

بنام خدا

پرسشنامه افسردگی سما

(سنجش میزان افسردگی)



پرسشنامه افسردگی سما (سنجش میزان افسردگی)

ساختن این پرسشنامه ، با این انگیزه صورت گرفت تا به آزمونی برای سنجش افسردگی ، متناسب با هنجارهای محیط فرهنگی ایران ، دست یافت (کاویانی، 1368*).

پرسشنامه سما دارای 30 پرسش است که براساس علائم مختلف افسردگی تنظیم شده است. در مقابل هر پرسش ، 4 گزینه قرار دارد که به ترتیب ، شدت علامت را نشان می دهد ؛ به گزینه الف نمره صفر ، گزینه ب نمره 1 ، گزینه ج نمره 2 و به گزینه د نمره 4 تعلق می گیرد . بنابراین نمره کل پاسخگویان بین صفر تا 90 می تواند باشد . مطالعه مقدماتی بر روی این پرسشنامه حاکی از ضریب روائی ($r=0/73$) و پایایی ($r=0/70$) معنی دار است. در این مطالعه نقاط برش 21 و 53 به ترتیب برای سلامتی و افسردگی خفیف تا متوسط پیشنهاد شد . به این ترتیب ، کسانی که در این آزمون نمره کمتر از 21 می آورند ، با اطمینان 0/99 سالم هستند؛ افرادی که بین 22 تا 53 می آورند، دارای افسردگی خفیف تا متوسط هستند ؛ و بالاتر از این نمره نشان دهنده افسردگی شدید است.

نقاط برش پیشنهاد شده برای سنج افسردگی سما

نقطه برش	وضعیت سلامتی
نمره 21 و کمتر	سالم
نمره بین 22-53	افسردگی خفیف تا متوسط
نمره 54 و بالاتر	افسردگی شدید

* کاویانی، حسین (1368). مطالعه مقدماتی برای تنظیم پرسشنامه میزان افسردگی (سما). پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، انستیتو روان پزشکی تهران.

پرسشنامه سما

نام خانوادگی : جنس: سن:

تحصیلات: تاریخ:

توضیح:

پرسشنامه ای که در اختیار شماست ، حاوی پرسش هایی است که برای هر پرسش ، پاسخ هایی در نظر گرفته شده است . پرسش ها را بخوانید و پاسخی را علامت بزنید که باحالت شما در طی ماه گذشته هماهنگ است. لطفاً پاسخ های صحیح را در پاسخنامه علامت بزنید. صداقت در پاسخگویی ما را در یاری رساندن به شما کمک خواهد کرد.

متشکریم

1- در برخورد با مسائل زندگیتان قادر به تصمیم گیری هستید؟

- الف- تقریباً همیشه قدرت تصمیم گیری رضایت بخشی دارم.
- ب- بیشتر اوقات احساس می کنم قدرت تصمیم گیری دارم.
- ج- گاهی قدرت تصمیم گیری دارم.
- د- بندرت در مورد مسائل زندگیم قادر به تصمیم گیری هستم.

2- با افراد خانواده تان چگونه سر می کنید؟

- الف- تقریباً همیشه از بودن با افراد خانواده ام احساس خوشی و نشاط می کنم.
- ب- بعضی وقت ها از این که با خانواده ام هستم ، احساس ناراحتی می کنم.
- ج- بیشتر اوقات از مصاحبت با افراد خانواده ام احساس ناراحتی می کنم.
- د- بندرت از مصاحبت با افراد خانواده ام لذت می برم.

3- نسبت به آینده چه احساسی دارید؟

- الف- بندرت درباره آینده نگران هستم.
- ب- گاهی بدون علت نگران موضوعی هستم.
- ج- بیشتر وقت ها درباره موضوعی که اتفاق نیفتاده ، نگران هستم.
- د- همیشه به آینده فکر می کنم و از موضوعی که رخ نداده سخت نگرانم .

4- میل شما برای حضور در مجالس مختلف چگونه است؟

- الف- وقتی با دیگران هستم ، احساس خوشحالی می کنم.
- ب- گاهی مایل نیستم در جمع باشم.
- ج- بیشتر اوقات دلم نمی خواهد در مجالس شرکت کنم.
- د- تقریباً همیشه دوست ندارم در مجالس شرکت کنم.

5- هرگاه شخصی از شما انتقاد کند ، عکس العمل شما چگونه است؟

- الف- بندرت از انتقاد دیگران نسبت به خود ناراحت می شوم.
- ب- گاهی اگر از من انتقاد شود ، احساس دلتنگی می کنم.
- ج- بیشتر وقت ها از انتقاد دیگران نسبت به خود ناراحت می شوم.
- د- تقریباً همیشه از انتقاد دیگران ناراحت و غمگین می شوم.

