A close up of a sign

Description automatically generatedA close up of a logo

Description automatically generated

**RSQ: Response to Stress Questionnaire [[1]](#footnote-1)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *1: التوتر المرتبط بالمدرسة* | |  |  |  |  |  |
| هذه قائمة بأمور تتعلق بالمدرسة يرى الأطفال والمراهقون أحيانًا أنها تصيبهم بالتوتر أو تسبب لهم مشكلة عند التعامل معها؛ الرجاء اختيار الرقم الذي يدل على مدى التوتر الذي سببته لك الأمور التالية في الأشهر الستة (6) الماضية. | | | | | | |
|  | | أبدًا | قليلاً | نوعًا ما | كثيراً | لا ينطبق |
| RSQ1 | لم تكن موفقًا في اختبار أو فرض |  |  |  |  |  |
| RSQ2 | الحصول على علامات (درجات) أو تقارير (شهادات) مدرسية سيئة |  |  |  |  |  |
| RSQ3 | عدم فهم الدروس |  |  |  |  |  |
| RSQ4 | عدم فهم الواجبات (الفروض) المنزلية |  |  |  |  |  |
| RSQ5 | الإحساس بضغط للقيام بشيء ما |  |  |  |  |  |
| RSQ6 | هناك حصص سيئة أو معلمون سيئون |  |  |  |  |  |
| RSQ7 | مواجهة صعوبة في الدرس والمذاكرة |  |  |  |  |  |
| RSQ8 | عدم القيام بواجبك (فرضك) المنزلي |  |  |  |  |  |
| RSQ9 | المعلمون الذين يصرخون أو يغضبون |  |  |  |  |  |
| RSQ10 | هناك ضغط من الوالدين أو المعلمين لتكون بمستوى دراسي ممتاز |  |  |  |  |  |
| 2: التفاعل مع التوتر | | | | | | |
| فيما يلي قائمة بالأشياء التي يفعلها الأطفال والمراهقون أحيانًا أو يفكرون فيها أو يشعرون بها عندما يتعاملون مع المشاكل المدرسية. يتعامل كل فرد مع المشكلات بطريقته الخاصة - فبعض الأشخاص يفعلون الكثير من الأشياء في هذه القائمة أو يحسون بمجموعة من المشاعر، بينما أشخاص آخرون يفعلون أو يفكرون فقط في القليل من هذه الأشياء. فكر في كافة نواحي التوتر المتعلقة بالمشاكل التي أشرت إليها أعلاه. بالنسبة لكل عنصر أدناه، إخباري عن كم تفعل أو تشعر بهذه الأشياء عندما تتعرض للمشاكل المدرسية مثل الأشياء الذي أشرت إليها أعلاه. الرجاء إخباري عن كل شيء تفعله وتفكر فيه وتشعر به، حتى لو كنت تعتقد أنه لا يساعد في تحسين الأمور. | | | | | | |
|  | | أبدًا | قليلاً | نوعًا ما | كثيراً | لا ينطبق |
| RSIE1 | عندما أتعامل مع المشاكل المدرسية، أشعر بألم في معدتي أو أصاب بالصداع |  |  |  |  |  |
| RSIE2 | أتذكر باستمرار المشاكل المدرسية التي حدثت أو لا يمكنني وقف التفكير فيما قد يحدث |  |  |  |  |  |
| RSIE3 | أشعر بقلق شديد عندما أتعامل مع المشاكل المدرسية |  |  |  |  |  |
| RSIE4 | عندما أحاول النوم، لا يمكنني إيقاف التفكير في جوانب التوتر الناتجة عن المشاكل المدرسية التي حدثت أو ترادوني أحلام سيئة بشأنها |  |  |  |  |  |
| RSIE5 | الأفكار بشأن المشاكل المدرسية تظهر فجأة في رأسي |  |  |  |  |  |
| RSIE6 | عندما أتعامل مع المشاكل المدرسية   1. قلبي يخفق 2. أشعر بالسخونة أو التعرق 3. يتسارع معدل تنفسي 4. أشعر بشد في عضلاتي |  |  |  |  |  |
| RSIE7 | عند حدوث شيء مثير للتوتر يتعلق بالمشاكل المدرسية، لا يمكنني التوقف عن التفكير بشأن شعوري |  |  |  |  |  |
| RSIE8 | عند حدوث شيء مثير للتوتر يتعلق بالمشاكل المدرسية، لا يمكنني دائمًا التحكم فيما أفعل |  |  |  |  |  |
| RSIE9 | عندما أصادف المشاكل المدرسية، أشعر فعلاً وعلى الفور:   1. بـالغضب 2. بـالحزن 3. بـالتوتر/قلق 4. بـالخوف |  |  |  |  |  |
| RSIE10 | بعد حدوث شيء مثير للتوتر يتعلق بالمشاكل المدرسية، لا يمكنني التوقف عن التفكير بشأن ما قلته وما فعلته |  |  |  |  |  |
| RSIE11 | عند حدوث شيء مثير للتوتر يتعلق بالمشاكل المدرسية، أتضايق من أشياء لا تزعجني عادةً |  |  |  |  |  |
| RSIE12 | عند حدوث أشياء مثيرة للتوتر تتعلق بالمشاكل المدرسية أتصرف أحيانًا بدون تفكير |  |  |  |  |  |

1. Kim, H.Y., Wu, Z., Gjicali, K., & Dolan, C.T. (2021, April). *Response to Stress Questionnaire (RSQ) – Academic Problems: Psychometric Evidence on a Measure of School-Related Stress and Stress Reactivity among Syrian Children in Lebanese Public Schools.* Technical working paper. New York, NY: New York University. [↑](#footnote-ref-1)