



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة وهران 2 –محمد بن أحمد–

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس و الارطوفونيا

تخصص علم النفس عمل و تنظيم و تسيير موارد بشرية

مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر 2

# الضغط النفسي لذى أساتذة التعليم المتوسط في ضوء بعض المتغيرات الفردية

## –دراسة ميدانية في متوسطتين بوحفص عبد القادر والأخوات بن سليمان بوهران–


**من إعداد الطالبة:**

حليمي يامنة

**تحت إشراف الأستاذة:**

أ. قدور بن عباد هوارية


**لجنة المناقشة:**

| الرقم | الأساتذة | الجامعة | الصفة |
|---|---|---|---|
| 1 | أ. نميش زبيدة | جامعة وهران 2 | مناقشا |
| 2 | أ. قدور بن عباد هوارية | جامعة وهران 2 | مؤطرا |
| 3 | أ. زريبي أحلام | جامعة وهران 2 | مناقشا |

السنة الجامعية:2025/2024

# إهداء

أهدي ثمرة جهدي المتمثل في الحصول على شهادة ماستر2 تخصص علم النفس العمل والتنظيم إلى الله عز وجل ورسوله محمد صلى الله عليه وسلم، وإلى من كان لهما الفضل في وجودي، و الى نفسي التي قاومت التعب والخدلان أهدي هذا النجاح، لأنكي كنتي البطلة الحقيقية في كل هذا المشوار، شكرا لعطائكم اللامحدود، وإلى كل أفراد عائلتي كبيرا وصغيرا.

إلى من زرع في نفسي بذور الطموح، وسقى أحلامي بدعواته الصادقة إلى من كان دعمه سببا في وصولي إلى هذه المرحلة، وأخص بالذكر الأساتذة المحترمة.

**"أ.قدور بن عباد هوارية"**

التي أشرفت على تأطيري، وكل أساتذتي الكرام الذين لم يبخلوا عليا بعلمهم وتوجيهاتهم.

شكرا لكم جميعا.

أهدي هذا العمل لكل من آمن بي وساندني في رحلتي الأكاديمية، راجية من الله أن يكون خطوة نحو المستقبل المشرق.



يامنة



# الشكر والتقدير

قبل كل كلام الشكر لله عز وجل ذو الجلال والإكرام، ومن بعده إلى كل من رفع راية العلم، إلى كل من علمني حرفا منذ الصغر، إلى كل من دفع بي قدما إلى شق طريق العلم والمعرفة خاصة في مجال علم النفس.

الحمد لله الذي وفقني وأعانني على إتمام هذه المذكرة، واسأله أن يجعلها خطوة ناجحة في مسيرتي العلمية والمهنية.

كما لا يفوتني أن أشكر أساتذتي الكرام الذين أثروا مسيرتي العلمية بعلمهم وتوجيهاتهم. فكان لهم الفضل في توسيع آفاقي.

وأخص بالشكر عائلتي العزيزة كبيرا وصغيرا. التي كانت سندي ودعمي الدائم، فشكرا لكم جميعا.

لكم جميعا كل التقدير والاحترام، وأسأل الله أن يوفقني في رد جميلكم.

يامنة

## ملخص الدراسة:

يعد الضغط النفسي لذى الأساتذة قضية حاسمة تؤثر على جودة التعليم وصحة الأساتذة، حيث تركز هذه الدراسة على أساتذة التعليم المتوسط، نظرا للتعقيدات المرتبطة بفئة المراهقين، وإدارة الفصول والضغوط الإدارية، بالإضافة إلى ضغوطات الحياة الشخصية بأنواعها.

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن متغير السن، الجنس، وأقدمية في العمل، و مدى تأثيرها على أساتدة التعليم المتوسط في مستوى الضغط النفسي.

استخدمت الباحثة في دراستها المنهج الوصفي، كما شملت عينة الدراسة 60 أستاذا من التعليم المتوسط تم إختيارهم بطريقة العينة العرضية القصدية من بعض المتوسطات بولاية وهران، و للقيام بالدراسة التحليلية قمنا باختبار الفرضيات التالية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الذكور والإناث في مستوى الضغط النفسي لذى الأساتذة التعليم المتوسط.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بدلالة فئات السن في مستوى الضغط النفسي لذى أساتذة التعليم المتوسط.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بدلالة فئات الأقدمية في مستوى الضغط النفسي لذى الأساتذة التعليم المتوسط.

حيث تم جمع البيانات باستخدام استبيان لقياس الضغط النفسي مكون من 14 فقرة، حيث تم التحليل البيانات ومعالجتها باستخدام برامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية(spss) النسخة رقم 27، وذلك عن طريق الأساليب الإحصائية التالية:

التكرارات، والنسبة المئوية، معامل ارتباط بيرسون، معامل ألفاكرونباخ،(T.test)، تحليل التباين الأحادي.

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الذكور والإناث في الضغط النفسي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تبعا لمتغير السن.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تبعا لمتغير الأقدمية المهنية.

و عليه استخلصنا جملة من الاقتراحات في الدراسة التي تأخذ بعين الاعتبار و إكمالها نظرا لضيق الوقت و أهمية الموضوع.

**الكلمات المفتاحية:** الضغط النفسي، أساتذة التعليم المتوسط، الإجهاد المهني، الاحتراق النفسي.

**Study Summary:**

The psychological stress among teachers is a critical issue that affects the quality of education and the health of educators. This study focuses on middle school teachers due to the complexities associated with the adolescent age group, classroom management, administrative pressures, and various personal life stressors.

The aim of this study was to investigate the impact of variables such as age, gender, and years of experience on the level of psychological stress among middle school teachers. The researcher employed a descriptive methodology, and the study sample consisted of 60 middle school teachers selected through a purposive sampling method from several middle schools in the Wilaya of Oran. To conduct the analytical study, the following hypotheses were tested:

1. There are statistically significant differences between male and female teachers in terms of psychological stress levels.

2. There are statistically significant differences in psychological stress levels based on age categories among middle school teachers.

3. There are statistically significant differences in psychological stress levels based on years of experience among middle school teachers.

Data was collected using a questionnaire designed to measure psychological stress, consisting of 14 items. The data was analyzed and processed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 27, employing the following statistical methods: frequencies, percentages, Pearson correlation coefficient, Cronbach's alpha, T-test, and one-way ANOVA.

The study reached the following conclusions:

- There are no statistically significant differences between male and female teachers in terms of psychological stress.

- There are no statistically significant differences in psychological stress based on age.

- There are no statistically significant differences in psychological stress based on years of professional experience.

Consequently, a number of suggestions were derived from the study, which should be considered and further explored due to time constraints and the importance of the topic.

Keywords: psychological stress, middle school teachers, occupational stress, burnout.

## فهرس المحتويات:


إهداء ..... أ

الشكر والتقدير ..... ب

ملخص الدراسة: ..... ج

فهرس المحتويات: ..... و

قائمة الجداول: ..... ط


## الجانب النظري

### الفصل الأول : تقديم البحث


المقدمة: ..... 1

2. إشكالية البحث: ..... 4

3. فرضيات البحث: ..... 5

4. دواعي اختيار موضوع البحث: ..... 5

5. أهمية البحث: ..... 6

6. أهداف البحث: ..... 8

7. التعاريف الإجرائية: ..... 8


### الفصل الثاني : الضغوط النفسية


تمهيد: ..... 11

1.تعريف الضغط النفسي. ..... 11

2.أنواع الضغط النفسي: ..... 12

3.أسباب ومصادر الضغط النفسي: ..... 14
4.مراحل الضغوط النفسية: ..... 15
5.الآثار والنتائج الضغط النفسي:..... 17
6. علاج واستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي: ..... 20
ملخص الفصل:..... 29

## الفصل الثالث: النظريات المفسرة للضغوط النفسية

تمهيد:..... 31
1. نظرية التحليل النفسي: ..... 31
2. النظرية السلوكية: ..... 33
3. النظرية المعرفية:..... 35
4. نظرية سبيلرجر spilberger: ..... 36
5. نظرية هانز سيلي seely hans:..... 37
6. نظرية موراي: ..... 39
7. نظرية التوافق بين الفرد والبيئة: ..... 40
8. النموذج الظواهري:..... 40
9. النموذج البينشخصي:..... 41
ملخص الفصل:..... 42

# الجانب التطبيقي

## الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة


تمهيد:..... 44

أ/ الدراسة الاستطلاعية:..... 44

1. تعريف بالمؤسسة المستقبلة: ..... 44

2. أهداف الدراسة الاستطلاعية : ..... 45

3. الإطار الزماني والمكاني للدراسة الاستطلاعية : ..... 45

4. العينة :..... 46

5. أدوات الدراسة :..... 48

6. الخصائص السيكو مترية المستخدمة في الضغط النفسي: ..... 50

ب/ الدراسة الأساسية:..... 52

1-منهج الدراسة : ..... 52

2-أدوات الدراسة الأساسية:..... 52

3. الإطار الزماني والمكاني للدراسة الأساسية:..... 53

4. العينة:..... 53

5. الأساليب الإحصائية المناسبة للدراسة:..... 55


## الفصل الخامس : عرض النتائج ومناقشتها


تمهيد:..... 58

1.1عرض نتائج الفرضية الأولى: ..... 58

**2.1عرض نتائج الفرضية الثانية:** ..... 59

**3.1عرض نتائج الفرضية الثالثة:** ..... 60

**2مناقشة النتائج:**..... 61

**1.2مناقشة نتائج الفرضية الأولى:** ..... 61

**2.2مناقشة نتائج الفرضية الثانية:** ..... 62

**3.2مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:** ..... 63

**الخلاصة:** ..... 64

**الخاتمة:**..... 66

**المراجع:**..... 68

**الملاحق:** .....

**قائمة الجداول:**

جدول 1 يوضح آثار ونتائج الضغوط:..... 19

جدول 2 يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق متغير الجنس. ..... 46

جدول 3يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق متغير السن..... 47

جدول 4يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الأقدمية في العمل..... 47

جدول 5يوضح توزيع الفقرات الاختبار الضغط النفسي. ..... 48

جدول 6الفقرات الموجبة:..... 49

جدول 7 الفقرات السالبة :..... 50

جدول 8 يوضح مواصفات اختبار الضغط النفسي. ..... 50

جدول 9يوضح معامل الارتباط الفقرات والضغط النفسي:..... 51
جدول 10يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية وفق متغير الجنس. ..... 54
جدول 11يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية وفق متغير السن. ..... 54
جدول 12يوضح توزيع عينة الدراسات الأساسية حسب الأقدمية في العمل. ..... 55
جدول 13يبين نتائج اختبار ت(t) للفروق بين مجموعتين مستقلتين (الذكور والاناث) في الضغط النفسي..... 58
جدول 14يبين نتائج اختبار ف(f) للفروق في الضغط النفسي تبعا لمتغير السن.... 59
جدول 15يبين نتائج اختبار ف(f) للفروق في الضغط النفسي تبعا لمتغير الأقدمية المهنية..... 60

**قائمة الأشكال:**

رسم توضيحي1 يوضح نموذج من عملية أثناء استجابة الفرد لمصدر ضغط..... 34

# الجانب النظري

# الفصل الأول: مدخل الى الدراسة

1. مقدمة
2. إشكالية البحث
3. فرضيات البحث
4. دواعي إختيار البحث
5. أهمية البحث
6. أهداف البحث
7. التعاريف الإجرائية

## المقدمة:

يعتبر التعليم من أبرز الركائز التي تقوم عليها المجتمعات، ويلعب الأستاذ دورا محوريا في بناء الأجيال وتشكيل الوعي الفكري والمعرفي لذى التلاميذ، ومع تزايد التحديات المرتبطة بالمهنة، أصبح الضغط النفسي الذي يوجهه أساتذة التعليم المتوسط ظاهرة متنامية تستدعى الدراسة والاهتمام، إذ يتعرض الأستاذ يوميا لضغوطات، وإن هذه الضغوطات لا تنحصر فقط في الإطار البيداغوجي. بل تتعداها لتشمل الجوانب التنظيمية، الاجتماعية وحتى الاقتصادية، مما يجعل الأستاذ عرضة لحالة من التوتر الدائم. قد تتطور إلى ضغط نفسي يؤثر بشكل مباشر على مردوده المهني وعلى جودة العملية التعليمية ككل. وقد أثبتت العديد من الدراسات النفسية أن الضغط النفسي المستمر يؤثر سلبا على الصحة الجسدية والنفسية للفرد، كما يقلل من دافعية العمل، ويؤدي إلى الاحتراق النفسي، وربما الانسحاب التدريجي من المهنة.

فإن التطرق لموضوع الضغط النفسي لذى أساتذة التعليم المتوسط يعد ضرورة علمية ومهنية لفهم أسبابه وتشخيص أعراضه، واقتراح سبل للتعامل معه والحد من آثاره مع اقتراح الحلول.

ومن هذا المنطق تبرز أهمية دراسة موضوع الضغط النفسي لذى أساتذة التعليم المتوسط، باعتباره عاملا مؤثرا في أداء المعلم، واستقراره النفسي، بل وفي نتائج التلاميذ أيضا.

وقمنا من خلال هذه الدراسة بمعالجة نظرية وميدانية بكيفية التالية:

حيث قسمت هذه الدراسة إلى فصول، بحيث يحتوي الجانب النظري على ثلاث فصول، والجانب التطبيقي يحتوي على فصلين:

- **الفصل الأول:** احتوى على مدخل الدراسة حيث تناولنا فيه المقدمة ثم تطرقنا إلى دراسات سابقة، إشكالية البحث. فرضيات البحث، دواعي اختيار الموضوع، أهمية البحث، أهداف البحث، والتعاريف الإجرائية.
- **الفصل الثاني:** وتضمن الضغوط النفسية، وتطرقت إلى مفهوم الضغط النفسي. أنواع الضغط النفسي. أسباب ومصادر الضغط النفسي. مراحل الضغوط النفسية. آثار ونتائج الضغط النفسي. علاج واستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي.
- **الفصل الثالث:** تضمن فيه جمع النظريات المفسرة للضغوط النفسية، من بينها نظرية التحليل النفسي. النظرية السلوكية. النظرية المعرفية. نظرية سبيلرجر. نظرية هانز سيلي. نظرية موراي. نظرية التوافق بين الفرد والبيئة. النموذج الظواهري. النموذج البينشخصي.
- **الفصل الرابع:** وتمحور حول الإجراءات المنهجية للدراسة، حيث قسم إلى قسمين. القسم الأول خاص بالدراسة الاستطلاعية، والذي اشتمل على التعريف بالمتوسطتين ثم على أهداف الدراسة الاستطلاعية، الإطار الزماني والمكاني، العينة، أدوات الدراسة الاستطلاعية، والخصائص السيكو مترية المستخدمة في الضغط النفسي.
- أما القسم الثاني فقد اشتمل على الدراسة الأساسية، وهي، منهج الدراسة، أدوات الدراسة الأساسية، الإطار الزماني والمكاني، وأساليب الإحصائية المناسبة.
- **الفصل الخامس:** خصص هذا الفصل لعرض النتائج المتحصلة عليها ميدانيا، وكذا مناقشة النتائج وتفسير النتائج مقارنة بالدراسات السابقة مع التحليل.

وقد انتهت الدراسة بالخاتمة والمراجع المعتمدة، وأخيرا الملاحق.

من خلال اهتمام الباحثة بضغط النفسي استندت في دراستها على جملة من الدراسات السابقة من بينها:

**1. دراسة "smith et johnson" 2018:** أجريت في الولايات المتحدة على عينة 300 أستاذ في المرحلة المتوسطة باستخدام مقياس "scale–stress– percived" وجدت أن الإناث أظهرن مستويات أعلى من الضغط النفسي مقارنة بالذكور، خاصة في مجالات" التوازن بين العمل والحياة"و" التعامل مع سلوكيات الصلاب"، فسر الباحثون ذلك بالدور المزدوج للأساتذة (العمل والاسرة) والتوقعات المجتمعية المرتبطة بالرعاية.

**2. دراسة من لبنان للدكتور حسن خليل سنة 2019:** تحت عنوان:" الضغط النفسي لذى أساتذة المتوسط في ظل الأزمات الاقتصادية"، حيث كانت النتائج الدراسة جميع الفئات العمرية تعاني الضغوط، لكن الفئة 35–45 هي الأكثر تأثرا بسبب الالتزامات الأسرية.

