

DASS-Y עברית

דיווח עצמי (8-17)

שם: _____ גיל: _____ תאריך: _____

אנחנו רוצים לדעת איך הרגשת במהלך השבוע האחרון. למטה יש מספר משפטים. נא לסמן איזה מספר משקף בצורה הכי טובה איך הרגשת במהלך השבוע. אין תשובות נכונות או לא נכונות.

- 0 לסמן אם המשפט אינו נכון עבורך במהלך השבוע,
1 לסמן אם המשפט קצת נכון עבורך,
2 לסמן אם המשפט פחות או יותר נכון עבורך,
3 לסמן אם המשפט מאוד נכון עבורך,

- | | |
|---------|---|
| 3 2 1 0 | 1. דברים קטנים הרגיזו אותי |
| 3 2 1 0 | 2. הרגשתי סחרחורת, שאני הולך להתעלף |
| 3 2 1 0 | 3. לא נהייתי משום דבר |
| 3 2 1 0 | 4. היה לי קשה לנשום למרות שלא הייתי חולה |
| 3 2 1 0 | 5. שנאתי את החיים |
| 3 2 1 0 | 6. מצאתי את עצמי מגיב למצבים בצורה מוגזמת |
| 3 2 1 0 | 7. רעדו ידי |
| 3 2 1 0 | 8. נלחצתי מהרבה דברים |
| 3 2 1 0 | 9. פחדתי מאוד |
| 3 2 1 0 | 10. לא היה משהו נחמד או נעים לצפות לו |
| 3 2 1 0 | 11. התעצבנתי בקלות |
| 3 2 1 0 | 12. היה לי קשה להירגע |
| 3 2 1 0 | 13. הרגשתי עצוב רוב הזמן |
| 3 2 1 0 | 14. התעצבנתי כשאחרים הפריעו לי |
| 3 2 1 0 | 15. הרגשתי כמו התקף חרדה |
| 3 2 1 0 | 16. שנאתי את עצמי |
| 3 2 1 0 | 17. הרגשתי שאני לא טוב |
| 3 2 1 0 | 18. הרגשתי שכל דבר הפריע לי |
| 3 2 1 0 | 19. הרגשתי שהלב דופק מהר למרות שלא התאמצתי יותר מדי |
| 3 2 1 0 | 20. פחדתי ללא סיבה |
| 3 2 1 0 | 21. הרגשתי שהחיים שלי גרועים |