

## الفصل الثامن

### Psychological Stresses

### الضغوط النفسية

شاع استعمال مفهوم الضغط (Stress) في مطلع القرن السابع عشر الذي يعني الضغط أو الإجهاد وكما هو معروف أن هذا اللفظ اشتق من الكلمة اللاتينية (Stringege) التي تعني الضيق أو الشدة ، والبعض الأخرى يشير إلى أن اشتقاق هذا اللفظ من الكلمة الفرنسية ( Destese) والتي تعني الشعور بالاختناق.

وأن الضغوط تمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة وإنها صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو شخصي تسير أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين وأنها ترتبط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة وتتعلق لمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته فضغط الموضوع هو القوة التي تتوافر لدى الموضوع وتؤثر في رفاية الشخص بطريقة أو بأخرى.

والضغوط هي أدراك الفرد لعدم قدراته على أحداث استجابة مناسبة لمطلب أو مهام ويصاحب هذا الإدراك انفعالات سلبية كالغضب ، والقلق ، والاكتئاب وتغيرات فسيولوجية كرد فعل تنبيهي للضغوط والتي يتعرض لها الفرد .

وقد استعمل مصطلح الضغوط في اغلب العلوم فمثلاً استعمل في العلوم الهندسية والفيزياء والطب ، وكان يقصد به القوة الخارجية الموجهة نحو عنصر مادي ، وينتج عن هذه القوة تعديل مؤقت أو دائم على تركيب العنصر ، وقد تبني هذا الاصطلاح الهندسي الباحثون الفسيولوجيين فأصبح من اصطلاحاتهم المألوفة للتعبير عن العوامل الخارجية التي تؤثر على صحة الفرد ، وقد تم التركيز على التغيرات الفسيولوجية الهرمونية وما تسببه من أمراض جسدية نتيجة لاستجابة الفرد للمواقف الضاغطة وإهمال دوره في تفاعله النفسي معه .

وكانت نهاية البحث في مفهوم الضغط النفسي فسيولوجية بحثه إلا أن المفهوم تطور بعد أن ساهم العديد من المهتمين في تعميق دراستهم من جوانب متعددة ، فأصبح الفرد في أبعاده النفسية هو المتفاعل الأساسي مع الضغط النفسي ، ومحصلات الضغط النفسي تتحدد بشخصية الفرد وأسلوبه في تفاعل متبادل.

أما الضغوط (Stress) في علم النفس فيشير هذا المصطلح إلى المواقف التي يكون فيها الفرد واقفاً تحت تأثير أجهاد انفعالي أو جسمي فإذا استمرت هذه الضغوط يشعر الفرد بالنفور وعدم التقليل ، وقد تؤدي إلى اضطرابات نفسية وجسمية أو ما يطلق عليها بالاضطرابات السايكوسوماتية ( Psychosomats) .

وتعد مرحلة المراهقة من أكثر المراحل العمرية التي تشهد تغيرات نفسية وانفعالية وعقلية لذا فإن هذا التغيير يؤدي إلى الضغط النفسي.

وبذلك فإن الضغوط النفسية مصطلح يشير إلى عدم التوافق مع البيئة والذات ، ومحاولة التقليل من عدم التوافق لتجنب التوتر الانفعالي المرافق من أجل المحافظة على الإحساس بالذات.

أن الضغوط النفسية تشير إلى تغيرات داخلية أو خارجية من شأنها تؤدي إلى استجابة فعالية حادة ومستمرة وتمثل الأحداث الخارجية من ظروف عمل أو التلوث البيئي أو السفر أو الإحداث الطائرة مثل مشكلات الطلاق أو وفاة احد أفراد العائلة فهذه الضغوط البيئية من

الضغوط المهمة التي تحتل في الأونة الأخيرة مكانها البارز في اعلي قائمه من مسببات الأمراض بشقيها العضوي والنفسي من الإحصائيات الامريكيه تؤكد أن حوالي ٨٠٪ من الأفراد الذين يعانون من أمراض النفسية سببها الضغوط التي تؤثر بشكل سلبي على حياتهم، إما الإحداث الداخلية النفسية أو التغيرات العضوية فتتمثل الإصابة بالمرض أو الأرق أو تغيرات هرمونية زيادة أو نقصان عن المعدل الطبيعي.

