

Thang đo lo hãi, trầm cảm và Stress (DASS 42)
Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)
Tác giả: Lovibond & Lovibond

The DASS 42

Bạn hãy đọc những giả định dưới đây và khoanh vào một số trong những số 0, 1, 2, 3, những con số này sẽ chỉ ra cho bạn biết những giả định có ý nghĩa với bạn như thế nào trong thời gian vừa qua.

Thang đo có ý nghĩa như sau:

0 Không có ý nghĩa với tôi. **1** Có ý nghĩa với tôi ở một số cấp độ, hay ở một vài thời điểm.

2 Có ý nghĩa đáng kể với tôi, hay ở nhiều thời điểm. **3** Rất có ý nghĩa với tôi, hay ở mọi thời điểm.

1. Tôi nhận thấy mình nổi cáu với những sự việc không đâu	0	1	2	3	S
2. Tôi nhận thấy sự khô khan ở đôi môi của mình	0	1	2	3	A
3. Tôi dường như không thể có được những cảm xúc tích cực	0	1	2	3	D
4. Tôi rất khó thở (lúc thì thở gấp, lúc thì mất hơi)	0	1	2	3	A
5. Tôi dường như không thể đứng dậy được	0	1	2	3	D
6. Tôi có khuynh hướng phản ứng dữ dội với những khó khăn gặp phải.	0	1	2	3	S
7. Tôi có cảm giác mình đang bị run lên (như chân bắt đầu mất cảm giác)	0	1	2	3	A
8. Tôi thấy mình không thể thư giãn nổi	0	1	2	3	S
9. Tôi nhận thấy mình thường hồi tưởng lại những tình huống khiến tôi lo hãi, cho dù nó đã kết thúc	0	1	2	3	A
10. Tôi cảm thấy mình không có gì để làm tiền đề hướng đến tương lai.	0	1	2	3	D
11. Tôi nhận thấy mình rất dễ nổi giận	0	1	2	3	S
12. Tôi cảm thấy đang chứa đựng trong mình vô vàn sự long lắng	0	1	2	3	S
13. Tôi cảm thấy buồn bã và tuyệt vọng	0	1	2	3	D
14. Tôi cảm thấy mình mất kiên nhẫn ở bất cứ tình huống đợi chờ nào (như: thang máy, đèn giao thông)	0	1	2	3	S
15. Tôi có cảm giác mình rất yếu đuối	0	1	2	3	A
16. Tôi cảm thấy mình mất đi hứng thú trong mọi hoạt động	0	1	2	3	D
17. Tôi cảm thấy mình không xứng đáng với giá trị một con người	0	1	2	3	D
18. Tôi cảm thấy mình càng ngày càng dễ bị tự ái	0	1	2	3	S
19. Tôi thấy mình đổ mồ hôi đáng kể (ví dụ bàn tay đầy mồ hôi) khi sống trong môi trường nhiệt độ cao hay có những bài tập thể chất gắng sức	0	1	2	3	A

20. Tôi cảm thấy mình sợ hãi cho dù không có bất kỳ lý do chính đáng nào	0	1	2	3	A
21. Tôi cảm thấy cuộc đời mình không có giá trị	0	1	2	3	D
22. Tôi cảm thấy mình khó thở	0	1	2	3	S
23. Tôi thấy mình khó khăn khi nuốt thức ăn	0	1	2	3	A
24. Tôi dường như không thể tìm thấy niềm vui với những gì tôi đã làm.	0	1	2	3	D
25. Tôi nhận thức được nhịp đập của trái tim khi mình gắng sức (ví dụ: cảm giác nhịp đập trái tim tăng lên, hoặc nhịp đập trái tim bị hụt)	0	1	2	3	A
26. Tôi cảm thấy chán nản và thất vọng	0	1	2	3	D
27. Tôi nhận thấy mình rất cáu kỉnh	0	1	2	3	S
28. Tôi cảm thấy mình luôn sợ hãi	0	1	2	3	A
29. Tôi cảm thấy mình khó dữ được bình tĩnh sau những sự việc làm tôi nổi giận	0	1	2	3	S
30. Tôi sợ mình bị “ném” vào những việc tầm thường	0	1	2	3	A
31. Tôi dường như không thể nhiệt tình với mọi việc	0	1	2	3	D
32. Tôi nhận thấy mình khó chịu đựng được khi mình làm việc lại bị chen ngang.	0	1	2	3	S
33. Tôi đang trong tình trạng thần kinh bị căng thẳng	0	1	2	3	S
34. Tôi cảm thấy mình ít có giá trị	0	1	2	3	D
35. Tôi không dung thứ với những gì cản trở việc tôi đang làm	0	1	2	3	S
36. Tôi có cảm giác sợ hãi hùng	0	1	2	3	A
37. Tôi không nhìn được những gì sáng láng trong tương lai để mà hy vọng.	0	1	2	3	D
38. Tôi cảm thấy cuộc sống không có ý nghĩa	0	1	2	3	D
39. Tôi nhận thấy mình ngày càng dễ xúc động	0	1	2	3	S
40. Tôi rất lo ngại về những tình huống khiến tôi hoảng sợ và khiến tôi trở thành một gã khờ	0	1	2	3	A
41. Tôi đã trải qua những sự run rẩy (ví dụ ở đôi tay)	0	1	2	3	A
42. Tôi nhận thấy mình rất khó khăn khi khởi đầu những công việc nào đó	0	1	2	3	D