**Tables 1,4,5**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Table 1**: Subscales, symptomatology, translation and item numbering of DASS and U-DASS-42. | | | |
| **Item No. of DASS** | **Items of DASS** | **Items of U-DASS-42** | **Item No. of U-DASS-42** |
| **DEPRESSION SCALE** | | | |
| ***Dysphoria:*** | | | |
| 26 | I felt downhearted and blue | گزشتہ ہفتے میں نے خود کو بے آسرا اور پریشان محسوس کیا۔ | 1 |
| 13 | I felt sad and depressed | گزشتہ ہفتے میں پریشان اور غمگین رہا۔ | 8 |
| ***Hopelessness:*** | | | |
| 37 | I could see nothing in the future to be hopeful about | گزشتہ ہفتے مجھے اپنے مستقبل میں کوئی قابل امید بات نظر نہیں آئی۔ | 2 |
| 10 | I felt that I had nothing to look forward to | گزشتہ ہفتے میں نے اپنے مستقبل کے بارے میں مایوسی محسوس کی۔ | 9 |
| ***Devaluation of life:*** | | | |
| 38 | I felt that life was meaningless | گزشتہ ہفتے میں نے محسوس کیا کہ ذندگی بہت بے معنی ہے۔ | 3 |
| 21 | I felt that life wasn’t worthwhile | گزشتہ ہفتے میں نے ذندگی کو بہت بے معنی محسوس کیا۔ | 10 |
| ***Self-deprecation:*** | | | |
| 34 | I felt I was pretty worthless | گزشتہ ہفتے میں نے خود کو بالکل بے وقعت اور معمولی سا آدمی محسوس کیا۔ | 4 |
| 17 | I felt I wasn’t worth much as a person | گزشتہ ہفتے میں نے بحیثیت انسان خود کو بہت بے وقعت محسوس کیا۔ | 11 |
| ***Lack of interest/involvement:*** | | | |
| 16 | I felt that I had lost interest in just about everything | گزشتہ ہفتے میرا کسی کام میں دل نہیں لگا۔ | 5 |
| 31 | I was unable to become enthusiastic about anything | گزشتہ ہفتے میں نے کسی کام میں جوش و خروش کا مظاہرہ نہیں کیا۔ | 12 |
| ***Anhedonia:*** | | | |
| 3 | I couldn’t seem to experience any positive feeling at all | گزشتہ ہفتے میں نے کوئی تعمیری باتیں بالکل نہیں سوچیں۔ | 6 |
| 24 | I couldn’t seem to get enjoyment out of the things I did | گزشتہ ہفتے مجھے کسی کام کے کرنے میں مزہ نہیں آیا۔ | 13 |
| ***Inertia:*** | | | |
| 5 | I just couldn’t seem to get going | گزشتہ ہفتے مجھ سے کوئی کام نہیں ہو پایا۔ | 7 |
| 42 | found it difficult to work up the initiative to do things | گزشتہ ہفتے میرا کسی نئے کام کو شروع کرنے کا دل نہیں چاہا۔ | 14 |
| **ANXIETY SCALE** | | | |
| ***Autonomic arousal:*** | | | |
| 25 | I was aware of the action of my heart in the absence of physical exertion (e.g., sense of heart rate increase, heart missing a beat) | گزشتہ ہفتے مجھے اپنے دل کی دھڑکن تیز ہوتی ہوئی محسوس ہوئی۔ | 15 |
| 19 | I perspired noticeably (e.g., hands sweaty) in the absence of high temperatures or physical exertion | گزشتہ ہفتے مجھے بے وجہ پسینہ آیا۔ | 19 |
| 2 | I was aware of dryness of my mouth | گزشتہ ہفتے کے دوران میرا منہ خشک رہا۔ | 23 |
| 4 | I experienced breathing difficulty (e.g., excessively rapid breathing, breathlessness in the absence of physical exertion) | گزشتہ ہفتے مجھے سانس لینے میں تکلیف محسوس ہوئی۔ | 26 |
| 23 | I had difficulty swallowing | گزشتہ ہفتے مجھے خوراک نگلنے میں مشکل ہوئی۔ | 28 |
