

# الضغوط النفسية وتأثيرها على الصحة وأساليب مواجهتها

## واستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية

كلية الآداب جامعة طنطا قسم علم النفس

إعداد: طارق حلو

أولاً: - الضغوط النفسية

### المقدمة

يتعرض الناس كلهم للضغوط النفسية بشكل او اخر ولكنهم لا يتعرضون لمخاطرها بالدارسة نفسها، لان تأثير الضغوط يختلف من فرد الى اخر، لذا فان استجابات الفرد تختلف بنمط الشخصية ونوع البيئية والوسط الاجتماعي الذي يتحرك فيه ويؤثر في تشكيل شخصيته ونموها وتحديد اسلوب التعامل مع الحدث او الضغط، والحيل الدفاعية التي النفسية التي يتمتع بها الشخص، فالناس يضطرون ليس بسبب الاشياء ولكن حسب وجهات نظرهم التي يكونونها عن هذه الاشياء، واسلوب معالجتها والتحقيق منها كي لا تتحول الى اعراض مرضيه تسبب للفرد مشاكل في حياته.

فاذا حصل التوازن الصحيح بين الماديات والمعنويات لم تتدهور حالته النفسية والصحية والاجتماعية، ويستطيع الفرد ان يخفف من تلك الهموم والضغوط. فأسلوب التعامل مع المشاكل تساعد الناس على تخفيف القلق وخاصة عندما يواجهون الكثير من المشاكل في حياتهم اليومية فان اسلوب المناورة واستخدام الحيل الدفاعية المناسبة تحقق التوازن الداخلي للإنسان ، ولا

يكون هناك توازن الا اذا كانت هناك معالجة او حلول مناسبة او طريقة مناسبة للتخفيف من هذه المشاكل، لذا فأسلوب الضغط النفسي هي محالة يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف مع الاحداث التي تهدد حياته الانية والمستقبلية (الغريز، وابو اسعد ٢٠٠٩ : ١٩٠) .

### ثانياً انواع الضغوط النفسية :

تعتبر الضغوط النفسية من الظواهر الانسانية المعقدة في كافة المجالات المهنية والاقتصادية والاجتماعية والنفسية والبيولوجية لأنها في الوسط البيئي الذي يعيشون فيه الافراد (الصبوه ١٩٩٧ : ٩٠) .

وهناك من الباحثين من قام بتقسيم الضغوط الي سلبية وايجابية، حيث يشير (ايمن الحسيني، ١٩٩٩ : ١)، انه ليس كل الضغوط التي يتعرض لها الافراد هي ضغوط سلبية لان بعض الضغوط تعطينا تحفيزاً على الكفاح والمثابرة من اجل النجاح، ولكن اذا كانت الجرعة اكثر من لازم تفوق قدرة الفرد فأنها تؤدي به الى الانهيار كما اختلف الباحثون في تحديد انواع الضغط النفسي، فقد صنفها سيلبي (Selye, 1980) الى ثلاثة انواع هي :-

أ. الضغط النفسي السيء (Bad Stress) فان هذا النوع من الضغط يفرض على الفرد متطلبات زائدة، ويطلق عليه distress.

ب. الضغط النفسي المنخفض (Under Stress) ويحدث للفرد عند الشعور بالملل وعدم قدرته على التحدي، والاثارة ويرى سيلبي ايضاً الانسان لا بد ان يعاني الانواع الثلاثة خلال حياته (الزغبي ٢٠٠٥، ١١/١٢).

ت. الضغط النفسي الجيد (Good Stress) وهذا النوع له متطلبات لاعادة التكيف كالسفر، والمنافسة الرياضية وغيرها.

وهناك من صنف الضغوط النفسية الى ثلاثة مستويات :-

١. الضغط العادي (Normal- Ranges Stress) وهذا من الضغوط يتعرض له الكثير من الناس في معظم الاوقات حيث تكون المشكلات سهلة على هذا المستوى ويمكن التعايش معها في هذا المستوى.

