

**مقياس بيك للاكتئاب BDI (age 13y +)**

ترجمة : د. أحمد محمد عبد الخالق  
تعديل وتفتين : أسماء عبد العزيز الحسين  
١٤٢٢ هـ - ٢٠٠٢ م

التعليمات:

يشتمل هذا الاستبيان على مجموعات من العبارات، المرجو منك أن تقرأ كل مجموعة من العبارات بتمعن وإتقان، ثم تنتقي من كل مجموعة العبارة التي تصف تماماً الحالة التي كنت تشعر بها خلال الأسبوع الماضي (بما في ذلك اليوم الحالي). ضع دائرة حول الرقم المكتوب على يمين العبارة التي اخترتها. مع ملاحظة أن الرقم (صفر) يعني أنك تتمتع بحالة جيدة وأنت عادي وطبيعي.

العبارات	رقم المجموعة
<ul style="list-style-type: none"> <li>٠ - لا أشعر بالهم والحزن</li> <li>١ - أشعر بشيء من الهم والحزن.</li> <li>٢ - أشعر بالهم والحزن معظم الوقت ومن الصعب عليّ الخروج من هذه الحالة.</li> <li>٣ - أشعر بالهم والحزن طوال الوقت ولا أشعر بالفرح أو السعادة على الإطلاق.</li> </ul>	١
<ul style="list-style-type: none"> <li>٠ - أنا لست متشائماً بخصوص المستقبل.</li> <li>١ - أشعر بأن المستقبل غير مشجع.</li> <li>٢ - أشعر بأنه لا يوجد شيء أتطلع إليه في المستقبل أو يستحق الاهتمام.</li> <li>٣ - أشعر باليأس التام من المستقبل، ولن يحدث تقدم في أي شيء من حياتي.</li> </ul>	٢
<ul style="list-style-type: none"> <li>٠ - لا أشعر بالفشل.</li> <li>١ - أشعر بأنني فشلت أكثر من أي شخص عادي.</li> <li>٢ - كلما تطلعت إلى حياتي الماضية أجد فيها الكثير من العثرات والفشل .</li> <li>٣ - أشعر بأنني فاشلة تماماً في القيام بأي مهمة أو دور.</li> </ul>	٣
<ul style="list-style-type: none"> <li>٠ - أنا قانع وراضٍ عن الأشياء التي تعودت القيام بها.</li> <li>١ - لا أجد متعة كالسابق في الأشياء التي تعودت القيام بها.</li> <li>٢ - لا أشعر بالرضا التام أو المتعة الحقيقية في حياتي الحاضرة .</li> <li>٣ - أشعر بعدم الرضا والملل من كل شيء حولي.</li> </ul>	٤
<ul style="list-style-type: none"> <li>٠ - لا أشعر بالذنب وتأنيب نفسي عادةً.</li> <li>١ - لدي شعور بالذنب بعض الوقت.</li> <li>٢ - ينتابني الشعور بالذنب وتأنيب النفس معظم الوقت.</li> <li>٣ - أشعر بالذنب وتأنيب النفس طوال الوقت.</li> </ul>	٥

العبارات	رقم المجموعة
<ul style="list-style-type: none"> <li>٠ - لا أشعر بأنني أستحق العقاب.</li> <li>١ - أشعر وكأن عقاباً قد حل بي.</li> <li>٢ - أتوقع أن أعاقب.</li> <li>٣ - أشعر أنني بالفعل أعاقب.</li> </ul>	٦
<ul style="list-style-type: none"> <li>٠ - لا أشعر بأن أملني قد خاب في نفسي.</li> <li>١ - أشعر بأن أملني قد خاب في نفسي.</li> <li>٢ - أشعر بالاشمئزاز من نفسي.</li> <li>٣ - أكره نفسي.</li> </ul>	٧
<ul style="list-style-type: none"> <li>٠ - لا أشعر بأنني أسوأ من أي شخص عادي.</li> <li>١ - أنقد نفسي لضعفي وأخطائي.</li> <li>٢ - ألوم نفسي معظم الوقت على أخطائي.</li> <li>٣ - ألوم نفسي باستمرار على كل شيء سيئ حدث لي.</li> </ul>	٨
<ul style="list-style-type: none"> <li>٠ - لا تراودني رغبات أو أفكار للخلاص من حياتي.</li> <li>١ - تتناوبني أفكار للتخلص من حياتي لكني لم أنفذها.</li> <li>٢ - أرغب في قتل نفسي.</li> <li>٣ - إذا أتاحت لي الفرصة فسوف أنتحر.</li> </ul>	٩
<ul style="list-style-type: none"> <li>٠ - لا أبكي أكثر من المعتاد.</li> <li>١ - أبكي الآن أكثر مما تعودت.</li> <li>٢ - أبكي الآن طوال الوقت.</li> <li>٣ - كانت لي قدرة على البكاء، أما الآن فلا أستطيع حتى لو أردت ذلك.</li> </ul>	١٠
<ul style="list-style-type: none"> <li>٠ - لا أشعر أنني أغضب أكثر من المعتاد.</li> <li>١ - أنزعج وأغضب بسهولة أكثر مما تعودت.</li> <li>٢ - أشعر بالغضب في الوقت الحالي باستمرار.</li> <li>٣ - لا أشعر بالغضب إطلاقاً من الأشياء التي كانت تثير غضبي .</li> </ul>	١١
<ul style="list-style-type: none"> <li>٠ - لم أفقد الاهتمام بالآخرين.</li> <li>١ - أشعر بأنني قليل الاهتمام بالآخرين بالمقارنة بما كنت في حياتي الماضية.</li> <li>٢ - فقدت معظم اهتمامي بالآخرين.</li> <li>٣ - فقدت اهتمامي بالآخرين، ولم يعد يهمني أحد.</li> </ul>	١٢
<ul style="list-style-type: none"> <li>٠ - أتخذ القرارات بنفس الكفاءة التي اعتدت عليها.</li> <li>١ - أقوم بتأجيل اتخاذ القرارات أكثر مما تعودت.</li> <li>٢ - أجد صعوبة كبيرة في اتخاذ القرارات.</li> <li>٣ - لم يعد لدي القدرة على اتخاذ القرارات.</li> </ul>	١٣