لذا تعد الضغوط النفسية حالة يتعرض لها الناس جميعاً لكنها تختلف من شخص إلى آخر ولكنهم لا يتعرضون لها الجميع بالنسبة لمخاطرها بالدرجة نفسها لان تأثير الضغط يختلف من فرد إلى آخر، ولاختلاف الناس في طريقة إدراكهم لتلك الضغوط .  
وبما أن مصادر الضغوط النفسي متنوعة و متعددة فأن الأساليب والطرق التي يلجأ إليها الأفراد للتكيف مع هذه الضغوط والتعامل معها تختلف باختلاف مصدر الضغط النفسي وطبيعة الفرد وسماته الشخصية فهناك أفراد يميلون إلى الانسحاب والانطواء والعزلة في حين أن البعض الأخر يميل إلى الثورة والتمرد ولتفريغ ما يعانوه من ضغوط لذلك فنجد الكثير من المراهقين يميلون إلى إعلان سخطهم على ما يتعرضون له من أوامر ومطالب فيلجأون إلى ممارسة سلوكيات سلبية تؤدي إلى التعب الشديد وبالتالي تدهور الحالة الصحية ويتمثل سلوك المراهقين بالثورة والعدوان والتمرد على الآخرين.

#### • العوامل المؤثرة في شدة الضغوط النفسية :-

١. الجنس :- تعتمد مسألة تعرض الجنسين من الذكور والإناث إلى ضغوط الحياة على الكيفية التي يدرك كل منهما المنهات البيئية الدالة عليها ووفقاً لطبيعة التباين في الخصائص الشخصية ، ونوع المهنة والحالة الاجتماعية والمعاشية ، التي يمكن أن تشكل عينه على كلا الجنسين من الذكور والإناث أو احدهما .
٢. مستوى تعليم الفرد :- من المتغيرات التي تؤثر في درجة إحساس الفرد بالضغوط النفسية مستوى تعليمهم . حيث أن أصحاب المؤهلات العلمية العالي أكثر تعرضاً للإحساس بالضغوط من ذوي المؤهلات العلمية الأقل.
٣. عمر الفرد :- تبين أن عمر الفرد يؤثر في مدى إحساسه بالمراهقون أكثر تأثراً بمصادر الضغط عن الراشدين ، و اقل تقويماً بأحداث الحياة وتصدياً لضغوطها.
٤. الفروق الفردية :- لكل فرد سمات فردية تميزه عن الآخرين وتؤثر في نظرتة وطريقة استجابته للضغط كما تؤثر الفروق الفردية في الحاجات والقيم والقدرات في مستوى إدراك الفرد للمواقف المثيرة للضغط .
٥. مستوى الطموح :- أن طموحات الفرد من العوامل التي لها تأثير في شدة الضغوط النفسية فكلما زاد مستوى طموح الفرد في أحداث تغيرات اجتماعية في الحياة كلما كان أكثر عرضة للضغط.

## • أنواع الضغوط النفسية :-

تعتبر كافة الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلى في كافة المجالات البيولوجية والنفسية الاجتماعية والاقتصادية والمهنية حيث أنها تكون متجسدة في الوسط الذي يعيشون فيه وهي :

أولاً :- ضغوط البيئة الطبيعية :- وما تحتويه من ضغوط الغلاف الجوي ودرجات الحرارة ، الكوارث الكونية ، ضيق السكن وضعف الإضاءة والتهوية والتبريد .

ثانياً :- ضغوط البيئة الاجتماعية :- وما تحتويه من ضغوط النقاشات الأسرية ، والتفاوت الحضاري ، وكثرة الأبناء والإقران ، وصراع الأجيال ، واختلاف الاتجاهات والميول ، وقلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية

ثالثاً :- الضغوط الاقتصادية :- حيث توجد ضغوط البطالة وانخفاض الإنتاج ، وعدم عدالة توزيع الناتج القومي ، والتفاوت الطبقي ، كذلك تأثير الحرمان والعوز المادي وقلة فرص العمل مما يزيد في حدة الضغوط

رابعاً :- الضغوط المهنية :- الشعور بالتوتر والإجهاد ويكون منشؤها مهنة الفرد ، وما يقوم به من عمل مثل عدم التعامل مع الآخرين في البيئة المهنية ، الشقاق مع الزملاء ، وعدم الرضا عن المركز الوظيفي والمرتب والتميز غير المبرر

خامساً :- الضغوط المدرسية :- وتتمثل بالصعوبات التي تواجه الطالب في مختلف المراحل الدراسية مثل ضغط المناهج والامتحانات والعقوبات والقواعد المدرسية وضغط الزملاء وازدحام الفصول الأخرى

## سادساً :- الضغوط النفسية : Psychological Stressors.

ومنها ما يكون أسبابها إدمان الفرد على المخدرات أو إصابته بجروح ، أو حادث ، أو تعرض الفرد إلى بتر أحد الأطراف أو تشوه مظهر الفرد الخارجي ، أو التعرض لبعض الأمراض والالتهابات ، أو التعب الجسدي.

