

كيفية التغلب على الضغوطات النفسية

إعداد

Coach sabreen mohamed ahmed

٢٠٢٣



فهرس الموضوعات

الموضوع	رقم الصفحة
- أولاً:مقدمة الدراسة	٣
- ثانياً:مشكلة البحث	٣
- ثالثاً:ملخص الدراسة	٤
- رابعاً:أهداف الدراسة	٤
- خامساً:أدوات الدراسة	٤
- سادساً:الكلمات المفتاحية	٤
- سابعاً:الإطار النظري	٥
- ثامناً:النتائج والتوصيات	١٣
- عاشراً:الخاتمة	١٤
- المراجع والمصادر	١٥

أولاً: مقدمة الدراسة:

قال الله تعالى: (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ) يمرّ الانسان في حياته بالكثير من الضغوط والأزمات والشدائد والمشقات التي من شأنها أن تؤثر سلباً في حياته نفسياً وفسولوجياً إذا لم يتهياً ويتعلم الطرق والأساليب لتقبلها والتعامل البناء معها، كما تظهر أهمية التسليم والقناعة بأنه ليس هناك مناص ومفرّ من مرور الإنسان في مثل هذه الأزمات، وأنه من غير الممكن منعها جميعها من الحصول.

أما استجابات الأفراد لهذه الضغوط فإنها متفاوتة بحسب اختلاف مجالاتهم واتجاهاتهم، فبعض الأفراد قد يصاب بالحزن والتوتر عند التفكير بالقرارات المصيرية كالزواج، والعمل وضغوطه المستمرة. وبعض الأشخاص يؤمن بأنّ تعرّض الإنسان للضغوط من فترة إلى أخرى يجعله أكثر قدرة وكفاءة على القيام بالمهام وإنجازها وأكثر جرأة على خوض التحديات والنجاح فيها، وبالتالي حصول الفرد على الشعور الإيجابي الذي يتبع هذا النجاح.

ثانياً: مشكلة البحث:

تتمثل مشكلة البحث فيما يلي:-

- صعوبات الحياة وتعدد المهام اليومية على المستوى الاجتماعي والأسري والمهني.
- الآثار السلبية الناتجة عن الضغوط النفسية والمتمثلة في الأعراض الجسدية والنفسية المصاحبة للضغوط النفسية.
- رغبة البعض في الانعزال عن معترك الحياة وخوض غمار التحديات لعدم الثقة بالنفس والإيمان بالذات لتجاوز المحن .
- قلة الوعي بالأساليب والاستراتيجيات المناسبة للتعامل مع الضغوط النفسية وتجاوزها بنجاح.

ثالثاً:ملخص الدراسة :

الضغوط النفسية يشعر بها الجميع في بعض الأحيان. كما قد يمر الإنسان بجميع أنواع المواقف العصيبة التي يمكن أن تكون جزءاً من الحياة اليومية، ويمكن أن يكون الضغط منخفض المستوى مفيداً أو محفزاً، وهناك كثير من الأشياء التي يمكن القيام بها للمساعدة على التعامل مع الأحداث المجهدة، والخطوات البسيطة التي يمكن اتخاذها للتعامل مع مشاعر الضغط والتوتر أو الإرهاق لتعزيز الصحة النفسية والقدرة على الاستمرار في العمل وإنجاز المهام بكفاءة واقتدار .

رابعاً:أهداف الدراسة:

إلى ماذا هدفت الدراسة:

هدفت الدراسة إلى مايلي:

- التعرف على مفهوم الضغوطات النفسية ومسبباتها.
- التعرف على مصادر الضغوط النفسية المختلفة.
- التعرف على الأساليب والاستراتيجيات المختلفة للتعامل مع الضغوط النفسية.

خامساً:أدوات الدراسة:

استخدمت الدراسة المصادر التالية:

المراجع والكتب العلمية ، والمواقع المتخصصة.

