



مجلة العلوم الإنسانية

علمية محكمة - نصف سنوية

تصدرها كلية الآداب / الخمس

جامعة المرقب. ليبيا

17

العدد

السابع عشر

سبتمبر 2018م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
(وَمَا أُوتِيتُمْ مِّنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا)
صدق الله العظيم

(سورة الإسراء - آية 85)

هيئة التحرير

- د. علي سالم جمعة رئيساً
 - د. أنور عمر أبوشينة عضواً
 - د. أحمد مريحييل حرييش عضواً

المجلة علمية ثقافية محكمة نصف سنوية تصدر عن جامعة المرقب /كلية الآداب الخمس، وتنتشر بها البحوث والدراسات الأكاديمية المعنية بالمشكلات والقضايا المجتمعية المعاصرة في مختلف تخصصات العلوم الإنسانية.

- كافة الآراء والأفكار والكتابات التي وردت في هذا العدد تعبر عن آراء أصحابها فقط، ولا تعكس بالضرورة رأي هيئة تحرير المجلة ولا تتحمل المجلة أية مسؤولية اتجاهها.

تُوجّه جميع المراسلات إلى العنوان الآتي:

هيئة تحرير مجلة العلوم الإنسانية

مكتب المجلة بكلية الآداب الخمس جامعة المرقب

الخمس /ليبيا ص.ب (40770)

هاتف (00218924120663 د. علي)

(00218926724967 د. احمد) - أو (00218926308360 د. انور)

journal.alkhomes@gmail.com

البريد الإلكتروني:

journal.alkhomes@gmail.com

صفحة المجلة على الفيس بوك:

قواعد ومعايير النشر

-تهتم المجلة بنشر الدراسات والبحوث الأصيلة التي تتسم بوضوح المنهجية ودقة التوثيق في حقول الدراسات المتخصصة في اللغة العربية والانجليزية والدراسات الاسلامية والشعر والأدب والتاريخ والجغرافيا والفلسفة وعلم الاجتماع والتربية وعلم النفس وما يتصل بها من حقول المعرفة.

-ترحب المجلة بنشر التقارير عن المؤتمرات والندوات العلمية المقامة داخل الجامعة على أن لا يزيد عدد الصفحات عن خمس صفحات مطبوعة.

-نشر البحوث والنصوص المحققة والمترجمة ومراجعات الكتب المتعلقة بالعلوم الإنسانية والاجتماعية ونشر البحوث والدراسات العلمية النقدية الهادفة إلى تقدم المعرفة العلمية والإنسانية.

-ترحب المجلة بعروض الكتب على ألا يتجاوز تاريخ إصدارها ثلاثة أعوام ولا يزيد حجم العرض عن صفحتين مطبوعتين وأن يذكر الباحث في عرضه المعلومات التالية (اسم المؤلف كاملاً- عنوان الكتاب- مكان وتاريخ النشر- عدد صفحات الكتاب- اسم الناشر- نبذة مختصرة عن مضمونه- تكتب البيانات السالفة الذكر بلغة الكتاب).

ضوابط عامة للمجلة

- يجب أن يتسم البحث بالأسلوب العلمي النزيه الهادف ويحتوى على مقومات ومعايير المنهجية العلمية في اعداد البحوث.

- يُشترط في البحوث المقدمة للمجلة أن تكون أصيلة ولم يسبق أن نشرت أو قدمت للنشر في مجلة أخرى أو أية جهة ناشرة اخرة. وأن يتعهد الباحث بذلك خطيا عند تقديم البحث، وتقديم إقراراً بأنه سيلتزم بكافة الشروط والضوابط المقررة

في المجلة، كما أنه لا يجوز يكون البحث فصلاً أو جزءاً من رسالة (ماجستير - دكتوراه) منشورة، أو كتاب منشور.

- لغة المجلة هي العربية ويمكن أن تقبل بحوثاً بالإنجليزية أو بأية لغة أخرى، بعد موافقة هيئة التحرير..

- تحتفظ هيئة التحرير بحقها في عدم نشر أي بحث وتُعدُّ قراراتها نهائية، وتبلغ الباحث باعتذارها فقط إذا لم يتقرر نشر البحث، ويصبح البحث بعد قبوله حقاً محفوظاً للمجلة ولا يجوز النقل منه إلا بإشارة إلى المجلة.

- لا يحق للباحث إعادة نشر بحثه في أية مجلة علمية أخرى بعد نشره في مجلة الكلية، كما لا يحق له طلب استرجاعه سواء قُبِلَ للنشر أم لم يقبل.

- تخضع جميع الدراسات والبحوث والمقالات الواردة إلى المجلة للفحص العلمي، بعرضها على مُحَكِّمين مختصين (محكم واحد لكل بحث) تختارهم هيئة التحرير على نحو سري لتقدير مدى صلاحية البحث للنشر، ويمكن ان يرسل إلى محكم اخر وذلك حسب تقدير هيئة التحرير.

- يبدي المقيم رأيه في مدى صلاحية البحث للنشر في تقرير مستقل مدعماً بالمبررات على أن لا تتأخر نتائج التقييم عن شهر من تاريخ إرسال البحث إلى هـ، ويرسل قرار المحكمين النهائي للباحث ويكون القرار إما:

* قبول البحث دون تعديلات.

* قبول البحث بعد تعديلات وإعادة عرضه على المحكم.

* رفض البحث.

-تقوم هيئة تحرير المجلة بإخطار الباحثين بآراء المحكمين ومقترحاتهم إذ كان

المقال أو البحث في حال يسمح بالتعديل والتصحيح، وفي حالة وجود تعديلات طلبها المقيم وبعد موافقة الهيئة على قبول البحث للنشر قبولاً مشروطاً بإجراء التعديلات يطلب من الباحث الأخذ بالتعديلات في فترة لا تتجاوز أسبوعين من تاريخ استلامه للبحث، ويقدم تقريراً يبين فيه رده على المحكم، وكيفية الأخذ بالملاحظات والتعديلات المطلوبة.

- ترسل البحوث المقبولة للنشر إلى المدقق اللغوي ومن حق المدقق اللغوي أن يرفض البحث الذي تتجاوز أخطاؤه اللغوية الحد المقبول.

- تنشر البحوث وفق أسبقية وصولها إلى المجلة من المحكم، على أن تكون مستوفية الشروط السالفة الذكر.

- الباحث مسئول بالكامل عن صحة النقل من المراجع المستخدمة كما أن هيئة تحرير المجلة غير مسئولة عن أية سرقة علمية تتم في هذه البحوث.

- ترفق مع البحث السيرة العلمية (CV) مختصرة قدر الإمكان تتضمن الاسم الثلاثي للباحث ودرجته العلمية ونخصه الدقيق، وجامعته وكليته وقسمه، وأهم مؤلفاته، والبريد الإلكتروني والهاتف ليسهل الاتصال به.

- يخضع ترتيب البحوث في المجلة لمعايير فنية تراها هيئة التحرير.

- تقدم البحوث إلى مكتب المجلة الكائن بمقر الكلية، أو ترسل إلى بريد المجلة الإلكتروني.

- إذا تم ارسال البحث عن طريق البريد الإلكتروني أو صندوق البريد يتم ابلاغ الباحث بوصول بحثه واستلامه.

- يترتب على الباحث، في حالة سحبه لبحثه أو إبداء رغبته في عدم متابعة

إجراءات التحكيم والنشر، دفع الرسوم التي خصصت للمقيمين.

شروط تفصيلية للنشر في المجلة

-عنوان البحث: يكتب العنوان باللغتين العربية والإنجليزية. ويجب أن يكون العنوان مختصراً قدر الإمكان ويعبر عن هدف البحث بوضوح ويتبع المنهجية العلمية من حيث الإحاطة والاستقصاء وأسلوب البحث العلمي.

- يذكر الباحث على الصفحة الأولى من البحث اسمه ودرجته العلمية والجامعة او المؤسسة الأكاديمية التي يعمل بها.

-أن يكون البحث مصوغاً بإحدى الطريقتين الآتيتين: _

1:البحوث الميدانية: يورد الباحث مقدمة يبين فيها طبيعة البحث ومبرراته ومدى الحاجة إلى هـ، ثم يحدد مشكلة البحث، ويجب أن يتضمن البحث الكلمات المفتاحية (مصطلحات البحث)، ثم يعرض طريقة البحث وأدواته، وكيفية تحليل بياناته، ثم يعرض نتائج البحث ومناقشتها والتوصيات المنبثقة عنها، وأخيراً قائمة المراجع.

2:البحوث النظرية التحليلية: يورد الباحث مقدمة يمهد فيها لمشكلة البحث مبيناً فيها أهميته وقيمه في الإضافة إلى العلوم والمعارف وإغنائها بالجديد، ثم يقسم العرض بعد ذلك إلى أقسام على درجة من الاستقلال فيما بينها، بحيث يعرض في كل منها فكرة مستقلة ضمن إطار الموضوع الكلي ترتبط بما سبقها وتمهد لما يليها، ثم يختم الموضوع بخلاصة شاملة له، وأخيراً يثبت قائمة المراجع.

-يقدم الباحث ثلاث نسخ ورقية من البحث، وعلى وجه واحد من الورقة (A4) واحدة منها يكتب عليها اسم الباحث ودرجته العلمية، والنسخ الأخرى تقدم ويكتب عليها عنوان البحث فقط، ونسخة الكترونية على (Cd) باستخدام البرنامج

الحاسوبي (MS Word).

- يجب ألا تقل صفحات البحث عن 20 صفحة ولا تزيد عن 30 صفحة بما في ذلك صفحات الرسوم والأشكال والجداول وقائمة المراجع.
- يرفق مع البحث ملخصان (باللغة العربية والانجليزية) في حدود (150) كلمة لكل منهما، وعلى ورقتين منفصلتين بحيث يكتب في أعلى الصفحة عنوان البحث ولا يتجاوز الصفحة الواحدة لكل ملخص.

- يُترك هامش مقداره 3 سم من جهة التجليد بينما تكون الهوامش الأخرى 2.5 سم، المسافة بين الأسطر مسافة ونصف، يكون نوع الخط المستخدم في المتن Times New Roman 12 للغة الانجليزية و مسافة و نصف بخط Simplified Arabic 14 للأبحاث باللغة العربية.

- في حالة وجود جداول وأشكال وصور في البحث يكتب رقم وعنوان الجدول أو الشكل والصورة في الأعلى بحيث يكون موجزاً للمحتوى وتكتب الحواشي في الأسفل بشكل مختصر كما يشترط لتنظيم الجداول اتباع نظام الجداول المعترف به في جهاز الحاسوب ويكون الخط بحجم 12.

- يجب أن ترقم الصفحات ترقيماً متسلسلاً بما في ذلك الجداول والأشكال والصور واللوحات وقائمة المراجع.

طريقة التوثيق:

- يُشار إلى المصادر والمراجع في متن البحث بأرقام متسلسلة توضع بين قوسين إلى الأعلى هكذا: (1)، (2)، (3)، ويكون ثبوتها في أسفل صفحات البحث، وتكون أرقام التوثيق متسلسلة موضوعة بين قوسين في أسفل كل صفحة، فإذا كانت أرقام التوثيق في الصفحة الأولى مثلاً قد انتهت عند الرقم (6) فإن الصفحة

التالية ستبدأ بالرقم (1).

-ويكون توثيق المصادر والمراجع على النحو الآتي:

اولا :الكتب المطبوعة: اسم المؤلف ثم لقبه، واسم الكتاب مكتوبا بالبنط الغامق، واسم المحقق أو المترجم، والطبعة، والناشر، ومكان النشر، وسنته، ورقم المجلد - إن تعددت المجلدات- والصفحة. مثال: أبو عثمان عمرو بن بحر الجاحظ، الحيوان. تحقيق وشرح: عبد السلام محمد هارون، ط2، مصطفى البايي الحلبي، القاهرة، 1965م، ج3، ص40. ويشار إلى المصدر عند وروده مرة ثانية على النحو الآتي: الجاحظ، الحيوان، ج، ص.

