

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولحاج
- البويرة -
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

Faculté des Sciences Sociales et Humaines

تخصص: علم النفس العيادي

القلق النفسي عند المرأة الحامل

مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في علم النفس العيادي

إعداد الطالبة :

- طيار يسرى

السنة الجامعية: 2019/2018

الفهرس

شكر و تقدير

إهداء

تمهيد.....1

الجانف النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية02
2. الفرضيات04
3. أسباب الدراسة.....04
4. أهداف الدراسة05
5. أهمية الدراسة05
6. تحديد المفاهيم.....06

الفصل الثاني: القلق النفسي

تمهيد

1. تعريف القلق النفسي.....
2. أسباب القلق النفسي.....
3. أعراض القلق3
4. أنواع القلق.....4
5. مستويات القلق5
6. النظريات المفسرة للقلق6

خلاصة

الفصل الثالث : الحمل

تمهيد

1. تعريف الحمل
2. التغيرات المصاحبة للمرأة الحامل
3. العوامل المؤثرة على الحمل
4. خصائص الحمل
5. مراحل الحمل
6. علاقة الحمل بالقلق

خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: منهجية الدراسة

1. المنهج المتبع08
2. عينة البحث08
3. شروط انتقاء مجموعة البحث09
4. خصائص مجموعة البحث09
5. الأدوات و التقنيات المستعملة10

خاتمة

قائمة المراجع

قائمة الملاحق

ملخص :

تناولت هذه الدراسة موضوع " القلق النفسي عند المرأة الحامل " و الذي يعد موضوع مهم و حديث في مجال علم النفس و الذي استقطب العديد من الباحثين في هذا المجال ، و السبب الرئيسي لاختيار هذا الموضوع هو وجود الكثير من النساء الحوامل المحتاجات لمرافقة نفسية أثناء الحمل و لتهيئة نفسية قبل الولادة والهدف منه معرفة مستوى القلق عند النساء الحوامل و التعريف به و الكشف عنه من خلال الأعراض المميزة له ، و تم اختيار المنهج العيادي لدراسة هذا الموضوع الذي يهتم بدراسة و تشخيص الاضطرابات النفسية حيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية من مستشفى " أ عمر أوعمران بالأخضرية " و تطبيق معها أدوات و تقنيات خاصة بالمنهج المتبع كالمقابلة العيادية النصف موجهة ، الملاحظة ، مقياس تايلور للقلق من أجل معرفة مستوى القلق لدى هذه الفئة من النساء من خلال الأعراض النفسية و الجسمية للقلق .

شكر و تقدير

أولاً قبل كل شيء نحمد الله عز و جل و نشكره على عونه لنا

على إتمام هذا العمل المتواضع .

نتقدم بالشكر الخالص الى من وجهوا لنا النصائح و التوجيهات و التوصيات

والجهود المقدمة لنا من أجل إتمام هذا العمل .

كما نتقدم بشكرنا هذا الى كافة الاسرة الجامعية من أعلى هرمها الى قاعدتها .

الى كل من ساهم في انجاز هذا العمل من قريب أو بعيد.

الإهداء

قال الله عزوجل :

" واخفض لهما جناح الذل من الرحمة ، و قل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا"

الى "والدي العزيز" الذي سهر من أجل حمايتنا و صلاحنا ، الى من سهرت الليالي لترعانا وتعتني بنا

"والدتي العزيزة" ، الى " اخوتي" الذين ساهموا في تشجيعي لمواصلة الإجتهد

الى " زوجة أخي" مساندتي و محفزتي

الى براعم الزهور بنات إخوتي "مريم" ، "سارة" ، "نورالضحى" حفظهم الله ورعاهم

الى أصدقائي و الى كل من ساهمة في تشجيعي

و مساندتي ولو بكلمة طيبة

أهدي لهم هذا العمل المتواضع من كل قلبي .

