

مقياس كشف الإحباط Frustration Scale

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

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:

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

درجات التقييم لمؤشرات الإحباط:

الدرجة من 0-5 لا يوجد (عادي)	الدرجة من 6-10 خفيف (لا معنى للأعراض)	الدرجة من 11-15 متوسط (هناك دلالة إكلينيكية)	الدرجة من 16-22 مرتفع	الدرجة من 23-30 حاد
				

* 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.