6- به طور کلی نظرتان درباره زندگی چیست؟

- الف- بندرت زندگی برآیم خسته کننده و بی معنی بوده است.
- ب- گاهی زندگی برآیم بی مفهوم و خسته کننده جلوه می کند.
- ج- بیشتر اوقات فکر می کنم ، زندگی بیهوده ای دارم.
- د- تقریباً همیشه آرزو می کنم ، ای کاش اصلاً به دنیا نیامده بودم.

7- هنگامی که می خواهید به مسئله ای فکر کنید ، افکار دیگری به سراغتان می آید که موضوع اصلی از یادتان برود؟

الف- بندرت دچار این حالت می شوم.

ب- گاهی این حالت به من دست می دهد .

ج- بیشتر وقت ها تمرکز حواس خود را از دست می دهم.

د- این حالت ، مشکل دائمی من است.

8- (در صورت داشتن سرگرمی یا سرگرمی ها) فعلاً چه احساسی

نسبت به سرگرمی های مورد علاقه خود دارید ؟

الف- تقریباً همیشه از آنها احساس خوشی و لذت می کنم.

ب- گاهی اوقات از سرگرمی های دلخواه احساس رضایت می کنم.

ج- بندرت از سرگرمی های مورد علاقه ام احساس لذت می کنم.

د- هیچ گاه از سرگرمی هائی که برایم جالب بوده اند ، احساس لذت نمی کنم.

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

الف- بندرت در زندگی احساس شکست می کنم.

ب- گاهی احساس می کنم که در زندگی ، شکست خورده ام.

ج- بیشتر اوقات احساس شکست می کنم و قادر نیستم بر مشکلات پیروز

شوم.

د-همیشه احساس می کنم ، شکست سختی در زندگی خورده ام و مسائل

مربوط به آن برایم غیر قابل تحمل است.

10- آیا مواقعی پیش می آید که احساس کنید هیچ کس شما را

درک نمی کند و شما تنهایی؟

الف- بندرت چنین احساسی دارم.

ب- گاهی چنین احساسی به من دست می دهد .

ج - بیشتر اوقات احساس می کنم که دیگران مرا درک نمی کنند و من تنهایم.

د- تقریباً همیشه دیگران مرا درک نمی کنند و من تنهایم.

11- درباره اعمال گذشته خود ، چه احساسی دارید ؟

الف- بندرت اعمال گذشته مرا آزرده خاطر کرده است .

ب- گاهی به خاطر اعمال گذشته ، خودم را سرزنش می کنم.

ج- بیشتر اوقات ، خودم را به خاطر اعمال گذشته سرزنش می کنم.

د- تقریباً همیشه نسبت به اعمال گذشته پشیمان هستم و خود را به شدت سرزنش می کنم.

12- هنگام برخورد با مشکلات، احساس می کنید کسانی باشند که

شما را در رفع آنها یاری کنند؟

الف- بندرت احساس می کنم در مواجهه با مشکلات ، تنها هستم.

ب- گاهی احساس می کنم که در رفع مشکلات زندگی تنها و بی یاور هستم.

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

د- احساس می کنم که در حل مشکلات زندگی ، بی یار و یاور هستم.

13- آیا از سر درد رنج می برید؟

الف- بندرت مبتلا به سر درد می شوم.

ب- گاهی از سر درد رنج می برم.

ج- بیشتر اوقات از سر درد رنج می برم.

د- سر درد مشکل همیشگی من است.

14- معمولاً خواب شما چگونه است؟

الف- معمولاً به راحتی می خوابم .

ب-گاهی قبل از خوابیدن مدتی در بستر بیدار می مانم و به مسائل زندگی فکرمی کنم .

ج- بیشتر اوقات به هنگام خواب ،ساعت ها در بستر بیدار می مانم و افکار مختلف ذهنم را مشغول می کند.

د- تقریباً همیشه به هنگام خواب ساعت ها در بستر بیدار می مانم و مسائل گوناگون به ذهنم هجوم می آورند.

15- آیا احساس کرده اید شب و روز طولانی تر از معمول شده

است و شما تحمل آن را ندارید ؟

الف- بندرت چنین احساسی داشته ام .

ب- گاهی این طور فکر می کنم ولی می توانم 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 می شوم .

16- در زمان انجام کار چه احساسی دارید ؟

الف- بندرت نسبت به انجام کارهایی علاقه می شوم .

ب- گاهی اوقات از انجام کارها دلسرد می شوم .

ج- بیشتر اوقات در زمان انجام کار خسته میشوم .

د- تقریباً همیشه انجام کارها برایم دشوار است و زود خسته می شوم .

17- آیا صبح ها بی اختیار زودتر از معمول بیدار می شوید و دیگر

خوابتان نمی برد؟

الف- خیر .

ب- بندرت زودتر از معمول بیدار میشوم .

ج- گاهی زودتر از معمول بیدار میشوم و دیگر خوابم نمی برد .

د- بیشتر اوقات بی اختیار زودتر از معمول بیدار می شوم و دیگر نمی توانم

نمی خوابم .

