Pekiştireç Duyarlılığı Ölçeği Türkçe Formu

Yönerge: lütfen aşağıdaki her bir ifadeyi dikkatlice oku. Sonrada, sağ tarafta verilen şıklardan senin için en uygun olanını seç ve kutunun içini işaretle.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Hiçbirzaman | Bazen | sıksık | Herzaman |
| 1-Bir oyun oynadığım ya da spor yaptığım zaman dikkatli olabilirim |  |  |  |  |
| 2-Bir kaykay yada bisiklet ile yokuşaşağı gitmeden once durup düşünürüm |  |  |  |  |
| 3-Yeni ve heyecanlı şeyler yapmaktan hoşlanırım |  |  |  |  |
| 4-Eğer denizde yüzeriken büyük bir gölge görseydim olduğum yerde donakalırdım |  |  |  |  |
| 5-Yapmayı en çok sevdiğim şeylerde kendimi geliştirmeye devam etmek istiyorum |  |  |  |  |
| 6-Eğer yaralanacağımı düşünseydim yaptığım şeyi yapmayı bırakırdım |  |  |  |  |
| 7-Eğer benimle birlikte banyoda bir yılan yada örümcek olsaydı olduğum yerde donakalırdım |  |  |  |  |
| 8-Eğer yaralansaydım ne olabileceği hakkında endişelenirdim |  |  |  |  |
| 9-Yapmayı sevdğim birşeyde daha iyi olabilmek için alıştırma yapmayı severim |  |  |  |  |
| 10-Eğer bir örümcek ya da yılan görseydim koşarak kaçabilirdim |  |  |  |  |
| 11-Eğer devam etmek çok riskli olsaydı yaptığım şeyi yapmayı bırakabilirdim |  |  |  |  |
| 12-Eğer geceleyin yataktayken yabancı sesler duysaydım donakalırdım |  |  |  |  |
| 13-Yeni yerler keşfetmeyi severim |  |  |  |  |
| 14-Birşeye kalkışmadan once ya beceremessem diye dikkatlice düşünürüm (örneğin spor takımı yada okul kaptanlığı) |  |  |  |  |
| 15-Eğer alt katta ışık olmasaydı yukarı kata geri koşabilirdim |  |  |  |  |
| 16-Amacıma ulaşmak için çok çalışırım (ya da istediğim yere gelebilmek için)  |  |  |  |  |
| 17-Eğer bir kuşun bana saldıracağını düşünseydim donakalırdım |  |  |  |  |
| 18-Eğer beni korkutursa bir hayvandan koşarak uzaklaşabilirdim |  |  |  |  |
| 19-Beni incitebilecek birşey yaptığımda dikkatliyimdir |  |  |  |  |
| 20-Yapmayı sevdiğim şeylerde daha iyi olabilmek için alıştırma yaparım (örneğin spor yada hobi) |  |  |  |  |
| 21-Yapmayı sevdiğim şeyleri iyi yapmak için çok çalışırım |  |  |  |  |

Ödül duyarlılığı- 20, 21, 9, 16, 5, 13, 3

Ceza duyarlılığı- 7, 4, 10, 17, 12, 18, 15

Yaklaşma veya kaçma motivasyonuna karşı koyabilme becerisi düzeyi – 19, 1, 6, 11, 8, 2, 14