

## SQ-48

Hasta adı, soyadı: \_\_\_\_\_

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

Numara: \_\_\_\_\_

Doğum tarihi: \_\_\_\_\_

### Talimat:

Aşağıdaki soruları açıkça ve doğru olarak cevaplamaya çalışınız. Sizin durumunuza en uygun olan şıkkı seçiniz. Soruların “doğru” veya “yanlış” cevabı yoktur. Bugün de dahil olmak üzere geçen hafta aşağıdaki duyguları ne sıklıkta hissettiğinizi en iyi ifade eden cevabı işaretleyiniz. Aklınıza ilk gelen cevap, genellikle en doğru cevaptır.

(Dikkat: Çalışmıyor ya da eğitim görmüyorsanız, ya da son bir hafta bunlarla ilgili bir şey yapamadıysanız, 9, 15, 20, 30 ve 35. sorularını atlayabilirsiniz.)

| AŞAĞIDAKİLERİ NE KADAR HİSSETTİNİZ:  | Hiç | Nadiren | Bazen | Sık sık | Çok sık |
|--|-----|---------|-------|---------|---------|
| 1. Zorlanmadığım halde, nefesim daraldı.   | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 2. Enerjimde azalma veya yavaşlama hissettim.  | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 3. Hayatımdan memnun değildim.   | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 4. Kalabalık ortamlarda tedirginlik hissettim.   | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 5. Kalp çarpıntılarım oldu.  | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 6. Karar vermekte zorlandım.   | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 7. Hiç bir şeyden keyif alamadım.  | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 8. Meydan ve benzeri açık alanlardan geçmeye cesaret edemedim.   | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 9. İşimde veya okulumda stresliydim.   | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 10. Başkalarıyla anlaşmazlıklarım oldu.  | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 11. Göğsümde ağrı ya da baskı hissettim.   | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 12. Olmasını umut ettiğim şeyler vardı.  | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 13. Ölmeyi veya intiharı düşündüm.   | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 14. Yalnız başıma toplu taşıma araçlarıyla (otobüs, tramvay, tren gibi) seyahat etmeye cesaret edemedim. | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 15. İşim ya da eğitimim bana zevk vermedi.   | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 16. Sebepsiz yere kolay sinirlenebildiğimi farkettim.  | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 17. Baş dönmesi, sersemlik hissi, düşecekmiş ya da bayılacakmış gibi oldum.                              | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |

| AŞAĞIDAKİLERİ NE KADAR HİSSETTİNİZ:                                       | Hiç | Nadiren | Bazen | Sık sık | Çok sık |
|---|-----|---------|-------|---------|---------|
| 18. Canım bir şeyler yapmak istiyordu.                                    | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 19. Hayattan keyif almıyordum.  | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 20. Çok fazla çalıştığım ya da ders yaptığım hissine kapıldım.            | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 21. Öfkemi kontrol etmekte zorlandım.                                     | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 22. Vücutumda (örneğin ellerimde) karıncalanma hissettim.                 | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 23. Fikirlerimi savunmakta zorlandım.                                     | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 24. Korkularım veya endişelerim vardı.                                    | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 25. Yalnız başıma kalabalık alışveriş yerlerine gitmeye cesaret edemedim. | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 26. Titreme geçirdim.   | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 27. Grup içinde reddedilmekten korktum.                                   | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 28. Tedirgindim /ürkektim.  | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 29. Geleceğim hakkında iyimserdim.  | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 30. Eskiye nazaran işimde veya okulumda daha az / kötü çalıştım.          | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 31. Ürperti hissettim.  | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 32. Kendimi başkalarına göre daha değersiz hissettim.                     | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 33. Kendimi kaygılı hissettim.  | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 34. Planlarım ve hedeflerim vardı.  | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 35. İşimin veya eğitimimin iyi gitmediğini hissettim.                     | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 36. Başkaları bana baktığında kendimi rahatsız hissettim.                 | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 37. İlgimi çeken şeyler vardı.  | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 38. Kendimi çaresiz hissettim.  | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 39. Unutkandım.   | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 40. Kendimi karamsar ya da depresif hissettim.                            | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 41. Kendimi huzursuz hissettim.   | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 42. Kendimi enerjik ve hayat dolu hissettim.                              | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 43. Beni kışkırtan insanlara vurmayı istedim.                             | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 44. Bir şeye başlamakta zorlandım.  | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 45. Topluluk içinde özgüven eksikliği duydum.                             | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 46. Kendimi gergin hissettim.   | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 47. Dikkatimi toplamakta zorlandım.                                       | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |
| 48. Bir çok şey için kuruntu yaptım / tasalandım.                         | 0   | 1       | 2     | 3       | 4       |