



الضغط النفسي
STRESS

جميع الحقوق محفوظة. لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات، أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن مسبق من الناشر.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means without prior written permission of the publisher.

DAR AL FIKER

جميع حقوق الطبع محفوظة ©



www.daralfiker.com



www.katabi.jo

المملكة الأردنية الهاشمية - عمان
شارع رشيد المدفعي - بجانب المسجد الحسيني
وسط البلد (3د) عمارة الحبري
هاتف: +962 6 4621938 - فاكس: +962 6 4654761
ص.ب: 183520 عمان 1118 الأردن
بريد إلكتروني: info@daralfiker.com
بريد المبيعات: sales@daralfiker.com

التصنيف: 155.9042

أ.د. محمد قاسم عبد الله
الضغط النفسي

رقم الإيداع: 2022/9/5045

الواصفات: /الضغط النفسي/ /الاضطرابات
الانفعالية/ /التفكير/ /سيكولوجية الشخصية/

ISBN: 978-9957-92-275-7

* أعدت دائرة المكتبة الوطنية بيانات الفهرسة والتصنيف الأو
* يتجمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنف
يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي
حكومية أخرى.

الطبعة الأولى

1444 - 2023

مواقع التواصل الاجتماعي



daralfiker1978@gmail.com



daralfiker/



dar_alfiker



dar al-fiker for publishing & distributing



pub/dar-alfiker

الضغط النفسي STRESS

أ. د. محمد قاسم عبدالله
أستاذ الصحة النفسية بجامعة حلب

الطبعة الأولى
1444- 2023

دار الفكر
ناشر وموزع



الفهرس

13	المقدمة
الفصل 1 - الضغط النفسي	
15	«معنى الضغط النفسي، طبيعته، وأنواعه»
16	الضغط النفسي في حياتنا اليومية
17	نشأة المفهوم
18	ماذا يعني الضغط النفسي؟
21	طبيعة الضغوط النفسية
22	العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية
24	الضغط النفسي وعلاقته بالصراع، والإحباط، والاضطراب النفسي
24	أولاً- الضغط النفسي و الصراع النفسي
25	ثانياً- الضغط النفسي والإحباط
26	ثالثاً-الضغط النفسي والاضطراب النفسي
26	أعراض الضغط النفسي
28	أنواع الضغوط النفسية
32	تقييم الأحداث على أنها ضغط نفسي
33	التقييم الأولي
34	التقييم الثانوي
39	الخلاصة

41	الفصل 2 - الإنهاك النفسي، والاحتراق النفسي
42	الإنهاك النفسي
42	مفهوم الإنهاك النفسي
43	مصادر الإنهاك النفسي
44	مكونات الإنهاك النفسي
44	مظاهر الإنهاك النفسي
46	مراحل حدوث الإنهاك النفسي
47	النظريات التي فسرت الإنهاك النفسي
57	الاحتراق النفسي
57	نشأة مفهوم الاحتراق النفسي
60	العوامل والأسباب التي تؤدي إلى حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي
62	أعراض الاحتراق النفسي
63	مصادر الاحتراق النفسي
64	مراحل الاحتراق النفسي
65	أبعاد الاحتراق النفسي
65	علاقة الضغوط بالاحتراق النفسي
66	النظريات والنماذج المفسرة للاحتراق النفسي
75	الخلاصة
77	الفصل 3 - الضغط النفسي وسمات الشخصية
77	الشخصية المطالبة بالدعم النفسي الاجتماعي
79	الشخصية التي تتصف بالقدرة على التحكم أو الضبط الذاتي
79	أنواع التحكم الذاتي
80	معتقدات حول الذات والتحكم
81	محددات التحكم الذاتي ونموه
82	الفروق الجنسية والاجتماعية الثقافية في التحكم الذاتي
85	التحكم الذاتي والصحة
87	الشخصية الدؤوبة والصلبة

88	الدأب أو الصلابة، والتماسك، والمرونة
89	الشخصية ذات نمط السلوك (أ)، ونمط السلوك (ب)
100	السمات الشخصية التي تحفز التعرض للضغط النفسي
101	الخلاصة

الفصل 4 - النظريات المفسرة للضغط النفسي

103	أولاً- التفسير الفيزيولوجي للضغط النفسي
103	أ- نظرية سيللي
104	ب- نظرية كانون
105	ثانياً- التفسير البيئي للضغط النفسي
105	أ- نظرية أحداث الحياة الضاغطة
105	ب- نظرية التقدير المعرفي
106	ج- نظرية موس وشيفر
108	ثالثاً- نظرية العجز المتعلم (المكتسب) والضغط
109	رابعاً- التفسير الأيكولوجي والاجتماعي للضغط النفسي
109	خامساً- نظرية موراى
110	سادساً- نموذج كوكس ومكاى
111	سابعاً- نموذج كوبر
115	تاسعاً- نظرية التأثير التموجي وتلقي الصدمات من خلال وسائل الإعلام
116	الخلاصة

الفصل 5 - المظاهر البيولوجية والنفسية والاجتماعية للضغط النفسي

117	أولاً- المظاهر البيولوجية والجسمية للضغط النفسي
118	متلازمة التكيف العام
119	هل جميع الضغوطات تحدث ردود الفعل العضوية نفسها؟
120	نتائج الدراسات الحديثة
121	ثانياً- المظاهر النفسية للضغط النفسي
121	أولاً- المعرفة (العمليات المعرفية) والضغط النفسي

122	ثانياً- الانفعالات والضغط
125	ثالثاً- المظاهر الاجتماعية (السلوك الاجتماعي) والضغط النفسية
126	الجنس والفروق الاجتماعية والثقافية في معايشة الضغط النفسية
126	الخلاصة:

127 الفصل 6 - مصادر الضغط النفسي وقياسه

127	مصادر الضغط النفسية في حياتنا
127	أولاً- الشخص باعتباره مصدراً للضغط النفسي
129	ثانياً- الأسرة باعتبارها مصدراً للضغط النفسية
134	ثالثاً- الجماعة والمجتمع باعتبارهما مصدرين للضغط النفسية
134	رابعاً- العمل والضغط النفسي
142	ملخص الفصل

145 الفصل 7 - أثر الضغط النفسي في الصحة

145	كيف تؤثر الضغط النفسية في الصحة؟
145	تأثير الضغط النفسي على الدماغ
147	تأثير الضغط النفسي على الصحة
147	الضغط النفسي، والسلوك، والمرض
148	الضغط النفسي، وأعضاء الجسم، والمرض
150	جهاز المناعة النفسي العصبي
151	الانفعالات ووظيفة جهاز المناعة
152	المعدلات النفسية الاجتماعية لردود فعل جهاز المناعة
152	جودة الحياة وعمل جهاز المناعة
152	تشريط عمل جهاز المناعة
153	الضغط النفسي والأمراض الجسمية-النفسية (السيكوسوماتية)
153	أمراض جهاز الهضم
154	الربو
156	الصداع المزمن

