جامعة عمار ثلـيجـي الأغـواط

كلية العلوم الاجتماعية

قـسم عـــلم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

الميدان : العلوم الإنسانية والاجتماعية

شعبة : العلوم الاجتماعية

الموضوع :

الضغوط النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية

"دراسة ميدانية بمدينة الأغواط"

مذكرة مكملة لنـيل شهادة الماستر أكاديمي في علم النفس

تخصص : علم النفس العيادي

إعداد الطالبة :

- مشيكل مارية

إشراف الأستاذ :

أ. عياط الأمين

شكر وتقدير

الحمد والشكر لله كما ينبغي لجلاله وعظيم سلطانه الذي وفقني إلى إنجاز هذا العمل،والشكر لمن أخرج البشرية من ظلمات الجهل إلى نور العلم محمد صلى الله عليه وسلم. وانطلاق من قوله تعالى: « ربي إشرح لي صدري ويسر لي أمري وأحلل عقدة من لساني يفقه قولي»

أتوجه بجزيل الشكر والتقدير وعظيم الامتنان إلى جميع أساتذة قسم علم النفس وخاصة الأستاذ المشرف" لمين عياط "الذي لم يبخل علي بجهده ووقته .

إهداء

بلسان قائل ، وقلم سائل وقلب صادق
أنحني إلى من أكرمني بنعمة العقل
ووهبني طريق الهداية وأفاض علي
سبل الخير والرحمة " الله جل وعلا. "
إلى أغلى الناس في الوجود والدي الكريم .
وإلى عائلتي وعائلة زوجي .
وإلى روح جدتي الحبيبة العجلة بوخلاخال
وإلى جميع الأساتذة من الابتدائية إلى الجامعة.
وإلى كل من قدم لي يد المساعدة من قريب أو من بعيد .
إليهم جميعا أهدي هذا العمل

الملخص

موضوع الدراسة الحالية يسلط الضوء على الضغوط النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية ، وقد هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مظاهر ومصادر الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، وتحديد أنواع الاستراتيجيات التي يستخدمونها لمواجهة هذه الضغوط ، وتم اختيار هذه الفئة من المعلمات لما لها من دور أساسي في نجاح وفشل العملية التربوية ، اختيرت عينة الدراسة بطريقة طبقية عشوائية ، وبلغ عدد أفرادها (50) معلمةً من معلمات المرحلة الابتدائية للعام الدراسي 2019/2018م ، وبينت نتائج الدراسة أن معلمات المرحلة الابتدائية يتعرضون لمصادر متنوعة من الضغوط النفسية .

وقد تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

النسب المئوية : لمعرفة الفروق للإجابة على الفرضيات الجزئية .

اختبار" ت" لدراسة الفروق للإجابة على الفرضيات الجزئية .

و كشفت المعالجة الإحصائية على النتائج التالية:

الفرضية الجزئية الأولى تم نفيها والفرضية الجزئية الثانية تم نفيها، الفرضية الجزئية الثالثة تم نفيها .

Le résumé

Le thème de l'étude actuelle met en évidence les pressions psychologiques chez les maitresses du cycle primaire, qui a abouti cette étude a renouveler les apparences et des sources des pressions psychologiques qui ont subi.

Puis localiser les types stratégiques pour l'utiliser contre ces pressions , On a choisi cette catégorie des enseignantes qui a un rôle très important dans le succès ou l'échec du processus éducatif , on a proposer un sondage d'une façon imprévisible sur un nombre de (50) enseignantes de primaire de l'année $2018\ /2019$, qui a abouti que celles-ci ont subi des déférents sources des pressions psychologiques .

Ils ont utilisé des styles des sondages suivants .

Pourcentages = pour connaitre les différences pour répondre aux hypothèses particuliers .

Examen (s) pour l'étude des différences pour répondre des hypothèses particuliers .

L'analyse statistique a abouti aux résultats suivants :

La 1^{er} hypothèse particulier a été refusé ;la deuxième hypothèse particulier a été refusé , la troisième hypothèse particulier a été refusé .

العنـــــوان	الصفحة
كلمة شكر.....	
قائمة المحتويات والملخص.....	أ ـ ب
مقدمة	1 ـ 2
الفصل الأول : الإطار العام للدراسة	
1- إشكالية الدراسة.....	5ـ8
2 ـ فرضيات الدراسة.....	9
3ـ أهداف الدراسة.....	9
4 ـ أهمية الدراسة.....	9ـ10
5ـ دراسات اهتمت بالضغوط النفسية والتعليق عليها	10ـ15
الفصل الثاني : الضغط النفسي دراسة عامة	
1ـ مفهوم الضغط النفسي	17ـ18
2ـ مفهوم الضغوط النفسية.....	18ـ25
3ـ آثار الضغط النفسي	26ـ28
4 ـ مصادر الضغط النفسي	28ـ30
5 ـ النظريات المفسرة للضغط النفسي	30ـ39
6ـ استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	39ـ48
الفصل الثالث : الدراسة الاستطلاعية	
1ـ منهج الدراسة	51
2 ـ حدود الدراسة.....	52
3ـ الدراسة الاستطلاعية.....	52
4ـ الإطار الزمني والمكاني للدراسة الاستطلاعية.....	52

5ـ عينة الدراسة	53
6 ـ أداة الدراسة الاستطلاعية.....	58ـ54
الفصل الرابع : عرض وتحليل النتائج	
1-عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى	61ـ59
2-عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية	63ـ61
3-عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثالثة	65ـ63
الخاتمة	68ـ67
قائمة المراجع	74ـ70
الملاحق	II ـ I

مقدمة :

يعتبر موضوع الضغط النفسي ونتائجه من الموضوعات التي شغلت بال العلماء والباحثين في جميع المجالات ، فالضغوط بكل أنواعها إحدى ظواهر حياة الإنسان ، تظهر في مواقف الحياة المختلفة ، وتأثر عليه جسديا وذهنيا وسلوكيا .

مهنة التدريس أو التعليم من المهن التي يعايش أفرادها الضغوط بصورة متكررة ومستمرة ، وقد يكون المعلمون أكثر تعرضا للضغوط النفسية من العاملين في مهن أخرى ولقد أصبحت الضغوط النفسية على المعلم خطرا يهدد مهنة التدريس ، بسبب ما ينشأ عنها من تأثيرات سلبية تتمثل في عدم الرضا المهني وضعف مستوى الأداء ، وضعف الدافعية للعمل وانخفاض مستوى تحصيل التلاميذ الأمر الذي يؤدي إلى شعور المعلم بالإنهاك النفسي .

ومن المعروف أن المعلمات لهم مكانة هامة في العملية التعليمية وفي جميع دول العالم ،حيث أنه رغم التطورات والتغيرات التي يشهدها العالم والعولمة ، إلا أن دور المعلمات يبقى أساسيا وذلك لأهمية ومكانة الدور الذي يقمن به .

والواقع يشير إلى أن المعلمات أثناء تأديتهن لمهامهن يواجهن العديد من المشاكل والمواقف الضاغطة التي تنتج عن ظروف العمل والظروف الاجتماعية والاقتصادية .

وبهذا تعددت مصادر الضغط بين سلوك المتعلمين وعلاقته بالآخرين وأعباء المهنة والراتب والأمن الوظيفي ، وتؤدي هذه الضغوط إلى أثار سلبية مثل (الغياب ، تناول الأدوية المهدئة وفي بعض الأحيان تؤدي إلى الإستقالة) ، وعليه فان صلاحية المعلمين للقيام بدورهم على النحو المنشود لا تتطلب الإعداد الجيد والتدريب فحسب بل إصلاح أحوالهم الاقتصادية والاجتماعية ، وتوفير عامل الاستقرار النفسي ، ولا يمكن تحقيق ذلك إلا بالبحث الجاد عن المصادر المباشرة والحقيقية لهذه الضغوط النفسية ومستواها .

ويأتي هذا البحث لإلقاء الضوء على ظاهرة الضغوط النفسية بابتدائيات بلدية الأغواط .

ولقد اخترنا مرحلة التعليم الابتدائي لإجراء الدراسة والكشف عن إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى المعلمات لأنها هي القاعدة ولقد قسمت الدراسة إلى جانبين وهما :

الجانب النظري : والذي يحتوي على فصلين

الفصل الأول :

حيث تم فيه تحديد إشكالية الدراسة والتساؤلات الجزئية وفرضياتها وتليها أهمية الدراسة و أهداف الدراسة و مصطلحات الدراسة و حدود الدراسة ، وتم تسليط الضوء على الدراسات التي اهتمت بالضغوط النفسية والتعليق عليها .

الفصل الثاني :

تضمن هذا الفصل الضغوط النفسية ، حيث بدء بمفهوم الضغط والضغوط النفسية والإشارة إلى أنواع الضغوط النفسية و الآثار النفسية والفسيولوجية للضغط النفسي و مصادر الضغط النفسي وتطرقنا أيضا إلى النظريات المفسرة للضغط النفسي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية .

الجانب الميداني : والذي يحتوي على فصلين

الفصل الثالث :

حيث تطرقنا فيه إلى الدراسة الاستطلاعية وخصائص عينة البحث والتعريف بأداة البحث المستعملة في الدراسة ، إضافة إلى منهج الدراسة المستعمل .

الفص الرابع :

تحدثنا في هذا الفصل عن عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية العامة والفرضيات الجزئية

1- إشكالية الدراسة:

يواجه الإنسان في حياته مجموعة من الموافق تتطلب منه انفعالات متعددة ويقوم الأفراد في سبيل التوافق سلسة من الأساليب المختلفة التي من شانها ان تساعدهم على الحفاظ وأحداث نوع من التوازن النفسي البيولوجي.

"وهذا ما يشير إلى موضوع الصحة النفسية من أهم المواضيع الحساسة التي حظيت باهتمام كبير بين الأفراد عامة والمختصين في علم النفس خاصة ولعل ذلك راجع إلى الرغبة الشديدة لدى هؤلاء لمعرفة الصحة النفسية،وحقيقة المظاهر السلوكية الواجب توفرها في الإنسان كي يكون ذو صحة نفسية سليمة وقد أثار مفهوم الصحة النفسية جدلا كبير بين المختصين،حيث لم يتفقوا على معنى واحد لهذا المصطلح وقد أدركوا أن هذا المفهوم هو مفهوم ثقافي نسبي غير ثابت وانه يتأثر بالبيئة الاجتماعية والثقافية التي يعيشها الفرد،ويعود هذا الاختلاف في وجهات نظر العلماء إلى طبيعة الإنسان وما ينبغي أن تكون عليه صحته النفسية،حيث كانت هذه من بين الأساليب والصعوبات التي تواجه المختصين لإيجاد مفهوم محدد للصحة النفسية ومتفق عليه بين الجميع"

(أديب الخالدي:2000،ص25)

وفي الحقيقة أن هذا المفهوم يعني قضية لازمت الإنسان منذ أن خلقه الله عز وجل وأوجده على الأرض وهذا ما أدى بالإنسان إلى خلق مجموعة من الخلافات والنقاشات ،حيث أثار توتر ولا يزال هذا ما مصدرا لمعاناته وشقائه وهذا مع تزايد سعة المواقف الحياتية،في ضوء التغيرات الاجتماعية والاقتصادية."وكذالك تبعا لنوعية الموقف،وهذا ما يتضح لنا أن الصحة النفسية لها مقوماتها التي تتضح عليه ولها درجاتها،فإذا تدنت استشعر الفرد لذلك باضطرابات نفسية حادة، وإذا توفرت أسباب الصحة النفسية للفرد كان بوسعه ان يتحمل الكثير من الضغوط ويتجاوز العديد من المحن دون أن تظهر عليه أعراض مرضية معينة".

(أديب الخالدي ، ص27)

ومع كل هذا فان الفرد لا يستطيع أن يعيش من دون ضغوط فالحياة سلسلة من الضغوط والتوترات وخلو حياة الفرد منها يعني الموت وإذا كان لامناص من معايشة الفرد لضغوط فهو مطلوب وضروري ليظل الفرد في حالة من النشاط والانجاز.

"ونظرا لأهمية ضغوط العمل فقد أصبح هذا الموضوع احد المجالات الأساسية لاهتمام العديد من رجال الفكر الإداري والتنظيمي ولكن يلاحظ أن الكتابات في هذا المجال مازالت في معظمها على مستوى التحليل النظري ولم تنال الدراسات الطبيعية فيه إلا نصيبا محدودا من الاهتمام."

(محمد سليمان العميان،2008،ص159)

ولقد أصبحت كلمة ضغط متداولة بين السنة الجميع وأصبح الضغط في حد ذاته يصيب جميع شرائح المجتمع بما فيه الشيوخ، الشباب، النساء، والطلبة والعمال... الخ،وقد تكون هذه الضغوط مهنية اجتماعية أسرية، ومدرسية، وهنا نخص بالذكر المعلمات وهن يعانون من ضغوط نفسية عديدة منها صعوبة المناهج طريقة التدريس، وكثرة الحجم الساعي لساعات العمل.

"ونلاحظ أن الدراسات حول هذا الموضوع كانت تهتم بدراسة مصادر الضغوط ثم أخذت تهتم بدراسة العلاقة بين مصادر الضغوط والمغيرات الأخرى كالصحة النفسية والعدوان ثم تطورت إلى دراسة أساليب التكيف للضغوط النفسية منها الدراسة التي أجرها" الشهراني" و"رفاع (1995) "بهدف معرفة مصادر الإجهاد النفسي وأساليب التكييف لها لدى معلمي ومعلمات العلوم بالمنطقة الجنوبية الغربية من المملكة العربية السعودية على عينة مكونة من (460)معلما ومعلمة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن(85 %) من معلمي ومعلمات العلوم في العينة يعانون من الإجهاد النفسي بدرجة مختلفة أما بالنسبة لأساليب التكيف المتبعة من قبل عينة الدراسة لمواجهة الإجهاد فقد جاء في مقدمتها مواجهة المشكلة وحلها عند ظهورها" **(أحمد عبد مطيع الشخانية، 2010 ن ص36)**

"وهناك دراسة أخرى أجرها" شيماز "و"وكوزجي" (2003) shinagzu et Kosugi يهدف إلى معرفة مصادر الضغوط النفسية في العمل وأساليب التكييف لدى عينة من العاملين اليابانيين، حيث تكونت عينة الدراسة من (5630) عاملا في أحد مصانع السيارات في اليابان من كلا الجنسين أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط ايجابي بين التكيف النشاط والسعي نحو الدعم الاجتماعي وارتباط سلبي بين التكيف الفعال والابتعاد عن الآخرين والاستقلالية في العمل والضيق النفس، كما أشارت نتائج الدراسة إلى ارتباط ذي دلالة إحصائية بين أساليب التكيف النشطة وانخفاض الشعور بالضيق النفسي."

(أحمد عبد مطيع الشخانية، 2010 ، ص ص: 71،74) .

إذ يعتبر المعلم في ظل كل هذه الأدوار الملقاة على عاتقه هو العنصر الأهم والفعال في العملية التعليمية إذ أن مهام المعلمات لم تعد مقتصرة على مجرد إيصال الحقائق والمعلومات والمفاهيم إلى المتعلمين بل اتسعت وتنوعت هذه المهام والأدوار لتواجه التطورات المستمرة والسريعة كالثورة العلمية والتكنولوجية والانفجار المعرفي وظهور التقنيات التربوية الجديدة.

أما الدراسة الحالية فتختلف عن هذه الدراسات من حيث العينة المستهدفة ومن حيث طبيعة الميدان الذي تجرى عليها هذه الدراسة.

