

این پرسشنامه حاوی ۲۱ گروه جملات است. لطفاً هر گروه از جملات را بدقت 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.

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

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