157	التهاب المفاصل «الروماتيزم».....
157	الضغوط النفسية وأمراض الجهاز القلبي الوعائي.....
158	ارتفاع ضغط الدم وعلاقته بكل من الانفعالات والضغط النفسي.....
159	مرض الشريان التاجي للقلب.....
160	الضغط النفسي ومرض السرطان.....
163	ملخص الفصل

الفصل 8 - الضغط كاضطراب نفسي..... 165

165	اضطراب الضغط أو الشدة ما بعد الصدمة.....
167	الخبرات الصادمة.....
168	تعريف الخبرة الصادمة.....
169	العوامل المؤثرة على الاستجابات للخبرات الصادمة.....
170	أنواع الخبرات الصادمة.....
172	ردود الفعل الناتجة عن التجارب الصدمية.....
172	ردود الفعل اللاحقة الطبيعية.....
173	تأثير الصدمات النفسية والضغوط المزمنة.....
175	نظريات تفسير الصدمة النفسية.....
175	نظرية التحليل النفسي.....
175	نظرية معالجة المعلومات.....
176	النظرية المعرفية السلوكية.....
176	النظرية المعرفية.....
178	تشخيص اضطراب الشدة والضغط بعد الصدمة.....
181	أعراض الشدة المرافقة للحرب.....
181	العوامل المسببة لاضطراب الضغط ما بعد الصدمة النفسية.....
184	عوامل الخطر.....
184	أنواع من الأحداث الصادمة.....
185	المضاعفات.....
185	كيف يمكننا التكيف بعد الصدمة؟.....

186	علاج اضطراب الضغط بعد الصدمة النفسية
188	الضغوط النفسية والصحة النفسية في ظل جائحة كورونا
192	الخلاصة

193 الفصل 9 - مهارات واستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي

194	تصنيف استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي
195	الأساليب الإيجابية في التعامل مع الضغط النفسي
196	استراتيجية حل المشكلات
196	استراتيجيات القيام بالتمارين الرياضية
197	استراتيجية استخدام آليات الدفاع
197	استراتيجيات الترفيه
197	الأساليب السلبية في التعامل مع الضغوط النفسية
198	الوقاية من الضغط النفسي
200	كيف يمكن علاج الضغط النفسي المزمن؟
201	كيفية الاستفادة من الضغط النفسي
202	الخلاصة

203 الفصل 10 - العلاج النفسي للضغوط المزمنة

203	العلاج المعرفي السلوكي للضغط النفسي
204	1. العلاج أو الإرشاد المعرفي
206	2. الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي
209	3. العلاج المعرفي السلوكي
212	التدريب التحصيني ضد الضغط
219	أساليب العلاج المعرفي السلوكي
241	خلاصة الفصل

243 الفصل 11 - العلاج الطبي للأمراض المزمنة الناتجة عن الضغط النفسي

243	الربو.....
247	علاج الربو.....
248	تهيج القولون العصبي.....
251	علاج تهيج القولون العصبي.....
251	التهاب أو روماتيزم المفاصل.....
252	آثار روماتيزم المفاصل وعلاجه.....
255	أمراض القلب.....
259	العلاج الطبي، والتأهيلي لمرضى القلب.....
266	التعامل مع الأمراض المزمنة، والتكيف معها.....
267	التكيف مع الأزمة الصحية حين يتوقع أن يكون مآلها جيداً وتندر بالتحسن.....
269	التكيف مع الانتكاس (أو عودة المرض).....
270	الخلاصة.....

273 الفصل 12 - مهارات علم النفس الإيجابي في مواجهة الضغوط النفسية

273	التفكير الإيجابي.....
273	التفكير عملية إنسانية.....
274	تعريف التفكير الإيجابي.....
274	أهمية التفكير الإيجابي.....
275	أنواع التفكير الإيجابي.....
276	الأساسيات العشر في التفكير الإيجابي.....
278	مبادئ التفكير الإيجابي.....
279	سمات التفكير الإيجابي.....
280	قوى التفكير الإيجابي.....
282	التفكير الإيجابي والتفكير السلبي.....
286	سمات التفكير السلبي مقارنة بالتفكير الإيجابي.....
288	أعراض التفكير السلبي.....
289	العوامل التي تؤثر في التفكير الإيجابي والتفكير السلبي.....

293	بناء الاقتدار في مجابهة الهدر والضغط النفسي.....
293	تعزيز الاقتدار وحسن الحال.....

303 الفصل 13 - التفكير الإيجابي والصحة النفسية.....

304	أهمية الصحة النفسية.....
304	السعادة النفسية.....
305	الوقاية والعلاج في علم النفس الإيجابي.....
305	العلاج الإيجابي ورفع مستوى السعادة.....
307	التفكير الإيجابي والصداقة كمهارة في مواجهة الضغط النفسي.....
307	كيف تنشأ الصداقة؟.....
308	الوظائف النفسية التي تنهض بها الصداقة.....
310	ارتقاء الصداقة عبر مراحل العمر.....
314	اتخاذ القرار وأثره في حل الصراعات وخفض الضغط النفسي.....
315	اتخاذ القرار.....
316	العلاقة بين الصراع واتخاذ القرار.....
318	مهارة الحوار الإيجابي في خفض الضغوط الزوجية والأسرية.....
318	أولاً- تعريف الخلافات الزوجية.....
318	ثانياً- علامات الخلافات الزوجية: تتسم الخلافات بين الزوجين بعدة سمات منها.....
319	ثالثاً- مستويات الخلافات الزوجية.....
320	رابعاً- الحوار الإيجابي لمواجهة الخلافات العادية.....

321 الفصل 14 - التفاؤل في مواجهة الضغط النفسي.....

322	التفاؤل.....
322	تعريف التفاؤل.....
323	التشاؤم.....
323	نظرة عن التفاؤل والتشاؤم.....
325	سمة التفاؤل والتشاؤم.....
328	التفاؤل وتقدير الذات في التعامل مع الضغط النفسي.....

331	التفاؤل والتشاؤم والصحة النفسية.....
334	مفهوم التفاؤل والتشاؤم غير الواقعي.....
337	حقائق علمية عن التفاؤل.....
338	خلاصة الفصل.....
339	الفصل 15 - إرشادات عملية.....
339	فجر طاقاتك الكامنة في الأوقات العصيبة والأحداث الضاغطة.....
341	تحقيق السعادة.....
443	المراجع العلمية.....
443	المراجع العربية.....
445	المراجع الأجنبية.....
448	المصطلحات.....
455	ملحة عن المؤلف.....



