

(2007). بعض المتغيرات المعرفية والمزاجية المنبئة بممارسة السلوك الصحي الإيجابي والسلبي لدى عينة من طلاب جامعة الكويت. دراسات نفسية المجلد السادس العدد الأول. القاهرة، رابطة الأخصائيم النفسيين المصرية (رانم).

27. يوسف موسى مقدادي (2008). الوحدة النفسية وعلاقتها بالاكئاب لدى عينة من طلبة كلية العلوم التربوية بجامعة آل البيت. مجلة العلوم التربوية والنفسية المجلد التاسع العدد الثالث. كلية التربية جامعة البحرين.

24. ف. ريبير (د. ت). فحص الاكئاب. في: س. ج. ليندساي، ج. باول (محرران) مرجع في علم النفس الاكلينيكي للراشدين. ترجمة: صفوت فرج (2000). القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

25. مايسة أحمد النيال، ماجدة خميس علي (1995). السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات. مجلة علم النفس العدد 36. القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

26. محمد نجيب أحمد الصبوة، شيماء يوسف محمود

### الملحق

قائمة آرون ت. بيك وآخرون الثانية للاكئاب

BDI-II

ظهرت عام 1996

تطبق على 16 سنة من العمر فأكثر

العمر

الجنس

المهنة

المستوى التعليمي

التخصص التعليمي

تعليمات

تتضمن هذه القائمة 21 مجموعة من العبارات. المطلوب منك أن تقرأ كل مجموعة على حدة وبعناية، ثم تختار من كل منها عبارة واحدة فقط، تصف بطريقة أفضل مشاعرك في الأسبوعين الأخيرين بما في ذلك اليوم، ثم تضع دائرة حول الرقم الذي يشير إلى العبارة التي اخترتها 0 أو 1 أو 2 أو 3. وإذا تبين لك أن أكثر من عبارة في مجموعة واحدة تنطبق عليك بصورة متساوية، ضع دائرة حول أعلى رقم في هذه المجموعة. وتأكد أنك تختار دائما عبارة واحدة فقط من كل مجموعة، حتى المجموعة رقم 16 المتعلقة بـ (تغيرات في نظام النوم) والمجموعة رقم 18 المتعلقة بـ (تغيرات في الشهية).

1	الحزن	0 - لا أشعر بالحزن. 1 - أشعر بالحزن معظم الوقت. 2 - أشعر بالحزن طول الوقت. 3 - أشعر بالحزن إلى درجة لا أستطيع تحمل ذلك.
2	التشاؤم	0 - لم تضعف همي فيما يتعلق بمستقبلي. 1 - أشعر بضعف همي فيما يتعلق بمستقبلي بطريقة أكثر مما تعودت. 2 - أتوقع ألا تسير الأمور بشكل جيد بالنسبة لي. 3 - أشعر بأنه لا أمل لي في المستقبل وأنه سوف تزداد الأمور سوءاً.
3	الفشل السابق	0 - لا أشعر بأنني شخص فاشل. 1 - لقد فشلت أكثر مما ينبغي. 2 - كلما نظرت إلى حياتي السابقة أرى الكثير من الفشل. 3 - أشعر بأنني شخص فاشل تماما.
4	فقدان الاستمتاع بالحياة	0 - أستمتع بالحياة بنفس قدر استمتاعي بها من قبل. 1 - لا أستمتع بالحياة بنفس القدر الذي اعتدت عليه. 2 - أحصل على قدر قليل جدا من الاستمتاع بالحياة مما تعودت عليه من قبل. 3 - لا أستطيع الحصول على أي استمتاع بالحياة كما تعودت أن أستمتع من قبل.
5	مشاعر الإثم (تأنيب الضمير)	0 - لا أشعر بالذنب. 1 - أشعر بالذنب عن العديد من الأشياء التي قمت بها، أو أشياء كان يجب أن أقوم بها ولم أقم بها. 2 - أشعر بالذنب في معظم الأوقات. 3 - أشعر بالذنب في كل الأوقات.
6	الشعور بالتعرض للعقاب أو للأذى	0 - لا أشعر بأنني يمكن أن أتعرض للعقاب أو للأذى. 1 - أشعر بأنني يمكن أن أتعرض قليلا للعقاب أو للأذى. 2 - أشعر بأنني سوف أتعرض كثيرا للعقاب أو للأذى. 3 - أشعر بأنني سوف أتعرض دائما للعقاب أو للأذى.
7	عدم حب الذات	0 - شعوري نحو نفسي عادي. 1 - فقدت الثقة في نفسي. 2 - أصبت بخيبة أمل في نفسي. 3 - لا أحب نفسي.
8	نقد الذات ولومها	0 - لا أنقد ولا ألوم نفسي. 1 - أنقد وألوم نفسي أكثر مما تعودت. 2 - أنقد وألوم نفسي على كل أخطائي. 3 - أنقد وألوم نفسي على كل ما يحدث بسببي من أشياء سيئة.

