الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية

مذكرة بعنوان:

الضغوط النفسية لدى الطالبة العاملة

دراسة ميدانية لعينة من طالبات جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علوم التربية وعلم النفس

تخصص: ارشاد وتوجيه

إعداد الطلبة:
بلقيس خلف
رزيقة تركي

إشراف الأستاذ:
يونس بن حسين

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
حوامدي الساسي	دكتور	رئيسا
يونس بن حسين	دكتور	مشرفا ومقررا
نعيمة جاري	دكتور	مناقشا

السنة الجامعية: 2025 / 2026

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية

مذكرة بعنوان:

الضغوط النفسية لدى الطالبة العاملة

دراسة ميدانية لعينة من طالبات جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علم النفس وعلوم التربية

تخصص: ارشاد و توجيه

إعداد الطلبة:

بلقيس خلف

رزيقة تركي

إشراف الأستاذ:

يونس بن حسن

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
حوامدي الساسي	دكتور	رئيسا
يونس بن حسين	دكتور	مشرفا ومقررا
نعيمة جاري	دكتور	مناقشا

السنة الجامعية: 2025 / 2026

فهرس المحتويات

الشكر والتقدير ..... ب

اهداء..... ج

ملخص الدراسة بالعربية..... ه

Abstract of the Study in English..... و

مقدمة I

الفصل الاول : الجانب النظري..... 1

1)اشكالية الدراسة:..... 1

3)أهمية الدراسة:..... 3

4)التعريف الإجرائي لمفاهيم الدراسة:..... 4

5)الدراسات السابقة:..... 4

6)التعقيب عن الدراسات السابقة : 6

الفصل الثاني : الضغوط النفسية..... 2

تمهيد..... 3

(1تعريف الضغوط النفسية : 4

2)أنواع الضغوط النفسية:. 6

3)خصائص الضغوط النفسية:..... 9

4)مصادر الضغوط النفسية: 12

5)أسباب الضغوط النفسية..... 15

(6أثار و مظاهر الضغوط النفسية..... 22

7)مراحل الضغوط النفسية : 25

8)النضريات المفسرة للضغوط النفسية..... 29
9)استراتجيات مواجهة الضغوط النفسية..... 34
خلاصة..... **39**
الفصل الثالث..... **40**
الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية..... **40**
(1**منهج الدراسة**..... 41
(**2الدراسة الإستطلاعية**..... 41
(**3الدراسة الأساسية**..... 46
(4**الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة**..... 48
الفصل الرابع..... **49**
عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة..... **49**
(1**عرض وتحليل ومناقشة نتيجة التساؤل الأول**..... 50
2)عرض وتحليل ومناقشة نتيجة التساؤل الثاني..... 52
3)**عرض وتحليل ومناقشة نتيجة التساؤل الثالث**: 53
خلاصة الدراسة والمقترحات..... **55**
قائمة المراجع والمصادر..... **56**
الملاحق..... **59**

فهرس الجداول

جدول 1: يوضح معامل ارتباط البند بالدرجة الكلية للمقياس (الضغوط النفسية) 43
جدول 2 : يوضح معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ 45
جدول 3 : يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الحالة الاجتماعية والمستوى الدراسي 47
جدول 4: يوضح توزيع أفراد العينة لكل مستوى حسب متغير الضغوط النفسية 50
جدول 5 : يوضح دلالة الفروق بين مستويات الضغوط النفسية 50

جدول 6 : قيمة و دلالة الفروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية 52
جدول 7 : قيمة ودلالة الفروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير المستوى الدراسي 53

فهرس الاشكال

الشكل 1 : تخطيط عام لنظرية سيلي 31
الشكل 2: تخطيط خبرة الضغط النفسي..... 32
الشكل 3 : تخطيط نظرية التقدير المعرفي للضغط 33

بسم الله الرحمن الرحيم

الشكر والتقدير

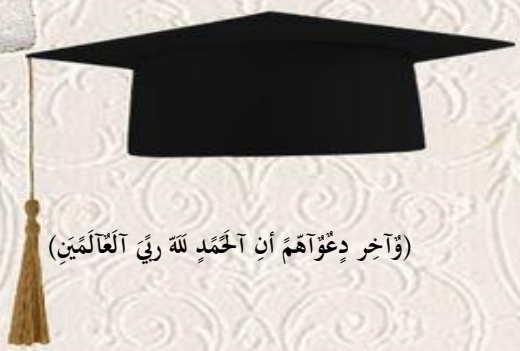
بعد حمد الله وشكره الذي وفقنا لإنجاز هذه الدراسة فإننا نتقدم بخالص الشكر وعظيم الامتنان إلى أستاذنا الدكتور يونس بن حسين الذي أشرف على إعداد هذه الدراسة، وقدم الكثير من الجهد المتواصل والمشورة العلمية لإنجازها، بأعلى درجات الموضوعية في النقد البناء والنصيحة التي كانت مرشداً للصواب، ولن تفي الكلمات بالتعبير عن مدى شكري وامتناني.

كما نقدم بجزيل الشكر من عضوي لجنة المناقشة على تفضلهما بقبول مناقشة هذه الدراسة

كما يسعدنا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من مد يد العون والمساعدة

جزى الله الجميع عنا خير الجزاء.

اهداء



(وَآخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ)

أهدي هذا التخرج إلى أعز الناس على قلبي، إلى والديّ الكريمين اللذين كانا سندي ودعمي في كل خطوة، فلهما مني كل الحب والامتنان والتقدير.

إلى إخوتي وأخواتي الذين كانوا بجانبي دائمًا وشجعوني على مواصلة الطريق رغم الصعوبات.

إلى جدتي الغالية التي لم تبخل عليّ بشيء، وكانت دائمًا مصدر دعاء وحنان ودعم، حفظها الله وأدامها نعمة في حياتي.

كما أهدي هذا النجاح إلى كل من ساندني ووقف معي خلال مشواري الدراسي.

أهدي هذا التخرج لنفسي التي كانت حريصة لإنجاز المذكرة، ولنفسي التي خاضت طريقًا طويلًا مليئًا بالتعب والضغوط والتحديات، ولم تستسلم يومًا رغم كل اللحظات الصعبة التي مرت بها. إلى نفسي التي سهرت الليالي، وتعبت، وبكت أحيانًا من شدة الإرهاق، لكنها كانت في كل مرة تنهض من جديد وتكمل الطريق بإصرار وأمل.

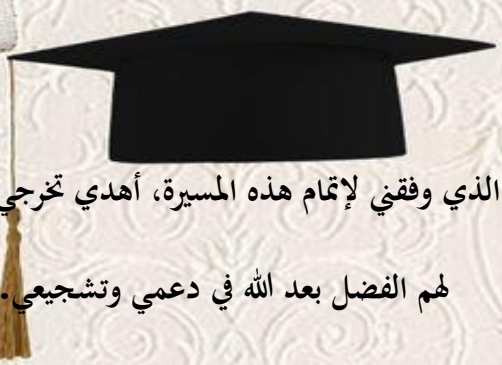
أهديه لنفسي التي تحملت مسؤولية الدراسة طوال خمس سنوات، وعاشت أيامًا بين القلق والتعب والضغط النفسي، لكنها آمنت دائمًا أن بعد الصبر نجاحًا يستحق كل هذا العناء.

واليوم، وأنا أرى ثمرة جهدي أمامي، أحمد الله كثيرًا على أنني لم أستسلم في منتصف الطريق، وعلى أنني بقيت قوية حتى وصلت إلى هذه اللحظة التي طالما حلمت بها وانتظرتها بفارغ الصبر. فهذا النجاح ليس مجرد شهادة، بل هو دليل على صبر طويل، وتعب كبير، وقلب لم يفقد الأمل رغم كل شيء.

الحمد لله الذي أتممت 18 سنة من مرحلتي الدراسية وختمتها بنجاح .

تُرْكِيَ رزِيقَةّ

اهداء



الحمد لله الذي وفقني لإتمام هذه المسيرة، أهدي تخرجي هذا إلى من كان

لهم الفضل بعد الله في دعمي وتشجيعي...

إلى أعز الناس على قلبي إلى من تعبت وسهرت من أجلي

أمي العزيزة

وإلى سندي في الحياة وقدوتي،

أبي العزيز

إلى رفاق دربي ومصدر فرحتي الذين كانوا دائماً إلى جانبي في كل خطوة

أخواتي وأخوتي

وإلى من شاركني الحلم وساندني بكل حب،

خطيبي العزيز

الحمد لله على حلمٍ أصبح حقيقة، وعلى أيامٍ صعبة مرّت وأصبحت مجرد ذكرى ، وهذا ليس نهاية الطريق، بل بداية أجمل بإذن الله

خلف بلقيس

ملخص الدراسة بالعربية

هدفت الدراسة إلى الكشف على مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبة العاملة ، حيث تمت صياغة الإشكالية العامة على النحو الآتي: **ما مستوى الصغوط النفسية لدى الطالبة العاملة؟**

وقد شملت عينة الدراسة 100طالبة عاملة ، وتم تطبيق مقياس الضغوط النفسية، وقد تم إتباع في معالجة البيانات على المنهج الوصفي الاستكشافي، ثم إستخدمنا اختبار كا^2. وبعد تطبيق الأدوات المستخدمة وإستخلاص النتائج تم التوصل إلى ما يلي:

- مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبة العاملة مرتفع.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدى الطالبة العاملة تابعة لمتغير الحالة الإجتماعية لصالح الزوجة.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدى الطالبة العاملة تابعة لمتغير المستوى الدراسي.

Abstract of the Study in English

The study aimed to examine the level of psychological stress among working female students.

The general research question was formulated as follows:

What is the level of psychological stress among working female students?

The study sample included 100 working female students, and the Psychological Stress Scale was administered. Data analysis followed a descriptive-exploratory approach, and the chi-square test was used. After applying the research tools and analyzing the results, the following conclusions were reached:

- The level of psychological stress among working female students is high.
- There are statistically significant differences in psychological stress among working female students based on the marital status variable, favoring married students.
- There are no statistically significant differences in psychological stress among working female students based on the age variable.

مقدمة

تعد الجامعة إحدى المؤسسات الإجتماعية التعليمية التي تكون مركز إهتمامات العديد من العلماء والمتخصصين في المجالات المختلفة وذلك نظرا لما تؤديه من مهام متعددة ،ومما لا ريب فيه أن الجامعة كانت وما تزال تحتل داخل أي نظام تعليمي أهمية كبيرة بخاصة فيما يتصل بتكوين الإطارات ذات مهارات العلمية العليا المؤهلة لتوظيف المعرفة لخدمة الإحتياجات الاجتماعية والضرورية لإحداث التقدم العلمي والإقتصادي و الإجتماعي ،وكذا يوصفها أداة أساسية في تشكيل خطط التنمية الشاملة وتطويرها .

الجامعة الجزائرية كغيرها من الجامعات الأخرى تبذل مجهودات في سبيل تطوير ورفع مستوى التعليم العالي والبحث العلمي فيها حيث يقول عبد الله مُحَّد عبد الرحمان " إن التعليم الجامعي يعبر عن مراحل تعليمية أكثر من مرحلة الجامعة ذاتها ، لأنه يشمل ما بعد المرحلة الثانوية بصفة عامة ، ويتضمن ذلك مرحلة المدارس العليا التي قد تمتد ما بين عامين الى خمسة أعوام ، أو نشر أيضا الى مرحلة الجامعة أو ما تسمى بمرحلة الدراسات العليا " **(عبد الله مُحَّد عبد الرحمان ،2000،21)**.

وتعتبر المرحلة الجامعية مرحلة أساسية في المسار التعليمي للإنسان في تنمية معارفه وتطوير الشخصية والتهيئة للحياة المهنية والإجتماعية، كما تتميز هذه المرحلة بالإستقلالية وتحمل المسؤولية والسعي نحو النجاح الأكاديمي ،إلا أن الطالب قد يواجه خلالها عدة تحديات مرتبطة بدراسة وتكييف تنظيم الوقت ،مما قد يجعله عرضة لضغوط النفسية التي تؤثر على صحته النفسية وأدائه الدراسي .

ولقيت ظاهر الضغوط النفسية إهتماما كبيرا من حيث المناقشة والتحليل والتعريف والقياس بما لها من أهمية على المستويين الفردي والجماعي ، والضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يخيرها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة وخاصة بالنسبة للمرأة لما عليها من ضغوط في العمل والمنزل وغيرها ، وبالتالي يتطلب منها توافقا مع البيئة وهذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية ، كالقلق والصراع والإحباط والعدوان وغيرها من طبيعة الوجود الإنساني .(**علي حمدان 2002،02**)

ولقد تناولت دراستنا الضغوط النفسية لدى الطالبة العاملة حيث حاولنا تسليط الضوء على مختلف العوامل التي تساهم في ظهور هذه الضغوط حيث قسمنا دراستنا الى ثلاثة فصول :

الفصل الأول: يضم الإطار العام لدراسة ويشمل إشكالية البحث إضافة الى أهداف وأهمية موضوع الدراسة والتعريف الإجرائي للمتغيرات والدراسات السابقة والتعقيب عليها .

الفصل الثاني : يشمل على متغير الضغوط النفسية من خلال تعريفه وأنواعه وخصائصه ومصادره وأسبابه بالإضافة إلى العوامل المؤثرة والمظاهر والمراحل والنظريات المفسرة لهذه الضغوط والإستراتجيات لمواجهة الضغوط.

الفصل الثالث: كان مخصصا للإجراءات الميدانية المتمثلة في المنهج والدراسة الاستطلاعية والأدوات المتبعة في الدراسة إضافة الى حدود الدراسة .

الفصل الرابع: يتم فيه عرض وتحليل وتفسير النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة الرئيسية .

الفصل الاول : الجانب النظري

الاطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- تساؤلات الدراسة

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- التعريف الإجرائي للمفاهيم

6- الدراسات السابقة

7- التعقيب على الدراسات السابقة

1) اشكالية الدراسة:

تُعدّ المرحلة الجامعية من أهمّ المراحل في المسار التعليمي للإنسان، إذ تمثّل الجسر الذي يعبر من خلاله الطالب من عالم التعلّم الموجّه إلى فضاء البحث والاكتشاف والاستقلالية الفكرية. في هذه المرحلة تتبلور شخصية الطالب العلمية والاجتماعية والنفسية، ويتحوّل فيها من متلقٍّ للمعرفة إلى باحثٍ عنها ومشاركٍ في إنتاجها (**الشرقاوي، 2019**).

حيث تتميز المرحلة الجامعية بخصوصيتها من حيث طبيعة المناهج وطرق التدريس التي تعتمد على التحليل والنقد والمناقشة، بعكس المراحل السابقة التي يطغى عليها التلقين والحفظ. كما تتيح هذه المرحلة للطلبة فرصاً أوسع للتفاعل الاجتماعي وتنمية مهاراتهم الشخصية (**عطية،2021**)

ومن جهة أخرى، فإنّ هذه المرحلة لا تخلو من التحديات، إذ يواجه الطالب خلالها ضغوطاً نفسية وأكاديمية ناتجة عن متطلبات الدراسة والتكيف مع بيئة جديدة تختلف في أسلوبها وتنظيمها عن المراحل السابقة. لذلك، تُعدّ المرحلة الجامعية تجربة حياتية متكاملة تمزج بين التعلم والتكوين الذاتي، وتشكل محطة أساسية في بناء الهوية المهنية والشخصية للفرد (**مراد، 2018**).

و تعتبر الطالبة الجامعية محورًا أساسيًا في العملية التعليمية، إذ تمثل العنصر الفاعل في تحويل المعرفة النظرية إلى ممارسة واقعية داخل المجتمع. فهي لا تكتفي بتلقي المعلومات، بل تسعى إلى تحليلها ونقدها وتوظيفها في سياقات متعددة، مما يجعلها شريكًا في إنتاج المعرفة وليس مجرد متلقٍ لها. وتواجه الطالبة الجامعية تحديات متنوعة، منها التكيف مع البيئة الجامعية، وتطوير مهارات البحث العلمي، وتحقيق التوازن بين الدراسة والحياة الشخصية(**الزواوي، 2018، ص. 45**).

وفي كثير من الحالات، تجد الطالبة الجامعية نفسها مضطرة للعمل، سواء لتغطية مصاريفها الشخصية أو لدعم أسرتها، مما يضيف عبئًا إضافيًا على كاهلها. هذا التداخل بين الدراسة والعمل قد يؤدي إلى إرهاق جسدي ونفسي، ويؤثر سلبًا على تركيزها الأكاديمي، ويزيد من مستويات التوتر والضغط النفسي(**بوخميس، 2020،ص112**) .

تسعى الطالبة العاملة لإكمال دراستها ونيل الشهادة الجامعية، وإشباع رصيدها المعرفي وتحقيق المزيد من النجاحات، لترضي ذاتها وكسب الإحترام والتقدير من قبل المجتمع، ومن جهة أخرى التوفيق بينها وبين عملها الذي يعتبر بالنسبة لها أمر مهم وضروري فهو سيد الحاجة الإقتصادية والاجتماعية والمادية .

وفي هذا السياق أصبحت المرأة تشارك بالعمل في مجالات الحياة العملية والنظرية، حيث أن العمل يحقق لها إشباعا نفسيا واجتماعيا وشعورا بالقيمة والمكانة والأمن، كما يساهم في تحقيق التكامل الأسري، وارتفاع مستوى النضج الإجتماعي (**صفاء يحياوي 2018،ص47**).

