



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركز البحوث النفسية

مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية محكمة معتمدة

تصدر عن مركز البحوث النفسية

حاصلة على الاعتمادية

رقم الإيداع 614 / 1994 / الرمز الدولي 1816 – 1970

المجلد (35) – العدد (2) – الجزء (3)

وقائع المؤتمر العلمي السنوي السادس والعشرون الموسوم

(الأمن المجتمعي ... التحديات والمعالجات)

للمدة 6 – 7 / 3 / 2024

حزيران / 2024



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركز البحوث النفسية

مجلة

العلوم النفسية

مجلة علمية محكمة معتمدة تصدر عن مركز البحوث النفسية

المجلد 35 العدد 2 الجزء 3

ISSN : 1816 - 1970

رقم الأيداع : ٦١٤ / ١٩٩٤

الرمز الدولي : ١٩٧٠ - ١٨١٦

حزيران / 2024





مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية محكمة

رئيس التحرير/ أ.د. لطيف غازي مكي

مدير التحرير/ أ.م.د. علا حسين علوان

أعضاء هيئة التحرير

الاسم	مكان العمل	البلد
- أ.د. ياسر خلف رشيد الشجيري	جامعة الأنبار / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية / طرائق التدريس	العراق
- أ.د. أسامة حامد محمد	جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية / علم النفس التربوي / قياس وتقويم	العراق
- أ.د. كامل علوان الزبيدي	جامعة بغداد / كلية الآداب / أستاذ متمرس (متقاعد) / علم النفس – صحة نفسية	العراق
- أ.د. عبد الرزاق محسن سعود	الجامعة العراقية / كلية التربية للعلوم الإنسانية قسم العلوم التربوية والنفسية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.د. صفاء طارق حبيب	جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد / قسم العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم	العراق
- أ.د. بشرى عبد الحسين محمد	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.د. يوسف حمه صالح مصطفى	جامعة صلاح الدين / كلية الآداب – أربيل / علم النفس العام	العراق
- أ.د. زكريا عبد أحمد	جامعة تكريت / كلية التربية للبنات / قسم العلوم التربوية والنفسية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.د. مهند عبد الستار النعيمي	جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية / قياس وتقويم	العراق
- أ.د. إيمان صادق عبد الكريم	جامعة بغداد / كلية التربية للبنات / قسم العلوم التربوية والنفسية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.د. دونالد أوين كامرون	رئيس الجمعية الأمريكية للطب النفسي - الشخصية والصحة النفسية / واشنطن	الولايات المتحدة
- أ.د. أمل عبد الرزاق نعيم المنصوري	جامعة البصرة / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم الإرشاد التربوي	العراق

الاسم	مكان العمل	البلد
- أ.د. عصام توفيق قمر	كلية الدراسات العليا للتربية / المركز القومي لأصول التربية / التربية وعلم النفس	مصر
- أ.م.د. براء محمد حسن	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية / الشخصية والصحة النفسية	العراق
- أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.م.د. ميسون كريم ضاري	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.م.د. صباح عايش بنت محمد	جامعة الشلف / كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية / علم النفس العام	الجزائر
- أ.م.د. عبد الناصر أحمد محمد العزام	جامعة البلقاء التطبيقية / قسم العلوم النفسية / علم النفس التربوي / علم النفس التربوي	الأردن
- أ.م.د. زينة علي صالح	جامعة واسط / كلية الآداب / علم النفس العام	العراق
- أ.م.د. بيداء هاشم جميل	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية / علم النفس العام	العراق
- أ.م.د. مقبل بن عايد خليف العنزي	جامعة القصيم الحدود الشمالية / كلية التربية / قسم التربية والاحتياجات الخاصة	السعودية
- أ.م.د. سهلة حسين قلندر	جامعة بغداد / كلية التربية ابن الهيثم للعلوم الصرفة / علم النفس التربوي	العراق
- أ.م.د. رجاء ياسين عبد الله	جامعة كربلاء / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.م.د. زينب علي هادي	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية / قسم العلوم التربوية والنفسية / علم النفس التربوي	العراق
- م.د. ميس محمد كاظم	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ علم الاجتماع	العراق

مجلة العلوم النفسية
مجلة علمية محكمة معتمدة متخصصة تصدر عن
مركز البحوث النفسية
جمهورية العراق
قسمة اشتراك
أرجو قبول اشتراكي في مجلة العلوم النفسية :

..... لمدة () سنة ابتداءً من

..... الأسم :

..... العنوان :

..... قيمة الاشتراك :

طريقة الدفع :- نقداً () شيك () حوالة بريدية ()

رقم: تاريخ / /

التوقيع : التاريخ :

الأفراد: (125000) الف دينار عراقي داخل العراق (100) \$ او ما يعادلها خارج العراق للمؤسسات أو المؤتمرات : (90.000) الف دينار عراقي داخل العراق (70) \$ او ما يعادلها خارج العراق	قيمة الاشتراك لعدد واحد
--	----------------------------

شروط النشر في المجلة

أولا : تنشر المجلة الأبحاث والدراسات الأكاديمية القيمة والأصيلة باللغتين العربية والإنكليزية في حقل مجالات اهتمام المجلة نفسيا وتربويا ، والتي لم تقبل أو تنشر سابقا ، ويتحمل الباحث المسؤولية القانونية في كل القضايا المتعلقة بالأمانة العلمية إذا كان بحثه منشور أو قدم للنشر .

