

السلام عليكم عزيزي/ عزيزتي
هذه المجموعة من العبارات تصف مشاعر مختلفة، كما ترى فإن هذه العبارة قد وضعت علي شكل مجموعات. اقرأ كل مجموعة على حدا واختار منها العبارة التي تناسب مشاعرك لأن ثم ضع علامة أمام العبارة المختارة الرجاء قراءة كل مجموعة بأكملها قبل اختيار العبارة المناسبة:

1- الحزن:

- أ- لا أشعر بحزن.
- ب- اشعر بحزن او هم.
- ج - أنا حزين و مهموم طوال الوقت ولا أستطيع التخلص من ذلك.
- د- أنا حزين جدا أو غير سعيد بدرجة مؤلمة .
- هـ- أنا حزين جدا أو غير سعيد بدرجة لا يمكنني تحملها .

2- التشاؤم:

- أ- لست متشائما أو شاعرا بهبوط في همتي بالنسبة إلى المستقبل .
- ب- أشعر بهبوط في همتي إلى المستقبل .
- ج- أشعر أنه ليس لدي ما أتطلع إلى تحقيقه.
- د- أشعر أنني لا أستطيع التغلب على متاعبي أبدا .
- هـ- أشعر أن مستقبلي يائس و أن الأمور لن تتحسن أبدا.

3- الفشل:

- أ- لا أشعر أنني شخص فاشل .
- ب- أشعر أنني فشلت أكثر من أي شخص آخر.
- ج- أشعر أن ما حققته لا قيمة له، ومن الضالة بحيث لا يستحق الذكر.
- د- حين أفكر في حياتي الماضية لا أجد منها غير سلسلة متصلة من صور الإخفاق و الفشل.
- هـ- أشعر أنني فاشل تماما حين أفكر في نفسي كشخص يقوم بدوره في الحياة وعليه واجب نحو بيته و أولاده وعمله.

4- عدم الرضا :

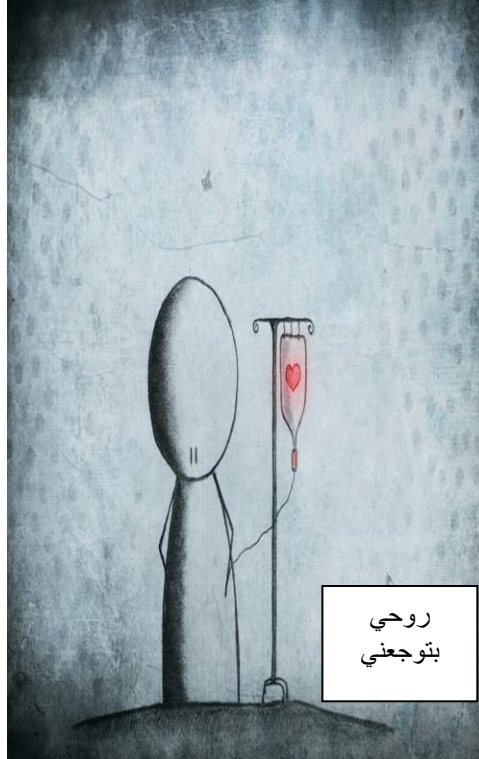
- أ- ليس هناك ما يجعلني غير راضي الآن .
- ب- أشعر أنني زهقان وضجران في أغلب الأحيان .
- ج- لم أعد أستمتع بالأشياء التي كانت مصدرا لمتعتي من قبل .
- د- لم أعد أجد في أي شيء ما يرضيني .
- هـ- أنا مستاء جدا وساخط على كل شيء .

