

### ข้อมูลส่วนตัว

ชื่อ.....  
วันที่.....  
อายุ.....  
สถานภาพ ( ) โสด ( ) สมรส ( ) หย่า สถานะภาพสมรส.....  
จำนวนบุตร ..... คน (บุตร?.....)  
อาชีพ.....  
ปีที่มาอยู่ที่ออสเตรเลีย.....  
รหัสไปรษณีย์.....

### แบบสอบถาม

กรุณาตอบแบบสอบถามทุกข้อ (กรุณาอ่านคำสั่งให้ละเอียด)

### มาตรวัดระดับความกดดัน ความกังวล ความเครียด (DASS 42)

กรุณาอ่านข้อความด้านล่าง แล้วทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบ **0 1 2** หรือ **3** เพื่อวัดความรู้สึกของท่านในสัปดาห์ที่ผ่านมา  
ข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบที่ผิดหรือถูก ฉะนั้นท่านไม่จำเป็นต้องใช้เวลานานในการพิจารณาข้อความ

#### ความหมายของมาตรวัดระดับ

- 0 หมายถึง ไม่เคยเกิดขึ้นเลย
- 1 หมายถึง เกิดขึ้นในบางครั้ง
- 2 หมายถึง เกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย
- 3 หมายถึง เกิดขึ้นบ่อยมากหรือเกือบตลอดเวลา

ข้อความ	มาตรวัดระดับ
1. ฉันอารมณ์เสียกับเรื่องเล็กน้อยไร้สาระ	0 1 2 3
2. ฉันมีอาการปากแห้ง	0 1 2 3
3. ฉันรู้สึกว่าคุณไม่เคยมีความรู้สึกในแง่บวกเลย	0 1 2 3
4. ฉันประสบปัญหาการหายใจลำบาก (เช่น หายใจเร็ว หายใจติดขัด)	0 1 2 3
5. ฉันมีความรู้สึกไม่อยากจะทำอะไร	0 1 2 3
6. ฉันมีอาการแสดงออกเกินจริงในบางสถานการณ์	0 1 2 3
7. ฉันมีความรู้สึกว่าร่างกายบางส่วนสั่นผิดปกติ (เช่น ขาสั่น)	0 1 2 3
8. ฉันรู้สึกว่าอาการผ่อนคลายทำได้ยาก	0 1 2 3

9. ฉันมีความกังวลมากในบางสถานการณ์ และรู้สึกโล่งอกเมื่อสถานการณ์นั้นจบลง 0 1 2 3
10. ฉันรู้สึกว่า ฉันไม่มีจุดมุ่งหมายในชีวิต 0 1 2 3
11. ฉันหงุดหงิดง่าย 0 1 2 3
12. ฉันใช้พลังไปกับการวิตกกังวลมาก 0 1 2 3
13. ฉันรู้สึกโศกเศร้า เสียใจและหดหู่ 0 1 2 3
14. ฉันไม่อดทนเกี่ยวกับการรอคอย แม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อย  
(เช่น รถลิฟท์, รถติด, รอคอยคนหรือ รอสิ่งต่างๆ) 0 1 2 3
15. ฉันมีอาการจะเป็นลม 0 1 2 3
16. ฉันรู้สึกว่า ฉันไม่สนใจกับสิ่งต่างๆ รอบตัว 0 1 2 3
17. ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนไม่มีคุณค่า 0 1 2 3
18. ฉันรู้สึกว่า ฉันเป็นคนโมโหง่าย 0 1 2 3
19. ฉันมีเหงื่อออกมาก (เช่น เหงื่อออกที่มือ) ถึงแม้ว่าไม่ได้อยู่ในที่ที่มีอากาศร้อนหรือออกกำลังกาย 0 1 2 3
20. ฉันรู้สึกกลัวโดยไม่มีเหตุผล 0 1 2 3
21. ฉันมีความรู้สึกว่าชีวิตฉันไม่มีค่า 0 1 2 3
22. ฉันรู้สึกว่า การสงบสติอารมณ์ทำได้ยาก 0 1 2 3
23. ฉันมีปัญหาการรอคอยคืนอารมณ์ 0 1 2 3
24. ฉันรู้สึกไม่สนุกในสิ่งที่ฉันทำ 0 1 2 3
25. ฉันรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงของจังหวะการเต้นของหัวใจ (เช่น หัวใจเต้นเร็ว, เต้นผิดจังหวะ) 0 1 2 3
26. ฉันมีความรู้สึกเหมือนโลกมืดมน ไม่มีความหวัง 0 1 2 3
27. ฉันโกรธและ ฉุนเฉียวง่าย 0 1 2 3
28. ฉันเป็นคนหวาดกลัว ตื่นตระหนกง่าย 0 1 2 3
29. ฉันสงบสติอารมณ์ได้ยาก เมื่อมีสิ่งใดมาทำให้ฉันหงุดหงิด/โกรธ 0 1 2 3
30. ฉันรู้สึกกลัวในการทำสิ่งที่ฉันไม่คุ้นเคย แม้ว่าจะเป็นเพียงสิ่งเล็กๆ น้อยๆ 0 1 2 3
31. ฉันไม่มีความกระตือรือร้นในสิ่งต่างๆ 0 1 2 3
32. ฉันไม่สามารถอดทนต่อสิ่งที่เข้ามารบกวนในขณะที่ฉันกำลังทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ 0 1 2 3
33. ฉันอยู่ในภาวะตึงเครียดและวิตกกังวล 0 1 2 3
34. ฉันรู้สึกว่า ฉันเป็นคนไร้ค่า 0 1 2 3
35. ฉันทนไม่ได้ ถ้ามีสิ่งใดมาขัดจังหวะในขณะที่ฉันกำลังทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ 0 1 2 3
36. ฉันรู้สึกหวาดกลัว 0 1 2 3
37. ฉันมองไม่เห็นอนาคตของตนเองในวันข้างหน้า 0 1 2 3
38. ฉันรู้สึกว่าชีวิตไม่มีความหมาย 0 1 2 3
39. ฉันมีความรู้สึกกระวนกระวายใจตลอดเวลา 0 1 2 3

40. ฉันรู้สึกกังวลใจ เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่อาจทำให้ฉันตื่นตระหนก และเป็นเหตุ  
ให้ฉันทำอะไรผิดพลาดลงไป 0 1 2 3
41. ฉันมีอาการสั่นกลัว (เช่น มือสั่น) 0 1 2 3
42. ฉันพบว่าสิ่งที่จะเริ่มฉันทำอะไรสักอย่างเป็นเรื่องยาก 0 1 2 3