

**أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى العاملين بالإدارات التعليمية  
وأثره على الأداء المهني للمعلمين**

**بحث فى التربية تخصص الصحة النفسية**

**إعداد**

**عبد العزيز فهمي محمد**

**إشراف**

**أ.م.د. / نور محمد جلال**

**أستاذ الصحة النفسية**

**كلية التربية - جامعة حلوان**

**أ.د. / سهام علي عبدالحميد الشريف**

**أستاذ الصحة النفسية**

**كلية التربية - جامعة حلوان**

**٢٠٢٤م**

## المستخلص باللغة العربية

الضغط النفسي حالة نفسية وبدنية وشعورية تنتاب البشر جميعاً وفي جميع الأعمار، نختبرها نحن البشر عندما نشعر بوجود خطر أو سبب يعرض استقرارنا، أو وجودنا المادي، أو الاجتماعي، أو لمن نرتبط به بعلاقات أسرية أو عاطفية، كما نواجه في حياتنا الخاصة والعامة العديد من الأزمات النفسية، ولا تكمن المشكلة في حدوثها بل تكمن في ردود أفعالنا تجاهها وكيفية تعاملنا وإدارتنا لهذه الطوارئ خاصةً وأننا في الزمن الحالي وفي العالم العربي تحديداً بحاجة للاهتمام والرعاية النفسية بكافة الوسائل المتاحة لاحتواء تأثير الصدمات علينا .

وقد يكون الضغط النفسي إيجابياً، أي أنه يقود إلى خلق تغيرات وتحديات تعود بالنفع على الفرد بحيث تزيد من أدائه وتدفعه إلى المزيد من الثقة بنفسه، أو قد يكون سلبياً، فيترك وراءه العديد من الأعراض الجسدية والنفسية والسلوكية، قد تكون مؤقتة، أو قد تلازمه طيلة حياته، فيعاني من مشكلات صحية واجتماعية كحدوث جلطات القلب . وتتنوع المصادر التي تؤدي إلى الضغط النفسي، فهناك مصادر معروفة يمكن الإستدلال عليها بسهولة، مثل وجود صراع عائلي، أو مرض مزمن وخطير، أو حدوث وفاة أحد الأقارب، أو أزمة مالية، أو أشياء تتعلق بالعمل، أو الطلاق، أو الفشل في تحقيق إنجاز ما وغيرها . وهناك مصادر خفية للضغط النفسي، قد تكون مؤذية تماماً

واسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية التفكير الإيجابي وعلاقته بالكفاءة والرضا عن الحياة لدى عينة من العاملين بالادارات التعليمية

## Abstract

Psychological stress is a psychological, physical and emotional state that affects all humans at all ages. We humans experience it when we feel there is a danger or a reason that threatens our stability, our material or social existence, or those with whom we are connected by family or emotional relationships. We also face many psychological crises in our private and public lives. The problem does not lie in their occurrence, but rather in our reactions to them and how we deal with and manage these emergencies, especially since we are currently in need of attention and psychological care by all available means to contain the impact of shocks on us. Psychological stress may be positive, meaning that it leads to the creation of changes and challenges that benefit the individual in a way that increases his performance and pushes him to have more self-confidence, or it may be negative, leaving behind many physical, psychological and behavioral symptoms that may be temporary, or may accompany him throughout his life, and he suffers from health and social problems such as heart attacks. The sources that lead to psychological stress vary. There are known sources that can be easily inferred, such as the presence of a family conflict, a chronic and serious illness, the death of a relative, a financial crisis, work-related matters, divorce, failure to achieve an accomplishment, etc. There are hidden sources of psychological stress that may be completely harmful. The results of the study revealed the effectiveness of positive thinking and its relationship to perfectionism and life satisfaction among a sample of employees in educational administrations

## مقدمه

الضغط النفسي حالة نفسية وبدنية وشعورية تنتاب البشر جميعاً وفي جميع الأعمار، نخبرها نحن البشر عندما نشعر بوجود خطر أو سبب يعرض استقرارنا، أو وجودنا المادي، أو الاجتماعي، أو لمن نرتبط به بعلاقات أسرية أو عاطفية، كما نواجه في حياتنا الخاصة والعامة العديد من الأزمات النفسية، ولا تكمن المشكلة في حدوثها بل تكمن في ردود أفعالنا تجاهها وكيفية تعاملنا وإدارتنا لهذه الطوارئ خاصةً وأننا في الزمن الحالي وفي العالم العربي تحديداً بحاجة للاهتمام والرعاية النفسية بكافة الوسائل المتاحة لاحتواء تأثير الصدمات علينا .

وقد يكون الضغط النفسي إيجابياً، أي أنه يقود إلى خلق تغيرات وتحديات تعود بالنفع على الفرد بحيث تزيد من أدائه وتدفعه إلى المزيد من الثقة بنفسه، أو قد يكون سلبياً، فيترك وراءه العديد من الأعراض الجسدية والنفسية والسلوكية، قد تكون مؤقتة، أو قد تلازمه طيلة حياته، فيعاني من مشكلات صحية واجتماعية كحدوث جلطات القلب . وتتنوع المصادر التي تؤدي إلى الضغط النفسي، فهناك مصادر معروفة يمكن الإستدلال عليها بسهولة، مثل وجود صراع عائلي، أو مرض مزمن وخطير، أو حدوث وفاة أحد الأقارب، أو أزمة مالية، أو أشياء تتعلق بالعمل، أو الطلاق، أو الفشل في تحقيق إنجاز ما وغيرها . وهناك مصادر خفية للضغط النفسي، قد تكون مؤذية تماماً

ودراسة الضغوط النفسية تهدف إلى التخفيف من التبعات والتكاليف الباهظة التي تسببها هذه الضغوط للفرد والمجتمع على حد سواء حيث توجد آثار صحية واجتماعية واقتصادية . وتأتي هذه التكاليف نتيجة العلاقة الوثيقة بين الضغوط النفسية والعديد من الأمراض الجسمية والاضطرابات النفسية، والغياب عن العمل والاستهداف للحوادث، والصراعات والمشاجرات والسلوكيات العدوانية، وسوء التوافق، وغير ذلك من أشكال السلوك والمشكلات التي يتعرض لها الأفراد الذين يعانون من الضغوط النفسية، خاصة أولئك الذين لا يملكون الأساليب والطرق الفنية الإيجابية الملائمة لمواجهتها أو التعايش معها والتقليل من تأثيراتها السلبية إلى أدنى حد ممكن.

