

# **الضغوط النفسية**

طبيعتها - نظرياتها  
برنامج لمساعدة الذات في علاجها

دكتور

**هارون توفيق الرشيدى**

استاذ الصحة النفسية المساعد  
تربية كفر الشيخ

١٩٩٩م



## إلهاء

إلى روح أبى الغالى الذى علمني أن تكون أشياءي بسيطة وأن أكون متسامحاً ، ! ودريني على أن أتجاوز رغباتي وشهواتي الأولية إلى أهداف ومعان سامية وجهلني متأملاً ومسترخياً فى استقبال الأحداث لأعيش الحياة بدون ضغوط .

وإلى زوجتى وولدى إيهاب ولميس كل ما أملك من ثروة ، عافاكم الله من كل الضغوط السلبية .



## المقدمة :

يكاد ينفرد الكائن البشري بين سائر المخلوقات بخاصية أنه يعيش فى بيئة هى من صنعه ومتواضعاته وبفاعلية ما توفر لديه من أليتي الحرية والاختيار فأوجد وأقام أوضاع ونماذج . قوالب . أشكال . عادات . تقاليد . أعراف . اتجاهات . آراء . مبادئ . قيم . مثل . قوانين . قواعد ومفاهيم . استطاعت أن تخلق لديه طبيعة ثالثة هى الطبيعة الاجتماعية إلى جانب طبيعته البيولوجية والسيكولوجية وأصبحت من محددات سلوكه .

ويعد تكوين هذه الطبيعة - الاجتماعية - هو أعقد الأنشطة التكيفية التى يبذلها الإنسان فطبقاً للوجه التحليلية تعتبر هى مكونات الأنا عندما يستدمجها ويستدخلها الفرد فى ذاته ويتمثلها فى سلوكه ، وهى مكونات الأنا الأعلى عندما يتم ترميزها وإعلاؤها من خلال عمليات واشتقاقات دينامية إلى أن تصل إلى حد تكوين جهاز دينامي وظيفي متماسك قادر على التوجيه ، وأن هذه التكوينات والاشتقاقات واسعة المدى فتشمل عمر الفرد كله ومن حيث المضمون تستغرق كل بينيته الجسمية والعقلية والسيكولوجية .

وتحدث الاشتقاقات الدينامية لدى الفرد نتيجة لتعرضه لبيئة مليئة بزخم من الضواغط يستخدم فى مواجهتها الملاحظة والتقصص والتوحد والتقليد . وتستخدم هى - البيئة - فى مواجهته - الفرد - التدريب والإيحاء والعدوى الاجتماعية مما يفرض عليهما - الفرد . البيئة - أنشطة تكيفية يكتسب من خلالها الفرد نمو الشخصية وكونه كائن يعيش فى مجتمع ، وتتغير وتتبدل البيئة لمواجهة المستجدات التى يوجدها الأفراد .

ولكن الأمر لا يكون بهذه السوية دائما فقد تفرض البيئة ضغوطاً تفوق قدرة الفرد على الاحتمال ويدركها باعتبارها كذلك وأنها خطيرة ومهددة ومعيقة لتحقيق الأهداف وإشباع الحاجات مما يجعله يقع تحت طائلة حالة من الانضغاط ينتج عنها كثير من الاضطرابات والأمراض النفسية والسيكوسوماتية .

وهذا يجعلنا ندرك الضغوط النفسية بأنها ذات طبيعة وظيفية مزدوجة فطبقاً لطبيعتها السوية تساعدنا على النمو والنضج وتكوين الشخصية وبطبيعتها المرضية يكون لها مخرجات واستجابات مرضية .

وهكذا يكون منطقي أن يتم في الفصل الأول عرض قضية الضغوط النفسية الظاهرة والماهية باعتبار أنها عندما تتبدى في الواقع الحي المعاش تظهر في أشكال وخصائص مورفولوجية يمكن أن ندركها بحواسنا وأيضاً بسمات وخصائص نستنتج ونستدل على وجودها من خلال عمليات عقلية ومن اتحاد كل من الظاهر والباطن فإنها تكون ظاهرة الضغوط النفسية كما نعرفها ونحس بها وفي إدراك العوامل التي تؤثر فيها والآثار الناتجة عنها والاستجابة التي تكون لها .

وأن يتم في الفصل الثاني عرض قضية النظريات التي قامت على تفسير الضغوط النفسية وذلك من منطلق أنها ليست ظاهرة حديثة وإنما هي قديمة قدم البشرية ذاتها ولا بد أن يعمل فيها الإنسان فكرة وأن يصل فيها إلى حقائق ومبادئ وقواعد يستطيع أن يستخدمها في التفسير وأن هذه الأنساق الفكرية ما زالت تصدق في تفسير هذه الظاهرة بدرجة ما .

ومن منطلق إدراك طبيعة العصر الحالي اندفاع زائد نحو تحقيق المكاسب والمغانم المادية ، انفصال عن الطبيعة ، خروج من الذات ليس إلى أهداف ومعان سامية ولكن إلى تحقيق رغبات وشهوات أولية ، قلق وصراعات ، إحباطات يعانيها الفرد في مواجهة الوقائع الخارجية ، بيئة مليئة بأنماط ثقافية وحضارية متصارعة وغير مريحة ، تغيرات وتبدلات سريعة تلحق بالواقع حتى أن الفرد يمس غريبا عما أصبح عليه ، عوز عاطفي إلى الأمن والاستقرار والرضا والتحقيق الذاتي ، أساليب معاملة قهرية من المجتمع ، نظم تعليم لا تأخذ التلميذ في الاعتبار ، خروج المرأة إلى العمل ونشأة التربية المؤسساتية ، حراك اجتماعي سريع هجره من الريف إلى المدينة وهجرة من قطر إلى آخر ، حروب وإنتاج سلاح ، نزاعات عرقية ودينية ، سيطرة وسائل إعلام لا تمجد الثقافة القومية والمحلية ، بطالة ، عدم كفاية الدخل في مواجهة التطلعات والطموحات .

وكذلك من منطلق التغير الذي طرأ على طريقة إدارة الوقت لدى الإنسان فلم يعد هناك منه القدر الكافي الذي يمكن الفرد من الذهاب إلى الأخصائي .

فقد تناول الفصل الثالث قضية وضع برنامج لمساعدة الذات في إدارة الضغوط النفسية يعتمد فيه الفرد على نفسه لتكون استجابته استرخائية تأملية ، مغيرا لأسلوب حياته إذا اقتضى الأمر ، حازما قادراً على اتخاذ القرار ، محققا لأسلوب حياة أفضل ، وعيه انتقائي وملق بتعليمات إيجابية للذات ، مطورا لوعيه ومتدربا على مكونات الضغط ، وفي حالة تقييم معرفي دائمة

متمتعاً بشبكة من التدعيم الاجتماعي المقبول ، يمارس التمرينات الرياضية ،  
يتوفر لديه وعياً جسمياً عالياً وكل ذلك في سبيل تحقيق معنى للحياة أفضل.

ويرد العلم الفضل دائماً لأهله فمن أجل تصميم هذا البرنامج المتضمن  
لأربعة نماذج فقد استفدت من كتابات روجر آلن Roger Allen ، روبرت  
بويل Robert Boyle ريتشارد برتيجان Richard Brautigan برنارد  
جنثر Bernard Gunther ، روبرت أوبن هايمر Robert  
Oppenheimer راي براد بيرى Ray Bradbury ، آن أودنز Anne  
Adams بربارا برون Barbara Brown ، روبرت ماسترز وجين  
هوستن Robertmasters and Jean Houston .

والله أسأل أن تكون الاستفادة من هذه البرامج وأن تمارس فنياته حتى  
تصبح سلوكاً يومياً واستجابة عندما تلم بنا الضغوط النفسية .

**والله الموفق ،،**

طنطا في ٢٦/٥/١٩٩٩

## محتويات الكتاب

### ٢ - ٤٦ : الفصل الأول : القضية الأولى : الضغوط النفسية الظاهرة والماهية

طبيعة الضغوط . ظاهرة الضغوط . تعريف  
الضغوط . الإحساس بالضغوط . العوامل  
المؤثرة في الضغوط . الآثار الناتجة عن  
الضغوط النفسية . الاستجابة للضغوط  
النفسية الخاتمة .

### ٤٨ - ٩٩ : الفصل الثاني : القضية الثانية : النظريات العلمية المفسرة للضغوط

مقدمة . النسق الفكرى لهانز سيلي . النسق  
النظري للإسبيلير جر . النسق الفكرى  
لهنرى موارى . النسق الدينامي للبنية  
العاملية للضغوط والحاجات .

### ١٠١ - ٢٢٣ : الفصل الثالث : القضية الثالثة : برنامج لمساعدة الذات للتحكم في الضغوط النفسية مقدمة :

نموذج تغيير أسلوب الحياة :  
معنى أسلوب الحياة . مبادئ تحقيق تغيير  
أسلوب الحياة

المبدأ الأول : تخطيط الهدف : الاعتقاد فى الهدف . ١٠٢ - ١١١

اختيار الهدف . صياغة موضوعات من  
الأهداف انتقاء أنشطة لتحقيق الأهداف .  
إدارة الوقت . الراحة . تزيد الوقت . القوامة  
وإعداد الأولويات .

المبدأ الثانى: الحزم واتخاذ القرار : اتخاذ القرار وحل ١١٢ - ١٢٤  
المشكلات . التدريب على الحزم .

المبدأ الثالث: تحقيق أسلوب حياة أكثر صحة : التدريب ١٢٤ - ١٢٩  
البدنى . التغذية والتحكم فى الوزن . تجنب  
صعوبات النوم .

المبدأ الرابع: الهندسة الاجتماعية : معنى الهندسة ١٣٠ - ١٣٢  
الاجتماعية . كيف تستخدم الهندسة الاجتماعية

المبدأ الخامس: التحكم فى النمط أ من السلوك ١٣٢ - ١٣٤

المبدأ السادس: تنمية شبكة التدعيم الاجتماعى ١٣٤ - ١٣٥

النموذج النفسجسمى : ١٣٥ - ١٧٤

مقدمة . الاتساق الفكرية المرتبطة بالنشاط الجسمى  
والضغوط النفسية . بعض البرامج التى تعتمد على  
الجوانب النفسجسمية (تمارين الرؤية . تمارين  
السمع . تمارين الشم تمارين التذوق . تمارين  
اللمس . اليوجا والتنفس . التغذية الرجعية البيولوجية  
الاسترخاء العصبى العضلى ) .

١٩٧ - ١٧٤

النموذج المعرفي السلوكي :

الوعي الانتقائي . إعادة التقييم المعرفي تَشَتَّت  
التفكير . إلقاء التعليمات للذات . التدريب على  
مكونات الضغط . تطوير الوعي والتفكير بالضغط  
الحالات المتغيرة للشعور .

٢٢٣ - ١٩٧

النموذج الروحي :

مقدمة . التأمل . معنى الحياة . الخاتمة .

٢٤٥ - ٢٢٤

المراجع



# الفصل الأول

بسم الله الرحمن الرحيم

## القضية الأولى

### الضغوط النفسية

### الظاهرة - الماهية

تمثل الصفات الظاهرة والباطنة كل واحد  
ضروري لمعرفة طبيعة الضغوط النفسية كواقعة تتمثلها  
الحواس وتستقر في الوعي

### طبيعة الضغوط النفسية

تعرف الأشياء والظواهر بطبيعتها وتظهر هذه الطبيعة من الوصف التحليلي لكل من الصفات الفيزيائية الظاهرة والصفات والخصائص الداخلية الباطنية وإذا كانت الصفات الظاهرة تدرك في عملية المعرفة الحسية من خلال الحواس فيستدل على الصفات الباطنة من أثارها ومن عمليات التحليل العقلي ، ومن اتحاد كل من الباطن والظاهر يتكون كل ضروري ثابت ومستقر نسبيا ومتمايز ماديا وشيئيا ويمكن التعرف عليه وقياسه من خلال المعرفة الحسية والعقلية نطلق عليه الظاهرة .

وظاهرة الضغوط من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلى في مضامين بيولوجية ونفسية واقتصادية واجتماعية ومهنية ولأن كل المضامين لها انعكاساتها النفسية وبسبب أن نواتج الضغوط تظهر في مخرجات

فسيولوجية ونفسية فيعتبر الباحثون أن كل الضغوط نفسية فالتفكك الأسري وترك العمل والفقر وققد عزيز وضغوط المدرسة والمشاحنات اليومية والضوضاء والفشل الدراسي كلها ضغوط نفسية ولكن أهو الأمر كذلك ؟

والحقيقة أن الأمر يبدو كذلك فالوقائع الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والمهنية وغيرها تكتسب معناها ممن يدركها وهى وقائع يقع تحت طائلتها فرد ما ، وليست ضاغطة فى حد ذاتها وإنما تكتسب هذه الصفة عندما يدركها الفرد على أنها كذلك ولها نواتج تحدث على مستوى ذات الفرد جسمية فسيولوجية معرفية عقلية ونفسية .

فمفهوم الضغط النفسي يجب أن ينظر إليه باعتباراه مفهوم معقد وله أبعاد اجتماعية واقتصادية وسياسية ومهنية ( بنائية - وظيفية ) باعتبارها المجال الذى يتحرك فيه الفرد وهى منشئة للضغوط وأبعاد ذاتية ( جسمية . عقلية . معرفية . نفسية ) وهذه الأبعاد الأخيرة تتصف بأنها يمكن أن تكون منشئة للضغوط وفى ذات الوقت نواتج ومنبئة بأن الفرد يقع تحت تأثير ضغوط ما وتدر ك هذه الأبعاد باعتبارها من المكونات الكلية لطبيعية الضغط ويعتبر الفصل بين هذه الأبعاد قدر من العسف يخل بطبيعة الظاهرة وتتجلى طبيعة ظاهر الضغوط أى ظاهرها وباطنها من خلال الاستعراض الآتي .

### أولاً : ظاهرة الضغوط:

تستقر الضغوط بصفة عامة فى وعي الناس بدرجات متفاوتة بوضعية وتلقائية وتحقق مادي ووجودي فى الواقع . فكثيرا ما يتحدث الأفراد عن أنهم واقعون تحت طائلة ضغط ما وهم فى حديثهم يتحدثون عن أشياء يعرفونها ،

متجسدة ويستطيعون أن يشخصونها بدقة وهي كامنة في الوسط الذي يعيشون فيه ففي البيئة الطبيعية التي تكتنفهم ضغوط الغلاف الجوي ، درجة الحرارة والبرودة ، طبيعة التضاريس ( صحراء - جبال ) شحة الموارد الطبيعية ، الكوارث الكونية وأيضاً ضغط السكاني في الريف وفي الأحياء الشعبية وازدحام السكان وقلة الخدمات ، وضغوط ضيق السكن وقلة عدد الحجرات في المنزل وضعف الإضاءة وقذارة الشوارع والحارات ؟.

وفي البيئة الاجتماعية توجد ضغوط التشكيلات والوضعيات والقوالب والنماذج الاجتماعية ، والشقاكات الأسرية ، التفاوت الحضاري ، كثرة الأبناء الجيران ، الأقران المتنافسة ، صراع الأجيال ، اختلاف الميول والاتجاهات ، صراع القيم ، التفاوت الحضاري والثقافي ، قلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية والوسائل التكنولوجية وضغوط الأحداث الشاقة في الحياة ، فقد أو موت عزيز كما أن الحوادث السارة يمكن أن تكون مصدراً للضغوط حيث تؤدي إلى تغير الحياة وتتطلب إعادة التوافق الثابت وأن التغيرات الحادة تجعل التوافق صعباً وتنتج الضغط .

ولا تمثل هذه الأحداث الطبيعية والاجتماعية ضغوطاً في حد ذاتها وإنما هي ضغوط عندما يدركها الفرد كذلك وعندما ما تمنعه من تحقيق هدف يسعى إلى تحقيقه أو معني يحاول أن يتمثله وتكون الضغوط هنا هي الشعور بالوطأة والانضغاط الناتج من وجود موضوعات بيئية تمنع الفرد من تحقيق أهدافه ويكون معناها أيضاً المطالب التي تفوق أو تتجاوز قدرة الشخص على تحملها ومواجهتها .

وفى الوضع الاقتصادي توجد ضغوط الفقرة البطالة ، انخفاض الإنتاج . عدم عدالة توزيع الناتج القومي . التفاوت الطبقي فقد الثروة ويكون معنى الضغط هنا التباين بين المتطلبات التى ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها كما أنها الشعور بالوطأة والعبء وعدم الرضا الناتج من عدم التوافق مع الأوضاع الاقتصادية .

وعلى المستوى السياسى تنشأ الضغوط من عدم الرضا عن نظام الحكم . الصراعات السياسية الصراعات النقابية ، هيمنة بعض القوى ، عدم أهلية النظام الحاكم ضغط الحكم بالنسبة للحاكم ويكون تعريف الضغط هنا أنه عدم الرضا والشعور بالوطأة الناتج عن عدم التكيف مع الأوضاع السياسية القائمة .

كما يمكن أن تكون هناك ضغوط مهنية ويكون منشؤها مهنة الفرد ومما يقوم به من عمل مثل الشقاق مع الزملاء ، ضغوط قواعد العمل ، عدم الرضا عن المركز الوظيفي . المرتب . الترقية . التمييز غير المبرر . الرؤساء . الجمهور ويكون معنى الضغوط الشعور بالوطأة والعبء والنقل الناشئ من مهنة الفرد ومجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التى يواجهها الفرد فى مهنته وعمله .

وعلى مستوى التربية فتوجد الضغوط المدرسية التى تتمثل فى ضغط المناهج ، والمدرس والامتحانات ، والعقوبات ، والقواعد المدرسية ، ضغط الزملاء ازدياد الفصول التفاوت الحضارى ، النشاط المدرسي ، الواجبات المنزلية ، ما يتوقعه الأهل من التلميذ . الفشل الدراسى وتكون الضغوط

المدرسية هي مجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها التلميذ في المناخ المدرسي والشعور بالوطة والعبء من جراء المدرسة بصفة عامة .

والضغوط أيضا علاقة بالمستوى الاجتماعي حيث أنها تتشكل وتختلف من حيث شدتها وترتيبها ومصادرها طبقا للوسط الاجتماعي الذي تنشأ فيه فما يمثل ضغطا في الطبقات العليا لا يكون كذلك في الطبقات الوسطى والدنيا ، ويأتي الفقر في مقدمة ضغوط الطبقات الدنيا بينما هو لا يعد كذلك لدى غيرها من الطبقات فقد أثبتت الدراسات فروضا علمية مفادها أن الحالات الاجتماعية المنخفضة ترتبط بدرجة كبيرة بالتعرض لأحداث الحياة الضاغطة أكثر من الحالات الاجتماعية المرتفعة ، وأن أفراد الطبقات الدنيا كانوا أكثر تأثرا من أفراد الطبقات العليا بالضغوط .

ولا تنشأ الضغوط من بنية المجتمع والوظيفة التي تؤديها هذه البنية فتكون نشأتها من عوامل مجتمعية وتفاعل وديناميكية متغيرات ثقافية حضارية سياسية اقتصادية ومهنية فقط وإنما يمكن أن تنشأ الضغوط من عوامل فردية ذاتية وهنا أما أن تكون جسمية أو نفسية أو عقلية فعندما تكون الضغوط جسمية تنشأ من اختلالات بنية الجسم والتعوق في أحد أعضائه والقصور في الوظائف البيولوجية والاضطرابات الهرمونية وما يصيب الجهاز الدوري والتنفس من أمراض ، فلقد استخدم سيللي مفهوم الضغط ليشير به إلى العدوان الفيزيقي المباشر على الجسم ، كما أنه الاستجابة النوعية التي يقوم بها الجسم نحو خطر ما .

أو عندما تكون الضغوط منشؤها جوانب معرفية عقلية فتكون من التشوه الإدراكي والاختلالات الوظيفية العقلية مثل القصور فى التفكير والاستنتاج والاستدلال والتذكر .

وتنشأ الضغوط من المتغيرات النفسية عندما يكون هناك اختلالات فى الميكانيزمات الدفاعية قصور فى إشباع الحاجات وعندما تكون نظمات النفس فى حالة صراع أو قلق شعور بالإحباط وعدم توافق وتكيف نفسي .

وهكذا نجد أن الضغط ظاهرة معقد ويعبر عن وقائع متعددة ذات مضامين بيولوجية ونفسية واقتصادية واجتماعية وهو إما حادا أو مزمن ويمكن أن تحدد بعض الصفات الفيزيائية والداخلية والتى تعطي ظاهرة الضغوط وحدتها وتماسكها وتميزها عن غيرها من الظواهر وقد تم استنباطها من المبادئ والقواعد والنظريات التى اهتمت بدراسة هذه الظاهرة وهى :

(١) المادية والشئئية : فتتأى الضغوط النفسية من تفاعلات عناصر حياتية ووجودية كثيرة فنشأتها تكون من مثيرات تكمن فى طبيعة بنية النظام الاجتماعى والسياسى والاقتصادى وكذلك من الوظيفة المنوطة بهذه الأبنية والصراعات التى تكون بين مكونات هذه الأبنية وقصور وظيفتها .

كما تنشأ الضغوط من مثيرات حيوية بيولوجية كيميائية (جراثيم . تغيرات هرمونية . تهديدات جسمية خطيرة) .

ومن مثيرات نفسية (صراعات . إحباطات . مطالب تفوق أو تتجاوز قدرة الشخص على تحملها أو مواجهتها ، اختلالات أو عدم توازن الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص وعدم التحكم فيها وكذلك من حالة التوتر العاطفي التي تنشأ من أحداث الحياة المرضية) .

وهذه الوقائع يمكن إدراكها المادي وتحديدتها من خلال المعرفة الحسية واستبطانها من خلال المعرفة والشعور بوطأتها وتجسّداتها الواقعية بصورة عيانية .

(٢) عامة ومنتشرة : فبالرغم من وجود فروق فردية بين الأفراد في كونهم يقعون تحت طائلة الضغوط النفسية وأن هناك أفراد مؤهلين دون غيرهم لمعاناتها وهذا التأهيل في طبيعة تكوينهم الجبلي واستعداداتهم النفسية والعقلية المعرفية وكذلك يكمن في طبيعة المجال الذي يعيشون فيه إلا أن هناك شروطا عندما تتوافر لابد وأن يعاني الفرد الشعور بالضغوط النفسية وهنا لا فرق بين فرد وآخر وتتحقق صفة العمومية للضغوط .

وعندما يتعرض الفرد لكثير من الحوادث الشاقة في فترة زمنية قصيرة وعندما يتعرض لخطر يهدد مستقبله فإنه يعاني حالة الانضغاط . كما أصبح معروفا على نطاق واسع أن الحوادث الحياتية الضاغطة تحدث تعديلات في التوازن أو الميل إلى الاتزان في إفرازات الغدد والجهاز العصبي وتردد استمرار الاستثارة التي تغير الاتزان الداخلي وتقلل من مقاومة الجسم وتزيد احتمال الإصابة

كما أن للضغوط تأثيرات مختلفة على النواحي العصبية والفسيولوجية فمثير الخوف كضغوط كان له تأثيرات متميزة على مقاومة انطفاء حالة النشاط الجلدي ، وأن القلق يؤدي إلى زيادة التردد الذاتي وتحسين حالة النشاط الكهربى للجلد لدى الأفراد وهذه الاستجابات تكاد تكون عامة لدى أفراد البشر وتنشأ لحالة الانضغاط النفسى .

(٣) تنشأ من مثيرات سارة مثلما تنشأ من مثيرات مؤلمة : فثبت أن الحوادث المرغوبة وغير المرغوبة تؤدي إلى تغير الحياة وتتطلب إعادة التوافق الثابت ، وأن الخبرات السارة أيضا تسبب ضغطا ولكنه قليل القدر إذا قورن بالضغط الناتج عن الخبرات غير السارة. ومن أمثلة الضغوط الناشئة عن خبرات سارة التفوق والنجاح الذى يلقي على صاحبة مسئولية العمل الشاق ، والضغط الناتج عن توقعات الآباء لطموحات الأبناء ورغباتهم وضرورة تطابقها مع هذه التوقعات ومواقف الفرح والسرور الزائد . وذلك باعتبار أن الضغط هو استجابة غير نوعية للجسم وأنه حالة فسيولوجية ناتجة عن تغيرات فى النشاطات الأصلية وما الحالات العقلية والعاطفية إلا مرشداً للاستجابة الفسيولوجية ولكنها ليست هى فى حد ذاتها الضغط . وأن السرور والألم يثيران هذه الاستجابة فكلاهما تغيير فى الحالات التى يعمل الجسم فى ظلها .

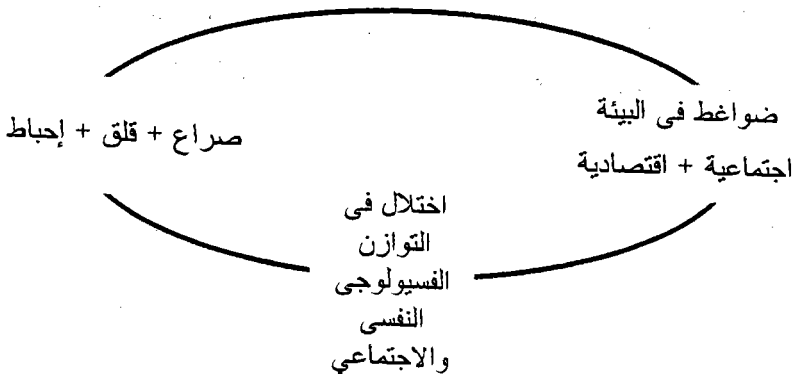
(٤) علاقة الضغوط بنواتجها دياكتيكية : ينتج عن الضغوط كثير من النواتج مثل القلق والصراع والإحباط وهذه بدورها لها تأثيرات

(٤) علاقة الضغوط بنواتجها الديالكتيكية : ينتج عن الضغوط كثير من النواتج مثل القلق والصراع والإحباط وهذه بدورها لها تأثيرات ونواتج فسيولوجية ونفسية وآثار اجتماعية فقد كشفت الدراسات عن أن من أهم هذه النواتج تغيير المزاج . الأمراض الجسمية والعقلية والسوماتية ، التأثير السلبي على الإنجاز والأداء البشري بصفة عامة فحالة القلق كإحدى نواتج الضغط لها تأثير ضار على سعة الذاكرة والانتفاع بها ، وتحت تأثير الضغط يضعف الأداء الحسي حركي كما تتأثر الجوانب المعرفية في الشخصية فالقلق يؤدي إلى إضعاف إدراك الترابط بين الكلمات المترابطة . كما أن من نواتج الضغوط الإنهاك العاطفي والانفعال والإحباط والشعور بالتعب .

وكما هو موضح فإن شكل العلاقة بين الضغوط ونواتجها الديالكتيكية فقد ظهرت استجابة القلق والصراع والإحباط للمضغوط الخارجية الموجودة في المجال البيئي الذي يعيش فيه الإنسان ونتج عن هذه الاستجابات آثار غيرت في الاتزان العام الفسيولوجي والنفسي والاجتماعي لدى الأفراد ثم أن هذه بدورها قد أدت إلى تشويه إدراك الوقائع الموجودة في المجال البيئي واعتبارها مهددة وضاغطة .

### شكل رقم ( ١ )

يوضح العلاقة الديالكتيكية — الدائرية — بين الضغوط ونواتجها



(٥) عند حد معين تعتبر الضغوط دوافع إيجابية : وترتبط هذه النقطة

باليقظة اللحائية التالية على المثير أى ما يسمى بالاستثارة Arousal فارتفاع مستوى قوة الدافع يجعل الأفراد يميلون إلى أن يكونوا أكثر حدة من الناحية الفسيولوجية ، كما يحدث تغييرات فى إفرازات الغدد والنبض وضربات القلب وضغط الدم والمقاومة الجلفانية للجلد والنشاط الكهربى فى المخ وكل هذا هو التهيئة الفسيولوجية اللازمة لإتيان سلوك أو أداء ما وترتبط الدرجة التى تكون عليها هذه المتغيرات بدرجة الضاغط الخارجى الذى يتعرض له الفرد فقد أعطي الأفراد الذين أقروا بقوة الدافع توضيحات بارتفاع قوة الضغط ، وأظهر الطلاب ذوي الحاجات Needs المرتفعة تنشيطا مرتفعا باعتبار أن قوة الحاجة تحدث تنشيطا عاما عند الأفراد مما يؤثر فى اليقظة الذاتية Self Awareness لديهم .

ويساعد تغيير الاستثارة على الإدراك والحس الظاهر ويقود لمعرفة ما هو تال والذى يحتوى على كل ما هو مناسب للفرد . ويعتبر الأداء الأمثل عند المستوى المتوسط للاستثارة باعتبار أن المستوى المعتدل من الاستثارة يتجه إلى إنتاج اليقظة والاهتمام وإمداد السلوك بالطاقة اللازمة .

ومن ناحية أخرى يتحرك الفرد تحت تأثير الضغوط التى يتعرض لها وتكون شخصيته اشتقاقا من هذه الضغوط ومحاولة التغلب عليها

قدراته واستعداداته العقلية أى أن الضغوط عند قدر معين لازمة وضرورية لتنشيط الدوافع والحاجات ولديناميكية الشخصية وقدرتها على التفاعل مع البيئة المحيطة وتحقيق الأهداف وإشباع الحاجات .

(٦) **الضغوط مؤثر ضروري للتكيف :** فيعتبر الضغط حالة من حالات الفرد التى تشكل أساس التفاعلات التى يظهر فيها تكيفاً أو سوء تكيف . فإذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب فى حدود قدرة الشخص واستطاع تحقيقها يحدث التكيف والتوافق أما إذا تضمنت هذه الضغوط مطالب فوق الطاقة والاحتمال فإن ذلك يؤدي إلى سوء التكيف والاضطراب .

فكلما زادت قوة الضاغطة زاد احتمال خروج الفرد عن الاتجاه نحو التكيف السليم ومن هنا ارتبطت الضغوط بالمطالب التى تفوق القدرة على الاحتمال والتى لا تساعد قدرات الفرد وإمكانياته على التكيف معها .

وكذلك فإن تعرض الفرد لكثير من الضغوط فى وقت واحد فى فترات متفاوتة أدى ذلك إلى الاضطراب والجنوح بالسلوك عن المعايير العامة ويؤدي التحليل النهائي لتأثير الضغوط على الفرد إلا أن التكيف ما هو إلا نوع من التخلص من الضغوط التى يقع تحت طائلتها .

(٧) **الضغوط ذات طبيعية وظيفية :** فتعتبر الضغوط عن جانب وظيفي لما يكون عليه البناء الاجتماعي من تكامل أو تفكك فتحدث الضغوط

لفشل هذا البناء الاجتماعي فى القيام بوظائفه وعجز فى دفاعاته وآلياته ولقصور فى وسائل الضبط الاجتماعي ونتيجة للصراعات والمشاحنات بين هذه الأبنية والهيئات والمؤسسات والصراع فى القيم والاتجاهات والجمود والتصلب وانتشار العصبية الفكرية والمذهبية.

كما ينتج الإحساس بالضغط كجانب وظيفي لعدم تكامل الشخصية واختلال الدفاعات والآليات النفسية والسيولوجية لدى الفرد وعدم كفاية وأهلية القدرات والاستعدادات لديه لتحمل الضغط أو لتعرضه لكثير من الضغط فى فترات زمنية متقاربة .

(٨) **الضغط ذات طبيعة ديناميكية :** فمن الصفات التى تتصف بها الضغط أنها ليست استقرارية استاتيكية حيث أنها تتضمن مجموعة من المتغيرات المترابطة وأنها عند حد معين قوة دافعة نحو غاية وهدف محدد .

فمن حيث أنها ليست استقرارية استاتيكية فهي ظاهرة تتأثر بعوامل مثل الجنس ودرجة الوعي الذاتى للأفراد ومستواهم الاقتصادي والطبقة التى ينتمون إليها وتتلون بالثقافة المنشئة لها فقد ثبت أن الأسرة تمثل ضغطاً بالنسبة للفرد المصري أكثر من الأمريكي ومواقف المسائل المالية والدخل والظروف المعيشية هى مواقف تثير ضغطاً لدى المصري أكثر من الأمريكي كما تحقق أيضاً أن هناك فروقا بين الجنسين عند الأداء فى مواقف الانفعال ، وأن الأفراد مرتفعي الوعي الذاتى يستطيعون أن يقللوا من التأثيرات

الضاغطة والمرضية الناشئة عن ضغوط الحياة ، وأن اليقظة الذاتية - Self Awareness تسم الأفراد الذين يظلون بصحة جيدة بالرغم من أنهم واجهوا مستويات عليا من ضغوط الحياة وذلك لأن الأفراد ذوي الدرجة العالية من اليقظة الذاتية لرد الفعل النفسى والسوماتي للضغوط ربما يكونون أكثر احتمالا لاتخاذ وسائل يتغلبون بها على الضغوط .

وأشارت الأبحاث أيضا إلى أن الضغوط يختلف ترتيبها تبعا لشدتها تبعا للثقافة المنشئة لها وأن مجموعة من الأعراض النفسية المرتبطة بالضغوط ظهرت لدى المستويات الاجتماعية والاقتصادية الأقل وأن الضغوط ذات تأثير على حياة أفراد الطبقة الاجتماعية المنخفضة والمرتفعة معا خاصة من الناحية الانفعالية إلا أن التأثير كان أشد لدى أفراد الطبقات الدنيا .

أما من حيث أن الضغوط تتضمن قويا مترابطة وعند حد معين هى دافعة نحو تحقيق غاية أو هدف معين . فالضغوط هى قوي المجال والفيزيقي الذى يحيا من خلالها الفرد وهى منظومة مترابطة تسهم فى تشكيل جوانب كثيرة فى شخصيته وتشكل مهاراته وخبراته الاجتماعية وتصلقل قدراته واستعداداته العقلية والمعرفية وتجعل منه كائنا اجتماعيا قادرا على التكيف والتوافق النفسى والاجتماعي وعند هذا الحد يكون لها غاية أما إذا تجاوزت ذلك فإنها تصبح خطرة ومهدد .

### ثانيا: تعريف الضغوط النفسية:

تعد محاولة تعريف الضغط النفسى من المحاولات التى تكتنفها كثـير من الصعوبات من الناحية العلمية فهى عملية ترتبط بتحديد ظاهرة الضغوط

النفسية ذاتها فما التعريف العلمي إلا كلمات لها مدلولات علمية تحدد طبيعة الظاهرة تحديدا جامعا مانعا وكما رأينا فإن الضغوط النفسية هي ظاهرة معقدة ومتداخلة الأبعاد والعلاقة بين أبعادها دياكتيكية دائرية ولم يتفق العلماء على تعريف بعينه يمكن أن يعكس الناحية الكيفية والكمية للضغوط النفسية وما سيقدم من تعريفات فهي محاولة لإمساك بعض من جوانب الظاهر والباطن من ظاهرة الضغوط النفسية وكما تتبدى في سلوكيات نوعية .

ففي اللغة الإنجليزية وردت ثلاث مصطلحات هي الضواغط Stressor ، والضغط Stress وقد جاءت الضواغط Stressor لتشير إلى تلك القوي والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي - فيزيقية ، اجتماعية ، نفسية - والتي يكون لها قدرة على إنشاء حالة ضغط ما ، أما كلمة الضغط Stress فتعبر عن الحادث ذاته أى وقوع الضغط بفاعلية الضواغط أى أن الفرد قد وقع تحت طائلة ضغط ما ، ويشير مصطلح الانضغاط Strain إلى حالة الانضغاط التي يعانيها ويئن منها الفرد والتي تعبر عن ذاتها في الشعور بالإعياء والإنهاك والاحترق الذاتي ويعبر عنها الفرد بصفات مثل خائف قلق مكتئب مشدود متوتر متوجس .

فيحدث الضغط إذا من خلال منظومة صيغة تفاعل المتغيرات البيئية مع المتغيرات الذاتية ويقع الفرد في نهايته تحت طائلة ضغط ما وهي تحدث على النحو الآتي .

(١) حوادث خطرة مهددة Stressor

(٢) فرد يدرك هذه الحوادث بأنها خطرة ومهددة فهي ليست كذلك في حد ذاتها وإنما الفرد الذى يصبغ عليها هذه الصفة .

(٣) يبذل الفرد نشاطا تواقفيا تكيفيا لمواجهة هذه الحوادث والضواغط .

(٤) يفشل الفرد في التكيف مع هذه الضواغط Stress .

(٥) الشعور بحالة الانضغاط Strain فيشعر الفرد بالإعياء والإنهاك

والاضطراب والإنعصاب والمشقة ويستطيع الفرد أن يعبر عن هذه

الحالة في تقرير ذاتي Self Report في صفات نفسية مثل

مكتئب حزين قلق خائف متوجس مطحون مظلوم عصبي وفي

صفات سوماتية مشدود متوتر مسترخي ، مسترخي لحد النوم .

ولقد شاع في التراث السيكولوجي عدة مصطلحات استُخدمت لتبدل

جميعها على مضامين ومدلولات تكاد تكون واحدة تقريبا وتحل بعضها محل

الأخرى أحيانا فمفهوم مثل الضغط Stress ومواقف متطرفة Extrem

Situationian وشدة . هي مفاهيم ذات مضامين واحدة تقريبا ويبرر لازاروس

Lazarus هذه التعددية بأن السبب يرجع إلى كثرة الميادين والمجالات التي

يستخدم فيها هذا المضمون ، وإلى ولع الباحثين باستخدام مفهوم دون آخر فيه

أن أكثر دلالة وتعبيرا في مجال تخصصاتهم .

فبينما يفضل هانز سيلي H. Selye استخدام مفهوم الضغط يستخدم

ابستين Epstein مصطلح الصراع Conflect ليشير به إلى نفس النمط

من المواقف ، ويستخدم باتل هاين B. Hiun مفهوم المواقف المتطرفة ،

ويرادف سعد جلال بين مفهوم الضغط ومفهوم الشدة ويحل أحمد عزت راجح

مفهوم الأزمة Crises محل مفهوم الضغط .

وعندما يقع الضغط النفسي فإنه يقع على فرد يستجيب له بكليته فتكون الاستجابة سوماتية فسيولوجية عقلية معرفية مزاجية انفعالية ولها آثار اجتماعية واقعية وأن هذه الاستجابة متداخلة ومتشابكة وتظهر بصورة جشطائية في صورة سلوك نوعي يتسم بالوحدة ولكن الفرد الواقع تحت تأثير الضغط يستطيع أن يميز بين مدلولاتها السوماتية والسيكولوجية وعلى هذا . فيمكن تصنيف بعض المفاهيم التي تستخدم لتعبر عن الضغط النفسي ومدلولاتها العلمية على النحو الآتي :

(١) مفاهيم تعبر عن مدلولات بدنية : وهي مفاهيم ترى أن الضغوط - حدث ناتج عن ضاغط - يتبدى في مظاهر سوماتية مثل أمراض القلب بصفة عامة ، سرعة جريان الدم ، تآكل كرات الدم الحمراء ، الاضطراب في إفرازات الغدد ، خلل في الجهاز العصبي ، تغيرات في الاستجابة الجلفانية للجلد والكهرومغناطيسية في المخ ، تعديلات في التوازن أو الميل إلى الاتزان في إفرازات الغدد وفي الجهاز العصبي وتردد واستمرار الاستثارة التي تغير الاتزان الداخلي وتقلل من مقاومة الجسم وتزيد من احتمال الإصابة بالمرض .

ومن أهم المفاهيم التي أخذت بهذا المنحي تعريف هانز سيللي حيث يعرف الضغط النفسي بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي طلب دافع ، كما أنه هو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف قبل إجراء العملية الجراحية.

ويري سيلبي أيضا أن الضواغط Stressors هي أى مثيرات قادرة على أن تنتج استجابة تكيفية سوماتية وتوضع هذه المثيرات فى التصنيفات التالية .

- أى حادثة أو عامل يغير الجوانب الداخلية أو الخارجية للبيئة الفيزيكية للتنظيم .
  - أى صدمة غير متوقعة .
  - أى حادثة أو موقف قادر على أن يثير جوانب معرفية وتنتج الاستجابة العاطفية وتكون الضواغط فيزيكية وتتضمن أى تغيير فى البيئة الفيزيكية . داخليا ، خارجيا - وهناك أيضا ضواغط فجائية وسريعة وهى مثيرات صدمية مثل طلق ناري ، غلق الباب بقوة ، انبثاق النور فى الوجه .
- ومن هذه الفئة من التعريفات أيضا تعريف وليم الخولي حيث يرى أن الضغط هو ما يكشف عن صعوبات بدنية شديدة .

(٢) مفاهيم تعبر عن مدلولات نفسية : تشمل كلمة نفسية هنا المدلولات المعرفية العقلية والمزاجية والانفعالية وترى هذه المفاهيم أن الضغط النفسي - حدث ناتج عن ضاغط - يتبدى فى مظاهر سيكولوجية وأنه عامل له صلة بمشاعر الحزن وعدم السرور وعدم الارتياح والإحساس بالألم وعدم الفرح وأسلوب المتعة ويعكس إدراك العضلات الموجودة فى البيئة ويشير إلى شريحة عريضة من المشاكل تتميز عن غيرها من المشاكل بسبب أنها تتعامل مع مطالب ترهق النظام النفسي للفرد .

فيوضح ليفين وسكوتش Levine & Scotch أن الضغط حالة تكون في اضطراب وعدم كفاية الوظائف المعرفية ويتضمن المواقف التي يدرك فيها الفرد بأن هناك فرق بين ما يطلب منه سواء أكان داخليا أو خارجيا وقدرته على الاستجابة لها ، ويقول كوفر وأبلاي Cofer & Appley أن الضغط حالة تكون فيها الحالة العامة والشخصية معرضة للخطر ويكرس الفرد كل حيويته للحماية منها ، ويعرف رابكن Rabkin الضغط بأنه عبارة عن نظام استجابة لحالات ضاغطة أو لضواغط وتتكون من نظام تفاعلات فسيولوجية ونفسية سواء مباشرة أو مرجأة .

ويرى موراي Murray أن الضغط خاصية أو صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف معين ويميز في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط هما ضغط بيتا Beta ويشير إلى دلالة الموضوعات والأشخاص كما يدركها الفرد وضغط ألفا Alpha ويشير به إلى خصائص الموضوعات والأشخاص ودلالاتها كما هي وأن المهم هو النوع الأول حيث أن الأمر الأهم ليس في الموضوعات في ذاتها ولكن الأهم هو دلالة الموضوعات كما يدركها الفرد .

وتشير انتصار يونس إلى أن الضغط يحدث عندما يتعرض الفرد لعوائق وصعوبات تستلزم منه مطالب تكيفية قد تكون فوق احتمالته وتتحصر مصادر الضغط في الإحباط والصراع والضغوط

الاجتماعية ، ويعرف سعد جلال الضغط بأنه أى موقف قادر على إنتاج تغييرات فى الكائن الحي .

ويعرف كوكس ومكاى Cox & Mackay الضغط النفسى بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التى تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات ، وعندما يحدث اختلال أو عدم توازن فى الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص وعدم التحكم فيها أى الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطا وتظهر الاستجابات الخاصة به وتدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط فى كلتا الناحيتين النفسية والفسىولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حضور الضغط .

ويوضح كاندلر Candler أن الضغط النفسى حالة من التوتر العاطفى تنشأ من أحداث الحياة المرضية .

### ثالثا: الإحساس بالضغط النفسى:

ويكشف الإحساس بالضغط النفسى عن بعض من طبيعة هذه الظاهرة حيث أن الإحساس مكون من مكونات النسيج الداخلى لظاهرة الضغوط النفسية فما هى ديناميكية الشعور أو الإحساس بالضغط النفسى ؟

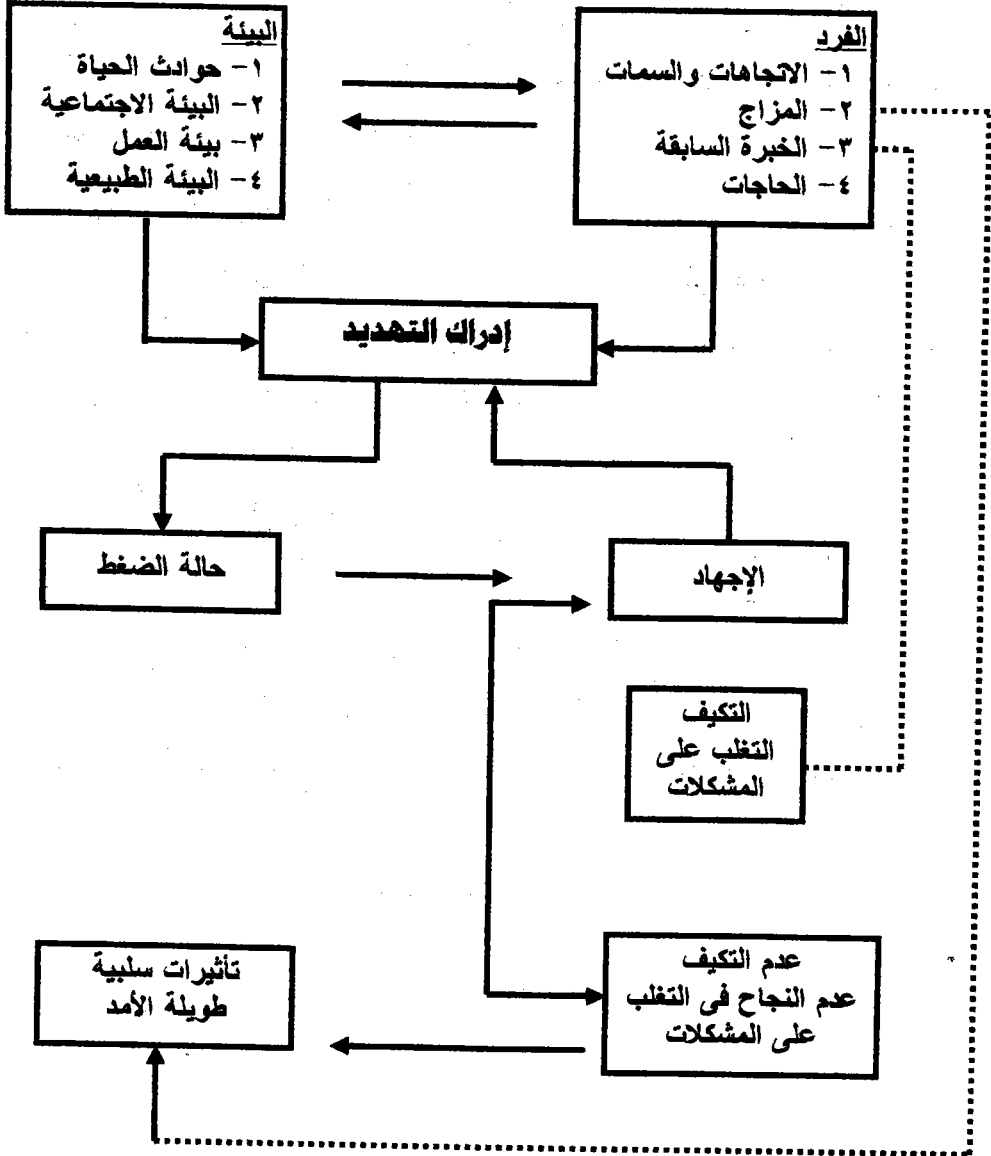
فإذا كان ما سبق هو وصف للضغط النفسى من الناحية المورفولوجية الخارجية فإن الشعور به هو وصف الحالة الانضغاط Strain الداخلية وإذا كان الضغط هو الفعل ذاته فإن الانضغاط هو نتيجة هذا الفعل .

وتحدث حالة الانضغاط هذه من خلال ديناميكية فسيولوجية وسيكولوجية ناتجة عن إدراك حوادث خطيرة ومهددة ومعيقة لإشباع الحاجات وتحقيق الأهداف ووجود أعباء ينوء بها الحمل ومتطلبات تفوق قدرة الفرد ، ويبدل الجهاز الفسيولوجي والجهاز النفسي جهودا تكيفية لتقادي هذه الإجهادات والمشقة والتغلب عليها .

بمعنى أكثر إجمالاً وعمومية يكون الفرد تحت ظروف المشقة والانضغاط مختلفاً من الناحية الفسيولوجية والنفسية عنه في الحالة العادية فيشعر الفرد بحالة عامة من عدم الارتياح والوطأة والعبء التي تقع على كاهله ومضمون هذه الحالة هو الضغط النفسي ذاته فمن الناحية البدنية الفسيولوجية تحدث اختلالات في الاتزان العام للجسم ، اضطراب في الجهاز الغدي ، سرعة جريان في الدم ، زيادة في ضربات القلب ، زيادة النبض ، تغيرات في الاستجابة الجلفانية للجلد والكهرومغناطيسية للعقل ، ومن الناحية النفسية تظهر اختلالات في دفاعات النفس وانهيارها . تشوهات في الإدراك تغيرات في المزاج وانتقال من المزاج الإيجابي إلى المزاج السلبي وعدم تناغم بين منظّمات النفس . ويستطيع الفرد أن يعبر عن هذه الحالة في صفات تظهر أنه واقع تحت تأثير ضغط ما أي أنه يشعر بالضغط النفسي . ويوضح الرسم التالي ديناميكية حدوث الضغط النفسي .

شكل رقم (٢)

يوضح ديناميكية حدوث الضغط النفسي



نقلا عن كوبر Cooper ١٩٨١

ويمكن عن طريق قياس هذه الصفات التعرف على مدى ما يعانيه الفرد من انضغاط وكذلك إذا كان الضغط شديداً أو خفيفاً . فهذه الصفات تعكس الحالة البدنية الفسيولوجية والحالة النفسية أيضاً فلقد أصبح شائعاً استخدام الصفات المزاجية لقياس اليقظة الذاتية للعمليات الجسدية وكذلك قياس السلوك والمكونات المعرفية والدينامية لتفاعل الفرد في المواقف المختلفة وهذه الصفات هي . ( التوتر - الاسترخاء - الحيوية - الإثارة - الراحة - نشاط - سوء الفهم - التوقع - قلق - فعال - نعسان - متبلد - إنزعاج - غير مستريح - جاد - مكتئب - متمهل - هادئ - عصبي - رائق - ساكن - محزن - خائف - أمان - ينشط - متعب - يقظ - شهية - رشيق - منتبه - في راحة - نوم - سرور سلبي - مطمئن - حريص - كسول - راكد - رزين - هائج ) .

