

الضغوط النفسية

(النظريات المفسرة لها، تأثيراتها الإيجابية والسلبية، أساليب التعامل معها)

د. خيرية عبدا لله البكوش

قسم علم النفس - كلية الآداب - صبراته

جامعة الزاوية

مقدمة :

تعد الضغوط النفسية أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة التي يمر بها الفرد في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافق مع البيئة، وهكذا فالحياة سلسلة من الضغوط، فكلما تقدم الإنسان وتطور العصر ازدادت الضغوط، وأصبح من الصعب مواجهتها والتوافق معها، فالحد المعقول من الضغوط يمثل الطرف الإيجابي الذي يدفع الفرد إلى بذل الجهد، بينما الزيادة في الضغوط تمثل الطرف السلبي الذي ينتج عنه العديد من المشكلات التي تؤثر سلباً على أداء الفرد في حياته، مما يتطلب منه استخدام أساليب عدة لمواجهتها، حيث تعتبر

أساليب التعامل مع هذه الضغوط هي الحلول المناسبة لإعادة التوافق عند الإنسان، إذا ما وفّق في معرفة الأسلوب المناسب لشخصيته، فحينما يتعامل الإنسان مع المواقف، فإنه يستجيب بطريقة من شأنها أنّ تساعده على التجنب أو الهروب أو التقليل من آثارها السلبية، لذا فأسلوب التعامل مع الضغوط محاولة يبذلها الفرد لإعادة التوافق النفسي مع نفسه والآخرين.

1- مفهوم الضغوط النفسية :

يُشير مفهوم الضغوط النفسية إلى وجود عوامل خارجية تحدث لدى الفرد إحساساً بالتوتر الشديد، وعندما تزداد شدة هذه الضغوط قد يفقد الفرد قدرته على الاتزان والتوافق ويغير نمط سلوكه وشخصيته (1).

ولقد تعددت الآراء حول تعريف الضغوط النفسية حيث يعرفها كابلان بأنها : الصراع المتولد نتيجة اختلال التوازن بين المطالب الملقاة على عاتق الفرد وقدرته على التعامل معها أو إشباعها (2).

كما عرفها علي عبدا لسلام بأنها : سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة للتعامل مع البيئة ومتطلبات الحياة، تفرض عليه سرعة التوافق في مواجهة الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية والوصول إلى تحقيق التوافق مع الحياة (3). وتشير زينب شقير إلى الضغوط النفسية بأنها مجموعة من المصادر الخارجية، والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية، وفسولوجية تؤثر على الجوانب الشخصية الأخرى لدى الفرد (4).

أما صالح الداھري فيرى أنّ الضغوط النفسية ما هي إلا مشكلات أو صعوبات يتعرض لها الشخص في حياته وتسبب له توترات وتهديدات مما يؤثر على سلوكه وعلاقته وطموحاته المستقبلية (5).

وهناك من يعرفها بأنها المعوقات التي تعترض الفرد، وتولد لديه القلق، ويختلف إدراك الأفراد لهذه المعوقات وطرق مواجهتها، وقليل من الضغوط مفيد ومنتشط، أما الكثير منها قد تعجل بانهيار الفرد (6).

وهكذا فإنّ إضغوط النفسية هي مجموعة من المواقف التي يتعرض لها الفرد في فترة معينة نتيجة العوامل البيئية الخارجية، أو النفسية الداخلية، فتضغط عليه، وتحدث لديه حالة من اختلال التوازن، واضطراب في السلوك، فيصبح غير قادر على تحمل عبء الظروف التي يتعرض لها.

ويتضح مما سبق أنّ معظم التعريفات تتفق على أنّ الضغوط النفسية تحدث نتيجة التعرض لعوامل خارجية أو داخلية تؤثر على الفرد، والتي قد لا يستطيع مواجهتها مما ينتج عنه بعض الآثار السلبية، تنعكس على أداء الفرد وحالته النفسية والسلوكية كرد فعل لتلك الضغوط.

2- النظريات المفسرة للضغوط النفسية :

تعددت النظريات المفسرة لهذه الضغوط ويمكن تناولها فيما يلي:

نظرية هانز سيللي :

تنطلق هذه النظرية من مسلمة ترى أنّ الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، ويعتبر سيللي أنّ أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة.