وقد تهدفت دراسة باباك وفروج وبهروز وحمود ( Babak, Froug&Hamud,2008 ) إلى فحص الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط المدرطة وفاعلية الذات المدركة لدى الطلاب الإيرانيين، وقد أظهرت النتائج أن فاعلية الذات تؤثر على الصحة النفسية والاستجابة للضغوط لدى الطلاب، كما أزهرت أن من لديهم فاعلية ذات مرتفعة يستطيعون مواجهة الضغوط النفسية.

إن الحياة بجميع ضغوطاتها على الفرد يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي أو سلبي على الفرد فمن الممكن من ممارسات الحياة المستمرة أن يشعر الفرد بالطمأنينة ومن ناحية أخرى يشعر الفرد بعدم الرغبة في الحياة واستمراره بها .

### مشكلة الدراسة :-

إن المثيرات والمواقف المتعددة في بيئة العمل التي قد يلاحظها أو يعيشها الأفراد العاملين جعلتهم يتأثرون بها ، ويتمثل ذلك في حدوث الضغوط المهنية والنفسية التي تجعلهم قلقين ، وبذلك يسهل استثارتهم وتكثر انفعالاتهم ، وقد ينعكس ذلك على أدائهم الوظيفي بشكل عام ، وربما يتجاوز ذلك إلى استغنائهم عن العمل والتفكير في الانتقال إلى مهنة أخرى ، ويتفاوت الأفراد في تعاملهم وطرق مواجهتهم لهذه الضغوط من خلال الأساليب التي يستخدمونها ، وكيفية إدراكهم لهذه الضغوط

وتوصلت دراسة (إبراهيم التوم ٢٠١١ ) التي توصلت إلى وجود علاقة عكسية بين الضغوط النفسية والأداء المهني لدى الأطباء العاملين في مستشفيات وزارة الصحة بمحافظات قطاع غزة ، وما أكدته دراسة

( محمد أبوندى ٢٠١٥ ) وجود علاقة بين الضغط النفسى فى العمل والمرونة النفسية .

ويؤيد ذلك ما ذكره لازاروس Lazarus فى هذا المجال بقوله : " ليس الأفراد مجرد ضحايا التوتر ، ولكن الكيفية التي يقدرون بوساطتها الحوادث المثيرة والكيفية التي يقومون بها مصادر قدرتهم على التعامل مع تلك الحوادث ، هما اللتان يقرران نوعيه العنصر المؤثر وضبعة التوتر ( مريم ، ٢٠٠٧ : ١٤٨).

لذا أدرك الباحث أهمية التعرف على الأساليب والطرق التي يتبعها العاملون بالإدارات التعليمية لمواجهة الضغوط والتصدى لها وعلاقتها بسمات الشخصية لدى العاملين بالإدارات التعليمية كما يحاول الباحث من خلال هذه الدراسة الإجابة عن الاسئلة الاتية :-

### أسئلة الدراسة :-

١- هل ترتبط أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى العاملين بالإدارات التعليمية بسمات الشخصية :

( تحمل المسؤولية - الثقة بالنفس - الانطوائية - الاتزان الإنفعالى ) ؟

٢- ما تأثير السمات الشخصية ( تحمل المسؤولية - الثقة بالنفس - الانطوائية - الاتزان الإنفعالى ) على أساليب مواجهة الضغوط النفسية ؟

## أهداف الدراسة :-

### يهدف البحث الحالي إلى :

- ١- الكشف عن العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط العمل لدى العاملين بالإدارات التعليمية وسمات الشخصية ( الثقة بالنفس - الاستقلال الذاتي - الاندفاعية )
- ٢- معرفة مدى تأثير سمات الشخصية ( الثقة بالنفس - الاستقلال الذاتي - الاندفاعية ) بأساليب مواجهة الضغوط النفسية .

### اولا : الضغوط النفسية :

#### ١- مفهوم الضغوط النفسية:

كلمة ضغط في اللغة تأتي من ضغطه - ضغطاً : عصره ، وضغط الكلام : بالغ في إيجازه ، وضغط عليه : شدد وضيق (مجمع اللغة العربية ١٩٩٥ : ٣٨١) .

عُرّف الضغط النفسيّ أو الإجهاد على أنّه استجابة الجسم لأيّ مطالب تُفرض عليه ، وقد تكون هذه المطالب متعلقة بالوظيفة ، أو الوضع المالي ، أو العلاقات ، أو الجوع ، أو المرض ، وما شابه ، ويُعتبر الضغط النفسي إحدى التجارب التي تُمكن الإنسان من التعامل مع المواقف الصعبة ، وقد يكون مُحفزاً لتخطي العقبات والبقاء على قيد الحياة ، ويكون أداء الإنسان أفضل إذا كانت شدة الضغوط النفسية متوسطة ، أما إذا ازدادت لتصبح شديدة فإنّ ذلك يؤثر في أدائه بشكلٍ سلبي وقد يكون ذلك سبباً في التأثير في صحة الإنسان العقلية والجسدية.

ويمكن تعريف الضغط النفسي أيضاً : من منظور علماء النفس كالاتي : يعرف

العالم

( هانز سيلي 1976 Hans Salye ) ( هانز سيلي 1976 Hans Salye ) : استجابة الجسم غير النوعية لأية مطالب دفاعية ، أو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسم باستعداداته العقلية والبدنية لأيّ حدث يتعرّض له ، و يعبر عن مشاعر الخوف أو التهديد ، كإجراء عملية جراحية . العالم ( مك جرات Mac Grat ) عرّف الضغط النفسي بأنه : حدوث عدم توازن واضح بين المتطلبات البدنية أو النفسية لدى الفرد ، بحيث تكون القدرة على الاستجابة خاضعة لظروف معينة ، خصوصاً عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة للفرد . والعصر الحديث يتصف بالكثير من التغيرات السريعة والمتلاحقة في شتي المجالات ، وأصبح ضرورياً مواكبة هذه التغيرات وملاحقتها والتي قد تكون في كثير من الأوقات تفوق الطاقات والإمكانات ، مما يتطلب بذل المزيد من العرق والجهد لملاحقة التطور ومواكبة العصر للحد من تلك الضغوط التي قد تؤثر مباشرة علي

الصحة النفسية للإنسان لما قد صاحبه بعض من أمراض ( القلق والتوتر وبعض من السلبية مثل الإحباط وعدم التكيف ) .

وعلى الرغم من أن الضغوط النفسية السلبية لها أثر بالغ على الصحة النفسية إلا أن هناك نوعين من الضغوط ضغوط إيجابية وتعد طاقة إيجابية مجددة لطاقته الإنسانية ، وضغوط سلبية وهي التي تؤثر تأثيراً مباشراً على الصحة النفسية للإنسان مما ينعكس على حياته الشخصية والعامة سلبياً .

