

پیوست ها

پیوست الف: KADS

آزمون افسردگی نوجوانان کوچر (۶ سؤالی)

مشخصات: نام و نام خانوادگی: تاریخ: سن:

لطفا در خصوص هر یک از عبارات زیر با انتخاب یکی از گزینه ها مشخص کنید که طی هفته ی گذشته بطور معمول چگونه بوده اید.

۱. خلق پایین، غمگین، احساس بی علاقتی، افسرده

الف: بندرت ب: بعضی از مواقع ج: اکثر مواقع
د: همه مواقع

۲. احساس بی ارزشی داشتن، احساس ناامید، احساس اینکه فرد خوبی نیستید.

الف: بندرت ب: بعضی از مواقع ج: اکثر مواقع
د: همه مواقع

۳. احساس خستگی کردن، احساس کوفتگی کردن، مشکل در انگیزه داشتن، با فشار خودتان را بکار وادار کردن و نیاز به استراحت کردن و خوابیدن زیاد.

الف: بندرت ب: بعضی از مواقع ج: اکثر مواقع
د: همه مواقع

۴. احساس این که زندگی زیاد شاد نیست، احساس خوبی نداشتن، این که نتوانید به اندازه
ی دلخواه سرگرمی و شادی داشته باشید (در مقایسه با قبل از این مشکلاتان)

- الف: بندرت ب: بعضی از مواقع ج: اکثر مواقع
د: همه مواقع

۵. احساس نگرانی داشتن، عصبی شدن، دچار ترس شدن و مضطرب بودن.

- الف: بندرت ب: بعضی از مواقع ج: اکثر مواقع
د: همه مواقع

۶. افکار خودکشی داشتن، طرح یا نقشه خودکشی کشیدن، فکر آسیب زدن به خود

- الف: بندرت ب: بعضی از مواقع ج: اکثر مواقع
د: همه مواقع

نمره گذاری آزمون: برای هر عبارت نمره زیر را در نظر بگیرید.

الف=۰ / ب=۱ / ج=۲ / د=۳

تفسیر: نمره بالای ۶ افسردگی را نشان می دهد (و نیاز به ارزیابی بیشتر دارد). نمره کل پایین تر از ۶ فقدان افسردگی را نشان می دهد. نکته قابل توجه این است که در صورت دریافت نمره صفر در آزمون از طرف نوجوان، مقاومت در و پنهان کردن برخی علائم را در وی چک کنید.

مترجمان: مهرداد شهیدی و مهناز شجاعی با کسب اجازه از دکتر کوچر

پیوست ب: پرسشنامه خودکشی در نوجوانان (دانش آموزان)

(ASQ)

هدف: ارزیابی میزان تمایل نوجوانان به خودکشی

ردیف	سوالات	بلی	خیر
۱	آینده شادی خواهم داشت.	بلی	خیر
۲	اخیراً در خوابیدن مشکل داشته ام.	بلی	خیر
۳	فکر می کنم عامل تمام مشکلاتم خودم هستم.	بلی	خیر
۴	وقتی مریض می شوم اغلب پزشک برایم مسکن تجویز می کند.	بلی	خیر
۵	آینده من ایمن به نظر می رسد.	بلی	خیر
۶	گاهی اوقات واقعا می ترسم.	بلی	خیر
۷	گاهی اوقات می ترسم کنترلم را بر خودم از دست بدهم.	بلی	خیر
۸	اخیراً احساس می کنم دوست ندارم در فعالیتی مشارکت داشته باشم.	بلی	خیر
۹	گاهی اوقات بیش از حد سیگار می کشم یا مشروب می خورم.	بلی	خیر
۱۰	ظرف چند سال اخیر حداقل دو بار تغییر مکان داده ام.	بلی	خیر
۱۱	من کسی را دارم که برای من خیلی مهم است.	بلی	خیر
۱۲	معمولاً احساس می کنم کاملاً بی ارزش هستم.	بلی	خیر
۱۳	اکثراً صبح ها سیگار می کشم/ یا مشروب می خورم.	بلی	خیر

شیوه نمره گذاری و تفسیر پرسشنامه خودکشی در نوجوانان (ASQ)