ويشير سيللي إلى أنّ أي مثيرات لا يستطيع الفرد التوافق معها، وتأخذ استجابات فسيولوجية، تمثل هذه الاستجابات الشعور بالضغط، ويرى سيللي أنّ هذه العملية تمر بثلاث مراحل متتالية:

1- مرحلة الإنذار :

وهي مرحلة تنبيه وتنشيط لميكانيزمات التوافق لدى الفرد، حيث يشعر بأنّ هناك خطراً ما يهدد توافقه فتبدأ ميكانيزمات الجسم في الاستعداد للمقاومة.

2- مرحلة المقاومة :

في هذه المرحلة تحاول ميكانيزمات التوافق التكيف مع الضغط للحفاظ على الاستقرار والتوازن النفسي والجسمي، ولكن عند قوة واستمرار الموقف الضاغط تضعف مقاومة الجسم وتدخل في مرحلة أخرى.

3- مرحلة الإجهاد:

يشعر الفرد في هذه المرحلة بأنّ ميكانيزمات التوافق لديه فقدت قدرتها على استعادة التوازن الحيوي للجسم نتيجة استمرار الضغط وهنا يدخل الجسم مرحلة من الخلل النفسي والفسولوجي ويشعر بالآثار السلبية للضغط⁽⁷⁾.

أما نظرية موراي : فتعتبر كل من مفهوم الحاجة والضغط مفهومين مركزيين ومتكافئين في تفسير السلوك الإنساني، على اعتبار أنّ مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، ومن ثمّ يصعب دراسة الضغوط منفصلة عن الحاجات، ويرى أنّ الضغط خاصية أو صفة لموضوع بيئي أو فرد تيسر أو تعوق جهوده في تحقيق هدف معين، وترتبط الضغوط بالأفراد أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته، وأنّ ضغط الموضوع هو ما يستطيع أنّ يفعله الفرد في أمر ما، ويميز في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط هما :

1- ضغط ألفا :

ويشير إلى خصائص الموضوعات والأفراد كما توجد في الواقع.

2- ضغط بيتا :

يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد، ويرتبط سلوك الفرد غالباً بضغط بيتا.

أي أنّ الفرد يشعر بالضغط النفسي عندما يدرك الموضوعات في البيئة الخارجية على أنها ضاغطة إذ أنها تفوق إمكانياته وقدراته، ومن ثم لا يستطيع إشباع حاجاته ومتطلباته⁽⁸⁾. ويشير أصحاب نظرية لازاروس إلى أنّ الطريقة التي يفسّر بها الفرد علاقته بالبيئة هي عبارة عن عمل عقلي، إذ أنّ التفكير يؤثر على الطريقة التي نشعر بها، وانفعالاتنا تتأثر بالطريقة التي ندرك بها العالم، وعلى ضوء ذلك فإن الانفعال (الشعور) يتبعه معرفة (تفكير) والعكس صحيح، والأساس في ذلك هو التفاعل الذي يحدث بين الفرد والبيئة، كما أنّ هناك عمليتين تحددان المواقف الضاغطة الخاصة بالعلاقة بين الفرد والبيئة هما :

1- عملية التقدير العقلي المعرفي.

2- مهارات المواجهة.

وبذلك فسرت هذه النظرية الضغوط وكيفية مواجهتها بسلسلة من التقديرات العقلية والمعرفية لعمليات المواجهة⁽⁹⁾.

وتعتبر نظرية سبيلرجر القلق ضروري لفهم ظاهرة الضغوط، فلقد أقام نظريته عن القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة والقلق كحالة، حيث يرى أنّ سمة القلق استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل الفرد قلقاً، ويعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، بينما قلق الحالة موقفية تعتمد على الظروف الضاغطة التي يمر بها الفرد، وقد ربط سبيلرجر بين القلق كحالة والضغط، واعتبر أنّ الضغط الناتج عن ضغط معين يعد سبباً لحالة القلق⁽¹⁰⁾.

وقد صاغ بيك نظرية متكاملة فسر على أساسها الضغوط والاضطرابات الانفعالية في ضوء المعتقدات أو الآراء السلبية التي يحملها الفرد عن النفس والمستقبل والعالم، ويرى أنّ

الخبرات التي يمر بها الفرد تستمد دلالتها البائسة أو المكتئبة أو الانهزامية من خلال التحامها بهذا الأسلوب، فتبني مثل هذه الاعتقادات يؤدي إلى تشويه إدراك الواقع بشكل سلبي، ثم بعد ذلك تأتي الاستجابة الانفعالية أو السلوكية البائسة والتي تكتسب معناها من خلال قدرتنا على مواجهتها⁽¹¹⁾.

