

The Scale - Malay

Penemuduga: Tanya soalan pertama seperti yang ditulis. Gunakan soalan penyiasatan susulan atau penerang jika bersesuaian. Jangkamasa merujuk kepada 2 minggu yang lalu kecuali disebut berlainan. N.B. Item terakhir, #9, adalah berdasarkan pada pemerhatian seluruh temuduga.

1. KEMURUNGAN (DEPRESSION): Bagaimanakah anda menjelaskan perasaan anda sepanjang 2 minggu lepas? Adakah anda berasa riang atau adakah anda berasa sangat sedih atau kurang bersemangat baru-baru ini? Dalam masa 2 minggu lepas, berapa kerapkah anda (perkataan sendiri) setiap hari? Sepanjang hari?

- | | | |
|----------|------------------|---|
| 0 | Tiada | |
| 1 | Ringan | Menunjukkan sedikit kesedihan atau patah semangat semasa disoal. |
| 2 | Sederhana | Perasaan sedih yang ketara yang berterusan sehingga separuh masa dalam 2 minggu yang lalu: ada setiap hari. |
| 3 | Teruk | Perasaan sedih yang teruk yang berterusan setiap hari lebih daripada separuh masa dan mengganggu fungsi motor dan sosial yang normal. |

2. PUTUS HARAPAN (HOPELESSNESS): Bagaimanakah anda melihat masa depan anda? Dapatkah anda melihat sebarang masa depan? - atau hidup nampaknya seperti tiada harapan? Adakah anda telah berputus asa atau masih ada sebab-sebab untuk anda mencuba?

- | | | |
|----------|------------------|---|
| 0 | Tiada | |
| 1 | Ringan | Kadang-kala merasa putus harapan dalam 2 minggu yang lalu tetapi masih ada sedikit sebanyak harapan untuk masa depan. |
| 2 | Sederhana | Merasa putus harapan yang berterusan dan sederhana sepanjang minggu lepas. Boleh dipujuk supaya menerima kemungkinan keadaan akan menjadi lebih baik. |
| 3 | Teruk | Perasaan putus harapan yang berterusan dan menyebabkan penderitaan. |

3. KEHILANGAN HARGA DIRI (SELF DEPRECIATION): Apakah pendapat anda tentang diri anda jika dibandingkan dengan orang lain? Adakah anda merasakan diri anda lebih baik, tidak sebaik, atau lebih kurang sama seperti orang lain? Adakah anda berasa rendah diri atau diri anda langsung tidak berguna?

- | | | |
|----------|------------------|--|
| 0 | Tiada | |
| 1 | Ringan | Merasa tidak setanding dengan orang lain tetapi tidak sampai ke tahap merasa tidak berguna. |
| 2 | Sederhana | Subjek merasa tidak berguna tetapi kurang daripada 50% masa. |
| 3 | Teruk | Subjek merasa tidak berguna lebih daripada 50% masa. Boleh dicabar untuk menerima yang sebaliknya. |

4. IDEA RUJUKAN YANG BERSALAH (GUILTY IDEAS OF REFERENCE): Adakah anda mengalami perasaan bahawa anda telah disalahkan atas sesuatu perkara atau disalah tuduh? Apakah perkara tersebut? (Tidak termasuk tuduhan yang munasabah. Mengecualikan delusi yang bersalah.)

- | | | |
|----------|------------------|---|
| 0 | Tiada | |
| 1 | Ringan | Subjek merasa dipersalahkan tetapi tidak dituduh kurang daripada 50% masa. |
| 2 | Sederhana | Perasaan dipersalahkan yang berterusan dan/atau kadang-kadang perasaan dituduh. |
| 3 | Teruk | Perasaan dituduh yang berterusan. Semasa dicabar, boleh |

menerima bahawa ia bukan sebegitu.

5. PERASAAN BERSALAH YANG PATOLOGIKAL (PATHOLOGICAL GUILT): Adakah anda sering menyalahkan diri sendiri di atas perkara-perkara kecil yang telah anda lakukan pada masa lalu? Adakah anda rasa anda patut mengambil berat atas perkara ini?

