



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد البشير الإبراهيمي - برج بوعرييرج -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية



شعبة: علم النفس

تخصص: علم النفس العمل والتنظيم وتسيير الموارد البشرية

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

لدى أساتذة التعليم الثانوي

دراسة ميدانية بنانوية مالك بن نبي بدائرة برج العدير ولاية برج بوعرييرج

مذكرة مقدمة للمناقشة لأجل الحصول على شهادة الماستر في تخصص علم النفس العمل والتنظيم وتسيير الموارد البشرية

إشراف:

د. معوش عبد الحميد

إعداد الطالبة:

- نصري بسمة

السنة الجامعية: 2020/2019





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد البشير الإبراهيمي - برج بوعرييج -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية



شعبة: علم النفس

تخصص: علم النفس العمل والتنظيم وتسيير الموارد البشرية

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية  
لدى أساتذة التعليم الثانوي  
دراسة ميدانية بثانوية مالك بن نبي بدائرة برج الغدير  
ولاية برج بوعرييج

مذكرة مقدمة للمناقشة لأجل الحصول على شهادة الماستر في تخصص علم النفس العمل والتنظيم وتسيير الموارد البشرية

إشراف:

د. معوش عبد الحميد

إعداد الطالبة:

- نصري بسمة

السنة الجامعية: 2020/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ


... يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ

وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ...

عَلَى اللَّهِ الْعِزَّةُ

[المجادلة: 11]


أهدي ثمرة جهدي المتواضع بكل فخر واعتزاز  
إلى روح أبي الطاهرة نصري موسى رحمه الله وأسكنه فسيح جنانه  
إلى من وضع المولى سبحانه وتعالى الجنة تحت قدميها أمي الغالية  
حفظها الله وأطال عمرها  
إلى جميع إخوتي: عنتر، عبد الحق، الميلود، منير، عبد السلام، يعقوب  
إلى أخواتي: حكيمة، عزيزة، وهيبة  
إلى جميع صديقاتي: أمال، صليحة، ابتسام، مريم، الريح، نجلاء، بسمة، كفية

الطالبة : نصري بسمة 

## شكر وتقدير

---

الحمد لله الذي بحمده تدوم النعم والصلاة والسلام على من بعثه الله  
هاديا ومبشرا ونذيرا،، أما بعد،،  
بعد أن أشرف هذا البحث المتواضع على الانتهاء يسرني أن أتقدم بخالص  
الشكر والتقدير إلى الأستاذ معوش عبد الحميد  
الذي تفضل وقبا الاشراف على هذه المذكرة، وتابع مراحلها بصدر رحب وعلى  
جهوده المبذولة وتوجيهاته القيمة  
كما أتقدم بجزيل الشكر للأساتذة المناقشين، وجميع أساتذة قسم علم النفس  
كما أتقدم باسمي معاني الشكر لكل من مد لي يد العون من قريب أو بعيد

الطالبة : نصري بسمة 

## ملخص الدراسة باللغة الأجنبية

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي بثانوية مالك بن نبي بدائرة برج الغدير\_ بولاية برج بوعرييج\_ للعام الدراسي 2020/2019، ولاختبار فرضيات الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (60) أستاذا وأستاذة، ما نسبته (00,00 %) من مجتمع الدراسة اختيروا بطريقة عشوائية ، ولغرض جمع البيانات طبقت الطالبة مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية الذي أعده بولهان (1994)، حيث تتمتع الأداة بخصائص سيكومترية مقبولة، وتمّ الاعتماد على تقنيات المعالجة الإحصائية المناسبة والمتمثلة في: المتوسط الحسابي الانحراف المعياري، معامل الارتباط لبيرسون، اختبار "ت" (T.Test)، اختبار تحليل التباين الأحادي "ف" (Anova).

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات المواجهة، الضغوط النفسية.

## ملخص الدراسة باللغة الأجنبية

---

### Abstration

The present study aimed to identify strategies for facing psychological pressures of secondary education professors at malik bin nabi high school bordj Ghdid district bordj bou arreridj state for the academic year 2019\_2020 and to test the study hypotheses the descriptive curriculum was used, and the study sample consisted of (60) professors (100,00%) percent of the study population were chosen. In a random manner and in order to display the data collection the student applied the stress management scale prepared by bolhan 1994, as the tool has acceptable psychometric properties and, the appropriate statistical treatment techniques were relied on represented by: the arithmetic mean standard deviation pearson correlation, coefficient t-test, test analysis, test monophonic contrast p-(anova).

Key words : coping strategies , psychological distress .



## فهرس المحتويات

| الصفحة                                   | الموضوع                          | الرقم |
|--|----------------------------------|-------|
|  | ..... الآية.                     | 01    |
| أ  | إهداء.                           | 02    |
| ب  | شكر وتقدير.                      | 03    |
| ث  | الملخص باللغة العربية.           | 04    |
| ج  | الملخص باللغة الأجنبية.          | 05    |
| ح  | فهرس المحتويات.                  | 06    |
| 66_67                                    | قائمة الملاحق.                   | 07    |
| 1_2                                      | مقدمة.                           |       |
| <b>الجانب النظري</b>                     |                                  |       |
| <b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة</b> |                                  |       |
| 6_5                                      | إشكالية الدراسة وتساؤلاتها.      | 01    |
| 6  | فرضيات الدراسة.                  | 02    |
| 7  | أهداف الدراسة.                   | 03    |
| 7  | أهمية الدراسة.                   | 04    |
| 7  | دواعي اختيار الموضوع.            | 05    |
| 7  | تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا.    | 06    |
| 8  | الدراسات السابقة والتعليق عليها. | 07    |
| <b>الفصل الثاني: الضغوط النفسية.</b>     |                                  |       |
| 13                                       | تمهيد.                           |       |
| 13_15                                    | مفهوم الضغوط النفسية.            | 01    |
| 15_17                                    | علاقة الضغوط ببعض المفاهيم.      | 02    |
| 17_21                                    | النظريات المفسرة للضغوط النفسية. | 03    |

## فهرس المحتويات

|   |   |    |
|---|---|----|
| 21_22   | أنواع ومظاهر الضغوط النفسية.<br>.....           | 04 |
| 22  | مراحل الضغوط النفسية. ....                      | 05 |
| 23_24   | عناصر الضغوط النفسية. ....                      | 06 |
| 24_25   | مصادر الضغوط النفسية في الوسط المدرسي. ....     | 07 |
| 26_27   | أعراض الضغوط النفسية. ....                      | 08 |
| 27_28   | أضرار الضغوط النفسية. ....                      | 09 |
| 28_30   | طرق قياس الضغوط النفسية. ....                   | 10 |
| 30  | ..... خلاصة.                                    |    |
| <b>الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.</b> |   |    |
| 31  | ..... تمهيد.                                    |    |
| 31_33   | ..... مفهوم استراتيجيات المواجهة.               | 01 |
| 33-35   | ..... النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة.   | 02 |
| 35_36   | ..... فعالية استراتيجيات المواجهة.              | 03 |
| 36_37   | ..... وظائف استراتيجيات المواجهة.               | 04 |
| 37_44   | ..... تصنيف استراتيجيات المواجهة.               | 05 |
| 44_47   | ..... العوامل المؤثرة في إستراتيجيات المواجهة.  | 06 |
| 47_50   | ..... مقاييس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية. | 07 |
| 50  | ..... أبعاد استراتيجيات المواجهة.               | 08 |
| 50_51   | ..... مميزات استراتيجيات المواجهة.              | 09 |
| 51  | ..... خلاصة.                                    |    |
| <b>الجانب الميداني</b>                                  |   |    |
| <b>الفصل الرابع: الإجراءات التطبيقية للدراسة.</b>       |   |    |
| 54  | ..... تمهيد.                                    |    |
| 54  | ..... منهج الدراسة.                             | 01 |
| 54  | ..... مجتمع الدراسة وعينته.                     | 02 |
| 54  | ..... حدود الدراسة.                             | 03 |

## فهرس المحتويات

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 54_57 | أدوات الدراسة. ....                    | 04 |
| 57_58 | الخصائص السيكمترية لأداة الدراسة. .... | 05 |
| 58    | خلاصة. ....                            |    |
| 59    | الاستنتاج العام والخلاصة. ....         |    |
| 61_64 | قائمة المراجع. ....                    |    |
| 66_67 | قائمة الملاحق. ....                    |    |

## مقدمة

لقد ازداد اهتمام علماء النفس في السنوات الأخيرة بدراسة الضغوط النفسية، لما لها من أهمية على صحة الفرد الجسدية والنفسية وعلى المستويين الفردي والجماعي، لأننا نعيش عصرا تتزايد فيه سرعة إيقاع الحياة اليومية نتيجة لثروة الاتصالات والتكنولوجيا التي جعلت من العالم قرية صغيرة، وهذا التقدم أثر بشكل أوبآخر على سلوك الفرد مسببا له الكثير من الضغوط اليومية، في كافة المستويات الاجتماعية الأسرية والمهنية والاقتصادية حتى أصبح البعض يطلق على هذا العصر عصر القلق والضغوط النفسية بسبب تعقد أساليب الحياة ومتطلباتها.

وكنتيجة لهذا التقدم التكنولوجي أصبحت الضغوط سمة من سمات الحياة وأحد احتياجاتها لتحفيز سلوك الفرد وخلق روح الدافعية لديه مما يستوجب عليه القيام بأعمال معينة لتحقيق الأهداف التي يسعى للوصول إليها وبالتالي التخلص من هذا الضغط.

كما أن إدراك هذه الضغوط يختلف من فرد لآخر فالبعض يدركها على أنها تهديد فيسعى لتجاهله والهروب منه ويعيش خائفا قلقا مضطربا لا يسعى إلى مواجهته والتخلص منه بل يحاول تجنبه في كل مرة مما قد يسبب له اضطرابات نفسية وسلوكية لا تحمد عقباها، والبعض الآخر يدرك هذه الضغوط على أنها تحدي يسعى للتغلب عليه ومواجهته وإبراز شخصيته بشتى الوسائل للتخلص من مصدر الضغط بحيث يحقق الرضا للفرد والذي بدوره يؤدي إلى الراحة النفسية التامة. (بدوي، 2007).

وتستمر حياة الفرد على هذا المنوال كلما تخلص من ضغط وقف في آخر مصداقا لقوله تعالى "

لقد خلقنا الإنسان من كبد" "البلد4"، لقوله تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ [البلد: 4] ولا يمكن للفرد التخلص منها فهي أمور حتمية يقول (هانز سيللي) إن الموت هو الطريق الوحيد للتخلص من هذه الضغوط وتصنف الكثير من الدراسات مهنة التعليم على أنها من أكثر المهن الباعثة للضغوط فمن أهم التحديات التي تواجه تطوير الواقع التربوي، هي المشكلات التي تواجه المعلمين بمراحل التعليم المختلفة، وعلى الرغم من أن مهنة التعليم قد وصفت بأنها "أم المهن" لأنها تسبق جميع المهن، كما أنها لازمة لها، وبذلك تعتبر المصدر الأساسي الذي يمد المهن الأخرى بالعناصر البشرية المؤهلة علميا واجتماعيا وفنيا وأخلاقيا الا أن المعلمين هم أكثر الأفراد تعرضا للضغط عن غيرهم من الأفراد العاملين في المهن الأخرى، فتعدد المسؤوليات وتراكم الأعمال على المعلم وغموض الدور المهني وصراع الدور ونقص المكانة الاجتماعية، والعزلة ونقص التقدير المادي وأحيانا نظرة المجتمع للمعلم ناهيك عن ضغوط الحياة المختلفة، تنقص من جودة عمل المعلم مما تؤثر بشكل كبير على حياته العملية والعلمية، وينعكس

# مقدمة

سلبا على حياته اليومية، وتأثر تأثيرا مباشرا على أداءه وعلى الاستقرار النفسي له، فهو المحرك لعملية التعليم والتعلم وهو الذي يعتمد عليه المجتمع لبناء جيل المستقبل.

وفي هذا السياق جاءت هذه الدراسة للكشف عن الاستراتيجيات المستخدمة من طرف الأساتذة لمواجهة الضغوط النفسية التي تواجههم في حياتهم المهنية، ولتناول هذا الموضوع فقد اشتملت الدراسة على أربعة فصول:

الفصل الأول: الذي سبقته مقدمة الدراسة، واشتمل على إشكالية الدراسة، التساؤلات الرئيسية وفرضياتها، إضافة إلى الإشارة لدواعي اختيار الموضوع، وأهداف الدراسة وأهميتها كما تم ضبط أهم مصطلحات الدراسة، وأخيرا عرض الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

الفصل الثاني: يشمل مفهوم استراتيجيات المواجهة، والنظريات المفسرة لها، وفعاليتها، وضائفها تصنيفاتها، العوامل المؤثرة فيها، مقاييسها، أبعادها، ومميزاتها.

الفصل الثالث: متغير الضغوط النفسية الذي بدوره يظم، مفهوم الضغوط النفسية، علاقته ببعض المفاهيم، نظرياته، أنواعه، مراحلها، عناصره، مصادره، أعراضه، عواقبه.

الفصل الرابع: يحتوي على منهجية الدراسة وإجراءاتها وتضمن، منهج الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، أداة جمع البيانات، وحدود البحث، الأساليب الإحصائية المستخدمة.

الجانبة النظري

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

01. إشكالية الدراسة وتساؤلاتها.
02. فرضيات الدراسة.
03. أهداف الدراسة.
04. أهمية الدراسة.
05. دواعي اختيار الموضوع.
06. تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا.
07. الدراسات السابقة والتعليق عليها.

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

### 01. إشكالية الدراسة وتساؤلاتها:

إن نمط الحياة الحديث المعقد والسريع، يفرض علينا العديد من التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والتكنولوجيا الواجب التكيف معها، والتي يترتب عليها العديد من التفاعلات الاجتماعية وهو ما ينجم عنه زيادة في الضغوطات اليومية، التي أصبحت من الظواهر الإنسانية التي تتفاقم يوم بعد يوم، كما أن مطالب الحياة باتت تشكل عبء على الفرد مما ينتج عنه العديد من الاضطرابات والضغوطات النفسية التي تصبح عائق في حياة الأفراد سواء المهنية أو الأسرية، ومن بين أهم المهن التي تعاني من هذه الضغوط قطاع التعليم حيث يواجه العديد من الضغوط النفسية، هذا الأخير الذي يعد الركيزة التي تقوم عليها المنظومة التعليمية، فالمسؤولية الملقاة على عاتق الأستاذ في زمننا هذا لا تقدر بمقياس ولا تقاس بدرجة، فهو حامل رسالة العلم والمعرفة والرائد في بناء الجيل ومؤسس الحضارات ومواجهة تحديات العصر فهو جوهر العملية التربوية، فالاستاذ النزيه الذي اسندت له هذه المهمة والذي يعي حقا درجة المسؤولية ومدى تقبل الامانة فلا مناص ولا حيلة من القيام بهذه المهمة، واداء هذه الوظيفة دون أعباء أو مشقة. (تربية التلاميذ وتعليمهم فكريا وخلقيا وبدنيا، تلقين مبادئ الاعلام والاتصال، تقييم العمل المدرسي).

لقد ساهم التطور التكنولوجي والمعرفي ووجود وسائل الراحة والاتصال السريع في جعل عالم اليوم قرية صغيرة إلى ظهور متزايد للضغوط النفسية لدى الأفراد، كما شغل هذا الموضوع الباحثين والمهتمين بالصحة النفسية والطب بشكل متزايد، لما لهذه الضغوط من آثار جانبية سلبية وخبرات مؤلمة تؤثر بحدتها وقوتها بشكل واضح على صحة الانسان وحياته، كما اهتم كذلك علماء النفس بما يسمى بالأحداث الضاغطة ففي العقود الأخيرة اصبح للضغوط النفسية هيئات متخصصة لدراسة الضغوط النفسية التي يتعرض لها انسان اليوم وما يعانيه من أرق بسبب هذه الضغوط وما تجلبه من أمراض جسدية ونفسية كثيرة ومتنوعة.

فأشارت بعض التحاليل العلمية والدراسات الميدانية إلى أن الضغوط النفسية تأخذ أشكالا متعددة في أحداث نتائجها المرضية والحالات اللاسوية عند الفرد، يقول علماء النفس أن الازمات النفسية الشديدة أو الصدمات الانفعالية النفسية والشديدة الناتجة عن علاقة الفرد غيره من الأفراد على مستوى الأسرة أو المدرسة أو العمل أو المجتمع الصغير الذي يعيش فيه، وغير ذلك من المشكلات أو الصعوبات التي يواجهها الفرد من حياته من السهل أن تدفعه الى حالة الضيق والتوتر والقلق، وضعف التركيز وهي بحد ذاتها ضغوط حياتية تؤثر على حياة الانسان واتزانه النفسي، وعليه فإن الفرد حينما يتعرض يوميا



## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

لمصادر الضغوط النفسية كالمصائب أو مواقف أو هزات إنفعالية شديدة، قد يتحمل ذلك بالتكيف واستخدام إستراتيجيات وأساليب معينة لمواجهتها وقد لا يتحمل ذلك فينهار وهذا نظرا للفروق بين الناس في القدرة على التحمل.

وقد أشار القائمون في مجال الصحة النفسية أن لكل فرد قدرة معينة على تحمل الضغوط النفسية فمنهم من يمتلك القدرة على مواجهة المشكلات وحلها، في حين هناك أفراد تؤدي بهم إلى الإنعزال والإبتعاد عن ممارسة الحياة الاجتماعية والطبيعية وظهور أعراض القلق وضعف التركيز والاحباط وانخفاض الدافعية وسوء التوافق الاجتماعي ويسهم في احداث الكثير من الأمراض، وبالرغم من تعرض الأفراد بمستوياتهم الوظيفية المتباينة ومهنهم المختلفة إلى احداث مواقف ضاغطة الا أن المدرسين يتعرضون إلى مزيد من الضغوط بسبب تعاملهم مع (الطلبة والادارة وزملاء العمل، كثرة ساعات العمل والارهاق).

