

# إدارة الضغوط



أطفال الخليج



مركز دراسات وأبحاث الخليج  
[www.gulfkids.com](http://www.gulfkids.com)

أ.د. جمعة سيد يوسف



جامعة القاهرة

مشروع الطرق المؤدية إلى التعليم العالى  
مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث  
كلية الهندسة – جامعة القاهرة

## إدارة الضغوط

أ.د. جمعه سيد يوسف

المكتبة الالكترونية

أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة

[www.gulfkids.com](http://www.gulfkids.com)

## تصدير

كانت الضغوط النفسية وما تزال إحدى الموضوعات المهمة التي تشغل بال الكثير من المتخصصين في فروع علمية مختلفة، وربما كان علماء النفس على رأس قائمة المهتمين بهذا الموضوع. ولا يأتي الاهتمام بهذا الموضوع لمجرد أنه موضوع جيد للبحث، وإنما لكونه واحدًا من حقائق الحياة وثوابتها، وكونه قضية تهم العامة والخاصة، فلا يكاد يوجد إنسان على وجه البسيطة لا يعاني الضغوط بأشكال مختلفة وبصورة تكاد تكون يومية. وتتفاوت هذه الضغوط في شدتها وحدتها ونوعها من شخص لآخر ومن وقت لآخر لدى الشخص نفسه.

ويرجع الاهتمام بدراسة الضغوط النفسية في جانب منه أيضًا للتبعات والتكاليف الباهظة التي تسببها هذه الضغوط للفرد والمجتمع على حد سواء. وتنتج هذه التكاليف عن العلاقة الوثيقة بين الضغوط النفسية وأطيان واسعة من الأمراض الجسمية والاضطرابات النفسية، والغياب عن العمل والاستهداف للحوادث، والصراعات والمشاجرات والسلوك العدواني، وسوء التوافق، وغير ذلك من أشكال السلوك والمشكلات التي يتعرض لها أولئك الذين يعانون من الضغوط النفسية، لكنهم في الوقت نفسه لا يملكون الأساليب والطرق الفنية الإيجابية الملائمة لمواجهتها أو التعايش معها والتقليل من تأثيراتها السلبية إلى أدنى حد ممكن.

ولا يعنى ما سبق ذكره أن الضغوط سيئة وسلبية دائمًا أبدًا، فهناك ضغوط إيجابية أو تنتج عن أحداث ومواقف إيجابية كالزواج والترقية في العمل (زيادة المسؤولية) والانتقال إلى منزل جديد وغير ذلك. من هنا كان لنا أن نعرف أن أقدارًا معتدلة من الضغوط النفسية قد تكون مفيدة حيث تثير لدى الفرد الحماس والحمية وتستنفذ طاقاته الكامنة، وتشكل نجاحاته في مواجهة هذه الضغوط والتغلب عليها رصيدة خبرة لا ينفد يعينه في التعامل مع ضغوط أخرى مختلفة أو في مواقف أخرى تالية.

والكتاب الذى بين أيدينا هو محاولة أولية ومدخل تمهيدى فى موضوع الضغوط، يمكن أن يكون مفيداً للمبتدئين وغير المتخصصين والمتقنين والمربين والمعلمين والآباء والأمهات وغيرهم ممن يلزمهم امتلاك معرفة أولية عن موضوع الضغوط النفسية وإدارتها والتعامل معها ومواجهتها. وعلى الراغب فى المزيد من المعلومات والمهارات اللازمة للتعامل مع هذا الموضوع الرجوع إلى الكتب الأكثر تخصصاً، وهى كثيرة ومتاحة باللغتين العربية والإنجليزية. يضم هذا الكتاب ثمانية فصول، الأول عبارة عن مقدمة عامة ومدخل تمهيدى والثانى يدور حول تعريف الضغوط النفسية، والثالث مخصص لتصنيف مصادر الضغوط النفسية، والرابع يعنى بمحددات الضغوط النفسية، والخامس لكيفية قياس الضغوط النفسية، أما السادس فيتناول مترتبات الضغوط النفسية، ويدور السابع حول موضوع نراه مهماً لأنه يتصل بمجال من مجالات الحياة الرئيسية وهو العمل، ونعنى به موضوع الاحتراق النفسى، والفصل الثامن والأخير يدور حول استراتيجيات وأساليب إدارة الضغوط النفسية.

