

## Afektif Sinirbilim Kişilik Ölçeği (Affective Neuroscience Personality Scale – ANPS) Türkçe Formu

Özkarar-Gradwohl, F.G., Panksepp, J., İçöz, F. J., Çetinkaya, H., Köksal, F., Davis, K.L. & Scherler, H. N. (2014), The influence of culture on basic affective systems: The comparison of Turkish and American norms on the affective neuroscience personality scales. *Culture and Brain*, 2, (2), 173-192. DOI 10.1007/s40167-014-0021-9

Seçtiğiniz rakamı lütfen (○) şekilde yuvarlak içine alın ve her madde için tek şıkkı işaretleyin.

1. Kesinlikle katılıyorum
2. Katılıyorum
3. Katılmıyorum
4. Kesinlikle katılmıyorum

1. Hemen hemen her küçük problem veya bilinmeyen ilgimi çeker	1	2	3	4
2. Beni iyi tanıyanlar benim kaygılı bir insan olduğumu söyleyebilirler.	1	2	3	4
3. Başkalarıyla ilgilenmek ve onlara bakmak için genellikle güçlü bir ihtiyaç hissederim.	1	2	3	4
4. Engellendiğimde çoğunlukla kızgın olurum.	1	2	3	4
5. Kolayca eğlendirilebilen ve bolca gülen biriyim.	1	2	3	4
6. Çoğu zaman kendimi üzgün hissederim.	1	2	3	4
7. Evrenle bir bütün olduğumu hissetmek hayatıma daha fazla anlam katar.	1	2	3	4
8. Hislerim ve duygularımın farkında olmak için çaba gösteririm.	1	2	3	4
9. Özel olayları beklemekten fazla zevk almam.	1	2	3	4
10. Çoğu zaman karar vermekte zorlanmam.	1	2	3	4
11. Bazı insanların yavru hayvanlara karşı sergiledikleri abartılı tutumları çok saçma buluyorum.	1	2	3	4
12. Eğer istediğimi elde etmekte engellenmişsem genellikle durumu olduğu gibi kabullenirim.	1	2	3	4
13. Arkadaşlarım beni muhtemelen çok ciddi biri olarak tanımlarlar.	1	2	3	4
14. Birçok insana kıyasla reddedilmekten daha az etkilenirim.	1	2	3	4
15. Hayatımın anlamı diğer canlılarla bağlantımın olduğunu hissetmekten kaynaklanmaz.	1	2	3	4
16. Zaman zaman az da olsa dedikodu yaparım.	1	2	3	4
17. Yeni deneyimleri yaşamayı beklemekten gerçekten keyif alırım	1	2	3	4
18. Çoğunlukla, fırsat kaçtıktan sonra nasıl yakalayabilirdim diye düşünürüm.	1	2	3	4
19. Çocuklarla ilgilenmek, onlara bakmak hoşuma gidiyor.	1	2	3	4
20. Arkadaşlarım beni muhtemelen fevri (çabuk sinirlenen) biri olarak tanımlarlar.	1	2	3	4
21. Yapılan işi eğlenceli hale getiren biri olarak bilirim.	1	2	3	4
22. Çoğu zaman ağlama isteği duyuyorum.	1	2	3	4
23. Genelde, yaradılışın güzelliğinden manevi bir haz alırım.	1	2	3	4
24. Müzik dinlerken bazen kendimi o kadar kaptırıyorum ki etrafımda olan biteni bile fark etmem.	1	2	3	4
25. Ulaşılamayacak büyük planlar yerine pratik hedefler seçmeyi tercih ederim.	1	2	3	4
26. Kendimi bir savaşçı olarak tanımlamam.	1	2	3	4
27. Hasta bir insana bakmak bana yük olur.	1	2	3	4
28. Bir şeyleri kırmak isteyecek kadar kızgın olduğum bir zaman hatırlayamıyorum.	1	2	3	4
29. İtiş kakış içeren sert oyunlar genellikle hoşuma gitmez.	1	2	3	4
30. Birçok insana kıyasla daha az üzgün hissederim.	1	2	3	4
31. Önemli zorlukların üstesinden gelmek için nadiren maneviyata sığınırım.	1	2	3	4
32. Her zaman doğruyu söylerim.	1	2	3	4
33. Cevabı aramak çözümü bulmak kadar zevklidir.	1	2	3	4
34. Çoğu zaman, kendimi dışarıdakilerin fark ettiğinden daha gergin hissederim.	1	2	3	4
35. Yavru hayvanların yanında olmayı severim.	1	2	3	4
36. Kızdığımında çoğu zaman içimden küfretmek gelir.	1	2	3	4
37. Genellikle iyi zamanları düşünür, mutlu olurum.	1	2	3	4
38. Çoğunlukla yalnız hissederim.	1	2	3	4
39. Bütün canlılarla bir olduğumu hissetmek benim için önemli bir ilham kaynağıdır.	1	2	3	4
40. Sabun köpüğündeki renkler gibi küçük şeylerden keyif almak hoşuma gider.	1	2	3	4
41. Genellikle, hedeflerim hakkında az hevesli ve az beklentili olurum.	1	2	3	4
42. Hayatta çok az sayıda korkum vardır.	1	2	3	4
43. Çocukların etrafında olmaktan özellikle bir keyif almam.	1	2	3	4
44. Engellendiğimde nadiren sinirlenirim.	1	2	3	4
45. Saçmalığa varan esprilerden hoşlanmam.	1	2	3	4
46. Aileme çok bağlıyım.	1	2	3	4
47. Benim için maneviyat içsel huzur ve uyumu sağlayan öncelikli bir kaynak değildir.	1	2	3	4
48. Bazen içimden küfretmek gelir.	1	2	3	4
49. Bir amaç uğruna çaba sarf etmek ve sonucunu beklemekten o amaca ulaşmak kadar zevk alırım.	1	2	3	4
50. Bazen sorunlarım hakkında kaygılanmaktan kendimi alamam.	1	2	3	4
51. Genellikle başı boş kalmış hayvanlara karşı yufka yürekliyim.	1	2	3	4

