

العنوان:	استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت
المؤلف الرئيسي:	المطيري، أحمد مغيران
مؤلفين آخرين:	الخالدي، عطاالله (مشرف)
التاريخ الميلادي:	2007
موقع:	عمان
الصفحات:	1 - 79
رقم MD:	598652
نوع المحتوى:	رسائل جامعية
اللغة:	Arabic
الدرجة العلمية:	رسالة ماجستير
الجامعة:	جامعة عمان العربية
الكلية:	كلية الدراسات التربوية العليا
الدولة:	الاردن
قواعد المعلومات:	Dissertations
مواضيع:	الضغوط النفسية، كليات التربية، علم النفس التربوي، الكويت
رابط:	<a href="https://search.mandumah.com/Record/598652">https://search.mandumah.com/Record/598652</a>

**ملحق (1)**

الدراسة الاستطلاعية

بسم الله الرحمن الرحيم

اخي الطالب اختي الطالبة :

يقوم الباحث احمد مغيران المطيري باجراء دراسة حول الاساليب التي يستخدمها طلبة الجامعات الكويتية للتعامل مع المشكلات الشخصية. وذلك للحصول على درجة الماجستير في الارشاد النفسي والتربوي من جامعة عمان العربية للدراسات العليا. وللمساعدة في اجراء الدراسة الرجاء محاولة الاجابة عن السؤال التالي :

عند تعرضك لموقف ضاغط او مشكلة ، ما هي ردود فعلك للتعامل مباشرة مع الموقف ( ماذي تعلمه للتعامل مع ذلك الموقف ؟ .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

لكم الشكر والاحترام على تعاونكم

الباحث

احمد المطيري

## ملحق (2)

### الاداة بصورتها الاولية

بسم الله الرحمن الرحيم

الاستاذ الدكتور .....المحترم

يقوم الباحث احمد مغيران المطيري باجراء دراسة حول استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الاساسية في دولة الكويت. وذلك للحصول على درجة الماجستير في الارشاد النفسي والتربوي من جامعة عمان العربية للدراسات التربوية العليا.

ولما تتمتعون به من خبرات ومعلومات حول موضوع الدراسة سيتم الاستعانة بارائكم وخبراتكم في تحكيم اداة الدراسة ( اداة استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية) والمطورة لاغراض الدراسة الحالية .

علماً بأن مفهوم استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية يشير الى أي رد فعل (سلوكي او معرفي او انفعالي) يقوم به الفرد بهدف تغيير مستوى الضغط النفسي الذي يشعر به وتشتمل على استراتيجيات : حل المشكلة ، استراتيجيات الابتعاد والتجنب والتجاهل ، استراتيجيات طلب المساعدة ، الاستراتيجيات المعرفية ، الاستراتيجيات السلوكية ، الاستراتيجيات الانفعالية.

الرجاء التكرم بابداء رأيكم حول مدى ملاءمة فقرات الدراسة لاغراضها وسلامة الصياغة اللغوية والوضوح لفقرات الاداة.

ولكم جزيل الشكر

الباحث

احمد المطيري

اداة استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي

الرقم	العبارة	سلامة الصياغة اللغوية	الوضوح	الملاءمة لاغراض الدراسة
.66	ابحث عن صديق ليساعدني			
.67	اشغل نفسي باي عمل اخر			
.68	افكر بانني استطيع الحصول على نتائج افضل بالمرات القادمة			
.69	استرخي في مكان ما			
.70	ابتعد عن المكان الذي حدث فيه الموقف الضاغط			
.71	استمع الى الموسيقى			
.72	اذهب الى النوم			
.73	افكر بالمشكلة من وجهات نظر مختلفة			
.74	ابتعد واجلس لوحدي			
.75	اذهب للنوم			
.76	اذهب للصلاة			
.77	افكر بالمشكلة حتى اجد الحل المناسب			
.78	الجا لشخص متخصص لطلب المساعدة			
.79	ألجأ الى الاكل الزائد			
.80	اذهب الى المشى قليلاً			
.81	افكر بصوت مرتفع			
.82	اقوم ببعض التمرينات الرياضية.			
.83	اكون عدوانياً ومهاجماً			
.84	اشغل نفسي بممارسة أنشطة مثل مشاهدة التلفاز			
.85	انظر الى الجوانب الايجابية للموقف			
.86	اكسر كل ماتصل اليه يداي			
.87	اصمت وابتعد ولا اكلم احداً			