**3. دراسة "sutcliffe et j.kyriacou.c" 2020:** في المملكة المتحدة، (للمجلة Review .Psy .education)، حيث أظهرت النتائج الدراسة أن الأساتذة المبتدئون أقل من ثلاث سنوات خبرة، أظهروا مستويات أعلى من الضغط النفسي مقارنة بذوي الخبرة الطويلة.

**4. دراسة "wang et chen" 2022:** ميتا–تحليل شمل 40 دراسة من آسيا وأوروبا. خلص إلى أن الفروق بين الجنسين في الضغط النفسي للأساتذة تكون ضئيلة، عندما تضبط متغيرات مثل: سنوات الخبرة، ونوع المؤسسة، حيث يشير إلى أن العوامل المؤسسية والثقافية قد تطغى على تأثير الجنس بحد ذاته.

**5. دراسة لدكتورة نورة الكتبي في الإمارات العربية المتحدة 2022:** تحت عنوان:" الضغط النفسي والتحديات التكنولوجية لذى الأساتذة التعليم المتوسط"، حيث تشير النتائج

إلى أن 65% من الأساتذة فوق 45 سنة يعانون من الضغوط بسبب التحول الرقمي، أما الفئة العمرية 30–40 سنة. كانت الأكثر تكيفا مع الوضع.

**6. دراسة. عمانية (الخروصي 2022):** أشارت إلى أن 55% من الأساتذة القدامى في العمل يعانون من ضغوط بسبب التحول الرقمي، ونجد دراسة مدعمة لذلك لحسن (2020) وهي دراسة لبنانية أن دوي الخبرة الطويلة يشعرون بأن خبرتهم لا تستثمر في صنع القرارات.

## 2. إشكالية البحث:

تساهم مهنة التدريس في بناء العقول وصناعة الأجيال وتشكل حجر الأساس في تقدم المجتمعات وتطورها، وفي ذات الوقت لها من الصعوبات ما لها، فالأستاذ هو إنسان عادي كغيره من الأشخاص، لكن حظه من المتاعب مضاعف، فهو أمام رسالة الأنبياء وعليه تأدية دوره على أكمل وجه، وعادة ما تواجهه مشاكل وضغوطات في العمل تعرقل سير عمله وتصعب عليه، وتختلف هذه الضغوطات باختلاف مصادرها.

إن مهنة التدريس مهنة كثيرة المطالب ومتعددة المتغيرات إذ لا يكاد يقتصر دور الأستاذ على مجرد الإعداد لعملية التدريس، وتنفيذها فحسب، بل يتعداه إلى ضرورة متابعة التطورات العلمية والتكنولوجية والإلمام بأحدث الطرق والأساليب التربوية، وكذا اتخاذ قرارات المساهمة في حل المشكلات الأكاديمية والتربوية إضافة إلى الانفتاح على المجتمع والعمل على خدمته.

فالأستاذ يطلب منه الكثير من المهام التي تفرض عليه من خلال التشريعات والتعليمات التربوية، في الحياة، مليئة بعدة ضغوطات تعصف الإنسان لأنه يعيش في عصر يزخر بالصراعات والتناقضات والمشكلات وتزداد مطالب الحياة، مما ينتج عنها مواقف ضاغطة شديدة ومصادر القلق، والتوتر وعوامل التهديد.

ومن هذا كله يمكن **طرح التساؤلات التالية:**

- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بدلالة الجنس في مستوى الضغط النفسي لذى أساتذة التعليم المتوسط؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بدلالة فئات السن في مستوى الضغط النفسي لذى أساتذة التعليم المتوسط؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بدلالة فئات الأقدمية في مستوى الضغط النفسي لذى أساتذة التعليم المتوسط؟

## 3. فرضيات البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الذكور والإناث في مستوى الضغط النفسي لذى أساتذة التعليم المتوسط.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بدلالة فئات السن في مستوى الضغط النفسي لذى أساتذة التعليم المتوسط.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بدلالة فئات الأقدمية في مستوى الضغط النفسي لذى أساتذة التعليم المتوسط.

## 4. دواعي اختيار موضوع البحث:

- الصحة النفسية للأساتذة تؤثر بشكل مباشر على جودة التعليم وأداء التلاميذ، مما يجعل دراسة هذا الموضوع ضروري. كما يمكن أن تساهم هذه الدراسة في توضيح كيف يؤثر الضغط النفسي على أداء التدريس، وبتالي تقديم توصيات لتحسين بيئة العمل.
- إثراء البحث العلمي بأحد البحوث الهامة في مجال الضغط النفسي لذى أساتذة التعليم المتوسط.

- الكشف عن الضغوطات النفسية التي يتعرض لها أساتذة التعليم المتوسط.

- ارتفاع مستوى الضغط النفسي: الأساتذة التعليم المتوسط، يواجهون تحديات كبيرة مثل: كثافة البرامج الدراسية، التعامل مع المراهقين، ونقص الوسائل البيداغوجية مما يزيد من الضغوط.
- تأثير الضغط النفسي على جودة التدريس: الإجهاد المزمن قد يؤدي إلى تراجع الأداء، انخفاض الدافعية، وارتفاع معدلات الغياب أو حتى الاستقالات.
- إيجاد حلول علمية: من خلال دراسة هذا الموضوع، يمكن اقتراح استراتيجيات للحد من ضغط النفسي، مثل: الدعم النفسي، تحسين ظروف العمل، وتطوير مهارات التأقلم لذى الأساتذة.

- الاهتمام بالمجال التربوي، خاصة بمشاكل الأساتذة، فهذه الدراسة تمنحنا فرصة لفهم معانتهم واقتراح حلول علمية.
- الرغبة في التأثير الإيجابي: البحث في هذا الموضوع يمكن أن يكون خطوة نحو تحسين بيئة العمل للأساتذة، مما ينعكس إيجابا على العملية التعليمية.
- بالإضافة إلى محاولة التعرف على مستوى الضغط النفسي لذى أساتذة التعليم المتوسط.
- معرفة إذا كان هناك تفاوت في الضغط النفسي لذى أساتذة التعليم المتوسط تبعا لمتغيرات التالية: (الجنس، السن، الأقدمية في العمل)

## 5. أهمية البحث:

تكمن أهمية الدراسة في عدة جوانب، وأهمها:

- إجراء المعرفة العلمية التي سوف تساهم الدراسة في توسيع الفهم حول الضغوط النفسية التي يواجهها أساتذة التعليم المتوسط، وهو موضوع قد لا يكون مدروسا بشكل كافي مقارنة بمراحل تعليمية أخرى.
- توفير قاعدة بيانات علمية: يمكن أن تشكل نتائج الدراسة مرجعا مهما للباحثين والطلبة المهتمين بعلم النفس التربوي، وعلم النفس العمل والتنظيم.
- تحليل العلاقة بين الضغط النفسي والأداء المهني: تساعد الدراسة في فهم كيف يؤثر الضغط النفسي على التدريس والتفاعل مع التلاميذ. مما يفتح المجال لمزيد من الدراسات حول طرق تحسين البيئة المدرسية.

- تحسين جودة التعليم: من خلال تحديد أسباب الضغط النفسي، كما يمكن اقتراح استراتيجيات لدعم، الأساتذة نفسيا ومهنيا، مما ينعكس إيجابيا على جودة التدريس.
- تحسين بيئة العمل: تسلط الدراسة الضوء على العوامل التنظيمية والبيئية التي تساهم في زيادة الضغط النفسي، مما يساعد على اقتراح سياسات لتحسين ظروف العمل في المدارس.
- تعزيز رفاهية الأساتذة: اقتراح حلول، مثل: الدعم النفسي، برامج التدريب على إدارة الضغوط، وتحسين بيئة العمل يساعد في تقليل مستويات التوتر والإجهاد.

- انعكاس الضغط النفسي على التلاميذ: عندما يكون الأساتذة تحت الضغط النفسي المستمر، قد يؤثر ذلك على طريقة تدريسه وتعامله مع التلاميذ، مما يؤثر على أدائهم الأكاديمي وسلوكهم داخل القسم.
- مساهمة في تطوير سياسات التعليم: نتائج الدراسة قد تساعد صناع القرار في اقتراح حلول عملية، مثل: تقليل الأعباء الإدارية، تحسين الرواتب، أو توفير برامج الدعم النفسي للأساتذة.

- التوعية بأهمية الصحية النفسية للأساتذة: الدراسة يمكن أن تزيد من الوعي لذى الإدارة التربوية وأولياء الأمور حول التحديات النفسية التي يواجهها الأساتذة، مما قد يساهم في تحسين تعامل المجتمع معهم.

## 6. أهداف البحث:

تسعى الدراسة إلى تحقيق جملة من الأهداف تتمثل فيما يلي:

- دراسة العوامل المسببة للضغط النفسي في بيئة العمل التربوية.
- تحليل تأثير الضغط النفسي على الأداء المهني والصحة النفسية للأساتذة.

- تحديد مصادر الضغط النفسي: مثل كثافة العمل، المشاكل مع التلاميذ، العلاقة مع الإدارة، نقص التقدير وغيرها.
- دراسة تأثير الضغط النفسي: على أداء التدريسي، الرضا الوظيفي، والحياة الشخصية للأساتذة.
- التعرف على الفروق الفردية: في استجابة الأساتذة للضغط النفسي بناء على الجنس، سنوات الخبرة، بيئة العمل، وغيرها.
- اقتراح إستراتيجية للتعامل مع الضغط النفسي: مثل الدعم النفسي، تحسين بيئة العمل، تطوير المهارات التربوية وغيرها.

## 7. التعاريف الإجرائية:

أ. **الضغط النفسي:** هو مجموعة من الاستجابات النفسية والجسدية التي تظهر عند أساتذة التعليم المتوسط نتيجة لمتطلبات العمل والتحديات المهنية والتي يتم قياسها خلال استبيان أو مقياس محدد يتضمن أبعاد مثل: القلق، الإرهاق، الانفعال وانخفاض الرضا الوظيفي.

**ب. أساتذة التعليم المتوسط:** هم موظفون في قطاع التعليم لهم مهام بيداغوجية الذين يدرسون في الطور المتوسط من التعليم. ويتعاملون مع تلاميذ تتراوح أعمارهم بين 11 و15 سنة.

**ج. مصادر الضغط النفسي:** هي العوامل التي تسبب الضغط لذى أساتذة التعليم المتوسط، والتي يمكن قياسها من خلال استبيان يحدد جوانب مثل: عبء العمل. العلاقة مع التلاميذ، الدعم الإداري، بيئة العمل، والتوازن بين العمل والحياة الشخصية.

**د. الآثار النفسية والجسدية للضغط النفسي:** هي الأعراض الناتجة عن التعرض المستمر للضغط النفسي، التي يمكن قياسها من خلال مقياس نفسي يحدد مستويات: الإرهاق، القلق، الاكتئاب، تراجع الأداء، واضطرابات النوم، والصحة الجسدية.

# الفصل الثاني : الضغوط النفسية

تمهيد

1. تعريف الضغط النفسي
2. أنواع الضغط النفسي
3. أسباب ومصادر الضغط النفسي
4. مراحل الضغوط النفسية
5. أثار ونتائج الضغط النفسي
6. علاج وإستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي

ملخص الفصل

**تمهيد:**

يعد التدريس من أكثر المهن التي تتطلب مجهودا نفسيا وعقليا كبيرا، حيث يواجه الأساتذة العديد من التحديات اليومية التي قد تؤدي إلى الضغط النفسي، ويزداد هذا الضغط خاصة لذى الأساتذة التعليم المتوسط نظرا لطبيعة المرحلة العمرية للطلاب، والتي تتسم بخصائص نفسية وسلوكية متغيرة، مما يزيد من مسؤوليات الأساتذة التربية والتعليم. لذلك تعددت المفاهيم والتعاريف من عالم إلى آخر في مجال علم النفس، وهذا ما سوف أتناوله في هذا الفصل في إطار مفاهيم العامة حول الضغط النفسي.

## 1. تعريف الضغط النفسي.

**أ. لغة:** هو الضيق والشدة والانفعال الناتج عن عوامل الداخلية أو الخارجية تؤثر على الإنسان، مما يؤدي إلى استجابات نفسية وجسدية مختلفة(uomustansiriya.edu.iq)

**ب. اصطلاحا:** على الرغم من الكتابات المختلفة حول موضوع "الضغط النفسي" من جانب المهتمين بالصحة النفسية والبدنية إلا ان مفهوم الضغط لا يعني الشيء نفسه لهم جميعا، فكل له تفسيره، وكل له اختصاصه، فيشير "williams" إلى أن مصطلح الضغط من أكثر المصطلحات عرضة لسوء الاستخدام من طرف الباحتين، حيث غالبا ما يستخدم للتعبير عن السبب والنتيجة في آن واحد، وذلك نتيجة الخلط القائم بين مفهوم الضواغط (stessos) والضغط (stress)وقد جاءت الضوابط لتشير إلى تلك القوى المؤثرات التي توجد في البيئة (المحيط)، كما كلمة الضغط فتعبر عن الحادث ذاته. (ماجدة بهاء الدين،2008،ص20)

كما يعرفه "فاروق السيد عثمان": حيث يقول: مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حياة الإنسان كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة ويحدث الضغط نتيجة العوامل الخارجية. (فاروق السيد العثمان،2001،ص18)

ويضيف "لازاروس lazarus" إلى الضغط بأنه: تقييم الفرد للأحداث، وتوقعاته فيما يتعلق بنتائجها، وكذلك عن تقييمه لإمكانيات مواجهتها أو تكيف معها.

ويرى "سابولسكي sapolsky" أن الضغط هو عدم قدرت الفرد على التفريغ السريع للشحنة الانفعالية، لاعتبارات اجتماعية مختلفة، وإلى التوقعات السلبية وانشغاله المستمر بكل شيء في حياته. (زراب مريم،2014،ص17)

ويعرفه "هشام عبد الرحمان الخولي" على أن الضغط النفسي هو مجموعة من ردود الأفعال المعرفية والعاطفية والسلوكية التي تنتج عن مجموعة من الأحداث الخارجية في البيئة المحيطة بالمعلم، والتي تسبب خلل ينتج عنه عدم المبالاة وقلة الحاضر والسلبية في التعامل مع الآخرين. (هشام عبد الرحمان الخولي.2007.ص67)

## 2. أنواع الضغط النفسي:

هناك العديد من أنواع الضغط التي يواجهها الشخص، هناك ضغط مستمر، ويمكن أن يكون الضغط طويل الأمد إيجابيا، أو سلبيا، أو لطيفا، أو مؤلما. ومن بين هذه الأنواع نجد:

**1.2. ضغوط مفاجئة وعنيفة:** ويشمل ذلك الأحداث المفاجئة، وهي ضغوط عنيفة تحدث فجأة وتؤثر على كثير من الناس في وقت واحد، ويعتبر كارثة تؤثر هذه الأحداث على الطبيعة، مثل: الزلزال الأعاصير والبراكين كنماذج مع تضرر مجموعة من الأشخاص، فإن ضغوط هذه الأحداث منتشرة على نطاق واسع. (نائف على آيبو. 2019.ص74)

**2.2. الضغوط الانفعالية والنفسية:** وتمتل هذه الضغوط في القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية. (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد،2008، ص24-25)

**3.2. الضغوط الأسرية:** تنشأ الضغوط الأسرية من المعاملة الوالدية في العائلة، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه الالتزام وإلا اختل تكوين الأسرة وتفتت معايير الضبط ونتج عنه تفكك الأسرة ادا ما اختل سلوك رب أو ربة البيت.

**4.2. الضغوط الاقتصادية:** ولها الدور الأهم والبارز في تشتت الإنسان وضعف قدراته على التركيز عندما تحل به أزمة مالية، أو فقدان العمل بشكل نهائي، فينعكس ذلك على حالته النفسية. (أحمد نايل العزيز،2009، ص30)

**5.2. الضغوط المؤقتة:** هي التي تحيط بالفرد لمدة وجيزة وتزول وعادة ما تكون مرتبطة بموقف مفاجئ لا يدوم أثره طويلا، ولهذه الضغوط أثر محدود على الفرد، إلا إذا كانت قدرة تحمله أضعف من المواقف الذي تعرض له.

**6.2. الضغوط الدائمة:** هي التي تحيط بالفرد لمدة طويلة نسبيا، مثل: تعرض الفرد لمرض مزمن، وآلام مرافقة، وأوضاع مادية واجتماعية متواضعة، ولا تساعد على تحمل هذا الموقف أو ذلك.

