

-الأطر النظرية لدراسة الضغوط النفسية-

الاستاذة: مراكشي مريم

الاستاذ: خرموش مراد رمزي

جامعة محمد لمين دباغين-سطيف2

مستخلص:

إن تعرض الفرد للضغوط النفسية أو أي اضطراب في علاقته مع الآخرين سواء على مستوى المجتمع أو على مستوى الأسرة، يحدث له حالة من الضجر والضييق والتوتر ويخلق لديه البحث عن وسيلة لاستيعاب الموقف والتفاعل معه وفق خطة تتناسب وشخصيته بهدف الحفاظ على التوازن، و ذلك من خلال التعامل المناسب لمواجهة تلك الضغوط التي يراها يوميا في حياته، ومحاولة احتوائها في نطاق ضيق يسهل حصرها والتحكم فيها من حيث حجمها وأثارها السلبية على حياته. ومن خلال هذه الورقة البحثية سنحاول التعرف أكثر على الضغط النفسي من حيث التناولات النظرية وأهم مصادره وكذا طرق قياسه.

الكلمات المفتاحية:الضغط النفسي-التوتر-التكيف النفسي.

Abstract

The effect of the psychological pressures or any depression on any relation with others, either the scale of society or the scale of the family. A situation of bored and depression and bottleneck and having a search of a tool to understand the situation and the interaction with it according to a plan that suits with his personality and protect the balance. And that through the appropriate behaviour to face the pressures that seem in his life, trying to fit in a narrow area that facilitates its limitation and controls it from its measure and its negative influence on his life. Through this research paper, we will try to know more about the psychological pressure from the theoretical side and the most important source and the ways to measure it

keywords: Psychological pressure. -Depression -Psychological adaptation.

1- مفهوم الضغط النفسي STRESS :

يطرح مفهوم الضغط في التراث السيكولوجي العربي - بشكل خاص- مشكلة اصطلاحية لتعدد المعاني الموجودة لهذا المصطلح، فكلمة الضغط تعني الشدة، الأزمة النفسية او الانعصاب، وهي كلمة يحل بعضها محل الآخر في كثير من الكتابات (يوسف، 2001، ص 145).

واستخدمت كلمة ضغط "STRESS" في ميدان الهندسة والعلوم الطبيعية لتشير إلى قوة خارجية، تؤثر بشكل مباشر على موضوع طبيعي، ونتيجة لهذه القوة يحدث الإجهاد "STRAIN" الذي يؤثر ويغير في شكل وبناء الموضوع .

تم بدأ استخدام كلمة "STRESS" حديثا في مجال العلوم الإنسانية، ليشير إلى تلك القوة التي تؤثر على الفرد وتسبب له بعض التغيرات النفسية مثل: التوتر والضيق وبعض التغيرات العضوية والفسولوجية.

ولقد عرف " سبيلبيرجر" - SPIELBERGER- (1971) "الضغوط بأنها القوة الخارجية التي تحدث تأثيرا على الفرد كخواص موضوعات البيئة أو ظروف مثيرة تتميز بدرجة من الخطر الموضوعي".

أما سيدني -SYDNEY- (1976) فقد اعتبر "الضغوط بأنها حالة التوتر الداخلية للفرد والتي تحدث استجابة لضغط أو عدة ضغوط، ورأى أن بعض المواقف التي تكون ضاغطة بالنسبة لشخص ما، قد لا تكون ضاغطة بالنسبة لشخص آخر" (خليفة، وعيسى، 2008، ص 125).

ويعرف سيلي -SELY- (1976) "الضغط على انه عبارة عن مجموعة من الأمراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة، مثل التغير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي" (عبيد، 2008، ص 20).

وحسب " لازاروس" - LAZARUS - فان " الضغط عبارة عن تفاوت بين متطلبات الوضعية وقدرات الفرد في الاستجابة، مما قد يتعب موارد وتصبح راحته مهددة، فإذا تعرض الفرد إلى متطلبات تعرقل أو تفرط موارد التكيفية فان ذلك يتسبب في الضغط" (بوكنوش، 2004، ص75).