وبالرغم من أهمية العمل وما حققه من إستقلال مادي وخلق مكانة إجتماعية لدى المرأة ، إلا أنه يترتب عليه عدة سلبيات، حيث تواجه الطالبة العاملة ضغوطًا نفسية متعددة نتيجة الجمع بين الدراسة والعمل يضعها أمام واقع نفسي معقد ومتشابك ، يتسم بتزايد الضغوط وتداخل المسؤوليات، إذ يتطلب التوفيق بين متطلبات الدراسة الأكاديمية وساعات العمل و قدرة عالية على تنظيم الوقت وإدارة الضغوط.

اذا تجد الطالبة نفسها مطالبة بإستجابة لمتطلبات أكاديمية متزايدة في ظل التزامات مهنية التي تتسم بالجدية والانضباط وهو ما قد يؤدي الي استنزاف طاقتها الجسدية والنفسية ويضعف قدرتها على التكيف السليم.

وتنقسم هذه الضغوط الي عدة مستويات :الضغوط الأكاديمية مثل الامتحانات والواجبات، و الضغوط المهنية المتعلقة بمسؤوليات العمل، بالإضافة إلى الضغوط الاجتماعية والعائلية الناجمة عن صعوبة الموازنة بين الالتزامات المختلفة. كما تنشأ الضغوط داخلية من توقعات الطالبة لنفسها لتحقيق الأداء المثالي في الدراسة والعمل، مما قد يؤدي إلى القلق والإجهاد المزمن واحتراق نفسي

وعليه،فإن هذا الوضع يفرض ضرورة دراسة الضغوط النفسية التي تواجه الطالبة الجامعية العاملة، وفهم أبعادها المختلفة و آثارها المحتملة ،بما يسمح بتقديم تصورعلمي يُسهم فيدعم هذه الفئة ومرافقتها نفسيًا داخل البيئة الجامعية.ومن هنا نطرح الأسئلة التالية:

- ما مستوى الظغوط النفسية لدى الطالبة العاملة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الظغوط تعزى لمتغير العمر؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الظغوط تعزى لمتغير الحالة الإجتماعية؟

2) أهداف الدراسة:

- الكشف عن مستوى الظغوط النفسية لدى الطالبة العاملة.
- الكشف عن الفروق في مستوى الظغوط تبعا لمتغير المستوى الدراسي.
- التعرف عن الفروق في مستوى الظغوط تبعا لمتغير الحالة الإجتماعية.

3) أهمية الدراسة:

تقسم أهمية الدراسة الى

أولا: الأهمية النظرية : تساهم الدراسة بالجانب النظري على اثراء الرصيد المعرفي والاجتماعي فيما يتعلق بموضوع الضغوط النفسية للطالبة العاملة وفهم تأثيرهما على صحة المرأة.

كما تهتم الدراسة في الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبة العاملة التي تواجهها

كما تكمن اهمية هذه الدراسة في التعرف عن موقف الطالبة العاملة على كيفيه التوفيق بين عملها ودراستها دون ضغوط نفسيه

ثانيا:الأهمية التطبيقية: :

تكمن الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في إمكانية الاستفادة من نتائجها في وضع برامج إرشادية ونفسية تساعد الطالبات العاملات على التخفيف من حدة الضغوط النفسية التي يتعرضن لها أثناء محاولتهن التوفيق بين العمل والدراسة. كما يمكن أن تسهم نتائجها في توعية الهيئات الجامعية وأرباب العمل بضرورة توفير ظروف مناسبة تدعم الطالبة العاملة نفسيًا وأكاديميًا، مما ينعكس إيجابًا على أدائها الدراسي والمهني.

4) التعريف الإجرائي لمفاهيم الدراسة:

الضغوط النفسية:

هي مجموعة من الاستجابات الانفعالية والمعرفية والجسدية التي تظهر نتيجة تعرض الطالبة لمتطلبات دراسية ومهنية تفوق قدرتها على التكيف، مما يؤدي إلى شعورها بالتوتر والقلق والإرهاق، ويعبر عنها بالدرجة التي تتحصل عليها الطالبة العاملة في مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة.

5) الدراسات السابقة:

أ_الدراسات العربية:

يمينة بزياز ومختارية بن لعربي(2021):هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى عينة من النساء العاملات ولتحقيق هذا الهدف تم تبني المنهج الوصفي واعتماد مقياس الضغط النفسي لـ لفنستاين وآخرون Levenstein & al"، حيث تم تطبيقه عن بعد عبر وسائل التواصل الإلكترونية على عينة من النساء العاملات مكونة من111 امرأة عاملة يمارسن عملهن ضمن مشاريعهن الشخصية، أو القطاع الخاص أو القطاع العام، وقد تم اختيار هذه العينة بطريقة قصدية.

في الأخير أشارت النتائج إلى:

- أن مستوى الضغط النفسي جاء منخفضا لدى مفردات العينة
- وإلى عدم وجود فروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير نوع قطاع العمل مشروع شخصي خاص Privé، عام (Public ، وقد خلصت الدراسة بتقديم مجموعة من التوصيات في ضوء هذه النتائج.

دراسة بليلة ريم وصالحي كريمة(2022-2023): هدفت دراستنا إلى الكشف عن فروق مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة في قطاع التعليم، وقد اعتمدنا المنهج الوصفي المقارن لتحقيق أهداف الدراسة الحالية، وقد اقترح إجراء الدراسة على عينة قومها 52 عاملة من مقاطعة التربوية ابتدائي متوسط (ثانوي) بالمقرن ولاية الوادي، وكانت أداة جمع البيانات في هذه الدراسة استبانة بحث مكونة من 30 بند نقيس الضغط النفسي وتم التأكد من الخصائص السيكومترية لتطبيقها.

وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- توجد فروق في مستوى الضغط النفسي لدى أفراد عينة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية.
- توجد فروق في مستوى الضغط النفسي لدى أفراد عينة الدراسة حسب متغير موطن العمل.
- توجد فروق في مستوى الضغط النفسي لدى أفراد عينة الدراسة حسب متغير نوع السكن.

ب_الدراسات الأجنبية:

دراسة نانسي بوتسن (1979): عنوانها العلاقة بين عمل المرأة ومعاناتها من الضغوط النفسية، هدفت الدراسة تحديد ما إذا كان عمل المرأة هو سبب شكواها من الضغوط النفسية، أو أن العمل لا يسبب لها أية ضغوط نفسية على الاطلاق. حيث تكونت عينة الدراسة من 212 سيدة عاملة وغير عاملة، ولهن أولاد أصغرهن لا يقل عن 13 سنة،وتمثلت أدوات الدراسة في "مقياس بناء التوافق structure coping of scale، دليل لانجنر Langner،22 بندا يقيس درجة الأعراض المرضية التي تشير الى وجود ضرر أو نقص في الشخصية.

توصلت أهم النتائج كما يلي:

- وجود العلاقة بين كل من العمل، الزواج، الأمومة من جهة، ومعاناة المرأة من الضغوط النفسية بالمقارنة برية المنزل من جهة أخرى.
- يزداد الضغط النفسي كلما قلت الخبرة المهنية للعاملات، حيث دلت البيانات على وجود فروق دالة احصائيا لصالح العاملات الحديثات في العمل من حيث المعاناة من الضغوط النفسية بالمقارنة بمن لهن خبرة كبيرة بمجال العمل، أو بالمقارنة بربات البيت.

دراسة شارون كيورتيس: عنوانها المرأة وضغوط الأدوار المتعددة، وذلك بهدف تعرض الضغوط النفسية التي تشعر بها المرأة العاملة نتيجة تعدد أدوارها والصراع بينهما مما يترك أثره على الصحة الجسمية والحالة الانفعالية (القلق والانفعال والعدوانية) وقد تكونت الدراسة من 46 سيدة تتراوح اعمارهن ما بين 25 سنة الى 40 سنة، وقد استخدم في الدراسة الأدوات التالية:

- استبيان مقاومة مصادر الضغوط النفسية
- قائمة وصف الصفات الوجدانية المتعددة
- استفتاء المعلومات الديمغرافية
- وتوصلت أهم النتائج كما يلي:
- تتمتع النساء العاملات بالأنشطة غير التقليدية بمقاومة الضغوط النفسية بصورة تفوق مثيلاتها لدى العاملات بالأنشطة التقليدية.
- العلاقات الارتباطية بين المتغيرات للمجموعات ككل والمجموعات الفرعية أظهرت عشرون علاقة ممكنة تشير الى ان معظم التغيير في الاتجاهات المتعلقة بأدوار المرأة تعرضها للضغوط النفسية وتؤثر على مستويات مقاومتها للأمراض النفسية.

6) التعقيب عن الدراسات السابقة :

من حيث الهدف:

تمثلت دراسة بليلة ريم وصالح كريمة الى الكشف عن فروق مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة في قطاع التعليم، بينما دراسةيمينة ومختارية هدفت الى التعرف على مستوى الضغط النفسي، ودراسة نانسي هدفت الى تحديد اذا ما كان عمل المرأة هو سبب شكواها من الضغوط النفسية التي تشعر بها المرأة العاملةنتيجة تعدد ادوارها بينما، هدفت دراستنا الحالية الى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبة العاملة .

من حيث المنهج: اتفقت كل الدراسات على نفس المنهج وهو المنهج الوصفي لكن اختلفت في الأسلوب، حيث استخدمت دراسة يمينة ومختارية و شارون كيورتيس المنهج الوصفي اما دراسة بليلة وصالحي اختلفو في الاسلوب

والذي هو الاسلوب المقارن ودراسة نانسي بوستن المنهج الارتباطي، أما الدراسة الحالية طبقت المنهج الوصفي الاستكشافي

من حيث العينة: تم اتفاق كل الدراسات على عينة المراة والطالبة العاملة ولكن اختلفنا من حيث العدد نحن 100 عاملة بينما الدراسات الاخرى تتراوح عينتهم من 46 الى 212 عاملة

من حيث أدوات البحث: اتفقت كل الدراسات على مقاييس الضغوط النفسية كما تطابقت مع الدراسة الحالية

الفصل الثاني : الضغوط النفسية

تمهيد

1- تعريف لضغوط النفسية

2- أنواع الضغوط النفسية

3- خصائص الضغوط النفسية

4- مصادر الضغوط النفسية

5- أسباب الضغوط النفسية

6- اثار و مظاهر الضغوط النفسية

7- مراحل الضغوط النفسية

8- النظريات المفسرة لضغوط النفسية

9- استراتجيات مواجهة الضغوط النفسية

خلاصة

تمهيد

تعد الضغوط النفسية من التحديات الكبرى التي واجهتها الإنسانية عبر العصور وما زالت تواجهنا في وقتنا الراهن، وهذا جراء الصعوبات والمشكلات الضاغطة التي يتعرض لها الأفراد داخل مجتمعاتهم، وهذا من شانه ان يولد لديهم ذلك الشعور السلبي الذي يصحبه الإحساس بالقلق والتشاؤم الإحباطات، وهي تختلف باختلاف هؤلاء الأفراد والبيئة التي يتفاعلون معها، وعلى حسب وضعية كل فرد في مختلف المواقف التي يتواجد فيها.

1) تعريف الضغوط النفسية :

الضغوط النفسية هي نتاج تقدم حضاري متسارع يؤدي الى إفراز ضغوطات تشكل عبئا على قدرة ومقاومة الناس في التحمل، وتشكل الأساس الرئيس الذي تبنى عليه بقية الضغوط، إذ لا يخلو مجتمع أيا كان راقيا أم فقيراً منها، وبزيادة التطور الحضاري وما يحمله من آفات تستهدف النفس البشرية وتحملها أعباء فوق طاقتها، يعيش إنسان هذا العصر ضغوطا شتى تؤثر على الحالة الصحية والجسدية والبدنية والنفسية، وبالتالي التأثير في مفاصل حياته الاجتماعية والاقتصادية وتفاعله مع محيطه، فضلا عن الأثر في تقديره لذاته وتطوير مهاراته وتحقيق أهدافه.

وترى سيلاي (Selye) أن الكائنات البشرية يكون لها رد فعل للضغوط عن طريق تنمية أعراض غير نوعية. وأن الضغوط يكون لها دور هام في إحداث معدل عال من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم، إذ أن أي إصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق والإحباط والتعب أو الألم لها علاقة بتلك الضغوط.

كما يرى هانسون (**2000**) أن الضغوط وليدة بيئة يحكمها قانون المكان والزمان وما يدور في إطاريهما من تطور ونشاط ونظم وقيم وعادات وتقاليد وتحديات، فهي تصحب الفرد تبعاً للمكان الذي يعيش فيه وتلازمه حسب العمل الذي يقوم به فالضغوط بكل أنواعها ناتجة عن التقدم الحضاري المتسارع الذي يميز الحياة اليومية التي يعيشها الكثيرون، وأن ضغوط العمل من أمراض القرن الحادي والعشرين.

وتشير الأكثر (**2003**) إلى أن الضغوط النفسية هي مجموعة من التغيرات الجسمية والسلوكية والانفعالية التي يتعرض لها العاملون نتيجة لاختلال التوازن بين قدراتهم وإمكاناتهم الشخصية والمهنية، وبين متطلبات العمل الذي يتعين إنجازه، ونتيجة لأفكارهم ومعتقداتهم الخاطئة تجاه المهنة.

عرفها عثمان بأنها تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التيتستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية. (**السيد، 2001،ص 96**) .

يضيف السيد وآخرون أن الضغوط تعني القوة، ويقال أيضا أنها القوة التي تقع على الجسم مما يحدث تغييرا في شكله كأثر لهذه القوة أي قوة تسلط على جسمها حتى يلتوي أو يعصر أو يتشوه، كما تشير اللفظة إلى القوة المعتادة التي يواجه بها الفرد ما يقع على جسمه من ضغط واجهاد من قوى خارجية، كما تعنى أيضا الإثارة البدنية

أو العقلية وبعد الضغط النفسي حالة من التوتر الشديد والانعصاب يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتخلق حالة من اختلال التوازن واضطراب السلوك. (**السيد، 2009،ص226**)

- **تعريف كاندلر:**

هي حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية. (**الرشيدي، 1999، ص 35**)

- **تعريف مُحَمَّد لطفي :**

هي تأثير داخلي لدى الفرد ينجم عن التفاعل بين قوى ضاغطة ومكونات الشخصية وقد يؤدي إلى اضطرابات جسمية أو نفسية أو سلوكية لديه تدفعه إلى الانحراف عن الأداء الطبيعي أو يؤدي إلى تحفيزه لتحسين الأداء . (**داود، 2012، 91**)

- **تعريف بشير عبد السلام:**

على أنها سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة التعامل مع البيئة ومع متطلبات البيئة المحيطة به وتفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث لتجنب الأثار النفسية والاجتماعية السلبية والوصول إلى تحقيق التوافق مع الحياة . (**وليد ، 2008،132**)

- **تعريف شقير:**

هي مجموعة من المصادر الخارجية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدراته على أحداث الاستجابة المناسبة ما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية تؤثر على جوانب شخصية الفرد.

- **تعريف القصبي:**

هي كل ما يواجهه الفرد في حياته من عوائق وصعوبات ومواقف وأحداث حياتية ضاغطة تفوق طاقته على احتمالها، ويعجز عن إيجاد الحلول المناسبة لها الأمر الذي يشعره بحالة من الإجهاد وعدم الارتياح النفسي وقد يؤدي ذلك إلى اختلال صحته الجسمية والنفسية .(**شتوان، 2016،117**)

- **تعريف شيلي تايلور:**

هي خبرة انفعالية سلبية يتوافق ظهوره مع حدوث تغيرات بيو كيميائية وفيزيولوجية ومعرفية وسلوكية يمكن التنبؤ بها ويمكن أن تؤدي إما إلى تغيير الحدث الضاغط أو التكيف مع آثاره.(**وليد عيسى، 2008،91**)

هي حالة نفسية تتكون لدى الفرد من خلال المشاكل او الضغوط التي يواجهها في حياته والتي تؤثر على استقراره وشعوره بالتوتر.

2) أنواع الضغوط النفسية:

تنقسم الضغوط من حيث تأثيرها إلى:

2-1 الضغوط الايجابية:

ما تعرف ب (**يوستريس eu – stress**)

فهذا النوع يحتاج اليه المرء لأنه يعمل كمحفز بحيث يساعدنا على مواجهة التحديات والصعاب اليومية التي يتلقاها الفرد(**كيت كينان بدون سنة 9**).

فالضغط أيضا له تأثير إيجابي فهو أساسي في الحث على الوعي والادراك موفرا الاثارة التي يمس اليها الاضطرار الى الكفاح على قدم المساواة او بنجاح حيال الحالات المتحدية (**سمير شيخاني ،2003، 14**).

أما التعبير التقني المستخدم في هذه الحالة فهو الحث الذي يدفعك مثلا الى النهوض من فراشك والتوجه صوب عملك كما يفيدك في تحسين ادائك في النهار وتقديم أفضل وأرقى ما عندك (**كيت كينان بدون سنة 9**).

فهذا النوع من الضغوط يعتبر المفضل والمرغوب فيه فقد يتعرض المرء لضغوطات عديدة كالمشاركة في مسابقة أو اجتياز امتحان وغيرها بغرض الترقي والتفوق أو التحول إلى مكان أو وظيفة أفضل ... الخ، وقد بين بعض من الكتاب الحاجة الى الضغوط المثالية للوظيفة فالهدف من تلقي وظيفة فعالة للضغوط هو انها تستخدم كمنبه أو أداة من أدوات التحذير للمشاكل التي يتلقاها الافراد بالإضافة إلى تخفيف شدة ونتائج المشاكل.

وقد أوضح (Forbes) المؤشرات التي تتعلق بالضغوط الإيجابية التي تجري بين العاملين.

