

Birkaç haftadır...	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Üstlendiğim şeyleri özgürce seçebildiğimi hissederim.	1	2	3	4	5
2. Bir şeyleri iyi yapabileceğim konusunda kendime güvenirim.	1	2	3	4	5
3. İçinde olmak istediğim gruptan dışlandığımı hissederim.	1	2	3	4	5
4. Yaptığım şeylerin çoğunu “yapmak zorundaymışım” gibi hissederim.	1	2	3	4	5
5. Önemmediğim insanların da beni önemseddiğini hissederim.	1	2	3	4	5
6. Kararlarımın gerçekten ne istediğimi yansıttığını hissederim.	1	2	3	4	5
7. Önemmediğim ve beni önemseyen insanlara bağlı olduğumu hissederim.	1	2	3	4	5
8. Yaptığım şeylerde kendimi yeterli hissederim.	1	2	3	4	5
9. Benim için önemli olan insanların bana karşı soğuk ve mesafeli olduğunu hissederim.	1	2	3	4	5
10. Yapmak istemeyeceğim pek çok şeyi yapmak zorundaymışım gibi hissederim.	1	2	3	4	5
11. Benim için önemli olan diğer insanlara yakın ve bağlı hissederim.	1	2	3	4	5
12. Hedeflerime ulaşmak için yeterli olduğumu hissederim.	1	2	3	4	5
13. Çok fazla şey yapma konusunda baskı hissederim.	1	2	3	4	5
14. Bir şeyleri iyi yapıp yapmayacağım konusunda ciddi kuşkularım var.	1	2	3	4	5
15. Yaptığım şeylerin çoğunda hayal kırıklığına uğradığımı hissederim.	1	2	3	4	5
16. Tercih ettiğim şeyler gerçekten kim olduğumu gösterir.	1	2	3	4	5
17. Yeteneklerim konusunda güvensizlik hissederim.	1	2	3	4	5
18. Zaman geçirdiğim insanların beni sevmedikleri izlenimine sahibim.	1	2	3	4	5
19. Zor görevleri başarıyla tamamlayabileceğimi hissederim.	1	2	3	4	5
20. Birlikte zaman geçirdiğim insanlarla samimi duygular içindeyim.	1	2	3	4	5

21. Gündelik işlerim art arda gelen zorluklarmış gibi hissettiriyor.	1	2	3	4	5
22. Gerçekten ilgimi yaptığım şeyleri yaptığımı hissederim.	1	2	3	4	5
23. Kurduğum ilişkilerin yüzeysel olduğunu hissederim.	1	2	3	4	5
24. Yaptığın hatalar yüzünden kendimi başarısız gibi hissederim.	1	2	3	4	5