ثانيا: يخضع كل بحث مقدم للنشر في المجلة الى الاستلال الإلكتروني على أن لاتزيد درجة الاستلال عن (20) .

ثالثا : يقدم الباحث المقبول بحثه للنشر في المجلة تعهد خطي بعدم نشر بحثه في مجلة أخرى أو حصوله على قبول نشر مسبقا .

رابعا: يقدم البحث مطبوعا على نظام (Word 2007) مصحوبا بالعنوان للبحث مع أسم الباحث الثلاثي واللقب العلمي والأختصاص وأسم الجامعة والكلية والقسم والبريد الإلكتروني في بداية الصفحة الأولى للبحث باللغتين مع خلاصة للبحث باللغة العربية والإنكليزية مثبت فيها عنوان البحث واسم الباحث ومكان عمله على أن لاتزيد عن (250) كلمة فقط .

خامسا: يجب أن لاتتجاوز عدد صفحات البحث المقدم للنشر في المجلة أكثر من (25) صفحة فقط بما فيها الجداول والأشكال والملاحق ، وبخلافه يتحمل الباحث مبلغا إضافيا مقداره (2) الفين دينار عن كل صفحة إضافية ، ولايتجاوز البحث بعد الزيادة عن (35) صفحة بكل الأحوال .

سادسا: موافقة أثنين من المحكمين المختصين الذين يقومون بالبحث علميا قبل نشره ، بالإضافة الى تقويم البحث من ناحية اللغة العربية والإنكليزية .

سابعاً: يراعى في كتابة البحث الآتي :

1- الأصول العلمية في كتابة البحث من حيث الدقة في التوثيق والأمانة العلمية في العرض.

2- يقدم البحث بنسختين مطبوعة على ورق أبيض (A4) مطبوعة على الحاسوب وعلى جهة واحدة من الورقة مع قرص (CD)، بالمواصفات الآتية :

- الحاشية العليا 4.50 سم .
- الحاشية السفلى 4.50 سم .
- الحاشية اليمنى 3.75 سم .
- الحاشية اليسرى 3.75 سم .
- يكون الخط المستخدم نوع (Meersoft Word)، حجم الخط (14) بالنسبة للمتن و(12) بالنسبة للجداول .
- تحتوي كل صفحة على (22) سطر فقط وفقاً لبرنامج التتضيد .
- يكون التباعد بين الأسطر للصفحة الواحدة (1.15).
- تكون الأشكال والجداول واضحة ، وتستخدم فيها الأرقام العربية والنظام العالمي للوحدات .
- يكون البحث خالي من الأخطاء اللغوية والنحوية ولا تتحمل المجلة مسؤولية ذلك .
- لا تستعمل الهوامش في أسفل الصفحات وإنما يشار رقمياً الى المصادر حسب موضوعها في نهاية البحث من خلال ذكر أسم الباحث والسنة وعنوان البحث من جهة النشر والطبعة وتكتب بأسلوب (APA) ...مثال
- الهاشمي ،عدنان علي (2009). تحمل المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى التدريسيين في الجامعة ،رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة.....، كلية ، قسم
- يلتزم الباحث بدفع مبلغ قدره (125) الف دينار من داخل العراق ، و (100) دولار أمريكي من خارج العراق .

- يلتزم الباحث بالتعليمات المؤشرة من الخبراء ،ويعيد الباحث النسخة الأصلية للمجلة مع نسخة جديدة ورقية أخرى مصححة .
- لاتعاد البحوث الى أصحابها قبلت أم لم تقبل للنشر.
- لايزود الباحث بكتاب قبول النشر ، الأبعد التزامه بالتعليمات أعلاه وتسليم النسخ الورقية كافة .
- المجلة غير مسؤولة عن نشر الأبحاث بعد مرور (90) يوم من دون مراجعة الباحث للمجلة والتزامه بالتعليمات كافة .
- ثامنا : تحتفظ المجلة بحقها في أن تحذف أو تعيد صياغة بعض الكلمات أو الجمل بما يتلائم مع أسلوبها في النشر .
- تاسعا: تنتقل حقوق نشر البحث الى المجلة حال أشعار الباحث بقبول بحثه للنشر .

مجالات اهتمام المجلة



1. البحوث والدراسات في مجالات العلوم التربوية والنفسية بفروعها المختلفة والطب النفسي، و الباراسايكولوجي .
2. المؤتمرات والندوات العلمية الوطنية والعربية والعالمية التي تعقد حول التخصصات في الفقرة المذكورة اعلاه
3. نشاطات وفعاليات المركز والمؤسسات الاخرى التي تهتم بالمجالات - الواردة في الفقرة (1).

((في هذا العدد))

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
1	التحديات الاجتماعية لبطالة الشباب في المجتمع العراقي (دراسة اجتماعية)	م. د أحمد باقر جمعة وزارة التربية / مديرية تربية ذي قار	22 – 1
2	واقع ومؤشرات التعايش السلمي والسلم المجتمعي لدى عينة من المجتمع العراقي	أ.د بشرى عبد الحسين أ.م.د سيف محمد رديف م.د ميس محمد كاظم وزارة التعليم العالي والبحث العلمي مركز البحوث النفسية	70 – 23
3	العنف السبيرياني الموجه ضد المرأة	م.م زيد نجم عبدالله العبادي جامعة كربلاء - كلية التربية للعلوم الانسانية - قسم العلوم التربوية والنفسية	86 – 71
4	الإلحاد الضمني والصريح لدى طلبة الجامعة العراقية (دراسة مقارنة)	أ.م.د. براء محمد حسن أ.م.د. مؤيد عبدالسادة راضي م.م. هدى سعد سلوم وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية	104 – 87
5	النزعة نحو التحرش الجنسي لدى موظفي الدولة العراقية	أ.م.د. مؤيد عبدالسادة راضي أ.م.د. براء محمد حسن أ.م.د. هناء مزعل حسين وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية	118 – 105
6	أستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية (دراسة نظرية)	أ.م.د. أسيل مهدي نجم الجامعة المستنصرية / كلية الآداب / قسم علم النفس م.م حازم رحيم شلتاغ وزارة التربية / مديرية تربية الكرخ الثانية	130 – 119