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية
2. الفرضيات
3. أسباب الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. أهمية الدراسة
6. تحديد المفاهيم

1. الاشكالية :

ان طبيعة الإنسان الاستمرار في النسل لبقاء وجود النوع الإنساني ، و ذلك من خلال التزاوج و التكاثر و قد أشار " فرويد " (1989) الى غريزة الحياة التي تقوم على أساس التكاثر و تنشأ عن طريق رابطة الزواج بين الرجل و المرأة ، حيث تتكون بعد عملية الإخصاب ، بيضة ملقحة و من ثم جنين و بعدها كائن حي (طفل) هذه العملية تعرف باسم الحمل الذي يعتبر أحد النتائج المهمة للزواج و مصدر اللذة و السعادة في الحياة الزوجية ، باعتباره مؤدياً للإنجاب الذي يعد الطريقة الأساسية لحفظ و بقاء و استمرار النوع الإنساني (السوامة ، 2012 ، ص365).

يعد الحمل تغيير أساسي في حياة الزوجين و خاصة المرأة و ذلك بانتقالها من امرأة إلى أم و المعروف عن الحمل أنه عملية نمو الجنين في رحم الأم و يتغذى منها و تستمر فترته الطبيعية مدة تسعة أشهر متبوعة بتغيرات هرمونية و تقلبات مزاجية بالإضافة الى علامات تبين الحمل كالوحم و بروز البطن و الاحساس بحركة الجنين وغيرها من العلامات ،إن المرأة بحكم طبيعة تكوينها الفسيولوجي و النفسي و طبيعة الأدوار التي تقوم بها تجعلها أكثر حساسية من غيرها مما قد يؤدي بها الى أن تكون أكثر عرضة للاضطرابات النفسية كالقلق و الضغوطات النفسية التي قد تكون بدورها عرض لاضطرابات نفسية أخرى ، فشعور المرأة الحامل بحملها و تحسبها لما قد ينجم عنه من أحداث تزيد خوفها و قلقها و توترها و التي يمكن أن تؤثر سلباً على الحامل و على الجنين ، حيث يعتبر القلق حالة نفسية و فسيولوجية من انفعال مركب من خوف و توقع الشر و الخطر وهو أكثر الأعراض شيوعاً التي تظهر عند النساء الحوامل و يظهر ذلك حسب مستويات إما مرتفع أو متوسط أو منخفض ، و يعتبر هذا الموضوع أحد أهم الموضوعات التي أخذت حظاً و فيراً من الدراسة في ميدان علم النفس و في شتى فروعه باعتباره يخص عامة و خاصة الناس ، حيث توصلت جمعية القلق و الاكتئاب الأمريكية في دراساتها أن 52% من النساء الحوامل يعانين من زيادة في القلق و الاكتئاب مقارنة بالنساء العاديات و كذلك بينت دراسة بن عكاشة حول القلق عند النساء الحوامل في البلدان العربية انه مرتفع بنسبة 61% مقارنة بالنساء العاديات (بن عكاشة ، 2014 ، ص46).

إهتمت دراسة دلاجة (2014) بدراسة تأثير القلق و الضغوطات النفسية على المرأة الحامل و توصلت إلى أن كل من الضغوطات النفسية و القلق تؤثر سلباً على كل من الأم و الجنين (دلاجة ، 2014)

و هدفت دراسة الريمائي (2012) إلى معرفة مستوى القلق و الضغوطات النفسية لدى الأم الحامل و بينت النتائج أن النساء يعانين من قلق و ضغوطات نفسية نتيجة الحمل (الريمائي ، 2012) ، بالإضافة الى دراسة سوالمة (2012) التي هدفت إلى معرفة مستوى الضغوطات النفسية و القلق لدى النساء الحوامل ، و قد أشارت هذه الدراسة إلى وجود قلق بدرجة مرتفعة عند النساء الحوامل (سوالمة ، 2012) ، و كذلك دراسة ايلول (2011) حيث هدفت إلى التعرف على مستوى القلق لدى النساء الحوامل و المقبلات على الولادة ووجد أنه مرتفع (ايلول، 2011) ، و دراسة النيال (1995) هدفت الى فحص الفرق بين القلق عند النساء الحوامل و عند النساء العاديات ووجد أنه مرتفع عند الحوامل (النيال ، 1995) . بالإضافة الى الدراسات الأجنبية التي قامت بدراسة هذا الموضوع ، دراسة نوريك و أندرسون (2010) Norbeck et Anderson حيث هدفت إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية و القلق لدى المرأة الحامل و أكدت على وجود مستويات عالية منهما وكذلك دراسة بيجرس (2010) Bejers التي إهتمت بدراسة بمستوى القلق لدى النساء الحوامل مقارنة بنساء الغير حوامل و توصلت إلى فرق واضح بينهما بوجود مستوى قلق مرتفع بالنسبة للنساء الحوامل ، بالإضافة الى دراسة باركين (1992) Parkin التي هدفت إلى معرفة مدى تأثير القلق على المرأة أثناء الحمل و على الجنين و توصلت النتائج إلى تأثير سلبي .