2-2 الضغوط السلبية:

أو ما يعرف ب ديس – ستريس «**dys–stress**»

الشعور بعدم احتمال متاعب وصعوبات الحياة التي أصبحت تفوق طاقتك. وبالتحديد النوع الذي يقصده الناس عندما يعلنون بأنهم تحت تأثير الضغط وان لم يبادر الفرد إلى علاجه أو تخفيفه فحينها يتحول هذا الشعور بالاحتجاز الى المرض الجسدي.

تحول الضغط الإيجابي الى الضغط السلبي يرتكز في الأساس على الظروف الفردية وعلى إن قوة المرء، ففي حين يمكن للضغط السلبي ان يكون جراء وضعية او حادث معين تراه يحدث عند معظم الناس عن تراكمات تضعف القدرة على التأقلم والعمل تدريجيا، والمسالة هنا ليست بالضرورة عملية متصلبة حيث يمكن التعرف على المؤشرات المبكرة للضغط والقيام بإجراءات وتدابير ذا مفعول رجعي مضاد له (**كيت كينان ،بدون سنة ،10–9**).

والضغط السلبي كما عرفه أحد الكتاب عبارة عن قليل أو الكثير من الاستشارة التي ينتج عنها اذى او ضرر على عقل او جسم الفرد) كتعرضه لأمراض القلب وتصلب الشرايين والسكتة أو من الناحية النفسية كالفتور واللامبالاة والتسيب والسام والارق والنظرة التشاؤمية للأمور ... الخ (**مُحَمَّد الصيرفي، 53،2008**)

تتعدد أنواع الضغوط التي يتعرض لها الإنسان . فهناك الضغوط المؤقتة ، والضغوط المزمنة، وهناك الإيجابية والسلبية، وهناك السارة والمؤلمة، ولا يمكن حصر الضغوط في هذه الأنواع فقط لأن الضغوط ترتبط بمواقفها ، وقدرة الإنسان على تقبلها والتعامل معها والتعايش معها، ومدى قدرته على التوافق معها ، وفيما يأتي أهم أنواع الضغوط :

- الضغوط المفاجئة والعنيفة وتشمل الأحداث المفاجئة، وهي ضغوط عنيفة وتحدث فجأة وتؤثر على كثير من الأشخاص في وقت واحد، وتعتبر الكوارث الطبيعية مثل الزلازل والأعاصير والبراكين نموذجا لها، وهذه الأحداث تؤثر على مئات من الشعوب، والضغط الناتج عن تلك الأحداث هو ضغط عام.
- الضغوط الشخصية وتشمل أحداث الحياة الرئيسية، مثل: وفاة شخص عزيز أو فقدان الوظيفة، وغير ذلك مما يهدد بالمرض.
- الضغوط البيئية والاجتماعية وتشمل المشاكل التي يصادفها المرء في الحياة اليومية مثل الإنتظار والوقوف في طابور طويل في بنك، أو الإزدحام في المرور وهذه تختلف شدتها من وقت لآخر ومن شخص لآخر (**أبو عون،22،2014**)

فيما قام (مور) بوضع نموذج ميز فيه بين ثلاثة أنواع من الضغوط:

1- الضغوط الموقفية وتتضمن المشكلات التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية وعادة ما تكون منخفضة الشدة .

2- الضغوط النمائية وهى التى ترتبط بمراحل نمو الفرد خلال نموه .

3- ضغوط الأزمات أو الشدائد التي يتعرض لها الفرد (**العبدلي، 2012،46**)

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

وقسم (سيلي) الضغوط النفسية إلى أربعة أنواع كما يأتي:

- الضغط النفسي السيء الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة ويطلق عليه الكرب.
- الضغط النفسي الطبيعي، وله متطلبات لإعادة التكيف كولادة طفل أو السفرأو المنافسة الرياضية.
- الضغط النفسي الزائد الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط النفسي بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته على التكيف معه.
- الضغط النفسي المنخفض الذي يحدث الملل وانعدام التحدي والاثارة(ندى، 1998،23)

وتتعدد أيضا الانواع في:

أ- الضغوط الخاصة بالعمل:

إذ لا نستطيع أن تتصور وجود إنسان بلا عمل لأن الشخص يقضي على أقل من8_13 ساعة من يومه في العمل وبالتالي يواجه العديد من أنواع الضغوط في مجال عمله مثل:

- كثرة الأعمال.

- كثرة المسؤوليات.
- الخوف من الفشل.
- اضطراب العلاقة بين الموظف ورئيسه.

ب- الضغوط خاصة بالمال:

المال وسيلة من وسائل القضاء أو تسيير أمر الناس بل إن المال يعد هو الأساس الذي من أجله يحرك ويتفاعل بل ويعمل الناس.

وقد يعاني الشخص من عديد الضغوط الخاصة بالجوانب المالية مثل:

- ارتفاع تكاليف المعيشة
- النقص في الدخل.
- زيادة تكاليف المدارس أو تعليم الأولاد.
- ارتفاع أجرة السكن.
- ارتفاع أسعار المواد الغذائية(**مُحَمَّد حسن غادم ،2008، 10**)

هناك ضغوط داخلية تخص حالة الشخص وضغوط تكون في المجتمع الذي من حوله وضغوط إقتصادية وأسرية.

3) خصائص الضغوط النفسية:

لكل ظاهرة على وجه البساطة خصائص تميزها عن غيرها من الظواهر وتحدد هويتها وسيحاول الباحث إظهار بعض الخصائص التي تميز الضغوط النفسية عن غيرها من الضغوط الأخرى من خلال تفاعلها مع الأفراد ومدى تأثيرها عليهم، ويمكن تلخيص هذه الخصائص فيما يأتي:

1- **المادية**: فالضغوط النفسية تأتي من تفاعلات عناصر حياتية، فنشأتها تكون من مثيرات تكمن في طبيعة بنية النظام الإجتماعي، والسياسي، والإقتصادي، كما أنها تنشأ من مثيرات حيوية بيولوجية، ومثيرات نفسية يمكن إدارتها وتحديدها ومن خلال المعرفة الحسية وإستنباطها والشعور بوطأتها وتجسداتها الواقعية.

2- **الإنتشار والعمومية** : بالرغم من وجود فروق فردية بين الأفراد في كونهم يقعون تحت طائلة الضغوط النفسية، فان هناك أفراد مؤهلين دون غيرهم، وهذا تأهيل في طبيعة تكوينهم الجيني واستعداداتهم النفسية، والعقلية، والمعرفية، إلا أن هناك شروطاً عندما تتوافر لابد وأن يعاني الفرد الشعور بالضغوط النفسية وهنا لا فرق بين فرد وآخر، حيث تتحقق صفة العمومية، كما أن التأثيرات الناتجة عن الضغوط مختلفة على جميع النواحي العصبية والفسيولوجية.

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

4- **الضغوط تتضمن دوافع ايجابية** : إن الفرد يتحرك تحت تأثير الضغوط التي يتعرض لها وتكون شخصيته إشتقاقاً من هذه الضغوط، ومن محاولته التغلب عليها بقدراته واستعداداته العقلية ، أي أن الضغوط عند قدر معين لازمة وضرورية لتنشيط الدوافع والحاجات وزيادة التفاعلات مع البيئة المحيطة وتحقيق الهدف و إشباع الحاجات .

5- **الضغوط مؤشر للتكيف** : حيث تمكن الضغوط من تشكيل تفاعلات سلوكية يظهر منها الفرد متكيف أو يعاني من سوء التكيف، فإذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب في حدود قدرة الفرد واستطاع تحقيقها يحدث التكيف، أما إذا تضمنت هذه الضغوط مطالب فوق الطاقة والإحتمال، فان ذلك يؤدي إلى سوء التكيف والإضطراب.

6- ذات طبيعة وظيفية : تعتبر الضغوط من جانب وظيفي، لما يكون عليه البناء الإجتماعي من تفكك أو تكامل، فتحدث الضغوط لفشل هذا البناء الإجتماعي في القيام بوظائفه، وعجزه وقصوره في وسائل الضبط الإجتماعي، كما ينتج الإحساس بالضغوط كجانب وظيفي لعدم تكامل الشخصية وإختلاف الدفعات والآليات النفسية والفسيولوجية لدى الفرد، وعدم كفاية قدراته واستعداداته في تحمل الضغوط.

7- ذات طبيعة ديناميكية : الضغوط ليست ثابتة، فهي مجموعة من التأثيرات المترابطة ، فهي عند حد معين قوة نحو غاية وهدف محدد ، كما أنها تتأثر بعدة عوامل مثل درجة الوعي الذاتي للفرد ومستواه الإقتصادي، والطبقة التي ينتمي إليها، وكذلك الثقافة وتسهم الضغوط في تشكيل جوانب كثيرة في شخصية الفرد وتشكيل مهاراته وخبراته الإجتماعية، وتصقل قدراته، واستعداداته، وتجعل كائن اجتماعي قادر على التكيف و التوافق النفسي والإجتماعي (**أبو الحصين، 2010،36**).

وتتصف الضغوط النفسية بعدد من الخصائص منها:

1- الضغط قد يكون إيجابيا أو سلبيا.

2- الضغط محصلة للتفاعل بين الفرد والبيئة.

3- يترافق الضغط مع ظروف مادية واجتماعية ونفسية وسلوكية.

4- الضغط ذو طبيعة تراكمية حيث تؤثر القوى الضاغطة بشكل وحدات إضافية لمستوى الإجهاد الفردي (**فاتح ، 2007، 21**).

وهذه الخصائص تعني أن للضغط آثاراً قد تكون إيجابية أحيانا، كما قد تكون سلبية، وبالتالي، فإن وجود مستوى معين من الضغط لا يشكل ظاهرة مقلقة، لكن إرتفاع مستوى الضغط قد يرافقه بعض الآثار السلبية على صحة الفرد والتنظيمات التي ينتمي إليها ، فالضغط يمكن أن يصبح محركاً فاعلا أو فعالاً في التنظيم إذا عولج بصفة مفتوحة وطريقة بناءة فهو حالة أساسية في حياتنا كما أكدته كل النظريات.

4) مصادر الضغوط النفسية:

إن الضغط النفسي ينشأ من مجموعة العوامل الداخلية أو الخارجية البيئية منها أو الشخصية بحدوث التفاعل بينها وبين الفرد إذ يؤكد دائري" Danzi (1986) على أن الضغط يرتبط بأفعال وانفعالات سلبية وإيجابية فمثلا قد يكون الفوز بشهادة الباكالوريا ضاغطا لاحتمالية كسب الشهادة أو خسارتها.

كما قد ينشأ من داخل الشخص نفسه نتيجة معايشته للأزمات وتسمى ضغوطا داخلية أو تكون من المحيط الخارجي كالعمل العلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم أو الدراسة أو مشكلات عائلية ومسؤولية الأولاد والتعرض لموقف صادم مفاجئ تسمى ضغوطا خارجية.(**أحمد نايل العزيز وآخرون ، 2008 ،31**) .

يمكن تصنيف مصادر الضغوط إلى مصادر داخلية وأخرى خارجية:

أ- مصادر داخلية للضغوط النفسية:

وتتمثل في ذاتية الفرد أو تكوين النفسي له مثل نمط الشخصية الطموح المبالغ فيه مدى التهيؤ والاستعداد النفسي وضعف المقاولة الداخلية ، القيم والعادات ، الدوافع والاتجاهات كما قد ترجع إلى طريقة إدراكه للظروف من حوله فالشخصية ككيان منطوي على سمات وراثية وأخرى مكتسبة تشكل في مجموعها الإطار المرجعي الذي يؤثر في سلوك الفرد في المواقف المختلفة .

كما تشمل المصادر الداخلية الضغوط الانفعالية والنفسية مثل القلق، الاكتئاب المخاوف المرضية.(**السيد عبيد ، 2008، 31**).

ب- المصادر الخارجية للضغوط النفسية:

- **الضغوط البيئية الطبيعية:**

يقصد بالبيئة الطبيعية : الطبيعة المادية التي تحيط بالفرد في محل عمله كالإضاءة والتهوية والحرارة والرطوبة والضوضاء ومكان العمل غير المريح وهذه من شأنها أن تؤدي إلى الإنهاك الجسدي والضغط النفسي.

وبمفهوم شامل للبيئة نجد أنها عوامل تؤثر في الإنسان كالمناخ والهواء والأرض وهذه العوامل تجعل الإنسان يقوم باستجابات حتى يتوافق مع المحيط وهذه العوامل تتغير حسب الزمان والمكان من الفصول الأربعة، ففي الشتاء يقوم

الجسم بإيجاد استجابات مختلفة عن الاستجابات التي يقوم بها في الصيف وكثيرا ما تخلق حالة البرد الشديد أو الحر الشديد الأذى ببعض الأفراد الذين لا يستطيعون التوافق مع التغيرات في الجو والتي تشكل عوامل ضاغطة تستدعي استجابات تكيفية.

وتتمثل البيئة الطبيعية في الوسط الذي يعيش فيه الناس من غلاف جوي ودرجة حرارة وبرودة والتضاريس (صحراء، جبال) شح الموارد الطبيعة والكوارث الكونية وكذلك الضغط السكاني في القرى والأحياء الشعبية وازدحام السكان وقلة الخدمات وضغوط ضيق السكن ، وقلة عدد الغرف في المنزل وضعف الإضاءة.(**أبو الحصين ،2010، 34**)

- **الضغوط الإجتماعية:**

قد تتمثل الضغوط الاجتماعية في حالة عدم تكيف العائلة مع الضغوطات فذلك يكون معاناة للبعض للخروج عن المعايير والأعراف الاجتماعية وهذا الخروج يهدد الفرد وتصبح هذه المعايير ضغوطا اجتماعية كما أن اختلال تكوين الأسرة وبناءها وتوافقها بما فيها من خلاف وانفصال أو طلاق تكون مصدرا رئيسيا من مصادر الضغوط النفسية .

فالضغط النفسي ينشأ عن مصدر أو سببا اجتماعي ناتج عن علاقة اجتماعية يعطيها الفرد دلالة معينة، مثل فقدان محبوب كأحد الوالدين والأصدقاء والأقارب وغيرهم وكذا العلاقات الإنسانية في محيطه تعتبر من الأمور المنتجة للضغط النفسي.

- **الضغوط الاقتصادية :**

تتمثل الضغوط الاقتصادية تهديدا واضحا للفرد، ومن بين التهديدات البطالة والفقر وانخفاض الانتاج والتفاوت الطبقي وفقدان الثروة ، كما تعتبر أنها الأزمات التي تشتت جهد الإنسان وتركيزه وتستنزف تفكيره وطاقته مما ينعكس سلبا على ذاته ونفسه .

- **الضغوط السياسية:**

تنشأ الضغوط السياسية من ظروف متعددة منها عدم الرضا عن الحكم بسبب الصراعات الحزبية ويكون تعريف الضغط هنا أنه عدم الرضا والشعور بالوطأة الناتج عن عدم القدرة على التكيف مع الأوضاع السياسية القائمة ،وتنشأ الضغوط السياسية عن أنظمة الحكم الاستبدادية (**بن الصغير،2019، 14-15**)

- **الضغوط المهنية:**

إن الضغوط كظاهرة نفسية آخذة في الازدياد بين الموظفين في منظمات العصر الحديث بسبب ما يشهده عالمنا المعاصر في الثورة المعرفية والمعلوماتية نتيجة التقدم التكنولوجي الحديث الذي لعب دورا كبيرا في تحقيق الرفاهية البشرية ، بالمقابل قد تدفع ضريبة التقدم من زيادة التعقد في حياتنا اليومية وبالتالي تنفشى الأمراض النفسية والبدنية التي تهدد حياة الإنسان.

وقد تكون الضغوط المهنية منشؤها مهنة الفرد وما يقوم به من عمل ممثل الشقاق مع الزملاء وضغوط قواعد العمل، وعدم الرضا عن المركز الوظيفي والراتب الشهري والترقية والتمييز غير المبرر ومجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها الفرد في مهنته وعمله (**أبو الحصين ، 2010، 35**)

كما تتعدد أيضا المصادر في:

1. **المشكلات النفسية:** كالثورة والغضب والاكتئاب والفتور والإثارة وسرعة التدهور
2. **المشكلات الاقتصادية:** فالأفراد الذين يعانون ضغوط نفسية هم الأفراد الذين يعيشون مستوى اقتصادي منخفض المشكلات العائلية كالضغوطات الاجتماعية والمشكلات الأسرية وغياب أحد الوالدين عن الأسرة والطلاق كلها تعتبر مصادر للضغوط النفسية وتتسبب في ظهور بعض الاضطرابات لدى الفرد.
3. **الضغوط الاجتماعية** : والمتمثلة في سوء العلاقات بالآخرين وصعوبة تكوين صداقات.
4. **المشكلات الصحية** : المرتبطة بالصحة الجسدية الفسيولوجية كالصداع وارتفاع معدل ضربات القلب.
5. **المشكلات الشخصية:** كالهروب والمقاومة وانخفاض تقدير الذات وانخفاض مستوى الطموح وصعوبة اتخاذ القرار والتردد.
6. **المشكلات الدراسية** : والمتعلقة بظروف الدراسة مثل: التعامل مع الزملاء المعلمين صعوبة التحصيل الدراسي، ضعف القدرة على التركيز والفشل في الامتحانات.(**حمدي علي الفرماوي، 2008، 85**)

5) أسباب الضغوط النفسية

أولا: أسباب نفسية

وهي مجموعة العوامل التي تعود إلى البناء النفسية عند الأشخاص أي ما تتصف به شخصيته من ملامح عندما يكون الشخص عصبيا أوإنفعاليا ، أوعمليا أونشيطا، أوحساسا أوانطوائيا ومنفتحاعلى الآخرين أو واقعيا .

