

سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها



تأليف: الدكتوران - ثامر حسين السميران و عبد الكريم محمد الله المسعيد

تلخيص: محسن رمضان سالم الحارثي: طالب الدفعة الخامسة دكتوراه تخصص مناهج وطرائق وتدريس

قسم العلوم التربوية / كلية التربية بالمشلا / جامعة حضرموت

إشراف: أ.د. عبد الحكيم همد بن بريك

أستاذ علم النفس الطبي المشارك - قسم العلوم النفسية - كلية التربية جامعة حضرموت

تحرير: أ.د. معن عبد البارئ قاسم صالح

أستاذ علم النفس السريري (العيادي) المشارك

قسم الطب النفسي، كلية الطب، جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل

maansaleh62@yahoo.com

الكتاب خير جليس

الكتاب خير جليس ، ومتابعة الجديك في حقل الاختصاص هو محور الاهتمام وتأكيدهم للمعلوماتي .

في هذا العيز الأسبوعي سنحرص لتكون لنا وقفة مع واحدة من الكتب المرجعية

السيكولوجية (النفسية) في موضوعاتها وبشكل وجيز بقصد تحفيز روح البحث والمتابعة عند زملاء الاختصاص

والمهتمين من القراء بالعلوم السلوكية..

هذا الكتاب من تأليف: الدكتوران ثامر حسين السميران و عبدالكريم عبدالله المسعيد. صدر هذا الكتاب بطبعة الاولى عام 2014م عن دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع عمان الاردن، ويقع في الكتاب (481) صفحة . تضمنت محتويات الكتاب على ثلاثة عشر فصل موزعة على النحو الآتي :

من 13 الى 27	الفصل الأول.....مفهوم الضغوط النفسية
من 29 الى 51	الفصل الثانيالنظريات المفسرة للضغط النفسي
من 63 الى 91	الفصل الثالثمصادر الضغط النفسي
من 95 الى 120	الفصل الرابع.....الشخصية والضغط النفسي
من 123 الى 132	الفصل الخامس.....امراض النفس الجسمية والضغط النفسي
من 141 الى 160	الفصل السادسالضغوط المهنية
من 161 الى 174	الفصل السابع الضغوط الاجتماعية
من 177 الى 199	الفصل الثامنالضغط النفسي لأسر الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة
من 201 الى 216	الفصل التاسع.....الاتصال والضغط النفسي
من 219 الى 227	الفصل العاشر..... ضغوط المرأة العاملة
من 229 الى 242	الفصل الحادي عشر..... احداث الحياة و الضغوط النفسي
من 255 الى 289	الفصل الثاني عشر..... الضغوط الدراسية لدى الطلبة
من 291 الى 446	الفصل الثالث عشر..... استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية

يتحدث هذا الكتاب في مقدمته عن الضغوط النفسية وأهميتها داستها في العصر الحالي لكونها المؤثرة على صحة الانسان النفسية والتي هي أساس توازنه وتكيفه مع من حوله وعلى أنجازه لمهامه

يتحدث هذا الكتاب في مقدمته عن الضغوط النفسية وأهميتها داستها في العصر الحالي لكونها المؤثرة على صحة الانسان النفسية والتي هي اساس توازنه وتكيفه مع من حوله وعلى انجازه لمهامه , ثم بدأ في الفصل الاول بتفسير مفهوم الضغوط النفسية واورد مجموعة من التفسيرات , ثم ذكر انواع الضغوط وهي اربعة (الضغوط الايجابية والضغوط السلبية والضغوط المرتفعة والضغوط المنخفضة) ثم ذكر العوامل النفسية التي تخفف من اثر الضغوط منها: توقعات الشخص عن كفاءاته الذاتية, الصلابة النفسية, التوقع, الدعم الاجتماعي) ثم تطرق الى مصادر الضغوط النفسية وآثارها, ثم دخل في الفصل الثاني وتناول النظريات المفسرة للضغط النفسي وسرد منها اثني عشر نظرية ثم دخل في الفصل الثالث في مصادر الضغط النفسي وذكر احدى عشر مصدر ثم دخل في الفصل الرابع وتناول الشخصية والضغط وعرض الدراسات الحديثة حول الانفعالات والقلب وامراض القلب ومسببات اخرى للوفاة, مقاومة الضغوطات في انماط الشخصية, غياب العدائية العائلية, الشعور بتقدير الذات, الشخصيات المصابة بالتوتر. ثم دخل في الفصل الخامس وتناول امراض النفس الجسمية والضغط النفسي, وتناول منها امراض النفس الجسمية للكبار, فيسيولوجية الضغط, الجهاز العصبي المركزي, جهاز الغدد الصماء, الضغوط الداخلية والخارجية, امراض القلب, ثم دخل في الفصل السادس وتناول الضغوط المهنية ومنها ضغط العمل, العوامل المسببة للضغوط, آثار ضغوط العمل, استراتيجيات ضغوط العمل, برامج تدريب متطورة. ثم دخل في الفصل السابع وتناول الضغوط الاجتماعية وذكر فيه العادات والتقاليد الاجتماعية, تعريف الضغوط الاجتماعية, انواع الضغوط الاجتماعية, الاسباب الاجتماعية للضغوط النفسية, الاعراض للضغوط الاجتماعية. ثم دخل في الفصل الثامن وتناول الضغط النفسي لأسر الاطفال ذوي الحاجات الخاصة وتطرق الى الاطفال المعوقين, محددات الضغط النفسي لأسر المعاقين, تأثير الاطفال المعاقين على اسرهم, العوامل التي تسبب سوء التوافق, استراتيجيات الارشاد مع اسر المتخلفين, نسبة انتشار الاعاقة. ثم دخل في الفصل التاسع وتناول الاتصال والضغط النفسي وبه تعريفه معوقاته, آلياته, مهاراته, اساليب المحادثة, انواع الاتصال, حل النزاع, العلاقات العائلية, العلاقات في المدرسة. ثم دخل في الفصل العاشر وتناول ضغوط المرأة العاملة وفيه ضغوط المرأة العاملة, المرأة والاكثاب.

