

مقيس تيلور للقلق

الاسم :

أمامك مجموعة من العبارات .. أجب عن كل الأسئلة من فضلك بوضع علامة (×) أمام العبارة التي تنطبق عليك .. رجاءً أجب على كل الأسئلة من فضلك :

١-	نومي مضطرب و متقطع	صحيح	خطأ
٢-	مرت بي أوقات لم أستطع خلالها النوم بسبب القلق	صحيح	خطأ
٣-	مخاوفي قليلة جداً مقارنة بأصدقائي	صحيح	خطأ
٤-	أعتقد أنني أكثر عصبية من معظم الناس	صحيح	خطأ
٥-	تنتابني أحلام مزعجة أو (كوابيس) كل عدة ليالي	صحيح	خطأ
٦-	لدي متاعب أحياناً في معدتي	صحيح	خطأ
٧-	غالباً ما ألاحظ أن يداي ترتجفان عندما أحاول القيام بعمل ما	صحيح	خطأ
٨-	أعاني أحياناً من نوبات إسهال	صحيح	خطأ
٩-	تشير قلقي أمور العمل و المال	صحيح	خطأ
١٠-	تصيبني نوبات من الغثيان (غمامات النفس)	صحيح	خطأ
١١-	كثيراً ما أخشى أن يحمر وجهي خجلاً	صحيح	خطأ
١٢-	أشعر بجوع في كل الأوقات تقريباً	صحيح	خطأ
١٣-	أثق في نفسي كثيراً	صحيح	خطأ
١٤-	أتعب بسرعة	صحيح	خطأ
١٥-	يجعلني الانتظار عصبياً	صحيح	خطأ
١٦-	أشعر بالإثارة لدرجة أن النوم يتعذر علي	صحيح	خطأ
١٧-	عادة ما أكون هادئاً	صحيح	خطأ
١٨-	تمر بي فترات من عدم الاستقرار لدرجة أنني لا أستطيع الجلوس طويلاً في مقعدي	صحيح	خطأ
١٩-	لا أشعر بالسعادة في معظم الوقت	صحيح	خطأ
٢٠-	من السهل أن أركز ذهني في عمل ما	صحيح	خطأ
٢١-	أشعر بالقلق على شيء ما أو شخص ما طوال الوقت تقريباً	صحيح	خطأ
٢٢-	لا أتهيب الأزمات و الشدائد	صحيح	خطأ
٢٣-	أود أن أصبح سعيداً كما يبدو الآخرين	صحيح	خطأ

٢٤-	كثيراً ما أجد نفسي قلقاً على شيء ما	صحيح	خطأ
٢٥-	أشعر أحياناً و بشكل مؤكد أنه لا فائدة لي	صحيح	خطأ
٢٦-	أشعر أحياناً أنني أتمزق	صحيح	خطأ
٢٧-	أعرق بسهولة حتى في الأيام الباردة	صحيح	خطأ
٢٨-	الحياة صعبة بالنسبة لي في أغلب الأوقات	صحيح	خطأ
٢٩-	لا يقلقني ما يحتمل أن أقابله من سوء حظ	صحيح	خطأ
٣٠-	إنني حساس بنفسي بدرجة غير عادية	صحيح	خطأ
٣١-	لاحظت أن قلبي يخفق بشدة و أحياناً تنهيج أنفاسي	صحيح	خطأ
٣٢-	لا أبكي بسهولة	صحيح	خطأ
٣٣-	خشيت أشياء أو أشخاص أعرف أنهم لا يستطيعون إيذائي	صحيح	خطأ
٣٤-	لدي قابلية للتأثر بالأحداث تأثيراً شديداً	صحيح	خطأ
٣٥-	كثيراً ما أصاب بصداع	صحيح	خطأ
٣٦-	لا بد أن أعرف بأنني شعرت بالقلق على أشياء لا قيمة لها	صحيح	خطأ
٣٧-	لا أستطيع أن أركز تفكيري في شيء واحد	صحيح	خطأ
٣٨-	لا أرتبك بسهولة	صحيح	خطأ
٣٩-	أعتقد أحياناً أنني لا أصلح بالمرة	صحيح	خطأ
٤٠-	أنا شخص متوتر جداً	صحيح	خطأ
٤١-	أرتبك أحياناً لدرجة تجعل العرق يتساقط مني بصورة تضايقني جداً	صحيح	خطأ
٤٢-	يحمر وجهي خجلاً بدرجة أكبر عندما أتحدث للآخرين	صحيح	خطأ
٤٣-	أنا أكثر حساسية من غالبية الناس	صحيح	خطأ
٤٤-	مرت بي أوقات شعرت خلالها بتراكم الصعاب بحيث لا أستطيع التغلب عليها	صحيح	خطأ
٤٥-	أكون متوتراً للغاية أثناء القيام بعمل ما	صحيح	خطأ
٤٦-	يდაي و قدماي باردتان في العادة	صحيح	خطأ
٤٧-	أحياناً أحلم بأشياء أفضل الاحتفاظ بها لنفسي	صحيح	خطأ
٤٨-	لا تتقصني الثقة بالنفس	صحيح	خطأ
٤٩-	أصاب أحياناً بالإمساك	صحيح	خطأ
٥٠-	لا يحمر وجهي أبداً من الخجل	صحيح	خطأ

التصنيف :

المجموع :

تصحيح المقياس :

يتم من خلال احتساب درجات المفحوص على كل إجابة تنطبق عليه .. و بعد ذلك يحتسب المجموع . و يتم التصنيف من خلال الدرجات التالية :

الدرجة	التصنيف	ملاحظات
من صفر - ١٦	قلق منخفض جداً	طبيعي
من ١٧ - ١٩	قلق منخفض	
من ٢٠ - ٢٤	قلق شديد	
من ٢٥ - ٢٩	قلق فوق المتوسط	
من ٣٠ - ٣٦	قلق شديد	
من ٣٧ فما فوق	قلق شديد جداً	دلالة مرضية