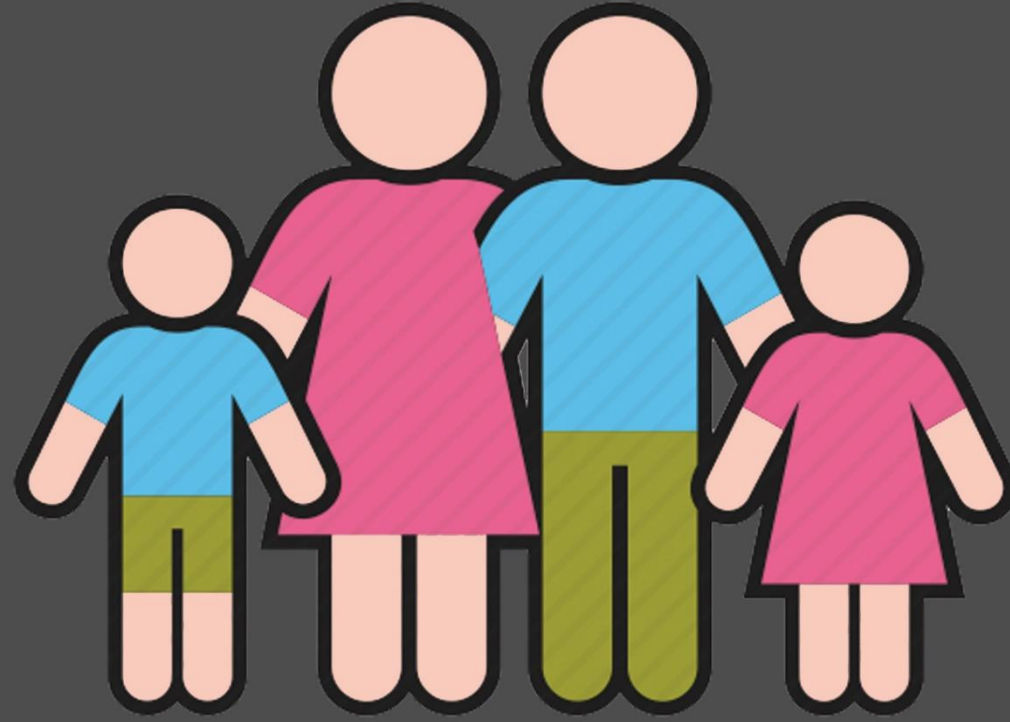




مركز بيت الخبرة للبحوث والدراسات الاجتماعية الإهلبي
House of Expertise for Social Studies



حقيقة تدريبية:

التربية بالثقة والتفويض
"إدارة الضغوطات النفسية"

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المقدمة

يعد القرن الحالي قرن الضغوط النفسية والأزمات حيث تشير الإحصاءات الحديثة أن 80 في المائة من أمراض العصر مثل النوبات القلبية وارتفاع ضغط الدم، والقولون العصبي وقرحة المعدة والصداع النصفي وغيرها بدايتها الضغوط النفسية التي أصبحت سمة من سمات العصر الحديث وحيث يعتبرها البعض مرض القرن العشرين ويعتبرها آخرون القاتل الصامت. ويقول الله تعالى في محكم التنزيل : {لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ} (4) سورة البلد ، فالضغوط لازمت الإنسان منذ أن خلق على الأرض ومن أخصها الضغوط في مجال العمل ، حيث أن العمل كان ولا يزال مصدر الشقاء للإنسان ، وإذا كانت الضغوط لازمة في حياة العاملين بالمدرسة وخاصة إدارتها ، فلا بد من إدارة هذه الضغوط ومواجهتها والتصدي لها والاستفادة منها وتوجيهها التوجيه السليم ، وذلك عن طريق زيادة الضغوط النافعة التي تدفع الأفراد إلى النمو والازدهار إضافة إلى التقليل من الضغوط الضارة التي تعرضهم للمخاطر. إن البعد عن مصادر ثقافتنا وهجر أساليب تربيتنا والانسياق وراء النظريات المستوردة سيورث أبناءنا ضعف الإرادة وفراغ العقل وخواء الروح. كما إن العودة إلى معين التربية الإسلامية وعودة الأبوين والأسرة لتولي مسؤوليتهما تجاه أبنائهم وعودة المربين المسلمين للأخذ بأساليب التربية الإسلامية الصحيحة التي تعني بتربية النفوس عنايتها بتربية العقول والأجسام هو الطريق الصحيح الذي يصنع الجيل الصاعد والمجتمع الفاضل والأمة الخيرة.

