

## KLİNİK ÇALIŞMA

# ANESTEZİ UYGULANACAK ÇOCUK HASTALARIN EBEVEYNLERİNİN ANKSİYETELERİ ÜZERİNE MÜZİĞİN ETKİSİ

İ. Aydın ERDEN, A. Gülsün PAMUK, Oğuzhan ARUN,  
Seda B. AKINCI, Özkan ÖNAL, Ülkü AYPAR

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Anesteziyoloji ve Reanimasyon AD, Ankara

### ÖZET

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı manyetik rezonans görüntüleme (MRG) yapılacak çocuk hastaların ebeveynlerinde müziğin anksiyete üzerine etkisini araştırmaktır.

**Yöntem:** Manyetik rezonans görüntüleme yapılan 140 çocuk hastanın ebeveynleri çalışmaya dahil edildi. Ebeveynler randomize olarak iki gruba ayrıldı. Birinci gruptakilere çocukları işlemde iken beğendikleri bir enstrümantal müzik dinletildi. İkinci gruptakilere dinletilmedi. Anksiyeteyi değerlendirmek için duruma özel anksiyete skoru kullanıldı. Ayrıca çocukların da işlem öncesi ve sonrası anksiyete skorları kaydedildi.

**Bulgular:** Gruplar arasında işlem öncesi ve sonrası anksiyete ve çocuk anksiyetesi açısından fark bulunamadı. Her iki grubun kendi içinde işlem öncesi ve sonrasında uygulanan sürekli anksiyete düzeylerinde değişiklik görülmezken, durumluk anksiyete düzeylerinde azalma saptandı ( $p<0.05$ ).

**Sonuç:** Sonuç olarak MR görüntüleme yapılacak çocuk hastaların ebeveynlerinde müzik dinlemek anksiyetelerini etkilememektedir.

**ANAHTAR KELİMELER:** Anksiyete; Müzik; Pediatrik.

### SUMMARY

#### EFFECT OF MUSIC ON PARENTAL ANXIETY THOSE CHILDREN UNDERGOING ANESTHESIA

**Objective:** The aim of this study was to examine the effects of music on parental anxiety whose children undergone a magnetic resonance (MR) imaging procedure.

**Method:** Parents of one hundred and forty children scheduled for MR imaging were included in the study. The parents of each patient were randomized to 2 groups. Parents in the group 1 listened preferred enstrumantal music while group 2 was control. State Trait Anxiety Inventory (STAI) was used in order to evaluate anxiety. Additionally anxiety score of patients were recorded pre and postoperatively.

**Results:** Both pre and postoperative parental and children anxiety scores did not differ between groups. There were no statistically significant change in pre and postoperative continuity anxiety score while the state anxiety levels reduced significantly for both groups ( $p<0.05$ ).

**Conclusion:** Listen to music has no significant effect on anxiety of parents whose children undergoing a MR imaging procedure.

**KEYWORDS:** Anxiety; Music; Pediatrics.

### GİRİŞ

Müziğin tıpta rahatlatıcı olarak kullanılması çok eski tarihlere dayanmaktadır. Müzik, ağrı ve anksiyeteyi algılama üzerine olan etkisi ile regüler sedatif ilaç dozlarında azalmaya neden olan ucuz, güvenli, efektif ve non-farmakolojik anksiyolitik bir ajandır. Müziğin taş kırma, gastrointestinal endoskopi gibi birçok işlem sırasında anksiyeteyi azalttığı gösterilmiştir (1,2).

Daha önce yapılan çalışmalarda elektif cerrahi işlemlerden önce ebeveynlerin patolojik düzeylerde anksiyete duyduğu bildirilmiştir (3). Bu ciddi düzeylere ula-

şan anksiyetenin işlem sırasında ve sonrasında çeşitli sorunlara ve çocukta da anksiyeteye neden olduğu bilinmektedir (4). Bunu engellemek için ebeveynlerin işlem öncesi bilgilendirilmesi veya anestezi indüksiyonu sırasında çocuklarının yanında bulunmaları gibi değişik yöntemler denenmiştir (5). Ancak bildiğimiz kadarıyla, müziğin etkisi araştırılmamıştır. Biz bu çalışmada çocuklarına anestezi uygulanacak ebeveynlerin anksiyeteleri üzerine müziğin etkisini araştırmayı amaçladık.

