

اساليب مواجهة الضغوط النفسية

م.م. سماح حمزة ابراهيم الفتلاوي
جامعة الفرات الأوسط التقنية - المعهد التقني النجف - قسم تقنيات الادلة الجنائية والعادلة
smwhtsmahz@atu.edu.iq

تاريخ الاستلام: ٢٠٢٣/٨/٢، تاريخ القبول: ٢٠٢٣/٨/٢٦، تاريخ النشر: ٢٠٢٥/٣/١

الملخص:

ان الضغوط النفسية التي يتعرض لها الانسان من مثيرات ومصادر متعددة ومتنوعة منها مؤثرات البيئة الخارجية كان يكون بيئة العمل او البيئة الدراسية او المجتمع ككل، وكذلك من مصادر الضغوط النفسية هي البيئة الداخلية والتي تتعلق بتكوين الانسان الفسيولوجي والعصوي والنفسية، لذا فلا بد من معرفة ماهية الضغوط النفسية وكيف يمكن مواجهتها والتصدي لها وكذلك لابد من معرفة مراحل هذه الضغوط والانواع التي تتكون منها بهدف التعرف على الكيفية التي يمكن من خلالها معالجة هذه الضغوط.

الكلمات المفتاحية: الضغوط - النفسية - مواجهة - اساليب - الداخلية - استراتيجيات.

Methods of coping with psychological stress

Assist. Lec. Samah Hamza Ibrahim Al-Fatlawi
Al-Furat Al-Awsat Technical University - Najaf Technical Institute -
Department of Forensic and Forensic Evidence Technologies

Received Date: 2/8/2023, Accepted Date: 26/8/2023, Published Date: 1/3/2025

Abstract:

That psychological stress pressures that a person is exposed to are stimuli and various sources, including the influences of the external environment, whether it be the work environment, the study environment, or society as a whole. Psychological pressures and how they can be confronted and addressed, as well as the stages of these pressures and the types that consist of them must be known in order to identify how these pressures can be dealt with.

key words: - Pressures - Mental - Confrontation - Techniques - internal –strategy.

المقدمة: -

يعد الضغط النفسي من اهم الاشارات الى ردود الافعال التي يتعرض لها الانسان سواء العاطفية منها او الفسيولوجية خلال مواجهته لموقف معين يجبره على عدم التأقلم معه، كالمواقف والمشكلات التي يمر بها الانسان خلال مسيرة الحياة كموت أحد الاحباء او المشاكل الصحية وكذلك الازمات المالية وغير ذلك.

فالضغوط النفسية مصطلح متداول شائع يشير الى العديد من العمليات والدراسات التي تدخل ضمن الحالات العقلية والجسدية.

و نظرا لأهمية هذا الموضوع تم تقسيم البحث الى مقدمة وثلاثة مباحث وخاتمة، جاء المبحث الاول يحمل عنوان الضغوط النفسية انواعها ومراحلها والذي يتضمن التعريف بالضغوط النفسية من الناحيتين اللغوية والاصطلاحية، وكذلك انواع ومراحل الضغوط النفسية ومصادرها، في حين حمل المبحث الثاني عنوان النظريات المفسرة للضغوط النفسية و وسائل قياسها و تضمن مجموعة من النظريات و الاتجاهات المفسرة للضغوط النفسية , و كذلك وسائل قياسها، اما المبحث الثالث فهو بعنوان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وقد تضمن هذا المبحث مفهوم استراتيجيات المواجهة كذلك مميزات استراتيجيات مواجهة الضغوط و شروطها وأهدافها و كذلك العوامل المؤثرة فيها، اما الخاتمة فقد تضمنت اهم نتائج البحث.

مشكلة البحث: -

تكمن المشكلة الاساسية من وراء هذه الدراسة هي ايجاد الحلول للتخلص من النفسية على صحة الانسان النفسية ومحاولة القضاء او التقليل من هذا الاثر قدر الامكان.

الهدف من الدراسة: -

يكمن الهدف من دراسة هذا الموضوع هو التعرف على الضغوط النفسية والتمييز بين انواعها وكذلك بيان أثرها على صحة الفرد النفسية والبيولوجية.

المبحث الاول

الضغوط النفسية انواعها ومراحلها

المطلب الأول: التعريف بالضغوط النفسية: -

اولا: الضغوط النفسية لغة: - يعرف ابن منظور في معجمه الضغوط او الضغطة على انها أي شيء ضغطه يضغته ضغطا: زحمة الى حائط ونحوه ومنه ضغطة القبر وفي الحديث (لتضغطن على باب الجنة أي تزحمن) ويقال: ضغطه إذا عصره وضيق عليه وقهره ومنه حديث الحديبية: لا يتحدث العرب انا اخذنا ضغطة أي عصرا وقهرا واخذت فلانا ضغطة بالضم إذا ضيقت عليه لتكرهه على الشيء^(١).

ثانيا: الضغوط النفسية اصطلاحا: -

لم يتفق الباحثون في علم النفس على تحديد مفهوم شامل وجامع مانع للضغوط النفسية من الناحية الاصطلاحية، لذلك نجد هناك توسع واختلاف في هذا المفهوم حسب اختلاف العلماء والباحثون في هذا المجال وهذا الاختلاف جعلهم ينقسمون الى اتجاهات متنوعة في تحديد التعريف الاصطلاحي للضغوط النفسية وهذه الاتجاهات حسب رأي (شخادية) هي: -

الاتجاه الاول: يعرفها بانها وجود متطلبات او تغيرات تفوق قدرة الانسان على احتمالها. أبرز من يمثل هذا الاتجاه هم ما كبرات و سارافيدو وغيرهم^(٢).

اما الاتجاه الثاني: يعرفها على انها الاستجابات السلوكية والانفعالات الناجمة عن وجود متطلبات تفوق قدرة الفرد على احتمالها.

في حين يعرفها الاتجاه الثالث على انها العلاقة التفاعلية بين الفرد وبين المتطلبات والظروف الخارجية^(٣).

وقد عرف (لازاروس) الضغوط النفسية: هي عبارة عن حالة نفسية معقدة لا يمكن ان تكون فيها قاعدة واحدة للقياس كحالة الانفعالات او الدوافع والتي تتغير حسب الحالة والموقف والظروف الاجتماعية والتغيرات التي تحدث في المجتمع^(٤).

المطلب الثاني: مراحل الضغوط النفسية: -

يعتبر عالم النفس هانز سيللي اول من درس الضغوط النفسية وتحدث عنها وقد وضح ان التعرض المستمر للضغط النفسي ينتج عنه حدوث اضطراب في انحاء الجسم المختلفة مما يؤدي الى ظهور العديد من الاعراض والتي أطلق عليها زملة اعراض التكيف، ولذا فقد قدم هانز سيللي نموذج مكون من ثلاث مراحل لرد فعل الفرد تجاه الضغوط النفسية وهذه المراحل هي: -

١- **مرحلة التحذير او الانذار:** - و تسمى هذه المرحلة بمرحلة استجابة الانذار وفيها يستدعي الجسم كل القوى الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له ويحدث نتيجة للتعرض المفاجئ للمنبهات التي لم يكن متهيئا لها وهي عبارة عن مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية ترتفع نسبة السكر في الدم ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني فيكون بالتالي الجسم في حالة استنفار وتأهب من اجل التكيف مع مصدر الضغط النفسي الذي يهدده^(٥).

٢- **مرحلة المقاومة:** - في هذا المرحلة تعمل العضوية على مقاومة التهديد و ينتقل الجسم الى مرحلة المقاومة كلما زاد الضغط وفيها يشعر الفرد بالتوتر والقلق و ينجم عن ذلك مقاومته للضغط و احيانا يترتب على ذلك وقوع حوادث وضغط القرارات المتخذة و كذلك التعرض للأمراض المرتبطة بالضغط النفسي في الظهور على اشكال متعددة مثلا في شكل قرحة في المعدة او ارتفاع ضغط الدم و الصداع وغير ذلك من الامراض^(٦).

٣- **مرحلة الانهالك:** - وتسمى بمرحلة الاعياء وتتلخص هذه المرحلة ان الفرد في حال استمرار تعرضه لعدد من الضغوط النفسية لفترة اطول فانه سوف يصل الى نقطة يعجز عن المقاومة

ويدخل في مرحلة الانهالك فيصبح عاجزا عن التكيف بشكل كامل وهنا تنهار الدفعات الهرمونية وتقل المقاومة في الجسم وتعرض الكثير من

الاجهزة للإصابة وأحيانا يتعرض الفرد للموت، اما اذا كان الفرد يمتلك بقدر قوية للاستجابة للتكيفات فأنها سوف تساعد على حماية نفسه كلما تعرض الى تغيرات ومواقف ضاغطة^(٧).