ولا يسعنى فى هذا المقام إلا أن أتقدم بالشكر إلى مركز تطوير الدراسات العليا بكلية الهندسة وإلى السادة المسئولين عن مشروع "الطرق المؤدية إلى التعليم العالى"، وأخص منهم بالذكر الأخ الفاضل الدكتور/ سيد كاسب مدير المشروع، على طرح هذه النسخة العربية مع بداية المرحلة الثانية من المشروع، بعد إصدار النسخة الأولى التى كانت باللغة الإنجليزية، وعلى حماسهم لإصدارها وتوزيعها وتعميم الفائدة منها. وأود هنا أن أؤكد أن هذه النسخة - بالإضافة إلى كونها ثمرة من ثمار التعاون بين كاتب هذه السطور وإدارة المشروع لفترة ليست بالقصيرة - ليست مجرد ترجمة حرفية للنسخة الإنجليزية، وإنما حاولنا فيها تدارك الهنات والملاحظات فى النسخة السابقة، وقد قدمناها للقارئ بصورة مبسطة وواضحة دون الدخول فى تفاصيل أو قضايا خلافية، مع محاولة تغطية معظم جوانب الموضوع التى تهتم القارئ غير المتخصص.

والله نسأل أن يجعل فيها الفائدة، وأن تحقق ما قصدنا إليه منها، وما قصدت إليه  
إدارة المشروع، فهو ولي ذلك والقادر عليه. "وآخر دعوانا أن الحمد لله رب  
العالمين "

أ.د. جمعه سيد يوسف

القاهرة فى الاثنين 9 ذى الحجة 1426هـ

9 يناير 2006م

المكتبة الإلكترونية

**أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة**

[www.gulfkids.com](http://www.gulfkids.com)

## فهرس المحتويات

تقديم إدارة المشروع

### الفصل الأول: مدخل تمهيدى

مقدمة

1-1 تطور الاهتمام بالضغوط

2-1 جهود كانون

3-1 إسهامات هانز سيلي

4-1 اهتمام علماء النفس بالضغوط

### الفصل الثانى: مفهوم الضغوط النفسية وتعريفها

مقدمة

1-2 الضغوط كمثيرات

2-2 الضغوط كاستجابات

3-2 الضغوط كعلاقة تفاعلية

### الفصل الثالث: مصادر الضغوط

مقدمة

3-1 تصنيف مصادر الضغوط

3-2 نماذج من الضغوط

### الفصل الرابع: محددات الضغوط النفسية

مقدمة

4-1 خصائص الأحداث الضاغطة

### الفصل الخامس: قياس الضغوط النفسية

مقدمة

5-1 فحص الاستعداد

5-2 فحص التغيرات الحياتية

5-3 فحص مستوى الضغوط

### الفصل السادس: مترتبات الضغوط النفسية

مقدمة

6-1 العلاقة بين الضغوط والأمراض الجسمية

6-2 المشكلات السلوكية والاضطرابات النفسية المرتبطة بالضغوط

6-3 المترتبات الاجتماعية

## الفصل السابع: الاحتراق النفسي

مقدمة

7-1 حقيقة الاحتراق النفسي

7-2 أعراض الاحتراق النفسي

7-3 أسباب الاحتراق النفسي وكيفية التغلب عليه

## الفصل الثامن: إدارة الضغوط النفسية

مقدمة

8-1 محددات المواجهة الفعّالة

8-2 أساليب واستراتيجيات إدارة الضغوط

المراجع

---

"

"

.

/

/

.

:

.

.

.



		• •	
		• •	
		• •	
		• •	
		• •	
		• •	
		• •	
		• •	
		• •	
		• •	
		• •	
		• •	
		• •	
		• •	
		• •	
		•	
	-	• •	
		• •	
		•	

• • • • •

.

.

”

”

.

—

—

—

—

—

—

.

.

.

—

—



"

"

.