تفترض النظرية السلوكية أن كل أنماط السلوك متعلمة بالتشريط والتدعيم، أي أن كل مثير لا بد له من استجابة، حيث ترى أن استجابة الضغط تحدث عندما تكون أنماطنا السلوكية غير مناسبة للموقف الذي نواجهه، وبالمصطلحات السلوكية فإن إدارة الضغوط هي عملية تعلم لسلوكيات جديدة وملائمة للمواقف التي تعترضنا⁽¹²⁾.

أما فرويد صاحب نظرية التحليل النفسي فيرى أن الأنا يتعرض لضغوط قوية من مصادر متعددة تتمثل في ضغوط البيئة الخارجية، وضغوط من دوافع الهو الفطرية، والأنا القوي هو الذي يدرك بوضوح الواقع الخارجي والقوى الموجودة التي تؤثر على الفرد. وتؤكد هذه النظرية على ما ينشأ في البيئة من تفاعل الفرد وبيئته، وتأخذ بعين الاعتبار عوامل شتى، أهمها الحدث البيئي، الحالة العقلية، الحالة الوجدانية، الناتج السلوكي، فهذه الجوانب الأربعة تؤدي إلى ضغوط قد تكون خفيفة، وقد تكون شديدة⁽¹³⁾.

ووجهة نظر سكولر صاحب النظرية الانفعالية أن هناك ارتباطاً قوياً بين الضغوط النفسية ورد الفعل الانفعالي، حتى أن البعض ذهب إلى تعريف الضغوط النفسية ارتباطاً بتأثيرها الانفعالي بأنها كل ما هو غير سار أو مقلق، وأكثر الانفعالات شيوعاً كردود الأفعال الانفعالية للمواقف الضاغطة وهي القلق والغضب والاكتئاب وغيرها من الانفعالات غير السارة، وإذا استمر الموقف الضاغط فإن مواقف الفرد تزداد اضطراباً⁽¹⁴⁾.

يتضح مما تقدم أن كل نظرية قدمت تفسيراً لهذه الضغوط، فقد ركزت نظرية سييلي على رد الفعل الفسيولوجي في مواجهة الضغوط، وإذا لم تستطع قدرة الجسم مقاومة الضغوط

يمكن أن تصل إلى الانهيار.

أما موراي فقد ربط بين الضغوط والحاجات، واعتبر أنه لا يمكن دراسة الضغوط النفسية منفصلة عن الحاجات، كما اعتبر أن الضغوط خاصة لموضوع بيئي أو شخصي تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، بينما ربط سبيلرجر في نظريته الضغط بالقلق واعتبرها حالة موقفية، وتعتمد بصورة أساسية على الظروف الضاغطة.

وتنظر النظرية السلوكية للضغوط النفسية إلى أن استجابة الضغط تحدث عندما تكون أنماطنا السلوكية غير مناسبة للموقف الذي نواجهه، أما نظرية التحليل النفسي فتري أن الأنا يتعرض لضغوط قوية من مصادر متعددة داخلية وخارجية، وربط سكولربين الضغوط والانفعال.

ومن خلال ما سبق يتضح أن الفرد يتعرض إلى أحداث عديدة في حياته هي عنده أنها مصدر تهديد لحياته، سوف تتحول فيما بعد إلى عامل ضاغط عليه فيبدأ التأثير السلبي لتلك الأحداث على الفرد، ومع مرور الزمن واستمرار إدراك الفرد للأحداث الضاغطة يصاب الفرد بأمراض شديدة تحتاج إلى أنواع مختلفة من العلاج، ولهذا نجد أن عدداً من الأفراد قد يتعرضون لموقف واحد ولكن استجاباتهم تتشكل تبعاً لإدراكاتهم للحدث، فالفرد قد يبدأ بالشعور بالضغط الشديد وتبعاً لنوع الإدراكات ترتفع درجة الضغوط النفسية على الفرد وتؤثر عليه نفسياً وفسولوجياً.

