**Hikikomori Öz Bildirimi için Uyarlanabilir Davranışlar Ölçeği (HÖBUDÖ)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hiçbir zaman** | **Arada sırada** | **Sık sık** | **Her zaman** |
| 1. Başarı duygusuna erişmek için harekete geçerim.
 |  |  |  |  |
| 1. Hedefe ulaşmak için harekete geçerim.
 |  |  |  |  |
| 1. Ailem dışındaki kişilerden yardım isterim.
 |  |  |  |  |
| 1. İdeal olana yaklaşmaya çalışırım.
 |  |  |  |  |
| 1. Başkalarını oynamaya çağırırım.
 |  |  |  |  |
| 1. Okula gitmek veya çalışmak için hazırlık yapmaktan kaçınırım.
 |  |  |  |  |
| 1. Sosyal etkinliklere katılırım.
 |  |  |  |  |
| 1. Ailemle olan sohbetlere katılırım.
 |  |  |  |  |
| 1. Başkalarıyla konuşurum.
 |  |  |  |  |
| 1. Başkalarıyla etkileşim kurmak için bir yerlere giderim.
 |  |  |  |  |
| 1. Ailem dışındaki kişilerle konuşurum.
 |  |  |  |  |
| 1. Başkalarıyla bir araya gelmekten kaçınırım.
 |  |  |  |  |
| 1. Sosyal etkinliklere katılmak için sevmediğim şeyleri yaparım.
 |  |  |  |  |
| 1. İdeal bir yaşam için çaba gösteririm.
 |  |  |  |  |
| 1. Duygularımı ailem dışındaki insanlara anlatırım.
 |  |  |  |  |
| 1. Okula/işe gitmekten kaçınırım.
 |  |  |  |  |
| 1. Başkalarıyla oynamak için dışarı çıkarım.
 |  |  |  |  |
| 1. Çağrıldığım bir yere gitmek için dışarı çıkarım.
 |  |  |  |  |
| 1. Ailemle konuşurum.
 |  |  |  |  |
| 1. İşe/okula giderim.
 |  |  |  |  |
| 1. Keyifli etkinliklere katılırım.
 |  |  |  |  |
| 1. Plansız şekilde dışarı çıkarım.
 |  |  |  |  |
| 1. Aileme duygularımı anlatırım.
 |  |  |  |  |
| 1. Aile üyelerimden yardım isterim.
 |  |  |  |  |
| 1. Okula ya da işe gitmek için gerekli bilgileri öğrenirim.
 |  |  |  |  |
| 1. İstediklerimi almak için dışarı çıkarım.
 |  |  |  |  |