و من هنا يمكن طرح التساؤل التالي :

- ما مستوى القلق النفسي لدى النساء الحوامل ؟

2. الفرضيات :

مستوى القلق لدى النساء الحوامل مرتفع .

3. أسباب إختيار الموضوع :

- توفر عينة الدراسة .
- قدرة الباحث على دراسة الموضوع .
- حداثة موضوع الدراسة .
- القلق يعد إما عرض أو اضطراب نفسي أي ضمن مجال علم النفس و هو مجال دراستنا .
- وجود الكثير من الحوامل المحتاجات لمرافقة نفسية أثناء الحمل وتهيئة نفسية قبل الولادة.

4. أهداف الدراسة :

- معرفة مستوى القلق النفسي لدى النساء الحوامل.
- التعرف بالقلق النفسي و الكشف عنه من خلال أهم الأعراض المميزة له.
- معرفة ما إذا كانت المرأة الحامل تعاني من قلق نفسي أو لا.
- معرفة العلاقة بين الحمل و القلق لدى النساء .

5. أهمية الدراسة :

- تكمن أهمية الدراسة في كون أن الحمل أحد المواضيع المهمة و التي لا تأخذ الحيز الكافي من الاهتمام في الجانب النفسي و هو موضوع لم ينل نصيبه بالقدر الكافي من الدراسة ، كما أن تناول موضوع القلق عند المرأة الحامل و تسليط الضوء عليه قد يفيد العمال في مجال الصحة النفسية في خلق أفضل سبيل للتعامل مع هذه الفئة .
- توعية المرأة الحامل و التعرف بالقلق و مدى تأثيره على صحتها و صحة الجنين .
- المساهمة في إثراء ميدان علم النفس بتوسيع مجال الدراسات .

6. تحديد المصطلحات :

1.6. مفهوم القلق :

• التعريف اصطلاحاً :

يعرفه سيغموند فرويد على أنه : " حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الانسان ، يسبب له الكثير من الكدر ، الضيق و الألم . و الشخص القلق يتوقع الشر دائماً ، و يبدو دائماً متشائماً " . (فرويد ، 1989 ، ص:13) .

هو حالة انفعالية من حالات الانزعاج و عدم الارتياح و الضيق و التوتر تلازم الفرد بصورة مستمرة أو شبه مستمرة في المجال الصحي و الاجتماعي الانفعالي و الدراسي ، و مجال المستقبل . (البديري ، 2003 ، ص 13) .

" القلق خبرة انفعالية مكدره او غير سارة يشعر بها الفرد عندما يتعرض لمثير محدد او مخيف عندما يقف في موقف صراعي او احباطي حاد " (كفاي ، 1997 ، ص: 342) .

• التعريف اجرائياً :

هو حالة نفسية فسيولوجية و هو شعور غامض مركب من خوف و توتر نتيجة وجود خطر يهدد الفرد و قد يكون موجود فعلاً أو لا وجود له في الواقع ، و يكون مصحوب عادة ببعض الأعراض و الإحساسات الجسمية كضيق في التنفس ، زيادة ضربات القلب ، الصداع ، فقدان القدرة على التركيز.....إلخ .

