



www.massira.jo

# الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها

الدكتور  
ربيع شفيق عطير



رقم التصنيف : 155.9042  
المؤلف ومن هو في حكمه : ربيع شفيق عطير  
عنوان الكتاب : الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها  
رقم الإيداع : 2018/2/717  
الواصفات : الضغوط النفسية/علم النفس  
بيانات النشر : عمان - دار المسيرة للنشر والتوزيع

تم إعداد بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية من قبل دائرة المكتبة الوطنية

## حقوق الطبع محفوظة للناشر

جميع حقوق الملكية الأدبية والفنية محفوظة لدار المسيرة للنشر والتوزيع عمان- الأردن  
ويحظر طبع أو تصوير أو ترجمة أو إعادة تنضيد الكتاب كاملاً أو مجزأً أو تسجيله على اشرطة  
كاسيت أو إدخاله على الكمبيوتر أو برمجته على إسطوانات ضوئية إلا بموافقة الناشر خطياً

Copyright © All rights reserved

No part of this publication may be translated,  
reproduced, distributed in any form or by any means, or stored in a data base  
or retrieval system , without the prior written permission of the publisher

الطبعة الأولى 2019م - 1440هـ

  
دار  
المسيرة  
للنشر والتوزيع والطباعة  
شركة جمال أحمد حيف وإخوانه

عنوان الدار

الرئيسي : عمان - العبدلي - مقابل البنك العربي هاتف : 962 6 5627049 فاكس : 962 6 5627059  
الفرع : عمان - ساحة المسجد الحسيني - سوق البتراء هاتف : 962 6 4640950 فاكس : 962 6 4617640  
صندوق بريد 7218 عمان - 11118 الأردن

E-mail: [Info@massira.jo](mailto:Info@massira.jo) . Website: [www.massira.jo](http://www.massira.jo)

التصميم والخراج بالدار - دائرة الانتاج

www.massira.jo

# الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها

الدكتور  
ربيع شفيق عطير



## الفهرس

المقدمة..... 11

### الفصل الأول

#### الضغوط النفسية ونظرياتها

18..... مفهوم الضغوط النفسية

24..... طبيعة الضغوط النفسية

25..... مسببات الضغط النفسي

27..... ظاهرة الضغوط النفسية

30..... مراحل الضغوط النفسية

31..... كيف يؤثر الضغط النفسي على الصحة؟

31..... ما هي الأمراض المرتبطة بالضغط النفسي؟

32..... مصادر الضغوط النفسية

37..... الآثار المترتبة عن ضغوط العمل

38..... آثار الضغط النفسي

39..... الاستجابة للضغوط النفسية

43..... مواجهة الضغوط النفسية

44..... النظريات المفسرة للضغوط النفسية

62..... مراجع الفصل الأول

## الفصل الثاني

### الاحترق النفسى

67	الصحة النفسية
68	درجات الصحة النفسية
69	مفهوم الصحة النفسية
72	مؤشرات الصحة النفسية
72	معايير الصحة النفسية
76	نظريات الصحة النفسية
89	الاحترق النفسى
90	علاقة الضغوط بالاحترق النفسى
92	مصادر الاحترق النفسى
92	أعراض الاحترق النفسى
94	العوامل والأسباب التى تؤدى إلى حدوث ظاهرة الاحترق النفسى
97	التتائج المترتبة على الاحترق النفسى
98	مراحل ومستويات الاحترق النفسى
99	أبعاد الاحترق النفسى
100	النماذج والنظريات المفسرة للاحترق النفسى
109	مراجع الفصل الثانى

## الفصل الثالث

### الصدمات والأزمات النفسية

113	الصدمات النفسية
116	مفهوم الصدمة النفسية
117	اضطراب ما بعد الصدمة

118	كيف يتشكل اضطراب ما بعد الصدمة؟
123	أسباب ظهور عوارض ما بعد الصدمة عند الأولاد
125	بعض عوارض ما بعد الصدمة عند الأولاد
130	علاج اضطراب ما بعد الصدمة
131	الأزمات النفسية
131	مفهوم الأزمة
132	الصحة النفسية والأزمات
133	مراحل تطور الأزمة
136	الأسباب التي تؤدي إلى الأزمة النفسية
137	الحيل الدفاعية
142	كيف تتعامل مع أزماتك؟
146	كيفية تعاطي المؤسسات التربوية مع عوارض ما بعد الصدمة عند الأولاد
149	مراجع الفصل الثالث

## الفصل الرابع

### الإنهاك النفسي وضغوط العمل

153	الإنهاك النفسي
153	مفهوم الإنهاك النفسي
154	مظاهر الإنهاك النفسي
156	مصادر الإنهاك النفسي
157	مراحل حدوث الإنهاك النفسي
158	مكونات الإنهاك النفسي
158	مواجهة الإنهاك النفسي والتخفيف من آثاره

160	النظريات التي فسرت الإنهاك النفسي
170	ضغوط العمل
172	الآثار الناتجة عن ضغوط العمل
175	أسباب ضغوط العمل
176	المظاهر النفسية لضغوط العمل
177	مصادر ضغوط العمل
178	نماذج ضغوط العمل
180	استراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل
188	مقومات تنفيذ استراتيجيات مواجهة ضغوط العمل
189	مراجع الفصل الرابع

## الفصل الخامس

### الضغوط النفسية المدرسية

195	مظاهر الضغوط النفسية المدرسية
204	الضغوط النفسية للمعلم
204	الصفات الواجب توافرها في المعلم
204	اتجاهات المعلم نحو مهنته
206	الصفات المهنية للمعلم
207	خصائص المعلم الضرورية
208	الأنماط السلبية للمعلمين
209	الأعراض الباكرة لاضطرابات المعلم
209	أعراض الضغوط عند المعلمين
210	السمات الشخصية وتأثيرها في الضغط النفسي
211	الآثار الناتجة عن الضغوط النفسية عند المعلمين

213	مظاهر الضغط النفسي للمعلم
213	علامات الضغط النفسي على المعلم
214	شخصية المعلم المريضة نفسياً وانعكاسها على التلاميذ
216	الآثار السلبية المترتبة على الضغوط المهنية للمعلم
217	أثر الضغط النفسي الناتج عن عنف المعلم داخل الصف
219	أسباب الضغط النفسي
221	أفكار للحد من المشكلة
223	أساليب مواجهة ضغوط العمل
229	مراجع الفصل الخامس

## الفصل السادس

### استراتيجيات عامة للتعامل مع الضغوطات النفسية

233	تعريف أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
235	إدارة الضغوط على مستوى الأفراد
243	أساليب مواجهة الضغوط النفسي
253	استراتيجيات حديثة للتعامل مع الضغوط النفسية
259	تطبيقات لتخفيف التوتر في بيئة العمل
260	نتائج استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية
262	حالات واقعية تعرضت للضغوط النفسية والدخول بالصدمة والأزمة النفسية ودراساتها ومعالجتها
283	مراجع الفصل السادس
285	المراجع