

الفصل الأول :

ضغوط الحياة المعاصرة وآثارها الصحية

- تعدد المشكلات التي يتعرض لها إنسان العصر .
- طبيعة الضغوط وتنوعها .
- تأثير التغيرات التي تحدث في حياة الفرد .
- ما هي الآثار النفسية للتعرض للضغوط ؟
- أهم أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة والضغط .
- تأثير الضغط على الصحة الجسمية للفرد .
- الصراع والإحباط وآثارهما على الصحة النفسية والجسمية .
- خبرات الإحباط .
- أنواع الصراعات .
- طرق قياس ضغوط الحياة .

obeyikan.com

الفصل الأول :

ضغوط الحياة المعاصرة وآثارها الصحية

تعدد المشكلات التي يتعرض لها إنسان العصر :

في ظل الحياة الحديثة ، وما تزخر به من أحداث متسارعة ومتصارعة يحاط الإنسان بكثير من الضغوط ، التي تثقل كاهله والتي يعجز عن حملها . من ذلك زحام حركة المرور ، والوقوف في طوابير شراء الخبز أو الطعام وصرف النقود من البنوك . والإنسان يشاهد بل وينصهر وينخرط في سباق السيارات في أواسط الزحام ، كل يريد أن يكون له السبق وكأننا نعيش في ساحة قتال عنيف وفي صراع مع الزمن وكل منا يحاول أن يأخذ الدور ضاربًا عرض الحائط بحقوق غيره من المارة أو قادة السيارات الأخرى . وقد يضطر المرء إلى تبادل السباب المسموعة أو غير المسموعة من « زملاء » هذا الصراع . وفي وسط زحام الحياة يشعر الطالب ، مثلاً ، بالعبء الملقى على عاتقه لإنجاز واجبه الدراسي المكلف به في هذا المساء أو ذاك . كما يفكر إنسان العصر في الطعام وما قد يصيبه من تلوث أو انتهاء الصلاحية أو الندرة في الأسواق . ويفكر الطالب في الامتحانات التي يتعين عليه اجتيازها ، وفي زيادة الرسوم المحتملة ؛ وتغيير المناهج والمقررات الدراسية وتبديلها . ويفكر طالب العلم في التوظيف أو التعطل بعد التخرج ، ويفكر إنسان العصر فيما قد يكون قد وقع فيه من الديون . وقد يطلب منه الوالدان تغيير مدرسته أو جامعته ، ولكنه لا يريد أن يفصل عن أصدقائه ، وغير ذلك من أنواع الجدال والنقاش مع الوالدين ، ولذلك ليس غريباً أن يشعر مثل هذا الشخص بالتوتر Tension عندما يشعر أن الضغط الذي يقع عليه في حياته Stress ليس له نهاية ، وأنه سيظل في صراع مع الزمن طوال حياته ما دمنا نعيش في عصر يطلق عليه عصر السرعة

وأحياناً أخرى يطلق عليه عصر القلق وعصر المنافسات المحترمة .
تتكالب على إنسان العصر المشكلات والأزمات والواجبات والأعباء في كل مرحلة من

مراحل عمره . وتنوع المشكلات التي قد يشعر بها بحيث تشمل :

- (1) مشكلات اقتصادية .
- (2) مشكلات إسكانية .
- (3) مشكلات في المواصلات والانتقالات .
- (4) مشكلات دراسية .
- (5) مشكلات أسرية .
- (6) مشكلات نفسية .
- (7) مشكلات فكرية أو عقائدية أو مذهبية .
- (8) مشكلات عاطفية .
- (9) مشكلات عقلية .
- (10) مشكلات اجتماعية .
- (11) مشكلات سياسية .
- (12) مشكلات أمنية .

والحقيقة أن هناك العديد من الظروف والعوامل والملابسات Circumstances التي تحيط وتحاصر الفرد بالمشكلات والضغوط . وتختلف هذه الضغوط في حجمها ونوعها وشدتها وبساطتها وتعقيداتها وإيجابيتها وسلبياتها . وفي الغالب ما لا تأتي هذه المشكلات فرادى ، ولكنها تأتي في شكل حزمة من الضغوط التي تقع على عاتق الفرد وخاصة في ظل الفلسفات المادية البعيدة عن الروحانية .

وفي دراسة موضوع ضغوط الحياة العصرية يهتم العلماء بدراسة ما يلي :

- (1) العلاقة بين الضغوط والأمراض الفيزيائية .
- (2) تصنيف ووصف هذه الضغوط .
- (3) طبيعة الضغط أو تعريفه أو خصائصه .
- (4) كيف يستطيع الناس التكيف مع الضغوط .
- (5) ما هي الآثار التي تترتب على وجود الضغوط ؟
- (6) دراسة سيكولوجية الصحة أو علم نفس الصحة The Psychology of Health .

أي الآثار النفسية التي تؤثر في صحة الفرد الجسمية . والحقيقة أن رجال الصحة قد تغيرت نظرتهم للضغوط وأثارها الصحية في خلال العشرين عامًا الماضية . فهل ترتبط الأمراض الجسمية بالضغوط ؟ لم يعد الأطباء يعتقدون أن الأمراض الجسمية أو الفيزيائية Physical Illnesses ظاهرة حيوية أو بيولوجية صرفة Biological Phenomenon ولكنها

أصبحت نموذج حيوي نفسي اجتماعي معاً Biopsychosocial Model بمعنى أن المرض الجسمي تتدخل فيه :

- (أ) عوامل بيولوجية .
 (ب) عوامل نفسية .
 (ج) عوامل اجتماعية .

وعلى ذلك فإن أسباب المرض وفقاً لهذا التصور المعقد ، ترجع إلى التفاعل المعقد أي الأخذ والعطاء أو التأثير المتبادل أو التأثير والتأثر للعوامل البيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية الثقافية illness is caused by a complex interaction (Weiten, W. 2001 : 529) .

وتعبر العلاقة الوثيقة بين الجسم والنفس أحسن ما تعبر فيها يعرف بمجموعة الأمراض "السيكوسوماتية" وهي الأمراض ذات النشأة النفسية ولكن أعراضها جسمية ، ومع الاعتقاد في اشتراك العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية كعوامل سببية في نشأة الأمراض ، إلا أن ذلك لا يعنى أن العوامل البيولوجية ليست هامة في مبحث السببية في نشأة الأمراض . هذه العوامل البيولوجية تعمل عملها في إطار من العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية ، وهي عوامل مؤثرة في نشأة الأمراض الجسمية .

تغير أنماط الأمراض في العصر الحديث :

وترجع هذه الأسباب إلى تغير أنماط الأمراض في الماضي عنها في الحاضر ، فقبل القرن العشرين المنصرم كانت معظم الأمراض تنحصر في الأمراض الوبائية والتي كان يزداد انتشارها مثل :

- (1) الأمراض الناجمة عن الإصابة بالعدوى Contagious diseases caused by infections .
- (2) مرض الجدري Smallpox .
- (3) حمى التيفويد Typhoid fever .
- (4) مرض الديفتريا Diphtheria .
- (5) الحمى الصفراء Yellow fever .
- (6) الملاريا Malaria .
- (7) الكوليرا Cholera .
- (8) السل الرئوي Tuberculosis .
- (9) شلل الأطفال Polio .

والآن لم يعد أي من هذه الأمراض من الأسباب الرئيسة للوفاة في المجتمع الأمريكي . لقد أمكن السيطرة على هذه الأمراض من خلال تحسين مستوى التغذية Nutrition والاهتمام بالصحة العامة Public Hygiene وتعزيز الصحة العامة ومنع انتشار الأمراض أي الرعاية

الصحية Sanitation والمعالجات الطبية ، وانتشار الوعي الصحي لدى أبناء المجتمع ، ومع تخلص الإنسان من هذه الأمراض القديمة حل محلها وبسرعة طائفة أخرى من الأمراض التي يطلق عليها أمراض العصر . وهي مزمنة Chronic Diseases . وتنمو هذه الأمراض بالتدريج ، من ذلك الأمراض القلبية ، والسرطان ، والسكتة Strokes .

ولا شك أن العوامل السيكولوجية وأسلوب الإنسان في الحياة تلعب دوراً رئيساً في نشأة هذه الأمراض الحديثة . وعلى ذلك ظهر اتجاه مؤداه تأثير العوامل النفسية في الصحة ، وأدى ذلك إلى ظهور فرع جديد من فروع علم النفس ، وهو علم نفس الصحة Health Psychology ويهتم هذا الفرع الناشئ من فروع علم النفس بدراسة كيفية تأثير العوامل النفسية في ارتقاء الصحة ، والمحافظة على الصحة ، وكيف تسهم هذه العوامل النفسية في نشأة الأمراض الجسمية وفي منعها أو الوقاية منها وفي علاجها . فالعوامل النفسية ترتبط بما يلي :

- 1) الارتقاء بالمستوى الصحي .
- 2) أسباب الأمراض الجسمية .
- 3) الوقاية من الأمراض الجسمية .
- 4) علاج الأمراض الجسمية .

فالعوامل النفسية لا تسهم فقط في نشأة الأمراض الجسمية ، ولكنها تسهم ، كذلك ، في علاجها وفي الوقاية منها .

هناك قرارات هامة يتخذها الفرد ، وتسهم في حالته الصحية (Weiten, W. 2001: 590) .

طبيعة الضغوط وتنوعها :

مصطلح الضغط Stress يعرف بأنه أي ظرف أو موقف يهدد ، أو يتخيل الإنسان أن يهدد سعادته ، وبذلك يعوق قدرة الإنسان على التكيف أو التوافق مع نفسه ، ومع ظروف البيئة . وقد يتناول التهديد الأمن الفيزيقي للفرد ، ذلك الأمن المباشر أو الأمن بعيد الأمد ، أو ينال ذلك التهديد من احترام الإنسان لذاته ، أو سمعته أو سلامه العقلي ، أو يهدد أي شيء آخر له قيمة عند الإنسان . وعلى ذلك يتضح أن مفهوم الضغط مفهومًا معقدًا وليس بسيطًا ، وأنه قد يهدد :

- (أ) الحياة الفيزيائية أو البدنية أو الجسمية للفرد .
 (ب) الحياة العقلية أو النفسية أو الانفعالية .
 (ج) الحياة الاجتماعية أو المكانة الاجتماعية للفرد .
 ومن الأحداث والوقائع ذات الأثر القوي في تهديد الناس ما يلي :
- (1) الأحداث والأزمات الصدمية Traumatic Crises .
 - (2) الأعاصير الشديدة Tornadoes .
 - (3) Hurricanes .
 - (4) الفيضانات Floods .
 - (5) الزلازل Earthquakes .
 - (6) البراكين .
 - (7) السيول .
 - (8) الأعاصير .
 - (9) الانحدارات الأرضية أو الانهيارات الأرضية .
 - (10) الحرائق والإشعاعات .

ولاشك أن هذه تمثل أحداثاً ضاغطة بالغة الخطورة ، ولكنها ليست سوى جزء بسيط من الضغوط التي يتعرض لها إنسان العصر .

هناك الكثير من الأحداث اليومية التي تسقط ضغوطاً هائلة على الإنسان ، كالانتظار الطويل في طوابير شراء أو قضاء الحاجات الضرورية للإنسان ، تعطل سيارتك ، وعمليات التسوق ، أو ضياع مستند هام منك أو وثيقة هامة كدفتر الشيكات ، أو تلقي فواتير ضخمة لا تستطيع سداد قيمتها ، وخاصة في ظل الغلاء الفاحش الذي تعيشه معظم المجتمعات . ولقد أظهرت الدراسات الحديثة أن مشاكل الحياة اليومية ومتاعب الحياة البسيطة أو الصغيرة هي أشكال هامة من أشكال الضغط . فهناك مشيرات بسيطة للضغط وأخرى مشيرات قوية ، ولكنها لا ينفصلان . فحادث ضاغط مثل التعرض لخوض تجربة مريرة هي تجربة الطلاق Divorce قد يترتب على واقعة أو حادثة الطلاق أحداث ضاغطة أخرى ، كالبحث عن وسيلة للاستقلال ، والبحث عن محام لتولى الشؤون القانونية ، أو الانتقال إلى مسكن آخر ، أو ربما إلى بلد آخر ، وتحمل مسؤوليات منزلية جديدة ، والتفكير فيما يقع على الأطفال من مشكلات وأضرار ، والبحث عن موارد مالية ، والتعويض عن حياة الوحدة والعزلة والملل والفراغ العاطفي ، أو البحث عن شريك أو شريكة جديدة للحياة .

