**مقياس جرد نظام المناعة النفسية**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| تنطبق تماماً | تنطبق إلى حد ما | لا تنطبق عادة | لا تنطبق كلياً | العبارة | الرقم |
|  |  |  |  | **أنا مقتنع بأن معظم الأشياء التي تحدث لي هي إيجابية على المدى الطويل.** | **1** |
|  |  |  |  | **أنا مقتنع بأن كل ما يحدث لي يعتمد على نفسي ليس على القدر أو الظروف المشؤومة.** | **2** |
|  |  |  |  | **أعتقد أن العديد من الأشياء التي تحدث لي هي محيرة وغير مفهومة.** | **3** |
|  |  |  |  | **مررت بعدة مواقف التي شككت فيها بإمكانياتي للنمو كشخص.** | **4** |
|  |  |  |  | **أعتبر التغييرات غير المتوقعة في حياتي تحديات مثيرة وفيها إمكانيات للنمو.** | **5** |
|  |  |  |  | **يمكنني غالباً اكتشاف الأدوار التي يلعبها الأشخاص في الجماعات، حتى اذا كانت هذه الأدوار مخفية عن الأشخاص أنفسهم.** | **6** |
|  |  |  |  | **إذا بدأت شيء ما، فإنني أكمله.** | **7** |
|  |  |  |  | **لدي تقدير ذات جيد ولدي العديد من القيم التي تستحق أن أقاتل من أجلها.** | **8** |
|  |  |  |  | **حتى عندما أكون تحت الضغط، فأنا جيد جداً في إيجاد حلول بديلة للمشكلات.** | **9** |
|  |  |  |  | **أعتقد أنني أصبحت أقل فعّالية.** | **10** |
|  |  |  |  | **أجد الأشخاص المناسبين لمساعدتي عندما أتعرض لمواقف وأقع في مشكلات.** | **11** |
|  |  |  |  | **أرى نفسي كقوة موجهة تشارك فيما يحدث عبر التعاون مع الآخرين، حيث ألعب دوراً في تطوير والتأثير على كل ما يحدث لنا.** | **12** |
|  |  |  |  | **غالباً ما يبدو لي أن العالم يمر من جانبي/يتجاوزني.** | **13** |
|  |  |  |  | **أتفهم مشاعري دون أن أتركهم يسيطروا علي.** | **14** |
|  |  |  |  | **أنزعج بسهولة عندما أخطئ.** | **15** |
|  |  |  |  | **أفقد أعصابي إذا قاطعني أحدهم عندما أركز على شيء هام.** | **16** |
|  |  |  |  | **أنا شخص لديه نظرة إيجابية للغاية تجاه الحياة.** | **17** |
|  |  |  |  | **لا أثق في القدر أو الحظ في حل مشكلاتي.** | **18** |
|  |  |  |  | **عندما أنظر إلى حياتي، أرى أنها متماسكة وذات معنى.** | **19** |
|  |  |  |  | **أعتقد أنني نجحت أكثر فأكثر في مجالات مختلفة من حياتي** | **20** |
|  |  |  |  | **عادة ما أبحث عن تحديات جديدة.** | **21** |
|  |  |  |  | **غالباً ما يكون لدي رؤى صحيحة حول ما يفكر ويشعر به الناس.** | **22** |
|  |  |  |  | **أنا جيد في تحقيق الأهداف التي أحددها لنفسي.** | **23** |
|  |  |  |  | **أرى نفسي شخص واسع الحيلة بشكل كبير.** | **24** |
|  |  |  |  | **يصفني الآخرون بأني أستطيع حل المشكلات.** | **25** |
|  |  |  |  | **إذا وجدت حلاً لمشكلة ما، فأنا متأكد من أنه يمكنني القيام بما يجب القيام به.** | **26** |
|  |  |  |  | **لدي العديد من المعارف الذين يمكنني الاعتماد عليهم.** | **27** |
|  |  |  |  | **أعتقد أني غالباُ ما تكون أفكاري ذات أهمية عند تواجدي ضمن مجموعة.** | **28** |
|  |  |  |  | **أشعر وكأني في متاهة أو أمشي في دوائر بينما الأشخاص الآخرين من حولي يتغيرون** | **29** |
|  |  |  |  | **أتمنى لو لم أكن مندفعاً/متهوراً.** | **30** |
|  |  |  |  | **حتى المشكلات الصغيرة تجعلني عادة أشعر بالقلق.** | **31** |
|  |  |  |  | **لا أفقد أعصابي بسهولة.** | **32** |

**مقياس القلق في ظل جائحة كوفيد-19**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| كل يوم تقريباً | أكثر من نصف الأيام | بعض الأيام | أبداً | العبارة | الرقم |
| بعد القلق المعمم |