سادساً:الكلمات المفتاحية:

- **الضغوط:**هي تغيرات داخلية وخارجية التي تؤثر على الأشخاص، وتفرض عليهم حالة معينة، وتتطلب منهم التكيف والاستجابة والتأقلم للسير قدماً في الحياة.

- **الضغوط النفسية:** هو شعور بأنك تحت ضغط غير طبيعي، ويمكن أن يأتي هذا الضغط من جوانب مختلفة من اليوم (مثل: زيادة عبء العمل، فترة انتقالية، جدال بين العائلة أو مخاوف مالية جديدة وقائمة)

سابعاً:الإطار النظري:

المبحث الأول:طبيعة ومفهوم الضغوط النفسية:

تعتبر الضغوط النفسية إحدى الظواهر في حياة الإنسان تظهر في مواقف الحياة المختلفة ، حيث أصبحت جزء من الحياة اليومية ، مما يحتم علينا التعرف على أسبابها ، وكيفية إدارتها والتخفيف من حدتها.

وتشير الإحصاءات العالمية أن ٨٠% من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية ، وأن ٥٠% من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية ، وأن ٢٥% من أفراد المجتمع يعانون شكلاً من أشكال الضغط النفسي.

فالضغوط هي عملية نفسية واجتماعية تؤدي إلى شعور الفرد بعدم قدرته على التعامل بفاعلية مع المواقف الصعبة، وتسبب له ضعفاً وتوتراً وتؤثر سلباً على وظائف الجسم.

وقد ذكر الشخانة (٢٠١٠) في دراسته ثلاثة اتجاهات في تعريف الضغوط النفسية ، الاتجاه الأول : يعرفها بأنها: وجود متطلبات أو تغيرات تفوق قدرة الفرد على احتمالها ، والاتجاه الثاني: يعرفها بأنها الاستجابات السلوكية والانفعالية الناجمة عن وجود متطلبات تفوق قدرة الفرد على احتمالها، والاتجاه الثالث: فيعرفها بأنها: العلاقة التفاعلية بين الفرد وبين المتطلبات أو الظروف الخارجية.

أما شاكركنديل فيعرفها على أنه حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح وحاد أو خطر شديد ، ويرى أن الضغط النفسي يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد بكليته أو على جزء منه ، وبدرجة توجد له إحساساً بالتوتر ، أو تشويهاً في تكامل شخصيته ، وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد.

وعرفت الجمعية الأمريكية للطب النفسي أحداث الحياة الضاغطة بأنها عبارة عن أعباء زائدة تثقل كاهل الفرد نتيجة لمرور الفرد بخبرة صارمة تتمثل في وقوع الفرد فريسة لمرض مزمن ، أو فقدان لوظيفته ، أو دخوله في حالة صراع حاد لأدائه لأدواره المختلفة ، أو الدخول في مشاكل حادة تتصل بحياته الأسرية الزوجية ، وأن عجز الفرد عن مواجهة مثل هذه الأحداث يدخل الفرد في حالة من الارتباك والاضطرابات.

المبحث الثاني: مصادر الضغوط النفسية:

الضغوط قد ينشأ من داخل الشخص نفسه نتيجة الأزمات التي يعيشها ويسمى ضغط داخلي ، أو قد يكون ناتجاً عن ظروف خارجية مثل العمل ، والعلاقات الشخصية مع الأصدقاء ، أو شريد الحياة أو موت عزيز أو موقف صادم ويسمى ضغط خارجي

وحدد ميلر Miller سببين للضغوط، الأسباب الداخلية : وتكون نابعة من المعتقدات والأفكار الخاطئة وهي افتراضات غير واقعية ، والأسباب الخارجية: وهي المواقف للضغوط مثل ضغوط القيم والمعتقدات والمبادئ والصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع مما يسبب له ضغوط عالية ، وتتحدد الضغوط بالموقف الذي يسبب الصراع بين القيم والواقع.

