



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

DASS 21

جنسیت: سن: مجرد: متأهل: رشته تحصیلی:

لطفاً هر یک از جملات زیر را به دقت بخوانید و با علامت x مشخص کنید که هر جمله طی هفته گذشته تا چه اندازه در مورد شما صدق می‌کند.
توجه داشته باشید که جمله درست و غلطی وجود ندارد. وقت زیادی روی هر جمله صرف نکنید.

خیلی زیاد	زیاد	کم	اصلاً	
				۱- برایم مشکل است که آرام بگیرم.
				۲- متوجه شده‌ام که دهانم خشک می‌شود.
				۳- فکر نمی‌کنم بتوانم هیچ نوع احساس خوبی (احساس مثبتی) را تجربه کنم.
				۴- تنفس کردن برایم مشکل می‌شود.
				۵- برایم سخت است که در انجام کار پیشقدم شوم.
				۶- به موقعیتهایم به طور افراطی واکنش نشان می‌دهم.
				۷- در بدنم احساس لرزش می‌کنم (مثلاً دستها و پاهایم).
				۸- احساس می‌کنم انرژی روانی زیادی مصرف می‌کنم.
				۹- نگرانم که مبادا در بعضی موقعیتهایم دچار ترس شوم یا به کارا حتماً ای دست بزنم.
				۱۰- احساس می‌کنم چیزی ندارم که منتظرش باشم.
				۱۱- خودم را پریشان و سردرگم احساس می‌کنم.
				۱۲- آرام بودن و در آرامش بسر بردن برایم مشکل است.
				۱۳- احساس دلمردگی و دل‌شکستگی دارم.
				۱۴- نسبت به هر چیزی که مرا از کار باز دارد بی‌تحمل و ناپردبارم (صبر و تحمل ندارم).
				۱۵- احساس می‌کنم هر لحظه ممکن است دچار ترس و وحشت شوم.
				۱۶- قادر نیستم درباره خیلی چیزها شور و شوق از خود نشان دهم.
				۱۷- احساس می‌کنم به عنوان یک فرد ارزش زیادی ندارم.
				۱۸- فکر می‌کنم بسیار حساس و زودرنج هستم.
				۱۹- بدون آنکه هیچگونه فعالیت بدنی انجام بدهم متوجه شده‌ام که قلبم غیر عادی کار می‌کند (مثلاً ضربان شدید قلب یا از کار افتادن آن برای چند لحظه).
				۲۰- بدون هیچ دلیل موجهی احساس ترس می‌کنم.
				۲۱- احساس می‌کنم زندگی بی‌معنی است.

بسمه تعالی

در زندگی هر فردی رویدادهایی پیش می‌آید که او را ناراحت می‌کند. در یک سال کدامیک از رویدادهای زیر برای شما اتفاق افتاده است. پاسخ خود را با بلی یا خیر مشخص کنید. در صورتی که پاسخ شما «بله» است ابتدا میزان ناراحتی خود را با گذاشتن علامت ضربدر در خانه مورد نظر تعیین کنید.

نوع رویداد	میزان ناراحتی			علت رویداد		
	هیچ کم	متوسط	زیاد بشدت	هزنی بیرونی	ناپایدار باپهلر	کلر اختصاصی
۱- داشتن تجدیدی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲- مردود شدن	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۳- تغییر مدرسه	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۴- اخراج حوققت از مدرسه	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۵- خبیثت بیش از یک ماه از مدرسه به علت بیماری	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۶- نمره غیر قابل قبول از نظر شما در یک یا چند درس	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۷- از دست دادن رتبه در کلاس	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۸- نمره غیر قابل قبول از نظر شما در تضباط	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۹- درگیری یا هم کلاسی(ها)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۰- درگیری با یکی از معلمان	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۱- درگیری با ناظم یا مدیر دبیرستان	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۲- عدم امکان شرکت در کلاس فوق برنامه	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۳- دعوای شدید با پدر	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۴- دعوای شدید با مادر	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۵- دعوای شدید با خواهر و برادر	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۶- دعوای شدید با بستگان و اقوام	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۷- دعوای شدید پدر و مادر با هم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۸- تهر کردن با خواهر و برادر	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۹- تهر کردن با پدر	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۰- تهر کردن با مادر	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۱- طلالی یا جدایی پدر و مادر از همدیگر	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۲- پیدا کردن نامادری یا ناپدری	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۳- اجبار به زندگی با خویشاوندان	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۴- ترک خانه پدری	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۵- بیماری پدر به مدت بیش از یک ماه	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۶- بیماری مادر به مدت بیش از یک ماه	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۷- بیماری برادر یا خواهر به مدت بیش از یک ماه	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۸- بیماری خود شما به مدت بیش از یک ماه	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۹- بستری شدن در بیمارستان	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۳۰- زخمی شدن یکی از افراد خانواده در اثر حادثه	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۳۱- زخمی شدن خودتان در اثر حادثه	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۳۲- مرگ پدر	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

