

التأصيل المعرفي لمفهوم الضغط النفسي

عريس نصر الدين^{*1}

¹جامعة الدكتور الطاهر مولاي سعيدة

nasreddine.aris@univ-saida.dz

تاريخ القبول: 2022/08/26

تاريخ الارسال : 2022/07/04

ملخص:

يعتبر موضوع الضغط النفسي من المواضيع الأكثر أهمية في مجال علم النفس، والذي يلقي رواجاً كبيراً خاصة في تخصص علم النفس الإيجابي، حيث نهدف من خلال بحثنا هذا للتطرق لموضوع التأصيل المعرفي لمفهوم الضغط النفسي، الذي نحاول من خلاله التطرق للمسار التاريخي لمفهوم الضغط النفسي، وكذا التطرق لمختلف تعريفاته وتعريف المواقف الضاغطة ووصفه عيادياً وذكر أنواعه وأهم النظريات المفسرة له وفي الأخير تطرقنا لاساليب وطرق قياس الضغط النفسي، وبهذا نكون قد اعطينا لمحة عن موضوع الضغط النفسي الذي يعيشه مختلف افراد المجتمع بنسب متفاوتة وهم مضطرين لمواجهة. الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي; المواقف الضاغطة.

مقدمة:

يعد موضوع الضغط النفسي من المواضيع الهامة في علم النفس، حيث أن الحياة مليئة بالضغوط النفسية التي ترهق الإنسان وتجعله غير متكيف في حياته اليومية التي تزداد فيها مطالب الحياة وتتسارع فيها التغيرات التكنولوجية والثقافية والقيمية، مما ينتج عنه مواقف ضاغطة شديدة ومصادر للقلق والتوتر وعوامل الخطر والتهديد، حيث أن الأفراد في جميع مراحل حياتهم قد يتعرضون إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت والعمل والشارع... الخ.

*المؤلف المرسل: عريس نصر الدين، الايميل: nasreddine.aris@univ-saida.dz

وبما أن الضغط النفسي هو من بين متغيرات دراستنا هاته، فلا بأس أن نعرض على التعرف على الضغوط النفسية من أصولها التاريخية إلى طريقة قياسها مروراً بأهم العناصر المتعلقة بهذه الظاهرة.

اولاً: ماهية الضغط النفسي

1- المسار التاريخي لمفهوم الضغط النفسي:

من خلال تطرقنا لدراسة أي ظاهرة استلزم علينا الأمر ان نرجع إل جذورها التاريخية فحسب طه عبد العظيم (2006:17): "الضغط هو مفهوم مستعار من العلوم الفيزيائية إذ استخدمت هذه الكلمة في القرن السابع عشر الميلادي لتصف الشدة والصعوبات الهندسية، غير أن العديد من الدعم والتأييد النظري لمفهوم الضغط استمر إلى غاية اليوم متأثراً بأعمال المهندس هوك Hooke أواخر القرن السابع عشر، فلقد كان مهتما بتصميم الأبنية مثل الجسور التي تتحمل حمولة ثقيلة دون أن تنهار وتتداعى ومن ثم كتب على فكرة الحمولة أو العبء أو الحمل الذي من خلاله يظهر الإجهاد على البناء وبذلك يكون الضغط هو استجابة النظام أو البناء للحمولة."

يتضح من خلال هذا التعريف أنه كان له أغراض تصب في الجانب الهندسي، إلا أنه كان له تأثير واسع كنموذج لمصطلح الضغط على الجهاز الفيزيولوجي والنفسي.

يقول مرزوق عيسى (في: دعو سميرة وشنوفي نورة، 2013: 19): "من ابرز الرواد في دراسة الضغوط نجد كانون Canon الذي قال سنة 1928 بضرورة الاهتمام بالعامل الانفعالي في تطور الأمراض وفكر في مصطلح Stress بمعنى فيزيولوجي ونفسي في آن واحد.

