

## مقياس بيك للاكتئاب النفسي

يتكون هذا المقياس من ٢١ بند أو مجال، وكل مجموعة من الفقرات تصف أحد الأعراض السريرية للاكتئاب النفسي، ويطلب من الطالب أن يقرأ عبارات كل بند، وأن يقرر أي عبارة تنطبق عليه، وتصف حالته ومشاعره، بوضع دائرة حول رقم العبارة المناسبة.

البند الأول (الحزن):
0- لا أشعر بالحزن
1- أشعر بالحزن والكآبة.
2- الحزن والانقباض يسيطران على طوال الوقت، وأعجز عن الفكك منهما.
3- أشعر بالحزن أو التعاسة لدرجة مؤلمة.
4- أشعر بالحزن والتعاسة لدرجة لا تحتمل.
البند الثاني (التشاؤم من المستقبل):
0- لا أشعر بالقلق أو التشاؤم من المستقبل.
1- أشعر بالتشاؤم من المستقبل.
2- لا يوجد ما أتطلع إليه في المستقبل.
3- لا أستطيع أبدا أن أتخلص من متاعي.
4- أشعر باليأس من المستقبل ، وأن الأمور لن تتحسن.
البند الثالث (الإحساس بالفشل):
0- لا أشعر بأني فاشل.
1- أشعر أن نصيبي من الفشل أكثر من العاديين.
2- أشعر أنني لم أحقق شيئا له معنى أو أهمية.
3- عندما أنظر إلى حياتي في السابق أجدها مليئة بالفشل.

4- أشعر أنني شخص فاشل تماما (أبا أو زوجا).

البند الرابع (السخط وعدم الرضا):

0- لست ساخطا.

1- أشعر بالملل أغلب الوقت.

2- لا أستمتع بالأشياء كما كنت من قبل.

3- لم أعد أجد شيئا يحقق لي المتعة (أو الرضا).

4- إنني غير راض وأشعر بالملل من أي شيء.

البند الخامس (الإحساس بالندم أو الذنب):

0- لا يصيبني إحساس خاص بالندم أو الذنب على شيء.

1- أشعر بأنني سيء أو تافه أغلب الوقت.

2- يصيبني إحساس شديد بالندم والذنب.

3- أشعر بأنني سيء وتافه أغلب الأوقات تقريبا.

4- أشعر بأنني سيء وتافه للغاية.

البند السادس (توقع العقاب):

0- لا أشعر بأن هناك عقابا يجلب بي.

1- أشعر بأن شيئا سيئا سيحدث أو سيحل بي.

2- أشعر بأن عقابا يقع علي بالفعل.

3- أستحق أن أعاقب.

4- أشعر برغبة في العقاب

البند السابع (كراهية النفس).

1- يخيّب أملِي في نفسي.
2- لا أحب نفسي.
3- أشمئز من نفسي.
4- أكره نفسي.
البند الثامن (نقد الذات):
0- لا أشعر بأني أسوأ من أي شخص آخر.
1- أنتقد نفسي بسبب نقاط ضعفي أو أخطائي.
2- ألوم نفسي لما أرتكب من أخطاء.
3- ألوم نفسي على كل ما يحدث.
البند التاسع (وجود أفكار انتحارية):
0- لا تتابني أي أفكار للتخلص من نفسي.
1- تراودني أفكار للتخلص من حياتي ولكن لا أنفذها.
2- أفضل لي أن أموت.
3- أفضل لعائلتي أن أموت.
4- لدي خطط أكيدة للانتحار.
البند العاشر (البكاء):
0- لا أبكي أكثر من المعتاد.
1- أبكي أكثر من المعتاد.
2- أبكي هذه الأيام طوال الوقت ولا أستطيع أن أتوقف عن ذلك.
3- كنت قادراً على البكاء ولكنني أعجز الآن عن البكاء حتى لو أردت ذلك.
البند الحادي عشر (الاستثارة والتهييج وعدم الاستقرار النفسي):

