

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي

قسم العلوم الاجتماعية والإنسانية

كلية العلوم الاجتماعية



الضغط النفسي لدى معلمة القسم التحضيري

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذة:

* د. سميرة عمامرة

إعداد الطالبة:

* أسماء هزلة

السنة الجامعية: 2020/2019

شكر وعرّفان

الحمد لله والشكر لله حمدا وشكرا يليق بمقامه وعظيم سلطانه على ان وفقني لانجاز هذا البحث، فنحمدك اللهم ونشكرك على نعمتك وفضلك، ونسألك البر والتقوى، ومن العمل ما ترضى، وسلام على حبيبه المصطفى صلى الله عليه وسلم، اتقدم بجزيل الشكر والتقدير لأستاذتي الفاضلة "د. سميرة عمامرة" لتفضلها بالإشراف على هذا البحث، نسال الله يجزيها عنا خير جزاء، اشكرها على المجهودات والنصائح والتوجيهات التي كان وضعها نصب اعيننا وهي تتبع هذا البحث بكل اهتمام، جعل الله ذلك في ميزان حسناتها، كما اتقدم بجزيل الشكر والعرّفان الى ادارة واساتذة الكلية.

ملخص الدراسة بالعربية:

تهدف الدراسة الحالية الى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى معلمة القسم التحضيري، إلى جانب التعرف على الفروق في مستوى الضغوط تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية والخبرة المهنية، ولقد اعتمدت على المنهج الوصفي حيث تم اجراء دراسة على عينة مكونة من 60 معلمة تم اختيارهن عشوائيا من المدارس التابعة لمقاطعات ولاية الوادي بلدية الوادي وهذا خلال العام الدراسي 2020، وقد استخدمت للدراسة مقياس الضغط النفسي من اعداد: دافقيه العيد سنة 2013، واستخدام الاساليب الاحصائية التالية: اختبار "ف" واختبار "ت".

ونظرا لإلغاء فصل النتائج لتعثري على جمع البيانات نتوقع ان تكون النتائج المتوصل اليها كالتالي:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغط النفسي من حيث استعمال مقياس الضغط النفسي حسب متغيرات الدراسة: متغير الحالة الاجتماعية، ومتغير الخبرة المهنية لدى معلمات القسم التحضيري.

Abstract:

This current study aims to reveal the psychological pressures of the preparatory department teacher .In addition to identifying the differences in the level of pressures according to the variable of social status and professional experience. It was based on the descriptive approach ,as a study was conducted on a sample of 60 female teachers who were chosen randomly from the schools of EL oued districts .the municipality of ELoued ,and this is during 2020 academic year .For this study , the psychological pressure scale was used by Dr Fakh El Eid in 2013 and the following statistical methods were used ,the "f" test and the "t" test And in view of the of the deletion of the separation of the results in order to find the daya collection ,we expect that the findings will be as follow.

فهرس المحتويات

الرقم	العنوان	الصفحة
01	شكر وعرهان.....	أ
02	ملخص الدراسة بالعربية.....	ب
03	ملخص الدراسة بالانجليزية.....	ب
04	فهرس المحتويات.....	ج-د
05	فهرس الجداول.....	هـ
06	فهرس الأشكال.....	و
07	مقدمة.....	01
03	الجانب النظري	
04	الفصل الاول: تقديم اشكالية الدراسة	
01	الاشكالية.....	05
02	فرضيات الدراسة.....	06
03	اهداف الدراسة.....	06
04	اهمية الدراسة.....	07
05	الصعوبات التي واجهت الباحث في هذه الدراسة.....	07
06	التعاريف الاجرائية لمتغيرات الدراسة.....	07
07	الدراسات السابقة.....	07
08	التعليق على الدراسات السابقة.....	11
الفصل الثاني: الضغط النفسي		
01	تمهيد.....	12
02	مفهوم الضغط النفسي.....	13
03	نظريات الضغط النفسي.....	16
04	انواع الضغط النفسي.....	22
05	مصادر الضغط النفسي.....	24
06	اعراض الضغط النفسي.....	30

32الاثار الناجمة عن الضغط النفسي.....	07
33خلاصة الفصل.....	08
34	الفصل الثالث: الجانب الميداني	
34الاجراءات المنهجية للدراسة.....	01
35تمهيد.....	02
35منهج الدراسة.....	03
35حدود الدراسة.....	04
35مجتمع الدراسة.....	05
36الدراسة الاستطلاعية.....	06
36ميدان الدراسة الاستطلاعية.....	07
37عينة الدراسة الاستطلاعية.....	08
38اجراءات الدراسة الاستطلاعية.....	09
39أدوات الدراسة.....	10
40الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.....	11
41الاساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.....	12
41خلاصة الفصل.....	13
42خاتمة.....	14
43قائمة المصادر والمراجع.....	15

فهرس الجداول

الصفحة	فهرس الجداول
37	الجدول 01: يمثل النسبة المؤوية للعدد المعلمات للبعس المدارس الابتدائية لبلدية الوادي

فهرس الاشكال

الصفحة	فهرس الاشكال
17	الشكل رقم 01: يوضح تخطيط عام لنظرية سيلبي.
20	الشكل رقم 02: يوضح نموذج لازاروس للضغط النفسي.

مقدمة

يعتبر موضوع الضغط النفسي من الموضوعات التي تهم الفرد في جميع مجالات الحياة، وتعد ضغوط العمل من الموضوعات الهامة والشائعة في عالم الشغل، سواء اكانت على المستوى الاقتصادي، الثقافي، الاجتماعي، والتعليمي...

فالفرد يواجه مواقف ضاغطة في حياته تتضمن خبرات واحداث تنطوي على الكثير من المصادر كالقلق، الاحباط وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة، وبطبيعة الحال هاته المواقف الضاغطة تنعكس اثارها على شخصية الفرد، لهذا تعد الضغوط من اهم سمات العصر الراهن الذي يشهد تطورات وتغيرات سريعة في جميع مجالات الحياة.

وبطبيعة الحال ظاهرة الضغوط تتباين في جميع المهن والوظائف وهذا من ناحية شدتها وطبيعتها من مهنة الى اخرى. من ابرز المهن نركز هنا على مهنة التعليم، لما لها من اهمية هذه المهنة باعتبار ان المعلم هو الأساس الذي تقوم عليه العملية التربوية، لذا لا بد أن يتمتع بصحة نفسية وجسدية جيدة، وبشخصية متكاملة ومرتزة تعكس مستوى مقبولاً من الرضا عن الحياة التي يعيشها هذا المعلم، إذ أن تصرفاته ونظراته للحياة تنعكس بشكل مباشر على تلاميذه. وفي حياة المعلم الكثير من الضغوط النفسية التي تفرضها مهنته بما فيها من صعوبات وتحديات تؤثر عليه وعلى صحته النفسية والبدنية.

ويتعرض المعلمون في المدارس إلى درجات متباينة من الضغوط النفسية المتعلقة بالعمل، حيث يشعرون بأن جهودهم في العمل غير فعالة، ولا تكفي لإشباع حاجتهم إلى التقدير والإنجاز وتحقيق الذات.

وفي مجال التربية والتعليم كان لموضوع الضغط النفسي حيزا هاما فتتنوع مصادر الضغط، فنجد معلمات التعليم التحضيري تعاني نوعين أساسيين من الضغوط، ضغوط مهنية مرتبطة ببيئة العمل وضغوط أسرية مرتبطة بالأطفال، ولهذا ارتأينا ان يكون عنوان الدراسة الضغط النفسي لدى مربيات التعليم التحضيري.

وعليه جاءت الدراسة هذه مكملة للتراث النظري الذي تناول الضغط النفسي لدى معلمة القسم التحضيري من خلال الدراسة التي قمت بإجرائها على مجموعة من معلمات القسم التحضيري في بعض الابتدائيات في بلدية الوادي.

وفي هذه الدراسة اعتمدت على المنهج الوصفي، وتم تقسيم الدراسة الى جانبين :جانب نظري وجانب تطبيقي، فالنظري يحتوي على فصلين: الفصل الاول احتوى على: اشكالية الدراسة، فرضياتها، اهدافها، الصعوبات التي واجهت الباحث في هذه الدراسة، اهميتها، التعاريف الاجرائية لمتغيرات الدراسة، الدراسات السابقة واخيرا التعليق عليها، اما الفصل الثاني احتوى على: مفهوم الضغط النفسي، نظرياته، انواعه، مصادره، اعراضه واخيرا الاثار الناجمة عنه، اما الجانب التطبيقي احتوى على فصل واحد وهو الاجراءات المنهجية .

الجانب النظري

الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة

1. الإشكالية.
2. فرضيات الدراسة.
3. أهداف الدراسة.
4. أهمية الدراسة.
5. الصعوبات التي واجهت الباحث في هذه الدراسة.
6. التعاريف الإجرائية.
7. الدراسات السابقة.
8. التعليق على الدراسات السابقة.

1- الإشكالية:

الضغط النفسي من العوامل المدمرة لصحة الانسان وقلبه، وقد يؤدي الى امراض خطيرة، لهذا فهو من العوامل التي تهم الانسان في حياته. وهذا من اجل تحقيق الرضا والسعادة فيها، فالإنسان لا يمر به يوما الا وتحدث معه مشاكل او احداث تدعو للغضب والضغط النفسي، فقد كان الرسول الكريم عليه الصلاة والسلام يعالج أي مشكلة بهدوء واناة، وهذا ما جعل الناس يدخلون في دين الله افواجا، ولذلك مدحه الله عز وجل في كتابه المجيد فقال في حقه تعالى: (وانك على خلق عظيم) سورة القلم الاية: 4.

ان الانسان على وجه البسيطة قد يواجه فقدان توازن حيث يعيش ضغوطا نفسية بأشكالها المختلفة: النفسية، الاجتماعية، المادية... الخ، إلا وهاته الاشكال من الضغوط النفسية بأنماطها المختلفة تكاد تكون على نحو يومي، وتتفاوت هذه الضغوط في شدتها وحدتها ونوعها من شخص لآخر ومن وقت إلى اخر لهذا الشخص نفسه.

والحياة في عالم اليوم هي حياة الرعب، والقلق والاضطراب، والهوس، فهي دمار وحروب وقتال، ونهب واستغلال، واستعمار، وتحطيم للعلاقات الإنسانية العليا... هذه هي السمات الأساسية البارزة في عالمنا المعاصر، فالإنسان خلق ليسعد لا ليتعذب في كل مكان.

وزد على ذلك لقد أصبح العالم اليوم يعاني من وباء يسمى الضغوط النفسية، ويعرف الضغط النفسي بأنه حالة نفسية وبدنية وشعورية تنتاب البشر جميعا، وفي جميع الأعمار نختبرها نحن البشر عندما نشعر بوجود خطر، أو سبب يعرض استقرارنا أو وجودنا المادي أو الاجتماعي أو لمن ترتبط به بعلاقات أسرية أو عاطفية، كما نواجه في حياتنا الخاصة والعامّة العديد من الأزمة النفسية، ولا تكمن المشكلة في حدوثها بل تكمن في وجود أفعالنا تجاهها وكيفية تعاملنا، وإرادتنا لهذه الطوارئ خاصة وأننا في الزمن الحالي وفي العالم العربي تحديد لإيجابية للاهتمام والرعاية النفسية بكافة الوسائل المتاحة، لاحتواء تأثير الكروب والصدمات علينا (فاطمة عبد الرحيم النواسية، 2013، 11).

فالضغط النفسي شأنه شأن معظم الظواهر الحياتية، موجود في كل مجالات الحياة ويعاني منه كل الأفراد، لكنه يتخذ لنفسه عدة أوجه وأقنعة ولم يترك مجالا من مجالات الحياة إلا اخترقها، فأينما ذهبنا وجدناه، في المدرسة والعمل والأسرة وبين الأصدقاء، ففي كل جوانب

الحياة، وعلى جميع المستويات المختلفة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والتربوية، حتى اعتبره بعض الباحثين القاتل الصامت.

وتعد مهنة معلمة القسم التحضيري إحدى المهن الضاغطة، ومن أهم مهن الخدمة الإنسانية في المجتمع الحديث لذا خصصت بالدراسة دون المجالات الأخرى لما لها من أهمية، فمعلمة التعليم التحضيري حين تواجهها معوقات تحول دون قيامها بدورها بشكل كامل، فإن ذلك يؤدي إلى إحساسها بالعجز والقصور في تأدية العمل المطلوب منها، مما سيترتب عليه ضغطا نفسيا، الذي يشكل خطرا يهدد عمل معلمات التعليم التحضيري، بسبب ما قد ينجم عنه من تأثيرات سلبية عليه، وعلى الطفل والفعالية الكلية للنظام التعليمي. ومن فئات المجتمع الأكثر تعرضا للضغط النفسي معلمة التعليم التحضيري، وبناءا على ماسبق نضع السؤال الرئيس التالي: هل تعاني معلمات القسم التحضيري من ضغط نفسي مرتفع؟

ويندرج عن السؤال الرئيس الاسئلة الفرعية التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لدى معلمة القسم التحضيري؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الخبرة المهنية لدى معلمة القسم التحضيري؟

2- فرضيات الدراسة: بناءا على التساؤل المطروح نضع الفرضيات التالية:

- تعاني معلمات القسم التحضيري من ضغط نفسي مرتفع.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لدى معلمة القسم التحضيري.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الخبرة المهنية لدى معلمة القسم التحضيري.