| ***Skeletal musculature effects:*** | | | |
| 7 | I had a feeling of shakiness (e.g., legs going to give way) | گزشتہ ہفتے مجھ پر کپکپی طاری ہوئی۔ | 16 |
| 41 | I experienced trembling (e.g., in the hands) | گزشتہ ہفتے مجھے اپنے ہاتھ کانپتے ہوئے محسوس ہوئے۔ | 20 |
| ***Situational anxiety:*** | | | |
| 40 | I was worried about situations in which I might panic and make a fool of myself | گزشتہ ہفتے میں نے محسوس کیا کہ مجھے خطرناک حالات میں کام کرنے سے ڈر لگتا ہے۔ | 17 |
| 9 | I found myself in situations which made me so anxious I was most relieved when they ended | گزشتہ ہفتے مجھےبہت تھکا دینے والے کام کرنے پڑے۔ | 21 |
| 30 | I feared that I would be ‘‘thrown’’ by some trivial but unfamiliar task | گزشتہ ہفتے مجھے یہ خوف رہا کہ میں اپنے معمول کے کاموں کے علاوہ کوئی معمولی سا کام بھی نہیں کر پائوں گا۔ | 24 |
| ***Subjective experience of anxious affect:*** | | | |
| 28 | I felt I was close to panic | گزشتہ ہفتے میں نے خود کو آنے والی مصیبتوں سے بہت قریب محسوس کیا۔ | 18 |
| 36 | I felt terrified | گزشتہ ہفتے مجھے بہت خوف محسوس ہوا۔ | 22 |
| 20 | I felt scared without any good reason | گزشتہ ہفتے مجھے بغیر کسی وجہ کے ڈر محسوس ہوا۔ | 25 |
| 15 | I had a feeling of faintness | گزشتہ ہفتے میں نے خود کو بزدل اور کمزور محسوس کیا۔ | 27 |
| **STRESS SCALE** | | | |
| ***Difficulty relaxing:*** | | | |
| 22 | I found it hard to wind down | گزشتہ ہفتے مجھے جھکنے میں یا اٹھنے بیٹھنے میں دشواری ہوئی۔ | 29 |
| 29 | I found it hard to calm down after something upset me | گزشتہ ہفتے کسی بات پر پریشان ہوجانے کے بعد مجھے خود کو پر سکون بنانا مشکل رہا۔ | 34 |
| 8 | I found it difficult to relax | میرا گزشتہ ہفتہ آرام سے نہیں گزرا۔ | 39 |
| ***Nervous arousal:*** | | | |
| 12 | I felt that I was using a lot of nervous energy | گزشتہ ہفتے میں نے اپنے ذہن پر بہت بوجھ محسوس کیا۔ | 30 |
| 33 | I was in a state of nervous tension | گزشتہ ہفتے میں نے خود کو بہت الجھا ہوا محسوس کیا۔ | 35 |
| ***Easily upset/agitated:*** | | | |
| 11 | I found myself getting upset rather easily | گزشتہ ہفتے میں پریشان رہا۔ | 31 |
| 1 | I found myself getting upset by quite trivial things | گزشتہ ہفتے کے دوران میں نے محسوس کیا کہ میں انتہائی غیر ضروری اور معمولی باتوں سے پریشان ہو جاتا ہوں۔ | 36 |
| 39 | I found myself getting agitated | گزشتہ ہفتے میں نے خود میں بہت ہلچل محسوس کی۔ | 40 |
| ***Irritable/over-reactive:*** | | | |
| 6 | I tended to over-react to situations | گزشتہ ہفتے میں نے حالات و واقعات کو حد سے زیادہ خود پر طاری کیا۔ | 32 |
| 27 | I found that I was irritable | گزشتہ ہفتے میں نے محسوس کیا کہ میں بہت جلدی دکھی ہو جاتا ہوں۔ | 37 |
| 18 | I felt that I was rather touchy | گزشتہ ہفتے میں نے محسوس کیا کہ میں بہت حساس ہوں۔ | 41 |
| ***Impatient:*** | | | |
| 35 | I was intolerant of anything that kept me from getting on with what I was doing | گزشتہ ہفتے میں نے اپنے کاموں کے دوران بہت بے صبری کا مظاہرہ کیا۔ | 33 |
