır, I., Erol, N. (1989). Anoreksiya Nervoza Belirtileri İndeksi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7, 19-25.
- 238.Saydanoğlu, T. (2011). Sağlık Meslek Lisesi Öğrencilerinde Saldırganlık Ve Öfke Düzeylerinin Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Belirtileri Ve Benlik Saygısı İle Olan İlişkinin Araştırılması. Tıpta Uzmanlık Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Kocaeli.
- 239.Sayıl, M., Kındap, Y. (2010). Ergenin Anne-Babadan Algıladığı Psikolojik Kontrol: Psikolojik Kontrol Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 62-71.
- 240.Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C. ve Tekin, D. (1993). Umutsuzluk Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenilirliği. *Kriz Dergisi*, 1, 139-142.
- 241.Seçer, Z., Çeliköz, N., Yaşa, S. (2007). Bazı Kişisel Özelliklerine Göre Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden Çocukların Babalarının Babalığa Yönelik Tutumları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 425-438.
- 242.Selçuk, Z. (1989). Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma (self-Disclosure) Davranışları. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- 243.Seven, M. (2008). İnfertilite Tedavisi Sonrası Doğum Yapan Kadınlarda Postpartum Depresyon Belirtilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gülhane Askeri Tıp Akademisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kadın Hastalıkları ve Doğum Hemşireliği Anabilim Dalı, Ankara.
- 244.Simpson, M., Lee, J. H., Zoubok, B., Gardos, G. (1979). Rating Scale For Tardive Dyskinesia. *Psychopharmacology*, 64, 171-179.
- 245.Snaith, R. P., Harrop, F. M., Newby, D. A. ve ark. (1986). Grade Scores Of The Montgomery- Asberg Depression and the Clinical Anxiety Scales. *Br J Psychiatry*, 148, 599-601.
- 246.Soygüt, G., Çakır, Z., &Karaosmanoğlu, A. (2008). Young Ebeveynlik Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme, *Türk Psikoloji Yazıları*, 11 (22), 17-30.
- 247.Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., Çakır, Z. (2009). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20 (1), 75-84.
- 248.Soykan, C., Ozguven, H. D., Gencoz, T. (2003).Liebowitz Social Anxiety Scale: The Turkish Version. *Psychol Rep*, 93(3 - 2), 1059-1069.
- 249.Sümer, N. (2006). Yetişkin Bağlanma Ölçeklerinin Kategoriler ve Boyutlar Düzeyinde Karşılaştırılması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 21 (57), 1-22
- 250.Şahin, N. H. Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- 251.Şahin, N. H., Batıgün, A. D. (1997). Bir Özel Hastanede Sağlık Personelinde İş Doyumu ve Stres. *Türk Psikoloji Dergisi*, 12(39), 57-71.
- 252.Şahin, N. H., Batıgün, A. D., Koç, V. (2010). Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı, Öfke ve Depresyon. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(1), 17-25.
- 253.Şahin, N. H., Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk Gençleri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- 254.Şahin, N., Şahin, N. H., Heppner, P. P. (1993). The Psychometric Properties Of The Problem Solving Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 17, 379-396.
- 255.Şahin, N.H., Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory-BSI): Türk Gençleri İçin Uyarlanması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- 256.Şanal Karahan, F., Hamarta, E. (2015). Çözüm Odaklı Envanter: Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması. *İlköğretim Online*, 14(2), 757-769.

- 257.Şar, V., Kızıltan, E., Kundakçı, T., Bakım, B., Yargıç, L. İ. (1997). Dissosiyasyon Ölçeğinin (DIS-Q) Geçerlik ve Güvenilirliği. 33. Ulusal Psikiyatri Kongresi Tam Metin Kitabı, Antalya.
- 258.Şar, V., Kızıltan, E., Kundakçı, T., Bakım, B., Yargıç, L. İ., Aydın, O. (1998). Dissosiyasyon Ölçeğinin (DIS-Q) Geçerlik ve Güvenilirliği. 34. Ulusal Psikiyatri Kongresi, Çeşme, s: 219.
- 259.Şar, V., Kızıltan, E., Kundakçı, T., Bakım, B., Yargıç, L.İ., Tutkun, H. (1997). Dissosiyatif Yaşantılar Ölçeğinin (DES-II) Geçerlik ve Güvenilirliği. 33. Ulusal Psikiyatri Kongresi, Antalya, s: 55-64.
- 260.Şar, V., Kundakçı, T., Kızıltan, E., Bakım, B., Aydın, O. (1998). Somatoform Dissosiyasyon Ölçeğinin (SDQ) Geçerlik ve Güvenilirliği. 34. Ulusal Psikiyatri Kongresi Bildiri Özet Kitabı, s: 221.
- 261.Şar, V., Öztürk, E., İkikardeş, E. (2012), Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeğinin Türkçe Uyarlamasının Geçerlilik ve Güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri J Med Sci* , 32(4), 1054-63.
- 262.Şenbakar K. (2015). Elit Boksörlerde İletişim Becerilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.
- 263.Şener, A., Bora, E., Tekin, I., Özaşkın, S., (2006). Şizotipal Kişilik Ölçeğinin Üniversite Öğrencilerindeki Geçerlik ve Güvenilirliği, *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 16, 84-92.
- 264.Şenkal, İ. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları ve Bağlanma Biçiminin Depresyon ve Kaygı Belirtileri İle İlişkisinde Aleksitiminin Aracı Rolünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- 265.Şenkal, İ. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları ve Bağlanma Biçiminin Depresyon Ve Kaygı Belirtileri İle İlişkisinde Aleksitiminin Aracı Rolünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- 266.Şenol, V., Soyuer, F., Pekşen Akça, R., Argün, M. (2012). Adolesanlarda Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörler, *Kocatepe Tıp Dergisi*, 14, 93-102.
- 267.Şenormancı, Ö. (2010). Obsesif Kompulsif Bozuklukta Obsesif İnançlar Ve Semptom Ölçümleriyle İlişkisi. Tıpta Tıpta Uzmanlık Tezi, Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı Ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İstanbul.

