



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

DASS 21

جنسیت سن مجرد/متاهل رشته تحصیلی

لطفاً هریک از جملات زیر را با دقت بخوانید و با علامت مشخص کنید که هر جمله طی هفته گذشته تا چه اندازه در مورد شما صدق می کند:

توجه داشته باشید که جمله درست و غلطی وجود ندارد، وقت زیادی روی هر جمله صرف نکنند.

خیلی زیاد	زیاد	کم	اصلاً	شرح
				۱- برایم مشکل است که آرام بگیریم.
				۲- متوجه شده ام که دهانم خشک می شود.
				۳- فکر نمی کنم بتوانم هیچ نوع احساس خوبی(احساس مثبتی) را تجربه کنم.
				۴- تنفس کردنم برایم مشکل می شود.
				۵- برایم سخت است که در انجام کار پیش قدم شوم.
				۶- به موقعیت هایم به طور افراطی واکنش نشان می دهم.
				۷- در بدنم احساس لرزش می کنم.(مثلاً دست ها و پاهايم)
				۸- احساس می کنم انرژی روانی زیادی مصرف می کنم.
				۹- نگرانم که مبدا در بعضی موقعیت ها دچار ترس شوم. یا به کار احمقانه‌ای دست بزنم.
				۱۰- احساس می کنم چیزی ندارم که منتظرش باشم.

خیلی زیاد	زیاد	کم	اصلاً	شرح
				۱۱- خودم را پریشان و سردرگم احساس می‌کنم.
				۱۲- آرام بودن و در آرامش به سربردن برایم مشکل است.
				۱۳- احساس دلمردگی و دل شکستگی 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 غیرعادی 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 بی‌معناست.

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