

# مقياس بيك للاكتئاب BDI

## 1 - التعريف بالمقياس

مقياس بيك للاكتئاب هو اختبار مكون من 21 سؤالاً متعدد الاختيارات.

وهو من الاختبارات الموضوعية التي يمكن إجراؤها بشكل ذاتي، وهو يستخدم لقياس العلامات المميزة لمرض الاكتئاب وتقييم الحالة بناءً على الاجابات التي يعطيها كل مريض على الاسئلة التي تشمل المزاج والشهية ونمط النوم ومستوى النشاط والافكار

## 2 - النسخة الانجليزية للمقياس

يطلق على مقياس بيك للاكتئاب في اللغة الانجليزية تسمية BDI Bec Depression Inventory وقد سمي باسم مقياس بيك نسبة الى الطبيب النفسي الامريكي ارون بيك وهو صاحب هذا الاختبار .

## 3 - نبذة تاريخية عن المقياس

ظهرت النسخة الاولى من اختبار بيك سنة 1961 وتم تطوير نسخة احدث من هذا الاختبار في عام 1978, و تم تطوير النسخة الحالية والاحدث من مقياس بيك سنة 1996 والتي يطلق عليها تسمية BDI II وهو الاصدار موجه لمن يبلغون 13 سنة وهناك نسخ تقول انه موجه للسن 16 او اكثر من العمر ويضم الاعراض المتعلقة بالاكتئاب مثل الياس والاستثارة و الغضب ومشاعر الذنب وتقييم الذات اضافة الى الاعراض الجسدية كالتعب او اضطرابات النوم والشهية والرغبة الجنسية .

اعتمد بيك في تطوير الاختبار على نظرية الادراك السلبي والذي يتضمن افكارا سلبية وغير دقيقة تجاه النفس، واعتقد ان الادراك السلبي هذا هو ما يسبب الاكتئاب.

بينما لا تعتمد النسخة الحديثة من الاختبار على نظرية بعينها فيما يتعلق بالاكتئاب واسبابه والعوامل المؤثرة فيه فقد تم تطوير هذا الاختبار بناءً على الممارسات الاكلينيكية لعلامات او مؤشرات او الأعراض المميزة للاكتئاب وقد تمت ترجمة هذا الاختبار الى عدد كبير من اللغات .

## 4 - أهمية مقياس بيك للاكتئاب

مقياس بيك للاكتئاب من الاختبارات المهمة والمساهمة بشكل كبير في تطور تقنيات العلاج النفسي وظهور العلاج السلوكي المعرفي الذي يهدف الى تحييد وازالة الافكار السلبية وانماط الادراك الخاطئة عن الذات والبيئة المحيطة، وهو اختبار موضوعي يقوم على قياس مستوى كل عرض من اعراض الاكتئاب. ويمكن اجراؤه بشكل ذاتي وكذلك يستطيع المعالجون المدربون اجراءه شكل متخصص وتقييم استجابة المريض وملاحظة ردود افعاله اثناء الاجابة. ونظرا لكونه مقياسا كميا لشدة الاكتئاب فيمكن مع مرور الوقت استخدامه من اجل تقييم التحسن وفعالية العلاج .

## 5 - إيجابيات و سلبيات مقياس بيك للاكتئاب :

يتميز اختبار بيك بعدد من الايجابيات التي تجعله مستخدما على نطاق واسع :

- الاختبار موجز وسهل التطبيق والتقييم
- محتوى الاختبار يغطي اعراض الاكتئاب بشكل شامل وواسع
- موثوقية الاختبار ومصداقيته الجيدة .
- يتكامل الاختبار مع الاختبارات النفسية الاخرى ويسمح بتقييم الحالة بشكل مستمر .
- يسمح بفحص الاعراض ويمكن الاعتماد عليه لتقييم التقدم والعلاج .
- مرونة الاختبار وامكانية استخدامه في تطبيقات مختلفة .

