

MEMPHİS, PİSA, PARİS VE SAN DİEGO MİZAÇ DEĞERLENDİRME ANKETİ (TEMPS-A)

Akiskal ve arkadaşları tarafından 1998 yılında Temperament Evaluation of Memphis, Pisa, Paris, San Diego Autoquestionnaire (TEMPS-A) ismi ile geliştirilmiştir. Türkçe formu geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Vahip ve arkadaşları tarafından 2005 yılında yapılmıştır.

Ölçek baskın affektif mizacı (dominant affective temperament) değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Bireylerin baskın affektif mizacını; depresif, hipertimik, sinirli (irritabl), siklotimik ve endişeli (anksiyöz) mizaçları olmak üzere 5 alt boyutta değerlendirir. Toplam 100 sorudan oluşan ölçekte, kişi tüm yaşamını düşünerek maddeleri “doğru” ya da “yanlış” olarak cevaplandırır. Bir kişide baskın depresif (18 madde), siklotimik (19 madde), hipertimik (20 madde), sinirli (18 madde) ve endişeli (25 madde) mizaç özelliklerinin varlığını belirlemek için kesim noktaları sırasıyla 13, 18, 20, 13 ve 18 puandır.

Memphis, Pisa, Paris Ve San Diego Mizaç Değerlendirme Anketi (TEMPS-A)

Soruları

Aşağıdaki soruları, yaşamınızın büyük bir bölümü için size kesinlikle uyuyorsa doğru (D), tam olarak uymuyor ya da yaşamınızın yalnızca bazı bölümleri için uyuyorsa yanlış (Y) olarak cevaplayınız.

	DOĞRU	YANLIŞ
1. Üzgün, mutsuz bir insanım.	(D)	(Y)
2. İnsanlar bana olayların komik yanlarını göremediğimi söylerler.	(D)	(Y)
3. Hayatım boyunca çok çektim.	(D)	(Y)
4. İşlerin sonu sıklıkla kötüye varır diye düşünürüm.	(D)	(Y)
5. Kolay pes ederim.	(D)	(Y)
6. Kendimi bildim bileli başarısız hissetmişimdir.	(D)	(Y)
7. Başkalarının sorun saymadıkları konularda ben kendimi daima suçlamışım.	(D)	(Y)
8. Başka insanlar kadar çok enerjim olduğumu sanmıyorum.	(D)	(Y)
9. Değişikliği pek sevmeyen tipte bir kişiyim.	(D)	(Y)
10. Grup içinde konuşmaktansa başkalarını dinlemeyi tercih ederim.	(D)	(Y)
11. Sıklıkla önceliği başkalarına veririm.	(D)	(Y)
12. Yeni insanlarla karşılaştığımda kendimi oldukça rahatsız hissederim.	(D)	(Y)
13. Eleştirildiğimde ya da reddedildiğimde duygularım çok kolay zedelenir.	(D)	(Y)
14. Ben her zaman güvenilebilecek tipte bir insanım.	(D)	(Y)
15. Başkalarının ihtiyaçlarını kendiminkilerin önüne koyarım.	(D)	(Y)
16. İşlerin başında olmaktansa başkasının altında çalışmayı tercih ederim.	(D)	(Y)
17. Hiçbir şeyden emin olamayan tipte bir kişiyim.	(D)	(Y)
18. Cinsel arzularım her zaman az olmuştur.	(D)	(Y)
19. Normal olarak günde 9 saatten fazla uykuya ihtiyacım vardır.	(D)	(Y)
20. Çoğu zaman sebepsiz yorgunluk hissederim.	(D)	(Y)
21. Ruh halimde ve enerjimde ani değişiklikler olur.	(D)	(Y)
22. Ruh halim ve enerjim ya yukarılarda ya da aşağılardadır, ender olarak ikisinin arasındadır.	(D)	(Y)
23. Ortada görünür bir neden yokken zihnim bazen çok açık bazen de donuk olur.	(D)	(Y)
24. Birisini gerçekten çok sevebilir ve sonra ona olan ilgimi tamamen kaybedebilirim.	(D)	(Y)
25. Sıklıkla insanlara parlarım ve sonra suçluluk duyarım.	(D)	(Y)
26. Sıklıkla bir şeye başlar ve onları bitirmeden ilgimi kaybederim.	(D)	(Y)
27. Ruh halim (duygularım) sebepsiz yere sık sık değişir.	(D)	(Y)

