

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس
الرقم التسلسلي:/2020

أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى أساتذة المركز البيداغوجي للأطفال المتخلفين ذهنيا بالمسيلة

مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في شعبة علم النفس. تخصص: عمل وتنظيم

إشراف الأستاذ:
د. مناصرة عمر

إعداد الطلبة:
ميمون فوزي
بوعزيز هاجر

السنة الدراسية: 2020/2019



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شُكْرٌ وَتَقْدِيرٌ

يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من لم يشكر الناس لم يشكر الله)
أقدم شكرنا الخالص وتقديرنا الكبير إلى أستاذنا المشرف الدكتور

مناصري عمر

على جميل صبره وجهده المبذول في متابعته لهذا العمل .

كما أقدم شكرنا إلى كل من ساعدنا في انجازه هذا العمل ولوبالكلمة

الطيبة .



فهرس المحتويات:

العنوان:	الرقم
شكر وتقدير	
فهرس المحتويات	
ملخص الدراسة	
مقدمة	أ، ب

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.

1. الإشكالية.....04
2. فرضيات الدراسة.....05
3. أهداف الدراسة06
4. أهمية الدراسة.....07
5. أسباب اختيار الموضوع.....07
6. تحديد مفاهيم الدراسة.....08
7. الدراسات السابقة.....09

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

- 13.....تمهيد
1. مفهوم الضغط النفسي.....14
2. لمحة تاريخية حول الضغط النفسي.....15
3. أسباب الضغط النفسي.....17
4. أنواع الضغط النفسي.....18
5. آثار الضغط النفسي.....19
6. أعراض الضغط النفسي.....20

21.....	7. نظريات الضغط النفسي.....
26.....	8. علاج الضغط النفسي.....
31.....	خلاصة.....

معايير الجودة

الفصل الثالث:

33.....	تمهيد.....
34.....	1. مفهوم أساليب مواجهة.....
34.....	2. نماذج مفسرة لأساليب مواجهة.....
36.....	3. تصنيف أساليب مواجهة الضغوط.....
40.....	4. وظائف أساليب مواجهة الضغوط.....
41.....	5. طرق قياس استراتيجية المواجهة.....
43.....	خلاصة.....

مناقشة الدراسات السابقة

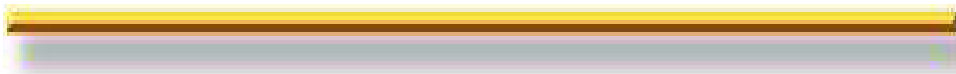
الفصل الرابع:

45.....	تمهيد.....
46	1. المنهج الدراسة.....
47.....	2. مجتمع وعينة الدراسة.....
47	3. حدود الدراسة.....
47.....	4. الأساليب الإحصائية المستخدمة.....
48.....	خلاصة.....

خاتمة.....

52.....	قائمة المصادر والمراجع.....
---------	-----------------------------

مقدمة



أن تزايد متطلبات الحياة الحديثة وما يتسم به العصر الذي نعيشه الآن من سباق محموم بين البشر في مختلف المجالات يجعل الفرد في نضال مستمر مع الظروف الصعبة التي يعيشها خاصة إذا كان هذا الفرد يعمل في مركز البيداغوجي للأطفال ذوي الإعاقة الذهنية كأستاذ لهم ،حيث يتعرض أثناء عمله إلى ضغط وتوتر نفسي يجعله يتعرض لخبرات قاسية وضغط مستمر ناتج عن صراع داخلي قاس بغية التكيف السوي مع بيئته ومتطلباته التي قد تفوق أحيانا قدراته ،وفي حالة فشله في مواجهة هذه الضغوط فإنه ينشأ لديه أزمات نفسية لكن لديه كذلك جوانب نفسية كما يؤكد لها علماء النفس والطب النفسي بأن الضغط عنصر هام لابد منه في حياة الإنسان فهو يساهم في بناء الإنسان ونموه ويساعده على التكيف في الظروف الحياة المختلفة والأمر الذي يساهم في إنجاز والتغلب على مختلف المشاكل والمصاعب التي تواجهه.

في هذا الإطار قدمت النظرية التفاعلية مفهوما محوريا يتعلق بالطريقة التي تعالج بها الفرد مشاكله بمعنى أن السلوكيات والاستجابات والنشاطات التي نلجأ إليها أمام المواقف المهددة تلعب دورا هاما كونها تزيد أو تنقص من الأثر هذا الأخير .لهذا فقد طرح مفهوم المواجهة كركيزة أساسية في كثير من الدراسات نظرا لتعقيده وأهميته في فهم العلاقة بين الفرد والعوامل الضاغطة ،ولقد حاولت العديد من الدراسات البحث في أساليب مواجهه الضغط النفسي باختلاف المجتمع البحث ونظرا لأهمية فئة ذوي الإعاقة الذهنية والأساتذة المدرسين لهم يجعلنا نولي أهمية كبيرة لدراسة هذا الموضوع في هذا المجتمع بالذات في المركز البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا بولاية المسيلة ،حيث نسعى لدراسة للكشف عن مختلف الضغوط واستراتيجيات وأساليب مواجهتها ،وتأتي هذه الدراسة في أربعة فصول منها الفصل الأول خصص الإطار العام للدراسة وتناول الإشكالية والفرضيات والأهمية والأهداف وأسباب اختيار الموضوع وتحديد المفاهيم والمصطلحات إجرائيا والدراسات السابقة الفصل الثاني تناول متغير الضغوط النفسية وذلك من خلال المفهوم واللحمة التاريخيه حوله

وأسبابه وأنواعه وآثاره وأعراضه وأهم النظريات المفسرة له وعلاجه . أما الفصل الثالث تناول أساليب المواجهة للضغوط وذلك من خلال مفهومها والنماذج المفسرة لها، وتصنيفها، ووضائفه، وطرق قياسها أما الفصل الرابع الإجراءات المنهجية للدراسة تناولنا منهج الدراسة عينة الدراسة وحدود الدراسة.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة



1. الإشكالية
2. فرضيات الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. أسباب اختيار الموضوع
6. تحديد مفاهيم الدراسة
7. الدراسات السابقة



1. الإشكالية:

يعد مفهوم التدريس من المفاهيم التربوية الأكثر تعقيدا لصعوبة التحليل العلاقات التفاعلية التبادلية القائمة بين مكونات العلمية التعليمية، وقد يزداد الأمر صعوبة عندما يتعلق بتطبيقاته في ميدان التربية الخاصة التي تحتاج إلى تعديل وتكيف الموقف التعليمي لخصوصيات واحتياجات المتعلمين حسب قدراتهم وإمكانياتهم وميولهم، خاصة وأنه لم يعد ينظر إلى التدريس بأنه مجرد عملية تفاعلية اتصالية ما بين المعلم المتعلم، يحاول فيها المعلم إكساب المتعلمين المعارف والمهارات والاتجاهات والخبرات التعليمية المطلوبة، مستعينا بأساليب وطرق ووسائل مختلفة، تعينه على إيصال الرسالة ومشاركه فيها المتعلم، هذا من جهة ومن جهة أخرى تعتبر الضغوط جزء لا يتجزأ من حياتنا اليومية ولكل فرد نصيب منها حيث أشار لانفورد 1987 أن أكثر المجالات العمل إثارة للضغوط تلك التي تمتاز بمواجهة مباشرة مع الناس والتي يكرس فيها الفرد الخدمة للآخرين خاصة اذا كان أستاذا في المركز البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا فهم معرضون للضغط أكثر من غيرهم خاصة وان هذه فئة التي يدرسها فئة حساسة من المجتمع مما يولد الضغط الكبير لدى الأستاذ وعليه يحاول اتباع استراتيجيات وأساليب عديدة تبعد عنه الخطر وتجعله في حالة توازن، ان تعامل مع الضغوط يعتبر عامل مصد يتوسط العلاقة الضواغط أو بين مقدمات الأحداث الضاغطة والنتائج السلبية المترتبة عنها حسب ادلر باركر 1991، اذ اعتبر استراتيجيات وأساليب التعامل مع الضغوط من طرف هي السبيل الأمثل لإعادة التوافق مع الضغوط من طرف الأستاذ هي السبيل الأمثل لإعادة التوافق مع بيئته خاصة في حالة فاعليتها وملائمتها الموقف الذي يواجهه.

ونظرا لأهمية الموضوع الضغط النفسي أساليب المواجهة المستخدمة لدى الأساتذة المركز البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا ونقص الدراسة حول الموضوع على هذه الفئة بالذات الأمر الذي حاز في نفوسنا الإسهاب ف دراسة هذا الموضوع. معرفه أنواع

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

الميكانيزمات التي يستعملها الأساتذة ف هذا المركز والمناسبة لتحقيق الهدف المنشود ولهذا تم اختيار هذا الموضوع للتعلم ف دراسته من خلال بلورة ما سبق في الإشكالية التالية:

ماهي أساليب المواجهة الضغط النفسي لدى أساتذة المركز البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا؟ وهل يؤثر هذا الاختلاف على درجة الضغط؟

ويندرج تحت هذا التساؤل العام أسئلة جزئية التالية:

1. ما مستوى إدراك الضغط النفسي لدى أساتذة المركز البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا؟
2. هل توجد فروق دالة إحصائية في أساليب المواجهة الضغط النفسي لدى أساتذة المركز البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا؟
3. هل يستخدم الأساتذة المركز البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا استراتيجيات موجه نحو الانفعال لمواجهة الضغط النفسي؟
4. هل يستخدم الأساتذة المركز البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا استراتيجيات موجه نحو مشكل الموجه للضغط؟

2. فرضيات الدراسة:

في ضوء مشكلة وتساؤلاتها، وبناء على أهدافها ونتائج الدراسات السابقة، يمكن صياغة الفرضيات التالية:

الفرضية العامة:

✓ يستخدم الأستاذ بالمركز البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا أساليب المواجهة الضغط النفسي مختلفة.

