

## تمهيد

مما لا شك فيه أن موضوع الضغط النفسي تزداد أهميته يوماً بعد يوم لدى عامة الناس (مطلعين) وخاصتهم (باحثين) بسبب إرتباطه ودرجات كبيرة بمختلف أساليب الحياة المعقدة فقد أصبح من أهم معيقات البشرية جمعاء الأمر الذي يستدعي ضبط مفهومه ومضمونه باختلاف طرق معالجته، فما هو الضغط النفسي وكذا أهم النظريات المفسرة له هذه الأسئلة وغيرها ستتم الإجابة عنها في هذا الفصل.

أولاً: ماهية الضغط النفسي

1 - مفهوم الضغط النفسي

1-1 - لغة:

الضغط من الفعل الثلاثي ضغط، ضغطاً : عصره وزحمه، تضغط عليه: تضيق

عليه وتشدّه. ( حمدي محمد، 2003، ص 433 )

والضغطة هي الضيق والقمر والإضطراب، وضغطة القبر هي تضيقه على

الميت. ( بن هادية علي وآخرون، دون سنة، ص 588 ) .

الضغط: القهر، الإضطراب والضغط بمعنى الشدة والمشقة. ( بن زروال فتيحة،

2003، ص 445 )

الضغط كلمة تحتل يوم بعد يوم مكانة رئيسية في جوف علم النفس وفي الطب

السلوكي. ( Pier Iwigi graziani & Joel Swendsen, s a, p 10 )

الضغط: ضغط الدم في الطب هو الضغط الذي يحدثه تيار الدم على جدار الأوعية،

وفي الهندسة والميكانيك القوة الواقعة على وحدة المساحات في الإتجاه العمودي عليها،

والضغط الجوي في الطبيعة هو الضغط الذي يتركز على نقطة معينة بفعل الثقل الذي

يحدثه عمود الهواء على هذه النقطة. ( شلهوب صالح، 2004، ص 444 )

الضغط في البيولوجيا يعني إحداث توتر في العضلة لدرجة الإجهاد أو لدرجة

الإحساس بالتوتر. ( منصور مصطفى، 2010، ص 09 )

الضغط stress كلمة إنجليزية مستعملة منذ 1936 من طرف H.selye من أجل

وصف الحالة التي يوجد فيها الجسم في تهديد عدم التوازن وتجعله في خطر .

( Norbert Sillamy, 1999, p 253 )

في اللغة الإنجليزية وردت ثلاث مصطلحات هي الضواغط stresser والضغط

stress والانضغاط strain، قد جاءت الضواغط stresser لتشير إلى تلك القوة

والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي - فيزيقية، إجتماعية، نفسية - والتي يكون لها القدرة على إنشاء حالة ضغط ما، أما كلمة الضغط stress فتعبر عن الحادث ذاته أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط أي أن الفرد قد وقع تحت طائلة ضغطها، ويشير مصطلح الانضغاط strain إلى حالة الإنضغاط التي يعانيها ويئن منها الفرد والتي تعبر عن ذاتها في الشعور بالإعياء والانهاك والإحترق الذاتي. (هارون توفيق الرشيد، 1999، ص15).

الضغط النفسي: stress هو البلى والتمزق " البلى بالإستعمال " الذي تعانيه عقولنا وأجسامنا ونحن نحاول الكفاح على قدم المساواة أو بنجاح في محيطنا المتغير بإستمرار. (شيخاني سمير، 2003، ص 11)

الضغط: مشتق من الفعل اللاتيني stringers الذي يعني ضيق، شدة ومنه الفعل الفرنسي êtreindre بمعنى طوق ذراعيه وجسمه مؤديا إلى الإختناق الذي يسببه القلق. (حسن النجار، 2003، ص 208)

الضغط النفسي: هو الشدة والقوة والحزن والبلاء والإجهاد والكرب والضائقة. (حامد عبد السلام زهران، 1987، ص 54)

## 1-2 - إصطلاحا:

الضغط هو تجربة ذاتية تحدث إختلالا نفسيا أو عضويا لدى الفرد وينتج عن عوامل في البيئة الخارجية أو المنظمة أو الفرد نفسه. (سيزلاقي أندروا مارك جي، 1991، ص180)

والضغط النفسي إستجابة تكيفية تحدثها الفروق الفردية بين الأفراد وتسهم العمليات النفسية فيها لهذا فهي تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف أو حادثة، وتحتاج إلى مزيد من الجهد النفسي والجسدي الفيزيائي للفرد (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص 20)

يعرف فرج طه وآخرون (1993) في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي أن مفهوم الضغط النفسي يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكلية أو على جزء منه وبدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته. (طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص20)

يعرف جوردون Gordon الضغوط بأنها الإستجابات النفسية والانفعالية والفيسيولوجية للجسم إتجاه أي مطلب يتم إدراكه على أنه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد، وهذه التغيرات تقوم بإعداد وتأهيل الفرد للتوافق مع الضواغط التي هي ظروف بيئية سواء حاول الفرد مواجهتها أو تجنبها. (طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 20)

والضغط النفسي هو محاولة الجسم الدفاع عن نفسه بصورة طبيعية، هذه القدرة الطبيعية مفيدة في حالات الطوارئ مثل الإبتعاد عن طريق سيارة مسرعة لكنه يمكن أن يسبب أعراض جسمية إذا إستمر لمدة طويلة مثل الإستجابة لتحديات وتغيرات الحياة اليومية. (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص 21)

