

الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

Psychological stress among primary school students

إعداد

الباحثة / هبه مسعد مسعد احمد ابو المعاطي

إشراف

د. / بدرية كمال احمد

أستاذ علم النفس

كلية الآداب جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

المجلد العاشر - العدد الرابع

إبريل ٢٠٢٤

الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

Psychological stress among primary school students

هبة مسعد مسعد احمد ابوالمعاطى *

المستخلص

ترى الباحثة بأن التقدم التقني الذي يشهده العالم المعاصر أدى إلى تقليل النشاط البدني وزيادة وقت الفراغ والتباعد الاجتماعي وهذه المظاهر تساهم بشكل أو بآخر في الحرمان الحسي أو قلة الإثارة والتي بدورها تضيف خبرة سلبية إلى حياة الفرد والتي بدورها تشكل مصدرا للضغوط. ولا تقتصر خطورة الضغوط النفسية على الجانب الأكاديمي والعلاقات الاجتماعية بل تتعداها إلى إضعاف قدرة الفرد على تحقيق التوافق السليم وقبول الذات. حيث يؤكد كابلان إن استمرار تعرض الفرد للضغوط النفسية وعجزه عن مواجهتها بأسلوب صحيح يؤثر على مفهومه عن ذاته وما يتمتع به من قدرات، كما يؤثر في إدراكه لقدرات الآخرين فيعجز عن تقييمهم وقبولهم كأعضاء في محيط بيئته.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية- تلاميذ المرحلة الابتدائية

* باحثة ماجستير

Abstract:

The researcher believes that the technical progress witnessed in the contemporary world has led to a reduction in physical activity, an increase in leisure time, and social distancing, and these aspects contribute in one way or another to sensory deprivation or lack of excitement, which in turn adds a negative experience to the individual's life, which in turn constitutes a source of stress. The danger of psychological pressures is not limited to the academic aspect and social relationships, but rather goes beyond weakening the individual's ability to achieve healthy harmony and self-acceptance. Kaplan asserts that the individual's continued exposure to psychological pressures and his inability to confront them in a correct manner affects his concept of himself and the capabilities he possesses. It also affects his perception of the capabilities of others, making him unable to evaluate and accept them as members of his environment.

Keywords: psychological pressures - primary school students

الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

Psychological stress among primary school students

هبة مسعد مسعد احمد ابوالمعاطى *

على الرغم من الكتابات المختلفة حول موضوع الضغوط النفسية Stress من جانب المهتمين بالصحة النفسية والبدنية، إلا أن عبارة أو مفهوم الضغوط لا تعني الشيء نفسه لهم جميعاً. ومع ذلك يمكن القول بأن العامل المشترك في تعريفات العديد من المهتمين والباحثين في المجالين المذكورين هو الحمل الذي يقع على كاهل الكائن الحي وما يتبعه من استجابات من جانبه ليتكيف أو يتوافق مع التغيير الذي يواجهه (علي عسكر، ٢٠٠٣: ٢٥).

وعلى الرغم من أن مصطلح الضغوط قد خضع للبحث والدراسة لأكثر من قرن من الزمان إلا أنه مازال الباحثون يجدون صعوبة في وضع تعريف جامع مانع له، وفقاً لتعدد التوجهات النظرية التي يتبناها كل باحث. ولذلك فقد اهتم بعض الباحثين بمحاولة تقسيم التعريفات النظرية للضغوط ومن أشهر هذه المحاولات محاولة ريموند كورسيني Corisini, R. سنة (١٩٩٤) والتي قامت على أساس تقسيم تعريفات الضغوط إلى أربعة أنواع وهي:

- النوع الأول: يرى الضغط على أنه استجابة جسمية لبعض الوقت ومن أشهر تلك التعريفات تعريف سيلى Selye, H. والذي أشار فيه إلى أن

* باحثة ماجستير

المواقف الضاغطة تعامل على أنها مثيرات قد تؤدي بسبب خطورتها الشديدة إلى رد فعل أطلق عليه زملة أعراض التكيف العام General Adaptation Syndrome.

- النوع الثاني: يركز هذا النوع على المواقف أو المثيرات التي تجهد معظم الأفراد بغض النظر عن الاستجابة لهذه المواقف أو حتى إدراكها، ومن هذه المواقف أو المثيرات الضاغطة البطالة، الكوارث الطبيعية، الحروب، والصعوبة الشديدة في مواجهة متطلبات الحياة.
 - النوع الثالث: هذا النوع من التعريفات يركز على إدراك الأفراد لمتطلبات المواقف المختلفة، ومن أشهر تلك الأنواع النموذج الذي وضعه هولمز وراهي Holmes, T. & Rahe, R. سنة (١٩٧٦) لقياس أحداث الحياة الضاغطة.
 - النوع الرابع: يتمثل هذا النوع التفاعلي في نموذج ريتشارد لازاروس Lazarus, R. سنة (١٩٦٦)، وجون فرنش French, J. سنة (١٩٧٨)، وهذا النوع يؤكد على التفاعل الذي يحدث بين الفرد وبيئته وما يتوسط هذا التفاعل من متغيرات وسيطة مثل الإدراك وخصائص الشخصية والإمدادات الخارجية (Corisini, R., 1994: 85- 86).
- (علي عسكر، ٢٠٠٣: ٩٠-٩١، Caplan, C., 1981:414، جلييلة عبد المنعم مرسى، ٢٠٠٦: ٢١٨)

