



## استمارة: الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية

فعاليات برنامج ارشاد يستند إلى إستراتيجية  
حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية  
لدى طلاب المرحلة الثانوية

إعداد

د. أحمد عبد الحليم عربيات

محاضر متفرغ بقسم الإرشاد والتربية الخاصة

كلية العلوم التربوية - جامعة مؤتة

المصدر: مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية



## استمارة: الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية

الصف:

اسم المدرسة:

رقم الطالب:

أخي الطالب،

هذه بعض الأمور التي يقول الطلاب عادة أنها تجعلهم يشعرون بالضيق والقلق.

هل ستشعرك أنت بذلك؟ للإجابة ضع إشارة (X) لبيان كيف سيكون شعورك عند تعرضك لنفس الموقف.

العبارات	لا أشعر بالضيق	أشعر قليلاً	أشعر بالضيق بشكل متوسط	أشعر بالضيق كثيراً	أضايق جداً جداً
	1	2	3	4	5
1 - التعرض للنقد					
2 - الانتقال من المدرسة					
3-التقليل من أهميتك أو أهمية آرائك					
4-المشكلات مع الأصدقاء					
5-المشاجرات مع الإخوة					
6-التعرض للتهديد					
7-وفاة أحد الوالدين					
8-وفاة أحد الإخوة					
9-الانتقال إلى بيت جديد					
10-مرض أحد الإخوة					



العبارات	لا أشعر بالضيق	أشعر قليلاً	أشعر بالضيق بشكل متوسط	أشعر بالضيق كثيراً	أتضايق جداً جداً
	1	2	3	4	5
11-التعرض للمرض أو الإصابة					
12-انفصال الوالدين					
13-العقاب المدرسي					
14-عدم المشاركة في النشاطات المدرسية					
15-وقوع خلافات بين الوالدين					
16-فقدان أحد الأفراد الأسرة لعلمه					
17-كثرة الواجبات المدرسية					
18-التعرض للضغط للحصول على علامات عالية					
19-عدم وجود شيء تفعله في وقت الفراغ					
20-عدم توفير بعض حاجاتك الضرورية					
21-تقييد البيت أو المدرسة لحرية الشخصية					
22-عدم ثقة الآخرين بك					
23-تدخل الآخرين في شؤونك الشخصية					
24-وفاة صديق					
25-عدم الرضى عن مظهرك الجسمي					
26-التغيرات في مظهرك الجسمي					
27-عدم وجود أصدقاء مخلصين					



العبارات	لا أشعر بالضيق	أشعر قليلاً	أشعر بالضيق كثيراً	أشعر بالضيق كثيراً	أشعر بالضيق كثيراً جداً
	1	2	3	4	5
28-الفشل في الامتحانات					
29-عدم اهتمام والديك بك					
30-تحييز المعلمين					
31-الوضع الاقتصادي السيئ للأسرة					
32-الحصول على علامات متدنية					
33-المشاركة في أعمال تتعلق بالمنزل أو شؤون الأسرة					
34-إرغامك على المشاركة في أمور لا تقتنع بها					
35-مرض صديق عزيز					
36-اتخاذ الأهل لقرارات تتعلق بك دون التشاور معك					