**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. |  |  |  |  |