وترى الباحثة أنه عندما يتعرض الفرد للضغوط النفسية ينتج عن ذلك حالة من الإعياء أو الإجهاد. ويقصد بالإعياء هو انخفاض مؤقت في كفاية الأداء. يتم بفعل تأثيرات مثيرات لمدة طويلة أو القيام بجهد لمدة طويلة. ونتيجة

للإعفاء يتم استفاد أو نفاذ للمصادر الداخلية للفرد. ويشير أوستن Austin إن الضغوط النفسية تتمثل في النشاط الفيزيائي والكيميائي والذهني للجسم كرد فعل منه واستجابة للمواقف المخيفة أو المثيرة أو المسببة للاهتياج أو الارتباك أو الإحساس بالخطر والشعور بالرعب. ومن ثم فإن الضغوط النفسية تحدث نتيجة للفرح والحزن على حد سواء.

(محمد بني يونس، ٢٠٠٤: ٣٢٠، محمد عبد الظاهر الطيب وسيد أحمد البهاص، ٢٠٠٩: ١٦٣)

ويؤكد لازاروس (Lazarus, R.,1993: 3) إن الضغوط النفسية لها أهمية خاصة في عمليات التوافق لدى الفرد لأنها تساعد على ترسيخ قدرة الفرد في التوافق مع أحداث الحياة الضاغطة .

وإن كبت المشاعر والانفعالات وعدم القدرة في التعبير عنها وبحرية يسبب الضغط النفسي، مما يزيد من خطر الإصابة بالسرطان والعكس فإن مرضى السرطان الذين يعبرون عن انفعالاتهم بحرية يقل عندهم الضغط النفسي ويبقون على قيد الحياة لمدة أطول من المرضى الآخرين الذين لا يعبرون عن انفعالاتهم (Cox, T. & Mackay, C., 1982: 385).

حيث تشير الضغوط إلى الموقف التي تتضمن مثيرات أو ظروف تجمعت حتى أثارت القلق في الفرد، ويمكن أن ينشأ الضغط النفسي والإجهاد عندما نشعر بأننا عاجزون عن تغيير الأمور التي تؤثر على حياتنا (Levitt, E., 1980: 11، روبرت آشتون، ٢٠١٠، ٩٧).

ويمكن فهم الضغوط من خلال إيضاح المكونات الرئيسية الثلاث المتمثلة في المثيرات والاستجابات، والتفاعل الذي قد يفضي بدوره إلى الشعور بالضغوط النفسية.

أنواع الضغوط النفسية:

نتيجة لاختلاف العلماء والباحثين في مفهوم الضغوط ومصادرها والجهود التي بذلت لتفسيرها، وأثرها على الفرد. ظهرت عدة تقسيمات وتصنيفات للضغوط. وتجمها الباحثة كما يلي:

حيث ميّز جروس Gross سنة (١٩٧٠) بين نوعين من الضغوط وهي:

١- **الضغوط الفسيولوجية:** ويحدث فيها تغيرات جسمية يمكن قياسها كالأضطرابات البيوكيميائية.

٢- **الضغوط النفسية:** وحدث فيها اضطرابات وجدانية ومعرفية سواء صاحب ذلك تغيرات فسيولوجية أم لا.

وقسمت باربارا براون (Brown, B., 1980) الضغوط وفقاً لمصادرها، وتشير إلى وجود فئة عامة للضغوط هي الضغوط البيئية وفئات فرعية هي:

١- الضغوط النفسية: مثل فقدان الحب ووجود صراعات لدى الفرد.

٢- الضغوط الاجتماعية: مثل القيود الحضارية والتغير التكنولوجي.

٣- الضغوط الاقتصادية: مثل الفقر والبطالة.

٤- الضغوط الفسيولوجية: حدوث تغيرات كيميائية في الجسم (Brown, B., 1980: 27- 28).