لماله من أهمية ودور كبير في العملية التربوية التي تعد في مفهومها المعاصر عملية تغير وتطوير اجتماعي لها من الآثار والنتائج ما يجعلها تحتل المكان الأول بين وسائل الإصلاح والتقدم في بلد من البلدان .ومن المعروف عليه أن المعلمات تعد من الدعائم الرئيسية في العملية التربوية باعتبارهن حلقة وصل فعالة بين جميع عناصر المحيط الداخلي والخارجي للمؤسسة التربوية أو المدرسة من مدير وإداريين والتلاميذ وأولياء أمورهم.

"والجدير بالذكر أن المدرسة منظمة اجتماعية أسسها المجتمع لتقوم بوظيفة نقل التراث

الثقافي، لأجيال المختلفة والمتعاقبة كما أنها تعمل على توفير المناخ النفسي المناسب للتلميذ، نتيجة الاحتكاك ولتفاعل بين العناصر المختلفة الموجودة بالمدرسة وهذا من كافة الجوانب النفسية، والجسمية، والاجتماعية، والثقافية."

(السيد محمد عبد المجيد، فاروق عبده عليه 2005 ، ص ص177 – 178)

ومنه فنجاح العملية التعليمية في المدرسة ومدى قدرتها على تحقيق أهدافها تقف بدرجة كبير على كافة أو كفاية المعلمات فيها أضف إلى ذلك توفر الإمكانيات المادية اللازمة، والتي تتوفر على وجود مجموعة من الإداريين والمساعدين التربويين من ذوي الكفاية القادرين على تحقيق أهدافها كمؤسسة عملية تسعى إلى نشر العلم والمعرفة، وتسهم بفعالية في عملية البناء الفكري والأخلاق للأمة .

ومن هذا المنطلق جاءت صياغة الإشكالية العامة لهذه الدراسة كما يلي:

ما هي الضغوط النفسية التي تؤثر على معلمات المرحلة الابتدائية ؟

وتندرج تحت هذه الإشكالية ثلاث تساؤلات فرعية جاءت صياغتها بالشكل التالي

-هل تختلف درجات الضغط النفسي لدى المرأة العاملة باختلاف الحالة الاجتماعية (متزوجة – غير متزوجة) ؟

-هل تختلف درجات الضغط النفسي لدى المرأة العاملة باختلاف الأقدمية؟ (أقل من 5 سنوات – أكثر من 5 سنوات)

-هل تختلف درجات الضغط النفسي لدى المرأة العاملة باختلاف السن؟ (أقل من 30 سنة –أكثر من 30 سنة).

2 ـ فرضيات الدراسة

تتلخص في

تتعرض معلمات المرحلة الابتدائية إلى مجموعة من الضغوط النفسية.

وتتفرع هذه الفرضية العامة إلى فرضيات جزئية تتمثل في

1ـ تختلف درجات الضغط النفسي لدى المرأة العاملة باختلاف الحالة الاجتماعية (متزوجة – غير متزوجة) .

2ـ تختلف درجات الضغط النفسي لدى المرأة العاملة باختلاف الأقدمية (أقل من 5 سنوات –أكثر من 5 سنوات) .

3 ـ تختلف درجات الضغط النفسية لدى المرأة العاملة باختلاف السن (أقل من 30 سنوات –أكثر من 30 سنوات) .

3 ـ أهداف الدراسة

تمثلت أهداف الدراسة في أهداف مباشرة وأخرى غير مباشرة وقد جاءت كمايلي:

1ـ أهداف مباشرة :تمثلت أهداف الدراسة المباشرة في الإجابة عن تساؤلات الدراسة.

2–أهداف غير مباشرة :تمثلت أهداف الدراسة غير المباشرة في:

–الكشف عن الضغوط النفسية لدى المعلمات والتعامل معها وطريقة التخفيف منه.

–معرفة بعض الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة بصفة عامة والمعلمات بصفة خاصة.

4ـ أهمية الدراسة :

تمكن أهمية الدراسة فيما يلي

–أهمية موضوع الضغط كونه أهم مؤشرات سؤ التوافق بين الأدوار الاجتماعية وبالتالي التأثير على الأداء الجيد لكل الأدوار.

–أهمية العينة في حد ذاتها كونها أكثر تعرضا للضغط النفسي.

–إضافة نتائج بالنسبة لموضوع الدراسة في مجال البحث العلمي.

-أهمية معرفة مجموعة من الاستراتيجيات لمواجهة الضغط النفسي لدى المرأة العاملة والتي تساعد على التخفيف من حدة الضغط النفسي لدى هؤلاء المعلمات لإنجاح العملية التعليمية.

5ـ دراسات اهتمت بالضغوط النفسية والتعليق عليها

قبل التطرق إلى الدراسات التي تناولت موضوع الضغط النفسي وموضوع الكفاءة المهنية نشير إلى أن هذه المواضيع قد بلغت أهمية عند الباحثين غير أنه لم يتم الجمع بينهما فالقليل من الباحثين قد جمع بين الضغط والكفاءة فنجد أن موضوع الضغط النفسي اهتم به الأخصائيين النفسانيين والكفاءة المهنية اهتم بها العديد من الباحثين التربويين.وفيما يلي نقوم بعرض الدراسات :

1_دراسة برايس و آخرون (1988) :

موضوع هذه الدراسة يتمثل في التعرف على العوامل الشخصية والبيئية التي تساهم في إحساس المدرس بالإنهاك النفسي وهي دراسة أجريت في القاهرة ،اشتملت عينة الدراسة على **(1213)**معلما ومعلمة بالمدرسة الابتدائية ولقد توصل الباحثون إلى تبيان العوامل المختلفة التي تسلهم في الإحساس بالإنهاك النفسي للمدرس وهي :

_العوامل الضاغطة التي تتمثل في الممارسات الإدارية العقيمة داخل المؤسسة وعدم المشاركة في اتخاذ القرارات ،ونقص المساندة الاجتماعية من قبل المدير ،الزملاء والأسرة وأولياء التلاميذ.

_ العوامل الشخصية المتمثلة في نقص الذاتية للمعلم ونقص الدم الذاتي ونقص الخبرة في مجال التدريس.

(شارف خوجة مليكة ،2011 ، ص14).

2_دراسة العتيبي(1994) :

بعنوان الآثار الأسرية والاجتماعية المترتبة على العمل خارج المنزل للمرأة المتعلمة المتزوجة ولها أولاد .

الهدف من الدراسة معرفة الآثار المترتبة على عمل المرأة السعودية خارج المنزل وبخاصة المرأة التي عليها مسؤوليات أسرية ،وبلغت عينة الدراسة **(3000)** من الأمهات العاملات ممن لديهن أطفال باختلاف الأطفال واستخدمت الباحثة المقابلة كأداة بحثية ولقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج من أهمها:

أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية من ناحية عدد الساعات التي تقضيها الأم مع أطفالها في اليوم وبقاء الأطفال بصحبة الخادمة عند خروج الأم من المنزل وهذا يدل على أن الظاهرة عمل المرأة أدت إلى تقليل عدد ساعات العمل اليومية التي تقضيها الأم مع أطفالها .

(أماني الكحلوت ، 2011 ،ص93).

3_دراسة مختار (1994) :

بعنوان: عمل المرأة وأثره على عدم الاستقرار الأسري دراسة ميدانية.

حيث هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين عمل المرأة المتزوجة وعدم الاستقرار الأسري من وجهة نظر الزوجة العاملة نفسها وكذلك معرفة تأثير المتغيرات المستقلة مثل دخل الزوجة العاملة ودخل الزوج العمر،فارق الدخل بين الزوجين ،عدد سنوات الزواج ،المستوى التعليمي لكل من الزوج والزوجة ،على الاستقرار الأسري عند الزوجة العاملة وقد كانت عينة البحث مكونة (468)عاملة كويتية وطبق استبيان متعلق بالاستقرار الأسري من إعداد الباحث وقد استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبارات وتحليل الانحدار وقد أشارت النتائج بشكل عام أن الأغلبية لا يفضلن وجود أكثر أربع أبناء في الأسرة ولا يستغنين عن الخادمة وبينت النتائج معامل الانحدار أن المستوى التعليمي للزوجة العاملة والمستوى التعليمي للزوج وعدد الأبناء هي العوامل المؤثرة في عملية الاستقرار الأسري عند المرأة العاملة حيث أن متغير المستوى التعليمي للزوجة يؤدي إلى احتمالات أكبر لعدم الاستقرار كما أن متغير دخل الزوجة ليس له اثر على الاستقرار الأسري وكذلك بالنسبة لعمر الزوجة.

(أماني الكحلوت ، 2011 ،ص94).

4_دراسة كريمة حسن (1995)

دراسة هدفت إلى معرفة الضغوط النفسية لدى معلمات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي وسمات الشخصية المتمثلة في القلق ،العدوانية والدوجماتية و العصابية الاتزان الإنفعالى و الانبساط ،الانطواء ووجهة الضبط وتأكيد الذات والثقة بالنفس وقد شملت عينة الدراسة(100) معلمة من معلمات الصف الثالث من التعليم الأساسي تزوجت أعمارهن مابين (35-25) سنة وعينة عشوائية من تلاميذهن بلغت (2000) تلميذ وتلميذة بواقع (20) تلميذا لكل معلمة. وقد استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

1_ مقياس الضغوط النفسية (إعداد الباحثة). 2_قائمة القلق (كسمة).

3_مقياس العدوانية. 4_ مقياس الدوجماتية.

5_ قائمة أيزينك للشخصية. 6_ مقياس وجهة الضبط.

7_مقياس تأكيد الذات. 8_ مقياس الثقة بالنفس.

وقد أسفرت بعض النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المعلمات ذوي القلق والعدوانية والضغوط المنخفضة والمرتفعة في التحصيل الدراسي لصالح تلاميذ المعلمات ذوي القلق والعدوانية والضغوط المنخفضة، كما توجد فروق ذات دالة إحصائية بين تلاميذ العصبيات المتزنات انفصاليا والمنبسطات والمنطويات في التحصيل الدراسي لصالح تلاميذ المعلمات المتزنات انفصاليا والمنبسطات ، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المعلمات ذوي وجهة الضبط الخارجي والداخلي في التحصيل الدراسي لصالح تلاميذ المعلمات ذوي وجهة الضبط الداخلي كذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المعلمات مرتفعي ومنخفضي تأكيد الذات في التحصيل الدراسي لصالح تلاميذ المعلمات مرتعي تأكيد الذات ،وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المعلمات ذوي الثقة بالنفس وذوي الشعور بالذنب في التحصيل الدراسي لصالح تلاميذ المعلمات ذوي الثقة بالنفس وقد أسهمت بعض السمات الشخصية كالقلق والانبساط والانطواء والعدوانية في التنبؤ بالضغوط النفسية للمعلمات ،في حين لم تثبت بعض السمات الأخرى مثل تأكيد الذات والثقة بالنفس ووجهة الضبط والعصابية والاتزان الانفعالي الوجداني وأهميتها في الشأن.

(عبير بنت محمد حسن ، 2003 ، ص112)

5-دراسة علي(1997) :

عنوان الدراسة: المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات.

هدفت هذه الدراسة إلى عقد مقارنة بين العاملات المتزوجات مرتفعي المساندة الاجتماعية. وبين العاملات المتزوجات منخفضي المساندة الاجتماعية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ،وفي الإصابة بالاضطرابات النفسية وقد تكونت عينة الدراسة(100) من السيدات قسمين إلى مجموعتين المجموعة التجريبية وقوامها (50) مدعمة بمساندة اجتماعية والمجموعة الضابطة ،وقوامها(50) من السيدات العاملات غير المدعمات بمساندة اجتماعية سواء من الأسرة أو من جماعة العمل ،وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لصالح المجموعة المدعمة بمساندة اجتماعية .

(عبد الله الضريبي ، 2011 ،ص 684).

6_دراسة سميرة أبو غزالة(1999) بجدة :

كان هدف دراستها الكشف عن الفروق بين المستويات الثلاثة للضغوط النفسية(المرتفعة، المتوسطة،المنخفضة) في درجة المقاييس والدلالات الإكلينيكية لاختبار الشخصية المتعدد الأوجه و نسبة الذكاء كما يقيسها اختبار المصفوفات المتتابعة لرافن و درجة تأكيد الذات و قد شكلت عينة الدراسة طالبات المستوى الثالث من جميع التخصصات الموجودة في كلية إعداد معلمات المرحلة الابتدائية بجدة للعام الدراسي 1418 هـ / 1997م ،وقد تكونت العينة من (58) طالبة تم تقسيمهن :

أ_ المجموعة المرتفعة التي تراوحت ضغوطهن من (100_70) درجة على قائمة هوبكنز الدالة على الضغط و كان عددهن (25) طالبة.

ب_المجموعة المتوسطة التي تراوحت ضغوطهن من (70_60) درجة وكان عددهن (17) طالبة.

ج_المجموعة المنخفضة التي كانت ضغوطهن أقل من(60) درجة وعددهن (16) طالبة.

وقد توصلت الباحثة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاث في الضغوط النفسية لصالح ذوات الضغوط النفسية المرتفعة في مقياس توهم المرض، الانحراف السيكوباتي و البارانويا و السيكاثينيا و الفصام و الهوس الخفيف و الانطواء

الاجتماعي و الهستيريا ،بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعات الثلاث للضغوط النفسية في كلّ من مقياس الاكتئاب و مقياس الذكورة و الأنوثة كما توصلت الباحثة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المستويات الثلاثة للضغوط النفسية في اختبار الذكاء ومتغير تأكيد الذات ماعدا بعض الرفض فكانت الفروق لصالح ذوات الضغوط المنخفضة.

(عبير بنت محمد حسن ، 2003 ، ص102).

7_ دراسة جاد الله (2002) مصر :

عنوان الدراسة : دراسة تحليلية لضغوط العمل لدى المرأة المصرية بالتطبيق على ديوان هيئة كهرباء مصر.

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل ضغوط العمل التي تتعرض لها المرأة المصرية ،وذلك من خلال وضع نموذج مقترح يتكون من خمسة عناصر متتالية ومتداخلة ،للتعرف على مدى إدراك المرأة وردود أفعالها اتجاه المواقف الضاغطة بشكل عام ،والتعرف على طبيعة ضغوط العمل ،وتحديد مدى قدرة المرأة على التكيف مع الضغوط التي تتعرض لها بشكل عام وتوضيح كيفية إدارة ضغوط العمل ، وقد طبق مقياس ضغوط العمل على عينة مؤلفة من (220) من النساء العاملات ،وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى مستوى معاناة المرأة المصرية من الضغوط متوسط، وأن قدرتها على التكيف مع الضغوط قدرة متوسطة ،كما أشارت إلى أن هناك علاقة ارتباط موجبة معنوية بين قدرة المرأة على التكيف ومستوى معاناتها من الضغوط.

(عبد الله الضريبي ، 2011 ،ص684 ص685).

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات السابقة التي اهتمت بمتغير الضغوط النفسية، وعلى الرغم من اختلاف أنواعها ،و طرق دراستها لهذا المتغير إلا أنها أظهرت نتائج و دلالات علمية قيمة نوضحها على النحو التالي:

1_ إن تراكم الضغوط و ارتفاعها يرتبط سلبا مع المساندة الاجتماعية و العمل بجد وانجاز ،وهذا يعني أن مشاركة الآخرين في حل المشكلة و الاستفادة من أرائهم والتحدث معهم يساعد في التغلب على مشكلاتهم ،ومن ثم التخفيف من حدة الضغوط عليهم ،كما في دراسة(كريمة حسن :1995 ،سمير أبو غزالة :1999 ،علي :1997).

2 _إن من أهم مسببات الضغوط النفسية تمثلت في العلاقات مع الزملاء و المدير وأولياء التلاميذ،إضافة إلى نقص الكفاءة الذاتية ،و المسؤولية الأسرية و نقص الخبرة في مجال التدريس،كما في دراسة(برايس وآخرون :1988).