این پرسشنامه ۱۳ سؤال دارد و توسط کیت طراحی شده است. هدف اصلی آن ارزیابی میزان تمایل یا احتمال خودکشی در نوجوانان است. هر سؤال دو گزینه دارد. به هر گزینه بلی ۱ امتیاز و به هر گزینه خیر ۰ امتیاز تعلق می گیرد. البته این شیوه نمره گذاری در مورد سؤالات ۱، ۵، و ۱۱ معکوس خواهد شد. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه

مجموع امتیازات تک تک سؤالات را با هم جمع نمایید. این امتیاز دامنه ای از ۰ تا ۱۳ خواهد داشت. هر چه این امتیاز بالاتر باشد، بیانگر تمایل بیشتر فرد پاسخ دهند به خودکشی خواهد بود و برعکس.

در نوجوانی که تمایل زیادی به خودکشی دارند پاسخ ها به صورت زیر است.

نمره گذاری:

۱/خیر/ ۲/ بله / ۳/ بله / ۴/ بله / ۵/ خیر / ۶/ بله / ۷/ بله / ۸/ بله / ۹/ بله / ۱۰/ بله / ۱۱/ بله / ۱۲/ بله / ۱۳/ بله

روایی و پایایی پرسشنامه خودکشی در نوجوانان (ASQ)

در پایان نامه نوری (۱۳۹۱) روایی صوری پرسشنامه به تایید دو تن از اساتید دانشگاهی رسید و همچنین پایایی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه گیری آلفای کرونباخ محاسبه شد. معمولاً دامنه ضریب اعتماد آلفای کرونباخ از صفر (۰) به معنای عدم پایداری، مثبت (۱+) به معنای پایایی کامل قرار می گیرد و هر چه مقدار بدست آمده به عدد مثبت یک نزدیکتر باشد، قابلیت اعتماد پرسشنامه بیشتر می شود. آلفای کرونباخ برای پرسشنامه خودکشی در نوجوانان ۶۵ درصد (ASQ) به دست آمد که بیانگر پایایی

پیوست (ج): سوالاتی در مورد افکار خودکشی

- می‌خواهم بدانم که آیا تا به حال آنقدر غمگین بوده‌ای که افکاری در مورد مردن داشته باشی یا آرزو کنی که مرده باشی؟
- آیا تصویر یا عکسی از مرگ خودت در ذهنت داری؟
- آیا تا به حال به آسیب رساندن به خودت فکر کردی؟ معمولاً چند بار اتفاق افتاده که آنقدر غمگین باشی که بخواهی به خودت آسیب برسانی؟
- با توجه به درد شدیدی که در مورد این افسردگی و در تعامل با مدرسه و خانه داری، می‌خواهم بدانم آیا فکری در مورد خودکشی داشته‌ای؟
- به نظر می‌رسد که واقعاً غمگینی. بعضی مواقع که نوجوانان خیلی غمگینند و ناامیدی زیادی را مثل تو تجربه می‌کنند، فکری در مورد خودکشی دارند. می‌خواهم بدانم چقدر اتفاق می‌افتد که آنقدر احساس غمگینی کنی که فکری در مورد خودکشی داشته باشی؟
- آیا به خودکشی فکر می‌کنی؟
- آیا هر از گاهی تکانه یا میلی به کشتن خودت داری؟ چند بار این تکانه را تجربه می‌کنی و چه مواقعی (کجاها و تحت چه شرایطی) این نوع تکانه‌ها را داری؟
- چند وقتی که به خودکشی فکر می‌کنی؟ اولین باری که افکار خودکشی شروع شد کی بود؟
- چقدر (چند بار) این نوع فکرها سراغت می‌آید؟
- این نوع فکرها چقدر طول می‌کشد؟ آیا راحت می‌توانی آن‌ها را از ذهنت بیرون کنی؟
- آیا فکری در مورد اینکه چگونه می‌خواهی این کار را انجام دهی، داشته‌ای؟
- چه افکار یا برنامه‌هایی داری؟
- آیا کاری هم طبق این برنامه انجام داده‌ای؟ (متخصص باید با سوالات مشخص‌تر ادامه بدهد. برای مثال اگر فرد می‌خواهد قرص بخورد بپرسد: "آیا تا به حال قرص تهیه کرده‌ای؟")
- آیا بخشی از تو هست که بخواهد بمیرد؟

