**Duygu Termometresi**

**Açıklamalar**:Bugünü de dahil ederek geçen hafta içerisinde duygusal olarak ne kadar üzgün olduğunuzu en iyi açıklayan rakamı (0-10) aşağıda belirtilen ilk dört sütunda işaretleyin. Lütfen son sütunda bu problemleriniz için ne kadar yardıma ihtiyacınız olduğunu belirtin.

**1. Üzüntü** **2. Kaygı 3. Depresyon 4. Öfke 5. Yardım İhtiyacı**

 **Aşırı**

**Hiç**

**Aşırı**

**Kendim yönetebilirim**

# Hâlihazırda bu problemler için yardım

 Gerek Görmüyorum **⃝**

 EVET **⃝** HAYIR **⃝**

#  alıyor musunuz?

Ozan Bahcivan & Asli Eyrenci (2018)

 Bu problemler için daha fazla yardım ister misiniz? Hayır **⃝** Evet **⃝**

Alex J Mitchell © 2013