

العنوان:	ضغوط الحياة ومهارات المواجهة
المصدر:	الأمن والحياة
الناشر:	جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية
المؤلف الرئيسي:	حيدر، عادل عبدالحليم
المجلد/العدد:	مج35, ع401
محكمة:	لا
التاريخ الميلادي:	2015
الشهر:	سبتمبر
الصفحات:	78 - 83
رقم MD:	739827
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	HumanIndex
مواضيع:	الضغوط النفسية ، الإسترخاء ، مهارات التفكير، علم النفس الاجتماعي
رابط:	<a href="http://search.mandumah.com/Record/739827">http://search.mandumah.com/Record/739827</a>



# ضغوط الحياة ومهارات المواجهة



أ. د. عادل عبد الحليم حيدر  
أستاذ القياس والتقويم

تعيش البشرية مرحلة من التطور والانطلاق فرضها التقدم العلمي والتكنولوجي والتطور الاجتماعي، وعلى الرغم من استمتاع الإنسان بالحياة فإنه مازال بعيداً عن السعادة والأمن والرضا النفسي؛ نتيجة لتعقد الحياة التي يعيشها وتحولها من البساطة إلى التركيب، ومن السهولة إلى التعقيد والسعي وراء أهداف غامضة لم تعد قادرة على أن تجلب له السعادة والطمأنينة والأمن النفسي المنشود.



الضغوط النفسية من أهم  
الموضوعات التي تتغلّت فكر  
واهتمام عدد كبير من الأفراد



## والضغط

لا يمكن تجنبه، فهو

في كل لحظة من حياتنا، لأن كل مطلب من حياتنا يحتاج إلى طاقة ويشكل ضغطاً حتى أثناء النوم، ولأن الإنسان الذي يعيش دون درجة من الضغوط يعد إنساناً ميتاً، ولكن شدة الضغوط والتعرض المتكرر لها يترتب عليه الكثير من التأثيرات النفسية الضارة، فكثيراً ما تشكل تلك الضغوط إجهاداً لا يمكن التغلب عليه لإعادة التوافق، وما ينتج عن ذلك من آثار جسدية ونفسية، حيث تفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية، أو تجمع بين هذه المتغيرات الثلاثة، ومن هنا فإن الضغط النفسي يكمن في سوء مواجهته لمطالب المحيط التي تؤدي بدورها إلى سوء تكيفه وتوافقته مع مطالب الحياة اليومية.

وبالرغم من أن هناك مقداراً معيناً من الضغوط يعد أمراً ضرورياً للحياة فإن الضغوط المفرطة أو المبالغ فيها يمكن أن يترتب عليها نتائج مدمرة وأثار سلبية من أبرزها ما يعرف بالاحتراق النفسي Burnout، الذي تبدو مظاهره في حالات التشاؤم واليأس واللامبالاة، وانخفاض

## وتعد ظاهرة الضغوط

النفسية من أهم الموضوعات التي شغلت فكر واهتمام عدد كبير من الأفراد خاصة في السنوات الأخيرة؛ نظراً لوجود العديد من ضغوط الحياة، ويستخدم مصطلح الضغط Stress بعدة معانٍ ودلالات، ففي اللغة العربية فإن كلمة ضغوط تقابلها كلمات ( كرب- شدة- ضغط )، ويعرفها معجم علم النفس على أنها حالة من الإجهاد الجسدي و النفسي، والمشقة التي تلقى على الفرد بمطالب وأعباء عليه أن يتوافق معها، بينما تعني لدى بعضهم وضعاً خارجياً أو موقفاً بيئياً Environmental Condition .

بينما يرى بعضهم أن الضغط عبارة عن تقدير Appraisal لموقف اجتماعي، ويميل بعضهم الآخر إلى اعتباره استجابة Response لمتطلبات الواقع، وتعتقد فئة أخرى أن الضغط عبارة عن اصطلاح يعكس التفاعل

Interaction بين مطالب البيئة المحيطة وقدرة الفرد على مواجهة هذه المطالب.



## والاستجابات

### النفسية للضغوط تشمل

الاستجابات السلوكية، والانفعالية، والمعرفية. وتتوقف النتائج السلوكية على ما إذا كان الضغط خفيفاً، أو متوسطاً، أو شديداً، والعواقب الانفعالية تشمل الاكتئاب، والاضطرابات الخطيرة، وقلة القدرة على الاستمتاع، وتتراوح الاستجابة المعرفية ما بين أخطاء الانتباه والرؤية الضيقة المحدودة، إلى فشل القدرة على التركيز.

أما العواقب التنظيمية، فإنه يتزايد التأييد للنظرية التي تؤكد أن الضغط هو العامل الرئيس في كثير من المشكلات التنظيمية خاصة مشكلة الأداء المنخفض ودوران العمل والتغيب.