ثانيا : أسباب اجتماعية تتضمن الأسباب

الاجتماعية كلا لحالات النفسية والانفعالية التي تنتج عن علاقة الشخص بالآخر ينفي إطار الحياة الاجتماعية العامة، أوفي إطار المؤسسات الاجتماعية التي تنتمي إليها، فالضغط النفسي ينشأ من مصدر أوسببا إجتماعي ناتج عن علاقة اجتماعية يعطيها الشخص دلالة معينة مثل فقدان مجبوب أحد الوالدين والأصدقاء والأقارب وغيرهم، بالإضافة إلى تعارض رغبات الفرد مع العادات والتقاليد والضوابط الاجتماعية المفروضة عليه، وكذلك العلاقات الإنسانية ما بين العمال وزملائهم تعتبر من ا لأمور المولدة للضغط النفسي.

ثالثا : أسباب بيئية مادية

تأخذ البيئة بمفهومها الشامل وما يتبع ذلك من عوامل تؤثر على الإنسان كالمناخ والهواء و الأرض وما بينهما، فهذه العوامل هي ما يحرك جسم الإنسان للقيام باستجابات حتى يتوافق مع المحيط، وهذه العوامل تتغير بتغير الزمان و المكان في الفصول الأربعة، ففي الشتاء يقوم الجسم بإيجاد استجابات مختلفة عن الاستجابات التي يقوم بها في الصيف، وكثيرا ما تلحق حالة البرد الشديد أو الحر الشديد الأذى ببعض الأفراد الذين لا يستطيعون التوافق مع التغيرات ، و تشكل هذه التغيرات في الجو عوامل ضاغطة تستدعي استجابات تكيفية .

وكما يمكن أيضا تقسيمها الى فئتين عامتين هما :

- **الضاغطات الخارجية** : البيئة المادية (مستوى الضجيج والأضواء الساطعة ودرجة الحرارة والأماكن الضيقة وتنظيم الأثاث ... الخ).
- **التفاعل الاجتماعي** : الخشونة والتراس والعدوانية من طرف الغير وغياب الدعم الاجتماعي من طرف الزملاء وغياب المشاركة في القرارات وعدم تشجيع الاستقلالية).
- **التنظيمية**: القواعد والأنظمة والقوانين والروتين الحكومي والمواعيد الأخيرة أي آخر المواعيد لإنجاز عمل ما، متطلبات العمل ودرجة تفاوتها من مهنة لأخرى والتعارض في الأدوار المطلوبة من الفرد وعدم وضوح المسؤوليات زيادة العبء الوظيفي أي زيادة الإثارة، قلة العبء الوظيفي أي قلة الإثارة، المسؤولية عن الآخرين، عملية تقويم الأداء إذا أدركها الفرد إنها غير عادلة التغييرات التي تحدث من حين لآخر من حيث السياسة العامة للمنظمة وإعادة التنظيم فيها).
- **إحداث الحياة الرئيسية**: موت شخص أو فقدان وظيفة والترقية والطفل الجديد أو الزواج أو الطلاق أو تغيير مكان الإقامة بالإضافة الى العطل والتقاعد ... الخ)
- **المشاحنات اليومية**: (الاستبدال ووضع المفاتيح في غير موضعها والتعطل الميكانيكي أي تعطل عن العمل)

ب/–الضاغطات الداخلية :

- **خيارات نمط الحياة** :(النوم الكافي والنوم الغير كافي والجدول أعمال مثقل)
- الحديث الذاتي السلبي التفكير المتشائم والنظرة التشاؤمية والنقد الذاتي والتحليل المفرط
- **الإشراط العقلية** : التوقعات غير الواقعية وأخذ الأمور بطريقة شخصية والتفكير في حصول على كل شي أو لا شيء والتصلب في الرأي أي العناد.
- **سمات الشخصية المضغوطة** : النوع والكمالي أي النزاع الى مرتبة الكمال ومدمن العمل) (شيخاني ، 2003، 12).
- نمط الشخصية يمكن تصنيفها الى نمطين أحدهما أكثر قابلية لضغوط العمل نتيجة رغبته في انجاز مهام عديدة في مدة قصيرة والمبالغة في أهدافه وطموحاته وكأنه في تسابق مع الزمن هذا النمط يمثل النمط type A (1)

يكون عكس النمط (ب) type B الذي يتميز بالثقة والهدوء واخذ الأمور بكل بساطة ويأخذ وقته في التعامل مع الأمور التي تواجهه.

أن مركز التحكم locus control يتعلق بمدى اعتقاد الشخص في مدى سيطرته على الأحداث التي تدور من حوله والشخص الذي يتصف بأنه داخلي يعتقد بأنه أكثر تحملا في الأحداث والوضعيات من حوله بينما نمط مركز التحكم الخارجي يعتقد بأن ما يجري له خارج عن نطاق سيطرته وقد بينت الدراسات إن ذوي التحكم الخارجي أكثر عرضة لضغوط العمل والشعور بالإحباط والمرارة.

إن قدرات وحاجات الفرد ومدى توافقها مع متطلبات المنظمة هذا التوافق الذي من خلاله يحقق الفرد الشعور بكفاءته وأهليته للقيام بالعمل المطلوب منه وهذا بدوره يؤدي إلى تقليل معاناته من ضغوط العمل (علي حمدي، 2012 ، 172,174،)

وتبرز هذه أسباب في :

- الإدارة والإشراف السيئ في العمل وما يترتب على ذلك من تسلط إداري.
- الضوضاء وسوء التهوية في بيئة العمل.
- كثرة العمل وصعوبته ومما يفوق قدره.
- عدم المشاركة في مناقشة وتحديد أهداف العمل وحل مشاكله.
- الخلافات التي تحدث بين أعضاء فريق العمل.
- حجم وكثافة العمل.
- ضعف وقلة إمكانيات العمل.
- قلة الأجور التي يحصلون عليها
- التعارض بين متطلبات المنزل ومتطلبات العمل.
- غموض وعدم وضوح سلوك وتصرفات الإداريين.
- الشك حول القدرة الشخصية في أداء العمل.
- ضعف الدافعية والحافز داخل منظومة العمل.
- قلة الدعم الاجتماعي من الزملاء والمشرفين الإداريين.(**الطريري، 1994، ص52**)

وقد كشفت الدراسات في الإتحاد الوطني لأصحاب العمل في الولايات المتحدة الأمريكية أن الضغط النفسي ينشأ عن عدم التقدير و عدم استقرار العمل والعزلة الإجتماعية والإغتراب المهني في محيط العمل،وغموض الوصف الوظيفي (**المشعان، 2001 ،70**).

كما يعد أهم الأسباب القوية للضغط النفسي هو التقييم الإدراكي و المقصود به هو أن إستجاباتنا و إنفعالاتنا تختلف باختلاف تقييمنا أو تقديرنا لها إدراكيا ، ففي بعض الأحيان نسمع وقع أقدام قادمة علينا منا لطابق العلوي ونحن نجلس في مسكننا فإذا اعتقدنا أنها خطوات أحد المتطفلين ، فسوف ينتابنا الرعب والفزع، ولو كان إدراكنا لها على أساس أنها أقدام صديق أو شخص مقرب لنا فسوف نشعر بالراحة و الإطمئنان (**الفرماوي ،وعبدالله، 2009، 114**).

وهنا عدة أسباب للضغوط النفسية من ضمنها:

- ✓ **قلة معرفة الفرد لجوانب العمل**: إن عدم معرفة الفرد إلى جوانب العمل وجهله بوصف الوظيفة يشكل صعوبة و عدم إتزان ، وتلعب الإدارة والإشراف دوراً مهما في تذليل هذه الصعوبة كتقليل كمية العمل في نطاق الوقت الخاص بالأداء وجعله يتوافق مع قدرات الفرد ، وتقديم وصف للوظيفة تمكن الفرد من الإطلاع عليها.
- ✓ **تقبل السلطة**: قد يشعر بعض العاملين بالتوتر و الضغط من جراء شعورهم بأن المدراء يمارسون نفوذهم وسلطتهم الرسمية عليهم .
- ✓ **التنافس** : ينظر العاملون إلى محدودية الفرص سواء كانت مادية أو معنوية نظرة تنافسية .

كما أن محدودية موارد المنظمة تخلق روحا لتنافس بين الأقسام والإدارات لغرض الحصول على أكبر قدر منها وهذا الشعور يشكل ضغطا على الأفراد.

- ✓ **التقيد باللوائح والإجراءات**: قد يرغب العاملون التصرف بحرية مع حاجاتهم للنمو ، وتأكيد الذات وهذه الرغبة تتعارض مع بعض اللوائح والإجراءات التي تلتزم بها المنظمة دون النظر للإعتبارات الشخصية،و هذا التعارض يشكل ضغطاً نفسيا عليهم.

- ✓ **ظروف العمل الطبيعية** : إن إختلاف متطلبات العمل من حرارة و رطوبة و إضاءة و ضوضاء و ترتيب المكان و ألوانه تنعكس على شعور العاملين بعدم مناسبة هذه الظروف لنوع عملهم مما يشعرهم بالإكتئاب والتوتر و الضغط النفسي.
- ✓ **العلاقات الإجتماعية يقيم العاملين** : علاقات شخصية بعضهم مع بعض ، وقد تكون هذه العلاقات سلبية كالعدوانية و الصراعات الإساءة إلى حرية الآخرين وعدم الحفاظ على سرية المعلومات الشخصية... إلخ ، وقد يزداد ضغط هذه العلاقات السلبية بدرجة لايتحملها بعض الأفراد أو تقلب درجة كبيرة تؤدي إلى إغترابهم .
- ✓ **صراع الأدوار**: للفرد مع عدة أدوار يلعبها للفرد عدة أدوار يلعبها، ويسعى الفرد إلى مقابلة التوقعات المختلفة للأطراف الأخرى منه، وأحيانا تكون هذه التوقعات متعارضة فقد يتعرض الفرد العامل الواحد لعدد من التوقعات والطلبات للرؤساء المختلفين ، إضافة إلى ما سبق رغبة العامل في الإلتزام بمعايير الجماعة، ورغبته في تحقيق ذاته وطموحاته الشخصية، وهذا يعرض الفرد إلى ضغط نفسي يهدد صحته العامة.
- ✓ **ضعف وضوح العمل والأدوار**: يشعر الفرد بالضغط النفسي وعدم السيطرة على عمله إذا كان غير متأكد من شكل واختصاصات عمله، أو من رضا الآخرين عن سلوكه وطريقة أدائه للعمل ونظراتهم له.
- ✓ **الأحداث الشخصية** : تسبب الأحداث الشخصية توتراً وضغطاً نفسياً على عمله. ومن هذه الأحداث موت عزيز التغيير في المسؤولية، ومشاكل الإدارة والزملاء والإجازات
- ✓ **الفروق الفردية للعاملين** : يتفاوت العاملون في شخصياتهم وخصائصهم وسماتهم وميولهم، وبمدى قابليتهم لتحمل الضغوط وتكيفهم معها، فبعض هؤلاء يملكون شخصيات حيوية دؤوبة تتميز بالرغبة بالعمل وآخرين لهم شخصية هادئة صابرة متوازنة المزاج .

ومثل هذه الشخصية أقل عرضة للضغط .

ومن جانب آخر يمكن ذكر عدد من الأسباب للضغوط النفسية، منها:

- عملية تفسير الحدث الضاغط فتفسير الحدث الضاغط على أنه شيء ضخم يزيد من حدة المشكلة تعقيداً كما أن تفسير الحدث الضاغط على أنه مهدد يزيد حدة القلق والشعور بعدم الأمان كما أن تفسير

الحدث الضغط على أنه ناجم عن ما إقترفه الطفل من آثام يزيد من حدة الشعور بالذنب ومن ثم الشعور بالإكتئاب.

- القدرة على إشباع الإحتياجات الأساسية فعدم إشباع الإحتياجات الأساسية سبب مؤثر سلبيا في زيادة الشعور بالضغط النفسي.
- الأحداث اليومية: فالأحداث غير المألوفة والأحداث غير المتوقعة والتي يصعب التنبؤ بها والأحداث الخارجة عن نطاق التحكم هي أحداث تسهم في الشعور بالضغط النفسي.
- أسباب نفسية اجتماعية وتركز على أسلوب الحياة وما يتضمنه من عوامل مثل درجة التكيف والعبء الزائد والإحباط والحرمان.
- أسباب البيئة العضوية (الحيوية) و تتضمن عوامل مثل: الإتزان العضوي وعدمه ، ودرجة الإنزعاج ، وطبيعة التغذية و الحرارة و البرودة.
- أسباب شخصية وتتمثل في إدراك الذات و القلق ، و إلحاح الوقت ، و الشعور بفقدان السيطرة على الأمور ، و الغضب ، و العدوانية (**العبدلي، 2012، 39**)

ومن الناحية التنظيمية و الوظيفية و الشخصية فان أسباب الضغوط النفسية هي:

1- **الأسباب التنظيمية** : ويندرج ضمنها زيادة أو نقص عبء العمل ، و المحفزات و تقييم الأداء و مدى موضوعيته و طبيعة العمل وأساليب التنظيم ، و غموض الدور ، وتعارض الدور،والمستقبل الوظيفي.

2- **الأسباب الوظيفية** : ويندرج ضمنها بيئة العمل المادية ، و المسؤولية عن الغير إحتياجات السلامة المهنية ، ومحدوديات الوقت ، وضعف التغذية الراجعة ، وضعف المشاركة فيصنع القرار.

3- **الأسباب الشخصية** : ويندرج تحتها عدة أسباب منها: المشكلات الأسرية و المشكلات الإقتصادية ، و عوامل الضغط الوسيطة ، والنمط السلوكي الشخصي.

أما أسباب الضغوط النفسية الداخلية لدى بالفرد و الخارجية المتعلقة بالبيئة المحيطة به ، فمن أهمها ما يأتي:

- ✓ الصراعات التي تتضمن العلاقات الإجتماعية مع الناس.
- ✓ الصراعات التي تتضمن المستويات الأخلاقية.

- ✓ الصراعات التي تتضمن حاجات الآخرين.
- ✓ الصراعات التي تتضمن مشاكل العائلة اليومية.
- ✓ الصراعات التي تتضمن التجارب غير السعيدة.
- ✓ العوامل الإقتصادية الصعبة.
- ✓ تدني الوضع الصحي وقلة مراكز العلاج، وعدم توفر الخدمات الصحية اللازمة.
- ✓ الإنفجار السكاني ولاسيما في ظل أزمة الغذاء.
- ✓ ضعف الوازع الديني والقيم (**مُحَمَّد، 2001 ، 37**).

ويمكن تصنيف عوامل وأسباب الضغوط النفسية في التعليم إلى:

1- التغيير التربوي، ويشمل إعادة التنظيم والتغيير المستمر في المناهج.

2- سلوك التلاميذ، ويشمل قلة الإهتمام وقلة الجهد المبذول وضعف التركيزواللامبالاة .

3- ظروف العمل، وتشمل كبر حجم الفصل وضعف التعاون بين الزملاء.

4- صراع وغموض الدور، ويشمل زيادة عدد الأدوار والمهام المطلوب إنجازها (**الطواب، وآخرون، 172،1999**)

ويمكن تصنيف أسباب الضغوط النفسية للمعلمين إلى ثلاثة عوامل هي:

- **عوامل ذاتية** : تتمثل في الإستعداد الشخصي ومستوى الإدراك ونمط الشخصية والإتجاه نحو المهنة والصراع الشخصي أو الذاتي.
- **عوامل وظيفية** : تتمثل في الضغوط الإدارية والعلاقة مع الزملاء والعبء المهني وسوء سلوك التلاميذ وضعف النظام المدرسي وعدم وجود معايير واضحة وظروف العمل الرديئة وضغط الوقت.
- **عوامل اجتماعية**: تتمثل في نظرة المجتمع للمهنة والتقدير والدعم الإجتماعي (**الطريري،1999،440**)

6) أثار و مظاهر الضغوط النفسية

تسبب شدة الضغوط والتعرض المتكرر لها إلى ظهور كثير من التأثيرات السلبية على شخصية الفرد، فلا شك أن الفرد عندما يكون واقعاً تحت الضغط يكون مختلفاً من الناحية الفسيولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية عنه في الحالات العادية، فالشخص الواقع تحت الضغط يعاني كثيراً من الاختلالات والآثار السلبية في مختلف جوانب الشخصية.

ومما لا شك فيه أن الأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد يكون لها تأثيراتها السلبية على الصحة النفسية والجسمية للفرد وعلى نمو شخصيته إلا أن هذه التأثيرات والنتائج السلبية التي تنجم عن الضغوط تختلف من فرد لآخر باختلاف الأحداث الضاغطة وباختلاف الأفراد أنفسهم وباختلاف المجالات التي تظهر فيها.

ولهذا فقد اهتم الباحثون بدراسة التأثيرات السلبية الناجمة عن الضغوط، وفيما يلي وصف لبعض الآثار السلبية الناجمة عن الضغوط.

1)**الآثار المعرفية**، تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد، ومن ثم فإن العديد من الوظائف العقلية تصبح غير فعالة وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:

- نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف قوة الملاحظ
- تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على الاستدعاء والتعرف وتزداد الأخطاء.
- عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء.
- فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف
- ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات
- التعبيرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته وعن الآخرين.
- . اضطراب التفكير حيث يكون التفكير النمطي والجامد هو السائد لدى الفرد بدلاً منالتفكير الابتكاري.

2) **الآثار الانفعالية**، وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:

- سرعة الاستثارة والخوف.
- القلق والإحباط والغضب والهلع.
- ازدياد التوتر النفسي والفسيولوجي.