ويعرف كوكس ومكاي Cox & Mackay الضغط النفسي بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات وعندما يحدث إختلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص وعدم التحكم فيها أي الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطا و تظهر الاستجابات الخاصة به وتدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية والفيسيولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حضور الضغط. (هارون توفيق الرشيد، 1999، ص 20)

يعرف Dorothy (1990) الضغوط النفسية بأنها رد فعل فيسيولوجي ونفسي ناتج عن إستجابات الفرد على الأحداث التي يدركها على أنها تمثل تهديدا لكيانه. (محمود عبد الله جاد، 2006، ص 406)

وعرفها الطائي (2000) على أنها المواقف والأحداث غير السارة التي تؤدي إلى حالة الشعور بعدم الارتياح والقلق والخوف والتوتر تتجاوز قدرة الفرد على التوافق معها ويوجد من الصعوبة حلها. (محسن محمود أحمد الكيكي، 2007، ص 260)

عرفها دانييلز Doniels الضغط النفسي بأنها العملية النفسية التي تحدث عندما يدرك الفرد بيئته أو ذاته بأنها مختلفة تماما وبشكل ملحوظ عما يرغبه. (حسنين نادية عبد العزيز كردة، 2014، ص 133)

## 2 - أنواع الضغط النفسي:

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبني عليه بقية الضغوط الأخرى وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى في مثل الضغوط الإجتماعية وضغوط العمل (المهنية) والضغوط الإقتصادية والضغوط الأسرية والضغوط الدراسية والضغوط العاطفية.

إن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي، ففي الضغوط الناجمة عن إرهاق العمل ومتعبه في الصناعة، أولى نتائجه الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل الذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد، وآثار تلك النتائج على التكيف في العمل والإنتاج فإذا إستفحل هذا الإحساس لدى العامل في عمله، فسوف تكون النتائج، التأثير على كمية الإنتاج أو نوعية أو ساعات العمل مما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية و النفسية خاصة.

أمثلة على " أنواع الضغوط وهي كما يلي:

- ✓ الضغوط الانفعالية والنفسية (القلق، الإكتئاب، المخاوف المرضية)
- ✓ الضغوط الأسرية بما فيها الصراعات الأسرية والإنفصال والطلاق وتربية الأطفال...

✓ الضغوط الإجتماعية كالتفاعل مع الآخرين، وكثرة اللقاءات أو قلتها والإسراف في النزوات والحفلات... الخ .

✓ ضغوطات العمل: كالصراعات مع الرؤساء، وضغوط الإنتقال كسفر والهجرة والإساءة في إستخدام العقاقير والكحول..... " (ماجدة بهاء الدين عبيد السيد، 2008، ص 24)

هذا التصنيف طه عبد العظيم وسلامة عبد العظيم كما يوجد تصنيف آخر قائم على أن "الضغوط ليست بالضرورة شيئاً سلبياً بل تكون في بعض الأحيان دافعا للإنجاز والآداء وعلى هذا الأساس يمكن أن تصنف الضغوط إلى نوعين وهما: ضغوط سلبية وأخرى إيجابية.

✓ **الضغوط السلبية:** تؤثر سلباً على أداء الفرد الأكاديمي والمهني وتعوقه عن الإنجاز والإبداع وتؤدي إلى سوء التوافق والإكتئاب والقلق والإحساس بالإحباط والعدوان على الآخرين، وتظهر آثار هذه الضغوط في مظاهر سلوكية عدة مثل التغيب عن العمل وكثرة الأخطاء والحوادث وعدم الرضا الوظيفي والأداء المنخفض وظهور نوع من الصراع داخل المدرسة وإنتشار اللامبالاة والفوضى وشعور الأفراد بعدم الولاء للمنظمة، والصعوبة في تحقيق الفعالية المدرسية. " (طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 32)

✓ **الضغوط الإيجابية:** هي التي تزود الفرد بالطاقة التي يحتاجها حتى يكون أكثر إبداعاً وإجازاً في أدائه وأكثر قدرة على إنجاز القرارات وحل المشكلات فهذه كالضغوط التي يشعر بها الطالب قبل الإمتحانات مما تجعله يذاكر بجد ويهتم بدروسه ويكمل وإجباته في الوقت المحدد. (طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 32)

قد يكون للضغط أساس في الحث على التحريض والإدراك، موفرا الإثارة التي يمس إليها الإضطراب إلى الكفاح على قدم المساواة أو بنجاح حيال الحالات المتحدية. (سمير سيحاني، 2003، ص 14)