الفرضيات الجزئية:

- ✓ مستوى إدراك الضغط النفسي لدى أساتذة مرتفع.
- ✓ توجد فروق دالة إحصائية في أساليب المواجهة للضغط النفسي لدى أساتذة المركز البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا تعزى لمتغير الجنس.
- ✓ يستخدم أساتذة المركز البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا استراتيجيات موجه نحو الانفعال لمواجهة الضغط النفسي وهذا يدل على مستوى مرتفع من الضغط.
- ✓ يستخدم أساتذة المركز البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا استراتيجيات موجه نحو مشكل الموجه للضغط النفسي وهذا يدل على مستوى منخفض.

3. أهمية الدراسة:

- تتمثل أهمية الدراسة الحالية في النقاط والجوانب التالية
- ✓ التعرف على درجة الضغط لدى الأساتذة بالمركز.
 - ✓ قد تساهم هذه الدراسة في توجيه النظر المختص النفسي في متابعه الأساتذة في مركز ومساعدتهم على إيجاد واستثمار قدراتهم في التدريس.
 - ✓ لقاء الضوء على الحالة النفسية الأساتذة المركز البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا.
 - ✓ الإضافة العلمية التي يضيفها هذا البحث للأدب النظري العلمي.
 - ✓ أهمية الفئة المستهدفة وهم أساتذة المركز البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا بالمسيلة.
 - ✓ محاولة إعطاء حلول واقتراحات.
 - ✓ تناولها لموضوع هام في ميدان علم النفس إنا وهو الضغوط النفسية
 - ✓ كما تتحدد الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة من خلال النتائج التي سنتوصل إليها التي تمهد لدراسات مستقبلية للتعرف على الكثير من المتغيرات النفسية.
 - ✓ استفادة المركز البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا من نتائج هذه الدراسة التي تساهم بدرجة كبيرة في فهم الأساتذة لأساليب إدارة الضغوط التي يتعرضون إليها.

4. أهداف الدراسة:

لكل عمل أو بحث نقوم به له هدف يسعى للوصول إلى تحقيقه والحصول على نتيجة قد تكشف لنا آمال أخرى وبالتالي تكون بداية للأعمال أخرى وهذا العمل له أهدافه التي يسعى إلى تحقيقها نظريا، ومن خلال الدراسة الميدانية، يهدف إلى:

✓ الكشف عن طبيعة استراتيجيات موجه التي يستعملها الأساتذة المركز البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا إزاء وضعيات ضاغطة.

✓ الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى أساتذة المركز البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا.

✓ الكشف عن الحالة النفسية والضغط لدى أساتذة المركز البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا.

✓ استكشاف الاستراتيجيات التعامل مع الضغوط لأكثر استخدام لدى أساتذة المركز البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا.

5. أسباب اختيار الموضوع:

من الأسباب التي دفعتنا لدراسة هذا الموضوع جملة من الأساليب المتمثلة في:

- ✓ الرغبة الشخصية الباحث في تناول هذا الموضوع.
- ✓ ارتباط الموضوع بموضوع التخصص .
- ✓ السعي لرفع قدراتنا المنهجية والعلمية وزيادة معارفنا.
- ✓ محاولة توضيح المفاهيم المتعلقة بأساليب المواجه الضغط.
- ✓ توفير المادة العلمية حول هذا الموضوع من الدراسات الأكاديمية ومراجع مما يساعد على عملية البحث العلمي.
- ✓ حدائه موضوع الاستراتيجيات الجديدة لضغط النفسي لدى أساتذة المركز البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

ومن هنا تم اختيار هذا الموضوع لدراسته.

6. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

الضغط النفسي: يعرفه ريس هو مثيرات أو التغيرات في البيئة الداخلية والخارجية يكون على درجه من الشدة والحدّة والدوام.

إجرائيا: يتحدد مفهوم الضغط النفسي في هذا البحث من الدرجة التي يتحصل عليها الأستاذ من خلال تطبيق مقياس الضغط النفسي.

أساليب المواجه: هي مجموعه الجهود المعرفية والسلوكية المبذولة من طرف الفرد قصد التحكم في المثيرات خاصه الداخلية أو الخارجية التي تتوافق مع إمكانيات الفرد

اجرائيا: هي الدرجة التي يحصل عليها الأستاذ بالمركز البيداغوجي في مقياس أساليب المواجه للضغوط النفسية.

أساتذة المركز البيداغوجي: وهم الأشخاص الذين تلقوا تكوينا أو تدريبا قبل أو أثناء الخدمة بمؤسسة متخصصة في تأطير المستخدمين بمؤسسات البيداغوجي لذوي الاحتياجات الخاصة.

المركز البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا: تتمثل مهمته في ضمان التربية والتعليم المتخصصين للأطفال والمراهقين المعوقين البالغين 3 سنوات إلى نهاية مسارهم التربوي في الوسط المؤسساتي المتخصص وهو متواجد بحسب هذه الدراسة في الحي الإداري 126 مسكن بولاية المسيلة.

7. الدراسات السابقة:

يعتبر الاستطلاع على الأبحاث والدراسات السابقة من مراحل المنهجية للبحث العلمي ويحقق الباحث من خلال هذه المرحلة فوائد عديدة منها التعرف على المناهج مستخدمه والأدوات جمع المعلومات وأساليب التحليل الإحصائي وفق الموضوع بحث فإن مجالات وأبحاث والدراسات التي أطلق عليها شملت الضغوط النفسية من جهة وأساليب ما وجهتها من جهة أخرى.

دراسة منى محمود (2002): بعنوان أساليب مواجهه الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، دراسة مقارنة بين الريف والحضر، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب التعامل مع الضغوط، حيث تم استخدام مقياس أساليب الضغوط لدى طلاب المرحلتين باستخدام مقياس أساليب المواجهة الضغوط من إعداد الباحثة على عينه بلغت 1073 طالب وطالبة من مرحلتين بمحافظة القاهرة وتوصلت إلى النتائج التالية:

أن أساليب في التعامل مع الضغوط النفسية احتلت المركز الأول والترتيب العام لأساليب المواجهة الضغوط (الآثار، الإسلام، لوم الذات) كما كشفت وجود فروق دالة إحصائية بين عينتين الطلاب والطالبات على ثمان أساليب المواجهة.

دراسة جبالي صباح (2012): بعنوان الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهه لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، والتي هدفت إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهه لدى لام الطفل المصاب بمتلازمة داون، وتمثلت عينتها في 66م أطفال المصابين بمتلازمة داون اختيرو بطريقه قصدي. وذلك باستخدام أداة الاستبيان وقد أسفرت عبي نتائج التالية:

1. تعاني أمهات المصابين بمتلازمة داون من ضغوط نفسية مرتفعة وتعتمد على استراتيجيات المواجهة الإيجابية لتخفيف الضغوط النفسية.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,05 في مستوى الضغوط النفسية، وفي نوع استراتيجية المواجه المتبعة لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون تعزى لمتغير سن الابن المصاب

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,05 في مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون تعزى إلى متغير سن الأم.

التعقيب على الدراسات:

استعرضنا في بحثنا 2 دراسات لها علاقة بالموضوع الحالي وجاءت مرتبة حسب التسلسل الزمني 2002/2012.

كما نلاحظ أن هناك اختلاف نسبي في طرح موضوع أساليب المواجهة الضغوط النفسية بين هذه الدراسات، وكذلك أجريت في بيئات مختلفة.

جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة:

1. تحديد مشكلة الدراسة.
2. الاستفادة من النتائج الدراسات السابقة وتوصياتها
3. إعطاء خلفية وإطار مفاهيمي لمتغيرات الدراسة .
4. الاستفادة من خبرات الباحثين في عرضهم لمشاكل بحثهم ومصادر معلوماتهم وطريقه عرضهم وتحليلهم للمعلومات.
5. الاستفادة من المراجع التي يحتويها الدراسات السابقة في الإطار النظري ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة.

هناك تشابه واضح بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة في الإطار النظري لموضوع الضغوط النفسية.

الفصل الأول: _____ الإطار العام للدراسة

وجود اختلاف بين الدراسة السابقة والحالية من حيث زمان ومكان والمنهج الدراسة والعينة.

هناك اختلاف بين الدراسة الحالية والسابقة في اختيار الأبعاد.

الفصل الثاني: الضغوط النفسية



تمهيد

1. مفهوم الضغط النفسي
2. لمحة تاريخية حول الضغط النفسي
3. اسباب الضغط النفسي
4. انواع الضغط النفسي
5. اثار الضغط النفسي
6. اعراض الضغط النفسي
7. نظريات الضغط النفسي
8. علاج الضغط النفسي

خلاصة



تمهيد:

تعد الضغوط النفسية أحد الظواهر النفسية المميزة لمجتمعنا المعاصر، وقد شاع استخدام كلمه (stress) في ميدان الهندسة والدراسات الفيزيائية ولقد تعددت تفسيرات النظرية لهذا المفهوم إذ يعتبر من المواضيع التي حازت على اهتمام الباحثين في علم النفس والعلوم الإنسانية بصفه عامه، حيث أن الضغط النفسي يعد بمثابة ظاهرة نفسية معقدة ومتعددة الجوانب لهذا خصصنا هذا الفصل الأول من الجانب النظري للضغط النفسي من خلال التطرق إلى مفهومه واللمحة التاريخية حوله وأسبابه وأنواعه وأثاره وأعراضه واهم النظريات التي فسرتة.

1. مفهوم الضغط النفسي:

يعتبر الضغط النفسي من المواضيع التي حازت على اهتمام العلماء والباحثين في علم النفس وفي مختلف العلوم تعددت التعريفات المعطاة لمفهوم الضغط النفسي بتعدد الخلفيات النظرية.

لغة:

يشير معجم "الوجيز" إلى أن الأصل اللغوي لكلمة الضغط النفسي هو: ضغطه، ضغطا عصره وزحمه والكلام بالغ في الإيجاز وعليه شدد وضغط) طه عبد العظيم حسين (2006، ص16)

ولقد ذكر "هنكل (1977) في سياق حديثه عن العلوم الطبيعية كلمة stress يعني درجة التأثير الداخلي التي تظهر بفعل قوة خارجية (رفيق عوض الله، ص2000، ص12)

يرجع سميث 1993 المعنى الاشتقاقي للمصطلح إلى الأصل اللاتيني فكلمة الضغط stress مشتقة من الكلمة اللاتينية stictus وهي تعني الصرامة، وتدل ضمناً على الشعور بالتوتر وإثارة الضيق والذي يرجع في أصله إلى الفعل stringere والذي يعني: يشد ومعنى هذا أن الضغط يشير إلى مشاعر الضيق والقلق الداخلي أو القمع أو الاضطهاد والتي تدل ضمناً على الحبس والقيود والظلم أو الحد من الحرية (عبد العظيم حسين، 2006، ص17)

اصطلاحاً:

في معجم علم النفس: الضغط النفسي هو كلمة إنجليزية استعملت منذ 1936 بعد أعمال selty لتحديد الحالة. التي تكون فيها العضوية مهددة بفقدان التوازن تحت تأثير عوامل أو الظروف تضع ميكانيزمات التوازن البيولوجي في خطر، وكل العوامل التي يمكنها

الفصل الثاني: _____ الضغط النفسية

أن تقسد هذا التوازن سواء كانت فيزيائية (صدمة، برد، كيميائية أو نفسية) تسمى عوامل ضاغطة فكله ضغط تعني فعل عامل المعتدي ورد فعل الجسم في نفس الوقت.

ويرى (selty(1956/1971) فقد أشار إلى أن الضغط النفسي عبارة عن مجموعة من أعراض تتزامن من التعرض للموقف الضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو المتطلبات البيئية مثل التغيير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضم فرد تحت ضغط النفسي (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص20)

الضغط النفسي هو استجابة الفيزيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف بالجسم ببذل مجهودا لكي يتكيف مع الظروف الخارجية والداخلية محدثا نمطا من الاستجابات غير النوعية التي تحدث سرورا ولما. (نادية إبراهيم أبو سعود، 2009، ص108)

ويرى: Beck1986 يرى أن الضغط النفسي هو استجابة يقوم بها الكائن الحي لموقف يضغط على تقدير الفرد لذاته أو المشكلة ليس لها حل تسبب له إحباط وتغوق اتزانة أو موقف يثير أفكارا عن العجز واليأس والاكتئاب (وليد السيد خليفه ي، 2008، ص128) ويمكن تعريف الضغوط النفسية إجرائيا: هي سلسلة من الأحداث الخارجة التي يواجهها الفرد نتيجة احتكاكه مع البيئة ومتطلباتها مما يفرض عنه سرعه التوافق في مواجهه الأحداث لتجنب الآثار الوصول إلى تحقيق التوازن.

2. لمحه تاريخية حول الضغط النفسي:

الضغط مفهوم مستعار من العلوم الفيزيائية إذ استخدمت هذه الكلمة في لقرن 17 ميلادي لوصف الشدة والصعوبات الهندسية، غير أن العديد من الدعم والتراث النظري لمفهوم الضغط استمر إلى غاية اليوم متأثرا بأعمال المهندس " روبرت هوك" في أواخر القرن 17، فقد كان مهتما بتصميم الأبنية مثل جسور التي تتحمل حمولة ثقيلة دون أن تنهار ،ومن ثم كتب فكرة الحمولة أو العبئ أو الحمل الذي من خلاله يظهر الإجهاد على

الفصل الثاني: _____ الضغوط النفسية

البناء ،أو بذلك يكون الضغط استجابة النظام والبناء الحمولة ،وبالرغم من أن الفكرة كانت لأغراض هندسية إلا أنه كان لها تأثير واسع كنموذج تفسيري لمصطلح الضغط على الجهاز الفيزيولوجية والنفسي(العظيم،2006ص17).

من بين الرواد في مدرسة الضغوط نجد "ولترو" "كانون" الذين حددت مفهوم التوازن الداخلي للجسم في المجال الطبي ،حيث ركزت الدراسة على الاستجابة الداخلية الخوف والفرع وذلك بإفراز هرمون الأدرينالين ،كما درس الباحثين وسائل خاصه في التحكم في إفراز كمية السكر في الدم والبروتينات والدسم ،كما ورد كتاب "كانون" بعنوان (la sagesse du carpe) عبر فيه على أن الضغط عبارة عن استجابة فيزيولوجية للتكيف والهروب أثناء التعرض الشدائد وبذلك توصل إلى دراسة الدور الفيزيولوجية لانفصال وكان يدرس هذه الظاهرة تحت مؤشرات معينه والبرودة والحرارة ونقص الأكسجين وبعد ذلك جاءت 'هانس سيللي' في القرن العشرين باكتشافه المعروف بالزملة لحالة المرض واعترف أن الضغط هو مطلب موجه الجسم يتجاوز قدرته التكيفية وهو مطلب غير متخصص إذ لا يتعلق بخصائص العامل الضاغط ،ويعمل بواسطه القشرة الكظرية ويمكن لهذه الاستجابة الشبه الانعكاسية للجسم تظهر بصفه مفطره وهذا يظهر على ما سماه سيللي بأعراض التكيف وبهذا نجد أن الضغط بمختلف التفاعلات الفيزيائية والكيميائية(علي بن علي،2006،ص31).

كما اهتم الباحث "لازاروس"1966بصورة خاصه التقييم المعرفي للمواقف الضاغطة التي يوجهها الفرد، أما الباحث جوردين1983فيرى أن الضغوط هي استجابة نفسية انفصالية وفيزيولوجية للجسم اتجاه أي مطلب يتم إدراكه على أنه تهديد الرفاهية وسعادة الفرد (دعو، شنوفي نورة،2013، ص19).

الفصل الثاني: _____ الضغوط النفسية

3. أسباب الضغط النفسي:

أن من المسببات الضغط بصفه عامه يمكن تصنيفها إلى مسببات داخلية تتعلق بالوظائف أعضاء أو الداخلية نفسية كطبيعة الشخصية للفرد ومسببات خارجية، إذ أن ما يسبب الضغط يختلف من شخص لآخر.

أ. الأسباب الاجتماعية:

تلعب العوامل الاجتماعية دور كبير في حدوث الضغط النفسي لدى الأفراد، ويختلف من حيث شدته ومصدره طبقا الوسط الاجتماعي الذي ينشأ فيه الفرد، كالفقر الذي يعتبر من بين العوامل الضغط وكذا البطالة، التفاوت الحضاري، والثقافي وقلة الخدمات إذ يرى "مكلاند" أن الاضطراب العلاقات الاجتماعية قد تلعب دور مدمر فالدافع القوي للانتماء الاجتماعي وتقبل الحياة مع الجماعة وتقبل الآخرين لها جميعها ارتباطات قوية بالصحة في جانبها النفسي وجانبها العضوي

ب. الأسباب النفسية الانفعالية:

الانفعال في درجه معقولة يحمي الإنسان من الخطر ويعبئ طاقته للعمل لكن في الحالات كثيرة يتحول الانفعال إلى مصدر من مصادر الاضطراب في الحياة النفسية والاجتماعية للفرد بما فيه وضائقه البدنية وما يرتبط بها من صحة أو مرض.

ج. الأسباب الصحية:

نشاط الغدد وتضخم غدد الأدرينالين بشكل خاص ونتيجة لهذا النشاط غير العادي في إفراز الأدرينالين تتحول الأنسجة إلى جلوكوز يمد الجسم بالطاقة التي تجعله في حالة تلعب دائم فالمرض يعتبر مصدرا من مصادر الضغط النفسي ويعتبر أيضا نتيجة منطقته للشعور بتزايد الضغوط .

الفصل الثاني: _____ الضغوط النفسية

د. الأسباب الكيميائية:

المواد الكيميائية بما في ذلك المواد المتخدرة دخل في إصابة الشخص بالضغط النفسي فإن المادة المخدرة تؤدي إلى التغيرات في المزاج، فيصبح الشخص متوترا وقلقا

هـ. طبيعة الحدث:

ما لذي يجعل الأحداث الضاغطة؟

✓ تقييم للضغط.

✓ الأحداث السلبية

✓ الأحداث الخارجة عن السيطرة

✓ الأحداث لغامضه

✓ العبء الزائد

✓ أنماط الشخصية (احمد نايل العزيز ، 2009ص38)

4. أنواع الضغط النفسي

يمكن القول بوجه عام أن الضغط النفسي ليس بالضرورة شيء سلبي بل يكون في بعض الأحيان دافعا للإنجاز والأداء، وعلى هذا الأساس يمكن تصنيف الضغوط النفسية إلى نوعين هما:

✓ الضغط النفسي الإيجابي Austères هي عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد في نمو الفرد وتطوره، وهي درجة من الضغط والتوتر تدفع الفرد للعمل بشكل متتابع مما يجعله يحسن الأداء العام ويحقق أهدافه

وتعد الضغط صحيا وتؤدي إلى تحسين في جودة الحياة مثل أعباء منصب جديد أو الترقية لدرجة أعلى. (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص25)

الفصل الثاني: _____ الضغوط النفسية

✓ الضغط النفسي السلبي: Distress

أن التعرض للفرد للمواقف الضاغطة الصعبة يكون لها تأثير سلبي مما يجعل الفرد عاجزاً عن تحقيق أهدافه كما يعجز عن التفاعل مع الآخرين مما يؤثر سلباً على حالته النفسية والجسدية.

مما يكون لها تأثير سلبي يفوق قدرة الفرد على التوافق، وتؤدي إلى تغيرات جسمية ومزاجية، ولهذا يطلق عليها المشرفة المحدث للمرض مثل وفاة شخص عزيز، أو الإصابة بمرض مزمن، أو التقاعد. الخ

تسبب الضغوط السلبية ظهور أعراض نفسية وجسمية مختلفة سيتم التطرق لاحقاً بالتفصيل.

بعد الأنواع يجي هذا للجدول

5. الآثار المترتبة عن الضغط:

يشير الباحثون في مختلف اتجاهاتهم إلى الآثار السلبية للضغوط النفسية التي تشمل جوانب متعددة تمتد إلى الكيان الفرد نفسه بما تفرضه من آثار سلبية فيسيولوجية ونفسية إلى سلوكه وعلاقاته الاجتماعية، وتظهر هذه الآثار في الاستجابات المختلفة يترتب عليها آثار سلبية مدمرة أحياناً ومهددة لحياة الفرد وسعادتهم، وفيما يلي تصنيف الآثار المترتبة عن الضغط النفسي.

