

الضغط النفسي وإستراتيجيات مواجهته

الأستاذ بن مصمودي علي

جامعة معسكر- الجزائر

يعتبر الضغط النفسي من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا إلى جانب اضطرابات أخرى مثل القلق و المخاوف المرضية...الخ. و يرجع سبب انتشاره بهذه الصورة المقلقة إلى تعقد أسباب الحياة وكثرة الضغوط الاجتماعية و انسحاب القيم الروحية التي كانت تمد الإنسان بالطمأنينة و السلام من حياة الناس. إن موضوع الضغط النفسي لهو موضوع الساعة، إذ أنه يمس كل شرائح المجتمع و بلا استثناء، فهو يمس الكبير والصغير، الغني والفقير، ذا المكانة الاجتماعية و من لا مكانة اجتماعية له. إذا هو ينتشر في كل الأوساط ، إلا أن أسبابه و مظاهره تختلف من فئة إلى أخرى، حيث نجد أن سببه الرئيسي في أوساط الفقراء هو صعوبة تحصيل أسباب الحياة الكريمة وأهم مظاهره لدى هذه الفئة تتجلى في شكل أمراض عقلية خطيرة تنتهي بصاحبها في إحدى المصحات العقلية. أما السبب الرئيسي لدى شريحة الأغنياء فهو الطموح المادي اللامتناهي وكثرة المشاغل و الجري وراء المشاريع و الصفقات، و أبرز مظاهره الإقدام على الانتحار أو الانحراف الأخلاقي.

1. تعريف الضغط النفسي:

تعددت التعاريف وتنوعت و إن كادت تجمع على مفهوم واحد، فقد عرفه سيد محمود الطواب بأنه: " الحالة الناتجة عن عدم التوازن بين مطالب الموقف وقدرة الفرد على الاستجابة لهذا الموقف". (1) وقد تحدث عن نوعين من الضغط النفسي: ضغط نفسي صحي يحفز الفرد على الإبداع والإنجاز و ضغط نفسي مرضي يثبط العزيمة و يعرقل مسار الحياة.

أما سبيلبيرجر فيرى أن : " الضغوط النفسية هي قوى خارجية تحدث تأثيرا داخليا في الفرد. " (2) يشير الباحث جمال أبو دلو إلى أهمية الضغوط النفسية في

الأستاذ بن مصمودي علي

حياتنا اليومية بقوله: "عادة تشير كلمة الضغط النفسي إلى أمر سلبي يتسبب في درجة من التوتر ولا يسمح لنا براحة البال، غير أنه من المهم الإشارة إلى أنه لولا التوتر لما سعى أحد إلى إنجاز شيء ما في هذه الدنيا". (3)

مما سبق يمكن القول بأن الباحثين اتجهوا ثلاث اتجاهات في تعريفهم للضغط النفسي:

1.1 الاتجاه الأول:

يركز على إستجابة الفرد للمواقف المزعجة في بيئته و يعامل الضغط النفسي على أنه متغير تابع.

2.1 الاتجاه الثاني:

يصف الضغط النفسي بأنه المثير، و من ثم يرى بأنه متغير مستقل.

3.1 الاتجاه الثالث:

ينظر إلى الضغط النفسي على أنه انعكاس لفقدان التوازن و الانسجام بين الشخص و بيئته و يعامله على أنه متغير وسيط.

2.أنواع الضغوط النفسية:

هناك عدة تصنيفات للضغوط النفسية ، وهذا الاختلاف راجع إلى الأسس التي اعتمدت في التصنيف. إلا أن أكثر التصنيفات شمولية وواقعية هو ما أورده الباحثان وليد السيد خليفة و مراد علي السيد في كتابهما (الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي) حيث ذكرا أنه يمكن تمييز خمسة أنواع من الضغوط النفسية:

1.2 الضغط النفسي الحالي :

إنه الضغط الناتج عن موقف معين مثل مناقشة مذكرة تخرج، دخول مسابقة، الوقوف أما لجنة... يتميز هذا النوع من الضغوط النفسية بأنه أي يزول بزوال الموقف، كما أنه دافع جيد للنجاح في الدراسة و العمل و مختلف النشاطات فهو فعال متى تم التحكم فيه و السيطرة على أعراضه. أما إذا زاد عن حده وصعب التحكم فيه فإنه يكون سببا في الفشل و الانهيار(4).

