

DASS-21: Thai version

Oei, T. P., Sawang, S., Goh, Y. W., & Mukhtar, F. (2013). Using the depression anxiety stress scale 21 (DASS-21) across cultures. *International Journal of Psychology*, 48(6), 1018-1029.

โปรดอ่านแต่ละข้อความและเลือกตัวเลข 0, 1, 2 หรือ 3 ซึ่งระบุว่าค่ากล่าวนั้นตรงกับคุณมากแค่ไหนในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด อย่าใช้เวลามากเกินไปกับข้อความใด ๆ

ระดับการให้คะแนนมีดังนี้:

0 ไม่เคยเกิดขึ้นกับตนเองเลย

1 เกิดขึ้นกับตนเองบ้างบางเวลา

2 เกิดขึ้นกับตนเองบ่อยๆ

3 เกิดขึ้นกับตนเองเกือบทุกครั้ง

1. ฉันพบว่ามันยากที่จะรู้สึกผ่อนคลาย (s)
2. ฉันรู้ตัวว่าปากแห้ง (a)
3. ฉันดูเหมือนจะไม่มีความรู้สึกใดๆ เลย (d)
4. ฉันมีอาการหายใจลำบาก (เช่น หายใจเร็วเกินไป หายใจไม่ออก ในกรณีที่ไม่ได้ออกกำลังกาย) (a)
5. ฉันพบว่ามันยากที่จะคิดริเริ่มที่จะทำสิ่งต่าง ๆ (d)
6. ฉันมักจะตอบสนองต่อสถานการณ์มากเกินไป (s)
7. ฉันมีอาการสั่น (เช่น มือสั่น) (a)
8. ฉันรู้สึกว่าฉันใช้พลังงานที่มาจากอารมณ์โมโหหรือหงุดหงิด (s)
9. ฉันกังวลเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ฉันอาจตื่นตระหนกและทำให้ตนเองรู้สึกง่เงา (a)
10. ฉันรู้สึกว่าฉันไม่มีความหวังในวันข้างหน้า (d)
11. ฉันพบว่าตัวเองเริ่มกระสับกระส่าย (s)
12. ฉันพบว่ามันยากที่จะผ่อนคลาย (s)
13. ฉันรู้สึกท้อแท้และเศร้า (d)
14. ฉันรู้สึกไม่อดทนต่อสิ่งใด ๆ ที่ขัดขวางสิ่งที่ฉันอยากจะทำ (s)
15. ฉันรู้สึกหวาดกลัวหรือเสียขวัญ (a)
16. ฉันไม่สามารถมีความกระตือรือร้นในสิ่งใดได้ (d)
17. ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่ามาก (d)
18. ฉันรู้สึกหงุดหงิดอารมณ์เสีย (s)
19. ฉันรู้สึกว่าสภาพหัวใจขาดการออกกำลังกาย (เช่น ความรู้สึกของอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น, หัวใจเต้นผิดจังหวะ) (a)
20. ฉันรู้สึกกลัวโดยไม่มีเหตุผล (a)
21. ฉันรู้สึกว่าชีวิตไม่มีความหมาย (d)