وقد يعتقد البعض أن الضغوط الصغيرة لها آثار صغيرة أيضًا ، ولكن هذا ليس صحيحًا . فلقد دلت بعض الدراسات الأمريكية على أن الأزمات أو القتال أو الشجار والمقاتلة Hassles اليومية أو الروتينية قد يكون لها آثارًا ضارة كبيرة على الصحة العقلية والجسمية للفرد . ويتوقف ذلك على ما يعاني منه الفرد من مشكلات أخرى ، وعلى مدى استمرار أو طول بقاء هذه المؤثرات ، وعلى سلامة بنيانه النفسي وقوة شخصيته قبل التعرض للضغوط ، وربما يرجع ذلك إلى تراكم الآثار Cumulative nature of the stress فالضغوط تتراكم وتتجمع وتتصعد وتتفاعل . فالضغط الروتيني في المدرسة وفي البيت وفي العمل هذه الضغوط المجتمعية تترك ضغطًا كبيرًا Great strain . ذلك لأن هذه الأحداث اليومية هي أحداث عامة وشائعة ومتكررة . ولذلك تتراكم وتتشدد وتتجمع حتى تحتوى صاحبها احتواء طائلاً .

ضغط بسيط + ضغط بسيط = يترك أثرًا كبيرًا

والحقيقة أن أثر الحدث الضاغط يتوقف على موقف الإنسان منه واتجاهه نحوه ونظراته إياه وتقديره له وكيف يفسر هذا الموقف الضاغط كالشأن في إصابة الإنسان المؤمن بالقضاء والقدر بالعاهة فإنه يتحملها . الأحداث الضاغطة بالنسبة لشخص ما ليس بالضرورة لها أثرًا لغيره ، وعلى سبيل المثال فإن ركوب الطائرة بالنسبة للبعض يعد موقفًا ضاغطًا أو مخيفًا ، ولكنه ليس كذلك بالنسبة لغيره ، وهناك من يخاف من الأماكن العالية أو الواسعة أو الضيقة أو المزدحمة وهناك من لا يخاف من ذلك . الإنسان لا يقوم أو يحكم على المواقف الضاغطة حكمًا موضوعيًا ، وإنما هو يحكم حكمًا ذاتيًا . ففي دراسة تمت فيها مقارنة مجموعة من المرضى الذين ينتظرون إجراء جراحات كبيرة وخطيرة وغيرهم ممن ينتظرون جراحات بسيطة ، تبين أن حجم الخوف أو الضغط لا يتمشى مع حجم خطورة الجراحة . هناك من هم « مستهدفون » للشعور بضغوط الحياة أي أن لديهم استعدادات للشعور بالضغط من مواقف الحياة أكثر من غيرهم ، ويتوقف الأمر على قوة احتمال الإنسان وصلابته كذلك فإن الشعور بالضغط - يزداد لدى مرضى العصاب النفسي أي المرض النفسي وهم الذين يشعرون بالقلق ، وكذلك الأشخاص الذين يشعرون بالتعاسة أو الحزن . وعلى ذلك فالضغط مسألة ذاتية يشعر بها صاحبها كل بمقدار وإن اتحد حجم هذا الضغط (Weiten, W. 2001: 532) إلى جانب هذه الضغوط الروتينية اليومية هناك ضغوط كبرى .

الضغوط الرئيسية في الحياة :

تشمل هذه الضغوط العديد من الأحداث ولكن ما هو موقف ضاغظ لشخص ليس بالضرورة ضاغظاً بالنسبة لغيره أو على القليل ليس ضاغظاً بنفس الدرجة .

علمًا بأن هذه الضغوط ليست مستقلة بعضها عن البعض الآخر . وتشمل :

(1) الإحباطات Frustrations أو الإخفاقات أو عدم إشباع حاجات الفرد أو تحقيق أهدافه وطموحاته وآماله .

(2) الصراعات أي الأهداف المتعارضة أو المتناقضة Conflicts حيث إذا تمكن الفرد من تحقيق الهدف الأول استحال عليه تحقيق الهدف الثاني وهكذا ، ويصبح عليه أن يختار موقفاً من موقفين .

(3) التغيرات التي تطرأ على حياة الإنسان أو على صحته .

(4) الضغوط Pressures .

وتتمثل مواقف الإحباط في قيام شخص عزيز لديك بقطع علاقته بك بصورة نهائية رغم محاولاتك الاتصال به دون جدوى . فالإنسان يتعرض للشعور بالإحباط عندما يكون بصدد إشباع أو تحقيق هدف ما ، ثم يهدد هذا الهدف ويعجز عن تحقيقه . فالإنسان يشعر بالإحباط عندما يرغب في اقتناء شيء ما ثم يعجز عن تحقيق ذلك . وعلى ذلك فمواقف الحياة اليومية مليئة بالمواقف المحبطة ، حتى زحام حركة المرور تسبب الشعور بالإحباط ، وتساعد على ارتفاع ضغط الدم وخاصة في عهد السرعة الذي نعيشه .

ولكن لحسن الحظ أن معظم مواقف الإحباط قصيرة المدى وليست مستديمة ، ولذلك يتخلص الإنسان منها بسهولة . ولكن الفشل وفقدان الأشياء أو المراكز من المواقف الضاغطة الشديدة . وكل منا لابد وأن يتعرض لبعض مواقف الفشل . ولذلك كان من الحكمة في عملية التنشئة الاجتماعية تعويد الطفل على تقبل بعض الإحباطات في حياته . ولكن هناك بعض الأشخاص الذين يعرضون أنفسهم لكثير من مواقف الإحباط والفشل ، وذلك بوضعهم أهدافاً صعبة المنال أو تفوق قدراتهم وإمكاناتهم الطبيعية أو ظروفهم البيئية . وعلى ذلك فمن الحكمة ألا يضع الإنسان لنفسه أو أن تضع الأسرة لطفلها أهدافاً تفوق قدراته الطبيعية ، ويعجز عن تحقيقها وبذلك يشعر بالإحباط والفشل فلا بد أن تكون

الأهداف في تناول قدرات الإنسان ذلك لأن الفشل في تحقيقها يفقد الإنسان الشعور بالثقة في ذاته واحترامه لذاته .

أهداف عالية جدًا ← تقود إلى الشعور بالحرمان والإحباط والفشل

ولكن من الأمور الضاغطة والمسببة للإحباط فقدان شريك أو شريكة الحياة ، وفقدان قريب أو الأب أو الأم أو صديق عزيز ، وفقدان الوظيفة ، وفقدان الثروة وفقدان الصحة ، وتعدد مواقف الصراع التي يتعرض لها الإنسان .

مواقف الصراع Conflicts :

وهي مواقف كثيرة في الحياة المعاصرة ، والصراع ظاهرة حتمية في الحياة اليومية ، ويعبر عن ذلك تلك المواقف التي يوضع فيها الفرد ، حيث يتساءل مع نفسه هل ينبغي أن أفعل كذا وكذا ، أم ينبغي ألا أفعل كذا وكذا ؟

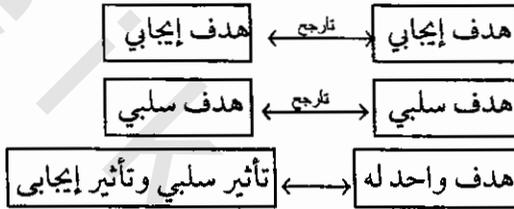
مواقف فيها حيرة وتردد وصراع . فالصراع يتواجد عندما يوجد دافعان متعارضان أو سلوكان متعارضان أو حافزان متعارضان ويتنافسان من أجل النجاح . هذا في حالة الأهداف الظاهرة كرسبة الفتاة في استكمال تعليمها أو الزواج .

ولكن سيجموند فرويد Sigmund Freud (1856 – 1939) م منذ نحو قرن من الزمان افترض أن هناك صراعات داخلية لا شعورية تكمن في داخل الفرد أو في عقله الباطن وتسبب كثيرًا من الإزعاج والألم والأسى Distress . ولقد تم قياس العلاقة بين القلق والمحنة والخطر والكرب والعوز والقلق والإزعاج ، وبين الصراع الداخلي Internal Conflict ولقد تبين أن وجود مستويات عالية من الصراع ترتبط بالقلق أو الحصر والاكئاب ، وبعض الأعراض الفيزيكية .

والحقيقة أن هناك أنماطًا من الصراع قام بوصفها منذ وقت مبكر يرجع إلى عام 1935 كيرت ليفين Kurt Lewin (1890 – 1947) وهو عالم نفس ألماني :

- (1) صراع الإقبال – الإقبال Approach – Approach
- (2) صراع الإحجام – الإحجام Avoidance – Avoidance
- (3) صراع الإقبال – الإحجام Approach – Avoidance

في صراع الإقبال / الإقبال ، وكذلك في صراع الإحجام – الإحجام يتمزق الإنسان بين هدفين . وفي صراع الإقبال / الإحجام يوجد هدف واحد يفكر فيه الفرد ، ولكن لهذا الهدف ذاته جاذبية إيجابية وأخرى سلبية أو له جوانب إيجابية وأخرى سلبية . كرجبة الشخص الثرى في استثمار أمواله في مشروع جديد ، ولكنه يخاف من فقدان رأس ماله كله . وفي صراع الإحجام / الإحجام ، يصبح على الفرد أن يختار بين البطالة وعدم التوظيف نهائيًا ومثلاً بين المعاناة من عمل يسبب له آلامًا شديدة في الظهر أو بين البطالة والعمل الشاق في مغسلة للسيارات . وفي موقف صراع الإقبال / الإقبال يختار الطفل بين شراء جاكيت أو سويتر مثلاً .



في صراع الإقبال / الإقبال على المرء أن يختار بين هدفين لكل منهما جاذبية إيجابية Attractive goals . وتكمن المشكلة في أن الإنسان لا يستطيع أن يختار وأن ينفذ إلا واحدًا فقط . فهل تدخل السينما أو المسرح في هذه الليلة التي يوجد لديك فراغ فيها . وعندما تذهب إلى مطعم لتناول الغذاء ويعرض عليك المطعم إما طعامًا من الأسماك أو اللحوم ، ولكنك لا تستطيع دفع ثمن الاثنين معًا .

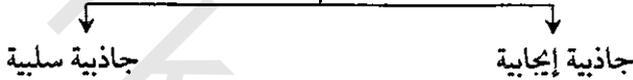
وبين هذه الأنماط الثلاث من الصراع يبدو صراع الإقبال / الإقبال أقلها إثارة للضغط . وفي صراع الإقبال / الإقبال نهاية سعيدة . ولكن في الأمور الهامة قد يكون هذا النمط من الصراع مزعجًا . كأن يكون الطالب أمام اختيار الالتحاق إما بكلية الهندسة أو الطب وكلاهما من الكليات الجيدة . أو عندما يكون على الفتاة أن تختار بين عريسين كلاهما ممتاز ، أو عندما يكون الشاب أمام اختيار وظيفة من وظيفتين كلاهما ممتاز في الأحوال الهامة تكون عملية اتخاذ القرار صعبة ومؤلمة ومثيرة للضغط Decision-making لأنه يصبح عليه أن يختار هدفًا وأن يفقد الآخر .

وفي صراع الإحجام / الإحجام يصبح على المرء أن يختار بين هدفين كلاهما غير جذاب أي يكون الإنسان أمام خيارين أحلى ما فيها مر أو كلاهما أسوأ من الآخر . هل يختار الشاب

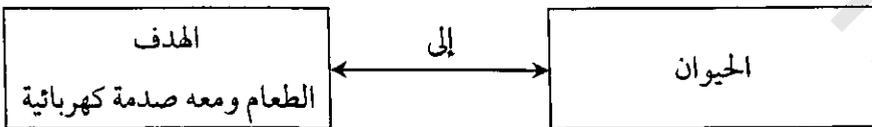
بين مهنة شاقة كغسيل السيارات في إحدى المحطات أو كنس الشوارع . أو يتعرض للبطالة أو تعمل في وظيفة تحدث لك آلامًا في الظهر . وهل تختار بين إجراء جراحة خطيرة في العمود الفقري أو تستمر تشعر وتعانى من الألم . هذا الصراع غير سار ويسبب الشعور بالضغط ، أو يصبح على الطفل أن يتناول إما محلول الطعام أو شراب من الخل أو دواء شديد المرارة وآخر شديد المرارة أيضًا .

