

الضغوط النفسية لدى الأطفال

Psychological stress for children

إعداد

مُحَمَّدُ حَسَنُ أَحْمَدُ حَسَنُ عَلِي

باحث ماجستير في الآداب

إشرافُ

أ.د. بدرية كمال أحمد

أستاذة علم النفس

كلية الآداب - جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

المجلد الثامن - العدد الرابع

إبريل ٢٠٢٣

الضغوط النفسية لدى الأطفال

Psychological stress for children

محمد حسن أحمد حسن علي*

مفهوم الضغط النفسي.

تبدأ عملية الشعور بالضغط عندما يتعامل الفرد مع بعض الأحداث أو المواقف التي تشكل له تهديداً سواء كان هذا الموقف حقيقياً أو متخيلاً، حيث أن بعض الضغوط قد تكون مفيدة وتعطي نوع من الدافعية، بينما البعض الآخر والذي يمتد أثرها لفترة طويلة تكون حملاً ثقيلاً على الأسرة إلى حد يمكن فيه أن يؤدي إلى عدم استقرارها وعدم قدرتها على القيام بوظائفها (Neuman, 1989).

إن مصطلح الضغط النفسي مصطلح لاتيني الأصل stress مشتق من الاسم اللاتيني stricturs بمعنى الشدة tight أو الضيق narrow وهذا الاسم اللاتيني مشتق بدوره من الفعل اللاتيني stringere بمعنى يشد, Smith, 1993, (p8) to tightern.

يعرفه سيلي (1976) sely بأنه استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب أو حدث خارجي، لحدوث تكيف مع متطلبات البيئة عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة (sely, 1976, p10).

* باحث ماجستير في الآداب

ويعرفه كابلان (1981) coplan بأنه التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الكائن الحي وقدرته على الاستجابة لها (coplan 1981.p414).

ويعرف فونتانا (1989) Fontana الضغط بأنه حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن الإمكانيات والقدرات الشخصية للكائن الحي (Fontana 1989.p529).

ويعرف شعبان جاب الله الضغوط بأنها تلك الأحداث والمواقف والخبرات السلبية أو المنفرة التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، وتثير لديه درجات متباينة من سوء التوافق (شعبان جاب الله رضوان، ١٩٩٢).

ويشير "هيلريجل وآخرون" (Helligel& al,2001) إلى الضغوط على أنها نتيجة أو استجابة عامة تصدر عن الفرد للتوافق مع حدث أو موقف يضع مطالب بيئية أو نفسية خاصة عليه، وعندما يشعر أن مطالب الموقف تفوق قدرته على الاستجابة لها يكون الإحساس بالضغط، وبهذا فإن الضغوط تشمل تفاعل الفرد مع البيئة.

وتعرفه على أنه يتعلق بعلاقة فريدة بين الشخص ومحيطه وهي تشمل على تقييم معرفي لطلب يعيشه الشخص على أنه اختبار له، أو على أنه يتجاوز إمكانياته أو على أنه لا يمكن الاستجابة لهذا الطلب أي أن الطلب يضع راحة الشخص في خطر (Jolly,2002,p61).

وتعرف الضغوط بأنها "مجموعة العوامل والمثيرات الداخلية والخارجية التي تتسم بالاستمرار، ولا تقل في شدتها مع مرور الوقت، وتؤدي إلى الشعور بالتوتر، ويفقد الفرد من خلالها قدرته على التوازن، ويحاول البحث عن ردود

أفعال من شأنها الإقلال من الشعور بهذه الضغوط وتلك التوترات لإعادة توازنه كما كان" (صلاح فؤاد مكاوي، ٢٠٠٣).

ويعرفها كلاً من سلامة عبد العظيم وطه عبد العظيم بأنها المواقف والأحداث التي تسبب الضغوط بالضغوط، والتي يمكن أن تتخذ أشكالاً عديدة على الرغم من اشتراكها في شيء واحد وهو نشأة الضغوط. (سلامة عبد العظيم حسين وطه عبد العظيم حسين، ٢٠٠٦: ٢١).

أعراض الضغط النفسي.

