

# DASS 42-한글판

이름:

날짜:

다음의 각 문장을 읽고 얼마나 그 문항이 **지난 한 주 동안** 당신에게 적용되는지에 따라 **숫자 0,1,2,3**에 체크하세요. 정답이나 오답은 없습니다. 답을 하는데 있어서 너무 많은 시간을 들이지 마세요.

평가 기준은 다음과 같습니다.

- 0 → 나에게 전혀 적용되지 않는다.
- 1 → 나에게 약간 또는 한때 적용된다.
- 2 → 나에게 상당히 많이 또는 상당한 시간이 적용된다.
- 3 → 나에게 매우 많이 또는 대부분의 시간이 적용된다.

1. 나는 매우 사소한 일에도 화를 낸다고 느꼈다.	0	1	2	3
2. 나는 입안이 마르는 것을 느꼈다.	0	1	2	3
3. 나는 긍정적인 감정을 전혀 느끼지 못했던 것 같다.	0	1	2	3
4. 나는 호흡하는데 어려움(과도하게 빠른 호흡, 운동을 하지 않는 상황에서 숨이 가쁜 상태)을 경험했다.	0	1	2	3
5. 나는 활력이 없고 몸과 마음이 처지는 느낌을 받았다.	0	1	2	3
6. 나는 상황들에서 과잉반응을 하는 경향이 있었다.	0	1	2	3
7. 나는 주저앉을 것 같이 혼란스러운 느낌을 받았다.	0	1	2	3
8. 나는 긴장을 풀기가 어려웠다.	0	1	2	3
9. 나를 매우 불안하게 만드는 상황을 경험했으며, 그 상황이 끝나고 대부분은 안정을 되찾았다.	0	1	2	3
10. 나는 아무것도(미래에) 기대할 것이 없다고 느꼈다.	0	1	2	3
11. 나는 스스로를 쉽게 화나게 만든다고 느꼈다.	0	1	2	3
12. 나는 신경을 너무 많이 쓰고 있음을 느꼈다.	0	1	2	3
13. 나는 슬프고 우울하다고 느꼈다.	0	1	2	3
14. 나는 길을 가다가 무언가가 지연이 되면 참고 견디기 어려웠다(예, 엘리베이터, 신호등 또는 누군가를 기다림).	0	1	2	3
15. 나는 실신할 것 같은 기분(또는 현기증)을 느꼈다.	0	1	2	3
16. 나는 거의 모든 일에서 흥미를 잃었다고 느꼈다.	0	1	2	3
17. 나는 한 사람의 인간으로서 가치가 없다고 느꼈다.	0	1	2	3
18. 나는 내가 다소 예민하다고 느꼈다.	0	1	2	3
19. 온도가 높지 않거나 운동을 하지 않았는데도 손에서 땀이 많이 나는 것을 느꼈다.	0	1	2	3
20. 특별한 이유 없이 겁이 났다(무서웠다).	0	1	2	3
21. 나는 인생이 살아갈만한 가치가 없다고 느꼈다.	0	1	2	3

뒷면 계속 ➡

평가 기준은 다음과 같습니다.

- 0 → 나에게 전혀 적용되지 않는다.
- 1 → 나에게 약간 또는 한때 적용된다.
- 2 → 나에게 상당히 많이 또는 상당한 시간이 적용된다.
- 3 → 나에게 매우 많이 또는 대부분의 시간이 적용된다.

22	나는 긴장을 풀고 휴식을 취하기 힘들었다.	0	1	2	3
23	나는 음식을 삼키기 어려웠다.	0	1	2	3
24	나는 내가 하는 일 이외에는 어떠한 즐거움도 찾을 수 없을 것 같았다.	0	1	2	3
25	나는 운동을 하지 않는 상태에서 내 심장활동을 느꼈다(예, 심장박동의 증가, 심장박동의 부재).	0	1	2	3
26	나는 기분이 가라앉고 우울함을 느꼈다.	0	1	2	3
27	나는 매우 신경질적이었다고 느꼈다.	0	1	2	3
28	나는 내가 공황상태(심한 불안상태)에 가깝다고 느꼈다.	0	1	2	3
29	나는 어떤 일에 몹시 화가 난 후에 진정하기가 어려웠다.	0	1	2	3
30	나는 허드렛일을 하는 업무에 배치될지 모른다고 두려워했다.	0	1	2	3
31	나는 어떤 일에도 열정적(의욕적 또는 열심을 가지고 임하는 것)이기가 어려웠다.	0	1	2	3
32	내가 하고 있는 일을 중단시키는 것에 대해서 참기가 어려웠다.	0	1	2	3
33	나는 신경이 곤두서 있는 상태에 있었다.	0	1	2	3
34	나는 내가 매우 가치 없는 존재라고 느꼈다.	0	1	2	3
35	내가 하고 있는 일에 대해 방해 받는 것을 참고 견디기 어려웠다.	0	1	2	3
36	나는 두려움(무서움, 겁이 남)을 느꼈다.	0	1	2	3
37	나는 나의 미래가 희망적이지 않다고 생각했다.	0	1	2	3
38	나는 인생이 무의미하다고 느꼈다.	0	1	2	3
39	나는 내 자신이(마음의 평정을 잃고) 중요되는 것을 느꼈다.	0	1	2	3
40	나는 내가 심리적으로 공황상태가 되는 상황들과, 바보 같은 행동을 하게 되는 상황들에 대한 걱정을 했다.	0	1	2	3
41	나는 걱정이나 불안으로 떨림(예, 손떨림)을 경험했다.	0	1	2	3
42	나는 새로운 일을 시작하기가 어려웠다.	0	1	2	3