ومصادر الضغوط النفسية مايلي:-

- ١-البيئة: حيث تعد بيئة العمل العدائية أو الاجتماعية التي تتسم بالمشاحنة والتربص أحد عوامل الضغوط النفسية.
- ٢-العوامل الفسيولوجية: حيث تعد بعض العوامل الوراثية سبباً في ظهور الضغوط النفسية ، واستعداد إصابة البعض بها أكثر من غيرهم.
- ٣-الضغوطات الاجتماعية: حيث تؤدي بعض العلاقات الاجتماعية السامة إلى ظهور الضغوطات النفسية.
- ٤-التفكير: تؤدي كثرة التفكير وتهويل الأمور بطريقة سلبية وبشكل مبالغ به إلى ظهور الضغوط النفسية.

المبحث الثالث: أنواع الضغوط النفسية:

تتعدد الضغوط النفسية تبعاً لتعدد مدارس علم النفس ، لذلك نجد عدة تصنيفات للضغوط النفسية ، فقد ميز لازورس وكوهن بين نوعين من الضغوط:

أولاً: الضغوط الخارجية والتي تعني الأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد ، وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة.

ثانياً: الضغوط الداخلية والتي تعني الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكر وذات الفرد.

وهناك نوعين من الضغوط:

١-ضغوط حادة ومباشرة والتي يكون نتيجة لحدث ضاغط يحدث لمرة واحدة ، وغالباً ما يأتي وينتهي بسرعة مثل التعرض لمواجهة حادة مع شخص ما أو التعرض لحادث سيارة عنيف.

٢-ضغوط مزمنة (طويلة الأجل): والتي تكون نتيجة سلسلة مستمرة من أحداث ضاغطة مثل: الشعور بالوحدة وإنجاز مهام صعبة.

ولقد قسم أبتزر الضغوط النفسية إلى نوعين هما:-

١-ضغوط التوتر: وهي المشاعر التي تنشأ عندما يدرك الفرد أن دافعيته للقيام بعمل ما منخفضة ، ومستوى المثير أصبح عالياً ، وهنا الفرد يحتاج إلى بذل جهد أكبر.

٢-ضغوط الجهد: ويعني أن الفرد يبذل جهداً أكبر للتقليل من ضغوط التوتر، فالعلاقة بين التوتر والجهد إيجابية فكلما زاد التوتر زاد الجهد للتغلب عليه ، كما أن ضغوط الجهد تحدث أحياناً في غياب ضغوط التوتر كنتيجة للضغوط التي تؤدي إلى ضغوط التوتر ، مثال: الشخص ذي المسؤوليات الكثيرة ربما يبذل جهداً أكبر لإنجاز المهام الضرورية لكي يتجنب مشاعر التوتر.

المبحث الرابع: أعراض الضغط النفسي:

يظهر الضغط النفسي من خلال عدة أعراض وهي:-

- ١-الأعراض الجسدية: في ردة فعل الضغط العادية ، يخفق القلب بقوة وبسرعة ، تتشنج العضلات ، تزداد سرعة التنفس ، ويجف الحلق ، وتصبب العرق ، والإحساس باضطراب في المعدة.
- ٢-الأعراض الذهنية:صعوبة في التركيز.
- ٣-الأعراض العاطفية من الشائع أن يشعر من يتعرضون لضغوطات بالعصبية ، القلق ، التوتر ، سرعة الغضب ، الانفعال ، عدم الراحة أو الإثارة ومن جهة أخرى قد يجد بعض الأفراد متباطئين محبطين ، حزينين ، أو كئيبين.
- ٤-الأعراض السلوكية: عند شعور الفرد بالضغط فإنه يحاول التخلص منه بالقيام بسلوكيات، مثل: هز الركبة ، قضم الأظافر ، الإكراه على الأكل ، التدخين ، التكلم بصوت عال ، إلقاء الملامة على الغير ، وغيرها.