أما سيلبي Selye (1975) فقد أدخل كلمة Stress في الطب وقد سمحت أعماله وأتباعه بفهم هذه الظاهرة وتأثيرها على العالم الداخلي وبالتالي تأثير الاعتداءات والانفعالات بكل أنواعها على العالم الداخلي وعلى التوازن البيولوجي للعضوية.

كما اهتم لازاروس Lazarus (1996) بصورة خاصة بالتقييم المعرفي للمواقف الضاغطة التي يواجهها الفرد أما جوردن Gordon (1993) فيرى أن الضغوط هي استجابات نفسية وانفعالية وفيزيولوجية للجسم اتجاه أي مطلب يتم إدراكه على انه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد.

ويعتبر شافير Schafer (2000) الضغوط بأنها اثاره العقل والجسد ردا على مطلب مفروض عليهما ويوضح هذا أن الضغوط موجودة دائماً وأنها خاصية الحياة.

وهذا أهم ما جاءت به الدراسات والأبحاث موضحة المسار التاريخي لمصطلح الضغط النفسي واستعماله في مجال علم النفس، ومن الباحثين الأوائل الذين استخدموا هذا المصطلح نذكر كل من Canon, Selye, Lazarus, Gordon, Schafer إلا أنه قد ظهرت العديد من الأبحاث والدراسات التي ساهمت في إثراء هذا المصطلح وأعطته من الأهمية ما يلزم".

2- تعريف الضغط النفسي:

1.2 التعريف اللغوي: حسب أنطوان وآخرون (2001:883): "بالرجوع إلى المعاجم اللغوية

نجد أن الضغط يعني تضيق معنوي تأثير، إكراه."

أما إبراهيم وآخرون (بدون سنة: 540) فيقول في المعجم الوسيط: "ورد ضاغطة بمعنى زاحمه الضغطة الضيق، القهر والاضطرار، الرحمة والشدة."

2-2 لتعريف الاصطلاحي: يقول حمدي على الفرماوي (2009:20): "المصطلح قد تناوله

الأفراد والجماعات والمهنيون بمعاني مختلفة تبعا لتخصصاتهم ومجال حياتهم الاجتماعية والمهنية فترى الأطباء يستخدمون لفظ الضغط في إطار الميكانيزمات الفيزيولوجية، ويستخدمه المهندسون للدلالة على التحمل الحرساني مثلا: ويتناوله علماء النفس للدلالة على الحالة النفسية والمزاجية الناتجة عن وجود الإنسان في حالة الضيق وشعور بالظلم أو الاختناق، أما الإداريون فيستخدمون اللفظ كتعبير عن التحدي لنظام معين ولكن اللغويون يستخدمون اللفظ لتدليل على التأكد من مقطع أو لفظ لغوي معين."

ويرى عمر مصطفى النعاس (2008:28) أن مفهوم الضغط هو: "مشكلة اصطلاحية نظرا لتعدد المعاني التي يحملها، بينما يفضل سيلي (1975) Selye استخدام مفهوم الضغط يستخدم ابيستن Abestien مصطلح الصراع ليشير إلى نفس النمط من المواقف ويستخدم باركل هاين B.Hiun مفهوم الموقف المتطرفة، ويرادف سعد جلال بين مفهوم الضغط ومفهوم الشدة، ويحل أحمد عزت راجح وعلى إسماعيل مفهوم الأزمة محل مفهوم الضغط وتستخدم جوردون gordon مفهوم الإجهاد ليدل على الضغط."

يقول فورد Ford في معجم علم النفس (1996) (في: فاروق السيد عثمان، 2001:18): "الضغط مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد لتأثيرات

مختلفة بالغة القوة وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي، وتظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر، وتؤدي الضغوط إلى تغيرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية، وبنية دافعية متحولة لنشاط وسلوك لفظي وحركي قاصر.