وكان ثاير Thayer ( 1967 ) هو أول من نبه إلى إمكانية قياس الحالة الجسدية الأوتونومية والنفسية عن طريق الصفات المزاجية بواسطة التقرير الذاتي Self Report فقد أعد قائمة مطورة عن قائمة نوفلر Nowlis ( 1965 ) للمزاج سميث قائمة التنشيط اللاتنشيط ( A. D. A. C. ) Activation Deactivation Adjective Checklist واستطاع ثاير أن يقيس بها اليقظة الذاتية Self Awareness لدى الفرد واليقظة الذاتية مفهوم فسيولوجي نفسي حيث يقرأ أصحاب الاتجاه السيكوفسيولوجي أن الفصل بين ما هو فسيولوجي وما هو نفس يفتقر إلى السند العلمي فالفرد وحدة بيولوجية وفسيولوجية ونفسية وأن الوظيفة البيولوجية والوظيفة النفسية متلازمتان وأي تغيير في أي منهما يؤدي إلى تغييرات في الأخرى .

وقد احتوت القائمة التى أعدها ثاير وطبقها على المجتمع الأمريكى على بعض صفات ذات توجه أمريكى بحت مثل ( مفعم بالحياة . مملوء بالحيوية . والسيطرة . مكتب ) مما قلل من أهمية المقياس وجعل هناك صعوبات فى تفسير النتائج عندما طبقت القائمة على عينات أخرى غير المجتمع الأمريكى مما دعا كل من كوكس ومكاى وآخرون Cox Mackay et al أن يعيدوا تطبيق قائمة ثاير على عينات من المجتمع الأوروبى بعد حذف بعض الصفات وإضافة صفات أخرى مما جعلها ملائمة للتطبيق على عينات من المجتمع الأوروبى وتوصلوا من التحليل العاملى إلى أن هناك بعض الصفات كونت عاملا له صلة بإدراك العضلات فى الواقع أى الإحساس بالضغط النفسى مضمونة مشاعر الحزن والفرح والاضطراب والهم والضيق والقلق وأسلوب المتعة والأمن والرضى والسرور والراحة والهدوء أطلقوا عليه الضغط النفسى Stress ومجموعة من الصفات الأخرى كونت بعدا ذو صلة باليقظة والنوم والاسترخاء والشدة والتعب والنشاط والتبلىد والكسل والسلبية والحيوية والفاعلية والانتباه أطلقوا عليه عامل الاستثارة Arousal وكلا من عامل الضغط (الإيجابى ، السلبى) وعامل الاستثارة (الإيجابية - السلبية) إنما يكشفان عن مدى حالة الانضغاط التى يعانيتها الإنسان .

فالاستثارة كمفهوم نفسى عصبى هى الدرجة التى يتحرك بها الفرد بواسطة المنبه ، وهى الاستجابية Responsiveness أى عند لحظة ما فإن واحدا من عديد من المثيرات المختلفة يستثير الاستجابة المناسبة ، كما أن الاستثارة Arousal تنبئ سلوكى Behaviourtal Intensity أى عبارة

عن قوة أو نشاط لاستثارة استجابة كاملة ، والاستثارة هي مدخل حسي Sensory Input أى تنظيم يشتمل على ميكانيزمات الانتباه الانتقائي والاستثارة أيضا نظام فسيولوجي System Physiological أى أنها الاستجابات الناتجة من النشاط الزائد للجهاز المنشط الصاعد . فالاستثارة عامل له صلة بأن يكون الإنسان يقظا ومتنبها وحيويا ومثارا عندما تكون ايجابية ومتعبا ومسترخيا وغافيا ونائما عندما تكون الاستثارة سلبية وهى تعكس الاستثارة الأتونومية للجسم .

وتعد الاستثارة إذا هى التهيئة العصبية والفسيولوجية والنفسية لإتيان فعل ما أو تحمل استجابة أو عبء معين ولها صلة بجريان الدم ودقات القلب والنبض والاستجابة الجلفانية للجلد والكهرومغناطيسية للمخ ، وربما يكون هذا ما عناه . هانز سيلي بأن الضغط استجابة غير نوعية للجسم لضغوط معين فالحد المعتدل من الاستثارة يتجه إلى إنتاج اليقظة والاهتمام ويحفظ على الفرد توازنه ويأتي أفعاله وأدائه اليومية العادية أما الحد المنخفض أو المرتفع من الاستثارة يؤدي إلى إخلال بالتوازن العام للفرد حيث إنه فى المستويات المنخفضة من الاستثارة لا يقوم النظام العصبي بكامل وظائفه واكتساب الرسائل العصبية بسهولة وعند الحد المرتفع من الاستثارة يبدأ الاضطراب على افتراض أن النظام العصبي المركزي يكون فى حالة استجابية لأشياء كثيرة فى وقت واحد مما يسبب حالة الانضغاط وإحساس الفرد بأنه واقع تحت تأثير وطأة وعبء ضواغط معينة وتنتج حالة الضغط النفس التى يعبر عنها هذا الفرد فى صفات القلق والتوجس والخوف

والاكتئاب والانزعاج والعصبية وعدم الأمان وغيرها من الصفات التي تعكس درجة الانضغاط التي يعانيها .

وكما أنه يمكن قياس حالة الانضغاط أو الإحساس بالضغط النفسي من خلال قوائم الصفات التي قدمها كوكس ومكاى وآخرون فتوجد قياسات فسيولوجية أخرى تتبى بحالة الضغط النفسي عند الأفراد وتعتبر عن إحساسهم بالضغط وأخذت هذه المؤشرات من المصاحبات الفسيولوجية لحالة الضغط والاستثارة التي تعكس الشعور بالضغط النفسي وأن قياسها ومعرفة الدرجة التي تكون عليها إنما يعكس الشعور بالضغط النفسي وهذه المؤشرات هي :

(١) النشاط الكهربى العضلى : فقد ثبت أن التوتر العضلى مؤشر فسيولوجى مصاحب لحالة الانضغاط أو الشعور بالضغط النفسى فيزداد التوتر العضلى أثناء تركيز الانتباه وأثناء التعرض لحل مشكلة - موقف ضاغط - بينما ينخفض هذا التوتر أثناء الحل أى أن التغير فى النشاط الكهربى العضلى يكون داله وظيفية مرتبطة بصعوبة العمل والتعرض لموقف ضاغط فقد أشارت نتائج تجارب أجريت للمقارنة بين مجموعة من المتسابقين فى النشاط الكهربى العضلى إلى حدوث توتر كهربى عضلى عالى عندما حاول الأفراد الوصول إلى درجات عالية نسبيا من السياق ومعنى هذا أن التوتر الكهربى العضلى يرتبط بمستوى الصعوبة فى العمل أو بموقف الانضغاط ، كما أن النشاط الكهربى العضلى يزداد لدى الفرد كلما

تكرر فشله فى الوصول إلى حل للمشكلات والمواقف الضاغطة التى تواجهه .

(٢) الاستثارة الأوتونومية : تعتبر الاستثارة الأوتونومية كما تقيسها الاستجابة الجلفانية للجلد وضربات القلب من المؤشرات الفسيولوجية التى تعكس أن الفرد واقع تحت طائلة ضغط ما ويعاني من حالة انضغاط تتوقف شدتها على درجة هذه الاستثارة فأشارت التجارب التى أجريت فى هذا المجال إلى أن الاستجابة الجلفانية للجلد ترتفع فى موقف المنافسة ومع المواقف والمهمات الصعبة حيث ارتفعت هذه الاستجابة به مفاجأة لدى طالبات الجامعة عندما تعرضن لأول مشكلة من المشكلات الصعبة من مجموع مشكلة عرضت عليهن . وأن الاستجابة الجلفانية ومعدلات ضربات القلب قد ارتفعتا لدى عينة من التلاميذ عند تعرضوا لاختبار تحصيلية - موقف ضاغط - فرعية قصيرة وأن مستوى الارتفاع يختلف عند الانتقال من اختبار إلى آخر .

(٣) النشاط الكهرومغناطيسى للمخ : ويحدث كثير من التغيرات والنشاط الكهرومغناطيسى فى المخ فى مواقف المشقة وأثناء الأزمات وتحت حالة الانضغاط عنه فى مواقف الراحة والاسترخاء والحالة العادية ، ويتمثل هذا النشاط فى التغيرات التى يحدث لموجات ألفا Alpha ، بيتا Beta وكابا Kappa . وكثير من الدراسات التجريبية أجريت فى هذا المضمار فقد أثبت فورد Ford أن المجهود العقلي يصاحبه انخفاض من التردد وارتفاع فى الطول الموجي للذبذبات الناشئة من

الفصوص الجبهية ، وأوضح جلاتر وآخرون Glanzer et al أنه كلما زادت صعوبة الموقف الضاغط يزداد ظهور موجات كابا Kappa ، ويؤكد فولافكا Volavka على أن نشأة بيتا يرتبط بمستوى الاستثارة التي تحدثها المواقف الضاغطة وتوضح كريستي Kristy أن هناك علاقة بين ذبذبات رسم المخ وصعوبات المثير حيث ترتبط صعوبة هذه المثيرات عكسيا مع ظهور موجة ألفا وأن هناك علاقة موجبة بين صعوبة هذه المثير ونشاط موجة ثيتا وأن هناك علاقة بين موجة بيتا وإدراك العناصر الموجودة فى هذا المثير الضاغط

وأثبتت دراسة أهر وبيتى Aherr & Beatty أن متوسط الطول الموجي للمجهودات الكهربائية المستدعاة من مؤخرة الرأس يكون مرتفعا كما يوجد فى الاستجابة الكهربائية للمخ وهما دالة وظيفية لها علاقة بصعوبة الموقف الضاغط أو تعقيد المشكلة التى يتعرض لها الفرد .

(٤) ضغط الدم : ويختلف ضغط الدم كمؤشر فسيولوجي فى المواقف العادية عنه فى مواقف المشقة والإجهاد فقد وجدت فروق فى ضغط الدم قبل قيام الأفراد بعمل إجهادي وأثناء القيام بهذا العمل كما أثبتت مارتن Martin أن الضغط الدم الانقباضي يزداد فى المواقف المثيرة للانفعال .

(٥) التنفس : تحدث تغيرات فى معدلات التنفس وفى دورته عندما يكون الأفراد تحت تأثير موقف ضاغط وعندما يكونون منفعلين فقد

أشارت دراسات عديدة إلى زيادة معدلات التنفس أثناء التعرض للمواقف الضاغطة وفي حالة الإنعصاب عند الفرد فالتنفس الأسرع يميز الخبرة الانفعالية الشديدة .

#### **رابعاً: العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية:**

لا تتجلى ظاهرة في هذا الكون إلا وتؤثر وتتأثر بغيرها من الظواهر أو العوامل وتعد ديناميكية تفاعل التأثير والتأثير هذه مكونا أساسيا في طبيعة الظاهرة والكشف عنه قيمة علمية تساعد على التحكم والاستفادة بمنافع علمية وعملية في رسم البرامج التطبيقية .

وصيغة الضغوط النفسية لا تظهر على ذات التشكيل لدى كل الأفراد وفي كل المجتمعات والجماعات المحلية وإنما تتبدى حاملة التأثير بعوامل الثقافة والوضعيات والنماذج الاجتماعية ، وكذلك حاملة التأثير بعوامل فردية الكائن البشري وأنه كائن فريد لا يتكرر ولا يتناظر .

فمن الناحية الثقافية والحضارية تظهر الضغوط النفسية متأثرة بعوامل مثل بنیان ووظيفة المجتمع والأسرة فالطبقة الاجتماعية وعدد أفراد الأسرة وعدد حجرات المسكن وما يكون عليه من نظافة وأساليب التربية وشكل العلاقات الناشئة بين الأفراد والسكني في الريف والحضر والأحياء الشعبية وكذلك العوامل الاقتصادية والانتماء للطبقة كلها عوامل تؤثر في الضغوط النفسية من حيث الشدة والترتيب فلقد كشفت دراسة دهيرونندس Dohrownds عن أن تأثير الضغوط النفسية إنما يرتبط بالطبقة الاجتماعية فتظهر لدى الطبقات الدنيا من المجتمع أحداث الحياة الضاغطة بدرجة كبيرة

عن أفراد الطبقات العليا ، كما أكد كيسلر Kessler على ذات النتيجة حيث أثبتت أن أفراد الطبقات الدنيا كانوا أكثر تأثرا بالضغط النفسى إلا أنهم يستطيعون أن يتكيفوا مع أحداث الحياة الضاغطة ويتجنبون مصادر الضغط بصفة عملية وأن هذه النتيجة كانت محددة القيمة بالنسبة للأفراد الذين هم من الطبقات العليا ، وأوضح أحمد عكاشة أن المواقف الضاغطة المتصلة بالأسرة وفروق المعيشة وخروج المرأة للعمل تمثل موقفا ضاغطا بالنسبة للمصري عنها بالنسبة للأمريكي إلا أن المصري كانت لديه القدرة على التكيف لتغيرات وضغوط الحياة الزوجية أكثر من الأمريكي .

ويؤكد موراي على أن الضغوط التى تكمن فى الموضوعات البيئية تفسر لنا قطاعا عريضا من السلوك ، ويقول لازاروس بأنه من المفيد عند دراسة حالة الضغوط معرفة طبيعة الظروف الضاغطة ، ويعتبر ليفين واسكوتش Levine and Scotch الضغوط النفسية من الحالات التى يظهر فيها الفرد نشاطا تكيفيا للتغيرات البيئية والثقافية .

وفى دراسة أجراها مايرز وآخرون Myers et al ظهرت علاقة بين حوادث الحياة التى يحيا فى وسطها الفرد والتغيرات التى تحدث فى الحالة العقلية والزيادة فى الحوادث يتبعها سوء فى الأعراض السيكتريية وانخفاض فى التحسن ويزيد ماك جراث Mc Grath على هذا القول أن معظم الدراسات أظهرت تأثيرات حوادث الحياة على المرض الجسمي والمرضى العقلي سواء حوادث الحياة المرغوبة أو غير المرغوبة كلاهما تتطلب إعادة التوافق الثابت وأن التغيرات الحادة تجعل التوافق صعبا وينتج الضغط بالتالى .

أما فيما يتعلق بالإنسان باعتباره كائن ولا يتكرر فإن الضغوط النفسية تظهر لديه متأثرة ببنائه الجسمي والنفسي فما يكون عليه الجسم من طول أو قصر ، نحافة وسمنة ، قبح وجمال التقاطيع ، الحيوية والهزال والضعف ، أجهزة الجسم الداخلية وكفاءة النظام الغذى وضعفه وهى مكونات البناء الجسمي كلها عوامل تؤثر فيما يكون عليه الفرد من حالة انضغاط وتؤثر أيضا فى ترتيب الضغوط وشدتها وأنواعها التى من المفروض التى يواجهها الفرد .

وكذلك فإن البنية المعرفية - الذكاء . القدرات الطائفية . العمليات العقلية العليا - ووظيفتها ، وأيضا المزاج وسمات الشخصية وبنية الجهاز النفسي ( أنا أعلى . أنا - هى ) وديناميات هذا الجهاز وميكانيزمات الدفاع والتسامي وهى مكونات البناء النفسي كلها تؤثر فيما يكون عليه الفرد من ضغوط نفسية .

ومعروف أنه لا يحدث التكرار والتناظر بين فرد وآخر فى هذه المكونات وعلى هذا فإنه الكائن البشري باعتباره وحدة عضوية هو فريد ولا يتكرر فلقد أثبتت بوير Bower وتيزدال Teasdale أن الأفراد ذوي المزاج المكتئب يفشلون فى الوصول إلى الذكريات الناجحة مما يؤدي إلى تقدير أقل والشعور بالضغط وأوضح واطسون وكلارك Watson and Clark أن الضغط النفسي مثل الفشل فى التجارب ، التعرض للنقد ، العلاج الطبي هى ضغوط تحدث تلقيا فى المزاج .

ويحدث المزاج أيضا تشويها في الإدراك وأن هذا يعتبر ذا قيمة عملية في حدوث الضغط والشعور به كما سبق إيضاحه فالأحداث ليست هي في طبيعتها ضاغطة ولكنها ضاغطة بالقدر الذي يفسرها بها الإنسان فقد أشار كل من إيزن وكلارك Isen and Clark إلى أن ما يكون عليه الفرد من تهيؤ وتوقع هما عمليتين تؤثران في إدراك الفرد وترجعان إلى الحالة المزاجية .

وبرهن ماك - كيلاند McClelland على أن المستويات المرتفعة من قوة الدافع تجعل الفرد حادا في النشاط الفسيولوجي والنفسي في مواجهة الضغط النفسي وأن اعتراض قوة الدافع بواسطة الضغوط يسبب معاناة النشاطات العاطفية التي تؤدي في نهاية الأمر إلى ضعف مناعة الجسم لمقاومة الأمراض وثبت أيضا أن الطلاب مرتفعي قوة الحاجة Need كان لديهم ارتفاعا في درجات التنشيط العام في استجاباتهم على قائمة تأثير A. D. A. C. L لمنبهات الضغط وذلك بالمقارنة بهؤلاء الطلاب منخفضي الحاجة .

وبالنسبة لسمات الشخصية وتأثيرها في الضغوط النفسية فقد برهن أيزنك على أن الأفراد المنبسطين يبحثون ويفضلون المستويات المرتفعة الحدة في المثير الذي يستقبلونه بالمقارنة بما يختارونه الأفراد المنطويين مما يوضح أن المنبسطين أكثر احتمالا للضغوط النفسية من الأفراد المنطويين في حين برهن بترى وآخرون Petrie et al على أن الأفراد الانطوائيين كانوا أكثر احتمالا للحرمان الحسي .

ويعتبر الوعي الذاتي Self - Awareness من المتغيرات النفسية المعرفية الهامة التي تؤثر في الضغوط النفسية فقد أوضح ميلن وسويز Mullen and Suis أن خاصية الوعي الذاتي تزيد من قدرة الفرد على تجنب المرض الذي تحدثه تأثيرات ضغوط الحياة وبالتالي فإنه - الوعي الذاتي - سوف يحدث تحسنا في تأثيرات الضغوط باعتبار أن الأفراد مرتفعي الوعي الذاتي يكونون أكثر يقظة لحالات التغيرات الداخلية في الجسم ويكونون أكثر دقة من تقدير أنفسهم وأكثر احتمالا لتخفيض التناقضات بين حالاتهم والمعايير الظاهرة كما يتحملون القيام ببعض التعديلات في سلوكهم واتجاهاتهم بالأفراد منخفضي الوعي .

ويعد المرح Funy عاملا آخر من العوامل التي تؤثر في الضغوط النفسية حيث يعمل المرح على تخفيض الإحساس بالضغط فأثبتت دكسون Dixon أن المرح يخفف من الإحساس بالإرهاك الناتج عن الضغط ، كما أشار أوكنل Oconel أن استخدام المرح كان أحد طرق العلاج النفسي التي تعتمد على تعليم الناس كيفية استخدام الإحساس بالمرح في المواقف الضاغطة كما برهن على أن الإحساس بالمرح من الممكن أن يكون وسيطا في تخفيف الاضطرابات والأعراض النفسية وخاصة الاكتئاب والقلق التي تحدث كوظيفة لمعظم ضغوط الحياة .

كما اعتبرت التغذية المرتدة من العمليات التي تؤثر أيضا في الضغوط النفسية فقد ثبت أنها تعمل على تخفيف الإحساس بالضغط حيث أكد كلا من كلافت ولفنتثال Clavert and Leventhal على أن تزويد عينات

بمعلومات دائمة حول رد العل الفيزيقي المحتمل بمدى تأثير الضغوط فإن ذلك يسمح بتكيف أفضل .

وأخيرا فإنه التدعيم الاجتماعي عامل من العوامل التي تؤثر فى الضغوط النفسية فأظهرت دراسات كوب Cobb أن التدعيم الاجتماعي المعبر والفعال مثل الشعور بالعناية والحب والتقدير والقيمة والانتماء إلى شبكة من العلاقات الاجتماعية واستقبال مساعدة نافعة ووجود أفراد محظوظين يمكن أن يعتمد عليهم الفرد كلها عوامل تؤدي إلى تخفيض الإحساس بالضغط .

#### خامساً: الآثار الناتجة عن الضغوط النفسية:

من طبيعة العلاقة بين المتغيرات النفسية أنها دياالتيكية ودائرية بحيث تكون مقدمة ونتيجة فى ذات الوقت وينطبق هذا القول على طبيعة العلاقة بين الضغوط كمتغير نفسي والمتغيرات النفسية الأخرى فكما أن المتغيرات العقلية - الذكاء القدرات الطائفية . والعمليات العقلية العليا - كانت مؤثرة فى الضغط من خلال متغيرات أخرى مثل الإدراك حيث يتوقف إحساس الفرد بالانضغاط على إدراك الواقعة أو الحادثة الحياتية فكذلك فإن الضغط النفسي يؤثر فى العمليات المعرفية فأثبت شور Sher أن درجات العمر العقلي فى اختبار رسم الرجل تحت ظروف الإحباط قد تناقصت .

والحقيقة هى أن الضغوط النفسية من هذا المنطلق تؤثر على كثير من المتغيرات النفسية والفسولوجية . فهى تمثل محددات السلوك الإنسانى حيث يشير موارى إلى أن الضغط Press يمثل المحددات المؤثرة

أو الجوهرية للسلوك فى البيئة وأننا سوف نعرف قدرا أكبر مما نعرفه عما  
يحتمل أن يفعله الفرد إذا كانت لدينا صورة لا عن دوافعه ونزعاته فحسب بل  
أيضا صورة عن الطريقة التى يرى ويفسر بها الفرد البيئة .

وللضغط تأثير على الإنجاز والأداء البشرى بصفة عامة فلقد اقترح  
جروس و ماستنبورك Gross and Mastonbork أن تناقص العمل -  
الإنجاز - يظهر بسبب الضغط أو فى لغتهم أن حالة القلق لها تأثير ضار  
على سعة الذاكرة والانتفاع بها ، كما أن حالة القلق المرتفعة تستخدم الذاكرة  
بندرة وبهذه الطريقة تستطيع أن تضعف ليس فقط المشكلات ولكن أيضا  
تضعف فاعليتها فى المشكلات التى حلت .

وأثبت لانتر Lantz تأثير الضغوط على الأداء فأوضح أنه توجد  
فروق ذات دلالة إحصائية فى أداء الأطفال فى ظروف الأداء العادي  
وظروف الأداء الذى تعرضوا فيها للضغط ، وأن الأعمال التى حفظت عن  
ظهر قلب لم تتأثر بالموقف الضاغط بينما تأثرت الأعمال التى تتطلب جدلا .

وبرهن سيلفان Sullivan أن التعرض للضغط النفسى أعقبه بطيء  
فى مستويات التعلم والتذكر .

وأكد لا تسلي Lancily أن الضغط الناتج عن طلب إنجاز أكبر كم  
ممكن من الأعمال فى وقت محدد نتج عنه عدد كبير من الأخطاء  
والاختلافات فى سلوك الأطفال ، كما أظهر نقصا فى كفاءة الأداء نتيجة  
محاولتهم حل أكبر عدد من المسائل فى وقت محدد كما جاء الحل على

حساب الدقة كما أمكن ملاحظة تغيرات نوعية غير مرغوبة متكررة منها  
عدم الإصغاء . النشاط غير المنظم . النشاط الزائد .

ويؤثر الضغط النفسي على الأداء الحسي حركي فيقول لازاروس أن  
كثيرا من الدراسات أظهرت ضعف هذا الأداء عندما يكون الفرد معرضا  
للضغط وتأتي معاناة الضغوط الشعورية من خلال الاضطراب والقلق والخلل  
الذي يصيب الوظائف البيولوجية ، وأوضح ميكلياند McClelland فلور  
Floor ودافيدسون Davidson وسارون Saron أن الأفراد الذين قد  
قدموا توضيحا لأعراض قوة الدافع وارتفاع قوة الضغط النفسي أظهروا  
ارتفاعا في إفرازات الهرمونات وارتفاعا في ضغط الدم وتركيز أقل في  
اللعاب .

ويمكن أن تكون الضغوط منبآت هامة بالأعراض النفسية والجسمية  
التي تكون عليها حالة الفرد فعندما يتعرض الفرد لحوادث ضاغطة في فترات  
زمنية متقاربة يكون لها علاقة واسعة بمختلف الأمراض الجسمية والعقلية .

وكما أن الضغط النفسي له أثر على الأداء الحسي حركي فإنه له أيضا  
تأثير على النواحي البيولوجية والجهاز العصبي فأثبت هولمز و راه  
Holmes and Rahe أن الأحداث الضاغطة تحدث تعديلات لدى الفرد في  
توازنه الميل إلى الاتزان وإفرازات الغدد وفي الجهاز العصبي وتردد  
واستمرار الاستثارة التي تغير الاتزان الداخلي وتقلل من مقاومة الجسم  
وأوضح هيج Hugge أن الضغط كان له تأثير على مقاومة انطفاء حالة  
النشاط الكهربائي للجسد .

وبذلت محاولات كبيرة لفهم مساهمة تأثير الحوادث الضاغطة على المزاج Mood فتشير الدراسات إلى أنه توجد علاقة قوية بين خبرة النجاح والفشل والحالة المزاجية باعتبار أن مفهوم المزاج يشير إلى الصفات التي تميز انفعالات الفرد عن غيره ومن هذه الصفات درجة تأثر الفرد بالمواقف ، نوع الاستجابة الانفعالية ، ثبات الحالة المزاجية الغالبة - المرح . الاكتئاب . السرور . الهياج . الهدوء - ويرتبط المزاج ارتباطا وثيقا بالمحددات البيولوجية والفسولوجية .

فقد أثبت هوفمان Hoffman أن هناك علاقة قوية بين الحالة المزاجية وخبرة النجاح والفشل ، أشار إكنرد Eckenrode إلى الضغوط النفسية مؤثرة في الحالة المزاجية ومنبئة بها .

كما حاول بعض الباحثون أن يربطوا بين المزاج الفردي وأنماط معينة من الحوادث الحياتية فوجد برناردستار Brandstatter أن هناك علاقة ذات دلالة بين المزاج والنشاط الاجتماعي فأفراد العينة كان مزاجهم جيدا عندما يكونون في تفاعل مع الناس الآخرين أكثر مما يكونون بمفردهم ، ووجد هيدى وهلمستروم وويرنج Heady, Holmstrom and weuring أن هناك علاقة بين حالة المزاج ووقوع الحادثة الضاغطة فثبت أن الحوادث السارة تستدعي المزاج الإيجابي الذي يعكس شعور الفرد بالمتعة وتكون واضحة في تعبيرات الأفراد اللغوية مثل الحيوية . السعادة . النشاط . الاستثارة والعكس فإن الحوادث المؤلمة وغير السارة تستدعي حالة المزاج السلبي التي تعكس حالة التعب والامتناس من الحياة والشعور بالضيق

وتظهر فى التعبيرات اللفظية مثل الغضب والانفعال والأسى والشعور بالإثم والتوتر .

### سادسا: الاستجابة للضغوط النفسية:

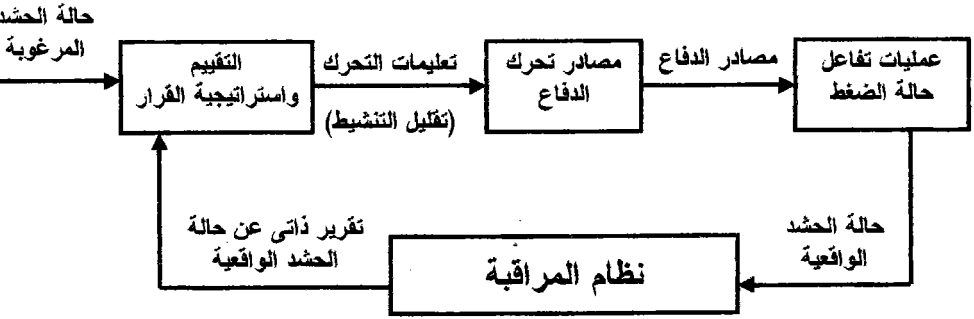
وينتج عن الشعور بحالة الإنضغاط Strain التى يعانىها الفرد تحت تأثير الضواغط المختلفة حالة من عدم الاتزان الفسيولوجي والنفسي تعبر عن نفسها فى الحاجات وتوترات تخرج الفرد من انتظامه العادي فيعبئ قواه العقلية وصفاته المزاجية ويشحذ طاقاته الجسمية والروحية ليبذل مجهودات تكيفية وليستعيد حالته التى كان عليها وقد تتجح هذه المجهودات عند حل المشكلة والتغلب على مصادر الضغط ذاته ويستعيد حالته العادية والطبيعية ، وقد تفشل هذه المجهودات ويظل الفرد تحت حالة الإنضغاط فترة من الزمن .

وسواء استطاع الفرد التغلب على الضغوط والتخلص من حالة الإنضغاط التى وقع تحت تأثيرها ، أو أنه عاين هذه الحالة وشعر بها فإنه يكون إزاء إتيان استجابة ما تتضمن أبعادا فسيولوجية بدنية حيوية وبيوكيميائية وأبعادا سيكولوجية وأخرى اجتماعية وحتى روحية .

ولا تكون هذه الاستجابة من خلال بناء استاتيكي استقرارى سكونى وإنما تتأتى من خلال بنية تفاعلية دينامية معينة يوضحها الشكل رقم (٣)

شكل رقم ( ٣ )

يوضح بناء الاستجابة للضغوط النفسية



( نقلا عن جوهن ميلزم John H. Milsam ، ١٩٨٧ )

وكما هو واضح فإن الاستجابة للضغوط تبدو في ديناميكية تبدأ من مصادر الضغط وقد تكون هذه خارجية - مواقف المشقة والأحداث الضاغطة. أو داخلية - ذكريات أليمة ، مواقف صدمية . مشاعر سلبية - ولكن هذه الحوادث ليست هي ضاغطة في حد ذاتها وإنما هي ضاغطة عندما يراها الإنسان كذلك فتتسأ عمليات تفاعل حالة الضغط وهي عمليات جسمية بدنية فسيولوجية وعمليات إدراكية عقلية معرفية وأخرى مزاجية انفعالية مما يؤدي إلى حالة من حشد الطاقات والاستعداد والإمكانات فينشأ نظام للمراقبة لكي يقرر متى تحدث الدفاعات ، ويشعر الإنسان بهذه الوثبات الدفاعية تتشط بداخله وحالة التهيو التي يكون عليها حتى أنها تبدو في تقرير ذاتي وأثناء ذلك تهب حالة من التقييم لتحديد استراتيجية القرار لإعطاء تعليمات لمصادر تحرك الدفاع للمواجهة ومقاومة حالة الانهيار أو الانضغاط .

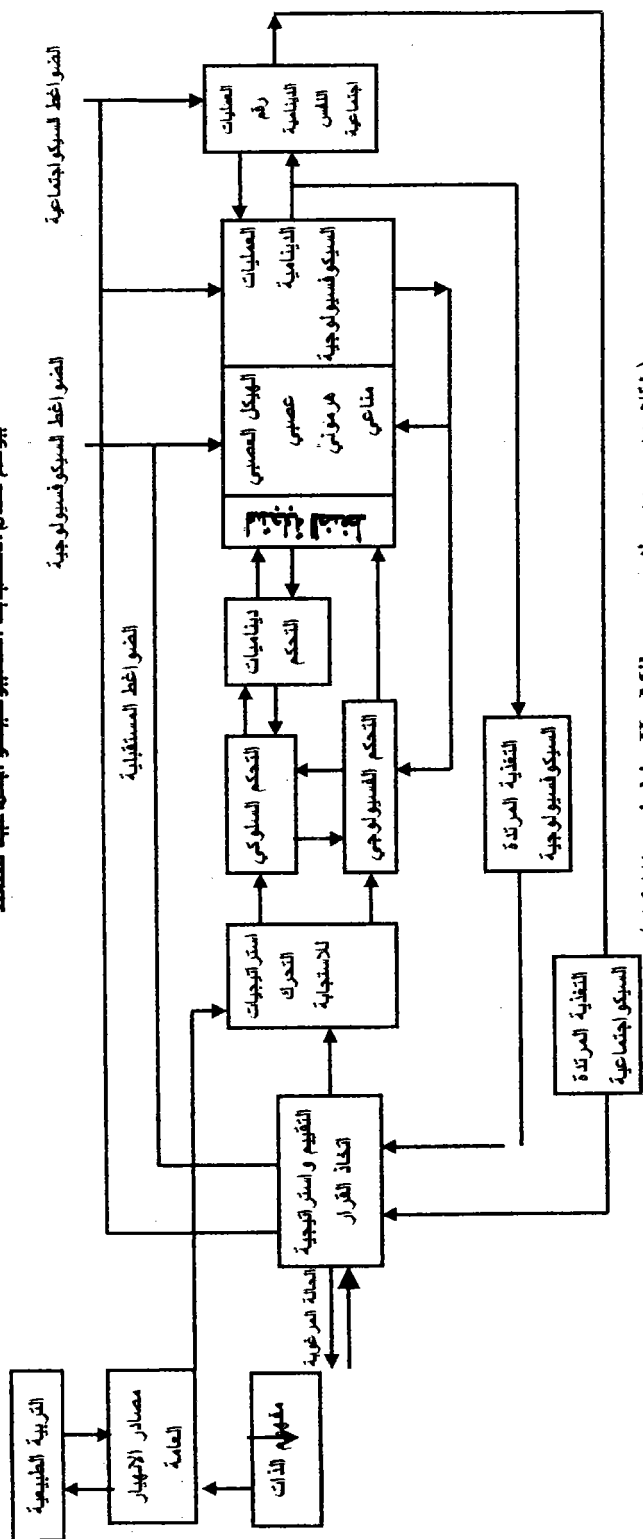
ويجب أن يكون حشد الدفاعات قادرا على تحريك المصادر المسئولة عن الدفاعات وقادر أيضا على استيعاب وإعادة تصليح أى انهيارات تحدث . فميكانيزم المراقبة بالاشتراك مع معلومات التغذية المرتدة يضعان علامات لعندما يعود الموقف إلى حالته العادية من أجل تخفيض الدفاعات .

كما يجب أن يكون هناك هدف لهذا الحشد من الدفاعات من أجل شحذ الميكانيزمات بالإرادة فنظام المراقبة والتغذية المرتدة والهدف تمثل الحد الأدنى من الشروط من أجل إنشاء نظام ميكانيزمات تنظيم الذات أو فى مصطلح فسيولوجي إنشاء نظام وحالة الاتزان .

ولكن ما هى الاستجابة التى يمكن أن تحدث للضغوط النفسية ؟  
هى استجابة فسيولوجية وفسيكولوجية ونفسية واجتماعية ونفس اجتماعية وتبدو من النموذج التالي :

**مشکل و فہم (۵)**

بوجود نظام الاستجابة التلقائية، حيث يمكنه التعرف على الأخطاء وتصحيحها تلقائياً.



(نقلا عن جون ميلسم John H. Milsam، ١٩٨٧)

فتعتبر الجوانب الاجتماعية والنفسية ذات أهمية حيوية للاستجابة العامة للضغوط النفسية ويوضح النموذج السابق نظام الاستجابة الفسيوسيكاجتماعية لهذه الضغوط ويمكن تناولها بالتحليل على النحو الآتي :

(١) يتعرض الفرد لكثير من الضواغط السيكاجتماعية والسيكوفسيولوجية وأيضا الضواغط المستقبلية فضواغط التربية والبيئة .

(٢) وتتعامل الضواغط السيكاجتماعية والسيكوفسيولوجية مع العوامل الوسيطة فتتشأ الضواغط السيكوفسيولوجية العمليات السيكوفسيولوجية الموضحة في سلوك عمليات رقم ( ١ ) وتتمثل في التأثير في الهيكل العصبي للفرد بصفة عامة وأيضا في النواحي العصبية الأخرى والهرمونات والجهاز المناعي بينما تنشأ الضواغط السيكاجتماعية العمليات رقم ( ٢ ) المتمثلة في العمليات السيكاجتماعية والتي تشير إلى عمليات متعددة تنغمس فيها حياتنا وتتضمن كثير من الضواغط على سبيل المثال كيميائية السموم . ضغط العمل . الغيرة وسوء التغذية.

ويوجد هناك تفاعل بين العمليات رقم (١) وهى العمليات السيكوفسيولوجية والعملية رقم ( ٢ ) وهى العمليات السيكاجتماعية وعلى المستوى السلوكي فإن حركة هذه الضواغط تؤدي إلى استجابة سوء التكيف فهي تنتج القلق الهائم .

أما على الطرف الأيسر فيكون هناك تفاعل بين مصادر التربية والبيئة ومصادر الانهيار العامة التي تؤثر بدورها في استراتيجيات التحرك للاستجابة ويكون بينها وبين مفهوم الذات تفاعل .

حيث تؤثر الطبيعة والتربية في هذه الجوانب بقوة وفي دفاعات منلعب الانهيار العامة وتشير أيضا إلى التفاعل المتبادل بينها وعلى سبيل المثال إن استراتيجيتنا في الانهيار ومقاومة الضغوط تتأثر بالتربية التي تستقبلها .

أما مصادر الانهيار العامة فهي مصطلح يشير إلى العمليات التي تظهر القدرة على الدفاع ضد الهجوم من قبل الضغوط وتشير أيضا إلى تطور النمو السيكواجتماعي وتشمل هذه المصادر كل الأبعاد المتصلة بالصحة وكأمثلة توضيحية . المنابع الوظيفية لأعضاء الجسم . الرعاية الصحية والمرضية . التمرينات الرياضية إدارة الضغوط . المعرفة . مهارة حل المشكلات . الأخلاق والمعتقدات التدعيم الاجتماعي . الثقافة . الدين . الاعتقاد في الصحة وكلها متغيرات قريبة الصلة بمفهوم الذات .

(٣) وفي الوقت الذي تستعيد فيه العمليات رقم (١) العمليات السيكوفسيولوجية بالتغذية المرتدة السيكوفسيولوجية تستعين أيضا العمليات رقم (٢) العمليات السيكواجتماعية بالتغذية المرتدة السيكواجتماعية ويذهبان معا إلى منطقة التقويم واستراتيجيات اتخاذ القرار والتي يكون بينها وبين مفهوم الذات تفاعل .

فتعمل التغذية المرتدة على تزويد الفرد بالمعلومات التي تساعد على تحقيق التحكم في الحالتين السيكوفسيولوجية والسيكوساجتماعية من خلال النواحي الفسيولوجية ومن خلال الإدراك.

أما التقييم واستراتيجية صنع القرار فيشيران إلى أن مركز التحكم في نظام الاستجابة للضغط ومرتبطتان بمفهوم الذات وتتضمن هذه العملية ثلاث مكونات هي :

- **التغذية الجسمية والعقلية المرتدة :** التي تستقبلها وتحتاجها من العمليات السيكوساجتماعية والسيكوفسيولوجية . وبعض من هذه التغذية المرتدة يقلل ويخفف الضواغط الموجودة من فترة مثل النتائج التي نحصل عليها من التغذية المرتدة في الإقلاع عن تدخين السجائر .
- **الرغبة :** وهي ضرورية من أجل أى نظام ضبط وتحكم وهي تأتي من مفهوم الذات .
- **التقييم والقرار حول الاستراتيجيات** التي يعتمد عليها الأداء باعتبارها مدخلات .

ويمثل مفهوم الذات Self Concept التكامل لكل جوانب الإحساس بالذات وكذلك الإحساس بالأهداف ، ونفسها فإن مفهوم الذات يشمل كلا من الوعي واللاوعي وفسيولوجيا فإنه يؤثر على الإحساس بالذات الجسمية . إن مفهوم الذات يكون في حالة ديناميكية ودائما في عملية

تكيف واستقبال ويعمل على تكامل المعلومات التي تأتي من عديد من العمليات .

(٤) وبعد أن يصل مستوى التفاعل بين مفهوم الذات والتقييم واستراتيجية اتخاذ القرار التي تستقبل مؤثرات أيضا من الضواغط السيكواجتماعية والسيكوفسيولوجية إلى حد ما فإن التأثير ينتقل إلى استراتيجيات التحرك للاستجابة التي تشير إلى إنجاز اختبار استراتيجية الاستجابة وهي تتضمن خطين متوازيين :

أ- الهيوتلاسى الذى يسيطر على نظام الاستجابة الفسيولوجية .

ب- السيكواجتماعي والذى يتم من خلاله التحكم فى السلوك وتتصل بالعالم الخارجى .

ويشير التفاعل بين هذين الخطين إلى الاهتمام بصفة خاصة بالتحكم الإرادى للوظائف الآلية . ومن الناحية العملية فإن الاستجابات سوف تبدأ دائما من خلال كلا الطريقتين .

(٥) وتظهر استراتيجية التحرك للاستجابة فى التحكم السلوكي الذى يتفاعل مع ديناميات التحكم والتي تتفاعل بدورها مع العمليات رقم (١) العمليات السيكوفسيولوجية ويشمل التحكم السلوكي التنفيذ الواقعي لاستراتيجيات التحرك والعمليات التى تمتد لفترة من الزمن والتي يكون لها أهمية .

كما تظهر هذه الاستراتيجيات فى التحكم الفسيولوجي الذى يظهر فى العمليات رقم (١) وهى العمليات السيكوفسيولوجية .

(٦) وتظهر بعض الضواغط السيكوساجتماعية من خلال التغذية المرتدة المستقبلية أى ضواغط المستقبل على سبيل المثال توقعات مقابلة شخص ما ممكن أن تثير مشاعر التوتر والتردد .

## الخاتمة :

وهكذا فإن الضغوط النفسية تكون قد تبدت فى وقائع مورفولوجية خارجية نستطيع أن نتمثلها ونجسدها ونعانيها كأشياء مادية واقعية ملموسة بحواسنا ، وفى وقائع باطنية داخلية لها سماتها وقسماتها التى نستدل عليهما من خلال المعرفة العقلية .  
ومن اتحاد الظاهر والباطن تكون ظاهرة الضغوط النفسية ( الظاهرة - الماهية ) .

## الفصل الثاني

## القضية الثانية

### النظريات المفسرة للضغوط

تظل نظرية واحدة غير كافية لمقتضيات التفسير للظاهرة  
الإنسانية نظرا لتعقدها ، وتكون في حاجة إلى كل النظريات  
لكي نحيط ونسبر غور هذه الظاهرة وبالرغم من ذلك تظل  
هناك أيضا أبعاد تنتظر الاكتشاف

#### مقدمة :

ينشأ تعدد النظريات العلمية في مجال دراسة وتفسير الظاهرة الإنسانية  
من تعقدها بمعنى صعوبة تفسيرها بردها إلى عامل واحد فقط . فيكون  
الاختلاف في الوحدة التفسيرية التي يتبناها الباحث أساسا لهذه التعددية .

فقد يتخذ باحث مهتما بمجال بنائية ووظيفة الجسم من المنظومة الغدية  
وحدة تفسيرية لهذه الظاهرة ويصل إلى قاعدة تفسر العلاقة بين هذه الظاهرة  
ومنظومة الغدد ويتخذ باحث آخر مهتما بذات المجال من الصفات  
المورفولوجية للجسم أساسا لتفسير هذه الظاهرة ويصل إلى قاعدة وثالث  
يتخذ من الحيوية البيولوجية وحدة تفسيرية ويصل إلى قاعدة وهكذا فإن  
مجموع هذه القواعد أو المبادئ النظرية يكون نسقا فكريا محددا يفسر  
الظاهرة .

ولكن هل الظاهرة الإنسانية في التفسير يمكن ردها إلى هذا النسق

وحده ؟

والإجابة بالنفي حيث يشترك مع بنائية ووظيفة الجسم بنائية ووظيفة العقل فيتخذ باحث من الذكاء وحدة تفسيرية وآخر من التفكير أو الاستنباط والاستنتاج ويصلون إلى قواعد فى تفسير هذه الظاهرة وتكون القواعد نسقا نظرياً آخر فى تفسير ذات الظاهرة .

ولكن هذه الظاهرة الإنسانية هل ترد فى التفسير إلى البدن والعقل وحدهما ؟

والإجابة أيضا هى بالنفي حيث تظل هناك أبعاد غائبة قادرة على التفسير وهى البنية والوظيفة السيكلوجية فيتخذ باحث من مكونات النفس البشرية وحدة تفسيرية وآخر يأخذ سمات الشخصية وهكذا يتوصلون إلى نسقا نظريا آخر قادر على التفسير وإهماله يؤدي إلى خلل وجنوح التفسير .

تم يكون هؤلاء الباحثون الذين يتخذون من مجال بنية المجتمع ووظيفته وحدات تفسيرية وتكون الأسرة وأساليب المعاملة الوالدية والتفكير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي والعدوى الاجتماعية والتقليد وغيرها وحدات تفسيرية تكون أنساقا فكرية ونظرية تسهم فى التفسير الموضوعي للظاهرة .

ومن مجموع هذه الاتساق الفكرية تتكون النظرية القادرة على التفسير الموضوعي للظاهرة الإنسانية وبالرغم من ذلك تظل فى ظاهرة وماهية الظاهرة أبعاد تكون فى حاجة الاكتشاف والبحث مما يفتح الباب واسعا أمام ديمومة البحث العلمي ويجعلنا نكون فى حاجة إلى كل النظريات لكي نحيط بكلية الظاهرة - الظاهر والباطن .

وتعد الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تفسر على أسس بدنية بيولوجية ، عقلية معرفية ، سيكولوجية وأخرى اجتماعية ، وقدمت في مجالها كثير من القواعد والمبادئ النظرية التي كشفت عن بعض من طبيعتها وديناميكياتها والنتائج التي تنتج عن أثارها وسوف يتم تناول ثلاث من وجهات النظر التي تمثل ثلاث من الأنساق الفكرية التي اهتمت بتفسير الضغوط النفسية .

النسق الأول فسيولوجي عصبي قدمه هانز سيللي والنسق الثاني نفس يتخذ من القلق وحدته التفسيرية لتفسير الضغوط النفسية وقدمه سيلبرجر أما النسق الثالث فهو نفس اجتماعي اتخذ من الوحدات النفسية والاجتماعية وحدات تفسيرية ليقيم عليها بناءة النظري وقدمه هنري موراي .  
ونتناول هذه الانساق الفكرية بشيء من التفصيل والدراسة .

### أولاً: النسق النظري لـهانز سيللي Selye H.

كان لطبيعة تخصصه الدراسي الأولى تأثير كبير في صياغة نظريته في الضغوط . فلقد تخصص في دراسة الفسيولوجيا والأعصاب وظهر هذا التأثير من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن الضاغط Stressor . كما أنه استخدم السم والصدمات الكهربائية على الحيوانات كضواغط ، وتلح المصطلحات الفسيولوجية في صياغته لمسلمات النظرية التي تقدم بها .

ويألف النسق الفكري لنظرية سيللي Selye H. في الضغوط أن الضغط متغير غير مستقل ، وهو استجابة لعامل ضاغط Stressor ،

يُميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة ، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج (موقف ضاغط) . وتعتبر هذه الاستجابة ضغطاً فعلاً ، كما يعتبر حدوثها مصحوباً بأعراض تمثل بالفعل حدوث ضغط .

ويعتبر سيلبي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضاغط عالمية وهدفها هو المحافظة على الكيان والحياة .

كما يربط بين تقدم الفعل أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغط وفي هذا الصدد حدد ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط ، وهذه المراحل بعينها تمثل عنده مراحل التكيف العام . وهذه المراحل الثلاث هي :

(١) الفزع : وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم . ويوضح سيلبي أنه في حالة أن يكون الضاغط شديداً فإن مقاومة الجسم تنهار وتكون الوفاة .

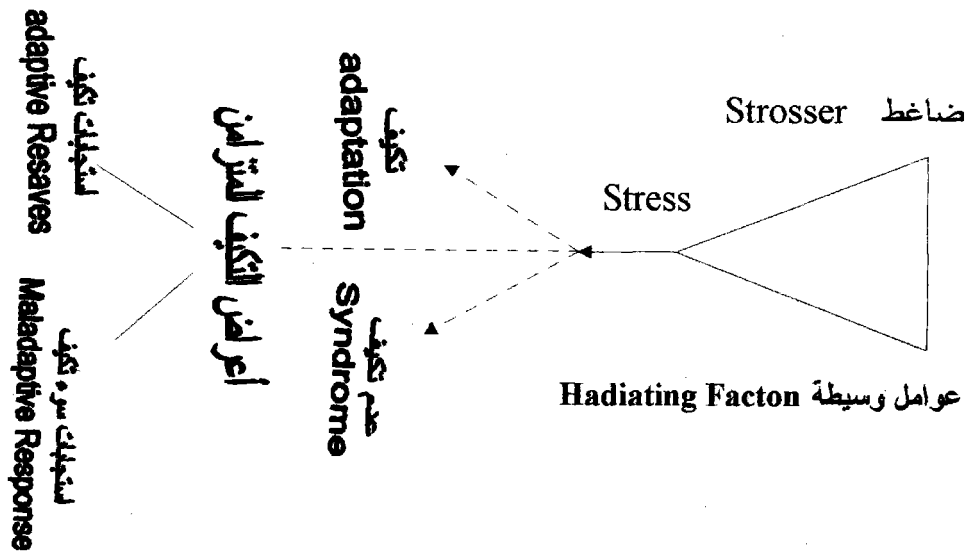
(٢) المقاومة : وتحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضاغط متوازماً مع التكيف ، وهنا تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التكيف .

(٣) الإجهاد : وهى مرحلة تعقب المرحلة الثانية ويكون فيها الجسم قد تكيف ، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت وأنه إذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فإنه قد ينتج عنها أمراض التكيف التى تحدث عندما يتعدى مصادر الجهاز الفسيولوجي .

ويختتم سيلبي نظريته بتعريف الضغط على أنه " حالة من حالات الكائن الحي التى تشكل أساسا للتفاعلات التى يبدي فيها تكيفا أو التى يبدي فيها سوء تكيف .

وقد أوضح فى كتابات لفين واسكوتش Levin , Scotch أن سيلبي قد قدم رسماً توضيحياً لنظريته .

