



T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü



Sayı : E-53422635-302.14-2100139125
Konu : Anket Uygulaması (Elif İNCEKARA)

18.11.2021

BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 18.11.2021 tarihli ve E-64445119-605.99-2100138882 sayılı yazımız.

Enstitümüz Psikoloji Anabilim Dalı 14363423758 No.lu tezli yüksek lisans öğrencisi Elif İNCEKARA'nın yüksek lisans tezinde kullanılmak üzere Türkiye'deki tüm üniversitelerde ekteki anketi uygulama ve anketin duyurulması talebine ilişkin dilekçesi yazımız ekinde sunulmuştur. İlgili kurumlardan gerekli izinlerin alınması hususunda bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof. Dr. İbrahim KÜRTÜL
Müdür

Ek: 18.11.2021 tarihli E-64445119-605.99-2100138882 sayılı yazı

Belge Doğrulama Kodu: 9T4DC9C

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi: <http://ubys.ibu.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index>

Adres: Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Gölköy Kampüsü 14030 Merkez / Bolu

Bilgi için :

Özlem Güntürk
Bilgisayar İşletmeni

Telefon No: (0 374) 2541000

Faks No:

Telefon No:

(0 374) 2541000 - 5323

e-Posta:

İnternet Adresi:

Kep Adresi: aibu@hs01.kep.tr





Sayı : E-64445119-605.99-2100138882
Konu : Elif İNCEKARA (Araştırma Talebi)

18.11.2021

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Anabilim Dalımızın Lisansüstü öğrencisi Elif İNCEKARA' nın araştırma talebi ile ilgili dilekçesi ekleriyle birlikte yazımız ekinde gönderilmektedir.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. Nihal MAMATOĞLU
Ana Bilim Dalı Başkanı

Ek: DİLEKÇE.BAİBÜ.ELİF İNCEKARA

BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİ BÖLÜMÜ BAŞKANLIĞINA

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'nun 30.07.2021 tarihli ve 2021/8 toplantısında değerlendirilerek etik olarak uygun bulunmuş olan "COVID-19 Pandemisinin Bilişsel Süreçler, Travmatik Stres ve Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Etkisi" konulu yüksek lisans tez çalışmamı Türkiye'deki tüm üniversitelerin lisans, yüksek lisans, doktora öğrencileri ile idari ve akademik personeline de uygulamak istiyorum. Konuyla ilgili etik kurul onayı (EK 1) sunulmuş olup uygun görülmesi halinde çalışmamın, Türkiye'deki tüm üniversitelerin lisans, yüksek lisans, doktora öğrencileri ile idari ve akademik personeline duyurulması ve ankete <https://forms.gle/hUeue7pxwVGYEF2g7> linki üzerinden katılımın sağlanması hususunda;

Gereğini bilgilerinize arz ederim.


Elif İNCEKARA

17.11.2021

Ek 1: Etik Kurul Onayı

Ek: 2: Ölçek izinleri

El 3: Ölçekler



Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Elif İNCEKARA

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Psikoloji

Sayın Elif İNCEKARA,

"COVID-19 Pandemisinin Bilişsel Süreçler, Travmatik Stres ve Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Etkisi" adlı İnsan Araştırmaları Etik Kuruluna yapmış olduğunuz başvurunuz (Protokol NO. 2021/334) kurulumuzun 30.07.2021 tarihli ve 2021/08 toplantısında değerlendirilerek etik olarak uygun bulunmuştur. Bilgilerinize sunarız.

