

مقیاس اضطراب و افسردگی هاسپیتال

مقیاس اضطراب و افسردگی هاسپیتال^۱ توسط زیگمون و اسنایت^۲ (۱۹۸۳) طراحی شده است. این سیاهه گزینشی^۳ چهار ماده ای برای سنجش تغییرات خلقی، به ویژه حالات اضطراب و افسردگی، طراحی شده است. در این مقیاس هفت پرسش در ارتباط با نشانه های اضطراب (پرسش های ۱، ۴، ۵، ۸، ۹، ۱۲ و ۱۳) و هفت پرسش پیرامون نشانه های افسردگی (پرسش های ۲، ۳، ۶، ۷، ۱۰، ۱۱ و ۱۴) وجود دارد. این پرسشنامه بر مبنای یک مقیاس چهار نمره ای نمره های (۰، ۱، ۲ و ۳) نمره گذاری می شود. مؤلفان نمره ۱۱ را به عنوان نقطه برش پیشنهاد می کنند که نمره های بالاتر از آن از اهمیت بالینی برخوردارند. نمره های بالا در مقیاس افسردگی بیانگر آن است که غیر از شیوه های مقابله با اضطراب، روش های درمانی دیگری نیز باید در نظر گرفته شوند.

برای تکمیل کردن این پرسشنامه تقریباً به زمانی کمتر از ۱۰ دقیقه وقت نیاز است و می توان همزمان با مصاحبه سنجشی آنها را پُر کرد. اغلب اوقات، در خلال مصاحبه سنجشی، درمانگر ممکن است نگاهی به پرسشنامه تکمیل شده بیندازد و روند پرسش های خود را با آن منطبق ساخته، یا پاسخ ویرهای را مورد تأیید قرار دهد.

این پرسشنامه، توسط دیگر مؤلفان برای اهداف پژوهشی مورد استفاده قرار گرفته، و بدین ترتیب هنجاریابی شده اند.

منبع: پاول و انرایت (۱۳۷۸). کنترل اضطراب و فشارهای روانی - (ترجمه: مهرداد پڑهان). انتشارات غزل - چاپ اول.

^۱-Hospital Anxiety and Depression Scale

^۲-Zigmond & Snaith

^۳-Screening inventory

مقیاس اضطراب و افسردگی هاسپیتال

نام و نام خانوادگی: تاریخ: سن:

این بخش به بررسی چگونگی احساس شما اختصاص دارد. هر ماده را بخوانید و آنگاه با توجه به احساسی که در چند هفته گذشته داشتید در مربع روبروی هر گزینه علامت تیک ✓ بزنید. برای پاسخ دادن وقت زیادی تلف نکنید: واکنش فوری شما نسبت به هر ماده، احتمالاً دقیق تر از پاسخی خواهد بود که با فکر زیاد همراه است.

در هر سؤال فقط یک گزینه را علامت بزنید.

ردیف	عبارت	رتبه	✓
۱	احساس تنیدگی یا از هم گسیختگی می کنم.	اغلب اوقات	
		مدت زمان زیادی	
		گاهی اوقات	
		هیچوقت	
۲	احساس می کنم که انگار کم تحرک شده ام.	تقریباً همیشه	
		اغلب اوقات	
		گاهی اوقات	
		هیچوقت	
۳	هنوز از چیزهایی که قبلاً لذت می بردم «احساس لذت می کنم».	دقیقاً به همان اندازه	
		نه کاملاً به همان قدر	
		فقط اندکی	
		به هیچ وجه	

۴	نوعی احساس ترس وجودم را فرا گرفته: دلم مثل سیر و سرکه می جوشد.	به هیچ وجه گاهی اوقات اغلب اوقات تقریباً همیشه
۵	نوعی احساس ترس دارم، مثل اینکه اتفاق بدی در حال وقوع است.	البته، و کاملاً هم بد بله، اما نه چندان بد کمی، اما مرانگران نمی کند به هیچ وجه
۶	دیگر به ظاهر نمی رسم.	کاملاً آنقدر که باید به خودم نمی رسم ممکن است کاملاً مثل گذشته به خودم نرسم مثل همیشه به خودم می رسم
۷	من می توانم بخندم و نکات خنده آور را تشخیص دهم.	به همان اندازه که قبلاً می توانستم نه کاملاً به اندازه گذشته مسلماً نه به اندازه گذشته به هیچ وجه
۸	آرام و قرار ندارم، گویی مجبورم پیوسته در حرکت باشم.	در واقع خیلی زیاد زیاد نه خیلی زیاد به هیچ وجه
۹	افکار نگران کننده ای به ذهنم خطور می کند.	در اکثر مواقع بسیاری اوقات گاهی اوقات، اما نه خیلی زیاد فقط برخی مواقع
۱۰	در انتظار چیزهای خوشایندم.	درست مثل گذشته اندکی کمتر از گذشته کاملاً کمتر از گذشته به هیچ وجه
۱۱	احساس نشاط می کنم.	به هیچ وجه اندکی گاهی اوقات بیشتر مواقع

	براستی اغلب اوقات	ناگهان احساس وحشت زدگی می کنم.	۱۲
	تقریباً اغلب موارد		
	نه خیلی زیاد		
	به هیچ وجه		
	کاملاً	می توانم به راحتی بنشینم و در جای خود آرام بگیرم.	۱۳
	معمولاً		
	اندکی		
	به هیچ وجه		
	غالباً	می توانم از یک کتاب خوب یا برنامه رادیویی یا تلویزیونی لذت ببرم.	۱۴
	گاهی اوقات		
	اندکی		
	خیلی بندرت		