

آزمون DASS 21

سن دقیق	جنس	تاھل	تعداد فرزند
---------	-----	------	-------------

دستورالعمل: لطفاً هریک از جملات را به دقت بخوانید و با علامت ضربدر (X) مشخص کنید تا چه اندازه نشان دهنده حالت شما در طی هفته گذشته است؟

ردیف	جملات	۰	۱	۲	۳
۱	برای من مشکل است که آرام بگیرم	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۲	متوجه شده ام که دهانم خشک می شود	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۳	فکر نمی کنم بتوانم هیچ نوع احساس خوبی را تجربه کنم	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۴	تنفس کردن برای من مشکل می شود	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۵	برای من سخت است که در انجام کارها پیشقدم شوم	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۶	به موقعیتها به طور افراطی واکنش نشان می دهم	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۷	در بدنم احساس لرزش می کنم	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۸	احساس می کنم انرژی روانی زیادی مصرف می کنم	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۹	نگرانم مبدا در بعضی موقعیتها دچار ترس شوم یا به کار احمقانه ای دست بزنم	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۱۰	احساس می کنم چیزی ندارم که منتظر آن باشم	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۱۱	خودم را پریشان و سردرگم احساس می کنم	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۱۲	آرام بودن و در آرامش بسر بردن برای من مشکل است	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۱۳	احساس دل مردگی و دل شکستگی دارم	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۱۴	نسبت به هر چیزی که مرا از کار باز دارد بی تحمل هستم و صبر ندارم	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۱۵	احساس می کنم هر لحظه ممکن است دچار ترس و وحشت شوم	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۱۶	قادر نیستم درباره خیلی چیزها شور و شوق از خود نشان دهم	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۱۷	احساس می کنم به عنوان یک فرد، ارزش زیادی ندارم	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۱۸	فکر می کنم بسیار حساس و زود رنج هستم	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۱۹	بدون آنکه هیچگونه فعالیت بدنی انجام بدهم متوجه شده ام که قلبم غیرعادی کار می کند	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۲۰	بدون دلیل موجهی احساس ترس می کنم	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۲۱	احساس می کنم زندگی بی معناست	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد

S =	*2=	A =	*2=	D =	*2=
-----	-----	-----	-----	-----	-----

در نمره گذاری این پرسشنامه برای هر پاسخ در سطر اول پاسخنامه عددی در نظر گرفته شده است، از جمع اعداد هر پاسخ در دو مؤلفه اضطراب و افسردگی یک نمره بدست می آیند که می بایست آن را در عدد ۲ ضرب کرد و نمره نهایی برای افسردگی و اضطراب را به دست آورد.

منابع

رحیمی، ابوالفضل؛ دکتر احمدی، فضل ا...؛ دکتر غلیاف، محمود (۱۳۸۵). بررسی تاثیر مدل مراقبت پیگیر بر میزان استرس، اضطراب و افسردگی بیماران همودیالیزی. مجله پژوهشی دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی، دوره ۳۰، شماره ۴، زمستان ۱۳۸۵، صفحات ۳۵۳ تا ۳۵۵.

عبادی، زهرا (۱۳۸۷). بررسی رابطه بین خودپنداشت با افسردگی و اضطراب در دانشجویان دانشگاه بین المللی دانشگاه چابهار. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی. تهران: دانشگاه پیام نور. واحد تهران.