في صراع الإقبال / الإحجام يكون على المرء أن يختار عما إذا كان يستمر في تحقيق هدف واحد ، ولكن له جاذبية سلبية وجاذبية إيجابية في صراع الإقبال / الإحجام :

هدف واحد فقط :



فإذا عرض عليك الترقية الوظيفية وما يترتب عليها من الحصول على مكافآت وأجور مجزية جدًا ، ولكن عليك إلى أن تذهب إلى مكانها في الصحراء الجرواء القاحلة ، هناك فتاة جذابة وجميلة فهل تقبل على طلب يدها أم تخاف من الرفض المحتمل والشعور بالإهانة . وهل تغامر باستثمار ثروتك في مشروعات جديدة من الممكن أن تفشل هذه المشروعات . في هذا الموقف يتردد الإنسان أو يتذبذب بالإقدام والإحجام أو التقدم والتأخر أو الإقدام والتقهقر Go back and forth دون اتخاذ القرار . فما أن تقرر المضي قدمًا في المشروع حتى تأخذ في التراجع والتردد والرفض وهكذا ثانية . هناك حالة من التذبذب Vacillation . ولقد أجريت تجارب على الفئران منذ وقت مبكر يرجع إلى عام 1944 م من القرن الماضي ، حيث عرض المجرى مجموعة من الفئران لحالة من صراع الإقبال / الإحجام . وذلك بأن قدم للفئران طعامًا ، ولكن كان على الفأر أن يتعرض لصدمة كهربائية .



فظلت الحيوانات في الإقدام والتقهقر Approaching and retreating . وفي جميع الصراعات كلما طالت فترة التردد والحيرة كلما زاد تأثير الصراع ، وكلما شعر

المرء بالضغوط ، ولكنه إذا استطاع حل الموقف الصراعي بسرعة واتخذ القرار فن حالة الصرع تخف وطأتها . ولذلك يلزم التدريب على سرعة اتخاذ القرارات وخاصة لدى رجال الإدارة .

تأثير التغييرات التي تحدث في حياة الفرد :

يتعرض إنسان العصر لكثير من التغييرات التي تطرأها على حياته ، وتحدث هنا التغييرات في حالات مثل الزواج والطلاق وإعادة الزواج من سيدة لديها عدة أطفال فتتغير حياة الزوج الجديد من العزلة والوحدة في منزله إلى الإقامة مع أربعة أفراد آخرين . ويتطلب هذا التغيير بذل مجهود كبير من أجل التكيف أو التوافق مع الأوضاع الجديدة . وكذلك تغير حياة الطالب من الإقامة في السكن الجامعي إلى التوظيف بعد التخرج والإقامة المنفردة . ويتطلب ذلك حدوث تغيرات في حياة الفرد الروتينية . حياته تصبح حياة أخرى ، وكذلك منزله يصبح منزلاً آخر . فتتغير الحالة الزوجية Marital status يتطلب تغييراً في نمط حياة الفرد ومسئوليته . فالتغييرات المقصودة هنا هي تلك التي تتطلب بذل مجهود من الفرد من أجل إعادة التكيف Readjustment ، هذه التغييرات يتولد عنها ضغوطات ، وهذه الضغوطات تجعل الفرد عرضة للإصابة بالأمراض أو تجعله مرشحاً للأمراض "More vulnerable to illness" . ولقد أجريت دراسة أمريكية تم فيها مقابلة مئات من مرضى السل الرئوي لمعرفة عما إذا كان هناك مواقف ضاغطة قد تعرضوا لها قبل الإصابة بهذا المرض من عدمه .

الضغوط الطويلة تعمل عمل الأسباب المهيئة للإصابة بالمرض أي التي تعد الفرد وتبيئه وترشحه وتجعله مستعداً للإصابة بالمرض عندما يتوفر سبب آخر من أسباب الأمراض هو السبب المعجل أو المهير أو المفجر .

ومن أغرب ما أسفرت عنه الدراسة أن أكثر الأحداث إحداثاً للضغط لم تكن أحداثاً سالبة . ولقد وجدت حالات كثيرة من الأحداث المنفرة كما كان يتوقع الباحثون في هذه الدراسة . ولكن كان هناك كثير من الأحداث الإيجابية مثل الزواج أو إنجاب طفل جديد أو الترقية إلى وظيفة أعلى في العمل . ولنا أن نتأمل في حياة أستاذ جامعي يحيا حياة هادئة مستقرة ينعم فيها بإجراء أبحاثه ومطالعاته ثم يترقى إلى وظيفة عميد الكلية وهنا يتقبل كاهله المسئوليات الجسام .

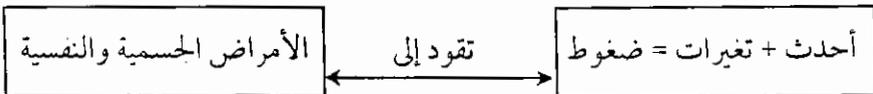
ولكن لماذا انفردت الأحداث الإيجابية مثل الانتقال إلى منزل أكثر رقيًا تؤدي إلى الشعور بالضغط؟

السبب في ذلك ، كما تذهب الدراسة المشار إليها آنفًا ، أن هذا الموقف يتضمن تغييرًا . تغيرات في العلاقات الشخصية وتغيرات في العمل ، وتغيرات في الأوضاع المالية وهكذا ، حتى وإن كان المرء يرحب بهذه التغيرات ولكنها تضع ضغوطًا فوق كاهله .

وتأسيسًا على هذا التحليل قام كل من هولمز وراهما (Holmes and Rahe (1967م) بتصميم مقياس لقياس إعادة التكيف الاجتماعي The Social Readjustment Rating Scale لقياس تغيرات الحياة كمقياس للضغوط . ويعطى المفحوص درجة أو قيمة عددية عن 43 حدث أساسي من أحداث الحياة إذا قرر أنه مر بهذا الحدث أو ذاك Major life events ، وتعكس هذه القيم الرقمية حجم التكيف المطلوب في إعادة التكيف المطلوب بعد كل تغير يتعرض له الفرد ، ويطلب من المفحوص كم مرة بهذه الخبرات المدونة بالاختبار والبالغ عددها 43 حالة أو حدث خلال فترة زمنية محددة . وفي الغالب ما تكون عن العام الماضي . وهناك قيمة عددية مخصصة لكل حدث تبدأ من (100) الحالة الموت لشريك أو شريكة الحياة Death of Spouse إلى (11) درجة تمنح للمخالفات البسيطة لحرق القانون Minor Violations Of The Law . ويعد ذلك يتم جمع الدرجات التي تعطى للمفحوص . والدرجة الكلية تعبر عن مقدار التغيرات التي ينجم عنها الضغوط ، تلك الضغوط التي خبرها المفحوص .

ولقد تم تطبيق هذا المقياس ومقاييس أخرى تم تصميمها على أساس من فكرته في كثير من الدراسات أن الناس الذين يحصلون على درجات عالية على هذا المقياس أكثر عرضة للإصابة بالأمراض الفيزيائية والتعرض إلى كثير من المشاكل النفسية كذلك . مما يؤكد أن تغيرات الحياة ضاغطة على الإنسان وأن الضغوط ترتبط بالأمراض .

ولقد تضمن استبيان إعادة التكيف الاجتماعي أحداث الحياة الآتية وخصص درجة معينة لكل حادثة تعبيرًا عن ضغوط الحياة :



- 1) وفاة شريك أو شريكة الحياة .
- 2) الطلاق .
- 3) الانفصال بين الزوج والزوجة .
- 4) السجن .
- 5) وفاة عضو قريب من الأسرة .
- 6) إصابة شخصية أو مرض شخصي .
- 7) الزواج .
- 8) الطرد من الوظيفة .
- 9) العودة للحياة الزوجية .
- 10) التقاعد أو الإحالة إلى المعاش .
- 11) تغيرات في صحة أعضاء الأسرة .
- 12) الحمل .
- 13) صعوبات جنسية .
- 14) مولود جديد في الأسرة .
- 15) إعادة التكيف في الأعمال المالية أو التجارية .
- 16) تغيرات في الوضع المالي .
- 17) وفاة صديق عزيز .
- 18) الانتقال إلى خط جديد في العمل .
- 19) تغيرات في عدد المجادلات مع شريك الحياة .
- 20) الحصول على قرض لشراء منزل أو نحوه .
- 21) رهن المنزل أو نحوه Foreclosure of Mortgage or Loan .
- 22) تغيرات في مسؤوليات العمل .
- 23) الابن أو الابنة تترك المنزل .
- 24) حدوث إشكالات مع الإصهار (أقارب الزوجة أو الزوج) .
- 25) إنجاز شخصي متميز .
- 26) الزوجة تبدأ أو تترك العمل .
- 27) نهاية أو بداية الدراسة .
- 28) تغيرات في ظروف المعيشة .
- 29) تعديلات في العادات الشخصية .
- 30) إشكالات مع رئيس العمل .
- 31) تغيرات في ساعات العمل أو في ظروف العمل .
- 32) تغيرات في محل الإقامة .
- 33) تغيرات في المدرسة .
- 34) تغيرات في نشاط الترفيه .
- 35) تغيرات في النشاط الديني .
- 36) تغيرات في الأنشطة الاجتماعية .
- 37) اقتراض لشراء أشياء بسيطة نسبياً مثل سيارة أو تلفاز .
- 38) تغيرات في عادات النوم .

(39) تغيرات في عدد مرات اجتماعات الأسرة .

(40) الأجازة . (41) عيد ديني .

(42) خرق بسيط للقانون .

الضغط النفسي أو الثقل أو الجهد والإكراه والوظة Pressure :

كأن يتحدث إليك والدك في أمور لا ترغب في الحديث عنها وكما يروى شاب أمريكي عن حديث مع والده ، « وقال لي إنك كنت متكاملًا أو قريبًا من الكامل وأنت صغير ، ولذلك فإنني كنت طفله المفضل . حاولت طوال حياتي أن أحافظ على هذه الصورة المتكاملة ، ولقد أدرك والدي الآن أن هذا لم يكن حقيقيًا . ولذلك فإن علاقتي الآن بوالدي مشدودة جدًا ومؤلمة Strained and Painful » .

يشعر الإنسان أنه في وقت ما كان واقعًا تحت تأثير ضغط ما Pressure أي أن هناك توقعات أو مطالب بأن يعمل الإنسان أو يتصرف بطريقة ما أو وفقًا لمعايير اجتماعية وأخلاقية معينة ، فأن تكون تحت تأثير الضغط لكي تعمل كما يتوقع منك الآخرون ، وأن تعمل بحيث تقوم بالأعباء والمسئوليات بسرعة وبكفاءة ودقة وبنجاح . من ذلك ما يتعرض له الباعة في المحلات الكبرى لكي يزيدوا من حجم مبيعاتهم ، والعلماء والباحثون يكونون ، في الغالب ، تحت ضغط الرغبة في نشر أبحاثهم في دوريات أو مجلات عالمية . والممثلون يكونون تحت ضغوط الرغبة في تقديم أعمال ممتازة يرضى عنها المشاهدون . والإنسان قد يكون تحت ضغط الرغبة في الوفاء لتوقعات الآخرين والامتثال لقيم الجماعة To conform . ورجال الأعمال يرغبون في الظهور بمظهر خاص ، وأن تصل منتجاتهم إلى مستويات خاصة من الجودة . والمراهقون من المفروض أن يكونوا تحت ضغط الوفاء لقيم الآباء والأمهات وتعليقاتهم . هناك ضغوط يضعها الإنسان على نفسه ، وهناك ضغوط يضعها المجتمع عليه ، وهناك ضغوط من العمل ومن المدرسة ومن الأسرة ومن الأصدقاء والأنداد .

