www.mhrn.net
تاریخ انتشار
۱۳۹۵/۸/۳ ۱۰:۲۸

مقیاس فعال‌سازی رفتاری برای افسردگی

کانتر و همکاران (2006)

دستورالعمل:

لطفاً جملات زیر را به دقت بخوانید و دور عددی که به بهترین وجه، توصیف‌کننده 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 می‌ماندم.
۲- کارهایی داشتم که باید انجام می‌دادم ولی انجام ندادم.
۳- از تعداد و نوع کارهایی که انجام داده‌ام، راضی‌ام.
۴- درگیر فعالیت‌های گسترده و متنوعی بودم.
۵- انتخاب من در مورد نوع فعالیت‌ها و موقعیت‌هایی که در آن قرار می‌گرفتم، درست بود.
۶- فعال بودم ولی به هیچ یک از اهدافم دست نیافتم.
۷- آدم فعالی بودم و به اهدافی که می‌خواستم، 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 می‌دادم، چون که با اهداف بلندمدتم هم‌خوان بودند.
۱۲- کار سختی انجام دادم که به دشوار بودنش می‌ارزید.
۱۳- مدت زمان زیادی فکرم درگیر مشکلاتم بود.
۱۴- دایماً به فکر پیدا کردن راه‌حل‌هایی برای مشکلم بودم اما هیچ یک را امتحان نکردم.
۱۵- بارها، زمان زیادی را به گذشته‌ام، افرادی که باعث رنجشم شدند، اشتباهاتی که مرتکب شده‌ام و درگیر چیزهای بد زندگی گذشته‌ام صرف کردم.
۱۶- هیچ یک از دوستانم را ندیدم.
۱۷- حتی در کنار آشنایانم، گوشه‌گیر و آرام بودم.
۱۸- با وجود فرصت‌هایی که داشتم، اجتماعی و معاشرتی نبودم.
۱۹- با منفی‌بافی‌ام 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 ندادم.
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.