

ح) رحمة علي أحمد الغامدي ، ١٤٤٦ هـ

الغامدي ، رحمة علي أحمد

الإرشاد الذاتي في إدارة الضغوط ./ رحمة علي أحمد

الغامدي- نجران ، ١٤٤٦ هـ (الإرشاد الذاتي ؛ -١)

رقم الإيداع: ١٤٤٦/١٤٦٥١

ردمك: ١-٦٥١٩-٥-٦٠٣-٩٧٨

الإرشاد الذاتي في إدارة الضغوط

إعداد : د. رحمة علي الغامدي

أستاذ علم النفس الارشادي بجامعة نجران

الحياة الجامعية مليئة بالتحديات: اختبارات، مشاريع، التزامات، وتطلعات كبيرة للمستقبل. وكل هذه العوامل قد تتحول بسهولة إلى ضغوط نفسية تؤثر على تركيز الطالب، وصحته، وحياته.

لكن الضغوط ليست دائماً سلبية، بل قد تكون دافعاً للنمو... حين نفهمها ونديرها بوعي. جاء هذا الكتيب "الإرشاد الذاتي في إدارة الضغوط" ليكون دليلاً عملياً للمساعدة الذاتية، يساعد الطلبة الجامعيين على فهم مصادر الضغوط، وتقييم آثارها، وتعلم آليات فعالة للتعامل معها دون أن تؤثر على جودة حياتهم أو أدائهم الأكاديمي.

يحتوي الكتيب على أنشطة تطبيقية، واستراتيجيات تنظيم ذاتي، وتمارين تأمل وتفريغ، بالإضافة إلى مراجع إثرائية تدعم الطالب في بناء نمط حياة أكثر توازناً وهدوءاً.

عزيزي الطالب، الضغوط جزء من الحياة، لكنها لا يجب أن تعطلها. حين تتعلم كيف تهدأ داخلك، تصبح قادراً على مواجهة الخارج بقوة واتزان. أنت تستحق أن تكون بخير... حتى وسط الزحام.

وتذكر : "ليست الضغوط هي ما يحطمنا، بل طريقتنا في التعامل معها".

شكر وتقدير

لكل من ساهم في إخراج هذا العمل، وقدم دعمًا أو فكرة أو كلمة ملهمة، كما أخص بالشكر كل من يسعى إلى تمكين الطلبة من أدوات التكيف النفسي والتوازن الذاتي، ويؤمن أن الصحة النفسية لا تقل أهمية عن أي نجاح أكاديمي.

سائلة الله أن يكون هذا الكتيب معيناً في الأوقات الصعبة، ومرشداً للطالب الجامعي نحو راحة البال وصفاء النفس.

تخيل نفسك في سباق طويل، والطريق قدامك مليان عقبات وتحديات، وتحس بثقل حقيبتك اللي مليانة بالمهام والواجبات، والساعات تمر بسرعة كأنها دقائق. هذا هو شعور الدراسة تحت تأثير الضغوط، لكن لا تفكر أنها النهاية. بالعكس، هي فرصة حقيقية تبين فيها قوتك وصمودك.

والضغوط الدراسية ما هي مجرد أعباء نفسية، لكنها ممكن تؤثر على جسمك بعد، مثل الصداع، والإرهاق، وقلة النوم اللي تكون بمثابة أجراس إنذار. مع ذلك، إدارتها أمر مو مستحيل، وتقدر تحول هالتحدي إلى وقود يدفعك للنجاح.

كيف؟

بالوعي: افهم طبيعة الضغوط ومصادرها.

بالتخطيط: نظم وقتك ورتب أولوياتك.

بالتقنيات العملية: مثل تمارين التنفس، والتفكير الإيجابي، والاسترخاء.

الضغوط ما هي إلا اختبار لقوتك اللي بداخلك، وإذا واجهتها بوعي وإصرار، بتكتشف إنك تقدر تسوي المستحيل. اليوم، خلنا نخوض هالرحلة مع بعض، ونتعلم كيف نحول ضغوطنا لطاقة تدفعنا للتفوق!

"لا يمكننا التحكم في الرياح، لكننا نستطيع تعديل الأشرعة لنصل إلى ما نريد".

جيم رون

ماذا تعني إدارة الضغوط؟

هي عملية تهدف إلى تقليل حجم الضغوط على الفرد؛ من خلال استخدام أساليب وإستراتيجيات تمكّنه من مواجهتها والتعامل الإيجابي معها.

