

Arabic DASS21

اسم: _____ التاريخ: _____

اقرأ كل من النصوص التالية ثم ضع دائرة حول الرقم ٠، ١، ٢ أو ٣ الذي يبين درجة انطباق هذا الشعور عليك في الأسبوع الماضي. لا يوجد إجابات صحيحة أو خاطئة. لا تقضي وقتاً طويلاً في أي منها.

استعمل التقديرات التالية:

- ٠ لا ينطبق عليّ بتاتاً
- ١ ينطبق عليّ بعض الشيء أو قليلاً من الأوقات
- ٢ ينطبق عليّ بدرجة ملحوظة أو بعض الأوقات
- ٣ ينطبق عليّ كثيراً جداً، أو معظم الأوقات

٣	٢	١	٠	١	وجدت صعوبة في الاسترخاء والراحة
٣	٢	١	٠	٢	شعرت بجفاف في حلقي
٣	٢	١	٠	٣	لم يبدو لي أن بإمكانني الإحساس بمشاعر إيجابية على الإطلاق
٣	٢	١	٠	٤	شعرت بصعوبة في التنفس (شدة التنفس السريع، اللهثان بدون القيام بمجهود جسدي مثلاً)
٣	٢	١	٠	٥	وجدت صعوبة في أخذ المبادرة بعمل الأشياء
٣	٢	١	٠	٦	كنت أميل إلى ردة فعل مفرطة للظروف والأحداث
٣	٢	١	٠	٧	شعرت برجفة (باليدين مثلاً)
٣	٢	١	٠	٨	شعرت بأنني أستهلك الكثير في الطاقة العصبية (شعرت بأنني أستهلك الكثير من قدرتي على تحمل التوتر العصبي)
٣	٢	١	٠	٩	كنت خائفاً من مواقف قد أفقد فيها السيطرة على أعصابي وأسبب إحراجاً ل نفسي
٣	٢	١	٠	١٠	شعرت بأن ليس لدي أي شيء أتطلع إليه
٣	٢	١	٠	١١	شعرت بأنني مضطرب ومنزعج
٣	٢	١	٠	١٢	أجد صعوبة في الاسترخاء
٣	٢	١	٠	١٣	شعرت بالحزن والغم
٣	٢	١	٠	١٤	كنت لا أستطيع تحمل أي شيء يحول بيني وبين ما أرغب في القيام به
٣	٢	١	٠	١٥	شعرت بأنني على وشك الوقوع في حالة من الرعب المفاجئ بدون سبب
٣	٢	١	٠	١٦	فقدت الشعور بالحماس لأي شيء
٣	٢	١	٠	١٧	شعرت بأن قيمتي قليلة كشخص
٣	٢	١	٠	١٨	شعرت بأنني أميل إلى الغيظ بسرعة
٣	٢	١	٠	١٩	شعرت بضربات قلبي بدون مجهود جسدي (زيادة في معدل الدقات، أو غياب دقة قلب، مثلاً)
٣	٢	١	٠	٢٠	شعرت بالخوف بدون أي سبب وجيه
٣	٢	١	٠	٢١	شعرت بأن الحياة ليس لها معنى