كما يعرف ريفولبي Rivolier الضغوط (في الهاشمي لوكيا، 2002:10) بأن: "العبارات التي تشير للضغط كالإجهاد، التوتر النفسي، الاحتراق النفسي... الخ مصطلحات صعبة التحديد لأنها تحتوي على مجموعة من المتغيرات أو من المسببات التي تعيق نمط الجهاز النفسي والعقلي وحتى الفيزيولوجي لذلك فهو يشير إلى ثلاثة دلالات لغوية متداخلة وهي:

أ. معنى يشبه الضغط الفيزيقي أو المادي، كما يشير إلى القوة الاندفاعية التي تمارس على الأشياء أو الأفراد.

ب. يعتبر الضغط منبها سيكوساجتماعيا أو سيكولوجيا شريطة أن يكون مطابقا للعلاقة التالية: منبه (ضغط) - استجابة (ظهور نتائج الضغط).

ت. الضغط هو نتاج الفعل المؤثر (أو المنبه) كما يلي: ضغط - فعل منبه فالضغط النفسي أو التوتر النفسي أو الإجهاد، كلها مصطلحات تحد من سعادة الفرد وراحة باله وتؤدي إلى إصابته بكتير من الاضطرابات النفسية وحتى الجسمية.

أن مفهوم الضغط النفسي Stress ليس حديثا لقد أشتق أصلا من اللغة اللاتينية Stringer واستعمل ليعنى المشقة، أو الشدة أو المحنة أو المرض أو الجهد الكبير.

3- تعريف المواقف الضاغطة:

- تعريف كوهين وويليمسون Cohen et Willimson (في طه وسلامة حسين، 2006:25): "هي الأحداث السلبية اليومية التي تسبب حالات انفعالية سلبية للأفراد أو التي تدفع بهم إلى الخطر أو الإصابة بالمرض، وتسبب لهم الضيق عندما يدركون أنها تفوق قدراتهم على التعامل معها."
- تعريف وايتون Wathon (في طه وسلامة حسين، 2006:26): "هي العوامل التي تمهد الطريق إلى الضغط وتكون استجابة الفرد مختلفة إزاء الضاغطة الواحد، فالضاغطة الذي يبدو غير مرغوب لشخص ما مثل الحديث في أماكن عامة ربما يدركه الشخص الآخر على أنه

مرغوب فيه وأن مسببات الضغط يمكن أن تكون من داخل الفرد أو من البيئة الخارجية فهناك موقف يراه شخص ما ضاغط ومهدد له بينما شخص آخر يراه موقف إيجابي وغير ضاغط بالنسبة له، لذا فإن الحدث الضاغط حينما يتجاوز قدرات الفرد وإمكاناته على التعامل معه فإنه يدرك هذا الضاغط على انه يمثل تهديدا له.

4- الوصف العيادي للضغط النفسي :

حسب جبالي صباح (2012:52): "إن الصلة بين مختلف الاستثارات الداخلية والخارجية يعتبر كتهديد للاتزان النفس-بيولوجي، كما أن اختلاف الأحداث ما بين الإشباع والتحكم والتجاوز والضبط للدفاعات النفسية الداخلية والغددية العصبية." هذا التسلسل التدريجي يمكن أن يطور آلية معرفية تخص مختلف درجات العمل النفسي والمتمثلة حسب ما يوضحها محمد بودارن mohamed boudarene (2006:100) فيما يلي:

" التقييم :يسمح بتحديد معنى الوضعية الجديدة.

التوقع: يتعلق بعمق الآلية العقلية التي تنظم ديناميكية الضغط والاستجابة للمواقف الضاغطة من خلال المدركات.

عتبة التحمل: تحدد مستوى هشاشة الفرد، وشروط إعادة التسوية والدعم الذي يمكن أن يشكله.

الصددمات: مرتبطة بالأحداث المبكرة في حياة الفرد أو الأحداث السابقة التي عايشها لمدة طويلة، إن أثر الصدمة على الفرد يتمثل في ضعف بنيته النفسية والتي تتطور إلى أمراض نفسية.