ثانيا: الكتب المخطوطة: اسم المؤلف ولقبه، واسم الكتاب مكتوبا بالبنط الغامق، واسم المخطوط مكتوبا بالبنط الغامق، ومكان المخطوط، ورقمه، ورقم اللوحة أو الصفحة. مثال: شافع بن علي الكناني، الفضل المأثور من سيرة السلطان الملك المنصور. مخطوط مكتبة البودليان باكسفورد، مجموعة مارش رقم (424)، ورقة 50.

ثالثا: الدوريات: اسم كاتب المقالة، عنوان المقالة موضوعاً بين علامتي تنصيص " "، واسم الدورية مكتوباً بالبنط الغامق، رقم المجلد والعدد والسنة، ورقم الصفحة، مثال: جرار، صلاح: "عناية السيوطي بالتراث الأندلسي- مدخل"، مجلة جامعة القاهرة للبحوث والدراسات، المجلد العاشر، العدد الثاني، سنة 1415هـ/ 1995م، ص179.

رابعا: الآيات القرآنية والاحاديث النبوية:- تكتب الآيات القرآنية بين قوسين مزهرين بالخط العثماني ﴿ ﴾ مع الإشارة إلى السورة ورقم الآية. وتثبت الأحاديث النبوية بين قوسين مزدوجين « » بعد تخريجها من مظانها.

فهرس المحتويات

عنوان البحث	الصفحة
1-التغيرات السكانية ببلدية مصراتة للفترة (1973 - 2016).	
د. أبو القاسم علي سنان و أ. أحلام محمد بشير.....	11
2- الحاضر والمستقبل وإشكاليات قراءة الماضي "وقفة تأملية في أساليب قراءة المكونات التراثية".	
د. محمد علي كندي.....	49
3- العلاقات الليبية - السودانية (1969 - 2008م) دراسة في الجانب السياسي.	
د. خالد سعد كريم و .أعلي مفتاح الجد.....	72
4- أثر الاختلاف الفقهي في الدعوة إلى الله.	
أ. عبدالقادر عمر عبدالقادر الحويج.....	107
5- (الاتجاهات الوالدية في التنشئة الاجتماعية كما يدركها الأبناء).	
أ. سالمة عبد العالی عبد الحفيظ.....	137
6-الخطوات الرئيسية في كيفية استخدام برنامج ARC GIS	
د. أنور عمر عبدالسلام وخالد الفرجاني- د. خالد سالم معوال.....	177
7-مفهوم التلقي في الموروث النقدي والبلاغي	
د. مصطفى عبد الهادي عبد الله.....	199
8- أثر القرآن الكريم وتأثيره في الخط العربي عرض وتحليل.	
د. رجب فرج أبو دقافة.....	229
9- أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى عينة من طلاب مرحلة التعليم الأساسي بمنطقة قماطة- العريان.	
د. عمرو علي عمر القماطي.....	264
10- الوراثة وإسهامها في الإعاقة العقلية.	
د. أحمد محمد معوال.....	295
11-علاقة الاخلاق بمفهوم التصوف.	

- 322..... د. آمنة العربي العرقوبى.....
12- ظاهرة العدول الصرفي في الأسماء عند ابن جني.
- 343..... د. عزة معاوي عمر الشيباني.....
13- دليل الإعجاز من الاستعارة والمجاز.
- 374..... أ. نورية سالم أبو رويص.....
14- الضغوط النفسية آثارها وأساليب مواجهتها.
- 399..... أ. عائشة علي فلاح و أ. هيفاء مصطفى اقبير.....
15- الفكر الأخلاقي عند ابن حزم الاندلسي.
- 436..... د. أحمد مريحيل حريش و أ.سالمه اشتيوى ناجى.....
16- التقنيات الحديثة وأثرها على دور الأسرة في التنشئة الاجتماعية من وجهة نظر طلاب الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية الآداب زليتن
- 455..... أ.سالم أحمد فرحات الجندي.....
17- علاقة النقل البري بباقي الخدمات منطقة الخمس نموذجاً .
- 486..... د. عياد ميلاد المجرش و د. صالح الأحمر.....
- 18-The effectiveness of teachers and parents which helps prevent school violence among learners
Mr.Eman Omaran Khalil/ Mr.Sara Salem Alsenni Zawali.....501
- 19-THE PROBLEMS OF TEACHING MIXED ABILITY CLASSES
Mr.Ekram Jabreel Khalil.....513
- 20- Teaching English Language through Literature
. Dr. Bashir Al Roubi/ Mr. Surendra Babu Kaja.....549

الضغوط النفسية آثارها وأساليب مواجهتها

إعداد: أ. عائشة علي فلاح

أ. هيفاء مصطفى اقتبير

مقدمة ..

يسعى الإنسان جاهداً إلى تحقيق سعادته وتكيفه مع البيئة، وقد يكون من الصعب عليه تحقيق ذلك؛ ذلك نظراً للمتطلبات الاجتماعية، والمهنية، والنفسية، والمادية، الموجودة في هذا الوقت، والتي تجعله يسعى دائماً إلى أن يوفق بينها جميعاً؛ لأنه يعيش وفق عادات وتقاليد وأعراف ومعايير اجتماعية، ووفق قوانين ونظم إدارية، فكلما حاول الابتعاد عن التفكير في بعض تلك المتطلبات والرغبات يجد أن هناك جامعة تدفعه إلى التفكير فيها، مما يجعله في حالة توتر، وقلق، وصراع نفسي مستمر، فهو من جهة محتاج للعمل الذي يوفر له سبل العيش الكريم، كما يحتاج لمسايرة جميع أطراف المجتمع علي حساب راحته، وصحته النفسية، وكذلك يحتاج إلى تكوين أسرة سعيدة توفر له الحب والحنان والاحساس بالأبوة والأمومة، ومن جهة أخرى لا يستطيع التوفيق بين كل هذه المتطلبات؛ لأنها قد تفرض عليه مجموعة من الصراعات الداخلية والاحباط، والشعور باليأس، وفقدان الأمل، والشعور بالإجهاد، والانهاك النفسي.

كلما تعرض الفرد للصراعات الداخلية نتيجة لضغوط الحياة التي تمارس عليه، مثل الضغوط النفسية، والمهنية، والاقتصادية، والاجتماعية، أدى به إلى اعتلال صحته النفسية، والجسمية، وشعوره بعدم الكفاءة في أداء الأعمال، ويصبح غير قادر علي مواجهة صعوبات الحياة.

ويعتبر عصر الثورة العلمية والأقمار الاصطناعية وتكنولوجيا المواصلات، وما

وردت فيه منجزات عظيمة، نجحت في اختزال المسافات علي سطح كوكب الأرض، وجعلته صغيرا جدا، وجعلت من العالم قرية واحدة وما فيه من مميزات ايجابية الا أنها تحمل في طياتها أيضا الكثير من الآلام والمتاعب النفسية، ومن ضمن هذه المتاعب الضغوط النفسية، والتي تعد من الموضوعات الهامة والحيوية، والتي شغلت علماء النفس والاجتماع والأطباء التربويين وغيرهم، لما لها من تأثير علي الحياة الصحية والتوافق النفسي للأفراد في المؤسسات والمهن والخدمات الإنسان ية.

تعد الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسان ية، يخبرها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة، تتطلب منه توافقا أو اعادة التوافق مع البيئة، هذه الظاهرة شأنها شأن الظواهر النفسية الأخرى، كالقلق والاحباط والعدوان.

ولا شك أن شخصية الفرد تعتبر عاملا وسطا أو متاخلا تخفف أو تزيد من وطأة الموقف السلبي (الضغط) علي الفرد، وفي ضوء اختلاف شخصيات الأفراد، فإنهم

بالتالي يختلفون في ردود فعلهم للمواقف الضاغطة، وبالتالي فان سمات الشخصية لها علاقة بالاستجابات السلوكية للمواقف المختلفة، سلبا أو ايجابا في الضغوط علي الفرد.

وفي دراسة أميمن (1998) وجد أن مظاهر الاكتئاب تنتشر بين معظم أفراد العينة وتتمثل في الشعور بالخوف وفقدان الطلاقة في الكلام والعجز عن التعبير عن الهموم، والشعور بالاكتئاب، والقلق، والشعور بالغم، والكدر والتعاسة، وعدم استمتاعهم بالحياة، والشعور بالحزن الأبدى، والشعور بالذنب، وبغيبية الأهداف، وافتقاد الأمل، وبين ربع أفراد العينة رغبتهم في الانتحار بسبب شعورهم بالإحباط (زريق، 2004: 8).

كلما تعرض الفرد للصراعات الداخلية نتيجة لضغوط الحياة التي تمارس عليه، مثل:- الضغوط النفسية، والمهنية، والاقتصادية، والاجتماعية، أذي به إلى اعتلال صحته النفسية والجسمية، وشعوره بعدم الكفاءة في أداء الأعمال أو المهام المطلوبة منه،

حتى لو كانت تلك الأعمال بسيطة جدا، ويصبح غير قادر علي مواجهة صعوبات وضغوطات الحياة.

من المعروف أن بعض هذه الاضطرابات في الوقت الحالى تنتشر بشكل كبير بين جميع الفئات العمرية، وبين الجنسين؛ بسبب كثرة متطلبات الحياة علي الإنسان ، وكذلك الضغوط والصدمات النفسية التي يتعرض لها.

تشير الاحصائيات إلى أن 43 % من البالغين يعانون من الأثار الضاغطة بالصحة الناجمة عن الضغط، وثمة دراسات تفيد بأن الضغط ينقص قدرة أجهزة المناعة، ففي دراسة بالمملكة المتحدة تناولت 266 شخصا تعرضوا لفيروس البرد، وأصبحوا مرضي، وتبين أن 28.6% منهم، والذين لديهم علاقات ضاغطة قليلة أصيبوا بالبرد، يبدو أن الرقم قفز إلى 42.4% لأولئك الذين كانوا تحت ضغط مرتفع. (أميمن، 2004: 195-196).

حيث يعتبر القلق هو المرض العقلي الأول من حيث الانتشار في أمريكا، كما يصاب ما يقرب من (25%) من الناس باضطراب القلق في أي مرحلة من مراحل العمر، وكذلك يعاني منه أكثر من (19) مليون أمريكي من البالغين؛ فالقلق هو المسؤول عن نوبات الفزع والهلع، والوساوس القهرية المتمثلة في الأفكار غير المرغوبة، والسلوكيات القسرية التي يصعب ضبطها. (أميمن، 2004 : 4)

نظرا لأهمية الضغوط النفسية في هذه الحياة ظهرت فكرة دراسة أسباب الضغوط النفسية، وكذلك أساليب مواجهتها، والوقاية من التعرض لها، حتي يحيا الإنسان حياة يتمتع فيها بصحة نفسية خالية من هذه الاضطرابات وما ينجم عنها من أمراض.

تأسيسا علي ما سبق فقد تناولت هذه الورقة البحثية موضوع الضغوط، حيث تم التطرق إلى مجموعة من النقاط، تتعلق بمفهوم الضغوط النفسية وأسبابها وآثارها وأساليب مواجهتها.

مشكلة البحث:.

تعد الضغوط النفسية من الظواهر التي باتت تنتشر في كافة المجتمعات علي نطاق واسع؛ وذلك بسبب الزيادة في الضغوط والأعباء الحياتية. وهذه الظاهرة تعد إحدى الظواهر السلبية التي لها الكثير من المخلفات والعواقب الوخيمة علي الصحة النفسية للإنسان، وأن تأثيرها يصل إلى مختلف الفئات العمرية في المجتمع، وقد تتعكس هذه الضغوط علي مفهوم الأفراد لذواتهم وتقديرهم لها، ومدى تفاعلهم في الحياة، وفي ضوء ما سبق تحددت مشكلة البحث الحالي في الموضوع التالي: .:

الضغوط النفسية الأسباب والآثار الناجمة عنها وأساليب مواجهتها.

وينبثق من هذا الموضوع عدة أسئلة فرعية منها:.