28. Canlılık ve uyuşukluk arasında sürekli gidip gelirim.	(D)	(Y)
29. Bazen yatağa çökkün girer fakat sabah müthiş iyi hissederek uyanırım.	(D)	(Y)
30. Bazen yatağa kendimi çok iyi hissederek girer ve sabahleyin yaşamın yaşamaya değer olmadığı duygusuyla uyanırım.	(D)	(Y)
31. Bana olaylar karşısında sıklıkla karamsarlığa kapıldığım ve eski mutlu zamanları unuttuğum söylenir.	(D)	(Y)
32. Aşırı kendine güven ile bir türlü kendinden emin olamama duyguları arasında gider gelirim.	(D)	(Y)
33. Dışa dönüklükle içe kapanıklık arasında gider gelirim.	(D)	(Y)
34. Tüm duyguları yoğun olarak yaşarım.	(D)	(Y)
35. Bazen her şeyi çok canlı, bazen yaşamdan yoksun denecek kadar renksiz algılarım.	(D)	(Y)
36. Aynı anda hem mutsuz, hem mutlu olabilen bir kişiyim.	(D)	(Y)
37. Başkalarının ulaşılmaz saydıkları şeyler hakkında uzun uzun hayaller kurarım.	(D)	(Y)
38. Kolay aşık olup, kolay vazgeçen bir kişiyim.	(D)	(Y)
39. Çoğunlukla havamda ya da neşeli bir ruh halindeyimdir.	(D)	(Y)
40. Yaşam, sonuna kadar tadını çıkardığım bir şölendir.	(D)	(Y)
41. Fıkra anlatmayı, espriler yapmayı severim, insanlar bana şakacı olduğumu söylerler.	(D)	(Y)
42. Her şeyin zamanla iyi olacağına inanan tipte bir kişiyim.	(D)	(Y)
43. Kendime müthiş güvenirim.	(D)	(Y)
44. Sıklıkla büyük fikirler üretirim.	(D)	(Y)
45. Her zaman bir şeylerle meşgulümdür.	(D)	(Y)
46. Birçok işi, hem de yorulmadan, yapabilirim.	(D)	(Y)
47. Konuşmaya doğuştan yetenekliyim. Konuşmam başkaları için ikna edici, etkileyici ve ilham vericidir.	(D)	(Y)
48. Riskli bile olsalar yeni projelere atlamaya bayılırım.	(D)	(Y)
49. Bir şey yapmayı bir kez kafama koyduğumda beni hiçbir şey durduramaz.	(D)	(Y)
50. Doğru dürüst tanımadığım insanlarla bile son derece rahatım.	(D)	(Y)
51. İnsanlarla birlikte olmayı çok severim.	(D)	(Y)
52. İnsanlar bana sıklıkla burnumu başkalarının işine soktuğumu söylerler.	(D)	(Y)
53. Cömerdim ve başkaları için bol para harcarım.	(D)	(Y)
54. Birçok alanda yetenekli ve uzmanım.	(D)	(Y)
55. Canımın istediğini yapma hakkım ve ayrıcalığım olduğunu hissederim.	(D)	(Y)
56. İşin patronu, "tepedeki adam" olmayı seven tipte bir kişiyim	(D)	(Y)
57. Birisiyle bir konu üzerinde anlaşamadığım zaman ateşli bir	(D)	(Y)

