

پرسشنامه استرس – اضطراب – افسردگی

DASS21 Questionnaire

نام و نام خانوادگی: سن: شماره تماس:

خواهشمند است هر یک از جملات زیر را به دقت بخوانید و با علامت * مشخص کنید که هر جمله تا چه اندازه در مورد شما صدق می کند توجه داشته باشید که جمله درست و غلطی وجود ندارد.

جملات	اصلاً ۰	کم ۱	متوسط ۲	زیاد ۳	
استرس					
۱					برایم مشکل است آرام بگیرم
۲					به موقعیتهایم به طور افراطی واکنش نشان می دهم
۳					احساس می کنم انرژی روانی زیادی مصرف می کنم
۴					خودم را پریشان و سردرگم احساس می کنم
۵					آرام بودن و در آرامش به سربردن برایم مشکل است
۶					نسبت به هر چیزی که مرا از کار بازدارد بی تحمل و نابدبارم (صبر و تحمل ندارم)
۷					فکر می کنم بسیار حساس و زودرنج هستم
اضطراب					
۸					متوجه شدم دهانم خشک می شود
۹					تنفس کردن برایم مشکل است
۱۰					در بدنم احساس لرزش می کنم
۱۱					نگرانم که مبادا در بعضی موقعیت ها دچار ترس شوم یا به کار احمقانه ای دست بزنم
۱۲					احساس می کنم که در هر لحظه ممکن است دچار ترس و وحشت شوم
۱۳					بدون اینکه هیچ گونه فعالیت بدنی انجام دهم متوجه شده ام که قلبم غیرعادی کار می کند (مثلاً ضربان شدید قلب یا از کار افتادن آن برای چند لحظه)
۱۴					بدون هیچ دلیل موجهی احساس ترس می کنم
افسردگی					
۱۵					فکرنمی کنم بتوانم هیچ نوع احساس خوبی را تجربه کنم
۱۶					برایم سخت است در انجام کار پیشقدم شوم
۱۷					احساس می کنم چیزی ندارم که منتظرش باشم

				احساس دلمردگی و دل شکستگی دارم	۱۸
				قادر نیستم درباره خیلی چیزها شور و شوق از خود نشان دهم	۱۹
				احساس می کنم به عنوان یک فرد ارزش زیادی ندارم	۲۰
				احساس می کنم زندگی بی معناست	۲۱

تاریخ تکمیل :

توضیحات:

مزاج سنج



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