SAVUNMA BİÇİMLERİ TESTİ

Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyup, size uygunluğunu seçtiğiniz dereceyi çarpı şeklinde (X) işaretleyiniz.

1 Bana hiç uygun değil ---------- 9 Bana çok uygun

		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Başkalarına yardım etmek hoşuma gider, yardım etmem engellenirse üzülürüm.									
2	Bir sorunum olduğunda, onunla uğraşacak vaktim olana kadar o sorunu düşünmemeyi becerebilirim.									
3	Endişemin üstesinden gelmek için yapıcı ve yaratıcı şeylerle uğraşırım (resim, el işi, ağaç oyma)									
4	Arada bir bugün yapmam gereken işleri yarına bırakırım.									
5	Kendime çok kolay gülerim.									
6	İnsanlar bana kötü davranmaya eğilimliler.									
7	Birisi beni soyup paramı çalsa, onun cezalandırılmasını değil ona yardım edilmesini isterim.									
8	Hoş olmayan gerçekleri, hiç yokmuşlar gibi görmezlikten gelirim.									
9	Süpermen'mişim gibi tehlikelere aldırmam.									
10	İnsanlara, sandıkları kadar önemli olmadıklarını gösterebilme yeteneğimle gurur duyarım.									
11	Bir şey canımı sıktığında, çoğu kez düşüncesizce ve tepkisel davranırım.									
12	Hayatım yolunda gitmediğinde bedensel rahatsızlıklara yakalanırım.									
13	Çok tutuk bir insanım.									
14	Hayallerimden gerçek hayatta olduğundan daha çok tatmin sağlarım.									
15	Sorunsuz bir yaşam sürdürmemi sağlayacak özel yeteneklerim var.									
16	Seçimlerde bazen haklarında çok az şey bildiğim kişilere oy veririm.									
17	Birçok şeyi gerçek yaşamımdan çok hayalimde çözerim.									
18	Hiçbir şeyden korkmam.									
19	Bazen bir melek olduğumu, bazen de bir şeytan olduğumu düşünürüm.									
20	Kırıldığımda açıkça saldırgan olurum.									

21	Her zaman, tanıdığım birinin koruyucu melek gibi olduğunu hissederim.									
22	Bana göre, insanlar ya iyi ya da kötüdürler.									
23	Patronum beni kızdırırsa, ondan hıncımı çıkarmak için ya işimde hata yaparım ya da işi yavaşlatırım.									
24	Her Şeyi yapabilecek güçte, aynı zamanda son derece adil ve dürüst olan bir tanıdığım var.									
25	Serbest bıraktığımda, yaptığım işi etkileyebilecek olan duygularımı kontrol edebilirim.									
26	Genellikle, aslında acı verici olan bir durumun gülünç yanını görebilirim.									
27	Hoşlanmadığım bir işi yaptığımda başım ağrır.									
28	Sık sık, kendimi kesinlikle kızmam gereken insanlara iyi davranırken bulurum.									
29	Sık sık, kendimi kesinlikle kızmam gereken insanlara iyi davranırken bulurum.									
30	Sınav veya iş görüşmesi gibi zor bir durumla karşılaşacağımı bildiğimde, bunun nasıl olabileceğini hayal eder ve başa çıkmak için planlar yaparım.									
31	Doktorlar benim derdimin ne olduğunu hiçbir zaman gerçekten anlamıyorlar.									
32	Haklarım için mücadele ettikten sonra, girişken davrandığımdan dolayı özür dilemeye eğilimliyimdir.									
33	Üzüntülü veya endişeli olduğumda yemek yemek beni rahatlatır.									
34	Sık sık duygularımı göstermediğim söylenir.									
35	Eğer üzüleceğimi önceden tahmin edebilirsem, onunla daha iyi baş edebilirim.									
36	Ne kadar yakınırsam yakınayım, hiçbir zaman tatmin edici bir yanıt alamıyorum.									
37	Yoğun duyguların yaşanması gereken durumlarda, genellikle hiçbir şey hissetmediğimi fark ediyorum.									
38	Kendimi elimdeki işe vermek, beni üzüntülü veya endişeli olmaktan korur.									
39	Bir bunalım içinde olsaydım, aynı türden sorunu olan birini arardım.									
40	Eğer saldırganca bir düşüncem olursa, bunu telafi etmek için bir şey yapma ihtiyacı duyarım.									