المطلب الثالث: انواع الضغوط النفسية ومصادرها: -

أولاً: انواع الضغوط النفسية: -

من أشهر علماء النفس الذين صنفوا الضغوط النفسية هو سيللي فقد ارجع الضغوط النفسية للفرد الى أربع انواع: -

١- **الضغوط الايجابية:** - وهذا النوع هو الذي يدفع الانسان للإيجاز ويدمي الثقة بالنفس الى سرعة ويدفع الفرد الى سرعة انجاز الاعمال ويكونوا الافراد في هذه الحالة مثارين عقليا وجسديا.

٢- **الضغوط السلبية:** - والمقصود بها الضغوط التي تحتوي على احداث سلبية مهددة ومؤذية للفرد.

٣- **الضغوط المرتفعة:** - ويقصد بها الضغوط الناتجة عن تراكم الاحداث المسببة للضغط والتي مرت بالفرد وفشل في التوافق معها.

٤- **الضغوط المنخفضة:** - والمقصود بها حالة الملل والضجر التي يشعر بها الفرد و انعدام الاثارة والتحدي فالفرد في هذه الحالة لا يمارس أي أنشطة او اعمال و هنا يشعر الفرد بتدني الشعور بتحقيق الذات ما يؤدي الى حالة من الضغط^(٨).

ونجد كذلك مور ايضا قام بتصنيف الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد الى ثلاثة انواع هي: -

١- **الضغوط الناجمة من التوترات الاعتيادية:** - هذا النوع من الضغوط يواجهها الفرد في حياتنا اليومية وهذه الضغوط ناتجة عن عدم قدرته على اشباع حاجاته او اخفاقه في اشباع متطلباته وجل المشكلات التي يواجهها في حياته اليومية.

٢- **التغيرات النمائية:** - وهذه الضغوط ناجمة عن المتغيرات النمائية تتطلب تغييرا مؤقتا في العادات وفي اسلوب الحياة.

٣- **ضغوط الازمات الحياتية:** - تنجم هذه الضغوط من الاصابة بالأمراض الشديدة التي لا يستطيع الفرد مقاومتها او ضغوط الموت كفقدان شخص عزيز ومن المحتمل ان تستمر هذه الضغوط لفترات طويلة^(٩).

و ايضا صنف الضغوط النفسية حسب الديمومة الى ضغوط مؤقتة ودائمة:-

١- **الضغوط المؤقتة:** - تتساوى هذه الضغوط تحيط بالفرد فترة وجيزة ثم تختفي او تنقشع وامثلة هذه الضغوط كثيرة مثل الضغوط الناتجة من الامتحانات او موقف صعب مفاجئ او زواج حديث وغيرها الكثير من الظروف المؤقتة التي لا يدوم أثرها فترة طويلة وتكون هذه الظروف متساوية في معظمها الا اذا كان الموقف الصاغط اشد صعوبة واكبر من قدرة الفرد على التحمل مثلما يحدث في المواقف الشديدة الصاغطة التي تؤدي الى الصدمة العصبية.

٢- **الضغوط المزمنة او الدائمة:** - هذا النوع من الضغوط يستمر لفترة طويلة مثل اصابة الفرد بالالام المزمنة او وجود الفرد في اجواء اجتماعية او اقتصادية غير ملائمة وكثير ما تكون الضغوط الدائمة بمنزلة ضغوط سلبية من حيث تأثيرها على الفرد بسبب تركيز الفرد كل طاقته لمواجهة تلك الضغوط وقد يدفع ثمنها في هيئة امراض نفسية وغير ذلك من مجالات الاختلال الوظيفي مما يؤدي الى اختلال الصحة النفسية وهذا المجال السلبي لهذه الضغوط^(١٠).

ثانيا: مصادر الضغوط النفسية: -

تعتبر الضغوط النفسية ذات اثر كبير في حياة الانسان بشكل عام والفرد بالمعنى الخاص لذا نجد ان مصادر هذه الضغوط النفسية متعددة وكثيرة ويمكن تصنيفها الى مصادر داخلية وخارجية: -

أولاً: المصادر الداخلية للضغوط النفسية: - تتمثل هذه الضغوط في شخصية الفرد او مضمونه الذاتي او تكوينه النفسي مثل نمط الشخصية او العادات والقيم الاجتماعية او الطموح المبالغ فيه وكذلك الدوافع والاتجاهات ومن الممكن القول انها قد ترجع الى طريقة الفرد في ادراكه للظروف المحيطة به فالشخصية تشكل الإطار المرجعي الذي يؤثر في سلوك الفرد كونها تشمل سمات وراثية ومكتسبة، وتشمل المصادر الداخلية لهذا النوع من الضغوط الضغوط الانفعالية والنفسية مثل القلق والاكتئاب وغير ذلك^(١١).

ثانيا: المصادر الخارجية للضغوط النفسية: - وتنقسم الى عدة انواع: -

١- **ضغوط البيئة الطبيعية:** - ان مصطلح البيئة في القاموس الشامل يقصد به الاشياء المحيطة التي تتم لها الاستجابة و هي البيئة الكلية للفرد والتي تشمل كل العوامل الطبيعية والمصادر الخارجية التي يعيشها الانسان او المجتمع بشكل عام معايشة حقيقية او يستشعرون وجودها دون معايشة وهي الظروف او الحوادث الخارجية للكائن العضوي سواء اكانت فيزيقية او اجتماعية او ثقافية^(١٢).

اما البيئة الطبيعية: - فهي الطبيعة المادية المحيطة بالفرد في محل عمله كالإضاءة و التهوية و الحرارة والرطوبة و الضوضاء و مكان العمل غير المريح وهذه في دورها تؤدي الى الإنهاك الجسدي والضغط النفسي، و هناك ضغوط اخرى في البيئة الطبيعية الموجودة كضغوط الغلاف الجوي ودرجة الحرارة والبرودة و التضاريس و الكوارث الطبيعية و الكونية، وكذلك الضغط

السكاني في القرى والاحياء الشعبية وازدحام السكان وقلة الخدمات وضغوط ضيق السكان وقلة عدد الغرف في المنزل وضعف الاضاءة^(٣١).

٢- ضغوط البيئة الاجتماعية: - ان البيئة الاجتماعية مليئة بالكثير من انماط التشكيلات و القوالب والنماذج الاجتماعية والثقافات الاسرية التي تشعر الفرد بالعبء وعدم الرضا^(١٤). ومن الممكن ان تتمثل الضغوط الاجتماعية في حالة عدم تكيف العائلة مع الضغوطات فذلك يكون معاناة للبعض للخروج عن التقاليد والاعراف الاجتماعية وهذا الخروج يعتبر مصدر خطر وتهديد للفرد وتصبح المعايير الاجتماعية حينها ضغوطا اجتماعية وكذلك الخلاف والطلاق كلها تؤدي الى اختلال تكوين الاسرة وتوافقها وتكون مصدر رئيسيا من مصادر الضغوط النفسية^(١٥).

و ينشأ الضغط النفسي من سبب او مصدر اجتماعي ناتج عن علاقة اجتماعية يعطيها الشخص دلالة معينة كفقدان شخص عزيز احد الابوين مثلا، اضافة الى تعارض رغبات الفرد مع العادات والتقاليد والضوابط الاجتماعية المفروضة عليه وكذلك العلاقة بين اقاربه من البشر تتبر من الامور المنتجة للضغط النفسي^(١٦).

٣- الضغوط الاقتصادية: - يمثل هذا النوع من الضغوط تهديدا كبيرا على الفرد و يعتبر الفقر والبطالة وانخفاض الانتاج والتفاوت الطبقي اهم التهديدات التي تواجه الفرد , ومن الممكن اعتبار هذه الضغوط على انها ضغوط مالية تشتت جهد الانسان وتركيزه وتفكيره وطاقته مما ينعكس سلبا على ذاته ونفسه وتتضمن الضغوط الاقتصادية عدم عدالة توزيع الناتج القومي والتفاوت الطبقي حيث يكون معنى الضغط هنا التباين بين المتطلبات التي ينبغي ان يؤديها الفرد وقدرته لها كما انها الشعور بالوطأ والعبء وعدم الرضا الناتج من عدم التوافق مع الاوضاع الاقتصادية^(١٧).