سابعاً :- الضغوط العاطفية :- وهي من الأنواع السائدة وأكثرها أهمية في تأثيرها على البشر ، والبعض يطلق عليها اسم الضغوط النفسية والاجتماعية (Psychosocial) كما أكدت الدراسات أن الفشل في العلاقات العاطفية والتعرض للهجر والفشل في تحقيق الآمال قد يؤدي إلى ضغوط شديدة على الفرد ، وأن المتزوجين أكثر عرضه للضغوط بسبب كثرة الأعباء الملقاة على عاهلهم.

## • مسببات الضغوط النفسية :-

### أولاً : مسببات الضغوط الداخلية :-

الأعضاء الحيوية :- فقد ترجع تلك المسببات إلى طبيعة الجينات الوراثية عند بعض الأفراد مثل هذه الأمراض تؤدي إلى اختلال التوازن ، واستنفاد الطاقة والقوة وتزيد أيضاً من صعوبة العمل على المستوى المرغوب به ، فعندما نكون مرضى نحاول أجسامنا أن تستعيد توازنها ويحدث المرض بسبب ضرر أو أذى بالجسم، فلا تبقى لها ما يكفي من الطاقة لأداء مهام ملقاة عليها .

### ثانياً :- مسببات الضغوط الخارجية :-

- علاقات زوجية

- التربية والأطفال

- حالات الوفاة

- حالات الطلاق

- ضغوط الدراسة

- مشكلات قانونية

### ثالثاً :- مسببات خارجية بيئية وتقسّم إلى :-

- الضوضاء الشديدة

- درجة الحرارة

- الازدحام

- نقص الإضاءة والإفراط فيها

### رابعاً :- مسببات خارجية وظيفية وتقسّم إلى :-

- أعباء العمل الأكبر من المعتاد

- تغيير واجبات وظيفية

- نقص الدعم من المدير

- تغير المهنة ونقص التدريب والمعلومات

- نقص الراتب والخيارات المهنية الأخرى .

## • مصادر الضغط النفسي :-

لا تخلو حياة الإنسان من صعوبات مادية ومعنوية خفيفة وعنيفة تعوق سيردوافعه نحو أهدافها فعجز الإنسان عن اجتياز العقبة بطريقة سريعة مرضية فالطريق الطبيعي لإزالتها أو التغلب عليها هو أن يضاعف مجهوده وان يكرر محاولاته لإزالتها من طريقه، كأن يحاول الالتفاف حول العقبة أو استبدال الهدف المعوق بأخر أو تأجيل أرضاء الدافع .

أن مصادر الضغط النفسي المصاحبة لبعض الأعراض لدى المراهقين أهم واشمل من أحداث الحياة الهامة لديهم.

وبالتالي فإن الأزمات تنشأ من إحباط وصول الدافع أو أكثر من الدوافع القوية وهذا إحباط ينشأ من عقبات مادية أو اجتماعية أو شخصية نتيجة للصراع بين الدوافع ، ولقد ظهرت العديد من الدراسات قد أوضحت أن المصادر الضاغطة اليومية المصاحبة لبعض الأعراض لدى المراهقين أهم واشمل من أحداث الحياة الهامة لديهم .

ويشير كوبر وآخرون ( Cooper ) إلى وجود سبعة مصادر رئيسة للضغوط ستة منها

خارجية ومصدر واحد فقط داخلي :-

## أولا.العوامل الخارجية وتتضمن :-

- ضغوط تأتي من العمل
- ضغوط تأتي من تنظيمات الدور
- ضغوط تأتي من التنظيمات البيئية
- العلاقات الداخلية للتنظيمات البيئية
- ضغوط تنشأ من المصدر والتنظيمات العليا

أما المصدر الداخلي هي الضغوط التي تنشأ من المكونات الشخصية للفرد.

وقد أشار ( هول وليندزي ) إلى أن مصادر الضغوط تتمثل في نقص التأثير الأسري أو الضياع الأسري ، والإخطار والكوارث ، والنبذ وعدم الاهتمام ، والتنافس أو العدوان والسيطرة والقسر والمنع ، والخداع ، وضعف تقدير الذات.

كما تؤكد ماركرت لويد ( Margaret Loyed ) أن هناك الكثير من المواقف والإحداث التي تحدث في الحياة اليومية وتكون بمثابة مصادر ضغط على الإنسان مثل الامتحانات والمشاجرات والأزمات المالية وغيرها من المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد ويشعر بتهديدها

له وقد تؤدي إلى حدوث استجابات نفسية أو جسدية أو سلوكية وظهور نتائج سلبية أو إيجابية لدى الفرد بناء على التعرض لهذه المصادر الضاغطة.