- زيادة الشعور بالعجز وانعدام الحيلة واليأس.
- سيطرة الأفكار والوساوس القهرية.
- زيادة الصراعات البينشخصية.
- عدم القدرة على التحكم في الانفعالات والسلوك.
- انخفاض توكيد الذات والشعور بعدم الاستحقاق والقيمة.
- انخفاض تقدير الذات وفقدان الثقة بالنفس.
- التردد وتوهم المرض.
- زيادة الاندفاعية والحساسية المفرطة.
- النظرة السوداوية للحياة.
- انخفاض مستوى الطاقة وبذل الجهد لدى الفرد.

كما أن الضغوط تؤثر في الحالة المزاجية للفرد، فالأحداث السارة تستدعى المزاج الإيجابي الذي يعكس شعور الفرد بالمتعة والسعادة والحيوية في حين أن الأحداث المؤلمة وغير السارة تستثير حالة المزاج السلبي التي تعكس حالة التعب والإجهاد والشعور بالضيق، كما أن الأحداث والخبرات الصدمية التي يمر بها بعض الأفراد تؤدي بهم إلى المعاناة من مجموعة أعراض مختلفة وهي زملة أعراض ضغوط ما بعد الصدمة

2)الآثار الفسيولوجية، كما أن الضغوط تؤثر سلبا على النواحي الفسيولوجية للفرد:

فالأحداث والظروف الضاغطة التى يتعرض لها الفرد تحدث تغيرات في وطالب الأعضاء وافرازات الغدد وفي الجهاز العصبى، وتتمثل هذه الآثار الفسيولوجي الناتجة عنها في الأعراض التالية:

- إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم مما يؤدى إلى سرعة ضربات القلب وارتقاء ضغط الدم والتنفس وزيادة نسبة السكر في الدم واضطراب الأوعية الدموية.
- زيادة عملية التمثيل الغذائي في الجسم مما يؤدي إلى الإنهاك.
- ارتفاع مستوى الكلسترول في الدم مما قد يؤدي إلى تصلب الشرايين والأزمان القلبية.
- انخفاض اضطرابات المعدة والأمعاء.
- الشعور بالغثيان والرعشة.
- جفاف الفم واتساع حدقة العين وارتعاش الأطراف.

- ولا تقف الآثار المترتبة على الضغوط عند هذا الحد، بل إن هذه الآثار السلبية الناجمة عن الضغوط تنعكس أيضاً على سلوك الفرد وانخفاض أدائه.

3)الآثار السلوكية، وتظهر في الأعراض التالية:

- الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة.
- اضطرابات لغوية مثل الثاثاة والتلعثم.
- انخفاض مستوى نشاط الفرد حيث يتوقف عن ممارسة هواياته.
- انخفاض إنتاجية الفرد.
- تزايد معدلات الغياب عن العمل أو المدرسة وعدم الرضا عنها .
- تعاطى العقاقير والمخدرات وتدخين السجائر.
- اضطرابات النوم وإهمال المنظر والصحة.
- عدم الثقة في الآخرين والتخلي عن الواجبات والمسئوليات والإلقاء بها على عاتق الآخرين.
- الانسحاب عن الآخرين والميل إلى العزلة.(**حسين حسين،2006،46.45.44**)

كما تعدد الآثار أيضا في:

1. يولد الضغط النفسي – أحياناً – في نفس صاحبه نوعاً من العنف والتطرف والنقمة على الواقع والنظر إليه بسوداوية قائمة، أملاً فيالخروج من أزمته وتخفيف وطأة المسؤوليات عليه، لاسيما إذا لم يجد من يقف بجانبه ويحمل عنه بعض أعبائه وآلامه
2. يؤدي الضغط النفسي إلى الانعزالية عن الحياة، والبعد عن الواقع، بل يجعل صاحبه يسبح في عالم الخيال، فيضطرب عنده منهج التفكير والتحليل، فتراه يناقش موضوعاً مألوفاً بتحليلات فلسفية غامضة، أو تفسيرات شاذة لا يقبلها العقلاء والأسوياء.
3. الضغط النفسي يؤثر في التعامل مع الآخرين أو بناء علاقات معهم، حيث يصعب على الإنسان المضغوط نفسياً بناء علاقات مع الجيران، أو صداقات مع زملاء العمل، أو مع الطلاب إن كان مدرساً، ومع

الجمهور إذا كان موظفاً، ومع الموظفين إذا كان مسئولا أو مديراً، وهكذا مع جميع الشرائح والمستويات في المجتمع، وهو تهديد لبناء المجتمع والأفراد والمؤسسات في التقدم والرقي والازدهار .

4. للضغط النفسي آثار سلبية كثيرة على الجوانب العضوية في الإنسان، فكثير من الأمراض العضوية هي إفرازات حقيقية للحالة النفسية التي يعيشها المريض، ومن أجل ذلك يوصي الأطباء مرضاهم بالابتعاد عن الانفعالات النفسية، لاسيما المصابين بالقلب أو الضغط أو السكر أو المعدة أو القولون وغيرها، لأن العامل النفسي يؤدي دوراً مهماً في تهدئة مثل هذه الأمراض والشفاء منها، أو إثارتها والحدة في آثارها.
5. يؤثر الضغط النفسي سلباً على الإنتاج في العمل والإبداع في الحياة، لأنه يُفقد صاحبه التوازن في التعامل مع الأشياء، وكذلك يشتت عنده الطاقات والإمكانات، فضلاً عن الاستياء من الوصول إلى تحقيق الغايات وبلوغ الأهداف. (عطير، 2019،38.39

7) مراحل الضغوط النفسية :

هناك ثلاث مراحل للضغوط النفسية وهي:

1. الإنذار مرحلة التحذير: وهي ردة الفعل الأولى من الجسم، وفيها تنشط الأعضاء المواجهة الخطر أو التهديد ويقوم الجسم بإفراز الهرمونات ويتسارع النبض والتنفس، ويصبح فيها الفرد في حالة متاهبة للمواجهة والهروب.
2. المقاومة مرحلة: حيث تعمل العضوية على مقاومة التهديد وكلما زادت حالة الضغط انتقل الفرد إلى مرحلة المقاومة وفيها يشعر بالقلق والتوتر، ومما يشير إلى مقاومته للضغط، وقد يترتب على هذه المقاومة وقوع حوادث وضعف القرارات المتخذة والإصابة بالأمراض وذلك لأن الفرد لا يستطيع أن يسيطر على الموقف بإحكام.
3. مرحلة الإنهاك: وفيها تستنزف الضغوط طاقة الجسم ويحل بالفرد التعب الإرهاق وتبدأ مرحلة الأمراض المرتبطة بالضغط النفسي في الظهور في شكل قرحة المعدة أو ارتفاع الضغط الدم والصداع وغيرها وقد يتعدى إلى الوفاة (**عمر، 2021، 368**)

كما يشير لازاروس إلى الضغوط النفسية تمر بعدة مراحل ومنها:

المرحلة الأولى : الإستجابة الفيسيولوجية التي الفرد تهيئ لمواجهة المواقف الطارئة جسميا وانفعاليا ،وتتضمن هذه المرحلة إفراز كميات كبيرة من هرمونات الأدرنالين في الدم إلا أنه ينتقل إلى المرحلة التالية .

المرحلة الثانية: مرحلة مقاومة الضغوط وتطوير اليات معينة للتوافق والتعايش معها وفي حالة فشلة فإنه ينتقل إلى المرحلة التالية.

المرحلة الثالثة: مرحلة الإنكار ،الرفض،الإجهاد والتعب وهي المرحلة التي تستفد خلالها طاقات الإنسان المختلفة ،وتظهر فيها أعراض ومؤشرات جسمية وعقلية وانفعالية مختلفة.(**لوكيا الهاشمي،2006،72**)

10-أعراض الضغط النفسية:

إن تلقي الإنسان الضغط بشكل مفرط ينتج عنه هرمونات غير متوازنة بإمكانها إنتاج جملة من الأعراض هي :

1/- الأعراض الجسدية:

- اضطرابات النوم
- التعب .
- اضطرابات الهضم.
- الغثيان والتقيؤ والإسهال.
- نقص الرغبة الجنسية.
- الأم على مستوى الرأس.
- الأم في مناطق في الجسم.
- العدوى.
- عسر الهضم والدوار والإغماء.
- التعرق والارتعاش وتنمل الأطراف من اليدين والقدمين.
- ضربات القلب سريعة وقوية وضربات خاطئة.

2/–الأعراض العقلية:

- فقدان التركيز .
- اضطراب الذاكرة (نقص وضعف الذاكرة).
- صعوبة اخذ القرارات.
- تشوش وارتباك.
- وضع لا سوي.

3/– الأعراض السلوكية:

- تغيرات في الشهية أما شهية ناقصة أو كبيرة جدا.
- اضطراب الأكل أما الخلفة أو الشره المرضي.
- إفراط تناول الكحول وسائر العقاقير – التململ
- القلق المصحوب بسلوكيات عصبية كقضم الأظافر وسواس المرض.

4 /–الأعراض العاطفية:

- نوبات اكتئاب .
- قلة الصبر وحدة الطبع .
- غضب شديد على أسباب عادية.
- اختلال في العادات كالنظافة والهندام.(**سمير شيخاني، 2003، 18،19**)
- أما الأمراض الأخرى المتعلقة بالضغط تشمل
- نقص جهاز المناعة.
- داء الربو .
- داء البول السكري.
- الضغط النفسي.

- القروح وأمراض الجلد الكلف من الشمس والإكزيما، داء الصدف الشحوب المفرط)، الصداع والشقيقة (**سمير شيخاني ،2003،20.23**)

5/–الأعراض المعرفية:

–النسيان

– صعوبة التركيز

– صعوبة اتخاذ القرار

– اضطربات في التفكير

– ذاكرة ضعيفة أوصعوبة في استرجاع الأحداث

– انجازالمهام بدرجة عالية من التحفظ

– تزيد عدد الأخطاء

– إصدار أحكام غير صائبة

6/–الأعراض الإنفعالية:

– سرعة الإنفعال

– تقلب المزاج

– سرعة الغضب

– العدوانية واللجوء إلى العنف

–الإكتئاب

– سرعة البكاء(**عسكر ،2003،45**)

8) النضريات المفسرة للضغوط النفسية

تعددت الأراء التي تناولت تفسير الضغوط النفسية، وذلك لتعدد وجهات النظر لدىالعلماء وتباين النظريات التي إنطلقت منها ومن هذه النظريات:

أولا : نظرية التحليل النفسي:

طبقا لوجهة نظر فرويد Freud تنطوي ديناميات الشخصية على التفاعلات المتبادلة وعلى الصدام بين الجوانب الثلاثة للشخصية وهي: الهو id، وهو الجانب البيولوجي للشخصية والأنا Ego الجانب السيكولوجي للشخصية، والأنا الأعلى Super Ego ويعكس قيم ومعايير المجتمع فالهو تحاول دائما السعي نحو إشباع المحفزات الغريزية ودفاعات الأنا تسد عليها الطريق، وبالتالي لا تسمح لهذه المحفزات والرغبات الغريزية الصادرة من الهو بالإشباع ما دام الإشباع لا يتسق ولا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع ويتم هذا عندما تكون الأنا قوية، ولكن عندما تكون الأنا ضعيفة وتكون الطاقة المستثمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات ومن ثم لا تستطيع الأنا القيام بوظائفها ولا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب ومحفزات الهو ومتطلبات الواقع الخارجي وعلى هذا ينتج الضغط النفسي (**عبيد ، 2008 ، 131–132**).

ويميز التحليليون بين الشعور بالقلق الموضوعي الذي يعتبر هو ردة فعل معقولة لمواقف مؤلمة، والقلق السلبي يعتبر كمثير داخلي ناتج عن صراعات غير منطقية وغير محددة ومصحوبة بالخطر الحقيقي، ويؤكد يونغ أن الضغط النفسي ناتج عن الطاقة التي هي مع الإنسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية وتطورها خبرات الطفولة مما يكون شخصيته المستقبلية وسلوكه المتوقع وإذا ما واجه الإنسان أنواعا من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتية مختلفة ويتغير السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط الذي يحتاج إلى علاج (**السميران والمساعيد ، 2014، 60–61**)

ثانيا : نظرية ولتر كانون walter Cannon :

يعتبر العالم الفسيولوجي كانون من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ وكشف في دراسته مصادر الضغط الإنفعالية من الألم والخوف والغضب تسبب تغييرا في الوظائف الفسيولوجية للكائن الحي ويرجع لإفرازات عدد من الهرمونات أبرزها الأدرينالين والذي بدوره يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة حيث يرى أن تلك الإستجابة تجعل الكائن الحي إما أن يواجه الموقف ويتصدى له أو يتجنبه ويهرب(**علي عسكر، 26،2003**)

ثالثا : نظرية هائز سيلي Hans Selye :

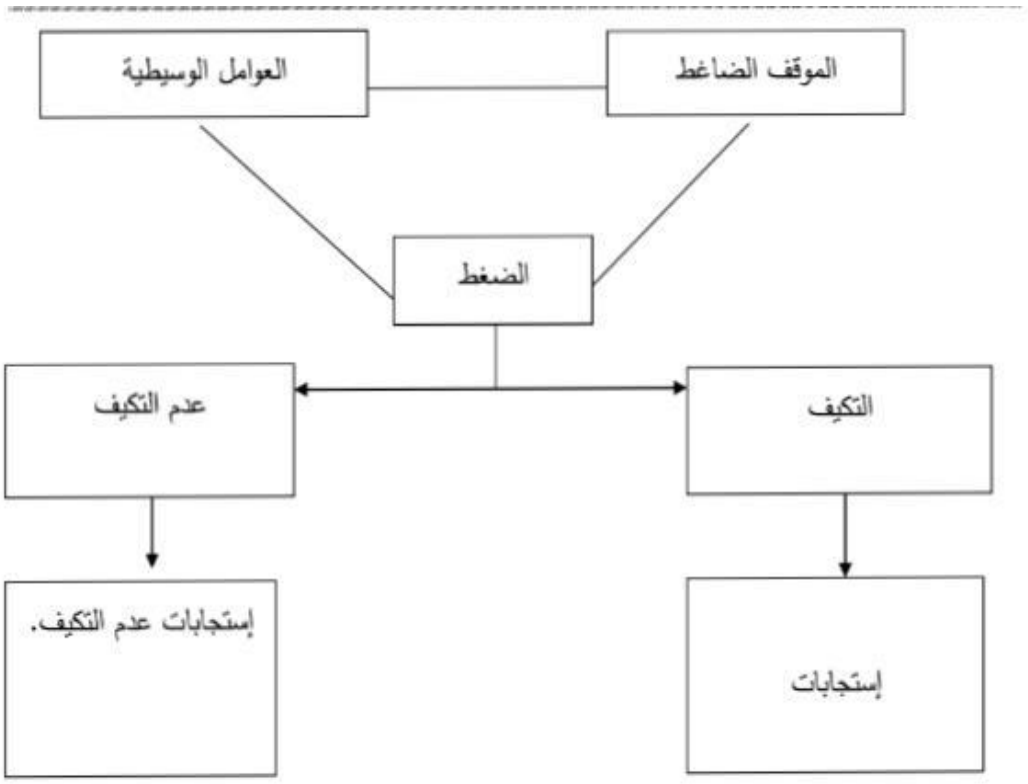
يعتبر هانز سيلي Selye أحد أهم الرواد الكبار الذين تناولوا مفهوم الضغوط، فهو أول من تناول مفهوم الضغوط النفسية وعلاقتها بفسيولوجيا الجسم من خلال تركيزه على عدد كبير من الهرمونات ودورها في إصابة الفرد بالعديد من الأمراض الخطيرة بما في ذلك إنسداد الشرايين، ونزيف الدماغ، وتصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم والفشل الكلوي، والتهاب

المفاصل والقرحة الهضمية وحتى السرطان.

وفقا لسيلي فإن الضغوط النفسية تشير إلى إستجابة الكائن الحي المجموعة متنوعة من التحديات البيئية مثل التغير في درجة الحرارة أو التعرض للضوضاء، وتكون هذه الإستجابة من خلال مجموعة متنوعة من الإستجابات الفسيولوجية(**عثمان ،2001، 98**)

وقد وضع سيلي ثلاث مراحل تمر عملية تعرض الفرد للضغوط النفسية بها أولها، مرحلة الإنذار بالخطر Stage of alatmreaction وفي هذه المرحلة تؤدي الضغوط النفسية إلتنشيط ميكانزمات الدفاع في الجسم، وتكون تأثيرات الضغوط تحت السيطرة، وإذا زادت مستوى الضغوط النفسية ينتقل الجسم إلى مرحلة المقاومة Stage of restance، حيث يزيد الجسم من تنشيط مختلف اليات الدفاع الكيميائية والحيوية والنفسية والسلوكية، وإذا إستمر تأثير الضغوط النفسية نصل إلى مرحلة الإستنزافof exhaustion Stage وفي هذه المرحلةتؤدي الضغوط النفسية إلى إنهاك آليات الدفاع من الإستخدام المستمر لها.

وقد أوضح سيلي" في كتابات ليفين واسكوتش Socotch Livin رسما توضيحيا لنظريته (**عثمان، 2001، 99**)



الشكل 1 : تخطيط عام لنظرية سيلي

رابعا: نظرية لازاروس وفولكمان Folkman et Lazarus

أشار الباحثان لازاروسوفولكمان إلى أن البيئة تؤثر في الشخص، والشخص بدوره يؤثر على البيئة بطريقة تبادلية، ويوجد ثلاث مكونات للضغط حسب هذه النظرية وهي: الموقف الضاغط أو المطالب، والتقييم الموقفي للموقف، والمصادر المدركة لدى الفرد في مواجهة المطالب، حيث تحدث الضغوط عندما تزيد المطالب البيئية على قدرات الفرد على المواجهة ويرى الباحثان لازاروسوفولكمان أن أساليب مواجهة الضغوط تتحدد من تقييم الفرد للموقف فعندما يواجه الفرد ويتم تقييمه على أنه ضار أو مهدد ويكون متحديا لتوافقه فهنا ينشأ الضغط.