كما قسمها أحمد عكاشة (١٩٨٠، ١٩٩٨) تبعاً لشدة حدوثها إلى:

- أ. **الضغوط الحادة:** أي ذات الشدة العالية مثل الصدمات الجنسية في الطفولة أو فقدان أحد الوالدين، أو فقدان الوالدين أو الأعمام أو فقدان العمل أو المال المفاجيء، أو إتهام بوليسي أو سياسي.
- ب. **الضغوط طويلة المدى:** عندما تتجمع الكروب وتتراكم على مدى الأيام، مثل الشخصية الطموحة التي تنقصها القدرة على تحقيق رغباتها، أو لم تعطَ الفرصة لإرضاء قدراتها، أو عدم التوافق في الزواج سواء من الناحية العاطفية أو المزاجية أو الجنسية أو عدم التكيف في العمل.
- ج. **الضغوط الذاتية:** تكون الضغوط مؤثره على ذات الفرد نظراً لأسباب خاصة بالفرد نفسه كالنزاع المستمر والصراع الدائم بين الفرد ورؤسائه أو زملائه في العمل، أو التعرض لأي شيء يعتبره الفرد إهانة لذاته أو كرامته.
- د. **الضغوط الجسمية:** مثل التعرض للأمراض الشديدة كالحميات، والسموم وارتجاج المخ وغيرها من الضغوط الجسمية التي تؤثر على قدرة الفرد على التأقلم والتكيف، وغيرها من العوامل الجسمية التي تنقص قدرة الفرد على التكيف وتسرع من انهياره تحت وطأة الضغوط المحيطة سواء أكانت شديدة أم بسيطة (أحمد عكاشة، ١٩٨٠: ١٢١، ١٩٩٨: ١٠٨).
- ويقدم محمد عاطف رشاد وسيد أحمد البهاص (٢٠٠٣) تصنيفاً أكثر تفصيلاً للضغوط النفسية المرتبطة بأحداث الحياة لدى طلاب الجامعة وهي: (ضغوط دراسية وأكاديمية، ضغوط أسرية وعائلية، ضغوط اقتصادية ومادية، وضغوط وقت الفراغ). كما أن هناك ضغوطاً داخلية ذات بعدين هما: (ضغوط

نفسية واجتماعية، ضغوط صحية وعضوية). والأبعاد الستة تشمل كل ما يعترى حياة الطلاب من ضغوط داخلية وخارجية، يضاف إلى ذلك ضغوط العلاقات مع الآخرين ولاسيما الجنس الآخر، وضغوط الامتحانات، وضغوط الحياة المعاصرة كالضوضاء والمواصلات وهما ضغوط مؤقتة وتزول بزوال المثير المسبب لها (محمد عبدالظاهر الطيب و سيد احمد البهاص، ٢٠٠٩: ١٦٥).

كما قسمها هانز سيلى Selye إلى أربعة أنواع من الضغوط النفسية تتمثل فيما يلي:

- الضغط الإيجابي: Eustress حيث يترافق مع مشاعر الرضا والسرور والتركيز القوي ومشاعر احترام الذات. فالطالب يمر بهذا النوع من الضغط بعد نجاحه في الامتحان أو تحقيق إنجاز رياضي أو أكاديمي.
- الضغط السلبي: Distress الذي يهدد العضوية وبقائها، حيث يكون مزعجاً ويرتبط بانخفاض في مشاعر القيمة الذاتية.
- الضغط الزائد: الذي يحدث عندما تتراكم الأحداث الضاغطة وتتجاوز حدود قابلية الفرد للتدبر معها.
- الضغط المنخفض: يحدث عندما يكون الفرد في حالة من الضجر، وعدم الإثارة، وأن الفرد خلال حياته يختبر هذه الأنواع الأربعة جميعها. ويمكن أن يكون الضغط النفسي إيجابيا، حينها يساعد الفرد في حشد قواه، أو سلبيا يؤثر في الأداء. لذا فإن تفعيل أي أداء للإنسان يتطلب مراعاة كافة التدابير اللازمة التي تعمل على إزالة الضغوط النفسية (سامر جميل رضوان، ٢٠٠٢: ٧٨، أشرف فارس القضاة، ٢٠٠٠: ٥، محمد بني يونس، ٢٠٠٤: ٣٢٠).

وميز هنري موراي Murray, H. بين نوعين من الضغوط هما:

• **الأول: ضغط بيتا "Beta Stress"** يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

• **الثاني: ضغط ألفا "Alfa Stress"** يشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما توجد في الواقع. حيث يوضح أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول، ويؤكد أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة يعنيها، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحاضر والضغط والحاجة الناشئة فهذا يعبر عنه بمفهوم ألفا (فاروق السيد عثمان، ٢٠٠١: ٩٩، إيمان عبد الوهاب محمود، ٢٠١٠: ٥٨٣-٥٨٤).

وهناك تقسيمات أخرى قسمها الباحثون تبعاً للشدة، والتأثيرات المصاحبة لها، وفيما يلي عرض لبعض هذه التقسيمات:

وقسمها مارس وفروست (Marse, & Frust, 1979: 363) تبعاً لتأثيراتها إلى:

أ. **الضغوط الفيزيائية:** كالتعرض للضوضاء والإشعاعات أو التلوث الكيميائي.

