

DASS

નામ:

તારીખ:

હતાશા, ચિંતા, તણાવ માપન

કૃપા કરીને દરેક વિધાન વાંચો અને સંખ્યા 0, 1, 2 અથવા 3 ને વર્તુળ કરો જે દર્શાવે છે કે છેલ્લા અઠવાડિયામાં કેટલા અંશે નિવેદન તમને લાગુ પડે છે. ત્યાં કોઈ સાચા કે ખોટા જવાબો નથી.

કોઈપણ નિવેદન પર વધારે સમય ન ખર્ચો.

રેટિંગ સ્કેલનું રિમાઈન્ડર:

0 - મને બિલકુલ લાગુ પડતું નથી.

1 - મને અમુક અંશે લાગુ પડે છે

2 -મને ઘણા અંશે લાગુ પડે છે

3 -મને ખૂબ જ વધુ, અથવા મોટાભાગે લાગુ પડે છે

ક્રમ	પ્રશ્નો				
1	હું તદ્દન નજીવી બાબતોથી ઉદાસ થતો હતો./ હતી.	0	1	2	3
2	મારુ મોં સુકાય જતું હતું.	0	1	2	3
3	હું કોઈ પણ હકારાત્મક લાગણી અનુભવી શકતો ન હતો./ હતી.	0	1	2	3
4	મને શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલીનો અનુભવ થતો હતો./ હતી. (દા.ત., વધુ પડતા ઝડપી શ્વાસ, શારીરિક શ્રમની ગેરહાજરીમાં શ્વાસ)	0	1	2	3
5	મને કઈ જ કરવાનું મન થતું ન હતું.	0	1	2	3
6	હું પરિસ્થિતિ ઉપર વધુ પ્રતિક્રિયા આપતો હતો./ હતી.	0	1	2	3
7	મને ધુજારીનો અનુભવ થતો હતો./ હતી.	0	1	2	3
8	હું રાહત અનુભવી શકતો ન હતો./ હતી.	0	1	2	3
9	મને અમુક સ્થિતિમાં ખૂબજ ચિંતા થતી હતી પરંતુ જ્યારે તે પૂરી થાય ત્યારે મને સૌથી વધુ રાહત મળતી હતી./ હતી.	0	1	2	3
10	મને લાગ્યું કે મારી પાસે આગળ જોવા/વધવા માટે કંઈ નથી.	0	1	2	3
11	હું સરળતાથી પરેશાન/ ઉદાસ થતો હતો./ હતી.	0	1	2	3

રેટિંગ સ્કેલનું રિમાઇન્ડર:

0 - મને બિલકુલ લાગુ પડતું નથી.

1 - મને અમુક અંશે લાગુ પડે છે

2 -મને ઘણા અંશે લાગુ પડે છે

3 -મને ખૂબ જ વધુ, અથવા મોટાભાગે લાગુ પડે છે

12	મને લાગ્યું કે હું નકારાત્મક બની ગયો હતો./ હતી.	0	1	2	3
13	હું ઉદાસ અને હતાશ થઈ જતો હતો./ હતી.	0	1	2	3
14	જ્યારે મને કોઈપણ રીતે વિલંબ થાય ત્યારે હું અધીરો થઈ જતો હતો./ હતી. (લિફ્ટ્સ, ટ્રાફિક લાઇટ્સ, રાહ જોતા રહેવું)	0	1	2	3
15	મને ચક્કર આવતા હતા.	0	1	2	3
16	મને લાગ્યું કે મેં લગભગ દરેક બાબતમાં રસ ગુમાવી દીધો હતો.	0	1	2	3
17	મને લાગ્યું કે હું વ્યક્તિ તરીકે વધારે મૂલ્યવાન નથી.	0	1	2	3
18	મને લાગ્યું કે હું ભાવનાત્મક બની ગયો હતો./ હતી.	0	1	2	3
19	ગરમી અથવા કોઈ પણ શ્રમ વગર મને પરસેવો થતો હતો (દા.ત., હાથમા પરસેવો થવો)	0	1	2	3
20	મને કોઈ પણ કારણ વિના ડર લાગતો હતો.	0	1	2	3
21	મને લાગ્યું કે હું જીવન જીવવા માટે લાયક નથી	0	1	2	3
22	મને તણાવમાથી મુક્ત થવું મુશ્કેલ લાગતું હતું.	0	1	2	3
23	મને ગળવામા તકલીફ થતી હતી.	0	1	2	3
24	મેં કરેલા કામ માથી મને કોઈ આનંદ મળે તેવું લાગતું ન હતું.	0	1	2	3
25	હું કોઈ પણ શ્રમ વિના મારા હૃદયના ધબકારા અનુભવી શકતો હતો/ હતી. (હૃદયના ધબકારા વધવા, હૃદયની ધબકારા ગુમાવવા)	0	1	2	3
26	મને મારું મન નિરાશ લાગતું હતું.	0	1	2	3
27	મને લાગ્યું કે હું ખૂબ જ ચીડિયા થઈ ગયો હતો./ હતી.	0	1	2	3
28	હું ખૂબ જ વધારે ગભરાઈ જતો હતો./ હતી.	0	1	2	3
29	મને ઉદાસ થયાપછી શાંત થવું મુશ્કેલ લાગતું હતું.	0	1	2	3
30	મને ડર હતો કે કેટલાક નજીવા પણ અજાણ્યા કાર્ય માટે મને "ફેકી દેવામાં/ દૂર કરી દેવામાં આવશે"	0	1	2	3
31	હું કોઈપણ બાબતમાં ઉત્સાહી બનવામાં અસમર્થ હતો./ હતી.	0	1	2	3

રેટિંગ સ્કેલનું રિમાઇન્ડર:

0 - મને બિલકુલ લાગુ પડતુ નથી

1 - મને અમુક અંશે લાગુ પડે છે

2 -મને ઘણા અંશે લાગુ પડે છે

3 -મને ખૂબ જ વધુ, અથવા મોટાભાગે લાગુ પડે છે

32	મારા કાર્ય મા રુકાવટ આવે તો હું એને સહન કરી શકતો ન હતો./ હતી.	0	1	2	3
33	હું ચિંતિત સ્થિતિમાં હતો./ હતી.	0	1	2	3
34	મને લાગ્યું કે હું ખૂબ નકામો હતો./ હતી.	0	1	2	3
35	હું એ બાબત સહન કરી શકતો ન હતો જે મને મારા કામ માં આગળ વધતા અટકાવતી હતી.	0	1	2	3
36	હું ભયભીત થઈ જતો હતો./ હતી.	0	1	2	3
37	મને ભવિષ્યમાં કંઈ જ આશા દેખાતી ન હતી.	0	1	2	3
38	મને લાગ્યું કે મારુ જીવન નિરર્થક હતું.	0	1	2	3
39	હું ઉશ્કેરાઈ જતો હતો/ હતી.	0	1	2	3
40	મને એ બાબતની ચિંતા હતી કે હું ગભરાટમાં આવીને મૂર્ખામી કરીશ.	0	1	2	3
41	મને ધૂજારી/કંપારિ નો અનુભવ થતો હતો. (દા.ત., હાથમાં)	0	1	2	3
42	હું કોઈ પણ કામ ની શરૂઆત કરી શકતો ન હતો./ હતી.	0	1	2	3