المقدمة

يعد الضغط النفسي خبرة عامة وشائعة عند الإنسان، في مختلف مراحل عمره، في الطفولة، والمراهقة، والرشد والشيخوخة. وقد تكون خبرة الضغط النفسي بسيطة وتمر بسرعة أحياناً، وقد تكون مؤلمة وشديدة في أحيان أخرى، قد تكون هذه الخبرة باعثة على العمل والإنجاز وحل المشكلات، وقد تكون معيقة له وتؤدي إلى الاضطرابات النفسية والجسمية خاصة حين يفشل الشخص في التعامل معها Coping ومواجهتها.

يرتبط الضغط النفسي بالكثير من المفاهيم ذات الصلة مثل: الإجهاد، والإنهاك النفسي، والاحتراق النفسي، والصراع النفسي والإحباط، والصدمة النفسية والاضطرابات النفسية من جهة أولى، ويرافقه تغيرات وعلامات جسمية ونفسية تطال في تأثيرها الجانب البيولوجي، والنفسي، والاجتماعي للشخصية من جهة ثانية. ويختلف الناس في تقييم للموقف وتقديرهم له على أنه حدث ضاغط أم موقف طبيعي كتقييم أولي أو وثائقي وفقاً للعلامة لازاروس، فما يكون ضغطاً لفرد ما قد لا يكون كذلك لفرد آخر. من هنا تحتل نمط الشخصية وطريقة تفكير الشخص وتفسيره دوراً مهماً في تقييم الحدث الضاغط في سياق بيئي واجتماعي معين. علاوة على ذلك تلعب مهارات الشخص التكيفية وأساليب التعامل والدفاع دوراً مهماً في مواجهة الضغط النفسي باعتباره يرتبط بمتطلبات بيئة من جهة ومصادر الشخص للمواجهة من جهة أخرى. وهناك الكثير من مهارات التكيف والمواجهة منها التفكير الإيجابي، وأليات الدفاع المباشرة وغير المباشرة والتفاوض والمساندة الاجتماعية واليقظة العقلية والاسترخاء وغيرها من المهارات.

يتناول هذا الكتاب بشكل تحليلي ومنهجي مفهوم الضغط النفسي وعلاقته بالمفاهيم ذات الصلة مثل الانهاك والاحتراق النفسي والصراع والصدمة النفسية، كما يستعرض أنواع الضغوط النفسية ومصادرها، وعواملها، ونظرات تفسيرها، وآثارها البيولوجية والنفسية والاجتماعية في حالتها الصحية والمرض مستعرضاً بعض الاضطرابات الجسمية والنفسية التي يكون له دوراً مهماً فيها. ويتناول الباب

الثاني مهارات التعامل مع الضغوط النفسية والتكيف معها مركزاً على الأساليب السلوكية والمعرفية وخاصة التفكير والتفاؤل، ومهارات سلوكية اجتماعية حياتية تساعد في خفض آثاره واستثمارها في الأداء والإنجاز وحتى الإبداع، وذلك كله برؤية معاصرة معتمداً على أحدث والمراجع العلمية وتنوعها. يغطي الكتاب توصيف مقرر الضغط النفسي لطلبة الجامعات، كما يعد مرجعاً علمياً للمتخصصين في ميدان الخدمات النفسية من أطباء نفسيين وعلماء نفس واجتماع، إضافة إلى الناس في مختلف مجالات الحياة العملية مثل الأسرة والعاملين في مؤسسات التنشئة الاجتماعية الرسمية وغير الرسمية. أتمنى أن أكون قد وفقت في عرض موضوعات الضغط النفسي وفق رؤية تكاملية بيولوجية نفسية واجتماعية معاصرة وهي الرؤية التي يعتمد عليها المتخصصون في الميدان. ولابد من أن أشكر دار الفكر ومديرها الأستاذ جعفر جبر، والأستاذ أحمد جبر لجهودهم المتميزة في نشر الثقافة النفسية والعلمية لجميع الناطقين بالضاد في وطننا العربي متنين لهم دوام التوفيق.

حلب في 2022/5/25

أ.د. محمد عبدالله



الفصل الأول

الضغط النفسي

«معنى الضغط النفسي، طبيعته، وأنواعه»

إن كل واحد منا يعاني ضغوطاً نفسية خلال حياته اليومية، فالضغوط النفسية شائعة لدى جميع الناس وفي مختلف الأعمار، وكثيراً من الأحداث تجري على غير ما نرغب فيه، كما تحدث في كثيرٍ من المواقف، والمجالات، تحدث في الأسرة، وفي المدرسة، وفي الجامعة، وفي العمل أو الوظيفة، أحياناً يكون الضغط النفسي قصيراً، وأحياناً أخرى يكون طويل المدى وعلى فترة زمنية طويلة، يكون ظاهراً أحياناً ويكون ضمناً أو مخفياً في أوقات أخرى، إنه يختلف عبر الزمن لدى الفرد نفسه، كما أنه يختلف بين الناس. من جهة أخرى فإن ما يعتبر ضغطاً نفسياً لشخص ما (مثل مواجهة اختبار أو امتحان ما) قد لا يمثل ضغطاً نفسياً بالنسبة لشخص آخر، وربما يمثل تحدياً ومغامرة لشخص ثالث. لننظر في المثال التالي الذي يعبر عن موقف ضغط نفسي:

«قل لي ما الذي حدث في حياتك خلال الأشهر الماضية؟ أجاب الطالب الجامعي (س) إنه يعاني من السفر المتواصل نهاية كل أسبوع، كما أنه لا يستطيع أن يتحمل أعباء المصروف اللازم لدراسته، مما أثر في علاقاته الاجتماعية. إنه يعاني من اضطرابات في الأكل، وكثيراً ما يصاب بالأرق ويتكرر استيقاظه ليلاً. كما أصبح أكثر انشغالاً في التفكير بمستقبله المهني، ويخشى من أن يختار المهنة الخطأ، أو يمارس عملاً لا يرضي ميوله».