:

-

.

.

:

-

.

-

-

.

-

-

.

-

"

"

.

( - )

( - )



... ..

.(Taylor, 1999, P.168)

---

Stress

.(Lazarus & Folkman, 1984, P.1)

" "

Di

Distress

Distress

Stress

Stress

.Distress

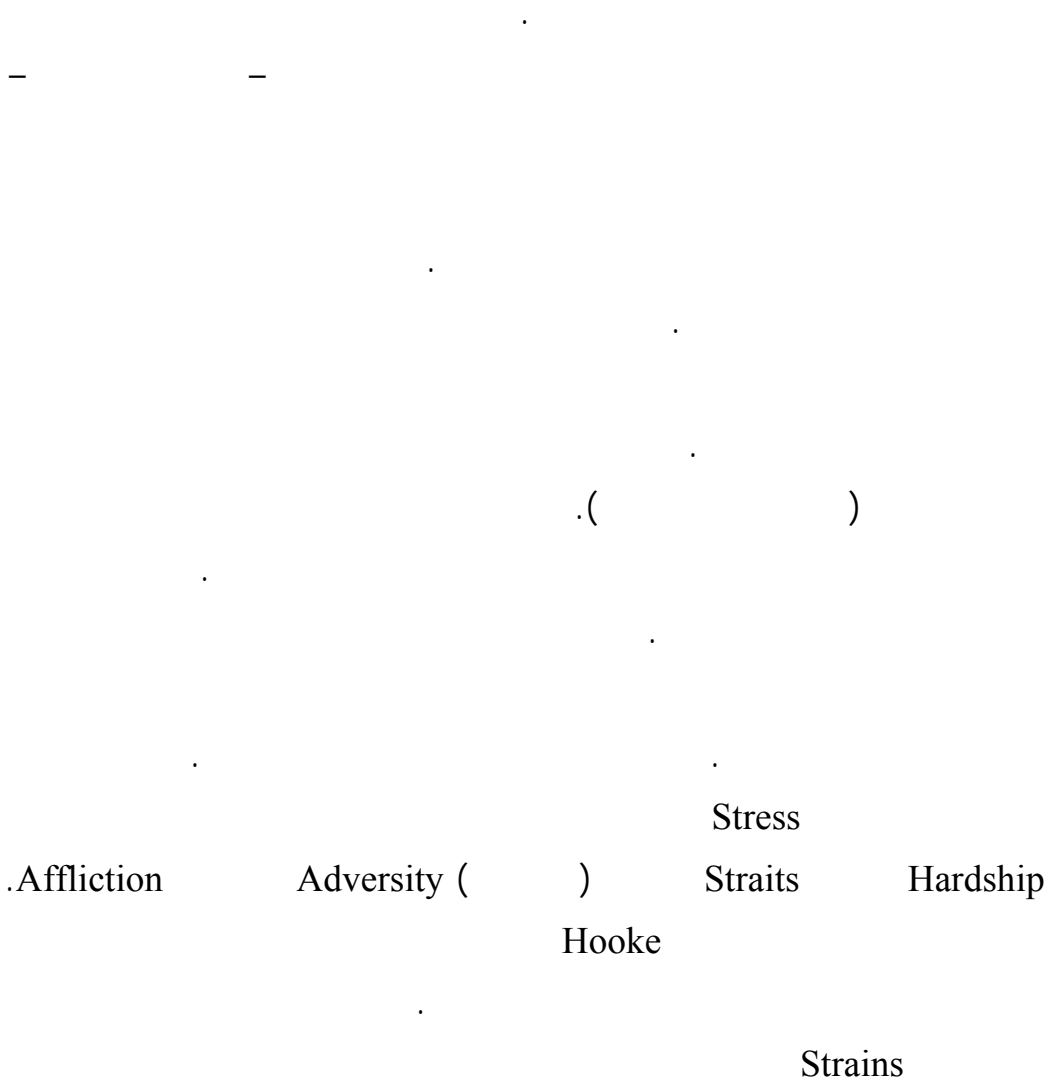
Stress

" " " "

....

