

المقاربات النظرية المفسرة للضغوط النفسية

Approche théorique explicatif de la pression psychologique

الباحثة: أميمة مغزي، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.

faridgalaxy79@yahoo.fr

تاريخ القبول : 2018 /04 /10

تاريخ الاستلام : 2018/01/12

الملخص:

تعتبر الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تفسر على أسس بيولوجية وسلوكية ونفسية واجتماعية قدمت في مجالها كثير من المبادئ النظرية التي كشف عن طبيعتها وديناميكياتها والنتائج التي تنتج عن آثارها وسيتم في هذا المقال عرض بعض من وجهات النظر التي تمثل الأنساق الفكرية التي اهتمت بتفسير الضغوط النفسية على النحو الآتي:

الكلمات المفتاحية: مقاربات نظرية؛ ضغوط نفسية؛ نظرية تحليلية؛ نظرية معرفية

Abstract:

Psychological pressure is considered one of the most complicated human phenomena that is explained on biological, behavioral, psychological and social bases. Indeed, we have presented several theoretical principles that have unveiled the nature, dynamics and consequences of this phenomenon.

In this article, we will present some points of view which are interested in the theories adopted.

Key words: THEORETICAL APPROACHES, Psychological pressure, Analytic theory, Congal theory

I. تمهيد

إن الإنسان بوجه عام يعيش وينفرد بأوضاع وأحداث مثيرة وضاغطة، حيث التطورات الاقتصادية، والاجتماعية، والسياسية، تتطلب منه ذلك إضافة للظروف التي يعيشها الإنسان في وقتنا الحالي قد لا تسمح له دائما بالحصول على التوازن النفسي، وتحقيق الذات فكثيرا ما يتعرض المرء لعوائق وصعوبات تستلزم منه مطالب تكيفية قد تكون فوق احتمالها مما يؤدي إلى وقوعه تحت مشاعر الضغط النفسي.

إن الضغوط stress الخارجية منها والداخلية، اكتسبت أهميتها من طبيعة كونها حالة نفسية مستمرة يصعب تحاشيها لأنها تحدث تفاعلا عند الكائن الحي استجابة لحاجته للتكيف، لاسيما أن الحياة تستلزم تكيفا ثابتا يدفع الكائن للإحساس بالضغط بمستويات العالية أو قليلة أحيانا أخرى، وهذه الضغوط الخاصة بمستوياتها تؤثر مباشرة في صحة الفرد وتضعف من كفاءة وظائفه أجهزة المختلفة، كما أن استمرار تعرضه لها مع فشل التعامل معها قد يسبب نوعا من الإعياء والإجهاد العصبي ثم التعب الشديد الذي يؤدي إلى الموت في بعض الأحيان، علما أننا جميعا نواجه ضغوطا نفسية أو ما يسمى بضغوط الحياة اليومية المختلفة والاعتيادية ونسايها دون أن ندرك تأثيرها فينا.

وعلى أي حال فإن الضغوط من المواضيع التي كثر الحديث عنها لما لها من تأثير مختلف في حياة الإنسان ومستويات أداءه واستقراره النفسي لاسيما أن الخبرات المؤلمة التي يتعرض لها المرء وحسب شدتها تدخل في ما يسمى (بالأحداث الضاغطة) التي تدفعه إلى استجابات يكون البعض منها بعيدا عن السواء، وهاته الظاهرة المعقدة خصصت لها الكثير من الدراسات والبحوث المطولة ومجالات علمية محددة لتناول موضوع الضغوط حيث اتجه الباحثون وعلماء النفس لتفسير الضغط النفسي بعدة تعريفات وكل اتجاه ينطلق من أساس محدد وواضح، فالبعض يفسرها تفسيراً بيولوجي بحت والبعض الآخر سيكولوجيوسلوكيويوالآخر معرفي وغيرها من المقاربات التي اجتهدت في تفسير الضغوط التي يصعب عرضها في هذا المقال المختصر عن أهم المقاربات المفسرة للضغوط النفسية وقبل التطرق لها يجب ذكر بعض نقاط المهمة:

1. المسار التاريخي لمفهوم الضغط النفسي.

2. تعريف الضغط النفسي عند بعض العلماء.

3. عرض موجز لأهم المقاربات النظرية للضغط النفسي.

1. إشكالية البحث :

تعددت النظريات المفسرة لضغوط النفسية و هذا ما يجعل الباحث المقدم على دراسة هذا الموضوع في حيرة بين الكم الهائل من التعاريف المفسرة للضغوط ، كما يوجد تقارب في وجهات النظر بين العلماء حول تفسير الضغوط ، فالتعريف الدقيق والشامل قد يكون من الصعب التحصل عليه و هذا راجع لاختلاف البيئات المفسرة لذا اختارت الباحثة هذا الموضوع لعرض اهم النظريات ومناقشتها .

2. أهمية الباحث :

نظرا لأهمية ضغوط النفسية ومدى خطورته على الصحة و تأثيره على جوانب عديدة فإن أهمية هذا البحث تتركز على:

- محاولة التعرف على اهم النظريات ذات الركيزة في العلم النفس .
- تبيان اختلاف وجهات النظر بين العلماء.

3. أهدافالبحث:

تهدف الباحثة من وراء عرض هذا البحث الى تحقيق الأهداف الآتية

1- ابراز مفهوم ضغط النفسي

2- خصائص الضغوط النفسية

3- عرض مقاربات النظرية

II. المسار التاريخي لمفهوم الضغط النفسي:

من خلال تطرقنا لدراسة أي ظاهرة إستلزم علينا الأمر أن نرجع إلى جذورها التاريخية فحسب، فالضغط هو مفهوم مستعار من العلوم الفيزيائية استخدمت هذه الكلمة في القرن السابع عشر الميلادي لتصف الشدة والصعوبات الهندسية، غير أن العديد من الدعم والتأييد النظري لمفهوم الضغط إستمر لغاية اليوم متأثرا بأعمال المهندس "هوك" "hooke" أواخر القرن السابع عشر، فلقد كان مهتما بتصميم الأبنية مثل الجسور التي تتحمل حمولة ثقيلة دون أن تنهار وتداعى، ومن ثم كتب

على فكرة الحمولة أو العبء أو الحمل الذي من خلاله يظهر الإجهاد على البناء وبذلك يكون الضغط هو إستجابة النظام أو البناء للحمولة.

