

دستور العمل: می توانید این مقیاس را مکرراً به کار گرفته و آن را براساس پیگیری وضع روانی تان به صورت هفتگی استفاده کنید. همچنین برای این که به درمانگرتان نشان دهید، چگونه علایم افسردگی تان از یک جلسه تا جلسه بعدی تغییر کرده، از آن استفاده کنید. تغییر 5 امتیاز یا بیشتر، قابل توجه است. این مقیاس، برای این طرح نشده که افسردگی را تشخیص دهد یا جای تشخیص متخصص را بگیرد. اگر مشکوک هستید که افسرده شده اید، لطفا در اولین فرصت با یک متخصص بهداشت روان، مشورت کنید.

ردیف	عبارات	خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کم	خیلی کم	اصلاً
1	کارهایم را به کندی انجام می دهم.						
2	آینده ام، ناامید کننده به نظرمی رسد.						
3	تمرکز هنگام مطالعه، برایم دشوار است.						
4	خوشی ولذت از زندگی ام رفته است.						
5	به سختی تصمیم گیری می کنم.						
6	علاقه ام به جنبه هایی از زندگی که برایم مهم بودند را، از دست داده ام.						
7	احساس غمگینی، گرفتگی و ناخوشی می کنم.						
8	پریشان هستم و سرگردان می شوم.						
9	احساس خستگی می کنم.						
10	برای انجام کارهای ساده، تلاش زیادی می کنم.						

پرسشنامه غربالگری اختلال افسردگی گلدبرگ (1972)

						11	احساس می کنم، انسان گناهکاری هستم که سزاوار کیفر است.
						12	احساس درماندگی می کنم.
						13	احساس دل مردگی می کنم.
						14	خوابم به هم خورده است.
						15	گاهی به این فکر می افتم که چگونه خودم را بکشم.
						16	احساس می کنم در تله افتاده یا گرفتار شده ام.
						17	حتی وقتی اتفاقات خوبی برایم می افتد، احساس افسردگی می کنم.
						18	بدون رژیم گرفتن، وزنم کم شده، با زیاد شده است.

هدف پرسشنامه: ارزیابی میزان اختلال افسردگی و یا احتمال ابتلا به آن

شیوه نمره گذاری و تفسیر

این پرسشنامه دارای 18 سوال بوده و هدف آن ارزیابی میزان اختلال افسردگی و یا احتمال ابتلا به آن است. هریک از عبارات در یک طیف 5 درجه ای نمره گذاری می شوند که در جدول زیر امتیاز مربوط به هر گزینه ارائه گردیده است:

گزینه	خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کم	خیلی کم	اصلاً
امتیاز	5	4	3	2	1	0

برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات تک تک سوالات را با هم جمع نمایید. این امتیاز دامنه ای از 0 تا 90 را خواهد داشت. سپس بر اساس جدول زیر نتیجه بدست آمده را تفسیر نمایید:

جدول تفسیر نتایج پرسشنامه

ردیف	امتیاز	تفسیر
1	0-9	سالم
2	17-10	احتمال رشد افسردگی
3	18-21	افسردگی مرزی
4	22-35	افسردگی خفیف به متوسط
5	36-53	افسردگی متوسط به شدید
6	54 به بالا	افسردگی شدید

هرگاه جمع نمرات بیشتر از 21 شد، باید برای بررسی دقیق تر و تعیین سطح درمان مورد نیاز، به متخصصین بهداشت روانی مراجعه شود.

روایی و پایایی

در پژوهش ماگناویتا (2007) ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس افسردگی گلدبرگ 0/78 بدست آمد که بیانگر پایایی خوب این ابزار است. همچنین روایی همزمان این پرسشنامه همراه با مقیاس اضطراب گلدبرگ مورد تایید قرار گرفت.

Magnavita, N. (2007). Anxiety and depression at work. The A/D Goldberg Questionnaire. *Giornale Italiano di Medicina del Lavoro ed Ergonomia*, 29(3 Suppl), 670-671.

Goldberg, D.P. (1972). The detection of psychiatric illness by questionnaire. London: Oxford University Press.

