



مرکز خدمات آماری و پژوهشی
خوارزمی
www.Kharazmi-Statistics.ir

آموزش نرم افزارهای آماری و پژوهشی

آموزش نگارش مقاله، پایان نامه و رساله

پرسشنامه های استاندارد و محقق ساخته

و ...

خدمت ویژه مرکز آماری و پژوهشی خوارزمی: **محاسبه رایگان آلفای کرونباخ پرسشنامه برای خریداران پرسشنامه**

پس از ورود پاسخ ها به فایل اکسل یا SPSS ، فایل داده ها به همراه پرسشنامه خریداری شده را به ایمیل ما ارسال نموده تا به طور رایگان آلفای کرونباخ محاسبه شود و نتایج برایتان ارسال شود

سایت www.Kharazmi-Statistics.ir

ایمیل kh.stat@yahoo.com

به نام خدا

پرسشنامه مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس

The Depression Anxiety Stress Scale-(DASS)42

پاسخگوی گرامی

با سلام و عرض ادب، از قبول زحمت تکمیل پرسشنامه از شما بسیار سپاسگزارم

لطفا پاسخ مدنظر خود را با علامت ✓ یا ✗ مشخص کنید

ردیف	عبارات	هیچوقت	کمی	گاهی	همیشه
۱	از چیزهای بسیار جزئی ناراحت می شوم.				
۲	دهانم خشک می شود.				
۳	احساس خوبی نسبت به خود و دیگران ندارم.				
۴	نفس کشیدنم سخت شده است (بدون مشکل جسمی).				
۵	احساس می کنم طاقتم تمام شده است.				
۶	بیش از حد به مسائل حساسیت نشان می دهم.				
۷	احساس ضعف و سستی در بدنم دارم (به طوری که به سختی روی پاهایم می ایستادم).				
۸	رسیدن به آرامش برایم دشوار است.				
۹	در هنگام آشفتگی زمانی آرام می گیرم که عوامل ناراحت کننده از بین بروند.				
۱۰	احساس می کنم میلی به انجام دادن کارها ندارم.				
۱۱	خیلی زود ناراحت و آشفته می شوم.				
۱۲	برای انجام کارهای خود، انرژی بسیار زیادی مصرف می کنم.				
۱۳	احساس دلتنگی و غمگینی می کنم.				
۱۴	هر زمان کارهایم عقب افتد دچار بی قراری می شوم.				
۱۵	احساس غش و ضعف دارم.				
۱۶	احساس می کنم علاقه ام را نسبت به همه چیز از دست داده ام.				
۱۷	به اندازه دیگران احساس با ارزش بودن نمی کنم.				

ردیف	عبارات	هیچوقت	کمی	گاهی	همیشه
۱۸	احساس می‌کنم زودرنج شده‌ام.				
۱۹	بدون دلیل عرق می‌کنم (دست‌هایم خیس عرق می‌شود).				
۲۰	بدون هیچ دلیلی احساس ترس می‌کنم.				
۲۱	حس می‌کنم زندگی دیگر برایم ارزشی ندارد.				
۲۲	به سختی، خستگی از تنم بیرون می‌رود. (پس از استراحت هنوز احساس خستگی می‌کنم).				
۲۳	به سختی و دشواری لقمه را قورت می‌دهم.				
۲۴	از کارهایی که انجام می‌دهم هیچ لذتی نمی‌برم.				
۲۵	قلبم نامرتب می‌زند (افزایش ضربان قلب یا تپش کم).				
۲۶	احساس ناامیدی و غمگینی دارم.				
۲۷	خیلی زودرنج و تحریک پذیر شده‌ام.				
۲۸	احساس می‌کنم به مرز وحشتزدگی رسیده‌ام.				
۲۹	بعد از عصبانیت و آشفتگی به سختی آرام می‌شوم.				
۳۰	از اینکه انجام کارهای بی ارزش و عجیب باعث دردسر من شود، می‌ترسم.				
۳۱	نمیتوانم علاقه و میل خود را به چیزی نشان دهم.				
۳۲	تحمل ندارم ببینم که در کارهایم وقفه بوجود آمده یا بهم ریخته شده است.				
۳۳	احساس می‌کنم که تنش دارم و تحت فشار عصبی هستم.				
۳۴	خیلی زیاد احساس بی ارزش بودن می‌کنم.				
۳۵	تحمل چیزی را که مانع از انجام کارهایم شود را ندارم.				
۳۶	احساس وحشتزدگی می‌کنم.				
۳۷	در زندگی من چیزی که مرا در آینده امیدوار کند، وجود ندارد.				
۳۸	احساس می‌کنم زندگی برایم بی‌معنی و مفهوم است.				
۳۹	احساس بی‌قراری می‌کنم.				
۴۰	از اینکه ممکن است دچار هراس شده و انگشت نما شوم ناراحت می‌شوم.				
۴۱	دست‌هایم ارزش دارد.				
۴۲	شروع هر کاری برایم مشکل و دشوار است.				