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
7	الآباء المدمنين وعلاقات أبنائهم الاجتماعية	ايمان حسن عبد هيئة الحشد الشعبي / معاونية الطبابة	144 – 131
8	تأثير الابتزاز الالكتروني على الامن المجتمعي	م.م امانى عبد سليم م.م هاجر مثنى صالح وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية	158 – 145
9	الامن الفكري ودوره في تعزيز الصحة النفسية	م.د هديل علي جبر وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية	172 – 159
10	الأمن السيبراني وأثره في الحد من الابتزاز الإلكتروني للأسرة العراقية "دراسة في الآليات والتحديات"	م.م.علي علاء حسين الرهيمي كلية الإعلام –الجامعة الإسلامية في النجف الأشرف	198 – 173
11	العنف الاسري المدرك وعلاقته بالاتجاه نحو التطرف لدى عينة من المراهقين	أ.م.د هناء صادق البدران جامعة البصرة / كلية التربية للعلوم الانسانية	234 – 199
12	الحاجات النفسية للطلبة لأبناء شهداء الحشد الشعبي	م.م جولان حسين خليل وزارة التعليم العالي والبحث العلمي مركز البحوث النفسية	246 – 235
13	الفكر التربوي والتعايش السلمي عند امير المؤمنين-خطب نهج البلاغة- انموذجا	حيدر خزعل فهد عكاب جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد	274 – 247
14	المثالية الزائدة لدى المتفوق	م.م طالب خضير عبد م.م صدى صالح احمد وزارة التربية / المديرية العامة للتربية في محافظة ذي قار	292 – 275
15	المؤسسات الجامعية ودورها في تحقيق أبعاد الأمن المجتمعي	أ. د. منتهى عبد الزهرة العزاوي الجامعة المستنصرية / كلية التربية م.م. صفاء عبد الحسين وزارة التربية	314 – 293

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
16	الموقف الفقهي والقانوني للجرائم السيبرانية الواقعة على الاشخاص التهديد والابتزاز نموذجاً	م.م : نبأ جواد جبار أ.د. مسلم كاظم عيدان كلية الامام الكاظم (ع)	342 – 315
17	انعكاسات الأمن المائي العراقي على الأمن المجتمعي (دراسة تحليلية)	أ.د. محسن عبد علي الفريجي جامعة المستقبل أ.د. كاظم موسى محمد جامعة الموصل	362 – 343
18	التحدي وعلاقته بالخوف من التقييم السليبي لدى طلبة الجامعة	أ.د. صفاء حسين محمد علي الاسدي م.د عبير مهدي حسن التميمي الجامعة المستنصرية / كلية التربية	380 – 363
19	القوة الناعمة والهوية الاجتماعية	أ.م.د. حوراء محمد علي المبرقع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي مركز البحوث النفسية	402 – 381
20	انعكاس بيئة الإعلام الجديد على القيم الاجتماعية لدى مجتمع الأطفال	م.م. ريام حاكم مشجل الكلابي كلية الإعلام - الجامعة الإسلامية فرع النجف م.د. إياد عباس الجنابي كلية الآداب - قسم الإعلام / جامعة الكوفة	418 – 403
21	الاديان السماوية وموقفها من التربية والتعليم وما دورها في إستقرار الامن المجتمعي	م.م. أنور خالد فرحان جامعة بغداد / كلية التربية للبنات قسم التربية الاسلامية وعلوم القرآن	436 – 419
22	الآليات المقترحة لمكافحة الإدمان على المخدرات من وجهة نظر أساتذة الجامعة	م.د هبة فرزدي محمد م.د ورقاء كاظم حراية م.م رؤى عباس علي م.د نور أحمد عبد الله وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / الجامعة المستنصرية	450 – 437
23	نمو المدن العشوائية وتأثيره في الامن الاجتماعي	م.م رشا محمد حسن الجامعة المستنصرية / مكتب رئيس الجامعة	466 – 451

