

# BDI-Depressionsfragebogen

Pat.:

Datum

## قائمة وصف المشاعر (مقياس بيك)

تتضمن هذه القائمة مجموعة من الجمل تصف مشاعرك و أحاسيسك في نواحي متعددة. يرجى القيام بقراءة كل مجموعة من الجمل و اختيار جملة واحدة تعطي أدق وصف لحالتك النفسية و للشعور السائد لديك خلال السبعة أيام الماضية. بما فيها اليوم. وبعد أن تحدد الجملة التي تصف مشاعرك ضع دائرة حول الرقم الذي يسبقها، أما اذا وجدت في مجموعة ما ان هنالك عدة جمل تتطبق بصورة متساوية على حالتك فضع دائرة حول رقم جملة واحدة منها فقط تترجح انها الاكثر انطباقا على حالتك.  
وشكرا لتعاونكم.....

(1) 0- انني لا اشعر بالحزن.

1- انني اشعر بالحزن في بعض الاوقات.

2- انني اشعر بالحزن طيلة الوقت و لا استطيع التخلص من هذا الشعور.

3- انني اشعر بالحزن و التعاسة لدرجة لا استطيع احتمالها.

(2) 0- انني لست متشائما بشأن المستقبل.

1- اشعر بالتشاؤم بشأن المستقبل.

2- اشعر انه لا يوجد ما اطمح للوصول اليه.

3- اشعر بان المستقبل لا أمل فيه وأن هذا الوضع من غير الممكن تغييره.

(3) 0- لا أشعر بانني شخص فاشل بشكل عام.

1- اشعر بانني أواجه من الفشل أكثر مما يواجهه الانسان العادي.

2- عندما انظر الى حياتي الماضية، فان كل ما أراه الكثير من الفشل.

3- اشعل بانني انسان فاشل فشلا تاما.

(4) 0- ما زالت الاشياء تعطيني شعورا بالرضى كما كانت عادة.

1- لا اشعر بمتعة بالاشياء على النحو الذي كنت اشعر به عادة.

2- لم اعد اشعر بأية متعة حقيقية في أي شئى على الاطلاق.

3- لدي شعور بعدم الرضا و الملل من كل الاشياء.

(5) 0- لا يوجد لدي أي شعور بالذنب.

- 1- أشعر بالذنب في بعض الاوقات .
- 2- اشعر بالذنب في معظم الاوقات.
- 3- اشعر بالذنب في كافة الاوقات.

(6) 0- لا اشعر بانني استحق عقابا من اي نوع.

- 1- اشعر بانني استحق العقاب احيانا.
- 2- كثيرا ما اشعر بانني استحق العقاب.
- 3- احس بانني اعاقب و أعذب في حياتي و أنني استحق ذلك.

(7) 0- لا أشعر بخيبة الامل في نفسي .

- 1- اشعر بخيبة الامل في نفسي .
- 2- اشعر احيانا بانني اكره نفسي .
- 3- انني اكره نفسي في كل الاوقات.

(8) 0- لا أشعر بأنني أسوء من الاخرين .

- 1- إنني أنتقد نفسي بسبب ما لحي من أخطاء و ضعف.
- 2- ألوم نفسي طيلة الوقت بسبب أخطائي.
- 3- ألوم نفسي على كل شئ يحدث حتى لو لم يكن لي علاقة مباشرة في ذلك.

(9) 0- لا يوجد لدي أي أفكار إنتحارية.

- 1- توجد لدي بعض الأفكار الانتحارية ولكنني لن أقوم بتنفيذها.
- 2- أرغب في قتل نفسي .
- 3- سأقتل نفسي اذا توفرت لي الفرصة السانحة لي.

(10) 0- لا أبكي أكثر من المعتاد.

- 1- أبكي في هذه الايام أكثر من المعتاد.
- 2- إنني أبكي طيلة الوقت في هذه الايام.
- 3- لقد كانت لدي القدرة على البكاءو لكنني في هذه الايام لا استطيع البكاء مع انني اريد ذلك.

