

Депрессия, мазасыздық және стресс шкаласы (DASS-21)

АТЫ-ЖӨНІ _____

КҮНІ _____

Мәлімдемені оқып шығыңыз және оның сізге *өткен аптада* қаншалықты қолданылғанын көрсететін 0, 1, 2 немесе 3 санын айналдырыңыз. Есіңізде болсын, дұрыс немесе бұрыс жауаптар жоқ. Кез-келген мәлімдемеге көп уақыт жұмсамаңыз.

Бағалау шкаласы келесідей:

0 Маған мүлдем қолданылмады – ЕШҚАШАН

1 Маған белгілі бір дәрежеде немесе бір уақытта қолданылды – КЕЙДЕ

2 Маған айтарлықтай дәрежеде қатысы бар немесе кейбір кезде – ЖИІ

3 Маған өте қатты қатысты, немесе көбінесе – ТІПТІ ӘРДАЙЫМ

		Е	К	Ж	ТӘ
1	Маған тынығу қиын болды	0	1	2	3
2	Менің аузымның құрғағанын сездім	0	1	2	3
3	Мен ешқандай жағымды сезімді сезіне алмадым	0	1	2	3
4	Мен тыныс алуда қиындық көрдім (мысалы, өте тез тыныс алу, физикалық жүктеме болмаған кезде тыныс алу)	0	1	2	3
5	Маған бір нәрсе жасау туралы бастаманы дамыту қиын болды	0	1	2	3
6	Мен жағдайларға шамадан тыс әрекет етуге бейім болдым	0	1	2	3
7	Мен дірілді сезіндім (мысалы, қолымда)	0	1	2	3
8	Мен жүйке энергиясын көп жұмсайтынымды сездім	0	1	2	3
9	Мен үрейге түсіп, өзімді ақымақ ете алатын жағдайлар туралы алаңдадым	0	1	2	3
10	Мені алда күтетін ештеңе жоқ екенін сезіндім	0	1	2	3
11	Мен еш себепсіз толқып тұрғанымды байқадым	0	1	2	3
12	Маған демалу қиын болды	0	1	2	3
13	Мен өзімді бақытсыз және көңілсіз сезіндім	0	1	2	3
14	Мен өз ісіммен айналысуға кедергі болатын кез-келген нәрсеге төзбейтінмін	0	1	2	3
15	Мен үрейге жақын екенімді сездім	0	1	2	3
16	Мен ешнәрсеге ынтызар бола алмадым	0	1	2	3
17	Мен өзімнің адам ретінде құнды емес екенімді сездім	0	1	2	3
18	Мен өзімнің өкпешіл екенімді сезінетінмін	0	1	2	3
19	Мен физикалық жүктеме болмаған кезде жүрегімнің әрекетін сезінетінмін (мысалы, пульстің жоғарылауы, жүрек соғуының жоғалуы)	0	1	2	3
20	Мен ешқандай себепсіз қорқынышты сезіндім	0	1	2	3
21	Мен өмірдің мағынасыз екенін сезіндім	0	1	2	3

ҚОРЫТЫНДЫ _____