52. Biri beni kızdırdığında uzun süre etkisinde kalırım.	1	2	3	4
53. Beni tanıyanlar benim eğlenceyi seven biri olduğumu söylerler.	1	2	3	4
1. Kesinlikle katılıyorum 2. Katılıyorum 3. <u>Katılmıyorum</u> 4. Kesinlikle <u>katılmıyorum</u>				
54. Çoğu zaman, sevmiş olduğum, artık yanımda olmayan insanlar hakkında düşünürüm.	1	2	3	4
55. Manevi konular üstünde yoğunlaşmak genellikle içimde güçlü bir hayranlık (duygu seli) ve imkanların sonsuzluğu hissini uyandırır.	1	2	3	4
56. Kendimi hiç şiir yazarak ifade etmeyi denemedim.	1	2	3	4
57. Genellikle sadece çözmüş olmak için problem veya bilinmeyenleri çözmekle ilgilenmem.	1	2	3	4
58. Arkadaşlarım benim cesur olduğumu ve beni korkutmanın zor olduğunu söyler.	1	2	3	4
59. Genelde evde hayvan beslemenin, değdiğinden daha fazla sorun çıkardığını düşünürüm.	1	2	3	4
60. Beni iyi tanıyanlar benim neredeyse hiç kızmadığımı söyler.	1	2	3	4
61. Şakalaşmaktan özellikle bir keyif duymam.	1	2	3	4
62. Arkadaşlarımın veya ailemin beni onaylamaması beni özellikle üzmez.	1	2	3	4
63. Hayatımın anlam ve amacını manevi değerlerim belirlemez.	1	2	3	4
64. Bir şeyden kaçmak için hiç hasta rolü yapmadım.	1	2	3	4
65. Meraklılığım beni bazen başkalarının boşa harcanan zaman olarak nitelendirdiği şeyleri yapmaya iter.	1	2	3	4
66. Çoğu zaman gelecek hakkında kaygılanırım.	1	2	3	4
67. Evsizler için üzülürüm.	1	2	3	4
68. Birisi yapmak istediğim şeyi yapmama engel olmaya çalışırsa rahatsız olurum.	1	2	3	4
69. Çoğu zaman mutluluk duyarım.	1	2	3	4
70. Sık sık sevdiğim kişileri kaybettiğimi düşünürüm.	1	2	3	4
71. İnsanın bir parçası olduğumu hissetmek beni daha etik seçimler yapmaya iter.	1	2	3	4
72. Şiirsel bir dil veya süslü hitap beni özellikle etkilemez.	1	2	3	4
73. Çıkıp yeni şeyler keşfetme ihtiyacını nadiren duyarım.	1	2	3	4
74. Bende kaygı uyandıran çok az şey vardır.	1	2	3	4
75. Başkalarının bana ihtiyaç duyduğunu hissetmek hoşuma gitmez.	1	2	3	4
76. Birisine vurmaya isteyecek kadar nadiren kızarım.	1	2	3	4
77. Bir çok insanın komik bulduğu şeyler genelde bana komik gelmez.	1	2	3	4
78. Arkadaşlarımdan uzağa gitmek beni üzmez.	1	2	3	4
79. Koyduğum hedefler manevi değerlerimden etkilenmez.	1	2	3	4
80. Hayatımda karanlıktan korktuğum zamanlar olmuştur.	1	2	3	4
81. Yeni bir ortama girdiğimde, hep etrafımı incelemekten ve daha iyi tanımaktan hoşlanırım.	1	2	3	4