٣- الضغوط السياسية: - تنشأ هذا النوع من الضغوط من ظروف متنوعة منها عدم الرضا عن الحكم بسبب الصراعات السياسية والصراعات الحربية فالضغط هنا عدم الرضا والشعور بالنقص الناتج عن عدم القدرة على التكيف مع الاوضاع السياسية القائمة وتنشأ الضغوط السياسية عن انظمة الحكم الاستبدادية, ولهذه الضغوط اثر على حياة العديد من الافراد ليس المهتمين بها فقط فالجو السياسي العام والتيارات السياسية السائدة والعقوبات المفروضة على بعض الدول مثال ذلك الحروب, وتؤثر العلاقات مع بعض الدول وكذلك المساعدات المقدمة من بعض الدول وكل هذه العوامل تزيد من حجم الضغوط النفسية^(١٨).

المبحث الثاني

النظريات المفسرة للضغوط النفسية ووسائل قياسها

المطلب الاول : النظريات المفسرة للضغوط النفسية

تنوعت الدراسات واختلفت بشأن تفسير الضغوط النفسية ودراسها ويرجع هذا الاختلاف الى تنوع الثقافات وتطورها وكذلك تطور البيئة التي يعيش فيها الانسان , وكذلك الاختلاف الحاصل في الاتجاهات والاطر التي اهتمت بدراسة هذه النظريات سواء من النواحي الفسيولوجية او النفسية او الاجتماعية وكذلك اختلف من حيث المسلمات والاهداف^(١٩).

لقد انقسم العلماء في تفسير الضغوط النفسية الى ثلاثة اتجاهات وهي :-

الاتجاه الاول :- الذي ينظر للضغط النفسي على انه استجابة لاجداث تأتي من البيئة ولذلك فهو يمثل ردود الفعل الصادرة عن الفرد تجاه حدث معين و بالتالي فالضغط النفسي يعد استجابة للحدث البيئي و يرجع هذا الاتجاه الى

الاسس التي وضعها كانون بخصوص الاستجابات الفسيولوجية التي تصدر عن الجسم عند تعرضه للمثيرات المختلفة في البيئة المحيطة بالفرد^(٢٠).

ومن ابرز ممثلي هذا الاتجاه (هانز سيللي) من خلال ما اسماه بـ (زملة اعراض التوافق العام) و هذه بشكل جوهري ميكانيزم دفاعي لدى جسم الفرد لمواجهة المثيرات التي تهدد الاتزان أي انهم ينظرون للضغوط النفسية على انها متغيرا تابعا^(٢١).

الاتجاه الثاني:- يعتبر اصحاب هذا الاتجاه الضغط عبارة عن مثير فالضغوط النفسية ينظر اليها الفرد على انها تهديدا ولذلك فهم ينظرون للضغوط على انها قد تكون نتيجة لمثيرات داخلية ذاتية المنشأ أو حافية متعلقة بالبيئة الحيطه بالفرد^(٢٢).

و من ابرز ممثلي هذا الاتجاه (هولمز وراهي) , وتركز هذه النظريات على أحداث الحياة والمثيرات البيئية الضاغطة، مثل الضوء والازدحام والزواج السيء والفقر والمنغصات اليومية والكوارث الطبيعية^(٢٣).

الاتجاه الثالث: ويسمى هذا الاتجاه بالتفاعلي والذي يعني تفاعل الفرد مع البيئة التي يعيش فيها حيث يعتبر العلماء الضغط النفسي نتاج تفاعل أو علاقة خاصة بين الشخص والبيئة، فيحدث الضغط النفسي عندما تتجاوز المطالب البيئية مصادر الفرد وإمكاناته للمواجهة، ويؤكد أصحاب هذا الاتجاه على الدور الذي تلعبه المتغيرات الوسطية مثل خصائص الشخصية و المتغيرات المعرفية بين الحدث الضاغط والاستجابة له^(٢٤).

وابرز من يمثل هذا الاتجاه لازاروس و فلكمان و كوكس ماكاي واندلر وباركر, ويرى بعض العلماء ان الضغط النفسي يتمثل في التاكيد على علاقة الفرد بالبيئة^(٢٥).

و تبعا لهذا التنوع في الاتجاهات و النظريات المفسرة للضغوط النفسية، لابد من عرض بعض النظريات المفسرة للضغط النفسي ليشمل الاتجاهات النظرية الثلاثة وهي :-

١- نظرية زملة أعراض المواجهة أو الهروب : Fight or Flight Syndrome

مؤسس هذه النظرية هو العالم الفسيولوجي والتر كانون, Canon Walter وتعد هذه النظرية من أوائل النظريات التي اعتمدت الجوانب البيولوجية في تفسير ودراسة الضغط النفسي، ويعتبر أول الذين استخدموا مفهوم الضغط النفسي والذي يقصد به (رد الفعل في حالة الطوارئ)، وقد حاول أن يفسر الاستجابات الفسيولوجية للضغوط , وأكد في دراسته على كيفية استجابة كل من الإنسان والحيوان لتهديد خارجي ، ووجد أن هناك عددا من الأنشطة المتتابة التي تستثير الغدد والأعصاب لتهيئ الجسم لمواجهة الخطر أو الهروب منه، واطلق عليها أعراض المهاجمة أو الهروب (٢٦).

و يمكن القول ان واضع هذه النظرية(كانون) قد ركز على الاسس النظرية للضغوط النفسية على انها اسس فسيولوجية أي ان الضغط النفسي يحدث عندما يتعرض الفرد لحوادث تهدد استقراره وتوازنه و هذه الحوادث تثير اجهزة الجسم مثل افراز الهرمونات التي تؤثر بدورها على ردود الافعال المختلفة و التي بدورها تهيئ الجسم لمواجهة الاحداث المثيرة و المهددة والهروب منها, أي ان هذه النظرية ركزت على ردود الافعال الناتجة عند التعرض لاحداث البيئة المختلفة.

٢ - نظرية أعراض التكيف العام: General Adaptation Syndrome (GAS)

يعتبر العالم الفسيولوجي الكندي "هانز سيللي , Hans Selye " من أوائل الأطباء الذين بحثوا في الضغط النفسي، وأعطاه أرضية علمية وفيه، ويعتبر رائد المدرسة التي قدمت مفهوم الضغط إلى الحياة العلمية، ويعتبره الكثيرون الأب الروحي لهذا الموضوع وتنطلق هذه النظرية من أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجابة للبيئة الضاغطة، ويرى أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط النفسي عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة، ويرى أن كثيرا من العوامل البيئية تؤثر على حالة توازن الجسم؛ مما يثير ردود فعل فسيولوجية و بيولوجية لاستعادة التوازن و يطلق على هذه العوامل مصطلح المثبرات الضاغطة فالجسم يستجيب للضغط بجهاز منظم من التغيرات الجسمية والكيميائية التي تعد الفرد للمواجهة (٢٧).

و هناك مجموعة من المراحل حدد سيللي وظيفتها في التصدي للضغط وفقا للاستجابة للضغط النفسي و التي تتكون من مجموعة ردود الفعل التي يسميها بأعراض التكيف العام، وهذه المراحل هي :-

أ- مرحلة الفرع او الانذار:- وفي هذه المرحلة تظهر على الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضغط ونتيجة هذه التغيرات فإن مقاومة الجسم تقل، وإذا كان الضغط شديدا فيمكن أن يؤدي ذلك إلى الوفاة^(٢٨).

وتتمثل هذه المرحلة برد الفعل الأولي للموقف الضاغط عندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه عن طريق الحواس التي تنتقل منها إشارات عصبية إلى الدماغ وبالتحديد الغدة النخامية وهذا بدوره يرسل رسائل عصبية وكيميائية للأجهزة المعنية في الجسم حيث يفرز هرمون الأدرنالين، وتشد العضلات ليصبح الجسم متهيئ لعملية المواجهة، وتعرف هذه التغيرات بالاستثارة العامة^(٢٩).

ب - مرحلة المقاومة:- وتحدث هذه المقاومة عندما يكون التعرض للضغط متلائم مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى، وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف^(٣٠)، ومنها يحاول الانسان أن يقاوم ويواجه التهديد، وبذلك تنتقل مقاومة الجسم عامة إلى أعضاء حيوية معينة تكون قادرة على مقاومة مصدر التهديد^(٣١).

ج - مرحلة الاجهاد (الانهك):- وفي المرحلة التي تأتي بعد مرحلة المقاومة ويكون الجسم قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة قد عنها أمراض التكيف^(٣٢).

٣- نظرية التقدير (التقييم) المعرفي: Cognitive Appraisal

ترجع هذه النظرية لازاروس وزملائه وقد شأت هذه النظرية بسبب الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، حيث أكدوا على دور الإدراك والتقييم المعرفي في الاستجابة للضغوط والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابط بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط، وبذلك يستطيع تفسير الموقف، ويعتمد تقييمه للموقف على عدة عوامل منها العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه^(٣٣).

المطلب الثاني: وسائل قياس الضغوط النفسية

لقد تعدد الوسائل والادوات المستخدمة لقياس الضغوط النفسية بشكل عام ولكن هناك البعض الاخر يعمل على قياس مصادر محددة من الضغوط كالضغوط الاسرية و التعليمية و المهنية وقد صنفها علماء النفس على ثلاثة أنواع أساسية من مقاييس الضغط النفسي هي:-

١ - مقاييس التقرير الذاتي:- يتلخص هذا النوع من المقاييس بعرض مواقف او حوادث حياتية عدة أمام المفحوص ويطلب منه تحديد شدة الضغط في ضوء مقياس متدرج أمام كل المواقف وفقا لما هو مطلوب قياسه، وهذا الأسلوب بسيط للحصول على العديد من الاستجابات^(٣٤).

وتنقسم مقاييس التقرير الذاتي للضغط إلى ثلاثة أنواع هي :-

- ١- مقاييس تقيس مثيرات الضغوط.
- ٢- مقاييس تقيس استجابات الضغوط.
- ٣- مقاييس تقيس التفاعل بين الفرد والبيئة^(٣٥).

٢- **المقاييس النفسية الفسيولوجية (الكيميائية):** - ويعمل هذا النوع من المقاييس الى تقديم تقييم لوظائف الاجهزة البيولوجية في الجسم في تقسم التغيرات التي تحدث في الاستجابات نتيجة لاثارة او موقف ضاغط , مثل قياس الموجات الكهربائية للمخ و نبض القلب و ضغط الدم و نشاط الغدد الدرقية و كيمياء الدم و ترتبط بالاثارة الانفعالية و اليقظة و تركيز الانتباه و يختلف الافراد في النمط المميز لهذه الانشطة الفسيولوجية^(٣٦).

٣- **مقاييس الاداء:** - هذه المقاييس تعمل على قدرة الفرد في اداء المهنة التي يقوم بها كقياس مهارات حل المشكلة و في الوقت الحاضر فهو يفضل استخدام كل من المقاييس البيوكيميائية و السلوكية معا جنبا الى جنب في الدراسات المهنية للضغط و تبرز الحاجة للمقاييس التشخيصية المتعددة في الاعتقاد ان الضعف و القصور في احداى الطرق سوف يعوض عن طريق القوى الموزونة للطريقة الاخرى^(٣٧).

ترى الباحثة ان افضل انواع المقاييس هو النوع الاول المقياس الذاتي كونه يرتبط بحياة الانسان اليومية و المثيرات و الضغوط التي يتعرض لها الانسان و يكون هذا النوع هو الافضل للحصول على استجابات للمواقف و الضغوط.

المبحث الثالث

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

المطلب الاول: مفهوم استراتيجيات المواجهة: -

أولاً: مفهوم المواجهة: - لقد اهتم علماء النفس بمفهوم المواجهة واستراتيجيتها اهتماما كبيرا و لهذا السبب نجد تعدد في المفاهيم بحسب تعدد وجهات النظر نجد على سبيل المثال ... ستون وديل يعرف المواجهة على انها مصطلح يتضمن كل الجهود السلوكية و المعرفية التي يستخدمها الافراد شعوريا لتحقيق او خفض تأثيرات الموقف الضاغط^(٣٨). واما استراتيجيات المواجهة يمكن تعريفها على انها عمليات التفكير التي تستخدم لمواجهة موقف ضاغط و غير سار او تعديل استجابات الفرد لمثل هذا الموقف^(٣٩).

ثانيا: استراتيجيات مواجهة الضغوط:- تعتبر هذه الاستراتيجيات من الاستراتيجيات متعددة الابعاد و الاكثر استجابة للضغط و تؤدي في نهاية المطاف الى التغيير من الوضعية المهددة حقيقة سواء بانتهاج الاساليب المتمركزة حول المشكلة او حول الانفعال , وهناك العديد من الاستراتيجيات المركزة على الانفعال و على المشكلة:-

١- استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال:- ان الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم انفعالاته وخفض المشقة والضيق الانفعالي او الموقف الضاغط للفرد عوضا عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة فالمواجهة في هذه الحالة تعتمد على الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم انفعاله عن طريق ضبط او تعديل الاهمية العاطفية للاحداث الضاغطة أي التنظيم الانفعالي المركز على التعامل مع الخوف والغضب او الشعور بالذنب , وايضا تتضمن المواجهة التي تركز على الانفعال مواجهة سلوكية او انفعالية التي تولدها الوضعية عدة اشكال وتؤثر مختلف نشاطات هذه المواجهة على الانفعال بطرق مختلفة واول نشاط ممكن ان يتمثل في تغيير درجة الانتباه كالتجنب او الهروب او تمنى زوال مصدر الضيق محدثة و الانزعاج فهذه الامور تعمل على تغيير اتجاه الانتباه من مصدر الضيق محدثة بذلك راحة مؤقتة , واما الطريقة الاخرى التي من خلالها تؤثر المواجهة على الحالة الانفعالية هي توظيف نشاط معرفي الذي يغير و يبدل المعنى الذاتي للتجربة مثل اعادة تقييم الوضعية و تضخيم الجوانب الايجابية للحدث او اعادة التقييم الايجابي الذي يتضمن تحويل التهديد الى تحدي و يظهر ان مثل هذه النشاطات فعالة لتقليل المستوى الانفعالي شرط الا يتعدى الضغط عتبة معينة, و تأخذ استراتيجيات المواجهة اشكال متعددة وهي مجموعة اساليب موجهة نحو تقليل الضيق الانفعالي مثل : التجنب , التهرب , اتهام الذات , اعادة التقييم الايجابي, سوف نتحدث عنها فيما يلي:-

أ - استراتيجية التهرب والتجنب:- تمثل هذه الاستراتيجية للتفكير الخيالي و المجهودات السلوكية للتهرب من المشكل او تجنبه و تتضمن هذه الاساليب استراتيجيات تحسب الوضعية الضاغطة فالفرد يتخيل نفسه افضل او في مكان اخر و يتمنى امكانية تغيير ما يحدث و يرجو ان تنتهي المواجهة الضاغطة سريعا كما تتضمن هذه الاستراتيجية من خلال النوم والاكل , الكحول والادوية والمخدرات , فالتهرب و التجنب يسمح للفرد بالخروج من التفاعل مع الحدث الضاغط دون تغييره^(٤٠).

ب - اتهام الذات:- في هذه الحالة يبقى الفرد سلبيًا وجامدا امام التأثير في الموقف الضاغط و يتهم نفسه بانها سبب المشكل الذي يعاني منه.

ج - استراتيجية اعادة التقييم الايجابي:- تتمثل هذه الاستراتيجية الى المجهودات المعرفية لتغيير المعنى الذاتي للتجربة من خلال اعادة تقييم الوضعية والاهتمام بالجوانب الايجابية للحدث و وضع معنى ايجابي^(٤١).

٢- استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة:- تشير هذه الاستراتيجيات الى تغيير الظروف الضاغطة الناتجة عن التفاعل بين الفرد والبيئة فهي تشير الى تلك الجهود التي يبذلها الفرد في اثناء محاولته في التعامل الفعال مع عوامل الضغط النفسي او مع الموقف الضاغط مباشرة وفيها يتم استبعاد الضغوط والتعامل مع اثار المشكلة فهي محاولة للسيطرة بشكل مباشر على الموقف الضاغط عن طريق استعمال الفرد مصادره الذاتية في حل المشكلة ومواجهتها مباشرة وكذلك اتخاذ الاجراءات التي تخفف من تأثير الاحداث الضاغطة بما يتناسب مع صحة الفرد النفسية او السلوكية أي تعديل العلاقة المضطربة بين الفرد والمحيط, وتشمل مجهودات المواجهة المنشطة للتعامل مع المشكلة على مجموعة من الاساليب و هي :-

أ - استراتيجيات البحث عن حل المشكلات:- هذه الاستراتيجيات تشير الى مجهودات مدروسة تركز على المشكلة بهدف تغيير الوضعية وكذلك يصاحبها تناول تحليلي لحل المشكلة وتتعلق هذه الاستراتيجيات باستراتيجيات البحث عن حلول فالفرد يضاعف الجهود الضرورية حيث يضع مخططات عمل و تصرف لأيجاد الحلول و يتقبل الحل الافضل وفقا لما يريده مع مواجهة اكبر و اكتشاف ما هو مهم في الحياة و يمكن القول ان حل المشكلات هو عملية يحاول فيها الشخص ان يخرج من مأزق او موقف ضاغط و هو نوع من السلوك المحكوم بقواعد سيتحضر فيها الاشخاص معرفتهم السابقة.