كما يرى- احمد عكاشة- (1986)" إن الضغوط هي تحدي عوامل غير سارة لطاقة التأقلم والتكيف للفرد، وتعتمد كمية الشدة أو الانعصاب اللازمة لنشأة الأمراض النفسية على تكوين واستعداد الفرد الوراثي"(قايد، وأبوالنيل، 2001، ص336)

ومن جملة الآراء السابقة يمكن أن نخلص إلى عناصر مشتركة تحدد لنا مفهوم الضغط النفسي وتمثل في:

- 1- الضغط النفسي حالة مزعجة يتخللها شعور بالضيق والارتباك.
- 2- يظهر الضغط النفسي عندما يواجه الشخص متطلبات تفوق قدرات وإمكاناته التوافقية.
- 3 - يستجيب الفرد لحالة الضغط بعدد من الاستجابات الفسيولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية (Vera, 2005, P.16)

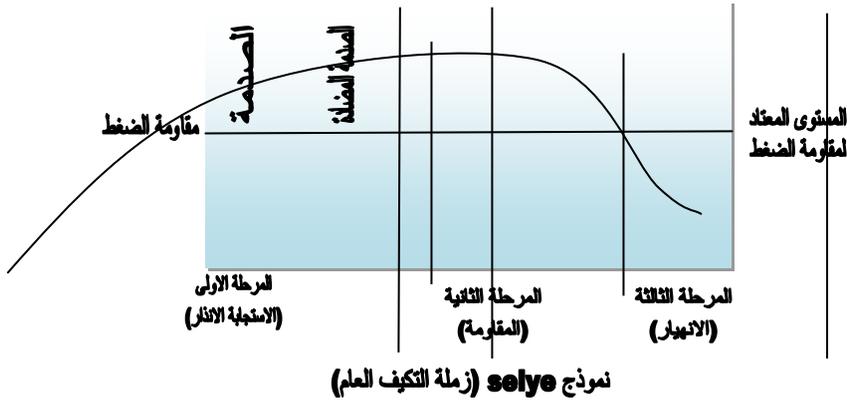
وبالتالي فان الضغوط إجمالاً هي "العلاقة بين الفرد والبيئة، والتي يرى الفرد أنها تفوق أو تقل عن قدراته وإمكاناته وتهدد رفاهيته النفسية(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص 21).

2- التناولات النظرية لتفسير الضغط:

1-2- نظرية هانز سيلبي:

لقد عرض هانز سيلبي تفسيراً فسيولوجياً للضغوط حيث يرى أن الضغوط هي الاستجابة الفسيولوجية غير المحددة والتي يستجيب بها الجسم تجاه أي مطلب يقع عليه، وقد حدد SELYE- ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط ، أطلق عليها أعراض التكيف العامة وهي:

- 1- استجابة الإنذار أو التنبيه : حيث تظهر تغيرات واستجابات مثل: ارتفاع إيقاع دقة القلب والضغط الدموي وزيادة معدل التنفس(ميموني، 2003، ص125). وهذا نتيجة درجة التعرض للضغط، ونتيجة هذه التغيرات تقل مقاومة الجسم وقد تحدث الوفاة عند الزيادة الشديدة للضغط.
- 2- المقاومة : وتختفي فيها التغيرات التي ظهرت في المرحلة السابقة ويتلازم معها ظهور تغيرات تدل على التكيف مع هذه الضغوط.
- 3- الإجهاد: في هذه المرحلة تكون الطاقة الضرورية قد استنفذت، ويؤدي استمرار الاستجابات الدفاعية إلى أمراض التكيف وهي القرحة المعدية، الصداع، ارتفاع ضغط الدم ، وغيرها من أمراض سوء التكيف، إضافة إلى نتائج الإجهاد بصفة عامة حول السلوك والأداء(محمد، 2005، ص34).و الشكل رقم(01) يوضح هذه المراحل.



شكل (01) يوضح المراحل الثلاث للدفاع ضد الضغط

2-2- نظرية سبيلبرجر:

تعتبر نظرية "سبيلبرجر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة - trait Anxiety - والقلق كحالة - State Anxiety - ويقول أن للقلق شقين :

- سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن : وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية .

- قلق الحالة: هو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة، وعلى هذا الأساس يربط " سبيلبرجر" بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر الضغط الناتج ضاغطة مسببا لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا.

وقد ركز- سبيلبرجر- في نظريته على الإطار البيئي كضغوط، وعرض تميزا بين كل من القلق والضغوط والتهديد:

1- القلق: عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط.

2- الضغوط: يشير هنا إلى الاختلافات في الأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي.

3- التهديد: يشير هذا المصطلح إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص.

