

پرسشنامه 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



روان‌پرس

۱) توضیحات:

کاربرد این مقیاس، اندازه گیری شدت نشانه های اصلی افسردگی، اضطراب و استرس است که فرم کوتاه آن شامل ۲۱ سوال می باشد به صورت روبرو طبقه بندی شده اند: استرس (۷ سوال)، اضطراب (۷ سوال) و افسردگی (۷ سوال) می باشد. فرم بلند این پرسشنامه شامل ۴۲ عبارت است که هر یک از ۱۴ عبارت یک عامل یا سازه روانی را اندازه گیری می کند. این مقیاس توانایی تشخیصی و غربالگری نشانه های اضطراب، افسردگی و استرس را در طی یک هفته گذشته دارد. کاربرد این مقیاس جهت افراد بزرگسال است. هر چند این آزمون توانایی غربالگری و تشخیص در دوره نوجوانی را نیز دارد، ولی بهتر است برای افراد بالاتر از ۱۵ سال مورد استفاده قرار گیرد. نحوه پاسخدهی به پرسش ها به صورت چهار گزینه ای است که به صورت خودسنجی تکمیل می شود.

۲) روایی و پایایی:

روایی و اعتبار این پرسشنامه در ایران توسط سامانی و جوکار (۱۳۸۶) مورد بررسی قرار گرفته است که اعتبار بازآزمایی را برای مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب برابر ۰/۸۰، ۰/۷۶ و ۰/۷۷ و آلفای کرونباخ را برای مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب برابر ۰/۸۱، ۰/۷۴ و ۰/۷۸ گزارش کرده اند (سامانی و جوکار، ۱۳۸۶). همچنین این آزمون در ایران اولین بار توسط صاحبی و همکاران (۲۰۰۵) اعتباریابی گردید. همسان سازی درونی خرده مقیاس های آزمون از طریق ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد و مقادیر آن برای افسردگی ۰/۷۷، برای اضطراب ۰/۷۹ و برای استرس ۰/۷۸ به دست آمد (صاحبی، ۲۰۰۵).

لویابند و لویابند (۱۹۹۵) در یک نمونه بزرگ ۷۱۷ نفری از دانشجویان، پرسشنامه افسردگی بک با مقیاس DASS ($r=0/4$) همبستگی بالایی را نشان دادند. علاوه بر این، آنتونی و همکاران (۱۹۹۸) الگوی مشابهی از همبستگی را در نمونه های بالینی بدست آوردند. کرافورد و هنری (۲۰۰۳) نیز در نمونه ۱۷۷۱ 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 ۰/۹۵، اضطراب ۰/۹۰ و استرس ۰/۹۳ و برای نمرات کل ۰/۹۷ گزارش نمود.

۳) 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 می کند. 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 به سر 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 درباره‌ی خیلی چیزها شور و شوق از خود نشان دهم.				
۱۷	احساس می‌کنم به عنوان یک فرد ارزش زیادی ندارم.				
۱۸	فکر می‌کنم بسیار حساس و زودرنج هستم.				
۱۹	بدون اینکه هیچ‌گونه فعالیت بدنی انجام دهم، متوجه شده‌ام که قلبم غیرعادی کار می‌کند (مثلاً ضربان شدید قلب یا از کار افتادن آن برای چند لحظه).				

				بدن هیچ دلیل موجهی احساس ترس می‌کنم.	۲۰
				احساس می‌کنم زندگی بی معنا است.	۲۱

(۴) نمره‌گذاری مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس:

پاسخ‌های پرسشنامه بر روی یک مقیاس ۴ 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	۰	۱	۲	۳

نمره نهایی هر کدام از خرده‌مقیاس‌ها، از طریق مجموع نمرات سوال‌های مربوط به آن به دست می‌آید. حداقل نمره ممکن ۰ و حداکثر نمره ۶۳ خواهد بود. از آنجاکه این پرسشنامه فرم کوتاه‌شده مقیاس اصلی (۴۲ سوالی) است، لازم است که نمره نهایی هر یک از این خرده‌مقیاس‌ها، ۲ برابر شود (ضربدر ۲ شود).

خط برش در پرسشنامه:

برای افسردگی (هنجار: ۰-۴، خفیف: ۵-۶، متوسط: ۷-۱۰، شدید: ۱۱-۱۳ و خیلی شدید: ۱۴+)

برای اضطراب (هنجار: ۰-۳، خفیف: ۴-۵، متوسط: ۶-۷، شدید: ۸-۹، خیلی شدید: ۱۰+)

برای استرس (هنجار: ۰-۷، خفیف: ۸-۹، متوسط: ۱۰-۱۲، شدید: ۱۳-۱۶ و خیلی شدید ۱۷+)

خرده‌مقیاس‌های این پرسشنامه به صورت زیر است:

سوال‌ها	خرده‌مقیاس‌ها
۲۱، ۱۷، ۱۶، ۱۳، ۱۰، ۵، ۳	افسردگی
۲۰، ۱۹، ۱۵، ۹، ۷، ۴، ۲	اضطراب
۱۸، ۱۴، ۱۲، ۱۱، ۸، ۶، ۱	استرس

۵) تفسیر مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس:

با توجه به جدول زیر، نمرات افراد در هریک از خرده‌مقیاس‌ها از نظر شدت علائم سنجیده می‌شود. هرچه نمره 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 برانگیزاننده 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 تجربه اضطراب / افسردگی / استرس در زندگی است. این فرد در مواجهه با موقعیت‌های برانگیزاننده اضطراب / افسردگی / استرس نمی‌تواند مقابله کارآمدی داشته باشد و در نتیجه ناتوان شده و عملکرد وی به شدت تحت تأثیر قرار می‌گیرد. به نظر می‌رسد این فرد نیازمند مداخلات دارو درمانی و همچنین روان‌درمانی است.

فردی که در اضطراب در این جا 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 به تنهایی 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 برانگیزاننده 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.

۶ 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 (۱۳۸۷). بررسی مقدماتی اعتبار و پایایی مقیاس های افسردگی، اضطراب و استرس (DASS) در نمونه های غیر بالینی، ۱۵ (۳۱)، ۲۳-۳۸.

- 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].

-