3-اهداف الدراسة:

- التعرف على الضغط النفسي المرتفع لدى معلمة القسم التحضيري.
- التعرف على الضغوط النفسية لدى معلمة القسم التحضيري تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية .

- التعرف على الضغوط النفسية لدى معلمة القسم التحضيري تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

4- أهمية الدراسة:

- تكمن في مدى تعمقها في توضيح مسببات الضغوط النفسية لدى شريحة المعلمين.

-لقاء الضوء على بعض المشكلات النفسية، التي تعاني منها معلمات التعليم التحضيري.

5- بعض الصعوبات التي واجهت الدراسة الحالية:

ككل دراسة واجهتني صعوبات عرقلت لي مسار البحث:

- انتشار فيروس كورونا "COVID 19" المستجد الذي كان عائقا كبيرا في مسار سير بحثي هذا .

- الصعوبات الميدانية والتي تمثلت في غلق المدارس، لما لهاته الاخيرة اهمية كبيرة في التقائي بمعلمات القسم التحضيري وملا استمارة الاستبيان بسبب "COVID" 19 المستجد.

6- التعاريف الاجرائية:

الضغط النفسي: حالة نفسية تعتري الانسان ، فهو عامل مدمر لصحة الفرد، وهذا ما ينعكس على صحته فيسبب له اعراض ومشاكل نفسية وجسدية، وهذا مايجعله يفقد التوازن مع ذاته وبيئته.

معلمة القسم التحضيري:

وهي التي تدرس الطفل ما قبل المدرسة، والتي تعمل في القسم التحضيري، والتي تقوم برعاية وتربية الطفل قبل دخوله إلى السنة الأولى الابتدائي، وذلك في الوسط المدرسي.

7-الدراسات السابقة:

1- الدراسات العربية:

❖ دراسة حمدي الفرماوي 1990 هدفت إلى معرفة مستوى ضغط المعلم وعلاقته بمتغيرات المرحلة التعليمية والمؤهل وسنوات الخبرة ومادة التخصص والجنس، وتكونت عينة البحث من 175 معلما ومعلمة طبق عليهم مقياس لقياس ضغط المعلم من إعداد الباحث وأظهرت النتائج فروقا دالة في الضغط النفسي لصالح معلمي المرحلة الثانوية وهذه النتيجة تتفق مع

نتيجة الدراسة السابقة مما تبين أن مستوى الضغط يقل بزيادة سنوات الخبرة ويقل عند التربويين.

❖ دراسة هانم حامد 1993 فقد تناولت مستوى ضغط المعلم وعلاقته بالطمأنينة النفسية وبعض المتغيرات الديمقراطية في مجتمع مكة المكرمة وهي المرحلة التعليمية والحالة الاجتماعية والخبرة والتدريس والتخصص الدراسي والمؤهل التربوي تكونت العينة من 160 معلمة من المراحل التعليمية الثلاث وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين درجة ضغط المعلم والإحساس بالطمأنينة، فكلما زادت درجة ضغط المعلم كلما قل الإحساس بالطمأنينة لديه كما أن مستوى ضغط المعلمة لا يختلف باختلاف الخبرة بالتدريس والتخصص الدراسي بينما وجدت فروق دالة إحصائية في مستوى الضغط يرجع إلى المرحلة التعليمية والحالة الاجتماعية، حيث أن مستوى الضغوط بين معلمات المرحلة الابتدائية أعلى من المرحلتين الأخرين وكذلك المتزوجات كن أكثر إدراكا للضغوط وأكثر تعرضا لها مقارنة بغير المتزوجات كما أن مستوى الضغط ينخفض عند ذوات المؤهل التربوي مقارنة بذوات المؤهل غير التربوي.

❖ و في دراسة فوزي عزت وبدر جلال 1997 للضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الابتدائية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية التي تتعلق بالسن والجنس والخبرة وأبعاد الاتجاه نحو مهنة التدريس تكونت العينة من 90 معلما ومعلمة متجانسة من حيث السن ومهنة والخبرة بالتدريس والاتجاه نحو المهنة وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الضغوط النفسية التي تتعلق بالضمان المالي للمدرسين الذكور والعمر الزمني، ومدة الخبرة التدريسية كما أظهر المعلمون شعورا بالضغوط النفسية التي تتعلق بالعمل مع تلاميذ المرحلة الابتدائية أكثر من المعلمات بالإضافة إلى أن الشعور بالضغوط النفسية الناجم عن العلاقة بين المعلمين أدى إلى انخفاض درجة الاتجاه نحو العمل داخل الفصل الدراسي.

❖ دراسة يوسف عبد الفتاح محمد سنة 1999 عنوانها الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية في هدفة الدراسة إلى التعرف على الفروق بين المعلمين والمعلمات في شعورهم بالضغوط النفسية ورتبتها لديهم، وكذلك التعرف على الحاجات الإرشادية للمعلمين باستخدام استبيان على عينة بلغت 189 معلم ومعلمة تم اختيارهم بصورة عشوائية موزعين حسب الجنس والمرحلة، وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية: تبين أن هناك مظاهر

للضغوط النفسية لدى المعلمين، كما كشف عنها التحليل العاملي بعد تدوير لمتعامد للمحاور وهي: الضغوط الإدارية، الضغوط الطلابية، الضغوط التدريسية، الضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء، وتكشف أن الضغوط الإدارية تحتل المرتبة الأولى ثم الطلابية ثم التدريسية، ثم الخاصة بالزملاء، كما توجد فروق بين الجنسين في الضغوط الإدارية لصالح الذكور، أما الضغوط الطلابية والخاصة بالعلاقات فعن المعلمات أكثر معانات من المعلمين أما الضغوط التدريسية فلا فروق بين الجنسين.

❖ دراسة قاسم 2000 الضغوط المهنية لمعلمة الروضة مستوياتها وعلاقتها ببعض سمات الشخصية وبعض المتغيرات الديموجرافية هدفت إلى التعرف على مستويات هذه الضغوط من ناحية وتبين العلاقة بينهما وبين بعض سمات الشخصية وبعض المتغيرات الديموجرافية لديهن من ناحية أخرى تكون عينة البحث من 100 معلمة من رياض الأطفال تم اختيارهن من إحدى عشر روضة من محافظة القاهرة، وتم استخدام عدد من الأدوات هي مقياس ضغوط الحياة المهنية واستبيان ايزنك للشخصية وقد أشارت النتائج إلى إنتشار الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال كذلك أسفرت النتائج عن وجود ارتباط سالب دال بين الضغوط المهنية وبين كل من الذهنية والعصابية وكذلك وجود ارتباط سالب دال بين الضغوط النفسية والمهنية لمعلمة الروضة والانبساطية، كما أسفرت النتائج إلى هناك بعض المتغيرات تلعب دورا في الضغوط المهنية مثل الحالة الاجتماعية والخبرة حيث وجد أن المعلمات المتزوجات يعانين ضغوط أكثر شكل دال من المعلمات الغير متزوجات.

❖ دراسة علي حمدان 2003: قم الباحث بدراسة عنونها الضغوط النفسية وعلاقته بتقدير الذات ووجهة الضبط لدى معلمي ومعلمات مدارس التربية الخاصة، تهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية وتقدير الذات ووجهة الضبط لدى عينة قوامها 435 من معلمي ومعلمات مدارس التربية الخاصة ومعلمي مدارس العاديين لمرحل التعليم الأساسي لمحافظة واستخدام الباحث عدة أدوات:

- مقياس الضغوط النفسية لمعلم التربية الخاصة.
 - مقياس الضغوط النفسية لمعلم التلاميذ العاديين.
 - مقياس تقدير الذات لمعلمي التربية الخاصة.
- وقد أشارت النتائج (نتائج الدراسة) إلى مايلي:

- توجد علاقة دالة بين متوسطات درجات المعلمين من الجنسين على مقياس الضغوط النفسية ومتوسط درجاتهم على مقياس وجهة الضبط.
 - توجد فروق دالة بين متوسط درجات المعلمين من ذوي المستويات المرتفعة وبين متوسط درجات ذوي المستويات المنخفضة في الضغوط النفسية وبين تقدير الذات لصالح ذوي المستويات المنخفضة في الضغوط مما يشير إلى أن المعلمين من ذوي التقدير المرتفع للذات أكثر كفاءة وقدرة على مواجهة، المشكلات والمصاعب والضغوط النفسية.
- (مجلة مركز البحوث المركزية، عدد1988، 208)

2- الدراسات الأجنبية:

_دراسة hippas et happlin 1991: لقد اهتم الباحثان بإجراء دراسة حول الضغط النفسي لدى المعلمين، وقد أجريا بحثا تحديدا مستوى الضغوط التي يتعرض لها المعلمون وقد شملت العينة 219 معلما ومعلمة طبق عليهم مقياس الضغوط النفسية لدى المعلمين، وقد أشارت النتائج إلى كثرة المسؤوليات المهنية والعلاقات بين المعلمين والإدارة والزملاء والطلاب هي من الدلائل الرئيسية المولودة للضغوط النفسية ومستوياتها لدى المعلمين كما يتبين وجود علاقة بين الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمين ومستوى الأداء المتوقع لهم.

- أجرى كل من فونتانا وأوبزرويا: Fontana and Abonseie 1993 دراسة هدفت إلى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية تبعا للفروق في الجنس وأنماط الشخصية حسب تصنيف ايزنك وتكونت عينة الدراسة من 95 معلما ومعلمة طبق عليهم مقياس خاص بالضغط النفسي ومقياس ايزنك في نفس الشخصية أشارت النتائج إلى ان 72.9% من أفراد العينة لديهم مستوى متوسط من الضغط النفسي 32.2% من أفراد العينة لديهم مستوى عالي من الضغط النفسي وقد تشابه بذلك المعلمين والمعلمات كذلك أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين نمط الشخصية العصبي والضغط النفسي وعلاقة سالبة وذات دلالة بين نمط الشخصية الانبساطي والضغط النفسي.

8- التعليق على الدراسات السابقة:

- أغلب الدراسات تناولت الضغط النفسي لدى المعلم وهذا مؤشر لوجود الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات، وعلاقتها بالمتغيرات الديموغرافية ك: المرحلة التعليمية، المؤهل، سنوات الخبرة، التخصص، الحالة الإجتماعية، بالإضافة إلى الجنسين.
- تباين النتائج بين الدراسات فما يتعلق بالمتغيرات السابقة وعلاقتها بالضغوط النفسية
- الإختلاف في الدراسات يسمح للمهتمين بالضغوط النفسية بأن يجرؤ مقارنات حول تلك الدراسات، أما من حيث نوع وطبيعة تلك الدراسات نجد أغلبها دراسات استكشافية وصفية.

الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيد

- 1- مفهوم الضغط النفسي.
- 2 - النظريات المفسرة للضغوط النفسية.
- 3 - أنواع الضغط النفسي.
- 4 - مصادر الضغوط النفسية.
- 5- أعراض الضغط النفسي.
- 6- الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية.

خلاصة

1- تعريف الضغط النفسي:

1.1 التعريف اللغوي:

الضغط النفسي: بالنسبة للنفسانيين هو مجموعة تفاعلات الضيق والتوتر النفسي التي يظهرها الفرد في مواجهة الاعتداء أو التهديد. حسب أنطوان وآخرون (2001، 883) بالرجوع الى المعاجم اللغوية نجد ان الضغط يعني تضيق معنوي تأثير إكراه."، أما (إبراهيم وآخرون بدون سنة، 540) فيقول في المعجم الوسيط: "ورد ضاغطة بمعنى زاحمه الضغطة الضيق، القهر والاضطرار، الزحمة والشدة."

1.2 التعريف الاصطلاحي:

يقول حمدي على الفرماوي (2009، 20): "المصطلح قد تناوله الأفراد والجماعات والمهنيون بمعاني مختلفة تبعا لتخصصاتهم ومجال حياتهم الاجتماعية والمهنية فنرى الأطباء يستخدمون لفظ الضغط في إطار الميكانيزمات الفيزيولوجية، ويستخدمه المهندسون للدلالة على التحمل الخرساني مثلا: ويتناوله علماء النفس للدلالة على الحالة النفسية والمزاجية الناتجة عن وجود الإنسان في حالة الضيق وشعور بالظلم أو الاختناق، أما الإداريون فيستخدمون اللفظ كتعبير عن التحدي لنظام معين ولكن اللغويون يستخدمون اللفظ لتدليل على التأكد من مقطع أو لفظ لغوي معين."

ويرى عمر مصطفى النعاس (2008، 28) أن مفهوم الضغط هو: "مشكلة اصطلاحية نظرا لتعدد المعاني التي يحملها، ليشير الى نفس النمط من المواقف، ويحل أحمد عزت راجح وعلى إسماعيل مفهوم الأزمة محل مفهوم الضغط.