وتفسير الحدث الضاغط يركز على عمليتين أساسيتين هما:

التقييم الأولي: ويشير إلى عملية تقييم الفرد للموقف وطريقة إدراكه له فهل الموقف خطير أو مهدد للفرد أم لا؟ وعملية التقييم الأولى تتأثر بالعوامل الشخصية للفرد مثل الإعتقادات والعوامل الموقفية، وتشمل طبيعة الموقف الضاغط.

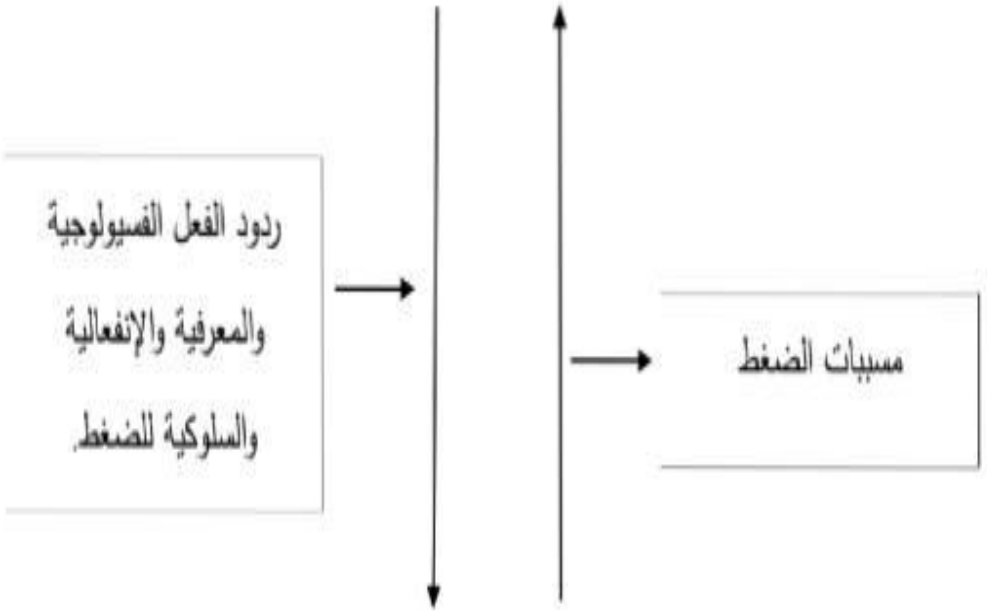
أما مصادر المواجهة فتنقسم إلى نوعين هما :

مصادر شخصية تتعلق بخصائص الشخصية والخصائص المعرفية للفرد، ومصادر بيئية وترتبط بجوانب البيئة الاجتماعية والمادية (**عثمان ،2011،101**)

لازاروس:

التقييم الأولي:

هل يتضمن الحدث نتائج إيجابية أو محايدة أو سلبية وإذا كانت الأحداث سلبية فإلى أي حد تسبب الأذى.



الشكل 2: تخطيط خبرة الضغط النفسي

التقويم الثانوي : هل تكفي الإمكانيات التعامل والقدرات التي يمتلكها الفرد لتخفيف الأذى أو لمواجهة التهديد أو التحديد الذي يسببه الحدث.

العوامل الشخصية	التقدير	العوامل الخارجية
– مهارات الإتصال – الحالات الإنفعالية – التعب – هوية الذات – تقدير الذات – الشخصية – الخبرة – العادات	– العوامل الموقفية – التكرار – الخبرة – التهديد – الضغط – التعب	– العوالم الصحية – التأييد الإجتماعي – المتطلبات المهنية – الأمن والسلامة

الشكل 3 : تخطيط نظرية التقدير المعرفي للضغط

يتضح من الشكل أن ما يعتبر ضاغطا بالنسبة لفرد ما، لا يعتبر كذلك بالنسبة لأخر ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد كسمة القلق التي تستقطب الأحداث الضاغطة وخبراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغط وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه، كنوع التهديد وكمه وأخيرا العوامل البيئية الإجتماعية كالتغير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة (**عثمان، 2011، 101**).

خامسا : نظرية برات لضغوط المعلم:

درس برات في هذا النموذج المواقف الضاغطة المواجهة للمعلمين، وحدد ثلاثة مصادر رئيسة للضغوط.

1. مواقف خارج البيئة المدرسية وهي الأحداث التي تقع خارج إطار الوظيفة وتؤثر على أداء المعلم لعمله وكفاءته وعطائه، ومنها عمر التلاميذ والمستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة، وعمر المعلم وجنسيته.
2. الاتجاهات داخل البيئة المدرسية وهي الأحداث التي تحدث داخل الإطار المدرسي وتشمل العلاقات مع الزملاء في المدرسة، وخصائص التلاميذ كالعدوانية وفرط النشاط وعدم التعاون، ومشكلات النظام والضبط في المدرسة والفصل الدراسي، والمشكلات المتعلقة بالإدارة.
3. الاتجاهات الذاتية للمعلمين يعتبر هذا النموذج مهما لأنه يركز على البعد المهني، وتحديد الجوانب المختلفة لمصادر الضغوط التي يواجهها المعلمون دون إهمال جانب واحد منها (**العزير وأبو أسعد، 2009، 66**).

9) استراتجيات مواجهة الضغوط النفسية

يعرف لطفي الباسط 1994 إستراتيجية المواجهة على النحو التالي: مجموعة من النشاطات أو الإستراتيجيات السلوكية أو المعرفية التي يسعى الفرد من خلالها لتطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الإنفعالي المترتب عليه (**عبد المعطي، 2009،ص396**)

وعليه يمكن تقسيم أشكال المواجهة إلى ثلاث أنواع:

- أشكال مواجهة داخلية عبارة عن سيرورات معرفية كالإدراك.
- أشكال مواجهة تفاعلية: تقوم على السلوك.

أشكال مواجهة تعبيرية التعبير عن الإنفعالات (**رضوان، 2002، ص 172،165**)

فتعدد أشكال المواجهة له سبب وحيد هو أنه لا توجد إستراتيجية واحدة وفعالة في كل المواقف الضاغطة، أو تصلح لجميع الأفراد بالرغم من وجود فروق متباينة بينهم ومن بين الإستراتيجيات الشائعة ما يلي:

1. الضحك:

من وجهة النظر النفسية يفسر سيغموند فرويد الضحك على أنه مثل اللهو، يقوم على مبدأ اللذة، بحيث أن الإنسان بطبيعته يجنح للمواقف التي تؤدي الى حصوله على اللذة لأن الضحك يتضمن إنكار الواقع وتحررا منه وهو إستجابة سوية وصحية للتخلص من ضغوط الواقع الخارجي.

فالضحك يعزز نشاط خلايا الجهاز المناعي، التي تدافع عن الجسم كما تؤكد دراسة حديثة تنشرها مجلة العلاجات البديلة في الصحة والطب الأمريكي كما يخفف الضحك من كمية الهرمونات التي يفرزها الجسم في حالات الضغط مثل هرموني الأدرينالين والكورتيزول. كما يساعد الضحك على توسيع الأوعية الدموية الشعيرية مما يزيد من تدفق الدم والأكسجين في مختلف أنحاء الجسم (بقيون، 2007، ص 198).

2. الإسترخاء:

تعني كلمة إسترخاء حسب جوزيف كنيدي إستعمال التنا الإنسانية للوصول بكفاءتنا ومهارتنا إلى أقصى الحدود، ويتمثل دور الإسترخاء في إيقاف كل الإنقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر للوصول بالفرد إلى حالة من الهدوء وتطوير الصحة النفسية.

(حمدي الحجار ، 2005،105)

ولقدبين "هيربرتايشون" طريقة الإسترخاء وذلك بإتباع الخطوات الآتية:

- إجلس في محيط هادئ بعيون مغلقة و بوضعية مريحة.
- قم بإرخاء كل عضلاتك بصورة شعورية،حيث تبد أبقدميك منتهيا بالجبين.
- تنفس بشكل طبيعي و دون جهد من الانفوكرر عند الزفير المقطع.
- ركز على إيقاع تنفسك و التكرار الصمت المنتظم و في حالة ظهور أفكار أو صور تشتت تركيزك اتخذ عندئذ وضعية سلبية دعها تمر و عد مرة أخرى للتكرار .

- إستمر بين 10 حتى 20 دقيقة (**رضوان، 2002، 154-155**).

3. ميكانزمات الدفاع:

أول من أدخل مفهوم أليات الدفاع هو سيغموند فرويد و يرى أن الأفراد يلجؤون إليها لحماية أنفسهم بإعتبارها أساليب عقلية لاشعورية ، تقوم بتشويه الخبرات و تزييف الأفكار والصراعات التي تتمثل في التهديد و من أمثلتها الكبت الذي يرمي من خلاله الفرد أن يدفع عنه تصورات من أفكار وصور و ذكريات المرتبطة بالنزوة إلى اللاوعي (**لابلانش وبونتاليس، 1997،416**)

كذلك التكوين العكسي وهو أن يظهر الإنسان نفسه أمام الناس في صورة تخفي ما بداخله من دوافع ، و هذه الميكانيزمات الدفاعية و غيرها يتحايل بها الأنا على اللاشعور بمساعدة الإرصان النفسي ، لتحقيق الإتزان النفسي للفرد وتستخدم هذه الأليات عندما تفشل أليات الدفاع العادية و المتمثلة في الهروب المقاومة ... الخ .

4. العلاجات الفيزيائية:

كالعلاج بالماء أو بالتدليك، فاستخدام الماء بجميع الصور وفي درجات حرارة مختلفة كالحمامات ودوش الماء أو البحار ... تعطي كلها أحسن النتائج، وقد تطور أسلوب العلاج العلمي بالماء كثيرا، فتنبيه الأعصاب السطحية للجلد بواسطة دوشات الماء له تأثير مباشر وعام على الجهاز العصبي المركزي، وهذا الأسلوب سهل التطبيق وبإمكانه إزالة حالة الإعياء والإجهاد في بدايته أو يؤخر ظهوره (**الهاشمي بن زروال ، 2006 ،72**)

5. النشاط البدني:

أوضح جوزيف كنيدي أن التمارين الرياضية مهما كانت بسيطة أو معقدة ليست مجرد تنمية عضلات فحسب، بل هناك أهم من ذلك بكثير وهو الرضا النفسي الذي ينبعث من شعور الفرد بأن الآلة الإنسانية تؤدي وظائفها بمهارة وبتوجيه وبنجاح لذلك فإن مجرد وقفة قصيرة بعد كل نصف ساعة من العمل الفكري المجهد ينهض فيها الفرد

ويسير في الحجرة مع قيامه بحركات تنفسية عميقة أو شد جسمه على الكرسي مع الانحناء على الظهر والتنفس بعمق، يضمن ذلك زيادة في إمكانات العمل الفكري وانتاجيته بشكل ملموس.

6. اليوغا :

تعد اليوغا أقدم التدريبات المساعدة الفرد على التحكم في كل أجزاء الجسم، والعقل والروح فهي نظام متكامل يؤثر في الأنظمة النفسية والجسمية، وتعمل على التقليل من الضغوط والتأثيرات السلبية، وتهدف إلى إدراك الفرد لنفسه بتوحيد الروح والجسد معا فيتحرر الفرد من كل النقائص.(**بيرداكو ، 2007، 41**).

فتمارينها تصل إلى عمق الأعضاء المختلفة عن طريق تقليص العضلات والمفاصل ولهذه التمارين تأثير كبير على العمل الجيد للغدد الصماء والدورة الدموية، وعلى الشكل السليم للعمود الفقري، كما تحقق توازنا في وظائف الأعضاء، وإمكان الفرد الممارس لها أن يصل إلى التحكم الارادي لأي عضلة من عضلات جسمه، والمبدأ الأساسي الذي عليه اليوغا مفاده أن هناك ترابط تام ما بين أجزاء الجسم، واتحاد مطلق بين الجانب النفسي والبدني.

وبالتالي فاختلال أي جزء يؤدي إلى اختلال توازن الكل والعكس صحيح (**لوكيا الهاشمي، 2006، 79**)

ويحتوي منهج اليوغا ثمانية نقاط:

1- **التقشف Abestinence** : وهو قمع ومراقبة الرغبات الذاتية.

2- **الانضباط Discipline** : وهو توجه العقل نحو الوحدة في كل شي.

3- **الوضعية 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 أحساس خارجي ومخادع.

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(**بيرادكو، 2006،418**)

9- الصلاة: يؤكد الطب العقلي أن الصلاة والإيمان العميق، يقلل من تأثيرات القلق والضغط فوقوف الإنسان في الصلاة أمام الله وسبحانه وتعالى، يمده بطاقة روحية، تبعث فيه الشعور بالأمن النفسي، وذلك قال الطبيب " توماس ها يسلوب " إن أهم مقومات النوم التي عرفتها خلال سنين طويلة قضيتها في الخبرة والتجارب هو الصلاة، فالصلاة أهم أداة عرفت حتى الآن لبث الطمأنينة في النفوس وبث الهدوء في الأعصاب".

فالصلاة تمدنا بنظام التدريب على الاسترخاء خمس مرات في اليوم، تمكن الفرد من التخلص من التوتر الذي تسببه الضغوط اليومية، وقد كان رسول الله صلى الله عليم وسلم يقول"لبلال ﷺ" عندما تحين أوقات الصلاة " يابلال" أرحنا بالصلاة.

كذلك التسبيح والدعاء الذي يعقب الصلاة مباشرة، حيث يناجي الإنسان ربه، ويشكو إليه ما يعانيه من مشكلات، ويطلب معاونته وقضاء حاجاته، يساعد هذا التعبير عما يزعج الفرد ويقلقه، لقوله تعالى: ألا بذكر الله تطمئن القلوب" فأمل الإنسان باستجابة المولى عز وجل، يؤدي بواسطة الإيحاء الذاتي باحتمال استجابة الله له إلى تخفيف القلق.

أما صلاة الجماعة، وتردد الفرد على أدائها، تتيح للفرد التفاعل مع الآخرين، ومساعدته على تكوين علاقات اجتماعية، تقوم على الصداقة والمودة، مما يؤدي للوقاية من القلق والضغط، الذي منه البعض نتيجة الوحدة والعزلة.(**لوكيا الهاشمي بن زروال فتيحة، 2006، 80-86**).

خلاصة

يُعتبر الضغط النفسي من سمات الحياة المعاصرة لارتباطه بالتغيرات السريعة والمستمرة التي تمس مختلف الأفراد وفي شتى المجالات، مما جعله من أكثر الحالات النفسية شيوعًا بدرجات متفاوتة. وقد أصبح واقعًا يوميًا نتيجة الأعباء والمطالب التي تفوق قدرة الفرد على التحمل، خاصة لدى الطالبة العاملة ، لما يتركه من آثار نفسية وجسمية ومهنية. لذلك يسعى الإنسان إلى تبني استراتيجيات فعالة للتخفيف من حدته والمحافظة على مستوى مناسب منه. وقد تناول العديد من الباحثين هذا الموضوع من جوانب متعددة تشمل تعريفه ومصادره وأنواعه وآثاره والنظريات المفسرة له.

الفصل الثالث

الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

1- المنهج

2- الدراسة الإستطلاعية

2-1 إ جراءات الدراسة الإستطلاعية

2-2أهداف الدراسة الإستطلاعية

2-3صلاحية أدوات الدراسة

2-4نتائج الدراسة الإستطلاعية

3- الدراسة الأساسية

3-1 حدود الدراسة

3-2 عينة الدراسة الأساسية

4-الأساليب الإحصائية

1) منهج الدراسة

تختلف مناهج البحث العلمي بإختلاف المواضيع ومشكلة البحث ،وبما أن دراستنا تسعى إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبة العاملة ،فإن أنسب منهج هو المنهج الوصفي وهو أنسب منهج في العلوم الاجتماعية والإنسانية الذي يعتمد على جمع المعطيات والمعلومات .

ويعرف المنهج الوصفي " أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصنيفها وإخضاعها لدراسة الدقيقة ".

2) الدراسة الإستطلاعية

2-1 إجراءات الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الإستطلاعية من المراحل الأولية المهمة في إعداد مذكرة ،حيث تساعد الباحث على التعرف أكثر على ميدان الدراسة وفهم طبيعة المشكلة البحثية والتأكد من ملائمة أدوات البحث وصلاحيتها للتطبيق .

لقد أجرينا الدراسة الإستطلاعية بجامعة حمه لخضر الوادي على مجموعة من الطالبات العاملات بإعتبارهم الفئة المستهدفة في البحث من أجل جمع معلومات أولية حول موضوع الدراسة والتأكد من إمكانية الدراسة الميدانية .

تمثلت الدراسة في نشر استبيان إلكتروني عبر وسائل التواصل المختلفة ، حيث وجه إلى عدد من الطالبات العاملات من أجل إستطلاع أرائهم ومعرفة مدى إرتباطهم بموضوع الدراسة.

.

2-2 أهداف الدراسة الاستطلاعية :

- الخصائص السيكومترية للأدوات .
- التأكد من ملائمة أدوات الدراسة لأفراد العينة .
- السلامة اللغوية للأدوات .

- التأكد من وجود الظاهرة في الوسط ميداني .

- تحديد زمن الإجابة عن المقياس .

