

**Depresyon –Anksiyete- Stres- 42 Ölçeği**

Soruları son 1 haftadaki durumunuzu dikkate alarak cevaplayınız

**1 S - Oldukça önemsiz şeyler için üzüldüğümü fark ettim**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**2 A - Ağızımda kuruluk olduğunu fark ettim**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**3 D - Hiç olumlu duygu yaşayamadığımı fark ettim**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**4 A - Soluk almada zorluk çektim (örneğin fizik egzersiz yapmadığım halde aşırı hızlı nefes alma, nefessiz kalma gibi)**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**5 D - Hiçbir şey yapamaz oldum**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**6 S - Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliyim**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**7 A - Bir sarsaklık duygusu vardı ( sanki bacaklarım beni taşıyamayacakmış gibi)**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**8 S - Kendimi gevşetip salıvermek zor geldi**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**9 A - Kendimi, beni çok tedirgin ettiği için sona erdiğinde çok rahatladığım durumların içinde buldum**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**10 D - Hiçbir beklentimin olmadığı hissine kapıldım**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**11 S - Keyfimin pek kolay kaçırılabilirdi hissine kapıldım**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**12 S - Sinirsel enerjimi çok fazla kullandığımı hissettim**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**13 D - Kendimi üzgün ve depressif hissettim**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**14 S - Herhangi bir şekilde geciktirildiğimde ( asansörde, trafik ışıklarında, bekletildiğimde) sabırsızlandığımı hissettim**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**15 A - Baygınlık hissine kapıldım**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**16 D - Neredeyse herşeye karşı olan ilgimi kaybettiğimi hissettim**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**17 D - Birey olarak değersiz olduğumu hissettim**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**18 S - Alıngan olduğumu hissettim**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**19 A - Fizik egzersiz veya aşırı sıcak hava olmasa bile belirgin biçimde terlediğimi gözledim (örneğin ellerim terliyordu)**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**20 A - Geçerli bir neden olmadığı halde korktuğumu hissettim**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**21 D - Hayatın değersiz olduğunu hissettim**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**22 S - Gevşeyip rahatlamakta zorluk çektim**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**23 A - Yutma gücümü çektim**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**24 D - Yaptığım işlerden zevk almadığımı fark ettim**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**25 A - Fizik egzersiz söz konusu olmadığı halde kalbimin hareketlerini hissettim (kalp atışlarımın hızlandığını veya düzensizleştiğini hissettim)**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**26 D - Kendimi perişan ve hüzünlü hissettim**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**27 S - Kolay sınırlendirilebildiğimi fark ettim**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**28 A - Panik haline yakın olduğumu hissettim**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**29 S - Bir şey canımı sıktığında kolay sakinleşemediğimi fark ettim**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**30 A - Önemsiz fakat alışkın olmadığım bir işin altından kalkamayacağım korkusuna kapıldım**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**31 D - Hiçbir şey bende heyecan uyandırmıyordu**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**32 S - Birşey yaparken ikide bir rahatsız edilmeyi hoş göremediğimi fark ettim**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**33 S - Sınırlarımın gergin olduğunu hissettim**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**34 D - Oldukça değersiz olduğumu hissettim**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**35 S - Beni yaptığım işten alıkoyan şeylere dayanamıyordum**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**36 A - Dehşete düştüğümü hissettim**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**37 D - Gelecekte ümit veren birşey göremedim**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**38 D - Hayatın anlamsız olduğu hissine kapıldım**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**39 S - Kışkırtılmakta olduğumu hissettim**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**40 A - Panikleyip kendimi aptal durumuna düşüreceğim durumlar nedeniyle endişelendim**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**41 A - Vücutumda (örneğin ellerimde)  
titremeler oldu**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

**42 D - Bir iş yapmak için gerekli olan ilk adımı  
atmada zorlandım**

- 0- Hiçbir zaman
- 1- Bazen ve ara sıra
- 2- Oldukça sık
- 3- Her zaman

*Ölçeğin kullanımıyla alakalı telif hakkı olabilir, izin alınması gerekebilir. Ölçeğin kullanımıyla alakalı İstatistik Akademisinin telif hakkı ve kullanım izni verme yetkisi yoktur. Gerekli izinler için sorumluluk araştırmacıya aittir.*