



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

(پرسش نامه ی DASS)

لطفاً هر یک از جملات زیر را با دقت بخوانید و مشخص کنید هر جمله تا چه حد نشان دهنده حالت شما در طی هفته گذشته است. جواب درست یا غلط وجود ندارد. برای هر جمله زمان زیادی صرف نکنید.

خیلی زیاد	زیاد	کم	اصلاً	۱- برایم مشکل است که آرام بگیرم.
خیلی زیاد	زیاد	کم	اصلاً	۲- متوجه شدم که دهانم خشک می شود.
خیلی زیاد	زیاد	کم	اصلاً	۳- فکر نمی کنم بتوانم هیچ نوع احساس خوبی (احساس مثبتی) را تجربه کنم.
خیلی زیاد	زیاد	کم	اصلاً	۴- نفس گرفتن برایم مشکل می شود.
خیلی زیاد	زیاد	کم	اصلاً	۵- برایم سخت است که در انجام کارها پیش قدم شوم.
خیلی زیاد	زیاد	کم	اصلاً	۶- به موقعیتها بهطور افراطی واکنش نشان می دهم.
خیلی زیاد	زیاد	کم	اصلاً	۷- در بدنم احساس لرزش می کنم (مثلاً در دستها و پاها).

خیلی زیاد	زیاد	کم	اصلاً	۸- احساس می‌کنم انرژی روانی زیادی مصرف می‌کنم.
خیلی زیاد	زیاد	کم	اصلاً	۹- نگرانم که شاید در بعضی موقعیت‌ها دچار ترس شوم یا به کار احمقانه‌ای دست بزنم.
خیلی زیاد	زیاد	کم	اصلاً	۱۰- احساس می‌کنم چیزی ندارم که متعجبش باشم.
خیلی زیاد	زیاد	کم	اصلاً	۱۱- خودم را پریشان و سردرگم احساس می‌کنم.
خیلی زیاد	زیاد	کم	اصلاً	۱۲- آرام بودن و در آرامش به سر بردن برام مشکل است.
خیلی زیاد	زیاد	کم	اصلاً	۱۳- احساس دل‌مردگی و دل‌شکستگی دارم.
خیلی زیاد	زیاد	کم	اصلاً	۱۴- نسبت به هر چیزی که مرا از کار بازدارد بی‌تحمل و ناپرهیزم (صبر و تحمل ندارم).
خیلی زیاد	زیاد	کم	اصلاً	۱۵- احساس می‌کنم هر لحظه ممکن است دچار ترس و وحشت شوم.
خیلی زیاد	زیاد	کم	اصلاً	۱۶- قادر نیستم درباره خیلی چیزها شور و شوق از خود نشان دهم.

خیلی زیاد	زیاد	کم	اصلاً	۱۷- احساس می‌کنم به‌عنوان یک فرد ارزش زیادی ندارم.
خیلی زیاد	زیاد	کم	اصلاً	۱۸- فکر می‌کنم بسیار حساس و زودرنج هستم.
خیلی زیاد	زیاد	کم	اصلاً	۱۹- بدون آن‌که هیچ‌گونه فعالیت بدنی انجام بدهم متوجه شده‌ام که قلبم غیرعادی کار می‌کند (مثلاً ضربان شدید قلب یا از کار افتادن آن برای چند لحظه).
خیلی زیاد	زیاد	کم	اصلاً	۲۰- بدون دلیل موجهی احساس ترس می‌کنم.
خیلی زیاد	زیاد	کم	اصلاً	۲۱- احساس می‌کنم زندگی بی‌معناست.

SF-۲۶ HEALTH SURVEY

دستورالعمل: این پرسشنامه شما را در مورد سلامتی خودتان بررسی می‌کند. این اطلاعات کمک می‌کند تا بتوان به ثبت احساسات شما و اینکه شما تا چه حدی توانایی انجام کارهای روزانه خود را دارید، اقدام کرد.

به هر سوال به همان شکلی که توضیح داده شده است، پاسخ دهید. اگر مطمئن نیستید که چگونه به یک سوال پاسخ دهید، لطفاً بهترین پاسخ ممکن را انتخاب نمایید.

۱- بطور کلی، سلامتی خود را چگونه توصیف می‌نمایید. (یکی را مشخص نمایید)

- ۱ عالی
- ۲ بسیار خوب
- ۳ خوب
- ۴ متوسط
- ۵ بد

۲- در مقایسه با سال گذشته بطور کلی سلامت خود را در حال حاضر چگونه ارزیابی می‌کنید. (یکی را مشخص نمایید)

- ۱ بسیار بهتر از سال گذشته است
- ۲ کمی بهتر از سال گذشته است
- ۳ تقریباً مشابه سال گذشته است
- ۴ کمی بدتر از سال گذشته است
- ۵ بسیار بدتر از سال گذشته است

۳- موارد زیر شامل فعالیت‌هایی است که شما احتمالاً طی یک روز عادی انجام می‌دهید. آیا وضعیت سلامتی شما در حال حاضر این فعالیت‌ها را محدود کرده است؟ اگر چنین است به چه میزان؟ (از هر ردیف یک عدد را مشخص نمایید)

فعالیت‌ها	بده، بسیار محدود شده است	بده کمی محدود شده است	خیر، اصلاً محدود نشده است
الف- فعالیتهای سنگین مثل دویدن، بلند کردن اجسام سنگین، شرکت در ورزشهای قدرتی	۱	۲	۳
ب- فعالیت‌های متوسط مثل حرکت دادن یک میز، جابجایی جاروبرقی، انجام ورزشهای سبک	۱	۲	۳
ج- بلند کردن یا حمل خواربار منزل	۱	۲	۳
د- بالا رفتن از چند پله	۱	۲	۳
هـ- بالا رفتن از یک پله	۱	۲	۳
و- دولا شدن، زانو زدن یا خم شدن	۱	۲	۳
ز- راه رفتن برای بیش از یک کیلومتر	۱	۲	۳
ح- راه رفتن برای بیش از چند کیلومتر	۱	۲	۳
ط- راه رفتن برای بیش از یک کوچه	۱	۲	۳
ی- حمام کردن یا پوشیدن لباس	۱	۲	۳