2.6. مفهوم الحمل :

• التعريف اصطلاحاً :

الحمل هو الفترة الزمنية التي تبدأ منذ لحظة اندماج الحيوان المنوي و البويضة و تنتهي عند خروج الطفل الجديد . (ايلول ، 2011 ، ص22) .

الحمل هو عملية اندماج النطفة مع نواة البويضة مما يعطي بويضة مخصبة أو ملقحة ، و هذا الإلقاح يحدث داخل قناة فالوب . (الحسيني ، 2004 ، ص 5) .

الحمل هو عملية إندماج نواتين ذكورية و أنثوية عن طريق التلقيح ، و تصبح بيضة ملقحة تحتوي على 46 كروموزوم أي 23 كروموزوم من الأب و 23 من الأم . (عبود ، 2014 ، ص 68) .

• التعريف اجرائياً :

هو ظاهرة فيسيولوجية طبيعية تمر بها المرأة و تكون متبوعة بتغيرات جسمية و نفسية ، و هي مرحلة يتكون فيها الجنين و ينمو لمدة تسعة أشهر في الحمل العادي أي منذ لحظة الإخصاب و هي إنتقاء حيوان منوي مع نواة بويضة فيحدث الإلقاح إلى غاية الولادة و هو وظيفة مهمة للزواج .

الفصل الثاني :القلق النفسي

تمهيد

1. تعريف القلق النفسي
2. أسباب القلق النفسي
3. أعراض القلق
4. أنواع القلق
5. مستويات القلق
6. النظريات المفسرة للقلق

خلاصة

الفصل الثالث : الحمل

تمهيد

1. تعريف الحمل
2. التغييرات المصاحبة للمرأة الحامل
3. العوامل المؤثرة على الحمل
4. خصائص الحمل
5. مراحل الحمل
6. علاقة الحمل بالقلق

خلاصة

الجانِب التّطبيقي

الفصل الرابع: منهجية الدراسة

1. المنهج المتبع
2. عينة البحث
3. شروط انتقاء مجموعة البحث
4. خصائص مجموعة البحث
5. الأدوات و التقنيات المستعملة

1. المنهج المتبع:

تحتاج كل دراسة الى منهج تقوم عليه و يختلف المنهج حسب الدراسة و المشكلة و الهدف فالمنهج هو عملية منتظمة لتقصي الحقائق ، فهو يمثل مجموعة من الخطوات التي يتبعها الباحث و تمكنه من الوصول الى نتائج و معلومات و ذلك باستخدام ادوات خاصة بالمنهج المتبع و التي تختلف من منهج لآخر .

فالمنهج العيادي هو أحد مناهج علم النفس و هو منهج عملي تطبيقي حديث ، يهتم بدراسة و تشخيص الاضطرابات النفسية ، و يعتبر "ويتمر wetmer" اول من استعمل هذا المنهج ، يهدف الى تحقيق الصحة النفسية و العقلية و ذلك من خلال استخدام الادوات الخاصة بهذا المنهج .

فالمنهج العيادي منهج يستخدم في الدراسات المعمقة للحالات بغض النظر عن إنتساب هذه الحالات للمرضي أو للسوي ، فهو يزودنا بالفهم الصحيح و المعمق للسلوك البشري و دوافع الإنسان و مصادر قلقه . (الطيب، 2003 ، ص 179) .

2. عينة البحث :

تم القيام بدراسة حالة مع عدة حالات الوافدين لمستشفى "أعمر أو عمران بالأخضرية" بغرض الولادة و تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية و تم التعمق في دراستها و القيام بمقابلات و تطبيق المقاييس عليهم و ذلك خلال الفترة الممتدة من 18 فيفري 2019 الى غاية 25 أفريل 2019 .

3. شروط إنتقاء مجموعة البحث:

- أن تكون المرأة حامل .
- أن تكون المرأة متزوجة .
- أن تكون المرأة في الشهر الأخير من الحمل .
- أن يكون عمرها بين 25 سنة و 35 سنة .
- أن تكون ذات مستوى تعليمي بين الخامسة ابتدائي الى الثالثة ثانوي .
- أن تكون مأكثة في البيت .
- أن تكون لها أعراض ملازمة لفترة الحمل .

