**والضغوط مفهوم يشير الى درجة استجابة الفرد للاحداث او المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذا المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الاثار الفسيولوجية مع ان تلك التأثيرات تختلف من شخص الى اخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الاخرين، وهي فروق فردية بين الافراد وعرفها (ماكنك)** mecanik **بأنها: تلك الصعوبات التي يتعرض لها الكائن البشري بحكم الخبرة والتي تنجم عن ادراكه للتهديدات التي تواجهه.**

**ويؤكد ( لازاروس) Lazanus على وجود تداخل بين مفهوم الضغط النفسي والقلق الذي يعتبر كنتاج للضغط النفسي، اذ ان هناك علاقة ثنائية بين الفرد والبيئة وهذه العلاقة متبادلة في كلتا الحالتين، ويؤكد ان الضغط النفسي نتاج لعملية تقييم المواقف المهددة والتي يتميز بها الفرد عن الاخر.**

**ويعرفه لازاروس بأنه نتيجة لعملية تقييمية يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئةن اي مدى الملائمة بين متطلبات الفرد الداخلية والبيئة الخارجية.**

**ويستخدم مصطلح الضغط النفسي لدى كثير من العلماء كمرادف لمعنى القلق والاحباط والصراع والدفاع وبعض الانفعالات كالغضب والخوف الا ان هذا المصطلح (الضغط) اصبح مألوفا وجزءا من مصطلحات هذا العصر له معنى خاص به وتعتبر الضغوط النفسية ظاهرة انسانية ينتج عنها خبرة حادة مؤلمة بحيث يظهر تأثيرها بشكل على السلوك كما يظهر تأثيرها على التكيف.**

**اذا فالضغط هو عبارة عن شدة او صعوبة جسدية او عقلية او انفعالية تحدث بسبب مطالب او ضغوطات بيئية او موقفية او شخصية مثل انت تتوتر المرأة عندما تتأخر عن عملها بسبب ازمة سير، وهي قلقة لانها تأخرت عن اجتماع هام وهناك ضغوطات تبقى فترة اطول وتتضمن معاناة اكبر مثل: ان يمرض احد افراد الاسرة مرضا عضالا او ان يتعرض جندي لفترات طويلة من القتال في الحرب. وعموما يحدث الضغط اكثر عندما تحدث الاحداث فجأة مثل الموت المفاجئ.**

**مقدار الضغط النفسي المناسب**

**ان الضغط النفسي يمكن ان يقسم الى نوعين اساسين وهما: ضغط ايجابي** positive stress **وهو محفز للفرد وضغط سلبي** negative stress **وهو يسبب الكرب والضيق للفرد.**

**الضغط: ظاهرة فردية فعندما يتأثر بعض الناس بضغط ما فان البعض الاخر يكون غير متاثر وهذا يعتمد على ما ندركه فقد ندرك المثيرات كحوادث ضاغطة او لا ان كمية معينة من الضغط ستساعدنا على ان ننجز بفاعلية ويوضح الرسم التالي الانجاز الذي يحتاجه فالزيادة او النقصان يؤثر على مستوى الوظيفة ويظهر المحور الافقي المثيرات والحاجات ابتداء من المستوى المنخفض الى المستوى المرتفع، اما المحور العمودي فيظهر مستوى الانجاز حيث ان المستوى المنخفض جدا ينتج ايضا وظيفة غير فعالة اي عندما لا يكون الامر يتحدى قدراتنا فسنفشل في اظهار جهدنا اذا فكمية من المثيرات والمحفزات تزيد من انجازنا فمثلا الدروس المعتدلة من الرياضة تحقق الفعالية وتساعد الشخص على ان يتحدى اللاعبين الاخرين ويصل الى قمة الفعالية.**

**الشخصائية: يعد الشخص نفسه سبباً للاحداث الخارجية من دون وجود ما يبرر ذلك.**

**انواع الضغوط النفسية**

**بداية ان الخطوة الاولى لتقليل مستوى الضغط عموما تكون بعمل قائمة لانماط وكمية الضغوطات في الحياة ويكون ذلك عن طريق كتابة مذكرات تساعد على فهم الضغوطات التي يعاني منها الفردن وشدة تلك الضغوطات وكيف تستجيب لها فإذا قررت ان لديك ضغوطات كثيرة فأنك تحتاج الى اعمال تقوم بها للتخلص من تلك الضغوطات فمثلا قد تحتاج الى عمل خطة لتسيطر على تلك الضغوطات الممكنة ولكن لسوء الحظ لن تكون قادرة على ان تسيطر على تلك الضغوطات لان بعض الاشياء التي تسبب لنا الضغط تأتي دون تحذير وفي هذا المجال صنف البعض الضغوطات التي تعاني منها الى ثلاثة اصناف:**

* **ضغوطات يمكن التنبؤ بها مستقبلا ويمكن السيطرة عليها.**
* **ضغوطات يمكن التنبؤ بها ولايمكن السيطرة عليها.**
* **ضغوطات لايمكن التنبؤ بها ولايمكن السيطرة عليها.**

**وهذا يعني ان هناك ضغوطا تحدث دون توقعنا ويمكننا العمل مع الصنف الاول والثاني حيث يمكننا عمل مذكره لعد اسابيع، لتعرف على اسباب الضغط من مثل الناس والمواقف والحوادث المختلفة، ويعد التعرف على هذه الضغوط يمكننا تقدير فيما اذا تستلزم هذه الضغوط عمل خطة للتعامل معها.**