وتجدر الإشارة هنا إلى أنه ليست كل الأحداث والخبرات السلبية وحدها بالضرورة هي المسببة للضغوط فمن الممكن أن تكون هناك أحداث ايجابية وقد ينتج عنها الضغط السلبى، ومن أمثلة ذلك الترقية في الوظيفة أو شراء منزل جديد أو الانتقال إلى مرحلة دراسية أعلى والتفوق والنجاح فعلى الرغم من أن هذه الأحداث ايجابية حيث ترفع من المكانة الإجتماعية للفرد فإن، مثل هذه الأحداث ايجابية قد تتسبب في ظهور الضغوط النفسية لدى الفرد، فالترقية مثلا كحدث ايجابي يرفع المكانة الإجتماعية للفرد ويزيد من دخله ولكن نظرا لما تتطلبه الترقية من بذل الجهد وتحمل المسؤولية بشكل أكبر فهي تشكل ضغطا على الفرد كما أن الحدث الضاغط الواحد يستثير إستجابات مختلفة لدى الأفراد تختلف تبعا لاختلاف وتباين مكونات الشخصية وإختلاف التقييمات المعرفية للحدث لدى الأفراد، فقد يكون الحدث ايجابيا وساريا لشخص ما، ولكنه قد يعمل على إستثارة الضيق والقلق لشخص آخر فعلى سبيل المثال قد يكون سفر الزوج للعمل حدثا مزعجا وضاعطا لزوجة ما وقد يكون نفس الحدث عاديا وساريا لزوجة أخرى جل إهتمامها هو الحصول على المال ومما سبق نخلص إلى أن الضغوط قد تكون ايجابية حين تدفع الفرد إلى التوافق والإبداع والإنجاز، وقد تكون سلبية حينما تعوق وتشل حركة الأفراد عن الأداء.

وبالإضافة إلى ذلك فإن الضغوط أيضا تختلف في شدتها والمدة التي تستغرقها ولذلك يمكن أن تصنف الضغوط إلى ضغوط مؤقتة وضغوط مزمنة، النوع الأول عبارة عن تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة تم تنتهي مثل ضغوط الإمتحانات أو الزواج الحديث، وهذه الضغوط تكون سوية في أغلبها إلا إذا ازدادت وتجاوزت قدرة الفرد وإمكاناته على تحملها فإنها عندئذ تدفع الفرد على الوقوع في برائن الأعراض

المرضية أما الضغوط المزمنة فإنها تحيط بالفرد لفترة طويلة مثل وجود الفرد في ظل ظروف أسرية اجتماعية وإقتصادية غير ملائمة، وتلك الضغوط المزمنة هي ضغوط سلبية تجعل الفرد يجند كل ما لديه من طاقة وإمكانات لمواجهتها وعلى ذلك فإن حدوث الضغوط المستمرة يرتبط دائما بظهور العديد من المشكلات الجسمية والنفسية للفرد الواقع تحت الضغط .

وهكذا تختلف الضغوط من حيث الشدة، فهناك ضغوط قوية وعنيفة، ومن ثم يصعب على الفرد تجاهلها أو التغاضي عنها نظرا لما تفرضه من تهديدات على الفرد وهي ضغوط طويلة المدى مثل الضغط الناتج عن المبنى المدرسي الآيل للسقوط، وضغوط متوسطة مثل الضغوط الناتجة عن توزيع الجدول المدرسي وتوزيع الجدول المدرسي وتوزيع الأنشطة المدرسية، وضغوط عادية وهي ضغوط تتصل بالمرافق اليومية الراهنة التي تنشأ من التفاعلات اليومية وصراعات العاملين في البيئة المدرسية وعلاقتهم بالرؤساء في العمل مثل الضغوط الناتجة عن كثرة الغيابات المدرسين وتوزيع الحصص الإحتياطية على المدرسين، وهكذا تختلف الضغوط من حيث درجة الشدة.

(طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 33)

### 3- علامات وأعراض الضغط النفسي:

#### • العلامات:

يوجد العديد من المؤشرات التي يمكن أن تدل على إحتمال وقوع الفرد في حالة الضغط النفسي ومن هذه المؤشرات ما يلي:

✓ مشكلات النوم غير المعتادة كالإستيقاظ في الليل وعدم القدرة على النوم ثانية بسهولة بالإضافة الى الكوابيس والصراخ أثناء النوم أو أن الأطفال لا يستطيعون النوم في السرير إلا مع أهلهم.

✓ مص الإصبع المفرط، قضم الأظافر، إضطراب الكلام (التأتأة) .

- ✓ العصبية، عدم الهدوء، الإفراط في الحركة وصعوبة التركيز والتذكر.
- ✓ ثورات الغضب والعدوانية غير المضبوطة والتي قد توجه إلى الناس أو الأشياء.
- ✓ الانسحاب والضجر وعدم الرغبة في أي عمل كأن لا يتحمس الطفل لأي شيء ولا يشارك رفاقه في اللعب ويعطي بشكل عام إنطباع الحزن والكآبة.
- ✓ انخفاض المستوى التحصيلي وحصول الطفل على درجات متدنية لم يعتد الحصول عليها بالحالة العادية.
- ✓ حالات مرضية محددة ترتبط بالضغوط النفسية على سبيل المثال، الإسهال وإضطرابات الهضم وآلام البطن والقيء وآلام في الرأس أو أية آلام أخرى لا يعرف لها أسباب عضوية واضحة.
- ✓ كره الجدل والإعتراض على أشياء تبدو في الظروف العادية مقبولة.
- ✓ الحاجة المستمرة للتوقف عن العمل وتناول مشروب ما قبل المتابعة.
- ✓ فقدان السيطرة على الامور والمتطلبات التي تفوق قدرة الفرد على التحمل.
- ✓ ضعف القدرة على اصدار القرارات. (ماجدة بهاء الدين وعبيد السيد 2008، ص33)
- **الأعراض:** إن التعرض المفرط للضغط ينجم عنه لا توازنات هرمونية يمكن أن تحدث تشكيلة من الأعراض:
- ✓ **الأعراض الجسدية :** هي تغيرات في أنماط النوم، التعب، تغيرات في الهضم (الغثيان، القيء، الإسهال )، فقدان الدافع الجنسي، آلام الرأس، آلام وأوجاع في أماكن مختلفة من الجسم العدوان، عسر الهضم، الدوار، الإغماء والتعرق، الإرتعاش، تنمل اليدين والقدمين، الوجيب (خفقان القلب بسرعة وقوة)، نبضات قلب خاطئة.
- ✓ **الاعراض العقلية:** هي فقدان التركيز، إنحطاط في قوة الذاكرة، صعوبة في إتخاذ القرارات، التشوش (الفوضى) والإرتباك، الإنحراف عن الوضع السوي، نوبات هلع.

