

FOTÖ (DAS)

Tarih.../.../.....

Bu ölçek insanların zaman zaman savunduğu ya da inandığı tutumları bir listesini içermektedir. Lütfen HER CÜMLEYİ ayrı ayrı dikkatle okuyup, bunlara ne kadar katıldığınız belirleyin. Her tutuma ilişkin kendi katılma derecenizi, yandaki cevap bölümündeki sayılardan birinin üzerine (X) işareti koyarak belirleyiniz. Her tutum için sadece BİR işaret koymaya özen gösterin. İnsanların hepsinin kendine özgü düşünceleri olduğundan, burada doğru ya da yanlış diye bir yanıt söz konusu değildir. Lütfen seçimlerinizin SİZİN GENEL OLARAK nasıl düşündüğünüz yansıtmasına özen gösterin.

1. Bir insanın mutlu olabilmesi için ya çok güzel (yakışıklı), ya çok zengin, ya çok zeki, ya da çok yaratıcı olması gerekir.

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

2. Mutlu olabilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşüncelerinden çok benim kendimle ilgili duygu ve düşüncelerim önemlidir.

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

3. İnsanların bana değer vermesi için hiç hata yapmamam gerekir.

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

4. İnsanların bana saygı göstermeleri için her zaman başarılı olmam gerekir.

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

5. Risk almak hiç bir zaman doğru bir şey değildir. Çünkü kaybetmek bir felaket olabilir.

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

6. İnsanın herhangi bir alanda özel bir yeteneği olmasa da başkalarının saygısını kazanması mümkündür.

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

7. Mutlu olabilmem için tanıdığım insanların çoğunun hayranlığımı kazanmalıyım.

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

8. Bir başka kişiden yardım istemek aslında zayıflık işaretidir.

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

9. Bir insan olarak yeterli olmam için, başkaları kadar başarılı olmam gerekir.

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

10. İnsan bir işi yapamıyorsa hiç yapmasın daha iyi.

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

11. Bir insan olarak başarılı sayılabilmem için yaptığım işlerde başarılı olmam gerekir.

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

12. Hatalarımdan da bir şeyler öğrenebildiğim sürece, hata yapmamda bir sakınca yoktur.

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

13. Beni seven bir insanın benimle ayn fikirde olması gerekir.

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

14. Bir işte tümüyle başarısız olmak ile yarı yarıya başarısız olmak arasında pek fark yoktur.

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

15. İnsanların bana verdiği önemi yitirmemem için kendimi açmamalıyım.

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

16. Sevdiğim insan beni sevmediği sürece hiç sayılırım.

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

17. Sonucu başarısızlıkta olsa insan yaptığı işten zevk alabilir.

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

18. İnsanın başarılı olacağına ilişkin biraz olsun inancı yoksa, herhangi bir işe girişmemelidir.

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

19. Başkalarının benim hakkımdaki düşünceleri bir insan olarak değerimi büyük ölçüde belirler.

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

20. İkinci sınıf bir insan durumuna düşmemem için kendime koyduğum standartların en yüksek olması gerekir.

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

21. En azından bir yönümlü başarılı değilsem, değerli bir insan sayılmam.

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

22. İnsanın değerli biri sayılması için iyi fikirleri olması gerekir.

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

23. Bir hata yaptığım zaman bundan rahatsızlık duymam gerekir.

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

24. Benim için önemli olan başkalarının benim hakkımdaki düşüncelerinden çok, benim kendimle ilgili düşüncelerimdir.

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

25. İhtiyacı olan herkese yardım etmediğim takdirde iyi bir insan sayılmam.

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

26. Yenilmiş, kaybetmiş duruma düşmemek için soru sormamalıyım.

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

27. İnsanın kendisi için önemli olan kişiler tarafından onaylanmaması çok kötüdür.

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

28. İnsanın mutlu olabilmesi için dayanabileceği, güvенеbileceği başka insanların olması gerekir

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

29. Önemli amaçlarıma ulaşabilmem için kendimi çok fazla zorlamam gerekmez.

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

30. İnsan biri tarafından azarlansa da buna üzülmemesi gerekir.

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

31. Bana zarar verebileceklerin düşündüğünden diğer insanlara güvenmem
- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

32. Diğer insanlar tarafından sevilmedikçe mutlu olamazsın.
- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

33. İnsanın, başkalarını mutlu etmek için kendi ihtiyaçlarından vazgeçmesi gerekiyorsa, bunu yapması gerekir.
- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

34. Mutluluğum kendimden çok diğer insanlara bağlıdır.
- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

35. Mutlu olmam için diğer insanların beni ve yaptıklarımı onaylaması gerekmez.
- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

36. İnsan, sorunlardan uzak durabildiği sürece sorunlarda ortadan kalkar.
- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

37. Hayatın güzelliklerinin çoğundan (zenginlik, güzellik, başarı...) nasibimi almasam da mutlu olabilirim.
- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

38. Başka insanların benim hakkımda ne düşündükleri benim için önemlidir.
- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

39. Başkalarından ayrı olmak eninde sonunda mutsuzluğa yol açar.
- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |

40. Bir başka insan tarafından sevilmesem de mutlu olabilirim.
- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①Hiç katılmıyorum | ④Biraz katılıyorum |
| ②Çok az katılıyorum | ⑤Oldukça katılıyorum |
| ③Ender olarak katılıyorum | ⑥Genellikle katılıyorum |
| | ⑦Tümüyle katılıyorum |