2-3- نظرية موراي:

في هذه النظرية يعتبر مفهوم الحاجة "المحدد الجوهرى للسلوك" والضغط هو المحدد المؤثر للسلوك في البيئة، ضروريان لتفسير الموضوعات البيئية أو الشخصية التي تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ويميز موراي بين نوعين من الضغط :

1- ضغط بيتا Beta Stress: الذي يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والشخصية كما يدركها الفرد.

2- ضغط ألفا Alpha Stress : ويشير طلب خصائص الموضوعات ودلالاتها.

ويرى "موراي" ان سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويصل بخبراته إلى ربط موضوعات معينة بحاجة معينة ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة وحينما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة النشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم "ألفا" (عثمان، 2001، ص100).

4-2- نظرية التقدير المعرفي:

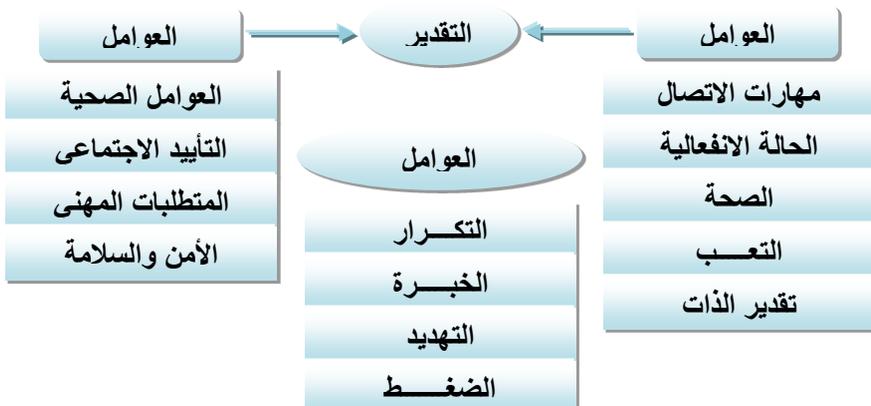
لقد قام - لازاروس- " LAZARUS " بصياغة نموذج آخر للضغط في فترة امتدت حوالي عشرين سنة، وفي سنة 966 ، كان هذا النموذج الذي أوضح انه لكي يكون هناك ضغط يجب ان ندرك الموقف أولاً على انه ضاغط أي أن الموقف يجب أن يدرك على انه مهدد لسلامة الفرد. وبهذا فقد حدد- لازاروس- الإدراك على انه أهم شيء في عملية الضغط والذي يكون بتقديم المنبهات في شكلين الأول غير ضار والثاني ضار، وهو الذي اثبت بمدلولات عديدة في دراسات وبحوث الضغط. ويمر التقويم المعرفي في هذا النموذج بمرحلتين:

1- التقويم الأول: وهو الذي يحدد وجود التهديد الناتج عن المنبه الخارجي.

2- التقويم الثانوي: وهو المحدد لعمليات التعامل أو المجابهة Coping Strategies اللازمة للتخلص من الخطر وكلتا المرحلتين تتأثر بالعوامل التالية:(دافيدوف، 1983، ص620)

- طبيعة المنبه نفسه
- الذكاء
- خصائص الفرد الشخصية
- المستوى الثقافي
- الخبرة السابقة بالمنبه
- تقويم الفرد لإمكانياته

والشكل التالي يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغوط.



شكل(3) يوضح نظرية التقدير المعرفي

(غربي صبرينة، 2003، ص323).

وتعد وجهة نظر " LAZARUS " أحدث نظرة للضغط حيث يرى انه لا يمكن أخذه كعلاقة بسيطة سبب – اثر بل يجب أن تهتم بالجانب الدينامي الذي يتحدد بشخصية الفرد وتجاربه السابقة فالعامل الضاغط في حد ذاته لا معنى له، إنما ما يمثل بالنسبة للفرد هو الأهم(غربي صبرينة، 2003، ص230).

3- أنواع الضغط النفسي:

لقد تباينت وتعددت آراء العلماء حول تصنيف الضغوط النفسية ومنها:

1-الضغط الحاد: هو استجابة الفرد لتهديد فوري مباشر لحياة الفرد، وهو ما يسمى بالصدمة، حيث يجد نفسه في موقف يهدده ولا يستطيع منعه.

2-الضغط المزمن: وهو نتيجة لأحداث منهكة تتراكم مع الزمن بشكل سلسلة من الضغوط المتراكمة

(بوكنوش، 2004، ص96).

