

مقياس

تايلور للقلق

## مقياس تايلور للقلق

إعداد/ د. جانيت تايلور

### تعريف القلق:

يعرف القلق بأنه (انفعال مركب من الخوف وتوقع الشر والخطر أو العقاب).

### نبذه عن المقياس:

مشتق من اختبار مينسوتا للشخصية المتعدد الأوجه، ويتكون المقياس من (٥٠) عبارة تقيس القلق الصريح.

### طريقة التطبيق:

- يطبق المقياس على الأشخاص البالغين من (١٠) سنوات فأكثر.
- من بين الـ (٥٠) عبارة هناك (١٠) عبارات عكسية تصحح بشكل مختلف وهي (٣، ١٣، ١٧، ٢٠، ٢٢، ٢٩، ٣٢، ٣٨، ٤٨، ٥٠).
- كل عبارة أمامها بديلين (نعم، لا) يتم اختيار من بينها الإجابة المناسبة.

### طريقة التصحيح:

(نعم) تأخذ درجة واحدة، (لا) تأخذ صفر.  
والعبارات العكسية، (نعم) تأخذ صفر، (لا) تأخذ درجة واحدة.

ثم يتم جمع الدرجات وتصنف وفقاً للجدول التالي:

|                   |            |
|-------------------|------------|
| قلق منخفض جداً    | صفر – ١٦   |
| قلق منخفض (طبيعي) | ١٧ – ١٩    |
| قلق متوسط         | ٢٠ – ٢٤    |
| قلق فوق المتوسط   | ٢٥ – ٢٩    |
| قلق مرتفع         | ٣٠ فما فوق |

## مقياس تايلور للقلق الصريح

ضع علامة ( x ) أمام الإجابة التي تنطبق عليك (نعم / لا)

أجب على كل الأسئلة من فضلك...

| م  | العبارة   | نعم | لا |
|----|---|-----|----|
| ١  | نومي مضطرب ومتقطع   | نعم | لا |
| ٢  | مرت بي أوقات لم أستطع خلالها النوم بسبب القلق                             | نعم | لا |
| ٣  | مخاوفي قليلة جداً بالمقارنة بأصدقائي                                      | نعم | لا |
| ٤  | اعتقد أنني أكثر عصبية من معظم الناس                                       | نعم | لا |
| ٥  | تنتابني أحلام مزعجة (أو كوابيس) كل عدة ليالي                              | نعم | لا |
| ٦  | لدي متاعب أحيانا في معدتي   | نعم | لا |
| ٧  | غالبا ما ألاحظ أن يداي ترتجفان عندما أحاول القيام بعمل ما                 | نعم | لا |
| ٨  | أعاني أحيانا من نوبات إسهال   | نعم | لا |
| ٩  | تثير قلقي أمور العمل والعمال  | نعم | لا |
| ١٠ | تصيبني نوبات من الغثيان (غمامات النفس)                                    | نعم | لا |
| ١١ | كثيراً ما أخشى أن يحمر وجهي خجلاً   | نعم | لا |
| ١٢ | أشعر بجوع في كل الأوقات تقريباً   | نعم | لا |
| ١٣ | أثق في نفسي كثيراً  | نعم | لا |
| ١٤ | أتعب بسرعة  | نعم | لا |
| ١٥ | يجعلني الانتظار عصبياً  | نعم | لا |
| ١٦ | أشعر بالإثارة لدرجة أن النوم يتعذر علي                                    | نعم | لا |
| ١٧ | عادةً ما أكون هادئاً  | نعم | لا |
| ١٨ | تمر بي فترات من عدم الاستقرار لدرجة أنني لا أستطيع الجلوس طويلاً في مقعدي | نعم | لا |

