

שאלון על שם בק

בשאלון זה קבוצות של משפטים, אנא קרא/י בעיון כל קבוצת משפטים. לאחר מכן בחר/י את המשפט מתוך הקבוצה אשר מתאר בצורה בטובה ביותר כיצד הרגשת בשבוע האחרון כולל היום, הקף/הקיפי בעיגול את המספר שליד המשפט שבחרת.

אנא וודא/י שקראת את כל המשפטים בקבוצה לפני שבחרת באחד מהם.

- א.**
0. איני מרגישה את עצמי עצובה
 1. אני עצובה
 2. אני עצובה כל הזמן ואינני יכולה לצאת מזה
 3. אני כה עצובה או אומללה עד כי אינני יכולה לשאת זאת
- ב.**
0. איני מיואשת במיוחד ביחס לעתיד
 1. אני מיואשת לגבי העתיד
 2. אני חשה שאין לי למה לצפות
 3. אני מרגישה שהעתיד הוא חסר תקווה ושהדברים לא יכולים להשתפר
- ג.**
0. איני מרגישה ככשולן
 1. אני מרגישה שנכשלתי יותר מהאדם הממוצע
 2. בהיטי לאחור על חיי כל מה שאני רואה הוא כשלונות רבים
 3. אני מרגישה שאני כישולן גמור כאדם
- ד.**
0. אני מפיקה את אותה ההנאה מדברים
 1. איני נהנה/ית מדברים כפי שנהנית
 2. איני מקבלת יותר סיפוק משום דבר
 3. אני בלתי מרוצה או משועמם/ת מכל דבר

- ה. 0. איני חש/ה אשם/ה במיוחד
1. אני חש/ה אשם/ה חלק גדול מהזמן
2. אני מרגיש/ה אשם/ה רוב הזמן
3. אני חש/ה אשם/ה כל הזמן
- ו. 0. איני חש/ה את עצמי מוענש/ת
1. אני מרגיש/ה שאני עלולה/ה להיענש
2. אני צופה להיענש
3. אני חש/ה שאני מוענש/ת
- ז. 0. אינני מאוכזב/ת מעצמי
1. אני מאוכזב/ת מעצמי
2. אני נגעל/ת מעצמי
3. אני שונא/ית את עצמי
- ח. 0. איני מרגיש/ה שאני רע/ה יותר מאדם אחר
1. אני ביקורתי/ית מאד ביחס לעצמי בשל החולשות והשגיאות שלי
2. אני מאשים/מה את עצמי כל הזמן על חסרונותי
3. אני מאשים/מה את עצמי על כל דבר רע שקורה
- ט. 0. אין לי כל מחשבות להרוג את עצמי
1. יש לי מחשבות להרוג את עצמי, אך לא אבצע אותן
2. הייתי רוצה להרוג את עצמי
3. הייתי הורג/ת את עצמי אילו היתה לי ההזדמנות
- י. 0. איני בוכה יותר מהרגיל
1. אני בוכה עכשיו יותר מאשר בעבר
2. אני בוכה כל הזמן עכשיו

3. בעבר יכולתי לבכות, אולם עתה איני יכול/ה לבכות אפילו שאני רוצה בכך

י"א. 0. אני לא מרוגז/ת עכשיו יותר מאשר בדרך כלל

1. אני מתרגז/ת עתה ביתר קלות מאשר בעבר

2. אני מרוגז/ת כל הזמן

3. איני מתרגז/ת בכלל בשל דברים אשר הרגיזו אותי בעבר

י"ב. 0. לא איבדתי עניין באנשים אחרים

1. אני מתעניין/נת עכשיו באנשים פחות מאשר בעבר

2. איבדתי את רוב התעניינותי באנשים

3. איבדתי כל עניין באנשים

י"ג. 0. אני מגיע/ה להחלטות כמו תמיד

1. אני משתדל/ת לדחות החלטות יותר משעשיתי זאת בעבר

2. אני מתקשה להגיע להחלטות יותר מבעבר

3. איני יכול/ה להגיע להחלטות בכלל

י"ד. 0. אני לא מרגישה/ה שאני נראה/ית גרוע יותר מאשר נראיתי בעבר

1. אני מודאג/ת מכך שאני נראה/ית מבוגר/ת מכפי גילי או בלתי מושך/ת

2. אני מרגישה/ה שחלים שינויים בהופעתי ושהם גורמים לי להרגיש בלתי מושך/ת

3. אני מרגישה/ה שאני מכוער/ת

ט"ו. 0. אני יכול/ה לעבוד כמו בעבר

1. נדרש ממני מאמץ מיוחד כדי להתחיל לעשות משהו

2. עלי לדחוף את עצמי מאד כדי להתחיל לעשות משהו

3. אני לא מסוגל/ת לעבוד כלל

ט"ז. 0. אני יכול/ה לישון כרגיל

1. איני ישן/ה טוב כבעבר
2. אני מתעורר/ת בשעה שעתיים מוקדם מהרגיל ומתקשה להירדם שוב
3. אני מתעורר/ת מספר שעות מוקדם יותר מבעבר ואיני יכול/ה להירדם שוב

- י"ז.**
0. איני מתעייף/ת יותר מהרגיל
 1. אני מתעייף/ת ביתר קלות מאשר בעבר
 2. אני מתעייף/ת מאי עשית כמעט מאומה
 3. אני עייף/ה מדי מכדי שאוכל לעשות משהו

- י"ח.**
0. תיאבוני אינו גרוע מהרגיל
 1. תיאבוני אינו טוב כפי שהיה
 2. תיאבוני הרבה יותר גרוע עכשיו
 3. אין לי יותר תיאבון כלל

- י"ט.**
0. לא הפסדתי הרבה ממשקלי, אם בכלל, לאחרונה
 1. לאחרונה הפסדתי למעלה מ 2.5 ק"ג ממשקלי
 2. לאחרונה הפסדתי למעלה מ 5 ק"ג ממשקלי
 3. לאחרונה הפסדתי למעלה מ 7.5 ק"ג ממשקלי

אני מנסה להוריד ממשקלי במתכוון ע"י אכילה פחותה סמן/ני: כן לא

- כ.**
0. אני לא מודאג/ת מבריאותי יותר מהרגיל
 1. אני מוטרד/ת מבעיות גופניות כגון: מיחושים וכאבים, קיבה לא סדירה או עצירות
 2. אני מוטרד/ת מבעיות גופניות וקשה לי לחשוב על משהו אחר
 3. אני כה מוטרד/ת מבעיות גופניות שאני לא מסוגל/ת לחשוב על דבר מה אחר

- כ"א.**
0. לא הבחנתי בשינוי כלשהו בהתעניינותי במין לאחרונה
 1. אני פחות מעוניין/ת במין כבעבר
 2. אני הרבה פחות מעוניין/ת במין עכשיו
 3. איבדתי לחלוטין כל עניין במין

ציינון הבק

ציינון הבק מהווה סיכום של סה"כ התשובות שניתנו על 21 השאלות ויכול לנוע מ 0 ועד 63.

החלוקה המקובלת ע"פ FEELING GOOD היא:

רמת הדיכאון	ציון
עליות וירידות אלה נחשבות נורמליות	10 - 1
הפרעות קלות במצב הרוח	16 - 11
דיכאון קליני גבולי	20 - 17
דיכאון בינוני	30 - 21
דיכאון חמור	40 - 31
דיכאון קיצוני	63 - 41