3- الآثار الايجابية والسلبية التي تشكلها الضغوط النفسية على الأفراد :

أولاً : الآثار الإيجابية للضغوط :

يرى بعض الباحثين أن مواجهة الضغوط النفسية لا تترك بالضرورة أثر سلبي على الأفراد، بل قد تكون لها آثار إيجابية، حيث تثير لدى البعض القدرة على تحدي المواقف والابتكار الفكري في مواجهتها، فيشير الطريري إلى أن مواجهة الأفراد للضغوط النفسية يُعد

في كل الحالات أمر صحي وضروري لاستمرار الحياة، فهي في كثير من الأحيان تدفعنا نحو الإنجاز والتحدي مع النفس لتخطي العوائق والصعوبات، فبدونها تصبح الحياة مُملة وكئيبة، فلذلك تُعد الضغوط علامة صحية بالنسبة للأفراد تساعد على الابتكار والتجدد (15).

لذلك فالتعرض إلى مستويات معينة من الضغوط قد تبدو مفيدة لنا نفسياً، حيث إنها تجعلنا مُستعدين للضغوط، فتأثيرها الإيجابي يُشعرنا بالفائدة والقيمة عند تحقيق هدف معين لحياتنا، والذي يتضح من خلال :

1- فهم جديد للذات : وذلك من خلال الخبرة التي يخوضها الفرد في مواجهة المواقف الصعبة، فيحصل على صورة أوضح عن سمات شخصيته، وقدرته على التوافق.

2- تكوين خبرة : يكتسب الفرد خبرة وطرق جديدة أثناء مواجهته للضغوط النفسية، يُمكن أن تساعد على بناء اتجاهات جديدة في مواجهته للضغوط في المستقبل.

3- رؤية أهداف واقعية وتوقعات جديدة : يؤدي التعرض للضغوط إلى تحقيق الأهداف التي تتمشى مع الواقع، واختيار الأسلوب المناسب الذي يتوقع إنه يُساعد على خفض التوتر الذي يعانیه.

4- زيادة قدرة الفرد على الأداء والإنجاز: قد يمثل الضغط تحدي للشخص، فكلما زادت ثقة الفرد في قدراته كلما أصرَ على تجاوز العقبات التي يواجهها.

5- الإحساس بأهمية الوقت : تعرض الفرد للضغوط المتراكمة تجعله يُحس بقيمة الوقت فيعمل على استغلاله بشكل أفضل من السابق في انجاز الاعمال المفيدة.

ثانياً : الآثار السلبية للضغوط :

أنّ تعرض الفرد للضغوط النفسية وعدم قدرته على مواجهتها أياً كان مصدرها خارجي أو داخلي، يكون لها تأثيراً سلبياً فتجعله عاجزاً عن تحقيق أهدافه مما يتولد عنه العديد من الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب والشعور بالتوتر والإحباط، وفي كثير من الأوقات

تكون الاضطرابات النفسية مصحوبة ببعض التغيرات الفسيولوجية غير التوافقية التي تُهدد حياة الفرد وتؤثر على استقراره النفسي والجسمي، وتسبب له آثار سلبية على حياته ومجتمعه، وفيما يلي نعرض بعض الآثار السلبية للضغوط :

1- تأثيرات فسيولوجية تنتج عن زيادة الضغوط منها زيادة الأدرينالين بالدم مما يؤدي الجسم إذا أستمّر لفترة طويلة، فيؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب واضطراب الدورة الدموية.

2- تأثيرات معرفية تتمثل في عدم القدرة على التركيز، وتداخل الأفكار مع بعضها، حيث إنّ العقل يجد صعوبة في التركيز، يجعل الفرد يتخذ قرارات متسرعة وخاطئة.

3- تأثيرات انفعالية تؤثر على المزاج العام للفرد تؤدي إلى زيادة التوتر والإحساس بالمرض، وعدم تقدير الذات.

4- تأثيرات اجتماعية تتمثل في عدم القدرة على التعامل مع الآخرين، حيث يصعب على الإنسان المضغوط نفسياً التفاعل مع أفراد أسرته، أو تواصل العلاقات مع الجيران، أو التفاعل مع زملاء العمل.

5- تأثيرات سلوكية تحدث لدى الفرد كرد فعل لعملية الضغوط تؤدي إلى انخفاض حماس الفرد، وتغيرات في النوم والشهية، فيتخلى عن أهدافه الحياتية، ويتوقف عن ممارسة هواياته، ويصبح غير قادر على تحمل المسؤولية في مواجهة الضغوط.

