

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عمار ثليجي الأغواط

ميدان العلوم الانسانية والاجتماعية
شعبة: قسم علم النفس وعلوم
التربية والارطفونيا
تخصص : علم النفس عيادي



كلية العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية
والارطفونيا
رقم: 2024/.....

العنوان:

الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى الاخصائي النفسي

دراسة ميدانية بمستشفيات مدينة الأغواط

مذكرة مكملة لنيل متطلبات شهادة الماستر أكاديمي في علم النفس
تخصص : علم النفس عيادي

لجنة المناقشة

الصفة	الدرجة العلمية	اسم ولقب الأستاذ
رئيسا	أستاذ تعليم عالي	عاجب بومدين
مشرفا ومقررا	أستاذ محاضر	بن بوقرين عبد الباقي
مناقشا	أستاذ محاضر	خوحي أحلام

تحت اشراف الاستاذ:

د/ بن بوقرين عبد الباقي

إعداد الطالبة:

- حكيمة بن دهقان.
- ماجدة بن زيان.

السنة الجامعية 2024/2023

شكر و عرفان

الحمد لله الذي ما تم جهد ولا ختم سعي الا بفضلله وتوفيقه
أتقدم بأسمى آيات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة إلى الذين حملة اقدس رسالة
في الحياة.

إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة.. الوالدين الكريمين
وأخص بجزيل الشكر والتقدير والعرفان للأستاذ المشرف

الدكتور **بن بوقرين عبد الباقي**

الذي كان له الفضل بعد الله تعالى في اتمام هذا العمل وعلى ما قدمه لنا من
توجيهات ومعلومات ساهمت في إثراء موضوع دراستنا
كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل اساتذة قسم علم النفس وكلية العلوم الاجتماعية
بصفة عامة.

واشكر كل من قدموا لنا يد العون لإنجاز هذا العمل

إهداء



الحمد لله حباً وشكراً وامتناناً على البدء والختام وآخر دعواهم ان الحمد لله رب

العالمين الى رمز العطاء والتضحية مثلي الأعلى

(ابي الغالي رحمه الله)

الى منبع العنان والحب الى من تستقبلني بابتسامة وتودعني بدعاء

(امي الغالية ادامها الله لي فخراً وتاجاً فوق رأسي)

الى ذالك المستودع الكبير من القوة والحب (اخواتي واخواني) محمد - ابراهيم -

عبد القادر - لزهير وخصوصاً الى اخر عنقود عباس اخي الغالي الى اخواتي مسعودة -

فهيمة - هناء - خضرة - هاجر - فاطمة - والى احفاد العائلة - خيرة - خديجة - فاطمة

الزهراء - اكرام - عائشة - رنيم - مروان - محمد - تسنيم - علي - اسلام

والى كل احبتي واصدقائي الى زوجي الغالي وسندي اهدىكم ثمرة نجاحي بكل فخرا

لانكم انتم سر نجاحي .

حكيمة

اهداء



من قال أنا لها نالها وأنا لها وإن أبت رغما عنها أتيت بها .
نلتها وعانقت اليوم مجدا عظيما لم يكن الحلم قريبا ولا طريقا سهلا ولكن وصلت .
الحمد لله حبا وشكرا وامتنانا على البدء والختام .
الحمد لله الذي ما نجحت ولا تفوقت إلا برضاه .
أهدي هذا النجاح إلى نفسي العظيمة الفتية التي تحملت كل العثرات وأكملت رغم الصعاب .
إلى التي ظلت دعواتها تظم اسمي دائما إلى من أفنت عمرها في سبيل أن أحقق طموحي ،إلى التي تعجز
الحروف عن وصفها ،أمي الغالية أطال الله عمرك بالصحة والعافية .
إلى الذي زين اسمي بأجمل الألقاب ،إلى من علمني أن الدنيا كفاح وسلاحها العلم والمعرفة ،إلى فخري
واعترازي أبي الغالي أدامك الله لي ...
إلى من دامت لي أياديهم وقت ضعفي.....إلى سندي في الحياة الى من أمدوني القوة في الحياة
الى اخي وسندي الأكبر **عمار** وزجته
إخوتي الأعزاء
{ **نورة، حنان، نجاة، عبد الرزاق، شروق** } .
وإلى خالي **أحمد معزوزي**
والى كل عائلتي وإلى كتاكيتها الصغار حفظهم الله لنا .
إلى من تذوقت معهم سنين من التعب...إلى من شاركوني أحلى أوقاتي... إلى من غمروني
بالحب...إلى من رزقني الله بهن لأعرف معهن طعم الحياة صديقات العمر .
{ **خديجة، فاطمة ،زوبيدة، مارياء، عبير، حليلة، مروة، حكيمه، فاطنة** }
إلى الأستاذ الفاضل الذي لم يخل علينا من بكلمة لإتمام هذا العمل الأستاذ { بن بوقرين عبد الباقي }
إلى كل من ذكرهم قلبي ولم يذكرهم قلبي .

ماجدة

تهدف الدراسة الحالية إلى محاولة التعرف على الاستراتيجيات الأكثر استخداماً لدى الأخصائيين النفسيين بمستشفيات مدينة الأغواط لمواجهة الضغط النفسي، إلى جانب معرفة أن كان هناك فروق بين الجنسين في استخدامهم لاستراتيجيات المواجهة، وتمثلت عينة الدراسة في 80 أخصائي نفسي بعدة مستشفيات بمدينة الأغواط (العقيد لطفي ، أحميدة بن عجيلة ، مستشفى الأمومة والطفولة الدكتور سعدان) تم اختيارهم بطريقة قصدية لتوفر فيهم شروط الدراسة (السن، الجنس، الخبرة،).

وقد اقتضت طبيعة الموضوع اتباع المنهج الوصفي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاستعانة بمجموعة من الأدوات للحصول على المعطيات الميدانية من أبرزها: استمارة الاستبيان بمقياسين مقياس الضغوط النفسية ومقياس استراتيجيات المواجهة، وانتهت الدراسة الحالية إلى النتائج التالية :

1. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى الأخصائي النفسي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الجنس.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الضغوط النفسية تعزى إلى متغير السن .
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الضغوط النفسية تعزى إلى متغيرالخبرة

Study summary

The current study aims to identify the most commonly used strategies by psychologists in the hospitals of El Oued city to cope with psychological stress, as well as to determine if there are differences between genders in their use of coping strategies. The study sample consisted of 80 psychologists from several hospitals in El Oued city (Colonel Lotfi, Ahmida Ben Ajila, Dr. Saadan Maternity and Childhood Hospital) who were purposively selected to meet the study's criteria (age, gender, experience). Given the nature of the topic, a descriptive approach was followed, and to achieve the study's objectives, a variety of tools were used to obtain field data, including a questionnaire with two scales: one for psychological stress and the other for coping strategies. The current study concluded the following results:

- ✓ There is a statistically significant relationship between psychological stress and coping strategies among psychologists.
- ✓ There are statistically significant differences in psychological stress among the sample individuals attributed to the gender variable.
- ✓ There are statistically significant differences in psychological stress among the sample individuals attributed to the age variable.
- ✓ There are statistically significant differences in psychological stress among the sample individuals attributed to the experience variable.

الفهرس

فهرس المحتويات

شكر وعرفان	
ملخص الدراسة:.....	
فهرس المحتويات.....	
مقدمة:.....	1
الفصل الأول: الإشكالية وإعتباراتها.....	
1. الإشكالية:.....	4
2. فرضيات الدراسة:.....	5
3. تحديد المصطلحات:.....	6
4. أهداف الدراسة:.....	7
5. أهمية الدراسة:.....	8
6. الدراسات السابقة:.....	8
الفصل الثاني: الضغوط النفسية.....	16
تمهيد:.....	11
1. مفهوم الضغوط النفسية:.....	11
2. أعراض الضغوط النفسية:.....	12
3. أنواع الضغوطات النفسية:.....	14
4. الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية:.....	16
5. خصائص الضغوط النفسية:.....	18
6. النظريات المفسرة للضغوط النفسية:.....	19
7. نماذج مفسرة للضغوط النفسية:.....	23
خلاصة الفصل:.....	27
الفصل الثالث استراتيجية المواجهة.....	
تمهيد:.....	29
1. تعريفات:.....	29

2	• أنواع وتصنيفات استراتيجيات المواجهة:	30
3	• النظريات المفسرة لمفهوم استراتيجيات المواجهة :	33
4	• محددات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:	34
5	• مصادر المواجهة بوصفها عوامل تتوسط العلاقة بين الضغط النفسي والأداء الفعال: .	35
6	• وصف أنماط المواجهة:	37
7	• العوامل المؤثرة على إدراك ومواجهة الضغوط النفسية:	39
8	• خصائص ومميزات استراتيجيات المواجهة:	40
42	• خلاصة الفصل:	
	الفصل الرابع: اجراءات الدراسة الميدانية.....	
44	• تمهيد:	
44	1- منهج الدراسة:	
45	2. مجتمع وعينة الدراسة	
47	3. حدود الدراسة:	
47	4. أدوات الدراسة :	
50	5. الاساليب الاحصائية :	
68	الفصل الخامس: تحليل نتائج الدراسة	
52	• تمهيد:	
52	1. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:	
54	2. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.....	
56	3. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة	
57	4. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة.....	
59	5. الاستنتاج العام للدراسة:	
61	• خاتمة:	
65	• قائمة المصادر والمراجع.....	

مقدمة

مقدمة:

يعد الضغط النفسي حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن قدرات والامكانيات الشخصية للكائن الحي، وفي هذا السياق يعرف الضغط بأنه استجابة انفعالية لموقف معين اي انه متغير بيئي كما انا الضغوط النفسية ظاهرة تنشأ عن مقارنة الفرد للمطالب التي تطلب منه وقدراته على مواجهة هذه المطالب وعندما يحدث عدم توازن في الاليات الدفاعية الهامة لديه والاستسلام للأمر الواقع مما يحدث ضغط.

كان موضوع الضغوط معقداً فان اسلوب التعامل مع هذه الضغوط اشد تعقيداً، حيث ازداد الاهتمام بالوسائل والطرائق التي يلجأ اليها الفرد من اجل مواجهة الضغوط التي تقع عليه، ويسمى علماء النفس هذه الوسائل باستراتيجيات المواجهة، وعندما يستخدمها الناس انما يستجيبون بطريقة من شأنها ان تساعدهم على تجنب ذلل الموقف الضاغط او الهروب منه او التقليل من شدته بغية الوصول الى معالجة تحدث التوازن، ولم ينصب الاهتمام على الضغوط بل تم دراسة استراتيجيات التعامل مع هذه الضغوط بانواع مختلفة وحسب نوعيتها وشدتها حيث يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة والتي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، واحداث تنطوي على الكثير من مصادر القلق وعوامل التهديد في مجالات الحياة كافة، وقد انعكست اثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصية الفرد لذا تعد الضغوط النفسية ومصادرها واثارها على المختصين النفسيين من الموضوعات المختلفة التي نالت اهتمام الكثير من الباحثين خاصة في الآونة الاخيرة، رغم وجود هذه الظاهرة بوجود الانسان نتيجة لما تسببه هاته الضغوط من نتائج سلبية لدى الأشخاص كالغياب، او انخفاض الاداء لديه مما يؤدي لانخفاض النجاح في العمل وبينما ترتبط الضغوط الحياتية بمدى واسعة من الاضطرابات النفسية والجسدية فان مصادر المواجهة تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ على الصحة النفسية والجسدية معا، بشرط ان يعني الفرد كيفية التحمل، ومتماهي العمليات والاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما، كما ينظر البعض الى تلك العمليات

على انها عوامل استقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي اثناء الفترات الضاغطة في حياته ،وبات هنا الاقتناع بدراسة الضغوطات النفسية واستراتيجيات مواجهتها .

ويتعرض المختصين النفسانيين في بعض المؤسسات الى درجات متباينة من الضغوط اثناء ادائهم لأعمالهم ومن ثم يلجؤون لاستراتيجيات متنوعة لمواجهة تلك الضغوط، فدراستنا الحالية تحاول التعرف على الاستراتيجيات التي يلجا لها المختصين النفسانيين داخل المؤسسات العمومية الصحية لمواجهة الضغوط التي يتعرضون اليها. لذا حاولنا تسليط الضوء على الضغوط النفسية واستراتيجية مواجهتها لدى الاخصائي النفسي في مختلف مستشفيات حيث تطرقنا في دراستنا الى خمس فصول، حيث تطرقنا في الفصل الاول الى اشكالية الدراسة وفرضيات، أهدافها وأهميتها ،من ثم مصطلحات الدراسة ودارسات السابقة، اما في الفصل الثاني تطرقنا الى الضغوطات النفسية وانواعها ونظريات المفسرة وفي الفصل الثالث تطرقنا الى استراتيجيات الواجهة وانواعها والنظريات المفسرة لها ووفي الفصل الرابع :تضمن المنهج والعينة وادوات الدراسة والاساليب الإحصائية أما في الفصل الخامس تطرقنا فيه الى عرض نتائج الاستبيان ومناقشة نتائج الدراسة واختتمنا دراستنا بخاتمة عامة وقائمة المصادر والملاحق التي اعتمدنا عليها.

الفصل الأول

الإشكالية وإعتباراتها

1- الإشكالية

2- فرضيات الدراسة

3- تحديد المصطلحات

4- أهداف الدراسة

5- أهمية الدراسة

6- الدراسات السابقة

1. الإشكالية:

يمر الإنسان في حياته بالكثير من الأزمات والشدائد والمشقات والخبرات المتنوعة، ويتحتم عليه خوض بعض التجارب القاسية وغير المرغوبة والتي قد تتسم بالتحدي، القسوة والصعوبة، ومن شأنها أن تؤثر سلباً على حياته، فتسبب له الكثير من الضغوط النفسية، مما يؤدي إلى إمكانية وقوع الفرد تحت تأثير الإرهاق والإجهاد وكذا الحالات الانفعالية المبالغ فيها، وتعتبر الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية التي لقيت اهتماماً كبيراً من طرف العديد من الباحثين والمختصين في مختلف الميادين والمجالات. وأنها سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة تعامله مع البيئة المحيطة والتي تفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية والوصول إلى تحقيق التوافق.

فالضغوط النفسية ترافق الفرد في مختلف مراحل حياته وجميع الظروف سواء بالفرح أو العكس، كما تتماشى معه أين ما كان، وتختلف الضغوط النفسية المواجهة له حسب طبيعته وتكوينه واستعداداته وكذا مصادر الضغوط النفسية وهي التغيرات الحادة والسريعة في مختلف نواحي الحياة في البيت وبيئة العمل والمجتمع المحيط التي تشكل مواقف ضاغطة، ومن الممكن أن يؤدي استمرار الضغوط النفسية في حالة التكيف السلبي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة ومضاعفات جسدية، نفسية وسلوكية، مما يؤثر ذلك على التوازن والاستقرار النفسي.

ومن بين مصادر الضغوط النفسية الضغوط المهنية التي هي عبارة عن التفاعلات التي تحدث بين بيئة العمل والعاملين، وقد تؤدي إلى ظهور حالة وجدانية سيئة مثل القلق والتوتر، وتعرف الضغوط المهنية على أنها: مجموعة من التجارب التي تؤثر على الأفراد بسبب عوامل شخصية أو بيئية ترتبط مع عملهم، وتعتبر الضغوط النفسية في بيئة العمل محل اهتمام الكثير من الباحثين بسبب الأمراض الناجمة عنها والتي قد يتعرض لها العامل،

حيث يمكن أن تؤدي لشعوره بعدم الرضا عن العمل وبالتالي الإصابة بالاضطرابات
السيكوسوماتية (النفسية-الجسمية)، والمشاكل النفسية المختلفة:

فمهنة الأخصائي النفسي تأتي في مقدمة المهن الإنسانية التي يمكن أن تولد مشاعر
الإحباط لديهم لما تقتضيه من متطلبات وطاقة جسدية ونفسية كبيرة. ولهذه الضغوطات
الاستراتيجية مواجهة تساعد على التخفيف مما يعانيه من ضغوط نفسية.

فتعرض الأخصائي النفسي، إلى حالات تحمل في طياتها الكثير من المواقف الصعبة،
والتي تولد له الكثير من الضغوطات النفسية، التي تؤثر في صحتهم النفسية والجسمية، فلا
بد لهم من استعمال استراتيجيات مواجهة الضغوط التي يتعرضون لها.

وبناء على ما سبق تتبلور لنا معالم الإشكالية في التساؤلات الآتية:

1 هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وبين استراتيجيات المواجهة
لدى الأخصائي النفسي في المؤسسات الاستشفائية؟

2 هل توجد فروق في مواجهة الضغوط النفسية تبعا لاختلاف متغير الجنس؟

3 هل توجد فروق في مواجهة الضغوط النفسية تبعا لاختلاف متغير السن ؟

4 هل توجد فروق في مواجهة الضغوط النفسية تبعا لاختلاف متغير الخبرة؟

2. فرضيات الدراسة:

من خلال إشكالية الدراسة والدراسات التي تم عرضها فإن فرضيات الدراسة الحالية تتمثل
في الآتي:

1. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى
الأخصائي النفسي.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الضغوط النفسية تعزى إلى
متغير الجنس.

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الضغوط النفسية تعزى إلى
متغير السن.

4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الخبرة .

3• تحديد المصطلحات:

3•1- الضغوط النفسية:

هي مجموعة المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة على الفرد والتي تواجهه في حياته، وينتج عنها ضعف القدرة على أحداث الاستجابة المناسبة للموقف.

وهي تلك العوامل الخارجية التي تؤثر على توازن الأخصائي النفسي والتي تسبب له التوتر والقلق، وهي حالة من الشدة والضيق التي يفقد فيها الأخصائي النفسي القدرة على السيطرة والتحكم في التوتر والقلق الناجم عن المواقف والوضعيات التي تعرض لها.