انطلاقا مما تم ذكره لابد من معرفة استراتيجيات وأساليب التي يتبعها الأساتذة لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، وذلك للتخفيف من آثارها النفسية والجسمية والاجتماعية وهنا تكمن مشكلة الدراسة في التساؤلات الرئيسة الآتية:

- ما هي الاستراتيجيات الأكثر استعمالا لمواجهة الضغوط النفسية من طرف أساتذة التعليم الثانوي بثانوية مالك بن نبي بدائرة برج الغدير ولاية برج بوعريريج؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0,05)$  في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة من طرف أساتذة التعليم الثانوي تغزى لبعض الخصائص الديمغرافية (الجنس، العمر، والخبرة (الأقدمية))؟

### 02. فرضيات الدراسة:

الافتراضات الأساسية التي يمكن الانطلاق منها خلال هذا البحث هي كالتالي:

- الاستراتيجيات الأكثر استعمالا لمواجهة الضغوط النفسية من طرف أساتذة التعليم الثانوي بثانوية مالك بن نبي بدائرة برج الغدير ولاية برج بوعريريج هي المتمركز على حل المشكل.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0,05)$  في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة من طرف أساتذة التعليم الثانوي تغزى لبعض الخصائص الديمغرافية (الجنس، العمر، والخبرة (الأقدمية)).

### 03. أهداف الدراسة:

يمكن إبراز أهداف موضوع الدراسة من خلال ما يلي:

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- معرفة استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكثر استعمالاً عند أفراد العينة.
- معرفة ما إذا كان هناك فروق بين الأفراد المصابين بالضغوط النفسية في استخدام استراتيجيات المواجهة تبعاً لعوامل الجنس، العمر، والخبرة (الأقدمية).

### 04. أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية الدراسة في تسليط الضوء على استراتيجيات المواجهة لدى الأساتذة التي يلجؤون إلى استخدامها لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون إليها، ومدى تأثير هذه الاستراتيجيات عندهم حسب الخصائص الفردية وكيفية توظيفها في الوسط المدرسي، بما يحقق التوافق النفسي، الاجتماعي، والمهني للأستاذ.

- اهتمام الدراسة الحالية بشريحة هامة في مجتمعنا وهم أساتذة التعليم الثانوي.
- إثراء البحث العلمي وبناء حلقة التواصل فيما بين الدراسات السابقة.
- إفادة الأستاذ وتزويده باستراتيجيات تمكنه من التعامل بها وتوظيفها في الوسط المدرسي.

### 05. دواعي اختيار الموضوع:

- من دواعي اختيار هذا الموضوع ما يلي:
- كثرة شكاوي الأساتذة من ضغوطات مهنة التدريس.
- صراعات فيما بين الأساتذة ومع التلاميذ والمسؤولين والموظفين الآخرين داخل الوسط المدرسي.
- صراع الدور وغموض الدور لدى الأساتذة في الوسط المدرسي.

### 06. تحديد مفاهيم الدراسة إجرائياً:

- استراتيجيات المواجهة: تعني الطريقة أو الأسلوب أو العملية التي توظف لعمل شيء معين.
- الضغوط النفسية: هو محصلة كل تغيير يجعل الفرد غير مرتاح بدنياً أو عاطفياً (وجدانياً).
- يعني مجموعة المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة، التي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على أحداث استجابة مناسبة للموقف وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفيزيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى.

- الأساتذة: يشير اللفظ إلى كل الأشخاص الذين يتحملون مهمة تربية التلاميذ داخل المدارس.
- التعليم الثانوي: هو المرحلة التي تلي مرحلة التعليم المتوسط، وتسبق مرحلة التعليم العالي ومدتها ثلاث سنوات يدخلها من أتم الخامس عشر من عمره على الأقل، وحصل على شهادة المتوسط وتؤدي هذه الشهادة إلى المرحلة الثانوية.

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

### 07. الدراسات السابقة والتعليق عليها:

أجرى درويش (2012) دراسة هدفت إلى التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتوافق مع الضغوط النفسية بعمان، كما اهتمت الدراسة بالتعرف على الفروق بين الذكور والإناث في استخدام هذه الاستراتيجيات، وكذلك التعرف على الفروق بين الطلبة ذوي التحصيل المرتفع والمتوسط والمنخفض في استخدام هذه الاستراتيجيات. وتكونت عينة الدراسة: 1094 طالبا وطالبة، وقامت الباحثة ببناء استبانة لاستراتيجيات التوافق مع الضغوط. وأظهرت نتائج الدراسة أن استراتيجيات الطرق المعرفية والانعزال والاسترخاء والبحث عن الدعم الاجتماعي والتعبير عن المشاعر استراتيجيات كثيرة الاستخدام من قبل الطلبة، وقد أظهر الذكور استخداما لاستراتيجيات الطرق المعرفية والدعم الاجتماعي والتمرينات الجسمية والعنوان اللفظي والجسدي وممارسة عادات معينة أكثر من الإناث، في حين أظهرت الإناث استخداما لاستراتيجيات التعبير عن المشاعر والانعزال والتحول عن الموقف وتجنبه أكثر من الذكور.

كما أجرى عباس (2012) دراسة هدفت إلى التعرف على أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة عند المراهقين بسوريا، ومعرفة الفروق بين المراهقين الجائحين وغير الجائحين بالنسبة إلى الأساليب المستخدمة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. تألفت عينة الدراسة من (188) مراهق، (60) مراهق جائح من معهد الغزالي للأحداث، و(128) طالبا من طلبة الصف الثامن. أما أدوات الدراسة فكانت عبارة مقياس أحداث الحياة الضاغطة، ومقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة إعداد الباحث. أظهرت نتائج الدراسة أن الأحداث الاقتصادية هي الأحداث الأكثر انتشارا، ثم الأحداث المدرسية، ومن ثم الأحداث الأسرية، كما بينت الدراسة أن الدعم والساندة الاجتماعية، هي الأكثر اتباعا عند المراهقين في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المراهقين الجائحين وغير الجائحين في جميع مجالات مقياس أحداث الحياة الضاغطة.

كما أقام كل من الأحمد ومريم (2009) بإجراء دراسة هدفت إلى تحديد أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي، وتحديد ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأساليب التي تغزى إلى متغيرات الجنس والتخصص العلمي في الكلية. تكونت عينة الدراسة من 212 طالبا وطالبة، استخدم مقياس أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة الذي طوره Moss نموذج الراشدين. وأظهرت نتائج الدراسة ما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في استخدام أسلوب حل المشكلات وأسلوب البحث عن المكافآت ووجود فروق بين الطلبة في كلية التربية وطلبة كلية العلوم في استخدام الأساليب التالية: التقويم الإيجابي، البحث عن التوجيه والمساعدة لصالح كلية التربية.

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

كما قام عبدالله الضريبي (2007) بدراسة هدفت إلى معرفة أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، طبقت هذه الدراسة على عينة من العاملين بمصنع زجاج بدمشق لمعرفة الأساليب الأكثر استخداما لدى أفراد العينة في مواجهة الضغوط النفسية، بلغ حجم عينة الدراسة: (200) عامل. طبق الباحث في الدراسة مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية الذي أعده لغرض البحث، واستخدم المنهج الوصفي التحليلي. وتوصلت الدراسة إلى نتائج التالية: الأساليب الإيجابية الأكثر استخداما من الأساليب السلبية لدى أفراد العينة، وجود أثر للتفاعل بين المؤهل التعليمي والعمر في أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة البحث، وجود فروق في استخدام الأساليب الإيجابية جميعها والدرجة الكلية تغزى إلى متغير الخبرة لصالح الخبرة الأكبر، وإلى متغير العمر لصالح الفئة العمرية الأكبر فوق 50 سنة.

هدفت دراسة أبو عرام (2005) في إلى معرفة أساليب مواجهة الضغوط، وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة القاهرة. تكونت عينة الدراسة من (434) طالبة و (457) طالبة، وتم بناء مقياس سمات الشخصية وأساليب المواجهة من طرف الباحثة، ومن نتائج الدراسة المتوصل إليها: أهم الأساليب التي يعتمد عليها الطلاب هي اللجوء إلى الله، ثم المواجهة وتأكيد الذات ثم تحمل المسؤولية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في استخدام أساليب مواجهة الضغوط.

كما هدف بيانثي (Bianch, 2004) في دراسة إلى تحديد مصادر الضغوط وطرائق التعامل معها بالبرازيل. وتكونت العينة من (76) ممرضة. واستخدم استبانة تقويم الضغوط النفسية في العمل واستبانة المواجهة، أشارت النتائج إلى وجود أربعة مصادر رئيسية لضغوط العمل لدى الممرضات وهي: مصادر متعلقة بضغوط العمل، والمشاركة في اتخاذ القرارات، ومصادر متعلقة بالتعامل مع الإدارة، ومصادر متعلقة بالتعامل مع المريض وعائلته، كما أشارت إلى أن أكثر الاستراتيجيات استخداما من قبل العينة كان في المرتبة الأولى التقويم الإيجابي، يليه طلب الدعم والمساعدة الاجتماعية، ومن ثم الضبط الذاتي، وحل المشكلات، وأخيرا استراتيجية التجنب والهروب.

تناول عبد الله (2002) دراسة هدفت إلى معرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية دراسة مقارنة بين الريف والحضر بمصر، وتكونت العينة من (1073) طالبا وطالبة بالمرحلتين الإعدادية والثانوية بالقاهرة، تراوحت أعمارهم بين (12\_18) سنة. وتم بناء مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعداد الباحث. توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: احتلت الأساليب السلبية

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

المراكز الأولى في الترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوط (الأفكار، الاستسلام، النفيس الانفعالي) ووجدت فروقا ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث بشأن أساليب المواجهة، ووجدت فروقا بين الإعدادية والثانوية على (15) أسلوبا من أساليب المواجهة.

كما تناولت العارضة (1993) دراسة هدفت إلى التعرف على الإستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون والمعلمات في المرحلة الثانوية في محافظة نابلس لتكيف مع الضغوط النفسية التي تواجههم وتحديد فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة في الاستراتيجيات تغزى لمتغيرات الجنس والمؤهل العلمي والخبرة ومكان العمل، واستخدمت مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (241) معلما ومعلمة، توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن استخدام المعلمين لاستراتيجيات المستخدمة هي استراتيجية الضبط الذاتي، كما بينت النتائج عدم وجود فروق في استخدام المعلمين والمعلمات لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط تغزى لمتغير الجنس، أو مكان العمل أو الخبرة، أو المؤهل العلمي.

هدفت دراسة كومار (kumar, 1990) إلى معرفة الأحداث الضاغطة والأساليب التي يستخدمها الطلاب الريفيون في مواجهة الضغوط بالهند. تألفت عينة الدراسة من (360) طالبا وطالبة، أظهرت النتائج أن الطلبة في الريف يواجهون ضغوطا نفسية متعددة شخصية، ومالية، واجتماعية، ودراسية وأسرية، ويستخدم الطلبة أسلوب حل المشكلة والتقويم المعرفي في مواجهة الضغوط النفسية.

كما هدفت دراسة أسبل (Asbell, 1989) إلى معرفة ضغوط الحياة اليومية وأساليب مواجهتها لدى أفراد عينة الدراسة. تكونت العينة من (181) شخصا في نيويورك. استخدام مقياس استراتيجيات المواجهة، ومقياس طرق المواجهة (المنفتح)، ومقياس الصلابة النفسية ومقياس ضغوط الحياة اليومية وقائمة الأعراض الجسمية، وقائمة الأعراض المرضية "لهوبكنز". وكانت نتائج الدراسة كالاتي: وجود علاقة ارتباطية بين أساليب المواجهة المستخدمة، وهي أساليب التكيف الايجابية (التنفيس الانفعالي المساندة الاجتماعية).

### التعليق على الدراسات السابقة:

\_ يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة إلى أنه توجد العديد من الاستراتيجيات والأساليب التي يتبعها الأفراد لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون إليها، وخاصة الناتجة عن المهنة أو العمل.

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- \_ ونلاحظ من خلال عرض نتائج الدراسات السابقة أن هناك أساليب مشتركة يستخدمها الأفراد للتعامل مع ضغوطهم النفسية، ويمكن أن نذكر بعض هذه الأساليب ومنها: أسلوب طلب الدعم والمساعدة الاجتماعية، الضبط الذاتي، حل المشكلات، إستراتيجيات التجنب والهروب.
- \_ غير أن هناك تبايناً لدى الأفراد في استخدام هذه الأساليب، وقد يرجع ذلك إلى إختلاف أدوات الدراسات، وكذلك العينات التي طبقت عليها تلك الأدوات، أو إلى طبيعة المجتمع.
- \_ كما تشترك الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في دراسة كل من متغيرات الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة.
- \_ كذلك تشترك الدراسة الحالية مع دراسة العارضة (1993) في تناول موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في الوسط المدرسي.
- \_ اعتمدت الدراسة الحالية على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في حين اعتمدت دراسة كل من عباس (2010)، وأبو العرام (2005)، ودراسة عبد الله (2002)، بياشي (2004) على بناء مقاييس، واستخدمت دراسة مريم الأحمد (2009) مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لـ MOSS. وقد أفادتني الدراسات السابقة في صياغة إشكالية الدراسة، بناء خطة الفصول، تحديد المنهج المناسب للدراسة وهو المنهج الوصفي التحليلي، تحديد أدوات جمع البيانات.

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية

تمهيد.

01. مفهوم الضغوط النفسية.
02. علاقة الضغوط ببعض المفاهيم.
03. النظريات المفسرة للضغوط النفسية.
04. أنواع ومظاهر الضغوط النفسية.
05. مراحل الضغوط النفسية.
06. عناصر الضغوط النفسية.
07. مصادر الضغوط النفسية في الوسط المدرسي.
08. أعراض الضغوط النفسية.
09. عواقب الضغوط النفسية.
10. طرق قياس الضغوط النفسية.

خلاصة.

### تمهيد:

يواجه الفرد في حياته اليومية الكثير من المواقف التي تتضمن مواقف وخبرات غير مرغوب فيها، والتي تهدد راحته النفسية، وتسمى هذه المواقف بالضغوط النفسية، حيث تعد هذه الضغوط واحدة من أهم المشكلات التي يعيشها الإنسان في الوقت الراهن، والتي تعتبر جزء لا يتجزأ من حياته اليومية، ولكن هذه الضغوط قد تكون ايجابية أو سلبية، تحرك الإنسان أو تحبطه، كما يمكنها أن تكون بسيطة أو معقدة وذلك لما تتركه من آثار ونتائج خطيرة ومدمرة، على حياة الناس أفراداً وجماعات، ويرى المختصون في هذا المجال أن الضغط النفسي هو واحد من مشكلات العصر الحديث، ذلك لما لها من تأثيرات داخلية وخارجية على حياة الفرد، والتي ينتج عنها ضعف في القدرة على إصدار استجابة مناسبة للمواقف، وما يرافقها من اضطرابات نفسية وفيزيولوجية التي تؤثر بشكل سلبي على مجالات حياته.

وسأتطرق في هذا الفصل إلى أهم العناصر المتعلقة بالضغط النفسي، وذلك انطلاقاً من تعريف هذا المصطلح، علاقة الضغوط النفسية ببعض المفاهيم، النظريات المفسرة للضغوط النفسية، أنواع الضغوط النفسية، مراحل الضغوط النفسية، عناصر الضغوط النفسية، مصادر الضغوط النفسية، أعراض الضغوط النفسية، عواقب الضغوط النفسية، طرق قياس الضغوط النفسية.

### أولاً: مفهوم الضغوط النفسية.

\_ التعريف اللغوي: ضغط، ضغطاً، عصر، كبس، أي مارس ضغطاً على جسم لانقراض وزنه وحجمه وجمعها ضواغيط ومصدرها ضغط، وقد يكون ضغطاً مادياً أو معنوياً (حمودي، 2001، ص 883).

\_ اما التعريف الاصطلاحي للضغوط :

فهي كلمة مشتقة من "distress" التي تعني المحنة والاستغاثة وجاءت من الكلمة الفرنسية القديمة "drestrece" ومعناها ضيق وشدة، "estresce" معناها ضيق واضطهاد وهي مشتقة من اللغة اللاتينية من كلمة "stringer" التي معناها ضيق وشدة ويستعمل هذا المصطلح في عدة مجالات، ويشغل مكانة هامة في علم النفس والطب السلوكي (صباح، 2011، ص 31).

يعرفه "هانزسيلي" (1979): انه استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب أو حدث خارجي لحدوث تكيف مع متطلبات البيئة، عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة (جميل، 1998، ص 40). كما يعرفه "مونتا لازاروس" بأن الضغط هو حالة، تنتج عن عدم حدوث توازن بين المطالب البيئية والداخلية والموارد التكيفية للفرد.



## الفصل الثاني: الضغوط النفسية

تعريف "هارون توفيق الرشيدى": الضغط stress، الانضغاط strain، فالضغوط تشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي والاجتماعي، النفسي أما كلمة الضغط فتعبر عن الحادث ذاته أي وقوع الضغط بفعالية الضواغط والتي يعبر عنها بالشعور بالاعياء والانهاك (توفيق، 1999، ص 16).

يرى "علي واسماعيل" أن الضغط هو استجابة داخلية، كما يدركه الفرد من مؤثرات داخلية وخارجية تسبب تغييرا في توازنه الحالي (اسماعيل، 1999، ص 75).

ويعرفه "لورنس" 1990: الضغوط النفسية بانها حالة من الانفعالات النفسية السلبية، مثل: الغضب أو القلق أو الاحباط أو قلة التحمل أو الانزعاج، أو تثبيط العزم يعاني منها الفرد نتيجة للأحداث التي تهدد أو تتحدى الفرد بجميع فعاليات الحياة (الباقي، 2005، ص 503).

ويرى "ديفيد فونتانا": الضغط النفسي عبارة عن العنصر المجدد للطاقة التكيفية، لكل من العقل والجسم فاذا كانت هذه الطاقة يمكنها احتواء المتطلبات، وتستمتع بالاستثارة المتضمنة فيها، فان الضغط النفسي يكون مقبولا ومفيدا، اما اذا كانت لا تستطيع وجود الاستثارة يضعفها فان الضغط لا يكون مقبولا وغير مفيد بل ضار (ديفيد، 1994، ص 14).

تعريف "سيلبي": الضغط هو عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة، مثل: التغيير في الأسرة او فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي (عبيد، 2008، ص 20).

تعريف "ميكانيك": الضغوط هي تلك الصعوبات التي يتعرض لها الكائن البشري بحكم الخبرة، والتي تنجم عن ادراكه للتهديدات التي تواجهه (عبد الرحمان، 2008، ص 20).

تعريف الضغط النفسي في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي:

الضغط هو عبارة عن عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء ككل أو على جزء منه وبدرجة توجد لديه احساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته، وحينما تزداد شدة هذه الضغوط، فان ذلك يفقد الفرد قدرته على التوازن وتغيير نمط سلوكه إلى ما هو عليه إلى نمط جديد (غانم، 2009، ص 287).

