

الفصل الخامس

الضعوط النفسية :

عاش الإنسان منذ بداية نشأة الكون عبر ملايين السنين، باحثاً عن الاستقرار، والأمان، جارباً وراء الراحة التي تعطيه الاتزان، فمذ تلك الأزمان وهو ينشد الطمأنينة له ولأبنائه.. فهو يسعى لتخفيف عبء الحياة عن كاهله.. ولما ازدادت الحياة تعقيداً وقوة وتوسعت وازدادت مطالبها وحاجاتها، ازدادت الضغوط الراقعة عليه لتلبية تلك المطالب.. فلا يستطيع التوقف عن مجازاة ذلك، لأنه سيتخلف عن اللحاق بها، مما اضطره إلى مراكبة التسارع لتحقيق الرغبات والمطالب، هذا الإسراع زاده مرة أخرى من الضغط على النفس وتحميلها أكثر من طاقتها بغية اللحاق بمركب التحضر بكل ما يحمله من قسوة ورخاء.. فالحضارة تحمل معها رياح التغيير، والتغيير يحمل معه التبدل في السلوك، وينتج عنه بعض الانحرافات، وهي بالتالي نتائج الحضارة.

إن الضغوط بكل أنواعها هي نتائج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئاً على قدرة ومقاومة الناس في التحمل.. فرياح الحضارة

تحمل في طياتها آفات تستهدف النفس الإنسانية. وزيادة التطور تحمّل النفس أعباءً فوق الطاقة.. وينتج عنها زيادة في الضغوط على أجسامنا، مما ينعكس على الحالة الصحية (الجسدية- البدنية) والنفسية العقلية ويؤدي إلى الانهيار ثم الموت.

إن الإنسان المعاصر ينجح في استيعاب النمو المتسارع لمتطلبات الحضارة، لكنه يخسر بالنتيجة قدرته الجسدية والنفسية ومقاومته في التحمل.. مما يؤدي إلى استنزاف تلك الطاقة وتدميرها.. ويعني ذلك تدمير الذات.

إن أساليب التعامل مع الضغوط بنوعها الشعورية (التي يتحكم بها الإنسان) واللاشعورية (التي لا يستطيع أن يتحكم بها الإنسان) تهدف أساساً إلى إحداث التوازن ومحاولة التخفيف من شدة تلك الضغوط، وهي استجابات يلجأ إليها الكائن البشري سعياً إلى الراحة، وإلى حالة الاتزان، ومن تلك الأساليب، التصدي للمشكلة، طلب الإسناد الاجتماعي، ضبط النفس، التجنب، الخيال والتمني.. الخ، أما الأساليب اللاشعورية فهي: التبرير، النكوص (الارتداد)، الإسقاط، الاستدخال، الكبت، التكوين العكسي (الضدي)، العزل.. الخ.

إن إنسان هذا العصر، يعيش الضغوط بأشكالها، لذا سمي عصرنا بعصر الضغوط وفي هذا الموضوع نوجه دعوة صادقة للوقوف مع الذات ومشاهدتها عن قرب، ليرى الإنسان ما له وما عليه، ليبدأ من الآن إصلاح ما يمكن إصلاحه وإيقاف الاستنزاف باللجوء إلى الأسلوب الذي يناسب حالته النفسية والشخصية قبل أن يصل إلى حالة الانهيار.

مفهوم الضغوط النفسية :

الضغوط مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار

الفسولوجية. مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد. يعرف (سيلبي Sely) الضغوط: بأنها مجموعة أعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط.

وعرفها (ميكانيك) بأنها تلك الصعوبات التي يتعرض لها الكائن البشري بحكم الخبرة والتي تتجم عن إدراكه للتهديدات التي تواجهه.

أما (إبراهيم) فيرى: أنها تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة (إبراهيم: ١١٨).

إن هذا المفهوم الذي شاع استخدامه في علم النفس والطب النفسي، تمت استعارته من الدراسات الهندسية والفيزيائية، حينما كان يشير إلى (الإجهاد Strain، والضغط Press، والعبء Load).

