

Tarih: ___/___/___

Adı/Soyadı: _____ Doğum Yılı: ___/___/___ Yaşı: ___ Cinsiyet: **K () E ()**

Bu anket sizi daha iyi anlamamıza yardımcı olacak. Her maddeyi okuyun ve son birkaç gününüzü göz önünde bulundurarak nasıl hissettiğinizi en iyi ifade eden yanıtın yanındaki daireyi işaretleyin. Yanıtınız için çok düşünmeyin, aklınıza ilk gelen yanıt en doğrusu olacaktır.

1. Kendimi gergin, *'patlayacak gibi'* hissediyorum.
 - Çoğu zaman
 - Birçok zaman
 - Zaman zaman, bazen
 - Hiçbir zaman, asla
2. Eskiden zevk aldığım, hoşlandığım şeylerden hala zevk alıyorum.
 - Aynı eskisi kadar
 - Pek eskisi kadar değil
 - Yalnızca biraz eskisi kadar
 - Neredeyse hiç eskisi kadar değil
3. Sanki kötü bir şey olmak üzereymiş gibi bir korkuya kapılıyorum.
 - Kesinlikle öyle ve oldukça da şiddetli
 - Evet, ama çok da şiddetli değil
 - Biraz ama beni endişelendirmiyor.
 - Hayır, hiç öyle değil
4. Gülebiliyorum ve olayların komik, eğlenceli tarafını görebiliyorum.
 - Her zaman olduğu kadar
 - Şimdi pek eskisi kadar değil
 - Şimdi kesinlikle eskisi kadar değil
 - Artık hiç değil
5. Aklımdan endişe verici düşünceler geçiyor.
 - Çoğu zaman
 - Birçok zaman
 - Zaman zaman ama çok sık değil
 - Yalnızca bazen
6. Kendimi neşeli hissediyorum.
 - Hiçbir zaman
 - Pek sık değil
 - Bazen
 - Çoğu zaman
7. İçim huzurlu şekilde oturabiliyorum ve kendimi rahat, gevşek hissediyorum.
 - Kesinlikle öyle
 - Genellikle (çoğu zaman) öyle
 - Pek sık değil
 - Hiç öyle değil
8. Kendimi sanki durgunlaşmış, yavaşlamış gibi hissediyorum.
 - Hemen hemen her zaman
 - Çok sık
 - Bazen
 - Hiçbir zaman
9. Sanki içim pır pır ediyor gibi bir tedirginliğe, korkuya kapılıyorum.
 - Hiçbir zaman
 - Bazen
 - Oldukça sık
 - Çok sık
10. Dış görünüşüme ilgimi kaybettim.
 - Kesinlikle öyle
 - Gerektiği kadar özen göstermiyorum
 - Pek o kadar özen göstermeyebiliyorum
 - Her zamanki kadar özen gösteriyorum
11. Kendimi sanki hep bir şey yapmak zorundaymışım gibi tedirgin, huzursuz hissediyorum.
 - Gerçekten de çok fazla
 - Oldukça fazla
 - Çok fazla değil
 - Hiç öyle değil
12. Olacakları zevkle bekliyorum.
 - Her zaman olduğu kadar
 - Her zamankinden biraz daha az
 - Her zamankinden kesinlikle daha az
 - Hemen hemen hiç
13. Aniden panik duygusuna kapılıyorum.
 - Gerçekten de çok sık
 - Oldukça sık
 - Çok sık değil
 - Hiçbir zaman, asla
14. İyi bir kitap, televizyon ya da radyo programından zevk alabiliyorum.
 - Çoğu kez
 - Bazı zamanlar
 - Pek sık değil