|  |  |  |  | **أعاني من التوجس والقلق، وأشعر وكأني على الحافة.** | **1** |
|  |  |  |  | **أشعر بعدم القدرة على انهاء القلق أو التحكم فيه.** | **2** |
|  |  |  |  | **أشعر بالقلق المفرط على أشياء مختلفة.** | **3** |
|  |  |  |  | **أشعر بصعوبة بالاسترخاء.** | **4** |
|  |  |  |  | **أشعر بشدة القلق لدرجة صعوبة البقاء في هدوء.** | **5** |
|  |  |  |  | **أشعر بالتوتر وبسرعة الانزعاج أو الانفعال.** | **6** |
|  |  |  |  | **أشعر بالخوف كما لو أن شيئاً فظيعاً قد يحدث.** | **7** |
|  |  |  |  | **أعاني من صعوبة التركيز.** | **8** |
|  |  |  |  | **أعاني من تشنج عضلي.** | **9** |
|  |  |  |  | **أعاني من أعراض جسدية كضيق الصدر والارتجاف، أو ظهور أعراض معوية.**  | **10** |
|  |  |  |  | **أعاني من صعوبة في النوم** | **11** |
|  |  |  |  | **أشعر بالحزن والضيق وعدم الارتياح.** | **12** |
| بعد القلق من فيروس كوفيد-19 |
|  |  |  |  | **أشعر بالخوف من الإصابة بالمرض والموت.** | **13** |
|  |  |  |  | **تراودني أفكار متكررة حول انتشار المرض والمعاناة من كارثة إنسانية.** | **14** |
|  |  |  |  | **أشعر بالقلق عند سماعي بازدياد أعداد المصابين بالكورونا.** | **15** |
|  |  |  |  | **أشعر بالخوف من فقدان من حولي بسبب المرض وأشعر بأني عاجز عن حمايتهم.** | **16** |
|  |  |  |  | **أخاف من الانفصال عن المقربين مني بسبب أنظمة الحجر الصحي.** | **17** |
|  |  |  |  | **أتجنب رعاية من حولي من مسنين أو أشخاص ذوي إعاقة بسبب خوفي من العدوى.** | **18** |
|  |  |  |  | **أتجنب التواصل مع العاملين في مجال الصحة خوفاً من انتقال العدوى.** | **19** |
|  |  |  |  | **أتجنب تلقي العناية الطبية في المرافق الصحية خوفاً من الإصابة بالفيروس** | **20** |
|  |  |  |  | **أشعر بمشاعر من العجز وعدم التيقن** | **21** |
| بُعد قلق الصحة |
|  |  |  |  | **أنشغل دائماً بأني أعاني من مرض كوفيد-19 وأفكر بذلك طيلة الوقت.** | **22** |
|  |  |  |  | **أتفقد الأعراض الجسدية التي تحدث معي بشكل متكرر وأخاف أن تكون أعراض الإصابة بالفيروس.** | **23** |
|  |  |  |  | **أحاول التحقق بشكل متكرر من الأعراض الجسدية عن طريق البحث عن الطمأنة ممن حولي.** | **24** |
|  |  |  |  | **أحاول التحقق من الأعراض الجسدية من خلال البحث في غوغل ووسائل التواصل الاجتماعي.** | **25** |
|  |  |  |  | **يخبرني من حولي أني أبالغ من درجة قلقي من المرض.** | **26** |
|  |  |  |  | **أشعر بالقلق من أن أصاب بالمرض وأصبح غير قادر على رعاية أبنائي أو والدي.** | **27** |
|  |  |  |  | **أشعر بالقلق من أن يرفضني من حولي إذا ما أصبت بالمرض.**  | **28** |
| التأقلم مع الحجر الصحي |
|  |  |  |  | **أشعر بالملل بسبب إجراءات الحجر الصحي.** | **29** |
|  |  |  |  | **أفتقد بشدة إلى روتين حياتي السابق قبل الحجر.** | **30** |
|  |  |  |  | **أواجه صعوبة بالتأقلم مع الجلوس في المنزل.** | **31** |
|  |  |  |  | **أواجه صعوبة في التحكم بالوقت أثناء الحجر الصحي.** | **32** |
|  |  |  |  | **أشعر بالوحدة بسبب ابتعادي عن زملائي وأصدقائي.** | **33** |
|  |  |  |  | **أشعر بالخوف من فقدان العمل بسبب إجراءات الحجر المنزلي** | **34** |
|  |  |  |  | **أعاني من تغييرات في نومي ونظامي الغذائي** | **35** |
|  |  |  |  | **أعاني من الفراغ أثناء اليوم.** | **36** |
|  |  |  |  | **أعاني من زيادة المشكلات الأسرية بسبب الحجر المنزلي.** | **37** |
|  |  |  |  | **أعاني من صعوبات في التعامل مع أبنائي بسبب الحجر المنزلي.** | **38** |