

به نام پروردگار مهربان

مجموعه کتاب‌های

باتگاه مغز



مغز من و رنگ آمیزی

سلامت مغز با رنگ‌ها

گردآورندگان

گروه مؤلفان باتگاه مغز

راهنمای عصبی - شناختی

دکتر حامد اختیاری

عصب‌شناس شناختی

عضو هیات علمی پژوهشکده علوم شناختی

راهنمای روانشناسی

سپیده بخت

کارشناس ارشد روان‌شناسی

پرسشنامه‌ی DASS

نهرست زیر، بخشی از مسائل و مشکلاتی را عنوان می‌کند که ممکن است با آن‌ها روبه‌رو شده باشید. هر یک از عبارات را به دقت بخوانید و نویسد که این مشکل از هفته‌ی گذشته تا به حال چه اندازه برای شما رخ داده است. لطفاً پاسخ‌های خود را با علامت ضربدر (x) مشخص کنید.

ردیف	عبارات	هیچ‌وقت	کمی	گاهی	همیشه
۱	آرام گرفتن برایم دشوار است.				
۲	دهانم خشک می‌شود.				
۳	گمان نمی‌کنم بتوانم هیچ نوع احساس خوبی (احساس مثبت) را تجربه کنم.				
۴	تنفس برایم دشوار است.				
۵	پیش‌قدم شدن در انجام کارها برایم دشوار است.				
۶	به موقعیت‌هایم به طور افراطی واکنش نشان می‌دهم.				
۷	در بدنم احساس لرزش می‌کنم (مثلاً در دست‌ها و پاها).				
۸	احساس می‌کنم انرژی روانی بسیاری مصرف می‌کنم.				
۹	نگرانم مبدا در بعضی موقعیت‌ها دچار ترس شوم یا دست به کار احمقانه‌ای بزنم.				
۱۰	احساس می‌کنم چیزی ندارم که منتظرش باشم.				
۱۱	خودم را پریشان و سردرگم احساس می‌کنم.				
۱۲	آرام بودن و در آرامش به سر بردن برایم دشوار است.				
۱۳	احساس دلمردگی و دلشکستگی دارم.				
۱۴	نسبت به هر چیزی که مرا از کار باز دارد، بی‌تحمل و ناپردبار هستم.				
۱۵	احساس می‌کنم هر لحظه ممکن است دچار ترس و وحشت شوم.				
۱۶	نمی‌توانم درباره‌ی خیلی چیزها شور و اشتیاقی از خود نشان دهم.				
۱۷	احساس می‌کنم فرد کم‌ارزشی هستم.				
۱۸	گمان می‌کنم بسیار حساس و زودرنج هستم.				
۱۹	بدون هیچ‌گونه فعالیت بدنی، قلبم غیرعادی کار می‌کند.				
۲۰	بدون هیچ دلیل موجهی احساس ترس می‌کنم.				
۲۱	احساس می‌کنم زندگی بی‌معناست.				