كيف نمارس مهارة إدارة الضغوط النفسية والتعامل معها وذلك من خلال معرفة مفهوم الضغوط النفسية ومصادرها ومسبباتها وكيفية التعايش معها بإيجابية؟ كل هذا سوف نتعرف عليه من خلال هذه الحقيبة التدريبية.

(إدارة الضغوط النفسية)

حيث إن الهدف من إعداد تلك الحقيبة هو

تأصيل مفهوم إدارة الضغوط النفسية في نفوس المتدربات

سائلين المولى تعالى التوفيق والسداد

دليل البرنامج التدريبي

اسم البرنامج (إدارة الضغوط النفسية)

الهدف العام:

- تأصيل مفهوم إدارة الضغوط النفسية في نفوس المتدربات

الأهداف التفصيلية للبرنامج:

يتوقع من المتدرب في نهاية البرنامج أن تكون قادرة على:

- أن تحدد المقصود بالضغوط النفسية ومصادرها .
- أن تستنتج مسببات الضغوط النفسية ،
- أن ترسم مساراً للمواقف التي تسبب الضغوط.
- أن تطبق مهارة ادارة الضغوط النفسية من خلال المواقف.

المستهدفات من البرنامج:

الفتيات من سن 19--21

خطة البرنامج

اسم الوحدة	الجلسة	الزمن
الضغوط النفسية (مصادرها- مسبباتها-علاماتها)	الاولى	2(ساعتان)
استراحة		20دقيقة
استراتيجيات ايجابية في مهارة إدارة للضغوط النفسية	الثانية	2(ساعتان)

إرشادات المتدربين

1- استعيني بالله.

2- كوني متفائلة.

-تأكدي بأن مشاركتك في البرنامج ليس دليل على نقص في قدراتك ، بل استجابة لمستجدات ملحة تقتضيها طبيعة التغير المستمر في متطلبات عملك وبيئتك.

3- حاولي دوماً أن تتذكري دورك المهم في أنشطة التدريب فلا تقتصر مشاركتك على تلقي المعلومة فقط.

4- باشري كل الأنشطة التدريبية بنفسك والتي كلفتك بها المدربة لتمتلكي مزيداً من مهارات التفكير بالإضافة الى تحقيق أهداف التدريب لديك.

5- شاركي الآخرين في الحوار والنقاش بذهن متفتح.

6- كوني حيادية عند استقبالك للأفكار فلا تتعجلي في القبول أو الرفض ... تمهلي حتى نهاية النقاش حول الفكرة المطروحة .

7- احرصي على التفريق بين الحقائق والآراء.

8- احترمي كل وجهات النظر حتى ولو كنت لا تقبلينها.

9- تجنبني الأسئلة التي لا تخدم أهداف البرنامج.

10- لا تجادلي عند المناقشة فهو سارق للوقت وعديم المنفعة.

11- إياك والنقد غير البناء.

12- حاولي دائماً أن تسمعي أكثر مما تتكلمين فعند الآخرين من الخبرات ما هو جدير باكتسابه.

13- تذكري أن الأفكار المطروحة ملك للجميع فلا تتعصبي لفكرة معينة...

14- كوني دقيقة وواضحة عند تقييمك للبرنامج والمتدربين

الوحدة الأولى

(إدارة الضغوط النفسية)

(اليوم الأول)

الجلسة الأولى/

الضغوط النفسية (مفهومها ومصادرها-مسبباتها وعلاماتها)

استراحة

الجلسة الثانية/

استراتيجيات ايجابية في مهارة إدارة للضغوط النفسية.