أما كينان (Kenan) فقد قسم الضغوط على النحو الآتي :-

١. الضغوط النفسية الإيجابية: وهي الضغوط التي يسعى إليها الفرد للبحث عن النواحي الجيدة والمفيدة التي تكون بمثابة الدافع أو الحائز نحو العمل والانجاز فالضغط النفسي الإيجابي لا يعتبر سيئاً خصوصاً إذا تعاملنا معه بطريقة إيجابية ، أن الضغط النفسي الإيجابي يساعد على رفع ألقدره الإنتاجية والإبداعية ، الحيوية ، التفاؤل ، النظرة الإيجابية للأمور ، مقاومة الأمراض ، التحمل ، اليقظة الفكرية ، العلاقات الشخصية الجيدة.

٢. الضغوط السلبية: وهي عبارة عن الإحداث التي تؤدي بدورها إلى الشعور بالتعاسة والإحباط وعدم السرور، إي عدم الاتزان النفسي.

٣. أن كلاً من الضغوط النفسية الإيجابية منها أو السلبية تشعر الفرد بالتوتر، ولكن مع اختلاف تأثير الموقف على الفرد بحيث يتوقف ذلك على أسلوب الفرد في تعامله مع المواقف والإحداث المسببة للضغط النفسي ومدى إدراكه وتقييمه للضغط على انه حسن أو سيء ومزعج.

### الآثار التي تترتب على الضغوط النفسية:-

تشير الدراسات النفسية والطبية المختلفة، إلى أن للضغوط النفسية آثاراً فسيولوجية وأخرى نفسية يمكن توضيحها فيما يأتي :

#### ١. الآثار الفسيولوجية.

وتتمثل الآثار الفسيولوجية المرتبطة بالضغوط في اضطرابات الجهاز الهضمي ، والإسهال ، والإمساك المزمن ، واضطرابات الجهاز التنفسي ، وارتفاع ضغط الدم ، والصداع ، وانتشار الأمراض الجلدية، وتضخم الغدة الدرقية ، والبول السكري والتشنج العضلي ، والتهاب المفاصل الروماتيزمي ، واضطرابات الغذاء ك فقدان الشهية ، أو الشره والبدانة والميل للتقيؤ والغثيان ، والنوبات القلبية ، وقرحة المعدة وارتفاع نسبة الكوليسترول .

#### ٢. الآثار النفسية.

تكاد تجمع نتائج البحوث النفسية على أن للضغوط آثاراً نفسية تتمثل في اضطراب

أدراك الفرد، وعدم وضوح مفهوم الذات لديه، كما أن ذاكرته تضعف وتصاب بالتشتت ،  
ويصبح أكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي ، كما أن تكرار الضغوط الشديدة يؤدي  
بالفرد إلى الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكتئاب، وكذلك الشعور بالخجل والغيرة.  
فالضغوط النفسية يمكن أن تؤدي إلى اضطراب النمو، وعدم الثقة في النفس وتزيد من تشتت  
الانتباه. وبشكل عام ترتبط الضغوط باضطراب الأداء وضعفه وتشوش السمع والحركات  
الزائدة ، وكراهية الذات ، وضعف أنا ، وتصعد الهوية ، والميل للاغتراب وكثرة الشكوى من  
المرض ، والرغبة في النعاس .

### النظريات التي تناولت مفهوم الضغوط النفسية :-

#### أولاً: النظريات البيولوجية :-

\* نظرية والتر كانون . (Walter Cannon ١٩٢٦)

\* نظرية المواجهة أو الهروب (Fight or Flight Theory):-

وترجع هذه النظرية للعالم الفسيولوجي والتر كانون الذي حاول تفسير الاستجابات  
الفسيولوجية للضغوط في دراسة عن كيفية استجابة كل من الإنسان والحيوان اتجاه التهديد  
الخارجي والمواقف الضاغطة لقد وجد أن هناك عدداً من الأنشطة المتتابعة التي تستثير الغدد  
الكظرية والجهاز العصبي السمبثاوي وزيادة كمية الأدرينالين في الدم ويؤدي إلى سرعة التنفس  
وزيادة حامضية الدم واندفاعه كالأنسجة العضلية وتحرير الدهون المخزونة التي تهيئ الجسم  
لمواجهة الخطر أو الهروب منه. وحدثت تغيرات فسيولوجية مثل اضطرابات المعدة وزيادة  
نبضات القلب واضطراب في الكلام .