• كما يوجد نوع آخر من الضغط النفسي يطلق عليه:

• اضطراب ما بعد الصدمة-Post traumatic Stress disorder – :

ويعد هذا النوع من اخطر أنواع الضغط النفسي، حيث يشعر به الشخص بعد مروره بصدمة قوية وعنيفة، كما أن اضطراب ما بعد الصدمة(P.T.S.D) يتسبب في جعل عتبة الإنذار بالجهاز العصبي قريبة، بما يؤدي إلى ان يظل الشخص منفعلًا في لحظات حياته العادية.

• وهناك تصنيف آخر لـ: " LAZARUS " قسم فيه الضغوط إلى ثلاث مجموعات كما يلي:

1- الحوادث الجانحة Cataclysmic : وهي حوادث مفاجئة وعنيفة ويمكن أن تؤثر على أعداد كبيرة عن الأشخاص مثل:الحروب أو الكوارث الطبيعية بما فيها الزلازل والعواصف وهذه الأحداث تؤثر على مئات من الشعوب.

2- الضغوط الشخصية **Personal Stressors**: وهي أحداث قوية وشديدة تتطلب مواجهة تكيفيه فعالة ، والفرق الرئيسي بين الضغوط الشخصية والأحداث الجانحة هو أن الضغوط الشخصية تؤثر في عدد قليل من الناس ومن أمثلتها: وفاة شخص عزيز، أو فقد الوظيفة أو المرض العضوي. أما الجانحة فتؤثر على عدد كبير من الناس.

3- الضغوط العامة: **Background Stressors** : ويمثل هذا النوع من الضغوط المشاحنات أو المضايقات اليومية ، وهي حوادث ذات شدة منخفضة، لكنها تستمر أو تتكرر في الحياة اليومية وذلك مثل : الانتقال إلى مكان العمل والعودة منه كل يوم ولا تفرض مثل هذه الحوادث تهديدا مباشرا في الحال لكن يبدو ان أثارها تصبح سلبية وتراكمية(خليفة، وعيسى، 2008، ص 125).

• وقد ميز وليام " بلوكر " نوعين للضغط النفسي:

1- ضغط مفيد **Le bon Stress** أو **eustress**: ويصفه بملح الحياة لدوره في التنشيط الفزيولوجي للعضوية حيث تستجيب للمواقف المهددة (الضاغطة).

2- الضغط المضر **le distress** أو **le mauvais stress**: والذي ببلوغه مستوى معين من الشدة قد يسبب أضرار معتبرة جسمية و نفسية.

في نفس السياق يشير " عويد سلطان المشعان " إلى أن الضغط السلبي يمثل الضيق وهو صورة مدمرة، حيث يؤدي إلى اختلال في الاستجابة المعرفية والسلوكية النفسية بينما الضغط الايجابي يعد دافعا أو حافزا يدفع الفرد في الأداء الأفضل ويساعده على الإبداع والتنمية والثقة بالنفس(مسعود، 2010، ص23) .

• ومن جانب آخر قدم العلماء نوعا آخر للضغوط النفسية ويتمثل في:

• ضغوط خاصة بالإعاقة: وهي ضغوط خاصة فقط بآباء وأمهات الأطفال المعاقين، لأنها نجمت عن حدوث الإعاقة وتقسم هذه الضغوط وفقا لمراحل النمو إلى:

1- ضغوط ناتجة عن ميلاد طفل معاق: ويتبعها ردود فعل متباينة كالصدمة والنكران والرفض وخيبة الأمل، والقلق.

2- ضغوط مرحلة الطفولة المبكرة: وتنجم عن مراقبة الوالدين لنمو طفلها المعاق.

3- ضغوط مرحلة دخول المدرسة: وتنجم عن عدم قدرة الطفل على التعلم في المدارس التقليدية.

4- ضغوط مرحلة المراهقين: وتنجم عن اعتماد الطفل على والديه ورفض إقرانه لابنهم المعاق.

5- ضغوط مرحلة الشباب: تنجم عن القلق بخصوص المستقبل المهني للطفل المعاق.

6- ضغوط مرحلة تأكيد الشباب: تنجم عن التساؤل بخصوص مستوى الرعاية والمستقبل عندما يصبحان غير قادرين على العناية به (خليفة، وعيسى، 2008، ص 125).

4- علامات وأعراض الضغط النفسي:

• أوضح بعض الباحثين الأعراض التي يمكن من خلالها التعرف على الضغوط ومهمهم "Kentour & Webber" وهي:

1- صعوبة في التفكير المنطقي ورؤية جميع جوانب المشكلة.