الضغوط بهذا المعنى وجد أنها ترتبط مع عدد من الأعراض السيكولوجية ، ومن المشاكل النفسية وترتبط بالصحة العقلية ، والضغوط بهذا المعنى تؤثر في السلوك وفي الأداء .

وفي الغالب ما يكون لهذه الضغوط آثارًا سلبية على الأداء . (Weiten, W . 2001: 534)

آثار الضغوط



المراجع :

- 1) Alloy, L.B . and other,s (1996) Abnormal Psychology, McGraw-Hill, New York .
- 2) Corsini, R.J . and Auerbach, A.J . (1998) : Conaise Encyclopedia of Psychology, John Wiley and Sons, New York .
- 3) Davison, G.C . and Neale, J.M . (2001) : Abnormal Psycholgy, John Wiley and sons, New York .
- 4) McKellar, P . (1980) : Abnormal Psychology, Routledge, London .
- 5) Nevid, J.S . and others, (1997) : Abnormal Psychology in a changing world . Prentice Hall, New Jersey .
- 6) Oltmanns, T.F . and Emery, R.E . (1998) : Abnormal Psychology, prentice Hall, New Jersey .
- 7) Sarafino E.P . (1998) : Health Psychology, John Wiley and Sons, New York .
- 8) Steinberg, L . (1993) : Adolescence, McGraw-Hill, New York .
- 9) Weiten, W . (2001) : Psychology Themes and Variations, Wadsworth . U.S.A .

الآثار الصحية للتعرض للضغوط

تسقط الحياة الحديثة كثيرًا من الضغوط على الإنسان المعاصر ، فلما يستطيع الهروب منها أو التخلص من تأثيرها بسبب ما تمتاز به حضارة العصر المادية من احتدام المنافسة والصراع وارتفاع مستويات الطموح وعدم الرضا عن مستوى معيشة الفرد والسخط على الحياة السياسية وانتشار البطالة والغلاء وصعوبة التعلم والزواج وتكوين الأسرة . ويزداد الطين بله إذا كان الضغط صادرًا أو نابغًا من داخل الفرد نفسه أو من ذاته حيث يضاف الضغط الخارجي إلى الضغط الداخلي فينعكس ذلك على صحة الفرد الجسمية والنفسية والعقلية الاجتماعية ولذلك فإن حضارة العصر لم تحل مشكلة الإنسان المعاصر بل أحاطته بكثير من الضغوط .

ما هي الآثار النفسية للتعرض للضغوط ؟

تؤثر حالة الضغط التي يتعرض لها الإنسان على جسمه ، وعلى وظائفه النفسية ، كالانفعال والتفكير والتخيل والتصور والإدراك والشعور بالقلق والتوتر . وفي ضوء الحياة العصرية ، فإن الإنسان يصارع مع كثير من الضغوط في حياته اليومية ولا مفر أمامه من هذا الصراع . ولحسن الحظ أن معظم الضغوط تأتي وتبتعد دون أن تترك آثارًا دائمة في صحة الإنسان وخاصة إذا كانت مؤقتة ، ولكن عندما تكون الصراعات عنيفة Severe ، أو عندما تتراكم وتتجمع الضغوط المتنوعة ، يؤثر ذلك في وظائف الإنسان النفسية ، ولقد ركزت معظم الدراسات على الآثار السلبية التي تركها الضغوط دون الاهتمام بالآثار الإيجابية ، ومؤدى ذلك أن الضغوط ليست بالقطع ضارة أو مؤذية . فقد يشعر الإنسان بالملل إذا عاش حياة خالية تمامًا من الضغوط . الضغط يجعل الحياة شيقة ، ويجعلها تتحدى الإنسان وقدراته . وقد يكون الضغط مفيدًا وباعثًا على الصمود والتحدي . فقد يدفعك الضغط إلى تنمية مهارات جديدة أو اكتساب معلومات ومعارف وقدرات جديدة وإلى تعلم أمور جديدة وأفكار جديدة ورؤى جديدة وإلى اكتساب قوة شخصية أو عزيمة وإرادة قوية . الضغوط تصقل شخصية الإنسان وتكسيها قوة ومناعة . ولكن في بعض الحالات قد تقود الضغوط إلى إعاقة الأداء أو السلوك وإلى الشعور بالتعب والإعياء والإرهاق والإنهاك وإلى مشاكل أخرى .

هل تعوق الضغوط الأداء ؟

الضغوط تتداخل مع الأداء وتعوقه . يقود الضغط إلى الوعي الذاتي ويعوق ذلك القدرة على تركيز الانتباه ، ممارسة الضغط على الفرد لكي يجود ويحسن ويزيد من إتقان ما يعمله ، وفي بداية الثورة الصناعية كان العمال في المصانع يطالبون بما يفوق قدراتهم الطبيعية ، وقد ثبت ذلك في الأداء الذي تطلب الإدراك الحسي ، وتأييد ذلك في تجارب على أداء البطولات الرياضية في المسابقات . ووجد أن الفريق المضيف الذي تتم المباراة على أرضه يكون أكثر شعورًا بالضغط عن الفريق الضيف ، ولكن لماذا هذا ؟

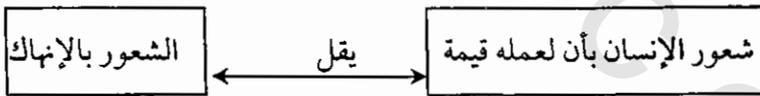
يرجع ذلك إلى حرص اللاعبين على إحراز الانتصارات أمام أهليهم ، وتذهب التقاليد الرياضية إلى القول بأن الفريق المضيف فرصته أفضل في الكسب . ولقد أجرى أحد العلماء الأمريكيان مقارنات بين نتائج مسابقات تمت خلال فترات طويلة مضت في عدة ألعاب من عام (1924 - 1982) ووجد أن نسب الفوز كان أقل للفريق التي لعبت المباريات النهائية في بلدنا مقارنة بالمباريات قبل النهائية . فالضغط الزائد يعوق الأداء *Pressure impaires performance* ويصبح للضغط تأثيرًا أكبر على الفرق قليلة الخبرة ، أما أصحاب الخبرة العالية فإنهم لا يتأثرون كثيرًا . فالاستعداد للأداء والتهيؤ له يقلل من الشعور بالضغط ومن آثاره السيئة . ويبدو ذلك في مجال الدراسة ، فالطالب يشعر بضغط أشد كلما اقترب موعد الامتحانات ، ويشعر بقلق أشد إذا لم يكن قد استعد من أول العام للامتحانات .

في الشهور الأولى من العام الجامعي قد يشعر الطلاب بالاسترخاء ، ولكن قبيل الامتحان بشهور أو أيام يزداد الشعور بالقلق لديهم ، ولذلك كانت الحكمة التربوية بأن يبدأ الطالب جهده الدراسي منذ اليوم الأول للدراسة ، والمطالبة بالإنقنان أزيد من اللازم أو السرعة في الأداء أزيد من اللازم تخلق شعورًا بالقلق لدى العمال أو الطلاب ، لا ينبغي أن نجعل العامل يلهث أنفاسه وأن يسارع الزمان وأن يزيد من إنتاجه .

الشعور بالإرهاك والإعياء والإرهاق من شدة الضغط :

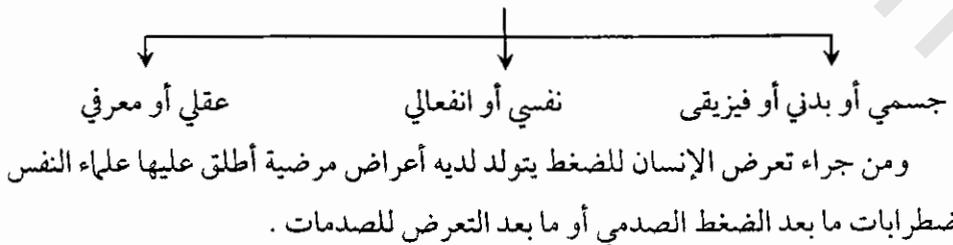
من الآثار المترتبة على التعرض للضغوط الشعور بالإرهاك أو التعب أو الإرهاق أو

الإعياء Burnout ولهذا الإنهاك الانفعالي جوانب فيزيقية وعقلية وانفعالية Emotional exhaustion من جراء التعرض لمواقف تزداد فيها المطالب من الفرد وخاصة بما يفوق قدراته Demanding situations . الإنهاك الفيزيقي يتضمن الشعور بالتعب المزمن ، والشعور بالضغط والهزال ، وانخفاض أو قلة الطاقة Energy . أما الإنهاك العقلي فيؤدى إلى نمو اتجاهات سلبية نحو الذات ، ونحو العمل الذي يمارسه الفرد ونحو الحياة بصورة عامة . أما الإنهاك الانفعالي أو النفسي فيتضمن شعور الفرد بانعدام الأمل ، وأنه لا حول له ولا قوة ، وأنه محاصر ومقيد Trapped والإنهاك يقود إلى سرعة النرفزة ، وعدم الاحتمال ، وقلة الصبر . ولذلك من الحكمة ألا تبالغ الزوجة في مطالبها من الرجل سواء في الأعياد أو الأيام العادية . ويتساءل بعض علماء النفس عن أسباب حدوث الإنهاك . لقد انتهى أحد علماء النفس من دراسة هذه الظاهرة عبر سنوات طويلة إلى القول بأن الإنهاك يكمن في حاجة الإنسان أن يعتقد أن حياته هامة ، ولها معنى ومغزى ودلالة ووظيفة وهدف ، وأن ما يقوم به من أعمال هي مفيدة أو نافعة ، له ولغيره ، وإنها هامة بل إنها أعمال بطولية ، وعندما تخلو الأحداث من هذه القيم أو تلك المعاني والمبادئ ، فإن الشعور بالإنهاك يبدأ في الظهور . ولا يحدث الإنهاك من جراء التعرض لحدث واحد أو حدثين من الأحداث الصادمة Traumatic events ، ولكنها تتجمع وتؤثر في نفس الإنسان ، ويتم هذا الإنهاك تدريجياً من جراء التعرض لمواقف العمل التي تتضمن الضغط .



وتختلف الأبعاد أو الصور التي يتخذها الإنهاك .

صور الإنهاك



اضطرابات ما بعد الضغط الصدمي Posttraumatic stress disorders :

الأحداث الضاغطة ضغطاً شديداً أي الأحداث الصدمية التي تسبب الصدمات تترك آثاراً باقية ودائمة على الضحايا ووظائفهم النفسية Psychological Functioning ما يتعرض له الإنسان من صدمات نفسية أو جسمية أو اجتماعية تترك آثاراً باقية في وظائفه العقلية أو النفسية ، ولذلك هناك اضطراب أو مجموعة من الاضطرابات تعرف بهذا الاسم ، ومن الملاحظ أن الأثر النفسي لا يحدث بعد الصدمة ، ولكنه قد يحدث في وقت حدوث الصدمة في آن واحد . ولكن ما هي أهم أعراض هذا الاضطراب ؟

(1) الشعور بالاضطراب أو الخلط أو الخلل النفسي Disturbance الناجم عن حادث صدمي كبير . ويتوقف ذلك الأثر على مدى استمرارية الحدث الضاغط أي مدة بقائه أو تكرار حدوثه ، ومدى شدته أو عنفه أو قسوته Severity . ولقد بدأ الاهتمام بدراسة زملة الأعراض هذه بعد انتهاء الحرب الأمريكية / الفيتنامية عام (1975) وبعد عودة كثير من الجنود الأمريكيين المصابين من أرض المعركة بإصابات نفسية . وهو ما يحدث الآن وما يتعرض له الجنود الأمريكيين من صدمات وأمراض واضطرابات نفسية من جراء حربهم في العراق الشقيق ، وما تنزله بهم المقاومة العراقية الباسلة من خسائر فادحة في الأرواح والمعدات ، أحداث العراق سوف تترك عقدة لدى الأمريكيين تشبه عقدة خوفهم من حربهم في فيتنام ، الحرب تترك آثاراً نفسية سيئة على المقاتلين من كل الأطراف ، حتى الطرف المنتصر . لقد عاد الأمريكيين من فيتنام وهم مصابون بكثير من الأمراض والاضطرابات النفسية التي بقيت معهم لفترات طويلة خلافاً لما كان يتوقع الأمريكيين ، وخاصة عندما تصور لهم أجهزتهم أنهم إننا يذهبون إلى نزهة ، وأن الأهالي سوف يستقبلونهم بالورود والرياحين ، الحرب الأمريكية تقوم كلها على الأكاذيب والخداع والغش حتى للشعب الأمريكي نفسه وللجنود .