التعريف الإجرائي:

وتعرف على أنها مجموعة من التأثيرات الخارجية أو الداخلية التي تعرض لها الأخصائي النفسي في حياته فتأثر على كيانه النفسي وتخل من توازنه .
ونتبادل ردود الفعل للمواقف الضاغطة من غضب وشعور باليأس، وردود الفعل هذه يمكن تصنيفها إلى ثلاثة استجابات :

- الاستجابة الفسيولوجية: وتشمل عدد من التغيرات الداخلية منها: نبضات القلب، ارتفاع ضغط الدم، ضيق التنفس، تحريك الأسنان.
- الاستجابة النفسية: حيث نشعر بأحاسيس سلبية مثل: الخوف،القلق، فقد الثقة بالنفس، التوتر،سرعة الغضب، صعوبات في اتخاذ القرار، وعدم القدرة على التركيز.
- الاستجابة السلوكية: حيث يستجيب الفرد بمجموعة من السلوكيات التوافقية يكون الهدف من ورائها تقليل الآثار السلبية ،أو الشعور الإيجابي نحو الذات وذلك عن طريق اللجوء إلى ما ينسينا عن مصادر التهديد وتتمثل في زيادة في النوم ،التدخين وتناول العقاقير المهدئة ،قطع الأظافر بالفم ،النقر على الأرض بالقدمين .

(عسكر،2002 ص 64)

2.3 • استراتيجيات المواجهة:

هي الطريقة التي يسلكها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف مع الأحداث التي أدرك تهديداتها الآتية والمستقبلية .

التعريف الاجرائي:

ويمكن ان نعرفها اجرائيا :على أنها هي جملة المجهودات التي يبذلها الأخصائي النفسي في شكل استجابات للوضعيات الضاغطة المهددة لهم، وتختلف هذه الاستراتيجيات باختلاف تصوراتهم تجاه هذه الوضعيات . وتم تحديد الأبعاد الأساسية لسلوكيات المواجهة ويتفق كل من "هولاهان" وزملائه وكذا " شوارزر" على وجود مقاربتين شائعتين لتصنيف إستراتيجية المواجهة. وتركز الأولى على أنشطة الفرد من أجل تحديد الوظيفة الأساسية لاستراتيجية المواجهة المستخدمة ،أما المقارنة الثانية فتصنف استجابات الفرد من حيث الأسلوب الذي تم اتباعه .

(Lazarus & Folkman, 1984 p153)

4 • أهداف الدراسة:

4.1 • الأهداف النظرية:

- التعرف على مفهوم الضغوط النفسية وتأثيرها على الأخصائي النفسي في المراكز الاستشفائية.
- دراسة مختلف تقسيمات أساليب مواجهة الضغوط.
- التعرف على مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأخصائي النفسي.
- تحديد المصادر الرئيسية المسؤولة عن الضغوط النفسية لدى الأخصائي النفسي.

2.4. الأهداف التطبيقية:

- دراسة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية.
- النظر في مدى تشابه واختلاف بين نتائج هذه الدراسة ونتائج الدراسات السابقة التي أجريت في مجتمعات مغايرة كأحد الوسائل التي تساهم في توضيح مدى انطباق المفهوم على المجتمع المحلي ومدى إمكانية الاستفادة منه في دراسات لاحقة.

5. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في أهمية الموضوع الذي نتناوله، حيث نسعى إلى تسليط الضوء على شريحة مهمة من المجتمع ألا وهي الأخصائيين النفسيين، حيث يتعرضون لضغوطات نفسية عديدة في حياتهم، فيحاولون التصدي لها والتكيف معها سواء بالإيجاب أو السلب، كما تتجلى الأهمية التي يكتسبها هذا الموضوع من حيث حدائته والنظر لما يميز هذه الفئة من خصائص ومدى أهمية استراتيجيات المواجهة في حياتنا اليومية، ومدى تأثيرها في بناء صورة الفرد الذاتية والموضوعية.

6. الدراسات السابقة :

1.6. دراسات حول الضغوط النفسية:

- دراسة موسى عمر إبراهيم 2011:

دراسة بعنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها بالأسلوب المعرفي (المتأمل الاندفاعي) جامعة عمان العربية هدفت الدراسة إلى كشف مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالأسلوب المعرفي لدى الطلبة، حيث تكونت عينة الدراسة من 26 طالب وطالبة، تم اختيارهم عشوائياً ولغايات تحقيق أهداف الدراسة، وقد تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية ومقياس الأسلوب المعرفي، ومن أهم النتائج المتوصل إليها:

*المتوسط الحسابي لتقديرات أفراد عينة الدراسة من طلبة المرحلة الأساسية العليا في مدينة عكا على مقياس الضغوط النفسية بلغ (2.61) وبدرجة تقدير متوسطة، وأن (81) من

أفراد عيّنة الدّراسة أسلوب معرفتهم هو الاندفاعي بتكرار (102) ومتوسط حسابي 90.29 و19 (منهم أسلوب معرفتهم المتأمل).

▪ دراسة منى عبد الله بن نبهان العامريّة 2014:

دراسة بعنوان: أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات والغير عاملات وعلاقتها بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة داخلية جامعة النزوة (عمّان) هدفت الدراسة إلى دراسة اتجاه أبعاد مفهوم الذات ومستوى الضغوط النفسية ومستوى التوافق الأسري لدى الأمهات، والمقارنة بين الأمهات العاملات والغير عاملات في أبعاد مفهوم الذات كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين أبعاد مفهوم الذات ومستوى الضغوط النفسية، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين أبعاد مفهوم الذات ومستوى التوافق الأسري، ومن أهمّ النتائج التي توصلت إليها الباحثتين :

□ أنّ عيّنة البحث المتمثلة في الأمهات العاملات والغير عاملات في محافظة داخلية تتمتع بمفهوم ذات إيجابي على أبعاد مفهوم الذات الستة (مفهوم الذات الواقعية، مفهوم الشخص العادي، مفهوم الذات المثالية، مقياس التباعد، مقياس تقبل الذات، مقياس تقبل الآخرين).

□ إنّ مستوى الضغوط النفسية منخفض لدى عيّنة البحث، كما أشارت الدّرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية، ومتوسط في المجال الشخصي وفي مجال العمل، أمّا في الصّحة وفي المجال الاقتصادي وكذا مجال الأسرة كان مستوى الضغط منخفض.

□ توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين كل من مفهوم الذات ومفهوم الذات المثالية وبين الضغوط النفسية.

▪ دراسة حسن مصطفى عبد المعطي 1989:

بعنوان : الأثر النفسي لأحداث الحياة لدى المرضى السيکوسوماتيين هدفت الدراسة إلى معرفة الأثر النفسي لأحداث الحياة كما يدركها المرضى السيکوسوماتيين

وتكوّنت عيّنة الدّراسة من مجموعتين: الأولى من مرضى السيکوسوماتيين أمّا المجموعة الثانية فكانت من الأسوياء وعدد أفرادها 15 وتم استخدام استبيان أحداث الحياة ومقياس الصحة النفسية واختبار الذكاء العالمي واستمارة المستوى الاجتماعي والاقتصادي.

أشارت النتائج إلى أنّ الأحداث المرتبطة بالعمل والدخل والأسرة كانت من أهم الأحداث المؤثرة في المرضى السيکوسوماتيين والأسوياء في إدراكهم لأحداث الحياة لصالح المرضى السيکوسوماتيين كما وجدت فروقا بين فئات السيکوسوماتية وبعضها البعض في إدراك أحداث الحياة الضاغطة، حيث كان مرضى قرحة المعدة أكثر تأثرا لأحداث العمل، ومرضی ضغط الدّم أكثر بالأحداث الشخصية، أمّا مرضى الربو فكانوا أكثر تأثرا بالأحداث الأسريّة والمنزليّة (عبد الله المعطي، 2003 ص ص 151/176).

2.6 • دراسات سابقة حول استراتيجيات مواجهة الضغوط:

▪ دراسة نزمين غريب (2014):

بعنوان: استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى السكري هدفت الدراسة إلى الكشف عن مجالات الضغوط النفسية التي تواجه مرضى السكري والتعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تبعا للنمط وتبعا لجنس المريض، وأجريت على عينة قوامها 543 مريضا بالسكري منهم 53 مريضا بالنمط الأول هي استراتيجيات سلبية بينما استخدم المرضى من النمط الثاني استراتيجيات إيجابية في مواجهة الضغوط النفسية. أظهرت النتائج أن المصابين بالسكريّ يتعرّضون لضغوط متعلّقة بالعلاج بالمرتبّة الأولى ثمّ الضّغوط الجسديّة تليها النفسيّة فالماليّة فالأسريّة وأخيرا الضّغوط الاجتماعيّة، كما وجدت الباحثة أنّ الاستراتيجيات المستخدمة من قبل مرضى السكري من النمط الأول هي استراتيجيات سلبية بينما استخدام المرضى من النمط الثاني استراتيجيات إيجابيّة في مواجهة الضّغوط النفسيّة .

■ دراسة الدّوين (1991):

بعنوان: الفروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بين البالغين وصغار السن والتي سعت لبحث الفروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بين البالغين وصغار السن على عينة قوامها 228 من البالغين متوسط أعمارهم (42-16 سنة) طبقت عليهم مقاييس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والتحكم المدرك والفعالية الذاتية وكشفت الدراسة أنّ التقييمات والتقديرية تؤثر على استخدام استراتيجيّة المواجهة، كما وجد أنّ هناك ارتباطاً سلبياً بين السن والتحكم المدرك مما يؤدي على زيادة مشاعر الاكتئاب، وبالرغم من ذلك ارتبط السن سلبياً مع استخدام استراتيجيات المواجهة الاستسلامية، وهو ما يشير إلى التأثير المتبادل لكل من التحكم المدرك والفعالية الذاتية على اختيار استراتيجيات المواجهة.

■ دراسة ياسمين عاطف طاطور 2011

بعنوان : الضغوط النفسية وعلاقتها بالتكيف المدرسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرية جامعة عمان العربية . هدفت الدراسة الى تحديد العلاقة بين الضغوط النفسية والتكيف المدرسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرية، تم اختيار عينة الدراسة وفق الطريقة العشوائية، بحيث تكونت العينة من 352 طالبا وطالبة بالاعتماد على أداتين مقياس الضغوط النفسية ومقياس التكيف المدرسي، وقد توصل الباحثة إلى مجموعة النتائج من أهمها:

عدم وجود فروق في طبيعة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرية تعزى الى متغيرات الجنس والمستوى الدراسي.

وجود فروق في التكيف لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرية تعزى إلى متغير الجنس لصالح الذكور.

□ دراسة عائشة ديجان قصاب 2016

بعنوان : استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالكويت جامعة الأزهر (الكويت) الهدف من هذه الدراسة التعرف على الفروق في كل من استراتيجيات المواجهة والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي بحيث اعتمدت الباحثة على عينة عشوائية تكونت من 70 طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية توصلت الباحثين الى بعض النتائج أهمها:

لم توجد فروق دالة احصائية بين الطالبات والطلاب في استراتيجيات المواجهة .

□ دراسة وفاء خالد أحمد الدعس (2017) : بعنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها

بالرضا الوظيفي والاكنتاب لدى الأطباء والمرضى هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي وعلاقته بكل من الرضا الوظيفي والاكنتاب لدى الأطباء والمرضى في مدينة عمان، وقد تكونت عينة الدراسة من (474) من الأطباء والمرضى، وتم استخدام ثلاثة مقاييس قائمة بيك للاكنتاب، وتم تعريب وتطوير مقياسين آخرين هما مقياس مصادر الضغط النفسي ومقياس الرضا الوظيفي ليكونا مناسبين لبيئة الدراسة. أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى الأطباء والمرضى كان متوسطاً وإلى أن مصادر الضغط النفسي التي احتلت أولوية الترتيب لدى الأطباء هي: (تنسيق القرارات داخل الفريق، تأثير العمل في حياتي الشخصية، قلة الوقت لأداء المهمة بأكملها، نظام المناوبات يؤثر في عائلتي وحياتي الشخصية، وقلة النوم بينما مصادر الضغط النفسي التي احتلت أولوية الترتيب لدى المرضى هي: توقع اتصال من المرضى لطلب المساعدة،

ظروف العمل السيئة التعامل مع حالات وفاة المريض، قلة النوم وساعات العمل تؤثر في عائلتي وحياتي الشخصية). كما أشارت النتائج إلى وجود فروق في الضغط النفسي الرضا الوظيفي، والاكنتاب، لدى الأطباء والمرضى تعزى للجنس ولقطاع المستشفى والخبرة، وإلى وجود علاقة بين الضغط النفسي وكل من الرضا الوظيفي والاكنتاب.

■ دراسة رجاء مريم (2008) بعنوان: مصادر الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض: هدفت الدراسة إلى قياس الضغوط النفسية المهنية التي تواجه الممرضات العاملات في المستشفيات التابعة لوزارة التعليم العالي في ضوء أربعة متغيرات: الحالة الاجتماعية العمر، عدد سنوات الخدمة، القسم أو شعبة العمل. وقد تم تطوير استبانة من (55) فقرة القياس مصادر ضغوط العمل لدى الممرضات، وذلك بعد تحكيمها وإخراج معامل الثبات لها. وتكونت عينة الدراسة من (204) ممرضة تم اختيارهم بطريقة عشوائية عرضية وتوصلت الدراسة إلى أن (78.9%) من الممرضات يشعرن بدرجات مرتفعة من الضغوط النفسية المهنية على الدرجة الكلية للمقياس، كما أسفرت النتائج إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات الممرضات وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية على بعد مصادر الضغوط المتعلقة بطبيعة العمل، وبعد العلاقة مع زملاء العمل وذلك لمصلحة الممرضات العازبات، ووجود فروق دالة بين متوسط درجات الممرضات وفقاً لمتغير العمر على بعد مصادر الضغوط المتعلقة بالعوامل التنظيمية في العمل، وبعد المصادر المتعلقة بالعلاقة مع الإدارة وذلك لمصلحة الممرضات الأصغر سناً، ووجود فروق دالة بين متوسط درجات الممرضات وفقاً لمتغير عدد سنوات الخدمة في المستشفى، وذلك على بعد مصادر الضغوط المتعلقة بالعلاقة مع الإدارة، وذلك لمصلحة الممرضات اللواتي لديهن سنوات خدمة أقل، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة بين متوسط درجات الممرضات وفقاً لمتغير القسم أو شعبة العمل في المستشفى.

3.6 • التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراضنا لمختلف الدراسات السابقة التي تطرقت إلى متغيرات الدراسة الحالية عبر تقسيم الباحث إلى مجموعتين قصد الاستفادة منها بشكل موضوعي في مراحل الدراسة حيث كانت بمثابة دافع لاختيار الموضوع وصياغة تساؤلاته وفرضياته إضافة إلى الدور الذي لعبته في إلقاء الضوء على طبيعة المعالجة الميدانية، وعموماً يمكننا الخروج بالملاحظات التالية:

من حيث الهدف:

على الرغم من أنّ معظم الدّراسات السابقة حاولت بشكل مباشر أو غير مباشر بحث طبيعة كل من استراتيجيّة مواجهة الضغوط النفسيّة ومصدر الضبط الصحي في حالات الصحة والمرض إضافة إلى مجموعة من المتغيرات المقارنة إلى حد ما ،إلى أنها اختلفت في ما يتعلق بأهداف كل منهما حيث اهتم بعضها (موسى عمر ابراهيم(2011)، منى عبد الله بن نبهان العامريّة (2014)، حسن مصطفى عبد المعطي (1989)، وفاء خالد أحمد الدعس(2017) ، رجاء مريم (2008) بدراسة العلاقة القائمة بين التعرض للأمراض السيكوسوماتية وأحداث الحياة المختلفة لدى المرضى في جوانبها النفسية والاجتماعية ،فيما اهتمت دراسات كل من نرمين غريب(2014) والدوين (1991) وعائشة ديجان قصاب (2016) وعاطف طاطور (2011) وغيرها بالمقارنة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط عند الأصحاء والمرضى من جهة والبحث عن الفروق في استراتيجيات المواجهة بين المرضى من جهة أخرى ووفق عدد من المتغيرات كالنوع والسن والمستوى الاجتماعي والاقتصادي، وعلى الرغم من تلك الاختلافات إلى أنه حسب اعتقاد الباحث فإن كل واحدة من هذه الدراسات تخدم موضوع الدراسة الحالية لأنها تعالج متغيرات البحث من حيث طبيعتها وتأثيراتها وعلاقتها بالصحة والمرض إضافة إلى كل التأثيرات المتبادلة فيما بينها،وعلاوة على ذلك فإن البحث في الفروق بين الأخصائيين النفسيين تتضمن أكثر من متغير وهو ما تسعى دراستنا للتعمق فيه أكثر.

من حيث العينة :

تناولت الدراسات السابقة عينات مختلفة من الأصحاء والمرضى المراجعين للمؤسسات الاستشفائية فقد سعى بعض الباحثين للتعرف على طبيعة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسيّة ومصدر الضغط على مجموعة من الذكور والإناث من فئات عمرية مختلفة فإن فهم طبيعة استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى مجموعة من الأخصائيين النفسيين.

من حيث المنهج والأدوات :

نلاحظ إجمالاً أن غالبية الدراسات السابقة انتهت المنهج الوصفي في التوصل لنتائج البحث، أما فيما يخص أدوات البحث المستعملة فينبغي هنا التميز بين شكلين أساسيين من تلك الأدوات يتضمن الأول أدوات الهادفة إلى فهم طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية ومرض السيكو سوماتي إذ نجد من الباحث استخدام استبيانات أحداث الحياة ومقاييس الصحة النفسية والطمأنين النفسية أو قائمة مكالمات الدفاع ومقاييس شخصية عموماً ثم قائمة كورنيل للأمراض السيكوسوماتية بهدف تشخيص طبيعة شكاوي سيكوسوماتية وما تتضمنه الدراسة الحالية في شقها الاستطلاعي. أما الشكل الثاني فتضمن الدراسات التي حاولت توضيح العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والضبط الصحي أو السلوك الصحي، فنجد الباحثين من استخدم مقاييس أساليب المواجهة والتحكم المدرك ومصدر الضبط الصحي، فيما استخدم آخرون دراسة حالة ومقابلات .

من حيث النتائج:

توحي نتائج هذه الدراسات بين إثبات وجود فروق ذات دلالة بين المرضى والأصحاء من جهة وبعض فئات المرضى من جهة أخرى كالذكور والأثاث في دراسات التي تم ذكرها فيما نجد من الدراسات قد توصلت إلى عدم وجود فروق في استراتيجيات المواجهة أو في أبعاد الضبط الصحي تعزى إلى متغيرات الجنس، السن، نوع المرض، أو مدة المرض .

