

**DASS -21**

**දිනය:**

**අංකය :**

පහත සඳහන් සෑම ප්‍රකාශයක්ම කියවා බලා පසුගිය සතිය තුළ එම ප්‍රකාශයන්ගෙන් විස්තරවන තත්වයන් ඔබට බලපෑ අන්දම දැක්වීම පිණිස 0, 1, 2 හෝ 3 වශයෙන් රවුම් කරන්න. හරි හෝ වැරදි පිළිතුරු නොමැත. කිසිම ප්‍රකාශයක් වෙනුවෙන් වැඩි කාලයක් ගත නොකරන්න.

**ඇගයීම් පහත අයුරු වේ.**

- 0 මට අදාළ නොවිණි.
- 1 මට සුළු වශයෙන් අදාළ විය.
- 2 මට සාමාන්‍ය මට්ටමකට අදාළ විය.
- 3 මට සැමවිටම අදාළ විය.

- |     |  |         |
|-----|--|---------|
| 1.  | මට සන්සුන් වීමට අපහසු විය.   | 0 1 2 3 |
| 2.  | මාගේ තොළ කට වේලි තිබුණව මට දැනුණි  | 0 1 2 3 |
| 3.  | කිසිම ධනාත්මක හැගීමක් අත්විඳීමට මට හැකියාවක් නොතිබින.  | 0 1 2 3 |
| 4.  | හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවයන් මම අත්විඳිමි. (උදා:- අධික ලෙස වේගයෙන් හුස්ම ගැනීම, කායික වෙහෙසක් නොමැතිව හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවයක්.) | 0 1 2 3 |
| 5.  | මට වැඩකටයුතු කිරීමේ උනන්දුවක් ඇතිකිරීමට නොහැකිව දැනුණි .   | 0 1 2 3 |
| 6.  | සමහර තත්වයන්ට මම ඕනවට වඩා ප්‍රතිචාර දක්වන ස්වභාවයක් තිබුණව දැනුණි.   | 0 1 2 3 |
| 7.  | මම වෙවිලන ගතියක් අත්විඳිමි.(උදා:- අත්වල)   | 0 1 2 3 |
| 8.  | මම නිතර කළබල වන ගතියක් තිබුණව දැනුණි   | 0 1 2 3 |
| 9.  | පැටලිලි සහිත තත්වයන් වලදී මම හුසුසු හෝ මෝඩ ලෙස හැසිරෙදැයි මට බියක් ඇතිවිය.   | 0 1 2 3 |
| 10. | මට ඉදිපියක් නැතැයි සිතුවිණි.   | 0 1 2 3 |
| 11. | මා තුළ කැලඹිලි ස්වභාවයක් ඇතිව දැනුණි.  | 0 1 2 3 |
| 12. | සැහැල්ලුව සිටීමට මට අපහසු බවක් දැනුණි.   | 0 1 2 3 |

- |     |  |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|
| 13. | මම අධර්ශයට සහ කණ්ණාසලලට පත්වූයෙමි.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. | මා කරමින් සිටි කාර්යයෙන් ඉවත්වන්නට සිදුවීම මට ඉවසිය නොහැක  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. | බිය මුසු නොසන්සුන් තත්වයකට ආසන්න බවක් මට දැනුණි  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. | මම කිසිම දෙයකට උද්යෝගයක් ඇති නොවන තත්වයකට පත්විමි.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17. | මා කිසි වැඩකට නැති පුද්ගලයකු ලෙස මට දැනුණි.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18. | මම සමහර තත්වයන්ට ඉතා සන්වේදීව සිටි බවක් දැනුණි   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19. | ශාරීරික වෙනසීමක් නොමැතිව වුවද හෘද ක්‍රියාකාරිත්වය වැඩිබවක් දැනුණි<br>(උදා:- හෘද ස්පන්දනය අධිකවීම, හෘද ස්පන්දනය වෙනස්වීමක්) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20. | කිසිම හේතුවක් නොමැතිව මට බියක් දැනුණි.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21. | මට දැනුණ විධියට ජීවත්වෙලා වැඩක් නැහැවගේ.   | 0 | 1 | 2 | 3 |

මම දැක්වූ සහයෝගයට ස්තූතියි!