الضغط النفسي وإستراتيجيات مواجهته

2.2 الضغط النفسي المتوقع:

هي حالة نفسية تسبق الضغط النفسي ،تحدث نتيجة توقع الفرد لحدث ، ما يجعله يتنبأ بعدم قدرته على السيطرة على مشاعره و دخوله تحت طائلة الضغط النفسي.

كثيرا ما يخشى الناس مواجهة الكاميرا مثلا، فإذا قيل لهم أنهم على موعد مع برنامج تلفزيوني للمشاركة فيه تجد أنهم يقلقون لذلك و يتوترون أيما توتر رغم أن وقت البرنامج لا يزال بعيد. لعل ذلك راجع إلى الخبرات السابقة عن موضوع البرامج التلفزيونية أو ما سمعوه عن عايشوا نفس الموقف من قبل و قاموا بهويل الوضع و تحميله أكثر مما يحتمل.

3.2 الضغط النفسي الحاد:

هي استجابة فورية لتهديد مباشر يهدد حياة الفرد و كيانه دون سابق إنذار، يسميه البعض "الصدمة". يجد الفرد نفسه في مواجهة حتمية مع الموقف، إذ لا يستطيع تحاشيه، كما أنه لا يملك الوقت الكافي للتفكير في أسلوب مناسب للتعامل معه.

تختلف استجابات الناس في التعامل مع هذا النوع من الضغط بحسب تركيبهم النفسية و خبراتهم السابقة. لذلك فالاستجابات تتراوح بين الانهيار العصبي، الانتحار، الموت المفاجئ، الشلل...

4.2 الضغط النفسي المزمن:

يحدث نتيجة أحداث منهكة يتعرض لها الفرد ،تتراكم مع الزمن على شكل سلسلة من الضغوط تتجذر آثارها في نفسية الفرد كظاهرة مرضية تجعله في النهاية عاجز عن مواجهتها، أو فعل أي شيء إزاءها، مما يدفع به إلى الاستسلام لتأثيراتها الخطيرة ما يجعل أعراضها تظهر مرفقة باضطرابات نفسية أخرى كالوسواس القهري. كما يتميز هذا النوع من الضغوط النفسية بأنه يؤثر على مجمل حياة الفرد مما يعيقه عن أداء دوره الاجتماعي في الأسرة والعمل...

5.2 إضرابات ما بعد الصدمة:

هو أخطر الأنواع على الإطلاق، إذ يسيطر على الفرد بعد مروره بصدمة قوية كموت أحد الأحياء أو انهيار علاقة حميمية أو خسارة ثروة...

الخطر في هذا النوع من الضغوط النفسية يكمن في أنه يجعل عتبة الإنذار بالجهاز العصبي قريبة، مما يؤدي إلى بالفرد إلى تحول حياته اليومية إلى سلسلة مستمرة من الانفعالات و التشنجات، فهو في شد انفعالي مستمر. إذا علمنا أن الفرد العادي ينفعل بمعدل ساعة واحدة في اليوم بين الفرح والغضب ومختلف الانفعالات الأخرى يمكن أن نتصور حجم المعاناة و الضغط الهائل الذي يتعرض له المصاب بهذا النوع من الضغط، و الإرهاق الكبير الذي ينجر عن ذلك. ذلك كله يجعل حالة التأهب في الدائرة العصبية في المخ سيفاً مسلطاً على الذاكرة، مما يجعل الفرد في استذكار مستمر للذكريات المؤلمة، محروماً من نعمة النسيان التي تسمح بالاسترخاء و الالتفات إلى النشاطات الاجتماعية الأخرى الكفيلة بطي صفحة الألم التي لاقاها الفرد.

3. إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي:

أجريت العديد من البحوث الميدانية في هذا الصدد، قد أكدت النتائج أن هناك عدد كبير من الاستراتيجيات التي يمكن اعتمادها في مواجهة الضغط النفسي و من أهمها:

1.3 استراتيجيات المواجهة الفسيولوجية:

تستخدم هذه الأساليب للسيطرة على ردود الأفعال الفسيولوجية للضغوط. حيث يساعد التحكم في ردود الأفعال الفسيولوجية في المواقف الضاغطة على الوقاية من الأمراض الجسمية الناتجة عن هذه المواقف (5). ولذلك طورت العديد من الفنيات التي تمكن الفرد من التحكم في ردود الأفعال الفسيولوجية في المواقف الضاغطة ومن أمثلة تلك الفنيات:

1.1.3 تدريبات الاسترخاء:

يعتبر الاسترخاء من أكثر الطرق استخداماً في السيطرة على التوتر الناتج عن الضغوط النفسية، فالاسترخاء هو مجموعة من التقنيات صممت للتأثير على الخبرة

الضغط النفسي وإستراتيجيات مواجهته

الفسولوجية للتوتر، وذلك بهدف تخفيف حدة ردود الأفعال الفسيولوجية في المواقف الضاغطة، إذ تعمل هذه التقنيات على خفض معدل ضربات القلب، خفض التقلصات العضلية، خفض ضغط الدم، تخفيف القلق والتوتر.

وقد ابتكر الطبيب والأخصائي النفسي إدموند جاكوبسون في عام 1920 أسلوب الاسترخاء التدريجي كأسلوب لخفض التوتر لدى الأفراد. وفي هذا الأسلوب يتعلم الأفراد أن يقوموا بشد مجموعة من عضلاتهم، ثم يقوموا بإرخائها مرة أخرى. (6)

ويضاف إلى هذه التمارين التي وجدت في الغرب تمارين من الشرق الأقصى مثل اليوجا التي تمارس منذ وقت طويل وتؤدي إلى تلطيف إيقاع نبضات القلب وحركة التنفس مسببة بشعور عميق بالاسترخاء لا يبلغ حد النعاس أو النوم.

2.1.3 التأمل:

يستخدم بعض الناس التأمل كطريقة لمواجهة المواقف المسببة للضغط النفسية. فالتأمل هو تمرين عقلي يؤثر على عمليات الجسم الفسيولوجية، ويكسب الفرد القدرة على التركيز.

و يمارس التأمل في جوهادئ بعيداً عن أي تهيج حسي ويصحبه تنفس بطيء يسهم في إزالة الكثير من أعراض التوتر. (7) وهذا الأسلوب يؤدي إلى خفض معدل النشاط الكيميائي في الجسم، وتحسين معدل ضربات القلب وحركة التنفس، وخفض ضغط الدم.

3.1.3 التغذية الراجعة البيولوجية:

تعتبر التغذية الراجعة البيولوجية من الطرق المستخدمة في خفض التوتر العضلي أو تخفيف حدة الأعراض الفسيولوجية الأخرى المصاحبة للضغط. إذ تساعد هذه الطريقة الأفراد على تعديل الأنشطة الفسيولوجية للجسم من خلال تغذية راجعة سمعية أو بصرية.

وتستخدم في هذه الطريقة أداة الكترونية تقوم بتسجيل النشاط الفسيولوجي للجسم في المواقف الضاغطة مثل معدل ضربات القلب، ضغط الدم في شكل إشارات معينة كإصدار ضوء، رنين، تغيرات في نغمة الصوت، أو في شكل معلومات على شاشة

الأستاذ بن مصمودي علي

أمام الفرد. وهكذا، تزود التغذية الراجعة البيولوجية الأفراد بمعلومات عن العمليات الداخلية في أجسامهم تساعد على التحكم في تلك العمليات الداخلية، ويمكن أن تكون ذات تأثير فعال في العمل على خفض التأثيرات المختلفة للمواقف الضاغطة.

