

پرسشنامه افسردگی، اضطراب، استرس DASS- 21

تعدادی از عبارت هایی که مردم برای تعریف خود از آنها استفاده می کنند در زیر آمده است . هریک از عبارت ها را بخوانید و سپس با توجه به مقیاس زیر عددی را بنویسید که نشان می دهد شما همین الان، یعنی در این لحظه چه احساسی دارید. هیچ پاسخی درست یا غلط نیست. وقت زیادی را صرف هیچ عبارتی نکنید. بلکه پاسخی دهید که به نظرمی رسد به بهترین وجه احساسات شما را در حال حاضر توصیف می کند.

ردیف	عبارات	اصلا در مورد من صدق نمی کند	تا حدودی در مورد من صدق می کند	کاملا در مورد من صدق می کند
۱	برایم مشکل است آرام بگیرم.			
۲	متوجه شده ام دهانم خشک می شود.			
۳	فکر نمی کنم بتوانم هیچ نوع احساس خوبی را تجربه کنم.			
۴	تنفس کردن برایم مشکل است.			
۵	برایم سخت است در انجام کار پیش قدم شوم.			
۶	به موقعیت هایم به طور افراطی واکنش نشان می دهم.			
۷	در بدنم احساس لرزش می کنم.			
۸	احساس می کنم انرژی روانی زیادی مصرف می کنم.			
۹	نگرانم که مبادا در بعضی موقعیت ها دچار ترس شوم یا به کار احمقانه ای دست بزنم.			
۱۰	احساس می کنم چیزی ندارم که منتظرش باشم.			
۱۱	خودم را پریشان و سر درگم احساس می کنم.			
۱۲	آرام بودن و در آرامش به سر بردن برایم مشکل است.			
۱۳	احساس دل مردگی و دل شکستگی دارم.			
۱۴	نسبت به هر چیزی که مرا از کار بازدارد بی تحمل و نابدبارم (صبر و تحمل ندارم).			
۱۵	احساس می کنم که هر لحظه ممکن است دچار ترس و وحشت شوم.			
۱۶	قادر نیستم درباره خیلی چیزها شور و اشتیاق از خود نشان دهم.			
۱۷	احساس می کنم به عنوان یک فرد ارزش زیادی ندارم.			
۱۸	فکر می کنم بسیار زودرنج و حساس هستم.			
۱۹	بدون این که هیچ گونه فعالیت بدنی انجام دهم متوجه شده ام که قلبم غیرعادی کار می کند (مثلا ضربان شدید قلب یا از کار افتادن آن برای چند لحظه).			
۲۰	بدون هیچ دلیل موجهی احساس ترس می کنم.			
۲۱	احساس می کنم زندگی بی معنا است .			

• معرفی پرسشنامه:

پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس شامل ۲۱ گویه است که این عبارات مرتبط با علایم عواطف منفی (افسردگی، اضطراب و استرس) تشکیل شده است. خرده مقیاس افسردگی شامل عباراتی است که خلق ناشاد، فقدان اعتماد به نفس، ناامیدی، بی ارزش بودن زندگی، فقدان علاقه برای درگیری در امور، عدم لذت بردن از زندگی و فقدان انرژی و قدرت را می سنجد. خرده مقیاس اضطراب دارای عباراتی است که می گوشت تا بیش انگیزختگی فیزیولوژیک، ترس ها و اضطراب موقعیتی را مورد ارزیابی قرار دهند و خرده مقیاس استرس عباراتی چون دشواری در دستیابی به آرامش، تنش عصبی، تحریک پذیری و بیقراری را در بر می گیرد.

• مولفه های پرسشنامه:

خرده مقیاس ها	سوال ها
افسردگی	۳-۵-۱۰-۱۳-۱۶-۱۷-۲۱
اضطراب	۲-۴-۷-۹-۱۵-۱۹-۲۰
استرس	۱-۶-۸-۱۱-۱۲-۱۴-۱۸

• نمره گذاری پرسشنامه:

هر یک از خرده مقیاس های 21-dass شامل ۷ سوال است که نمره نهایی هر کدام از طریق مجموع نمرات سوال های مربوط به آن به دست می آید (جدول ۱). هر سوال از صفر (اصلا در مورد من صدق نمی کند) تا ۳ (کاملا در مورد من صدق می کند) نمره گذاری می شود. از آنجا که این پرسشنامه فرم کوتاه شده مقیاس اصلی (۴۲ سوالی) است، نمره نهایی هر یک از خرده مقیاس ها باید ۲ برابر شود. سپس با مراجعه به جدول شماره ۲ می توان شدت علایم را مشخص کرد (لاویبوند و لاویبوند، ۱۹۹۵، به نقل از فتحی آشتیانی، ۱۳۸۸).

• تفسیر پرسشنامه:

جدول ۲- شدت هر یک از خرده مقیاس ها

شدت	افسردگی	اضطراب	استرس
عادی	۰-۹	۰-۷	۰-۱۴
خفیف	۱۰-۱۳	۸-۹	۱۵-۱۸
متوسط	۱۴-۲۰	۱۰-۱۴	۱۹-۲۵
شدید	۲۱-۲۷	۱۵-۱۹	۲۶-۳۳
بسیار شدید	+۲۸	+۲۰	+۳۳

• روایی و پایایی:

آنتونی و همکاران (۱۹۹۸) مقیاس مذکور را مورد تحلیل عاملی قرار دادند که نتایج پژوهش آنها مجدداً حاکی از وجود سه عامل افسردگی، اضطراب و تنیدگی بود. نتایج این پژوهش نشان داد که ۶۸ درصد از واریانس کل مقیاس توسط این سه عامل مورد سنجش قرار می گیرد. ارزش ویژه عوامل تنیدگی، افسردگی و اضطراب در پژوهش مذکور به ترتیب برابر ۹/۰۷، ۲/۸۹، و ۱/۲۳ و ضریب آلفا برای این سه عامل به ترتیب ۰/۹۷، ۰/۹۲ و ۰/۹۵ بود.

همچنین در پژوهش نیک آذین و ناینیان ضرایب آلفای کرونباخ برای ابعاد افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۴ و ۰/۸۲ بدست آمد و ضرایب بازآزمایی برای ابعاد مذکور به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۶۷ و ۰/۶۴ بدست آمد که قابل قبول می باشند.

• منبع:

۱. فتحی آشتیانی، علی. آزمون های روان شناختی - ارزشیابی شخصیت و سلامت روان.

انتشارات بعثت. ۱۳۸۸

۲. نیک آذین، امیر. نائینیان، محمدرضا. ویژگی های روانسنجی پرسشنامه نشانگان افسردگی، اضطراب و استرس در نمونه ای از دانش آموزان ایرانی. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز

۳. [وبسایت شخصی دکتر مجتبی کریمی، متخصص اعصاب و روان](#)