

پرسشنامه افسردگی سما (سنجش میزان افسردگی)

ساختن این پرسشنامه، با این انگیزه صورت گرفت تا به آزمودنی برای سنجش افسردگی، متناسب با هنجارهای محیط فرهنگی ایران، دست یافت (کاویانی^۱، ۱۳۶۸).

پرسشنامه سما دارای ۳۰ پرسش است که براساس علائم مختلف افسردگی تنظیم شده است. در مقابل هر پرسش، ۴ گزینه قرار دارد که به ترتیب، شدت علامت را نشان می‌دهد؛ به گزینه الف نمره صفر، گزینه ب نمره ۱، گزینه ج نمره ۲ و به گزینه د نمره ۳ تعلق می‌گیرد. بنابراین نمره کل پاسخگویان بین صفر تا ۹۰ می‌تواند باشد. مطالعه مقدماتی بر روی این پرسشنامه حاکی از ضریب روانی ($r=0/73$) و پایایی ($r=0/70$) معنی‌دار است. در این مطالعه نقاط برش ۲۱ و ۵۳ به ترتیب برای سلامتی و افسردگی خفیف تا متوسط پیشنهاد شد. به این ترتیب، کسانی که در این آزمون نمره کمتر از ۲۱ می‌آورند، با اطمینان ۹۹/۰ سالم هستند؛ افرادی که بین ۲۲ تا ۵۳ می‌آورند، دارای افسردگی خفیف تا متوسط هستند؛ و بالاتر از این نمره نشان دهنده افسردگی شدید است.

نقاط برش پیشنهاد شده برای سنجش افسردگی سما

نقطه برش	وضعیت سلامتی
نمره ۲۱ و کمتر	سالم
نمره بین ۲۲-۵۳	افسردگی خفیف تا متوسط
نمره ۵۴ و بالاتر	افسردگی شدید

^۱- کاویانی، حسین (۱۳۶۸). مطالعه مقدماتی برای تنظیم پرسشنامه میزان افسردگی (سما). پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناختی بالینی، انستیتو روانپزشکی تهران.

افسردگی سما

نام و نام خانوادگی: جنس: سن: تحصیلات: تاریخ:

توضیح:

پرسشنامه‌ای که در اختیار شماست، حاوی پرسش‌هایی است که برای هر پرسش، پاسخ‌هایی در نظر گرفته شده است. پرسش‌ها را بخوانید و پاسخی را علامت بزنید که با حالت شما در طی ماه گذشته هماهنگ است. لطفاً پاسخ‌های صحیح را در پاسخنامه علامت بزنید. صداقت در پاسخگویی ما را در یاری رساندن به شما کمک خواهد کرد.

متشکریم

- ۱- در برخورد با مسائل زندگیتان قادر به تصمیم‌گیری هستید؟
 - الف) تقریباً همیشه قدرت تصمیم‌گیری رضایت‌بخشی دارم.
 - ب) بیشتر اوقات احساس می‌کنم قدرت تصمیم‌گیری دارم.
 - ج) گاهی قدرت تصمیم‌گیری دارم.
 - د) بندرت در مورد مسائل زندگی‌م قادر به تصمیم‌گیری هستم.
- ۲- با افراد خانواده‌تان چگونه سر می‌کنید؟
 - الف) تقریباً همیشه از بودن با افراد خانواده‌ام احساس خوشی و نشاط می‌کنم.
 - ب) بعضی وقت‌ها از این که با خانواده‌ام هستم، احساس ناراحتی می‌کنم.
 - ج) بیشتر اوقات از مصاحبت با افراد خانواده‌ام احساس ناراحتی می‌کنم.
 - د) بندرت از مصاحبت با افراد خانواده‌ام لذت می‌برم.
- ۳- نسبت به آینده چه احساسی دارید؟
 - الف) بندرت در باره آینده نگران هستم.
 - ب) گاهی بدون علت نگران موضوعی هستم.
 - ج) بیشتر اوقات درباره موضوعی که اتفاق نیفتاده، نگران هستم.
 - د) همیشه به آینده فکر می‌کنم و از موضوعی که رخ نداده سخت نگرانم.
- ۴- میل شما برای حضور در مجالس مختلف چگونه است؟
 - الف) وقتی با دیگران هستم، احساس خوشحالی می‌کنم.
 - ب) گاهی مایل نیستم در جمع باشم.
 - ج) بیشتر اوقات دلم نمی‌خواهد در مجالس شرکت کنم.
 - د) تقریباً همیشه دوست ندارم در مجالس شرکت کنم.
- ۵- هر گاه شخصی از شما انتقاد کند، عکس‌العمل شما چگونه است؟
 - الف) بندرت از انتقاد دیگران نسبت به خود ناراحت می‌شوم.
 - ب) گاهی اگر از من انتقاد شود، احساس دل‌تنگی می‌کنم.
 - ج) بیشتر وقت‌ها از انتقاد دیگران نسبت به خود ناراحت می‌شوم.
 - د) تقریباً همیشه از انتقاد دیگران ناراحت و غمگین می‌شوم.
- ۶- به طور کلی نظرتان درباره زندگی چیست؟
 - الف) بندرت زندگی برایم خسته‌کننده و بی‌معنی بوده است.
 - ب) گاهی زندگی برایم بی‌مفهوم و خسته‌کننده جلوه می‌کند.
 - ج) بیشتر اوقات فکر می‌کنم، زندگی بیهوده‌ای دارم.

