

الملحق (01): مقياس تايلور للقلق الصريح

مقياس تايلور للقلق الصريح

ضع علامة (x) أمام الإجابة التي تنطبق عليك (نعم / لا)

أجب على كل الأسئلة من فضلك...

م	العبارة	نعم	لا
١	نومي مضطرب ومتقطع	نعم	لا
٢	مررت بي أوقات لم أستطع خلالها النوم بسبب القلق	نعم	لا
٣	مخاوفي قليلة جداً بالمقارنة بأصدقائي	نعم	لا
٤	اعتقد أنني أكثر عصبية من معظم الناس	نعم	لا
٥	تتجنبني أحلام مزعجة (أو كوابيس) كل عدة ليالي	نعم	لا
٦	لدي متاعب أحياناً في معدتي	نعم	لا
٧	غالباً ما ألاحظ أن يداي ترتجفان عندما أحاول القيام بعمل ما	نعم	لا
٨	أعاني أحياناً من نوبات إسهال	نعم	لا
٩	تثير قلقي أمور العمل والعمل	نعم	لا
١٠	تصيبني نوبات من الغثيان (غمامات النفس)	نعم	لا
١١	كثيراً ما أخشى أن يحمّر وجهي خجلاً	نعم	لا
١٢	أشعر بجوع في كل الأوقات تقريباً	نعم	لا
١٣	أثق في نفسي كثيراً	نعم	لا
١٤	أتعب بسرعة	نعم	لا
١٥	يجعلني الانتظار عصبياً	نعم	لا
١٦	أشعر بالإنثارة لدرجة أن النوم يتعذر علي	نعم	لا
١٧	عادة ما أكون هائلاً	نعم	لا
١٨	تمر بي فترات من عدم الاستقرار لدرجة أنني لا أستطيع الجلوس طويلاً في مقعدي	نعم	لا



١٩	لا أشعر بالسعادة معظم الوقت	نعم	لا
٢٠	من السهل أن أركز ذهني في عمل ما	نعم	لا
٢١	أشعر بالقلق على شيء ما، أو شخص ما، طوال الوقت تقريبا	نعم	لا
٢٢	لا أتعب من الأزمات والشدائد	نعم	لا
٢٣	أود أن أصبح سعيداً كما يبدو الآخرون	نعم	لا
٢٤	كثيراً ما أجد نفسي قلقاً على شيء ما	نعم	لا
٢٥	أشعر أحياناً وبشكل مؤكد أنه لا فائدة لي	نعم	لا
٢٦	أشعر أحياناً أنني أتعرق	نعم	لا
٢٧	أعرق بسهولة حتى في الأيام الباردة	نعم	لا
٢٨	الحياة صعبة بالنسبة لي في أغلب الأوقات	نعم	لا
٢٩	لا يظنني ما يحتمل أن أقبله من سوء حظ	نعم	لا
٣٠	إنني حساس بدرجة غير عادية	نعم	لا
٣١	لاحظت أن قلبي يخفق بشدة وأحياناً تتبيح نفسي	نعم	لا
٣٢	لا أبكي بسهولة	نعم	لا
٣٣	خشيت أشياء أو أشخاص أعرف أنهم لا يستطيعون إيذائي	نعم	لا
٣٤	لدي قابلية للتأثر بالأحداث تأثراً شديداً	نعم	لا
٣٥	كثيراً ما أصاب بصداع	نعم	لا
٣٦	لا بد أن أعترف بأنني شعرت بالقلق على أشياء لا قيمة لها	نعم	لا
٣٧	لا أستطيع أن أركز تفكيري في شيء واحد	نعم	لا
٣٨	لا ترتبك بسهولة	نعم	لا
٣٩	اعتقد أحياناً أنني لا أصلح بالمرءة	نعم	لا
٤٠	أنا شخص متوتر جداً	نعم	لا
٤١	ارتبك أحياناً بدرجة تجعل العرق يتساقط مني بصورة تضايقتني جداً	نعم	لا
٤٢	يحمر وجهي خجلاً بدرجة أكبر عندما أتحدث للآخرين	نعم	لا



٤٣	أنا أكثر حساسية من غالبية الناس	نعم	لا
٤٤	مرت بي أوقات شعرت خلالها بتراكم الصعاب بحيث لا أستطيع التغلب عليها	نعم	لا
٤٥	أكون متوتراً للغاية أثناء القيام بعمل ما	نعم	لا
٤٦	يبدأ وقفاي يارفتان في العادة	نعم	لا
٤٧	أحياناً أظلم بأنباء الخذل الاحتفاظ بها لنفسى	نعم	لا
٤٨	لا تتقضى الثقة بالنفس	نعم	لا
٤٩	أصاب أحياناً بالإمساك	نعم	لا
٥٠	لا يحمر وجهى أبداً من الخجل	نعم	لا

الإسم
الترجىة
التصنيف

الملحق (02): دليل المقابلة نصف الموجهة

المحور الأول: المسبب النفسي

- هل تشعرين عادة بالنشاط والحيوية؟
- هل تؤثر حالتك النفسية على أفعالك وقراراتك؟ كيف ذلك؟
- هل تشعرين بالقلق أثناء تأهيك للخروج من المنزل؟
- هل تبحثين عن الأعذار للتهرب من موعد ما؟

المحور الثاني: المسبب الأسري

- هل المحيط العائلي يسبب لك التوتر؟
- هل تجددين المساندة من طرف أفراد عائلتك أو أحدهم؟
- هل عمك أثر على علاقتك مع أفراد أسرتك؟ كيف ذلك؟
- هل ترين أن مسؤولياتك الأسرية تمنعك من أداء مهنتك على أكمل وجه؟



المحور الثالث: المسبب المهني

- هل تشعرين بالانسجام مع زملائك في العمل؟ كيف ذلك؟
- هل يسبب لك التلاميذ الغضب والعصبية؟
- هل ترين أن مهنة التدريس عبء ثقيل عليك؟ كيف ذلك؟
- هل اخترت مهنة التدريس عن رغبة أم فرضت عليك؟
- إذا لم تكوني معلمة، فماذا كان يمكن أن تكوني؟
- هل قلة خبرتك في مجال عملك تسبب لك التوتر؟
- هل ستتخليين عن وظيفتك إذا شعرت أنها السبب في الضغوط والمشاكل التي قد تعيشينها؟ لماذا؟