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
24	دوافع وأسباب أنتشار الشائعات عبر مواقع التواصل الاجتماعي من وجهة نظر أساتذة الجامعات	أ.م.د. بيداء هاشم أ.م.د. تهاني طالب أ.م.د. بشرى عثمان م.م. هبة حسين م.م. احمد عباس وزارة التعليم العالي والبحث العلمي مركز البحوث النفسية	496 – 467
25	العنف ضد المرأة دراسة ميدانية في مدينة بغداد	أ.م. صبا حسن عبد علي جامعة بغداد / مركز التعليم المستمر م.د. ابتسام هادي جامعة بغداد / كلية الهندسة الخوارزمي	532 – 497
26	اثار مواقع التواصل الاجتماعي على رياض الاطفال (الاثار السلبية والايجابية انموذجا)	أ.م.د. نسرين جواد شرقي جامعة بغداد / كلية التربية للبنات	564 – 533
27	الغف الرقمي وانعكاساته على الشباب الجامعي (دراسة ميدانية في جامعة ديالى)	م.د. حسين إبراهيم العنبري وزارة التربية العراقية – المديرية العامة لتربية محافظة ديالى	604 – 565
28	دور الكوادر التربوية في تعزيز الامن المجتمعي (دراسة اجتماعية تحليلية)	م د خالد مجيد صالح الحيالي ديوان الوقف السني - دائرة التعليم الديني والدراسات الاسلامية	622 – 605
29	دور المناهج التعليمية في تنمية الامن المجتمعي لدى طلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظر المدرسين	أ.م. رنا فاضل عباس الجنابي وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية	654 – 623
30	سيكولوجية الصورة الإرهابية (التحليل لنفسي لصورة الإرهابي البغدادي)	م. د عقيل حبيب عبيد مديرية تربية الديوانية / الإرشاد التربوي	688 – 655
31	شذرات من تراثنا المعرفي العربي في تحقيق الأمن المجتمعي النبي والوصي أنموذجاً	م.د. طه حسين عيسى كلية الإمام الكاظم للعلوم الإسلامية الجامعة	702 – 689

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
32	المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بالتسامح الاجتماعي عند طلاب جامعة بغداد	م.د.رجاء صدام جبر العبودي وزارة التعليم العالي والبحث العلمي مركز البحوث النفسية	732 – 703
33	مضار ومنافع شبكات التواصل الاجتماعي على الامن المجتمعي	أحمد قاسم شاكر وزارة التعليم العالي والبحث العلمي- مركز البحوث النفسية	754 – 733
34	مهددات الهشاشة الحضرية والأمن المجتمعي ... دراسة اجتماعية ميدانية في مدينة بغداد	م.د آلاء علي مجيد القيسي جامعة بغداد - المركز الوطني للدراستات السكانية والديموغرافية أ.م.د مهند طالب عبد جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلم الرياضة	782 – 755
35	التدابير البديلة للأحداث ودورها في الحفاظ على الأمن المجتمعي (دراسة مقارنة)	م . د . أياد سعود هاشم المسعودي كلية الصفوة الجامعة / قسم القانون	812 – 783



استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية (دراسة نظرية)

أ.م. د. اسيل مهدي نجم

الجامعة المستنصرية / كلية الآداب / قسم علم النفس

م.م. حازم رحيم شلتاغ

وزارة التربية / مديرية تربية الكرخ الثانية / متوسطة الاخاء للبنين

المستخلص

الضغوط النفسية ظاهرة قديمة ملازمة للإنسان منذ وجوده على الأرض، إلا أنها أصبحت سمة هذا العصر الذي يتميز بالتغير المتسارع والتقدم العلمي، والتكنولوجي، ويسيطر عليه مفاهيم العولمة والكونية وكثرة الحروب، وان المواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد تتطوي على الكثير من مصادر القلق والضيق والتوتر والخطر والتهديد، وان اثار تلك المواقف لها تأثير على معظم جوانب شخصية الفرد في المستقبل، لذلك على الافراد اتباع إستراتيجيات للتعامل مع الضغوط.

وإن إدراك الفرد للضغط يعد من أهم الاستجابات الصحيحة الأولى لدى الفرد، واعتبر رد الفعل لذلك الضغط هو إدراك الفرد للتهديد المحتمل في المواقف الضاغطة، وهو اعتقاد الفرد بقدرته في مواجهة أو تجنب التهديد في ذلك الموقف، وهو الجانب الأهم. يعتبر موضوع الضغط النفسي من المواضيع الهامة التي شغلت بال العلماء والباحثين في مجالات الصحة العامة وعلم النفس والتربية ومختلف العلوم الإنسانية، وذلك لما تتركه من آثار ونتائج خطيرة ومدمرة على حياة الناس أفرادًا وجماعات، (الغريز، اللطيف، 2009: 18).

الكلمات المفتاحية : (الضغوط النفسية، استراتيجيات التعامل، المشكلات والاضطرابات النفسية والسلوكية، اساليب معالجة الضغط)



Strategies for dealing with psychological stress.

Abstract

Psychological pressure is an ancient phenomenon that has been inherent to man since his existence on Earth. However, it has become a feature of this era, which is characterized by rapid change and scientific and technological progress, and is dominated by the concepts of globalization, universalism, and the abundance of wars. The stressful situations that the individual experiences include many sources of anxiety, distress, tension, and danger. And threats, and the effects of these situations have an impact on most aspects of the individual's personality in the future, so individuals must follow strategies to deal with pressure.

The individual's awareness of pressure is one of the most important and first correct responses of the individual, and the reaction to that pressure is the individual's awareness of the potential threat in stressful situations, which is the individual's belief in his ability to confront or avoid the threat in that situation, which is the most important aspect. The issue of psychological stress is considered one of the important topics that has occupied the minds of scientists and researchers in the fields of public health, psychology, education, and various human sciences, due to the serious and devastating effects and consequences it has on the lives of people, individuals, and groups, (Al-Ghurair, Al-Latif, 2009: 18).