توضیحات پرسشنامه

عنوان پرسشنامه: پرسشنامه مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس

نوع پرسشنامه: استاندارد

تعداد سئوالات: ۴۲ سوال

سوال معکوس:

بعد یا مولفه: دارد (سه بعد: افسردگی، اضطراب و استرس)

<< مقیاس یا سطح اندازه گیری: لیکرت ۵ گزینه ای

پاسخ ها	کاملاً مخالفم	مخالفم	بی تفاوت	موافقم	کاملاً موافقم
کد یا نمره (جهت ورود پاسخ ها به اکسل یا SPSS)	۱	۲	۳	۴	۵

<< تقسیم بندی سئوالات پرسشنامه مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس

مولفه های متغیر پرسشنامه مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس: شامل ۴۲ سوال استاندارد: سئوالات ۱ الی ۴۲ پرسشنامه

مقیاس افسردگی: شامل ۱۴ سوال: ۳-۵-۱۰-۱۳-۱۶-۱۷-۲۱-۲۴-۲۶-۳۱-۳۴-۳۷-۳۸-۴۲

مقیاس اضطراب: شامل ۱۴ سوال: ۲-۴-۷-۹-۱۵-۱۹-۲۰-۲۳-۲۵-۲۸-۳۰-۳۶-۴۰-۴۱

مقیاس استرس: شامل ۱۴ سوال: ۱-۶-۸-۱۱-۱۲-۱۴-۱۸-۲۲-۲۷-۲۹-۳۲-۳۳-۳۵-۳۹

مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس: **The Depression Anxiety Stress Scale-(DASS)42**

مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس DASS در سال ۱۹۹۵ توسط لایبوند و لایبوند تهیه شد. این مقیاس دارای دو فرم می-باشد. فرم اصلی آن (همین فرم) دارای ۴۲ سوال است که هریک از سازه های روانی «استرس»، «اضطراب»، «افسردگی» را توسط ۱۴ سوال متفاوت مورد ارزیابی قرار می دهد. فرم کوتاه آن شامل ۲۱ سوال است که هریک از ۷ سوال یک عامل یا سازه روانی را اندازه گیری می کند. فرم کوتاه ۲۱ سوالی توسط صاحبی و همکاران (۱۳۸۴) برای جمعیت اعتبار یابی شده است.

اعتبار: سه عامل اضطراب، افسردگی و استرس توسط مقیاس ۴۲ DASS اندازه گیری می شود. منظور از استرس در این مقیاس شامل استرس های فیزیکی و روانی است. مطالعات انجام شده توسط لایبوند و لایبوند (۱۹۹۵) نشان داد که اعتبار^۱ بازآزمایی^۲

1. Reliability

برای زیر مقیاس‌های فرعی به ترتیب ۰/۸۱ برای استرس، ۰/۷۹ برای اضطراب، ۰/۷۱ برای افسردگی بدست آمد. روایی^۳ مقیاس نیز مقیاس اضطراب^۴ و افسردگی^۵ بک با ضرایب همبستگی به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۷۴ بدست آمد. بنابراین این مقیاس دارای اعتبار مناسب جهت به کارگیری در فعالیتهای پژوهشی و تشخیصی می‌باشد.