## GEREÇ VE YÖNTEM

Etik kurul izni alındıktan sonra, manyetik rezonans görüntüleme (MRG) yapılacak 0-16 yaş arası 140 çocuk hastanın ebeveynleri çalışmaya dahil edildi. İştme problemi, psikiyatrik hastalığı, senil demansı olan ve son 72 saat içinde anksiyolitik ilaç almış kişiler çalışma dışı bırakıldı.

Tüm ebeveynlerin anksiyeteleri sürekli kaygı envateri (state trait anxiety inventory, STAI) ile değerlendirildikten sonra ebeveynler randomize olarak iki gruba ayrıldı. Birinci gruptaki ebeveynlere çocuklarına anestezi altında MRG işlemi yapılırken kendi getirdikleri, sevdikleri bir enstrümantal müzik dinletildi (Grup M). İkinci gruptakilere ise dinletilmedi (Grup K). İşlem bitiminde ebeveynlerin anksiyeteleri tekrar değerlendirildi. Ebeveynler anestezi induksiyonu sırasında çocuklarının yanına alınmadı ve tüm ebeveynlere işlem öncesi anestezi ve işlem hakkında aynı tip bilgilendirme yapıldı. Ebeveynlerin ne kadar sıklıkla müzik dinledikleri, müziğe olan ilgileri de sorgulandı.

Durumluk-Sürekli Kaygı Envateri (Ek 1) 1970 yılında Spielberg ve ark. tarafından geliştirilmiş ve 1977 yılında Öner ve ark. tarafından Türk popülasyonu için güvenilirliği ve geçerliliği teyit edilmiştir. Bu envanterde 2 ayrı bölümde toplam 40 soru vardır. Sürekli bölümünde 20 soruda kişinin genel mizacı değerlendirilirken, durumluk bölümünde kişinin o anda nasıl hissettiği değerlendirilmektedir. Sürekli kaygı bireyin kaygı yansıtmasına olan yatkınlığıdır. Durumluk kaygı ise bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği subjektif korkudur. Stresin yoğun olduğu durumda yükselirken, stres ortadan kalkınca düşme olur. Biz de çalışmamızda Durumluk kaygı düzeylerindeki değişikliği değerlendirmeyi esas aldık. Envanter doldurulurken 4 şıktan birisi tercih edilmekte; alınan puanlar toplanmakta

ve yüksek puanlar, yüksek anksiyete düzeylerini göstermektedir. Ayrıca tüm çocukların işlemden hemen önce ve işlem sonrası ayılma ünitesine alındıktan sonra anksiyete skorları kaydedildi (1= ağlıyor, koopere değil, 2= anksiyeteli ama koopere, 3=uyanık ve sakin, 4=uykulu).

Verilerin değerlendirilmesi için SPSS 11.5 (SPSS Inc., Chicago, IL) kullanıldı. Kategorik veriler sayı ve yüzde olarak verildi. Kategorik verilerin alt gruplarının karşılaştırılması için Ki-Kare testi, parametrik verilerin karşılaştırılması için t testi kullanıldı. Sayısal verilerin normal dağılımı Kolmogorov Simirnov ile test edildi. STAI değerlendirmelerinin gruplar arasında karşılaştırılmasında tekrarlayan ölçümler ANOVA, grup içi karşılaştırmalarda eşleştirilmiş t testi kullanıldı. Veriler ortalama  $\pm$  standart sapma olarak sunuldu. Olasılık değeri  $p < 0.05$  anlamlı kabul edildi.

## BULGULAR

Çalışmaya 2008-2009 yılları içinde çeşitli nedenlerle MRG yapılacak 140 çocuk hastanın ebeveynleri dahil edildi. Gruplar arasında ebeveyn ve çocukların bireysel özellikleri benzer bulundu (Tablo I).

Her iki grupta da durumluk anksiyete sonuçları açısından işlem öncesi ve işlem sonrası arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark varken (Grup M için  $p=0.039$ , Grup K için  $p=0.005$ ) gruplar arasında fark yoktu ( $p=0.62$ ) (Tablo II).

Sürekli anksiyete sonuçları açısından ise işlem öncesi ve işlem sonrası arasında her iki grup içinde ve gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktu (Tablo II).

Bir daha aynı işlem yapılırsa yine aynı yapılmasını ister misiniz, sorusuna müzik grubundakiler %90 oranında evet derken, müzik dinlemeyen gruptakiler %70 oranında evet demişlerdir ( $p=0.02$ ).

