**Bağlanmama Ölçeği Kısa Formu**

Aşağıdaki ifadeler, kendiniz, başkaları ve genel yaşam hakkındaki görüşlerinizi anlamak için size yöneltilmiş soruları kapsamaktadır. Sorulara, olması gerektiğini düşündüğünüzden daha ziyade **sizi gerçekten yansıtan deneyimlerinize** göre cevap veriniz.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Kesinlikle katılmıyorum** | **Katılmıyorum** | **Kısmen katılmıyorum** | **Kısmen katılıyorum** | **Katılıyorum** | **Kesinlikle katılıyorum** |
| 1. | Yaşadığım olayları, onlara takılmadan veya onları bir kenara itmeden kabul edebilirim. | ① | ② | ③ | ④ | ➄ | ➅ |
| 2. | Geçmişte yaşadığım pişmanlıklarımı ve can sıkıcı duygularımı geride bırakabilirim. | ① | ② | ③ | ④ | ➄ | ➅ |
| 3. | Olaylar istediğim gibi gitmese bile sakin ve/veya mutlu olabileceğimi düşünüyorum. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ➅ |
| 4. | Hayatımın herhangi bir anında, istenen ya da istenmeyen bir şey olduğuna bakmaksızın hayatın bana sunduklarına kapım açıktır. | ① | ② | ③ | ④ | ➄ | ➅ |
| 5. | Hayatımda neler olup bittiğine aldırış etmeden/takılmadan mutlu olabildiğimi düşünüyorum | ① | ② | ③ | ④ | ➄ | ➅ |
| 6. | Kusursuz olmayan, sıradan bir insan olmaktan memnunum. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ➅ |
| 7. | Olumsuz veya acı verici de olsa aklıma gelen düşünce ve duygularla yüzleşebilirim. | ① | ② | ③ | ④ | ➄ | ➅ |

**Kaynak:** Türk, N., & Batmaz, H. (2024). Psychometric Properties of Turkish Versions of the Non-Attachment Scale Short Form. *Journal of Social Sciences and Education*, *7*(2), 279-294. <https://doi.org/10.53047/josse.1552442>