

## EK-4

Oturum no: \_\_\_\_\_

Tarih: \_\_\_\_\_

### Oturum Deęerlendirme Ölçeęi (Form 5)

Lütfen bu oturumla ilgili neler hissettiğinizi, karşılık gelen uygun rakamı daire içine alarak belirtiniz.

#### Bu oturum :

Kötüydü	1	2	3	4	5	6	7	iyiydi
zordu	1	2	3	4	5	6	7	kolaydı
yararsızdı	1	2	3	4	5	6	7	yararlıydı
yüzeyseldi	1	2	3	4	5	6	7	derinlikliydi
gergindi	1	2	3	4	5	6	7	gevşeticiydi
keyifsizdi	1	2	3	4	5	6	7	keyifliydi
boştu	1	2	3	4	5	6	7	doluydu
zayıftı	1	2	3	4	5	6	7	güçlüydü
sıradandı	1	2	3	4	5	6	7	özeldi
zorluydu	1	2	3	4	5	6	7	akıcıydı
rahatsız ediciydi	1	2	3	4	5	6	7	rahattı

#### Şu anda:

mutluyum	1	2	3	4	5	6	7	üzgünüm
kızgınım	1	2	3	4	5	6	7	neşeliyim
hareketliyim	1	2	3	4	5	6	7	duruyorum
kararsızım	1	2	3	4	5	6	7	kararlıyım
kendimden eminim	1	2	3	4	5	6	7	korkuyorum
sıcakkanlıyım	1	2	3	4	5	6	7	mesafeliyim
yavaşım	1	2	3	4	5	6	7	hızlıyım
enerjiğim	1	2	3	4	5	6	7	dinginim