

## Depression Anxiety Stress Scale 21 ( DASS-21)

විශාදය සාංකාව හා මානසික ආතතිය හඳුනා ගැනීමේ ප්‍රශ්න මාලාව

නම :-

දිනය :-

කරුණාකර එක් එක් ප්‍රකාශය (වගන්තිය) කියවා එය පසුගිය සතිය තුළ ඔබට දැනුණු/හැඳුණු අයුරු දැක්වීම සඳහා 0, 1, 2 හෝ 3 සංඛ්‍යා වලින් එකක් වටා රවුමක් ඇඳින්න. මෙහි හරි හෝ වැරදි පිළිතුරු නැත. කිසිදු ප්‍රකාශයක් සඳහා පමණට වැඩි කාලයක් ගත නොකරන්න.

අගැයීමේ මිනුම මෙසේය

- 0 - මට කිසිසේත් අදාළ නැත
- 1 - මට තරමක් දුරට හෝ සමහර වෙලාවට අදාළයි
- 2 - මට සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයකට හෝ සැලකිය යුතු කාලයකට අදාළයි
- 3 - මට බොහෝ දුරට හෝ බොහෝ වෙලාවට අදාළයි

1	සන්සුන් වීමට අපහසු බවක් මට දැනුණි.	0	1	2	3
2	මගේ තොල කට වියලී ගිය බවක් දැනුණි.	0	1	2	3
3	කිසිවිටක ධනාත්මක හෝ සුභවාදී හැඟීමක් ඇති නොවුණ බව මට සිතූණි.	0	1	2	3
4	මට හුස්ම ගැනීමේ අපහසුවක් දැනුණි. (උදා: අධික වේගයෙන් හුස්ම ගැනීම, කායිකව වෙහෙසට පත්නොවූ විටද හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවයක් ඇතිවීම)	0	1	2	3
5	මට වැඩක් පටන් ගැනීමට උනන්දුව ඇතිකර ගැනීමට අපහසු වූණි.	0	1	2	3
6	පැන නැගෙන තත්වයන්ට/සිදුවීම්වලට පමණට වඩා ප්‍රතිචාර දක්වන්නට මම පෙලඹුනෙමි.	0	1	2	3
7	මා වේවිලන බව මට දැනුණි. (උදා: අත් වේවිලීම)	0	1	2	3
8	මා බොහෝ ලෙස මනස වෙහෙස කරවන බවක් මට දැනුණි.	0	1	2	3
9	කලබලයට පත්ව මෝඩයෙකු ලෙස හැසිරේ යැයි මම කනස්සල්ලට පත් වූයෙමි.	0	1	2	3
10	අනාගතය (ඉදිරිය) පිළිබඳ කිසිදු බලාපොරොත්තුවක් නැති බව මට හැඳුණි.	0	1	2	3
11	මා ඉක්මනින් කලබල වන බවක් මට දැනුණි.	0	1	2	3
12	සැහැල්ලුවෙන් සිටීමට අපහසු බව මට දැනුණි.	0	1	2	3
13	මා කලකිරීමෙන් හා කණගාටුවෙන් සිටින බව මට දැනුණි.	0	1	2	3
14	මා කරමින් සිටින දෙයට බාධාවන කිසිම දෙයක් මට ඉවසිය නොහැකි විය	0	1	2	3
15	මා ඉක්මනින් අහිසි බියට/කලබලයට පත්වන්නට යන බවක් මට දැනුණි.	0	1	2	3
16	මට කිසිම දෙයකට උනන්දුවක් ඇතිකරගත නොහැකි විය	0	1	2	3
17	මා එතරම් වටිනාකමක් නැති කෙනෙකු බව මට දැනුණි.	0	1	2	3
18	මා සුළු දෙයකටත් තරහ ගත් බව හෝ ඉතා සංවේදී වූ බව මට දැනුණි.	0	1	2	3
19	කායික/ශාරීරික වෙහෙස විමකින් තොරවූ අවස්ථාවලදීද හඳුවනේ ක්‍රියාකාරීත්වය (ගැස්ම) මට දැනුණි. (උදා: හඳු ගැස්මේ වේගය වැඩිවන බවක් දැනීම, හඳු ගැස්මේ අසාමාන්‍යතාවයක් ඇති බව දැනීම)	0	1	2	3
20	මා සාධාරණ හේතුවක් නැතිව බියට පත්වන බව මට දැනුණි.	0	1	2	3
21	මගේ ජීවිතයේ කිසි තේරුමක් නැති බව මට දැනුණි.	0	1	2	3

ස්තූතියි!