

BEYAZ AYI SUPRESYON ENVANTERİ

Adınız:

Yaşınız:

Cinsiyetiniz:

Tarih:

Bu ölçek zaman zaman sahip olduğunuz düşüncelerle ilgilidir. Cevaplar doğru ya da yanlış şeklinde değildir. Bu bakımdan lütfen her bir soruyu kendinize uygun bir şekilde cevaplandırmaya özen gösteriniz.

A	B	C	D	E
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Nötr ya da bilmiyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

- Hakkında asla düşünmek istemediğim bazı şeyler var. A B C D E
- Bazen yaptıklarımı neden yaptığımı merak ederim. A B C D E
- Bir türlü durduramadığım düşüncelerim olur. A B C D E
- Aklıma gelip de bir türlü zihnimden atamadığım hayaller olur. A B C D E
- Düşüncelerim sıklıkla bir fikre dönüşür. A B C D E
- Belli şeyler konusunda düşünmeyi durdurabilmeyi çok isterdim. A B C D E
- Bazen zihnim o kadar hızlı çalışır ki durdurabilmeyi çok isterdim. A B C D E
- Sorunları daima zihnimin dışında tutmaya çalışırım. A B C D E
- Aklıma durmadan zorla gelip giren düşünceler olur. A B C D E
- Hakkında düşünmemeye kendimi zorladığım düşünceler olur. A B C D E
- Bazen düşünmeyi durdurabilmeyi gerçekten çok istediğim olur. A B C D E
- Kendimi düşüncelerden uzaklaştırmak için bir şeyler yaparım. A B C D E
- Kaçınmaya çalıştığım düşüncelerim olur. A B C D E
- Hiç kimseye söylemediğim çok sayıda düşüncem var. A B C D E
- Zaman zaman aklıma zorla gelen düşüncelere karşı koymakla meşgul olduğum olur. A B C D E