

## استبيان القلق التابع لولاية بنسلفانيا PSWQ

الاسم: ..... التاريخ: ..... رقم الملف: .....

ضع علامة (X) في الفئة الموجودة أمام العبارة التي تنطبق على شخصيتك

العبارة	لا ينطبق أبدا	لا ينطبق	ينطبق إلى حد ما	ينطبق بشدة
1- إذا لم يتسع الوقت لدي للقيام بكل الأعمال التي أريدها، لا ينتابني القلق.				
2- حالات القلق التي تنتابني تغطي علي.				
3- لا أميل للقلق بشأن الأمور.				
4- العديد من المواقف تصيبني بالقلق.				
5- أعلم أنني لا يجب أن أقلق حيال الأمور، ولكنني لا أستطيع التحكم في نفسي.				
6- إن القلق ينتابني بشدة عندما أقع تحت ضغوط.				
7- إنني دائما ما أقلق حيال الأمور.				
8- من السهل بالنسبة لي أن أتجاهل الأفكار المقلقة .				
9- بمجرد أن أنتهي من مهمة ما، أشرع في القلق حيال كل ما يجب علي فعله بعدها				
10- إنني لا أقلق حيال أي شيء.				
11- متى لم يكن هناك شيء آخر يمكن أن أقوم به بشأن شيء ما، أمتنع عن القلق حياله.				
12- إنني مصاب بالقلق طوال حياتي.				
13- ألاحظ أن القلق ينتابني حيال الأشياء من حولي.				
14- بمجرد أن أشرع في القلق، لا أتوقف عنه أبدا.				
15- القلق يصيبني طوال الوقت.				
16- إنني أقلق بشأن المشاريع حتى تنتهي.				

## مفتاح التصحيح

الدرجات:

- (1) لا ينطبق على الإطلاق
- (2) لا ينطبق
- (3) ينطبق إلى حد ما
- (4) ينطبق
- (5) ينطبق بشدة

العبارات العكسية هي : (1)-(3)-(8)-(10)-(11)

ولكي ترصد الدرجات العكسية للسؤال ، إذا أجبت بـ1 (لا ينطبق على الإطلاق) فسجلها (5). وإذا أجبت بـ2، فسجلها على أنها (4). وإذا أجبت بـ4، فسجلها على أنها (2)، وإذا أجبت بـ5، فسجلها على أنها (1). أما إذا أجبت بـ3، فدعها كما هي.

الأشخاص الذين يعانون من بعض المشكلات بسبب القلق يبلغ متوسط درجاتهم 52 درجة، أما الأشخاص الذين يعانون من القلق المزمن فيربوا مجموع درجاتهم على 65 درجة ، أما الأشخاص الذين لا يعانون من القلق فيبلغ متوسط درجاتهم 30 درجة. ومن المحتمل أيضا أن يسجل المرء درجات أدنى من المجال النظري (أي ما بين 30 و52 درجة) ومع ذلك لا يشعر بأن حالات القلق التي تنتابه تؤرقه. إذا جاءت نتائجك على هذا الاستبيان مرتفعة، فربما تود أن تبحث أي الجوانب في هي التي تمثل المصادر الأساسية للقلق.

وضع توم بوركوفيتش وزملاءه بجامعة ولاية بنسلفانيا مقياسا مباشرا إلى حد ما، أطلقوا عليه استبيان القلق التابع لولاية بنسلفانيا PSWQ يمكن استخدامه لتحديد ما إذا كان القلق ينتابك بشكل أكبر من غيرك من الناس . ويتألف هذا الاستبيان حقا من عامل واحد وهو القلق. والدرجات المدرجة في هذا الاستبيان ذات صلة بمستوى التوتر الإجمالي ، كما أنها مرتبطة بأساليب تكيف معضلة، مثل الإلقاء باللائمة على نفسك، والخوف ، والتمني ، وتجنب المشاكل.