(أ) الأعراض الفيزيولوجية مثل اضطرابات في النوم، التعب، اضطرابات في الهضم والشهية، الغثيان والقيء، الصداع بأنواعه، الدوار والتعرق تتميل الأطراف، الأم في الظهر، سرعة خفقان القلب وارتفاع الضغط الدموي (سمير شيخاني، ٢٠٠٣: ١٨).

(ب) أعراض معرفية: مثل كثرة النسيان، وصعوبة التركيز، والتردد في اتخاذ القرارات، وصعوبة في الاسترجاع، واستحواذ فكرة واحدة على الفرد، وإصدار أحكام غير صائبة، والتفكير غير عقلائي (على عسكر، ٢٠٠٠: ٤٥).

(ج) أعراض سلوكية: تغييب عن العمل، العلاقات الوظيفية المتوترة (عبد العزيز عبد المجيد، ٢٠٠٥: ٣٤).

(د) زيادة في تناول الكحول وسائر العقاقير وإفراط في التدخين، عدم الثقة في الآخرين وتجاهلهم ولومهم، تصعيد أخطاء الآخرين والتهكم والسخرية منهم، انخفاض في الإنتاجية ودافعية منخفضة للعمل، تزايد عدد الأخطاء.

(ه) أعراض انفعالية سرعة الانفعال والغضب والعدوانية، تقلب في المزاج والعصبية، الشعور بالاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي، سرعة البكاء نوبات اكتئاب (على عسكر، ٢٠٠٠: ٤٥).

أنواع الضغوط النفسية.

تصنف الضغوط وفقاً لشدتها إلى نوعين:

أ- ضغوط كبرى: وتتمثل في الأمراض الخطيرة، والإصابة بعاهاات دائمة، والبطالة، أو وفاة أحد أفراد الأسرة وتكون أحداثاً حادة في حياة الفرد.

ب- ضغوط صغرى: وتتمثل في ضغوط العمل أو المواقف العابرة أو التأخر عن مقابلة مهمة وهي ضغوط يومية، ويمكن تصنيف الضغوط الصغرى وفقاً لمدتها الزمنية إلى نوعين:

- ضغوط حادة.
- الضغوط المزمنة. (Randall & Bodenmann, 2009).

النظريات المفسرة للضغوط النفسية لدي الاطفال:

(أ) نموذج لازروسو فولكمان:

بين "لازروسو" وفولكمان " أن الحدث الضاغط يتأثر بتفسير الفرد له، وهو أكثر أهمية من الحدث نفسه، فإدراك الفرد للموقف هي التي تحدد استجابته له ويشمل الإدراك الأضرار المتوقعة التهديدات والتحديات وإدراك الفرد للتعامل مع هذه الأحداث (أحمد عبد الخالق، ٢٠١٦). فالضغط النفسي يقوم على أساسين هما:

التقييم: تقييم الأفراد لأهمية ما يحدث.

المواجهة: جهود الأفراد في التفكير والعمل الإدارة مطالب محددة.

حيث إن الضغط يعتبر نوعاً من أنواع التحفيز الخارجي أو نمط محدد من التفاعلات السلوكية والذاتية والسيولوجية، وليس علاقة بين الفرد وبيئته، فالضغط النفسي يشير إلى علاقة الفرد بالبيئة بناءً على تقدير الشخص للضغط (Krohne, 2002).

وقد صنف "لازروس وفولكمان" (Lazarus & Folkman, 1984)

التقييم المعرفي إلى نوعين هما:

التقييم الأولي: يقوم الفرد بتحديد خصائص وطبيعة الموقف، وتساهم هذه التقديرات في تحديد نوعية الانفعال الناتج، فتقدير الفقدان والتهديد ينتج عنه انفعالات سلبية، بينما تقديرات التحدي ينتج عنها انفعالات إيجابية، ويحدث التقدير الأولي من خلال تفاعل الفرد مع المحيط ويختلف بذلك الأفراد حسب الفروق الفردية، ومن موقف لموقف آخر

التقييم الثانوي: مواجهة الفرد للمواقف الجديدة، ويكون بعد التقييم الأولي، حيث يقوم الفرد بتحديد مصادر التهديد من خلال تقييمه، ويتبين إمكانية مواجهته، فالتقييم الثانوي يجعل الفرد يحدد ما يجب عليه للوقاية من التهديد أو الاستفادة من الموقف (Prentice, 2016).