يقول فورد Ford في معجم علم النفس (1996) في فاروق السيد عثمان (2001، 18): "الضغط مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد لتأثيرات مختلفة وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي، وتظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر، وتؤدي الضغوط إلى تغيرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية، وبنية دافعية متحولة لنشاط وسلوك لفظي وحركي قاصر." كما يعرف ريفوليي Rivolier الضغوط في الهاشمي لوكيا (2002، 10) بان العبارات التي تشر للضغط كالإجهاد، التوتر النفسي، الاحتراق النفسي الخ مصطلحات صعبة التحديد لانها

تحتوى على مجموعة من المتغيرات أو من المسببات التي تعيق نمط الجهاز النفسي والعقلي وحتى الفيزيولوجي لذلك فهو يشير إلى ثلاثة دلالات لغوية متداخلة وهي:

أ. معنى يشبه الضغط الفيزيقي أو المادي، كما يشير إلى القوة الاندفاعية التي تمارس على الأشياء أو الأفراد.

ب. يعتبر الضغط منبها سيكو اجتماعيا أو سيكولوجيا شريطة أن يكون مطابقا للعلاقة التالية: منبه (ضغط) -استجابة (ظهور نتائج الضغط).

ت. الضغط هو نتاج الفعل المؤثر (أو المنبه) كما يلي: ضغط -فعل منبه فالضغط النفسي له وتؤدي إلى إصابته أو التوتر النفسي أو الإجهاد كلها مصطلحات تحد من سعادة الفرد وراحة باله وتؤدي الى إصابته بكثير من الاضطرابات النفسية وحتى الجسمية.

ان مفهوم الضغط النفسي Stress ليس حديثا لقد أشتق أصلا من اللغة اللاتينية Stringe واستعمل ليعنى المشقة، أو الشدة أو المحنة أو المرض أو الجهد الكبير. وجاء في دراسة حسن غانم (بدون سنة، 11) بانه كلمة ضغوط ليست كلمة نفسية بل تم استعارها من مجال العلوم الفيزيائية مؤداها أن لكل حالة أو جهاز درجة معينة من التحمل وان زيادة هذا العبء قد يقود الى احداث العديد من الاضرار، إلا أن هانز سيلبي Selye عام 1950 قد استخدم هذا المصطلح ونقله من مجال العلوم الفيزيائية الى مجال العلوم الانسانية على اساس إبراز حقيقة مؤداها أن الجسم حين يتعرض لأحد المواقف الضاغطة، فإن استجابة الجسم أي ردة فعله الفيزيولوجية سوف تكون مجهدة او مرهقة وما لم ينتبه الانسان سوف تدمره، ولم يكتفي سيلبي بهذا بل الف مصطلح الضاغط ليشير به الى كافة المنبهات أو المثيرات التي يمكن ان تثير استجابات الجسم كردة فعل متوقعة اتجاه الضغوط، ومع كثرة الاستخدام لهذا المصطلح أصبح لمن لا يعرف التاريخ يظن أن هذا المصطلح وكأنه مصطلح نفسي وغير مقم على علم النفس."

ومن وجهة نظر علي عسكر (2000، 17) فإنه على الرغم من الكتابات المختلفة حول موضوع الضغط النفسي من جانب المهتمين بالححة النفسية والبدنية، إلا أن عبارة مفهوم الضغط أو الضغط النفسي من الضغوط لا تعني الشيء نفسه لهم جميعا ومع ذلك يمكن القول أن العامل المشترك في تعريفات العديد من المهتمين والباحثين في المجالين المذكورين هو الحمل الذي يقع على كاهل الكائن الحي وما يتبعه من استجابات من جانبه ليتكيف أو

يتوافق مع التغيير الذي يواجهه، وتكمن المشكلة في إيجاد تعريف محدد للمفهوم في أنه تكوين فرضي وليس شيء ملموسا واضح المعالم من السهل قياسه. " أما يوسف أبو حميدان (2001، 121) فيقول لقد كثرت التعريفات المتعلقة بالضغط وتعددت فهناك من عرف الضغط من خلال المسببات وأثرها، ومنهم من عرفها من خلال طريقة الاستجابة للضغط، وآخرون عرفوها من خلال تطور العلاقة بين المثير والاستجابة وما يتوسطها من عمليات داخلية."

ويشير وليم الخولي في الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب النفسي في محمد حسن غانم (2009، 286) بان مفهوم كلمة ضغط هي: "حالة يتعرض فيها الانسان لصعوبات بدنية مستمرة مادية ومعنوية وجسمية وتشكل هذه الصعوبات إجهادا لا يمكن التغلب عليه لاعادة التوافق."

تعريف "ها . سيلبي": "تعبير انفعالي للعضوية خاضعة لفعل مثير ما" هانز سيلبي 1936: أول من اقترح تعريفا في مجلة الطبيعة لمفهوم الضغط النفسي: "إنه استجابة لا نوعية للعضوية ضد أي تهديد، إنها متلازمة التكيف العام لجسمنا مع كل حدث".

بأنه "الوضعية حيث متطلبات وسط العمل تتجاوز قدرات الموظف لمواجهتها.

Emmanuel Abord de Chatillon, (2003, 126) في ، le stress ،
.professionnel,2006

(نقلا عن: عريس نور الدين، 2017).

ويعرفه ايضا سيلبي (1975) في منى فرح (2009، 7) بانه الاستجابة لأي مثير أو طلب يوجه نحوه ويعرفه لازاروس بانه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالاضافة الى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف."

وأعطى ريس Ress تعريفا للضغوط النفسية في: شارف مليكة، (2011، 29) بقوله:

"الضغوط مثيرات أو تغيرات في البيئية الداخلية والخارجية وتكون على درجة من الشدة والحدة والدوام بحيث تنتقل القدرة للكائن الحي إلى حده الأقصى وإلى ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك أو عدم التوافق أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض، ويقدر استمرار الضغط بقدر ما يتبعه من اضطراب جسمي أو نفسي."

ويعرفه ميلسوم Milsum (1985) في: شارف مليكة، (2011 ، 29): "الضغوط النفسية مؤثر نفسي بيولوجي اجتماعي يستدل عليه من مجموعة من السلوكيات التي يأتي بها الفرد نتيجة إدراكه لتهديد البيئة."

كما يعرف ديبرن (1990) في: شارف مليكة، (2011، 29) "حالة جسدية ونفسية تنتج من إدراك الخوف أو المتطلبات التي لا يمكن مواجهتها بسرعة." من خلال التعاريف السابقة الذكر نستخلص ان الضغط حالة نفسية، انفعالية و فيزيولوجية للجسم ناتجة عن وجود ضغط داخلي او خارجي، وهذا الاخير لا يأتي من فراغ بل هناك مثير واستجابة له، اذن فهو استجابة نفسية، انفعالية و فيزيولوجية للجسم تجاه اي مثير داخلي او خارجي.

2- النظريات المفسرة للضغط النفسي

نظرا لما يحظى به موضوع الضغط النفسي من الاهمية العلمية البالغة فقد تعددت النظريات المفسرة لهاته الظاهرة وتركيزها على جوانب مختلفة فهناك من تبنى تفسيره على أساس أطر فيزيولوجية وآخرين نفسية والبعض الآخر اجتماعية معرفية وعقلية ومن هنا كان من المنطقي أن تختلف وجهات النظر.

فيما بينها في مسلمات الإطار النظري لكل منهما وذلك كله قصد الكشف عن طبيعة الظاهرة وهذا ما سوف نعرضه من خلال النظريات التالية:

2-1 - النظرية البيولوجية:

يعتبر سيلبي من الاوائل اللذين اهتموا بأبحاث لموضوع الضغط سنة 1930 ومن اهم روادها، من منظور تجريبي طبي، وكان اهتمامه منصبا على ردود الفعل الجسمية للضغوط الخارجية أي التغيرات الفيزيولوجية الناشئة عن محاولة التوافق مع الأحداث التي تسبب الانفعال.

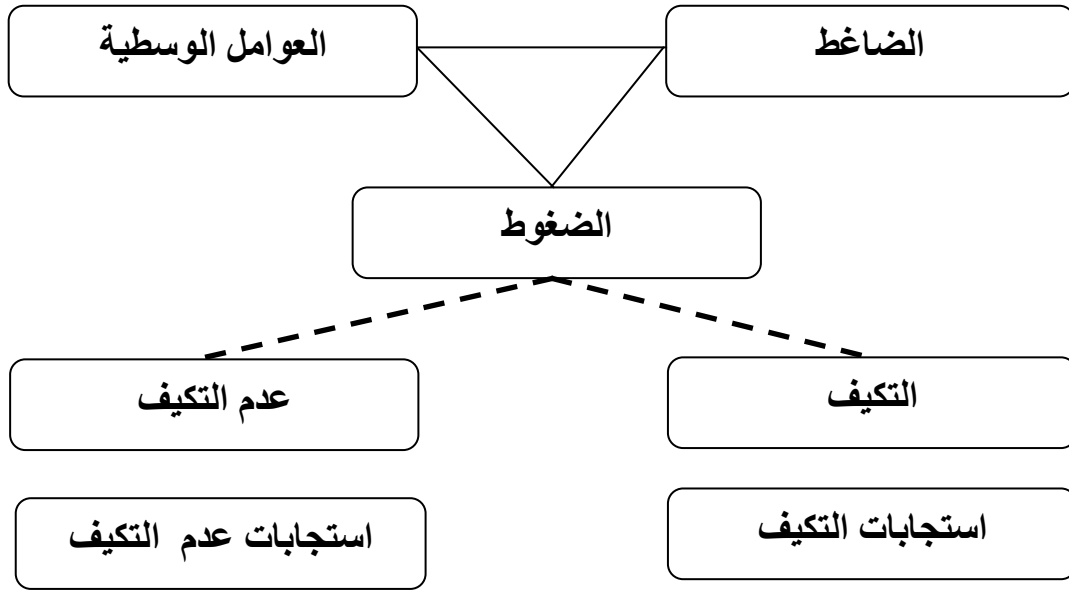
وحسب فاروق السيد عثمان (2001، 98) تنطلق نظرية سيلبي من مسلمة ترى أن: "الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص كما يعتبر سيلبي أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط عالمية، وهدفها المحافظة على الكيان، وقد حدد "سيلبي" ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط وأن هاته المراحل تمثل مراحل التكيف وهي:

أ. الفرع عندما تتهار مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديد.

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

ت. مرحلة الإجهاد أو الاستنزاف أو التعب.

يوضح (عبد الرحمان العيساوي بدون سنة، 333): "أن الجسم يحاول أن يتكيف مع المواقف الضاغطة مما يستلزم بذل جهد وطاقة كبيرة غير أن: هذه الأخيرة قد تكون غير كافية إذا استمر الموقف الضاغط، لأن طاقة الجسم تستنزف وتصبح عاجزة عن الصمود ويتغير الاتزان الداخلي وتقل مقاومة الجسم ويفقد الكائن الحي حالة التكيف التي يفترض أنه اكتسبها في المرحلة السابقة". والشكل التالي يوضح مخطط عام لنظرية سيللي (Selly) :



الشكل 01: يوضح تخطيط عام لنظرية سيللي

يتضح من خلال هذا المخطط الذي وضعه سيللي لتوضيح عملية حدوث الضغط ان المواقف الضاغطة هي السبب في حدوث الضغط أما العوامل الوسيطة فيمكن دورها اما في الزيادة او التقليل من تاثير هذه المواقف وبهذه العوامل تتحدد نوع الاستجابة للضغط اما بالتكيف او عدم التكيف.

من رواد النظرية البيولوجية نذكر ايضا كانون Canon: حيث يقول أحمد النابلسي

(1992، 22) "لقد خلص كانون في أبحاثه أن تعرض الإنسان للمواقف الانفعالية (الخوف، الألم الغضب) من شأنها تؤدي لإطلاق جسده لكميات من الأدرينالين، والتي من خلالها تظهر الأعراض العصبية التالية، مثل "ارتفاع الضغط وتسارع نبض القلب الشحوب... الخ" (نقلا عن: عريس نور الدين، 2017).

بالتطلع لنظرية كانون نستنتج أنه توصل لدراسة الانفعال من الجانب البيولوجي وما يمكن، أن يحدثه من تغير في الجسم فيزيولوجيا الضاغطة للتكيف معها. وما يمكن استنتاجه من النظرية البيولوجية في تفسيرها للضغط النفسي وجود تركيز على جانب وحيد ألا وهو الجانب الفيزيولوجي، دون مراعاة جوانب أخرى النفسية العقلية، المعرفية الاجتماعية.

ذلك أننا قد وضحنا من قبل أن ظاهرة الضغوط النفسية تقوم على تداخل وتكامل مجموعة من الأبعاد.

2-2- نظرية التفسير الفكري (H.Murray): ورد في فاروق السيد عثمان

(2001، 100) يعتبر موراي Murray بأن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، كما يعرف الضغط بأنه صفة الموضوع بيئي أو لشخص تعسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين.

وحسب هارون توفيق الرشيد (1999، 75): " يرى موراي أن الفصل بين مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط تحريفا خطرا." (نقلا عن: عريس نور الدين، 2017).

ويقول محمد شحاتة ربيع (2002، 359): "تختلف ديناميكية موراي النفسية عن ديناميكية فرويد" فهي أكثر عمق وفعالية ، حيث أضاف موراي مفهوم المثالية الذي يعبر عن الذات المأمولة إلى التصور الطبوغرافي للنفس البشرية الذي قدمه فرويد والذي يتكون من: الهو، الأنا، الأنا الأعلى.

ويرى "موراي" أن الحاجة من محددات السلوك والضغط هي القوة التي تعترض هذا السلوك لبلوغ أهدافه وتتم عملية الربط بينهما، من خلال ما يحدث بينهما من تفاعل دينامي، يعبر عنه موراي بمفهوم التفهم أو الفكرة.

وكذلك يقول فاروق السيد عثمان (2001، 99) بان موراي ميز بين نوعين من الضغوط هما:

- "ضغط بيتا: ويشير إلى دلالة البيئة والأشخاص كما يدركها الفرد.
- ضغط ألفا: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي، وضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط، والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا. ومن أتباع هذا المنحنى أوروبيتز Horowitz الذي يركز على مستوى فهم الفرد للمعلومات المعروضة.

عليه، والتي يجب عليه التعامل معها في هذا الظرف الفرد على فهم الحاجات ثم على التفاعل وأخيرا الاندماج مع الظرف الذي يمر به."

2-3- النظرية النفسية (نظرية سبيلبرجر): ورد في هارون توفيق الرشيدى (1999، 45): "تركز نظرية سبيلبرجر Spillberger على أن القلق كمقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط ولقد ميز بين نوعين من القلق، قلق الحالة وقلق السمة كما اعتبر أن القلق شقين هما:

أ- الشق الأول: هو القلق العصابي أو القلق المزمن أو سمة القلق.
ب- الشق الثاني: ويسمى حالة القلق، أو القلق الموضوعي، ويربط سبيلبرجر في نظريته للضغوط بين قلق الحالة والضغط، لأن قلق الحالة يشير إلى الظروف الضاغطة. وعلى هذا الأساس يربط سبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة. ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة القلق، وما يثبتته في علاقة قلق الحالة بالضغط يستبعده عن علاقة قلق السمة أو القلق العصابي الناتج عن الخبرة السابقة بالضغط حيث أن الفرد يكون من سمات شخصيته القلق أصلا. كما اهتم كذلك في الإطار المرجعي، لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة."

وحسب فاروق السيد عثمان (2001، 110): "يعتبر سبيلبرجر أن القلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط."

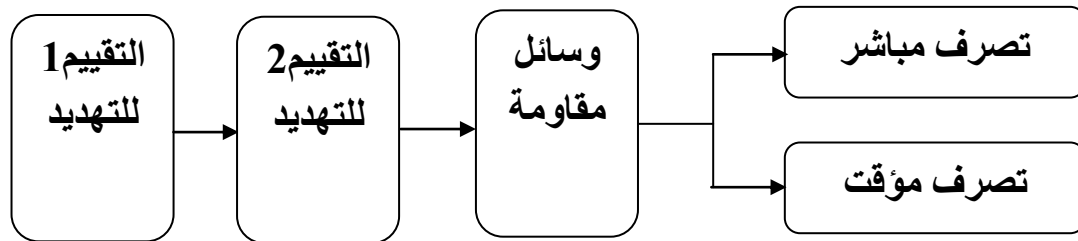
ومن خلال هذا الطرح النظري تستنتج سكريفه مريم (2008، 48) أنه: "توجد علاقة وطيدة بين الضغط النفسي والقلق، حيث يعتبر الضغط ذلك الموقف الذي يعيشه الفرد

ويتسبب في ظهور المهياة لطريقة التعامل معه وأن إدراك الموقف الضاغط له اهمية بالغة في ذلك حيث توجد فروق فردية في هذا الجانب ويتميز كل فرد بخصائص معينة تؤثر على ماهية الضغوط النفسية وادراكها بالنسبة للفرد.

فالضغط لا يمثل ضغطا إلا اذا أدركه الفرد على ماهية الضغوط النفسية وإدراكها كذلك. كما نلاحظ أن لسمات الشخصية دورا هاما في الضغوط النفسية وقد يختلف الأشخاص في تعاملهم مع هذه الضغوط بحكم الاختلاف في السمات الشخصية وكذا الفروق الفردية والخصائص المعرفية.

2-4- النظرية المعرفية:

يعتبر لازاروس . فولكمن 1966 lazarus في: بن سكريفه مريم، (2000، 49) أول من قدم هذا التفسير وركز على التقييم الذهني للفرد للموقف الضاغط، كما ترى هاته النظرية أن الضغط النفسي هو: "نتيجة للتفاعل الدينامي بين الفرد والبيئة، حيث تركز على دور التفاعل الديناميكي لكل العوامل المتعلقة بالظاهرة باعتبارها مثيرا واستجابة والعمليات العقلية والمعرفية التي يستعملها الفرد للفهم والحكم في الظاهرة لتحديد المثير المهدد وتحديد أساليب المقاومة المستعملة بتنظيم الدوافع النفسية والعوامل المحيطة ويوضح المخطط التالي نظرية لازاروس وكيفية تفسيرها للموقف الضاغط، وإدراك الفرد للضغط الذي يحمله هذا الموقف."



الشكل 02: يوضح نموذج لازاروس للضغط النفسي

حسب بن سكريفه مريم (2000، 49): " يوضح الشكل رقم (13) تفسيراً نموذجياً يركز على فكرة أساسية تتمثل في التقويم المعرفي للوقائع، حيث أن تقييم الضغط النفسي، يتم بعوامل شخصية داخلية ويكون التقييم لهذا الموقف منقسم إلى قسمين، الأول بمثابة تصور الموقف أما الثاني يتمثل في إدراك الفرد للضغط، ثم بعد ذلك يحدد الفرد وسائل المقاومة ثم

يستجيب للمثير، وتتعلق الاستجابة بمميزات الفرد وتصوره وإدراكه للموقف، حيث أن رد الفعل يمكن أن يكون مباشراً أو مؤقتاً وهذا حسب السمات الشخصية لكل فرد.

كما يتم التقييم المعرفي للموقف الضاغط على عدة عوامل منها العوامل الشخصية والعوامل النفسي، وتتم عملية التقييم الذهني في مرحلتين هما:
المرحلة الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة ان بعض الاحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

المرحلة الثانية: وهي عبارة عن الخطوات التي يحددها الفرد للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف ومواجهتها".

وبناء على التقييم في المرحلة الأولى والثانية، يختار الفرد إستراتيجية تكيف معرفية أو سلوكية للرد على متطلبات الموقف الذي قيم على أنه خطر لمستوى معين على الموارد الشخصية، وتكمن وظيفة الميكانيزم التكيفي في تعديل الانفعالات وتغيير العلاقة (فرد - محيط)، وبناء على هذا الرد والتعديل تتغير نظرة وإدراك وتفسير الفرد للمحيط كتغذية راجعة.

2-5- النظرية السلوكية:

حسب عبد الرحمان العيساوي (1994، 74): "يعتمد هذا التفسير على مبدأ أن ظاهرة الضغوط النفسية تفهم من خلال التعلم باعتباره اسلوباً لمعالجة المعلومات ويمثل هذا الاتجاه كل من kin; Caddell, Zimering الذين يرون أن محور عملية التعلم هو الربط بين المنبه الشرطي واستجابة الفرد وفق هذه الإستراتيجية يستقبل المثيرات التي تترجم من خلال العمليات الإدراكية إلى معلومات عن الخصائص الفيزيائية للوسط البيئي، ويستخدم الإنسان تعلمه وخبراته التي مر بها في تلك المرحلة وتمر هاته العملية بأربعة مراحل حسب اصحاب نظرية التعلم الاجتماعي وهي:

الكفاءة: ماذا يستطيع أن يفعل الفرد؟ وتتضمن القدرات العقلية والمهارات الاجتماعية والجسمية والقدرات الخاصة.

الإستراتيجية المعرفية: كيف يرى الفرد الموقف؟

القيم الذاتية: ماذا يستحق الموقف؟

التقييم: كيف يتحقق ذلك؟ (نقلا عن: عريس نور الدين"، 2017).

من خلال ما عرض سابقا نستخلص ان نظريات الضغط النفسي تناولت منطلقات وازاء مختلفة مما ادى الى تباينها اي اختلافها منها ما ركز على الجانب البيولوجي في تفسير الضغط النفسي، ومنها ما ركز على جانب التفسير الفكري للموقف والاحداث في حين اتجهت النظرية النفسية نحو الاهتمام بالصراع بين مكونات الشخصية وهي اساس حدوث الضغط لدى الفرد. في حين اعتبر اصحاب الاتجاه المعرفي بتركيزهم على التقييم الذهني للموقف الضاغظ. في حين ركز اصحاب الاتجاه السلوكي من خلال مبدا تعلم السلوك ومحور عملية التعلم هو الربط بين المنبه الشرطي واستجابة للمثير الخارجي.

3-انواع الضغوط النفسية

اختلف الباحثون في تحديد انواع الضغط النفسي ، تبعا للمعايير التي استخدموها في تصنيفه، فقد صنف سيللي (selye, 1980) صنف الضغط النفسي في ثلاثة انواع هي:

ا. **الضغط النفسي السيئ: Bad stress**: الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة، ويطلق عليه الكرب Distress.

ب. **الضغط النفسي الجيد: Good stress**: الذي له متطلبات لاعادة التكيف كولادة طفل، او السفر، او المنافسة الرياضية.

ج. **الضغط النفسي المنخفض: Ander stress**: الذي يحدث عندما يشعر الانسان بالملل، وانعدام التحدي، والاثارة، ويرى سيللي ايضا ان الانسان خلال حياته لا بد ان يعاني الانواع الثلاثة للضغط النفسي (الزغبى، 2005، 11-12).

اما مور Moor فقد صنف الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد في ثلاث انواع:

1- **الضغوط الناتجة من التوترات الاعتيادية**: هي الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته اليومية، والناتجة من عدم قدرته على اشباع حاجاته، او اخفاقه في اشباع متطلباته، وحل مشكلاته التي يواجهها في حياته اليومية.

2- **الضغوط النمائية**: هي ضغوط ناتجة من التغيرات النمائية التي تتطلب تغيرا مؤقتا في العادات، وفي اسلوب الحياة.

3 - **ضغوط الازمات الحياتية**: هي ضغوط ناتجة من الاصابة بالامراض الشديدة، التي لا يستطيع الفرد مقاومتها، او ضغوط الموت كفقدان شخص عزيز، وقد تستمر فترة طويلة.

(الجبلي، 2006، 22- 23)

وقد قدم Lazarus لازاروس تصنيفا لردود فعل الافراد على الضغط ، حيث قسمها الى اربع فئات هي:

- **ردود الفعل الفيزيولوجية:** حيث تعد اكثر دلالة على وجود الضغط النفسي لدى الفرد، وتشمل ردود افعال الجهاز الحركي، والغدة النخامية التي تفرز الهرمونات المتنوعة عند مواجهة الضغط النفسي.

- **ردود الفعل السلوكية:** مثل ازدياد التوتر العضلي، والاضطرابات اللفظية، وتغير تعابير الوجه.

- **تغير القدرات المعرفية:** لا يقصد بالتغيرات هنا ضعف القدرات المعرفية، حيث اثبتت الدراسات ان الضغط النفسي قد يزيد هذه القدرات او ينقصها.

- **ردود الفعل الانفعالية:** مثل القلق والشعور بالذنب، والاكتئاب.

(العوامل، 2006، 258-259)

كما صنفت الضغوط حسب ديمومتها ايضا الى مؤقتة ودائمة:

- **الضغوط المؤقتة:** هي التي تحيط بالفرد فترة وجيزة، ثم تنتشع، مثل الضغوط الناتجة من الامتحانات او موقف صعب مفاجئ، او الزواج الحديث وغير ذلك من الظروف المؤقتة، التي لا يدوم اثرها فترة طويلة، وهذه الضغوط تكون متساوية في معظمها، الا اذا كان الموقف الضاغط اشد صعوبة واكبر من قدرة الفرد على التحمل، مثلما يحدث في المواقف الشديدة الضاغطة التي تؤدي الى الصدمة العصبية.

- **الضغوط المزمنة:** تشمل الضغوط التي تحيط بالفرد فترة طويلة تقريبا مثل اصابة الفرد بآلام مزمنة، او وجود الفرد في اجواء اجتماعية واقتصادية غير ملائمة، وكثيرا ما تكون الضغوط المزمنة بمنزلة ضغوط سالبة من حيث تأثيرها في الفرد، وذلك لان حشد الفرد لطاقاته لمواجهة تلك الضغوط قد يدفع ثمنها في شكل امراض نفسية فيزيولوجية، وغير ذلك من مجالات الاختلال الوظيفي مما يؤدي الى اختلال الصحة النفسية، وهذا هو المجال السلبي للضغوط.