تعريف "عبد المنعم الحفني":

يعرفه بأنه حالة المحنة تصيب المرء، أي تشدد وتضعب به، ويقال الأمر عصيب اي شديد المحنة، شدة تنزل بالمرء فينعصب بها أو يمحن، اي يتوتر ويقلق وتسنفر دفعاته البدنية والنفسية، ويوصل بها للتهؤ مع الموقف المصيب فيخفف عن توتره وقلته ويستعيد التكامل والتوازن الذي كان له (الحفني، 1995، ص 125).

تعريف "كوبر":

الضغط هو عدم تكافؤ امكانيات الفرد مع المطال الموضوعه، على عاتقه أو الضروف التي يواجهها وقد تحدث المشكله عندما تكون قدراته غير كافية لمواجهة المتطلبات الجسميه والاجتماعيه(عبد المنعم،2006، ص57).

تعريف "عبد الستار ابراهيم" 1998 الذي ينظر إلى الضغط على أنه تغيير داخلي خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، وبعبارة أخرى تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئي، أو السفر أو الصراعات الاسريه ضغوطا مثلها في ذلك الأحداث الداخليه أو التغييرات العضويه كالاصابه بمرض أو الأرق او التغييرات الهرمونية (طه سلامة،2006، ص21).

الضغوط مفهوم يشير الى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفيزيولوجية، مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية، التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الآخرين(كمال،2013، ص5).

### ثانيا: علاقة الضغوط ببعض المفاهيم.

القلق: هو حالة من الخوف الغامض الشديد، الذي يمتلك الانسان ويسبب له الكثير من الكدر والذيق والألم، والقلق يعني الانزعاج والشخص القلق يتوقع الشر دائما، ويبدو متشائما، ومتوتر الأعصاب ومضطربا، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه ويبدو مترددا عاجزا عن البت في الأمور، ويفقد القدرة على التركيز.(سيجموند فرويد).

الإرهاك:

الإرهاك: عبارة عن ازملة من الأعراض البدنية والعاطفية والعقلية، المرتبطة بالطاقة الحيوية للفرد وأدائها في الاعمال التي يقوم بها وهذه لها علاقة سلبية بمفهوم الذات والاتجاهات نحو العمل، وفقدان الشعور بالمسؤولية (عثمان،2008، ص 18).

الإحباط:

ان الإحباط تتظمن ادراك الفرد لعائق يعوق اشباع حاجات له، أو توقع حدوث هذا العائق في المستقبل مع تعرض الفرد من جراء ذلك لنوع من انواع التهديد.

الصراع:

هو حالة يمر بها الفرد حين لا يستطيع ارضاء دافعين معا (أو فريقين من الدوافع) ويكون كل منهما قائما لديه (ابو حويج، 2006، ص 218).

الصراع هو الوضع الناجم عن اثاره دافعين معا وفي نفس الوقت بحيث لا يمكن أن يشبعا معا، هذا الوضع يؤدي إلى مشاعر غير سارة كالقلق والتوتر وتجعل الفرد مترددا وغير متأكد فيما يفعله، ويؤدي ذلك إلى اضطرابه وتوتره، فعندما يوجد صراع لاشباع حاجتين في نفس الوقت، فان اشباع احدهما يؤدي إلى احباط الاخر (هبد، 2007، ص 118).

المشقة:

هي العلاقة الخاصة بين الفرد والبيئة، والتي يقيّمها الفرد على أنها مهددة لذاته وتجاوزة لمصادره وامكانياته (هناء، 2007، ص 375).

الاجهاد:

يعرف الاجهاد على أنه استجابة تكيفية متوسطة بالخصائص الفردية أو العمليات النفسية الناتجة عن أي فعل أو موقف أو حدث خارجي، والذي يضع متطلبات طبيعية ونفسية معينة على الفرد، وهذه الخصائص قد تشتمل على متغيرات كالعمر والجنس والحالة الاجتماعية، اما العمليات النفسية فقد تشتمل على مكونات الاتجاهات والقيم والمعتقدات وعدد من أبعاد الشخصية مثل نمط (أ) او (ب) سلوكي (عمار، 2007، ص 541).

الإحترق النفسي:

هو حالة من التعب والاجهاد النفسي، والجسمي، والانفعالي، والشعور بالاحباط والعجز، وتطوير مفهوم سلبي نحو العمل والزملاء في العمل (مراد، 2011، ص 12).

### ثالثا: النظريات المفسرة للضغوط النفسية.

اهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط النفسي والإنفعالات المتعلقة بها، وأثر تلك

الإنفعالات على الصحة النفسية فيما يلي سيتم عرضها:

#### 1\_ نظرية التحليل النفسي:

لقد ميز علماء النفس التحليليون وعلى رأسهم فرويد الضغوط النفسية التي سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة لدى أولئك الذين يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية العدوانية

والعديد من الرغبات، فقد ذكر علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد من كل موقف أو سلوك هي تعبير عن صراع ما بين نزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد نفسه، فعندما تصطدم النزاعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الانا الأعلى) فإن هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الأليات الدفاعية وطبقا للنظرية النفسية التحليلية فإن معظم الأفراد لديهم صراعات لاشعورية وهذه الصراعات تكون لدى البعض أكثر حدة وعددا فهؤلاء الناس يرون ظروف وأحداث حياتهم مسببات للضغوط النفسية وإن أساليب مواجهة هذه الضغوط يكون عن طريق الكبت الذي اعتبره ميكانيكية الدفاع اتجاه الضغوط فالذكريات المؤلمة والمشاعر التي يرافقها الخجل والشعور تكبت في اللاشعور وكبت المشاعر والرغبات يتم في الطفولة المبكرة يرافق ذلك الشعور بالذنب مما يؤدي معانات الفرد من آثار الضغوط النفسية واصابته لاحقا ببعض الاضطرابات النفسية وبعض الأمراض مثل: السرطان وأمراض القلب وغيرها كما يرى علماء النفس التحليليون أن الضغوط النفسية الناتجة عن أي موقف أو سلوك هي بمثابة تعبير عن الصراع بين الهو الذي يمثل الرغبات والمشاعر الغريزية والتي تضبط وتحرم غالبا من المحيط الخارجي للفرد بين الانا الأعلى الذي يمثل الرقابة النفسية الداخلية أو ما يطلق عليه الضمير، فالتفاعلات والصراعات هذه تؤدي إلى ظهور الأليات الدفاعية عند الفرد.

ويؤكد "يونغ" على أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض والاضطرابات النفسية، أنه ناتج عن الطاقة التي تولد مع الانسان بالفطرة، وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية وتطورها خبرات الطفولة المبكرة مما يكون شخصية الفرد المستقبلية، وسلوكه المتوقع وإذا ما واجه الانسان أنواع من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياته المختلفة وتعبير السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط الذي يحتاج إلى علاج نفسي وطبي (عبد الرحيم، 2013، ص 18).

### 2\_ نظرية هانزسيلي:

كان هانزسيلي يحكم تخصص كطبيب متأثرا بتفسير الضغط تفسيراً فيزيولوجياً، وتنطلق نظرية هانزسيلي من مسلمة يرى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط، يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو انماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج ويعتبر سلبي، أن أعراض الاستجابة

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية

الفيزيولوجية للضغط عالمية هدفها المحافظة على الكيان والحياة، وحدد سيلبي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي:

1.2. الفزع: وفيه يظهر الجسم متغيرات واستجابات تميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم وقد تحدث الوفاة عندما تتهاور مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديداً.

2.2. المقاومة: تحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازماً مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

3.2. الاجهاد: مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت (عثمان، 2008، ص 98).

3\_ نظرية النسق النظري "سبيلبرجر" (1972):

تعتبر نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده فقد اقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة، trait ansceity والقلق كحالة state ansceity ويقول أن القلق شقينسمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، وعلى هذا الأساس يربط سبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر الضغط الناتج ضاغطاً مسبباً لحالة القلق ويستبعد ذلك القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق اصلاً.

كما اهتم سبيلبرجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة يجب تقييمها على أنها خطيرة ومهددة، قد تصبح سبباً لحدوث القلق كما ميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد، من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي أما كلمة التهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطر أو مخيف (عثمان، 2001، ص 99).

4\_ نظرية "هنري موراي":

ارتبط موضوع الضغوط عند موراي بالحاجة (Need) وعرف الضغط بمحاولة الفرد لاشباع وعرف الضغط بأنه خاصية موضوع بيئي أو لشخص تيسر وتعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، وترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولة الفرد لاشباع متطلبات حاجاته، استطاع موراي التمييز بين نمطين وهما:

أ\_ ضغط بيتا: وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية

ب\_ ضغط الفا: وهي خصائص الموضوعات البيئية، كما توجد في الواقع أو كما يظهريها البحث العلمي (توفيق، 1999، ص 65).

وكتبت "هول وليندي" 1978 أن موراي اوضح أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويأكد على أن الفرد بخبرته يصل لى ربط موضوعات ويطلق معينة ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم الفا (عثمان، 2001، ص 100).

وهكذا وطبقا لنظرية موراي تكون الحاجات النفسية قوى دافعة، لكنها لا تعمل بمفردها أنما تضافر مع القوى البيئية في ديناميكية، فالعوز الذي ينشأ عن وجود الحاجة يهدد كيان الفرد ويهز كيان الفرد واستقراره واتزانه ويزيد من التوتر والالاح لديه من أجل الإشباع ويضل الانسان يكدح ويناضل في بيئته ويبحث عن مميزات تسير له الاشباع وتحقق اللذة فيتواجه مع الاشخاص والوضعيات والموضوعات والقوى البيئية والنماذج الاجتماعية (محمد، 2010، ص 29).

### 5\_ نظرية "لازاروس وفولكام":

تمثل هذه النظرية أحد النظريات المعرفية في تفسير الانفعالات، حيث تاكد على أهمية التقسيمات والتفسيرات المعرفية، في نشأة الانفعالات وتقوم في جوهرها على فكرة ان الانفعالات تستثار من خلال التقسيمات و التفسيرات للأحداث والموقف والطريقة التي يفسر بها الفرد الموقف الضاغط أو التهديد هي التي تسبب له الانفعال، هذه النظرية تفسر الضغوط والخبرة الانفعالية للفرد على أساس التقييم والتفسير المعرفي والمواجهة، فالتقييم المعرفي هو عملية تقييم مستمرة لأهمية العلاقة بين الفرد والبيئة في تحقيق التوافق لديه.

ويشير لازاروس أن الفرد لديه نوعين من أساليب التقييم المعرفي للموقف هما:

عملية التقييم الاولي وعملية التقييم الثانوي، وأنه في ضوء هذه العمليات يتحدد نوع الانفعال وشدته لدى الفرد (عبد العظيم، 2007، ص 47).

### 6\_ النظرية السلوكية:

لقد فسر السلوكيون الضغوط النفسية تنطلق من عملية التعلم، التي من خلالها يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطيا مع مثيرا تحيادية اثناء الأزمة و مرتبطة بخبرة سابقة حيث يصنفها الفرد على أنها مخيفة ومقلقة، ويرى السلوكيون كذلك أن التفاعلات المتبادلة لدى الانسان وواقعه مع البيئة الفيزيائية والاجتماعية، التي يعيش فيها يعتبر

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية

متنبأ للسلوك قبل وقوعه ورأو أن تكييف سلوك الفرد حسب متطلبات الموقف المحدد يكون بصورة ذات المعنى والمغزى، وأن جسم الانسان ليس سلبيا بل فعال يسعى لان يتكيف ولا تفسر تفاعلات الجسم وحدها بل ان جسم الانسان ومحيطه الاجتماعي يفسران معا ما يعانيه الفرد من اضطرابات وحسب السلوكيون فان النتائج النفسية والسلوكية التي تحدثها الضغوط تحدث من السلوك ومدى تاثره على نمط سلوك الفرد المعتاد، والضغط في نظرهم يؤدي إلى القلق ولكنه يكون احيانا ناجحا وعمليا، لأنه يؤدي بالانسان إلى اتخاذ قرارات حاسمة ويقوي إرادته، التي تمكنه من مواجهة الفشل أو النجاح في المستقبل كما أن الضغط يفيد الانسان في أنه يعلمه اسلوب حل المشكلات منذ الصغر، ويهيئ شخصيته لتكون فاعلة ومواجهة كما قد يواجه مستقبلا من أحداث، ويرون ايضا أنه لن يتمكن أحدا من تفسير سلوك الفرد الخاطى الا بعد معرفة الضغوط النفسية الواقعة عليه وبالتالي يسهل تعديله والتخلص من مسببات هذا السلوك (النوايسة، 2013، ص19).

### رابعا: أنواع الضغوط النفسية

توجد عدة أنواع للضغوط النفسية وتصنف إلى:

#### 1\_ تصنيف الضغوط على أساس نتائجها:

1.1. ضغط ايجابي: (مفيد او منتج) يتمثل في مستوى الإستجابة الداخلية، التي تحرك اداء الشخص السليم لوضائفه وتسهله، ويوجد هذا النوع من الضغوط في جميع أشكال النشاط البيولوجي على الأرض وهو مفيد في عمل التغيرات الضرورية في أسلوب الحياة، وهي التغيرات التي تفيد الشخص في المحافظة على حياته وزيادة سعادته، وبدون هذا النوع من الضغوط لن يكون هناك تغيير أو نمو أو انتاجية.

ومن بين المؤشرات المتعلقة بالضغوط الايجابية نجد:

\_ ارتفاع النشاط وزيادته

\_ القدرة على الادراك وتحليل المشاكل

\_ زيادة الدوافع

\_ زيادة القدرة على التصرف

\_ زيادة القدرة على التركيز والتذكر

\_ التفاؤل نحو المستقبل

2.1. ضغط سلبي:

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية

تؤثر سلبا على اداء الفرد الاكاديمي والمهني، وتوقعه على الانجاز والابداع، وتؤدي إلى سوء التوافق والاكنتاب والقلق والإحساس والإحباط والعدوان على الآخرين، وتظهر اثار هذه الضغوط في مظاهر سلوكية ومعرفية وانفعالية وجسدية(حسين،2006، ص 32).

2\_ تصنيف الضغوط حسب المستوى:

1.2. ضغوط مرتفعة: هي تلك الضغوط التي تعيق الفرد على الأداء ومن ثم يتأثر سلبا تبعا لذلك وتؤدي به ايضا إلى الارتباك والتردد في اتخاذ القرارات المناسبة ونقص التفاعل الاجتماعي مع الآخرين والتعرض للاضطرابات النفسية والجسمية والاختلالات الوظيفية والمعرفية، حيث يشعر الفرد بالقلق واليأس وفقدان الدافعية.

2.2. ضغوط منخفضة:

يقلل الأداء ويحدث الملل يقلل التركيز، وتتنخفض الدافعية.

3\_ تصنيف الضغوط على أساس المدة:

1.3. الضغوط المؤقتة: هي تلك الضغوط التي تحيط بالفرد، لفترة وجيزة تم تنتهي مثل ضغط الامتحانات أو الزواج الحديث، وهذه الضواغط تكون سوية في أغلبها الا اذا زادت وتجاوزت قدرة الفرد وامكاناته على تحمله غانها عندئذ تدفع الفرد إلى الوقوع في الأعراض المرضية.

1.3. الضغوط المزمنة: هي الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة، مثل وجود الفرد في ظل ظروف اسرية واجتماعية واقتصادية غير ملائمة، وتلك الضغوط هي ضغوط سلبية تجعل الفرد يبذل كل ما لديه من طاقة وامكانيات لمواجهةها، وعلى ذلك فان حدوث الضغوط المستمرة يرتبط دائما بظهور العديد من المشكلات الجسمية والنفسية للفرد الواقع تحت الضغط.

4\_ تصنيف الضغوط على أساس الشدة:

1.4. ضغوط قوية (عنيفة): يصعب على الفرد تجاهلها أو التغاضي عنها نظرا لما تفرضه من تهديدات على الفرد وهي ضغوط طويلة المدى.

2.4. ضغوط متوسطة: مثل الضغوط الناتجة عن توزيع الجدول المدرسي، وتوزيع الأنشطة المدرسية طوال العام الدراسي واستقبال الطلاب الجدد.

3.4. ضغوط عادية: وهي الضغوط التي تتصل بالمواقف اليومية الراهنة، التي تنشأ من التفاعلات اليومية وصراعات في البيئة المدرسية مثلا وعلاقاتهم بالرؤساء في العمل(حسين،2007، ص 38).



## الفصل الثاني: الضغوط النفسية

5\_ تصنيف سيلبي: يصنف الضغط النفسي إلى:

1.5. الضغط النفسي السيئ: وهو الضغط الذي يسبب الألم نظرا لعدم التوازن بين متطلبات الفرد والامكانيات المتاحة.

2.5. الضغط النفسي الجيد: وهو الضغط الذي ينتج عن مشاعر ايجابية، نظرا لأنه يعيد توافق الفرد مع بيئته.

3.5. الضغط النفسي الزائد: ينتج عن تراكم الضغوط السلبية التي تتوافق مع امكانيات الفرد خاصة عند امتداد زمانها (ابو سعد، 2009، ص76).

### خامسا: مراحل الضغوط النفسية

يعتبر "هانز سيلبي" من الرواد الأوائل الذين اهتموا بموضوع الضغط النفسي، ونتائج السلبية والمرضية حيث قدم نموذجا من ثلاثة خطوات تتضمنها الاستجابة للضغط النفسي أطلق عليها متلازمة التكيف العام « Générale adaptation syndrome » ويرى سيلبي أن الضغط استجابة تتكون من ثلاث مراحل:

1\_ مرحلة الانذار: وفيها تنشط العضوية لمواجهة التهديد وتقوم بافراز الهرمونات ويتسارع النبض والتنفس، ويصبح فيها الشخص في حالة متاهة للمواجهة أو الهروب (ياسين، 1999، ص172).

2\_ مرحلة المقاومة: حيث تعمل العضوية على مقاومة التهديد، وكلما زادت حالة الضغط، انتقل الفرد إلى حالة المقاومة، وفيها يشعر الفرد بالقلق والتوتر مما يشير إلى مقاومة الفرد، وقد يترتب على هذه المقاومة وقوع حوادث وضعف القرارات المتخذة، والعرضة إلى الأمراض من خلال هذه المرحلة وذلك لأن الفرد لا يستطيع أن يسيطر على الموقف باحكام.

3\_ مرحلة الانهك:

وتحدث عند الفشل في التغلب على التهديد واستمرار الضغط النفسي لفترة طويلة، مما ينجم عنه استهلاك العضوية كمصادرها الفيزيولوجية مما يؤدي إلى الانهيار الجسمي أو الانفعالي، فعندما تنهار المقاومة يحل الارهاق وتظهر الأمراض المرتبطة بالاجهاد مثل القرحة المعدية، ارتفاع ضغط الدم، والأخطار التي تشكل تهديدا مباشرا للفرد (نابلسي، 1996، ص65).

