



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست ۱ . پرسشنامه افسردگی ، اضطراب استرس (DASS-21)

ردیف.	سوالات.	اصلاً.	کم	زیاد	خیلی زیاد
1	برایم مشکل است که آرام بگیرم				
2	متوجه شده‌ام که دهانم خشک می‌شود				
3	تنفس کردن برایم مشکل می‌شود				
4	برایم سخت است که در انجام کارها پیش قدم شوم				
5	به موقعیت‌ها بطور افراطی واکنش نشان می‌دهم				
6	در بدنم احساس لرزش می‌کنم (مثلاً در دست و پا)				
7	احساس می‌کنم انرژی روانی زیادی مصرف می‌کنم				
8	نگرانم که در برخی موقعیت‌ها دچار ترس شوم یا به کار احمقانه‌ای دست‌زنم				
9	احساس می‌کنم که چیزی ندارم که منتظرش باشم				
10	خودم را پریشان و سر در گم احساس می‌کنم				
11	آرام بودن و در آرامش به سر بردن برایم مشکل است				
12	احساس دل‌مردگی و دل‌شکستگی دارم .				
13	نسبت به هر چیزی که مرا از کار باز دارد ناپرد بارم(صبر و تحمل ندارم)				
14	احساس می‌کنم که هر لحظه ممکن است دچار ترس و وحشت شوم				
15	قادر نیستم در برابر خیلی چیزها شورو شوق از خود نشان دهم				
16	احساس می‌کنم به عنوان یک فرد ارزش زیادی ندارم				
17	فکر می‌کنم بسیار حساس و زود رنج هستم				
18	بدون اینکه هیچگونه فعالیت بدنی انجام دهم متوجه می‌شوم که قلبم غیر عادی کار می‌کند(مثلاً ضربان شدید قلب)				
19	بدون دلیل موجهی احساس تنش می‌کنم				
20	احساس می‌کنم زندگی‌ام بی‌معناست				
21	فکر نمی‌کنم بتوانم هیچگونه احساس خوبی را تجربه کنم				

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