وقد صنف يوسف، (2007، 23-24) الضغوط الى عامة وخاصة:

- **الضغوط العامة:** التي يتأثر بها ابها عدد كثير من الناس كالأحداث المزلة.

- **الضغوط الخاصة:** التي تؤثر في فرد واحد او على عدد محدود من الافراد كحوادث الطرق، او منغصات الحياة اليومية.

وايضا توجد الضغوط الداخلية والخارجية:

- **الضغوط الداخلية:** تنتج من داخل الفرد مثل الحاجات والمتغيرات الفيزيولوجية، والطموحات والأهداف وغيرها.

- **الضغوط الخارجية:** تأتي من البيئة الخارجية، وهي كثيرة كالضوضاء والظروف الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير، والملوثات وغيرها. (نقلا عن: فايزة العبد الله، 2014).

نستخلص مما عرض سالفا ان الباحثون في مجال الضغط النفسي اختلفوا في تحديد انواع الضغط النفسي، وهذا تبعا لمعايير استخدموها في تحديدهم، وهذا الاختلاف ناتج عن التباين فيها.

4 - مصادر الضغط النفسي:

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة، التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداثا قد تتطوي على الكثير من مصادر التوتر، وعوامل الخطر والتحدي في كافة مجالات حياته (محمد علي فايد، 2005، 195)، ويمثل الضغط النفسي المؤثر الأساسي للسلوك، ويوجد هذا الأخير في بيئة الفرد، بعضها مادي وبعضها الآخر بشري، وتدفع هذه المؤثرات الشخص، كي يقترب من أو يبتعد عن هدف خاص به، والضغط إما أن يؤدي لإشباع حاجات أو تجنبها. (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، 28)

* فالضغط النفسي يلاحق الإنسان أينما كان، ويحيط بحياته من جميع الجهات، فلتحقيق هدف معين في حياتنا، دائما وأبدا تكون طريق الوصول إليه محفوفة بالضغط النفسي فهو على حد قول "هانز سيللي" ملح الحياة، لكن إذا زاد عن الحد المعقول، فإنه سيؤدي لا محالة إلى نتائج وخيمة بالفرد.

* ولقد حظيت مسألة تحديد مصادر الضغوط باهتمام كبير من الباحثين، ولذلك تعددت تصنيفات مصادر الضغوط لديه، ومما لا شك فيه فالإنسان عادة ما يتعرض في حياته اليومية لأنواع عديدة من الضغوط (طه عبد العظيم حسين سلامة عبد العظيم حسين، 2006، 36) فركزت الأبحاث النفسية على العوامل النفسية للضغط، وخلصت إلى أن المنبهات التي تستدعي ضغوط نفسية لا تختلف من شخص لآخر فحسب، بل تتبدل فإذا

عزونا فشلنا في عمل معين إلى صعوبة العمل ذاته مثله، فإننا لا نتأثر بهذا الفشل، أما إذا عزونا فشلنا إلى عد كفاءتنا أو عد قدرتنا العقمية، فإن النتيجة ستكون حتما مختلفة (علي ماضي، دت، 307، 308)، من هنا يوجد نوعان من الضغوط:

4-1- الضغوط الداخلية:

4-1- قلق البناء الجسمي الاجتماعي:

يشعر الفرد بالقلق، حينما يلاحظ الآخرون بناءه الجسمي، الذي يكون مختلفا عنهم في بناءه، ليكون بذلك عصبيا وسريع الإدراك عند تقييمه جسمانيا، وهذا يعكس طريقة تفسيره للمواقف الحياتية المختلفة. ويكون هؤلاء الافراد أكثر تقرير لتعرضهم للضغوط، عند التفكير في أجسامهم (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، 28) - وبالتالي تقدير الذات السيء عند ذوي الاحتياجات الخاصة، يساهم بشكل كبير في استقطاب الضغط النفسي، خاصة المتعلق بتواصلهم مع الآخرين.

4-2- ضغوط عاطفية:

العاطفة لدى الإنسان غريزة اختصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات، فهي تمثل لبني البشر، وهي واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني، فعندما يعاق الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي لسبب من الأسباب تضطرب حياته النفسية.

(محمد علي كامل، 2004، 11)

* فالحياة العاطفية تجعل الإنسان مستقرا ومتوازنا، وأي تأثير على هذا الجانب يضعف مقاومة الفرد لأحداث الحياة الضاغطة.

4-3- أحداث ومشكلات نفسية داخلية:

الانفعال في درجات معقولة، يحمي الإنسان من الخطر، ويعبئ طاقاته للعمل والنشاط ويدفعه على مقاومة الاخطار، والاعداء لمواجهة المستقبل، لكن في بعض الحالات قد

تتحول الانفعالات إلى مصدر من مصادر الاضطراب في الحياة النفسية، والاجتماعية لما فيه من وظائف بدنية، وما يرتبط بها من صحة أو مرض (أحمد نايل الغرير، أحمد عبد اللطيف أبو اسعد، 2009، 33).

- ويقصد هنا بالانفعال، الذي يحدث تظاهرات جسدية، تعيق حياة الفرد النفسية والاجتماعية، والتي تشكل خطر على صحته بمرور الوقت.

4-4- قلق السمة:

وتتضمن الميل إلى الاستجابة لمواقف عصبية ذات درجات مختلفة في حالة القلق، ويبيد الأفراد ذوي سمة القلق فروقا فردية في عملية ادراك المواقف، بحيث يعتبرونها أكثر تحديدا مقارنة بغيرهم من الأفراد الذين لا يتصفون بهذه السمة (أحمد سعد جلال، 2008، 147).
* فسمه القلق تختلف كثيرا عن حالة القلق، فحالة القلق استجابة عادية عكس سمة القلق.
* فبالإضافة إلى هذه المصادر الداخلية للضغط هناك اصناف أخرى، وهي على سبيل المثال: الطموح المبالغ فيه، كذلك ضعف المقاومة الداخلية أي الاستعداد النفسي لقبول المرض.

4-2 - الضغوط الخارجية:

قبل التطرق للمصادر الخارجية، يجب الإشارة على نقطتين أساسيتين وهما:
* أهمية الحدث الضاغط: فالحدث الأكثر أهمية، أكثر إثارة لمصادر الضغط.
* عدم الثقة بالنتائج: فغالبا لا يؤدي الشخص أي شيء لا يثق بنتائجه (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، 37) لكن في بعض الحالات قد يحدث العكس.
اذن: فالأهداف الأكثر أهمية في حياتنا: تعد مصدر رئيسي للضغوط، ففي طريقنا إلى تحقيقها، ينتابنا شعور بالخوف والتوتر، وذلك لعدم تأكدنا من النتيجة التي سنحققها فالضغوط الخارجية او المصادر الخارجية هي كالتالي:

4-2-1- الضغط اليومي:

قام بعض الباحثين بدراسة الاحداث التي تسبب ضغوطا يومية بسيطة، وتأثيراتها التراكمية على الوضع الصحي والمرضي، منها على سبيل المثال: اداء الاعمال المنزلية الروتينية، مواجهة صعوبة اتخاذ قرارات بسيطة، فالمشاكل اليومية تؤثر سلبا على الصحة النفسية، على المدى القصير، بما فيها حدوث ضغوط نفسية (شيلي تايلور، 2008، 383).

4-2-2 - العلاقات الاجتماعية:

تعتبر الحياة مع الجماعة والانتماء لمجموعة من الأصدقاء، أو لشبكة من العلاقات الاجتماعية المنظمة من المصادر الرئيسية التي تجعل للحياة معنى، ومن ثمة توجيهها عموماً للصحة والكفاح والرضاء وقد بينت دراسات جامعة " هارد فارد " التي قام بها مكلاند Mecland وزملاؤه، أن اضطراب العلاقات الاجتماعية، قد يلعب دور مدمر لمصحة، وللتحقق من هذه الفكرة، درس " مكلاند " وزملاؤه دور ما يسمى " بالدفع للانتماء " أي الرغبة في تكوين أسرة، وعلاقات اجتماعية، والتواجد مع الأصدقاء والالتقاء مع الآخرين، وتشير نتائجهم على وجه العموم على أن الدافع القوي للانتماء الاجتماعي، وتقبل الحياة مع الجماعة، وتقبل الآخرين لها ارتباط بالصحة في جانبها النفسي وجانبها العضوي معا (شيلي تايلور، 2008، 389).

4-2-3 - ضغط الحياة العائلية:

وتتمثل الضغوط العائلية أساساً في الصراعات الأسرية، وكثرة المجادلات الانفصال، تربية أطفال مرضى أو معوقين في الأسرة. (ابنسام محمود محمد سلطان السلطان، 2009، 81)

4-2-4 - البطالة:

ينفق كثير من الباحثين أن البطالة مصدر قوي للضغط، فالشخص العاطل عن العمل يواجه عدم إشباع إقتصادي، وتضييع عليه الفرصة للوصول إلى المكان والاحترام والدخل. (حسين على فايد، 2005، 207)

4-2-5 - الكوارث الطبيعية والكوارث التي من صنع الإنسان:

الكوارث الطبيعية هي تلك الأحداث التي تحدث فجأة، وليست لها صفة الدوام في الحدوث والتأثر، مثلاً: الزلازل أو فقد شخص عزيز (طه عبد العظيم حسين، 2006، 39) وهذا النوع من الكوارث يدوم لمدة أطول الضغط النفسي فيها مقارنة بالضغط الناجم عن أسباب أخرى. (علي ماضي، دس، 307)

- أما الكوارث التي من صنع الإنسان، مثل: الفضلات السامة، التهديد الذي يسببه التلوث النووي، ففي دراسة اجريت في منطقة لافكنال "love canal" وهي نكب الفضلات السامة، تقع بمحاذاة شلالات "يناغا را"، توصل الباحثون إلى أن الضرر السيكولوجي المترتب عن الكارثة قد بلغ درجة تضاهي، أو تفوق مجرد الاضرار الجسمية.

(شيلي تايلور، 2008، 388-389)

4-2-6- التغيرات الكبرى في حياة الفرد:

التغيرات الحاصلة في هذه الحالة تحدث عادة ردود فعل ضاغطة مباشرة، أو على مدى طويل، ومن أمثلتها وفاة أحد الأقارب، كالزوج أو الزوجة أو الابن، أو احد الوالدين (علي ماضي، د س، 309)، كما يعتبر التنقل الجغرافي والهجرات عوامل ضاغطة بسبب صعوبة التأقم الراجعة في أغلبها إلى عدم فهم لغة البيئة الأخرى، وكذا اختلاف العادات والتقاليد، وهذه الضغوط يطلق عليها ضغوط التوافق غير الثقافي (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، 40).

4-2-7- التطورات التكنولوجية والإعلامية ومتطلبات العولمة:

تعتبر وسائل الاعلام وما تتضمنه من مدخلات حسية وسمعية وبصرية، وما يتوفر من مستلزمات التكنولوجيا مصدر ضغط سواء من يستخدمها أو من يجهل استخدامها الضغط النفسي ينشأ نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة.

4-2-8- الضغوط المهنية:

فضغوط العمل من الموضوعات التي مازالت تستقطب اهتمام الكثير من الباحثين، في مجال السلوك التنظيمي، أو السلوك في مجال العمل (أحمد ياسين وآخرون، 1999، 171) ويرى "كويك وكويك" أن أسباب الضغط المهني، تتمثل في أربع مجموعات رئيسية منها ما يتعلق بمطالب المهنة، ومنها ما يتعلق بمطالب الدور وأخرى متعلقة بمطالب بيئة العمل وأخرى تتعلق بالعلاقات الشخصية في بيئة العمل (عمر مصطفى محمد النعاس، 2008، 34).

4-2-9- ضغوط تتعلق بمطالب المهنة:

تتفاوت المهن في طبيعتها من حيث المسؤولية، طريقة الأداء، وهذا التباين يؤدي إلى درجات مختلفة من الضغوط الواقعة عليها منها: زيادة الحمل الوظيفي بحيث يشعر الفرد أن

المطلوب منه، أكبر من طاقات أو قلة الحمل الوظيفي، الذي يتطلب قدرات أقل من إمكانيات الفرد، ولا تتحدى قدرته، والمناوبة التي لها تأثير سلبي على عادات النوم والعلاقات الاجتماعية، مما يؤدي للضغط (علي عسكر، دس، 89-99).

4-2-10- مطالب الدور "صراع الدور وغموضه":

صراع الدور يلعب الفرد فيه عدة أدوار، وأحيانا تكون الأدوار متعارضة (أحمد ماهر، 2003، 385) والأشخاص الذي يعانون صراع الدور، قلما يرضون عن عملهم، اما في ما يتعلق بغموض الدور والتباسه فيحدد بوصفه غياب الوضوح في دور الفرد في العمل، والاعراض التي ينبغي انجازها، ومدى المسؤوليات، ويتضح صراع الدور أكثر بمثال عن المرأة العاملة التي ينسب إليها أدوار مهنية، أدوار منزلية، فتشعر بالنقصان نحو هذا أو ذاك.