---

-



.Affliction

Adversity ( )

Stress

Straits

Hardship

Hooke

Strains

Biology

" "

.(Fleming et al., 1984) Psychology

---



-

Walter Cannon

.Fight or Flight " " .( )

Adaptive

" " " " .  
( - )

-

Hans Selye " "

. General Adaptation Syndrome (GAS) "

Stressors

- -  
- -

(Alloy et al., 1996, P. 208; Oltmanns & Emery, 1998, P. 288; Taylor, 1999, P. 169).

- - Alarm -

-Resistance

Exhaustion

(Taylor, 1999, P.170)

-

- -

" "

" "

"

"

"

"

(Lazarus & Folkman, 1984, P. 5)

"

Grunker & Spiegel

( )

(Davison & Neale, 1994, P. 191)

.Coping

"

Stressful life events

Rahe

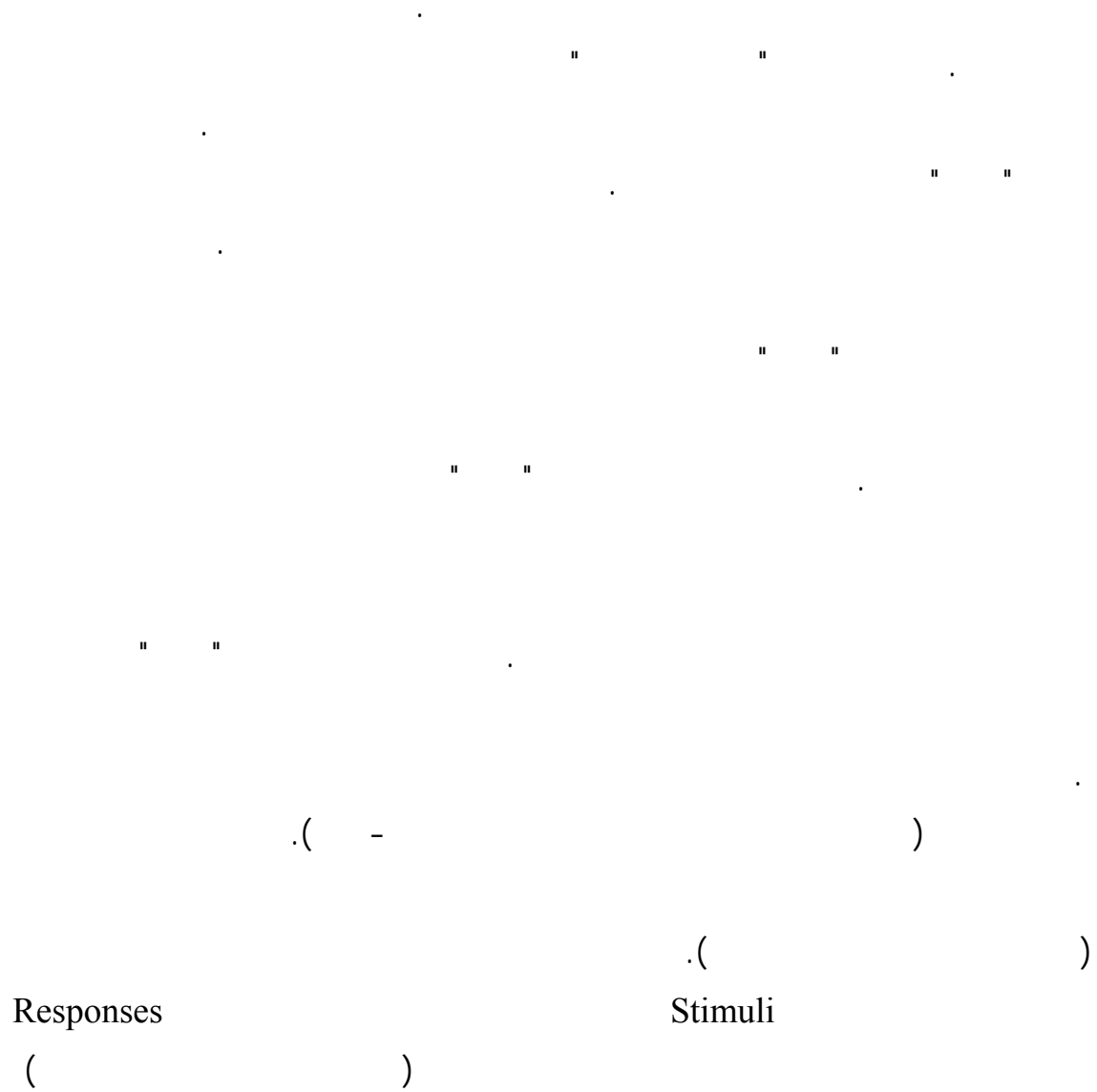
Holmes

Social Readjustment Rating Scale (SRRS).(

)

.(

: )



(Dohrenwend & Dohrenwend, 1974).

---

Stressors

.(Davison & Neale, 1994, P. 191)

.(Holmes, 1994, P. 39)

)

(

:

Lazarus & Cohen  
Cataclysmic

.(Lazarus & Folkman, 1984, P.12)

.(Oltmanns & Emery, 1998, P. 287)

.(Appley & Trumball, 1967)

---

.(Davison & Neale, 1994, P. 191)

.( )

)

(

(Lazarus & Folkman, 1984, P. 191; Taylor, 1999, P. 169).

---

.( ) ( ) : -  
 ) ( ) : -  
 .( ) -  
 ) ( -  
 .( ) -  
 ) : -  
 ) ( -  
 ) : -  
 ) ( -  
 ) : -  
 .( -  
 -

---

.( - )

-

:

) **Stressful Life Events** -

.( : ) (

**Chronic Strains** -

Post Traumatic

.(Baum et al., 1993) Stress Disorder (PTSD)

**Daily Hassles ( )** -

.(Levy et al. 1997)

-

