

우울, 불안 및 스트레스 척도(DASS) 21-한글판

이름:

날짜:

지난 한 주 동안, 아래의 문항이 귀하에게 얼마큼 해당되었는지 0, 1, 2, 3번에 동그라미 표시해 주십시오. 정답이 있는 것이 아니므로 오래 생각하지 마시고 답해 주시기 바랍니다.

▶ 각 문항에 대해 선택할 수 있는 응답의 의미는 다음과 같습니다.

0 → 전혀 해당되지 않음

1 → 약간 또는 가끔 해당됨

2 → 상당히 또는 자주 해당됨

3 → 매우 많이 또는 거의 대부분 해당됨

| | 문 항 | 응 답 | | | |
|----|--|-----|---|---|---|
| 1 | 나는 안정을 취하기 힘들었다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | 입이 바짝 마르는 느낌이 들었다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | 어떤 것에도 긍정적인 감정을 느낄 수가 없었다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 숨쉬기가 곤란한 적이 있었다 (심하게 호흡이 가쁘거나 가만히 있을 때도 호흡 곤란이 있었다). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | 무엇인가를 시작하는 것이 어려웠다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | 어떤 상황에 과잉 반응을 보이는 경향이 있었다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | 몸이 떨리는 것을 느꼈다(예: 손 떨림) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | 모든 일에 신경을 너무 많이 쓴다고 느꼈다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | 내가 너무 당황해서 웃음거리가 될까 봐 걱정했다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10 | 나는 기대할 것이 아무것도 없다는 생각이 들었다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11 | 자꾸 초조해졌다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | 나는 진정하는 것이 어려웠다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13 | 기운이 처지고 우울했다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14 | 내가 하는 일에 방해가 되는 것을 용납할 수 없었다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15 | 내 자신이 심한 불안상태까지 도달했음을 느꼈다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | 어떤 것에도 몰두 할 수가 없었다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17 | 나는 사람으로서 가치가 없다고 느꼈다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18 | 내가 꽤 신경질적이라고 느꼈다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19 | 가만히 있을 때에도 심장이 두근거리는 것이 느껴졌다 (예: 심장이 심하게 빨리 뛰는 느낌, 불규칙한 심장 박동). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20 | 아무 이유 없이 무서움을 느꼈다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21 | 산다는 것이 의미가 없다는 생각이 들었다. | 0 | 1 | 2 | 3 |