### سادسا: عناصر الضغوط النفسية

يرى "سيلزاجي" و"لاس" أن الضغوط النفسية لدى الفرد في مجال العمل تنشأ عن حالة اتزان نفسي أوفيزيولوجي أو اجتماعي، وتحدد هذه الحالة من خلال ثلاث مراحل وهي:

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية

- 1\_ عنصر المثير: ويمثل القوى المسببة للضغط والتي تقضي إلى الشعور بالضغط النفسي وقد يأتي من البيئة أو منظمة العمل أو الفرد ذاته.
- 2\_ عنصر الاستجابة: ويتضمن عامل الاستجابة ردود فعل نفسية أو جسدية أو سلوكية، تجاه الموقف الضاغط وهناك على الأقل استجابات للضغط تلاحظان هما:
  - 1.2. الاحباط: الذي يحدث لوجود عائق بين السلوك والهدف الموجه.
  - 2.2. القلق: (الحصر النفسي) وهو يمثل الاحساس بعدم الاستعداد للاستجابة بصورة ملائمة، فبعض المواقف مثل حالة الطالب الذي يشك انه ذاكر بقدر كاف للامتحان.
- 3\_ عنصر التفاعل: مثل العوامل المثيرة للضغط والاستجابة له وهذا التفاعل مركب من تفاعل عوامل البيئة والعوامل التنظيمية بالمؤسسة، والمشاعر الشخصية وما يترتب عليها من استجابات وانفعالات(عكاشة،1999، ص87).

### سابعا: مصادر الضغوط النفسية في الوسط المدرسي

تعد مصادر الضغوط النفسية عند المعلمين في الوسط المدرسي متنوعة، نظرا لأن مهنة التعليم من المهن الاجتماعية والنفسية الضاغطة، لكثرة متطلبات مهنة التدريس وزيادة اعبائها ومستوياتها التي تجعل المدرسين غير راضين عن مهنتهم وغير مطمئنين في حياتهم ومستقبلهم المهني مما يكون له أثره السلبي في عطائهم.

وقد اجمل المشعان(2002) مصادر ضغوط المعلمين في العملية التعليمية في غموض الدور، صراع الدور، والعبئ المهني، والتطور المهني وتدني المكانة الاجتماعية، وازدحام الصفوف بالتلاميذ وبطئ عملية الترقية الوظيفية للمعلم، وضعف الرواتب وعدم وجود حماية للمدرس، وعدم قيام جمعية المعلمين بالدور الذي يشعر المدرسين بالأمان والأمن الوظيفي، وعدم اهتمام أولياء الأمور بمستويات ابنائهم التعليمي ومتابعتهم، واهمال الأبناء في أداء واجباتهم، وسوء العلاقة بين بين الزملاء في العمل، والمناخ المدرسي الغير مناسب وظروف العمل الطبيعية، ونقص الدعم الاجتماعي.

وقد طور جستون واخرون (1994) نموذجا يوضح العلاقة في بين عوامل ضغوط المهنة المختلفة واثار هذه الضغوط على العمل، وتأثير الصفات الشخصية على هذه العلاقة ويشمل النموذج على عدة مصادر لضغوط المعلمين منها:

أ\_ ضغوط تتعلق بطبيعة العمل وبيئته ودور العاملين فيها ومنها:

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية

الضوضاء والحرارة وتلوث الهواء وغيرها.

ب\_ ضغوط بشرية فردية: كالضغوط الناتجة عن صراع الدور وغموضه، والعبء الزائد في العمل وطبيعته المهنية وهذه الضغوط جميعها ترتبط بالمهنة.

ج\_ ضغوط اجتماعية: تتمثل في ضعف العلاقة الاجتماعية مع الزملاء في العمل، والمرؤوسين والمدير.

د\_ ضغوط تنظيمية: وتتمثل في تصميم الهيكل التنظيمي (مستويات ادارية متعددة او قليلة، في هرم التنظيم وعدم وجود سياسات محددة).

2\_ ضغوط ترتبط بالخصائص الشخصية: تتمثل في الصفات الذهنية والعاطفية والجسمية ( نمط الشخصية ومركز التحكم وقدرات وحاجات الفرد).

3\_ ضغوط ترتبط ببيئة العمل: وذلك لما تحويه من ضغوط الطلبة، أولياء الأمور، وضغوط البيئة الفيزيائية، وقلة امكانياتها، وقدراتها.

4\_ ضغوط ترتبط بمهنة التدريس:

اعباء ومتطلبات ومسؤوليات العمل بشكل مستمرة الأمر الذي يتطلب مستويات عالية من الكفاءات والمهارات الفنية من جانب المعلم.

5\_ مصادر الضغط النابعة من قبل الادارة المدرسية:

لما تحمله من زيادة اعباء العمل وعدم تقييم جهود المعلمين، بالاضافة إلى اتباع الادارة التسلطية بالتعامل مع المعلمين، وبشكل عام فان الضغوط النفسية عند المعلمين تنبع من المصادر التالية:

1\_ مصادرالضغط النابعة من قبل الادارة المدرسية لما تحمله من زيادة أعباء العمل وعدم تقييم جهود المعلمين، بالاضافة إلى اتباع الادارة التسلطية بالتعامل مع المعلمين.

2\_ مصادر الضغوط النابعة من قبل البيئة لما تحتويه من ضغوط الطلبة وأولياء الأمور، وضغوط البيئة الفيزيائية وقلة امكانياتها وقدراتها.

3\_ مصادر نابعة من قبل الزملاء والناتجة عن سوء التواصل وما تحويه من وجهات نظر متعارضة.

4\_ مصادر مهنية (مؤسسية): صراع الدور، غموض الدور، عدم المشاركة في صنع القرار والاعداد الغير جيد للاستاذ الذي لا يلائم طبيعة المهنة، والضغوط الناشئة من المؤسسة والنقص في المساندة الاجتماعية

سواء المدير أو الزملاء أو المشرفين.

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية

5\_ مصادر فردية (شخصية): تشمل في عدم الرضا عن العمل، وعدم الرضا عن الحياة إضافة إلى بعض المتغيرات الديمغرافية المتمثلة في السن، المؤهل الدراسي للاستاذ، والجنس وسنوات الخبرة(النواسية،2013، ص36،37).

### ثامنا: أعراض الضغوط النفسية.

تسبب شدة الضغوط النفسية والتعرض المتكرر لها إلى ظهور كثير من التأثيرات، السلبية على شخصية الفرد، فلا شك أن الفرد عندما يكون واقعا تحت تأثير الضغط ويكون مختلف من الناحية الفيزيولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية عنه من الحالات العادية.

ويمكن تصنيف أعراض الضغوط النفسية بالتصنيف الذي وضعه Braham "برهام" (1994) وهو التالي:

#### 1\_ الأعراض الجسمية:

\_ العرق المفرط

\_ الصداع بانواعه (نصفي، دوري، توتري).

\_ التوتر العالي

\_ الألم في العضلات وخاصة في الرقبة والكتف.

\_ عدم الانتظام في النوم (الارق، النوم المغرط، الاستيقاظ المبكر غير العادة).

\_ الامساك، آلام الظهر وخاصة في الجزء السفلي،الاسهال وأوجاع البطن، التهاب الجلد، عدم الهضم

القرحة، التغيير في الشهية، زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي إلى اصابات جسمية.

#### 2\_ الأعراض الانفعالية:

\_ الصدمة الانفعالية

\_ نوبات غضب شديدة

\_ نوبات الاكتئاب

\_ الشعور بالقهر

\_ سرعة البكاء(لياس،2006، ص 79).

#### 3\_ الأعراض الذهنية:

\_ النسان

\_ الصعوبة في التركيز

- \_ الاضطراب في اتخاذ القرارات
- \_ الصعوبة في استرجاع الأحداث
- \_ استحواد الفكري
- \_ انخفاض في الدافعية للقيام بالأعمال والأشغال
- \_ انجاز المهام بتحفظ
- \_ تزايد عدد الأخطاء
- \_ اصدار أحكام غير صائبة
- 4\_ الأمراض الخاصة بالعلاقات الشخصية:
- \_ عدم الثقة غير المبررة في الآخرين
- \_ لوم الآخرين
- \_ نسيان المواعيد والغائها قبل فترة وجيزة
- \_ مراقبة ومتابعة اخطاء الآخرين
- \_ تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات بالآخرين
- \_ التفاعل مع الآخرين بشكل إلى ( غياب الاهتمام الشخصي والتفاعل ببرودة مع الآخرين)  
(لياس، 2006، ص 79، 80).

#### تاسعا: أضرار الضغوط النفسية:

يختلف الأفراد في استجاباتهم تجاه الضغوط، فبعض الأفراد تكون استجاباتهم تكيفية، فهي تساعد في التخفيف من الضغوط وقد تكون استجابات الأفراد أو آخرين لنفس المواقف الضاغطة استجابات غير تكيفية، والتي تؤدي إلى تفاهم المطالب المفروضة على الفرد.

\_ وقد اثبت الباحثون " كولن قريل" (1999)، "ومودنلد دلي" وبليس كاس" (2003) "وجنك كمس" (1993) بأنه عندما تتزايد المطالب المفروضة على الفرد، وتتجاوز قدراته التكيفية، فإنها تؤدي إلى أمراض عديدة ويمكن ملاحظة اثار الضغط النفسي في جوانب مختلفة في حياة الفرد ومن أهمها:

#### 1\_ الجوانب الانفعالية:

وتتمثل في بردود أفعال الفرد واستجابته على مستوى مشاعره وعواطفه ويعتبر القلق من أكثر ردود الفعل الشائعة للضغوط النفسية، والذي يتمثل بالخوف من حدوث شئ ما غير سار، وكذلك فان الضغوط

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية

النفسية الشديدة، وتؤدي بالفرد إلى الاكتئاب النفسي وتسيطر عليه الانفعالات السلبية كالشعور بالذنب والأرق.

### 2\_ الجوانب الجسمية:

تتمثل أبرز الجوانب الجسمية للضغوط النفسية في الشكاوي الجسمية والأمراض المختلفة مثل الصداع وآلام الظهر، وتشنجات في العضلات، وضغط الدم وقرحة المعدة، وفقدان الشهية، والربو وحساسية الجهاز التنفسي والاضطرابات الجلدية.

### 3\_ الجوانب المعرفية:

وتتضمن التغيرات في كفاءة الوظائف المعرفية مثل الإدراك، والقدرة على الحكم وحل المشكلات وكذلك تتأثر الذاكرة والغدد، فيصبح من الصعب على الفرد تركيز انتباهه على مهمة معينة.

### 4\_ الجوانب السلوكية:

أظهرت الكثير من الدراسات بأن الضغط النفسي قد يكون مباشر للعنف، وادمان الكحول والمخدرات والتدخين وكذلك تتأثر طريقة أداء الفرد لأعماله ومهامه اليومية بسبب ما يعانيه من ضغوط نفسية.

### 5\_ الجوانب الاجتماعية:

تتأثر حياة الفرد الاجتماعية وعلاقاته مع الآخرين سواء في الأسرة أو المجتمع الخارجي، بسبب الضغط النفسي مما يؤدي به إلى إنهاء العلاقات الاجتماعية أو تقليصها واضطرابات دائمة في الروابط الاجتماعية، والفشل في أداء الدور المناط به، وقد يؤدي للوحدة والغربة الاجتماعية. (المساعد، 2014، ص 26، 27).

### عاشرا: طرق قياس الضغوط النفسية:

يمثل قياس الضغوط النفسية وفحصها والتعرف على مستوياتها لدى الفرد أحد الاهتمامات الرئيسية لدى علماء النفس، كما تمثل معرفة قابلية الفرد واستعداده للتعرض للضغوط إضافة إلى تعرضه الفعلي لها الخطوة الرئيسية نحو مواجهة هذه الضغوط وإدارتها، حيث أن القدرة على مواجهة الضغوط والتغلب عليها أو التعايش معها يعتمد على درجة الاستعداد ونمط الشخصية، إضافة إلى شدة الضغوط وجوهريّة التغيرات الحياتية، وكذلك الأساليب التوافقية أو إستراتيجيات المواجهة القائمة، وجدير بالذكر

أن هناك طرق متعددة لقياس وفحص مستوى الضغوط منها:

أ\_ المقاييس الفيزيولوجية

ب\_ المؤشرات الكيميائية الحيوية

## الفصل الثاني: الضغوط النفسية

ج\_ المقاييس والاختبارات النفسية والتي تضم: أساليب التقرير الذاتي ومنها ( استبيانات، اختبارات، المقابلات).

د\_ المقاييس السلوكية وتضم: الملاحظة في المواقف الطبيعية والمصطنعة، الاختبارات الأدائية(يوسف، 2007، ص25).

\_ وسوف أعرض فيما يلي نموذج لأساليب فحص وقياس مستوى الضغوط.

1\_ مقياس اعادة التوافق الاجتماعي:

قدم " هولمز وراهي" مقياسهما لقياس أحداث الحياة الضاغطة stressfullife events الذي اطلق عليه مقياس تقدير اعادة التوافق الاجتماعي ويتكون من (43) حدثا حياتيا تتباين فيه مدى ما نثيره من مشقة، بعضها ايجابي والاخر سلبي، وتستخدم اما لقياس التغيرات الحياتية الفعلية التي حدثت للفرد خلال السنة الماضية، كما يمكن أن يستخدم المقياس لقياس ادراك الفرد أو تقديره لشدة الأحداث وما نثيره من ضغوط، حتى لو يكن قد تعرض لها من قبل، وقد اجريت دراسات كثيرة باستخدام هذا المقياس.

ويتضمن الفقرات التالية:

1\_ وفاة القرين ( الزوج، الزوجة).

2\_ الطلاق

3\_ الانفصال عن الزوج او الزوجة

4\_ حبس أو سجن او ما شابه ذلك

5\_ موت شخص عزيز سواء كان أحد أفراد الاسرة المقربين أو صديق

6\_ فصل عن العمل

7\_ تغير في صحة احد أفراد العائلة

8\_ تغير مفاجئ في الوضع المادي

9\_ الخلافات الزوجية في محيط الأسرة

10\_ سفر أحد أفراد الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو العمل

11\_ خلافات مع أهل الزوج أو الزوجة

12\_ التغير المفاجئ في السكن أو محل الإقامة

13\_ تغير شديد في عادات النوم أو الاستيقاظ(حسين، 2003، ص47).

### 2\_ مراقبة التحقق من الاجهاد:

عبارة عن اداة مؤلفة من (342) سؤالاً، وضعت من طرف شركة خاصة في " بوطسن"، وهي تكشف عن نماذج الاجهاد التنظيمي وتقييم قابلية الاصابة للاجهاد، وتقسم مجموعة الأسئلة الى (14) جدول أو سلماً، تصنف ثلاثة اشكال من الإجهاد ( الأعراض، الاوضاع، قابلية الاصابة) ويمكن الشيء السلبي في هذه الوسيلة في أن جدولاً واحداً فقط من (14) جدولاً، يتحدث عن المصادر المتعلقة مباشرة بالعمل.

### 3\_ التحقيق التشخيصي للاجهاد:

وقد اكتشفه كل من "ماتسون" و"ايفانسفيتش" بجامعة ( هيوستن ) الأمريكية وهي عبارة عن استمارة تضم (60) بنداً تركز على مصادر الاجهاد على المستويين الشامل والمحدود، فعلى المستوى الشامل نجد:

\_ السياسة العامة للمؤسسة وتأثيرها على القرارات تنمية المداخل البشرية والاجهاد الناشئ عن غياب تدريب الموظفين، المشاركة، اسلوب مراقبة الاعمال، عبء العمل، ومن مزايا هذه الوسيلة أنها تحدد القطاعات التنظيمية التي يكون خطر الاجهاد بها مرتفعاً الا أنها لا تمثل مقياساً شاملاً عن الاجهاد(سلامه،2003، ص47).

هذه مجرد أمثلة لكيفية قياس الضغوط النفسية، وخاصة من منظور أحداث الحياة، يعتمد بعضها على قياس الضغوط وفي كل مجال من مجالات الحياة الرئيسية، كالتعليم، الصحة، والعمل وغيره.

### خلاصة:

ان الضغط النفسي يمس مختلف جوانب حياة الفرد وفي أوقات ومواقف مختلفة تتطلب منه توافق أو ايجاد توافق مع البيئة، وان لم يتمكن الفرد من الوصول إلى هذا التوافق سؤثر الضغط النفسي على الصحة النفسية السلبية، حيث أن تكرار هذه الضغوط واستمرارها وعجز الفرد عن مواجهتها قد تتحول إلى مصدر للقلق والتوتر والاحباط ومما قد يؤثر ايضاً على توقعاته وتوجهاتها نحو المستقبل.



## الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد.

01. مفهوم استراتيجيات المواجهة.
02. النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة.
03. فعالية استراتيجيات المواجهة.
04. وظائف استراتيجيات المواجهة.
05. تصنيف استراتيجيات المواجهة.
06. العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة.
07. مقاييس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
08. أبعاد استراتيجيات المواجهة.
09. مميزات استراتيجيات المواجهة.

خلاصة.

## الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد:

يواجه الفرد في حياته الكثير من الظروف والخبرات المؤلمة الضاغطة التي تؤثر عليه، وتجعله في حالة من عدم التوازن والاستقرار النفسي، فلا شك انه يقف مكتوف اليدين أمام اي ضغط يهدد حياته ويؤثر فيها فالحفاظ على النفس البشرية وتوازنها غريزة فطرية تميز الانسان، وعليه فانه يواجه هذه الضغوط محاولا التعامل والتكيف معها والتخلص منها، وهذا ما يتطلب استخدام استراتيجيات مختلفة لمواجهتها والتخلص من التوتر الانفعالي المترتب عليه وابعاد الخطر عنه فهذا الفصل سيتناول مفهوم المواجهة، والنظريات المفسرة لها، وفعاليتها، ووضائفها، وتصنيفاتها والعوامل المؤثرة فيها، مقاييسها ابعادها، ومميزاتها.

أولاً: مفهوم استراتيجيات المواجهة:

تتنوع التعاريف النفسية لاستراتيجيات المواجهة بتنوع زوايا النظرية، رغم تعدد هذه التعاريف نجدها تدور حول مفهوم أساسي، وهو ان مفهوم المواجهة في الغالب يصف عملية التخلص من مصدر الضغط أو التخفيف أو التقليل منه ومن هذه التعاريف نجد:

تعريف "ستونوفيل" المواجهة على أنها مصطلح يتضمن كل الجهود السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الأفراد شعوريا لتحقيق أو خفض تأثيرات الموقف الضاغطة (شعبان، 2001، ص 67).