ويعد كانون أول من استخدم مصطلح الضغوط النفسية ، إذ وصف البشر والحيوانات  
بأنهم واقعون تحت تأثير الضغوط وذلك من خلال ربط الضغوط بتجاربه المختبرية في الهروب  
ورد فعل الهرب وذلك من خلال من ملاحظة رد فعل الغدة الكظرية والجهاز العصبي السمبثاوي  
في مواقف البرد أو الحاجة إلى الأوكسجين .

وقد أطلق عليها أيضاً اسم الاستجابة الطارئة حيث يرى أن تلك الاستجابة تجعل  
الكائن الحي أما أن يواجه الموقف الضاغط ويتصدى له وإما أن يتجنب هذا الموقف ويهرب منه  
ويشير كانون إلى أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط عندما يتعرض لها بمستوى

منخفض ، إلا أن الضغوط الشديدة أو الطويلة الأمد يمكن أن تسبب انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها الكائن الحي في مواجهة تلك الضغوط وبذلك وصف كانون الأسلوب الذي يتم من خلاله محافظة أجهزة الجسم المختلفة للكائن الحي بطريقة آلية على وسط متوازن إلى حد بعيد ولأجل البقاء في حالة توازن.

\* نظرية هانز سيلي (Hans Selye, 1956):- (متلازمة التكيف العام)

تعد نظرية سيلي إحدى النظريات البايولوجية التي اعتمدت على ردود الأفعال البايولوجية والفسيوولوجية في تفسيرها ، ويعتبر سيلي الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط الى الحياة العملية ووضع أنموذجاً للضغوط النفسية وعلاقتها بالأمراض إذ يرى أن المرض تعبير عن الإحداث النفسية والاجتماعية ، قد أشار أن للضغوط دوراً مهماً في إحداث معدل عال من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم فحدوث أي إصابة جسمية أو انفعالية غير سارة أو الإصابة بالتعب والألم لها علاقة بتلك الضغوط.

ويؤكد سيلي أن الضغوط من العوامل المهمة التي تؤثر في الصحة لأنها تضعف وظائف الإنسان ، إذ أن التغيرات الجسمية والانفعالية غير السارة التي تنتج عن الضغط تؤدي إلى مجموعة من الأعراض أطلق عليها أعراض التكيف العام.

وقد تبين أن التعرض المستمر إلى الضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور هذه الأعراض التي أطلق عليها اسم زملة أعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلال المراحل وهي :-

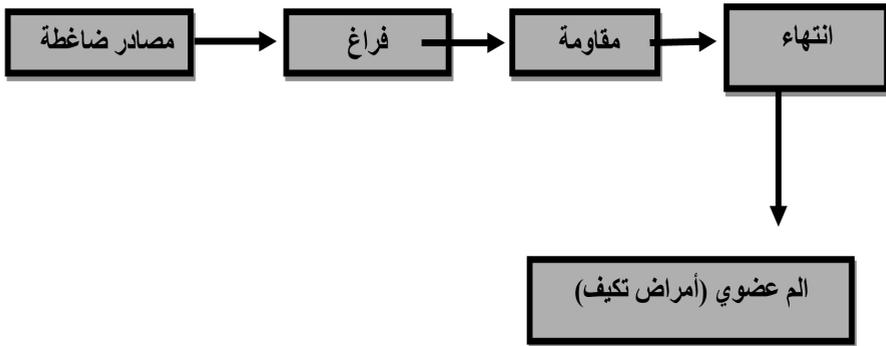
-مرحلة الاستجابة الانذارية. ( Alarm Stage ) :- وفي هذه المرحلة الأولى يظهر على الجسم تغيرات واستجابات تتميزها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم خصوصاً إذا كان الضغط النفسي شديداً في هذه المرحلة يؤدي بالفرد إلى الموت.  
- مرحلة المقاومة :- ( Resistance Stage ).

فتحدث نتيجة للتعرض المستمر للحدث الضاغط وتختفي الإشارات الجسدية المرتبطة مع ردود الأفعال التنبيهية وتزيد المقاومة ويبدو الجسم وكأنه عاد إلى حالته الطبيعية نتيجة النشاط الزائد للغدة النخامية ، وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي فيها قد اكتسب القدرة على التكيف معها وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض

السيكوسماتية مثل ( الربو ، أمراض ضغط الدم ) وتحدث هذه الأعراض عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد الفعل التكيفي ويؤدي التعرض المستمر الى ضغوط اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الإفرازات الهرمونية المسببة إلى الاضطرابات العضوية وبالتالي فإن الفرد المتعرض للضغط ينتقل الى مرحلة الإجهاد.

