

اختبار بيك للاكتئاب

التعليمات:

يتكون المقياس من (٢١) فقرة يجيب عليها المفحوص من خلال اختيار أحد البدائل الأكثر ملائمة له من مجموعة من أربع بدائل ويتم احتساب الدرجة الكلية على المقياس من خلال جمع جميع العلامات والدرجات التي حصل عليها المفحوص على جميع أبعاد فقرات الاختبار أو القائمة والتي تتراوح الدرجة الكلية عليه من (0 – 63) وتشير الدرجات المرتفعة إلى نسبة مرتفعة من الإكتئاب وتعتبر درجات التالية ذات المدلولات الاكلينيكية:

1. من (0 – 21) اكتئاب منخفض الحدة (يمكن التعامل معه من خلال جلسات العلاج النفسي.
2. (22 – 46) اكتئاب متوسط الحدة يحتاج إلى التدخلات النفسية المركزة مع الاستشارات الطبية والأدوية اذا لزم الأمر.
3. (47 – فما فوق) اكتئاب شديد يحتاج إلى تدخلات طبية ونفسية عاجلة.

- (١) • إنني لا أشعر بالحزن.
• انني أشعر بالحزن في بعض الأوقات.
• اشعر بالحزن طيلة الوقت ولا أستطيع التخلص من هذا الشعور.
• انني اشعر بالحزن والتعاسة لدرجة لا أستطيع احتمالها.
- (٢) • إنني لست متشائما بشأن المستقبل.
• أشعر بالتشاؤم بشأن المستقبل.
• أشعر انه لا يوجد لدى ما أطمح للوصول إليه.

- أشعر بأن المستقبل لا أمل فيه وان هذا الوضع من غير الممكن تغييره.
- (٣) لا أشعر بأنني فاشل بشكل عام.
- أشعر بأنني أواجه من الفشل أكثر مما يواجه الانسان العادي.
- عندما انظر إلى حياتي الماضية، فان كل ما أراه الكثير من الفشل.
- اشعر بأنني إنسان فاشل فشلا تاما.
- (٤) ما زالت الأشياء تعطيني شعورا بالرضى كما كانت عادة.
- لا أشعر بمتعة في الأشياء على النحو الذي كنت أشعر به عادة.
- لم أعد اشعر بأية متعة حقيقية في أي شيء على الإطلاق.
- لدي شعور بعدم الرضى والملل من كل الأشياء.
- (٥) لا يوجد أي شعور بالذنب.
- أشعر بالذنب في بعض الأوقات.
- أشعر بالذنب في معظم الأوقات.
- أشعر بالذنب في كافة الأوقات.
- (٦) لا أشعر بأنني أستحق عقابا من أي نوع.
- أشعر بانني أستحق العقاب أحيانا.
- كثيرا ما أشعر بأنني أستحق العقاب.
- احس بأنني أعاقب وأعذب في حياتي وأنني استحق ذلك.
- (٧) لا أشعر بخيبة الأمل في نفسي.
- أشعر بخيبة الأمل في نفسي.
- أشعر احيانا بأنني أكره نفسي.
- إنني أكره نفسي في كل الاوقات.
- (٨) لا اشعر بأنني أسوأ من الآخرين.
- إنني انتقد نفسي بسبب ما لدي من أخطاء وضعف.
- ألوم نفسي طيلة الوقت بسبب اخطائي.
- ألوم نفسي على كل شيء يحدث حتى لو لم يكن لي علاقة مباشرة بذلك.
- (٩) لا يوجد لدي أية افكار انتحارية.
- توجد لدي بعض الافكار الانتحارية ولكني لن اقوم بتنفيذها.
- أرغب في قتل نفسي.
- سأقتل نفسي إذا توفرت لي الفرصة السانحة لذلك.
- (١٠) لا أبكي أكثر من المعتاد.
- أبكي في هذه الأيام أكثر من المعتاد.
- إنني أبكي طيلة الوقت هذه الأيام.
- لقد كانت لدي قدرة على البكاء ولكنني في هذه الايام لا أستطيع البكاء بالرغم من أنني أريد ذلك.
- (١١) لا أشعر في هذه الأيام بأنني سريع الغضب أكثر من المعتاد.
- أصبح غضبي يستثار بسهولة أكثر من المعتاد هذه الأيام.
- أشعر بسرعة الإستنارة طيلة الوقت في هذه الأيام.
- أشعر بان مشاعري قد تبدلت ولم يعد شيئا يغضبني.
- (١٢) لا أشعر بأنني قد فقدت اهتمامي بالناس الآخرين.
- اصبحت أقل اهتماما بالناس الآخرين مما كنت عليه.
- فقدت معظم اهتمامي بالناس الآخرين.
- فقدت كل اهتمام لي بالناس الآخرين.
- (١٣) أقوم باتخاذ قراراتي على أفضل ما أستطيع القيام به.
- أميل إلى تأجيل القرارات أكثر مما كنت أفعل عادة.
- أصبحت أجد صعوبة كبيرة في اتخاذ القرارات عما قبل.
- لم تعد لدي أية قدرة على اتخاذ قرارات في هذه الايام.
- (١٤) أشعر بأن مظهري مناسب كما كان عادة.