ب - استراتيجيات البحث عن الدعم الاجتماعي:- تشير هذه الاستراتيجيات الى مشاعر الجابية منها احساس الفرد بالقيمة و التقدير والاحساس بالاحترام و العناية من خلال السند العاطفي او المادي او المعنوي الذي يستده الفرد من الآخرين من خلال بيئته الاجتماعية و الثقافية. ويرى الباحثين ان الدعم الاجتماعي هو شكل مناشكال المواجهة الهادفة الى تنظيم الاستجابات العاطفية بلهو الجهد الذي يقوم به الناس للتحقق من الوضع الضاغط واثره, و يشير العديد من علماء النفس ومنهم لازاروس و فولكمان الى ان كل من استراتيجية المواجهة تتركز على المشكلة و استراتيجية المواجهة التي تركز على الانفعال تستخدمان غالبا في معظم المواقف الضاغطة وانهما قد يسهلان او يعوقان بعضهما البعض وان استراتيجية المواجهة التي تركز على المشكلة تكون متشابهة لاستراتيجية الانفعال^(٤٢).

٣- التفاعل بين النوعين من استراتيجيات:- تؤكد العديد من الدراسات ان كل من استراتيجيات المواجهة المركزة على حل المشكلات والمركزة على الانفعال غالبا ما تحدثان بصفة متزامنة و متتابعة ومن اجل ابراز العلاقة التفاعلية بين وظائف هذين النوعين من الاستراتيجيات , لقد قام كل من لازاروس وفولكمان بدراسة على مئة شخص يهدفان منها الى الكشف عنمدى استعمال النوعين بشكل مزدوج و بعد تحليل النتائج تبين ان ١٨٪ منهم يلجئون الى استعمال نوع واحد فقط من نوعي الاستراتيجيات في مواجهتهم للضغط و هذا يدل على وجود تزامن في عمل استراتيجيات المواجهة معا حيث يوجد تفاعل بين الاستراتيجية المتمركزة على المشكلة و تلك

المتحركة على الانفعال اذ ان الانفعال المرتفع و عدم التحكم فيه يؤثر على النشاط المعرفي
للاساليب المتمركزة حول المشكلة , ويمكن القول ان النمطين يتبادلان التأثير في جميع انواع
الضغوطات التي يواجهها الفرد فكلاهما بامكانه تسهيل او اعاقه عمل الاخر ولكل نمط محاسنه
ومساوئه حسب طبيعة الضغوطات^(٤٣).

المطلب الثاني: مميزات استراتيجيات مواجهة الضغوط وشروطها واهدافها والعوامل المؤثرة فيها.

أولاً: مميزات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :-

تتميز المواجهة بعدة مميزات , وهذه المميزات كالتالي:-

- ١- المواجهة عملية معقدة , اذا يستعمل الافراد اغلب استراتيجيات المواجهة الاساسية اتجاه
الوضيعات الضاغطة.
- ٢- المواجهة المرتبطة بتقدير وتقييم كل ما يمكن القيام به لتغيير الموقف اذ بين التقييم ان هناك
شيء ممكن القيام به هنا للسيطرة على الموقف فتركز المواجهة على المشكل اما اذا اسفر التقييم
انه ليس هناك شيء يمكن القيام به فهنا تركز المواجهة على الانفعال.
- ٣- اذا كان الموقف الضاغط من نوع ثابت كالصحة او العائلة يظهر ان للرجال و النساء اساليب
المواجهة تتشابه كثير ا.
- ٤- تتغير استراتيجيات المواجهة من المرحلة الاولى من الموقف الضاغط الى مرحلة اخرى
لاحقة.
- ٥- تعتبر سلوكيات المواجهة وسيط قوي للنتائج الانفعالية فبعض الاستراتيجيات ترتبط بنتائج
ايجابية في حين ترتبط اخرى بنتائج سلبية.
- ٦- تكمن فائدة أي نوع من اساليب المواجهة في ارتباطه بنوع من الموقف الضاغط ونمط
الشخصية المعرضة للضغط , الصحة الجسدية و الوظيفية الاجتماعية و الوجود الذاتي^(٤٤).

ثانياً: شروط استراتيجيات المواجهة:-

**هناك مجموعة من الشروط اللازم توفرها حتى تتسنى المواجهة الفعالة للضغوط و الازمات
المختلفة والتكيف معها , و تتمثل اهم هذه الشروط فيما يأتي:-**

- ١- استكشاف الواقع و مشكلاته و البحث عن المعلومات الكافية.
- ٢- التعبير عن حرية المشاعر الموجبة والسالبة لما في ذلك من تنفيس عن الضغوط.
- ٣- القدرة على تحمل الاحباط.
- ٤- طلب العون من الاقربين والثقة بالنفس.

- ٥- تجزئة المشكلة الى وحدات يمكن تداولها ومعالجتها في وقت معين.
- ٦- ضبط الانفعالات و التحكم في المشاعر.
- ٧- التغلب على التعب ومقاومة الميل الى الاضطراب.
- ٨- ابداء المرونة وتقبل التغيير وكذلك روح التفاؤل و الأمل فيما يبذل من جهود لحل الازمة^(٤٥).

ثالثا: اهداف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:-

هناك من ينظر الى المواجهة على انها عملية توافق نفسي و يتحدد ما اذا كان التوافق سليما او غير سليم تبعا لمدى نجاح الاساليب التي يتبعها الفرد للوصول الى حالة التوازن النسبي مع بيئته و نجاح عملية المواجهة تؤدي الى حالة التوافق النفسي التي تعتبر قلب الصحة النفسية.

و يرى لازاروس ان اساليب المواجهة تسعى الى تحقيق هدفين اساسيين هما:-

١- تنظيم الانفعالات من خلال المواجهة المركز على الانفعال و هي ذات منحى تحالي او تلطفي لانها تتضمن جهودا لضبط او للسيطرة على الانفعالات المترتبة على المشكلة مثل الغضب و القلق و الاكتئاب و تقليل اثارها النفسية والفسولوجية بدون تغيير العلاقة مع البيئة ويميز لازاروس بين مجموعتين من الاساليب التي تحقق هذا الهدف.

أ- اساليب مواجهة الاعراض الفسيولوجية:- و تتمثل في لجوء الافراد الى بعض المهدئات والمسكنات و اساليب الاسترخاء.

ب - اساليب نفسية داخلية: مثل الحيل الدفاعية العقلية.

٢- السيطرة على المشكلة التي تسبب الحزن و يتم ذلك عن طريق السلوك الواقعي المباشر لضبط العلاقة بين الشخص والبيئة و ذلك عن طريق حل المشكلة واتخاذ القرارات وهي ذات منحى و سيلي او منحى حل المشكلات كونها تهدف الى تغير العلاقة بين الفرد و بيئته^(٤٦).

رابعا: العوامل المؤثرة في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:-

يرى العديد من علماء النفس ان الافراد مختلفين في استخدام استراتيجيات المواجهة و كذلك يختلفون في الاستجابة الاحداث الضاغطة و كذلك هناك العديد من العوامل التي تؤثر في استراتيجيات المواجهة و التي تتضمن عوامل تتعلق بخصائص شخصية الفرد مثل نمط الشخصية و مركز التحكم و فعالية الذات و الصلابة النفسية و كذلك هناك

عوامل اخرى موقفية و نوعية تتعلق بالموقف ذاته و تتمثل في تحديد استراتيجيات المواجهة و تتمثل هذه العوامل الموقفية في طبيعة الحدث الضاغط و نوعه من حيث هو مزمن او حاد او من حيث حادثته , اضافة الى ذلك ان التغيرات الديموغرافية مثل النوع والعمر والمستوى الاقتصادي والاجتماعي تؤثر في الاخرى في تحديد نوع استراتيجية المواجهة^(٤٧).