الفصل الثاني

الضغوط النفسية

تمهيد

1. مفهوم الضغوط النفسية
2. أعراض الضغوط النفسية
3. أنواع الضغوط النفسية
4. الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية
5. خصائص الضغوط النفسية
6. النظريات المفسرة للضغوط النفسية
7. نماذج مفسرة للضغوط النفسية

خلاصة الفصل.

تمهيد:

إن مفهوم الضغط النفسي معروف منذ حوالي القرن ،لكن يمتد في نشأته إلى أبعد من ذلك بكثير حيث تطور هذا المفهوم بالتوازي من تطور المعرفة العلمية، ففي بداياته كن مفهوم الضغط النفسي محددات في فكرة سلسلة من الاستجابات الفيزيولوجية لكن مع العدد الهائل من الدراسات العلمية التي سعت إلى بحثه أصبح حالياً مفهوم أكثر الساعات وانتشار، يشمل تلك العلاقة والتفاعل بين الفرد ومحيطه، كما تشير مظاهر الضغط النفسي إلى حدوث خلل في التوازن النفسي والجسدي مما قد ينعكس في العديد من الأشكال من بينها الأمراض السيكوسوماتية وغيرها.

1• مفهوم الضغوط النفسية:

يعتبر مفهوم الضغط النفسي في علم النفس مشكلة اصطلاحية لتعدد المعاني الموجودة لهذا المصطلح: فكلمة الضغط تعني الشدة، الازمة النفسية، الانعصاب، وهي كلمات يحل بعضها محل الآخر في الكثير من الكتابات.

وتعد الضغوط أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة ،وهذه الضغوط ما هي إلا رد فعل للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت على كافة مناحي الحياة .إن الضغوط تمثل السبب الرئيسي وراء الإحساس بالآلام النفسية والأمراض العضوية إضافة إلى ما يترتب عليها من ضياع ملايين من أيام العمل على مدار العام.

(وليد السيد خليفة وعلي عيسى، 2008، ص125)

أشار سيلبي (Selye) إلى أن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لمواقف ضاغطة وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة، مثل التغير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي.

(الرشيدي، 1999، ص 23)

وأيضاً عرف الضغط النفسي بأنه استجابة تكيفية تحدثها الفروق الفردية بين الأفراد وتسلم العمليات النفسية فيها لهذا فهي تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف أو حادثة وتحتاج إلى المزيد من الجهد النفسي والجسدي الفيزيائي للفرد.

إن هذا التعريف يركز على دور الظروف البيئية كسبب في أحداث الضغط، وهذه الظروف هي ما يطلق عليه الضغوط. (بهاء الدين، 2008، ص 20)

2. أعراض الضغوط النفسية:

عندما يفشل الفرد في التحكم بالمصادر التي تسبب له ضيقاً أو إزعاجاً فإنه يمر بخبرة أو حالة تعرف بالمواجهة أو الهرب ومع استمرار المصادر المسببة للضغط تظهر الأعراض، ويجدر التنبيه إلى أن الأعراض المختلفة لا تظهر جميعها في وقت واحد ولا على جميع الأشخاص، فلكل واحد نقطة ضعف وإمكانات خاصة به ويدرك الموقف بطريقة تختلف عن الآخر وتصنف الأعراض الناتجة عن الضغوط حسب تصنيف (Braham, 1994) كالتالي:

1.2. الأعراض الجسدية:

- التعرق المفرط.
- التوتر العالي.
- الصداع بأنواعه (نصفي، دوري، توتري).
- ألم في العضلات وخاصة في الرقبة والكتف.
- عدم الانتظام في النوم (الأرق، النوم المفرط، الاستيقاظ المبكر على غير العادة).
- اصطكاك الأسنان.
- الإمساك.
- آلام الظهر وخاصة في الجزء السفلي منه.
- الإسهال وأوجاع البطن.
- التهاب الجلد.
- عسر الهضم.

- القرحة .
 - التغير في الشهية .
 - التعب أو فقدان الطاقة.
 - زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي إلى إصابات جسمية.
- (السيد عثمان، 2001، ص 72)

2.2 • الأعراض الانفعالية:

- سرعة الانفعال.
- تقلب في المزاج.
- العصبية.
- سرعة الغضب.
- العدوانية واللجوء إلى العنف.
- الشعور بالاحتراق النفسي
- الاكتئاب.
- سرعة البكاء.

3.2 • الأعراض الذهنية:

- النسيان.
- الصعوبة في التركيز.
- الصعوبة في اتخاذ القرارات.
- الاضطراب في التفكير .
- الصعوبة في استرجاع الأحداث.
- استحواذ فكرة واحدة على الفرد.
- انخفاض في الدافعية للقيام بالأعمال والأشغال.
- إنجاز المهام بتحفظ.

– تزايد عدد الأخطاء.

– إصدار أحكام غير صائبة.

4.2 • الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية:

– عدم الثقة غير المبررة في الآخرين.

– لوم الآخرين.

– نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة.

– مراقبة ومتابعة أخطاء الآخرين.

– تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين.

– التفاعل مع الآخرين بشكل آلي (غياب الاهتمام الشخصي والتفاعل ببرودة مع

الآخرين). (عسكر، 2003، ص 54)

3 • أنواع الضغوطات النفسية:

تتعدد أنواع الضغوطات التي يتعرض لها الإنسان، فهناك الضغوطات المؤقتة والضغوطات المزمدة والضغوطات الايجابية والسلبية وهناك السارة والمؤلمة، ولا يمكن حصر الضغوط في هذه الأنواع فقط، لأن الضغوط ترتبط بمواقفها، وقدرة الإنسان على تقبلها والتعامل معها وفيما يأتي أهم أنواع الضغوط

1.3 • الضغوط المفاجئة والعنيفة: وتشمل الأحداث المفاجئة وهي ضغوط عنيفة وتحدث فجأة

وتأثر على الكثير من الأشخاص في وقت واحد، وتعتبر الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير نموذجاً لها وهذه الأحداث تؤثر على المئات من الشعوب، والضغط الناتج عن تلك الأحداث هو الضغط العام.

2.3 • الضغوط الشخصية: وتشمل أحداث الحياة الرئيسية، ك وفاة شخص عزيز، أو فقدان

وظيفة وغيرها مما يهدد بالمرض .

3.3 • الضغوط البيئية والاجتماعية: وتشمل المشاكل التي يواجهها المرء في الحياة اليومية مثل: الانتظار في طابور طويل في البنك أو الازدحام في المرور، وهذه تختلف شدتها من شخص لآخر ومن وقت لآخر. (نائف، 2019، ص ص 76 75).

فيما قام (موري) بوضع نموذج ميز فيه بين ثلاث أنواع من الضغوط:

● الضغوط الموقفية: وتضمن المشكلات التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية وعادة ما تكون منخفضة الشدة.

● الضغوط النهائية: وهي التي ترتبط بمراحل نمو الفرد .

● ضغوط الأزمات والشدائد: التي يتعرض لها الفرد .

وقد ميز (سيلي) بين نوعين من الضغوط وهما الضغوط الجيدة والضغوط المثيرة للمشقة، والضغوط الجيدة هي التي تنشأ نتيجة مرور الفرد بخيرات أو مواقف يشعر من خلالها بمشاعر إيجابية مثل خبرات الإنجاز والنجاح والفوز، وهذا النوع يمد بالفاعلية التي يقابل بها التحديات التي تواجهه في حياته، ويمكن أن نطلق على هذا النوع من الضغوط بضغوط الكسب أو الفوز، أما النوع الآخر من الضغوط المثيرة للمشقة فهي تحدث نتيجة مرور الفرد بخيرات الإحباط والفشل والإحساس بفقدان الشعور بالأمان.

وقسم سيلي الضغوط النفسية إلى أربعة أنواع وهي :

الضغط النفسي السيئ: والذي يضع على الفرد متطلبات زائدة ويطلق عليه الكرب .

الضغط النفسي الطبيعي: وله متطلبات لإعادة التكيف كولادة طفل أو السفر أو المنافسة الرياضية .

الضغط النفسي الزائد: الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط النفسي بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته على التكيف معها .

الضغط النفسي المنخفض: الذي يحدث الملل وانعدام التحدي والإثارة.

(العزیز، 1998، ص 23).

وأيضاً من أنواع الضغوط النفسية:

● **الضغط النفسي الإيجابي:** هو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو الفرد وتطوره (كالتفكير مثلاً) وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس.

● **الضغط النفسي السلبي:** أو الضيق فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو العلاقات الاجتماعية ،وتؤثر هذه الضغوطات سلباً على الحالة الجسدية والنفسية، وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم والسكري. (بهاء الدين، 2008، ص 25).

4. الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية:

للضغوط النفسية العديد من التأثيرات الضارة على حياة الفرد سواء على صحته الجسدية أو النفسية أو أدائه المهني وفيما يلي توضيح لهذه التأثيرات:

4.1. تأثيرات الضغوط على الجسم:

ترتبط الناحية الجسمية والنفسية للإنسان ارتباطاً وثيقاً مع بعضها البعض كما يؤثر كل منهما في الآخر ويتأثر به، ومن الحقائق المعروفة في علم وظائف الأعضاء أن مركز الانفعال في المخ مرتبطة بالمهاد التحتاني الهيبوثلاموس الذي يرتبط بالجهاز العصبي اللاإرادي (المستقل) وهذا بدوره مرتبط بشقيه السمبتاوي والبارا سمبتاوي بجميع أجهزة الجسم، وبالتالي ففي حالة التعرض للانفعال، أو توتر إيجابي كان أو سلبياً، فإنه يترجم في مراكز الانفعال ثم تنتقل الإشارات عبر دائرة من المهاد التحتاني إلى الجهاز العصبي المستقل فإذا كانت الإشارة سلبية كما في حالة انفعال الغضب والحزن، والتهديد، فإن الجهاز (السمبتاوي) يعطي تعليماته لأجهزة الجسم المختلفة أن تكون في حالة تأهب واستعداد واستثارة والعكس صحيح. ولما كان الأشخاص الذين يتعرضون لضغوط شديدة، أو متزايدة، أو متكررة في مجال العمل، فإن الاحتمال مرتفع في أن يكون الجهاز العامل معظم الوقت هو الجهاز (السمبتاوي)، حيث

تظل أجهزة الجسم في حالة استنفار معظم الوقت ولا تستريح أو تسترخي لفترات طويلة، وهو ما يؤدي إلى الاجهاد أو الارهاق الذي يترجم في صورة مرض جسمي المظهر نفسي المنشأ وهو ما يطلق عليه. (الأمراض السيكوسوماتية). ومن الامثلة النفسجسمية ما يلي: أمراض القلب والجهاز الدوري مثل النوبات القلبية، وضغط الدم المرتفع، الذبجات الصدرية وتصلب الشرايين، وأمراض الجهاز الهضمي كأمراض القولون، والإسهال، القرحة، السكر، أمراض الرئتين والجهاز التنفسي كالربو، الكحة، صعوبات التنفس، نزلات البرد، وكذلك الأمراض الجلدية كتساقط الشعر الأكزيما، حب الشباب، وأمراض الجهاز العضلي والعظام كتوتر العضلات الروماتيزم آلام المفاصل، آلام الظهر، أمراض الجهاز البولي كالتهاب المثانة التبول المتكرر، احتباس البول التبول اللاإرادي وكذلك أنواع الصداع المختلفة، وبعض أنواع السرطان. (الخالدي، 2009، ص ص 44 45)

2.4 • تأثير الضغوط على الأداء المهني للفرد :

يرتبط أداء العمل بالضغوط ارتباطاً وثيقاً ؛ وذلك لما للضغوط من تأثير على نفسية الموظف وعلى أدائه في العمل، حيث تشير بعض الدراسات إلى أن وجود قدر ملائم من الضغوط يعتبره ضرورياً لتحقيق مستويات مثيرة من الأداء وتشجيع في العمل وبخاصة السرعة في الانجاز، وتشجيع التفكير الابتكاري المبدع، وزيادة الدافعية للعمل، وارتفاع مستوى الأداء، وتشجيع العمل الجماعي أو خلق التنافس الإيجابي بين العاملين، وخلق الإحساس بأهمية الوقت، والعمل على الإدارة الجيدة، وجودة اتخاذ القرارات وزيادة الانتاجية، وخفض التكلفة، أما إذا وصلت الضغوط إلى مستوى لا يحتمل، فإنه ينتج عنها تأثيرات سلبية علي النواحي الجسمية والنفسية والمعرفية، وعلى أداء الفرد في العمل، ومن هذه التأثيرات ما يلي: تدهور في أداء العاملين، الانشغال بالمشكلات غير المحلوكة وعدم القدرة على التركيز في العمل، وتشتت الانتباه، وارتفاع معدل النزاعات والخلافات مع الآخرين، وعدم الانضباط للسلوك العام، وشعور الفرد بالإرهاك الجسمي والانفعالي، ويكون الفرد غير قادر على إيجاد وقت للراحة والترفيه كثرة التدخين، وسرعة الاستثارة ومهاجمة الآخرين. (عبد المعطي، 2006، ص 88).

4.3 • تأثير الضغوط على الصحة النفسية للفرد:

تعتبر الحالة النفسية للأفراد من أهم المؤشرات التي تدل على آثار الضغوط لديهم، حيث أن الناس جميعاً لديهم درجة محددة من تحمل الضغوط الواقعة عليهم ولذا عندما يتجاوز الأفراد هذه النقطة نتيجة للضغوط التي يواجهونها تظهر عليهم الأعراض والاضطرابات النفسية التي تتراوح بين سوء التوافق وحتى أشد الاضطرابات النفسية وطأة. (الخالدي، 2009، ص 45)

ومن آثار الضغوط النفسية أيضاً:

قام فونتانا (Fontana) بوضع قائمة التغيرات التي تحدث للفرد عند تعرضه للضغوط وتتمثل في:

- نتائج فيزيولوجية لزيادة الضغوط.
- تأثيرات معرفية الزيادة الضغوط.
- تأثيرات انفعالية لزيادة الضغوط.
- تأثيرات سلوكية عامة لزيادة الضغوط. (بهاء الدين، 2008، ص 36)

5 • خصائص الضغوط النفسية:

لكل ظاهرة خصائص تميزه عن غيرها من الظواهر وتحدد هويتها وهنا سنحاول إظهار بعض الخصائص التي تميز الضغوط النفسية عن غيرها من الضغوط الأخرى من خلال تعاملها مع الأفراد ومدى تأثيرها عليهم، يمكن تلخيص هذه الخصائص فيما يلي:

1.5 • المادية: فالضغوط النفسية تأتي من تفاعلات عناصر حياتية، فنشأتها تكون من مثيرات تكمن في طبيعة بنية النظام الاجتماعي، السياسي والاقتصادي، كما أنها تنشأ من مثيرات حيوية بيولوجية، ومثيرات نفسية يمكن إدارتها وتحديدها من خلال المعرفة الحسية واستنباطها والشعوب وطأتها وتجسيدها الواقعية .

2.5 • الانتشار والعمومية: بالرغم من وجود فروق فردية بين الأفراد في كونهم يقعون تحت طائلة الضغوط النفسية، فإن هناك أفراد مؤهلين دون غيرهم، وهذا تأهيل في طبيعة تكوينها

الجيني واستعداداتهم النفسية، والعقلية والمعرفية، إلا أن هناك شروطاً عندما تتوفر لابد وأن يعاني الفرد من الضغوط النفسية، وهنا لا فرق بين فرد وآخر، حيث تتحقق صفة العمومية، كما أن التأثيرات الناتجة عن الضغوط مختلفة على جميع النواحي العصبية والفيزيولوجية.

3.5 • تنوع النشأة: تنشأ الضغوط من مثيرات سارة كما تنشأ من مثيرات مؤلمة، فلقد ثبت أن الحوادث المرغوبة وغير المرغوبة تؤدي إلى تغيير في الحياة وتتطلع إعادة التوافق الثابت، وأن الخبرات السارة تسبب ضغوطاً، ولكنها قليلة القدر إذا ما قورنت بالضغوط الناتجة عن الخبرات الغير السارة.

4.5 • الضغوط تتضمن دوافع إيجابية: أن الفرد يتحرك تحت تأثير الضغوط التي يتعرض لها وتكون شخصيته اشتقاقاً من هذه الضغوط، ومن محاولته التغلب عليها بقدراته واستعداداته العقلية، أي أن الضغوط عند قدر معين لازمة وضرورية لتنشيط الدوافع والحاجات وزيادة التفاعلات مع البيئة المحيطة وتحقيق الهدف وإشباع الحاجات .

