

## ERGENLER İÇİN EVRENSEL RUH SAĞLIĞI OKURYAZARLIĞI ÖLÇEĞİ (UMHL-A)

**Bölüm A**

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyunuz ve "kesinlikle katılmıyorum" ile "kesinlikle katılıyorum" arasındaki ifadelere ne ölçüde katıldığınızı belirtiniz. Nasıl cevap vereceğinizi bilmiyorsanız, "bilmiyorum" seçeneğini seçiniz.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılıyorum, Ne Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum	Bilmiyorum
Birisiyle duygularım hakkında konuşmak, ruh sağlığımı iyileştirmeye yardımcı olur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Akranlarımla duygularım hakkında rahatlıkla konuşabilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Başkalarıyla olan ilişkilerim ruh sağlığımı etkiler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ruhsal sorunlar yaşasaydım, yardım arardım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Değer verdiğim birinin uzun süredir ruhsal sorunları varsa, onu profesyonel yardıma teşvik ederim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hayatımdaki yetişkinlerle duygularım hakkında rahatlıkla konuşabilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ruhsal bir hastalığım olsaydı, bunun hakkında başkalarıyla konuşurdum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ruhsal sorun yaşayan biriyle arkadaşlığımı sürdürmeye istekli olurum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Bölüm B**

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyunuz ve ifadelerin sizin bakış açınızdan ne ölçüde doğru ("evet") veya yanlış ("hayır") olduğunu belirtiniz. Nasıl cevap vereceğinizi bilmiyorsanız, "bilmiyorum" seçeneğini seçiniz.

	Evet	Bilmiyorum	Hayır
Başkalarıyla iyi ilişkiler kurmak, ruh sağlığı için önemlidir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ruhsal hastalıklar, farklı şeylerden kaynaklanır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ruh sağlığı, insanların davranışlarını etkiler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ruhsal hastalıklar, insanların duygularını etkiler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Depresyon, gençler arasında en sık görülen ruhsal hastalıklardan biridir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İnsanların duyguları, ruh sağlıklarının bir göstergesidir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İnsanların olaylar hakkındaki düşünceleri, ruh sağlıklarını etkiler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İnsanların başkalarıyla olan ilişkileri, duygularını etkiler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İnsanların olaylar hakkındaki düşünceleri, duygularını etkiler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>