ولقد أظهرت بعض الدراسات أن هناك نحو نصف مليون من جنود قدامى Veterans كانوا يعانون من اضطراب ضغط ما بعد الصدمة ، وظلوا كذلك لمدة عشر سنوات بعد إنهاء الحرب . للحرب كثير من ضحايا الأمراض النفسية والعصبية .

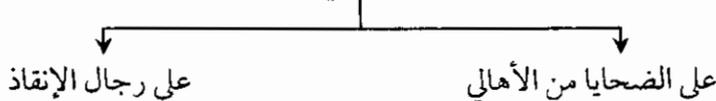
ونفس النتائج حدثت في حرب الخليج الثانية التي شنتها القوات الأمريكية على العراق

عام (1991) م حيث ظهر ما عرف باسم (مرض حرب الخليج) وهو مرض غامض ، وما يزال ضحاياه يعانون حتى الآن . بل إنه أثر في أبنائهم حتى الآن ، ولكن رغم ارتباط هذه الاضطرابات بضحايا الجنود الأميركيين العائدين من فيتنام ، إلا أن هذه الاضطرابات تحدث من جراء خبرات ضاغطة وصادمة أخرى . وأن هذه الاضطرابات أكثر انتشارًا عما كان يعتقد في الماضي . ووفقًا لبعض الإحصائيات الأمريكية هناك (8%) من مجموع السكان قد عانوا في مرحلة من مراحل حياتهم من الاضطرابات . والأمر الخطير في هذه الأمراض أن نسبة كبيرة منها بلغت (60%) من مجموعها تبين أنها طويلة الأمد أو باقية وليست وقتية أو عارضة . ولكن ما هي الضغوط الأخرى إلى جانب الحرب Combat التي تؤدي إلى الإصابة بهذه الاضطرابات ؟ .

مواقف ضاغطة وصادمة خلافًا للحرب :

من هذه الأحداث الضاغطة الخطيرة خلافًا للحرب ، تجربة الخضوع للاغتصاب Rape ، والاعتداء الجنسي أو اغتصاب جنسية أو اعتداء جنسي وعدوان خطير وقد لا يكون لأغراض جنسية والتعرض للسرقة أو الهجوم والاعتداء ، أو رؤية موت شخص ما . ولقد دلت بعض الدراسات الحديثة أن التعرض لحوادث الطريق أو حوادث السيارات الخطيرة أو المروعة تقود إلى الإصابة بهذه الاضطرابات الصدمية ، كذلك تدل الدراسات أن هذه الاضطرابات تحدث في أعقاب الكوارث الخطيرة كالسيول والفيضانات والانبيارات والزلازل والبراكين والصواعق والأعاصير والحرائق الكبرى . وعلى سبيل المثال وجد بعد مضي ستة شهور من حدوث انفجار وتدمير في مدينة أوكلاهوما الأمريكية في عام (1995) وجد أن هناك نحو ثلث عينة الأشخاص الأحياء كانوا يعانون من اضطراب ضغط ما بعد الصدمة Bombing of the murrah federal building After the disasters in Oklahoma city كما يلاحظ في الضحايا الذين وقع عليهم الحدث الصدمي :

التأثير النفسي للكوارث



والحقيقة أن الأحداث الضاغطة الصدمية أكثر مما يعتقد البعض في وجودها، بل إن عرض الضحايا أو القتل يصب المشاهدين بالاضطراب .

ولكن ما هي الأعراض بالضبط المصاحبة لهذه الاضطرابات الناجمة عنه ؟
أهم أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة :

- (1) إعادة إحياء الخبرة الصدمية في شكل أحلام وكوابيس يعاني منها الضحية ، بمعنى أنه يشاهد الحادث في منامه ثانية مصحوبة بمشاعر الخوف والهلع والفرع الذي صاحبها لأول مرة .
 - (2) من خلال الاسترجاع أو العودة Flashbacks .
 - (3) التخدير الانفعالي Emotional numbing .
 - (4) الشعور بالاغتراب أو الانعزال أو الانفصال عن المجتمع Alienations .
 - (5) حدوث اضطرابات في العلاقات الاجتماعية .
 - (6) حدوث اضطرابات في العلاقات الزوجية .
 - (7) الإثارة الزائدة .
 - (8) القلق Anxiety .
 - (9) الشعور بالذنب .
 - (10) إساءة استخدام العقاقير وعلى وجه الخصوص الكحول .
 - (11) الشعور بالاكئاب .
 - (12) محاولات الانتحار .
 - (13) اضطرابات صحية أخرى كالاضطرابات السيكوسوماتية ، أي تلك الأمراض التي تنجم عن أسباب نفسية كالقلق أو الضغط التي تتخذ أعراضها شكلاً جسيماً ، ومنها قرحة المعدة والقولون والاثنى عشر ، وضغط الدم المرتفع ، والربو الشعبي ، والسكر ، والسمنة ، وبعض الأمراض القلبية والوعائية ، وبعض الأمراض الجلدية كالقراع والحكة الجلدية أو الأرتكاريا ، وحب الشباب وما إلى ذلك .
- وبمرور الوقت تبدأ الأعراض في الزوال ولكنها لا تختفي دائماً من حياة الفرد ، والمهم ألا يتعرض الإنسان للضغوط المستمرة .

ولكن من الجدير بالإشارة أن جميع من يتعرضون للحوادث الضاغطة لا يصابون بهذا الاضطراب بالضرورة والقطع .

هناك أناس يتحملن هذه الأحداث الضاغطة ويمرون منها بسلام .

إن انتشار الأحداث الصادمة أكثر مما يتصور الكثيرون . فلقد أسفرت دراسة تناولت عددًا كبيرًا من الأمريكيين بلغ أكثر من (1000) شخص ، ووجد أن هناك (74.2%) من النساء قررن أنهن قد تعرضن على القليل لحدث صدمي كبير طوال حياتهن ، مقارنة بنسبة أكبر قليلًا من الرجال بلغت (81.3%) .

ولكن هذه المعاناة تعتمد على نوعية شخصية الضحية ونوعية الصدمة وشدها ، ولعل الإيمان الديني أو الروحي من العوامل التي تساعد الإنسان على تحمل المصائب والنوائب . فلقد فاقت نسبة الرجال النساء في الأحداث الضاغطة الآتية :

- 1 الكوارث الطبيعية .
- 2 الهجوم أو الاعتداء الجنسي .
- 3 السرقة والاحتجاز .
- 4 حوادث السيارات الخطيرة .
- 5 مشاهدة جروح خطيرة أو وفيات .

أما الإناث فلقد زادت نسبة معاناتهن من الأحداث الصادمة الآتية :

- 1 التحرش الجنسي أو الاعتداء الجنسي قبل سن 18 عامًا Sexual molestation before the age of 18 .
- 2 الاغتصاب Rape .

ويبدو أن قدرة المرأة على الاحتمال لهذه الكوارث أكثر من قدرة الرجل .

فأعراض اضطرابات ما بعد الصدمة متعددة وتشمل الجوانب الفيزيائية والنفسية والعقلية والعصية والاجتماعية والأخلاقية .

المشاكل والاضطرابات النفسية :

يكفى التعرض لحدث صدمي أو ضاغط كي يصاب المرء باضطراب ما بعد الصدمة الكبرى أو العنيفة . وبالنسبة لغالبية الناس الذي يؤثر فيهم هو تأثير الضغوط اليومية المزمنة

والمطولة أي التي تستمر على امتداد فترة طويلة من الزمن من جراء تراكم هذه الضغوط وتجمعها . ويؤكد ذلك الانطباعات أو الملاحظات الإكلينيكية أو المرضية .

ومنذ الستينات من القرن العشرين اهتم العلماء بالتحقق من صحة هذه الملاحظات

الإكلينيكية عن طريق الدراسات التجريبية أو الواقعية أو الإمبريقية Empirical studies . ولقد تبين أن الضغوط ترتبط بانخفاض معدلات التحصيل الدراسي أو ترتبط بالتحصيل الدراسي الرديء . وكذلك بهبوط مستوى الأداء ، وبالأرق أو السهاد أو قلة أو انعدام النوم Insomnia ، وكذلك الكوابيس الليلية Nightmares وهى عبارة عن أحلام مزعجة ، وكذلك المعاناة من الصعوبات الجنسية ، وترتبط بتعاطي الكحوليات أو المخدرات ، والشعور بعدم السعادة أو بالتعاسة ، والاكتئاب Depression ، وذهان فصام الشخصية Schizophrenia والقلق أو الحصر Anxiety ، وكذلك اضطرابات تناول الطعام Eating Disorders . فهناك علاقة وثيقة بين المعاناة من الضغوط ، وبين الإصابة بالأمراض والاضطرابات العقلية ، ولكن مما لا شك فيه أن الضغوط ما هي إلا واحد فقط من العوامل السببية الكثيرة التي تؤدي إلى الإصابة بالاضطرابات . (Weiten, W. 2001: 546)

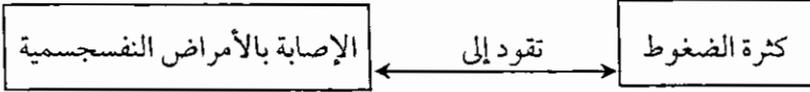
ويمكن حصر آثار الضغط في الجوانب الآتية :

- (1) الوظائف والاضطرابات النفسية .
- (2) الوظائف والأمراض العقلية .
- (3) الصحة الجسمية أو الأمراض الجسمية .
- (4) الأداء الحركي .
- (5) الأمراض السيكوسوماتية أو النفسجسمية .

تأثير الضغط على الصحة الجسمية للفرد :

بالطبع الاعتقاد بأن الضغوط تقود إلى الإصابة بالأمراض الفيزيقية ليس أمرًا جديدًا ، بل إن الأدلة على ذلك بدأت في الظهور ، ثم في التراكم منذ الثلاثينات من القرن العشرين . وفي الخمسينات ظهر مصطلح الأمراض السيكوسوماتية Psychosomatic Diseases وسرعان ما شاع انتشاره وقبوله في الأوساط العلمية ، وأكبر دليل على صحة هذا الفرض الآثار التي تظهر على الإنسان من جراء التعرض لحالات شديدة من الانفعال ومن ذلك :

- (1) سرعة تجلط الدم .
 - (2) اتساع حدقة العين .
 - (3) جفاف الحلق والزور .
 - (4) اصفرار الوجه .
 - (5) زيادة إفرازات العرق .
 - (6) زيادة احتراق السكر في الدم .
 - (7) زيادة إفراز الغدة الأدرينالية .
 - (8) عرقلة نشاط المعدة والمضم .
 - (9) ارتفاع ضغط الدم .
 - (10) وقوف شعر الرأس .
 - (11) زيادة مرات التبول .
 - (12) برودة الأطراف .
 - (13) ظهور بعض السلوكية القهرية كالجري أو الصراخ أو الهروب أو البكاء .
 - (14) وجود حركات في المعدة تشبه حركات الفراشة .
- الأمراض السيكوسوماتية هي الأمراض التي تنشأ من أسباب نفسية ، ولكن أعراضها تتخذ شكلاً جسيماً ، ومنها القرحة ، والربو ، والسمنة ، والسكر . . .
- ومن الجدير بالذكر أن هذه أمراض حقيقية وليست مجرد « تصنع » من قبل المريض ، فالكشوف الطبية تظهر مثلاً القرحة داخل المعدة وهكذا .
- الضغط يتسبب في الإثارة العصبية ، ويؤدي ذلك إلى نشأة الأمراض السيكوسوماتية .
- فهي أمراض حقيقية وليست وهمية *Genuine Physical Ailments* .
- وتختلف عن الأوهام أو الخيالات أو الضلالات أو الهذات *Delusions* كمن يعتقد في أن في بطنه « جهازاً » يفرز السموم بقصد قتله . وتشمل هذه الأمراض :
- (1) ارتفاع ضغط الدم *Hypertension* .
 - (2) القرحة *Ulcers* وتشمل قرحة المعدة والقولون والاثني عشر وقرحة اللثة .
 - (3) الربو *Asthma* الشعبي .
 - (4) الإكزيما *Eczema* مرض جلدي (النملة) .
 - (5) الطفح الجلدي *Hives* .
 - (6) الصداع النصفي *Migraine* .
 - (7) الصداع الرأسي الناجم عن التوتر .
- وإن كان هذا لا يمنع أن هذه الأمراض قد تنشأ من أسباب عضوية ، وقد تكون وراثية تجرى في أوساط أسر بعينها .