5.5 • الضغوط مؤشر للتكيف: حيث تمكن الضغوط أن تشكل تفاعلات سلوكية يظهر منها الفرد متكيف أو يعاني من سوء التكيف، فإذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب في حدود قدرة الفرد، واستطاع تحقيقها يحدث التكيف، أما إذا تضمنت هذه الضغوط مطالب فوق الطاقة والاحتمال، فإن ذلك يؤدي إلى سوء التكيف والاضطراب. (الشيخاني، 2003، ص ص 126-125)

6 • النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

اختلفت نظريات علم النفس في تفسيرها للضغوط النفسية كلا حسب مفاهيمها واتجاهاتها ومن هذه النظريات ما يلي:

1.6 • النظرية التحليلية النفسية:

ويرى رائدها فرويد أن الإحساس بالضغوط النفسية عند الأفراد يأتي من "الهو" وهي الغريزة الفطرية أو الحيوانية، والدوافع والرغبات، والحاجات غير المشروعة الجنس والعدوان، لكنها لم تحقق نتيجة سيطرة "الأنا" وهي ضوابط المجتمع و"الأنا الأعلى" وهي صوت الضمير، فلا

تفصح عن نفسها بشكل صريح، ومن هنا يتولد الإحساس بالضغوط النفسية نتيجة كبت تلك الغرائز والدوافع، والرغبات والحاجات فلا تجد لها متنفساً إلا بالتحويل والإزاحة، مما يولد لدى الفرد حالة اختلال في التوازن النفسي والفيولوجي يستلزم منه إعادة التوافق والتكيف مع تلك الضغوط النفسية. (موسى، 2011، ص 11)

2.6 • النظرية السلوكية:

لقد فسر السلوكيون أن الضغوط النفسية تنطلق من عملية التعلم التي من خلالها يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطياً مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة حيث يصنفها الفرد على أنها مخيفة ومقلقة، ويرى السلوكيون كذلك أن التفاعلات المتبادلة لدى الإنسان وواقعه أو مع البيئة الفيزيائية والاجتماعية التي تعيش فيها يعتبر متنبأ للسلوك قبل وقوعه ورأوا أن تكيف سلوك الفرد حسب متطلبات الموقف المحدد يكون بصورة ذات معنى ومغزى وأن جسم الإنسان ليس سلبياً بل هو فعال يسعى لأن يتكيف ولا تفسير تفاعلات الجسم وحدها بل أن جسم الإنسان ومحيطه الاجتماعي يفسران معا ما يعانيه الفرد اضطرابات. (العزير، 2009، ص 151)

وحسب السلوكيون فإن النتائج النفسية والسلوكية التي تحدثها الضغوط تحدث من السلوك، ومدى تأثرهم على نمط سلوك الفرد المعتاد والضغط في نظرهم يؤدي إلى القلق ولكنه يكون أحياناً ناجحاً وعملياً لأنه يؤدي بالإنسان إلى اتخاذ قرارات حاسمة ويقوي إرادته التي تمكنه من مواجهة الفشل أو النجاح في المستقبل، كما أن الضغط النفسي يفيد الإنسان في أن يعلمه أسلوب حل المشكلات منذ الصغر ويهيئ شخصيته لتكون فاعلة ومواجهة لما قد يواجهه مستقبلاً من أحداث ويرون أيضاً أنه أن يتمكن أحد من تفسير سلوك الفرد الخاطئ إلا بعد معرفة الضغوط النفسية الواقعة عليه وبالتالي يسهل تعديله والتخلص من مسببات هذا السلوك.

(النوايسة، 2013، ص ص 19-20)

3.6 • النظرية المعرفية:

يعتبر "لازاروس" أول من قدم هذا التفسير وركز على التقسيم الذهني للفرد للموقف الضاغط ولقد طور "لازاروس" النظرية المعرفية في السنوات الأخيرة لتفسير بعض مظاهر الضغط النفسي للكشف عن أساليب المواجهة التي يصفها الناس عند تعرضهم لمواقف ضاغطة وتتمثل فكرة "لازاروس" الأساسية في استعمال الفرد أساليب مواجهة غير فعالة هو الذي يترتب عنه معاناة من الضغط النفسي.

وتجد هذه النظرية أيضا أن الضغط ينشأ بوجود تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقسيم التهديد وإدراكه إلى مرحلتين:

- معرفة الأحداث التي تسبب الضغط .
 - تحديد الطرق التي تلائم التغلب على المشكلات التي تظهر في المواقف.
- (يخلف، 2001، ص 50)

4.6 • نظرية النسق النظري لهانز سيللي:

لقد أوضح سيللي أن الضغوط في نظريته تتألف من الضغط المتغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج. وتعتبر هذه الاستجابة ضغطا فعالا، كما يعتبر حدوثها مصحوبا بأعراض تمثل بالفعل حدوث ضغط. (عبد المعطي، 2006، ص 25)

ويعتبر سيللي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها هو المحافظة على الكيان والحياة.

كما يربط بين الفعل أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغط وفي هذا الصدد حدد ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط، وهذه المراحل بعينها تمثل عنده مراحل التكيف العام . وهذه المراحل الثلاث هي:

الفرع: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم. ويوضح سيلبي أنه في حالة ان يكون الضاغط شديداً فإن مقاومة الجسم تنهار وتكون الوفاة.

المقاومة: وتحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضاغط متلازماً مع التكيف، وهنا تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التكيف.

الإجهاد: وهي مرحلة تعقب الرحلة الثانية ويكون فيها الجسم قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت وأنه إذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فإنه قد ينتج عنها أمراض التكيف التي تحدث عندما يتعدى مصادر الجهاز الفسيولوجي. ويختم سيلبي نظريته بتعريف الضغط على أنه حالة من حالات الكائن الحي التي تشكل أساساً للتفاعلات التي يبدي فيها تكيفاً أو التي يبدي فيها سوء التكيف. وقد أوضح كتابات لفين واسكوتش أن سيلبي قد قدم توضيحاً لنظريته. (الرشيدي، 1999، ص ص 51-52)

5.6 • النسق النظرية لهنري موراي (النظرية الموازية):

الضغط عند موراي يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي والآخر بشري، وترتبط كذلك بالأشخاص والموضوعات وهي محكومة بعدة عوامل اقتصادية واجتماعية وأسرية كالعطف والخداع والالتزان والسيطرة والعدوان ويقسم موراي الضغوط النفسية إلى نوعين:

ضغوط ألفا: وهي التي توجد في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد .

وضغوط بيتا: وهي الضغوط كما يدركها الشخص. (الرشيدي، 1999، ص 50)

ويؤكد موراي أن يمكن أن نستنتج وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابته لنوع معين من المثيرات يصاحبه انفعال خاص وحين يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة كما يحس بالضيق إذا لم يتحقق الإشباع ومن تلك الحاجات، الانجاز، الانتماء، العدوان الاستقلال، السيطرة. (حمدي، 2009، ص 13)

6.6 • النسق النظري لسيلبرجر Spielberg :

تعتبر نظرية "سيلبرجر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما القلق كسمة State Anxiety، وقلق السمة Anxiety Trait.

وفي هذا الصدد يشير إلى أن للقلق شقين يشملان ما يشار إليه على أنه سمة القلق أو القلق العصابي أو القلق المزمن، وكذلك ما يسمى بحالة القلق أو القلق الموضوعي. (الرشدي، 2004، ص 53)

كما اهتم "سيلبرجر" بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة يجب تقييمها على أنها خطيرة أو مهددة فتصبح سببا لحدوث القلق، كما يميز 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 تهديد فتشير إلى التقرير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف. (السيد خليفة وعلي عيسى، 2008، ص 153).

7 • نماذج مفسرة للضغوط النفسية:

لقد تناول تفسير الضغوط كثيرا من البحوث وتعددت النماذج المفسرة له، وقد اختلف تفسير العلماء بحث لكل واحد نظرة مختلفة في تفسير هذه الضغوطات النفسية وفي هذا الجزء تناولنا بعض النماذج التي تمثل هذه الاتجاهات:

1.7 • نموذج سيللي: يعتبر سيللي عالم الغدد الصماء من الأوائل الذين فصحو عن تأثيرات الضغوط النفسية الشديدة والمستمرة على الجسم حيث وجدت أن الجسم لا يقوم باستجابة جسمية عامة لأي مصدر للضرر أو الضغط، وقد أطلق على هذا النمط الاستجابة الجسمية غير المحددة للتهديد بزملة التكيف العام. Général adaptation.

(النوايسة، 2013، ص 116)

وزملة أعراض التكيف العام هي ميكانيزم دفاعي ينشط في مواجهة أي حدث تهديدي في محاولة منه لخفض الاضطرابات الفسيولوجية النفسية وإعادة تحقيق الاتزان للكائن الحي

(العضوي) إذن الفرد تكون لديه الطاقة في محاولة للتكيف مع البيئة عندئذ يصبح مريضاً أو ربما يموت قبل أن يستطيع إعادة الاتزان وتظهر زملة أعراض التكيف العام على ثلاثة مراحل هي:

- مرحلة الإنذار Alarme : وتبدأ هذه المرحلة بالانتباه لوجود حدث ضاغط ،وهذا الانتباه يولد تغيرات فسيولوجية للجسم نتيجة التعرض للحدث الضاغط ويطلق على هذه المرحلة "مرحلة الانزعاج " حيث تخرج الإشارة من خارج الجسم ،ويواجه الجسم الحدث الضاغط .

- مرحلة المقاومة Résistance: إذا استمر الحدث الضاغط فإن مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة أخرى هي مرحلة المقاومة لهذا الحدث الضاغط، ويحاول الفرد أن يحول الذعر والرعب الخاص بالمرحلة الأولى إلى طاقة تساعد على مواجهة الحدث الضاغط، ففيها تختفي التغيرات التي حدثت في المرحلة السابقة وتتم المقاومة وإذا ما نجحت المقاومة فإن الجسم يعود إلى حالته الطبيعية وعندئذ يشعر الفرد بأنه تغلب على قدرة الشخص على استخدام مصادره جيداً والتغلب على إثارة المرحلة الأولى والتي غالباً ما يصاحبها القلق والتوتر ولكن إذا ما استمر تعرض الفرد للضغط لمدة طويلة فإنه يصل إلى نقطة يعجز فيها عن الاستمرار في المقاومة ويدخل الفرد في المرحلة الثالثة.

- مرحلة الإنهاك Exhaustion: وتظهر هذه المرحلة فجأة وبشكل غير متوقع وفيها تكون الطاقة اللازمة للتكيف قد استنفذت ويحدث الانهيار حيث تبدأ العمليات الجسمية في الانهيار ، ويدخل الجسم في المرحلة الأخيرة المعروفة بالإنهاك ويؤدي إلى استمرار الاستجابات الدفاعية إلى أمراض التكيف مثلاً الاضطرابات السيكوسوماتية والإجهاد الذي يؤدي إلى الوفاة ولعل أهم الانتقادات التي وجهت نموذج سيللي في تفسيره للضغط أنه أهمل في الجانب المعرفي فمثلاً عدم تأكيده على الآثار النفسية

الناجمة عن الضغط بينما كان تركيزه منصبا على الجوانب الفيزيولوجية. (الرشدي، 1999، ص 95)

وذكر هانز سيلبي Hans Selye توضيحات جادة لتأثيرات الضغط، واستخرج نموذجا لمجموعة من الأعراض التكيفية العامة (GAS) ليصف بها ردود أفعالنا تجاه العوامل الضاغطة وهو يحدد ثلاث مراحل في استجابتنا التكيفية :
ردود فعل المنبه أو المنذر.
مرحلة المقاومة.

مرحلة الاستنزاف. (حمدي، الفرماوي 2009، ص 124)

207. نموذج لازاروني lazarus folke m1988 : ويركز هذا النموذج على الضغط كعملية تكيفية ديناميكية متبادلة ويرى أن الضغط علاقة تبادلية بين الفرد والبيئة يقيّمها الفرد على أنها مرهقة وتتجاوز مصادرها تعرض صحته للخطر ويشير لازاروني وفولكمان إلى فائدة التقييم النفسي للخبرات التي تشكل ضغطا من وجهة نظر ديناميكية نشيطة وترى وجهة النظر هذه أن جسم الإنسان يبذل ويستجيب للتكيف وإعادة التوازن حلة تعرضه ما يؤكد أن التكيف سلبي وجامد .

وقد أشار: Lazarus Cohen 1977 إلى النموذج المسمى بالتقييم المعرفي للتعامل مع الضغط النفسي ومواجهته، وهذا يتفق مع كل من " أليس Ellis " و " بيك Bekes ".
ويوضح لازارو يوسكي 1980 بأن الأحداث والمواقف المسببة للضغط النفسي تقع في محيط الفرد وداخليته تمثل الجانب الشخصي والتي تكون التصور الإدراكي نحو العالم الخارجي.
(السيد عبيد، 2008، ص ص 112 113)

307. نموذج أحداث الحياة الضاغطة: وهذا النموذج جاء كرد فعل للاهتمام (Silve) حيث يؤكد نموذج الأحداث الضاغطة ،والتغيرات البيئية الخارجية سواء كانت سلبية أو إيجابية من شأنها أن تشكل ضغوطا على الفرد.

حيث اتفق هوامز وراخ **Holm Es Rakh** منذ 1967 على إحداث الحياة الضاغطة لها تأثيرات على الفرد ومن ثم شرعوا في تحديد أحداث الحياة الضاغطة تكون لها سمة ردود الفعل الضاغطة، وطوروا نتيجة ذلك مقياسا لأحداث الضاغطة، ويفترض هذا الاتجاه أن ردود الفعل الضاغطة يحدث عندما يمر الفرد بشيء يتطلب منه أن يكون إيجابيا أو سلبيا يتضمن أي جانب من جوانب حياة الفرد بما في ذلك الحياة الأسرية والمهنية كذلك بفرض هذا الاتجاه أن . تأثيرات الحياة تختلف من حيث قدمها على إحداث الضغط وفي ضوء هذا الاتجاه وضع "هولمز" مقياسا لتقدير هذا التوافق الاجتماعي وأجريت دراسات لتقديم هذا النموذج النظري للضغط في السبعينات. (حمدي، الفرماوي، 1993، ص 67)

خلاصة الفصل:

ان الضغوط النفسية هي حالة من التوتر العاطفي والجسدي تنتج عن مواقف صعبة أو متطلبات الحياة للأفراد و في هذا الفصل تعرفنا على مفهوم الضغوط النفسية والتي هي بمثابة استجابة نفسية فيزيولوجية غير تكيفية تجاه مواقف الحياة والتي يختلف الأفراد في إدراكها على أنها أحداث ضاغطة أم لا وقد تعددت الآراء والتعريفات في ذلك.

كما تطرقنا إلى أعراض وأنواع الضغوطات النفسية والآثار المترتبة عنها فيزيولوجيا ومعرفيا، انفعاليا وسلوكيا مما تم ذكر الخصائص والنظريات المفسرة لهذه الضغوط وفي آخر الفصل تم ذكر أهم النماذج المفسرة لها.

الفصل الثالث

استراتيجية المواجهة

الفصل الثالث: استراتيجية المواجهة

تمهيد

1. تعريفات استراتيجيات المواجهة
2. انواع استراتيجيات المواجهة
3. النظريات المفسرة لاستراتيجيات الضغوط النفسية
4. محددات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
5. مصادر استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
6. وصف انماط المواجهة
7. العوامل المؤثرة على ادراك ومواجهة الضغوط النفسية
8. خصائص استراتيجيات المواجهة

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليوم، الان الافراد يواجهون مواقف ضاغطة بشكل متزايد، وتختلف استراتيجيات المواجهة المتبعة من فرد الى اخر، فهناك من يلجأ لاستراتيجيات ايجابية لمواجهة الضغوط في حين هناك من يلجأ الى استراتيجيات سلبية لنفس الموقف الضاغط وتقييمه، ومن ثم تقيم مصادره وامكانيته التي تساعد في مواجهة الموقف الضاغط، ونظرا لعدم وجود قاعدة ثابتة في انتهاج استراتيجيات المواجهة حتى عند نفس الشخص، فقد اختلف العلماء بخصوص تصنيفها وتحديد اهم انواعها لانها تبقى بالموقف المحدث للضغط.

1•تعريفات:

تعريف "كرينك وآخرون": إن مواجهة الضغوط هي عملية غير جاهزة الاستعداد ومختلفة في الاسلوب (البحث عن المعلومات) ومختلفة في وظيفة (لحل المشكلة، وخفض الضغط). ومختلفة في النتيجة سلبية واجابية.

ويعرف "سبيلرجر": استراتيجيات مواجهة الضغوط بأنها عملية وظيفتها فحص أو ابعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له (مجلة النبأ، أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، 2004 أون لين) .

وينظر "ابراهيم عبد الستار" إلى اساليب المواجهة على " أنها مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات - سلوكية أو معرفية يسعى من خلالها الفرد تطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه. (عبد الستار، 1994، ص 5)

ويعرف " علي علي "أساليب مواجهة الضغوط بأنها" الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة، والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الاقدام أو الاحجام طبقا لقدرات الفرد، واطاره المرجعي للسلوك، ومهاراته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وطبقا لاستجاباته التكيفية نحو مواجهة هذه الاحداث دون احدث أي آثار سلبية جسمية أو نفسية عليه (علي، 2003، ص 11).

ويعرفها "هندرس" سنة 1992 يعرف المواجهة على " أنها محاولة الفرد لضبط المطالب والصراعات البيئية الخارجية والداخلية التي ترهق مصادر تكيفية، أي أنه يتضمن جهود الفرد لضبط البيئات الداخلية والخارجية والعلاقة التي ترتبط معها (شفيق، 2010، ص 45).

ويعرفها كل من "فولكمانو ولازاروس" هي ذلك التغير المستمر في المجهودات المعرفية والسلوكية والانفعالية من أجل إدارة المطالب الداخلية أو الخارجية التي يقيمها الفرد بأنها ترهق أو تفوق إمكانياته.

هي تلك المجهودات الموجهة نحو الأحداث أو نحو الانفعالات لتدبر مطالب البيئة والصراعات بينهم من خلال التحكم أو التقليل أو التحمل أو التقليل (نور، 2021 ص 60).

2• أنواع وتصنيفات استراتيجيات المواجهة:

1•2 أنواع استراتيجيات المواجهة :

المواجهة المركزة على المشكلة: وهي تنطوي عن اتخاذ إجراءات مباشرة لتغيير الموقف الضاغطة المواجهة المركزة على الانفعال: وهي تحاول تقليل الآثار العاطفية للمواقف الضاغطة، فهي عادة لا تغير تلك الحالة المهددة للموقف ولكنها تجعل الفرد يشعر بتحسن وفي تلك الحالة يتجنب متاعب التفكير. (حساني، 2015، ص 149)

ويذكر روت أن الأفراد يعتمدون على كلا النوعين للمواجهة (المشكل /الانفعال) لإدارة المواقف الضاغطة، واستراتيجيات المواجهة الفعالة يرجع لها عظيم الأثر في التوافق الوجداني مع الأحداث الضاغطة أكثر مما ينتج ن استراتيجيات التجنب أو الهروب وربما يكون هناك نوع يفضله الفرد لمواجهة اعتمادا على الموقف، فالمواجهة المركزة على المشكلة يمكن أن تستخدم عندما يقيم الفرد الموقف على أنه قابل للتغيير، بينما يمكن أن تستخدم المواجهة المركزة على الانفعال عندما تكون مخرجات الموقف عبارة عن أحداث غير قابلة للتغيير، حيث طور " لازاروس" أسلوبين للمواجهة هما:

1.1.2 أسلوب المواجهة النشطة أو المواجهة المتمركزة حول المشكلة : ويتبع في هذا النوع من المواجهة، والبحث عن المعلومات أو طلب نصيحة، واتخاذ إجراءات حول المشكلة، وإعادة التفسير الايجابي

2.1.2 المواجهة المتمركزة على الانفعال المصاحب : ومن الأساليب المستخدمة في هذا النوع من التنظيم الوجداني والتفريغ الانفعالي والتقبل، وأن المواجهة بالتركيز على الانفعال تكون فعالة على المدى القصير، بينما تؤدي أساليب المواجهة بالتركيز على المشكلة على تكيف أفضل على المدى البعيد. (قصاب 2016 ص ص 180،182)

2.2 تصنيفات استراتيجيات المواجهة:

2.2.1 تصنيف كوهن (1994) صنفها لعدة أنواع وهي :

• **التفكير العقلاني:** وتشير إلى أنماط التفكير العقلانية والمنطقية التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغطة بحثاً عن مصادره وأسبابه. • التخييل : هو إستراتيجية يحاول الفرد من خلالها تخيل المواقف الضاغطة التي واجهته فضلاً عن تخيل الأفكار والسلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه الموقف الضاغطة .

