

**Опитувальник грамотності щодо психічного здоров'я (MHLq)
(україномовна адаптація Коструба Н.С.)**

Інструкція: Перегляньте твердження і вкажіть Ваш ступінь згоди з цим твердженням за шкалою від 1 до 5, де 1 – повністю не згоден; 2 – не згоден; 3 – нейтрально; 4 – згоден; 5 – повністю згоден.

Бланк опитування

№	Твердження	Повністю не згоден	Не згоден	Нейтрально	Згоден	Повністю згоден
		1	2	3	4	5
1	Фізичні вправи сприяють хорошому психічному здоров'ю.					
2.	Людина з депресією відчувається дуже нещасною.					
3.	Люди з шизофренією зазвичай мають марення (наприклад, вони можуть вірити,					

	що за ними постійно стежать і спостерігають).					
4.	Якби у мене був психічний розлад, я б звернувся за допомогою до рідних.					
5.	Якби у когось із близьких людей був психічний розлад, я б заохотив її/його звернутися до психолога.					
6.	Психічні розлади не впливають на поведінку людей.					
7.	Хороший сон сприяє хорошему психічному здоров'ю.					
8.	Якби у мене був психічний розлад, я б звернувся за допомогою до психолога.					
9.	Людина з тривожним розладом може панікувати в ситуаціях, яких вона боїться.					
10.	Люди з психічними розладами належать до малозабезпечених сімей.					
11.	Якби хтось із моїх близьких мав психічний розлад, я б вислухав її/його, не засуджуючи та не критикуючи.					
12.	Вживання алкоголю може викликати психічні розлади.					
13.	Психічні розлади не впливають на почуття людей.					
14.	Чим швидше психічні розлади будуть виявлені та вилікувані, тим краще.					
15.	Психічні розлади бувають тільки у дорослих.					

16.	Зміни в роботі мозку можуть призвести до виникнення психічних розладів.					
17.	Якби хтось із моїх близьких мав психічний розлад, я б заохотив її/його відвідати психіатра.					
18.	Якби у мене був психічний розлад, я б звернувся за допомогою до друзів.					
19.	Збалансоване харчування сприяє хорошему психічному здоров'ю.					
20.	Одним із симптомів депресії є втрата інтересу або задоволення від більшості речей.					
21.	Якби у когось із близьких був психічний розлад, я нічим не міг би допомогти.					
22.	Тривалість симптому є одним із важливих критеріїв діагностики психічного розладу.					
23.	Депресія не є справжнім психічним розладом.					
24.	Наркоманія може викликати психічні розлади.					
25.	Психічні розлади впливають на думки людей.					
26.	Робити щось приємне сприяє хорошему психічному здоров'ю.					
27.	Людина з шизофренією може бачити і чути речі, які ніхто інший не бачить і не чує.					
28.	Сильно стресові ситуації можуть викликати психічні розлади.					

29.	Якби у мене був психічний розлад, я б звернувся за допомогою до психіатра					
-----	---	--	--	--	--	--

Обрахунок результатів

Шкала 1. Знання проблем психічного здоров'я	2, 3, 9, 11, 12, 14, 16, 20, 22, 24, 25, 27, 28
Шкала 2. Помилкові переконання/стереотипи	6, 10, 13, 15, 21, 23
Шкала 3. Навички звернення за допомогою та надання першої допомоги	4, 5, 8, 17, 18, 29
Шкала 4. Стратегії самопомоги	1, 7, 19, 26
5. Загальний показник грамотності у сфері психічного здоров'я (MHLq)	Загальний MHLq = (Шкала 1+Шкала 3+Шкала 4) – Шкала 2

Стандартизовані ключі до опитувальника грамотності щодо психічного здоров'я (таблиця переведення сирих оцінок)

	Рівні		
	Високий	Середній	Низький
Шкала 1. Знання проблем психічного здоров'я	65 – 50	49 – 42	41 – 13
Шкала 2. Помилкові переконання/стереотипи	30 – 23	22 – 18	17 – 6
Шкала 3. Навички звернення за допомогою та надання першої допомоги	30 – 27	26 – 20	19 – 6
Шкала 4. Стратегії самопомоги	20 – 19	18 – 15	14 – 4
Загальний рівень грамотності у сфері психічного здоров'я	95 – 73	72 – 57	56 – 17