

نام و نام خانوادگی:

تحصیلات:

جنسیت:

تاریخ:

## باسلام

لطفاً با در نظر گرفتن وضعیت خود در طی یک ماه گذشته به پرسش‌ها به‌طور دقیق پاسخ دهید.

- ۱- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز قادر بوده‌اید که تمرکز لازم را در انجام کارهای خویش داشته باشید؟  
 بهتر از معمول  مطابق معمول  کمتر از معمول  خیلی کمتر از معمول
- ۲- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز به خاطر نگرانی دچار بی‌خوابی شده‌اید؟  
 اصلاً  نه بیشتر از معمول  کمی بیشتر از معمول  خیلی بیشتر از معمول
- ۳- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس می‌کنید که فرد مفیدی بوده‌اید؟  
 بیشتر از معمول  مطابق معمول  کمتر از معمول  خیلی کمتر از معمول
- ۴- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز توانایی تصمیم‌گیری درباره مسائل را داشته‌اید؟  
 بیشتر از حد معمول  مطابق معمول  کمتر از معمول  خیلی کمتر از حد معمول
- ۵- آیا از یک ماه گذشته دائماً تحت فشار بوده‌اید؟  
 اصلاً  نه بیشتر از معمول  کمی بیشتر از معمول  خیلی بیشتر از معمول
- ۶- آیا از یک ماه گذشته احساس می‌کنید نتوانسته‌اید بر مشکلات خود غلبه کنید؟  
 اصلاً  نه بیشتر از معمول  کمی بیشتر از معمول  خیلی بیشتر از معمول
- ۷- آیا از یک ماه گذشته قادر بوده‌اید که از زندگی روزمره خود لذت ببرید؟  
 بیشتر از معمول  مطابق معمول  کمتر از معمول  خیلی کمتر از معمول
- ۸- آیا از یک ماه گذشته قادر بوده‌اید که با مشکلات خود مواجه شوید؟  
 بیشتر از معمول  مطابق معمول  کمتر از معمول  خیلی کمتر از معمول
- ۹- آیا از یک ماه گذشته احساس ناخشنودی و افسردگی داشته‌اید؟  
 اصلاً  نه بیشتر از معمول  کمی بیشتر از معمول  خیلی بیشتر از معمول
- ۱۰- آیا از یک ماه گذشته اعتماد خود را از دست داده‌اید؟  
 اصلاً  نه بیشتر از معمول  کمی بیشتر از معمول  خیلی بیشتر از معمول
- ۱۱- آیا از یک ماه گذشته فکر می‌کنید فرد غیرمفیدی بوده‌اید؟  
 اصلاً  نه بیشتر از معمول  کمی بیشتر از معمول  خیلی بیشتر از معمول
- ۱۲- آیا از یک ماه گذشته احساس می‌کنید همه چیز بر وفق مراد شما بوده است؟  
 بیشتر از معمول  مطابق معمول  کمتر از معمول  خیلی کمتر از معمول