

مقياس القلق والاكتئاب المعدل للأطفال – نسخة الوالدين –

التعليمات:

يرجى تحديد الكلمة التي تُظهر مدى تكرار حدوث كل من هذه الأمور لطفلك.
لا يوجد إجابة صحيحة أو خاطئة.

الأسئلة:

دائماً	غالباً	أحياناً	أبداً	
3	2	1	0	1. طفلي يقلق بشأن الأمور.
3	2	1	0	2. طفلي يشعر بالحزن أو الفراغ.
3	2	1	0	3. عندما يواجه طفلي مشكلة، يشعر بإحساس غريب في معدته.
3	2	1	0	4. طفلي يقلق عندما يعتقد أنه/أنها لم ينجز شيئاً بالشكل المطلوب.
3	2	1	0	5. طفلي يشعر بالخوف من البقاء وحيداً في المنزل.
3	2	1	0	6. طفلي لم تعد يجد الأشياء ممتعة كما كانت.
3	2	1	0	7. طفلي يشعر بالخوف عند إجراء اختبار.
3	2	1	0	8. طفلي يقلق عندما يعتقد أن شخصاً ما غاضب منه/منها.
3	2	1	0	9. طفلي يقلق عند الابتعاد عني.
3	2	1	0	10. طفلي يزعج من الأفكار أو الصور السيئة أو السخيفة في ذهنه/ها.
3	2	1	0	11. طفلي يواجه صعوبة في النوم.
3	2	1	0	12. طفلي يقلق بشأن أدائه السيئ في المدرسة.
3	2	1	0	13. طفلي يقلق من أن شيئاً سيئاً سيحدث لشخص ما في العائلة.
3	2	1	0	14. طفلي يشعر فجأة أنه لا يستطيع التنفس دون سبب لذلك.
3	2	1	0	15. طفلي يعاني من مشاكل في الشهية.
3	2	1	0	16. طفلي بحاجة مستمرة إلى التحقق من أنه/أنها قد قام/ت بالأشياء

				بشكل صحيح (مثل إطفاء المصباح أو قفل الباب).
3	2	1	0	17. طفلي يشعر بالخوف من النوم بمفرده/ها.
3	2	1	0	18. طفلي يواجه صعوبة بالذهاب إلى المدرسة صباحًا بسبب شعوره/ها بالتوتر أو الخوف.
3	2	1	0	19. طفلي ليس لديه/ها طاقة للقيام بالأشياء.
3	2	1	0	20. طفلي يقلق من أن يبدو أحمقًا.
3	2	1	0	21. طفلي يشعر بالتعب كثيرًا.
3	2	1	0	22. طفلي يقلق من أن أشياء سيئة ستحدث له/لها.
3	2	1	0	23. طفلي لا يستطيع إخراج الأفكار السيئة أو الغريبة من رأسه/ها.
3	2	1	0	24. عندما يواجه طفلي مشكلة، ينبض قلبه/ها بسرعة كبيرة.
3	2	1	0	25. طفلي لا يستطيع التفكير بوضوح.
3	2	1	0	26. يبدأ طفلي بالارتعاش أو الارتعاش فجأة ومن دون سبب لذلك.
3	2	1	0	27. طفلي يقلق من أن شيئًا سيئًا سيحدث له/لها.
3	2	1	0	28. طفلي يبدأ بالارتعاش عندما يواجه مشكلة.
3	2	1	0	29. طفلي يشعر بأنه/ها بلا قيمة.
3	2	1	0	30. طفلي يقلق بشأن ارتكاب الأخطاء.
3	2	1	0	31. طفلي يحتاج إلى التفكير في أفكار خاصة (مثل أرقام أو كلمات) لمنع حدوث أشياء سيئة.
3	2	1	0	32. طفلي يقلق بشأن ما يعتقد الآخرون عنه/ها.
3	2	1	0	33. طفلي يخاف من التواجد في الأماكن المزدحمة (مثل مراكز التسوق، السينما، الحافلات، الملاعب المزدحمة).
3	2	1	0	34. يشعر طفلي بالخوف الشديد فجأة ودون سبب لذلك.
3	2	1	0	35. طفلي يقلق بشأن ما سيحدث لاحقًا.
3	2	1	0	36. فجأة يشعر طفلي بالدوار أو الإغماء دون سبب لذلك.
3	2	1	0	37. طفلي يفكر في الموت.

3	2	1	0	38. يشعر طفلي بالخوف إذا اضطر إلى التحدث في الصف.
3	2	1	0	39. فجأة يبدأ قلب طفلي بالخفقان بسرعة كبيرة دون سبب لذلك.
3	2	1	0	40. طفلي يشعر وكأنه لا يريد التحرك.
3	2	1	0	41. طفلي يقلق من أنه/أنها سي يشعر فجأة بالخوف رغم عدم تواجد أي سبب لذلك.
3	2	1	0	42. طفلي يحتاج إلى تكرار بعض الأشياء مرارًا (مثل غسل اليدين، التنظيف، أو ترتيب الأشياء بطريقة معينة).
3	2	1	0	43. طفلي يشعر بالخوف من أن يبدو أحمقًا أمام الناس.
3	2	1	0	44. طفلي يحتاج إلى القيام ببعض الأشياء بطريقة محددة لمنع حدوث أشياء سيئة.
3	2	1	0	45. طفلي يقلق عندما يكون في السرير ليلاً.
3	2	1	0	46. طفلي يخاف إذا كان عليه البقاء بعيدًا عن المنزل ليلاً.
3	2	1	0	47. طفلي يشعر بالتوتر.