الوحدة الأولى

اسم الوحدة

(إدارة الضغوط النفسية)

الهدف العام من الوحدة:

تأصيل مفهوم إدارة الضغوط النفسية في نفوس المتدربات

الأهداف التفصيلية للوحدة:

- يتوقع من المتدرب في نهاية البرنامج أن تكون قادرة على:
- أن تحدد المقصود بالضغوط النفسية ومصادرها .
- أن تستنتج مسببات الضغوط النفسية ،
- أن ترسم مسارا للمواقف التي تسبب الضغوط .
- أن تطبق مهارة ادارة الضغوط النفسية من خلال المواقف.

متطلبات التدريب:

-جهاز حاسب آلي

-أوراق ملونة

-أقلام ملونة عريضة

-جهاز داتا شو

-سبورة ورقية

توزيع جلسات الوحدة الأولى (إدارة الضغوط النفسية)

الجلسة	أهداف الجلسة	الموضوع	الأسلوب التدريبي	الأنشطة المتعلقة	الزمن	ملاحظات
الأولى	- أن توجد أجواء من المتعة والتالف	-التعارف	-حروف وكلمات	1	15د	
	- أن تحدد مفهوم ومصا در الضغوط النفسية	-مفهوم إدارة الضغوط النفسية	أسلوب الأسئلة الأربعة	2	15د	
		-مصادر الضغوط النفسية	-العصف الذهني	3	20د	
	- أن تستنتج مسببات الضغوط النفسية	-مسببات الضغوط النفسية	اسلوب الانعكاسية	4	20د	
	- أن تفرق بين علامات الضغوط النفسية	-علامات الضغوط النفسية	رسم المسار اسلوب التباين	5 6	30د 20د	
استراحة						
الثانية	- أن تتوصل إلى وضع أساليب ايجابية في مهارة إدارة الضغوط النفسية	-أساليب ايجابية	بطاقات ذات محتوى	7	50د	
	• أن تطبق مهارة إدارة الضغوط على أمثلة ونماذج متنوعة	مهارات حياتية في التعامل مع الضغوط	مشكلة وحل	8	70د	
المجموع	6	8	8	8	ساعتان 240د	

الجلسة الأولى

(الضغوط النفسية)

مفهومها

مصادرها

مسبباتها

علاماتها

النشاط التدريبي

عزيزي المتدرب

-دون معلومات ترغب أن يعرفها زملائك عنك حسب حروف اسمك

مثال:

ابتسام

/إخلاص العمل لله

.....

.....

.....

.....

.....

.....

النشاط التدريبي

عزيزي المتدرب :

بالتعاون مع مجموعتك وباستخدام أسلوب الأسئلة الأربعة وضع مايلي

1- هل تعتقد بوجود ضغوط نفسية لدى الأفراد ؟

2- لماذا تعتقد بوجود ذلك؟

3- ماهي باعتقادك الآثار الناجمة عن ذلك ؟

4- مالذي باستطاعتك عمله إزاء ذلك ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

النشاط التدريبي

عزيزي المتدرب:

باستخدام أسلوب العصف الذهني اذكر مصادر الضغوط النفسية

.....

.....