العبارات	رقم المجموعة
<p>٠ - لا أشعر أنني أبدو أسوأ مما كنت.</p> <p>١ - لدي شعور أحياناً بأني أبدو أكبر سناً وأقل جاذبية.</p> <p>٢ - أشعر غالباً أن هناك تغيير في مظهري يجعلني أقل جاذبية.</p> <p>٣ - أعتقد أنني أبدو قبيحاً.</p>	١٤
<p>٠ - أستطيع أن أعمل بنفس الكفاءة التي عملت بها من قبل.</p> <p>١ - أشعر أن البدء في عمل أي شيء يتطلب كثيراً من الجهد.</p> <p>٢ - أضطر للضغط على نفسي بشدة كي أعمل أي شيء.</p> <p>٣ - لا أستطيع القيام بأي عمل على وجه الإطلاق.</p>	١٥
<p>٠ - أستطيع النوم بشكل جيد كما تعودت.</p> <p>١ - لا أنام جيداً كما كنت أنام من قبل.</p> <p>٢ - أستيقظ مبكراً ساعة أو ساعتين عن المعتاد، ثم أجد صعوبة في العودة إلى النوم.</p> <p>٣ - أستيقظ عدة ساعات عما تعودت، ولا أستطيع العودة إلى النوم مرة أخرى.</p>	١٦
<p>٠ - لا أشعر بالتعب أكثر من المعتاد.</p> <p>١ - أشعر بالتعب بسرعة أكثر مما تعودت.</p> <p>٢ - أتعب لأي مجهود تقريباً.</p> <p>٣ - أشعر بالإرهاق حتى أنني لا أستطيع القيام بأي عمل.</p>	١٧
<p>٠ - لم تقل شهيتي للطعام عما كانت عليه في السابق.</p> <p>١ - شهيتي للطعام أقل من السابق.</p> <p>٢ - الآن شهيتي ضعيفة بشكل كبير.</p> <p>٣ - شهيتي الآن معدومة تماماً.</p>	١٨
<p>٠ - لم ينقص وزني مؤخراً بصورة ملحوظة.</p> <p>١ - نقص وزني أكثر من ٢ كيلو جرام.</p> <p>٢ - نقص وزني أكثر من ٥ كيلو جرام.</p> <p>٣ - نقص وزني أكثر من ٧ كيلو جرام.</p> <p>[ أتعهد بإنقاص وزني وذلك بالتقليل من كمية الأكل ] نعم ( ) لا ( )</p>	١٩
<p>٠ - لا أشعر بالقل على صحتي أكثر من المعتاد.</p> <p>١ - يراودني شيء من القلق لوجود مشكلات صحية مثل بعض الأوجاع أو الآلام أو اضطراب المعدة أو الإمساك.</p> <p>٢ - بالي منشغل بسبب بعض المشكلات الصحية ومن الصعب علي التفكير في أي شيء آخر.</p> <p>٣ - يتناوبني القلق والتوتر بخصوص مشكلاتي الصحية لدرجة العجز عن التفكير في أي شيء آخر.</p>	٢٠

Name:.....  
Date: .....

DoB: .....  
MRN: .....

العبارات	رقم المجموعة
٠ - ليس هناك أي تغيير في رغبتني الجنسية في الفترة الأخيرة. ١ - رغبتني في الجنس قلّت عن السابق. ٢ - رغبتني في الجنس قلّت بكثير عن السابق. ٣ - أفنقد الاهتمام بالجنس تماماً في الوقت الحاضر.	٢١

Name: .....  
Date: .....

DoB: .....  
MRN: .....

<b>BDI Interpretation of Scores</b>	
<b>Scores</b>	<b>Depression Degree</b>
<b>1 - 10</b>	These ups and downs are considered normal.
<b>11 - 16</b>	Mild mood disturbance.
<b>17 - 20</b>	Borderline clinical depression.
<b>21 - 30</b>	Moderate depression
<b>31 - 40</b>	Severe depression
<b>Over 40</b>	Extreme depression