Keywords: (psychological stress, coping strategies, psychological and behavioral problems and disorders, methods of dealing with stress)



مشكلة وأهمية البحث

يلجأ بعض الأفراد إلى استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي تشتمل على نتائج ضارة على المدى الطويل استجابة لنزعة غير مخطط لها وغياب كلي للتفكير، بدلاً من استراتيجيات مواجهة إيجابية مع كونها فعالة بشكل متوسط على المدى القصير، وقد تم ربط استخدام استراتيجيات مواجهة سيئة التكيف بمجموعة من الاضطرابات النفسية بما فيها الكآبة، واضطرابات الأكل واضطرابات استخدام الأدوية (Anestis,et al, 2009:392)

اذ تعتبر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية عمليات مهمة وضرورية لجميع الأفراد، تختلف وتتغير تماشياً مع ما يتطلب الموقف متجهة نحو الواقع سواء داخلياً أو خارجياً، وهي عملية ذات مرونة وظيفتها مساعدة الفرد على تيسير وتخفيف وتحمل الضغوط الناتجة عن أحداث الحياة، وإنَّ استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية محاولات إرادية لمواجهة مشاكل آنية تحدث في الوقت الراهن (يوسف، 2007: 25).

تعريف اساليب التعامل مع الضغوط

الغريز وعبد اللطيف (2009)

"أنها المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديداتها الآنية والمستقبلية" (الغريز وعبد اللطيف، 2009: 02).

الضريبي (2010)

"هي الاستجابة أو الطريقة التي يستخدمها أو يتبعها الفرد في مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة للتخلص منها، أو الحد من آثارها، أو التكيف معها" (الضريبي، 2010: 9).

تعريف الضغوط النفسية

عرفها كل من:

Wolman(1972) ولمان

تحدي الفرد مع البيئة، والعوامل الكامنة في الضغط، والتي تقوده لمحاولة التوافق والتكيف مع البيئة، أو محاولة الهروب والانسحاب لتجنب هذه الضغوط

(Wolman, 1972,22)

جبسون (1991) Gbson



هي حالة من الإجهاد النفسي والبدني تنتج من الأحداث المزعجة أو من المواقف المحبطة، والتي يتمخض عنها بعض الانفعالات غير السارة مثل التوتر والغضب والاحباط

(Gbson,1991:100).

سارا فينو Sarafino (1994)

عبارة عن الحالة التي تنتج حين يقود التفاعل بين الشخص والبيئة الفرد إلى إدراك تناقض قد يكون حقيقياً أو غير حقيقي بين المطالب الناتجة عن الموقف والموارد البيولوجية (Sarafino ,1994: p74).

علي (2000)

هي سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة تعامله مع البيئة المحيطة به، والتي تفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية، والوصول إلى تحقيق التوافق (علي، 2000: 86).

طه وسلامة (2006)

يكون الفرد تحت الضغط النفسي عندما يشعر بأنه أمام حدث جديد يغمره وعليه مواجهته، يعتبر كذلك، ويظهر الضغط النفسي عندما لا توافق المتطلبات التي تفرضها الوضعية الجديدة كما يدركها الفرد، مع الفكرة الممكنة التي يعتقد أنها كاستجابة (التي يستجيب لها). والنتيجة هي الإحساس بفقدان التحكم (طه وسلامة، 2006: 12).

بعض النظريات المفسرة للضغط النفسي

في أول من ادخل مفردة الضغط (Walter Cannon 1914) يعد العالم ولتر كانون الأدبيات السيكو فسيولوجية في نظرية المواجه والهروب أثناء دراسته إنزيمات الجسم التي تقوم بعملية البناء والهدم الوظيفي، حيث لاحظ حدوث تغيرات بيولوجية تحدث للكائن في أثناء تعرضه للضغط، وتؤكد هذه النظرية ان الحياة البشرية تجلب معها الكثير من الأحداث الضاغطة المرغوبة وغير المرغوبة والتي قد تهدد الحياة مما يفرض على البشرية مقاومة هذه الأحداث او الهروب بعيداً عنها (Hockey, 1983:299).



أول من وضع قائمة لتصنيف الضغوط موراي (Murray 1939) وعدها ذات التأثيرات الجوهرية في مرحلة الطفولة، وتكونت القائمة من ضغط التأثير الأسري الذي وصفه بانفصال الوالدين، أو مرض أحدهما أو غيابه، والوفاة، والفقر، وعدم الاستقرار المنزلي، وضغط الكوارث الذي صنف ضمن ما يواجه الفرد من أحداث أو حوادث بيئية وضغط النقص والضياع وعدم الاهتمام والرفض والاحتقار وسوء المعاملة، والتسلط (طه وسلامة، 2006: 33).

وترى نظرية التحكم الذاتي لكل من كارفر وشاير (Carver & Scheier 1989). ان الفرد الذي يتسم بالاستعداد أو النزعة التفاؤلية غالبا يمتلك وسائل للتعامل مع الموقف الضاغطة مقارنة بصاحب النظرة التشاؤمية، وكما أن أصحاب النظرة التفاؤلية يخبرون إعرضا بدنية، ونفسية سلبية اقل مقارنة بالذين يفتقدونها (عسكر، 2000: 149).