يتضح من خلال هذا التعريف أنه كان له أغراض تصب في الجانب الهندسي إلا أنه كان له تأثير واسع كنموذج لمصطلح الضغط على الجهاز الفيزيولوجي والنفسي.

يقول مرزوق عيسى: إن من أبرز الرواد في دراسة الضغوط نجد "كانون" "canon" الذي قال بضرورة الإهتمام بالعاملا لانفعالي في تطور الأمراض وفكر في مصطلح الضغط stress بمعنى فيزيولوجي ونفسي في آن واحد (1).

كما إهتم "لزاروس" "lazarus" 1996 بصورة خاصة بالتقييم المعرفي للمواقف الضاغطة التي يواجهها الفرد أما "جوردن" "gordon" 1993 فيرى أن الضغوط هي إستجابات نفسية وانفعالية فيزيولوجية للجزء للجسم إتجاه أي مطلب يتم إدراكه على أنه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد ثم جاء "هانز" سيللي "h. sely" 1950 الذي يعتبر رائد هذا المفهوم في العصر الحديث الذي إهتم بدراسة مختلف إفرازات الأنظمة الهرمونية (2).

وقد نشر أول ما مقال له asyndromproducedbydiveresenersosagents في مجلة ناتر عام 1936، وقد كان اكتشافه لمفهوم الضغط عن طريق الصدفة، فقد كان يهتم في أبحاثه بإفرازات الهرمونات الجنسية (3). فتوصل إلى زيادة أو نقص إفرازاتها تكون كاستجابة للمواقف المجهدة التي يتعرض لها الفرد، ويرى أن الإجهاد يعبر عن أعراض التكيف.

ويعتبر "شافير" "schafer" 2000 الضغوط بأنها إثارة العقل والجسد ردا على مطلب المفروض عليهما ويوضح هذا أن الضغوط موجود دائما وأنها خاصة بالحياة. (4)

وهذا أهم ما جاءت به الدراسات والأبحاث موضحة المسار التاريخي لمصطلح الضغط النفسي واستعماله في مجال علم النفس ومن الباحثين الأوائل الذين إستخدموا هذا المصطلح نذكر كل من "schafer" "canon" "lazarus" "gordon" "h.sely" إلا أنه قد ظهرت العديد من الأبحاث والدراسات التي ساهمت في إثراء هذا المصطلح وأعطته من الأهمية ما يلزم .

III. تعريف الضغط النفسي:

إن من أهم المشكلات التي يواجهها المهتمون بالضغط النفسي بصفة عامة هي محاولة التوصل إلى تعريف متفق عليه لمعنى الضغوط وذلك يرجع إلى سببين رئيسيين وهما:

الأول: تنوع العوامل المسببة للضغوط وتداخلها مما يثير مشكلة فصل كل منها لدراسة تأثيرها.

الثاني: عدم اتفاق الباحثين على مفهوم محدد ودقيق للضغط النفسي مما يوقع الباحث الذي يحاول الخوض في هذا المجال بحيرة تجعله في النهاية إما أن يتعد عنه كلية أو يحاول تبني التعريف الذي يقف على قناعاته الشخصية (5).

وستعتمد الباحثة إلى إعطاء مجموعة تعاريف لقيت رواجاً كبيراً في هذا المجال محاولة معرفة نقاط الاتفاق والاختلاف في وجهات النظر.

ومن تعاريف الضغط النفسي التي حظيت بقبول واسع تعريف Szilaggi، Wallace حيث يعتقدان أنه "تجربة ذاتية تحدث خلالاً نفسياً أو عضوياً لدى الفرد ناتجة عن عوامل في البيئة الخارجية أو المنظمة أو الفرد". كما يقولان بأن للضغط النفسي ثلاث عناصر وهي:

- 1) المثير: هو عبارة عن القوة التي تبدأ بها حالة الضغط النفسي لدى الفرد ومصادرها البيئة.
- 2) الاستجابة: وهي عبارة عن ردود الفعل النفسية والسلوكية، والمتمثلة في الإحباط والقلق.
- 3) التفاعل: وتعني التفاعل بين عوامل المثيرات والاستجابات ويأتي ذلك من العوامل التنظيمية في العمل من المشاعر الإنسانية (6).

كما اشتق مصطلح stress من كلمة الفرنسية القديمة *déstresse* والتي تشير إلى معنى الاحتنا والشعور بالضيق أو الظلم، فقد تحولت إلى الإنجليزية إلى كلمة *déstresse* إشارة إلى الشيء غير محبب أو غير مرغوب، فقد استخدمت كلمة stress إشارة لتعبير عن معاناة وضيق واضطهاد، وهي حالة يعاني فيها الفرد من الإحساس بظلم ما.

وفي سياق اللفظي للمصطلح يمكن التفريق بين ثلاثة معاني:

• الضواغط **stressors**: وتشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي -

الفيزيقي - الاجتماعي النفسي، والتي يكون لها القدرة على إنشاء حالة ضغط ما.

أما الضغوط **stress**: فتعبر عن الحادث ذاته، أي وقوع الضغط بفاعلية الظواهر، أي أن الفرد قد وقع تحت طائلة ضغط ما.

كذلك فإن مصطلح **الإنضغاط strian**: يعبر عن الحالة التي يعانيها الفرد ويثن منها، والتي تعبر عن ذاتها في الشعور بالإعياء والإحناك والاحتراق الذاتي ويعبر عنها الفرد في صفات مثل أنه: قلق، مشدود، متوتر، متوجس.