هذا المفهوم استعاره علم النفس في بداية القرن العشرين عندما انفصل عن الفلسفة وأثبت استقلالته كعلم له منهج خاص به. وأيضاً جرى استخدامه في الصحة النفسية والطب النفسي على يد (هانز سيلبي) الطبيب الكندي في العام ١٩٥٦م عندما درس أثر التغيرات الجسدية والانفعالية غير السارة الناتجة عن الضغط والإحباط والإجهاد.

أنواع الضغوط النفسية:

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيس الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل: الضغوط الاجتماعية، ضغوط العمل (المهنية)، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية، الضغوط العاطفية.

قد تنشأ الضغوط من داخل الشخص نفسه، وتسمى ضغوطاً داخلية، أو قد تكون من المحيط الخارجي، مثل العمل، العلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم في الرأي، أو خلافات مع شريك الحياة، أو الطلاق، أو موت شخص عزيز، أو التعرض لموقف صادم مفاجئ.. تسمى ضغوطاً خارجية.

وعلى العموم فإن الضغوط سواء أكانت داخلية المنشأ نتيجة انفعالات أو احتباسات الحالة النفسية وعدم قدرة الفرد على البوح بها وكبتها، أو ضغوطاً خارجية متمثلة في أحداث الحياة، فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية.

– التوتر النفسي :

وهو أي مسبب أو أثر خارجي أو داخلي يزيد من مستوى اليقظة عند الفرد والتوتر قد يكون إيجابياً أو سلبياً، ففي كلا النوعين يؤثر على مستوى أداء الفرد، فتراجع درجة الكفائه والجودة أو ينخفض مستوى تحقيق النتائج في الأداء.

فالتوتر: هو أختلال التوازن في جسم الانسان إذ أن الجسم دائماً يسعى إلى الاتزان والتوتر يبعث خلل في الاتزان، وهناك نوعان من التوتر النفسي وهما.

(١) التوتر اللحظي: وهو التوتر الذي يحدث بسبب طارئ غير دائم أو مستمر

كالضوضاء أو تغيير الاماكن أو نفاذ الوقت أو العوامل الميتافيزيقية الحادة.

(٢) التوتر المزمن: وهو التوتر ذات السمة المستمرة أو قد لا يستطيع الفرد التخلص

منها بسهولة كالتعرض إلى كارثة معينة أو مرض مستعصي، والضيق المعيشي

ويسبب مشاكل سلوكية انفعالية.

أسباب التوتر النفسي :

هنالك عدة أسباب وعوامل تؤدي إلى التوتر النفسي ومن هذه العوامل هي:

أ. الأزمات والكوارث:

هذا النوع من مسببات الضغط والتوتر غير متوقع ولا يمكن التنبؤ به، ويكون خارج سيطرة الأفراد من الأمثلة عليه الكوارث الطبيعية كالزلازل والفيضانات، والحروب. وعلى الرغم من أن هذه المسببات نادرة الحدوث، إلا أنها تسبب قدراً كبيراً من التوتر في حياة الإنسان.

ب. الأحداث الكبيرة في الحياة.

يتعرض الإنسان إلى العديد من الأحداث والضغوطات خلال حياة اليومية، إلا أنه هناك أحداث نادرة غير معتاد عليها وهناك أحداث يومية يتعرض لها الإنسان، فأحداث الحياة الكبيرة قد يكون تأثيرها قليل مقارنة بالأحداث الاعتيادية والتي من أمثلتها فقدان أحد الوالدين أو خبرة عاطفية قاسية أو اعتداء مباشر وغيرها.

ج. المتاعب اليومية

هذه الفئة هي أكثر أنواع الضغوطات شيوعاً. وتتضمن الإزعاجات اليومية والمتاعب الطفيفة. من الأمثلة على ذلك: اتخاذ القرارات، الالتزام بمواعيد التسليم في العمل أو المدرسة، الاختناقات المرورية، مواجهة شخص غاضب، وغير ذلك. تختلف مسببات الضغط اليومي من شخص لآخر.

