

DASS-21-H

निर्देश: कृपया प्रत्येक कथन को ध्यान पूर्वक पढ़ें और एक विकल्प को चुनें, जो कि यह दर्शाता है कि **पिछले एक सप्ताह में** यह कथन आप पर किस हद तक लागू हुआ। कोई भी उत्तर सही या गलत नहीं है। कृपया किसी भी कथन के उत्तर देने में अत्यधिक/ज्यादा समय न लगायें। विकल्प इस प्रकार है:

- मुझ पर बिलकुल लागू नहीं हुआ - कभी नहीं
- मेरे लिए कुछ हद तक, या कुछ समय के लिए लागू हुआ - कभी-कभी
- मेरे लिए काफी हद तक, या अक्सर लागू हुआ - अक्सर
- मेरे लिए बहुत अधिक, या अधिकांश समय लागू हुआ - लगभग हमेशा

क्रमांक	कथन	0 कभी नहीं	1 कभी- कभी	2 अक्सर	3 लगभग हमेशा
1.	मुझे तनावमुक्त होने में कठिनाई हुई।				
2.	मुझे अपने मुंह के सूखने का एहसास हुआ।				
3.	मुझे किसी भी तरह की सकारात्मक भावना का बिलकुल अनुभव नहीं होता था।				
4.	मुझे साँस लेने में कठिनाई का अनुभव होता था (जैसे, अत्यधिक तेजी से साँस चलना, शारीरिक मेहनत के बिना साँस का फूलना/ हांफना)।				
5.	किसी भी कार्य की शुरुआत करने के लिए कदम बढ़ाने में मुझे कठिनाई होती थी।				
6.	मेरी परिस्थितियों के प्रति जरूरत से ज्यादा प्रतिक्रिया देने की प्रवृत्ति हो गई थी।				
7.	मुझे कम्पन का अनुभव होता था (जैसे हाँथों में)।				
8.	मुझे लगता था कि मैं अत्यधिक नकारात्मक ऊर्जा का प्रयोग करता/करती हूँ।				
9.	मैं उन परिस्थितियों के बारे में चिंतित रहता/रहती था/थी, जिनमें मैं संभवतः घबरा जाता/जाती और खुद का मजाक बनवा लेता/लेती।				
10.	मुझे महसूस होता था कि भविष्य में मेरे लिए कोई उम्मीद नहीं है।				
11.	मैंने खुद को चिड़चिड़ा/व्याकुल पाया।				
12.	मुझे विश्राम करने में कठिनाई होती थी।				
13.	मैं निराश व उदास महसूस करता था/करती थी।				
14.	मैं अपने काम में किसी तरह की रूकावट को सहन नहीं कर पाता था/पाती थी।				
15.	मुझे लगता था कि मैं जल्द ही घबराने वाला/वाली हूँ।				
16.	मैं किसी भी चीज़ के प्रति उत्साहित होने में असमर्थ था/थी।				
17.	मुझे लगता था मैं योग्य व्यक्ति नहीं हूँ।				
18.	मैंने महसूस किया कि मैं जल्द ही नाराज हो जाता था/जाती थी।				
19.	शारीरिक मेहनत के बिना भी मैं अपने हृदय की गतिविधियों(जैसे, धड़कन तेज होने का एहसास, धड़कन का लापता होना/रुक जाना) से परिचित था/थी।				
20.	मुझे बिना किसी उचित कारण के डर लगा।				
21.	मुझे जीवन निरर्थक लगा।				

Citation: Tripathi, V., Pandey, A. & Pandey, R. (2024). Psychometric Properties and Factor Structure Validation of a Hindi Version of Twenty-One Items Depression Anxiety Stress Scale. *Mind and Society*, 13(1), 84-94. doi: 10.56011/mind-mri-133-202411