- 0 Tiada
- 1 Ringan Subjek kadang-kadang merasa bersalah yang berlebihan mengenai kesalahan kecil, tetapi kurang daripada 50% masa.
- 2 Sederhana Subjek biasanya (lebih daripada 50% masa) merasa bersalah mengenai tindakan yang lalu dan dia membesar-besarkan kepentingannya.
- 3 Teruk Subjek biasanya merasa dia patut dipersalahkan untuk semua perkara buruk yang berlaku walaupun ianya bukan salah sendiri.

6. KEMURUNGAN WAKTU PAGI (MORNING DEPRESSION): Semasa anda berasa murung sepanjang 2 minggu yang lalu, adakah kemurungan itu lebih teruk pada sesuatu masa yang tertentu dalam satu hari?

- 0 Tiada Tiada kemurungan.
- 1 Ringan Kemurungan ada tetapi tiada variasi diurnal/harian.
- 2 Sederhana Kemurungan dilaporkan secara spontan ketara lebih teruk pada waktu pagi.
- 3 Teruk Kemurungan yang ketara paling teruk pada waktu pagi sehingga menjejaskan fungsi tetapi bertambah baik pada waktu petang.

7. BANGUN AWAL (EARLY WAKENING): Adakah anda bangun lebih awal pada waktu pagi dari kebiasaan anda? Berapa kali dalam seminggu keadaan ini berlaku?

- 0 Tiada Tiada bangun awal.
- 1 Ringan Kadang-kadang bangun awal (sehingga 2 kali seminggu) 1 jam atau lebih berbanding dengan waktu bangun yang biasa ataupun waktu loceng.
- 2 Sederhana Sering bangun awal (sehingga 5 kali seminggu) 1 jam atau lebih berbanding dengan waktu bangun yang biasa ataupun waktu loceng.
- 3 Teruk Setiap hari bangun 1 jam atau lebih sebelum waktu bangun yang biasa.

8. BUNUH DIRI (SUICIDE): Adakah anda berasa tiada guna lagi untuk hidup? Pernahkah anda terasa untuk mengakhiri hidup anda? Apa akan anda buat pada pendapat anda? Pernahkah anda mencubanya?

- 0 Tiada
- 1 Ringan Sering berfikir lebih baik mati atau kadang-kadang berfikir tentang bunuh diri.
- 2 Sederhana Membuat rancangan untuk membunuh diri tetapi tidak mencuba.
- 3 Teruk Pencubaan bunuh diri yang jelasnya dirancang untuk mati (iaitu terjumpa secara tidak sengaja kaedah yang tidak berkesan).

9. KEMURUNGAN YANG DIPERHATIKAN (OBSERVED DEPRESSION): Berdasarkan pemerhatian penemuduga semasa seluruh temuduga. Soalan "Adakah awak rasa ingin menangis?" digunakan pada masa yang bersesuaian dalam temuduga, boleh memberi maklumat yang berguna kepada pemerhatian ini.

- 0 Tiada
- 1 Ringan Subjek nampaknya sedih walaupun semasa temuduga melibatkan perbincangan yang neutral dari segi perasaan.

- 2 **Sederhana** Subjek nampaknya sedih sepanjang temuduga, dengan nada suara yang sedih; dan kadang-kala menangis atau ingin menangis.
- 3 **Teruk** Subjek rasa tercekik dengan topik yang menyedihkan, selalu mengeluh dengan mendalam dan menangis secara terbuka, ataupun berada dalam keadaan sedih membeku yang berterusan kalau penemuduga pasti ianya ada.

Translated by:

Drs. Riana Abdul Rahim, Kelvin Lau & Phang Cheng Kar

Department of Psychiatry

Hospital Kuala Lumpur

Malaysia

Tel: 60-03-26155555 Ext. 7045

Fax: 60-03-26987394

[Send e-mail](#)

[Back to CDSS](#)