

مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس DASS

۴	۳	۲	۱	لطفاً هر یک از جملات زیر را به دقت بخوانید و با علامت × مشخص کنید که هر جمله طی هفته گذشته تا چه اندازه در مورد شما صدق می کند. توجه داشته باشید که جملات درست و غلطی وجود ندارد، وقت زیادی روی هر جمله صرف نکنید.
خیلی زیاد	زیاد	کمی	اصلاً	
				۱. برایم مشکل است که آرام بگیرم.
				۲. متوجه شده‌ام که دهانم خشک می شود.
				۳. فکر نمی کنم بتوانم هیچ نوع احساس خوبی (احساس مثبتی) را تجربه کنم.
				۴. تنفس کردن برایم مشکل می شود.
				۵. برایم سخت است که در انجام کارها پیش قدم شوم.
				۶. به موقعیت هایم به طور افراطی واکنش نشان می دهم.
				۷. در بدنم احساس لرزش می کنم (مثلاً در دستها و پاهایم).
				۸. احساس می کنم انرژی روانی زیادی مصرف می کنم.
				۹. نگرانم که مبادا در بعضی موقعیتها دچار ترس شوم یا به کار احمقانه ای دست بزنم.
				۱۰. احساس می کنم چیزی ندارم که منتظرش باشم.
				۱۱. خودم را پریشان و سردرگم احساس می کنم.
				۱۲. آرام بودن و در آرامش به سر بردن برایم مشکل است.
				۱۳. احساس دل مردگی و دل شکستگی می کنم.
				۱۴. نسبت به هر چیزی که مرا از کار بازدارد بی تحمل و نابدبارم (صبر و تحمل ندارم).
				۱۵. احساس می کنم هر لحظه ممکن است دچار ترس و وحشت شوم.
				۱۶. قادر نیستم در درباره ی چیزی شور و شوق از خود نشان دهم.
				۱۷. احساس می کنم به عنوان یک فرد ارزش زیادی ندارم.
				۱۸. فکر می کنم بسیار حساس و زودرنج هستم.
				۱۹. بدون آنکه هیچ گونه فعالیت بدنی انجام دهم متوجه شده ام که قلبم غیر عادی کار می کند (مثلاً 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 معنی است.