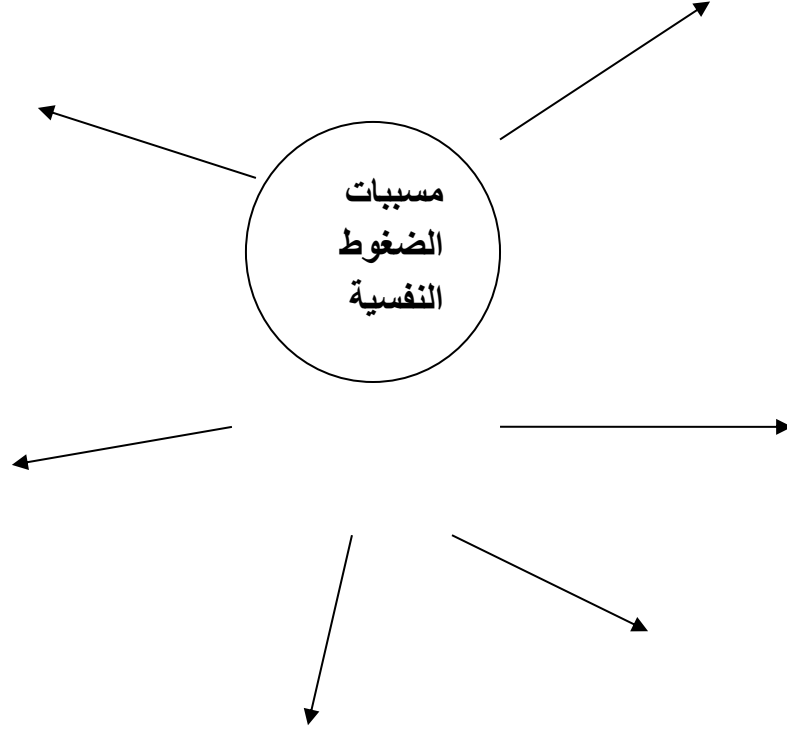
.....

.....

النشاط التدريبي

عزيزي المتدرب :

بالتعاون مع مجموعتك وباستخدام أسلوب الانعكاسية استنتج مسببات الضغوط النفسية



.....

.....

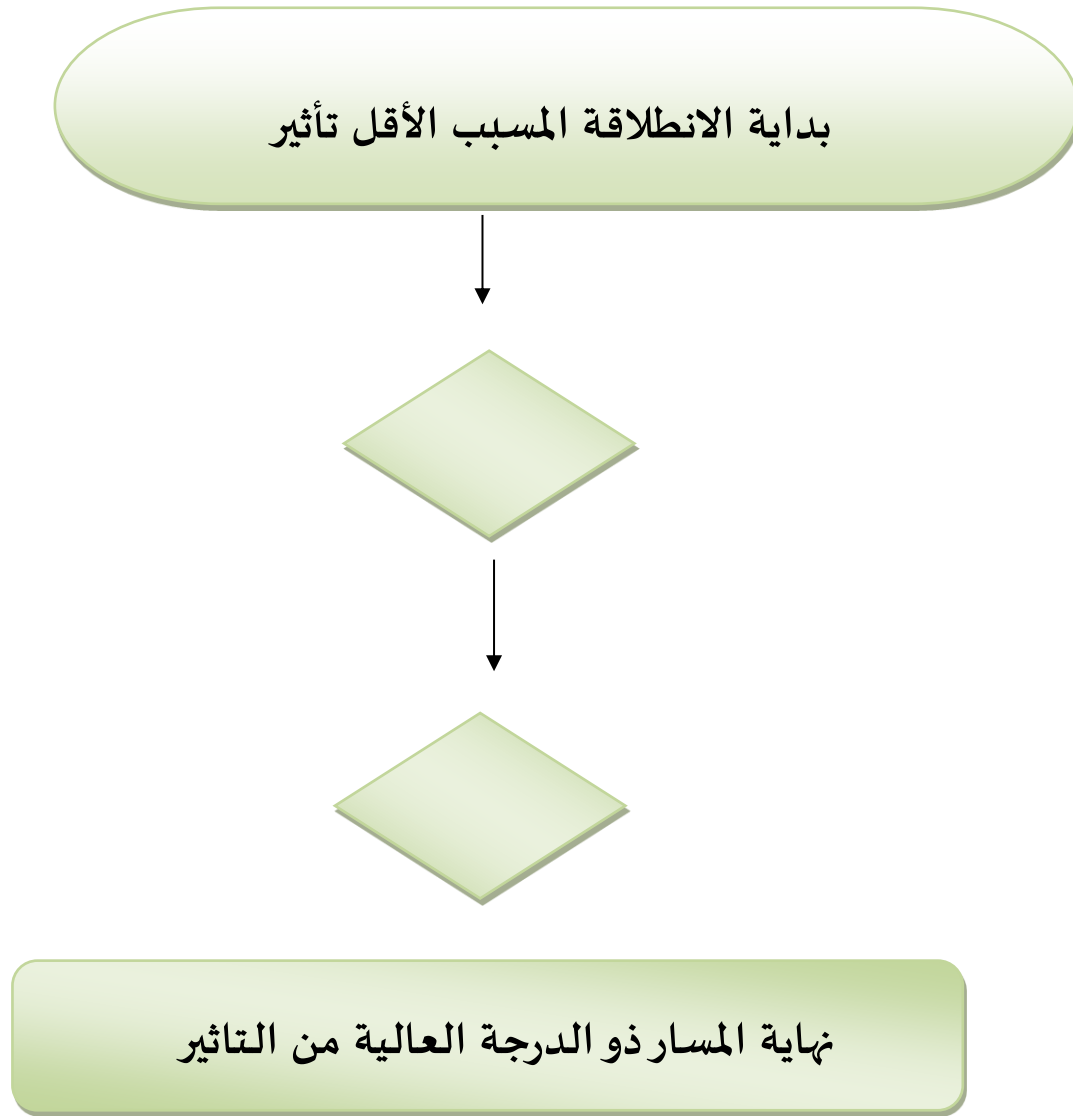
.....