6- تأثيرات إنتاجية تؤثر سلباً على قدرة الفرد على الإنتاج في العمل، والإبداع في الحياة، فيفقد الفرد التوازن في التعامل مع الأشياء والأعمال المكلف بها.

ومن خلال العرض الموجز لآثار الضغوط، نجد أنّ التعرض للضغوط النفسية قد يحدث تأثيراً إيجابياً أو سلبياً على الشخصية سواءً على الجوانب الجسمية أو النفسية أو الاجتماعية، حيث يتوقف مدى تأثير الضغوط على الأشخاص على عدة عوامل منها:

درجة نضج الشخص، خبرته في الحياة، حالته الصحية والنفسية، مدى ثقته بنفسه.

4- أساليب التعامل مع الضغوط النفسية :

تختلف الضغوط النفسية من شخص إلى آخر، أي لا يمكن للشخص أن يحيا دون ضغوط تمر به، فالخطورة ليست في الحدث الضاغط الخارجي أو الداخلي، ولكن في عدم القدرة على مواجهته، فنجد بعض الأشخاص يمرض لأمر ما يراه غيره من أبسط الأمور، لذا يجب على كل شخص أن يحاول التعايش مع الضغوط، والتعامل معها بشكل يساعده على تجنب تأثيراتها السلبية، حيث تعبر أساليب مواجهة الضغوط عن الكيفية التي نفكر بها في الأحداث، والطريقة التي نستخدمها في التعامل مع الضغوط الواقعة علينا.

وتُعرف أساليب التعامل مع الضغوط بأنها الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الأفراد في

تعاملهم مع الضغوط.

وقد أشار كاجان إلى عدة طرق للتغلب على الضغوط منها :

1- تحويل الخوف إلى تحدي :

عندما يكون الموقف الضاغط من الممكن ضبطه والتحكم فيه، فأفضل طريقة للتغلب عليه هي معاملة الموقف وكأنه تحدي والتركيز على طرق السيطرة والتحكم فيه.

2- جعل الموقف المهدد أقل تهديداً :

على الفرد أن يغير تقييمه للموقف لكي يرى الموقف بصورة جديدة، وبمعنى آخر يكون أكثر تفاؤلاً حتى يكون أقل عرضة للحزن.

3- تغيير أهداف الفرد:

عندما يتعرض الفرد لموقف لا يمكن ضبطه والتحكم فيه فإنه يجب عليه أن يتبنى أهدافاً جديدة تلائم الموقف الضاغط.

4- الاستعداد للضغط قبل حدوثه :

يعتبر الاستعداد للضغط طريقة يستخدمها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط، والطرق الممكنة لمعالجة الموقف بطريقة أكثر فاعلية.

5- القيام ببعض التمرينات الرياضية :

هذه الطريقة تساعد الفرد على تغيير استجابته الفسيولوجية، فعند الشعور بالضغط على الفرد ممارسة تمارين الاسترخاء للتخفيف من حدتها⁽¹⁶⁾.

وفيما يلي بعض الاستراتيجيات التي قد تساعد الفرد في التخفيف من الضغوط النفسية:

أولاً : الاستراتيجيات الفسيولوجية : تستخدم هذه الأساليب للسيطرة على ردود الأفعال الفسيولوجية وذلك من خلال :

1- تدريبات الاسترخاء: يعتبر الاسترخاء من أكثر الطرق استخداماً في السيطرة على التوتر الناتج عن الضغوط النفسية.

2- التأمل : هو تمرين عقلي يؤثر على عمليات الجسم الفسيولوجية، ويكسب الفرد القدرة على التركيز، ويؤدي هذا الأسلوب إلى خفض معدل النشاط الكيميائي في الجسم.

3- التغذية الراجعة البيولوجية: تستخدم هذه الطريقة أداة إلكترونية تقوم بتسجيل النشاط الفسيولوجي للجسم في المواقف الضاغطة مثل معدل ضربات القلب، أو تقدم في شكل معلومات على شاشة أمام الفرد تساعد على التحكم في العمليات الداخلية وتكون ذات تأثير فعال في خفض الضغوط النفسية.