Prof. Dr. Hamit COŞKUN (Başkan)

Prof. Dr. Mehmet ERYİĞİT(Üye)

Prof. Dr. Altay EREN(Üye)

Prof. Dr. H. Birol YALÇIN (Üye)

Doç. Dr. Seval ALKOY(Üye)

Doç. Dr. Abdullah DURAKOĞLU (Üye)

Av. Zuhale Demirci(Üye)

EK 2

Covid-19 Travmatik Stres Ölçeği İzin Formu



Ercan Altınöz

Alıcı: ben

31 Mayıs Pzt 21:58

Sayın İncekara,
Ölçek ve puanlaması ektedir.
Çalışmalarınızda başarılar dilerim.
Ercan Altınöz

3 Ek



Koronavirüs Etkisi Ölçeği İzin Formu



Dilruba İZGÜDEN

Alıcı: ben

17 Mayıs Pzt 14:57

Merhabalar,

Ölçeği geliştirme çalışmalarımız halen devam etmekte olup, ölçeğimizin birinci versiyonunu eke koyuyorum.

Tezinizde başarılar dilerim.

Koronavirüs Anksiyete Ölçeği Kısa Formu İzin Formu



İsmail BİÇER

Alıcı: ben

18 Mayıs Sal 17:37

Merhaba,

Tabi ki çok memnun olurum. Çalışmalarınızda başarılar dilerim. Ölçekten alınan en yüksek puan 20'dir. 9 ve üzeri puanlar anksiyete seviyesi yüksek olarak yorumlanabilir. Ölçeği ekte paylaşıyorum.

İyi Çalışmalar.



Öğr. Gör. İsmail BİÇER
Yükseköğretim ve Öğretim Üyesi
Çevre Anestesi ve Reanimasyon Bilim Dalı
Çevre Anestesi ve Reanimasyon Bilim Dalı Başkanı
Trafik No: 0216 717 36 00
E-mail: ibicer@pau.edu.tr
Kocatepe, Anafat. Cd., 20080 Çivril/Duşuk

Bilişsel Hatalar Ölçeği İzin Formu



İpek Şenkal <ipeksenkal@gmail.com>

Alıcı: ben ▾

Merhaba,

Geçerlik ve güvenilirlik analizlerini yapmış olduğumuz *Bilişsel Hatalar Ölçeği*'ni çalışmanızda referans göstererek kullanabilirsiniz. Ekte ölçeğin geçerlik güvenilirlik çalışmasını yaptığımız makaleyi ve ölçeği gönderiyorum. Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.

Dr. Arş. Gör. İpek Şenkal Ertürk
Ankara Üniversitesi
Psikoloji Bölümü

Elif İncekara <elifincekara11@gmail.com>, 16 May 2021 Paz, 19:15 tarihinde şunu yazdı:



18 Mayıs Sal 20:32 ☆ ↩ ⋮

Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği İzin Formu



gökay keldal

Alıcı: ben ▾

ölçeği kullanabilirsiniz. ölçeğe ilişkin bilgiler makalede mevcuttur. iyi çalışmalar.

11 Haziran Cum 11:51 (6 gün önce)

Dr. Gökay KELDAL

Covid-19'un Yaşam Kalitesine Etkisi Ölçeği İzin Formu



Adem Sümen

Alıcı: ben ▾

Sayın İncekara,

Türkçe'ye uyarladığımız "COVID-19'un Yaşam Kalitesi Etkisi Ölçeği"ni yüksek lisans tez çalışmanızda kullanmanızdan memnuniyet duyarız. Araştırmanızda başarılar dilerim.

İyi çalışmalar...

Öğr. Gör. Dr. Adem SÜMEN
Akdeniz Üniversitesi, Kumluca Sağlık Bilimleri Fakültesi
Hemşirelik Bölümü, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı
07350 Kumluca/Antalya
Tel: 02428870910-207

11 Haziran Cum 12:03 (6 gün önce) ☆ ↩ ⋮

Yetişkin Yürütücü İşlevler Ölçeği (ADEXI) Türkçe formu için İzin Formu



Ibrahim Kira Ph.D.

Alıcı: ben

2 Temmuz Cum 18:06 (10 gün önce)



İngilizce > Türkçe İletiyi çevir

İngilizce için kapat x

Dear Elif

I attach the COVID questionnaire, the Turkish version. You will find ADEXI in the questionnaire.

