

# الضغوط النفسية

والتوافق النفسي للمتقاعدين



بالعلم نرتقي  
مركز الكتاب الأكاديمي

أ. مبروكة علي محمد الفاخري

## المحتويات

9	المقدمة
13	الفصل الأول: الضغوط النفسية
13	نشأة مفهوم الضغوط :
15	مفهوم الضغط بدنيا :
15	مفهوم الضغط نفسيا :
15	تعريف الضغوط النفسية :
17	تعريف الضغوط النفسية اصطلاحا :
24	أنواع الضغوط النفسية :
29	أعراض الضغوط النفسية :
31	خصائص الضغوط النفسية:
33	الفصل الثاني: مصادر الضغوط النفسية
35	المصادر الفيزيائية:
35	المصادر الطارئة:
35	المصادر الاجتماعية :

- 35..... المصادر الشخصية :
- 36..... المصادر الطبيعية:
- 36..... مصدر المشكلات الشخصية:
- 36..... مصدر تأثير التغيير:
- 37..... مصادر فيزيقية:
- 37..... مصادر اجتماعية ونفسية:
- 38..... مصادر مادية أو اقتصادية:
- 38..... مصادر سياسية:
- 38..... مصادر ثقافية:
- 39..... مصادر مهنية:
- 39..... مصادر أكاديمية:
- 42..... العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية :
- 43..... حوادث خطرة مهددة :
- 43..... الشعور بحالة الانضغاط :
- 47..... الآثار الناتجة عن الضغوط النفسية:-

- 48..... تأثير الضغوط على الحالة الصحية :  
49..... آثار الضغوط النفسية علي الجانب المعرفي :  
50..... آثار الضغوط النفسية علي الجانب الفسيولوجي :  
51..... آثار الضغوط النفسية علي الجانب النفسي بشكل عام  
52..... النظريات المفسرة للضغوط النفسية:-  
61..... الفصل الثالث:التوافق  
61..... تعريف التوافق لغة:  
63..... تعريف التوافق اصطلاحا:  
69..... أولاً التوافق على المستوى السيكولوجي :  
73..... ثالثا :التوافق على المستوى الاجتماعي :  
75..... أساليب التوافق :  
77..... الفصل الرابع:أبعاد التوافق  
77..... اولاً : التوافق النفسي :  
80..... عوامل التوافق النفسي :  
81..... معايير التوافق النفسي:

- 83..... التوافق النفسي وعلاقته بالتقاعد:
- 84..... التوافق الاجتماعي:
- 87..... أهمية التوافق الاجتماعي:
- 89..... مظاهر التوافق الاجتماعي:
- 92..... تحليل عملية التوافق:-
- 93..... تحليل عملية التوافق كعملية ونتيجة:
- 94..... خصائص عملية التوافق:
- 96..... نظريات التوافق:
- 96..... التوافق من وجهة نظر مدرسة التحليل النفسي:
- 99..... التوافق من وجهة نظر المدرسة السلوكية:-
- 102..... التوافق من المنظور الإسلامي:
- 103..... الفصل الخامس: الشيخوخة
- 105..... مفهوم الشيخوخة:
- 107..... المعنى اللغوي:-
- 107..... مفهوم الشيخوخة كما يستخدمه الباحثون:

108	مشكلات المسنين :-
110	الخصائص النفسية والاجتماعية لمرحلة الشيخوخة :-
112	تعريف التقاعد :-
113	تعريف الشخص المتقاعد :-
115	التوافق النفسي للمسنين :
115	محددات التوافق لدى المسنين :
117	النظريات المفسرة لمشكلات الشيخوخة والتقاعد:-
123	الفصل السادس:الدراسة الميدانية
123	المقدمة :
125	الدراسات السابقة:
131	التعليق العام على الدراسات السابقة :
134	فروض الدراسة :
145	أداة الدراسة :-
157	تحليل النتائج ومناقشتها
181	المراجع