

## Heartland Affetme Ölçeđi

Hayatımız boyunca, kendi davranışlarımız, başkalarının davranışları veya kontrolümüz dışındaki durumlar nedeniyle olumsuz olaylar yaşayabiliriz. Bu olumsuz yaşantıların ardından belli bir zaman geçtikten sonra, kendimiz, diğer insanlar veya yaşanan durumlar hakkında olumsuz duygu veya düşüncelerimiz olabilir. Bu tür olumsuz olaylara genel olarak nasıl tepki verdiğinizi düşününüz ve aşağıda verilen her ifadenin yanına, tarif edilen olumsuz duruma genellikle nasıl tepki verdiğinizi ifade eden sayıyı (aşağıdaki 7'li değerlendirme ölçeğine göre) yazınız. Vereceğiniz yanıtlarda doğru veya yanlış cevap yoktur. Lütfen yanıtlarınızda olabildiğince dürüst ve samimi olunuz.

1 2 3 4 5 6 7

**Beni hiç  
yansıtıyor**

**Beni pek  
yansıtıyor**

**Beni biraz  
yansıtıyor**

**Beni tamamen  
yansıtıyor**

- \_\_\_ İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.
- \_\_\_ Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.
- \_\_\_ Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.
- \_\_\_ İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.
- \_\_\_ Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.
- \_\_\_ Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.
- \_\_\_ Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.
- \_\_\_ Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.
- \_\_\_ Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.
- \_\_\_ Başkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim.
- \_\_\_ Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim.
- \_\_\_ Biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu olayı eninde sonunda geçmişte bırakabilirim.
- \_\_\_ Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.
- \_\_\_ Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.
- \_\_\_ Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, onlar hakkında olumsuz düşünmeyi sürdürürüm.
- \_\_\_ Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışıırım.
- \_\_\_ Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur.
- \_\_\_ Kimsenin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum.