சிறுவர் உளக் கவலை குறித்த உணர்ச்சிசார் பிறழ்வுநிலைகளுக்கான பரிசீலனை (SCARED)

சிறுவரின் கருத்து – பக்கம் 1 (பிள்ளை நிரப்பவேண்டியது)

அபிவிருத்திசெய்தோர் – Boris Birmaher, M.D., Suneeta Khetarpal, M.D., Marlane Cully.M.Ed., David Brent.M.D., and Sandra McKenzic, Ph.D., Western Psychiatric Institute and Clinic, University of Pittsburgh (October 1995). *E-maill:* birmaherb@upmc.edu

பார்க்கவும்: Birmaher, B., Brent.D.A., Chiappetta.L., Bridge.J., Monga.S., & Baugher.M (1999). Psychometric properties of the Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED) : a replication study. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. 38(10)1230-6

பெயர்: ______________________ திகதி: ______________________

அறிவுறுத்தல்கள்:

ஆட்களின் உணர்வுகளை விபரிக்கும் சில வாக்கியங்களின் நிரலொன்று கீழே தரப்பட்டுள்ளது. ஒவ்வொரு சொற்றொடரையும் வாசித்து, அவை உங்களைப் பொறுத்தவரையில் “உண்மையில்லை அல்லது ஒருபொழுதும் உண்மையில்லை” அல்லது “ஓரளவுக்கு உண்மை அல்லது சிலவேளைகளில் உண்மை” அல்லது “மிகவும் உண்மை அல்லது அனேக சந்தர்ப்பங்களில் உண்மை” என்பதைத் தீர்மானிக்கவும். பின்னர், ஒவ்வொரு வாக்கியம் சம்பந்தமாகவும் கடந்த மூன்று மாத காலப்பகுதியில் உங்கள் நிலைமையை விபரிக்கும் பதிலுடன் நேரொத்ததாக அமையும்வகையில் ஒரு வட்டத்தை நிரப்பவும்.

		0 **உண்மையில்லை அல்லது ஒருபொழுதும் உண்மையில்லை**	1 **ஓரளவுக்கு உண்மை அல்லது சிலவேளைகளில் உண்மை**	2 **மிகவும் உண்மை அல்லது அனேக சந்தர்ப்பங்களில் உண்மை**	
1.	நான் பயப்படும் பொழுது சுவாசிப்பது கஸ்டமாக இருக்கும்.	○	○	○	PN
2.	பாடசாலையில் இருக்கும் பொழுது எனக்கு தலைவலி ஏற்படும்.	○	○	○	SH
3.	நன்றாக அறிமுகமில்லாதவர்களோடு இருப்பதை நான் விரும்புவதில்லை.	○	○	○	SC
4.	எனது வீட்டில் இல்லாமல் வேறு இடங்களில் தூங்கும் போது எனக்கு பயம் ஏற்படும்.	○	○	○	SP
5.	ஏன்னோடு மற்றவர்கள் விருப்பமாக இருப்பதைப்பற்றி நான் கவலைப்படுவேன்.	○	○	○	GD
6.	நான் பயப்படும் பொழுது உணர்விழப்பதுபோல் இருக்கின்றது.	○	○	○	PN
7.	நான் பதற்றப்படும் ஒருவர்.	○	○	○	GD
8.	எனது தாய் அல்லது தந்தை எங்கு சென்றாலும் நான் அவர்களை தொடர்ந்து செல்வேன்.	○	○	○	SP
9.	நான் பதற்றப்படுவது போல் தோற்றமளிப்பதாக மற்றவர்கள் சொல்வார்கள்.	○	○	○	PN
10.	நன்கு அறிமுகமில்லாதவர்கள் முன் எனக்குப் பதற்றம் ஏற்படும்.	○	○	○	SC
11.	நான் பாடசாலையில் இருக்கும் பொழுது வயிற்று வலி ஏற்படும்.	○	○	○	SH
12.	எனக்குப் பயம் ஏற்படும்போது பைத்தியம் பிடிப்பதுபோல் இருக்கின்றது.	○	○	○	PN
13.	தனியாக நித்திரைசெய்ய நேர்ந்தால் எனக்கு கவலை ஏற்படும்.	○	○	○	SP
14.	மற்றச் சிறுவர்களைப்போல் நன்றாக இருக்கவேண்டுமென்று நான் கவலைப்படுவேன்.	○	○	○	GD
15.	நான் பயப்படும் பொழுது எதுவும் உண்மையில்லை என்ற உணர்வு ஏற்படுகின்றது.	○	○	○	PN
16.	நான் தூங்கும் பொழுது எனது பெற்றோர்களுக்கு ஏதாவது தீங்கு ஏற்படுவது போல் கனவு காண்பது உண்டு.	○	○	○	SP
17.	நான் பாடசாலைக்குப் போவது பற்றி கவலைப்படுவேன்.	○	○	○	SH
18.	நான் திடீரென பயப்பட்டால் என் இதயம் வேகமாக துடிக்கும்.	○	○	○	PN
19.	நான் நடுக்கமடைவது உண்டு.	○	○	○	PN
20.	எனக்கு தீங்கு நடப்பது போல் நான் கனவு காண்பது உண்டு.	○	○	○	SP

சிறுவர் உளக் கவலை குறித்த உணர்ச்சிசார் பிறழ்வுநிலைகளுக்கான பரிசீலனை (SCARED)

சிறுவரின் கருத்து – பக்கம் 2 (பிள்ளை நிரப்பவேண்டியது)

