

۱- آیا می‌توانید روی کاری که انجام می‌دهید تمرکز کنید؟

بہتر از حد معمول

مانند همیشه

کمتر از حد معمول

بسیار کمتر از حد معمول

۲- آیا به دلیل اضطراب نتوانستید بہتر بخوابید؟

نخیر

زیاد نہ

از حد معمول زیادتر

از حد معمول بسیار زیادتر

۳- آیا اخیراً احساس کرده‌اید کہ نقش مفیدی در امور (فعالیت‌های روزانہ، خانوادہ و اجتماع) دارید؟

زیادتر از حد معمول

مانند همیشه

ضعیفتر از حد معمول

بسیار ضعیف

۴- آیا اخیراً احساس کرده‌اید کہ قادر بہ تصمیم‌گیری در مورد مسائل هستید؟

زیادتر از حد معمول

مانند همیشه

کمتر از حد معمول

بسیار کم

۵- آیا اخیراً احساس کرده‌اید کہ زیر فشار مداوم یا استرس هستید؟

نخیر

نہ زیادتر

از حد معمول زیادتر

از حد معمول بسیار زیادتر

۶- آیا اخیراً احساس کرده‌اید کہ نمی‌توانید بہ مشکلات غالب شوید؟

نخیر

نہ زیادتر

از حد معمول زیادتر

از حد معمول بسیار زیادتر

۷- آیا اخیراً توانسته‌اید از فعالیت‌های عادی روزمرہ لذت ببرید؟

زیادتر از حد معمول

مانند همیشه
کمتر از حد معمول
بسیار کمتر از حد معمول

۸- آیا اخیراً توانسته اید با مشکلات خود مقابله کنید؟
زیادتر از حد معمول
مانند همیشه
کمتر از حد معمول
بسیار کم

۹- آیا اخیراً احساس ناراحتی و افسردگی کرده اید؟
نخیر
نه زیادتر
از حد معمول زیادتر
از حد معمول بسیار زیادتر

۱۰- آیا اخیراً اعتماد به نفس خود را از دست داده اید؟
نخیر
نه زیادتر
از حد معمول زیادتر
از حد معمول بسیار زیاد

۱۱- آیا اخیراً خود را فردی بی ارزش و بی اهمیت دانسته اید؟
نخیر
نه زیادتر
از حد معمول زیادتر
از حد معمول بسیار زیاد

۱۲- آیا اخیراً با در نظر گرفتن همه چیز، احساس خوشحالی کرده اید؟
زیادتر
از حد معمول
مانند همیشه
کمتر
از حد معمول بسیار کم