وتشير الباحثة هنا من خلال عرض التعريف (Szilaggi, Wallace) وإشارتهم لعناصر الضغط النفسي أنه على اختلاف وتنوع التعاريف اللاحقة أنها تندرج ضمن واحدة من العناصر السابقة فبعضها يقوم على أساس المنبه، والبعض يقوم على أساس الاستجابة ودور الفروق فيها والبعض الآخر أساسه التفاعل بين المثير والاستجابة.

أولاً: تعريفات تركز على المثيرات الضاغطة

وهذه الفئة من التعريفات تذهب إلى أن الضغط النفسي عبارة عن إدراك الفرد لموقف بيئي أو مواقف تحدد احتياجاته وكيانه الشخصي وتعوق توافقه النفسي، ومن ثم فإن أحداث الحياة الضاغطة تعتبر نموذجاً لما يدركه الإنسان باعتبارها شيئاً غير مرغوب فيه أو أنها مهدداً يهدده حيث تتعرض رفاهية الفرد وتكامله للخطر، ولذلك فإنه يجب أن يبذل الجهد من أجل حماية ذاته، ومثل هذا الجهد ينعكس على صحة الإنسان الجسمية والنفسية (7).

وبذلك فإن أحداث الحياة الضاغطة غالباً ما تؤدي وظيفة المثير المضطرب الذي يمكن أن يؤثر على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، وقد عرف "لازاروس" Lazarus (1982) الضغط في ضوء ما أسماه المثيرات الشرطية باعتبارها: "تلك المثيرات للضغط التي تؤدي إلى تمزق Disruption السلوك الشخصي والقيم الاجتماعية عند التعرض للضغط" (8).

ويعرف "ريس" Rees (1986) الضغط بأنه: أي مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية يكون على درجة من الشدة والحدة والدوام بحيث يثقل القدرة التكييفية للكائن الحي إلى حده الأقصى في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال disorganisation السلوك أو عدم التوافق، أو

الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض ويقدر استمرار الضغط بقدر ما يتبعها من اضطراب جسمي ونفسي.

ويعرف "بوج Boggs & Cooper" (1995) الضغط بأنه عدم تكافؤ إمكانات الفرد مع المطالب البيئية الموضوعية على عاتقه، أو الظروف التي لا يواجهها وقد تحدث المشكلة عندما تكون قدراته غير كافية لمواجهة المتطلبات الجسمية أو الاجتماعية.

ثانياً: تعريفات تركز على الاستجابة للمواقف الضاغطة

فهناك من يعرف الضغوط النفسية في ضوء الاستجابة البيولوجية والعضوية والنفسية المرتبطة بالمثيرات الضاغطة، ولذا يعرف "هانز سيلبي Hans Selye" (1982) الضغوط النفسية على أنها: استجابة جسدية عامة أو غير محددة وهذه الاستجابة تحدث عندما يعمل مطلب ما على الجسد سواء كانت حالة بيئية يجب تحملها، أو مطلب على أنفسنا من أجل إنجاز كهدف شخصي.

كذلك فإنه ينظر إلى الضغط باعتباره الحالة الفسيولوجية للإثماك والتمزق في الجسم، وهي تظهر موضوعياً في شعور الفرد بأنه متعب ومريض أو تظهر في شدة العصبية (9).

ويعرف "جال وآخرون Gall et al" (1996) الضغوط باعتبارها استجابات فسيولوجية ونفسية للمواقف والأحداث، والتي تفسد وتربك توازن الكائن الحي، وهي تتولد من مصادر متعددة وتسبب استجابات متنوعة بدرجة كبيرة بعضها سلبية وبعضها الآخر إيجابي، وبالرغم من دلالتها السلبية فإن الكثيرين يعتقدون أن بعض مستويات الضغوط تعتبر ضرورية للحصول على السعادة والصحة النفسية (10).

أما "عبد الرحمن مهدي" (1995) يرى أن الضغوط النفسية هي تفاعل بين الشخص وبيئته التي يدركها على أنها ضاغطة بالنسبة له والتي تم تقييمها على أنها مرهقة أو تفوق موارده للتغلب عليها وتعرض حياته للخطر. (11)

مما يلاحظ من التعريفات السابقة أنها اتخذت اتجاهات متباينة ومنعرجات متشعبة في تناولها لمفهوم الضغط النفسي ففي حين أن البعض يرى أن الضغوط عبارة عن مثيرات نجد في الاتجاه المقابل من يرى أنها عبارة عن استجابة في حين تعريفات أخرى على أنها علاقة تفاعلية أي أنها تجتمع

بين المثير و الاستجابة وهناك من يرى أنها استجابة أي أنها تجمع بين المثير والاستجابة و هناك من يرى أنها استجابة أي ردة فعل.

ثالثاً: تعريف الضغوط باعتبارها تفاعلا بين المتغير المستقل (كمثير) والمتغير التابع (كاستجابة) في ضوء متغيرات وسيطية:

وتعرف "زينب شقير" (2002) الضغوط النفسية بأنها مجموعة من المصادر الخارجية الداخلية والخارجية المضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على أحداث الاستجابة المناسبة للموقف وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية فيسيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية (12).

يعرف "كليفورد وآخرون" "glifford,et – al" حيث يعرفون الضغوط بأنها حالة داخلية تنتج عن مطالب جسدية كضغط على الجسد مثل حالات المرض، التمرين، الإرتفاع الزائد في درجة الحرارة أو من خلال المواقف البيئية والإجتماعية والتي يتم تقديرها على أنها ضارة إلى حد كبير أو غير قابلة للتحكم فيها أو تزيد عن موارد المواجهة لدينا، وهي تتسبب في عدد من الإستجابات البدنية بالإضافة إلى عدد من الاستجابات النفسية كالقلق وفقدان الأمل والإكتئاب والتهيج وشعور عام بعدم القدرة على مواجهة العالم.

