

# FELAKETLEŐTİREN BİLİŐLER ÖLÇEĞİ

**Yönerge:** Bu anket aŐaĐıda yer alan maddelere iliŐkin inançlarınızı ve düşüncelerinizi ölçmeyi amaçlamaktadır. Bazen bu maddelerde yazan durumların *tehlikeli* olduğuna inanılır. AŐaĐıda tanımlanan durumları lütfen dikkatle okuyunuz ve bu durumların ne kadar tehlikeli olduğuna inandığınızı ölçeği kullanarak işaretleiniz.

NE KADAR TEHLİKELİ?	HİÇBİR ZAMAN	BİRAZ	BAZEN	ÇOK	AŐIRI DERECEDE
asabi olma					
kaza geçirme					
zihnin normal çalışmaması					
size gülünmesi					
bulantı hissetme					
patlayacak gibi olma					
yaralanmak					
akılcı düşünememe					
sosyal ortamlarda utanmak					
kusma					
sallantı hissetmek					
öfkeli olmak					
kalp krizi geçirmek					
muhakeme güçlüğü yaşama					
bir hata yapma					
baş dönmesi hissetmek					
rahatlayamama					
kaygılı hissetme					
inme geçirmek					
korkmak					
düşünmeyi kontrol edememe					
ne söyleyeceĐini bilmeme					
kalpte yanma					

uyarılmış halde olma					
gergin hissetme					
hasta olma					
duyularını kaybetme					
başarısız olma					
midede rahatsızlık hissi					
berbat hissetme					
saldırıya uğramak					
çıldırma					
insanları huzursuz etmek					
göğüste baskı hissi					
depresif olma					
görme kaybı					
zihnin durması					
uyuşma hissi					
paniklemek					
sinirlilik					
boğuluyor gibi olmak					
zihinde bulanıklık					
zayıf hissetme					
huzursuz hissetmek					
ağrı hissetme					
çaresizlik hissi					
belleğini yitirme					
sinirsel gerginlik					
başetmede zorlanma					
sıkılganlık					