

مقياس كيف حالك

اسم الطالب:

المدرسة:

الصف:

العمر:

تاريخ الميلاد (إذا كنت تعرفه)

مع من تسكن؟ (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 أو أنها حدثت مرة واحدة على الأقل في الفترة القريبة).

1 = أحيانا (أي أنها حدثت أكثر من مرة واحدة في الفترة القريبة – آخر 15 يوم).

2= دائما (أي أنها تصف سلوكك ومشاعرك اليومية).

اسأل إذا لم تتفهم إجراءات تقييمك لذاتك أو إذا كانت العبارات غير واضحة بالنسبة لك.

المقياس يقيس "كيف حالك" ولا علاقة له بالدرجات.

أجب عما يلي حسب ما تراه مناسباً.

البنود	أبداً 0	أحيانا 1	دائماً 2
1 أفكر أحيانا بأفكار أخاف أن تصبح حقيقية			
2 أعاني من النسيان (أنسى بعض ما تعلمته، أنسى أغراضي، أنسى المواعيد)			
3 أفقد انتباهي بسهولة إذا كان هناك صوت أو حركة			
4 أجد صعوبة بأن أنتبه أو أركز في شيء أقوم به			
5 أحب أن أتكلم كثيراً			
6 أسمع ممن حولي بأنني سرحان			
7 أعاني من الألم بشكل متكرر (في الرأس، البطن...)			

دائما 2	أحيانا 1	أبدا 0	البنود	
			أشعر بالإرهاق والتعب	8
			مظهري ونظافتي وملابسي لا تهمني	9
			أجد صعوبة بتنفيذ ما يطلب مني	10
			أشعر بالملل بشكل مستمر	11
			يرتجف جسدي بدون سبب في بعض المواقف التي تزعجني	12
			أعتقد بأن الآخرين أفضل مني	13
			أجد صعوبة في الجلوس لفترات طويلة	14
			أحب التكلم مع نفسي	16
			لدي رغبة بإيذاء نفسي (جرح يدي، نتف شعري..)	17
			لدي بعض العادات التي ينتقدي عليها الآخرون (مثل قضم الأظافر أو نتف الشعر)	18
			أعتقد أن ممتلكات الغير يمكنني التصرف بها كيفما شئت	19
			تزعجني أبسط الأمور	20
			أشعر بالخوف (الامتحانات، الانفصال عن حولي، المواقف الاجتماعية، توجيه سؤال لي وأنا مع زملائي)	21
			لدي رغبة بالبكاء على أبسط الأمور	22
			أغضب على أي أمر بسيط	23
			أعتقد أن بعض معلمي 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 لرأيي غيري	29
			يمكن أن أصف نفسي بأني خجول	30
			أحب أن أمزح مع غيري ولو كان مزاحي سخرية	31
			يبتعد عني كل من في المدرسة لأنني كسول	32

دائما 2	أحيانا 1	أبدا 0	البنود	
			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 يؤذي بالسب والشتم	37
			أضرب من يؤذي	38
			أسرتي سبب تعاسي	39
			أجد صعوبة بالتحدث مع من حولي	40
			يضايقي الآخرون بالاستهزاء بي أو بإيذائي	41
			أحب أن أعمل بمفردي ولا أحب العمل مع الآخرين	42
			أجد صعوبة في النوم	43
			مستواي الدراسي مستحيل أن يتحسن مهما بذلت من جهد	44
			لدي مشاكل في الأكل (لا أشتهي الطعام\أولا أستطيع التوقف عن الأكل)	45
			لا يهمني العقاب مهما كان	46
			الدراسة متعبة وصعبة	47
			أنضايق 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 و أفضل ألا أشارك أفكاري وواجباتي مع غيري	51