.....

النشاط التدريبي

عزيزي المتدرب :

بالتعاون مع مجموعتك ارسم مساراً للمواقف التي تسبب الضغوط حسب درجة تأثيرها النفسي



النشاط التدريبي

- عزيزي المتدرب:

بالتعاون مع مجموعتك وباستخدام أسلوب التباين فرق بين العلامات العضوية والنفسية للضغوط

العلامات النفسية	العلامات العضوية

الجلسة الثانية

استراتيجيات ايجابية في مهارة إدارة للضغوط النفسية.

النشاط التدريبي

-عزيزي المتدرب : اكتب في الجدول تحت كل خانة ما يطلب منك على أن تكتب أول ما يرد إلى ذهنك وبدقة /

<p>قيمك</p> <p>اسردي أهم المهارات التي تجيدها في إدارة الضغوط سواء (مؤثر داخلي أو خارجي)</p>	<p>*من أنت</p> <p>لخصي صفاتك الشخصية في خمسين كلمة أو أقل</p>
<p>1.....</p> <p>2.....</p> <p>3.....</p> <p>4.....</p> <p>5.....</p>	
<p>حياتك المستقبلية</p> <p>لخصي ما تود القيام به في المستقبل القريب من تغيرات داخلية أو خارجية</p>	<p>*حياتك الحالية</p> <p>لخصي ما قمت به في حياتك وانعكس على نفسك بالارتياح</p>
<p>فرصك والتهديدات التي تواجهك</p> <p>اسردي الفرص والتهديدات التي ترد إلى ذهنك</p>	<p>*نقاط قوتك وتحدياتك</p> <p>اسردي خمس من نقاط قوتك الداخلية والتحديات التي ترد إلى ذهنك</p>
<p>الفرص</p>	<p>نقاط القوة</p>
<p>التهديدات</p>	<p>التحديات</p>
<p>مهامك</p> <p>اسردي ثلاث مهام محددة يمكنك أداؤها خلال عام</p>	<p>*أهدافك</p> <p>أسردي ثلاث أهدافك يمكن إنجازها خلال عام</p>
<p>1.....</p> <p>2.....</p> <p>3.....</p>	<p>1.....</p> <p>2.....</p> <p>3.....</p>

النشاط التدريبي

عزيزي المتدرب /

بالتعاون مع مجموعتك اختار نشاط يناسبك من ضمن الأنشطة المطروحة أمامك ثم أجب عليها من خلال تطبيق مهارات اتخاذ القرار.

