

مقیاس فعال سازی رفتاری برای افسردگی کانتر و همکاران (۲۰۰۶)

دستورالعمل:

لطفاً جملات زیر را به دقت بخوانید و دور عددی که به بهترین وجه، توصیف کننده وضعیت شما از هفته قبل تا امروز بوده است، خط بکشید.

(هرگز) ۰ ۱ ۲ ۳ ۴
..... ۵ ۶ (کاملاً)

- ۱- با این که کار داشتم زمان زیادی در رختخواب می ماندم.
- ۲- کارهایی داشتم که باید انجام می دادم ولی انجام ندادم.
- ۳- از تعداد و نوع کارهایی که انجام داده ام، راضی ام.
- ۴- درگیر فعالیت های گسترده و متنوعی بودم.
- ۵- انتخاب من در مورد نوع فعالیت ها و موقعیت هایی که در آن قرار می گرفتم، درست بود.
- ۶- فعال بودم ولی به هیچ یک از اهداف دست نیافتم.
- ۷- آدم فعالی بودم و به اهدافی که می خواستم، رسیدم.
- ۸- بیشتر در حال فرار یا اجتناب از امور ناخوشایند بودم.
- ۹- برای خلاص شدن از غم و دیگر احساسات ناخوشایند، کارهایی انجام دادم.
- ۱۰- سعی کردم به چیزهای خاصی فکر نکنم.
- ۱۱- کارهایی هر چند دشوار را انجام می دادم، چون که با اهداف بلندمدتم هم خوان بودند.
- ۱۲- کار سختی انجام دادم که به دشوار بودنش می ارزید.
- ۱۳- مدت زمان زیادی فکر درگیر مشکلاتم بود.
- ۱۴- دائماً به فکر پیدا کردن راه حل هایی برای مشکلم بودم اما هیچ یک را امتحان نکردم.
- ۱۵- بارها، زمان زیادی را به گذشته ام، افرادی که باعث رنجش شدند، اشتباهاتی که مرتکب شده ام و درگیر چیزهای بد زندگی گذشته ام صرف کردم.
- ۱۶- هیچ یک از دوستانم را ندیدم.
- ۱۷- حتی در کنار آشنایانم، گوشه گیر و آرام بودم.
- ۱۸- با وجود فرصت هایی که داشتم، اجتماعی و معاشرتی نبودم.
- ۱۹- با منفی بافی ام دیگران را از خودم راندم.
- ۲۰- کارهایی کردم تا روابطم را با دیگران قطع کنم.

- ۲۱- تنها به خاطر این که خیلی خسته بودم یا حس ادامه کار را نداشتم، سرکار یا دانشگاه نرفتم.
- ۲۲- چون به اندازه کافی فعال نبودم، کارها/تکالیف/مسئولیت‌هایم را به خوبی انجام نادم.
- ۲۳- به فعالیت‌های روزانه‌ام نظم دادم.
- ۲۴- فقط به فعالیت‌هایی پرداختم که احساس‌های بد را از من دور می‌کردند.
- ۲۵- وقتی اطرافیانم احساس‌ها یا تجربیات منفی‌شان را بیان می‌کردند، احساس بدی به من دست می‌داد.