- آیا تا به حال قصدی برای مردن داشته‌ای؟
 - چه چیزی تو را از آسیب رساندن به خودت باز می‌دارد؟
- بعضی از اون دلایلی که باعث می‌شود بخواهی هفته بعد، ماه بعد و سال بعد زنده باشی،
چه چیزهایی هستند

پیوست (د): پرسشنامه ناامیدی بک

این پرسشنامه شامل بیست جمله است. خواهشند است آن را با دقت بخوانید و ببینید تا چه حد با طرز تفکر و روحیه شما در یک هفته گذشته و امروز تطبیق می‌کند، اگر محتوای جمله با طرز تفکر شما در یک هفته گذشته تطبیق می‌کند و روحیه شما را تاحدودی بیان می‌کند در پاسخ‌نامه گزینه صحیح را علامت بزنید، اما اگر روحیه و طرز فکر شما را در هفته گذشته و امروز بیان نمی‌کند و آن جمله در مورد شما صدق نمی‌کند، پاسخ‌نامه برای آن گزینه غلط را علامت بزنید. لطفاً تمام جملات را بخوانید و به آنها جواب بدهید.

شماره	سوال	درست	غلط
۱	من با اشتیاق و امیدواری آینده را نگاه می‌کنم.	درست	غلط
۲	شاید بهتر باشد از تلاش و کوشش دست بردارم، چون فکر می‌کنم تلاش و کوشش من برای اصلاح و بهتر شدن کارها به نتیجه‌ای نمی‌رسد	درست	غلط
۳	وقتی کارها مطابق میل و خواسته من پیش نمی‌رود، این فکر که اوضاع همیشه اینطور نخواهد بود، به من کمک می‌کند.	درست	غلط
۴	نمی‌توانم تصور کنم که حتی در ده سال آینده زندگی من چگونه خواهد بود.	درست	غلط
۵	من برای تمام کردن و به نتیجه رساندن کارهایی که کاملاً مورد علاقه ام باشد به اندازه کافی وقت دارم.	درست	غلط
۶	من انتظار دارم در آینده در انجام کارهایی که مورد علاقه‌ام هستند موفقیت حاصل می‌کنم.	درست	غلط
۷	آینده خودم به نظرم تیره و تاریک می‌آید.	درست	غلط
۸	من آدم خوش‌شانسی هستم و توقع دارم بیش از اکثر مردم به	درست	غلط

		چیزهای خوب یا نعمت‌های زندگی بهره مند شوم.	
غلط	درست	من اصلاً شانس و اقبال نداشته‌ام و دلیلی در بین نیست که گمان کنم در آینده شانس بهتری خواهم دشت.	۹
غلط	درست	تجربه‌های گذشته من مرا به خوبی برای آینده آماده ساخته است.	۱۰
غلط	درست	تنها چیزی که من در آینده در مقابل خودم می‌بینم بداقبالی و ناراحتی است نا خوشبختی و آسایش.	۱۱
غلط	درست	من انتظار ندارم چیزهایی را که واقعاً می‌خواهم بدست آورم.	۱۲
غلط	درست	هنگامی که به آینده فکر می‌کنم به نظرم می‌رسد که در آینده از حالا خوشبخت‌تر خواهم شد.	۱۳
غلط	درست	کارها و حوادث زندگی اصلاً آن طور که من می‌خواهم پیش نمی‌رود.	۱۴
غلط	درست	من به آینده بسیار ایمان دارم.	۱۵
غلط	درست	چون من هرگز چیزهایی که می‌خواهم بدست نمی‌آورم، خواستن یا علاقه به چیزی بی‌فایده است.	۱۶
غلط	درست	بسیار بعید است که من در آینده از زندگی خود احساس رضایت کنم.	۱۷
غلط	درست	آینده به نظر من مبهم، گنگ و نامطمئن است.	۱۸
غلط	درست	وقتی به آینده فکر می‌کنم بیشتر چیزهای خوب به نظرم می‌آید تا چیزهایی بد.	۱۹
غلط	درست	کوشش برای بدست آوردن چیزهایی که دوست دارم بی‌فایده است، چون به احتمال زیاد موفق نخواهم شد.	۲۰