حدد ي الهدف(الهدف)	
افهم السياق (البيئة-المثيرات الخارجية)	
تحديد الخيارات	
تقييم العواقب	
تحديد الأولويات	
راجع القرار	
اتخاذ القرار(التنفيذ)	

من خلال تطبيقك لمهارة إدارة الضغوط النفسيةكيف ستديرين المواقف التالية ؟

1-قررا والداك عدم ذهابك لزيارة صديقتك على الرغم من اتفاقك معها بأنك سوف تزورينها ...مما سبب لك هذا الأمر بضغط نفسي.....**كيف ستديرينه ؟**

2-طلب منك تسليم بحث خلال ثلاثة أيام وفي الوقت نفسك لدى والدتك مناسبة بعد ثلاثة أيام وتريد منك مساعدتها للاستعداد لهذه المناسبة..**هذا الحدث سبب لك ضغط نفسي كيف ستديرينه ؟ .**

3-لديك مناسبة لقريبة لك فاشتريني قماش وذهبت به إلى الخياط وواعدك بانه سوف ينتهي منه بعد أسبوع أي في نفس يوم المناسبة عصرًا ، وحينما استلمتي الفستان لقيت عليه ملاحظات كثيرة مما سبب لك ضيق وتوتر...**كيف ستديرين الموقف؟**

4-أنتك مكاملة هاتفية مما اضطررت لترك الأوراق التي تذاكرين منها للامتحان على المقعد ، في هذا الوقت أتت أختك الصغيرة ذات الثلاث سنوات ومعها مقص وأخذت تقص الأوراق إلى قطع صغيرة، بعد انتهاء المكاملة أتيت ورايتي الحدث**كيف ستطبقين مهارة إدارة الضغوط النفسية في هذا الحدث؟**

5-أستعديتي أنت وعائلتك للسفر خارج المنطقة لقضاء الإجازة الصيفية وكنت أنت وأخوتك سعيدين جدا لرغبتكم الشديدة في السفر ، في نفس يوم السفر وقبل خروجكم من المنزل أتاكم ضيوف (أقاربكم من جهة والدك) وسوف يمكثون عندهم أسبوع.....**كيف ستفيدين إخوتك من اكتسابك لمهارة إدارة الضغوط النفسية؟**

الخاتمة

وفي الختام فإن اكتساب مهارة إدارة الضغوط النفسية هي المحور الإيجابي للتكيف مع المواقف والمشكلات الضاغطة بفاعليه ، لذا ينبغي تقديم برامج إرشادية علاجية وقائية مقننة لتنمية مهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلاب بوجه خاص والأفراد بوجه عام ، ولا بد أن تكون أهدافنا العامة والخاصة محور اهتمام برامجنا الحالية في ضوء احتياجات المجتمع الفعلية والذي يمثل الطالب أو الفرد فيه العنصر الفعال والمؤثر في غد ومستقبل الأمة.

