



שאלון DASS-21

קרא בבקשה כל אמירה וסמן בעיגול מספר 0, 1, 2 או 3 המציין עד כמה האמירה מתארת את מצבך במהלך השבוע האחרון. אין תשובה נכונה או שגויה. אין צורך להתעכב על כל אמירה יתר על המידה.

- 0 - האמירה לא מתארת את מצבי כלל
- 1 - האמירה מתארת את מצבי באופן חלקי, או בחלק מהזמן
- 2 - האמירה מתארת את מצבי באופן ניכר, או בחלק ניכר מהזמן
- 3 - האמירה מתארת את מצבי מאוד, או ברוב הזמן

| שאלון DASS-21 | | | | | |
|---------------|---|---|---|----|--|
| 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | התקשיתי להיות ננוח |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 2 | חשתי ביושב בפה |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 3 | התקשיתי לחוות כל הרגשה חיובית |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 4 | חשתי קושי בנשימה (לדוגמא, נשימה מואצת במיוחד, חוסר אוויר בהעדר פעילות גופנית מאומצת) |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 5 | לא היו לי הכוחות לעשות דברים |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 6 | נטייתי להגזים בתגובותיי למצבים מסוימים |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 7 | חשתי רעד (למשל, בידים) |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 8 | הרגשתי שאני מתעצבן יותר מדי |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 9 | חששתי ממצבים בהם אולי אכנס לחרדה ואעשה צחוק מעצמי |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 10 | הרגשתי שאין לי למה לצפות בחיים |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 11 | הרגשתי שאני קצר רוח |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 12 | התקשיתי להירגע |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 13 | חוותי דכדוך ותחושות עצבות |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 14 | הייתי חסר סובלנות כלפי כל דבר שהפריע לי במעשי |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 15 | הרגשתי שאני קרוב למצב של פאניקה |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 16 | לא הצלחתי להתלהב משום דבר |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 17 | הערכתי העצמית כאדם הייתה מאוד נמוכה |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 18 | הרגשתי רגיש ופגיע למדי |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 19 | חשתי בפעילות ליבי גם ללא פעילות גופנית (לדוגמא, הרגשתי עלייה בקצב הלב, החסרת פעימת לב) |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 20 | הייתי מפוחד גם ללא סיבה מיוחדת |
| 3 | 2 | 1 | 0 | 21 | הרגשתי שהחיים חסרי משמעות |