وعندما يمر الشخص بالضغوط المرغوبة تظهر عليه آثار ونتائج إيجابية للفرد وللمؤسسة التي يعمل بها، حيث تزداد لديه القدرة على حل المشكلات، بل والإبداع، أما الضغوط غير المرغوبة التي يشار إليها بالألم والمحنة، فإنها تؤدي إلى نتائج سلبية للفرد وللمؤسسة، فالأفراد تحت وطأة الضغوط الخطيرة يخطئون في تركيزهم وأحكامهم، ويتأهبهم الخوف والذعر.

وعلى هذا الأساس نستطيع القول: إن ما يعد أمراً ضاغطاً بالنسبة لفرد ما لا يعد كذلك بالنسبة لفرد آخر، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه .

ورغم تعدد مصادر الضغوط وتنوعها، فإن العمل يظل أحد أهم هذه المصادر ، حيث إن العمل هو السبيل الأهم لرفاهية الفرد ورخاء المجتمع، ومن ثم فإن الضغوط التي يتعرض لها الفرد العامل لا

## الدافعية

### للعمل، وفقدان

القدرة على الإنجاز والابتكار، وانعدام الجانب الإنساني في التعامل مع الآخرين. وهنا يمكن الإشارة إلى طبيعة الضغط بأنه قد يكون إيجابياً "ضغط إيجابي Eustress" أو قد يكون سلبياً "ضغط سلبى Distress". فالضغوط ليست بالضرورة سلبية أو ضارة في جميع أحوالها، بل يمكن القول: إن هناك ما يمكن تسميته بالضغوط الإيجابية التي تسهم في تحسين الأداء، وتفيد في الاستعداد للتحمل وتوجه الانتباه نحو الحاجة إلى إعادة تقدير ومواجهة الموقف بما لا يتعارض مع الآخرين، بل إن ضغوط هذا النوع ممكن أن تضيف متعة للحياة. ويمكن تقسيم عواقب ضغوط الحياة إلى عواقب نفسية وأخرى جسمية وأخرى تنظيمية، أما الجسمية فلأن أجهزة الجسم الداخلية تتغير عند محاولتها مواجهة هذه الضغوط، وبعض

الاضطرابات الجسمية قد تكون قصيرة المدى مثل: اضطراب المعدة، وبعضها الآخر يكون مزمناً مثل: قرحة المعدة، كما أن الضغوط المستمرة لفترة طويلة تؤدي إلى أمراض القلب والكليتين والأوعية الدموية، أو الأجزاء الأخرى من الجسم. أما العواقب النفسية، فإن أكثرها شيوعاً هي التوتر والقلق والوهن أو الضعف والملل والشكوى من مشكلات جسمية "توهم المرض" والتعب المتواصل، والشعور بخيبة الأمل، وبالعديد من أنواع التفكير والسلوك الدفاعي، فالعواقب



يقتصر تأثيرها عليه وحده وإنما يشمل المؤسسة التي يعمل بها، ويمتد بعد ذلك إلى المجتمع بأسره، كما أن تأثيرها على الفرد يمتد ليغطي جوانب أخرى من حياته خارج نطاق العمل، ما يؤثر على علاقاته داخل أسرته ومع أصدقائه وجيرانه وبقية أفراد المجتمع. فلكل مجال من مجالات الحياة ضغوط خاصة بجانب ضغوط الحياة اليومية التي تكاد تكون معتادة، ويترك كلاهما أثراً في الفرد، وبعض هذه الضغوط يمكن أن يحدث من حيث التكرار والشدة وفق ما تسمح به قدرات الأفراد وما لديهم من خبرات وفي أحيان أخرى قد لا يمكن احتمال تأثير هذه الضغوط في حالة الشدة العالية وكثرة التكرار، ومن أهم مصادر هذه الضغوط

ضغوطات عبء المهنة التي تتمثل في نقص الدافعية، الضيق المهني، صعوبات إدارة الوقت، ضغط نقص التأثير الأسري، ضغط الأخطار والكوارث، ضغط النقص والضياع الأسري، ضغط النبذ وعدم الاهتمام، ضغوط السيطرة والقسر والمنع، ضغط العطف على الآخرين، ضغط الانتماء والصداقات، ضغط الخداع والدونية، ضغوط المشكلات التنظيمية، ضغوط عدم كفاءة الموظفين، ضغوط ساعات العمل الطويلة، ضغوط المكانة والأجر والترقية، ضغوط عدم الاستقرار وفقدان الأمن، ضغوط غموض وصراع الدور، ضغوط التوقعات العالية غير الواقعية للذات، ضغوط ضعف القدرة على التأثير في صنع القرار، ضغوط المواجهات المتكررة مع الرؤساء، ضغوط فقدان التأييد من الزملاء، ضغوط العمل وضغوط الوقت، ضغوط الرتبة والشعور بالملل، ضغوط دفاعات في معارك غير ضرورية، ضغوط تتعلق بمهام العمل، ضغوط التعامل مع العملاء، ضغوط تضاد فرص التدريب، ضغوط المسؤولية المرتبطة بطبيعة العمل، ضغوط عدم القدرة على تقديم المساعدة أو التصرف بفاعلية، ضغوط لأسباب عائلية، ضغوط لأسباب بيئية.