و فيما يأتي سوف نتحدث عن المتغيرات الشخصية والمتغيرات الموقفية والديموغرافية التي لها دور فعال في تحديد و اختيار استراتيجية المواجهة التي يستخدمها الفرد ازاء المواقف الضاغطة:-

١- المتغيرات الشخصية:-

أ- مركز التحكم:- ان هذا المفهوم يشير الى كيفية ادراك الفرد لمواجهات الاحداث في حياته او ادراكه لعوامل الضبط والسيطرة في بيئته , فالافراد الذين لديهم مركز تحكم داخلي يربطون انجازاتهم واخفاقاتهم الى جهودهم الشخصية و يعتقدون ان لديهم القدرة على التحكم في الاحداث ,بينما الافراد ذوي مركز تحكم خارجي يربطون انجازاتهم و اخفاقاتهم بالحظ والصدفة وقوة الآخرين ولديهم مستوى مرتفع من الاكتئاب ومستوى منخفض من الرضا والحياء.

ب - تقدير الذات:- ان تقدير الذات يؤثر على الصحة النفسية للفرد و كذلك على مستوى الانجاز والتوافق مع مطالب البيئة والعلاقة مع الآخرين و التوافق النفسي , و كلما ارتفع تقدير الذات عند الفرد انخفض الاكتئاب والقلق و الشعور بالضغط , اما ذوي تقدير الذات المنخفض فهم على العكس من ذلك يعانون من اضطرابات القلق والاكتئاب ومستوى عال من الضغط.

ج - نمط الشخصية:- ان الافراد لا يستجيبون للاحداث الضاغطة بطريقة واحدة بل يختلفون في استجاباتهم لنمط الشخصية , فالاشخاص ذوي الحساسية للتحدي القادم من البيئة هم اكثر حساسية و شعورا بالضغط و كذلك يكونو سريعو التأثير بمسببات الضغوط و يستعملون اساليب مواجهة اقل فعالية و لكن الاشخاص الاكثر استرخاء وصبرا و رضا عن العمل والحياة و غير العدوانيين يستعملون استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة.

د - الصلابة النفسية:- يتمثل هذا المفهوم في ان الفرد يمتلك مجموعة من السمات التي تساعده على مواجهة الضغوط و الفرد الذي يتميز بالصلابة النفسية فتكون لديه القدرة على توقع الازمات و مواجهتها و تلعب الصلابة النفسية دور كبير في عملية التقييم المعرفي للموقف وفي عملية المواجهة التي يقوم بها الفرد ازاء الاحداث الضاغطة.

هـ - فعالية الذات :- ان هذا الموقف يشير الى اعتقاد الفرد ان لديه القدرة على التعامل والسيطرة بفعالية على المواقف والاحداث التي يتعرض لها وهذا يحيل الى ان المواجهة الناجحة للضغوط لا تتطلب مهارات نوعية بل تتطلب كذلك اعتقاد الفرد بان لديه القدرة على التحكم في احداث الحياة الضاغطة^(٤٨).

٢ - العوامل الموقفية:- و يتعلق هذا النوع من العوامل بالموقف او الحدث المسبب للضغط في حد ذاته:-

أ - طبيعة الموقف و خصائصه:- ان الاحداث والمواقف التي تختص بدرجة من الشدة تؤدي الى ظهور انفعالات سلبية مثل الخوف والقلق وهذا الانفعالات تتعارض مع قدرة الفرد على حل المشكلة , كما ان هذه المواقف تمثل تحدي للفرد و كذلك تستثير لديه اساليب مواجهة تختلف عن الاحداث التي تنسم بالتهديد والفقد.

ب - المساندة الاجتماعية:- ان المساندة تتوقف على مدى اعتقاد الفرد في كفاءة الآخرين و مدى عمق العلاقة بين الفرد والمحيطين به والمهتمين في حياته وكذلك ان المستوى المرتفع من المساندة سواء من الاسرة و الاصدقاء يؤتبط باستراتيجيات مواجهة فعالة وكلما كان مستوى المساندة الاجتماعية منخفضا كلما كانت استراتيجيات المواجهة غير فعالة.

٣- المتغيرات الديموغرافية:-

أ - العمر الزمني والفروق بين الجنسين:- ان العمر الزمني يؤثر في اساليب المواجهة للاحداث الضاغطة, وقد اشار معظم الباحثين الى ان استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع الاحداث الضاغطة تتغير مع تقدم العمر ومع زيادة مستوى النمو المعرفي للفرد و ان هذه الاستراتيجيات المستخدمة تختلف باختلاف الاعداد الزمنية , وقد بينت الدراسات ان الذكور يميلون الى استخدام استراتيجيات المواجهة التي تنصب على المهمة , واستراتيجيات المواجهة الاقدامية في مواجهة الاحداث والمواقف الضاغطة وفي المقابل الاناث تميل الى استخدام استراتيجيات المواجهة التي تنصب على الافعال.

ب - المستوى الاقتصادي:- ان سلوك المواجهة يختلف بحسب اختلاف المستوى الاقتصادي و كذلك المستوى الثقافي , وتختلف استجابات الافراد باختلاف ثقافتهم , وهذا ما يجعلهم يستخدمون استراتيجيات مختلفة في التعامل مع الاحداث الضاغطة , كما ان الافراد الذين ينحدرون من اسر ذات مستوى اقتصادي واجتماعي مرتفع نجدهم يميلون الى استخدام استراتيجيات المواجهة السلوكية و المعرفية الفعالة , واما الافراد الذين ينحدرون من اسر ذات مستوى اقتصادي واجتماعي منخفض يلجأون الى استراتيجيات المواجهة التي تركز على التجنب^(٤٩).

الخاتمة:-

من خلال دراستي لهذا الموضوع توصلت للنتائج الآتية:-

١- ان الضغوط النفسية تعتبر مجموعة من التغيرات التي يتعرض لها الانسان و التي لا يقوى على تحملها او تجاوزها و بالتالي تؤدي بالإنسان الى التعرض لضرر خارجي متعددة لها صلة واضحة بعلاقته باقرانه من ابناء جنسه.

٢- ان المصدر الاول و الاساسي لنشوء هذا الضغط النفسي يكمن في العوامل الداخلية التي تؤثر في شخصية الانسان كأن يكون طبيعة شخصية او القيم والعادات و التقاليد الاجتماعية و غير ذلك.

٣- ان الضغط النفسي ناتج بالدرجة الاولى من استجابة الفرد لحدث بيئي معين و هذا الحدث يعمل من شأنه على تهديد الاتزان الطبيعي للانسان , و هذا من شأنه ينتج ضغط له اثر واضح على صحة الفرد النفسية.

٤- تعتمد مواجهة الضغوط النفسية على الجهد الذي يبذله الفرد لتنظيم افعاله عن طريق تعديل الالهية العاطفية للأحداث أي التعامل مع الخوف والغضب و غيرها من الانفعالات التي يتعرض لها الفرد.

التوصيات :-

- ١- زيادة الوعي الاجتماعي والعلمي للانسان و ذلك من خلال نشر الثقافة النفسية و الوجدانية في المؤسسات التعليمية و غيرها.
- ٢- دعوة الفرد للتصدي لما يتعرض له من ضغوط و حوادث اجتماعية و مواجهتها وذلك لمنع تأثيرها و سيطرتها عليه.

الهوامش :-

- ١- ينظر: ابن منظور, محمد بن مكرم, لسان العرب, دار الصادر, بيروت, ص٣٤٢.
- ٢- ينظر: العامرية, هنى بنت عبدالله بن نبهان, (٢٠١٤) ابعاد مفهوم الذات لدى العاملات و غير العاملات و علاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق بمحافظة الداخلية, رسالة ماجستير في الارشاد النفسي, كلية العلوم والاداب, جامعة نزوى, ص٢٨.
- ٣- ينظر: المصدر نفسه, ص٢٨-٢٩.
- ٤- ينظر: السميان, د. ثامر حسين علي و د. عبد الكريم عبدالله المساعد, (٢٠١٤) سيكولوجية الضغوط النفسية و اساليب التعامل معها, دار الحامد للنشر والتوزيع, عمان, ط١, ص١٦.
- ٥- ينظر: الدوايسة, د. فاطمة عبد الرحيم, (٢٠١٣), الضغوط و الازمات النفسية واساليب المساندة, دار المناهج للنشر والتوزيع, عمان, ط١, ص٢٣.
- ٦- ينظر: عمر, العربي الحاج محمد, العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والتوافق الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الزنتان, مجلة كليات التربية, العدد ٢٣, ص٣٨٧.
- ٧- ينظر: الدوايسة, الضغوط و الازمات النفسية واساليب المساندة, ص٢٤.
- ٨- ينظر: سميران, , سيكولوجية الضغوط النفسية و اساليب التعامل معها, ص١٨.
- ٩- ينظر: العبدالله, فايزة غازي, (٢٠١٤), استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس دمشق الثانوية, رسالة دكتوراه في الارشاد النفسي, كلية التربية, جامعة دمشق, ص١٨.
- ١٠- ينظر: المصدر نفسه, ص١٨.