(11) 0- لا اشعر في هذه الايام بانني سريع الغضب أكثر من المعتاد.

- 1- اصبح غضبي يستثار بسهولة أكثر من المعتاد هذه الايام.
- 2- أشعر بسرعة الاستثارة طيلة الوقت في هذه الايام.

3- احس بأن مشاعري قد تبدلت ولم يعد شيء يغضبني.

12) 0- لا أشعر بانني قد فقدت اهتمامي بالناس الاخرين.

- 1- أصبحت أقل اهتماما بالناس الاخرين مما كنت عليه.
- 2- فقدت معظم اهتمامي بالناس الاخرين.
- 3- فقدت كل اهتمامي بالناس الاخرين.

13) 0- أقوم باتخاذ قراراتي على افضل ما استطيع القيام به.

- 1- أميل الى تاجيل اتخاذ القرارات أكثر مما كنت أفعل عادة.
- 2- اصبحت أجد صعوبة كبيرة في اتخاذ القرارات عما قبل.
- 3- لم تعد لدي اي قدرة على اتخاذ قرارات في هذه الايام.

14) 0- أشعر بأن مظهري مناسب كما كان عادة.

- 1- يزعجني بأنني كهلا أو غير جذاب.
- 2- أسعر بأن هنالك تغيرات دائمة تطرأ على مظهري و تجعلني أبدو غير جذاب.
- 3- أعتقد بانني ابدو قبيحا.

15) 0- أستطيع العمل بنفس الكفاءة كما كنت أفعل عادة.

- 1- احتاج الى جهد اضافي كي ابدأ العمل في اي شيء.
- 2- علي ان احث نفسي بشدة كي أقوم بعمل اي شيء.
- 3- لا استطيع عمل أو انجاز أي شيء على الاطلاق.

16) 0- أستطيع النوم جيدا كالمعتاد.

- 1- لا أنام جيدا كالمعتاد.
- 2- أستيقظ من النوم أبكر بساعة أو ساعتين من المعتاد ولا أستطيع العودة ثانية الى النوم.
- 3- أستيقظ من النوم أبكر من المعتاد بساعات عديدة و لأستطيع العودة الى النوم ثانية.

17) 0- لا أجد انني أصبحت أكثر تعباً من المعتاد.

- 1- أصبحت تعباً أكثر من المعتاد.
- 2- أصبحت أتعب من عمل اي شيء تقريبا.
- 3- أنا نتعب جدا لدرجة لا أستطيع معها عمل اي شيء.

18) 0- شهيتي للطعام هي كالمعتاد.

- 1- شهيتي للطعام ليست جيدة كما هي في العادة.
- 2- شهيتي للطعام سيئة جدا هذه الايام.

3- ليست لدي شهية للطعام على الاطلاق في هذه الايام.

(19) 0- لم أفقد كثيرا من وزني مؤخرا أو بقي وزني كما هو .

1- فقدت من وزني حوالي 2 كغم .

2- فقدت من وزني حوالي 4 كغم.

3- فقدت من وزني أكثر من 6كغم.

(20) 0- ليس لدي انزعاج يتعلق بصحتي أكثر من المعتاد.

1- انني منزعج بشأن المشكلات الصحية مثل الأم المعدة أو الامساك أو الآلام و الاوجاع الجسمية عامة.

2- انني متضايق من المشكلات الصحية ومن الصعب أن افكر في شئ آخر.

3- انني قلق للغاية بسبب وضعي الصحي بحيث لا استطيع التفكير في أي شئ آخرز

(21) 0- لم الاحظ أي تغييرات تتعلق في اهتماماتي الجنسية.

1- اصبحت أقل اهتماما بالمرور الجنسية مما كنت عليه من قبل.

2- اهتمامي قليل جدا بالأمر الجنسية في هذه الايام.

3- فقدت

اهتمامي بالامور الجنسية تمام

ا