

## Genel Sağlık Ölçeği

Lütfen aşağıdaki açıklamayı dikkatle doldurunuz.

	Hiçbir zaman	Her zamanki kadar	Her zamankinden sık	Çok sık
Son birkaç hafta içinde herhangi bir şikayetinizin olup olmadığını, genel olarak sağlığınızın nasıl olduğunu öğrenmek istiyoruz. Lütfen, soruların tamamını size en uygun cevabın üstüne ( x ) işareti koyarak cevaplayınız. Teşekkür ederiz.				
Endişeleriniz nedeni ile uykusuzluk çekiyor musunuz?	0	1	2	3
Kendinizi sürekli zorluk altında hissediyor musunuz?	0	1	2	3
Yaptığımız işe dikkatinizi verebiliyor musunuz?	0	1	2	3
Çevrenizde yararlı bir rol oynadığınızı düşünüyor musunuz?	0	1	2	3
Sorunlarınızla başa çıkabilmek için kendinizi yeterli görüyor musunuz?	0	1	2	3
Karar vermekte güçlük çekiyor musunuz?	0	1	2	3
Karşılaştığımız güçlüklerin üstesinden gelemediğinizi hissediyor musunuz?	0	1	2	3
Değişik yönlerden baktığımızda kendinizi mutlu hissediyor musunuz?	0	1	2	3
Günlük işlerinizden zevk alabiliyor musunuz?	0	1	2	3
Kendinizi mutsuz ve çökkün hissediyor musunuz?	0	1	2	3
Kendinize güveninizde azalma var mı?	0	1	2	3
Kendinizi değersiz biri olarak görüyor musunuz?	0	1	2	3