

مقياس الصحة النفسية للطالب

اسم الطالب:

المدرسة:

الصف:

العمر:

تاريخ الميلاد:

مع من أسكن في البيت (عدد أفراد أسرتك):

تاريخ اليوم:

العبارات التالية تعبر عن سلوكك ومشاعرك، قم باختيار درجة ممارستك لها أو شعورك بها من خلال الاختيارات التالية:

- 0 = أبداً (أي أن العبارة لا تعبر عن سلوكك أو مشاعرك اليومية).
1 = نادراً (أي أنها حدثت مرة واحدة على الأقل في الفترة القريبة).
2 = أحيانا (أي أنها حدثت أكثر من مرة واحدة في الفترة القريبة – آخر 15 يوم).
3 = كثيرا (أي أنها تحدث بكثرة قد تصل إلى أكثر من مرة في نفس اليوم).
4 = دائما (أي أنها تصف سلوكك ومشاعرك اليومية).

راجع معلمك إذا لم تتفهم إجراءات تقييمك لذاتك أو إذا كانت العبارات غير واضحة بالنسبة لك. المقياس يقيس "كيف حالك" ولا علاقته له بالدرجات.

أجب عن كل عبارة حسب ما تراه مناسبا ويدل على شدة صحة هذه العبارة بالنسبة لك. بحيث تدل الإجابة

أبداً (0) عن رفضك التام للبند، وتعطى درجة (1) إن كنت موافقا بشكل بسيط جدا، وأحيانا (2) بشكل متوسط، ويمكن أن تضع كثيرا (3) في حال كان البند يحدث بشكل متكرر، ودائما (4) إذا كانت العبارة تدل على حدوث البند بشكل مستمر.

أجب عما يلي حسب ما تراه مناسبا.

م	البنود	أبدا 0	نادرا 1	أحيانا 2	كثيرا 3	دائما 4
1	أفكر بأن أمور سيئة ستحدث لي أو لمن حولي					
2	أعاني من النسيان (أنسى بعض ما تعلمته، أنسى أغراضي، أنسى المواعيد)					
3	أي شيء ممكن أن يشئت تركيزي					
4	أجد صعوبة بأن انتبه أو أركز بشيء أقوم به					
5	أحب أن أتكلم كثيرا					
6	أسمع ممن حولي بأنني أشرد					
7	أعاني من الآم بشكل متكرر (في الرأس، البطن...)					
8	أشعر بالإرهاق والتعب					
9	مظهري ونظافتي وملابسي لا تهمني					
10	أجد صعوبة بتنفيذ ما يطلب مني					
11	أشعر بالملل بشكل مستمر					
12	يرتجف جسدي بدون سبب في بعض المواقف التي تزعجني					
13	أعتقد بأنني شخص أقل من غيري					
14	أجد صعوبة بالجلوس لفترات طويلة					
16	أحب التكلم مع نفسي					
17	لدي رغبة بإيذاء نفسي (جرح يدي، نتف شعري..)					
18	لدي بعض العادات التي ينتقدني عليها الآخرون (مثل قضم الأظافر أو نتف الشعر)					
19	أعتقد أن ممتلكات الغير يمكنني التصرف بها كيفما شئت					
20	تزعجني أبسط الأمور					
21	أشعر بالخوف (الامتحانات، الانفصال عن حولي، المواقف الاجتماعية، توجيه سؤال لي وأنا مع زملائي)					
22	لدي رغبة بالبكاء على أبسط الأمور					
23	أغضب على أي أمر بسيط					

					أعتقد أن معلميني لا يحبونني	24
					أكره المدرسة وكل ما يربطني بها	25
					إذا تأثرت أفقد السيطرة على نفسي	26
					يتغير مزاجي بسهولة	27
					الامتحانات تسبب لي القلق	28
					أعتقد أن رأيي دائما صواب لذلك لا أستمع لرأي غيري	29
					يمكن أن أصف نفسي بأني خجول	30
					أحب أن أسخر من زملائي	31
					يبتعد عني من في المدرسة لأنني كسول	32
					لا يوجد لدي أصدقاء	33
					مشكلتي التعليمية بسبب كل من حولي	34
					أشعر بأنني ممل وغير محبوب	35
					أحب أن أكون وحدي بعيدا عن الناس	36
					أعاقب من يؤذيني بالسب والشتم	37
					أضرب من يؤذيني	38
					بيتي سبب تعاستي	39
					أجد صعوبة بالتحدث مع من حولي	40
					يضايقني الآخرين بالاستهزاء بي أو بإيذاني	41
					أحب أن أعمل بمفردي ولا أحب العمل مع الآخرين	42
					أجد صعوبة بالنوم	43
					مستواي الدراسي مستحيل أن يتحسن مهما بذلت من جهد	44
					لدي مشاكل في الأكل (لا أشتهي الطعام) أو لا أستطيع التوقف عن الأكل	45
					لا يهتمني العقاب مهما كان	46
					الدراسة متعبة وصعبة	47

					أتضايق إذا أعطاني المعلمين تعليمات وأوامر	48
					لا أحب طلب المساعدة من أحد	49
					عندي مشكلة بإنهاء ما أقوم به	50
					لا أحب المشاركة بالنقاشات الدائرة في الصف وأفضل ألا أشارك أفكارى وواجباتي مع غيري	51