

LEIDS-R (Farsi Version)*

دستورالعمل :

در زیر جملاتی را مشاهده می کنید که ممکن است کم و بیش در مورد شما درست باشند.

تقریباً تمام عباراتی که در زیر آمده در ارتباط با افکار شما در مواقعی است که بی حوصله و ناراحت هستید ولی افسرده نیستید. لطفاً بیان کنید که در مواقع بی حوصلگی و ناراحتی ، عبارات زیر تا چه حدی در مورد شما صدق می کند. سعی کنید قبل از شروع تست شرایط زیر را تصور کنید:

تصور کنید امروز اصلاً روز خوبی نیست و شما افسرده نیستید ولی بی حوصله و غمگین هستید و احساس می کنید که ممکن است شرایط بدی برای شما پیش بیاید ولی می دانید که تا یکی - دو روز دیگر همه چیز بهتر می شود.

روی یک نمودار از صفر تا ده (که در آن صفر نشانه این است که شما به هیچ وجه ناراحت نیستید، ده نشانه این است که شما به شدت احساس ناراحتی می کنید و شش به بالا نشان از آن است که شما خیلی ناراحت هستید)، شما ممکن است عددی مانند سه یا چهار را برای توصیف روحیه خود انتخاب نمایید. این نمودار شبیه شکل زیر به نظر می رسد:

۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
اصلاً غمگین نیستم			تا اندازه ای غمگین		افسرده					بسیار افسرده

لطفاً سعی کنید خودتان را در شرایط بالا تصور کنید ، برای مثال بوسیله فکر کردن به آخرین باری که احساس ناراحتی کرده اید (نمره ۳ یا ۴).

(برای اینکه چنین شرایطی را تصور کنید لطفاً چند دقیقه وقت بگذارید)

تا چه حدی قادرید چنین شرایطی را تصور کنید:

خوب

مقداری

اصلاً نتوانستم

حالا می توانید با پاسخ به سوال شماره یک در صفحه بعد ادامه بدهید (حتی اگر برای شما مشکل است که خود را در شرایطی که توضیحش در بالا آمد تصور کنید).

خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کم	به هیچ وجه	
۴	۳	۲	۱	۰	۱. هنگامی که در شرایط روحی مناسبی هستم تنها به چیزهای مثبت فکر می کنم
۴	۳	۲	۱	۰	۲. هنگامی که در شرایط روحی مناسبی نیستم، کمتر دست به ریسک (خطر) می زنم.
۴	۳	۲	۱	۰	۳. زمانی که احساس ناراحتی می کنم، در مورد اینکه اخلاقم مرا چگونه نشان می دهد، بیشتر فکر می کنم.
۴	۳	۲	۱	۰	۴. هنگامی که در شرایط روحی مناسبی نیستم ، نسبت به شرایط عادی خلاقیتم بیشتر است.
۴	۳	۲	۱	۰	۵. زمانی که احساس ناراحتی می کنم، از همه چیز نا امید می شوم.
۴	۳	۲	۱	۰	۶. وقتی بی حوصله هستم بیشتر سعی می کنم تصورات و افکارم را متوقف کنم.
۴	۳	۲	۱	۰	۷. در شرایط روحی نامناسب ، دست به کارهایی می زنم که بعداً از انجام آنها پشیمان می شوم.
۴	۳	۲	۱	۰	۸. هنگامی که احساس ناراحتی می کنم ، بیشتر بیرون میروم و کارهای لذت بخش تری انجام می دهم.
۴	۳	۲	۱	۰	۹. هنگامی که احساس ناراحتی می کنم ، زنده یا مرده بودنم برایم اهمیت کمتری دارد.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۰. هنگامی که احساس ناراحتی می کنم، بیشتر می توانم کمک حال دیگران باشم.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۱. وقتی ناراحت هستم، کمتر با دیگران مخالفت می کنم.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۲. وقتی کمی افسرده هستم، فکر می کنم که باید کمتر اشتباه کنم.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۳. وقتی بی حوصله هستم بیشتر فشار کارها را حس می کنم.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۴. وقتی سرحال نیستم ، بیشتر تمایل دارم که از سختیها و مشکلات دوری کنم.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۵. وقتی که سرحال نیستم، منظور دیگران را بیشتر متوجه می شوم و دیگران را بیشتر درک می کنم.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۶. زمانی که ناراحت هستم، کمال گرایی بیش از گذشته مرا آزرده خاطر می سازد.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۷. زمانی که احساس ناراحتی می کنم ، اغلب فکر می کنم نمیتوانم کسی را خوشحال کنم.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۸. وقتی احساس بدی دارم ، فکر می کنم بیشتر دوست دارم چیزی را بشکنم.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۹. وقتی حوصله ندارم، بیشتر از معمول کار می کنم.
۴	۳	۲	۱	۰	۲۰. هنگامی که احساس ناراحتی می کنم ، فکر می کنم کمتر می توانم از عهده کارها و علایق روزمره بر آییم.

۴	۳	۲	۱	۰	۲۱. هنگامی که احساس ناراحتی می کنم ، افکار ستیزه جویانه بیشتر آرام می دهد.
۴	۳	۲	۱	۰	۲۲. زمانی که ناراحت هستم، به آسانی تندمزاج (رک) یا کنایه گو می شوم.
۴	۳	۲	۱	۰	۲۳. هنگامی که در حالت روحی مناسبی نیستم ، فکر میکنم بیشتر دوست دارم از همه چیز فرار کنم.
۴	۳	۲	۱	۰	۲۴. هنگامی که احساس ناراحتی می کنم، حس می کنم بیشتر خودم را دوست دارم.
۴	۳	۲	۱	۰	۲۵. هنگامی که ناراحت هستم، بیشتر از چیزهای اطرافم غفلت می کنم.
۴	۳	۲	۱	۰	۲۶. هنگامی که احساس ناراحتی می کنم، کارهای خطرناک بیشتری انجام می دهم.
۴	۳	۲	۱	۰	۲۷. وقتی ناراحت هستم ، تمرکز کردن برایم مشکل تر می شود.
۴	۳	۲	۱	۰	۲۸. وقتی حوصله ندارم، نسبت به شرایط معمول آدم بهتری هستم.
۴	۳	۲	۱	۰	۲۹. وقتی حوصله ندارم، خیلی زودتر عصبانی می شوم.
۴	۳	۲	۱	۰	۳۰. هنگامی که احساس ناراحتی می کنم، بیشتر فکر می کنم که اگر بمیرم، مردم از دستم راحت می شوند.
۴	۳	۲	۱	۰	۳۱. زمانی که حس خوبی ندارم ، تمایل بیشتری دارم که همه چیز را تحت کنترل داشته باشم.
۴	۳	۲	۱	۰	۳۲. هنگامی که احساس ناراحتی می کنم ، به عوامل ایجاد کننده بد خلقی هایم، بیشتر فکر می کنم.
۴	۳	۲	۱	۰	۳۳. هنگامی که احساس ناراحتی می کنم، بیشتر فکر می کنم که زندگیم می توانست متفاوت باشد.
۴	۳	۲	۱	۰	۳۴. هنگامی که احساس ناراحتی می کنم ، به مردن یا صدمه زدن به خودم بیشتر فکر می کنم.