**ويعرف بول مارتن Paul Martin** الضغوط النفسية Psychological stress بأنها الحالة الناجمة عما يدركه الفرد من مطالب حياتية تتجاوز في حدتها مقدار طاقته وحدود إمكاناته بحيث تكون تهديداً لكيان كينونته ( بول مارتن 2000: 100 ، Paul Martin )

**ويري عثمان بخلف ( ٢٠٠١ : ٤٥ )** أن الضغوط النفسية هي إستجابة الفرد النفسية والسيولوجية والسلوكية للأحداث التي يتعرض لها في حياته اليومية سواء أكانت أحداثاً عادية أو أحداثاً عادية أو أحداثاً رئيسية **major life events** .

**ويذكر فاروق عثمان ( ٢٠٠١ : ٩٦ )** أن الضغوط هي تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية ، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع ، والإحباط ، والحرمان ، والقلق .

ويستخدم مفهوم الضغط في علم الفيزياء ليعبر عن قوة كافية تؤثر على شيء فتؤدي إلى ثنيه أو كسره ، كما استخدمت كلمة الضغط من قبل علماء الفسيولوجيا فقد استخدمها (هانز سيلبي Hans Selye) في كتابه ضغوط الحياة لفهم الإستجابات الفسيولوجية للضغط المزمن وعلاقته بالأمراض ، وفي الوقت الحالي تستخدم كلمة الضغط لتصف مستوي إحساس الأشخاص بالتوتر الداخلي بسبب العمل والمسئوليات الملقاه على عاتقهم وفي حياتهم فقد وجد أنه مع التوسعات الإقتصادية زادت متوسطات ساعات العمل ولم تعد توجد فرصة للراحة أو الإسترخاء ( Seaward,B,2002,p4 ) إن مستويات معينة من الضغوط تعد عنصراً مجدداً للطاقة الإنسانية ، وبدونها تصبح الحياة بدون معني ، فالفرد القادر على احتواء المتطلبات والاستمتاع بالاستثارة التي تسببها الضغوط فإن الضغوط تكون مقبولة ومفيدة له .

**ويعرفها Kreitner & Kiniki (2001)** بأنها إستجابة تكيفية تتوسطها الخصائص الشخصية للفرد ، والعمليات النفسية والتي تظهر نتيجة لتعرض الفرد لأي مثير خارجي أو موقف أو حدث يضع مطالب نفسية وجسدية على الفرد .

( طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين ٢٠٠٦ : ٢١ ، ٢٢ ) .

**ويري عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٢ : ٣٨)** أن مفهوم الضغط يشير - في أبسط معانيه - إلي أي تغير داخلي أو خارجي يطرأ علي حياة الإنسان " بعبارة أخرى تمثل الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو الأرق أو الإجهاد ، أو التغيرات الهرمونية الدورية أو النشاط العقلي أو الجسمي الزائد ، فكل ما من شأنه أن يؤدي إلي إستجابات إنفعالية حادة ومستمرة يمثل حدثاً وضغط نفسي علي الفرد وعلي الرغم من الإهتمام المتزايد بدراسة الضغوط فإن الكثيرين يخلطونها خطأ بمفاهيم المرض النفسي كالقلق .

**ويعرف ( لظفي الشربيني ٢٠٠٢ : ١٤٢ )** الضغط **Pressure** فيقول " للضغط في الطب النفسي مفهوم معنوي ويعني التأثير غير المرغوب للموقف والخبرات السلبية من الناحية النفسية ، أما ضغوط الأفكار فهو تتابعها وتشويهاها وكثرتها بصورة تسبب التشويش الذهني ، والضغوط الإجتماعية تؤثر علي سلوك الفرد وصحته النفسية".

**أما سمير شيخاني ( ٢٠٠٣ : ١١ )** فيعرف الضغوط بعبارات بيولوجية بسيطة : إن الضغوط هي حالة ازدياد الإثارة ( أو الحث ) الضرورية للجسم ليدافع عن نفسه عندما يواجه بالخطر من خلال الاستجابة التلقائية وإحداث تغيرات فسيولوجية .

**كما يري فاروق عثمان ( ٢٠٠٨ ، ٩٦ )** الضغوط بأنها " تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة توافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق ( فاروق عثمان ٢٠٠٨ : ٩٦ ) .

**أما Fontana** يعرف الضغط بأنه " عبارة عن متطلبات وأعباء ملقاة علي عاتق القدرات التكيفية للعقل والجسم " ( محمود عطية: ٢٠١٠ ، ٤٩ ) .

ويتضح مما سبق من تعريفات للضغوط النفسية **Psychological stress** أنه يمكن وصفها بأنها : حالة انفعالية سلبية تحدث نتيجة لإدراك الفرد للأحداث والمواقف التي يواجهها علي أنها مهددة له أو أنها تفوق إمكانياته وقدراته ، يصاحبها استجابات فسيولوجية ، وانفعالية ، ومعرفية ، وسلوكية متداخلة ، وذلك لأسباب خارجية أو لأسباب داخل الفرد نفسه ) .

ويتضح من خلال العرض السابق ما يلي :-

بعض التعريفات ترى أن الضغوط هي استجابة الجسم الداخلية للمطالب البيئية وتهدف البيئة إلي إعادة التوافق للكائن الحي ، كما أن هذه الإستجابة قد تكون جسمية أو نفسية أو سلوكية والاستعداد النفسي يلعب دور هاماً في استقبال الضغوط .

وباستعراض التعريفات السابقة يتناول الباحث مفهوم الضغوط النفسية في ضوء الدراسة الحالية باعتباره يعبر عن الحالة الإنفعالية السلبية التي يقع الفرد أسيراً لها عندما يدرك المثيرات

( داخلية - خارجية ) علي أنها مهددة وتستدعي التوتر ، ومن ثمّ تحدث الاستجابة التي تعبر عن الإحساس بالقلق والتهديد والخطر ، فهذه الحالة الانفعالية السلبية من شأنها أن تسيطر علي الفرد وتشعره بالتخطئ وتسلبه الإحساس بالسعادة ، واستمرارها يستنفذ طاقة الفرد النفسية ويؤدي إلي إعتلال صحته البدنية والنفسية ، وهناك بعض التعريفات استجابة وبعض التعريفات مثير والبعض الآخر خليط ، ومن هذا المنطلق يُعرف الباحث الضغوط النفسية Psychological stress في ضوء الدراسة الحالية بأنها:

حالة إنفعالية سلبية تحدث نتيجة لإدراك الفرد للأحداث أو المواقف التي يواجهها علي أنها مهددة له أو أنها تفوق إمكانياته وقدراته ، يصاحبها استجابات فسيولوجية ، وانفعالية ، ومعرفية ، وسلوكية متداخلة ، وذلك لأسباب خارجية أو داخلية .  
كما يعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الضغوط النفسية .

