

به نام خدا

پاسخگوی محترم، با سلام

پرسشنامه ای که در اختیار دارید به منظور یک کار تحقیقاتی تنظیم گردیده است. بدیهی است کلیه پاسخها و اظهارات شما محرمانه تلقی شده و صرفاً در قالب ارقام آماری مورد استفاده قرار می گیرد و نیازی به ذکر نام نمی باشد. بدون شک پاسخگویی صحیح شما موجب درستی نتایج حاصل از پرسشنامه حاضر خواهد شد. نهایتاً از همکاری صمیمانه حضرتعالی کمال تشکر را می نمایم.

مشخصات پاسخگو:

- ۱- جنسیت: مرد ☐ زن ☐
۲- تأهل: مجرد ☐ متأهل ☐
۳- تحصیلات: دیپلم ☐ فوق دیپلم ☐ لیسانس ☐ فوق لیسانس ☐ دکتری ☐
۱- سن:

پرسشنامه استرس - اضطراب - افسردگی DASS-21

خواهشمند است هر یک از جملات زیر را به دقت بخوانید و با علامت * مشخص کنید که هر جمله تا چه اندازه در مورد شما صدق می کند توجه داشته باشید که جمله درست و غلطی وجود ندارد.

	جملات	اصلاً	کم	متوسط	زیاد
۱	برایم مشکل است آرام بگیرم				
۲	متوجه شدم دهانم خشک می شود				
۳	فکرنمی کنم بتوانم هیچ نوع احساس خوبی را تجربه کنم				
۴	تنفس کردن برایم مشکل است				
۵	برایم سخت است در انجام کار پیشقدم شوم				
۶	به موقعیتهایم به طور افراطی واکنش نشان می دهم				
۷	در بدنم احساس لرزش می کنم				
۸	احساس می کنم انرژی روانی زیادی مصرف می کنم				
۹	نگرانم که مبدا در بعضی موقعیت ها دچار ترس شوم یا به کار احمقانه ای دست بزنم				

۱۰	احساس می کنم چیزی ندارم که منتظرش باشم			
۱۱	خودم را پریشان و سردرگم احساس می کنم			
۱۲	آرام بودن و در آرامش به سربردن برایم مشکل است			
۱۳	احساس دلمردگی و دل شکستگی دارم			
۱۴	نسبت به هرچیزی که مرا از کار بازدارد بی تحمل و ناپردبارم (صبر و تحمل ندارم)			
۱۵	احساس می کنم که در هر لحظه ممکن است دچار ترس و وحشت شوم			
۱۶	قادر نیستم درباره خیلی چیزها شور و شوق از خود نشان دهم			
۱۷	احساس می کنم به عنوان یک فرد ارزش زیادی ندارم			
۱۸	فکر می کنم بسیار حساس و زودرنج هستم			
۱۹	بدون اینکه هیچ گونه فعالیت بدنی انجام دهم متوجه شده ام که قلبم غیرعادی کار می کند (مثلاً ضربان شدید قلب یا از کار افتادن آن برای چند لحظه)			
۲۰	بدون هیچ دلیل موجهی احساس ترس می کنم			
۲۱	احساس می کنم زندگی بی معناست			

پرسشنامه استرس - اضطراب - افسردگی DASS-21

پرسشنامه استرس - اضطراب - افسردگی توسط لایبوند و لایبوند^۱ در سال ۱۹۹۵ جهت سنجش استرس - اضطراب - افسردگی ساخته شده و دارای ۲۱ سوال می باشد. پرسشنامه DASS-21 شامل ۳ مولفه است که هر یک از خرده های مقیاس های آن شامل ۷ سوال است که نمره نهایی هر کدام از طریق مجموع نمرات سوالهای مربوط به آن به دست می آید (جدول ۱). شیوه نمره گذاری آن به این صورت است که برای هر سوال

^۱ Lovibond & Lovibond

از صفر (اصلاً در مورد من صدق نمی کند) تا ۳ (کاملاً در مورد من صدق می کند) در نظر گرفته می شود. از آنجا که DASS-21 فرم کوتاه شده مقیاس اصلی (۴۲ سوالی) است نمره نهایی، هر یک از خرده مقیاس ها باید ۲ برابر شود. سپس با مراجعه به جدول شماره ۲ می توان شدت علائم را مشخص کرد.