- 268.Talas, M. S. (2009). Genç Sağlıklı Erişkinlerde Sözel Akıcılık, Büyüsel Düşünce ve Motor Asimetri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fiziyojji Anabilim Dalı, Ankara.
- 269.Taner Derman M. (2011). Farklı Sosyoekonomik Düzeylerdeki 10-11 Yaş Çocuklarına Uygulanan Empati Eğitim Programının Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, Bursa.
- 270.Tatar, A., Saltukoğlu, G. (2010). CES-Depresyon Ölçeği'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi ve Madde Cevap Kuramı ile Türkçe'ye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi, *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 20, 213-222.
- 271.Tatar, A., Tok, S., Saltukoğlu, G. (2011). Gözden geçirilmiş Schutte Duygusal Zeka Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 21(4), 325-338.
- 272.Tatar, E. E. (2010).Hashimoto Trioiditi Hastalarında Stres Semptomları, Strese Yatkınlık, Öfke ve Stresle Baş Etme Yöntemleri. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- 273.Tatlı, M. (2012). Obsesif Kompulsif Bozukluğu Tanısı Almış Kişilerde Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılarının, Bu Bozukluğun Gelişi ve Belirti Şiddeti ile İlişkisi, Tıpta Uzmanlık Tezi, İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve araştırma Hastanesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İstanbul.
- 274.Taylor S, Zvolensky Mj, Cox BJ, Deacon B, Heimberg RG, Ledley DR, Abramowitz JS, Holaway RM, Sandin B, Stewart SH, Coles M, Eng W, Daly ES, Arrindell WA, Bouvard M, Cardenas SJ. (2007). Robust dimension of anxiety sensitivity: development and initial validation of the Anxiety Sensitivity Index-3. *Psychol Assess*, 19, 176-188
- 275.Tekin, Z. (2007). Bir Psikiyatri Hastanesinde Tedavi Gören Şizofrenili Hastalarda İntihar Düşüncesi: Pozitif, Negatif Belirtiler Ve Depresyon ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- 276.Temeloğlu, E. (2014). Çiftlerden Birisi Eksen I Tanısı Almış Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının, Patolojiye Dair Atıfları, Kontrol Odakları ve Baş Etme Yolları Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- 277.Topçu Aydın A. (2004). Sosyal Fobi Olgularında Aile İçi Yaşantıların İncelenmesi. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