شكل رقم (٦) يوضح حدوث الضغوط النفسية طبقاً لنظرية هانز سيلبي



وفى إطار هذا الرسم التوضيحي نميز الضاغط وهو متغير مستقل ينتج عنه ضغوط ، العوامل الوسيطة وهى تلك التى يكون دورها هام فى أن يقلل أو يزيد من تأثير الضاغط مثل المناخ والطعام .

وأعراض التكيف المتزامن ( تظهر فى وقت واحد ) ويقصد بها الضغوط الطارئة التى تظهر فى الكائن الحي مثل التغيرات الكيميائية وأخيرا استجابات التكيف أو سوء التكيف مثل ضغط الدم أو أمراض القلب .

ويذكر سيلى أنه تتحدد شدة الاستجابة للضغوط عن طريق العوامل الوسيطة ، كما تعتمد نوعية الاستجابة على نوع عملية التكيف . ويضيف أن التهديد أو التغلب على المشكلات يعتمد على النشاط المعرفي للتقييم ولكل تقييم نمط معين من الاستجابة .

وتأثر بنظرية هانز سيلى Selye. H. لازاروس Lazarus  
ومكجراث Mcgrath وكوكس Cox ولفين واسكوتش Levin .  
Scotch .

### ثانيا النسخ النظرية لاسبيلبرجر Spielberg

يعتبر فهم نظرية سيبيلبرجر فى القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته فى الضغوط . فلقد أقام نظريته فى القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما قلق الحالة Anxiety State ، وقلق السمة Anxiety Trait .

وفى هذا الصدد يشير اسبيلبرجر نفسه إلى أن للقلق شقين يشملان ما يشار إليه على أنه سمة القلق أو القلق العصائى أو القلق المزمن ، وكذلك ما يسمى بحالة القلق أو القلق الموضوعى أو قلق الموقف .

وسمة القلق استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق قلقاً يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية . بينما حالة القلق موقفية وتعتمد بصورة أساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة وسيلبرجر في نظريته للضغوط إذا يربط بين قلق الحالة والضغط ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبباً لحالة القلق Anxiety State . وما يثبت في علاقة قلق الحالة بالضغط . يستبعده عن علاقة القلق السمة أو القلق العصابي الناتج عن الخبرة السابقة بالضغط حيث أن الفرد يكون من سمات شخصيته القلق أصلاً .

ويهتم سيلبرجر في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة . فالفرد في هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه ثم يستخدم الميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط ( كبت . إنكار . إسقاط ) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهرب من الموقف الضاغط .

وإذا كان سيلبرجر قد اهتم بتحديد خصائص وطبيعة المواقف الضاغطة التي تؤدي إلى مستويات مختلفة لحالة القلق إلا أنه لا يساوي بين المفهومين ( الضغط - القلق ) وذلك لأن الضغط النفسي وقلق الحالة يوضحان الفروق بين خصائص القلق كرد فعل انفعالي والمثيرات التي تستدعي هذه الضغوط ( فالقلق كعملية انفعالية تشير إلى تنابع الاستجابات

المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغط وتبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط .

ويميز سبيلبرجر أيضا بين مفهوم الضغط Stress ومفهوم التهديد Threat فكلاهما مفهومين مختلفين فكلمة ضغط تشير إلى الاختلافات فى الظروف والأحوال البيئية التى تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي Objective danger أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتى لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف أى بمعنى توقع خطر أو إدراك ذاتي للخطر Subjective appraisal danger.

وأخيرا فإن سبيلبرجر قد أجرى كثير من الدراسات تحقق من خلالها من صدق فروض ومسلمات نظريته .

### ثالثا:النسق الفكري لموراي Murray

ينفرد موراي بين منظرى الشخصية بعمق الفهم للديناميات التى تحدث فى داخل الكائن البشرى من أجل لحظة انبثاق لحظة التكيف وإحداث التوازن النفسى ويتسم منهجه بالدينامية النفسية ومصطلحاته مفعمة بالحياة مليئة بالحركة .

فمصطلح اللحظة Durance يكون لدى الفرد مليئا بالوقائع والتتابعات المتداخلة Overlapping حيث يعنى موراي بهذا المصطلح " الوحدة الزمنية للحياة التى تتضمن جميع الوقائع المتداخلة وهى تشمل على التعقيد الطبيعى لوجود الشخص " .

ودائما تبني النتائج على المقدمات فالإنسان كادح فى بيئته من أجل إزالة التوتر فيكون الترتيب ordination وسيلته إلى ذلك حيث يتضمن البرامج المتتابعة والمخططات التى تنقل الفرد من لحظته الآنية إلى تحقيق الهدف الذى يسعى إليه فدلالة الترتيب عند موراي " أنه عملية عقلية على نفس مستوى المعرفة وأن هدف المعرفة هو الفهم التصوري الكامل للبيئة " كما يتم إنجاز الهدف بالحركة بين النزعة للفعل Drive والنتائج النهائية ، إلا أن الحافز لا يحصل على الإشباع المرجو مباشرة إنما يتم الإشباع عن طريق صفتين وسيطتين هما القدرة والإنجاز وفى هذا الصدد يوضح موراي أن الإنجاز والقدرات صفتين تتوسطان النزعة للفعل والنتائج النهائية التى توجه ناحيتها تلك النزعات .

وتختلف دينامية موراي النفسية عن دينامية فرويد فهى أكثر فاعلية وعمق حيث أضاف موراي مفهوم الأنا المثالية الذى يعبر عن الذات المأمولة إلى التصور الطبوغرافى للنفس البشرية الذى قدمه فرويد والذى يتكون من الهو ، والأنا ، والأنا الأعلى .

كما حدد موراي شكل الصراع بين هذه المنظمات بصورة تختلف عما حدده التحليل النفسى فالهو عند موراي يمكن أن يشتمل على ما هو مقبول من المجتمع إلى جانب الغرائز والحفيزات المكروهة كما أنه ليس شريرا ومعاديا للمجتمع تماما . كما أن الأنا ليس جهاز كف أو كبت لدوافع معينة فحسب كما أوضح فرويد بل الأكثر أهمية هو الأنا يجب أن يرتب ويضع المخططات وأن يسيطر على الطريقة التى يجب أن تشبع بها الدوافع الأخرى.

ويصل موراي إلى مستوى عال من الدينامية النفسية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة Need ومفهوم الضغط Press ويعتبرهما مفهومان مركزيان ومتكافئان في تفسير السلوك الإنساني وبعد الفصل بينهما تحريفا خطرا ، كما يلتقي كل من الضغط والحاجة في حوار دينامي يظهر في مفهوم الثيما Thema والذي يعني به موراي " وحدة سلوكية كلية تفاعلية تتضمن الموقف الحافز ( الضغط ) والحاجة " وفي هذه الأثناء قد يحدث أن ترتبط بعض الحاجات في إشباعها ببعض المواقف أو بعض الأشخاص وحينما يحدث ذلك فإنه يظهر مفهوم تكامل الحاجة Need Integrate الذي يعبر به موراي عن الاستعداد الموضوعي أي أنه حاجة إلى نوع معين من التفاعل مع شخص معين أو موضوع معين .

ويوضح موراي أن القيم من أهم الموضوعات التي تتكون منها القوي البدنية ويذهب في قضية الدوافع والقيم إلى أبعد من أن يعمل كل منها منفصل عن الآخر وبمفرده ولكن حيث يلتقي ما هو نفسي بما هو اجتماعي ويأتلفان في وحدة دينامية فتكون هناك حاجات في خدمة بعض القيم ويكون تأثير القيم في السلوك باعتبارها معا دوافع وهكذا تكون القيمة جزءا من تحليل الدوافع .

وهكذا فإنه طبقا لوجهة نظر موراي يصعب دراسة الضغوط منفصلة عن الحاجات فما هي دينامية التفاعل بين الضغوط والحاجات ؟ ومتى تصبح الحاجة ضاغطة نفسيا ؟

ومن أجل ذلك فإنه يحسن عرض بعض الحقائق والمبادئ النظرية والعلمية عن كل من الحاجات والضغوط .

## مفهوم الحاجة : Need

يضع موراي تعريفا لمفهوم الحاجة باعتباره مركب - تخيل مناسب -  
أو مفهوم فرضي يمثل قوة في منطقة المخ ، قوة تنظيم الإدراك والتفهم غير  
المشبع في اتجاه معين ، وتستثار الحاجة أحيانا استثارة مباشرة من جراء  
عمليات داخلية من نوع معين ، ولكن الأكثر أنها في حالة الاستعداد استثارة  
- بوقوع واحدة من تلك الضغوط القليلة التي يغلب أن تكون ذات تأثير -  
قوى بيئية - وهكذا تعبر عن نفسها بدفعها الكائن إلى البحث عن أنواع معينة  
من الضغوط أو إلى تجنب الاصطدام بها أو - إذا ما حدث الاصطدام - إلى  
الإصغاء والاستجابة إليها ، وكل حاجة يصبحها نوعيا شعور أو انفعال قاس  
وتتزع إلى استخدام أساليب معينة تدعم اتجاهها وهي قد تكون ( ضعيفة أو  
قوية ) ، ( مؤقتة أو مستمرة ) ولكنها عادة ما تتأثر وتؤدي إلى نمط معين  
من السلوك الظاهري أو التخيل والذي يغير الظروف الهادئة بطريقة تكفل  
للموقف نهاية تهدئ الكائن .

## أنماط الحاجات :

وضع موراي تصنيفات متعددة لأنماط للحاجات اختلفت معاييرها وهذه  
الأنماط هي :

أ- الحاجات الأولية والحاجات الثانوية : حيث أن الحاجات الأولية ذات  
أصل حشوي وترتبط بوقائع عضوية مميزة وترجع إلى إشباعات بدنية  
ومن أمثلتها الحاجة إلى الهواء والماء والطعام والجنس والرضاعة  
والتبرز أما الحاجات الثانوية فهي ذات أصل نفسي وتشتق من الحاجات

الأولية وهى لا ترتبط بوقائع عضوية وليس لها تمثيلات بدنية ومن أمثلتها الحاجة إلى الاكتساب البناء ، الإنجاز ، التقدير ، العرض ، السيطرة .

ب- الحاجات المتركزة وهى حاجات مرتبطة ارتباطا وثيقا بأنواع محددة من الموضوعات البدنية ، والحاجات المنتشرة وهى حاجات مصممة يصح استخدامها فى أى موقف بيئي .

ج- حاجات إيجابية مبادئه وهى التى تتحدد من الداخل وهى حركية تلقائية نتيجة شيء ما فى الشخص أكثر من أن تكون نتيجة شيء فى البيئة ، حاجات استجابيه وهى حاجات تنشط نتيجة لبعض وقائع البيئة واستجابة لها .

د- حاجات النفع وهى التى تؤدي إلى حالة أو نتيجة نهائية مرغوب فيها ، حاجات الأداء وهى العمليات العشوائية غير المنسقة وغير الوظيفية وتبدأ من بعد الميلاد وتستمر إلى ما بعد ذلك ( السمع - الكلام - الرؤية ) ووظيفتها مجرد المتعة وتؤدي بهدف الأداء ، حاجات الكمال وهى النزعة نحو أداء أعمال معينة بهدف الأداء فى حد ذاته .

هـ- الحاجات الظاهرة وهى واضحة ويسمح لها بالتعبير المباشر والفوري وتعتبر عن نفسها فى سلوك حركي ، الحاجات الكامنة وهى حاجات مقيدة مكبوتة تتعرض دائما للكف وتعتبر عن نفسها فى عالم التخيل والأحلام .

## الاستدلالات التي يستدل منها على وجود الحاجات لدى الإنسان :

- ويوضح موراي أنه يمكن الاستدلال على وجود الحاجات لدى الأشخاص من الاستدلالات الآتية :
- (١) أثرها في السلوك أو نتيجته النهائية .
  - (٢) النمط أو الأسلوب الخاص المتضمن .
  - (٣) الانتباه الانتقائي والاستجابة لنوع خاص من موضوعات البيئة .
  - (٤) التعبير عن انفعال أو وجدان خاص .
  - (٥) التعبير عن الإشباع حين يتحقق تأثير خاص أو الضيق حين لا يتحقق ذلك .

## قائمة بأهم الحاجات عند موراي :

وقدم موراي قائمة بأهم الحاجات وأهم المشاعر المرتبطة والمصاحبة لكل حاجة وهذه الحاجات هي :

- (١) **التحقير Abasement** : الخضوع في سلبية لقوة خارجية فاصلة تقبل الإيذاء والتأنيب والنقد والعقاب والاستسلام ، الإذعان للقدر ، التسليم بالصفة والخطأ والمخالفة والهزيمة ، الاعتزام والتفكير ، تأنيب أو تصغير أو تشويه الذات البحث عن الألم والعقاب والمرض وسوء الحظ والاستمتاع بها .
- (٢) **الإنجاز Achievement** : تحقيق شيء صعب ، التحكم في الموضوعات الفيزيائية أو الكائنات البشرية أو الأفكار وتناولها وتنظيمها ، أداء ذلك بأكبر قدر ممكن من السرعة والاستقلالية ،

التغلب على العقبات وتحقيق مستوى مرتفع ، التفوق على الذات ، منافسة الآخرين والتفوق عليهم ، زيادة تقدير الذات .

(٣) **الانتماء Affiliation** : الاقتراب والاستمتاع بالتعاون أو التبادل مع آخر حليف (آخر يحب الشخص أو يشبهه) ، الحصول على إعجاب وحب موضوع مشحون انفعاليا ، التمسك بصديق والاحتفاظ بالولاء له .

(٤) **العدوان Aggression** : التغلب على المعارضة بالقوة ، القتال ، الثأر لأذى ، مهاجمة أو إيذاء أو قتل آخر ، معارضة آخر بالقوة أو معاقبته .

(٥) **الاستقلال الذاتي Autonomy** : الحصول على الحرية والتخلص من المعوقات والانطلاق من الحصار ، مقاومة القسر والتقييد ، تحاشي النشاطات التي تفرضها السلطات المسيطرة أو التخلي عنها ، الاستقلال والحرية في التصرف وفقا للدافع ، عدم الارتباط وعدم تحمل المسؤولية ، ازدراء العرف .

(٦) **المضادة Counteraction** : السيطرة على الفشل أو مواجهته بالنضال من جديد إزالة آثار الإذلال بالعمل المستمر ، التغلب على الضعف وكبت الخوف ، إزالة أثر الغزى بالعمل ، البحث عن العقبات والصعوبات لتذليلها ، الاحتفاظ بالكبرياء واحترام الذات في مستوى رفيع .

(٧) **الدفاعية Defendance** : الدفاع عن الذات في مواجهة الإهانة والنقد والتأنيب إخفاء أو تبرير الإساءة أو الفشل أو الزلة ، تدعيم الأنا .

(٨) **الانقياد Deference** : الإعجاب بالرئيس ، وتأنيده ، الثناء أو التكريم أو المدح ، الإذعان حماسه لتأثير آخر حليف . الاقتداء يمثل الانصياع للعادة .

(٩) **السيطرة** : تحكم المرء في بينته البشرية ، التأثير في سلوك الآخرين أو توجيههم بالإيحاء أو بالأعزاء أو بالإقناع أو بالأمر ، التثبي عن المقعد أو التعقيد أو المنع .

(١٠) **العرض Exhibition** : إحداث انطباع أن يكون المرء مرئياً ومسموعاً ، أن يثير الآخرين أو يستثير إعجابهم أو يبهتهم أو يصددهم أو يستثير اهتمامهم أو يسليهم ويستميلهم .

(١١) **تجنب الأذى Harm Avoidance** : تجنب الألم والأذى الجسماني ، والمرض ، والموت الهرب من الموقف الخطر . اتخاذ إجراءات وقائية .

(١٢) **تجنب المذلة Infavoidance** : تجنب المذلة ، الابتعاد عن المواقف الحرجة أو تجنب الظروف التي قد تؤدي إلى التصغير ، الازدراء أو السخرية أو عدم المبالاة من جانب الآخرين ، الكف عن العمل بسبب الخوف من الفشل .

(١٣) العطف على الآخر **Nurturance** : التعاطف مع موضوع عاجز

وإرضاء حاجاته طفل أو أى موضوع ضعيف أو متعب أو غير قادر أو تنقصه الخبرة أو عاجز أو مهزوم أو محتقر أو وحيدا ومهموم أو مريض العقل ، مساعدة موضوع فى خطر ، التغذية والمساعدة والعون والمواساة والحماية والتفسير والتمريض والإبراء.

(١٤) النظام **Order** : وضع الأشياء فى نظام تحقيق النظافة والترتيب والتنظيم والتوازن والدقة والإتقان والإحكام .

(١٥) اللعب **Play** : العمل بقصد اللهو ودون هدف أبعد ، حب الضحك والتكتيك البحث عن التخفيف الممتع من العناء المشاركة فى الألعاب الرياضات ، الرقص والحفلات والألعاب مسلية .

(١٦) الإحساسية **Sentience** : البحث عن الانطباعات الحسية والاستمتاع بها .

(١٧) الجنس **Sex** : إقامة وتنمية العلاقات الشهوية ممارسة الاتصال الجنسي .

(١٨) العطف من الآخر **Surrorance** : إرضاء حاجات المرء عن طريق تلقي العون المتعاطف من موضوع حليف ، أن يحصل المرء على التمريض والعون والدعم والاحتقان والحماية والحب والنصح والإرشاد والتسامح والعفو والمساواة . البقاء ملتصقا بمن يخلص فى حمايته . أن يكون هناك من يقدم له العون دائما .

(١٩) الفهم Under standing : توجيه أسئلة عامة أو الإجابة عنها ،  
الاهتمام بالنظرية والتأمل ، والصياغة ، والتحليل ، والتعميم .

### العلاقة المتبادلة بين الحاجات:

ويوضح موراي أن الحاجات لا تعمل كل منها منفردة ومنغزلة عن  
الأخرى وإنما يمكن أن تعمل متفاعلة ولهذا التفاعل أهمية نظرية عظيمة  
فيمكن أن تكون الحاجات في حالة صراع Conflict بين الحاجات القوية  
والهامة مثل الاستقلال في مقابل الإذعان والإنجاز في مقابل المتعة ، ويمكن  
أن تكون هناك علاقة إلتحام وتعاون Fusion وتكون بين الحاجات  
المختلفة التي تؤدي إلى النتائج السلوكية . وتكون العلاقة بين الحاجات هي  
علاقة التبعية Subsidiation عندما تكون هناك حاجة في خدمة حاجة  
أخرى مثل العدوان عندما يستخدم ليمسر حاجات اكتسابية أخرى وعندما  
يكون إشباع حاجة وسيلة لإشباع حاجات أخرى ويقول موراي أيضا في شلن  
العلاقة بين الحاجات أن هذه الحاجات يمكن أن تترتب ترتيبا هيراركيا  
(تدرجيا) تأخذ فيه بعض الحاجات أسبقية معينة على الحاجات الأخرى  
وهنا يستخدم مفهوم أولوية الحاجة Prepotency للدلالة على الحاجات  
التي تصبح سائدة في الإلحاح والتوتر .

### مفهوم الضغط:

يعد الضغط خاصية لموضوع بيئي أو الشخص تيسر أو تعوق جهود  
الفرد للوصول إلى هدف معين . وترتبط الضغوط بالأشخاص أو  
الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات

حاجته . إن ضغط الموضوع هو ما يستطيع أن يفعله فى أمر ما للشخص أى أن القوة التى تتوفر لدى الموضوع لتؤثر فى رفاهية الشخص بطريق أو بآخر .

### أنماط الضغوط:

استطاع موراي أن يميز بين نمطين من الضغوط هما

أ- ضغط بيتا Beta Press وهى دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد .

ب- ضغط ألفا Alpha Press : وهى خصائص الموضوعات البيئية كما توجد فى الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي .

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط غالبا بضغوط بيتا ومن المهم برغم ذلك اكتشاف المواقف التى تنتسج فيها الشقة بين ضغوط بيتا التى يستجيب لها الفرد . وبين ضغط ألفا الموجودة بالفعل .

وفى مجال التمايز بين الموضوعات البيئية وقدرة بعضها على اجتذاب الفرد أو صده فإنه مواري أى يستخدم مصطلح الشحنة الانفعالية العاطفية Cathexis and Sentiment للقيام بهذه المهمة فتكون هناك شحنة إيجابية إذا كان الفرد يحب فهو ينجذب إلى موضوع معين على حين توجد شحنة سالبة إذا استثار الموضوع الكره والتجنب ويفقد الموضوع قدرته على الجذب ويكون صاددا للفرد أما فى حالة أن يكون الموضوع جاذبا ومنفرا فى وقت واحد فإن الفرد يوصف بأنه متناقض وجدانيا تجاه الموضوع .

## قائمة بأهم الضغوط:

قدم موراي قائمة بالضغوط على النحو الآتي :

- (١) ضغط نقص التأييد الأسري : التنافر الحضاري ، التنافر الأسري ، التأديب المتقلب ، انفصال الوالدين ، غياب أحد الوالدين ، مرض أحد الوالدين . دونية أحد الوالدين ، تباين أحد الوالدين . الفقر . عدم الاستقرار المنزلي .
- (٢) ضغط الأخطار والكوارث : الطبيعية والمرتفعات . المياه - الوحدة والظلام . الجو القارس والبرق . الحريق . الحيوانات .
- (٣) ضغط النقص والضياع : في التغذية . في الممتلكات . في الصحة . في التنوع .
- (٤) ضغط الاحتجاز والموضوعات الكابحة .
- (٥) ضغط النبذ وعدم الاهتمام والاحتقار .
- (٦) ضغط الخصوم والأقران المتنافسين .
- (٧) ضغط ولادة أشقاء .
- (٨) ضغط العدوان : سوء معاملة الذكر الأكبر أو الأنثى الكبرى . سوء معاملة من جانب الأقران . الأقران المشاغبين .
- (٩) ضغط السيطرة والقسر والمنع : التأديب . التأديب الديني .
- (١٠) ضغط العطف على الآخر التسامح .
- (١١) ضغط العطف من الآخر طلب الرفق .
- (١٢) ضغط الانقياد المدح التقدير .

(١٣) ضغط الانتماء الصداقات .

(١٤) ضغط الجنس : الاستعراض الجنسي . الإغراء الجنسي . الاتصال الجنسي .

(١٥) ضغط المخاتلة أو الخداع .

(١٦) ضغط الدونية : بدنيا . اجتماعيا . فكريا .

### **النسق الفكري الخاص بديناميكية البناء العاملي للضغوط والحاجات:**

وهكذا وطبقا لنظرية موراي تكون الحاجات النفسية قوى دافعة لكنها لا تعمل بمفردها وإنما تتضافر مع القوى البيئية فى ديناميكية من أجل انبثاق السلوك الإنسانى .

فالعوز الذى ينشأ عن وجود الحاجة Need يهدد كيان الفرد ويهز استقراره واتزانه ويزيد من التوتر والإلحاح لديه من أجل الإشباع ويظل الإنسان يكدح ويناضل فى بيئته ويبحث عن ميسرات تيسر له الإشباع وتحقيق اللذة فيتواجه مع الأشخاص والموضوعات والوضعيات والقوى البيئية والنماذج الاجتماعية وهذه إما تيسر أو تعوق الإشباع .

وفى حالة أن تكون هذه القوى ميسرة وقادرة على الإشباع فض التوتر واستعداد الإنسان اتزانه وانتظامه ، أما فى حالة أن تعوق إشباع الحاجات المثارة وتكون الضغوط . وهنا نكون إزاء حالتين يطلق عليهما مصطلح الضغوط :

أ- حالة وجود ذاتي للأشخاص والقوى والنماذج والأنماط والقوالب والوضعيات الاجتماعية فى المحيط الفيزيقي الذى يعيش فيه الإنسان وهذا الوجود مادي بصرف النظر عن دلالة هذه الأشياء ويمكن أ،

نكشف عنه بالبحث الموضوعي وهذه الحالة سماها موراي ضغط ألفا

### . Alpha

ب- حالة دلالة الأشياء والموضوعات وتتشأ عندما يكون لدى الفرد حاجة مثارة وترتبط هذه الحاجة من أجل الإشباع ببعض الأشخاص والقوي والوضعيات الاجتماعية وفسر الفرد هؤلاء الأفراد وهذه القوى بأنها ضاغطة في اتجاه نحو الإشباع وفض التوتر فإنه ينشأ ضغط بيتا Beta فالاعتبار هنا يكون للتفسير والتأويل الذي يلجأ إليه الفرد فليست الموضوعات والأشياء هي ضواغط في حد ذاتها وإنما هي تكون ضاغطة عندما يدركها ويفسرها الإنسان على أنها كذلك .

ويوضح موراي أن سلوك الإنسان إنما يرتبط ارتباطا وثيقا بضغوط بيتا ولكن من المهم برغم ذلك اكتشاف المواقف التي تنتج فيها الشقة بين ضغوط بيتا التي يستجيب لها الفرد وبين ضغوط ألفا الموجودة بالفعل .

وتأسيسا على هذا التحليل للإطار النظري الذي بناه موراي ومن أجل دراسة ديناميكية البناء العاملي لكل من الضغوط والحاجات فقد قمت بإجراء دراسة لمعرفة ما هي العوامل التي تنشعب عليها كل من الضغوط والحاجات النفسية وكان من الضروري وضع تعريف آخر للضغوط النفسية يبني على تحليلات موراي ويختلف عنهما فاعتبرت أن الموضوعات والأشياء والأشخاص والوضعيات والنماذج الموجودة في البيئة هي ضواغط

Stressors لها القدرة على إنشاء حالة من الانضغاط لدى الفرد وتتوقف هذه الحالة على إدراك وتفسير وتأويله لهذه الموضوعات والأشياء أما الضغط النفسي Stress فهو الحاجة النفسية المثارة غير المشبعة " ويحقق

هذا التعريف نقطة تلاق بين الحاجات والضغط . ويعطي خاصية أخرى للحاجة فالإ جانب أنها دافعة فهي عند حد معين تصبح ضاغطة كما أن الضواغط الخارجية - الموضوعات والأشياء والنماذج - تكون ضاغطة عندما تكف إشباع حاجة من حاجات الفرد المثارة .

وقد وضعت تعريفات لقائمة الضغوط التي حددها موراي على النحو

الآتي :

(١) **ضغط نقص التأييد الأسري :** هو الشعور بالتوتر والضييق والإحباط

الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الانتماء Affiliation وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج عن وجود أشخاص وموضوعات بيئية تجعل الفرد يشعر بفقدان الجماعة الأسرية وتأكيد الإحساس بالغربة في وسطها وفقدان السند والشريك ودونية أحد الوالدين وعدم الاستقرار المنزلي والشعور بوطأة التمييز بين الأخوة .

(٢) **ضغط النقص والضياع والتعرض للكوارث :** هو الشعور بالتوتر

والقلق والإحباط الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الإنجاز Achievement . وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج من وجود موضوعات بيئية وأشخاص تجعل الفرد يشعر بضغط قلة الإمكانيات المادية وتقاهة ما حصله . وكذلك الشعور بالضييق والتبرم لفقد الممتلكات والثروة وتهدم المنزل وفقدان الوظيفة والعمل والإحساس بالاستياء من الصحة المعتلة وسوء التغذية والتعرض للمرض والشعور بالإحباط الناتج من الإحساس بالاختلاف عن الآخرين .

(٣) **ضغط العدوان :** هو الشعور بالوطأة والتوتر والضيق من عدم إشباع الحاجة إلى العدوان Aggression ، وكذلك الشعور بالإحباط والقلق الناتج عن عدم تيسير المواقف البيئية أو الأشخاص من تحقيق السخرية والتندر على الآخرين وتعنيفهم عند الاختلاف معهم والرغبة في الانتقام منهم عندما يقفون حائلا دون تحقيق الهدف.

(٤) **ضغط الانقياد :** هو الشعور بالإحباط والقلق والتوتر الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى التحقير Abasement وكذلك الشعور بالتوتر الناتج عن وجود ظروف بيئية وأشخاص يفرضون الانقياد للآخرين والاستسلام لهم في سلبية والشعور بضغط الحاجة إلى السيطرة وقسرها والإذعان لتأثير الآخرين .

(٥) **ضغط الانتماء والصدقة :** هو الشعور بالإحباط والصراع والتوتر الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى التواد Affiliation وكذلك الشعور بالإحباط والصراع والتوتر الناتج عن وجود ظروف بيئية واجتماعية وأشخاص يمنعون الاقتراب والاستمتاع بالتعاون مع آخرين مهمين . والإحساس بالإحباط من عدم الحصول على إعجاب موضوع مرغوب نفسيا خاصة إذا كان هذا الموضوع يهم الأفراد والجماعات .

(٦) **ضغط النبذ وعدم الاهتمام :** هو الشعور بالإحباط والضيق وعدم الراحة الناتج عن عدم الإشباع الحاجة إلى الدفاعية Defendance وكذلك الشعور بالصراع وعدم الرضا الناتج عن وجود أشخاص

وموضوعات بيئية تظهر عدم اهتمام الآخرين وقلة تقديرهم للفرد واستمرار التآنيب والنقد والعقاب والصد وتشويه الذات الناتج عن التعامل مع الناس والتعرض للألم النفسي من جراء ذلك .

(٧) **ضغط الجنس :** الشعور بالإحباط والفشل والتوتر عن عدم إشباع الحاجة إلى الجنس Sex وكذلك الضيق والتبرم الناتج عن عدم وجود أشخاص وظروف بيئية لا تيسر إقامة وتنمية العلاقات الشهوية وممارسة العلاقات الجنسية وجذب الانتباه والإعجاب واستمالة أفراد الجنس الآخر .

(٨) **ضغط طلب العاطفة من الآخرين ( طلب الرفق ) :** هو الشعور بالإحباط والصراع والفشل الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الاستتجاد Succerance وكذلك التوتر وعدم الراحة المتولدة من وجود ظروف بيئية وأشخاص تيسر انصراف وعدم الراحة المتولدة من وجود ظروف بيئية وأشخاص تيسر انصراف الآخرين عن الفرد مما يؤدي سعيه الدعوب لمحاولة استجداء عطفهم وتشجيعهم ومشاركتهم الوجدانية وطلب الرفق في المعاملة وتقديم الجمایل فى المناسبات والمشاركة فى حالات الاكتئاب وإظهار قدرا كبيرا من المودة .

(٩) **ضغط الدونية والاحتقار:** هو الشعور بالوطأة والقلق والضيق وعدم الراحة والتوتر الناتج من عدم إشباع الحاجة إلى المضادة Counteraction وكذلك الشعور بالإحباط والفشل الذى ينتج من وجود موضوعات بيئية وأشخاص تزيد من الإحساس بالضعفة

والضعف البدنى ، وتظهر عدم احترام الآخرين للشخص وتقليبهم من قيمته وقيمة أعماله وإحساسه بعدم الأهلية الاجتماعية والاقتصادية والتعليمية .

(١٠) **ضغط العطف على الآخرين (التسامح) :** الشعور بالإحباط والصراع والتوتر الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى العطف على الآخرين Nurturance وكذلك الشعور بالقلق والضيق الناتج عن وجود ظروف أو أشخاص لا تيسر تحقيق رغبة الفرد في مساعدة الآخرين الذين يقعون فى مشكلة ، ومواساة الذين يقل حظهم وتعطيله عن زيارة من يمرضون ، وإظهار قدرا كبيرا من الود نحو الآخرين الذين يعانون .

(١١) **ضغط الخداع والمراوغة :** هو الشعور بالقلق والتوتر والاحباط الناتج من عدم إشباع الحاجة إلى الفهم Understanding والمعرفة. وكذلك الإحساس بالفشل والضيق من وجود أشخاص ومواقف بيئية لا تيسر تحقيق صدق المعلومات وصياغتها وتحليلها.

(١٢) **ضغط الخصوم والأقران المتنافسة (المنافسة) :** هو الشعور بالتوتر والقلق والصراع الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الإنجاز Achievement وكذلك الشعور بالإحباط وعدم الراحة الناشئة عن وجود ظروف بيئية وأشخاص لا ييسرون للفرد النجاح فى المنافسة بين الأقران فى مجالات الحياة ويزيدون من الشعور بعدم الثقة فى القدرة على مسايرتهم والتساوى معهم فى تحقيق الأهداف .

(١٣) **ضغط السيطرة والقسر والمنع** : هو الشعور بالضيق والتبرم من عدم إشباع الحاجة إلى السيطرة Dominance وكذلك الشعور بالقلق والتوتر وعدم الراحة الناتج من وجود ظروف بيئية وأشخاص تقسر الفرد على القيام بأعمال لا يحبها ، منة من إتيان مواقف يكون راغبا فيها ، سيطرة الآخرون على أدائه وقيادتهم لسلوكياتهم واتخاذ قرارات تخصه ، حسم المناقشات المشترك فيها دون إتاحة الفرصة لإبداء رأيه ، إصرار الآخرون على أن يخبروه بما يجب أن يقوم به وقسره على السلوك الدينى .

(١٤) **ضغط الاحتجاز والموضوعات الكابحة** : هو الشعور بالتوتر والضيق وعدم الراحة الناتج من عدم إشباع الحاجة إلى الاستقلال Autonomy وكذلك الشعور بالاحباط والصراع وعدم الراحة من وجود أفراد ومواقف بيئية لا تيسر للفرد أن يفضى بمشاعره ووجدانه . وقوعه أسيرا لموضوعات بدنية مثل قسوة القيم الاجتماعية ومعيشته تحت ضغط مواقف قهرية مثل الشعور بكبح القضاء والقدر والتعرض للسجن .

وبعد أن تم وضع هذه التعريفات لقائمة الضغوط التى وضعها موراي فقد تم صياغة مقياس للضغوط مكون من ٨٤ عبارة تقيس كل ست عبارات منه ضغطا من الضغوط النفسية المدرجة بالقائمة واتخذت الإجراءات السيكمترية والمنهجية لتقنين القائمة وأصبح موجود لدينا أداة لقياس الضغوط كما يوجد مقياس التفضيل الشخصي الذى وضعه جابر عبد الحميد لقياس الحاجات النفسية وتم تطبيق الاختبارين على عينة من طلاب الجامعة

وأجرى على درجات الاختبار التحليل العاملي المشتق وجاءت نتائجه على النحو الآتي :

### ١- مرحلة التحليل العاملي الأولى للحاجات والضغوط النفسية:

فقد استخلص التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية مع استخدام التدوير المتعامد - عدد ١٦ عاملاً - وفي ضوء قيمة الجذر الكامن ونسبة التباين العاملي فإن التفسير سوف يشمل العوامل التسع الأولى والتي تزيد قيمة الجذر الكامن لها عن الواحد الصحيح . ويوضح الجدول رقم ( ٥ ) ذلك

#### العامل الأول:

فقد تشبعت الضغوط النفسية جميعها على عامل واحد فقط فيما عدا ضغط الانقياد والجنس والعطف على الآخرين . وقد تراوحت التشبعات بين ( ٠,٣٢٥٨ ) ، ( ٠,٧٧٨١ ) ، وجاءت نسبة التباين العاملي عند ١٧,٩ % ، أما الجذر الكامن فجاء عند ٥,١٩ وإذا بحثنا عن المغزى السيكولوجي الذي يكمن وراء هذا العامل يتبين أنه يوجد معنى نفسي محدد وهو أن عينه البحث إنما تعاني من الضغوط النفسية التي يقيسها المقياس بدرجة مرتفعة حيث أن التشبعات جميعا كانت مرتفعة وإذا كانت الحاجة إلى التحصيل الإنجاز - قد جاءت ضمن تشبعات هذا العامل فإن هذا أمر طبيعي حيث أن العينة هي من طلاب الجامعة وجميعهم على مشارف التخرج مما يجعل هذه الحاجة أكثر إلحاحا وتصيب الفرد بعدم الاتزان والرغبة في السعي إلى تحقيقها وإشباعها فهي ضاغطة .

جدول رقم ( ۵ )

### نتائج التحليل العاملي للحاجات والضغط معا بعد التدوير

[illegible]

وقد جاءت تشبعات المتغيرات - الضغوط - قوية ومرتفعة ولكنها متفاوتة فيما بينهما في درجات هذا التشبع مما يوضح أن الضغوط النفسية عندما تظهر عند الإنسان إنما تظهر متداخلة ومتشابكة وتعمل بعضها في خدمة بعض ، كما تتدرج في ترتيب هيراركي طبقا لشدتها وضغطها فهي لا تكون بنفس الدرجة وإنما يكون هناك ضغطا نفسيا أكثر شدة من ضغط آخر طبقا للإلحاح الناتج عن عدم إشباعها .

وتشير الدرجة المرتفعة على أى من هذه الضغوط أن الفرد يعاني من ضغطا نوعيا محددا نتيجة لعدم إشباع الحاجة النفسية المقابلة له وزيادة توترها وإلحاحها مما يصيب اتزان الإنسان ويجعله يشعر بأنه واقع تحت طائلة ضغط ما ، كما تشير الدرجة المرتفعة على كل الضغوط النفسية أن الإنسان يعيش حالة من الحرمان وعدم إشباع الحاجات النفسية وارتفاع توترها وإلحاحها وضغطا " أن الدرجة المرتفعة من إلحاح الحاجة إنما تمثل ضغطا يصيب الإنسان بحالة من عدم الرضا وعدم الاتزان النفسي والфизиولوجي ويتقابل هذا التفسير مع النتائج التي توصل إليها ماك كيلاند Mckellend من أن المستويات المرتفعة من قوة الدافع تجعل الفرد حادا في النشاط الفسيولوجي في مواجهة قوة الضغوط ، وأن اعتراض قوة الدافع بواسطة الضغوط بسبب معاناة النشاطات العاطفية تلك التي تؤدي في نهاية الأمر إلى ارتفاع ضغط الدم وضعف مناعة الجسم .

ويتفق هذا التفسير أيضا مع النتائج والتفسيرات التي قدمها كل من ماك كيلاند وفلور Floor ودافيدسون Davidson وسارون Saron حيث توصلوا إلى أن عينة من الأفراد كانت محل دراستهم أعطت توضيحا لزملة

الأعراض الناتجة عن قوة الدافع وأقروا بارتفاع قوة الضغط فإن هؤلاء الأفراد قد أظهروا ارتفاعاً في إفرازات الهرمونات بالمقارنة بهؤلاء منخفضي قوة الدافع .

وتتقابل تفسيرات هذا العامل أيضاً مع النتائج والتفسيرات التي توصل إليها استيل Steel حيث أوضح أن الطلاب مرتفعي قوة الحاجة Need كان لديهم ارتفاعاً في درجات التنشيط العام في استجاباتهم على قائمة تأثير A . D. A. C. L لمنبهات الضغط بالمقارنة بالأفراد منخفضي الدافع .

### العامل الثاني:

وبالنسبة للعامل الثاني فقد تشبعت بعض الحاجات النفسية هي بترتيب قوة التشبع ( الجنسية ، العطف ، الاستعراض ، التحمل ، التأمل ) ، وجاءت تشبعت الجنسية والاستعراض بالسالب وقد تراوحت التشبعت بين ( - ٠,٨٤٧٤ ) الجنسية ، ( ٠,٣٦٨٩ ) التأمل . وجاءت نسبة التباين العاملي لهذا العامل عند ١٠,٧ % أما الجذر الكامن فجاء عند ٣,١٠ ، ويدل المعنى النفسي لهذا العامل على أن هناك حاجة عامة قوية تدفع الإنسان إلى أن يأتي شريحة عريضة من أفعاله وسلوكه ، وتكون وراء ما يشعر به ، وتدفع هذه الحاجة أيضاً الفرد إلى أن يتأمل ويضع نفسه مكان الآخرين ويفهم كيف يشعرون إزاء مشاكلهم ، ويسعى إلى أن يحلل دوافعهم ويتبأ بطريقة سلوكهم. ويحقق الفرد ذلك دون أن يكون مستعرضاً بملكاته ودرجة ذكائه وفطنته ولا يتحدث عن تضحياته ولا يرغب في أن يرى تأثيرها على الآخرين ولا يتخذ من إنجازاته وسيلة لأن يكون مركزاً للاهتمام .

فهذا الفرد عطوف يميل إلى مساعدة الأصدقاء والآخرين حين يقعون في مشكلة ويقدم لهم خدمات ويظهر قدرا كبيرا من العطف والود نحوهم . كما أنه يكون لوا ما لذاته يعترف بإثم ما يرتكبه من أفعال خاطئة ويتقبل اللوم عندما تسوء الأمور ويرى في الألم الشخصي والاعتراف بالأخطاء أنها أمور تفيد أكثر مما تضر ، ولا بد أن يكون هذا الفرد مدفوع بدافع آخر وهو الحاجة إلى التحمل حيث كانت الحاجة إلى التحمل ضمن تشبعات هذا العامل فيستمر في عمله دائما وأن يتفانى فيما يتكفل به من شئون ويكون دؤوبا وجادا لا يبدأ في عمل دون أن يتم وينجز العمل الآخر الذى بدأه .

وتبدو هذه المنظومة من الحاجات النفسية التى تشبعت على العامل الثانى منطقية فهى متكاملة فيما بينهما وتخدم بعضها البعض ويمكن أن نسمي هذا العامل الذى تشبعت عليه عكس الحاجات ( الجنسية والحاجة إلى الاستعراض ) والحاجة إلى ( التأمل والتحمل والعطف ) الحاجة إلى إنكار الذات .

### العامل الثالث :

وقد تشبعت على هذا العامل ثلاث من الحاجات النفسية هى حسب قوة التشبع : ( الإنجاز بالسالب ، الاستقلال ، التأمل بالموجب ) ، وست من الضغوط النفسية هى حسب قوة التشبع أيضا ( الانقياد ، السيطرة والقسر والمنع ، الجنس وبالسالب ، الاحتجاز والموضوعات الكابحة ، العدوان ، الخداع والمراوغة ) .

وجاءت نسبة التباين العاملي لهذا العامل ٧ % ، أما الجذر الكامن فجاء عند ٢٠,٢ .

وإذا بحثنا عن المغزى النفسي وراء تشبعات هذا العامل نجد أن الضغوط النفسية لتظهر لدى الفرد على شكل زمل متآلفة ومتناسقة فهي تتكامل فيما بينهما في الكشف عن جانب عريض من ديناميكية النشاط النفسي في شخصية الإنسان ، وتفسر أيضا الديناميات التي تكمن وراء السلوك .

فإذا كان الفرد واقع تحت طائلة ضغط الانقياد حيث توجد قوى وظروف بيئية تفرض عليه الاستسلام للآخرين في سلبية والإذعان لهم ، فإنه يعاني أيضا من ضغط العدوان ويكون غير قادر على إشباع الحاجة إليه ولا يحقق السيطرة على الآخرين ولا يمكنه التندر والسخرية منهم وتعنيفهم عند الاختلاف معهم في الرأي ، ولا يستطيع الانتقام منهم عندما يقفون حائلا دون تحقيق مآربه وأهدافه وأيضا فهذا الفرد يكون واقع تحت طائلة ضغط السيطرة والقسر والمنع تقسره القوى البيئية على القيام بأعمال لا يحبها وتمنعه من إتقان مواقف يكون راغبا فيها ، ويسيطر الآخرون عليه ويقودون سلوكياته ويتخذون قراراته نيابة عنه ويحسمون المناقشات المشترك فيها دون أخذ رأيه وهم دائما يخبروه بما يجب أن يقوم به .

فهذا الفرد انقيادي في الأصل لا يعطي للجنس أهمية فانقياده يمنعه من أن يخرج مع أفراد جذايين من الجنس الآخر وأن يشارك معهم في نشاط كما أنه لا يقدر على أن يجعل من نفسه جذابا أو أن يحب فردا من الجنس الآخر .

ويكشف المغزى النفسي لتشبعات هذا العامل أيضا عن أن الفرد مركب متكامل في لحظة معينة تحدد سلوكه منظومة الحاجات والضغط النفسية معا ولا تتفرد أى منهما في أحداث تفسير هذا المركب فعندما يكون الفرد واقع تحت طائلة ضغط الاحتجاز والموضوعات الكابحة القوي البيئية لا تيسر له أن يفرض بمشاعره ووجداناته ويشعر بقوة القيم ويكون تحت ضغط مواقف قهرية مثل الشعور بكبح القضاء والقدر والتعرض للسجن ، فى هذه الحالة تكون الحاجة إلى الاستقلال مرتفعة لدى هذا الفرد نظرا لعدم إشباعها وهذا ما حققه تشبعات هذا العامل .

فلا يستطيع الفرد أن يذهب ويجيء كما يرغب ولا يقدر أن يقول رأييه فى الموضوعات المختلفة وأن يكون مستقلا ولا يشعر بالحرية فيما يريد أن يعمل وأنه يعمل أشياء يعتبرها الآخرون مخالفة للتقاليد وأن ينتقد ذوى السلطة .

وأیضا عندما يكون هذا الفرد واقع تحت طائلة ضغط الخداع والمرأغة فيشعر بالقلق وعدم الرضا والراحة من وجود أشخاص وقوى بيئية لا تيسر له الفهم والمعرفة وتعوق توجيهه للأسئلة والحصول على إجابات صحيحة وصريحة ولا تيسر له صدق معلوماته وصياغتها فإن هذا الضغط يكون ناشئا من عدم إشباع الحاجة إلى التأمل وهذا ما حققه أيضا تشبعات هذا العامل فلا يتمكن الفرد من تحليل دوافعه ومشاعره ولا يقدر على ملاحظة الآخرين وفهم كيف يفكرون ويشعرون إزاء المشاكل المختلفة ولا يستطيع أن يحكم على الناس بالأسباب ويحلل دوافعهم ويتنبأ بطريقة سلوكهم .

وتتكامل أيضا الضغوط والحاجات النفسية في تفسير المغزى النفسي لتشبعات هذا العامل فقد وضح أن ضغط الانقياد وهو المتغير الأكثر تشبعا وشيوعا في هذا العامل ، تشبعت معه الحاجة إلى التحصيل ( الإنجاز ) بالسلب حيث لا يستطيع الفرد أن يفعل أفضل ما لديه وأن ينجز أفعالا تتطلب مهارة وجهدا وأن يعتبر خبيرا في المجال وأن يجتهد في القيام بعمل صعب وأن يعمل أشياء أفضل من الآخرين . ويكاد يكون مضمونهما متقاربان ( ضغط الانقياد وعكس الحاجة إلى الإنجاز ) .

ويمكن أن نسمي هذا العامل ضغط الانقياد وتشير الدرجة المرتفعة عليه أن الفرد يعاني من ضغط الانقياد .

ويتفق هذا التفسير مع الإطار النظري الذي تبناه الباحث حيث يوضح موراي أن الموضوع Thema هو وحده سلوكية كلية تفاعلية تتضمن الموقف الحافز ( الضغوط ) والحاجة النشطة . وهكذا فإن التفاعل بين الحاجات والضغوط يسمح بنظرة أكثر شمولاً وأقل اجتراءاً للسلوك ، ويتصل بهذه النقطة أيضا مفهوم تكامل الحاجة Need Integrate الذي قدمه موراي حيث يوضح أن الفرد يتوصل بخبرته إلى ربط موضوعات بعينها بحاجات معينة ، ومفهوم الوحدة - الموضوع Unity - Thema الذي يعني أن هناك نمط مفرد من الحاجات والضغوط المرتبطة بعضها ببعض والمشتقة من الخبرة الطفلية التي تضيفي المعنى والتماسك على الجانب الأكبر من سلوك الفرد .

## العامل الرابع:

وقد تشبعت على هذا العامل متغيرات اثنتين من الحاجات النفسية هي حسب قوة تشبعها (التواد - والعطف ) وأربع من الضغوط النفسية هي حسب قوة تشبعها " ضغط العطف على الآخرين (التسامح) ، ضغط طلب العطف من الآخرين (الرفق) ، وضغط الانتماء والصدقات والاحتجاز والموضوعات الكابحة . وجاءت نسبة التباين عند ٦ % الجذر الكامن فقد بلغ ١,٧٤ .

وإذا بحثنا عن المعنى النفسي لتشبعات هذا العامل نجد أن الضغوط أيضا تعمل في شكل زمل متألّفة ومتناسقة ومتكاملة . فقد جاء ضغط العطف على الآخرين ( التسامح ) أعلى تشبع ( ٠,٦٨٦٢ ) بالمقارنة بتشبعات الضغوط الأخرى حيث يكون الفرد تحت تأثير هذا الضغط يشعر بالتوتر وعدم الراحة والقلق من وجود ظروف أو أشخاص لا تيسر رغبته في مساعدة الآخرين ومواساتهم وإظهار قدرا كبيرا من الود نحوهم عندما يعانون .

ولا شك أن الفرد الذي يعاني هذه الضغط فإنه يعانيه لأنه راغب أيضا في مساعدة الآخرين له ولهذا فإن ضغط طلب العطف من الآخرين ( طلب الرفق ) جاء ثاني ترتيب في التشبعات ( ٠,٦٠٠٩ ) وكأن الفرد يقول أنني أعطف على الآخرين لطلب عطفهم على .

ويأتي ضغط الانتماء والصدقات في الترتيب الثالث من التشبعات ( ٠,٥٩٩٢ ) ثم ضغط الاحتجاز والموضوعات الكابحة ( ٠,٣٢٣٢ ) في

الترتيب الرابع ليتألفا ويتناسقا مع ضغط العطف على الآخرين ، وطلب العطف من الآخرين . ويثبت أن استقلال الضغوط النفسية هو استقلال نسبي وليس مطلقا ويؤكد هذه الحقيقة أيضا مدلول هذين الضغطيين ، حيث أن الضغطين ضغط الانتماء والصدقات يعني أن الفرد يشعر بالتوتر وعدم الراحة نتيجة لوجود ظروف بيئية أو أشخاص تمنع الفرد من الاقتراب والاستمتاع بالتعاون مع آخرين مهمين والحصول على إعجابهم ، وأيضا يدل ضغط الاحتجاز والموضوعات الكابحة على أن الفرد يشعر بعدم الراحة نتيجة وجود ظروف بيئية أو أشخاص لا تيسر له أن يفضي بمشاعره ووجدانه أو أن يعيش أسير قسوة القيم الاجتماعية وتحت ضغط كبح القضاء والقدرة وهذه هو أمور يفضي بها الإنسان لأصدقائه أيضا .

