DŞSF

Bu ankette duygularınızla, örneğin öfke, üzüntü, endişe veya cinsel duygularınızla, nasıl başa çıktığınız incelenmektedir. Hepimizin bu duygularla başa çıkma şekli farklıdır ve bu nedenle doğru veya yanlış cevap yoktur. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyun ve aşağıdaki ölçeği kullanarak geçen ay içinde duygularınızla nasıl başa çıktığınızı belirtecek şekilde puanlayınız. Cevabınızı yandaki kutulara işaretleyin.

Ölçek:

1 = benim için hiç geçerli değil
2 = benim için pek geçerli değil
3 = benim için geçerli değil gibi
4 = benim için geçerli gibi
5 = benim için biraz geçerli
6 = benim için çok geçerli

	1	2	3	4	5	6
1. Kendimi iyi hissetmediğim zaman, olaylara nasıl farklı bir şekilde bakabileceğimi düşünmeye çalışırım.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
2. Beni rahatsız eden bir duygum olduğunda neden önemli olmadığını düşünmeye çalışırım.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
3. Sıklıkla başkalarında bulunmayan duygularla hareket ettiğimi düşünüyorum.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
4. Bazı duyguları hissetmek yanlıştır.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
5. Kendim hakkında bir türlü anlayamadığım şeyler var.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
6. Duygularımı dışa vurmak için ağlamama izin vermemin önemli olduğunu düşünüyorum.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
7. Kendimi bırakıp bu duygulardan bazılarını hissedersem kontrolü kaybetmekten korkuyorum.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
8. Başkaları duygularımı anlıyor ve kabulleniyor.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
9. Bazı tipteki duyguları, örneğin seks veya şiddetle ilgili olanları, hissetmenize izin vermemeniz gerekir.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
10. Duygularımı anlayamıyorum.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
11. Başka insanlar değişseydi kendimi çok daha iyi hissederdim.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
12. Hissettiğim ama tam farkında olmadığım duygular olduğunu düşünüyorum.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
13. Bazen kuvvetli bir duygu hissetmeme izin verirsem bir daha kaybolmayacağından korkuyorum.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
14. Duygularımdan utanıyorum.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
15. Başka insanları rahatsız eden şeyler beni rahatsız etmez.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
16. Kimse duygularıma gerçekten önem vermiyor.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
17. Benim için hassas ve duygularıma açık olmak yerine mantıklı ve pratik olmak önemlidir.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
18. Aynı kişiyi hem beğenmek hem beğenmemek gibi birbirinin tersi duygularım olduğu zaman dayanamıyorum.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
19. Başka insanlardan çok daha hassasım.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
20. Hoş olmayan bir duygudan hemen kurtulmaya çalışırım.	❑	❑	❑	❑	❑	❑

	1	2	3	4	5	6
21. Kendimi iyi hissetmediğim zaman hayattaki daha önemli şeyleri, neye değer verdiğimi düşünmeye çalışırım.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
22. Kendimi kötü veya üzgün hissettiğim zaman değerlerimi sorgularım.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
23. Duygularımı açıkça ifade edebildiğimi düşünüyorum.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
24. Kendime sıklıkla “Benim neyim var?” diye sorarım.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
25. Kendimi sığ bir insan olarak görüyorum.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
26. İnsanların gerçekten hissettiğimden farklı bir insan olduğuma inanmalarını isterim.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
27. Duygularımı kontrol edemeyeceğimden korkuyorum.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
28. Kendinizi bazı duyguları hissetmekten korumalısınız.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
29. Kuvvetli duygular sadece kısa bir süre sürer.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
30. Size neyin iyi olduğunu söylemeleri açısından duygularınıza güvenemezsiniz.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
31. Hissettiklerimin bazılarını hissetmemem gerekir.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
32. Duygusal olarak kendimi “uyuşmuş” hissediyorum, sanki hiç duygum yokmuş gibi.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
33. Duygularımın tuhaf veya saçma olduğunu düşünüyorum.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
34. Başka insanlar kötü şeyler hissetmeme neden oluyor.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
35. Birisi hakkında birbirinin tersi duygularım olduğunda kendimi kötü hissediyorum veya kafam karışıyor.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
36. Beni rahatsız hisseden bir duygum olduğunda düşünecek veya yapacak başka birşey bulmaya çalışıyorum.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
37. Kendimi kötü hissettiğim zaman tek başıma oturup ne kadar kötü hissettiğim hakkında uzun süre düşünüyorum.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
38. Bir başkası hakkında nasıl hissettiğim konusunda çok kesin olmayı seviyorum.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
39. Herkesin duyguları benimki gibidir.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
40. Duygularımı kabul ediyorum.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
41. Başka insanlardakilerle aynı duygularım olduğunu düşünüyorum.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
42. Ulaşmak istediğim daha yüksek değerler var.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
43. Şu andaki duygularımın büyütülme şeklimle hiç ilgisi olmadığını düşünüyorum.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
44. Bazı duyguları hissedersem delirebileceğimden korkuyorum.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
45. Duygularım nedensiz yere ortaya çıkıyor gibi.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
46. Hemen hemen herşeyde rasyonel ve mantıklı olmanın önemli olduğunu düşünüyorum.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
47. Kendim hakkında neler hissettiğim konusunda çok kesin olmayı seviyorum.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
48. Duygularım veya fiziksel hislerim üzerine çok odaklanıyorum.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
49. Duygularımın bazılarını kimsenin bilmesini istemiyorum.	❑	❑	❑	❑	❑	❑
50. Bazı duygularımın olduğunu kabullenmek istemiyorum ama bu duygularımın olduğunu biliyorum.	❑	❑	❑	❑	❑	❑