

## عزيمي الطالب ...

فيما يلي مجموعة من الفقرات التي تصف مشاعر الفرد, يرجى قراءة كل فقرة ووضع  
إشارة X في العمود المقابل لهذا لبيان مدى انطباق تلك الفقرة على وضعك

| الرقم | الفقرة  | تنطبق علي<br>كثيرا | تنطبق علي<br>أحيانا | لا تنطبق<br>علي |
|-------|---|--------------------|---------------------|-----------------|
| 1     | أعاني كثيرا من الصداع   |                    |                     |                 |
| 2     | عندما أجلس للراحة والإسترخاء أجد نفسي<br>منهكا بالأفكار السلبية |                    |                     |                 |
| 3     | يلازمني شعور دائما بعدم الإرتياح                                |                    |                     |                 |
| 4     | نادرا ما أشعر بالإسترخاء التام                                  |                    |                     |                 |
| 5     | أشعر بعدم القدرة على التركيز فيما أقوم به<br>من أعمال           |                    |                     |                 |
| 6     | أشعر باستمرار و كأنني أرزح تحت ضغط                              |                    |                     |                 |
| 7     | أشعر في كثير من الاوقات بالتعب الشديد                           |                    |                     |                 |
| 8     | كثيرا ما اسرح بافكار غير مرتبطة في ما<br>اقوم به من اعمال       |                    |                     |                 |
| 9     | لا اجد نفسي متحمسا للقيام بالاعمال المختلفة                     |                    |                     |                 |
| 10    | نادرا ما اشعر بعد النوم بانني حصلت على<br>قدر كاف من الراحة     |                    |                     |                 |
| 11    | كثيرا ما اتشتت بافكار غير مرغوبة                                |                    |                     |                 |
| 12    | أشعر عموما أن أعصابي مشدودة دون داع<br>حقيقي لذلك               |                    |                     |                 |
| 13    | أشعر في كثير من الأوقات و كأن رأسي<br>سينفجر                    |                    |                     |                 |
| 14    | أشعر أنني متردد جدا في اتخاذ قراراتي                            |                    |                     |                 |
| 15    | أشعر ان الأشياء النافهة و الصغيرة أصبحت<br>تزعجني               |                    |                     |                 |

|  |  |  |   |    |
|--|--|--|---|----|
|  |  |  | غالبا ما أشعر أنني لا أملك الطاقة الكافية للقيام بواجباتي اليومية   | 16 |
|  |  |  | كثيرا ما أؤجل ما يجب أن أتخذ به قرارا                               | 17 |
|  |  |  | أجد أن مشاعري تجرح بسهولة   | 18 |
|  |  |  | كثيرا ما أشعر بالإرتجاف في أطرافي                                   | 19 |
|  |  |  | كثيرا ما أتجنب إتخاذ قراراتي  | 20 |
|  |  |  | أشعر بأنني أبالغ بردود أفعالي إتجاه مشكلات الحياة العادية و البسيطة | 21 |
|  |  |  | كثيرا ما ينتابني تصبب العرق   | 22 |
|  |  |  | أشعر ان كثيرا من أمور حياتي خارجة عن نطاق سيطرتي                    | 23 |
|  |  |  | تنتابني العصبية لأبسط الاصوات المفاجئة                              | 24 |
|  |  |  | كثيرا ما أشعر بتزايد في نبضات قلبي                                  | 25 |
|  |  |  | أشعر بأنني ضحية لظروف بلا حول و لا قوة                              | 26 |
|  |  |  | كثيرا ما أعاني من مشاعر القلق بدون سبب ظاهر                         | 27 |
|  |  |  | كثيرا ما يصيبني الأرق   | 28 |
|  |  |  | كثيرا ما أعاني من نوبات الخوف                                       | 29 |
|  |  |  | كثيرا ما ينتابني الكوابيس   | 30 |
|  |  |  | أتوقع أسوء العواقب لأية مخاطر مهما كانت بسيطة                       | 31 |
|  |  |  | كثيرا ما أعاني من النوم المتقطع                                     | 32 |
|  |  |  | أحس بمسؤولية شخصية إتجاه حدوث أي شيء خاطئ                           | 33 |
|  |  |  | غالبا ما أكون منهك القوى  | 34 |
|  |  |  | أصنع من الحبة قبة   | 35 |

## طريقة التصحيح و التفسير

هذا المقياس يقيس ثلاثة ابعاد و هي :

- البعد الفيزيولوجي كإحمرار الوجه و صعوبة التنفس و الصداع و له 9 فقرات
- البعد المعرفي و يهتم بالنسيان و ضعف التركيز و تشتت الانتباه و له 12 فقرة
- البعد النفسي كالقلق و الخوف و الحساسية الزائدة اضطرابات النوم و له 14 فقرة