| 14 | I found myself getting impatient when I was delayed in any way (e.g., lifts, traffic lights, being  kept waiting) | گزشتہ ہفتے میں نے چڑچڑاہٹ اور بے چینی کا مظاہرہ کیا۔ | 38 |
| 32 | I found it difficult to tolerate interruptions to what I was doing | گزشتہ ہفتے مجھے اپنے کام کے دوران آنے والی رکاوٹوں کو برداشت کرنے میں بہت مشکل ہوئی۔ | 42 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Table 4:**Total Item and Item Scale correlations of U-DASS-42. | | | | | |
| Stress  *r* | Anxiety  *r* | Depression  *r* | DASS  *r* | Items | Item No. |
|  |  | .500\*\* | .385\*\* | گزشتہ ہفتے میں نے خود کو بے آسرا اور پریشان محسوس کیا۔ | 1 |
|  |  | .413\*\* | .610\*\* | گزشتہ ہفتے مجھے اپنے مستقبل میں کوئی قابل امید بات نظر نہیں آئی۔ | 2 |
|  |  | .574\*\* | .515\*\* | گزشتہ ہفتے میں نے محسوس کیا کہ ذندگی بہت بے معنی ہے۔ | 3 |
|  |  | .518\*\* | .418\*\* | گزشتہ ہفتے میں نے خود کو بالکل بے وقعت اور معمولی سا آدمی محسوس کیا۔ | 4 |
|  |  | .548\*\* | .436\*\* | گزشتہ ہفتے میرا کسی کام میں دل نہیں لگا۔ | 5 |
|  |  | .414\*\* | .313\*\* | گزشتہ ہفتے میں نے کوئی تعمیری باتیں بالکل نہیں سوچیں۔ | 6 |
|  |  | .455\*\* | .442\*\* | گزشتہ ہفتے مجھ سے کوئی کام نہیں ہو پایا۔ | 7 |
|  |  | .468\*\* | .409\*\* | گزشتہ ہفتے میں پریشان اور غمگین رہا۔ | 8 |
|  |  | .488\*\* | .640\*\* | گزشتہ ہفتے میں نے اپنے مستقبل کے بارے میں مایوسی محسوس کی۔ | 9 |
|  |  | .565\*\* | .525\*\* | گزشتہ ہفتے میں نے ذندگی کو بہت بے معنی محسوس کیا۔ | 10 |
|  |  | .373\*\* | .329\*\* | گزشتہ ہفتے میں نے بحیثیت انسان خود کو بہت بے وقعت محسوس کیا۔ | 11 |
|  |  | .611\*\* | .540\*\* | گزشتہ ہفتے میں نے کسی کام میں جوش و خروش کا مظاہرہ نہیں کیا۔ | 12 |
|  |  | .584\*\* | .426\*\* | گزشتہ ہفتے مجھے کسی کام کے کرنے میں مزہ نہیں آیا۔ | 13 |
|  |  | .633\*\* | .487\*\* | گزشتہ ہفتے میرا کسی نئے کام کو شروع کرنے کا دل نہیں چاہا۔ | 14 |
|  | .577\*\* |  | .574\*\* | گزشتہ ہفتے مجھے اپنے دل کی دھڑکن تیز ہوتی ہوئی محسوس ہوئی۔ | 15 |
|  | .569\*\* |  | .554\*\* | گزشتہ ہفتے مجھ پر کپکپی طاری ہوئی۔ | 16 |
|  | .394\*\* |  | .404\*\* | گزشتہ ہفتے میں نے محسوس کیا کہ مجھے خطرناک حالات میں کام کرنے سے ڈر لگتا ہے۔ | 17 |
|  | .283\*\* |  | .230\*\* | گزشتہ ہفتے میں نے خود کو آنے والی مصیبتوں سے بہت قریب محسوس کیا۔ | 18 |
|  | .641\*\* |  | .622\*\* | گزشتہ ہفتے مجھے بے وجہ پسینہ آیا۔ | 19 |
|  | .382\*\* |  | .340\*\* | گزشتہ ہفتے مجھے اپنے ہاتھ کانپتے ہوئے محسوس ہوئے۔ | 20 |
|  | .441\*\* |  | .418\*\* | گزشتہ ہفتے مجھےبہت تھکا دینے والے کام کرنے پڑے۔ | 21 |
|  | .373\*\* |  | .374\*\* | گزشتہ ہفتے مجھے بہت خوف محسوس ہوا۔ | 22 |
|  | .381\*\* |  | .359\*\* | گزشتہ ہفتے کے دوران میرا منہ خشک رہا۔ | 23 |
|  | .470\*\* |  | .445\*\* | گزشتہ ہفتے مجھے یہ خوف رہا کہ میں اپنے معمول کے کاموں کے علاوہ کوئی معمولی سا کام بھی نہیں کر پائوں گا۔ | 24 |
|  | .534\*\* |  | .534\*\* | گزشتہ ہفتے مجھے بغیر کسی وجہ کے ڈر محسوس ہوا۔ | 25 |