بينما تتضمن سلبيات الاختبار التي تحول دون الوثوق بنتائجه بشكل مطلق وتستدعي اجراء المزيد من الاختبارات جنبا الى جنب مع اختبار بيك من اجل التأكد من صحة النتائج كلا مما يلي:

1. الاختبار غير متعادل بين النساء والرجال من حيث مدى تعمقه في قياس الاعراض اذ انه مفرط التفصيل لدى النساء وقليل التعمق في قياس الاعراض لدى الرجال .
2. من السهل اعطاء اجابات خاطئة من قبل المريض فالاختبار لا يمكّن من التأكد من صدق الردود.
3. الخيارات المتاحة في كل من الاسئلة لا تعطي تمييزا دقيقا لشدة العرض.
4. الاختبار لا يتطابق مع جميع المرضى .

5. لا يأخذ اختبار بيك الاحداث الكبرى في حياة المريض مثل صدمات الطفولة عند التقييم .

## 6 مكوّنات اختبار مقياس بيك للاكتئاب

يتألف اختبار بيك من 21 سؤالاً من نمط الاسئلة متعددة الاختيارات. ويتضمن حقل الاجابة في كل من الاسئلة اربع اختيارات مرقمة من 0 الى 3 حيث ترمز الارقام الى شدة العرض او غيابه وفق التالي :

- ❖ الرقم 0: غير موجود لدى المريض (مثال انا لست حزينا).
- ❖ الرقم 1: العرض موجود بشكل خفيف ( انا حزين) .
- ❖ الرقم 2: العرض متوسط ( انا حزين اغلب الوقت).
- ❖ الرقم 3: العرض شديد ( انا تعيس جدا ولا استطيع تحمل ذلك).

من خلال طرح الاسئلة ال 21 على المريض والمعنية بغالب مظاهر واعراض الاكتئاب من المشاعر الى الافكار والسلوكيات والاعراض الجسدية كالنشاط وطبيعة النوم والرغبة الجنسية، ومن ثم تقييم النتائج يمكن التنبؤ بوجود الاكتئاب او غيابه .

## 7 قائمة اسئلة مقياس بيك للاكتئاب

يتضمن مقياس بيك للاكتئاب الاسئلة التالية ( 21 سؤالاً):

- 1) هل تشعر بالحزن ؟
- 2) هل تشعر بالتشاؤم والاحباط تجاه المستقبل ؟
- 3) هل تستمتع بالأنشطة التي كانت ممتعة بالنسبة لك من قبل ؟
- 4) هل تشعر بالفشل ؟
- 5) هل تشعر بالذنب ؟
- 6) هل تعاني من البكاء ؟
- 7) هل شعورك تجاه ذاتك سلبي ؟
- 8) هل لديك افكار وميول انتحارية ؟
- 9) كم من الوقت تشعر بالانزعاج او الغضب ؟
- 10) هل تعاني من فقدان الاهتمام بالآخرين؟
- 11) هل تعاني من لوم الذات ؟

- (12) هل تميل لمعاقبة نفسك ؟
- (13) هل تثقتك بنفسك منخفضة ؟
- (14) هل تعاني من صعوبة في اتخاذ القرارات ؟
- (15) هل لديك اضطراب في الشهية مثل زيادة الشهية او فقدان الشهية ؟
- (16) هل تعاني من فقدان الوزن او السمنة و زيادة الوزن ؟
- (17) هل تعاني من الارق ومشاكل النوم ؟
- (18) هل تعاني من صعوبة في اداء المهام؟
- (19) كم من الوقت تشعر بالتعب ؟
- (20) هل تعاني من الام لا تزول باستخدام المسكنات مثل الصداع وآلام الظهر والرقبة وتشنجات جهاز الهضم ؟
- (21) هل لديك قلة في الرغبة الجنسية ؟

## 8 كيف يتم احتساب نتيجة الاختبار:

- يتم احتساب نتيجة الاختبار من خلال جمع الارقام الخاصة بالأسئلة والحصول على نتيجة نهائية مكونة من رقم واحد. ومن ثم يتم وضع التقييم بناء على النتيجة ومقارنتها بالقيم المعيارية .
- تتراوح قيمة العدد الناتج من جمع ارقام الاجابات من اسئلة مقياس بيك ما بين قيمة 0 وقيمة 63 ويقسم هذا المجال الى مجالات جزئية يعبر كل منها عن مستوى الاكتئاب الذي يعاني منه المريض :
- 0-9 : عدم الاصابة بالاكتئاب او مشاعر سلبية اكتئابية قليلة الشدة .
  - 10-18 : اكتئاب خفيف الشدة قليل التأثير على حياة المريض .
  - 19-29 : اكتئاب متوسط الشدة وذو تأثير على جودة الحياة.
  - 30-63 : اكتئاب شديد يعطل المريض عن حياته الطبيعية .

