



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

آزمون DASS 21

سن دقیق	جنس	تاهل	تعداد فرزند
---------	-----	------	-------------

دستورالعمل: لطفاً هر یک از جملات را به دقت بخوانید و با علامت ضربدر (X) مشخص کنید تا چه اندازه نشان دهنده حالت شما در طی هفته گذشته است؟

ردیف	جملات	۰	۱	۲	۳
۱	S برای من مشکل است که آرام بگیرم	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۲	A متوجه شده ام که دهانم خشک می شود	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۳	D فکرمی کنم بتوانم هیچ نوع احساس خوبی را تجربه کنم	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۴	A تنفس کردن برای من مشکل می شود	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۵	D برای من سخت است که در انجام کارها پیشقدم شوم	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۶	S به موقعیتها به طور افراطی واکنش نشان می دهم	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۷	A در بدنم احساس لرزش می کنم	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۸	S احساس می کنم انرژی روانی زیادی مصرف می کنم	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۹	A نگرانم مبادا در بعضی موقعیتها دچار ترس شوم یا به کار احمقانه ای دست بزنم	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۱۰	D احساس می کنم چیزی ندارم که منتظر آن باشم	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۱۱	S خودم را پریشان و سردرگم احساس می کنم	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۱۲	S آرام بودن و در آرامش بسربردن برای من مشکل است	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۱۳	D احساس دل مردگی و دل شکستگی دارم	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۱۴	S نسبت به هر چیزی که مرا از کار باز دارد بی تحمل هستم و صبرندارم	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۱۵	A احساس می کنم هر لحظه ممکن است دچار ترس و وحشت شوم	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۱۶	D قادر نیستم درباره خیلی چیزها شور و شوق از خود نشان دهم	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۱۷	D احساس می کنم به عنوان یک فرد، ارزش زیادی ندارم	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۱۸	S فکر می کنم بسیار حساس و زود رنج هستم	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۱۹	A بدون آنکه هیچگونه فعالیت بدنی انجام بدهم متوجه شده ام که قلبم غیرعادی کار می کند	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۲۰	A بدون دلیل موجهی احساس ترس می کنم -	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد
۲۱	D احساس می کنم زندگی بی معناست	اصلا	کم	زیاد	خیلی زیاد

S =	*2=	A =	*2=	D =	*2=
-----	-----	-----	-----	-----	-----