**KAYGI DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ (KDÖ)**

Bu ölçekte 10 madde yer almaktadır. Aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyarak, her biri için size en uygun tek bir yanıt veriniz. Ölçekteki maddeleri atlamadan hepsini yanıtlamanız, geçerli sonuç elde edilmesi açısından önemlidir. Katılımınız için teşekkür ederiz.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Hiç** | **Çok Nadiren** | **Bazen** | **Sıklıkla** | **Neredeyse Her Zaman** |
| **1** | Kaslarımın gergin olduğunu hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **2** | Gelecekten endişe etmekten kendimi alıkoyamıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **3** | Kendimi güvende hissetmiyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **4** | Uykuyla ilgili sorunlarım var. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **5** | Kötü bir şey olacak hissine kapılıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **6** | Kaçıp güvenli bir yere sığınmak istiyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **7** | Sindirim sistemi sorunlarım var. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **8** | İşler kontrolümden çıkacak diye huzursuzum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **9** | Belirsizliğe tahammül edemiyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **10** | Sanki boğuluyormuşum gibi nefes almam zorlaşıyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Puanlama:** Ölçekte ters puanlanan madde yoktur, KAYGI toplam ölçek puanı tüm maddeler toplanarak elde edilir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10 (on), en yüksek puan 50 (elli)’dir.

Alt ölçekler puanlama

1. Fizyolojik Gerginlik (FG) = Maddeler 1,4,7,10 (Min=4, Max=20)
2. Endişelenme (E) = Maddeler 2,5,8 (Min=3, Max=15)
3. Güvende Hissetmeme (GH) = Maddeler 3,6,9 (Min=3, Max=15)