

AŐAĐIDA, KIŐİLERİN RUH DURUMLARINI İFADE EDERKEN KULLANDIKLARI BAZI CÜMLELER VERİLMİŐTİR. HER MADDE, BİR ÇEŐİT RUH DURUMUNU ANLATMAKTADIR. HER MADDEDE O RUH DURUMUNUN DERECESİNİ BELİRLEYEN 4 SEÇENEK VARDIR. LÜTFEN BU SEÇENEKLERİ DİKKATLE OKUYUNUZ. SON BİR HAFTA İÇİNDEKİ (ŐU AN DAHİL) KENDİ RUH DURUMUNUZU GÖZ ÖNÜNDE BULUNDURARAK, SIZE EN UYGUN OLAN İFADEYİ BULUNUZ

1.

- Kendimi üzgün hissetmiyorum.
- Kendimi üzgün hissediyorum.
- Her zaman için üzgünüm kendimi bu duygudan kurtaramıyorum.
- Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum.

2

- Gelecekte umutsuz değilim.
- Geleceğe biraz umutsuz bakıyorum.
- Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok
- Benim için bir gelecek yok ve bu durum düzelmeyecek.

3

- Kendimi başarısız görmüyorum.
- Çevremdeki birçok kişiden fazla başarısızlıklarım oldu sayılır.
- Geriye dönüp baktığımda, çok fazla başarısızlığımın olduğunu görüyorum.
- Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.

4

- Her şeyden eskisi kadar zevk alabiliyorum.
- Her şeyden eskisi kadar zevk almıyorum.
- Artık hiçbir şeyden gerçek bir zevk alamıyorum.
- Bana zevk veren hiçbir şey yok.

5

- Kendimi suçlu hissetmiyorum.
- Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor.
- Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum.
- Kendimi her an için suçlu hissediyorum.

6

- Cezalandırıldığımı düşünmüyorum.
- Bazı şeyler için cezalandırılabileceğimi hissediyorum.
- Cezalandırılmayı bekliyorum.
- Cezalandırıldığımı hissediyorum.

7

- Kendimden hoşnudum.
- Kendimden pek onur değilim.
- Kendimden hiç hoşlanmıyorum.
- Kendimden nefret ediyorum.

8

- Kendimi diğer insanlardan daha kötü görmüyorum.
- Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum.
- Kendimi hatalarım için çoğu zaman suçluyorum.
- Her kötü olayda kendimi suçluyorum.

9

- Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
- Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum, fakat bunu yapamıyorum.
- Kendimi öldürebilmeyi isterdim.
- Bir fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.

10

- Her zamankinden daha fazla ağladığımı sanmıyorum.
- Eskisine göre şu sıralarda daha fazla ağlıyorum.
- Şu sıralarda her an ağlıyorum.
- Eskiden ağlayabilirdim,ama şu sıralarda istesem de ağlayamıyorum.

11

- Her zamankinden daha sinirli değilim.
- Her zamankinden daha kolayca sinirleniyorum ve kızıyorum.
- Çoğu zaman sinirliyim.
- Eskiden sinirlendiğim şeylere bile artık sinirlenemiyorum.

12

- Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim.
- Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim.
- Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim.
- Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı.

13

- Kararlarımı eskisi kadar kolay ve rahat verebiliyorum.
- Şu sıralarda kararlarımı vermeyi erteliyorum.
- Kararlarımı vermekte oldukça güçlük çekiyorum.
- Artık hiç karar veremiyorum.

14

- Dış görünüşümün eskisinden daha kötü olduğunu sanmıyorum.
- Yaşlandığımı ve çekiciliğimi kaybettiğimi düşünüyorum ve üzülüyorum.
- Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan olumsuz değişiklikler olduğunu düşünüyorum.
- Çok çirkin olduğumu düşünüyorum.

15

- Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
- Bir işe başlayabilmek için eskisine göre kendimi daha fazla zorlamam gerekiyor.
- Hangi iş olursa olsun yapabilmek için kendimi çok fazla zorluyorum.
- Hiçbir iş yapamıyorum.

16

- Eskisi kadar rahat uyuyabiliyorum.
- Şu sıralarda eskisi kadar rahat uyuyamıyorum.
- Eskisine göre 1 veya 2 saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta zorluk çekiyorum.
- Eskisine göre çok erken uyanıyor ve uyuyamıyorum.

17

- Eskisine kıyasla daha çabuk yorulduğumu sanıyorum.
- Eskisinden daha çabuk yoruluyorum.
- Şu sıralarda neredeyse her şey beni yoruyor.
- Öyle yorgunum ki hiçbir şey yapamıyorum.

18

- İştahım eskisinden pek farklı değil.
- İştahım eskisi kadar iyi değil.
- Şu sıralarda iştahım epey kötü.
- Artık hiç iştahım yok.

19

- Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğim söylenemez.
- Son zamanlarda istemediğim halde üç kilodan fazla kaybettim.
- Son zamanlarda istemediğim halde beş kilodan fazla kaybettim.
- Son zamanlarda istemediğim halde yedi kilo verdim.

20

- Sağlığım beni pek endişelendirmiyor.
- Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu,kabızlık gibi sorunlarım var.
- Ağrı, sızı, gibi bu sıkıntılarım beni epey endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zor geliyor.
- Bu tür sıkıntılar beni öyle endişelendiriyor ki, artık başka hiçbir şey düşünemiyorum.

21

- Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok.
- Eskisine oranla cinsel konularla daha az ilgileniyorum.
- Şu sıralarda cinsellikle pek ilgili değilim.
- Artık, cinsellikle bir ilgim kalmadı.