**7.2. الضغوط الإيجابية:** هي كل ما يتعرض له الفرد وما يتقبله كالفرد، مثل: النجاح، الحب، والضغط الإيجابي، يعرض نفس الاستجابات الفيزيولوجية التي يقوم عليها الضغط السلبي:( نبض القلب السريع التنفس السريع) غير أن المصاحب له رائع.

**8.2. الضغوط السلبية:** قد يكون للضغط المفرط والممتد وغير المفرح تأثير مؤدي في الصحة العقلية والجسدية والروحية، وإذا ما تركت مشاعر الغضب والإحباط والخوف والاكتئاب المتولد من دون حل، فعندها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض، ويقدر أن الضغط هو السبب الأعم للصحة السقيمة في المجتمع الحديث، وهو على وجه الاحتمال في أساس ما يقارب 80 من الزيادات التي يقوم بها الناس إلى أطباء العائلة، والضغط هو عامل مساعد على إحداث حالات ثانوية نسبيا، مثل: الصدعات،

الاضطرابات العظمية والجلدية، الأرق..... الخ (زوابلية علي،غويني عيسى،2017، ص19-20)

## 3. أسباب ومصادر الضغط النفسي:

هناك أسباب عديدة تؤدي إلى الضغط النفسي، منها: البيئية والعائلية، والاجتماعية، والعديد من الأسباب الأخرى التي تذكرها.

**1.3. الضغوط البيئية:** يمكن أن يكون سببا لحدوث الضغط، مثل: درجة حرارة الجو والبرد، والضوضاء والأضواء، وكذلك الأماكن الضيقة، عامل في حدوت الاكتئاب.

**2.3. الضغوط العائلية:** تشمل صرخات الأسرة، والتغيير المفاجئ في الأسرة، مثل: وفاة أحد الوالدين أو ولادة طفل جديد، أو طلاق الوالدين.

**3.3. الضغوط الثقافية والسياسية:** الانفتاح على الثقافات المدمرة دون مراعاة الاطر الثقافية، وكذلك القوانين والقواعد القائمة في المجتمع، وعدم الرضا عن الأشكال المختلفة للمؤسسات السياسية. (حميدان احسان، 2016،ص32)

**4.3. الضغوط الأكاديمية:** ويتجلى في صعوبة وضع المناهج، وعدم مراعاة مبادئ الشخصية، حيث يواجه الأساتذة ضغوط أكاديمية متعددة تشمل في عبء التدريس. والبحث العلمي، والإشراف على التلاميذ، والمشاركة في الأنشطة الإدارية، تؤثر هذه الضغوط على صحتهم النفسية وأدائهم المهني، مما يؤدي إلى الاحتراق الوظيفي، وانخفاض الرضا الوظيفي. (الزهراني،2020،ص45)

كما حدد ميلر (1979) miler مصادر الضغوط في مصدرين أساسيين، هما:

أ. الضغوط الداخلية: وهي التي تنبع من داخل الفرد مثل الطموحات والأهداف.

ب. الضغوط الخارجية: هي التي تأتي من البيئة الخارجية، هي كثرة الضوضاء، الزلزال، الأعاصير. ضغوط القيم والمعتقدات والصراعات بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع. مما يسبب للفرد ضغوطا مرتفعة.

ويصنف محمود نجيب الصبوة (1979) مصادر الضغوط إلى أربع مجموعات، هي:

أ. الضغوط الفيزيائية: وهي عبارة عن منبهات البيئة الخارجية التي تحيط بالإنسان، إذا تعرض لها تسبب له ضررا أو أذى محدد، مثل: الحرارة البرودة الشديدة، تلوث الهواء، أشعة الشمس الحارقة، الضوضاء، الرطوبة.

ب. الضغوط الطارئة: ويقصد بها الأحداث الشاذة التي تحدث بشكل طارئ وفجائي، وليست لها صفة الدوام في حدوث والتأثير، ومثال ذلك: حوادث السيارات والطائرات والقطارات وكل وسائل المواصلات، وفقدان شخص عزيز بموته أو سفره. وكذلك الطلاق والسرقة. تدمير المنازل والكوارث الطبيعية، كالبركان والأمطار.

ج. الضغوط الاجتماعية: وتشمل مكانة الاجتماعية، المكانة الاقتصادية، القلق، سوء التغذية، المستوى التعليمي، ومكان الإقامة.

د. الضغوط الشخصية: وهي التي تنشأ داخل الفرد ذاته مثل ضغوط أسلوب الحياة التي يتبعه والضغوط الجسمية والعصبية والنفسية التي تنتج عن تعاطي بعض الأطعمة والمشروبات عن طيب خاطر، وكذا الأدوية والمسكرات التي يتعاطاها الشخص بكامل إرادته. (طه حسين، سلامة حسين.2006،ص38-39)

## 4.مراحل الضغوط النفسية:

من أوائل من تحدثوا عن الضغوط النفسية، هو "هانز سيلي sclye" لقد بين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة، مما

يؤدي إلى ظهور الأعراض الذي أطلق عليها اسم زملة أعراض التكيف العام. وهذه الزملة تحدث من خلال ثلاث مراحل، وهي:

**1.4. المرحلة الأولى:** وتسمى استجابة الإنذار respons alaom في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدافعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيئا لها، وهي عبارة عن مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية، فترتفع نسبة السكر في الدم ويشارع النبض ويرتفع الضغط الفيزيائي، فيكون بالتالي الجسم في حالة استنفار وتأهب من أجل التكيف مع مصدر الضغط النفسي الذي يهدده، وفي هذه المرحلة يحدث استعداد الجسم لمقاومة مصدر توالد الضغط.

**2.4. المرحلة الثانية:** وتسمى بمرحلة المقاومة، فإذا استمر الضاغط في تأثير فإن المرحلة الإنذار تشبعها مرحلة أخرى، وهي مرحلة المقاومة لهذا المصدور. ويشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الإنسان فيها قد اكتسب القدرة على التكيف معها. وتعتبر هذه المرحلة الهامة ونشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية ويحدث ذلك خاصة ندما، تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد فعل التكيفي، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى التوازن الداخلي مما يحدث مزيدا من الإفرازات الهرمونية المسبب للاضطرابات المعنوية والنفسية.

**3.4. المرحلة الثالثة:** وتسمى الانتهاك أو الإغماء، فإذا أطال تعرض الفرد ضغوط نفسية متعددة لفترة أطول، فإنه سوف يصل إلى نقطة يعجز عن الاستمرار في المقاومة ويدخل في هذه المرحلة الإنهاك حيث يصبح عاجزا عن التكيف بشكل كامل. وفي هذه المرحلة تنهار الدفعات الهرمونية وتنقص مقاومة الجسم وتصاب الكثير من أجهزة الجسم، وقد يصل إلى حد الموت، أما إذا كان يتمتع الإنسان بقدرة للاستجابات التكيفية، فإنها

تساعده على حماية نفسه كلما تعرض إلى تغيرات ومواقف ضاغطة. (فاطمة النوايسة،2013، ص23-24)

ففي هذه المرحلة تصبح قوى آليات التكيف في جسم الإنسان غير قادرة على المقاومة، وبذلك يحدث الإنهاك وباستمرار حدوثه، يؤدي ذلك إلى المرض أو العجز أو التلف في بعض أعضاء الجسم. أما عن عوامل الضغط، فترجعها هذه النظرية إلى ثلاثة عوامل، هي:

- عوامل الضغط الجسدي، مثل: الأحداث المزعجة، والآلام الجسدية.
- عوامل الضغط النفسي، مثل: القلق الانفعال، المخاوف، الإرهاق الفكري.
- عوامل الضغط الاجتماعي، مثل: الصراعات المهنية والعلاقات الاجتماعية البيئية والمنعزلة. (عبد الرحمان العيسوي، 1992، ص31)

## 5. الآثار والنتائج الضغط النفسي:

لقد أوضحت الدراسات وجود علاقة سببية بين الضغوط وبين التعرض للإحداث الضاغطة والإصابة بمختلف الاضطرابات النفسية والجسدية.

كما أشار محمد علي كامل إلى أن الضغوط تساعد إلى حد كبير في اختلال التوازن النفسي وتؤدي إلى الإجهاد العصبي والتعب الشديد لدرجة تصل إلى حد الوفاة أو احتمالات الإصابة بالأمراض السيكوسوماتية كارتفاع ضغط الدم، ومرض السكري، والقروح الدامية، وغيرها. (دحماني حنان، بورابة خضرة، 2021، ص21)

**1.5. الحالة الصحية:** حيث يكون الضغط وراء مشكلات الصداع، إصابات أمراض القلب، التهاب المفاصل، اضطرابات الجهاز الدموي، اضطرابات الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي، القلب، ضغط الدم.

**2.5. الحالة النفسية:** نظرا لكون الجسم نظام متكامل، فإن أي خلل من شأنه التأثير على الجانب العقلي أو النفسي، فالفرد يكون في الواقع تحت ضغط، وهذا ما يجعله سريع الدخول في مزاجه وانفعالاته، وبالتالي يكون لديه تقدير منخفض للذات غير راض عن عمله، ومن أهم هذه العواقب النفسية: القلق، الإحباط، الاكتئاب.

**3.5. الحالة السلوكية:** وهنا حينما يتجاوز الضغط المستويات العادية المألوفة، تظهر ردود فعل سلوكية، أهمها: تعاطي الكحول، اضطرابات، عادات الأكل والشرب، اضطرابات النوم. (عبد الرحمان العيساوي، 1992، ص188)

وكذلك يذكر أن الضغط النفسي المستمر قد يؤدي إلى:

- ضعف الجهاز المناعي: حيث تؤثر الهرمونات التوتر، مثل: الكورتيزول على قدرة الجسم على مقاومة الأمراض.
- الاضطرابات الهرمونية: يؤدي التواتر إلى خلل في التوازن الهرموني، مما يؤثر على العمليات الحيوية في الجسم.
- مشاكل في القلب والأوعية الدموية: بما في ذلك زيادة خطر الإصابة بالأمراض القلب والأوعية الدموية نتيجة ارتفاع ضغط الدم المزمن.

(robert l.kohn ،psychological stress and the humam body ،P154)

## جدول 1 يوضح آثار ونتائج الضغوط:

| النتائج الفيزيولوجية لزيادة الضغوط | تأثيرات معرفية لزيادة الضغوط | تأثيرات انفعالية لزيادة الضغوط | تأثيرات سلوكية لزيادة الضغوط |
|---|---|---|---|
| -زيادة الأدرينالين بالدم مما يؤدي إلى تنشيط وزيادة فعله وإذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة، قد يؤدي إلى فشل في تلك الأجهزة، مثل اضطرابات الدورة الدموية وأمراض القلب .<br>-زيادة في إفراز الغدة الدرقية مما يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم وزيادة استفادة الطاقة وإذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة. يحدث إجهاد ونقص بالوزن وآخرا انهيار الجسم .<br>-زيادة إفراز الكوليستيرول من الكبد يعطي طاقة للجسم إذا استمر الضغط لفترة طويلة يحدث تصلب شرايين وأمراض ونوبات قلبية .<br>-توجد أجهزة أخرى تساعد على التغييرات الفيزيولوجية السابق ذكرها .<br>-امتناع الجهاز الهضمي وتحول الدم من المعدة، والأمعاء الى الرئتين، وإدا طالت فترة امتناع الجهاز الهضمي يحدث اضطرابات هضميه بالمعدة . | -عدم القدرة على التركيز .<br>-قرارات متسرعة وخاطئة .<br>-يزداد معدل الخطأ .<br>-تدهور في القدرة على التنظيم والتخطيط بعيد المدى .<br>-عدم تحرى الدقة وائل حقيقة وتصبح الأفكار متداخلة وغير معقولة | -زيادة التوترات الطبيعية والنفسية، حيث تقل القدرة على الاسترخاء .<br>-زيادة الإحساس بالمرض حيث يحدث تهيئ أمراض الضغط، واختفاء مشاعر الإحساس بالصحة .<br>-حدود تغيرات في صفات الشخصية .<br>-تتفاقم المشاكل المتواجدة ويتزايد القلق والحساسية المفرطة .<br>-ظهور الاكتئاب .<br>-فشل في تقدير الذات وتطور الشعور بالعجز وعدم القيمة . | -زيادة مشاكل التخاطب المتمثلة في تزايد التلعثم والتأتأة .<br>نقص في الاهتمامات والتحسس والتنازل عن الأهداف الحياتية .<br>-زيادة النسيان .<br>-انخفاض مستوى الطاقة وانحدارها من يوم إلى آخر بدون سبب واضح .<br>-صعوبة في النوم .<br>-الميل إلى إلقاء اللوم على الغير .<br>-إلغاء المسؤوليات على الآخرين .<br>-ظهور نماذج سلوكية شاذة .<br>-ظهور نماذج سلوكية شاذة .حل المشاكل بمستوى سطحي . |

(عمري خديجة: 2018 ، ص، 20-21)

## 6. علاج واستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي:

أشار الباحثون إلى أن الضغط من الظواهر التي يمر بها الإنسان، ويحتاج إلى مواءمة مستمرة بين تركيبة نفسية وظروف خارجية سواء بتغيير ما في نفسه أو بمحاولة تغيير البيئة المحيطة به، أما أن يحقق الفرد التوافق مع نفسه من خلال بعض التغييرات النفسية والاجتماعية، يمكن أن تقلل من الضغط النفسي، متل الدعم الاجتماعي، أو تخفيف التوتر الذي يؤدي إلى اضطرابات نفسية جسدية، ويميز "لازاروس" بين نوعين أساسيين من أساليب مواجهة الضغط النفسي هما:

### 1.1.6. المواجهة النشطة أو المتمركزة حول المشكلة:

يسعى الفرد إلى تغيير الوضع مباشرة من أجل تعديل أو استعادة مصدر الضغوط والتعامل مع الضغوطات محدودية المشكلة، ومن أساليب المستخدمة لهذا النوع ما يلي:

بث المعلومات أو طلب النصيحة.

اقتراح إجراء أو حل المشكلة.

قم بتطوير إشاعات أو مكافآت.

### 2.1.6 المواجهة السلبية أو المتمركزة على الانفعال المصاحب:

يعني التعامل مع ردود أفعال الناتجة عن مصادر التوتر والمحافظة على الشعورين العاطفيين وقبول الفرد لمشاعره، والطرق المتبعة لهذا النوع، تتمثل فيما يلي:

التحطيم العاطفي مثل: التحكم في العواطف وعدم الانشغال بالعواطف المتضاربة.

الانتظار لبعض الوقت للتخلص من المشكلة، مع توقع الأسوأ أو قبول المواقف.

النطق العاطفي، مثل: البكاء والانغماس في الأنشطة اللفظية الموجهة خارجيا. (سلمى لخداري، 2019-2020، ص33-34)

ويمكن استخدام استراتيجيات أخرى لمواجهة الضغط، تتمثل في الآتي:

1. الفكاهة والدعاية: وهي استراتيجية تتعامل مع الضغوط والأمور الخاطئة ببساطة، وروح الفكاهة وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما أنها تؤكد على الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.

2. الرجوع إلى الدين: وتشير هذه العملية إلى الرجوع الأفراد إلى الدين، والإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي، وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة. (نقايس كوثر، 2017-2018، ص28)

**2.6 استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية:**

1.2.6 الفنيات السلوكية: تضم عدد كبيرا من الأساليب والتقنيات نذكر منها:

أ. تعديل أسلوب الحياة: يتكون أسلوب الحياة عند frankin et jaynes من الأنماط الكابتة لاتساق الشخصية، والتي يمكن التعبير عنها بصورة مختلفة وفي مجلات متعددة، و تشمل عدة جوانب عقلية، انفعالية واجتماعية ودفاعية للفرد، فأسلوب الحياة هو كل ما يتعلق بشخصية الفرد وهو ليس ثابتا تماما، بل هو مفهوم ديناميكي يمكن تعديله وتطويره تبعا لمتطلبات البيئة التي يعيش فيها الفرد. وعليه فبعض السلوكيات التي يقوم بها الفرد إزاء المواقف الضاغطة، تضعف من قدراته على مقاومتها، وتعديل أسلوب الحياة، هو بالإقلاع عن تلك السلوكيات والعادات السيئة، ليحل محلها سلوكيات وعادات صحية كممارسة الرياضة، كما أنه تغيير مفهوم أسلوب الحياة يساعد على تغيير المواقف الضاغطة في إطار إيجابي يقضي معه تغييرها وتعديلها والتعامل معها بشكل فعال. (طه عبد المنعم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص152-153)

ب. الدعاية والمرح: هي مكون هام في الحياة وسلوك الفرد، ولها مزايا و وظائف، منها:

- تدعيم العلاقات الاجتماعية بين الأفراد.