✓ الآثار الفيزيولوجية:

وتشمل فقدان الشهية، ارتفاع الضغط الدم، تقرحات العظمي، اضطراب عملية الهضم، زيادة الأدرينالين بالدم، اضطراب الدورة الدموية، زيادة إفراز الغدد الدرقية، زيادة إفراز الكوليسترول من الكبد.

الفصل الثاني: _____ الضغوط النفسية

✓ الآثار النفسية:

وتشمل التعب، الإرهاق، الملل، انخفاض الميل إلى العمل، الأرق، انخفاض تقدير الذات.

✓ الآثار الاجتماعية:

إنهاء العلاقات، العزلة، الانسحاب، انعدام القدرة على التحمل والمسؤولية، الفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة

✓ الآثار السلوكية:

وتشمل الارتجال، اللعثمة، التغيير في تعبيرات الوجه، العادات النوم.النسيان.للاهمال.لقاء اللوم على الآخرين

✓ الآثار المعرفية:

وتشمل اضطراب وتدهور في الانتباه والتركيز والذاكرة، وصعوبة في التنبؤ بالأحداث المستقبلية، سوء التنظيم والتخطيط وتداخل الأفكار (الدعيع، 2009، ص30)

6. أعراض الضغط النفسي:

أعراض فيزيولوجية:

مثل التعرق الزائد، التوتر العضلي، الصداع، الامساك، الاسهال، القرحة المعدية، التهاب جلدي، الام الظهر.

الفصل الثاني: _____ الضغوط النفسية

أعراض المعرفية:

صعوبة في التركيز والتذكر والتفكير العقلاني، نقد الآخرين، التشويش التفكير، قرارات غير سليمة، الانحراف عن الوعي، فقدان الثقة والتردد، تزايد عدد الأخطاء، انخفاض الانتاجية، ضعف الفرد على حل المشكلات، وصعوبة معالجه المعلومة. (ناجية دالي، 2013، ص59)

الأعراض النفسية والانفعالية:

الشعور بالخطر أو الموت، الفساد في العادات والأحوال والنظافة والمظهر تجنب المسؤولية وإنكارها. نوبات الغضب الشديدة مع العدوانية اللجوء إلى العنف، الشعور بعدم الأمان

(بغيجه الياس، 2006، ص71)

الأعراض السلوكية:

✓ التغيرات في الشهية (الأكل كثيرا أو العكس)

✓ زيادة تناول الكحول وسائل العقاقير

✓ الإفراط في التدخين

✓ قضم الأظافر (سمير شيخاني، 2003، ص19)

7. النظريات المفسرة للضغط النفسي:

هناك عديد من النظريات والنماذج التي حاولت إعطاء تفسيرات للضغط النفسي، إلا أننا سنتطرق إلى أهمها:

نظرية الكر والفر (fight or Flight)

أولى مساهمات التي قدمت في مجال بحوث الضغط كان الوصف الذي قدمه والتر كانون لاستجابة الكر أو الفر، وبين كانون، عندما تدرك الكائنات العضوية بأنها تتعرض للتهديد يتم تنبيه الجسم بسرعه، ويصبح مدفوعا بتأثير من الجهاز العصبي الودي وجهاز

الفصل الثاني: _____ الضغط النفسية

الغدد الصماء، وهذه الاستجابة الفيزيولوجية تعمل على تهدئة العضوية لمهاجمه مصدر لتهديد والهرب، وبذلك فهي تدعي استجابة الكر والفر.

ويرى كانون أن الاستجابة الكر والفر من الناحية المبدئية استجابة تكيفية لأنها تجعل العضوية قادرة على تقديم الاستجابات بسرعه عند تعرضها للتهديد، كما بين من الناحية الثانية أن الضغط قد يسبب الأذى للعضوية لأنه يعطل الوظائف الانفعالية والسيكولوجية، ويمكن أن يسبب مشاكل صحية مع مرور الوقت، وتحديدًا عندما يستمر الضغط فإنه يمهّد الطريق لظهور مشاكل صحية (شيلي تايلور، 2008، ص 345)

نظرية أعراض التكيف العامة لهانز سيللي:

قام هانز سيللي 1971 بتطوير أعمال كانون، قدم هانز سيللي مفهوم "الزملة" التكيف العام، وقد بدأ سيللي عمله مهتمًا بالكشف عن التأثيرات الهرمونات الجنسية على أداء الفيزيولوجية. ثم أصبح مهتمًا بتأثير الضغوط للتدخلات التي استخدمها في تجاربه، والتي عرض فيها الفئران إلى الضغوط شتى ومستمرة (مثل التعب أو البرد الشديد)، وقد لاحظ استجابات الفئران الفيزيولوجية، ومن الافتتاح للنظر أن كل الضغوط بغض النظر عنها أدت إلى تمدد القشرة الأدرينالية، وتقلص الانكماش الغدد الصغرية وعدد للمفاوية وتقترح المعدة اثنا عشر، ومن هنا يمكننا القول إن تجارب سيللي قد كشفت تمامًا عن استجابات القشرة الأدرينالية للضغط (يوسف السيد جمعه، 2007، 8)

ومن خلال هذه الملاحظات توصل سيللي على أن هناك استجابة متسلسلة من الضغوط يمكن التنبؤ بها، وأطلق عليها: الأعراض العامة للتكيف، ولخصها في ثلاث مراحل

مرحلة الإنذار: تتمثل هذه المرحلة في رد فعل الأول تجاه الموقف الضاغط، والذي يواجهه الفرد عن طريق الحواس التي تنتقل منها إشارات عصبية إلى الدماغ وبالتحديد إلى الغدد النخامية، وتتميز هذه المرحلة بالتغيرات الفسيولوجية، حيث يقوم الجهاز العصبي السمثاوي

الفصل الثاني: _____ الضغوط النفسية

والغدد الأدرينالين بتعبئة أجهزة الدفاع عن الجسم، وبها تزداد إنتاج الطاقة إلى أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة. ومقاومته الضغوط، ويعتبر الهيبوتلاموس هو المسؤول عن رد فعل الإنذار والذي يتحرك علامات الإعياء تدريجيا، وتتوقف قدرة الفرد على توقف، كما تتوقف عملية بناء الأنسجة، ويضعف الفرد بشكل عام، ويصبح هزيلا، ويكون ذلك بسبب التوقف التدريجي العصبي (Acth) السمبثاوي من إنتاج الطاقة، فتبطل أنشطته الجسم، كما تفشل الغدة النخامية في إفراز هرمون الذي يبحث القشرة الكظرية على إفراز هرمون الكورتيزون، وما يحدث في حالة الضغط النفس أن غدة النخامية لا تستطيع التوقف عن عملها لأن الضغط ينبه باستمرار الهيبو الأموي الذي ينبه بدوره، وبالتالي تنبيه القشرة الكظرية ثانية ويزداد إفراز Acth الغدة النخامية ويحثها ثانية على إفراز هرمون الكورتيزون ثانية، وتؤدي هذه الزيادة إلى نقص معدل السكر في الدم، وإرهاق خلايا البنكرياس وتضمهرها وخاصة خلايا الأنسولين، مما يعرض الفرد للإصابة بمرض السكر، كما ينتج عنها ذلك قرحة معدية، وقد يصاب صاحبها بأعراض الاكتئاب، أو السلوك الذهني (مصطفى منصور، 2010، ص15)

النموذج ليفي وكاجان (live kagan): ويطلق عليها اسم المثيرات النفسية الاجتماعية والاضطرابات، فقد قام كل من ليفي وكاجان بتطوير هذا النموذج من خلال قيامهما بالعديد من الدراسات والتجارب على المرضى محاولين تقديم بعض النماذج الخاصة بالعوامل الاجتماعية والنفسية والمصاحبة للضغوط الخاصة ببعض الأمراض، ويتبلور الهدف الرئيسي من هذه النظرية القمع، والكف قد يؤدي إلى تنشئة الضغوط لديه، ويمضي الباحثان في قولهما أن معظم ما تواجهه من أحداث في الحياة غالبا ما تنشأ عنها الإحساس بالضغط، ومن ثم الضهور استجابات الضغط الفسيولوجية، تلك الأخيرة التي تفسخ الطريق بالضغط (التعامل مع الضغط)، ومن الأمور الهامة في النموذج ليفي وكاجان أنهما يعتبران أن هناك عوامل وراثية لدى الفرد التي أطلق عنها اسم البرنامج البيولوجي النفسي "حيث يرى الباحثان أن لكل فرد ميل معين الاستجابة لنمط ضغط البيولوجي للفرد والنتيجة النهائية لهذا

الفصل الثاني: _____ الضغوط النفسية

التفاعل هي التي تحدد لنا في النهاية حدوث استجابة الضغط والتي تثير بدورها مقدمات المرض ثم في النهاية الإصابة بالمرض (بن سمير عياش، 2004، ص26)

نموذج مالك جراث:

طور مالك جراث تعريفا عمليا للضغط حيث يقول "تكون هناك إمكانية لمعايشة ضغط عددا يدرك الشخص مواقف ما على أنه مطلب يهدد بأن يتوقف على قدراته وإمكاناته في الوفاء به، وكذلك عندما يكون من الضروري أن يفي شخص بهذا الطلب، ويقدم جراث معادله التالية (ض=ت ط -ق)

ض: تعبر عن الضغط الذي يتعرض له الفرد

ط: تعبر عن مطالب المدرسة

ق: تعبر عن القدرة المدركة

ت: تعبر عن الأساليب التعامل مع الضغط

أي أن الكمية الضغط التي يعيشها الفرد تكون دالة في تفوق المطلب المدرك الذي يدركه الفرد واقعا عليها، والقدرة إلي يدرك إنها لديه أثناء التعامل مع هذا المطلب وان الأساليب التعامل دورا في هذه العلاقة (العنزي معزة بن سمير عياش، 2004، ص26)

نموذج رآه وارثير (Rah.arthir) :