كان كثير من هذه الأمراض السيكوسوماتية يعتقد ، في الماضي ، أنها ناشئة من أسباب فيزيقية أو عضوية ، ولكن اتضح أنها ترجع لضغوط ومشكلات نفسية أو اجتماعية . الضغط قد يتسبب في نشأة الأمراض القلبية والسكتة والسل الرئوي وداء السكري وسرطان الدم Leukemia والسرطان وبعض الأمراض المعدية وكثرة الإصابة بنزلات البرد المتكررة وتصلب الأنسجة والالتهاب أو آلام المفاصل Arthritis .

الضغط والأمراض القلبية :

ما هي الأدلة التي تربط بين الأمراض القلبية ، والتي هي السبب الأول في الوفيات في المجتمع الأمريكي ، وبين التعرض للضغوط ؟

المرض القلبي يتسبب في وفاة ثلث حالات الوفاة في الولايات المتحدة الأمريكية في كل عام . أما الباقي من الوفيات فالمستول عنها جميع الأمراض الأخرى .

أمراض الشريان التاجي في القلب Coronary Heart Diseases ، تؤدي إلى انخفاض معدلات انسياب الدم إلى المخ أو إمداد الدم والأوكسجين إلى المخ أو الدماغ أو الشريان التاجي المستول عن تغذية عضلات القلب بالدم Coronary Arteries ، هذا المرض بالذات مستول عن (90%) من الوفيات الحادثة بسبب الأمراض القلبية . فهو أخطر الأمراض القلبية . ما الذي يتسبب في ضيق هذه الشرايين ؟ الدهون وغيرها من البقايا أو المخلفات Debris تتجمع فوق الجدران الداخلية لهذه الشرايين ، وعند ضيق الشرايين يقل إمداد المخ بالدم اللازم ، وتصلب الشرايين هذا يحدث على امتداد فترة طويلة من الزمن Atherosclerosis وعندما يتم انسداد الشريان التاجي كلية عن طريق الجلطة الدموية Blood clot تحدث النوبة القلبية من جراء هذا الانسداد .

نمط الشخصية (أ) :

وبعد دراسة مستفيضة على مرض الشريان التاجي تبين وجود رابطة بين المخاطر التاجية وزملة أعراض مرض نفسي أو نمط نفسي من أنماط الشخصية يعرف باسم نمط (أ)

The type A personality ، ويمتاز أصحاب هذا النمط من الشخصية بأن لديهم مصادر داخلية للضغط على أنفسهم وردود فعل مكثفة أو شديدة أو عنيفة للضغوط الخارجية .

أصحاب نمط (أ) من الشخصية لديهم

ضغوط داخلية بحكم تكوينهم النفسي

ضغوط من الخارج

ما هي سمات شخصية أصحاب هذا النمط أو ما هي عناصر هذا النمط ؟
لقد قسم القائلون بهذا النمط الناس إلى نمطين : النمط (أ) والنمط (ب).
وهناك عناصر ثلاث تميز شخصية أصحاب النمط (أ) وهي :

- (1) توجه قوى نحو المنافسة .
- (2) عدم الصبر والتسرع في الزمن أي التسارع في الزمن .
- (3) الغضب والعدوان . (Weiten, W. 2001: 547)

صاحب النمط (أ) يميل إلى الطموح ، وإلى الكمال ، والقلق حول مرور الوقت ، ويميل إلى إنهاء أكثر من عمل في وقت واحد . فقد يشاهد التلفاز ويتحدث في الهاتف ويكتب تقريراً ويتناول غذائه كل هذا في نفس الوقت . وهو إنسان قليل الصبر لا ينتظر الآخرين حتى يكملوا عباراتهم معه بل إنه يستكملها لهم أو نيابة عنهم .

ويميل إلى المنافسة وإلى الإنجاز ، ويضع لنفسه حدوداً زمنية شديدة للانتهاء من الأعمال ، يتحدث بسرعة وبتوكيد ، وهم طائفة شكاكة ومرتابة وساخرة Cynical حول الحياة ، وهم عدوانيون نحو الآخرين . ويسهل إثارتهم كما يسهل إثارة غضبهم ، إنهم يشعرون بالقلق والتملل حول الأيام المختصرة They fidget frantically over the briefest days .

أما أصحاب النمط (ب) فهم يشعرون بالاسترخاء ، وبالصبر ، ويسهل التعامل معهم ولسلوك الحبي أو السلمي أو المسالم وليس العدواني Amicable behaviour وهم أقل تسرعاً وأقل منافسة وأقل ثورة وغضباً .

ولقد أمكن قياس سمات شخصية النمط (أ) عن طريق تطبيق الاختبارات النفسية أو المقابلات الشخصية وخاصة المقابلات المقيدة أو المنظمة . وإن كانت الإجابة على الأسئلة وحدها لا تكفى ، وإنما لابد من إجراء المقابلة الشخصية للتعرف على كيفية استجابتك

للأسئلة . من بين مفردات مقياس نمط الشخصية (أ) المفردات الآتية :

- (1) هل تجد صعوبة لمنع نفسك من استعجال حديث الآخرين لك بحيث تستكمل أنت الجمل نيابة عنهم .
نعم / لا
- (2) هل تحاول غالبًا أن تنجز أكثر من عمل في وقت واحد؟ كأن تقرأ أو تأكل .
نعم / لا
- (3) هل تشعر بالذنب إذا قضيت وقتًا إضافيًا للاسترخاء ؟
نعم / لا
- (4) هل تميل إلى الاشتراك في أكثر من مشروع في نفس الوقت ؟
نعم / لا
- (5) هل تجد نفسك في سباق بين الأصدقاء الصنفاء حين تقود سيارتك ؟
نعم / لا
- (6) هل تحتاج أن تفوز حتى تشعر بالمتعة من خلال المباريات الرياضية؟
نعم / لا
- (7) هل تميل ، في الغالب ، إلى الحركة والمشي والأكل بسرعة ؟
نعم / لا
- (8) هل توافق على أن تأخذ مسئوليات كثيرة ؟
نعم / لا
- (9) هل تشعر أن الانتظار عمل مقيت أو كرهه Detest ... waiting in lines .
نعم / لا
- (10) هل لديك رغبة قوية أن تحسن من وضعك في الحياة ، وأن تؤثر في الآخرين Impress ؟
نعم / لا

ويظهر أصحاب نمط الشخصية (أ) معدلات عالية من ضربات القلب ، وارتفاع ضغط الدم ، مع زيادة في إفرازات هرمون الضغط .

هل هناك علاقة بين نمط الشخصية (أ) وأمراض الشريان التاجي ، ذلك الشريان الذي يغذى عضلات القلب بالدم ؟ النتائج العلمية في هذا الصدد متعارضة .

ولكن على العموم ، نسبة التعرض لهذا المرض بين أصحاب نمط الشخصية (أ) هي ضعف مثلتها عند أصحاب نمط الشخصية (ب) . إن سلوك أصحاب النمط (أ) يزيد المخاطر على الشريان التاجي ، ولكن ليس لدى جميع الناس .

كيف يمكن تفسير هذه العلاقة بين أمراض القلب وسلوك أصحاب نمط الشخصية (أ) ؟
هناك عدة احتمالات لتفسير هذه الرابطة

Explaining the connection (Weiten, W . 2001: 547).

أصحاب زملة أعراض نمط (أ) يظهرون ردود فعل فسيولوجية مقارنة بأصحاب النمط (ب) . وحدثت تقلبات صعودًا أو هبوطًا في معدلات ضربات القلب وضغط الدم

تؤثر سلبًا على الجهاز القلبي الوعائي "Cardiovascular systems"، وهذا النمط يمتاز بالتوجه القوي نحو المنافسة، وقلة الصبر واستعجال الوقت مع الميل إلى العدوانية والنقد والغضب، والتعرض للضغوط النابعة من داخل الفرد أو من ذاته تزيد بسبب الرغبة الشديدة في المنافسات المحتملة ولأن ذلك يزيد من الضغوط والعدوان يقود إلى سوء العلاقات الشخصية. وهذا العدوان وتلك المنافسات تقللان من تلقى المريض المساعدات الاجتماعية من الآخرين تلك المساعدات الاجتماعية من الآخرين تلك المساعدات التي تخفف من وطأة الضغوط، كذلك فإن الميل للنقد مع قلة الصبر تقودان إلى ممارسة عادات صحية سيئة مثل قلة التمارين الرياضية واستهلاك كميات كبيرة من الطعام أو إنكارها هذه الأعراض المصاحبة لنمط الشخصية (أ). كل هذه السلوكيات تزيد من احتمال الإصابة بأمراض الشريان التاجي.

المراجع :

- 1) English H.B., and English, A.C., A comprehensive Dictionary of Psychological and psychololytical terms, Longman, 1958 .
- 2) Hepner, H.W . Psychology Applied to life and work, prentice Hall, New Jersey, 1959 .
- 3) Weiten, W., (2001) , Psychology Themes and Variations, Wadsworth U.S.A .

الصراع والإحباط وأثارهما على الصحة النفسية والجسمية

البيئة الحديثة تتضمن العديد من الضغوط أو المواقف الضاغطة

Stress May be Imbedded in The Environment :

مصادر الضغط النابعة من البيئة يشارك فيها الفرد مع غيره ممن يعيشون في نفس البيئة ، فالمؤثرات البيئية مشتركة بين الجميع وخاصة الظروف البيئية الحادة ، ولذلك تتطلب من الأفراد قدرًا كبيرًا من التكيف والتوافق مع ظروف البيئة الضاغطة ، من ذلك الضوضاء الشديدة والحرارة والبرودة والرطوبة والتلوث Pollution المائي والهوائي وتلوث التربة والأرض والحيوانات والمواد الغذائية كلها تهدد حياة الإنسان وسعادته وتؤثر على صحتنا الفيزيائية والعقلية والنفسية Mental and Physical Health .

وعلى سبيل المثال ، لقد وجد كثير من الباحثين أن التعرض لدرجات أو مستويات عالية من الضوضاء High lever of noise يزيد من معدلات ضغط الدم Blood pressure بين الأطفال الذين يرتادون مدارس قريبة من مطار لوس أنجلوس الدولي في أمريكا من جراء الضوضاء الصادرة عن هبوط وصعود الطائرات ، وهى شكوى يعبر عنها دائمًا سكان المناطق القريبة من المطارات ، ولذلك كثيرًا ما يعارض سكان هذه المناطق إنشاء مطارات قريبة منهم . وفي دراسات أخرى حديثة أمريكية تبين من خلالها أن ضوضاء المطار Air port noise تزيد من إفراز هرمونات الضغط في الدم Stress hormones وهى المواد التي تفرزها الغدد الصماء في مجرى الدم مباشرة .

كما وجد أن الضوضاء تعوق القدرة على القراءة لدى التلاميذ ، وتقلل من مواصلة العمل أو المثابرة بين التلاميذ الذين يعيشون قريبًا من المطارات . ومعروف أن الضوضاء العالية تقلل من القدرة على التركيز ، وعلى الانتباه وتعرقل الإدراك ، وتسبب التوتر وتعوق التواصل بين العمال في المصانع ، وتحول بين العامل وسماع تعليمات الملاحظين وتشتت الانتباه ، وتؤدي إلى ضعف السمع أو إلى فقدانه أي الإصابة بالصمم Deafness .