|    |  |     |    |
|----|--|-----|----|
| ١٩ | لا أشعر بالسعادة معظم الوقت                                  | نعم | لا |
| ٢٠ | من السهل أن أركز ذهني في عمل ما                              | نعم | لا |
| ٢١ | أشعر بالقلق على شيء ما، أو شخص ما، طوال الوقت تقريبا         | نعم | لا |
| ٢٢ | لا أتهيب الأزمات والشدائد                                    | نعم | لا |
| ٢٣ | أود أن أصبح سعيداً كما يبدو الآخريين                         | نعم | لا |
| ٢٤ | كثيراً ما أجد نفسي قلقاً على شيء ما                          | نعم | لا |
| ٢٥ | أشعر أحياناً وبشكل مؤكد أنه لا فائدة لي                      | نعم | لا |
| ٢٦ | أشعر أحياناً أنني أتمزق                                      | نعم | لا |
| ٢٧ | أعرق بسهولة حتى في الأيام الباردة                            | نعم | لا |
| ٢٨ | الحياة صعبة بالنسبة لي في أغلب الأوقات                       | نعم | لا |
| ٢٩ | لا يقلقني ما يحتمل أن أقابله من سوء حظ                       | نعم | لا |
| ٣٠ | إنني حساس بدرجة غير عادية                                    | نعم | لا |
| ٣١ | لاحظت أن قلبي يخفق بشدة وأحياناً تتهيج نفسي                  | نعم | لا |
| ٣٢ | لا أبكي بسهولة   | نعم | لا |
| ٣٣ | خشيت أشياء أو أشخاص أعرف أنهم لا يستطيعون إيذائي             | نعم | لا |
| ٣٤ | لدي قابلية للتأثر بالأحداث تأثراً شديداً                     | نعم | لا |
| ٣٥ | كثيراً ما أصاب بصداع   | نعم | لا |
| ٣٦ | لا بد أن أعترف بأنني شعرت بالقلق على أشياء لا قيمة لها       | نعم | لا |
| ٣٧ | لا أستطيع أن أركز تفكيري في شيء واحد                         | نعم | لا |
| ٣٨ | لا أرتبك بسهولة  | نعم | لا |
| ٣٩ | اعتقد أحياناً أنني لا أصلح بالمرّة                           | نعم | لا |
| ٤٠ | أنا شخص متوتر جداً   | نعم | لا |
| ٤١ | أرتبك أحياناً بدرجة تجعل العرق يتساقط مني بصورة تضايقني جداً | نعم | لا |
| ٤٢ | يحمّر وجهي خجلاً بدرجة أكبر عندما أتحدث للآخرين              | نعم | لا |

|    |  |     |    |
|----|--|-----|----|
| ٤٣ | أنا أكثر حساسية من غالبية الناس                                    | نعم | لا |
| ٤٤ | مرت بي أوقات شعرت خلالها بتراكم الصعاب بحيث لا أستطيع التغلب عليها | نعم | لا |
| ٤٥ | أكون متوتراً للغاية أثناء القيام بعمل ما                           | نعم | لا |
| ٤٦ | يادي وقدماي باردتان في العادة                                      | نعم | لا |
| ٤٧ | أحيانا أحلم بأشياء أفضل الاحتفاظ بها لنفسني                        | نعم | لا |
| ٤٨ | لا تنقصني الثقة بالنفس   | نعم | لا |
| ٤٩ | أصاب أحيانا بالإمساك   | نعم | لا |
| ٥٠ | لا يحمر وجهي أبداً من الخجل  | نعم | لا |

|  |         |
|--|---------|
|  | الاسم   |
|  | الدرجة  |
|  | التصنيف |

# مقياس سينس للقلق لدى الأطفال والمراهقين

## مقياس سبنس للقلق لدى الأطفال والمراهقين

### نبذة عن المقياس:

- يقيس هذا الاختبار ستة جوانب مختلفة وهي ( الهلع والخوف من الأماكن المزدحمة، خوف الانفصال من الأم، مخاوف الإصابة الجسدية، المخاوف الاجتماعية، الوسواس، القلق العام والقلق الزائد)
- يطبق على الأطفال والمراهقين من عمر (٨-١٥ سنة).
- يتكون من ٤٥ عبارة أمامها أربعة بدائل.