9	الأفكار أو الرغبات الانتحارية	<p>0 - ليس لدي أي أفكار للانتحار.</p> <p>1 - لدي أفكار للانتحار ولكن لا يمكنني تنفيذها.</p> <p>2 - أريد أن أنتحر.</p> <p>3 - قد أنتحر لو سمحت لي الفرصة.</p>
10	البكاء	<p>0 - لا أبكي أكثر مما تعودت.</p> <p>1 - أشعر بالرغبة في البكاء.</p> <p>2 - أبكي أكثر مما تعودت.</p> <p>3 - أبكي بكثرة جدًا.</p>
11	الهيجان والإثارة (عدم الاستقرار)	<p>0 - أشعر بالهيجان والإثارة بدرجة عادية.</p> <p>1 - أشعر بالهيجان والإثارة أكثر مما تعودت.</p> <p>2 - أتهيج وأثور إلى درجة أنه من الصعب عليّ البقاء مستقرًا.</p> <p>3 - أتهيج وأثور إلى درجة تدفعني إلى الحركة أو إلى فعل شيء ما.</p>
12	فقدان الاهتمام أو الانسحاب الاجتماعي	<p>0 - لم أفقد الاهتمام بالآخرين أو بالأنشطة العادية.</p> <p>1 - أنا قليل الاهتمام بالآخرين أو بالأنشطة العادية.</p> <p>2 - فقدت معظم اهتمامي بالآخرين وبكثير من الأمور الأخرى.</p> <p>3 - من الصعب عليّ أن أهتم بأي شيء.</p>
13	التردد في اتخاذ القرارات	<p>0 - أتخذ القرارات بنفس كفاءة التي التي تعودت عليها.</p> <p>1 - أجد صعوبة في اتخاذ القرارات.</p> <p>2 - لدي صعوبة في اتخاذ القرارات أكثر بكثير مما تعودت عليه.</p> <p>3 - لا أستطيع اتخاذ القرارات.</p>
14	انعدام القيمة	<p>0 - لا أشعر أنني عديم القيمة.</p> <p>1 - أنا لست ذا قيمة كما تعودت أن أكون.</p> <p>2 - أشعر أنني عديم القيمة بالمقارنة بالآخرين.</p> <p>3 - أشعر أنني عديم القيمة تمامًا.</p>
15	فقدان الطاقة على العمل	<p>0 - لدي نفس القدر من الطاقة كما تعودت.</p> <p>1 - لدي قدر من الطاقة أقل مما تعودت.</p> <p>2 - ليس لدي طاقة كافية لعمل الكثير من الأشياء.</p> <p>3 - ليس لدي طاقة لعمل أي شيء.</p>
16	تغيرات في نظام النوم	<p>0 - لم يحدث لي أي تغير في نظام نومي.</p> <p>1 أ - أنام أكثر مما تعودت إلى حد ما.</p> <p>1 ب - أنام أقل مما تعودت إلى حد ما.</p> <p>2 أ - أنام أكثر مما تعودت بشكل كبير.</p> <p>2 ب - أنام أقل مما تعودت بشكل كبير.</p> <p>3 أ - أنام معظم اليوم.</p> <p>3 ب - أستيقظ من نومي مبكرًا ساعة أو ساعتين أو أكثر، ولا أستطيع أن أعود إلى النوم مرة أخرى.</p>
17	القابلية للغضب أو الانزعاج	<p>0 - أغضب بدرجة عادية.</p> <p>1 - أغضب أكبر مما تعودت.</p> <p>2 - أغضب أكبر بكثير مما تعودت.</p> <p>3 - أكون في حالة غضب طول الوقت.</p>
18	تغيرات في الشهية	<p>0 - لم يحدث أي تغير في شهيتي.</p> <p>1 أ - شهيتي أقل مما تعودت إلى حد ما.</p> <p>1 ب - شهيتي أكبر مما تعودت إلى حد ما.</p> <p>2 أ - شهيتي أقل كثيرًا مما تعودت.</p> <p>2 ب - شهيتي أكبر كثيرًا مما تعودت.</p> <p>3 أ - ليست لدي شهية على الإطلاق.</p> <p>3 ب - لدي رغبة قوية إلى الطعام طول الوقت.</p>
19	صعوبة التركيز	<p>0 - أستطيع التركيز بكفاءة كما تعودت.</p> <p>1 - لا أستطيع التركيز بنفس الكفاءة كما تعودت.</p> <p>2 - من الصعب عليّ أن أركز عقلي على أي شيء لمدة طويلة.</p> <p>3 - أجد نفسي غير قادر على التركيز على أي شيء.</p>
20	الإرهاق أو الإجهاد	<p>0 - لست أكثر إرهاقًا أو إجهادًا مما تعودت.</p> <p>1 - أصاب بالإرهاق أو الإجهاد عن عمل الكثير من الأشياء التي تعودت عليها.</p> <p>2 - يعوقني الإرهاق أو الإجهاد عن عمل الكثير من الأشياء التي اعتدت عليها.</p> <p>3 - أنا مرهق ومجهد جدًا بحيث أجد صعوبة لعمل معظم الأشياء التي اعتدت عليها.</p>
21	فقدان الاهتمام بالجنس	<p>0 - إن اهتمامي بالجنس عادي في هذه الأيام.</p> <p>1 - أنا أقل اهتمامًا بالجنس في هذه الأيام مما تعودت.</p> <p>2 - أنا أقل اهتمامًا بالجنس بدرجة كبيرة في هذه الأيام.</p> <p>3 - فقدت الاهتمام بالجنس تمامًا.</p>