علت رویداد			میزان ناراحتی				نوع رویداد	
کلر احساس	تاباندام با بقار	هرونی بیرونی	کم	متوسط	زیاد	بشدت	خبر بدی	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۳ - مرگ مادر
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۴ - مرگ برادر یا خواهر
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۵ - مرگ یکی از اقوام نزدیک
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۶ - بیگار شدن پدر
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۷ - بازنشسته شدن پدر
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۸ - زنتلی شدن یکی از افراد خانواده
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۹ - تولد یک برادر یا خواهر
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۰ - اضافه شدن فرد جدیدی به خانواده (خبر از نوزاد)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۱ - جدا شدن یکی از برادرها و یا خواهرها
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۲ - مسافرت طولانی مدت پدر و مادر
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۳ - متعاض شدن یکی از اعضاء خانواده
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۴ - تفسیر محل سکونت
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۵ - نقاشن پول برای خرید یک شیء یا وسیله ضروری
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۶ - خراب شدن وضع مالی خانواده
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۷ - کم کردن پول یا چیز گران قیمت
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۸ - اجبار به کار نیمه وقت همراه با تحصیل
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۹ - زخمی شدن یکی از دوستان بر اثر حادثه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵۰ - مرگ یکی از دوستان صمیمی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵۱ - قطع رابطه با یک دوست صمیمی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵۲ - تهر کردن با یکی از دوستان
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵۳ - بیماری شدید یکی از دوستان صمیمی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵۴ - درگیری با همسایه ها
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵۵ - درگیری با نیروهای انتظامی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵۶ - دعوا با یک فرد ناشناس
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵۷ - نتاشن دوست صمیمی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵۸ - به زنتان رفتن (زنتلی شدن)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵۹ - رها کردن یک سرگرمی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۶۰ - یادگرفتن یک مادت ناپست (بر رفتن وسایلی دیگرگرفت بیگار گنبد و...)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۶۱ - مرتکب گناه شدن
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۶۲ - بفسست نیارودن یک موفقیت مطلوب
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۶۳ - از دست دادن یک شانس یا فرصت خوب
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۶۴ - عدم امکان خرید شیء یا وسیله گران قیمت مورد علاقه شما
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۶۵ - عدم امکان مسافرت
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۶۶ - سستی در انجام فرایض مذهبی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۶۷ - عدم تشویق یا وجود موفقیت

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

هر فرد در مواجهه با مشکلات و رویدادهای مهم زندگی رفتار خاصی را بروز می دهد. شما در مواجهه با رویدادهای یکسال گذشته کد نسیک از رفتارهای زیر را انجام داده اید یا معمولاً انجام می دهید. میزان استفاده از هر یک را با گذاشتن علامت ضربدر در خانه مربوط نشان دهید.

هیچ وقت	کمتر	اغلب	همیشه	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱ - از تجربیات گذشتهام استفاده می کنم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲ - برای راهنمایی و تقویت خود در جهت حل مشکل دها می کنم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۳ - اطلاعات خود را دربارهٔ موانعیت پیش آمده افزایش می دهم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۴ - برای حل مشکل با پدر و مادر یا بستگان مشورت می کنم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۵ - به جنبه های مثبت موقعیتی که پیش آمده توجه می کنم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۶ - مشکل یا مشکلات پیش آمده را به صورت مرحله به مرحله بررسی کرده و به حل آنها می پردازم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۷ - در برابر موقعیت یا مشکل پیش آمده آرامش خود را حفظ می کنم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۸ - برای فراموش کردن مشکل به چیزهای دیگری خود را مشغول می کنم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۹ - در زمینه مشکل پیش آمده با دوستان خود مشورت می کنم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۰ - در مواجهه با مشکلات دچار اضطراب و نگرانی می شوم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۱ - برای حل مشکل با افراد متخصص همچون پزشک، حقوقدان و روحانی مشورت می کنم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۲ - در برخورد با مشکلات خشمگین و عصبانی می شوم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۳ - وقتی مشکل پیش می آید مدت ها ضگیب و افسرده می شوم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۴ - هنگام مواجهه با مشکلات، دچار سردرد می شوم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۵ - ناراحتی ناشی از عدم توانایی حل مشکل خود را بر سر دیگران تلافی می کنم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۶ - مشکل یا ناراحتی خود را به دیگران یا هر کسی بازگو می کنم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۷ - در برابر مشکلات به ظاهر آرام می مانم ولی در واقع (به اصطلاح) خود خوری می کنم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۸ - مشکلات قلبی را در مقایسه با آنچه ممکن است بعداً برایم پیش آید کوچک می دانم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۹ - در مواجهه با مشکلات گریه می کنم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۰ - در مواجهه با مشکلات به خلفا پناه می برم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۱ - برای کاهش ناراحتی ناشی از مشکلات حل نشده به سیگار یا چیزهایی نظیر آن پناه می برم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۲ - در برخورد با مشکلات دچار اختلالات تنفسی می شوم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۳ - در برخورد با مشکلات دچار اختلالات قلبی می شوم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۴ - در برخورد با مشکلات دچار کم اشتها یا بی اشتها می شوم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۵ - در برخورد با مشکلات دچار کم خوابی یا بی خوابی می شوم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۶ - در برخورد با مشکلات پرخوری می کنم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۷ - در برخورد با مشکلات نسبت به همه کس و همه چیز بیگویی می کنم و ناسزا روا می دارم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۸ - در برخورد با مشکلات دچار ناراحتی های گوارشی می شوم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۹ - در برابر حوادث ناگوار اولین عکس العمل من این است که چه کاری از دست من ساخته است.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۳۰ - در برابر هر مشکل اولین اقدام من اینست که آن مشکل را درست درک کنم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۳۱ - در برابر هر مشکل اول پشت ناراحت می شوم و بعد از مدتی آن را فراموش می کنم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۳۲ - در برخورد با مشکلات، زود آرد دچار ناراحتی هایی چون ریزش مو می شوم.