2-3 صلاحية أدوات الدراسة:

أ- أدوات الدراسة:

مقياس الضغوط النفسية:

تم استخدام مقياس الضغوط النفسية،لي Sheldon Cohen (1983)،وقد ترجمته وتكييفه إلى اللغة العربية من قبل عدد من الباحثين، بما يتلاءم مع الخصائص الثقافي للمجتمع العربي، يتكون من (60) عبارة ويتم الإجابة عنها وفق سلم ليكرت، حيث تعكس الدرجة المرتفعة مستوى عالٍ من الضغوط النفسية، بدرجة كبيرة جدا- بدرجة كبيرة-بدرجة متوسطة –بدرجة ضعيفة-بدرجة نادرة،وتعطى الدرجات التالية 5-4-3-2-1 .

ب- مفتاح التصحيح :

البدائل	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة ضعيفة	بدرجة نادرة
الدرجة	5	4	3	2	1

الصدق:

لقد تم الإعتماد في حساب صدق المقياس لهذه الدراسة على طريقة الإتساق الداخلي أي ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس والجداول الآتين توضح ذلك :

جدول 1: يوضح معامل ارتباط البند بالدرجة الكلية للمقياس (الضغوط النفسية)

الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.64	0.01	**31**	0.40	0.01
2	0.58	0.01	**32**	0.54	0.01
3	0.57	0.01	**33**	0.56	0.01
4	0.57	0.01	**34**	0.62	0.01
5	0.75	0.01	**35**	0.54	0.01
6	0.75	0.01	**36**	0.44	0.01
7	0.57	0.01	**37**	0.44	0.01
8	0.54	0.01	**38**	0.46	0.01
9	0.66	0.01	**39**	0.36	0.05
10	0.64	0.01	**40**	0.64	0.01
11	0.47	0.01	**41**	0.74	0.01
12	0.44	0.01	**42**	0.57	0.01
13	0.68	0.01	**43**	0.48	0.05
14	0.37	0.05	**44**	0.39	0.05
15	0.55	0.01	**45**	0.47	0.01
16	0.47	0.01	**46**	0.40	0.01
17	0.43	0.01	**47**	0.47	0.01
18	0.37	0.05	**48**	0.52	0.01

19	0.52	0.01	**49**	0.49	0.01
20	0.55	0.01	**50**	0.40	0.01
21	0.54	0.01	**51**	0.51	0.01
22	0.44	0.01	**52**	0.45	0.01
23	0.44	0.01	**53**	0.66	0.01
24	0.46	0.01	**54**	0.72	0.01
25	0.39	0.05	**55**	0.69	0.01
26	0.41	0.01	**56**	0.58	0.01
27	0.68	0.01	**57**	0.49	0.01
28	0.55	0.01	**58**	0.51	0.01
29	0.34	0.05	**59**	0.31	0.05
30	0.49	0.01	**60**	0.48	0.01

بين من خلال الجدول رقم (01) أن معاملات الارتباط بين درجة البند ودرجة البعد الذي ينتمي إليه (**الضغوط النفسية**) تراوحت ما بين (0.31 – 0.75) وهي كلها دالة عند مستوى الدلالة 0.01 و0.05.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق، فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها واعتبار المقياس صادق.

الثبات:

لقد تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، وفيما يلي الجدول رقم (00) يوضح معاملات ثبات القائمة المستخدمة

جدول 2 : يوضح معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

المتغير	عدد البنود	قيمة ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			سبيرمان وبراون	جيتمان
الضغوط النفسية	60	0.89	0.84	0.84

يتضح من الجدول رقم (00) الخاص بمعاملات الثبات لمقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة أن هذه المعاملات تراوحت ما بين (0.84 و0.89) بعد الاعتماد على ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها واعتبار المقياس ثابت.

2-4 نتائج الدراسة الإستطلاعية:

ـ ويعد تطبيق المقياس المعدة لأغراض البحث على أفراد العينة العشوائية غير قصدية توصلنا إلى العديد من النتائج وهي كما يلي:

- تم التدريب على تطبيق أداة الدراسة من خلال مقياس الضغوط النفسية.

التحقق من صدق وثبات مقياس الضغوط النفسية وأنه صالح لجمع البيانات الخاصة بالدراسة.

- التحقق من مدى وضوح تعليمات الإستجابة والبنود للطالبات.

-تحديد خطة تطبيق الدراسة الأساسية.

- تقدير الزمن اللازم للإستجابة على المقياس.

3) الدراسة الأساسية

3-1 : حدود الدراسة :

3-1-1: الحدود الزمنية :

تم تطبيق أداة الدراسة في السنة الجامعية 2026/2025 .

3-1-2 الحدود المكانية :

تم تطبيق أداة الدراسة في جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي .

3-1-3 الحدود البشرية :

تم تطبيق أداة الدراسة على عينة قدرها 100 طالبة عاملة .

3-2 عينة الدراسة الأساسية:

إن إختيارنا لعينة الدراسة بقصد توفير الوقت والجهد، ويوجد أنواع كثيرة للعينة، وقد وقع إختيارنا على العينة العشوائية لأنها الأنسب لدراستنا، والتي معناها إختيار عينة تمثل المجموعات الفرعية في مجتمع الدراسة بنفس نسبها في ذلك المجتمع ويمكن أيضا أن تستخدم في إختيار عينات متساوية من كل المجموعات الفرعية إذا كان البحث يستهدف المقارنة بينها.

وتم اختيار 100 طالبة عاملة وقع عليهن الإختيار بالطريقة العشوائية، والجدول الآتي يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الحالة الاجتماعية والمستوى الدراسي:

جدول 3 : يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الحالة الاجتماعية والمستوى الدراسي

المستوى الدراسي / الحالة الاجتماعية	ليسانس		ماستر		المجموع	
	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة
متزوجة	16	%16	17	%17	**33**	**%33**
غير متزوجة	18	%18	49	%49	**67**	**%67**
المجموع	**34**	**%34**	**66**	**%66**	**100**	**%100**

من خلال الجدول رقم (00) عدد أفراد العينة يتكون من (100) طالبة عاملة مقسمين حسب الحالة الاجتماعية والمستوى الدراسي كما يلي: حيث تمثل عدد الطالبات المتزوجات بمستوى ليسانس عددهن بـ: (16) طالبة عاملة بنسبة (16%)، وعدد الطالبات غير المتزوجات بمستوى ليسانس عددهن بـ: (18) طالبة عاملة بنسبة (18%)، وعدد الطالبات المتزوجات بمستوى الماستر عددهن بـ: (17) طالبة عاملة بنسبة (17%)، وعدد الطالبات غير المتزوجات بمستوى الماستر عددهن بـ: (49) طالبة عاملة بنسبة (49%).

4) الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

تأكد أهمية الإحصاء كأداة من خلالها يتمكن الباحث من الوصول إلى نتائج علمية سليمة، هذا على خلاف بعض الوسائط والأساليب الأخرى المختلفة، وفي مقدمتها الملاحظة الشخصية التي قد لا تقود الباحث إلى نتائج تنطبق على الحقائق العلمية. وتأسيساً على هذا، فقد تم إدخال البيانات لعينة الدراسة في الحاسب الآلي وذلك حسب بإستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروف ب متغيرات الدراسة إستعداداً للقيام SPSS بالتحليلات الإحصائية للإجابة على تساؤلات الدراسة:

التعرف على خصائص التوزيع الإحصائي لدرجات عينة الدراسة وهي:

- أختبار كاي تربيع للاستجابة على تساؤل الأول.

- اختبار ت لعينتين مستقلتين لدراسة للإجابة على التساؤل الثاني والثالث.

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1) عرض وتحليل ومناقشة نتيجة التساؤل الأولي
2) عرض وتحليل ومناقشة نتيجة التساؤل الثاني
3) عرض وتحليل ومناقشة نتيجة التساؤل الثالث

خلاصة الدراسة والمقترحات

1) عرض وتحليل ومناقشة نتيجة التساؤل الأول

ينص التساؤل الأول على: ما مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبة العاملة؟، وبالرجوع إلى معايير تفسير النتائج الخاصة بالضغوط النفسية فتحصلنا على البيانات التالية:

جدول 4: يوضح توزيع أفراد العينة لكل مستوى حسب متغير الضغوط النفسية

المستويات / المتغير	ضعيف		متوسط		مرتفع	
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
الضغوط النفسية	19	%19	25	%25	56	%56

يتضح من خلال الجدول رقم (00) أن عدد الطالبات العاملات ذوات مستوى الضغوط النفسية الضعيف يقدر بـ: (19) طالبة عاملة وبنسبة (19%)، وعدد الطالبات العاملات ذوات مستوى الضغوط النفسية المتوسط (25) طالبة عاملة بنسبة (25%) ، أما عن المستوى الثالث فيقدر عدد الطالبات العاملات ذوات مستوى الضغوط النفسية العالي يقدر ب (56) طالبة عاملة أي بنسبة (16%) وللتحقق من دلالة الفروق بين هاته المستويات قمنا بحساب إختبار كا^2 والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول 5 : يوضح دلالة الفروق بين مستويات الضغوط النفسية

المؤشرات / الضغوط النفسية	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	كا^2	مستوى الدلالة
ضعيف	19	33.3	23.66	0.000
متوسط	25	33.3		
مرتفع	56	33.3		

يتبن من الجدول رقم (00) أن قيمة كا^2 (23.66) وهي قيمة دالة إحصائيا حيث أن مستوى الدلالة يقدر ب (0.000) وهو أصغر من مستوى الدلالة (0.01) ومنه نستطيع القول أنه توجد فروق دالة إحصائيا في مستويات الضغوط النفسية.

بما أن النسبة المئوية الأكبر كانت لصالح المستوى الأول، يمكننا من الإجابة عن التساؤل الأول كما يلي: **مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبة العاملة مرتفع**.

و يمكن تفسير ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبة العاملة، بأن تُلزم الطالبة بالمواظبة على حضور المحاضرات بانتظام، وإعداد التكاليف والبحوث الأكاديمية وفق معايير دقيقة، إلى جانب التحضير المتواصل للاختبارات الفصلية والنهائية. وفي المقابل، تفرض عليها مسؤولياتها المهنية التقيد بأوقات العمل، وبذل مجهود ذهني وجسدي، وتحقيق مستويات الأداء المطلوبة، مما يخلق نوعاً من التعارض الزمني، ويؤدي إلى استهلاك طاقتها النفسية .والجسدية، فيترتب عن ذلك الإحساس بالإرهاق النفسي والاستنزاف الانفعالي الدائم

إضافة إلى ذلك، تواجه الطالبة العاملة ضغوطاً اجتماعية وأسرية ناتجة عن توقعات المحيطين بها، خاصة الأسرة التي تنتظر منها تحقيق النجاح في المجالين معاً، الأمر الذي يسبب لها شعوراً بالمسؤولية المتزايدة والخشية من خذلان الآخرين، وبالتالي تصبح أكثر عرضة للضغوط النفسية.

كما يُعتبر عامل قلة الوقت وصعوبة تنظيمه بكفاءة بين متطلبات الدراسة والعمل من أهم العوامل المؤدية إلى ارتفاع مستويات التوتر والقلق، إذ يسهم تكدس المهام والواجبات في حدوث ما يعرف ب العبء المفرط، وهو ما يؤثر سلبا على الصحة النفسية للطالبة.

وتزداد حدة هذه الضغوط بفعل عدة عوامل، منها نقص فرص الحصول على قدر كافٍ من الراحة والاسترخاء النفسي، إلى جانب ضعف شبكات المساندة الاجتماعية والنفسية المقدمة لها سواء من الأسرة أو المؤسسة الجامعية أو جهة العمل. وتشكل هذه العوامل مجتمعة مناخاً ملائماً لارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبات العاملات مقارنة بالطالبات غيرالعاملات.

اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة **يمينة بزياز ومختارية بن العربي(2021)** تحت عنوان مستوى الضغط النفسي لدى النساء العاملات حيث تحصلنا في نتائج الدراسة الحالية على ان مستوى الضغوط النفسية لدى الطالبة العاملة مرتفع بينما في دراسة مختارية ويمينة كانت مستوى الضغوط منخفضة وذلك لأن الطالبة العاملة تواجه ضغوط ومسؤوليات أكبرمن المرأة العاملة فقط .

2) عرض وتحليل ومناقشة نتيجة التساؤل الثاني

بغرض معالجة نتيجة التساؤل الثاني للدراسة والتي تنص على أنه: هل توجد فروق في الضغوط النفسية لدى الطالبة العاملة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية " قمنا بحساب المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري لكلا الفئتين ثم والجدول التالي يوضح ذلك: T.Test طبقنا عليها إختبار

جدول 6 : قيمة و دلالة الفروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية

	متزوجة			غير متزوجة			قيمة F	مستوى الدلالة	قيمة ت	مستوى الدلالة
	ن	م	ع	ن	م	ع				
الضغوط النفسية	33	210.36	12.38	67	206.68	19.41	2.34	0.129	1.147	0.254

تقدر بـ: (2.34) وهي قيمة غير دالة إحصائيا حيث Fمن النتائج الموضحة في الجدول رقم (00) نجد أن قيمة المناسبة والتي تقدر بـ: Tأن مستوى الدلالة يقدر بـ: (0.129) وهو أكبر من (0.05) وعليه نأخذ قيمة (1.147) وهي قيمة غير دالة إحصائياً حيث أن مستوى الدلالة (0.254) وهو أكبر من (0.05) وهذا مما يسمح لنا القول بأنه **لا توجد فروق في الضغوط النفسية لدى الطالبة العاملة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.**

ويمكن تفسير وجود فروق ذات دلالة احصائية في ضغوط النفسي لدى الطالبة العاملة تابعة لمتغير الحالة الاجتماعية هذه النتيجة بأن الطالبة المتزوجة تتحمل مسؤوليات إضافية مقارنة بغير المتزوجة، اظهرت فقد لصالح المتزوجة كالمسؤوليات الأسرية ومتطلبات الحياة الزوجية، إلى جانب التزاماتها الدراسية والمهنية، مما يزيد من تعرضها للضغوط تؤدي هذه الصعوبة الى الشعور بالتعب مما قد هذه الأدوار المتعددة النفسية ، مما ادى الى صعوبتها في توفيق بين .والقلق والإرهاق النفسي، وهو ما يفسر ارتفاع مستوى الضغط النفسي لدى المتزوجات مقارنة بغير المتزوجات.

إضافة إلى ذلك، فإن ضيق الوقت وكثرة الالتزامات قد يحرم الطالبة المتزوجة من فترات الراحة والترفيه، ويقلل من قدرتها على التكيف مع الضغوط اليومية، خاصة إذا غاب الدعم الأسري أو كان محدودًا، وهو ما ينعكس سلبًا على توازنها النفسي والانفعالي.

ويمكن أيضًا تفسير هذه النتيجة من خلال طبيعة الضغوط المتعددة التي تتعرض الطالبة العاملة المتزوجة، فهي تجد نفسها ملزمة بالاستجابة لمتطلبات الدراسة والعمل والحياة الأسرية في الوقت نفسه، وهو ما يفرض عليها ان تعيش حالة من الضغط المستمر نتيجة كثرة المسؤوليات وتداخلها. فكلما ازدادت الالتزامات اليومية وقلت فترات الراحة والدعم، ارتفع الشعور بالتعب النفسي والتوتر، خاصة مع السعي الدائم لتحقيق التوازن بين مختلف الجوانب الحياتية دون الوقوع في التقصير، الأمر الذي يجعل المتزوجات أكثر عرضة للضغط النفسي مقارنة بغير المتزوجات.

اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة **بليلة ريم وصالحي كريمة (2022–2023)** تحت عنوان) الكشف عن فروق مستوى الضغط النفسي لدى المرأة العاملة في قطاع التعليم بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدى الطالبة العاملة تابعة لمتغير حالة الاجتماعية وهذا ما يدعم نتائج فرضيتنا التي تشير إلى وجود فروق في الضغوط النفسية لدى الطالبة العاملة تابعة لمتغير الجنس.

3) عرض وتحليل ومناقشة نتيجة التساؤل الثالث:

بغرض معالجة نتيجة التساؤل الثالث للدراسة والتي تنص على أنه: هل توجد فروق في الضغوط النفسية لدى الطالبة العاملة تعزى لمتغير المستوى الدراسي " قمنا بحساب المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري لكلا الفئتين ثم طبقنا عليها إختبار T.Test والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول 7 : قيمة ودلالة الفروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير المستوى الدراسي

	ليسانس			ماستر			قيمة F	مستوى الدلالة	قيمة ت	مستوى الدلالة
	ن	م	ع	ن	م	ع				
الضغوط النفسية	34	209.61	19.18	66	207.01	16.54	0.32	0.57	0.673	0.504

من النتائج الموضحة في الجدول رقم (00) نجد أن قيمة F تقدر بـ: (0.32) وهي قيمة غير دالة إحصائيا حيث أن مستوى الدلالة يقدر بـ: (0.57) وهو أكبر من (0.05) وعليه نأخذ قيمة T المناسبة والتي تقدر بـ: (0.673) وهي قيمة غير دالة إحصائياً حيث أن مستوى الدلالة (0.504) وهو أكبر من (0.05) وهذا مما يسمح لنا القول بأنه **لا توجد فروق في النفسية لدى الطالبة العاملة تعزى لمتغير المستوى الدراسي**.

ويمكن تفسير أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدى الطالبة العاملة تابعة لمتغير مستوى الدراسي. وهذا يعني أنه لا توجد فرق بين مستوى ليسانس و مستوى الماستر وأن الضغوط الطالبة العاملة لا ترتبط اساسا بالمستوى الدراسي بقدر ما ترتبط بمسؤوليات والأدوار التي تتحملها . فالطالبة العاملة مهما كان مستواها الدراسي فهي تواجه صعوبة في التوفيق بين متطلبات دراستها ومتطلبات عملها . بإضافة الي مسؤوليتها الاسرية والاجتماعية ، وهذا أمر الذي يؤدي إلى تشابه مستوى الضغوط النفسية بين مختلف المستويات الدراسية.