- ١١ - ينظر- ايوب , نائف علي, الضغوط النفسية, دار المعارف الجامعية, مصر, ص ٦٠.
- ١٢ - ينظر: صالح, مصلح احمد,(١٩٩٩), الشامل القاموس مصطلح العلوم الاجتماعية , دار عالم الكتب, الرياض, ط ١, ص ١٩١.
- ١٣ - ينظر: ايوب, الضغوط النفسية, ص ٦٢.
- ١٤ - ينظر: عبد المعطي, حسن مصطفى,(٢٠٠٦) ضغوط الحياة واساليب مواجهتها, مكتبة زهراء الشرق, القاهرة, ص ٤٥.
- ١٥ - ينظر: الخواجه, عبد الفتاح محمد سعيد,(٢٠٠١), علم النفس (العلاج النفسي المعاصر), دار المستقبل, عمان, ص ٨٧.
- ١٦ - ينظر: الأشول, عادل احمد عز الدين,(١٩٩٣), الضغوط النفسية والارشاد الاسري للاطفال المتخلفين عقليا, نجلة الارشاد النفسي, العدد ١, المجلد ١, ص ١٧.
- ١٧ - ينظر: ايوب, الضغوط النفسية, ص ٦٤.
- ١٨ - ينظر: المصدر نفسه, ص ٦٥.
- ١٩ - ينظر: عثمان, فاروق السيد, (٢٠٠١), القلق وادرة الضغوط النفسية , دار الفكر العربي, القاهرة, ص ٩٨ .
- ٢٠ - ينظر: فاضلي, احمد, (٢٠٠٩), اساسيب التعامل مع الضغوط النفسية لدى فئة من محاولي الانتحار و علاقتها بكل من الاكتئاب والياس, رسالة دكتوراه غير منشورة, جامعة الجزائر, ص ٩٣-٩٤ .
- ٢١ - ينظر: حسين, طه عبد العظيم, و حسين, سلامة عبد العظيم, (٢٠٠٦), استراتيجيات ادرة الضغوط التربوية والنفسية , دار الفكر للنشر والتوزيع, عمان , الاردن, ص ٥٠.
- ٢٢ - ينظر: فاضلي, اساسيب التعامل مع الضغوط النفسية لدى فئة من محاولي الانتحار و علاقتها بكل من الاكتئاب والياس, ص ٩٣-٩٤ .
- ٢٣ - ينظر: حسين, استراتيجيات ادرة الضغوط التربوية والنفسية, ص ٥٠ .
- ٢٤ - ينظر: فاضلي, اساسيب التعامل مع الضغوط النفسية لدى فئة من محاولي الانتحار و علاقتها بكل من الاكتئاب والياس, ص ٩٣-٩٤ .
- ٢٥ - ينظر: شويخ, هناء احمد, (٢٠٠٧), اساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الاورام السرطانية (مع تطبيقات على حالات اورام المثانة السرطانية), سلسلة علم النفس الاكلينيكي المعاصر, ايتراك للنشر والتوزيع, القاهرة, ص ١٣٩ .
- ٢٦ - ينظر: يس, نوال عبد اللطيف , (٢٠٠١), الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى اطفال المقابر, رسالة ماجستير غير منشورة , معتمد الطفولة , جامعة عين شمس, مصر, ص ٢٩ .
- ٢٧ - ينظر: ابراهيم, عبد الستار, (٢٠٠٢), الحكمة الضائعة الابداع و الاضطراب النفسي والمجتمع, المجلس الوطني للثقافة والعلوم الاداب, الكويت, العدد ٢٨٠, ص ٤٩.

- ٢٨- ينظر: عثمان, القلق وادارة الضغوط النفسية , ص٩٨.
- ٢٩- ينظر: السمدوني, سيد ابراهيم, (٢٠٠٧), الذكاء الوجداني (اسسه - تطبيقاته - تنميته), دار الفكر , عمان, الاردن, ص ٢٥٤ .
- ٣٠- ينظر: عثمان, القلق وادارة الضغوط النفسية , ص٩٨.
- ٣١- ينظر: السمدوني, الذكاء الوجداني (اسسه - تطبيقاته - تنميته), ص٢٥٤.
- ٣٢- ينظر: عثمان, القلق وادارة الضغوط النفسية , ص٩٨.
- ٣٣- ينظر: المصدر نفسه, ص٤٢.
- ٣٤- ينظر: الوشلي, امة الرزاق احمد, (٢٠٠٣), الصحة النفسية لدى طلبة جامعة صنعاء وعلاقتها بالضغوط النفسية, اطروحة دكتوراه غير منشورة, كلية الاداب, جامعة الخرطوم, السودان, ص ٨٩ .
- ٣٥- ينظر: اسماعيل, بشرى, (٢٠٠٤), ضغوط الحياة و الاضطرابات النفسية, مكتبة الانجلو المصرية, القاهرة, ص١٠٧ .
- ٣٦- ينظر: النهان, موسى, (٢٠٠٤), اساسيات القياس في العلوم السلوكية, دار الشروق, عمان, الاردن, ص ٣٨١ .
- ٣٧- ينظر: اسماعيل, ضغوط الحياة و الاضطرابات النفسية, ص١٠٧.
- ٣٨- ينظر: عوض, رثيفة رجب, (٢٠٠١), ضغوط المراهقين و مهارات المواجهة, مكتبة النهضة المصرية, القاهرة, ص٦٧.
- ٣٩- ينظر: عبد المعطي, ضغوط الحياة واساليب مواجهتها, ص٥٨.
- ٤٠- ينظر: سنوفي, نورة , سميرة دعو, الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى ام الطفل التوحدي (دراسة عيادية لخمس حالات), رسالة ماجستير في علم النفس العيادي, كلية العلوم الاجتماعية والانسانية, جامعة البويرة, ص٦٢.
- ٤١- ينظر: سنوفي , الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى ام الطفل التوحدي (دراسة عيادية لخمس حالات), ص٦٥.
- ٤٢- ينظر: المصدر نفسه, ص٦٧.
- ٤٣- ينظر: سنوفي , الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى ام الطفل التوحدي (دراسة عيادية لخمس حالات), ص٦١.
- ٤٤- ينظر: السهلي, عبدالله بن حميد, اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى, رسالة دكتوراه في علم النفس تخصص الارشاد النفسي, كلية التربية, قسم علم النفس, جامعة ام القرى, ص٣٣.
- ٤٥- ينظر المصدر نفسه, ص ٣٤.
- ٤٦- ينظر: سنوفي , الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى ام الطفل التوحدي (دراسة عيادية لخمس حالات), ص٦١.

- ٤٧ - ينظر: سنوفي , الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى ام الطفل التوحدي (دراسة عيادية لخمس حالات), ص ٦١ - ٦٢.
- ٤٨ - ينظر: المصدر نفسه, ص ٦٣.
- ٤٩ - ينظر: سنوفي , الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى ام الطفل التوحدي (دراسة عيادية لخمس حالات), ص ٦٤.

قائمة المصادر :-

أولاً: الكتب العلمية :-

- ١- ابن منظور, محمد بن مكرم, لسان العرب, دار الصاد, بيروت.
- ٢- اسماعيل, بشرى, (٢٠٠٤), ضغوط الحياة و الاضطرابات النفسية, مكتبة الانجلو المصرية, القاهرة.
- ٣ - ابيو , نانف علي, الضغوط النفسية, دار المعارف الجامعية, مصر.
- ٤- حسين, طه عبد العظيم, و حسين, سلامة عبد العظيم, (٢٠٠٦), استراتيجيات ادرة الضغوط التربوية والنفسية , دار الفكر للنشر والتوزيع, عمان , الاردن.
- ٥ - الخواجه, عبد الفتاح محمد سعيد, (٢٠٠١), علم النفس (العلاج النفسي المعاصر) , دار المستقبل, عمان.
- ٦- الدوايسة, د. فاطمة عبد الرحيم, (٢٠١٣), الضغوط و الازمات النفسية واساليب المساندة, دار المناهج للنشر والتوزيع, عمان, ط١.
- ٧- السمدوني, سيد ابراهيم, (٢٠٠٧), الذكاء الوجداني (اسسه - تطبيقاته - تنميته), دار الفكر , عمان, الاردن.
- ٨ - السمران, د. ثامر حسين علي , د. عبد الكريم عبدالله المساعد, (٢٠١٤), سيكولوجية الضغوط النفسية و اساليب التعامل معها , ط١, دار الحامد للنشر والتوزيع, عمان ط١.
- ٩- شويخ, هناء احمد, (٢٠٠٧), اساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الاورام السرطانية (مع تطبيقات على حالات اورام المثانة السرطانية), سلسلة علم النفس الاكلينيكي المعاصر, ايتراك للنشر والتوزيع, القاهرة.
- ١٠ - صالح, مصلح احمد, (١٩٩٩), الشامل القاموس مصطلح العلوم الاجتماعية, ط١, دار عالم الكتب, الرياض.
- ١١ - عبد المعطي, حسن مصطفى, (٢٠٠٦), ضغوط الحياة واساليب مواجهتها, مكتبة زهراء الشرق, القاهرة.
- ١٢- عثمان, فاروق السيد, (٢٠٠١), القلق وادرة الضغوط النفسية , دار الفكر العربي, القاهرة.
- ١٣ - عوض, ربيعة رجب, (٢٠٠١), ضغوط المراهقين و مهارات المواجهة, مكتبة النهضة المصرية, القاهرة.