		0 **உண்மையில்லை அல்லது ஒருபொழுதும் உண்மையில்லை**	1 **ஓரளவுக்கு உண்மை அல்லது சிலவேளைகளில் உண்மை**	2 **மிகவும் உண்மை அல்லது அனேக சந்தர்ப்பங்களில் உண்மை**	
21.	எனக்கு அனைத்தும் நன்றாக நடக்குமா என்பது குறித்து நான் கவலைப்படுவேன்.	○	○	○	GD
22.	நான் பயப்படும் பொழுது எனக்கு அதிகமாக வியர்க்கும்.	○	○	○	PN
23.	நான் கவலைப்படும் ஒருவர்.	○	○	○	GD
24.	எக்காரணமும் இல்லாமல் நான் பயப்படுவேன்.	○	○	○	PN
25.	நான் வீட்டில் தனியாக இருக்கப் பயப்படுவேன்.	○	○	○	SP
26.	எனக்கு நன்றாக அறிமுகமில்லாதவர்களோடு கதைப்பது கடினமாக இருக்கிறது.	○	○	○	SC
27.	நான் திடீரென பயப்படும் போது மூச்சுத்திணறுவதுபோல் உணர்வேன்.	○	○	○	PN
28.	நான் அதிகம் கவலைப்படுவதாக மற்றவர்கள் என்னிடம் கூறுகிறார்கள்.	○	○	○	GD
29.	எனது குடும்பத்தைவிட்டுப் பிரிந்திருப்பது எனக்கு விருப்பமில்லை.	○	○	○	SP
30.	எனக்கு மனக்கவலை அல்லது பெரும் அச்சம் குறித்த பயம் உள்ளது.	○	○	○	PN
31.	எனது பெற்றோருக்கு ஏதாவது தீமை ஏற்பட்டும் என கவலைப்படுகின்றேன்.	○	○	○	SP
32.	எனக்கு நன்றாக அறிமுகமில்லாதவர்களுக்கு முன்னால் நான் கூச்சமடைகின்றேன்.	○	○	○	SC
33.	எதிர்காலத்தில் என்ன நடக்கப் போகிறது என்பது பற்றி கவலைப்படுகின்றேன்	○	○	○	GD
34.	நான் பயப்படும் பொழுது வாந்தி வருவது போல் உணர்வு ஏற்படுகின்றது.	○	○	○	PN
35.	எனது வேலைகளைச் சிறப்பாக செய்கின்றேனா எனக் கவலைப்படுகின்றேன்.	○	○	○	GD
36.	பாடசாலைக்குப் போக நான் பயப்படுகின்றேன்.	○	○	○	SH
37.	நான் நடந்து முடிந்த காரியங்களைப்பற்றி கவலைப்படுகின்றேன்.	○	○	○	GD
38.	திடீரென பயந்தால் எனக்கு தலை சுற்றுவது போல் உணர்வேன்.	○	○	○	PN
39.	ஏனைய சிறுவர்கள் அல்லது வளர்ந்தோர் முன்னிலையில் அவர்கள் பார்த்துக் கொண்டிருக்க ஏதாவது செய்து காட்டும் பொழுது எனக்கு பயம் ஏற்படும் (உதாரணமாக:- உரத்து வாசித்தல், கதைத்தல், விளையாட்டில் பங்கு பற்றுதல்)	○	○	○	SC
40.	விருந்துகள், நடன நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் நன்றாக அறிமுகம் இல்லாதவர்கள் இருக்கும் இடங்களுக்குப் போகும் போது எனக்குப் பயம் ஏற்படும்.	○	○	○	SC
41.	நான் கூச்சப்படும் ஒருவர்.	○	○	○	SC

மதிப்பெண்கள்:

மொத்தப் புள்ளிகள் ≥ 25 ஆயின் அது உளக்கவலை பிறழ்வுநிலை இருப்பதைக் காண்பிக்கக்கூடும். 30க்கு மேற்பட்ட புள்ளிகள் இதைக் குறித்துரைப்பாகக் காண்பிக்கின்றன.

விடயவகை 1, 6, 9, 12, 15, 18, 19, 22, 24, 27, 30, 34, 38 என்பவற்றுக்கு 7 புள்ளிகள் **அதிர்ச்சிப் பயம் சம்பந்தமான பிறழ்வுநிலை** அல்லது **கணிசமான உடல் அறிகுறிகளைச்** சுட்டக்கூடும்.

விடயவகை 5, 7, 14, 21, 23, 28, 33, 35, 37 என்பவற்றுக்கு 9 புள்ளிகள் **பொதுமைப்படுத்தப்பட்ட உளக்கவலை பிறழ்வுநிலையைக்** குறிக்கக்கூடும்.

விடயவகை 4, 8, 13, 16, 20, 25, 29, 31 என்பவற்றுக்கு 5 புள்ளிகள் **பிரிவினால் ஏற்படும் உளக்கவலையை**, SOC காட்டக்கூடும்.

விடயவகை 3, 10, 26, 32, 39, 40, 41 என்பவற்றுக்கு 8 புள்ளிகள் **சமூக உளக்கவலை பிறழ்வுநிலையைக்** காண்பிக்கக்கூடும்.

விடயவகை 2, 11, 17, 36 ஆகியவற்றுக்கு 3 புள்ளிகள் **கணிசமான அளவுக்குப் பாடசாலை தவிர்ப்பைக்** காட்டக்கூடும்.

8 – 11 வயதிலான சிறுவர்களுக்கு விடயத்தை ஏற்பாடுசெய்பவர் சகல வினாக்களையும் விளக்கலாம், அல்லது வளர்ந்தவர் ஒருவரின் அருகில் அமர்ந்து விளங்காத விடயங்களைக் கேட்டறிந்துகொண்டு வினாக்கொத்துக்கு விடையளிக்கலாம்.