IV. خصائص الضغوط النفسية:

إن الضغوط ظاهرة معقدة وتعبر عن وقائع متعددة، وذات مضامين بيولوجية، نفسية، إقتصادية، وإجتماعية يمكن أن تحدد بعض الصفات الفيزيكية والداخلية التي تعطي ظاهرة الضغوط وحدتها وتماسكها وتميزها عن غيرها من الظواهر، وقد تم إستنباطها من المبادئ والقواعد والنظريات التي اهتمت بدراسة هذه الظاهرة. ومن هذه الخصائص ما يلي:

- إن الضغط عملية إدراكية في المقام الأول
- إن الضغط المدرك، هو الربط بين وجهة نظر الفرد بما يمتلكه من قدرات عقلية وجسدية وبين متطلبات الموقف.
- الضغط المدرك هو محصلة مدى أهمية الموقف وفقا للإدراكات الذاتية للفرد نفسه.

- إن الضغط عملية تكيف الفرد لقدراته مع متطلبات موقف معين.
- قد يكون الضغط إيجابياً أو سلبياً كمحفز فلقد أشار (سيللي) إلى أن الموت هو التحرك التام من الضغط.

بينما يرى (الرشيدى) أن من أهم خصائص الضغوط مايلي:

إن الضغوط النفسية تنشأ من تفاعلات عناصر حياتية ووجودية كثيرة، فتنشأ الضغوط من مثيرات تكمن في طبيعة بنية النظام الاجتماعي والسياسي والاقتصادي، وكذلك تنشأ مثيرات حيوية كيميائية (تغيرات هرمونية، جسمية) ومن مثيرات نفسية (صراعات، إحباطات).

- إن الضغوط ذات طبيعة وظيفية، تعبر الضغوط عن جانب وظيفي لما يكون عليه البناء الاجتماعي من تكامل أو تفكك، فتحدث هذه الضغوط عندما يفشل البناء الاجتماعي في القيام بوظائفه.

- من الصفات التي تتصف بها ضغوط أنها ليست إستقرارية حيث أنها تتضمن مجموعة من المتغيرات المترابطة، كما أنها عند حد معين تكون قوة دافعة نحو غاية وهدف محدد.

- الضغوط مؤثر ضروري للتكيف، فإذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب عند حدود قدرة الشخص واستطاع تحقيقها يحدث التكيف.

- ينتج عن الضغوط كثير من النواتج مثل القلق والصراع والإحباط، وهذه قد تكون سببا للضغوط النفسية، كما أنها قد تكون نتيجة للضغوط النفسية.

- الضغوط تنشأ من مثيرات سارة مثلما تنشأ من مثيرات مؤلمة.

- الضغوط عامة ومنتشرة بين جميع أفراد البشر (13).

V. المقاربات النظرية المفسرة للضغوط النفسية:

إن المطلع على تاريخ الضغوط النفسية يجد العديد من الدراسات والتجارب التي ساهمت في ولادة اتجاهات متعددة اتخذت بدورها منحنيات متشعبة في دراستها وتناولها لمفهوم الضغوط النفسية ونذكر بخاصة إسهامات العلماء الفيزيولوجيين والأطباء كأمثال هانز، والتر كانون وغيرهم من الباحثين

الذين ساهموا مساهمة فعالة في دراسة الضغوط وتأثيراتها وهذا ما سيتم الإطلاع عليه في هذا العنصر من خلال التعرف على أهم الاتجاهات النظرية التي فسرت ظاهرة الضغط النفسي.

أولاً: مقارنة التحليل النفسي:

يميز تحليليون بين الشعور بالقلق السلبي يعتبر كمثير داخلي تابع عن صراعات غير منطقية وغير محددة ومصحوبة بالخطر الحقيقي "فرويد" بأن القلق السلبي يمكن إيقاظه بواسطة صراعات غير الشعورية داخل أفراد، وعلى الخصوص الذين يعانون من مشاكل جنسية وعدوانية، وآلية التحكم بها، وبما تصدم بالأننا والأنا الأعلى والعديد من الرغبات تقف أمام تهديدات الآخرين، لأنها على نقيض من شخصياتهم أو قيمهم الاجتماعية ويذكر فريد أن "الليبيدوا" يصطدم بضغط المجتمع، وهو مستعد من قبل الرقابة كما هو مسدود ملغي في اللاوعي، ومن الممكن الحصول على حل لصراع بين القوى الكابتة والمكبوتة بتحويل طاقة القوى المكبوتة نحو أهداف أخرى، عندما يتم التحول بالتوافق مع متطلبات الواقع الخارجي والمثل الواعية.

وطبقاً لنظرية التحليلية فإننا جميعاً لدينا صراعات غير شعورية ولدى بعض الناس على أي حال، فإن هذه الصراعات أكثر حدة وعدداً، وهؤلاء الناس يرون حوادث حياتهم كمسببات للضغط، واعتبر "فرويد" الكبت من أهم عوامل ووسائل ميكانيكية الدفاع اتجاه الضغوط، وفي الكبت أو الإخضاع تكون الذكريات والتأثيرات مرعبة جداً ومؤلمة ومستثناة من الوعي والإدراك المحسوس، أو الوعي والذكريات التي تهيج الخجل والذنب والاكنتاب وتعتبر عوامل للضغط، كما يعتبرها فريد غالباً أنها تكبح بعض عوامل الضغط من مشاعر ورغبات ومخاوف تتم فقي الطفولة، وان الكبح نادراً ما يكون ناجحاً كلياً والذين يعانون منه تبرر لديهم أمراض مثل الشريان التاجي والقرحة والقولون العصبي حسب ما أشارت إليه دراسة "أبو نانوا وسنجر.