4 خصائص مجموعة البحث :

- الحالة الأولى : متزوجة ذات سن 29 سنة ، و ذات مستوى تعليمي الرابعة متوسط ، و هي حامل بالطفل الثاني ، تعاني من الكولون العصبي خلال فترة الحمل .
- الحالة الثانية: متزوجة ذات سن 34 سنة ، و ذات مستوى تعليمي السادسة ابتدائي ، و هي حامل بالطفل الرابع ، تعاني من ضغط الدم .
- الحالة الثالثة : متزوجة ذات سن 26 سنة ، و ذات مستوى تعليمي الثالثة ثانوي ، و هي حامل بالطفل الأول ، تعاني من انتفاخ الكلى خلال فترة الحمل .

5 الأدوات و التقنيات المستعملة :

لكل دراسة أو بحث أدوات خاصة يعتمد عليها لتساعده في جمع البيانات و المعلومات التي يحتاجها في دراسته ، وتكون هذه الأدوات تتماشى مع المنهج المعتمد عليه في الدراسة ، ولقد اعتمدنا في دراستنا على عدة أدوات :

1.5. المقابلة Entretien:

لقد اعتمدنا في دراستنا على المقابلة العيادية لأنها تتلاءم مع موضوع الدراسة و تساعد في الوصول إلى تحقيق أهداف هذه الدراسة و تسمح لنا بجمع أكبر عدد ممكن من المعلومات حول الحالات .

فهي تبادل لفظي بين الفاحص و المفحوص ، حيث تجرى وجها لوجه بغرض جمع المعلومات من الحالة و التعرف على مختلف التغيرات الانفعالية و ذلك من خلال الحديث مع الحالة . (ملحم ، 2000 ، ص 75) وهي أنواع و النوع الذي إختارنا العمل به هي المقابلة النصف موجهة .

1.5. المقابلة النصف موجهة Semi directive:

هي نوع من أنواع المقابلة ، حيث يقوم الباحث بتحديد مجموعة من الاسئلة بغرض طرحها على المبحوث ، مع الإحتفاظ الباحث بحقه في طرح الاسئلة من حين لآخر دون خروجه عن الموضوع ، حيث تنسم بأنها ليست توجيهية تماما ولا مفتوحة ، فهي تخلق جو من الثقة و الإرتياح و تتيح لجمع أكبر عدد من المعلومات ، و تتميز بما يلي :

- تساعد في تحديد الأشخاص محل الدراسة .
- تساعد في تحليل الموقف المدروس بهدف التعرف على عناصره الأساسية .

3.5. الملاحظة L'observation:

هي أداة من أدوات البحث العلمي ، و هي وسيلة فحص و جمع المعلومات و التي بواسطتها يتم مراقبة و مشاهدة الظاهرة كما هي في الواقع و التعبير عنها كما و كيفا ، و هي الإنتباه المقصود و المنظم و المضبوط لظاهرة أو حادثة أو سلوك معين بقصد متابعته و رصد تغيراته حتى يتمكن الباحث من وصفه أو تحليله أو تعديله . (بوحوش ، 1995 ، ص 56 ، 57) .

1.5. مقياس تايلور للقلق :

• تعريفه :

هو مقياس وضعه " جانيت تايلور J Taylor" في (1959) يتكون هذا المقياس من 50 عبارة تقيس مستوى القلق الذي يعانيه الافراد عن طريق ما يشعرون به من اعراض ظاهرة و صريحة يطبق على الاشخاص البالغين من 10 سنوات فما فوق يتميز هذا الاختبار ب :

1. تتضمنه كافة الاعراض الجسمية للقلق
2. درجة ثبات عالية
3. يحتوي على اعراض نفسية للقلق
4. قدرة الاختبار على التفرقة بين الاشخاص العاديين و الاشخاص القلقين
5. استخدامه في العديد من الدراسات

• نبذة عن المقياس :

مشتق من إختبار مينسوتا للشخصية المتعددة الالوجه ، ويتكون المقياس من 50 عبارة تقيس القلق .

