

## مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس DASS

(1995)

لطفاً هر جمله را بخوانید، مشخص کنید هر جمله تا چه اندازه بیان کننده وضع شما در هفته گذشته بوده است. پاسخ‌های صحیح یا غلط وجود ندارد. روی هر جمله زیاد وقت نگذارید. با استفاده از مقیاس رتبه‌ای زیر، عدد مناسب را جلوی هر جمله بنویسید.

=۰ به هیچ وجه در مورد من صادق نیست.

=۱ تا حدی در مورد من صادق است.

=۲ به میزان قابل توجهی در مورد من صادق است.

=۳ بسیار زیاد در مورد من صادق است.

- \_\_\_\_\_ ۱- کوچک‌ترین و بیش‌ترین افتاده‌ترین چیزها، مرا ناراحت و آشفته می‌کرد.
- \_\_\_\_\_ ۲- به هیچ وجه نمی‌توانستم دست به کاری بزنم.
- \_\_\_\_\_ ۳- احساس ضعف و بی‌حالی می‌کردم.
- \_\_\_\_\_ ۴- در نفس کشیدن دچار مشکل می‌شدم (برای مثال، بدون انجام کار سخت بدنی، به شدت نفس نفس می‌زدم).
- \_\_\_\_\_ ۵- احساس غم و افسردگی می‌کردم.
- \_\_\_\_\_ ۶- وقتی چیزی مرا ناراحت و مشوش می‌کرد به سختی می‌توانستم به آرامش دست یابم.
- \_\_\_\_\_ ۷- بدون آنکه دست به فعالیت سخت بدنی بزنم یا هوا خیلی گرم باشد به شدت عرق می‌کردم (برای مثال دست‌هایم مرطوب می‌شد).
- \_\_\_\_\_ ۸- وقتی جایی به شکلی معطل می‌شدم (برای مثال، انتظار برای رسیدن اتوبوس، گیر کردن در ترافیک شلوغ، در انتظار کسی بودن) بی‌حوصله و بی‌تاب می‌شدم.
- \_\_\_\_\_ ۹- در برخی شرایط و موقعیت‌ها بسیار خودم را نگران و مشوش می‌یافتم وقتی این موقعیت‌ها به نحوی سپری می‌شد بسیار احساس آرامش می‌کردم.
- \_\_\_\_\_ ۱۰- در برخی موقعیت‌ها شدیداً واکنش نشان می‌دادم.
- \_\_\_\_\_ ۱۱- به آسانی ناراحت و پریشان می‌شدم.
- \_\_\_\_\_ ۱۲- احساس می‌کردم هیچ چیزی مرا به شوق و ذوق نمی‌آورد.
- \_\_\_\_\_ ۱۳- هیچ احساس مثبتی را در خود تجربه نمی‌کردم.
- \_\_\_\_\_ ۱۴- خیلی تحریک‌پذیر شده بودم.
- \_\_\_\_\_ ۱۵- دائماً دهانم خشک می‌شد.
- \_\_\_\_\_ ۱۶- علاقه‌ام را نسبت به هر چیزی از دست داده بودم.
- \_\_\_\_\_ ۱۷- هیچ چیزی در آینده برایم امیدوارکننده نبود.
- \_\_\_\_\_ ۱۸- بدون دست زدن به کار سخت بدنی، قلبم شروع به تپش می‌کرد.

- \_\_\_\_\_ ۱۹- بدون دلیل موجه دچار ترس می شدم.
- \_\_\_\_\_ ۲۰- احساس می کردم زندگی ارزشی ندارد.
- \_\_\_\_\_ ۲۱- خیلی زودرنج و نازک دل شده بودم.
- \_\_\_\_\_ ۲۲- احساس می کردم دیگر توانی برایم باقی نمانده است.
- \_\_\_\_\_ ۲۳- کارهایی که انجام می دادم برایم لذت بخش نبود.
- \_\_\_\_\_ ۲۴- دچار لرزش های خفیف (برای مثال، در پاها) می شدم.
- \_\_\_\_\_ ۲۵- احساس غم و دلخستگی می کردم.
- \_\_\_\_\_ ۲۶- ابتکار عمل در هر کاری برایم دشوار بود.
- \_\_\_\_\_ ۲۷- به خواب رفتن برایم دشوار بود.
- \_\_\_\_\_ ۲۸- در برابر هر چیزی که مانع پیشرفت کارم می شد کم طاقت و بی تحمل می شدم.
- \_\_\_\_\_ ۲۹- در بلعیدن مشکل داشتم.
- \_\_\_\_\_ ۳۰- می ترسیدم به خاطر تکالیف جزئی و پیش پا افتاده ولی ناآشنا از پا بیفتم.
- \_\_\_\_\_ ۳۱- خیلی احساس بی ارزشی می کردم.
- \_\_\_\_\_ ۳۲- هیچ چیز شور و شوق در من بر نمی انگیخت.
- \_\_\_\_\_ ۳۳- نگران بودم مبادا در موقعیتی قرار گیرم که در آن موقعیت دچار هراس و وحشت زدگی شوم و آبرویم برود.
- \_\_\_\_\_ ۳۴- حالت تنش عصبی داشتم.
- \_\_\_\_\_ ۳۵- احساس می کردم در شرف وقوع یک حمله وحشت زدگی هستم.
- \_\_\_\_\_ ۳۶- احساس می کردم بعنوان یک شخص ارزشی ندارم.
- \_\_\_\_\_ ۳۷- برایم دشوار بود آرامش خود را حفظ کنم.
- \_\_\_\_\_ ۳۸- احساس ترس و وحشت می کردم.
- \_\_\_\_\_ ۳۹- احساس لرزش (برای مثال، در دست هایم) می کردم.
- \_\_\_\_\_ ۴۰- احساس سراسیمگی و ناآرامی می کردم.
- \_\_\_\_\_ ۴۱- حس می کردم که زندگی فاقد معنا است.
- \_\_\_\_\_ ۴۲- برایم سخت بود وقفه در کارهای خودم را تحمل کنم.