أو سيكوسوماتية أو أرضية قلقه والتي تظهر على الفرد من خلال الشعور بالذنب، الميل للاكتئاب وخبرة الفشل.

الأنساق الاجتماعية: تعتبر كمعبر مهم لديناميكية الضغط بسبب مختلف الأدوار والبناءات التي يتفاعل معها الفرد (العائلة فريق العمل، التضامن، الاستبعاد، العلاقة بالسلطة

والاندماج، الدمج، التجنيد، المساندة، الترقية الاجتماعية...) إن تحديد الوظائف الاجتماعية يبرز استجابات القلق، الانفصال، الصراع والإحباط.

الأجهزة المنظمة للعمل أو المؤسسة: تعتبر كمصدر مهم لإخلال توازن الفرد كما تسجل نماذج الاستجابات الدفاعية، وتصنف ديناميكية الضغط ضمن الحقل المرضي وذلك لارتباطها بالأمراض السيكوسوماتية وبعض البنيات النفس مرضية، لكون الانفعالات المبالغ فيها في إطار العمل من تسيير الصراعات وأحداث الحياة اليومية التي يعيش فيها الفرد مختلف الصدمات إضافة على عدم الاستقرار، غالبا ما تكون متبوعة باكتئاب ارتكاسي ومصاحبة لاضطرابات سيكوسوماتية تصيب الأجهزة الهضمية، التنفسية، الغذائية والقلبية.

لهذا يمكن أن تصبح هذه الأمراض النفسية أو السيكوسوماتية مزمنة فتسجل في تاريخ الحالة بطريقة يصبح فيها كل حدث جديد منشط لهذه الإصابات مما يزيد في شدة تعقد آثارها إن الوصول إلى هذه المرحلة من الضغط يطلق عليه عياديا حالة ضغط ما بعد الصدمة ".ptsd

الثانيا: الانواع والنظريات المفسرة للضغط النفسي

1- انواع الضغوط النفسية:

الجدول 01: ملخص لأنواع الضغوط النفسية

نوع الضغط	أساسه	أعراضه
الضغوط الإيجابية	نفسي	الإنتاج، التفكير والتركيز، التعبير عن المشاعر والأحاسيس والمتعة، القوة والتفاؤل النوم الجيد، القدرة على ضبط التوازن النفسي
الضغوط السلبية	نفسي	الضغط، الارتباك، الانفعالات الزائدة، قلق الفشل، الضعف والتشاؤم، الأرق، وعدم القدرة على ضبط التوازن النفسي
الضغط التكيفي	بيولوجي - نفسي	الزيادة في نسبة السكر في الدم، رفع الضغط الدموي، زيادة ضربات القلب
الضغوط المتجاورة	بيولوجي - نفسي	تمس الجانب العقلي والعاطفي والحركي والصحي ولفضي وسلوكي والانفعالي.
الضغوط الاقتصادية	اقتصادي	عدم القدرة على التركيز والتفكير، تشتت الجهد.
الضغوط الاجتماعية	اجتماعي	عدم القدرة على التفاعل مع الآخر عجز في الاندماج الاجتماعي، الرهاب الاجتماعي، الخروج عن العرف والعادات والتقاليد الاجتماعية.
الضغوط الأسرية	أسري	التفكك الأسري، الصراعات الأسرية، الجنوح عدم الاستقرار الاحتراق النفسي
الضغوط الانفعالية و النفسية	نفسي - معرفي	تشتت على مستوى العمليات العقلية من إدراك وانتباه وتركيز وتفكير... الخ

المصدر: عريس نصر الدين (2017)، استراتيجيات تكيف اطباء مصلحة الاستعجالاات في

وضعبات الصغط النفسي، مذكرة تخرج لنيل شهادة الدكتوراه، ص 94

2- النظريات المفسرة للضغط النفسي:

الجدول رقم 02: يوضح تلخيص لأهم النظريات المفسرة للضغط

النظريات	السنة	مضمونها
النظرية البيولوجية	1907-1982	يتمحور مضمون هذه النظرية حول التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث الجسم نتيجة لمحاولة الفرد التكيف مع المواقف الضاغطة، وقد حدد سيللي 3 مراحل للدفاع ضد الضغط وهي الفرع، المقاومة، ومرحلة الاجهاد
نظرية التفسير الفكري		ركز "موراي" على فكرة عدم الفصل بين الحاجة ومفهوم الضغط وقد استمد تفسيره من نظرية التحليل النفسي ولكنه عوض الغرائز بالحاجات التي تعتبر من محددات السلوك، والضغط هي القوة التي يتعرض هذا السلوك لبلوغ أهدافه، وقد ميز بين نوعين من الضغط هما: ألفا وبيتا.
النظرية النفسية	1979	تركز هذه النظرية على موضوع القلق، وقد ريد سييلبرجر بين قلق الحالة و الضغط في تفسيره للضغوط، لأن قلق الحالة يشير إلى الظروف الضاغطة ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معي ن مسببا لحالة قلق
النظرية المعرفية	(1966)	تفسر هذه النظرية الضغوط على أساس التفاعل الدينامي بين الفرد والبيئة، كما تفسره على أساس التقويم المعرفي للوقائع وقيم الضغط بعوامل شخصية داخلية تكون بمثابة تصور للموقف وإدراك الفرد للضغط، ثم يحدد الفرد وسائل المقاومة ثم الاستجابة للمثير
النظرية السلوكية		تعتمد هذه النظرية على مبدأ أن الضغوط النفسية تفهم من خلال التعلم، وأن محور عملية التعلم هو الربط بين المنبه الشرطي واستجاب الفرد

المصدر: عريس نصر الدين (2017)، استراتيجيات تكيف اطباء مصلحة الاستعجالاات في
وضعيات الصغظ النفسى، مذكرة تخرج لنيل شهادة الدكتوراه، ص 89
ثالثا: قياس الصغظ النفسى :

حسب ما ورد في (عريس نصر الدين، 2017: 105) يوجد العديد من الاختبارات
والمقاييس التى تقيس الصغظ نذكر منها:

1- اختبار لفنستين: Levenstein:

أعد هذا الاختبار من طرف الباحث لفنستين وآخرين Levenstein et al سنة (1993) بمهدف
قياس مؤشر إدراك الصغظ، يتكون هذا الاختبار من 30 عبارة نميز منها بنود مباشرة وبنود غير مباشرة -
البنود المباشرة : تمثل 22 عبارة، وتتمثل في العبارات رقم: 2-3-4-5-6-8-9-11-12-14-
15-16-18-19-20-22-23-24-26-27-28-30. وتدل هذه العبارات على وجود
مؤشرات الصغظ المرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول اتجاه الموقف وعلى مؤشر ادراك الصغظ
المنخفض عندما يجيب عليها المفحوص بالرفض .
البنود الغير مباشرة: تمثل 08 عبارة، وتتمثل في العبارات رقم: 1-7-10-13-17-21-25-29.
وتدل هذه العبارات على وجود مؤشرات الصغظ المرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالرفض اتجاه
الموقف وعلى مؤشر إدراك الصغظ المنخفض عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول.

2- مقياس الصغظ النفسىة: داود 1995

ويتكون المقياس من (61) فقرة موزعه على ثمانية مجالات مجال المدرسة , المجال النفسى العلاقات
مع الوالدين والإخوة , العلاقة مع الزملاء , العلاقة مع المدرسين , الأمور المالية والاقتصادية ,
العلاقات مع الجنس الأخر والانفعالات والمشاعر والمخاوف , والتخطيط للمستقبل. وقد أدرج أمام
كل فقرة من الفقرات مقياسا متدرجاً من ثلاث درجات حسب أسلوب ليكرت على النحو التالي:
(1 = لا أعاني من هذه المشكلة . 2 = أعاني من هذه المشكلة بدرجة بسيطة. 3 = أعاني من هذه
المشكلة بدرجة شديدة) . وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (61- 183) حيث يدل
اقتراب درجة الفرد من الحد الأعلى (183) على أنه يعاني بدرجة عالية من الصغظ النفسى ,
اقترابه من الحد الأدنى (61) انخفاض مستوى الصغظ النفسى لديه.