وكذلك فإن التعرض للحرارة الزائدة تعرقل الأداء أو العمل وتزيد من احتمالية وقوع السلوك العدواني Aggressive behaviour وهناك دراسة أمريكية أوضحت أن معدلات

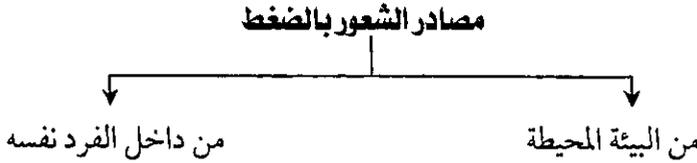
الإصابة بالاضطرابات العقلية تزداد عند زيادة معدلات التلوث الهوائي Air pollution ويشمل التلوث الهوائي إلى جانب الضوضاء العالية يشمل انتشار التراب والغبار والأبخرة والدخان والغازات وما إلى ذلك . كذلك فإن الزحام Crowding مصدر آخر من مصادر الضغط الناجم عن البيئة . فحشر الإنسان وسط حشد كبير من الناس داخل غرفة أو صالة مغلقة يعد مصدرًا كبيرًا للضغط النفسي والعصبي . ولكن معظم البحوث الميدانية على أثر الزحام أجريت على مناطق الكثافة السكانية العالية Residential Density المناطق المزدحمة يصاحبها إثارة فسيولوجية ، وضيق نفسي ، وانسحاب اجتماعي Social Withdrawal من ذلك الإقامة في ناطحات السحاب العالية والمكدسة بالسكان Dormitory حيث يوجد أكثر من طالب واحد يعيشون في غرفة واحدة في المدن الجامعية وخاصة إذا كانت الغرفة مخصصة لطالبي فقط وعاش فيها أكثر من اثنين .

وكذلك قام بعض الباحثين الأمريكيين بدراسة الحالة الصحية للأشخاص الذين يعيشون في أماكن يكثر فيها احتمال وقوع الكوارث Disasters مثل الزلازل والبراكين والسيول والأعاصير والفيضانات والحرائق الكبرى والانهارات الأرضية . ومن ذلك الأشخاص الذين يقيمون بجوار مراكز البحث النووي أو مولدات الطاقة النووية A nuclear power plant أو في المناطق التي يكثر فيها حدوث الزلازل أو المعرضة لحدوث الزلازل Prone to earthquakes قد يشعرون بالضغط الشديد من مجرد توقع وقوع الكارثة ومع ذلك فإن الخبرة بالضغوط الناجمة عن البيئة هي أيضًا خبرة ذاتية أي تتوقف على الحالة النفسية والعقلية أو الذهنية والصحية للفرد . الضوضاء التي تزعج شخصًا ما قد لا تزعج آخر وهكذا حتى في الكوارث الكبيرة لا يشعر بالضغط الشديد من جرائها إلا نفر قليل . الحالة الصحية وكذلك الإيثار بالقضاء والقدر يحدد حجم الضرر النفسي من الكارثة .

لقد وجد أن أصحاب الاضطرابات النفسية أو العقلية كالاكتئاب هم الذين تأثروا بعد التعرض لحدوث زلزال كبير في ولايتهم في أمريكا . فعالية الفرد قبل الزلزال تؤثر في مقدار تأثيره بالزلزال .

وكما أن مصادر الضغط قد تكون خارجية مثل الزلازل والبراكين ، فإن الدراسات تدل

على أن الضغوط قد تكون نابعة من داخل الفرد نفسه . Stress may be self-imposed .



كثرة الأعباء تمثل ضغطاً على الفرد :

ما نطلبه من الفرد قد يشكل ضغطاً عليه إذا كان فوق طاقته . وقد يتسبب ما يطلبه الفرد من نفسه في شعوره بالضغط ، كأن يعمل في أكثر من عمل أو يلتحق بعدة دراسات أو يدخل في عدة مشروعات تفوق قدراته وإمكاناته . وقد يكلف الإنسان نفسه أعمالاً إضافية في مقر عمله لتحسين مركزه الوظيفي أو الحصول على مزيد من المكافآت من أجل الترقية .

الإنسان يشعر بالضغط إذا وضع لنفسه توقعات وأهدافاً تفوق قدراته وإمكاناته ، ولذلك فإن أهداف الفرد يجب أن تتسم بالواقعية ، ويجب أن تقع في حدود طاقة الفرد .

لذلك فإن الإنسان يستطيع أن يتحكم في قدر كبير مما يشعر به من ضغط ، ويجب أن يتعرف الإنسان على مصادر ما يقع عليه من ضغوط حتى يستطيع التحكم فيها لأن التنبؤ بحدوث الضغط يقلل من أثره علينا .

مواقف الضغط :

من الحالات التي تجعل الفرد يقع تحت تأثير حالة من الضغط ما يلي :

- (1) الإحباطات أو مواقف الفشل وخيبة الأمل في تحقيق الأهداف أو إشباع الحاجات .
- (2) المعاناة من الصراعات الداخلية .
- (3) التغيرات التي تطرأ على حياة الفرد أو المحيطين به .
- (4) الضغوط Pressures .

خبرات الإحباط Frustrations :

من تلك الخبرات أن يشهد الطفل التدهور السريع في علاقة والديه أو في نشوب الخلافات بينهما . فقد يلاحظ كثرة الجدل أو الحوار أو النقاش بينهما دون أن يطلبوا العون المهني من الأخصائي النفسي أو الاجتماعي . يقول أحد الأطفال لقد حاولت أنا وأخي التدخل ولكنها رفضا ذلك وأسكتانا وطلبنا منا عدم التدخل في مشاكلها .

يقول هذا الطفل شعرت بالضعف ، وأنني لا حول لي ولا قوة وأحيانًا شعرت بالغضب ليس على والدي ولكن على كل المواقف .

الإحباط يحدث عندما يجد الفرد أن طريقه لتحقيق هدف ما قد أغلق أو سد أو هدد ، أي عندما ترغب في الحصول على شيء ما ولكنك لا تستطيع الحصول عليه ، الإنسان في الواقع يمر بخبرات من الفشل تقريبًا في كل يوم . فإذا أراد الموظف الحصول على حقه القانوني في العمل أو في المكافآت أو في العلاوات أو الترقيات والخوافز ، فإنه يشعر بالإحباط وعندما يعجز الفرد عن الحصول على حقه القانوني في أي مجال من المجالات ، فإنه يشعر بالإحباط وارتفاع الأسعار يجعل الكثيرين يشعرون بالإحباط عندما يعجزون عن شراء ما يرغبون فيه . وعندما يطول أمد التقاضي في المحاكم ويصعب على أصحاب الحقوق الحصول عليها فإنهم يشعرون بالإحباط . ويحدث الشعور بالإحباط عندما يعجز الفرد عن إشباع حاجاته .

ازدحام الطرق والشوارع يسبب الإحباط اليومي لكثير من الناس مما يؤثر في الحالة المزاجية للفرد Mode وما يرفع من معدلات ضغط الدم عنده ، وكذلك يؤثر في جوانب صحية كثيرة . ومن حسن الحظ أن معظم الإحباطات مؤقتة . ولكن هناك مواقف إحباط لها آثارًا طويلة الأمد ، من ذلك الفشل أو الرسوب وخسارة المال أو الوظيفة أو الزوجة .

ولكن قد يعرض الإنسان نفسه لكثير من خبرات الرسوب والفشل والإحباط إذا وضع أهدافًا صعبة أمامه لتحقيقها وعجز عن ذلك . الإنسان قد لا يرقى إلى وظيفة المدير العام في المؤسسة ، ولكن عليه أن يتذكر أنه ليس وحده مما كان من المحتمل ترقيتهم . الترقية تصيب شخصًا واحدًا من عدد كبير من الأشخاص ، كالمؤسسة الجامعية التي يتم تعيين عميد واحد أو رئيس واحد لكل المؤسسة علميًا بأن المؤسسة المثات أو الآلاف ممن هم أكثر كفاءة وقدرة واقعية عنه .

ومع ذلك لا ينبغي أن يشعر الجميع بالإحباط لأن الاختيار كان يتطلب شخصًا واحدًا . والمدير قد يشعر بالإحباط بعد أن يترك الخدمة لأنه يشعر أنه خسر أشياء كثيرة كان قد تعود الحصول عليها مثل احترام العاملين له أو مجاملتهم إياه أو طاعتهم له أو حتى نفاقهم له أو الخوف منه وكل هذا الشعور يفقده عند انتهاء عهده أو رئاسته ويخفف من هذا الموقف الاعتقاد بأن المناصب زائلة لا محالة ، المدير العام يفقد السيارة الحكومية والسائق

والسكرتارية والحجاب وموكبه دخولاً وخروجاً من المؤسسة الجامعية . وتزداد حالته سوءاً إذا لم يكن قد- توقع أن نعمة المنصب أو نعمة الإدارة سوف تزول منه لا محالة ، وإذا لم يتذكر الحكمة القائلة « لو دامت لغيرك ما آلت إليك » ، إشارة إلى النعمة أو المنصب لا بد وأن يؤمن صاحبها أن السلطة زائلة والمناصب زائلة لا محالة . ومن ذلك كذلك فقدان الصديق أو الزوج أو الزوجة . وحتى عدم الحصول على الراحة والهدوء والاستقرار والمكانة الاجتماعية والخصوصية .

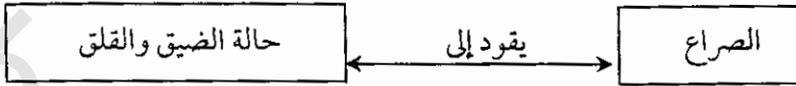
في الواقع نحن نعيش في عصر الإحباط ، ولا بد من التدريب على تحمل قدر من الفشل والإحباط لأنه طبيعة عصر التنافس الحاد .

أثر الصراعات الداخلية :

متى يصبح الإنسان في موقف صراع ؟

يحدث الصراع عندما يصبح الفرد في موقف عليه أن يختار أحد الهدفين ويترك الآخر ولا يستطيع أن يحققهما معاً . كأن يرغب الطالب في الاستذكار الجاد للحصول على تقدير ممتاز وفي نفس الوقت يرغب في الذهاب للتنزه . أو عندما يرغب المرء في شراء بدلة أو معطف ولكن نقوده لا تكفي إلا لشراء قطعة منها فقط . أو عندما يرغب الشاب في الذهاب إلى السينما وإلى المسرح في نفس الوقت ، وعندما يعرض على الخريج وظيفتين كلاهما ممتاز ويصبح عليه أن يختار أحدهما ويترك الأخرى . وعندما يتقدم للفتاة زوجان كلاهما جيد ويصبح عليها اختيار أحدهما وترك الآخر . وكذلك عندما يغوى الشيطان الموظف في طلب الرشوة من العمل ومع ذلك يخشى ضبطه وعقابه . وعندما يصبح على الطفل إما أن يشرب دواء مرّاً جداً أو يأخذ حقنة في العضل ، وهكذا أو رغبة الموظف في الاختلاس والخوف من العقاب . ويعبر عن حالة الصراع هذه بعبارة « هل ينبغي على أن أفعل كذا أو ينبغي على ألا أفعل كذا » "Should I or should not I" . كأن تقول الفتاة هل أقبل خاتم الخطوبة الذي يقدمه لي صديقي الآن أم أرفضه ، إذا قبلته ربما لا يكون هو الشخص الذي أرغب فعلاً في الارتباط به ، وإذا رفضت الهدية قد يشعر بالغضب ويقطع علاقته بي ، وأنا لا أريد الاستغناء عنه . ونحن أيضاً نعيش في عصر الصراع الداخلي .

عندما يصبح الفرد أمام دافعين يريد كل منهما أن يتحقق أو أن يعبر عن نفسه ولا يمكن تحقيق إلا واحد منهما فقط . ولقد وجد أن هناك علاقة بين حالة الصراع الداخلي وبين الشعور بالضغط أو الضيق والغضب .



ويميز العلماء بين عدة أنواع من الصراعات الداخلية .

