

# MOBİLİTE ENVANTERİ

Lütfen aşağıdaki alan veya durumlardan sıkıntı veya endişe nedeniyle ne ölçüde kaçındığınızı belirtiniz. Yanınızda güvendiğiniz biri varken ve yalnızken ne ölçüde kaçındığınızı aşağıdaki ölçeği kullanarak puanlayınız:

1. hiç kaçınmıyorum
2. nadiren kaçınıyorum
3. yarı yarıya kaçınıyorum
4. genellikle kaçınıyorum
5. her zaman kaçınıyorum

( Uygun olduğunu düşündüğünüzde yarımlı rakamlar kullanabilirsiniz. Örneğin 3 1/2 veya 4 1/2 gibi). Hem yanınızda birinin olduğu hem de yalnız olduğunuz koşulların her ikisi içinde, herbir durum veya alan için bırakılan boşluklara puanlarınızı yazınız. Size uygun olmayan durumları boş bırakınız.

ALAN	YANINIZDA BİRİ VARKEN	YALNIZKEN
tiyatrolar		
süpermarketler		
sınıflar		
ofisler		
restaurantlar		
müzeler		
asansörler		
toplantı salonu veya stadyumlar		
araba parkları		
yüksek alanlar (ne kadar yüksek? .....)		
kapalı boşluklar (örn. tüneller)		
açık alanlar • dışarı (örn. geniş sokaklar, bahçeler) • içeri (örn. geniş odalar, lobiler)		
<b>YOLCULUK</b>		
otobüsle		
trenle		
yeraltı demiryolu veya tüneli		
uçakla		
botla		

arabayla yolculuk etmek veya araba kullanmak • herhangi bir zamanda • otoyolda		
<b>DURUM</b>		
sırada beklemek		
köprüden geçmek		
partiler veya sosyal toplantılar		
sokakta yürümek		
evde yalnız kalmak		
evden uzakta olmak		
diğer (tanımlayınız.....)		