|  | Bana hiç uygun değil | Bana çok az uygun | Bana biraz uygun | Bana çok uygun | Bana tamamen uygun |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.** Sık sık, hayatımdaki her şeyi bırakıp kaçıp gitmekle ilgili düşünce veya hislere kapılıyorum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **2.** Hayatımdaki bir şeyleri değiştirmek için kendimi güçsüz hissediyorum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **3.**  Kendi içimde kapana kısılmış gibi hissediyorum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **4.** Kendimi içinden çıkamadığım derin bir kuyuda gibi hissediyorum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Sıkışmışlık Hissi Ölçeği**

Lütfen tüm durumları dikkatlice okuyun ve aşağıdaki durumlarla ilgili ne hissettiğinizi ve sizi en iyi tanımlayan durumu işaretleyin

* **Kaynakça:** Türk, N., Yasdıman, M. B., & Kaya, A. (2024). Defeat, Entrapment and Suicidal Ideation in a Turkish Community Sample of Young Adults: An Examination of the Integrated Motivational-Volitional (IMV) Model of Suicidal Behaviour. *International Review of Psychiatry.* <https://doi.org/10.1080/09540261.2024.2319288>