

Durumluluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi uygun olan ifadeyi işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

1. Şu anda sakinim

- 1- Hiç 2- Biraz
3- Çok 4- Tamamıyla

2. Kendimi emniyette hissediyorum

- 1- Hiç 2- Biraz
3- Çok 4- Tamamıyla

3. Şu anda sinirlerim gergin

- 1- Hiç 2- Biraz
3- Çok 4- Tamamıyla

4. Pişmanlık duygusu içindeyim

- 1- Hiç 2- Biraz
3- Çok 4- Tamamıyla

5. Şu anda huzur içindeyim

- 1- Hiç 2- Biraz
3- Çok 4- Tamamıyla

6. Şu anda hiç keyfim yok

- 1- Hiç 2- Biraz
3- Çok 4- Tamamıyla

7. Başıma geleceklerden endişe ediyorum

- 1- Hiç 2- Biraz
3- Çok 4- Tamamıyla

8. Kendimi dinlenmiş hissediyorum

- 1- Hiç 2- Biraz
3- Çok 4- Tamamıyla

9. Şu anda kaygılıyım

- 1- Hiç 2- Biraz
3- Çok 4- Tamamıyla

10. Kendimi rahat hissediyorum

- 1- Hiç 2- Biraz
3- Çok 4- Tamamıyla

11. Kendime güvenim var

- 1- Hiç 2- Biraz
3- Çok 4- Tamamıyla

12. Şu anda asabım bozuk

- 1- Hiç 2- Biraz
3- Çok 4- Tamamıyla

13. Çok sinirliyim

- 1- Hiç 2- Biraz
3- Çok 4- Tamamıyla

14. Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum

- 1- Hiç 2- Biraz
3- Çok 4- Tamamıyla

15. Kendimi rahatlamış hissediyorum

- 1- Hiç 2- Biraz
3- Çok 4- Tamamıyla

16. Şu anda halimden memnunum

- 1- Hiç 2- Biraz
3- Çok 4- Tamamıyla

17. Şu anda endişeliyim

- 1- Hiç 2- Biraz
3- Çok 4- Tamamıyla

18. Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum

- 1- Hiç 2- Biraz
3- Çok 4- Tamamıyla

19. Şu anda sevinçliyim

- 1- Hiç 2- Biraz
3- Çok 4- Tamamıyla

20. Şu anda keyfim yerinde

- 1- Hiç 2- Biraz
3- Çok 4- Tamamıyla

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi uygun olan ifadeyi işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

21. Genellikle keyfim yerindedir

- 1-Hemen hemen hiçbir zaman
2-Bazen
3- Çok zaman
4-Hemen her zaman

22. Genellikle çabuk yorulurum

- 1-Hemen hemen hiçbir zaman
2-Bazen
3- Çok zaman
4-Hemen her zaman

23. Genellikle kolay ağlarım

- 1-Hemen hemen hiçbir zaman
2-Bazen
3- Çok zaman
4-Hemen her zaman

24. Başkaları kadar mutlu olmak isterim

- 1-Hemen hemen hiçbir zaman
2-Bazen
3- Çok zaman
4-Hemen her zaman

25. Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırırım

- 1-Hemen hemen hiçbir zaman
2-Bazen
3- Çok zaman
4-Hemen her zaman

26. Kendimi dinlenmiş hissediyorum

- 1-Hemen hemen hiçbir zaman
2-Bazen
3- Çok zaman
4-Hemen her zaman

27. Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım

- 1-Hemen hemen hiçbir zaman
2-Bazen
3- Çok zaman
4-Hemen her zaman

28. Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim

- 1-Hemen hemen hiçbir zaman
2-Bazen
3- Çok zaman
4-Hemen her zaman

29. Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim

- 1-Hemen hemen hiçbir zaman
2-Bazen
3- Çok zaman
4-Hemen her zaman

30. Genellikle mutluyum

- 1-Hemen hemen hiçbir zaman
2-Bazen
3- Çok zaman
4-Hemen her zaman

31. Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim

- 1-Hemen hemen hiçbir zaman
2-Bazen
3- Çok zaman
4-Hemen her zaman

32. Genellikle kendime güvenim yoktur

- 1-Hemen hemen hiçbir zaman
2-Bazen
3- Çok zaman
4-Hemen her zaman

33. Genellikle kendimi emniyette hissederim

- 1-Hemen hemen hiçbir zaman
- 2-Bazen
- 3- Çok zaman
- 4-Hemen her zaman

34. Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım

- 1-Hemen hemen hiçbir zaman
- 2-Bazen
- 3- Çok zaman
- 4-Hemen her zaman

35. Genellikle kendimi hüzünlü hissederim

- 1-Hemen hemen hiçbir zaman
- 2-Bazen
- 3- Çok zaman
- 4-Hemen her zaman

36. Genellikle hayatımdan memnunum

- 1-Hemen hemen hiçbir zaman
- 2-Bazen
- 3- Çok zaman
- 4-Hemen her zaman

37. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder

- 1-Hemen hemen hiçbir zaman
- 2-Bazen
- 3- Çok zaman
- 4-Hemen her zaman

38. Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam

- 1-Hemen hemen hiçbir zaman
- 2-Bazen
- 3- Çok zaman
- 4-Hemen her zaman

39. Akli başında ve kararlı bir insanım

- 1-Hemen hemen hiçbir zaman
- 2-Bazen
- 3- Çok zaman
- 4-Hemen her zaman

40. Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor

- 1-Hemen hemen hiçbir zaman
- 2-Bazen
- 3- Çok zaman
- 4-Hemen 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.