

مقياس سبنس للقلق عند الأطفال والراشدين

الفقرة	لا	أحياناً	عادة	دائماً	
1					تنتابني مشاعر التوتر من بعض الأشياء الغير واضحة لدي.
2					أخاف من العتمة في الليل.
3					عندما أتعرض لمشكلة أشعر بألم في بطني.
4					أشعر بالخوف.
5					أشعر بالخوف عندما أكون بمفردي في البيت.
6					أشعر بالرغبة عند ذهابي للامتحان.
7					أشعر بالخوف عند استخدامي للحمام خارج البيت.
8					أشعر بالضيق عندما أكون بعيداً عن والدي.
9					أشعر بالخوف من أن أبدو غيباً أمام الآخرين.
10					أؤثر عند عدم قيامي بواجبي المدرسي على أكمل وجه.
11					أنا محبوب بين زملائي في نفس عمري.
12					تراودني أفكار بأن هناك شيء سيء سيحدث لعائلتي.
13					أصاب بنوبات من ضيق التنفس بدون سبب واضح.
14					أستمر في تفقد الأشياء التي أعملها عدة مرات (مثل التأكد من أن النور مطفي، باب البيت مقفل).
15					أشعر بالخوف عندما أنام لوحدي.
16					أجد صعوبة في الذهاب للمدرسة في الصباح لأنني أشعر بالخوف والتوتر.
17					أنا جيد في الرياضة.
18					أخاف من الكلاب والقطط.
19					لا أستطيع التغلب على بعض الأفكار السخيفة أو السيئة التي في رأسي.
20					عندما أقع في مشكلة يخفق قلبي بشدة.
21					أصاب فجأة بالرعدة في كل جسمي بدون سبب.
22					أشعر بأن أشياء سيئة سوف تحدث لي.
23					أخاف من الذهاب لطبيب الأسنان أو الطبيب العام.
24					أشعر بالرعدة عندما أكون في مشكلة.
25					أخاف من الأماكن العالية ومن ركوب المصعد.

				أنا شخصية جيدة.	26
				لإيقاف أشياء سيئة قد تحدث لي أفكر في أشياء مثل بعض الأرقام والكلمات.	27
				أخاف من السفر في السيارة أو الباص.	28
				أشعر بالتوتر بما يظنه الناس بي.	29
				أخاف من الأماكن المزدحمة.	30
				أشعر بالسعادة.	31
				أشعر فجأة بالخوف الشديد بدون سبب.	32
				أخاف من الحشرات.	33
				أصاب فجأة بدوار والدوخة بدون سبب.	34
				أخشى من الوقوف في الفصل والتحدث أمام زملائي.	35
				يبدأ قلبي بالخفقان بسرعة بدون سبب.	36
				أشعر بالرهبة من شيء غير موجود.	37
				أحب نفسي.	38
				أخاف من الأماكن الضيقة مثل الغرف الصغيرة.	39
				أقوم بعمل أشياء عدة مرات (مثل: غسل اليدين، التنظيف، ترتيب الأشياء بطريقة معينة).	40
				أصاب بالتوتر من الأفكار والصور السيئة والسخيفة التي تدور في رأسي.	41
				أفعل أشياء صحيحة لكي أتجنب أشياء سيئة قد تحدث لي.	42
				أفخر بعملتي المدرسي.	43
				أشعر بالرهبة في الليل عندما أكون خارج البيت.	44

مفتاح المقياس:

طريقة التصحيح وتفسير نتائج مقياس سبنسر للقلق عند الأطفال والراشدين.

• يعطى كل بديل الآتي: دائماً (3)، عادة (2)، أحياناً (1)، لا (0).

• الدرجات من (40-60) طبيعي.

• أعلى من (60) مرتفع.

الجوانب وأرقام البنود الدالة عليها:

- الوسواس: بنود (14-19-27-40-41-42)
- المخاوف الاجتماعية: بنود (6-7-9-10-29-35)
- الهلع والخوف من الأماكن المزدحمة بنود: (13-21-28-30-32-34-36-37-39)
- خوف من الانفصال عن الأم: بنود (5-8-12-15-16-44)
- مخاوف إصابات جسدية: بنود (2-18-23-25-33)
- القلق العام والقلق الزائد: بنود (1-3-4-20-22-24)
- اضطراب القلق: (جميع البنود)