

# DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ

Adı Soyadı : .....

Yaş : .....

Cinsiyet : .....

Tarih : .....

Meslek : .....

Okul : .....

Sınıf : .....

## YÖNERGE

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin doğru yada yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin anında nasıl hissettiğinizi cevabı işaretleyiniz.

| TC KİMLİK NO / TELEFON NO |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0                         | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1                         | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2                         | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3                         | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4                         | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5                         | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 6                         | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 7                         | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 8                         | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 9                         | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |

| GRUP 1 |   |   | GRUP 2 |   |   | NO |   |   |
|--------|---|---|--------|---|---|----|---|---|
| 0      | 0 | 0 | 0      | 0 | 0 | 0  | 0 | 0 |
| 1      | 1 | 1 | 1      | 1 | 1 | 1  | 1 | 1 |
| 2      | 2 | 2 | 2      | 2 | 2 | 2  | 2 | 2 |
| 3      | 3 | 3 | 3      | 3 | 3 | 3  | 3 | 3 |
| 4      | 4 | 4 | 4      | 4 | 4 | 4  | 4 | 4 |
| 5      | 5 | 5 | 5      | 5 | 5 | 5  | 5 | 5 |
| 6      | 6 | 6 | 6      | 6 | 6 | 6  | 6 | 6 |
| 7      | 7 | 7 | 7      | 7 | 7 | 7  | 7 | 7 |
| 8      | 8 | 8 | 8      | 8 | 8 | 8  | 8 | 8 |
| 9      | 9 | 9 | 9      | 9 | 9 | 9  | 9 | 9 |

| CİNSİYETİ    |
|--------------|
| KIZ<br>(K)   |
| ERKEK<br>(E) |

| SOYADI - ADI (Soyadı, adı arasında bir boşluk bırakınız.) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A                                                         | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A |
| B                                                         | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B | B |
| C                                                         | C | C | C | C | C | C | C | C | C | C | C | C | C | C | C | C | C | C | C |
| Ç                                                         | Ç | Ç | Ç | Ç | Ç | Ç | Ç | Ç | Ç | Ç | Ç | Ç | Ç | Ç | Ç | Ç | Ç | Ç | Ç |
| D                                                         | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D | D |
| E                                                         | E | E | E | E | E | E | E | E | E | E | E | E | E | E | E | E | E | E | E |
| F                                                         | F | F | F | F | F | F | F | F | F | F | F | F | F | F | F | F | F | F | F |
| G                                                         | G | G | G | G | G | G | G | G | G | G | G | G | G | G | G | G | G | G | G |
| Ğ                                                         | Ğ | Ğ | Ğ | Ğ | Ğ | Ğ | Ğ | Ğ | Ğ | Ğ | Ğ | Ğ | Ğ | Ğ | Ğ | Ğ | Ğ | Ğ | Ğ |
| H                                                         | H | H | H | H | H | H | H | H | H | H | H | H | H | H | H | H | H | H | H |
| I                                                         | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I | I |
| İ                                                         | İ | İ | İ | İ | İ | İ | İ | İ | İ | İ | İ | İ | İ | İ | İ | İ | İ | İ | İ |
| J                                                         | J | J | J | J | J | J | J | J | J | J | J | J | J | J | J | J | J | J | J |
| K                                                         | K | K | K | K | K | K | K | K | K | K | K | K | K | K | K | K | K | K | K |
| L                                                         | L | L | L | L | L | L | L | L | L | L | L | L | L | L | L | L | L | L | L |
| M                                                         | M | M | M | M | M | M | M | M | M | M | M | M | M | M | M | M | M | M | M |
| N                                                         | N | N | N | N | N | N | N | N | N | N | N | N | N | N | N | N | N | N | N |
| O                                                         | O | O | O | O | O | O | O | O | O | O | O | O | O | O | O | O | O | O | O |
| Ö                                                         | Ö | Ö | Ö | Ö | Ö | Ö | Ö | Ö | Ö | Ö | Ö | Ö | Ö | Ö | Ö | Ö | Ö | Ö | Ö |
| P                                                         | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| R                                                         | R | R | R | R | R | R | R | R | R | R | R | R | R | R | R | R | R | R | R |
| S                                                         | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S |
| Ş                                                         | Ş | Ş | Ş | Ş | Ş | Ş | Ş | Ş | Ş | Ş | Ş | Ş | Ş | Ş | Ş | Ş | Ş | Ş | Ş |
| T                                                         | T | T | T | T | T | T | T | T | T | T | T | T | T | T | T | T | T | T | T |
| U                                                         | U | U | U | U | U | U | U | U | U | U | U | U | U | U | U | U | U | U | U |
| Ü                                                         | Ü | Ü | Ü | Ü | Ü | Ü | Ü | Ü | Ü | Ü | Ü | Ü | Ü | Ü | Ü | Ü | Ü | Ü | Ü |
| V                                                         | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V |
| Y                                                         | Y | Y | Y | Y | Y | Y | Y | Y | Y | Y | Y | Y | Y | Y | Y | Y | Y | Y | Y |
| Z                                                         | Z | Z | Z | Z | Z | Z | Z | Z | Z | Z | Z | Z | Z | Z | Z | Z | Z | Z | Z |

