

## Thang đo mức độ căng thẳng - lo âu – trầm cảm (DASS-10) phiên bản tiếng Việt

Hướng dẫn: Vui lòng đọc kỹ và lựa chọn phương án trả lời phù hợp cho từng câu. Tất cả các câu hỏi đều được hỏi cho TUẦN VỪA QUA. Không có câu trả lời đúng hay sai. Đừng dành quá nhiều thời gian cho bất kỳ câu hỏi nào.

Thang điểm đánh giá như sau:

0 - Không đúng với tôi chút nào cả

1 - Đúng với tôi phần nào đó, hoặc thỉnh thoảng mới đúng

2 - Đúng với tôi phần nhiều, hoặc phần lớn thời gian là đúng

3 - Hoàn toàn đúng với tôi, hoặc hầu hết thời gian là đúng

TT	Trong tuần qua...	Không bao giờ	Đôi khi	Thường xuyên	Gần như luôn luôn
1	Tôi cảm thấy mình gần như hoảng loạn.	0	1	2	3
2	Tôi thấy khó bắt tay vào làm việc.	0	1	2	3
3	Tôi cảm thấy chán nản và thất vọng.	0	1	2	3
4	Tôi không chấp nhận được việc có cái gì đó xen vào cản trở việc tôi đang làm	0	1	2	3
5	Tôi thấy mình chẳng có gì để mong đợi cả.	0	1	2	3
6	Tôi cảm thấy sợ hãi vô cớ.	0	1	2	3
7	Tôi có xu hướng phản ứng thái quá với các tình huống.	0	1	2	3
8	Tôi lo lắng về những tình huống có thể khiến tôi hoảng sợ và biến tôi làm trò cười.	0	1	2	3
9	Tôi cảm thấy khó để thư giãn.	0	1	2	3
10	Tôi dường như không có chút cảm giác tích cực nào cả.	0	1	2	3

Developer Reference:

Halford, W. K., & Frost, A. D. J. (2021). Depression Anxiety Stress Scale-10: A Brief Measure for Routine Psychotherapy Outcome and Progress Assessment. Behaviour Change: Journal of the Australian Behaviour Modification Association, 1–14. <https://doi.org/10.1017/bec.2021.12>

Nhóm phiên dịch (translation team): Nguyễn Thị Thanh Hương, Đinh Xuân Đại, Nguyễn Thanh Thảo, Phạm Cẩm Anh (Trường Đại học Dược Hà Nội), Nguyễn Minh Văn (Trường Đại học Y tế công cộng).