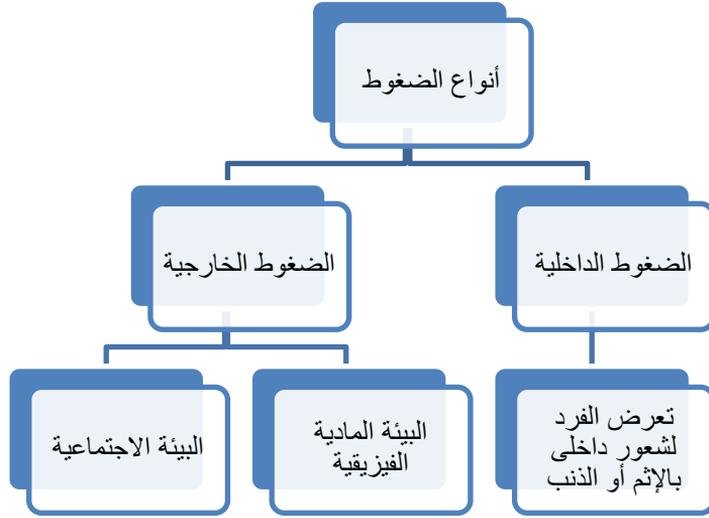
## ٢- مصادر الضغوط النفسية وتصنيفاتها :

إن الضغوط النفسية لا تحدث من فراغ لذلك يجب الوقوف علي مسبباتها وتحديدها قبل التعرض لكيفية مواجهتها ، وفي هذا الصدد قد وردت العديد من التصنيفات للضغوط النفسية وفقاً لمسبباتها أو تأثيرها أو مداها أو نوعها من الضغوط إلي قوي ضاغطة داخلية المنشأ ، وقوي ضاغطة خارجية المنشأ.

فالضغوط الداخلية تمثل تعرض الإنسان لشعور داخلي بالإثم والذنب هذا الشعور يشكل ضغطاً نفسياً عليه ، ومن ثمّ تهب قوي دفاع الذات لصد هذا الشعور القاتل بالذنب وإعادة الفرد إلي حالة التكيف والوئام .

أما الضغوط الخارجية فإنها تتمثل في العوائق سواء المادية والفيزيائية ، والاجتماعية ، التي تعترض الإنسان في البيئة وتسبب له الشعور بالفشل والإحباط وخارجة عن تدخل الإنسان كالمجاعات والجفاف أو الحرب أو القحط والعواصف ، والحرائق ، والزلازل ، والبراكين ، والفيضانات ، والسيول ، والأعاصير ، والحوادث ، الجروح ، والإصابات ، والموت ، والفشل في الإمتحانات ، والزحام ، وصعوبة المواصلات ، وغيرها ، وتأتي إلي جانب هذا : العوائق التي يضعها المجتمع والتي تقف دون إشباع حاجات الناس مثل القواعد والمعايير الاجتماعية وأنواع العقاب الإجتماعي المختلفة التي يفرضها المجتمع

علي كل من يكسر قواعده ، والضغوط لا تحدث علي المستوي الفردي فقط بل قد تتعرض جماعات بشرية بأسرها لأنواع من الضغوط كالمجاعات التي تمثل ضغوطاً جماعية ، وتمثل الأزمات الاقتصادية والحروب الطاحنة ، والحروب الباردة ألواناً من الضغوط الجماعية ، حيث يصعب علي الجماعة تحقيق التكيف .



ويشير عبد الستار إبراهيم ( ١٩٩٨ : ١٢٠ ) أن مصادر الضغوط النفسية قد تكون من الخارج ، كالأعباء اليومية ، وضغوط العمل ، أو بسبب عوامل عضوية داخلية كالإصابة بالأمراض ، ويعدد بعض أنواع الضغوط فيما يلي :-

- ١- الضغوط الإنفعالية والنفسية ( الفلق ، الإكتئاب ، المخاوف المرضية ) .
- ٢- الضغوط الأسرية بما فيها الصراعات الأسرية ، كثرة المجادلات ، الانفصال ، الطلاق ، تربية الأطفال ، وجود أطفال مرضي أو معاقين في الأسرة .
- ٣- ضغوط اجتماعية : كالتفاعل مع الآخرين ، كثرة اللقاءات أو قلتها ، العزلة الاجتماعية ، الإسراف في تبادل الزيارات وإقامة الحفلات .
- ٤- ضغوط الانتقال والتغيير : كالسفر ، الهجرة ، تغيير المسكن أو الإقامة ، الانتقال إلي عمل جديد .
- ٥- الضغوط الكيميائية : كإساءة إستخدام العقاقير ، الكحول ، الكافيين ، النيكوتين .
- ٦- الضغوط العضوية كالإصابة بالمرض ، صعوبة النوم ، الإسراف في إجهاد الجسم عن طريق الألعاب الرياضية ، العادات الصحية السيئة ، واختلال النظام الغذائي

وقد قسّم لازورس Lazarus ، وكوهين Cohen الضغوط وفقاً لتأثيرها على الأفراد إلى ثلاث مجموعات كما يلي :-

### أولاً : الحوادث المفاجئة : Cataclysmic

وهي حوادث تأتي مفاجئة وعنيفة ، ويمكن أن تؤثر على أعداد كبيرة من البشر مثل : الحروب ، والكوارث الطبيعية بما فيها الزلازل ، والعواصف ، والكوارث التكنولوجية كانهجار مفاعل تشيرنوبل ، والعنصر الضاغط في الكارثة الطبيعية في العادة - مختصر وقصير ، ويحدث الشفاء منه بسرعة أما عواقب الحوادث التكنولوجية فهي غالباً تمكث زمناً عندما تتضمن مواد خطيرة مثل بعض الأدوية ذات الآثار المؤجلة وعواقب التعرض لمواد كيميائية سامة أو إشعاع ضار .

### ثانياً : الضغوط الشخصية : Personal stresses

وهي أحداث قوية وشديدة تتطلب مواجهة تكيفية فعالة ، والفرق الرئيسي بين الضواغط الشخصية ، والأحداث المفاجئة هو أن الضواغط الشخصية تؤثر في عدد قليل من الناس ، ومن أمثلتها المرض العضوي ، أما المفاجئة فتؤثر على عدد كبير من الناس

### ثالثاً : الضغوط العامة : Background stresses

ويمثل هذا النوع من الضغوط الاحتكاكات أو المشاحنات أو المضايقات اليومية وهي حوادث ذات شدة منخفضة ، لكنها تستمر أو تتكرر في الحياة اليومية ، وذلك مثل الانتقال إلى مكان العمل والعودة منه كل يوم والزحام ، ولا تفرض مثل هذه الحوادث تهديداً مباشراً في الحال لكن آثارها تصبح سلبية وتراكمية. ( أحمد عبد الخالق ١٩٩٨ : ٤٦ ، ٤٧ ) .