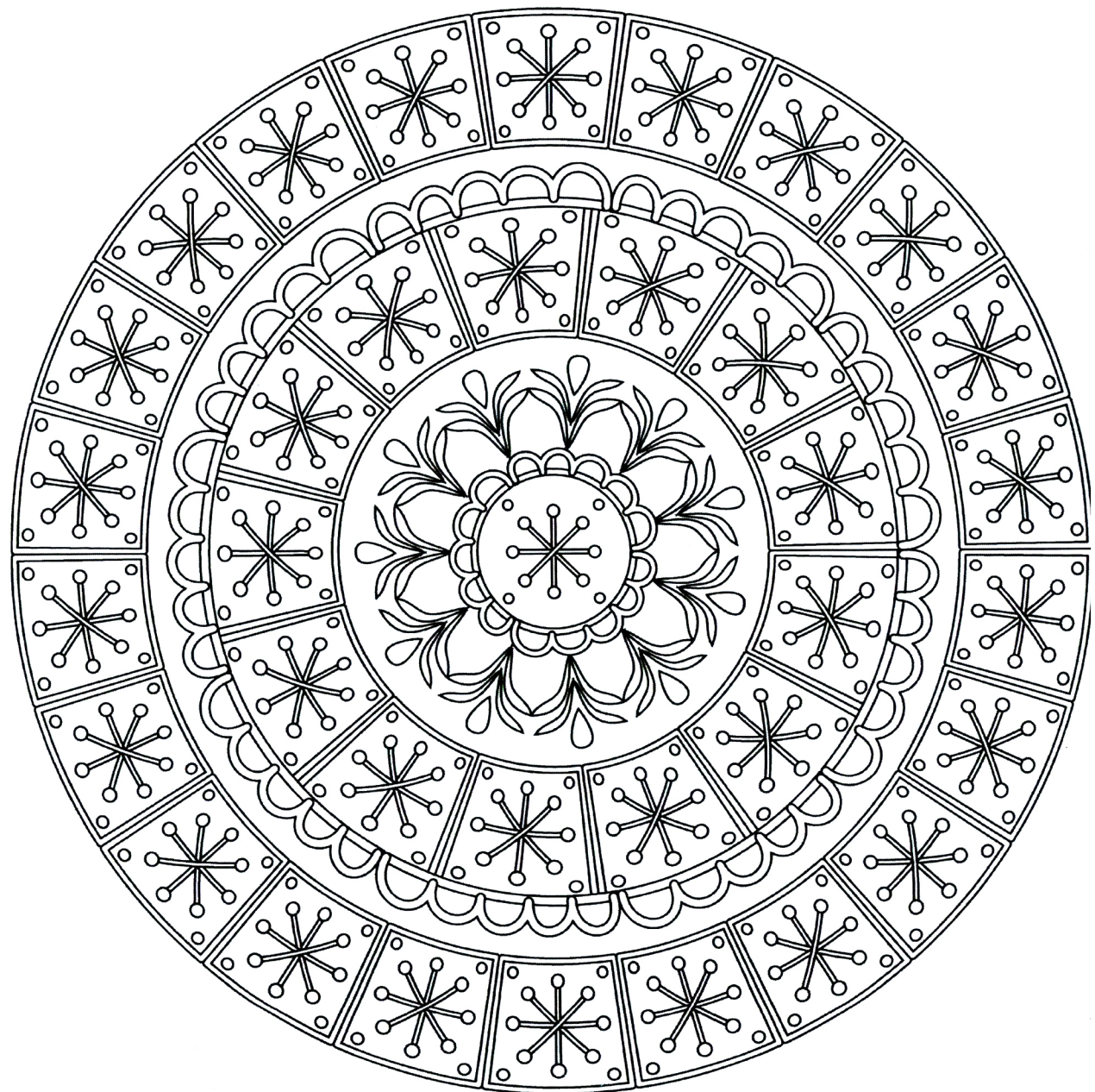
مهره‌ی افسردگی مهره‌ی اضطراب مهره‌ی استرس (راهنمای نمره‌گذاری در صفحه بعد)

داشتن آگاهی از وضعیت احساسی خود و تغییرات آن در طول زمان، چه در ابعاد مثبت احساسی و چه در ابعاد منفی، ضروری است. پرسشنامه‌ی ذیل آزمونی معتبر و بین‌المللی برای برآورد میزان وضعیت احساسی مثبت و منفی در شماست. هدف از ارائه‌ی این پرسشنامه، صرفاً ایجاد فرصتی برای شماست تا درباره‌ی وضعیت احساسات، عواطف و خلیات خود فکر کنید. پیشنهاد می‌کنیم هر از چند گاهی حین کار کردن روی این کتاب، باز هم به سراغ این آزمون بیایید و تغییر احساسات مثبت و منفی خود را بسنجید. در صفحه‌ی بعد آزمون دیگری ارائه می‌کنیم که به بررسی اختلالات در این احساس‌ها خواهد پرداخت.

مقیاس عاطفی مثبت و عاطفی منفی (PANAS)

مقیاس حاضر شامل برخی واژه‌هاست که احساسات و هیجانات متفاوت را توصیف می‌کنند. عبارات را یک‌به‌یک بخوانید، سپس مقابل هر واژه، پاسخ مناسب را علامت بزنید. مشخص کنید به طور معمول هر یک را به چه میزان احساس می‌کنید و از مقیاس زیر برای ثبت پاسخ‌های خود استفاده کنید.