• **الإنكار:** وهي إستراتيجية دفاعية، الشعورية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار وتجاهل المواقف الضاغطة وكأنها لم تحدث .

• **حل المشكلات :** وهي إستراتيجية معرفية يحاول من خلالها الفرد استنباط الأفكار والحلول الجديدة المبتكرة لمواجهة الضغوط .

• **الدعابة أو المزح :** هي إستراتيجية تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والدعابة .

• **الرجوع إلى الدين:** تشير هذه الإستراتيجية إلى رجوع الأفراد إلى الدين في أوقات الضغوط وذلك خلال الإكثار من الصلوات والعبادات والمداومة عليها كمصدر الدعم الروحي والأخلاقي والانفعالي وذلك في مواجهته للمواقف الضاغطة (عبد العظيم ،2006، ص 124)

2020 تصنيف جلوسك (galowicz 1985): يصنف أساليب مواجهة الضغوط إلى أربعة أنواع وهي:

- أساليب المواجهة المرتكزة حول المشكل .
- أساليب المواجهة المرتبطة بالتقييم التقبل، التفاؤل، الدعابة، الاستقلال .
- سلوكيات مواجهات يصعب تصنيفها مثل التشاؤم، البكاء، الأكل، التدخين.
- المساندة الإجتماعية .

2023 تصنيف "موس وبلينغ" billing et moss " لقد حدد ثالث أنواع من إستراتيجية المواجهة:

- الاستراتيجية السلوكية الفعالة:و تشمل مختلف المحاولات والمجهودات السلوكية الظاهرة للتعامل مباشرة مع المشكل .
- الإستراتيجيات المعرفية الفعالة :تتمثل في المجهودات المعرفية لتقدير الحدث بأنه ضاغط.
- الإستراتيجية التجنبية :أو تضم المجهودات والمحاولات المبذولة لتجنب وتقادي مواجهة المشكل أو محاولة مواجهة المشكل بصفة غير مباشرة (آيت حمودة، 2006 ص 100).

2024 تصنيف فيرجيسون وكوكسن 1996 Ferguson Et Cox

حيث يصنفان أساليب وإستراتيجيات مواجهة الضغوط إلى نوعين هما :
أ- أساليب مواجهة تنشأ داخل الفرد :

تستهدف التعرف على إستراتيجيات 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 والاستجابات السلوكية لدى الفرد عبر المواقف الضاغطة المختلفة والمواقف غير الضاغطة وتسد على فكرة مفادها أن الفرد لديه حصيلة أو ذخيرة من الخبرات في مواجهة المواقف الضاغطة أن يختار منها اعتمادا على حاجاته ومطالب الموقف.

ب- أساليب مواجهة تنشأ بين الأفراد :

تحاول هذه الأساليب فهم مسألة الختالف والاتساق في عمليات المواجهة وذلك من خلال حاصل جمع درجات المواجهة لنفس الأفراد عبر أنواع مختلفة من المواقف الضاغطة، والهدف الذي يكمن وراء ذلك هو التعرف على الأساليب الرئيسية التي يستخدمها الأفراد وتحديد إستراتيجيات المواجهة المألوفة لديهم عبر أنواع مختلفة من الأنواع الضاغطة .

(عبد العظيم، 2006 ص 97)

2.2.5 تصنيف سالم وفليتشر : Fletcher 1985 Et Suls :

توصلت أعمالهما إلى تصنيفين أساسيين للمواجهة :

أ/ المواجهة التجنبية : وهي إستراتيجيات

سلبية واستسلامية مثل : التجنب والتهرب والنفي والتقبل الطوعي .

ب/ المواجهة اليقظة : و هي إستراتيجيات نشطة منها : البحث عن المعلومات ومخططات حل المشاكل والدعم الاجتماعي .

(عبد العظيم، 2006 ص 105)

3. النظريات المفسرة لمفهوم استراتيجيات المواجهة :

3-1- النموذج الحيوي: حسب هذا النموذج فالمواجهة تقتصر على الاستجابات السلوكية الفطرية أو المكتسبة لمواجهة تهديد حيوي ،وقد اشارة كانون (1932) إلى مفهوم استجابة المواجهة أو الهروب التي قد يسلكها الكائن الحي حيال تعرضه للمواقف المهددة في البيئة ،وهي الاستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد لخفض الاستشارة الفيزيولوجية والتي من خلالها ينخفض تأثير المثيرات الضاغطة مثلا هروب الدب من الاسد تجنبا من أن يفترسه (جبالي، 2012، ص 83) .

3.2 النموذج التحليلي: لقد تم تناوله من وجهتي نظر متعلقة بدفاعات الانا ،وسمات الشخصية.

• دفاعات الأنا: عمل التحليل النفسي النفسي على تحديد وفهم اشكال للمواجهة، وبشكل خاص الاشكال الاشعورية منها، وسميت وسائل الدفاع الأولية وقد أدخل مفهوم الدفاع للمرة الاولى سنة 1894 وعرفه لاحقا بأنه تسمية عامة لكل التقنيات التي يستعملها الأنا في مقاومة الصراعات التي من المحتمل أن تؤدي للعصاب حسب فرويد سنة 1926 في حين آنا فرويد قد وسعت مجال وظائف الدفاع لتشمل الانفعالات والمثيرات المهددة للمحيط أيضا، ولقد تم تشبيه المواجهة بدفاعات الأنا حيث عرفت انها جملة عمليات معرفية لاشعورية تهدف إلى التقليل أو ازالة كل من شأنه أن يثير تطوير القلق.

• السمات الشخصية:

إن مقياس سمات الشخصية هي ضعيفة لتحديد استراتيجيات المواجهة المستخدمة.

(فيصل، 1990، ص ص 164 165)

3.3 • النظرية المعرفية: يحتل التفكير والعمليات المعرفية مركزا اساسيا في النظريات المعرفية، معتمدة على ذلك في تسييرها للسلوك الانساني بحيث ترى ان البنية المعرفية هي المحددة لبنية تفكيرنا ،وهذا الاطار يعرف "ميشنباوم"البنيان المعرفي بالصورة التالية "هو الجانب التنظيمي للتفكير والذي يبدو وكأنه ينظم ويوجه استراتيجيات ومسار واختيار الافكار فهو بمثابة الشغل التنفيذي يمسك بمخطط التفكير ويحدد وقت المقاطعة أو تعديل أو استمرار الفكرة". (لويس، 1994، ص 171)

• 4 محددات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

1.4 المحددات الفطرية للمواجهة :

حسب العديد من الباحثون ومنهم كوستا وآخرون فإن استراتيجيات المواجهة ليست خاصة بل عامة لأنها تحدد بخصائص الفرد الثابتة (سمات الشخصية)، أكثر منها بمتغيرات وعوامل الموقف، وقد ثبت بأنه ليست خصائص الموقف التي تؤثر على الفرد. ولكن الطريقة التي يدرك بها الفرد الموقف .

ينظر أصحاب هذا الاتجاه إلى المواجهة باعتبارها عملية تكيفية، يتأثر فيها التقييم الأولي والثانوي بالخبرات والتجارب النفسية والاجتماعية السابقة للفرد. (حساني، 2015، ص 116)

2.4 المحددات السلوكية للمواجهة : أن العلاقة الشخصية والمواجهة قوية وواضحة جداً، لهذا أكد الكثير من الباحثون على أن عملية التقييم واختيار استراتيجيات المواجهة يحددان ولو جزئياً ببعض الخصائص والاستعدادات النفسية والاجتماعية الثابتة عند الأفراد، وليس فقط بخصائص الموقف المتغير، الأمر الذي يفسر لنا لماذا تتغير استجابات المواجهة من موقف إلى آخر. والذي يعطينا فرصة التنبؤ الجيد أو الإيجابي بخصوص الاستراتيجيات المفضلة للمواجهة من الصبر أو الاحتمال الذي وصف من طرف كوبازا وآخرون سنة 1982، والمواجهة التي تقضي وجوب تسهيل وتبسيط الأحداث الضاغطة والاعتقاد بأنها ماهي الا تحديات يجب التصدي لها أكثر منها تهديدات تتعدى طاقة الفرد على الاحتمال. وقد نتج من جهة أخرى بعض سمات الشخصية، (كالقلق والعصاب والاكتئاب والعداونية... الخ)، تقييمات سلبية (ضغط مرتفع. فعالية أو تقديرات ذات منخفض... الخ).

(سيد، 1975، ص 145)

3.4 المحددات الموقفية والفاعلية للمواجهة : يرى الباحثون بأن التقييم (الأولى الثانوي) والمواجهة هما عمليات تفاعلية، تقومان على خصائص الفرد والموقف في آن واحد، فقد تتأثر عملية التقييم بخصائص عديدة من البيئة المحيطة وطبيعة التهديد، المدة التي يستغرقها، قابلية التحكم في الموقف ومراقبتها، الالتباس الذي يحتويه توفر الدعم الاجتماعي ونوعيته كما يمكن أن تتأثر وتحدد عملية التقييم والمواجهة ولو جزئياً بواسطة متغيرات موقفية مختلفة من شأنها أن تساعد الفرد عند الحاجة. (حساني، 2015، ص 120)

5. مصادر المواجهة بوصفها عوامل تتوسط العلاقة بين الضغط النفسي والأداء الفعال:

- **الوجدان الايجابي :** ترتبط المشاعر الايجابية بالصحة العامة والنفسية للفرد في حين ترتبط المشاعر السلبية بانتشار الأمراض ، فالوجدان السلبي يمثل ذاكرة انفعالية مرتبطة بالأحداث الضارة التي تعرض لها الشخص، وهناك سمات اساسية لذوي الوجدان السلبي منها الخوف

والتشاؤم ومقاومة التغيير واليأس والتشاؤم وانخفاض التوقع الإيجابي والاتجاهات السلبية (حسين، 2006 ص126)

● **التفاؤل:** هناك ارتباط كبير بين التفاؤل والتشاؤم وبين الطرق التي يتعامل بها الأفراد مع الضغوط المتفائلين يستخدمون استراتيجيات موجهة نحو المشكلة وارتباطا سالبا بين التفاؤل والتشاؤم والإنكار والانسحاب والاستغراق في التعبيرات الانفعالية كأساليب لتحمل الضغوط .

● **الدعابة:** ان الضحك والمرح يرفعان من الروح المعنوية، ويساعد على الاسترخاء وتخفيف التوترات ويسكن الآلام ويزيل الشعور بالتعب مما يزيد الرضا للفرد عن الحياة ويجعله قادرا على القيام بمسؤوليات ومواجهة الضغوط النفسية.

● (محمد، 2006، ص131)

● **الفعالية الذاتية والضبط الشخصي:** ترتبط ايجابيا بقدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية بمستوى عالي المناعة لانها تقلل من الخبرة الضاغطة نفسها ويقلل من النزعة إلى اكتئاب في وجه الضغوط.

● **فعالية استراتيجيات المواجهة:** تحدثنا سابقا على نوعين أساسيين من وظائف المواجهة:

1-تنظيم الضيق الانفعالي (مواجهة مركزة حول الانفعال).

2-تفسير المشكل الذي سببه الضيق (مواجهة مركزة حول المشكل).

وهو الدور الذي تؤديه المواجهة التي تركز على المشاكل ،وتتوقف فعالية المواجهة على وظيفتين معا، مثلا الشخص الذي ينجح في معالجة مشكل ما ولكن على حساب جهد أو طاقة انفعالية ضخمة، لا يمكننا أن نصف مواجهته هذه بالفعالية.

● **فعالية المواجهة على الضيق الانفعالي:** حيث يرى "لازاروس وفولكمان" سنة (1984)

أنه لكي تكون المواجهة فعالة، يجب أن يكون هناك توافق وانسجام بين جهود المواجهة وعناصر أخرى ،وتتعلق هذه العناصر بالقيم والأهداف والمقاصد أو الاعتقادات وأنماط المواجهة المفضل استعمالها فعندما تتعارض إلى وجود صراع بينهما، فإن استراتيجيات المواجهة تصبح بدورها مصادر جديدة أو اضافية للضغط.

● **فعالية المواجهة على الصحة الجسمية:** في دراسة "لازاروس وفولكمان" سنة (1984)

أن المواجهة قد تؤثر على الصحة الجسدية بثلاث طرق مختلفة:

- فهو يؤثر على حدة وشدة ومدة الاستجابة الفسيولوجية:

*النبضات القلبية والضغط العضلي والضغط وعصبية كيميائية مشتركة ومرتبطة بحالة الضغط

- لا يستطيع الفرد وقاية أو تحسين الظروف المحيطة الضاغطة بسبب عدم توافق الآليات

المستخدمة والموجهة نحو المشكل، وهو فشل يجعل من الوضعية غير مستحبة إلى درجة

بروز الاستجابات العصبية الكيميائية.

-حالة يكون فيها الفرد في مواجهة حدث غير متحكم فيه ،فهو لا يستطيع تنظيم الحدث

الوجداني (الهلع) وبالتالي تكون الآلية غير فعالة.

-عندما يكون لدى الفرد نمط حياة / أو اسلوب مواجهة يشكل خطرا في حد ذاته.

ومنه فإن فعالية استراتيجيات المواجهة ليست بالضرورة جيدة أو رديئة، فقد تكون فعالة في

وضعية ما، وغير فعالة في وضعية أخرى والعكس صحيح.

(قماز، 2009، ص ص 186، 188)

6- وصف أنماط المواجهة:

1•6 نمط المواجهة عن طريق الجسم: الذين ينتهجون نمط مواجهة جسدي يواجهون ويردون

بالأساس عن طريق التعابير الجسدية، ردود الفعل والأحاسيس الجسدية ،تتم مواجهة الضغط

عن طريق الاسترخاء ،التمارين الرياضية، النشاطات الجسدية، التأمل، الاكل والنوم،

والاستحمام ،التدليك والميل في بعض الأحيان إلى تعاطي الأدوية المهدئة والمخدرة.

2•6 نمط المواجهة عن طريق العقل -التفكير : الذين ينتهجون نمط المواجهة الفكري يواجهون

ويردون بالأساس عن طريق استخدام عمليات التفكير والعقلانية في فهم الوضع بمصطلحات

المنطق. تتميز الاستراتيجيات التي يستخدمونها بجمع المعلومات، حل المشاكل عن طريق

بناء برنامج، التعلم من التجارب والبحث عن البدائل، تحضير قائمة من الأفضليات.

3•6 نمط المواجهة عن طريق الأحاسيس: الذين ينتهجون نمط مواجهة حسي يواجهون ويرددون بالاساس عن طريق التعبير عن الأحاسيس مثل البكاء، الضحك، الغضب، التسامح وما شابه ذلك. إنهم يميلون إلى طلب الدعم الحسي من الغير.

4•6 نمط المواجهة عن طريق العائلة: المنظومة العائلية هي منظومة اجتماعية اولية حيوية لتطور قدرات المواجهة لضغوط الحياة، انها قادرة على منح الحب، الدعم والمساعدة، التي تخلق ركيزة للبقاء ومداواة لحالات الضيق.

5•6 نمط المواجهة عن طريق المعتقدات: من ينتهج هذا النمط من المواجهة يستند إلى معتقدات، وقيم والبحث عن معاني الحياة وفلسفتها بهدف توجيه وارشاد انفسهم في اوقات الضغط والأزمات. ان ما يواجههم هو الإحساس بالهدف والرسالة، الحاجة إلى تحقيق الذات. الأشخاص الذين يركزون على الامل، التشاؤم، القضاء والقدر، اجراء المراسم وغيرها.

6•6 نمط المواجهة الاجتماعي: ينتهجون الذين هذا النمط يتميزون بأسلوب مواجهة اجتماعي. إنهم يواجهون بمساعدة الانتماء إلى مجموعة، تحمل مهمة اجتماعية، القيام بوظيفة، عمل داخل مجموعة، مساعدة الآخرين، العاب جماعية ومشاركة الآخرين في التجارب.

7•6 نمط المواجهة عن طريق الخيال: الذين ينتهجون هذا النمط في مواجهة يستخدمون موارد الخيال، الابداع والفكاهة لتخفيف الواقع الصعب. يشتمل هذا النمط على الميل إلى أحلام اليقضة استخدام الأعمال الإبداعية، الرسم والفنون إلى غير ذلك .

(شفيق، 2010، ص ص 65 67).

6•8 الاستراتيجيات المهنية للأخصائي النفسي: يخطئ من يظن ان دور الاخصائي النفسي يتوقف على تنفيذ الخطط والبرامج الارشادية في المدرسة، ومتابعة الطلاب المتأخرين وذوي الاحتياجات الخاصة أن دور الأخصائي النفسي يتجاوز هذه المهمات إلى جوانب مهنية اخرى يتطلبها واقع العمل وتتمثل في:

• **الدور الاستشاري:** يعتبر من أساسيات عمل الأخصائي النفسي وذلك عندما يقدم الاستشارات إلى من يحتاجها من الإداريين والمعلمين وأولياء الأمور الطلاب، كما أن الأخصائي الناجح

يحرص على تقديم النشرات والمطويات التي تحتوي على التسيير وتوعية في المجالات المختلفة.

