

Turkish

Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

Yakın bir zamanda bebeğiniz oldu ve şimdi biz, kendinizi nasıl hissettiğinizi öğrenmek istiyoruz. Lütfen, yalnızca bugün değil, fakat son 7 gün içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi tanımlayan ifadenin altını çiziniz, aşağıdaki örnekte gösterildiği gibi:

Mutlu hissettim:

- Evet, çoğu zaman
- Evet, zaman zaman
- Hayır, çok mutlu hissetmedim
- Hayır, hiç mutlu hissetmedim

Bunun anlamı şu olacak: ‘Son bir hafta içinde kendimi ara sıra mutlu hissettim’. Lütfen diğer soruları da aynı şekilde cevaplandırınız.

Son 7 gündür

1. Gülebiliyor ve olayların komik tarafını görebiliyorum:
 - Her zaman olduğu kadar
 - Artık pek o kadar değil
 - Artık kesinlikle o kadar değil
 - Artık hiç değil
2. Geleceğe hevesle bakıyorum:
 - Her zaman olduğu kadar
 - Her zamankinden biraz daha az
 - Her zamankinden kesinlikle daha az
 - Hemen hemen hiç
3. Birşeyler kötü gittiğinde gereksiz yere kendimi suçluyorum:
 - Evet, çoğu zaman
 - Evet, bazen
 - Çok sık değil
 - Hayır, hiçbir zaman
4. Nedensiz yere kendimi sıkıntılı ya da endişeli hissediyorum:
 - Hayır, hiçbir zaman
 - Çok seyrek
 - Evet, bazen
 - Evet, çoğu zaman
5. İyi bir nedeni olmadığı halde, korkuyor ya da paniğe kapılıyorum:
 - Evet, çoğu zaman
 - Evet, bazen
 - Hayır, çok sık değil
 - Hayır, hiçbir zaman

6. Her şey giderek sırtıma yükleniyor:
 - Evet, çoğu zaman hiç başa çıkamıyorum
 - Evet, bazen eskisi gibi başa çıkamıyorum
 - Hayır, çoğu zaman oldukça iyi başa çıkıyorum
 - Hayır, her zamanki gibi başa çıkıyorum
7. Öylesine mutsuzum ki uyumakta zorlanıyorum:
 - Evet, çoğu zaman
 - Evet, bazen
 - Çok sık değil
 - Hayır, hiçbir zaman
8. Kendimi üzüntülü ya da çok kötü hissediyorum:
 - Evet, çoğu zaman
 - Evet, oldukça sık
 - Çok sık değil
 - Hayır, hiçbir zaman
9. Öylesine mutsuzum ki ağlıyorum:
 - Evet, çoğu zaman
 - Evet, oldukça sık
 - Çok seyrek
 - Hayır, asla
10. Kendime zarar verme düşüncesinin aklıma geldiği oldu:
 - Evet, oldukça sık
 - Bazen
 - Hemen hemen hiç
 - Asla