			اشعر بالذنب والوم ذاتي	.88
			اعتذر اذا ما شعرت بانني مخطئ	.89
			اتنفس نفسا عميقا .	.90
			اقوم بايذاء ذاتي مثل شد الشعر او قضم الاظافر .	.91
			اشعر بالخوف	.92
			انتظر ظهور احدهم ليساعدني	.93
			اعبر عن مشاعري بشكل ملائم بحيث لا يلحق الضرر بالآخرين	.94
			انتظر حتى ادرك الموقف بشكل جيد	.95
			اقوم باي رد فعل يخطر على بالي	.96
			افكر بانني تعلمت خبرات جديدة	.97
			اجلس لوحدي	.98
			اكتب ما اشعر به	.99
			اتوجه الى اخذ قسطا من الراحة	.100
			اوجه الالفاظ النابية للآخرين لانهم السبب في مشكلتي	.101
			افكر بالهرب من حياتي الحالية	.102
			احاول جمع المعلومات حول الموقف ( لماذا ، كيف ، متى ، اين ) حدث	.103
			افكر جيدا قبل اتخاذ اي اجراء او رد فعل مباشر	.104
			اشجع نفسي كي لا أشعر بالخوف إثناء الموقف	.105
			امزق واتلف اشياي الخاصة	.106
			اطلب المساعدة من الآخرين	.107
			اشغل نفسي بالتدخين	.108
			اخرج وابتعد عن الموقف المشكل	.109
			الجا للكذب حتى اخلص نفسي من المشكلة	.110
			اشعر بان مشكلتي نهاية العالم	.111
			اقوم ببعض التامرين والالعاب الرياضية	.112

			113. تناول الادوية المهدئة للاعصاب
			114. احاول استعادة توازني وهدوئي
			115. أشجع نفسي كي لا أشعر بالخوف إثناء الموقف
			116. أقول لنفسي بأنني نجحت بالتعامل مع مواقف اصعب بالماضي
			117. أتخيل موقفاً محبباً لذاتي
			118. أضع خطة للتعامل مع الموقف
			119. أقول لنفسي إن الموقف لا يستحق كل هذا الاهتمام
			120. أتقبل الموقف
			121. أفكر بأن على أن ابذل جهداً اكبر في مواجهته
			122. استلقي
			123. اقدم تفسيراً لما حدث
			124. أحاول استغلال طاقاتي في التعامل مع الموقف
			125. أضع حلولا مقترحة للمشكلة
			126. احل المشكلة في مخيلتي
			127. افكر باسباب المشكلة واضع خطة للحل.
			128. الجأ الى احد الافراد الموثوقين لمساعدتي ( الام ، الاب ، الصديق. الخ)
			129. اخرج وابتعد بالسيارة او عن المكان الذي حدثت فيه المشكلة.
			130. ابدأ بالبكاء واستسلم للمشكلة.

الرجاء اضافة اى ملاحظة ترونها مناسبة لاغراض الدراسة:

.....

.....

.....

### ملحق (3)

#### الاداة بصورتها النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

يقوم الباحث احمد المطيري باجراء دراسة حول الطرق والاساليب التي يستخدمها طلبة الجامعات للتعامل مع الضغوط النفسية في دولة الكويت ، الرجاء وضع اشارة ( X ) في المكان الذي يعكس درجة شعورك وموافقتك على كل فقرة من فقرات الاستبيان.