كما يكشف المعنى لتشبعات هذا العامل أيضا أن الضغوط النفسية إنما تنتج من ارتفاع بعض الحاجات النفسية حيث يختل التوازن الذي يكون عليه الفرد ويشعر بالضغط ، فقد تشبعت على هذا العامل الحاجات النفسية ، التواد ( ٠,٤٦٦٣ ) ، العطف ( ٠,٣٠٧٩ ) . ويدل معنى الحاجة إلى التواد أن يكون الفرد مخلصا لأصدقائه ، وأن يشارك في جماعات ودوده وأن يكون علاقات وثيقة مع أصدقائه ، كما تدل الحاجة إلى العطف على أن يساعد الفرد أصدقائه حين يقعون في مشكلة وأن يساعد الآخرين الذين يقل حظهم وأن يسامحهم ويعفو عنهم ويظهر قدرا من الحب نحوهم فالحقضية هي العطف على الآخرين وطلب العطف منهم وليس أى آخر وإنما الآخر المهم (الأصدقاء) ولهذا فإنه يمكننا أن نسمي هذا العامل بضغط العطف على

الآخرين ، وتدل الدرجة المرتفعة عليه أن الفرد يعاني من ضغط العطف على الآخرين وطلب العطف منهم .

### العامل الخامس :

وقد تشبعت على هذا العامل خمس من الحاجات النفسية هى حسب ترتيب قوة التشبع : الحاجة إلى النظام بالسلب ( - ٠,٧٠٨٧ ) ، الحاجة إلى التحمل بالسلب ( - ٠,٦١٨٨ ) ، الحاجة إلى الاستقلال ( ٠,٥٣٩٣ ) والحاجة إلى الاستعراض ( ٠,٣٥٠٥ ) والحاجة إلى العطف ( ٠,٣٢٢٥ ) . وجاءت نسبة التباين العاملي لهذا العامل ٥,٢ % أما الجذر الكامن فقد وصل إلى ١,٢٥ .

ويدل المعنى النفسي لتشبعات هذا العامل أن النظام والتحمل هما صنوان ، فالفرد المنظم لابد وأن يكون متحملا لما يفرضه النظام من تبعات وأعباء ولهذا فقد جاء تشبعها بالسلب معا حيث يدل عدم وجود الدافع إلى التنظيم أن الفرد لا يكون منظما ولا مرتبا وأنه لا يخطط ولا يحفظ الأشياء بنظام ولا يهتم بتنظيم تفاصيل العمل وهنا لا توجد أعباء وتبعات يجب أن يتحملها الفرد حيث لا يكون لديه الدافع إلى التحمل فلا يستمر فى عمله ولا يتم كل ما يتكفل به من أعمال ومتعجل فلا يستمر فى عمله ولا يتقدم فيه ، وهذا الفرد تكون لديه الحاجة إلى الاستقلال فهو يقدر على الذهاب والمجيء كما يرغب ويقول رأيه فى الموضوعات ويتخذ قراراته ويشعر بحرية ويعمل أشياء يعتبرها الناس مخالفة للتقاليد فيوجد لديه الدافع إلى الاستعراض فيرغب فى أن يصفه الآخرون بأنه ذكي وفطن ، ويعلقون على مظهره

ويحب أن يرى مدى تأثير كلماته وأفعاله على الآخرين ويتحدث عن إنجازاته. ولا يتحقق له ذلك إلا إذا كان لديه أيضا الدافع إلى العطف حيث يساعد أصدقائه وأن يعامل الآخرين بعطف ورقة وكرم وأن يظهر قدرا من الحب نحوهم حتى يتحدثون عنه ويشبعون استعراضه .

ويمكن أن نسمي هذا العامل الحاجة إلى التحرر حيث يحتاج الإنسان إلى أن يخرج من أيسار النظام والرقابة التي تولد الملل ومثل هذا الفرد يكون قليل الصبر لا يتحمل قسوة القيم والوضعيات الاجتماعية فهو مستقل يمجّد الحرية ، واستعراضه يرغب في أن يتحدث عنه الآخرون وهو أيضا عطوف .

### العامل السادس :

وقد تشبعت على هذا العامل أربعة حاجات من الحاجات النفسية هي حسب ترتيب قوة التشبع المعاصرة ( ٠,٧٧١١ ) ، الاعتداء بالسلب ( - ٠,٤٦٦١ ) ، الإنجاز بالسلب ( - ٠,٤٣٨٦ ) . وجاءت نسبة التباين العاملي عند ٤,٨ % والجذر الكامن ١,٩٣ .

ويكشف المعنى النفسي لتشبعات هذا العامل أن الحاجات النفسية تتناسق وتتألف فيما بينهما في علاقة تبعية والتحام لتظهر أن هناك حاجة عامة وراء هذا العامل هي الحاجة إلى المعاضدة حيث يقوي الدافع إلى سعي الفرد لطالب مساعدة الآخرين وتشجيعهم ومعاملتهم له برفق والبحث عن مشاركتهم الوجدانية وأن يكونوا أكثر تفهما لمشكلاته وأن يحصل على أكبر قدر من العطف منهم . ومنطقي أن يكون الفرد الذي يوجد لديه مثل هذا

الدافع - المعاضدة - غير معتدى منجز ولكنه متأمل يحلل مشاعره ودوافعه ويلاحظ الآخرين ويحلل مشاعرهم ويضع نفسه مكانهم .

ويمكن أن نسمي هذا العامل الحاجة إلى المعاضدة وتدل الدرجة المرتفعة عليه أن هذه الحاجة مرتفعة لدى الفرد .

### العامل السابع:

وقد تشبعت على هذا العامل ثلاث من الحاجات النفسية عى حسب قوة تشبعاتها ولوم الذات بالسلب ( - ٠,٦٨٩٩ ) ، التغير ( ٠,٦٦٩٦ ) ، التواد ( ٠,٣٦٨٢ ) وجاءت نسبة التباين العاملي عند ٤.٤ % والجذر الكامن عند ١,٩٢ .

وتكشف تشبعت هذا العامل عن أن هناك حاجة عامة تتجمع عندها الحاجات الثلاث هي الحاجة إلى المروق حيث يقوي الدافع إلى عدم شعور الفرد بالإثم ويضيق باللوم ولا يشعر بالحاجة إلى العقاب عند الخطأ وأن الألم الشخصي بالنسبة له قد أضره أكثر مما أفاده ويكابر على الإعراف بالأخطاء ومنطقي أن مثل هذا الفرد الذى عنده هذا الدافع أن تكون لديه الحاجة إلى التعبير فيجب أن يشارك فى جماعات ويعقد أكبر قدر من العلاقات على عكس الأفراد الذين يقوى لديهم الدافع إلى لوم الذات فيكونون أكثر استاتيكية ولا يحبون التغيير ويميلون إلى الثبات على أصدقاء محدودين .

ويمكن أن نسمي هذا العامل الحاجة إلى المروق . وتدل الدرجة المرتفعة أن هذه الحاجة مرتفعة لدى الفرد

## العامل الثامن

وقد تشبع على هذا العامل حاجتان من الحاجات النفسية عما بحسب قوة التشبع الخضوع بالسلب (- ٠,٨٢٨٥) . الاعتداء (٠,٣٢٧٧) ، وجاءت نسبة التباين العالمى عند ٣,٦% والجذر الكامن عند ١,٠٦ .

ويمكن أن نسمى هذا العامل الحاجة إلى الاعتداء فيكون الفرد خاضع ويقوى لديه الدافع إلى الاعتداء فيهاجم وجهات النظر المعارضة ويتندر على الآخرين وينتقدهم وينتقم لما يصيبه من أذى . وتدل الدرجة المرتفعة على هذا العامل أن الحاجة إلى الاعتداء مرتفعة لدى الفرد.

## العامل التاسع

وقد تشبع على هذا العامل اثنين من المتغيرات هما الحاجة إلى السيطرة بالسلب (- ٠,٨٢١٩) . وضغط الجنس (٠,٤٥٣٠) وجاءت نسبة التباين العالمى عند ٣,٦% أما الجذر الكامن فكان عند ١,٠٤ .

ويمكن أن نسمى هذا العامل الحاجة إلى الخضوع ويدل المعنى النفسى له على أن الفرد الذى يقوى عنده الدافع إلى الخضوع حيث لا يجادل دفاعا عن وجهة نظره ولا يحب أن يكون قائدا ولا يحسم المناقشات . ولذلك فهو غير جذاب ولا يستطيع أن ينشئ علاقة مع الجنس الآخر فضغط الجنس مرتفع لديه والدرجة المرتفعة على هذا العامل تظهر أن الحاجة إلى الخضوع مرتفعة .

ويعتبر التفسير الذى قدمه الباحث للتشبعات على العوامل من الخامس وحتى التاسع من حيث أن الحاجات النفسية تعمل فى شكل زميل متآلف

ومتناسقة وبينهما علاقات تبعية وأنه طالما كانت هذه العلاقة بين الحاجات فإنها يمكن أن تشبع على عوامل عامة متفقاً مع ما جاء في الإطار النظري الذي تبناه فقد أشار موراي إلى أن الحاجات النفسية لا تعمل كل منها في عزلة تامة عن الأخرى وأن لطبيعة هذا التفاعل أو التأثير المتبادل أهمية نظرية قائمة كما يشير جابر عبد الحميد إلى أن الاستقلال للحاجات النفسية ليس تماماً وإنما هو استقلال نسبي وتؤكد مصفوفة الارتباطات التالية أيضاً على أن استقلال الحاجات والضغط النفسية نسبي حيث أن دلالة الارتباطات منخفضة .

### جدول رقم (٢)

يوضح مصفوفة الارتباطات بين العوامل المختلفة

التي تشبعت عليها الحاجات والضغط النفسية

| ٩ | ٨        | ٧         | ٦       | ٥         | ٤       | ٣         | ٢         | ١         | ال عامل |
|---|----------|-----------|---------|-----------|---------|-----------|-----------|-----------|---------|
|   |          |           |         |           |         |           |           |           | الأول   |
|   |          |           |         |           |         |           |           | ٠,٢٩٤     | الثاني  |
|   |          |           |         |           |         |           | ٠,٣٨٦-    | ٠٠ ٠,٢٤٣١ | الثالث  |
|   |          |           |         |           |         | ٠,١٩٠٣-   | ٠ ٠,١٩١٧- | ٠٠ ٠,٢٠٧٥ | الرابع  |
|   |          |           |         |           | ٠,١٤٠٥- | ٠,٣٥٧-    | ٠ ٠,١٧٧٢- | ٠,٦٧٣-    | الخامس  |
|   |          |           |         | -         | ٠,٠٠٧٧  | ٠ ٠,١٧٩٩- | ٠,٠٥١٨    | ٠ ٠,١٨٢٤  | السادس  |
|   |          |           | ٠,٠٣١٠- | ٠٠ ٠,٢٤٩٢ | ٠,٠١١٦  | ٠,٠٧٩٤-   | ٠٠ ٠,٢٣٧٠ | ٠,٠٨٩٥    | السابع  |
|   |          | ٠ ٠,١٧٧٦- | ٠,١٦٠١- | ٠ ٠,١٧٤١- | ٠,٠٣٦٥  | ٠,١٤٠٦-   | ٠ ٠,١٧٠٧- | ٠,١١١٥-   | الثامن  |
|   | ٠,٠٠٦٢١- | ٠,١٤١٦-   | ٠,٠١١٣- | ٠,١١٢٩    | ٠,٠٩٢٠- | ٠,٠٧٠١-   | ٠,١٠٦٩-   | ٠,٠١٧٥    | التاسع  |
|   |          |           |         | ٠,٠٢٨١    |         |           |           |           |         |

\* دالة عند ٠,٠١

\*\* دالة عند ٠,٠٥

## ثانيا: مرحلة التدليل العاملي من الدرجة الثانية للحاجات والضغوط النفسية:

فقد أجرى تحليل عاملي للعوامل التسعة التي استخرجها الباحث من الدرجات الخام للحاجات والضغوط النفسية على ألا يتم حساب التشبعات التي تمت على العوامل التسعة إلا مرة واحدة وذلك بطريقة المكونات الأساسية مع استخدام التدوير المتعامد وفي ضوء الجذر الكامن ونسبة التباين العاملي .

وسوف يشمل التفسير الخمس عوامل الأولى والتي تزيد قيمة الجذر الكامن لها عن الواحد الصحيح . مع مراعاة إدخال التغيرات التي تكررت في تشبعات العوامل . ويوضح الجدول الآتي قيم تشبعات العوامل التسع على العوامل العامة .

جدول رقم ( ٣ )

قيم تشبعات العوامل التسع على العوامل المشتقة الخمس وبعد التدوير

| الخامس                      | الرابع   | الثالث               | الثاني             | الأول   | المتغيرات العوامل |
|-----------------------------|----------|----------------------|--------------------|---------|-------------------|
| ٠,٣٩٣٦٩-                    | ٠,٦١٣٥٢  | ٠,٣٧٥٩٧<br>٠,٤٠٣٦٥٢- | ٠,٧١٩٤٧<br>٠,٨٢١٩٢ | ٠,٣٢٨٤٧ | العامل الأول      |
|                             |          | ٠,٨١٩٦٦              |                    | ٠,٦٧٧٤٢ | العامل الثاني     |
|                             |          |                      |                    | ٠,٦٩٨٥٢ | العامل الثالث     |
|                             | ٠,٨٨٥٧٤- |                      |                    | ٠,٥٠٦٤٩ | العامل الرابع     |
| ٠,٨٦٤٠٧                     |          | ٠,٤٣٣٨٠              | ٠,٣٠٣٤٢            |         | العامل الخامس     |
| ١,٠٨                        | ١,١٢     | ١,٢٤                 | ١,٣٨               | ١,٥٨    | العامل السادس     |
| % ١٢,١                      | % ١٢,٤   | % ١٣,٧               | % ١٥,٣             | % ١٧,٥  | العامل السابع     |
|                             |          |                      |                    |         | العامل الثامن     |
|                             |          |                      |                    |         | العامل التاسع     |
|                             |          |                      |                    |         | الجذر الكامن      |
|                             |          |                      |                    |         | نسبة التباين      |
| ( ٧١,١ ) نسبة التباين الكلي |          |                      |                    |         |                   |

توضح علاقات السالب ( - )

### تفسير العامل الأول:

تجمعت على هذا العامل مجموعة من الحاجات النفسية لتكون عاملاً نقياً . فقد تشبعت عليه بالموجب المتغيرات التي تشبعت على العامل الثاني وهي ( التأمل ، العطف ، التحمل ، الاستعراض ) وقد تم تسميته بالحاجة إلى إنكار الذات ، والحاجات التي تشبعت على العامل السادس وهي ( المعاضدة " + " ، الاعتداء " . " ) وتم تسميته بالحاجة إلى المعاضدة . كما تشبعت على هذا العامل الخامس وهي ( الحاجة إلى النظام " . " ) وتم تسميته بالحاجة إلى التحرر ، وكذلك الحاجات النفسية التي تشبعت على العامل الثامن وهي ( الخضوع " . " ) وتم تسميته بالحاجة إلى الاعتداء . وجاء الجذر الكامن لهذا العامل عند ١,٥٨ أما نسبة التباين فكانت عند ١٧,٥ % .

وإذا تمعنا سيكولوجية البنية العاملية لهذا العامل المشتق نجد أن كلها من الحاجات النفسية فقد انتظمت في عامل نقى يعكس خصائصها ولم تتضمن أى من متغيرات الضغوط النفسية . وتتصف بنية هذا العامل بأنها قطبية فقد تشبعت عليه بالموجب حاجات العامل الثاني ( إنكار الذات ) والعامل السادس ( المعاضدة ) وهذا أمر منطقي فغالبا يكون الفرد المدفوع إلى إنكار ذاته بدافع المعاضدة فلكونه يلاحظ الآخرين ويحلل مشاعرهم ويكون متحملاً ويميل إلى مساعدة الآخرين مخلصاً لأصدقائه فإنه يكون متعاضداً يطلب من هؤلاء الآخرين المساعدة والتشجيع والمعاملة برفق . وقد تشبعت على هذا العامل بالسالب حاجات العامل الخامس وهي الحاجة إلى التحرر ، وحاجات العامل الثامن وهي الحاجة إلى الاعتداء ، ومنطقي أن

تشبع هاتين الحاجتين على عامل واحد ، فالفرد غير المنظم هو فرد معتدى يهاجم آراء الآخرين المعارضين له ويتندر عليهم وينتقم ممن يصيبه بأذى .

وهكذا نجد أن الحاجات النفسية تعمل فى داخل الفرد ليست بشكل فردي وإنما فى شكل زمل وقد تكون هذه الحاجات متصارعة مثل ما هو قائم فى تشبعات هذا العامل ، فلا يكون الفرد الذى لديه الحاجة إلى إنكار الذات والمعارضة هو ذات الفرد غير المنظم ولديه حاجة الاعتداء ، وإنما هذه الحاجات تكون متصارعة فى داخل الفرد حيث يوضح لارى هيجل ودانيال زيجلر أن موارد يقر بأن الحاجات التى لها ذات الدرجة من القوة تكون دائما فى حالة صراع وهى دائما تؤدي إلى التوتر ، ويعتقد موراي أيضا أن السلوك العصابي يكون نتيجة مباشرة لهذا الصراع وتدل الدرجة المرتفعة على هذا العامل على أن الفرد يعاني من صراع بين الحاجات النفسية وأن درجة التوتر لديه مرتفعة وأن إحساسه بالتعاسة والميل العصابي مرتفعة وعلى هذا فإنه يمكن أن نسمي هذا العامل بالحاجات المتصارعة .

### تفسير العامل الثاني:

لم يظهر هذا العامل نقيا للحاجات مستقلة أو الضغوط مستقلة وإنما تجمعت عليه كل الضغوط وبعض الحاجات . وقد تشبعت على هذا العامل المشتق بالموجب المتغيرات التى تشبعت على العامل الأول وهى جميع الضغوط النفسية ، وأيضا المتغيرات التى تشبعت على العامل الثالث وهى

بعض الحاجات النفسية (-) الاستقلال ، كما تشبعت على هذا العامل المشتق بالسلب المتغيرات التى تشبعت على العامل الثامن وهى الحاجة إلى الخضوع (-) وجاء الجذر الكامن عند ١,٣٨ ونسبة التباين العاملي عند ١٥,٣% .

وتوضح الدلالات السيكولوجية لهذا العامل المشتق أنه قد تجمعت عليه بعض الحاجات والضغوط النفسية بأكملها فهو ليس عاملا نقيا ، وتوضح هذه الدلالات أيضا أن هذه الحاجات النفسية تقوم وبين بعضها علاقات تبعية ، فالحاجة إلى الاعتراف تكون فى خدمة الحاجة إلى الاستقلال حيث أن الفرد المستقل غالبا ما تكون لديه بعض النزعات العدوانية ينتقد السلطة ويسخر من الآخرين ويتندر عليهم تحقيقا لاستقلاليتهم ، كما أن سالب الحاجة إلى الإنجاز تكون أيضا فى تبعية الحاجة إلى الاستقلال فالفرد المستقل يؤثر عدم الإنجاز عن أن يتدخل الآخرون فى أعماله ويكون فى تبعيتهم حيث أن الإنجاز قد يحتاج لتدخل الآخرين .

وهكذا نجد أن هناك منطق فى تشبع هذه الحاجات مع بعضها على عامل واحد لتكون مركب من الحاجات التى تدفع السلوك . إلا أن هذا المركب من الحاجات يتشابك فى تأزر مع الضغوط النفسية باعتبارها مواقف بيئية تيسر أو تعوق عملية الإشباع وتخفيف التوتر وأن الفرد من أجل الإشباع يلتزم ببعض الموضوعات البيئية التى يمكن أن يكون قد تعرض لها من مواقف مرت به فى مراحل نموه المختلفة فتتقابل الضغوط والحاجات بحيث يتأزر الموقف الحافز والحاجة النشطة من أجل الإشباع .

ويمكن تفسير التشبعات التى انتظمت على هذا العامل فى ضوء الاتساق الفكرية التى جاءت فى نظرية موراي . فقد ذكر أيضا لارى هيجل

ودانيال زيجلر أن موارد يري أنه يمكن إشباع الحاجات النفسية وعدم إشباعها من خلال الظروف البيئية المحيطة وهنا تحدث ديناميكية كيف يؤثر الموضوع فى الذات أو الشخص ، وأن مفهوم الضغط ما هو إلا كيف أن الموضوع يكون مع أو ضدا للذات ، كما يقرر موارد فى هذا الشأن أن الحاجات تكون فى تفاعل دائم مع الضغوط لانتاج السلوك ، وأنه علاوة على ذلك أننا لا نستطيع فهم السلوك أو الشخصية الإنسانية فهما جيدا موضوعيا دون أن ندرك ونفهم العلاقة بين الضغوط والحاجات.

ويذكر موراي أن هناك نمط مفرد من الحاجات والضغوط المتعلقة بعضها ببعض والمشتقة من الخبرة الطفلية التى تضيف معنى وتماسك على سلوك الفرد .

وتدل الدرجة المرتفعة على هذا العامل أن هناك تأزرا وتقابلا بين الحاجات والضغوط ولذلك يمكن أن نطلق على هذا العامل الحاجات والضغوط المتقابلة وتدل الدرجة المرتفعة على هذا العامل أن الموقف الحافز والحاجة النشطة يتقابلان ويتأزران من أجل الإشباع وتخفيف التوتر ، فقد ظهرت الضغوط والحاجات بإشارات إيجابية أما الإشارة السالبة التى جاءت مع الثامن فقد جاءت لتمكن الحاجات من أن تظهر فى شكل مركب متناسق .

### **تفسير العامل الثالث:**

وأیضا فإن هذا العامل لم يظهر كعامل نقىي تتجمع عليه بعض الحاجات النفسية مستقلة أو بعض الضغوط مستقلة وإنما انتظمت على هذا العامل الضغوط وبعض الحاجات النفسية ولكن لم تظهر الحاجات النفسية فى صورة متألفة أو بينها علاقات تبعية بمعنى أن تعمل الحاجات فى خدمة

بعضها البعض مثلما ظهر مركب إلهجات فى العامل الثانى وإنما تبدت إلهجات وبنها علاقة صراعية وبدو ذلك من العرض الآتى :

فقد تشبعت على هذا العامل متغيرات العامل الأول وهى الضغوط النفسية ومتغيرات العامل الثانى بالسلب وهى إلهجات النفسية ( الاستعراض " - " ، التأمل ، العطف ، التحمل ، الجنسية " - " ) والذى تم تسميته بإنكار الذات ، كما تشبعت على هذا العامل متغيرات العامل الرابع والثامن وهى على التوالى إلهجة إلى التواد وإلهجة إلى الخضوع ( - ) .

وإكشف المعنى والدلالات النفسية لهذه التشبعت أن إلهجة إلى الاستعراض والجنس هما إلهجات نشطة تولد توترا وأنه فى حالة توترها وشدتها يكون الفرد غير متأمل وغير عطوف وغير متحمل وتظهر أيضا إلى جانب إلهجة إلى الاستعراض والجنس إلهجتى قويتين هما إلهجة إلى التواد وإلهجة إلى الاعتداء كإلهجتى قويتين وأن العلاقة بين هذه إلهجات هى علاقة الصراع ولذلك فهى تدخل فى علاقة تفاعل وليست علاقة تآزر مع الضغوط النفسية حيث أن إلهجات النشطة والمتوترة لدى الفرد نشأ توترها وشدتها من تفاعلها مع الضغوط النفسية ، ويعبر عن هذه الوضعية مصطلح الموضوع Thema الذى يعنى به موراي أنه وحدة سلوكية كلية تفاعلية تتضمن الموقف الحافز والضغوط وإلهجة النشطة أى أن الموضوع يتناول التفاعل بين إلهجات والضغوط .

وإشير فى هذا الصدد لاري هيجل ودانيال زيجلر إلى أنه من الضرورى أن تتفاعل إلهجات مع الضغوط لكي يحدث أو ينتج السلوك ،

فالصورة الفوتوغرافية التي يرغب موارد في رسمها هي أن السلوك حقيقة معقدة وينتج بواسطة تفاعل كثير من القوي .

وتدل الدرجة المرتفعة على هذا العامل على أن الفرد أو الحاجات النشطة المؤثرة في الفرد إنما تأثيرها من تفاعلها مع الضغوط وعلى هذا فإنه يمكن أن نسمي هذا العامل الحاجات والضغوط النفسية المتفاعلة .

### تفسير العامل الرابع:

تجمعت على هذا العامل المشتق مجموعة من الحاجات النفسية لتكون عاملاً نقياً ، فقد تشبعت عليه المتغيرات التي تجمعت على العامل الثاني وهي ( الاستعراض " - " ، التأمل ، العطف ، التحمل ، الجنسية ، " - " ) . وقد تم تسميته بالحاجة إلى إنكار الذات ، وتشبعت عليه أيضاً بالسلب المتغيرات التي تجمعت على العامل السابع وهي الحاجة إلى لوم الذات " - " والحاجة إلى التغير وقد تسميته بالحاجة إلى المروق ، وجاء الجذر الكامن عند ١١٢ . ١٠٠ ونسبة التباين عند ١٢,٤ .

ويكشف المعنى النفسي لهذه التشبعات أن الحاجة إلى إنكار الذات والتي مضمونها أن الفرد يحل مشاعره ويضع نفسه مكان الآخرين دائماً ويفهم كيف يشعرون إزاء المشكلات والأسباب ، وأنه يساعد أصدقائه ويسامحهم ويعطف عليهم ويظهر قدراً كبيراً من الحب نحوهم وأن هذا الفرد ذاته ترتفع لديه الحاجة إلى الجنس والاستعراض فلا يميل إلى أن يتحدث الناس عنه ولا يحاول أن يتعرف على أثر أفعال الآخرين ولا يحب أن يتحدث عن إنجازاته هذه الحاجة - إنكار الذات - قد تكاملت مع معكوس

الحاجة إلى المروق والذي مضمونها أن الفرد ترتفع لديه الحاجة إلى لوم الذات فيشعر بالإثم عندما يأتي فعلا خاطئا ويتقبل اللوم ويشعر بالحاجة إلى العقاب عندما يخطئ ويرغب في الاعتراف ويرى أن الألم الشخصي قد أفلده أكثر مما ضرره وأن هذا الفرد أيضا يفقد أيضا الحاجة إلى التغيير فهو استكاثيكي لا يحب تغيير روتين حياته ولا يقبل على الأشياء ولا يحب السفر وتكوين الصداقات الجديدة لتكون مركبا من الحاجات النفسية شكل العلاقة بينها هو علاقة الالتحام Fusion ذات المضمون الذي حدده موارد حيث يرى أن علاقة الالتحام بين الحاجات المختلفة تكون عندما يكون لهذه الحاجات نفس النتائج السلوكي .

كما يوضح لاري هيجل ودانيال زيجلر أن الالتحام يكون عندما يكون السلوك مشبعا لحاجتين أو أكثر ، وعلى سبيل المثال فإن الفرد يستطيع أن يشبع الحاجة إلى الانتماء Affiliation والحاجة إلى العطف على الآخرين Nurturance من خلال سلوك واحد هو الالتحاق بالنادي الاجتماعي أو العمل التطوعي في المستشفيات ولا يعني الالتحام أن الحاجتين أو الحاجات قد أصبحت حاجة واحدة .

وهكذا تكون الحاجة إلى إنكار الذات ومعكوس الحاجة إلى المروق قد كونا مركبا من الحاجات النفسية تكون العلاقة بينها هي علاقة الالتحام ويستطيع أى إنسان أن يشبع هذا المركب فى أعمال الخير ويمكن أن نسمي هذا العامل الحاجات المتكاملة وتدل الدرجة المرتفعة على هذا العامل أو الحاجات النفسية المتضمنة فى هذا المركب إنما يسود بينها علاقة الالتحام

.Fusion

## تفسير العامل الخامس

تجمعت على هذا العامل المشتق أيضا مجموعة من الحاجات النفسية لتكون علامة نقيًا . فقد تجمعت عليه بالسلب حاجات العامل الثاني وهى الاستعراض ( - ) ، التأمل ، العطف ، التحمل ، الجنس ( - ) والذى تم تسميته الحاجة إلى إنكار الذات ، وتشبعت عليه أيضا بالموجب المتغيرات التى تجمعت على العامل التاسع وهى سالب الحاجة إلى السيطرة وجاء الجذر الكامن عند ١,٠٨ ونسبة التباين عند ١٢,١ .

وبدل المعنى النفسي لهذه التشبعات أن معكوس الحاجة إلى إنكار الذات حيث ترتفع لدى الفرد الحاجة إلى الاستعراض والحاجة إلى الجنس وهى تشبعات العامل الثاني وتشبعات العامل التاسع وهى الحاجة إلى السيطرة وتعمل فى علاقة تبعية Subsidization فعندما تكون الحاجة إلى الاستعراض والحاجة إلى الجنس مرتفعة فإن الأمر يكون فى حاجة إلى ارتفاع الحاجة إلى السيطرة وأيضا السلطة وأن يحاول الفرد دفاعا عن وجهة نظره وحرصه على أن يكون قائدا ويجب أن يختار رئيسا للجان التى يشترك فيها ويميل أن يحسم المناقشات الدائرة ويقسم الآخرين ويؤثر فيهم وكلها مواقف تكون نابعة من أن يكون هذا الفرد استعراضيا وترتفع لديه الحاجة إلى الجنس فيجب أن يصفه الآخرون بالذكاء ويرغب فى أن يحكى عن مغامراته ويجعل الناس يتحدثون عن مظهره وعن آثار أعماله وإنجازاته كما أنه يجب أن يمزح مع أفراد جذايين من الجنس الآخر ويشترك معهم فى النشاط وأن يعتبروه جذابا .

وهذا الشكل من العلاقات الذى ظهر بين مركب الحاجة إلى الاستعراض والجنس والسيطرة هو التبعية فتعمل هذه الحاجات فى خدمة بعضها البعض الآخر .

وقد أشار موارد إلى هذه العلاقة عندما أوضح أن هناك حاجات تعمل بعضها فى خدمة بعض ، كما أشار لاري هيجل وداينال زياجر إلى أن إشباع حاجات معينة يسهل إشباع حاجة أخرى وعلى سبيل التوضيح فإن الطالب الذى يظهر إعجابا ورضى تجاه المدرسة ( الحاجة إلى الإذعان ) فإن الحاجة إلى الإذعان تكون تابعة لإشباع الحاجة إلى التحصيل أو الإنجاز التى يحاول هذا الطالب أن يشبعها حقا .

وتظل قضية الاتساق الفكرية التى اهتمت بتفسير الضغوط النفسية مفتوحة لكثير من الاجتهاد وأعمال الفكر خاصة فى ضوء التقدم العلمى القادر على خلق وسائل منهجية وأدوات تقنية تتحكم فى المتغيرات وأساليب إحصائية حديثة .

## الخاتمة:

اهتمت بدراسة الضغوط تخصصات متعددة باعتبار أنها ظاهرة إنسانية وبيولوجية واجتماعية ولا بد أن تنتهى هذه الأبحاث إلى نتائج وقواعد ومبادئ وقوانين مختلفة ولكنها تتكامل فيما بينها لتسير غور طبيعة هذه الظاهرة وتكشف عن أبعادها .

فما توصل إليه هانز سيلى يختلف عما توصل إليه اسبلرجر وموراى وكل نظرية تكشف عن جانب من الحقيقة الكائنة فى ظاهرة الضغوط النفسية.

فقد كشف هانز سيلى عن ديناميكية البيئة الجسمية والفسولوجية والضغوط فمنشآت الضغوط السموم والأمراض والتعرض لإجراء العمليات الجراحية وتنشأ حالة الانضغاط من فشل المقاومة وإحداث الانهيار .

أما موراى فيرى أن المتغيرات البيئية والأشخاص الذين يعيقون تحقيق أهداف الأفراد هى الضغوط كما يفسرها الفرد إلا أن الأمر لا يحدث عند هذا الحد الاستاتيكي ولكن تحدث ديناميكية مفعمة بالحيوية والنشاط فى التقابل بين الضغوط والحاجات وفى العلاقات بينها . وديناميكية إحداث داخلية باطنية وتحدث نتيجة للإحباط فى إشباع حاجة ما .

ويقتر اسبلرجر أن السمات عامل مؤثر فى إحداث الضغوط النفسية فسممة القلق كما هى ناتج من نواتج الضغوط فهى أيضا قادرة على إنشاء حالة من الانضغاط يعانيتها الفرد وأن هناك علاقة بين السممة والحالة فالمواقف الحياتية والمشاحنات اليومية والحوادث وهى حالات كثير القلق بدرجة مرتفعة لدى الأفراد الذين تكون لديهم سممة القلق مرتفعة وتختلف الصورة عند الأفراد الذين تكون سممة القلق لديهم منخفضة .

وهكذا تتكامل كل جوانب الفرد باعتبار كل عضوى سيكولوجى .



## **الفصل الثالث**



## القضية الثالثة

### برنامج لمساعدة الذات

#### ١- التحكم فى الضغوط النفسية

يظل فى قضية إدارة الضغوط النفسية مداخل غائبة يكشف عنها ويثبت كفاءتها البحث والتقصى وأن مداخل أخرى تثبت عدم كفاءتها بمفردها فى إدارة هذه الضغوط وتكون فى حاجة إلى أن تساندها مداخل أخرى ولأن الإنسان كل معقد فيكون فى حاجة إلى أكثر من مدخل لإدارة هذه الضغوط .

#### مقدمة :

أصبح من المسلم به من خبرة الحياة أنها - لا تأتي إلا لمن يمتلكون إرادة الحياة ويأخذون الأمور غلابا ويسعون إلى التحقق الذاتي متجاوزين رغباتهم وشهواتهم ونزعاتهم إلى معنى أو هدف أسمى ، وإن السعادة لا تكون لخامل لا يسعى لها وأنها ليست بفعل هبة وإنما هى لمن يسعون ويتعلمون فن تحقيقها والتدريب عليها .

وبرامج التعلم الذاتي ومساعدة الذات هى من البرامج التى ترتبط بإرادة الفرد وتنميتها فى ذات الوقت حيث لا يقدم عليها إلا من يمتلكون قدرا من إرادة وأيضا هى استراتيجيات وفنيات تنمية هذه الإرادة .

ويعد التحكم فى الضغوط النفسية وتعلم إدارتها والتخفف من أعراضها مقدمة ضرورية لتجنب كثير من الأمراض النفسية والسيكوسوماتية وأيضا الأمراض الجسمية ، ولا يكون ذلك التحكم وتلك الإدارة إلا بفاعلية برامج مساعدة الذات التى هي مجموعة من الاستراتيجيات للتنمية أنماط سلوكية

طويلة المدى . ويعتمد التدريب على أساليب فن الحياة على مجموعة من الفنيات والآليات التى تأخذ بها إلى التحقيق والوجود المادي .  
والاستراتيجيات والنماذج الآتية هى للتحكم فى الضغوط النفسية والتخفف من أعراضها وسوف يتم عرض هذه الاستراتيجيات مع بيان أهم الفنيات التى تحققها :

### نموذج تغيير أسلوب الحياة

ترتبط استراتيجية تغيير أسلوب الحياة فى التخفف من الضغوط النفسية والتحكم فيها بأسلوب تحقيق الاختيارات المتاحة حيث يكون الفرد قد اكتسب قوالب ومقاييس سلوكية وتعلم أساليب حياتية واستقرت لديه نسبيا خصائص نفسية ويكون قد حقق مكانة اجتماعية ارتبطت بطبقة ودخل ومهنة معينة تكون هى محددات اختياراته .

ولما كان أسلوب الحياة يرتبط بإدراك الفرد الاختيارات المتاحة له فى البيئة والحياة وقدرته الفعلية على تحقيق هذه الاختيارات فإن هذا الأسلوب يرتبط بوجه أو بآخر بالضغوط النفسية والإحساس بحالة الانضغاط التى يعانيتها هذا الفرد باعتبار أن الضغط النفسى هو حاصل طرح الأهداف التى يحددها الفرد لنفسه - اختياراته - وقدرته الفعلية على تحقيق هذه الاختيارات هذا فضلا عن الصراعات التى قد تنشأ بين هذه الاختيارات قد تكون هى الأخرى مصدرا لضغوط أخرى.

وتعتمد استراتيجية تغيير أسلوب الحياة فى المقام الأول على قضية أساسية هى أننا إلى حد ما نستطيع أن نتحكم ونعيد توجيه بيئتنا الاجتماعية

والضواغط التي تحتويها حيث يوضح ماكس فيبر أن أسلوب الحياة يتكون من مكونين أساسيين الأول هو فرص الحياة ويشير إلى احتمالات إدراك الاختيارات من قبل الأفراد والثاني هو إدارة الحياة ، ويشير إلى عنصر الاختيار والتوجه الذاتي الذي يحكم انتقاء الأفراد لأساليب حياتهم ويتحقق أسلوب الحياة بطريقة المصاهرة الاختيارية Elective Affinity الذي يشير إلى ضرورة المصاهرة بين الأفكار التي تخلق وتختار بواسطة الأفراد والأوضاع والمواقف والنماذج الاجتماعية التي يعيشونها .

كما أكد تلاميذ فيبر من بعده على أن مفهوم إدارة الحياة لم يتجاهل القيم الذاتية بتدعيم العلاقة بين أخلاقيات المسؤولية وإدارة الحياة فبعض الأخلاقيات تتطلب من الفرد أن يتدبر النتائج المحتملة لأفعاله مع المظهر تجاه التحقيق الأفضل للقيم المثالية .

ويعني مفهوم أسلوب الحياة كما حدده دوجلاس وآخرون Douglas et al أنه الأسلوب الذي يشمل العناصر والكيفيات الفريدة التي تصف أسلوب حياة وبعض الثقافات أو الأشخاص واختلافهم عن الآخرين وتتضمن أنماط الحياة اليومية التي تنمو وتبرز من خلال ديناميات الحياة في المجتمع . كما يعرف جيمس وفرانكين James & Frankin أسلوب الحياة بأن يتكون من الأنماط الثابتة لاتساق الشخصية والتي يمكن التعبير عنها بصور مختلفة وفي مجالات متعددة تشمل عدة جوانب مثل الجوانب العقلية والانفعالية والاجتماعية والجوانب الدافعية للفرد .

ويمكن أن تحدد أسلوب الحياة من خلال عدد من الحاجات المركزية والتي يمكن أن توصف في موضوعات الحياة الأساسية وهي تتخلل كل شيء يقوم به الفرد فيوضح أدلر أن أسلوب الحياة هو الحالة الفريدة التي تتكون من المجموع الكلي للدوافع والاهتمامات والسمات والقيم كما تظهر في سلوك الأفراد الكلي ويكون أسلوب الحياة نتاج لقوي ذاتية داخلية موجبة وقوي بيئية خارجية تساعد أو تعوق تشكيل الاتجاه الذي ترغب الذات الداخلية في إتيانه . وأن أسلوب الحياة هو وسيلة الفرد إلى التحقق الذاتي وتنمية الشخصية والتعبير عن الكفاح من أجل التفوق .

ونحن نتعلم أسلوب الحياة من البيئة المحيطة والجماعة المرجعية والأسرة والثقافة العامة والفرعية في المجتمع وينمو هذا الأسلوب في مراحل النمو المختلفة ويشق من التفاعل الاجتماعي بين الفرد والأفراد الآخرين وأن للسنوات البكرة من حياة الفرد دور كبير في تحديد أسلوب حياة الأفراد .

وتتحقق استراتيجية تغيير أسلوب الحياة بالتدريب على المبادئ الآتية :

### المبدأ الأول : تخطيط الهدف Goal planing :

ويكون تخطيط الهدف بوضع أهداف جديدة تأتي باستجابات جديدة وبكرارها تتكون عادات جديدة لدى الفرد وتخرجه من أساليبه الحياتية التي وقف عندها وتمركز حولها . ويدخل تخطيط الهدف في إطار هندسة البيئة المحيطة وترتيبها ومن ضمن إعادة تربية الفرد . وبصورة أكثر إجرائية فإن تخطيط الهدف يعتمد على الآليات والفنيات التطبيقية الآتية :

### • الاعتقاد في أهمية الهدف The Importance Of Goal

فيحقق السعادة كل من يعتقد في أهدافه ويعظم أهميتها ويفسر الحياة على أنها سلسلة من الإنجازات والتحقيقات وتجاوز الذات والسعي إلى تحقيق عديد من الأهداف الشخصية كما أن ذلك يعتبر مدخل للتقييم المرتفع للذات ، وأن التعيس هو من يعيش الحياة بدون هدف فارغة من المغزي وليس لها معنى . فمن الضروري أن يكون للإنسان أهداف يسعى ويكافح من أجلها .

ويزيد وعي بعض الأفراد بأهدافهم وبالتالي فهم يمتلكون حس عظيم باتجاهاتهم وأغراضهم وأثبتت بعض الدراسات أن الأفراد ذوي الأهداف الواضحة والذين يزد وعيهم بها كانت قدرتهم مرتفعة في التغلب على الحرمان والتعذيب الذي تعرضوا له في السجون ، وأن الأفراد الذين أحيلوا على المعاش ويفتقدون أهدافا ما كانوا أكثر ميلا للإصابة بالاكنتاب والقلق .

وتمدنا الأبحاث العلمية بنتائج تجارب قد أثبتت أن الأهداف قد تطيل العمر ففي تجربة أجريت على عينة عشوائية من المتقاعدين في دار المسنين والمعاقين تم إعطائهم مجموعة من المزارع لامتلاكها والعمل فيها أكدت النتائج أنهم عاشوا مدة أطول من قرنائهم الذين لم يعطوا شيئا وليس لهم هدف في الحياة .

إن تخطيط الهدف هو تحديد ما تريد أن تفعله حقا وأولوياته وبعد ذلك تبدأ في عمله وتحقيقه وسوف يصبح الهدف ملموسا عندما تدونه وتلتزم بتحقيقه وهنا يجب أن تتوقع الصعاب والعوائق فهناك من الأسباب ما يجعل الناس ينصرفون عن تحديد أهدافهم لأنهم لا يدركون مدي أهميتها وأنهم لا

يعرفون كيف يحددونها ويعتبر الخوف من الفشل وتوقعه من أهم هذه العوائق.

ويمنحنا تحديد الأهداف إدراك مرتفع لما يوجد لدينا من إمكانية التحكم الذاتي ويزيد تقديرنا للذات فالقدرة على توقع احتياجات المستقبل يجعلنا أقل عرضه للضغط النفسي . وربما يكون التدريب التالي مفيداً للبعض الأفراد الذين يعانون من مشاكل تتعلق بالضغط النفسي ويتكون هذا التدريب من ثلاث خطوات ترتبط ببعضها منطقياً ويتدرج عليها الفرد حتى فى البرامج اليومية وهي :

(١) اختيار الهدف : على أن يرتبط باحتياجات الفرد الحقيقية ويسهم فى حل المشكلات التى يعانىها متفقاً مع ما يمتلكه من قدرات بشرية ومادية.

(٢) اشتقاق أهداف موضوعية من هذا الهدف : أى برمجه الأهداف الكبيرة فى أهداف محددة الأجل والعائد وشعور الفرد بنتائج عائدتها يثبته ويثبت سلوكه .

(٣) اختيار أنشطة لإتجاز هذه الأهداف : وهى ترتبط بسلوكيات وآداءات واقعية نوعية تظهر لدى الفرد وتكون متصلة بالتحقق الوجودي للهدف .

#### • اختيار الهدف : - The Selection Of Goals

ويرتبط اختيار الهدف بكثير من المتغيرات الذاتية والموضوعية فيرتبط بالاحتياجات النفسية وبالسمات الشخصية والبنية المعرفية للفرد كما يرتبط بمتغيرات البيئة الاجتماعية والمادية .

ومن أجل أن يتم الفرد عملية اختيار الهدف على نحو جيد فإنه يتبع مجموعة من الإجراءات فيسأل نفسه ماذا أريد من الحياة ؟ ويبدأ في إجابة هذا السؤال في تصنيفات عامة وشاملة ويكون ذا خيال خصب وفكر جيد ويدون كل الأفكار التي ترد إلى عقله حتى وإن لم تكن واقعية وغير محسوسة ويفكر في جميع الأشياء التي يود تحقيقها في مدى زمني وليكن الثلاث سنوات القادمة وفي مجالات مختلفة من حياته كالعمل في المنزل ، وقت الفراغ ، الوضع المالي ، التوافق الشخصي الأصدقاء ..... الخ ويقوم بترتيبها في قائمة يختبرها على النحو الآتي :

- أ- ينظر إلى الأهداف التي ليس بوسعه تحقيقها وصعوبة المنال وأنها ذات احتمالية ضعيفة في التحقيق ويقنع نفسه بأن إهدار الجزء الأعظم من الوقت لتحقيق هذه الأهداف فإنه سوف يكون بدون فائدة ومحبط وعليه أن يستبدل هذه الأهداف بأهداف يصبح من الممكن تحقيقها .
- ب- أن يجعل كل هدف واضح ومحدد قدر الإمكان فكلما كان الهدف أوضح كلما كان من السهل أن نحدد إذا ما كان هذا الهدف ممكن تحقيقه وكيفية يمكن إنجازه .

ج- أن يراجع القائمة ويحدد التناقضات بين الأهداف المتضمنة في القائمة فإن العمل من أجل أهداف متنافرة ومتعارضة ممكن أن يسبب قدرا كبيرا من الضغوط النفسية فلا أحد يستطيع أن يؤدي عمله بفاعلية وهو يتحرك بفاعلية في الاتجاه بالعكس مثل أن تهدف أن يكون لك أطفالا

وفى نفس الوقت تتمتع بقدر كبير من الحرية ومثل أن تقضي بما بداخلك بصراحة وتجد الجميع يحبونك .

وعند وجود أهداف متناقضة ممكن أن يتخلي عن الأهداف الأقل أهمية .

د- أن يقرر أى الأهداف هى الأكثر أهمية بالنسبة له وذلك بترتيبها تبعاً للأولويات .

#### • صياغة موضوعات من الأهداف Deriving Objective From Goals

فعندما يحل الفرد ويعيد تحديد قائمة أهدافه فإنه يكون بذلك مستعداً لأن يشتق مجموعة من الأهداف الموضوعية وهى نتائج ملموسة وواقعية وتدفع نحو التقدم تجاه الهدف ويجب أن تكون هناك جملة محددة وواضحة وهى صياغة تشير إلى ناتج ملحوظ سوف يحدث فى إطار معين من الوقت فمثلاً هدف تكوين ثروة يكون فى صياغة جملة " أن أحقق دخل كذا ..... فى غضون ثلاث سنوات .

وتؤدي الموضوعية وظيفه هامة فهي تخلصنا من الأهداف الضخمة الغامضة وتدفعنا إلى أهداف صغيرة ممكن الوصول إليها كما تساعدنا الموضوعية فى مراقبة تقدمنا .

#### انتقاء أنشطة لتحقيق الأهداف Selecting Activities for the Achievement Of Objectives

فبمجرد أن يصل الفرد إلى أهداف واضحة ومختصرة فسوف يكون مستعداً لاختيار أنشطة أدائية واقعية لإنجاز كل موضوع ، وتكون الأنشطة

هى السلوك الذى سوف يؤدي إلى التحقيق ، ويجب أن يوضع فى الاعتبار الأوضاع البيئية والمتغيرات الاجتماعية والوسط الذى سوف تتحرك فيه هذه الأنشطة والأداءات .

فمثلا إذا كان الهدف هو التفوق الدراسي فيحققه أنشطة هى الانتباه والتركيز أثناء الدرس ، طريقة للمذاكرة جيدة ، درجة من التحكم الذاتي مرتفعة تهيئ الفرد للتحصيل العالي وأداء فى الامتحان ممتاز إلا أن هذه الأداءات والأنشطة لا تتحرك فى مطلق وإنما هي تتحرك فى وسط ومحددات هى الوضع الاقتصادي ، المستوى الاجتماعي تركيب الأسرة ، زملة الأصدقاء ، المركز الذى يطمح إليه الفرد ، سمات الشخصية ، درجة الدافعية وتركيب البناء المعرفي للفرد . وحمادى القول أنه عندما يحدد الفرد الأنشطة والمسالك التى تحقق أهدافه فإنه يضع فى اعتباره الوسط الاجتماعي والنفسي الذى سوف تتحرك فيه .

### • إدارة الوقت Time Management

وتظهر أهمية إدارة الوقت بعد أن يتم تحديد الأنشطة والسلوكيات المحققة للأهداف فتجدول فى شكل تواريخ ينتظر أن يتم فيها الأداء وقد يفهم أن إدارة الوقت هى من أجل المستقبل فقط وإنما تعني إدارة الوقت أن تنظمه بطريقة أكثر فاعلية ويتضمن هذا المفهوم إلى جانب المستقبل الحاضر والماضي فمن المفيد بشأن قضية إدارة الوقت استقطاع وقت من نظام العمل اليومي يرجع فيه الفرد إلى الوراء فى الزمن الماضي أو الحاضر مفيد فى خلق فاعلية فى الأداء وقدرة إنتاجية .

## • الراحة تزيد الإنتاج Taking Breaks to Increase Productivity

من المعروف أن الإنتاج يزيد كلما استغرقنا وقتاً أطول وبذلنا طاقة أكثر ولكن إلى أى مدى فهناك نقطة يصل فيها الأداء إلى مستوى أمثل يأخذ بعدها الأداء إلى الانخفاض فعلي سبيل المثال عند المذاكرة فمن المعروف أن المذاكرة لفترات طويلة بدون راحة هو إضاعة للوقت فالعقل البشري وخاصة الذاكرة تعمل جيداً لفترة محددة تتراوح بين ٤٠ : ٥٠ دقيقة وبعد ذلك يجب الاستراحة لمدة ١٠ : ١٥ دقيقة ولا شك أن لهذه الاستراحة آثار علاجية وتساعد على تثبيت المادة التي سبق تعلمها فالطالب الذى يجلس ويذاكر بدون توقف لمدة ساعتين أو أكثر لا يجيد استخدام وقته بصورة إنتاجية لأنه بعد (٥٠) دقيقة تقل قدرته على التركيز والانتباه وتضعف كفاءة الذاكرة لديه وأن فترة راحة قصيرة لمدة عشر دقائق تحسن من الفاعلية وتغيير المهمة وينشط الطاقة الفعلية وتزيد من الإنتاجية .

