

DASS-21 ชื่อ _____ วันที่ _____

*DASS-21 แปลโดยฐิธัญญา มีเมศกุลจากต้นฉบับของ The manual by Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). The manual is titled "Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (2nd. Ed.) เวอร์ชันภาษาไทยนี้ใช้สำหรับบุคคลที่เข้ามาใช้เว็บไซต์ของ ThaiAMHSW.com เท่านั้น

โปรดอ่านข้อความด้านล่างและให้**วงกลม**รอบหมายเลข 0, 1, 2 หรือ 3 หมายเลขเหล่านี้เป็นตัวชี้บอกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับคุณในช่วงหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา
หมายเหตุ *ไม่มีคำตอบใดที่ถูกหรือผิด คำตอบเหล่านี้เป็นสิ่งที่ตรงกับสถานการณ์ของคุณ*
แนะนำให้ตอบคำถามให้เร็วเลือกคำตอบแรกที่เราคิดได้

การให้ระดับคะแนนมีดังนี้ 0 ไม่เคยเกิดขึ้นกับเราเลย: **1** เกิดขึ้นเป็นบางครั้ง:

2 เกิดขึ้นบ่อยๆ: **3** เกิดขึ้นบ่อยมากเกือบตลอดเวลา

1(s)	เวลาที่มีความเครียดฉันรู้สึกว่าการลดความเครียดเป็นเรื่องค่อยข้างยาก	0	1	2	3
2(a)	รู้สึกว่ามีอาการปากคอแห้ง	0	1	2	3
3(d)	ไม่สามารถรู้สึกถึงประสบการณ์ด้านบวกเลยซักนิด(อะไรก็เป็นแง่ลบไปหมด)	0	1	2	3
4(a)	มีอาการหายใจลำบาก ตัวอย่างเช่น หายใจเร็วกว่าปกติ หายใจหอบเหนื่อยทั้งที่ไม่ได้ออกแรง	0	1	2	3
5(d)	รู้สึกไม่อยากจะทำอะไร ไม่มีแรงจูงใจที่จะทำอะไรทั้งนั้น	0	1	2	3
6(s)	มักจะมีปฏิกิริยาต่อสถานการณ์เหตุการณ์มากเกินไป(ปัดกะเรื่องเล็กๆน้อยๆ โดยไม่จำเป็น)	0	1	2	3
7(a)	มีอาการสั่นเทา เช่นมือไม้สั่น	0	1	2	3
8(s)	รู้สึกวิตกกังวลกระสับกระส่าย	0	1	2	3
9(a)	คิดกังวลว่าตัวเองจะตกอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้ตื่นกลัว แล้วทำให้เราดูเป็นคนโง่เขลา	0	1	2	3
10(d)	รู้สึกสิ้นหวังไม่มีอนาคต	0	1	2	3
11(s)	รู้สึกกระวนกระวาย กระสับกระส่าย	0	1	2	3
12(s)	ไม่สามารถผ่อนคลาย การผ่อนคลายเป็นอะไรที่ทำได้ยาก	0	1	2	3
13(d)	รู้สึกเศร้า หดหู่ ไม่มีความสุขโดยไม่มีเหตุผล	0	1	2	3
14(s)	รู้สึกหงุดหงิดง่าย ไม่พอใจเวลาทำอะไรที่ขัดใจหรือไม่ได้ดังใจ	0	1	2	3
15(a)	รู้สึกมีอาการเหมือนพานิก หรืออาการหวาดกลัวแบบเฉียบพลัน	0	1	2	3
16(d)	รู้สึกขาดความกระตือรือร้นหรือความสนใจในสิ่งต่างๆ	0	1	2	3
17(d)	รู้สึกว่าตัวเองไม่มีคุณค่าอะไรเลย	0	1	2	3
18(s)	รู้สึกไม่พอใจ มีอารมณ์ไม่ดีกับเรื่องจุกจิกเล็กน้อย	0	1	2	3
19(a)	รู้สึกหัวใจเต้นแรงทั้งที่ไม่ได้ออกกำลังกาย (หัวใจเต้นแรง หัวใจเต้นผิดจังหวะ)	0	1	2	3
20(a)	รู้สึกหวาดกลัวโดยไม่มีสาเหตุ	0	1	2	3
21(d)	รู้สึกว่าชีวิตนี้ไม่มีความหมาย	0	1	2	3

แบบสอบถามเพื่อวัดภาวะซึมเศร้า วิตกกังวลและความเครียด DASS-21 มี 3 เซ็ตที่ออกแบบเพื่อ

วัด ภาวะอารมณ์ทางเกี่ยวกับความซึมเศร้า วิตกกังวลและความเครียด

*วิธีการคำนวณผลลัพธ์นั้นคะแนนของแต่ละเซตแล้วคูณด้วยสอง (x 2) เพื่อคำนวณผลลัพธ์

	ความซึมเศร้า (d)	ความวิตกกังวล (a)	ความเครียด (s)
ปกติ	0-9	0-7	0-14
เล็กน้อย	10-13	8-9	15-18
ปานกลาง	14-20	10-14	19-25
หนัก	21-27	15-19	26-33
หนักอย่างรุนแรง	28+	20+	34+