ب. **الضغوط النفسية:** هي تلك التي تتعلق بالمواقف التي ندرك أثارها عن طريق التوتر الشديد المفاجئ أو حالات الإحباط أو الشعور بالدونية، وأيضا الاهتزاز في ثنائية الوجدان والحب والكراهية التي قد تتراكم لتحدث الوهن النفسي.

ج. الضغوط الاجتماعية: تأتي من تفاعل الفرد مع البيئة الخارجية المؤلمة مثل موت عزيز، فقدان العمل، أو السارة مثل الحصول على عائد مالي مفاجئ أو عودة مفقود أو أسير.

وهناك تقسيم للضغوط تبعاً لنوعية التأثيرات المصاحبة إلى الضغوط الإيجابية، والضغوط السلبية، فتشير مصادر ومسببات الضغوط Stressors بدورها إلى الجانبين السلبي والإيجابي، وبينهما نقطة تمثل المستوى المطلوب أو المثالي من الصحة البدنية والنفسية .

■ مستوى أمثل من الاستثارة الحسية: يساهم بصورة إيجابية في مشاعر الفرد ويمكنه من القيام بما هو مطلوب منه بدرجة عالية من الكفاءة. وبصورة عامة يمثل الجانب الإيجابي قدرة الكائن الحي على التحكم في مصادر الضغوط، ويرتبط بوجود درجة من الضغط أو التوتر تدفع الفرد للعمل بشكل منتج.

■ مستوى عالي من الاستثارة الحسية: تساهم بصورة سلبية على مشاعر الفرد ولا تمكنه من القيام بما هو مطلوب منه جزئياً أو كلياً. ويعمل الضغط بصورته السلبية نوعاً من التوتر أو الشدة Strain على الكائن الحي. فالجمل الزائد يرتبط بالجانب السلبي، ويرتبط بوجود درجة عالية من الضغط أو التوتر لا تدفع الفرد للعمل بشكل كلي أو جزئي (علي عسكر، ٢٠٠٣: ٣٤).

أسباب الضغوط النفسية:

تعددت الأسباب المفسرة للضغوط وتتضافر الأسباب المؤدية للضغوط النفسية، وتجلها الباحثة لعدد من الباحثين (محمد أحمد عبدالجواد، ٢٠٠٨:

٣٠-٣١، ٤٧-٤٩، علي عسكر، ٢٠٠٣: ٢١، ٨١، أحمد محمد عبدالخالق،
 ٢٠٠٢: ٥٣٢-٥٣٣، روبرت هاندي ومارسا ديفي، ٢٠١٢: ٢٥٨-٢٥٩،
 سامي عبدالقوي، ١٩٩٧: ٢٢٦ - ٢٢٧، محمود السيد أبو النيل، ١٩٩٤: ١٤٣،
 عبدالرحمن عيسوي، ٢٠٠١، ٨٩) فيما يلي:

١. **الظروف الاجتماعية:** تتمثل في أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها الفرد مثل: موت الزوج، الطلاق، الانفصال الزوجي، السجن، موت أحد أعضاء الأسرة المقربين، فقدان الوظيفة أو التقاعد، وعدم الاستقرار أو فقدان الأمان، وضعف قدرة الإنسان على اتخاذ القرارات، أو ضعف مواجهات الإنسان المختلفة والمتكررة مع الزملاء والرؤساء، والرتابة في أداء واجبات العمل، ومن ثم الشعور بالملل، صعوبة إتمام أو إنجاز المهام، وصعوبة وفاء الإنسان بما هو مطلوب منه داخل نطاق الأسرة، والمسؤوليات الحياتية اليومية، والأحداث والتغيرات التي نخبرها ببعديها السلبي والإيجابي. وتنشأ هذه العوامل أو المسببات من التفاعل بين الإدراك وعمليات التأهيل الاجتماعي، والمشكلات الأسرية، وعدم التوافق الأسري، وانتشار معدلات الطلاق والانفصال، فحياة الفرد العائلية لها تأثير على عمل الفرد.