هناك ثلاثة أنواع سيكولوجية للنزاعات التي يمكن أن تسبب توتراً. الأول يحدث عندما يحاول الشخص الاختيار بين خيارين جذابين متكافئين، مثلاً الذهاب إلى السينما لحضور فيلم أو الذهاب إلى حفل موسيقي. الثاني يحدث عندما يحاول الشخص الاختيار بين خيارين متكافئين غير جذابين مثلاً اختيار أخذ قرض من

البنك دون شروط لسداد رهن عقاري أو بقاء المنزل مرهوناً. أما النوع الثالث فيحدث عندما يضطر الشخص إلى الاختيار بين المشاركة في أمر ما أو تجنّب المشاركة، سواء كان ذلك جذاباً أو لا. على سبيل المثال الالتحاق بكلية عالية الرسوم، ما يعني الحاجة إلى المال والقروض، لكن في الوقت ذاته الحصول على نوعية تعليم أفضل وفرصة عمل أفضل بعد التخرج.

د. الضغوطات المحيطة

وكما توحى أسماؤها هذه الضغوطات منخفضة الدرجات تشكل جزءاً من البيئة المحيطة. وتعرّف على أنها الضغوطات المزمنة ذات القيمة السلبية غير العاجلة وغير الملموسة ويستعصي حلها اعتماداً على جهود الفرد]. من الأمثلة على الضغوطات المحيطة التلوث والضجيج والازدحام وحركة المرور. على عكس الأنواع الثلاثة الأخرى فإن الضغوط المحيطة يمكن أن تؤثر سلبياً على التوتر دون إدراك هذا التأثير، لكن ليس بالضرورة وجود هذا الأثر.

أعراض التوتر النفسي:

هنالك العديد من الاعراض التي تصاحب المصاب بالتوتر والنفسي والتي منها.

١. الشعور بالقلق: إذ يشعر الفرد المصاب بالتوتر من عدم الارتياح والقلق الشديد المبهم بدون معرفة مصدر القلق، والتفكير المبالغ فيه في أشياء لا تستحق القلق أو الخوف.

٢. فقدان الشهية: والذي يعني به عدم اهتمام الفرد بالمأكل والمشرب بسبب التحفز والانشغال بأفكار مقلقة غير مريحة، والتمارض وفقدان النشاط.

٣. انعدام الطمأنينة: الشخص المصاب بالتوتر يفقد الراحة والسكينة والتخوف من التعرض الى مشكلة معينة أو مصيبة قد يتعرض لها والتوجس من أي خبر جديد.

٤. الارهاق النفسي : من أعراض التوتر هو عدم توازن جهاز الدوران من ارتفاع

وانخفاض في ضغط الدم والصداع المستمر، واضطراب في عمليات الأيض

والإسهال.

الأزمة النفسية :

مفهوم الأزمة:

إن مفهوم الأزمة من المفاهيم الواسعة الانتشار في مجتمعاتنا المعاصرة، ويمس كل جوانب الحياة بدءاً من الأزمات الفردية، وانتهاء بالأزمات الدولية، كما أن عالم الأزمات عالم حي ومتفاعل له خصائصه وأسبابه ومكوناته. كما يعد مفهوم الأزمة واحداً من المفاهيم التي يصعب تحديدها لشموليته واتساع نطاق استعماله، ليشمل مختلف صور العلاقات الإنسانية السلبية في كافة مجالات التعامل، وعلى قدر مستوياته، وعادة ما ترتبط الأزمة بالإحساس بالخطر والتوتر وأهمية عنصر الوقت اللازم لاتخاذ قرارات وإجراءات المواجهة.

ومفهوم الأزمة في العلوم النفسية عبارة عن ضغوط نفسية داخلية أو تغير الحالة النفسية للفرد، وبالتالي تمثل مشكلة أو صعوبات تحد من أساليبه وقدراته التقليدية للتعامل مع الوضع الجديد وتعيقه من إنجاز أهدافه وتحدث خللاً في التوازن النفسي والاجتماعي للفرد، كما تعد موقف أو حادثة غير مرغوبة تؤدي إلى تعطيل الفرد أو الجماعة عن القيام بدورهم بصورة طبيعية، وقد حرص علم النفس على دراسة الآثار النفسية للأزمة، والتي قد تتخذ أشكالاً متنوعة (كالارتباك، والصدمة، والقلق، والتوتر، وعدم التوازن) وغالبا ما تسبب ارتباكاً كبيراً للناس في حياتهم وأساليب تكيفهم مع الضغوط، وعادة ما تثير مشاعر الخوف وتوتر العلاقات المستقرة.

