

ENDİŞE ŞİDDETİ ÖLÇEĞİ

Yönerge: Aşağıda endişe ile ilgili ifadelerin listesini göreceksiniz. Endişe, kaygının (sıkıntı hissi) eşlik ettiği ve gelecekteki olumsuz olaylarla ilgili düşünce biçimidir. Lütfen aşağıdaki her bir ifadenin, sizin endişe yaşadığınız durumları genel olarak ne kadar doğru anlattığını, rakamları yuvarlak içine alarak belirtiniz.

	Kesinlikle doğru değil	Kısmen doğru	Oldukça doğru	Tamamen doğru
1 Endişelendiğim zaman bu benim günümü, o günkü işlerimi etkiler. (Mesela, işimi yapmama, günümü programlamama engel olur.)	0	1	2	3
2 Bir konu hakkında endişelenmekten vazgeçmem gerektiğini düşündüğüm zaman, bu konu hakkında daha da fazla endişelenmeye başladığımı fark ederim.	0	1	2	3
3 Endişelenmem, kendimi moralsiz ve çökmüş hissetmeme neden olur.	0	1	2	3
4 Endişelendiğim zaman, karar verme ve problem çözme becerilerim olumsuz yönde etkilenir.	0	1	2	3
5 Endişelendiğimde kendimi gergin ve bunalmış hissederim.	0	1	2	3
6 Kötü şeylerin veya olayların olacağına kesin gözüyle bakar, bundan endişe duyarım.	0	1	2	3
7 Sıklıkla, endişelenmekten kendimi alıkoyamayacağımdan endişelenirim.	0	1	2	3
8 Endişelenmemin bir sonucu olarak, duygusal açıdan tedirgin veya rahatsız hissetmeye yatkınım.	0	1	2	3