2- صرامة الرأي والانحياز.

3- العدوان والاستثارة دون مبرر كاف.

4- الانطواء.

5- التدخين بشراهة.

6- عدم القدرة على الاسترخاء (خليفة، وعيسى، 2008، ص 130).

• كما يوجد كذلك العديد من المؤشرات التي يمكن ان تدل على احتمال وقوع الفرد في حالة الضغط النفسي، ومن أهم هذه المؤشرات ما يلي:

1- مشكلات النوم غير المعتادة كالاستيقاظ في الليل وعدم القدرة على النوم ثانية بسهولة، بالإضافة إلى الكوابيس والصرخ أثناء النوم.

2- العصبية، عدم الهدوء وصعوبة التركيز.

3- ثورات الغضب، العدوانية غير المضبوطة والتي قد توجه إلى الناس أو أشياء.

4- الانسحاب والضجر وعدم الرغبة في أي عمل.

5- حالات مرضية محددة ترتبط بالضغوط مثل: الإسهال، اضطرابات الهضم، الام البطن والقيء، ألم في الرأس وآلام لا يعرف لها أسباب عضوية.

6- كثرة الجدل والاعتراض على أشياء تبدو في الظروف العادية مقبولة.

7- ضعف القدرة على إصدار قرارات(عبيد، 2008 ، ص32).

5- مصادر الضغوط النفسية:

تعددت وجهات نظم الباحثين حول مصادر شعور الفرد بالضغط النفسي فممنها:

1-5- ضغوط السمات الشخصية والسلوكية: وهي تلك الضغوط التي تنتج من داخل الفرد، حيث يقوم بفرض متطلبات مستمرة على حياته وترتبط هذه الضغوط بما يحمله الفرد من قيم أساسية تؤثر في اتجاهاته وبالتالي في سلوكه.

وفي هذا المجال قسمت أنماط الشخصية إلى نمطين:

أ- نمط الشخصية النشطة: وغالبا ما تتسم بعدم الصبر والمنافسة والجدية والشعور الدائم بعدم كفاية الوقت، ومحاولة تحقيق عدة أشياء في وقت واحد ونظرا لما تتصف به هذه الشخصية من عدم القدرة على الصبر فإنها تبدو عدوانية ومتوترة.

ب- نمط الشخصية المرنة: وهي تمثل الأشخاص الذي يتحلون بالصبر والأسلوب المرن في التعامل مع الآخرين، وهم يحافظون على مستوى التناغم والتنسيق داخل المنشأة والأشخاص في هذا النمط أكثر انفتاحا للتغذية العكسية - Feed Bak - حيث يدركون بحسبهم ماذا يجب ان يفعلوه في كل موقف، وبالتالي فان سمات الشخصية والسلوكية تلعب دورا في مدى زيادة الضغوط أو تناقصها.

2-5- المشكلات الشخصية: تمثل المشكلات الشخصية للفرد احد المصادر الهامة للضغوط، فالمشكلات الأسرية تسبب الكثير من الضغوط حيث يكون هناك

صراع لعمل توازن بين متطلبات المعيشة والحياة المتداخلة من حيث السعي للحفاظ على تماسك الأسرة بالإضافة إلى انخفاض الدخل الاقتصادي للأسرة والمشكلات الصحية والعلاقات العائلية من مصادر الضغوط النفسية في حياة الفرد (شبيهان 1988، ص125).

3-5- تأثير التغيير: أثبتت الأبحاث ان التغيرات الحياتية الايجابية والسلبية تتحدد مع بعضها لتخلق نوعا ما من الضغوط أثناء قيام الفرد بالتوافق مع أي موقف جديد، ومن خلال الدراسات التي أجريت على الضغوط اثبت ان الأحداث التي يتعرض لها الفرد ولا يستطيع السيطرة عليها أو توقعها تكون أكثر نسبا للضغوط عن تلك الأحداث التي يمكن السيطرة عليها.

6-العواقب النفسية للضغط النفسي الزائد:

بينت الدراسات أن مستوى معين من الضغط يبدو مفيدا للفرد على المستوى النفسي، فهو يضيف انسجاما أكثر مع خوض الحياة، ويساهم في زيادة معدل التفكير وبذل الجهد والإنتاج، فيشعر الإنسان بقيمة أكثر في حياته خاصة مع تحقيق أهدافه أما عندما يذهب إحساس الفرد بالضغوط إلى مستويات زائدة مستمرة، فأنها تستنزف الطاقة النفسية ويقل الأداء العام للفرد.