- زيادة التفاعل الاجتماعي.
- التأثير على طريقة الإدراك للمواقف الضاغطة.
- التنفيس والتفريغ الانفعالي.
- زيادة القدرة على الفهم والتذكر السريع من ضربات القلب، والتنفس، والدورة الدموية، وتقوية الجهاز المناعي.
- الشعور بسعادة

كما تبين أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من الدعاية والمرح يظهرون مقاومة قوية للاحتراق النفسي، ويكونون أكثر سعيا نحو المساندة الاجتماعية واستخدام استراتيجيات مواجهة تعبيرية عنده مواجهتهم للمواقف الضاغطة. (طه عبد المنعم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص153)

تساعد الدعاية على الاسترخاء الجسد وتجعل رؤية الفرد للأمور أكثر حكمة وأقل حدة، بوضعها في حجمها الطبيعي. (كويك تونس،2003،ص70)

ج. التدريب على السلوك التوكيدي: من مزاياه:

- يساعد الفرد على حل مشاكله بطريقة إيجابية ملائمة ويزيد الثقة بالنفس.
- يحسن مفهوم الذات، ويجنب الفرد كثيرا من مواقف الإحباط، ويساعده في مواجهة الضغوط الشخصية.
- يساهم في تحقيق أكبر قدر ممكن من النجاح في العلاقات الاجتماعية، ويتضمن للتدريب على هذا الأسلوب.
- تعليم كيفية التعبير عن المشاعر والأداء والدفاع عن حقوق، وتوضيح الفرق بين السلوك التوكيدي وغيره من السلوكيات السلبية والعدوانية. (كويك تونس،2003، ص53)

2.2.6 الفنيات المعرفية في إدارة الضغوط: التعامل مع الأفكار والاعتقادات السلبية يعد ومكونا هاما في إدارة الضغوط من خلال ممارسة فنيات عقلية معرفية منها:

أ. التطعيم الانفعالي: يتم ذلك من خلال المعاينة الدينية من قبل الفرد، للموقف الذي يسبب له الانزعاج والقلق. وتمر هذه المعايشة عبر مراحل التالية:

جمع المعلومات الواقعية، وكاملة عن المواقف المسبب للقلق، حتى وإن كانت غير سارة.

جمع المعلومات عن المصادر الخارجية المتوفرة والتي تساعد في التعامل مع المشكلة قبل استفحالها.

تشجيع النفس على تبني خطط لمواجهة المواقف، مع الاعتراف الشخصي بوجود الضغوط، ووجوب مواجهتها دون تردد.

ب. إعادة البرمجة الذهنية: تتم من خلال:

1- التوقف الفوري عن الاسترسال في الأفكار السلبية: وكأننا نستجيب لصوت داخلي يصرخ بعبارات "قف" وكأننا نقرأ العلامة التي تحمل الكلمة نفسها، في الوقت الذي نضع فيه حدا لتلك الأفكار، وهذا التوقف يتبع فرصة الخروج للحظات من موقف الضغط.

2- إعادة التفكير: التحول نحو التفكير المنطقي بإتباع مدخل لحل المشكلة التي توجهنا بدءا وانتهاء باختيار البديل الأفضل لحلها، ويجسد هذا التحول التفكير الواقعي لما يمكن عمله بدلا من التذمر والغليان الداخلي الذي يستنفذ الطاقة ويشتت التركيز في الجهود المطلوبة اتجاه متل هذا المواقف. (علي عسكر،2003، ص169)

3.2.6 الفنيات الوجودية والروحية: ومن الضروري التطرق لبعض الفنيات والمهارات الروحية والوجودية، والتي نذكر منها:

أ. البحث عن معنى الحياة:

هو ذلك النسق من الاعتقاد المعرفي الذي يساعد الناس في الإحساس بوجودهم وبعالمهم، كما يساعدهم على تفسير الأشياء التي تحدث لهم. كما أن الحياة تكتسب معناها من خلال الأهداف التي يحددها الأفراد لأنفسهم، في حين أن افتقاد هذا المعنى يؤدي إلى العصاب الوجودي. ومن الخصائص معنى الحياة:

- ليست ثابتا، بل ديناميكي، ويتغير بمرور الوقت.
- تختلف مصادر معنى الحياة طبقا للخلفية الديموغرافية والاجتماعية، مرحلة النمو، الخلفية الثقافية والعرفية، القيم والمعتقدات.
- يرتبط معنى الحياة إيجابا بتقدير الذات المرتفع، الضبط، الانبساطية، الرضا عن الحياة، في حين ترتبط فقدان هذا المعنى بالأمراض النفسية، تعاطي المخدرات، اليأس، العصبية، القلق، التفكير في الانتحار.....
- يرتبط المعنى الإيجابي للحياة بقوة المعتقدات الدينية كالمواظبة على الصلاة، وإكثار من العبادات والدعاء.

ب. التفاؤل:

يعتبره بعض العلماء أنه سمة من السمات الشخصية وهو يعبر عن التوقعات الإيجابية للمستقبل حيث تكون النتيجة مرغوبة ومن خصائصه أنه:

- يساعد على تحديد الأهداف وتحقيق الذات والرضا عن الحياة والبحث عن المساندة الاجتماعية، والتأكيد على الجوانب الإيجابية للموقف الظاهر.
- يساعد على استخدام الإمكانات والقدرات بشكل أكثر فعالية، مما يؤدي إلى التعامل مع الضغوط بشكل أفضل، ويرتبط التفاؤل بالابتهاج والإيجابية نحو الحياة بعكس التشاؤم الذي يرتبط بحدوث الكآبة في أواسط العمر، وبالوفاة بالسرطان عند المسنين. (طه عبد المنعم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، ص169-177)

### 3.6. علاج الضغط النفسي:

1.3.6. علاج الأعراض المرضية للضغط النفسي: يتم استخدام العقاقير الكيميائية النفسية، مثل: مضادات الاكتئاب، القلق، التي تخفف أعراض القلق والتوتر، وتساعد على النوم، ويجب أن يكون ذلك تحت إشراف الطبيب، لأن إساءة استعمال العقاقير من قبل المريض قد تسبب له الإدمان.

2.3.6 العلاج النفسي للضغط النفسي: هو كله مجهود فردي أو جماعي يهدف إلى تخفيف آلام ومعاناة واضطرابات النفس، ويؤثر على سلوك الإنسان بالوسائل النفسية فقط. (فخري الدباغ، 1984،ص64)

والتي تهدف كلها إلى علاج المريض نفسيا بطرق تتفق مع نظرياتها، ولعل من الناس من يفقد السيطرة على نفسه ويعجز عن التحكم في زمام الأمور، مما يتطلب وضعه تحت علاج نفسي.

أ. العلاج النفسي التحليلي: يساعد هذا الأسلوب على كشف كل الصراعات والإحباطات الداخلية، والرغبات المكبوتة، والتي ينتج عنها ضغوط نفسية داخلية.

ب. العلاج السلوكي المعرفي: يمكن تخفيف الشد والتوتر العضلي بالتدريب على "الاسترخاء " "التأمل " "اليوغا" كما يمكن معالجة الأفكار السلبية التي تنتج عنها الأعراض من خلال تدريب المريض على السيطرة والتحكم في حالات الانفعال.

ج. العلاج المعرفي: يركز على ضرورة تحديد الشخص لمصادر الضغط لديه من أجل وضع الاستراتيجية الملائمة للتحكم فيها وإزالتها، ولتحقيق الصحة النفسية الجيدة، لا بد من اتباع النقاط الإدراكية التالية:

- أستطيع أن أوجد فرقا بين مختلف الوضعيات.
- أستطيع أن أجد الكثير من الحلول لأي مشكلة.

- لدي أمل.
- اعتباري الذاتي غير مفيد بسلوك الآخرين.
- يمكن أن أرتكب أخطاء، أو أتصرف بحماقة، ولكنني أبقى شخص كفئا.
- أستطيع أن أفكر في النجاح و أن أشعر بالسعادة.
- لا أخاف من حدوث المشاكل ولا أتألم لها.
- أستطيع أن أسلك طرقا جديدة.
- أستطيع أن أجد المتعة في الأعمال الصعبة.
- علي أن أتحكم في الانفعالات قدر الإمكان، لأنها تؤثر على إدراك ما هو ضاغط، وعلى مستوى الضغط لدي. (حامد عبد السلام،1978،ص30-32)

د. العلاج الديني: يقوم على عدة مبادئ وأسس منها:

الإيمان بالقضاء والقدر: يعني به إحساس المؤمن بأن زمام الأمور لن تفلت من يد الله. فمهما اضطربت الأحداث وتقلبت الأحوال، فلن تبت فيها إلا مشيئة الله مصدقا لقوله تعالى:" والله غالب على أمره، ولكن أكثر الناس لا يعلمون"(يوسف-21) فالمسلم يركن إلى ربه، ويتوكل عليه، ويستريح إلى ما يتضمن عنه المستقبل من نتائج و يؤدي ما عليه. فلا داعي إذن للقلق والتوتر الأعصاب، إزاء أمور تخرج عن إرادتنا، وهذا الأمر يبث الشعور بالطمأنينة والارتياح مصدقا لقوله صلى الله عليه وسلم:" من سعادة ابن آدم رضاه بما قضى الله، ومن شقاوة ابن آدم سخطه بما قضى الله". (محمد الغزالي،2009، ص67-71)

تقوية الوازع الديني: إن الدين لا يشكل جزء مهما في حياة الفرد فحسب، بل يؤدي إلى فوائد فعلية على مستوى الصحي، والعام، والنفسي، والجسدي. فالإيمان الروحي أو الديني بالقيم والمبادئ والمثل والنظم الشرعية، من أقوى العوامل التي تحفظ صحة الفرد العقلية

والجسدية، بما فيها أمراض العصر من قلق، اكتئاب، الأزمات النفسية والاجتماعية التي تحدد أعراضها شكلا جسديا كقرحة المعدة والقولون. الصداع النصفي، الربو، الحساسية.... الخ وغيرها من أمراض السيكوسوماتية. (عبد الرحمن محمد العيساوي،2001، ص54-57)

فالإنسان المتدين يتمتع بشخصية سوية، صحية، نفسية، ثقة بالنفس، ويشعر بالسعادة.

تقوى الله تعالى وتقرب إليه بالعمل الصالح: لقوله تعالى:{ومن يتق الله يجعل له مخرجا} سورة الطلاق آية 02. وقوله جل ثناؤه:{ومن يتق الله يجعل له من أمره يسرا} (الطلاق، آية04).

الاستعانة بالصبر والصلاة: لأن ذلك يعين الإنسان على مواجهة التحديات بنجاح وتبات، لقوله تعالى:{يا أيها الذين آمنوا استعينوا بالصبر والصلاة إن الله مع الصابرين.}(سورة البقرة الآية 153). ويقول حذيفة رضي الله عنه:(كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا حز به أمر صلى) رواه أحمد.

حسن الظن بالله تعالى: فالله وحده كاشف الضر عن الإنسان، وأن الشدائد مهما طال أمدها فإن الله متبعها بفرج ويسر، اذ يقول الله جل وعلا على لسان يعقوب عليه السلام.{ولا تيأسوا من روح الله إنه لا ييأس من روح الله إلا قوم الكافرون}.(سورة يوسف، الآية 87). ويقول صلى الله عليه وسلم:" أنا عند ظن عبدي بي، وأنا معه إذا دعاني" قول الله. رواه الترمذي.

ذكر الله تعالى: بالاعتقاد والقول والفعل، فإن ذلك من أسباب تفريج الهموم، واستقرار النفس وطمأنينتها لقوله تعالى:{الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله، ألا بذكر الله تطمئن القلوب}(سورة الرعد الآية 28)

لزوم الاستغفار والدعاء: فالدوام على ذلك يفرج الهموم، ويثبت السعادة في النفس، لقوله صلى الله عليه وسلم:{من لزم الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجا، ومن كل ضيق مخرجا، ورزقه من حيث لا يحتسب} رواه أبو داود وأحمد والحاكم. ومن دعاء موسى عليه السلام في قوله تعالى:{ربي اشرح صدري، ويسر لي أمري} (سورة طه، الآيتان 25 و26).

العمل بالأسباب المعينة عن النجاح: فضغوط في النهاية، أخطاء لم يتعامل الفرد معها بمنهجية سليمة إلى أن بلغت حدها، فجاءت شديدة على النفس، وقاسمت للآمال والرغبات، إذ يقول عز وجل: {ذلك بما قدمت أيديكم وأن الله ليس بظلام للعبيد} (سورة آل عمران، الآية 182).

وعلى هذا الأساس وجب على الفرد أن يواجه مختلف التحديات والمشكلات التي يخبرها من خلال التربية الإيمانية الصحيحة، ثم التوكل على الله تعالى والاستعانة به لتحقيق أفضل النتائج فالعمل والتوكل أمران متلازمان لتفادي الضغوط والتقليل من آثارها السلبية، إذ يقول جل وعلا: {ومن يتوكل على الله فهو حسبه} (سورة الطلاق الآية 03)

(htt://www.alssunah.com)

**ملخص الفصل:**

يعد موضوع الضغط النفسي من مواضيع أكثر أهمية، نظرا لما يشكله من خطورة على صحة الفرد من خلال اعتلال صحته البدنية والصحية. وتدني مستوى أدائه، وبالتالي تدني مستوى الأداء العام للمدرسة ككل أو المؤسسة، مما يحول دون بلوغ أهدافها لذا وجب أخذ الامر على محمل الجد بالسعي قدر الإمكان للتخفيف من آثار هذه الضغوط على صحة الأفراد، خاصة الأساتذة، فالعنصر البشري (الأستاذ) هو مفتاح الإنتاج الجيد بالمؤسسة ووضع الأجيال وتهيئتها للمستقبل، ولقد بدأ الاهتمام بتنمية التنظيم كمجال دراسي مستقل سنة 1946 من خلال أعمال السيكولوجي "كورت لوين" ( kert Lewin) ومساعديه بمركز البحوث الديناميكية الجماعة بالمعهد التكنولوجي "ماساشوسات"

(Instit Us Technologie . Massachusetts) بهدف توفير الحلول المناسبة للتنظيمات والمؤسسات في مواجهة محيط دائم التقلب والتغير. (بوفلجة غياث 2006، ص65)

# الفصل الثالث: النظريات المفسرة للضغوط النفسية

تمهيد

1. نظرية التحليل النفسي
2. النظرية السلوكية
3. النظرية المعرفية
4. نظرية سبيلرجر (Spielberger)
5. نظرية هانزسيلي (Hans seely)
6. نظرية موراي
7. نظرية التوافق بين الفرد و البيئة
8. النموذج الظواهري
9. النموذج البينشخصي

ملخص الفصل

**تمهيد:**

تمثل الضغوط النفسية إحدى الظواهر التي أثارت اهتمام العلماء في مختلف المجالات، سواء من ناحية النفسية أو الاجتماعية أو البيولوجية. فقد أصبح فهم الضغوط النفسية وكيفية تأثيرها على الفرد والمجتمع موضوعا محوريا في العديد من الأبحاث حياته والدراسات النفسية، يتبين تعريف الضغوط النفسية حسب المدرسة النظرية التي يتم تبنها، ولكن بشكل عام، يمكن تعريف الضغط النفسي على أنه استجاب فردية لمواقف أو ظروف يعتبرها الشخص تهديدا أو تحديا يتجاوز قدراته أو موارده المتاحة للتعامل معها.

في هذا السياق، ظهرت العديد من النظريات التي حاولت تفسير أسباب الضغوط النفسية وطبيعتها وكيفية تأثيرها على الأفراد، يمكن تصنيف هذه النظريات إلى مجموعة من التصنيفات التي تشمل النظرية البيولوجية والنظرية النفسية والنظرية الاجتماعية والنظرية البيئية، لكل هذه النظريات إطارها الخاص في تفسير كيفية تأثير الضغوط النفسية على الصحة العقلية والجسدية.