٢. الضغط الحاد (Sever Stress) وهذا النوع يتعرض له الفرد الذي ينشا في بيئة يسودها الاكتئاب، وهذا النوعي يحتاج الى التدخل والعلاج للحد من تأثيره ، كي يستطيع الفرد التغلب على المشاكل التي يسببها .

٣. الضغط الشاذ (Abonrmal Stress) وهذا النوع يظهر نتيجة لثورة الفرد ضد النفس و ضد الاخرين ويكون الشخص مصاب بالأمراض العصابية والذهنية (ابو حميدان ٢٠٠١ : ٣٣ / ٣٤).

وهناك من صنف الضغط النفسي الى صنفين حسب بقائها في الفرد منها :-

١. الضغوط المؤقتة هي الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تختفي بعد زوال الضاغط مثل الضغط الذي يتعرض له الطالب اثناء فترة الامتحانات او موقف صعب مفاجئاً الى غير ذلك من الظروف المؤقتة التي لا يدوم اثرها لفترة طويلة؛ مثل هذه الضغوط تكون عادية الا اذا كان الموقف الضاغط اشد صعوبة من قدرة الفرد على تحمله مثل المواقف الضاغطة التي تؤدي الى الصدمة العصبية.

٢. الضغوط المزمنة:- وهي الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة مثل تعرض الفرد الى امراض مزمنة او البيئة الاقتصادية او الاجتماعية غير الملائمة وفي هذا النوع من الضغوط يكون تأثيرها سلبى على الحالة النفسية للفرد لأنه قد يدفع الفرد صحته لمواجهة تلك الضغوط مما تجعله يعاني من امراض نفسية فيسيولوجية ، وغير ذلك من النواحي الاختلال الوظيفي وسوف يعاني الشخص من اضطرابات في صحة النفسية هذا هو الجانب السلبى .  
(اسماء عبدالحميد ، ٢٠٠٨ : ٢٨)

تصنف الضغوط النفسية على اساس مصادرها ومن هذه المصادر:-

١. الضغوط البيئية : وهو ما يتعرض له الفرد من احداث خلال حياته اليومية.
  ٢. الضغوط الفيزيائية : هو ما تتعرض له الطبيعة من كوارث طبيعية كالفيضانات والاعاصير والزلازل والبراكين.
  ٣. الضغوط الاقتصادية : هي الظروف المالية الصعبة التي يتعرض لها الفرد وكذلك البطالة والظروف الاقتصادية السيئة فكل هذا يؤدي الى الضغوط النفسية.
  ٤. الضغوط الاجتماعية : هو عدم الانسجام مع الاخرين كذلك الخلاف بين الاصدقاء.
  ٥. الضغوط العاطفية: يعد هذا النوع الاكثر تأثيرا على نفسية الفرد لأنه يتعلق بالسلوك العاطفي للفرد.
  ٦. الضغوط الدراسية: وتشمل الخلاف بين الطالب و زملائه او الطالب والمدرسة وهذا يتعلق بالتحصيل الدراسي للطالب . (العيسوي ٢٠٠١ : ٦)
- قد قسم (Seaward, 2002) الضغوط النفسية الى قسمين ضغوط داخلية وخارجية.
١. الضغوط الداخلية : يكون مصدرها من داخل الفرد كالرغبة بالعمل والطموح في تحقيق الاهداف والتشاؤم ، والجوع والالام والارهاق، والنظرة السلبية للذات. فان هذه المصادر تنتج عنها استثارة داخلية.

٢. المصادر الخارجية : هي التي يكون مصدرها البيئة المحيطة بالفرد مثل كثرة العمل والمشاكل الاسرية او عدم توفر العمل او الكوارث الطبيعية

### ثالثاً: مصادر الضغوط النفسية

ويذكر (هيكنبوري و هيكنبوري، ١٩٧٧ Hakenpury & Hakenpury )

ان الضغوط النفسية تنشأ من عدة مصادر هي :-

١- المشاجرة اليومية .

٢- صراع الاقدام الاقدام ، الاحجام الاحجام ، صراع الاقدام الاحجام وان صراع الاقدام الاحجام يعد اكثر مسبب للضغوط النفسية على مختلف انواعها.

٣- الحوادث البيئية فان تلك الحوادث تحتاج الى تأمل او تكييف ينتج عنه الضغط. (المجدلاوي، ٢٠٠٥ : ١٤/١٥).

حدد لازروس واخرون (Lazarus, ETAI, 1984) مصادر الضغوط

النفسية لأنها تعود الى مجموعه من المشكل مثل :-

أ. المشاكل الصحية الناتجة عن الامراض العضوية وتأثير العقاقير الطبية.

ب. مشكلة الوقت وتنتج عندما تكون هناك اعمال يجب ان تنجز ولا يوجد الوقت الكافي لإنجازها.

ت. المشاكل البيئية مثل المشاكل الاخلاقية والاجتماعية.

ث. المشاكل الشخصية منها عدم المواجهة والوحدة والخوف.

ج.المشاكل المالية منها المشاكل المادية التي يعاني منها الافراد مثل قلة  
المصروف اليومي او الديون التي تتراكم على الفرد بحيث يكون غير قادر على  
سدادها.

ح.مشاكل العمل ومنها كثرة المشاكل بين الموظفين العاملين اي تكون العلاقة  
سلبية بينهم وكذلك تدني الراتب الوظيفي وانخفاض الدافعية في العمل واحساس  
العامل بالغبن اي عدم الرضا الوظيفي. (عسكر، ١٩٩٨ : ٦٧)

وقد اوجد عريبات ١٩٩٤ أن مصادر الضغوط النفسية التي تؤثر بشدة على  
المراهقين هو وفاة احد افراد العائلة كأحد الوالدين او الاخوة او صديق مقرب ،  
او الفشل في الامتحان، او تمييز المدرسين لكثيرة الواجبات المدرسية ،  
والتعرض للضغط من اجل الحصول على علامات عالية، او كثرة الخلافات  
بين الوالدين او عدم وجود شيء لفعله في اوقات الفراغ.

**اما مور (Mor) قال هناك ثلاثة انواع من الضغط النفسي :-**

١.الضغط النمائي :- هي ضغوط ناتجة من المتغيرات النمائية التي تتطلب  
تغيير ف اسلوب الحياة والعادات.

٢.ضغوط الازمات الحياتية :- هي ضغوط ناتجة من تعرض الفرد للأمراض  
التي لا يستطيع الفرد مقاومتها او فقدان شخص عزيز، وقد تستمر لفترة طويلة.

٣.الضغوط الناتجة من التوترات العادية:- هي الضغوط التي تواجه الفرد في  
حياته اليومية، والناتجة عن اخفاق في اشباع متطلباته واشباع حاجته، وعدم

القدرة على حل او مواجهة مشكلاته التي يواجهها في حياته اليومية (الجبلي،  
٢٠٠٦، ٢٣/٢٢)

رابعاً: **تأثير الضغوط النفسية على الصحة** : ان الضغوط النفسية تثير الجهاز العصبي اللاإرادي والغدد الصماء وتسبب زيادة في افرازات هورمون الادرينالين وتزيد من معدلات دقات القلب وترفع ضغط الدم وكذلك ترفع السكر في الجسم، حيث تسبب خلافا في عمل البنكرياس مما يؤدي الى مرض السكري المزمن، والانفعالات توجه كمية كبيرة من الدم للعضلات والرئتين وتزيد من انطلاق الكولسترول في الكبد، وتؤدي الى جفاف الفم، وتحول الدم من سطح الجلد الى اماكن اخرى في الجسم ويسبب الامساك وفقدان الطاقة والتعرق الزائد وزيادة في معدل التنفس (فونتانا، ١٩٩٤ : ٢٠/٢١).

ويقول (Schafer,1992) ان تأثير الضغط النفسي على حياة الفرد الجسمية والاجتماعية والنفسية، فهناك الكثير من الامراض يكون سببها الضغط النفسي مثل، امراض القلب وارتفاع ضغط الدم وقرحة المعدة والالام المفاصل وغيرها من الامراض، وفي كثير من الاحيان يرافق الضغط النفسي القلق المرضي والاكتئاب و البرانويا والابتعاد عن اقامة علاقات اجتماعية مع الاخرين وقدم سيلبي (Selye 1976) اثار الضغط النفسي الفيزيولوجية، اذ لاحظ اذا تعرض الفرد بشكل مكرر للضغوط النفسية سوف تكون هناك استجابات فيزيولوجية وتكون تلك الاستجابات غير محددة بمصدر، مما يؤدي الى الاحتراق النفسي، ويقول سيلبي ان الاشخاص القلقون اللذين قد فقدوا احترام الذات اكثر عرضه للضغط النفسي (Selye,1976,54-63).



