

Tinjauan Pra & Pos Program Kesedaran Kesihatan Mental GoodKids 2025

Kod:

Umur:

Jantina:

Tarikh: / / 2025

Sila pilih jawapan anda yang paling tepat bagi setiap kenyataan.

* *Anxiety / Anxious* : keresahan, kegelisahan dan kebimbangan yang melampau.

No.	Kenyataan	Sangat setuju	Setuju	Tidak pasti	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1.	Jika seseorang yang terkenal memaparkan informasi mengenai kesihatan mental di internet, ia diakui benar.					
2.	Apabila saya ingin mencari lebih banyak informasi mengenai masalah kesihatan mental, saya akan bertanya kepada kawan saya.					
3.	Kadang kala, saya tidak pasti apa yang sedang saya alami.					
4.	Apabila seseorang mempunyai simptom masalah kesihatan mental, saya akan menasihati mereka untuk menjadi lebih positif.					
5.	Saya rasa orang yang berjumpa dengan ahli profesional dalam bidang kesihatan mental adalah gila.					
6.	Orang yang mempunyai masalah kesihatan mental hanya perlu mengurus masa mereka dengan lebih baik.					
7.	Jika saya berasa tertekan, saya masih boleh bermain <i>game</i> dalam talian sepanjang hari.					
8.	Apabila saya berasa <i>anxious</i> , saya akan menarik nafas dalam-dalam.					
9.	Apabila saya mahu tumbuk dinding, saya sebenarnya rasa marah sahaja. Saya tidak perlukan pertolongan.					

10.	Apabila seseorang yang saya kenali menunjukkan simptom <i>anxiety</i> , kemurungan, tekanan dan mencederakan diri sendiri, saya akan minta mereka berjumpa dengan profesional bidang kesihatan mental seperti kaunselor, ahli psikologi etc.					
11.	Apabila saya rasa saya ada simptom <i>anxiety</i> , kemurungan, tekanan dan mencederakan diri sendiri, saya hanya akan berkongsi dengan kawan baik saya.					
12.	Apabila saya rasa saya ada simptom <i>anxiety</i> , kemurungan, tekanan dan mencederakan diri sendiri, saya tahu saya boleh bercakap dengan orang yang saya percayai seperti mak, ayah, cikgu atau kaunselor.					
13.	Masalah kesihatan mental boleh diuruskan dengan bimbingan dan pengetahuan yang betul.					
14.	Apabila seseorang menunjukkan simptom masalah kesihatan mental, saya akan cuba membantu mereka.					
15.	Orang yang mempunyai masalah kesihatan mental akan mempunyai cabaran dalam kehidupan harian mereka.					
16.	Orang yang mempunyai masalah kesihatan mental hanya perlu bekerja dengan lebih keras untuk mengatasinya.					
17.	Saya boleh mendengar tanpa menilai seseorang yang menunjukkan simptom masalah kesihatan mental.					
18.	Saya percaya bahawa jika seseorang itu mempunyai masalah kesihatan mental, mereka patut memendamkannya sahaja bagi menjaga imej keluarga.					
19.	Bercakap mengenai masalah kesihatan mental bukan sesuatu yang memalukan.					

Soalan Subjektif: Sila tuliskan jawapan yang paling tepat pada pemahaman anda.

20. Saya boleh mengenal pasti simptom *anxiety*. Ia adalah:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

21. Saya boleh mengenal pasti simptom kemurungan. Ia adalah:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

22. Saya boleh mengenal pasti simptom tekanan. Ia adalah:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

23. Saya boleh mengenal pasti simptom mencederakan diri sendiri. Ia adalah:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

24. Saya tahu cara-cara mengatasi simptom *anxiety* yang betul apabila saya mengalaminya.
Cara tersebut adalah:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

25. Saya tahu cara-cara mengatasi simptom kemurungan yang betul apabila saya mengalaminya. Cara tersebut adalah:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

26. Saya tahu cara-cara mengatasi simptom tekanan yang betul apabila saya mengalaminya.
Cara tersebut adalah:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

27. Saya tahu cara-cara mengatasi simptom mencederakan diri sendiri yang betul apabila saya mengalaminya. Cara tersebut adalah:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.