(ب) النظرية البيئشخصية:

يشير كارسون وآخرون (Carson et al, 1996) إلى أن الضغوط التي يعانيها الفرد تعزو إلى أنماط التفاعل المختلفة وظيفياً بين الأفراد،

فالفرد كائن اجتماعي لا يعيش بمعزل عن الآخرين، بل هو في تفاعل دائم ومستمر ويؤثر فيهم ويتأثر بهم، والضغط كسلوك غير توافقي تنشأ عن العلاقات البيئية الشخصية، وبذلك يمكن خفض الضغط من خلال العلاج البيئي الشخصي والذي يركز على تقليل المشاكل التي تحدث داخل هذه العلاقات البيئية الشخصية ومساعدة الأفراد على تحقيق وبناء علاقات ايجابية وسوية مع بعضهم البعض (ماجدة بهاء الدين، ٢٠٠٨: ١٣٦).

(ج) نظرية، موارى:

تمثل هذه النظرية نموذجاً في تفسير الضغوط فالضغط عنده يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي يرتبط بالموضوعات والآخر بشري يرتبط بالأشخاص، وهي محكومة بعدة عوامل اقتصادية واجتماعية واسرية وطرق التواصل كالعطف والخداع والاتزان والسيطرة والعدوان ويقسم موارى الضغوط إلى نوعين:

أ - ضغط بيتا: Beta Stress وهي التي توجد في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد.

ب - ضغط ألفا: Alpha Stress وهي الضغوط كما يدركها الشخص.

ويربط موارى بين شعور الفرد بالضغط وبين مدى إشباعه لحاجاته كالحاجة للإنجاز، والحاجة إلى الانتماء، والحاجة إلى العدوان، والحاجة إلى الاستقلال، والحاجة إلى السيطرة، والحاجة إلى تحقيق الآخرين عندما يشعر بأنه مهان أو مظلوم. ويمكن أن نستنتج وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابته لنوع معين من المثيرات

يُصاحبه انفعال معين، فحين يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة، وإذا لم يتحقق الإشباع فإنه يحس بالضيق (فاطمة عبد الرحيم، ٢٠١٣: ٢٠).

(د) نموذج " لازا روس وفولكمان " Lazarus & Folkman :

يرى النموذج أن الضغط النفسي كعملية تكيفية دينامية متبادلة بين الفرد والبيئة يقيّمها الفرد على أنها مرهقة، وتتجاوز مصادره وتعرض صحته للخطر، وترى وجهة النظر هذه أن جسم الإنسان يبذل جهداً ويستجيب للتكيف وإعادة التوازن حال تعرضه للخطر، مما يؤكد أن التكيف عملية نشطة ومستمرة وليست عملية سلبية وجامدة (فاروق السيد، ٢٠٠١: ١٠٢).

يؤكد الباحثون وجود متغيرات تؤدي دوراً وسيطاً بينهما (Hankin, 2004; Constantine, Okazaki & Utsey, 2005; Fraley & Abela, 2005) وقد تنبىء تجارب الأحداث الضاغطة وأعراض القلق بأعراض اكتئابية لاحقاً، ويحتمل أن يسبق الضغوط اضطراب الإكتئاب (Barrocas & Hankin, 2011). ويشار إلى تبادلية العلاقة بين الضغوط والاكتئاب، فالمكتئب يعاني من ضغوط الحياة كما إن ضغوط الحياة تؤدي إلى الاكتئاب (Clements, Aber & Seidman, 2008). يذكر أن تراكم هذه الضغوط في فترة نمو الاطفال تؤثر على نموهم المعرفي والاجتماعي والعاطفي والجسدي والسلوكي Evans (& English, 2002). وتختلف الاستجابات باختلاف بيئة الطفل كالبيئة الأسرية، أو المدرسية.