4.1.3 التمرينات الرياضية:

من الملاحظ أن التدريبات الرياضية كالجري لعدة أميال أو ممارسة رياضة التنس تستطيع أن تخفف من ردود أفعال الضغط النفسي. فالتمرينات الرياضية تصرف عنا مصادر الضغوط وتستطيع التقليل من الآثار الناتجة عن الضغط النفسي، إذ تعمل على تخفيض ضغط الدم وتحسين الدورة الدموية وتقوية عضلة القلب. ومن المعروف أن كثيراً من الوظائف البدنية كوظائف القلب والرئة والدورة الدموية، وهي الوظائف المرتبطة أيضاً بالحالة المزاجية، تتحسن بالممارسة الرياضية المنظمة. فنجد أنفسنا أكثر قدرة على التنفس الجيد والحيوية. مما يقلل بدوره من التعرض للقلق والاكتئاب (8).

كما أن التمرينات الرياضية تكسب الأفراد إحساساً بالتحكم في أجسامهم، وشعوراً بالإنجاز، كما أنها تساعد على النوم الهادئ ليلاً. كذلك ممارسة الرياضة ربما كانت مفيدة لأنها تساعد الفرد على استهلاك الطاقة المتولدة والمتراكمة عن الضغط النفسي وكبح جماحها. ويفضل أن تكون الممارسة الرياضية متصلة بمعنى أن يتراوح وقت التمرين الواحد من 15-30 دقيقة متصلة وليست متقطعة، أي ألا تكون مثلاً 10 دقائق صباحاً و5 دقائق مساءً. وتشير بحوث علماء النفس الصحي إلى أن أفضل أنواع الرياضة تلك التي تساعد على التنفس الهادئ والعميق والمنتظم، كالجري والمشي والسباحة والتدريبات السويدية الخفيفة.

2.3 استراتيجيات المواجهة المعرفية :

تركز وجهة النظر المعرفية على أهمية الجانب المعرفي والعقلي في تحديد استجابة الضغوط أكثر من اهتمامها بالبيئة ومثيراتها المختلفة.

وترى أيضاً أنه يمكن التقليل من حدة الضغط الذي يعانيه الفرد، إذا استطعنا تغيير طريقة تفكيره بشأن المواقف المسببة للضغط، وبالتالي تغيير استجابته لهذا الموقف.

الضغط النفسي وإستراتيجيات مواجهته

إن أساليب المواجهة المعرفية تساعد الفرد في تكوين استجابات توافقية جديدة بدلاً من الأفكار التي تتسم بالإحباط وعدم الثقة بالنفس. (9)

يتضمن أسلوب المواجهة العقلي للموقف الضاغط ثلاثة أطوار:

1.2.3 الطور التعليمي:

وفي هذه المرحلة يجب أن يكون لدى الفرد خلفية عن مسببات الضغوط النفسية في بيئته وتأثيرات الضغوط. بحيث يتمكن الفرد من تحديد المواقف الضاغطة في بيئته لكي يستطيع فهم ردود أفعاله تجاه تلك المواقف.

2.2.3 طور اكتساب المهارات:

وفي هذه المرحلة يحدث ما يسمى بإعادة البناء العقلي حيث يتم تنمية بعض المهارات العقلية التي تساعد الفرد على محاولة التحكم في ردود أفعاله تجاه المواقف الضاغطة مثل التعرف على الانفعالات غير المرغوبة، وكذلك التعرف على الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية ومحاولة تغييرها.

إن توظيف المهارات العقلية التي يكتسبها الفرد في هذه المرحلة تساعد في التغلب على مشاعر خيبة الأمل، وفي تعزيز محاولاته الناجحة في مواجهة المواقف الضاغطة.