## STAI FORM TX-1

|                                                    | Hiç | Biraz | Çok | Tamamıyla |
|----------------------------------------------------|-----|-------|-----|-----------|
| 1. Şu anda sakinim                                 | 1   | 2     | 3   | 4         |
| 2. Kendimi emniyette hissediyorum                  | 1   | 2     | 3   | 4         |
| 3. Şu anda sinirlerim gergin                       | 1   | 2     | 3   | 4         |
| 4. Pişmanlık duygusu içindeyim                     | 1   | 2     | 3   | 4         |
| 5. Şu anda huzur içindeyim                         | 1   | 2     | 3   | 4         |
| 6. Şu anda hiç keyfim yok                          | 1   | 2     | 3   | 4         |
| 7. Başıma geleceklerden endişe ediyorum            | 1   | 2     | 3   | 4         |
| 8. Kendimi dinlenmiş hissediyorum                  | 1   | 2     | 3   | 4         |
| 9. Şu anda kaygılıyım                              | 1   | 2     | 3   | 4         |
| 10. Kendimi rahat hissediyorum                     | 1   | 2     | 3   | 4         |
| 11. Kendime güvenim var                            | 1   | 2     | 3   | 4         |
| 12. Şu anda asabım bozuk                           | 1   | 2     | 3   | 4         |
| 13. Çok sinirliyim                                 | 1   | 2     | 3   | 4         |
| 14. Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum  | 1   | 2     | 3   | 4         |
| 15. Kendimi rahatlatmış hissediyorum               | 1   | 2     | 3   | 4         |
| 16. Şu anda halimden memnunum                      | 1   | 2     | 3   | 4         |
| 17. Şu anda endişeliyim                            | 1   | 2     | 3   | 4         |
| 18. Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum | 1   | 2     | 3   | 4         |
| 19. Şu anda sevinçliyim                            | 1   | 2     | 3   | 4         |
| 20. Şu anda keyfim yerinde                         | 1   | 2     | 3   | 4         |

## STAI FORM TX-2

|                                                                  | Hemen hiçbir zaman | Bazen | Çok zaman | Hemen her zaman |
|------------------------------------------------------------------|--------------------|-------|-----------|-----------------|
| 21. Genellikle keyfim yerindedir                                 | 1                  | 2     | 3         | 4               |
| 22. Genellikle çabuk yorulurum                                   | 1                  | 2     | 3         | 4               |
| 23. Genellikle kolay ağlarım                                     | 1                  | 2     | 3         | 4               |
| 24. Başkaları kadar mutlu olmak isterim                          | 1                  | 2     | 3         | 4               |
| 25. Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım             | 1                  | 2     | 3         | 4               |
| 26. Kendimi dinlenmiş hissediyorum                               | 1                  | 2     | 3         | 4               |
| 27. Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım             | 1                  | 2     | 3         | 4               |
| 28. Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim       | 1                  | 2     | 3         | 4               |
| 29. Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim                        | 1                  | 2     | 3         | 4               |
| 30. Genellikle mutluyum                                          | 1                  | 2     | 3         | 4               |
| 31. Herşeyi ciddiye alırım ve endişelenirim                      | 1                  | 2     | 3         | 4               |
| 32. Genellikle kendime güvenim yoktur                            | 1                  | 2     | 3         | 4               |
| 33. Genellikle kendimi emniyette hissederim                      | 1                  | 2     | 3         | 4               |
| 34. Sıkıntılı ve güç durumlara karşılaşılmaktan kaçınırım        | 1                  | 2     | 3         | 4               |
| 35. Genellikle kendimi hüzünlü hissederim                        | 1                  | 2     | 3         | 4               |
| 36. Genellikle hayatımdan memnunum                               | 1                  | 2     | 3         | 4               |
| 37. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder                     | 1                  | 2     | 3         | 4               |
| 38. Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam | 1                  | 2     | 3         | 4               |
| 39. Akli başında ve kararlı bir insanım                          | 1                  | 2     | 3         | 4               |
| 40. Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor   | 1                  | 2     | 3         | 4               |