نمره‌گذاری آزمون ناامیدی بک

اگر فرد به سوالات ۱۹-۱۵-۱۳-۱۰-۸-۶-۵-۳-۱ جواب نه یا غلط بدهد برای هر سوال یک امتیاز می‌گیرد

اگر فرد به سوالات ۲۰-۱۸-۱۷-۱۶-۱۴-۱۲-۱۱-۹-۷-۴-۲ جواب بله یا صحیح بدهد به ازای هر سوال یک امتیاز داده می‌شود.

هر چه نمره فرد بالاتر باشد میزان ناامیدی فرد نیز بیشتر است.

نمره کمتر از ۳ یعنی ناامیدی کمی دارد

نمره ۴-۸ یعنی تا حدودی ناامیدی دارد

نمره ۹-۱۴ ناامیدی متوسط و قابل توجه

نمره ۱۴ به بالا ناامیدی زیاد دارد

سوالات ۱۹-۱۵-۱۳-۶-۱۱ احساس درباره آینده را می‌سنجد

سوالات ۲۰-۱۷-۱۶-۱۲-۱۱-۹-۳-۲ فقدان انگیزش را می‌سنجد

سوالات ۱۸-۱۴-۸-۷-۴ امید و انتظار از آینده را مورد بررسی قرار می‌دهد.

پیوست (ه): پرسشنامه افسردگی بک (BDI)

در این پرسشنامه ۲۱ گروه سؤال وجود دارد و هر سؤال بیان کننده حالتی در فرد است. شما باید سؤال های هر گروه را به ترتیب و با دقت بخوانید. سپس گزینه ای را انتخاب کنید که بهتر از همه احساس کنونی شما را بیان می کند، یعنی آنچه درست در زمان اجرای پرسشنامه احساس می کنید. سپس دور عدد مقابل آن سؤال یک دایره بکشید.

سوال	گزینه	آیتم
۱	۰	غمگین نیستم.
	۱	غمگین هستم.
	۲	غم دست بردار نیست.
	۳	تحملم را از دست داده ام.
۲	۰	به آینده امیدوارم.
	۱	به آینده امیدی ندارم.
	۲	احساس می کنم آینده امید بخشی در انتظارم نیست.
	۳	کمترین روزنه امیدواری ندارم.
۳	۰	ناکام نیستم.
	۱	نا کام تر از دیگرانم.
	۲	به زندگی گذشته ام که نگاه می کنم، هر چه می بینم شکست و ناکامی است.
	۳	آدم کاملاً شکست خورده ای هستم.
۴	۰	مثل گذشته از زندگی ام راضی هستم.
	۱	مثل سابق از زندگی لذت نمی برم.
	۲	از زندگی رضایت واقعی ندارم.
	۳	از هر کس و هر چیز که بگویی ناراضی هستم.
۵	۰	احساس تقصیر نمی کنم.
	۱	گاهی اوقات احساس تقصیر می کنم.
	۲	اغلب احساس تقصیر می کنم.
	۳	همیشه احساس تقصیر می کنم.