3.2.3 طور التطبيق:

وفي هذه المرحلة يستخدم الفرد المهارات والاتجاهات التي قد اكتسبها في المرحلتين السابقتين بطريقة جديدة، كما أنه يحاول أن يختبر مهاراته الجديدة في مواجهة المواقف الضاغطة، كما أنه ليس من الضروري أن يظهر الفرد تفوقاً في مهاراته التي اكتسبها ولكن فقط يحتاج إلى أن يستخدم مهارات جديدة لكي تساعد في تكوين الاتجاهات المعرفية والانفعالية والسلوكية تجاه الانفعالات الناشئة عن المواقف الضاغطة مما يتيح له القدرة على تعديل استجاباته إذا لزم.

3.3 استراتيجيات المواجهة السلوكية:

ولئن كانت مواجهة المواقف الضاغطة تحتاج إلى تغيير أفكار الفرد بشأن المواقف المسببة للضغط، فإنها تحتاج أيضاً إلى تغيير سلوك الفرد ومن هذه الأساليب(10):
1.3.3 إدارة الوقت:

تعتبر إدارة الوقت من المهارات المستخدمة في مواجهة الضغوط الناتجة عن أحداث الحياة المختلفة وأعباء العمل الزائدة. إن برامج إدارة الوقت تساعد الأفراد على تحديد الأهداف وترتيب الأولويات، وتجنبهم إضاعة الوقت، إضافة إلى كونها تنبه الأفراد إلى حدود إمكانياتهم بحيث لا يلتزمون بأى عمل لا يستطيعون القيام به.

2.3.3 التوكيدية:

يعتبر السلوك التوكيدي من الاستراتيجيات المتبعة في مواجهة المواقف الضاغطة في مجال العلاقات الشخصية. فالسلوك التوكيدي يساعد الفرد في تقليل ردود أفعال الضغط النفسي. إن الأفراد الذين لا يستطيعون التعبير عن حقوقهم ومشاعرهم يخبرون مستويات عالية من الضغط، ولذلك يعتبر التدريب التوكيدي فعالاً في مساعدة الأفراد على تكوين مهارات سلوكية تساعد على خفض الضغط النفسي الناجم عن العلاقات الاجتماعية. وعلى هذا، فالسلوك التوكيدي يمكن الفرد من التعبير عن مشاعره، عن الدفاع عن نفسه وحقوقه المشروعة بدون قلق غير ضروري، ومن إقامة علاقات اجتماعية سليمة مع أفراد المجتمع الذي يوجد فيه وبالتالي يعمل على خفض شعور الفرد بالضغط النفسي.

3.3.3 التمرينات الرياضية:

من الملاحظ أن التدريبات الرياضية كالجري لعدة أميال أو ممارسة رياضة التنس تستطيع أن تخفف من ردود أفعال الضغط النفسي. فالتمرينات الرياضية تصرف عنا مصادر التوتر وتستطيع التقليل من الآثار الناتجة عن الضغط النفسي، إذ تعمل على تخفيض ضغط الدم وتحسين الدورة الدموية وتقوية عضلة القلب. ومن المعروف أن كثيراً من الوظائف البدنية كوظائف القلب والرئة والدورة الدموية، وهي

الضغط النفسي وإستراتيجيات مواجهته

الوظائف المرتبطة أيضاً بالحالة المزاجية، تتحسن بالممارسة الرياضية المنظمة. فنجد أنفسنا أكثر قدرة على التنفس الجيد والحيوية. مما يقلل بدوره من التعرض للقلق والاكتئاب. كما أن التمرينات الرياضية تكسب الأفراد إحساساً بالتحكم في أجسامهم، وشعوراً بالإنجاز، كما أنها تساعد على النوم الهادئ ليلاً. (11)

كذلك ممارسة الرياضة ربما كانت مفيدة لأنها تساعد الفرد على استهلاك الطاقة المتولدة والمتراكمة عن الضغط النفسي وكبح جماحها. و يفضل أن تكون الممارسة الرياضية متصلة بمعنى أن يتراوح وقت التمرين الواحد من 15- 30 دقيقة متصلة وليست متقطعة، أي ألا تكون مثلاً 10 دقائق صباحاً و 5 دقائق مساءً. وتشير بحوث علماء النفس الصحي إلى أن أفضل أنواع الرياضة تلك التي تساعد على التنفس الهادئ والعميق والمنظم، كالجري والمشي والسباحة والتدريبات السويدية الخفيفة.