يرى الباحثان أن الحدث الضاغط يمر بسلسلة من المرشحات التي يقوم بالتعديل، والتغيير سواء بالتضخيم أو التخفيف من ردود الفعل اتجاه الضغط. في الواقع أن تقدير شدة أو طبيعة ما يقوم الفرد باختباره أو الوقوع تحت طائلته يقوم فقط على خصائص الضغط، وهذا النموذج يتكون من ثلاث مرشحات أساسية موضحة في النموذج التالي (يوسف بن حده، 2012، ص63)

نموذج لازاروس وفولكمان:

لقد صاغ العاملين نموذج لتفسير الضغط وذلك في إطار العلاقة بين الشخص والبيئة والتقييم للموقف ، فعندما يواجه الفرد موقفا ما ويتم تقييمه على أنه ضار ومهدد ويمثل تحديا لتوافقه ، هنا ينشأ الضغط ، كما يركز هذا النموذج على دوره العوامل المعرفية في تفسير الحدث الضاغط الذي يواجهه الفرد ، وان الضغوط تحدث عندما تتجاوز المطالب البيئة قدرات الفرد على المواجهة ، ويرى لازاروس وفولكمان ان تفسير الحدث الضاغط يركز على عمليتين أساسيتين هما عملية التقدير الأولى والتقدير الثانوي فالأولى تشير إلى تقييم الفرد من الموقف هل هو خطير ومهدد أم غير ذلك ، أما الثانية فهي تشير إلى تقييم ما يمتلكه الفرد من مصادر التعامل مع الحدث الضاغط ، ويتأثر التقييم الأولى بالعوامل الشخصية للفرد مثل الاعتقادات والعوامل الموقفة واشمل طبيعة الموقف الضاغط ، أما عملية التقييم الثانوي فيتأثر بقدرات وإمكانيات الفرد الجسمية والنفسية والاجتماعية ، وأضاف لازاروس عملية ثالثة أطلق عليها "إعادة التقييم المعرفي" والتي من خلالها يعيد الفرد تقييم كيفية إدراكه ومواجهته للموقف الضاغط ، حيث يطور من الأساليب مواجهته ويغيرها طبقا لإدراكه لمدى جدوى هذه الأساليب أو نتيجة حصوله على المعلومات جديدة . وفي ضوء ذلك يعرف لازاروس وفولكمان الضغط "هو علاقه الخاصة بين الشخص والبيئة التي يتم تقييمها من قبل الشخص على أنها مرهقه وتتجاوز قدراته على مواجهه ، وهما يشيران إلى البيئة تؤثر على الشخص والشخص بدوره يؤثر على البيئة بطريقه تبادلية ، وان عملية التقييم والمواجهة تمثل مكونات هامه تتوسط العلاقة بين الشخص والبيئة (حسين عبد العظيم، 2007، ص51)

تعقيب عام على النظريات:

من خلال النظريات والنماذج التي تطرقنا إليها، والتي حاولت كل منها أن تقدم تفسيراً للضغط، فبالنسبة لنظرية كانون والتي تعتبر أول مساهمات التي قدمت في مجال بحوث الضغط، فهي تحكم على الضغوط بأنها عندما تكون مستديمة أو طويلة لأجل فهي تترك آثاراً قاسية على الفرد، فتؤدي في النهاية إلى اضطراب بيولوجي لديه، بينما سيلبي والذي قام بتطوير لعمال كانون ركز في بحثه على تحديد المصطلحات الفيزيولوجية المرتبطة بردود الفعل الجسم اتجاه الضغط، بالرغم من الانتقادات التي وجهت لسيلبي، إلا أن أي مناقشة أو طرح لموضوع الضغط لن يكمل دون ذكر أعماله التي فتحت أبواباً كثيرة كانت غامضة ومجهولة، أما نموذج ليفي وكاجان فهو يهتم بالتفاعل بين المثيرات النفسية والعوامل الوراثية والخبرات السابقة في حدوث استجابة الضغط، والتي بدورها تولد المرض، بينما نموذج رآه وآرثر يعطي أهمية للنظام الدفاعي اللاوعي متمثلاً في مدخل علم النفس الأنا كما يعطي نفس القدر من الأهمية للاستراتيجيات الموجهة، إما نموذج لازاروس وفولكمان فهو يؤكد أن استجابة الفرد للأحداث في بيئة تحدد بشكل كبير بتفسيرات الفرد لهذه الأحداث، ويبرز دور المعرفي في نشأة الضغط.

8. علاج الضغط النفسي:

هناك علاجات مختلفة نذكر منها:

العلاج المعرفي: فالحدث الضاغط لا يسبب القلق والتوتر في ذاته وإنما الأفكار والمعتقدات التي يكونها الفرد عن الموقف باعتباره يمثل تهديداً وضرراً له هي السبب في حدوث الضغط النفسي فالتقييم المعرفي هو خطوة أساسية لمواجهة المواقف الضاغطة وذلك لأن تغيير الأفكار غير منطقية والأحاديث السلبية التي يكونها الفرد عن الموقف أو الحدث الضاغط يؤدي إلى تغيير الاستجابة الانفعالية والسلوكية نحو حدث وهناك عدة فنيات تساعد الفرد على التعامل مع الضغوط نذكر منها.

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

أ. إيقاف الأفكار السلبية: إذ ينبغي تغيير الأفكار والاعتقادات السلبية الموجودة لدى الفرد تدريجياً على أن تحل محلها أفكاراً أكثر عقلانية تساعد على. التطرق بطريقه مناسبة.

ب. إدراك الذات: هو أسلوب معرفي سلوكي ذو فائدة كبيرة تتمثل في مساعدته الأفراد على إحداث التغيير في سلوكهم وخفض استجابات القلق الناتجة.

عن الموقف الضاغط ويهدف هذا الأسلوب إلى تعليم الفرد كيفية ملاحظته سلوكهم وصياغة أهدافه وتقييم ما يتم من تقدم ومراقبة الذات كان يكون لدى الفرد سجل يسجل فيه المواقف والأحداث والمشاعر الأفكار التي تظهر لديه عبر المواقف التي يتعرض لها ثم تقييم ويتم عن طريق إجراء مقارنه بين السلوك وبين المعايير والأهداف التي وضعها لهذا الأداء أو السلوك فهل السلوك يحقق الهدف أولاً وبعدها التعزيز أي تقديم التعزيز الإيجابي عند ظهور الاستجابة المطلوبة

ج. التخيل أو التصور البصري: يتضمن تدريب الفرد على تخيله لنفسه وهو في موقف ضاغط ويكون التخيل مقترنا بالاسترخاء، وهكذا يستطيع التدريب على. الحدث الذي يتوقع أن يسبب له ضغط.

د. حل المشكلات: يشير حل المشكلات إلى قدرة على إدراك الفرد وفهم عناصر الوقت أو المشكلة وصولاً إلى وضع خطه محكمه لحل المشكلة التي هو بصددتها، ويعتبر التدريب على حل المشكلات الفنية معرفية فعالة في التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة وتهدف إلى تنمية مهارات الفرد وتتضمن عدة خطوات تتمثل في التعرف على المشكلة أو الموقف الضاغط وجمع البيانات ثم وضع بدائل وحلول متعددة التعامل مع المشكلة وتقييم الحلول البديلة ووضع الحل النهائي موضع التنفيذ أو التدريب على حل المشكلات ينطوي على أهمية كبيرة تتمثل في زيادة كفاءة الفرد وفاعليته مما يؤدي إلى تعامل بنجاح في المواقف الضاغطة (ماجده بهاء الدين، 2008، ص 135)

الفصل الثاني: _____ الضغوط النفسية

والهدف من علاج المعرفي ليس القيام بتحليل منطقي الأفكار والاعتقادات اللاعقلانية الموجودة عند الفحوص وإنما محاولة إكساب هذ الأخير عدة مهارات تمكنه من التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة.

العلاج السلوكي: يستخدم السلوكيون في علاجهم للضغط الاسترخاء وهو مرادف للصحة والهدوء والهروب من المشكلات ويظهر كأنه نوع من مضادات الضغط النفسي ومن اهم تقنيات الاسترخاء المستعملة:

أ. التمارين التنفس الاسترخائي: في حالات الضغط يشتكى الشخص من حالة التوتر وضيق التنفس التي تعتبر توترات عضلية ف مستوى الحزام البطني وفي مستوى الصدر والعنق هذه التوترات العضلية هي مصدر الإحساس بضيق التنفس بطريقه معينه يشكل الضيق.

ب. الاسترخاء العضلي والفكري: فيه يقوم المريض بالاستلقاء على فراش مريح ووضع وسادة خلفه وإغماض عينيه والتخيل نفسه في المكان الذي يفضله ومحاولة الاسترخاء التام للعضلات والمفاصل بدا من أصابع القدم .فالكاحل .الركبة. الظهر الكتفين. وأصابع اليد ويجب ان يكون هذا التمرين في سكون تام محاولا أبعاد جميع الأفكار عن الذهن وجعله خاليا وهذا يمكن بالتمرين والتكرار وذلك لمدة عشرة دقائق تكرر يومين إلى ثلاث مرات في اليوم.

ج. التغذية الرجعية:

تعتبر وسيلة هامه تساعد على الاسترخاء وهي عبارة عن معلومات تعطى للفرد عقب أدائه لتوضيح صحة استجابته أو خطئها وبناءا على ذلك قد يستمر الفرد أو يعدل سلوكه أو يتوقف لأنه حقق هدفه.