نمره گذاری: مقیاس ۴۲ DASS توانایی تشخیص و غربالگری نشانه‌های اضطراب، افسردگی و استرس را در طی یک هفته گذشته دارد. کاربرد این مقیاس جهت افراد بزرگسال است. هرچند این آزمون توانایی غربالگری و تشخیص در دوره نوجوانی را نیز دارد ولیکن بهتر است که برای افراد بالاتر از ۱۵ سال مورد استفاده قرار گیرد.

نحوه پاسخ‌دهی به پرسش‌ها به صورت ۴ گزینه‌ای می‌باشد که به صورت خود سنجی تکمیل می‌گردد. دامنه پاسخ‌ها از "هیچ وقت" تا "همیشه" متغیر است، بطوری که افراد می‌توانند پاسخ‌های خود را به صورت یکی از گزینه‌های مقابل پرسش مربوطه به صورت "هیچ وقت"، "کمی"، "گاهی" و "همیشه" با علامت ضربدر (x) مشخص نمایند. نمره دهی از "صفر" تا "سه" می‌باشد و نمره صفر برای گزینه "هیچ وقت"، نمره یک برای گزینه "کمی"، نمره دو برای گزینه "گاهی" و نمره سه برای گزینه "همیشه" در نظر گرفته می‌شود. مجموع نمرات جمع شده به صورت جدول زیر تفسیر می‌شود.

اضطراب	افسردگی	استرس	
۰-۷	۰-۹	۰-۱۴	طبیعی
۸-۹	۱۰-۱۳	۱۵-۱۸	خفیف
۱۰-۱۴	۱۴-۲۰	۱۹-۲۵	متوسط
۱۵-۱۹	۲۱-۲۷	۲۶-۳۳	شدید
۲۰ و بیشتر	۲۸ و بیشتر	۳۴ و بیشتر	خیلی شدید
M: ۴/۷	M: ۶/۳۴	M: ۱۰/۱۱	نرم طبیعی
SD: ۴/۹۱	SD: ۶/۹۷	SD: ۷/۹۱	
M: ۱۰/۹	M: ۱۰/۶۵	M: ۲۱/۱	نرم کلینیکی
SD: ۸/۱۲	SD: ۹/۳	SD: ۱۱/۱۵	

2. Test-retest
3. Validity
4. Beck Anxiety Inventory
5. Beck Depression Inventory

۱. صاحبی، علی، اصغری، محمدجواد، سالاری، راضیه سادات - اعتباریابی مقیاس افسردگی اضطراب تنیدگی (DASS-۲۱) برای جمعیت ایرانی - فصلنامه روانشناسان ایرانی شماره ۴، تابستان ۱۳۸۴، ص ۲۹۹
2. Lovibond, S. H. & Lovibond, P. F. (1995). Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (2nd. Ed). Sydney: Psychology Foundation.
3. Lovibond, P. F. & Lovibond, S. H. (1995). The Structure of Negative Emotional States: Comparison of Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. Behaviour Research and Therapy, 33, 335-343
4. Brown, T. A., Chorpita, B. F., Kortitsch, W., and Barlow, D. H. (1997). Psychometric Properties of Depression Anxiety Stress Scales (DASS) in Clinical Samples. Behaviour Research and Therapy, 35, 79-89.

"حق انتشار برای مرکز آماری و پژوهشی خوارزمی محفوظ است و هرگونه کپی برداری بدون ذکر مولف پیگرد قانونی دارد."

طراحی، گردآوری، ترجمه و ارزیابی اعتبار و پایایی پرسشنامه
در مرکز خدمات آماری و پژوهشی خوارزمی
www.Kharazmi-Statistics.ir