ثانياً : الاستراتيجيات المعرفية : تساعد هذه الاستراتيجيات الفرد على التقليل من حدة الضغط إذا استطاع تغيير طريقة تفكيره بشأن المواقف المسببة للضغط، وذلك من خلال أتباعه الاستراتيجيات الآتية :

- 1- التفكير العقلاني : إستراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.
 - 2- الإنكار : عملية معرفية يسعى الفرد من خلالها إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق وكأنها لم تحدث على الإطلاق.
 - 3- حل المشكلة : نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة المشكلة وحلها.
 - 4- التركيز على أداء بعض العبادات : تتمثل في تركيز الفرد على الإكثار من الصلوات والإذكار كمصدر للدعم الروحي في التخفيف من الضغوط النفسية.
- ثالثاً : الاستراتيجيات السلوكية : تركز هذه الاستراتيجيات على تغيير سلوك الفرد من خلال استخدام الاستراتيجيات الآتية :
- 1- تنظيم الوقت : يساعد تنظيم الوقت على تحديد الأهداف، وانجاز الأعمال أول بأول، للتقليل من الضغوط، لأن تراكمها يضاعف من الجهد في حلها،
 - 2- الدعم الاجتماعي : حصول الفرد على المساعدة من الأسرة والزملاء في العمل يعتبر مصدر قوي على مواجهة المواقف الضاغطة.
 - 3- التنفيس والتفريغ الانفعالي بالتعبير لفظياً عن المشاعر السلبية غير السارة، وذلك لصديق يشكو له همومه للتخفيف عنه أو ممارسة بعض الأنشطة كمشاهدة برنامج تلفزيوني أو التنزه بمكان يُفضله أو البحث بمواقع الانترنت عن موضوع يحبه بغرض تخفيف التوتر الناتج عن الضغوط النفسية.
- من خلال ما سبق يمكن القول أنّ استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الأفراد تختلف باختلاف طبيعة الموقف الضاغط والبناء المعرفي للفرد، فلا يمكن للفرد الاعتماد على أسلوب واحد في مواجهة المواقف الضاغطة.

وفيما يلي دور الإرشاد النفسي في التخفيف من الضغوط النفسية :

يتمثل دور المرشد النفسي في محاولته جعل الفرد المضغوط نفسياً أكثر تفهماً ووعياً بمشكلته مما يساعده على مواجهتها، وذلك من خلال العمل على تهيئة الجو النفسي من أجل الإفصاح عن مشكلته، والتعبير عن مشاعره، وعلى المرشد الاستماع إلى الفرد المضغوط نفسياً ومبرراته التي يقدمها، ثم يقوم ببحث الأسباب التي كانت وراء الضغوط ووضع حلول مناسبة لها، حيث أن دور المرشد النفسي تقديم خبرات ومعارف نظرية وتطبيقها عملياً تساعد الفرد في تخفيف الضغوط النفسية وذلك من خلال :

- 1- تقديم الاستشارات النفسية التي تتعلق بالضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد، بهدف تعليم الفرد تقييم نفسه، ومعرفة قدراته ونواحي الضعف والقوة لديه، والعمل على تكوين نظرة إيجابية نحو ذاته، لكي يتمكن من مواجهة الضغوط النفسية.
- 2- العمل على إزالة التوتر والقلق والضغوط المصاحبة من خلال تدريبه على الاسترخاء وتعزيز الثقة بالنفس، وطريقة التفكير بشكل منطقي في مواجهة المواقف الضاغطة.
- 3- القيام بتطبيق برامج التحكم بالضغوط النفسية، بحيث يستطيع الفرد التعامل معها والتحكم بانفعالاته مستقبلاً إثناء الضغوط وبعدها بشكل إيجابي، وتحويل الضغوط التي يواجهها من محبطات ومسببات للفشل إلى دوافع تحدي ومسببات للنجاح.
- 4- عرض بعض الوسائل المرئية كالصور وأفلام الفيديو التي تُعرض حالات نفسية عانت من الضغوط النفسية بهدف الاستفادة منها في إرشادهم.
- 5- مساعدة الفرد على تعلم أساليب جديدة لمواجهة الضغوط النفسية من خلال تزويده ببعض المعلومات المتعلقة بأساليب مواجهة الضغوط النفسية، تحقيقاً لأحداث تغيير في إدراكه لذاته فيجعله أكثر كفاءة على حل مشكلاته.