كما أن البيئة الجامعة تفرض على كل الطالبات العاملات مواجهة نفس التحديات تقريبا مثل : ضغط الوقت، كثرة الواجبات الأكاديمية، الزامية بالحضور، التحضير للامتحانات، والخوف من عدم القدرة على تحقيق التوازن بين الجانب المهني والجانب الدراسي. وبالتالي فإن اختلاف المستوى الدراسي لا يؤدي بالضرورة إلى اختلاف في مستوى الضغوط النفسية لديهم.

و يمكن اعتبار أن الضغوط النفسية لدى الطالبات العاملات ترتبط بدرجة كبيرة بطبيعة المسؤوليات الناتجة عن التوفيق بين العمل والدراسة، أكثر من ارتباطها بالمستوى الدراسي في حد ذاته.

خلاصة الدراسة والمقترحات

الدراسة التي تم إنجازها من المساهمات التي تناولت موضوع الضغوط النفسية لدى الطالبة العاملة، وهو من المواضيع التي تحظى باهتمام كبير في الوقت الراهن، نظراً للأهمية البالغة التي تكتسيها الصحة النفسية في حياة الفرد، خاصة لدى الطالبة العاملة التي تجمع بين متطلبات الدراسة والعمل في آن واحد. حيث تزايد اهتمام الباحثين بدراسة مختلف العوامل النفسية والاجتماعية المرتبطة بالضغوط النفسية، ويتجلى ذلك في العديد من الأبحاث والدراسات التي يسعى العلماء والباحثون من خلالها إلى فهم مستوى الضغوط التي تواجهها الطالبة العاملة، والكشف عن مصادرها وآثارها المختلفة، إلى جانب البحث عن الأساليب والطرق التي تساعد على التخفيف من هذه الضغوط وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي والأكاديمي لديها.

وانطلقت دراستنا من مجموعة تساؤلات تم التحقق منها بواسطة تطبيق أداة جمع البيانات، ومن ثم معالجتها وتحليلها، ثم مناقشة وتفسير النتائج

وفي ضوء النتائج التي توصلنا إليها في دراستنا الحالية، إرتأينا تقديم جملة من المقترحات نذكر منها :

- ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية للطالبة العاملة من خلال تصميم وتنفيذ برامج إرشادية متخصصة تسهم في التخفيف من حدة الضغوط النفسية التي تتعرض لها.
- تعزيز دور الإرشاد النفسي والتربوي داخل الجامعة لتمكين الطالبات العاملات من التكيف الفعال مع متطلبات الدراسة والعمل والحياة الأسرية.
- تنظيم دورات وورشات تدريبية تعنى بتنمية مهارات إدارة الوقت واستراتيجيات تنظيم الضغوط لدى الطالبات العاملات.
- أهمية توفير بيئة جامعية داعمة تراعي الظروف الاجتماعية والمهنية للطالبات العاملات، مع إيلاء عناية خاصة بالمتزوجات منهن.
- تشجيع الأسرة على تقديم الدعم النفسي والمعنوي للطالبة العاملة نظراً لما له من أثر إيجابي مباشر في تحقيق توازنها النفسي واستقرارها الانفعالي.
- توعية الطالبات بأهمية تحقيق التوازن بين الحياة الدراسية والمهنية والأسرية كآلية وقائية لتجنب الإرهاق النفسي والجسدي الناتج عن تعدد الأدوار .

قائمة المراجع والمصادر

المراجع بالعربية:

الكتب

- أحمد نايل العزيز ، احمد عبد اللطيف أبو اسعد ،(2008) ، التعامل مع الضغوط النفسية ، ط1،دار التعرف للنشر والتوزيع ، الاردن .
- بيرداكو ، ترجمة بوجابي مُحَّد الشريف ،(2007) ، الانتصارات المدهشة لعلم النفس ، عين مليلة ، الجزائر ، دار الهدى .
- تامر حسين علي السمران ، عبد الكريم عبد الله المساعيد (2014)، سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها ، دار الحامد ، عمان .
- جبل فرزي مُحَّد (2001) ، الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية ، القاهرة ، مكتبة الجامعة .
- حسين مصطفى عبد المعطي (2009) ، المقاييس المقننة ، زهراء الشرق ، القاهرة ، ط1 .
- حمد الصريفي (2008)، الضغط النفسي والقلق الاداري ، مؤسسة حورس الدولية.
- حمدي الحجار مُحَّد (2005) ،الوجيز في مدارس الحديثة في علم النفس مؤسسة الرسالة ، بيروت ، ط1 .
- حمدي على الفرماويو رضا عبد الله،(2006) الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، موجهات نفسية في سبيل التنمية البشرية، دار الصفاء، عمان.
- حمدي علي الفرماوي ،ورضا عبد الله (2009)، الضغوط النفسية في مجال العمل و الحياة ،عمان ،دار الصفاء للنشر والتوزيع ، ط1.
- الرشيدي توفيق هارون ،(1999) ، الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها ،القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، ط1.
- سامر جميل رضوان (2002)، الصحة النفسية ، دار الميسرة ، عمان ، ط1.
- سامر جميل رضوان (2012)، الصحة النفسية ، دار الميسرة ، عمان ،ط1 .
- سمير بقيون (2007) ، الطب النفسي ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، الاردن .

- سمير شيخاني ، الضغط النفسي طبيعته أسبابه المساعدة الذاتية المداواة ، دار الفكر العربي بيروت ،لبنان ،ط1 .
- السيد خليفة وليد عيسى مراد علي (2008) ، الضغوط النفسية و التخلف العقلي ، الاسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ،ط 1 .
- السيد عبد الحليم وآخرون (2009) ، الاسس النفسية لتنمية الشخصية الايجابية للمسلم المعاصر ، ايترك للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر .
- الطريري سليمان عبد الرحمن (1994) ، الضغط النفسي ،مفهومه تشخيصه .طرق علاجه ومقاومته ، عمان ، دار الجامد للنشر والتوزيع.
- عثمان فارق السيد ،(2001) ، القلق وادارة الضغوط النفسية ،ط 1 ،دار الفكر العربي القاهرة ، مصر .
- علي حمدي (2012) ، سيكولوجية الاتصال وضغوط العمل ، دار الكتاب الحدث .
- علي عسكر ،(2003) ، ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها ، دار الكتاب الحديث ، الكويت .
- كيت كنان ، السيطرة على الضغوطات النفسية ، الدار العربية للعلوم ،د.ط،د.ت .
- لابلاش جان بونتاليس (2002)، معجم مصطلحات التحليل النفسي ،ترجمة حجاري مصطفى ، بيروت ، المؤسسة الجامعية للدراسات ،ط4.
- لوكيا الهاشمي (2006) ،الاجهاد ، عين مليلة الجزائر ،دار الهدى
- لوكيا الهاشمي ،(2006)بن زوال فتيحة ، الاجهاد مخبر التطبيقات التربوية والنفسية ، قسنطينة الجزائر ، دار الهدى للطباعة والنشر.
- ماجدة بهاء الدين السيد عبيدة ، (2008) ، الضغط النفسي ومشكلاته واثره على الصحة النفسية ،ط1، دار الصفاء ، عمان ، الاردن .
- مُحَّد حسن خادم ، (2008) ، الشاب المعاصر وأزماته ، القاهرة ، مكتبة الدار العربية ،ط1.

رسائل ماجستير:

- ابو الحصين ، مُحَّد فرج ،(2010) الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاسلامية ، غزة ، فلسطين.

- ابو عون ، ضياء يوسف حامد ،(2014) ، الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاسلامية بغزة ، كلية التربية ، فلسطين.
- بن صغير شميسة ، (2019) ،اساليب مواجهة الضغط النفسي لدى الطالبة الام العاملة ،دراسة عيادية على حالتين بجامعة مُحَّد خيضر بسكرو ،مذكرة مقدمة كجزء في متطلبات نيل شهادة الماستر بسكرة .
- العبدلي خالد مُحَّد عبد الله ،(2012) ، الصلابة النفسية و علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة أم القرى ، كلية التربية ، مكة المكرمة.
- فاتح العبودي (2007) ، الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي ،دراسة بمؤسسة الخزف الصحي بالميلية ولاية جيجل ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية ، جامعة منتوري قسنطينة ، الجزائر .
- مُحَّد بلقاسم حاج شتوان (2018) ، الضغوط النفسية بأسباب العتاب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي ، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة الجزائر.
- ندى يحي مُحَّد مسلم ،(1998) ، رسالة مصادر ومستوى الضغط النفسي وعلاقتها بالروح المعنوية كما يراها معلمو وكالة الغرث في منطقة نابلس التعليمية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين .
- واداد راضية ، (2019) ،والضغط النفسي و استراتيجيات مواجهة للضغوط المراهقين الجائحتين ذكور واناث ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة وهران 2.

مقالات:

- الطريري عبد الرحمن ، (1999) ،المؤشرات السلوكية الدالة على مستوى الضغط النفسي من خلال بعض المتغيرات ، حولية كلية التربية ، جامعة قطر ،العدد 8 .
- الطواب ، السيد وآخرون (1999) ،الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات في مدارس دولة قطر في ضوء بعض العوامل الديموجرافية ،حولية كلية التربية ، جامعة قطر ، العدد 15 .
- عمر ،عمر العربي (2021) ، العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والتوافق الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الزعتان ، مجلة كليات التربية.

استبيان الكتروني

مقياس الضغوط النفسية بصورته النهائية

تهدف الدراسة الحالية تعرف الضغوط النفسية لدى الطالبة العاملة، يرجى وضع إشارة (X) في الخانة التي تعبر عن درجة الضغوط لنفسية الذي تشعرين بها علماً بأن نتائج هذا المقياس ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

أولاً: معلومات عامة:

المستوى الدراسي:

ليسانس: ماستر:

العمر:

متزوجة:

نعم: لا:

بنود المقياس

	بنود المقياس	بدرجة كبيرة جداً	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة ضعيفة	بدرجة نادرة
١	تكثر الخلافات التي تحدث بين أفراد أسرتي					
٢	لا يوجد احترام أو تعاون بين أفراد أسرتي					
٣	لا أنسجم مع والديّ ولا أتقبل رأيهما					
٤	لا أجد تقارب بيني وبين أفراد أسرتي في أمور كثيرة: الاهتمامات – الرغبات					
٥	يفرق والديّ بيني وبين أخوتي في المعاملة					
٦	لا أستطيع التعبير عن آرائي الشخصية داخل أسرتي					
٧	يضايقني عدم احترام أسرتي لطبيعة دراستي					
٨	يضايقني دعوة والديّ للمذاكرة باستمرار					
٩	أجد صعوبة في بعض المناهج الدراسية					
١٠	يضايقني عدم توفير القاعات الدراسية اللازمة					
١١	أشعر بعدم الرغبة في دراسة بعض المواد الدراسية المقررة					
١٢	يرهقني كثرة الامتحانات المستمرة طوال العام الدراسي					
١٣	أجد صعوبة في الإجابة الشفوية أثناء المحاضرات					
١٤	أعاني من عدم توفر بعض المراجع المطلوبة بمكتبة الكلية					
١٥	يضايقني كثرة الأبحاث والواجبات					
١٦	الحوار وإبداء الرأي أثناء المحاضرة يكاد يكون منعدم					
١٧	أعاني من التشتت وعدم التركيز في الدراسة					
١٨	يعاملني المحاضرون كأبنائهم					
١٩	أفكر في تأجيل الدراسة أو تركها بسبب الظروف المادية					
٢٠	أعمل أثناء الدراسة لكي أتمكن من الإنفاق على متطلباتي الدراسية والشخصية					
٢١	مصروفي الشخصي قليل جدًا بسبب دخل الأسرة المنخفض					
٢٢	أعاني من عدم القدرة على شراء الكتاب					
٢٣	تضعف طموحاتي بسبب نقص حاجاتي المادية					
٢٤	أتغيب عن الجامعة لعدم القدرة على دفع نفقات المواصلات					
٢٥	من الصعب شراء المراجع الدراسية المطلوبة بسبب العجز المادي لأسرتي					
٢٦	أخجل من زملائي لأنني أسكن في حي شعبي بسيط					
٢٧	أقترض من الأصدقاء لتغطية النفقات الجامعية المطلوبة					
٢٨	مشاركتي ضعيفة مع زملائي في الكثير من المناسبات بسبب ظروفي المادية					
٢٩	لا أجد استقرار في حياتي الشخصية					
٣٠	ثقتي في نفسي غير كافيه لكي أعبر عن رأيي بصراحة					
٣١	أتضايق من التفريق في المعاملة بين الطلاب					
٣٢	يضايقني عدم قدرتي على التوفيق بين دراستي وعلاقاتي الاجتماعية					
٣٣	تكثر المشاجرات بيني وبين زملائي					
٣٤	لا يوجد انسجام أو توافق بيني وبين زملائي داخل الكلية أو خارجها					

٣٥	أخجل من زيارة زملائي لبيتي لتواضعه الشديد					
٣٦	لست مقبولاً من زملائي في الكلية أو خارجها					
٣٧	فقدان تواجد الأصدقاء نتيجة التحاقهم بخدمة العلم					
٣٨	يضايقني المستوى الثقافي للأسرة					
٣٩	أشعر بالخجل والحساسية الزائدة باستمرار حتى مع زملائي وأساتذتي					
٤٠	أغير من زملائي لأنهم أفضل مني					
٤١	أتضايق كثيراً بسبب عدم موافقة والدي على زيارة أصدقائي لي بالمنزل					
٤٢	لا يحترمني زملائي ولا يثقون بي					
٤٣	المواد التي أدرسها لا تتناسب مع قدراتي وطموحاتي					
٤٤	أشعر بالضيق من سوء معاملة العاملين بالجامعة					
٤٥	أشعر بالضيق لعدم التزام بعض المحاضرين والطلاب بلوائح الجامعة					
٤٦	يرفض بعض الزملاء مساعدتي في فهم بعض المواد الدراسية					
٤٧	يزعجني ارتفاع أجور التسجيل في الجامعة					
٤٨	يضايقني بعض الإجراءات الإدارية الروتينية المملة في الجامعة					
٤٩	يضايقني اكتظاظ المقاعد والقاعات بالطلاب					
٥٠	الجامعة لا تهتم كثيراً بشكاوى الطلاب					
٥١	التفكير بظروف البلد أثر على تحصيلي الدراسي					
٥٢	أشعر بعدم الأمان في بلدي					
٥٣	لدي خوف من حدوث الانفجارات					
٥٤	يخيفني سماع صوت الرصاص					
٥٥	انتشار حالات السرقة والخطف يعيق كثيراً تنقلاتي					
٥٦	الظروف الأمنية أثرت على التدريب العملي الخاص بالكلية					
٥٧	فقدان أحد المقربين أثر كثيراً على دراستي الجامعية					
٥٨	لم أسجل الفرع الذي أرغب في دراسته نتيجة لوجوده في الجامعة الواقعة في مناطق غير آمنة					
٥٩	يقلقني انتشار الحواجز الأمنية					
٦٠	كثرة الحواجز الأمنية تسبب التأخير على مواعيد المحاضرات					

أبعاد المقياس

أبعاد المقياس	أرقام البنود	عدد البنود
الضغوط الأسرية	١,٢,٣,٤,٥,٦,٧,٨	٨
الضغوط الدراسية	٩,١٠,١١,١٢,١٣,١٤,١٥,١٦,١٧,١٨	١٠
الضغوط الاقتصادية	١٩,٢٠،٢١,٢٢،٢٣،٢٤،٢٥،٢٦،٢٧،٢٨	١٠
الضغوط الشخصية	٢٩،٣٠،٣١،٣٢	٤
الضغوط الاجتماعية	٣٣,٣٤,٣٥،٣٦،٣٧,٣٨،٣٩،٤٠،٤١,٤٢	١٠
ضغوط البيئة التعليمية	٤٣,٤٤,٤٥,٤٦,٤٧,٤٨,٤٩,٥٠	٨
الضغوط الأمنية	٥١,٥٢,٥٣,٥٤,٥٥,٥٦,٥٧,٥٨,٥٩,٦٠	١٠

VAR00002

	Observed N	Expected N	Residual
1.00	19	33.3	-14.3-
2.00	25	33.3	-8.3-
3.00	56	33.3	22.7
Total	100		

Test Statistics

	VAR00002
Chi-Square	23.660[a]
Df	2
Asymp. Sig.	.000

a. 0 cells (0.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 33.3.

Group Statistics

	الحالة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغوط	متزوجة	33	210.3636	12.38905	2.15666
	غير متزوجة	67	206.6866	19.41353	2.37174

Independent Samples Test

	Levene's Test for	t-test for Equality of Means

		Equality of Variances								
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
الضغوط	Equal variances assumed	2.348	.129	.992	98	.324	3.67707	3.70765	-3.68065-	11.03479
	Equal variances not assumed			1.147	91.394	.254	3.67707	3.20567	-2.69023-	10.04437

Group Statistics

	المستوى	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغوط	ليسانس	34	209.6176	19.18493	3.29019
	ماستر	66	207.0152	16.54225	2.03621

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
الضغوط	Equal variances assumed	.324	.570	.705	98	.482	2.60250	3.68936	-4.71891-	9.92391
	Equal variances not assumed			.673	58.744	.504	2.60250	3.86930	-5.14066-	10.34565