✓ **الأعراض السلوكية:** هي تغيرات في الشهية (الأكل كثيرا أو قليلا)، اضطرابات في الأكل (فقدان الشهوة الى الطعام)، والشهوة المرضي (الضور)، زيادة في تناول الكحول وسائر العقاقير، الإفراط في التدخين، التملل، القلق المتميز بحركات عصبية، قضم الأظافر، وسواس المرض (توسوس المرأة على صحته وبخاصة حين يكون مصحوبا بتوهم وجود مرض جسماني).

✓ **الأعراض العاطفية:** هي نوبات إكتئاب، نفاذ الصبر والترف أو حدة الطبع، نوبات غضب شديدة، فساد في العادات والأحوال كالنظافة المفضية إلى الصحة والمظهر. (سمير شيخاني، 2003، ص18)

#### 4 - مراحل الضغط النفسي:

يعتبر هانز سيلاي Hans Selye من الرواد الأوائل الذين إهتموا بموضوع الضغط النفسي ونتائجه السلبية والمرضية حيث قدم نموذجا من ثلاث خطوات تتضمنها الإستجابة للضغط النفسي أطلق عليها إسم متلازمة التكيف العام **general adaptation syndrome** ويرى سيلاي أن الضغط إستجابة تتكون من ثلاث مراحل:

##### 4-1- مرحلة الإنذار " التحذير":

وفيها تنشط العضوية لمواجهة التهديد وتقوم بإفراز الهرمونات ويتسارع النبض والتنفس ويصبح الشخص فيها في حالة تأهب للمواجهة أو الهرب. (النبلسي محمد أحمد وآخرون، 1991، ص285)

بمعنى تحدث بعض العلامات والأعراض والتغيرات التي لم تكن موجودة لدى هذا الشخص من قبل مع الأخذ بالإعتبار أن هذه التغيرات لا تصدر عن جهة واحدة بل عن عدة جهات مثل إرتفاع ضغط الدم، غزارة العرق، الصداع، الإمساك، القلق، الحزن، اضطراب النوم، العزلة والشعور بالوحدة. (غانم، د، س، ص36)

##### 4-2- مرحلة المقاومة:

حيث تعمل العضوية على مقاومة التهديد وكلما زادت حالة الضغط إنتقل الفرد الى مرحلة المقاومة وفيها يشعر الفرد بالقلق والتوتر مما يشير إلى

مقاومة الفرد للضغط وقد يترتب على هذه المقاومة وقوع حوادث وضعف القدرات المتخذة والعرضة للأمراض خلال هذه المرحلة وذلك لأن الفرد لا يستطيع أن يسيطر على الموقف بإحكام. ( أندرو سيزلاقي وآخرون، 1991، ص 181)

**4-3- مرحلة الإنهاك:** وتحدث عند الفشل في التغلب على التهديد وإستمرار الضغط النفسي لفترة طويلة، مما ينجم عنه إستهلاك العضوية لمصادر الفيزيولوجية مما يؤدي الى الإنهيار الجسمي أو الانفعالي ، فعندما تنهار المقاومة يحل الارهاق وتظهر الأمراض المرتبطة بالإجهاد مثل القرحة المعدية، إرتفاع ضغط الدم والأخطار التي تشكل تهديدا مباشرا للفرد والمنظمة على السواء ويفسر Hebb الضغط النفسي بطريقة أخرى تبين أن الفرد يعمل تحت ظروف خارجية عن إرادته في التحكم فيها فيصبح قلقا، ضعيف التركيز، فيقل أيضا أدائه. (الهاشمي لوكيا، 2002، ص09)

#### 5- مصادر الضغط النفسي:

للضغط النفسي أسباب متعددة ومتداخلة الى درجة يصعب فيها الفصل بينها أو تحديد مدى تأثير كل منها على الحياة النفسية والجسمية للفرد وقد إختلف الباحثون في تحديد مصادر الضغط النفسي تبعا لإختلاف منطلقاتهم النظرية. (أحمان لبنى، 2011، ص 68) يوضح الطيريري (1994) أن أهم مصادر الضغوط النفسية تتمثل في المشكلات الذاتية للفرد أهمها:

#### 5-1- المشكلات النفسية الانفعالية: كالثورة والغضب والإكتئاب والفتور والإثارة

وسرعة التهور. (عياش بن سمير معزي العنزي، 2004، ص 15)

المزاج المتقلب، الرغبة في الإنعزال، التوتر، الشعور بالضيق، الشعور بالحزن.