3_إن عمل المرأة يفرض عليها غياب ساعات طويلة عن المنزل و هو ما يؤدي إلى قلة التواصل بينها و بين أبناءها ،إضافة انه يهدد استقرارها الأسري،و هو كما في دراسة (العتيبي : 1994, مختار :1994).

4_ إن عمل المرأة قد يؤدي بها إلى ضغوط نفسية بطبيعة الحال،غير انه قد تستطيع المرأة التكيف مع هذه الضغوط على حسب درجاتها،كما في دراسة (جادالله :2002).

الفصل الثاني : الضغط النفسي دراسة عامة

1ـ مفهوم الضغط النفسي :

1-مفهوم الضغط:

لا يمكن دراسة وفهم ظاهرة ما دون تحديد مفهومها أو تعريفها، حيث أن التعريف الدقيق للظاهرة والمفاهيم الأخرى المرتبطة بها يسهل من عملية فهمها ويساعد على قياسها والتعامل معها بفعالية وإيجابية ونظرا لشيوع مصطلح الضغط إذ يستخدم على نطاق واسع في مجالات مختلفة كالطب والفيزياء وعلم النفس والصحة النفسية وغيرها من المجالات فقد تعددت الآراء حول تعريفه، ومن ثم لا يوجد تعريف جامع متفق عليه في تعريف الضغط.

ويشير المعجم الوجيز إلى أن الأصل اللغوي لكلمة الضغط هو" ضغطة "ضغطاً والكلام بالغ في إيجازه وعليه شدد وضيق، والضغط في الطب هو ضغط الدم الذي يحدثه تيار الدم عل جد ا رن الأوعية الدموية، وفي الهندسة هو القوة الواقعة على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها، وفي الطبيعة الضغط الذي يرتكز على نقطة معينة بفعل الثقل الذي يحدثه عمود الهواء على هذه النقطة ويؤثر عليها في جميع الاتجاهات.

ويرجع" سميث Smith" (1993)المعنى الاشتقاقي للمصطلح إلى الأصل اللاتيني، فكلمة الضغط Stress مشتقة من الكلمة اللاتينية Stictus وهي تعني الصارمة وهي تدل ضمنياً على الشعور بالتوتر وإثارة الضيق والذي يرجع في أصله إلى الفعل Stringere والذي يعني يشد ،Tiglten ومعنى هذا أن الضغط يشير إلى مشاعر الضيق الداخلية التي يتعرض لها الكثيرون في ظروف ما، ولقد اشتقت كلمة الضغط من الكلمة الفرنسية Estresse وهي تعني الضيق أو القمع والاضطهاد والتي يبدوا أنها تدل ضمنياً على الحبس والقيد والظلم والحد من الحرية.

ولقد أدى الاختلاف بين العلماء في تعريف الضغط إلى جعل بعضهم يستخدم كلمة الضغط أحياناً ليشير بها إلى القوة التي تقع على الفرد وتسبب له الشعور بعدم الارتياح والضيق ويعني ذلك أن الضغط يحدث عندما تكون مطالب الموقف أو الحدث الضاغط تتجاوز مهارات المواجهة لدى الفرد والمطالب هي عبارة عن مواقف وأحداث تتطلب الانتباه والإدراك من الفرد، ويكون الحدث ضاغطاً عندما يعتقد الفرد أن قدرته على مواجهته غير كافية أو ملائمة.

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين،2006 ص17،16)

2ـ مفهوم الضغوط النفسية:

« إن كلمة الضغط النفسي من الكلمات الشائعة والمتداولة بين الأف ا رد العاديين والمهنيين، لذا يعد مصطلح الضغط أساسياً في العديد من العلوم والتخصصات كالطب وعلم النفس وعلم الاجتماع والفيزياء وغيرها من العلوم الأخرى.

ومن هذا المنطلق تعددت وتباينت تعريفات الضغط النفسي وفقاً للانتماءات الفكرية لأصحاب هذه التعريفات، ومن بين الأوائل الذين ساهموا في أبحاث عن الضغط العالم الفيزيولوجي" هانز سيلي Hans.selly"(1939) حيث كانت مناقشته في البداية لمفهوم الضغط من منظور تجريبي طبي، انصب اهتمامه على ردود الفعل الجسمية للضغوط الخارجية ».

(سمية طه جميل،1998،ص39)

والتطرق مفهوم الضغط النفسي يجعلنا نعرض مجموعة من التعاريف، ونذكر منها ما يلي: إذ يعرفه" هانز سيلي Hans.selly"(1979) بأنه:« استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب أو حدث خارجي، لحدوث تكيف مع متطلبات البيئة عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة ».

(سمية طه جميل، نفس المرجع السابق، ص40)

كما يعرفه" مونتا لازاروس Monta et Lazarus" «بأن الضغط هو حالة تنتج عن عدم حدوث توازن بين المطالب البيئية، والداخلية والموارد التكيفية للفرد».

تعريف" هارون توفيق الرشيدي":يذكر أن هناك ثلاث مصطلحات وردت في اللغة الانجليزية هي" الضواغط Stressor" "الضغط Stress" "الانضغاطStrain" فأما الضواغط فتشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي الاجتماعي النفسي،أما كلمة الضغط فتعبر عن الحادث ذاته، أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط ويشير مصطلح الانضغاط إلى حالة الفرد الذي يعاني من وقوع الضغط، والتي يعبر عنها في الشعور بالإعياء والإنهاك.

وعليه فالضغط يحدث من خلال صيغة التفاعل بين المتغيرات البيئية والمتغيرات الذاتية حتى يقع الفرد تحت طائلة ضغطها، وذلك على النحو التالي:

-حوادث خطرة مهددة.

-فرد يدرك هذه الحوادث بأنها خطرة ومهددة، فهي ليست كذلك فالفرد هو الذي يعطيها تلك الصفة.

- يبذل الفرد نشاطا توافقيا لمواجهة هذه الحوادث.

-يفشل الفرد في التكيف مع هذه الضواغط.

-الشعور بحالة الانضغاط فيشعر الفرد بالأعباء والإنهاك والإنعصاب ويستطيع الفرد أن يعبر عن هذه الحالة في صفات نفسية وصفات جسمية »

(هارون توفيق الرشيدي،1999،ص15،16)

تعريف" علي إسماعيل علي": «الضغط هو استجابة داخلية لما يدركه الفرد من مؤثرات داخلية أو خارجية تسبب تغييرا في توازنه الحالي، وهناك نوعان من الضغوط:

-**الضغط الإيجابي** :ويتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تحرك أداء الفرد السليم لوظائفه، ويوجد في جميع أشكال النشاط البيولوجي، وهو مفيد في زيادة نشاط الفرد في أسلوب الحياة والمحافظة على حياته وزيادة سعادته.

-**ضغط سلبي** :ويتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تجعل الفرد أقل قدرة على أداء وظائفه.

(علي إسماعيل علي،75،1999)

رغم الاختلاف والتباين في إدراج وإيجاد تعريف واحد للضغط النفسي إلا أن بعض التعاريف السابقة ركزت على المثيرات أو الظروف الخارجية في تعريفها للضغوط النفسية، فتعرف على أنها :وجود متطلبات أو تغيرات بيئية تفوق قدرة الفرد على احتمالها . في حين ركز البعض الآخر على الاستجابات الفيزيولوجية والنفسية للضغوط النفسية في تعريفه للضغوط، فيعرفها بأنها :الاستجابات السلوكية والانفعالية الناجمة عن وجود متطلبات تفوق قدرة الفرد على احتمالها.

أنواع الضغوط النفسية:

هنالك أربعة أنواع للضغوط:

/1الضغط الحاد (Acute Stress):

هو أشهر أنواع الضغوط وهو ينشأ من المطالب والضغوط من الماضي القريب كذلك من الضغوط المتوقعة في المستقبل القريب مثل مشكلات الأطفال في المدرسة أو حادثة سيارة ، وهو مهدد ومثير ولكن في جرعات صغيرة إلا أنه عندما يزيد يكون مرهقا ، مثل هذه الضغوط وقتية فإنها لا تحدث أثرًا مستمراً على الإنسان، وأهم صفات هذا النوع من الضغوط هي:

أ .الضغوط العاطفية : وهي خليط من الغضب والتهيج والقلق والاكتئاب.

ب . مشكلات عضلية : وتشمل الصداع ، آلام الظهر، آلام الفك.

ت . اضطراب الجهاز الهضمي والتبول.

ث . ضغط الدم

2.الضغط العرضي الحاد (Episodic Acute Stress):

يتعرض له الأفراد الذين يعانون من ضغط من وقت لآخر وهم مندفعون كثيرا ولكنهم متأخرون وحياتهم لا تسير بالصورة الطبيعية ومن أعراضه صداع مصحوب بالقلق ، صداق نصفي،قلق زائد ، آلام في الصدر ، آلام القلب ، وعلاجه يحتاج إلى مساعدة تخصصية.

3.الضغط المزمن (Chronic Stress):

الضغط المزمن يطحن الأفراد ويليهم يوما بعد يوم كالضغط الذي يسببه الفقر ، ويأتي هذا النوع من الضغط عندما لا يرى الفرد خروجا أو فكاكا من الموقف السيء الذي يعيشه وهو ضغط المطالب القاسية في فترة ليس لها نهاية تتضاءل فيها آمال الفرد ويجمد بحثه عن حلول مشكلاته ، وبعضاً ينجم عن صدمة في الطفولة المبكرة وتظل تلك الخبرة مسيطرة ومؤلفة للأبد ،والناس يكونون على علم ووعي تام بالضغط الحاد لأنه جديد في حياتهم بينما الضغط المزمن يعيشه الفرد دون وعي به لأنه متجذر في حياته .

4.الضغوط الصادمة:

هنالك عوامل كثيرة تزيد من ضغوط الأحداث الصادمة من بينها إذا كانت تلك الضغوط قد حدثت عمدا ،وفي حالة تكرار الكارثة يكون الضغط كبى ا رً على أن لا يكون هناك أمل للنجاة مثل مسجوني الحروف فيسبب هذا الضغط كآبة وقلق واضطراب وقد يكون سببا للانتحار.

(عثمان,1996م :ص9-11).

الاستجابة للضغوط:

إن الضغوط الداخلية والخارجية تعد مثيرات لابد أن يستجيب لها الإنسان استجابات مختلفة تبعا لخصائصه من جهة وطبيعة تلك الضغوط وشدتها من جهة أخرىويمكن تقسيم الاستجابات إلى:

1.استجابات إرادية :

وهي تلك التي يعيها الفرد ويشعر إزاء وقوعها برد فعل مثل استجابته بتخفيف الملابس عند الإحساس بارتفاع درجة الحرارة أو ارتداء ملابس أخرى عند الإحساس بالبرد.

2.استجابات لا إرادية:

وهي ردود فعل بعض أجهزة الجسم التي يصعب التحكم بها مثل الارتجاف عند التعرف لموقف لا يستطيع التحكم فيه أو التعرق بسب الخجل ويمكن تقسيم الاستجابات الى :

أ. استجابات عضوية:

مثل التنبيهات الهرمونية و إفرازات بعض الغدد وفعاليات الجهاز السمبتاوي المسئول عن أمن الجسم تلقائيا من حيث السيطرة على جميع أجهزته الحيوية اللاإرادية مثل الجهاز الدوري والتنفسي وجهاز الغدد وبالإضافة إلى تلك الأجهزة الجلد الذى يعمل وقت تعرض الجسم للخطر(ضغط خارجي أو داخلي) وهو يعلن ما يشبه حالة الطوارئ وذلك بتجهيز طاقاته ووضعها في أعلى درجات الاستعداد ، وكذلك الجهاز الباراسمبتاوي حيث يعمل بالاتجاه المعاكس للسمبتاوي بإبطاء أو كف عمل بعض أجهزة الجسم.

ب.استجابات نفسية:

وهي كافة الاستجابات التي يتحكم أو لا يتحكم بها الفرد في الموقف المحدد مثل العمليات المعرفية والتي تمثل العمليات العقلية مثل التفكير بمعطيات الضغط ومسبباته، وكذلك تقييم الضغط الموجود ثم الوصول إلى معرفة الضغوط دون القيام بفعل ما.

ج . استجابات ظاهرة أو غير ظاهرة:

وهي الاستجابات التي يلجأ إليها الفرد تحت وطأت الضغوط ، تلك الاستجابات التي يمكن ملاحظتها .والاستجابة للضغوط لا تقتصر على الكائن البشري بل إنها موجودة عند الحيوانات أيضاً ، لذا فإن أي ضغوط يتعرض لها الإنسان لا تؤثر في أجهزة الجسم كلها بل على قسم منها ، إذ قد يتأثر أحد الأجهزة بشدة بينما لا يكاد يتأثر الآخر

(زهران ، 1987 م ص:102).

إن الضواغط البسيطة ينتج عنها رد فعل للضغط المعتدل ، أما الضواغط ناتجة بفعل عوامل حيوية وهي تسبب الضغط عن تأثيرها الكيميائي الحيوي مثل : الكافيين ، والنيكوتين ، والأمفياتمين ، أما الضواغط النفسية فهي أحداث بيئية تجهز المسرح لاستجابة الضغوط ولا تسبب الضغوط بطريقة مباشرة وتحدث من خلال العلاقات الحوارية(بين الأشخاص) ، ولا تسبب هذه العلاقات الضغوط ببساطة بل من خلال تفسير الشخص لها ، والضغوط استجابة تتسم بالتنبيه البدني والنفسي ، ويظهر بوصفه نتيجة مباشرة للتعرض لأي مطلب أو ضغط على الكائن العضوي، وكلما كان المطلب له مغازى أكبر تزياد عمق الاستجابة للضغوط ، إن بعض الضغوط إيجابية في تأثيرها، وهي الاستجابة للضغوط ذات الدرجة المتوسطة ، والتي تعد في الواقع مساعدة معينة في دفعها لنا للقيام بتغييرات إيجابية وبأن نتطور ونحقق أهدافنا ، وعندما تكون الاستجابة للضغوط زائدة فإنها يمكن أن تسبب الأذى.

(عطية،2010:ص 53-54).

أعراض شدة الضغوط النفسية:

1.اضطرابات نفسية:

أ .تزايد أعراض التوجس والقلق (الخوف من الفشل ، الأرق ، خفقان القلب).

ب .تزايد مشاعر الاكتئاب(العجز عن القيام بالنشاطات المعتادة ، الإحساس بالتشاؤم،فقدان الشهية، الملل).

ج .الحدة الانفعالية (الغضب لأتفه الأسباب).

2.اضطرابات عضوية:

أ.تزايد الاضطراب الحشوية (سوء الهضم ، آلام المعدة ، الحرقان).

ب .التواترات العضلية والشد (ضيق التنفس ، الصداع ، التعب السريع).

ج .اضطرابات ذهنية وفي طريقة التفكير (التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم).

د. إضطرابات السلوك والتصرفات(الاندفاع ، التوتر الشديد ، تعاطي عقاقير مهدئة أو منبهة، فقدان الشهية ، العنف ، الإفراط في التدخين)

(إبراهيم وآخرون،2003م: ص507).

أيضا من العلامات النفسية:

(الضيق، الكآبة ، فقدان الاهتمام ، فرط التهيج ، فرط النشاط ، عدم الاستقرار ، فقدان الصبر ، الغضب ، صعوبات الكلام ، الملل ، الخمول والتعب والإنهاك ، ضعف التركيز ،تشوش ذهني ، سلبية، عدم القدرة على اتخاذ القرارات ، الجمود م ا رقبة الذات ، التنبه المستمر لاستجابات الآخرين ، الأداء السيء).

ويضاف إلى العلامات العضوية:

(توتر العضلات في الرقبة والظهر خاصة الارتجاف، برودة الأطراف ، الغثيان ،حموضة المعدة ، الإمساك ، فقدان الشهية، الإسهال ، أرق النوم ، استيقاظ مبكر، كوابيس وأحلام

مزعجة ، ألم في الظهر وفي الكتفين ، كزكزة الأسنان ، ألم في الصدر ، اضطرابات جنسية متنوعة).