۴- آیا طی ۴ هفته گذشته در کار و یا سایر فعالیت های روزمره، به علت وضعیت سلامت جسمانی خود یکی از مشکلات زیر را داشته اید؟

(از هر ردیف یک عدد را مشخص نمایید)



بله	خیر	
۱	۲	الف- کاهش مدت زمانی که صرف کار یا سایر فعالیت ها نموده اید
۱	۲	ب- به کمتر از آنچه که تمایل داشته اید، دست یافته اید
۱	۲	ج- در انجام کارهایی خاص یا سایر فعالیت ها محدودیت داشته اید
۱	۲	د- در انجام کار یا سایر فعالیت ها دچار مشکل شده اید (مثلا تیزمند تلاش بیشتری بوده اید)

۵- آیا طی ۴ هفته گذشته در کار و یا سایر فعالیت های روزمره، به علت مشکلات روحی خود یکی از مشکلات زیر را داشته اید؟ (از هر ردیف یک عدد را مشخص نمایید)

بله	خیر	
۱	۲	الف- کاهش مدت زمانی که صرف کار یا سایر فعالیت ها نموده اید
۱	۲	ب- به کمتر از آنچه که تمایل داشته اید، دست یافته اید
۱	۲	ج- کار یا سایر فعالیت های خود را با دقت معمول انجام داده اید؟

۶- طی ۴ هفته گذشته سلامت جسمانی با مشکلات روحی شما تا چه حدی فعالیت های معمول اجتماعی شما را در رابطه با خانواده، دوستان، همسایگان یا مردم مختلف کرده بود؟

(یکی را مشخص نمایید)

- ۱ اصلا
- ۲ کمی
- ۳ تا حدی
- ۴ زیاد
- ۵ خیلی زیاد

(یکی را مشخص نمایید)

۷- طی ۴ هفته گذشته چقدر درد داشته اید؟

- ۱ اصلا
- ۲ کمی
- ۳ تا حدی
- ۴ زیاد
- ۵ خیلی زیاد

(یکی را مشخص نمایید)

۸- طی ۴ هفته گذشته درد تا چه حد در کار معمولی و همیشگی شما اختلال ایجاد کرده بود (هم کار خارج از منزل و هم کار منزل) ؟

- ۱ اصلا
- ۲ کمی
- ۳ تا حدی
- ۴ زیاد
- ۵ خیلی زیاد

۹- این پرسش‌ها مربوط به احساسات و وضعیت شما طی ۴ هفته گذشته است. لطفاً برای هر سؤال نزدیکترین پاسخ به احساس خود را انتخاب کنید. چه مدتی طی ۴ هفته گذشته:

(از هر ردیف یک عدد را مشخص کنید)

هیچ وقت	به تدرت	بعضی وقت‌ها	خیلی وقت‌ها	اغلب اوقات	تمام اوقات	
۶	۵	۴	۳	۲	۱	الف- فردی سرحال و سرزنده بوده اید؟
۶	۵	۴	۳	۲	۱	ب- فردی بسیار عصبی بوده اید؟
۶	۵	۴	۳	۲	۱	ج- به حدی غمگین بوده اید که هیچ چیزی شما را شاد نمی‌کرده است؟
۶	۵	۴	۳	۲	۱	د- احساس آرامش و امنیت داشته اید؟
۶	۵	۴	۳	۲	۱	هـ- خود را پر از انرژی احساس می‌کرده اید؟
۶	۵	۴	۳	۲	۱	و- خود را غمگین و افسرده احساس می‌کرده اید؟
۶	۵	۴	۳	۲	۱	ز- احساس ضعف بیش از حد می‌کرده اید؟
۶	۵	۴	۳	۲	۱	ح- فردی شاد بوده اید؟
۶	۵	۴	۳	۲	۱	ط- احساس خستگی می‌کرده اید؟

۱۰- طی ۴ هفته گذشته، وضعیت جسمانی یا مشکلات روحی چه مدتی فعالیت‌های اجتماعی شما را مختل کرده بود (مثل دیدار دوستان، بستگان و غیره)؟

(یکی را مشخص نمایید)

- ۱ تمام اوقات
- ۲ بیشتر اوقات
- ۳ بعضی اوقات
- ۴ بندرت
- ۵ هیچ وقت

(از هر ردیف یک عدد را مشخص نمایید)

۱۱- هر کدام از عبارات زیر تا چه حدی در مورد شما درست یا نادرست است؟

کاملاً درست است	تا حدود زیادی درست است	تقریباً	تا حدودی زیادی درست است	کاملاً نادرست است	
۵	۴	۳	۲	۱	الف- به نظر می‌رسد که من نسبت به دیگر افراد راحت‌تر مبتلا به بیماری می‌شوم
۵	۴	۳	۲	۱	ب- سلامتی من مثل دیگر افرادی است که می‌شناسم
۵	۴	۳	۲	۱	ج- انتظار دارم که وضع سلامتی‌ام بدتر شود
۵	۴	۳	۲	۱	د- وضعیت سلامتی من عالی است

**کاربر گرامی: در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد و جامع دارید به سایت
مادسیج مراجعه کنید و نام پرسشنامه خود را جستجو کنید.**