

المحاضرة الثانية والعشرون (22) --- اختبار بيك للاكتئاب**- تعريف اختبار بيك للاكتئاب:**

إن جرد بيك للاكتئاب الذي يرمز له BDI هو سلسلة من الأسئلة التي تطورت حتى تقيس شدة الاكتئاب وشدته وعمقه لدى المرضى المصابون بتشخيصات نفسية، وقد تم تطويره عام 1961م من قبل Aaron T. Beck وتم تنقيحه لاحقاً في عام 1978 باسم BDI-1A ، ثم تطورت نسخته الثانية BDI-II لتعكس المراجعات في DSM-IV-TR، حيث تم اختباره بشكل واسع حتى يتم التحقق من صحته وصحة محتواه بالإضافة إلى صلاحيته المتزامنة وصلاحية الإنشاء (Beck Depression Inventory (BDI).

مقياس بيك للاكتئاب بالإنجليزية (Beck Depression Inventory) هو وسيلة لتقدير الاكتئاب وتحديد نوعه وشدته، ويمثل مقياس بيك محاولة مبكرة وناجحة لقياس درجة الاكتئاب في الشخصية ونوعية هذا الاكتئاب. وصاحب هذا المقياس هو العالم والطبيب النفسي الأميركي المعروف (Aaron Beck)، الأستاذ بجامعة بنسلفانيا الأمريكية، وهو من المساهمين في تطوير حركة العلاج السلوكي المعرفي للاكتئاب وغيره من الأمراض النفسية (<https://2u.pw/1L8T8>).

يتكون النموذج الطويل لـ BDI من واحد وعشرين سؤالاً حيث أن لكل من هذه الأسئلة إجابات محتملة، وإن تعيين وتحديد الدرجات تكون متراوحة من الصفر إلى الثلاثة لكل استجابة، مما يدل على شدة الأعراض، وإن البنود من واحد حتى ثلاثة عشر تقيم الأعراض التي تتعلق بالطبيعة النفسية بينما البنود من 14 حتى 21 فهي تقيم أعراضاً جسدية، وعادة ما يستغرق الأمر مدة تتراوح بين الخمس إلى عشر دقائق حتى يتم إكمال جزء من الفحص النفسي أو الطبي.

★ طريقة التطبيق والتصحيح:

باعتبار المقياس ذو تطبيق ذاتي يستحسن قبل التطبيق أن يقيم الفاحص إذا ما كان الفرد المفحوص (المريض) يستطيع قراءة وفهم العبارات أم لا، وفي حالة وجود صعوبة في ذلك يمكن للفاحص أن يقرأ بنفسه وبصوت مرتفع واضح العبارات على المريض.

تراوح مدة إنجاز المقياس من طرف المفحوص (الإجابة عنه) من 5 إلى 10 دقائق ماعدا بالنسبة للمرضى الذين يعانون من اكتئاب حاد أو اضطرابات وسواسية إذ يستغرقون وقت أطول للإجابة عن عبارات المقياس. تتضمن التعليمات الموجودة في المقياس للتطبيق ما يلي توافق، 2019، ص (85، 86):

أ- التطبيق الذاتي: "يشتمل المقياس على 21 مجموعة من العبارات. بعد أن تتأكد من قراءة كل العبارات في كل مجموعة بتمعن ضع دائرة حول أحد الأرقام (0؛ 1؛ 2؛ 3) التي تسبق العبارة والتي تصف الحالة التي كنت تشعر بها خلال الأسبوعين الماضيين بما في ذلك اليوم الحالي. إذا رأيت أن عدة عبارات في مجموعة واحدة تنطبق عليك بنفس الدرجة فضع دائرة حول أكبر رقم -درجة-. تذكر أنك تختار دائما عبارة واحدة فقط من كل مجموعة".

ب- التطبيق الشفوي: "هذا مقياس يحتوي على مجموعات من الموضوعات بما عبارات. سأقرأ عليك أحد العبارات التي أود أن تختار منها العبارة التي تصف بشكل أفضل ما شعرت به خلال الأسبوعين الأخيرين بما في ذلك هذا اليوم".

★ طريقة التنقيط والتفسير:

تم تصحيح المقياس بحساب الدرجة الكلية للاكتئاب وذلك من خلال جمع الأرقام التي قام المفحوص بوضع دائرة حولها في كل مجموعة والتي تم منحها درجات من 0 إلى 3. إذا أعطى المريض عدة إجابات لعبارة ما يتم اختيار الدرجة العليا. الحد الأقصى للدرجات يقدر بـ 6.

يجب الانتباه عند التنقيط إلى العبارتين الخاصتين بـ: "تغيرات في عادات النوم" (الموضوع 16) و"تغيرات في الشهية" (الموضوع 18) واللتان تحتلان 7 إجابات (b-3a-2b-2a-1b-1a) (30) لتقييم الزيادة أو النقص في هذه السلوكيات. أما فيما يخص تفسير درجات المقياس (من خلال تحديد درجة العتبة) تكون كالتالي:

0-11 الحد الأدنى / 12-19 الاكتئاب الخفيف / 20-27 الاكتئاب المتوسط (المعتدل) / 28-68 الاكتئاب الشديد.

★ ماذا يجب أن تفعل بعد مقياس بيك للاكتئاب؟

بعد الانتهاء من الإجابة على أسئلة مقياس بيك وتقييم الإجابة، ومعرفة درجة الاكتئاب التي تعاني منها، إن كنت قُمتَ بالمقياس بمفردك دون اللجوء للطبيب عليك البدء في تلقي المساعدة الطبية من قبل طبيب مختص أو أخصائي نفسي، بينما إذا كان المقياس تحت إشراف طبيب فسوف يبدأ معك رحلة العلاج وفقاً لدرجة الاكتئاب لديك، وغالباً ما يكون العلاج كالأتي: الأدوية: قد يصف لك الطبيب بعد أدوية مضادات الاكتئاب. العلاج النفسي: وهو عن طريق جلسات العلاج النفسي وعن طريق جلسات الكلام بين المختص وبينك. العلاج بالصدمات الكهربائية: وذلك في حالات الاكتئاب الحاد التي لا تستجيب لأي نوع آخر من أنواع العلاج.

(<https://2u.pw/FI49K>).