

این پرسشنامه حاوی ۲۱ گروه جملات است. لطفاً هر گروه از جملات را به دقت بخوانید. سپس در هر گروه از جملات **یک جمله** را انتخاب کنید که بهتر از همه گویای احساس شما طی **۲ هفته گذشته تا به همین امروز** است. دور شماره کنار جمله‌ای که انتخاب کرده‌اید یک دایره بکشید. اگر به نظرتان می‌رسد که در یک گروه از جملات، چند جمله به یک اندازه در مورد شما صدق می‌کند، دور شماره‌ای را که از همه بالاتر است دایره بکشید. دقت کنید که در هیچ گروه از جملات بیشتر از یک جمله را انتخاب نکنید. این قاعده شامل همه گروه جملات مثلاً جمله شماره ۱۶ (تغییر در الگوی خواب) و شماره ۱۸ (تغییر در اشتها) نیز می‌شود.

<p>۶- احساسات مربوط به مجازات</p> <p>۰ احساس نمی‌کنم که دارم مجازات می‌شوم.</p> <p>۱ احساس می‌کنم که ممکن است مجازات شوم.</p> <p>۲ انتظار مجازات دارم.</p> <p>۳ احساس می‌کنم که دارم مجازات می‌شوم.</p>	<p>۱- احساس غمگینی</p> <p>۰ من احساس غمگینی نمی‌کنم.</p> <p>۱ اغلب اوقات، احساس غمگینی می‌کنم.</p> <p>۲ همیشه غمگینم.</p> <p>۳ به قدری غمگین و بی‌نشاطم که تاب تحملش را ندارم.</p>
<p>۷- بی‌زاری از خویشتن</p> <p>۰ احساسم درباره خودم، مانند همیشه است.</p> <p>۱ اعتماد به نفس‌ام را از دست داده‌ام.</p> <p>۲ از خودم مأیوسم.</p> <p>۳ از خودم خوشم نمی‌آید.</p>	<p>۲- بدبینی</p> <p>۰ نسبت به آینده، بدبین نیستم.</p> <p>۱ بیش از گذشته، نسبت به آینده احساس بدبینی می‌کنم.</p> <p>۲ انتظار ندارم که وضعم بهتر شود.</p> <p>۳ امیدی نسبت به آینده ندارم، فقط می‌دانم که وضع هر چه بدتر خواهد شد.</p>
<p>۸- عیب‌جویی از خویشتن</p> <p>۰ بیش از حد معمول، خود را مورد انتقاد یا سرزنش قرار نمی‌دهم.</p> <p>۱ بیش از گذشته، از خودم عیب‌جویی می‌کنم.</p> <p>۲ در مورد همه اشتباهاتم خود را مورد انتقاد قرار می‌دهم.</p> <p>۳ برای هر اتفاق بدی که می‌افتد، خود را سرزنش می‌کنم.</p>	<p>۳- شکست‌های گذشته</p> <p>۰ احساس نمی‌کنم که شخص شکست‌خورده‌ای باشم.</p> <p>۱ بیش از آنچه سزاوار بودم، شکست‌خورده‌ام.</p> <p>۲ وقتی به زندگی گذشته‌ام نگاه می‌کنم، جز شکست چیزی نمی‌بینم.</p> <p>۳ احساس می‌کنم که شخص کاملاً شکست‌خورده‌ای هستم.</p>
<p>۹- فکر خودکشی یا میل به خودکشی</p> <p>۰ اصلاً در فکر آن نیستم که به خودم آسیبی برسانم.</p> <p>۱ درباره اینکه به خودم آسیبی برسانم فکر می‌کنم، اما به آن عمل نمی‌کنم.</p> <p>۲ دلم می‌خواهد خود را بکشم.</p> <p>۳ اگر فرصتی داشتم خود را می‌کشتم.</p>	<p>۴- فقدان لذت</p> <p>۰ به اندازه گذشته، از دنیای اطرافم لذت می‌برم.</p> <p>۱ دیگر به اندازه گذشته، از چیزهای اطرافم لذت نمی‌برم.</p> <p>۲ از چیزهایی که در گذشته برایم لذت‌بخش بودند، کم‌تر لذت می‌برم.</p> <p>۳ از چیزهایی که در گذشته لذت می‌بردم، هیچ لذتی نمی‌برم.</p>
<p>۱۰- گریه</p> <p>۰ بیش از گذشته، گریه نمی‌کنم.</p> <p>۱ بیش از گذشته، گریه می‌کنم.</p> <p>۲ سر هر چیز کوچکی، به گریه می‌افتم.</p> <p>۳ احساس می‌کنم که می‌خواهم گریه کنم، اما نمی‌توانم.</p>	<p>۵- احساس گناه</p> <p>۰ احساس گناه خاصی ندارم.</p> <p>۱ درباره بسیاری از چیزها که در گذشته انجام داده‌ام و یا باید انجام می‌دادم، احساس گناه می‌کنم.</p> <p>۲ اغلب اوقات خود را کاملاً گناهکار می‌دانم.</p> <p>۳ همیشه خود را گناهکار می‌دانم.</p>
<p>۱۷- تحریک‌پذیری</p> <p>۰ بیش از حد معمول، تحریک‌پذیر نیستم.</p> <p>۱ بیش از حد معمول، تحریک‌پذیر هستم.</p> <p>۲ خیلی بیش از حد معمول، تحریک‌پذیر هستم.</p> <p>۳ همیشه تحریک‌پذیر هستم.</p>	<p>۱۱- برانگیختگی</p> <p>۰ بیش از حد معمول، بی‌قرار یا آشفته نیستم.</p> <p>۱ احساس می‌کنم بیش از حد معمول، بی‌قرار یا آشفته هستم.</p> <p>۲ به قدری بی‌قرار و برانگیخته‌ام که نمی‌توانم آرام بگیرم.</p> <p>۳ به قدری بی‌قرار و برانگیخته‌ام که باید این طرف و آن طرف بروم و یا خود را به کاری مشغول کنم.</p>