## مقياس (B.D.I)

الاسم :..... تاريخ اليوم : يوم... / شهر... / عام ...  
المستوى التعليمي : ..... تاريخ اليوم :.....

الحالة الاجتماعية : متزوج اعزب مطلق  
المهنة : ..... مستشفى / عيادة:.....

الدرجة :.....  
التصنيف :.....

### تعليمات

في هذه الكراسة احدى وعشرون مجموعة من العبارات. الرجاء قراءة كل مجموعة على حدة، وستجد أنّ كل أربع منها تتناول موضوعا معيناً. اختر عبارة واحدة ترى انها تصف حالتك ومشاعرك 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 ان تختار واحدة منها وتأكد أنك اجبت على كل المجموعات.

## 1 / هل تشعر بالحزن؟

- 0- لا اشعر بالحزن
- 1- اشعر بالحزن
- 2- اشعر بالحزن طوال الوقت ولا استطيع ان اتخلص منه
- 3- انني حزين بدرجة لا استطيع تحملها

## 2 / هل تشعر بالتشاؤم والاحباط تجاه المستقبل؟

- 0- لست متشائما بالنسبة للمستقبل
- 1- اشعر بتشاؤم بالنسبة للمستقبل
- 2- اشعر بانه ليس هناك شيء يشدني للمستقبل
- 3- اشعر ان المستقبل لا امل فيه وان الامور لن تتحسن

## 3 / هل تستمتع بالأنشطة التي كانت ممتعة بالنسبة لك من قبل؟

- 0- استمتع بدرجة كافية بجوانب الحياة كما اعتدت من قبل
- 1- لا استمتع بجوانب الحياة على النحو الذي تعودت عليه
- 2- لم اعد احصل على استمتاع حقيقي في أي شيء في الحياة
- 3- لا استمتع اطلاقا بأي شيء في الحياة

## 4 / هل تشعر بالفشل؟

- 0- لا اشعر بانني فاشل
- 1- اشعر بانني فشلت اكثر من المعتاد
- 2- عندما انظر الى ما مضى من سنوات عمري فانا لا ارى سوى الفشل الذريع
- 3- اشعر بانني شخص فاشل تماما

## 5 / هل تشعر بالذنب؟

- 0- لا اشعر بالذنب
- 1- اشعر بانني قد اكون مذنباً
- 2- اشعر بشعور عميق بالذنب في اغلب الاوقات
- 3- اشعر بالذنب بصفة عامة

## 6 / هل تعاني من البكاء؟

- 0- لا ابكي اكثر من المعتاد
- 1- ابكي الآن اكثر من ذي قبل
- 2- ابكي طوال الوقت
- 3- لقد كنت قادراً على البكاء فيما مضى ولكنني الآن لا استطيع البكاء حتى لو كانت لي رغبة في ذلك

## 7 / هل شعورك تجاه ذاتك سلبي؟

- 0- لا اشعر بعدم الرضا عن نفسي
- 1- انا غير راض عن نفسي
- 2- انا ممتعض من نفسي
- 3- اكره نفسي

## 8 / هل لديك افكار وميول انتحارية؟

- 0- اشعر بضيق من الحياة
- 1- ليس لي رغبة في الحياة
- 2- اصبحت اكره الحياة
- 3- اتمنى الموت اذا وجدت فرصة لذلك

## 9 / كم من الوقت تشعر بالانزعاج او الغضب؟

- 0- لست متوترا اكثر من ذي قبل
- 1- اتضايق او أتوتر بسرعة اكثر من ذي قبل
- 2- اشعر بالتوتر طوال الوقت
- 3- لا اتوتر ابدا من الاشياء التي كانت توترني فيما مضى

## 10 / هل تعاني من فقدان الاهتمام بالآخرين؟

- 0- لم افقد الاهتمام بالناس
- 1- اني اقل اهتماما بالآخرين مما اعتدت ان اكون عليه
- 2- لقد فقدت معظم اهتمامي بالناس الآخرين
- 3- لقد فقدت كل اهتمامي بالآخرين