ويذكر محمد حسن ( ٢٠٠٣ : ٣٤ ) أن الضغوط قد تكون ضغوطاً أسرية ، حيث إن أي فرد ينتمي إلى أسرة قد تكون هذه الأسرة متوافقة وقد تكون غير ذلك ، ووجود التصدعات في الأسرة مثل الخلافات والمشاحنات المستمرة والطلاق والإيذاء البدني أو اللفظي المتبادل بين أفراد الأسرة ، كل هذه العوامل تخلق حالة من التوتر لدي الفرد كما أن الضغوط التي يتعرض الفرد لها قد تكون خاصة بالأصدقاء فعدم الدقة في اختيار الصديق أو عدم وجوده بجوار صديقه عند التعرض لأي مأزق ، أو خيانة الصديق كل هذه العوامل تخلق لدي الفرد حالة من التوتر والقلق الشديد وهناك أيضاً الضغوط الخاصة بالعمل ، مثل عدم الاستقرار في العمل ، التهديد بالفصل ، النقل إلى موقع جديد ، قلة الراتب العائد من العمل ، كثرة المسؤوليات الملقاه علي عاتق الفرد ، ضعف الترتيبات أو تخطي الدور ، عدم الحصول علي الحقوق المالية والتقديرية ، أو تعرض الفرد لكارثة مالية من خلال دخوله في صفقات تجارية خاسرة ، أو نقص الإمكانيات المالية .

ويوضح سمير شيخاني ( ٢٠٠٣ : ١٢ ، ١٣ ) أن الضغوط النفسية قد تكون سلبية أو إيجابية : **الضغوط السلبية هي** : الضغوط المفرطة والممتدة ، ولها تأثير مؤد علي الصحة العقلية ، والجسدية ، والنفسية إذا كما تركت مشاعر الغضب ، والإحباط ، والخوف ، والاكئاب المتولدة من الضغوط دون حل فإنها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض ، ويقدر أن الضغوط السلبية إنما هي السبب لاعتلال الصحة في مجتمعنا المعاصر ، كما أنها تعد عاملاً مساعداً علي إحداث حالات ثانوية نسيباً مثل الصداع والاضطرابات الهضمية ، والاضطرابات الجلدية ، والأرق ، والقروح ، وقد تمثل دوراً مهماً في الأسباب الرئيسية للموت في العالم ، حيث تسبب بعض الأمراض كالسرطان ، والأمراض القلبية الشريانية ، واضطرابات التنفس ، وكذلك الإصابات الطارئة بسبب الحوادث ، والانتحار ، وقد يكون للضغوط تأثير إيجابي كذلك فهي أساسية في الحث علي التفكير والإدراك ، توفر الإشارة التي تحت علي الكفاح حيال الحالات التي تمثل تحدياً

أما زينب شقير ( ٢٠٠٢ : ١٧٩ ) فتضيف نوعاً آخر من الضغوط النفسية قد يتعرض لها الطلاب في مراحل الدراسة وهي الضغوط والمشكلات الدراسية المتعلقة بظروف الدراسة مثل صعوبة التعامل مع الزملاء والمعلم ، وصعوبة التحصيل ، وضعف القدرة علي التركيز ، وعدم القدرة علي أداء الواجبات المنزلية ، والفضل في الامتحانات ، والخوف من الرسوب ، وعدم الدعم الاجتماعي للتلميذ ٠٠ الخ .

بالإضافة إلي الضغوط والمشكلات الشخصية كالهروب ، والمقاومة ، وانخفاض تقدير الذات ، وانخفاض مستوي الطموح . والتصلب وجمود الرأي ، وصعوبة اتخاذ القرار ، الضغط يحدث عندما تفرض البيئة علي الفرد متطلبات تفوق أو تزيد عن مصادره التكيفية .

ويري الباحث من خلال العرض السابق لمصادر الضغوط النفسية أنه يمكن تصنيف الضغوط وفق ثلاث تصنيفات رئيسية فيما يلي :-

### (١) تصنيف الضغوط تبعاً لمنشئها :

- **ضغوط داخلية المنشأ ( شخصية )** : وتضم التغيرات التي تتم داخل الفرد وتؤثر علي إدراكه للأحداث من حوله مثل المرض ، التغيرات الهرمونية ، وجود إعاقة ، تناول الكحوليات أو بعض العقاقير ، الإحباط ، القلق ، الحالة النفسية أو بعض سمات الشخصية .

- **ضغوط خارجية المنشأ ( بيئية )** : وتضم الأحداث في البيئة الخارجية مثل الطقس ، الضوء ، الضوضاء ، الزلازل والبراكين ، الزحام ، الفشل في الامتحانات ، العوائق التي يضعها المجتمع ، الحوادث .

## (٢) تصنيف الضغوط تبعاً لتأثيراتها :

- **ضغوط إيجابية** : وهي الضغوط التي تحت الفرد علي العمل ، وبذل المزيد من الجهد ، والنجاح .
- **ضغوط سلبية** : وهي من النوع المدمر ، والخطير علي الصحة الجسدية والنفسية للفرد .

## (٣) تصنيف الضغوط تبعاً لمدائها :

- **ضغوط مؤقتة** : وهي الضغوط التي يمتد تأثيرها لفترة قصيرة نسبياً .
  - **ضغوط مزمنة** : مثل الكوارث الطبيعية والتكنولوجية التي يمتد أثرها فترات زمنية طويلة ، ويجب الإشارة إلي أن هذا المدي يختلف من شخص لآخر تبعاً لعامل كثيرة .
- وفي ضوء ما سبق نجد أن هناك أنواعاً مختلفة وكثيرة من الأحداث يمكن أن تعد ضغوطاً ، ولكن يجب الإشارة إلي أن ما يعد ضاغطاً لأحد الأفراد قد لا يكون ضاغطاً لكل الناس ، فشخصية الفرد تعتبر عاملاً وسيطاً أو متداخلاً تخفف أو تزيد من وطأة الموقف السلبي الضاغط علي الفرد ، وفي ضوء إختلاف شخصيات الأفراد فإنهم بالتالي يختلفون في ردود فعلهم للمواقف الضاغطة (علي عسكر ١٩٩٨ : ١٢٩).

