

ავტორის კითხვარი კოვიდ 19 ის პანდემიის დროს შფოთვის დონის დასადგენად სპინბერგერ ჰანინის ტესტისგან შედგება(თვით შეფასება უტოლდება შფოთვის მოცემულ დროს და პირად შფოთვის) ჰალგინტონის სკოლა( შფოთვის დონის შესაფასებლად) შფოთვის დონის გაზომვის მეთოდი ტეილორი( შექმნილია შფოთვის გასაზომად და გამოვლინებისთვის პირადი კითხვარის ფაქტორი).

შედეგების გაანალიზებისას უნდა გავითვალისწინოთ რომ მასშტაბის საწყისი და საბოლოო ქულა შეიძლება იყოს 0 დან 48 ქულამდე, რაც უფრო მაღალია საბოლოო ქულა, მით უფრო მაღალია შფოთვის დონე. ინდიკატორების ინტერპრეტაციისას შეგიძლიათ გამოიყენოთ შეფასებები:

10 ქულამდე- მინიმალური რაოდენობა

11-12 ქულამდე- ზომიერი რაოდენობა

23-33 ქულამდე- საშუალო რაოდენობა

34 ქულაზე მეტი- მაღალი რაოდენობა

**კითხვარი:**

	არასდროს	რამდენი მე დღე	ნახევარ საათზე მეტი	თითქმის ყოველ დღე
1. გრძნობთ შფოთვის ან შიშს?	0	1	2	3
2. გაქვთ ქრონიკული დაღლილობის გამოცდილება ან აპათია გულგრილობა იმტერესის დაქვეითება?	0	1	2	3
3. გაქვთ ცეფალგია (თავის ტკივილი) დაძაბულობა თავის არეში?	0	1	2	3
4. გრძნობთ ქოშინს ან ტკივილს გულმკერდის არეში მცირე ფიზიკური დატვირთვის დროს, თუ იმ დროს არ გიგრძნობიათ?	0	1	2	3
5. გრძნობთ გულისცემის მომატებას ყოველ მიზეზის გარეშე?	0	1	2	3
6. გაიზარდა სტიმულის მომგვრელი პრეპარატების მოთხოვნა?	0	1	2	3
7. გრძნობთ გულის რევის შეგრძნებას ყოველ მიზეზის გარეშე?	0	1	2	3
8. იგრძენით რომ თქვენი ყურადღების კონცენტრაცია შემცირდა ან დაირღვა?	0	1	2	3
9. გაიზარდა თქვენთან კონფლიქტი მწვრთნელებთან მეგობრებთან თანაგუნდელებთან?	0	1	2	3
10. გაიზარდა რამდენიმე კონფლიქტი ან	0	1	2	3

გაუგებრობა ოჯახურ ურთიერთობაში?				
11. შეამჩნიეთ ფიზიკური აქტივობის და იპოტენციის შემცირება?	0	1	2	3
12. იგრძენით ხელების კოორდინაციის შემცირება?	0	1	2	3
13. გაიზარდა რამდენიმე ტრამვა ბოლო ვადაში?	0	1	2	3
14. გაუარესდა თქვენი სპორტული შედეგები ვარჯიშის დროს?	0	1	2	3
15. თქვენ როგორ ფიქრობთ გაიზარდა თქვენი ნერვიულობა ან აგრესია?	0	1	2	3
16. გრძნობთ სპორტული ვარჯიშების დამთავრების სურვილს?	0	1	2	3