ثم دخل في الفصل الحادي عشر وتناول احداث الحياة والضغط النفسي وذكر فيه مسح خبرات الحياة, وحدات الحياة المتغيرة, مقياس اعادة التوافق, المشاهدات والضغوط اليومية, اللاجئيين الهنغاريون. ثم الفصل الثاني عشر تناول الضغوط الدراسية لدى الطلبة وفيه الضغوط الدراسية, تدني تقدير الذات, الخجل, العزلة الاجتماعية, العادات الدراسية الخاطئة, المشاكل النفسية, الطرق المتخصصة. الفصل الثالث عشر وتناول استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية وفيها الاعراض الفيسيولوجية, تقوية المستوى البيئي, تقوية المستوى الاجتماعي والروحي, تقوية البعد العقلي, تقوية البعد الانفعالي, تقوية البعد الجسمي, التأثيرات الفيسيولوجية والنفسية, التصور والتخيل العقلي, الشعور الجسمانية الداخلية, مدى فاعلية التخيل, وسائل مراقبة الذات, ضبط المثير, الرياضة والضغط النفسي, الثبات والتعميم, المراجع الملاحق وحالة دراسية.

تعد الضغوط النفسية من المواضيع ذات الاهمية في الحياة المعاصرة وتشكل خطر على صحة الفرد ونجاح التكيف مع الضغوط يساعده على الاستمرار في الحياة بكل سعادة ومن هذا المنطلق جاءت فكرة كتابة هذا الكتاب ليقدم للقارئ شرحا مستفيضا حول الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها في ثلاثة عشر فصل.

بدأ في الفصل الاول بتفسير مفهوم الضغوط النفسية واورد مجموعة من التفسيرات, ثم ذكر انواع الضغوط وهي اربعة (الضغوط الايجابية والضغوط السلبية والضغوط المرتفعة والضغوط المنخفضة)

ذكر العوامل النفسية التي تخفف من اثر الضغوط منها: توقعات الشخص عن كفاءاته الذاتية, الصلابة النفسية, التوقع, الدعم الاجتماعي)

تطرق الى مصادر الضغوط النفسية وآثارها, ثم دخل في الفصل الثاني وتناول النظريات المفسرة للضغط النفسي وسرد

بدا الكاتب فصله الاول بعرض اهتمام العلماء بمفهوم الضغط النفسي وتفسيرها واورد مجموعة من التفسيرات , منها : الدلالة السياقية لكلمة ضغط في المجال الإنساني فهي تعني الضيق والقهر والاضطرار، كما تعني الزحمة والشدة والمجادلة بين الدائن والمدين، ومن معاني هذه الكلمة الدلالة على الرجل الضعيف في رأيه ما يؤثر في علاقته ووضعه بالآخرين. من ص(13) الى ص (17).

ثم تناول انواع الضغوط وهي اربعة : ص(18).

1- الضغوط الايجابية : وهذا النوع من الضغوط يدفع للإنجاز ، ويلمي والثقة بالنفس، ويدفع الأفراد إلى سرعة إنجاز الأعمال، ويكونوا مثارين عقليا وجسماً. وهي الضغوط التي لها متطلبات لإعادة التكيف كولادة طفل، أو السفر، أو المنافسة الرياضية.