• طريقة تطبيق الاختبار:

- يطبق على الأشخاص البالغين من 10 سنوات فما فوق .
- و من بين 50 عبارة هناك 10 عبارات عكسية تصحح بشكل مختلف و هي (03 - 13 - 17 - 20 - 22 - 29 - 32 - 38 - 48 - 50) .
- كل عبارة أمامها اختيارين (نعم , لا) يتم الاختيار من بينهما الإجابة المناسبة .

• التعليمات:

ضع علامة (x) أمام الأجوبة التي تنطبق عليك (نعم , لا)

أجب على كل الأسئلة من فضلك

الجدول (1)

• طريقة تصحيح الاختبار :

- (نعم) تأخذ درجة واحدة ، (لا) تأخذ صفر .
- و العبارات العكسية (نعم) تأخذ صفر، (لا) تأخذ درجة واحدة.
- ثم يتم جمع الدرجات و تصنف وفقا للجدول التالي :

قلق منخفض جدا	0 - 16
قلق منخفض طبيعي	17 - 19
قلق متوسط	20 - 24
قلق فوق متوسط	25 - 29
قلق مرتفع	30 فما فوق

خاتمة:

يتضح مما سبق عرضه في الجانب النظري و الجانب التطبيقي أن نفسية المرأة الحامل تعكس ما بداخلها من اضطرابات هرمونية و ذلك لتواجد كائن جديد في أحشائها ، و بالرغم من سعادة الأم باقتراب موعد النقاءها بطفلها يزيد قلقها و خوفها مما تظهر عليها أعراض نفسية و جسدية و ذلك من خوفها من المجهول و خوفها على جنينها ، و منه فهي تحتاج المرأة في هذه الحالة الى مساندة نفسية من طرف المختص النفسي و ذلك لتقليل من القلق و الخوف الذي يؤثر عليها و على جنينها ، و لذلك يجب تسليط الضوء على هذه الفئة لمساندتها و للتقليل من تأثير هذه الأعراض على الأم و على الجنين .

قائمة المراجع :

• قائمة الكتب :

1. بن عكاشة أحمد (1998): الطب النفسي المعاصر ، مكتبة انجلومصرية ، القاهرة ، مصر
2. فرويد سيجموند (1983): الكف و العرض و القلق ، (ترجمة محمد نجاتي) ، ط4 ، دار الشروق القاهرة .
3. كفاي علاء الدين (1990): الصحة النفسية ، ط3 ، هجر للطباعة و النشر ، القاهرة .
4. البدي محمد (2003) : القلق و نوبات الذعر ، ط2 ، دار كتاب الدين العربي للنشر ، لبنان
5. الحسيني أيمن (2004): موسوعة العناية بالحامل ، ابن سينا للنشر ، القاهرة .
6. عبود مالك (2014): الحمل في الصحة و الطب ، المجلة العربية ، الرياض، بيروت.
7. بوحوش عمار (1995): مناهج البحث العلمي و طرق اعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر
8. الطيب محمد عبد الظاهر (2003): تقنية الفحص الاكلينيكي ، ط1 ، دار الهدى للطباعة و النشر و التوزيع ، بيروت ، لبنان .

• المجلات العلمية :

9. السوالمة عائشة (2012): فعالية العلاج الواقعي الجسمي في تخفيف الضغوط النفسية و قلق الحالة لدى الحامل ، مجلة العلوم التربوية ، مجلد8 ، العدد4 .
10. النبال مایسة (1991): الفروق في كل حالة القلق و قلق الموت قبل إجراء عملية جراحية وبعدها ، مجلة الدراسة النفسية ، مجلد1 ، العدد1 .

• رسائل و أطروحات جامعية:

11. دلاجة سارة (2014): القلق وعلاقته بالضغط النفسي لدى المرأة الحامل المقبلة على عملية قيصرية ، رسالة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس ، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية ، جامعة المسيلة .
12. ايلول أمال (2011): الضغط النفسي عند النساء الحوامل المقبلات على الولادة للمرة الأولى ، شهادة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس ، جامعة الجزائر .

