

# DASS21-한글판

DC#:

ID:

날짜:

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

평가 기준은 다음과 같습니다.

- 0 나에게 전혀 적용되지 않는다.
- 1 나에게 약간 적용된다.
- 2 나에게 상당히 많이 적용된다.
- 3 나에게 매우 많이, 대부분 적용된다.

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
| 1  | 나는 긴장을 풀고 휴식을 취하기가 힘들었다.                                 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2  | 나는 입안이 마르는 것을 느꼈다.                                       | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3  | 나는 전혀 긍정적인 감정을 느끼지 못했던 것 같다.                             | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4  | 나는 호흡하는데 어려움(과도하게 빠른 호흡, 운동을 하지 않는 상태에서 숨이 가쁜 상태)을 경험했다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5  | 나는 새로운 일을 시작하기가 어려웠다.                                    | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6  | 나는 상황들에서 과잉반응을 하는 경향이 있었다.                               | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7  | 나는 떨림(예. 손떨림)을 경험했다.                                     | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8  | 나는 신경을 너무 많이 쓰고 있음을 느꼈다                                  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9  | 나는 내가 심리적으로 공황상태가 되는 상황들과, 바보 짓을 하게 되는 상황들에 대한 걱정을 했다.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10 | 나는 아무것도 (미래에) 기대할 것이 없다고 느꼈다.                            | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11 | 나는 내 자신이 (마음의 평정을 잃고) 동요되는 것을 느꼈다.                       | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | 나는 긴장을 풀기가 어려웠다.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13 | 나는 기분이 가라앉고 우울함을 느꼈다.                                    | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14 | 나는 내가 하고 있는 일을 방해 받는 것을 참고 견디기 어려웠다.                     | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15 | 나는 내가 공황상태에 가깝다고 느꼈다.                                    | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | 나는 어떤 일에도 열정적 (의욕적, 또는 열심을 가지고 임하는 것)이기가 어려웠다.           | 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 | 나는 운동을 하지 않는 상태에서 내 심장활동을 느꼈다 (예. 심장박동의 증가, 심장박동의 부재).   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20 | 나는 특별한 이유 없이 겁이났다 (무서웠다)                                 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21 | 나는 인생이 무의미하다고 느꼈다.                                       | 0 | 1 | 2 | 3 |