وبنفس الأهمية فبعد أسبوع من العمل الشاق فإن تنظيم أنشطة استرخائية فى عطلة نهاية الأسبوع لرجل الأعمال والعمال والموظف والمهن الأخرى تشكل عازلاً ثميناً ضد الضغط النفسى ووسيلة للتفريس والتفريغ منه وتزيد أهمية هذه الأنشطة التى تمارس فى وقت الفراغ كلما كانت مناقضة ومختلفة عن العمل الأصلي الذى يقوم به الفرد وعلى سبيل المثال إذا كان العمل الأصلي يتطلب الجلوس على مكتب فإن الهواية المناسبة يجب أن تشتمل على الخروج والقيام بمجهود جسمي فمن الممكن أن تكون مصدراً قيماً للاسترخاء . وهنا تظهر أهمية الهوايات والأنشطة الحرة واللعب وسماع الموسيقى وممارسة الرياضيات الروحية والجسمية والعفوية والتلقائية

فى السلوك يمكن أن تكون آليات وفنيات هامة للتخفف من الضغوط النفسية ومقاومتها .

### • القوػمة وإعداد الأولويات : Lists And Priorities

يمكن أن يكون النظام فنية هامة فى التخفف من الضغط النفسى ومقاومته سواء أكان هذا النظام على مستوى الذات وهو ما يعرف بتنظيم الذات أو على مستوى المناخ المحيط فى الأسرة والعمل والأصدقاء والدراسة. فخمس دقائق فى صباح كل يوم لتخطيط وتنظيم الأشياء لعملها طريقة مفيدة لتخطيط الوقت وإنجاز المهام ومواجهة المشكلات قبل حدوثها والسيطرة على البيئة وتحقيق الأهداف .

ولا يتحقق ذلك إلا بإعداد قوائم بمتطلبات اليوم وأن إعداد هذه القوائم هو فى حد ذاته فرصة لتحديد الأولويات وتقييم أى المهام يمكن تحقيقها وأياها يمكن أن ينتظر وأياها أيضا ممكن أن تلغى وتوجد طريقة لمساعدة الذات لتقسيم هذه المهام تبعا للأولوية وهى

أ- مهام تنفذ فى الحال At once

ب- مهام من الأفضل أن تنفذ اليوم Best done to day

ج- مهام ممكن أن تنتظر Can Wait

فالشخص المنظم هو الذى لديه قوائم بمهام عمله وتحديد أولويات لما يرغب أن يقوم به وهو أيضا الذى ينمى ببطيء ويفعل كل شيء بمهارة .

## المبدأ الثاني : الحزم واتخاذ القرار وحل المشكلات

### • اتخاذ القرار وحل المشكلات : Making Decisions and Problem Solving

يجد بعض الأفراد صعوبة في اتخاذ قرار فيما يعن لهم من مواقف تكون في حاجة إلى قرار وكذلك أيضا فإنهم يقفون أمام مشكلاتهم عاجزين عن تقديم الحلول المناسبة لها ويضيع وقت طويل وهو يدور في ذات الأفكار ويفقد كثير من الفرص التي هو في حاجة إليها ويقل تقديره لذاته وتتراكم المشكلات التي تمنعه من تحقيق أهدافه مما يجعله يقع تحت طائلة الضواغط والشعور بحالة الانضغاط . والتدريبات التالية مفيدة في التدريب على اتخاذ القرارات وحل المشكلات .

### التدريب الأول : اتخاذ القرار Making Decisions

إذا كنت في حاجة إلى اتخاذ قرار بشأن موقف ما فأحضر ورقة بيضاء واكتب في أعلى الصفحة القرار الذي اتخذته . ثم قم بتصنيف الورقة بوضع خط من أعلى إلى أسفل بعد العنوان بحيث يصبح هناك نصف الورقة الأيمن واكتب كعنوان له أسباب لصالح " ونصف الورقة الأيسر أو العمود الأيسر واكتب كعنوان له " أسباب ضد " في العمود الأيمن " أسباب لصالح " دون كل الأسباب التي تستطيع أن تفكر فيها وتكون لصالح أن تتبع اختيار معين ، وفي العمود الأيسر والذي عنوانه " أسباب ضد " ودون كل الأسباب التي تفكر فيها ومن أجلها يجب ألا تختار هذا الاختيار . ولا شك أن بعد هذا الإجراء فإن أفكارك حول هذا الاختبار أصبحت واضحة وممكن رؤيتها مدونة أمامك

وتستطيع تأخذ بالاختيار وإذا كنت مازلت عند هذا الحد غير قادر على اتخاذ القرار فاصنع مقياس تقيمي من عشرة درجات لأهمية الأسباب لصالح " وكذلك لأهمية الأسباب " " ضد " وقيم كل منها على هذا المقياس ولا شك أن هذا سوف يساعدك على اتخاذ القرار بناء على ميزان رقمي .

وإذا كان الاختيار ما زال يمثل مشكلة ضع الورقة في الدرج وارجع إليها في اليوم التالي وهكذا إلى أن تصل إلى قرار .

## بيان

### توضيحي لاتخاذ بيان قرار بشأن ترك الوظيفة

- | <u>أسباب ترك الوظيفة</u>                 | <u>أسباب ترك الوظيفة</u>                                                                  |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| (١) انتقال جيد بالنسبة للمهنة .          | (١) الوظيفة الجديدة سوف تقيد حريتي .                                                      |
| (٢) تحدى في قطاع شيق للعمل فيه .         | (٢) أنني سعيد في الوظيفة التي أعمل بها الآن .                                             |
| (٣) فرصة لمقابلة أشخاص جدد .             | (٣) الوظيفة الجديدة تتطلب السفر .                                                         |
| (٤) أكون قادرا على الوفاء ببعض الحاجات . | (٤) الوظيفة الجديدة يتطلب انتقال الأسرة .                                                 |
| (٥) أكون قريبا من العائلة .              | (٥) الانتقال إلى الوظيفة الجديدة تتطلب ترك مجموعة من الأصدقاء أحب المنطقة التي أعمل بها . |
| (٦) لقد عملت في هذه الوظيفة فترة طويلة . | (٦) أحب المنطقة التي أعمل بها .                                                           |

## التدريب الثاني : التدريب على حل المشكلة Problem Solving

المشكلة هي موقف صعب يواجه الإنسان وتتطلب إجراءات للتغلب عليها وقد تصعب هذه الإجراءات على بعض الأفراد مما يتطلب تدريبهم عليها ويمر حل المشكلة عبر :

- أ- صياغة المشكلة بدقة فيتوقف التفكير في المشكلة وتقديم حل لها على صياغتها التي يقوم بها الفرد .
- ب- التفكير بسرعة في كل الاختيارات الممكنة والتي يمكن تقديم حلا للمشكلة.
- ج- دون كل هذه الاختيارات في قائمة سواء ما هو واقعي أم لا .
- د- انظر إلى كل اختيار بحرص واحسب ما يترتب عليه من نتائج .
- هـ- افرز الاختيارات غير الواقعية واستثنيها .
- و- انتقى الاختيارات الباقية واتخذ قراراً بشأن أى الاختيارات أكثر ملاءمة وقدرة على حل المشكلة .
- ز- يمكن استخدام طريقة اتخاذ القرار في حالة إذا كانت هناك اختيارات متنافسة.

### بيان توضيحي لحل مشكلة

**صياغة المشكلة :** عدم كفاية الدخل لاحتياجات الفرد

### الاختيارات الممكنة :

- تخفيض الإنفاق واختصار بعض الحاجات .
- زيادة الدخل بالعمل الإضافي لدى الآخرين .

- الاقتراض من الأصدقاء .
- الاقتراض من البنك وإنشاء مشروع .
- المشاركة مع الآخرين في مشروع ما .
- الهجرة إلى الخارج .
- العمل لفترة محدودة في إحدى الدول .

تدوين الاختيارات : إعداد قائمة بكل هذه الاختيارات

حذف الاختيارات غير الواقعية : ولتكن الهجرة إلى الخارج .

اختيار الاختيارات أكثر واقعية : وليكن العمل الإضافي لدى الآخرين .

استخدام طريقة اتخاذ القرار : يمكن أن يكون اختيار العمل لدى الآخرين منافسا لإنشاء مشروع بالمشاركة مع الآخرين وهنا يمكن تطبيق طريقة اتخاذ القرار .

### • التدريب على الحزم Being More Assertive

ترتكز الفلسفة الأساسية للتدريب على الحزم على أننا جميعا متساويين ونملك ذات الاستعدادات والمهارات التي توجد لدى الآخرين وأن ما يفرق بين شخصين هو أن أحدهما قام بتدريب مهاراته واستعداداته ومن فلسفة التدريب على الحزم هو أن العلاقة بين الذات والآخر تتركز على الاعتقاد في ذات الحقوق لكليهما ومن هذه الحقوق .

- (١) لي الحق في التعبير عن مشاعري .
- (٢) لي الحق أن أعبر عن رأيي ومعتقداتي .
- (٣) لي الحق أن أقول " نعم " أو " لا " .

- (٤) لي الحق أن أغير رأيي .
  - (٥) لي الحق أن أقول لا أفهم .
  - (٦) لي الحق أن أرفض المسؤولية عن مشاكل الآخرين .
  - (٧) لي الحق أن أطلب من الآخرين مطالب معقولة .
  - (٨) لي الحق أن يسمع لي الآخرين وأن يؤخذ رأيي بجدية أضف ما تريد
- ولكن ما هي تدريبات الحزم ؟

تلعب الطريقة التي نسلك ونتحدث بها إلى الآخرين دورا هاما في تطوير التوتر والشعور وبحالة الانضغاط التي نعانيها بالاتصال المرضي والضعيف بالآخرين ممكن أن يؤدي إلى زيادة التوتر ، وتقع القدرة على الحزم موقع القلب بالنسبة للاتصالات بين الأشخاص فالأفراد ذوي القدرة الضعيفة على الحزم يخلقون لأنفسهم العديد من المشكلات على سبيل المثال الشخص الذي لا يستطيع أن يقول " لا " لمطالب الآخرين سوف تتغلب عليه المطالب الخارجية ، والشخص الذي لا يستطيع أن يتحدث عن نفسه ويعبر عن مشاعره وأفكاره لن يشعر بالراحة ويصعب عليه أن يحقق ذاته . والشخص الذي يكون أسلوبه لغايته في الاتصال بالآخرين ربما يفشل في تطوير علاقات وثيقة معهم .

ويعتبر الميل إلى الحزم والتوكيد هو شكل مؤسس من التدخل بـهدف إلى تطوير فاعلية أسلوب الاتصال ويشمل برنامج التدريب على عدد من المراحل هي فهم المبادئ الأساسية للاتجاه ، معرفة أساليب مختلفة من الاتصال ( السلبي العدوانى الميل للتوكيد ) ، تحديد مواقف معينة تريد أن

تكون فيها حازما سواء أكان ذلك فى العمل أو فى الأماكن أو بين الأصدقاء أو فى المنزل ، أن تلعب وتكرر دورا مختلفا فى مسرحية الاستجابات أكثر توكيدا وأن تحول هذه السلوكيات إلى العالم الحقيقى من حولك .

### • أساليب الاتصال السلبية والعدوانية والتوكيدية

Communication Styles Passive, Aggressive, Assertive .

تنشأ المشكلات عند ما نلتزم بأسلوب غير مفيد من أساليب الاستجابة ويصعب التغيير لأسلوب أكثر ملاءمة ويعنى التدريب على الحزم أن تكون من المرونة فى الاتصال بالآخرين بحيث يكون لدينا اختيارات أكثر فى كيف نتعرف على المواقف المختلفة . ويعتبر تصنيف السلوك إلى سلبى وعدوانى وتوكيدى هو تصنيف مفيد فى وصف التفريق بين أساليب الاتصال بين الأشخاص .

### • السلوك السلبى Passive Behavior

ويشمل هذا الأسلوب انتهاك الشخص لحقوق نفسه وذلك بعجزه عن التعبير عن مشاعره الصادقة وأفكاره ومعتقداته وكنتيجه لذلك فإنه يسمح للآخرين بانتهاك حقوقه .

إن السلوك السلبى من الممكن أن يجعل الشخص يعبر عن أفكاره ومشاعره بطريقة اعتذار وأسلوب طمس ومحو لذاته تجعل الآخرين يستخفون به .

أن المستجيب السلبى يسمح للآخرين أن يمشوا فوقه . وهذا الشخص تضعف لديه قدرته على التحكم فى ضواغظه وقلقه فالقلق يتحكم فيه ويعيقه

كما أن هذا الشخص لا يسمح لاحتياجاته أن يكون لها الأولوية أو أن تكون على نفس صلاحية احتياجات الآخرين فهو يشعر بالعجز والضعف والإحباط ويظهر عدم القدرة على الحزم . ويظهر عدم المقدرة على الحزم عن نقص شديد في احترام قدرة الشخص أو تحمل المسؤولية أو حل مشكلاته بنفسه .

ويسعى صاحب السلوك السلبي إلى أن يوصل رسالة في الاتصال مضمونها أنني لا أستطيع أن اتخذ قرارا ولهذا فيمكن أن تستفيد مني إن مشاعري وأفكاري أقل أهمية من مشاعرك وأفكارك وسوف أصبر على أي شيء يصدر منك أنني لست على ما يرام أنت الذي على ما يرام أعنتي بي وأفهم احتياجاتي . أنا أسترضي الآخرين وأتجنب الصراع والإزعاج بأي ثمن كان .

### **والسلوك الإنسحابي خصائص لفظية وأخرى لفظية**

#### **أ - الخصائص اللفظية**

- التفكك في الحديث فالحديث غير مترابط وترك الأشياء بدون تعليق .
- الحيرة فهو لا يقول ماذا يعني .
- الاعتذار بطريقة غير مناسبة فاعتذاره بصوت منخفض وغير ثابت .

#### **ب - الخصائص غير اللفظية :**

- يجلس وظهره للآخرين ويرخي كتفاه لأسفل .
- الأيدي تلوي مشتبكة يغمز بعينه ويضحك عندما يعبر عن الغضب .
- يغطي القم باليد .

## السلوك العدواني Aggressive Behavior

يشمل هذا النمط من السلوك حماية حقوق النفس والتعبير عن المشاعر الشخصية والأفكار والمعتقدات بطريقة غير مناسبة وغالبا ما ينتهك فيها حقوق شخص آخر . وصاحب السلوك العدواني عندما يهدده أحد فإنه يهاجمه هادفا تفادي أن يجرحه أحد .

ولدى صاحب السلوك العدواني رسالة يحاول أن يوصلها إلى الآخرين خلال عملية الاتصال وكأنه يقول هذا ما أعتقد ، وهو ما أريد ، أى شئون خاصة بك ليست مهمة بالنسبة لى . ويعتقد صاحب السلوك العدواني فى أفكار غير واعية أهمها أنني سوف أهزمك قبل أن يكون لديك فرصة لتهزمني ، ويتصرف وهو يهدف إلى السيطرة والفوز وإجبار الشخص الآخر على الخسارة .

والإثابة التى يحصل عليها صاحب السلوك العدواني تكمن فى تنفيذ أوامره وأن تسير الأمور وفق رغبته أما الثمن الذى يدفعه هو فهو خلق العداء مما يستحث لديه الخوف الشديد والإحساس باليرانويا وهذا يجعل من الصعب على صاحبه الاسترخاء والشعور بالأمان .

وللسلوك العدواني خصائص لفظية وغير لفظية هى :

### أ - الخصائص اللفظية

- صوت عالي - أو صوت متهمك أو صوت لطيف لكن بطريقة تظهر شعوره بالتفوق صوت بارد .
- تعليمات ( يجب ، سيئ ، مفروض )
- التهديد ( من الأفضل أن تشاهد فى الخارج ، إذا لم تفعل ..... )

## ب - الخصائص غير اللفظية

- يتعدى على حدود الغير
- ينظر إلى الآخر باحتقار
- ملامح أفعال الآباء وذوي السلطة ( إشارة بالأصابع )
- احتقار الآخرين .
- علاقات متعصبة للجنس ( ذكر ، أنثى )

## السلوك التوكيدي Assertive Behavior

يشتمل هذا السلوك على الوقوف من أجل الحقوق الشخصية والتعبير عن الأفكار والمشاعر والمعتقدات بصورة مباشرة ، أمينة وتلقائية وتحترم شعور الآخرين .

إن الشخص التوكيدي يقيم الموقف ويقرر كيف يعمل ويستجيب بدون قلق أو شعور بالذنب ويحترم نفسه ويحترم الآخرين ويتحمل مسئولية أفعاله واختياراته ويدرك احتياجاته ويسأل بوضوح وبطريقة مباشرة عما يريد . وإذا رفض له ما يطلب فربما يشعر بالحزن والإحباط وعدم الإقتناع ولكن مفهومه عن نفسه لا يتغير ويرسل صاحب هذا السلوك أيضا فى عملية الاتصال رسالة إلى الآخرين يود أن يقول فيها هذا هو ما أعتقد وما أشعر به وهكذا أرى الموقف ، أنا على ما يرام وأنت على ما يرام وإذا تصارعت احتياجاتنا فأنا مستعد أن أوضح اختلافاتنا وربما يكون عندي حل وسط . ؟

وتوجد لدى صاحب هذا السلوك أفكارا واعية فهو يعتقد فى قوله أنه لن يسمح لأى شخص أن يستغله وأنه لن يهاجم أحدا لأن كل شخص هو على ما

هو عليه كما أنه يحصل على إثابة من ذاته فيحصل على زيادة لتقديره لذاته لأنه يأتي بالسلوك الذى يحترمه ، وتتحسن فرصته فى الحصول على ما يريد من الحياة لأنه يجعل الآخرين يعرفون ما يريد ويكون مؤيدا لحقوقه واحتياجاته دائما ويعبر عما يدور بداخله ، كما أنه فى أوقات إظهار المشاعر السلبية فإنه لا يجرح أحدا لأنه غير مشغول بإثبات الذات ولا يناله القلق وإنه يستطيع أن يحب الآخرين بسهولة .

وللسلوك التوكيدي خصائص لفظية وأخرى غير لفظية تتمثل فى الآتى :

#### أ - الخصائص اللفظية

- صوت ثابت ومسترخي
- ارتفاع الصوت حسب الموقف
- جمل الحديث تبدأ ( أنا أحب ، أنا أريد ، أنا لا أحب )
- عبارات الحديث أيضا متعاونة ( كيف نستطيع حل هذا ، ما هى أفكارك عن )
- عبارات الحديث تأكيديه ( سوف أعمل فى هذا المشروع )

#### ب - الخصائص غير اللفظية

- إنصات واعي
- اتصال مباشر بالعين

#### تحديد مواقف العمل للتدريب على الحزم

تشمل هذه النقطة مواقف وأنشطة معينة يتدرب الفرد على كيفية الاستجابة لها لكي يكون أكثر حزما وهذه المواقف هي .

## في مجال العمل :

### كيف تستجيب :

- (١) عندما يجاملك شخص على مظهرك أو يمدح عملك .
- (٢) عندما ينقدك شخص بصورة ظالمة .
- (٣) عندما ينقدك رئيسك قانونيا .
- (٤) عندما تكون مضطر إلى أن توجه مرعوسيك لتأخرهم المستمر أو عن عمل غير متقن .
- (٥) عندما يتخطاك رئيسك .

## في الأماكن العادية

### كيف تستجيب عندما :

- (١) يصل الطعام الذي طلبته في المطعم باردا أو مطهو بصورة زائدة ؟
- (٢) يشعل أحد الراكبين معك سيجارة والمكان ممنوع فيه التدخين .
- (٣) إذا واجهت عامل غير متعاون في محل تجاري .
- (٤) يتراحم شخص أمامك في الصف .
- (٥) إذا أراد أحد أن يأخذ حاجة من حقك .

## بين الأصدقاء

### كيف تستجيب عندما

- (١) تشعر بالغضب إزاء الطريقة التي يعاملك بها صديقك .
- (٢) يقوم صديق لك بسؤالك عما تعتقده طلب غير معقول .
- (٣) تريد أن تطلب خدمة من صديقك .

- (٤) تسأل صديقك أن يسدد دين من المال .  
(٥) تريد أن تسأل صديقك أى فيلم تشاهده وأين تتقابلان .

## فـو المنزل

### كيف تستجيب عندما

- (١) ينتقدك والديك .  
(٢) يزعجك شخص تحبه بعادة ملحة له أنت لا تحبها .  
(٣) يترك لك الجميع مهمة قضاء الأشياء .  
(٤) تريد أن ترفض زيارة قريب لك .  
(٥) عمل أشياء لا ترغبها .

والتدريب على كيف يستطيع الفرد أن يستجيب بطريقة تتحقق فيها الخصائص اللفظية وغير اللفظية للاستجابة الحازمة يتم بأن يقوم بغلق عينيه وتخيل كيف يمكن أن يستجيب بطريقة مختلفة عما كان يستجيب بها من قبل وتتوفر فيها شروط الاستجابة الحازمة ، وأن يقوم بتمثيل دور فى مسرحية يتدرب فيه على الأداء للاستجابة الحازمة ويضع فى اعتباره أن أدائه سيكون بصورة سيئة فى البداية وأن الفرد غير الحازم سيؤدي هذا الدور بطريقة سيئة للغاية ويظل يتدرب حتى يأتي بالاستجابة التى تتحقق فيها الشروط اللفظية وغير اللفظية للاستجابة الحازمة .

وفيما يلي عدد من مهارات الحزم اللفظية وغير اللفظية للتدريب عليها والنـى تساعد فى إتيان الاستجابة الحازمة .

- (١) التدريب على الاتصال بالعين والتخلص من الحملقة .

- (٢) التدريب على الجلوس أو الوقوف بطريقة مستريحة دون التملل .
- (٣) التدريب على الكلمة بصوت ثابت ولا تصرخ أو تتكلم بصورة مفككة لا توصل المعنى .
- (٤) التدريب على استخدام الإيماءات لتأكيد ما تقول ( الأيدي وتعبيرات الوجه ) .
- (٥) التدريب على استخدام جمل مثل " أعتقد " " أشعر " .
- (٦) التدريب على استخدام كلمات المشاركة مثل " هيا " " نستطيع " .
- (٧) التدريب على استخدام جمل مؤكدة مثل " ماذا تعتقد " " ماذا تشعر " .
- (٨) التدريب على كيف تكون مختصرا فى حديثك وأدخل مباشرة إلى النقطة التى تريدها وركز على الرسالة التى تريد أن يسمعها الشخصى الآخر ، واهتم بجوهر المشكلة ولا تجذبك الهموم الشخصية أو التشتت .

### **الرجوع إلى العالم الخارجى:**

ثم يكون الخروج بهذه التدريبات إلى العالم الخارجى ومن المفيد للفرد . أن يبدأ بالمهام السهلة وتتطور إلى الأصعب وأن يضع فى الاعتبار أن الثقة ستتمو بتراكم النجاح .

### **المبدأ الثالث: تحقيق أسلوب حياة أكثر صحة: A healthier Life Style**

#### **التدريب البدنى Physical Training**

فالجسم القوي يتوافق أفضل مع مواقف التعرض للضغط النفسى ومثلته مثل استخدام الاسترخاء لمحو الضغط ويتحقق الجسم القوي بالغذاء الجيد والتدريبات حيث تنمو فى التدريب ٦٠٠ عضلة وتحقق التدريبات فوائد :

- (١) التخلص من توتر العضلات والاستثارة الفسيولوجية .
  - (٢) — تساعد التدريبات فى تطوير واستبقاء النظام الجيد للدورة الدموية والتقليل من ضغط الدم .
  - (٣) تحصين الجسم من مهاجمة الأمراض .
  - (٤) تستخدم بعض التدريبات لتتقوية المخ من تراكم الأفكار المقلقة وتساعد على توارد أفكار مبدعة .
  - (٥) تطور تخيل الشخص لنفسه كما تطور مظهره وتحكمه فى وزنه .
  - (٦) أوضحت بعض البحوث أن الهرمونات التى تفرز أثناء التدريبات تعمل كمضادات طبيعية للاكتئاب .
- ويجب أن تحقق التدريبات الأهداف الآتية :

### لياقة أكثر Getting Fitter

فيجب أن تحتوي التدريبات على تمرينات لتدريب أكبر عدد ممكن من العضلات أن تدريبات اللياقة هى تدريبات تبدأ ببطيء وتصل إلى سرعة معينة تدريجيا وهى تحقق ثلاث خصائص هى :

### القدرة على الاحتمال Stomia

يمد القلب والرتتين الجسم بالقدرة على الاحتمال وأى تدريبات تزيد من احتياجات الجسم من الأكسجين تتصل بالقلب والرتتين وتسمى هذه التدريبات بالتدريبات الحيوهوائية ( أى التى تحدث فى وجود الأكسوجين ) . والقلب ما هو إلا عضلة وكبقية عضلات الجسم ممكن أن تصبح غير صالحة وتقوية

القلب والرئتين تؤدي إلى تدعيم فعال ويساعد الأكسوجين على دخول الدم والذي يدعم بدوره العضلات ويمكننا من التخلص من الإجهاد .

### التهدئة Suppleness

تدمج التدريبات بداية من اليوجا وحتى السباحة في حركات منتظمة تقلل من التصلب وتمكن الشخص من التحرك بصورة أكثر حرية وتساعد على تقليل مشاكل صحية عديدة منها التهاب المفاصل .

### القوة Strong

تتبع القوة من كلا من القدرة على الاحتمال والتهدئة . فلا يتطلع معظم الأفراد إلى تطوير وصنع عضلات ضخمة وقوية لحمل أوزان ثقيلة ولكن كل ما يهدفون إليه هو أن تعمل العضلات بصورة جيدة وأداء المهمات اليومية . ويقوم من يستخدم برنامجا لمساعدة الذات للتخلص من الضواغط النفسية على التنظيم نفسه ويضع ضمن برنامجهِ الأسبوعي أن يقوم بممارسة تدريبات رياضية تزيد من اللياقة والتحمل والتهدئة لديه .

### التغذية والتحكم في الوزن Nutrition and Weight Control

يستجيب الأفراد باستجابات متباينة تجاه الضغوط النفسية فمنهم من يأتي باستجابة التدخين ومنهم من تكون استجابته الكحوليات واستجابة زيادة الطعام أو الإحجام عنه من الاستجابات المتباينة للأسوء التكيف للضغط وكأنها استجابة للضغط بضغط فتأثير زيادة الطعام هي وزن زائد إلى ضغط زيادة الوزن وثبت أن الفرد الذي يزيد وزنه عن المعدل الطبيعي بنسبة ٢٥ % شخص معرض للإصابة بالآزمات القلبية ، وزيادة في القلق وفقدان الثقة .

ويمكن استخدام نظام غذائي متوازن يحتوي على تغذية ملائمة للتغلب على هذه المشكلة حيث أن الأشخاص الذين يتناولون طعاما مناسباً يشعرون ويفكرون في أنفسهم على أنهم على ما يرام . والنظام التالي يحقق نظاماً غذائياً صحياً .

- (١) تجنب معظم الدهون ويفضل المشويات والمسلوق .
- (٢) تناول الطعام ذو الألياف والنشويات بنسبة ملائمة مثال الردة والخضراوات الطازجة والفواكه .
- (٣) تجنب السكر الكثير واشرب المشروبات بدون سكر أو استخدام سكر الرجم .
- (٤) تجنب الملح الكثير .
- (٥) تناول أطعمة متنوعة وشاملة وطازجة .
- (٦) حاول أن يبقى جسمك على وزن مثالي .
- (٧) تجنب الكميات الكبيرة من الكافيين ( القهوة - الشاي - مشروبات الكحول ) .
- (٨) ليس هناك شك في أن التدخين مضر لصحتك ويعيق القدرة على التغلب على الضغوط. فمن المقدر أن كل سيجارة تقلل من حياتك ٥ دقائق.

### تجنب صعوبات النوم Avoid Sleeping Difficulties

يعدنا النوم بالحيوية وهو عامل مجدد ومساعد على إعادة النشاط والصحة ويمدنا بفترة راحة ضرورية من الضغوط اليومية . ويختلف نمط النوم من فرد لآخر اختلاف كبير فبعض الناس يكتفون بساعتين أو أربع

ساعات من النوم في اليوم ويحتاج آخرون أكثر كثيرا ولكن المهم أن تفهم أن الجسم ينظم نفسه بفاعلية في حدود احتياجاته من النوم .

وصعوبات النوم مقلقة فعلى الرغم من أن فقدان النوم ليس مدمرا للجسم فإنه يجعل من مطالب الحياة أكثر عبئا .

وبصورة أساسية هناك (٥) مراحل للنوم النوعين الأول والثاني هي مجرد النعاس وكون الشخص نائما ولكن من السهل إيقاظه المرحلة الثالثة والرابعة فهي التي تمدنا بالنوم الحقيقي فهتان المرحلتان هما مراحل النوم العميق . وكلما قلت فترة شبه النوم فسوف يتوافق الجسم أكثر ، وتعرف المرحلة الخامسة من النوم بحركة العين السريعة وخلال هذه المرحلة تكون الأحلام .

وهناك طرق لتحسين النوم هي :

(١) تجنب فترات النوم أثناء النهار - فأى فترة نوم نهارا سوف تقلل من فترة النوم ليلا .

(٢) تجنب كافة العقاقير لمدة على الأقل ساعتين قبل النوم . ويشتمل هذا القهوة والشاي ومشروبات الكولا والتي تحتوي كل منها على الكافيين . ويمكنك أن تشرب المشروبات اللبنية وكذلك تجنب التدخين قبل النوم .

(٣) قبل النوم بفترة معقولة قم ببعض التمرينات العادية وخذ كمية كبيرة من الهواء النقي وليكون هذا آخر شيء تعمله .

(٤) خصص ساعات محددة للنوم واستيقظ في نفس الوقت المحدد حتى إذا شعرت أنك متعب ومجهد . وإذا مرت عليك ليلة لم تستطع النوم

فيها استيقظ ولا تقلق فسوف تكون قادرا على النوم أفضل في الليلة القادمة . وحاول أن تذهب إلى النوم وأنت متعب .

(٥) ألغ أى أنشطة غير ضرورية قبل النوم . فلا تأكل فى الفراش أو تشاهد التلفزيون لأن هذا يقلل من الارتباط الشرطي للفراش كمكان النوم ويقلل من فاعلية الفراش كحافز للنوم .

(٦) لا تأكل أى شيء لمدة ساعتين على الأقل من الذهاب للنوم لأن العمليات الجسمية الهضمية تقل من فاعليتها عندما ما يرقد الشخص فربما يحدث عسر هضم .

(٧) يجب أن تكون من أنشطتك قبل النوم أنشطة استرخائية قدر الإمكان . حمام دافئ ، تدريبات الاسترخاء ، القراءة . ولا تذهب إلى الفراش مباشرة بعد فترة من التركيز المكثف لأن العقل ربما يكون ما يزال نشطا يقظا .

(٨) لا ترقد لوقت طويل متعبا لماذا لا تستطيع أن تنام وهنا من الأفضل أن تنهض وعد مرة ثانية بعد وقت قصير وعندما تشعر أنك متعب .

(٩) ربما يكون أهم شيء هو أن تحدد لماذا لا تستطيع أن تنام فأحيانا تكون قادرين على تحديد ضغط معين أو مشكلة وتكون هى المؤثرة فى عدم القدرة على النوم وهنا يجب اتخاذ خطوات إيجابية نحو إلغاء أو تقليل هذا الضغط .

## المبدأ الرابع : الهندسة الاجتماعية : Social Engineering

تعد البداية المنطقية في تخفيف الضغوط Stress هي من نقطة الضواغط Stressors ذاتها فهي الخطوة الأولى في تسلسل الأحداث المؤدية إلى الأمراض المرتبطة بالضغط .

ونعرف أنه لا يجب أن نحاول حذف الضواغط من حياتنا ولكن إذا استطعنا فقط أن نحد من الضواغط غير المهمة فيمكننا التقليل من خبرتنا بالضغط بصورة فعالة ومعظم الضواغط يصعب تجنبها ولكن نفترض أنه ليس بوسعنا سوى القليل الذي يمكننا أن نفعله لتغيير ظروفنا .

وتعتمد الهندسة الاجتماعية على معرفة الضواغط المتوقعة فتكون هذه الطريقة فعالة فقط عندما نعرف مقدما أن الضواغط في طريقها إلينا ولن تساعدنا هذه الطريقة بعد حدوث الضواغط وظهور الضغط فعلا فيجب أن تبدأ في استخدام هذه الطريقة قبل ظهور الضغط .

### كيفية استخدام الهندسة الاجتماعية ؟

(١) تحديد الضواغط : وهي حوادث قادرة على إحداث استثارة وحالة مهددة لدى الفرد ويجب أن يكون الفرد قادرا على التنبؤ بها . مهمة منزلية تضايك . زيارة شخص تبغضه . اختيار معين ولا تنطبق هذه الطريقة على الضواغط غير المتوقعة الإحالة على المعاش ..... الخ .

(٢) تعريف الضاغط : ويتضمن تحديد الحدث الذي يسبب الإحباط فمثلا هل يمكن اعتبار إشارة المرور التي تسبب التأخير عن العمل ضاغط

أو أن الضاغط هو التائب الذى يلقاه الفرد من رؤسائه عند التأخير  
فهنا يجب أن يحلل الفرد مشاعره وأفكاره الحقيقية ويكتشف ماذا عن  
الضغوط التى تسبب الاستجابة الانفعالية المثارة ( إجابة هذا السؤال  
قيمة فى حد ذاتها فى العلاج ) .

(٣) يسأل الفرد نفسه عما إذا كان قادرا على تجنب هذه الضواغط .  
ويجب أن يجيب بنعم أو لا فهناك كثير من الضواغط يمكن تجنبها  
بدون تضحية وإحداث ضغوط لا طائل من ورائها وهنا وببساطة  
يتوقف الفرد ولا يضع نفسه فى موقف مواجهة إما إذا كانت الإجابة  
بلا فينتقل إلى رقم ( ٤ ) .

(٤) إذا لم تكن الضواغط من النوع الذى قد يمكن تجنبه . فيسأل الفرد  
نفسه لما لا ؟

وما هى الأهداف المرتبطة بها ؟ ماذا يساعده على تحقيقها ؟ ما الذى  
سيخسره من تجنبها ؟

(٥) وضع بدائل : يجب أن يفكر الفرد فى أكبر عدد ممكن من البدائل .  
ويجرب طرق بديلة كي يحقق كل الأهداف التى دونها فى البند رقم  
( ٤ ) .

(٦) تقييم البدائل : فالفرد يقيم كل بديل فى إطار تساؤلات كيف يحقق  
أهدافه ؟ هل التضحية من النوع المطلوب ؟ أى البدائل ممكن أن  
يزيد عدد الضغوط وأى هذه البدائل سيخلص من الضغوط ؟ إلغاء  
أى بدائل لا تتوافق مع الأهداف أو تزيد من حجم الضغوط التى  
يمكن أن تواجهه .

(٧) \* اختيار أفضل البدائل : وبعد تقييم البدائل يختار الفرد أفضلها لتحقيق أهدافه والتقليل من عدد أو شدة الضغوط التي ستواجهه حتماً في تحقيق هذه الأهداف .

(٨) إعادة تقييم البدائل : فيعيد الفرد تقييم البدائل في ضوء التطبيق السلوكي للبدائل التي تم اختيارها وذلك في ضوء إذا كانت قد انفتحت والأهداف ؟ وإنها قد قلت من شدة وعدد الضغوط ؟ أو أنها قد استبدلت ضغوطاً بضغوط أخرى لم يكن الفرد على وعي بها .

(٩) إذا لزم الأمر فإن الفرد يراجع أسلوبه الجديد لكي يقابل أى عقبات ويعيد التقييم في كل مرة يبدأ فيها بطريقة جديدة .

وبهذا يكون الفرد قد أصبح قادراً على الوصول إلى خطة تعطيهِ أى شيء يرغب فيه بأسلوب فعال ، ويطور وعيه بتحقيق الأشياء بمستوى عالي . ومع التدريب سوف تتم عملية الهندسة الاجتماعية بـصور أتوماتيكية وبسيطة، وتكون طبيعة ثانية للفرد تمكنه من البحث عن الطرق الأكثر بعداً عن الضغوط في أنشطته اليومية وتصبح الحياة أبسط وأسهل .

### **المبدأ الخامس: التحكم في النمط (أ) من السلوك:**

#### **Managing Type - A - Behavior**

يتصف النمط ( أ ) من السلوك بأن الأشخاص ذوي الاستعداد المرتفع نسبياً في الإصابة بالمرض النفسي وهم معرضين أكثر لأعراض القلق والضغط ، وثبت أن معظم الموظفين الإداريين الكبار والناجحين يظهرون النمط ( أ ) من السلوك .

ويفترض فريدمان وروكمان ( ١٩٧٤ ) أنه بالنسبة للتحكم فى هذا النمط السلوكي ليس الهدف هو التخلص منه ولكن المسألة هى تعلم كيف نتحكم فيه وقد ما عددا من الاقتراحات ويوضحان أنها مفيدة للتحكم فيه وتعتمد على أن يدرّب الفرد نفسه بأن يسلك طريقه عكس هذا النمط على النحو الآتي :

- أن يحاول أن يمنع نفسه من أن يكون فى بؤرة الاهتمام بالتكلم المستمر وأن يتدرب على أن يسمع للآخرين . بأن يتدرب على عدم تكلمة الجمل للآخرين وأن يجبر نفسه على الإنصات لهم ويسأل نفسه هل يوجد لدى أى شيء يستحق أن يقال ؟ ، وهل يريد أحد أن يسمعي وأن يبحث عن شخص يتكلم ببطء ويتكلم معه متعمدا على محادثة بطيئة .
- التحكم فى الهواجس المتسلطة على حياته والتحكم فى توجيه وإدارة الوقت بأن يجعل نفسه أكثر وعيا بهذه الهواجس والأفكار وأن يحاول تغيير النمط السلوكي فإذا ضبط نفسه متلبسا بالإسراع فى عمل ما يقوم به مثل الإسراع بالسيارة وتخطي الإشارة الحمراء فيعاقب نفسه بأن يعود مرة ثانية للاتجاه الآخر عائدا إلى الإشارة مرة أخرى .
- أن يأخذ أكبر عدد من نفس الشهيق عميقا خلال العمل اليومي المكثف وأن يضع فى ذهنه أن يقوم بعمل شيء يجعله مسترخيا ومن هذا القبيل أيضا قراءة الجريدة أو التمشية والحديث مع من يحب ويجب أن يخصص الفرد خمس دقائق من الاسترخاء خلال فترة الصباح والمساء ويركز فيها على استرخاء العضلات وجعل التنفس بطئ والعقل هادئ .

- أن يستقطع الفرد من وقته القليل لكي يقيم سبب السرعة المرضي لديه وسبب العدوانية أيضا فهل هما يرجعان إلى احتياجه إلى أن يشعر بأنه مهم ، أم أنه يعتمد ذلك ليتجنب نشاط معين أو تجنب شخص معين ؟ هل العدوانية ناتجة عن الإحساس بالتهديد وعدم الأمن في الموقف الحالي ؟
- أن يبذل قصارى جهده كي يطور ويخلق أنشطة يملأ بها وقت الفراغ وأن يركز على الهوايات التي يستمتع بها وأن يلزم نفسه بالاشتراك في هذه الأنشطة .
- أن لا يحاول الفرد أن يختزن مشاعره ودائما يحاول أن ينفس عن هذه المشاعر ويتحدث مع الآخرين المهمين عن مشاكله ويشعر به وأن يترك الفرد الفرصة لنفسه كي تعبر عن غضبها واستيائه وحزنه فعندما يشترك اثنين في مشكلة تصبح نصف مشكلة .

### **المبدأ السادس : تنمية شبكة التدعيم الاجتماعي**

#### **Increase your Social Support Network**

فهناك أدلة على أن التدعيم الاجتماعي في العمل أو المنزل أو الصداقات ..... الخ ممكن أن يزودنا بعازل فعال ومخفف للصدمات ضد آثار الضغوط النفسية فأوضحت بعض الدراسات أن الإصابة بأمراض القلب لدى الشعب الياباني أقل عنها في الولايات المتحدة الأمريكية ويرجع ذلك إلى ملامح معينة لأسلوب حياة اليابانيين مثل المشاركة في اتخاذ القرار والانتماء للجماعة والهوية المشتركة واستثارة الجماعة . وثبت أيضا أن السيدات اللاتي لديهن علاقات مع من يأتمنونهن على أسرارهن أقل عرضة أن تكون مكتئبة.

ويفترض عديد من الأفراد افتراضا خاطئا بأن شبكة العلاقات الاجتماعية والتي تشمل تدعيما اجتماعيا قويا إنما هي تحدث توا وهذا غير حقيقي بالمرّة. فاستمرار الصداقة والعلاقات مع الآخرين تتطلب قدرا معيناً من الجهد والعمل الجاد كما يجب تطويرها وتحسينها.

ويجب على الفرد الذى يتبع برنامجا لمساعدة الذات أن يكلف نفسه ويحث ذاته على القيام بمهام سلوكية وأدائية صغيرة مثل الحديث مع الآخرين وكسب ثقتهم ، ودعوة جار لتناول مشروب ، واتصال تليفوني لصديق قديم ، والالتحاق بالنادي وأن يحاول فى كل ذلك أن يخلق أخرا مهما بالنسبة له يركن إليه ويحس بتدعيمه الاجتماعي .

وهكذا يكون تغيير أسلوب الحياة استراتيجية ونموذجا فعالا فى تخفيف حالة الانضغاط التى يعانيتها الفرد . فكثير يكون أسلوب الحياة الذى يتتبعه الإنسان هو المسئول عن الضواغط ومواقف الشدة والمشاكل التى يواجهها .

### **النموذج النفسجسمي**

يمتلك كل فرد طريقه الخاصة فى التغلب على الضغط النفسى ولكن دائما تفتقد هذه الطرق شيئا ما فيعتمد معظم الناس بصورة أساسية على طرق خاطئة للتغلب على الضغوط مثل تعاطي المخدرات أو شرب الكحول أو الانتحار ، حتى العلم العلاجي الطبي لم يعالج الضغط بصورة فعالة . فالطب ينتظر إلى أن يحدث المرض أو حالة الإجهاد قبل أن يتخذ إجراءات وهنا يكون العلاج مركزا على اضطراب واحد والذى ما هو إلا عرض من الأعراض الشديدة للضغط . فالطب يعالج أعراض الضغط ولا يعالج أسبابه .

وأصبح معروفا أن التحكم فى الضغط لكي يكون مفيدا وفعالا لا بد أن يشمل ثلاثة أهداف:

(١) أن تكون طريقة التحكم متضمنة لمبدأ الملاءمة أى تكون الطريقة ملائمة لشخصية الفرد ولأسلوبه فى الحياة .

(٢) ألا تتطلب طريقة التحكم فى الضغط التضحية بأشياء مهمة مثل أهداف الحياة والإنتاجية ومستوى الإنجاز بل يجب أن تزيد وترفع من مستوى التحقق الذاتى للفرد وذلك بالتخلص من العقبات المسببة لسوء التكيف والتى يخلقها الضغط .

(٣) أن تكون طريقة التحكم قادرة نظريا وعمليا وتطبيقيا على تقليل الاستثارة النفسجسمية وأن تقلل هذه الطريقة من احتمال مواجهة المرض الجسمي .

ومعلوم أن التأثيرات الجسمية والنفسية متبادلة وأن القول بأن هناك ما هو جسمي بدني خالص وهناك ما هو نفسي خالص هو أمر لا يسنده الواقع العلمي فهناك مصاحبات نفسية لأى حدث بدني ومصاحبات بدنية لأى حدث نفسي ، وتتبدى هذه الحقيقة أصدق ما تكون فى مجال الضغوط النفسية فقد يبدأ الضغط بضغوط بدني تكون له مصاحبات نفسية كأن يجري الإنسان عملية جراحية ومعروف أن مصاحبتها النفسية كثيرة مثل القلق التوتر الخوف عدم الشعور بالأمان التوجس ، أو أن يبدأ الضغط بضغوط نفسي خالص مثل استثارة بعض الحاجات النفسية وإحباط إشباعها فتكون لها مصاحبات بدنية فسيولوجية مثل اضطراب إفرازات الغدد وإحداث خلل فى الاتزان البيولوجي

بصفة عامة وهناك كثير من البرامج التي تعتمد إلى تخفيف الضغط قد أخذت في الاعتبار هذه الحقيقة وأسست بنائها على التعامل بين ما هو نفسي وما هو جسمي وقبل العرض لهذه البرامج فيحسن التعرف على بعض الأنساق والمبادئ النظرية التي تهتم بالنشاط الجسمي والضغط النفسية :

### **أولاً : بعض الأنساق الفكرية المرتبطة بالنشاط الجسمي والضغط النفسية :**

#### **النشاط الجسمي يقلل من حالة الانضغاط**

فتعتبر التدريبات الجسمية هي إحدى الضواغط إذ ينبه المجهود العضلي الغدد الصماء بنفس الطريقة التي تثار بها في مواقف الشدة والمشقة ، وفي نفس الوقت هناك أدلة على أن النشاط الجسمي يمكن أن يقلل حالة الانضغاط التي يعانيها الفرد .

وقد يفكر بعض الناس الذين يجلسون لفترات طويلة أن التدريبات تضعيع الطاقة وتترك الشخص متعب وغير قادر على ممارسة أنشطته اليومية وأعماله وهذا ليس بصحيح فإذا مورست هذه التدريبات في بداية اليوم أو في منتصفه سوف يصبح العقل أكثر يقظة وتزيد الطاقة فالتدريبات المنتظمة هي طريقة فعالة للتغلب على الإرهاق .

التدريبات الرياضية لا تضعيع الطاقة وزيادة اليقظة العقلية الناتجة عنها تجعل الفرد أفضل وتعوضه عن الوقت الذي مورست فيه التدريبات فلقد أقر كثير ممن يمارسون الرياضة بأنهم أصبحوا بعد ممارستها أكثر هدوءاً وأقل توتراً وقلقاً .

## النشاط الجسمي هو ميكانيزم الجسم الطبيعي لتقليل الاستثارة النفسية :

وهناك مثال على ذلك من عالم الحيوان إذ حدث أن تمت تغيرات فى حقيقة حيوان واشنطن فلاحظ المستخدمون أن الحيوانات تبدو كسولة ومكتئبة وزاد السلوك العدوانى بينها فقرروا أن يغيروا وضع الطعام فبدلاً من أن يوضع أمام الحيوان مباشرة وضع فى أماكن معيشتها بحيث يجب على الحيوان أن يبحث عنه بطريقة جادة وفيها مشقة وكانت النتيجة أن بدأت الحيوانات فى البحث عن الطعام وتوقفت عن السلوك العدوانى واختفى الاكتئاب وبدأت الحيوانات أكثر سعادة وظهر سلوك لعق الجسم مرة أخرى وهكذا فإن النشاط الجسمي لم ينشأ كطريقة للتحكم فى الضغوط بل إن الضغوط هى التى ظهرت كإحدى نتائج تلاشي وغياب المجهود العضلي المعتاد .

فالرفاهية والآلات والتكنولوجيا فى حياتنا المعاصرة جعلت من المجهود العضلي شيء غير مهم وأصبحنا نعيش بدون إنهاك بدني ونتجاهل حقيقة أن النشاط الجسمي ضروري لصحتنا وأداء وظائفنا ونقضي معظم الوقت جالسين وبالتالي أصبحنا أكثر عرضة للضغوط النفسية .

ويمكن أن نرى أهداف النشاط الجسمي من منظور التدريب الجسمي والتحكم فى الضغوط وكذلك كنتيجة لبرنامج التكيف الجسمي المناسب فإن الحاجة المتزايدة لجريان الدم فى العضلات سوف تؤدي إلى زيادة قوة الشرايين وتكون النتيجة فاعلية أعظم فى أجهزة الجسم ومرونة العضلات .

### توجد ثلاثة أهداف للنشاط الجسمي المنتظم :

- (١) أن تدريب العضلات يزيل السموم من الجسم أى أنه يؤدي إلى حرق الهرمونات المرتبطة بالضغط .
  - (٢) إن التدريب يقلل من الضغط الجسمي من خلال التغذية المرتدة النفسجسمية وعن طريق تغيير الحالات المعرفية بطريقة تقلل الاستثارة النفسية غير المتوافقة .
  - (٣) يجب أن يكون برنامج التدريب مدعم لأنظمة الأعضاء الداخلية بطريقة تجعلها أكثر مقاومة للأمراض النفسجسمية .
- فالنشاط الجسمي إذا دور في التحكم في الضغط كتكنيك نفسجسمي للتكيف المنتظم من أجل التقليل من الاستثارة الجسمية ورد الفعل عند مواجهة الضغوط .

### يحدث النشاط الجسمي رد فعل استرخائي للحالة النفسجسمية :

وذلك عن طريق ميكانيزمات وآليات حيوية بيولوجية معينة وأثناء التدريبات الجسمية يشعر الجسم بتلازم كيميائي حيوي لاستجابة الضغوط وباستمرار التدريبات يكون الجسم في حالة استرخاء . إن التدريبات عادة تنبه نسبة عالية من الهرمونات وذلك للتخلص منها وأثناء النشاط الجسمي العنيف تختفي الهرمونات المرتبطة بالضغط وتتأثر الاستثارة أكثر مما هو في حالة غياب الاستجابة الفسيولوجية للمجهود البدني .

**وهناك من لا يتخلصون من ضغوطهم إلا بالمجهود البدني والنشاط  
الجسمي العنيف :**

فالألعاب الرياضية شديدة الخطورة هي وسيلة قوية للتحكم في الضغط  
فتوضح الدلائل أن الأندروفين القوي التأثير يتم التخلص منه أثناء الأنشطة  
شديدة المخاطرة .

ففي أوقات الحرب يجرح الجنود جروحا خطيرة ولا يدركون هذا  
الجرح أو يحسون به إلا بعد ساعات وعند الراحة وذلك بسبب تركيز  
المشاعر والانفعالات في الموقف . والجروح التي تحدث أثناء ممارسة  
الرياضة للاعبين نادرا ما يحسون بها بعكس الجروح التي تحدث للأفراد في  
حالة الاسترخاء والراحة فهم يشعرون بها أشد ما هي عليه إن الاندفاع  
الانفعالي أثناء الألعاب شديدة المخاطرة تقضي على الإحساس بالألم .

