

مهرباني وکړئ هره جمله ولولئ او له ۰ ، ۱ ، ۲ یا ۳ څخه کړئ او کړئ چې تر کومې اندازې تیره اونۍ ستاسو پر حالت باندې د تطبیق وړ وه. سم او ناسم ځوابونه شتون نه لري. په جمله زیات وخت مه تیروئ.

د اندازه کولو درجې په لاندې ډول دي:

۰ زما پر حالت هیڅ د تطبیق وړ نه ده

۱ تر یوې اندازې یا ځینې وخت زما پر حالت د تطبیق وړ ده

۲ تر زیاتې اندازې او زیاتره وخت زما پر حالت د تطبیق وړ ده

۳ تر ټولو زیات او تر ټولو زیات وخت زما پر حالت د تطبیق وړ ده

- | | | | | |
|---|---|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۰ | ۱ | ۲ | ۳ | ۱. زه په ډیرو بې ارزښته او ورو شیانو باندې خپه کیږم |
| ۰ | ۱ | ۲ | ۳ | ۲. زه د خپلې خولې له وچوالي خبر وم |
| ۰ | ۱ | ۲ | ۳ | ۳. ما ته داسې نه بریښه چې کوم مثبت احساس مې درلودلی وي |
| ۰ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴. ما د تنفس ستونزه درلوده (د مثال په ډول چټک تنفس ، او د جسمي حرکت په نشتوالي کې د ساه کموالی) |
| ۰ | ۱ | ۲ | ۳ | ۵. زه په مخ نه شوای تلای |
| ۰ | ۱ | ۲ | ۳ | ۶. ما غوښتل د حالاتو په وړاندې ډیر ژر او زیات غبرگون وښایم |
| ۰ | ۱ | ۲ | ۳ | ۷. وجود مې لږزیده (مثلا پښو مې حرکت پرېښود) |
| ۰ | ۱ | ۲ | ۳ | ۸. ما نه شوای کولای ځان ارام کړم |
| ۰ | ۱ | ۲ | ۳ | ۹. زه په داسې حالت کې وم چې ډیر سخت بې اندېښمن کړی وم او کله به چې دغه حالت پای ته ورسید بیا به ارام شوم |
| ۰ | ۱ | ۲ | ۳ | ۱۰. داسې احساس مې کاوه ، چې راتلونکې ته هیڅ هیله نه لرم |
| ۰ | ۱ | ۲ | ۳ | ۱۱. احساس مې کاوه ، چې ډیر ژر خپه کیږم |
| ۰ | ۱ | ۲ | ۳ | ۱۲. احساس مې کاوه ، چې ډیر زیات عصبي کیږم |
| ۰ | ۱ | ۲ | ۳ | ۱۳. د خپګان او پریشاني احساس مې کاوه |
| ۰ | ۱ | ۲ | ۳ | ۱۴. کله چې به په یو ډول ناوخته شولم نو ډیر به بې حوصلې شوم (مثلا په لفت کې ، د ترافیک اشارې او انتظار) |
| ۰ | ۱ | ۲ | ۳ | ۱۵. د کمزوري احساس مې کاوه |
| ۰ | ۱ | ۲ | ۳ | ۱۶. احساس مې کاوه چې له هیڅ شي سره لیوالتیا نه لرم |
| ۰ | ۱ | ۲ | ۳ | ۱۷. داسې مې احساسوله چې د یو شخص په حیث هیڅ ارزښت نه لرم |
| ۰ | ۱ | ۲ | ۳ | ۱۸. د توند خوږې احساس مې کاوه |
| ۰ | ۱ | ۲ | ۳ | ۱۹. کله چې به هوا سره شوه او یا به مې فیزیکی حرکت نه درلود نو خولې کیدم به (د مثال په ډول د لاسونو خوله) |
| ۰ | ۱ | ۲ | ۳ | ۲۰. بې له کوم لامله به مې د ویرې احساس کاوه |
| ۰ | ۱ | ۲ | ۳ | ۲۱. احساس مې کاوه چې ژوند بې ارزښته دی |

د/اندازه کولو د درجې یادونه:

- ۰ زما پر حالت هیڅ د تطبیق وړ نه ده
- ۱ تر یوې اندازې یا ځینې وخت زما پر حالت د تطبیق وړ ده
- ۲ تر زیاتې اندازې او زیاتره وخت زما پر حالت د تطبیق وړ ده
- ۳ تر ټولو زیات او تر ټولو زیات وخت زما پر حالت د تطبیق وړ ده
۲۲. په دې فکر شوم چې باید لوري ته بدلون ورکړم . ۱ ۲ ۳
۲۳. په تیروولو کې مې ستونزې درلودې . ۱ ۲ ۳
۲۴. داسې راته برېښده چې له هیڅ شي څخه خوند نه اخلم . ۱ ۲ ۳
۲۵. د فیزیکی حرکت په نشتون کې مې د زړه په درزیده پوهیدم . ۱ ۲ ۳
(د زړه د درزه د زیاتوالي یا کموالي احساس)
۲۶. د پریشاني او ماتې احساس مې کاوه . ۱ ۲ ۳
۲۷. ډیر ژر په غصه کیدم . ۱ ۲ ۳
۲۸. نږدې و چې وډار شم . ۱ ۲ ۳
۲۹. کله چې به خپه شوم په گرانه به بیرته ارام کیدلم . ۱ ۲ ۳
۳۰. د دې ویره مې درلوده چې د یوې کوچنۍ خو ناشنا کار په ذریعه به وشړل شم . ۱ ۲ ۳
۳۱. ما نه شوای کولی چې د هیڅ شی په اړه لیوالتیا ښکاره کړم . ۱ ۲ ۳
۳۲. نه مې شوای کولای چې په خپل کار کې وقفه وزغمم . ۱ ۲ ۳
۳۳. ډیر عصبي وم . ۱ ۲ ۳
۳۴. د بې ارزښتي احساس مې کاوه . ۱ ۲ ۳
۳۵. هیڅ هغه شی مې نه شوای زغملای چې له خپل کار څخه به یې منع کولم . ۱ ۲ ۳
۳۶. د سترېا احساس مې کاوه . ۱ ۲ ۳
۳۷. په راتلونکې کې مې د هیله مندي هیڅ څه نه لیدل . ۱ ۲ ۳
۳۸. ژوند راته بې مانا ښکاریده . ۱ ۲ ۳
۳۹. ژر به په غصه کیدم . ۱ ۲ ۳
۴۰. د داسې حالاتو په اړه اندېښمن وم چې شاید ما سره ویره پیدا شي یا لار ورکه کړم . ۱ ۲ ۳
۴۱. وجود مې لږزیده (د لاسونو لږزیدل) . ۱ ۲ ۳
۴۲. د کوم د کولو نوښت مې نه درلود . ۱ ۲ ۳