ويذكر (سعد الإمارة ٢٠٠١ : ٣٢ ، ٣٤) أن الأزمة النفسية الشديدة أو الصدمات الانفعالية العنيفة أو أي اضطراب في علاقة الفرد مع غيره من الأفراد علي مستوي البيت أو العمل أو المجتمع الصغير وغير ذلك من المشكلات أو الصعوبات التي يواجهها الفرد في حياته ، والتي تدفع به إلي حالة من الضيق والتوتر والقلق تخلق لديه الوسيلة لإستيعاب الموقف والتفاعل معه بنجاح فيتخذ أسلوباً لحل تلك الأزمة ، هذه الطرق والوسائل التي تستطيع أن تخفض التوتر تسمى أساليب التعامل مع الضغوط ، وعند نظرية التحليل النفسي تسمى بالأساليب أو الحيل الدفاعية أو آليات الدفاع ، وهي تعد حلاً توفيقياً وسطاً ، أو تسوية المكبوت وقوي الكبت ، كما أنها أشبه ببدل تعويضي عن فشل الكبت وما يترتب عليه من قلق ، وإن أهم ما يميز العمليات الدفاعية في منهج عملها عن أساليب التعامل ، كون الأولى تحدث لا شعورياً ، أما ( أساليب التعامل ) فهي تحدث شعورياً ويلجأ إليها الفرد بما يناسب شخصيته في الموقف الضاغط أو المهدد ، وأن إدراك الفرد للضغط يعد من أهم الاستجابات الصحيحة الأولى لدي الفرد للتهديد المحتمل في المواقف الضاغطة وهو اعتقاد الفرد بقدرته في مواجهة أو تجنب التهديد في ذلك الموقف ، وهو الجانب الأهم .

وإذا كان موضوع الضغوط النفسية متشعباً وشائكاً فإن التعامل معه أكثر تعقيداً وتشابكاً ، لا سيما أن بعضاً من جوانبه لا إرادي يصعب التحكم فيه حتي مع الأشخاص

الأسياء والقسم الآخر إرادي ملحوظ ، ومن هنا جاءت المصاعب في تحديد أساليب التعامل مع الضغوط ( سعد الإماره ٢٠٠١ : ٣٢ ، ٣٤ ) .

ويري الباحث أن أساليب مواجهة الضغوط النفسية هي الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الفرد والتي يراها مناسبة لشخصيته ليواجه بها الضغط الواقع عليه في محاولة منه لخفض توتره واستعادة واتزانه النفسي .

وهذا جعل العديد من الباحثين النفسيين يحولون اهتمامهم إلي دراسة موضوع الضغط من خلال قوائم **checklists** لأحداث الحياة ، وزيادة الاهتمام بالعمليات المدركة والملاحظة لمواجهة الضغوط ( Sommerfield & McCare,2000:620,625 )

## الدراسات السابقة

### -الضغوط النفسية بشكل عام :

١ - دراسة كوهين وجيكلى - دفرتس ( Cohen,&Janicki 1334-1320,2012,Deverts) هدفت الدراسة لتحديد ماهية الضغوط وذلك من خلال إجراء دراسة مسحية لثلاث دراسات أجريت فى الأعوام ١٩٨٣ ، ٢٠٠٦ ، ٢٠٠٩ ، فى الولايات المتحدة الأمريكية، وقد شملت عينة البحث(٩٦٠) ذكراً و(١٤٢٧) أنثى من عمر (١٨) عاماً فام فوق، وقد تم استخدام مقياس الضغوط المدركة، وأظهرت النتائج أن الضغوط كانت أعلى لدى الإناث منها لدى الذكور، كما انخفضت الضغوط مع العمر، ومع زيادة المستوى التعليمى والاقتصادى، وكانت نسبة الضغوط أعلى لدى الأشخاص العاملين وأقل لدى المتقاعدين .

٢ - دراسة "يانج"(Yang2012,841-853) التى هدفت إلى تعرف آثار الضغوط النفسية على التفاعلات الأكاديمية لدى الطلاب الموهوبين والعاديين، إضافة إلى تعرف استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية لديهم، وأظهرت النتائج أن مستوى استراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة كانت إلى لدى الطلاب الموهوبين مقارنة بمستوياتها لدى الطلاب العاديين، وكانت مستويات الضغوط النفسية الأكاديمية متدنية لدى الطلاب الموهوبين الذين أظهروا مستويات عالية من استراتيجيات الكفاءة الذاتية.

٣ . دراسة تشاى ولو(Chai&Low,2015) التى هدفت إلى تعرف العلاقة بين استراتيجيات التغلب على المشكلات ومستوى الضغوط النفسية والشخصية، وتكونت عينة الدراسة من(١٤٨) طالباً جامعياً منهم(٤٥) طالباً و(١٠٣) طالبة فى مستوى البكالوريوس بجامعة كوالالمبور بماليزيا، وقد تم استخدام ثلاث مقاييس وهى قائمة ليونارد للشخصية، مقياس الضغط المدرك، قائمة مواجهة المشكلات، وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين لديهم بعد الشخصية التحليلية كانوا أكثر قدرة على مواجهة المشكلات، الأشخاص ذوى

بعد الشخصية الأقل انفتاحاً استخدموا استراتيجيات الدعم الاجتماعي لمواجهة المشكلات، مستوى الضغط النفسي لم يتأثر بالشخصية فقد ارتبط المستوى العالي من الضغط النفسي بالتجنب، واستخدام استراتيجيات الدعم الاجتماعي للتغلب على الضغوط.

٤- دراسة "ديمير" (Demir, Selcuk,2018) التي هدفت لتحديد العلاقة بين امتلاك المعلم لرأس المال النفسي والتوتر والضغط النفسية والإرهاق والرضا الوظيفي، وتكونت عينة البحث من (٣٣٥) معلماً في ٢٧ مدرسة تم اختيارهم عشوائياً من مدارس منطقة كيرخان في هاتاي بتركيا خلال العام الدراسي ٢٠١٤ / ٢٠١٥م وقد تم تطبيق عدد من المقاييس وهي مقياس رأس المال النفسي والقلق والضغط، والإرهاق والرضا الوظيفي، والمشاركة في العمل، وأشارت النتائج إلى أن مع زيادة قدرة المعلمين النفسية تنخفض مستويات التوتر لديهم، وله تأثير سلبي على مستويات القلق، وللرأس المال النفسي تأثير إيجابي على الرضا الوظيفي ومستويات المشاركة الوظيفية للمعلمين، وقد أوصت بضرورة أن يسهم مديرو المدارس في تطوير وتعزيز رأس المال النفسي للمعلمين.

