Arabic translation of the 10 item Perceived Stress Scale

الأسئلة التالية تستفسر عن مشاعرك و أفكارك خلال الشهر الماضي.

نرجو منك الاجابة على جميع الأسئلة ..

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **دائما (في أغلب الأحيان)** | **كثيراً** | **أحياناً** | **نادرا** | **اطلاقاً (أبداً)** | **الحالة** |
|  |  |  |  |  | **1. خلال الشهر الماضي، الى أي مدى أحسست بالانزعاج بسبب حدوث أمر غير متوقع ؟** |
|  |  |  |  |  | **2. خلال الشهر الماضي، الى أي مدى أحسست بعدم القدرة على التحكم في الأمور الهامة بحياتك ؟** |
|  |  |  |  |  | **3. خلال الشهر الماضي، الى أي مدى أحسست بالتوتر و الضغط النفسي ؟** |
|  |  |  |  |  | **4. خلال الشهر الماضي، الى أي مدى أحسست بالثقة في قدرتك على التعامل مع مشاكلك الخاصة ؟** |
|  |  |  |  |  | **5. خلال الشهر الماضي، الى أي مدى أحسست أن الأمور تسير كما تريد ؟** |
|  |  |  |  |  | **6.خلال الشهر الماضي، الى أي مدى وجدت نفسك غير قادر على التأقلم مع كل الأمور الواجب عليك القيام بها ؟** |
|  |  |  |  |  | **7.خلال الشهر الماضي، إلى أي مدى تمكنت من التحكم في الأمور التي تزعجك ؟** |
|  |  |  |  |  | **8.خلال الشهر الماضي، الى أي مدى أحسست بأنك تملك زمام الأمور ( مسيطر على كافة أمورك) ؟** |
|  |  |  |  |  | **9.خلال الشهر الماضي، الى أي مدى أحسست بالغضب بسبب أمور خارجة عن تحكمك ؟** |
|  |  |  |  |  | **10. خلال الشهر الماضي، إلى أي مدى أحسست بأن الصعاب تتراكم عليك لدرجة أنك لم تعد تستطيع التغلب عليها ؟** |