	Müzik grubu	Kontrol grubu	p
<b>Ebeveyn</b>			
Yaş (yıl)	34 $\pm$ 5	35 $\pm$ 6	0.33
Cinsiyet (E/K)	40/30	39/31	0.13
Müzik dinleme sıklığı günde birkaç kez/bir/ haftada birkaç kez/bir	34/20/13/3	42/13/13/2	0.26
Müziğe olan ilgi müzik geçmişim yok/var	57/13	65/5	0.17
<b>Çocuk</b>			
Yaş (yıl)	5 $\pm$ 3.7	6 $\pm$ 4.5	0.32
Cinsiyet (E/K)	41/29	38/32	0.61
ASA (I/II)	70/0	68/2	0.15
Daha önce benzer işlem (hayır/evet)	60/10	61/9	0.8

	Müzik grubu			Kontrol grubu			
	İşlem öncesi	İşlem sonrası	p (grup içi)	İşlem öncesi	İşlem sonrası	p (grup içi)	p (gruplar arası)
<b>Durumluk</b>	48.5 $\pm$ 7.5	46.2 $\pm$ 8.5	0.039	49.9 $\pm$ 7.9	46.8 $\pm$ 8.1	0.005	0.62
<b>Sürekli</b>	47 $\pm$ 4.5	46.3 $\pm$ 5.5	0.125	47.8 $\pm$ 5	46.8 $\pm$ 6.4	0.195	0.76

Çocuk anksiyeteleri açısından sonuçlar değerlendirildiğinde; ebeveynleri müzik dinleyen çocukların işlem öncesi anksiyete skorları  $1.64 \pm 0.8$  iken kontrol grubu ebeveynlerin çocuklarının  $1.69 \pm 0.7$  ve iki grup arasında istatistiksel olarak fark bulunamadı ( $p=0.53$ ). Aynı şekilde işlem sonrası anksiyete skorlarına bakıldığında da müzik grubundaki çocukların işlem sonrası anksiyete skorları  $3.73 \pm 0.8$  ve kontrol grubunun  $3.74 \pm 0.6$  ve istatistiksel bir fark bulunamadı ( $p=0.85$ ).

### TARTIŞMA

Çalışmamızda çocuklarına anestezi uygulanacak ebeveynlerin anksiyeteleri üzerine müziğin herhangi bir etkisi bulunmamıştır ancak müzik dinlemekten memnun kalmışlardır. Bizim çalışmamıza benzer şekilde Cruise ve ark. (6) da retrobulbar blokla yapılan katarakt ameliyatında müziğin hastaların memnuniyetlerini artırdığını ama anksiyete düzeylerini etkilemediğini bildirmişlerdir. Bunun yanı sıra Yılmaz ve ark. (2) da ESWL sırasında hastalara dinletilen müziğin ek analjezik dozunu azalttığını göstermişler ve midazolama alternatif olabileceğini belirtmişlerdir. Ayrıca sezaryen sırasında dinletilen müziğin anksiyeteyi azalttığı bildirilmiştir (7). Bütün bunlar müziğin tıbbi işlemler sırasında kullanılabilir, etkili bir sedatif ve anksiyolitik olduğunu göstermektedir.

Daha önce yapılan çalışmalarda çocuklarına anestezi uygulanacak ebeveynlerin stres düzeylerini azaltmak için operasyon odasına kadar çocuklarına eşlik etme, indüksiyonda beraberlerinde bulunma ve preoperatif dönemde daha çok bilgilendirme yapıldığı bildirilmiştir (8). Zuvala ve ark. (9) anestezi öncesi ebeveynlere inhalasyon anesteziği ile indüksiyonu izletmişler ve anksiyetelerinin azaldığını göstermişlerdir. Daha önce yapılan randomize kontrollü iki çalışmada ise ebeveynlerin indüksiyon sırasında çocuklarının yanında bulunmalarının anksiyetelerini azaltmadığı bildirilmiştir (10,11). Bu da ebeveyn anksiyetesinin birçok nedene bağlı olduğunu ve buna engel olmanın da kolay olmadığını göstermektedir. Bizim çalışmamızda müzik tek başına yeterli olmamıştır. Belki de müzik, ebeveynlerin indüksiyon sırasında çocuklarının yanında olmaları, anestezi öncesi görüntülü eğitim gibi metodlarla birleştirilirse etkinliğini daha iyi gösterebilir.

Ebeveynlerin anksiyetelerinin azalmamasının bir nedeni ebeveynlerin müzik dinleme alışkanlıkları olabilir. Müzik dinlemeyi seven, sık müzik dinleyenlerde müzik daha etkili olabilir. Ancak ebeveynlerin müzik dinleme sıklıklarında da herhangi bir fark bulunmamıştır. Diğer bir etkenin de müziğe olan ilgi olabileceğini düşündük. Ama ebeveynlerin müzik geçmişleri açısından da fark bulunamadı.