كما يرى علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط من خلال كل موقف أو سلوك تعبير عن صراع ما بين القوى ونزاعات، ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد ذاته وعندما تصطدم النزعات الغريزية بالتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى) فإن التفاعلات تؤدي إلى نشوء الآليات الدفاعية ويؤكد

"يونغ" على أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض والاضطرابات النفسية، أنه ناتج عن الطاقة التي هي مع الإنسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات نظرية وتطورها الخبرات الطفولة مما يكون شخصية المستقبلية والسلوك المتوقع، وإذا ما واجه الإنسان أنواعا من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة الضغوط الحياتية المختلفة، ويتغير السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط التي تحتاج إلى علاج (14).

ثانياً/المقاربة الفيزيولوجية:

ينظر علماء هذا الاتجاه إلى الضغوط على أنها استجابة لأحداث مهددة تأتي من البيئة فهي تعتبر كرد فعل واستجابة الفرد للحدث الضاغط بحيث ركز هذا النموذج على ردود الفعل الانفعالية والفيزيولوجية التي تنجم عن الأحداث الضاغطة ودور الجهاز العصبي والجهاز الغدي في الاستجابة ومن أهم رواد هذا النموذج كانون (W.Cannon) وهانز سيلبي (Hans Selye).

فقد اتجه "كانون" في تفسيره للضغوط بنموذجه الذي أطلق عليه نموذج المواجهة والهرب وتؤكد هذه النظرية أن الحياة البشرية تجلب معها العديد من الأحداث الضاغطة المرغوبة وغير المرغوبة والتي قد تهدد الحياة مما يفرض على البشرية مقاومة هذه الأحداث أو الهروب بعيدا عنها، فاستخدم "كانون" كلمة الضغوط وربطها بتجاربه المخبرية في الهرب إذ وصف البشر والحيوانات بأنهم واقعون تحت الضغوط، وذلك من خلال ملاحظة ردود فعل الغدة الكظرية والجهاز العصبي السمثاوي في مواقف البرد أو الحاجة إلى الأكسجين.

كما بين "كانون" في نظريته التأثيرات العضوية التي ترافق سلوك الهرب أو الهجوم اتجاه الخطر والتي تهدد حالة الاستقرار التي يعيشها الجسم. (15)

ولقد شبه "كانون" الضغط النفسي بعملية "الكروالفر" والتي هي مجموعة من التغيرات الفيسيولوجية التي تحدث في الجسم، تهيأ للرد على المواقف الخطرة، وتتضمن عدة تغيرات منها زيادة في عدد ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، وزيادة معدل التنفس إضافة إلى هذا أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط عندما يتعرض لها بمستوى منخفض، أما الضغوط الشديدة أو طويلة الأمد، فيمكن أن تسبب انخيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها جسم الكائن الحي في مواجهة تلك الضغوط.

إذن رد فعل الجسم لمتطلبات الضغوط يقود الجسم للاستجابة للتحديات التي يسببها الضغط إما بالمواجهة أو البحث عن إستراتيجية انسحاب ملائمة، وذلك لأن جسم الإنسان قد خلق مهياً لمواجهة التحديات إما بالتحفيز أو التوقف فالضغط استجابة لإعادة توازن الجسم وبالتالي تستند نظرية "كانون" إلى مفهوم الاتزان الذي يعبر عن فعالية الجسم من أجل المحافظة على استقرار خصائصه الأساسية، ويمثل مفهوم الاتزان العامل الأساسي في قدرة الإنسان على مقاومة العوامل الضاغطة⁽¹⁶⁾.

وقد كان "هانز سيلبي، Hans Seley" بحكم تخصصه كطبيب متأثر بتفسير الضغط تفسيراً فسيولوجياً وتنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج ويعتبر سيلبي "Seley" أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط علمية وهدفها المحافظة على الكيان و الحياة⁽¹⁷⁾.

وقد عرف "هانز سيلبي H.Seley" الضغط بأنه الطريقة الإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف، و يعتقد أن ردود فعل الفرد للأحداث الضاغطة تتبع نمطا متسعا أطلق عليه جملة أعراض التكيف العام "the général Adaptation syndrome" (18).

حيث أن رد الفعل الدفاعي يزداد مع التعرض المستمر أو المتكرر للضغوط عبر ثلاث مراحل:

➤ **استجابة الإنذار Alarm Réaction:** وتشمل هذه المرحلة تغيرات بنائية وتشريحية في

الجسم وأيضاً طريقة استدعاء الجسم لكل قواه الدفاعية لمواجهة الموقف الضاغط.

➤ **المقاومة Résistance:** حيث يؤدي التعرض المستمر للموقف الضاغط إلى جانب العجز

عن المواجهة إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يؤدي إلى مزيد من الإفرازات الهرمونية التي

تتسبب في اضطرابات عضوية.

➤ **مرحلة الإنهاك Exhaustion:** حيث يصبح الفرد عاجزا عن التكيف والاستمرار في المقاومة وهنا تنهار الدفاعات والتعرض الزائد للضغط يؤدي إلى تفكك الكائن الحي إلى الدرجة التي ينتج عنها الموت.

كما ميز "هانز سييلي" بين نوعين من الضغوط وهما الضغوط الجيدة والضغوط المثيرة للمشقة أما الضغوط الجيدة هي التي تنشأ نتيجة مرور الفرد بخبرات أو مواقف يشعر من خلالها بالإيجابية مثل خبرات الانجاز والنجاح وهذا النوع من الضغوط يمد الفرد بالفاعلية لمواجهة تحديات الحياة ويمكن أن نطلق عليه ضغوط الكسب أو الفوز أما الضغوط المثيرة للمشقة فهي التي تحدث نتيجة مرور الفرد بخبرات الإحباط والفشل والشعور بالدونية وغيرها من المواقف (19).

ثالثاً: نموذج "سبيل برجر Spille Berger":

تعتبر نظرية "سبيل برجر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة أو القلق العصبي أو الزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية أما القلق موضوعي أو موقفي يعتبر كقلق حالة، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد.

وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتم "سبيل برجر" بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها.

