Downloaded from mhrn.net at 22:53 +0330 on Sunday December 14th 2025

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 پیش پا افتاده‌ترین چیزها، مرا ناراحت و آشفته می‌کرد.

_____ ۲- به هیچ وجه نمی‌توانستم دست به کاری بزنم.

_____ ۳- احساس ضعف و بی‌حالی می کردم.

_____ ۴- در نفس کشیدن دچار مشکل می‌شدم (برای مثال، بدون انجام کار سخت بدنی، به شدت نفس نفس می‌زدم).

_____ ۵- احساس غم و افسردگی می کردم.

_____ ۶- وقتی چیزی مرا ناراحت و مشوش می‌کرد به سختی می توانستم 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 می شد 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.

غیر قابل فروش www.mhrn.net

Downloaded from mhrn.net at 22:53 +0330 on Sunday December 14th 2025

_____ ۱۹- بدون دلیل موجه دچار ترس می‌شدم.

_____ ۲۰- احساس می‌کردم زندگی ارزشی ندارد.

_____ ۲۱- خیلی زودرنج و نازک دل شده بودم.

_____ ۲۲- احساس می‌کردم دیگر توانی برایم باقی نمانده است.

_____ ۲۳- کارهایی که انجام می‌دادم برایم لذت‌بخش نبود.

_____ ۲۴- دچار لرزش‌های خفیف (برای مثال، در پاها) می‌شدم.

_____ ۲۵- احساس غم و دلشکستگی می‌کردم.

_____ 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 می‌شد کم طاقت و بی تحمل می‌شدم.

_____ ۲۹- در بلعیدن مشکل داشتم.

_____ ۳۰- می‌ترسیدم به خاطر تکالیف جزئی و پیش‌پا افتاده ولی ناآشنا از پا بیفتم.

_____ ۳۱- خیلی احساس بی‌ارزشی می‌کردم.

_____ ۳۲- هیچ چیز شور و شوق در من برنمی‌انگیخت.

_____ ۳۳- نگران بودم مبادا در موقعیتی قرار گیرم که در آن موقعیت دچار هراس و وحشت‌زدگی شوم و آبرویم برود.

_____ ۳۴- حالت تنش عصبی داشتم.

_____ ۳۵- احساس می‌کردم در شرف وقوع یک حمله وحشت‌زدگی هستم.

_____ ۳۶- احساس می‌کردم بعنوان یک شخص ارزشی ندارم.

_____ ۳۷- برایم دشوار بود آرامش خود را حفظ کنم.

_____ ۳۸- احساس ترس و وحشت می‌کردم.

_____ ۳۹- احساس لرزش (برای مثال، در دست‌هایم) می‌کردم.

_____ ٤۰- احساس سراسیمگی و ناآرامی می‌کردم.

_____ ٤۱- حس می‌کردم که زندگی فاقد معنا است.

_____ ٤۲- برایم سخت بود وقفه در کارهای خودم را تحمل کنم.

.