

الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها

لا تخلو الحياة التي يعيشها الفرد من الضغوطات والمثيرات التي تحدث في البيئة الداخلية أو الخارجية للفرد، والتي قد تكون سبب في ظهور المشكلات النفسية والاجتماعية لذا كان على الفرد أن يحاول جاهزاً للتصدي لهذه الضغوط والتوافق معها ليتمكن من تحقيق التكيف السليم مع محيطه. وتعد الضغوط النفسية من الظواهر الشائعة في حياتنا اليومية التي تنتشر في جميع مجالات الحياة، والتي تؤدي إذا استمرت لفترة طويلة إلى إعاقة الإنسان عن تكيفه واختلال سلوكه وسوء توافقه النفسي والاجتماعي خصوصاً.

مصادر الضغوط النفسية:

يقصد بمصادر الضغوط النفسية الظروف والعوامل التي تؤدي إلى التوتر والتأزم والضييق لدى الفرد، تنقسم مصادر الضغط النفسي إلى مصدرين داخلي و خارجي، فالمصادر الداخلية تتمثل في الإصابة بالأمراض وتناول العقاقير بإفراط، أما المصادر الخارجية فتشمل أحداث الحياة بأنواعها الاجتماعية الأسرية، المهنية، الاقتصادية، الدراسية، العاطفية، الحروب والكوارث.

النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

نظرية هنري موراي:

استطاع موراي أن يميز بين نمطين من الضغوط هما:

- 1- ضغط تتعلق بدلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد.
- 2- ضغط تتعلق بخصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع.

كما قدم موراي أهم الضغوط على النحو الآتي:

- 1- **ضغط نقص التأييد الأسري:** هو الشعور بالتوتر والضييق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الانتماء، وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج عن وجود موضوعات بيئية تجعل الفرد يشعر بفقدان الجماعة الأسرية، وفقدان السند والشريك في وسطها وعدم الاستقرار المنزلي والشعور بوطأة التمييز بين الأخوة.

2- **ضغط النقص والضياع والتعرض للكوارث:** هو الشعور بالتوتر والقلق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الإنجاز وفقدان الأمان، وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج من وجود موضوعات بيئية وأشخاص تجعل الفرد يشعر بضغط قلة الإمكانيات المادية، والشعور بالضيق لفقد الممتلكات وتهدم المنازل وفقدان الوظيفية والإحساس بالاستياء من الصحة المعتلة والتعرض للمرض.

3- **ضغط الانتماء والصدقة:** هو الشعور بالتوتر والصراع الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الانتماء، وكذلك الشعور بالإحباط الناتج عن وجود ظروف بيئية، واجتماعية وأشخاص يمنعون الاقتراب والاستمتاع بالتعاون مع الآخرين.

4- **ضغط النبذ وعدم الاهتمام:** هو الشعور بالإحباط وعدم الراحة الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى التقبل من الآخرين، وكذلك الشعور بالصراع الناتج عن وجود أشخاص وموضوعات بيئية تظهر عدم الاهتمام بالآخرين وقلة تقديرهم للفرد واستمرار التأنيب، والنقد والعقاب.

نظرية التقدير المعرفي :

قدم هذه النظرية لازاروس (1970) وظهرت نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي. التقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تغيير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها:

العوامل الشخصية - العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية - والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وإن الضغوط وفق نظرية التقدير المعرفي تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما: المرحلة الأولى: الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء سبب الضغوط. المرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

تعريف أساليب المواجهة :

يشير فولكمان ولazarوس إلى أن أساليب المواجهة هي الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة على أو خفض أو لتحمل المطالب الداخلية والخارجية التي تتسبب بها المواقف الضاغطة، ويعرف دسوقي

(١٩٨٨) سلوك المواجهة: بأنه الفعل الذي يمكن المرء من أن يتوافق مع الظروف البيئية، وهو السلوك الفاعل أو الإجرائي، فهو سلوك يتفاعل فيه الفرد مع البيئة لغرض تحصيل شيء ما.

أساليب مواجهة الضغط النفسي :

يوجد وظيفتان أساسيتان لوسائل المواجهة:

- تنظيم الانفعالات أو الأسي (التعامل المتمركز حول الانفعالات)

- تناول المشكلة التي تسبب الأسي (التعامل المتمركز حول المشكلة)

أن كلا النوعين من التعامل يستخدمان في معظم المواجهات الضاغطة وأن المساهمة النسبية لكل منهما تختلف تبعاً للكيفية التي تقدر بها المواجهة.

ويؤكد ماكري Mcree أن الأسلوبين غير متعارضين، وأن الناس عادة ما تلجأ إلى خليط منهما عند مواجهة كثير من مواقف المشقة، ولكن هناك بعض المتغيرات التي تشير إلى غلبة استخدام أحدهما على الآخر، فأسلوب المواجهة المتمركز على المشكلة يكون أكثر استخداماً في المواقف التي يعتقد فيها الناس أن شيئاً مفيداً يمكن حدوثه بخصوص المشكلة، بينما يزيد احتمال استخدام الفرد لأسلوب المواجهة بالتمركز حول الانفعال، عندما يكون الاعتقاد بأن موقف المشقة هو شيء مستمر، ولا يمكن تغييره وأنه يجب على الفرد أن يتحمله.

وقدم كوهين Cohen (1994) مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة ضغوط الحياة منها:

1- التفكير العقلاني : Rational Thinking إستراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغط.

2- التخيل: Imagining استراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.

3- الإنكار: Denial عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق، وكأنها لم تحدث على الإطلاق.

4- حل المشكلة : Problem Solving نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط ، وهو ما يعرف باسم القرح الذهني.

5- الفكاهة (الدعابة) Humor: إستراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وبروح الفكاهة وبالتالي قهرها والتغلب عليها ، كما أنها تؤكد على الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.

أكد مارتن وبون وفولكرز (Martin,boon & fulks(1992) على أسلوبين من أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة هما:

- 1- الاستراتيجيات الانفعالية في المواجهة : وفيها يلجأ الفرد إلى استخدام ردود الأفعال الانفعالية في مواجهة الضغوط منها : التوتر والشك والغضب والانزعاج.
- 2- الاستراتيجيات المعرفية في المواجهة : وفيها يلجأ الفرد إلى إعادة التفسير الإيجابي والتحليل المنطقي وبعض أنماط التفكير والنشاط التخيلي.

مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

ينطوي تعريف لازاروس و فولكرمان للمواجهة على عدة خصائص تتمثل فيما يلي:

- 1- المواجهة عملية وليست سمة بمعنى أن العلاقة بين الشخص والبيئة علاقة متبادلة ودينامية فكل منها يؤثر ويتأثر بالآخر.
 - 2- المواجهة تتحدد من خلال نتائجها وليس من خلال الافتراضات القبلية التي تشكلها على أنها توافقية وغير توافقية وهذا يعني أن عملية المواجهة قد تكون فعالة أو غير فعالة بناء على نتائجها .
 - 3- هناك اختلاف بين المواجهة والسلوك التوافقي التلقائي فالأفعال التلقائية التي يقوم بها الفرد إزاء المواقف التي يتعرض لها لا يطلق عليها المواجهة، فعندما يكون الموقف الذي يتعرض له الفرد مألوفاً لديه فإن استجابة الفرد تصبح تلقائية تجاهه.
 - 4- أن عملية المواجهة نوعية وموقفية وليست عامة .
 - 5- إن إدارة الضغوط تتضمن التقليل من الضواغط أو تجنبها أو تحملها أو تقبلها وكذلك أيضاً التمكن من السيطرة على البيئة.
- يعرف سلبجر المواجهة بأنها عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له.

أما كوهين و لازاروس فيعرفانها على أنها أي جهد يبذله الإنسان للسيطرة على الضغط. ومن خلال التعاريف التي تم عرضها سابقاً يمكن أن نستخلص تعريفاً شاملاً لاستراتيجيات مواجهة الضغوط كما يلي: هي مجموعة من الطرق والإجراءات والأساليب المعرفية والسلوكية والوجدانية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة والانفعالات الناتجة عنها بهدف التخفيف أو التقليل من حدتها واستعادة الاتزان للفرد، وكذلك التكيف مع تلك المواقف الضاغطة.

المدخل النظرية للمواجهة:

هناك عدة نظريات في المواجهة يأتي في مقدمتها **مدخل التحليل النفسي**: فهو يعد بمثابة النظرية الأولى عن المواجهة حيث ركز على استخدام ميكانزمات الدفاع اللاشعورية لدى الشخص. المدخل الثاني عن المواجهة وهو **مدخل الشخصية** ويركز على خصائص الشخصية كمتغير هام في عملية المواجهة، و دور كل من خصائص الموقف الضاغط الذي يتعرض له والمتغيرات الشخصية لدى الفرد في تحديد استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة.

المدخل التفاعلي :

حيث أن هذا المدخل ينظر إلى المواجهة على أنها عملية صحية وطبيعية وأنها تمكن الفرد من حل مشاكله وأن ميكانزمات التكيف تزداد لدى الفرد كلما كانت عقلانية وشعورية بدلا من أن تكون لا شعورية ولا إرادية. أكدت على أن المواجهة هي عملية أكثر من كونها سمة واستعداد لدى الفرد كما رفض هذا المدخل وصف الضغوط على أنها شيء يحدث بطريقة المثير والاستجابة، بل يرى أن استجابة الضغوط تظهر كنتيجة للتفاعل بين المطالب البيئية وتقييم الفرد لهذه المطالب وللمصادر الشخصية لديه وتمثل **عملية التقييم المعرفي** مفهوما مركزيا في هذا المدخل، وترتبط بشكل كبير بالواجهة، ففي عملية التقييم المعرفي للموقف يستخدم الشخص نوعين من التقييم وهما التقييم الأولي والتقييم الثانوي، ففي عملية التقييم الأولي يقيم الفرد الموقف من حيث هو ضاغط أو لا فإذا تم تقييم الموقف على أنه ضاغط عندئذ يستخدم الفرد التقييم الثانوي ليحدد خيارات المواجهة والمصادر المتاحة لديه للتعامل مع الموقف، وهكذا فإن الشخص يدرك الحدث كضاغط اعتماداً على المعنى الذي يكونه عن الموقف، ويؤكد هذا المدخل على أهمية العلاقة المتبادلة بين الشخص والبيئة وأن عملية التقييم الأولي والثانوي تؤثر بشكل فعال في تحديد استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد حيال المواقف.

مدخل التقارب بين الشخصية والمواجهة:

لقد أدت الأبحاث التي أجراها لازاروس وفولكمان إلى ظهور مدخل يركز على التقارب بين العوامل الشخصية والسياق الموقفى وبين المواجهة، فلقد كانت المداخل السابقة تغفل دور العوامل الموقفية في تحديد سلوك المواجهة للضغوط بين الأفراد، ومن ثم جاء هذا المدخل ليؤكد أهمية كل من العوامل

الموقفية وعوامل الشخصية بين الأفراد فهذا المدخل يعترف بأهمية كل من العوامل الشخصية والمحددات الموقفية في عملية المواجهة.

تصنيفات المواجهة (أنواع استراتيجيات المواجهة):

يوجد لدى كل فرد منا دوافع وحاجات ورغبات، وقد تتعارض هذه الرغبات والدوافع مع البيئة مما يجعل الفرد في حالة من الضغوط والقلق، ولكن لكل واحد منا أسلوبه الخاص في حل المشكلات والتغلب على المواقف المؤلمة، فهناك أشخاص تستسلم وتتسحب من الموقف وهذا ما يسمى بسلوك الهروب، وهناك من يلجأ إلى المواجهة والمبادرة لحل المشكلة، ولقد توصل الباحثون من خلال دراستهم إلى العديد من الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع الضغوط والتي تتفاوت في درجة فعاليتها، فمن خلال ما توصل إليه الباحثون في دراستهم يمكن عرض بعض التصنيفات فيما يلي:

موس و بيلنجس Moos & Bilings (1981):

يصنف موس و بيلنجس استراتيجيات مواجهة الضغوط إلى استراتيجيات مواجهة إقدامية وأخرى إجمامية Apprssh and aroidamcecoing ويرى أن استراتيجيات مواجهة الضغوط الإقدامية تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلات ومحاولات سلوكية، وذلك بهدف حل المشكلة بشكل مباشر، أما استراتيجيات المواجهة الإجمامية فهي تتضمن القيام بمحاولات معرفية وذلك بهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف والقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة.

تصنيف إفرلي Everly (1989):

يصنف إفرلي أساليب مواجهة الضغوط إلى نوعين وهما أساليب تؤدي إلى تحقيق التوافق وخفض الضغوط مثل الاسترخاء والتمارين الجسمية، وأساليب تؤدي إلى سوء التوافق ولكنها تؤدي إلى خفض الانفعالات الناجمة عن الضغوط مثل تعاطي الكحوليات والعقاقير.

تصنيف كوتن Cotton (1990):

لاستراتيجيات مواجهة الضغوط عدة أنواع وهي:

- استراتيجيات فسيولوجية تتركز حول المشكلة: وغالباً ما تستخدم هذه الاستراتيجيات عندما يكون مصدر الضغوط فسيولوجياً، فعندما يكون مصدر الضغط مثلاً هو إصابة بمرض مزمن عندئذ تتضمن الاستراتيجية الفسيولوجية التي تتركز حول مشكلة تعديل أسلوب الحياة لدى الفرد.
- استراتيجيات معرفية تتركز حول المشكلة: وتستخدم في تعديل إدراك الفرد للمواقف الضاغطة، وكذلك في عملية التقييم المعرفي للموقف، ومن فنيات المواجهة التي تندرج تحت هذه الاستراتيجيات إيقاف التفكير الخاطئ وغير المنطقي واختيار الفرضيات وحل المشكلات.
- استراتيجيات سلوكية تتركز حول المشكلة: وهي الاستراتيجيات التي تؤدي إلى تعديل طبيعة الموقف الضاغط وتتضمن عدة فنيات مثل توكيد الذات وإدارة الوقت واكتساب مهارات جديدة.
- استراتيجيات فسيولوجية تتركز حول الانفعال: وتستهدف التعامل مع التغيرات الفسيولوجية الناجمة عن الضغوط وتتضمن عدة فنيات للإدارة وهي التدريب على الاسترخاء وتعديل أسلوب الحياة لدى الفرد، مما يساعد ذلك على خفض الاستجابات الفسيولوجية الناتجة عن الضغوط.
- استراتيجيات معرفية تتركز حول الانفعال: وتستهدف تغيير وخفض الاستجابات الانفعالية والمعرفية الناتجة عن الضغوط، ومن أمثلة هذه الاستراتيجيات اختيار الفرضيات المعرفية ومواجهة الأفكار السلبية والخائنة واستبدالها بأفكار ومعارف أكثر ايجابية ومنطقية.
- استراتيجيات سلوكية تتركز حول الانفعال: وتهدف إلى التعامل مع استجابة الضغط وتتضمن تعلم أنماط سلوكية جديدة واستخدام الدعابة والمرح في التخفيف من استجابة الضغط.