(عبد الله ،2004 م: ص118).

مصادر الضغوط:

-أحداث الحياة سواء كانت سلبية مثل: (وفاة قريب ، كارثة مالية، طلاق ، مرض) أو إيجابية مثل : (ترقية، الانتقال إلى عمل جديد ، زواج)، كلها تسبب ضغوطا على الفرد.

(إبراهيم وآخرون ،2003 م :494).

-تغيرات الحياة أو تغيرات في أسلوب المعيشة: (العزلة أو الانفصال عن الأسرة أو المجتمع).

-مشكلات صحية: أي متعلقة بالصحة النفسية والعضوية (الإصابة بمرض عضوي).

-ضغوط العمل والإنجاز الأكاديمي.

-ضغوط بيئية خارجية : عمل إضافي مثلا.

-تراكم أعمال تحتاج للإنجاز.

-أساليب خاطئة كالسهر والكسل وتعاطي عقاقير ترفيهية.

-مشكلات اجتماعية :الصراعات العامة، الأعباء التي تفرضها العلاقات الاجتماعية.

-مشكلات أسرية : المعاناة من الانفصال عن الأسرة.

-مشكلات انفعالية : كالقلق أو الاكتئاب.

-أي أحداث ومشكلات نفسية أو تغيرات مزاجية.

-ضغوط أكاديمية : ضغوط الدراسة، العجز عن تنظيم الوقت ، المنافسة

(إبراهيم وآخرون، 2003 : 504).

3ـ آثار الضغط النفسي:

كل منا يواجه مواقف ووضعيات مختلفة، غير أننا نشترك بالنتيجة، و هي المعاناة من الضغط النفسي،الذي يمكن أن يدمر حياتنا .

أ ـ الآثار النفسية للضغط النفسي:

و يقصد بها الآثار النفسية السلبية الناتجة عن الضغط، و الآثار الشائعة بهذا الصدد هي القلق و الاكتئاب.

ـ القلق: لقد أصبح من الحقائق المسلم بها أن ضغوط البيئة قوة تسبب الضغط و أصبح هذا التفسير الوحيد لخبرة القلق، و القلق له دور كبير في كثير من الحالات النفسية،وهناك نوعين من الضغوط يتسببان في حدوث القلق:

***ضغوط مباشرة** :تسببها أحداث العالم الخارجي مثل : الطلاق ،فقدان وظيفة

***ضغوط غير مباشرة** : القلق في هذه الحالة مرتبط بصراع ، بحيث توجد قوتان كلتاهما واقعتان بدرجة متساوية و تحتاجان إشباع

(دافيد ، شيهان، 1977،ص124ص125)

*فاستمرار حالة الضغط، تؤدي إلى القلق كأثر سلبي، و لإزالة القلق كنتيجة يجب التصدي للضغط و بالتحديد أسبابه، لأنه بزوال المثير تزول الاستجابة .

ـ الاكتئاب:

يمكن أن يحدث الضغط المزمن الاكتئاب الحاد، بسبب تأثيراته السيكولوجية الموهنة ، فالتغيرات الفسيولوجية التي يحدثها الضغط، يمكن أن تسهم كذلك في إحداث الاكتئاب .

(سمير الشيخاني،2003،ص 24).

*من خلال ما سبق نلاحظ أن الاضطرابات النفسية مرتبطة ببعضها البعض، و متشابكة إلى حد كبير لكن أحيانا تظهر كعرض، و أحيانا أخرى كمرض، و في أحيان أخرى تظهر كمثير و في أحيان أخرى تظهر كاستجابة .

ب ــ تأثيرات الضغط على المراكز العصبية:

الضغط النفسي ثورة داخلية تقتحم المراكز العصبية الموجودة في اللحاء، فيحتل توزيع القوى العصبية، و اتزانها و تنشيط الجهاز العصبي بطريقة تعسفية، و ذلك يخرج الإنسان عن حدود النشاط المعتدل المنظم، السوي، و يبدو الأثر السيئ لتلك الثورة العارمة على الوظائف العقلية ، فيؤدي الضغط إلى عدم اتزان في المواد الكيميائية العصبية، التي يمكن أن تساهم في تطور الاضطرابات العقلية، و يرتبط إفراز " الكورتيزول" لفترات طويلة الأمد " النيورونات " في الدماغ Hippocampus وهذا التلف قد يؤدي إلى حدوث مشاكل في الذاكرة و التركيز، و هذه الميكانيزمات، قد تكون أحد العوامل المسببة للخرف ، الذي يحدث أحيانا في أعمار متقدمة .

(حلمي المليحي ،1972،ص160)

*و لأن العلاقة بين العالم الخارجي و ما به من ظروف و مواقف ضاغطة، و العالم الداخلي المعقد و ما يشمله من مراكز عصبية، هي علاقة تأثير، فإن أي موقف يفسر على أنه ضاغط من خلال عملية التأويل التي يقوم بها العقل، فإنه يؤثر على الدماغ فيحدث اختلال على مستوى القدرات العليا للإنسان.

ج ــ تأثير الضغط على الفرد:

الكثير من الدراسات الطبية المعاصرة، تظهر بأن هنالك نوع من الارتباط بين الضغط النفسي و العديد من الأمراض، من ضمنها، أمراض القلب و الشرايين، السرطان، السكري ..إلخ ، و قد وجد بعض الباحثين المستخدمين" لاستبيان أحداث الحياة 1967"وجود بعض الارتباط الموضوعي بين الضغوط و الاضطراب الجسمي .

كذلك من بين الأمراض التي يمكن أن يصاب بها الفرد نتيجة الضغط المزمن :الربو، وداء السكري، و الإضطرابات الهضمية، القروح، و أمراض الجلد.. إلخ .

(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد،2008،ص38).

4 ــ مصادر الضغط النفسي :

1) **تعريف مصادر الضغوط:** هي عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد استجابة المواجهة ، أو الهروب عند شخص معين ومما تجدر الإشارة إليه أن الإنسان عادة ما يتعرض في حياته اليومية لأنواع عديدة من مصادر الضغوط.

يؤكد (الأشول 1993)انه لا يمكن القول أن شخص ما يعاني من ضغوطات نفسية ما لم تكن لها استجابات من جانب الفرد .

أي العناصر الرئيسية التي تشكل أي موقف ضاغط هي مصادر الموقف الضاغط ,وبدون هذين العاملين مجتمعين لا تكون هنالك مواقف ضاغطة ، حيث إن مصادر الضغط بمفردها لا تشكل ضغوطًا كما أن صدور استجابة شخص معين لمواجهة هذه الضغوط هو الذي يجعلنا نقرر إن كان هذا الشخص يعاني من الضغوط أم لا.

(مفتاح محمد عبد العزيز،2010 ، ص175)

وتقسم مصادر الضغوط إلى قسمين:

المصادر الخارجية للضغوط النفسية :ومن أهمها :

المشكلات النفسية الانفعالية : كالغضب والاكتئاب الذي يعصف بالإنسان وكذلك الفتور والإثارة وسرعة التهور إزاء مواقف الحياة المتعددة.

المشكلات الاقتصادية : حيث أن الأفراد الذين يعانون الضغوط النفسية هم الأفراد الذين يعيشون مستوى اقتصادي –اجتماعي منخفض ، ويعيشون في منطقة مزدحمة بالسكان أو

متقاربة البيوت مما يجعلهم يعيشون اضطرابات أسرية ويعانون من ارتفاع معدل الإصابة بالأمراض النفس جسمية.

المشكلات العائلية (الأسرية) : إن حدوث المشكلات الأسرية تنتج من أسباب متعددة داخل الأسرة مثل : المرض وغياب أحد الوالدين عن الأسرة , والطلاق ,وكلها مصادر للضغوط النفسية تتسبب في ظهور بعض الاضطرابات النفسية لدى الأفراد.

الضغوط الاجتماعية :والمتمثلة في سوء العلاقة بالآخرين وصعوبة تكوين الصدقات

المشكلات الصحية :المرتبطة بالصحة الجسدية الفسيولوجية كالصداع وارتفاع ضربات القلب والغثيان والرعشة.

المشكلات الشخصية :كالهروب والمقاومة وانخفاض تقدير الذات وانخفاض مستوى الطموح والتصلب وجمود الرأي , وصعوبة اتخاذ القرار والتردد.

المشكلات الدراسية : والمتعلقة بظروف الدراسة مثل : صعوبة التعامل مع الزملاء والمعلمين وصعوبة التحصيل الدراسي , وضعف القدرة على التركيز وعدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية والفشل في الامتحانات... الخ .

(جمال أبو دلو، 2009 ، ص176 ص177)

2) المصادر الداخلية للضغوط النفسية

- ❖ الطموح المبالغ فيه
- ❖ التهيؤ النفسي الاستعداد (لقبول المرض)
- ❖ ضعف المقاومة الداخلية الشخصية ، حيث تسبب العلاقة الغير متوازنة بين الأفراد أو مع بعضهم البعض أو بين الأفراد ومجتمعاتهم والتي تؤدي فيما بعد إلى مجموعة من المظاهر المتعددة من الضغط النفسي إلى مجموعة من النتائج السلبية التي تصيب الفرد والمجتمع معًا أما **سامي عبد القوي (1997)**فيرى أن هناك ثلاث مصادر للضغوط وهي:

1ـ الإحباط :الذي يحدث عندما يحول أمر بين الشخص وبين ما يسعى إلى تحقيقه ,وقد يكون نتيجة عوائق خارجية مادية كالعواصف والمجاعات والزلازل ,أو داخليًا نتيجة قصور في الشخصية أو الإصابة بالمرض الجسمي.

(مفتاح محمد عبد العزيز ، 2010 ، ص :182)

2ـ الصراع : يعتبر الصراع أحد مصادر الضغط الهامة للشخص , فعندما يوجد صراع بين إشباع دافعين , فإن إشباع أحدهما يؤدي إلى إحباط آخر كما يتولد الصراع إذا اختلفت طرق إشباع الدافع الواحد.

وقد أشار **ليفين Levin** إلى أنواع الصراع والتي تتمثل في:

- ✓ **صراع الإقدام – الإقدام** : والذي يتمثل في رغبة الفرد في تحقيق دافعين مرغوب فيهما ولا يمكنه تحقيقهما معًا.
- ✓ **صراع الإحجام ـ الإحجام** : والذي يشير إلى رغبة الفرد في تجنب موقفين غير مرغوب فيهما لكنه لا يستطيع تجنبهما معًا. **(سامي محمد ملحم , 2001 ص189 ,190)**.
- ✓ **صراع الإقدام ـ الإحجام** : ينجم هذا النوع محاولة الفرد الاختيار بين هدفين أو شيئين إحداهما له محاسنه و الآخر له مساوئه , أو اختيار شيء واحد له جانب سيء وآخر له إيجابي.

(عبد الحميد محمد الشاذلي ،2001 ، ,ص :86).

3 ـ الضغط Stress : ويعتبر من أهم مصادر الضغوط , وقد يكون داخليًا كالطموح والمثل العليا والتي تدفع الإنسان إلى أن يتحمل فوق طاقته لإحساسه بالمسؤولية الاجتماعية أو خارجيًا عندما ينشأ من مطالب البيئة كالحاجة إلى المال من أجل تحقيق أهداف معينة.

(مفتاح محمد عبد العزيز , 2010 , ص182).

5 ــ النظريات المفسرة للضغط النفسي :

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس اطر فسيولوجية أو نسبية أو اجتماعية، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على مسلمات كل منها ومن أهم النظريات هي:

نظرية التحليل النفسي" سيجموند فرويد" : لقد ميز علماء النفس التحليليون وعلى رأسهم " **فرويد** " الضغوط النفسية أن سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة أولئك الذين يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية والعدوانية والعديد من الرغبات، فقد قال علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك هي تعبير عن صراع ما بين نزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد نفسه ، فعندما تصطدم النزعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى) فان هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية.

كما يؤكد " **يونغ** "على أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض والاضطرابات النفسية ، انه ناتج عن الطاقة التي هي تولد مع الإنسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية مما يكون شخصية الفرد المستقبلية وسلوكه المتوقع و إذا ما واجه الإنسان أنواعا من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتية مختلفة وتعني السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط التي تحتاج إلى علاج نفسي وطبي .

(فاطمة عبد الرحيم، 2013 ، ص ص19.18).

ـ نظرية" هانز سيلي " " HANS SELYE " :

تنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط stressor يميز الشخص ويضعه على أساس استجابة للبيئة الضاغطة ، كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط في التعرض المستمر المتكرر للضاغطة.

(فاطمة عبد الرحيم ،2013 ، ص 20).

وقد حدد ثلاث مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكيف العام وهي:

1-**الفزع** :وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابة تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط stressor ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، وقد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديدا.

2-**المقاومة** :وتحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

3- **الإجهاد** :مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت ، و إذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أعراض التكيف .

نظرية عملية التكيف المتبادل ل"لازاروس"و"فولكمان" LAZARUS-FOLKMAN

يعتبر " لازاروس "العوامل العقلية والمعرفية أكثر أهمية في تفسير الضغوط أكثر من الأحداث نفسها ، أي انه ليس المثير وليست الاستجابة اللذان يحددان الضغط ، ولكن إدراك الشخص وتفسيراته للموقف النفسي هي التي تحدد الضغط ، وأكد" **لا زاروس** "أن مجال الضغط يشتمل على مظاهر فسيولوجية واجتماعية ونفسية ويشتمل على المفاهيم المرتبطة بها ويضيف أن الضغط ليس مثيرا أو استجابة بل هو علاقة ثنائية بين الفرد والبيئة فالفرد يؤثر في البيئة ويتأثر بها .

(جاسم محمد عبد الله محمد المرزوقي ،ص84).

ويذكر" **لازاروس وفولكمان** "أن للعوامل الآتية اثر في تحقيق تكيف أفضل مع الضغط:

-الصحة والطاقة :أن الأشخاص الأصحاء والنشطين اقدر على إدارة المتطلبات الداخلية والخارجية من المرض المتعب.

-الاعتقاد الايجابي :كلما كان لدى الفرد اعتقادات ايجابية حول إمكانية إحداث تغيرات يرغبون فيها كلما كانوا اقدر.

-مهارات المشاكل :كلما كان لدى الفرد المهارة في تحديد المشكلة وطرح البدائل والحلول وتوقع الايجابيات والسلبيات كلما كان اقدر على التكيف.

-المعرفة والمعلومات :إن معرفة الفرد بفسيولوجيا الجسد تجعله اقدر على التكيف فمثلا معرفته بان القلق يزيد من إفراز الأدرينالين مما ينتج عن ارتفاع عدد ضربات القلب و التعرق وجفاف الحلق يجعله لا يطور تفسيرات أخرى لهذه الأعراض.

-المهارات الاجتماعية :ثقة الفرد قدرته على جعل الآخرين يتعاونون معه يساعده في ضبطه للضغط، وكذلك إحساس الفرد بأنه مقبول ومحبوب من الآخرين.

-المصادر المادية :إن وجود المبالغ المالية للتعامل مع الحالات الطارئة يقلل من مصادر الضغط .

(سهيل موسى شواقفه ، ص ص 19 ،20) .

ـ نظرية" موراي" :

تمثل نظرية " **موراي** "نموذجا في تفسير الضغوط النفسية فالضغط عنده يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي يرتبط بالموضوعات

والأخر بشري يرتبط بالأشخاص وهي محكومة عدة عوامل اقتصادية واجتماعية وأسرية وطرق التواصل كالعطف والخداع والاتزان والسيطرة والعدوان .

(فاطمة عبد الرحيم ، ص21).