**Social & Economic Stressors** - -

-

-

-

-

---

**Personal & Family Stressors**

**Internal Stressors**

---



**Job & Occupational Stressors**

- -

:

**: Organization Stressors**

.

**Job Stressors**

.

)

-

---

.(

—

—

—

—

—

—

—

—

—

**Career Stressors**

.

—

—

—

—

.( )

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

.( )

.  
—  
—  
—  
—  
—  
—

(Cranwell- Ward, 1987; Dore, 1990; Luthans, 1992, Baum et al., 1993; GUPCO, 1999, Taylor, 1999).

---

( )

(Holmes, 1994, P. 39)

Bless or Curse

.( )

( )

.( )

:

---

**Negative Events**

- -

)

)

(

.(

(McFarland et al., 1980) .

**Uncontrollable**

- -

.Predictability

.( : ) "

"

- - ...

- -

(Taylor, 1999, P. 177)

**Ambiguous**

- -

" "

( )

( )

.( ) .

**Overload**

- -

(Cohen & Williamson, 1991)

.( )

**physiological Characteristics**

- -

"

"

(Alloy et al., 1996, P. 210)

**Psychological Characteristics**

- -

Type A Personality

"

"

Locus of Control

Externalizers

Internalizers

)

.( -

---

**Life Domains**

- -

Central

( )

( )

-

- Peripheral

---

		-
		-
	:	-
	: Self-reports	-
.Questionnaires		( )
	.Interviews	( )
	: Behavioral Scales	-
	Observation	( )
	Performance Scales	( )
		-

---



Disposition

Holmes & Rahe

Stressful life events

: )

.(

(√)

)

-( - )

-

.(

---



. : -  
. : -  
. :  
( )

)  
. (

-

(√) .( - )

.  
.



: -

: -

: -

( - ) .

.

.