وبناء على هذه الخلفية، يهدف هذا البحث العلمي إلى استكشاف الأبعاد المختلفة للضغوط النفسية من خلال تحليل النظريات الرئيسية المتعلقة بها. مع التركيز على كيفية تأثير هذه الضغوط على الصحة النفسية والجسدية للأفراد في المجتمع المعاصر.

## 1. نظرية التحليل النفسي:

لقد ميز علماء النفس التحليليون وعلى رأسهم "فرويد" الضغوط النفسية التي سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة لذى أولئك الذين يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية والعدوانية، والعديد من الرغبات، وقد ذكر علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك هي تعبير عن صراع ما بين نزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل

الفرد نفسه، فعندما تصطدم النزاعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمتلكها(الأنا الأعلى) فإن هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الآلية الدفاعية.

وطبقا للنظرية النفسية التحليلية، فإن معظم الأفراد لديهم صراعات لاشعورية، وهذه الصراعات تكون لذى البعض أكثر حدة وعددا، فهؤلاء الناس يرون ظروف وأحداث حياتهم مسببات للضغوط النفسية، وأن أساليب مواجهة الضغوط يكون عن طريق الكبث الذي اعتبره (فرويد) ميكانيكية الدفاع تجاه الضغوط، فالذكريات المؤلمة والمشاعر التي يرافقها الخجل والشعور تكبت في لا شعور، وكبت المشاعر والرغبات يتم في الطفولة المبكرة، يتم في مرحلة الطفولة يرافق ذلك الشعور بالذنب مما يؤدي إلى معاناة الفرد من آثار الضغوط النفسية وإصابته لاحقا ببعض الاضطرابات النفسية وبعض الأمراض، مثل: السرطان. وسلوك هي بمثابة تعبير عن الصراع بين الهو الذي يمثل الرغبات والمشاعر الغريزية، والتي تضبط وتحرم غالبا من المحيط الخارجي للفرد، وبين الأنا الأعلى الذي يمثل الرقابة النفسية الداخلية، أو ما يطلق عليه الضمير فالتفاعلات، والصراعات هذه تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية عنده الفرد.

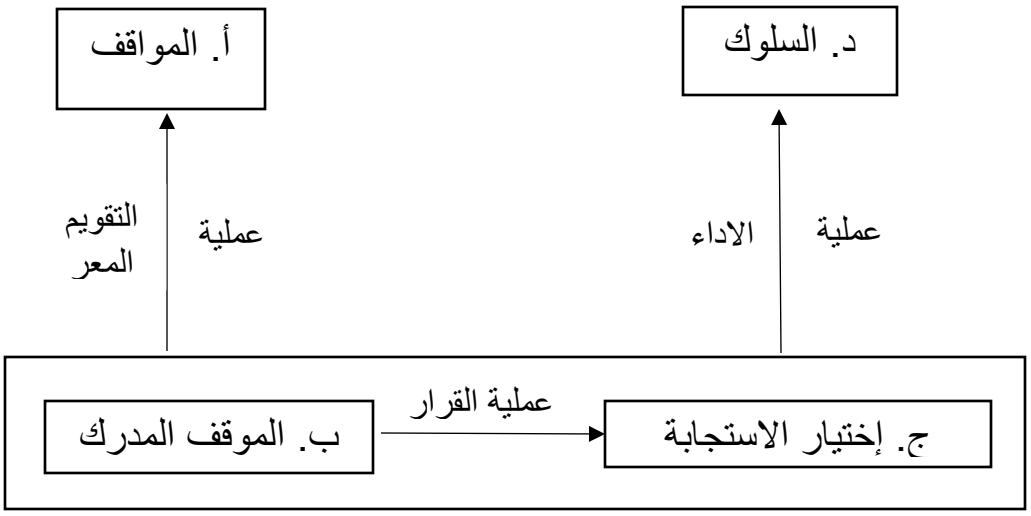
ويؤكد "يونغ" على أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض الاضطرابات النفسية أنه ناتج عن الطاقة التي هي تولد مع الإنسان بالفطرة، وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية، وتطورها خبرات الطفولة، مما يكون شخصية الفرد المستقبلية، وسلوكه المتوقع، إذا ما وجه الإنسان أنواعا من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياته مختلفة، وتغيير السلوك المتوقع حدوثه، وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط التي تحتاج إلى علاج نفسي وطبي. (فاطمة النوايسة،2013،ص18-19)

## 2. النظرية السلوكية:

وتنطلق هذه النظرية من فكرة أن الضغوط النفسية تفهم من خلال عملية التعلم باعتباره أسلوبا لمعالجة المعلومات، والتعلم في نظرهم. هو ما تعلمه الإنسان وما اكتسبه من خبرات طيلة حياته. ووقف هذا التفسير يمكن أن ترتبط المواقف المثيرة للضغط بصورة الية وعلى أسس شرطية، فالإنسان يستقبل مثيرات تترجم من خلال العمليات الإدراكية إلى معلومات عن الخصائص الفيزيقية للوسط البيئي، ويستخدم الإنسان تعلمه وخبراته التي مر بها في تلك المرحلة، وتمر هذه العملية بأربع مراحل حسب أصحاب النظرية التعلم الاجتماعية، وهي: الكفاءة، الإستراتيجية المعرفية، القيم الذاتي، التنظيم الذاتي.

وتوضح هذه النظرية أن أهم المحددات للخلل الوظيفي البيولوجي أو الوظيفي، الانجراح وهو الاستجابة الخاصة للعضو المواقف الانفعالية التي سبق تعلمها، وتؤمن هذه النظرية أنه كنتيجة للارتباط بين المواقف الانفعالي واستجابة عضو خاص. يشير أي موقف ضاغط جديد الاستجابة لذى نفس العضو عندما يتكرر هذا الموقف لدرجة كافية وشديدة يظهر الخلل الوظيفي في هذا العضو، وقد أخذ أصحاب هذه النظرية السلوكية يستخدمون مبدأ التدعيم والتغذية الرجعية لشرح تأثير العوامل السلوكية على العلل الجسمية.

ويعتبر "ميغرات megrath" أول من صاغ نموذجا في هذا المجال واسماه نموذج العمليات ويهتم هذا النموذج بالعمليات التي تحدث أثناء مواجهة أو استجابة الفرد لمصدر ضاغط. ويرى "ميغرات" وبعض العلماء أن المواقف الضاغط يمر عبر أربعة مراحل تشكل حلقة مغلقة، وهذا ما يبينه الشكل رقم واحد (01).




**رسم توضيحي1 يوضح نموذج من عملية أثناء استجابة الفرد لمصدر ضغط.**

المرحلة (1) بين (أ) و (ب) وتسمى عملية التقويم المعرفي.

المرحلة (2) بين (ب) و (ج) وتسمى عملية اتخاذ القرار.

المرحلة (3) بين (ج) و (د) وتسمى عملية الأداء.

المرحلة (4) تكون بين السلوك والموقف وتسمى الحصيلة والنتائج. (الهاشمي لوكيا والآخرون،2002، ص7)

ويرى انصار المدرسة التقليدية على عملية التعلم باعتبارها المحور الرئيسي لتغيير السلوك الانساني، كما يركزون أيضا على دور البيئة في تشكيل شخصية الفرد ومن روادها:

سكينر skinner : يرى بأن الضغط النفسي هو أحد مكونات الطبيعية لحياة الفرد اليومية وينتج هذا الضغط من خلال تفاعل الفرد مع البيئة، إذ لا يستطيع تجنبه أو الإحجام عنه لأن شدة هذه الضغوط البيئة تفوق قدرته على المواجهة.

لازاروس lazarus: يؤكد على وجود متغيرات وسيطية تتوسط العلاقة بين الفرد والبيئة، مشددا على دور العملية المعرفية في إدراك الضغوط.

باندورا bandura: مفهوم الحتمية التبادلية بين العناصر الثلاثة {السلوك، الشخص البيئة} التي تتفاعل مع بعضها البعض، كما تؤثر في بعضها، فمعظم سلوك الفرد يتم اكتسابه من خلال الملاحظة والتقليد لسلوك الآخرين (التعلم) فسلوكه يتأثر بالبيئة، كما أن الفرد يؤثر في بيئته بما لديه من عمليات معرفية، وإذا كانت الاستجابات السلوكية اتجاه المواقف الضاغطة غير توافقية فإنها لن تفيد في حل المشكلات، بل تزيد في تفاقمها وتراكمها لذى الفرد، كما يشير باندورا إلى(فعالية الذات) والتي تعني مجمل السلوكيات التكيفية التي يستخدمها الفرد في مواجهته للأحداث الضاغطة من أجل تحقيق أعلى مستوى ممكن من التوافق. وتتوسط فعالية الذات العلاقة بين "تقييمات الضبط" و"استراتيجيات المواجهة"، وكلما تزايدت فعالية الذات لذى الفرد، كلما كان تقيمه لأحداث إيجابيا، مما يسهل عليه عملية المواجهة. (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين،2006، ص63-65).

## 3. النظرية المعرفية:

إن إستجابة الفرد للأحداث في البيئة تتحدد بشكل كبير بتفسيرات الفرد لهذه الأحداث، وتبرز أهمية الدور المعرفي في نشأة الضغوط في النموذج التفاعلي الذي قدمه (لازاروس ،فلكمان)، والذي أكد فيه على أهمية التقييم الأولي والثانوي في نشأة الضغوط والتعامل معا، كما يستند هذا المنحى أيضا إلى أفكار علماء النفس المعرفيين الآخرين (ألبرت اليس، ونبيك و ميكنبوم) والذين يؤكدون فيها على أن العوامل المعرفية تلعب دورا كبيرا في نشأة الضغوط لذى الفرد، وأن الاعتقادات السلبية لذى الفرد هي المشكلة والضغط

(فألبرت أليس) مثلا رائد. الإرشاد العقلاني الانفعالي يرى أن الظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد ليست هي التي تسبب له الضغط، وإنما الطريقة التي يدرك بها الفرد هذه الظروف، وعلى نسق الاعتقادات اللاعقلانية التي يكونها عنها حيث أن هذه الاعتقادات اللاعقلانية تؤثر على الانفعال الذي يؤثر بدوره على السلوك.

أما (أرون بيك 1976) فيرى أن الضغط استجابة يقوم بها الكائن حي نتيجة لمواقف يضعف من تقديره لذاته أو مشكلة يصعب حلها وتسبب له إحباط أو موقف يثير أفكارا عن الشعور بالعجز واليأس لديه، ومن هنا فإن طريقة تفكير الفرد وإدراكه للموقف تؤثر في انفعالاته وسلوكه، كما أنها تحدد مدى تأثيره بالمواقف التي يواجهها. (غنية عرعار، 2015، ص29-30)

## 4. نظرية سبيلرجر spilberger:

قد اهتم في نظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية الضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت، إنكار، إسقاط)، أو تستدعي سلوك التجنب بالهروب من المواقف الضاغطة، كما يميز بينهم مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط، ويميز كذلك بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد فكلمة الضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذات. (بلقاسم محمد. شتوان حاج.2016، ص119)

اعتمد في نظريته على القلق كمقدمة ضرورية لفهم نظريته عن التوتر أسس نظريته عن القلق على التمييز بين نوعين من القلق:

أ. قلق الحالة: التي هي ظرفية، وتعتمد بشكل أساسي ومباشر على البيئة، ضغوط ناتجة عن البيئة المحيطة.

ب. قلق السمة: وهو نزعة طبيعية أو سلوكية تجعل القلق يعتمد على الخبرة الماضية في الغالب.

ويستخدم لاسبيلرجر نظرية لشرح التوتر لأنه يربط قلق الحالة بالضغط لأن قلق الحالة تشير إلى موقف مرهق على أساسه يربط الإجهاد بالتوقف يعتقد أن الضغط الناتج عن ضاغط معين يسبب جوا من القلق، والذي يتم استبعاده من القلق كسمة (الطاهرة حاذقي،2021-2020، ص25)

## 5. نظرية هانز سيلي seely hans:

كان هانزسيلي بحكم تخصصه كطبيب، متأثرا بتفسير الضغوط تفسيرا فيزيولوجيا. ونتيجة لتجاربه على الحيوانات البرية وجد أن الضغوط متغير غير مستقل وهي استجابة لعامل ضاغط، ويعتبر سيلي أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغوط عالية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة. (حدي خلو، 2019، ص24-25)

تأثر هانز سيلي بتخصصه في الطب وهذا ما جعله يفسر الضغط تفسير فيسيولوجي حيث توصل عالم الغدد الصماء عام 1936 إلى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ بها أسماها الأعراض العامة للتكيف. (هيجان، 1998، ص15)

وتنطلق هذه النظرية من سلسلة ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط، ويميز الفرد على أساس استجابة للبيئة الضاغطة. وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الإستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الفرد يقع تحت تأثير بيئي مزعج

ويعتبر "سيلي" ان أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط عامة هدفها المحافظة على الكيان وعلى الحياة. (فاروق السيد عثمان، 1998، ص98)

وافترض سيلي أن هناك ثلاث مراحل هامة يمكن أن تفسر الاستجابة الفرد للضغط النفسي. أطلق عليها مصطلح أعراض التكيف العام، وهذه المراحل هي:

أ. مرحلة الإنذار: وفيها يظهر الجسم تغيرات واستجابات عندما يتعرض على الفرد الضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم وقد تحدث الوفاة عندما تنهك مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديدا.

ب. مرحلة المقاومة: وفي هذه المرحلة تحاول آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغط، ومحاولة استعادة التوازن النفسي للفرد، وفي حالة عدم جدوى هذه العمليات عندئذ تصبح المقاومة غير فعالة ويصل إلى المرحلة الثالثة. (عبد الرحمان العيسوي، 1992،ص30)

ويحدث عندما يكون التعرض للضواغط متلازما مع التكيف، فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى، وتظهر تغيرات تدل على التكيف.

ج. مرحلة الإجهاد أو الإنهاك: وهي مرحلة التي تلي مرحلة المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها أمراض التكيف كاليأس والإحباط والانطواء. (حدي خلو، 2019، ص24-25)

ففي هذه المرحلة تصبح قوى آليات التكيف في جسم الإنسان غير قادر على المقاومة، وبذلك يحدث الإنهاك، وباستمرار حدوثه يؤدي ذلك إلى المرض أو العجز أو التلف في بعض أعضاء الجسم.

أما عن عوامل الضغط، فترجعها هذه النظرية إلى ثلاث عوامل:

- عوامل الضغط الجسدي: مثل: الأحداث المزعجة، الآلام الجسدية.
- عوامل الضغط النفسي: متل: القلق، المخاوف بأنواعها، الإرهاق الفكري.
- عوامل الضغط الاجتماعي: متل: الصراعات المهنية، العلاقات الاجتماعية البيئية المنعزلة. (عبد الرحمان العيساوي، 1992، ص31)

## 6. نظرية موراي:

تمثل نظرية موراي نموذجا في تفسير الضغوط النفسية، فالضغط عنده يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك، وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد، فبعضها مادي يرتبط بالموضوعات، والأخر بشري يرتبط بالأشخاص، وهي محكومة بعدة عوامل اقتصادية واجتماعية وأسرية وطرق التواصل. كالعطف والخداع، والاتزان والسيطرة والعدوان. ويقسم موراي الضغوط النفسية الى نوعين:

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

ب. ضغوط بيتا: وهي ضغوط كما يدركها الشخص.

ويربط موراي بين الشعور الفرد بالضغوط النفسية وبين المدى إشباعه لحاجاته. كالحاجات للإنجاز، والحاجة إلى الانتماء، والحاجة إلى العدوان، والحاجة إلى الاستقلال، والحاجة إلى السيطرة، والحاجة إلى التحقير الآخرين عندما يشعر بأنه مهان أو مظلوم. ويمكن أن نستنتج وجود الحاجة لذى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء

انتقائه واستجابته لنوع معين من المثيرات يصاحبه انفعال معين، فحين يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة، وإذا لم يتحقق الإشباع فإنه يحس بالضيق.

