

SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ

İsim :.....

Tarih :.....

Yaş :.....

Bölüm :.....

Cinsiyeti : E () K ()

Sınıfı :.....

YÖNERGE: Aşağıdaki kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. **Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi, ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını karalamak suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur.** Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

	<u>Hemen hiç</u>	<u>Bir zaman</u>	<u>Bazen</u>	<u>Çok zaman</u>	<u>Hemen her zaman</u>
1. Genellikle keyfim yerindedir.	()	()	()	()	()
2. Genellikle çabuk yorulurum.	()	()	()	()	()
3. Genellikle kolay ağlarım.	()	()	()	()	()
4. Başkaları kadar mutlu olmak isterim.	()	()	()	()	()
5. Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım.	()	()	()	()	()
6. Kendimi dinlenmiş hissederim.	()	()	()	()	()
7. Genellikle sakin, kendime hakim ve soğukkanlıyım.	()	()	()	()	()
8. Güçlükleri yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim	()	()	()	()	()
9. Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim.	()	()	()	()	()
10. Genellikle mutluyum.	()	()	()	()	()
11. Her şeyi ciddiye alır ve etkilenirim.	()	()	()	()	()
12. Genellikle kendime güvenim yok.	()	()	()	()	()
13. Genellikle kendimi emniyette hissederim.	()	()	()	()	()
14. Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım.	()	()	()	()	()
15. Genellikle kendimi huzurlu hissederim.	()	()	()	()	()
16. Genellikle hayatımdan memnunum.	()	()	()	()	()
17. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.	()	()	()	()	()
18. Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutmam.	()	()	()	()	()
19. Akli başında ve kararlı bir insanım.	()	()	()	()	()
20. Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin eder.	()	()	()	()	()