**BRUNEL RUH HALİ**

Aşağıda duyguları tanımlayan kelimelerin bir listesi bulunmaktadır. Lütfen her birini dikkatlice okuyun. Ardından **ŞİMDİ NASIL HİSSETİĞİNİZİ** en iyi açıklayan kutuyu işaretleyin. Her soruyu cevapladığınızdan emin olun.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hiç** | **Çok Az** | **Kısmen** | **Oldukça** | **Son Derece** |
| Panik | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Canlı | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Şaşkın | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Bitkin | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Karamsar | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Morali Bozuk | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Rahatsız | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Tükenmiş | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kafası Karışık | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Uykulu | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Sinirli | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Mutsuz | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kaygılı | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Endişeli | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Enerjik | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Zavallı | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Sersem | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Gergin | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kızgın | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Aktif | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Yorgun | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Huysuz | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Atik | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kararsız | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Kızgınlık: 7, 11, 19, 22 Şaşkınlık: 3, 9, 17, 24 Depresyon: 5, 6, 12, 16**

**Yorgunluk: 4, 8, 10, 21 Gerginlik: 1, 13, 14, 18 Canlılık: 2, 15, 20, 23**