

## مقياس تايلور للقلق الصريح

اقتباس وإعداد

الدكتور / مصطفى فهمي ، أستاذ ورئيس الصحة النفسية، جامعة عين شمس  
 الدكتور / محمد احمد غالي ، أستاذ علم النفس ، جامعة الأزهر

اسم المريض: .....

رقم الملف: .....

التاريخ: .....

المطلوب منك أن تقرأ العبارات بتمعن وتضع دائرة حول كلمة ( نعم ) إذا كانت العبارة تناسبك  
 وتضع دائرة حول كلمة ( لا ) إذا كانت العبارة لا تناسبك .

لا	نعم	1 نومي مضطرب ومتقطع .
لا	نعم	2 مخاوفي كثيرة جداً بالمقارنة بأصدقائي .
لا	نعم	3 يمر علي أيام لا أنام بسبب القلق .
لا	نعم	4 أعتقد أنني أكثر عصبية من الآخرين .
لا	نعم	5 أعاني كل عدة ليالي من الكوابيس مزعجة .
لا	نعم	6 أعاني من الآلام بالمعدة في كثير من الاحيان .
لا	نعم	7 كثيراً جداً ألاحظ أن يداي ترتعش عندما أقوم بأي عمل .
لا	نعم	8 أعاني من إسهال كثيراً جداً .
لا	نعم	9 تشير قلقي أمور العمل والمال .
لا	نعم	10 تصيبني نوبات من الغثيان .
لا	نعم	11 أخشى أن يحمّر وجهي خجلاً .
لا	نعم	12 دائماً أشعر بالجوع .
لا	نعم	13 انا لا أثق في نفسي .
لا	نعم	14 أتعب بسهولة .
لا	نعم	15 الانتظار يجعلني عصبي جداً .
لا	نعم	16 كثيراً أشعر بالتوتر لدرجة أعجز عن النوم .
لا	نعم	17 عادةً لا أكون هادناً وأي شيء يستثيرني .
لا	نعم	18 تمر بي فترات من التوتر لا أستطيع الجلوس طويلاً .
لا	نعم	19 أنا غير سعيد في كل وقت .
لا	نعم	20 من الصعب عليّ جداً التركيز أثناء أداء العمل .
لا	نعم	21 دائماً أشعر بالقلق دون مبرر .

22	عندما أشاهد مشاجرة أبتعد عنها .	نعم	لا
23	أتمنى أن أكون سعيداً مثل الآخرين .	نعم	لا
24	دائماً ينتابني شعور بالقلق على أشياء غامضة .	نعم	لا
25	أشعر بأني عديم الفائدة .	نعم	لا
26	كثيراً أشعر بأني سوف انفجر من الضيق والضرر .	نعم	لا
27	أعرق كثيراً بسهولة حتى في الأيام الباردة .	نعم	لا
28	الحياة بالنسبة لي تعب ومضايقات .	نعم	لا
29	أنا مشغول دائماً أخاف من المجهول .	نعم	لا
30	أنا بالعادة أشعر بالخجل من نفسي .	نعم	لا
31	كثيراً ما أشعر أن قلبي يخفق بسرعة .	نعم	لا
32	أبكي بسهولة .	نعم	لا
33	خشيت أشياء وأشخاص لا يمكنهم إيدائي .	نعم	لا
34	أنا متأثر كثيراً بالأحداث .	نعم	لا
35	أعاني كثيراً من الصداع .	نعم	لا
36	أشعر بالقلق على أمور وأشياء لا قيمة لها .	نعم	لا
37	لا أستطيع التركيز في شيء واحد .	نعم	لا
38	من السهل جداً أن أرتبك وأغلط لما أعمل شيء أرتبك بسهولة .	نعم	لا
39	أشعر بأني عديم الفائدة، أعتقد أحياناً أنني لا أصلح بالمرّة .	نعم	لا
40	أنا شخص متوتر جداً .	نعم	لا
41	عندما أرتبك أحياناً أعرق ويسقط العرق مني بصورة تضايقتني .	نعم	لا
42	يحمّر وجهي خجلاً عندما أتحدث للآخرين .	نعم	لا
43	أنا حساس أكثر من الآخرين .	نعم	لا
44	مرت بي أوقات عصبية لم أستطيع التغلب عليها .	نعم	لا
45	أشعر بالتوتر أثناء قيامي في العادة .	نعم	لا
46	يदाي وقدماي باردتان في العادة .	نعم	لا
47	أنا غالباً أحلم بحاجات من الأفضل ألا أخبر أحد بها .	نعم	لا
48	تنقصني الثقة بالنفس .	نعم	لا
49	قليل ما يحصل لي حالات إمساك تضايقتني .	نعم	لا
50	يحمّر وجهي من الخجل .	نعم	لا

الدرجة = عدد مرات نعم ( )

## مقياس تايلور للقلق الصريح

اقتباس وإعداد

الدكتور / مصطفى فهمي ، أستاذ ورئيس الصحة النفسية، جامعة عين شمس  
الدكتور / محمد احمد غالي ، أستاذ علم النفس ، جامعة الأزهر

### مقياس القلق :

هذا الاختبار يقيس بدرجة كبيرة من الموضوعية مستوى القلق الذي يعانيه الأفراد عن طريق ما يشعرون به من أعراض ظاهرة صريحة ويصلح هذا الاختبار للاستعمال في جميع الأعمار . والاختبار مقتبس من مقياس القلق الصريح الذي استخدم وقنن عن طريق الأخصائية والعاملة النفسية (J.A. Taylor)

وقد استعمل الاختبار في كثير من الدراسات المصرية وتم تقنيه على الأطفال في البيئة المصرية من سن (10- 15 سنة ) وامكن بهذا الحصول على مستويات قياسية يمكن بها تحديد مستوى القلق عند الفرد . هذا وقد أفاد المقياس كثيراً في التفرقة بين الأحداث الجانحين والعاديين .

ويمكن إجراء الاختبار بشكل جماعي إذا كان المفحوصون يجيدون القراءة والفهم.

### طريقة تصحيح الاختبار :-

أ\_ تُعطي درجة واحدة عن كل إجابة " نعم " .  
ب\_ يدرس مستوى القلق الذي يعانيه المفحوص من الجدول التالي :

### تفسير النتائج :-

الجدول التالي يبين مستويات القلق وعلى ضوءها يمكن معرفة مستوى القلق الذي يعانيه المفحوص بشكل واضح .

مستوى القلق	الدرجة من - الى	الفئة
خالٍ من القلق	صفر - 16	أ
قلق بسيط	17 - 20	ب
قلق نوعاً ما	21 - 26	ج
قلق شديد	27 - 29	د
قلق شديد جداً	30 - 50	هـ