- 278.Tortamış, M. (2014). Evli Bireylerde Romantik Kıskançlık Düzeyi Ve Aldatma Eğiliminin Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- 279.Torun, F., Önder, M. E., Torun, S. D. ve ark (2002). Montgomery -Asberg Depresyon Derecelendirme Ölçeği Türkçe Versiyonunun Özgüllüğü ve Duyarlılığı. *3P Dergisi*, 10(3), 229-234.
- 280.Turhan Herdem, E. (2009). Mağaza Çalışanları İçin Hazırlanan Öfke Kontrolü Programının Etkililiği. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- 281.Tutarel-Kışlak, Ş. (1999), Evlilikte Uyum Ölçeğinin (EUÖ) Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *3P Dergisi*, 7(1), 50-57
- 282.Tüfekçiyaşar, T. (2014). Lise 10. Ve 11. Sınıf Öğrencilerinde Kaygı, Umutsuzluk Ve Benlik İmgesi Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- 283.Tüfekçiyaşar, T. (2014). Uygulamalı Psikoloji Programı Lise 10. ve 11. Sınıf Öğrencilerinde Kaygı, Umutsuzluk ve Benlik İmgesi Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, T.C Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- 284.Uslu, H. (2011). Kalp Yetersizliği Olan Hastaların Ve Bakımverenlerin Anksiyete-Depresyon Düzeyleri ve Yaşam Kalitelerinin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İç Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Antalya.
- 285.Uzun Ö. (2013). Psikojenik Nöbet Tipinde Konversiyon Bozukluğu Olan Ergenlerde Çocukluk Çağı Travmaları, Bağlanma ve Aleksitimi, Tıpta Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Ankara.
- 286.Uzun, Ö. (2013). Psikojenik Nöbet Tipinde Konversiyon Boukluğu Olan Ergenlerde Çocukluk Çağı Travmaları, Bağlanma ve Aleksitimi. Tıpta Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Ankara.
- 287.Üçüncü Kefeli, A. (2013). Lokal İleri Evre Nazofarenks Kanseri Tanısı ile Primer Kemoradyoterapi Uygulanmış Hastalarda Tedaviye Bağlı Geç Dönem Toksisitenin Değerlendirilmesi, Dozimetrik Analizi Ve Yaşam Kalitesine Etkisi. Tıpta Uzmanlık Tezi, Marmara Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Radyasyon Onkolojisi Anabilim Dalı, İstanbul.

- 288.Ünal M. (2013). Lise Öğrencilerinin Akademik GÜdülenme Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından Yordanması. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir.
- 289.Vaizoğlu, F. (2008) Anaokuluna Devam Eden Çocukların Sosyal Davranışları ile Ebeveynlerinin Uyumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ev Ekonomisi Anabilim Dalı, Ankara.
- 290.Van Oppen, P. (1992). Obsessions and Compulsions: Dimensional Structure, Reliability, Convergent and Divergent Validity of the Padua Inventory. *Behav Res Ther*, 30, 631-637.
- 291.Vanderlinden, J., Van Dyck, R., Vandereycken, W., Vertommen, H., Verkes, R.J. (1993) The Dissociation Questionnaire (DIS-Q). Development and Characteristics Of A New Selfreporting Questionnaire. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 1, 21-27.
- 292.Varlık, E., Kabakçı, E. (2008). Yeme Tutumunun 'Düşünce Eylem Kaynaşması' ve 'Düşünce Beden Biçimi Kaynaşması' ile İlişkisi, *Türk Psikoloji Dergisi*, 23 (61), 1-12.
- 293.Voltan, N. (1980). Rathus Atılganlık Envanteri Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Psikoloji Dergisi*, 3(10), 23-25.
- 294.Yağışan, N., Sünbül, A. M., Yücalan, Ö. B. (2007). Müzik Bölümü Öğrencilerinin Benlik İmgeleri ve Denetim Odaklarının İncelenmesi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 243-262
- 295.Yaka, A. İ. (2011). Bağlanma, Erken Döneme Yönelik Şemalar, Öz-Yönetim Ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- 296.Yargıç L.İ, Tutkun H, Şar V. (1995). The Reliability And Validity Of The Turkish Version Of The Dissociative Experiences Scale. *Dissociation*, 8, 10-12.
- 297.Yavuz M. (2011). Sünnet Operasyonunun Çocuklar Üzerindeki Etkileri, Tıpta Uzmanlık Tezi, T.C İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İstanbul.
- 298.Yekenkunrıl, D., Mete, S. (2012). Gebelikte Bulantı Kusma, Evlilik Uyumu ve Eş İlişkisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi, 5 (3), 89-95.
- 299.Yemenici, B. (2006). Anadolu Üniversitesi Öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme Engelleri ile Ruhsal Belirtileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Anabilim Dalı, Eskişehir.