#### أ-الضغوط النفسية المهنية (ضغوط العمل):

##### ١-دراسة الهداوى (١٩٩٤)

عنوان الدراسة استراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل .

هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر ضغوط العمل ، وكذلك قياس العلاقة بين ضغط العمل وبعض المتغيرات في تقديم بعض الاستراتيجيات للتعامل مع مشكلة الضغوط ، وقد أجريت الدراسة على عينة من العاملين من جينات مختلفة يعملون في قطاع المستشفيات السعودية ، وكان من نتائج الدراسة وجود فروق في إدراك الأفراد لمسببات ضغوط العمل وفقاً لحياتهم ، وإن العاملين من غير السعوديين يشعرون بمستوى ضغط أعلى ، كما أشارت الدراسة إلى بحث الاستراتيجيات للتعامل مع ضغوط العمل ، ومنها العلاج الروحي والتغذية المرتدة الحيوية نظم الحوافز وتقييم الاداء وبرامج مساعدة العاملين .

٢-دراسة" كوكينوز" (Kokkions,M,2007,229-243) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي والأبعاد الشخصية والضغوطات الوظيفية لدى معلمى المدارس الابتدائية في قبرص، وتبحث الدراسة المساهمة النسبية لهذه المتغيرات الثلاثة وهي الإبداع النفسي، تبدل المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز الشخصي، واستخدمت المنهج الوصفي وتكونت عينة البحث من(٤٤٧) معلماً، وأظهرت النتائج أن كل من عوامل الشخصية وضغوطات العمل ارتبطت مع أبعاد الاحتراق النفسي، ووجد أن عامل العصائية يعد مؤشراً مشتركاً بين جميع مستويات الاحتراق النفسي، وأن الإدارة الصارمة وسء تصرف الطالب تتنبأ بشكل منهجي بمستويات الاحتراق النفسي للمعلم.

## منهج البحث وإجراءاته

### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي بهدف التعرف على الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى العاملين بالإدارة التعليمية وعلاقتها بسمات الشخصية.

### عينة البحث :

شملت العينة (٢٥٠) موظفاً وموظفة تم اختيارهم بطريقة عشوائية موزعين تبعاً لمتغيرات البحث ، وتم اختيار العينة مع مراعاة التجانس بين افراد العينة من حيث ( السن وطبيعة العمل ) حيث تم التطبيق على عينة مكونة من ٢٥٠ موظفاً وموظفة الذين يعملون فى إدارة المعصرة من الذين تتراوح أعمارهم من ٣٥-٥٠ سنة وجميعهم من الموظفين القائمين بالعمال الادارية فى الادارة.

جدول ( ١ ) يوضح توزيع أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وتوزيع العبارات الموجبة والسالبة "الصورة المبدئية"

م	اسم البعد	أرقام العبارات الموجبة	أرقام العبارات السالبة	المجموع
١	حل المشكلات	-١٩-١٣-٧-١ -٣٧-٣١-٢٥ ٤٣	-	٨
٢	البحث عن التوجيه المساعدة	-٢٠-١٤-٨-٢ -٣٨-٣٢-٢٦ ٤٤	-	٨
٣	إعادة التقويم الإيجابي للموقف	-٢١-١٥-٩-٣ -٣٩-٣٣-٢٧ ٤٥	-	٨
٤	التنفيس الإنفعالى	-١٦-١٠-٤ -٣٤-٢٨-٢٢ ٤٦-٤٠	٨	٨
٥	التقبل والاستسلام	-١٧-١١-٥ -٣٥-٢٩-٢٣ ٤٧-٤١	٨	٨
٦	الهروب والتجنب	-١٨-١٢-٦ -٣٦-٣٠-٢٤ ٤٨-٤٢	٨	٨
	المجموع	٢٤	٢٤	٤٨

### الخصائص (السيكومترية) لمقياس أساليب مواجهة الضغوط:

الشروط السيكومترية للمقياس:-

#### ١- ثبات المقياس:

قام الباحث بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام عدة طرق: التجزئة النصفية، و ألفا كرونباخ على عينة استطلاعية قوامها (٢٥٠) من العاملين بالإدارة التعليمية، كما هو موضحة بالجدول

جدول ( ٢ ) معاملات ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

المفردات	معامل ثبات التجزئة النصفية	تصحيح الطول- سبيرمان- براون	معامل ثبات جوتمان	معامل ألفا
٤٨ مفردة	٠,٤٢	٠,٥٩	٠,٥٩	٠,٦٨

المقياس للتطبيق.

٢. صدق المقياس:

أ. صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية على عدد من المحكمين من أساتذة علم النفس التربوي والصحة النفسية، وطلب من السادة المحكمين بالحكم على ما إذا كانت العبارة تحت كل بند تعبر عن هذا الجانب في ضوء التعريف الإجرائي، وكذلك التفضل بإضافة أي مقترح أو تعديل، وقد وضع الباحث محك ٨٥% كمحك لقبول نسبة الاتفاق على كل بند من البنود، وتمثلت ملاحظات السادة المحكمين فيما يلي:

- ضرورة تشكيل بعض العبارات حتى يسهل فهمها بالشكل الصحيح.

- ضرورة تعديل بعض العبارات المركبة.

ب. صدق المقارنة الطرفية:

تم حساب ت دلالة الفروق بين متوسط درجات (٩٥) عامل وعاملة بالإدارة التعليمية (مرتفعي الأداء)، و (٩٥) عامل وعاملة بالإدارة التعليمية (منخفضي الأداء) علي مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، باتباع تقسيم ٢٧% للإربعين الأعلى والأدني، و كانت النتائج كالتالي.

جدول (٣)

الفروق بين مرتفعي الأداء ، ومنخفضي الأداء علي مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

متوسط درجات مرتفعي الأداء	متوسط درجات منخفضي الأداء	الانحراف المعياري مرتفعي الأداء	الانحراف المعياري منخفضي الأداء	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة
١١١,١٨	٩٥,١٥	٦,٩٢	٣,٤٨	-١٣,٢٠	١٨٨	٠,٠١

## توصيات الدراسة:

- في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الحالية، يمكن التوصية بما يلي:
- تهيئة الأجواء للسادة العاملين بالإدارات التعليمية والاهتمام المادى بهم والأدبى والمعنوى.
  - إعداد العاملين بالإدارات التعليمية نفسياً لمواجهة الضغوط النفسية وضغوط العمل والتعايش معها وذلك للمساعدة فى إنجاز المهام المكلف بها.
  - تنفيذ برامج تدريبية للسادة العاملين حول كيفية التعامل مع الأزمات والمواقف الطارئة فى العمل.
  - التركيز على تنمية أساليب مواجهة الضغوط.
  - تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية لدى العاملين بالإدارت التعليمية.
  - توفير برامج إرشاد نفسى ومهنى للسادة العاملين للتعامل مع ضغوط الحياة وضغوط العمل.
  - الأخذ فى الاعتبار المستجدات العلمية فى مجال مواجهة الضغوط النفسية والمهنية لدى العاملين، وتقديم يد العون والمساعدة وذلك فى ضوء فلسفة المجتمع.
  - استثمار قدرات العاملين فى تخصصات إدارية مناسبة وعدم إرهاقهم بأعمال غير مألوفة لهم تمثل عبئاً نفسياً ومعنوياً مما يؤثر سلباً على أدائهم المهني.
  - ضرورة إمداد العاملين بال نشرات الدورية للعمل وكيفية تحقيق أهداف المؤسسة مع الاستفادة من تجارب وخبرات الآخرين.