Ebeveyn anksiyetesini etkileyen diğer bir nedende cerrahi veya diğer nedenlerle uygulanan anestezi olabilir. Bizim çalışmamızda grupların işlem öncesi durumluk anksiyete skorları müzik grubu için  $48.5 \pm 7.5$ , kontrol grubu için  $49.9 \pm 7.9$  iken, başka bir çalışmada cerrahi işlem uygulanacak çocukların ebeveynlerinin durumluk anksiyete skorları  $40.5 \pm 1.7$  idi (12). Bu farkın nedeni kültürel farklılıklar da olabilir (8). Ayrıca bizim çalışmamızda durumluk anksiyete skorları işlem sonrası her iki grupta da düşmüştür. İşlemin sona ermesiyle (stresin ortadan kalkması ile) durumluk anksiyetesinin düşmesi beklenen bir sonuçtur.

Daha önceki çalışmalarda da belirtildiği gibi ebeveyn anksiyetesi çocuk anksiyetesi ile de ilişkili olabilir (10). Çocuklarının anksiyetesi yüksek olan ebeveynlerin anksiyetesi de yüksek olmaktadır. Bizim çalışmamızda gruplar arasında çocukların anksiyeteleri açısından herhangi bir fark yoktu ve ebeveyn anksiyeteleri de çocuk anksiyeteleri ile uyumlu bulundu.

STAI'de 20-30 arası skor düşük anksiyete, 40-59 arası orta derecede anksiyete, 60-80 arası ise yüksek anksiyeteyi gösterir (13). MRG sırasında uygulanacak anestezi ebeveynlerde orta derecede anksiyeteye neden olmuştur. Çocukları ameliyata alınacak ebeveynlerde anksiyete nedenleri olarak; cerrahi, anestezi, preoperatif açlık, postoperatif tedavi, ağrı, hastanede kalma bildirilmiştir. Anksiyetenin önlenmesi için ise sağlık personelinin daha fazla bilgi alma, çocuğa operasyon odasına kadar eşlik etme ve indüksiyonda bulunmayı bildirmişlerdir (8). Ebeveynler olması gerektiğinden daha fazla anksiyeteli olduklarında bu çocuklarına yansımakta ve hastane yatış süreleri uzayabilmektedir (14). Bu da ebeveyn anksiyetesinin önlenmesinin önemini vurgulamaktadır.

Birçok çalışmada müziğin hasta memnuniyetini artırdığı bulunmuştur (15-17). Eskiden memnuniyetten ziyade mortalite ve morbiditeyi etkileyen faktörlerin daha önemli olduğu düşünülürdü. Ancak, günümüzde memnuniyet düzeyleri daha çok önem kazanmıştır ve çalışmaların amacı olmaktadır (10). Çalışmamızda her ne kadar anksiyete skorlarında farklılık bulunmasa da, müzik dinleyenlerin memnuniyet düzeyleri daha yüksektir.

Bu çalışmanın sınırlılıkları arasında ebeveyn anksiyetesini değerlendirmede sadece sürekli kaygı envanterinin kullanılmasıdır. Bu başarılı ve sık kullanılan bir yöntem olmasına karşın daha önceki çalışmalarda olduğu gibi anksiyetenin fizyolojik belirtileri (kan basıncı, nabız) ve nöroendokrin değişkenler de (epinefrin, norepinefrin ve kortizol) bakılabilir (9).

Sonuç olarak ebeveynler, çocuklarına anestezi uygulanırken müzik dinlemekten memnun kalmışlar ancak bu anksiyetelerini azaltma üzerine ek bir fayda sağlamamıştır.

**Yazışma Adresi: İ. Aydın ERDEN**

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Anesteziyoloji ve Reanimasyon AD  
Sıhhiye, 06100, Ankara  
Tel : 312 305 12 50  
e-posta: aerden@hacettepe.edu.tr