المبحث الخامس:النظرية المعرفية وتفسيرها للضغط النفسي:

ركز بيك Beck على ثلاثة مستويات من المعرفة ، المستوى الأول يشمل الأفكار الأوتوماتيكية ويطلق عليه الحوار الداخلي أو الحديث الذاتي ، وإذا كانت هذه الأفكار سلبية فإنها تكون مسبب للضغط ، أما في المستوى الثاني تأتي العمليات المعرفية وتشمل على كيفية تفاعل الفرد مع المثير ، أي طق تقديم وتنظيم المعلومات عن البيئة والذات وأسلوب التنبؤ وتقييم أحداث المستقبل ، والمستوى الثالث يشير على التركيبات المعرفية أو المخططات وهي عبارة عن معرفة وخبرات يكتسبها الفرد أثناء نموه ، ويخزن هذه المعرفة على شكل صيغ عقلية ثابتة تسمى مخططات.

المبحث السادس: الضغوط النفسية عند المرأة:

إن المرأة بصفة خاصة تواجه مزيداً من الضغوط النفسية نظراً للأدوار المتعددة التي عليها القيام بها ، فالمرأة هي المسؤول الأول عن شؤون منزلها ، وإذا كانت تعمل عدد من الساعات بعيداً عن منزلها ، يجعل ذلك كثير من الضغوط النفسية والعصبية ملقاة على عاتقها.

وتذكر جين جلين هاس - كاتبة في مجلة orange county بولاية كاليفورنيا إن كثير من النساء يمتن من النوبات القلبية أكثر من أي سبب آخر ، بالرغم من أن قلوب النساء محمية بالاستروجين لكن الدراسات تشير إلى أن المخاطر تزداد بعد سن اليأس ، ويرجع ذلك إلى الإجهاد في الحياة وخاصةً ضغوط العمل.

وتعاني المرأة من الضغوط الوالدية نتيجة لتجارب الوالدين مع الأطفال، وتفسر نظرية (P-C-R) هذه الضغوط بالخصائص الوالدية وسلوك الأبناء وعلاقتهم.

المبحث السابع:مهارات التعامل مع الضغوط النفسية:

عرف لانجر(١٩٨٥) التحكم في الضغط النفسي أنه السيطرة على النفس وعلى تحقيق الإدراك.

وهناك طريقتان لعلاج الضغوط ، الأولى: إعادة تنظيم الإدراك أي تغيير طريقة تفكيرنا من خلال تغييرنا للطريقة التي ننظر بها إلى وضع معين ، يتغير رد فعلنا العاطفي تجاهه ، أما الطريقة الثانية لعلاج الضغوط: الاسترخاء ، وهناك أنواع عديدة من الاسترخاء ، أهمها نوعين هما " الشد والاسترخاء " والاسترخاء العضلي ، فالشد والاسترخاء يعتمد على شد وتقليص مجموعة عضلية معينة في وقت واحد ثم إرخاء هذه المجموعة العضلية ، أما الاسترخاء الفكري فإنه يماثل الأول دون اللجوء إلى شد العضلات ، وهناك خطوات تساعدك على مقاومة ضغوطاتك النفسية وهي:-

١. تدوين الأسباب التي تؤدي إلى شعورك بضغط نفسي.
٢. تقييم ردود أفعالك تجاه الضغوط النفسية.
٣. مخاطبة الذات.
٤. التعرف على أخطاء نمط التفكير المتبع.
٥. الاسترخاء.

المبحث الثامن: استراتيجيات معززة للصحة النفسية والتعامل مع الضغوطات:

هل يُسبِّب لك الضغط العصبي الإحباط والانفعال؟ قد تُساعدك وسائل التخفيف من الضغط العصبي على استعادة الهدوء والسكينة في حياتك الفوضوية. ولست مضطراً لاستثمار الكثير من الوقت أو التفكير في وسائل التخفيف من الضغط العصبي. إذا كان الضغط العصبي يفوق سيطرتك وتحتاج إلى تخفيف شدته بسرعة، فجرب إحدى هذه النصائح.