#### \* مرحلة الإنهاك. (Exhaustion Stage)

وتسمى بمرحلة الإجهاد أو الاستنزاف . فإذا طال تعرض الفرد لضغوط متعددة لفترة أطول ، فإنه سوف يصل إلى نقطه يعجز عن الاستمرار في المقاومة ويدخل بمرحلة الإنهاك ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل في هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية وتنقص مقاومة الجسم وتصاب كثير من أجهزة بالعصب حيث يسير المريض نحو الموت بخطى سريعة.



#### مخطط

مخطط توضيحي مراحل التكيف العام مع الضغط في نظرية سيلبي

Kelly, Shaver, William & Mary 1993, p.176

#### ثانياً: النظريات البيئية :-

\* نظرية هنري موراي (Murray ١٩٣١):-

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ( Need ) ومفهوم الضغط ( Stress ) مفهومان أساسيان في فهم الشخصية وتفسير السلوك على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات للجوهرية للسلوك داخل الشخص ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك

في البيئة ، ويعرف الضغط بأنه صفة وخاصة لموضوع بيئي أو لشخص ستيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول لهدف معين، ويميز في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط هما.

١. ضغط بيتا (Beta Stress) ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها سلوك الفرد ويفسرها ذاتياً.

٢. ضغط ألفا (Alpha Stress) ويشير إلى خصائص الموضوعات البيئية والأشخاص ودلالاتها كما هي في الواقع.

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول بيتا ويؤكد أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجه بعينها ويطلق على هذا المفهوم (تكاملاً الحاجة) ، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة النشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم الثيما (Theme) .

ويؤكد موراي انه يمكن أن نستنتج من هذه النظرية وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابته لنوع معين من المثيرات يصاحبه انفعال خاص حيث يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة، كما يحس بالضيق إذا لم يتحقق الإشباع ومن تلك الحاجات الإنجاز، العدوان، الاستقلال، المضادة، السيطرة، التحقير.

\* نظرية ريتشارد لازاروس (Richard Lazarus ١٩٦٦) :-

نظرية التوافق بين الشخص والبيئة (Person Environment fit theory)

يعد ريتشارد لازاروس رائد هذه النظرية التي سميت أيضاً نظرية (التقييم المعرفي) في الضغوط أو ما يطلق عليه (التقييم الابتدائي) الذي يشير إلى تقدير العمليات المعرفية لمواجهة متطلبات نمو الفرد.

والتقويم المعرفي هو مفهوم أساس في هذه النظرية ، يعتمد دور الفرد ، إذ أن تقييم التهديد ليس مجرد أدراك مبسط للعناصر المكونة لذلك ، ولكنها رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف . ويعتمد تقييم الفرد على عدة عوامل منها :-

- العوامل الشخصية :-

- العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية .
- العوامل المتصلة بالموقف نفسه .

فيرى أن الضغوط هي مترتبات عملية التقدير لدى الفرد وتقييم ما إذا كانت مصادر الفرد كافية للوفاء بالمتطلبات المفروضة عليه من البيئة أم لا , ومن ثم فإن الضغوط تتحدد بمدى المواثمة بين الشخص والبيئة فعندما تكون مصادر الفرد كافية ومناسبة للتعامل مع الموقف الصعب , يشعر بقليل من الضغط , وعندما يدرك الفرد أن المصادر ربما لن تكون كافية للتعامل مع الحدث أو الموقف إلا بشق الأنفس وبذل الجهد الكبير , فيشعر بمقدار متوسط من الضغط , أما عندما يدرك الفرد أن مصادره لن تكون كافية لتلبية متطلبات البيئة فيشعر بتعرضه لكم هائل من الضغوط , وبالتالي فإن الضغوط تنتج عن عملية تقدير الإحداث (كونها ضارة أو تمثل تحديا ) وفحص الاستجابات الممكنة لتلك الإحداث .

وقدا أكد لازاروس على أهمية الفروق الفردية بالاستجابة للضغوط فعليه أن شدة الضغوط تعتمد على إدراك الفرد للموقف الضاغط أو تعامله مع الموقف الذي أدركه لكونه مهدد له , مما يؤدي إلى استثارة أفعاله والى ضغوط محاورات سلوكية للتعامل مع الموقف الضاغط ومدى تخمين التغيرات النفسية الحاصلة.

والتقييم في نظرية لازاروس هو الفهم الكلي للضغوط إذ تتضمن استراتيجيات التعامل والنشاط المعرفي العصبي والاستجابة الانفعالية والفسيوولوجية والنتائج السلوكية , ويرى لازاروس إن الأفراد يتعرضون إلى نوعين من العوامل الضاغطة هما :-

أ . المتطلبات البيئية:- وتتمثل بالأحداث الخارجية (الأسرية والاجتماعية والاقتصادية) التي يواجهها الفرد بحياته وتتطلب منه التوافق معها كالأزمات العائلية والمرض والوفاة وغيرها .

