

## DASS-Y (TURKISH FORM)

GEÇTİĞİMİZ HAFTA boyunca nasıl hissettiğinizi anlamak istiyoruz. Aşağıda sizinle ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadenin, geçen hafta sizin için ne kadar DOĞRU olduğunu en iyi şekilde ifade eden sayıyı daire içine alın. Unutmayın, burada doğru ya da yanlış cevap yoktur.

Eğer aşağıdaki ifadeler sizin için:

**DOĞRU DEĞİLSE** (geçen hafta boyunca böyle hissetmediyseniz), **0'ı** daire içine alın.

**BİRAZ DOĞRUYSA** (geçen hafta içinde bunu ara sıra hissettiyseniz), **1'i** daire içine alın.

**OLDUKÇA DOĞRUYSA** (geçen hafta içinde bunu sıkça hissettiyseniz), **2'yi** daire içine alın.

**ÇOK DOĞRUYSA** (geçen hafta boyunca bunu neredeyse hep hissettiyseniz), **3'ü** daire içine alın.

| No | İfadeler                                                                                          | 0 | 1 | 2 | 3 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 1  | Küçük şeyler için üzüldüm.                                                                        | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2  | Başım döndü, bayılacak gibi hissettim.                                                            | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3  | Hiçbir şeyden keyif almadım.                                                                      | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4  | Egzersiz yapmadığım ve hasta olmadığım halde nefes almakta zorlandım (örneğin, hızlı nefes alma). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5  | Hayatımdan nefret ettim.                                                                          | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6  | Olaylara aşırı tepki verdiğimi fark ettim.                                                        | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7  | Ellerim titredi.                                                                                  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8  | Pek çok şey hakkında stres yapıyordum                                                             | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9  | Çok korktum.                                                                                      | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10 | Sabırsızlıkla bekleyebileceğim güzel hiçbir şey yoktu.                                            | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11 | Kolayca sinirlendim.                                                                              | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | Rahatlamakta zorlandım.                                                                           | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13 | Üzgün hissetmeyi durduramadım.                                                                    | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14 | İnsanlar beni böldüğünde sinirlendim.                                                             | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15 | Paniğe kapılacakmışım gibi hissettim.                                                             | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | Kendimden nefret ettim.                                                                           | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17 | Kendimi işe yaramaz hissettim.                                                                    | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18 | Kolayca öfkelenim.                                                                                | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19 | Zor bir egzersiz yapmadığım halde kalbimin çok hızlı attığını hissedebiliyordum.                  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20 | Sebepsiz bir şekilde korkmuş hissettim.                                                           | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21 | Hayatın berbat olduğunu hissettim.                                                                | 0 | 1 | 2 | 3 |