- 1- ما مفهوم الضغوط النفسية؟
- 2- ماهي أنواع الضغوط النفسية؟
- 3- ما أعراض الضغوط النفسية؟
- 4- ما أسباب الضغوط النفسية؟
- 5- ما الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية؟
- 6- ماهي أساليب مواجهة الضغوط النفسية؟

أهداف البحث:.

- 1- التعرف علي مفهوم الضغوط النفسية.
- 2- التعرف علي أنواع الضغوط النفسية.
- 3- التعرف علي أعراض الضغوط النفسية.
- 4- التعرف علي أسباب الضغوط النفسية.
- 5- التعرف علي الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية.

6- التعرف علي أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

أهمية البحث:.

- 1- أنه تتناول موضوعا مهما، وهو الضغوط النفسية ومدى تأثيرها علي الفرد.
- 2- تتناول متغيرات في غاية الأهمية في حياة الفرد، اذ يمكن الإفادة منها في الإرشاد والعلاج النفسي، وتحسين مستوى الصحة النفسية للفرد.
- 3- تعريف المسئولين علي العملية التعليمية بتلك المظاهر السلبية المصاحبة للضغوط النفسية، بغية تفاديها، وتطوير العملية التعليمية.

منهج البحث:.

اعتمد البحث الحالى المنهج الوصفي، الذي يصف الواقع دون تدخل من الباحث في ضبط متغيراته؛ وذلك للتعرف علي ضغوط النفسية الأسباب والآثار المترتبة عليها وأساليب مواجهتها كما جاءت في الأدبيات والدراسات السابقة: من كتب ودوائر المعرفة من المكتبات، لبحث ما يتعلق بالمصطلحات الواردة في عنوان البحث أو ذات العلاقة بأهدافها في اطار ضغوط الحياة النفسية وتوضيحها.

المبحث الثاني:

التعريف ببعض المفاهيم والتساؤلات المتصلة بموضوع البحث:

مفهوم ضغوط الحياة (الضغوط النفسية)

تعد الضغوط من الموضوعات الهامة والحيوية التي تحظى باهتمام علماء النفس والاجتماع والأطباء والتربويين وغيرهم، لما لها تأثير علي الحالة الصحية والتوافق النفسي للأفراد في المؤسسات والمهن، والخدمات الإنسان ية.

تعود جذور مصطلح الضغط النفسي إلى بدايات القرن العشرين، وقد أطلقت عليه مسميات عدة، اذ تشير قواميس اللغة إلى أن هذا المصطلح مرادف للإجهاد (strain)

وهو يعني التوتر، ويعني باللاتينية التعرض للضغوط (cold)، واستعمل في اللغة الانجليزية لأول مرة بلفظ (distress) أي الكرب (maradship) أي الضيق و (adversity) أي الشدة (الغزير، 1999 : 13-14).

ويستخدم مصطلح الضغط النفسي (distress) للدلالة علي نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة (عوامل اجهاد)، وقد نشأت فكرة الإجهاد في علم وظائف الاعضاء للدلالة علي استجابة جسدية غير محددة لأي تأثير غير مقبول، وفيما بعد استخدم مفهوم الإجهاد لوصف حالات فردية في ظروف صعبة علي المستويات الوظيفية العضوية والنفسية والسلوكية، وتصنف الأنماط المختلفة الاجهاد عادة طبقا لعامل الاجهاد وأثره إلى إجهاد فسيولوجي، وإجهاد نفسي (أميمن، 2001 : 96).

هذا يعني وجود عوامل داخلية وخارجية ضاغطة علي الفرد ككل، أو إلى عنصر فيه الأمر الذي يؤدي إلى الشعور بالتوتر والاختلال في تكامل شخصيته، وعندما تزداد شدة هذه الضغوط علي الفرد فان ذلك قد يفقده القدرة علي التوازن، ويغير نمط سلوكه مما هو عليه إلى نمط جديد(عوض، 2001 : 37).

وتعتبر ظاهرة الضغوط أحد المظاهر الرئيسية في حياتنا المعاصر، وما هي الا رد فعل للتغيرات السريعة التي طرأت علي كافة النواحي الحياتية، حيث أصبح كل فرد منا يعاني الضغوط بدرجات متفاوتة؛ فالتغيرات الاجتماعية السريعة التي أحدثتها وسائل التكنولوجيا والتقدم العلمي جعلت الفرد يتعرض للعديد من الأحداث والمواقف الضاغطة، وأيضا الظروف البيئية بما تحويه من الكوارث الطبيعية مثل البراكين والفيضانات وغيرها، وكذلك الحروب والمجازر البشرية التي أصبحت تشكل ضغطا كبيرا علي الأفراد (حسين، طه، حسين، سلامة، 2006 : 14 . 15).

وهذا مما جعل ضغوط الحياة بكافة أشكالها وأنواعها تكون مجالا خصبا لإقامة

العديد من الدراسات، ويعد هذا البحث أحد البحوث الذي تناولت موضوع ضغوط النفسية أسبابها والآثار المترتبة عنها وأساليب مواجهتها.

تعريف الضغوط النفسية:.

هناك العديد من التعريفات التي تخص مصطلح الضغوط النفسية. ومن هذه التعريفات ما يلي:.

يستخدم مصطلح الضغوط النفسية للدلالة علي نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، ونمت نتيجة العوامل الخارجية : مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي ، وتظهر نتيجة التهديد والخطر (عثمان، 2001: 18).

يعرف **الضغط** بالعنصر المجدد للطاقة التكيفية لكل من العقل والجسم، فإذا كانت هذه الطاقة يمكنها احتواء المتطلبات وتستمتع بالاستثارة المتضمنة فيها فإن الضغط يكون مقبولاً وغير مفيد بل وضارا (باهي، 2002: 203).

يعرف **الضغط** أيضا بأنه أي تغيير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة حادة ومستمرة (شقيير، 2002: 166).

تعرف **الضغوط** بأنها تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات، أو التغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد، وما تنتج عنها من القلق، كما تقرض الضغوط علي الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية، أو اجتماعية أو نفسية أو تجمع بين هذه المتغيرات (عوض، 2001: 42).

تعرف **ضغوط الحياة** وتعني أحداث الحياة المثيرة للضغوط والتي تتعلق بالجانب الاقتصادي، والمهني، والعاطفي، والزواجي، والأسري، والصحي، والانفعالي ، والشخصي (العكاشي، 2006: 11).

يعرف الضغط النفسي بأنه الحمل الذي يقع علي كاهل الكائن الحي، وما يتبعه من استجابات من جانبه ليتكيف أو يتوافق مع التغيير الذي يواجهه (عسكر، 2000: 17).

ويعرف "سبلي" وهو أحد أشهر العلماء الذين اهتموا بدراسة هذا الموضوع . الضغط النفسي : علي أنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي طلب دافع. وهو الطريقة الارادية التي يستجيب لها الجسد، الاستعدادية العقلية والبدنية (النادر وآخرون، 2004: 193).

تعرف الضغوط النفسية بأنها مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدرته علي احداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر علي جوانب الشخصية الأخرى لدي الفرد (شكير، 2002: 166).

وتعرف الضغوط النفسية أيضا: بأنها ناتجة عن إخفاق الفرد في إشباع حاجاته، ينتج عنها ثلاث أنواع من ردود الفعل وهي: ردود الفعل الفسيولوجية، وتتمثل و تتمثل في زيادة ضربات القلب، وارتفاع الدم، والتوتر العضلي، وبطيء في الجهاز الهضمي، وكذلك زيادة في إفراز الأدرينالين، وردود الفعل المعرفية، وتتمثل في: تناقص مستوي الأداء، وتجنب المواقف المثيرة للاضطراب (النادر وآخرون، 2004: 194).

أنواع الضغوط ::

تعد الضغوط النفسية الأساس الرئيسي والعامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى، كالضغوط الاجتماعية المهنية والاقتصادية والاسرية وغيرها، وتتعدد الضغوط بتعدد مصادرها، ومن بين هذه الضغوط:

1- الضغوط الاسرية

وهي ضغوط تفرزها عوامل كثيرة داخل الأسرة والتي منها، غياب أحد الوالدين والمشاحنات الأسرية، وافتقاد الأسوة الحسنة، والمعاملة الوالدية القاسية، وعصبية الوالدين، وافتقاد وسائل قضاء الفراغ في الأسرة، وضغط الوالدين،

والحالة الصحية السيئة لأفراد الأسرة، والوضع الاقتصادي السيء للأسرة.

2. الضغوط الاجتماعية

تعد الضغوط الاجتماعية حجر الأساس في التماسك والتآلف الاجتماعي والتفاعل بين الأفراد، فهي تمثل نوعاً من التأثير الذي يمارسه بعض أفراد المجتمع على أقرانهم، ويؤدي إلى الفاعلية في تكوين معتقدات هؤلاء الأفراد وتتمثل هذه الضغوط في اضطراب العلاقة مع الآخرين، وصعوبة تكوين العلاقات الاجتماعية والعزلة، وكثرة اللقاءات أو قلتها (شقير، 2002: 17).

3. الضغوط الصحية

هي التي ترتبط بالصحة الجسدية والفسولوجية كالصراع وارتفاع ضغط الدم وارتفاع معدل ضربات القلب، والغثيان، وصعوبات النوم، والاصابة بالمرض، والعادات الصحية السيئة، واختلاف النظام الغذائي، وفقدان الشهية للطعام.

4. الضغوط المهنية

هي ضغوط ناجمة عن ضغوط العمل ومتاعبه، والظروف الفيزيقية (كالحرارة والتهوية والضوضاء) وضعف الحوافز، والعمل المكثف أو القليل، وضغوط الانتقال والهجرة، وضغط المسؤولين، وسوء المعاملة والعمل الروتيني، فجميعها تمثل ضغوطات تعيق إنتاجية العامل، وتؤدي إلى زيادة الاصابة في العمل، وتؤدي إلى عدم التركيز وخفض الانتاج (المرجع السابق)

5. الضغوط الدراسية

هي ضغوط تتعلق بظروف الدراسة، حيث تشكل الصعوبات الدراسية علي الطالب في مختلف المراحل الدراسية ضغطاً شديداً في حالة عدم استجابة للوائح الدراسية ضغطاً شديداً في حالة عدم استجابته للوائح الدراسية، فهو مطالب بالنجاح والتفوق لإرضاء طموحه الشخصي، وإرضاء أسرته، كما تتمثل الضغوط الدراسية في صعوبة التعامل مع الزملاء، وضعف القدرة علي التركيز،

والفشل في الامتحانات، والخوف من الفشل والرسوب، وقلة توفر المستلزمات الدراسية، وغياب العلاقات الإنسانية مع الزملاء والمدرسين (الامارة، 2001: 4-3).

6 . الضغوط العاطفية

تعد العاطفة غريزة أساسية خص الله بها الإنسان ، فهي من مقتضيات وجوده في الحياة، ولذا فالإنسان يسعى جاهدا لتحقيق الاتزان العاطفي، الا ان كثرة المشكلات العائلية، وعدم الاتفاق مع شريك الحياة، وتعرثر الاستقرار الزواجي، وصعوبة اختيار شريك الحياة، والانفصال بين الزوجين، وسوء التوافق الزواجي، جميعها مشكلات تحول دون التوازن العاطفي والانفعالي .

7 . الضغوط الاقتصادية

تعد الضغوط الاقتصادية الأساس في تشتيت جهد الإنسان ، وضعف قدرته علي التركيز والتفكير، حيث إن انخفاض مستوي الدخل، ونقص الحاجات وفقدان العمل، والصعوبات المالية تتعكس علي حالة الإنسان النفسية، وتؤدي به إلى الشعور بالتعب والملل والإحباط (المرجع السابق).

إضافة إلى ذلك هناك نوعان للضغط النفسي هما: الضغط النفسي السيء: وهو يزيد من حجم المتطلبات علي الفرد، ويسمي كذلك بالكرب كفقدان عمل، أو شخص عزيز...والضغط النفسي الجيد: وهو يؤدي إلى إعادة التكيف مع الذات، أو البيئة المحيطة كولادة طفل جديد أو سفر في عمل أو بعثة دراسية (الغريز، 1999: 21.20).