٢. **الضغوط النفسية:** الضغوط المتزايدة المتعلقة بالإنجاز، والشعور بالوحدة وعدم الأمان، والاعتراب عن الجميع. بالإضافة إلى ضعف إمكانيات الأفراد في مواجهة الضغوط، والتوتر الشديد في أسلوب الحياة، والحساسية الزائدة في التعامل مع مشاكل الحياة اليومية، والصراعات النفسية الداخلية التي تنتج بين رغبات (الهو) ومحاولة (الأنا) السيطرة

عليها تحدث ضغوطا داخلية في حالة استمرارها وعدم حسمها قد تؤدي لأعراض مرضية، وغموض الدور، وصراع الدور، والتوقعات المرتفعة للذات، وانعدام سلطة اتخاذ القرارات، والافتقار إلى التأييد والدعم الاجتماعي، والافتقار إلى القيادة السليمة، وعدم كفاءة التدريب على مهارات الوظيفة، والشعور بالإحباط حيث ينشأ الإحباط عندما يواجه الفرد إعاقة تمنعه من تحقيق هدفه، أو عندما يكون هذا الهدف غير واضح أو غائبا، ومصادر الإحباط قد تكون داخلية أو خارجية، فالمصادر الداخلية تشير إلى أسباب موجودة لدى الفرد وتمنعه من تحقيق أهدافه وتتمثل هذه الأسباب في وجود إعاقة بدنية مثلاً أو نقص في القدرات أو التعب الجسمي، أما الأسباب الخارجية فتعني الأسباب البيئية التي تمنع الفرد من تحقيق هدفه كالظروف الاجتماعية والقيود والقوانين الاجتماعية، والصراعات Conflicts وتعني وجود تعارض بين دافعين أو حاجتين أو أكثر، و يأخذ هذا الصراع ثلاثة أشكال هي:

أ- صراع الإقدام - إقدام Approach - Approach Conflict:

فيه يقع الفرد في صراع بين موضوعين جيدين.

ب- صراع الإحجام - إحجام Avoidance - Avoidance Conflict:

: فيه يقع الفرد في صراع بين موضوعين سيئين.

ج- صراع الإقدام - إحجام Approach - Avoidance Conflict:

: فيه يقع الفرد في صراع بين نقاط جيدة ونقاط سيئة داخل

موضوع واحد.

(Sarafino, E., 1994: 854)

٣. **الضغوط الذاتية:** قد تنشأ هذه الضغوط من مصادر داخلية كالرغبة في تحقيق مستوى اجتماعي مرموق أو من مصادر خارجية تنشأ من متطلبات البيئة كالحاجة للمال من أجل تحقيق أهداف معينة، أو ما يمثله التعليم أو المهنة من مسئوليات.
٤. **المشاكل الصحية:** المسئوليات الحياتية على الرغم من عدم ضخامتها في كثير من الحالات، إلا إن تراكمها وامتدادها على فترة زمنية طويلة يمكن أن تؤدي إلى نتائج سلبية منها الإصابة ببعض الأمراض البدنية، والقلق حول العلاج، والتأثيرات الجانبية للأدوية.
٥. **الظروف الاقتصادية:** حيث يكون العامل الاقتصادي، عاملاً أساسياً في الإحساس بوطأة الضغوط للوفاء بالمتطلبات الأسرية والأبناء.
٦. **الضغوط البيئية:** وهي مجموعة شروط تعزى عامة إلى الحياة المدنية مثل: البيئة المحيطة كالتعرض للضوضاء الشديدة والإزدحامات المرورية، والتلوث البيئي، والتغير المفاجيء في درجات الحرارة، والكثافة السكانية والعيش في مناطق غير آمنة. وتلعب البيئة دورا كبيرا في تشكيل الضغوط النفسية نتيجة كونها بيئة تساعد على التوافق أو على الانغلاق. فالبيئة التي تساعد الفرد على التوافق قائمة على الأخذ والعطاء وتجعل الفرد قادر على التنازلات الخاصة في سبيل المصلحة العامة، أما البيئة التي تساعد على الانطواء فهي مصدر المناخ الضاغط الذي يخنق إمكانية الإبداع عند الفرد، فإذا حدث تغيير في البيئة فإن احتياجات الفرد قد تزيد أو تقل وبالتالي تنشأ الضغوط. ومع ذلك فإن الضغوط لا تحدث

نتيجة البيئة، ولكن عامل البيئة يعد أحد العوامل التي تكون بمثابة مصدر للضغوط.

(Phares, J., 1988: 537 ، رولان دورون وفرانسواز بارو، ١٩٩٧:
١٠٢٩-١٠٣٠)

وعندما يواجه الأفراد الضغوط البيئية الجديدة، أو المتغيرة فإنهم ينهكون في عملية التقدير الأولي ليحددوا معنا الحدث. فالأحداث يمكن فهمها على أنها إيجابية محايدة أو سلبية في نتائجها. فالأحداث السلبية أو المحتمل كونها سلبية يمكن أيضا تقييمها على أساس إمكانية كونها مؤذية مهددة أو متحديّة (Lazarus, R. & Folkman, S., 1984: 182).

٧. التغيرات المجتمعية والعالمية: حيث أن التحضر والتحديث مصدر من المصادر البيئية للضغوط، وإن التحديث والتمدن الذي يحدث في المجتمعات قد تظهر معه ضغوط لا يستطيع الفرد التكيف والتوافق معها، فتنعكس على بدنه في صورة مرض نفسي جسمي.

