

التعليمات

ادناه مجموعة من العبارات التي يمكن تطبيقها عليك على ادنى او ابعد تقدير:

تقريباً كل واحد من هذه القضايا تتعلق بما تفكر به حول مسأله معينه في الاوقات التي تشعر بالكآئبه او عندما تكون في حاله نفسيه غير جيده. طبعاً هذا لايعني انك تعاني من حاله شديده من الكآئبه او مصاب بالكآئبه بحد ذاتها.

يجب عليك ان تشير الى ان هذه القضايا الي اي حد تنطبق عليك عند ما تشعر بالحزن.

عند ما تملئ هذا الاستبيان، حاول ان تضع نفسك في حاله المبينه ادناه:

انه و بكل تأكيد يوم تعيس و لكنك لا تشعر بانك محبط او كئيب.

ربما انت في حاله تتوقع فيها ان امرا سيئا سيحدث و لكن من الممكن ايضاً ان تتحسن الاوضاع خلال اليوم او اليومين القادمين.

على مقياس يتألف من عشر درجات من الصفر الي عشره (صفر= ليس حزين على الاطلاق; 10= حاله حزن مفرطه; 6 الي 9= كآئبه بالمعنى التام)

.....

المقياس سوف يبدو كذا لك :

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
				مكتئب		نوعاً ما حزين			ليس حزين

يرجى ان تحاول ان تتصور حالتك النفسيه بالشكل المبين اعلاه كمثال عن طريق تذكر حاله مره بك و كنت تشعر فيها بانك محبط الى حد ما (الدرجه 3 او 4)

{الآن خذ قليلاً من الوقت لتضع نفسك في هكذا حاله}

الى اي حد تستطيع ان تتصور حاله كهذا؟

- جيد

- الى حد ما

- ابدأ لا استطيع

الآن انتقل الى السؤال الآخر (حتي و ان وجدت انه من الصعب عليك ان تضع نفسك في حاله المشار اليها)

هذه تنطبق علي، (يرجى وضع دائره)

اكتر قوه	حاد	متوسط	قليل	على الاطلاق	
4	3	2	1	0	(1) فقط عندما اكون في حاله نفسيه جيده، استطيع ان اكون ايجابياً في تفكيري.
4	3	2	1	0	(2) عندما اكون في حاله نفسيه غير جيده، اكون اقل تقبلاً للمخاطر.
4	3	2	1	0	(3) عندما اشعر بالحزن، افكر اكثر في انني كانسان بماذا تبوح به اخلاقي.
4	3	2	1	0	(4) عندما ينتابني الحزن، اكون اكثر ابداعاً من المعتاد.
4	3	2	1	0	(5) عندما اشعر بالكأبه، ينتابني ياساً اكبر في كل شيء.
4	3	2	1	0	(6) عندما اشعر بالكأبه، اكون اكثر جديه في ايقاف تصوراتي و افكاري عند حدها.
4	3	2	1	0	(7) في حاله الحزن، تزداد الامور التي اقوم بها و اندم على فعلها في ما بعد.
4	3	2	1	0	(8) عندما يعتريني الحزن، اذهب الي الخارج و اقوم بامور اكثر متعه.
4	3	2	1	0	(9) عندما اكون حزينا، اشعر و كأنه لا فرق كثيراً عندي ان اموت او اكون حياً.
4	3	2	1	0	(10) عندما ينتابني الحزن، اكون اكثر فائده.
4	3	2	1	0	(11) عندما اشعر بالحزن، اكون اقل ميلاً لابدأ عدم اتفاقي مع الآخرين.
4	3	2	1	0	(12) عندما اشعر نوعاً بالكأبه، اسمح لنفسى علي ان ارتكب ببعض الخطاء
4	3	2	1	0	(13) عندما تنتابني الكأبه، في الغالب احس بضغط الاعمال علي بشكل اكبر.
4	3	2	1	0	(14) عندما اعاني من حاله نفسيه غير جيده، فأنني اكون اشد رغبه لتجنب الصعوبات و النزاعات.
4	3	2	1	0	(15) عندما احس بالكأبه، فاني امتلك احساساً بديهياً افضل لمعرفة ماذا يريد الناس في الحقيقه.
4	3	2	1	0	(16) عندما اكون حزينا، فأن الكماله تضايقتي بشكل اكبر.
4	3	2	1	0	(17) عند ما اشعر بالحزن، ففي الغالب اعتقد و بشكل اكبر اني لا استطيع ان اجلب السعاده لأحد.
4	3	2	1	0	(18) عندما اشعر بانى لست بخير، اجد نفسي اكثر ميلاً لتهديشم الأشياء.
4	3	2	1	0	(19) عندما اشعر بالكأبه، فأنني اعمل بشكل اكثر جديه.
4	3	2	1	0	(20) عندما احس بالحزن، اشعر بقدره اقل علي التعامل الصحيح مع اموري و الاهتمامات اليوميه.
4	3	2	1	0	(21) في حاله الحزن، فأن الأفكار العدوانيّه تضايقتي بشكل اكبر.
4	3	2	1	0	(22) عندما اشعر بالكأبه، اكون اكثر سهوله به اكبر عياباً و تهكمياً.
4	3	2	1	0	(23) عندما احس بالكأبه، ينتابني شعور اكبر بالرغبه للتهدب من كل شيء.
4	3	2	1	0	(24) عندما اكون حزينا، اشعر بحب اكبر لنفسى.
4	3	2	1	0	(25) عندما اشعر بالكأبه، اكون اكثر اهمالاً للأشياء.
4	3	2	1	0	(26) عندما اشعر بالحزن، اقوم بامور اكثر خطوره.
4	3	2	1	0	(27) عندما اكون حزينا، اعاني اكثر في تركيز افكاري.
4	3	2	1	0	(28) عندما اكون في حاله نفسيه غير جيده، اكون الطف اكثر من العاده.
4	3	2	1	0	(29) عندما اشعر بالكأبه، فأنني اغضب بسهولة اكثر.
4	3	2	1	0	(30) عندما اشعر بالحزن، اشعر اكثر، اذا كنت ميت فان الناس سيكونون في حال افضل
4	3	2	1	0	(31) عندما اشعر بالكأبه، اكون اكثر ميلاً ليكون كل شيء في قبضتي.
4	3	2	1	0	(32) عندما اشعر بالحزن، فأنني افكر اكثر في السباب المحتملة لاخلاقي.
4	3	2	1	0	(33) عندما اكون حزينا، افكر اكثر في انه كيف من الممكن ان تكون حياتي مختلفه.
4	3	2	1	0	(34) عندما اشعر بالحزن، تراودني فكره قتل او ايذاء نفسي بشكل اكثر.

©Arabic version, by Shahla Ostovar, from the revised version by Van der Does and Williams (2003) from the original by Van der Does, W. (2002). Cognitive reactivity to sad mood: Structure and validity of a new measure. Behaviour Research and Therapy, 40, 105-120.

This version is after forward-backward translation and expert judgment by 10 bilingual psychologists and has content validity. This version is under the construct validity process in Arab population now.