• **الدور الوقائي:** تقوم المدرسة بدورها الوقائي من خلال تظافر جهود التربويين في تنفيذ البرامج الوقائية المعروفة غير أنه يقع على الأخصائي النفسي دور آخر في مجال الإرشاد الوقائي يتمثل في ما يحدث للطلاب سواء خلال العام الدراسي أو إنجازات عندما يلاحظ مؤشرات لوجود مشكلات جديدة خارج المدرسة مثل ظهور سلوكيات سلبية جديدة لدى طلاب أو انتشار كلمات غير جيدة أو تحول في حالات بعض الطلاب إلى الانطوائية أو العدوانية بمعنى ان يكون هناك شي طارئ حدث للطلاب مما يستلزم الوقوف معهم وتصبيرهم ووقايتهم (حمدي، 2013، ص 35).

7. العوامل المؤثرة على إدراك ومواجهة الضغوط النفسية:

من بين أهم العوامل نذكر مايلي:

- إدراك الفرد للموقف، وتأقلم معه على انه أمر واقع يجب التكيف معه.
- المستوى الاقتصادي للفرد فكلما كان المستوى الاقتصادي مرتفعاً كلما أصبح عند الفرد القدرة على التعامل والتكيف مع الضغوط.
- المستوى التعليمي للفرد فكلما كان المستوى التعليمي مرتفعاً كلما استطاع الفرد مقاومة الضغوط.
- العلاقات الاجتماعية الناجحة القائمة على المحبة والاحترام تساعد الفرد على مواجهة الضغوط.
- المثابرة ووضع أهداف مستقبلية ممكنة التحقق.
- الجنس: لم يثبت وجود فروق تذكر بين الجنسين في إدراك الضغوط النفسية ومواجهتها.
- القدرة على ضبط الانفعالات.
- التماسك الأسري. (ابو حبيب، 2010 ص 48).

8 • خصائص ومميزات استراتيجيات المواجهة:

8.1 • خصائص استراتيجيات المواجهة:

تتمثل خصائص استراتيجيات المواجهة في:

• يتبناها الفرد ذاته أي يملئها عليه أحد غيره ولا ينوب عنه في مواجهة الضغط الذي يشعر به.

• سلوك يستهدف التكيف مع المواقف الضاغطة.

• قابلة للتغير والتعديل طالما المواقف الضاغطة متغيرة في شدتها وفي الزمان والمكان.

• تتمركز حول المشكلة أو التحكم في الانفعال.

• قد تكون ظاهرة الابتعاد عن المشاكل أو تكون ضامرة كالتفكير الإيجابي في المشكلة.

• متنوعة فهي تكون ذات طابع معرفي أو سلوكي، أو انفعالي. (بن زروال، 2010، ص 269).

8.2 • مميزات استراتيجيات المواجهة:

تتميز استراتيجيات المواجهة ب:

• المواجهة عملية معقدة، ويستخدم أغلب الأفراد استراتيجيات المواجهة الأساسية اتجاه الوضعيات الضاغطة .

• المواجهة ترتبط بتقدير وتقييم كل ما يمكن القيام به لتغير الموقف، فتركز المواجهة على المشكل أما إذا أسفر التقييم أنه ليس هناك شيء يمكن القيام به فهذا تركز المواجهة على الانفعال .

• عندما يكون الموقف الضاغط من نوع ثابت كالصحة أو العائلة، يظهر أن لدى الرجال والنساء أساليب المواجهة تتشابه كثيرا .

• إن استراتيجيات المواجهة تتغير من مرحلة الاولى من الموقف الضاغط إلى مرحلة أخرى لاحقة .

• تعتبر سلوكيات المواجهة كوسيط قوي للنتائج الانفعالية حيث ترتبط بعض الاستراتيجيات المواجهة بنتائج .

• إن فائدة أي نوع من أساليب المواجهة يرتبط بنوع الموقف الضاغط ونمط الشخصية المعرضة للضغط، الصحة الجسدية، الوظيفة الاجتماعية، والوجود الذاتي (مجلة علم النفس 2000. العدد 56).

خلاصة الفصل:

تعد إستراتيجيات المواجهة ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليوم لأن الأفراد يواجهون بشكل متزايد مواقف ضاغطة عدة ومعقدة وإستراتيجيات المواجهة عبارة عن مجموعة من الجهود السلوكية والمعرفية التي يستعملها الفرد لمواجهة هذه الضغوط سواء كانت داخلية أو خارجية ويتضح لنا من خلال ما سبق أن الفرد يسعى دائما لتجاوز مختلف الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها في حياته اليومية وذلك ولجوءه إلى استخدام هذه الاستراتيجيات.

وتم التطرق في هذا الفصل إلى تفاصيل استراتيجيات المواجهة وذكر أهم أنواعها وتصنيفاتها، كما تم التعرف على النظريات المفسرة لها، والمحددات التي تمثل في المحددات الفطرية والسلوكية والموقفية للمواجهة، ومصادرها التي تتوسط العلاقة بين الضغط النفسي والأداء الفعال، ووصف أهم أنماط المواجهة وكذا أهم العوامل المؤثرة على إدراك ومواجهة الضغوط النفسية، وتم ذكر خصائص ومميزات استراتيجيات المواجهة.

الفصل الرابع

اجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

- 1.. منهج الدراسة
2. مجتمع وعينة الدراسة
3. حدود الدراسة
4. أدوات الدراسة
5. الاساليب الاحصائية

تمهيد:

لأي دراسة علمية مهما كان نوعها إجراءات منهجية يجب اتباعها للوصول إلى نتائج ذات مصداقية. فالمنهج الواضح والتصميم المحكم والعينة المتجانسة وأدوات البحث المناسبة للمتغيرات المدروسة هي الوسائل التي تساعد الباحث في الحصول على نتائج قيمة علمياً. لذلك حرص الباحث في هذه الدراسة على اتباع الخطوات المنهجية الصحيحة والإجراءات المنظمة والمتسلسلة لإخراج الدراسة بأفضل شكل وأعلى جودة ممكنة.

1- منهج الدراسة:

إن عملية اختيار المنهج المتبع يخضع لطبيعة المشكلة محل الدراسة فهي التي تفرض على الباحث ذلك، وبما أن موضوع بحثنا يهدف إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها مع استراتيجيات مواجهتها لدى الاخصائي النفسي.

ويعد منهج البحث عنصراً رئيسياً من عناصر البحث العلمي، نظراً لأنه يفيد في تحديد الطريقة التي سيسلكها الباحث في جمع البيانات وتحليلها ومناقشتها وتفسيرها، ويفيد أيضاً في الحكم على جودة البحث (النوح، 2004، ص121).

فإننا اتبعنا في دراستنا على المنهج الوصفي الذي " يتعلق ببحث ما هو كائن، ولا يحكم على الواقع حكماً قيمياً كونه جيداً أو رديئاً .

فالمنهج الوصفي يهتم بالتعرف على معالم الظاهرة أو المشكلة وتحديد أسباب وجودها على صورتها القائمة بالفعل، ويشمل تحليل البيانات وقياسها وتفسيرها، والتوصل إلى وصف دقيق للظاهرة أو المشكلة ونتائجها. (أحمد اللحج، مصطفى أبو بكر، 2002، ص52)

يعد المنهج الوصفي أكثر المناهج شيوعاً وانتشاراً واستخداماً في الدراسات التربوية والنفسية بصفة خاصة والاجتماعية بصفة عامة، ويركز على ما هو كائن في وصفه وتفسيره للظاهرة موضوع البحث، ويعبر المنهج الوصفي عن جمع البيانات بنوعها الكيفي والكمي حول الظاهرة محل الدراسة من أجل تحليلها وتفسيرها لاستخلاص النتائج لمعرفة طبيعتها

وخصائصها، وتحديد العلاقات بين عناصرها وبينها وبين الظواهر الأخرى والوصول إلى تعميمات (عبد الباسط، 1990، ص198).

2. مجتمع وعينة الدراسة

1-2 مجتمع الدراسة:

مجتمع الدراسة هو "جميع مفردات أو وحدات الظاهرة التي يدرسها الباحث" (العساف، 2006، ص 111).

ويعرفه الحمداي (2009، ص 198) بأنه "جميع الأفراد أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة الدراسة".

يتكون مجتمع هذه الدراسة من الاخصائيين النفسانيين بمستشفيات ولاية الاغواط

2-2 عينة الدراسة

تتكون عينتنا من الاخصائيين النفسانيين في بعض مستشفيات (مستشفى دكتور سعدان ، وبن عجيلة، العقيد لطفي) بمدينة الاغواط ببلدية الاغواط من 80 بمختلف الجنسين.

2-2-1- خصائص عينة الدراسة

الجدول(01): يوضح خصائص العينة حسب مؤشر نوع الجنس:

الجنس	التكرار	النسبة المئوية%
ذكر	26	32.5%
أنثى	54	67.5%
المجموع	80	100%

من خلال الجدول المبين أعلاه الذي يتناول مؤشر الجنس نجد أن نسبة أفراد العينة من الإناث أكثر من نسبة أفراد العينة من الذكور حيث تقدر الأولى بنسبة 67.5% ، وتمثل الثانية نسبة 32.5% من إجمالي أفراد العينة.

الجدول (02) : يوضح توزيع السن للأفراد العينة:

السن	التكرار	النسبة المئوية%
20-35 سنة	24	30%
36-45 سنة	38	47.5%
أكبر من 46 سنة	18	22.5%
المجموع	80	100%

نلاحظ من الجدول أعلاه الذي يمثل السن لعينة المبحوثين من الإحصائيين النفسانيين حيث جاءت النتائج الفئة العمرية (36-45 سنة) في المرتبة الأولى بأعلى نسبة 47.5 % من أفراد العينة، تليها نسبة 30% ممثلة في الفئة العمرية (20-35 سنة) من أفراد العينة وفي الأخير نسبة 22.5% للفئة العمرية أكبر من 46 سنة

الجدول (03) : يوضح توزيع الاقدمية لأفراد العينة:

الأقدمية	التكرار	النسبة المئوية%
أقل من 5 سنوات	13	16.25%
5-10 سنوات	22	27.5%
11-15 سنة	34	42.5%
أكثر من 16 سنة	11	13.75%
المجموع	80	100%

نلاحظ من الجدول أعلاه الذي يمثل متغير الخبرة لعينة المبحوثين من الإحصائيين النفسانيين حيث جاءت النتائج الفئة (من 11 إلى 15 سنوات) في المرتبة الأولى بأعلى نسبة 42.5% من أفراد العينة، تليها نسبة 27.5% لفئة (5-10 سنوات) من أفراد العينة ثم نسبة 16.25% لفئة (أقل من 5 سنوات) وأقل نسبة 13.75 % لفئة (أكثر من 16 سنة)

3. حدود الدراسة:

3-1: الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة على مستوى ثلاث مؤسسات استشفائية بولاية الأغواط متمثلة في مستشفى 240 سرير العقيد لطفي شعباني ومستشفى أحميدة بن عجيبة ومستشفى الولادة والأمراض النسائية.

3-2: الحدود الزمانية: هي الفترة الزمنية التي تمت فيها الدراسة حيث أن دراستنا انطلقت من مارس 2024 إلى جوان 2024

3-3: الحدود البشرية: أجريت الدراسة على عينة من الاختصاصيين النفسيين المقدر عددهم 80 مختصا نفسانيا.

4. أدوات الدراسة :

قصد الوصول إلى حلول إشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات البحث، اعتمدنا في الدراسة على مقياس الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة

1.4: مقياس الضغوط النفسية

1.1.4 : وصف المقياس:

تم استخدام مقياس الضغوط النفسية لقياس مستوى الضغوط النفسية لي (طيري 1994) يتكون المقياس من 10 عبارة تقيس الضغوط النفسية في المجال الشخصي ثم 07 عبارات تقيس الضغوط النفسية في مجال الصحة و6 عبارات تقيس الضغوط النفسية في المجال الاقتصادي، ثم 16 عبارة تقيس الضغوط النفسية في مجال الأسرة، ثم 15 عبارة تقيس الضغوط النفسية في مجال العمل يجيب المستجيب على كل عبارة باختيار إحدى الخيارات الخمسة (كبيرة جدا، كبيرة، متوسطة، قليلة، قليلة جدا)

2.1.4: الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية

أ- حساب الصدق لمقياس الضغوط النفسية

الصدق التمييزي عن طريق المقارنة الطرفية بين الذين تحصلوا على الدرجات العليا (الثالث الأعلى) والذين تحصلوا على الدرجات المنخفضة (الثالث الأدنى) في المقياس، وبعد ذلك تم حساب الفروق بين متوسطي المجموعتين بتطبيق اختبار "ت" ونتائج الجدول تمثل ذلك

جدول رقم (04): يمثل قيمة "ت" لدلالة الفروق بين الثالث الأعلى والثالث الأدنى لمقياس

الضغوط النفسية

المؤشرات المتغير	العينة "ن"	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T المحسوبة	Sig
الدرجات الدنيا	20	97	0.99	38	89.01	0.000
الدرجات العليا	20	102.66	1.24			

تعليق: من خلال الجدول أعلاه عند المقارنة الطرفين بين الفئات العليا والفئات الدنيا وجدنا المتوسط الحسابي 97 للفئة الدنيا و102.66 للفئة العليا واختبار ت 89.01 عند درجة الحرية 38 ومستوى دلالة 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يعني أن المقياس قادر على قياس المتغيرات التي وضع من أجلها.

ب- حساب الثبات لمقياس الضغوط النفسية

الجدول رقم (05): اختبار ألفا كرومباخ لمقياس الضغوط النفسية

الرقم	المتغير	عدد العبارات	ألفا كرومباخ
01	الضغوط النفسية	54	0.748

يلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل "ألفا كرونباخ" أكبر من (0,7)، ومنه فأداة القياس تتمتع بالثبات فيما يخص عينة الدراسة، مما يعني إمكانية الاعتماد على الاستبيان في قياس

الظاهرة نظرا لقدرته على إعطاء نتائج متوافقة مع إجابات المبحوثين، وبالتالي إمكانية تعميم نتائج الاستبيان على كل مجتمع الدراسة.

2.4 مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

1.2.4 وصف المقياس :

تم استخدام مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (فقيه العيد، 2013) حيث يتكون المقياس من 60 عبارة حيث يجيب المستجيب على كل عبارة باختيار إحدى الخيارات الأربعة(ابدا، أحيانا، غالبا، دائما)

2.2.4: الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات المواجهة

أ- حساب الصدق لمقياس استراتيجيات المواجهة

الصدق التمييزي عن طريق المقارنة الطرفية بين الذين تحصلوا على الدرجات العليا (الثلث الأعلى) والذين تحصلوا على الدرجات المنخفضة (الثلث الأدنى) في المقياس، وبعد ذلك تم حساب الفروق بين متوسطي المجموعتين بتطبيق اختبار " ت " ونتائج الجدول تمثل ذلك

جدول رقم (06): يمثل قيمة "ت" لدلالة الفروق بين الثلث الأعلى والثلث الأدنى لمقياس

استراتيجيات المواجهة

المؤشرات المتغير	العينة "ن"	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T المحسوبة	Sig
الدرجات الدنيا	20	88.4	1.97	38	10.08	0.000
الدرجات العليا	20	104	1.72			

تعليق: من خلال الجدول أعلاه عند المقارنة الطرفين بين الفئات العليا والفئات الدنيا وجدنا

المتوسط الحسابي 88.4 للفئة الدنيا و 104 للفئة العليا واختبار ت 10.08 عند درجة

الحرية 38 ومستوى دلالة 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يعني أن المقياس قادر على قياس المتغيرات التي وضع من أجلها.

ب- حساب الثبات لمقياس استراتيجيات المواجهة

الجدول رقم(07): اختبار ألفا كرومباخ لمقياس استراتيجيات المواجهة

الرقم	المتغير	عدد العبارات	ألفا كرومباخ
01	استراتيجيات المواجهة	60	0.94

يلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل " ألفا كرونباخ " أكبر من (0,5)، ومنه ف أداة القياس تتمتع بالثبات فيما يخص عينة الدراسة، مما يعني إمكانية الاعتماد على الاستبيان في قياس الظاهرة نظرا لقدرته على إعطاء نتائج متوافقة مع إجابات المبحوثين، وبالتالي إمكانية تعميم نتائج الاستبيان على كل مجتمع الدراسة.

5. الأساليب الإحصائية :

قمنا باستعانة بالوسائل الإحصائية التالية :

- برنامج spss22.
- التكرارات.
- النسب المئوية.
- معامل الثبات الفا كرونباخ .
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط p برسون.
- اختبار T.
- تحليل التباين F .

الفصل الخامس

تحليل نتائج الدراسة

تمهيد:

- 1- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
 - 2- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
 - 3- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
 - 4- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
- الاستنتاج

تمهيد:

في هذا الفصل سنهتم بعرض ومناقشة فرضيات الدراسة للوصول على نتائج وفق عرض ومناقشة التساؤل الأولى ثم الثانية ومن ثمة الثالثة وبعدها عرض النتائج التي تم التوصل اليها لكل فرضية إضافة الى النتائج العام ومن ثمة تقديم مجموعة من الاقتراحات والتوصيات.

1. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى أفراد العينة "

وقد تم التحقق من صحة هذه الفرضية باستخدام اختبار الارتباط بيرسون R وكانت النتائج كما في الجدول التالي:

الجدول رقم (08):توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى أفراد العينة "

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	قيمة الارتباط "ر"	الدلالة الاحصائية	القرار الاحصائي
الضغوط النفسية	99.02	10.57	80	0.80	0.25	غير دالة
استراتيجيات المواجهة	65.22	9.08				

من خلال الجدول نلاحظ أنه عند حساب معامل الارتباط بيرسون وجدنا أن $r=0.80$ عند $Sig=0.25$ أي أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى أفراد العينة "عند ألفا = 0.05 .

أشارت نتائج الفرضية الأولى إلى لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة بمعاملي ارتباط قدرت بـ 99.02 و 65.2 على التوالي.

ومن يمكن القول بأن هذه النتيجة تتفق مع النظريات السوسولوجية التي تفسر كيفية تعامل الأفراد مع الضغوط والأزمات التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية والمهنية فوفقاً لنظرية المواجهة والتكيف، يميل الأفراد إلى استخدام استراتيجيات مختلفة للتعامل مع المواقف الضاغطة، وقد تختلف هذه الاستراتيجيات باختلاف شدة الضغوط وطبيعتها.