**نتتمج التدريبات تغبيرات معرفية مفيدة :**

أحد هذه التغيبرات هو تقليل الضغوط . إن الناس الذين يمارسون  
التدريبات بصورة منتظمة يجدون أنه من الصعب أن يكونوا محبطين لأى  
سبب كما يوجد تقدم في تقييم النفس الذى يصحب التدريبات الجسمية وأن  
التدريبات تقوي بعض أنظمة الأعضاء التي تهاجمها الضغوط فيقل احتمال  
مواجهة المرض .

**ثانيا : بعض البرامج التي تعتمد على الجوانب النفسجسمية :**

**الوعي الحسي : Sensory Awareness**

أى كيف تعي بحواسك ؟ كيف تتكامل حواسك فى أن تعي الموجودات  
من حولك ؟ وكيف يكون ذلك وسيلة للتحكم فى الضغوط النفسية ؟ فتدريـب

بسيط يوضح أن الكائنات البشرية هي كائنات بصرية في مقابل الوطواط فهو كائن سمعي والكلب كائن شمى والثعبان يعتمد على الحاسة الحرارية .

والتدريب هو أن تحضر ورقة وقلم وتكتب على الورقة عشرة ملحوظات من الموجودات المحيطة بك وفى مقابل كل مفردة من تلك الموجودات تكتب الحاسة التى استخدمتها فى تحصيلها فستجد أن عدد المرات التى استخدمت فيها حاسة النظر أكثر من نصف المفردات فى مقابل عدد مرات قليلة جدا استخدمت فيها حاسة الشم والذوق واللمس ومعنى هذا أننا كائنات ننتبه أساسا إلى ما نرى وأكثر من هذا أننا فى حالات كثيرة نكون فى حالة خدر حسى حتى فى حاسة البصر فإننا ننتبه إلى ما يجذب أعيننا فقط فنحن لا ننتبه إلى الاختلافات فى أنواع الضوء والظل ومعظمنا لا يري الألوان ذات التركيز المرتفع .

وتساعد الظروف الحضارية على القصور فى الحواس وتدعم التغلب البصري لدينا وذلك بتقديم معظم المعلومات بصريا فمصدر الإعلام الرئيسى هو التلفزيون وعندما نشاهده يكون إحساسنا بأنفسنا وبالعالم الخارجى نائم أو فى حالة خدر حيث أننا عندما تجاهلنا حواسنا فإننا نبدأ فى تجاهل الإحساس الذى يأتى من داخلنا .

وبعد الوعي بالجسد مكون هام من مكونات التحكم فى الضغط فلكي نتحكم فى صحتنا وفى الضواغط الجسمية يجب أن نعلم كيف تعمل أجسامنا والأكثر أهمية من ذلك هو أن نكون قادرين على أن نشعر بهذه الأجسام وهى تعمل ونتعلم كيف تحدث التغيرات فيها فيجب أن تدرب نفسك على أن تكون

مستقبلا وواعيا لحالة الديناميات المتغيرة دائما لجسمك . وأن لا تقتصر على أن تكون كائن بصري فقط وإنما يجب أن تتكامل الحواس جميعها في إحداث الوعي .

والأنشطة التالية سوف تساعد على تطوير وتنمية وتكامل حواسك وسوف تشعركم هي مفيدة للوعي الحس عند ممارستها وتجدر الإشارة إلى أن معظم الأفكار مأخوذة من تدريبات الاسترخاء :

• **تمارين الرؤية :** وتعتمد هذه التدريبات على ممارسة أنشطة بصرية مختلفة عن تلك المعتادة يوميا فقد سبق الإشارة إلى أن الإنسان كائن بصري ومعظم وعيه الحسي يأتيه من العين والرؤية والبصر وما ينقصه فقط هو كيف يزيد من كفاءة الوعي الحسي الذي يأتي عن طريق العين بالانتباه إلى التفاصيل والألوان والفراغات والأرضيات والتخلص من حالة الخدر الحسي التي يمكن أن تأتيه نتيجة لإرهاق العين وزخم الروي التي يتعرض لها وهنا يكون استرخاء العين ذا أهمية ويتخلص التدريب في الآتي :

(١) **النظر إلى الفراغات :** يذهب الفرد إلى خارج المنزل وينظر إلى الفراغات والسماء ويدرب عينيه على النظر لمسافات طويلة والخروج من المناظر المألوفة مما يثير الاندهاش النظري وذلك عكس ما يتعرض له دائما في حياته اليومية في النظر لمسافات قصيرة فإنسان الصحراء والريف أكثر كفاءة في حاسة البصر وفي الوعي الحسي الذي يأتيه من البصر بالمقارنة بالإنسان الحضري .

(٢) غلق العين : والتدريب على غلق العين من حين لآخر أثناء اليوم

يؤدي إلى استرخاء أعصابها ويزيد من كفاءة تدقيقها وإدراك أفضل للموجودات وتمثل حسي راق للمحسوسات فضلا عن أنه يتداعى مع غلق العين تأثيرات معرفية أفضل إذا واجه الإنسان مشكلة حيث يلزم الغلق أفكار أخرى غير التى قد بدت قبل الغلق .

(٣) التدريب على ملاحظة التفاصيل : ففي الفراغات والسماء والأشياء

المحيطة تفاصيل قد لا تنتبه إليها العين أما لإرهاق ألم بها أو أنها لم تتعود على ذلك .

وخلق عادة التدقيق البصري وإدراك التفاصيل من الأهمية التى تفيد فى التخفف من الضغوط وإحداث وعي حسي أفضل . فعند الخروج إلى الخلوات فى الفراغات يجب أن يدرّب الفرد عينيه على إدراك التفاصيل فى الأشجار لا ينظر فقط إلى الفروع وإنما يلاحظ أيضا الأشكال والأجزاء الصغيرة . وعلى حائط المنزل لا يلاحظ الحائط فقط وإنما يلاحظ ما على هذا الحائط وكيف تنقسم الأشياء فى الفراغات والتدريب على العلاقات الدينامية بين الشكل والفراغ .

(٤) التدريب على إدراك الألوان : ومفهوم اللون هو جزء مهم للرؤية

وإدراكه يزيد من الوعي الحسي فيجب أن يقضي الفرد بعض من الوقت فى ملاحظة كثافة الظلال فى الأشياء ومجموعات الألوان المتنوعة وتلك المختلفة وأشكال الضوء والظل والتفاصيل اللونية وأنماط العمق والسطح والتكوينات وأن يوسع الفرد من وعيه بالألوان حتى يستطيع أن يتذوق ما يراه كفنّان .

(٥) **استمع بعينك** : بملاحظة استجابات الآخرين وإعطاء الاستجابة التي تتفق مع ما يظهر على وجوههم من علامات وإشارات واستفهامات ومن خلال ملاحظة ما يظهر عليهم تستطيع أن تتنبأ بما سيقدم عليه الآخرون من سلوك أو ركز عينيك على الآخرين الذى تتعامل معهم لنسمع ما بداخلهم وهذا يزيد الوعي الحسي لديك .

• **تمرينات السمع** : يترتب على حقيقة أن حاسة النظر هى الأكثر استخداما لدى بني البشر حقيقة أخرى أن تدريب السمع سوف يختلف من حيث الشمولية عن التدريبات التى قدمت لحاسة النظر فتتضمن التمرينات نشوء عادات سمعية جديدة إلى جانب تحقيق الكفاءة والجودة السمعية وتتضمن هذه التدريبات ما يأتي :

(١) **أغلق عينيك وأنت تستمع** : فمن الصعب أن ندقق فى الأصوات وأعيننا مفتوحة نظرا لتغلب النظر على السمع ولهذا أغلق عينيك وأنت تستمع .

(٢) **ضع إشارات ذهنية على أهم ما تسمع** : فوضع بعض الإشارات أو الوقفات أو الضغوطات الذهنية على أهم ما يسمعه الفرد يجعله يقسم حديث المستمع إلى عناصر مما يسهل عليه فهمها وزيادة وعيه الحسي بها .

(٣) **الإصصات إلى الصمت** : فبين مساحات الأصوات توجد فراغات من الصمت لا نهتم بها والصحيح هو التدريب على سماعها مثل التنفس بين الأصوات ومعنى الوقفات الكلامية من المتحدث .

(٤) استمع كما يستمع مؤلف موسيقى : فالاستماع إلى الآخرين كما يستمع الموسيقيون ، فالاستماع إلى تنغيمات الصوت واستكمال الجمل وجعل ما نسمع جمل إيقاعية يزيد من وعينا الحسى بها .

• **تمرينات الشم :** ويعد الشم من الحواس التى يزيد استخدامها من الوعى الحسى لدى الفرد وتوجد فروق فردية بين الأفراد من حيث كفاءة استخدام هذه الحاسة ، ولهذا فهم يختلفون فى مستوى وعيهم الحسى .

وتوجد مجموعة من التدريبات التى تزيد من كفاءة حاسة الشم وتوسع من مساحة استخدامها وأهمها :

(١) **التمييز بين الروائح :** احضر مجموعة من البرطمانات مليئة بالتوابل ومجموعة من الزجاجات الصغيرة مليئة بسوائل مختلفة (الروائح) أغلق عينيك وحاول أن تتعرف على هذه الأشياء من خلال روائحها .

(٢) **استخدام حاسة الشم فى التعرف على الأشياء :** أغلق عينيك على فترات متفاوتة من الأيام وحاول أن تتعرف على الأشياء المحيطة عن طريق حاسة الشم فمثلا أذهب إلى حديقة الحيوان واصطحب صديق لك لكي يساعدك على المشي وأغلق عينيك وحاول أن تتعرف على الحيوانات من روائحها وهكذا .

(٣) **أعرف مكونات الأشياء من روائحها :** مثل مكونات الطعام المقدم لك وقطع الحلوى وهكذا .

(٤) - إحداهن تألف وتناسق بين حاسة الشم والحواس الأخرى مثل: التنوق واللمس ويكون ذلك عن طريق اشتراك حاستين في التعرف على الأشياء .

• **تمرينات التنوق :** وترتبط حاسة التنوق بحاسة الشم ويدعم كل منهما فالشم مهم للطعم فحاول أن تربط بين الشم والتنوق في التعرف على الأشياء مثل التوابل والخلو والمر والحار والبارد .

• **تمرينات اللمس :** واللمس حاسة التمييز بين الخشونة والنعومة والساخن والبارد وتلمس الأحجام والمجسمات واللزوجة والسيولة ويعد التدريب على هذه الحاسة من التدريبات التي تزيد الوعي الحسي والاستخدام الجيد للحواس . ومن التدريبات التي تنمي هذه الحاسة ما يأتي :

(١) أحضر مجموعة من المواد الناعمة والخشنة ومجموعة من المجسمات المتنوعة والتي تمثل حيوانات وطيور وبعض مظاهر البيئة .

(٢) أغلق عينيك وحاول أن تتدرب وأن تميز بين الأجسام الناعمة والأجسام الخشنة .

(٣) اغلق عينيك مرة ثانية بعد أن تكون قد وضعت المجسمات على منضدة . وحاول أن تتعرف عليها من قسماتها وتقاطعيها .

(٤) احضر أواني فيها ماء متدرج السخونة والبرودة التي يكون عليها الماء بعد غلق عينيك .

(٥) احضر أواني وفيها سوائل متدرجة من اللزوجة العامة إلى السيولة التامة أغلق عينيك وحاول أن تميز درجات لزوجة هذه السوائل .

(٦) أعلم أن الكفيف يستخدم حاسة اللمس بكفاءة لتعوضه عن البصر فحاول أن تنتظر من خلال لمسك .

وبعد لا تقف عند حدود هذه التدريبات وأبحث عن الخبرة والإحساس وتجاهل كل شيء وافتح حواسك لتتعرف عليها واستخدم حواسك لكي تكون قريباً من ذاتك الفسيولوجية .

### اليوجا والتنفس :

تعد اليوجا أقدم التدريبات لمساعدة الفرد على التحكم في كل أجزاء الجسم والعقل والروح فهي نظام متكامل يؤثر في الأنظمة النفسية والجسمية واكتسبت أهميتها من سعة تأثيرها وتقليلها من الضغوط والتأثيرات السلبية . ويجب الإشارة إلى أن بعض الطرق الأخرى والتي تستخدم في التخفيف من حالة الانضغاط هي أجزاء مكملة لليوجا مثل التأمل .

وتعتمد اليوجا على أساس حيوي وعقلي وروحي إذ تعتمد على العمل مع الجسم وخلق أوضاع معينة له كما تشمل عناصر فلسفية ونظام تسامي وتركيز تأملي فطبيعتها التسامي وتجاوز حدود البشرية فلقد وصف سوامي Swami Rama هدف اليوجا قائلاً إن هدف اليوجا الأساسي هو أن طبيعة الإنسان سامية ولكنه غير واع بها وتؤدي اليوجا بالفرد إلى إدراك نفسه بتوحد الروح والجسد معا وبهذا الإدراك يتحرر من كل النقائص ويعلو على بعض الأحداث .

ولن تساعد اليوجا في تقوية العضلات فقط كما تهدف بعض الاتجاهات الفسيولوجية إنما تسهل التوازن الجسمي والانسجام والتكامل الفسيولوجي أيضاً ومع التدريب فسوف يأتيك إحساس بالنقاء الجسمي والعقلي والروحي .

ويعتبر التحكم في التنفس أساس وهام في التدريب على اليوجا فالتحكم في نمط التنفس ذا قيمة في الاستثارة الأوتونومية المرتبطة بالضغط النفسية حيث تعمل جميع أنواع اليوجا - راجا يوجا . يوجا الحركة . يوجا العبادة . يوجا المعرفة ويوجا إيقاظ القوي الكامنة - على تقليل الاستثارة الفسيولوجية بسرعة كما يساعد نمط التنفس على الاستجابة المنسجمة ويوصلنا إلى تهدئة النفس في مواقف الضغط المفاجئ .

ومن طرق اليوجا السهلة التي يمكن أن يعتمد الإنسان على نفسه في التدريب عليها ما يأتي :

(١) التنفس عن طريق الحجاب الحاجز : المكون الأول الضروري في ممارسة اليوجا . هو التمكن من التنفس والآن حاول أن تقوم بالتدريب الآتي :

" خذ نفس عميق . كرر هذا مرة ثانية وثالثة وحاول أن تتعرف على الأجزاء التي تتسع في جسمك عندما تأخذ الشهيق . هل هو صدرك ؟ أم معدتك ؟ تنفس مرة أخيرة وأنتبه إلى التغيرات التي تحدث . فإذا كنت ممن يتنفسون عن طريق الصدر فسوف تلاحظ أن صدرك هو الذي يتسع عندما تأخذ الشهيق ومعظمنا تقريبا يتنفس عن طريق الصدر والحقيقة هي أن سلوك التنفس هو سلوك متعلم فالأطفال يتنفسون عن طريق الحجاب الحاجز فإذا أمعنا النظر في طفل نجد أن معدته هي التي تملأ عند الشهيق وتنخفض عند الزفير وعندما يكبرون يتعلمون التنفس عن طريق الصدر .

وإن أحد طرق أخذ الهواء للرئة هو من خلال اتساع جانبي الضلوع أثناء الشهيق فتستطيع أن تتنفس بصورة فعالة عن طريق جعل الحجاب الحاجز لأسفل وكل ما تحتاج إليه إذا هو دفع المعدة إلى الخارج عند الشهيق وإلى الداخلي عند الزفير لأنك عندما تتنفس عن طريق المعدة وتدفع معدتك إلى الداخل .

فحاول الآن أن تتنفس عن طريق الحجاب الحاجز وضع يدك على معدتك واستخدمها كدليل على ما يحدث اشيق الهواء عن طريق دفع معدتك للخارج ثم زفير عن طريق دفعها للداخل .

ربما يصيبك الملل والإجهاد من القيام بهذه الطريقة في بادئ الأمر ولكن استمر في التكرار حتى تشعر بالراحة وتحقق الاسترخاء حيث ترتبط عملية التنفس عن طريق الحجاب الحاجز بدفع نشاط الجهاز الباراسميتاوى مما يؤدي إلى تغيير نمط الضغط النفسي حيث أنه من أجل تغيير حالة والانضغاط داخل الجسم يجب أن نستثير التغيرات الباراسميتاوية وربما تكون هذه العملية هي التي تجعلنا نميل إلى النعاس بعد التنفس عن طريق الحجاب الحاجز .

ويمكن أن تحقق الهدوء عن طريق التقسيم عن طريق التنفس باستخدام الحجاب الحاجز ومن أجل ذلك قم بإجراء التدريب الآتي

" تنفس عن طريق الحجاب الحاجز وأدفع معدتك للخارج وخذ الشهيق ثم إدفعها للداخل كي يحدث الزفير ثم بعد هذا تنفس وأنت تقول لنفسك أنني أشعر بهدوء ولا تقل هذه الكلمة مجرد لفظ بل حاول

أن تكون مخبرة عما تشعره الآن فبالرغم من التوتر والقلق والشدة التي تشعر بها فهناك مناطق فى جسمك هادئة ركز عقلك على هذه الأماكن ومع كل نفس ردد وأنا أشعر بهدوء " " أشعر بالهدوء يسري فى جسمي منطلقا من المنطقة التي لا تشعر فيها بالتوتر والقلق " واستشعر الهدوء ينتشر أكثر وأكثر مع التنفس " ومع الزفير لنفسك " أنا أشعر بدفاء " قلها مع كل زفير تقوم به . واستشعر الدفاء يصهر توترك ويجعلك تشعر باسترخاء .

وهكذا تستخدم طريقة التنفس من خلال الحجاب الحاجز لتقليل الآثار الفسيولوجية الناشئة وعن الإحراج المفاجئ أو قبل أداء الامتحان أو عندما تكون متعبا وأثناء النهار وعندما يرغب الفرد فى استعادة أنظمته الأنثومية .

(٣) تمثل الأوضاع الجسمية : توجد أوضاع سهلة التحقيق وأخرى صعبة ولكن أهم ما تنتبه إليه هو ألا تجهد نفسك أو قلبك ولا تقوم بعمل أكثر مما تشعر بأنه مريح فيجب أن تشعر بالراحة والاسترخاء والتوازن وأن تتنفس بحرية واكتسب هذه المهارة تدريجيا . ويمكن تقديم نوع من الأوضاع يسهل عليك أن تقوم به دون مساعدة أجد وهى : أوضاع التأمل

تستخدم أوضاع التأمل تنظيم قوة الجذع والرقبة وهى أوضاع صممت لكي تدعمننا بوضع ثابت منتصب ويسمح بممارسة التأمل بأقل قدر من التشتت الجسمي وأيضا تسهل التنفس وانتقال الوسائل العصبية وزيادة أنظمة الطاقة فى الجسم وهى أوضاع تترتب صعوبتها تدريجيا فتبدأ من الأسهل إلى

الأصعب وهي تمارس في الصباح أو المساء وبعد تناول الطعام حيث أنها تستهلك طاقة وحركة كبيرين . وتتكون أوضاع التأمل من خمس يتم التحرك من واحدة إلى أخرى ببطيء وحرص وبدون مجهود زائد وهي .

(١) **الوضع Posture** : حرك جسمك ببطيء وبدون إجهاد لتضع

جسمك في وضع مريح ومعتدل يمكنك من التأمل ولاحظ أن من الضروري أن تجلس متوازن ولا تدفع جسمك إلى أكثر من حدوده .

(٢) **التوازن Balance** : استغرق دقيقة بعد أن تنفذ الوضع لكي

توازن جسمك ويجب أن تضع جسمك في توازن يمكنك أن تستمر فيه لفترة طويلة .

(٣) **التنفس Breath** : بعد أن تضع جسمك في التوازن المطلوب

تنفس ببساطة عن طريق الحجاب الحاجز وتأكد أن جميع الأوضاع تتحقق فيها المرونة وأنها تزيد من معدل الحركة والتنفس بصور ملائمة . وعندما تأخذ الشهيق شد نفسك وعند خروج الزفير ارجع لوضعك الأول أفعل هذا مع كل نفس ويجب إطالة وشد العضلات والاسترخاء .

(٤) **الاسترخاء Relaxation** : يجب أن تحقق الاسترخاء في كل

وضع التوازن والتنفس ودائما أترك نفسك مسترخيا .

(٥) **التركيز Focus** : عندما تكون مسترخيا ركز انتباهك على

أحاسيسك الجسمية . فلاحظ كيف يشعر جسمك بالتنفس وانتبه إلى الإحساس الكامل بالتوازن والثبات والتكامل دائما استمع إلى جسمك

فسوف تلاحظ فوائد ملموسة فى حالة الاستمرار فى الممارسة زىلدة فى الوعي الجسمى خفة ورشاقة تسمح بأداء الأنشطة الفسيولوجية اليومية . الشعور بالارتياح وإزالة التوترات وإزالة عدم التوازن وزيادة الصفاء العقلى وتحقيق الهدوء وعندما تدمج التنفس مع المجهود الجسمى فسوف يزداد أدائك ويقل شعورك بالإحباط ويقل المجهود الذى تستنفذه الضغوط .

### **التغذية الرجعية البيولوجية Biofeed back :**

أمدتنا التطبيقات العلمية لمفهوم التغذية الرجعية بكثير من المعلومات عن العقل البشرى ودوره فى درجة التحكم التى يمكن فرضها على أعضاء الجسم فعن طريق استخدام التغذية الرجعية يمكن أن يؤدي متوسطي الإمكانات أعمالا بطولية فى التحكم فى أعضاء أجسامهم وتساعدنا التغذية الرجعية فى إدراك إمكانياتنا العقلية فى تنظيم الأنشطة الأتونومية والتدريب على معالجة الأمراض ومنع الاضطرابات المرتبطة بالضغوط النفسية وذلك بتتمة إمكانيات الفرد فى الأنشطة الداخلية للجسم والعمليات الفسيولوجية التى يمكن أن تعالج الأمراض .

والتغذية الرجعية ببساطة هى استقبال معلومات عن الحالة الدينامية الفسيولوجية وهى مكون أساسى فى تعلم التحكم فى نشاط الأعضاء الداخلية للجسم وبما أن معظم الأعضاء الداخلية لها خطوط متداخلة معروفة فمن الممكن نظريا أن يتخطى العقل نشاطه الأتونومى ويتحكم فى الأفكار اللاشعورية .

وتنشأ أهمية التغذية الرجعية فى التحكم فى أعضاء الجسم من أن العنصر المفقود هو القدرة على وصف الإحساس بالتغير المستمر للعضو فإننا لا نستطيع أن نستوعب التغيرات الداخلية مثل ضربات القلب وضغط الدم والتوتر فى العضلات ولهذا فإننا وعن طريق التغذية الرجعية سوف نعرف الكثير عن أى تغييرات فى أى عضو فى الجسم يتحرك فيكون لدينا المعلومات الضرورية لكي نتعلم تنظيم السلوك الفسيولوجي لهذه الأعضاء وبمجرد أن نتعلم تنظيم نشاط الأعضاء الداخلية فإننا نستطيع أن ننظم توفيقاً للمرض ونتحكم فى استجابات الجسم للاضطراب بمجرد ظهوره وتبدأ التغذية الرجعية فى إمدادنا بكيفية التحكم فى صحتنا وذلك بوضعنا فى موقف التحكم فى الفسيولوجيا الداخلية .

وقد بدأت الأنظار تتجه إلى أهمية التغذية الرجعية بالأبحاث التى أجراها نيل ميللر Neal Miller فى منتصف الستينات والتى حاول فيها دراسة قدرة الحيوانات على التحكم فى العمليات الداخلية وأوضح ميللر أنه نجح فى تهيئة ظروف استطاعت من خلالها الأرناب تنظيم دقات القلب . ضغط الدم . معدل إدرار البول . إلا أن عمل ميللر تعرض للنقد الشديد فى السبعينات حيث أثبتت الدراسات الحديثة أن الحيوانات ممكن أن تتعلم التحكم فى العمليات الأتوномية عند إعطائها التغذية الرجعية المناسبة . وفتح الباب واسعاً لكثير من الاكتشافات الهامة وشجع هذا النجاح دراسة إمكانية تعلم الإنسان التحكم فى السلوك الفسيولوجي عن طريق التغذية الرجعية .

فاهتم جوكاميا Joekamiya بدراسة قدرة المفحوصين من البشر على التحكم عندما ينتجون أو لا ينتجون نماذج خاصة من موجات المخ ووجد أنه

عن طريق إعطاء المفحوصين تغذية رجعية مرتبطة بوجود أو غياب موجات ألفا فى وقت معين يستطيع هؤلاء المفحوصون تغيير مدى الوقت الذى يقضونه فى هذا النمط من نشاط الموجات المخية فلقد سمحت معلومات التغذية المرتدة للمفحوصين أن يبدعوا تنظيم أنماط الموجات المخية .

وأثبت جرين اليمر Green Elmer أنه عند إعطاء الأفراد تغذية مرتدة فسيولوجية يمكنهم أن يتعلموا تنظيم التوتر العضلي وتدفق الدم . كما أكد الأمر على أنه إذا كانت اليوجا تمكن الإنسان من التحكم فى العمليات الداخلية بعد سنوات من التدريب فإنه يمكن تحقيق نفس الدرجة من الحكم بعد أسابيع قليلة من استخدام التغذية المرتدة .

فهدف التغذية المرتد إذا هو الإمداد بمعلومة فسيولوجية يمكن استخدامها فى اكتساب تحكم شعوري فى العمليات الداخلية وهذا التحكم يمكن تطبيقه فى ثلاث اتجاهات .

(١) علاج الحالات المرضية : فيستطيع الفرد المصاب بمرض أن يغير نشاط النظام الذى يسبب له مشكلات وهذا يساعد الجسم على مقاومة التدهور المتزايد أو إحداث الشفاء.

(٢) تقليل إمكانية المرض : عندما يستخدم الأشخاص الأصحاء هذا التحكم فى تقليل إمكانية المرض فى المراحل المبكرة وهذا التطبيق له أهمية خاصة حيث يسمح للأفراد أن يتعاملوا مع التركيبات العضوية التى مازالت صحيحة ومستجيبة للتعلم .

(٣) التحكم الشعوري : فيمكن التحكم الشعوري فى الوظائف الفسيولوجية وهذا يمكن أن يساعد فى إنجازا إمكانيات جديدة بالنسبة للحالات الإيجابية للأداء وتحقيق الصحة الجيدة .

وتستخدم التغذية الرجعية فى حياتنا اليومية فى مواقف كثيرة فنستخدم كثير من المعلومات فى التحكم فى وظائفنا الفسيولوجية الداخلية ميزان الحمام أداة تغذية رجعية لتحديد إذا ما كنا أقل أو أكثر وزنا ، والمرأة لتحديد إذا ما كنا على هيئة جميلة أم أقل قبحا . والتلفزيون والراديو عندما يقدمان لنا معلومات عن التدخين وهكذا .

معنى هذا أن التقييم عملية ضرورية لكي تحدث التغذية الرجعية ووجود الأدوات ضروري لعملية التعليم فإننا سوف لا نصل إلى مستوى التحكم فى العمليات الداخلية إلا إذا اكتسبنا القدرة على تحقيقها ومعظم العمليات الفسيولوجية الداخلية لا يمكن لحواسنا التوصل إليها ولهذا فالأدوات مطلوبة لمعرفة نشاط العضو الداخلي ونظريا فيما أن الاتجاه العصبي للتحكم يبدأ من المخ ويسري للأعضاء الداخلية من خلا النظام العصبي السمبتاوي والباراسمبتاوي فإننا نستطيع التحكم فى الأعضاء الداخلية إذا كان لدينا بعض وسائل تقييم التغيرات الداخلية .

وتأسيسا على الاتجاهات التى نقر باستخدام للتغذية المرتدة فى مجالاتها لزيادة التحكم فى الأجهزة الداخلية فإنه يمكن تحديد دور التدريب، على التغذية المرتدة فى التحكم فى الضغوط النفسية فيمكن أن تلعب التغذية المرتدة ثلاث أدوار رئيسية فى برنامج التحكم فى الضغوط النفسية على النحو الآتي :

- (١) يمكن استخدام التغذية المرتدة فى علاج الاضطرابات النفسجسمية مثل الصداع النصفي وتوتر العضلات واضطرابات شد العضلات .
- (٢) يمكن أن تستخدم التغذية المرتدة بصورة فعالة فى الوقاية من الاضطراب المرتبطة بالضغط عن طريق تقييم الآثار الفسيولوجية للأنشطة القادرة على التأثير فى الاستثارة الفسيولوجية .
- (٣) يمكن استخدام التغذية المرتدة للمساعدة فى زيادة مهارات الاسترخاء وتحقيق مستوى الاستثارة المنخفضة والتحكم الداخلى .

### كيف تنفذ التغذية المرتدة :

فطبنا لوجهة نظر جريير Gruber توجد أربعة آليات ممكنة من الحركة لاستخدام معلومات التغذية المرتدة ولتسهيل التحكم الفسيولوجي ونستطيع قسميتها ميكانيزمات الموصلات المباشرة ، ميكانيزمات الموصلات غير المباشرة .

- (١) ميكانيزمات المدخلات العصبية المباشرة direct Afferent :  
تقرض نظرية الموصلات الداخلية للتنظيم الداخلى أن الأفراد يتعلمون تنظيم أنشطة الأعضاء الداخلية بواسطة الاهتمام بتمييز التغذية المرتدة ذاتها ولا يستطيع الأفراد الذين يستخدمون هذا الدخل لتعلم التحكم الداخلى أن يشرحوا أو يوضحوا ماذا يصنعون فى عملية التحكم كما تظهر على الباراميتتر . فإنهم يوضحون أنهم فقط يسترعيهم الانتباه لانتشار التغذية المرتدة وأنها تؤدي إلى تغير ولهم مندهشين .

(٢) المدخلات العصبية غير المباشرة Indirect Afferent : أما الأفراد

الذين يستخدمون مدخل الموصلات غير المباشرة فإنهم يقيمون علاقات بين تغيرات نشاط البراميتز والأحاسيس الجسمية الآتية من أنظمة الجسم الأخرى فيستطيع أن يكتشف الفرد الذي يستخدم هذه الاستراتيجية أن يوضح أن تدفق الدم إنما يرتبط بمشاعر الدفء . فمن أجل أن تنظم تدفق الدم فإن هذا الفرد يقوم بجهود مباشرة تجاه تخيل أحاسيس الدفء في يديه وقدميه .

(٣) المخرجات العصبية المباشرة Direct Efferent : تشمل هذه

الاستراتيجية مجهودات متعمدة تجاه العضو المقصود نفسه فعلى سبيل المثال في عملية تعلم تنظيم توتر العضلات يستطيع الفرد أن يقوم بإجراءات للعضلات والأطراف لتغيير مستوى توتر العضلات .

(٤) المخرجات العصبية غير المباشرة Indirect Efferent : وهذه

الاستراتيجية هي الأكثر شيوعا في الاستخدام للتأثير في أنشطة الأعضاء الداخلية للجسم وباستخدام هذه الطريقة يقوم الأفراد بمماثلة أو مطابقة معالجات أنظمة الجسم الأخرى بوحدة من تلك التي تم قياس تغيراتها بالباراميتز فعلى سبيل المثال فإن تغيرات مورفولوجية التنفس يمكن أن تبدل أو تغير ضغط الدم .

وأكثر من هذا فإنه إذا حاول شخص ما أن يخفض من ضغط الدم بواسطة مساعدة التغذية المرتدة فإن هذا الفرد يحاول أن يغير أساليبه النفسية مستخدما التنفس الصناعي لإحداث التغيرات المرغوب فيها في ضغط الدم .

وبغض النظر عن هذه الاستراتيجيات الأربع فإن المحصلة هي أنه من الواضح أن الإمداد بمعلومات عن الحالة الدينامية الفسيولوجية للفرد يمكن أن يحقق تحكما شعوريا في أعضاء الجسم . ويمكن تحقيق هذه الحقيقة العلمية بقياس ما يسمى التغذية المرتدة .

ويمكن ذلك عن طريق توصيل الجسم بأجهزة كهربائية حيث أن العديد من العمليات الفسيولوجية تنتج تيارا كهربيا وأن طبيعة هذا التيار الكهربائي داله على النشاط الفسيولوجي للعضو . وبعض هذه الأجهزة تسمى بالمحولات وذلك لأنها تحول النشاط الفسيولوجي الذي ليس له طبيعة كهربائية إلى تيار وبهذا يمكن لأداة التغذية المرتدة أن تستقبل الإشارات . وأمثلة هذه المحولات الأجهزة القياسية الكهربائية التي تعطي تيار كهربائي لمدة دقيقة يمر عبر بشرة الجسم لتسهيل القياس مثل الثرستور أو المقاوم الحراري وكلاهما حساس للتغيرات في درجة الحرارة ويستخدمان لقياس تدفق الدم والجهاز الذي يقيس النبض .

ولكي تبدأ عملية التغذية الرجعية تمر الإشارة من الجهاز وعبر الأسلاك إلى الأداة نفسها وهنا تتحول الإشارة إلى شكل يستطيع المفحوص استيعابه وفهمه ويتم عرض الحدث الفسيولوجي بصورة مسموعة أو مرئية أو كلاهما ويتغير العرض عند تغير نشاط العضو الجسمي فعلى سبيل المثال إذا تم قياس توتر العضلات فربما تعرض الآلة نغمة مسموعة تختلف تبعا لتغيري التوتر في العضلات .

وبمجرد أن يقيس الجهاز يبدأ التدريب بالفعل ولا يفعل الجهاز أى شيء للمفحوص فهو يعكس نشاط جسم المفحوص فقط وإذا حدث تغير فهو فى

النشاط الداخلي فإنها تحدث من المفحوص ذاته ومع التغذية المرتدة يكون المفحوص مساهم بفاعلية في عملية التحكم .

وربما تشمل عملية التدريب استراتيجيات أو مزيجاً من الاستراتيجيات التحكمية السابقة ويمكن أن يشرح المفحوص خططا مختلفة ويلاحظ تأثيرها على الجهاز وبعد محاولة طرق كثيرة يمكن أن يركز المفحوص على الطريقة التي تحرك المقياس للاتجاه المرغوب فيه ويتعلم كيفية تجنب ما يؤدي النتيجة العكسية .

وتستمر جلسة التغذية المرتدة من ٢٠ - ٣٠ دقيقة ويختلف عدد الجلسات المطلوبة لتعلم مهمة التحكم الأتوماتيكية باختلاف الأفراد والمقياس ولكن عادة يكون عدد الجلسات التي يحقق المفحوص عندها مستوى من التحكم المطلوب هو من ٤ - ٦ جلسات وبمجرد أن يكتسب الشخص مستوى من التحكم في العمليات الداخلية فلا حاجة للتدريب باستخدام آلة خارجية حيث أن دور أجهزة التدريب على التغذية المرتدة هو فقط التدريب على تكوين وعياً بالأحاسيس الداخلية وتغيير العمليات الداخلية .

فالتغذية المرتدة هي شبيهة بعجلات التدريب على دراجة فهي تساعد الفرد في البداية ولكن القدرة على التحكم تكمن في أعضاء جسم الفرد ذاته ونشاطه الداخلي وهي مهارة يكتسبها الفرد .

ويعتبر أن أى حدث فسيولوجي يمكن قياسه واعتباره شكلاً من أشكال التدريب على التغذية المرتدة وهناك أنواع من التغذية المرتدة شائعة هي :

(١) التغذية الرجعية لرسم المخ : ويشير هذا النوع من التغذية المرتدة إلى نشاط موجات المخ . وكان هذا القياس أحد الأشكال المبكرة

للتدريب على التغذية المرتدة . وفى هذا النوع من التدريب يتم وضع جهاز القياس على فروة الرأس ويقاس النشاط الكهربى للمخ . يعطى المفحوص معلومات عن الموجات الدائمة الظهور على تسجيل النشاط المخى .

وعادة يكون التدريب على التغذية المرتدة لرسم المخ هو تعليم المفحوص التحكم فى نمط نشاط الموجات المخية الآتية من مناطق معينة من العقل وقد ارتبطت عديد من الموجات المخية بحالات خاصة من الشعور وتتحصر مهمة المفحوص فى تعلم الوصول إلى هذه الحالات من الشعور وذلك بتعلم تنظيم نشاط الموجة المخية .

(٢) **التغذية المرتدة لنشاط العضلات :** عندما تنقبض أنسجة العضلات وهذا يعطى كمية أقل من التيار الكهربى والذى يمكن قياسه على سطح الجسم ويرتبط التوتر العضلى بصورة مباشرة بمقدار النشاط الكهربى على سطح البشرة التى تعلق المجموعة العضلية ويستخدم هذا النوع من التغذية المرتدة لمساعدة الأفراد التحكم فى نشاط العضلات والأنماط المتسقة من العلاقات بين العضلات أثناء نشاط معين .

(٣) **التغذية المرتدة لقابلية الجلد لتوصيل الكهرباء :** يشمل هذا النوع على قياس قدرة سطح الجلد على التوصيل للكهرباء وهذه القدرة تتأثر بنفاذية الجلد لدرجة كبيرة وتكون بهذا دالة على نشاط الغدد العرقية.

## التغذية المرتدة والضغط النفس :

وتستخدم التغذية المرتدة لتخفيف الضغط عن طريق التقليل أو علاج الآثار الناجمة عن حالة الانضغاط Strain التي يعانيها الفرد . فلقد تم تطبيق التغذية المرتدة للعضلات على أنواع كثيرة من الأمراض المرتبطة بالضغط والتي تسبب سوء الوظائف العضلية مثل الصداع ، آلام أسفل الظهر وبصفة عامة تعلم الاسترخاء للعضلات المصابة . كما أن التغذية المرتدة للعضلات لها تطبيقات واسعة المجال في العلاج الفسيولوجي واستعادة السيطرة على نشاط العضلات عندما يفقد المريض استخدام عضلة معينة فعن طريق جهاز التغذية المرتدة يمكن زيادة وسرعة استعادة نشاط هذه العضلة وذلك بمعرفة المفحوص متى تكون العضلة نشيطة وعندما تكون في راحة حتى يكون الشخص لديه القوة الكافية لإنتاج حركة معينة وهذا النوع من التغذية تم استخدامه بنجاح مع الأطفال الذين يعانون من الشلل .

ويمكن أيضا استخدام التغذية المرتدة لمعرفة الاسترخاء أو الاستثارة فتستخدم عند معرفة أن الاسترخاء مفيد بالنسبة للمريض ، وتستخدم أيضا كدليل على نجاح مهارات الاسترخاء كما يستطيع الفرد أن يتعلم تحسين القدرة على الاسترخاء عند استخدام طرق مثل التأمل والاسترخاء العصبي العضلي واستخدمت التغذية المرتدة لرسم المخ الكهربى على نطاق واسع وتم تجربتها على كل شيء تقريبا وحقت نتائج مذهلة مثل التوقف عن التدخين كما يمكن أن تساعدنا التغذية المرتدة في التغلب على الضغوط وأن تعطينا مقياسا للثقة في النفس ويصبح الفرد متحكما في صحته .

وطبيعة التغذية المرتدة تطور وتتمي القدرة الجسمية الواعية والدقيقة فتمتعي الوعي الجسمي ويحدث هذا عندما يدرك الناس أنه بغض النظر عما يفعل العالم الخارجي فمن الممكن تغيير أنفسهم الداخلية .

### الاسترخاء العصبي العضلي : Neuromuscular Relaxation

يعد الاسترخاء طريقة جسمنفسية مصممة لتقليل مستويات التوتر في العضلات وعلاج الاضطرابات المرتبطة بها ، وهو ضروري لهؤلاء الأشخاص الذين يرغبون في التغلب على الضغوط النفسية حيث يسهل معرفة الأحاسيس التي تصاحبه كما أن الزيادة في الوعي الجسمي ربما تثبت أنها ذات قيمة في معرفة المقترحات المبكرة للأمراض المرتبطة بالضغوط وأخيرا فإن الاسترخاء يسمح ويعطي الفرصة للتعامل مع المشكلة قبل أن تخرج من أيدي التحكم .

وصحيح أن الاسترخاء كان وسيلة للتحكم في ما ينتاب الإنسان من قلق وضغط نفسي في الديانات الشرقية القديمة ووجد في ممارسات مثل اليوجا والتأمل إلا أنه نشأ بصورة علمية على يد جاكبسون Jacobson ( ١٩٢٩ ) عندما نشر كتابا عنوانه " الاسترخاء التقدمي " يصف التدريب وكيفية تطبيق هذه الطريقة لتقليل التوتر العصبي العضلي .

وأدموند جاكبسون طبيب عرف أن التوتر العضلي يرتبط بأمراض جسمية عديدة كما لاحظ أن التوتر الزائد يبدو متغلبا على حالة الموض وأن تحقيق الاسترخاء ذا فائدة علاجية وصمم طريقة استرخائية منتظمة لاستخدامها كنموذج لعلاج المرض الجسمي .

والاسترخاء ببساطة هو غياب التوتر ، وقرر أن يعلم الناس الاسترخاء وذلك بإثارة التوتر في البداية وقد أسس ذلك على نظرية مفادها أننا لا نستطيع أن نعرف وتستنجد الاسترخاء إلا إذا جربنا وعرفنا التوتر وتكون النتيجة هي سلسلة من التوتر ثم فواصل من الاسترخاء .

وجرب جاكبسون هذه الطريقة على كثير من المرضى الذين يعانون من مشكلات طبية وقد حققت نجاحا وتحسنا ملحوظا في التوتر العصبي الشديد ، العصاب ، التوتر ، العصاب القلبي ، العصاب القهري ، الاكتئاب ، وبعض أنواع الذهان .

### الأساس العلمي للاسترخاء :

يهدف الاسترخاء إذا إلى تقليل الاستثارة العقلية العصبية ويمكن أيضا من تخفيف الضغوط والمساعدة على التكيف كما أن له هدف تعليمي هو تعليم الممارسين إدراك إحساس الاسترخاء الفسيولوجي العميق وبالتالي زيادة الوعي العام بالجسم ليتمكن الفرد الممارس من الحركة والنشاط العضلي والعصبي بمجهود أقل .

ويعتمد الأساس الذي قامت عليه الطريقة التي وضعها جاكبسون على إدراك الفرق بين حالة التوتر وحالة الاسترخاء حيث يقوم المتدرب بقبض العضلات على جانبي الجسم في نفس الوقت وبعد الاستمرار في هذا لمدة من خمس إلى عشر دقائق يبدأ في إزالة التوتر وإرخاء العضلات التي توترت لمدة ٤٥ ثانية ويقوم المتدرب بملاحظة الاختلاف بين أحاسيس الاسترخاء وأحاسيس التوتر وإذا كانت هذه الطريقة تعمل على مجموعة عضلية واحدة

فى نفس الوقت فإنها تتطور عن طريق التجاور إلى العضلات المجاورة والجسم كله .

وإلى جانب الأساس الذى قدمه جاكسون فهناك أيضا أسس علمية أخرى يعتمد عليها الاسترخاء أهمها :

(١) **يقلل الاسترخاء من الاستثارة السيكوفسيولوجية :** حيث ينتج الاسترخاء استجابة ذات نمط مرتفع فى التغيرات الكيميائية التى تؤمن بها الطاقة الضرورية للعمليات والنشاطات الحيوية والتى تتمثل بها المواد الجديد لتعويض المندثر منها . وهذا مناقض للضغط فى مراحلها المبكرة أن هذه الاستجابة تمثل مقياسا مناقضا للاستثارة غير المتوافقة .

(٢) **لا ينشأ الاسترخاء حالة شبيهة بما تنشئها العقاقير :** فيسود اعتقاد بأن الاسترخاء ينشأ حالة شبيهة بتلك التى تحدثها العقاقير المهدئة إلا أن هذا اعتقاد خاطئ حيث تضعف العقاقير الجهاز العصبي والإحساس والوعي أما الاسترخاء فخلافاً ذلك يحفز الجهاز العصبي وبخاصة الجهاز الباراسمبثاوي ويزيد الاسترخاء من الوعي والإحساس .

(٣) **لا يحتوي الاسترخاء على سلبية المخ :** فالاسترخاء النظامي يشمل التركيز والنشاط العقلي المتعمد . ولكي تحقق مستوى ثابت أقل من الاستثارة فإن الاسترخاء يتطلب بعض من المجهود المعرفي .

(٤) **النوم ليس هو الاسترخاء :** فقد يقوم الفرد من نومه وهو أكثر إرهاقا مما كان عليه وقت اليقظة أو يكون أكثر توترا بتأثير حلم

معين . فهنا فرق بين الاسترخاء والنوم فالنوم له فترات معينة وهو حالة سيكوفسيولوجية دينامية ننتقل فيها عدة انتقالات فى الاستثارة الجسدية والعقلية أما الاسترخاء فهو حالة ثابتة .

وبالرغم من أن النوم قد ينشأ حالة استثارة أقل من الاسترخاء إلا أن يتطلب مجهودات تكيفية وأن التكيف والتعديل المطلوب لزيادة ونقصان الاستثارة يتطلب استخدام المصادر الجسدية مما يجعل النوم أحد مصادر الضغوط أحيانا أما الاسترخاء الحقيقي يشمل استفادة الجسم لمنتجات داخل الجسم مثل الهرمونات والأنزيمات والتي تم استفادها أثناء النشاط اليومي فالاستثارة الثابتة للاسترخاء تسمح للجسم أن يستعيد نفسه كما أن الاسترخاء حالة باراسميناوية والمعروف أن الأنشطة الباراسميناوية تؤسس وتعزز الثبات واستعادة النشاط الجسمي بعكس النشاط السمبتاوي ينشأ التغير والتكيف .

(٥) يوجد نوعين من الاسترخاء مركزي وخارجي : فهناك شكلين أساسيين من التدريب على الاسترخاء . الأشكال المركزية والتي تبدأ بالاستثارة المنخفضة فى مركز التحكم - العقل - أن الطرق الخارجية تجعل الجزء الخارجي يسترخي - الجسم - . وبهذا يكون التمييز بين إذا ما كانت الجهود للاسترخاء تبدأ فى العقل أم فى الجسم أى الاسترخاء النفسجسمي الذى يبدأ بالعقل والاسترخاء الجسمنفسي الذى يبدأ بالجسم وكلاهما يقلل من الاستثارة .

(٦) قيمة الاسترخاء الحقيقية تكمن فى منع المرض : بالرغم من أن الاسترخاء يتدخل فى علم أسباب الأمراض النفسجسمية إلا أن

إمكانياته العظمى تكمن فى منع المرض وبصورة عامة فإن طرق الاسترخاء لها قيمة محددة فى علاج مرض موجود بالفعل فإن القيمة الحقيقية للاسترخاء تأتي من التحكم فى الضغوط النفسجسمية فيجب ألا ننتظر حتى نمرض .

(٧) للاسترخاء تأثيرات أخرى : فبجانب تأثيرات الاسترخاء النفسجسمية فهناك أدله على أن للاسترخاء آثار إيجابية فى الفهم والمعرفة والأداء الإنسانى فربما يكون الاسترخاء قادر على توسيع مجال الانتباه ونقاء وصفاء الفكر فقد أعطى الطلاب الذين مارسوا الاسترخاء درجات أعلى فى هذه الجوانب .

كما أن الاسترخاء يقلل من ضغط الدم المرتفع والسكر فبعض الحالات قد تم تحسينها نتيجة لممارسة الاسترخاء .

(٨) الاسترخاء مثله مثل أى مهارة أخرى : فيستغرق الاسترخاء الوقت والتدريب لكي يتم تعلمه مثل المهارات الأخرى تماما . ويمكن أن تتحقق النتائج خلال شهر مع تدريب قوي لمدة نصف ساعة ويتم التحسن كلما زاد التدريب .

(٩) يتعلم الاسترخاء من خلال شروط : فيتم تعلم الاسترخاء من خلال شروط معينة حيث يمكن أداء الاسترخاء من الوضع راقداً إلا أنه من الأفضل أن يكون الفرد فى وضع الجلوس لتوافق ذلك مع وضع الجسم خلال اليوم فاجلس فى حجرة دافئة هادئة وإطفاء كل الأنوار والأضواء الشديدة وأغلق عينيك لتقليل التشبث والتركيز على المشاعر الجسمية .

وتبدأ التدريبات بغلق العين والتنفس من الأنف ومن خلال الحجاب الحاجز قل كلمة هدوء فى عقلك فى كل مرة تتنفس فيها وبالقياى بهذا تبدأ أعضائك فى الاسترخاء وسوف يتزايد الشعور بالهدوء والقل عندما تنتهى من كل التدريبات ! استأنف كلمة هدوء وبالتدريج فإنه سوف يتطور الارتباط الشرطى بين كلمة هدوء والشعور بالاسترخاء.

(١٠) يقلل الاسترخاء الاستثارة المرتبطة بالضغط من خلال ثلاث

ميكانيزمات : فيعتبر الاسترخاء فعال على المستوى النفسجسمى وفى تقليل الاستثارة المرتبطة بالضغط النفسية من خلال ثلاث ميكانيزمات هى :

أ- تقليل مستويات التوتر فى العضلات : وهذا النوع من النشاط يغير من استطالة النسيج العضلى وهذه الاستطالة تتحكم فى الحركة داخل العضلات . ويعتبر تقليل التوتر العضلى هو الهدف الأول للاسترخاء العصبى العضلى فالتوتر العضلى هو المصدر الرئيسى للتغذية الرجعية وبهذا يمكن أن يكون هناك تأثير عام لتقليل الاستثارة النفسجسمية .

ب- زيادة الوعي الجسمى : التدريب المنتظم على الاسترخاء يمنح إحساس واع بالجسم وخاصة الحالات العضلية وهذا مفيد لسبين أولهما أنه يعلم الإحساس بالاسترخاء الجسمى العميق والذى يمكن استخدامه لزيادة فاعلية أى نشاط استرخائى والثانى هو أن الوعي الجسمى يسمح بالتخلص من التوتر العضلى ومشكلاته فى المراحل المبكرة ويسمح للفرد أن يتعامل مع المشكلات بسهولة قبل أن تتزايد إلى مرحلة مؤلمة

صعب التحكم فيها فالوعي الجسمي هو الميكانيزم الذى يساعد فى الوقاية من الأمراض المرتبطة بالضغط.