5- الذنب والندم:

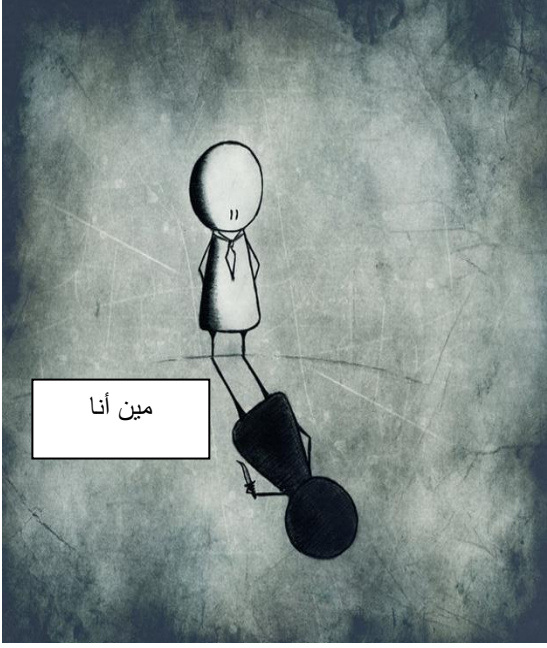
- أ- ليس هناك ما يشعرني أنني مذنب .
- ب- كثيرا ما أشعر أنني سيء وتافه ولا قيمة لي .
- ج- أشعر أنني مذنب تماما.
- د- أشعر أنني دائما سيء أو حقير فعلا.
- هـ- أشعر أنني شديد السوء أو حقير جدا .

6- العقاب:

- أ- لا أشعر أنني أعاقب الآن بشكل ما .
- ب- لدي شعور أنني سوف يحدث لي مكروه.
- ج- أشعر أنني أعاقب الآن وسأعاقب حتما .
- د- أشعر أنني أستحق أي عقاب ينزل بي .
- هـ- أريد أن أعاقب على كل ما ارتكبت من ذنوب .



مصطفى أبوواصل



7- النفس :

- أ- لا أشعر بأي نوع من خيبة الأمل في نفسي .
- ب- أنا غير راضي عن نفسي .
- ج- خاب أمني في نفسي.
- د- أشعر بالقرص من نفسي .
- هـ- أكره نفسي .

8- اللوم :

- أ- اشعر بانني أسوء من أي شخص آخر .
- ب- أنا شديد الانتقاد لنفسي على ما بها من ضعف أو ما تقع فيه من خطأ.
- ج- ألوم نفسي على كل خطأ يحدث .
- د- أشعر الآن أنني المسؤول عن كل ما يحدث حولي من سوء أو ما يقع من أخطاء.

9- أفكار الانتحار:

- أ- لا أفكر في إيذاء نفسي بأي شكل .
- ب- تساورني فكرة الإيذاء بنفسي ،لكنني لا أسعي لتحقيقها .
- ج- أشعر أنه من الأفضل لي أن أكون ميتا.
- د- اشعر أنه من الأفضل لعائلتي أن أكون ميتا.
- هـ- لدي خططا محددة للانتحار.
- و- سأقتل نفسي إذا استطعت .

10- البكاء:

- أ- لا أبكي دون مبرر أو أكثر مما يقتضيه الموقف.
- ب- أبكي الآن أكثر مما إعتدت من قبل .
- ج- أبكي طول الوقت و لا أستطيع منع نفسي من البكاء.
- د- لا أستطيع الآن على الإطلاق مع رغبتني في البكاء بحرقة .

11- الضيق:

- أ- طبعي الآن ليس أكثر حدة مما كنت طول عمري .
- ب- أحتد وأتضايق الآن بسهولة أكثر مما كنت من قبل .
- ج- يحتد طبعي وتسهل إثارتي طول الوقت .
- د- لم أعد أغضب أو أحتد الآن على الإطلاق ولم تعد تستفزني كل الأشياء التي كانت تثيرني من قبل.

12- الاهتمام:

- أ- لم أفقد إهتمامي بمن حولي .
- ب- أصبحت الآن أقل إهتماما بالآخرين عما كنت من قبل .
- ج- فقدت معظم إهتمامي بالآخرين حولي وتضائل شعوري بهم .
- د- فقدت اهتمامي بالآخرين تماما و لم أعد أعبأ بهم على الإطلاق.