٨. الاعتقادات غير المنطقية: أن الاعتقادات والأفكار المتعلقة بالحوادث والأحداث ذاتها أيضاً يمكن أن تمثل ضغوطاً نفسية بالنسبة للفرد (سيد محمود الطواب، ٢٠٠٨: ٩٨).

وقد قام لازاروس وآخرون (Lazarus, et al, 1985) بتحليل أسباب الضغوط وقاموا بتصنيفها إلى:

○ المشاغل الصحية: المرض العضوي، القلق حول العلاج، والتأثيرات الجانبية للأدوية.

- مشكلة الوقت: إنجاز أمور كثيرة بوقت قصير، مسؤوليات متعددة دون وجود وقت كافٍ.
- هموم شخصية: الوحدة والخوف من مواجهة المسؤوليات.
- المسؤوليات المالية: سداد القروض.
- هموم العمل: عدم الرضا الوظيفي، انخفاض الدافعية.
- هموم مستقبلية: احتمال تدهور الصحة، الضمان الوظيفي (علي عسكر، ٢٠٠٣: ٨١).

من خلال العرض السابق لأسباب الضغوط النفسية التي بينت مدى ما تلعبه هذه الضغوط ودورها في تطور الصحة والمرض، وتأثيرها على الجوانب السلوكية حيث ترتبط الضغوط بالكثير من الجوانب الحياتية التي تؤثر فيما بعد على صحة الفرد النفسية وسلامته الجسدية. وهي دليل على بداية ظهور الأمراض وتطورها في جانبها العضوي والنفسي.

تأثيرات الضغوط النفسية وأعراضها:

يشكو الشخص الذي يعاني من الضغوط النفسية من أعراض مختلفة نفسية وعضوية وسلوكية، هذه الأعراض تأتي بصورة متفرقة ولكنها مستمرة ومزعجة للمصاب وأحيانا قد تؤثر بصورة ما على أدائه المهني والاجتماعي. وتتمثل الآثار المترتبة على الضغوط النفسية التي يمكن أن نستدل على تزايدها بملاحظة التغيرات المرتبطة بخمسة مجالات هي النفسية، والفسيولوجية، والمعرفية، والاجتماعية، والسلوكية، ويمكن إجمال هذه التغيرات لعدد من الباحثين فيما يلي:

١- تغيرات أو علامات نفسية-انفعالية(الأعراض الانفعالية Emotional

Symptoms) مثل: تزايد أعراض التوتر التوجس والقلق وسرعة الانفعال، الخوف من الفشل - تقلب المزاج- تزايد مشاعر الاكتئاب، الاحتراق النفسي، الحزن والهم الزائد- الشعور بالعجز عن القيام بالنشاطات المعتادة- الحدة الانفعالية ونوبات الغضب (الغضب والعصبية لأنفه الأسباب)، اضطرابات النوم والأحلام المزعجة.

٢- اضطرابات وتغيرات عضوية(أعراض عضوية جسمية Physical

Symptoms) مثل: (عسر الهضم- فقدان الشهية للطعام أو الإفراط فيه-الإمساك، الإسهال، آلام المعدة، الحرقة) تزايد خفقان القلب، ضغط الدم المرتفع، مشكلات النوم والأرق، وأمراض الحساسية، الشد العضلي، آلام الصدر والبطن والعنق والظهر، التعب السريع، وكثرة التعرق والارتجاف والصداع والغثيان.

كما إن الضغوط تؤثر على افرازات الغدة الكظرية التي تنتج هرمون الكورتيزول Cortisol وتؤدي إلى زيادة إفرازه، مما يؤدي إلى انخفاض إنتاج خلايا الدم البيضاء التي تمثل الخلايا الليمفاوية، وبالتالي تقل كفاءة الجهاز المناعي، فالإنتاج الفائض لهرمون الكورتيزول، يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات النوم والقلق والكآبه والسمنة والاضطراب المناعي ومرض القلب والسرطان والسكر والتليف الكبدى والتهابات الرئة وفقر الدم ونقص المناعة المكتسب(الإيدز).

٣- اضطرابات معرفية واضطرابات في طريقة التفكير(أعراض فكرية أو

ذهنية Intellectual Symptoms) مثل: العزوف عن الموضوعات

التي تحتاج إلى التفكير وضعف التركيز، والشرد، العجز أو التردد في اتخاذ قرارات ولو صغيرة، النسيان السريع، ضعف الذاكرة، وتفكير غير عقلائي (اضطراب في التفكير)، استحواذ فكرة واحدة على الفرد، إصدار أحكام غير صائبة، فقدان الثقة بالنفس، انخفاض في الإنتاجية أو دافعية منخفضة وإنجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ، زيادة الأخطاء.