أعراض الضغوط

تعد الضغوط سنة الحياة، بل إن الحياة بدون ضغوط تعني الموت؛ ذلك لأن الضغوط في بعض الأحيان مطلوبة من أجل تحفيز الفرد علي أداء عمله بإتقان، وتمكنه من تكوين استراتيجيات جديدة؛ لمقاومة ومجابهة المشكلات التي تواجهه، بيد أن زيادة شدة الضغوط والتعرض المتكرر لها يؤثر سلبا علي

حياة الفرد، وتجعله عاجز علي التكيف والتفاعل مع الغير، ويترتب علي ذلك ظهور أعراض جسدية ونفسية.

يتعرض الإنسان في حياته اليومية لأنواع مختلفة من الضغوط؛ فالبعض بيولوجي والآخر نفسي والبعض الآخر اجتماعي، وجسم الإنسان يستجيب لهذه المؤثرات، وتظهر هذه الاستجابة في صورة أعراض نفسية وفسولوجية واجتماعية وسلوكية ونحوها، ومن هذه الأعراض ما يلي:.

1. الأعراض الجسدية

وتتمثل في العرق الزائد، والتوتر العالي ، والصداع النصفي والدوري، وألم في العضلات وبخاصة في الرقبة والأكتاف، وعدم الانتظام في النوم مثل الأرق والنوم الزائد والاستيقاظ مبكر، وتطبيق الفكين واحتكاك الأسنان، والإمساك، والإسهال والمغص، وآلام الظهر وبخاصة في الجزء السفلي منه، والتهاب الجلد، وعسر الهضم، والقرحة، والتغير في الشهية، والتعب وفقدان الطاقة، وزيادة التعرض للحوادث التي تؤدي إلى إصابات جسمية(عسكر، 2003: 51).

2. الأعراض الانفعالية

هناك علامات ذات علاقة بمشاعر الفرد وعواطفه، وهي ذات علاقة بأعراض الضغط، ومن بين هذه العلامات: القابلية للإثارة، انفجارات الغضب العدائية، الاكتئاب، الغيرة، الشعور بالضيق، الانسحاب، القلق، انخفاض المبادرة، الشعور بقلّة الواقعية أو التغير السريع، انخفاض الاختلاط بالآخرين، نقص الاهتمام، الميل للبقاء، التسبب في حرج الآخرين، الحط من قيمة الذات، الكوابيس، التسرع، فقدان إدراك فرص التجارب الإيجابية أو التبدل الوجداني، قلة الاهتمام، التأمل القهري، انخفاض تقدير الذات والاروق، التغير في عادات الأكل، انخفاض الاستجابة لردود الأفعال الانعكاسية اللاإرادية العاطفية الموجبة(أميمن، 2004: 205).

3. الاعراض الفكرية أو الذهنية

هناك علاقة واضحة بين الضغط النفسي والأعراض الفكرية وهي: .
النسيان، الصعوبة في اتخاذ القرارات، الاضطراب في التفكير، ذاكرة ضعيفة،
استحواذ فكرة واحدة علي الفرد، انخفاض في الانتاجية أو دافعية منخفضة،
انجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ، تزايد عدد الأخطاء، اصدار أحكام غير
صائبة (شقيير، 2002: 171).

كذلك الاستغراق الكامل في شيء معين، أخطاء في تقدير المسافة،
انخفاض الابداعية، التوجه نحو الماضي، تشوش الأفكار، الاحساس المنخفض
بمعني الحياة، نقص الضبط، التفوه السلبي والتقويم السلبي للتجارب (أميمن،
2004: 205).

4 . الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية

تتمثل في لوم الآخرين، نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة، تصيد
أخطاء الآخرين، التهكم والسخرية من الآخرين، تبني سلوك واتجاه دفاعي في
العلاقات مع الآخرين، تجاهل الآخرين، التفاعل مع الآخرين بشكل إلى (غياب
الاهتمام الشخصي، تفاعل يكتفه البرود)(عسكر، 2003: 55.54).

5 . الأعراض النفسية

يتعرض الكثير من الأفراد للاضطرابات النفسية نتيجة للعديد من
الضغوط، ومن هذه الاضطرابات ما يظهر علي سلوك الفرد وشخصيته والتي
تكون واضحة في كل ما يقول به من أفعال وأقوال، ويكون هذا الفرد أكثر
عرضة للإصابة بالأمراض النفسية كالقلق والاكتئاب وسرعة التوتر، كما يظهر
عليه عدم القدرة علي التركيز والسرطان الدائم والاستغراق في أحلام اليقظة،
والانسحاب من المواقف المصيرية في حياته، وتستطيع القول أن المضطرب
نفسيا تظهر عليه العديد من الأعراض النفسية التي تثبت عدم تمتعه بالصحة
النفسية وعجزه علي اتخاذ القرارات الصحيحة، كما يعاني المضطرب نفسيا من
اضطراب عام في الشخصية من عدم التوازن وعدم القدرة علي التعامل مع

الآخرين، كما يعاني من عدم التوافق النفسي والاجتماعي وعدم تقبل الذات (الداهري والعبيدي، 1999: 50).

وهذا يعني أن هناك خلا في المنظومة الانفعالية الذي بدوره يؤدي إلى بعض الأمراض النفسية والسلوكية مثل: عدم السيطرة علي الغضب بعده سلوك انفعالي فاشل يحدث خلا في الوظائف البيولوجية والنفسية، وتضعف عاطفية الحب وتزداد عاطفة الكراهية، ويسيطر الخوف علي سلوك الفرد وتزداد غيرته وعدم ثقته بنفسه وبالأخرين.

الأعراض السلوكية

تشمل علي زيادة معدل التدخين، زيادة معدل استخدام المخدرات والعقاقير، زيادة السلوك العدواني والعنف، زيادة استخدام الوصفات الطبية، قضم الأظافر، سقوط الشعر، الأكل القهري، التغيير المفاجئ في العادات الاجتماعية، الميل للإصابة أو الوقوع في حوادث العمل، تجعيد الجبهة المشعان (المشعان، 2004: 147).

الإفراط في الأكل أو نقص في الشهية، انعدام الصبر، الميل إلى الجدل، المماطلة في بعض الأمور، الانعزال عن الناس، تجنب المسؤولية وآثارها، التغيير في العلاقات العائلية أو الحميمة (عبيد، ماجدة، 2008: 34).

المبحث الثالث:

أسباب الضغوط

لا يحدد الضغط النفسي من فراغ، وإنما له مسببات تختلف باختلاف البيئة والافراد وقدرتهم علي التحمل، فما يعد سبب ضاغط لشخص ما قد لا يكون كذلك بالنسبة لشخص آخر (بدران، 1997: 30).

وينشأ الضغط النفسي نتيجة التفاعل ما بين الفرد ومجموعة العوامل الخارجية أو الداخلية البيئية منها، والشخصية التي تتمثل في العوامل الجسمية والعقلية والانفعالية، ومن مسببات الضغوط النفسية ما يلي:.

أولاً: المسببات الخارجية

تنتج الضغوط النفسية من تفاعل الفرد مع المواقف البيئية الضاغطة، حيث تشكل هذه المواقف عبئاً ثقيلاً علي الفرد، وتتسبب في شعوره بالتوتر والإحباط، وتعوقه عن تحقيق التوافق والالتزان. وذلك من خلال المواقف التالية: 1. الصراع بين الفرد والمحيطين به، كصراع الفرد مع الأصدقاء والأخوة والآباء.... الخ

2. المواقف المختلفة كالعمل مثلاً: حيث تؤدي مواقف العمل بما فيها من مؤثرات كالعمل المتواصل وغياب العدالة، والتعاون والتفرقة في المعاملة، وغياب الحوافز إلى الشعور بالضغط النفسي (العيسوي، 2001: 74).

3. أحداث الحياة، تحمل الحياة اليومية في طياتها ضغوطات وصعوبات يدرکها الفرد عندما يساير باستمرار المواقف المتنوعة سواء في الأسرة أو المدرسة أو العمل وما إلى ذلك، وهذه جميعها تتطلب منه المسابرة؛ لغرض التوافق والالتزان النفسي، إلا أن الفشل في مسابرتها يؤدي بالفرد إلى الشعور بالضغط النفسي، وتتنوع الأحداث اليومية التي يتعرض لها الفرد في حياته، ومن بين هذه الأحداث: فقدان أحد الوالدين بالموت أو الطلاق أو الانفصال، وفقدان أحد الأفراد المهمين في حياته، والمعاناة من المرض، والتغيرات في العمل، والتغيرات الأسرية الناتجة من الخلافات والمشاحنات العائلية، والمعاملة الوالدية القاسية، والحالة الصحية السيئة لأحد أفراد الأسرة، والصعوبات المادية، والتغيرات المفاجئة في ظروف المعيشة في السكن وفي مكان الدراسة، والتغير في عادات النوم والطعام، والمخالفات القانونية إلى غير ذلك من الأحداث الحياتية (عسكر، 2000: 73.74).

فهذه الأحداث الحياتية المتنوعة في شدتها وأهميتها تمثل في مجملها قوة خارجية ضاغطة تؤثر علي الفرد وتسبب له توتراً وانزعاجاً، وتؤدي به إلى المعاناة من الاضطرابات النفسية والانفعالية التي تظل بآثارها السلبية صحته

النفسية والجسمية.

4 . ضغط التكيف : ومؤداه أن الإنسان في مختلف مراحل حياته حينما يواجه التغيير سواء كان هذا التغيير لحدث إيجابي أو سلبي؛ فإنه قد يعاني الاضطراب ويدخل في حالة من الضغط خلال الفترة التي يحاول فيها التكيف مع الحدث، ولاشك أن درجة معينة من التغيير المطلوب قد تمثل عاملاً مهماً للنمو، بيد أن الإنسان عندما يواجه بأحداث ومواقف جديدة تفوق قدرته علي التكيف فإنه يشعر بالضغط(عبدالله، 2002: 43)

5 . الإحباط: ذلك أن الناس المراهقون خاصة يمرون بخبرة الضغط عندما يعاقون عن عمل ما، سواء أكان هذا العمل نشاطاً أم رغبة يسعون لتحقيقها؛ فالإنسان يشعر بالإحباط عندما يشعر بالغضب أو الحزن أو العدوان سواء كانت هذه الانفعالات ظاهرة أو كامنة(المرجع السابق).

6 . زيادة العبء (الحمل): ومؤداه أن الإنسان عندما تزداد متطلباته بحيث تفوق قدرته علي مواجهة هذه المتطلبات، سواء من خلال ضغط الوقت، زيادة المسؤولية، فقدان الدعم، اختلاف حجم العمل وعدم استمراره علي مستوي واحد، وتنوع الأدوار وتعددتها؛ فان ذلك يؤدي إلى الاحساس بالضغط النفسي (عبدالله، 2002: 45).

ثانياً: المسببات الداخلية

ينتج بعض الضغوط من حالات الصراع الداخلي الناتج من تعارض الأهداف أو الدوافع. وتم حصر هذه الصراعات الداخلية في الآتي:

1 . الرغبة في الاستقلال في مقابل الاعتماد علي الآخرين:

يرغب الفرد بطبيعته في الاستقلال، ولكنه في الوقت ذاته يشعر بالأمن والاطمئنان إذا اعتمد علي أشخاص آخرين أكثر منه قوة وصلابة. المراهق مثلاً يلاحظ أنه يسعى في مرحلة المراهقة إلى الاستقلالية عن الأسرة والتمرد علي الوالدين والضوابط الأسرية؛ نتيجة للتغيرات الفسيولوجية التي تطرأ عليه، ولكنه

في نفس الوقت لا يستطيع الاستقلال عنها في توفير متطلباته من مأكّل وملبس ومسكن وهو ما يسبب له ضغوطات نفسية (العيسوي، 2001: 74).