جدول ۱- خرده مقیاس ها و سوال های مربوط به آن

خرده مقیاس	سوال ها
افسردگی	۳،۵،۱۰،۱۳،۱۶،۱۷،۲۱
اضطراب	۲،۴،۷،۹،۱۵،۱۹،۲۰
استرس	۱،۶،۸،۱۱،۱۲،۱۴،۱۸

جدول ۲- شدت هر یک از خرده مقیاس ها

شدت	افسردگی	اضطراب	استرس
عادی	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
بسیار شدید	+۲۸	+۲۰	+۳۳

روایی:

مقصود از روایی آن است که آیا ابزار اندازه گیری می تواند ویژگی و خصیصه ای که ابزار برای آن طراحی شده است را اندازه گیری کند یا خیر؟ موضوع روایی از آن جهت اهمیت دارد که اندازه گیری های نامناسب و ناکافی می تواند هر پژوهش علمی را بی ارزش و ناروا سازد (خاکی، ۱۳۹۰).

وقتی مجموعه سئوالاتی برای اندازه گیری نمونه ای از رفتار به کار می رود، معنی و مفهوم آن مجموعه فقط با نامگذاری آن مشخص نمی شود، بلکه ماهیت آن تنها با مطالعه روایی آن معلوم می گردد. مهم ترین عاملی که در ارزشیابی یک ابزار سنجش باید مورد توجه قرار گیرد، مناسب بودن، با معنا بودن، و مفید بودن استنباط های خاصی است که از نمره های حاصل از آن به عمل می آید. به منظور تایید این گونه استنباط ها لازم است شواهدی گرد آوری شود که در فرهنگ روان سنجی، رواسازی گفته می شود (هومن، ۱۳۸۹). لایبوند و لایبوند (۱۹۹۵) میزان روایی پرسشنامه DASS-21 را ۰/۷۷ اعلام کرده است.

پایایی:

مقصود از پایایی آن است که اگر ابزار اندازه گیری را در یک فاصله زمانی کوتاه چندین بار و به گروه واحدی از افراد بدهیم نتایج حاصل نزدیک به هم باشد. برای اندازه گیری پایایی از شاخصی به نام "ضریب پایایی" استفاده می کنیم و اندازه آن معمولاً بین صفر تا یک تغییر می کند. ضریب پایایی "صفر" معرف عدم پایایی و ضریب پایایی "یک" معرف پایایی کامل است (خاکی، ۱۳۹۰). لایبوند و لایبوند (۱۹۹۵) پایایی پرسشنامه DASS-21 و مولفه های آن را به روش آلفای کرونباخ به شرح جدول ۳ بدست آورده است.

جدول ۳ مولفه های پرسشنامه استرس - اضطراب - افسردگی و ضرایب آلفای آن ها

مولفه	ضریب آلفای کرونباخ
افسردگی	۰/۸۹
اضطراب	۰/۸۴
استرس	۰/۸۲
استرس - اضطراب - افسردگی	۰/۸۳

منابع:

۱. رندال آر راس، ام و آلتمایر، الیزابت. (۱۳۸۷). استرس شغلی. ترجمه غلامرضا خواجه پور. تهران: سازمان مدیریت صنعتی.
۲. فقهی فرهنگمند، ناصر. (۱۳۸۹). مدیریت پایای سازمان. تبریز: فروزش.
۳. نظامی، م. (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی آموزش مهارت کنترل استرس بر کاهش میزان استرس دانشجویان ایرانی و خارجی دانشگاه بین المللی امام خمینی قزوین. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
۴. خاکی، غلامرضا (۱۳۹۰). روشهای تحقیق با رویکردی به پایان نامه نویسی، تهران: بازتاب.
۵. قراچه داغی، مهدی. (۱۳۸۳). مدیریت استرس. تهران: پیکان
۶. مقیمی، محمد. (۱۳۸۶). سازمان و مدیریت و رویکرد پژوهش. تهران: انتشارات ترمه
۷. هالجین، ریچارد پی و ویتبورن، سوزان کراس. (۱۳۸۲). آسیب شناسی روانی، مترجم یحیی سیدمحمدی. تهران: نشر روان. جلد دوم.
۸. هومن، حیدرعلی (۱۳۸۹). شناخت روش علمی در علوم رفتاری (پایه های پژوهش). تهران: پارسا

9. Lovibond, S. H & Lovibond, P. F. (1995). Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (2nd. Ed). Sydney: Psychology Foundation
10. Atashpour, h., shafti, a. (2006). " stress and job ", journal of pholaad, 10, 36.
11. Cartwright, S. (2007). Managing Workplace Stress, London, Sage Publication.
12. Devenport, T., Hammer, M., L. (2007). Why Don't We Know More About Knowledge?. MIT Sloan Management Review, 45(4):13-19.
13. Drucker, P. (2005). Knowledge Worker Productivity: The biggest challenge California, Management Review, 41(2): 79-94.
14. Kiecolt-Glaser, J.K. (2006). Modulation of cellular immunity in medical students. Journal of behavioral Medicine, 9, 5-21.