

# DASS

Name:

Date:

आपल्याला अनेकदा त्रासदायक भावना अनुभवाला येतात. औदासिन्य, चिंता, ताण/टेन्शन/स्ट्रेस अशा एकमेकांशी संबंधित त्रासदायक भावना किती प्रमाणात अनुभवाला आलेल्या आहेत, हे मोजण्यासाठीची ही एक चाचणी आहे. त्यामध्ये ४२ वाक्ये आहेत. गेल्या आठवड्यातील तुमचा स्वतःचा अनुभव लक्षात घेऊन तुम्ही त्या वाक्यांबाबत उत्तरे द्यायची आहेत. गेल्या आठवड्यात प्रत्येक वाक्य तुम्हाला कसं लागू आहे, तुमच्याबाबत किती खरे आहे, त्यानुसार ०, १, २, किंवा ३ यापैकी एका अंकाभोवती वर्तुळ करा. तुमच्या उत्तरांमध्ये चूक किंवा बरोबर असे काहीच नाही. कुठल्याही एका वाक्याला प्रतिसाद द्यायला फार वेळ लावू नका.

हे अंक अशा प्रकारे द्यायचे आहेत:

- मला हे वाक्य बिलकुल लागू नाही तर “०” उत्तर द्यावे.
- हे वाक्य माझ्या बाबत काही प्रमाणात किंवा थोड्या काळासाठी खरे असल्यास “१” उत्तर द्यावे.
- हे वाक्य माझ्या बाबत बऱ्याच प्रमाणात किंवा बऱ्याच वेळा खरे असल्यास “२” उत्तर द्यावे.
- हे वाक्य माझ्या बाबत खूपच प्रमाणात किंवा खूपच वेळा खरे असल्यास “३” उत्तर द्यावे.

1	मला असे वाटले की मी अगदी शुल्लक गोष्टींनी नाराज होतोय / होतेय.	०	१	२	३
2	माझ्या तोंडाला कोरड पडल्याची मला जाणीव झाली.	०	१	२	३
3	मला कोणतीही सकारात्मक भावना मुळीच अनुभवाला आल्यासारखे वाटले नाही.	०	१	२	३
4	मी श्वसनाचा त्रास अनुभवला (उदा. अतिशय जलद श्वास, शारीरिक श्रमाविना धाप लागणे).	०	१	२	३
5	असं दिसत होतं की मी अगदी सुरुवातही करू शकत नव्हतो / नव्हते.	०	१	२	३
6	परिस्थितीला वाजवीपेक्षा जास्त प्रतिक्रिया देण्याकडे माझा कल होता.	०	१	२	३
7	मला लटपटल्यासारखे वाटले (उदा. पायातले त्राण गेल्यासारखे वाटले).	०	१	२	३
8	माझ्या लक्षात आलं की, ताणानंतर सैलावणे अवघड झालं.	०	१	२	३
9	माझ्या लक्षात आलं की प्रसंगी मी एवढा बेचैन झालो / झाले की त्यातून बाहेर पडल्यावर मला अगदी सुटल्यासारखे वाटले.	०	१	२	३
10	मला असं वाटलं की पुढची वाट बघण्यासारखे माझ्याकडे काही नाही.	०	१	२	३
11	मी जरा सहजच नाराज होत असल्याचे मला जाणवले.	०	१	२	३
12	मला असं जाणवलं की अती चिंतेमुळे माझ्यामध्ये अस्वस्थता आली होती.	०	१	२	३
13	मला दुःखी आणि निराश वाटत होते.	०	१	२	३
14	कोणत्याही प्रकारे उशीर झाला की मला उतावीळ व्हायला होत होतं असं मला जाणवलं. (उदा. ट्रॅफिक सिग्नल, लिफ्ट, अजून कुठे वाट पाहात थांबावे लागणे).	०	१	२	३
15	मला गरगरल्यासारखे वाटले.	०	१	२	३
16	मला वाटलं की, मला अगदी कुठल्याच गोष्टीत रस उरला नाही.	०	१	२	३
17	मला वाटलं की माणूस म्हणून मला फार मोल उरलं नाही.	०	१	२	३
18	मला वाटलं की मी जरा जास्त हळवा झालो होतो / हळवी झाले होते.	०	१	२	३
19	उकाडा किंवा शारीरिक श्रम नसतानाही मला लक्षात येण्याइतका घाम फुटला (उदा. हात घामेजले).	०	१	२	३
20	काहीही पुरेसं कारण नसताना मला भीती वाटली.	०	१	२	३
21	मला वाटलं की आयुष्याला मोल नाही.	०	१	२	३