2 . العلاقة الحميمية في مقابل العزلة والانسحاب أو الانطواء علي الذات:

يرغب الإنسان في الارتباط بالآخرين والحصول علي مشاركتهم الوجدانية، وهو يود أن يشعر بأن غيره يبادلّه المشاعر نفسها، ويشاركه الأفكار والأحاسيس نفسها، ولكنه مع ذلك يخاف ويخشى الخيانة وعدم الوفاء والغدر وخاصة في الحالات العاطفية، وهو ما يعرضه للضغوط النفسية.

3 . التعاون في مقابل المنافسة:

تحتّم الطبيعة الإنسان ية علي الفرد مشاركته لغيره والتعاون معهم ومساعدتهم، وكذلك التنافس بينهم، وعليه فالإنسان يقع في صراع بين هذا وذلك، أي يقع بين ضرورة التعاون مع غيره سواء في المدرسة أو في المنزل أو في المجتمع وضرورة التنافس أيضا. فالطالب مثلا عليه التعاون مع زملائه ومدرسيه واخوته، ولكن عليه التنافس مع زملائه لنيل الدرجات العليا والتقدير العالي ة، ومحبة المحيطين به، وهذا التنافس يخضع لضوابط ومعايير، ومن يخالفها يتعرض للعقاب والنبذ، وعليه فهذا التذبذب يجعل منه ضحية الاصابة بالضغط والتوتر (العيسوي، 2001: 75).

المبحث الرابع:

الأثار الناجمة عن الضغوط النفسية

للضغوط النفسية العديد من التأثيرات الضارة علي حياة الفرد سواء علي صحته الجسمية أم النفسية أم علي أدائه المهني، وفيما يلي توضيح لهذه التأثيرات:.

1 . تأثير الضغوط علي الجسم

ترتبط الناحية الجسمية والنفسية للإنسان ارتباطا وثيقا مع بعضها البعض، كما يؤثر كل منهما في الآخر ويتأثر به، ومن الحقائق المعروفة في علم وظائف

الأعضاء أن مركز الانفعال في المخ مرتبطة بالمهاد التحتاني (الهيبيوثلاموس) الذي يرتبط بالجهاز العصبي اللاإرادي (المستقل) وهذا بدوره مرتبط بشقيه (السمبتاوي والبارا سمبتاوي) بجميع أجهزة الجسم، وبالتالي ففي حالة التعرض للانفعال، أو توتر إيجابي كان أو سلبيا، فإنه يترجم في مراكز الانفعال ثم تنتقل الإشارات عبر دائرة من المهاد التحتاني إلى الجهاز العصبي المستقل، فإذا كانت الإشارة سلبية كما في حالة انفعال الغضب، والحزن، والتهديد، فإن الجهاز (السمبتاوي) يعطي تعليماته لأجهزة الجسم المختلفة أن تكون في حالة تأهب واستعداد واستثارة، والعكس صحيح. ولما كان الأشخاص الذين يتعرضون لضغوط شديدة، أو متزايدة، أو متكررة في مجال العمل، فإن الاحتمال مرتفع في أن يكون الجهاز العامل معظم الوقت هو الجهاز (السمبتاوي)، حيث تظل أجهزة الجسم في حالة استنفار معظم الوقت ولا تستريح أو تسترخي لفترات طويلة، وهو ما يؤدي إلى الاجهاد أو الانهك الذي يترجم في صورة مرض جسمي المظهر نفسي المنشأ وهو ما يطلق عليه (الأمراض السيكوسوماتية). ومن الامثلة النفسجسمية ما يلي: أمراض القلب والجهاز الدوري مثل النوبات القلبية، وضغط الدم المرتفع، الذبحات الصدرية وتصلب الشرايين، وأمراض الجهاز الهضمي كأمراض القولون، والإسهال، القرحة، السكر، أمراض الرئتين والجهاز التنفسي كالربو، الكحة، صعوبات التنفس، نزلات البرد، وكذلك الأمراض الجلدية كتساقط الشعر، الأكزيما، حب الشباب، وأمراض الجهاز العضلي والعظام كتوتر العضلات، الروماتيزم، آلام المفاصل، آلام الظهر، أمراض الجهاز البولي كالتهاب المتانة، التبول المنكرر، احتباس البول، التبول اللاإرادي، وكذلك أنواع الصداع المختلفة، وبعض أنواع السرطان (يوسف، جمعة، 2004: 4544).

2 . تأثير الضغوط علي الأداء المهني للفرد

يرتبط أداء العمل بالضغوط ارتباطا وثيقا؛ وذلك لما للضغوط من تأثير

علي نفسية الموظف وعلي أدائه في العمل، حيث تشير بعض الدراسات إلى أن وجود قدر ملائم من الضغوط يعتبره ضروريا؛ لتحقيق مستويات مثيرة من الأداء، وتشجيع في العمل وبخاصة السرعة في الانجاز، وتشجيع التفكير الابتكاري المبدع، وزيادة الدافعية للعمل، وارتفاع مستوى الأداء، وتشجيع العمل الجماعي، أو خلق التنافس الإيجابي بين العاملين، وخلق الاحساس بأهمية الوقت، والعمل علي الادارة الجيدة، وجودة اتخاذ القرارات، وزيادة الانتاجية، وخفض التكلفة، أما إذا وصلت الضغوط إلى مستوى لا يحتمل، فإنه ينتج عنها تأثيرات سلبية علي النواحي الجسمية والنفسية والمعرفية، وعلي اداء الفرد في العمل، ومن هذه التأثيرات ما يلي: تدهور في أداء العاملين، الانشغال بالمشكلات غير المحلولة، وعدم القدرة علي التركيز في العمل، وتشتت الانتباه، وارتفاع معدل النزاعات والخلافات مع الآخرين، وعدم الانضباط للسلوك العام، وشعور الفرد بالإرهاك الجسمي والانفعالي ، ويكون الفرد غير قادر علي إيجاد وقت للراحة والترفيه، كثرة التدخين، وسرعة الاستثارة، ومهاجمة الآخرين (عبد المعطي، حسين، 2006: 88-91).

3 . تأثير الضغوط علي الصحة النفسية للفرد

تعتبر الحالة النفسية للأفراد من أهم المؤشرات التي تدل علي تحديد نتائج أو آثار الضغوط، حيث أن الناس جميعا لديهم درجة محددة من تحمل الضغوط الواقعة عليهم وهو ما يطلق (عتبة الإحساس) ولذا عندما يتجاوز الأفراد هذه النقطة نتيجة للضغوط التي يواجهونها تظهر عليهم الأعراض والاضطرابات النفسية التي تتراوح بين سوء التوافق وحتى أشد الاضطرابات النفسية وطأة، كالاكتئاب، والقلق، والغضب، والعدوان، والقابلية للاستثارة، والتعب، والعصبية الزائدة، والتوتر، والملل، وانخفاض تقدير الذات، وفقدان القدرة علي التركيز، والشكوى من النسيان، وضعف الذاكرة، ونوبات الهلع، والمخاوف المختلفة، والاحباط والانزعاج، والتعرض للحوادث، والعجز عن الاسترخاء،

والنشاط الزائد، والقرارات اللامنطقية، والسلوك الاندفاعي (يوسف، جمعة، 2004: 45).

المبحث الخامس:

بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية

تتعدد مشاكل الحياة وشملت كل الناس وليس هناك شخص تخلو حياته من المشاكل، وهي مشاكل متجددة مع تعقد الحياة وتعدد صورها، وهناك مشاكل تربية الأبناء والمحافظة عليهم من الانحراف، ومشاكل التعليم ، وتدريبهم، ومشاكل العمل مع الرؤساء ومع المرؤوسين، والمرض والعلاج وغيرها من المشاكل الأخرى التي تسبب في الضغوط النفسية. وفيما يلي مجموعة من الممارسات أو الأساليب التي تحد من الضغوط النفسية وهي:

أولاً: الأساليب البدنية (النفسجسمية)

1 . القيام ببعض التدريبات بانتظام:

أيدت البراهين لعقود سابقة تأثير التمرينات الرياضية واللياقة البدنية في بناء مقاومة الضغط. فالتمرينات الرياضية، وإذا لم يكن هناك مجال لذلك فالسير علي الأقدام لمدة عشرين دقيقة يساعد علي تنشيط الدورة الدموية، وإحراق بعض السكر، وهذا ما يفيد في كثير من الأحوال مرضي السكر، ويعتبر متنفساً جيداً لما يشعر به الإنسان من ضيق.

تساعد التمارين الرياضية علي الصعيد الاجتماعي، إذ تتيح أمامك المجال للتعرف إلى أصدقاء جدد. والأهم من ذلك كله هو اختيار هذه التمارين الرياضية، إذ عليك أن تختار منها ما يدخل السرور والمتعة إلى قلبك، الأمر الذي يشكل بالنسبة إلى البعض مشكلة كبيرة (منعم، 2013: 48).

كما أن التمرينات الرياضية لها دور مهم في اختزال الضغط النفسي، فهي مخرج لطاقة جسمية كامنة، وعندما لا نصرح بخروجها فإنها تسبب لفرد توتراً، كما أن تفرغ الطاقة يتيح للعقل أن يتحول إلى بعض الأشياء الأخرى بعيداً عن

الاحباطات والضغط التي أرهقت الجسم وجعلته علي أهبة المواجهة) ديفيد فونتانا، 1993: 101).

إن السؤال حول ما إذا كانت التمرينات الرياضية تبني مقاومة نوعية للضغط يمكن تمييزها، قد أجابت عنه بعض الدراسات منها تلك الدراسة التي أجراها "روث وهولمز" 1985 حيث وجد أن طلاب الجامعة ذوي الضغوط العالية الذين لديهم مستويات عالية من اللياقة في الوظائف التنفسية قد أشاروا إلى وجود مشكلات جسمية صحية أقل، وأنهم يميلون إلى تقرير وجود أعراض اكتئابيه أقل عن الطلاب ذوي الضغوط العالية ومستويات منخفضة من اللياقة البدنية. أما الطلاب ذوي الضغوط المنخفضة فقد أشاروا بصفة عامة إلى أعراض ولياقة قليلة. ولقد كان التفاعل بين الضغط واللياقة دالا. وذلك يقترح أن الارتباط بين الضغوط العالية واللياقة المنخفضة كان متميزا، وأن اللياقة ذات تأثير معتدل نسبيا بأحداث الحياة الضاغطة (عبد المعطي، 2006: 101).

2 _ النشاط البدني المنتظم:

إن ممارسة النشاط البدني بصورة منتظمة احدي الطرق السهلة والأكثر فائدة للحصول علي تغيرات ايجابية في حياة الفرد وتمكين الجسم من التعامل الفعال مع المواقف الضاغطة. ولا تقتصر فائدة النشاط البدني علي الجانب العلاجي والوقائي، بل تتعدى ذلك إلى الشعور الإيجابي والإحساس بالسلامة الذهنية والبدنية. فالنشاط البدني يعتبر أحد الصور الطبيعية للتعبير الشخصي، فحن خلقنا لنتحرك، ومن خلال مزاوله النشاط البدني المقبول اجتماعيا نعيد اكتشاف الحقيقة المتمثلة في العلاقة التبادلية أو التكاملية بين العقل والجسم.

ومن الأنشطة البدنية التي تساعد الفرد علي مواجهة الضغوط اليومية ما يلي:

1. نظام غذائي متوازن:

لابد للإنسان ليكون قادرا علي مقاومة هذه الضغوطات من تناول الطعام الغني بالفيتامينات، وطالما كان الإنسان يتمتع بصحة جيدة ففي استطاعته

مواجهة الظروف العصيبة التي يمر بها؛ فالإنسان لابد أن يتنوع في الطعام؛ لتغطية مطالب الجسم، ولابد من تناول المواد البروتينية والنشوية والسكرية والمعادن والأملاح لا حداث التوازن في الحالة النفسية والجسمية.

