

DASS-Y

التاريخ:

الاسم:

نود أن نعرف كيف كنت تشعر خلال الأسبوع الماضي. هناك بعض الجمل أدناه. يرجى وضع دائرة حول الرقم الذي يوضح بشكل أفضل الجملة التي تعبر عنك خلال الأسبوع الماضي. لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة

- ٠ لا ينطبق علي (أبداً).
- ١ ينطبق علي بعض الشيء (أحياناً).
- ٢ ينطبق علي بدرجة ملحوظة (غالباً).
- ٣ ينطبق علي كثيراً جداً (دائماً).

٣	٢	١	٠	1 لقد انزعجت بسبب أشياء صغيرة
٣	٢	١	٠	2 شعرت بالدوار وكأنني على وشك الإغماء
٣	٢	١	٠	3 لم أستمتع بأي شيء
٣	٢	١	٠	4 كنت أعاني من صعوبة في التنفس (مثال تنفس سريع) رغم أنني لم أكن أمارس الرياضة أو أعاني من المرض.
٣	٢	١	٠	5 لقد كرهت حياتي
٣	٢	١	٠	6 لقد وجدت نفسي أبالغ في ردود أفعالي تجاه المواقف
٣	٢	١	٠	7 بدت يدي وكأنها ترتجف
٣	٢	١	٠	8 لقد شعرت بالتوتر تجاه الكثير من الأشياء
٣	٢	١	٠	9 شعرت بالرعب (الخوف الشديد)
٣	٢	١	٠	10 شعرت أنه ليس لدي شيء لطيف لأتطلع إليه
٣	٢	١	٠	11 شعرت بأنني انزعج بسهولة
٣	٢	١	٠	12 وجدت صعوبة في الاسترخاء
٣	٢	١	٠	13 لم أستطع التوقف عن الشعور بالحزن
٣	٢	١	٠	14 كنت أشعر بالانزعاج عندما يقاطعني الناس
٣	٢	١	٠	15 شعرت بأنني على وشك الوقوع في حالة من الرعب المفاجئ
٣	٢	١	٠	16 لقد كرهت نفسي
٣	٢	١	٠	17 شعرت بأنني لست شخص جيد
٣	٢	١	٠	18 شعرت بأنني أميل للغضب بسرعة
٣	٢	١	٠	19 شعرت بدقات قلبي بدون أي مجهود جسدي (زيادة في النبض أو غياب دقات قلبي)
٣	٢	١	٠	20 شعرت بالخوف بدون وجود أي سبب وجيه
٣	٢	١	٠	21 شعرت بأن الحياة كانت مريعة (شاقّة وشديدة)