التعامل مع الضغوط

لا تعتبر تقنيات التعامل مع الضغوط مجرد مجموعة للإسعافات الأولية تستخدمها في حالات الطوارئ فحسب، بل هي عبارة عن مجموعة من الأدوات التي يمكنك استخدامها كل يوم للتعامل مع المشكلات التي تواجهها سواء كانت كبيرة أم صغيرة. ومن الأفضل أن تجعل هذه الأدوات جاهزة للاستخدام وأن تضيف إليها بضع أدوات من وقت لآخر وقد أثبت أن استمرارية التعرض للضغوط يؤدي تدريجيًا إلى فقدان هذه الطاقة وانهارها ومن ثم تضعف في الحالات البشرية قدرة الجسم على المقاومة فتحدث الأمراض والوفيات المبكرة (الغريز وعبد اللطيف، 2009: 20). وان إحدى الاستراتيجيات الفعالة في التعامل مع الضغوط النفسية هي تغيير نظرتك للأمور. على سبيل المثال، بدلاً من الشعور بالإحباط والتعب الشديد بسبب مشكلة أو واقعة، يمكنك محاولة النظر إلى الأمر بطريقة إيجابية ومحاولة البحث عن الجانب الإيجابي في الوضع، والتفكير في الحلول الإيجابية التي يمكن أن تساعدك على التغلب على المشكلة، أو طلب الدعم الاجتماعي للحصول على نصيحة أو للتعبير عن الانفعالات (Liman, 2006, 27).

المشكلات والاضطرابات النفسية والسلوكية الناجمة عن الضغوط النفسية:

الاكتئاب، القلق، القابلية للاستثارة والتعب، الغضب والعُدوان، التوتر والملل، العصبية الزائدة، فقدان القدرة على التركيز، انخفاض تقدير الذات، نوبات الهلع، النسيان وضعف الذاكرة، المخاوف المرضية، عدم الصبر والتسرع، التردد المزمن، التعرض للحوادث، الإحساس بالإحباط



والانزعاج، العجز عن الاسترخاء، السلوك الاندفاعي، القرارات اللامنطقية، الاستجابات الانشاقية والتحولية، كرب ما بعد الصدمة، الأرق وقلة النوم، الشره الزائد أو فقدان الشهية، اضطرابات الكلام، التدخين وتعاطي المخدرات (يوسف، 2007: 35).

العوامل التي تسبب الضغط:

- 1- زيادة الأعمال والأحمال بشكل يفوق قدرة الشخص الحقيقية.
- 2- زيادة ضغوط العمل حيث يطلب من الفرد أعمال كثيرة في وقت قصير.
- 3- الأحداث الحياتية التي يمر بها الإنسان مثل الحزن والتعاسة والزواج والطلاق والحسد والكراهية وغيرها من المشاعر.
- 4- التعرض لازمات وانتكاسات صحية (الهنداوي، 1994: 92).

أنواع الضغوط التي يتعرض لها الإنسان

الضغط السلبي: وهو مجموعة الصعوبات التي تؤثر علينا سلبا بحيث لا نستطيع تحملها لأنها تفوق طاقتنا الاستيعابية فتسبب لنا الإرهاق الجسدي والفكري وقد تسبب لنا الأمراض مع الوقت.

الضغط الإيجابي: وهو مجموعة التحديات التي تقابلنا في الحياة وتحثنا على التغلب عليها وإيجاد المسالك المناسبة لتجاوزها مثل النجاح في الامتحان أو بناء مسكن أو تأمين مال معين لتنفيذ مشروع ما أو التغلب على مشكلة فنية في مشروع.

الاستراتيجيات السلبية في الاستجابة للضغط السلبي

- 1- الهروب من المشكلات والإصرار على أن الأمور تسير على خير ما يرام.
- 2- القلق والتفكير الدائم في المشكلات وتوقع النتائج السلبية دون المحاولة في إيجاد حلول ايجابية.
- 3- التردد وعدم القدرة على اتخاذ القرار المناسب والانتقال الانفعالي من قرار إلى آخر هربا من الالتزام بمسار معين.
- 4- المماطلة والتأخير في تنفيذ المهمات الموكلة للأشخاص والتوجه نحو القيام بأعمال ثانوية أو غير ضرورية.
- 5- البحث عن التسالي والاهتمام بالأعمال السطحية والتسالي على الحاسب في المكتب هربا من الشعور بالكآبة.



- 6- محاولة التفتيس عن المشاعر والبكاء وزرف الدموع عند وجود أي انتقاد لاذع.
- 7- الانزواء والانسحاب الهادئ من جميع النشاطات التي تقوم داخل المؤسسة وعدم المشاركة فيها (Cohen&Williamson,1991:99-187).

الاستراتيجيات تساعدك في البقاء على المسار الصحيح.

1. خصص وقتاً لنفسك : إذا استغرقت 10 إلى 20 دقيقة فحسب في التفكير الهادئ، فقد يخفف ذلك من شعورك المزمّن بالضغط والتوتر، كما يزيد من قدرتك على تحملها. استمع إلى الموسيقى واسترخِ وحاول التفكير في أشياء إيجابية أو اجعل ذهنك صافياً تماماً من الأفكار. إذا كنت تشعر بتوتر العضلات خلال اليوم، فخذ فترة راحة قصيرة. تنفس بعمق واستنشق حتى تصل في العد إلى الرقم 6، وتوقف للحظة ثم أطلق الزفير ببطء.
2. ممارسة الرياضة بانتظام : يمكن أن تساعدك ممارسة الرياضة في السيطرة على الشعور بالاكتئاب والقلق. فإذا كنت تمارس الرياضة لمدة 30 دقيقة فحسب في اليوم، فسوف تعود بالنفع على جسمك وعقلك.
3. تناول الطعام الصحي : يجب على الفرد اتباع نظاماً غذائياً غنياً بالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة للحصول على مزيد من الطاقة وإبقاء الضغوط تحت السيطرة. قد يعطيك الكافيين شغلة من النشاط، ولكن سريعاً ما يزول تأثيرها.
4. مقاومة التعهد بالمزيد من الالتزامات : بدلاً من البحث عن سبل لإقحام المزيد من الأنشطة في روتينك اليومي، ابحث عن طرق لإخراج بعض الأنشطة منه. وتذكر أنه يمكنك رفض الطلبات الجديدة حتى يتسنى لك تخصيص الوقت للأنشطة التي أنت ملتزم بها بالفعل.
5. الاستعداد دوماً : توقع مواجهة صعوبات. سواء كان ذلك تحضيراً لمشروع في العمل أو تخطيطاً لاجتماع العائلة أو رعاية طفل مريض، فإن استعدادك الدائم قد يساعدك على مواجهة المواقف الضاغطة بثقة. وخصص وقتاً إضافياً لتهدئة أعصابك المتوترة عند الضرورة.
6. طرد الأفكار السلبية : إذا وجدت أنك تقول لنفسك لا يمكنني فعل ذلك، فانزع نفسك من هذا التفكير وعد لانتباهك. وبدلاً من ذلك، قل لنفسك هذا الأمر سيكون صعباً. ولكني