Good luck with your studies.

All the best.

Ibrahim

-----Original Message-----

From: Elif İncekara <elifincekara11@gmail.com>

To: kiraaref@aol.com

Sent: Fri, Jul 2, 2021 3:57 am

Subject: ADEXI Scale

Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Ölçeği, yazarlara ulaşılamadığı ve makalede açık bir şekilde yayınlandığı için ölçeğe dair herhangi bir izin alınmamıştır.

Ölçeğin tam metninin yayınlandığı makale:

Çevik, Y. D., Haşlaman, T., Mumcu, F. K., & Gökçearslan, ř. (2015). Özdüzenlemenin dikkat kontrolü boyutu: Bir ölçek uyarlama çalışması. *Başkent University Journal of Education*, 2(2), 229-238.

Hasta Sağlık Anketi-9, yazarların mail adreslerine ulaşılamadığı ve makalede açık bir şekilde yayınlandığı için ölçeğe dair herhangi bir izin alınmamıştır.

Ölçeğin tam metninin yayınlandığı makale:

Sari, Y. E., Kokoglu, B., Balcioglu, H., Bilge, U., Colak, E., & Unluoglu, I. (2016). Turkish reliability of the patient health questionnaire-9. *Biomed Res-India*, 27, S460-S462.

COVID-19 Travmatik Stres Ölçeği

Aşağıda, Coronavirus (COVID-19) etkileri hakkında bir dizi ifadeler ve sorular mevcuttur. Lütfen her bir ifadeyi / soruyu aşağıdaki ölçeğe göre derecelendirin / cevaplayın:

Hiç (1) Biraz (2) Orta Düzeyde (3) Çok (4) Pek çok (5)

1. Koronavirüsten (COVID-19) korkuyorum.	1	2	3	4	5
2. Başka insanların etrafındayken stresliyim çünkü koronavirüse (COVID-19) yakalanacağımdan endişeleniyorum.	1	2	3	4	5
3. Koronavirüs (COVID-19) hakkında düşünmek beni tehdit altında hissettiriyor.	1	2	3	4	5
4. Size koronavirüs bulaşacağı konusunda ne kadar endişelisiniz?	1	2	3	4	5
5. Son iki hafta içinde, koronavirüs nedeniyle gelecek hakkında endişeli ve korkmuş hissettim.	1	2	3	4	5
6. Koronavirüs (COVID-19) beni maddi açıdan olumsuz etkiledi.	1	2	3	4	5
7. Coronavirus (COVID-19) nedeniyle işimi veya işten gelen gelirim kaybettim.	1	2	3	4	5
8. Koronavirüs (COVID-19) nedeniyle ihtiyaç malzemelerine (gıdaya) erişmekte zorlandığım zamanlar oldu.	1	2	3	4	5
9. Coronavirus (COVID-19) nedeniyle ihtiyacım olan şeyleri almakta zorlandım.	1	2	3	4	5
10. Son iki hafta içinde, koronavirüsten dolayı sosyal olarak izole olduğumu hissettim.	1	2	3	4	5
11. Son iki hafta içinde, günlük rutinlerim koronavirüsün yol açtığı durumdan etkilendi.	1	2	3	4	5
12. Yaşadığınız yerde kapalı kalmak başkalarıyla olan ilişkilerinizi ne ölçüde olumsuz etkiledi?	1	2	3	4	5

