

DASS-Y-Persian

نام و نام خانوادگی:

سن:

تاریخ آزمون:

لطفاً هر یک از جملات زیر را به دقت بخوانید. سپس، دور عددی که نشان می‌دهد چقدر آن جمله طی هفته گذشته در مورد شما صحیح است، دایره بکشید. توجه داشته باشید که پاسخ درست و غلطی وجود ندارد. بنابراین وقت زیادی روی هر جمله صرف نکنید.

- اگر جمله در مورد شما اصلاً درست نبود (طی هفته گذشته)، دایره به دور ۰ بکشید.
- اگر جمله در مورد شما کمی درست بود، دایره به دور ۱ بکشید.
- اگر جمله در مورد شما زیاد درست بود، دایره به دور ۲ بکشید.
- اگر جمله در مورد شما خیلی زیاد درست بود، دایره به دور ۳ بکشید.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۱) کوچکترین چیزها مرا ناراحت و عصبانی می‌کند. |
| ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۲) احساس سرگیجه داشتم، انگار نزدیک بود غش کنم. |
| ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۳) از هیچ چیز لذت نمی‌بردم. |
| ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۴) با وجود اینکه ورزش نمی‌کردم و بیمار هم نبودم، نفس کشیدن برایم مشکل بود. |
| ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۵) از زندگی کردن متنفر بودم. |
| ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۶) متوجه شدم که بیش از حد نسبت به اتفاقات پیرامونم واکنش نشان می‌دهم. |
| ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۷) احساس می‌کردم دست‌هایم می‌لرزد. |
| ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۸) درباره اتفاقات زیادی استرس داشتم. |
| ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۹) احساس ترس می‌کردم. |
| ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۱۰) هیچ چیز خوبی وجود نداشت که بتوانم منتظرش باشم. |
| ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۱۱) به راحتی عصبانی می‌شدم. |
| ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۱۲) برایم سخت بود که آرام باشم. |
| ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۱۳) نمی‌توانستم حس غمگین بودن را متوقف کنم. |
| ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۱۴) وقتی مردم حرفم را قطع می‌کردند، عصبانی می‌شدم. |
| ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۱۵) احساس می‌کردم هر لحظه ممکن است وحشت زده شوم. |
| ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۱۶) از خودم متنفر بودم. |
| ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۱۷) احساس می‌کردم هیچ ارزشی ندارم. |
| ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۱۸) به سادگی دلخور می‌شدم. |
| ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۱۹) با وجود اینکه هیچ ورزش سختی انجام نداده بودم، می‌توانستم ضربان قلبم را خیلی سریع احساس کنم. |
| ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۲۰) بدون هیچ دلیلی احساس ترس می‌کردم. |
| ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۲۱) احساس می‌کردم، زندگی ترسناک است. |