يميل الناس تحت طائلة الاحساس بالضغط النفسي إلى الاكثار من تناول الغذاء، والبعض يميل إلى معدل أقل، وقد تكون الوجبات عند البعض الآخر من النوع السريع وغير الكافية، وقد يكون هناك عدم اهتمام بنوعية الغذاء....وعلينا أن نعرف أن الجسم يميل إلى استهلاك طاقة أكبر تحت طائلة الضغط النفسي تفوق الحالات الأخرى من الاسترخاء والأوقات العادية . من هنا فان الغذاء الصحي المتوازن يصبح أمرا ضروريا عند مواجهة الضغوط. ويمكن استخدام نظام غذائي متوازن يحتوي علي تغذية ملائمة للتغلب علي هذه المشكلة، حيث أن الأفراد الذين يتناولون طعاما مناسباً يشعرون ويفكرون في أنفسهم علي أنهم علي ما يرام.

وأهم ما يوصي به في محتويات الوجبة الغذائية . ما يلي: خفض مقدار الدهون التي تتناولها، وتناول أقصى ما تستطيع من الفواكه والخضروات الطازجة، وتناول كميات كبيرة من الألياف، وتجنب الإكثار من السكر والملح، تجنب الكميات الكبيرة من الكافيين، وعند مرورك بخبرة ضاغطة يفضل الإكثار من تناول المشروبات التي تحتوي علي فيتامين "سي" المتوفرة في الليمون وعصير البرتقال، وتجنب التدخين قدر الامكان والمشروبات الكحولية، وحاول أن يبقى جسمك علي وزنه المثالي (هارون الرشيدى، 1999: 107).

2 . الحصول علي قدر كافي من النوم:.

النوم من النعم التي حباها الله بها، ولابد للشخص العادي أن ينام ثمانية ساعات يوميا، وهناك مقولة تقول بأن النوم في الليل أفضل من النوم في أثناء النهار، ولكن إذا لم يكن النوم في الليل متاحا كما هو الحال مع بعض العاملين الذي يقتضي عملهم السهر بالليل فلا مناص من النوم في آخر النهار بين

النهار والليل؛ فالنوم يساعد الجسم علي استرداد نشاطه كما هي فترة الاسترخاء التي تسبق النوم، والتي لها تأثير طيب علي التخلص من مضاعفات الضغوط اليومية.

وعليه لابد أن نحرص أولاً علي النوم بشكل كاف؛ فالنوم الصحي يساعدنا علي الاسترخاء بشكل أفضل. وكما يقول "ما كبت" في مسرحية "شاكسبير"

(يحبك النوم لنا ثوبا من العناية) وتختلف ساعات النوم التي يحتاجها الجسم من شخص لآخر؛ إلا أن الجميع يتفق علي أن الجسم يحتاج عند الشعور بالضغط النفسي إلى ساعات نوم أطول من تلك التي يحتاجها في الأيام الهنيئة الهادئة. ولو حصل وأصابك الأرق في احدي الليالي ، حاول أن تخفف من استهلاك الشاي والقهوة والمشروبات الغازية التي تحتوي علي كافيين خلال ساعات النهار. وحاول أن ترهق نفسك من خلال ممارسة بعض التمارين الرياضية كالمشي السريع، ومن تم الاستحمام، وتخصيص بعض الوقت للتأمل وتنظيف الذهن قبل الجلوس في سريرك للنوم عبر قراءة كتاب ما أو مشاهدة التلفاز أو الانتظار والصبر حتي ينال فيك النعاس وتغفو، وعندما تخلد للنوم اياك والتفكير بمشاكلك فكما يقال الصباح رباح، وتتخلص من الضغوط النفسية) (منعم، 2013: 45).

وهناك طرق لتحسين النوم منها:

- 1 . تجنب فترات النوم في النهار، حتي لا تقلل من فترة النوم ليلا.
- 2 . خصص ساعات محدودة للنوم واستيقظ في وقت محدد.
- 3 . لا تأكل أي شيء قبل النوم بساعتين علي الأقل؛ لأن عمليات الهضم تقل فاعليتها عندما ترقد فتصاب بعصر الهضم.
- 4 . مارس أنشطة استرخائية قبل النوم: كالحمام الدافئ أو تدريبات الاسترخاء، أو القراءة، ولا تذهب للفراش مباشرة بعد فترة من التركيز المكثف، فربما يكون

العقل مازال نشطا ويقظا.

5 . لا تترقد لوقت طويل قبل موعد النوم، حتي تستطيع الدخول في النوم أثناء موعد النوم ليلا.

6 . إذا عجزت عن الدخول في النوم بسبب ضغط يورقك، فيجب اتخاذ خطوات إيجابية نحو تقليل هذا الضغط (عسكر، 2000: 108).

3 . أخذ فترات راحة:.

الإنسان مجموعة من الأجهزة ولا بد لها أن تحصل علي قدر كافي من الراحة والاستجمام وفترات الراحة اليومية بعد عناء العمل ضرورية، لذلك لا بد من أخذ راحة من العمل، والابتعاد من مسئولياته وضغوطه مدة من الزمن من أسبوع إلى شهر حسب الامكانيات، ولاسيما لو كان ذلك بالسفر إلى مكان آخر مثل الأرياف والمصايف حسب وقت الراحة، حتي يستمتع الإنسان بجمال الطبيعة، وهكذا يستعيد الإنسان نشاطه ويصبح أكثر اقبالا علي العمل (عبدالله، 2004: 176).

كما يعتبر الاسترخاء تقنية ممتازة يمكنك الاستفادة منها عند الشعور بالضغط النفسي؛ إذ يساعدك علي تقليل القلق والتغيرات النفسية، فعلي سبيل المثال يمكنك القيام بتمارين ترخي الأعصاب المشدودة، وتقلل من ضغط الدم وتساعدك أيضا علي النوم عندما تنوي ذلك. ومن فوائد الاسترخاء الدائم: يحسن من النوم، ويحسن من الأداء العقلي والجسدي، ويكافح الإرهاق، ويخفف من القلق والتوتر، ولا يمكن الادمان عليه، والاسترخاء يجعل الشخص يشعر بالراحة إذا استعمل تقنيات ادارة الضغط في شكل يومي عبر مراقبة علامات الضغط النفسي الجسدية والعقلية

4 . القيام بعملية تقييم العلاقات والالتزامات:.

لكل فرد بحكم وضعه الاجتماعي علاقات متعددة والتزامات كثيرة، وهناك العلاقات الأسرية وتشعبها والعلاقات مع الأصدقاء والزملاء في العمل والجيران،

كما أن هناك التزامات تستوجبها هذه العلاقات، ولابد للإنسان أن يعرف ماله وما عليه حتى يؤدي ما عليه من واجبات تستوجبها هذه العلاقات حتى يتهم بالتقصير؛ فيحق من يجب عليه مجاملتهم، فهذه المجاملات هي التي تبقى علي هذه العلاقات، فهناك حالات زواج بين الأقارب، والأصدقاء، وهناك حالات وفاة وأعياد ميلاد وسفر وعودة من السفر وهكذا، وعلي الإنسان أن يعرف هل قام بما يجب عليه نحو هؤلاء الأشخاص الذين تربطه بهم علاقات ودية أوانه نسي احدي المناسبات، ان هذه المجاملات تزيد من الروابط علي شتي مستوياتها وتجعل الإنسان محل تقدير من الناس الذين سوف يردون علي مجاملاته لهم بمثلها وهكذا تظل الروابط والعلاقات الطيبة قائمة مما يساعد علي قيام مجتمع يتسم بالصحة النفسية (عبدالله، 2004: 176).

5. القيام بالأعمال التي يستمتع بها:

لكل شخص هواياته التي يجد المتعة في مزاولتها؛ فهناك من يهوى القراءة أو الصيد أو الزراعة أو الرياضة أو القيام ببعض الاصلاحات المنزلية البسيطة أو غيرها من الأعمال الذهنية أو اليدوية البسيطة، وهو حينما يفعل ذلك يستغرق في هذا النوع من النشاط بكل جوارحه، حتي يكاد لا يشعر بما يدور حوله، مستمتع بما يقوم به، ويجد فيه متعة كبيرة، ويشعر فيه بالراحة، والبعد عن مشاكل الحياة التي تزعجه، وهو بذلك يأخذ دفعه قويه تساعد علي الاستمتاع بالصحة النفسية.

ثانيا: الأساليب المعرفية

وهي أساليب تعتمد علي التحليل المنطقي للمشكلة والمحاولات المعرفية لتدبير الفرد للمشكلة وتقييمه للتهديد، والبحث عن المعلومات، وسلوك حل المشكلة. وأهم الأساليب المعرفية ما يلي:

التأمل: هو نوع من التأمل الذي يستهدف تحقيق حالة من الهدوء والراحة العميقة والصفاء الذهني. وفيه يجلس الفرد وفي وضع مستريح وعينيه مغلقتان

ويتنفس بعمق، ويرخي جميع عضلاته ويطرح مشاكله وهمومه جانبا ويترك الأفكار المتطفلة عليه بعيدا، مرددا لفظا محببا عديم المعني، ويجري هذا التمرين لمدة عشرين دقيقة. والهدف من وراء ذلك تفريغ الذهن وتحقيق الاسترخاء للجهاز العصبي اللاإرادي.. وتوفر هذه التمرينات الفرصة كي يوقف أنشطته اليومية، وأن يمارس درجة عالية من الانتباه علي مشاعره ووجدانه، ويؤدي ذلك إلى اعداد الذهن وتدريبه علي تحمل ضغوط الحياة (أحمد ماهر، 1993: 121).

وقد تم إجراء دراسة علي 73 فردا من نزلاء دور المسنين، وقد استخدم نصف أفراد هذه العينة أسلوب التأمل يوميا، والنصف الآخر منهم لم يمارسوا هذا الأسلوب، وقد وجد أنه بعد ثلاث سنوات توفي ربع الأفراد الذين لا يمارسون أسلوب التأمل العقلي، في حين أن كل الأفراد الذين مارسوه استمروا علي قيد الحياة (إيمان صقر، 2001: 122).

الوعي الانتقائي: وفيه يوجه الفرد تفكيره وانتباهه للأشياء التي تزيد الميكانيزمات العصبية التي يكون لها تأثير علي العمليات الفسيولوجية لديه. وأهم فنيات الوعي الذاتي الانتقائي ما يلي:

الخيال الموجه : حيث يوضع الفرد في حالة استرخائية وينشط التخيلات العقلية الحيوية لديه ليصل إلى درجة عالية من الخيال تمكنه من الوصول إلى أكثر الطرق فاعلية في تركيز الانتباه إلى أحاسيس أو مشاعر أو ذكريات أو أحداث والتخطيط لمواجهة مصادر الضغط (عسكر ، 2000: 122).

التنويم المغناطيسي: علي العكس من فنية التنويم المغناطيسي المعروفة فإن التنويم المغناطيسي الذاتي يعتمد علي الوعي الكامل، ويعتمد علي توجيه الفرد الوعي وهو في حالة استرخاء علي بعض المشكلات النفسجسمية أو استعادة بعض المواقف الضاغطة التي يظن أنه قد نسيها. وبذلك: فإن التنويم المغناطيسي الذاتي مهارة سهلة التعلم، وهي تشمل حالة متغيرة من تعلم كيفية توجيه الانتباه الذاتي والتحكم في أوضاع خاصة وتسلسل معين من الخيال

العقلي والأنشطة المستخدمة لفترة محددة من الوقت، ويضع الفرد في دور فعال ومسئول لاستعادة الأحداث والتعامل معها بعقلانية (هارون الرشيدى، 1999: 124).