(د) تقریباً همیشه آرزو می‌کنم، ایکاش اصلاً به دنیا نیامده بودم.

۷- هنگامی که می‌خواهید به مسئله‌ای فکر کنید، افکار دیگری به سراغتان می‌آید که موضوع اصلی از یادتان برود؟

- (الف) بندرت دچار این حالت می‌شوم.
- (ب) گاهی این حالت به من دست می‌دهد.
- (ج) بیشتر وقتها تمرکز حواس خود را از دست می‌دهم.
- (د) این حالت، مشکل دائمی من است.

۸- (در صورت داشتن سرگرمی یا سرگرمی‌ها) فعلاً چه احساسی نسبت به سرگرمی‌های مورد علاقه خود دارید؟

- (الف) تقریباً همیشه از آنها احساس خوشی و لذت می‌کنم.
- (ب) گاهی اوقات از سرگرمی‌های دلخواه احساس رضایت می‌کنم.
- (ج) بندرت از سرگرمی‌های مورد علاقه‌ام احساس لذت می‌کنم.
- (د) هیچ‌گاه از سرگرمی‌هایی که برایم جالب بوده‌اند، احساس لذت نمی‌کنم.

۹- به طور کلی نظرتان درباره مسائل و مشکلات زندگی چیست؟

- (الف) بندرت در زندگی احساس شکست می‌کنم.
- (ب) گاهی احساس می‌کنم که در زندگی، شکست خورده‌ام.
- (ج) بیشتر اوقات احساس شکست می‌کنم و قادر نیستم بر مشکلات پیروز شوم.

(د) همیشه احساس می‌کنم، شکست سختی در زندگی خورده‌ام و مسائل مربوط به آن برایم غیرقابل تحمل است.

۱۰- آیا مواقعی پیش می‌آید که احساس کنید هیچ کس شما را درک نمی‌کند و شما تنها هستید؟

- (الف) بندرت چنین احساسی دارم.
- (ب) گاهی چنین احساسی به من دست می‌دهد.
- (ج) بیشتر اوقات احساس می‌کنم که دیگران مرا درک نمی‌کنند و من تنه‌ایم.

(د) تقریباً همیشه دیگران مرا درک نمی‌کنند و من تنه‌ایم.

۱۱- درباره اعمال گذشته خود، چه احساسی دارید؟

- (الف) بندرت اعمال گذشته مرا آزارده خاطر کرده است.
- (ب) گاهی به خاطر اعمال گذشته، خودم را سرزنش می‌کنم.
- (ج) بیشتر اوقات، خودم را به خاطر اعمال گذشته سرزنش می‌کنم.

(د) تقریباً همیشه نسبت به اعمال گذشته پشیمان هستم و خود را به شدت سرزنش می‌کنم.

۱۲- هنگام برخورد با مشکلات، احساس می‌کنید کسانی باشند که شما را در رفع آنها یاری کنند؟

- (الف) بندرت احساس می‌کنم در مواجهه با مشکلات، تنها هستم.
- (ب) گاهی احساس می‌کنم که در رفع مشکلات زندگی تنها و بی‌یاور هستم.

