

DASS

Nama:

Tarikh:

Sila baca setiap kenyataan di bawah dan bulatkan pada nombor 0,1,2 atau 3 bagi menggambarkan keadaan anda sepanjang minggu yang lalu. Tiada jawapan yang betul atau salah. Jangan mengambil masa yang terlalu lama untuk menjawab mana-mana kenyataan.

Skala pemarkahan adalah seperti berikut:

- 0 **Tidak langsung** menggambarkan keadaan saya
- 1 **Sedikit atau jarang-jarang** menggambarkan keadaan saya.
- 2 **Banyak atau kerap kali** menggambarkan keadaan saya.
- 3 **Sangat banyak atau sangat kerap** menggambarkan keadaan saya

1	Saya dapati diri saya menjadi kesal/marah disebabkan perkara-perkara yang kecil.	0	1	2	3
2	Saya sedar mulut saya terasa kering	0	1	2	3
3	Saya tidak dapat mengalami perasaan positif sama sekali	0	1	2	3
4	Saya mengalami kesukaran bernafas (contohnya pernafasan yang laju, tercungap-cungap walaupun tidak melakukan senaman fizikal)	0	1	2	3
5	Saya rasa diri saya tidak bergerak ke mana-mana	0	1	2	3
6	Saya cenderung untuk bertindak keterlaluan dalam sesuatu keadaan	0	1	2	3
7	Saya mempunyai perasaan gementar (seperti kaki menjadi lemah)	0	1	2	3
8	Saya rasa sukar untuk relaks	0	1	2	3
9	Saya dapati diri saya di dalam keadaan yang menjadikan saya amat risau dan menjadi tenang semula selepas ianya berakhir	0	1	2	3
10	Saya rasa saya tidak mempunyai apa-apa untuk diharapkan	0	1	2	3
11	Saya dapati diri saya mudah merasa kesal	0	1	2	3
12	Saya rasa saya menggunakan banyak tenaga dalam keadaan cemas	0	1	2	3
13	Saya rasa sedih dan murung	0	1	2	3
14	Saya dapati diri saya hilang kesabaran sekiranya saya dilambatkan oleh sesuatu (seperti lif, lampu trafik, terpaksa lama menunggu)	0	1	2	3
15	Saya rasa macam nak pengsan	0	1	2	3
16	Saya rasa saya hilang minat dalam segala hal	0	1	2	3
17	Saya tidak begitu berharga sebagai seorang individu	0	1	2	3
18	Saya rasa yang saya mudah tersentuh	0	1	2	3
19	Saya banyak berpeluh (contohnya pada tangan) walaupun bukan pada suhu tinggi atau tiada pergerakan fizikal.	0	1	2	3
20	Saya berasa takut tanpa sebab yang munasabah	0	1	2	3
21	Saya rasa hidup ini sudah tidak bermakna lagi	0	1	2	3

Ingatan skala permarkahan:

- 0 **Tidak langsung** menggambarkan keadaan saya
1 **Sedikit atau jarang-jarang** menggambarkan keadaan saya.
2 **Banyak atau kerap kali** menggambarkan keadaan saya.
3 **Sangat banyak atau sangat kerap** menggambarkan keadaan saya

22	Saya dapati diri saya sukar ditenteramkan	0	1	2	3
23	Saya rasa sukar menelan	0	1	2	3
24	Saya tidak dapat merasakan keseronokan dalam apa yang saya lakukan	0	1	2	3
25	Saya sedar tindakbalas jantung saya walaupun tidak melakukan aktiviti fizikal (contohnya kadar denyutan jantung bertambah, atau denyutan jantung berkurangan)	0	1	2	3
26	Saya rasa duka dan tidak keruan	0	1	2	3
27	Saya dapati diri saya mudah marah	0	1	2	3
28	Saya rasa hampir-hampir menjadi panik/cemas	0	1	2	3
29	Saya dapati sukar untuk bertenang setelah sesuatu membuatkan saya kesal	0	1	2	3
30	Saya risau saya akan 'dihambat' oleh tugas yang remeh dan tidak biasa dilakukan	0	1	2	3
31	Saya tidak bersemangat dengan apa jua yang saya lakukan	0	1	2	3
32	Saya sukar bersabar pada gangguan terhadap perkara yang sedang saya lakukan	0	1	2	3
33	Saya di dalam keadaan yang terlalu gementar	0	1	2	3
34	Saya rasa diri saya langsung tidak berharga	0	1	2	3
35	Saya hilang pertimbangan pada perkara yang menghalang saya meneruskan apa yang saya lakukan	0	1	2	3
36	Saya rasa amat takut	0	1	2	3
37	Saya melihat tiada masa depan untuk saya menaruh harapan	0	1	2	3
38	Saya rasa hidup ini tidak bermakna	0	1	2	3
39	Saya dapati diri saya semakin gelisah	0	1	2	3
40	Saya bimbang keadaan di mana saya mungkin menjadi panik dan melakukan perkara yang membodohkan diri sendiri	0	1	2	3
41	Saya rasa menggeletar (contohnya pada tangan)	0	1	2	3
42	Saya sukar untuk mendapatkan semangat bagi melakukan sesuatu perkara	0	1	2	3