### طريقة التطبيق والتصحيح:

- يجيب الطفل على العبارات بوضع إشارة في خانة البديل المناسب أو يمكن للفاحص قراءة العبارات وتدوين إجابات الطفل.
- يعطى كل بديل درجات على النحو التالي ( لا = صفر، أحياناً = ١ ، عادة = ٢ ، دائماً = ٣ )
- تجمع الدرجات الخام لكل جانب من الجوانب الستة وفقاً للبنود المخصصة لها في الجدول.
- تحول الدرجة الخام إلى الدرجة التائية مع الأخذ بالاعتبار عمر وجنس الطفل.
- ثم يتم تصنيفها وفقاً للجدول التالي:

| التصنيف | الدرجة     |
|---------|------------|
| طبيعي   | ٦٠-٤٠      |
| مرتفع   | أعلى من ٦٠ |

مقياس سبنس للقلق عند الأطفال والراشدين

ترجمة د. عبدالعزيز موسى ثابت

الاسم: \_\_\_\_\_ العمر: \_\_\_\_\_ الجنس: ذكر  أنثى  العنوان: \_\_\_\_\_

عزيزي: هذه قائمة ببعض الأشياء التي قد تحدث لكن ضع علامة (√) أمام الإجابة.

| م  | البنود   | لا | أحياناً | عادة | دائماً |
|----|--|----|---------|------|--------|
| ١  | تنتابني مشاعر التوتر من بعض الأشياء الغير واضحة لدي.                                       |    |         |      |        |
| ٢  | أخاف من العتمة في الليل.   |    |         |      |        |
| ٣  | عندما أتعرض لمشكلة أشعر بألم في بطني.  |    |         |      |        |
| ٤  | أشعر بالخوف.   |    |         |      |        |
| ٥  | أشعر بالخوف عندما أكون بمفرد في البيت.   |    |         |      |        |
| ٦  | أشعر بالرغبة عند ذهابي للامتحان.   |    |         |      |        |
| ٧  | أشعر بالخوف عند استخدامي للحمام خارج البيت.  |    |         |      |        |
| ٨  | أشعر بالضيق عندما أكون بعيداً عن والدي.  |    |         |      |        |
| ٩  | أشعر بالخوف من أن أبدو غيبياً أمام الآخرين.  |    |         |      |        |
| ١٠ | أتوتر عند عدم قيامي بواجبي المدرسي على أكمل وجه.   |    |         |      |        |
| ١١ | أنا محبوب بين زملائي في نفس عمري.  |    |         |      |        |
| ١٢ | تراودني أفكار بأن هناك شيء سيء سيحدث في عائلتي.  |    |         |      |        |
| ١٣ | أصاب بنوبات من ضيق التنفس بدون سبب واضح.   |    |         |      |        |
| ١٤ | أستمر في تفقد الأشياء التي أعملها عدة مرات (مثل التأكد من أن النور مطفئ، باب البيت مقفول). |    |         |      |        |
| ١٥ | أشعر بالخوف عندما أنام لوحدي.  |    |         |      |        |
| ١٦ | أجد صعوبة في الذهاب للمدرسة في الصباح لأنني أشعر بالخوف والتوتر.                           |    |         |      |        |
| ١٧ | أنا جيد في الرياضة.  |    |         |      |        |
| ١٨ | أخاف من الكلاب والقطط.   |    |         |      |        |
| ١٩ | لا أستطيع التغلب على بعض الافكار السخيفة أو السيئة التي في رأسي.                           |    |         |      |        |
| ٢٠ | عندما أقع في مشكلة يخفق قلبي بشدة.   |    |         |      |        |
| ٢١ | أصاب فجأة بالرعدة في كل جسمي بدون سبب.   |    |         |      |        |
| ٢٢ | أشعر بأن أشياء سيئة سوف تحدث لي.   |    |         |      |        |
| ٢٣ | أخاف من الذهاب لطبيب الأسنان أو الطبيب العام.  |    |         |      |        |
| ٢٤ | أشعر بالرعدة عندما أكون في مشكلة.  |    |         |      |        |
| ٢٥ | أخاف من الأماكن العالية ومن ركوب المصعد.   |    |         |      |        |
| ٢٦ | أنا شخصية جيدة.  |    |         |      |        |
| ٢٧ | لإيقاف أشياء سيئة قد تحدث لي أفكر في أشياء مثل بعض الأرقام والكلمات.                       |    |         |      |        |
| ٢٨ | أخاف من السفر في السيارة أو الباص.   |    |         |      |        |
| ٢٩ | أشعر بالتوتر بما يظنه الناس بي.  |    |         |      |        |
| ٣٠ | أخاف من الأماكن المزدحمة.  |    |         |      |        |
| ٣١ | أشعر بالسعادة.   |    |         |      |        |



