

آزمون افسردگی کودکان و نوجوانان

آماده‌سازی و اعتبار‌سنجی: دکتر مسعود جان بزرگی

پرسشنامه حاضر شامل چند محور یا مجموعه‌ای از عبارات است و هر محور بیانگر حالتی است، برای انتخاب عبارتی که بیشتر با حالت‌های شما سازگار است، همه عبارت‌های هر محور را به دقت بخوانید و سپس در پاسخنامه عبارت مورد نظر را علامت بزنید. دقت داشته باشید که تشخیص عبارت‌ها حال کلی شما «در یک هفته گذشته» است، تا جایی که ممکن است هیچ موردی را بدون پاسخ نگذارید.

۱-

- الف) همیشه در بازی‌ها و فعالیت‌های تفریحی شرکت می‌کنم.
- ب) به ندرت در فعالیت‌ها و سرگرمی‌های تفریحی شرکت می‌کنم و گاهی دلتنگ می‌شوم.
- پ) تقریباً زود دلتنگ می‌شوم و در هفته چند بار اتفاق می‌افتد که تمایلی به شرکت در بازی‌ها و سرگرمی‌ها ندارم.
- ت) اغلب خیلی زود دلتنگ می‌شوم و کاری برای انجام دادن، ندارم.
- ث) به زور باید در فعالیت‌های تفریحی و سرگرمی‌ها شرکت کنم همیشه دلم گرفته و دلتنگ هستم.

۲-

- الف) هیچ تغییری در نتایج درسی و میزان تمرکز فکری‌ام به وجود نیامده است.
- ب) گاهی موقع مطالعه مواد درسی دچار اغتشاش فکری می‌شوم که در مطالعه‌ام تأثیر می‌گذارد.
- پ) احساس می‌کنم فقط حدود پنجاه درصد مطالب درسی را می‌فهمم چون به همان اندازه تمرکز دارم.
- ت) در اکثر دروس موقع مطالعه ذهنم مغشوش است و متناسب با استعدادم یاد نمی‌گیرم.
- ث) اصلاً انگیزه‌ای برای درس و مطالعه ندارم، تا کتاب را دستم بگیرم تمرکز از بین می‌رود.

۳-

- الف) در خانه و مدرسه به راحتی می‌توانم روابط اجتماعی برقرار کنم.
- ب) به راحتی می‌توانم دوست پیدا کنم هر چند از این کار لذتی نمی‌برم.
- پ) خیلی درصدد یافتن دوست نیستم بلکه دیگران باید پیش قدم شوند. اغلب پیشنهاد بازی را رد می‌کنم، هر چند کار مهم‌تری هم ندارم.
- ت) اغلب پیشنهاد دوستی دیگران را رد می‌کنم و مخصوصاً کاری می‌کنم که دیگران مرا طرد کنند.
- ث) داوطلبانه و با کمال میل با دیگران رابطه برقرار نمی‌کنم، هیچ دوستی ندارم و اصلاً نمی‌خواهم داشته باشم (چه دوستان قدیمی و چه جدید)

۴-

- الف) مشکلی در به خواب رفتن ندارم (حداکثر در کمتر از نیم ساعت خوابم می‌برد).
ب) به ندرت احساس می‌کنم در خوابیدن مشکل دارم.
پ) در هفته فقط یکی دوبار اتفاق می‌افتد که به راحتی به خواب برم یا وقتی از خواب بیدار می‌شوم خسته‌ام.
ت) تقریباً هر شب در خوابیدن مشکل دارم.
ث) اصلاً خواب راحت و خوبی ندارم و همیشه مشکل دارم.

۵-

- الف) اشتهایم خوب است و به اندازه غذا می‌خورم.
ب) اخیراً در عادت غذایی و اشتهایم تغییر کمی ایجاد شده و گویی بدتر شده‌ام.
پ) تقریباً در اشتهایم تغییر ایجاد شده و انگار بدتر شده‌ام.
ت) بی‌اشتهایی من کاملاً مشخص شده است اغلب احساس گرسنگی می‌کنم.
ث) اصلاً اشتهاهی به غذا ندارم و دوست ندارم سر سفره حاضر شوم.

۶-

- الف) به هیچ وجه احساس خستگی نمی‌کنم (عادی هستم).
ب) بعضی وقت‌ها احساس می‌کنم بدون دلیل خسته می‌شوم.
پ) تقریباً بیش از معمول (هرچند دل‌تنگ هم نیستم) احساس خستگی می‌کنم.
ت) هر روز از انجام کاری خسته می‌شوم و تمایل به بازی ندارم.
ث) اکثر اوقات خسته‌ام و گاهی خود به خود خوابم می‌برد (چرت می‌زنم) اما با خواب هم خستگی‌ام برطرف نمی‌شود (نمی‌توانم بازی کنم).