ويعتبر العلاقات بينها وبين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت-إنكار-إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب، ويميز "سبيل برجر" بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق فالقلق عملية انفعالية تشير على تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل للضغط، أما الضغط فيشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تقسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي (20).

رابعاً: المقاربة المعرفية لازاروس (Lazarus):

أشارت نظرية "علم النفس المعرفي" إلى ثلاث مراحل بردود الفعل المقابلة للضغط وهي مرحلة الإنكار باعتبارها حيلة دفاعية تهدف إلى منع ظهور الأحداث في دائرة الوعي وقد تقترن

بأعراض اكتئابية ومرحلة التمثل ويتم فيها تمثيل المعلومات والصور المرتبطة بالحدث وتستغرق وقتاً طويلاً، مما يؤدي إلى تأخر ظهور رد الفعل، وقد يظهر في الأحلام الليلية المفزعة، ومرحلة التكامل وهي المرحلة التي تؤدي إلى تحقيق التكامل والتوافق.

وأشار هذا النموذج إلى أن ردود الفعل اتجاه الضغوط هي ردود فعل متعلمة من الخبرات السابقة وقد تأخذ ردود الأفعال هذه صورة من الانسجام والعزلة كبديل منطقي لعدم القدرة على مواجهة الضغوط، كما تصبح المخاوف وحالة القلق نتيجة الإدراك الفرد على أنه مصدر تهديد وأنه لا يمكن ضبطه أو التنبؤ به (21).

حيث يرى "لازاروس" أن تفسير الحدث الضاغط يرتكز على عمليتين أساسيتين:

➤ عملية التقييم الأولي *évaluation primaire*:

➤ يعني أن الفرد عند تعرضه لموقف ما فإنه يقوم بمعالجة معرفية لما يتعرض له من حيث إمكانية الضرر والتأثير الذي قد يصيبه وأما إذا كان الموقف خطير ومهدد ويمثل تحدياً أو غير ذلك سواء كان التأثير إيجابياً أو سلبياً (22).

➤ عملية التقييم الثانوي *évaluation secondaire*:

➤ يتم خلال هذه العملية تقييم الفرد لمصادر قوته وقدراته التي يمكن من خلالها مواجهة الحدث الضاغط.

➤ إعادة التقييم *La réévaluation*:

➤ هي عملية يقوم من خلالها الفرد بإعادة تقييم كيفية إدراكه ومواجهته لموقف ضاغط نتيجة حصوله على معلومات جديدة تخص الموقف الضاغط أو عندما يدرك أن استجابة المواجهة للحدث الضاغط تكون أقل فاعلية على ما هو متوقع عند إذن يغير تقييمه ويعيد النظر في استجابة المواجهة (23).

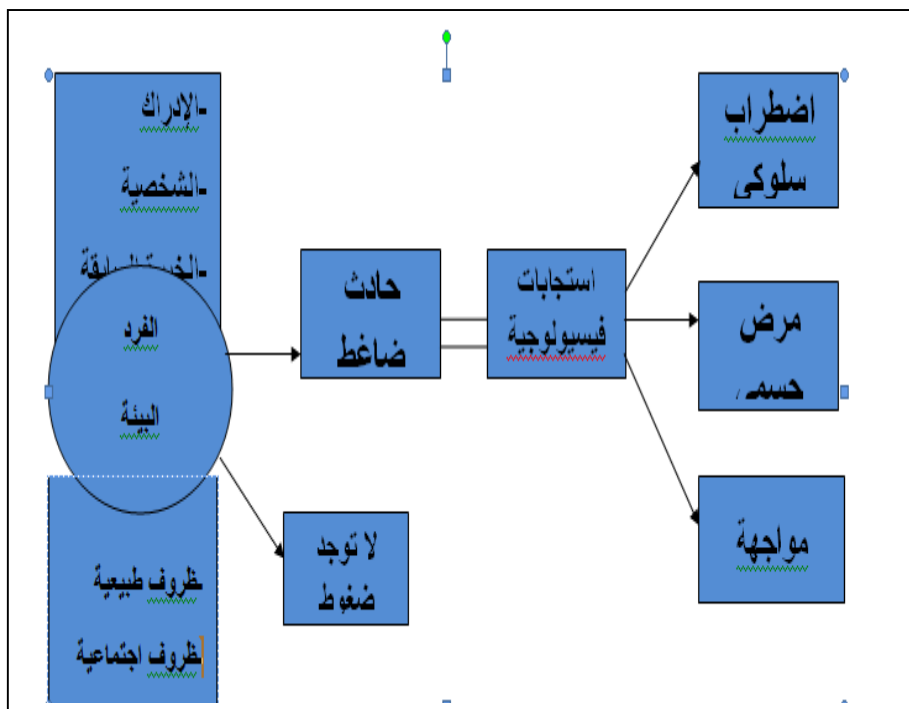
خامساً: نموذج بيرى *Berry*:

يرى "Berry (1998)" أن نماذج النظرية السابقة هامة في تفسير الضغوط وتأثيراتها على الفرد، وهي نمطية للفكر المرتبط بالضغوط وهي تعتبر مكملة لبعضها:

فجميعها يشمل تفاعل بين الفرد والبيئة: إذ أن أحداث الحياة تعتبر ضاغطة فقط إذا عاشها الفرد على أنها كذلك، وهذا يعتمد على خبراته السابقة وقدراته وطرقه المحددة لرؤية العالم والتفاعل معه.

جميع النظريات تعرف الضغط على أنه ظاهرة فيزيولوجية، والاستجابة الفسيولوجية تعتمد على:

- ما إذا كان الفرد يدرك أو لا يدرك ظرف ما على أنه مهدد.
- طريقة المواجهة وهي خاصية فسيولوجية للفرد.
- المدى الذي تتعرض فيه أجهزته الفسيولوجية وأعضائه للخطر
- التعليم السابق للاستراتيجيات المواجهة التي من المحتمل أن تؤثر على الاستجابة الفسيولوجية والضغط الخاص المرتبط بالمرض الذي ينتج عنه، وقد قدم بيرري نموذجاً للضغوط وتأثيراتها.

