

# Standard Malay (Brunei) Bru-DASS-42

Sila baca setiap kenyataan di bawah dan bulatkan nombor 0,1,2,atau 3 yang menunjukkan bagaimana kenyataan itu ada kaitan dengan anda sepanjang seminggu yang lepas. Tidak ada jawapan yang betul atau salah. Jangan mengambil masa yang terlalu lama pada mana-mana kenyataan.

## Skala penilaian adalah seperti berikut:

- 0 Langsung tidak ada kaitan dengan saya
- 1 Ada sedikit kaitan atau sedikit masa saja ada kaitan dengan saya
- 2 Sebilangan besar ada kaitan atau sebilangan besar masa ada kaitan dengan saya
- 3 Ada banyak kaitan atau kebanyakan masa ada kaitan dengan saya

1	Saya mendapati saya menjadi tersinggung akibat perkara-perkara kecil	0	1	2	3
2	Saya sedar rasa kekeringan dalam mulut saya	0	1	2	3
3	Saya langsung tidak dapat mengalami pengalaman yang positif	0	1	2	3
4	Saya mengalami kesukaran bernafas (misalnya, bernafas terlalu cepat, sukar bernafas tanpa pengerahan tenaga fizikal)	0	1	2	3
5	Saya tidak dapat melakukan apa-apa	0	1	2	3
6	Saya sering bersikap keterlaluan dalam apa jua situasi.	0	1	2	3
7	Saya merasa gementar (seperti kaki lemah)	0	1	2	3
8	Saya susah hendak relaks	0	1	2	3
9	Saya mendapati saya di dalam situasi yang membuat saya gementar, saya rasa lega apabila situasi itu berakhir	0	1	2	3
10	Saya merasa tidak ada apa-apa yang hendak ditunggu	0	1	2	3
11	Saya mendapati saya senang merasa sedih	0	1	2	3
12	Saya merasa saya banyak menggunakan tenaga gementar	0	1	2	3
13	Saya rasa sedih dan murung	0	1	2	3
14	Saya mendapati saya menjadi tidak sabar apabila saya dilambatkan dalam apa jua situasi (seperti ketika menggunakan lif, lampu isyarat, dikehendaki menunggu)	0	1	2	3
15	Saya rasa hendak pengsan	0	1	2	3
16	Saya rasa saya hilang minat dalam ke semua perkara	0	1	2	3
17	Saya rasa saya tidak berguna sebagai seorang insan	0	1	2	3
18	Saya rasa saya mudah tersinggung	0	1	2	3
19	Saya selalu berpeluh (misalnya, tangan berpeluh) tanpa keadaan hawa panas atau pengerahan tenaga fizikal	0	1	2	3
20	Saya rasa takut tanpa sebab	0	1	2	3
21	Saya rasa hidup ini tidak berguna	0	1	2	3

**Skala penilaian adalah seperti berikut:**

- 0 Langsung tidak ada kaitan dengan saya
- 1 Ada sedikit kaitan atau sedikit masa saja ada kaitan dengan saya
- 2 Sebilangan besar ada kaitan atau sebilangan besar masa ada kaitan dengan saya
- 3 Ada banyak kaitan atau kebanyakan masa ada kaitan dengan saya

22	Saya rasa susah hendak beristirehat	0	1	2	3
23	Saya rasa susah hendak menelan	0	1	2	3
24	Saya tidak dapat merasa keseronokan dalam apa jua yang saya lakukan	0	1	2	3
25	Saya terasa degupan jantung saya tanpa pengerahan tenaga fizikal (seperti degupan jantung cepat, degupan jantung yang tidak menentu)	0	1	2	3
26	Saya rasa putus asa dan sedih	0	1	2	3
27	Saya mendapati saya mudah naik angin/ marah	0	1	2	3
28	Saya rasa saya hampir panik	0	1	2	3
29	Saya rasa susah hendak bertenang setelah sesuatu membuat saya marah	0	1	2	3
30	Saya takut saya tidak mampu membuat tugas yang mudah tetapi yang saya tidak biasa lakukan	0	1	2	3
31	Saya tidak dapat memberangsangkan diri saya dalam apa jua perkara.	0	1	2	3
32	Saya mendapati saya susah bertoleransi apabila sesuatu yang saya lakukan diganggu	0	1	2	3
33	Saya berada di dalam keadaan yang tertekan	0	1	2	3
34	Saya rasa saya ini tidak berguna.	0	1	2	3
35	Saya tidak dapat bertoleransi dengan apa jua perkara yang mengganggu saya melakukan apa yang saya buat	0	1	2	3
36	Saya merasa takut	0	1	2	3
37	Saya tidak dapat melihat apa-apa yang boleh diharapkan pada masa depan	0	1	2	3
38	Saya rasa hidup ini tidak bermakna	0	1	2	3
39	Saya merasakan diri saya gelisah	0	1	2	3
40	Saya bimbang akan situasi yang akan membuat saya panik dan memperbodohkan saya	0	1	2	3
41	Saya rasa menggeletar (misalnya, di telapak tangan)	0	1	2	3
42	Saya mendapati saya sukar membuat inisiatif hendak melakukan sesuatu perkara	0	1	2	3

T