

مقياس كشف الإحباط Frustration Scale

تطوير عيادة الغصن الأخضر للتقييم والعلاج النفسي ببريطانيا www.spcaltawil.com

هذا المقياس سهل للكشف عن أعراض ومظاهر الإحباط الشائعة ، وهو مقياس ممكن أن ينفذه الشخص ذاته بشكل سريع (10 فقرات فقط) ، تم تطوير المقياس بناء على خبرة طويلة في العمل الإكلينيكي .

تتوزع درجات المقياس كالتالي:

(0) = لا يوجد Not at all

(1) = أيام عديدة (أقل من 50%) Several days

(2) = أكثر من نصف الأيام (أعلى من 50%) More than half the days

(3) = تقريبا كل يوم (تحدث بنسبة 100%) Nearly every day

في الأسبوعين الماضيين ، ما مقدار تعرضك للأعراض و المشاكل التالية:

الاختيارات	العبارة	الرقم
3 2 1 0	أنا أشعر بخيبة أمل تجاه نفسي و الآخرين؟	1
3 2 1 0	أنا أعاني من آلام جسدية بدون سبب واضح ؟	2
3 2 1 0	هناك مشاكل ومآسي تنتظرني في المستقبل ؟	3
3 2 1 0	أنا أفضل في الأشياء التي أقوم بها ؟	4
3 2 1 0	أنا شهيتي للأكل ضعيفة أو آكل كثيرا بصورة زائدة ؟	5
3 2 1 0	لدي مشاكل في النوم ؟	6
3 2 1 0	أتمنى لو أنني مت ، لكان أفضل لي ؟	7
3 2 1 0	أشعر بأنني منزعج و مجروح ؟	8
3 2 1 0	أشعر بالخوف والرعب بدون معرفة السبب ؟	9
3 2 1 0	أشعر بالإرهاق والكسل ؟	10
مجموع درجات الشخص : (/ 30)		

درجات التقييم لمؤشرات الإحباط:

الدرجة من 23 – 30
حاد



الدرجة من 16 – 22
مرتفع



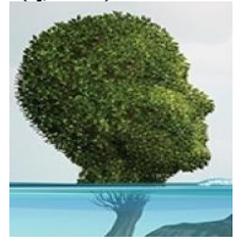
الدرجة من 11 – 15
متوسط (هناك دلالة إكلينيكية)



الدرجة من 6 – 10
خفيف (لا معنى للأعراض)



الدرجة من 0 – 5
لا يوجد (عادي)



* هذا المقياس تم معيرته وتجريبه بشكل علمي ومهني من خلال مقابلات في الصحة النفسية ، وأشارت النتائج إلى أن هذا المقياس يتمتع بصدق عالي تؤهل للكشف عن 90% من حالات الإحباط ، كما أن هذا المقياس يمكن تنفيذه من خلال اتصال هاتفي أو ما شابه.