٤- اضطرابات في السلوك والتصرفات (أعراض سلوكية Behavioral Symptoms):

تؤثر الضغوط تأثيراً كبيراً على سلوك الأفراد ومن أهم التأثيرات التي تحدثها الضغوط الزيادة أو النقصان في مستوى النشاط، الاندفاع أو التهور الشديد، التوتر الشديد، الإفراط في التدخين و فقدان الشهية، الإكثار من تناول القهوة والشاي، تعاطي العقاقير المهدئة أو المنبهة والمسكرات، قضم الأظافر، الرغبة في البكاء، مشكلات جنسية، ونوبات عدم السيطرة تؤدي إلى سلوك عدواني أو عنيف، انخفاض مستوى التحصيل الدراسي، وتزايد في الصراعات الاجتماعية. وصعوبة فهم الذات والآخرين، وهبوط الأداء في العمل، والقلق المفرط، ويصبح الفرد عرضه للحوادث، وتزداد مشكلات الكلام، ويقل الحماس، وتنخفض الطاقة والدافعية وينخفض بذل الجهد لدى الفرد.

٥- الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية Interpersonal Symptoms

مثل: التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونياتهم، عدم الثقة غير المبررة بالآخرين، لوم الآخرين وتجاهلهم، نسيان المواعيد أو إغائها قبل فترة وجيزة، تصيد أخطاء الآخرين، التهكم والسخرية من الآخرين، غياب الاهتمام والبرود مع الآخرين، وتضيف زينب شقير أعراضاً انفعالية

هامة للضغوط النفسية تتمثل في (الغضب السريع، وشعور بالاكتئاب والتوتر والإحباط، وعدم الإحساس بالأمن، والإجهاد والملل (عبدالستار إبراهيم، ٢٠١٢: ٩٧-٩٨، روبرت هاندي ومارسا ديفي، ٢٠١٢: ٥٣، إيمان عبدالوهاب، ٢٠١٠: ٥٨٤، علي عسكر، ٢٠٠٣: ٥٥-٥٢، Koenker, H., 1994، سامي عبد القوي، ١٩٩٧: ٢٣٧، زينب محمود شقير، ٢٠٠٣: ٨، ممدوحة سلامة، ٢٠٠٠: ٢٩٧، عادل صادق، ٢٠٠٥: ٣٣٢، سمير جاد ومصطفى باهي، ٢٠٠٧: ٩٨).

والضغط النفسي ليس من الضروري أن يكون سببا أصليا في حدوث الأعراض السابقة، ولكن يمكن أن يكون عاملا في زيادة الحالة الموجودة سوءاً، ولا يستجيب الجميع للضغوط بالطريقة نفسها وعلى النحو نفسه، مما يجعل من الصعب تبين متى يكون أحدهم معرضا للضغوط بقدر أكبر من اللازم، ومع ذلك فهناك الكثير من الأعراض التي تمنح إشارات إلى أن الضغوط التي تُتَّهَك قد صارت مشكلة حقيقية أو ربما الأهم من ذلك أنها صارت مشكلة لدى أحد المحيطين بنا (كلير فهيم، ١٩٩٦: ١٢٧، روبرت آشتون، ٢٠١٠: ٩٩).

ومن مظاهر ومؤشرات الضغوط النفسية حيث أكدت الأبحاث الطبية أن الضغوط النفسية المزمدة تؤدي إلى الإسراع في ضمور خلايا الدماغ مما يضعف الذاكرة. كما أن الشخص تبدو عليه مظاهر الشيخوخة المبكرة حيث يبدو الشخص أكبر من عمره بكثير ويقل نشاطه البدني والذهني وتكثر فيه التجاعيد وجفاف البشرة، ويعتقد أن ارتفاع نسبة هرمون (كورتيزول) له علاقة بذلك (روبرت هاندي ومارسا ديفي، ٢٠١٢: ٥٤).

مصادر الضغوط النفسية:

يتعرض الأفراد يوميا لمصادر متنوعة من الضغوط ذات المصادر الداخلية. أي كل ما يصيب الوظائف البدنية من اختلال أو إنهاك، بما في ذلك ما قد يصيبنا من أمراض، أو نزلات برد، والقلق النفسي والاكتئاب، والآثار العضوية والصحية والسلبية التي تنتج عن أخطائنا السلوكية في نظام الأكل أو النوم، أو التدخين والتعرض للملوثات البيئية. ويتعرض الأفراد أيضا لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية، منها ضغوط العمل والدراسة والأسرة وتربية الأطفال ومعالجة مشاكل الصحة، والأمور المالية والأزمات المختلفة (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١٢: ٧٧، سعد رياض، ٢٠٠٥: ٢١٥).