سنتناول في هذا الفصل خبرة الضغط النفسي، مركزين على معناه، وآثاره، وتقييمنا للموقف على أنه ضغط نفسي. فما الذي يجعل حدثاً ما مصدر ضغط نفسي؟ ولماذا تستثير بعض الأحداث ضغطاً نفسياً لدى شخص ما، ولا تستثير مثل هذا الضغط لدى شخص آخر؟ وكيف تؤثر الضغوط النفسية على أجسامنا، وعقولنا، وسلوكنا؟ وأخيراً، هل تختلف خبرة الضغط النفسي لدينا مع مرور الزمن وعبر مراحل الحياة من الطفولة، مروراً بالمرحلة، وانتهاءً بالرشد والشيخوخة؟

الضغط النفسي في حياتنا اليومية

عندما نسمع شخصاً ما يقول: «إنه تحت تأثير ضغط نفسي شديد» أو إنه «يعيش ضغطاً نفسياً مرتفعاً»، ستتكون لدينا فكرة عما يقصده هذا الشخص. عادة، فإن مثل هذه العبارة تعني أن الشخص غير قادر على التعامل مع متطلبات بيئته، وأنه يشعر بالتوتر، وعدم الارتياح نتيجة ذلك. وسوف يتبين بالتأكيد أن كلاً منا قد مرَّ بمثل هذه الخبرات التي نسميها الضغط النفسي *psychological stress* في حياتنا. وبسبب انتشار هذه الظاهرة ومعايشتنا لها في حياتنا، فقد نقول إن معنى الضغط النفسي بسيط وغير معقد. دعنا نرى كيف ينظر علماء النفس للضغط النفسي، وكيف يعرفونه.

يُعبّر الناس بهذا المصطلح كلما حلت بهم ضائقة وركبت عقولهم أمواج المشكلات الأسرية وبحار المعاناة في الحياة اليومية وأفكار المستقبل. «الضغط النفسي» كما عرّفه (ماك جراف 1970): بأن الضغوط تعبر عن خلل مُدرك بين المطالب والإمكانات، يصاحبها مجموعة من المظاهر السلبية مثل الغضب والقلق والإحباط. من هذا التعريف يتضح لنا بأن الضغوط هي خلل مُدرك بين مطالب الواقع وإمكاناتنا الشخصية تجعلنا في قلق دائم نحو ما ينتظرنا في المستقبل القريب.

شاع استعمال مفهوم الضغط (*Stress*) في مطلع القرن السابع عشر الذي يعني الضغط أو الإجهاد، وكما هو معروف أن هذا اللفظ اشتق من الكلمة اللاتينية (*Stringe*) التي تعني الضيق أو الشدة، وبعضهم الآخر يشير إلى أن اشتقاق هذا اللفظ من الكلمة الفرنسية (*Destese*) والتي تعني الشعور بالاختناق، والشعور بالضيق والألم، والظلم والشعور غير المرغوب وغير المحبب، وقد تحولت إلى الإنجليزية إلى معنى التناقض، ويمكن اعتبار هذا المصطلح في الأصل يدل على مدى المعاناة والضيق والاضطهاد. (فوتناتا، 1994: وكذلك سيخدم مصطلح الضغوط النفسية كمصطلح رديف للقلق، ولكن الضغط في العلوم الفيزيائية هو نتاج وضع ثقل على شيء، كوضع وزن على جسر وقد تؤثر عوامل أخرى على الضغط الفيزيائي مثل: الرياح والحرارة، أما في العلوم الإنسانية فيستخدم لوصف كمية الضغط البيئي الذي يستطيع الشخص تحمله قبل أن تبدأ مواجهة مشكلاته. (الخطيب، 2001) ويعتبر هانز سيللي *selye* الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط النفسية إلى الساحة العلمية وعرفه، بأنه حالة من حالات الكائن الحي التي تشكل أساساً للتفاعلات التي يبدي فيها تكيفاً، أو التي يبدي فيها سوء التكيف. ويرى موراي *Murray* بأنه صفة لموضوع بيئي أو شخصي تيسر أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف ما. (الرشيدي، 1999) وتعتبر الضغوط النفسية حالة من التوتر النفسي الشديد والانفعال لدى الفرد يحدث بسبب العوامل الخارجية التي تضغط على الفرد وتخلق عنده حالة من اختلال التوازن واضطرابات السلوك. (عبد الله، 2021).

وقد أوضح (Murray, Kluckhain) أن الضغوط تمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة وأنها صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو شخصي تسير أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، وأنها ترتبط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة وتتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته، فضغط الموضوع هو القوة التي تتوافر لدى الموضوع وتؤثر في رفاية الشخص بطريقة أو بأخرى.

ويرى ميكراف (Mc- G raph) الضغوط بأنها إدراك الفرد لعدم قدرته على إحداث استجابة مناسبة لمطلب أو مهام، ويصاحب هذا الإدراك انفعالات سلبية كالغضب، والقلق، والاكتئاب وتغيرات فسيولوجية كرد فعل تنبهي للضغوط التي يتعرض لها الفرد .

نشأة المفهوم:

لقد استعمل مصطلح الضغوط في أغلب العلوم، فمثلاً استعمل في العلوم الهندسية والفيزياء والطب، وكان يقصد به القوة الخارجية الموجهة نحو عنصر مادي، وينتج عن هذه القوة تعديل مؤقت أو دائم على تركيب العنصر، وقد تبنى هذا الاصطلاح الهندسي الباحثون في علم النفس الفيزيولوجي فأصبح من اصطلاحاتهم المألوفة للتعبير عن العوامل الخارجية التي تؤثر على صحة الفرد، وقد تم التركيز على التغيرات الفسيولوجية الهرمونية، وما تسببه من أمراض جسدية نتيجة لاستجابة الفرد للمواقف الضاغطة وإهمال دوره في تفاعله النفسي معه (حسن، 2001).

وكانت نهاية البحث في مفهوم الضغط النفسي فسيولوجية بحتة، إلا أن المفهوم تطور بعد أن ساهم العديد من المهتمين في تعميق دراستهم من جوانب متعددة، فأصبح الفرد في أبعاده النفسية هو المتفاعل الأساسي مع الضغط النفسي، ومحصلات الضغط النفسي تتحدد بشخصية الفرد وأسلوبه في تفاعل متبادل.

أما الضغوط (Stress) في علم النفس، فيشير هذا المصطلح إلى المواقف التي يكون فيها الفرد واقفاً تحت تأثير إجهاد انفعالي أو جسمي فإذا استمرت هذه الضغوط يشعر الفرد بالنفور وعدم التقبل، وقد تؤدي إلى اضطرابات نفسية وجسمية أو ما يطلق عليها بالاضطرابات السايكوسوماتية أو الجسمية- النفسية (Psychosomatic).

وبذلك فإن الضغط النفسي مصطلح يشير إلى عدم التوافق مع البيئة والذات، ومحاولة التقليل من عدم التوافق لتجنب التوتر الانفعالي المرافق من أجل المحافظة على الإحساس بالذات.