4-2-11- مطالب مرتبطة ببيئة العمل:

درس أطباء العمل المختصون بتقويم العلاقة بين العامل والآلة، ومصادر الضغط المرتبطة ببيئة العمل، بشكل مستفيض منذ أكثر من قرن ونصف القرن. زد على ذلك حتى الأجهزة الواقية من الظروف الفيزيائية لبيئة العمل، قد تؤذي الفرد أحيانا، لما فيها من آثار سلبية، ومن أمثلتها: واقي الأذن، الذي يجعل الفرد بمعزل عن المحيط الخارجي فينسج لنفسه عالما خاصا به مليء بالذكريات المحزنة، فيجد نفسه يعاني من أشع الاضطرابات النفسية من بينها الاكتئاب.

4-2-12- العلاقات الشخصية في بيئة العمل:

يتطلب أداء العمل ضرورة إقامة العديد من العلاقات الشخصية، إلا أن أطراف هذه العلاقة قد يسيئوا استغلالها، مما يؤدي على تميز هذه العلاقات بالعدوانية، كالإساءة إلى الحرية الشخصية، أو عدم الحفاظ على سرية المعلومات الشخصية (أحمد ماهر، 2003، 385).
* بالإضافة إلى هذه الأنواع من الضغوط، هناك أنواع عديدة من الضغوط منها الضغوط الاقتصادية، والمالية مثل انخفاض الدخل، وكذلك التفاوت الطبقي، كذلك التعرض لمواقف القتال العسكري، والتعرض لحوادث الاعتداء والسرقة، والتعرض للأذى في الطفولة.

(نقلا عن: ناجية دايلي، 2013)

ما يمكن ان نستنتجه في الاخير ان كل هاته الانواع من الضغوط سواء كانت الداخلية او الخارجية منها تعد مصدر رئيسي لحدوث الضغط النفسي، فالفرد جزء لا يتجزأ من بيئته فهو يؤثر ويتأثر بها، فهو على علاقة وطيدة لحدوث الضغط النفسي.

• **ضغوط مهنة التدريس:** وأيضا مهنة التدريس وهي مثيرات خارجية، فالمعلم يواجه مجموعة من المطالب والمهام والواجبات والمسؤوليات، وهذا يستلزم التكيف معها، وقد تفوق طاقاته. فقد يؤدي ذلك إلى حدوث خلل (جمعه سيد يوسف، 2007، 287) العلاقة التفاعلية بين تلك المطالب الخارجية والأساس البنوي للمعلم ويؤثر سلبا على قدراته وكفاءاته الدفاعية مما يولد لديه الشعور بالتوتر والقلق، فينعكس ذلك على أدائه الذي يظهر في حالات مختلفة منها القيام بالواجبات بصورة آلية تفنقر إلى الاندماج والمشاركة الوجدانية، التشاؤم، نقص الدافعية وفقدان القدرة على الابتكار.

(طه، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 215).

من هذا كله نستخلص ان الباحثون وجدوا بعض التقارب في تحديد مصادر الضغط النفسي في مصدرين رئيسيين هما: الفرد والبيئة، وقسموها الى: داخلية وخارجية، ولكل كل منهما علاقة تأثر وتأثير ببعضهما، فهما مكملان لبعض.

5- اعراض الضغط النفسي: تصنف الأعراض كما يلي:

5- 1 الأعراض الجسدية:

- التعرق.
- التوتر العالي.
- الصداع بأنواعه (نصفي، دوري، توتري).
- عدم الانتظام في النوم (الأرق، النوم الزائد، الاستيقاظ مبكر على غير العادة).
- ألم العضلات، وبخاصة في الرقبة والأكتاف.
- تطبيق الفكين أو احتكاك الأسنان.
- الإمساك.
- ألم الظهر، وبخاصة الجزء السفلي منه.
- الإسهال والمغص.
- التهاب الجلد، والطفح الجلدي.

- عسر الهضم.
- القرحة.
- التغيير في الشهية.
- التعب أو فقدان الطاقة.
- زيادة التعرض للحوادث، التي تؤدي إلى إصابات جسمية .

5-2- الأعراض الانفعالية:

- سرعة الانفعال.
- تقلب الانفعال.
- العصبية.
- سرعة الغضب.
- العدوانية واللجوء إلى العنف.
- الشعور بالاستنزاف الانفعالي، أو الاحتراق النفسي.
- الاكتئاب .
- سرعة البكاء.

5-3- الأعراض الفكرية أو الذهنية:

- النسيان.
- الصعوبة في التركيز.
- الصعوبة في اتخاذ القرارات.
- الاضطراب في التفكير.
- ذاكرة ضعيفة، أو الصعوبة في استرجاع الأحداث.
- استحواذ فكرة واحدة على الفرد.
- انخفاض في الإنتاجية، أو دافعية منخفضة.
- إنجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ.
- تزايد عدد الأخطاء.
- إصدار أحكام غير صائبة (على عسكر، 2003، 51).

6- الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية:

إن الفرد هو المستقبل الرئيسي والمباشر لمتطلبات الضغوط، وتأخذ هذه الآثار صوراً متعددة، تتجلى مظاهرها في عدة جوانب قد تكون نفسية أو فيزيولوجية، أو اجتماعية أو صحية أو تنظيمية. سنتطرق إلى بعض الآثار النفسية، والفيزيولوجية، ثم المعرفية، والتنظيمية.

6-1- الآثار النفسية:

إن الأفراد الذين يتعرضون لمستويات عالية من الضغوط عرضة للإصابة بالإحباط، والقلق، والتحول السريع في المزاج، والإنفعالات، وينعكس على تقديرهم لذواتهم بشكل سلبي، كما يؤثر على اتجاههم نحو عملهم بعدم الرضا عنه (حمدي، 2008، 175). كما تتجلى هذه الآثار أيضاً في إصابة الفرد بالإكتئاب، فعندما تزداد حدة الضغوط، ويعجز الفرد عن مواجهتها، والتكيف معها بطريقة ملائمة يترتب على ذلك شعور الفرد بالحزن، والشعور باليأس، وقلة النشاط، وتناقص الإهتمام بالعمل، وفقدان الثقة بالنفس، ونقص التركيز (فيله والسيد، 2005، 311).

6-2- الآثار الفيزيولوجية:

تحدث الضغوط تغيرات أو تحولات غير طبيعية داخل جسم الإنسان مرتبطة بتأثير الجهاز العصبي للفرد، وافرازات الغدد، ووظائف الأعضاء الأخرى كما أوضح "هانز سيللي" فإن هذه التغيرات ستكون لها نتائج واضحة على صحة الفرد، خصوصاً في المستويات العالية من الضغوط. هذه النتائج تتباين باختلاف ظروف عملهم، ومن بين الأمراض الأكثر انتشاراً بسبب الضغوط الأمراض السيكوسوماتية المتمثلة في ضغط الدم، وأمراض القلب.

(السيد، 2004، 30)

عرف "فابيان" و "روك" و "كوستيلو" Fabian, Rock & Kostelo " الأمراض السيكوسوماتية بأنها مجموعة من الأمراض التي تصيب بعض أجهزة الجسم أو وظائفه وتكون من الحدة، حيث تقاوم أشكال العلاج الطبي. فالاضطراب السيكوسوماتي مرض جسدي ذو جذور نفسية تظهر على شكل رد فعل استجابي لأي عضو مصاب كالأستجابة المعوية أو القلبية أو التنفسية، وغير ذلك من الإستجابات الصحية المرضية (ريوخ، 2000، 62).

3-6 - الآثار المعرفية:

تشمل اضطراب وتدهور في الإنتباه والتركيز، والذاكرة، وصعوبة في التنبؤ وزيادة الأخطاء، وسوء التنظيم والتخطيط (الشمري، 2014، 27) إلى غير ذلك من الأعراض التي تنعكس على الجانب العقلي المعرفي للفرد وبالخصوص في المهن التي تتطلب حضورا معرفيا وعقليا كالتعليم.

6-4 - الآثار التنظيمية:

إن الضغوط لا تقتصر على الفرد فقط، وإنما تؤدي أيضا إلى خسائر جسمية، ومنظمات العمل، فقد أوضح تقرير لإحدى شركات التأمين صدر في الولايات المتحدة الأمريكية أن هناك مليون عامل يتغيبون يوميا بسبب الضغوط، وبتكلفة سنويا تقدر بـ 150 بليون دولار، ويشمل هذا الرقم تكاليف الغياب، وترك العمل، وانخفاض مستوى الإنتاجية، وطلبات التعويض، والتأمين، ونفقات العلاج الصحي (عبد العزيز، 2010، 102).

إن التعرض المستمر والمتكرر للضغوط يؤثر سلبا على صحة الافراد . كما تنعكس آثار الضغوط على الجسم في شكل مشكلات جسمية وأيضا على الحالة النفسية للفرد وكلما زاد حجم الضغوط التي تواجه الفرد ارتبط ذلك بانخفاض في الأداء كما يؤدي إلى شعور الفرد بالارهاق البدني والنفسي الشديدين. كما يؤدي إلى ظهور استعدادات لتكوين اتجاهات سلبية نحو الآخرين. (المرعب، 2013، 111)

بينت نتائج "مقداد وعباس" (2012) أن المعلمين يبدون مظاهر متعددة للضغوط النفسية، في مقدمتها المظاهر الإنفعالية كترك مهنة التدريس، والشعور باليأس، والملل، وتفضيل العمل في مهنة أخرى غير التدريس، والمظاهر الذهنية، والمظاهر الفيزيولوجية، والمظاهر السلوكية. (مقداد وخليفة، 2012)

ملخص الفصل:

نستخلص ما سبق ذكره ان للضغوط النفسية مخلفات يترتب على الفرد توخيها واخذها بعين الاعتبار، والسبب ان لهذه الاخيرة اثار وصور متعددة تتجلى مظاهرها في عدة جوانب في حياته، قد تكون هاته الآثار نفسية، فيزيولوجية، اجتماعية، صحية وتنظيمية.

الجانب الميداني

الفصل الثالث: الاجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

- 1- منهج الدراسة
 - 2- حدود الدراسة
 - 3- مجتمع الدراسة
 - 4- الدراسة الاستطلاعية
 - 5- ميدان الدراسة الاستطلاعية
 - 6- عينة الدراسة الاستطلاعية
 - 7- اجراءات الدراسة الاستطلاعية
 - 8- ادوات الدراسة
 - 9- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
 - 10- الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة
- خلاصة الفصل

تمهيد:

تكمن أهمية أي دراسة أو البحث العلمي في الجانب التطبيقي والإجراءات المتبعة للوصول الى الاجابة على الفرضيات المطروحة، وذلك ما سنتناوله خلال هذا الفصل لتحديد المنهج المتبع وإجراءات الدراسة الاستطلاعية، والتعريف لميدان الدراسة، كذلك العينة وخصائصها والأدوات المستعملة، والخصائص السيكومترية لها والأساليب الاحصائية لها كذلك.

1 - منهج الدراسة:

المنهج أو طريقة البحث يأتي في اهميته بعد تحديد الموضوعات أو الميادين الاساسية التي يتناولها العلم بالدراسة أو البحث، ولذلك يعرف المنهج *méthode* بأنه طريقة في البحث أو طريقة في التفكير أو هو طريقة منظمة لتناول وعلاج الحقائق والمفاهيم المختلفة.

(محمد عبد الله، دس، 51)

يعرف المنهج الوصفي بأنه: أحد اشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم اوصف ظاهرة ومشكلة محددة وتصويرها كميًا عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها واخضاعها للدراسة الدقيقة.

(ماجد محمد الخياط، 2010، 135-136)

واعتمدت في هذه الدراسة على المنهج الوصفي.

2-حدود الدراسة:

الحدود البشرية: حيث تكونت العينة من 60 معلمة من مختلف بعض الابتدائيات التابعة للمقاطعات بلدية الوادي بولاية الوادي.

الحدود المكانية: تتحدد هذه الدراسة بالمدارس الابتدائية لبلدية الوادي.

3 - مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من المعلمات العاملات في القسم التحضيري ببعض ابتدائيات بلدية الوادي، والذي بلغ عددهن 150 معلمة، وهذا خلال العام الدراسي 2020، وهو العام الذي طبق فيه البحث.

4 - الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من الخطوات الرئيسية، التي يقوم بها الباحث أثناء دراسته لموضوع بحثه، وتساعد الباحث على جمع المعلومات، والحقائق التي تخص موضوع بحثه، كما تحدد له الطرق العلمية التي يتم بواسطتها دراسة موضوع البحث. وكذلك التعرف على مكان إجراء الدراسة، وحالات الدراسة ومدى مطابقتها أدوات الدراسة، ومختلف الإجراءات المنهجية الواجب إتباعها في مختلف مراحل الدراسة، والتأكد من ظاهرة الضغط النفسي من خلال الاحتكاك بمعلمات التعليم التحضيري داخل القسم الخاص بهم.

5- ميدان الدراسة الاستطلاعية:

قمت بالدراسة الميدانية في بعض مدارس (ابتدائيات) بلدية الوادي ولاية الوادي، وبطبيعة الحال لكل ابتدائية مقاطعة تابعة لها، وهذا خلال العام الدراسي 2020.