3- مقياس الضغط النفسي: ل " بدرية و كمال أحمد"

ويتكون هذا المقياس من 66 بنداً موزعة على خمسة أبعاد وهي:

- بعد أسري: خاص بالحياة الشخصية للمرأة، سواء فيما تعلق بعلاقتها مع زوجها أو مع أبنائها اسئلته: 2-3-8-9-11-12-14-15-20-23-24-25-32-34-41-42-46-50-51-53-54-55-57-58-62-63.

- بعد مهني: يتمثل في علاقتها بزملائها، وعلاقتها بمرؤوسها، أي أنه يدل على تفاعل المرأة العاملة مع العناصر البشرية أثناء أدائها لمهامها المهنية، هذه العلاقات التي تساهم بشكل أو بآخر في حدوث الضغط النفسي لديها: وينوده هي 1-7-10-16-21-22-30-31-39-40-54-52-59-60-61-64.

- بعد صحي: متعلق بأعراض جسدية قد تعاني منها المرأة، نتيجة تعرضها للضغط النفسي، وينوده هي: 4-18-19-26-27-32-43-44-65-66.

- بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة: فعدم التمتع بهذه الأخيرة، كالتنزه وممارسة الرياضة، يزيد من معاناتها، وينوده 6-13-17-37-38-48-49.

- بعد الأحداث الطارئة: يتضمن أحداث تعرضت إليها المرأة منذ طفولتها إلى غاية اللحظة الحالية، التي لها دور كبير في ضعف ميكانيزمات الأنا التي تزيد من إمكانية تعرض المرأة للضغط النفسي، وينوده 5-28-29-35-47-56.

- يطبق هذا المقياس بطريقة جماعية، بحيث يمكن إجراءه على مجموعة كبيرة من الأفراد في وقت واحد. إذن هذا نموذج عن بعض المقاييس التي يمكن الرجوع إليها لقياس الضغط النفسي.

خاتمة:

أصبحت الأجيال الحالية معظمها تتخبط في الصراعات والمنازعات النفسية، نتيجة لما تواجهه من ضغوط، خاصة مع التطور والتقدم التكنولوجي وهذا ما زاد من لفت الانتباه للتركيز على موضوع الضغوط النفسية وتناوله بالدراسة وبالرغم من اختلاف وجهات وآراء الباحثين في تفسير هذه الظاهرة إلا أنه اتضح جلياً توافقهم على أن الشخص يعاني عدم الاتزان النفسي

وعدم الاستقرار نتيجة لهاته الضغوط كما أن هذه الأخيرة تؤثر في الوضعيات المعاشة في المستوى والشدة كالوضعية الاجتماعية أو الثقافية أو السياسية والاقتصادية أو الأسرية حيث يكون من آثارها تغيرات فيزيولوجية وسلوكية ومعرفية بحيث يجد الفرد نفسه امام مواقف ضاغطة ومرغم على مواجهتها وإيجاد الحل في ظرف زمني محدود وآني.

CONCLUSION

Because of different pressures new generations are struggling and facing important psychological problems especially pressures concerning technological development. Therefore it seems obvious that we should concentrate on psychological pressure and study it deeply. In spite of differences in point of views of researchers and doctors who are specialized in this field. However all of them agreed on point that these pressures are the major cause of psychological imbalance and instability. Thus these pressures also have a strong impact on the level of living conditions such as social cultural political economical or familial situations. On the other hand it has also an influence of physiological and behavioral changes as the person finds himself in front of stressful positions and obliged to find solutions and face them in a brief and limited time.