الجنس : طالب      طالبة

المعدل التراكمي للطالب : ( اقل من 65% ) ، ( 66-80% ) ، ( 81% فما فوق).

السنة الدراسية : الاولى ، الثانية ، الثالثة ، الرابعة

ولكم جزيل الشكر

الباحث

احمد المطيري

## أداة استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي

الرقم	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1-	ابحث عن صديق ليساعدني					
2-	اشغل نفسي باي عمل اخر					
3-	افكر بانني استطيع الحصول على نتائج افضل بالمرات القادمة					
4-	استرخي في مكان ما					
5-	ابتعد عن المكان الذي حدث فيه الموقف الضاغط					
6-	استمع الى الموسيقى					
7-	افكر بالمشكلة من وجهات نظر مختلفة					
8-	ابتعد واجلس لوحي					
9-	اذهب للنوم					
10	اذهب للصلاة					
11	افكر بالمشكلة حتى اجد الحل المناسب					
12	الجا لشخص متخصص لطلب المساعدة					
13	انتاول الطعام بشراهة					
14	اذهب الى المشى قليلاً					
15	افكر بصوت مسموع					
16	اقوم ببعض التمرينات الرياضية.					
17	اكون عدوانياً ومهاجماً					
18	اشغل نفسي بمشاهدة التلفاز					
19	انظر الى الجوانب الايجابية للموقف					
20	اكسر كل ما تصل اليه يداي					
21	اشعر بالذنب والوم ذاتي					
22	انتفس نفساً عميقاً.					



				اقوم بإبذاء ذاتي مثل شد الشعر او قضم الاظافر .	23
				اشعر بالخوف	24
				انتظر ظهور احدهم ليساعدني	25
				اعبر عن مشاعري بشكل ملائم، بحيث لا يلحق الضرر بالآخرين	26
				اقوم باي رد فعل يخطر على بالي	27
				افكر بانني تعلمت خبرات جديدة	28
				اجلس لوحدي	29
				اتوجه الى اخذ قسطا من الراحة	30
				اسب واشتم من تسبب بمشكلتي	31
				افكر بالهرب من حياتي الحالية	32
				أجمع المعلومات حول الموقف (لماذا، كيف، متى، اين) حدث	33
				اطلب المساعدة من صديقي المقرب	34
				أشجع نفسي كي لا أشعر بالخوف إثناء الموقف	35
				امزق واتلف اشيائي الخاصة	36
				اطلب المساعدة من الاخرين	37
				اشغل نفسي بالتدخين	38
				اخرج وابتعد عن الموقف المشكل	39
				الجا للكذب حتى اخلص نفسي من المشكلة	40
				اشعر بان مشكلتي هي نهاية العالم	41
				اقوم ببعض التمارين والالعاب الرياضية	42
				اتناول الادوية المهدئة للاعصاب	43
				احاول استعادة توازني وهدوئي	44
				أحاول بذل جهد أكبر بالمواجهة	45
				أقول لنفسي بأنني نجحت بالتعامل مع مواقف اصعب بالماضي	46
				أتخيل موقفاً محبباً لذاتي	47
				أضع خطة للتعامل مع الموقف	48
				أقول لنفسي إن الموقف لا يستحق كل هذا الاهتمام	49

					أقبل الموقف	50
					أفكر بأن على أن ابذل جهداً أكبر في مواجهته	51
					استلقي	52
					أقدم تفسيراً لما حدث	53
					أحاول استغلال طاقاتي في التعامل مع الموقف	54
					أضع حلولاً مقترحة للمشكلة	55
					أحل المشكلة في مخيلتي	56
					أفكر بأسباب المشكلة وأضع خطة للحل.	57
					أجأ إلى أحد الأفراد الموثوقين لمساعدتي (الأم، الأب، الصديق. الخ)	58
					أخرج وابتعد بالسيارة أو عن المكان الذي حدثت فيه المشكلة.	59
					أبدأ بالبكاء واستسلم للمشكلة.	60