- يزعجني الشعور بانني أبدو كهلا أو غير جذاب.
- أشعر ان هنالك تغيرات دائمة طرأت على مظهري تجعلني أبدو غير جذاب.
- اعتقد بانني أبدو قبيحا.
- (١٥) • أستطيع العمل بنفس الكفاءة كما كنت أفعل عادة.
- احتاج إلى جهد إضافي كي ابدأ العمل في أي شيء.
- علي أن أحت نفسي بشدة كي أقوم بعمل أي شيء.
- لا أستطيع عمل أو انجاز أي شيء على الإطلاق.
- (١٦) • أستطيع النوم جيدا كالمعتاد.
- لأنام جيدا كالمعتاد.
- أستيقظ من النوم أبكر بساعة أو ساعتين من المعتاد وأجد من الصعب العودة ثانية إلى النوم.
- استيقظ من النوم أبكر بساعات عديدة من المعتاد ولا أستطيع العودة ثانية إلى النوم.
- (١٧) • لا أجد أنني اصبحت أكثر تعباً من المعتاد.
- أصبحت أتعب أكثر من المعتاد.
- أصبحت أتعب من عمل أي شيء تقريبا.
- أنا متعب جدا لدرجة لا أستطيع معها عمل أي شيء.
- (١٨) • شهيتي للطعام هي كالمعتاد.
- شهيتي للطعام ليست جيدة كما هي بالعادة.
- شهيتي للطعام سيئة جداً هذه الأيام.
- ليست لدي شهية للطعام على الإطلاق في هذه الايام.
- (١٩) • لم افقد كثيراً من وزني مؤخراً أو بقي وزني كما هو.
- فقدت من وزني حوالي ٢ كغم.
- فقدت من وزني حوالي ٤ كغم * .انني اتعمد محاولة انقاص وزني نعم-لا
- فقدت من وزني أكثر من ٦ كغم.
- (٢٠) • ليس لدي انزعاج يتعلّق بصحتي أكثر من المعتاد.
- انني مترعج بشأن المشكلات الصحية مثل آلام المعدة أو الامساك، أو الآلام والاورجاع الجسمية عامة.
- انني متضايق من المشكلات الصحية ومن الصعب أن افكر في شيء آخر.
- انني قلق للغاية بسبب وضعي الصحي بحيث لا أستطيع التفكير في اي شيء آخر.
- (٢١) • لم الاحب أية تغيرات تتعلّق في اهتماماتي الجنسية.
- أصبحت أقل اهتماماً بالأمر الجنسية مما كنت عليه من قبل.
- اهتمامي قليل جداً بالأمر الجنسية في هذه الايام.
- فقدت اهتماماتي بالأمر الجنسية تماماً.

الدرجة الكلية : _____

اسم مطبق الاختبار:

التوقيع:

التاريخ:/...../.....