ويميز" **موراي** "نوعين من الضغوط:

ا –ضغط بيتا beta stress : ويشير إلى دلالة الموضوعات البينية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب –ضغط ألفا alpha stress: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي.

يوضح" **موراي** " أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة إما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا.

(فاروق السيد عثمان ، ص100).

ـ نظرية المواجهة أو الهروب" ولتر كانون " "WALTER CANON" :

اعتمدت هذه النظرية على الجوانب الفسيولوجية فدراسة الضغوط النفسية وتفسير الكيفية التي يستجيب بها كل من الإنسان والحيوان للتهديدات الخارجية.

و يعد **كانون** من الأوائل الذين استخدموا مصطلح الضغوط النفسية ليعني بها رد فعل في حالة الطوارئ، ويستند في نظريته على مفهوم الاتزان homeostasis الذي يعبر عن فاعلية الجسم من اجل المحافظة على استقرار خصائصه الأساسية ، ويمثل مفهوم الاتزان "العامل الأساسي في قدرة الإنسان والحيوان على مقاومة العوامل الضاغطة".

ويرى **كانون** أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط التي يتعرض لها بمستوى منخفض ، أما الضغوط الشديدة أو الطويلة الأمد فيمكن أن تسبب له انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها الجسم في مواجهة تلك الضغوط .

(أنعام هادي حسن ، ص ص، 69 ، 70) .

ـ نظرية علم النفس الاجتماعي :

يري أصحاب هذا الاتجاه أن الضغط النفسي حالة يعاني منها الفرد حين يواجه مطلب ملح يتجاوز قدراته أو حين يقع في موقع صراع حاد ، ومصادر الضغوط في حياة الفرد عديدة فمصادرها بيئية أو نفسية ، أو تعود إلى طريقة إدراكه للظروف من حوله ، فيصاب الفرد بالإحباط أو يعيش حالة من الشعور بالتهديد.

ويرى" **توفلر** "أن ظهور الحضارة الحديثة الناتجة عن تغيرات عامة في حياة الأفراد تعرضهم إلى مؤثرات متعددة ومتراكمة تؤدي الاستجابة إليها بسلوكات وردود أفعال غير متكيفة.

ويرى" **ليفي** " أن هناك عوامل نفسية اجتماعية تحدد وقوع الضغط في البيئة ويتحدد في الفروق التي يمكن أن نجدها بين متطلبات المحيط وقدرات الكائن الحي ، فالفرق بين ما يتطلبه المحيط وبين قدراتنا الحقيقية يعتبر عاملا ضاغطا، وهذا إذا كان الطلب يتجاوز قدراتنا فإننا نشعر بالعبء وفي حالة عدم قدرتنا على أدائنا وكفاءتنا فإننا نشعر بالإحباط ، فهو يرى أن العامل الذي يخفض من الضغط النفسي هو حالة الاعتدال بين ما لدينا ومتطلبات المحيط .

كما أعطى بعض الباحثين أهمية للجوانب المختلفة من حياة الفرد للتعرف على التوتر والمواقف المسببة للضغوط ومن ثم التعامل معها ، وهذا غالبا ما يتم التقييم من

طرف العلماء أنفسهم وهذا لان لها تأثير ايجابي على الشعور الشخصي بالتحكم فيها يحدث له ، وهذا يساهم ايجابيا في عملية المواجهة.

وتتضمن جوانب الحياة التي يقوم الفرد بتقييمها جوانب مثل :توافق العمل مع التوقعات الشخصية، والحالة الصحية، ونوعية العلاقات الأولية(الزوج، الزوجة، الأصدقاء، الأفراد...).

كذلك العلاقة مع الأبناء والوالدين، والعلاقات الاجتماعية مع الجيران والأصدقاء...

كما أن المسؤوليات الحياتية على الرغم من عدم ضخامتها في كثير من الحالات ، لكن تراكمها وامتدادها على فترة زمنية طويلة يمكن أن تؤدي إلى نتائج سلبية منها الإصابة ببعض الأمراض البدنية.

ومن هذه الزاوية قام الباحثون " **توماس هولمز** " و" **ريتشاردري** " بتحديد تأثير التغيرات الايجابية والسلبية على صحة الفرد ، بالاعتماد على بحوث سابقة خاصة بحوث " **ادولف مبير**" ،وتعد نظريتها ضمن التناول الاجتماعي للضغط حيث تدرس التأثيرات النفسية الاجتماعية لهذه الظاهرة، فتراكم أحداث الحياة تؤدي إلى اضطرابات صحية جسمية ونفسية.

وقد صنف الباحثان" **هولمز** "و " **راي** "حوادث الحياة إلى ثلاثة أنواع هي:

أ- الحوادث المفاجئة :وتتمثل في موت قريب أو الطرد من العمل أو الإصابة بمرض خطير أو حادث

ب – الحوادث المزمنة :كالمشاكل العائلية والمشاكل الزوجية.

ج –الحوادث المرحلية :كالأزمات المرتبطة بمرحلة المراهقة والزواج والطلاق .

(بغيجة لياس ، 2006/2005 ، ص 86).

ـ نظرية" سبيليرجر" :

يرتبط" **سبيلبجر** "في نظريته بين الضغوط النفسية وبين القلق حيث تعتبر نظريته مقدمة ضرورية لفهم الضغوط النفسية، حيث يعتبر أن الضغط النفسي الناتج عن ضاغط معين يسبب حالة القلق .

(فاطمة عبد الرحيم، مرجع سبق ذكره، ص 20).

كما انه يميز بين مفهوم الضغط stress ومفهوم التهديد threat فكلاهما مفهومين مختلفين ، حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي ، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على انه خطير أو مخيف، وكان لنظرية" **سبيلبرجر** "قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق واستفادت منها كثير من الدراسات تحقق من خلالها من صدق فروض ومسلمات نظريته.

(فاروق السيد عثمان ، ص ص،100.99).

ـ نظرية المنحى السلوكي:

يركز أنصار المدرسة السلوكية التقليدية على عملية التعلم وهي المحور الرئيسي لتفسير السلوك الإنساني ، ويركزون أيضا على دور البيئة في تشكيل شخصية الفرد و من رواد هذه المدرسة "**لازاروس باندورا**"(bandora) و" **سكينر** "يرى" **سكينر** "أن الضغط هو احد المكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية و انه ينتج عن تفاعل الفرد مع البيئة و

من ثم لا يستطيع الفرد تجنبه و الأحجام عنه و بعضهم يواجهون الضغط بفاعلية أما عندما تفوق شدة الضغط قدرتهم على المواجهة التي يشعرون بتأثيرات تلك الضغوط البيئية عليهم.

أما" **باندورا** "يوضح العلاقة بين السلوك و الشخص و البيئة و طبقا لذلك يوجد ثلاثة عناصر تتفاعل مع بعضها البعض و الاستجابات السلوكية التي تصدر عن الفرد حيال الظروف الضاغطة تؤثر في مشاعر الفرد أيضا بطريقة إدراكه للموقف فالاستجابات السلوكية غير توافقية الصادرة عن الفرد للموقف الضاغط تكون غير مفيدة في حل المشكلات والتغلب عل الموقف بل تؤدي إلى تكدس الضغوط لديه، فسلوك الفرد يتأثر بالبيئة.

كما يؤكد" **باندورا**" على أن فعالية الذات تبدأ بمدى واسع من السلوكيات التكيفية في الحياة وتشمل على سلوك المواجهة وضبط الذات، وان فعالية الذات لدى الفرد تنمو من خلال إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته الشخصية ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها في حيات ها، حيث تعمل هذه الخبرات في مساعدة الفرد على التغلب على المواقف الضاغطة التي تواجهه.

(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد ، ص ص 134.133).

ومن خلال ما تم تناوله في النظريات نستخلص أن جميع النظريات تتفق في بعض النقاط وتختلف في بعضها حيث أن كل نظرية انطلقت من مسا همة رئيسية بدأت منها لتفسير الضغط النفسي، فنجد أن نظرية التحليل النفسي **لسيجموند فرويد** اعتمدت على العوامل اللاشعورية التي تسيطر على الفرد وأنها السبب الرئيسي لحدوث الضغط، بيمنا النظرية الفيزيولوجية **لهانز سيلي** و نظرية **ولتر** و **كانون** تشترك في نفس المبدأ وهو أن الضغوط النفسية تنتج نتيجة للحياة الضاغطة فيما يخالفهم الرأي **لازاروس** حيث يرى

بان العوامل العقلية و المعرفية أكثر أهمية في تفسير الضغوط ، كما يرى أصحاب نظرية علم النفس الاجتماعي أن المطالب الملحة التي يتعرض لها الفرد لتلبية احتياجاته هي السبب الرئيسي الذي يولد الضغط النفسي للفرد ،كذلك النظرية السلوكية نجد أن أصحاب هذه النظرية يشاطرون الرأي مع نظرية **هانز سيلي** في أن الضغط النفسي هو نتاج تفاعل الفرد مع البيئة الخارجية.

6ـ استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :

إذا كاف موضوع الضغوط متشعبا و شائكا كما يعتقد بعضي، فإنه يمكن القول أن التعامل معها أكثر تعقيد أو تشابكا، و من هنا جاءت المصاعب في تحديد أساليب مواجهة الضغوط و أساليب التعامل، و يعرف لطفي الباسط 1994" استراتيجيات المواجهة على النحو التالي " : مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات السلوكية، أو المعرفية التي يسعى الفرد من خلالها لتطويع الموقف الضاغط، و حل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه .

(حسين مصطفى عبد المعطي ،2009،ص396).

–و عليه يمكن تقسي أشكال المواجهة إلى ثلاث أنواع:

*أشكال مواجهة داخلية : عبارة عن سيرورات معرفية كالإدراك.

*أشكال مواجهة تفاعلية :تقوم على السلوك .

*أشكال مواجهة تعبيرية :التعبير عن الانفعالات

(سامر جميل رضوان ،2002، ص165،ص172).

*فتعدد أشكال المواجهة له سبب وحيد، هو أنه لا توجد إستراتيجية واحدة و فعالة في كل" المواقف الضاغطة"، أو تصلح لجميع الأفراد بالرغم من وجود فروق متباينة بيني و من بين الاستراتيجيات الشائعة ما يلي :

1- الضحك:

من وجهة النظر النفسية، يفسر " سيجموند فرويد " الضحك على انه مثل: اللهو، يقوم على مبدأ" اللذة" ، بحيث أن الإنسان بطبيعته يجنح للمواقف التي تؤدي إلى حصوله على اللذة، لأن الضحك يتضمن إنكار الواقع و تحررا منه، وهو استجابة سوية، وصحية للتخلص من ضغوط الواقع الخارجي . **(لطفي الشربني ،2003ص170).**

–فالضحك يعزز نشاط خلايا الجهاز المناعي، التي تدافع عن الجسم، كما تؤكد دراسة حديثة نشرتها مجلة العلاجات البديلة في الصحة، و الطب الأمريكي كما يخفف الضحك

من كمية الهرمونات، التي يفرزها الجسم في حالات الضغط، مثل :هرموني " الأدرينالين و الكورتيزول، و المعروف أن إفراز المتكرر لهذين الهرمونيين يمكن أن يؤدي مع الوقت على إضعاف الجهاز المناعي، كما يساعد الضحك على توسيع الأوعية الدموية الشعرية مما يزيد من تدفق الدم و الأكسجين في مختلف أنحاء الجسم .
(سمير بقيون ،2007 ص198)

كذلك من التأثيرات الفسيولوجية و النفسية للضحك ، أنه ينبه إفراز هرمونات الكاتيكولامين catécholamine ،و هي هرمونات التيقض و الانتباه و أيضا إفراز الأندروفينات endrophine و هي مواد بيوكميائية، تساهم في توازن الجسم و مقاومة الضغط .

(لوكيا الهاشمي، بن زروال فتنيحة ،2006 ،ص87، ص88).

لذا فإعطاء أنفسنا فرصة من الضحك و الترفيه، يعتبر وقاية لأجسادنا من الوقوع فريسة للضغط النفسي، و إن حدث و إن وقعنا في شباكه، فقليل من الضحك كاف للتخفيف من حدته و خطورته.

2- الاسترخاء:

تعني كلمة استرخاء حسب " جوزيف كنيدي" استعمال آلتنا الإنسانية للوصول بكفاءتنا و مهارتنا إلى أقصى الحدود، و يتمثل دور الاسترخاء في إيقاف كل الانقباضات و التقلصات العضلية، المصاحبة لمتوتر، للوصول بالفرد إلى حالة من الهدوء و تطوير الصحة النفسية ، و يتم إثارة حالة الاسترخاء شعوريا للتأثير ضد النشاط المرتفع للجهاز العصبي الإعاشي، الذي يظهر في حالة الضغط.

و لقد بين " هيربيرت بيشون " طريقة الاسترخاء ، و ذلك بإتباع الخطوات الآتية:

- استرخ .
- اجلس في محيط هادئ بعيون مغلقة و بوضعية مريحة.
- قم بإرخاء كل عضلاتك بصورة شعورية، حيث تبدأ بقدميك منتهيا بالجبين.
- تنفس بشكل طبيعي و دون جهد من الأنف، و كرر عند الزفير المقطع.
- ركز على إيقاع تنفسك و التكرار الصامت المنتظم، و في حال ظهور أفكار أو صور تشتت تركيزك اتخذ عندئذ وضعية سلبية، دعها تمر، وعد مرة أخرى للتكرار.
- استمر بين 10 حتى 20 دقيقة

(سامر جميل رضوان ، 2002 ،ص154،ص155)

تكمن أهمية الاسترخاء كإستراتيجية لمواجهة الضغط في التخفيف من ضغوط الحياة اليومية، التي تكاد تكون، جزء من كياننا، و لكن نجاحها يتطلب جهد من القائم بها و احترام خطواتها.

3-اليوغا:

تعد " اليوغا " أقدم التدريبات لمساعد الفرد على التحكم في كل أجزاء الجسم، و العقل و الروح فهي نظام متكامل يؤثر في الأنظمة النفسية و الجسمية، و تعمل على التقليل من الضغوط و التأثيرات السلبية، و تهدف إلى إدراك الفرد لنفسه، بتوحيد الروح و الجسد معا فيتحرر الفرد من كل النقائص ، فتمارينها تصل إلى عمق الأعضاء المختلفة عن طريق تقليص العضلات و المفاصل، و لهذه التمارين تأثير كبير على العمق لجهد للغدد الصماء والدورة الدموية، وعلى الشكل السمي للعمود الفقري ، كما تحقق توازنا في وظائف الأعضاء، و إمكان الفرد الممارس لها أن يصل إلى التحكم الإرادي لأي علة من عضلات جسمه، و المبدأ الأساسي الذي تقوم عليه اليوغا مفاده أن هناك ترابط تام ما بين أجزاء الجسم ، و إتحاد مطلق بين الجانب النفسي و البدني.

-و بالتالي فاختلال أي جزء يؤدي على اختلال توازن الكل و العكس صحيح .

و يحتوي منهج اليوغا ثمانية نقاط :

1- التقشف Abestinence و هو قمع ومراقبة الرغبات الذاتية.

2- الانضباط Discipline و هو توجه العقل نحو الوحدة في كل شيء.

3- الوضعيات الجسدية postures وضعيات خاصة للجسم.

4- التنفس : هو أحد أهم مناهج اليوغا.

5- الانسحاب la retrait لا يجب أن تضطرب الإحساسات ، فالإنسان ينسحب كلية عن أي إحساس خارجي و مخادع.

6- التركيز حيث يكون مركز أو موضع التوغل في جوهره العميق .

7- الانتباه contemplation يتبع التركيز.

8- التقمص identification ، هو الانصهار التام مع الشيء محل الانتباه ، إنه توحيد الروح الفردية مع المطلق .