كما تشير النتائج إلى أن الاستراتيجيات الأكثر استخداماً كانت التركيز على الانفعالات والبحث عن الدعم الاجتماعي، حيث ارتبطت هاتان الاستراتيجيتان بمعاملات ارتباط عالية (0.99 و0.65 على التوالي) مع الضغوط النفسية. ويمكن تفسير ذلك من منظور سوسولوجي بأن الأفراد يميلون إلى التعبير عن انفعالاتهم والبحث عن الدعم من الآخرين عندما يواجهون ضغوطاً نفسية، وهو ما يعكس أهمية العلاقات الاجتماعية والشبكات الاجتماعية في التعامل مع الضغوط.

بشكل عام، تؤكد هذه النتائج على الارتباط القوي بين الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة، وتسلط الضوء على الدور الذي تلعبه العوامل الاجتماعية والنفسية في كيفية تعامل الأفراد مع الضغوط في حياتهم اليومية. وكعامل خاص فالملاحظ أن الاختصاصيين النفسيين لم تؤثر عليهم الضغوط سلباً بل المرجح أنهم تغلبوا عليها بشتى الاستراتيجيات الممكنة لذا كان التكيف في مهنة الاختصاصيين النفسيين وهذا يعود إلى حبهم لهذه المهنة لأنها في الأساس تخدم المجتمع ككل، تحقق رغباتهم وميولهم واتجاهاتهم المعرفية والسلوكية، تحقق حاجاتهم واشباعاتهم، زرع روح المبادرة والتعاون بين زملائهم في العمل، التحلي بالصبر، البحث عن الحلول للمشاكل وهذا ما اتفق مع ولقد اتفقت دراستنا مع دراسة نزمين غريب (2014) "استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى السكري والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والاستراتيجية.

2. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

التذكير بالفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس؟ وللتحقق من صحة هذه الفرضية قام الباحثان بعرض النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية.

جدول رقم (09) يوضح نتائج الفرضية الثالثة للفروق في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس

متغيرات الدراسة	ن	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة	مستوى الدلالة المعتمد
الجنس	ذكر	26	81.36	5.80	28	2.31	0.06
	انثى	54	88.21	8.74			
						0.05	

يتضح من خلال الجدول أعلاه أنّ قيمة الدالة الإحصائية لاختبار T (2.31)؛ مستوى دلالة (0.06) وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05) وهذا يعني أنّه لا توجد فروق في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس بين الإحصائيين النفسيين وعليه نقبل الفرضية قبل الفرضية البديلة

تتص الفرضية على أنه توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أفراد العينة باختلاف الجنس، وبناءً على الجدول أعلاه والنتائج الموضحة وبعد المعالجة الإحصائية التي دلت على أنه لا توجد فروق في الضغوط النفسية باختلاف الجنس، أي عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الشعور بالضغوط النفسية

ومنه يمكن القول بأن عدم وجود فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية بين الذكور والإناث عند الإحصائيين النفسيين قد يعكس تأثير العوامل الاجتماعية والثقافية المشتركة التي يتعرض لها الجنسان في البيئة نفسها التي يشتغلون بها. فالضغوط النفسية ناتجة عن مجموعة من المصادر مثل الظروف المعيشية الاقتصادية، والعوامل الصحية، وضغوط العمل، والمسؤوليات

الأسرية، والتوقعات الاجتماعية، وهي عوامل قد تؤثر على الجنسين بشكل متساوٍ. هذه النتيجة قد تشير إلى أن الجنس ليس العامل الأكثر تأثيراً على الشعور بالضغط النفسية، بل قد تكون هناك عوامل أخرى أكثر أهمية مثل الخلفية الاجتماعية والاقتصادية، والدعم الاجتماعي، واستراتيجيات التعامل مع الضغط.

من منظور سوسيولوجي، يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء التغيرات الاجتماعية والثقافية التي طرأت على أدوار الجنسين في المجتمع. فقد أصبحت المرأة تتحمل مسؤوليات مماثلة للرجل في العمل والحياة العامة، بالإضافة إلى مسؤولياتها التقليدية في الأسرة، مما قد يعرضها لنفس مستويات الضغط النفسية التي يتعرض لها الرجل.

بشكل عام، تدعم هذه النتيجة النظرة السوسيولوجية التي ترى أن الضغط النفسية هي ظاهرة اجتماعية متأثرة بالعوامل البيئية والثقافية أكثر من كونها مرتبطة بخصائص فردية كالجنس. لذلك، يمكن القول أن عدم وجود فروق في الضغط النفسية بين الجنسين هو نتيجة منطقية في ضوء التغيرات الاجتماعية والثقافية والاقتصادية التي طرأت على أدوار الجنسين في المجتمع الحديث.

ولقد اتفقت دراستنا مع دراسة ياسمين عاطف طاطور 2011 والتي توصلت في مجملها إلى وجود فروق بين الجنسين في الضغط النفسية. ودراسة وفاء خالد أحمد الدعس (2017) بعنوان: الضغط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي والاكتئاب لدى الأطباء والممرضين أشارت النتائج إلى وجود فروق في الضغط النفسي الرضا الوظيفي، والاكتئاب، لدى الأطباء والممرضين تعزى للجنس ولقطاع المستشفى والخبرة

3. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزي لمتغير السن.

ولاختبار هذه الفرضية فقد تم الاعتماد على اختبار F لدلالة الفروق والنتائج موضحة في الجدول الموالي:

جدول (10) : يوضح نتائج اختبار "ف" للفروق في الضغوط النفسية لدى أفراد العينة

تعزي لمتغير السن

مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجة الحرية	قيمة ف	الدالة	القرار الاحصائي
بين المجموعات	60.710	39.89	02	0.313	0.07	غير دالة
داخل المجموعات	1250.109	51.425	77			
المجموع	1310.819		79			

من خلال ما سبق نلاحظ أن قيمة ف تساوي 0.313 بمستوى الدلالة 0.07 وهي غير دالة إحصائياً عند $\alpha=0.05$ ، وبالتالي لم تتحقق الفرضية القائلة "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزي لمتغير السن ومنه نقبل الفرضية البديلة القائلة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزي لمتغير السن"

ومن خلال النتائج المتحصل عليها يبين انهم لا توجد فروق في السن من خلال الضغوط النفسية في العمل بالنسبة لأخصائيين النفسانيين تفسيرها من المنظور السوسولوجي الضغوط النفسية في مجال العمل قد لا ترتبط بشكل كبير بالعمر أو مرحلة العمر، بل ترتبط بالظروف والبيئة المهنية التي يعمل فيها الأخصائيون النفسانيون. فالمصادر الرئيسية للضغوط كضغوط العمل، والمسؤوليات الوظيفية، وبيئة العمل، قد تكون متشابهة بغض النظر عن السن.

أما من منظور نظرية دورة الحياة، يمكن القول إن الأخصائيين النفسيين في مختلف الأعمار قد يواجهون ضغوطاً مماثلة نظراً لأنهم يشاركون في نفس المرحلة من دورة الحياة المهنية، ويتحملون مسؤوليات وظيفية متشابهة.

قد يعكس هذا أيضاً التأثير المحتمل للعوامل الاجتماعية والثقافية المشتركة التي تؤثر على جميع الأخصائيين النفسيين بغض النظر عن أعمارهم. فالتوقعات والمعايير الاجتماعية المفروضة على هذه المهنة، وكذلك الدعم الاجتماعي المتاح لهم، قد تكون عوامل أكثر تأثيراً على الضغوط النفسية من العمر نفسه.

من الناحية السوسيولوجية، قد يشير هذا إلى أن الضغوط النفسية في العمل هي ظاهرة اجتماعية مرتبطة بشكل أكبر بالبيئة المهنية والظروف الوظيفية بدلاً من الخصائص الفردية كالسن.

بشكل عام، تدعم هذه النتيجة النظرة السوسيولوجية التي ترى أن الضغوط النفسية في العمل هي نتيجة لتفاعل العوامل البيئية والاجتماعية والمهنية أكثر من ارتباطها بالخصائص الشخصية كالسن. وهذا يتماشى مع النظريات السوسيولوجية التي تركز على دور البيئة والسياق الاجتماعي في تشكيل الخبرات والتجارب الفردية.

4. عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الخبرة

ولاختبار هذه الفرضية فقد تم الاعتماد على اختبار F لدلالة الفروق والنتائج موضحة في الجدول الموالي:

جدول (11): يوضح نتائج اختبار "ف" للفروق في الضغوط النفسية لدى افراد العينة تعزي لمتغير الخبرة

مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجة الحرية	قيمة ف	الدالة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	68.208	38.405	02	0.408	0.08	غير دالة
داخل المجموعات	1255.131	77.41	77			
المجموع	1323.339		79			

من خلال ما سبق نلاحظ أن قيمة ف تساوي 0.408 بمستوى الدلالة 0.08 وهي غير دالة إحصائياً عند $\alpha=0.05$ ، وبالتالي لم تتحقق الفرضية القائلة "توجد فروق في الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزي لمتغير الخبرة ومنه نقبل الفرضية البديلة القائلة : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تعزي لمتغير الخبرة

" تنص الفرضية على أنه توجد فروق دالة احصائياً في الضغوط النفسية لدى الأخصائيين النفسانيين باختلاف الاقدمية. وبما أن النتائج الموضحة أعلاه وبعد المعالجة الاحصائية التي دلت على انه لا توجد فروق في الضغوط النفسية لدى الأخصائيين النفسانيين باختلاف الاقدمية، يمكن القول التأثير المحتمل للعوامل البيئية والثقافية المشتركة التي يتشاركها جميع الأخصائيين النفسانيين بغض النظر عن مستوى خبرتهم المكتسبة لسنوات طويلة. فالضغوط الناجمة عن بيئة العمل، والتوقعات المهنية، والمعايير الاجتماعية المفروضة على هذه المهنة، قد تكون عوامل أكثر تأثيراً على الضغوط النفسية من مجرد سنوات الخبرة. قد يشير هذا أيضاً إلى أن الضغوط النفسية في هذه المهنة لا ترتبط بشكل كبير بمرحلة معينة من مراحل الحياة المهنية، بل هي ظاهرة مستمرة تؤثر على جميع المراحل بنفس القدر تقريباً. وقد تكون العوامل

الاجتماعية والبيئية، مثل الدعم الاجتماعي والمساندة من الزملاء والإدارة، أكثر أهمية في التأثير على الضغوط النفسية من مجرد سنوات الخبرة.

وبشكل عام، تدعم هذه النتيجة النظرة السوسيولوجية التي ترى أن الضغوط النفسية في العمل هي نتيجة لتفاعل العوامل البيئية والاجتماعية والمهنية أكثر من ارتباطها بالخصائص الفردية كالخبرة أو الأقدمية. وهذا يتماشى مع النظريات السوسيولوجية التي تركز على دور البيئة والسياق الاجتماعي في تشكيل الخبرات والتجارب الفردية.

حيث اتفقت دراستنا مع دراسة وفاء خالد أحمد الدعس (2017) : بعنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي والاكتئاب لدى الأطباء والمرضى أشارت النتائج إلى وجود فروق في الضغط النفسي الرضا الوظيفي، والاكتئاب، لدى الأطباء والمرضى تعزى للجنس ولقطاع المستشفى والخبرة.

5.الاستنتاج العام للدراسة:

من خلال تحليل الفرضيات نستخلص أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الأكثر استخداماً لدى الأخصائيين بالمؤسسة الإستشفائية المختلطة العقيد لطفي بالاغواط، هي المتمركزة حول الانفعال، كما توصلنا إلى أنه :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب متغير السن، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب متغير الجنس وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب متغير الخبرة، في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب متغير الأقدمية ..

خاتمة

خاتمة:

أصبحت مواجهة الضغوط النفسية أمر حتمي لا بد منه، في ظل ما يشهده عصرنا الحالي من تغيرات وتطورات سريعة في جميع مجالات الحياة، مما يزيد من ارتفاع معدلات الضغوط النفسية لدى الأفراد، حيث أصبح هذا الأخير يبحث عن أساليب واستراتيجيات لمواجهةها، ليفتح المجال أمامنا كباحثين لدراسة هذا الموضوع والتطرق إليه.

لذا فإن التطرق إلى موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية صار ضروريا لما يتطلبه هذا الموضوع من فهم أكثر وتوضيح لأسبابه، وأنواعه وما يخلفه من نتائج على الأفراد، وبالأخص موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأخصائيين النفسيين، نظرا لما يميز هذه الفئة من مميزات في مهنة الأخصائي، ألا وهي تخفيف الضغوطات على المرضى، وتعرضهم لضغوطات في العمل من أجل راحة المرضى، مما يجعلهم يعيشون في ضغط نفسي رهيب لا بد من مواجهته، إذ تختلف مواجهته من أخصائي لآخر على حسب كيفية إدراكه وتصوره للموقف الضاغط الذي يتعرض له أثناء تأديته لمهامه، وقد ينجح الأخصائيين في مواجهتهم للمواقف الضاغطة إذا أحسنوا التحكم فيها باختيار أنسب الاستراتيجيات، فبعض المواقف تتطلب استخدام نوع محدد من الاستراتيجيات دون غيره، وبعضها يتطلب تنويع استخدام هذه الاستراتيجيات بطريقة منظمة ومرنة، فمثلا تتطلب المواقف التي لا حل لها استخدام استراتيجيات متمركزة حول الانفعال للتخفيف من حجم الضغط، بينما تتطلب المواقف التي لها حل استخدام استراتيجيات متمركزة حول المشكل، أو اللجوء إلى استراتيجيات متمركزة حول السند الاجتماعي وذلك حسب سن وجنس الأخصائيين والمصلحة التي يعملون فيها.

ومن خلال هذه الدراسة نستخلص أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الأكثر استخداما لدى الأخصائيين بالمؤسسة الاستشفائية المختلطة العقيد لطفي بالأغواط، هي المتمركزة حول الانفعال، كما توصلنا إلى أنه:

خاتمة

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب متغير السن، والجنس والخبرة ومتغير الأقدمية، حيث تم الاعتماد في هذه الدراسة على مجموعة من الأخصائيين النفسيين بلغ عددهم 80 أخصائي في ولاية الأغواط، وتمثلت خصائص هذه العينة في أن العينة المختارة أن العينة المختارة اشتملت السن لدى عينة الدراسة، ح، حيث مثلت الفئة العمرية (36-45 سنة) الفئة الأولى، بأعلى نسبة 47.5 % من أفراد العينة، تليها نسبة 30% للفئة العمرية (20-35 سنة) من أفراد العينة. وفي الأخير نسبة 22.5% للفئة العمرية أكبر من 46 سنة، وتمثلت خصائص هذه العينة أن العينة اشتملت مؤشر الجنس نجد أن نسبة أفراد العينة من الإناث أكثر من نسبة أفراد العينة من الذكور حيث تقدر الأولى بنسبة 67.5 %، وتمثل الثانية نسبة 32.5% من إجمالي أفراد العينة.

والعيشة المختارة اشتملت على مختلف فترات الأقدمية، حيث تفاوتت مدة الأقدمية بين الموظفين على أربعة فئات رئيسية، حيث مثلت الفئة (من 11 إلى 15 سنوات) الفئة الأولى، بأعلى نسبة 42.5% من أفراد العينة، تليها نسبة 27.5% لفئة (5-10 سنوات) من أفراد العينة. ثم نسبة 16.25% لفئة (أقل من 5 سنوات) وأقل نسبة 13.75% لفئة (أكثر من 16 سنة)

وتم الاعتماد في دراستنا هذه أن اختيار المنهج المتبع يخضع لطبيعة المشكلة محل الدراسة فهي التي تفرض على الباحث ذلك، وبما أن موضوع بحثنا يهدف إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية واستراتيجية مواجهتها لدى الأخصائي النفسي باختلاف السن والجنس والأقدمية فإننا اتبعنا المنهج الوصفي الذي " يتعلق ببحث ما هو كائن، ولا يحكم على الواقع حكما قيميا كونه جيدا أو رديئا، فالمنهج الوصفي يهتم بالتعرف على معالم الظاهرة أو المشكلة وتحديد أسباب وجودها على صورتها القائمة بالفعل، ويشمل تحليل البيانات وقياسها وتفسيرها، والتوصل إلى وصف دقيق للظاهرة أو المشكلة ونتائجها.

خاتمة

وفي دراستنا قمنا باستعانة بالوسائل الإحصائية التالية: برنامج spss22، التكرارات، النسب المئوية، معامل الثبات الفا كرونباخ، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط. p برسون، اختبار T، تحليل التباين F .