أنواع الصراعات :

تلك التي درسها منذ عهد مبكر يرجع إلى عام 1935 عالم النفس كيرت ليفين Kurt Lewin وهي كالتالي :

(1) صراع الإقبال / الإقبال "Approach / Approach" . . هنا يصبح على الفرد أن يختار بين هدفين لكل منهما جاذبية Two attractive goals كأن يكون أمامك أن تقضي الليل في القراءة أو الذهاب إلى المسرح أو عندما يدعوك صديقك للغذاء في المطعم ويصبح عليك أن تختار إما طعامك من الأسماك أو اللحوم لا تستطيع طلب الصنفين معاً . أو عندما يكون عليك أن تشتري معطفاً أسود أم بنى اللون . . وهكذا . هذا النوع من الصراع أي « صراع الإقبال / الإقبال » هو أقلها إثارة للضغط عند الإنسان . في هذه الحالة لدى الإنسان نهاية سعيدة في جميع الأحوال . ولكنه إذا كان يدور حول أمور هامة في حياة الإنسان ، فإن بقاءه قد يسبب بعضاً من المتاعب . كأن يصبح على الطالب أن يختار إما دخول كلية الطلب أو الهندسة . الإنسان يمزقه هدفان . وكلما اقترب من أحدهما جذبته الآخر وهكذا .

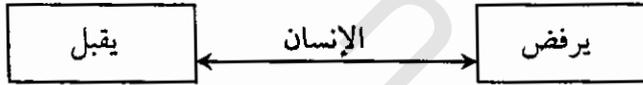
(2) صراع الإحجام / الإحجام "Avoidance / Avoidance Conflict" . . يصبح على الإنسان أن يختار بين هدفين لكل منهما جاذبية سلبية أو كلاهما غير جذاب Unattractive goals ويصبح الفرد مجبراً على اختيار أحدهما أو يكون أمام بديلين كلاهما سلبي . فإذا كان الإنسان يعاني مثلاً من آلام شديدة في الظهر ، وكان أمامه أن يجري جراحة خطيرة في الظهر فهل يقبل الجراحة التي يخاف منها خوفاً شديداً أم يستمر في تحمل أعباء آلام الظهر القاسية

هدفان كلاهما مر أو أحلى ما فيهما مر :

جراحة خطيرة الاستمرار في المعاناة من آلام الظهر القاتلة

هي صراعات غير سارة ، ولذلك تسبب الشعور بالضغط . وعلى ذلك يلاحظ أن الإنسان يستمر في تأجيل قراره لفترات طويلة على أمر الهروب من موقع الصراع هذا . كأن ينتظر المرء شفاء آلام الظهر من تلقاء نفسه .

3) صراع الإقبال / الإحجام "Approach-Avoidance Conflict" يوجد أمام الفرد هدف واحد ولكن لهذا الهدف جاذبية إيجابية وأخرى سلبية وهو هدف واحد يتضمن الجانبين "Positive and Negative Aspects" من ذلك أن يعرض على الموظف ترقية جيدة ذات راتب كبير ، ولكن يشترط أن ينقل إلى الصحراء أو في مدينة لا تحبها . هناك مخاطرة في الاختيار . هل تستثمر أموالك في مشروعات جديدة ولكنها قد تخسر وتفشل . الإنسان يظل يتأرجح بين القبول والرفض .



ويستمر بين الإقبال والإدبار من الهدف ويظل الإنسان حائراً وقلقاً . يقترب الإنسان من الهدف ثم يتقهقر ثانية وقد يكن الاقتراب من الهدف أكثر سرعة من الرجوع عنه . يجب حل الموقف واتخاذ القرار حتى ينتهي موقف الصراع بحساب الخسائر والأرباح ثم القرار والاعتماد على الله ثم الراحة من موقف الصراع والحيرة والتردد حتى لا يطول موقف الصراع وبالتالي المعاناة من الشعور بالضغط والقلق والتوتر .

الآثار النفسية للتغيرات الكبيرة في حياة الفرد :

يقول أحد الشبان الأمريكيان واصفاً حالته بعد الطلاق من زوجته قائلاً بعد الطلاق "Divorce" عشت وحدي أربعة سنوات ومنذ (6) شهور تزوجت ثانية من امرأة بالغة الجمال والحسن وكان لها طفلان من زوجها السابق . ولقد شعرت بالضغط الكثيف لأنه أصبح على أن أعيش مع ثلاثة أشخاص بدلاً مما كنت أعيش بمفردي ، وأن أتكيف مع

الوضع الجديد . لقد كنت روتينيًا للغاية في حياتي ، وكنت منظمًا في كل شيء ، الآن أصبح كل شيء في فوضى وتشويش كامل Chaos ، أنا في الحقيقة أحب زوجتي وأنا معجب بالأطفال والحقيقة فإنها لا يفعلان أشياء خاطئة ، ولكن منزلي وحياتي لم تعد كما كانت في السابق ، وأجد صعوبة في التعامل مع كل هذه المواقف .

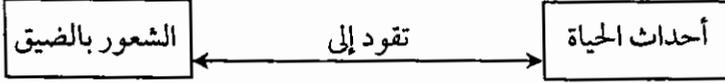
تغيرات الحياة تمثل نمطًا خاصًا من الضغط ، بمعنى وجود تغيرات أساسية في ظروف حياة الفرد لدرجة أنها تتطلب التكيف وإعادة التكيف Readjustment . ولقد اهتم العلماء بدراسة اثر تغيرات الحياة على الصحة الجسمية والعقلية والنفسية والأمراض الجسمية . وفي إحدى الدراسات تم استجواب عينة من الأمريكيين الذين يعانون من مرض السل الرئوي لمعرفة الأسباب أو العوامل أو الظروف التي سبقت إصابتهم بالسل الرئوي Tuberculosis ومن الغريب أن الأحداث التي مروا بها والتي سبقت الإصابة بالسل لم تكن كلها أحداثًا سلبية . خلافًا للأحداث المنفرة كان هناك الزواج والإنجاب والترقية في الوظيفة الأميرية .

ولذلك يتساءل بعض الباحثين لماذا تؤدي التغيرات الإيجابية مثل الترقية في الوظيفة إلى آثار سلبية ؟ أو الانتقال إلى منزل جميل ؟ يرجع ذلك لأن هذه المواقف تمثل تغيرًا ذلك لأن اضطراب الروتين اليومي للفرد يخلق نوعًا من الضغط . كل هذه التغيرات ذات أثر في الشعور بالضغط : تغير في العلاقات الشخصية وتغيرات في العمل وتغيرات في المركز المالي وما إلى ذلك ، نحن نرحب بهذه التغيرات ولكنها تجلب الضغط علينا .

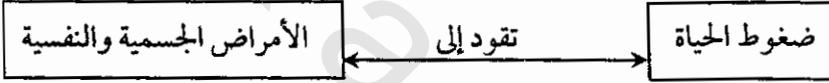
طرق قياس ضغوط الحياة :

لقد قام كل من هولمز وراهها Holmes and Rahe في عام (1967م) بتصميم مقياس لقياس إعادة التكيف الاجتماعي The Social Readjustment Rating Scale وذلك بقصد قياس تغيرات الحياة التي تطرأ على الإنسان باعتبارها مصدرًا للضغط . وفي هذا المقياس تمنح قيمة عددية (43 حدث من أحداث الحياة الرئيسة وهذه الدرجة Major life events تمثل حجم أو ثقل إعادة التكيف لكل حدث من هذه الأحداث ، حيث يطلب من المشارك في

الدراسة أن يحدد كم مرة في العام الماضي مثلاً تعرض لكل حدث من هذه الأحداث . ويتم جمع جميع الدرجات التي حصل عليها بضرب وزن الحدث في عدد مرات المعاناة من خلال العام المنصرم . ويمثل هذا الرقم حجم ما تعرض له الفرد من ضغوط من خلال ما تعرض له من أحداث تطلب إعادة التوافق :



ولقد تم تطبيق هذا المقياس ، وغيره من المقاييس المشابهة ، في آلاف الدراسات التي أجريت في أنحاء شتى من العالم . ولقد أظهرت هذه الدراسات أن الأشخاص الذين تعرضوا كثيراً لأحداث الحياة كانوا عرضة للإصابة بالأمراض الجسمية Physical Illnesses ، وكذلك الاضطرابات النفسجسمية كالقرح والنفسية كالاكتئاب .



ولكن يوجد انتقاد إلى استخدام هذا المقياس بالقول أن معظم أحداثه سلبية مثل الطرد من الوظيفة أو موت شريكة الحياة ، وإن كان يتضمن أيضاً قليلاً من الأحداث الإيجابية ، وعلى ذلك فإن الأحداث السالبة هي التي تقود إلى الشعور بالإحباط Frustration والإحباط هو الذي يتسبب في نشأة الضغط . هناك بعض التغيرات مثل الانتقال الجغرافي من مكان إلى آخر قد يمثل ضغطاً في حين ، أن هناك تغيرات أخرى لا تسبب هذا الضغط مثل الترقية في الوظيفة أو النجاح في الدراسة .

ولقد تضمن مقياس إعادة التكيف الاجتماعي الأحداث الآتية وإن كان في الواقع هو تكيف نفسي وصحي وعقلي إلى جانب كونه تكيفاً اجتماعياً .

عدد المرات	نعم	وزنه بالدرجات	الحدث
		100	(1) موت شريك أو شريكة الحياة
		73	(2) الطلاق
		65	(3) الانفصال عن الزوجة أو الزوج
		63	(4) الحبس لفترة طويلة
		63	(5) وفاة أحد أعضاء الأسرة المقربين
		53	(6) إصابتك بالمرض أو بالجرح
		50	(7) الزواج
		47	(8) الطرد من الوظيفة
		45	(9) الصلح بين الزوجين
		45	(10) التقاعد
		44	(11) تغيرات في صحة أحد أعضاء الأسرة
		40	(12) الحمل
		39	(13) صعوبات جنسية
		39	(14) الأسرة ترزق فردًا جديدًا
		39	(15) إعادة توافق في الأعمال
		38	(16) تغيرات في الوضع المالي
		37	(17) وفاة صديق مقرب
		37	(18) تعديل خط العمل
		35	(19) تغير في عدد المحاورات مع الزوج أو الزوجة
		31	(20) الرهن أو القرض من Martage أجل شراء شيء مهم مثل المنزل
		30	(21) سداد القرض أو الرهن
		29	(22) تغير في مسؤوليات العمل

عدد المرات	نعم	وزنه بالدرجات	الحدث
		29	(23) ترك الابن للمنزل
		29	(24) وجود خلافات بين الأصهار
		28	(25) إنجاز شخصي عظيم
		26	(26) شريك الحياة يبدأ عمل أو ينتهي من عمل
		26	(27) انتهاء أو بداية الدراسة
		25	(28) تغيرات في ظروف المعيشة
		24	(29) تعديل العادات الشخصية
		23	(30) مشاكل مع رئيس العمل
		20	(31) تغير في مواعيد العمل أو في ظروفه
		20	(32) تغير في محل الإقامة
		20	(33) تغير في المدرسة
		19	(34) تغير في النشاط الترويحي
		19	(35) تغير في ارتياد أماكن العبادة
		19	(36) تغير في النشاط الاجتماعي
		17	(37) قرض أو رهن لشراء شيء صغير نسبيًا مثل السيارة أو التلفاز
		16	(38) تغير في عادات النوم
		15	(39) تغير في عدد خروج أعضاء الأسرة معًا
		15	(40) تغير في عادات الطعام
		13	(41) تغير في نظام الأجازات أو العطلات
		12	(42) تغير في الأعياد
		11	(43) خرق بسيط للقانون

وواضح أن أعلى الأحداث جلبًا للضغط هو موت شريك أو شريكة الحياة وأبسطها « خرق بسيط للقانون » وبالطبع يتوقف هذا الضغط على عدد مرات حدوث هذه الأحداث في فترة زمنية محددة .

ويحتاج الإنسان إلى بذل مزيد من الجهد كلما تغيرت أحواله المعيشية أو ظروفه الدراسية أو الوظيفية أو الاجتماعية والمهم أن يكون مستعدًا لقبول هذا التغير وأن يحسن التكيف معه .

المصادر:

- 1) Myers, D.G . (1993) : Exploring Psychology, Worth Publishers, New York .
- 2) Nevid, J.S . and Others, (1997) : Abnormal Psychology in a Chaninging World, Prentice Hall New Jersey .
- 3) Weiten, W . and ALloys, M.A . (2000) : Psychology applied to Modern Life, Wadsworth, U.S.A.