(لوكيا الهاشمي، 2006،ص ص 79 . 80)

4- الإيمان بالله و الصلاة:

إن الإيمان بالله يمكن أن يزود المرء بمصدر قوي من الدوافع التوقيعية، و هناك دلائل كثيرة و متنوعة على أن أمراضا خطيرة قد شفي أصحابها منها، كما تؤمن للإنسان راحة حقيقية مما يعانيه من آلام فعلية .

(علي ماضي ، د ت ،ص267).

-و يؤكد الطب العقلي أن الصلاة و الإيمان العميق، يقلل من تأثيرات القلق والضغط فوقوف الإنسان في الصلاة أمام الله سبحانه و تعالى، يمده بطاقة روحية، تبعث فيه الشعور بالأمن النفسي، و في ذلك قال الطبيب " توماس هايسمون " إن أهم أداة عرفت لبث الطمأنينة في النفوس، وبث الهدوء في الأعصاب هي الصلاة.

-فالصلاة تمدنا بنظام التدريب على الاسترخاء خمس مرات في اليوم، تمكن الفرد من التخلص من التوتر الذي تسببه الضغوط اليومية، و قد كان رسول الله صلى الله عليه و سلم يقول" لبلال " رضي الله عنه، عندما تحين أوقات الصلاة " يا بلال أرحنا بالصلاة

–كذلك التسبيح و الدعاء الذي يعقب الصلاة مباشرة، حيث يناجي الإنسان ربه، و يشكو إليه ما يعانيه من مشكلات، و يطلب معاونته و قضاء حاجاته، يساعد هذا التعبير عما يزعج الفرد و يقلقه، لقوله تعالى : " ألا بذكر الله تطمئن القلوب " فأمل الإنسان باستجابة المولى عزوجل، يؤدي بواسطة الإيحاء الذاتي، باحتمال استجابة الله لو إلى تخفيف القلق

– أما صلاة الجماعة، و تردد الفرد على أدائيا، تتيح للفرد التفاعل مع الآخرين، و مساعدته على تكوين علاقات اجتماعية، تقوم على الصداقة و المودة، مما يؤدي للوقاية من القلق والضغط ، الذي يعاني منه البعض نتيجة الوحدة و العزلة.

–كما أن الوضوء له فوائد، بحيث الاغتسال بالماء خمس مرات يوميا، و على فترات معينة يساعد على استرخاء العضلات، و تخفيف حدة التوتر البدني و النفسي، لذا أوصى رسولنا الكريم، إذا غضب أحدنا أن يتوضأ .

(لوكيا الهاشمي، بن زروال فتيحة 2006 ، ص80،ص86).

–و لقد أثبتت نتائج التجارب الميدانية، التي أجريت على متطوعين من غير المسلمين و من غير الناطقين بالعربية خلال 42 جلسة علاجية، تضمنت كل جلسة خمسة تجارب و في مرة أخرى تليت عليه قراءات عربية غير قرآنية، بحيث تكون مطابقة للقراءات القرآنية، من حيث الصوت و اللفظ و الوقع، فاتضح و جود أثر مهدئ للقرآن في 97 %من التجارب التي قاموا بها، و ذلك في شكل تغيرات فيزيولوجية، تدل على تخفيف درجة توتر الجهاز العصبي تلقائيا، و الذي يؤثر على آثار الجسد كليا، لذلك توجد احتمالات النهائية للتأثيرات الفسيولوجية التي يمكن أن يحدثها القرآن كما أكدت الدراسة التي قام بها أخيرا المعيد الوطني للصحة النفسية و العقلية، أن الأشخاص الذين يرون أن القيم الدينية تمثل محورا رئيسا في حياتهم يعانون من لحظات إحباط و اكتئاب أقل من غيره .

(عبد الرحمان بن أحمد هيجان، 1998ص23)

– و ما زال علماء النفس في مراكز الأبحاث العالمية، يؤكدون الكثير من الحقائق العلمية التي وردت في آيات القرآن الكريم، و لا زال الباحثون و الأطباء يكتشفون الأسرار التي تتعلق بالنفس الإنسانية و الصحة البدنية و النفسية، و هذا إن دل على شيء إنما يدل على أن المنظور الإسلامي في أمور كثيرة قد سبق العلم الحديث في التوجيه و الوقاية من أمراض النفس و الجسد .

–كذلك القيم التي يحملها الدين الإسلامي، تعتبر إستراتيجية لمواجهة ضغوط الحياة اليومية فمثلا : التسامح الذي هو شيمة الفرد المسلم ، يحقق للفرد راحة و الشعور بالسعادة لما فيه من ايجابيات، تجعل الفرد في تواصل دائم مع الآخرين بدل الانعزال والانطواء.

(عماد حداد ، 2003ص73) .

5– الدعم الاجتماعي (المساندة الاجتماعية)

تعرف" المساندة الاجتماعية، بأنها الحصول على المعلومات من الأشخاص الذين شعر الفرد نحوه بالحب و الاهتمام و الاحترام، و يشكلون جزء من دائرة علاقاته الاجتماعية و يرتبط معهم بمجموعة من الالتزامات المتبادلة، مثل" الوالدين، الأقرباء...إلخ أو الذين يرتبط معهم بعلاقات اجتماعية و مجتمعية و تتخذ المساندة الاجتماعية عدة أشكال ، و هي:

- مساعدة مادية : تقديم خدمات، هدايا مساعدة مالية.
- مساعدة عاطفية: معرفة شخص أو عدة أشخاص، نثق بهم لتقاسم معهم همومنا في جو من التفاهم.
- مساعدة تقييمية : تقديم اقتراحات لتتوسع بذلك دائرة إدراكنا ، فتتحسن الإجراءات التي نواجه بها مشاكلنا ، ويذهب " كيتروناوراسيل " 1990 ، ،إلى أن المساندة

الاجتماعية، إتاحة علاقات اجتماعية مرضية تتميز بالحب و الود، و الثقة و تعمل كحواجز و مصدات ضد التأثير لضغوط الحياة على الصحة الجسمية و النفسية .

- و الفائدة التي تحققها المساندة الاجتماعية تكون بشكل بارز، في حالة ما إذا كان الضغط شديد، أما إذا كان الضغط خفيفا، فتكون المساندة الاجتماعية جد محدودة و تكون في غاية الفعالية ، عند ما تكون ملائمة لسد الحاجات المقصودة، التي ظهرت بسبب الضغط، مثلا إذا ارتبط الضغط بأزمة مالية، فتقديم المساعدة له من أحد الأصدقاء، يخفف من معاناته، و تختفي معه أعراض الضغط النفسي .

(حسين على فايد ، 2005 ،ص220،ص223).

6-إدارة الوقت :

و تعني إدارة الوقت، تنظيم الوقت و التحكم بتنفيذ مخططه ليكون فاعلا، و عملية إدارة الوقت شخصية، بحيث يحب أن تتناسب مع الظروف الخاصة لكل فرد و تتم وفق التقنية التالية، و هي ترتبط بعمل قوائم للأمور التي نحتاجها و نرغب في إنجازها خلال اليوم، أو الشهر أو السنة و تكون كالآتي:

-القائمة(A) : المقصود بها الأنشطة التي يجب أن ننجزها فورا دون تأجيلها مثلا: دفع فاتورة.

-القائمة (C) وهي الأنشطة التي ننفذها بعد أن ننجز القائمة (A) مثلا: عمل واجب شهري للشهر القادم.

-القائمة(آ) : هي الأنشطة التي نحاول أن ننجزها كل سنة مثلا : شراء سيارة

(أحمد نايل الغرير، أحمد عبد اللطيف ،2009 ،ص 132، ص 133) .

*فحسن إدارة الوقت تقي الفرد من الضغط النفسي، كما تجعله ناجحا في جميع مجالات الحياة، إلى جانب حفاظه على صحته النفسية.

7- الرياضة :

و جد العلماء أن كل تمرين كالمشي، أو ركوب بالدراجة في الهواء الطلق يرفع من استقلا بات الأوكسجين يمكن أن يخفض تركيز " هرمونات الضغط في الجسد " بالإضافة إلى تخفيض مركبات دورة ارتكاس الإرهاق الفردي " ارتفاع ضغط الدم و نبض القلب .

(سامر جميل رضوان ،2002 ،ص157)

8- تحديد الأهداف:

يمنحنا تحديد الهداف، إدراك مرتفع لما يوجد لدينا من إمكانية التحكم الذاتي، و يزيد تقديرنا لذاتنا فالقدرة على توقع احتياجات المستقبل يجعلنا أقل عرضة للضغط النفسي .

(هارون توفيق الرشيدي ، 1999 ،ص102).

9- تعديل السلوك الإنساني:

تغيير السلوك عن طريق تغيير الظروف المحيطة به و يكون تعديل السلوك بمراقبة أنفسنا و التخلص من سلبياتنا، و كذا مراقبة الآخرين و التطلع على استراتيجيات التي يواجهون بها ضغوطهم . **(ناصر الدين ، 2008 ،ص24)**

10- الرفض للطلبات غير معقولة:

لأنك لا تستطيع أن تفي باحتياجات الآخرين و متطلباتهم منك كما يجب عميق أن توزع الأعباء الملقاة على عاتقك، بدال من أن تضع نفسك في موقف المسئول عن كل كبيرة و صغيرة في المنزل أو العمل

فالاستراتيجيات التي سبق ذكرها لا تكون فعالة إذا لم يكن الفرد بصحة جيدة، لأن الشخص الضعيف أو المريض أو المعتوه، ليس له القدرة و الطاقة اللازمة للقيام بالمواجهة، لأنها تحتاج أقصى تجنيد، فمن السهل على الفرد مواجهة المواقف الضاغطة عندما يكون بحالة صحية جيدة .

(عبد الستار إبراهيم ، 1998 ،ص 205،ص 207).

*فبالإضافة إلى الاستراتيجيات التي سبق ذكرها، يمكن استخدام أنواع عديدة من العلاجات و من بينها : العلاج بالأدوية، و العلاج النفسي، و كذا العلاج الفيزيائي كاستخدام الماء للتدليك الذي يحسن الدورة الدموية، و كذا العلاج بالأشعة الملونة عن طريق إرسالها على مستوى العين أو على المنطقة المريضة مباشرة.

تمهيد:

إنّ الدراسة التي قمنا بها تستهدف الفئة النسوية في المجتمع وهي فئة معلمات المرحلة الإبتدائية الذين يسعون في مهنتهم هذه إلى إعداد أجيال صالحة للمجتمع و من المحتمل أن هذه الفئة تتعرض لضغوط نفسية و مهنية و يعتبر مصدر رئيسي لمشاكلهم النفسية على وجه الخصوص ، و عامل مهم توتر المنظومة التربوية على وجه العموم و مهما حاولت الدراسة في التطوير و التغيير نحو الأفضل إلا أن المعلمة تبقى العنصر الفعال في المجتمع.

و لقد جاءت الدراسة للكشف عن الضغوط النفسية لدى المعلمة المتزوجة و علاقتها بالكفاءة المهنية وذلك لمعرفة إذا كان هناك علاقة بين الضغط النفسي و الكفاءة المهنية لدى المعلمات المتزوجات في المرحلة الابتدائية، وعرض هذه الدراسة الميدانية للتحقيق من مدى صحة الفرضيات المطروحة و الإجابة عن تساؤلات الدراس.

1ـ منهج الدراسة :

باعتبار المنهج الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة والإجابة على مختلف الأسئلة المطروحة ، فهو الذي يحدد للباحث الخطوات العلمية الواجب إتباعها للوصول إلى نتائج علمية وموضوعية لذلك تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي والذي يعتبر استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر الاجتماعية والنفسية والتعليمية، كما هي قائمة في الحاضر، بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين الظواهر التعليمية والنفسية والاجتماعية الأخرى .

(تركي رابح، 1994 ، ص 130)

وذلك كون الدراسة استطلاعية في منطلقها وامتدت لتدرس الفروق في متغيراتها باختلاف بعض المتغيرات التصنيفية(السن – الأقدمية – الحالة الاجتماعية) لذلك كان المنهج الوصفي الأنسب لها من المناهج الأخرى.

2ـ حدود الدراسة

بناءا على ما سبق تظهر بوضوح حدود الدراسة الحالية والمتمثلة في:

أـ الحدود البشرية :تستهدف معلمات المرحلة الابتدائية

ب ـ الحدود المكانية :بعض ابتدائيات مدينة الأغواط

ج ـ **الحدود الزمنية** :أجريت الدراسة في الموسم الدراسي 2018 ـ 2019 .

3ـ الدراسة الاستطلاعية :

هي الدراسة التي يمكن من خلال استطلاع ومعرفة الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث دراستها ،والتعرف على أهم الفرضيات التي يمكن إخضاعها للبحث العلمي وهي مرحلة مهمة من مراحل البحث العلمي ،وتهدف الدراسة الاستطلاعية في هذا البحث ما يلي

-معرفة أهمية الموضوع.

-التأكد من الوصول إلى العينة المستهدفة.

-تحديد إشكالية البحث.

-تحديد فرضيات البحث.

-التحقق من البنود الواردة في آداة البحث.

-تهدف الدراسة إلى التعرف على الظاهرة المراد دراستها.

4 ـ الإطار الزمني والمكاني للدراسة الاستطلاعية:

أ.الإطار المكاني:

قمنا بالدراسة الاستطلاعية في ولاية الأغواط وكان هناك استقبال جيد واحترام من طرف مدراء الإبتدائيات.

ب-الإطار الزمني:

زمن الدراسة الاستطلاعية في 24 أفريل إلى غاية 28 أفريل .

ج-طريقة اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية:

الاختيار الدقيق والمناسب للعينة سبب رئيسي في نجاح الدراسة وتحديد النتائج ، ومن الضروري أن تكون العينة تخدم أغراض البحث ، فكان اختيار العينة عرضية، حيث اختيرت عدة ابتدائيات متواجدة في ولاية الأغواط .

5ـ عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 50 معلمة للعام الدراسي 2018 ـ 2019 ووزعت عينة الدراسة كما يلي:

أ ـ خصائص العينة الدراسة الاستطلاعية:

ـ معظمهم يحمل شهادة ليسانس في مختلف التخصصات ومدارس عليا ومن ناحية نجد من له خبرة طويلة وهي 32 سنة في التعليم .

أما العمر نجد معظم المعلمات تتراوح أعمارهم مابين 25 سنة و 51 سنة وهذا يدل وجود الخبرة في التعليم .

ب ـ توزيع العينة حسب الإبتدائيات وعدد المعلمات فيها :

الولاية	اسم الابتدائية	عدد المعلمات	النسبة المئوية
الأغواط	أحمد بن سالم لعروسي	03	% 6
	لطرش سليمان	11	% 22
	محيقيرة عبد القادر	07	% 14
	معمر بوخلخال	08	% 16
	بارودي علال	08	% 16
	عزوز عيسى	08	% 16
	بن قانة قدور	05	% 10
المجموع	07	50	% 100

من خلال الجدول نلاحظ أن عدد المعلمات كان مختلفا في كل إبتدائيات للدراسة الاستطلاعية.

6ـ أداة الدراسة الاستطلاعية:

استخدمنا في هذا البحث أداة الاستبيان.

ــ التعرف بأداة البحث (استبيان الضغط النفسي) :

استخدمنا استبيان الضغوط النفسية لمعلمات المرحلة الإبتدائية وتمت صياغته انطلاقا من أدبيات البحث و الدراسات السابقة في هذا المتغير .

أ ــ وصف الاستبيان:

يحتوي استبيان الضغوط النفسية على (25) فقرة، تتدرج تحت خمسة أبعاد رئيسية وهم على النحو التالي:

اسم البعد و عدد فقراته :

البعد الأول:التعامل مع الضغط النفسي (9) فقرات .

البعد الثاني:العلاقة مع الزملاء (8) فقرات .

