



שאלון מצוקה פסיכולוגית כללית

Derogatis, L.R. & Spencer, P.M. (1982). The Brief Symptom Inventory (BSI)

שאלון ה- BSI (The Brief Symptom Inventory)

שאלון ה- BSI (Derogatis & Melisaratos, 1983), בוחן את רמת המצוקה הפסיכולוגית הכללית של האדם, כפי שהיא מתבטאת בטווח רחב של סימפטומים. השאלון הוא גרסא מקוצרת של כלי מחקרי ארוך יותר, ה-SCL-90-R שפותח על ידי Derogatis (1977).

השאלון מורכב מ- 53 פריטים, המבטאים סימפטומים פסיכולוגיים שונים. הנבדק מתבקש לדרג באיזה מידה סבל מכל אחד מהסימפטומים הללו בחודש האחרון, על גבי סקלה בת 5 נקודות (1-5), הנעה מ "בכלל לא" (1) ל "במידה רבה מאוד" (5).

ניתן להפיק מהשאלון מספר ציונים: **ציון כללי (General Severity Index-GSI)**, המשקף את רמת המצוקה הכללית, וציונים ל- 9 תתי סקלות של הסתגלות פסיכולוגית, המספקים פרופיל פסיכולוגי של הנבדק במונחים של פסיכופתולוגיה.

להלן פרוט של תת הסקלות השונות והפריטים הנכללים בכל אחת מהן:

1. **סומטיזציה**- משקפת מצוקה פסיכולוגית הנובעת מתפיסת חוסר תפקוד או לקות גופנית. מתבטא בתלונות על מערכות אוטונומיות שונות בגוף כגון מערכת העיכול, ובכאבים וחוסר נוחות באברים שונים בגוף. הפריטים הנכללים בתת סקלה זו- 2,7,23,29,30,33,37.
2. **אובססיביות-קומפולסיביות**- משקפת מחשבות ופעולות הנתפסות כבלתי נשלטות על ידי האדם ומפריעות לו, לדוגמא צורך לבדוק שוב ושוב פעולות, קושי בקבלת החלטות וקשיים בריכוז. פריטים מס' 5,15,26,27,32,36.
3. **רגישות בינאישית**- משקפת תחושות חוסר התאמה ונחיתות בינאישית. עשוי להתבטא בגינוי עצמי, תחושת חוסר נוחות בולטת באינטראקציות בין אישיות וכד'. פריטים מס' 20,21,22,42.
4. **דיכאון**- משקף סימפטומים של סינדרומים דכאוניים, ביניהם: מצבי רוח, נסיגה ברמת העניין בפעולות חיים, אובדן אנרגיה, חוסר תקווה וחוסר ערך. פריטים מס' 9,16,17,18,35,50.



5. **חרדה** - משקף קבוצת סימפטומים המתקשרים עם רמת חרדה גבוהה, חוסר מנוחה, עצבנות ומתח. פריטים מס' -1,12,19,38,45,49.
6. **עוינות**-משקף מחשבות, רגשות ופעולות עוינות. עשוי להתבטא בחוסר שקט, דחף לשבור דברים, ויכוחים רבים, והתפרצויות בלתי נשלטות. פריטים מס' -6,13,40,41,46.
7. **חרדה פובית**- משקף מצבי חרדה פובית כגון: פוביה סביב נסיעה, שהות במקומות פתוחים, שהייה בתוך קהל ובמקומות ציבוריים. פריטים מס' -8,28,31,43,47.
8. **חשיבה פרנאידית**-משקפת צורת חשיבה המאופיינת בהשלכה, עוינות, חשדנות, אגוצנטריות ופחד מאיבוד אוטונומיה. פריטים מס' -4,10,48,51.
9. **ניכור חברתי**- רצף שנע בין סגנון חיים מוזר למצב פסיכוטי, יכול להתבטא בסימנים של סכיזואידיות, או בסימנים דרמטיים יותר של פסיכוזות. באוכלוסיות לא חולות, המדד בוחן בעיקר ניכור וזרות חברתית. פריטים מס' -3,14,34,44.