|  | .466\*\* |  | .452\*\* | گزشتہ ہفتے مجھے سانس لینے میں تکلیف محسوس ہوئی۔ | 26 |
|  | .483\*\* |  | .530\*\* | گزشتہ ہفتے میں نے خود کو بزدل اور کمزور محسوس کیا۔ | 27 |
|  | .658\*\* |  | .635\*\* | گزشتہ ہفتے مجھے خوراک نگلنے میں مشکل ہوئی۔ | 28 |
| .443\*\* |  |  | .445\*\* | گزشتہ ہفتے مجھے جھکنے میں یا اٹھنے بیٹھنے میں دشواری ہوئی۔ | 29 |
| .502\*\* |  |  | .482\*\* | گزشتہ ہفتے میں نے اپنے ذہن پر بہت بوجھ محسوس کیا۔ | 30 |
| .632\*\* |  |  | .622\*\* | گزشتہ ہفتے میں پریشان رہا۔ | 31 |
| .418\*\* |  |  | .434\*\* | گزشتہ ہفتے میں نے حالات و واقعات کو حد سے زیادہ خود پر طاری کیا۔ | 32 |
| .695\*\* |  |  | .543\*\* | گزشتہ ہفتے میں نے اپنے کاموں کے دوران بہت بے صبری کا مظاہرہ کیا۔ | 33 |
| .751\*\* |  |  | .647\*\* | گزشتہ ہفتے کسی بات پر پریشان ہوجانے کے بعد مجھے خود کو پر سکون بنانا مشکل رہا۔ | 34 |
| .331\*\* |  |  | .256\*\* | گزشتہ ہفتے میں نے خود کو بہت الجھا ہوا محسوس کیا۔ | 35 |
| .655\*\* |  |  | .565\*\* | گزشتہ ہفتے کے دوران میں نے محسوس کیا کہ میں انتہائی غیر ضروری اور معمولی باتوں سے پریشان ہو جاتا ہوں۔ | 36 |
| .378\*\* |  |  | .418\*\* | گزشتہ ہفتے میں نے محسوس کیا کہ میں بہت جلدی دکھی ہو جاتا ہوں۔ | 37 |
| .696\*\* |  |  | .550\*\* | گزشتہ ہفتے میں نے چڑچڑاہٹ اور بے چینی کا مظاہرہ کیا۔ | 38 |
| .413\*\* |  |  | .514\*\* | میرا گزشتہ ہفتہ آرام سے نہیں گزرا۔ | 39 |
| .421\*\* |  |  | .341\*\* | گزشتہ ہفتے میں نے خود میں بہت ہلچل محسوس کی۔ | 40 |
| .327\*\* |  |  | .258\*\* | گزشتہ ہفتے میں نے محسوس کیا کہ میں بہت حساس ہوں۔ | 41 |
| .324\*\* |  |  | .308\*\* | گزشتہ ہفتے مجھے اپنے کام کے دوران آنے والی رکاوٹوں کو برداشت کرنے میں بہت مشکل ہوئی۔ | 42 |
| \*\* p<.001 | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Table 5:** Convergent Validity of U-DASS-42. | | |
| Observed Variables | SMC | Factor Loadings |
| گزشتہ ہفتے میں نے خود کو بے آسرا اور پریشان محسوس کیا۔ | 0.650 | 0.745 |
| گزشتہ ہفتے مجھے اپنے مستقبل میں کوئی قابل امید بات نظر نہیں آئی۔ | 0.770 | 0.830 |
| گزشتہ ہفتے میں نے محسوس کیا کہ ذندگی بہت بے معنی ہے۔ | 0.667 | 0.750 |
| گزشتہ ہفتے میں نے خود کو بالکل بے وقعت اور معمولی سا آدمی محسوس کیا۔ | 0.770 | 0.833 |
| گزشتہ ہفتے میرا کسی کام میں دل نہیں لگا۔ | 0.733 | 0.820 |
| گزشتہ ہفتے میں نے کوئی تعمیری باتیں بالکل نہیں سوچیں۔ | 0.738 | 0.850 |
| گزشتہ ہفتے مجھ سے کوئی کام نہیں ہو پایا۔ | 0.842 | 0.963 |
| گزشتہ ہفتے میں پریشان اور غمگین رہا۔ | 0.877 | 0.808 |
| گزشتہ ہفتے میں نے اپنے مستقبل کے بارے میں مایوسی محسوس کی۔ | 0.890 | 0.913 |
| گزشتہ ہفتے میں نے ذندگی کو بہت بے معنی محسوس کیا۔ | 0.731 | 0.835 |
| گزشتہ ہفتے میں نے بحیثیت انسان خود کو بہت بے وقعت محسوس کیا۔ | 0.775 | 0.833 |
| گزشتہ ہفتے میں نے کسی کام میں جوش و خروش کا مظاہرہ نہیں کیا۔ | 0.721 | 0.871 |
| گزشتہ ہفتے مجھے کسی کام کے کرنے میں مزہ نہیں آیا۔ | 0.644 | 0.750 |
| گزشتہ ہفتے میرا کسی نئے کام کو شروع کرنے کا دل نہیں چاہا۔ | 0.781 | 0.881 |