لقد وجد في بعض الدراسات أن هناك فروقاً بين الذكور والإناث في الضغوط والاكتئاب (العلي، ٢٠٠٩) فيما توصل البعض إلى أن مستوى الضغوط أعلى لدى الإناث مقارنة بالذكور (Dixon & Kurpius, 2008)

وفي هذا الإطار برهنت دراسة ميلر (Miller, Omidian, Rasnussen & Daudzai, 2011) أن الإناث أكثر اكتئاباً من الذكور وإن تأثير الضغوط الحياتية أعلى من ضغوط تجارب الحرب، يذكر أن الضغوط الحياتية تخفف من ضغوط الحرب واضطرابات الضغوط التالية للصدمة لدى الذكور حين تكون هذه الضغوط خفيفة وليست قوية.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- صلاح فؤاد مكاوي (٢٠٠٣). دراسة تنبؤية لأثر أحداث الحياة الضاغطة على بعض متغيرات الشخصية لدى فئات من الموهوبين. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد (٤٦).
- شعبان جاب الله رضوان (١٩٩٢). العلاقة بين أحداث الحياة ومظاهر الاكتئاب. رسالة دكتوراة (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة القاهرة.
- عبد العزيز عبد المجيد محمد (٢٠٠٥). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- علي عسكر (٢٠٠٠). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط ١، الكويت: دار الكتاب الحديث.
- سمير شيخاني (٢٠٠٣). الضغط النفسي، طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية، المداواة، ط ١، بيروت، لبنان، دار الفكر العربي.
- ماجدة بهاء الدين عبيد (٢٠٠٨). الضغط النفسي ومشكلاته و أثره على الصحة النفسية (المجلد الأولى). عمان: دار صفاء للنشر و التوزيع.
- فاطمة عبد الرحيم النوايسة (٢٠١٣). الضغوط و الأزمات النفسية وأساليب المساندة (المجلد الأولى). عمان: دار المناهج للنشر و التوزيع.
- فاروق السيد عثمان (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية (المجلد الأولى). القاهرة: دار الفكر العربي.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Barrocas, A. & Hankin, B. (2011). Developmental pathways to depressive symptoms in adolescence: A multi- wave prospective study of negative emotionality, stressors, and anxiety. **Journal of Abnormal Child Psychology**, 39 (4), 489-500.
- Clements, M. Aber, J.L., & Seidman, E. (2008). The dynamics of life stressors and depressive symptoms in early adolescence: A test of six theoretical models. **Child Development**, 79 (4), 1168-1182.
- Coplan, G, D. (1981): mastery of stress, psychosocial Aspects. *Amer Journal of psychist*. Vol. 52. No. 4. P.P. 413. 420.
- Dixon, S.K. & Kurplus, S. E. (2008). Depression and college stress among university undergraduates: Do mattering and self esteem make differences?. **Journal of College Student Development**, 3 (2), 12-25..
- Fontana. D (1989): managing stress , *British psychological society and routledge* 1 td, 11new. Fetter, London.
- Graziani Pierluigi & Hautekeete Marc & al (2001): Stress, anxiété et trouble de l'adaptation, Masson, Paris.
- Hankin, B., & Fraley, R.C. & Abela, J.R. (2005). Daily Depression and cognitions about stress: Evidence for a Trait like Depressogenic cognitive style and the prediction of depressive symptoms in a prospective daily diary study. **Journal of Personality and Social Psychology**, 88, 673-685.
- Jolly Anne (2002): Stress et traumatisme: *Approche psychologique De l'expérience d'enseignements victime*

de violence, thèse obtenue De grade de docteur de l'université de reins, Décembre. Paris.

- Miller, K.E., Omidian. P., Rasnussen, A., Yaqubi, A. & Daudzai, H. (2011). Daily stressors war experiences and mental health in Afghanistan. **Transcultural Psychiatry**, **45**, 611-638..
- Randall, A.K. & Bodenmann, G. (2009). The Rolr of Stress on Close Relationships and Marital Satisfaction. **Clinical Psychology Review** .29(2), 15-105.
- stressor exposure, psycho physiological stress, and socio emotional djustment. **Child Development**. **73 (4)**, 1238-1248.