Uyghur DASS (21 سوئال)

تۆۋەندىكى ھەر بىر جۈملىنى، بۈگۈننىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالغان ئاخىرقى بىر ھەپتە ئىچىدە سىزگە قانچىلىك ماس كېلىدىغانلىقىغا قاراپ باھالاڭ

ماڭا ھېچ ماس كەلمەيدۇ =0 1 =ماڭا ئازراق ماس كېلىدۇ 2 =ماڭا كۆپىنچە ماس كېلىدۇ

ماڭا تولۇق ماس كېلىدۇ = 3

سوئال	0	1	2	3
1. ناھايىتى كىچىك ئىشلار سەۋەبىدىن كەيفىم بۇزۇلدى.	☐	☐	☐	☐
2. ئاغزىمنىڭ قۇرۇپ كەتكەنلىكىنى ھېس قىلدىم.	☐	☐	☐	☐
3. ھېچقانداق ئىجابىي /ياخشى ھېسسىياتنى ھېس قىلمىدىم.	☐	☐	☐	☐
4. نەپەس ئېلىش-چىقىرىشتا قىينىچىلىق بولدى.	☐	☐	☐	☐
5. ھېچقانداق ئىشنى باشلىيالمىدىم.	☐	☐	☐	☐
6. ۋاقەلەرگە نورمالدىن ئارتۇق (بەك تېز ياكى بەك كۆچلۈك) ئىنكاس قايتۇردۇم	☐	☐	☐	☐
7. ئۆزۈمنى بەك ئاجىز ھېس قىلدىم.	☐	☐	☐	☐
8. راھەتلىنىش (ئۆزۈمنى خاتىرجەم قىلىش)قىيىن بولدى	☐	☐	☐	☐
9. مېنى قىينايدىغان ۋاقىتلار بولدى، ئۇلار تۈگىگەندىن كېيىنلا راھەت ھېس قىلدىم.	☐	☐	☐	☐
10. كۆتكىنىم ياكى ئۈمىد قىلغانلىرىمنىڭ ھېچقايسى بولمايدىغاندەك ھېس قىلدىم.	☐	☐	☐	☐
11. كەيفىمنىڭ ناھايىتى ئاسان بۇزۇلدىغانلىقىنى ھېس قىلدىم.	☐	☐	☐	☐
12. بەك كۆپ روھىي كۈچ ئىشلىتىۋاتقاندەك ھېس قىلدىم.	☐	☐	☐	☐
13. ئۆزۈمنى غەمگىن ۋە ئۈمىدسىز ھېس قىلدىم.	☐	☐	☐	☐
14. كېچىكتۈرۈلگەندە سابىرسىز بولدۇم.	☐	☐	☐	☐

(مەسىلەن :ساقلىتىلغاندا)

15. ئۆزۈمنى چارچىغان ۋە كۈچسىز ھېس قىلدىم.	☐	☐	☐	☐
16. تقرىبەن ھەممە نەرسىگە بولغان قىزىقىشىمنى يوقاتقاندەك ھېس قىلدىم.	☐	☐	☐	☐
17. ئۆزۈمنى قىممەتسىز ئادەمدەك ھېس قىلدىم.	☐	☐	☐	☐
18. ئۆزۈمنىڭ سەزگۈر /ئاسان رەنجىيدىغان ئىكەنلىكىمنى ھېس قىلدىم	☐	☐	☐	☐
19. جىسمانىي (بەدەن) ھەرىكەت قىلمىغان بولسامۇ ياكى ئىسسىق بولمىسىمۇ، ناھايىتى كۆپ تەرلىدىم	☐	☐	☐	☐
20. ھېچقانداق سەۋەبسىز قورققاندەك ھېس قىلدىم.	☐	☐	☐	☐
21. ھاياتنىڭ قىممىتى يوقتەك ھېس قىلدىم.	☐	☐	☐	☐

Translated by Nur Aydin – NEAH Psychology (admin@neahpsychology.com.au)