## 7. نظرية التوافق بين الفرد والبيئة:

ترتبط هذه النظرية بين إدراك الفرد لإحدى المهام وإدراكه لقدراته على إكمال تلك المهمة وما لديه من حافز على إكمالها، وبالتالي فنظرية التوافق بين الفرد والبيئة تفترض بأنها الشعور بالضغوط النفسية يزداد عندما تتسع الفجوة بين الفرد والبيئة وبالتالي فمقدار الضغط يتفاوت بحسب مستوى التحدي الذي يواجهه الفرد ومقدار إمكاناته التكيف. (فاطمة النوايسة، 2013، ص20-21)

## 8. النموذج الظواهري:

يؤكد أصحابه على دراسة الخبرة الذاتية للفرد، أي كيفية إدراك الفرد للمواقف، وليس كما في الواقع، ومن أبرز رواده:

ماسلو: قام بوضع الدوافع في شكل سلسلة أو هرم متدرج يبدأ بالحاجات الفيزيولوجية مثل: الجوع والعطش... ثم يأخذ في الارتقاء إلى الحاجات النفسية كالحاجة للحب والانتماء والتقدير .... ولا يمكن اتباع الحاجات العليا النفسية دون إشباع تلك الحاجات الفيزيولوجية الأولية. (ماجدة بهاء الدين. السيد عبيد، 2008، ص135)

كارل روجرز: ركز على مفهوم الذات اذ يعتبر الذات كمركب كلي متماسك يشمل المجال الظاهري والذي يتمثل في عالم الخبرة المتغير باستمرار، والفرد الكائن العضوي بكيانه وعالمه، ودوافعه، كما يدركها هو ويعتبرها جانبا من سلوكه، وأن النمو السليم الموافق يتوقف على مدى التطابق بين الذات والخبرات. (أحمد نايل العزيز، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009، ص67)

## 9. النموذج البينشخصي:

يشير "كارسون وآخرون" (carson) 1996 أن الضغوط النفسية التي يعانيها الفرد تبعا إلى أنماط التفاعل المختلفة وظيفيا بين الأفراد، فالفرد كائن اجتماعي لا يعيش بمعزل عن الآخرين، وهو في تفاؤل مستمر معهم يتأثر بهم ويؤثر فيهم. والضغوط النفسية كسلوك غير توافقي تنشأ من الاختلالات الحاصلة في هذه العلاقات البينشخصية. كما هو الحال في الصراعات الزوجية وتوتر العلاقات بين أفراد الأسرة. (ماجدة بهاء الدين. السيد عبيد، 2008، ص136)

## ملخص الفصل:

الضغط النفسي هو استجابة طبيعية للجسم والعقل اتجاه المواقف التي تتطلب من الشخص التكيف أو مواجهة تحديات حياتية، عدة نظريات تفسر هذه الظاهرة، أبرزها نظرية التكيف التي اقترحها "هانز سيلي" حيث قسمها إلى ثلاث مراحل: مرحلة الإنذار التي تحدث عندما يوجه الشخص موقفا ضغطا.

ومرحلة المقاومة، حيث يحاول الجسم التقييم مع الضغط، وأخر مرحلة الإنهاك التي تحدث إذا استمر الضغط لفترة طويلة دون معالجة أو تخفيف، من جهة أخرى، نظرية الإدراك التي قدمها لازاروس تركز على كيفية تقييم الفرد المواقف وتفسيرها. فالأفراد الذين يرون المواقف كتهديدات سيكونون أكثر عرضة للضغط النفسي، بينما أولئك الذين يرونها كتحديات يمكن أن يتعاملوا معها بشكل أفضل، كما أن نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا ترى أن الأفراد يتعلمون استراتيجيات التكيف من خلال ملاحظتهم لتجارب الاخرين في بيئاتهم الاجتماعية.

جميع هذه النظريات تشير إلى أن الضغط النفسي ليس مجرد استجابة فسيولوجية، بل هو عملية معقدة تعتمد على التفاعل بين الأفراد وبيئتهم، وعلى إدراك وقدرة على التكيف مع التحديات التي تواجهه.

وعليه كل نظرية تقدم تفسيرا مختلفا للضغط النفسي، ولكنها جميعا تشير إلى أن التفاعل بين الفرد والمواقف البيئية هو العامل الحاسم بين تجربة الضغط النفسي.

# الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

أ- الدراسة الاستطلاعية

1. تعريف بالمؤسسة المستقبلة
2. أهداف الدراسة الاستطلاعية
3. الاطار الزماني و المكاني للدراسة الاستطلاعية
4. العينة
5. أدوات الدراسة الاستطلاعية
6. الخصائص السيكومترية المستخدمة في الضغط النفسي

ب- الدراسة الاساسية

1. منهج الدراسة
2. أدوات الدراسة الأساسية
3. الطار الزماني و المكاني للدراسة الاساسية
4. العينة
5. الاساليب الحصائية المناسبة

## تمهيد:

كما هو معلوم لا يخلو أي بحث في مجال علم النفس من الدراسة الميدانية، فالهدف من هذا الجزء هو عرض مختلف الخطوات المنهجية التي اعتمدنا عليها لتحقيق الأهداف المذكورة سابقا من هذا البحث.

ومنه سوف نتطرق في هذا الفصل إلى الدراسة الميدانية التي تعتبر جانبا هاما في أي بحث سنتناول فيها المنهج المستخدم، مكان الدراسة، مجموعة البحث بالإضافة إلى أدوات المستخدمة في هذه الدراسة، بالإضافة إلى الدراسة الاستطلاعية، والدراسة الأساسية بغرض التحقيق من الفرضيات المطروحة.

## أ/ الدراسة الاستطلاعية:

### 1. تعريف بالمؤسسة المستقبلة:

❖ **تعريف بالمؤسسة المستقبلة الأولى : متوسطة بوحفص عبد القادر :**

تقع في 03 شارع تولة الهواري لولاية وهران و دائرة وهران وبلدية وهران، فتحت سنة 1969، وقد كان أصلها مدرسة الأهالي للبنات، نمطها خارجي ، مساحتها 1.720.00م .

عدد المناصب التربوية فيها 30 منصب، المناصب الإدارية 18 منصب ، عدد الحجرات العادية 19، المخابر 02 ، الورشات 02 ، مخبر الإعلام الآلي 01 ، المكتبة 01 ، عدد المكاتب الإدارية 07 ، وعدد التلاميذ: 360 تلميذ من بينهم 175 إناث، سميت نسبة للمجاهد بوحفص عبد القادر ولد بتاريخ 30 أفريل 1938 في أسرة عريقة ومحافظة بمدينة وهران، حفظ القرآن في كتاتيب المدينة، التحق بالصفوف المنظمة المدنية سنه 1960، وشارك في عدة عمليات الفدائية، وبعد الاستقلال شارك في مسيرة البناء والتشييد إلى غاية وفاته يوم 04 جويلية 1978 إثر حادث مرور.

❖ **التعريف بالمؤسسة المستقبلة الثانية: متوسطة الأخوات بن سليمان:**

سميت الأخوات بن سليمان نسبة إلى الشهيدتين والأختين الهوارية والسعدية بن سليمان، تم بناء هذه المؤسسة التربوية سنه 1954م كمدرسة ابتدائية ثم تحولت إلى متوسطة 1971 م ، تقع في حي البلاطو شارع قفاي بومدين رقم: 06 وهران في بلدية ودائرة وهران، مساحتها الإجمالية 1172م²، المساحة المبنية 862م² .

عدد القاعات دراسة 11، عدد الورشات 02 ،عدد المخابر 02 ، تحتوي على مكتبة المطالعة الخارجية عدد كتبها 5435، عدد الأفواج التربوية: 12 فوجا، نظامها خارجي.

**2. أهداف الدراسة الاستطلاعية :**

تسعى الدراسة الاستطلاعية في هذا البحث إلى تحقيق الأهداف التالية :

- اختبار أدوات البحث والذي يعتبر شرطا أساسيا لصدق و موضوعية أي بحث علمي، ويشمل ذلك في حساب صدق وثبات تلك الأدوات.
- التعرف على ميدان البحث والصعوبات التي يمكن أن تواجه إجراءات البحث في صورته النهائية.
- التعرف على خصائص ومواصفات أفراد العينة .

**3. الإطار الزماني والمكاني للدراسة الاستطلاعية :**

**أ- الإطار الزماني:**

اجريت الدراسة من بداية شهر فيفري 2025 بداية بالبحث عن المعلومات التي تخدم الموضوع الدراسة في الجانب النظري.

وبعد ذلك باشرت في الجانب التطبيقي بعد أخذ تصريح من إدارة قسم علم النفس والأرطفونيا ، وكذلك أخذت رخصة من مديرية التربية لولاية وهران من أجل الدخول إلى المؤسسات

التربوية، وبعد اتمام الإجراءات الإدارية قمت بتوزيع الإستمارات على العينة (40) إلى غاية نهاية شهر فيفري 2025.

ب- **الإطار المكاني:**

تم اختيار العينة من متوسطتين هما:

- متوسطة الأخوات بن سليمان.
- متوسطة بوحفص عبد القادر.

## 4. العينة :

### 1- طريقة اختيار العينة :

إشتملت العينة على 40 أستاذ (ة) من التعليم المتوسط، بطريقة عرضية مقصودة والمتمثلة في 31 إناث و9 ذكور.

### 2_مواصفات العينة:

**توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس.**

جدول 2 يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق متغير الجنس.

| الجنس | العدد | النسبة المئوية % |
|---|---|---|
| ذكر | 9 | %22.5 |
| أنثى | 31 | %77.5 |
| المجموع | 40 | %100 |

يظهر لنا من خلال الجدول رقم (02) أن توزيع الذكور في العينة بلغ (09) ذكور بنسبة 22.5% من المجموع الكلي للعينة ، بينما بلغ عدد الإناث (31) بنسبة 77.5% من المجموع الكلي للعينة.

**توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق متغير السن:**

جدول 3يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق متغير السن.

| الفئة | العدد | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| من: 23 –33 سنة | 13 | %32.5 |
| من: 34–44 سنة | 17 | %42.5 |
| من: 45–55 سنة | 10 | %25 |
| المجموع | 40 | %100 |

من خلال جدول نجد الفئة الكبيرة هي من (34–44 سنة) حيث بلغت 17 أستاذ بنسبة 42.5%، بينما نلاحظ 13 أستاذ أعمارهم ما بين ( 23–33 سنة ) بنسبة 32.5%، بينما نلاحظ 10 أساتذة أعمارهم ما بين (45–55 سنة) بنسبة 25% من اجمالي عينة الاستطلاعية.

**توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الأقدمية في العمل:**

جدول 4يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الأقدمية في العمل.

| الأقدمية في العمل | العدد | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| من 1–10 سنوات | 22 | %55 |
| من 11–20 سنة | 10 | %25 |
| من 21–30 سنة | 6 | %15 |
| من 31–41 سنة | 2 | %5 |
| المجموع | 40 | %100 |

يظهر لنا خلال الجدول رقم (04) : أن عدد الأساتذة البالغ عددهم (22) هم أصحاب خبرة مهنية من (1–10 سنوات) بنسبة 55%.

أما عدد الأساتذة البالغ عددهم (10) هم أصحاب خبرة مهنية من (11–20 سنة ) بنسبة 25%.

أما عدد الأساتذة البالغ عددهم (06) هم أصحاب خبرة مهنية من (21–30 سنة) بنسبة 15%.

أما عدد الأساتذة البالغ عددهم (02) هم أصحاب خبرة مهنية من (31–41سنة ) بنسبة 5%، من إجمالي عينة الدراسة الاستطلاعية .

**5. أدوات الدراسة :**

لقد استخدمت في هذه الدراسة مقياس لقياس الضغط النفسي لقياس متغير الدراسة.

Understanding general health questionnaire GHQ – 28 and its threshold, article in social psychiatric epidemiology, September 2024 by jad boadmar ( Centre por montal health) and Peter John (Keele University).

و قد تمت الترجمة من قبل الأستاذ فراحي فيصل.

جدول 5يوضح توزيع الفقرات الاختبار الضغط النفسي.

| البعد | الفقرات |
|---|---|
| الضغط النفسي | 1–14 |

- **إعداد تعليمة المقياس :**

تم إعداد تعليمة الإجابة على العبارات حيث تكون ملائمة للمستجيبين وتضمنت التعليم كيفية الإجابة على العبارات توضع (×) أمام رقم العبارة كذلك تم توضيح بأن هذا المقياس هو

لأغراض البحث العلمي وقد تم التأكد من وضوح التعليمة وعباراتها سواء من حيث اللغة أو الصياغة .

**1-تعليمة التطبيق الاختبار :**

هذا الاستبيان يتعلق بتجربتك (ردود الأفعال ،العواطف ، الأفكار) بشان نشاطك المهني خلال الشهر الماضي رغم أن بعض الأسئلة قد تبدو متشابهة، فهي في الواقع مختلفة بشكل ملحوظ وتتيح لك توضيح وتحديد إجابتك، يطلب منك النظر في كل سؤال بشكل منفصل دون الأخذ بعين الإعتبار الأسئلة الأخرى، أجب على كل سؤال بشكل طبيعي و بسرعة ، و مباشرة إلى الإجابة بوضع علامة (×) ، الأمر يتعلق بما تشعر به وتفكر فيه فلا وجود إجابة صحيحة أو إجابة خاطئة.

**2-طريقة تصحيح المقياس :**

يتم تنقيط اختبار الضغط النفسي على الشكل التالي :

جدول 6الفقرات الموجبة:

| |
|---|
| 1.....أبدا |
| 2.....نادرا |
| 3.....أحيانا |
| 4.....في كثير من الأحيان |
| 5.....غالبا |

جدول 7 الفقرات السالبة:

| |
|---|
| 5.....أبدا |
| 4.....نادرا |
| 3.....أحيانا |
| 2.....في الكثير من الأحيان |
| 1.....غالبا |

جدول 8 يوضح مواصفات اختبار الضغط النفسي.

| مجموع الفقرات | ارقام فقرات السالبة | ارقام فقرات موجبة | تصحيح فقرات موجبة بالدرجات | تصحيح فقرات سالبة بالدرجات |
|---|---|---|---|---|
| 14 | 1،3،4،5،6،7،9،10 | 1،2،3،8،11،12،14 | 1،2،3،4،5 | 1،2،3،4،5 |

**6. الخصائص السيكو مترية المستخدمة في الضغط النفسي:**

**1.6 صدق مقياس الضغط النفسي:**

**صدق الاتساق الداخلي:**

لقد قمت بحساب الاتساق الداخلي للمقياس على عينة متكونة من 40 فردا، وذلك بحساب معامل الارتباط بيرسون بالاستعمال الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول 9يوضح معامل الارتباط الفقرات والضغط النفسي:

| الفقرات | معامل الارتباط مع بعد الضغط النفسي |
|---|---|
| 1 | 0.54** |
| 2 | 0.68** |
| 3 | 0.57** |
| 4 | 0.26 |
| 5 | 0.56** |
| 6 | 0.45** |
| 7 | 0.23 |
| 8 | 0.34* |
| 9 | 0.61** |
| 10 | 0.52** |
| 11 | 0.56** |
| 12 | 0.46** |
| 13 | 0.30 |
| 14 | 0.47** |

*دال عند مستوى الدلالة 0.05.

**دال عند مستوى الدلالة 0.01.

- جميع الفقرات دالة ماعدا الفقرات (4, 7, 13) لم تكن دالة.

### 2.6 ثبات مقياس الضغط النفسي:

قمت بحساب ثبات المقياس بطريقة الفاكرونباخ باستعمال برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS) رقم (27) حيث تم حساب ثبات الضغط النفسي على مستوى المقياس الكلي بعد

تطبيق معادلة (a) لحساب الثبات الخاص بالضغط النفسي المتكون من (14) فقرة مما توصل إلى أن قيمة (a) تساوي (0.72) وهي ذات شدة متوسطة مما يبين تناسق فقرات المقياس وبالتالي يمكن الإعتماد عليه وتطبيقه في الدراسة الأساسية.

## ب/ الدراسة الأساسية:

### 1-منهج الدراسة :

لقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي الذي يهتم بالظاهرة المدروسة وتصويرها كميا عن طريق جمع المعلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها واخضاعها للدراسة الدقيقة.

ونظرا للأهمية المنهجية في عملية البحث يقوم الباحث بتتبع المنهجية التي تعتبر الطريقة الموضوعية المتبعة من طرف الباحث لإجراء الدراسة، أو عند تتبع ظاهرة معينة لتحديد أبعادها بشكل شامل وتختلف طرق وتقنيات البحث حسب موضوع البحث وطبيعته.

حيث يعتبر المنهج الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة وذلك لاكتشاف الحقيقة. (عمار بوحوش، 1999، ص20).

وعليه تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي في هذا البحث حيث يتناسب هذا المنهج مع البحث الحالي، فالبحوث الوصفية في المجالات الاجتماعية والتربوية والنفسية تزودنا بمعلومات حقيقية عن الوضع الراهن لمختلف الظواهر.

