

مقياس الصحة النفسية المدمج

MHPTG

إعداد د. دجاجة بارودي و د. ياسر شلبي، 2022

أولاً: مشاعري					
دائماً	كثيراً	أحياناً	نادراً	أبداً	
					1 لدي شعور مستمر بالحزن ولم اعد اشعر بالفرح
					2 أصبحت أعاني من شدة مفرطة بالخوف لأقل سبب
					3 أعاني من القلق والتوتر بشكل مستمر
					4 أشعر بتبدل في مشاعري
					5 أشعر بأنني أكثر غضبا واتصرف بعدوانية
					6 لدي مخاوف قوية غير عادية زادت بالفترة الأخيرة
					7 أجد صعوبة في تبادل مشاعري مع الآخرين
					8 أشعر بالغضب لأنفه الأسباب
					9 أتمنى لو أستطيع إنهاء حياتي وقد فكرت بذلك عدة مرات
					10 أجد صعوبة في النهوض من سريري كل صباح
					11 صرت أميل الى حسد الآخرين لأنهم لم يتعرضوا لما تعرضت له
					12 زادت حساسيتي النفسية لدرجة أني أتأثر بسرعة لأي سبب
المجموع					

ثانياً: أفكارى وقدراتي المعرفية					
دائماً	كثيراً	أحياناً	نادراً	أبداً	
					1 أشعر أنني فقدت قدرتي على التذكر وازدادت مشكلة النسيان لدي
					2 لدي أفكار سلبية تراودني بشكل متكرر
					3 أعتقد أن الآخرين يسيطرون على أفكارى ويستطيعون قراءتها
					4 أتوقع حدوث أشياء سيئة لي في المستقبل.
					5 اسمع أصواتا وأرى أشخاصا أو خيالات أعرف أنها غير حقيقية
					6 أعاني من كثرة شرود ذهني
					7 فقدت القدرة على التركيز أو التفكير
					8 أشعر بأنني في حاجة لمن يساعدني على التفكير بحل مشاكلي
					9 أجد صعوبة باتخاذ القرارات
					10 تلح علي أفكار سيئة لا أستطيع التخلص منها
المجموع					

ثالثا: إيماني وديني					
دائما	كثيرا	أحيانا	نادرا	أبدا	
					1 أشعر براحة عند ذكر الله
					2 أعتقد أن ما يحدث لي له علاقة بالقضاء والقدر
					3 قدرتي على الصبر تساعدني على تخطي المحن التي عانيت منها
					4 خفت رغبتني في الانتقام وارتفعت قدرتي على التسامح والمغفرة لأخطاء الآخرين.
					5 أعلم أن الله موجودا وأن كل ما تعرضت له من بلاء ومحن هو ابتلاء ورفع درجات.
					6 أشعر بأن الله يحبني لأنه ابتلاني بما هو فوق طاقتي.
					7 ازداد قربا من الله كلما تعرضت للصعاب والأزمات
					8 أجد أن الدعاء ينفع وأن الله سيستجيب لي ولو بعد حين.
					9 أشعر أن العدل بين الناس ممكن تحقيقه على أرض الواقع
المجموع					

رابعا: جسدي					
دائما	كثيرا	أحيانا	نادرا	أبدا	
					1 كثيرا ما أشكو من آلام في الرأس والصداع المزمن.
					2 افتقدت رغبتني أو استطاعتي لممارسة العلاقة الحميمة مع زوجي.
					3 أجد صعوبة في النوم وإذا نمت استيقظ متعبا أو أن نومي مقطع.
					4 أشعر بفقدان شهيتي للطعام أو ازدياد مفرط بشهيتي للطعام.
					5 أشعر بآلام في كل جسمي.
					6 أشعر بغرابة جسمي أو المكان المحيط بي وكأنني في حلم أو فقدت الإحساس بالواقع.
					7 أشعر بالضيق وانقباض في الصدر بشكل مفاجئ ودون وجود سبب واضح للضيق.
المجموع					