2. التطعيم الانفعالي : إذا كانت الحياة المعاصرة تفرض علي الإنسان كثير من الصراعات والمشاحنات اليومية والضوضاء والضغوط الأسرية وضغوط العمل.... وغيرها، وأن هذه الضغوط لا يمكن التخلص منها تماما، فلا أقل من أن نتعايش إيجابيا مع الأحداث الضاغطة ومعالجة نتائجها السلبية، والتركيز علي تقليل الآثار الجسمية والنفسية المصاحبة لها. ومن تم فإن التطعيم الانفعالي تعني مساعدة الفرد علي المعاشية الذهنية للمواقف التي تسبب له القلق والانزعاج لإيجاد مناعة لديه ضد الضغوط النفسية. وذلك من منطلق: *أنك إذا كان لديك مشكلة تعلم أن تتعايش معها، اقبلها، سايرها، اعمل بالرغم من وجودها. وتسير عملية التطعيم الانفعالي علي النحو التالي :

- جمع معلومات واقعية كاملة عن الموقف الضاغط المسبب للقلق.
- جمع معلومات عن المصادر الخارجية المتوفرة والتي بإمكانها مساعدتك للتعامل بفاعلية مع المشكلة.
- تشجيع النفس علي تبني خططا لمواجهة الموقف مع الاعتراف الشخصي بوجود المشكلة ووجوب المواجهة (عبد المعطي، 2000: 124).
- إعادة البرمجة العقلية: ويقصد بها التعامل مع المواقف الضاغطة . وذلك من خلال التعامل مع المواقف الضاغطة، وذلك من خلال: إعادة التقييم المعرفي للمواقف، وإعادة ترتيب الأفكار، ووقف الأفكار المرتبطة بهذه المواقف الضاغطة، أي التوقف الفوري عن الاسترسال في الأفكار السلبية المرتبطة بالمواقف الضاغطة بهدف التغلب علي المشاعر المسببة للقلق والانزعاج التي تقف في طريق الفرد وتمنعه من الوصول إلى حالة من الاسترخاء والطمأنينة (الرشيدى، 1999: 127).

استراتيجيات تغيير أسلوب الحياة:

يقصد بأسلوب الحياة كما أورده أدلر: الهيئة التي بها يجاهد الفرد لبلوغ أهداف حياته، ولأن يتوافق مع مشكلات العمل والحب والعيش في جماعة وتلعب المؤثرات الأسرية والاجتماعية والثقافية دوراً أساسياً كمحددات لتشكيله أثناء سنوات الحياة المبكرة (دسوقي، 1990: 128).

ويعتبر أسلوب الحياة نمط سلوكي عام للفرد كما يعبر عنه بدوافعه وبأسلوبه في مواجهة المواقف، وباتجاهاته النفسية والاجتماعية.

ولما كان الضغط النفسي هو حاصل طرح الأهداف التي يحددها الفرد لنفسه باختياراته، وقدراته الفعلية علي تحقيق هذه الاختيارات يضاف إلى ها الصراعات التي تنشأ بين هذه الاختيارات.

الضغط = أهداف الفرد - قدرته علي تحقيق الأهداف + الصراعات المرتبطة بها

وتوجد أساليب عديدة لتغيير أسلوب حياة الفرد تستهدف مواجهة أحداث الحياة الضاغطة نذكر البعض منها:

تتمية أ و التدريب علي الضبط الذات: يستخدم التدريب علي الضبط الذاتي لمواجهة ضغوط أحداث الحياة التي يعايشها الفرد... ومن أساليب الضبط الذاتي التي ينبغي أن يتدرب عليها الفرد لمواجهة ضغوط الحياة ما يلي:

الملاحظة الذاتية: أي اعرف نفسك: ان خير صديق للإنسان نفسه، فلا بد عليه أن يعرف نفسه ونقائصها ومزاياها وعيوبها، ويحاول أن يصلح من هذه العيوب، ويعاتب نفسه إذا أخطأ، وأن يوجه لها اللوم إذا لزم الأمر؛ لكي تقومها وتمنعها من الوقوع في الخطأ، والإنسان لا بد أن يعرف قدر نفسه، لأن إذا عرف الإنسان قدر نفسه صلح حاله وسار قدما في طريق الصحة النفسية (عبدالله، 2004: 168).

يجد معظم الناس وسيلة لمعالجة الضغط النفسي من دون مساعدة

الأطباء أو اختصاصيين الصحة. هنا لا بد من أن تسأل نفسك بضعة أسئلة أساسية:

- هل يمكنني أن أقوم بشيء معين عند الشعور بالضغط النفسي لأحسن من حالي ؟ في حال وجدت ما يمكنك القيام به، استمر في ممارسته دائماً) الابتعاد عن المشروبات الممنوعة أو رفاق السوء علي سبيل المثال)
 - هل أقوم بشيء يسيء لحالي ؟ اعمد في هذه الحالة إلى تجنبه قدر المستطاع.
 - هل يمكنني القيام بشيء ما قد يساعدني علي التخلص من الضغط النفسي؟ حاول جاهدا القيام بهذا الأمر إلى أن تتجح.
- بالإضافة إلى الاعتناء بنفسك، يساعدك نهج حل المشكلة علي فهم ماهية الضغط النفسي، وعلي وضع خطة؛ لمعالجته. علي الرغم من استحالة معالجة بعض أنواع الضغط النفسي في شكل تام من خلال حل المشكلة، فانك ستجد نفسك أكثر قدرة علي التأقلم معها ما يقلل من حجم تأثير الضغط الاجمالي (منعم، 2013: 60).
- الاختيار الذاتي للمعايير والتدعيم: لمواجهة الأحداث الضاغطة يطلب من الفرد أن يقوم بالاختيار الذاتي لمعايير التدعيم بنفسه، ونجاحه في القيام بالضبط الذاتي؛ وذلك لأن معايير التدعيم في هذه الحالة لا تنطفئ بسرعة.
- التخطيط البيئي : وله طريقتان: ضبط المثير: ويقصد بها البعد عن الموقف الضاغط أو تجنب التفكير فيه. والتنظيم المسبق لنواتج السلوك: أي التغيير المنظم لبيئة الفرد حتي يستتبع الاستجابات المرغوبة نتائج سارة، والاستجابات غير المرغوبة نتائج غير سارة(عبد الرحمن، 1998: 138).
 - التدعيم العقابي الذاتي: تعتمد فنية التدعيم والعقاب الذاتي علي مدي وعي الفرد بمكافأته لنفسه إذا وصل للهدف الذي وضعه بنفسه، أو حرمانه لنفسه .

- المكافأة إذا لم يستطع تحقيق هذا الهدف... ويتم التدعيم أو العقاب الذاتي
تدعيماً مادياً أو معنوياً(عبد الوهاب كامل، 1999: 139).
- التعليمات الذاتية: وهي نوع من الحديث إلى النفس يأخذ صورة الحث والتوجيهات والطلب.
- التقييم الذاتي: وهو عملية يقوم فيها الفرد بالحكم على مدي تغير سلوكه، ويقرر إذا ما كان هذا التغير قد ساعد على تحقيق أهدافه، ومن ثم يتمكن من تحديد مدي نجاحه في الوصول إلى أهدافه.
- وتوجد أساليب أخرى أيضاً تستوجب التغلب على ضغوط الحياة والتي منها:
طلب المساعدة من الآخرين: إذا فشلت كل هذه الحيل والمحاولات في التخفيف من التوتر وفي إزالة الاضطرابات الشديدة والضغوط، فلا بد لك من طلب المساعدة ممن يستطيعون تقديمها من الأطباء النفسيين والأخصائيين النفسيين، لا بد أنك تجد عندهم المساعدة المطلوبة، ولكن عليك بالتمسك بالصبر؛ لأن التخلص من الضغوط النفسية والاضطرابات النفسية الشديدة عملية تحتاج وقتاً وصبراً وتعاوناً مع الطبيب المعالج. ويشير كل من ولكسون وآخرون (1997) إلى أن بعض الباحثين قاموا بوضع استراتيجيات للتوافق مع الضغوط تنقسم إلى التوافق المتمركز حول المشكلة، والتوافق المتمركز حول الانفعال؛ فالتوافق المتمركز حول المشكلة فيه يقيم الفرد الموقف الضاغط ويفعل أي شيء حياله، أما التوافق المتمركز حول الانفعال فيه يركز الفرد على الاستجابة الانفعالية للمشكلة، فيحاول تخفيف القلق حيال المشكلة بدون التعامل الحقيقي مع الموقف (عبدالله، 2004: 169).
- التحدث إلى الأصدقاء والأقارب:** يسهل دعم العائلة والأصدقاء مهمة مواجهة الضغط النفسي بل أكثر من ذلك، قد يكون غياب دعم القريب أو الصديق مشكلة بحد ذاتها تسبب الضغط النفسي أو تزيده.
- تعرضت لمشكلة معينة (دين أو فصل من العمل على سبيل المثال) سببت لك

القلق والضييق وتشعر أن مشكلتك هذه تكبر وتزداد بسبب غياب شخص تقضي له بما يدور في خلدك من مخاوف.

في الحقيقة يؤدي الأصدقاء والمحبون دورا مهما في التخلص من الضغط النفسي، وتشكل الحياة العائلية المستقرة وجو العمل الخالي بين المشاكل مصدرين أساسيين للحصول علي الدعم، اذ يؤمنان مساحة للتنفس ويقدمان فرصة لعلاج الأمور علي طريقتنا ولنتخلص من مشكلة تسبب لنا الضغط النفسي. وفي الواقع، من المهم بمكان أن تجد إذانا صاغية تثق بها تولي مشاكلك الاهتمام وتتعاطف معك، وتؤمن لك ان أردت الدعم المعنوي والنصح العملي أو الرفقة، أو علي الأقل تلهيك عن مشاكلك وتأخذ منها، عندما تتحدث عن مشاكلك للآخرين تتضح الصورة أمامك وتراها في شكل متوازن، وتحظي بفرصة لاكتشاف الأجوبة المحتملة التي تحتاجها لمواجهة هذا الضغط والتخلص من أسبابه (منعم، 2013: 72).

التخطيط للحياة اليومية والمستقبلية: لقد أصبح التخطيط سمة من سمات الدول المتحضرة بل كل الدول، فهي تخطط لمستقبلها لفتترات قادمة، اصطلح علي تحديد عدد سنواتها بخمس سنوات، فترسم الدول مشاريعها وتخطط لها لخمس سنوات قادمة علي بناء واحتمالات تطورها واحتياجاتها حتي لا تفاجأ بمواقف تربكها أو تعطل مسيرتها، وكذلك المجتمعات تضع الخطط لمستقبلها واحتمالات نموها وتطورها، فأولي بالفرد الذي هو عضو في جماعة هي الأسرة في أبسط مظاهرها أن يخطط لمستقبله كما يقول علماء الادارة (عبدالله، 2004: 16).

التدريب علي حل المشكلات:

المشكلة هي موقف صعب يواجه الفرد، وتتطلب اجراءات للتغلب عليها. وإذا كانت ضغوط الحياة نتيجة لعدم قدرة الفرد علي حل المشكلات التي يواجهها. ويعد أسلوب حل المشكلات بمثابة عملية معرفية انفعالية سلوكية يتمكن الأفراد بمقتضاها من تحديد واكتشاف أو ابتكار أساليب للتعامل مع

مشكلات الحياة اليومية. وتعتبر في الوقت ذاته عملية تعلم اجتماعي أو أسلوب للتنظيم الذاتي. أو استراتيجية عامة للمواجهة يمكن تطبيقها علي عدد كبير من المشكلات من المشكلات (عبد المعطي، 2006: 135).

إن الحياة لا تخلو من المشاكل؛ فالإنسان بحكم تعامله مع الآخرين واحتكاكه بهم لابد أن تواجهه بعض المشاكل في محيط الأسرة والعمل والصدقات والحياة بصفة عامة، فالإنسان يعتبر حديثه مع الآخرين عن مشاكله هو صمام الأمان الذي ينفس به عن نفسه؛ عما يختزنه داخله من القلق والتوتر والمشاكل وإلا وقع فريسة للمرض النفسي؛ ففي حديث الإنسان لمن يثق بهم من أهله وأصدقائه فيه متنفس عما يجول بصدرة من الصديق.

