

SARINGAN MINDA SIHAT

Nama : _____

I/C No. : _____

Jantina : _____

Umur : _____

Bangsa : _____

Pekerjaan : _____

No. Telefon : _____

Tarikh : _____

Ceraikan keratan ini untuk disimpan oleh klien.

KEPUTUSAN SARINGAN MINDA SIHAT

Nama : _____ Tarikh : _____

Jantina : Lelaki/Perempuan Umur : _____

Ujian	Keputusan		
	Stres	Anzieti	Kemurungan
DASS			

SARINGAN MINDA SIHAT

SOAL SELIDIK DASS

- Langkah 1 : Sila baca dan jawab soal selidik DASS.
- Langkah 2 : Masukkan skala markah jawapan ke dalam ruangan kosong dibahagian 2, mengikut soalan (S) bagi setiap kategori (Stres, Anzieti dan Kemurungan).
- Langkah 3 : Jumlahkan skala markah bagi setiap kategori bagi mengetahui tahap status kesihatan mental anda.
- Langkah 4 : Sila isikan keputusan dalam bahagian 3 dan isikan dalam keratan di muka hadapan.

BAHAGIAN 1

Sila baca setiap kenyataan di bawah dan **bulatkan** jawapan anda pada kertas jawapan berdasarkan jawapan **0, 1, 2 atau 3** bagi menggambarkan keadaan anda sepanjang minggu yang lalu. Tiada jawapan yang betul atau salah. Jangan mengambil masa yang terlalu lama untuk menjawab mana-mana kenyataan.

*Please read each statement and **circle** number **0, 1, 2 or 3** which indicates how much the statement applied to you over the past week.
There are no right or wrong answers. Do not spend too much time on any statement.*

0 = Tidak Langsung menggambarkan keadaan saya
Did not apply to me at all

2 = Banyak atau kerap menggambarkan keadaan saya
Applied to me to a considerable degree, or a good part of time

1 = Sedikit atau jarang-jarang menggambarkan keadaan saya
Applied to me to some degree, or some of the time

3 = Sangat banyak atau sangat kerap menggambarkan keadaan saya
Applied to me very much, or most of the time

	Saya dapati diri saya sukar ditenteramkan <i>I found it hard to wind down</i>	0	1	2	3
1.	Saya sedar mulut saya terasa kering <i>I was aware of dryness of my mouth</i>	0	1	2	3
2.	Saya tidak dapat mengalami perasaan positif sama sekali <i>I couldn't seem to experience any positive feeling at all</i>	0	1	2	3
4.	Saya mengalami kesukaran bernafas (contohnya pernafasan yang laju, tercungap-cungap walaupun tidak melakukan senaman fizikal) <i>I experienced breathing difficulty (eg, excessively rapid breathing, breathlessness in the absence of physical exertion)</i>	0	1	2	3
5.	Saya sukar untuk mendapatkan semangat bagi melakukan sesuatu perkara <i>I found it difficult to work up the initiative to do things</i>	0	1	2	3
6.	Saya cenderung untuk bertindak keterlaluan dalam sesuatu keadaan <i>I tended to over-react to situations</i>	0	1	2	3
7.	Saya rasa menggeletar (contohnya pada tangan) <i>I experienced trembling (eg, in the hands)</i>	0	1	2	3
8.	Saya rasa saya menggunakan banyak tenaga dalam keadaan cemas <i>I felt that I was using a lot of nervous energy</i>	0	1	2	3
9.	Saya bimbang keadaan di mana saya mungkin menjadi panik dan melakukan perkara yang membodohkan diri sendiri <i>I was worried about situations in which I might panic and make a fool of myself</i>	0	1	2	3
10.	Saya rasa saya tidak mempunyai apa-apa untuk diharapkan <i>I felt that I had nothing to look forward to</i>	0	1	2	3
11.	Saya dapati diri saya semakin gelisah <i>I found myself getting agitated</i>	0	1	2	3
12.	Saya rasa sukar untuk relaks <i>I found it difficult to relax</i>	0	1	2	3
13.	Saya rasa sedih dan murung <i>I felt down-hearted and blue</i>	0	1	2	3
14.	Saya tidak dapat menahan sabar dengan perkara yang menghalang saya meneruskan apa yang saya lakukan <i>I was intolerant of anything that kept me from getting on with what I was doing</i>	0	1	2	3
15.	Saya rasa hampir-hampir menjadi panik/cemas <i>I felt I was close to panic</i>	0	1	2	3
16.	Saya tidak bersemangat dengan apa jua yang saya lakukan <i>I was unable to become enthusiastic about anything</i>	0	1	2	3
17.	Saya rasa tidak begitu berharga sebagai seorang individu <i>I felt I wasn't worth much as a person</i>	0	1	2	3
18.	Saya rasa saya mudah tersentuh <i>I felt that I was rather touchy</i>	0	1	2	3
19.	Saya sedar tindakbalas jantung saya walaupun tidak melakukan aktiviti fizikal (contohnya kadar denyutan jantung bertambah, atau denyutan jantung berkurangan) <i>I was aware of the action of my heart in the absence of physical exertion (eg, sense of heart rate increase, heart missing a beat)</i>	0	1	2	3
20.	Saya berasa takut tanpa sebab yang munasabah <i>I felt scared without any good reason</i>	0	1	2	3
21.	Saya rasa hidup ini tidak bermakna <i>I felt that life was meaningless</i>	0	1	2	3

BAHAGIAN 2

Panduan Mengira Skor :-

Masukkan skala markah jawapan bagi soalan (S) bagi setiap kategori.

STRES								
Soalan	S1	S6	S8	S11	S12	S14	S18	Jumlah
Markah								

ANZIETI								
Soalan	S2	S4	S7	S9	S15	S19	S20	Jumlah
Markah								

KEMURUNGAN (DEPRESSION)								
Soalan	S3	S5	S10	S13	S16	S17	S21	Jumlah
Markah								

Selepas dijumlahkan, sila rujuk kepada petak skor saringan dan terjemahkan jumlah skor untuk mengetahui tahap status kesihatan mental anda.

SKOR SARINGAN			
	Kemurungan	Anzieti	Stres
Normal	0 - 5	0 - 4	0 - 7
Ringan	6 - 7	5 - 6	8 - 9
Sederhana	8 - 10	7 - 8	10 - 13
Teruk	11 - 14	9 - 10	14 - 17
Sangat Teruk	15 +	11 +	18 +

BAHAGIAN 3

Isikan keputusan (**normal, ringan, sederhana, teruk atau sangat teruk**) dalam jadual di bawah.

KEPUTUSAN UJIAN DASS

Ujian	Tahap
Stres	
Anzieti	
Kemurungan	

SKOR DASS	