

پرسشنامه DASS-21

	نام خانوادگی		نام
	سن	مرد <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/>	جنسیت
	تحصیلات	متاهل <input type="checkbox"/> متاهل <input type="checkbox"/>	وضعیت تاهل
	وضعیت شغل	فعالاً بیکارم <input type="checkbox"/> شاغلم <input type="checkbox"/>	شماره موبایل
	شغل		نام شرکت/سازمان
	واحد سازمانی		سابقه کار

خواهشمند است هریک از جملات زیر را به دقت بخوانید و با علامت X مشخص کنید که هر جمله تا چه اندازه در مورد شما صدق می کند. توجه داشته باشید که جمله درست یا غلطی وجود ندارد. وقت زیادی روی هر جمله صرف نکنید.

زیاد	متوسط	کم	اصلا	جملات
				۱- برایم مشکل است که آرام بگیرم.
				۲- متوجه شده ام دهانم خشک می شود.
				۳- فکر نمی کنم بتوانم هیچ نوع احساس خوبی را تجربه کنم.
				۴- تنفس کردن برایم مشکل است.
				۵- برایم سخت است در انجام کار پیشقدم شوم.
				۶- به موقعیت هایم به طور افراطی واکنش نشان می دهم.
				۷- در بدنم احساس لرزش می کنم.
				۸- احساس می کنم انرژی روانی زیادی مصرف می کنم.
				۹- نگرانم که مبادا در بعضی موقعیت ها دچار ترس شوم یا به کار احمقانه ای دست بزنم.
				۱۰- احساس می کنم چیزی ندارم که منتظرش باشم.
				۱۱- خودم را پریشان و سردرگم احساس می کنم.
				۱۲- آرام بودن و در آرامش به سر بردن برایم مشکل است.
				۱۳- احساس دل مردگی و دل شکستگی دارم.
				۱۴- نسبت به هر چیزی که مرا از کار باز دارد بی تحمل و ناپردبارم(صبر و تحمل ندارم).
				۱۵- احساس می کنم که هر لحظه ممکن است دچار ترس و وحشت شوم.
				۱۶- قادر نیستم درباره خیلی چیزها شور و شوق از خود نشان دهم.
				۱۷- احساس می کنم به عنوان یک فرد ارزش زیادی ندارم.
				۱۸- فکر می کنم بسیار حساس و زود رنج هستم.
				۱۹- بدون اینکه هیچ گونه فعالیت بدنی انجام دهم متوجه شده ام که قلبم غیر عادی کار می کند.(مثلا ضربان شدید قلب یا از کار افتادن آن برای چند لحظه)
				۲۰- بدون هیچ دلیل موجهی احساس ترس می کنم.
				۲۱- احساس می کنم زندگی بی معنا است.