

## DASS

نام:

تاریخ:

لطفاً هر جمله را خوانده یکی از شماره های 0، 1، 2 یا 3 را که نشان میدهد این جمله در هفته گذشته چگونه در مورد شما صدق میکند، حلقه کنید. جواب درست یا غلط وجود ندارد. بالای هر جمله وقت زیاد را به مصرف نرسانید.

میزان نمره دهی قرار ذیل میباشد:

				در مورد من هیچ صدق نمیکرد	0
				تا حدی یا بعضی اوقات در مورد من صدق مینمود	1
				تا حد زیاد یا در اوقات زیاد در مورد من صدق مینمود	2
				بسیار زیاد یا در اکثریت اوقات در مورد من صدق مینمود	3
3	2	1	0	1. من خود را شخصی یافته ام که با موضوعات بسیار جزئی ناراحت میشوم	
3	2	1	0	2. من در مورد خشک شدن دهنم آگاهی داشتم	
3	2	1	0	3. بنظر نمیرسد که احساس مثبت داشته باشم	
3	2	1	0	4. من با مشکل نفس تنگی مواجه گردیده ام (مانند نفس کشیدن سریع، نفس تنگی در عدم فعالیت فیزیکی)	
3	2	1	0	5. نمیتوانستم حرکت کنم	
3	2	1	0	6. میخواستم در برابر بعضی شرایط بیشتر از حد عکس العمل نشان بدهم	
3	2	1	0	7. من احساس لرزه مینمودم	
3	2	1	0	8. استراحت نمودن برایم مشکل بود	
3	2	1	0	9. خود را در شرایطی احساس نمودم که مرا بسیار مضطرب می ساخت و وقتی این شرایط خاتمه می یافت خود را راحت احساس مینمودم	
3	2	1	0	10. احساس نمودم که به انتظار چیزی نیستم	
3	2	1	0	11. خود را شخصی یافته ام که میتواند به آسانی ناراحت شود	
3	2	1	0	12. احساس نمودم که انرژی زیاد را به مصرف میرسانم	

13. خود را ناراحت و نگران احساس مینمودم  
3 2 1 0
14. خود را شخصی یافتم که در وقت انتظار بسیار بی حوصله می شدم  
(در لغت، چراغ ترافیک، انتظار بودن)  
3 2 1 0
15. احساس ضعف مینمودم  
3 2 1 0
16. احساس نمودم که نسبت به همه چیز بی علاقه شده ام  
3 2 1 0
17. احساس نمودم که ارزش انسان بودم را نداشتم  
3 2 1 0
18. احساس نمودم که کمی زود رنج استم  
3 2 1 0
19. در عدم موجودیت درجه بلند حرارت یا فعالیت فیزیکی بسیار عرق مینمودم (دستان پر عرق)  
3 2 1 0
20. بدون هیچ دلیل احساس ترس مینمودم  
3 2 1 0
21. احساس نمودم که زندگی هیچ ارزش ندارد  
3 2 1 0
22. استراحت نمودن را مشکل یافتم  
3 2 1 0
23. در بلع نمودن مشکل احساس مینمودم  
3 2 1 0
24. از کار هائیکه انجام میدادم لذت نمی بردم  
3 2 1 0
25. در عدم موجودیت فعالیت های فیزیکی حرکات قلب خود را درک مینمودم  
(احساس افزایش ضربان قلب، کم شدن ضربان قلب)  
3 2 1 0
26. خود را مأیوس و غمزده احساس مینمودم  
3 2 1 0
27. احساس مینمودم که یک شخص تندخو استم  
3 2 1 0
28. احساس نمودم که نزدیک به سراسیمگی استم  
3 2 1 0
29. بعد از اینکه چیزی مرا ناراحت میساخت، راحت شدن را مشکل می یافتم  
3 2 1 0
30. می ترسیدم که با کار های جزئی اما نا آشنا از وظیفه برکنار میشوم  
3 2 1 0

31. نتوانستم به چیزی علاقمند شوم  
3 2 1 0
32. تحمل مزاحمت در وقت انجام یک کار را مشکل یافتم  
3 2 1 0
33. در حالت فشار روحی قرار داشتم  
3 2 1 0
34. احساس مینمودم که کاملاً بی ارزش استم  
3 2 1 0
35. هر آنچه را که مرا از کاری که انجام میدادم دور می ساخت تحمل نمیتوانستم  
3 2 1 0
36. احساس ترس داشتم  
3 2 1 0
37. چیزی را که در آینده به آن امیدوار باشم دیده نتوانستم  
3 2 1 0
38. احساس نمودم که زندگی به مفهوم است  
3 2 1 0
39. خود را سراسیمه احساس نمودم  
3 2 1 0
40. در مورد شرایطی که ممکن در آن دچار سراسیمگی شده و خود را احمق بسازم، هراس داشتم  
3 2 1 0
41. می لرزیدم (از ناحیه دستان)  
3 2 1 0
42. در بکار بردن ابتکارات در انجام کار ها به مشکل مواجه گردیدم  
3 2 1 0