(ج) بیشتر اوقات در رفع مشکلات کسی نیست مرا یاری کند.

(د) احساس می‌کنم که در حل مشکلات زندگی، بی‌یار و یاور هستم.

۱۳- آیا از سردرد رنج می‌برید؟

- (الف) بندرت مبتلا به سردرد می‌شوم.
- (ب) گاهی از سردرد رنج می‌برم.
- (ج) بیشتر اوقات از سردرد رنج می‌برم.
- (د) سردرد مشکل همیشگی من است.

- ۱۴- معمولاً خواب شما چگونه است؟
 الف) معمولاً به راحتی می‌خوابم.
 ب) گاهی قبل از خوابیدن مدتی در بستر می‌مانم و به مسائل زندگی فکر می‌کنم.
 ج) بیشتر اوقات به هنگام خواب، ساعت‌ها در بستر بیدار می‌مانم و افکار مختلف ذهنم را مشغول می‌کند.
 د) تقریباً همیشه به هنگام خواب ساعت‌ها در بستر بیدار می‌مانم و مسائل گوناگون به ذهنم هجوم می‌آورند.
- ۱۵- آیا احساس کرده‌اید شب و روز طولانی‌تر از معمول شده است و شما تحمل آن را ندارید؟
 الف) بندرت چنین احساسی داشته‌ام.
 ب) گاهی این طور فکر می‌کنم ولی می‌توانم آن را تحمل کنم.
 ج) بیشتر اوقات چنین احساسی دارم و تحمل آن سخت است.
 د) تقریباً همیشه انجام کارها برایم دشوار است و زود خسته می‌شوم.
- ۱۶- در زمان انجام کار چه احساسی دارید؟
 الف) بندرت نسبت به انجام کارهایی علاقمند می‌شوم.
 ب) گاهی اوقات از انجام کارها دلسرد می‌شوم.
 ج) بیشتر اوقات در زمان انجام کار خسته می‌شوم.
 د) تقریباً همیشه انجام کارها برایم دشوار است و زود خسته می‌شوم.
- ۱۷- آیا صبح‌ها بی‌اختیار زودتر از معمول بیدار می‌شوید و دیگر خوابتان نمی‌برد؟
 الف) خیر.
 ب) بندرت زودتر از معمول بیدار می‌شوم.
 ج) گاهی زودتر از معمول بیدار می‌شوم و دیگر خوابم نمی‌برد.
 د) بیشتر اوقات بی‌اختیار زودتر از معمول بیدار می‌شوم و دیگر نمی‌توانم بخوابم.
- ۱۸- اشتها‌ی شما نسبت به غذا چگونه است؟
 الف) اشتها‌ی نسبتاً خوبی دارم.
 ب) گاهی نسبت به غذا بی‌اشتها هستم.
 ج) بیشتر اوقات میلی به غذا خوردن ندارم.
 د) بطور دائم نسبت به غذا بی‌اشتها هستم و از آن چه می‌خورم لذت نمی‌برم.
- ۱۹- احساس شما نسبت به زندگی کردن در دنیا چیست؟
 الف) به زندگی علاقمندم.
 ب) بندرت آرزو می‌کنم که هرگز به دنیا نیامده بودم.
 ج) گاهی آرزو می‌کنم کاش وجود نداشتم.
 د) همیشه احساس می‌کنم ای کاش می‌مردم.
- ۲۰- آیا شما در تنهایی گریه می‌کنید؟
 الف) بندرت چنین کاری می‌کنم.
 ب) گاهی به گوشه‌ای می‌روم و گریه می‌کنم.
 ج) بیشتر اوقات به گوشه‌ای می‌روم و گریه می‌کنم.
 د) تقریباً همیشه در تنهایی گریه می‌کنم.
- ۲۱- آیا احساس خستگی می‌کنید، به صورتی که قدرت انجام کارهای روزمره از شما سلب شده باشد؟
 الف) چنین حالتی ندارم.
 ب) گاهی اینگونه احساس می‌کنم.

(ج) بیشتر اوقات احساس خستگی و بی حالی می‌کنم.
(د) تقریباً همیشه خسته‌ام، به طوری که از عهده کارهای روزمره برنمی‌آیم.

۲۲- وضعیت جسمانی خود را چگونه می‌بینید؟
(الف) از نظر جسمانی تفاوتی با قبل ندارم.

