

ملحق رقم 01

الاسم (اختياري) :

الجنس : ذكر  انثى التخصص : أدبي  علمي 

التعليمات :

أمامك مجموعة من الأسئلة التي تقيس الشكوى التي تتبع التعرض للمشاكل فضعي علامة (X) التي تنطبق عليك ولو بالتقريب، و أجيبي عن جميع الأسئلة، ولا تتركي سؤال بدون إجابة

الرقم	البناء	نعم	لا
01	نومي مضطرب ومتقطع		
02	مرت بي أوقات افتقدت فيها النوم بسبب العمل		
03	لدي قليل جدا من المخاوف إذا قورنت بأصدقائي		
04	اعتقد أنني لست أكثر عصبية من معظم الناس		
05	تنتابني أحلام مزعجة (أو كوابيس) من حين لآخر		
06	عندي قدر كبير من المتاعب في معدتي		
07	غالبا ما ألاحظ أن يداي ترتجفان عندما أحاول القيام بعمل من الأعمال		
08	أعاني من نوبات الإسهال		
09	المال والعمل يثيران القلق عندي		
10	أصاب أحيانا بنوبات من الغثيان (غميان النفس)		
11	كثيرا ما أخشى أن يحمر وجهي خجلا		

		اشعر بجوع في كل الأوقات تقريبا	12
		إنني أثق بنفسي تماما	13
		لا اتعب بسرعة	14
		إن الانتظار يجعلني عصبية	15
		اشعر أحيانا بالإثارة لدرجة أن النوم يتعذر علي	16
		اشعر دائما بالهدوء	17
		تمر بي فترات من عدم الاستقرار لدرجة أنني لا أستطيع أن امكث طويلا في مقعدي	18
		إنني سعيدة في معظم الوقت	19
		أجد من الصعب علي تركيز ذهني في عمل ما	20
		اشعر بالقلق على شيء ما أو شخص ما طوال الوقت	21
		أخاف من مواجهة أزمة أو شدة	22
		أود أن أصبح سعيدة كما يبدو الآخرين	23
		كثرا ما أجد نفسي قلقة على شيء ما	24
		من المؤكد إنني اشعر أحيانا بان لا فائدة مني	25
		أشعر أحيانا أكاد أتمزق إربا	26
		اعرق بسهولة حتى في الأيام الباردة	27
		الحياة عسيرة بائسة في اغلب الأوقات	28
		يقلقني ما يتحمله أن أواجه من حظ سيء	29
		إنني حساسة بنفسني بدرجة غير عادية	30
		لا أظن إنني لاحظت أبدا أن قلبي يخفق بشدة وندر أن تنهج أنفاسي	31
		ابكي بسهولة	32
		لقد خشيت أشياء أو أشخاص اعرف أنهم لا يستطيعون إيدائي	33

		عندي استعداد لأن تؤثر في أحداث الحياة تأثيرا شديدا	34
		قلما أصاب بالصداع	35
		لا بد أن اعترف باني شعرت أحيانا بقلق شديد على أشياء لا قيمة لها	36
		لا أستطيع أن أركز تفكيري في شيء واحد	37
		أنا أرتبك بسهولة	38
		في بعض الأحيان اشعر إنني لا أصلح لشيء أبدا	39
		إنني شخص متوتر جدا	40
		أحيانا عندما أتضايق يتساقط مني العرق بصورة تضايقي جدا	41
		وجهي لا يحمر خجلا بدرجة أكثر مما يحدث للآخرين	42
		أنا أكثر حساسية من غالبية الناس	43
		لا يكاد وجهي يحمر من الخجل أبدا	44
		مرت بي أوقات كنت اشعر خلافا بان الصعاب تتراكم فوق بعضها البعض بحيث لا أستطيع التغلب عليها	45
		عندما أقوم بعملتي أكون في حالة توتر شديد	46
		يديا وقدماي دافئتان في العادة	47
		احلم كثيرا بأمور أفضل الاحتفاظ بها لنفسني	48
		تنقصني الثقة بالنفس	49
		يندر جدا أن أصاب بالإمساك	50

الاسم : .....

السن : .....

الجنس :  ذكر  انثىالتخصص :  ادبي  علمي

## تعليمات

يوجد مجموعة من العبارات الرجاء ان تقرأ كل العبارات على حدا ثم بوضع دائرة حول رقم العبارة (0 او 1 او 2 او 3) والتي تصف حالتك خلال الاسبوع الحالي وبما في ذلك اليوم .

