

تست اضطراب و افسردگی نوجوانان – فرم کوتاه

۱. معرفی تست

تست اضطراب و افسردگی نوجوانان یک ابزار غربالگری سریع و استاندارد برای سنجش میزان اضطراب و افسردگی در نوجوانان است.

- نسخه: ۱۰ آیتمی
- زمان لازم برای اجرا: حدود ۵ دقیقه
- کاربرد: نوجوانان، والدین و مشاوران
- سنین مناسب: نوجوانان ۱۲-۱۸ سال

۲. راهنمای تکمیل

این پرسشنامه شامل ۱۰ جمله درباره احساسات و افکار رایج نوجوانان است. لطفاً هر عبارت را با دقت بخوانید و پاسخی را انتخاب کنید که بیشترین شباهت را به وضعیت شما در دو هفته گذشته دارد. هیچ پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد؛ فقط تجربه واقعی خود را بیان کنید.

شماره	سؤال	هرگز	گاهی	اغلب	همیشه
۱	من اغلب احساس نگرانی می‌کنم.	۰	۱	۲	۳
۲	من احساس غم و ناراحتی می‌کنم.	۰	۱	۲	۳
۳	خوابم مختل شده یا مشکل در خواب دارم.	۰	۱	۲	۳
۴	من انرژی کافی برای انجام کارهای روزمره ندارم.	۰	۱	۲	۳
۵	من احساس تنهایی می‌کنم.	۰	۱	۲	۳
۶	من به راحتی عصبی می‌شوم یا عصبانی می‌شوم.	۰	۱	۲	۳
۷	من علاقه و لذت خود را از فعالیت‌ها از دست داده‌ام.	۰	۱	۲	۳
۸	من به آینده امیدوار نیستم.	۰	۱	۲	۳
۹	من احساس بی‌ارزشی یا گناه می‌کنم.	۰	۱	۲	۳
۱۰	من در تمرکز کردن مشکل دارم.	۰	۱	۲	۳

۳. روش نمره گذاری

نمره کلی شما از جمع نمراتی که علامت زده‌اید بدست آمده و نمره‌ای بین ۰ تا ۳۰ خواهد بود.

جمع نمرات آیتم‌ها = نمره کل اضطراب یا افسردگی

۴. تفسیر

نمرات بدست آمده بر اساس سطوح زیر نشان دهنده میزان اضطراب و افسردگی در نوجوانان است:

- نمره ۰ تا ۵: اضطراب و افسردگی بسیار پایین
- نمره ۶ تا ۱۵: شدت متوسط اضطراب و افسردگی
- نمره ۱۶ و بالاتر: شدت بالای اضطراب و افسردگی

نکته: تست‌ها یک روش سریع برای سنجش و آگاهی از میزان اضطراب و افسردگی هستند. برای اطمینان دقیق از وضعیت اضطراب و افسردگی در نوجوان خود می‌توانید از **دکتر مژگان لطفی** مشاوره دریافت کرده و در صورت نیاز دوره تراپی را شروع کنید.

دکتر مژگان لطفی

References:

- Kovacs, M. (1992). *Children's Depression Inventory (CDI) – Short Form*.
- Spence, S.H. (1998). *Spence Children's Anxiety Scale (SCAS) – Short Form*.