2- الضغوط السلبية : ويقصد به الضغوط التي تتطوي على أحداث سلبية مهددة ومؤذية للفرد وهي التي تضع على الفرد متطلبات زائدة، ويطلق عليها الكرب .

3- الضغوط المرتفعة : ويقصد به الضغط الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط والتي مرت بالفرد وفشل في التوافق معها.

4- الضغوط المنخفضة: ويقصد به حالة الملل والضجر التي يعيشها الفرد وانعدام الإثارة والتحدي حيث أن الفرد لا يمارس فيها أي الشطة لو أعمال، وعندما يعاني الفرد من تدني الشعور بتحقيق الذات، ما يؤدي إلى حالة من الضغط وهي الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته اليومية، والناجئة من عدم قدرته على إشباع حاجاته، أو إخفاقه في إشباع متطلباته.

ثم ذكر العوامل النفسية التي تخفف من اثر الضغوط منها: من ص (19) الى ص (25).

1- توقعات الشخص عن كفاءاته الذاتية.

2- الصلابة النفسية.

3- التوقع .

4-،الدعم الاجتماعي.

ثم تطرق الى مصادر الضغوط النفسية وآثارها ومنها : من ص (26) الى ص (26).

1. ضغوط مصدرها العمل.

2. ضغوط مصدرها تنظيمات الدور .

3. ضغوط مصدرها مراحل النمو.

4. ضغوط مصدرها التنظيمات البيئية والمناخ.

5. ضغوط مصدرها العلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية.

6. ضغوط تنشأ من المصادر والتنظيمات العليا.

7. ضغوط تنشأ من المكونات الشخصية للفرد.

ثم ختم الفصل بآثار الضغوط النفسية ومنها: من ص (26) الى ص (27).

1- آثارها على الجوانب الانفعالية: وتشمل بردود فعل الفرد واستجابته على مستوى مشاعره وعواطفه.

2- آثارها على الجوانب الجسمية: تسبب الضغوط امراض جسمية مثل ألأم الظهر

وقرحة المعدة والأمعاء، وفقدان الشهية، وحساسية الجهاز التنفسي...

3- آثارها على الجوانب المعرفية: وتتضمن التغيرات في كافة الوظائف المعرفية، مثال الادراك،

دخل في الفصل الرابع وتناول الشخصية والضغط وعرض الدراسات الحديثة حول الانفعالات والقلب، امراض القلب ومسببات اخرى للوفاة

في الفصل الخامس وتناول امراض النفس الجسمية والضغط النفسي، وتناول منها امراض النفس الجسمية للكبار، فيسيولوجية الضغط، الجهاز العصبي المركزي، جهاز الغدد الصماء، الضغوط الداخلية والخارجية، امراض القلب

في الفصل السادس وتناول
الضغوط الممنية ومنها ضغط
العمل، العوامل المسببة
للضغوط، آثار ضغوط العمل،
استراتيجيات ضغوط
العمل، برامج تدريب متطورة

والقدرة على الحكم وحل المشكلات، وضعف الذاكرة .

- 4- آثارها على الجوانب السلوكية: تسبب له الكحول والمخدرات وطريقة أداء الفرد في مهامه اليومية، بسبب ما به من ضغوط.
- 5- آثارها على الجوانب الاجتماعية: إساءة العلاقة مع الآخرين سواء في الأسرة او المجتمع الخارجي ، ما يؤدي به في إنهاء العلاقات والروابط الاجتماعية.

الفصل الثاني: النظريات المفسرة للضغط النفسي: من صفحة (29) الى صفحة (62)

وتتاول النظريات المفسرة للضغط النفسي وسرد منها اثني عشر نظرية منها:

- 1- نظرية متلازمة التكيف العام.
- 2- نظرية الصلابة ومقاومة الضغط.
- 3- نظرية الاحساس بالتماسك.
- 4- نظرية المواجهة او الهروب.
- 5- نظرية الضغط و العجز المتعلم.
- 6- نظرية الضغط كنتيجة لنمط الشخصية.
- 7- نظرية عملية التكيف المتبادلة.
- 8- نظرية لاسبيليرجر .
- 9- نظرية موارى .
- 10- نظرية ميسون .
- 11- نظرية التحليل النفسي .
- 12- النظرية السلوكية.