أنواع الضغوط:

نفسية

مهنية، وتشمل الدراسية

اجتماعية وأسرية

صحية

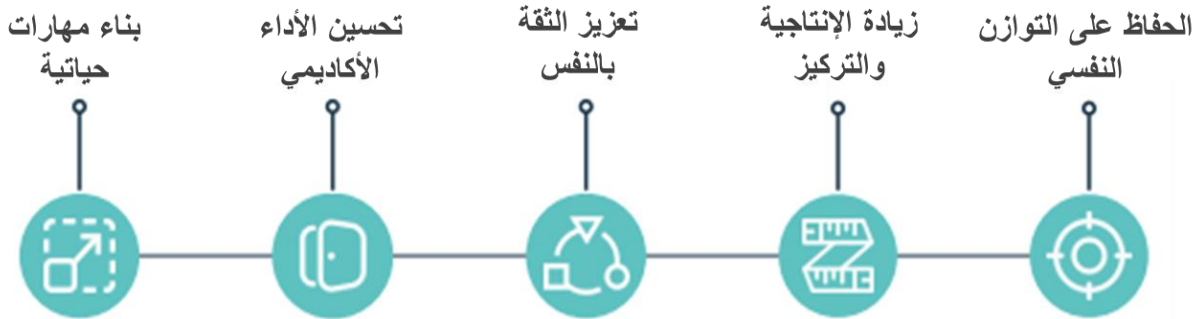
اقتصادية

أهمية إدارة الضغوط للنجاح في الحياة الجامعية:

الحياة الجامعية هي مرحلة مليئة بالتحديات والفرص، وهي تمثل نقطة تحول في حياة الطالب؛ حيث يصبح أكثر مسؤولية عن وقته وجهده، ومع ذلك يمكن أن تتحول الضغوط الأكاديمية والاجتماعية إلى عقبات تعوق تحقيق النجاح إذا لم تتم إدارتها بفعالية.



لماذا إدارة الضغوط مهمة؟



"القوة لا تأتي من الفوز؛ إنما تنمو من خلال التحديات التي تتجاوزها".

أرنولد شوارزنيجر

من المفاهيم الخاطئة أن ترى نفسك ضحية للضغوط، وفي الواقع أنك من صنعها.

قبل ما نبدأ، خلونا نتعرف على قصة عبدالعزيز، وكيف قدر يدير الضغوط اللي كان يواجهها في الجامعة.

عبدالعزیز كان طالب جامعي في تخصص الهندسة، والضغط كان جزء من يومه، بين المشاريع الكبيرة، وتسليم الواجبات، والتحضير للاختبارات، كان يحس إنه ما عنده وقت لنفسه، وكان دايماً متوتر.

في يوم، قرر عبدالعزيز يغير طريقته، وبدأ يكتب كل الأشياء اللي تضغط عليه في ورقة، وحدد أولوياته، وبعدها استخدم تقنية بسيطة اسمها "قاعدة ٢٠-٨٠"، اللي تقول إن ٨٠% من النتائج تجي من ٢٠% من الجهد، وركز على المهام الأساسية وبدأ يقسمها على أجزاء صغيرة.

كل يوم، كان يخصص وقت محدد للمذاكرة، وقت للراحة، وحتى وقت يمارس فيه الرياضة، مع الوقت، لاحظ عبدالعزيز إن التوتر بدأ يخف، وصار ينجز أكثر.

عبدالعزیز اليوم يقول: "إدارة الضغوط مهارة لازم نتعلمها، لأنها تخليك تتحكم بحياتك بدل ما هي تتحكم فيك".

قصة عبدالعزيز تعلمنا إنك لما تعرف أولوياتك وتتعامل مع الضغوط بخطوات منظمة، تقدر تحول التحديات إلى فرص نجاح.



»»» (استبانة: قياس مستوى الضغوط)

أجب عن الأسئلة التالية باستخدام التقييم:

(١ = أبداً / ٢ = نادراً / ٣ = أحياناً / ٤ = غالباً / ٥ = دائماً).

م	الأسئلة	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	أشعر بصعوبة في إدارة وقتي بين الدراسة والأنشطة الأخرى.					
٢	أجد نفسي قلقاً بشأن الأداء الأكاديمي والدرجات.					
٣	أشعر بأن المهام الدراسية تتراكم ولا أستطيع إنجازها.					
٤	أواجه صعوبة في النوم بسبب التفكير المستمر في الدراسة.					
٥	أجد نفسي متوتراً عند التفاعل مع زملائي أو أساتذتي.					
٦	ألاحظ أنني أشعر بالإرهاق الجسدي بشكل مستمر خلال فترة الدراسة.					
٧	أفتقد وقتاً لنفسي بسبب ضغط المهام والمسؤوليات.					
٨	أشعر بأنني لا أملك الدعم الكافي من الأسرة أو الأصدقاء.					
٩	أواجه صعوبة في اتخاذ قرارات بسبب التوتر أو القلق.					
١٠	أجد صعوبة في الاستمتاع بالأنشطة الترفيهية بسبب التفكير في الدراسة.					

التقييم:

إجمالي النقاط: اجمع الدرجات لكل سؤال لتحصل على إجمالي النقاط.

التفسير:

- ١٠-٢٠ نقطة: مستوى الضغط لديك منخفض. أنت على الأغلب تدير وقتك وضغوطك بشكل جيد.
- ٢١-٣٠ نقطة: مستوى الضغط لديك متوسط. قد تحتاج لتحسين بعض المهارات مثل إدارة الوقت أو الاسترخاء.
- ٣١-٤٠ نقطة: مستوى الضغط لديك مرتفع. من المهم أن تبدأ بترتيب أولوياتك واستخدام تقنيات لإدارة الضغوط.
- ٤١-٥٠ نقطة: مستوى الضغط لديك شديد. قد تحتاج إلى التحدث مع مستشار أكاديمي أو نفسي للحصول على دعم إضافي.



ورقة عمل (أسباب الضغوط):

الآن فكّر وحدّد ما هي الأسباب التي تُشعرك بالضغط، حاول الوصول لكل الأسباب التي تمنعك من الشعور بالإنجاز، وأنت دائماً تحت ضغط شديد.

(فكر بالأسباب ودونها في ورقة عمل أسباب الضغوط).

الأسباب – تصنيفها – الحلول:

م	أسباب الضغوط	تصنيفها حسب المجال (صحي- نفسي- شخصي- اجتماعي- مالي)	الحلول الممكنة لها
١			
٢			
٣			
٤			
٥			

لا يوجد أحد حياته تخلو من الضغوط، نحن لا يمكننا إيقاف هذه الضغوط، لكن نتعلم كيف نتعايش معها.

قد يكون وراء الضغوط:

العمل والحلول	التخيل والتقييم	الرفض	التأييد	تقييم التأثير من ١٠	
					فكرة
					مشاعر
					سلوك

السؤال المهم: متى يكون الموقف ضاغطاً؟

يكون الموقف ضاغطاً عندما يتسبب في شعور الشخص بالتوتر أو القلق أو الضغط النفسي. يمكن أن تكون هناك عدة عوامل تدل على أن موقفاً ما يُعتبر ضاغطاً، ومنها:

١. تجاوز القدرات	عندما يتطلب الموقف أكثر مما يمكن للفرد تحمُّله، سواء من حيث الوقت أو الجهد.
٢. عدم السيطرة	الشعور بعدم القدرة على التحكم في النتائج أو العواقب؛ مما يزيد من الشعور بالقلق.
٣. مواعيد نهائية ضيقة	وجود ضغط زمني لإنجاز مهمة أو مشروع يؤدي إلى التوتر.
٤. توقعات مرتفعة	عندما تكون هناك توقعات عالية من الذات أو من الآخرين؛ مما يزيد من الضغط.
٥. التغيرات الكبيرة	مواجهة تغييرات كبيرة في الحياة، مثل: الانتقال إلى مدينة جديدة، أو تغيير الوظيفة، أو فقدان شخص قريب.
٦. المسؤوليات المتعددة	تداخل المهام والمسؤوليات في العمل والحياة الشخصية؛ مما يؤدي إلى الشعور بالارتباك.
٧. الصراعات الشخصية	مواجهة صراعات داخلية أو مشكلات في العلاقات مع الآخرين.
٨. المواقف غير المتوقعة	التعرض لمواقف غير متوقعة أو طارئة تتطلب رد فعل سريعاً.
٩. الشعور بالوحدة	عدم وجود دعم اجتماعي أو شعور بالعزلة يمكن أن يزيد من الضغط.



"قصة سنتعرف فيها على أسباب الضغوط التي تعاني منها نورة":

نورة طالبة جامعية تدرس تخصص إدارة الأعمال، وطموحها دائماً يكون بالمقدمة، لكن مع كثرة المسؤوليات التي عليها، صارت تحس بضغط كبير ما تعرف كيف تديره، عندها محاضرات، واجبات، مشاريع جماعية، إضافة إلى عمل جزئي بعد الجامعة، والوقت يمشي وهي تحس ما عندها سيطرة على يومها.

في يوم من الأيام، دخلت نورة مكتبة الجامعة وهي شائلة اللاب توب والأوراق مبعثرة، وقالت لصديقتها ريم:

"ريم، والله أحس إنني ضائعة، ما أمداني أخلص شيء، وكل يوم يزيد الضغط أكثر".

أسباب الضغط التي تواجهه نورة:

- تراكم المهام: تأجيل الواجبات والمشاريع لين صارت كثيرة.
- سوء تنظيم الوقت: تحاول تخلص كل شيء بنفس الوقت بدون ترتيب.
- قلة الراحة: ما تخصص وقت كافٍ للنوم أو الاسترخاء.
- الإحساس بالكمال: دايم تبغى كل شيء يطلع مثالي، وهذا زاد من التوتر.

كيف ممكن ريم تساعد نورة؟

ريم قررت تساعد نورة بطريقة بسيطة. جلست معها وقالت:

"خلينا نحل مشكلتك خطوة خطوة. أول شيء، خلينا نكتب المهام اللي عندك كلها في ورقة، بعدين نرتبها حسب الأولوية، بعد كذا، نسوي جدول أسبوعي، وكل يوم نخص وقت للمذاكرة ووقت للراحة، وبالنسبة للمشاريع الجماعية، ممكن تقسمي العمل بينكم بدال ما تسوين كل شيء لحالك".

أسئلة ريم (لصديقتها نورة) لتساعدها على تحديد المشكلة وحلها:

ما هي أكبر مشكلة تشوفين إنها تواجهك؟

الإجابة: "أعتقد إن أكبر مشكلة هي سوء تنظيم وقتي وتراكم المهام عليّ".

كيف ممكن نبدأ بتنظيم الوقت؟

الإجابة: "نسوّي قائمة بالمهام ونستخدم مبدأ الأولويات: العاجل والمهم أولاً".

إذا نورة قالت إنها دايم ما تقدر تلتزم بالجدول، وش تنصحها ريم؟

الإجابة: "أنصحها تبدأ بخطوات صغيرة وواقعية، مثل تخصيص ساعة واحدة يوميًا لإنجاز أهم المهام".

هل تحسّين إن نورة تحتاج تطلب مساعدة إضافية؟

الإجابة: "إيه، يمكن تستشير مستشار أكاديمي يساعدها في وضع خطة واضحة".

كيف تشجعينها تعطي نفسها وقت للراحة؟

الإجابة: "أقول لها إن الراحة جزء من الإنتاجية، ومن غيرها بتتعب وما تنجز".



ورقة عمل (مساعدة صديق):

أحياناً حل مشكلتك يتم من خلال مساعدتك للآخرين، فإدراك أنك لست الوحيد الذي يعاني من ضغوطات، ومساعدة أصدقائك، سيجعلك قادرًا على تحديد مشكلتك والعمل على حلها.

(من خلال ما تم عرضه في قصة نورة، هل لديك أي إضافات يمكنك من خلالها تقديم المساعدة؟)

حدد كيف يمكن مساعدة صديقك:

١	
٢	
٣	
٤	
٥	



دعنا نتعرف الآن على قصة عبدالله واستخدامه خطة ترتيب الأولويات:

عبدالله طالب جامعي يدرس الهندسة، وكان دائماً يشعر بضغط كبير بسبب كثرة المهام التي عليه، من واجبات، ومشاريع، ودراسة للاختبارات، إضافة إلى الالتزامات العائلية والاجتماعية، ويومه كان يمر بسرعة وما يمدية ينجز شيء، مما خلاه دائماً متوتر وحاسس إنه يلاحق الوقت بدون فائدة.