تعريف "لازاروس وفولكام": (1984).

ان المواجهة هي المساعي أو الجهود المعرفية و السلوكية الدائمة التي تبذل للتعامل مع المطالب أو المقتضيات النوعية الخارجية أو الداخلية والداخلية والخارجية معا، التي تتوافق مع امكانيات الفرد وتجاوزاتها (سمية طه، 2009، ص 20).

تعريف "جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاتي": (1989).

ان المواجهة تعني أسلوب مواجهة المشكلات الشخصية والتغلب على المتاعب وأن اسلوب المواجهة هو سلوك التصدي أو الكفاح الناجح، اي انه تكيف شعوري أو لاشعوري يخفض التوتر في المواقف أو الخبرات الضاغطة (عبد المعطى، 2006، ص 90).

## الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

ويعرف كل من " بلينغ وموس": (1989).

أن استراتيجيات المواجهة تتعلق بمجموعة مركبة من السياقات يستعملها الشخص بهدف التخفيف من عواقب الحدث على النشاط، أو التوظيف الجسدي أو الاجتماعي أو الانفعالي هذه الاستراتيجيات تكون اما فطرية مكتسبة ويمكن أن تكون فعالة أو غير فعالة لمدة قصيرة وليس لمدة طويلة (عبد الرحيم، 1977، ص 105).

ويعرفها "سيلبرجر": بأن وظيفتها خفض أو ابعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له (أحمد، 2009، ص 19).

ويعرفها "فريدمان": (1963).

على أنها العملية المتبناة من قبل الفرد لمواجهة مهددات البناء النفس و لك ليستطيع الفرد من خلالها القيام بوظائفه بشكل فعال(هنا، 2007، ص 56).

ويعرفها "لويس": (1962).

هي الاستراتيجيات التي يتبناها الفرد لمعالجة التهديد.

تعريف "الدوين وآخرون": (1987).

المواجهة هي تلك الأساليب التي يستخدمها الفرد بوعي ويوظفها في التعامل الايجابي مع مصدر القلق أو المصدر المثير للضغط النفسي أو الحدث الصدمي.

تعريف "تايلور واخرون": (1993).

المواجهة هي تلك الأساليب التي يستجيب بها الفرد للأحداث المثيرة للمشقة.

تعريف "هوفول": (1978).

المواجهة هي انماط الاستجابات التي يوظفها الفرد لغرض تقليل الضغوط الصادرة من مصادر المشقة (الغباس، 2009، ص 110).

وينظر "عبد الستار" الى أساليب المواجهة على انها "مجموعة من النشاطات أو استراتيجيات سلوكية أو معرفية يسعى من خلالها الفرد تطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه" (ابراهيم، 1994، ص 05).

ويعرف "علي" أساليب المواجهة على أنها الأساليب التي يواجه بها الفرد احداث الحياة اليومية الضاغطة والتي، تتوقف مقوماتها الايجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الاحجام طبقا لقدرات الفرد، واطاره المرجعي

## الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

للسلوك، ومهاراته في تحمل احداث الحياة اليومية الضاغطة، وطبقا لاستجاباته التكيفية نحو مواجهة هذه الاحداث دون احداث اي اثار سلبية جسمية أو نفسية عليه(علي،2003، ص 11).

ويعرفها "هريدي" بأنها كافة جهود الفرد المعرفية والانفعالية التي يسعى من خلالها الى التصدي للمواقف الضاغطة، للتخلص منها، أو لتجنب اثارها السلبية (مادية ومعرفية)، أو القليل منها بهدف المحافظة قدر الامكان على توازنه الانفعالي، وتكيفه النفسي والاجتماعي (عادل،1996، ص283).

ثانيا: النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة. (المتاولات الكلاسيكية):

أ\_النموذج الحيواني: يقوم هذا المفهوم على البحوث القائمة على، الحيوانات واستنادا الى هذا النموذج حدد مفهوم المواجهة كاستجابة سلوكية فطرية، أو مكتسبة لمواجهة الخطر مثل: الهروب أو التجنب ناجم عن الخوف، والمواجهة أو الهجوم ناجم عن الغضب والمعيار الاساسي لنجاح المواجهة عند الحيوان يمثل في بقاءه حيا.

ويرى الباحث "ميلر" (1980) ان هذا التناول ينظر إلى المواجهة على أنها عبارة عن، صيرورة من السلوكات المتعلمة ذات الفعالية في تخفيض مستوى الاضطراب أو التخفيض من حدثه، من خلال الوصول الى ازالة أو الغاء خطر معين(وردة،2008، ص 64).

ب\_ النموذج التحليلي لفرويد:

ترجع الأصول النظرية لمفهوم المواجهة في علم النفس، إلى افكار فرويد حول الشخصية الانسانية والأليات الدفاعية التي قدمها فرويد وتلاميذه.

وتقوم نظرية فرويد في الشخصية لفهم مصدر الصراعات والضغوط التي يواجهها الفرد وكيفية معالجته لها.

لقد قسم فرويد(1933) الشخصية الانسانية الى ثلاث بنيات وهي:

الهو: يختص بكل ما هو موروث وغريزي ويعد هو أساس الشخصية، ومصدر الطاقة هذا النظام، بحيث تعسى هذه الغرائز الناتجة عن مصادر، حيوية وجسمية لإشباع من خلال مصدر خارجي و لك لتقليل التوتر الناتج عنها، وينتج التوتر وعدم الراحة مع زيادة هذه الطاقة الناتجة عن تنبيه داخلي، وبالتالي يبحث عن الخفض الضروري له التوتر دون الاهتمام بقيم المجتمع ومعاييره، وسعى هذا الميل نحو اشباع مبدا اللذة، ويقسم فرويد هذه الغرائز إلى الغريزة الجنسية، وغريزة الموت، وغريزة العدوان، مع محاولات الهو للإشباع الفوري.

## الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

الانا: يعتبر الوصلة المباشرة مع العالم الخارجي، ويسعى الانا لتحقيق التوازن بين العالم الخارجي بمعايير وضوابطه وبين عالم الهو الغريزي برغباته واندفاعاته هذه، المهمة من وجهة نظر فرويد من اصعب المهام، يتحكم في وضائف الانا الواقعية، والذي يعمل على اشباع وتفريغ التوتر الناشئ عن الغرائز في ضوء ظروف بيئية واجتماعية واخلاقية مناسبة.

الانا الاعلى: يعد بمثابة القاضي الحاكم على صحة الاشياء من خطئها فهو يسعى إلى المثالية والمعايير والأخلاق التي تصبح فيها جزءا من العالم الداخلي للفرد، اثناء تطور الشخص.

فبينما يطلب الهو المتعة الفورية ويختبر الانا الواقع، يطلب الانا الاعلى إلى الكمال، من هنا ينشأ الصراع الناتج عن التفاعل المستمر والصدمات المتتالية بين هذه المكونات الثلاث وتسمى هذه التفاعلات بمصطلح الديناميات من خلال السعي اليه وإلى الاشباع الفوري لرغباته العاكسة لطبيعة الانسان، تؤدي هذه الرغبات الموروثة إلى تصادم بين الفرد والبيئة حيث لا تسمح هذه الاخيرة، بمعاييرها وأخلاقها هذا الاشباع وبالتالي لا يرضى الانا والانا الأعلى على لك، مما ينتج عن هذا الصراع القلق والتوتر، لأن القلق يسبب الألم فان الفرد يسعى إلى تقليل هذا الألم بأسرع ما يمكن، لهذا يلجأ لاستخدام ما يسمى فرويد بالآليات الدفاعية التي تعمل كوسيلة لإخفاء هذه الصراعات المؤلمة، وقد حدد فرويد استخدام هذه الآليات الدفاعية، في معالجة ومواجهة مصادر الضغوط الداخلية، بينما اتجه "ادلر" في نظريته أن استخدام هذه الآليات الدفاعية تقتصر في، مواجهة الضغوط الخارجية والتهديدات البيئية ولكن قدمت "انا فرويد" رؤية تجمع بين بين التوجهين معا حيث اشارت الى الآليات الدفاعية تستخدم في مواجهة كل المهددات الداخلية والخارجية، اما الآليات الدفاعية التي تقدمها الانا لتحقيق التوافق بين الهو، والانا الاعلى فهي تتمثل فيما يلي:

الكبت: يعرفه "وايت" 1964 أنه نسيان أو طرح الذكريات المؤلمة أو المهددة من الشعور ويحدث الطرح في مواجهة الدوافع الغريزية التي تقابل بمعارضة، اجتماعية واخلاقية فيسعى الكبت الى كف الدوافع المهددة من خلال ردها إلى اللاشعور.

الانكار: استخدام فرويد الآلية التي يرفض بها الفرد ادراك الواقع، بالإضافة الى أن هذه الآلية تحدث عندما لا يستطيع الفرد الهروب ومواجهة مصدر التهديد خاصة عندما يكون مصدر الألم مؤقتا بدرجة خيارية، هو انكار هذا الألم.

التبرير: هو تشويه للواقع في محاولة لتبرير، الأفكار والمشاعر والأحداث التي تجعلنا غير مرتاحين، فإننا نلجأ الى هذا الأسلوب كي نتجنب الألم الناتج عن الضغوط النفسية.

## الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

التحويل: هو تحويل الضغوط النفسية إلى الدوافع المكبوتة وتعبيرها عن نفسها خارجيا، من خلال العمليات الحسية والحركية والعمليات الفيزيولوجية، لتخفيف اثر الضغط النفسي.

التسامي: هو الارتقاء بالدافع التي لا يقبلها المجتمع، وتسبب ضغطا نفسيا وتصعد إلى مستوى أعلى أو اسمى والتعبير عنها بوسائل مقبولة اجتماعيا.

التثبيت: من خلال آلية التثبيت يثبت الفرد على مرحلة من مراحل النمو النفسي، بسبب أن المرحلة التالية محملة بالتوتر والقلق، ويحدث التثبيت لدى الطفل لكي يحمي نفسه من القلق (سلامة، 2006، ص90،98).

2\_ التناولات الحديثة:

أ\_ النموذج المعرفي للمواجهة ( النمو ج التفاعلي):

ارتبط هذا النموذج بإسهامات كل من "لازاروس وفولكام" (1984) جاء كردة فعل على النموذج السيكودينامي الذي استمر في دراسة المواجهة في سياق المرض النفسي، أكد هذا النموذج أن الاستجابة للضغوطات هو كنتيجة للتفاعل بي مطالب البيئة، تقييم الفرد لهذه المطالب حسب مصادر الشخصية لديه، حيث تمثل عملية التقييم المعرفي مفهوما مركزيا في هذه النظرية، ففي عملية المواجهة يستخدم الفرد ثلاث انواع من التقييم وهي:

التقييم الأولي (المبدئي): وفيه يقيم الفرد المواقف من حيث هو.

التقييم الثانوي: فيه يحدد خيارات المواجهة، المصادر المتاحة لديه للتعامل مع الموقف.

اعادة التقييم: وفيه يقوم الفرد بإعادة تقييم كيفية ادراكه ومواجهته للموقف الضاغط نتيجة حصوله على معلومات جديدة، تخص الموقف الضاغط (صباح، 2014، ص 106).

ثالثا: فعالية استراتيجيات المواجهة.

تقترن فعالية استراتيجيات المواجهة، بمدى قدرتها على التحكم في الوضع الضاغط أو التقليل من اثره السلبي على الصحة الجسمية والنفسية، وكذا الحد من الانفعالات غير المجدية الناتجة عنها، لتجنب مشاكل اخرى متولدة عن نفس الموقف، وفي هذا الصدد برزت العديد من الدراسات التي توصلت إلى وجود علاقة بين الضغط والمرض وفعالية أساليب المواجهة كوسيلة بينهما.

ففي دراسة عن مرضى خضعوا لتدخل جراحي تباينت أساليب مواجهتهم لهذا الموقف فمنهم من طور معلوماتهم، المتعلقة بمرضهم نظرا لاستخدامهم استراتيجية المواجهة النشطة، والبعض الآخر لجئوا إلى استخدام استراتيجيات سلبية، راكدة دفعتهم إلى الاستسلام، الأمر الذي أدى الى بروز عدة دراسات حاولت

## الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

تفسير هذا الاختلاف في الاستجابة فخلصت إلى أن تفاعل الفرد مع الموقف الضاغط يؤدي إلى ظهور ردود افعال متباينة، ذات علاقة بشدة المثير وطبيعته وكذا مميزات الشخص، والخصائص النفسية، هذا ما اكدته أعمال la borit سنة (1979) التي جزمت أن الاستراتيجية الفعالة، هي التي نستطيع من خلالها التحكم أو التخفيض من اثر العدوانية على الصحة الجسمية، النفسية للشخص (فريدة، 2009، ص 202).

ضف إلى ذلك أعمال كل من Masel terry و Gribbele سنة (1996) اكدت على أن فعالية المواجهة المركزة على المشكل، تكون مجدية لأنها تعتمد على قدرة كبيرة على التحكم مما يدفع الى التعبير الانفعالي، الذي يسمح للشخص بخفض درجة الضغط.

لقد اكد لازاروس 1993 على أن فعالية استراتيجية المواجهة تتأثر بما يعرف بالأثر الرجعي Feed beek من جهة، ومن جهة اخرى اكد " بارك " Park (1990) على أن ادراك الفرد وتقييمه للموقف يحدد مدى اعتماده على استراتيجية دون اخرى، اما "موس" Moss (1991) فيعتبر أن فعالية المواجهة مرتبطة بخصائص الحدث الضاغط كالشدة والمدة مثلاً.

ومنه يمكن القول أن لكل استراتيجية من استراتيجيات المواجهة فعالية تحددها، خصائص الحدث الضاغط ومميزات الشخص الادراكية والمعرفية.  
(Poinson Rollon، Antoin pascal، 2002، p11)

### رابعاً: وضائف استراتيجيات المواجهة.

تتعدد وضائف استراتيجيات المواجهة المقاومة والمواجهة، انطلاقاً من التطور الخاص لمفهوم المواجهة بحد ذاته:

(أ) حسب (1974) Mechanic صاحب النظرة الاجتماعية والبيئية يشير بأن لاستراتيجيات المواجهة ثلاث أنواع :

1\_ التعامل مع المتطلبات الاجتماعية والبيئية.

2\_ تشجيع الدافية لمواجهة هذه المتطلبات.

3\_ الاحتفاظ بحالة من التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود والمهارات نحو المتطلبات الخارجية.

(ب) حسب (1974) White حيث تحدث عن ثلاث أنواع من الوضائف:

1\_ ضمان تأمين معلومات كافية وملائمة حول المحيط والبيئة.

## الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

2\_ الحفاظ على استقلالية أو حرية الحركة، وحرية التصرف في استعمال رصيد المعلومات بطريقة مرنة.

3\_ الحفاظ على الشروط الأساسية لعمليتي الاداء وانتقاء المعلومات.

(ج) حسب " لازاروس وفولكام" (1984) تمثل المواجهة حسبها سلوك موجه لتحقيق وظيفتين هما:

1\_ توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل المولد للضغط.

2\_ تقليص التوتر الناتج عن التعب وخفض الضيق (حمودة، 2006، ص 65).

(د) حسب "جيروزيليان وشفارستوذ" (1989) :

يعد كل منها المواجهة المتمركزة حول المشكلة، والمواجهة المتمركزة حول الانفعال ميول مواجهة خاصة بالموقف، تتأثر بدرجة سيمات الشخصية وظروف المحيط، وتشمل المواجهة المركزة حول التقييم محاولات نحو فهم نمط الاهمية في موقف معين والتعرف عليه، ومن ثم فان عملية التقييم واعادة التقييم تمثل شكلا من المواجهة من ناحية كونها، تسهم في تعديل أهمية الموقف وفهم التهديد المنطلق منه (رضوان، 2007، ص 261).

(هـ) حسب " اسبريس بيترا" (1997):

يدير الفرد الموقف الذي يجد نفسه فيه بفعالية، لمحاولته المستمرة لتغيير علاقته يدير الفرد الموقف الذي يجد نفسه فيه بفعالية لمحاولته المستمرة، لتغيير علاقته بذلك الموقف وهذا من أجل أن يجد ظروف تتوافق مع رغباته وامكانياته، لتسيير الطلبات الضاغطة والانفعالات الناتجة عنها من خلال الوظيفتين التاليتين وهما:

1\_ تسيير الانفعال: يتوقف تسيير الانفعال على تعديل الضيق الناتج عن موقف الضغط، وعلى التخفيض من الآثار النفسية، التي يخلفها هذا الاخير، يقوم الفرد باعداد مجموعة من الأفعال يحول من خلالها تقادي الوقوع في التوترات التي يواجهها في الحياة، فالمواجهة لا تهدف فقط إلى القيام بالفعل ضد عامل الضغط، (مواجهة متمركزة حول المشكلة) وإنما تهدف أيضا إلى، تعديل الحالات الانفعالية المرتبطة بنتيجة الضغط، (المواجهة المتمركزة حول الانفعال).

2\_ تسهيل عملية التكيف: وذلك بمساعدة الافراد على الحفاظ على التكيف النفسي، الاجتماعي خلال فترلت الضغط التي يمرون بها.

تعد طريقة ادراك موقف الضغط والحلول الممكنة جزءا كبيرا من استجابة الفرد للضغط.



## الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

خامسا: تصنيف استراتيجيات المواجهة. (أنواع استراتيجيات المواجهة).

منذ بداية الستينات اهتم الباحثون بدراسة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي من خلالها ينظم الفرد العالم من حوله بغية التكيف مع اثار هذه الضغوطات، فيسعى لاستعمال استراتيجيات معينة لضبط انفعالاته وخفض توتره الوجداني، وتعديل العلاقة بينه وبين المحيط وقد قدمت العديد من التصنيفات في هذا المجال نذكر من بينها:

أ\_ تصنيف موس وبلينجز (1981) ويصنفها كالتالي:

1\_ أساليب المواجهة الاقدامية للمشكلات:

وتتضمن المواجهة الاقدامية الاستراتيجيات التالية:

1.1. التحليل المنطقي: وهي محاولات معرفية للفهم والتهيؤ الذهني لموقف ضاغط ومترباته أي التعامل مع المشكلات معرفيا.

2.1. اعادة التقييم الايجابي: وهي محاولات معرفية للبناء واعادة بناء المشكلات بطريقة ايجابية مع استمرارية تقبل الواقع في الموقف الضاغط.

3.1. البحث عن المساعدة والمعلومات: وهي محاولات سلوكية للبحث عن المساعدة والمعلومات والبحث والارشاد او الدعم والمساعدة.