ويذكر العيسوي (٢٠٠١) قد يلجا الفرد الى وسائل سلبية في طبيعتها كي يحمي نفسه من اثار الضغوط النفسية التي تواجهه، فان الانسان في بعض الاحيان يصاب باضطرابات بالغة الخطورة اذا تعرض للضغط وقد يلجا الانسان الى الافراط في التدخين او الادمان على المخدرات او الخمر او فقدان الشهية العصبية او غير ذلك من اعراض القلق مثل قضم الأظافر فان هذا كله يؤدي الى الهروب من مواجهة المشاكل الضاغطة، وهذا كلها اساليب سلبية في الوقوف في وجه الضغوط.

ولكن هذه الاساليب تؤدي في بعض الاحيان الى التخفيف من المعاناة نسبياً، ولكن سرعان ما ترد عليه في صور اكثر خطورة على صحة المريض

ويقول (Vilfred,1984) الى ان للحالة الانفاعلية اثر كبير على معدل ضربات القلب وضغط الدم، اي كل ما كانت حدة الضغط النفسي شديدة تكون هناك زيادة في معدلات الضغط النفسي (-Vilfred,1984,PP.203-211).

#### خامساً : اساليب مواجهة الضغوط النفسية :

بدا الاهتمام بدراسة موضوع اساليب مواجهة الضغوط النفسية منذ ستينات القرن الماضي ، وقد استخدمت الدراسات مجموعة من المصطلحات للتعبير عن اساليب المواجهة : مثل سلوكيات المواجهة ( coping Behavior ) وجهود المواجهة (Efforts coping ) ميكانزمات المواجهة ( Mechanism coping ) ومهارات المواجهة ( Coping Skills ) واستراتيجية المواجهة ( strategies Coping ) الى جانب مصطلحات مثل ردود افعال المواجهة

(coping Reactions) كما يواجه الافراد في الحياة المعاصرة المليئة بالمتغيرات وزيادة وتنوع مصادر الضغط النفسي والتوتر ، والذي قد يعيق مصادر حياتهم ، ويوقعهم في اعراض نفسية كقلق والاكتئاب لان لوحظ ان هناك نمط من الافراد يقال عنهم مقاومي الضغوط النفسية حيث لا يبدو عليهم سوى اعراض خفيفة من التوتر والالم النفسي بالرغم من وقوعهم تحت مستويات عالية من الضغط يقعون تحت نفس المستوى ، وهنا اشارة (White,2000) ان هناك اساليب متعددة لمواجهة الضغوط النفسية.

وقد أشار (الطيري ، ١٩٩٤ ، ٢٠) على أن

١- اسلوب المواجهة المتمركزة حول المهمة ، ويعتمد هذا الاسلوب على المواجهة الإيجابية النشطة للضغوط النفسية، وهي تركز على التفكير الايجابي حول المهمة وكيفية التعامل معها وقسمها إلى اسلوبين لمواجهة المواقف الضاغطة كالاتي:-

أ. الاسلوب الاول: اسلوب التكيف مع الوضع الضاغط (Adaptition) وهي عملية روتينية اجرائية يعمل الفرد على مزاولتها ، وغالبا ما تكون عملية اوتوماتكية اسلوبا ثابتا يتخذه الفرد مثل ذلك الاسلوب .

ب. الأسلوب الثاني المواجهة (Coping) وهو اسلوب يتخذه الفرد لمواجهة المشكلة التي تواجهه ثم العودة الى الانفعال الطبيعي . كما تشمل المواجهة عند لازروس وفواكمان هو سلوك موجهة لتحقيق واسلوبين اساسيين :

١-تعمل على معالجة المشكلة ، فيتم توجيه الامكانات الفردية من اجل حل المشكلة المولدة للضغط.

