

مقياس B . D . I

الاسم :
المستوى التعليمي :
المهنة : طالب موظف
التشخيص :

تاريخ الميلاد : / / 14 هـ .
تاريخ اليوم : / / 14 هـ .

تعليمات

في هذه الكراسة إحدى و عشرون مجموعة من العبارات , الرجاء أن تقرأ كل مجموعة على حدة , و ستجد أن كل أربع منها تتناول موضوعاً معيناً اختر عبارة واحدة ترى أنها تصف حالتك و مشاعرك خلال هذا الأسبوع , ثم ضع دائرة حول رقم العبارة التي تختارها (0 أو 1 أو 2 أو 3) .

تأكد من قراءة عبارات كل مجموعة قراءة جيدة قبل أن تختار واحدة منها , و تأكد أنك أجبت على كل مجموعة .

الأخصائية النفسية :

.....

أولاً :

- 0 - لا أشعر بحزن .
- 1- أشعر بحزن .
- 2- أشعر بحزن طوال الوقت , و لا أستطيع أن أتخلص منه .
- 3-إنني حزين بدرجة لا أستطيع تحملها .

ثانياً :

- 0-لست متشائماً بالنسبة للمستقبل .
- 1-أشعر بتشاؤم بالنسبة للمستقبل .
- 2-أشعر بأنه ليس هناك شيء يشدني للمستقبل .
- 3-أشعر أن المستقبل لا أمل فيه و أن الأمور لن تتحسن .

ثالثاً :

- 0 - لا أشعر أنني فاشل .
- 1- أشعر أنني فشلت أكثر من المعتاد .
- 2-عندما أنظر إلى ما مضى من سنوات عمري فأنا لا أرى سوى الفشل الذريع .
- 3-أشعر بأنني شخص فاشل تماماً .

رابعاً :

- 0- أستمتع بدرجة كافية بجوانب الحياة كما اعتدت من قبل .
- 1- لا أستمتع بجوانب الحياة على النحو الذي تعودت عليه .
- 2- لم أعد أحصل على استمتاع حقيقي من أي شيء في الحياة .
- 3- لا أستمتع إطلاقاً بأي شيء في الحياة .

خامساً :

- 0- لا اشعر بالذنب .
- 1- أشعر بأنني قد أكون مذنباً .
- 2- أشعر شعوراً عميقاً بالذنب في أغلب الأوقات .
- 3-أشعر بالذنب بصفة دائمة .

سادساً :

- 0 - لا أشعر أنني أتلقى عقاباً .
- 1- أشعر أنني قد أتعرض للعقاب .
- 2- أتوقع أن أعاقب .
- 3- أشعر أنني أتلقى عقاباً .

سابعاً :

- 0- لا أشعر بعدم الرضا عن نفسي .
- 1-أنا غير راضي عن نفسي .
- 2-أنا ممتعض من نفسي .
- 3-أكره نفسي .

ثامناً:

- 0 - لا أشعر أنني أسوأ من الآخرين .
- 1- أنقد نفسي بسبب ضعفي و أخطائي .
- 2-ألوم نفسي معظم الوقت على أخطائي.
- 3-ألوم نفسي على كل شيء سيء حدث .

تاسعاً :

- 0- أشعر بضيق من الحياة .
- 1- ليس لي رغبة الحياة .
- 2- أصبحت أكره الحياة .
- 3- أتمنى الموت إذا وجدت فرصة لذلك .

عاشراً :

- 0- لا أبكي أكثر من المعتاد .
- 1- أبكي الآن أكثر من ذي قبل .
- 2- أبكي طوال الوقت .
- 3- لقد كنت قادراً على البكاء فيما مضى و لكنني الآن لا أستطيع البكاء حتى لو كانت لي رغبة في ذلك .

حادي عشر :

- 0 - لست متوتراً أكثر من ذي قبل .
- 1- أتضايق أو أتوتر بسرعة أكثر من ذي قبل .
- 2- أشعر بالتوتر كل الوقت .
- 3- لا أتوتر أبداً من الأشياء التي كانت توترني فيما مضى .

ثاني عشر :

- 0- لم أفقد الاهتمام بالناس الآخرين .
- 1- أني أقل اهتماماً بالآخرين مما اعتدت أن أكون .
- 2- لقد فقدت معظم اهتمامي بالناس الآخرين .
- 3- لقد فقدت كل اهتمامي بالناس الآخرين .

ثالث عشر :

- 0 - اتخذ قرارات على نفس المستوى الذي اعتدته تقريباً .
- 1- لقد توقفت عن اتخاذ القرارات بصورة أكبر مما مضى .
- 2- أجد صعوبة أكبر في اتخاذ القرارات عما كنت أقوم به .
- 3- لم أعد أستطيع اتخاذ القرارات على الإطلاق .