ج- **تقليل ضغط الدم** : فمرحلة التوتر تنتج زيادة فى ضغط الدم وعندما تنقبض عضلاتك فإن ضغط الدم يرتفع بسرعة وعندما ترتخي العضلات تبعث برسالة للهيپوثلاموس لتقليل ضغط الدم فى الحال .

### **الاسترخاء والضغط النفسى :**

لا يعيش فرد ما بمنأى عن الضغوط وعندما يتعرض لكثير منها فى فترات قريبة تكون إصابته بالمرض والاضطراب أكثر احتمالاً . وقد مر من الاسترخاء فى البرنامج اليومي لهذا الفرد يقلل إلى حد كبير من التأثيرات السلبية لهذه الضغوط وتجعله قادراً على التحكم فيها فيجب ممارسة الاسترخاء يومياً كجزء من برنامج للتحكم فى الضغوط لتسهيل التوافق الجسمي . وهذه الطريقة يمكن تنفيذها على مراحل مصغرة فى أى وقت خلال اليوم . أداء واحدة أو أكثر من الفواصل الاسترخائية تمكن هذا الفرد من تقليل التوتر وتكاثره خلال اليوم وتقليل إمكانية تزايد الاستثارة النفسجسمية والاحتفاظ بمستوى آمن من هذه الاستثارة .

فمن الواضح أن الاسترخاء مفيد فى الوقاية من علاج المشاكل المرتبطة بالضغط وتوتر العضلات مثل الصداع ، آلام أسفل الظهر والأرق

فقد ثبت أن النمط السلوكي ( أ ) هو فئة من الناس يكونون أكثر استفادة من استخدام الاسترخاء حيث أنهم فئة من الناس يشعرون بالقلق عندما يجلسون بدون عمل وهم لا يهتمون بماذا يفعلون طالما أنهم يفعلون شئ ما ، كما أن كثيراً من المفحوصين تعلموا التوافق مع المشكلات باستخدام

الاسترخاء وأنشطة تبعد التركيز في الانتباه في الضغوط نجح الاسترخاء في علاج عادات مثل قضم الأظافر شد اللحية العصبي ، التدخين ، الهضم في تناول الطعام .

### كيفية تؤدي الفواصل الاسترخائية ؟

#### كيفية أداء الاسترخاء :

تتم ممارسة الاسترخاء العصبي العضلي كسلسلة من الفواصل الاسترخائية والتوتر وتعتبر خطوات كل واحدة من هذه الفواصل هي نفس خطوات الأخرى وتشتمل كل من هذه الفواصل على العناصر الخمسة الآتية :

(١) الوعي : لاحظ شعور كل جزء من أجزاء الجسم أو كل مجموعة عضلية اجعل وعيك متفتح لكل الرسائل والاحساسات الجسمية الآتية من مكان معين من الجسم فانتبه لأي إحساس بالتوتر .

(٢) التوتر : اقبض كل المجموعات العضلية لأقصى حد وانتبه لأي إحساس بالتوتر يكون في العضلات .

(٣) الاسترخاء : تخلص من التوترات الذي أحدثته للعضلات دع كل توتر يتلاشى .

(٤) الإنصات للجسم : ويعني إدراك الفرق والاختلاف بين توتر العضلات واسترخائها وتمثل الأحاسيس الجسمية الناشئة عن ذلك .

(٥) التركيز : وجه كل وعيك للشعور بالاسترخاء وحاول أن تكون واعيا بكل التغيرات والاحساسات الداخلية واجعل إحساس أنك مسترخي جدا جدا مسيطرا على عقلك .

وإليك بعض التمرينات التي وضعها آلن وهادي Allen and Hade )

( ١٩٨٠ ) لمراحل التوتر .

## الأساس العام

(١) إقبض العضلات لكل مجموعة عضلية على حدة لمدة من ٥ : ١٠ ثواني وبعدها استرخي لمدة ٤٥ ثانية قبل التحرك للجزء التالي من الجسم .

(٢) أن تبدأ الاسترخاء من أسفل إلى أعلى .

(٣) يجب أن تمارس هذه التمرينات وأنت في وضع الرقود .

## التمرينات الاسترخائية :

• القدمين والجزء الأسفل من الجسم : أسحب قدميك للخلف وحاولا أن تلمس ركبتيك بأصابع قدميك أبعد أصابع القدمين عن بعضهما قدر الإمكان .

• الفخذين : شد رجلك مستخدما العضلات الموجودة في مقدمة الفخذين ضم رجلين بإحكام أجعلهما مترابطتان .

• الردفين : ضم هذه العضلات بإحكام على قدر استطاعتك تخيل انقباض شديد .

• البطن : شد عضلات معدتك وكأنك تستعد لضربة من شخص آخر سيرميك بكره في بطنك .

• الصدر والأكتاف : ضع كل من راحتي يديك فوق بعضهما على صدرك واجعل ذراعيك مفرودتان اضغط براحتي اليدين بشدة قدر استطاعتك .

• الظهر والأكتاف : شد عضلات مؤخرة ظهرك مع الاحتفاظ بذراعيك مفرودتان وكأن شخص سيضربك على مؤخرة ظهرك أسحب كتفيك حاول أن تلمسها من الخلف .

• أعلى الذارعين مقدمة الذارعين اليدين : ضم الكوعين حتى تصبح اليدان قريبتا من الأكتاف وكون قبضة من كل يد . اسحب راحة يدك للوراء وافتح أصابعك على قدر إمكانك .

• الرقبة والوجه : اضغط بذقنك على صدرك . اضغط على أسنانك ضم عضلات وجهك . أغمض عينيك أغلق فمك وأبعده كأنك فى انتظار شيء ما سوف يرمى فى وجهك . ومع إبقاء عينيك مغلقتين افرد عضلات وجهك افرد فمك على اتساعه افتح أنفك وارفع حاجبيك .

وعندما تنتهي من هذه التدريبات احتفظ بعينيك مغلقتين واسترخي لدقائق لاحظ كيف يبدو الإحساس بالاسترخاء تخلص من أى توتر فى عضلات جسمك . تعود وتآلف مع هذا الإحساس بالاسترخاء العضلي الشامل . وقبل أن تفتح عينيك استغرق بعض الدقائق القليلة لترك الوعي بالإحساس الداخلي واجعل الوعي يخرج للعالم الخارجي وعندما تشعر بالارتياح والانتعاش افتح عينيك .

وإذا كانت التدريبات الاسترخائية التى قدمها آلن وهابدي قد بدأت من أسفل إلى أعلى فهناك تدريبات أخرى تبدأ من أعلى إلى أسفل وترتيب البداية والنهاية ليس مشكلة فى حد ذاته طالما أن يبدو منطقيا للمتدرب .

وترتكز التدريبات التى تبدأ من أعلى إلى أسفل على ٢٠ مجموعة مختلفة من العضلات وتبدأ هذه التدريبات باليد وتستمر من الجزء الأعلى من الرأس حتى أسفل الجسم وهى على النحو الآتي :

مجموعة العضلات

التدريب

- (١) اليد اليمنى امسك بأحكام قبضة اليد اليمنى
- (٢) الساعد الأيمن أنثي مؤخرة اليد اليمنى الجانب الأيمن من الذراع
- (٣) العضلة ذات الرأسين ادفع مفاصل أصابع اليد اليمنى تجاه الكتف الأيمن  
فى الذراع الأيمن
- (٤) الساعد الأيسر أنثي مؤخرة اليد اليسرى تجاه الجانب الأيسر من  
الأنزع
- (٥) الذراع الأيسر امسك بأحكام قبضة اليد اليسرى
- (٦) العضلة ذات الرأسين ادفع مفاصل أصابع اليد اليسرى تجاه الكتف الأيسر
- (٧) الجبهة ارفع الحاجبين لأعلى واخفضهما لأسفل
- (٨) العينين أغمض عينيك بقوة
- (٩) الفم الصدغين الفم أطبق أسنانك على بعضهما وافتح الفم فى ابتسامة  
مبالغ فيها
- (١٠) مؤخرة العنق ادفع الرأس للخلف برفق
- (١١) مقدمة العنق الذقن ادفع الذقن أسفل إلى العين
- (١٢) الأكتاف ادفع الأكتاف للأمام - ادفع الأكتاف للخلف .
- (١٣) مؤخرة الصدر خذ نفس عميق واحبسها اجعل الرئة تمتلئ بالهواء
- (١٤) المعدة اشفط عضلات المعدة تحت ضلع القفص الصدري
- (١٥) الفخذ الأيمن افرد الرجل اليمنى وارفعها عن الأرض
- (١٦) الساق اليمنى أنثي القدم اليمنى لأسفل واثنى الأصابع لأسفل
- (١٧) القدم اليمنى أنثي القدم اليمنى ولف أصابع القدم
- (١٨) الفخذ الأيسر افرد الرجل اليسرى وارفعها عن الأرض
- (١٩) الساق اليسرى أنثي القدم اليسرى لأسفل واثنى الأصابع لأسفل
- (٢٠) القدم اليسرى أنثي القدم اليسرى ولف أصابع القدم

استمر في كل تدريباتك لتوتير العضلات لمدة خمس ثوان وبعد ذلك تخلص على الفور من التوتر توقف عن توتير العضلات وتركها تسترخي بالجاذبية كرر كل تدريب مرتين مع فاصل ١٠ ثوان ركز على الشعور بالتوتر والاسترخاء وأدرك الفرق والتميز بينهما .

### مثال على التدريب على الاسترخاء :

اجلس مستندا للخلف ومستريحا قدر الإمكان وعندما تسترخي في المقعد ركز تفكيرك في التنفس من شهيق وزفير من أنفك ومن معدتك .

ارفع صدرك لكي تسمح لرئتيك أن تمتلئا .... هواء يدخل وآخر يخرج ببطيء ورفق ومع كل زفير فكر في كلمة " هدوء " واجعلها تسيطر على عقلك ومع كل مرة تفكر فيها في كلمة هدوء فسوف يصبح الجسم مسترخيا قليلا قليلا ويصبح الجسم أثقل قليلا ويغوص بعمق أكثر فأكثر في الكرسي استمر في الهدوء لمدة دقيقة وأنت تفكر في كلمة " هدوء " واجعل الجسم يسترخي استعدادا لتدريبات الاسترخاء .

وقف تركيزك في كلمة هدوء وبدلا من ذلك حول انتباهك إلى يدك اليمنى وسوف ينشأ الإحساس بالتوتر في اليد اليمنى يعمل قبضة اضغط قبضتك .

فكر في الشعور بالتوتر في قبضة اليد وبعد خمس ثواني استرخي وتخلص من التوتر وذلك بأن تسمح لأصابعك أن تسقط بجذب وربما تشعر بوخز خفيف عندما تسترخي العضلات وتشعر بيدك وأصابعك وقد أصبحوا كقفل يتزايد .

تتبع إجراءات التوتير والاسترخاء بهذا الشكل العام لكل المجموعات العضلية العشرين ويتم تعلم استشعار التوتر والاسترخاء وإدراك الفرق بينهما وفى نهاية التدريب يعود الفرد إلى ترديد كلمة هدوء ويجعلها تسود على عقله لمدة خمس دقائق تقريبا .

وأخيرا يشد الفرد العضلات وكأنه يستيقظ من نوم عميق وأن يفتح عينيه تدريجيا ويستيقظ ببطيء .

### النموذج المعرفي السلوكي

يتم دمج هذا النموذج بين الحقائق النظرية التى توصل إليها الاتجاه الذى أخذ من البنية المعرفية والعمليات العقلية إطارا مرجعيا وأساسا نظريا لتفسير الشخصية والسلوك الإنسانى فكان التفكير والتذكر والتخيل والاستنباط والاستنتاج والعمليات العصبية وما يكون عليه العقل من بنية هى وحداته التفسيرية ، وبين تلك الاتساق الفكرية والنظريات التى أقرتها النظرية السلوكية فكان المثير والاستجابة والارتباط بينهما والتكرار وتكوين العادة والارتباط الشرطي - الكلاسيكي ، الإجرائي - والثواب والعقاب والأثر الناتج عنهما وكذلك قوى البيئة ومؤثرات المجال هى وحدات تفسيرية لتفسير الشخصية والسلوك الإنسانى والعمليات النفسية الأخرى حيث يصعب إرجاع شخصية الفرد وسلوكه إلى واحدة من هذه الوحدات بعينها دون غيرها ولكن إلى تفاعلها الكلي الدينامي .

ففي الحقيقة لا يمكن عزل الضغوط التي يتعرض لها الأفراد عن الطريقة التي يفكرون بها وعن ما يحملونه من آراء واتجاهات ومعتقدات نحو أنفسهم ونحو المواقف التي يتفاعلون معها وكذلك لا يمكن عزل هذه الضغوط عن ما يتعلمه الفرد ويستدمجه في بنيته الاجتماعية من البيئة وقوى المجال المحيطة طبقا لمقتضيات ومحددات وقوانين المدرسة السلوكية وسوف يتم تناول الفنيات التالية لتحقيق هذا النموذج :

• **الوعي الانتقائي :** فيعتبر أكثر العوامل التي تؤثر في النشاط الفسيولوجي لأعضاء الجسم الداخلية هو تركيز الانتباه العقلي فتوجيه أفكارنا الإنتباهية إلى الميكانيزمات العصبية يمكن أن يكون له تأثير على كل العمليات الفسيولوجية .

والحقيقة أن التأمل وبعض التدريبات الاسترخائية هي وعي انتقائي حيث يوجه فيهما الفرد وعيه إلى أشياء بعينها وغالبا هي تزيد الوعي الجسمي كما أن الوعي الانتقائي يزيد من فاعلية الاسترخاء فالعلاقات بين هذه المتغيرات دياكتيكية والهدف أن تكتسب التحكم في تركيز الانتباه واستخدام ذلك كوسيلة للتغلب على الضغوط .

وهناك هدفان رئيسيان للوعي الانتقائي عند تطبيقه على التحكم في الضغوط الهدف الأول هو تدريب القدرة على التركيز والمساعدة على إدراك هذه القدرة في التحكم في الأفكار ، والهدف الثاني هو التدعيم بدافع عقلي إيجابي ملموس يمكن أن يحضض التأويل السلبي .

ويساعد الوعي الانتقائي أيضا في التقليل من الضغوط عن طريق توجيه العقل لأنماط معرفية متوافقة مما يساعد على إبعاد الاستثارة المعرفية

والاستجابات الانفعالية وسوف تساعد المهارة الانتباهية النامية على التحكم في الضغوط الممكنة .

فيعطي الوعي الانتقائي إذا تحكم شعوري في الانتباه يساعد على تطوير نمط التحكم في الضغوط بإبعاد العقل عن الإحساس بعدم التوافق وعن الأفكار التي تنتج استجابة الضغوط ، كما يسهم الوعي الانتقائي في تدعيم الخيال والإحساس المرتبط بالاسترخاء فيمكن بالتالي أن يعطي دافع عقلي يوجه الانتباه بعيدا عن الأفكار المزعجة إلى أنماط معرفية متوافقة تساعد على الاسترخاء والتعامل بفاعلية مع مواقف الشدة والخطر .

### **ولكن ما هو الأساس النظري الذي يعتمد عليه الوعي الانتقائي ؟**

- **الأساس الأول :** يركز الوعي الانتقائي على فكرة أن الفرد يستطيع أن يتحكم في أفكاره واتجاهات الانتباه العقلي لديه . والمقولة الأساسية في هذا الشأن هي أن البشر لديهم قدر محدود من الوعي ولكن ما يمتلكونه بوفرة هي القدرة على تكوين هذه الوعي .
- **الأساس الثاني :** أن الانتباه العقلي دائما يكون موجها إلى العوامل المهددة من البيئة الخارجية فلكي يستمر الكائن البشري في البقاء فإن النظم العصبية مصممة لتركيز الانتباه على أكثر العوامل تهديدا في البيئة الخارجية وبهذا فإنه يسهل توجيه الانتباه ونستجيب بصورة مناسبة للمهددات الخارجية .
- **الأساس الثالث :** بالرغم أن المجال الانتباهي للفرد يكون موجها إلى الأشياء المتحركة والمهددة فإنه يستطيع أن يختار ما يفكر فيه ويختار مركز انتباهه . ولكن الحقيقة أنه يمارس هذه القدرة بندرة .

- الأساس الرابع : أن تركيز الانتباه والوعي الانتقائي هو عنصر هام فى تحديد مستوى النشاط لأعضاء الفرد الداخلية فما يفكر فيه هو محدد لنشاطه الجسمي . فإذا استطاع الفرد أن يوجه انتباهه ويركز على أحداث أو أفكار لا تحتوى على استجابة انفعالية فإنه يستطيع أن يلغي الاستثارة الفسيولوجية داخل جسمه .

### **ولكن ما هو التدريب الذاتي للوعي الانتقائي ؟**

قبل التعرض لهذا التدريب يجب الإشارة إلى أن جونز سكولتر Johannes Schultr الذى صمم التدريب قدم مجموعة من المطالب الضرورية لنجاح التدريب هى :

- (١) دافع قوي لدى القائم بالتدريب للتعاون مع نفسه .
- (٢) درجة عالية من التحكم الذاتي .
- (٣) الاستمرار فى أوضاع جسمية معينة .
- (٤) تقليل الدافع الخارجي وقدرة القائم بالتدريب على التركيز فى العمليات النفسية .
- (٥) قدرة المتدرب على البقاء فى حالة التركيز الانتباهي للعمليات الفسيولوجية لكي يؤثر على التركيز الداخلي للشعور .
- (٦) هذه الشروط توفر نتيجتين هما إعادة تنظيم للانعكاسات النفسية ووجود عمليات عقلية مؤدية إلى تغير وظيفة الأنا وتحليل حدودها ويعتمد تدريب الوعي الانتقائي على الفئتين التاليتين :

(١) **الخيال الموجه :** تشتمل على توجيه التخيلات حيث يوضع الفرد في حالة استرخائية وينشط التخيلات العقلية الحيوية لديه ليصل إلى درجة عالية من الخيال تمكنه من الوصول إلى أكثر الطرق فاعلية في التركيز الانتباهي ويجب الإشارة إلى أن الخيال هنا لا يرتبط بأحاسيس ملموسة أو ذكريات واحساسات داخلية وإنما هو خيال شامل يكون بؤرة للتركيز الانتباهي .

(٢) **التنويم المغناطيسي الذاتي :** يعتبر التنويم المغناطيس أقدم فنية للوعي الانتقائي وهو تدريب يضع الطبيب فيه المريض في حالة متغيرة من الشعور عادة تكون خلال الاسترخاء أو التركيز البصري المركز وتحت تأثير هذه الحالة يوجه الطبيب انتباه المفحوص ومعروف أن المفحوص يكون في حالة لا وعي ولهذا يكون النمط غير فعال تماما .

أما التنويم المغناطيسي الذاتي فيعتمد على الوعي الكامل وتعتمد فاعليته على توجيه الوعي لدافع معين أو بعض المشكلات النفسجسمية أو استعادة بعض المواقف العدوانية ويقوم الفرد باستعادة هذه الأحداث التي يظن أنه قد نسيها إن الفرق بين التنويم المغناطيسي يستقبل المفحوص توجيهات معينة لوعيه . إن التنويم المغناطيسي هو تدريب على توجيه الانتباه أثناء حالة متغيرة من الوعي وهنا يرتبط بصورة طبيعية بالتغيرات في المفاهيم الانتباه المركز . ويتم التنويم المغناطيسي بمساعدة المعالج .

أما التنويم المغناطيسى الذاتى هو مهارة سهلة التعلم ، إنها تشمل على تعلم حالة متغيرة من التوجيه البصرى وبعد ذلك تعلم تعلم كيفية توجيه الانتباه ذاتياً أثناء حالة استرخائية عميقة عقلياً وفسولوجياً .

ويشمل التدريب الذاتى على التنويم المغناطيسى على أوضاع معينة وتدريبات معرفية مصممة للتدريب على حالات عميقة من الاسترخاء الذاتى والتحكم المبدئى وأوضاع خاصة وتسلسل معين من الخيال العقلى والأنشطة المستخدمة لفترة محددة من الوقت .

ومن أجل تطبيق التنويم المغناطيسى الذاتى فإن الفرد يجب أن يلجأ إلى تركيز الانتباه على الإحساس الفسيولوجى المرتبط بالاسترخاء العميق فمثلاً يركز الفرد على تخيل " ذراعى يبدو ثقيلاً " وربما يظل بتدريب الفرد على هذا التخييل لمدة شهور حتى يستطيع أن يتمكن من الإحساس بالفعل " بالثقل والتمثيل " إلا أن قبل ممارسة صورة معينة من الثقل والتمثيل فيجب تعلم حالة استرخائية مما يسهل للفرد تركيز انتباهه على الإحساس الجسمى .

ويظل يكرر الفرد كلمات مثل قدمى الأيسر أشعر فيه بالثقل والتمثيل وهكذا ولا شك أن العبارات والصور المستخدمة فى التدريب الذاتى على التنويم المغناطيسى لا تساعد الفرد فى تحقيق حالة عميقة من الاسترخاء فقط بل أيضاً ينتج عنها تغيرات فسيولوجية وتخيلات عقلية حيوية لخلق خيال شامل كبؤرة للتركيز الانتباهى .

وهكذا فإن التدريب الذاتى للتنويم المغناطيسى يضع الفرد فى دور الفعال والمسئول مما يجعله أسلوباً أكثر صعوبة ولكنه أكثر إرضاءً وأكثر

الطرق حدائة ويمكن فى التتويم المغناطيسى الذاتى أن يستعين الفرد بشخص آخر يوجه مجرى الأحداث .

• إعادة التقييم المعرفى : تعتبر الطريقة أو الأسلوب التقييمى الذى نتعامل به مع الضغوط وسيلة فعالة فى التحكم فيها ولكن يؤخذ عليه أنه ليس له فائدة فى مساعدتنا على التعامل مع الضواغط التى حدثت بالفعل ، أو تلك الضواغط التى ستقع مستقبلاً ويعتبر العامل الحاسم فى تحديد الحدث إذا كان ضاعطاً أم لا وليست هى طبيعة الحدث لكن طريقتنا فى تقويم وتفسير هذا الحدث .

وترجع فكرة تعلم إعادة تقييم الضواغط إلى فكر هانز سيلى Selye فى الضغط فقد أوضح أنه إذا فكرنا فى أحداث الحياة على أنها تهديدات فإننا سنكون فى أزماة وضغوط وإذا استطعنا أن ننظر إلى نفس الحدث كتحدى فهذا كفيل بالصحة والقوة فتأثير أزماة الحياة لا يكمن فى الأحداث نفسها ولا فى العالم الخارجى بل يكمن فى عقولنا .

وطريقة إعادة التقييم المعرفى هى طريقة لمساعدتنا على إعادة التفكير فى الضغوط فمعظم الضغوط هى نفسية المنشأ ويعنى هذا أن تفسيرنا للحدث أو الحالة النفسية هى العنصر الأساسى الذى يسبب الاستثارة الفسيولوجية فالتحكم فى أى ضغط يتوقف على التحكم فى أفكارنا وتفسير الأحداث التى يحتمل أن تصبح ضغطاً .

ويهدف إعادة التقييم المعرفى إلى تعلم كيف نعيد التفكير فى الضغوط النفسية المنشأ بالتالى تغيير النموذج النفسجسمى فى شعور التقييم المعرفى .

إن طريقة إعادة التقييم هي إحدى الطرق التي سوف تساعدنا في تكييف عقلنا كي يفسر الأحداث بطريقة صحيحة وتكيفية .

**فما هو الأساس النظري الذي تعتمد عليه فنية إعادة التقييم المعرفي ؟**

(١) الاختيار : يعد العنصر الضروري في إعادة التقييم المعرفي . وقد عاين هذه الحقيقة وليم جيمس William Jams عندما أنتهي إنه لكي يخرج الفرد نفسه من مرض الاكتئاب فعليه أن يدرك أن توجد لديه قوة لاختيار فكرة معينة دون غيرها .

(٢) أننا لا نملك القدرة على التحكم في الأحداث الخارجية ولكن لدينا القدرة على تفسير أحداث الحياة . فالفرد الذي يستطيع أن يتحكم في نفسه هو سيد العالم بحق .

ولنا في حياة فيكتور فرانكل Victor Frankl دعامة على هذه القاعدة الفكرية فقد سجن هذا الرجل في سجون النازي ونجا بعد رأي بعينه قتل أسرته بأكملها ويفسر استمرار وجود الدافع للحياة والنمو لديه إلى جهوده الشخصية عندما استخدم قدرة العقل والروح في التحكم في العمليات المعرفية كوسيلة للتغلب على الأزمات . فمفتاح النجاة يكمن في الاحتفاظ بالقدرة على التفكير في هذه الأحداث بالطريقة التي نتمناها .

(٣) أن الأحداث تصبح ضغوطا بالنسبة لنا بسبب التفكير الذي نربطه بها بمجرد حدوثها : فهناك تفسيرات كثيرة صالحة لأي حدث وهنا تدريب يمكن أن تقوم به .

يتضمن هذا التدريب أن تقوم حيال أى موقف ضاغط بالنسبة لك أن تحضر ورقة وقلم . واكتب كل التفسيرات التى ترد إلى ذهنك حيال هذا الموقف . أعد قراءة هذه التفسيرات ولاحظ مدى الارتياح والاستثارة المرتبطة بكل حل من هذه الحلول وسوف تكتشف أن الحدث ليس ضاغطا فى حد ذاته وإنما حالة الانضغاط تأتي من تفسيرك له .

(٤) يختار الإنسان دائما أن يكون إيجابيا . قد يثار اعتراض على التدريب السابق بأن العقل فى حالة المواقف الضاغطة تكون سعته محدودة وهذه المحدودية تجعلنا قادرين على الانتباه لجزء صغير من أفكارنا فلا نستطيع أن نحمل إلا عددا محدوداً من الأفكار فى عقولنا فى وقت واحد ولكننا أيضا نستطيع أن نستخدم هذه المحدودية فى مصلحتنا وهى أن ننتبه فقط إلى الأفكار التى تحفظ علينا هدوءنا وتساعدنا فى حل المشاكل ولا ننتبه إلى هذه التفسيرات التى تحبطنا وتجعل حل الموقف صعب .

### ثم كيف نطبق فنية التقييم المعرفي ؟

حددا آلن وهادي Allin & Hyde الوصف والخطوات التالية

كبرنامج يلجأ إليه الفرد لتطبيق فنية التقييم المعرفي وهى :

- (١) حدد الضغوط : ومن الأفضل أن تبدأ بحدث يتكرر واختار حدث تفسره على أنه تهديد أو إثارة للمشاعر ويمكن أن تكون هذه الطريقة فعالة أيضا مع الضغوط غير المتوقعة وذلك لأن التدخل ربما يحدث بعد وليس قبل وقوع الحدث .

(٢) **حلل تقييمك :** صف كيف تقيم هذا الحدث . ما هي الأفكار التي تتوارد وتتداعى إلى تفكيرك أثناء الحدث وبعده مباشرة والتي تسبب الإحباط لك ، وتخيفك هل تخاف من ما سوف يحدث . لخص ببساطة لماذا تفكر في هذا الحدث كأحد الضغوط .

(٣) **فكر في تقييم بدائل أخرى :** ما هي النتائج الأخرى ؟ ما هي الطرق الأخرى التي تستطيع أن تفسر بها هذا الحدث بمجرد أن يحدث أو بعده مباشرة وفكر فيه كتحدٍ أو كمحفز أو كمثير .

(٤) **راجع قائمة البدائل :** أيهما تبدو مقبولة ، أيها أكثر حتمية أن تتجنب أو تهرب ؟ اختر تفسير إيجابي صحيح للحدث . وأهم شيء أن تتأكد من أن اختيارك سوف يؤدي إلى عناء أقل اختر من البدائل ما يؤدي إلى تقليل الاستثارة وتساعد على التعامل مع الحدث بصورة أكثر فاعلية .

(٥) **جرب التقييم الجديد :** في المرة القادمة التي تواجه فيها هذا الضغط قم بعمل جهد لكي تركز عقلك في التفسير الجديد الإيجابي وشئت انتباهك عن التقييم السابق والذي كان يسبب زيادة الاستثارة والشعور بالانضغاط .

ويصف ميكانييم Michenbaum اقتراحاً آخر لتطبيق فنية التقييم المعرفي ويجعل منها عملية مستمرة في حياتنا وتساعدنا على التكيف وهذا الاقتراح هو التطعيم ضد الضغوط Stress Inoculation ويفترض هذا المفهوم أننا نتعامل مع أحداث تتغير بمرور الوقت وعندما تعيد تقييم حدث

معين فسوف تتغير خصائصه . ولهذا فإن الإنسان يجب أن يكون مستعدا لتعديل تفسيره بصورة مستمرة وهذه الطريقة تجعل الفرد متكيفا بصورة مستمرة وفعالة مع التغيرات في حياته .

إن تدريب التقييم المعرفي سوف يكون صعبا في البداية كلما مارست هذه التدريبات كلما أصبح هذا هو الأسلوب المتغلب والسائد فسي استجاباتك ونشاطك العقلي وتذكر دائما أن لديك دائما القدرة على الاختيار تستطيع أن تتحكم في عقلك .

### \* تشتت الأفكار :

وتشمل هذه الاستراتيجيات فئتين هما

#### ١- فنية إيقاف التفكير :

تعتمد هذه الفنية على تنفيذ الإجراءات التالية :

- أ- قم بالتركيز على الأفكار السلبية وغير المرغوب فيها بصورة أساسية وكرر هذه الأفكار متعمدا بصوت مرتفع .
- ب- عندما تجد نفسك أصبحت مستغرقا تماما في هذه الأفكار قف فجأة قللا " توقف " بصوت عال جدا وصفق بيديك بتلقائية وصخب وسوف تجد أن هذه الضوضاء المزعجة قد قطعت تسلسل أفكارك على الفور بصورة كافية وتجعلك تنسى فيما كنت تفكر .
- ج- مارس هذا الأسلوب مرات عديدة حتى ترى أن كل مرة تصرخ فيها بكلمة " توقف " تتلاشى فيها الأفكار . تذكر أن تقوم بعمل ضوضاء مزعجة وأن تغير النقطة التي أوقفت عندها أفكارك .

د- بعد ممارسة هذه التكنيك الصاخب تدريجيا انتقل من التكلم بالأفكار إلى التفكير فيها بدون الكلام والصراخ بكلمة ( توقف ) ثم انتقل إلى التفكير في هذه الأفكار مع التفكير في كلمة ( توقف ) .

حاول وفكر أى انقل الحدث كله إلى مستوى التفكير حتى يصبح نمط استجابتك للحوادث وما يلم بك من حالة انضغاط ناتجة عن حالة عقلية وسوف تجد بعد التدريب أن هذا سوف يوقف أفكارك بصورة فعالة .

### ٢- فنية خلق ألم بسيط :

يرسل الألم إشارة للمخ بالتصرف فوراً . وتطغي هذه الإشارة على أى إشارة أخرى ممكن أن يستقبلها المخ فى ذات الوقت وتتحي أى إشغالات وأفكار جانباً حتى يستطيع المخ أن يكون متيقظاً ومتنبها للألم وأن يعمل أى شيء للتخلص من هذا الألم ويستطيع معظمنا أن يتذكر حالة فى عدم التركيز تحت تأثير الصداغ أو أى ألم آخر .

ويعتبر الميكانيزم الفسيولوجي والسيكولوجي الذى يمكن لإشارة الألم أن تطغي به على أى إشارة أخرى هو ميكانيزم معقد ولكن صورته البسيطة يمكن أن تفسر بأن الألم يسد الباب بصورة فعالة أمام كل الإشارات التى يمكن أن يزدحم بها العقل وتلغي هذه الإشارة وتستقبل إشارة الألم.

وعلى هذا فإن خلق إحساس بسيط بالألم يخلق حالة ينشغل بها العقل ويصرفك عن الأفكار السلبية والمزعجة التى يمكن أن تسبب حالة الانضغاط لديك ..

• **النشاط السلوكي :** فالاستمرار في الانشغال وممارسة النشاط من شأنه أن يقلل من الوقت المتاح لدى الفرد للتفكير في المشاكل . وما على الفرد الذى يرغب فى التخلص فى ضواغته أو حالة الانضغاط التى ألمت به إلا أن يشغل نفسه بأعمال تشغله وتخرجه من حالة الأفكار السلبية فتظهر أهمية الذهاب للتمشية ، التخطيط لمقابلة صديق ، الممارسة لهواية معينة كل هذا وغيره يشغل العقل بطريقة فعالة .

• **إلقاء التعليمات للذات :** ابتكر هذه الطريقة ميكانيك وترتكز هذه الفكرة على أساس حديث الفرد لنفسه والطريقة التى يستخدمها فى الحديث لها ذات الأثر فى السلوك الذى يأتي به حديث الآخرين .

وغالبا تنشأ حالة الانضغاط لدى الفرد من الطريقة السلبية التى يكلم بها نفسه وتوقعه للفشل وتصغيره للنجاح الذى يأتيه أو يحققه ويعتمد التدريب . المقدم بشأن إلقاء التعليمات للذات على مساعدة الأفراد أن يفكروا بطريقة متوافقة وتطوير وتحسين أداءهم فى المهمات التى يقومون بها وبصورة أساسية فإن إجراءات هذه الطريقة تحاول أن تعلم الفرد أن يحدث نفسه بأسلوب إيجابي وبنقطة وأن يعلم نفسه أن يقيم الجمل التى يقولها فى أى موقف أو مهمة ويتدرب على الانتقال من الحديث السلبي للنفس وإلقاء تعليمات لنفسه إيجابية وأكثر واقعية وبناء الثقة فى الحديث إلى الذات .

**ويمكن تقسيم التدريب إلى ثلاث مراحل :**

أ - مرحلة الإعداد للمواقف الصعبة

- لن تكون سيئة كما اعتقد

- لقد تغلبت على هذا بصورة جيدة من قبل .
- ربما استمتع إذا جربت .
- أعرف أن الشعور السيئ الناتج لن يستمر طويلا .
- تجنب المشكلة سوف يجعلها أصعب وأساء وأنى أستطيع مواجهتها .

#### ب - مرحلة التغلب على المواقف الصعبة

- أعرف أن هذا مجرد قلق وأنه سوف لا يؤذيني .
- سوف يذهب الشعور بالتوتر بمجرد أن استرخي .
- أعرف أن المواقف الصعبة لن تهزمي .
- بمجرد أن أبدأ سوف أنجز .

#### ج - مدح النجاح القادم في التغلب على المشكلة

- عظيم وحسنا لقد تغلبت على المشكلة .
- أني أتحسن وقادر على التحكم في المشكلة .
- لقد فعلت هذا بصورة جيدة حقا .
- سوف تكون الأمور سهلة في المرات القادمة .

ويمكن أن يعد الفرد هذه التعليمات في كارت ويتدرب عليها حتى تصبح مكونا من مكونات استجابته للمواقف الصعبة ومواقف المشقة .

- التدريب على مكونات الضغط : تعتمد هذه الفنية على المقولة المنطقية التي تقضي بأن الضغط ينتج عندما يشعر الفرد بتناقض بين المتطلبات التي يجب القيام بها وقدراته واستعداداته للقيام بهذه المتطلبات .

وقد طور ميكانيك مجموعة من الإجراءات تساعد على فض هذا التناقض تعتمد على تزويد الأفراد بأكثر عدد ممكن من المعلومات والطرق ومعالجة المواقف الناجمة وتفصيل ذلك فى المراحل الثلاث الآتية .

### ١- الإدراك : Conceptualization

تقييم شامل يبين حدود المشكلة شكل المشكلة وخطة العلاج وتقييم النموذج الإدراكي وأن يتدرب الفرد على الاعتماد على نفسه فى حل مشكلته.

### ٢- اكتساب المهارات وتكرارها : Skills Acquisition And Rehearsal

أن يتدرب الفرد على المهارات الضرورية على سبيل المثال : التأكيد . حل المشكلة . التثنت ، الاسترخاء . أن يطور الفرد من مستوى مهارات معينة للتغلب على المشكلة وتساعد على الاستجابات المرنة .

### ٣- التطبيق والمتابعة : Application And Follow

يستخدم الفرد التعرض التدريجي للتدريبات على استجابات التغلب على المشكلات وبناء الثقة واستخدام فنية تمثيل الدور وكذلك التدريب على مؤكدات مختلفة . التخلص من الفشل .

• تطوير الوعي والتفكير بالضغط النفسي : وتعتمد هذه الفنية على تحديد الصورة أو الاعتقاد الذى يكون عليه الضغط النفسي ونتائجه وهنا :

- (١) يقوم الفرد بالتركيز على بعض الأحداث الحديثة المولدة للمشقة والانضغاط لكي يختبر مدى تذكره لأفكاره وخيالاته حيالها .
- (٢) يدون هذا إذا كان ممكنا بأسلوب مترابط .

- (٣) يحاول الفرد أن يكتشف بنفسه كيف تستطيع صورة خيالية سلبية وغير معقولة أو فكرة عصائية أن تستدعي بشكل متزايد إلى صورة أو فكرة أخرى مثلها .
- (٤) وحيال هذه الصور السلبية والأفكار العصائية يسأل الفرد نفسه ثلاث أسئلة .

• ما هو الدليل ؟

• ما هي الطريقة الأخرى للنظر إلى الموقف ؟

• ماذا لو حدث هذا ؟

- (٥) وإلى هذا الحد يكون الفرد قد تعلم كيف يبدأ في تحدى أفكاره وخیالاته غير المنطقية وأن يسعى إلى تحقيق تفسير أكثر منطقية وإيجابية بتحديد نوع الخطأ في التفكير الذى يقوم به ويوجد تدريب تطبيقي يمكن أن يقوم به في هذا الشأن وهو :

يشجع نفسه على تطوير وتنفيذ الاستراتيجيات لاختبار الأفكار والمعتقدات والصور الخيالية التي تأتيه في مواقف الشدة ويحاول أن يضع بديلا عنها تفسيرات مختلفة . وفي هذا التدريب يحضر الفرد ورقة وقلم ويقسم الورقة إلى نصفين بشكل رأسي ويحدد بعض المواقف على النحو الآتي :

| الفكرة الأتوماتيكية والخيال المرتبط بموقف الشدة                                                                                                                                                                                                                                                                      | التفسير المختلف                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• فى حالة الصعود إلى الأتوار العليا ربما أصيب بحالة ذعر ويغمى علي.</li> <li>• فى موقف الشراء من السوق لن أذهب إلى السوق لقد فشلت فى المرة السابقة وسأفشل دائما .</li> <li>• فى المواقف الاجتماعية . لن يحدثنى أحد فى الحفلة وسوف أجلس بمفردي سوف يضحك الجميع علي .</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• لم يغم على من قبل إذا تحكمت فى نفس وسوف أحاول .</li> <li>• أن تجنب المواقف يجعل الأشياء أسوأ وإذا تحكمت فى خوفا لن أصاب بأى ضرر . سوف أحاول . لقد قمت بهذا من قبل وسوف أقوم به مرة ثانية .</li> <li>• أنني أعرف العديد من الأشخاص فى الحفلة ولم يضحك على أحد من قبل وهذا يرجع إلى حديثي لهم .</li> </ul> |

وهنا تكون قد تأسست فلسفة جديدة يعبر فيها الفرد عن معتقداته وأفكاره فى تفسيرات أكثر منطقية .

### الحالات المتغيرات للشعور Altered States Of Consciousness

أمدتنا الطبيعة بنموذجين للمعرفة والوعي بالوجود والأشياء من حولنا فهناك النموذج العقلي تحليلي . مرتكز على الوقت . شفهي وهو تركيبى ، وهناك النموذج البديهي الذى يعتمد على الخبرة وهو حسى تجميعي ولا يرتكز على الوقت وكلاهما صالح لفهم ومعرفة الأشياء التى يتقبلها الشعور .

وتدل وجهات النظر العلمية على أن هذين النموذجين ضروريين

لوظيفة المخ الصحية والإبداعية فقد صاغ روبرت أورشتاين Ornstein وجهة نظر تشير إلى أن هناك نمطان من الوعي والشعور لدى الإنسان أحدهما تحليلي والآخرين بديهي وأطلق عليهما الحالة الطبيعية من الشعور .

إن الحالات المختلفة من الشعور ببساطة هي اختلافات عن النوع العادي من الشعور المرتبط بحياة اليقظة وتعتبر معظم الميكانيزمات والآليات التي صممت للتحكم في الضغوط هي لكي تسهل التغير في حالات الشعور .

وعلى هذا فيمكن تعريف الحالات المتغيرات من الشعور بأنها انتقال نوعي ( كفي ) في نمط الوظيفة العقلية " وتقدم هذه الحالة انتقال كفي في الطريقة التي يعمل بها العقل والتي تختلف عن الوعي الذي يرتبط لدينا بصورة عادية طبيعية بحالة اليقظة ومصطلح Normal يشير ببساطة إلى الحالة التي تحدث بصورة متكررة .

وقدم أندرو ويل Andrew Weil أمثلة على الحالة المتغيرة من الشعور موضحا أنه يوجد لدينا دافع فطري لكي نمارس الحالات المختلفة من الشعور فالنوم وأحلام اليقظة والتهرج كلها أمثلة لحالات تغير الشعور وتغرينا الطبيعة للقيام بها لكي نحافظ على ثباتنا واتزاننا وما علينا لكي ندرك مدى أهمية التغير في الشعور إلا أن نلاحظ فرد حرم من النوم لوقت طويل فإنها تصبح بحق غريبة فينتج عن هذه الحالة غالبا هلا وس وتغيرات من التخيل وحالات اكتئابية وتبدو حرجة للوظيفة الصحية للمخ .

ويتميز النوم وهو أهم أمثلة الحالات المتغيرات من الشعور بأنه تحدث خلاله حالات متنوعة ومختلفة من الشعور تشمل فترات من اللاشعور الكلي تقريبا وأخرى من الأحلام الإبداعية المرئية .

ومشاهدة الأفلام من الأمثلة الجيدة على حالة مختلفة من الشعور فإثناء المشاهدة نشعر بانفعالات ومشاعر الشخصيات التي نراها وننسي تماما ما

نحن عليه وإذا أمعنت النظر فى الناس من حولك وهم يشاهدون الأفلام والمسرحيات فسوف تلاحظ أنهم ليسوا فى وعي كامل وأنهم فى حالة من اللاوعي بما يحدث حولهم فى الحياة الحقيقية فعقولهم لوقت ما تكون فى مكان آخر منهم فى حالة مختلفة من الشعور .

ولكى تريد طبيعة الحالة المتغيرة من الشعور وضوحا يبدو من المفيد إجراء مقارنة بين الحالات الطبيعية العادية والحالة المختلفة من الشعور على النحو الآتى :

(١) **لفظي فى مقابل مكاني Verbal Versus Spatial** : تهتم الحالة العادية بالأفكار والتركيبات وتقوم على الوصف اللفظي ففي كل مرة نحس فيها بشيء يترجمه عقلنا إلى كلمات ونعرف تفكيرنا من خلال الألفاظ والكلمات . أما الحالة المتغيرة للشعور فهي مكانية أكثر منها لفظية فهي تتركز على الخبرة التى يعانيتها الفرد وليس ترجمة الخبرة لكلمات كما أنها تهتم بملاحظة العلاقات المكانية والإحساس وليس بتصنيف هذه الملاحظات .

(٢) **عقلي مقابل متعلق بالخبرة Intellectual Versus Experiential** : تركز الحالة العادية على التفكير فى الأشياء فعملياتنا العقلية تأخذ الملاحظات وتقارنها بالنماذج الموجودة أو الأفكار أما فى الحالة المتغيرة فيقتصر الاهتمام على خبرات الحياة .

(٣) **تحليلي مقابل تجميعي Analytic Versus Holistic** : يوجد فى الحالة العادية التحليلات وهى تتميز بالتفريق بين الأشياء

وبعضها وتحاول أن تفهم الشيء بتحليله إلى عناصره أما في الحالة المتغيرة وهى تجميعه فنرى الأشياء المشتركة بين العناصر أى أننا نراها برؤية كيف تتجمع الأشياء .

(٤) التوجه بالوقت مقابل التوجه بالمكان **Time Oriented**

**Versus Spatially oriented** يهتم الأفراد فى الحالة العادية بمرور الوقت والمعروف أن الوقت هو مفهوم ينشئه العقل فهو مكون لحائي يتصل بملاحظاتنا للتغير فى العالم الطبيعي أما الأفراد فى الحالة المتغيرة لا يهتمون بمرور الوقت ويركزون فقط على العلاقات المكانية فالفرد المشاهد لفيلم لا يهتم بكم استغرق من الوقت بقدر اهتمامه أن يري العلاقات بين العناصر المكانية .

(٥) نشايطي مقابل استقبالي **Active Versus Receptive** : ففى

الحالة العادية يحاول العقل أن يتعامل مع البيئة المحيطة لكي يغيرها ويجعلها مناسبة لأفكاره ويتحكم فيها ، أما فى الحالة المتغيرة فيستقبل العقل المعلومات ويحاول أن يجربها فقط .

(٦) الانغماس فى الأنا مقابل تجاوز الذات **Ego Involved Versus**

**Self Treanscendent** يكون لدينا فى الحالة العادية إحساس شديد بالذات وحدود شخصية ونرى أنفسنا منفصلين عما يحيط بنا ورؤيتنا يحكمها الفروق بدلا من التشابهات ونحقق كيان اسمه أنا أما الحالة المتغيرة فدائما نتسامى ونتجاوز ذاتنا ونغفل الفروق والانفصال والتمايز ولا نفرق بين ما نعتقد فى أنفسنا ونعتقده فى

الآخرين ويمكن أن نغمس في شيء ما هي الحقيقة التي تتعدى الأشخاص حيث تبدو كل الأشياء متوحدة والناس جميعا جزء من شعور أكبر وأشمل .

#### (٧) التحكم مقابل الموافقة **judgmental Versus Accepting** :

يحمل الشعور العادي تركيبات لحائية - أفكار . تصنيفات - وبالتالي فيتم فيه التقييم والرؤية لكل المعلومات والاحساسات الداخلية ، أما في الحالة المتغيرة فإن المركبات العقلية تتفرق ولهذا فإننا نمر باحساسات جديدة ليست قائمة فنقبل ونستوعب الاحساسات التي تصل إلينا بدون تصنيفها أو الحكم عليها .

#### أهم خصائص الحالة المتغيرة للشعور:

#### (١) الوعي المكثف **Intense Focused Awareness** : يركز

العقل على فكرة معينة لوقت ما مما يجعل مجال الوعي محدود فلا يفكر العقل في أشياء مختلفة في وقت واحد ولكن ما يفكر فيه يأخذ كمية أكبر من الطاقة المعرفية والتركيز وهنا يستخدم زين بدهستس Zen Buddhists مثال الأباجرة المضئية لكي يوضح ذلك فعندما تكون المسافة بين الحائط والأباجرة بعيدة يكون الضوء منتشر ولا يوجد فيه بقع مركزة وعندما تقترب الأباجرة شيئا فشيئا يظهر تركيز الضوء وتقل مساحة الضوء وعندما يبدأ الضوء في التركيز على بقعة واحدة تصبح شدة الضوء عظيمة التركيز . وهذا ما يحدث في حالة الشعور المتغيرة عندما ننصبه إلى شيء واحد نلخذ كل قدرتنا على التركيز .

(٢) **الحضور Presentcenteredness** : ويعني أن العقل والانتباه يكونان مشغولان بالمكان والزمان - هنا . الآن - وليس الماضي والمستقبل فنكون نمر بكل ما هو حقيقي وما يحدث في هذه اللحظة ولا يكون بالخيالات الماضية أو تخیلات المستقبل .

(٣) **فقدان الذاكرة المؤقت Loss Of Immediate Memory** : يخلق تركيز الانتباه الحالي في بعض الموضوعات فقدان للذاكرة مؤقت فالناس لا ينسون من هم ولا يفقدون قدرتهم على الحديث ولكن ربما ينسون الأحداث التي حدثت في النوم وهذا يحدث لأن العقل لا يرتبط بهذه الأشياء .

(٤) **تششت الإحساس بالوقت Distortions Time Sense** : يأخذ الإحساس بالزمن خاصية من الثلاث خواص التي يتبدى بها الخاصية الأولى أن الدقائق تمر كأنها ساعات عديدة والثانية أن ساعات عديدة تمر وكأنها دقائق والثالثة أن نفقد الإحساس بالزمن وفي خبرة الشعور المتغيرة وهي خبرة - ليس لها علاقة بالوقت فلا يكون أطول ولا أقصر مما هو عليه .

(٥) **يفوق الوصف Ineffability** : يصعب وصف الحالة المتغيرة للشعور فيعاني الفرد عندما يحاول أن يصنعها في كلمات ويفشل في توصيل مشاعره من خلال الكلمات فهي حالة تتمثل ويعانيها الفرد فإننا نفشل في توصيل إحساس الحب ذاته .

(٦) **تناوب الإدراك Perceptual Alterations** : تتغير إلى حد ما الحالة المتغيرة للشعور نظرا لتغير عملية المعلومات الحسية فقد

تحدث الهلوس أثناء حالات التغيرات الشديدة فى الشعور . أن الهلوس هى مدركات حسية ليس لها أى أصل خارجى .

وتعتبر رؤية أشياء مألوفة بطرق مختلفة هى أكثر التغيرات شيوعا فربما يلاحظ الفرد نماذج أو انعكاسات خلال الموضوعات العقلية أو تغير اللون . وأثناء سماع الموسيقى ربما يسمع ارتباطات بين الآلات أو تغيرات فى النغمة لم يسمعها من قبل .

(٧) **تسامي الذات Self - Transcendence** : يحدث أثناء الحالة

المتغيرة من الشعور حالة من تسامي الذات تنكسر كل الحواجز التى صنعناها حول أنفسنا فنشعر أننا أفراد غيريون ولا نعرف أين الأشياء التى تفصل عنا وتحدث حالة من الشعور المتسع الذى يحتوى على مجال أوسع من الخبرة أكثر مما هو ممكن أثناء الحالة العادية .