و لتصحيح المقياس اعطيت الدرجة العالية علامتين و الدرجة المتوسطة علامة , و الدرجة المنخفضة جدا علامة الصفر , علما أن جميع فقرات المقياس ايجابية و بهذا تصبح أعلى علامة على المقياس هي (70) و تعني درجة عالية من التوتر النفسي , و أدنى علامة هي صفر تعني درجة منخفضة من التوتر النفسي

| الرقم | الفقرة   | تنطبق علي كثيرا | تنطبق علي أحيانا | لا تنطبق علي |
|-------|--|-----------------|------------------|--------------|
| 1     | أعاني كثيرا من الصداع  | 2               | 1                | 0            |
| 2     | عندما أجلس للراحة والإسترخاء أجد نفسي منهكا بالأفكار السلبية | 2               | 1                | 0            |
| 3     | يلازمني شعور دائما بعدم الإرتياح                             | 2               | 1                | 0            |
| 4     | نادرا ما أشعر بالإسترخاء التام                               | 2               | 1                | 0            |
| 5     | أشعر بعدم القدرة على التركيز فيما أقوم به من أعمال           | 2               | 1                | 0            |
| 6     | أشعر باستمرار و كأنني أرزح تحت ضغط                           | 2               | 1                | 0            |
| 7     | أشعر في كثير من الاوقات بالتعب الشديد                        | 2               | 1                | 0            |
| 8     | كثيرا ما اسرح بافكار غير مرتبطة في ما أقوم به من اعمال       | 2               | 1                | 0            |
| 9     | لا اجد نفسي متحمسا للقيام بالاعمال المختلفة                  | 2               | 1                | 0            |
| 10    | نادرا ما اشعر بعد النوم بانني حصلت على قدر كاف من الراحة     | 2               | 1                | 0            |
| 11    | كثيرا ما انتشتت بافكار غير مرغوبة                            | 2               | 1                | 0            |
| 12    | أشعر عموما أن أعصابي مشدودة دون داع حقيقي لذلك               | 2               | 1                | 0            |

|   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | أشعر في كثير من الأوقات و كأن رأسي سينفجر                           | 13 |
| 0 | 1 | 2 | أشعر أنني متردد جدا في اتخاذ قراراتي                                | 14 |
| 0 | 1 | 2 | أشعر ان الأشياء التافهة و الصغيرة أصبحت تزعجني                      | 15 |
| 0 | 1 | 2 | غالبا ما أشعر أنني لا أملك الطاقة الكافية للقيام بواجباتي اليومية   | 16 |
| 0 | 1 | 2 | كثيرا ما أوجل ما يجب أن أتخذ به قرارا                               | 17 |
| 0 | 1 | 2 | أجد أن مشاعري تجرح بسهولة   | 18 |
| 0 | 1 | 2 | كثيرا ما أشعر بالإرتجاف في أطرافني                                  | 19 |
| 0 | 1 | 2 | كثيرا ما أتجنب إتخاذ قراراتي  | 20 |
| 0 | 1 | 2 | أشعر بأنني أبالغ بردود أفعالي إتجاه مشكلات الحياة العادية و البسيطة | 21 |
| 0 | 1 | 2 | كثيرا ما ينتابني تصبب العرق   | 22 |
| 0 | 1 | 2 | أشعر ان كثيرا من أمور حياتي خارجة عن نطاق سيطرتي                    | 23 |
| 0 | 1 | 2 | تنتابني العصبية لأبسط الاصوات المفاجئة                              | 24 |
| 0 | 1 | 2 | كثيرا ما أشعر بتزايد في نبضات قلبي                                  | 25 |
| 0 | 1 | 2 | أشعر بأنني ضحية لظروف بلا حول و لا قوة                              | 26 |
| 0 | 1 | 2 | كثيرا ما أعاني من مشاعر القلق بدون سبب ظاهر                         | 27 |
| 0 | 1 | 2 | كثيرا ما يصيبني الأرق   | 28 |
| 0 | 1 | 2 | كثيرا ما أعاني من نوبات الخوف                                       | 29 |
| 0 | 1 | 2 | كثيرا ما ينتابني الكوابيس   | 30 |
| 0 | 1 | 2 | أتوقع أسوء العواقب لأية مخاطر مهما كانت بسيطة                       | 31 |
| 0 | 1 | 2 | كثيرا ما أعاني من النوم المتقطع                                     | 32 |
| 0 | 1 | 2 | أحس بمسؤولية شخصية إتجاه حدوث أي                                    | 33 |

|   |   |   |                           |    |
|---|---|---|---------------------------|----|
|   |   |   | شيء خاطئ                  |    |
| 0 | 1 | 2 | غالباً ما أكون منهك القوى | 34 |
| 0 | 1 | 2 | أصنع من الحبة قبة         | 35 |