سوال	گزینه	آیتم
۶	۰	انتظار مجازات ندارم.
	۱	احساس می‌کنم ممکن است مجازات شوم.
	۲	انتظار مجازات دارم.
	۳	احساس می‌کنم مجازات می‌شوم.
۷	۰	از خود راضی هستم.
	۱	از خود ناراضی‌ام.
	۲	از خود بدم می‌آید.
	۳	از خود متنفرم.
۸	۰	بدتر از سایرین نیستم.
	۱	از خود به خاطر خطاهایم انتقاد می‌کنم.
	۲	همیشه خودم را به خاطر خطاهایم سرزنش می‌کنم.
	۳	برای هر اتفاق بدی خود را سرزنش می‌کنم.
۹	۰	هرگز به فکر خودکشی نمی‌افتم.
	۱	فکر خودکشی به سرم زده اما اقدامی نکرده‌ام.
	۲	به فکر خودکشی هستم.
	۳	اگر بتوانم خودکشی می‌کنم.
۱۰	۰	بیش از حد معمول گریه نمی‌کنم.
	۱	بیش از گذشته گریه می‌کنم.
	۲	همیشه گریانم.
	۳	قبلا گریه می‌کردم، اما حالا با آنکه دلم می‌خواهد نمی‌توانم گریه کنم.
۱۱	۰	کم حوصله‌تر از گذشته نیستم.
	۱	کم حوصله‌تر از گذشته هستم.
	۲	اغلب کم حوصله هستم.
	۳	همیشه کم حوصله هستم.
۱۲	۰	مثل همیشه مردم را دوست دارم.

سوال	گزینه	آیتم
	۱	به نسبت گذشته کمتر از مردم خوشم می آید.
	۲	تا حدود زیادی علاقه ام را به مردم از دست داده ام.
	۳	از مردم قطع امید کرده ام، به آنها علاقه ای ندارم.
۱۳	۰	مانند گذشته تصمیم می گیرم.
	۱	کمتر از گذشته تصمیم می گیرم.
	۲	نسبت به گذشته تصمیم گیری ام را از دست داده ام.
	۳	قدرت تصمیم گیری ام را از دست داده ام.
۱۴	۰	جذابیت گذشته ها را دارم.
	۱	نگران هستم که جذابیتم را از دست بدهم.
	۲	احساس می کنم هر روز که می گذرد جذابیتم را بیشتر از دست می دهم.
	۳	زشت هستم.
۱۵	۰	به خوبی گذشته کار می کنم.
	۱	به خوبی گذشته کار نمی کنم.
	۲	برای اینکه کاری بکنم به خودم فشار زیادی وارد می کنم.
	۳	دستم به هیچ کاری نمی رود.
۱۶	۰	مثل همیشه خوب می خوابم.
	۱	مثل گذشته خوابم نمی برد.
	۲	یکی دو ساعت زودتر از معمول بیدار می شوم، خوابیدن دوباره برایم مشکل است.
	۳	چند ساعت زودتر از معمول از خواب بیدار می شوم و دیگر خوابم نمی برد.
۱۷	۰	بیشتر از گذشته خسته نمی شوم.
	۱	بیشتر از گذشته خسته می شوم.
	۲	انجام هر کاری خسته ام می کند.
	۳	از شدت خستگی هیچ کاری از عهده ام ساخته نیست.
۱۸	۰	اشتهایم تغییری نکرده است.
	۱	اشتهایم به خوبی گذشته نیست.
	۲	اشتهایم خیلی کم شده است.

سوال	گزینه	آیتم
	۳	به هیچ چیزی اشتها ندارم.
۱۹	۰	اخیراً وزن کم نکرده ام.
	۱	بیش از دو کیلو و نیم وزن کم نکرده ام.
	۲	بیش از پنج کیلو از وزن بدنم کم شده است.
	۳	بیش از هفت کیلو وزن کم کرده ام.
۲۰	۰	بیش از گذشته بیمار نمی شوم.
	۱	از سر درد و دل درد و یبوست کمی ناراحتم.
	۲	به شدت نگران سلامتی خود هستم.
	۳	آنقدر نگران سلامتی خود هستم که دستم به هیچ کاری نمی رود.
۲۱	۰	میل جنسی ام تغییری نکرده است.
	۱	میل جنسی ام کمتر شده است.
	۲	میل جنسی ام خیلی کم شده است.
	۳	کمترین میل جنسی در من نیست.

تفسیر نمرات افسردگی بک

درجات افسردگی براساس پرسشنامه افسردگی بک	جمع امتیازات میزان افسردگی
طبیعی	۱۰-۱
افسردگی خفیف	۱۶-۱۱
متوسط	۲۰-۱۷
متوسط تا شدید (دریافت نمره بالا ۲۰ ارجاع به روانپزشک برای مصرف دارو)	۳۰-۲۱
افسردگی شدید	۴۰-۳۱