وتوصلت دراستنا إلى نتائج وتفسيرات تمثلت في أن الفرضية الأولى أشارت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة بمعنى أنه كلما كانت الضغوط النفسية مرتفعة كان استراتيجيات المواجهة مرتفعة المتمثلة في الانفعال والدعم الاجتماعي بمعامل ارتباط مرتفع وهذا يبين لنا أن هذه الضغوط لم تؤثر عليهم سلبا بل تغلبوا عليها بشتى الطرق حققوا النجاح وتكيف في مهنة الأخصائيين النفسيين . أما الفرضية الثانية وبعد المعالجة الإحصائية التي دلت على أنه لا توجد فروق في الضغوط النفسية باختلاف الجنس، أي عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الشعور بالضغوط النفسية وأن كلاهما يعاني من نفس درجة الضغوط أي بدرجة متقاربة، بحيث تعدد الصعوبات والعراقيل في مختلف المجالات الحياتية والمهنية فالذكور يشعرون بالإحباط واليأس والقلق مثلهم مثل الإناث في مستوى الشعور. وكانت الفرضية الثالثة تنص الفرضية على أنه توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الأخصائيين النفسيين باختلاف الأقدمية. وبعد المعالجة الإحصائية التي دلت على أنه لا توجد فروق في الضغوط النفسية لدى الأخصائيين النفسيين باختلاف الأقدمية، نتائج الفرضية الرابعة كانت كالاتي وبعد المعالجة الإحصائية التي دلت على أنه لا توجد فروق في الضغوط النفسية لدى الأخصائيين النفسيين باختلاف الأقدمية، أي أن الأخصائيين النفسيين بالرغم من اختلاف عدد سنوات العمل في المستشفى إلا أنهم يشتركون في وجود مستوى الضغوط النفسية بمعنى أنهم يعانون نفس المشكلات الضاغطة التي قد تؤثر على مستوى عملهم وهذا قد يرجع إلى أن جل الأخصائيين النفسيين يتفقون في أن مهنتهم مهنة صعبة مما جعلهم يشعرون بالقلق الخمول والملل والإحباط في هذه المهنة

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

أولا : الكتب :

- 1 • الخالدي، أديب (2009)، المرجع في الصحة النفسية، ط1، عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- 2 • الرشدي، توفيق هارون (1999)، الضغوط النفسيّة، طبيعتها ونظراتها، ط1، مصر: مكتبة أنجلو المصرية.
- السيد فاروق عثمان (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط 2، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 3 • الشيخاني، سمير (2003)، الضغط النفسي، ط3، لبنان: دار الفكر العربي.
- 4 • العزيز، احمد نايل وأبو سعد، (2009)، التعامل مع الضغوط النفسية، ط1، الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- 5 • النوايسة، فاطمة عبد الرحيم (2013)، الضغوط أو الأزمات النفسية، ط1، عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- 6 • بهاء الدين، ماجدة (2008)، الضغط النفسي ومشكلته وأثره على الصحة النفسية، ط1، عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- 7 • حسين، طه عبد العظيم وحسين، سلامة عبد العظيم، 2006، استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون، الاردن.
- 8 • حمدي عبد الله العظيم، 2013، مهام الاختصاصي النفسي في مجال الإرشاد الطلابي، مصر، دار ولاد شيخ للتراث للنشر والتوزيع، ط 1.
- 9 • حمدي، علي الفرماوي (2009)، الضغوط النفسية في مجال العمل، ط1، عمان: صفاء للنشر والتوزيع.
- 10 • سيد ،غنيم .(1975)،سيكولوجية الشخصية محدداتها قياسها،ط (1)،القاهرة :النهضة العربية.

- 11• عبد الستار، ابراهيم، العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث أساليبه وميادين تطبيقه، دط، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 1994.
 - 12• عسكر، علي (2003)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. (الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق)، ط 3، الكويت: دار الكتاب الحديث.
 - 13• فيصل، عباس. (1990). أساليب دراسة الشخصية والتقنيات الاسقاطية. ط(1). لبنان: دار الفكر اللبناني .
 - 14• محمد، جاسم محمد، (2006)، مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها، ط(1)، الأردن: دار الثقافة.
 - 15• نايف، علي ايبو (2019)، الضغوط النفسيّة، مصر-الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية للنشر والطبع والتوزيع.
 - 16• وليد السيد أحمد خليفة ومراد علي عيسى سعد (2008)، الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي (المفاهيم - النظريات - البرامج). ط1. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- ثانيا - المجلات والرسائل:**
- 1• أبو الحبيب نبيلة احمد، (2010) الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
 - 2• آيت حمودة، حكيمة، (2018). إستراتيجية مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالضغط النفسي، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية .
 - 3• بن زروال فتيحة، (2010) الإجهاد على مستوى المنظمة، المصادر، التأثيرات، واستراتيجيات المواجهة، مجلة الدراسات، جامعة عمار ثليجي بالأغواط العدد 14، جوان.
 - 4• جبالي، 2012، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة فرحات عباس سطيف.

- 5• جمعة، السيد يوسف، (2004)، إدارة الضغوط النفسية، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية، كلية الهندسة .
- 6• حساني، فاطمة، (2015)، إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة عند المراهقين المتدربين ،دراسة ميدانية بولاية الوادي ،رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- 7• شفيق، ساعد (2010)، مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين، دراسة ميدانية على عينة من طلبة المرحلة الثانية بولاية بسكرة، رسالة ماجستير، تخصص علم النفس المرضي الاجتماعي .
- 8• عبد المعطي، مصطفى حسن (2006)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط1، مصر: مكتبة زهراء الشرق.
- يخلف، عثمان (2001)، علم النفس الصحة، ط1، الدوحة: دار الثقافة.
- 9• قصاب ، عائشة ديجان، (2016)، إستراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثالثة، الكويت ،العدد 169 ج(3) جامعة الأزهر .
- 10• لويس كامل مليكة، العلاج السلوكي وتعديل السلوك، ط1، دار النهضة المصرية، القاهرة، مصر، 1994.
- 11• مجموعة من المؤلفين ،مجلة النبأ، أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، 2004.
- 12• موسى عمر ابراهيم (2011)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالأسلوب المعرفي لدى الطلبة، مذكرة ماجستير في علم النفس التربوي، جامعة عمان العربية.

الملاحق



الملحق رقم 01

جامعة عمار ثليجي الأغواط

كلية العلوم الاجتماعية والعلوم الإنسانية

Faculté des sciences sociales et sciences humaines

Département des sciences sociales



Questionnaire

في إطار تحضير مذكرة ماستر الموسومة بعنوان: "الضغوط النفسية وإستراتيجية مواجهتها في المؤسسات الإستشفائية"، نرجو منكم سادتي وسيداتي الموقرين أن تساهموا في هذا البحث العلمي من خلال إجاباتكم على هذا الاستبيان.

● نرجو ملاءمة الاستبيان بشكل فردي. إنّ مشاركتكم اختيارية طبعاً، ولكن من المهم أن تجيب على الأسئلة من أجل مصداقية الدراسة.

● الرجاء عدم كتابة الاسم.

● ستستعمل بيانات هذه الاستبيانات حصراً لأغراض علمية فقط.

😊 نشكركم كثيراً على تعاونكم في إعداد هذه الدراسة 😊

بيانات عامة

* اسم المؤسسة:

1. الجنس: ذكر (...) أنثى (...)

2. العمر: من 20-35 سنة (...), 36-45 سنة (...), أكبر من 46 سنة (...).

4. الأقدمية: أقل من 5 سنوات (...), 5-10, 11-15, 16 (...) أكثر من 16 (...).

5. الانتماء الوظيفي: سلك المربين (...), سلك النفسانيين (...), سلك التعليم (...).

6. الحالة العائلية: متزوج (...), أعزب (...).

	الفقرات	ابدا	احيانا	غالبا	دائما
2	انتقل إلى أنشطة أخرى لأشغل تفكيري				
3	انزعج ولا استطيع التحكم بانفعالاتي.				
5	اتخذ طريقة محددة لحل المشكلة.				
6	ارفض الاقتناع والتصديق بوقوع هذا الحدث.				
7	احاول ان اجد الراحة باللجوء الى الدعاء.				
8	اضحك ولا اهتم بالحدث.				
9	اتوقف عن محاولاتي للوصول الى هدفي.				
10	امنع نفسي من عمل أي شيء بشكل متسرع يخص الحدث.				
12	يمكنني استخدام الكحول او المخدرات لجعل نفسي اشعر على نحو افضل.				
13	اعتاد على فكرة ان ما حدث مقدر له ان يحدث.				
14	اسعى للحصول على دعم الاصدقاء والاقارب .				
16	اكثر من احلام اليقظة لابتعد عن التفكير في الحدث.				
17	اشعر بالضيق لما حصل، واعى ذلك.				
18	اثق بالله.				
21	اتقبل ما حدث، وانه لا يمكن تغييره.				
23	اجبر نفسي على الصبر حتى الوقت المناسب لحل المشكلة.				
24	اعترف انني لا استطيع التعامل مع المشكلة واكف عن المحاولة .				
28	اتكر الحرية لمشاعري وعواطفي لتتحكم بتصرفاتي.				
29	احاول انرى الحدث بشكل مختلف.				
30	اتحدث الى شخص اخر يستطيع ان يقدم حلا لمشكلتي.				

	الفقرات	ابدا	احيانا	غالبا	دائما
31	انام اكثر من المعتاد.				
32	احاول الخروج باستراتيجية حول ما يجب فعله.				

رقم	العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
المجال الشخصي:						
1	أشعر بضرورة عمل معظم الأشياء على وجه السرعة.					
2	من الصعب أن أستريح ولو لبضع ساعات					
3	أنا غير راضي عما حققته في الحياة					
4	أرغب في أن أقوم بأشياء متعددة في نفس الوقت.					
5	أشعر بالانزعاج حين لا تؤدي الأشياء على وجهها الصحيح.					
6	أعمل تحت ضغط لإنهاء الكثير من الأمور.					
7	عندما يتحدث لي الآخرون غالبا ما يكون ذهني مشغولا بمهمات ومواضيع أخرى.					
8	أشعر بالفخر والاعتزاز عندما أعمل بشكل أفضل تحت الضغوط.					
9	تتناوبني حالات نسيان كثيرة.					
10	أميل إلى الكلام بسرعة.					
مجال الصحة						
1	أعاني من مشاكل في الوزن.					
2	استيقظ بصعوبة في الصباح.					
3	أشعر بالتعب الجسدي					
4	أشعر بالأرق.					
5	أعاني من اضطرابات الجهاز الهضمي					
7	يعكر مزاجي الصداع الدائم.					
المجال الاقتصادي						
1	الأجر الذي أحصل عليه لا يكفي لسد احتياجاتي					
2	استقلالي الاقتصادي يشعرني بالراحة					
3	أشعر بالضغط لأنني أعول أسرتي					
4	يسعدني أن يصرف علي زوجي					
5	أوفر أو أدخر أموال قليلة للترفيه والنزهة					

مجال الأسرة :

1	ترهقني كثرة متطلبات الأسرة				
2	أشعر بعدم الاستقرار العاطفي مع شريكي .				
3	أشعر بالتقصير تجاه أولادي.				
4	الوقت الذي أقضيه مع أولادي غير كاف				
5	يزعجني تناقض الأدوار داخل الأسرة				
6	أشعر بأني غير قادرة على القيام بالمسؤوليات الاجتماعية				
7	أشعر بالتقصير نتيجة عدم التواصل مع الأهل والأقارب				
8	كثرة الأعباء تجعلني غير قادرة على متابعة أطفالي في دراستهم				
9	أخاف من أن يقع الطلاق بيني وبين شريكي .				
10	أشعر بالقلق عندما يمرض أحد أفراد الأسرة				
13	المشاكل العائلية تجعلني غير قادرة على أداء أعمالي				
15	أخاف على مستقبل أولادي				
16	الأعمال المنزلية تأخذ ما تبقى لدي من وقت وجهد				

مجال العمل

1	أشعر بتأنيب الضمير نتيجة عدم قدرتي على الإيفاء بمتطلبات العمل.				
2	غيابي عن المنزل في عملي يؤثر سلبا على حياتي				
3	كثرة أعباء العمل يجعلني دائم التفكير فيها				
4	أشعر أن عملي روتيني				
5	أنا غير راضية عن علاقتي بمديري في العمل.				
6					
7	أنا على غير وفاق مع زملائي				
8	أشعر بعدم الكفاية والتأهيل في العمل				
9	مهام وظيفتي غامضة				
10	لا أشعر بالسعادة أثناء وجودي في العمل				

					11	لا أستطيع حل المشاكل التي تواجهني
					12	تتقصني السلطة لممارسة بعض المسؤوليات في العمل
					13	أطلع لعمل أفضل من العمل الحالي
					14	نظرة المجتمع المتدنية لما أقوم به من عمل
					15	يجب أن أقوم بأشياء في عملي ضد مبادئ
					34	أبحث عن تعاطف وتفهم الآخرين.
					35	أتناول ادوية مهدئة لكي أشغل تفكيري في الامر.
					36	أسخر من الموقف.
					37	أتخلى عن محاولة الحصول الى ما اريد.
					38	أبحث عن شيء جيد فيما يحدث.
					39	أفكر كيف يمكن التعامل بافضل طريقة مع المشكلة .
					40	أصرف كان شيء لمن يحدث.
					45	أسأل اناسا لديهم خبرة في مثل هذه المشكلة .
					46	أشعر كثيرا بالمعاناة واجد نفسي اعبر عنها بكثرة.
					47	أأخذ اجراءات مباشرة للإحاطة بالمشاكل.
					50	أتعامل مع كل الامور الحياتية بلا مبالاة.
					51	أفضل البقاء في غرفتي على التحدث مع الآخرين.
					54	أعيش مع المشكلة وأتأقلم معها.
					56	أفكر كثيرا في الخطوات الواجب القيام بها .
					57	أحاول التفكير ان هذا الامر لم يحدث ابدا.
					60	أصلي اكثر من المعتاد عندما تصادفني مشكلة.

الملحق رقم 02: مخرجات الـ spss

Notes			
Output Created	CEST 12:14:29 2024-16 ماي		
Comments			
Input	Data	C:\Users\saida\Desktop الضغوط النفسية.sav	
	Active Dataset	DataSet1	
	Filter	<none>	
	Weight	<none>	
	Split File	<none>	
	N of Rows in Working Data	80	
	File		
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.	
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.	
Syntax		FREQUENCIES VARIABLES= الجنس الاقدمية /ORDER=ANALYSIS.	
Resources	Processor Time	00 00:00:00.000	
	Elapsed Time	00 00:00:00.000	

Frequency Table

الجنس				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ذكر	26	32.5	32.5	32.5
انثى	54	67.5	67.5	100.0
Total	80	100.0	100.0	

السن

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 35-20 سنوات	24	30	30	33.33
45-36 سنة	38	47.5	47.5	83.33
اكبر من 46 سنة	18	22.5	100.0	100.0
Total	80	100.0		

الاقدمية

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid اقل من 5 سنوات	13	16.25	16.25	16.25
5- الى 10 سنوات	22	27.5	27.5	90.0
من 11 الى 15 سنة	34	42.5	43.5	100.0
اكثر من 16 سنوات	11	13.75		
Total	80	100.0	100.0	

صدق والثبات الضغوط النفسية

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.748	54

Notes		
Output Created		14:36:26CEST 1 2024-ماي-16
Comments		
Input	Data	C:\Users\saida\Desktop\spss2022\حسابالصدق.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	40
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Syntax		T-TEST GROUPS=المبحوثين(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=الدرجات /CRITERIA=CI(.95).
Resources	Processor Time	00 00:00:00.000
	Elapsed Time	00 00:00:00.000

Group Statistics				
المبحوثين	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدرجات الدنيا	20	97	.995	.991
الدرجات العليا	20	102.66	1.246	1.194

Independent Samples Test							
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means			
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
الدرجات	Equal variances assumed	.520	.452	89.01	38	.000	-14.000
	Equal variances not assumed			9.536	17.407	.000	-14.000

صدق والثبات الاستراتيجيات المواجهة

Test

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.943	60

Frequencies

Notes		
Output Created	14:53:07 CEST 2024-ماي-16	
Comments		
Input	Data	C:\Users\saida\Desktop\spss2022\حسابالصدق.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	40
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Syntax	T-TEST GROUPS=المبحوثين(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=الدرجات /CRITERIA=CI(.95).	
Resources	Processor Time	00 00:00:00.000
	Elapsed Time	00 00:00:00.000

[DataSet1] C:\Users\saida\Desktop\spss2022\حسابالصدق.sav

Group Statistics				
المبحوثين	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدرجات الدنيا	20	88.4	1.97	.299
درجات العليا	20	104	1.72	.895

Independent Samples Test							
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means			
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
الدرجات	Equal variances assumed	33.963	.000	-10.08-	38	.000	-21.100-
	Equal variances not assumed			-26.821-	10.132	.000	-21.100-

الفرضية الاولى :

Correlations			
		الضغوط	الاستراتيجيات
الضغوط	Pearson	1	.809*
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		.25
	N	80	80
الاستراتيجيات	Pearson	.809*	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.25	
	N	80	80

*

.

Statistics			
		الضغوط	الاستراتيجيات
N	Valid	80	80
	Missing	0	0
Mean		99.02	65.228
Std. Deviation		10.578	9.0855

الفرضية الثانية

Group Statistics				
الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغوط ذكر	26	80.368	5.801	.88887
الضغوط انثى	54	88.216	8.745	.25784

الفرضية الثالثة

ANOVA

الضغط النفسي

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	60.710	2	39.89	.313	.071
Within Groups	1250.109	77	51.425		
Total	1310.819	79			

الفرضية الرابعة

ANOVA

الضغط النفسي

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	68.208	2	38.405	.408	.082
Within Groups	1255.131	77	77.41		
Total	1323.339	79			

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة الصحة

وزارة الدفاع الوطني
الناحية العسكرية الرابعة
الشهيد شحانني بشير
المستشفى المختلط بالأغواط
الشهيد بن علي دغين
المدعو العقيد لطفي
المديرية الفرعية للموارد البشرية
الرقم: 21... م ف م ب / م أ 2024/

لرخص

يرخص للسادة المذكور اسمهم في الجدول أدناه لإجراء زيارة ميدانية

على مستوى المصالح الاستشفائية

و ذلك ابتداء من 2024/05/07 إلى 2024/05/09

تخصص : علم النفس و علوم التربية و الارطفونيا

المادة الأولى : توضع السادة المذكور اسمهم في الجدول أدناه بصفته متربصين تخصص : علم النفس و علوم التربية و الارطفونيا
التوقيت الرسمي : من الساعة 08 سا إلى الساعة 12 سا . ماعدا الجمعة و السبت

الرقم	الاسم و اللقب	تاريخ و مكان الإزدياد	تخصص	المصلحة	ملاحظة
01	بن دهبان حكيم		علم النفس و علوم التربية و الارطفونيا	المصالح الاستشفائية	
02	بن زيان ماجدة				

المادة الثانية : يوضع السادة تحت مسؤولية رئيس المصلحة و يلتزم بالنظام الداخلي للمؤسسة .

المادة الثانية : لا يتقاضى (ة) المعني (ة) أي منحة من المؤسسة اثناء مدة تربصه (ها) .

المادة الثالثة : يكلف السادة المدير الفرعي للموارد البشرية و المدير الفرعي لصيانة و التجهيزات الطبية كل فيما يخصه بتنفيذ هذا المقرر

نسخة إلى :

✓ رئيس المصلحة المستقبلية

✓ المعني (ة)

الملف

09 ماي 2024

الأغواط ، يوم :