**وتتعدد الضغوط النفسية تباعا لتعدد مدارس علم النفس، وتخصص علماء النفس ويشير الخطيب ان هنالك عدة انواع منها:**

1. **ضغوط غير حادة: وينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة علامات الضغط واعراضه التي من السهولة ملاحظتها.**
2. **ضغوط حادة: وينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة انها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة وتختلف هذه الاستجابات من شخص الى اخر ولاتشير بالضرورة الى وجود امراض عقلية او جسمية وانما هي استجابات عادية تشير الى ضرورة التدخل.**
3. **ضغوط متأخرة وهي لا تظهر دائما اثناء وقوع الحدث انما تظهر بعد فترة**
4. **ضغوط بعد الصدمة: وهي ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وعالية وتترك اثارها على الكائن الحي بشكل طويل المدى.**

**ومن المهم المعرفة بأن الضغوط النفسية اصبحت جزءا من الحياة اليومية مما يحتم علينا التعرف على مسببات الضغوط النفسية بهدف التخفيف من حدتها.**

**كما اشار سيلي الى نوعين من الضغط النفسي هما:**

**اولا: الضغط النفسي السيء bad stress وهذا يزيد من حجم المتطلبات على الفرد ويسمى كذلك الالم distress مثل فقدان عمل او فقدان عزيز.**

**ثانيا: الضغط النفسي الجيد good stress وهذا يؤدي الى اعادة التكيف مع الذات او البيئة المحيطة كولادة طفل جديد او سفر في عمل او بعثة دراسية.**

**وتحدث سيل عن نوعين اخرين من الضغط النفسي هما:**

**اولا: الضغط النفسي الزائد Hyper stress وينتج عنه تراكم الاحداث السلبية للضغط النفسي المنخفض بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته على التكيف معها.**

**ثانيا: الضغط النفسي المنخفض over stress ويحدث عندما يشعر الفرد بالملل وانعدام التحدي والشعور بالاثارة.**

**ويؤكد سيلي ان الانسان عادة ما يعاني في حياته من نوع او عدة انواع من الضغوط الاربعة المذكورة سابقا.**

**وقد ميز لازاروس وكوهن lazarus&cohen بين نوعين من الضغوط:**

**اولا: الضغوط الخارجية External environmental**

**التي تعني الاحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد وتمتد من الاحداث البسيطة الى الحادة.**

**ثانيا: الضغوط الداخلية ( الشخصية) Internal ‘personal” stress**

**التي تعني الاحداث التي تتكون نتيجة التوجه الادراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكر وذات الفرد.**

**وتتخذ الضغوط النفسية شكلين اساسين اشار اليهما كل من ( بروهان) حيث الضغوط الايجابية والتي تنتج عن زيادة العبء المصاحب للترقية في السلم الوظيفي والضغوط السلبية التي اشار اليها سيلي وهذه تنتج عن الفشل في الوظيفة او العمل.**

**ويمكن كذلك تصنيف الضغوط بشكل اخر فالضغوط يمكن ان تتنوع وتتشكل بحيث تشمل كافة مناحي الحياة التي يعيشها الانسان والتي يمكن وضعها ضمن الانوا التالية:**

* **ضغوط العمل: وهذه ناتجة عن ارهاق العمل ومتاعبه في الصناعة والاعلام والادارة، فأولى نتائجه الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذان يؤديان الى القلق النفسي حسب شدة او ضعف الضغط الواقع على الفرد. واثار تلك النتائج على التكيف في العمل والانتاج فإذا ما استحفل هذا الاحساس لدى العامل في عمله فسوف تكون النتائج: التأثير على كمية الانتاج، او نوعيته او ساعات العمل مما يؤدي الى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية وغالبا ما يؤدي الى سوء تكيف مهني ومن اولى تلك الاعراض هي زيادة الاصابات في العمل والحوادث وربما تكون قاتلة فضلا عن زيادة الغياب او التأخر عن العمل وربما يصل الى الانقطاع عنه وتركه نهائياً.**
* **الضغوط الاقتصادية: فلها الدور الاعظم في تشتيت جهد الانسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الازمات المالية او الخسارة او فقدان العمل بشكل نهائي، اذا ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة.**
* **الضغوط الاجتماعية : معايير المجتمع على الفرد الالتزام الكامل بها والخروج عنها يعد خروجا على العرف والتقاليد الاجتماعية وبالتالي يحدث اشكاليات لتلك المخالفات التي تصبح قوى ضاغطة على الفرد وتسبب له ازمات واختلالا يؤثر في تعاملاته وعلاقاته الاجتماعية.**
* **الضغوط الاسرية: تشكل بعواملها التربوية ضغطاً شديداً على رب الاسرة واثرا على التنشئة الاسرية، فمعظم الاسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام والا اختل تكوين الاسرة وتفتت معايير الضبط ونتج عنه تفكك الاسرة اذا ما اخل سلوك رب الاسرة او ربة البيت.**
* **الضغوط الدراسية: وتقع على طالب المدرسة في مختلف المراحل الدراسية ضغطاً شديداً في حالة عدم استجابته للوائح المدرسة او المعهد او الكلية فهو مطلب بأن يحقق النجاح في الدراسة، لارضاء طموحه الشخصي الذاتي اولا ورد الجميل لاسرته التي خصصت من دخلها المادي كنفقات الدراسة.**
* **الضغوط العاطفية: بكل نواحيها النفسية الانفعالية فإنها تمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات وجوده الانساني.**