(غانم، د، س، ص 69)

#### 5-2- المشكلات الاقتصادية: وذلك بأن الأفراد الذين يعانون الضغوط النفسية هم

الأفراد الذين يعيشون مستوى إقتصادي إجتماعي منخفض ويعيشون في منطقة مزدحمة

بالسكان، وأن هؤلاء يعيشون إضطرابات أسرية ويعانون من إرتفاع معدل الإصابة بالأمراض النفسية والجسمية. (عياش بن سمير معزي العنزي، 2004، ص 15)

كذلك من المعلوم أن البطالة تحدث أثارا سلبية متعددة بما في ذلك المعاناة النفسية والأمراض الجسمية والإفراط في تناول الكحول، ففي دراسة أجراها كسلر ومعاونوه على أفراد ترتفع فيها نسبة البطالة في ميتشينعان، تبين إرتباط البطالة بإرتفاع معدلات حدوث الإكتئاب والقلق والأمراض الجسمية، وتبين أن هذه الأثار تنقرر الى درجة كبيرة بدرجة المعاناة الاقتصادية التي تسببها البطالة وما تسببه من زيادة في قابلية الأفراد للتأثر بأحداث الحياة الأخرى. (تايلور شيلي، 2007، ص 400)

**5-3- المشكلات العائلية (الأسرية):** وقد أيدت هذا المصدر نتائج دراسة هاربورت harbut (1973) وكذلك نتيجة دراسة سوندر sandler (1980) من حدوث ضغوط اجتماعية ومشكلات أسرية تنتج عن أسباب متعددة داخل الأسرة مثل المرض وغياب أحد الوالدين عن الأسرة والطلاق وكلها مصادر للضغوط النفسية تتسبب في ظهور بعض الإضطرابات النفسية لدى الأفراد.

**5-4- الضغوط الاجتماعية:** المتمثلة في سوء العلاقة بالآخرين وصعوبة تكوين صداقات. (غانم، د، س، ص 36)

وقبل الحديث عن الضغط الإجتماعي يجب أولا الحديث عن التفاعل بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها، لأن الفرد في أي مجتمع من المجتمعات لا يمكن بأي حال من الأحوال أن يعيش بمعزل عن الآخرين، فهو ككل متكامل حصيلة لما يتعرض له من مؤثرات وضغوط إجتماعية.

فالفرد حصيلة هذه الضغوط الإجتماعية وطالما هذه الأخيرة واحدة في المجتمع، فلا بد أن تكون حصيلة هذه الضغوط الإجتماعية وطالما هذه الأخيرة واحدة في المجتمع، فلا بد أن تكون حصيلة هذه الضغوط الإيجابية متشابهة، وبذلك يصبح الفرد في الحقيقة هو

حصيلة تفاعل هذه الضغوط مع بعضها البعض من ناحية ومع الخصائص الموجودة لدى الفرد والتي لا يكون مصدرها الضغوط الإجتماعية من ناحية أخرى والعادات والتقاليد قوة إجتماعية هائلة تسبب ضغطا على الفرد والمجتمع حتى يشعر الجميع أنهم تحت ضغط نوع خاص لا يمكن تجاهله أو تفاديه بسهولة، والقيم والمعايير تمثل أيضا ضغطا إجتماعيا قويا يتحكم في سلوك الأفراد، سواء في دور توجيه هذا السلوك أو الحكم على تحصيل السلوك والرأي العام ضغط إجتماعي من نوع آخر يشعر به الفرد ويحسب حسابه أثناء تصرفه، وكذلك للدعاية والإعلام ضغط كبير يوجه التفاعل اليومي للفرد مع عناصر بيئية، وتعتبر الإشاعة كذلك صورة من الضغوط الاجتماعية.

(مخلوفي سعاد، 2006، ص87)

**5-5- المشكلات الصحية:** وهي المرتبطة بالصحة الجسدية الفسيولوجية كالصداع

وإرتفاع معدل ضربات القلب والغثيان والرغبة... الخ

**5-6- المشكلات الشخصية:** كالهروب والمقاومة وإنخفاض تقدير الذات وإنخفاض

مستوى الطموح والتصلب وجمود الرأي وصعوبة إتخاذ القرارات والتردد .

**5-7- المشكلات الدراسية:** المتعلقة بظروف الدراسة مثل صعوبة التعامل مع

الزملاء والمعلمين وصعوبة التحصيل الدراسي وضعف القدرة على أداء الواجبات

المنزلية والفاشل في الإمتحانات .... الخ .

( عياش بن سمير معزي العنزي، 2004، ص 15 )

**5-8- الضغوط المهنية:** ترتبط بيئة العمل وتتنشأ ضغوط العمل من أسباب كثيرة

حتى يمكن القول أن أي شيء داخل العمل قد يكون مصدرا للتوتر والقلق ويعتمد هذا على

إدراك الفرد لهذه الأسباب ولأبعاد العمل والبيئة المحيطة به وتشمل ضغوط العمل ما يلي:

• **غموض وصراع الأدوار:** يلعب الفرد عددا من الأدوار أي أنه يقوم بمحاولة مقابلة

التوقعات المختلفة التي يراها ويودها الأفراد المختلفة منه، وأحيانا تكون هذه الأدوار

متعارضة، فتوقعات وطلبات الرؤساء المختلفين لمرؤوسين قد تكون متعارضة ولو أضيفت إلى هذا رغبة المرؤوسين أن يلتزموا بمعايير الجماعة، ورغبة في تحقيق طموحاته الشخصية فإن الأمر يزداد تعقيدا ويلقى هذا مزيدا من الضغط النفسي على الأفراد.

