

Borang DASS

Sila baca setiap kenyataan dan bulatkan jawapan (skala markah 0, 1, 2, 3) yang menggambarkan keadaan anda SEMINGGU YANG LEPAS. Tidak ada jawapan betul atau salah. JANGAN guna terlalu banyak masa untuk mana-mana kenyataan. Skala markah adalah seperti berikut:

0 = Tidak pernah sama sekali 1 = Jarang, 2 = Kerap, 3 = Sangat Kerap

	Tidak Pernah	Jarang	Kerap	Sangat Kerap
1. Saya rasa susah untuk bertenang	0	1	2	3
2. Saya sedar mulut saya rasa kering	0	1	2	3
3. Saya seolah-olah tidak dapat mengalami perasaan positif sama sekali	0	1	2	3
4. Saya mengalami kesukaran bernafas (contohnya, bernafas terlalu cepat, tercungap-cungap walaupun tidak melakukan aktiviti fizikal)	0	1	2	3
5. Saya rasa tidak bersemangat untuk memulakan sesuatu keadaan	0	1	2	3
6. Saya cenderung bertindak secara berlebihan kepada sesuatu keadaan	0	1	2	3
7. Saya pernah mengeletar (contohnya tangan)	0	1	2	3
8. Saya rasa saya terlalu gelisah	0	1	2	3
9. Saya risau akan berlaku keadaan di mana saya panik dan berkelakuan bodoh	0	1	2	3
10. Saya rasa tidak ada apa yang saya harapkan (putus harapan)	0	1	2	3
11. Saya dapati saya mudah resah	0	1	2	3
12. Saya merasa sukar untuk relaks	0	1	2	3
13. Saya rasa muram dan sedih	0	1	2	3
14. Saya tidak boleh terima apa jua yang menghalangi saya daripada meneruskan apa yang saya sedang lakukan	0	1	2	3
15. Saya rasa hampir panik	0	1	2	3
16. Saya tidak bersemangat langsung	0	1	2	3
17. Saya rasa diri saya tidak berharga	0	1	2	3
18. Saya mudah tersinggung	0	1	2	3
19. Walaupun saya tidak melakukan aktiviti-aktiviti fizikal, saya sedar akan debaran jantung saya (contoh degupan jantung lebih cepat)	0	1	2	3
20. Saya rasa takut tanpa sebab	0	1	2	3
21. Saya rasa hidup ini tidak bererti lagi	0	1	2	3

Panduan Mengira Skor :- Masukkan skala markah jawapan bagi soalan (S) bagi setiap kategori.

STRES

Soalan Markah	S1	S6	S8	S11	S12	S14	S18	Jumlah
---------------	----	----	----	-----	-----	-----	-----	--------

ANZIETI

Soalan Markah	S2	S4	S7	S9	S15	S19	S20	Jumlah
---------------	----	----	----	----	-----	-----	-----	--------

KEMURUNGAN (DEPRESSION)

Soalan Markah	S3	S5	S10	S13	S16	S17	S21	Jumlah
---------------	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	--------

SKOR SARINGAN

	Kemurungan	Anzieti	Stress
Normal	0 – 5	0 – 4	0 – 7
Ringan	6 – 7	5 – 6	8 – 9
Sederhana	8 – 10	7 – 8	10 – 13
Teruk	11 – 14	9 – 10	14 – 17
Sangat Teruk	15 +	11 +	18 +