| گزشتہ ہفتے مجھے اپنے دل کی دھڑکن تیز ہوتی ہوئی محسوس ہوئی۔ | 0.660 | 0.712 |
| گزشتہ ہفتے مجھ پر کپکپی طاری ہوئی۔ | 0.721 | 0.842 |
| گزشتہ ہفتے میں نے محسوس کیا کہ مجھے خطرناک حالات میں کام کرنے سے ڈر لگتا ہے۔ | 0.821 | 0.921 |
| گزشتہ ہفتے میں نے خود کو آنے والی مصیبتوں سے بہت قریب محسوس کیا۔ | 0.777 | 0.812 |
| گزشتہ ہفتے مجھے بے وجہ پسینہ آیا۔ | 0.722 | 0.790 |
| گزشتہ ہفتے مجھے اپنے ہاتھ کانپتے ہوئے محسوس ہوئے۔ | 0.822 | 0.900 |
| گزشتہ ہفتے مجھےبہت تھکا دینے والے کام کرنے پڑے۔ | 0.721 | 0.881 |
| گزشتہ ہفتے مجھے بہت خوف محسوس ہوا۔ | 0.708 | 0.813 |
| گزشتہ ہفتے کے دوران میرا منہ خشک رہا۔ | 0.741 | 0.861 |
| گزشتہ ہفتے مجھے یہ خوف رہا کہ میں اپنے معمول کے کاموں کے علاوہ کوئی معمولی سا کام بھی نہیں کر پائوں گا۔ | 0.788 | 0.821 |
| گزشتہ ہفتے مجھے بغیر کسی وجہ کے ڈر محسوس ہوا۔ | 0.612 | 0.722 |
| گزشتہ ہفتے مجھے سانس لینے میں تکلیف محسوس ہوئی۔ | 0.801 | 0.890 |
| گزشتہ ہفتے میں نے خود کو بزدل اور کمزور محسوس کیا۔ | 0.821 | 0.941 |
| گزشتہ ہفتے مجھے خوراک نگلنے میں مشکل ہوئی۔ | 0.631 | 0.712 |
| گزشتہ ہفتے مجھے جھکنے میں یا اٹھنے بیٹھنے میں دشواری ہوئی۔ | 0.890 | 0.943 |
| گزشتہ ہفتے میں نے اپنے ذہن پر بہت بوجھ محسوس کیا۔ | 0.887 | 0.940 |
| گزشتہ ہفتے میں پریشان رہا۔ | 0.821 | 0.951 |
| گزشتہ ہفتے میں نے حالات و واقعات کو حد سے زیادہ خود پر طاری کیا۔ | 0.782 | 0.821 |
| گزشتہ ہفتے میں نے اپنے کاموں کے دوران بہت بے صبری کا مظاہرہ کیا۔ | 0.694 | 0.721 |
| گزشتہ ہفتے کسی بات پر پریشان ہوجانے کے بعد مجھے خود کو پر سکون بنانا مشکل رہا۔ | 0.612 | 0.724 |
| گزشتہ ہفتے میں نے خود کو بہت الجھا ہوا محسوس کیا۔ | 0.845 | 0.901 |
| گزشتہ ہفتے کے دوران میں نے محسوس کیا کہ میں انتہائی غیر ضروری اور معمولی باتوں سے پریشان ہو جاتا ہوں۔ | 0.819 | 0.945 |
| گزشتہ ہفتے میں نے محسوس کیا کہ میں بہت جلدی دکھی ہو جاتا ہوں۔ | 0.731 | 0.822 |
| گزشتہ ہفتے میں نے چڑچڑاہٹ اور بے چینی کا مظاہرہ کیا۔ | 0.622 | 0.734 |
| میرا گزشتہ ہفتہ آرام سے نہیں گزرا۔ | 0.766 | 0.831 |
| گزشتہ ہفتے میں نے خود میں بہت ہلچل محسوس کی۔ | 0.735 | 0.867 |
| گزشتہ ہفتے میں نے محسوس کیا کہ میں بہت حساس ہوں۔ | 0.617 | 0.758 |
| گزشتہ ہفتے مجھے اپنے کام کے دوران آنے والی رکاوٹوں کو برداشت کرنے میں بہت مشکل ہوئی۔ | 0.666 | 0.734 |

Annex A

U-DASS-42

مندرجہ ذیل بیانات کو پڑھیں اور گذشتہ ایک ہفتے کو سامنے رکھتے ہوئے بتائیں کہ یہ بیان آپ کے بارے میں کس حد تک درست ہے۔ برائے مہربانی ان بیانات کے بارے میں سوچنے پر زیادہ وقت صرف نہ کریں اور جو بھی پہلا جواب آپ کے دل میں آئے اسے صحیح سمجھیں اور جوابات کے خانے میں اپنے جواب کے درجے کے اوپر ✓ کا نشان لگائیں۔

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| نمبر شمار | بیانات | جوابات کے درجے | | | |
