



نام و نام خانوادگی: سن: جنسیت: وضعیت تأهل:
تحصیلات: شغل:

این پرسشنامه دارای ۱۳ سؤال است و هر یک از پرسش‌ها دارای چند گزینه است. پرسش‌ها را به دقت بخوانید و بلافاصله پاسخی را که به ذهنتان خطور می‌کند، در همان پرسشنامه و با گذاشتن علامت ضربدر (x)، مشخص کنید.

۱. الف) من آن قدر غمگین یا بدبختم که دیگر تحملش را ندارم.
 ب) من همیشه غمگین یا گرفته‌ام و نمی‌توانم خود را از این وضع، خلاص کنم.
 ج) من غمگین یا گرفته‌ام.
 د) من غمگین نیستم.
۲. الف) من احساس می‌کنم که به آینده امیدی نیست و اوضاع بهتر نخواهد شد.
 ب) من احساس می‌کنم که هیچ امیدی به آینده ندارم.
 ج) من نسبت به آینده مأیوسم.
 د) من خیلی نسبت به آینده بدبین یا مأیوس نیستم.
۳. الف) من احساس می‌کنم که شخص کاملاً شکست خورده‌ای هستم (به‌عنوان پدر، مادر، شوهر یا همسر).
 ب) من هر چه به گذشته‌ام می‌نگرم، چیزی جز شکست نمی‌یابم.
 ج) من احساس می‌کنم بیش از یک شخص عادی در زندگی، با شکست مواجه شده‌ام.
 د) من خودم را مثل یک شخص شکست خورده، نمی‌دانم.
۴. الف) من از همه چیز ناراضی‌ام.
 ب) دیگر هیچ چیز مرا راضی نمی‌کند.
 ج) من از چیزهایی که لذت می‌بردم، دیگر لذت نمی‌برم.
 د) من نارضایتی خاصی ندارم.
۵. الف) احساس می‌کنم بسیار بد یا بی‌ارزش هستم.
 ب) من احساس می‌کنم که کاملاً گناهکارم.
 ج) من اغلب اوقات احساس می‌کنم که بد یا بی‌ارزش هستم.
 د) من احساس گناهکاری بخصوصی دارم.
۶. الف) من از خودم نفرت دارم.
 ب) من از خودم بیزارم.
 ج) من از خودم ناامیدم.
 د) من از خودم ناامید نیستم.



۷. الف) اگر امکان داشت، خودم را می‌کشتم.
 ب) من نقشه‌های مشخصی برای خودکشی دارم.
 ج) من احساس می‌کنم بهتر است بمیرم.
 د) من هیچ نظری درباره مرگ ندارم.
۸. الف) من تمام علاقه‌ام را نسبت به مردم از دست داده‌ام و هیچ توجهی به آن‌ها ندارم.
 ب) من تا حد زیادی علاقه‌ام را نسبت به مردم از دست داده‌ام و احساس اندکی نسبت به آن‌ها دارم.
 ج) من اکنون کمتر از گذشته نسبت به مردم علاقه دارم.
 د) من علاقه‌ام را نسبت به مردم، از دست نداده‌ام.
۹. الف) من دیگر نمی‌توانم تصمیم‌گیری خود را به تأخیر بیندازم.
 ب) برای من تصمیم گرفتن بسیار مشکل است.
 ج) من سعی می‌کنم تصمیم‌گیری خود را به تأخیر بیندازم.
 د) من مثل همیشه می‌توانم به خوبی تصمیم بگیرم.
۱۰. الف) احساس می‌کنم که وضع ظاهری من دائماً در تغییر است و باعث می‌شود که به نظر دیگران جذاب نباشم.
 ب) من احساس می‌کنم زشت و زنده‌ام.
 ج) من از این که پیر و غیرجذاب به نظر برسم، نگرانم.
 د) من احساس نمی‌کنم که به نظر دیگران، بدتر از گذشته باشم.
۱۱. الف) من اصلاً نمی‌توانم کار کنم.
 ب) من برای انجام دادن هر کاری باید به خودم فشار بیاورم.
 ج) من برای شروع یک کار نیازمند کوششی فوق‌العاده هستم.
 د) من می‌توانم مثل گذشته کار کنم.
۱۲. الف) من خسته‌تر از آنم که بتوانم کاری را انجام بدهم.
 ب) من با انجام دادن هر کاری، خسته می‌شوم.
 ج) من خیلی زودتر از سابق خسته می‌شوم.
 د) من بیش از حد معمول، خسته نمی‌شوم.
۱۳. الف) من دیگر به هیچ وجه اشتها ندارم.
 ب) حالا دیگر اشتهای من خیلی بدتر شده است.
 ج) اشتهای من دیگر به خوبی گذشته نیست.
 د) اشتهای من بدتر از حد معمول نیست.