

این فایل فقط برای مشاهده قسمتی از پرسشنامه می باشد.

**برای خرید و دریافت فایل کامل ورد و قابل ویرایش این پرسشنامه
به داخل سایت مراجعه نمایید.**

پرسشنامه افسردگی، اضطراب، استرس 21-DASS

پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس دارای 21 سوال می باشد.

وقت زیادی را صرف هیچ عبارتی نکنید. بلکه پاسخی دهید که به نظرمی رسد به بهترین وجه احساسات شما را در حال حاضر توصیف می کند.

ردیف	سوالات	اصلا در مورد من صدق نمی کند	تا حدودی در مورد من صدق می کند	کاملا در مورد من صدق می کند
1	برایم مشکل است آرام بگیرم.			
2	متوجه شده ام دهانم خشک می شود.			
3	فکر نمی کنم بتوانم هیچ نوع احساس خوبی را تجربه کنم.			

			تنفس کردن برایم مشکل است.	4
			برایم سخت است در انجام کار پیش قدم شوم.	5
			به موقعیت هایم به طور افراطی واکنش نشان می دهم.	6
			در بدنم احساس لرزش می کنم.	7
			احساس می کنم انرژی روانی زیادی مصرف می کنم.	8
			نگرانم که مبادا در بعضی موقعیت ها دچار ترس شوم یا به کار احمقانه ای دست بزنم.	9
			احساس می کنم چیزی ندارم که منتظرش باشم.	10
			=====	11
			بدون این که هیچ گونه فعالیت بدنی انجام دهم متوجه شده ام که قلبم غیرعادی کار می کند (مثلا ضربان شدید قلب یا از کار افتادن آن برای چند لحظه).	19
			بدون هیچ دلیل موجهی احساس ترس می کنم.	20
			احساس می کنم زندگی بی معنا است .	21