| 1 | گزشتہ ہفتے میں نے خود کو بے آسرا اور پریشان محسوس کیا۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 2 | گزشتہ ہفتے مجھے اپنے مستقبل میں کوئی قابل امید بات نظر نہیں آئی۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 3 | گزشتہ ہفتے میں نے محسوس کیا کہ ذندگی بہت بے معنی ہے۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 4 | گزشتہ ہفتے میں نے خود کو بالکل بے وقعت اور معمولی سا آدمی محسوس کیا۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 5 | گزشتہ ہفتے میرا کسی کام میں دل نہیں لگا۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 6 | گزشتہ ہفتے میں نے کوئی تعمیری باتیں بالکل نہیں سوچیں۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 7 | گزشتہ ہفتے مجھ سے کوئی کام نہیں ہو پایا۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 8 | گزشتہ ہفتے میں پریشان اور غمگین رہا۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 9 | گزشتہ ہفتے میں نے اپنے مستقبل کے بارے میں مایوسی محسوس کی۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 10 | گزشتہ ہفتے میں نے ذندگی کو بہت بے معنی محسوس کیا۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 11 | گزشتہ ہفتے میں نے بحیثیت انسان خود کو بہت بے وقعت محسوس کیا۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 12 | گزشتہ ہفتے میں نے کسی کام میں جوش و خروش کا مظاہرہ نہیں کیا۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 13 | گزشتہ ہفتے مجھے کسی کام کے کرنے میں مزہ نہیں آیا۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 14 | گزشتہ ہفتے میرا کسی نئے کام کو شروع کرنے کا دل نہیں چاہا۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 15 | گزشتہ ہفتے مجھے اپنے دل کی دھڑکن تیز ہوتی ہوئی محسوس ہوئی۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 16 | گزشتہ ہفتے مجھ پر کپکپی طاری ہوئی۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 17 | گزشتہ ہفتے میں نے محسوس کیا کہ مجھے خطرناک حالات میں کام کرنے سے ڈر لگتا ہے۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 18 | گزشتہ ہفتے میں نے خود کو آنے والی مصیبتوں سے بہت قریب محسوس کیا۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 19 | گزشتہ ہفتے مجھے بے وجہ پسینہ آیا۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 20 | گزشتہ ہفتے مجھے اپنے ہاتھ کانپتے ہوئے محسوس ہوئے۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 21 | گزشتہ ہفتے مجھےبہت تھکا دینے والے کام کرنے پڑے۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 22 | گزشتہ ہفتے مجھے بہت خوف محسوس ہوا۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 23 | گزشتہ ہفتے کے دوران میرا منہ خشک رہا۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 24 | گزشتہ ہفتے مجھے یہ خوف رہا کہ میں اپنے معمول کے کاموں کے علاوہ کوئی معمولی سا کام بھی نہیں کر پائوں گا۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 25 | گزشتہ ہفتے مجھے بغیر کسی وجہ کے ڈر محسوس ہوا۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 26 | گزشتہ ہفتے مجھے سانس لینے میں تکلیف محسوس ہوئی۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 27 | گزشتہ ہفتے میں نے خود کو بزدل اور کمزور محسوس کیا۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 28 | گزشتہ ہفتے مجھے خوراک نگلنے میں مشکل ہوئی۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 29 | گزشتہ ہفتے مجھے جھکنے میں یا اٹھنے بیٹھنے