KORONAVİRÜS ETKİSİ ÖLÇEĞİ

1						5
Hiç Katılmıyorum	1	2	3	4	5	Tamamen Katılıyorum
Aşağıdaki ifadelere katılma düzeyinizi ilgili kutucuğu işaretleyerek belirtiniz.						
No	İfadeler					
1	Koronavirüsün belirtilerinin neler olduğunu biliyorum.	1	2	3	4	5
2	Koronavirüsün akciğerleri etkilediğini ve nefes almayı zorlaştırdığını biliyorum.	1	2	3	4	5
3	Koronavirüsün nasıl bulaştığını biliyorum.	1	2	3	4	5
4	Koronavirüsün çok hızlı yayıldığını biliyorum.	1	2	3	4	5
5	Koronavirüsten nasıl korunmam gerektiğini biliyorum.	1	2	3	4	5
6	Karantina, sosyal mesafe ve sosyal izolasyon kavramlarının ne anlama geldiğini biliyorum.	1	2	3	4	5
7	Salgın süreci ekonomik olarak beni zorluyor.	1	2	3	4	5
8	Bu süreçte maddi kaygılar taşıyorum.	1	2	3	4	5
9	Sürece ekonomik anlamda hazırlıksız yakalandım.	1	2	3	4	5
10	Faturalarımı ödemekte zorlanıyorum.	1	2	3	4	5
11	Evin ihtiyaçlarını alacak maddi gücüm kalmadı.	1	2	3	4	5
12	Gribal belirtiler gösterdiğimde koronavirüs olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
13	Yaşadığımız bu süreç strese girmeme sebep oluyor.	1	2	3	4	5
14	Yaşadığımız bu süreç çaresiz hissetmeme sebep oluyor.	1	2	3	4	5
15	Yaşadığımız bu süreç öleceğimi düşünmeme sebep oluyor.	1	2	3	4	5
16	Yakınlarımla salgın sürecinde ölebileceğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
17	Bu süreçte çevremden duyduğum olumsuz yorumlar beni endişelendiriyor.	1	2	3	4	5
18	Bu süreçte dua ederek rahatlıyorum.	1	2	3	4	5
19	Bu süreçte namaz kılarak rahatlıyorum.	1	2	3	4	5
20	Bu süreçte Kur'an okuyarak rahatlıyorum.	1	2	3	4	5
21	Koronavirüsün ortaya çıkmasının Allah'ın bize bir uyarısı olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
22	Bu süreçte dua ve ibadet etmenin önemini anlamama sebep oldu.	1	2	3	4	5
23	Bu süreçte inanç sistemimin kuvvetlenmesine sebep oldu.	1	2	3	4	5
24	Bu süreç sonrasında eski güzel günlere döneceğimi düşünerek rahatlıyorum.	1	2	3	4	5
25	Bu süreçte moralimi yüksek tutarak rahatlıyorum.	1	2	3	4	5

26	Bu süreçte bugünlerin geçeceğini düşünerek rahatlıyorum.	1	2	3	4	5
27	Bu süreçte olumlu düşünerek rahatlıyorum.	1	2	3	4	5
28	Bu süreç beni olgunlaştırdı.	1	2	3	4	5
29	Bu süreç beni iyimser bir insan yaptı.	1	2	3	4	5
30	Bu süreç kişisel gücümü fark etmemi sağladı.	1	2	3	4	5
31	Bu süreç beni daha ılımlı bir insan yaptı.	1	2	3	4	5
32	Bu süreçte kendime dair farkındalığım arttı.	1	2	3	4	5
33	Bu süreçte yeni ilişkiler geliştirdim.	1	2	3	4	5
34	Bu süreçte sağlığın değerini anladım.	1	2	3	4	5
35	Bu süreçte anı yaşamanın önemini anladım.	1	2	3	4	5
36	Bu süreçte yaşamın değerini anladım.	1	2	3	4	5
37	Bu süreçte yaşamda her an her şeyin olabileceğini anladım.	1	2	3	4	5