• المراجع باللغة الأجنبية :

13. Perkin M.R , Bland J.M (1992) : the effect of anxiety and depression during pregnancy on obstetric complications . Département pf public health sciences , groupes hospital medical school , London .
14. Philippe Nubukopo (2016) : guide pratique de psycho gériatrie ,paris

قائمة الملاحق

الجدول (1)

مقياس تايلور للقلق

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

أجب على كل الاسئلة من فضلك

لا	نعم	العبارات	
		نومي مضطرب ومتقطع	1
		مرت بي أوقات لم أستطع خلالها النوم بسبب القلق	2
		مخاوفي قليلة جدا بالمقارنة بأصدقائي	3
		أعتقد أنني أكثر عصبية من معظم الناس	4
		تنتابني أحلام مزعجة (او كوابيس) كل عدة ليالي	5
		لدي متاعب أحيانا في معدتي	6
		غالبا ما ألاحظ أن يداي ترتجفان عندما أحاول القيام بعمل ما	7
		أعاني أحيانا من نوبات إسهال	8
		تثير قلقي أمور العمل	9
		تصيبني نوبات من الغثيان (غمامات النفس)	10
		كثيرا ما أخشى أن يحمر وجهي خجلا	11
		أشعر بالجوع في كل الأوقات تقريبا	12
		أثق في نفسي كثيرا	13
		أتعب بسرعة	14
		يجعلني الإنتظار عصبيا	15
		أشعر بالإثارة لدرجة أن النوم يتعذر علي	16
		عادة ما أكون هادئا	17
		تمر بي فترات من عدم الإستقرار لدرجة أنني لا أستطيع الجلوس طويلا في مقعدي	18
		لا أشعر بالسعادة معظم الوقت	19
		من السهل أن أركز ذهني في عمل ما	20
		أشعر بالقلق على شيء ما ، أو شخص ما ، طوال الوقت تقريبا	21
		لا أتهيب للآزمات و الشدائد	22
		أود أن أصبح سعيدا كما يبدو الآخرين	23
		كثيرا ما أجد نفسي قلقا على شيء ما	24

لا	نعم	
		25 أشعر أحيانا و بشكل مؤكد أنه لا فائدة لي
		26 أشعر أحيانا أنني أتمزق
		27 اعرق بسهولة حتى في الأيام الباردة
		28 الحياة صعبة بالنسبة لي في أغلب الأوقات
		29 لا يقلقني ما يحتمل أن أقابله من سوء حظ
		30 إنني حساس بدرجة غير عادية
		31 لاحظت أن قلبي يخفق بشدة و أحيانا تنهيج نفسي
		32 لا أبكي بسهولة
		33 خشيت أشياء أو اشخاص أعرف أنهم لا يستطيعون إيدائي
		34 لدي قابلية للتأثر بالأحداث تأثرا شديدا
		35 كثيرا ما أصاب بصداع
		36 لا بد أن أعترف بأنني شعرت بالقلق على أشياء لا قيمة لها
		37 لا أستطيع أن أركز تفكيري في شيء واحد
		38 لا أرتبك بسهولة
		39 أعتقد أحيانا أنني لا اصلح بالمرّة
		40 أنا شخص متوتر جدا
		41 أرتبك أحيانا بدرجة تجعل العرق يتساقط مني بصورة تضايقني جدا
		42 يحمر وجهي خجلا بدرجة أكبر عندما أتحدث للآخرين
		43 أنا أكثر حساسية من غالبية الناس
		44 مرت بي أوقات شعرت خلالها بتراكم الصعاب و عدم القدرة على التغلب عليها
		45 أكون متوترا للغاية أثناء القيام بعمل ما
		46 يداي و قدماي باردتان في العادة
		47 أحيانا أحلم بأشياء أفضل الاحتفاظ بها لنفسني
		48 لا تتقصني الثقة بالنفس
		49 أصاب أحيانا بالإمساك
		50 لا يحمر وجهي أبدا من الخجل