Reminder of rating scale:

- मला हे वाक्य बिलकुल लागू नाही तर “०” उत्तर द्यावे.
- हे वाक्य माझ्या बाबत काही प्रमाणात किंवा थोड्या काळासाठी खरे असल्यास “१” उत्तर द्यावे.
- हे वाक्य माझ्या बाबत बऱ्याच प्रमाणात किंवा बऱ्याच वेळा खरे असल्यास “२” उत्तर द्यावे.
- हे वाक्य माझ्या बाबत खूपच प्रमाणात किंवा खूपच वेळा खरे असल्यास “३” उत्तर द्यावे.

22	मला ताण कमी करायला अवघड जात होते.	०	१	२	३
23	मला गिळायला त्रास झाला (उदा. घास माझ्या घशाखाली उतरत नव्हता).	०	१	२	३
24	मला अस वाटलं की मी ज्या गोष्टी करित होतो / होते त्यातून कुठल्याही प्रकारचा आनंद घ्यायला जमत नव्हतं.	०	१	२	३
25	कुठलेही शारिरीक श्रम नसताना मला हृदयाची हालचाल जाणवत होती (उदा. छातीत धडधडणे, ठोका चुकणे).	०	१	२	३
26	मला निराश आणि खिन्न वाटले.	०	१	२	३
27	माझ्या असं लक्षात आलं की मी जास्त चिडचिडा झालोय / चिडचिडी झालेय.	०	१	२	३
28	मला असं वाटलं की भीतीने माझी जवळजवळ गाळणच उडाली असती.	०	१	२	३
29	मी कशानी नाराज झालो / झाले की त्यानंतर शांत होणे मला अवघड गेलं, असं माझ्या लक्षात आलं.	०	१	२	३
30	मला भीती वाटली की शुल्लक पण अपरिचित कामामुळे मी हडबडून जाईन.	०	१	२	३
31	कुठल्याही गोष्टीसाठी उत्साहित व्हायला मला जमत नव्हतं.	०	१	२	३
32	माझ्या असं लक्षात आलं की, मी जे काही करत होतो / होते, त्यात अडथळे आलेले खपवून घेणे मला अवघड गेलं.	०	१	२	३
33	मी चिंताग्रस्त ताणाच्या अवस्थेत होतो / होते.	०	१	२	३
34	मला वाटले की मी अगदीच कवडीमोल होतो / होते.	०	१	२	३
35	मी जे काही करित होतो / होते, ते चालू ठेवतांना त्यात अडथळे आले तर ते मला खपत नव्हते.	०	१	२	३
36	मला प्रचंड भीती वाटली.	०	१	२	३
37	भविष्यात आशा धरावी असे मला काहीच दिसत नव्हते.	०	१	२	३
38	मला वाटले की आयुष्य निरर्थक आहे.	०	१	२	३
39	माझ्या लक्षात आलं की, मी त्रस्त होत होतो / होतो.	०	१	२	३
40	मी अश्या प्रसंगांच्या बाबतीत चिंताग्रस्त होतो / होते, ज्यात माझी घाबरगुंडी उडेल आणि मी स्वतःचे हसे करून घेईन.	०	१	२	३
41	मी (भीतीने) थरथरणे अनुभवले (उदा. हातांमध्ये).	०	१	२	३
42	गोष्टी करण्यासाठी पुढाकार घ्यायची मानसिक तयारी करायला मला अवघड जात होतं, असं माझ्या ध्यानात आलं.	०	१	२	३