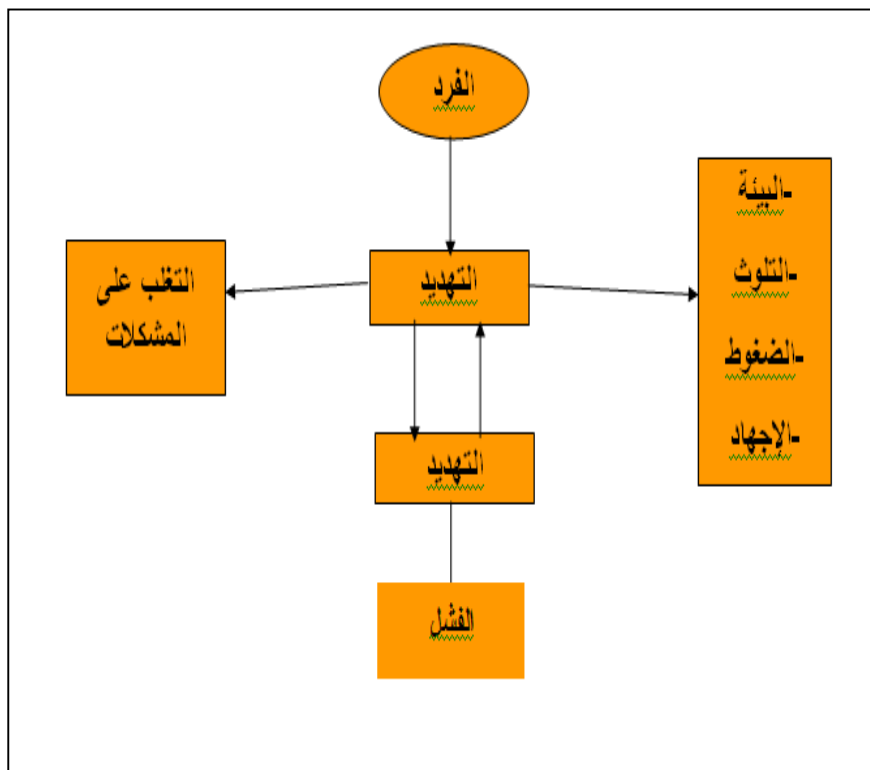


المنظور العام يوضح التفاعل بين الفرد والبيئة

فهذا المنظور العام يوضح التفاعل بين الفرد والبيئة الذي يحدد ما إذا كان حدثاً ضاغطاً سيحدث أم لا، وأن الاستجابة ترتبط بالحدث الضاغط عن طريق خط مزدوج ليؤكد على العلاقة بين هذه المفاهيم، فالحدث في الاستجابة الضاغطة يمكن أن ينتج عنها: المواجهة، المرض، أو الاضطراب السلوكي فتفاعل الفرد والبيئة: يحدد ما إذا كان الحدث الضاغط سيقع أم لا، وتتكون البيئة من الظروف الطبيعية والاجتماعية وتشمل الفرد ومتغيرات الشخصية والإدراك والتعلم الذي يحدث خلال الخبرة، وهذه المتغيرات مسؤولة عن الفروق الفردية في كيفية تقييم الناس للمواقف على أنها مهددة أم لا، وترتبط الاستجابة الفسيولوجية بالحدث الضاغط بخط مزدوج لتأكيد على أن الاستجابة مرتبطة بالنتائج، وهذه النتائج يمكن أن تؤثر على صحة الفرد (24).

سادساً: نموذج كوبر Cooper:

يوضح "كوبر" أسباب وتأثير الضغوط على الفرد ويذكر أن بيئته المحيطة تعتبر مصدراً للضغوط مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجاته أو يشكل خطراً يهدد أهداف الفرد في الحياة فيشعر بحالة الضغط و يحاول استخدام بعض الاستراتيجيات للتوافق مع المواقف وإذا لم ينجح في التغلب على المشكلات واستمرت في الضغوط لفترات طويلة فإنها تؤدي إلى بعض الأمراض مثل: أمراض القلب والأمراض العقلية كما تؤدي إلى زيادة القلق والاكتئاب وانخفاض تقدير الذات، ويمكن رصد نموذج كوبر من الشكل الموضح بحيث اهتم في نمودجه بشكل أساسي بالبيئة التي يعيش فيها الفرد ويعتبرها هي المصدر الرئيسي للضغوط الواقعة عليه ولذلك البيئة في نموذج كوبر تعتبر مهددة لحاجات الفرد ولا بد من التعامل المباشر معها بالاستراتيجيات التي تواجهها بما الضغوط، حتى لا يفقد الفرد توازنه وبالتالي توافقه مع البيئة المحيطة به مما يهدد بأمراض جسدية علاوة على أمراض سوء التكيف (25).



منظور كوبر يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغط. (26)

سابعاً: نظرية البناءات الشخصية لكيلي Kelly:

تعتبر هذه النظرية من أهم النظريات التي تسمح بفهم استجابة الفرد للضغط باعتباره مثير، فقد سلط الضوء على الطريقة التي يبني ويكون بها كل شخص معاني لخبراته، وتكييف نمط إدراكه للعالم من حوله بناءً المحيط.

إن نظرية كيلى تعطي الأولوية القصوى للمعاني والمفاهيم الضمنية للتقييم المعرفي والذي يشمل تقييم الوضعية من جهة، والتقييمات المعرفية السابقة الناتجة عن خبرات الفرد من جهة أخرى.

وتعتبر كيلى أن البناء الشخصي هو الذي يسمح بإعطاء تفسير وإجراء مقارنات للوضعية المختلفة على أساس التشابه والاختلاف، مما يسمح للفرد تطوير قدرته على الحدس والتوقع الناتج عن بناءات

فكرية في سيرورة دائمة، هذا ما يجعلها مرنة خاضعة لتعديلات مستمرة بناء على النتائج المتحصل عليها (27).