هذا فضلاً عن وجود مجموعة من المسببات الذاتية الداخلية لضغوط العمل، ومن بينها عدم قدرة الفرد على تحقيق التوافق المستمر مع متطلبات العمل المتغير، وعدم قدرته على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي مع جماعة العمل والرئيس، إضافة إلى ازدياد مستوى طموح الفرد على مستوى قدراته الفعلية، وكذلك ازدياد حدة الصراع على الأدوار دون قدرة حقيقية على أدائها جميعاً بدقة بالغة، وقد يؤدي اختلال العلاقات الإنسانية في البيئة التنظيمية ببعض الأفراد إلى الانزواء والانسحاب.

ولكي يستطيع الفرد مواجهة هذه الضغوط والتغلب عليها يجب أن يكون لديه فهم عميق للضغوط وأهمية السيطرة عليها، كما يجب أن يكون قادراً على تحليل درجات الضغوط في حياته، ويستطيع أن يخطط لكي يتغلب عليها تماماً ويتخلص منها نهائياً، لأن نتائج الضغوط التي ليست

تحت السيطرة تعد خطيرة ومكلفة للفرد وللمؤسسة التي يعمل بها، فالفرد بحاجة لأن يتعلم كيفية التعامل مع الضغوط الحياتية بفاعلية وزيادة أساليب المواجهة الفعالة والتخفيف من حدة تلك الضغوط، ولذا فإن القول بأننا بإمكاننا تجنب الضغوط أو ضرورة تجنبها قول غير دقيق باعتبار أنها متعددة المصادر وإن إغلاق مصدر لا يعني إغلاق بقية المصادر، هذا إضافة إلى قيمتها الإيجابية ومن ثم فإن الأقرب إلى الصواب هو ضرورة التعرف على مصادرها، وما تؤدي إليه، وكيفية مواجهتها والتعامل معها. ونظراً لأن الفرد لا يستطيع الهروب من الضغوط بشكل دائم، ومن ثم فإننا بحاجة لأن نتعلم كيف نتعامل معها بفاعلية وزيادة أساليب المواجهة.

وهنا نؤكد أن المواجهة التي تركز على المشكلة تستخدم إستراتيجيات تعمل على تطويع البيئة بهدف زيادة الجهد وتحديد الأهداف لحل المشكلات، أما المواجهة التي تركز على الانفعال فهي تشير إلى إستراتيجيات التحكم في الاستجابات الانفعالية عن طريق الاسترخاء والقبول والتفكير المستقبلي وزيادة على ذلك كل المحاولات السلوكية التي تشير إلى التجنب والبعد المعرفي عن المواقف المتوترة، مع العلم أن الأفراد ليسوا دائماً ضحايا مستسلمين وسلبيين للمواقف



الضاغطة التي يواجهونها، فهم عادة يحاولون تخفيف الضغوط بواسطة التفكير والشعور أو السلوك بطرق محددة، بمعنى مواجهتها. وما يجعل موضوع المواجهة موضوعاً مهماً لعلماء النفس هو أن الأفراد يواجهون الضغوط بطرق متنوعة، بعضها فعال ناجح وبعضها الآخر غير ذلك. وينظر بعضهم إلى المواجهة على أنها سلسلة من التفاعلات بين الفرد بما لديه من مصادر، وقيم، والتزامات والبيئة المعينة بما فيها من مصادر ومتطلبات وقيود، وعليه فإن المواجهة ليست فعلاً يتخذ مرة واحدة، ثم ينتهي، وإنما هي مجموعة من الاستجابات التي تحدث عبر الزمن و يؤثر بها الفرد في البيئة المحيطة ويتأثر بها. كما أنه من الأهمية بمكان التعرف على الأعراض المختلفة للضغوط

النفسية، لكي يمكن المساعدة في خفض الضغوط واستخدام معظم الإستراتيجيات الملائمة لإدارة الضغوط النفسية وللمساعدة الذات أو الآخرين يجب التعرف على ما حدث، وأن تدرك التغيرات السلوكية، وعمليات التفكير والاستجابات الفسيولوجية والسيكولوجية لذلك كإستراتيجيات لإدارة الضغوط، مع الأخذ في الاعتبار افتراض أن الضغوط جزء طبيعي في الحياة يجب أن نعيش معه. وأخيراً فإنه من المتعارف عليه أن الضغوط سواء أكانت من العمل أو من البشر تؤثر على الأعصاب. لذا وجب محاولة التقليل منها أو التخلص منها، وكيفية التعامل معها من خلال كيفية مجابتهها والصمود أمامها.