

لطفا عبارات زیر را به دقت بخوانید و یکی از گزینه های را که در طول هفته گذشته در مورد شما بیشتر صدق می کرد را با مقیاس های ۱، ۲، ۳ یا ۴ علامت بزنید. پاسخ صحیح یا غلط وجود ندارد. وقت زیادی را صرف یک عبارت نکنید.

مقیاس اندازه گیری

۰- اصلا در مورد من صدق نمی کرد.

۱- تا حدودی یا بعضی وقت ها در مورد من صدق می کرد.

۲- تا حد قابل توجهی یا بیشتر وقت ها در مورد من صدق می کرد.

۳- خیلی زیاد یا اکثر مواقع در مورد من صدق می کرد.

۰	۱	۲	۳	۱	برای مسائل کاملا جزئی ناراحت می شدم.
۰	۱	۲	۳	۲	احساس می کردم آب دهانم خشک شده است.
۰	۱	۲	۳	۳	اصلا احساس مثبتی نداشتم.
۰	۱	۲	۳	۴	نفس کشیدن برایم مشکل بود (برای مثال تنفس خیلی سریع یا احساس خفگی در هنگام عدم فعالیت).
۰	۱	۲	۳	۵	نمی توانستم برخاسته و کاری انجام دهم.
۰	۱	۲	۳	۶	به اتفاقات افتاده واکنش شدید نشان می دادم.
۰	۱	۲	۳	۷	احساس می کردم یک دفعه ای تکان می خورم (بطور مثال تکان خوردن پاها)
۰	۱	۲	۳	۸	نمی توانستم آرامش پیدا کنم.
۰	۱	۲	۳	۹	موقیبت هایی وجود داشت که مرا بسیار مضطرب می کرد و بعد از رهایی از آنها تسکین می یافتم.
۰	۱	۲	۳	۱۰	احساس می کردم چیزی ندارم که به آن امیدوار باشم.
۰	۱	۲	۳	۱۱	احساس می کردم که خیلی زود ناراحت می شوم.
۰	۱	۲	۳	۱۲	احساس می کردم که انرژی عصبی زیادی را مصرف می کنم.
۰	۱	۲	۳	۱۳	احساس غمگینی و افسردگی می کردم.
۰	۱	۲	۳	۱۴	اگر چیزی به تاخیر می افتاد اعصابم خرد می شد (بطور مثال برای آسانسور. چراغ قرمز یا مواقعی که منتظر نگه می داشتند).
۰	۱	۲	۳	۱۵	احساس ضعف می کردم.
۰	۱	۲	۳	۱۶	احساس می کردم که علاقه خود را نسبت به همه چیز از دست داده ام.
۰	۱	۲	۳	۱۷	احساس می کردم هیچ ارزشی ندارم.
۰	۱	۲	۳	۱۸	احساس می کردم زود رنج شده ام.
۰	۱	۲	۳	۱۹	در مواقعی که دما بالا نبود و یا تحرک جسمی نداشتم خیلی عرق می کردم (مثل عرق کف دست)
۰	۱	۲	۳	۲۰	بدون دلیل احساس ترس می کردم.
۰	۱	۲	۳	۲۱	احساس می کردم زندگی ارزشی ندارد.

یادآوری مقیاس اندازه گیری

۰- اصلا در مورد من صدق نمی کرد.

۱- تا حدودی یا بعضی وقت ها در مورد من صدق می کرد.

۲- تا حد قابل توجهی یا بیشتر وقت ها در مورد من صدق می کرد.

۳- خیلی زیاد یا اکثر مواقع در مورد من صدق می کرد.

۰	۱	۲	۳	۲۲	رفع خستگی بعد از فعالیت برایم سخت بود.
۰	۱	۲	۳	۲۳	در بلع مشکل داشتم.
۰	۱	۲	۳	۲۴	از کارهایی که انجام می دادم اصلا لذتی نمی بردم.
۰	۱	۲	۳	۲۵	در مواقعی که حتی فعالیت بدنی نداشتم ضربان قلب خود را احساس می کردم (برای مثال طپش قلب یا احساس نا منظم بودن ضربان با قلب).
۰	۱	۲	۳	۲۶	احساس دلالتگی و غمگینی می کردم.
۰	۱	۲	۳	۲۷	احساس می کردم خیلی زود از کوره بدر می روم (عصبانی می شوم).
۰	۱	۲	۳	۲۸	احساس می کردم که نزدیک است از ترس وحشت کنم.
۰	۱	۲	۳	۲۹	اگر از چیزی ناراحت می شدم نمی توانستم خونسردی خودم را حفظ کنم.
۰	۱	۲	۳	۳۰	از انجام کارهای نا آشنا هر چند جزئی می ترسیدم.
۰	۱	۲	۳	۳۱	نمی توانستم خودم را به چیزی علاقمند کنم.
۰	۱	۲	۳	۳۲	تحمل هر چیزی که در کارم تداخل ایجاد می کرد برایم دشوار بود.
۰	۱	۲	۳	۳۳	در یک حالت تنش عصبی به سر می بردم.
۰	۱	۲	۳	۳۴	احساس می کردم خیلی بی ارزش هستم.
۰	۱	۲	۳	۳۵	اگر چیزی مانع ادامه کارم می شد نمی توانستم آن را تحمل کنم.
۰	۱	۲	۳	۳۶	احساس وحشت می کردم.
۰	۱	۲	۳	۳۷	چیزی در آینده برای خود نمی دیدم که به آن امیدوار باشم.
۰	۱	۲	۳	۳۸	احساس می کردم که زندگی بی معنی است.
۰	۱	۲	۳	۳۹	احساس نگرانی و آشفتگی می کردم.
۰	۱	۲	۳	۴۰	نگران موقعیت هایی بودم که ممکن بود هول شده و دست و پا چلفتی به نظر برسم.
۰	۱	۲	۳	۴۱	لرزش داشتم (بطور مثال در دست ها).
۰	۱	۲	۳	۴۲	شروع هر کار تازه ای برایم سخت بود.