استمارة: الضائقة النفسية بشكل عام

أمامك قائمة في المشاكل والشكاوى التي تواجه الناس أحيانا. إقرأ\اي كل بند بتعمق وأشر\اي بأية درجة عانيت من هذه المشكلة في الشهر

الأخير، ويشمل اليوم. يرجى عدم ترك بند من دون الإجابة عليه.

كثيرا جدا	كثيرا	متوسطا	قليلًا	نهائيا	
					1. عصبية.
					2. شعرت ياغماء أو دوخة.
					3. التفكير بأن أحدا يمكنه السيطرة على أفكاري.
					4. الشعور بأن الآخرين مذنبون.
					5. صعوبات في التذكر.
					6. تغضب وتعصب بسهولة.
					7. الآم بالقلب أو بالصدر.
					8. الخوف من الأماكن المفتوحة.
					9. أفكار في وضع نهاية للحياة.
					10. الشعور بأنه لا يمكن الاعتماد على غالبية الناس.
					11. قلة في الشهية.
					12. شعرت بالخوف المفاجئ من دون سبب.
					13. نوبات من الغضب التي لم تستطع السيطرة عليها.
					14. شعرت بالوحدة عندما كنت أيضا برفقة أناس.
					15. شعرت أن أحدا يضايقك في تنفيذ مهام.
					16. شعرت بالوحدة.



كثيرا جدا	كثيرا	متوسطا	قليلًا	نهائيا	
					17. كئيب.
					18. قلة الاهتمام بالأشياء.
					19. الإحساس بالخوف من جمهور.
					20. هل جرحت من جمهور.
					21. شعرت بأن الناس غير ودودين، أو أنهم لا يستلطفونك.
					22. شعرت بأنك أقل من الآخرين.
					23. غنيان أو الآم في البطن.
					24. الشعور بأن الناس يتكلمون أو ينظرون إليك.
					25. صعوبة في النوم.
					26. الحاجة إلى إعادة النظر مرة أخرى في عمل قمت به.
					27. صعوبة في اتخاذ القرار.
					28. الخوف من السفر في الباص أو القطار.
					29. صعوبة في التنفس.
					30. أمواج من الحرارة أو البرودة.
					31. الحاجة للإمتناع من الأماكن أو الفعاليات التي تخيفك.
					32. الشعور بأن الرأس خلق فارغا.
					33. الشعور بأن الأطراف وكأنها متحجرة أو وخز بأعضاء مختلفة بجسمك.
					34. التفكير بأنك تستحق عقابا على أخطائك.



كثيرا جدا	كثيرا	متوسطا	قليلًا	نمائيا	
					35. قلة التفاؤل نحو المستقبل.
					36. صعوبات في التركيز.
					37. الشعور في الضعف بأعضاء جسمك.
					38. الشعور بالتوتر.
					39. أفكار حول الموت.
					40. دافع للتقيؤ، الإيذاء أو المضايقة لشخص ما.
					41. دافع لكسر أو سكب أشياء.
					42. شعرت بارتباك في المجتمع.
					43. شعرت بعدم ارتياح داخلي.
					44. لم تشعر بالود اتجاه الآخرين.
					45. نوبات خوف أو هلع.
					46. تدخل في جدالات بسرعة.
					47. شعرت بالعصبية عندما بقيت لوحدك.
					48. شعرت بأن الآخرين لا يقيّمون تحصيلاتك جيدا.
					49. قلة الهدوء بحيث أنك لا تستطيعين الجلوس في مكان واحد.
					50. الشعور بقلة القيمة.
					51. شعرت بأن الناس يستغلونك (إذا فسحت لهم المجال).
					52. شعرت بالذنب.
					53. شعور داخلي غير جيد.