- تأكد من قراءة عبارة كل عبارة كل المجموعة قبل ان تختار واحدة منها وتأكد من انك اجبت على كل المجموعات.

(1)-0- انا اشعر بالحزن .

1- انا اشعر بالحزن والكآبة.

2- انا مكتئب او حزين طوال الوقت ولا استطيع ان اترع نفسي من هذه الحالة .

3- انا حزين او غير سعيد لدرجة اني لا استطيع تحمل ذلك .

(2)-0- انا لست متشائما على وجه الخصوص او لست مثبط الهمة فيما يتعلق بالمستقبل .

1- انا اشعر بان المستقبل غير مشجع.

2- انا اشعر بأن المستقبل لدى شيء اتطلع اليه في المستقبل .

3- انا اشعر بأن المستقبل لا امل فيه وان الاشياء لا يمكن ان تتحسن .

(3)-0- انا اشعر بان المستقبل غير مشجع.

1- انا اشعر بأنني فشلت أكثر من الشخص المتوسط.

2- كما اعود بذاكري الى الوراء كما استطيع ان اراه في حياتي الكثير من الفشل .

- 3- انا اشعر بانني شخص فاشل تماما (كوالدة. زوجة).
- 4-0- انا لست غير راضي.
- 1- انا اشعر بالملل اغلب الوقت.
- 2- انا لا احصل على الاشياء او الرضا من اي شيء بعد الان.
- 3- انا غير راض عن كل شيء.
- 5-0- انا لا اشعر بانني اثم او مذنب.
- 1- انا اشعر بانني رديء او لا قيمة لي اغلب الوقت .
- 2- انا اشعر بالذنب و الاثم تماما.
- 3- انا اشعر كما لو انني رديء جدا او عديم القيمة .
- 6-0- انا لست بخيبة الامل في نفسي .
- 1- انا فاقد الامل في نفسي .
- 2- انا مشمئز من نفسي.
- 3- انا اكره نفسي.
- 7-0- انا ليست لدى افكار للإضرار بنفسي.
- 1- انا لدى افكار للإضرار بنفسي ولكن لا انفذها.
- 2- انا اشعر بأنه من الافضل ان اموت.
- 3- لو استطعت لقتلت نفسي.
- 8-0- انا لم افقد اهتمامي بالناس.
- 1- انا اقل اهتماما بالناس مما تعودت ان اكون من قبل .
- 2- انا فقدت اغلب اهتمامي بالناس .ولدي مشاعر قليلة اتجاههم.
- 3- انا فقدت اغلب اهتمامي بالناس . ولا اهتم بهم على الاطلاق.

(9)-0- انا اتخذ القرارات بنفس الجودة. كما تعودت ان اتخذها من قبل .

1- انا احاول تأجيل القرارات.

2- انا لدي صعوبة شديدة في اتخاذ القرارات.

3- انا لا استطيع اتخاذ اي قرارات بعد الان.

(10)-0- انا لا اشعر بانى اظهر اسوء مما اعتدت ان اظهر بطريقة غير جذاب .

1- انا مشغول وقلق على اني اظهر كبير السن او غير جذاب .

2- انا اشعر بان هناك تغيرات ثابتة في مظهري تجعلني اظهر بطريقة غير جذابة.

3- انا اشعر اني قبيح او كره المنظر .

(11)-0- انا لا استطيع العمل بنفس الجودة كما تعودت من قبل .

1- ابذل بعض الجهد لكي ابدأ العمل في بعض الاشياء .

2- يجب ان ادفع نفسي بقوة لأقوم باي شيء.

3- انا لا استطيع ان اقوم باي عمل على الاطلاق .

(12)-0- انا لا اجهدا كثر مما تعودت من قبل.

1- انا اشعر بالاجهاد بسهولة أكثر مما تعودت من قبل.

2- انا اشعر بالاجهاد من اداء اي شيء.

3- انا في منتهى الاجهاد لدرجة اني لا استطيع عمل شيء.

(13)-0- شهيتي للأكل ليست اسوا من المعتاد.

1- شهيتي للأكل جيدة كما كانت.

2- شهيتي اصبحت اسوء الان .

3- انا ليست لي شهية للأكل نهائيا .