## 11 / هل تعاني من لوم الذات ؟

- 0- لا اشعر بانني اسوا من الاخرين
- 1- انتقد نفسي بسبب ضعفي واخطائي
- 2- الوم نفسي معظم الوقت على اخطائي
- 3- الوم نفسي على كل شيء سيء يحدث

## 12 / هل تميل لمعاقبة نفسك ؟

- 0- لا اشعر بانني اتلقى عقابا
- 1- اشعر بانني قد اتعرض للعقاب
- 2- اتوقع ان اعاقب
- 3- اشعر بانني اتلقى عقابا

## 13 / هل تثقك بنفسك منخفضة ؟

- 0- لا أشعر اني ابدو في حالة اسوا عما اعتدت ان اكون
- 1- يقلقني ان ابدو اكبر سنا واقل حيوية
- 2- اشعر بان هناك تغيرات مستديمة في مظهري تجعلني ابدو اقل حيوية
- 3- اعتقد اني ابدو قبيحا

#### 14 / هل تعاني من صعوبة في اتخاذ القرارات؟

- 0- اتخذ قرارات على نفس المستوى الذي اعتدت عليه
- 1- لقد توقفت عن اتخاذ القرارات بصورة اكبر مما مضى
- 2- اجد صعوبة اكبر في اتخاذ القرارات عما كنت اقوم به
- 3- لم اعد استطيع اتخاذ القرارات على الاطلاق

#### 15 / هل لديك اضطراب في الشهية مثل زيادة الشهية او نقص الشهية؟

- 0- ان شهيتي للطعام ليست اقل من المعتاد
- 1- ان شهيتي للطعام ليست جيدة كالمعتاد
- 2- ان شهيتي للطعام اسوا كثيرا الآن
- 3- ليس لدي شهية على الاطلاق في الوقت الحاضر

#### 16 / هل تعاني من فقدان الوزن او السمنة وزيادة الوزن؟

- 0- لم ينقص وزني في الآونة الاخيرة
- 1- فقدت اكثر من كيلو غرام من وزني
- 2- فقدت اربعة كلغ من وزني
- 3- فقدت ستة كلغ من وزني

#### 17 / هل تعاني من الارق ومشاكل النوم؟

- 0- استطيع ان انام كالمعتاد
- 1- لا انام كالمعتاد
- 2- استيقظ قبل مواعي بساعة او ساعتين وأجد صعوبة في النوم مرة اخرى
- 3- استيقظ قبل بضع ساعات من مواعي المعتاد ولا استطيع العودة للنوم مرة اخرى

## 18 / هل تعاني من صعوبة في اداء المهام ؟

- 0- تستطيع ان اقوم بعلمي كما تعودت
- 1- احتاج لجهد كبير لكي ابدأ في عمل شيء ما
- 2- يجب ان اضغط على نفسي بشدة لعمل أي شيء
- 3- لا أستطيع ان اقوم بعمل أي شيء على الاطلاق

## 19 / كم من الوقت تشعر بالتعب ؟

- 0- لا اشعر بالتعب اكثر من المعتاد
- 1- اتعب بسرعة عن المعتاد
- 2- اتعب من القيام باي جهد في عمل أي شيء
- 3- اني اتعب لدرجة انني لا أستطيع ان اقوم بأي عمل

## 20 / هل تعاني من آلام لا تزول باستخدام المسكنات مثل الصداع وآلام الظهر والرقبة وتشنجات جهاز الهضم ؟

- 0- لست مشغولا على صحتي اكثر من السابق
- 1- اني مشغول جدا ببعض المشكلات البدنية مثل الاوجاع واضطرابات المعدة والامساك
- 2- اني مشغول جدا ببعض المشكلات اليومية ومن الصعب ان افكر في أي شيء آخر
- 3- اني مشغول جدا ببعض المشكلات البدنية لدرجة انني لا أستطيع ان افكر في أي شيء اخر

## 21 / هل لديك قلة في الرغبة الجنسية ؟

- 0- لم ألاحظ أي تغيرات حديثة في اهتماماتي الجنسية
- 1- انني اقل اهتماما بالجنس عن المعتاد
- 2- لقد قل الآن اهتمامي بالجنس اكثر
- 3- لقد فقدت اهتمامي بالجنس تماما

