

باسلام

این بخش از آزمون شامل سوالاتی درباره احساسات شما و نحوه برخورد و رویارویی شما با مسائل است. خواهشمند است هر یک از سوالات را به دقت مطالعه کنید و بهترین گزینه را انتخاب نمایید.

۱. احساسات شما به طور کل (طی ماه گذشته) چگونه بوده است؟

- ۱- با روحیه عالی
- ۲- با روحیه نسبتاً خوب
- ۳- تقریباً با روحیه خوب
- ۴- به لحاظ روحی دچار وضعیت بسیار نامساعدی بوده‌ام.
- ۵- تقریباً روحیه ضعیفی داشته‌ام.
- ۶- روحیه بسیار ضعیفی را داشته‌ام.

۲. آیا به دلیل حالات عصبی و اعصابتان دچار مشکل شده‌اید؟ (طی ماه گذشته)

- ۱- تا حد خیلی زیادی - تا جائیکه قادر به کار کردن و توجه به مسائل اطراف نبودم.
- ۲- خیلی زیاد
- ۳- تا حد قابل توجهی
- ۴- تا حدی - آنقدر که باعث رنجش من می‌شد.
- ۵- خیلی کم
- ۶- به هیچ وجه

۳. آیا کنترل کاملی روی رفتار، افکار، هیجانات و یا احساسات خود داشته‌اید؟ (طی ماه گذشته)

- ۱- بله، قطعاً
- ۲- بله، تا حد زیادی
- ۳- کلاً همین‌طور بوده
- ۴- نه خیلی خوب
- ۵- نه، و تا حدی هم دچار مشکل شده‌ام.
- ۶- نه، و بسیار هم آشفته هستم.

۴. آیا احساس ناراحتی، دلسردی، ناامیدی می‌کردید و یا آنقدر مشکل داشته‌اید که از خود بپرسید آیا ارزش دارد؟ (طی ماه گذشته)

- ۱- بسیار زیاد - تا حدی که مجبور به تسلیم شدم.
- ۲- تا حد خیلی زیادی
- ۳- زیاد
- ۴- تا حدی - و نسبتاً مرا آزرده خاطر ساخت.
- ۵- کمی
- ۶- به هیچ وجه

۵. آیا زیر فشار بوده‌اید یا اینکه احساس کنید زیر فشار، تنش‌های جسمانی یا سختی هستید؟ (طی ماه گذشته)

- ۱- بله - تقریباً بیشتر از آنچه که بتوانم تحمل کنم.
- ۲- بله - فشار خیلی زیاد
- ۳- بله - کم و بیش، بیش از حد معمول
- ۴- بله - تقریباً، اما تا حد معمول
- ۵- بله - کمی
- ۶- نه اصلاً

۶. از زندگی شخصی تان چقدر احساس خرسندی، رضایت و خشنودی می‌کنید؟ (طی ماه گذشته)

- ۱- بسیار راضی هستم - تا حدی که بیش از این نمی‌تواند باشد.
- ۲- بسیار خرسند
- ۳- نسبتاً راضی
- ۴- راضی و خشنود هستم.
- ۵- تا حدی ناراضی هستم.
- ۶- بسیار ناراضی‌ام.

۷. آیا برای از دست دادن کنترل خود درباره نحوه برخوردتان، گفتار، افکار، احساسات و یا ذهنیتان دلیلی داشته‌اید؟
(طی ماه گذشته)

- ۱- نه اصلاً
- ۲- تقریباً کمی
- ۳- کم و بیش - اما نه آنقدر که ناراحت و نگران شوم. ۴- تا حدی و کمی هم نگران شده‌ام.
- ۵- کمی و بسیار نگران بودم.
- ۶- به خیلی زیاد و بسیار هم نگران و مضطرب بوده‌ام.

۸. آیا مضطرب، نگران یا ناراحت شده‌اید؟ (طی ماه گذشته)

- ۱- تا حد خیلی زیادی - تا جاییکه بیمار شده‌ام. ۲- خیلی زیاد
- ۳- تا حد قابل توجهی
- ۴- کم و بیش - و تا حدی دچار مشکل شده‌ام.
- ۵- کمی
- ۶- نه به هیچ وجه

۹. آیا هنگام بیداری یا نشاط و پرارژی بوده‌اید؟ (طی ماه گذشته)

- ۱- هر روز
- ۲- تقریباً هر روز
- ۳- نسبتاً اغلب مواقع
- ۴- پاره‌ای اوقات
- ۵- ندرتاً
- ۶- هیچ وقت

۱۰. آیا بدلیل بیماری، ناهنجاریهای جسمی، درد یا ترس درباره سلامت خود دچار مشکل شده‌اید؟ (طی ماه گذشته)

- ۱- تمامی اوقات
- ۲- اغلب مواقع
- ۳- اوقات نسبتاً زیادی
- ۴- برخی مواقع
- ۵- خیلی کم
- ۶- هیچ وقت

۱۱. آیا زندگی روزمره شما پراز چیزهای بوده است که برای شما جالب توجه باشد؟ (طی ماه گذشته)

- ۱- تمام مدت
- ۲- اغلب مواقع
- ۳- اوقات بسیار زیادی
- ۴- برخی مواقع
- ۵- خیلی کم
- ۶- به هیچ وقت

۱۲. آیا احساس سردگی و ناراحتی می‌کردید؟ (طی ماه گذشته)

- ۱- تمام مدت
- ۲- بیشتر اوقات
- ۳- تقریباً بیشتر اوقات
- ۴- برخی مواقع
- ۵- اوقات بسیار کمی
- ۶- به هیچ وقت

۱۳. آیا به لحاظ هیجانات درونی احساس باثباتی و اطمینان به خود داشته‌ید؟ (طی ماه گذشته)

- ۱- تمام مدت
- ۲- بیشتر اوقات
- ۳- تقریباً اکثر مواقع
- ۴- برخی اوقات
- ۵- اوقات خیلی کمی
- ۶- به هیچ وقت

۱۴. آیا احساس خستگی، درماندگی، ناچاری و کوفتگی شدید داشته‌اید؟ (طی ماه گذشته)

- ۱- تمام وقت
- ۲- بیشتر اوقات
- ۳- تقریباً اکثر مواقع
- ۴- برخی اوقات
- ۵- اوقات خیلی کم
- ۶- به هیچ وقت

نوجه داشته باشید که برای هر یک از ۴ مقیاس زیر، ویژه ها در پایین هر مقیاس از ۰ تا ۱۰ احساسات مخالف را توصیف می کند. زیر هر شماره در اندازه ستونی که ظاهراً برده بیشترین پاسخ به احساس کلی شما طی ماه گذشته بوده است را علامت بزنید.

۱۵. طی ماه گذشته چقدر بتوان سلامت خود بودید؟

خیلی مضطرب	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
	اصلاً مضطرب ندارم										

۱۶. چقدر طی ماه گذشته احساس آرامش داشته و یا تحت فشار بودید؟

شدیداً تحت فشار	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
	خیلی آرام										

۱۷. (طی ماه گذشته) چقدر احساس پر انرژی بودن، جلاکی، و سرزندگی و نشاط داشته‌اید؟

خیلی پر انرژی و جلاک و سرزنده	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
	خیلی کم انرژی										

۱۸. چقدر مسروده و یا شادمان بودید؟ (طی ماه گذشته)

خیلی شادمان	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
	خیلی مسروده										