وفي هذا الصدد قام - فونتانا- " FONTANA " (1989) ، بوضع قائمة للتغيرات والتأثيرات التي تحدث للفرد عند تعرضه الزائد للضغوط على النحو التالي:

1-6- تأثيرات فيزيولوجية تنتج عند زيادة الضغوط منها:

- زيادة الأدرينالين بالدم مما يؤدي الجسم ، وإذا استمر لمدة طويلة أدى إلى أمراض القلب واضطراب الدورة الدموية.
- زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم، وإذا استمر لمدة طويلة يؤدي غالى نقص الوزن والإجهاد والانهيار الجسدي.
- زيادة إفراز الكوليسترول من الكبد ويؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب (تصلب الشرايين) وتحدث تغيرات في أجهزة الجسم مثل اضطرابات معدية وتفاعلات جلدية، وتقل مناعة الجسم(خليفة،وعيسى،2008، ص 215).

6-2- تأثيرات معرفية تنتج عند زيادة الضغوط منها:

- يتناقص مدى الانتباه: فيجد العقل صعوبة في التركيز وتضعف قوة الملاحظة.
- يزداد اضطراب القدرة: حيث يفقد الإنسان ضبط التفكير نسبيا أثناء حديثه أو تطرقه لموقف معين.
- تدهور في الذاكرة قصيرة المدى: تضعف الذاكرة ويضعف الاستدعاء والتعرف على ما هو مألوف.
- صعوبة التنبؤ بالاستجابات: تضعف سرعة الاستجابة الموضوعية فيصدر الفرد قرارات متسرفة تعويضا لذلك.
- يقل معدل التقييم الصحيح والتخطيط طويل الأمد: ويصبح العقل غير قادر على التقييم الصحيح للظروف الراهنة، أو التخطيط المستقبلي.

6-3- تأثيرات انفعالية تنتج عند زيادة الضغوط منها:

- زيادة في الوسواس: ينزع الفرد إلى الشكوى، ويختفي الشعور بالصحة والسعادة
- تتغير سمات الشخصية: يزداد القلق ويصبح الفرد أكثر استثارة وعدوانية.
- ضعف في التحكم الخلقى: يقل التحكم في الدفاعات الجنسية، وتزايد النوبات الانفعالية

(Diane Joly et Cecile Caron, 2007, P06).

- يظهر الاكتئاب والعجز وتنخفض حيوية الإنسان وإقباله على الحياة.
- 6-4- تأثيرات سلوكية تنتج عند زيادة الضغوط منها:
- اضطراب في الكلام مثل: التلمتم والتاتاة والفاقة.....
- نقص الميل أو الحماس: فيتخلى الفرد عن أهدافه الحياتية ويتوقف عن ممارسة هوايته.

- يزداد التغيب عن العمل: يميل الإنسان إلى التأخر عن العمل وشيئا فشيئا يتغيب نهائيا.
 - سوء استخدام العقاقير: يميل الفرد إلى تناول الكحوليات.
 - انخفاض مستوى الطاقة.
 - اضطراب في عادات النوم.
 - تزايد الشكوك حول الناس: حيث يلقي الفرد اللوم على الآخرين حتى أقاربه وزملائه.
 - حل المشكلات بأسلوب بدائي: ويتبنى الفرد حلولاً للمشكلات غير الموضوعية ويتخلى عن محاولة البحث بعمق عن جذور المشكلة.
 - التهديد بالانتحار: يميل الفرد إلى التخلص من حياته، ويسبقها عبارات متكررة على لسانه، مثل: لكل شي نهاية (الفرماوي، عبدالله، 2009، ص33).
- 7- طرق قياس الضغط النفسي:

يقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل وأدوات، ومن تلك الأدوات: أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المتخصصين في موضوع القياس النفسي أو الاكلينيكي. وتكون تلك الأداة إما مكتوبة، أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة ثم تحسب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد أو يقاس بواسطة أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي، العقلي أو قوة الانفعالات وشدتها، وهي الأدوات الشائعة الاستخدام المقاييس المكتوبة.

أيضا توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها منها الملاحظة والمقابلات والاستبيانات، وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسات الضغوط، بالإضافة إلى ذلك الطرق الفسيولوجية.