میں دشواری ہوئی۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 30 | گزشتہ ہفتے میں نے اپنے ذہن پر بہت بوجھ محسوس کیا۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 31 | گزشتہ ہفتے میں پریشان رہا۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 32 | گزشتہ ہفتے میں نے حالات و واقعات کو حد سے زیادہ خود پر طاری کیا۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 33 | گزشتہ ہفتے میں نے اپنے کاموں کے دوران بہت بے صبری کا مظاہرہ کیا۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 34 | گزشتہ ہفتے کسی بات پر پریشان ہوجانے کے بعد مجھے خود کو پر سکون بنانا مشکل رہا۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 35 | گزشتہ ہفتے میں نے خود کو بہت الجھا ہوا محسوس کیا۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 36 | گزشتہ ہفتے کے دوران میں نے محسوس کیا کہ میں انتہائی غیر ضروری اور معمولی باتوں سے پریشان ہو جاتا ہوں۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 37 | گزشتہ ہفتے میں نے محسوس کیا کہ میں بہت جلدی دکھی ہو جاتا ہوں۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 38 | گزشتہ ہفتے میں نے چڑچڑاہٹ اور بے چینی کا مظاہرہ کیا۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 39 | میرا گزشتہ ہفتہ آرام سے نہیں گزرا۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 40 | گزشتہ ہفتے میں نے خود میں بہت ہلچل محسوس کی۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 41 | گزشتہ ہفتے میں نے محسوس کیا کہ میں بہت حساس ہوں۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |
| 42 | گزشتہ ہفتے مجھے اپنے کام کے دوران آنے والی رکاوٹوں کو برداشت کرنے میں بہت مشکل ہوئی۔ | ہرگز نہیں | بہت کم بار | کھبی کبھار | اکثر اوقات |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **A** | | | | | |
| **Item No.** | **Items** | **DASS** | **Depression** | **Anxiety** | **Stress** |
| ***r*** | ***r*** | ***r*** | ***r*** |
| 1 | گزشتہ ہفتے میں نے خود کو بے آسرا اور پریشان محسوس کیا۔ | .385\*\* | .500\*\* |  |  |
| 2 | گزشتہ ہفتے مجھے اپنے مستقبل میں کوئی قابل امید بات نظر نہیں آئی۔ | .610\*\* | .413\*\* |  |  |
| 3 | گزشتہ ہفتے میں نے محسوس کیا کہ ذندگی بہت بے معنی ہے۔ | .515\*\* | .574\*\* |  |  |
| 4 | گزشتہ ہفتے میں نے خود کو بالکل بے وقعت اور معمولی سا آدمی محسوس کیا۔ | .418\*\* | .518\*\* |  |  |
| 5 | گزشتہ ہفتے میرا کسی کام میں دل نہیں لگا۔ | .436\*\* | .548\*\* |  |  |
| 6 | گزشتہ ہفتے میں نے کوئی تعمیری باتیں بالکل نہیں سوچیں۔ | .313\*\* | .414\*\* |  |  |
| 7 | گزشتہ ہفتے مجھ سے کوئی کام نہیں ہو پایا۔ | .442\*\* | .455\*\* |  |  |
| 8 | گزشتہ ہفتے میں پریشان اور غمگین رہا۔ | .409\*\* | .468\*\* |  |  |
| 9 | گزشتہ ہفتے میں نے اپنے مستقبل کے بارے میں مایوسی محسوس کی۔ | .640\*\* | .488\*\* |  |  |
| 10 | گزشتہ ہفتے میں نے ذندگی کو بہت بے معنی محسوس کیا۔ | .525\*\* | .565\*\* |  |  |
| 11 | گزشتہ ہفتے میں نے بحیثیت انسان خود کو بہت بے وقعت محسوس کیا۔ | .329\*\* | .373\*\* |  |  |
| 12 | گزشتہ ہفتے میں نے کسی کام میں جوش و خروش کا مظاہرہ نہیں کیا۔ | .540\*\* | .611\*\* |  |  |