ب. المتطلبات الشخصية:- وتشمل طموحات الفرد وأهدافه وقيمه , والفعاليات التي يسعى لتحقيقها في حياته مثل تحقيق مستوى دراسي مرتفع.

ج . تقويم المواقف الضاغطة:- أكد لازاروس أهمية إدراك الموقف وتقييمها بوصفها موقفاً ضاغطاً من الفرد نفسه.

د. الاستجابة للضغوط:- وهي المرحلة الأخيرة في عملية تعرض الفرد للضغوط وفهمها وفيها يحاول الفرد اختيار احد البدائل المتاحة للاستجابة , كأن يكون جهداً معرفياً أو سلوكياً

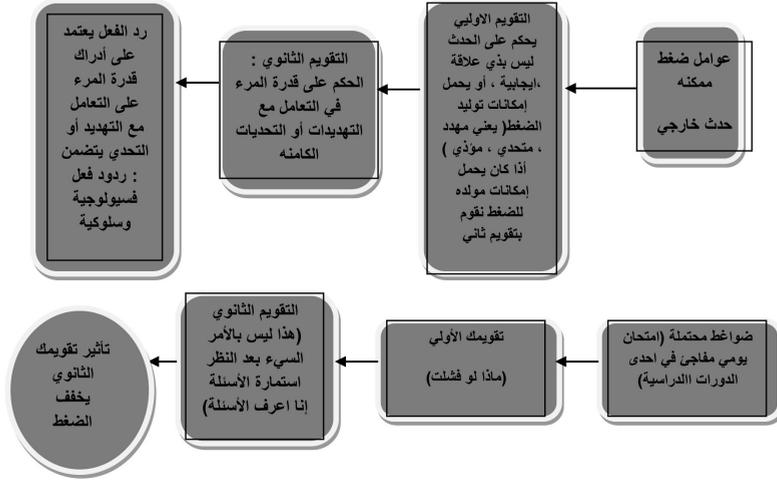
يهدف التخلص من تأثير الموقف الضاغط ويقصد بالاستجابة من المواقف الضاغطة أن يكون الفرد واقعاً تحت تأثيره

وأشار لازاروس إلى وجود عمليتين متوازنتين :-

أ . التقويم الأولي: وهو إصدار الفرد حكماً معيناً على نوع الضغوط ودرجة تهديده فقد يقيم الفرد الموقف على انه سلبياً أو ايجابياً شديداً أو ضعيف ويتأثر التقويم الأولي بعوامل الموقف إذ يتضمن طبيعة الأذى أو التهديد أو اذا كان الحدث مألوفاً أو جديداً أو لم يسبق التعرف عليه من قبل ومدى احتمال حدوثه ومدى وضوحه أو غموضه في توقع النتيجة .

ب . التقويم الثانوي: فيشير إلى قدرة الفرد على تحديد مصادر التعامل مع الموقف الضاغط ، نظرية الاختيار، والتقييم، إذ يتم التقويم بطرق التعامل المتاحة ونتائج اختيار أي منها واحتمال نجاحها.

وعلى الرغم من أهمية التقويم الأولي إلى أن التقويم الثانوي يكتسب أهمية كبرى لدى لازاروس . وقد وضع كل من لازاروس وفولكمان (Lazarus and Folkman 1984) نموذج لرد الفعل تجاه العوامل والأحداث الضاغطة.



### مخطط

مخطط يوضح ذلك نموذج لازاروس – فولكمان في رد فعل الفرد في التعامل مع العوامل المولدة للضغط .

( Martine & Oosborne ,1993 , p.140 )

٣. نظرية سبيلبرجر (1972, Spielberg):-

تعتبر نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمه ضرورية لفهم نظريته في الضغوط حيث انه ربط بين كل من القلق ، الضغوط ، التهديد :-

القلق (Anxiete) هي عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث إلى رد فعل لشكل ما من الضغوط .

الضغوط (Stress) يشير هذا المصطلح إلى التغيرات في الأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي .

أما التهديد فيشير هذا المصطلح إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص، إذا كان سبيلبرجر قد اهتم بتحديد خاص وطبيعة المواقف الضاغطة التي تؤدي إلى مستويات مختلف لحالة القلق , إلا انه لا يساوي بين المفهومين (الضغط والقلق) وذلك لان الضغط النفسي وقلق الحالة يوضحان الفروق بين خصائص القلق برد فعل انفعالي والمثيرات التي تستدعي هذه الضغوط .