Koronavirüs Anksiyete Ölçeği Kısa Formu

<u>Son 2 haftada aşağıda belirtilen durumları ne kadar sık yaşadınız?</u>		Hiçbir zaman	Nadir, bir veya iki günden az	Birkaç gün	7 günden fazla	Son 2 hafta da
1	Koronavirüs ile ilgili haberleri okuduğum veya dinlediğim zaman başımın döndüğünü ve sersemleştigimi hissettim veya bayılacakmış gibi oldum.	0	1	2	3	4
2	Koronavirüsü düşündüğüm için uykuya dalmada ya da uyumada sorun yaşadım.	0	1	2	3	4
3	Koronavirüs ile ilgili konuları düşündüğümde ya da bu konulara maruz kaldığımda inme inmiş gibi hissettim veya dondum kaldım.	0	1	2	3	4
4	Koronavirüs ile ilgili konuları düşündüğümde ya da bu konulara maruz kaldığımda iştahım kaçtı.	0	1	2	3	4
5	Koronavirüs ile ilgili konuları düşündüğümde ya da bu konulara maruz kaldığımda mide bulantısı ya da mide problemleri yaşadım.	0	1	2	3	4

Bilişsel Hatalar Ölçeği

Aşağıdaki sorular herkesin zaman zaman yaptığı basit hatalar hakkındadır; fakat bazıları diğerlerinden çok daha fazla meydana gelmektedir. Biz son altı hafta içinde bunlardan hangilerinin çok sık olduğunu bilmek istiyoruz lütfen cevaba hangisiyse kutunun içine çarpı işareti koyunuz.

	Hiçbir zaman	Çok nadir	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
1: Herhangi bir şey okurken başka bir şeyi düşünmeniz sebebiyle okuduğunuzu tekrar okumak zorunda kalıyor musunuz?					
2: Evin bir bölümünden diğerine ne için gittiğinizi unuttuğunuz oluyor mu?					
3: Yoldaki trafik ışıklarını ya da uyarı işaretlerini fark etmediğiniz oluyor mu?					
4: Herhangi bir sebeple yön belirteceğiniz zaman sağ ve solu karıştırdığınız oluyor mu?					
5: İnsanlara çarptığınız oluyor mu?					
6: Işığı kapatıp kapatmadığınızı, kapıyı kilitleyip kilitlemediğinizi unuttuğunuz oluyor mu?					
7: Tanışma esnasında tanıştığınız insanların isimlerini aklınızda tutmakta zorlandığınız oluyor mu?					
8: Bazı şeyleri söylediğiniz ve sonrasında sözlerinizin kırıcı olduğunu düşündüğünüz oluyor mu?					
9: Herhangi bir şey yaparken insanların söyledikleri şeyleri algılayamadığınız oluyor mu?					
10: Keyfinizin kaçtığı ve kederlendiğiniz oluyor mu?					
11: Önemli yazışmaları günlerce cevapsız bıraktığınız oluyor mu?					
12: İyi bildiğiniz ama nadiren kullandığınız bir yolda hangi yöne döneceğinizi unuttuğunuz oluyor mu?					
13: Süpermarkette ihtiyaç duyduğunuz şeyleri orda olmasına rağmen göremediğiniz oluyor mu?					

14: Kendinizi birden bire bir kelimeyi doğru kullanıp kullanmadığınızı düşünürken bulduğunuz oluyor mu?					
15: Zihninizde yarattığınız sıkıntılarınız var mı?					
16: Kendi işlerinizi ya da randevularınızı unuttuğunuz oluyor mu?					
17: Gazete ya da kitap gibi benzeri şeyleri koyduğunuz yerleri unuttuğunuz oluyor mu?					
18: Kazara atmak istediğiniz cisimleri saklayıp atmayı istemediklerinizi attığınız oluyor mu? Mesela yanmış kibritleri cebinizde saklayıp kutusunu atmak gibi					
19: Bazı şeyleri dinlemeniz gerektiğinde kendinizi rüyada gibi hissettiğiniz oluyor mu?					
20: İnsanların isimlerini unuttuğunuz oluyor mu?					
21: Evde bir işi yapmaya başladığınız da başka bir şeye dikkatinizin kaydığı oluyor mu?					
22: Dilinizin ucunda olmasına rağmen bazı şeyleri kolaylıkla hatırlayamadığınız oluyor mu?					
23: Dükkana gittiğinizde ne alacağınızı unuttuğunuz oluyor mu?					
24: Eşyaları elinizden düşürdüğünüz oluyor mu?					
25: Söylenilen her hangi bir şeyi hatırlayamadığınız oluyor mu?					