| 13 | گزشتہ ہفتے مجھے کسی کام کے کرنے میں مزہ نہیں آیا۔ | .426\*\* | .584\*\* |  |  |
| 14 | گزشتہ ہفتے میرا کسی نئے کام کو شروع کرنے کا دل نہیں چاہا۔ | .487\*\* | .633\*\* |  |  |
| 15 | گزشتہ ہفتے مجھے اپنے دل کی دھڑکن تیز ہوتی ہوئی محسوس ہوئی۔ | .574\*\* |  | .577\*\* |  |
| 16 | گزشتہ ہفتے مجھ پر کپکپی طاری ہوئی۔ | .554\*\* |  | .569\*\* |  |
| 17 | گزشتہ ہفتے میں نے محسوس کیا کہ مجھے خطرناک حالات میں کام کرنے سے ڈر لگتا ہے۔ | .404\*\* |  | .394\*\* |  |
| 18 | گزشتہ ہفتے میں نے خود کو آنے والی مصیبتوں سے بہت قریب محسوس کیا۔ | .230\*\* |  | .283\*\* |  |
| 19 | گزشتہ ہفتے مجھے بے وجہ پسینہ آیا۔ | .622\*\* |  | .641\*\* |  |
| 20 | گزشتہ ہفتے مجھے اپنے ہاتھ کانپتے ہوئے محسوس ہوئے۔ | .340\*\* |  | .382\*\* |  |
| 21 | گزشتہ ہفتے مجھےبہت تھکا دینے والے کام کرنے پڑے۔ | .418\*\* |  | .441\*\* |  |
| 22 | گزشتہ ہفتے مجھے بہت خوف محسوس ہوا۔ | .374\*\* |  | .373\*\* |  |
| 23 | گزشتہ ہفتے کے دوران میرا منہ خشک رہا۔ | .359\*\* |  | .381\*\* |  |
| 24 | گزشتہ ہفتے مجھے یہ خوف رہا کہ میں اپنے معمول کے کاموں کے علاوہ کوئی معمولی سا کام بھی نہیں کر پائوں گا۔ | .445\*\* |  | .470\*\* |  |
| 25 | گزشتہ ہفتے مجھے بغیر کسی وجہ کے ڈر محسوس ہوا۔ | .534\*\* |  | .534\*\* |  |
| 26 | گزشتہ ہفتے مجھے سانس لینے میں تکلیف محسوس ہوئی۔ | .452\*\* |  | .466\*\* |  |
| 27 | گزشتہ ہفتے میں نے خود کو بزدل اور کمزور محسوس کیا۔ | .530\*\* |  | .483\*\* |  |
| 28 | گزشتہ ہفتے مجھے خوراک نگلنے میں مشکل ہوئی۔ | .635\*\* |  | .658\*\* |  |
| 29 | گزشتہ ہفتے مجھے جھکنے میں یا اٹھنے بیٹھنے میں دشواری ہوئی۔ | .445\*\* |  |  | .443\*\* |
| 30 | گزشتہ ہفتے میں نے اپنے ذہن پر بہت بوجھ محسوس کیا۔ | .482\*\* |  |  | .502\*\* |
| 31 | گزشتہ ہفتے میں پریشان رہا۔ | .622\*\* |  |  | .632\*\* |
| 32 | گزشتہ ہفتے میں نے حالات و واقعات کو حد سے زیادہ خود پر طاری کیا۔ | .434\*\* |  |  | .418\*\* |
| 33 | گزشتہ ہفتے میں نے اپنے کاموں کے دوران بہت بے صبری کا مظاہرہ کیا۔ | .543\*\* |  |  | .695\*\* |
| 34 | گزشتہ ہفتے کسی بات پر پریشان ہوجانے کے بعد مجھے خود کو پر سکون بنانا مشکل رہا۔ | .647\*\* |  |  | .751\*\* |
| 35 | گزشتہ ہفتے میں نے خود کو بہت الجھا ہوا محسوس کیا۔ | .256\*\* |  |  | .331\*\* |
| 36 | گزشتہ ہفتے کے دوران میں نے محسوس کیا کہ میں انتہائی غیر ضروری اور معمولی باتوں سے پریشان ہو جاتا ہوں۔ | .565\*\* |  |  | .655\*\* |
| 37 | گزشتہ ہفتے میں نے محسوس کیا کہ میں بہت جلدی دکھی ہو جاتا ہوں۔ | .418\*\* |  |  | .378\*\* |
| 38 | گزشتہ ہفتے میں نے چڑچڑاہٹ اور بے چینی کا مظاہرہ کیا۔ | .550\*\* |  |  | .696\*\* |
| 39 | میرا گزشتہ ہفتہ آرام سے نہیں گزرا۔ | .514\*\* |  |  | .413\*\* |
| 40 | گزشتہ ہفتے میں نے خود میں بہت ہلچل محسوس کی۔ | .341\*\* |  |  | .421\*\* |
| 41 | گزشتہ ہفتے میں نے محسوس کیا کہ میں بہت حساس ہوں۔ | .258\*\* |  |  | .327\*\* |
| 42 | گزشتہ ہفتے مجھے اپنے کام کے دوران آنے والی رکاوٹوں کو برداشت کرنے میں بہت مشکل ہوئی۔ | .308\*\* |  |  | .324\*\* |
| \*\**p* <. 001 | | | | | |