• **غموض الدور:** ويعني هذا عدم تأكد الفرد من تعريف وإختصاصات عمله، ويندرج هذا إلى عدم تأكد الفرد من توقعات الآخرين منه فيما يجب أن يؤديه أو التصرفات الواجب أن يسلكها ويؤدي الأمر شعور الفرد بعدم سيطرته على عمله مما يزيد من الشعور بالضغط النفسي. (المشعان عويد سلطان، 1994، ص 309)

• **طبيعة العمل:** تتفاوت المهن من حيث المسؤوليات طريقة الأداء والنتائج المترتبة على السلوك وهذا التفاوت يؤدي إلى إختلاف مستوى الضغوط بإعتبار أن هناك مهنا تتضمن مسؤولية الحفاظ على حياة الناس وتتضمن مستوى عالي من القلق مقارنة بالأعمال المكتبية مثلا والشيء نفسه يقال عن العمل الذي يتخذ صاحبه القرارات مقارنة بعمل يعتمد على الأجهزة لإتخاذ قراراته.

(شارف خوجة مليكة، 2010، ص 76)

• **ضغوط مشكلات العلاقات:** المشكلات مع المشرف، مشكلات مع المساعدين، الصراع مع الزملاء، العجز في تطوير علاقات إجتماعية جيدة في العمل، نقص تماسك الجماعة ونقص تماسك المساندة الاجتماعية.

(يوسف جمعة سيد، 2007، ص 20)

## 5 - 1-1 - مصادر الضغط لدى الطالب الجامعي:

عند إلتحاق الطالب بالمقاعد الجامعية يتوقع أن توفر له البيئة الجامعية الإمكانيات والفرص للتعلم ولتنمية مهاراته المختلفة وذلك بما تقدمه الجامعة من برامج دراسية مختلفة ونشاطات علمية وثقافية متنوعة تعد فرصة للطالب لتحقيق الإستقلالية وتوجيه ذاته

وقدرته على إتخاذ القرارات الصائبة بشأن الأمور الخاصة به إلا أنه قد يواجه سواء في بداية إلتحاقه بالجامعة أو أثناءها بعض المشكلات والصعوبات منها ما يستطيع أن يتوافق معها بشكل إيجابي، ومنها ما قد يجد صعوبة في مواجهتها وإيجاد حلول مناسبة لها وقد تستمر معه لتشكل حالة من الضغط النفسي المزمن.

في دراسة المومني (2001) حول إستراتيجيات التدبر لضغوط الحياة وعلاقتها بالقلق والإكتئاب لدى طلبة الجامعة الأردنية، توصل الباحث إلى أن أكثر مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة هي على التوالي: الضغوط الجامعية، فالإجتماعية، فالحياة العامة، فالإقتصادية، فالأسرية.

أما دراسة الخليدي (2004) حول الإكتئاب عند الطلبة الجامعيين بالأردن، فقد توصلت إلى أن الطلبة يعانون من الضغوط النفسية بدرجة تفوق المتوسط، وأن الإناث أكثر تعرضاً للضغوط النفسية في جميع أبعادها. (صالحى هناء، 2012، ص ص 33، 35)

## ثانيا: النظريات المفسرة للضغط النفسي

## 1- نظرية التحليل النفسي:

تعتبر هذه النظرية الأساس القاعدي لمختلف النظريات التي تلتها، إما لتؤكد ما جاءت به أو تزيد عنه أو تلغيه لتأتي بالبديل، وتوقف هذه النظرية في تفسير الضغط النفسي على الصراع الذي ينتج عنه ما يعرف بالقلق السلبي كمثير داخلي مصحوب بخطر حقيقي متمثل في الضغط النفسي يكون " من خلال كل موقف أو سلوك تعبير عن صراع ما بين قوى ونزاعات ورغبات متعارضة سواء بين الأفراد أو المحيط الخارجي أو داخل الفرد ذاتها وعندما تصطدم النزاعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الإجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها الأنا الأعلى، فمن التفاعلات تؤدي الى نشوء آلية دفاعية ". (ثامر رضوان، 2012، ص 44)

فحسب كارل يونغ، الضغط النفسي يؤدي إلى أمراض وإضطرابات نفسية حيث أنه " يتغير السلوك المتوقع حدوثه، وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط الذي يحتاج الى علاج ". (ثامر رضوان، 2012، ص 44)

وفيما يخص التفسير الذي إعتمدت عليه نظرية التحليل النفسي لهذه الإضطرابات يركز على مراحل النمو وبالأخص في مرحلة الطفولة موضحة ذلك في عدة دراسات تشترك في أن " التوترات والشدائد في نظام واحد لها نتائج وعواقب مرضية تعود إلى النظم والأجهزة الأخرى في الجسم ". (عمار الطيب كشرود، 1990، ص 314)

وفي خضم هذه الدراسات نذكر نموذج لازورس Lazarus سنة 1956 الذي سماه النموذج النفسي للضغط، حيث توصل فيه إلى أن " ...الإستجابة للضغط تحدث فقط عندما يقيم الفرد موقفه الحالي على أنه مجهد ". (كامل محمد محمد عويضة، 1996، ص 193)