82. Çoğunlukla “Doğru kararı veriyor muyum?” diye kaygılanırım.	1	2	3	4
83. Sık sık başkalarını iyi hissettirecek ufak tefek şeyler yaparım.	1	2	3	4
84. Olaylar istediğim gibi gelişmeyince bazen içimden bir şeye tekme atmak veya vurmaya gelir.	1	2	3	4
85. Fiziksel temas içerenler dahil her türlü oyundan zevk alırım.	1	2	3	4
86. Arkadaşlarımla olamadığım zamanlar çoğunlukla sıkın ve bunalmış hissederim.	1	2	3	4
87. Manevi değerler sınırlarımı aşmama yardımcı olur.	1	2	3	4
88. Bir film ya da benzeri bir şey izlerken kendimi o kadar kaptırıyorum ki sanki onun bir parçasıymışım gibi hissediyorum.	1	2	3	4
89. Sorunları irdeleyip inceleyen biri değilim.	1	2	3	4
90. Geleceğim hakkında nadiren endişelenirim.	1	2	3	4
91. İnsanların benimle duygusal yakınlık kurmalarını özellikle istemem.	1	2	3	4
92. Birine bağırarak isteyecek kadar kızgın hale genellikle hiç gelmem.	1	2	3	4
93. Sadece eğlencesi için oynanan ve açık bir kazananı olmayan oyunlardan daha az zevk alırım.	1	2	3	4
94. Kaybettiğim insanları ve ilişkileri nadiren düşünürüm.	1	2	3	4
95. “İnsanlara, onların istediği gibi davran” sözü benim hayat görüşüme uymaz.	1	2	3	4
96. Kasten hiç yalan söylemedim.	1	2	3	4
97. Çoğu zaman sanki her şeyi başarabilmişim gibi hissederim.	1	2	3	4
98. Çoğu zaman sinirli hissederim ve gevşemekte güçlük çekerim.	1	2	3	4
99. Başkalarının kayıplarının acılarını çok güçlü bir şekilde hissedebilen bir insanım.	1	2	3	4
100. Bazen, insanların çevirdiği dolambaçlı işler gerçekten sinirlerime dokunur.	1	2	3	4
101. Hayatı, eğlenmek için fırsatlarla dolu olarak görürüm.	1	2	3	4
102. Hüznü ve kayıp acısını güçlü hisseden biriyim.	1	2	3	4
103. Bazen müzik dinlerken tüylerim diken diken olur, ürperirim.	1	2	3	4
104. Çoğu zaman hayat anlamsız gelir.	1	2	3	4
105. Aşırı derecede irdeleyici (araştırmacı) biri değilim.	1	2	3	4
106. Genellikle birşeyler hakkında kaygılanmaktan dolayı uykusuzluk çekmem.	1	2	3	4
107. Pek şefkatli değilim.	1	2	3	4
108. İnsanlar beni sinirlendirdiğinde onlara kötü şeyler söyleme ihtiyacını nadiren duyarım.	1	2	3	4
109. Başkalarıyla birlikte oyunlar oynamak benim için özellikle keyif veren bir şey değildir.	1	2	3	4
110. Başkalarıyla iletişim kurmaktan hemen hemen her zaman mutlu olurum.	1	2	3	4