البعد الثالث : العلاقة مع المدير والمؤسسة (3) فقرات .

البعد الرابع : الإجراءات المتخذة للتخلص من الضغط النفسي (4) فقرات .

البعد الخامس : العلاقة مع التلاميذ (1) فقرة .

المجموع الكلي 25 فقرة .

ب ـ التعليمات المرفقة بالاستبيان :

وقد خصصت الصفحة الأولى من الأداة للتعليمات واشتملت على ما يلي:

1ـ بيانات شخصية أولية:

-السن :(أكثر من 30 سنة-أقل من 30 سنة)

-الحالة الاجتماعية :(متزوجة، غير متزوجة)

-الأقدمية :(أكثر من 05 سنوات، أقل من 5 سنوات)

2 ـ طريقة التعبير:

اعتمدنا في هذا الاستبيان على ثلاث بدائل وهي : (دائما ، أحيانا، أبدا) ، حيث طلب من المعلمات قراءة كل عبارة بدقة والإجابة عليها، وذلك بوضع علامة(×) أمام الإجابة التي تناسبهم في الخانة المناسبة من البدائل .

3 ـ طريقة التصحيح:

تمت طريقة التصحيح بإعطاء درجات لاستجابات أفراد العينة على الاستبيان حسب البدائل المقدمة وقدرت الأوزان المعطاة لبدائل الأجوبة كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم 01 :يوضح أوازن بدائل الأجوبة للفقرات الموجبة :

دائماً	أحياناً	أبداً
03	02	01

وتعكس في حالة الفقرات السلبية:

الجدول رقم02 : يوضح أوزان بدائل الأجوبة للفقرات السلبية

دائماً	أحياناً	أبداً
01	02	01

4ـ بعض الخصائص السيكومترية للأداة:

تمثلت الخصائص السيكومترية للأداة في:

أ ـ الصدق : "يعتبر الاختبار صادقاً، إذا كان يقيس ما وضع للقياس "

وقد تم الاعتماد في حساب صدق هذه الأداة على نوع من الصدق وهو:

أ -1 ـ صدق المقارنة الطرفية:

وهي مقارنة متوسط تحصيل المجموعة القوية ذات التحصيل العالي على درجات ضعيفة فإذا ثبتت من المقارنة الطرفية أن الأقوياء أقوياء في الميزان والاختبار معا قبل درجة صدق الاختبار كبيرة. **(رمزية الغريب، 1996 ، ص689)**

حيث قمنا بتطبيق الأداة على العينة الاستطلاعية، وبعد عملية جمع الاستبيانات وعملية التفريغ قمنا بترتيب الدرجات التي تحصل عليها الأفراد على الأداة من الأصغر إلى الأكبر وأخذنا نسبة 27% للحصول على المجموعة العليا والمجموعة الدنيا، قمنا بحساب اختبار "**ت**" والجدول الموالي يوضح ذلك:

الجدول رقم 03 : يبين صدق المقارنة الطرفية لأداة القياس

العينة العليا ن = 11		**العينة الدنيا ن= 11**		**قيمة" ت"**	**درجة الحرية**	**مستوى الدلالة**
المتوسط الحسابي	**الانحراف المعياري**	**المتوسط الحسابي**	**الانحراف المعياري**			
74.63	2.15	61.45	2.50	13.22	20	دالة عند 0.01

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) وبعد تطبيق الاستبيان على (30) معلمة وترتيب الدرجات المتحصل عليها وأخذ 27% العليا و 27% الدنيا وحساب (ت) للفروق تحصلنا علي(ت)المحسوبة تساوي (22،13) وبمقارنتها بقيمة (ت)المجدولة عند درجة الحرية (20) عند مستوى الدلالة (0.01) تساوي (0.53) وبما أن المحسوبة أكبر من المجدولة فالأداة على قدر من الصدق، إذن الاستبيان يمكن استخدامه في الدراسة الأساسية.

أ -2 ـ الصدق الذاتي :يقاس الصدق الذاتي لحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاستبيان. (أحمد محمد الطيب، 1999 ، ص212)

الصدق الذاتي= $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$ = $\sqrt{0.57}$ = 0.75 .

ب ـ الثبات:

" يشير إلى الاستقرار في درجات الفرد الواحد على نفس الاختبار، وهذا يعني إلى أي مدى يعطي رئي معين نفس النتائج في إجراءات متكررة لنفس الفرد " .

(فيصل عباس، 1996 ، ص22)

وقد اعتمدنا في حساب ثبات هذه الأداة على نوعان من الثبات هما:

ب ـ 1 ـ التجزئة النصفية:

لحساب ثبات الاستبيان طبقت طريقة التجزئة النصفية، بحيث قسم الاستبيان إلى قسمين (قسم الأسئلة الفردية وقسم الأسئلة الزوجية) ثم حساب مجموع الدرجات كل فرد على الأسئلة الفردية وكذا الأسئلة الزوجية ثم جمع نتائج الأفراد في كل الأسئلة الزوجية ثم الفردية، بعد ذلك تطبيق معامل الارتباط بيرسون. (عبد الكريم بوحفص، 2005 ، ص222)

بعد تطبيق الأداة على العينة الاستطلاعية للمعلمات في بعض ابتدائيات مدينة الأغواط والذي كان عددهم 30 معلمة حيث تم تقسيم الاختبار إلى نصفين :وطبق معامل الارتباط بين النصفين ومعادلته كالتالي:

$$ر = \frac{ن \times مج\ س ص - مج\ س \times مج\ ص}{\sqrt{[ن\ مج\ س^2 - (مج\ س)^2][ن\ مج\ ص^2 - (مج\ ص)^2]}}$$

حيث أن :

ن :عدد درجات أفراد العينة

س :درجات عدد النصف الأول

ص :درجات عدد النصف الثاني

وبعد حساب معامل الارتباط بين الجزئين بمعادلة برسون والذي قدرت قيمته بـ (0.40)وقد تم تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون، حيث وجد أن معامل الأداة ككل يساوي(0.57)عند مستوى الدلالة(0.01) .

ب ـ 2 ـ معامل ألفا كرونباخ :

يعتبر معامل ألفا كرونباخ والذي يرمز له عادة بالحرف اللاتيني α وهو من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار المكون من درجات مركبة.

ومعامل ألفا يربط ثبات الاختبار بثبات بنوده، فازدياد نسبة تباينات البنود بالنسبة إلى التباين الكلي يؤدي إلى انخفاض معامل الثبات، وصيغة معادلة ألفا كما يلي:

$$\frac{\text{ع}^2\text{مج ر}}{\text{ك}}$$

(بشير معمرية، 2007 ، ص184)

وبعد حساب هذا المعامل تحصلنا على نتيجة (0.69) وهو معامل قوي يدل على اتساق عالي بين البنود وبالتالي تجانس الأداة.

من خلال تناولنا لهذا الفصل الخاص بالدراسة الاستطلاعية الذي حاولنا فيه إبراز الخطوات الإجرائية للدراسة، حيث بدأنا ب :أهداف الدراسة الاستطلاعية، ثم تطرقنا لوصف عينة الدراسة وأداة الدراسة الاستطلاعية، مروراً بالخصائص السيكومترية للأداة الصدق والثبات والتي من خلالها توصلنا إلى حساب الصدق والثبات، وتم التأكد من أن الأداة صادقة وثابتة وبالتالي يمكننا استخدامها في الدراسة الأساسية وهذا ما سيتم التعرض له في الفصل الموالي.

بعدما تم تطبيق الأداء على العينة الدراسة الأساسية والحصول على النتائج ومعالجتها عن طريق الأساليب الإحصائية سيتم في هذا الفصل عرض نتائج فرضيات هذه الدراسة وتفسيرها في ضوء الرصيد النظري لهذه الدراسة وبعض الدراسات السابقة وفيما يلي غرض وتفسير نتائج كل فرضية على حدي .

1ـ عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى

نص الفرضية " تختلف درجات الضغط النفسي لدى المرأة العاملة باختلاف الحالة الاجتماعية (متزوجة – غير متزوجة) ".

وللتحقق من هذه الفرضية، تم استخدام الأسلوب الإحصائي" ت " لدراسة الفروق بين المجموعتين، وتم الاعتماد في ذلك على النظام الإحصائي SPSS نسخة15 وتم الحصول على النتائج المبينة في الجدول أدناه.

الجدول رقم :(4)يوضح نتائج اختبارات الدلالة بين متوسط درجات المعلمات باختلاف الحالة الاجتماعية(متزوجة، غير متزوجة) .

الحالة الاجتماعية	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
متزوجة	26	72.75	5.35	1.23	1.98	48	غير دالة
غير متزوجة	24	71.42	5.87				

نلاحظ من خلال الجدول الموضح أعلاه رقم (4) أن المتوسط الحسابي لعينة المعلمات ذوي الحالة الاجتماعية متزوجة يقدر ب(72.75) ، أما المتوسط الحسابي لعينة المعلمات ذوي الحالة الاجتماعية غير متزوجة المقدر ب(71.42) ، أما الانحراف المعياري للعينة الأولى قدر ب (5.35) كما نلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة والمقدرة ب (1.23) أقل من قيمة "ت" المجدولة والمقدرة ب (1.98) ودرجة الحرية (48) عند مستوى الدلالة "0.05" ومنه فالفرضية غير دالة إحصائيا، وعليه يتم رفض فرضية البديلة وقبول الفرضية

الصفيرية والتي تنص على أنه لا تختلف درجة الضغط النفسي لدى المعلمات المرحلة الابتدائية باختلاف الحالة الاجتماعية.

من خلال عرض نتائج هذه الفرضية يتضح أن النتيجة المتوصل إليها جاءت عكس الفرضية المصاغة حيث كشفت نتائج المعالجة الإحصائية بعدم اختلاف استجابات المعلمات لدرجة الضغط النفسي تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجة، غير متزوجة) ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المعلمات وان اختلفت حالتهم الاجتماعية فهمت يزاولن نفس المهام ويقومون بنفس الأعمال مما جعل الاختلاف في الاستجابة لدرجة الضغط النفسي لا يظهر بشكل واضح فالمعلم بكل الأحوال يتسم بروح المسؤولية والجد والإتقان في العمل ولكن هذا لم يمنع من وجود بعض الاختلافات الطفيفة والملاحظة بين المعلمات المتزوجات، وغير المتزوجات في الاستجابة وهذا ما وضحته نتائج الجدول (4) .

ويمكن إرجاع ذلك إلى العلاقات الاجتماعية الجيدة في العمل بين المعلمات المتزوجات وغير المتزوجات وكذلك لوجود يوم تربوي خاص بالمعلمين مما يخفف من الروتين والملل وكذلك المشاركة في المناقشات التي تتم داخل المؤسسة في إطار الأيام الإعلامية، والتنشيط في الندوات فيما يخص الزيادة في الأجور والتحفيزات والعلاوات وهذا مما علاقة المعلم بالتلميذ علاقة جيدة وحميمة في إطار كسب الحب والاحترام وهذا حتى لا يشعر التلميذ بنقص من الحنان والعطف تجاه أسرته أو في المدرسة، وكذلك لوجود فترات راحة كافية نوعا ما وهي 4 ساعات في الأسبوع ممنوحة أو مقررة وزارياً، وهذا مما يسمح لكل من المتزوجات وغير المتزوجات باسترجاع النشاط وكذلك القيام ببعض المهام الأخرى مثل الاعتناء بمتطلبات الأسرة والبيت وكذلك يمكن إعادة ذلك أيضاً إلى ما شهده في السنوات الأخيرة من صعوبة الحصول على منصب عمل في ظل انتشار وارتفاع نسبة البطالة وقلة عروض العمل.

وبعد مناقشة نتائج هذه الفرضية يمكن القول أن جميع المعلمات تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجة–غير متزوجة) أن لهذا استخدامات الإستراتيجيات الإيجابية من حدة الضغوط النفسية أكبر من السلبية وأن الإستراتيجيات التي يستخدمها المعلمات المتزوجات موجودة وتكاد تكون نفسها عند غير المتزوجات وبناء على هذا لا يمكن اعتبار متغير الحالة الاجتماعية مؤشر في اختلاف استجابات الإستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية.

2ـ عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية " تختلف درجات الضغط النفسي لدى المرأة العاملة باختلاف الأقدمية (أقل من 5 سنوات – أكثر من 5 سنوات) " .

وللتحقق من هذه الفرضية، تم استخدام الأسلوب الإحصائي" ت " لدراسة الفروق بين المجموعتين، وتم الاعتماد في ذلك على النظام الإحصائي SPSS نسخة15 وتم الحصول على النتائج المبينة في الجدول أدناه.

الجدول رقم(5) :يوضح نتائج اختبار" ت "لدلالة الفروق بين متوسط درجات المعلمات ذوي الأقدمية أقل من 05 سنوات ومتوسط درجات المعلمات ذوي الأقدمية أكثر من05 سنوات .

الأقدمية	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
أقل من 05 سنوات	23	71.36	5.65	1.29	1.98	48	غير دالة
أكثر من 05 سنوات	27	72.75	5.57				

نلاحظ من خلال الجدول الموضح أعلاه رقم (5) أن المتوسط الحسابي لعينة المعلمات ذوات الأقدمية أقل من 5 سنوات قدر ب (71.36) وهو أقل من المتوسط الحسابي لعينة المعلمات ذوات الأقدمية أكثر من 5 سنوات المقدر ب(72.75) ، أما الانحراف المعياري

للمجموعة الأولى المقدر ب (5.65) هو أكبر من الانحراف المعياري للمجموعة الثانية والمقدر ب (5.57) .

كما نلاحظ أن قيمة " ت " المحسوبة والمقدرة ب (1.29) أقل من قيمة" ت "المجدولة والمقدرة ب (1.98) وبدرجة حرية قدرت ب (48) عند مستوى الدلالة(0.05) ، ومنه فالفرضية غير دالة إحصائياً، وعليه يتم رفض فرضية البحث، وقبول الفرضية الصفرية التي تنص على أنه لا تختلف لا تختلف درجة الضغوط النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية باختلاف الأقدمية .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع النتيجة التي توصلت إليها" أنعام صبري" (1993)في دراسة هدفت إلى التعرف على إذا ما كان اختيار المعلمين لإستراتيجيات التعامل مع المشكلات، يعتمد على متغير الأقدمية، وكانت النتيجة أن هناك تشابها بين المعلمين في اختيار الإستراتيجيات، بغض النظر عن اختلافهم في سنوات الخبرة والأقدمية .

(يوسف ذياب عواد، 2007 ، ص156)

فالمعلمات ذوي الخبرة والأقدمية لا يختلفون عن المعلمات المستجدين أو الأقل أقدمية في إستراتيجيات المواجهة.

وهذا ما أشارت إليه كذلك دراسة كل من" ويمبي "و"لوكميد" (1991) و"تورمان" أن فائدة سمات الخبير تتوقف على نوع المشكلة التي يتعرض الفرد لحلها ، إذ يمكن الاستفادة منها عندما تكون المشكلة ذات بنية جيدة، أما إذا كانت المشكلة ذات بنية سيئة، فليس للخبير امتياز عن غيره.

(عائشة بدوى،2008ص117)

بمعنى أنه إذا كانت المشكلة واضحة الأسباب والعناصر، يمكن أن تختلف المعلمات الخبيرات والمستجدات في حلها، أما إذا كانت غير واضحة فمن الممكن أن يختلط الأمر كل منهما على حد سواء.

ويمكن تفسير هذه النتيجة على أن الأقدمية في التعليم ليست عامل مؤثر في اختلاف درجة الضغوط النفسية لدى المعلمات، فمرور السنوات وحدها لا يمكن أن تكون خبرة لهم في المواجهة، وأن هذا يرجع إلى سمات الشخصية لكل معلمة التي تميزها عن غيرها من المعلمات.