إن الضغوط النفسية تشير إلى تغيرات داخلية أو خارجية من شأنها أن تؤدي إلى استجابة فعالية حادة ومستمرة. وتمثل الأحداث الخارجية من ظروف عمل أو التلوث البيئي أو السفر أو الأحداث

الطارئة مثل مشكلات الطلاق أو وفاة أحد أفراد العائلة، فهذه الضغوط البيئية من الضغوط المهمة التي تحتل في الآونة الأخيرة مكانها البارز في أعلى قائمة مسببات الأمراض بشقيها العضوي والنفسي. إن الإحصائيات الأمريكية تؤكد أن نحو 80 % من الأفراد الذين يعانون من أمراض نفسية سببتها الضغوط التي تؤثر بشكل سلبي على حياتهم، إما الأحداث الداخلية النفسية، أو التغيرات العضوية فتتمثل الإصابة بالمرض أو الأرق أو تغيرات هرمونية زيادة أو نقصان عن المعدل الطبيعي.

لذا، تعد الضغوط النفسية حالة يتعرض لها الناس جميعاً لكنها تختلف من شخص إلى آخر ولكلهم لا يتعرضون لها جميعاً بالنسبة لمخاطرها بالدرجة نفسها لأن تأثير الضغط يختلف من فرد إلى آخر، واختلاف الناس في طريقة إدراكهم لتلك الضغوط ودرجة امتلاكهم لمهارات التعامل معها *Coping skills*.

وبما أن مصادر الضغوط النفسية متنوعة ومتعددة فإن الأساليب والطرائق التي يلجأ إليها الأفراد للتكيف مع هذه الضغوط والتعامل معها تختلف باختلاف مصدر الضغط النفسي وطبيعة الفرد وسماته الشخصية، فهناك أفراد يميلون إلى الانسحاب والانطواء والعزلة في حين أن بعضهم الآخر يميل إلى الثورة والتمرد ولتفريغ ما يعانونه من ضغوط لذلك نجد كثيراً من المراهقين يميلون إلى إعلان سخطهم على ما يتعرضون له من أوامر ومطالب فيلجؤون إلى ممارسة سلوكيات سلبية تؤدي إلى التعب الشديد ومن ثم، تدهور الحالة الصحية.



ماذا يعني الضغط النفسي؟

شاع استخدام كلمة ضغط في ميدان الهندسة، والدراسات الفيزيائية تشير إلى قوة خارجية تؤثر بشكل مباشر على موضوع طبيعي ونتيجة لهذه القوة يحدث الإجهاد الذي يؤثر ويغير من شكل وبناء الموضوع، هذا المفهوم الذي استعاره علم النفس للدلالة على نطاق واسع من

الخبرات الانفعالية التي يترافق ظهورها مع حدوث تغيرات فيزيولوجية معرفية وسلوكية ناتجة عن الأحداث الضاغطة، ومع تعدد التعاريف للضغط النفسي وتنوعها إلا أنها تُجمع على مفهوم واحد، فقد عرفه الطواب بأنه: «الحالة الناتجة عن عدم التوازن بين مطالب الموقف وقدرة الفرد على الاستجابة لهذا الموقف». وقد تحدّث عن نوعين من الضغط النفسي: ضغط نفسي صحي يحفز الفرد على الإبداع والإنجاز وضغط نفسي مَرَضِي يثبط العزيمة ويعرقل مسار الحياة، أما سبيلبرجر، فعبر عنه إجمالاً بأنه عبارة عن: «قوى خارجية تُحدث تأثيراً داخلياً في الفرد» وعرفه فينك، بأنه: «عدم قدرة الفرد على التكيف

مع الحياة الاجتماعية كمتطلبات الحياة نتيجة إدراك عقلي خاطئ للأمور الحياتية، مما يسبب قلقاً وتوتراً عاطفياً»، في حين عرّفه حسين وحسين بأنه: «قدرة الفرد على التكيف مع البيئة، وتقديره بأنها شاقة ومرهقة وتفوق قدرته للتعامل معها، مما يعرضه للإصابة بأمراض عدة».

تحليل معنى الضغط النفسي: ينظر علماء النفس لمفهوم الضغط النفسي من ثلاث زوايا أو طرائق:

- **الطريقة الأولى:** تركز على البيئة *environment*، ويعرفون الضغط النفسي بأنه *stimulus*، ويركز الناس وفق هذه الطريقة على مصدر التوتر أو سببه *source or case of tension* باعتباره حدثاً أو مجموعة ظروف مثل ضغط العمل المرتفع أو ما يسمى «عبء العمل». والأحداث أو الظروف المسببة للتوتر «الضغط» ندركها على أنها مهددة لنا أو مؤذية، لذلك، فإنها تستثير لدينا مشاعر التوتر والتي نسميها «ضغوطات *stresses*». إن الباحثين الذين يعتمدون هذه الطريقة في بحث الضغط النفسي، يدرسون آثارها المختلفة على الشخص، ومن هذه الأحداث الضاغطة:

1. أحداث كارثية *catastrophic events*، مثل الأعاصير والفيضانات، والزلازل، والبراكين.
2. أحداث عظيمة في الحياة مثل فقدان عزيز، أو فقدان عمل، أو خسارة مادية.
3. ظروف متأزمة، مثل العيش مع ألم مستمر وشديد كالتهاب المفاصل.

- **الطريقة الثانية:** التي ينظر من خلالها علماء النفس إلى الضغط النفسي على أنه استجابة *response* ويركزون على ردود فعل الشخص على الموقف الضاغط أو مصدر الضغط النفسي، أي كيف استجاب الشخص مع التهديد الناتج عن الحدث الضاغط نفسه. وكثيراً من الناس يستخدمون مفهوم «الضغط» للإشارة إلى حالة التوتر التي يعانونها، كأن يقول مثلاً: «أشعر بضغط نفسي مرتفع عندما أقدم محاضرة أو أتحدث عن موضوع ما»، إن مثل هذه الاستجابة تحتوي على مكونين أو عنصرين أساسيين هما: المكون النفسي الذي يتضمن السلوك، والأفكار، والانفعالات كما هو الحال عندما تشعر «بالعصبية»، والمكون الثاني وهو الفيزيولوجي الذي يتضمن إثارة الجهاز العصبي الذاتي، وما ينتج عنه من: تسارع في ضربات القلب، واختلال الدورة الدموية، والتنفس، والغدد وخاصة الأدرينالين. إن الاستجابة ببعديها الفيزيولوجي والنفس للضغط نسميها كرباً أو ضيقاً *strain*. فمفهوم الكرب أو الضيق يعني استجابة الفرد العضوية والنفسية لمصدر الضغط (Russell, 2020).