أستطيع القيام بذلك. إعادة تفسير الأفكار السلبية بشكل إيجابي قد تساعدك في التعامل مع المواقف التي تسبب الضغط النفسي.

7. الاحتفاظ بروح المرح : تُعد الفكاهة طريقة رائعة لتخفيف الضغط النفسي، حيث يؤدي الضحك إلى إفراز الإندورفينات؛ وهي مواد طبيعية تساعد على تحسين المزاج والحفاظ على السلوك الإيجابي. كما تشير الدراسات إلى أن الضحك قد يقلل من ضغط الدم ويعزز جهاز المناعة ويزيد الدورة الدموية أيضًا.

8. طلب المساعدة : إذا واجهت عوامل ضغط جديدة وكانت تعيق من قدرتك على التكيف أو فقدت بعض الأساليب، التي كانت تساعدك في السابق، فعاليها، فقد تحتاج إلى البحث عن مصادر للدعم. توجد الكثير من الكتب والمواقع الإلكترونية ومجموعات الدعم المخصصة لمساعدة الأشخاص على تجاوز الأوقات الصعبة. وقد تجد أنه من المفيد التحدث إلى استشاري أو اختصاصي صحة عقلية متخصص. ففي بعض الأحيان، قد يكون من المفيد الاستعانة بوجهة نظر خارجية (الفرماوي، 2009: 16)

إجراءات لتخفيف الضغط النفسي اليومي

1. إغماض العينين والتنفس العميق.
2. تحريك الكتفين والقدمين
3. المشي السريع في المكتب أو في مكان العمل لمدة دقائق.
4. تناول فنان من القهوة أو الشاي أو غسل اليدين أو مسح الوجه.
5. الحركة عامل هام في تخفيف الضغوط.
6. تحسين ظروف العمل.
7. تغيير المكاتب والطاولات داخل المكتب.
8. التخلص من التراكمات في العمل.
9. وضع قائمة الأولويات لتنفيذ الأعمال.
10. تنظيم العمل وجدولته وبرمجته.
11. إصلاح الأعطال والمقابس الكهربائية والهاتف.
12. تمارين الاسترخاء وسماع الموسيقى الهادئة في المكتب.



13. قراءة كتاب ممتع في الحافلة إلى المكتب أو في أثناء أوقات الفراغ.

14. العلاج بالعطور .

15. تدليك العضلات تدليكا عميقا لتحريك الدورة الدموية.

16. تدليك أخص القدمين بالماء الساخن (يوسف ، 2006: 29) .

إجراءات لتخفيف الضغوط النفسية بشكل دائم

1- تعلم العادات الصحية في المأكّل والمشرب والملبس والسلوك العام.

2- الالتزام بعدد معين من ساعات النوم.

3- تناول الطعام الصحي والابتعاد عن الوجبات السريعة والمشروبات الروحية والغازية.

4- عدم الإفراط في تناول الكحول.

5- القراءة المسائية قبل النوم.

6- تشجيع ممارسة الهوايات والاهتمامات الشخصية.

7- معالجة المشكلات الاجتماعية في المنزل.

8- الابتعاد عن الأشخاص السلبيين في العمل.

9- النفاؤل في الغد

10- الاهتمام بالأحلام والعمل على تحقيقها.

11- القيام بالتمارين الرياضية المناسبة من مشي سريع أو ركوب دراجة هوائية أو الالتحاق بنادي رياضي.

رياضي.

12- معرفة الحقوق والحدود والواجبات.

13- مواجهة المتغيرات في العمل والحياة

14- فكر في الخيارات المطروحة. الرفض ليس حلا في معظم الأوقات.

15- الاعتراف بمواطن القوة والضعف لدى الإنسان.

16- تجنب الأشخاص السلبيين والمزعجين.

