

مقیاس اضطراب و افسردگی هاسپیتال کانتر و همکاران (۲۰۰۶)

نام و نام خانوادگی: _____ تاریخ: _____ سن: _____

این بخش به بررسی چگونگی احساس شما اختصاص دارد. هر ماده را بخوانید و آنگاه با توجه به احساسی که در چند هفته گذشته داشتید در مربع روبروی هر گزینه علامت تیک ✓ بزنید. برای پاسخ دادن وقت زیادی تلفن نکنید: واکنش فوری شما نسبت به هر ماده، احتمالاً دقیقتر از پاسخی خواهد بود که با فکر زیاد همراه است.

در هر سؤال فقط يك گزینه را علامت بزنید.

ردیف	عبارت	رتبه	✓
۱	احساس تنیدگی یا از هم گسیختگی می‌کنم.	اغلب اوقات	
		مدت زمان زیادی	
		گاهی اوقات	
		هیچوقت	
۲	احساس می‌کنم که انگار کم تحرک شده‌ام.	تقریباً همیشه	
		اغلب اوقات	
		گاهی اوقات	
		هیچوقت	
۳	هنوز از چیزهایی که قبلاً لذت می‌بردم «احساس لذت می‌کنم».	دقیقاً به همان اندازه	
		نه کاملاً به همان قدر	
		فقط اندکی	
		به هیچ وجه	
۴	نوعی احساس ترس و جودم را فرا گرفته: دلم مثل سیر و سرکه می‌جوشد.	به هیچ وجه	
		گاهی اوقات	
		اغلب اوقات	
		تقریباً همیشه	
۵	نوعی احساس ترس دارم، مثل این‌که اتفاق بدی در حال وقوع است.	البته، و کاملاً هم بد	
		بله، اما نه چندان بد	
		کمی، اما مرا نگران نمی‌کند	
		به هیچ وجه	
۶	دیگر به ظاهر نمی‌رسم.	کاملاً	

ردیف	عبارت	رتبه	✓
		آنقدر که باید به خودم نمی‌رسم.	
		ممکن است کاملاً مثل گذشته به خودم نرسم.	
		مثل همیشه به خودم می‌رسم	
۷	من می‌توانم بخندم و نکات خنده‌آور را تشخیص دهم.	به همان اندازه که قبلاً می‌توانستم	
		نه کاملاً به اندازه گذشته	
		مسلماً نه به اندازه گذشته	
		به هیچ وجه	
۸	آرام و قرار ندارم، گویی مجبورم پیوسته در حرکت باشم.	درواقع خیلی زیاد زیاد	
		نه خیلی زیاد	
		به هیچ وجه	
		در اکثر مواقع	
۹	افکار نگران‌کننده‌ای به ذهنم خطور می‌کند.	بسیاری اوقات	
		گاهی اوقات، اما نه خیلی زیاد	
		فقط برخی مواقع	
		درست مثل گذشته	
۱۰	در انتظار چیزهای خوشایندم.	اندکی کمتر از گذشته	
		کاملاً کمتر از گذشته	
		به هیچ وجه	
		به هیچ وجه	
۱۱	احساس نشاط می‌کنم.	اندکی	
		گاهی اوقات	
		بیشتر مواقع	
		براستی اغلب اوقات	
۱۲	ناگهان احساس وحشت‌زدگی می‌کنم.	تقریباً اغلب موارد	
		نه خیلی زیاد	
		به هیچ وجه	

ردیف	عبارت	رتبه	✓
۱۳	می‌توانم به راحتی بنشینم و در جای خود آرام بگیرم.	کاملاً	
		معمولاً	
		اندکی	
		به هیچ وجه	
۱۴	می‌توانم از یک کتاب خوب یا برنامه رادیویی یا تلویزیونی لذت ببرم.	غالباً	
		گاهی اوقات	
		اندکی	
		خیلی به ندرت	