وفي الحقيقة لا توجد وسيلة قياس مناسبة لكل المجتمعات لقياس الضغوط لذلك تختلف وسائل طرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات وباختلاف المجال الذي تعد له المقاييس، فهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط المهنية وأخرى

أعدت لقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب، ومقاييس أعدت لقياس الضغوط الأسرية وضغوط الوالدين كما أن المقاييس المستخدمة في قياس الضغوط تختلف باختلاف العمر الزمني للأفراد، فهناك مقاييس تقيس الضغوط لدى الأطفال والمراهقين، كذلك الراشدون.

إذن المقاييس المستخدمة في قياس الضغوط كثيرة ومتنوعة(عبيد،2008، ص33).

8- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

توصل العديد من الباحثين منهم جورج - Geroge - (1974) و مورفي - Murphy - و بيرلين وسكولر Pearlin et Schooler - (1978) و لازاروس وفولكمان et Folkman LAZARUS (1984) إلى تصنيف هذه الاستراتيجيات إلى نوعين أساسين هما:

- الاستراتيجيات الموجهة نحو الانفعال Focused Forms of coping - Emotion -
- الاستراتيجيات الموجهة نحو المشكل Focused forms of coping - problem -

8-1- الاستراتيجيات الموجهة نحو الانفعال:

تستخدم هذه الاستراتيجيات عندما يقيم الفرد انه لا يوجد أي شيء يمكن تعديله في الظروف البيئية المؤذية، المهددة أو المتحدية.

وتتضمن هذه الاستراتيجيات مختلف محاولات الفرد للتخفيف من التوتر أو الضغط الناتج عنها، وتحتوي هذه الاستراتيجيات حسب - Lazarus et Folkman - العديد من الأساليب هي: (حدار، 2006 ، ص 220)

اخذ المسافة أو الابتعاد: كان يتوقف الفرد عن التفكير في الموقف الضاغط ويدل في نشاطات أخرى.

التحكم في الذات: وذلك بضبط الانفعالات الناتجة عن الموقف.

إعادة التقويم الايجابي: وذلك بتغيير معنى الموقف الضاغط وإعطائه تفسيراً أحر أكثر ايجابية مما يؤدي بالفرد من تحويل التهديدات إلى تحد. تقبل المسؤولية: أي تقبل الفرد للموقف الضاغط.

التجنب/ الهروب: كالهروب من مواجهة الموقف الضاغط أو تجنب الضيق الناتج عن الوضعية.

ويرى - LAZARUS - ان الاستراتيجيات المركزة حول الانفعال تؤثر على الانفعال بطريقة مختلفة إذا من الممكن ان ينجر عن استعمال المواجهة المركزة حول الانفعال إعادة تقويم الوضعية محل المواجهة بتغيير معنى تلك الوضعية وإعطائها تفسيراً أحر يؤدي إلى التقليل من أهمية الخطر المحدق وبالتالي التخفيف من شدة الانفعال الناجم عنها، كما يؤكد كذلك على ان فعالية هذه النشاطات المعرفية في التخفيف من شدة التوتر الانفعالي تتوقف على درجة الضغط. ففي المواقف ذات الضغط العالي والتي تهدد حياة الفرد غالباً ما يظهر عجز هذه الاستراتيجيات في مواجهة الموقف (بوكنوش، 2004، ص 217).

2-8- الاستراتيجيات الموجهة نحو المشكل:

وتكون هذه الاستراتيجيات أكثر احتمالية عندما تقيم الظروف المؤذية والمهددة على أنها قابلة للانقياد والتغيير وتوجه مجهودات هذه الاستراتيجيات غالباً نحو تحديد المشكل والبدائل العامة للحلول وتقييم هذه البدائل من ناحية التكلفة والفوائد ثم اختيار احد هذه البدائل وتنفيذها وعليه تكون هذه الاستراتيجيات من النوع الذي يستعمل لحل المشكل - **Problem solving** - .

• ومن هذه الاستراتيجيات ما يلي:

- المقاومة بالمواجهة: وذلك بتحديد المشكل وبالبحث عن الحلول البديلة، ثم اختيار الإستراتيجية المناسبة وتطبيقها.

- البحث عن السند الاجتماعي: وذلك بطلب النصيحة والمساعدة من الآخرين في التعامل مع الوضعية الضاغطة.

- التخطيط لحل المشكل - **Planpul proglem solving** – ويشير إلى العمليات المعرفية التي يستند إليها الفرد في التخطيط لحل مشكل ما.