Warwick Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Gelecekle ilgili iyimserim.					
2. Kendimi işe yarar (faydalı) hissediyorum.					
3. Kendimi rahatlamış hissediyorum.					
4. Diğer insanlara karşı ilgiliyim.					
5. Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var.					
6. Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim.					
7. Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum.					
8. Kendimden memnunum.					
9. Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum.					
10. Kendime güveniyorum.					
11. Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.					
12. Sevdiğimi hissediyorum.					
13. Yeni şeylere karşı ilgiliyim.					
14. Neşeli hissediyorum.					

COVID-19'un Yaşam Kalitesine Etkisi Ölçeği

Lütfen, aşağıda verilen ifadelerde sizi en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz. Lütfen tahminlerinizin son 7 gün içindeki duygu ve düşüncelerinizi yansıttığını unutmayın.

Koronavirüsün yayılması nedeniyle,		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.	Yaşam kalitemin eskisinden daha düşük olduğunu düşünüyorum.					
2.	Akıl sağlığımın kötüleştiğini düşünüyorum.					
3.	Fiziksel sağlığımın bozulabileceğini düşünüyorum.					
4.	Eskisinden daha gergin hissediyorum.					
5.	Eskisinden daha depresif hissediyorum.					
6.	Kişisel güvenliğimin risk altında olduğunu hissediyorum.					

Özdüzenlemenin Dikkat Kontrolü Ölçeği

Aşağıdaki maddelerin her birini 1=Tamamen yanlış, 4= Tamamen doğru olmak üzere size uygun şekilde işaretleyiniz.

1. Gerektiğinde bir etkinlik üzerinde uzun süre yoğunlaşabilirim.

1 2 3 4

2. Bir etkinliği yaparken dikkatim dağılırsa kısa süre sonra kaldığım yerden sorunsuzca devam edebilirim.

1 2 3 4

3. Bir etkinlik duygularımı çok fazla tetiklerse kendimi sakinleştirerek etkinliğe devam edebilirim.

1 2 3 4

4. Üzerinde çalıştığım etkinlik problem çözmeyi gerektiriyorsa, duygularımı kontrol ederek devam edebilirim.

1 2 3 4

5. Bir işle uğraşırken dikkatimi dağıtan düşünceleri kontrol edebilirim.

1 2 3 4

6. Çalışmam bölündüğünde, geri dönüp yoğun bir şekilde çalışmaya devam etmede bir problem yaşamam.

1 2 3 4

7. Hedefime odaklanırım ve hiç bir şeyin beni çalışma planımdan uzaklaştırmasına izin vermem.

1 2 3 4

HASTA SAĞLIK ANKETİ-9

Son 2 hafta içerisinde, aşağıdaki sorunlardan herhangi biri sizi ne sıklıkla rahatsız etti?

(Cevabınızı Yuvarlak İçine Alınız)

	Hiçbir zaman	Bazı günler	Günlerin yarısından fazlasında	Hemen hemen her gün
1. Bir şeyleri yapmaya az ilgi veya zevk duymak	0	1	2	3
2. Üzgün, depresif veya umutsuz hissetmek	0	1	2	3
3. Uykuya dalmada veya uyumaya devam etmekte zorluk, veya çok fazla uyumak	0	1	2	3
4. Yorgun hissetmek veya enerjinizin az olması	0	1	2	3
5. İştahsızlık veya çok fazla yemek	0	1	2	3
6. Kendinizi kötü hissetmeniz--- veya kendinizi başarısız ya da kendinizi veya ailenizi hayal kırıklığına uğrattığınızı düşünmeniz	0	1	2	3
7. Gazete okumak veya televizyon seyretmek gibi faaliyetlerde dikkatinizi toplamakta güçlük çekmeniz	0	1	2	3
8. Başkalarının fark edebileceği kadar yavaş hareket etmeniz veya konuşmanız? Veya tam aksine--- normalden çok daha fazla hareket edecek kadar kıpır kıpır veya huzursuz olmanız	0	1	2	3
9. Ölmüş olsanız veya bir şekilde kendinize zarar verseniz daha iyi olacağınız düşünceleri	0	1	2	3
	0 + _____ + _____ + _____			
<i>Ofis kodlaması için</i>	<i>= Toplam Skor: _____</i>			
Bu sorunlardan herhangi birini işaretlediyseniz, bu sorunlar işinizi yapmanızda, evinizle ilgili işleri halletmenizde veya diğer insanlarla olan ilişkilerinizde ne kadar zorluk yarattı?				

