

## Depression Anxiety Stress Scale (DASS) 21

હતાશા ચિંતા તણાવ માપ- ૨૧

કૃપા કરીને દરેક નિવેદન વાંચો અને 0, ૧, ૨ અથવા ૩ નંબર પર વર્તુળ બનાવો, જે દર્શાવે કે છેલ્લા અઠવાડિયામાં તમને નિવેદન કેટલું લાગુ પડે છે. કોઈ સાચા કે ખોટા જવાબો નથી. કોઈપણ નિવેદન પર વધુ સમય ન બગાડો.

રેટિંગ સ્કેલ નીચે મુજબ છે:

0 મને બિલકુલ લાગુ પડતું નથી - ક્યારેય નહીં (N)

૧ મને અમુક અંશે, અથવા અમુક સમયે લાગુ પડે છે - ક્યારેક (S)

૨ મને નોંધપાત્ર પ્રમાણમાં, અથવા સમયનો સારો ભાગ પર લાગુ પડે છે - ઘણીવાર (O)

૩ મને ખુબજ, અથવા તો મોટા ભાગના વખતે લાગુ પડે છે- મોટે ભાગે હંમેશા (AA)

		N	S	O	AA
૧	મને આરામ કરવાનું મુશ્કેલ લાગે છે.	0	૧	૨	૩
૨	મને મારા મોંની શુષ્કતા ની જાણ હતી.	0	૧	૨	૩
૩	હું કોઈ પણ સકારાત્મક લાગણી અનુભવી શકતો નથી.	0	૧	૨	૩
૪	મેં શ્વાસ લેવામાં તકલીફ અનુભવી (દા.ત., અતિશય ઝડપી શ્વાસ, શારીરિક શ્રમની ગેરહાજરીમાં શ્વાસ લેવામાં તકલીફ).	0	૧	૨	૩
૫	મને વસ્તુઓ કરવા માટે ની પહેલ મુશ્કેલ લાગી.	0	૧	૨	૩
૬	હું પરિસ્થિતિઓ પર વધુ પડતી પ્રતિક્રિયા આપવાનું વલણ ધરાવતો હતો.	0	૧	૨	૩
૭	મને ધ્રુજારીનો અનુભવ થયો (દા.ત., હાથમાં).	0	૧	૨	૩
૮	મને લાગ્યું કે હું ઘણી નર્વસ એનર્જીનો ઉપયોગ કરી રહ્યો છું.	0	૧	૨	૩
૯	હું એવી પરિસ્થિતિઓ વિશે ચિંતિત હતો જેમાં હું ગભરાઈ શકું છું અને મારી જાતને પોતે મૂર્ખ બનાવી શકું છું.	0	૧	૨	૩
૧૦	મને લાગ્યું કે મારી પાસે આગળ જોવા માટે કંઈ નથી.	0	૧	૨	૩
૧૧	હું ઉસકારયલો જોવા મળ્યો.	0	૧	૨	૩
૧૨	મને આરામ કરવો મુશ્કેલ લાગ્યો.	0	૧	૨	૩
૧૩	મને ખુબ નિરાશા લાગી.	0	૧	૨	૩
૧૪	હું જે પણ કરી રહ્યો હતો તે સાથે મને આગળ વધવાથી રોકતી કોઈપણ બાબતમાં હું અસહિષ્યુ હતો.	0	૧	૨	૩
૧૫	મને લાગ્યું કે હું ગભરાહટ નજીક છું.	0	૧	૨	૩
૧૬	હું કંઈપણ બાબતમાં ઉત્સાહી બની શક્યો ન હતો.	0	૧	૨	૩
૧૭	મને લાગ્યું કે હું એક વ્યક્તિ તરીકે ખૂબ મૂલ્યવાન નથી.	0	૧	૨	૩
૧૮	મને લાગ્યું કે હું તેના બદલે સ્પર્શી ( સંવેદનશીલ) હતો .	0	૧	૨	૩
૧૯	હું શારીરિક શ્રમની ગેરહાજરીમાં મારા હૃદયની ક્રિયાથી વાકેફ હતો (દા.ત., હૃદયના ધબકારા વધવાની લાગણી, હૃદયની ધબકારા ખૂટે છે).	0	૧	૨	૩
૨૦	મને કોઈ યોગ્ય કારણ વગર ડર લાગ્યો.	0	૧	૨	૩
૨૧	મને લાગ્યું કે જીવન અર્થહીન છે.	0	૧	૨	૩