13- القرار و التردد:

- أ- أتخذ القرارات في مختلف الأمور بنفس الكفاءة التي إعتدت عليها طول عمري.
- ب- أنا الآن قليل الثقة في نفسي فيما يتصل باتخاذ قرار ما .
- ج- عندي صعوبة كبيرة في إتخاذ القرارات.
- د- لا يمكنني إتخاذ أي قرار على الإطلاق.

14- الشكل و الصورة:

- أ- لا أشعر أن شكلي يبدو الآن أسوءا حالا مما كان من قبل.
- ب- يقلقتني الآن أنني أبدا أكبر سنا و شكلي غير مقبول
- ج- أشعر أن هناك تغيرات دائمة تطرأ على شكلي و تجعله غير مقبول من الناس.
- د- أشعر الآن أن شكلي قبيح جدا و منفر.

مصطفى أبوواصل

M.A اخصائي اجتماعي علاجي نفسي

15 - العمل:

- أ- يمكنني العمل الآن بنفس المهمة التي كنت أعمل بها من قبل .
- ب- أحتاج إلى جهد زائد عند البدء في عمل شئى.
- ج- لا أعمل بنفس المهمة التي كنت أعمل بها من قبل .
- د- أجد أنه لا بد أن أضغط على نفسي بشدة لكي أعمل أي شيء .
- هـ- لا يمكنني الآن القيام بأي عمل على الإطلاق .

16- النوم:

- أ- يمكنني أن أنام كالمعتاد.
- ب- أستيقظ متعبا في الصباح أكثر مما كنت من قبل .
- ج- أستيقظ مبكرا عن المعتاد ساعة أو ساعتين وأجد مشقة كبيرة في أن أنام بعد ذلك.
- د- أستيقظ مبكرا عن المعتاد كل يوم ولا أستطيع النوم أكثر من خمس ساعات.

17- الإجهاد:

- أ- لا أشعر بالتعب أكثر من المعتاد.
- ب- أتعب بسهولة أكثر مما كنت من قبل .
- ج- أتعب إذا قمت بعمل أي شيء.
- د- أشعر بالإجهاد الزائد إذا قمت بعمل أي شيء.

18- شهية الطعام:

- أ- شهيتي للأكل الآن ليست أسوء من ذي قبل.
- ب- شهيتي للأكل ليست جيدة كما كانت من قبل.
- ج- أصبحت شهيتي للأكل أسوء جدا مما كانت عليه.
- د- لم تعد لي شهية على الإطلاق.

19- الوزن:

- أ- لم ينقص وزني في الفترة الأخيرة .
- ب- نقص وزني في الفترة الأخيرة ما يزيد عن 2 كيلو جرام.
- ج- نقص وزني في الفترة الأخيرة ما يزيد عن 5 كيلو جرام .
- د - نقص وزني في الفترة الأخيرة ما يزيد عن 7 كيلو جرام .

20- الصحة:

- أ- لست منشغلا على صحتي الآن أكثر من المعتاد.
- ب- تشغلني الآن أكثر من ذي قبل الأوجاع والآلام الخفيفة واضطراب المعدة و الإمساك وغير ذلك.
- ج- أنشغل جدا بما يحدث لصحتي الآن والكيفية التي تحدث بها لدرجة يصعب علي معها التفكير في أي شيء
- د- يستغرقني تماما ما أشعر به أو أعانيه من متاعب صحية.

21- الجنس:

- أ- لم الحظ أي تغير في اهتمامي بالجنس في الفترة الأخيرة.
- ب- أصبحت أقل اهتماما بالجنس الآن عما كنت من قبل.
- ج- اهتمامي بالجنس الآن أقل بكثير مما كنت من قبل .
- د- فقدت اهتمامي بالجنس تماما.

تذهب لتنام ..
تطفئ النور ..
تضع رأسك على وسادتك ,
وتغمض عينيك ..
ولسبب ما ,
لا تعرفه ولا أعرفه ,
ولا يعرفه أي أحد !
تضل مستيقظاً !

مصطفى أبوواصل

M.A اخصائي اجتماعي علاجي نفسي