قائمة المراجع:

- 1- إبراهيم وآخرون (ب س)، المعجم الوسيط، الجزء الأول، الطبعة 2.
- 2- أنطوان وآخرون (2001)، المنجد في اللغة العربية المعاصرة، الطبعة الثانية، بيروت، لبنان، دار المشرق.
- 3- حبالى صباح (2012)، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة دوان، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، جامعة سطيف، الجزائر.
- 4- حمدي على الفرماوي ورضا عبد الله (2009)، الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، الطبعة الأولى، عمان، الأردن، دار الصفاء للنشر والتوزيع.

- 5- دعو سميرة شنوفي نورة (2013)، الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى ام الطفل التوحدي، مذكرة ماستر، قسم علم النفس، جامعة البويرة، الجزائر.
- 6- طه سلامة حسين (2006)، استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية، الطبعة الأولى، عمان، دار الفكر.
- 7- عريس نصر الدين (2017)، استراتيجيات تكيف اطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي، مذكرة تخرج لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي، جامعة ابي بكر بلقايد، تلمسان.
- 8- عمر مصطفى النعاس (2008)، الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية، الطبعة الأولى، مصراتة، ليبيا، إدارة المطبوعات والنشر.
- 9- فاروق السيد عثمان (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع.
- 10- لوكيا الهاشمي، (2002)، الضغط النفسي في العمل مصادره آثاره وطرق الوقاية، مجلة أبحاث نفسية وتربوية، جامعة منوري، قسنطينة
- 11- Boudarene,M .(2005). Le stress entre bien être et souffrance Alger: Ed Berti.

Bibliography List :

- 1- Ibrahim and others (whithout year), intermediate dictionary, part one, Ed 2.
- 2- Antoine and others(2001), Al Munadjjid in Contemporary Arabic, Ed 2, Bierut, Lebanon, Dar e'l Mashreq.
- 3- Habali Sadah(2012),psychological stress and coping strategies among mothers of children with down syndrome, Magister thesis, Departement of psychology, university of setif, Algeria.

- 4- Hamdi Ali Faramaoui and Reda Abdellah (2009),psychological pressure in the field of work and life,Ed 1, Amman, Jordan, Dar El Safaa for publication and distribution.
- 5- Daou Samira and Chenoufi Noura(2013), psychological stress and coping strategies of the mother of an autistic child, Magister thesis, Departement of psychology, university of Bouira, Algeria.
- 6- Taha Salama Hossain(2006), psychological and educational stress management strategies, Ed 1, Oman, Dar El Fikr.
- 7- Aris Nasreddine(2017),Emergency department physicians coping strategies in stressful situations, doctoral thesis in clinical psychology, university Tlemcen,Algeria.
- 8- Omar Mustafa Naas(2008),occupational stress and its relationship to mental health, Ed 1, Mesrata, libya, publications and publishing department.
- 9- Faouk Sayed Otmame(2001),Anxiety and stress management, Ed 1,Cairo,Egypt,ikr Al Arabi for printing, publishing and distribution.
- 10- EL HAchemi Loukia(2002),psychological stress at work its sources effects and prevention mrthods, journal of psychological and edudational research,university of constantine, Algeria.
- 11- Mohamed Boudrarene(2006),the stress between well being and suffering,Ed Berti, Algiers, Algeria.

The cognitive rooting of the concept of psychological pressure
Aris Nasreddine¹
University of Dr Moulay Taher Saida
nasreddine.aris@univ-saida.dz

Abstract:

Psychological pressure is a major topic in the domain of psychology. It has an important position in the positive psychological speciality since we aim at studying the cognitive rooting of the concept of psychological pressure. Thus we tend to explore the historical point of this concept of stress and try to scan its different definitions and the definition of stressful positions. Beside the clinical description and the important theories which explain it. At the end we should mention that we studied the different ways and methods of measurement of psychological pressure. By this way we would have given you a brief look of the topic of psychological pressure which majority of people suffer from at different stages and percentages as they are obliged to face it.

Keywords: psychological pressure; stressful position.