وقد أشار لازاروس وآخرون (Lazarus, R. et al, 1985:770) إلى وجود علاقة بين درجة الضغوط التي يخبرها الفرد بسبب الأحداث اليومية المزعجة وبين المصاعب النفسية والصحية التي يمر بها. وأن الضغوط الناجمة عن الأحداث اليومية المتكررة ربما تكون أكثر تأثيرا على الأفراد من الأحداث الكبيرة.

وتختلف آثار الضغوط النفسية من فرد إلى آخر وفقا لخصائصه ونضرتة إلى هذه الضغوط، وكذلك حجم وطبيعة الضغوط ذاتها التي يتعرض لها الفرد. ويوجد العديد من المصادر للضغوط النفسية مثل المضايقات التي تحدث في حياتنا اليومية وتغيرات الحياة والصراعات المختلفة والاعتقادات غير المنطقية (سيد محمود الطواب، ٢٠٠٨: ٩١-٩١).

وتشير زينب محمود شقير (٢٠٠٣: ١٠) إلى مجموعة من مصادر الضغوط النفسية وهي:

١- مشكلات صحية مرتبطة بالصحة الجسدية: كالصداع وارتفاع ضغط الدم، وحركة المعدة، وارتفاع معدل ضربات القلب، والغثيان والدوخة والرعدة...ألخ.

٢- مشكلات شخصية: كالهروب والمقاومة وانخفاض تقدير الذات، وانخفاض مستوى الطموح والتصلب وجمود الرأي ، وصعوبة اتخاذ القرار والتردد.

٣- مشكلات دراسية: متعلقة بظروف الدراسة مثل صعوبة التعامل مع الزملاء والمعلم. وصعوبة التحصيل الدراسي، وضعف القدرة على التركيز، وعدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية والفشل في الامتحانات.

ويشير هشام عبدالرحمن الخولي(٢٠١٠: ١٩٦) إلى المصادر التالية: (الضغوط المهنية، والاجتماعية، والعائلية، البيئية، العبء الزائد، المرتب غير المناسب، أسلوب الإدارة، عدم التخصص، غموض الدور، البيروقراطية، والمركزية).

ويحدد عبدالستار إبراهيم (٢٠١٢: ٩١) أربعة مصادر للضغوط هي (المشكلات الصحية، والمشكلات المتعلقة بالصحة النفسية، والمشكلات الاجتماعية وأحداث الحياة اليومية والضغوط الاجتماعية، وضغوط العمل والإنجاز).

المراجع

١. أحمد عكاشة (١٩٩٨): "الطب النفسي المعاصر"، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
٢. أحمد علي محمد الأميري (٢٠٠١): "فعالية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في تعز"، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
٣. أسامة عنتر البهي محمد (٢٠١٢): "الضغوط النفسية وعلاقتها بالاكتئاب وقلق المستقبل والاستهداف للإدمان لدى عينة من طلاب الثانوية العامة"، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة المنصورة.
٤. أماني عبد المقصود و تهاني عثمان (٢٠٠٧): "الضغوط الأسرية والنفسية: الأسباب والعلاج"، ط١، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة.
٥. إيمان عبد الوهاب محمود (٢٠١٠): "المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية الناشئة عن عمالة الأطفال بالمجال الزراعي"، مجلة دراسات عربية في علم النفس، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية - رانم، المجلد التاسع، العدد (٣)، القاهرة، ص ٥٧٣-٦٠٦.
٦. إيمان محمد السيد صقر (٢٠٠١): "النموذج السببي للعلاقة بين ضغوط أحداث الحياة والمساندة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط والاكتئاب"، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

٧. سهى شفيق توفيق القيسي (٢٠٠٤): "الضغوط المدرسية عند طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالعنف المدرسي" رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية - ابن رشد، جامعة بغداد.
٨. عادل محمد عبدالرحمن القيار (٢٠٠٢): "الضغوط النفسية للطلبة المُسرَّعين وأقرانهم من غير المُسرَّعين بحسب متغيري الجنس والمرحلة الدراسية"، أطروحة دكتورا، كلية التربية - ابن رشد، جامعة بغداد.
٩. علي عسكر (٢٠٠٣): "ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها"، ط٣، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
١٠. محمود عطية (٢٠١٠): "ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها"، ط١، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
11. Brogaard, B., & Media, D., (2006): "Academic Stress and Its Relation to Anxiety in College Students", [http://classroom. synonym.Com/ academic stress its relation anxiety college students](http://classroom.synonym.Com/academic%20stress%20its%20relation%20anxiety%20college%20students).
12. Caplan, C., (1981): "Mastery of Stress Psychology Aspects", American Journal of psychology. Vol. 52, No. 4, Pp.413-420.
13. Lazarus. R. & Folkman, S. (1984): "Stress appraisal and Coping", New York. Springer Publishing Company.
14. National Institute of mental health (2001): life events and its stressors. U.S. Department of Justice, Washington, DC: Publications Feed Back.