- 300.Yeşil, B. (2014). Müzik Lisans Eğitiminin Dikkat Eksikliği Belirtileri ve Çalışma Belleği Üzerine Etkileri, Tıpta Uzmanlık Tezi, T.C İnönü Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Malatya.
- 301.Yeşildağ Bayrak, B. (2013). Şizofren Hastaların Aile Üyelerinin Algılanan Aile Yükünün ve Yaşam Kalitesinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, T.C Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Sivas.
- 302.Yıldırım, F., İlhan, İ. (2010). Genel Özyeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-8.
- 303.Yıldırım, F., İlhan, İ. (2010). Genel Özyeterlilik ve Güvenirlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-8.
- 304.Yıldız, A. (2013). Anne Baba Tutumları ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans Tezi, Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- 305.Yılmaz Kaynar, S. (2014). Aile Apartmanında Yaşamanın Çocuk ve Ruh Sağlığı Üzerine Etkilerinin Değerlendirilmesi. Tıpta Uzmanlık Tezi, Marmara Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İstanbul.
- 306.Yorgancı, Z. (2006). Öğrenme Güçlüğü Görülen Çocukların Anksiyete ve Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Anabilim Dalı, Konya.
- 307.Young, R. C., Biggs, J. T., Ziegler, V. E., Meyer, D. A. (1978). A Ratin Scale for Mania: Reliability, Validity and Sensitivity, *Br J Psychiatry*, 133, 429-435.
- 308.Güneri Yöyen, E. (2017). Childhood Trauma and Self-Respect. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 267-282.
- 309.Güneri Yöyen, E. (2016). Uluslararası Kişilik Envanteri (IPI) Kısa Versiyonunun Türkçe'ye Uyarlanması: Güvenilirlik ve Geçerlilik Analizi, *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2 (4), 1308-1321.
- 310.Güneri Yöyen, E. (2016). Childhood Trauma and Self-Respect as a Predictor of Loneliness.*Journal Of Current Researches On Social Sciences*, 6 (2), 65-78
- 311.Yüce Çıtır S. (2013). Yaygın Gelişimsel Bozukluğu Olan Bireylerde Otizm Spektrum Anketinin (OSA) Geçerliğinin Gösterilmesi. Tıpta Tıpta Uzmanlık Tezi, T.C Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- 312.Zorlu, Adil (2012). Denizli Kent Merkezinde İlköğretim Çağı Çocuklarında Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğunun Prevalansı, Tıpta Tıpta Uzmanlık Tezi,

Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Denizli.

313. Zöğ, Hasan (2007). İstanbul İli Kağıthane İlçesinde Görev Yapan İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Örgütsel Adanmışlık ile İş Doyumları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
314. http://meb12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/56/01/196828/dosyalar/2014_10/20_113404_24011235_hacettepekisilikenvanteri.docx
315. <http://turkpsikiyatri.com/C13S2/youngMani.pdf>
316. <http://turkpsikiyatri.com/C13S2/youngMani.pdf>
317. http://uvt.ulakbim.gov.tr/uvt/index.php?cwid=9&vtadi=TPRJ%2CTTAR%2CTTIP%2CTMUH%2CTSOS%2CTHUK&c=google&ano=65078_aaf7feb777fb879ac25edc3e7ceb_f965
318. <http://www.noropsikiyatriarsivi.com/sayilar/415/buyuk/53-58.pdf>
319. http://www.psikofarmakoloji.org/pdf/18_3_4.pdf
320. <http://www.scopemed.org/fulltextpdf.php?mno=34211>
321. <http://www.turkpsikiyatri.com/C12S3/montgomeryVeAsberg.pdf?ref=http://jerli.net>
322. <http://www.turkpsikiyatri.com/C16S3/obsesifKompulsif.pdf>
323. <http://www.turkpsikiyatri.com/data/unpublishedarticles/eysenck.pdf>
324. <http://www.turkpsikolojiyazilari.com/PDF/TPY/25/05.pdf>
325. <http://yenisymposium.com/Pdf/TR-YeniSempozyum-3845c912.pdf>

Yrd. Doç. Dr. Psikolog Elif Güneri - Özgeçmiş

Elif Güneri, İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümünü bitirdikten sonra uzun yıllar Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesinde klinik psikolog olarak görev yapmıştır. Yüksek lisansını Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji bölümünde enstitü birincisi olarak tamamladıktan sonra İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü'nde doktora yapmıştır. Akademisyenlik görevini şu anda İstanbul Gelişim Üniversitesinde yardımcı doçent doktor olarak sürdürmektedir.

2007 yılında Mavi Martı Psikoloji'yi, 2012 yılında Klinik Psikoloji Enstitüsü'nü kurmuş ve halen psikolog-terapist olarak çocuk, ergen ve yetişkin danışanlarını **Mavi Martı Psikolojik Danışma Merkezi**'nde kabul etmekte, aynı zamanda eğitim koordinatörü ve test eğitmeni olarak **Klinik Psikoloji Enstitüsü Derneği**'nde meslektaşlarına ve öğrencilerine ülkemizde kullanılan testler üzerine dersler vermektedir.

Yazarın diğer kitapları şunlardır:

1. Kayıp Ülkeler: Şizofreni- Bipolar Affektif Bozukluk
2. Akıl Hastalıkları ve Şiddet: Şiddetim İnsanlığımdan, Deliliğimden Değil
3. Rorschach Testi: Dinamik Diagnostik Yaklaşım
4. Zeka Testleri: Türkiye'de Uygulanan Psikolojik Testler Cilt I
5. Gelişim Testleri: Türkiye'de Uygulanan Psikolojik Testler Cilt II
6. Kişilik Testleri: Türkiye'de Uygulanan Psikolojik Testler Cilt III