في الفصل السابع وتناول
الضغوط الاجتماعية وذكر فيه
العادات والتقاليد الاجتماعية،
تعريف الضغوط الاجتماعية،
انواع الضغوط الاجتماعية،
الاسباب الاجتماعية للضغوط
النفسية، الاعراض للضغوط
الاجتماعية

الفصل الثالث: مصادر الضغط النفسي: منصفحة(65) الى صفحة (94)

تتاول الكتاب في هذا الفصل مصادر الضغط النفسي وذكر احدى عشر مصدر منها:

- 1- الاحباط.
- 2- الصراع.
- 3- الضغط.
- 4- الانتقال والتغيير .
- 5- الالم وعدم الراحة.
- 6- العنف العائلي.
- 7- التنافس.
- 8- الافكار والمعتقدات.
- 9- ضغوط المهنة.
- 10- المنغصات اليومية.

الفصل الرابع: الشخصية والضغط النفسي من صفحة (97) الى صفحة (122)

- وتناول الكتاب في هذا الفصل:
- انماط الشخصيات.
 - الشخصية والضغط .
 - الدراسات الحديثة حول الانفعالات والقلب .
 - ,امراض القلب ومسببات اخرى للوفاة .
 - ,مقاومة الضغوطات في انماط الشخصية,
 - غياب العدائنية العائلية.
 - الشعور بتقدير الذات.
 - الشخصيات المصابة بالتوتر .
 - عثرات الاداء .
 - العدوانية وقياسها .

الفصل الخامس: امراض النفس الجسمية والضغط النفسي من صفحة (125) الى صفحة (140).

- وتطرق الكتاب في هذا الفصل الى:
- امراض النفس الجسمية للكبار .
 - فيسيولوجية الضغط.
 - الجهاز العصبي المركزي.
 - جهاز الغدد الصماء .
 - الضغوط الداخلية والخارجية.
 - امراض القلب .
 - الذاكرة والتعلم .

الفصل السادس: الضغوط المهنية من صفحة (143) الى صفحة (160)

- تطرق الكتاب في هذا الفصل الى:
- الضغوط المهنية ومنها ضغط العمل.
 - العوامل المسببة للضغوط.
 - ,آثار ضغوط العمل.
 - استراتيجيات ضغوط العمل.
 - برامج تدريب متطورة.

الفصل السابع: الضغوط الاجتماعية: من صفحة (163) الى صفحة (174)

في الفصل الثامن وتناول
الضغط النفسي لأسر الاطفال
ذوي الحاجات الخاصة وتطرق
الى الاطفال المعوقون,
محددات الضغط النفسي لأسر
المعاقين, تأثير الاطفال
المعاقين على اسرهم,العوامل
التي تسبب سوء
التوافق, استراتيجيات الارشاد
مع أسر المتخلفين,نسبة انتشار
الاعاقة

في الفصل التاسع وتناول
الاتصال والضغط النفسي وبه
تعريفه
مكوناته,آلياته,مهاراته,اساليب
المحادثة, انواع الاتصال, حل
النزاع, العلاقات العائلية,
العلاقات في المدرسة

في الفصل العاشر وتناول

ضغوط المرأة العاملة وفيه
ضغوط المرأة العاملة، المرأة
والاكتئاب.

- وتطرق الكتاب في هذا الفصل الى:
- الضغوط الاجتماعية (العادات والتقاليد الاجتماعية).
 - تعريف الضغوط الاجتماعية.
 - انواع الضغوط الاجتماعية.
 - الاسباب الاجتماعية للضغوط النفسية.
 - الاعراض للضغوط الاجتماعية.

الفصل الثامن: الضغط النفسي لأسر الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة: من صفحة (179) الى صفحة (199)

- تطرق الكتاب في هذا الفصل الى:
- الضغط النفسي لأسر الاطفال ذوي الحاجات الخاصة .
 - الاطفال المعوقون.
 - محددات الضغط النفسي لأسر المعاقين.
 - تأثير الاطفال المعاقين على اسرهم.
 - العوامل التي تسبب سوء التوافق.
 - استراتيجيات الارشاد مع اسر المتخلفين.
 - نسبة انتشار الاعاقة.

في الفصل الحادي عشر وتناول
احداث الحياة والضغط النفسي
وذكر فيه مسج خبرات
الحياة، وحدث الحياة المتغيرة،
مقياس المحادثة
التوافق، المشاحنات والضغوط
اليومية

الفصل التاسع: الاتصال والضغط النفسي: من صفحة (203) الى صفحة (218).

- وتطرق الكتاب في هذا الفصل الى:
- مفهوم الاتصال .
 - تعريف الاتصال.
 - معوقات الاتصال.
 - آليات الاتصال.
 - مهارات الاتصال.
 - اساليب المحادثة الجيدة.
 - انواع الاتصال.
 - حل النزاع.
 - العلاقات العائلية.
 - العلاقات في المدرسة.

