**Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde, bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu Seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son iki hafta içindeki (Şu An Dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size En uygun olan ifadeyi bulunuz.**

**1.** 0) Kendimi üzgün hissetmiyorum.

 1) Kendimi üzgün hissediyorum.

 2) Her zaman için üzgünüm kendimi bu duygudan kurtaramıyorum.

 3) Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum.

**2.** 0) Gelecekten umutsuz değilim.

 1) Geleceğe biraz umutsuz bakıyorum.

 2) Gelecekten beklediğim hiçbir şey yok

 3) Benim için bir gelecek yok ve bu durum düzelmeyecek.

**3.** 0) Kendimi başarısız görmüyorum.

1) Çevremdeki birçok kişiden fazla başarısızlıklarım oldu sayılır.

 2) Geriye dönüp baktığımda, çok fazla başarısızlığımın olduğunu görüyorum.

 3) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.

**4.** 0) Her şeyden eskisi kadar zevk alabiliyorum.

1) Her şeyden eskisi kadar zevk almıyorum.

 2) Artık hiçbir şeyden gerçek bir zevk alamıyorum.

 3) Bana zevk veren hiçbir şey yok.

**5.** 0)Kendimi suçlu hissetmiyorum.

 1) Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor.

 2) Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum.

 3) Kendimi her an için suçlu hissediyorum.

**6.** 0) Cezalandırıldığımı düşünmüyorum.

 1) Bazı şeyler için cezalandırılabileceğimi hissediyorum.

 2) Cezalandırılmayı bekliyorum.

 3) Cezalandırıldığımı hissediyorum.

**7.** 0)Kendimden hoşnutum.

 1) Kendimden pek hoşnut değilim.

 2) Kendimden hiç hoşlanmıyorum.

 3) Kendimden nefret ediyorum.

**8.** 0)Kendimi diğer insanlardan daha kötü görmüyorum.

 1) Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum.

 2) Kendimi hatalarım için çoğu zaman suçluyorum.

 3) Her kötü olayda kendimi suçluyorum.

 **9.** 0) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.

 1) Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum, fakat bunu yapamıyorum.

 2) Kendimi öldürebilmeyi isterdim.

 3) Bir fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.

 **10.** 0) Her zamankinden daha fazla ağladığımı sanmıyorum.

 1) Eskisine göre şu sıralarda daha fazla ağlıyorum.

 2) Şu sıralarda her an ağlıyorum.

 3) Eskiden ağlayabilirdim,ama şu sırlarda istesem de ağlayamıyorum.

 **11** **.** 0) Her zamankinden daha sinirli değilim.

 1) Her zamankinden daha kolayca sinirleniyor ve kızıyorum.

 2) Çoğu zaman sinirliyim.

 3) Eskiden sinirlendiğim şeylere bile artık sinirlenemiyorum.

**12.** 0) Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim.

 1) Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim.

 2) Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim.

 3) Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı.

**13.** 0) Kararlarımı eskisi kadar kolay ve rahat verebiliyorum.

 1) Bu sıralarda kararlarımı vermeyi erteliyorum.

 2) Kararlarımı vermekte oldukça güçlük çekiyorum.

 3) Artık hiç karar veremiyorum.

**14.** 0) Dış görünüşümün eskisinden daha kötü olduğunu sanmıyorum.

 1) Yaşlandığımı ve çekiciliğimi kaybettiğimi düşünüyor ve üzülüyorum.

 2) Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan olumsuz değişiklikler olduğunu düşünüyorum.

 3) Çok çirkin olduğumu düşünüyorum.

**15.** 0) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.

 1) Bir işe başlayabilmek için eskisine göre kendimi daha fazla zorlamam gerekiyor.

 2) Hangi iş olursa olsun yapabilmek için kendimi çok fazla zorluyorum.

 3) Hiçbir iş yapamıyorum.

**16.** 0) Eskisi kadar rahat uyuyabiliyorum.

 1) Şu sıralarda eskisi kadar rahat uyuyamıyorum.

 2) Eskisine göre 1 veya 2 saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta zorluk çekiyorum.

 3) Eskisine göre çok erken uyanıyor ve uyuyamıyorum

**17.** 0) Eskisine kıyasla daha çabuk yorulduğumu sanıyorum.

 1) Eskisinden daha çabuk yoruluyorum.

 2) Şu sıralarda neredeyse her şey beni yoruyor.

 3) Öyle yorgunum ki hiçbir şey yapamıyorum.

**18.** 0) İştahım eskisinden pek farklı değil.

 1) İştahım eskisi kadar iyi değil.

 2) Şu sıralarda iştahım epey kötü.

 3) Artık hiç iştahım yok.

**19.** 0) Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğim söylenemez.

 1) Son zamanlarda istemediğim halde üç kilodan fazla kaybettim.

 2) Son zamanlarda istemediğim halde beş kilodan fazla kaybettim.

 3) Son zamanlarda istemediğim halde yedi kilo verdim.

**20.** 0) Sağlığım beni pek endişelendirmiyor.

 1) Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu,kabızlık gibi sorunlarım var.

 2) Ağrı, sızı gibi bu sıkıntılarım beni epey endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zor geliyor.

 3) Bu tür sıkıntılar beni öyle endişelendiriyor ki, artık başka hiçbir şey düşünemiyorum.

**21.** 0) Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok.

 1) Eskisine oranla cinsel konularla daha az ilgileniyorum.

 2) Şu sıralarda cinsellikle pek ilgili değilim.

 3) Artık, cinsellikle bir ilgim kalmadı.

**CEVAPLADIĞINIZ İÇİĞN TEŞEKKÜR EDERİZ**