العنوان:	فاعلية كل من برنامج ارشاد جمعي و برنامج نشاط رياضي في خفض مستوى التوتر النفسي
المؤلف الرئيسي:	الشيح، نضال سعيد عبدالله
مؤلفين آخرين:	النابلسي، جهاد(مشرف)
التاريخ الميلادي:	1994
موقع:	عمان
الصفحات:	1 - 114
رقم MD:	550062
نوع المحتوى:	رسائل جامعية
اللغة:	Arabic
الدرجة العلمية:	رسالة ماجستير
الجامعة:	الجامعة الاردنية
الكلية:	كلية الدراسات العليا
الدولة:	الاردن
قواعد المعلومات:	Dissertations
مواضيع:	البرامج الارشادية، النشاط الرياضي، التوتر النفسي
رابط:	https://search.mandumah.com/Record/550062

© 2018 دار المنظومة. جميع الحقوق محفوظة.
هذه المادة متاحة بناء على الإتفاق الموقع مع أصحاب حقوق النشر، علما أن جميع حقوق النشر محفوظة. يمكنك تحميل أو طباعة هذه المادة للاستخدام الشخصي فقط، ويمنع النسخ أو التحويل أو النشر عبر أي وسيلة (مثل مواقع الانترنت أو البريد الالكتروني) دون تصريح خطي من أصحاب حقوق النشر أو دار المنظومة.

ملحق رقم (١)

قائمة قياس التوتر

عزيزي الطالب

فيما يلي مجموعة من الفقرات التي تصف مشاعر الفرد، يرجى قراءة كل فقرة ووضع اشارة (×) في العمود المقابل لها لبيان مدى انطباق تلك الفقرة على وضعك .

ارجو ان تكون اجابتك دقيقة وصريحة، علماً بان ما تكتبه هنا سوف يستخدم لاغراض البحث فقط.

الباحث

عزيزي الطالب

الرجاء وضع دائرة حول الدرجة التي تشعر بها عموماً بالتوتر.....

١	٢	٣	٤	٥
أعاني من التوتر بدرجة قليلة جداً	أعاني من التوتر بدرجة قليلة	أعاني من التوتر بدرجة متوسطة	أعاني من التوتر بدرجة كبيرة	أعاني من التوتر بدرجة كبيرة جداً

الرقم	الفقرة	تنطبق الى درجة كبيرة جداً	تنطبق الى درجة كبيرة	تنطبق الى درجة متوسطة	تنطبق الى درجة قليلة	لا تنطبق ابداً
١	أعاني كثيراً من الصداع.					
٢	عندما أجلس للراحة والاسترخاء أجد نفسي منهمك بافكار سلبية.					
٣	يلازمني شعور دائم بعدم الارتياح.					
٤	نادراً ما أشعر بالاسترخاء التام.					
٥	أشعر بعدم القدرة على التركيز في ما أقوم به من اعمال.					
٦	اشعر باستمرار وكأنني أرزح تحت ضغط.					
٧	أشعر في كثير من الاوقات بالتعب الشديد.					
٨	كثيراً ما اسرح بافكار غير مرتبطة في ما أقوم به من اعمال.					
٩	لا اجد نفسي متحمس للقيام بالاعمال المختلفة.					
١٠	نادراً ما اشعر بعد النوم بأنني حصلت على قدر كاف من الراحة.					
١١	كثيرا ما أتشتت بافكار غير مرغوبة.					
١٢	أشعر عموماً ان اعصابي مشدودة دون داع حقيقي لذلك.					
١٣	أشعر في كثير من الاوقات وكأن رأسي سينفجر.					
١٤	أشعر أنني متردد جداً في اتخاذ قراراتي.					
١٥	اشعر ان الاشياء التافهة والصغيرة أصبحت تزعجني.					

الرقم	الفقرة	تنطبق الى درجة كبيرة جداً	تنطبق الى درجة كبيرة	تنطبق الى درجة متوسطة	تنطبق الى درجة قليلة	لا تنطبق ابداً
١٦	غالباً ما أشعر أنني لا املك الطاقة الكافية للقيام بواجباتي اليومية.					
١٧	كثيراً ما أؤجل ما يجب ان أتخذ به قراراتي.					
١٨	أجد ان مشاعري تجرح بسهولة.					
١٩	كثيراً ما أشعر بالإرتخاء في اطرافي.					
٢٠	كثيراً ما أتجنب اتخاذ قراراً.					
٢١	أشعر أنني أبالغ بردود أفعالي تجاه مشكلات الحياة العادية والبسيطة.					
٢٢	كثيراً ما ينتابني تصبب العرق.					
٢٣	أشعر أن كثيراً من امور حياتي خارجة عن نطاق سيطرتي.					
٢٤	تنتابني العصبية لأبسط الاصوات المفاجئة.					
٢٥	كثيراً ما أشعر بتزايد في نبضات قلبي.					
٢٦	أشعر أنني ضحية للظروف بلا حول ولا قوة.					
٢٧	كثيراً ما أعاني من مشاعر القلق بدون سبب ظاهر.					
٢٨	كثيراً ما يصيبني الأرق.					
٢٩	كثيراً ما اعاني من نوبات الخوف.					
٣٠	كثيراً ما تنتابني الكوابيس.					
٣١	اتوقع أسوأ العواقب لأية مخاطر مهما كانت بسيطة.					
٣٢	كثيراً ما أعاني من النوم المتقطع					
٣٣	أحس بمسؤولية شخصية تجاه حدوث أي شيء خاطيء.					
٣٤	غالباً ما أكون منهك القوى.					
٣٥	أصنع من الحبة قبة.					