

پرسشنامۀ افسردگی، اضطراب، استرس (DASS)

فهرست مطالب

* سوالات مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس
* نمره‌گذاری مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس
* تفسیر مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس
* اعتبار و پایایی خارجی
* اعتبار و پایایی ایرانی



**1) توضیحات:**

کاربرد این مقیاس، اندازه گیری شدت نشانه های اصلی افسردگی، اضطراب و استرس است که فرم کوتاه آن شامل 21 سوال می‌باشد به صورت روبرو طبقه‌بندی شده‌اند: استرس (7 سوال)، اضطراب (7 سوال) و افسردگی (7 سوال) می‌باشد.

فرم بلند این پرسشنامه شامل 42 عبارت است که هریک از 14 عبارت یک عامل یا سازه روانی را اندازه‌گیری می‌کند.

این مقیاس توانایی تشخیصی 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 دورۀ نوجوانی را نیز دارد، ولی بهتر است برای افراد بالاتر از 15 سال مورد استفاده قرار گیرد.

نحوه پاسخدهی به پرسش‌ها به صورت چهار گزینه‌ای است که به صورت خودسنجی تکمیل می‌شود.

2) روایی و پایایی:

روایی و اعتبار این پرسشنامه در ایران توسط سامانی و جوکار (1386) مورد بررسی قرار گرفته است که اعتبار بازآزمایی را برای مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب برابر 80%، 76% و 77% و آلفای کرونباخ را برای مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب برابر 81%، 74% و 78% گزارش کرده‌اند (سامانی و جوکار، 1386).

همچنین این آزمون در ایران اولین بار توسط صاحبی و همکاران (2005) اعتباریابی گردید. همسان‌سازی درونی خرده‌مقیسا‌های آزمون از طریق ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد و مقادیر آن برای افسردگی 77%، برای اضطراب 79% و برای استرس 78% به دست آمد (صاحبی، 2005).

لویابند و لویابند (1995) در یک نمونه بزرگ 717 نفری از دانشجویان، پرسشنامه افسردگی بک با مقیاس (r=0/4) DASS همبستگی بالایی را نشان دادند. علاوه بر این، آنتونی و همکاران (1998) الگوی مشابهی از همبستگی را در نمونه‌های بالینی بدست آوردند. کرافورد و هنری (2003) نیز در نمونه 1771 نفری انگلستان این ابزار را با دو ابزار دیگر مربوط به افسردگی و اضطراب مقایسه و پایایی این ابزار را با آلفای کرونباخ برای افسردگی 95%، اضطراب 90% و استرس 93% و برای نمرات کل 97% گزارش نمود.

**3) سوالات مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس:**

**پاسخ دهنده عزیز؛**

خواهشمند است هر یک از جملات زیر را به دقت بخوانید و مشخص کنید که هر جمله تا چه اندازه در مورد شما صدق می‌کند. توجه داشته باشید که پاسخ درست و غلطی وجود ندارد. زمان زیادی روی هر جمله صرف نکنید.