۱	۲	۳	۴	۵										
به هیچ وجه	کمی	متوسط	زیاد	بسیار زیاد										
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	منفی	زودرنجی	منفی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مثبت	علاقه‌مندی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	منفی	هوشیاری و زیرکی	مثبت	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	منفی	پریشانی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	منفی	شرمساری	منفی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مثبت	ذوق‌زدگی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مثبت	خوش‌ذوقی	مثبت	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	منفی	ناراحتی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	منفی	بی‌قراری	منفی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مثبت	نیرومندی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مثبت	مصمم	مثبت	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	منفی	گناه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	منفی	متوجه و دقیق	مثبت	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	منفی	ترس و وحشت
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	منفی	عصبی	منفی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	منفی	خصوصیت
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مثبت	فعال	مثبت	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مثبت	شور و شوق
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	منفی	هراسان	منفی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مثبت	غرور و افتخار
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		جمع نمرات منفی:		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		جمع نمرات مثبت:



راهنمای مقیاس کوتاه افسردگی، اضطراب و استرس (DASS-21)

تشخیص اختلال‌های خلقی از جمله افسردگی و اختلال‌های اضطرابی در نهایت باید توسط روانپزشک انجام پذیرد. اما این فرم‌های خودگزارشی شما را راهنمایی می‌کند که در صورت وجود مشکل، به دنبال راه‌حل از طریق درمانگران یا ابزارهای دیگر باشید.

کلید آزمون

۱ زیر مقیاس افسردگی (۷ عبارت): ۳، ۵، ۱۰، ۱۳، ۱۶، ۱۷، ۲۱

۲ زیر مقیاس اضطراب (۷ عبارت): ۲، ۴، ۷، ۹، ۱۵، ۱۹، ۲۰

۳ زیر مقیاس استرس (۷ عبارت): ۱، ۶، ۸، ۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۸

نمره‌گذاری و روش اجرا

مقیاس DASS-21 توانایی تشخیص و غربالگری نشانه‌های اضطراب، افسردگی و استرس طی هفته‌ی گذشته را دارد.

کاربرد این مقیاس برای افراد بزرگسال است. هرچند این آزمون توانایی غربالگری و تشخیص در دوره‌ی نوجوانی را نیز دارد، بهتر است برای افراد بالاتر از ۱۵ سال مورد استفاده قرار گیرد.

نحوه‌ی پاسخ‌دهی به پرسش‌ها به صورت چهارگزینه‌ای است که به صورت خودسنجی تکمیل می‌شود. دامنه‌ی پاسخ‌ها از «هیچ وقت» تا «همیشه» متغیر است، به طوری که افراد می‌توانند پاسخ‌های خود را به صورت یکی از گزینه‌های مقابل پرسش مربوط به صورت «هیچ وقت»، «کمی»، «گاهی» و «همیشه» با علامت ضربدر (x) مشخص کنند. نمره‌گذاری از «صفر» تا «سه» و نمره‌ی صفر برای گزینه‌ی «هیچ وقت»، نمره‌ی یک برای گزینه‌ی «کمی»، نمره‌ی دو برای گزینه‌ی «گاهی» و نمره‌ی سه برای گزینه‌ی «همیشه» در نظر گرفته شده است. نمره‌ی نهایی، دو برابر مجموع نمرات پرسش‌هاست و براساس جدول زیر تفسیر می‌شود.

درجه‌بندی	افسردگی	اضطراب	استرس
طبیعی	۰-۹	۰-۷	۰-۱۴
خفیف	۱۰-۱۳	۸-۹	۱۵-۱۸
متوسط	۱۴-۲۰	۱۰-۱۴	۱۹-۲۵
شدید	۲۱-۲۷	۱۵-۱۹	۲۶-۳۳
خیلی شدید	۲۸ و بیشتر	۲۰ و بیشتر	۳۴ و بیشتر