كما عليك أن تدون المشاكل التي تواجهك خلال النهار ومن تم ضع لائحة بالوسائل التي يمكنك اعتمادها لمواجهة هذه المشاكل وحلها. لو دونت ما عليك فعله لن تكون الأمور عظيمة كما تبدوا بالنسبة إليك. يمكنك أن تقسم واجباتك ولا ضرورة للقيام بها جميعها في الوقت عينه. ولمعالجة المشكلة عليك باتباع النقاط الأساسية التالية:

- 1_ عندما تشعر أنك تعاني من رذات فعل تجاه الضغط النفسي عليك أن تحدد الأسباب وتعمل علي مواجهتها.
- 2_ ضع لائحة تعدد فيها أسباب الضغط النفسي.
- 3_ ضع لائحة تعدد فيها علامات الضغط النفسي.
- 4_ راقب التغيرات التي قد تطرأ علي طبيعة هذه العلامات حدثها ومدتها الزمنية.
- 5_ تجنب الأفكار السلبية وفتش عن حلول مناسبة لها.
- 6 _ جرب الحلول التي وجدتتها.
- 7 _ تعتبر الخطط والنشاطات سلاحا عظيما يهدد الضغط النفسي ويفتك به (منعم، 2013: 43).

رابعاً الأساليب الوجودية والروحية

ليست الأساليب البدنية والمعرفية والسلوكية هي وحدها الأساليب التي يستخدمها الإنسان في مواجهة ضغوط الحياة التي يمر بها ولكن توجد أساليب وجودية وروحية ويمكن استخدامها كأساليب لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة وذلك علي النحو التالي :

1 . التفكير في معنى الحياة: إن سعي الإنسان إلى البحث عن معنى هو قوة أولية في حياته خاصة إذا اكتسب هذا المعنى مغزي يشبع إرادة المعنى عند الإنسان . وقد أجري فيكتور فرانكل استطلاعاً للرأي حول إرادة المعنى فوجد أن 89% من الأفراد قد أقرروا أن الإنسان يحتاج شيئاً ما لكي يعيش من أجله، بالإضافة لذلك: فإن 61% من أفراد العينة كانوا يسلمون بوجود شيء ما أو شخص ما في حياتهم، والذي من أجله كانوا علي استعداد حتي الموت... ومن تم: فإن العلاج بالمعنى وجعل الفرد يفكر في معنى الحياة التي يعيشها هو خير وسيلة للتغلب علي ضغوط الحياة التي يواجهها، ومهمته: مساعدة الفرد في أن يجد معنى في حياته. وقد وجدت الدراسة أن الأفراد الذين يفتقرون إلى معنى لحياتهم يميلون إلى أن يكونوا أقل سعادة في كل جوانب الحياة تقريباً. فهم أقل شعوراً بالرضا عن الاعتراف الذي يلقونه، وعن وضعهم الحالي ، وبيوتهم، ووظائفهم، وحياتهم العاطفية، وبزواجهم، وأصدقائهم، وبمحل إقامتهم، بل وبجاذبيتهم الجسمية الشخصية(مايكل ارجايل، 1993: 165).

2 _ التمسك بالدين:

يمكن النظر إلى الدين بوصفه واحداً من مجالات الشعور بالرضا ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة بصورة ايجابية. ويبدو أن هناك ارتباطاً قوياً بين الشعور بالرضا الديني والتعلق بالدين؛ فالدين يوفر للإنسان الاحساس بالأمن والرضا بقضاء الله وقدره، ومن تم تدعيم الذات ويجعل الفرد أكثر قدرة علي مواجهة الأحداث الضاغطة التي تعصف بحياته. وغالباً ما يستخدم الإرشاد النفسي الديني لخفض الاحساس بضغوط

الحياة ومواجهتها. ويقوم علي معرفة الفرد لنفسه ولربه ولدينه والقيم والمبادئ الدينية الأخلاقية، واستخدام المعطيات الدينية لجعل الفرد أكثر قدرة علي ضبط انفعالاته إلى الحد الذي يساعده علي النجاح في الحياة.

ومن التوجيهات التي ينبغي علي الإنسان التمسك بها لمواجهة ضغوط الحياة نذكر البعض من خصال الدين تساعد علي مواجهة ضغوط الحياة:

ذكر الله: فالذكر غذاء روعي يطمئن ويهدي النفوس. يقول الله تعالى: "الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب" (سورة الرعد: 28).

فالقلب الذي ينشغل بذكر الله لا يصل إليه الشيطان ولا يملكه ، وبالتالي أصبح أكثر قدرة علي مواجهة الأحداث الضاغطة (عبد المعطي، 2006: 142).

الدعاء: فالدعاء أسلوب فعال لمواجهة الضغوط الحياتية، والالتجاء إلى الله في كشف الضر ودفع المكروه، "وكان صلي الله عليه وسلم" إذا أحزنه أمرا دعا الله تعالى وعلم الناس أن يدعو الله لكشف الضر. والدعاء من أنفع الأدعية، وهو عدو البلاء سواء البلاء في المال أو في الصحة، وقد روي عن النبي "صلي الله عليه وسلم" أن الدعاء سلاح المؤمن، وعماد الدين، ونور السموات والأرض، وهو مفرج الكرب والهم والحزن والقلق والاكئاب والتوتر. ولكن علي المؤمن أن يدعو الله وهو موقن بالإجابة، لقوله "صلي الله عليه وسلم": ادعو ربكم وأنتم موقنون بالإجابة، واعلموا أن الله لا يقبل دعاء من قلب غافل" (عبد المعطي، 2004: 143).

الصبر: فالصبر علاج لمواجهة الأحداث الضاغطة. فالصبر علي البلاء نصف الايمان، فالصبر علي المكروه له ثمار رائعة ، إذ أنه طريق الصحة النفسية، والصبر عند المصيبة والرضا بقضاء الله وقدره، والمعاناة في سبيل أمل عظيم، وامتحان قاس يريد الصابر أن يجتاز المحنة لينال ثواب الله فضلا من الله ومنته: سلام عليكم بما صبرتم فنعم عقبي الدار) (عبد المعطي، 2006: 143).

الخاتمة

بعد ما تم توضيحه وتقديمه لمفهوم الضغوط النفسية وأعراضها وأسبابها وآثارها وبعض الأساليب التي تقلل أو تخفف من مستوي ضغوط الحياة، وكذلك لمواجهة مواقف القلق والاضطراب النفسي، نود أن نلخص أو نوجز أهم الوسائل العلاجية لمواجهة الضغط النفسي في المواقف الصعبة: التبسم والابتعاد بقدر الإمكان عن الأشخاص المثيرين للمشاكل، والابتعاد عن المواقف المشحونة بالانفعالات، والتريث والهدوء عند الغضب، وإذا حدثت مشكلة . لا بد من تفهم المشكلة، واستوعابها من كافة جوانبها، وتعلم مهارة الانصات، الاعتراف بالخطأ إذا أخطأ، ذكر رب العباد في حالة النسيان وتذكره في السراء والضراء، وكذلك تتبع التغيرات التي تحدث علي الجسم من نبض وحرارة وضغط الدم، وان يختار الإنسان لنفسه ركن في المنزل لكي يستريح ويسترخي فيه بهدوء، وممارسة الهوايات المفضلة، والاستمتاع بالحديث مع الآخرين كالأصدقاء والأصحاب، ولا بد أن يكون التفكير ايجابي مفعم بالثقة بالنفس دون الالتفات للأفكار السلبية ولا بد أن تؤخذ الأمور بروح رياضية، ثم التبسم للحياة القادمة.

قائمة المصادر والمراجع

- 1 . أحمد ماهر، السلوك التنظيمي: مدخل بناء المهارات. الاسكندرية: منشأ المعارف. 1993.
- 2 . أميمن، عثمان علي، في الصحة النفسية، (العصاب مفهومه وأعراضه وخصائصه وتفسيره وأمراضه النفسية)، الكتاب الثالث، ط1، الدار العالمية للطباعة الحديثة، الخمس، 2004م.
- 3 . إيمان محمد السيد صقر، النموذج السببي للعلاقة بين ضغوط أحداث الحياة، والمساندة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط والاكنتاب لدي طلاب الجامعة. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الزقازيق، 2001.
- 4 . الأمارة، سعد، الضغوط النفسية، مجلة النبأ، العدد (54)، 2001م.
- 5 . بدران، مني محمد، الاحتراق النفسي لدي معلمي المرحلة الثانوية وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة، 1997م.
- 6 . باهي، مصطفى حسن، وآخرون، المرجع في علم النفس الفسيولوجي، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، 2002م.
- 7 . حسن، عماد عبد الرحمن، مستويات الضغوط النفسية وعلاقتها باستجابات الطلاب علي اختبارات التفكير الابتكاري، دراسة معملية علي طلاب التعليم الثانوي، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة، 1998م.
- 8 . دسوقي، كمال، دخيرة علوم النفس، المجلد الثاني، مؤسسة الاهرام، القاهرة، 1990.
- 9 . ديفيد فونتانا، الضغوط النفسية: تغلب عليها وابدأ الحياة، ترجمة: حمدي علي القرمادي، رضا أبو سريع. تقديم: فؤاد أبو حطب، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، 1993.

- 10 . الداهري، العبيدي، صالح حسن، ناظم هاشم، الشخصية والصحة النفسية، مؤسسة الخدمات، الدراسات الجامعية، 1999م.
- 11 . زريق، نجاه سالم عبد الله، الإحباط وعلاقته بالعدوان وآليات الدفاع النفسي والعصابية لدي طلبة الشهادة الثانوية بشعبية المرقب، (دراسة امبريقية)، رسالة ماجستير غير منشورة، مقدمة إلى قسم التربية وعلم النفس بكلية الآداب والعلوم، الخمس، جامعة المرقب، ليبيا، 2008م.
- 12 . شقير، زينب محمود، الشخصية السوية والمضطربة، ط2، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر، 2002م.
- 13 . عبد الرحمن، محمد السيد، دراسات في الصحة النفسية، دار قباء للطباعة، القاهرة، 1998.
- 14 . عبدالله، مجدي احمد محمد، علم نفس الصحة وعلاقته بالطب السلوكي، ط1، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، مصر، 2008م.
- 15 . عبد المعطي، حسن مصطفى، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط1، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، مصر، 2000م.
- 16 . عبيد، ماجدة بهاء الدين السيد، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره علي الصحة النفسية، ط1، دار صفاء، عمان، الأردن، 2008م.
- 17 . عثمان، فاروق السيد، القلق وادارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001م.
- 18 . عسكر، علي، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط3، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر، 2003م.
- 19 . -----، علي، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط1، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2001م.
- 20 . عوض، رنيفة رجب، ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة (التشخيص والعلاج)، ط1، دار النهضة المصرية، القاهرة، مصر، 2001م.

- 21 . العيسوي، عبد الرحمن محمد، الجديد في الصحة النفسية، الاسكندرية، 2001م.
- 22 . الغزير، أحمد نايل، فعالية برنامج في الإرشاد النفسي الجامعي في تخفيف الضغوط السلوكية لدي الأطفال الصم والمتخلفين عقليا، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة، 1999م.
- 23 . كامل، عبد الوهاب محمد، التعلم العلاجي بين النظرية والتطبيق " الأسس العلمية لبرامج تعديل السلوك"، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1999،
- 24 . مايكل أرجايل، سيكولوجية السعادة، ترجمة: فيصل عبد القادر يونس، مراجعة: شوقي جلال، سلسلة عالم المعرفة، 175، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، 1993.
- 25 . المشعان، عويد سلطان، الضغوط النفسية (النماذج التطبيقية ومهارات المواجهة من أجل النجاح)، ط1، دار العروبة، الصفاء، الكويت، 2004م.
- 26 . النادر، هيثم محمد وآخرون، مصادر الضغط النفسي لدي طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى في كل من جامعة مؤته وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات ، دراسة مقارنة، مجلة دراسات العلوم التربوية، العدد 41، 2014.
- 27 . هارون توفيق الرشيد، الضغوط النفسية: طبيعتها، نظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق، 1999.
28. يوسف، جمعة سيد، النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية، ط1، دار غريب، القاهرة، مصر، 2001م.
- 29 . البروفيسور غريغ ويلكنسون، ترجمة: زينب منعم، الضغط النفسي، دار المؤلف، الطبعة الاولي، مكتبة الملك فهد عبدالعزيز للعلوم والتقنية، الرياض، 2013م.