٢-تعديل الانفعالات الناتجة عن المحنة او الكأبة وخفض الضيق الانفعالي عن طريق تقليص التوتر . فالمواجهة هي الطريقة الافضل التي تمثل عامل الاستقرار الذي يمكنه مساعدة الافراد للحفاظ على توافقهم النفسي والاجتماعي خلال فترة الضغط ( Lazarus and Folkman. 1944. P.149. ) .

سادساً: استراتيجيات التحصين ضد الضغوط النفسية :

١-وضع العالم (دونالد ميكنام ١٩٨٥ ) هذه الاستراتيجيات في ادارة الضغوط النفسية ، تستخدم لتعديل الاستجابات الفسيولوجية والنفسية للضواغط المحتملة وردود افعال الضغوط الاتية:

١-الابنية المعرفية هي المعتقدات التي تؤثر على الشخص تفسيه لنفسه وعالمه ، وتشمل هذه الاستراتيجيات عناصر عدة منها حل المشكلات والتدريب على الاسترخاء التجريبي السلوكي، اعادة البناء المعرفي، التعلم بالمحاضرة ، والمناقشة الحرة، والتعلم والمراقبة الذاتية وبنية هذه الاستراتيجيات من اجل تنمية مهارة الافراد للمواجهة والتغلب على المواقف والاحداث الضاغطة في المستقبل ( الشناوي وعبد الله رحمن، ١٩٩٨، ١٩٨٦ ، )

(patterson،FolkmanK،١٩٩٨) وقدم ميكن بوم استراتيجيات حول التحصين ضد الضغوط النفسية وهو اسلوب شامل يستخدم فيه الفرد مهارات متعددة سلوكية تحسن مستوى قدرة الفرد على التكيف العام. وتتضمن هذه الاستراتيجيات مجموعة من الاساليب الارشادية منها ( التعلم بالمحاضرة ، المناقشة الحرة ،

النمذجة، اعادة البناء المعرفي، الاسترخاء، مهارات حل المشكلات ، التغيير  
الذاتي الموجه ، التغذية الراجعة ، التعزيز الذاتي ، التعزيز الاجتماعي، الحوار  
الداخلي. (سلامة، ١٩٩٥ : ١٩٥ ) . (الفسفوس، ٢٠٠٦ : ٥٥).

## قائمة المصادر المراجع

١. الغريري، احمد نايل ابو اسعد، احمد عبداللطيف (٢٠٠٩) التعامل مع الضغوط النفسية، الادن ، دار الشروق للنشر والتوزيع.
  ٢. الصبوه،محمود نجيب (١٩٩٧)علم النفس البيئي التلوث الكيميائي والاضطرابات النفسه والعصبيه لدى عمال الصناعات،مجلة دار الفكر العربي،القاهره.
  ٣. أيمن الحسيني(١٩٩٩)فن الاسترخاء،القاهره ،دار الطلائع
  ٤. الزغبى احمد احمد (١٩٩٤) الارشاد النفسى ، الطبعة الاولى ، دار الحكمة اليمنية، صنعاء، اليمن.
  ٥. العيسوي،عبد الرحمن محمد(٢٠٠١)علم النفس العام،دار النهضة العربية.
  ٦. عسكر، على (١٩٩٨): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة ، دار الكتاب الحديث.
  ٧. ابراهيم عبدالستار (١٩٩٨) الاكتأب اضطراب العصر الحديث، علم المعرفة الكويت.
- 8- Schafer, Walt (1992), Stress mangment for Wellness Mew York: Harcurt Brace Jovanovich College publishers.
- 9- Selye. H. (1976) . the stress of life Mc Gorw Hill. Com. New York.
- 10-Vilfred .D, et, (1984) : Anxiety perception & Control of heart rate perceptual & motor skills. Vol (59) p. 203.

11-Awater, E. (1990) Psychology of Adjustment a:  
personal Growth in changing world, New York, cliffs prentice  
, Englewood cliffs, NJ: prentice-Hall, pp 109-116.