في يوم من الأيام، حضر عبدالله ورشة عن إدارة الوقت وترتيب الأولويات، وكان فيها نشاط عن استخدام جدول لترتيب المهام حسب الأهمية والعجلة، عبدالله قرر يطبق الفكرة، وجلس مع نفسه بداية الأسبوع وكتب كل المهام التي عنده، وصنّفها كالتالي:

✓ عاجل ومهم:

- إنهاء تقرير مشروع التخرج (تسليم بعد يومين).
- مراجعة اختبار الرياضيات (الاختبار غداً).

✓ مهم وغير عاجل:

- قراءة كتاب مرجع للمادة التي عنده اختبار الأسبوع الجاي.
- ترتيب ملف التدريب الصيفي (التسليم بعد شهر).

✓ عاجل وغير مهم:

- الرد على رسائل الجروب الجامعي (مشاكل تقنية).
- شراء أدوات للمشروع (ممكن أحد يساعده).

✓ غير عاجل وغير مهم:

- تصفح مواقع التواصل لأكثر من ساعة.
- متابعة مباراة كرة قدم ما يهمه كثير.

✓ نتائج استخدام الجدول:

رَغَزَ عبدالله أول يومين على إنهاء تقرير المشروع ومراجعة اختبار الرياضيات، وحَسَنَ براحة كبيرة لأنه خَلَصَ الأهم أول، وخصَّصَ وقت بعد الاختبار لقراءة المرجع بدون توتر؛ لأنه كان عارف إن باقي عنده وقت، بالنسبة للمهام التي كانت "عاجلة وغير مهمة"، طلب من أخوه الصغير يشتري له الأدوات، وقلل وقت التصفح اليومي وصار يستخدمه مكافأة بعد الإنجاز.

✓ تأثير الجدول على عبدالله:

بعد أسبوع، لاحظ عبدالله تغييرات كبيرة:

- صار ينام أفضل؛ لأنه ما عاد يشيل هَمَ المهام المتراكمة.
- حَسَنَ بزيادة التركيز خلال يومه؛ لأنه عارف وش يسوي ومتى.
- مع الوقت، صار يشعر بثقة أكبر بنفسه؛ لأن ضغط المهام التي كان يعاني منه قلَّ بشكل واضح.

✓ تعليق عبدالله:

"أكثر شيء تعلمته من الجدول إنني ما أضيع وقتي على الأشياء التي ما لها قيمة، وصرت أنجز المهم وأرتاح بدل ما أجري ورا كل شيء بدون فائدة!".





ورقة عمل وضع خطة لترتيب الأولويات:

- راجع جميع المهام التي لديك اليوم أو الأسبوع القادم.
- صنّف كل مهمة حسب الأهمية والعجلة باستخدام الجدول أدناه.
- الهدف من هذه الورقة هو مساعدتك على التركيز على المهام الأهم وإدارتها بكفاءة.

الجدول:

التصنيف	المهمة	الوقت المخصص لتنفيذها	ملاحظات
عاجل ومهم (أ)	(مثال: تسليم مشروع بحثي غدًا)	(٣ ساعات)	
مهم وغير عاجل (ب)	(مثال: مراجعة للمادة قبل الاختبار)	(١ ساعة يوميًا)	
عاجل وغير مهم (ج)	(مثال: الرد على رسائل الأصدقاء)	(١٥ دقيقة)	
غير عاجل وغير مهم (د)	(مثال: تصفح وسائل التواصل الاجتماعي)	(١٠ دقائق فقط)	

- استخدم هذه الورقة يوميًا لتقييم تقدمك.
- حاول تحسين توزيع وقتك بناءً على الأولويات.
- لا تنسَ تخصيص وقت للراحة والأنشطة الترفيهية.

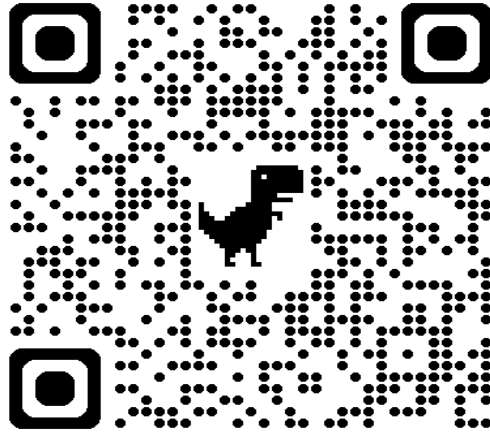


نصائح لتخفيف الضغوط وقيّم مستوى ممارستك لها:

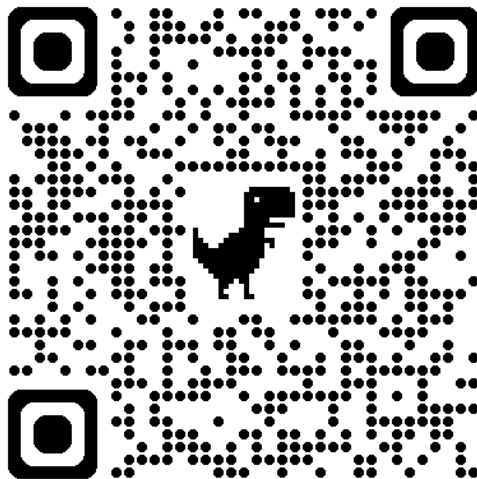
الوصايا	جيد	متوسط	ضعيف	خطوات التحسين
الرياضة				
الغذاء الصحي				
التفريغ بالكتابة				
كتابة المهام				
وضع خطة				
العبارات التوكيدية				
التفكير الإيجابي				

المكتبة الإثرائية للتعامل الإيجابي مع الضغوط

فيديو - التعامل مع الضغوط النفسية.



(فيديو - اصنع وقتًا أكثر من المتاح).



الكتب:

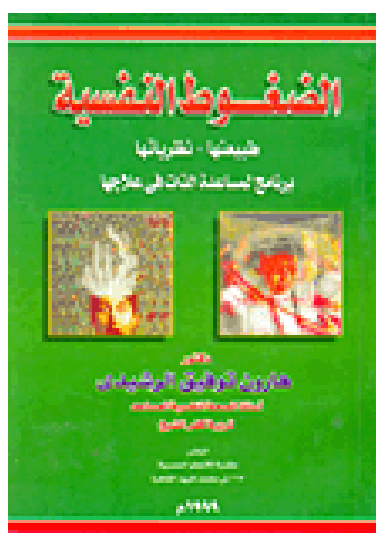
إدارة الضغوط والأعباء النفسية: كوتش نفسك.



حياة بلا تويتر، للكاتب: دكتور إبراهيم الفقي.



الضغوط النفسية "طبيعتها- نظريتها- برنامج لمساعدة الذات في علاجها" لـ هارون توفيق الرشدي.



المراجع:

١. حسين، طه عبدالعظيم (٢٠٢٠). "إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية". دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.
٢. الرشدي، هارون توفيق (٢٠١٩). "الضغوط النفسية وتأثيرها على التحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعات". مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، المجلد ٢٠ (٣)، ٦٧-٤٥.
٣. العتيبي، بندر محمد (٢٠٢١). "أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي". المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، ٥ (١٨)، ٨٩-١١٢.
٤. المطيري، فاطمة سعد (٢٠٢٢). "فاعلية برنامج إرشادي في تنمية مهارات إدارة الضغوط لدى طلبة الجامعة". مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (١٤٢)، ٢٢٨-٢٠١.
٥. الشمري، محمد خالد (٢٠٢٠). "الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة". مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة الملك سعود، ١٢ (٤)، ١٥٦-١٧٨.
٦. عبدالرحمن، سعد (٢٠٢١). "إستراتيجيات التكيف مع الضغوط الجامعية: دراسة ميدانية". المجلة التربوية الدولية المتخصصة، ١٠ (٣)، ٦٧-٨٩.
٧. القحطاني، نورة (٢٠٢٣). "تأثير إدارة الضغوط على الإنجاز الأكاديمي في المرحلة الجامعية". مجلة جامعة الملك عبدالعزيز: العلوم الإنسانية، ٣١ (٢)، ١٤٥-١٦٧.
٨. الزهراني، عبدالله محمد (٢٠٢٢). "مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية". المجلة السعودية للعلوم النفسية، ٧ (٤)، ٨٩-١١٢.

عزيزي الأستاذ الجامعي، عزيزي الطالب؛ نأمل بعد انتهائكم من الحقيبة تعبئة الرابط المرفق؛ حفظاً لجهودكم، وللحصول على الشهادة:

<https://forms.office.com/r/gXhe1wFJeF?origin=IprLink>