١- ممارسة الأنشطة

٢- اتباع نظام غذائي مفيد لصحتك

٣- تجنب العادات غير الصحية

٤- مارس رياضة التأمل

٥- اضحك أكثر

٦- التواضع مع الآخرين

٧- كن حازماً

٨- جرب ممارسة اليوغا

٩- احصل على قسط كافٍ من النوم

١٠- الاحتفاظ بسجل

١١- تابع الموسيقى وكن مبدعاً

١٢- الحصول على الاستشارة

ثامناً:النتائج والتوصيات:

أ-النتائج

من خلال ماتقدم تتبين لنا النتائج التالية:

١. الضغط النفسي عند التعرض للضغوطات والتحديات لايحل المشكلة بل يزيدها تعقيداً.
٢. يتسبب الضغط النفسي في عدد من الأعراض الجسدية المتمثلة في تزايد ضربات القلب ، والتعرض ، والتنفس بشكل سريع ، وارتفاع الادرينالين في الدم ، كما يتسبب في عوامل نفسية أهمها: الاضطراب ، والقلق ، واضطراب الذاكرة وعدم القدرة على التصرف بشكل سليم.
٣. الضغط النفسي يكون بسبب عوامل ضاغطة يتعرض لها الفرد على مستوى الحياة الاجتماعية والمهنية ، وعلى مستوى الاستعدادات الشخصية للتأثر بسلبيات هذه الضغوطات ومدى التكيف معها ومواجهتها.
٤. الضغوطات النفسية يمكن أن تؤدي إلى نتائج صحية ونفسية سلبية.

ب-التوصيات:

من خلال عرض الأعراض والتأثيرات السلبية للضغوط النفسية نقدم التوصيات التالية:

١. التعامل بحكمة وحزم مع مسببات الضغوط ومواجهتها بكل شجاعة وشعور بالمسؤولية تجاه تعزيز صحتنا النفسية.
٢. عدم تحميل النفس فوق طاقتها إذا كان سبب الضغوط النفسية كثرة الأعباء الوظيفية أو الأسرية ، فيجب تحديد الأدوار وتقسيمها مع منح الفرصة والوقت الكافي لإتمام المهام المطلوبة على وجه سليم يضمن عدم تعرضنا لضغط نفسي بسبب ضيق الوقت وكذلك تسليم العمل بجودة عالية.
٣. ضرورة الحصول على قسط كافي من الراحة والاستجمام بعد يوم عمل مليء بالمهام والمسؤوليات تعزيزاً للصحة النفسية وتجديداً للنشاط.
٤. اللجوء للدعم الروحي من خلال التوجه بالدعاء والصلاة ، والدعم الاجتماعي من خلال التواصل مع الأقرباء والأصدقاء المقربين ، وكذلك طلب المشورة والدعم الطبي النفسي عند الضرورة.

تاسعاً: الخاتمة:

إلى هنا نكون قد وصلنا إلى نهاية بحثنا الذي تطرقنا من خلاله إلى موضوع من أهم الموضوعات والتي لم تعد أهميتها مقتصرة على فرد دون آخر أو دولة دون أخرى بل إن الأمر أصبح بمثابة مشكلة عالمية خاصة في ظل الظروف الراهنة من أزمات صحية واقتصادية بالإضافة إلى ضغوط الحياة ذات الوتيرة المتسارعة في القرن الحادي والعشرين جعلت الجميع يعاني من الضغط والتوتر النفسي.

ولكونها مشكلة عامة وليست فردية لا بد على الجميع أن يتعاون في حلها ومحاولة تجاوزها، ولعل التعرف على أسباب تلك المشكلات التي تؤدي للتعرض إلى ذلك الضغط يكون بمثابة الطريق الأول للوصول إلى الحل، وتلك الأسباب تتمثل في العمل، العلاقات الاجتماعية، الظروف البيئية والمناخية، أو الضغوطات النابعة من داخل الفرد ونفسه.

المراجع

١- العامرية، منى بن عبدالله بن نبهان، "٢٠١٤"، أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية.

مراجع من الانترنت:

<https://www.mayoclinic.org/ar/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relievers/art-20047257>