6- عينة الدراسة الاستطلاعية:

المعلمات اللواتي يدرسن بالقسم التحضيري، تكونت عينة الدراسة من 60 معلمة تم اختيارهن عشوائيا من المدارس التابعة لمقاطعات بلدية الوادي ولاية الوادي:

الجدول 01: يمثل النسبة المئوية للعدد المعلمات لبعض المدارس الابتدائية لبلدية الوادي

التمثيل بالنسبة المئوية	عدد المعلمات	اسماء المدارس (الابتدائيات)
3.33%	02	مدرسة 1300سكن بالقرب الجامعي بالوادي
6.66%	04	مدرسة مقي علي
6.66%	04	مدرسة فرحات بن عمارة -01-
15%	09	مدرسة محمد شقوري
5%	03	مدرسة بن عمر ميذة احمد
20%	12	مدرسة ميهي بالحاج
10%	06	مدرسة ونيسي الهاشمي
6.66%	04	مدرسة نصيرة الهاشمي
6.66%	04	مدرسة سروطي محمد
3.33%	02	مدرسة عسيلة بالقاسم
3.33%	02	مدرسة مسغوني محمد الصالح
6.66%	04	مدرسة زلاسي الجيلاني
6.66%	04	مدرسة غريسي مصباح
100%	60	المجموع

يبين الجدول التالي الاسماء لبعض المدارس الابتدائية لبلدية الوادي ،ومجموع عدد المعلمات في هذه المرحلة اي مرحلة التعليم الابتدائي،والتمثيل بالنسبة المئوية.

7- إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

بعد توجهي الى بعض المدارس بولاية الوادي، وهي المدارس التابعة لمقاطعات ادارة الابتدائيات، قمت باللقاء مع معلمات القسم التحضيري، فاستقبلت اولاً من طرف مديري هاته الابتدائيات بصدر رحب، ومن ثمة تحاورت معهم على سبب زيارتي لهم والمتمثلة في البحث على العينة المراد دراستها في بحثي، وعلى الاجراءات التي سأقوم بها خلال بحثي هذا، حيث قام مديري الابتدائيات بمساعدتي وهذا من خلال اعطائي المعلومات عن عدد المعلمات في القسم التحضيري لمدرستهم، وعن الوقت الذي يتواجد فيه المعلمات، وشرحهم لي نظام الدوام لديهم وكيف التقى بهن، والوقت ايضاً.

وتهدف الدراسة الاستطلاعية الى:

- معرفة الصعوبات والعراقيل التي يمكن ان تواجه الباحث في الدراسة الاساسية ، وقد قمت بهذه الدراسة بإجرائها بهدف:
- التأكد من امكانية اجراء الدراسة ميدانياً.
- التعرف على مجتمع الدراسة وخصائصها.
- التعرف على مجتمع الدراسة: والذي يتكون من معلمات القسم التحضيري، وقد اخترت هذه الفئة لأنها تتضمن عينة الدراسة.
- تحديد حالات الدراسة: من خلال دراستي هذه وافنتي مجموعة من عينة التي تتوافر فيها شروط الدراسة، وتم توزيع الاستبيانات على كل عينة على حدى، حيث اجابت على كل الاسئلة الموجودة في الاستبيان.
- كيفية اجراء الدراسة: بعد الاتفاق مع مديري بعض المدارس التي طبقت فيها بحثي، تم الاتفاق على التوقيت ومختلف الظروف المتعلقة بإجراءات الدراسة.

8- أدوات الدراسة:

- مقياس الضغوط النفسية:

هو أداة تساعد على جمع البيانات وإجراء منظم لملاحظة سلوك الفرد ووصفه وبمساعدة مقياس رقمي، كما أنه مقياس موضوعي مقنن لعينة من السلوك في ظل ظروف مضبوطة، وهو يقيس مستوى الضغط النفسي عند الأفراد.

- وصف المقياس:

أما المقياس الذي قمت بتطبيقه في البحث هو مقياس الضغوط النفسية من إعداد وتصميم الدكتور فقيه العيد والذي يصدره المشروع الوطني للبحث حول التصميم وترجمة وتكييف اختبارات الصحة النفسية في مجلة القياس النفسي سنة 2013 وهو مقياس يوفر كثير من الوقت والجهد للباحثين وأداة مفيدة للفحص والتشخيص بالنسبة للعاملين في مجال الصحة النفسية ويتضمن هذا المقياس مجموعة من البنود تتوزع على أربعة أبعاد رئيسية:

البعد الأول: يتناول حدة لإجهاد و يقيس درجة الضغط النفسي.

البعد الثاني: يتناول المشكلات النفسية الجسدية التي يعاني منها الفرد.

البعد الثالث: يتناول مدى كفاءة الفرد في الوقت الراهن.

البعد الرابع: يتناول المشكلات الانفعالية التي يعاني منها الفرد كانعكاس مباشر لشدة

الضغوط. (أحمد محمد عبد الخالق 2014، 14).

تعلية الاختبار:

فيما يلي مجموعة من العبارات تصف مشاعرك وأخرى تصف الظروف تربطها على المستوى الأسري أو المهني أو الصحي والمطلوب منك فقط وضع علامة في الخانة المناسبة والإجابة تكون على كل الأسئلة فإذا لم تكن متأكدة من الإجابة فلا مانع من التخمين ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة بالنسبة للأسئلة، ولكن المطلوب منك أن تعبر بصدق عن مشاعرك ووضعيتك الصحية. (أحمد محمد عبد الخالق، 2014، 14)

طريقة تصحيح المقياس والحصول على الدرجات الخام:

استخدم الباحث طريقة الإجابة التي تعتمد على مدى شدة بروز السلوك المراد قياسه، حيث تعطى 03 درجات عندما تكون الإجابة ب: غالبا ودرجتين على كل إجابة ب: قليلا ودرجة واحدة على كل إجابة ب: نادرا وصفر على كل إجابة ب: لإتمام وتعطى هذه الدرجات سواء

أمام العبارات التي تقيس شدة الجهاد، أو التي تحسن كفاية الفرد أو العبارات التي تقيس المشكلات الانفعالية (من 0 - 39 درجة منخفض، من 40 - 79 درجة متوسط، من 80 - 120 درجة مرتفع). (فقيه العيد 2013، 24)

مكونات المقياس:

يشمل المقياس على 40 بند تتوزع على النحو التالي:
من البند الأولى الى غاية البند - 10 تعبر عن حدة الإجهاد.
من البند - 11 إلى غاية البند 20 تعبر عن المشكلات الجسدية.
من البند - 21 إلى غاية البند رقم 30 يعبر عن كفاية الفرد.
من البند رقم 31 إلى البند رقم 40 يعبر عن المشكلات الانفعالية.

9- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

صدق المقياس:

لدراسة صدق المقياس اتبعنا طريقة صدق المحكمين المضمون، لقد قام بدراسة بنود المقياس 5 أساتذة من قسم علم النفس، إذ طلب من هؤلاء إبداء رأيهم حول مدى ملائمة كل بند على حدى في قياس الأبعاد العيادية الثلاثة وذلك بإعطاء قيمة تتراوح من 1 غير مناسبة و 2 إذا كانت تحتاج إلى تعديل والقيمة 3 إذا كانت مناسبة ومن خلال النسب المسؤولة لاتفاق المحكمين على مدى صلاحية العبارة، وصدقها فيما تقيسه وجدنا أن كل العبارات تفوق 85 % وفيما يلي نتائج اختبار كاندال لدراسة الإنسان الداخلي للعبارات في ضوء نتائج المحكمين الخمسة في حين تشير نتائج معامل كاندال، أن مقياس الضغوط النفسية يتمتع بقدر عالي من الصدق، حيث كانت معظم العبارات منسقة فيما بينها ومناسبة كما تقيسه، وذلك بالاعتماد على مدى ارتباط كل بند من بنود المقياس بأبعاده العيادية، تشير نتائج ارتباط البند بأبعاد المقياس ونتائج ألفا كرونباخ لمجموعة الدراسة $n = 135$ لوحظ أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين البنود وأبعاده العيادية، مما يشير إلى وجود قدر مقبول من الاتساق بين بنود المقياس وبالتالي صدق المقياس، كما نلاحظ أن قيمة ألفا كرونباخ تتراوح بين 0.71 و 0.76 وهي قيم مرتفعة ومقبولة سيكومتريا، بحيث يمكن الاعتماد على المقياس كأداة للدراسة بدرجة عالية من الثقة.

ثبات المقياس:

للتعرف على ثبات المقياس استخدمت طريقة التجزئة النصفية، وإن معامل الثبات المستخرجة للمقياس ككل قدرت ب 0.94، وتدل هذه القيمة أن المقياس يتصف بدرجة عالية من الثبات وأن معامل الثبات للأبعاد العيادية يتراوح ما بين 0.75 و 0.91، أما معامل الثبات للاختبار ككل يقدر ب 0.94 وتدل هذه النتائج أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات، ويمكن الوثوق بنتائجه أثناء التطبيق الاتساق الداخلي للمقياس لا بد من حساب ارتباط الأبعاد العيادية بعضها ببعض من جهة، وحسب ارتباط كل بعد من الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس، وهو الأسلوب الأمثل للتعرف على مدى اتساق وارتباط أبعاد المقياس بعضها ببعض والدرجة الكلية له، إن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 م، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

10- الأساليب الإحصائية المستعملة:

-اختبار "ت" لدراسة دلالة الفروق.

-تحليل التباين "ف" لدراسة دلالة الفروق .

خلاصة الفصل:

استهدفت هذه الدراسة التعرف على الضغط النفسي لدى معلمات التعليم التحضيري، وكذا محاولة التعرف على الضغط النفسي، فمهنة معلمات التعليم التحضيري تفرض على المعلمات مواجهة الكثير من الضغوط لذا تعجز الكثير منهن على أداء مهامهن بصورة فعالة، فالمعلمات يتعاملون مع أطفال صغار، نظراً لما تتطلبه هذه المهنة من أعباء تطلبات كثيرة وبشكل مستمر .

خاتمة:

من خلال ما تم تقديمه حول الدراسة، وانطلاقاً من إشكالية البحث هل تعاني معلمات التعليم التحضيري من ضغط نفسي مرتفع؟ ثم وضعت الفرضية التي مفادها تعاني معلمات التعليم التحضيري من ضغط نفسي مرتفع. وبعد التطرق إلى الجانب النظري انتقلنا إلى منهجية البحث حيث اتضح لنا أن معلمات التعليم التحضيري يعانون من ضغط نفسي مرتفع، جراء المشاكل الكثيرة التي يتعرضن لها يومياً في المدرسة والمتمثلة في اكتظاظ الصفوف داخل القسم الواحد، والضجيج مما يجعل المعلمة تشعر بالتوتر والقلق، وهذا يعيقها على تأدية واجبها بشكل جيد.

قائمة المصادر والمراجع:

القران الكريم:

الاية رقم :4 من سورة القلم.

1- المراجع بالعربية:

اولا: الكتب:

- ابتسام محمود محمد سلطان (2009).المساندة الإجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة، الطبعة الأولى، دار صفاء، عمان-الأردن.
- إبراهيم وآخرون (ب س). المعجم الوسيط، الجزء الأول، الطبعة 2.
- السيد عثمان فاروق (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، القاهرة- مصر، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع.
- السيد عثمان فاروق (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، القاهرة- مصر، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع.
- النابلسي احمد (1992). الصدمة النفسية، بيروت، دار النهضة العربية.
- أنطوان وآخرون (2001). المنجد في اللغة العربية المعاصرة، الطبعة الثانية، بيروت- لبنان، دار المشرق.
- جوليا روتر (1984). علم النفس الإكلينيكي، ترجمة محمود عطية، مصر، دار الشروق العربية.
- حسين حريم (2004). السلوك التنظيمي سلوك الأفراد والجماعات في منظمات الأعمال، عمان-الأردن، دار الحامد للنشر والتوزيع.
- حسين علي فايد (2005). المشكلات النفسية الإجتماعية، الطبعة الأولى، مؤسسة طيبة، القاهرة.
- حمدي على الفرماوي ورضا عبد الله (2009). الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، الطبعة الأولى، عمان-الأردن، دار الصفاء للنشر والتوزيع.