0-لست منزعجا هذه الأيام عن أي وقت مضى.
1- أنزعج هذه الأيام بسهولة.
2- أشعر بالانزعاج والاستثارة دوما
3- لا تثيرني ولا تغضبني الآن حتى الأشياء التي كانت تسبب ذلك سابقا.
البند الثاني عشر (فقدان الاهتمام):
0-لم أفقد اهتمامي بالناس.
1- أنا الآن أقل اهتماما بالآخرين عن السابق.
2- فقدت معظم اهتمامي وإحساسي بوجود الآخرين.
3- فقدت تماما اهتمامي بالآخرين.
البند الثالث عشر (التردد وعدم الحسم):
0-قدرتي على اتخاذ القرارات بنفس الكفاءة التي كانت عليها من قبل.
1- أوجل اتخاذ القرارات أكثر من قبل.
2- أعاني من صعوبة واضحة في اتخاذ القرارات.
3- أعجز تماما عن اتخاذ أي قرار بالمرّة.
البند الرابع عشر (تغير صورة الجسم والشكل):
0-لا أشعر بأن شكلي أسوأ من قبل.
1- أشعر بالقلق من أني أبدو أكبر سنا وأقل جاذبية.
2- أشعر بوجود تغيرات دائمة في شكلي تجعلني أبدو منفرا (منفرة) وأقل جاذبية.
3- أشعر بأن شكلي قبيح (قبيحة).
البند الخامس عشر (هبوط مستوى الكفاءة والعمل (فقدان الطاقة)
0-أعمل بنفس الكفاءة كما كنت من قبل.

1- أحتاج إلى مجهود خاص لكي أبدأ شيئاً
2- لا أعمل بنفس الكفاءة التي كنت أعمل بها من قبل.
3- أدفع نفسي بمشقة لكي أعمل أي شيء.
4- أعجز عن أداء أي عمل على الإطلاق
البند السادس عشر (اضطرابات النوم):
0-أنام جيداً كما تعودت.
1- أستيقظ مرهقاً في الصباح أكثر من قبل.
2- أستيقظ من ٢-٣ ساعات أبكر من ذي قبل ، وأعجز عن استئناف يومي.
3- أستيقظ مبكراً جداً ولا أنام بعدها حتى إن أردت.
البند السابع عشر (التعب والقابلية للإرهاق):
0- لا أتعب بسرعة أكثر من المعتاد.
1- أشعر بالتعب والإرهاق أسرع من ذي قبل.
2- أشعر بالتعب حتى لو لم أعمل شيئاً.
3- أشعر بالتعب الشديد لدرجة العجز عن عمل أي شيء.
البند الثامن عشر (تغيرات في الشهية):
0-شهيتي للطعام ليست أسوأ من قبل.
1- شهيتي ليست جيدة كالسابق.
2- شهيتي أسوأ بكثير من السابق.
3- لا أشعر برغبة في الأكل بالمرة.
البند التاسع عشر (تناقص الوزن):
0- وزني تقريبا ثابت.

1- فقدت أكثر من ٣ كغ من وزني.
2- فقدت أكثر من ٦ كغ من وزني.
3- فقدت أكثر من ١٠ كغ من وزني.
البند العشرون (تأثر الطاقة الجنسية):
0- لم ألاحظ أي تغيرات حديثة في رغبتني الجنسية.
1- أصبحت أقل اهتماما بالجنس من قبل.
2- قلت رغبتني الجنسية بشكل ملحوظ.
3- فقدت تماما رغبتني الجنسية.
البند الواحد والعشرون (لانشغال على الصحة)
0- لست مشغولا على صحتي أكثر من السابق.
1- أصبحت مشغولا على صحتي بسبب الأوجاع والأمراض ، أو اضطرابات المعدة والإمساك.
2- أنشغل بالتغيرات الصحية التي تحدث لي لدرجة أنني لا أستطيع أن أفكر في أي شيء آخر.
3- أصبحت مشغولا تماما بأموري الصحية.