4.1. استخدام أسلوب حل المشكلة: وهي محاولات سلوكية للقيام بعمل ما للتعامل المباشر مع المشكلة لحلها.

2\_ أساليب المواجهة الاحجامية:

وتتضمن هذه الأساليب مايلي:

1.2. الاحجام المعرفي: وهي محاولات معرفية، لتجنب التفكير الواقعي في المشكلة.

2.2. التقبل والاستسلام: وهي محاولات معرفية للتعامل مع المشكلة بتقبلها والاستسلام لها.

3.2. البحث عن الاتابة البديلة: وهي محاولة سلوكية، للاشتراك والاندماج في أنشطة بديلة، وخلق مصادر جديدة للشاباع.

4.2. التنفيس الانفعالي: وهي محاولة سلوكية، لخفض التوتر بالتعبير عنها بمشاعر سلبية.

ب\_ تصنيف كارفر وآخرون:

صنف "كارفر وآخرون"، اثني عشر (12) أسلوبا للمواجهة حيث صنفها "مصطفى خليل الشرقاوي" (1993) في ثلاث فئات كالتالي:

## الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

1\_ أساليب المواجهة: والتي تتمثل فيما يلي:

1.1. التعامل النشط: يقصد به اتخاذ اجراءات حاسمة للتخلص من المشكلة ويعتمل على التعامل النشط والمبادرة الفعالة لحل المشكلة.

2.1. التخطيط: وهو وضع خطة للخروج بحل للمشكلة.

3.1. قمع الانشطة المشاركة: وتعني استبعاد التفكير في المشاكل الأخرى والتركيز على المشكلة الحالية بمعنى عزل المشكلة عن باقي المشكلات للتركيز عليها وحلها.

4.1. التمهّل: انتظار اللحظة المناسبة لاتخاذ الاجراء المناسب لحل المشكلة.

2\_ أساليب التماس العون: ويمكن ادراجها فيما يلي:

1.2. اللجوء إلى الدين: وهو التماس العون الالهي باللجوء إلى الله سبحانه وتعالى.

2.2. الدعم الاجتماعي الادائي: ويعني التماس الدعم الاجتماعي من خلال طلب المشاركة العملية من الاخرين.

3\_ أساليب سلبية: والتي تلخص في:

1.3. الانكار: وهو التقدير برفض الاعتقاد بوجود الموقف الضاغط أو محاولة التصرف كما لو كان الموقف الضاغط شيئاً طبيعياً.

2.3. التحرر الذهني: وهو صرف النفس عن التفكير في المشكلة بالانشغال باعمال اخرى.

3.3. التقبل: وهو تقبل الموقف الضاغط والاستسلام للمشكلة(علي، 2006، ص132).

ج\_ تصنيف " كوهن" (1994) صنفها إلى عدة أنواع وهي:

1\_ التفكير العقلاني: وتشير إلى انماط التفكير العقلانية والمنطقية، التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغط بحثاً عن مصادره وأسبابه.

2\_ التخيل: وهي استراتيجية يحاول الفرد من خلالها تخيل المواقف الضاغطة التي واجهته، فضلاً عن تخيل الأفكار والسلوكيات، التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة.

3\_ الانكار: وهي استراتيجية دفاعية، لاشعورية يسعى من خلالها الفرد إلى انكار وتجاهل المواقف الضاغطة وكانها لم تحدث.

4\_ حل المشكلات: وهي استراتيجية معرفية يحاول من خلالها الفرد استنباط الأفكار والحلول الجديدة المبتكرة لمواجهة الصغوط.

5\_ الدعابة أو المزح: هي استراتيجية تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والدعابة.

## الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

6\_ الرجوع إلى الدين: تشير هذه الإستراتيجية الى رجوع الأفراد إلى الدين، في اوقات الضغوط وذلك من خلال الإكثار من الصلوات والعبادات والمداومة عليها كمصدر للدعم الروحي والاخلاقي والإنفعالي وذلك في مواجهة للمواقف الضاغطة (عبد العظيم، 2006، ص 100).

د\_ تصنيف "جوليك" (1985): يصنف أساليب مواجهة الضغوط الى أربعة أنواع وهي:

1\_ أساليب المواجهة المرتكزة حول المشكل.

2\_ أساليب المواجهة المرتبطة بالتقييم التقبل، التفاوض، الدعابة، الاستقلال.

3\_ سلوكيات مواجهات يصعب تصنيفها مثل التشاؤم، البكاء، الاكل، التدخين.

4\_ المساندة الاجتماعية(حمودة، 2006، ص، 179).

هـ\_ تصنيف "كوكسن وفيرجيسون" (1996) حيث يصنفان أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط إلى نوعين هما:

1\_ أساليب تنشأ داخل الفرد:

تستهدف التعرف على استراتيجيات المواجهة الأساسية، التي يستخدمها الفرد في أنواع معينة من المواقف الضاغطة، الفروق الفردية (دخل الفرد، الفروق الفردية).

ويصنف إستراتيجيات المواجهة داخل الفرد عملية المواجهة وذلك عن طريق تحديد الأفكار الاستجابات السلوكية لدى الفرد عبر المواقف الضاغطة المختلفة والمواقف غير ضاغطة، وتستند على فكرة مفادها أن الفرد لديه حصيلة أو ذخيرة من الخبرات في مواجهة المواقف الضاغطة أن يختار منها اعتمادا على حاجاته ومطالب الموقف.

2\_ أساليب مواجهة تنشأ بين الأفراد:

تحاول هذه الاساليب فهم مسألة الاختلاف والاتساق في عمليات المواجهة وذلك من خلال حاصل جمع درجات المواجهة لنفس الافراد عبر أنواع مختلفة من المواقف الضاغطة، والهدف الذي يكمن وراء ذلك هو التعرف على الأساليب الرئيسية التي يستخدمها الأفراد وتحديد استراتيجيات المواجهة المألوفة لديهم عبر أنواع مختلفة من الأنواع الضاغطة(عبد العظيم، 2006، ص 97).

و\_ تصنيف "فليتشر وسالس" (1985):

توصلت أعمالهما إلى تصنيفين أساسين للمواجهة:

## الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

1\_ المواجهة التجنبية: وهي استراتيجيات سلبية واستسلامية مثل: التجنب والتهرب والنفى والتقبل الطوعي.

2\_ المواجهة اليقظة: وهي استراتيجيات نشطة منها: البحث عن المعلومات ومخططات حل المشكل والدعم الاجتماعي.

(Paullhan et all،1994،p294).

ي\_ تصنيف طه وسلامة: يصنفها الى ثلاث أنواع رئيسية:

1\_ التخطيط والسعي نحو حل المشكل في مقابل الإنكار والهروب من المشكل.

2\_ المساندة الاجتماعية في مقابل المواجهة الدينية.

3\_ أساليب المواجهة على المستوى المعرفي في مقابل أساليب المواجهة الانفعالية

(عبد العظيم،2006، ص 107).

ك\_ تصنيف "افرلي"(1989): يصنف افرلي أساليب مواجهة الضغوط الى نوعين وهما:

1\_ أساليب تؤدي إلى تحقيق التوافق وخفض الضغوط مثل: الاسترخاء والتمارين الجسمية، وأساليب تؤدي إلى سوء التوافق ولكنها تؤدي إلى خفض الانفعالات الناجمة عن الضغوط مثل تعاطي الكحوليات والعقاقير. (حسين،2006، ص236).

ل\_ تصنيف "كوتن"(1990):

لإستراتيجيات مواجهة الضغوط عدة أنواع وهي:

1\_ استراتيجيات فيزيولوجية تتركز حول المشكلة: وغالبا ماتستخدم هذه الاستراتيجيات عندما يكون مصدر الضغوط فيزيولوجيا، فعندما يكون مصدر الضغط مثلا: هو الإصابة بمرض مزمن عندئذ تتضمن الاستراتيجية الفيزيولوجية التي تتركز حول مشكلة تعديل أسلوب الحياة لدى الفرد.

2\_ استراتيجيات معرفية تتركز حول المشكلة: وتستخدم في تعديل ادراك الفرد للمواقف الضاغطة، وكذلك في عملية التقييم المعرفي للموقف، ومن فنيات المواجهة التي تتدرج تحت هذه الاستراتيجيات: إيقاف التفكير الخاطئ وغير المنطقي، واختيار الفرضيات، وحل المشكلات.

3\_ استراتيجيات سلوكية تتركز حول المشكلة: وهي الاستراتيجيات التي تؤدي إلى تعديل طبيعة الموقف الضاغط، وتتضمن عدة فنيات مثل: توحيد الذات، وإدارة الوقت، واكتساب مهارات جديدة.

## الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

4\_ استراتيجيات فيسيولوجية تتركز حول الانفعال: وتستهدف التعامل مع التغيرات الفيسيولوجية الناجمة عن الضغوط، وتتضمن عدة فنيات للادارة وهي: التدريب على الاسترخاء، وتعديل أسلوب الحياة لدى الفرد، مما يساعد على خفض الاستجابات الفيسيولوجية الناتجة عن الضغوط.

5\_ استراتيجيات معرفية تتركز حول الانفعال: وتستهدف تغيير وخفض الاستجابات الانفعالية والمعرفية الناتجة عن الضغوط، ومن امثلة هذه الاستراتيجيات: اختيار الفرضيات المعرفية، ومواجهة الأفكار السلبية والخاطئة واستبدالها بأفكار ومعارف أكثر ايجابية ومنطقية.

م\_ تصنيف "جرافا" (1983):

صنف جرافا أساليب مواجهة الضغوط إلى نوعين هما:

- 1\_ أساليب مواجهة لا شعورية: ويتمثل ذلك في الحيل الدفاعية اللاشعورية والتي تستخدم في خفض القلق والصراعات النفسية لدى الفرد، والتي أشار اليها فرويد في نظريته التحليل النفسي.
- 2\_ أساليب مواجهة لا شعورية: يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط من خلال القيام بمحاولات سلوكية ومعرفية للتغلب على الضغوط(عبد العظيم،2006، ص238).

ن\_ تصنيف "لازاروس وفولكام" :

حدد لازاروس وفولكام (1984) استراتيجيات المواجهة للضغوط في نوعين وهما:

1\_ استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة:

هي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الشخص والبيئة، ولهذا فان الشخص الذي يستخدم أساليب المواجهة التي تركز على المشكلة نجده في المواقف الضاغطة يحاول تغيير انماط سلوكه الشخصي أو يعدل الموقف الموقف ذاته، فهو يحاول تغيير سلوكه الشخصي من خلال البحث عن معلومات أكثر حول الموقف أو المشكلة لكي ينتقل الى تغيير الموقف.

ويرى لازاروس ان المواجهة التي تركز على المشكلة تهدف الى البحث عن المعلومات أكثر حول الموقف أو المشكلة، أو طلب النصيحة من الاخرين وادارة المشكلة والقيام بأفعال لخفض الضغط وذلك عن طريق تغيير الموقف مباشرة(عبد العظيم،2006، ص 91).

كما يمكن أن يطلق على الاستراتيجية التي تركز على المشكلة اسم"التوافق الفعال" لأنه يتوجه نحو تغيير الموقف الضاغط لتقليل أو ازالة الخطر المهدد للشخص، وهذا الموقف الايجابي يحسن من تفاعل الفرد مع بيئته، كما أن له تاثير ايجابي أيضا على صحة الشخص النفسية والجسمانية (اسعد،2009،ص125،126).

## الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

ان أسلوب حل المشكلات الذي يتحدث عنه لازاروس هو أسلوب تكيفي يستخدمه الفرد في مواجهة مشكلات الحياة اليومية، يقوم على الوعي بالمشكلة، وتحديد لها، وتوليد الابدال وموازنتها، واتخاذ قرار ووضع استراتيجية للتنفيذ وتقييم الحل والمتابعة. (حمدي، 2009، ص 211).

كما عرف "روبنشتاين" وآخرون (1996) حل المشكلة أنها حالة يسعى من خلالها الفرد للوصول إلى هدف يصعب الوصول اليه بسبب عدم وضوح أسلوب الحل، أو صعوبة تحديد وسائل وطرق تحديد الهدف، أو سبب عقبات تعترض هذا الحل وتحول دون وصول الفرد إلى ما يريد، والأداة التي يستخدمها الفرد في حل المشكلة هي عملية التفكير وما يبذله الفرد من جهد عقلي يحاول خلاله انجاز مهمات عقلية أو الخروج من مأزق يتعرض له.

ويرى روبنشتاين أن المشكلة عندما يدرك الفرد العناصر التالية:

1\_ الوضع الراهن.

2\_ وجود هدف يرغب في تحقيقه.

3\_ وجود عقبات بين الوضع الراهن وتحقيق الهدف (عبد الهادي، 2010، ص 218).

كما حدد "جون ديوي" في كتابه "كيف نفكر" خمس خطوات لحل المشكلات وهي:

1\_ الإدراك بوجود المشكلة (إدراك الصعوبة والاحساس بالاحباط والفشل والتعجب أو الشك).

2\_ تعيين المشكلة: التوضيح والتعريف، ويتضمن بيان الهدف الذي تنشده في ضوء تعريفه وفق الحالة التي تمخضت عنها المشكلة.

3\_ توظيف الخبرات السابقة: مثل معلومات وثيقة الصلة بالمشكلة، أو حلول سابقة، أو أفكار تفيد في انشاء فرضيات، وقضايا تتعلق بحل المشكلة.

4\_ فحص الفرضيات والحلول المحتملة، على التوالي واعادة صياغة المشكلة اذا اقتضى الأمر ذلك.

تقويم الحلول واتخاذ قرار، ويتضمن ذلك دمج الحلول الناجمة في ضوء الفهم الحالي وتطبيقه في مراحل اخرى من المشكة ذاتها (ابورياس، 2008، ص 64).

ن\_ تصنيف "غازيال" (Gaziel) 1993:

يرى أن هناك أربع استراتيجيات تكيفية لأحداث الضغط هي:

1\_ الاستراتيجيات السلوكية الفعالة: وهي تشمل مواجهة او محاولة تغيير مصدر الضغط.

2\_ الاستراتيجيات الذهنية الإدراكية النشطة: والتي تشمل مراجعة المشكلة والحديث عن مصادر الضغط والبحث عن معلومات اضافية.

## الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

3\_ الاستراتيجيات السلوكية الغير نشطة: وتشمل أنواع من السلوك الهروب والتجنب لمصادر الضغط.  
4\_ الاستراتيجيات الادراكية غير النشطة: وتشمل التكيف مع توقعات الرؤساء والاعتقاد بعدم القدرة على عمل اي شيء والتعبير عن الامتعاض(العارضة، 1998، ص 18).

5\_ الاستراتيجيات التي تركز على الانفعال:

تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضييق الانفعالي الذي يسببه الموقف الضاغط للفرد عوضاً عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة، وتتضمن أساليب المواجهة التي تركز على الانفعال الابتعاد وتجنب التفكير في الضواغط والانكار.

ويرى لازاروس أن هذه الإستراتيجيات، تتعلق بالاستجابات الانفعالية، وتهدف إلى تنظيم الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الحدث الضاغط الذي يواجه الفرد.

ومن خلال نظريته أعد لازاروس وفولكام استبيان المواجهة لقياس هذين النوعين الأساسيين من استراتيجيات المواجهة (الاستراتيجية التي تركز على المشكلة، الاستراتيجيات التي تركز على الانفعال) ولقد توصل لازاروس وفولكام من خلال التحليل العاملي لمفردات الاستبيان إلى ثمانية استراتيجيات فرعية يستخدمها الفرد في مواجهة الضغوط ومواجهة التحدي، والابتعاد وضبط الذات، والبحث عن المساعدة الاجتماعية، وتقبل المسؤولية، والهروب أو التجنب وحل المشكلة والتقييم الايجابي للموقف.

ومن بين الأساليب التي تركز على الانفعال نذكر:

1\_ التنظيم الوجداني: من خلال معايشة الانفعالات، وعدم الانشغال بالانفعالات المتصارعة والتحكم الانفعالي.

2\_ التقبل المدعن: ويتمثل هذا الأسلوب في الانتظار لبعض الوقت لمحاولة التغلب على المشكلة مع توقع الاسوأ والإقرار بعدم امكانية عدم شيء.

3\_ التفريغ الانفعالي: ويدخل في هذا الأسلوب التعبيرات الكلامية، البكاء، التدخين(عبد العظيم، 2006، ص 91، 92).

ساد سا: العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة.

يرى كل من "ويتنجتون وكازلر" (1991) ، Kassler et Wethingtn أن الأفراد يختلفون في استخدام استراتيجيات المواجهة، وفي الإستجابة للأحداث الضاغطة وان هناك عوامل عدة تؤثر في استراتيجيات المواجهة وهي تتضمن عوامل تتعلق بخصائص شخصية الفرد مثل نمط الشخصية ومركز التحكم وفعالية الذات والصلابة النفسية وهناك عوامل اخرى موقفية ونوعية تتعلق بالموقف ذاته، وتهتم إلى

## الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

حد بعيد في تحديد استراتيجيات المواجهة وتتمثل هذه العوامل الموقفية في طبيعة الحدث الضاغط ونوعه من حيث هو مزمن أو حاد ومن حيث حدته (عبد العظيم، 2006، ص 122).

واضافة إلى ذلك فان المتغيرات الديمغرافية مثل النوع، العمر، المستوى الاقتصادي، والاجتماعي، تؤثر هي الأخرى في تحديد نوع استراتيجية المواجهة.

وفيما يلي سنتناول المتغيرات الشخصية والمتغيرات الموقفية والديمغرافية التي لها دور فعال في تحديد واختيار استراتيجية المواجهة التي يستخدمها الفرد ازاء المواقف الضاغطة.

### 1\_ المتغيرات الشخصية :

#### أ\_ مركز التحكم :

يشير هذا المفهوم إلى كيفية ادراك الفرد لمواجهات الأحداث في حياته، أو ادراكه لعوامل الضبط والسيطرة في بيئته، فالأفراد الذين لديهم مركز تحكم داخلي يربطون انجازاتهم واخفاقاتهم إلى جهودهم الشخصية، ويعتقدون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث، بينما الأفراد ذوي مركز تحكم خارجي يربطون انجازاتهم واخفاقاتهم بالحظ والصدفة وقوة الآخرين ولديهم مستوى مرتفع من الاكتئاب ومستوى منخفض من الرضا عن الحياة.

#### ب\_ تقدير الذات:

يؤثر تقدير الذات على الصحة النفسية للفرد وعلى مستوى الإنجاز، والتوافق مع مطالب البيئة والعلاقة مع الآخرين والتوافق النفسي وكلما ارتفع تقديرا الذات عند الفرد انخفض الاكتئاب والقلق والشعور بالضغط، بينما ذوي تقدير المنخفض يعانون من اضطرابات القلق والاكتئاب ومستوى عالي من الضغط.