فالقلق كعملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل بشكل ما من الضغط وتبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط.

ويميز سبيلبرجر بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد وكلاهما مفهومين مختلفين ، فكلمة ضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على انه خطير أو مخيف أي بمعنى توقع خطر أو إدراك ذاتي للخطر. ولقد اهتم سبيلبرجر في الإطار المرجعي لنظريته لتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها (البيئة) ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة . فالفرد في هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه ثم يستخدم الميكانزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت ، إنكار ، إسقاط) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهرب من الموقف الضاغط .

وكان لنظرية سبيلبرجر قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق واستفاد منها كثير من العلماء والباحثين واجري هو نفسه كثير من الدراسات تحقق خلالها من صدق فروض ومسلمات نظريته.

\* نظرية موس وشيفر، ١٩٨٦ (Moss & Schaefer theory)

تقدم هذه النظرية، أنموذجاً للعوامل الأساسية المؤثرة في استجابة الفرد للضغوط، إذ إن عمليات المواجهة والتكيف مع الضغوط تتضمن جهوداً سلوكية ومعرفية يقوم ببذلها الفرد خلال تعامله مع الموقف الضاغط .

وقد حدد "موس وشيفر" استجابة الفرد للموقف الضاغط بثلاث مراحل هي:-

- المرحلة الأولى: العوامل الشخصية والديمغرافية للفرد: وتتضمن الجنس والعمر والحالة الاجتماعية والاقتصادية للفرد، والنضج المعرفي والوجداني، وقوة الذات والثقة بالنفس، والخبرات السابقة، في مواجهة الإحداث وتشمل أيضاً العوامل المتصلة بالخبرات الضاغطة مثل نوع الحدث الضاغط سواء كان كوارث على الطبيعة كالزلازل والأعاصير أم على الإنسان كالحروب، وتشمل العوامل البيولوجية مثل الموت والمرض، فضلاً عن مدى تعرض الفرد للحدث الضاغط، وقدرته على مواجهته، والتحكم في إثارة احتمالات وقوعه، كما وتشمل العوامل المتعلقة بالبيئة الاجتماعية والفيزيائية، مثل العلاقات بين الأفراد وأسره ومدى تماسك المجتمع وتعاون الأفراد في مواجهة الحدث الضاغط وتحمل الأثار المترتبة عليه .

- المرحلة الثانية :- إدراك الحدث الضاغط والتوافق معه ، وتشمل على :

أ- إدراك الفرد للحدث الضاغط :- وهنا يكون الإدراك بعد حدوث الموقف (الحدث) الضاغط . وقد يحدث الإدراك تدريجياً . فقد يكون غامضاً في البداية ، ثم تتضح معالمه وأبعاده ونتائجه المحتملة ، مما قد يسهل على الفرد التوافق معه بأسلوب ملائم .

ب- القيام بأعمال توافقية مع الحدث الضاغط :- وتتمثل في قيام الفرد بعلاقات شخصية متينة وحميمة مع الأفراد الذين يمكنهم تقديم مساعدة في مواجهة الحدث الضاغط مثل أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو غيرهم مع محاولة الفرد الاحتفاظ بتوازنه ، وتحكمه بمشاعره السلبية التي كانت نتيجة للحدث الضاغط ، مما قد يساعده في استعادة ثقته بنفسه وزيادة كفاءته في السيطرة على الموقف الضاغط .

ج- توظيف المهارات أو الاستراتيجيات التوافقية :- وتحدث من خلال التركيز على الحدث الضاغط وفهمه ، واكتشاف الأسلوب الملائم للتعامل معه . بهدف إعادة الفرد لتوازنه وقد يكون ذلك بمواجهة الحدث الضاغط ، أو التخفيف من شدة تأثيراته ، أو التخلص من هذا الحدث والانفعالات السلبية المرافقة له ، ويشير «موس وشيفر» إلى أن الفرد يمكنه اعتماد

أسلوب واحد أو أكثر في التعامل مع الحدث الضاغط .

- المرحلة الثالثة :- نتائج الحدث الضاغط ، وأثاره على الفرد :

وتعد هذه المرحلة محصلة تفاعل العناصر السابقة . وتعبّر عن مدى توافق الفرد في مواجهة الحدث أو الموقف الضاغط . وقد يكون ذلك التوافق ناجحاً ، إذ يمكن للفرد الاستفادة من الخبرات التي حصل عليها في إثناء الحدث في مواصلة حياته ، أو فشل في تحقيق التوافق فتظهر عليه أعراض الاضطراب النفسي والجسمي .