**سن: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ تحصیلات: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ تاریخ اجرای پرسشنامه: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ردیف** | **جملات** | **اصلاً** | **کم** | **متوسط** | **زیاد** |
| **۱** | برایم مشکل است آرام بگیرم . |  |  |  |  |
| **۲** | متوجه شده‌ام دهانم خشک می‌شود . |  |  |  |  |
| **۳** | فکر نمی‌کنم بتوانم هیچ نوع احساس خوبی را تجربه کنم. |  |  |  |  |
| **۴** | تنفس کردن برایم مشکل است . |  |  |  |  |
| **۵** | برایم سخت است در انجام کار پیشقدم شوم . |  |  |  |  |
| **۶** | به موقعیت‌هایم به طور افراطی واکنش نشان می‌دهم . |  |  |  |  |
| **۷** | در بدنم احساس لرزش می‌کنم. |  |  |  |  |
| **۸** | احساس می‌کنم انرژی روانی زیادی مصرف می‌کنم . |  |  |  |  |
| **۹** | نگرانم که مبادا در بعضی موقعیت‌ها دچار ترس شوم یا به کار احمقانه‌ای دست بزنم. |  |  |  |  |
| **۱۰** | احساس می‌کنم چیزی ندارم که منتظرش باشم . |  |  |  |  |
| **۱۱** | خودم را پریشان و سردرگم احساس می‌کنم . |  |  |  |  |
| **۱۲** | آرام بودن و در آرامش به‌سر بردن برایم مشکل است . |  |  |  |  |
| **۱۳** | احساس دل‌مردگی و دل‌شکستگی دارم . |  |  |  |  |
| **۱۴** | نسبت به هر چیزی که مرا از کار باز دارد، بی‌تحمل و نابردبارم (صبر و تحمل ندارم). |  |  |  |  |
| **۱۵** | احساس می‌کنم که هر لحظه ممکن است دچار ترس و وحشت شوم . |  |  |  |  |
| **۱۶** | قادر نیستم دربارۀ خیلی چیزها شور و شوق از خود نشان دهم . |  |  |  |  |
| **۱۷** | احساس می‌کنم به عنوان یک فرد ارزش زیادی ندارم . |  |  |  |  |
| **۱۸** | فکر می‌کنم بسیار حسّاس و زود‌رنج هستم . |  |  |  |  |
| **۱۹** | بدون اینکه هیچ گونه فعالیت بدنی انجام دهم، متوجه شده‌ام که قلبم غیرعادی کار می‌کند (مثلاً ضربان شدید قلب یا از کار افتادن آن برای چند لحظه). |  |  |  |  |
| **۲۰** | بدن هیچ دلیل موجّهی احساس ترس می‌کنم . |  |  |  |  |
| **۲۱** | احساس می‌کنم زندگی بی معنا است . |  |  |  |  |

**4) نمره‌گذاری مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس:**

پاسخ­های پرسشنامه بر روی یک مقیاس 4 درجه‌ای در طیف لیکرت تنظیم شده است. به منظور هر یک از عبارات زیر، این نمره را در نظر بگیرید:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **عبارات** | **اصلاً** | **کم** | **متوسط** | **زیاد** |
| **نمره** | **0** | **1** | **2** | **3** |

نمره نهایی هر کدام از خرده‌مقیاس‌ها، از طریق مجموع نمرات سوال‌های مربوط به آن به‌دست می‌آید. حداقل نمرۀ ممکن 0 و حداکثر نمره 63 خواهد بود. از آنجاکه این پرسشنامه فرم کوتاه‌شدۀ مقیاس اصلی (۴۲ سوالی) است، لازم است که نمرۀ نهایی هر یک از این خرده مقیاس‌ها، ۲ برابر شود (ضربدر 2 شود).

خط برش در پرسشنامه:

 برای افسردگی (هنجار: 0-4، خفیف: 5-6، متوسط: 7-10، شدید: 11-13 و خیلی شدید: 14+)

برای اضطراب (هنجار: 0-3، خفیف: 4-5، متوسط: 6-7، شدید: 8-9، خیلی شدید: 10+)

برای استرس (هنجار: 0-7، خفیف: 8-9، متوسط: 10-12، شدید: 13-16 و خیلی شدید 17+)

خرده‌مقیاس‌های این پرسشنامه به صورت زیر است:

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

**5) تفسیر مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس:**

با توجه به جدول زیر، نمرات افراد در هریک از خرده‌مقیاس‌ها از نظر شدت علائم سنجیده می‌شود. هرچه نمرۀ افراد بالاتر باشد، در نتیجه میزان افسردگی، استرس و اضطراب آنها بالاتر خواهد بود.

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

**الف) اضطراب / افسردگی / استرس عادی**

فردی که این نمره را می‌گیرد، اضطراب / افسردگی / استرس عادی و معمول را تجربه می‌کند. افراد در طول زندگی ممکن است با موقعیت‌هایی روبرو شوند که در آن حدی از اضطراب / افسردگی / استرس را تجربه کنند. چنین تجربه‌ای از اضطراب / افسردگی / استرس طبیعی بوده و نیازمند مداخله نیست.