.(Taylor, 1999, P. 185)

.(Dore, 1990, P. 7)

- -

·  
Healthy Tension

-

·

-

-

-

·

.( )

---

.(Through: Taylor, 1999,P. 185)

( - ) .(Luthans, 1992, P. 413)

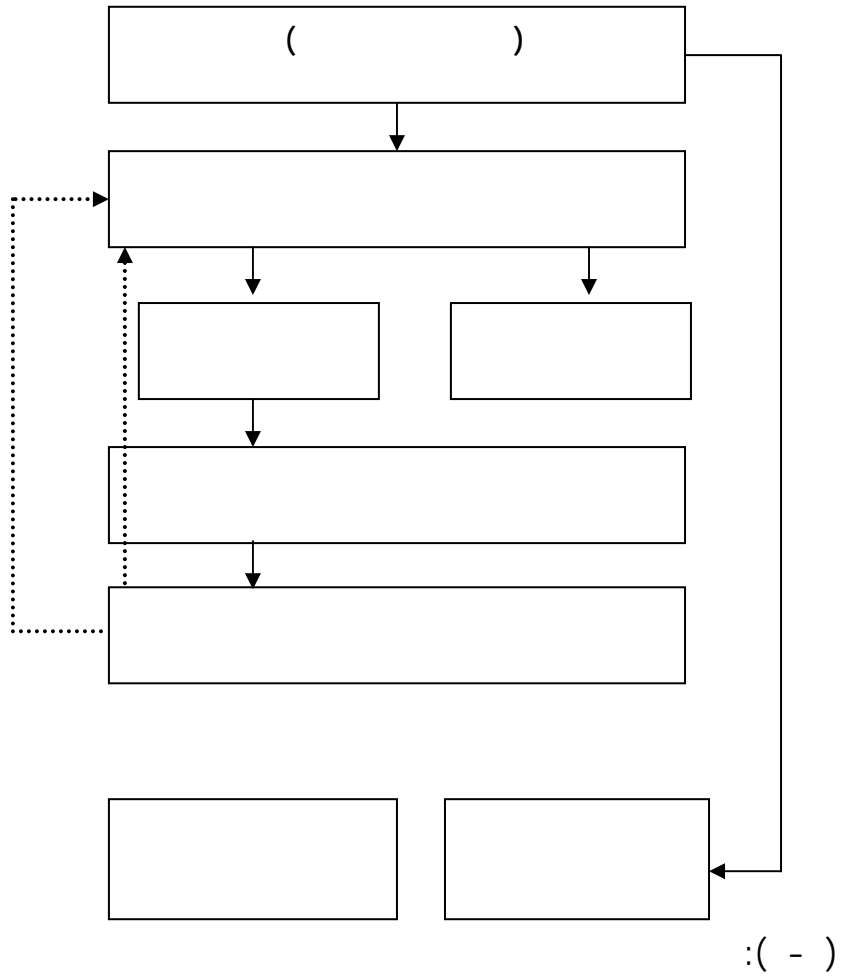
:

:( - )

( )	
.	
.( )	
-	
:	
.( : ) -	. ( : ) -
.( )	
.( )	
.( ) -	.( ) -
.( : ) -	.( : ) -

<sup>1</sup> (Through: Holmes, 1994, p.41)

( - )



.( )

.(Cranwell-Ward, 1987, P. 79)

( ... )



.(Cranwell-Ward, 1987, P. 79; Luthans, 1992, P. 411)

:

-۱

-

-۲

-

-

-

-

-

-۳

-

-

-

-

-۴

-

-

-

-۵

-

-

-

-

-

-۶

-

( )

-۷

-

-

-

-

-

-

-λ

-

-9

-

-

-

)

(Psychosomatic

-

(Luthans, 1992, P. 412

)

■  
■  
■  
■  
■  
■  
■  
■  
■

■  
■  
■  
■  
■  
■  
■  
■  
■

---

- 
- 
- 
- 
- 

(See: Cranwell-Ward, 1987, P. 8; Dore, 1990, P. 9-15)

-

---

Burn out

- -

.

.

.

-

"

"

.

.

-

-

"

"Learn -Do - Teach

.

.

)

(

( )

)

-

-

(

-

-

)

(

-

:

**Physical Exhaustion**

- -

"

"

**Emotional Exhaustion**

- -

---

---

**Mental Exhaustion ( )**

- -

)

.

(

.

.

.

:

-

)

-

.(

.

-

-

-

.