كما أنه لا يقتصر على جمع البيانات فحسب وتبويبها وإنما يتناولها بعناية بالتحليل والتفسير واكتشاف المعاني والعلاقات الخاصة بها لغرض ابراز الاستنتاجات لتصحيح هذا الواقع واستكماله أو استحداث معرفة جديدة فيه.

### 2-أدوات الدراسة الأساسية:

لقد استخدمت في هذه الدراسة مقياس لقياس الضغط النفسي لقياس متغير الدراسة.

Understanding general Health questionnaire GHQ-28 and its threshold. article in social psychiatric epidemiology. September 2024. By . jad boadman (Centre for Montel health) and peeler john (Keeley university)

وقد تمت الترجمة من قبل الأستاذ فراحي فيصل.

نفس المقياس الذي طبقته في الدراسة الاستطلاعية، والتي ذكرت في هذه الدراسة الاستطلاعية تفاصيل هذا المقياس من حيث تعليمة المقياس، وتعليمة تطبيق الاختبار. وطريقة التصحيح، والفقرات السالبة والموجبة

**3. الإطار الزماني والمكاني للدراسة الأساسية:**

**أ. الإطار الزماني:** أجريت الدراسة الأساسية وذلك بعد مرور مدة زمنية بعد الدراسة الاستطلاعية، حيث قمت بتوزيع الاستمارة على عينة من أساتذة حوالي (60) أستاذ(ة) وذلك خلال بداية شهر أفريل 2025 إلى غاية منتصف شهر أفريل 2015.

**ب. الإطار المكاني للدراسة الأساسية:**

نفس المتوسطتين التي قمت بإجراء الدراسات الاستطلاعية، وهما:

- متوسطة الأخوات بن سليمان.
- متوسطة بوحفص عبد القادر.

**4. العينة:**

**1- طريقة اختيار العينة:** اشتملت العينة 60 أستاذ(ة) من التعليم المتوسط بطريقة عرضية مقصودة والمتمثلة في:(50) أستاذة و (10) أستاذ.

**2- مواصفات العينة:**

جدول 10يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية وفق متغير الجنس.

| الجنس | العدد | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| ذكر | 10 | %16.7 |
| أنثى | 50 | %83.3 |
| المجموع | 60 | %100 |

يظهر لنا من خلال الجدول رقم (10) ان توزيع الذكور في العينة بلغ (10) ذكور بنسبة (16.7%) من المجموع الكلي للعينة، بينما بلغ عدد الإناث (50) بنسبة (83.3%) من المجموع الكلي للعينة.

**توزيع عينة الدراسة الأساسية وفق متغير السن:**

جدول 11يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية وفق متغير السن.

| السن | التكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| من23-33سنة | 20 | %33.3 |
| من34-44سنة | 28 | %46.7 |
| من45-55سنة | 12 | %20 |
| **المجموع** | 60 | %100 |

من خلال الجدول، نجد الفئة الكبيرة هي من (34-44سنة) حيث بلغت (28) أستاذ بنسبة (46.7%)، بينما نلاحظ (20) أساتذة أعمارهم ما بينه (23 -33 سنة) بنسبة (33.3%) بينما نلاحظ (12) أستاذ أعمارهم تتراوح ما بين (45 -55سنة) بنسبة (20%) من إجمالي عينة الدراسة الأساسية.

**توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الأقدمية في العمل.**

جدول 12يوضح توزيع عينة الدراسات الأساسية حسب الأقدمية في العمل.

| الاقدمية في العمل | التكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| من1-10سنوات | 32 | %53.3 |
| من11-20سنة | 18 | %30 |
| من21-30سنة | 8 | %13.3 |
| من31-41سنة | 2 | %3.3 |
| **المجموع** | 60 | %100 |

يظهر لنا من خلال الجدول رقم (12) عدد الأساتذة البالغ عددهم (32) هم أصحاب خبرة مهنية من(1-10سنوات) بنسبة (53.3%)

أما عدد الأساتذة البالغ عددهم (18) هم أصحاب خبرة مهنية من (11-20 سنة)، بنسبة (30%)

أما عدد الأساتذة البالغ عددهم (8) هم أصحاب خبرة مهنية من (21-30 سنة)، بنسبة (13.3%)

أما عدد الأساتذة البالغ عددهم (2) هم أصحاب خبرة مهنية من (31-41 سنة)، بنسبة (3.3%) من إجمالي الدراسة الأساسية.

**5. الأساليب الإحصائية المناسبة للدراسة:**

- التكرارات والنسبة المئوية: لحساب مواصفات أفراد العينة.
- معامل ارتباط بيرسون: تم استخدامه لحساب صدق الاتساق الداخلي.
- معامل الفاكرونباخ: تم استخدامه لحساب ثبات المقياس.

- اختبار "ت" (t.test) للعينات المستقلة لاختبار الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين.
- تحليل التباين الأحادي: لاختبار الفروق بين متوسط ثلاثة عينات فأكثر

# الفصل الخامس : عرض النتائج ومناقشتها

تمهيد

1.1عرض نتائج الفرضية الأولى:

2.1عرض نتائج الفرضية الثانية:

3.1عرض نتائج الفرضية الثالثة:

2مناقشة النتائج:

1.2مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

2.2مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

3.2مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

الخلاصة:

**تمهيد:**

بعدما تطرقت الباحثة في الفصل السابق إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية سوف تتناول في هذا الفصل عرض نتائج الدراسة وتحليلها وتفسيرها من خلال قبول او رفض فرضيات البحث

## 1.1عرض نتائج الفرضية الأولى:

تنص هذه الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاساتذة الذكور والاناث في مستوى الضغط النفسي ولاختبار هذه الفرضية قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) للفرق بين متوسطي الضغط النفسي لذى المجموعتين الذكور والإناث كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول 13يبين نتائج اختبار ت(t) للفروق بين مجموعتين مستقلتين (الذكور والاناث) في الضغط النفسي.

| المتغير | الجنس | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | قيمة ت (t) | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الضغط النفسي | الذكور | 10 | 33.90 | 9.585 | 58 | 0.026 | غير دال |
| | الاناث | 50 | 33.96 | 5.876 | | | |

يتبين من خلال الجدول رقم (13) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاساتذة الذكور والاناث في الضغط النفسي. اذ بلغت قيمة ت (t) المحسوبة (0.026) وهي أصغر من قيمة ت (t)الجدولية والتي تساوي (1.671) عند درجة حرية 58 ومستوى الدلالة 0.05 وبذلك تم

رفض فرضية البحث وقبول الفرضية الصفرية القائلة بانه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في الضغط النفسي ومما سبق يتضح ان الفرضية لم تتحقق.

### 2.1عرض نتائج الفرضية الثانية:

تنص هذه الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تبعا لمتغير السن.

ولإختبار هذه الفرضية قامت الباحثة باستخدام تحليل التباين الأحادي.

جدول 14يبين نتائج اختبار ف(f) للفروق في الضغط النفسي تبعا لمتغير السن.

| مصدر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|
| بين المجموعات | 44.673 | 3 | 14.891 | 0.337 | غير دال |
| داخل المجموعات | 2474.177 | 56 | 44.182 | | 0.799 |
| المجموع الكلي | 2518.850 | 59 | | | |

تشير نتائج الجدول أعلاه إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تبعًا لاختلاف الفئات العمرية. إذ بلغت قيمة ف المحسوبة (0.337)، وهي أقل من القيمة الجدولية البالغة (2.79) عند درجتي حرية

(3 و56). كما أن قيمة الاحتمالية (P-value 0.799) تفوق مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يقتضي قبول الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق معنوية في مستوى الضغط النفسي باختلاف السن.

### 3.1عرض نتائج الفرضية الثالثة:

تنص هذه الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تبعا لمتغير الاقدمية المهنية.

ولاختبار هذه الفرضية قامت الباحثة باستخدام تحليل التباين الأحادي.

جدول 15يبين نتائج اختبار ف(f) للفروق في الضغط النفسي تبعا لمتغير الأقدمية المهنية

| مصدر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|
| **بين المجموعات** | 20.006 | 3 | 6.669 | 0.149 | غير دال 0.930 |
| **داخل المجموعات** | 2498.844 | 56 | 44.622 | | |
| **المجموع الكلي** | 2518.850 | 59 | | | |

تشير نتائج الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تبعًا لاختلاف سنوات الأقدمية فقد بلغت قيمة ف المحسوبة (0.149)، وهي أقل من القيمة الجدولية البالغة (2.79) عند درجتي حرية (3 و56). كما أن قيمة الاحتمالية (P-value

(0.930 =تجاوزت مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يقتضي قبول الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق معنوية في مستوى الضغط النفسي بحسب الأقدمية المهنية..

## 2مناقشة النتائج:

### 1.2مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لذى أساتذة التعليم المتوسط تبعا لمتغير الجنس، مما يشير إلى أن كلًا من الذكور والإناث يواجهون مستويات متقاربة من الضغوط المرتبطة بالمهام التربوية والمهنية. وتدل هذه النتيجة على أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأستاذ لا ترتبط بالاختلافات بين الذكور والإناث بقدر ما ترتبط بظروف العمل ومتطلباته، وهو ما سيتم توضيحه في ضوء نتائج دراسات سابقة في هذا المجال حيث اختلفت نتيجة هذه مع ما توصل اليه (جونسون وسميث 2018) التي بينت وجود فروق دالة إحصائيًا في مستويات الضغط النفسي بين الذكور والإناث لصالح الإناث، حيث أشارت إلى أن المعلمات يعانين من مستويات ضغط أعلى نتيجة لصعوبات التوفيق بين الحياة المهنية والشخصية، والتعامل مع سلوكيات التلاميذ ويمكن تفسير هذا الاختلاف بطبيعة السياقات الاجتماعية والثقافية المختلفة، أو باختلاف بيئة العمل والدعم المؤسسي المتاح لكل فئة.

وترجع هذه النتيجة وفقا لوجهة نظر الباحثة أن كلًّا من الأساتذة الذكور والإناث يواجهون مستويات متقاربة من الضغط النفسي في أداء مهامهم التربوية. وهذا لتشابه الظروف المهنية التي يعمل فيها الجنسان داخل المؤسسات التعليمية، من حيث حجم العمل، عدد الحصص، المسؤوليات الإدارية، ومتطلبات التحضير والمتابعة التربوية، مما يجعل مصادر الضغط واحدة تقريبًا بالنسبة للجميع فقد يكون للأساتذة، بغض النظر عن جنسهم، نفس القدرة على ضبط النفس والتأقلم مع الضغوط المهنية بفعل الخبرة المكتسبة أو الدعم الاجتماعي المتاح داخل المؤسسة. كما أن التغيرات في الثقافة المهنية وسعي المؤسسات نحو المساواة في المعاملة بين

الجنسين قد أسهمت في تقليص الفوارق في الإحساس بالضغط النفسي، ما يجعل الجنس عاملاً غير مؤثر بشكل واضح في هذا السياق.

### 2.2مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

أظهرت نتائج الدراسة الحالية عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى الضغط النفسي لذى أساتذة التعليم المتوسط تبعا لاختلاف الفئات العمرية. وهذه النتيجة تتفق جزئيًا مع ما توصلت إليه دراسة (شين –وانغ 2022) التي بيّنت من خلال تحليل شمولي شمل 40 دراسة، أن متغير السن لا يُعد محددًا حاسمًا للضغط النفسي، حيث تختلف نتائجه باختلاف السياقات الثقافية والمؤسساتية. غير أن هذه النتيجة تختلف مع ما جاء في دراسة (حسن خليل 2019) في لبنان، ودراسة (نورة الكتبي 2022) في الإمارات، واللتين أظهرتا أن الأساتذة في الفئة العمرية المتوسطة (35–45 سنة) هم الأكثر عرضة للضغط النفسي نتيجة تراكم الأعباء المهنية والأسرية. ويمكن تفسير هذا الاختلاف بالسياق المحلي للدراسة الحالية، أو بدرجة تباين الظروف المهنية والاجتماعية التي يواجهها الأساتذة.

وترجع هذه النتيجة وفقا لوجهة نظر الباحثة ان الأساتذة يعيشون واقعًا وظيفيًا موحدًا على اختلاف أعمارهم، حيث يخضعون جميعًا تقريبًا لنفس الظروف المهنية من حيث عدد التلاميذ، طبيعة المناهج، وضغط الإصلاحات التربوية. كما أن تشابه المهام اليومية والأعباء الملقاة على الأستاذ، بغض النظر عن عمره، قد يؤدي إلى تقارب مستويات الضغط النفسي

وتشير بعض الدراسات التربوية إلى أن الضغط المهني لذى الأساتذة لا يرتبط بالضرورة بالعمر، بل بعوامل تنظيمية ومناخ المؤسسة التربوية، مثل حجم الأقسام، توافر الوسائل البيداغوجية، ومدى الدعم الإداري، وهي عوامل قد تؤثر على الجميع بدرجات متقاربة، ما يفسر غياب الفروق حسب متغير السن وهو ما يدل على أن الضغوط المهنية تُعد عاملاً مشتركًا بين مختلف الفئات العمرية. ويُعزى هذا التوجه إلى أن طبيعة العمل التدريسي تفرض تحديات موحدة تشمل التحضير، التقييم، والتعامل مع التلاميذ، بغض النظر عن عمر الأستاذ كما أن الأساتذة الأكبر سنًا قد يملكون خبرة تساعدهم على التكيف مع الضغوط، في حين

يتمتع الأصغر سنًا بحيوية ومرونة نفسية، ما يُحدث نوعًا من التوازن في استجابتهم للضغط النفسي، ويجعل عامل السن غير مؤثر بشكل واضح في مستوى الشعور بالضغط.

### 3.2مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

أما فيما يخص متغير الأقدمية، فقد بينت نتائج الدراسة الحالية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لذى الأساتذة تبعًا لعدد سنوات الخبرة. وتختلف هذه الدراسة مع ما أوردته دراسة (الخروصي 2022) التي خلصت إلى أن55% من الأساتذة القدامى يعانون من ضغوط أعلى، نتيجة التحديات المتراكمة والمستجدات التكنولوجية. كما تختلف هذه النتيجة أيضًا مع ما توصلت إليه دراسة (j.kyriacou sutcliffe 2020) التي وجدت أن الأساتذة حديثي التخرج (أقل من 5 سنوات خبرة) يعانون من مستويات مرتفعة من الضغط النفسي بسبب قلة الخبرة، ما يشير إلى أن العلاقة بين الأقدمية والضغط النفسي قد تكون غير خطية، وتخضع لعوامل أخرى مثل الدعم المؤسسي ونوع التكوين.

وترجع هذه النتيجة وفقا لوجهة نظر الباحثة أن الأساتذة، سواء الجدد أو ذوي الخبرة، يواجهون تحديات مهنية متشابهة، مثل كثافة البرامج الدراسية، صعوبة التعامل مع بعض الفئات التلاميذية، أو التغيرات المتكررة في المنظومة التربوية.

كما أن الأساتذة ذوي الأقدمية قد يكونون قد طوروا مهارات التكيف وآليات التسيير النفسي للضغوط، في حين قد يتمتع الجدد بنوع من الحماس أو الدعم الذي تقدمه الإدارة في السنوات الأولى، ما يجعل الفروق في الضغط النفسي محدودة وتشير بعض الأدبيات إلى أن سنوات الخبرة لا تضمن بالضرورة انخفاض مستوى الضغط، بل إن غياب الدعم المؤسسي والتقدير المهني قد يؤدي إلى بقاء الضغط النفسي مرتفعًا بغض النظر عن الأقدمية مما يشير إلى أن عدد سنوات الخدمة لا يُعد عاملًا حاسمًا في تحديد مستوى الشعور بالضغط. فقد يُواجه الأساتذة الجدد صعوبات تتعلق بنقص الخبرة والتأقلم مع بيئة العمل، في حين يواجه الأساتذة ذوو الأقدمية تحديات من نوع آخر، كالتجديد المهني المستمر وتراكم المسؤوليات. هذا التوازن بين طبيعة الضغوط المختلفة عبر مستويات الأقدمية قد يفسر تشابه مستويات الضغط النفسي،

ويعكس أن الضغوط المهنية في قطاع التعليم تمس الجميع بدرجات متقاربة، بغض النظر عن سنوات الخدمة.