## 2- النظرية السلوكية:

كما هو معلوم أن دعامة المدرسة السلوكية تتمثل في أن كل سلوك متعلم بصفة عامة إيجابيا كان أم سلبيا يتم من خلال الإعتماد على قوانين السلوك (التعزيز، الأثر، التكرار) وبالتالي فإن " الضغوط تتمثل في الإعتماد على عملية التعلم كمنطق من خلاله يتم معالجة معلومات المواقف الخطيرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطيا مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة يصنفها الفرد على أنها مخيفة ومقلقة ". (ثامر رضوان، 2012، ص45)

ويمكن إضافة نموذج megrath على سبيل المثال، حيث يعتبر أول نموذج في هذا المجال أطلق عليه تسمية العمليات، حيث أن هذه الأخيرة تحدث أثناء مواجهة أو إستجابة الفرد لمصدر ضاغط ، والذي " يكون في أربع مراحل تشكل حلقة مغلقة:

- المرحلة (1) : تربط بين أ و ب وتسمى التقويم المعرفي.
- المرحلة (2): تربط بين ب و ج وتسمى بعملية اتخاذ القرارات.
- المرحلة (3): تربط بين ج و د وتسمى بعملية الأداء.
- المرحلة (4): وتكون بين السلوك والموقف وتسمى بعملية الحصيلة أو النتائج وتكون نتيجة لهذا النشاط (الضغط)، زيادة ضغط الدم، زيادة ضربات القلب، زيادة مستوى السكر في الدم مما يهيئ الجسم بكل إستعداداته الفسيولوجية للهجوم أو الهروب ".

(الهاشمي لوكيا وآخرون، 2003، ص7)

ومما تجدر الإشارة له أن النتائج النفسية والسلوكية التي يحدثها الضغط النفسي شقان (سلبية وإيجابية)، فيما يخص النتائج السلبية أشرت إليها مسبقا في الفقرة السابقة، أما النتائج الإيجابية تتمثل في كونه(الضغط النفسي) أحيانا عمليا لأنه " يؤدي بالإنسان الى إتخاذ قرار حاسم ويقوي إرادته التي تمكنه من مواجهة الفشل أو النجاح في المستقبل من الأحداث ". (السيد عثمان، 2001، ص100)

## 3- النظرية الاجتماعية البيئية:

ظهرت هذه النظرية نتيجة دراسات عديدة قام بها معهد البحوث الاجتماعية بجامعة ميتشغان. (عمار الطيب كشرود، 1995، ص 320)

والهدف منها توفير الإطار النظري للبحث في تأثير العمل على الصحة.

(الهاشمي لوكيا وآخرون، 2003، ص 05)

ويعتبر النموذج الاجتماعي البيئي للضغط الذي صاغه رائد هذه النظرية عام 1962 أساس الدراسات المتعلقة بالضغط، فحسب هذا النموذج يعتبر الضغط هنا "علاقات شاملة لمجموعة من الظواهر والعمليات التي تحتوي على ستة أقسام مرتبطة بعوامل سببية". (عمار الطيب كشرود، 1995، ص 321)

وفيما يخص الدراسات المتعلقة بالصحة النفسية كذلك نجد النموذج السابق (النموذج الاجتماعي البيئي) هو الأساس فيها " بداية من المجهودات التي تتعلق بفهم بيئة العمل الموضوعي وإنهاء بالدراسات في الصحة والأمراض ذات العلاقة المباشرة أو غير المباشرة بالضغط ". (عمار الطيب كشرود، 1995، ص 322)

وفيما يخص تعريف الضغط ضمن هذه النظرية فإنه " يعني إستجابات غير مريحة يقوم بها الفرد في مواقف معينة وأنه بغض النظر عما إذا كان الموقف ضاغطا أم لا، فإن الإستجابات لهذا الموقف الضاغط تتوقف على أربعة عوامل هي: طاقة وقدرة الفرد، المهارات والمحاولات الناتجة عن التطبيقات الجماعية والتقليدية، الوسائل المعطاة من قبل البيئة الاجتماعية - المعايير التي تحدد أين وكيف يستعمل الفرد هذه العوامل أو الوسائل ". (عمار الطيب كشرود، 1995، ص 303)

هذه النظرية أعطت لإستجابات الموقف الضاغط إحتمالين وهو أن " يشعر الأفراد بأنهم ليسوا مستعدين لمواجهة الموقف المضغط فإنهم يمرون بخبرة تتمثل في عدم الراحة المفردة، وتنتج تلك المشاعر من فقدان المعلومات الملائمة والمهارات ومن جهل الفرد

بالموقف أو الخصائص الشخصية المعينة للفرد مثل إنخفاض الثقة بالنفس وبصفة عامة فإن الأفراد الذين لديهم مهارات وإستعدادات أكثر من غيرهم تكون لهم القدرة على مباشرة العمل بثقة تامة أفضل من غيرهم ممن لا يملكون هذه الخصائص".

(عمار الطيب كشرود، 1995، ص 319)

والإحتمال الثاني للإستجابات يتمثل في سلوك التعامل من خلال التحكم بنجاح في المواقف والمشاعر التي تتأثر أثناء العملية، تتسم بقابلية الإنعكاس التي تتوقف على الوسائل التكيفية التي تشمل السلوك والأفكار المناسبة لموقف الفرد ومشاعره حوله عندما يكون السلوك مناسباً أو موافقاً لمتطلبات الموقف، فهذا ما يسمى سلوك التعامل.