## مقترحات الدراسة:

- بناءً على ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج ، يمكن اقتراح الآتي:
- دراسة العلاقة بين الأساليب المعرفية والسمات الشخصية لدى العاملين بالإدارات التعليمية.
  - إعداد برنامج إرشاد نفسى لمواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين.
  - أساليب مواجهة الضغوط المهنية وعلاقتها بتقدير الذات لدى العاملين بالإدرات التعليمية.
  - العلاقة بين الاحتراق النفسى والضغوط المهنية لدى معلمى المرحلة الثانوية.
  - الصلابة النفسية وعلاقتها بسمات الشخصية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.
  - أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمصدر الضبط لدى معلمى التعليم الثانوى الصناعى.
  - الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى العاملين بالإدارات التعليمية

## المراجع

### المراجع العربية

- أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٨). الصدمة النفسية، ط١، مطبوعات جامعة الكويت
- إرجايل ، مايكل ١٩٩٣م : سيكولوجية السعادة ، ترجمة فيصل عبد القادر يونس ، المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب - عالم المعرفة - الكويت
- أحمد الضريبي(٢٠٠٧):"أساليب مواجهة الضغوط النفسية والمهنية لدى العمال فى المملكة العربية السعودية"، رسالة ماجستير غير منشورة- جامعة الملك سعود.
- بيداء هادي عباس (١٩٩٨) : قلق الموت وعلاقته بسمات الشخصية، العراق.
- جيهان عيسى أبو راشد العمران . (٢٠٠٦) أساليب التوافق النفسى أزاء المواقف الضاغطة لدى المراهقين والمراهقات فى المجتمع البحرينى. مجلة العلوم التربوية، كلية التربية جامعة قطر
- حلمى المليجى(٢٠٠١):علم نفس الشخصية، بيروت:دار النهضة العربية للطباعة والنشر .
- حسين سالم الشرع (٢٠١٢)، القدرة التنبؤية للعوامل الخمسة الكبرى فى الشخصية بالأفكار اللاعقلانية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد ١٣، العدد ٢ يونيو
- حامد عبد السلام زهران (١٩٨٢) : التوجيه والإرشاد النفسى، عالم الكتب، القاهرة.
- دعاء فريد نصر إبراهيم(٢٠٠٦): أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية البنات- جامعة عين شمس.
- راية المشرفى(٢٠١٤):"ضغوط العمل وعلاقتها بالحراك المهني بالمديريات العامة للتربية والتعليم بسلطنة عمان من وجهة نظر الإداريين، رسالة ماجستير غير منشورة- جامعة نزوى، سلطنة عمان.
- رحمة مسعد الزغبى(٢٠١٥):أساليب مواجهة الضغوط النفسية بمفهوم الذات لدى المراهقين، مجلة البحث العلمى فى التربية-جامعة عين شمس كلية البنات، ع(١٦)، ج (١)
- ريم عاطف فريز زيدان (٢٠١١): السمات الشخصية لدى معلمى التعليم المساند ومعلماته فى مدارس وكالة الغوث فى الضفة الغربية من وجهة نظر المشرفين

- على عملهم فى المدرسة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح  
الأردنية- عمان الأردن..
- زينب محمود شقير : (٢٠٠٢) الشخصية السوية والمضطربة. القاهرة : مكتبة النهضة  
المصرية، ط . (٢)
- سفيان ياسين مناور الشنطاوى (٢٠٠٠) : بناء مقياس سمات الشخصية للاعبى كرة  
القدم المتميزين فى الأردن، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية/جامعة  
بغداد.
- سعد الإمارة : (٢٠٠١) أساليب التعامل مع الضغوط - حدود المنهج والأساليب ،  
مجلة النبأ ، بيروت ، مؤسسة المستقبل للثقافة والإعلام ، العدد (٥٥)
- سمر إسماعيل أبو زيد(٢٠١٥):"فاعلية الإشراف الإرشادى فى تخفيف ضغوط العمل  
لدى المرشدين التربويين فى محافظات غزة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية  
التربية - جامعة غزة الإسلامية.
- طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم ٢٠٠٦م : استراتيجيات إدارة الضغوط  
التربوية والنفسية ، دار الفكر ، عمان
- علي مهدي كاظم (٢٠٠٢)، القيم النفسية والعوامل الخمسة الكبرى فى الشخصية،  
مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد ٣، العدد ٢ يونيو.
- علاء بن أحمد بن حسن سليم(٢٠١٥):"التفكير الإيجابى كمتغير وسيط فى العلاقة  
بين السمات الشخصية ومعدل الأخطاء فى قيادة السيارات"، رسالة ماجستير  
غير منشورة، كلية التربية - جامعة أم القرى المملكة العربية السعودية.
- على عسكر(١٩٩٨).ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث الكويت،  
ط٢.
- عبد المعطى ، حسن مصطفى ١٩٩٢م : ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة  
النفسية وبعض متغيرات الشخصية ، مجلة كلية التربية العدد ١٩ جامعة  
الزقازيق ، مصر
- فاروق السيد عثمان : (٢٠٠١) القلق وإدارة الضغوط النفسية ، ط . (١) ، القاهرة :  
دار الفكر العربى.
- لندزي، ك.ج. هول (١٩٧٨) : نظريات الشخصية، ترجمة فرج احمد فرج وآخرون،  
مراجعة لويس كامل مليكة، الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر، القاهرة.

- مایسة النیال، عبدالله هشام (١٩٩٧)، أساليب مواجهة الضغوط وأحداث الحياة وعرققتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر، المؤتمر الدولي الرابع للإرشاد النفسى، القاهرة، جامعة عين شمس.

محمد بنى یونس (٢٠٠٤) : مبادئ علم النفس، ط١، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.