6- توعية الفرد بالآثار السلبية والإيجابية للضغوط النفسية، وذلك بالاستفادة من الآثار الإيجابية في تشكيل شخصيته ونموها، ومعالجة الآثار السلبية للحد من خطورتها. و**خلاصة القول** أنّ تعرض الفرد للضغوط النفسية تؤثر على حياته اليومية، والتي قد ينتج عنها عدم القدرة على مواجهتها، وتختلف شدة الضغوط من فرد إلى آخر تبعاً لنمط الشخصية وتكوينه، كما يختلف أسلوب التعامل معها، وأنّ الاستعداد الجيد للمواقف الضاغطة له دور كبير في تخطيها، لذا نجد كلما كان التعامل مع الضغوط أكثر إيجابية قل خطرهما، أما إذا تعامل الفرد مع الضغوط بطريقة سلبية فلاشك أنها قد توصله إلى الأمراض النفسية والجسدية، وهنا يكمن دور المرشد النفسي في مساعدته للتخفيف منها، وكيفية التعامل معها من خلال الاستراتيجيات التي يتم تدريسه عليها.

التوصيات:

من خلال الدراسة النظرية، نوصي بالآتي :

- 1- معالجة المواقف الضاغطة أولّ بأول لأن تراكمها قد يزيد من خطورتها وحدتها.
- 2- إقامة ندوات ودورات توعية للتدريب على كيفية مواجهة المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد بشكل سلبي، بدلاً من الهروب منها.
- 3- ضرورة تنظيم الوقت للتقليل من الضغوط النفسية.
- 4- استشارة الفرد للمحيطين به عند التعرض لمواقف جديدة عليه للاستفادة من خبراتهم.
- 5- توعية الأفراد بأهمية استخدام أساليب المواجهة الإيجابية، والابتعاد عن استخدام الأساليب السلبية عند تعرضهم للضغوط النفسية من خلال وسائل الإعلام.
- 6- ضرورة عمل برامج تثقيفية من قبل المختصين لمساعدة الأفراد على مواجهة الضغوط النفسية.

7- الاهتمام بالإرشاد النفسي في جميع مؤسسات المجتمع وإنشاء مراكز لها تهتم بالضغوط النفسية وكيفية مواجهتها لدى جميع الفئات العمرية.

هوامش البحث :

1- بطرس حافظ بطرس، التكيف والصحة النفسية للطفل، دار المسيرة للنشر، عمان، 2008، ص371.

2- Kaplan, Patterson : Health and Human Behavior, New York Megrow Hill,1993 ,P105.

3- علي عبد السلام علي، المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية، مجلة علم النفس، 2000، ص 10.

4- زينب محمود شقير، مقياس مواقف الحياة الضاغطة، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 2002، ص4.

5- صالح حسن الدايري، علم النفس، دار صفاء للنشر، عمان، 2008، ص167.

6- محمد حسن غانم، الإدمان (أضراره، نظريات تفسيره، علاجه)، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2005، ص104.

7- Hamition,S,& Fagot, B.T : Chronic Stress and Coping Styles :Acomparison of Male and Famale Under graduates, Journal of Personality and Social Psychology , 1988,P819-823.

8- هارون الرشيد، الضغوط النفسية (طبيعتها، نظرياتها) برنامج لمساعدة الذات في علاجها، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1999، ص 57-65.

9- Lazarus R : Little hassles can be hazardous to your health psychology today, 1981,P55.

- 10- هارون الرشيدى، الضغوط النفسية (طبيعتها، نظرياتها) برنامج لمساعدة الذات في علاجها، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1999، مرجع سابق، ص 53-55.
- 11- عبدالستار وآخرون، العلاج السلوكي للطفل-أساليبه ونماذج من حالاته، عالم المعرفة، الكويت، 1993، ص121.
- 12- بشرى إسماعيل، ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2004، ص 41.
- 13- عائشة سالم سعيد الجواشي، الضغوط النفسية لدى المصابات بأورام سرطان الثدي وعلاقتها ببعض المتغيرات، ماجستير، أكاديمية الدراسات العليا، مدرسة العلوم الإنسانية، 2009، ص 93.
- 14- عبد الرؤوف الطلاع، الضغوط النفسية وعلاقتها بالأمراض السيكوسوماتية لدى الأسرى الفلسطينيين المحررين من السجون الإسرائيلية، ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة، 2000، ص23.
- 15- عبد الرحمن الطريري، الضغط النفسي: مفهومه وتشخيصه وطرق علاجه ومقاومته، مطابع شركة الصفحات الذهبية، الرياض، 1994، ص2.
- 16- Kagan ,J : Psychology An introduction publishers stress, Journal social psychology , 1991,P462.