-

( - - )

-

-

-

---

.(Yousef, 2005, pp 19-25)

---



.Coping

( )

( )

.(Through: Taylor, 1999, P. 204-205)

(Luthans, 1992, P. 413)

.(Taylor, 1999, P. 230)

.(Lazarus & Folkman, 1984, P. 363)

---

.Treatment or Therapy

)

(

-

:

:

-1

:

-2

.(Taylor, 1999, pp 208-211)

:

-3

.(Moss, 1995)

( )

:

-4

Problem Focused Coping

Emotion Focused Coping

(

)

(

)

(

)

(

)

: /

---

: - 6

- -

: - 7

: - 7

: - 8

.( )

: - 9

-

---

(Carnwell-Ward, 1987, pp 116-118)

- -

-

.

:

-

.

-

.

-

-

.

-

.

-

.

-

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

:

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

---

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

--

**Relaxation**

( )

)

.(

**Social Skills Training**

( )

:

:

-

:

-

-

-

-

: -

:

-

-

: -

( ) .

.( )

( )

( )

) :

) (

.(

-

:

---

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

-

## Brain Storming

( )

( )

""

---

:

-

.

-

-

-

.

-

-

.

-

( )

.

:

.

-

.

.(

)

-

.

.

.

.

---





- 
13. Alloy, L.B.; Acocella, J. & Bootzin, R.R. (1996), **Abnormal Psychology; Current Perspective**, New York: McGraw-Hill, INC.
  14. Apply, M.H., & Trumbull, R. (1967), On the concept of Psychological stress in, M.H. Appley & R. Trumbull (Eds.) **Psychological stress**, New York: Appleton.
  15. Baum, A., Cohen, L. & Hall, M. (1993) Control and intrusive memories as possible determinants of chronic stress, **Psychosomatic Medicine**, 55, 274-286.
  16. Cohen, S. & Williamson, G.M. (1991), Stress and infectious disease in humans. **Psychological Bulletin**, 98, 310-357.
  17. Cranwell-Ward, J. (1987). **Manging Stress**, Brookfield: Grawer Publis. Comp.
  18. Davison G.C. & Neale, J.N. (1994). **Abnormal Psychology** (6<sup>th</sup> ed.), New York: John Wiley & Sons, Inc.
  19. Dohrenwend, B.S. Dohrenwend, B.P. (1974). **Stressful Life Events: Their Nature and Effects**, New York: John Wiley & Sons.
  20. Dore, H. (1990). **Coping with stress**. London: The Hamlyn Pub. Group Limited.
  21. Fleming, R. Baum, A. & Singer, J.E. (1984). Toward an integrative approach to the study of stress, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 46, No.4, 939-949.
  22. GUPCO (1999), **Positive Management: A training Program**, Cairo: Center for adult and continuing education, The American University.
  23. Holmes, D.S. (1994). **Abnormal Psychology**, (2<sup>nd</sup> ed.), New York: Harper Collins College Publishers.
  24. Lazarus, R.S. & Folkman, S., S. (1984), **Stress, appraisal and coping**, New York: Springer Publishing Comp.
  25. Levy, R.L. Cain, K.C. Jarrett, M. & Heitkemper, M.M. (1997) The Relationship Between Daily Life Stress and Gastrointestinal in Women with Irritable Bowel Syndrome, **J. of Behavioral Medicine**, 20, 177-194.
  26. Luthans, F. (1992). **Organizational Behavior**, 6<sup>th</sup> (ed.) New York: McGraw-Hill Book Comp. Inc.
  27. McFarland, A.H., Norman, G.R. Streimer, D.K. Ray, R.C. & Scott, D.J. (1980). A longitudinal study of the influence of psychological environment
-

- of health status; A preliminary report: **J. of Health and Social Behavior**, 21, 124-133.
28. Moss, R.H. (1995). Development and applications of New Measures of life Stressors, Social resources and coping responses. **European Journal of Psychological Assesment**, 11, 1-3.
29. Oltmanns, T.F. & Emery, R.E. (1998), **Abnormal Psychology**, New Jersey, Prentice Hall 2<sup>nd</sup> ., (ed.).
30. Taylor, S.E. (1999). **Health Psychology**, Boston: McGraw-Hill.
31. Yousef, G.S. (2005). **Stress Management**, Cairo: Cairo University, (Center for Advancement of PSCU).
-