١٤ - النبهان, موسى, (٢٠٠٤), *اساسيات القياس في العلوم السلوكية*, دار الشروق, عمان, الاردن.

ثانيا: الرسائل والاطارح الجامعية:-

- ١ - سنوفي, نورة , سميرة دعو, *الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى ام الطفل التوحدي (دراسة عيادية لخمس حالات)*, رسالة ماجستير في علم النفس العيادي, كلية العلوم الاجتماعية والانسانية, جامعة البويرة.
- ٢ - السهلي, عبدالله بن حميد, *اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى*, رسالة دكتوراه في علم النفس تخصص الارشاد النفسي, كلية التربية, قسم علم النفس, جامعة ام القرى.
- ٣ - العامرية, هنى بنت عبدالله بن نبهان, (٢٠١٤) , *ابعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات و علاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق بمحافضة الداخلية*, رسالة ماجستير في الارشاد النفسي ,كلية العلوم والاداب ,جامعة نزوى.
- ٤ - العبدالله, فايزة غازي, (٢٠١٤), *استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس دمشق الثانوية*, رسالة دكتوراه في الارشاد النفسي , كلية التربية , جامعة دمشق.
- ٥ - فاضلي, احمد, (٢٠٠٩), *اساسيب التعامل مع الضغوط النفسية لدى فئة من محاولي الانتحار و علاقتها بكل من الاكتئاب والياس*, رسالة دكتوراه غير منشورة, جامعة الجزائر.
- ٦ - الوشلي, امة الرزاق احمد, (٢٠٠٣), *الصحة النفسية لدى طلبة جامعة صنعاء وعلاقتها بالضغوط النفسية*, اطروحة دكتوراه غير منشورة, كلية الاداب, جامعة الخرطوم, السودان.
- ٧ - يس, نوال عبد اللطيف , (٢٠٠١), *الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى اطفال المقابر*, رسالة ماجستير غير منشورة , معتمد الطفولة, جامعة عين شمس, مصر.

ثالثا: المجلات والدوريات: -

- ١ - ابراهيم, عبد الستار, (٢٠٠٢), *الحكمة الضائعة الابداع و الاضطراب النفسي والمجتمع*, المجلس الوطني للثقافة والعلوم الاداب, الكويت, العدد ٢٨٠.
- ٢ - الأشول, عادل احمد عز الدين, (١٩٩٣), *الضغوط النفسية والارشاد الاسري للأطفال المتخلفين عقليا*, مجلة الارشاد النفسي, (المجلد ١) , (العدد ١).
- ٣ - عمر, العربي الحاج محمد, *العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والتوافق الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الزنتان*, مجلة كليات التربية, (العدد ٢٣).

- 1- Ibn Manzoor, Muhammad bin Makram, Lisan Al-Arab, Dar Al-Sad, Beirut.
- 2- Ismail, Bushra, (2004), Life Stress and Psychological Disorders, Anglo Egyptian Bookshop, Cairo.
- 3- Ibo, Nayef Ali, Psychological stress, University knowledge house, Egypt.
- 4 - Hussein, Taha Abdel-Azim, and Hussein, Salama Abdel-Azim (2006), Strategies for Managing Educational and Psychological Stress, Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
- 5- Al-Khawaja, Abdel-Fattah Mohammed Saeed, (2001), Psychology (Contemporary Psychotherapy), Dar Al-Mustaqbal, Amman.
- 6 - Al-Dawaisa, Dr. Fatima Abdel-Rahim, (2013), Stress, psychological crises, and methods of support, Dar Al-Manhaj for Publishing and Distribution, Amman, 1st edition.
- 7 - Al-Samdouni, Sayed Ibrahim, (2007), Emotional intelligence (its foundations, applications, and development), Dar Al-Fikr, Amman, Jordan.
- 8 - Al Samiran, Dr. Thamer Hussein Ali, d. Abdul Karim Abdullah Al-Masaeed, (2014), Psychology of psychological stress and methods of dealing with it, 1st Edition, Dar Al-Hamid for Publishing and Distribution, Amman, 1st Edition.
- 9- Shuwaikh, Hana Ahmed, (2007), Methods of relieving psychological stress resulting from cancerous tumors (with applications to cases of cancerous bladder tumors), Contemporary Clinical Psychology Series, ITRAC for Publishing and Distribution, Cairo.
- 10 - Saleh, Musleh Ahmed, (1999), The Comprehensive Dictionary of the Term of Social Sciences, 1st Edition, Dar Alam Al-Kutub, Riyadh.
- 11 - Abdel-Moati, Hassan Mostafa, (2006), Life pressures and coping methods, Zahraa Al-Sharq Bookshop, Cairo.



- 12- Othman, Farouk Al-Sayed, (2001), Anxiety and the Eradication of Psychological Stress, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- 13- Awad, Raifa Ragab, (2001), Adolescent pressures and coping skills, Al-Nahda Egyptian Bookshop, Cairo.
- 14- Al-Nabhan, Musa, (2004), The Basics of Measurement in Behavioral Sciences, Dar Al-Shorouk, Amman, Jordan.
- 15- Sinoufi, Nora, Samira Daou, Psychological stress and coping strategies for the mother of an autistic child (clinical study of five cases), Master's thesis in Clinical Psychology, College of Social and Human Sciences, Al-Bobara University.
- 16 _ Al-Sahli, Abdullah bin Hamid, Methods of coping with psychological stress among young patients who are attending the Psychiatric Hospital in Madinah and non-patients, PhD thesis in psychology, specializing in psychological counseling, College of Education, Department of Psychology, Umm Al-Qura University.
- 17 - Al-Amriya, Hana bint Abdullah bin Nabhan, (2014), Dimensions of the self-concept of working and non-working women and its relationship to the level of psychological stress and adjustment in Al-Dakhiliyah Governorate, a master's thesis in psychological counseling, College of Arts and Sciences, University of Nizwa.
- 18 - Fadili, Ahmed, (2009), The basics of dealing with psychological stress among a group of suicide attempts and its relationship to both depression and despair, an unpublished doctoral dissertation, University of Algiers.
- 19- Al-Washli, Umma Al-Razzaq Ahmed, (2003), Mental health among Sana'a University students and its relationship to psychological stress, unpublished doctoral thesis, Faculty of Arts, University of Khartoum, Sudan.
- 20 - Yassin, Nawal Abdel Latif, (2001), Psychological stress and its relationship to academic achievement among children in cemeteries, unpublished master's thesis, Childhood Institute, Ain Shams University, Egypt.

- 21 _ Al-Abdullah, Faiza Ghazi, (2014), Strategies for dealing with psychological stress and its relationship to parental treatment methods among adolescents in Damascus secondary schools, PhD thesis in Psychological Counseling, College of Education, University of Damascus.
- 22- Al-Ashwal, Adel Ahmed Ezz El-Din, (1993), Psychological stress and family counseling for mentally retarded children, Journal of Psychological Counseling, (Volume 1), (Issue 1).
- 23- Al-Ashwal, Adel Ahmed Ezz El-Din, (1993), Psychological stress and family counseling for mentally retarded children, Journal of Psychological Counseling, (Volume 1), (Issue 1).
- 24- Omar, Al-Arabi Al-Hajj Muhammad, The Relationship between School Psychological Stress and Academic Adjustment among Secondary School Students in Zintan City, Journal of Colleges of Education, Issue 23.