<p>۱۸- تغییر در اشتها</p>	<p>۱۲- بی‌علاقگی</p>
<p>۰ اشتهایم تغییری نکرده است.</p> <p>۱الف اشتهایم کمتر از حد معمول است.</p> <p>۱ب اشتهایم بیشتر از حد معمول است.</p> <p>۱الف۲ اشتهایم خیلی کمتر از قبل است.</p> <p>۲ب اشتهایم خیلی بیشتر از حد معمول است.</p> <p>۱الف۳ اصلاً اشتهاهی ندارم.</p> <p>۳ب همیشه میل شدیدی به غذا خوردن دارم.</p>	<p>۰ علاقه‌ام را به مردم و چیزها از دست نداده‌ام.</p> <p>۱ کم‌تر از گذشته، به مردم و چیزها علاقه دارم.</p> <p>۲ بیشتر علاقه‌ام را به مردم و چیزها از دست داده‌ام.</p> <p>۳ بسیار دشوار است که بتوانم به چیزی علاقه پیدا کنم.</p>
<p>۱۹- مشکل در تمرکز</p>	<p>۱۳- بلا تکلیفی</p>
<p>۰ تمرکز من به خوبی گذشته است.</p> <p>۱ نمی‌توانم در حد معمول، تمرکز داشته باشم.</p> <p>۲ نمی‌توانم برای مدت طولانی ذهنم را روی موضوعی متمرکز سازم.</p> <p>۳ احساس می‌کنم نمی‌توانم روی هیچ چیز تمرکز پیدا کنم.</p>	<p>۰ من مثل همیشه، می‌توانم تصمیم بگیرم.</p> <p>۱ تصمیم گرفتن برایم دشوارتر از حد معمول است.</p> <p>۲ بیش از گذشته، در تصمیم‌گیری مشکل دارم.</p> <p>۳ درباره گرفتن هر تصمیمی، با اشکال روبرو می‌شوم.</p>
<p>۲۰- خستگی و احساس ناتوانی</p>	<p>۱۴- احساس بی‌ارزشی</p>
<p>۰ بیش از حد معمول، خسته یا ناتوان نیستم.</p> <p>۱ زودتر از حد معمول، احساس خستگی یا ناتوانی می‌کنم.</p> <p>۲ خسته‌تر یا ناتوان‌تر از آن هستم که بتوانم بسیاری از کارهایی را که قبلاً انجام می‌دادم، انجام دهم.</p> <p>۳ خسته‌تر یا ناتوان‌تر از آن هستم که بتوانم بیشتر کارهایی را که قبلاً انجام می‌دادم، انجام دهم.</p>	<p>۰ احساس می‌کنم که آدم ارزشمندی هستم.</p> <p>۱ خود را مثل گذشته، آدم ارزشمند یا مفیدی احساس نمی‌کنم.</p> <p>۲ در مقایسه با دیگران، خود را کم‌ارزش‌تر می‌دانم.</p> <p>۳ احساس می‌کنم اصلاً ارزشی ندارم.</p>
<p>۲۱- بی‌علاقگی به امور جنسی</p>	<p>۱۵- کم‌توانی</p>
<p>۰ تغییر تازه‌ای در علاقه من به امور جنسی پدید نیامده است.</p> <p>۱ علاقه‌ام به امور جنسی کمتر از گذشته شده است.</p> <p>۲ علاقه‌ام به امور جنسی در حال حاضر خیلی کمتر شده است.</p> <p>۳ علاقه به امور جنسی را کاملاً از دست داده‌ام.</p>	<p>۰ میزان انرژی من مانند همیشه است.</p> <p>۱ نسبت به گذشته، انرژی‌ام کمتر شده است.</p> <p>۲ انرژی لازم برای انجام کارهای زیاد را ندارم.</p> <p>۳ انرژی انجام هیچ کاری را ندارم.</p>
<p>جمع نمرات صفحه یک: جمع نمرات صفحه دو: نمره کل:</p>	<p>۱۶- تغییر در الگوی خواب</p> <p>۰ در الگوی خواب من، تغییری ایجاد نشده است.</p> <p>۱الف کمی بیش از حد معمول می‌خوابم.</p> <p>۱ب تا اندازه‌ای کمتر از حد معمول می‌خوابم.</p> <p>۱الف۲ خیلی بیشتر از حد معمول می‌خوابم.</p> <p>۲ب خیلی کمتر از حد معمول می‌خوابم.</p> <p>۱الف۳ بیشتر قسمت روز را می‌خوابم.</p> <p>۳ب صبح‌ها ۱ تا ۲ ساعت زودتر از خواب بیدار می‌شوم و دیگر نمی‌توانم بخوابم.</p>