

ابزار اندازه گیری افسردگی در سالمندان- ۳۰ سوالی

بهترین پاسخ را برای اینکه در طول هفته ی گذشته چه احساسی داشته اید انتخاب کنید:

۱. آیا شما اساساً (به طور کلی) از زندگی خودتان راضی هستید؟ * **بلی/خیر**
۲. آیا شما بسیاری از فعالیت ها و چیز های مورد علاقه ی خود را کنار گذاشته اید؟ * **بلی/خیر**
۳. آیا شما حس میکنید زندگیتان خالی است (احساس پوچی می کنید)؟ * **بلی/خیر**
۴. آیا شما خیلی اوقات حوصله تان سر میرود؟ * **بلی/خیر**
۵. آیا شما به آینده امیدوار هستید؟ **بلی/خیر**
۶. آیا شما از افکاري که نمي توانيد از سر (ذهن) خود بيرون كنيد اذيت مي شويد (پريشان مي شويد)؟ * **بلی/خیر**
۷. آیا شما اکثر اوقات روحیه ی خوبی دارید (با نشاط هستید)؟ * **بلی/خیر**
۸. آیا شما نگرانید که اتفاق بدی در آینده برای شما پیش خواهد آمد؟ * **بلی/خیر**
۹. آیا شما اکثر اوقات احساس خوشحالی می کنید؟ * **بلی/خیر**
۱۰. آیا شما خیلی اوقات احساس درماندگی یا بیچارگی می کنید؟ * **بلی/خیر**
۱۱. آیا شما خیلی اوقات احساس بی قراری و ناراحتی می کنید؟ **بلی/خیر**
۱۲. آیا شما درخانه ماندن را به بیرون رفتن و انجام دادن کارهای جدید ترجیح می دهید؟ * **بلی/خیر**
۱۳. آیا شما اغلب نگران آینده هستید؟ **بلی/خیر**
۱۴. آیا شما فکر می کنید نسبت به اکثر افراد مشکل بیشتری با حافظه تان دارید؟ * **بلی/خیر**
۱۵. آیا شما در حال حاضر از زنده بودن خود احساس بسیار خوبی دارید؟ * **بلی/خیر**
۱۶. آیا شما اغلب افسرده یا دل گرفته هستید؟ **بلی/خیر**
۱۷. آیا شما در شرایط کنونی احساس بی ارزشی یا بی اهمیتی می کنید؟ * **بلی/خیر**
۱۸. آیا شما در مورد گذشته خود خیلی احساس نگرانی می کنید؟ **بلی/خیر**
۱۹. آیا شما زندگی (عمر) را بسیار هیجان انگیز میبینید؟ **بلی/خیر**
۲۰. آیا برای شما شروع کردن کارهای جدید سخت است؟ **بلی/خیر**
۲۱. آیا شما احساس می کنید که پر انرژی هستید؟ * **بلی/خیر**
۲۲. آیا شما احساس می کنید که وضعیت (موقعیت) فعلی شما ناامید کننده است؟ * **بلی/خیر**
۲۳. آیا شما فکر می کنید که بیشتر مردم نسبت به شما در شرایط بهتری هستند؟ * **بلی/خیر**
۲۴. آیا شما زود به زود بر سر چیزهای پیش پا افتاده یا کوچک ناراحت می شوید؟ **بلی/خیر**

۲۵. آیا شما بیشتر مواقع دوست دارید گریه کنید؟ **بلي/خير**
۲۶. آیا شما برای تمرکز فکری کردن مشکل دارید؟ **بلي/خير**
۲۷. آیا شما از بیدار شدن از خواب در صبح ها لذت می برید؟ **بلي/خير**
۲۸. آیا شما از شرکت کردن در جمع های دوستانه و اجتماعی دوری می کنید؟ **بلي/خير**
۲۹. آیا تصمیم گیری برای شما آسان است؟ **بلي/خير**
۳۰. آیا ذهن شما به خوبی گذشته مسائل را درک می کنید؟ **بلي/خير**

* فقط این سوالات در **GDS-15** می باشد.

این روش امتیاز دهی نسخه ی اصلی این ابزار است: پاسخ هایی که پررنگ شده است نشان دهنده ی افسردگی می باشد- برای هر پاسخ يك امتیاز در نظر بگیرید:

Cutoff: ۹-۰ نرمال (طبیعی) — ۱۰-۱۹ افسردگی خفیف --- ۲۰-۳۰ افسردگی شدید :

۱. خير	۶. بلي	۱۱. بلي	۱۶. بلي	۲۱. خير	۲۶. بلي
۲. بلي	۷. خير	۱۲. بلي	۱۷. بلي	۲۲. بلي	۲۷. خير
۳. بلي	۸. بلي	۱۳. بلي	۱۸. بلي	۲۳. بلي	۲۸. بلي
۴. بلي	۹. خير	۱۴. بلي	۱۹. خير	۲۴. بلي	۲۹. خير
۵. خير	۱۰. بلي	۱۵. خير	۲۰. بلي	۲۵. بلي	۳۰. خير