خامسا: ذاتي					
دائما	كثيرا	أحيانا	نادرا	أبدا	
					1 تراودني سلوكيات لا أشعر بالراحة إلا إذا قمت بها (نتف الشعر، قضم الأظافر، غسل اليدين بشكل مستمر وغيرها).
					2 أشعر بأنني أقل قيمة ممن حولي.
					3 أشعر أنني غريب ومختلف عن حولي.
					4 حياتي لم تعد ذات قيمة وكل يوم أتمنى أن يكون هو آخر يوم في حياتي.
					5 أشعر بأنني شخص منحوس أو غير موفق.
					6 أتمنى أن أختفي عن أعين الناس.
					7 أشعر بأنني شخص ضعيف مسلوب الإرادة تسييره الأحداث.
					8 أصبحت أتصرف تصرفات غريبة لا تدل على شخصيتي.
					9 أشعر بالوحدة وأن من حولي لا يفهموني.
					10 أشعر بأن الحياة عقاب كنت أستحقه.
المجموع					

سادسا: الشعور بالذنب					
دائما	كثيرا	أحيانا	نادرا	أبدا	
					1 أعمل أشياء كثيرة أندم عليها فيما بعد.
					2 أعتقد أنني المتسبب في مشاكلني وأستحق ما حصل لي.
					3 أخشى أن أموت قبل أن أتطهر من ذنوبي.
					4 أشعر بتأنيب الضمير لأنني أخفي أمور حصلت معي ولا يعرفها من حولي.
					5 أشعر بكرهيتي لنفسني نتيجة ما تعرضت له في حياتي.
					6 أميل للبكاء كلما تذكرت مواقف مرت علي في حياتي.
					7 أحتقر نفسي عندما يعلم الآخرون عن مشكلاتي.
					8 لا أستطيع نسيان المواقف المحرجة التي مرت بي.
					9 أوبخ نفسي وألومها عندما أتعرض لموقف مزعج.
المجموع					

سابعاً: جودة الحياة					أبداً	نادراً	أحياناً	كثيراً	دائماً
1	زادت لدي اهتمامات وهوايات تشعرني بالمتعة عند ممارستها.								
2	أشعر بأن علاقتي مع من حولي (والدي، زوجي أبنائي) مستقرة.								
3	أشعر أن حياتي مستقرة وأتحكم بكل الأمور من حولي.								
4	أشعر بأن مستقبلي ممكن أن يكون أفضل ولدي أمل في الحياة.								
5	عندي القدرة على المحافظة على روتين مستقر في أيامي.								
6	أمارس عادات جيدة لأموح ذكرياتي المزعجة ولأحسن من مزاجي.								
7	أهتم بتحسين وضعي المهني.								
8	أشعر بأذى نفسي بسبب ما تعرضت له لكني أعلم أنني أستطيع إصلاحه.								
المجموع									

ثامناً: صعوبات حياتي					أبداً	نادراً	أحياناً	كثيراً	دائماً
1	أتجنب الأماكن والأشخاص والأموح الذين يذكرونني بظروف حياتي.								
2	أصبحت منعزلاً عن الناس.								
3	أرتعب عندما أسمع عن مشكلة لأحد من الناس.								
4	تنتابني رغبة بتوجيه الاتهام للآخرين.								
5	تنتابني رغبة في إيذاء الآخرين أو توجيه الإهانة لهم.								
6	أعاني من كوابيس مزعجة.								
7	أتناسى الكثير من الأحداث التي مرت معي.								
8	أصبحت أكثر حذراً وأركز على أمور لم تكن تهمني.								
9	بين الحين والآخر أعود فأذكر تفاصيل ما حدث وكأنه يحدث مجدداً.								
10	لا أحب أن يحدثني أو يسألني أحد عما حدث معي في الماضي.								
11	أشعر بالتوتر الدائم وأني دوماً في حالة ترقب.								
المجموع									