Aşağıdaki ifadeler, insanların yaşadıkları deneyimlerle ilgilidir. Lütfen bu deneyimleri ne sıklıkla yaşadığınızı düşünün ve doğru cevabı işaretleyin. Bu örnek açıklama amacıyla verilmiştir:

**Finansal durumum hakkında endişelenirim.**

0 Asla 0 Nadiren 0 Ara Sıra 0 Sıklıkla 0 Her Zaman

Örneğin, bu konu hakkında sık sık endişeleniyorsanız, “sıklıkla” seçeneğini işaretleyin. Eğer hiçbir zaman finansal durumunuz hakkında endişelenmiyorsanız, “asla” seçeneğini işaretleyin. İfade endişe ile alakalıdır. Eğer ara sıra finansal durumunuzu düşünüyorsanız ama bunun hakkında endişelenmiyorsanız, lütfen “asla” seçeneğini işaretleyin.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Varoluşsal Endişeler Anketi (ECQ) – Türkçe Versiyon**[[1]](#footnote-1) | **ASLA** | **NADİREN** | **ARA SIRA** | **SIKLIKLA** | **HER ZAMAN** |
| 1. Yaşamın anlamının olup olmadığını sorgulamak beni endişelendirir. |   |   |   |   |   |
|
| 2. Yaşamın bana bir çok seçenek sunduğunu fark etmek beni korkutur. |   |   |   |   |   |
|
| 3. Sanki ait değilmişim gibi hissettiğim bu dünyada olmak beni endişelendirir. |   |   |   |   |   |
| 4. Varoluşun her an bana kötü bir şey olacakmış gibi beni tehdit ettiğini hissederim |   |   |   |   |   |
| 5. Zamanın birinde öleceğimi bilmek beni korkutur.  |   |   |   |   |   |
| 6. Hayatın anlamı hakkında endişelenirim.  |   |   |   |   |   |
| 7. Tüm seçimlerimim bir sonucu olduğunu unutmaya çalışırım |   |   |   |   |   |
| 8. Kendimle olan bağımı kaybetmekten endişe duyarım. |   |   |   |   |   |
| 9. Sonuçta hayatta sadece kendimle olma duygusuyla mücadele ederim. |   |   |   |   |   |
| 10. Hayatımın geçip gitmekte olduğu düşüncesi beni endişelendirir. |   |   |   |   |   |
| 11. Hayatın anlamının olup olmadığı sorusu aklıma geldiğinde hemen başka şeyler düşünmeye çalışırım. |   |   |   |   |   |
| 12. Yaşayabileceğim hayatı yaşayamadığımdan endişelenirim. |   |   |   |   |   |
| 13. Diğer insanların beni iyi bir şekilde tanıyamayacaklarını bilmek beni endişelendirir. |   |   |   |   |   |
| 14. Umulmadık bir anda bana kötü bir şey olacağından endişelenirim. |   |   |   |   |   |
| 15. Hayatın bir sonu olduğunu düşünmemeye çalışırım.  |   |   |   |   |   |
| 16. Bir zamanlar önemsediğim şeylerin, bana artık anlamsız gelmesi beni korkutur.  |   |   |   |   |   |
| 17. Hayatın içindeki şeylerden kurtulamamaktan korkarım. |   |   |   |   |   |
| 18. Gerçekte kim olduğum sorusunu düşünmekten kaçınırım. |   |   |   |   |   |
| 19. Diğer insanlarla aramda bir boşluk olmasından endişe duyarım. |   |   |   |   |   |
| 20. Vücudumun hayatın tehlikelerine karşı ne kadar zayıf olduğunu fark etmek beni endişelendirir. |   |   |   |   |   |
| 21. Öldüğüm anda her şeyi geride bırakacak olmaktan endişe duyarım. |   |   |   |   |   |
| 22. Kendimi asla net bir şekilde tanıyamayacak olmaktan korkarım. |   |   |   |   |   |

1. [↑](#footnote-ref-1)