17- ادرس المواقف الطارئة وتعلم كيف تقدر المواقف

18- تقدير الوقت الكافي لإنجاز الأعمال مهما كانت (هلال ، 1991: 23)



اساليب لمعالجة الضغط:

- 1- تحديد الواجبات التي يمكنك القيام بها وانجازها ضمن المدة المحددة والتخلي عما لا تستطيع انجازه.
- 2- تحديد حجم وخطورة المشكلات التي قد يواجهها الشخص أثناء العمل وتحديد الأبعاد.
- 3- التأمل علاج جيد للمشكلات الطارئة أثناء العمل.
- 4- عزل المشكلات والتحديات وتحييدها عن بعض وفرزها بحيث ينفرد الإنسان في حل كل مشكلة على حده.
- 5- اعتماد أسلوب المروحة في حل المشكلات بحيث يتم مقارنة المشكلة من عدة وجوه وصولاً إلى الحل النهائي.
- 6- تحقيق التوازن في حل المشكلات وإيجاد الحلول المنطقية المعقولة.
- 7- الدخول في صلب المشكلة ومحاولة حلها مباشرة وعدم اللف والدوران في مقارنة الأمور (كامل، 2004:34).

خطوات للتغلب على المشاعر السلبية

- 1- فكر دائماً أن الإنسان قوي رغم الظروف القاسية التي قد يمر بها- اجعل شعورك عادياً ومحايذاً.
 - 2- تجاوب مع المواقف الطارئة- ابتعد عن الأفكار السلبية والعداوية.
 - 3- حاول عقلنة التأهب لمواجهة المشكلات. حاول أن تسيطر على الوضع الطارئ داخلياً وخارجياً.
 - 4- حاول أن تسيطر على حالة الضغط بالنظر إلى الإيجابية إلى الحياة والمواقف التي تواجهها. حاول أن تكون قادراً على تحديد مشاعرك مسبقاً.
- اكتب قائمة تدقيق للتحكم بالضغط في حياتك. هل تستطيع فهم حالة الضغط التي تمرّ بها؟ هل تستطيع تحديد العوامل التي تؤدي إليها؟ هل تستطيع أن تخفف الضغط تخفيفاً فورياً؟ هل تستطيع أن تخفف الضغط تخفيفاً دائماً؟ هل تمتلك القدرة على النظر بإيجابية إلى العوامل المحيطة؟ إذا كان الجواب "نعم" فأنت على الطريق الصحيح لمواجهة الضغوط، وإذا كان الجواب "لا" عليك أن تعيد البحث عن الأمور التي تتحكم بالضغط من جديد (يوسف، 2004: 28).



فوائد التحكم بالضغط:

- 1- عودة الحماس والنشاط إلى حياتنا والقدرة على المعالجة المنطقية للمسائل الطارئة.
- 2- قلة التعب وثورات الغضب والتحسين الجسدي والنفسي وتحسين الأداء يؤدي إلى زيادة الإنجازات.
- 3- سهولة الحفاظ على الإنجازات والراحة المستمرة نتيجة الشعور الدائم بتخفيف الضغط
- 4- زيادة القدرة على التمثيل بحيث تظهر ما ليس فيك وتخفي ما لا تريد إظهاره (عبيد، 2009: 10-6).

لا تفقد حماسك إذا كنت تفشل أحياناً في التعامل مع مواقف الضغط والتوتر، على النحو الذي تفضله. فالتغيير يستغرق بعض الوقت وتعد الانتكاسات جزءاً من منحى التعلم. تعلم من التجربة وخطط لتخطي هذه العقبة في المرة التالية. إذا حدثت لك انتكاسة، فلا تستسلم ركز على ما يمكنك فعله لاستعادة السيطرة على الموقف.

المصادر العربية

عبيد، ماجدة بهاء الدين السيد، (2009)، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار صفاء للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان.

عسكر، علي (2000)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث الطبعة الثانية، القاهرة، مصر.

علي، عبد السلام على (2000) المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين في المدن الجامعية، مجلة علم النفس، العدد 53، الهيئة العامة للكتاب

الغريز، أحمد نايل وعبد اللطيف، أحمد، (2009) التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق، الطبعة الأولى، عمان.

الضريبي، عبد الله (2010) اساليب مواجهة الضغوط النفسية والمهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، المجلد، 26، العدد الرابع.

طه، عبد العظيم حسين وسلامة، عبد العظيم (2006) استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر، عمان.



- الفرماوي، حمدي علي، (2009) الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، دار صفاء للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان.
- كامل، محمد علي (2004): الضغوط النفسية ومواجهتها، مكتبة الساعي، جدة، المملكة العربية السعودية.
- هلال، محمد عبد الغنى (1991). مهارات إدارة الضغوط: السيطرة والتحكم، القاهرة: مركز تطوير الأداء والتنمية.
- الهنداوي، وفية (1994): استراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل، الإداري، السنة السادسة عشرة العدد 58، الرياض.
- يوسف، جمعة سيد، (2007)، أداراه الضغوط في علم النفس الكلينيكي، كلية الآداب_جامعة القاهرة .
- يوسف، جمعة سيد (2004). إدارة ضغوط العمل: نموذج للتدريب والممارسة، القاهرة: دار إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.

English References

- Anestis, et al. (2009). Dysregulated eating and distress: Examining the specific role of negative urgency in a clinical sample. Cognitive Therapy and Research, 33, 390–397
- Wolman. B. Et. Al. (1972) Dictionary of Behavioral. 4 Sciences Macmillam.
- Sarafino, E. P. Health Psychology: biopsychosocial interactions. 1994.
- Gibson, D. V., & Smilor, R. W. (1991). Key variables in technology transfer: A field-study based empirical analysis. Journal of engineering and Technology Management, 8(3-4), 287-312.
- Cohen, S. & Williamson, G.M. (1991), Stress and infectious disease in humans. Psychological Bulletin, 98, 310-357.
- Hockey, Robert (1983): Stress and Fatigue in Human Performance, England, John Wiley and sons