۷-

- الف) سابقه ندارد که از موضوعی خیلی عصبانی شوم و به شدت واکنش نشان دهم.
ب) گاهی کوتاه به شدت عصبانی می‌شوم.
پ) در هفته چند بار به شدت تحریک می‌شوم ولی عصبانیتم زیاد طول نمی‌کشد.
ت) در مدت طولانی تحریک‌پذیر شده و چندین بار در هفته عصبانی می‌شوم.
ث) دائماً عصبانی و تحریک شده هستم.

۸-

- الف) احساس خیلی خوبی نسبت به خودم دارم و فکر نمی‌کنم خیلی مقصر و بی‌ارزش هستم.
ب) گاهی به ندرت احساس بدی نسبت به خودم دارم و فکر می‌کنم مقصر و بی‌ارزشم.
پ) اتفاق می‌افتد که در هفته چند بار احساس بدی نسبت به خود پیدا می‌کنم و فکر می‌کنم مقصر و بی‌ارزش هستم.

ت) اغلب اوقات احساس بدی نسبت به خود دارم و فکر می‌کنم مقصر و بی‌ارزش هستم.
ث) تقریباً همیشه فکر می‌کنم بی‌ارزش هستم و شدیداً احساس گناه می‌کنم.

-۹

الف) معمولاً پیش نمی‌آید که غمگین باشم، خود را خوشبخت می‌بینم.
ب) گاهی (به ندرت) احساس غمگینی می‌کنم هر چند زودگذر است.
پ) وقتی احساس غم و اندوه می‌کنم حداقل یک ساعت طول می‌کشد و هفته‌ای چند بار اتفاق می‌افتد.
ت) اغلب احساس غم و اندوه می‌کنم و بیشتر فکر می‌کنم بدبخت هستم.
ث) تحمل احساس غم و اندوه برایم سخت است چون همیشه این احساس با من است.

-۱۰

الف) از این که در این دنیا هستم لذت می‌برم، از وقت‌هایم به خوبی استفاده می‌کنم و به فکر پیشرفت هستم.
ب) هر چند خیلی کم ولی هر گاه خیلی عصبانی می‌شوم فکر می‌کنم، چه خوب بود اگر در دنیا نبودم.
پ) بیشتر اوقات وقتی عصبانی می‌شوم به این فکر می‌کنم که ای کاش می‌توانستم خودم را بکشم.
ت) اغلب، افکار مربوط به خودکشی به ذهنم می‌آید.
ث) تا به حال چند بار اقدام به خودکشی کرده‌ام ولی موفق نبوده یا نتوانسته‌ام موفق باشم.

-۱۱

الف) معمولاً مسائلی مرا به گریه وا می‌دارند که هرکس جای من باشد گریه می‌کند و من بیشتر می‌خندم تا گریه کنم.
ب) فکر می‌کنم کمی بیشتر از دوستانم گریه می‌کنم.
پ) در هفته چند بار گریه می‌کنم.
ت) اغلب تمایل به گریه کردن دارم و دوست دارم دلم را خالی کنم.
ث) همیشه گریان هستم و نمی‌توانم این حالت را کنترل کنم (هر روز گریه می‌کنم).

-۱۲

الف) معمولاً فعال هستم.
ب) اخیراً کمی فعالیت کم شده است.
پ) تقریباً حرکات و فعالیت‌هایم کند شده‌اند.
ت) اغلب غیرفعال هستم (نشسته یا خوابیده‌ام)
ث) تقریباً همیشه تمایل به نشستن و خوابیدن دارم.

سؤال‌های اضافی شامل موارد زیر است:

۱۳

- الف) بیشتر وقت‌ها از دلشوره و اضطراب رنج می‌برم.
- ب) از همه وقت‌ها از دلشوره و اضطراب رنج می‌برم.
- پ) از امتحان و تحصیل بطور کلی می‌ترسم.
- ت) حوصله هیچ چیز و هیچکس را ندارم.
- ث) همیشه احساس می‌کنم مریض هستم.
- ج) وزنم اخیراً کم شده است و هر روز اشتهایم کمتر می‌شوم.
- چ) توان تمرکز ذهنی‌ام را از دست داده‌ام.
- ح) به خوبی نمی‌توانم تصمیم بگیرم.
- خ) احساس ناامیدی می‌کنم.

پاسخنامه

نام و نام خانوادگی:

سن:

جنس: مؤنث ☐ مذکر ☐

تحصیلات:

ردیف	الف	ب	پ	ت	ث
۱					
۲					
۳					
۴					
۵					
۶					
۷					
۸					
۹					
۱۰					
۱۱					
۱۲					

۱۳-

- | | | |
|------|------------------------------|------------------------------|
| الف) | ☐ بلی | ☐ خیر |
| ب) | ☐ بلی | ☐ خیر |
| پ) | ☐ بلی | ☐ خیر |
| ت) | ☐ بلی | ☐ خیر |
| ث) | ☐ بلی | ☐ خیر |
| ج) | ☐ بلی | ☐ خیر |
| چ) | ☐ بلی | ☐ خیر |
| ح) | ☐ بلی | ☐ خیر |
| خ) | ☐ بلی | ☐ خیر |

نمره کل: