

مقیاس اضطراب و افسردگی هاسپیتال کانتر و همکاران (2006)

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 P 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 یک گزینه را علامت بزنید.

ردیف	عبارت	رتبه	P
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 وجودم 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	
		آنقدر که باید به خودم نمی‌رسم.	
		ممکن است کاملاً مثل گذشته به خودم نرسم.	
		مثل همیشه به خودم می‌رسم	

P	رتبه	عبارت	ردیف
	به همان اندازه که قبلاً می توانستم	من می توانم بخندم و نکات خنده آور را تشخیص دهم.	۷
	نه کاملاً به اندازه گذشته		
	مسلاً نه به اندازه گذشته به هیچ وجه		
	درواقع خیلی زیاد	آرام و قرار ندارم، گویی مجبورم پیوسته در حرکت باشم.	۸
	زیاد		
	نه خیلی زیاد به هیچ وجه		
	در اکثر مواقع	افکار نگران کننده ای به ذهنم خطور می کند.	۹
	بسیاری اوقات		
	گاهی اوقات، اما نه خیلی زیاد فقط برخی مواقع		
	درست مثل گذشته	در انتظار چیزهای خوشایندم.	۱۰
	اندکی کمتر از گذشته		
	کاملاً کمتر از گذشته به هیچ وجه		
	به هیچ وجه	احساس نشاط می کنم.	۱۱
	اندکی		
	گاهی اوقات بیشتر مواقع		
	براستی اغلب اوقات	ناگهان احساس وحشت زدگی می کنم.	۱۲
	تقریباً اغلب موارد		
	نه خیلی زیاد به هیچ وجه		
	کاملاً	می توانم به راحتی بنشینم و در جای خود آرام بگیرم.	۱۳
	معمولاً		
	اندکی به هیچ وجه		
	غالباً	می توانم از یک کتاب خوب یا برنامه رادیویی یا تلویزیونی لذت ببرم.	۱۴
	گاهی اوقات		
	اندکی خیلی به ندرت		