- **الطريقة الثالثة:** التي ينظر من خلالها علماء النفس إلى الضغط النفسي، هي أنه عملية *process* تتضمن كلاً من المثير والاستجابة معاً، ولكن مع إضافة بعد آخر وهو: العلاقة بين الشخص

والبيئة (Cox, 1987; Lazarus & Folkman, 1984). إن الضغط النفسي باعتباره «عملية» يتضمن تفاعلاً مستمراً وتكيفات متواصلة تصدر عن الشخص نسبيها علاقة تبادلية بين الشخص وبيئته *transactional relation*، بحيث إن كلا منهما يؤثر في الآخر ويتأثر به، فالشخص يؤثر في بيئته، كما أن البيئة تؤثر فيه، ومن هنا يتبادلان التأثير والتأثر خلال هذه العلاقة المستمرة، ويسعى الفرد جاهداً للتكيف أثناءها حتى يحفظ التوازن بينه وبينها. ووفقاً لهذا المنظور في تعريف الضغط النفسي، فإنه ليس مجرد مثير، أو استجابة فقط، ولكنه فوق ذلك عملية يكون الشخص عضواً فاعلاً فيها من خلال ما يحمله من عمليات معرفية (كالمعتقدات والأفكار، والمدرجات، والانتباه والتذكر) والحالة الانفعالية (من مشاعر يحملها، أو حالات وجدانية). ويختلف الناس فيما بينهم في درجة استجاباتهم الانفعالية (الكرب أو الضيق) الذي يشعرون به عندما يواجهون الموقف الضاغط نفسه، مثل فقدان العمل، أو الخسارة، فبعضهم يعاني من كرب أو ضيق شديد «كاستجابة» لهذا الموقف الضاغط، في حين أن بعضهم الآخر تكون استجابته أخف وطأة وأقل ضيقاً لهذا الضاغط (Spielberger et al, 2021).

ويعرف الضغط النفسي بأنه: «الحالة التي يعانيها الشخص حين تكون العلاقة التبادلية بينه وبين بيئته غير منسجمة وحين يدركها على أنها لا تلبى المتطلبات البيولوجية والنفسية والاجتماعية لشخصيته، سواء على مستوى واقعي أم متخيل»، وينطوي هذا التعريف على أربعة عناصر:

1. يفرض الضغط النفسي على الشخص بما يحمله من مصادر بيولوجية ونفسية واجتماعية أن يتعامل *coping* مع الصعوبات التي ترافق الأحداث التي يواجهها. إن مصادر شخصيته (مكونات الشخصية البيولوجية والنفسية والاجتماعية) قد تكون محدودة، بحيث لا تتيح للشخص القدرة على التعامل مع هذه المشكلات أو التصدي لها، فيصبح عرضة للمرض. في بعض الحالات يكون تأثير الضغوط، وفشل الشخص في مواجهتها، متمركزاً على المكونات البيولوجية لشخصيته (كالشعور بالضعف العام والإعياء الجسمي)، مع العلم أن الكرب أو الضيق (الضغط كاستجابة) ستظهر آثاره في جميع مكونات الشخصية البيولوجية والنفسية والاجتماعية.

2. إن كلمة متطلبات *demands* تعني جميع المصادر والإمكانات التي نحملها في شخصيتنا بهدف حشدنا لمواجهة الضغط النفسي وما يتطلبه للتعامل معه.

3. حين تكون العلاقة بين هذه المتطلبات التي يحتاجها الموقف الضاغط، ومصادر الشخصية من أجل المواجهة، فإن حالة من عدم الانسجام هي التي تسيطر. من هنا فإن فشل مصادر الشخصية في مواجهة متطلبات الموقف الضاغط سيخلق حالة من عدم الانسجام بين الشخص

والموقف البيئي، مما ستعكس آثاره على مكونات الشخصية وستظهر أعراض الضغط النفسي.

4. إن مصطلح العلاقة التبادلية *transaction* بين الشخص أو مصادر الشخص من جهة ومتطلبات الموقف الضاغط كما يظهرها التعريف من جهة أخرى - تشير إلى أن هذه العلاقة تبادلية التأثير والتأثر، فالشخص سيؤثر في الموقف البيئي الضاغط، والأخير سيؤثر في الشخص. ولكن هذه العلاقة التبادلية هي نفسها تتأثر بالعديد من العوامل منها: خبرة الشخص السابقة وسمات شخصيته (فيما يتعلق بالشخص) من جهة أولى، وبالموقف وخصائصه ومصادره (الموقف البيئي الضاغط) من جهة أخرى. فإذا كان الشخص قد مر في مواقف ضاغطة سابقاً وفشل في مواجهتها نتيجة ضعف مصادر المواجهة الجسمية والنفسية في شخصيته، سيكون عرضة للتأثر في الموقف الضاغط الحالي، كما أن قلة المعلومات المتاحة عن الموقف، أو قلة التدريب، تجعله يشعر بالعجز، وقد تسيطر عليه نتيجة ذلك أعراض اليأس والتشاؤم.

طبيعة الضغوط النفسية

تعتبر كافة الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة، التي تتجلى في كافة المجالات البيولوجية والنفسية الاجتماعية والاقتصادية والمهنية حيث إنها تكون متجسدة في الوسط الذي يعيشون فيه.

- أولاً- البيئة الطبيعية: وما تحويه من ضغوط الغلاف الجوي ودرجات الحرارة، والكوارث الكونية، ضيق السكن، قلة عدد الحجرات وضعف الإضاءة. (محمد نجيب الصبوة، 1997)
- ثانياً- البيئة الاجتماعية: وما تحويه من ضغوط الشقاكات الأسرية، والتفاوت الحضاري، وكثرة الأبناء والأقران، وصراع الأجيال، واختلاف الاتجاهات والميول وقلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية. (الرشيدي، 1999)
- ثالثاً- الضغوط الاقتصادية: حيث توجد ضغوط البطالة، وانخفاض الإنتاج، وعدم عدالة توزيع الناتج القومي والتفاوت الطبقي.
- رابعاً- ضغوط سياسية: بحيث تنشأ الضغوط من عدم الرضا عن الحياة السياسية والصراعات السياسية والثقافية وهيمنة بعض القوى وعدم القدرة على التكيف مع أوضاع السياسة القائمة.
- خامساً- ضغوط مهنية: ويكون منشؤها مهنة الفرد، وما يقوم به من عمل مثل: الشقاق مع الزملاء، وعدم الرضا عن المركز الوظيفي والمرتب والترفيه والتميز غير المبرر.
- سادساً- ضغوط المدرسة: والتي تتمثل في ضغط المناهج والامتحانات والعقوبات والقواعد المدرسية وحفظ الزملاء وازدحام الفصول والواجبات الأخرى. (الرشيدي، 1999) بعد

استعراض الضغوطات السابقة بأنواعها المختلفة، حيث إنها تنعكس بشكل مباشر أو غير مباشر على البيئة التي يعمل بها المدرس ومن ثم، تعطيه دفعة معاكسة إلى الخلف، دون الإبداع، والابتكار نتيجة لمعوقات البيئة الفيزيائية التي تلعب دوراً كبيراً في ذلك، كاحتفاظ الصفوف بالطلبة، وعدم توفر الإضاءة الكافية، وقرب المدرسة من أماكن الضوضاء، وعدم توفر الوسائل التعليمية، أو قد تكون البيئة الاجتماعية المحيطة بالمعلم غير مساعدة فتقف حائلاً أمام تقدمه كأن تكون هناك مشاحنات ومشاجرات بينه وبين عائلته أو بينه وبين أهالي الطلبة، ومن ثم تقصير أدائه الفعال داخل أسوار المدرسة هذا فضلاً عن الضغوطات الإدارية والطلابية التي يتعرضون لها.

العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية

1. الجنس: تعتمد مسألة تعرض الجنسين من الذكور والإناث إلى ضغوط الحياة على الكيفية التي يدرك كل منهما المنبهات البيئية الدالة عليها، ووفقاً لطبيعة التباين في الخصائص الشخصية، ونوع المهنة والحالة الاجتماعية والمعاشية، التي يمكن أن تشكل عينة على كلا الجنسين من الذكور والإناث أو أحدهما.
2. مستوى تعليم الفرد: من المتغيرات التي تؤثر في درجة إحساس الأفراد بالضغوط النفسية مستوى تعليمهم. حيث إن أصحاب المؤهلات العلمية العالية أكثر تعرضاً للإحساس بالضغوط من ذوي المؤهلات العلمية الأقل.
3. عمر الفرد: تبين أن عمر الفرد يؤثر في مدى إحساسه، فالمرهقون أكثر تأثراً بمصادر الضغط النفسي مقارنة بالراشدين، وأقل تقديراً لأحداث الحياة وتصدياً أو تعاملًا مع ضغوطها.
4. الفروق الفردية: لكل فرد سمات فردية تميزه عن الآخرين وتؤثر في نظريته وطريقة استجابته للضغط، كما تؤثر الفروق الفردية في الحاجات والقيم والقدرات في مستوى إدراك الفرد للمواقف المثيرة للضغط.
5. مستوى الطموح: إن طموحات الفرد من العوامل التي لها تأثير في شدة الضغوط النفسية، فكلما زاد مستوى طموح الفرد في إحداث تغيرات اجتماعية في الحياة كان أكثر عرضة للضغط.
6. مفهوم الفرد عن ذاته: يلعب مفهوم الذات دوراً محورياً في نظرة الفرد إلى نفسه وإلى بيئته الخارجية، وكلما زاد وعي الذات وكان الفرد مدركاً لقدراته وإمكاناته من جهة، ولعناصر ومتطلبات البيئة التي يعيش فيها ساعد ذلك في تحسين تعامله مع المواقف الضاغطة ومواجهتها.

ويقسم بعضهم العوامل المسببة للضغط النفسي كما يأتي:

أولاً - مسببات الضغوط الداخلية:

الأعضاء الحيوية: فقد ترجع تلك المسببات إلى طبيعة الجينات الوراثية عند بعض الأفراد ومثل هذه الأمراض تؤدي إلى اختلال التوازن، واستنفاد الطاقة والقوة وتزيد أيضاً من صعوبة العمل على المستوى المرغوب فيه، فعندما نكون مرضى نحاول أجسامنا أن تستعيد توازنها ويحدث المرض بسبب ضرر أو أذى في الجسم، فلا تبقى لها ما يكفي من الطاقة لأداء مهام ملقاة عليها .

ثانياً - مسببات الضغوط الخارجية:

- علاقات زوجية .
- التربية والأطفال.
- حالات الوفاة.
- حالات الطلاق.
- ضغوط الدراسة.
- مشكلات قانونية.

ثالثاً - مسببات خارجية بيئية، وتقسم إلى:

- الضوضاء الشديدة.
- درجة الحرارة.
- الازدحام.
- نقص الإضاءة والإفراط فيها.

رابعاً - مسببات خارجية وظيفية، وتقسم إلى:

- أعباء العمل الأكبر من المعتاد.
- تغيير واجبات وظيفية.
- نقص الدعم من المدير.
- تغير المهنة ونقص التدريب والمعلومات.
- نقص الراتب والخيارات المهنية الأخرى.

الضغط النفسي وعلاقته بالصراع، والإحباط، والاضطراب النفسي

أولاً- الضغط النفسي و الصراع النفسي psychological Conflict

يعتبر الصراع النفسي أحد المفاهيم النفسية والذي يدل على: «الحالة التي يكون فيها الشخص تحت تأثير دافعين أو رغبتين أو أكثر ولا يستطيع أن يشبعها أو يحققها دفعة واحدة بل عليه الاختيار بينها» وقد تحرك الفرد دوافع تدفعه للإقدام Approach نحو موضوع الدافع أو الهدف، أو تدفعه للابتعاد وتجنب Avoidance هذا الموضوع أو الهدف، لذلك يعيش الشخص حالة تجاذب عدة قوى. ومن خصائص الصراع أنه ينطوي على عدة قوى بعضها يدفعه للتقرب من شيء وبعضها يدفعه للابتعاد عنه، وكثيراً ما تكون هذه القوى غير متساوية في شدتها، كما أن هذه القوى تتجاذب الشخصية خلال سعيها للتكيف مع الموقف. وللصراع أنواع:

1. صراع الإقدام -إقدام: يكون الشخص تحت تأثير دافعين يدفعانه للتوجه إلى الهدف موضوع الدافع، ولكنه لا يستطيع أن يحققهما دفعة واحدة وفي وقت واحد بل عليه الاختيار بينهما. مثلاً الطفل الجائع الذي يرغب في تناول الطعام، ويرغب في الوقت نفسه بمتابعة اللعب مع أقرانه، والسيدة في المحل التجاري يعجبها أكثر من نوع من اللباس ولا يستطيع شراءها كلها بل عليها الاختيار بينها.
2. صراع الإقدام -إحجام: وفيه يكون تحت تأثير دافعين/رغبتين الأولى تدفعه نحو الهدف (إقدام) والأخرى تدفعها للابتعاد عنها (إحجام). مثلاً الشخص الذي يرغب في مشاهدة مباراة كرة القدم ولكنه يخاف من رداءة الجو، أو يرغب في دراسة الطب ولكنه يخشى من طول مدة الدراسة وتكاليفها.
3. صراع الإحجام -إحجام: وفيه يكون الفرد تحت تأثير دافعين كليهما يدفعانه لتجنب الهدف أو الموضوع المرتبط به، ولكنه لا يستطيع تجنبهما دفعة واحدة بل عليه الاختيار بتجنب أحدهما فقط. فالأب يطلب من ابنه إما الجلوس بصمت أو يذهب للفراش وهو لا يرغب فيهما، والجندي في المعركة لا يرغب في الهجوم خوفاً على نفسه كما لا يرغب أيضاً أن يتهمه زملاؤه بالجن والخيانة وعليه الاختيار.