رابع عشر :

- 0- لا اشعر أنني أبدو في حالة أسوأ عما اعتدت أن أكون .
- 1- يقلقني أنني أبدو أكبر سناً و أقل حيوية .
- 2- أشعر بأن هناك تغيرات مستديمة في مظهري تجعلني أبدو أقل حيوية .
- 3- أعتقد أنني أبدو قميئاً .

خامس عشر :

- 0- أستطيع أن أقوم بعلمي كما تعودت .
- 1- أحتاج لجهد كبير لكي أبدأ في عمل شيء ما .
- 2- أن علي أن أضغط على نفسي بشدة لعمل أي شيء .
- 3- لا أستطيع أن أقوم بعمل أي شيء على الإطلاق .

سادس عشر :

0- أستطيع أن أنام كالمعتاد.

1- لا أنام كالمعتاد .

2- أستيقظ قبل مواعدي بساعة أو بساعتين و أجد صعوبة في النوم مرة أخرى .

3-أستيقظ قبل بضعة ساعات من مواعدي المعتاد و لا أستطيع العودة للنوم مرة أخرى .

سابع عشر :

0- لا أشعر بتعب أكثر من المعتاد .

1- أتعب بسرعة عن المعتاد .

2- أتعب من القيام بأي جهد في عمل أي شيء .

3- أني متعب لدرجة أنني لا أستطيع أن أقوم بأي عمل .

ثامن عشر :

0 - أن شهيتي للطعام ليست أقل من المعتاد .

1- أن شهيتي للطعام ليست جيدة كالمعتاد .

2-أن شهيتي للطعام أسوأ كثيراً الآن .

3-ليس لدي شهية على الإطلاق في الوقت الحاضر.

تاسع عشر :

0- لم ينقص وزني في الآونة الأخيرة .

1- فقدت أكثر من كيلو جرامين من وزني .

2- فقدت أربعة كيلو جرامات من وزني .

3- فقدت ستة كيلو جرامات من وزني .

عشرون :

0- لست منشغلاً عن صحتي أكثر من ذي قبل .

1- أني مشغول ببعض المشكلات البدنية مثل الأوجاع و اضطرابات المعدة و الإمساك .

2- أني مشغول جداً ببعض المشكلات اليومية و من الصعب أن أفكر في شيء آخر .

3- أني مشغول جداً حول مشكلاتي البدنية لدرجة أن لا أستطيع أن أفكر في شيء آخر.

واحد و عشرون :

- 0- لم ألاحظ أي تغييرات حديثة في اهتمامي بالجنس .
- 1- أنني أقل اهتماماً بالجنس عن المعتاد .
- 2- لقد قل الآن اهتمامي بالجنس كثيراً .
- 3- لقد فقدت اهتمامي بالجنس كثيراً .

نبذة عن المقياس :

يتكون مقياس بيك للاكتئاب من واحد و عشرون عبارة هي عبارة عن مجموعة من الأعراض و الاتجاهات و تتكون كل مجموعة من سلسلة متدرجة من أربع عبارات تتدرج العبارات لتعكس مدى شدة الاكتئاب لدى المريض . يزودنا المقياس بتقدير سريع و صادق لمستوى و عمق الاكتئاب لدى المفحوص . كما أن المقياس يعتبر أداة تمكننا من قياس أي تحسن يرجع إلى تقديم أي نوع من أنواع العلاج . يتميز بسهولة الاستجابة عليه من جانب المفحوصين .

معايير المقاييس :

| | |
|------------------|----------|
| لا يوجد اكتئاب | 9 - 0 |
| اكتئاب بسيط | 15 - 10 |
| اكتئاب متوسط | 23 - 16 |
| اكتئاب شديد | 36 - 24 |
| اكتئاب شديد جداً | 37 فأكثر |

الفئات الواحد و العشرون التي يكون منها المقياس :

1- الحزن 2- التشاؤم 3- الشعور بالفشل 4- عدم الرضا

5- الشعور بالذنب 6- الشعور باستحقاق الذنب 7- كراهية الذات 8- اتهام الذات

9- الرغبة في إيذاء الذات 10- التعرض لنوبات البكاء 11 - حدة الطبع 12- الانسحاب الاجتماعي

13-العجز عن البت في الأمور 14- تصور الجسم 15- هبوط الهمة في النوم

16- اضطراب النوم 17 - القابلية للتعب 18 - فقدان الشهية

19 -النقص في الوزن(عند التطبيق يجب سؤال المريض عما إذا كان يتبع حمية غذائية لنعرف ما إذا كان نقص الوزن راجع للحمية)

20 - الانشغال على الصحة . 21- فقدان الاهتمام بالجنس .