4.3.3 الدعم الاجتماعي:

يعتبر الدعم الاجتماعي من الوسائل الفعالة التي تستخدم في مواجهة الضغوط، إذ يقلل ما يعانيه الفرد من الضغط النفسي ويقلل من احتمالية الإصابة بالأمراض الناتجة عن المواقف الضاغطة، فالدعم الاجتماعي يقلل من الأعراض الاكتئابية الناجمة عن المواقف الضاغطة وبالتالي فإن الدعم الاجتماعي لا يقلل فقط الشعور بالضغط النفسي، بل يزيد من قدرة الأفراد على مواجهة المواقف الضاغطة. ويكون هذا النوع من الدعم من طرف المقربين من الفرد.

الخلاصة:

إن موضوع الضغط النفسي من المواضيع التي تحتاج إلى البحث باستمرار نظراً لاختلاف المواقف الضاغطة من جيل لآخر، كما أن القيم التي يتبناها الناس في مختلف العصور تختلف من حيث قوة الإيمان بها. كل هذا جعل الإستراتيجيات التي تصلح في زمن ما قد لا تصلح في زمن آخر، وتلك التي يمكن أن تكون ذات فعالية في مجتمع قد تكون عديمة الفعالية في مجتمع آخر. لذلك كله يبقى مجال البحث في الموضوع مفتوحاً.

- (1) سيد محمد الطواب / الصحة النفسية والإرشاد النفسي / ص 90
 - (2) ولد السيد خليفة و مراد علي عيسى / الضغوط النفسية و التخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي / ص 127
 - (3) جمال أبو دلو / الصحة النفسية/ ص 171
 - (4) ولد السيد خليفة و مراد علي عيسى / الضغوط النفسية و التخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي / ص 136
 - (5) ولد السيد خليفة و مراد علي عيسى / الضغوط النفسية و التخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي / ص 137
 - (6) رثيفة رجب عوض / ضغوط المراهقين و مهارات المواجهة/ ص 75
 - (7) سيد محمود الطواب / الصحة النفسية و الارشاد النفسي / ص 133
 - (8) كويك نونس/ كيف تتغلب على الضغوط النفسية في العمل/ ص 44
 - (9) وليد السيد خليفة و مراد علي عيسى / الضغوط النفسية و التخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي / ص 204
 - (10) رثيفة رجب عوض / ضغوط المراهقين و مهارات المواجهة/ ص 94
 - (11) محمد الصيرفي / الضغط و القلق الإداري / ص 52
- المراجع:
1. رثيفة رجب عوض / ضغوط المراهقين و مهارات المواجهة/ مكتبة النهضة المصرية/ القاهرة/ 2001
 2. محمد الصيرفي / الضغط و القلق الإداري / مؤسسة حورس الدولية/الاسكندرية/ 2006
 3. سيد محمود الطواب / الصحة النفسية و الارشاد النفسي / مركز الاسكندرية للكتاب/ الاسكندرية / 2008
 4. جمال ابو دلو/ الصحة النفسية / دار اسامة / الاردن / 2009

الضغط النفسي وإستراتيجيات مواجهته

5. دارون توفيق الرشيدى/ الضغوط النفسية و طبيعتها و نظرياتها / مكتبة الانجلو المصرية/ القاهرة / 1999
6. كويك نونس/ كيف تتغلب على الضغوط النفسية في العمل/ دار الفاروق للنشر والتوزيع/ القاهرة / 2003
7. وليد السيد خليفة و مراد علي عيسى / الضغوط النفسية و التخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي / دار الوفاء للطباعة و النشر و التوزيع / الاسكندرية/ 2008.