| م  | البنود  | لا | أحيانا | عادة | دائما |
|----|---|----|--------|------|-------|
| ٣٢ | أشعر فجأة بالخوف الشديد بدون سبب.   |    |        |      |       |
| ٣٣ | أخاف من الحشرات.  |    |        |      |       |
| ٣٤ | أصاب فجأة بالدوار والدوخة بدون سبب.   |    |        |      |       |
| ٣٥ | أخشى من الوقوف في الفصل والتحدث أمام زملائي.                                      |    |        |      |       |
| ٣٦ | يبدأ قلبي بالخفقان بسرعة بدون سبب.  |    |        |      |       |
| ٣٧ | أشعر بالرغبة من شيء غير موجود.  |    |        |      |       |
| ٣٨ | أحب نفسي.   |    |        |      |       |
| ٣٩ | أخاف من الأماكن الضيقة مثل الغرف الصغيرة.   |    |        |      |       |
| ٤٠ | أقوم بعمل أشياء عدة مرات (مثل غسل اليدين - التنظيف - ترتيب الأشياء بطريقة معينة). |    |        |      |       |
| ٤١ | أصاب بالتوتر من الأفكار والصور السخيفة والسيئة التي تدور في رأسي.                 |    |        |      |       |
| ٤٢ | أفعل أشياء صحيحة لكي أتجنب أشياء سيئة قد تحدث لي.                                 |    |        |      |       |
| ٤٣ | أفخر بعملتي المدرسي.  |    |        |      |       |
| ٤٤ | أشعر بالرغبة في الليل عندما أكون خارج البيت.                                      |    |        |      |       |
| ٤٥ | هل هناك أشياء أخرى تخاف منها؟   | لا | نعم    |      |       |
|    | إذا كانت الإجابة بنعم فما هي؟   |    |        |      |       |

| م | الجانب                            | أرقام البنود               | الدرجة الخام | الدرجة التائية | التصنيف |
|---|-----------------------------------|----------------------------|--------------|----------------|---------|
| ١ | الوسواس                           | ٤٢+٤١+٤٠+٢٧+١٩+١٤          |              |                |         |
| ٢ | المخاوف الاجتماعية                | ٣٥+٢٩+١٠+٩+٧+٦             |              |                |         |
| ٣ | الهلع و الخوف من الأماكن المزدحمة | ٣٩+٣٧+٣٦+٣٤+٣٢+٣٠+٢٨+٢١+١٣ |              |                |         |
| ٤ | خوف الانفصال عن الأم              | ٤٤+١٦+١٥+١٢+٨+٥            |              |                |         |
| ٥ | مخاوف الإصابة الجسدية             | ٣٣+٢٥+٢٣+١٨+٢              |              |                |         |
| ٦ | القلق العام و القلق الزائد        | ٢٤+٢٢+٢٠+٤+٣+١             |              |                |         |
| ٧ | اضطراب القلق                      | جميع البنود                |              |                |         |
|   | الاسم                             |                            |              |                |         |