الفصل الثاني: _____ الضغوط النفسية

د.التدريب على إدارة الوقت:

يهدف هذا الأسلوب إلى زيادة الكفاءة لدى الفرد في استخدام الوقت وتوظيفه واستثماره على ما يفيد وتستخدم إدارة الوقت في خفض الضغوط من خلال إدارة الوقت والتخطيط يمكن التعامل مع الضغوط. إذ ان التخطيط الفعال يتضمن تحليل للوقت وتحديد الهدف وجدولة الأنشطة والمهام فالعمل على التنفيذ

العلاج الكيميائي:

ويتم اللجوء إلى بعض مضادات الضغط وبعض الأدوية المهدئة والفيتامينات c.b. حيث تعتبر الفيتامينات ذات أهمية كبيرة في علاج الضغط النفسي بالإضافة إلى العقاقير مثل: مضادات القلق أو مضادات الاكتئاب ومن اهم العقاقير الحيوية المضادة للضغط النفسي نذكر:

مضادات القلق: تهدف إلى التقليل من حدة القلق والتوتر النفسي لدى الشخص ولها خمس مميزات من ناحية المفعول وهذه المميزات هي:

- خاصية مضادة للقلق
- خاصية منومه
- خاصية منشطه للنعاس
- خاصية مضادة للارتعاش
- خاصية تحقق استرخاء العضلات

ب. المهدئات: تستعمل كاله مهدئة للتوتر والضغط النفسي لدى الأشخاص ومن هذه المواد

Benzo diasipince و méprobamate

الفصل الثاني: _____ الضغوط النفسية

ج. مضادات الاكتئاب: تهدف هذه المضادات والأدوية إلى علاج تعكر المزاج وحالات التوتر الشديد وتحسن القدرة على التفكير وتعالج اضطرابات النوم ومن بين هذه المضادات

laroscyl.athymie.parynarel

وهي قادرة على التقليل من الشعور بالضغط النفسي لدى للشخص غير ان استعمالها وتناولته لمدته طويلة وبكيفية غير طبية يجعله يدخل في حالة ارتباط فيزيولوجي تكون له اثار جانبية سلبية على التوازن النفسي للشخص وتتحول من مفعولته المضاد للضغط النفسي إلى مفعول مخفف للضغط مع الآثار جانبية (جليلة معيزة. 2002. ص 75).

الفصل الثاني: _____ الضغوط النفسية

خلاصة:

لقد تناولنا في هذا الفصل مفهوم الضغط النفسي الذي هو بمثابة استجابة نفسية فيزيولوجية غير تكيفية اتجاه مواقف الحياة والتي يختلف الأفراد في إدراكها على إنها أحداث ضاغطة أم لا وقد تعددت الآراء وتعريفات الضغط نظرا لاختلاف وكثرة النظريات المفسرة له وتوجهاتها. كما ان للضغط النفسي أنواع وأسباب وآثار عده تتجم عنه.

وفي نهاية الفصل تم التطرق إلى أساليب العلاجية المتبعة والتي تهدف إلى التخفيف من حده الضغط وتسعى إلى تحقيق تكيف الفرد مع مختلف المواقف الحياتية ومثلما تختلف طرق العلاج من حالة لأخرى فان الاستراتيجيات التي يتبعها الأفراد في توجهاتهم للضغط النفسي تختلف أيضا.

الفصل الثالث: أساليب المواجهة



تمهيد

1. مفهوم أساليب المواجهة
2. نماذج مفسرة لأساليب المواجهة
3. تصنيف أساليب مواجهة الضغوط
4. وظائف أساليب مواجهة الضغوط
5. طرق قياس استراتيجية المواجهة

خلاصة



تمهيد:

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة والتي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها لا يمكنه تجنبها بل يتحتم عليه التكيف معها، وتتراوح هذه المواقف ما بين السلبية كخطر فعلي أو الإيجابية كتحقيق النجاح لذا فإن الاستجابة للضغوط وانتهاك استراتيجيات مواجهة معينة هي التي تحدد تأثير الضغوط على الأفراد.

وتختلف أساليب واستراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية تبعاً لاختلاف خصائص الشخصية ونوعية الموقف وكذلك تبعاً لتنوع المصادر والمواقف الضاغطة سواء كانت داخلية أو خارجية، فحدث ضاغط معين يدركه شخصين بطريقة مختلفة وبالتالي كل منهم يتبع استراتيجية مختلفة عن الآخر.

ولهذا سنتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم أساليب المواجهة والنماذج المفسرة لها وتصنيفها ووظائفها وطرق قياسها.

الفصل الثالث: أساليب المواجهة

1. مفهوم أساليب المواجهة:

تعد المواجهة من المفاهيم التي يتم بذلها كرد فعل للضغوط النفسية وأنها عملية متبناة من قبل الفرد لمواجهة مهددات البناء النفسي.

يعرفها علي: على أنها الأساليب التي يواجه فيها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة والتي تتوقف مقاومتها الإيجابية أو السلبية نحو الأقدام أو الأحجام طبقاً لقدرات الفرد وإطاره المرجعي للسلوك ومهاراته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة، لاستجابته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث آثار جسمية أو نفسية عليه (علي عسكر، 2000، ص11)

ويعرفها اندلر 1997: بأنها المحاولات التي يقوم بها الفرد لتغيير العوامل الداخلية والخارجية للضغط أو لتنظيمها وقد تكون محاولات متوافقة أو محاولات متوافقة مع المتطلبات الداخلية والخارجية. (هناك احمد شيخ، 2007، ص55)

إما كوهين ولازوس: فيعرفها على أنها أي جهد يبذله الإنسان للسيطرة على الضغط ويعرفها "الأمانة" بأنها المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانته النفسي والتكيف مع الأحداث التي أدرك تقديرها الآنية والمستقبلية.

ومنه نستخلص أن أساليب المواجهة هي أساليب والميكانيزمات التي يستخدمها الفرد من أجل مواجهة الضغوط التي يتعرض لها في حياته اليومية من أجل إعادة اتزانته النفسي والتكيف مع المواقف الضاغطة.

2. النماذج المفسرة لأساليب المواجهة:

اختلف مفهوم المواجهة وتعددت تعاريفه من عالم لآخر تبعاً للتوجهات النظرية التي ينتمي إليها كل واحد منهم، حيث تعتبر النظرية هي المنبع الأساسي لهم، في تفسيرهم لهذا المفهوم، لذا سنتطرق لأهم هذه النماذج.

النموذج الحيواني:

حسب: laz orus 1984 شرح مفهوم المواجهة لأول مرة من طرف النموذج الحيواني حيث كان يعني الاستجابة السلوكية المكتسبة أنها تهديد حيواني مثل استراتيجية الهروب والتجنب الناتج عن الخوف أو المواجهة، والهجوم الناتج عن الغضب.

ويرى كل من لازاروس وفولكمان ان البحوث التي تستند على النموذج الحيواني هي تركز أساسا وبصفة رسمية على ما يسعى السلوك التحيني أو على سلوك الهروب، وهي الشيء الذي لا يمكن الكشف عنه باقي السلوكيات أو الاستراتيجيات التي يتضمنها مفهوم الاستراتيجية المواجهة. (جمال ابدلو، 2009، ص118)

نموذج سمات الشخصية: تنطلق هذه النظرية من فكرة الفروق الفردية ومن ثم مفهوم المواجهة بالنسبة لهذا النموذج ما هو إلا عدد من مكونات سمات الشخصية الإنسانية، وإذا كانت السمة تشير إلى استعداد عام للاستجابة بطريقة خاصة ومميزة عبر المواقف المتنوعة التي تواجه الفرد في حياته.

ويتضح من هذا التعريف للمواجهة مدى التناقص بين مفهوم سمات الشخصية ومفهوم أسلوب المواجهة من حيث كونهما يمثلان طراز خاص أو لاسلوبا خاصا.

يتميز الفرد أثناء التعامل مع المواقف الحياتية، وذلك لأنه يختص بالمواقف والظروف المثيرة المشقة في الحياة، تعد المواجهة وفقا لهذا المنظور عملية تفسيرية توضح سبب اختلاف الأفراد في نواتج المشقة. (هناء احمد الشيخ، 2007، ص77)

النموذج المعرفي: يؤكد: laz orus 1998 إنا مختلف العمليات الشخصية تعد بمثابة وسائط للعلاقة ضغط توت انفعالي ويؤكد أنه يوجد عاملان يؤثران على العلاقة بين الفرد والمحيط وهما التقييم المعرفي للوضعية والمواجهة تمر بمراحل مختلفة هي:»:

الفصل الثالث: أساليب المواجهة

مرحلة الحدث الضاغط: وفكرة هذه المرحلة مبنية على ان الإنسان يواجه في حياته مواقف وأحداث ضاغطة تستند على الكثير من الجهد لمواجهتها والتغلب عليها وقد تنطوي صعوبات صحية إذ تم استعمال استراتيجيات معرفية سلوكية غير فعالة.

مرحلة التقييم الاولى: في هذه المرحلة يقوم الفرد بمحاولة التعرف على الحدث ثم يقوم بمحاولة تحديد مستوى التهديد في هذه العملية التقديرية على أسلوبه المعرفي وخبراته الشخصية (عثمان يخلف، 2001، ص52، 51)

مرحلة التقييم الثانوي: فحسب Lazarous 1984

يتساءل الفرد من خلال التقييم الثانوي عما يمكن فعله للوقاية من التهديد. ثم يقرر نوعية تعامله حيث يحدد الفرد نوعية استراتيجية المواجهة التي يمكن استعماله إزاء العمل الضاغط. كما يوجه هذا التقييم الثانوي الفرد إلى اختيار استراتيجية التعامل في المستقبل إذ اعترضته حالة ضاغطة (عثمان يخلف، 2001، ص60)

3. تصنيف أساليب المواجهة الضغط:

أن التصور العام عن أساليب التعامل مع الضغوط شامل يحتاج إلى تفصيل وخاصة إذا استخدم مع آليات الدفاعية اللاشعورية، فيرى بعض العلماء النفسانيين بأن أساليب التعامل مع الضغوط تعتمد على أنها: وسيلة تعديل أو محو المواقف الذي يزيد من حدة المشكلة التي تسبب الضغط.

وسيلة التحكم بالنتائج الانفعالية للمشكلة ضمن حدود الاستجابة الناجحة للحل ومن هذه التصنيفات ما يلي:

الفصل الثالث: أساليب المواجهة

أ. تصنيف. التحليل النفسي:

حيث صنف هذه النظرية أساليب التكيف مع الضغوط إلى صنفين: أساليب تحدث لا شعورياً، النكوص، أحلام اليقظة، والإبدال، أساليب تحدث شعورياً ويلجأ إليها الفرد بما يلي شخصيته في الرد على الموقف الضاغط أو المهدد.