#### ج\_ نمط الشخصي :

لا يستجيب الأفراد للأحداث الضاغطة بطريقة واحدة بل يختلفون في استجاباتهم لنمط الشخصية، فالاشخاص ذوي الحساسية للتحدي القادم من البيئة هم اكثر حساسية وشعورا بالضغط وسريعوا التاثر بمسببات الضغوط، ويستعملون أساليب مواجهة اقل فعالية، بينما الأشخاص الاكثر استرخاء وصبرا ورضا عن العمل والحياة وغير العدوانيين يستعملون إستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل.

#### د\_ الصلابة النفسية:

يشير هذا المفهوم الى ان الفرد يمتلك مجموعة من السمات تساعد على مواجهة الضغوط، وأن الفرد الذي يتميز بالصلابة النفسية تكون لديه القدرة توقع الازمات ومواجهتها، وتلعب الصلابة النفسية دورا



## الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

هاما في عملية التقييم المعرفي للموقف وفي عملية المواجهة التي يقوم بها الفرد ازاء الأحداث الضاغطة(حسين،2006، ص 124،222).

هـ\_ فعالية الذات :

يشير هذا المفهوم إلى اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على التعامل والسيطرة بفعالية على المواقف والاحداث التي يتعرض لها وهذا يشير إلى أن المواجهة الناجحة للضغوط لا تتطلب مهارات نوعية فحسب بل تتطلب ايضا اعتقاد الفرد بان لديه القدرة على التحكم في أحداث الحياة الضاغطة (عبد المعطى،1994،ص58).

2\_ العوامل الموقفية: تتعلق بالموقف أو الحدث الضاغط في حد ذاته.

أ\_ طبيعة الموقف وخصائصه:

الأحداث والمواقف الضاغطة التي تنتم بدرجة من الشدة تؤدي إلى ظهور انفعالات سلبية مثل الخوف، والقلق وهذه الانفعالات تتعارض مع قدرة الفرد على حل المشكلة، كما أن المواقف الضاغطة التي تمثل تحدي الفرد تستثير لديه أساليب مواجهة تختلف عن الأحداث التي تنتم بالتهديد والفقد.

ب\_ المساندة الإجتماعية:

تتوقف المساندة الإجتماعية على مدى اعتقاد الفرد في كفاءة الآخرين ومدى عمق العلاقة بين الفرد والمحيطين به، والمهمين في حياته كما أن المستوى المرتفع من المساندة سواء من الأسرة والأصدقاء يرتبط باستراتيجيات مواجهة فعالة، كما أن مستوى المساندة الاجتماعية منخفض كلما كانت استراتيجيات المواجهة غير فعالة(هلال،2000، ص 130).

3\_ المتغيرات الديمغرافية:

أ\_ العمر الزمني والفروق بين الجنسين:

يؤثر العمر الزمني في أساليب المواجهة للأحداث الضاغطة، ويشير معظم الباحثين إلى أن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع الأحداث الضاغطة تتغير مع تقدم العمر ومع زيادة النمو المعرفي للفرد وأن هذه الاستراتيجيات المستخدمة تختلف باختلاف الأعمار الزمنية.

كما بينت الدراسات أن الذكور يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة التي تنصب على المهمة واستراتيجيات المواجهة الاقدامية في مواجهة الأحداث والمواقف الضاغطة، وفي المقابل تميل الاناث إلى استخدام استراتيجيات المواجهة التي تنصب على الانفعال (القرطبي،1994، ص92).

ب\_ المستوى الاقتصادي:

## الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

يختلف سلوك المواجهة باختلاف المستوى الاقتصادي والثقافي، فالأفراد تختلف إستجاباتهم للضغط باختلاف ثقافتهم، وهذا ما يجعلهم يستخدمون استراتيجيات مختلفة في التعامل مع الأحداث الضاغطة. كما ان الأفراد الذين ينحدرون من أسر ذات مستوى اقتصادي واجتماعي مرتفع يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة السلوكية والمعرفية الفعالة، بينما الأفراد المنحدرين من أسر ذات مستوى اقتصادي واجتماعي منخفض يستعملون استراتيجيات المواجهة التي تركز على التجنب(حسين،2006، ص141). \_ ومن خلال عرض هذه العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة نقول بأن أساليب مواجهة الضغوط لدى الأفراد، تختلف باختلاف متغيرات الشخصية والمتغيرات الديمغرافية وكذلك باختلاف طبيعة المواقف الضاغطة، فاستراتيجيات المواجهة تختلف من فرد لآخر وكذلك إستراتيجيات المواجهة، لدى نفس الفرد يمكن أن تكون فعالة في موقف معين ولا تكون فعالة في موقف آخر او زمن آخر.

سابعاً: مقاييس استراتيجيات مواجهة الضغوط.

من بين استراتيجيات مواجهة الضغوط ما يلي:

1\_ استبيان أساليب المواجهة اعداد لازاروس وفولكام (1988).

يتكون هذا الاستبيان من 67 مفردة ويجب المفحوص على هذه المفردات من خلال مقياس متدرج من أربع نقاط وهي: لا، الى حد ما لا، الى حد ما نعم، نعم ويقيس هذا الاستبيان استراتيجيات المواجهة المعرفية و السلوكية التي يستخدمها الأفراد مع المواقف الضاغطة، ومن خلال التحليل العاملي لمفردات الاستبيان ثم التوصل إلى وجود ثمانية انواع من أساليب المواجهة وهي التجنب، الهروب، الابتعاد وسلوك ضبط الذات والسعي نحو المساندة الاجتماعية وتقبل المسؤولية وحل المشكلات واعادة التقييم الايجابي وفيما يلي وصف لهذه الأساليب الفرعية التي اشتمل عليها الاستبيان:

1.1. التحدي: ويشير إلى الجهود العدوانية التي تستخدم لتعديل الموقف، فهي تصف درجة الفرد من العدوانية وسلوك المخاطرة تجاه الموقف.

2.1. الابتعاد: وهي تشير إلى التحرر والابتعاد، وتستهدف هذه الاستراتيجية التقليل من أهمية الموقف.

3.1. ضبط الذات: وتشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم مشاعره وسلوكياته.

السعي نحو المساعدة الاجتماعية: وتشير إلى الجهود التي يستخدمها الفرد من أجل الحصول على المساعدة الاجتماعية والانفعالية والمساندة المعلوماتية من الأصدقاء والأقارب والآخرين.

4.1. تقبل المسؤولية: وتشير إلى التعرف على دور الشخص في حل المشكلة.

## الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

5.1. الهروب والتجنب: وتشير إلى الجهود السلوكية والمعرفية التي يقوم بها الفرد ليتجنب مواجهة المشكلة أو الموقف الضاغط.

6.1. حل المشكلة: وتشير إلى الجهود التي يقوم بها الفرد لحل المشكلة، ويتضمن ذلك المدخل التحليلي في حل المشكلة (حسين، 2006، ص 112).

2\_ مقاييس المواجهة للمراهقين:

اعده "فريدنبرولويز" (1993) وقد ترجمه إلى العربية "نجاهة زكي موسى ومديحة عثمان" (1998)، ويتكون من (79) عبارة تعتمد على طريقة ليكرت الخماسية، ويقاس ثمانية عشر أسلوباً للمواجهة هي: العمل الاجتماعي - التركيز على حل المشكلة - القلق - اللجوء إلى الأصدقاء - التفكير الروائي - العمل الاجتماعي - عدم المواجهة - البحث عن الدعم الروحي - تجاهل المشكلة - الانغلاق عن النفس - البحث عن الاسترخاء - تجديد النشاط البدني - العمل بجد وإنجاز - البحث عن الانتماء - خفض التوتر - تانيب النفس - التركيز على الإيجابيات - البحث عن مساعدة المختصين (عبد الفضيل، 1998، ص 472-473).

3\_ مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط: اعده "رودلف موس" (1988) وترجمه إلى العربية وقننه على البيئة المصرية، "رجب شعبان شافعي" و "رجب علي شعبان" (1990) واعاد "رجب علي شعبان" تقنيته عام (1990). يتكون المقياس من (48) عبارة موزعة على ثمانية مقاييس فرعية، تقيس نوعين من أساليب المواجهة هي:

1.3. أساليب المواجهة الاقدامية: وتتمثل على أربعة مقاييس فرعية هي: التحليل المنطقي، وإعادة التقييم الايجابي، والبحث عن المساعدة والمعلومات، واستخدام أسلوب حل المشكلة.

2.3. أساليب المواجهة الاحجامية: وتتمثل على أربعة مقاييس فرعية وهي:

الاحجام المعرفي، والتقبل والاستسلام، والبحث عن الاثابة البديلة، والتنقيس الانفعالي.

ويصحح المقياس باعطاء درجات أربعة (0، 1، 2، 3) وتتراوح الدرجة على المقياس الفرعي من صفر إلى 18 درجة، ويتمتع المقياس بصدق وثبات مرتفعين (شعبان، 2004، ص 123).

4\_ مقياس "كارفر" وزملاءه (1989) يتكون من 52 عبارة موزعة على ثلاث عشر فرعياً هي:

1.4. التعامل النشط

2.4. التخطيط

3.4. كبت (استبعاد الانشطة المتشاركة)

## الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

4.4. السعي إلى الدعم الإجتماعي

5.4. التمهّل

6.4. السعي إلى الدعم الإجتماعي لأغراض عاطفية

7.4. التركيز على العواطف واطهارها

8.4. الميل إلى التحرر السلوكي

9.4. الميل إلى التحرر الذهني

10.4. إعادة التفسير الايجابي

11.4. الانكار

12.4. التقبل

13.4. الرجوع إلى الدين

وقام "مصطفى خليل الشرقاوي" (1993) بتعديله وإعادة تقنيه للاستخدام العربي واختصره اعتماداً على التحليل العملي، حيث انتقى أكثر العبارات تشبعا على كل عامل، ويتكون في صورته النهائية من (11) عبارة بعد حذف احد الأساليب منها، وهو (إعادة التفسير الايجابي) تقيس 12 أسلوباً صنفها في ثلاث استراتيجيات هي استراتيجية المواجهة، استراتيجية التماس العون، واستراتيجية السلبية، ولقد اطلق عليها مقياس استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة (الشرقاوي، 1993، ص 53، 110).

5\_ قائمة مصادر المواجهة قام بإعداد هذه القائمة "مارتينج وهمر" وتتكون هذه القائمة من (60) مفردة تستهدف التعرف على مصادر المواجهة المتاحة للفرد، والتي يستخدمها في ادارة الضغوط ويجب المفحوص على هذه على مقياس مندرج من أربعة نقاط، وهي (مطلقاً، احياناً، غالباً، دائماً)، وتقيس هذه القائمة خمسة أساليب أساسية يستخدمها الفرد في التعامل للموقف والأحداث الضاغطة وتتضمن خمسة مصادر للمواجهة هي:

1.5. مصادر المواجهة المعرفية: وتقيس إلى أي مدى يبقى الاحساس الشعوري الايجابي بتقدير واستحقاق الذات لدى الافراد والنظرة الايجابية نحو الاخرين.

2.5. مصادر المواجهة الاجتماعية: تقيس الدرجة التي من خلالها يكون الفرد قادراً على بناء علاقات اجتماعية ناجحة تساعده وتدعمه، اجتماعياً في أوقات الضغوط.

## الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

3.5. مصادر المواجهة الانفعالية: وتقيس إلى أي مدى يكون الفرد قادرا عن التعبير عن مشاعره وأفكاره وهي مبنية على فكرة أن الإستجابة والتعبير عن الانفعالات تساعد في التخفيف من الآثار والنتائج الانفعالية السلبية الناجمة، عن الضغوط على المدى الطويل.

5.5. مصادر المواجهة الفلسفية الروحية: وهي تقيس إلى أي مدى تكون أفعال الفرد وقيمه مشتقة من الاطار الثقافي والأسري والديني أو نابعة من الفلسفة والقيم الشخصية للفرد، حيث ذلك يساعد الفرد على تحديد معنى لأحداث، وتحديد الاستراتيجيات التي تستخدم في مواجهة تلك الأحداث بفعالية.

6.5. مصادر المواجهة جسمية: وتقيس ما لدى الفرد من قدرات وامكانيات جسمية، وما لديه من امكانيات مادية تساعد على التوافق مع الموقف، وتعمل على خفض الاستجابة السلبية الناتجة عن الضغوط(مصطفى،2006، ص 112).

ثامنا: أبعاد استراتيجيات المواجهة.

يتفاعل الاشخاص في المواقف الصعبة (الوضعية الضاغطة ) بناء على تجاربهم باستعمال عن وعي أو غير وعي استراتيجيات مكتسبة.

تتعلق مواجهة الضغط أيضا بالمساعدة التي ينتظرها (يتوقعها) الفرد من محيطه، ومن بين العوامل المحددة لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية في المدرسة يحددها كل من المؤلفان "سلامة عبد العظيم وطه عبد العظيم " في العناصر التالية:

1\_ كلما اكتشف مستوى الضغط في المدرسة مبكرا كلما كان العلاج سهل وناجحا.

2\_ قوة التحكم الاداري في المدرسة: يتسم بالتوازن والاستقرار مما يسمح باستجابات ملائمة لمطالب قوى التغيير.

3\_ خبرة ومعرفة المدير: تميزه بقدرته على اختيار الوسائل والأساليب السليمة التي يستطيع من خلالها التعامل مع الضغوط.

4\_ بيئة العمل الخارجية: كلما تم دعم المدرسة من قبل المؤسسات العمومية والخاصة، والمجتمع المحلي زادت قدرة المدرسة على التعامل فيها(سلامة،2006، ص 237).

تاسعا: مميزات استراتيجيات المواجهة.

تتميز المواجهة بعدة مميزات وسيتم عرض بعضها في النقاط التالية:

## الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

1\_ المواجهة عملية معقدة ويستعمل الأفراد أغلب استراتيجيات المواجهة الأساسية اتجاه الوضعيات الضاغطة.

2\_ المواجهة ترتبط بتقدير وتقييم كل ما يمكن القيام به فهنا تركز المواجهة على الانفعال.

عندما يكون الموقف الضاغط من نوع ثابت كالصحة أو العائلة، يظهر أن للرجال والنساء أساليب متشابهة  
3\_ ان استراتيجية المواجهة كوسيط قوي للنتائج الانفعالية حيث ترتبط بعض الاستراتيجيات المواجهة بنتائج ايجابية في حين ترتبط اخرى بنتائج سلبية.

4\_ ان فائدة اي نوع من أساليب المواجهة ترتبط بنوع من الموقف الضاغط ونمط الشخصية المعرضة للضغط، الصحة الجسدية، الوظيفة الاجتماعية، الوجود الذاتي (مجلة علم النفس، 2000، ص56).  
خلاصة:

من خلال ما سبق يمكن القول استراتيجيات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأفراد تختلف باختلاف التغيرات الشخصية فهناك من يلجأ إلى استراتيجيات ايجابية لمواجهة الضغوط في حين هناك من يلجأ إلى استراتيجيات سلبية، لنفس الموقف الضاغط وهذا يرجع إلى كيفية ادراك الفرد للموقف الضاغط ، ولذا اختلف العلماء في تصنيفها لأنها ترتبط بالموقف المحدث للضغط وكيفية تقييم الفرد له في تلك اللحظة.

الجانب التطبيقي

## الفصل الرابع: الإجراءات التطبيقية

تمهيد.

01. الدراسة الاستطلاعية.
02. منهج الدراسة.
03. مجتمع الدراسة وعينته.
04. حدود الدراسة.
05. أدوات الدراسة.
06. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة.
07. إجراءات التطبيق.
08. تقنيات المعالجة الإحصائية المستعملة.

خلاصة.



## الفصل الرابع: الإجراءات التطبيقية للدراسة

تمهيد:

بعد ما تم طرحه في الجانب النظري، وما تناولته الفصول السابقة التي تضمنت إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي سيعرض هذا الفصل الإجراءات المنهجية المتبعة في للدراسة.

ويتناول هذا الفصل المنهج المستخدم في الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، وحدود الدراسة وأساليب المعالجة الإحصائية، والأداة التي تم اعتمادها في جمع البيانات.

### منهج الدراسة:

استخدم المنهج الوصفي التحليلي، ويعرف بأنه المنهج الذي يعتمد على تحليل الظاهرة كما هي في الواقع، ويعمل على وصفها، تحليلها، تفسيرها بالظواهر الأخرى من أجل معرفة مدى صلاحيتها، ومدى الحاجة الى إحداث تغييرات جزئية أو أساسية فيها.

### مجتمع وعينة الدراسة:

يختلف معنى مجتمع الدراسة عن معنى عينة الدراسة، إذ يشير معنى مجتمع الدراسة "إلى المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة". بينما يشير معنى عينة الدراسة الى "تلك العينة التي تتوزع فيها خصائص المجتمع بنفس النسب الواردة في المجتمع".

بحيث تمثل مجتمع العينة بالمؤسسات التربوية بدائرة ببرج الغدير \_ ولاية برج بوعريريج \_ اما العينة تكونت من (60) أستاذ بالطور الثانوي بإختلاف السن والجنس.

### حدود البحث:

تحدد الدراسة بالحدود التالية:

- الحدود الموضوعية: أي الجوانب التي يتضمنها البحث (الموضوع)، إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي.

- الحدود الزمنية: أي المدة التي يشملها البحث (2019\_ 2020).

- الحدود المكانية: أي المجال المكاني للبحث، دائرة برج الغدير \_ ولاية برج بوعريريج \_

### أداة الدراسة:

استخدام مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

## الفصل الرابع: الإجراءات التطبيقية للدراسة

يعتبر مقياس " لازاروس وفولكام" الأكثر استخداما في الدراسات العلمية، ويحتوي على (67) بندا وقد اتبع الباحثان لدراسة الصدق والثبات إجراء تمثل في استقصاء (100) مئة شخص (52 امرأة و 48 رجلا ) تتراوح اعمارهم بين (40 و 65) سنة مرة كل شهر خلال سنة، وكان يطلب منهم وصف وضعية محددة أشرت فيهم ويقومون بتحديد من بين مجموعة من الاستراتيجيات المعروضة عليهم تلك التي كانوا يستخدمونها أكثر لمواجهة الضغوط النفسية، وقد انتج التحليل العاملي للإجابات ثمانية مقاييس جزئية يحتوي كل واحد منها على عدة بنود، وهي كما يلي:

1\_ حل المشكلة بما في ذلك البحث عن المعلومات وضعت مخططا علميا وتمسكت به.