وخلاصة القول أن الأقدمية في الميدان يمكن أن تكون سلاحاً ذو حدين، فهي لما تكون عبارة عن إستراتيجيات مواجهة تساهم في تطوير فعالية المعلمات وكيفية التعامل معها، وإما أن تؤدي الأقدمية من جهة أخرى إلى الملل والروتين.

3ـ عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية " تختلف درجات الضغط النفسية لدى المرأة العاملة باختلاف السن (أقل من 30 سنوات – أكثر من 30 سنوات) " .

وللتحقق من هذه الفرضية، تم استخدام الأسلوب الإحصائي" ت " لدراسة الفروق بين المجموعتين، وتم الاعتماد في ذلك على النظام الإحصائي SPSS نسخة15 وتم الحصول على النتائج المبينة في الجدول أدناه.

الجدول رقم(6) يوضح نتائج اختبار" ت "لدلالة الفروق بين متوسط درجات المعلمات ذوي السن أقل من 30 سنة ومتوسط درجات المعلمات ذوي السن أكبر من 30 سنة .

السن	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
أقل من 30 سنة	20	71.32	5.86	1.09	1.98	48	غير دالة
أكثر من 30 سنة	30	72.54	5.48				

نلاحظ من خلال الجدول الموضح أعلاه رقم (6) أن المتوسط الحسابي لعينة المعلمات ذوي السن أقل من 30 سنة قدر ب (71.32) وأن المتوسط لعينة المعلمات ذوي السن أكبر من 30 سنة قدر ب(72.54) ، أما الانحراف المعياري للمجموعة الأولى قدر ب (5.86) وأما الانحراف المعياري للمجموعة الثانية المقدر ب(5.48) ، كما نلاحظ أن قيمة"ت" المحسوبة قدرت ب (1.09) أقل من قيمة"ت" المجدولة والمقدرة ب (1.98) وبدرجة حرية قدرت ب (48) عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه فالفرضية غير دالة إحصائياً، وعليه تم نفي الفرضية.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة " الهنداوي " (1994) التي قامت بها حول إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل على أنه يختلف إدراك الأفراد لمسببات ضغوط العمل بحسب طبيعتهم، ويختلف إدراكهم لتلك المسببات بحسب أعمارهم، ولكن تختلف معها من حيث المرحلة، حيث تشير دراسة " الهنداوي " أن الأقل سناً لديهم مستوى ضغط عال، وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع النتائج التي توصلت إليها دراسة" عبيد عبد الله العمري " (2002) التي توصلت إلى وجود علاقة سلبية بين ضغوط العمل ومتغير السن .

وأشارت دراسة"بورج وفلزون" (1986) إلى أن المعلمين أصحاب الخبرة الأطول يعانون من ضغوط أعلى، كما أشارت دراسة" السمادوني " (1998) إلى وجود فروق دال إحصائياً بين المتزوجين لضغوط العمل في جميع المجالات لصالح المتزوجين، وأشارت دراسة لورنس بسطا (1989) إلى أن المشكلات المتعلقة بالنمو المهني للمعلم من أهم مصادر ضغوط العمل، كما أشارت دراسة" دينهما ستيف "على أن أهم أسباب الاستقالة عند المعلمين معانات المعلمات من الاتجاهات السلبية للمجتمع نحو مهنة التدريس، وكذا نقص العائد المادي وسوء أخلاق الطلبة.

ومن هنا يمكن تفسير نتائج هذه الفرضية أن المعلمات إذا وصلن إلى سن الأربعين ولم يحققن ما كن يصبوا إليه فإنهن يصبن بنوع من الإحباط والتفكير في الاستقالة وبالتالي تولد

لديهم ضغط نفسي عال وكذا فرص النمو المهني ضعيفة إن لم نقل منعدمة في مجال التدريس فيصلن إلى سن الأربعين وحوالي عشرين سنة عمل ولم يرتقين فيزيد هذا من مستوى الضغط لديهن.

وكذا تعرض المعلم إلى بعض المشاكل الصحية والاجتماعية كالسكري وضغط الدم والتعرض إلى الضرب أو السب والشتم وهذا يسبب التوتر الدائم، وكذا نقص العائد المادي مع ازدياد أفراد العائلة.

كل هذه العوامل تؤدي إلى ارتفاع مستوى الضغط عند المعلمين .

بعد عرض ومناقشة نتائج الدراسة يمكن بأن جميع أفراد عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات الديمغرافية التالية(الحالة الاجتماعية، الأقدمية، السن)أن لهم نظرة واسعة واستخدام إيجابي لتعامل ومواجهة الضغوط النفسية أكبر من السلبية وان الإستراتيجيات التي يستخدمونها موجودة وتكاد تكون نفسها لدى جميع المعلمات ولهذا لا يمكن اعتبار المتغيرات الديمغرافية (الحالة الاجتماعية، الأقدمية، السن) مؤشرات لاختلاف درجة الضغوط النفسية .

توصيات و اقتراحات:

على ضوء النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة الحالية سنقدم بعض الاقتراحات والتي سنعرضها في النقاط التالية:

-السعي لتوفير التكوين والتدريب المتخصص والمناسب لطبيعة المهام الموكلة للمعلمات بصفة خاصة.

- إجراء ملتقيات ومحاضرات لتزويد المعلمات بالطرق أو الإستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية لديهن .

-نشر الثقافة الوقائية داخل مؤسسات العمل بصفة عامة وعند المعلمات بصفة خاصة.

- ضرورة الاهتمام بالسلوك الإنساني داخل منظمات العمل وذلك عن طريق إدارة الموارد البشرية.

- خلق منصب أخصائي في علم النفس العمل والتنظيم في كل ابتدائية من الابتدائيات،أو خلق فريق عمل يتضمن أخصائيين نفسانيين في مديرية التربية يعملون على تقديم المساعدة للعمال ويكون ذلك بطريقة دورية لكل ابتدائية أو مؤسسة تربوية للقيام بفحص شامل ومستمر .

-إجراء ندوات ونشاطات ثقافية وترفيهية خاصة بالمعلمات.

-ضرورة الاعتماد على الإستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية وخاصة الإستراتيجيات الإيجابية.

- دعم وتحفيز المعلمات وتحسين ظروف عملهن مادياً ومعنويا.

-إعادة رسكلة المعلمات اللواتي يخضعن إلى تكوين متخصص في المجال أو نقصهم الخبرة والقدرات اللازمة والكافية لشغل المهام الموكلة إليهم.

-محاولة الفهم أو الإدراك الجيد للإستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية بالنسبة للمعلمات وأثارها على المنظمة ككل .

-إجراء المزيد من الدراسات حول إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في مؤسسات العمل الأخرى.

-إرشاد المعلمات والمعلمين بصفة عامة وتوجيههم إلى استخدام الإستراتيجيات الإيجابية والابتعاد عن الإستراتجيات السلبية لمواجهة الضغوط النفسية.

-تدريب المديرين والمشرفين على أساليب الإرشاد والتوجيه، إذ يمكن بذلك الحد من التأثيرات السلبية للضغوط النفسية.

1) أحمد عبد مطيع الشحاتة(2010) ، التكيف مع الضغوط النفسية، ط1 ، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن .

2) أحمد نايل الغرير، وأحمد عبد المطيف أبو أسعد، التعامل مع الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، دار الشروق، عمان ، الأردن، 2009 .

3) أديب الخالدي(2000) ، المرجع في الصحة النفسية، دط، الدار العربية للنشر المكتبة الجامعية، غريان، ليبيا

4) أماني حمدي شحاتة الكحلوت،دراسة مقارنة للتوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء العاملات وغير العاملات في المؤسسات الخاصة رسالة ماجستير مدينة(غزة2011)

5) بشير معمرية(2007) ، القياس النفسي وتصميم أدواته، ط2 ، منشورات الحبر، الجزائر.

6) بغيجة الياس السنة الجامعية 2006/2005 استراتيجيات التعامل مع ضغوط النفسية الكوبين وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركيا .مذكرة لنيل شهادة الماجستير. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية .جامعة الجزائر

7) بن زروال فتيحة، أنماط الشخصية و علاقتها بالإجهاد، رسالة دكتوراه، علم النفس العيادي، جامعة منتوري قسنطينة.

8) تركي ا ربح(1984) ، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، دط، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر.

9) جمال أبودلو(2009) ، الصحة النفسية، ط1 ، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن،عمان .

10) حامد عبد السلام زهران، (1987)، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، الطبعة الثانية ، عالم الكتب ، القاهرة.

11) حسين علي فايد، المشكلات النفسية الإجتماعية، الطبعة الأولى، مؤسسة طيبة لمنشر و التوزيع، القاهرة، 2008 .

12) دافيد، شيهان، ترجمة :عزت شعلان، مرض القلق، عالم المعرفة ، الكويت، 1988 .

13) رمزية الغريب(1996) ، التقويم والقياس النفسي والتربوي، مكتبة الجامعة الحديثة الإسكندرية.

14) سامر جميل رضوان، الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار المسيرة، عمان، الاردن 2002 .

15) سامي محمد ملحم ، 2001 ، الإرشاد والعلاج النفسي الأسس النظرية والتطبيقية ط 1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن.

16) سمية طه جميل(1998) ، التخلف العقلي واستراتيجيات مواجهة الضغوط الأسرية،ط1 ، بيروت.

17) سمير بقيون، الطب النفسي، دار اليازوري العلمية لمنشر و التوزيع، عمان، الأردن.

18) سميرة شيخاني(2003) ، الضغط النفسي، ط3 ، دار الفكر العربي، بيروت.

19) السيد محمد عبد المجيد فاروق عبد قبله هـ2005 /1426 هـ)،السلوك التنظيمي في إدارة المؤسسات التعليمية، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.

20) شارف خوجة مليكه ،مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث(ابتدائي–متوسط–ثانوي)،رسالة ماجستير ،تيزي وزو الجزائر 2001 .

21) شواقفه، سهيل موسى .(2009) إدارة الضغط ، جهينة للنشر عمان الأردن.

22) طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين،(2003) ، ط1 ، دار الفكر.

23) عبد الحميد محمد الشاذلي، الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية، المكتب العلمي للكمبيوتر ،الإسكندرية، مصر ، 1999 .

24) عبد الرحمان بن أحمد هيجان، ضغوط العمل، معيد الإدارة العامة، الرياض،1998 .

25) عبد الستار إبراهيم وآخرون(2003) علم النفس أسسه ومعالم دراساته ، الطبعة الثالثة، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.

26) عبد الكريم بوحفص(2005) ، الإحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية والإنسانية، دط، ديوان المطبوعات الجامعية للطبع، الجزائر.

27) عبد الله الضريبي، أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26 ، العدد الرابع، 2010.

28) عبير بنت محمد الصبان ،المساندة الاجتماعية و علاقتها بالضغوط النفسية و الاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات،رسالة دكتوراه ،مكة المكرمة– جده ، 2003 .

29) علي إسماعيل علي(1999) ، استراتيجيات الخدمة الاجتماعية المدرسية، التدخل في مواقف الضغوط والأزمات، بط، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.

30) علي ماضي، النفس البشرية، دار النيضة العربية، د ت.

31) عماد حداد ، كيف تتغلب على الضغوط النفسية في العمل، الطبعة الأولى، دار الفاروق، القاهرة، مصر، 2002 .

32) فاروق السيد عثمان(2001) ، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1 ، دار الفكر العربي،القاهرة

33) فيصل عباس(1996) ، الاختبارات النفسية تقنياتها واجرائتها، ط1 ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، بيروت.

34) لطفي الشربيني، الطب النفسي و هموم الناس، منشأة المعارف ، الأسكندرية ،2003 .

35) لوكيا الهاشمي، الإجهاد، دار الهدى، عين ميلة، الجزائر، 2006 .

36) ماجدة بياء الدين السيد عبيده، الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة .النفسية،الطبعة الأولى، دار صفاء، عمان، الأردن، 2008 .

37) محسن علي عطية، البحث العلمي في التربية(مناهجه–أدواته–وسائله الإحصائية)دار المناهج للنشر والتوزيع عمان–أردن،2010 .

38) –محمد جاسم عبد الله، مشكلات الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار الثقافة، .الأردن، 2004.

39) محمود سليمان العميان(2008) ، السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال، ط4 ، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان الأردن.

40) مفتاح، محمد عبد العزيز .(2010) .مقدمة في علم النفس الصحة (ط1) دار وائل للنشر الأردن .

41) ناصر الدين أبو حامد، تعديل السلوك الإنساني، الطبعة الأولى، عالم الكتب . الحديث، الأردن ،2008 .

42) هادي حسن، أنعام .(2013) .الذكاء الانفعالي و علاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية(ط1) دار صفاء للنشر والتوزيع عمان الأردن.

43) هارون توفيق الرشيدي(1999) ، الضغوط النفسية ، ب ط، المكتبة الأنجلو مصرية،القاهرة.

جامعة عمار ثليجي الأغواط

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

استبيان

أختي المعلمة تحية عطرة وبعد

في إطار انجاز مذكرة التخرج ماستر في علم النفس العيادي ، أضع بين يديك هذه الاستمارة والمتعلقة بدرجة وطرق مواجهة الضغوط النفسية التي تتعرضين لها .

وأرجو منك الإجابة عن العبارات المرفقة ، وتأكدي تماما أننا نقدر تعاونك معنا

تعليمات حول كيفية الإجابة

اقرئي كل جملة وضع علامة (×) أمام العبارة المناسبة لديك

بيانات عامة

الحالة الاجتماعية : متزوجة ☐ غير متزوجة ☐

الأقدمية : أقل من5 سنوات ☐ 5 سنوات فما فوق ☐

السن : أقل من 30 سنة ☐ أكثر من 30 سنة ☐

الرقم	الفقرات	دائما	أحيانا	أبدا
01	أخطط لما سوف أقوم به لمواجهة متطلبات العمل			
02	أقوم بجمع معلومات عن الضغوط النفسية التي تواجهني أحيانا			
03	أبحث عن أفضل البدائل لحل الضغوط النفسية			
04	أحاول رؤية الجانب الإيجابي من الضغوط النفسية التي تواجهني			
05	أري نفسي قادرة على مواجهة الضغوط النفسية ويمكن تغييرها			
06	أقنع نفسي أن مشاكلي النفسية ستكون على بخير مهما حدث			
07	ألجأ إلى الفضفضة عن الضغوطات التي تواجهني في العمل			
08	أعبر عن مشاعري السلبية لمن تسبب في توتري وأواجهه			
09	كثيرا ما أشعر أن جو المدرسة متوتر			
10	أشعر أن بأن علاقات العمل بين الزملاء ودية متينة			
11	أقرأ الكتب والجرائد لتغيير الجو والخروج من جو العمل			
12	أتمشى وأسترخي لأخذ قسط من الراحة			
13	أطلب المساعدة من زملائي لحل مشكلتي النفسية			
14	ألجئ إلى الجانب الروحي والديني للحصول على الراحة النفسية			
15	أطلب المساعدة ممن هم أكثر مني خبرة			
16	أحاول أن استفيد من الزملاء الذين عانوا من نفس المشاكل النفسية			
17	أشعر أن زملائي يقفون معي لحل مشاكلي النفسية			
18	أجلس وحيدا عندما أكون متوترا في العمل			
19	أتجنب ممارسة أي عمل عندما أكون متوترة			
20	أشعر بأنني لا أشارك في القرارات التي تخص العمل			
21	أسافر لأنسي ضغوطي النفسية			
22	أبكي لأرتاح عندما يواجهني ضغط نفسي			
23	ألوم نفسي عندما أتعرض للضغط النفسي			
24	أعامل زملائي بشيء من العصبية عندما أكون متوترا			
25	أضطر إلى ضرب تلاميذي عندما أكون في حالة نفسية سيئة			