(ب) زیاد لاغر نشده‌ام.

(ج) تا حدودی لاغرتر از قبل شده‌ام.

(د) به مقدار قابل ملاحظه‌ای کاهش وزن داشته‌ام.

۲۳- در برخورد با مشکل، قادر به ابراز خشم خود هستید؟
(الف) بندرت اتفاق می‌افتد که نتوانم در مواقع ضروری، خشم خود را ابراز کنم.

(ب) گاهی در مواقع ضروری نمی‌توانم خشم خود را ابراز کنم.

(ج) بیشتر اوقات قادر به ابراز خشم خود نیستم.

(د) تقریباً همیشه قادر به ابراز خشم نیستم و خود خوری می‌کنم.

۲۴- میل جنسی و زناشویی خود را چگونه می‌بینید؟

(الف) بندرت احساس بی‌میلی می‌کنم.

(ب) گاهی احساس بی‌میلی می‌کنم.

(ج) بیشتر اوقات احساس می‌کنم میل جنسی و یا زناشویی‌ام کاهش یافته است.

(د) تقریباً همیشه چنین احساسی دارم.

- ۲۵- درباره نظر منفي ديگران نسبت به خود چگونه فكر مي‌كنيد؟
 الف) اصلاً اهميت نمي‌دهم.
 ب) گاهي اهميت مي‌دهم و ناراحت مي‌شوم.
 ج) بيشتر اوقات در مقابل نظر ديگران نسبت به خودم بسيار حساس هستم.
 د) تقريباً هميشه به آن اهميت مي‌دهم و ناراحت مي‌شوم.
- ۲۶- نظر شما درباره خودتان چيست؟
 الف) احساس مي‌كنم يك آدم عادي هستم.
 ب) گاهي احساس مي‌كنم به درد اين زندگي نمي‌خورم.
 ج) بيشتر اوقات آدم به درد خوري نيستم.
 د) اصلاً من آدم بي‌ارزشي هستم.
- ۲۷- وضعيت خواب شما از هنگامي كه خوابتان مي‌برد تا صبح كه از خواب برمي‌خيزيد چگونه است؟
 الف) معمولاً به راحتي مي‌خوابم.
 ب) بندرت تا صبح يك يا چند بار بيدار مي‌شوم.
 ج) گاهي شبها تا صبح يك يا چندين بار بي‌اختيار از خواب بيدار مي‌شوم.
 د) بيشتر شبها بدون اين كه دست خودم باشد تا صبح يك يا چند بار از خواب بيدار مي‌شوم.
- ۲۸- درباره چيزهايي كه مورد علاقه شما بوده‌اند چه حساسي داريد؟
 الف) هنوز مثل قبل نسبت به علاقمندي‌هاي زندگي‌ام احساس تمايل مي‌كنم.
 ب) اندكي نسبت به علاقمندي‌هاي زندگي‌ام بي‌ميل شده‌ام.
 ج) بطور متوسط نسبت به علاقمندي‌هاي زندگي بي‌ميل شده‌ام.
 د) احساس مي‌كنم علاقه‌ام بسيار كم شده است.
- ۲۹- آيا احساس مي‌كنيد كه از درون گريه مي‌كنيد ولي در ظاهر اشك نمي‌ريزيد؟
 الف) چنين حساسي ندارم.
 ب) گاهي چنين حساسي دارم.
 ج) بيشتر اوقات دچار اين حالت هستم.
 د) تقريباً هميشه اين حالت را دارم.
- ۳۰- آيا شما غمگين هستيد؟
 الف) خير.
 ب) گاهي احساس غم و دل‌گرفتگي مي‌كنم.
 ج) بيشتر اوقات اين احساس را دارم.
 د) تقريباً هميشه احساس غم و اندوه مي‌كنم.

برگه پاسخنامه سما

ردیف	الف	ب	ج	د	ردیف	الف	ب	ج	د
۱					۱۶				
۲					۱۷				
۳					۱۸				
۴					۱۹				
۵					۲۰				
۶					۲۱				
۷					۲۲				
۸					۲۳				
۹					۲۴				
۱۰					۲۵				
۱۱					۲۶				
۱۲					۲۷				
۱۳					۲۸				
۱۴					۲۹				
۱۵					۳۰				