خاتمة:

من خلال التراث النظري للمقريبات المفسرة نلاحظ أنها اختلفت في جزئيات واتفقت في عمومها، ويرجع هذا التباين إلى اختلاف في الأسس النظرية التي تتبناها كل نظرية فالآراء التي استمدت من هذه النظريات قد تباينت في اتجاهاتها وفي تأكيدها ولعل السبب في ذلك هو أن العلماء استمدوا آرائهم ونظرياتهم من الواقع المحيط بهم، حيث أن كل بيئة من البيئات لها عناصر الضغط الخاصة بها ولا تخلو أي بيئة مهما كانت من عناصر الضغط، كما أن كل نظرية من النظريات حاولت جاهدة أن تؤكد على جانب معين من جوانب الضغوط، وعلى الرغم من الاختلاف بين الاتجاهات هذه النظريات إلا أن هناك اتفاق عاما بينها على أثار الضغوط على صحة الفرد وتوازنه وتكيفه، وترى الباحثة أن الضغوط تنشأ من مواقف ضاغطة يتعرض لها الفرد بسبب تفاعله مع البيئة وتؤدي إلى اختلال توازنه، وتفرض عليه استجابات معينة قد تكون فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية أو أكثر من ذلك وقد تأثر على مستقبل حياته.

❖ هوامش البحث:

- (1) نصر الدين عريس(2016)، استراتيجيات تكيف الأطباء مصلحة الإستعجالات في وضعيات الضغط النفس، رسالة دكتوراه، دراسة ميدانية على عينة من أطباء بالمستشفى الجامعي، تلمسان: ص 36.
- (2) فرانسواز بارو(1997)، موسوعة علم النفس، ترجمة فؤاد شاهين، مجلد3، بيروت، لبنان: عويدات للنشر والطباعة، ص 102.
- (3) الهاشمي لوكيا(2000)، الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم العالي، تقرير نهائي عن مشروع بحث، قسنطينة: جامعة منتوري، مديرية البحث الجامعي، ص 10-11.
- (4) أندرو ديسيزلاقي، مارك جي ولاس(1991)، السلوك التنظيمي، ترجمة جعفر أبو القاسم أحمد، معهد الإدارة العامة، ص 180.
- (5) محمد رفاعي(1998)، السلوك التنظيمي، القاهرة: المطبعة الكمالية، ص 253-255.
- (6) أندرو ديسيزلاقي، مرجع سبق ذكره، ص 75.
- (7) Cofer&Apply(1984), **Motivation Theory And Research**, New York, Joh Willey, Sans , p20.
- (8) gall, s.beeins, b.&feldman, a(1996), **the gall encyclopidia of sychology**. New York , gall.
- (9) عبد الله محمد قاسم(2001)، مدخل إلى الصحة النفسية، عمان، الأردن: دار الفكر للطباعة والتوزيع، ص 116.
- (10) gall, s. beeins, b.&feldman, a, op cit.

- (11) عبد الله بن حميد السهيلي(2010)، بأساليب مواجهة الضغوط لدى شباب المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة من المرضى وغير المرضى، رسالة الدكتوراه (منشورة)، مملكة العربية السعودية: جامعة أم القرى، ص 16.
- (12) زينب شقير محمود(2002)، مقياس مواقف الحياة الضاغطة، ط2، القاهرة، مكتبة النهضة العربية، ص 4.
- (13) ديفيد فونتانا (1994)، الضغوط النفسية، تغلب عليها مبدأ الحياة، ترجمة حمدي الفرماويورضا أبو سريع، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، ص 353.
- (14) هارون الرشيد(1999)، الضغوط النفسية (طبيعتها، نظريتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها)، عمان: ص ص 04-07.
- (15) صبري، لبنى شكري، ليندا (2009)، دراسة بعض الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لمعلمين المرحلة الابتدائية في مدينة غزة، دراسة بكالوريوس، غزة: جامعة القدس المفتوحة، ص 25.
- (16) ليلي شريف(2003): أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطالشخصية (أ- ب) لدى أطباء جراحة القلبية والعصبية العامة، دراسة ميدانية، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، دمشق- سوريا، ص 35.
- (17) حمدي علي فرماوي، وآخرون(1999)، الضغوط النفسية تغلب عليها وابدأ الحياة، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، ص 26.
- (18) فاروق السيد عثمان(2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة: دار الفكر العربي، ص ص 99-100.
- (19) خالد محمد عبد الله عبدلي(2012)، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الطلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير (منشورة)، المملكة العربية السعودية، جامعة أم القرى، ص48.

(20) أمال سليمان تركي العنزي(2004)، أساليب مواجهة الضغوط عند الصحيحات والمصابات بالاضطراباتالنفسو جسمية (دراسة مقارنة)، مذكرة لنيل شهادة ماجستير، المملكة العربية السعودية: جامعة ملك سعود قسم علم النفس، ص 35.

(21) فاروق السيد عثمان: مرجع سبق ذكره، ص 99.

(22) طه عبد العظيم حسين وآخرون(2006)، استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية التربوية، عمان، الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع، ص 57.

(23) PierrLoo, Henri Loo (1999), And Régualinouki, **Le Stress PermantReaction Adaptation De L'organisme A LéasExstentiels**, 2e Edition, , Paris : Masson, p 97.

(24) طه عبد العظيم: مرجع سبق ذكره، ص 90.

(25) حسن مصطفى عبد المعطي(2006)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق، ص 53.

(26) هالة شاهين عطية محمود(2007)، الحاجات النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية و المكفوفين والصم والعاييين، رسالة ماجستير (غير منشورة)، القاهرة: معهد دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، ص 103.

(27) عثمان بخلف(2001)، علم النفس الصحة، الدوحة: دار الثقافة لطباعة والنشر والتوزيع، ص30.