

Inwentarz złego samopoczucia psychicznego u nastolatków

Ten kwestionariusz eksploracyjny, wypełniany przez nastolatka, obejmuje główne obszary złego samopoczucia psychicznego w tym wieku: nastrój, stres i presję szkolną, obraz siebie i swojego ciała, przyjaciół i przemoc rówieśniczą, rodzinę, szkołę, ekrany i sen. Służy jako punkt wyjścia do pierwszej rozmowy i pozwala wskazać trudności, które warto poruszyć w pierwszej kolejności, także te, o których nastolatek sam nie wspomina.

Liczba pytań	28 pytań
Szacowany czas	7 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Teen Distress Inventory
Grupa docelowa	Młodzież w wieku 12—17 lat
Kategoria	Depresja, Adolescencja, Lęk

Podgląd 28 pytań

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca dotyczyło to ciebie?

Jest mi smutno albo czuję zniechęcenie.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca dotyczyło to ciebie?

Stresuję się ocenami, sprawdzianami albo egzaminami.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca dotyczyło to ciebie?

Wydaje mi się, że brzydko wyglądam.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca dotyczyło to ciebie?

Na przerwach w szkole zostaję sam(a).

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca dotyczyło to ciebie?

Kłócę się z rodzicami.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Przeprowadzaj swoje kwestionariusze online

Wyślij pacjentowi link: odpowiada na telefonie lub komputerze, a ty otrzymujesz obliczone wyniki e-mailem.

Zobacz kwestionariusz na mentaal.org ›

Obliczanie wyników i interpretacja

Obliczanie wyników

Każde stwierdzenie jest oceniane od 0 (nigdy) do 4 (bardzo często) według tego, jak często występowało w ciągu ostatniego miesiąca. Każdy obszar obejmuje 4 stwierdzenia rozmieszczone w całym kwestionariuszu, co daje wynik od 0 do 16.

Interpretacja profilu

Nie oblicza się wyniku ogólnego: obszary są uszeregowane od najbardziej do najmniej nasilonego, a przy każdym podano, czego dotyczy i jakie kwestie warto zbadać w wywiadzie. Profil odróżnia odczuwane złe samopoczucie (nastrój, stres, obraz siebie) od kontekstów, w których się ono rozgrywa (przyjaciele, rodzina, szkoła), oraz od nawyków (ekrany i sen). Nasilony obszar „Przyjaciele i przemoc rówieśnicza” jest sygnałem, by sprawdzić, czy przemoc rówieśnicza nadal trwa; nasilony obszar „Szkoła” wymaga odróżnienia lękowej odmowy chodzenia do szkoły od utraty zaangażowania w naukę.

Na co zwrócić uwagę

Kwestionariusz nie zawiera żadnego pytania o myśli samobójcze, samookaleczenia ani używanie substancji: trzeba o nie zapytać wprost w wywiadzie, zwłaszcza gdy nasilone są obszary „Nastrój”, „Obraz siebie i ciała” lub „Przyjaciele i przemoc rówieśnicza”. Najlepiej, żeby wypełniał kwestionariusz sam, bez rodzica obok. Przemoc doznawana w domu lub w szkole wymaga podjęcia działań w zakresie ochrony dziecka.

Ograniczenia

Ten kwestionariusz eksploracyjny nie przeszedł walidacji psychometrycznej i nie ma punktów odcięcia. Wspiera wywiad kliniczny i nie służy do stawiania diagnozy.

Przykład obliczania wyników

Wyniki

Obraz siebie i ciała	11 / 16

Negatywne postrzeganie siebie i swojego ciała, porównywanie się z innymi, zwłaszcza w internecie, oraz zachowania mające kontrolować wagę.

Do zbadania: co nastolatek zarzuca sobie lub swojemu ciału, rola mediów społecznościowych, docinki dotyczące wyglądu, ograniczanie jedzenia, napady objadania się lub wymioty.

Do pogłębionej oceny: RSES, EAT-26.

Ekrany i sen 10 / 16

Czas przed ekranem trudny do ograniczenia, ekrany późnym wieczorem, trudności z zasypianiem i zmęczenie w ciągu dnia.

Do zbadania: sposoby korzystania (media społecznościowe, gry, filmy) i to, co dają, godziny kładzenia się i wstawania, telefon w sypialni w nocy, konflikty w rodzinie wokół ekranów.

Do pogłębionej oceny: IGDS9-SF.

Przyjaciele i przemoc rówieśnicza 9 / 16

Izolacja wśród rówieśników, wyśmiewanie, wykluczanie, przemoc i cyberprzemoc.

Do zbadania: obecne przyjaźnie, gdzie i kto stosuje przemoc (klasa, droga do szkoły, internet), od kiedy, komu nastolatek o tym powiedział i co zrobiono.

Do pogłębionej oceny: OBVQ-R.

Rodzina 9 / 16

Kłótnie, napięta atmosfera, poczucie niezrozumienia i przykre słowa w domu.

Do zbadania: skład rodziny i miejsca zamieszkania, konflikty i ich nasilenie, ewentualne rozstanie rodziców, sposób traktowania nastolatka, także w rozmowie z nim na osobności.

Szkoła 8 / 16

Spadek motywacji, trudności z nadążaniem, nieobecności i lęk przed pójściem do szkoły.

Do zbadania: wyniki w nauce i ich zmiany, liczba i przyczyny nieobecności, co dzieje się rano przed szkołą, możliwe trudności w uczeniu się lub z uwagą, przemoc rówieśnicza jako przyczyna unikania szkoły.

Do pogłębionej oceny: SCREEN, SBI.

Stres i zmartwienia 7 / 16

Zmartwienia, odczuwana presja, by osiągać dobre wyniki, i fizyczne objawy stresu.

Do zbadania: źródła presji (oceny, egzaminy, wybór dalszej ścieżki, oczekiwania rodziców lub własne), dolegliwości fizyczne przed sprawdzianami, ewentualne napady lęku.

Do pogłębionej oceny: SCARED, MASC-2.

Nastrój 6 / 16

Smutek, płaczliwość, drażliwość i nuda, także przy zajęciach, które sprawiają przyjemność; u nastolatków obniżony nastrój może przybierać postać drażliwości.

Do zbadania: od kiedy zmienił się nastrój, porzucone zajęcia, jak drażliwość przejawia się w domu i w szkole, myśli o śmierci, o które trzeba zapytać wprost.

Do pogłębionej oceny: RCADS-25, CDI-2.

Dla tego testu nie ustalono jeszcze zwalidowanych klinicznych ani psychometrycznych punktów odcięcia. Wyniki należy więc traktować jako wskaźniki eksploracyjne, które mają wspierać wywiad kliniczny, a nie jako wnioski diagnostyczne.

Jesteś psychologiem?

Mentaal dostarcza ci wartościowych informacji, które pomagają wspierać twoich pacjentów.

- Standaryzowane testy
- Automatyczne obliczanie wyników
- Wyniki przesyłane e-mailem

Wypróbuj za darmo

Zobacz wszystkie kwestionariusze

★★★★★

“Mentaal naprawdę uprościł moją praktykę online dzięki automatycznemu obliczaniu wyników i sprawnemu wysyłaniu kwestionariuszy.”

 Marcin R. - Psycholog kliniczny