- ريتشارد لازاروس (1980). الشخصية، ترجمة سيد محمد غنيم، مراجعة محمد عثمان نجاتي، الطبعة الأولى، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
- سيزلاكي وولاص (1991). السلوك التنظيمي والأداء، ترجمة جعفر أبو القاسم، الجزء الأول، الرياض- السعودية، معهد الإدارة العامة.
- شيلي تايلور (2008). ترجمة: وسام درويش بريك، وفوزي شاكرا داود، علم النفس الصحي، الطبعة الأولى، دار حامد عمان، الأردن.
- طه جميل سمية (1998). التخلف العقلي، استراتيجيات مواجهة الضغوط الأسرية، الطبعة الأولى، مصر، مكتبة النهضة المصرية.
- عبد العزيز مفتاح محمد (2010). مقدمة في علم نفس الصحة، الطبعة الأولى، دار وائل، عمان.
- عسكر علي (2000). ضغوط العمل وأساليب مواجهتها، الطبعة الثانية، القاهرة- مصر، دارالكتاب الحديث.
- غانم محمد حسن (2009). مقدمة في علم الصحة النفسية، الطبعة الأولى. الإسكندرية- مصر، المكتبة المصرية للطباعة والنشر.
- غانم محمد حسن (ب.س). كيف نواجه الضغوط النفسية، جامعة حلوان، مصر.
- غانم محمد حسن (2009). مقدمة في علم الصحة النفسية، الطبعة الأولى، الإسكندرية- مصر، المكتبة المصرية للطباعة والنشر.
- فيله فاروق عبده السيد محمد عبد المجيد (2005). السلوك التنظيمي في ادارة المؤسسات التعليمية، الطبعة الأولى، دار المسيرة، عمان .
- ماجد محمد الخياط (2010). اساسيات البحوث الكمية والنوعية في العلوم الاجتماعية، ط 1، دار الراية للنشر والتوزيع، الأردن.
- مقداد محمد، خليفة فاضل عباس (2012). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين ، دراسات نفسية وتربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، 9، 175 – 209.
- يوسف جمعة السيد (2007). إدارة الضغوط، القاهرة، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية، كلية الهندسة، جامعة القاهرة.

. - هارون توفيق (1999) . الضغوط النفسية طبيعتها اسبابها، الطبعة الاولى، القاهرة، مكتبة الانجلو مصرية.

_ النعاس عمر مصطفى (2008). الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية الطبعة الاولى، مصراتة-ليبيا، إدارة المطبوعات والنشر.

-أحمد سعد جلال(2008). الاختبارات والمقاييس النفسية، الطبعة الأولى، الدار الدولية ط الأولى، جامعة 7 أكتوبر، مصر .

-أحمد ماهر (1993). السلوك التنظيمي مدخل بناء المهارات، الدار الجامعية، الإسكندرية.

-أحمد نايل الغرير وأحمد عبد المطيف أبو أسعد (2009). التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان-الأردن.

-السيد يوسف جمعة (2004). إدارة ضغوط العمل، الطبعة الأولى، دار ايتراك، بيروت .

-المرعب منيرة (2013) . الأساليب المعرفية والضغوط الوالدية لدى الأمهات العاملات، المنهل.ط1، مركز دبيونو لتعليم الفكر.جامعة حائل.

-حمدي علي (2008) . سيكولوجية الاتصال وضغوط العمل، الطبعة الأولى، دار الكتاب الحديث، غزة.

-حمدي ياسين وآخرون (1999). علم النفس الصناعي والتنظيمي بين النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، دار الشروق، عمان -الأردن.

-طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية، الطبعة الأولى، دار الفكر، عمان-الأردن.

-عبد العزيز عبد المجيد محمد، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي (2005) . ط3، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

-علي عسكر (2003) . ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط الثالثة، دار الكتاب الحديث، الجزائر.

-علي عسكر(د س) . ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت.

-علي ماضي(د س) . النفس البشرية، دار النهضة العربية.

-عمر مصطفى محمد النعاس (2005). الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية، الطبعة الاولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

- فاطمة عبد الرحيم النواسية (2013). الضغوط والأزمات النفسية دراسات نفسية،
مجلد 9، عدد 2، رابطة الأخصائيين النفسانيين 2013.
- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد (2006). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية
والتربوية، الطبعة الأولى، دار الفكر، عمان-الأردن.
- محمد علي كامل (2004). الضغوط النفسية ومواجهتها، مكتبة ابن سينا للنشر،
القاهرة-مصر.

ثانياً: المجلات:

- أبو حميدان يوسف (2001). تطور الضغوط النفسية عبر الأبعاد الزمنية وعلاقتها
بمتغيرات الجنس الحالة الاقتصادية الحالة الاجتماعية لدى عينة من المعلمين الملتحقين
بالدراسة المجلد 17 ، العدد 02، مجلة جامعة دمشق.
- شريف ليلي، علي رانية (2011) . مصادر ضغوط العمل النفسية لدى معلمات الحلقة
الثانية من التعليم الأساسي وعلاقتها ببعض المتغيرات، دراسة ميدانية في محافظة اللاذقية،
مجلة جامعة تشرين للبحوث، والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية،
(33 01) 163 – 179.
- العوامل فهد (2006) . الضغط النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في الاردن-
عمان، مجلة كلية التربية بالعلوم، 4.
- فاطمة عبد الرحيم النواسية (2013). الضغوط والأزمات النفسية دراسات نفسية،
- فقيه العبد (2013). مجلة القياس النفسي يصدر المشروع الوطني للبحث حول تصميم
وترجمة تكيف اختبارات الصحة النفسية، دار الكنوز للإنتاج والنشر والتوزيع. الجزائر.
- كامل أميمة مصطفى (2011) . الضغوط النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية
وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية، مجلة كلية التربية ببنها، العدد 91، الجزء الثالث،
64 – 105.
- لوكيا الهاشمي (2002). الضغط النفسي في العمل مصادره اثاره وطرق الوقاية جامعة
منتوري، قسنطينة، مجلة أبحاث نفسية وتربوية. مجلد 9، عدد 2، رابطة الأخصائيين
النفسانيين.

ثالثا: المذكرات والرسائل الجامعية:

* الدراسات:

الدراسات العربية:

- دراسة رفقي (1996). الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة، جامعة اليرموك ، الاردن.
- دراسة حمدي الفرماوي (1990). معرفة مستوى ضغط المعلم وعلاقته بمتغيرات المرحلة التعليمية.
- دراسة هانم حامد (1993). مستوى ضغط المعلم وعلاقته بالطمأنينة النفسية.
- دراسة فوزي عزت وبدر جلال (1997). الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الابتدائية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية التي تتعلق بالسن والجنس والخبرة.
- دراسة يوسف عبد الفتاح محمد (1999). عنوانها الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية.
- دراسة قاسم (2000). الضغوط المهنية لمعلمة الروضة مستوياتها وعلاقتها ببعض سمات الشخصية وبعض المتغيرات الديموجرافية.
- دراسة علي حمدان (2003). عنوانها الضغوط النفسية وعلاقته بتقدير الذات ووجهة الضبط لدى معلمي ومعلمات مدارس التربية الخاصة.

الدراسات الاجنبية:

- دراسة hipps et happlin (1991). حول الضغط النفسي لدى المعلمين.
- دراسة فونتانا وأوبزرويا Fontana and Abonseie (1993). التعرف على الفروق في الضغوط النفسية تبعا للفروق في الجنس وأنماط الشخصية حسب تصنيف ايزنك.

* الرسائل الجامعية :الماجستير والاطروحات(الدكتوراه) :

رسائل متعلقة بالموضوع:

- الجبلي منى محمد عثمان عبدالله (2006). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة صنعاء. رسالة ماجستير غير منشورة. اليمن. جامعة صنعاء.

- ريوح لطيفة (2000). عوامل الضغط النفسي عند المرأة العاملة، رسالة ماجستير غير منشورة في علوم التربية، جامعة الجزائر.
- رضوان ابراهيم بوناب (2012-2013). مذكرة مقدمة بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا، لنيل شهادة الماجستير بعنوان:الضغط النفسي لدى عمال قطاع المحروقات وعلاقته بالدافعية نحو الانجاز، عمال مركب تكرير البترول بسكيكدة.
- الزعبي نزار مجد يوسف (2005). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية لمحافظة أريد وعلاقتها بتقدير الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك. كلية التربية.
- سكريفة مريم (2008). استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي للمعلم، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، جامعة ورقلة-الجزائر.
- شارف مليكة (2011). مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، جامعة تيزي وزو، الجزائر.
- الشمري محمد بجل منور (2014). الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى المصابين ببعض الأمراض السيكوسوماتية دراسة تطبيقية على عينة اكلينيكية في مستشفى الملك خالد العام - محافظة حفر الباطن، رسالة ماجستير (غير منشورة) في العلوم الإجتماعية والنفسية، الرياض.
- شويطر خيرة (2016.2017). استراتيجيات الضغوط النفسية لدى الامهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، دراسة ميدانية على عينة من ولاية وهران 2، اطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علوم التربية، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية.
- عبد الحميد أسماء صلاح (2008). الضغوط النفسية وعلاقتها بوجهتي الضبط لدى الاطفال ساكني المقابر، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- عريس نصر الدين (2016، 2017). اطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه علوم تخصص علم النفس العيادي تحت عنوان: استراتيجيات تكيف اطباء مصلحة الاستعجالات

في وضعيات الضغط النفسي، دراسة ميدانية على عينة من الاطباء بالمستشفى الجامعي بتلمسان.

- فاييزة غازي العبد الله (2014). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية، رسالة لمنح درجة الدكتوراه في الارشاد.

- ناجية دايلي (2012، 2013). الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق، دراسة ميدانية بولاية سطيف.

2- المراجع بالفرنسية:

- emmanuel abord de chatillon et autres, le stress professionnel (2006). collection « les cahiers de préventique » n° 6, © editions préventique, bordeaux.
- Folkman .S, Lazarus (1966). R.S,Schetter.Ch.D, Delongis.A&Gruen R.Jdynamics of stressful encounter cognitive appraisal coping and encounter outcomes , Journal of personality and social psychology , 50(05) 992-1003.
- Sally, H .(1980). The Stress of Life. N. Y. Mcgraw- Hill.

الملاحق

مقياس الضغط النفسي

اعداد د / فقيه العيد 2013

الاسم:

اللقب:

السن:

الحالة المدنية:

عدد الاولاد:

سنوات العمل:

المستوى الدراسي:

مدرسة:

التاريخ:

غالباً	قليلاً	نادراً	لا	العبارات	
				اشعر بالارتباك الشديد عندما يحدث حدث غير متوقع	1
				عندي مدة وأنا اشعر بالعصبية والإجهاد	2
				لم أتمكن في الآونة الأخيرة من معالجة عدة مشاكل أساسية	3
				واجهت في الآونة الأخيرة عدة أحداث لم أتمكن من تجاوز أثرها	4
				لم تعد لي الثقة بالنفس في مواجهة المشكلات التي تطرأ في حياتي	5
				ينتابني شعور بأن أموري الشخصية لا تسير نحو الواجهة الحسنة	6
				أشعر أن هناك الكثير من الأمور العالقة التي تحتاج إلى الحسم	7
				ينتابني شعور دوما أنني غير قادر على حل كل الأمور العالقة	8
				أفكر كثيرا في الأمور العالقة التي يجب إتمامها في الوقت المناسب	9
				أشعر بالإرهاق و أن الوقت غير كاف لإنجاز أعمالي	10
				لدي آلام جسدية كآلام الظهر والمفاصل أو آلام الرأس و البطن أو العنق	11
				منذ مدة و أنا أعالج و لم أتمكن من الشفاء التام	12
				أصبحت أعاني من مشكلات هضمية و اشعر بالرغبة في التقيؤ	13
				عضلاتي متوترة واجد صعوبة في التنفس	14
				اشعر بخفقان سريع في القلب	15
				ينتابني حالة من الدوخة و الدوران	16
				أصبحت أعاني من صعوبات في التبول و التبرز	17
				أصبحت أعاني من صعوبة في النوم و اشعر بالتعب صباحا	18
				أصبحت شهيتي للطعام تتناقص شيئا فشيئا	19

			أعاني من مشكلات على مستوى الجلد بدون شفاء واضح تام	20
			ليس لي وقت للإستحمام و الترفيه بسبب كثرة أشغال	21
			حيويتي و نشاطي بدأت تتراجع في الآونة الأخيرة	22
			فعلا فقد أصبحت المشاكل العائلية و المهنية تثقل كاهلي	23
			بدأت أشعر بفقدان السيطرة على تصرفاتي و إنفعلاتي	24
			أشعر أن هناك الكثير من الأمور التي أصبحت تضغط علي	25
			أشعر أنني فقدت القدرة على الإسترخاء	26
			أشعر دوما أنني في مواجهة مستمرة الأحداث غير سارة	27
			أشعر بخيبة الأمل عندما أشعر أن الأمور تسير عكس ما أريد	28
			أصبحت أشعر أن قدراتي الجنسية تتراجع بشكل كبير	29
			أصبحت أتعب أكثر من المعتاد	30
			أشعر بالإحباط عندما تصبح الأمور خارج السيطرة	31
			أصبحت أشعر بالإنزعاج الشديد عندما أفشل	32
			أصبحت أخاف من الموت	33
			أصبحت أكثر غضبا من السابق	34
			تنتابني لحظات أشعر فيها بالمرارة و الحزن	35
			فقدت الاهتمام بالأشياء و أصبحت لا أجد المتعة في شيء	36
			أشعر أنني منشغل كثيرا و مهموم في الآونة الأخيرة	37
			أصبح ينتابني الشعور أن شيئا ما سيئ سيحدث لي	38
			أصبحت أعاني من سوء التركيز و صعوبة في ضبط الأمور	39
			أشعر أن أفكاري مشوشة و أجد صعوبة في إتخاذ القرارات	40