**KAYNAKLAR**

1. Ovayolu N, Ucan O, Pehlivan S, et al. Listening to Turkish classical music decreases patients' anxiety, pain, dissatisfaction and the dose of sedative and analgesic drugs during colonoscopy: A prospective randomized controlled trial. World J Gastroenterol 2006; 12: 7532-6.
2. Yılmaz E, Ozcan S, Basar M, Basar H, Batislam E, Ferhat M. Music decreases anxiety and provides sedation in extracorporeal shock wave lithotripsy. Urology 2003; 61: 282-6.
3. Thompson N, Irwin MG, Gunawardene WM, Chan L. Pre-operative parental anxiety. Anesthesia 1996; 51: 1008-12.
4. Bevan J, Johnston C, Haig M, et al. Preoperative parental anxiety predicts behavioural and emotional responses to induction anaesthesia in children. Can J Anaesth 1990; 37: 177-82.
5. McEwen A, Moorthy C, Quantock C, et al. The effect of videotaped preoperative information on parental anxiety during anaesthesia induction for elective pediatric procedures. Paediatr Anaesth 2007; 17: 534-9.
6. Cruise CJ, Chung F, Yogendran S, Little D. Music increases satisfaction in elderly outpatients undergoing cataract surgery. Can J Anaesth 1997; 44: 43-48.
7. Chang SC, Chen CH. Effects of music therapy on women's physiologic measures, anxiety, and satisfaction during cesarean delivery. Res Nurs Health 2005; 28: 453-61.
8. Shirley PJ, Thompson N, Kenward M, Johnston G. Parental anxiety before elective surgery in children. Anaesthesia 1998; 53: 956-9.
9. Zuwala R, Barber KR. Reducing anxiety in parents before and during pediatric anesthesia induction. AANA J 2001; 69: 21-5.
10. Kain ZN, Mayes LC, Wang SM, Caramico LA, Hofstadter MB. Parental presence during induction of anesthesia versus sedative premedication: Which intervention is more effective? Anesthesiology 1998; 89: 1147-56.
11. Kain ZN, Mayes LC, Caramico LA, et al. Parental presence during induction of anesthesia. A randomized controlled trial. Anesthesiology 1996; 84: 1060-7.
12. Cassady JF Jr, Wysocki TT, Miller KM, Cancel DD, Izenberg N. Use of a preanesthetic video for facilitation of parental education and anxiety reduction before pediatric ambulatory surgery. Anesth Analg 1999; 88: 246-50.
13. Bally K, Campbell D, Chesnick K, Tranmer JE. Effects of patient-controlled music therapy during coronary angiography on procedural pain and anxiety distress syndrome. Crit Care Nurse 2003; 23: 50-8.
14. Tiedeman ME. Anxiety responses of parents during and after the hospitalization of their 5- to 11-year-old children. J Pediatr Nurs 1997; 12: 110-9.
15. Heitz L, Symreng T, Scamman FL. Effect of music therapy in the postanesthesia care unit: a nursing intervention. J Post Anesth Nurs 1992; 7: 22-31.
16. Thorgaard B, Henriksen BB, Pedersen G, Thomsen I. Specially selected music in the cardiac laboratory-an important tool for improvement of the wellbeing of patients. Eur J Cardiovasc Nurs 2004; 3: 21-6.
17. Tanabe P, Thomas R, Paice J, Spiller M, Marcantonio R. The effect of standard care, ibuprofen, and music on pain relief and patient satisfaction in adults with musculoskeletal trauma. J Emerg Nurs 2001; 27: 124-31.

**Ek 1. STAI FORM TX – I (DURUMLUK KAYGI ÖLÇEĞİ)**

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		HİÇ	BİRAZ	ÇOK	TAMAMIYLA
1	Şu anda sakinim	(1)	(2)	(3)	(4)
2	Kendimi emniyette hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Su anda sınırlarım gergin	(1)	(2)	(3)	(4)
4	Pişmanlık duygusu içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
5	Şu anda huzur içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
6	Şu anda hiç keyfim yok	(1)	(2)	(3)	(4)
7	Başıma geleceklerden endişe ediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
8	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
9	Şu anda kaygılıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
10	Kendimi rahat hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
11	Kendime güvenim var	(1)	(2)	(3)	(4)
12	Şu anda asabım bozuk	(1)	(2)	(3)	(4)
13	Çok sınırlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
14	Sınırlarımın çok gergin olduğunu hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
15	Kendimi rahatlamış hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
16	Şu anda halimden memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17	Şu anda endişeliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
18	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
19	Şu anda sevinçliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
20	Şu anda keyfim yerinde	(1)	(2)	(3)	(4)

## Ek-2. STAI FORM TX – 2 (SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ)

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
21	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
22	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
23	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
24	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
25	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıtırım	(1)	(2)	(3)	(4)
26	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
27	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
28	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
29	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
30	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
31	Herşeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
32	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
33	Genellikle kendimi emniyette hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
34	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
35	Genellikle kendimi hüznü hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
36	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
38	Hayal kırıklıklarımı öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
39	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
40	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)