tartışmaya girebilirim.		
58. Cinsel isteklerim daima fazladır.	(D)	(Y)
59. Huysuz (sınırlı) bir kişiyim.	(D)	(Y)
60. Bir türlü hoşnut olmayan tabiatta bir kişiyim.	(D)	(Y)
61. Çok yakınıyorum.	(D)	(Y)
62. Başkalarını çok eleştiririm.	(D)	(Y)
63. Kendimi sıklıkla patlamaya hazır, gergin hissederim.	(D)	(Y)
64. Kendimi sıklıkla keman yayı gibi gerilmiş hissederim.	(D)	(Y)
65. Adeta hayatımı anlayamadığım, hoş olmayan bir huzursuzluk yönetiyor.	(D)	(Y)
66. Sık sık öylesine sinirleniyorum ki gözüm hiçbir şey görmüyor.	(D)	(Y)
67. Terslendiğimde kavga edebilirim.	(D)	(Y)
68. İnsanlar bana hiç yokken parladığımı söylerler.	(D)	(Y)
69. Sinirlendiğimde insanlara bağırıyorum.	(D)	(Y)
70. İğneleyici şakalarım beni zor durumda bırakır.	(D)	(Y)
71. O kadar öfkelenebilirim ki birilerine zarar verebilirim.	(D)	(Y)
72. Eşimi (ya da sevgilimi) o kadar kıskanırım ki buna dayanamıyorum.	(D)	(Y)
73. Küfürbaz olarak bilinirim.	(D)	(Y)
74. Birkaç kadeh içkiyle saldırganlaştığım söylenmiştir.	(D)	(Y)
75. Çok kuşkucu bir kişiyim.	(D)	(Y)
76. Cinsel isteklerim sıklıkla o kadar yoğunudur ki gerçekten rahatsızlık yaratır.	(D)	(Y)
77. Kendimi bildim bileli endişeli biriyim.	(D)	(Y)
78. Her zaman endişelenecek bir şey bulurum.	(D)	(Y)
79. Başkalarının ufak tefek saydığı günlük şeyler hakkında endişelenir dururum.	(D)	(Y)
80. Endişelenmenin önüne geçemiyorum.	(D)	(Y)
81. Birçok insan bana bu kadar endişelenmememi söylemiştir.	(D)	(Y)
82. Zorda kaldığımda çoğu kez kafam durur, bloke olurum.	(D)	(Y)
83. Gevşemeyi beceremiyorum.	(D)	(Y)
84. Sık sık içimde huzursuz bir kıpırtı hissederim.	(D)	(Y)
85. Zor durumda kaldığımda, sıkıldığımda sıklıkla ellerim titrer.	(D)	(Y)
86. Sık sık midem bozulur.	(D)	(Y)
87. Heyecanlandığımda ishal olabilirim.	(D)	(Y)
88. Heyecanlandığımda sıklıkla bulantı hissederim.	(D)	(Y)
89. Heyecanlandığımda tuvalete daha sık gitmek zorunda kalırım.	(D)	(Y)
90. Birisi eve geç kaldığı zaman başına bir kaza gelmiş olabileceğinden korkarım.	(D)	(Y)
91. Sıklıkla ailemden birileri ciddi bir hastalığa yakalanacak diye çok korkarım.	(D)	(Y)

92. Devamlı olarak aile üyelerinden biriyle ilgili kötü bir haber alacakmışım gibi geliyor.	(D)	(Y)
93. Uykum dinlendirici değil.	(D)	(Y)
94. Sıklıkla uykuya dalmakta güçlük çekerim.	(D)	(Y)
95. Zor durumda kaldığımda, sıkıldığımda hemencecik başım ağrır.	(D)	(Y)
96. Zor durumda kaldığımda, sıkıldığımda göğsüm sıkışır.	(D)	(Y)
97. Kendimi güvende hissetmiyorum.	(D)	(Y)
98. Günlük işleyişteki küçük değişiklikler bile beni çok zorlar.	(D)	(Y)
99. Araba kullanırken yanlış herhangi bir şey yapmasam bile, polis beni durduracakmış gibi bir korku duyarım.	(D)	(Y)
100. Ani sesler beni kolayca irkiltir.	(D)	(Y)