

Lisa 2. Emotsionaalse enesetunde küsimustik (EEK-2)

Allikas: Aluoja et al. 1999⁹

Emotsionaalse enesetunde küsimustik EEK-2

Nimi _____ Sugu _____ Vanus ____/____/____

Kuupäev ____/____/____

Lugege tähelepanelikult läbi alltoodud loetelu probleemidest ja vaevustest, mis võivad inimestel mõnikord esineda. Tõmmake ring ümber sellele vastuse variandile, mis kõige paremini kirjeldab seda, KUIVÕRD SEE PROBLEEM ON TEID HÄIRINUD VIIMASE KUU VÄLTEL.

	Üldse mitte	Harva	Mõnikord	Sageli	Pidevalt
1. Kurvameelsus					
2. Huvi kadumine					
3. Alaväärsustunne					
4. Enesesüüdistused					
5. Korduvad surma- või enesetapu mõtted					
6. Üksildustunne					
7. Lootusetus tuleviku suhtes					
8. Võimetus rõõmu tunda					
9. Kiire ärritumine või vihastamine					

⁹ Aluoja, A., Shlik, J., Vasar, V., Luuk, K., & Leinsalu, M. (1999). Development and psychometric properties of the Emotional State Questionnaire, a self-report questionnaire for depression and anxiety. *Nordic Journal of Psychiatry*, 53(6), 443–449.

	Üldse mitte	Harva	Mõni- kord	Sageli	Pidevalt
10. Ärevuse- või hirmutunne					
11. Pingetunne või võimetus lõdvestuda					
12. Liigne muretsimine paljude asjade pärast					
13. Rahutus või kärsitus, nii et ei suuda paigal püsida					
14. Kergesti ehmunine					
15. Äkilised paanikahood, mille ajal esinevad südameklõppimine, õhupuudus, minestamistunne või muud hirmutavad kehalised nähud					
16. Kartus viibida üksi kodust eemal					
17. Hirmutunne avalikes kohtades või tänavatel					
18. Kartus minestada rahva hulgas					
19. Kartus sõita bussi, trammi, rongi või autoga					
20. Hirm olla tähelepanu keskpunktis					
21. Hirm suhtlemisel võõraste inimestega					
22. Loidus- või väsimustunne					
23. Vähenenud tähelepanu- või keskendumisvõime					
24. Puhkamine ei taasta jõudu					

	Üldse mitte	Harva	Mõni- kord	Sageli	Pidevalt
25. Kiire väsimine					
26. Uinumisraskused					
27. Rahutu või katkendlik uni					
28. Liigvarajane ärkamine					

Emotsionaalse enesetunde küsimustiku EEK-2 tulemuste tõlgendamine

1) Liites kokku vastused küsimustele 1–8, saate teada soodumusest depressiooni või muu meeleoluhäire suhtes.

Depressioonile võib viidata punktisumma > 11

2) Liites kokku vastused küsimustele 9–14, saate teada soodumusest üldise ärevushäire suhtes. Ülemäärasele üldisele ärevusele võib viidata summa > 11

3) Liites kokku vastused küsimustele 15–19, saate teada soodumusest paanikahäire (tugevad hirmu ja ebamugavuse hood, millega kaasnevad mitmed kehalised ja psüühilise sümptomid) ja agorafobia ehk lagedakartuse suhtes (hirm avatud suurte ruumide või väljakute ja ka rahvarohkete kohtade ees).

Sellele võib viidata summa > 6

4) Liites kokku vastused küsimustele 20–21, saate teada soodumuse kohta sotsiaalfobia suhtes (tugev ja püsiv kartus olukordade ees, kus tuleb tegutseda teiste inimeste juuresolekul või viibida tähelepanu keskpunktis).

Sellele võib viidata summa > 3

5) Liites kokku vastused küsimustele 22–25, saate teada soodumusest asteenia ehk vaimse kurnatuse suhtes.

Sellele võib viidata summa > 6

6) Liites kokku vastused küsimustele 26–28, saate teada soodumusest depressiooni ja ärevusega kaasuvate võimalike unehäirete suhtes. Sellele võib viidata summa > 5