(عمار الطيب كشرود، 1995، ص 319)

#### 4- نظرية التقدير المعرفي:

هذه النظرية سطر أحرفها لازروس Lazarus عام 1993 وتتصب على عملية الإدراك وكذا العلاج الحسي الإدراكي ذلك أن التقدير المعرفي يعتمد على طبيعة الفرد فالرابط بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط هو التقدير الكمي للتهديد والذي من خلاله يمكن تفسير الموقف وفيما يخص معنى الضغوط في هذا المجال فهي " تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك الى تقييم التهديد وادراكه في مرحلتين هما:

- المرحلة الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط .

- المرحلة الثانية: وهي التي تحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف ". (السيد عثمان، 2001، ص 99)

إن المواقف الضاغطة تتميز بالنسبية ومعنى ذلك أن ما يعتبر ضاغطاً بالنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر لأن ذلك " يتوقف على سمات شخصية الفرد وخبراته

الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد والحاجة الى عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد والحاجة الى تهديد الفرد، وأخيرا عوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة " . (السيد عثمان، 2001، ص 99)

### 5- - نظرية هانز سيلاي:

لقد ابتدع هانز سيلاي هذه النظرية والتي أطلق عليها تسمية النموذج الكيميائي (الحيوي) للضغوط، بحكم تخصصه كطبيب متأثرا بتفسير الضغوط تفسيراً فسيولوجياً " وتتعلق نظرية هانز سيلاي من مسلمة ترى أن الضغط متغير مستقل، وهو إستجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس إستجابة للبيئة الضاغطة وأن هناك إستجابة أو أنماط معينة من الإستجابات يمكن الإستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج ويعتبر سيلاي أن أعراض الإستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة وحدد سيلاي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي الفرع والمقاومة والإجهاد " .

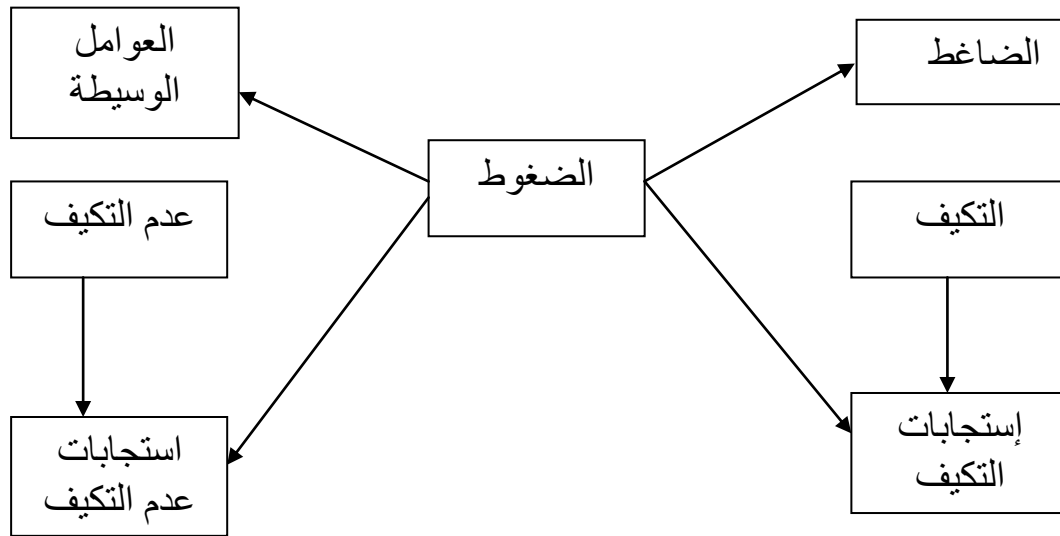
(فاروق السيد عثمان، 2002، ص 98)

وفيما يلي نوع من الإثراء:

- " الفرع: وفيه يظهر الجسم تغيرات وإستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تحدث مقاومة وقد تحدث وفاة عندما تنهار المقاومة ويكون الضاغط شديدا .
- المقاومة: وتحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

- **الإجهاد:** مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت وإذا كانت الإستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة ينتج عنها أمراض التكيف ". (عثمان مريم، 2010، ص 46)

ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي:



الشكل (01): تخطيط عام لنظرية هانز سيلاي Hans Selye

## خلاصة

لقد شغل موضوع الضغط النفسي إهتمام الباحثين والمختصين في العلوم الإنسانية والإجتماعية والطبيعية لما له من آثار على صحة الإنسان النفسية والجسمية وكذا على حياته الإجتماعية والمهنية وأدائه في العمل.

فالضغط النفسي ثبت في وقائع مورفولوجية خارجية نستطيع أن نتمثله ونجسده ونعاينه كأشياء مادية واقعية ملموسة بحواسنا وفي وقائع باطنية داخلية لها سماتها وقسماتها التي يستدل عليها من خلال المعرفة العقلية

الأمر الذي يستدعي التعايش الإيجابي معه ومعالجة نتائجه السلبية من خلال تعلم بعض الطرق التي تساعدنا في التعامل مع الضغط النفسي قصد التقليل من آثاره السيئة.