Hiç zorluk yaratmadı Oldukça zorluk yarattı Çok zorluk yarattı Aşırı derecede zorluk yarattı

—

—

—

—

YETİŞKİN YÜRÜTÜCÜ İŞLEVLER ÖLÇEĞİ

ADULT EXECUTIVE FUNCTIONING INVENTORY (ADEXI) SELF-REPORT VERSION

Aşağıda bir dizi ifade bulacaksınız. Bir birey olarak nasıl olduğunuzu ne kadar iyi tanımladığınızı belirtmek için her bir ifadenin yanındaki bir sayıyı daire içine alınız. Tanıdığınız insanlar sizin hakkınızda farklı hissedebilir. Kendiniz hakkında sizin ne düşündüğünüzü bilmek istiyoruz. Lütfen mümkün olduğunca içten yanıt vermeye çalışın.

1- (kesinlikle doğru değil) 2- (doğru değil) 3- (Kısmen doğru) 4- (doğru) 5- (kesinlikle doğru).

	1	2	3	4	5
1. Uzun yönergeleri hatırlamakta zorlanırım	1	2	3	4	5
2. Bazen bir etkinliğin ortasında ne yaptığımı hatırlamakta zorlanırım	1	2	3	4	5
3. Önce neler olabileceğini düşünmeden bir şeyleri yapma eğilimim vardır.	1	2	3	4	5
4. Bazen biri bana buna izin verilmediğini söylese de sevdiğim şeyleri yapmaktan kendimi alkoymakta zorluk çekerim.	1	2	3	4	5
5. Birisi benden birkaç şey yapmamı istediğinde, bazen istediklerinden sadece ilkini veya sonuncusunu hatırlarım	1	2	3	4	5
6. Bazen uygunsuz olduğu durumlarda gülümsemekten veya gülmekten kaçınmakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
7. Takıldığım zaman bir problemi çözümlerin farklı bir yolunu bulmakta güçlük çekerim	1	2	3	4	5
8. Birisi benden bir şey getirmemi istediğinde, bazen ne getirmem gerektiğini unuturum.	1	2	3	4	5
9. Bir etkinlik planlamakta güçlük çekerim (örneğin, bir seyahate / işe / okula giderken gerekli olan her şeyi getirmeyi hatırlamak).	1	2	3	4	5
10. Bazen sevdiğim bir etkinliği bırakmakta güçlük çekerim (örneğin, akşamları yatma zamanının geldiğini bildiğim halde televizyon izlerim veya bilgisayarın başında otururum).	1	2	3	4	5
11. Bazen bir şeyin nasıl yapılacağı da gösterilmedikçe	1	2	3	4	5

sözlü talimatları anlamakta güçlük çekerim.					
12. Birkaç adım içeren görevler veya etkinliklerle ilgili zorluklar yaşarım.	1	2	3	4	5
13. İleriyi düşünmekte veya deneyimlerden öğrenmekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
14. Tanıştığım insanlar bazen benim yaşıtım diğer insanlara göre daha canlı / daha vahşi olduğumu düşünüyor gibi görünüyor.	1	2	3	4	5