

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 الاماكن 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 الاماكن المزدحمة	٣٩+٣٧+٣٦+٣٤+٣٢+٣٠+٢٨+٢١+١٣			
٤	خوف الانفصال عن الأم	٤٤+١٦+١٥+١٢+٨+٥			
٥	مخاوف الاصابة الجسدية	٣٣+٢٥+٢٣+١٨+٢			
٦	القلق العام و القلق الزائد	٢٤+٢٢+٢٠+٤+٣+١			
٧	اضطراب القلق	جميع البنود			
	الاسم				