2\_ الروح القتالية أو قبول التحدي: " صبرت وقاومت الأصل".

3\_ الابتعاد عن التقليل من أهمية التعديـد "حاولت النسيان".

4\_ إعادة التقييم الإيجابي "خرجت من هذه التجربة أقوى مما كنت عليه".

5\_ اتهام الذات " فهمت أنني من اخترع المشكلة".

6\_ الهروب \_ تجنب " حاولت أن أنسى كل شيء".

7\_ البحث عن الدعم الاجتماعي " تقبلت تعاطف وتفهم شخص".

8\_ ضبط الذات "حاولت ألا أستجيب بسرعة أو عدم إتباع أولى نزواتي".

ويعتبر المقياسان الفرعيان الأول والثاني عن التعامل المتمركزة حول المشكلة، بينما تعبر باقي المقاييس الفرعية الستة عن التعامل المتمركزة حول الانفعال.

قام " فيتاليونو وآخرون " (1985) بنقل مقياس الـ (42) بندا وسمي \_ Mue coping chech list" وقد بينت طريقة التدوير بالفاريمكس المتغيرات الخمس التالية: حل المشكلة، اتهام الذات إعادة التقييم الإيجابي، البحث عن الدعم الاجتماعي، التجنب.

بعدها قامت " بولهان واخرون" (1994) بتكييف نسخة "فيتاليونو" المتكونة من (42) بندا وقد تضمنت خطوات التكيف مايلي:

تم ترجمة السلم من طرف مخبر اللغات بجامعة "بورديو" Bordeaux" تم تطبيقه على مجموعة تضم (501) راشد بين طلاب وعاملين من الجنسين (172 رجلا، 329 امرأة) تتراوح اعمارهم ما بين 20 و 35 سنة باتباع نفس التعليمية، وقد كشفت نتائج التحليل العاملي مايلي:

أ\_ بنود الاختبار تأخذ بعين الاعتبار محور عام للمواجهة الذي يضم استراتيجيات المواجهة حول المشكل وأخرى حول الانفعال.

## الفصل الرابع: الإجراءات التطبيقية للدراسة

ب\_ وجود أبعاد خاصة خاصة بالواجهة تتمثل في خمسة مستويات مكونة للصورة النهائية للسلم وهي:

1\_ حل المشكل.

2\_ التجنب.

3\_ البحث عن السند الاجتماعي.

4\_ إعادة التقييم الايجابي.

5\_ تأنيب الذات.

ينقسم المقياس إلى محوران اساسيان هما:

أ\_ الواجهة المركزة على حل المشكل وتضم:

1\_ الواجهة المركزة على حل المشكل: تتكون من (08) بنود وهي: 1\_ 4\_ 6\_ 13\_ 16\_ 18\_ 24\_ 27.

2\_ استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي: تضم (05) بنود وهي: 5\_ 10\_ 15\_ 21\_ 23.

ب\_ الواجهة المركزة على الانفعال:

1\_ استراتيجية التجنب: تضم (07) بنود هي: 7\_ 8\_ 11\_ 17\_ 19\_ 22\_ 25.

2\_ استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي: تضم (05) بنود وهي: 2\_ 5\_ 9\_ 12\_ 28.

3\_ استراتيجية تأنيب الذات: وتضم (04): بنود هي: 4\_ 20\_ 26\_ 29.

يطبق المقياس بصفة فردية أو جماعية وتقدم التعليمات التالية:

1\_ صف موقفا مؤثرا عشته خلاله الأشهر الأخيرة.

2\_ حدد شدة الانزعاج والتوتر الذي يسببه لك هذا الموقف (منخفض، متوسط، مرتفع) وذلك بوضع العلامة (x) أمام المستوى المناسب.

3\_ أشر بالعلامة (x) الى الاستراتيجيات الموالية إن كنت قد استعملتها، أم لم تستعملها في مواجهة هذا الموقف.

كيفية تصحيح المقياس:

يتم تنقيط وفق سلم مدرج من (1\_4) إذ تمنح النقاط وفق الجدول التالي:

جدول رقم(01): يمثل كيفية تنقيط بنود مقياس استراتيجيات الواجهة.

## الفصل الرابع: الإجراءات التطبيقية للدراسة

| الإجابة    | العلامة        |
|------------|----------------|
| لا         | نقطة واحدة (1) |
| تقريبا لا  | نقطتين (2)     |
| تقريبا نعم | ثلاث نقاط (3)  |
| نعم        | أربع نقاط (4)  |

وهو تنقيط معتمد في جميع البنود ما عدا البند (15) الذي يكون تنقيطه بعكس البنود الأخرى اي (4) إلى (1).

جدول رقم (02) يوضح طريقة تدوين نتائج المقياس

| الإستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال |                        |        | الإستراتيجيات المتمركزة حول المشكل |           |
|--------------------------------------|------------------------|--------|------------------------------------|-----------|
| لوم الذات                            | أعادة التقييم الإيجابي | التجنب | البحث عن السند الاجتماعي           | حل المشكل |
|                                      |                        |        |                                    |           |
| المجموع=                             |                        |        | المجموع=                           |           |

### الخصائص السيكومترية للمقياس:

أظهر المقياس في صورته المكيفة مع المجتمع الفرنسي حسب بولهان وآخرون (1994) بواسطة التحليل العاملي للمكونات الأساسية النتائج التالية:

عامل عام يضم ضمنه استراتيجيات خاصة بالمواجهة المركزة على المشكل والمواجهة المركزة على الانفعال بنسبة 12%

من جهة أخرى اظهر التحليل العاملي بواسطة طريقة "فارميكس" وجود خمسة أبعاد نوعية لاستراتيجيات المواجهة تصل نسبة التشعب إلى 35% من التباين العام ويتعلق الأمر بالأبعاد التالية:

1\_ حل المشكل 9.4%.

2\_ التجنب 5.7% .

## الفصل الرابع: الإجراءات التطبيقية للدراسة

3\_ البحث عن السند الاجتماعي 6.5%.

4\_ إعادة التقييم الايجابي 5.9%.

5\_ لوم الذات 5.7%.

**خلاصة:**

لقد تم في هذا الفصل التعرض لأهم الخطوات الأساسية لمنهجية الدراسة وإجراءاتها، والمتمثلة في التعرف على المنهج المستخدم، ومجتمع وعينة البحث، وحدود الدراسة، الخصائص السيكومترية للمقياس.

## الخاتمة:

ان التطرق إلى موضوع الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها صار من الضروري لأنه يشكل مجالاً واسعاً للبحث والتحليل، وما يتطلبه من فهم أكثر وتوضيح لمسبباته وأنواعه ومصادره ونتائجه على الفرد. حيث هدفت هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على استراتيجيات المواجهة المستخدمة من طرف الأساتذة لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون إليها بثانوية مالك بن نبي ببلدية برج الغدير \_ ولاية برج بوعريريج\_ لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والمهني للأستاذ للعمل بكل راحة واجتهاد، فانطلاقاً من محتوى العمل والجهود التي تم جمعها حول هذا الموضوع، ونتائج الدراسات السابقة يتضح أن هناك اختلاف في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وذلك حسب نوع الضغوط وطبيعتها.

---

# قائمة المراجع

- 1\_ ابراهيم، عبد الستار. (1998). الإكتئاب اضطرابات العصر الحديث. فهم أساليب علاجه. عالم المعرفة. المجلس الوطني للثقافة والفنون بالكويت.
- 2\_ أبو حويج، مروان. (2006). المدخل إلى علم النفس العام. عمان.
- 3\_ أبو الحصين، محمد (2010). الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات. رسالة ماجستير. كلية التربية. قسم علم النفس. غزة.
- 4\_ أزروق، فاطمة الزهراء. (1997). الكفاءة النفسية للمصابين بداء السكري واستراتيجيات المواجهة الفعالة. رسالة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس العيادي. معهد علم النفس. الجزائر.
- 5\_ أحمد، نابل واخرون. (2009). التعامل مع الضغوط النفسية. ط 1. الأ دن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- 6\_ أحمد، الشويخ هناء. (2007). أساليب التخفيف من الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية. ط1. مصر: دار الشروق للطباعة والتوزيع.
- 7\_ الرشيدى، هارون توفيق. (1999). ضغوط نفسية. ط1. مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 8\_ العجيلي، عبد الباقي. (2005). دراسة مقارنة في الضغوط النفسية لدى الطلبة في العراق ونظائرهم في الاردن. كلية التربية جامعة بغداد.
- 9\_ أمال، محمود عبد المنعم. (2006). الارشاد النفسي والأسري. مواجهة الضغوط. ط1. القاهرة: مكتبة الشروق.
- 10\_ ايهاب، كمال. (2013). المرونة سر الصلابة. القاهرة: دار الخلود للنشر والتوزيع.
- 11\_ بحري، نبيل. (2013). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بمستوى الضغط واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية. رسالة ماجستير. الجزائر.
- 12\_ بغيجة، لياس. (2006). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى القلق والإكتئاب لدى المعاقين حركيا. رسالة ماجستير. جامعة الجزائر.
- 13\_ تامر، حسين. (2014). سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها. ط1. عمان: دارمكتبة حامد للنشر والتوزيع.
- 14\_ جميل، سمية طه. (1998). التخلف العقلي واستراتيجيات مواجهة الضغوط الاسرية. ط1. بيروت.
- 15\_ جبالي، صباح. (2014). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم. رسالة ماجستير. جامعة فرحات عباس. سطيف.



- 16\_ حسن، مصطفى عبد المعطى. (2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. ط2. مكتبة الزهراء.
- 17\_ حسن، طه عبد العظيم. (2006). استراتيجيات ادارة الضغوط النفسية التربوية والنفسية. عمان.
- 18\_ حسين، محمد وآخرون. (2008). حل المشكلات. ط1. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- 19\_ حمادي، ياسين وآخرون. (1999). علم النفس الصناعي والتنظيمي بين النظرية والتطبيق. ط1. الكويت: دار الكتاب الحديث.
- 20\_ خضر، علي السيد وآخرون. (2011). التفاؤل واستراتيجيات مواجهة الضغوط لمعلمي التربية الخاصة. مجلة البحث العلمي في التربية. المجلد 10.
- 21\_ خضري، عبد الهادي. (2010). علم النفس المعرفي. ط1. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- 22\_ راضية، داود. (2012). الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المعاق حركيا.
- 23\_ رثيفة، رجب عوض. (2001). ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة. مصر: مكتبة النهضة المصرية.
- 24\_ رجب، علي شعبان. (2004). مقياس أساليب المواجهة الاقدامية والاحجامية للمشكلات. مصر: دار العلم.
- 25\_ طه، عبد العظيم حسين. (2007). استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان. ط1. عمان: دار الفكرالمملكة الهاشمية.
- 26\_ سعادي، وردة. (2009). سرطان الثدي لدى النساء وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي واستراتيجيات المقاومة. رسالة ماجستير. جامعة الجزائر.
- 27\_ سماتي، مراد. (2012). استراتيجيات التعامل مع الذين يعانون من الاحتراق النفسي لدى الأطباء المقيمين بالمستشفى الجامعي بوهران. رسالة ماجستير. جامعة وهران.
- 28\_ عياش، صباح. (2011). أثر الضغوط النفسية لدى أسر المعاقين على العلاقات الأسرية من حيث متغيري السن ونوع الإعاقة. رسالة ماجستير. وهران.
- 26\_ عبد الحميد، هبد. (2008). معجم مصطلحات التربية وعلم النفس. ط1. عمان: دار البداية.
- 27\_ عبد الرحيم، فاطمة النوايسة. (2013). الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة. ط1: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- 28\_ عبد الفهم، الحفني. (2009). موسوعة الطب النفسي. القاهرة: مكتبة المدبولي.

- 29\_ علي، اسماعيل. (1999). مقياس الضغوط المدرسية معهد الدراسات العليا للطفولة. قسم الدراسات النفسية والاجتماعية جامعة عين شمس.
- 30\_ علي، اسماعيل. (2008). الضغوط النفسية القاتل الخفي. الأسباب. الآثار. العلاج. ط1. مصر: دار اليقين للنشر والتوزيع.
- 31\_ عمر، مصطفى. (2008). الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية. ط1. ادارة المطبوعات والنشر الجماهيرية العظمى.
- 32\_ علي، علي. (2003). دليل تطبيق مقياس أساليب مواجهة الأحداث الحياة اليومية الضاغطة. القاهرة: مكتبة الانجلو المصري.
- 33\_ فاروق، السيد عثمان. (2008). القلق وادارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 34\_ فاروق، عثمان. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 35\_ فونتا، ديفيد. (1999). الضغوط النفسية. تغلب عليها وبدأ الحياة. ترجمة حمدي الفرماوي ورضا سريع. مصر: مكتبة الأنجو.
- 36\_ قماز، فريدة. (2009). عوامل الخطر والوقاية من تعاطي الشباب للمخدرات. رسالة ماجستير. الجزائر.
- 37\_ كشرود، عمار. (2007). معجم مصطلحات علم النفس الصناعي والتنظيمي والإدارة. ط2. بيروت: دار النهضة العربية.
- 38\_ ماجدة، بهاء الدين السيد عبيد. (2007). تاهيل المعاقين. ط3. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 39\_ محمد، أحمد نابلسي واخرون. (1996). الصدمة النفسية. بيروت: دار النهضة العربية.
- 40\_ محمد، حسن غانم. (2009). مقدمة في علم الصحة النفسية. ط1. الاسكندرية: المكتبة المصرية للنشر.
- 41\_ محمود، فتحي عكاشة. (1999). علم النفس الصناعي. الاسكندرية: مطبعة الجمهورية.
- 42\_ مزياني، فتحة. (2007). أثر مصادر الضغط النفسي وإستراتيجيات المقاومة والمعبرة الانفعالية والدفاعية العقلانية على الإحتراق النفسي عند ضباط الشرطة. رسالة ماجستير. الجزائر.
- 43\_ معاذ، محمد عبد الرزاق العارضة. (1998). استراتيجيات تعامل المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية الحكومية في محافظة نابلس. رسالة ماجستير.

- 44\_ موسى جبريل، نسيمه داود. (2009). التكيف ورعاية الصحة النفسية. القاهرة: جامعة القدس المفتوحة للنشر.
- 45\_ محمد، نجيب الصبوة وآخرون. (2004). استراتيجيات المواجهة والمشقة النفسية دراسات عربية في علم النفس. المجلد الثالث. العدد الأول.
- 46\_ مصطفى، خليل الشرقاوي. (1993). قياس استراتيجيات سلوك التعامل مع المواقف الضاغطة. مجلة التربية. جامعة الأزهر. العدد (41).
- 47\_ وليد، السد احمد خليفة. (2008). الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي. ط1. الاسكندرية: دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر.
- 48\_ نجاه، زكي يوسف ومديحة عثمان عبد اللطيف. (1998). أساليب مواجهة المشكلات في علاقتها بكل من الضغوط النفسية والإحترق النفسي. مجلة البحث في التربية وعلم النفس. العدد (01).
- 49\_ هريدي، عادل. (1996). علاقة الضبط بأساليب مواجهة المشكلات دراسة في ضوء الفروق بين الجنسين. مجلة بحوث كلية الأدب. العدد(26).
- 50\_ Poinot , rollonpascal antone (2008) : la résolution problem en psychothorapie/ paris dunod .

# قائمة الملاحق

الملحق رقم (01): أداة الدراسة في صورتها الأولية.

الملحق رقم (02): أداة الدراسة في صورتها النهائية.

| الرقم | الإستراتيجيات المستعملة في مواجهة المشاكل          | لا | بالأخرى<br>لا | بالأخرى<br>نعم | نعم |
|-------|--|----|---------------|----------------|-----|
| 1     | وضعت مخطط عمل واتبته.                              |    |               |                |     |
| 2     | تمنيت لو كنت أكثر قوة، أكثر تفاؤلاً وحاسماً.       |    |               |                |     |
| 3     | تحدثت إلى أحدهم عما شعرت به.                       |    |               |                |     |
| 4     | قاومت للحصول على ما كنت أريده.                     |    |               |                |     |
| 5     | تغيرت بشكل ايجابي.                                 |    |               |                |     |
| 6     | أخذت الأشياء واحدة تلو الأخرى.                     |    |               |                |     |
| 7     | تمنيت لو كان باستطاعتي تغيير ما حدث.               |    |               |                |     |
| 8     | شعرت بالألم لعدم قدرتي على تجنب المشكل.            |    |               |                |     |
| 9     | ركزت على الجانب الإيجابي المتوقع ظهوره لاحقاً.     |    |               |                |     |
| 10    | تتأقشت مع شخص ما للتعرف على المزيد بخصوص المشكل    |    |               |                |     |
| 11    | تمنيت و تحدث معجزة.                                |    |               |                |     |
| 12    | خرجت من المشكلة بأكثر قوة.                         |    |               |                |     |
| 13    | غيرت الأشياء لتنتهي الأمور الأفضل.                 |    |               |                |     |
| 14    | أشعرت نفسي بالذنب.                                 |    |               |                |     |
| 15    | احتفظت بمشاعري ل نفسي.                             |    |               |                |     |
| 16    | تفاوضت للحصول على شيء إيجابي من المشكل.            |    |               |                |     |
| 17    | أو تخيلت مكاناً أو وقتاً أفضل من الذي كنت فيه.     |    |               |                |     |
| 18    | حاولت ان اتصرف بطريقة متسرعة أو أتبع الفكرة الاولى |    |               |                |     |
| 19    | رفضت التصديق بأن ذلك قد حدث فعلاً.                 |    |               |                |     |

|  |  |  |  |  |    |
|--|--|--|--|--|----|
|  |  |  |  | أدركت أنني المتسبب في المشكل.                            | 20 |
|  |  |  |  | حاولت أن لا أنعزل.                                       | 21 |
|  |  |  |  | فكرت في أشياء غير واقعية أو خيالية لأشعر بالتحسين.       | 22 |
|  |  |  |  | تقبلت عطف وتفهم شخص ما.                                  | 23 |
|  |  |  |  | وجدت حلا او اثنين للمشكل.                                | 24 |
|  |  |  |  | حاولت نسيان كل شيء.                                      | 25 |
|  |  |  |  | تمنيت لو كان باستطاعتي تغيير اتجاهي.                     | 26 |
|  |  |  |  | عرفت مايجب فعله، فضاغت جهدي وقمت بكل ما في وسعي لكي أصل. | 27 |
|  |  |  |  | غيرت شيئا ما في نفسي لتحمل الوضعية بشكل أحسن.            | 28 |
|  |  |  |  | انتقدت نفسي وتعاليت عليها.                               | 29 |