هذه الأنواع من الصراع النفسي شعورية وتكون في مستوى وعي الفرد، إلا أن بعض الصراعات النفسية قد تكون لاشعورية، فكثيراً من الخلافات الزوجية والصراعات التي يعيشها الزوجان تكون نتيجة دوافع لاشعورية فالزوج يحمل في لاشعوره النزوع إلى «زوجة أم ترعاه» ونجده في الوقت عينه متأثراً بنزوعه إلى الاستقلال وتأكيد رجولته.

ومن أهم آثار الصراع النفسي: الشعور بالتعب والانطواء، والاستثارة أو النرفزة، وضعف التركيز، كما أن الصراع المزمن *chronic* يعمل على تهيئة الشخص للوقوع في الاضطرابات النفسية وخاصة أمراض القلق كما بين دوغلاوس براون (عبد الله، 2021). وهكذا يمكننا القول بأن الصراع النفسي قد يساعد في خلق الضغط النفسي حين يصبح مزمناً ولا يستطيع الفرد التعامل معه ومواجهته بطريقة تساعد في التكيف السوي.

ثانياً- الضغط النفسي والإحباط *frustration*

يحمل كل فرد عدداً من الدوافع والحاجات والرغبات التي يسعى لتحقيقها وإشباعها، ولكن الظروف البيئية والقدرات قد لا تساعد في تحقيقها أو إشباع بعضها، وحين يفشل الفرد في تحقيق بعض رغباته وحاجاته أو أهدافه فإنه يمر بحالة إحباط. من هنا يعبر الإحباط عن حالة يدرك فيها الفرد وجود عائق يمنعه من بلوغ هدف الدافع أو الرغبة لديه. إن الفرد يمر في حياته بمواقف كثيرة لا يمكنه أن يبلغها وقد يعاني نتيجة ذلك من آثارها نفسياً وعضوياً. فالموقف المحبط يتضمن ثلاثة مكونات:

- الأول: الموقف *Situation* الذي ينطوي على مدى توفر موضوع الدافع أو الهدف وبلوغه. إنه الإجابة عن السؤال التالي: هل تتوفر شروط بلوغ الهدف أو الرغبة؟

- الثاني: الشخص وما لديه من رغبات وأهداف وطموحات يسعى لبلوغها.

- الثالث: العائق الذي يمنعه من بلوغ الهدف، وهل هذا العائق من مصادر داخلية أم خارجية.

فالإحباط هو: «الحالة الانفعالية التي يمر بها الفرد حين يدرك وجود عائق يمنعه من إشباع دافع ما لديه أو هدف يسعى لبلوغه أو توقع مثل هذا العائق في المستقبل، ويرافق ذلك شعور الفرد بالتهديد أو القلق».

لابد من الإشارة إلى أن الموقف الإحباطي قد يكون فردياً أو جماعياً، كما يتأثر بقوة الدافع وشدته وطول مدة الإعاقة، كما يتعلق بثقة الفرد بنفسه، فالإحباط نسبي من فرد لآخر ولدى الفرد نفسه من موقف لآخر، ولابد من التأكيد على أن الموقف الإحباطي خاصة في المرات الأولى يكون دافعاً قوياً للعمل والإنجاز والإبداع. من جهة ثانية فإن تكرار المواقف الإحباطية يؤدي إلى حالة من العجز واليأس أو العجز المكتسب *Learned helplessness* وهي الحالة التي يشعر فيها الفرد بأن لاحيلة له وأنه يقتنع بأنه غير قادر على بلوغ الأهداف مهما بذل من جهد حتى لو كانت إمكانية النجاح متوفرة لديه. عند هذه النقطة قد يتحول الإحباط إلى مصدر ضغط نفسي ويكون سبباً في حدوث الاضطرابات النفسية كالإكتئاب والقلق والوساوس والمخاوف المرضية.

ثالثاً-الضغط النفسي والاضطراب النفسي

تعتبر الضغوط النفسية حالة طبيعية يمر بها كل إنسان خلال مراحل نموه المختلفة، ويتبع الفرد أساليب سلوكية ومهارات التصدي والتعامل معها بما يؤدي إلى التكيف السوي *Normal Adaptation*، وإذا فشل الشخص في أساليب التعامل وأصبح الضغط النفسي شديداً أو مزمناً حينها يؤدي إلى الاضطرابات النفسية والسيكوسوماتية. فالإنسان معرض لضغوط نفسية ك وفاة قريب أو عزيز، ومرض في الأسرة، أو خسارة مادية، أو هجرة، أو فقدان أو طلاق ... ، وحين يتعامل ويتصدى لها بأساليب سلوكية طبيعية تمر وتصبح جزءاً من منظومة خبراته وتتنظم مع مفهوم الذات (اتساق الخبرة مع مفهوم الذات)، أما إذا فشل الفرد في التعامل والتكيف معها وخاصة حين تصبح مزمنة، عندها ستؤدي إلى اضطرابات نفسية متنوعة وتظهر أعراضها في الجوانب العضوية الجسمية والنفسية وفي هذه الحالة لا تتسق هذه الخبرة الضاغطة مع منظومة الذات وتبقى في حالة تفكك *dissociation*.

الضغط النفسي من أصعب المشاعر التي يمر بها الشخص، وتكون السبب في الإصابة بالأمراض، فالضغوط النفسية تعد من أهم الأسباب المؤدية للإصابة بأمراض عضوية، وسنتعرف معاً على أعراض الضغط النفسي.

أوضحت الدراسات أن الضغط النفسي من العوامل التي تزيد من الشعور بالتوتر والقلق، فبعض الأشخاص يعانون منه في العمل أو في الحياة اليومية أو أثناء تربية الأطفال، ولكن مما لا شك فيه أن الضغوط النفسية تعد من أهم الأسباب التي تزيد من إصابتك بالأمراض النفسية والعقلية، كما أنه يعرضك للانهايار النفسي والمعنوي.



أعراض الضغط النفسي

وأشار التقرير إلى أن الضغوط النفسية هي رد فعل الجسم على المواقف الضارة النفسية، كالتعرض للتهديد حيث يحدث تفاعل كيميائي في جسمك يسمح لك بالتصرف بطريقة تمنع الإصابة، ويُعرف رد الفعل هذا باسم «القتال أو الطيران» أو استجابة

للضغوط النفسية، وخلال الاستجابة للضغط النفسي يمر الشخص بالعديد من الأعراض التي يجب التعرف إليها، ومنها:

- زيادة معدل ضربات القلب.

- زيادة معدل التنفس.