ب. يصنفها لازاروس إلى عدد من الأنماط:

- نمط الهجوم والمجابهة وتصاحبه انفعالات العدا، الغضب، والخصومه
- نمط التجنب والانزواء وتصاحبه مشاعر الخوف، والرعب، والهروب، واحتمالات الإصابة بالذعر.
- نمط الأفعال والسلبية والذي يرافقه الشعور بالاكنتاب والميول إلى الانسحاب
- نمط الخوف العام المتمثل في الشعور بالقلق لاسيما في الظروف التي يستطيع فيها تحديد مصدر التهديد
- نمط استخدام الحيل الدفاعية والتبرير والإسقاط وتكوين رد الفعل، وتزويد في أعمال الفكر
- أسلوب النشاط الاجتماعي والعمل الهادف إلى تغيير مصدر الضغط والتخلص منه أو تلقيه بشكل مباشر أو غير مباشر (عودة 29، 2010)

ج. أما رودلف وموس فيصنف أساليب المواجهة إلى أساليب مواجهه إقداميه، وأساليب مواجهه إحجاميه وهي كالتالي:

الفصل الثالث: أساليب المواجهة

أساليب المواجهة الاقدامية:

وتتضمن الأساليب التالية:

- التحليل المنطقي: وهي محاولات معرفية للفهم والتهيؤ الذهني للموقف الضاغط ومتربطاته، أي التعامل مع المشكلات معرفيا
- إعادة التيقن الإيجابي: وهو محاولة معرفية لبناء وإعادة بناء المشكلات بطريقه إيجابية مع استمرارية تقبل الواقع في الموقف الضاغط.
- البحث عن المساعدة والمعلومات: وهي محاولات سلوكية للبحث عن المساعدة والمعلومات والإرشاد والدعم.
- استخدام أسلوب حل المشكلة: وهي محاولات سلوكية للقيام بالعمل ما للتعامل مباشر مع المشكلة لحلها.

أساليب المواجهه الاحجامية:

وتتضمن الأساليب التالية:

- الأحجام المعرفي: وهو محاولات معرفية لتجنب التفكير الواقعي في المشكلة.
- التقبل أو الاستسلام: وهو محاولات معرفية للتعامل مع المشكلة لتقبلها والاستسلام لها.
- البحث عن الإثابة البديلة: وهي محاولات سلوكية للاشتراك والاندماج في الأنشطة البديلة وخلق مصادر جديدة للإشباع
- التنفس الانفعالي: وهي محاولات سلوكية لخفض التوتر بالتعبير عنها بمشاعر سلبية (شعبان، 2000، ص 03)

د. ذكر كارفر وزملائه أن هناك اثني عشر أسلوبا المواجهه صنفها خليل 1993 الى ثلاث فئات وهي كالتالي:

الفصل الثالث: أساليب المواجهة

أساليب المواجهة:

- ✓ التعامل النشط
- ✓ التخطيط
- ✓ كبت الأنشطة المشاركة
- ✓ التمهّل.

أساليب التماس العون:

- ✓ اللجوء إلى الدين
- ✓ الدعم الاجتماعي العملي
- ✓ الدعم الاجتماعي العاطفي
- ✓ التماس التفريغ العاطفي

السلبية:

- ✓ الإنكار
- ✓ التحرر الذهني
- ✓ تقبل السلوكي
- ✓ التقبل (عودة، 2010، ص32)

الفصل الثالث: أساليب المواجهة

4. وظائف الأساليب المواجهة للضغط النفسي:

يوجد وظيفتان أساسيتان لوسائل المواجهة الأولى هي: تنظيم الانفعالات أو الأسى (التعامل المتمركز حول الانفعالات)

والثانية هي التي تتناول المشكلة التي تسبب الأسى (التعامل المتمركز حول المشكلة)

وقد اظهر كل من فولكان ولازاروس في دراستهما 1980 ان كلا النوعين من التعامل يستخدمان في معظم المواجهات الضاغطة وان مساهمه النسبية لكل منهما تختلف تبعا الكيفية التي تقدر المواجهة (المزروع، 2009، ص86)

ويؤكد ماكري mc.crea ان الأسلوبين التركيز على المشكلة والتركيز على الانفعال غير متعارضين ،وان الناس عادة ما تلجأ إلي الخلط بينهما عند مواجهه الكثير من المواقف المشقة ، ولكن هناك بعض المتغيرات التي تشير إلى غلبة استخدام أحدهما على الآخر ،فأسلوب المواجهة المتمركز على المشكلة يكون أكثر استخداما في المواقف التي يعتقد فيها الناس أن شيئا مفيدا ،يمكن حدوثه بخصوص المشكلة ، بينما يزيد احتمال استخدام الفرد لأسلوب المواجه المتمركز حول الانفعال ،عندما يكون الاعتقاد بأن موقف المشرفة هو شيء مستمر ،ولا يمكن تغييره وأنه يجب على الفرد أن يتحمله(شكري، 1999ص53)

ويوجد وظيفتان لوسائل المواجهة هما:

تعديل العلاقات بين أفراد وبيئة المزعجة، وضبط الانفعالات الضاغطة، وفي هذا الصدد يرى بوتزن أن الأفراد الذين ينجحون عملية المواجهة يستطيعون حل الصعوبات التي يتعرضون لها من خلال تغيير بيئتهم التي تسبب لهم الما أو تهديدا، وينظمون انفعالاتهم من خلال الاحتفاظ بصورة إيجابية عن الذات، وعلاقتها مع الآخرين تتسم بالرضا.

الفصل الثالث: أساليب المواجهة

5. طرق قياس استراتيجية المواجهة:

تتعدد طرق تقدير استراتيجيات المواجهة بتعدد تصنيفات، ومن أبرز مقاييس التي استخدمت في قياسها:

قائمه المواجهة في المواقف الضاغطة.

وتعرف بـCiss، ويتكون من 48 عبارة تتضمن 3 ابعاد لمواجهة الضغوط:

1. استراتيجية مرتكزة على مشكلة
2. استراتيجيات مرتكزة على الانفعال
3. استراتيجيات مرتكزة على التجنب (الأحجام)

مقياس WCC من طرف لازاروس وفولكمان 1988 يتكون الاستبيان من 66 عبارة تقيس استراتيجيات المواجهة المعرفية والسلوكية يستخدمها الأفراد للتعامل مع المواقف الضاغطة ويضم ثمانية أبعاد أساسية هي:

التحدي: الجهود العدائية في مواجهة المواقف الضاغطة

الابتعاد: الابتعاد عن الموقف لتقليل من أهميته

ضبط الذات: تنظيم الفرد الانفعالات والسلوكيات

طلب مساعده الاجتماعية: سعي الفرد للحصول عل. المساندة سواء كانت مادية أو معرفية أو اجتماعية أو في أوقات الضغوط.

تحمل المسؤولية: إدراك الفرد لدوره في حل المشكلة

الهروب: تجنب الموقف الضاغط

حل المشكلة: جهود الفرد لتحليل المشكلة

الفصل الثالث: أساليب المواجهة

إعادة التقييم الإيجابي: عطاء معنى إيجابي

قائمة المواجهة المتعددة الأبعاد carver et Scheirer 1889

تتكون من 53 عبارة موزعة على 13 بعد منها:

- ✓ 5 أبعاد تقيس جوانب من الاستراتيجيات المواجهة مرتكزة على مشكلة
- ✓ 5 أبعاد تقيس جوانب من الاستراتيجيات المواجهة مرتكزة على الانفعال
- ✓ 3 أبعاد تقيس استراتيجيات المواجهة السلبية

وفيما يلي لمحة عن الأبعاد 13:

- ✓ المواجهه أفعاله
- ✓ التخطيط
- ✓ قمع الأنشطة التنافسية
- ✓ طلب المساندة الاجتماعية
- ✓ إعادة التفسير الإيجابي
- ✓ التقبل
- ✓ التحول إلى الدين
- ✓ التركيز على الانفعالات
- ✓ الإنكار
- ✓ التباعد السلوكي
- ✓ التباعد العقلي
- ✓ تعاطي الكحول والمخدرات (طه عبد العظيم حسين، 2006 ص112)

خلاصة:

ومن خلال عرضنا لفصل الأساليب المواجهة الضغط النفسي تبين لنا أن الفرد يواجه الكثير من الظروف والخبرات الضاغطة في حياته، ومن ثم يحاول التعامل معها من خلال اتباع أساليب تبعد الخطر عنه وتجعله في حالة من التوازن، إلا أن بعض الأفراد قد يفشلون في ذلك، فـالأفراد يختلفون في نوع أساليب المواجهة، فهناك من يستخدم أساليب المواجهة فعالة تساعد الفرد على حل المشكلة، وهناك من يستخدم أساليب المواجهة غير فعالة لتجنب التعامل مع المشكلة، وهذا راجع إلى اختلاف الفرد في شخصيتهم وطبيعته للموقف الذي يتعرض له.

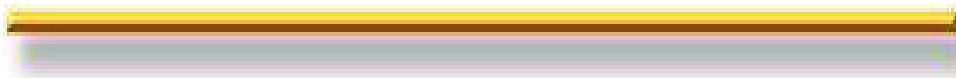
الفصل الرابع: إجراءات منهجية الدراسة



تمهيد

1. المنهج الدراسة
2. مجتمع وعينة الدراسة
3. حدود الدراسة
4. الأساليب الإحصائية المستخدمة

خلاصة



الفصل الثالث: إجراءات منهجية الدراسة

تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية من أهم الخطوات الأساسية في البحث العلمي بعد التطرق إلى الجوانب النظرية الخاصة بالموضوع المراد دراسته حيث سنتمكن من خلال فصل إجراءات الدراسة الميدانية التعرف على الجانب التطبيقي وعينة الدراسة الأساسية وحدودها الزمنية والمكانية وأهم الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

الفصل الثالث: إجراءات منهجية الدراسة

1. منهج الدراسة:

تم اعتماد المنهج الوصفي، الذي يهدف كخطوة أولى إلى جمع بيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا دقيقة عن ظاهرة أو موضوع اجتماعي وتحليل ما تم جمعه من بيانات بطريقة موضوعية كخطوة ثانية للوصول إلى العوامل المكونة والمؤثرة على الظاهرة الإدمان على الهواتف الذكية وأثارها السلبية لدى الطالب الجامعي كخطوة ثالثة ويتلاءم كل ذلك مع طبيعة الموضوع المدروس.

2. مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة الحالية في المركز البيداغوجي للأطفال المتخلفين ذهنيًا بالمسيلة.

عينة الدراسة:

عينة الدراسة الاستطلاعية:

نتأسف عن النقص الحاصل غير المتعمد في الجانب التطبيقي الذي لم يتطرق له في مذكرة تخرجنا المعنونة ب:

أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى أساتذة المركز البيداغوجي

دراسة ميدانية على أساتذة المركز البيداغوجي للأطفال المتخلفين ذهنيًا، وهو أمر خارج على نطاق إرادتنا، فالسبب الرئيسي في ذلك الأزمة الصحية العالمية المعروف بالفيروس " كورونا «، هذه الجائحة التي فرضت تحديات جد كبيرة على مختلف الدول العالم بما فيها الجزائر، وفرضت علينا التوقف عن مزاولة الدراسة والتزام بالحجر المنزلي.

ونظرًا لعدم وجود أية بوادر عن عودة العمل هو مصت عصي علينا بالعمل الميداني كون المبحوثين التي تقوم عليهم دراستنا هم أساتذة المركز البيداغوجي للأطفال المتخلفين ذهنيًا.

الفصل الثالث: إجراءات منهجية الدراسة

وفي الأخير نرجو أن نكون قد وفقنا في إنجاز هذا العمل وكما نأمل أن نتدارك كل هذه النقائص في المستقبل القريب.

عينة الدراسة الأساسية:

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة غرضيه غير عشوائية بغرض الحصول على عينة محددة أساتذة المركز البيداغوجي للأطفال المتخلفين ذهنياً.

3. حدود الدراسة:

تمثلت حدود الدراسة الحالية فيما يلي:

الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة الحالية المركز البيداغوجي للأطفال المتخلفين ذهنياً بالمسيلة.

4. الأساليب الإحصائية:

-تم الاستعانة في هذه الدراسة بنظام الحزم الإحصائية spss الاصدار 25.

-التكرار والنسب المئوية (خصائص أفراد العينة).

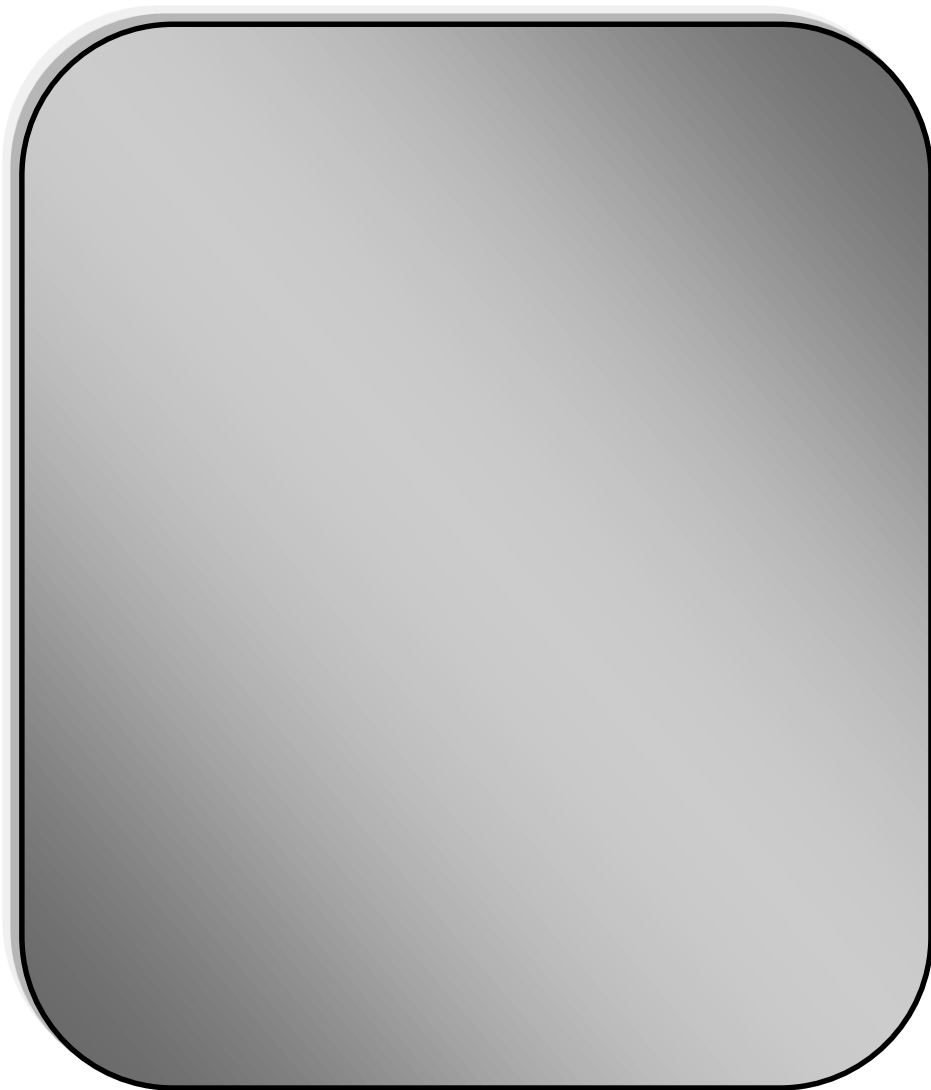
-اختبار test-t لعينتين.

الفصل الثالث: إجراءات منهجية الدراسة

خلاصة:

تم عرض في هذا الفصل أهم الخطوات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية لهذا البحث والتي تعتبر الركيزة الأساسية لأي بحث علمي فقد تطرقنا إلى بيان المنهج المتبع وكذا العينة وبعدها عرضنا الأدوات المستعملة وتقديم الأساليب الإحصائية المتبعة في هذه الدراسة وبهذا نقوم في الفصل الثاني بعرض وتفسير النتائج التي حصلنا عليها.

خاتمة



في الختام يمكن القول إن الأساتذة لازالوا عرضه للكثير من الضغوط والتحديات التي ينبغي عليهم مواجهتها في سياق حياتهم بأبعادها النفسية والاجتماعية والبيولوجيا وعلى رغم من استخدام هؤلاء المزيد من الاستراتيجيات إلا أن الشيء الملاحظ من خلال الدراسة ميل الأساتذة للمركز البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا لاستخدام استراتيجيات تجنبية معرفية سلوكية حيث تشابه نتائج الدراسة الحالية في عدد من الدراسات السابقة في هذا المجال والتي أشارت إلى هناك أساليب فعالة في التخفيف من أعراض المرض كإعادة التقييم الإيجابي. والتعامل النشط والتخطيط وغيرها وان الإدراك السلبي للأحداث الضاغطة والإحساس بعدم الفعالية الذات في مواجهتها والسيطرة عليها قد ارتبط بشكل إيجابي بزيادة أعراض، وتمثلت مظاهر الإدراك السلبي في اتباع استراتيجيات سلبية كالشرود العقلي والانسحاب السلوكي.

قائمة المراجع



1. عبد الرحمان هيجان (1998): ضغوط العمل، مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، السعودية.
2. ماجدة بهاء الدين سيد عبيد 2008: الضغط النفسي ومشكلاته والأثر على الصحة النفسية، ط ١، دار الصفاء.
3. جلييلة معزة 2002: مدخل لعلم النفس المعاصر، دار المطبوعات الجامعية، ط ٢، دط.
4. على العسكر 2000، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الجزائر. ط 3
5. هناء احمد الشيوخ 2007: التعامل مع الضغوط النفسية، دار الوفاء للنشر والتوزيع، إسكندرية، دط.
6. طه عبد العظيم (2006): استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية ط ١، دار الفكر، عمان.
7. الددعي (2009): التعامل مع الضغوط النفسية، ط ١، دار الشرق، رام الله.
8. عثمان يخلف (2001): علم النفس الصحة، دار الثقافة لطباعة والنشر والتوزيع، ط ١، الدوحة.
9. شيلي تايلور (2008): علم النفس اصحي، ط ١، جامعة عمان الأهلية، الأردن.
10. يوسف سيد جمعة (2007): إدارة الضغوط، ط ١ مركز تطوير الدراسات العليا للبحوث للعلوم الهندسية، القاهرة.
11. منصوري مصطفى (2010): الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية مواجهتها، ط ١ دار قرطية، الجزائر.

12. حسين عبد العظيم طه وحسين عبد العظيم سلامة (2006): استراتيجية إدارة الضغوط التربوية والنفسية، سلسلة الإدارة التربوية الحديثة، ط ١، دار الفكر، عمان.
 13. علي بن علي (2000): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية، دار الوفاء للطباعة والنشر، القاهرة.
 14. جمال أبو دلو (2009): الصحة النفسية، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، ط 1
 15. سمير شيخاني (2003): الضغط النفسي، طبيعته، اسبابه، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان.
 16. بغيجه الياس (2006): استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية علاقتها بمستوى القلق والاكتئاب.
- المذكرات:
17. المزروع ليلي عبد الله (2009): أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الزوجات في منتصف العمر، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ام القرى، مكة المكرمة.
 18. عودة محمد محمد (2010): الخبرة الصادمة وعلاقتها التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية مع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
 19. دعو سميرة، شنوفي نورة (2013): الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى الطفل التوحد، مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي، جامعة بويرة، الجزائر.
 20. العنثري معزي بن سمير عياش (2004): علاقة الضغوط النفسية لبعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض، رسالة ماجستير، جامعة نايف السعودية.

21. يوسف حدة (2012): فاعلية إرشادي المعرفي السلوكي في تنمية بعض المتغيرات الوقائية من الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه، جامعة باتنة.
22. ناجية ديلي (2013): الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليم وعلاقته بالقلق، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي، جامعه الجزائر، بويرة.

المجلات:

23. شعبان رجب (2000): العلاقة بين أساليب الأقدمية الاحجامية مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية، مجلة علم النفس، العدد السادس، الهيئة العامة للكتاب، القاهرة.

عز