**ب) اضطراب / افسردگی / استرس خفیف و متوسط**

فردی که در این بازه قرار دارد، اضطراب / افسردگی / استرس خفیفی را تجربه می‌کند. منظور از خفیف در اینجا، این است که فرد از میزان معمول و طبیعی اضطراب / افسردگی / استرس کمی بالاتر قرار می‌گیرد. چنین فردی به هنگام روبرو شدن با موقعیت‌های برانگیزانندۀ اضطراب / افسردگی / استرس واکنش اندکی بالاتر از طبیعی نشان می‌دهد. فردی که این نمره را می‌گیرد، معمولاً نیازمند دارو درمانی نیست، اما آموزش روانی در خصوص اضطراب / افسردگی / استرس و آموزش برخی از تکنیک‌های کاهش اضطراب / افسردگی / استرس می‌تواند کمک‌کننده باشد.

**ج) اضطراب / افسردگی / استرس شدید و بسیار شدید**

فردی که در این بازه قرار می‌گیرد، اضطراب / افسردگی / استرس شدید و بسیار بالایی را تجربه می‌کند. این حد از اضطراب / افسردگی / استرس بالاتر از حد نرمال و طبیعی تجربۀ اضطراب / افسردگی / استرس در زندگی است. این فرد در مواجهه با موقعیت‌های برانگیزانندۀ اضطراب / افسردگی / استرس نمی‌تواند مقابلۀ کارآمدی داشته باشد و در نتیجه ناتوان شده و عملکرد وی به‌شدت تحت تأثیر قرار می‌گیرد. به‌نظر می‌رسد این فرد نیازمند مداخلات دارو درمانی و همچنین روان‌درمانی است.

فردی که در اضطراب در این‌جا قرار دارد، ممکن است مبتلا به یک یا چند اختلال اضطرابی باشد (به طور خاص اختلال اضطراب تعمیم‌یافته GAD) که لازم است ارزیابی‌های دقیق‌تری انجام گیرد. دارو درمانی و دریافت داروهای آرامبخش می‌تواند به وی کمک کند تا جلسات روان‌درمانی را با موفقیت سپری کند. البته دارو درمانی به‌تنهایی کفایت نمی‌کند و لازم است روان‌درمانی صورت گیرد.

فردی که در افسردگی در این بازه قرار دارد، ممکن است مبتلا به اختلال افسردگی عمده باشد. لذا، توصیه می‌شود آزمون افسردگی بک یا دیگر آزمون‌های مشابه از او گرفته شود. همچنین احتمال وجود اختلال دوقطبی را نیز باید مد نظر داشت. این فرد با احتمال زیادی نیازمند دارو درمانی و روان‌درمانی است.

فردی که در استرس در این بازه قرار می‌گیرد، فردی است که در مواجهه با موقعیت‌های برانگیزانندۀ استرس، شدیداً تحت تأثیر استرس قرار گرفته و ممکن است عملکرد وی تخریب شود. احتمال وجود برخی اختلالات اضطرابی وجود دارد. چنین فردی معمولاً برانگیخته است و ممکن است توانایی تمرکز وی تحت تأثیر این مسأله تخریب شود.

**6) منبع:**

مقاله مرجع ایرانی:

<https://www.sid.ir/fa/Journal/ViewPaper.aspx?ID=119894>

اصغری مقدم، محمدعلی؛ فواد، ساعد؛ دیباج نیا، پروین و زنگنه، جعفر (1387). بررسي مقدماتي اعتبار و پايايي مقياس هاي افسردگي، اضطراب و استرس (DASS) در نمونه هاي غير باليني، 15 (31)، 23-38.

- Samani S, Jokar B. Validity and reliability short -form version of the Depression. Anxiety and Stress; 2001 .

- Sahebi A, Asghari MJ, Salari RS. Validation of depression anxiety and stress scale (DASS -21) for an Iranian population. Iranian Psychologists. 2005;4(1):299 -313 . [Persian].

-