سائلين الله تعالى التوفيق والسداد

المراجع العلمية

- أبوعلام، العادل محمد (1978): قياس الثقة بالنفس عند الطالبات في مراحل الدراسة الثانوية والجامعية. مؤسسة علي الصباح للطباعة والنشر، الكويت.
- الأحمد أمل (1999): العلاقة الارتباطية من دافعية الإنجاز ومركز الضبط مجلة جامعة دمشق العدد (2)، دمشق.
- أسعد، يوسف ميخائيل (1977) الثقة بالنفس، دار النهضة للطباعة والنشر، مصر.
- الأصول التربوية لبناء الشخصية المسلمة عبد الودود مكروم، مصر، دار الفكر العربي، ط 1، 1416 هـ 1996 م.
- الأمارة، أسعد (2005) الدافعية واستجابة الإنجاز، نقلاً من شبكة المعلومات العالمية (الانترنت)
- اندرو دي سيلاقى ومارك حي والاس، السلوك التنظيمي والأداء، ترجمة جعفر أبو القاسم أحمد (المملكة العربية السعودية: معهد الإدارة العامة، 1991)، 180.
- بحوث نفسية وتربوية: فاروق عبد السلام وميسرة طاهر، الرياض، دار الهدى، ط 1، 1410 هـ 1990 م.
- البدراني، جمال سالم (1986): بناء مقياس الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة المتوسطة ماجستير، بغداد.
- بولص، صبحي حبيب (1994): قياس الثقة بالنفس وعلاقتها بالتحصيل، مجلة التربية والعلم، العدد (16) ص 204-213.
- تربية المراهق في ضوء الإسلام: محمد الناصر وخولة درويش، الدمام، رمادي، ط 1، 1417 هـ 1996 م.
- الدفاعي، انتصار مزهر (2004): أثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الإنجاز الرياضي، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.
- راشد، علي (2002). الضغوط النفسية - طبيعتها - نظرياتها - الطبعة الأولى 1422 هجري، كلية التربية جامعة حلوان.
- الرفاعي، نعيم . (1972). الصحة النفسية، دار النهضة العربية ط 10 .
- زهران، حامد. (1980). التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة عالم الكتب ط 2 .
- سليمان، هاني (2005): الثقة بالنفس دليلك إلى تطوير شخصيتك الطبعة (1) دار الإسرائ، عمان، الأردن.
- شتلا، جورج. (1978). الوعي التربوي ومستقبل البلاد العربية بيروت دار العلم للملايين .
- طيب أون لاي (2001) كلية الصحة العامة وعلومها جامعة البلمند.
- عبدالله العبد القادر و عبدالرحيم المير، " اختبار العلاقة بين صراع الدور وغموض الدور و الرضا الوظيفي و الصفات الديموغرافية للمهنيين العاملين في مجال الحاسوب في المملكة العربية السعودية: دراسة ميدانية"، المجلة العربية للعلوم الإدارية، 3، ع2، (1996)، 319-318.
- عبدالله سليمان إبراهيم و محمد نبيل عبد الحميد (1994) : العدوانية وعلاقتها بموضع الضبط وتقدير الذات ، مجلة علم النفس، العدد 30، السنة الثامنة ، ص ص 38- 58
- عسكر، أحمد. (2000). ضغوط الحياة وأساليب دراستها- الطبعة 3.
- العنزي، فريح عويد (2001): المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل دراسة ارتباطية عاملية، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد (3) مجلد (29) ص 47-77.
- الغريب، رمزية. (1960). أبحاث في علم النفس، القاهرة، دار البيان العربي.
- قواسمة، أحمد وعدنان الفرج (1993): تطوير مقياس الثقة بالنفس، المجلة العربية للتربية، العدد (2)، ص 36-49.
- لطيف، ألاء سعد (2002): أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بدافع الإنجاز الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد.
- محمد رفقي عيسى، "التوافق المهني وعلاقته بالاحترق النفسي لدى معلمات الرياض"، المجلة التربوية، 9، ع34، (1995)، 117-161.

- محمود عبد الحليم منسي (2002) : المدخل إلى علم النفس التعليمي ، الإسكندرية ، مركز إسكندرية للكتاب .
- محمود منسي و سيد الطواب (2002): علم نفس النمو للأطفال ، الإسكندرية ، نور للكمبيوتر والطباعة.
- محي الدين حسين وآخرون (1983) : السلوك العدواني و مظاهره لدى الفتيات الجامعيات دراسة عملية ، في : محي الدين حسين (محرر) دراسات في شخصية المرأة المصرية ، القاهرة ، دار المعارف - في معتز سيد عبدالله (1998): علاقة السلوك العدواني ببعض متغيرات الشخصية ، مجلة علم النفس العدد 47 ، السنة الثانية عشرة، ص ص 64-87.
- الويس، زيد عدنان (2005): إرادة الذات والخطوات العشر لتحقيق الأهداف، مجلة المعالي العدد (3) جامعة الموصل.
- مركز صقر للدراسات
- مقتطفات من بحث لليلى محمد وليد بدران ، ضغوط العمل، بحث منشور ، 2009، دمشق
- كلية الآداب جامعة المنيا
- جزء من دراسة للدكتور ناجي داود إسحاق بعنوان مهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى المتأخرين دراسيا قياسا قياستها وتنميتها (2011م) رسالة دكتوراه غير منشورة ،
- Buss ، A.H. (1978): Psychology Behavior in Perspective . (second edition) New York : John Willy & Sons.
- Donna Harrington –Lueker (1997) : Student need emotional intelligence. Education digest، Vol.63، N.1،P 4-7.