

## KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki cümleleri okuyunuz. Her bir ifadenin sağ tarafında 1'den (Kesinlikle katılmıyorum) 7'ye (Kesinlikle katılıyorum) kadar numaralandırılmış 7 tane rakam yer almaktadır. Her bir cümlede anlatılan ifade ile ilgili olarak sizi en iyi yansıtan rakamı işaretleyiniz. Örneğin; eğer okuduğunuz ifadenin sizi yansıttığına kesinlikle katılmıyorsanız 1'i yuvarlak içine alınız. Eğer kararsızsanız 4'ü ve eğer kesinlikle katılıyorsanız 7'yi yuvarlak içine alınız, vb.

		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.	Yaptığım planlara uyarım.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2.	İşlerin bir şekilde üstesinden gelirim.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3.	Bir başkasından çok kendine güvenirim.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4.	Bir şeylere ilgili olmak benim için önemlidir.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5.	Gerektiğinde kendi başıma ayakta kalabilirim	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6.	Hayatta başardıklarımın gurur duyarım.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7.	Genellikle ileriye dönük düşünürüm.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8.	Kendimle barışık biriyim.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9.	Zaman içinde birçok şeyi yapabileceğimi düşünürüm.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10.	Kararlı biriyim.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11.	Olayların ayrıntılarını genellikle merak etmem	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12.	İşleri zamanında yaparım.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13.	Disiplinli biriyim	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
14.	Birçok şeyle ilgili biriyim.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
15.	Çoğu zaman gülecek bir şey bulurum.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
16.	Zor durumlarda, kendime olan güvenim bana güç verir.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
17.	Zor durumlarda insanların genellikle güvenebileceği biriyim.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
18.	Genellikle bir duruma değişik açılardan bakabilirim	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
19.	İstesem de istemesem de bazen yapmak istediğim/istemediğim şeylere kendimi ayarlarım.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
20.	Hayatımın bir anlamı vardır.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
21.	Hakkında bir şey yapamayacağım konulara takılıp Kalmam	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
22.	Zor bir durumdaysam genellikle bir çıkış yolu bulabilirim	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
23.	Yapmak zorunda olduklarım için yeterli enerjiye sahibimdir.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
24.	Beni istemeyen insanların olması benim için problem değildir	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