يتبين مما سبق أن الأزمة موقف أو مرحلة يمر بها الفرد أو الجماعة أو المجتمع نتيجة لحدوث مشكلة كبيرة لم يتم مواجهتها في بداية الأمر، أو عجز مستمر عن إشباع احتياج معين، مما يؤدي إلى عدم قدرة هذه الوحدات على أداء وظائفها المتوقعة منها، ويسفر عن ذلك حدوث حالة من اللاتوازن مما يتطلب جهود مكثفة لمواجهتها لان تركها أو حلها بأسلوب خاطئ وأساليب غير سليمة، يولد مشكلات عديدة تهدد كيان الوحدات واستقرار الأفراد ذلك لأنها (الأزمة) موقف ينتج عن نقص في إشباع احتياجات الأفراد النفسية والاجتماعية الأساسية أو الضرورية أو تراكم الاحباطات وسوء التكيف أو نتيجة للتفاعل بينهما بطريقة تهدد حياتهم وتحول دون قيامهم بأداء أدوارهم ووظائفهم الإدارية والاجتماعية.

وعليه يمكن تعريف الأزمات النفسية بأنها:- (عبارة عن ضغوط وأحداث ومواقف نفسية داخلية تؤثر على حالة الفرد النفسية تتمثل في صعوبات تواجه الفرد مما تحد من أساليبه وقدراته التقليدية للتعامل والتكيف وبالتالي تعيقه من أنجاز أهدافه وتحدث خلا في التوازن النفسي والاجتماعي للفرد).

أسباب الأزمة النفسية

تتعدد أسباب نشوء الأزمات وتتنوع، فلكل أزمة ملامحها الخاصة وكذلك أسبابها الخاصة. ولعل دراسة وتحليل كل أزمة على حدا تعتبر الوسيلة الفعالة لتحديد أسبابها المباشرة والغير مباشرة. بيد أن ذلك لا يمنع من محاولة إيجاد مقاربة عامة لأهم الأسباب المولدة للأزمات، ومن هذه الاسباب هي:

أولاً- الأسباب البيئية: وهي الاسباب غير المسيطر عليها من قبل الفرد كالكوارث الطبيعية، وهي أحد أسباب نشوء الأزمات، مثل الزلازل والبراكين وغيرها من الكوارث التي يصعب التكهن بها والتحكم في أبعادها، وعادة ما يكون لها

تداعيات سلبية على أداء الفرد ومعيشتة أو التعرض الى أعتداء أو مرض معين أو فقدان العمل والعزير.

ثانياً- الاسباب الذاتية: وهي الاسباب المتعلقة بالفرد نفسه، كالأزمات الناجمة عن سوء الفهم تكون دائما عنيفة، أو التسرع في إصدار القرارات، وعدم استيعاب المعلومات بدقة والأخطاء البشرية وهي أحد أسباب نشوء الأزمات، سواء كانت في الماضي أو الحاضر أو المستقبل، وقد تكون عاملا من عوامل نشوء كارثة تتوالد منها أزمات عديدة والتنافس السلبي والنزاع الهدام بين الافراد.

الطرق السليمة لحل الازمات:

١. انكار الأزمة: والذي نعني به عدم الاهتمام الزائد بالأزمة والمحاولة من تقليل آثارها وتضخيم حجمها، والميل الى عدم الاعتراف بها وأنكار تأثيرها.
٢. كبت الأزمة: وتعني تأجيل ظهور الأزمة، وهونوع من التعامل المباشر مع الأزمة بقصد تدميرها والتخفيف من آثارها.
٣. التقليل من شأن الأزمة (من تأثيرها ونتائجها). وهنا يتم الاعتراف بوجود الأزمة ولكن باعتبارها أزمة غير هامة، وعدم التعظيم من شأنها.
٤. تنفيس الأزمة: وتسمى طريقة حلحلة ضغط الأزمة إذ يلجأ الفرد لايجاد الثغرة في تقليل ضغط الازمة للتخفيف من حالة الغليان والغضب والحيلولة دون الانفجار.
٥. تفريغ الأزمة: التي نعني بها الطريقة التي يتم فيها أيجاد البدائل والحلول في التعامل مع مسببات الأزمة لتتحول إلى مسارات عديدة وبديلة تستوعب تأثيرها وتقلل من خطورتها.