**الخلاصة:**

إن النتائج المتوصل اليها توافقت مع ما أسفرت عنه نتائج الدراسات السابقة في بعض النقاط واختلفت في أخرى وهذا يمكن إرجاعه إلى أدوات الدراسة واختلاف العينة المطبق عليها. وترى الباحثة أن هذا الاختلاف راجع أيضا الى تنوع العوامل البيئية والتنظيمية التي تؤثر في الضغوط النفسية مثل طبيعة المناهج الدراسية أعباء العمل. توصلت نتائج الدراسة الى عدم وجود فروق في مستوى الضغط النفسي تبعًا لمتغيرات الجنس، السن، والأقدمية، حيث أظهرت أن هذه الخصائص لا تؤثر على كيفية إدراك الضغوط والتعامل معها. ما يدل على أن الضغط النفسي قد يكون ناجمًا بالأساس عن عوامل مهنية وتنظيمية مشتركة يعيشها جميع الأساتذة، بغض النظر عن خصائصهم الفردية، اتفقت هذه النتائج مع توجهات دراسات حديثة تؤكد أن الضغوط النفسية في البيئة التربوية تتأثر بدرجة أكبر بطبيعة المهام والظروف العامة للعمل، وليس بالاختلافات الشخصية أو الديموغرافية.

# الخاتمـــــــة

**الخاتمة:**

في ضوء النتائج المتوصل إليها في هذا البحث، يمكن القول إن الضغط النفسي يعد من أبرز التحديات التي يواجهها اساتذة التعليم المتوسط، نتيجة تدخل عوامل مهنية وشخصية متعددة، مثل: كثافة الاعباء التدريس، ضعف التقدير المهني، وصعوبة التعامل مع فئة المراهقين، وقد أكدت الدراسة أن هذه الضغوط لا تؤثر فقط على الأداء المهني، بل تمتد أيضا لتؤثر على التوازن النفسي والصحي للأساتذة.

حيث استهدف تحليل مستوى الضغط النفسي لذى الأساتذة التعليم المتوسط وعلاقته بالمتغيرات، السن، الجنس، والأقدمية المهنية.

تبين من خلال النتائج الإحصائية أن له فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لتبعا لهذه المتغيرات الثلاثة، وهذا يشير إلى أن الضغط النفسي الذي يعانيه الأساتذة لا يرتبط بخصائصهم الديموغرافية أو المهنية الأساسية مثل العمر أو النوع الاجتماعي، أو عدد سنوات الخبرة، بل قد يعود إلى عوامل أخرى مشتركة في البيئة التعليمية أو المؤسساتية التي يعملون ضمنها.

إن عدم وجود فروق في الضغط النفسي وفقا للمتغيرات المدروسة، لا يعني أن الظاهرة غير موجودة، بل يؤكد أن التحديات المهنية تؤثر على الجميع بشكل متشابه، مما يستدعي تدخلات مؤسساتية عادلة وشاملة، كما يفتح الباب أمام بحوث لاحقة لاستكشاف عوامل أكثر عمقا قد تفسر التفاوتات الفردية في تجربة الضغط، كالثقافة التنظيمية أو الدعم الأسري.

# المراجع

**المراجع:**

من القرآن الكريم– والسنة النبوية.

**كتب:**


- أحمد نايل العزيز. أحمد عبد اللطيف أبو أسعد،2009، التعامل مع الضغوط النفسية. دار الشروق للنشر والتوزيع. ط1.
- أحمد نايل الغرير، التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق، عمان، ب ط،2009.
- حامد زهران.1978، الصحة النفسية والعلاج النفسي. دار المعارف. القاهرة.ط2.
- حامد عبد السلام زهران. الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط2، 1978
- الزهراني. أحمد2020، الضغوط الأكاديمية وتأثيرها على الأداء الوظيفي لذى أساتذة الجامعة. الرياض، دار النشر الأكاديمي.
- طه عبد العظيم حسين. سلامة، عبد العظيم حسين.2006، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. دار الفكر للنشر والتوزيع. ط1.
- طه عبد العظيم حسين. سلامة، عبد العظيم حسين.2006، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. دار الفكر للنشر والتوزيع. ط1.
- عبد الرحمن العيساوي الطريري.1992، الضغط النفسي، ومفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته، مطابع شركة الصفحات الذهبية المحددة، الأردن. ط1.
- عبد الرحمن بن أحمد محمد هيجان.1998، الضغوط، العمل. معهد الإدارة العامة، الرياض.
- علي عسكر.2003. ضغوط الحياة والأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الجزائر. ط2.
- عمار بوحوش، 1999، ص20، دليل الباحث في المنهجية و كتابة الرسائل الجامعية، المؤسسة الوطنية للكتب، بيروت،ط2.

- فاروق السيد عثمان، 2001، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ضار الفكر العربي، القاهرة، ط1.
- فاطمة عبد الرحمن النواسية،2013، الضغوط والأزمات النفسية والأساليب التعامل معها، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان. ط1.
- فخري الدباغ. أصول الطب النفساني. جامعة الموصل الجمهورية العراقية، ط3، 1984.
- كويك تونس، كيف تتغلب على الضغوط النفسية في العمل، ط1، 2003.
- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد،2008، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2008.
- محمد الغزالي، جدد حياتك. دار المجد للنشر والتوزيع. الجزائر.2009.
- نائف على أيبو ،2019، الضغوط النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- نائف على أيبو، الضغوط النفسية. دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية. 2019.
- هشام عبد الرحمن الخولي، 2007، دراسات وبحوث في علم النفس والصحة النفسية دار الوفاء الإسكندرية. ط1.


**مذكرات:**


- زراب مريم. مذكرة لنيل شهادة ماستر 02 في علم النفس العيادي.2014، الضغط النفسي لذى الأطباء المقبلين على إجراء عملية جراحية، جامعة البويرة.
- غنية عرعار.2015، الضغط النفسي لذى معلمي المرحلة الابتدائية في ضوء بعض المتغيرات، مذكرة مكملة، لنيل شهادة الماستر في علم النفس منشورة. جامعة محمد بوضياف، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، المسيلة.
- حميدان إحسان. الضغوط البيئية وانعكاساتها على المردود التربوي للتلميذ، دراسة لنيل شهادة ماستر. كلية العلوم الاجتماعية. جامعة التبسي. الجزائر.2016. ص32.

- إكرام الحمزاوي. مستوى الضغط النفسي للتلاميذ الأقسام النهائية. مدكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس التربوي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. قسم العلوم الاجتماعية. جامعة 8ماي 1945، قالمة،2016-2017.
- زوابلية علي، غويني عيسى، 2017، الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير لذى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، أطروحة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس التربوي. الجلفة، منشورة جامعة زيان عاشور، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية الجلفة.
- نقايس كوثر، مستوى الضغط النفسي لذى تلاميذ التالثة ثانوي. مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي. تخصص إرشاد وتوجيه. قسم علم النفس، وعلوم التربية. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة 2017-2018.
- عميري خديجة.2018، الضغوط النفسية وتأثيرها على أداء المعلم. أطروحة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي منشورة. جامعة أحمد دراية. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والإسلامية. أدرار.
- حدي خلو،2019، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لذى معلمي الطور الابتدائي. أطروحة مكملة لنيل شهادة الماستر الأكاديمي في علوم التربية منشورة. جامعة قاصدي مرباح-ورقلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. ورقلة.
- سلمى لخداري، مستوى الضغوط النفسية لذى الطالب الأجنبي المتمدرس. مذكرة لنيل شهادة الماستر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية تخصص علم النفس العيادي، جامعة محمد خيضر بسكرة.20119-2020.
- الطاهر حادقي، الضغط النفسي وعلاقته بالإحباط لذى عينة من التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والإسلامية. قسم العلوم الاجتماعية. تخصص علم النفس المدرسي.2020-2021، علم المدرسي جامعة أحمد دراية أدرار.

- دحماني حنان. بور بابة خضرة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي، تخصص علم النفس المدرسي، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لذى معلمي الابتدائي، دراسة وصفية على عينة من معلمي المرحلة الابتدائية بولاية أدرار.2021-2022.

**مواقع:**

Uomustansiriyah.edu.i-q

http://www.alssunal.com

**مجلة:**

- بلقاسم محمد. شتوان حاج.2016، الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند التلاميذ الطور الثانوي. مجلة العلوم النفسية والتربوية منشورة. العدد1.
- الهاشمي لوكيا،2022، الضغط النفسي في العمل. مجلة أبحاث نفسية وتربوية. عدد 60.

**أجنبية:**

Robert. Kohn. Psychological stress and the human body. P154.

# الملاحـــــق

المعلومات الشخصية:

الجنس: ذكر☐ أنثى☐

السن: 23-33☐ 34-44☐ 45-55☐

الأقدمية في العمل: 1-10☐ 11-20☐ 21-30☐ 31-41☐

هذا الاستبيان يتعلق بتجربتك بشأن نشاطك المهني ، من خلال الشهر الماضي، رغم أن بعض الأسئلة تبدو متشابهة، فهي في الواقع مختلفة بشكل ملحوظ، وتتيح لك توضيح وتحديد اجابتك، يطلب منك النظر بشكل طبيعي في السؤال وأشر في اجابتك بوضع (*)، الأمر يتعلق بما تشعر به وتفكر فيه، فلا يوجد إجابة صحيحة أو إجابة خاطئة بخصوص نشاطك المهني، خلال الشهر الماضي.

| | الفقرات | في الغالب | في الكثير من الأحيان | أحيانا | نادرا | أبداً |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | هل شعرت بالانزعاج الشديد لأنك واجهت فجأة حدث غير متوقع وغير قابل لتنبؤ؟ | | | | | |
| 2 | هل كان لك شعور بأنك لا تملك أي سيطرة على الجوانب المهمة من نشاطك المهني؟ | | | | | |
| 3 | هل شعرت بالتوتر والاجهاد؟ | | | | | |
| 4 | هل تمكنت من التعامل بهدوء وفعالية مع متاعب مزعجة في النشاط المهني؟ | | | | | |
| 5 | هل لديك شعور بأنك قادر على التغلب بفعالية على التغيرات الكبيرة التي يمكن أن تحدث في حياتك المهنية؟ | | | | | |
| 6 | هل لديك ثقة كاملة في القدرة على التغلب على المشكلات التي يمكن أن تطرأ على نشاطك المهني؟ | | | | | |
| 7 | هل لديك شعور بأن:" كل شيء على ما يرام" إن الأمور كانت تسير كما يجب ؟ | | | | | |
| 8 | هل لديك الشعور بأن لن تتمكن من التعامل مع كل ما كان عليك القيام به؟ | | | | | |

| | الفقرات | في الغالب | في الكثير من الأحيان | أحيانا | نادرا | أبداً |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | هل كنت قادراً على التحكم في الانزعاج الذي تشعر به في نشاطك المهني؟ | | | | | |
| 10 | هل لديك شعور بأنك حقا "تتقن الوضع"؟ | | | | | |
| 11 | هل فقدت هدوئك لأنك واجهت أحداث أو مواقف ليس لديك أي إمكانية للتحكم فيها؟ | | | | | |
| 12 | هل وجدت نفسك تفكر في كل العمل الذي تعين عليك القيام به؟ | | | | | |
| 13 | هل لديك شعور بأنك تتحكم حقا في إدارة وقتك؟ | | | | | |
| 14 | هل كان لديك شعور بأن الصعوبات تتراكم بشكل كبير بحيث لن تتكمن أبداً من التغلب عليها؟ | | | | | |

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
The People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة وهران 2 محمد بن أحمد
University of Oran 2 "Mohamed Ben Ahmed"
كلية العلوم الاجتماعية
Faculty of Social Sciences

جامعة وهران 2

قسم علم النفس والأرطفونيا
شعبة: علم النفس

وهران في: 2025/10/15

الرقم : ...../ق ع ن أ/ك ع إ/ج و 2024/2

**استمارة اختيار موضوع والموافقة على الاشراف"**

نحن الأستاذ (ة) :

الإسم واللقب: أ.د. قدور بن عباد هوارية

الرتبة: .....

نوافق على الإشراف ومتابعة موضوع مذكرة الماستر للسنة الجامعية 2025/2024الموسومة ب

« الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط »
دراسة ميدانية

من إعداد :

1) الطالب (ة) : حليمي يامنة

2 ) الطالب (ة): /

والمسجلين في السنة الثانية ماستر تخصص علم النفس العمل والتنظيم

الأستاذ المشرف | مسؤول فريق التكوين | مسؤول الشعبة

Adresse : B.P.1015 El M'naouer Oran 31000 Algérie
العنوان: ص ب.1015 المنور وهران 31000 الجزائر

الجمهوريـــة الجزائريـــة الديمقراطيـــة الشعبيـــة
وزارة التربيـــــــة الوطنيـــــــة

مديريـة التربية لولايـــــة وهـــران
مصلحـــة التنظيـــــم التربـوي
الرقم : 786/م.ت. و.و/م.ت.ت/ 2025

وهران في : 2025/04/06

إلـــى

السيد رئيس قسم علم النفس و الأرطفونيا

كلية العلوم الاجتماعية

جامعة وهران 02 ـ محمد بن أحمد ـ

**الموضـــوع** :رخصة إجراء بحث ميداني.

**المرجـــع** :مراسلة رئيس قسم علم النفس والأرطفونيا

ردا على مراسلتكم المشار إليها في المرجع أعلاه، وتسهيلا لمهمة الطالبة "**حليمي يامنة**" التابعة لقسم علم النفس و الأرطفونيا.

يشرفني منح الطالبة رخصة الإتصال **بمتوسطتي الأخوات بن سليمان وبوحفص عبد القادر** قصد إجراء بحث ميداني لنيل شهادة الماستر تخصص عمل و تنظيم على أن يتم التقيد بمايلي:

- تقديم موضوع البحث وحصيلة الإستقصاء والدراسة للمصلحة المعنية .
- تحدد فترة البحث خلال السنة الدراسية 2025/2024.
- تسطير برنامج الزيارات بالتنسيق مع مدير(ة) المؤسسة المعنية.
- التقيد بالنظام الداخلي واحترام التنظيم التربوي للمؤسسة .
- عدم تقديم دروس للتلاميذ تتنافى ومضامين المقررات الوزارية.
- عدم طلب مستحقات مالية مقابل هده الدراسة.

**مدير التربية**

**عن مدير التربية وتفويض منه**
**رئيس مصلحة التنظيم التربوي**
**السيد : هردولسي محمد**

مديرية التربية لولاية وهران – مصلحة التنظيم التربوي
العنوان: 104 شارع مولود فرعون، وهران – رقم الهاتف 041.40.99.33 – رقم الفاكس: 041.40.99.33
الموقع الالكتروني :.WWWde-oran.com
البريد الإلكتروني: oraneducationpedag@gmail.com

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة وهران 2 محمد بن أحمد
University of Oran 2 "Mohamed Ben Ahmed"
كلية العلوم الاجتماعية
Faculty of Social Sciences

قسم علم النفس والأرطفونيا
شعبة: علم النفس

الرقم : ...../ق ع ن أ/ك ع إ/ج و 2024/2

وهران في: 2025/03/20

إلى السيد : مدير مشوسطة الأخوات بن سليمان
ومديرة مشوسطة بوحفص عبد القادر

**الموضوع: طلب إجراء تربص تطبيقي لنهاية الدراسة لنيل "شهادة ماستر"**

سيدي،

تحية طيبة وبعد، بهدف تحضير الطلبة الآتية أسماؤهم:

1) الطالب (ة): حليمي يامنة .....
2) الطالب (ة): .....

والمسجلين في السنة الثانية ماستر (ل م د) تخصص: عمل وتنظيم .....

يشرفنا أن نطلب خدمتكم بقبول إجراء التربص التطبيقي في هيئتكم، استكمالا للمسار البيداغوجي للتكوين في طور ماستر ، والذي يمكن الطالب من التأقلم مع الجوانب العملية والميدانية وتطبيق معارفه النظرية.

وفي الأخير فإننا نبقى مستعدين لتقديم كل معلومة إضافية ضرورية ونشكركم مسبقاً على تعاونكم.

إمضاء الرئيسة المستقبلة

مسؤول الشعبة علم النفس و الارطوفونيا

المدير حضري عبد القادر

ح. طالسة

العنوان: ص.ب.1015 المنور وهران 31000 الجزائر Adresse: B.P.1015 El M'naouer Oran 31000 Algérie