الفصل الثاني عشر تناول
الضغوط الدراسية لدى الطلبة
وفيه الضغوط الدراسية، تدني
تقدير الذات، الخجل، العزلة
الاجتماعية، العادات الدراسية
الخاطئة، المشاكل
النفسية، الطرق المتخصصة

الفصل العاشر: ركز على ضغوط المرأة العاملة من صفحة (221) الى صفحة (227).

- حيث تطرق الكتاب في هذا الفصل الى:
- ضغوط المرأة العاملة

الفصل الحادي عشر : احداث الحياة و الضغوط النفسي من صفحة (231) الى صفحة (253)

تطرق الكتاب في هذا الفصل الى:

- احداث الحياة والضغط النفسي
- مسح خبرات الحياة
- وحدات الحياة المتغيرة
- مقياس اعادة التوافق.
- المشاحنات والضغوط اليومية.
- اللاجئيين الهنغاريون وطيأروا النقل.

الفصل الثاني عشر : الضغوط الدراسية لدى الطلبة :من صفحة (257) الى صفحة (299)

تطرق الكتاب في هذا الفصل الى:

- الضغوط الدراسية لدى الطلبة .
- مشكلات عدم الشعور بالامن .
- تدني تقدير الذات .
- الخجل .
- العزلة الاجتماعية .
- العادات الدراسية الخاطئة.
- المشاكل النفسية.
- الطرق المتخصصة.

الفصل الثالث عشر : استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية :من صفحة (293) الى صفحة (464).

تطرق الكتاب في هذا الفصل الى:

- استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية .
- الاعراض الفيسيولوجية,
- تقوية المستوى البيئي .
- تقوية المستوى الاجتماعي والروحي.
- تقوية البعد العقلي.
- تقوية البعد الانفعالي.
- تقوية البعد الجسمي.
- التأثيرات الفيسيولوجية والنفسية.

الفصل الثالث عشر وتناول
استراتيجيات التكيف مع
الضغوط النفسية وفيها
الاعراض الفيسيولوجية، تقوية
المستوى البيئي، تقوية
المستوى الاجتماعي والروحي،
تقوية البعد العقلي، تقوية
البعد الانفعالي، تقوية البعد
الجسمي، التأثيرات
الفيسيولوجية والنفسية

الضغوط السلبية :ويقصد به
الضغوط التي تنطوي على
أحداث سلبية مهددة
ومؤذية للفرد وهي التي تضع
على الفرد متطلبات زائدة،
ويطلق عليها الكرب

الضغوط المرتفعة :ويقصد به
الضغط الناتج عن تراكم
الأحداث المسببة للضغط والتي

- التصور والتخيل العقلي.
- الشور الجسمانية الداخلية.
- مدى فاعلية التخيل .
- وسائل مراقبة الذات.
- ضبط المثير .
- الرياضة والضغط النفسي .
- الثبات .
- التعميم .
- المراجع الملاحق .
- حالة دراسية.

حاول هذا الكتاب تسليط الضوء على الضغوط النفسية التي يتعرض لها الانسان في الحياة يومياً وتتطلب منه توافراً أو إعادة توافق مع البيئة المحيطة

الخاتمة

حاول هذا الكتاب تسليط الضوء على الضغوط النفسية التي يتعرض لها الانسان في الحياة يومياً وتتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة المحيطة، ومن ثم فنحن لا نستطيع الهروب منها، لأن ذلك يعني أن هناك نقصاً في نشاط الفرد وقصوراً في كفايته، فلا حياة من دون ضغوط ولكن كيف نخفف منها بالاستراتيجيات التي ذكرك في الكتاب.

أنه حقاً كتاب جدير بالقراءة وننصح به كل زملاء الاختصاص في العلوم السلوكية من علماء النفس وطلاب الجامعة وتحديداً طلاب الدراسات العليا والباحثين التربويين المهتمين بالبعد السلوكي وتأثيرات الضغوط على الصحة النفسية وطرق التغلب عليها.

رابط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/BR121MaanPsychologicalStress.pdf>

*** **

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رفياً بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوي 2022 1 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الاصدار الثاني عشر)

الشبكة تدخل عامها 22 من التأسيس و 20 على الوبج

22 عاماً من الضج... 20 عاماً من المنجزات

(التأسيس: 2000/01/01 - على الوبج: 2003/06/13)

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf>

كتاب " حصاد النشاط العلمي لمؤسسة العلوم النفسية العربية للعام 2021

التحميل من الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet-AIHassad2021.pdf>