• وتضم المواجهة المركزة حول المشكل جانبيين هما :

- جانب موجه نحو المحيط: يهدف إلى التعديل والتغيير من الضغوطات المحيطة.

- جانب موجه نحو الذات: يعمل على تغيير مستوى الطموح وتقليص المتطلبات الذاتية وإيجاد مصادر وقنوات بديلة للإشباع والرضا أو تطوير معايير سلوكية جديدة (بوكنوش ، 2004، ص219).

وهكذا فان الاستراتيجيات الموجهة نحو المشكل هي عبارة مجهودات لتغيير الظروف الضاغطة الناتجة عن التفاعل القائم بين الفرد والبيئة، أما الاستراتيجيات الموجهة نحو الانفعال فتعني تلك الأفكار والنشاطات الأدائية والهادفة للتخفيف من المضاعفات الانفعالية للضغط.

خاتمة:

وتأسيسا على ما سبق تفرض الضغوط النفسية على الفرد متطلبات قد تكون فيزيولوجية أو اجتماعية أو نفسية أو تجمع بين كل هذه المتغيرات، ولكن مصدرها ومستوى تأثيرها يتفاوت من شخص لآخر، ورغم هذا فان الفرد لا يقف مكتوف اليدين إزاء الضغط الذي يتعرض إليه، فيستعين ببعض الاستراتيجيات والتي من شأنها أن تساعد على التعايش، والحصول على التوازن مع ظروف الحياة اليومية وأحداثها وإحباطاتها.

قائمة المراجع

-أولا- المراجع باللغة العربية:

1. بوكوش، عائشة.(2005).الإكتئاب وإستراتيجيات المواجهة عند الأبناء ذوي الوالدين، رسالة ماجستير غير منشورة، الجزائر:جامعة الجزائر.
2. حدار، عبد العزيز.(2006).الإكتئاب وعلاقته باختلال التفكير والتحكم المدرك من منظور الإتجاه المعرفي، رسالة ماجستير غير منشورة، الجزائر: جامعة الجزائر.
3. خليفة ،وليد السيد، و عيسى،مراد علي.(2008).الضغوط النفسية و التخلف العقلي(ط1)، الاردن: دار الوفاء للنشر والتوزيع.
4. دافيدوف،لندال.(1983).مدخل إلى علم النفس،(سيد الطواب، محمد عمر، نجيب خزام، وفؤاد ابو حطب مترجم)السعودية،الرياض: المريح للنشر و التوزيع.
5. شيهان، دافيد.(1988).القلق،(عزت شعلان،مترجم) الكويت: دار المعرفة للثقافة و الفنون والآداب.
6. عبيد، ماجدة بهاء السيد.(2008).الضغط النفسي، مشكلاته و أثره على الصحة النفسية(ط1)،الاردن: دار الصفاء للنشر والتوزيع .
7. عثمان، فاروق السيد.(2001).القلق و إدارة الضغوط النفسية(ط1)القاهرة: دار الفكر العربي.
8. غربي، صبرينة.(2003).مستويات الضغط المهني وعلاقتها بمستويات الإكتئاب لدى الممرضين،رسالة ماجستير غير منشورة، الجزائر: جامعة الجزائر.
9. الفرماوي، حمدي علي، و عبد الله رضا.(2009).الضغوط النفسية في مجال العمل و الحياة(ط1)،الاردن: دار الصفاء للنشر والتوزيع .
10. قايد، حسين علي، وأبو النيل، محمود السيد.(2001).دراسات في الصحة النفسية، الأزاريطة،الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث .
11. محمد،عبد العزيز عبد المجيد.(2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي(ط1)،القاهرة: مركز الكتاب للنشر و التوزيع .
12. مسعود، وفاء.(2010).مصادر الضغط المهني و إستراتيجيات المواجهة، رسالة ماجستير غير منشورة،الجزائر: جامعة بسكرة .

13. ميموني، بدرة معتصم.(2003). الإضطرابات النفسية و العقلية عند الطفل و المراهق،الجزائر:ديوان المطبوعات الجامعية .
14. يوسف، جمعة سيد.(2001). النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية، القاهرة:غربي للنشر والتوزيع.

- ثانيا-المراجع باللغة الأجنبية :

- 15 . Diane.J, et cecile.C.(2007).Le Stress comment l'appivoiser , press de l'université du Québec.
16. Vera.p.(2005) , Comment gérer son Stress , France.