18- اشتهای شما نسبت به غذا چگونه است؟

الف- اشتهای نسبتاً خوبی دارم .

ب- گاهی نسبت به غذا بی اشتها هستم .

ج- بیشتر اوقات میلی به غذا خوردن ندارم .

د- به طور دائم نسبت به غذا بی اشتها هستم و از آن چه می خورم لذت نمی

برم .

19- احساس شما نسبت به زندگی کردن در دنیا چیست ؟

الف- به زندگی علاقه مندم .

ب- بندرت آرزو می کنم که هرگز به دنیا نیا مده بودم .

ج- گاهی آرزو می کنم کاش وجود نداشتم .

د- همیشه احساس می کنم ای کاش میمردم .

20- آیا شما در تنهایی گریه می کنید ؟

الف- بندرت چنین کاری می کنم .

ب- گاهی به گوشه ای می روم و گریه می کنم .

- ج - بیشتر اوقات به گوشه ای می روم و گریه می کنم
د- تقریباً همیشه در تنهایی گریه می کنم .

21- آیا احساس خستگی می کنید ، به صورتی که قدرت انجام

کارهای روزمره از شما سلب شده باشد ؟

- الف- چنین حالتی ندارم .
ب- گاهی اینگونه احساس می کنم .
ج- بیشتر اوقات احساس خستگی و بی حالی می کنم .
د- تقریباً همیشه خسته ام، به طوری که از عهده کارهای روزمره بر نمی آیم.

22- وضعیت جسمانی خود را چگونه می بینید ؟

- الف- از نظر جسمانی تفاوتی با قبل ندارم.
ب- زیاد لاغر نشده ام.
ج- تا حدودی لاغرتر از قبل شده ام.
د- به مقدار قابل ملاحظه ای کاهش وزن داشته ام.

23- در برخورد با مشکل ، قادر به ابراز خشم خود هستید؟

- الف- بندرت اتفاق می افتد که نتوانم در مواقع ضروری ، خشم خود را ابراز کنم.
ب- گاهی در مواقع ضروری نمی توانم 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 می کنم.

24- میل جنسی و زناشویی خود را چگونه می بینید ؟

- الف- بندرت احساس بی میلی می کنم.

ب- گاهی احساس بی میلی می کنم.

ج- بیشتر اوقات احساس می کنم میل جنسی و یا زناشویی ام کاهش یافته است.

د- تقریباً همیشه چنین احساسی دارم.

25- درباره نظر منفی دیگران نسبت به خود چگونه فکر می کنید؟

الف- اصلاً اهمیت نمی دهم.

ب- گاهی اهمیت می دهم و ناراحت می شوم.

ج- بیشتر اوقات در مقابل نظر دیگران نسبت به خودم بسیار حساس هستم.

د- تقریباً همیشه به آن اهمیت می دهم و ناراحت می شوم.

26- نظر شما درباره خودتان چیست؟

الف- احساس می کنم یک آدم عادی هستم .

ب- گاهی احساس می کنم به درد این زندگی نمی خورم.

ج - بیشتر اوقات آدم به درد خوری نیستم.

د- اصلاً من آدم بی ارزشی هستم.

27- وضعیت خواب شما از هنگامی که خوابتان می برد تا صبح که

از خواب بر می خیزید چگونه است؟

الف- معمولاً به راحتی می خوابم.

ب- بندرت تا صبح یک یا چند بار بیدار می شوم.

ج -گاهی شب ها تا صبح یک یا چندین بار بی اختیار از خواب بیدار می شوم.

د- بیشتر شب ها بدون اینکه دست خودم باشد تا صبح یک یا چندبار از خواب

بیدار می شوم.

28- درباره چیزهایی که مورد علاقه شما بوده اند چه احساسی

دارید؟

الف- هنوز مثل قبل نسبت به علاقه مندی های زندگی ام احساس تمایل می کنم.

ب- اندکی نسبت به علاقه مندی های زندگی ام بی میل شده ام.

ج- بطور متوسط نسبت به علاقه مندی های زندگی بی میل شده ام.

د- احساس می کنم علاقه ام بسیار کم شده است.

29- آیا احساس می کنید که از درون گریه می کنید ولی در ظاهر

اشک نمی ریزید؟

الف - چنین احساسی ندارم.

ب- گاهی چنین احساسی دارم.

ج - بیشتر اوقات دچار این حالت هستم.

د - تقریباً همیشه این حالت را دارم.

30- آیا شما غمگین هستید؟

الف- خیر

ب- گاهی احساس غم و دل گرفتگی می کنم.

ج- بیشتر اوقات این احساس را دارم.

د - تقریباً همیشه احساس غم و اندوه می کنم.

برگه پاسخنامه سما

د	ج	ب	الف	ردیف	د	ج	ب	الف	ردیف
				16					1
				17					2
				18					3
				19					4
				20					5
				21					6
				22					7
				23					8
				24					9
				25					10
				26					11
				27					12
				28					13
				29					14
				30					15