(٨) **سهولة التأثير بالآراء Hyper suggest ability** : أثناء الحالة

المتغيرة من الشعور نكون مستقبلين للأفكار الجديدة ولا نصفى المعلومات وعلى هذا نصبح أكثر تأثرا بالآراء التى نقال لنا .

### **كيف تقلل الحالة المتغيرة للشعور من الضغوط :**

يمكن أن تساعد الحالة المتغيرة من الشعور فى التغلب على الضغوط بطريقتين :

أ- إن تكرار إنتاج حالات مختلفة من الشعور يمكن أن يحررنا من الأنواع غير المتوافقة من التفكير أن معظم مشكلات الضغوط تثار ليس عن طريق الحدث الضاغط ولكن عن طريق كيف تترجم هذا الحدث .

ب- اكتساب التحكم فى الشعور وفى الوظائف الفسيولوجية الداخلية عن طريق تعلم كيف نشير حالة متغيرة من الشعور والتحكم فى النشاط الداخلى الأمر الذى يفضى إلى التحكم فى الضغط .

ويمكن أن نستحث الحالة المتغيرة من الشعور ببعض العقاقير الكيماوية ويوجد أيضاً بعض الطرق التى تسهل استثارة ويمكن أن نستحث بها الحالة المتغيرة من الشعور وهى:

(١) أن نخاطر وتمطر الأحاسيس بكثير من المعلومات .

(٢) أن نحرم هذه الأحاسيس من المعلومات .

(٣) أن نضع هذه الأحاسيس فى تكرارات متناقضة .

### النموذج الروحي

#### مقدمة

لا تقدم النزعة الميكانيكية الآلية تفسيراً كافياً للسلوك الإنسانى فهى نزعة خفضية تنظر إلى الإنسان على المستوى الآلى الميكانيكى وتتأوله كنسق مغلق يكون كل همة هو إحداث التوازن على المستوى البيولوجى الحيوى بإشباع الغرائز والدوافع والحاجات . وهنا تكون القوانين التى تحكم الكائنات الحية الأخرى وخاصة الحيوان هى ذاتها مبادئ وأنساق لتفسير سلوك الإنسان ، فالإنسان لا يعدو عن كونه أحد مكونات المملكة الحيوانية والنباتية .

وتوجد نزعَة أخرى هي الأكثر اتساقًا مع طبيعة هذا الكائن وتفسر مساحات عريضة من السلوك الإنساني وهذه النزعَة هي النزعَة الإنسانية الروحية التي تَعُلو بالإنسان وتجعل منه كائنًا أخلاقيًا في المقام الأول فتُميِّز هذه النزعَة في الوجود الإنساني بين رقاَقات هرمية بدنية وعقلية ونفسية بالإضافة إلى قِمة هرمية روحية وهي الأهم ، وتقر هذه النزعَة أيضًا بأن الاختلاف بين هذه الرقاَقات أو الطبقات ليست كمية فحسب وإنما هي كيفية أيضًا وأن الإنسان هو كائنٌ مُفتَح على العالم ولديه قُدرات تفوق كل التوقعات وقادر على اتخاذ موقف إزاء الظواهر البدنية .

ويقر فرانكل Frankl بأن هاتين النزعَتين متكاملتين في تفسير السلوك الإنساني وهما غير متناقضتين وأن الحديث عن أبعاد عليا لا ينسخ ولا يتعارض مع أبعاد دنيا ولا يتضمن أى حكم قيمي عليها وإنما يعني أبعادًا أكثر إحتواءً أو شمولًا لغيرها من الأبعاد . وإن كان قد تم تقديم البرامج التي تعتمد على الأسس النفسجسمية فيمكن تقديم ما يمكن الاعتماد عليه في تخفيف الضغوط النفسية معتمدًا على النموذج الروحي وتشمل :

### التأمل : Meditation

يعد التأمل من أقدم الطرق التي تغير من حالة القلق والاضغطات التي يعانيها الإنسان من خلال التركيز المنظم للانتباه . وإلى جانب أن التأمل هو طريقة للوصول إلى مراحل روحية عالية من الشعور فلقد أثبتت الأبحاث

الفسولوجية أن له أيضا قدرة كبيرة في التغلب على أنماط الاستجابات الفسولوجية للضغط .

ويكتسب التأمل أهمية من أنه يمارس على مستوى جميع البشر وهو مؤثر في تقليل الاستثارة الفسولوجية ويستطيع كل فرد أن يشتق بعض الفوائد الجسمية منه . كما أن التأمل ممكن أن يتدخل في العديد من النقاط على المستوى النفسجسمية - المعرفي ، الفسولوجي - وهذا يجعله من أفضل الطرق للتحكم في الضغوط النفسية .

وقد نشأ التأمل كجزء متمم للدين والتدريبات الروحية والاندھاش الفلسفي ومن طبيعته أن يخلق حالة هادئة في عقل ونفس ممارسيه . أما من حيث أنه مخفف لحالة الانضغاط التي يعانيها الفرد فإن التأمل يقلل من الاستثارة المعرفية والفسولوجية كما أنه يساهم في إثبات الاستجابة الإسترجاعية لمعظم أنشطة الحياة بما فيها الذكريات الحسنة والطيبة للفرد ويزيد التأمل أيضا كآثار جانبية من الوعي الجسمي نقاء الحواس التفكير والقدرات الانتباهية فيجب أن يسمح التدريب المنظم على التأمل باستجابات معرفية مخففة للضغوط ذات المنشأ النفسي .

ويعتبر التوجيه والانتباه مكون أساسي من مكونات طبيعة التأمل فقد أثار روبرت أورنستين إلى أن التأمل يشمل أى نشاط يحاول أن يركز التنبيه ويجعله باقيا على دافع متكرر واحد أو غير متغير . وفي الحقيقة أن التأمل يشمل التدريبات التي تركز الانتباه على الأشياء فالجلوس على الشاطئ وتأمل موجات البحر ، وتركيز الانتباه على بعض البورتريهات يعتبر تأملا فإذا

كنت تبذل مجهودا متعمدا كي تجعل انتباهك يتركز على شيء ما يتكرر وغير متغير فأنت في هذه الحالة تتأمل . كما أن التأمل نشاط بسيط يحتفظ فيه الفرد بانتباهه على شيء متكرر وثابت .

وكما أوضح بنسون Benson أن التأمل له خصائص يتحقق من خلالها وهي

#### أ- البيئة الهادئة Quit Environmont :

تعد البيئة خاصية أساسية في تحقيق التأمل كفن في تخفيف الضغوط النفسية وتعني البيئة الهادئة تلك التي تخلو تقريبا من مثيرات غير تلك التي يحددها المتأمل . ولكن من أجل تطبيق هذه الفنية لابد يذهب الإنسان بعيدا أو أن يخلق بيئة معينة وهذا مالا قد لا تتيح الظروف أو الإمكانيات مما يقلل من القيمة العملية والتطبيقية لهذه الفنية .

وتجيب الدراسات بأن البيئة الهادئة ضرورة في الجلسات الأولى في التأمل أي في التدريب على التأمل فقد أثبت الذين مارسوا التأمل في بيئة هادئة أن رد فعلهم في التحكم في الضغوط كان أعلى بعكس الذين مارسوا التأمل في بيئة مليئة بالضوضاء حيث أن البيئة الهادئة تيسر التعلم السريع الفعال عن البيئة التي توجد بها مشتتات ولكن عندما تمارس التدريبات التأملية لمدة أطول ثلاث شهور مثلا ثبت أن المفحوصين الذين مارسوا التأمل في بيئة بها ضوضاء أفضل بكثير في تقليل الضغوط في حياتهم الواقعية من هؤلاء الذين مارسوا التدريب على التأمل في بيئة هادئة . وتفسير ذلك أنه إذا تعلم الشخص واستمر في ممارسة التأمل في مكان هادئ

بمفرده بدون أى مشتتات فسوف تكون قدرته على التأمل فى الأنشطة اليومية الصاخبة ضعيفة وهذه هى حياته الطبيعية أما إذا استطاع أن يتعلم تدريجيا التأمل بين المشتتات بطريقة مشابهة لحياته اليومية فسوف يكون التأمل فعالا فى مساعدته على أن يكون رد فعله هادئ للضغوط حين التعرض لها فأى شخص ممكن أن يكون هادئ وهو منعزل ولكن التحدي الحقيقي هو أن يظل الفرد هادئا ومسترخيا وهو فى وسط ضوضاء .

ونخلص من هذا بنتيجة مؤداها أن يبدأ الفرد بالتأمل فى بيئة هادئة ثم يسحب نفسه تدريجيا إلى بيئة صخب وضوضاء ويمكن أن يتم ذلك بطريقة عملية تجريبية بأن يعرض الفرد بعد التدريب فى بيئة هادئة على بيئة فيها أصوات ليست نمطية وليس لها إيقاع رتيب فيمكن أن يسجل هذه الأصوات على شريط مدته عشر دقائق مثلا ثم ينتقل إلى أصوات شبيهة ببيئة الطبيعة التى يعيش فيها .

## ب- الوضع الخاص Specific posture :

يقتضى التأمل وضعاً جسمياً معيناً لإحداث التأثيرات الفسيولوجية فلقـد نشأت الأوضاع الجسمية أساسا لإنجاز حالة مرغوبة من الشعور ووضع الجسم مهما جدا لإنجاز تأملا فعالا حيث أن الفرد يكون مهتما بإنشاء حالة عقلية وانتباهية بالتركيز على شيء متكرر وثابت .

ومن أجل أن تختبر مدى تأثير وضع الجسم على الحالة الشعورية لك ضع يدك على معدتك ولاحظ شعورك فى هذه الحالة ثم ارفع يديك عن معدتك وافرداها عن آخرها ولاحظ شعورك . ثم افتح ذراعيك على اتساعهما

وأغلق عينيك ولاحظ شعورك وقارن بين مشاعرك في أوضاع الجسم الثلاث ستجد أنه توجد فروق كبيرة مما يوضح تأثير وضع الجسم على الحالة العقلية للفرد .

وعندما تشاهد المتأملين في الديانات القديمة إنما كانوا يغيرون من أوضاعهم الجسمية مما يكفل لهم حالة من الشعور معينة وقد صمم كل وضع كي يسهل تحقيق حالة من الشعور مختلفة أثناء التأمل مما يجعل الوعي صافيا وأشد .

ويستند دور وضع الجسم في التأمل على أسس فسيولوجية فبعض الديانات القديمة تقتضي وضع الجلوس والأرجل مضمومة وليس المطلوب في هذا الوضع هو اختبار مدى تحمل المتأمل للألم ولكن يساعد فقط في جعل الوعي صافيا وقد ثبت أن هذا الوضع يجعل النخاع الشوكي مشدودا ولا ينتهي متلما يحدث أثناء الجلسة العادية أو الوقوف . ونظريا يمنع انحناء النخاع الشوكي بعض الصوديوم من الوصول للأعصاب مما يجعله يرسل إشارات خاطئة للجسم والمخ ومن المفترض أن مع استقامة النخاع الشوكي فإن الوضع يجعل العقل صافيا وذلك بإزالة السبب .

فعندما تبدأ التأمل أجلس جلسة مستريحة تسمح لظهرك أن يكون مستقيما قدر الإمكان واجلس على كرسي ظهر . مستقيماً أو اجلس على الأرض وظهرك مستندا إلى حائط احرس على جلسة مريحة مستقيمة معتدلة واستخدام أوضاعا تسمح بالاسترخاء .

### ج - موضوع التأمل Meditation object :

وهذه الخاصية هي التي تميز الأشكال المختلفة للتأمل فموضوع التأمل هو التركيز المتعمد على الانتباه فالأنماط المختلفة للتأمل تشمل دوافع مختلفة تتمثل في موضوع الانتباه أى موضوع التأمل .

### د - الاتجاه السلبي Passive Attitude :

قد تخلق ممارسة التأمل فى موضوع معين نوع من الألفة تعيق التأمل حيث أن العقل البشري من طبيعته أن يدرك الأشياء المتحركة المتغيرة نسبيا، ومصدر آخر للاتجاه السلبي هو أن عقلك سوف يكون مصدرا من مصادر الملل لرغبته فى الانتقال والتجول بين الأفكار وضعف التركيز التأملى لفترة طويلة وهذا يعنى ببساطة أنه عندما تلاحظ أن عقلك بدأ يتجول لا تعلق وتذكر أن ما تستطيع عمله فقط هو أنك تبذل مجهودا وتعيده ، بلطف للموضع الأساسى . وضع فى ذهنك أن أى شيء يشتت انتباهك يمكن أن تفكر فيه فيما بعد .

### التدريب المنظم Qegula Practic :

فالتدريب المنظم له أهمية أساسية للتطبيق الفعال للتأمل فى مجال تخفيف الضغوط النفسية . ولكي يساعدك التأمل فى إعادة تكييف الاستجابة النفسجسمية فيجب أن تتدرب بصورة منتظمة وكما تستخدم النشاط الجسمي لتقوية عضلاتك درب نفسك أيضا على التأمل وهدف هذا هو التدريب على أن تستجيب للضغوط النفسية - استجابة استرخائية والتدريب المنتظم يؤدي إلى أن تغلب الاستجابة الجديد - التأمل - على أنماط الاستجابات القديمة بحيث تصبح هي الاستجابة السائدة فى نمطك الاستجابي .

وينصح الخبراء في هذه الناحية بأن يقوم المتدرب على التأمل بالتدريب لمدة عشرين دقيقة مرتين أسبوعيا . فالتدريب على التأمل ربما يكون منهكا للمبتدئين مما يجعلهم يتركونه لأن ٢٠ دقيقة يومية من التركيز الانتباهي على أشياء ثابتة سوف يفوق احتمال الفرد .

فعندما تبدأ حاول أن تتأمل خمس أو عشر دقائق كل يوم وتدرجيا وعندما تشعر بأنك مستريح في عمل هذا زد من مدة التدريب تدريجيا أجلس لوقت منظم ومخصص كل يوم للتأمل ويجب تنسيق وقت التأمل مع برنامج نشاطك اليومي فتأمل قبل تناول الطعام وليس بعده ، ومارسه أثناء الاستيقاظ فإذا جعلته أول شيء تقوم في يومك فسوف تنام مرة أخرى وإذا جعلته قبل نومك فإما سيغلبك النوم أو إنك ستبقى منتبها ولا تكون قادرا على النوم بعد ذلك بسهولة لا تجعل هناك ارتباطا بين النوم والتأمل .

وتواجه استخدام فنية التأمل صعوبات حيث أن هذه الفنية لا تصلح في استخدامها مع كل الأفراد وأهم هذه الصعوبات ما يأتي :

(١) لا يصلح التأمل مع الأفراد منخفضي ضغط الدم والذين يعانون من سكر منخفض أو صرع وعلى هؤلاء الأفراد أن يستشيروا الطبيب قبل ممارسة التأمل .

(٢) نتج عنه بعض النتائج العكسية مثل بعض الآلام الجسمية والمعرفية وهنا يجب سؤال الخبراء في هذا الشأن وطلب المساعدة منهم . فقد ينتج عن التأمل إيقاظ بعض المكبوتات النفسية حيث أن التأمل يوقظ الوعي الداخلي وقد تحمل هذه المكبوتات شحنات سلبية .

(٣) تواجه التأمل صعوبة شروود العقل وهى أكثر الصعوبات شيوعا حيث أن عقولنا تميل إلى أن تتجول فى أشياء كثيرة ولا تثابر فى التركيز على شيء ثابت ومتكرر فترة طويلة وهنا لابد أن ندرك أن هذه الظاهرة طبيعية فلا أنت تستطيع تجنبها وأيضا لا تدعها تقلقك وإنما حاول فقط أن تعيد ذهنك كلما حاول الشروود بك .

(٤) يشعر بعض الأفراد بآلام فى بعض العضلات لفترة عند بداية التأمل وهذا يبدو محبطا عندما يطفو على أذهانهم أنهم مارسوا التأمل لإحداث الراحة .

ولكن برغم هذه الصعوبات فسيظل التأمل فنية ضرورية لتخفيف حالة الانضغاط النفسى ولكن كيف نتأمل ؟ وما التأثير الذى يحدثه التأمل ؟ وهما القضيتان الحيويتان فى الموضوع . الأولى من حيث أن الفرد يهدف من قراءته إلى الحصول على فائدة نفعية تدريبية تمكنه من ممارسة التأمل والثانية فإنه معرفة ما يحدثه التأمل تغذية مرتدة لفوائد التأمل فى تخفيف الضغوط وكيفية مواجهتها مما يعتبر إثابة لاستمرار التدريبات .

### فكيف نتأمل ؟

يوجد أنواع عدة من التأمل هى :

#### ١- تأمل التنفس :

أبحث عن مكان هادئ وأحط نفسك ببيئة هادئة مع وجود بعض من ضوء خفيف .

اجلس جلسة مريحة ومنتصبية وحاول أن تكون جلستك فى وضع متوازن ويحتاج إلى مجهود بدني بسيط لكي تحتفظ به ويجب أن يكون ظهر فى وضع مستقيم .

يجب أن يكون وضعك مناسباً لكي يجعل عقلك يَـقْـظ ومنتبه اغلق عينيك ببطء وأشعر كيف يتغير إدراكك للعالم عند تغلق عينيك وسوف تكون حواسك الثانوية أكثر حيوية ويمكنك أن تركز انتباهك بسهولة على الحواس التى يهملها .

لاحظ الأصوات الجديدة التى تسمعها ولاحظ كيف تستطيع أن تشعر بإحساس ملموس لما هو داخل جسمك .

وجه انتباهك لبعض الاحساسات الجسمية وركز وعيك على احساسات العملية الفسيولوجية التى تتجاهلها معظم الوقت وركز انتباهك على تنفسك .

انظر ولاحظ كيف تنفس الشهيق وتخرج الزفير وحاول أن تكون واعياً بهذا الإحساس .

لا تصف هذا الإحساس لنفسك أو تحاول ترجمته إلى كلمات ما عليك فقط إلا أن تشعر بتنفسك ولاحظ الإحساس وأنت تدخل الهواء وكيف تخرج الزفير واستمر فى التنفس بصورة طبيعية .

سوف تكتشف أنه لا يوجد نفسين مثل بعضهما تماماً . بعضهما طويل والبعض قصير . بعضهما عميق والآخر سطحي ركز كل انتباهك على التنفس وأشعر كيف تنفس بعمق .

عندما تستمر في التنفس بصورة هادئة شهيق وزفير وتجد نفسك واعيا بإحساس كل تنفس قل كلمة مع كل مرحلة من التنفس مثلا كل مع الشهيق " واحد " ومع الزفير قل " اثنين " . استمر في العد " واحد " " اثنين " وبيطء مع الشهيق والزفير . . واستمر في التنفس بصورة طبيعية لمدة ٥ أو ١٠ دقائق واجعل عقلك واعيا ومدركا بكل الأشياء باستثناء العملية الحيوية للتنفس .

عندما يحاول عقلك أن يتجول بعيدا أعده بلطف للتأمل الأساسي ركز على تنفسك .

بعد التأمل في التنفس لمدة ٥ أو ١٠ دقائق وقبل فتح عينيك أعد تركيزك مرة ثانية إلى العالم الخارجي .

ابعد انتباهك وتركيزك عن التنفس وتذكر أين أنت ومع استمرار غلق عينيك تصور الغرفة التي تجلس فيها . تذكر الأنشطة التي يجب أن تقوم بها اليوم تذكر وتصور كيف يبدو الفراغ أمامك .

قبل فتح عينيك مباشرة احتفظ في عقلك بصور بصريه لما سوف تراه بمجرد أن تفتح عينيك .

استعد لكي تنتهي من التأمل والآن افتح عينيك بهدوء وانظر حولك . تنفس اشعر .....

أعد نفسك مرة أخرى للعالم الخارجي استشعر إحساس الانتباه ، والاستيقاظ ، والاسترخاء ، قف ، افرد نفسك استأنف حياتك بحسب أكثر هدوء وعقل أكثر صفاء افعل هذا كل يوم في وقت منتظم لمدة ٥ أو ١٠ دقائق .

### ٣- تأمل الموضوعات الخارجية :

يتصل هذا النوع من التأمل بتركيز الانتباه على بعض الموضوعات الخارجية المحيطة والموجودة في البيئة فقد يكون موضوع التأمل أمواج البحر تنظيم الزهور ، سماع دقات الساعة .

ويتم هذا النوع من التأمل بتركيز الانتباه على موضوع التأمل الخارجي لمدة ٥ أو ١٠ دقائق وتحاول أن تعيد ذهنك إلى موضوع التأمل الأصلي كلما حاول الشرود بعيدا .

أن تستشعر الأحاسيس والمشاعر الداخلية التي تتساب مع التأمل وأن تحاول الوعي بها.

حث نفسك على أن تفرق في رؤية بصرية في موضوع التأمل الأصلي أغلق عينيك وحاول أن تتذكر التفاصيل الدقيقة في منطقة الأرض المحيطة وأن تخرج من حالة الانضغاط التي تعانيها .

### ٣- التأمل الداخلي :

يمدنا الجسم باحساسات متعددة متكررة وملموسة تصلح لأن تكون موضوعات للتأمل وتركيز الانتباه عليها وهذه الاحساسات وتأملها تحقق مستوى متزايد من الوعي بالجسم والقدرة على استشعار حالات التغيرات داخل الجسم ويقلل من رد الفعل العصبي للضغوط .

وبصفة عامة فإن التأمل الداخلي يرتبط بالوعي بمثيرات نوعية فالتأمل

المتسامي يستخدم الوقائع الداخلية وهو مشتق من المنتريم يوجا Mantrum yoga والمنتريم هي طريقة للتعبير ودائما الصمت هو الذى يستخدم للتركيز الداخلي على الانتباه من أجل التأمل . وتؤكد بعض الديانات وبعض

فروع الفلسفة على أن المنترا الشخصية التي تستخدم بواسطة كل فرد هي انتقاد للأهمية .

ومع ذلك فمن وجهة النظر السيكيوفسيولوجية فإن موضوعات التأمل المختلفة تستخدم للكشف عن عدم وجود اختلافات مهمة في قدرات الأفراد في تخفيض الضغط التفاعلي . وأن بعض المنترا المعقدة هنا تلاوة بصوت مرتفع مثل الترنيمات ويمكن أن تنتج تغييرات عميقة في حالات الوعي وخاصة في الجلسات الجماعية .

وغالبا تستخدم العمليات الفسيولوجية كموضوعات تأمل داخلية . فيمدنا الجسم بعدد من المشاعر التكرارية المميزة والتي تستخدم كمثير للتأمل الانتباهي وأن أفضل مثال على ذلك هو تأمل التنفس الذي سبقت مناقشته فيستخدم التأمل التنفسي بصورة متكررة كمقدمة لأشكال تمرينات أكثر تقدما وكخطوة داخلية لتعلم السيطرة على الوظائف الإحشائية (وظائف الأمعاء) . ولا يمدنا التأمل التنفسي فقط بتركيز فعال للانتباه ولكن أيضا يحقق مستوى متزايد من الوعي الجسمي وبالقدرة على الإحساس المناسب للحالات والتغيرات التي تحدث في الجسم ويقلل أيضا من رد الفعل العصبي للضواغط فيبدوا أن التنفس أعظم موضوع مؤثر للتأمل .

### ما التأثير الذي يحدثه التأمل :

إن تصورنا للتأمل على أنه نشاط فسيولوجي سلبي باعتبار أنه يمدنا بمستوى منخفض من الاستثارة الفسيولوجية فحسب هو تصور خاطئ ففي الحقيقة أنه نشاط إيجابي فبعض التغيرات العميقة في الشعور تنتج عن التأمل .

وتعد التدريبات الإيقاعية - التي تركز على الإيقاع الحيوي للجسم - وهي إحدى اتجاهات التأمل ويبدل فيها طاقة وهي فعالة في التحكم في القلق. ويعتبر أى شكل من أشكال التدريبات الفسيولوجية ويحتوى على مكون متكرر يمكن أن يستخدم بصورة فعالة كشكل من أشكال التأمل . ويرجع ذلك إلى أن المتأمل يركز انتباهه على الطبيعة المتكررة للمهمة . كما أنه يوجد زيادة ملحوظة في تحمل الأداء للمهام الفسيولوجية .

وفي الواقع فإن أحداً لم يعرف كيف أن التأمل يعمل لتقليل الاستثارة النفسجسمية ولكن الأبحاث والدراسات أمدتنا بفكرة عن إمكانية هذا النشاط العقلي البسيط - التأمل - في تغيير الوظيفة طويلة المدى للنظام العقلي والجسمي .

فقد ثبت أن فاعلية التأمل ترجع لشيء ما أكثر من مجرد الجلوس بهدوء لفترة قصيرة فلقد قارنت بعض الأبحاث بين الآثار الفسيولوجية للتأمل وتلك التي تنتج عن الاسترخاء وثبت أن التأمل أكثر فاعلية فإن أكثر الطرق فاعلية لإحداث حالة متغيرة من الشعور هو من خلال استخدام المثير المتكرر فقد أوضح أورتستين أن عملية التأمل بلغة علم النفس هي محاولة لإعادة تكرار نفس النظام مرارا وتكرارا في النظام العصبي .

ويجب أن نتذكر أن أساس التأمل وأصله هو الانتباه يركز الفرد انتباهه بفاعلية على نفس المثير ومعنى هذا أن العقل يشغل بدائرة معتدلة من التفكير وتمنع الأفكار العاطفية من التسلل إلى الوعي وتكون النتيجة المعرفية هي خلق حالة خالية من العواطف وتكون النتيجة الفسيولوجية لهذه الحالة المؤقتة من عدم العواطف هي مستوى منخفض وثابت من الاستثارة .

ويتركز الجهد الانتباهي على أفكار متكررة خالية من المشاعر ويدخل العقل في حالة بعيدة عن الاستثارة والقلق والخوف ويتوقف العقل عن إرسال رسالات تحرك للمخ ويستطيع الجسم أن يستريح بدون مزعجات لوقت محدد.

وتفسر بعض وجهات النظر فاعلية تأمل التنفس في تغيير الحالات الفسيولوجية بإرجاعه إلى أن إيقاع التنفس المنتظم يحدث في المخ عبر تركيبات مرتبطة بالنظام الشبكي الصاعد فثبات التنفس يساعد في تنظيم المناطق المجاورة أيضا وبما أن التحكم في التنفس مرتبط بصورة وثيقة بمركز التحكم في الاستثارة للحائية فإن تنظيم التنفس الثابت ربما يقلل من مستوى الاستثارة في الشبكة للحائية وتكون النتيجة هي تهدئة عصبية للمخ وتقليل الاستثارة ويجب أن نذكر أن العمليات الجسمية ينشأ عنها الوعي الجسمي وهذا يكون مفيداً في التنبؤ بالتغيرات الدقيقة المبكرة المرتبطة بالأمراض المتعلقة بالضغط ويمكن التعامل معها ومعالجتها قبل حدوث الاضطرابات وقد كشف الممارسون عن ملاحظة أن التأثير ذي المغزى للتأمل هو أنهم يستطيعون أن يترجموا الأحداث في إطار مناسب فلم يعدوا يشعرون بالإحباط تجاه الأشياء الصغيرة كما كان يحدث من قبل وهذا يدل على أن التأمل يدخل في التقييم المعرفي فالانتقال المعرفي الذي ينتجه التأمل ممكن أن يجعل الفرد أكثر وعياً بقيمة الهندسة الاجتماعية .

ويمكن أيضا أن يؤثر التأمل في مستوى الدافعية فقد أكدت بعض الأبحاث أن التغيرات في الإدراك الحسي تصاحب التدريب على التأمل .

## معنى الحياة : Meaning of Life

ويعد إيجاد معنى للحياة مقدمة ضرورية لمعالجة وتخفيف حالة الانضغاط التي قد تلم بالفرد . فقد ثبت أن مفهوم معنى الحياة لدى الأفراد يؤثر في كثير من الوقائع السلوكية فانهدام المعنى يسبب الاكتئاب وانحطاط الذات وتعاطي المخدرات والتصورات الانتحارية . كما ثبت أن الإحساس بالتمسك من متغيرات معنى الحياة - كان له تأثيرا في نتائج الصحة العامة ، وكان منبئا بالألم قصير المدى ويدرك الأفراد ذوي الشعور القوي بالتمسك الأشياء بأنها ذات معني وأنها سوف تستمر لكونها ذات معني . وأيضا فإن معنى الحياة يؤثر في النماذج النفسية للضغوط والانهيار ، وبدون المعنى يفقد الفرد القدرة على الاعتقاد في الأهمية والفائدة أو الاستثارة لأداء أى فعل فقد تأكد أن لمعنى الحياة علاقة بالتحكم الذاتي كما أن كان منبئا به.

ويعني مفهوم معنى الحياة إدراك الأمر ، التماسك ، إدراك الأهداف من وجود الإنسان متابعة وتحقيق الأهداف ذات القيمة ومصاحبة ذلك بمشاعر الامتلاء والحيوية .

ويبدو أن مفهوم معنى الحياة ينتمي أكثر إلى الفلسفة ولكن الإجابة على التساؤلات التي تقضي بمعرفة طبيعة الخبرة الذاتية والفردية والتي تجعل لحياة الفرد معنى ومعزى وأيضا معرفة الظروف والمتغيرات التي تحت تأثيرها تكون الحياة . مليئة بالحيوية والمعنى تنقل الاهتمام بهذا المفهوم إلى مجال السلوكيات .

وبدل هذا المفهوم على حالة سيكولوجية تنتج من فشل فى تجربة إحساس معنى وهدف الحياة تلك التى تعطي الفرد الإحساس بالتفرد فى الهوية . وأن الحياة تكتسب معناها تحت شروط هؤلاء الذين يعانون وعندما يبحث الفرد عن المعنى فإنه يواجه بعقبة وبإحباط فى النتائج التى تقوده فى نهاية المطاف إلى العصاب الوجودي .

ويفترض أن مكونات العصاب الوجودي معرفية وعاطفية وسلوكية وتتسم هذه الظاهرة باعتقاد أن حياة الفرد تكون بدون معنى بواسطة أسلوب اللامبالاة والضجر والسأم وغياب الفعل الحر أو الأفعال الاختيارية .

ومعنى الحياة مفهوم شائع ومتعدد المضامين فيصف خبرة الحياة كحيلة لها مغزى لكونها تعتمد على مشاعر التكامل والاتصال ، أو أنها حياة تعتمد على مشاعر الامتلاء والحيوية والمغزى ويعد المعنى الإيجابي للحياة ذا صلة بقوة المعتقدات الدينية وقيم التسامي والعضوية فى الجماعات والإخلاص للقضايا ووضوح الأهداف .

ويؤكد الباحثون على أنه من أجل أن يكون لحياة الفرد معنى فإنه يفهم ضمنيا أن يكون له عهد وقيم أو أنه يعتقد اعتقادا ما أو أن يكون مخلصا Commitment أو أن يكون له إطار عمل أو نظام وعلاقة تتشكل من ادراكاته وأن يمتلك بعض الأهداف والوظائف والأغراض ويكافح من أجل تحقيقها وأن يضع نفسه فى مفهوم إيجابي لمعنى الحياة وأن يدرك حياته باعتبارها ذات صلة بالحيوية ومفعمة بمشاعر الامتلاء وثبت أن الدين يعطي البنية التى توجد معنى وهدف الحياة وأن مقياس السعادة ارتبط بمقاييس معنى

الحياة كما ارتبطت بمقاييس معنى الحياة إيجابيا بتقدير الذات الإيجابي وبالتوجه الحقيقي للديانة وارتبط سلبيا بالوحدة النفسية .

كما تم التأكد من أن توجد علاقة بين معنى الحياة ومخرجات الصحة النفسية فأصحاب الدرجة المنخفضة في مقياس الحياة هم الأكثر احساسات بالضغط النفسي ، وثبت أن الاغتراب عن الذات ذا صلة وثيقة بمعنى الحياة وتم التحقق من أن الأنماط المرضية تكون نتيجة الفشل في إيجاد المعنى والعكس فإن من يحقق المعنى يشفى من العصاب وأن معنى الحياة ينبئ بالتغيرات في الوظائف النفسية وأن يؤثر في كل الاتجاهات الإيجابية والسلبية فله تأثير واضح وعريض وواسع على السعادة وأن الأفراد الذين يعوزهم المعنى من المحتمل أن يظهروا تأثيرات محدودة في كل جوانب الحياة ووظائفهم النفسية .

وقد ثبت أن الأفراد مرتفعي معنى الحياة أدركوا آباءهم باعتبارهم آباء موثوق فيهم وأكثر فاعلية كما أدركوا أمهاتهم باعتبارهن أمهات مشجعات وأن هؤلاء الأفراد يملكون درجات أعلى في التماسك وأكثر فاعلية ودفئا وإنتاجا واسترخاء وطبقا لوجهة نظر باتستا وألموند Battista & Almond فإن الأفراد يمكن أن ينموا ويطورا فكرة معنى الحياة من خلال عمليتين :

### ١- العملية الأولى :

أثناء الطفولة والمراهقة حيث يطور الأفراد صورة الذات الإيجابية التي تكون وظيفة التشرب والتنشئة وكيف يرون بواسطة الآخرين وتحديث نتيجة للدفع والانفتاح واتساق الوالدين .

## ٢- العملية الثانية :

حيث تحدث نتيجة لنمو وتطور بعض صور الحياة والمفاجآت العادية وتلقائية تحقيق المراكز وأخذ الأماكن أثناء المراهقة المتأخرة أو خلال المراهقة المبكرة فيكون الحل الناجح هو امتلاء وحيوية الأهداف فى الحياة .

ويدخل مفهوم معنى الحياة ضمن النموذج الروحي لمعالجة أو تخفيف حالة الانضغاط وإدارة الضواغط النفسية من حيث :

(١) تحقيق التسامي **Transcendent** : فيخرج الفرد من ذاته البيولوجية الحيوية الشهوية الرغيبية متجاوزا تحقيق مبدأ اتزان الغرائز والدوافع والحاجات متجها إلى تحقيق هدف أو معنى أسمى جاعلا نفسه كائنا أخلاقيا فى المقام الأول فالأهم هى القمة الروحية التى يصل إليها ، كما أنه يعد نفسه كائنا منفتحا على العالم ولديه قدرات تفوق كل التوقعات وقادر على اتخاذ موقف إزاء الظواهر البدنية .

ويقرر ماسلو فى هذا الشأن أن التسامي بالذات إنما يتجلى فى حضور الفرد مع نفسه ومع واقعه ومع أمانته ومراميه وفى حضوره مع الآخرين ومع العمل والنشاط حضورا أخلاقيا إبداعيا يعكس حقيقة الإنسان فالخاصية التى يشترك فيها الأشخاص الذين درسهم هى الإبداع والابتكار وهى خاصية مميزة للطبيعة الإنسانية بصفة عامة وتعطى للكائنات البشرية عند الميلاد إلا أن هذه الخاصية تفقد بفعل المؤثرات الثقافية وأن بعض الأفراد يظلون يحتفظون بهذه

الخاصية والوجهة الصافية أو أنهم يستعيدونها بعد ذلك إذا كانوا قد فقدوها .

(٢) أن المرء ظاهرة فريدة : فما يحكمه من مبادئ وقوانين ليست هي التي تحكم الكائنات الحية الأخرى في بعض النواحي فهو يمتلك قدرة خلاقة على النمو والانفتاح على العالم . والإنسان لكونه ظاهرة فريدة لا يمكن الاستعاضة عنه بغيره وهو كائن ينمو في اتجاه أنه نسق منفتح وهو يمتلك هذه القدرة بجدارة وهذا ما يجعله - خاضع لقوانين أخرى غير التي تحكم الحيوان وهذه القوانين هي أبعاد روحية ونفسية فهو قادر على اختيار موقفه تجاه محدداته البيولوجية والنفسية وهو حرفي صنع شخصيته ومسئول عما عليه أن ينتهي إليه من حال .

(٣) يوجد توتر بين الذات Subject والموضوع Object :

فالوجود الذي نعيشه هو وجود مقصود Intntional ومتجاوز Transcendent في آن واحد مما يجعل التوتر قائما بين الذات الموضوع وهو ذات التوتر المائل بين الواقع والمثل الأعلى ويحل هذا التوتر لصالح أن يجد الفرد معنى .

فجوهر المعنى هو الذي يرسم معالم الوجود إذا ويكون من الخطورة أن يندمج بين الحقائق والقيم ، فكون الإنسان إنسانا يعني أنه في مواجهة معنى يلزم تحقيقه ويلزم إدراكه . ويتصف المعنى بأنه نسبي ومتفرد Uniqueness . فهو نسبي في أن يتعلق بشخص معين مشتبك في موقف نوعي بعينه أما كونه متفردا فلا يوجد ما نسميه

معنى عاما للحياة أما المعاني الفردية تكون للمواقف الفريدة ولا يمنع ذلك من وجود مواقف بينها أشياء مشتركة مما يوجد معان تشترك فيها البشر .

والمعاني أيضا هي أشياء على الإنسان أن يجدها ويكتشفها حيث أنها هي أكثر من أن تكون مجرد إسقاطات من ذات الفرد على الأشياء من حوله أو أن يخرعها فالضمير يحث ويوجه الإنسان إلى أن يعبر عن المعنى باعتبار أن المعنى فريد وأن الضمير هو القدرة الحدسية الوحيدة للإمساك بجشطلتات المعنى .

(٤) العزل Detach : ف قدرة الإنسان هائلة فى مواجهة ظروفه ومقاومتها والتصدى لأسوأ الظروف عن طريق ميكانيزم العزل الذى ويتبدى فى قدرة الإنسان وإمكانياته على فصل نفسه عن مواقف قد يكون عليه أن يواجهها مما يجعله يعلو عليها ويتجاوزها لصالح التحقق الروحي .

فالإنسان كما أوضح فرانكل Frankl كائن روحي ليس المهم هو ما يمتلكه من ملامح شخصية أو دوافع وغرائز وإنما المهم هو الموقف الذى يتخذه حيا لها وتحقق فيه إرادته وهذا ما يجعله كائنا بشريا ويفتح الباب واسعا أمام بعد جديد هو بعد الظواهر الروحية Noological وهى متميزة عن الظواهر البيولوجية والنفسية حيث يتبدى هذا البعد إذا كان للإنسان اعتراضات على نفسه أو كلما كشف عن وعيه بذاته أو كونه صاحب ضمير حي .

فكيف يكون معنى الحياة من الميكانيزمات والآليات فى تخفيف حالة  
الانضغاط التى نعانيها . وكيف يتمكن الفرد من إدارة الضغوط  
النفسية عن طريق معنى الحياة ؟

والإجابة على ذلك إنما تكون فى تحقيق مفهوم إيجابى مرتفع لمعنى  
الحياة ولكن ما هو السبيل إلى ذلك ؟

ولتحقيق ذلك فقد قمت بإجراء دراسة عاملية لتحديد المكونات العاملية  
لمفهوم معنى الحياة التى سعى الفرد إلى تحقيقها بدرجة مرتفعة فيصبح لديه  
مفهوماً واضحاً لمعنى الحياة يساعده فى التغلب على الضغوط النفسية وهذه  
المكونات العاملية هي:

#### ١- أهداف الحياة purpose of Life :

ويدل على أن الحياة تكتسب معناها لدى الأفراد من الأهداف التى  
يحددونها لأنفسهم ، وأن هذا المعنى يكون واضحاً عندما يعيش الإنسان حياته  
عن آخرها ولا يتوقع حتى ولو خرج على المعاش فيظل أعمالاً مثيرة كان  
يرغب فيها ، ويشعر بالحيوية والحماسة أثناء العمل وأن يتقدم فى تحقيق  
الأهداف ، ويرى أن الحياة تستحق أن تعاش أكثر من مرة لما فيها من  
أهداف ورسالة يجب أن يؤديها .

وقد سبق عرض برنامجاً لكيف ينشأ الفرد أهدافه والسبل التى يحققها بها .

#### ٢- التعلق الإيجابى المتجدد بالحياة Positive Regard of New Life :

ويدل المعنى السيكولوجي لهذا العامل على أنه إذا كان معنى الحياة  
لدى الإنسان واضحاً ومرتفعاً يتعلق إيجابياً بها فيشعر أن الفرص متجددة .  
ويأمل أن يكون عالمه متغيراً ويشمل الجديد دائماً ويكون الفرد فيه بشخصيه

جديدة ومغامرة ويلزمه الشعور بأن حياته الخصبية لم تأت بعد ويعتقد أنه سوف يعمل شيئا له قيمة في حياته ويحدده الشعور بالأمل في أن يكشف سر الحياة .

وواقعيا فإن هذا البعد يتحقق إذا أتى الفرد السلوكيات النوعية الآتية :

- أ- يزول القلق والإحباط والصراع كنوايج للضواغط النفسية عندما يسعى الفرد إلى أن ينشأ فرصا جديدة متوافقة مع هو قائم من متغيرات .
- ب- تزول حالة الانضغاط التي يعانيها الفرد عندما يغير من عالمه والمتغيرات البيئية المحيطة به وأن يدخل عالمه كل ما هو جديد .
- ج- المرونة والمغامرة متغيرات هامة جدا في التغلب على حالة الضغوط النفسية فالمشكلة ليس لها حل واحد فقط وإنما تتعدد الحلول للمشكلة الواحدة المهم أن يكون الفرد مرنا ومغامرا ينتقل من حل إلى آخر بسهولة .

- د- الاعتقاد في المستقبل والأمل في اكتشاف سر الحياة مخفف للأعراض النفسية والسيكوسوماتية الناتجة عن الضواغط التي يتعرض لها الفرد .

### ٣- الثراء الوجودي Existential Richness :

ويدل هذا العامل على الثراء الوجودي في مقابل الفراغ الوجودي Existential Vocuum والذي يدل على الشعور بالخواء والفراغ من معنى الوجود والذي يؤدي إلى العصاب الوجودي .

ويكون الوجود ثريا وواضحا عندما يعي ويدرك الفرد أن قوته إنما يستنفذها في تحقيق الأهداف التي وجه إليها حياته وأن طبيعة شخصيته مليئة

بالمعنى وأن علاقاته بعالمه تتناسب مع معنى الحياة بالنسبة له وأن يتحكم فى حياته فكل هذه السلوكيات النوعية التى يأتيا الفرد تجعل من حياته ثرية وغنية مفعمة بالحيوية .

وهنا يجب الإشارة إلى أن مفهوم معنى الحياة لا يكون ناضجا وواضحا إلا لدى هؤلاء الأفراد الذين قد عانوا من الفراغ الوجودي فهو شعور ضروري لأن يبحث الإنسان عن أهداف يعيشها عن آخرها وأن يتدرب على أن يكون قوي الإرادة قادر على اتخاذ القرارات والتحكم فى حياته وتوجيهها حسبما يتفق وأهدافه ولهذا فإن ما يعترضه من عقبات وضواغط هو قادر على تجاوزه وتقديم الحلول له .

#### ٤- التحقق الوجودي Actualizational Existence :

ويدل هذا العامل على التحقق الوجودي للإنسان وهذا التحقق يبدو فى مسألة الحرية والمسئولية والتجديد وقضية الموت فيمكن معنى الحياة فى أن يحقق الفرد ذاته فى حرية الاختيار ومسئوليته التامة عن اختياراته وأن الحياة تكون لها معنى ويكون لها ما يبررها عندما يكون فيها الجديد ، ويحقق الفرد الرضا ولذلك فإنه يكون مستعدا لملاقاة الموت غير خائف لأنه قد عاش حياته عن آخرها .

فيكون معنى الحياة ناضجا وواضحا إذا حقق الإنسان لنفسه الحرية فيتحرك من الوضعيات الاجتماعية والنماذج والقوالب التى تحقق حريته وتضغط على سلوكه ، وعندما يكون مسئولا عن تصرفاته وأفعاله أى يكون الإنسان متسقا مع ذاته فيقوم بملاحظة سلوكه ويستفيد من خبراته ويقدر

الآثار المترتبة على أفعاله فضلا عن أنه يحاول أن يقاوم نفسه دائما بصورة ايجابية فهو منجز يتغلب على الأهداف الصعبة ومكافأته تكون ذاتية ليدعم سلوكه بنفسه لينطلق إلى سلوكيات جديدة ناجحة .

#### (١٠) نوعية الحياة Quality of Life : يوضح هذا العامل نوعية

الحياة التي يرغب الإنسان في أن يحققها فعندما يكون معنى الحياة مرتفعاً فإن الحياة تبدو بالنسبة للفرد مثيرة جداً . وأن كل يوم يكون جديداً تماماً . ويلزمه شعور أنه وجد ما ظل يبحث عند طفلة حياته . ويستطيع أن يحدد الأشياء المفقودة من حياته بدقة ووضوح وتظل النشاطات تتمتع بجاذبيتها كأول مرة .

وهذه سلوكيات وأنشطة نوعية محققة لنوعية حياة تخف منها حالة الانضغاط التي يمكن يعانيها الفرد عندما يقع تحت طائلة الضغوط النفسية .

#### (٦) الرضا الوجودي Existential Satisfaction ، ويدل هذا

العامل على الرغبة في الحياة فمع الرغبة في الحياة يتهيأ الإنسان نفسياً وبيولوجياً للتغلب على كل العقبات والضواغط التي تواجهه ويكون دائم التفكير في حياته ويكتشف العبرة من وجوده ولا ترد فكرة الانتحار إطلاقاً على ذهنه ويتبقى أن لديه قدرة على إيجاد معنى وهدف أو رسالة وتكون أهدافه ثرية ومجدية ومصدر رضا وسرور له وكل هذه السلوكيات النوعية هي مقاومة للإحباط والقلق والتوتر والاستسلام والمشاعر المزاجية السلبية وهي كلها من نواتج الضغوط النفسية .

وبعد فإنه معنى الحياة هو زمر مستقرة بصفة عامة ويمكن تغييره عبر امتداد الحياة ويرتبط بتغيير نظام القيم والمعتقدات ، وقادر على تخفيف حالة الانضغاط التي يعانيها الفرد وإدارة الضواغط التي يتعرض لها .

## الخاتمة :

اختلفت مداخل إدارة الضغوط النفسية باختلاف الأحداث التفسيرية التي اعتمدت في الوصول إلى اتساقها الفكرية وقواعدها النظرية فقد اتخذ مدخل أسلوب تغيير الحياة من القواعد البيئية والحياتية أساسا ووحدات تبنى على ضرورة تغييرها مدخلا فالملاقى فى إدارة الضغوط النفسية والتغلب على مصادر المشقة والانهيـار فكانت الهندسة الاجتماعية وتخطيط الأهداف وتحقيقها والحزم واتخاذ القرار وحل المشكلات وتحقيق أسلوب حياة أكثر صحة هى الميكانيزمات والآليات التى تحقق تخفيف الضغوط والقدرة على إدارتها .

واتخذ مدخل النموذج النفسجسمي من التقاء الوقائع النفسية والجسمية وتفاعلها وتحسين تناغمها وصحة تداخلها أساسا للتغلب على مصادر الضغوط والقدرة على إدارتها فكان تحقيق الوعي الحسي واليوجا والتنفس والتأمل هى وسائل تحقيق هذا المدخل .

أما المدخل المعرفي السلوكي فقد اتخذ من الدمج بين حقائق البناء المعرفي والعمليات النفسية أساسا ووحدات لتصميم برنامج للتحكم وإدارة

الضغوط فكان الوعي الانتقائي ، إعادة التقييم المعرفي ، النشاط السلوكي ،  
إلقاء التعليمات للذات هي فنيات تحقيق هذا المدخل .

وأخيرا فإن المدخل الروحي قد أسس على الوقائع الروحية بنيابة  
للتخفف من الضغوط النفسية والتحكم فيها وإدارتها فكان التأمل وتحقيق معنى  
أفضل للحياة هي وسائل تحقيق هذا المدخل .

ولكن ينبثق سؤال هل يستطيع نموذج واحد من هذه النماذج هو القادر  
دون غيره على إحداث فاعلية التحكم في الضغوط وإدارتها ؟

والحقيقة هي أننا نكون في حاجة إلى كل هذه المداخل وغيرها لكي  
نحقق هذه الغاية ولا يستطيع مدخل بمفرده إحداث الهدف المنشود .

استنادا إلى أن الإنسان كل معقد ، وأن التداخل بين هذه المداخل بين ثناياها  
ومكوناتها فما هو نفسي يؤثر فيما هو جسمي وما هو سلوكي ومعرفي  
وروحي وأن العلاقة الديالكتيكية بين هذه المتغيرات . وما يمكن أن يقال في  
هذا الصدد هو أنه يمكن أن هناك مدخلا أكثر خصوبة من مدخل آخر في  
تحقيق غاية التحكم في الضغوط النفسية وإدارتها .



# "المراجع"

## "المراجع"

- (١) أحمد زكى بدوى ( ١٩٨٢ ) : معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية - بيروت .
- (٢) أحمد عبد الخالق ( ١٩٧٨ ) : أبعاد الشخصية - دار المعرفة الجامعية - الإسكندرية .
- (٣) أحمد عزت راجح ( ١٩٧٠ ) : أصول علم النفس - المكتب المصرى الحديث - الإسكندرية .
- (٤) أحمد عزت راجح ( ١٩٧٩ ) : أصول علم النفس - دار المعارف - القاهرة .
- (٥) أحمد عكاشة ( ١٩٦٩ ) : الطب النفسى المعاصر . الأنجلو مصرية - القاهرة .
- (٦) أحمد عكاشة ( ١٩٨٢ ) : علم النفس الفسيولوجى - دار المعارف - الطبعة السادسة .
- (٧) الجمعية المصرية للطب النفسى : دليل تشخيص الأمراض ( تصنيف الأمراض النفسية) .
- (٨) ألفت إمام زاده ( ١٩٨٢ ) : دراسة مقارنة لأثر الضغط الانفعالى على الأداء العقلى لدى الأسوياء والفصامين - رسالة ماجستير غير منشورة - كلية الآداب جامعة الإسكندرية .
- (٩) انتصار يونس ( ١٩٧٨ ) : السلوك الإنسانى - دار المعارف .

- ١٠) جابر عبد الحميد جابر ومحمد كراسة فخر الإسلام (د.ت) : قائمة أيزنك للشخصية ... التعليمات - دار النهضة العربية - القاهرة .
- ١١) حامد زهران ( ١٩٧٨ ) : الصحة النفسية والعلاج النفسي - الطبعة الثانية - عالم الكتب .
- ١٢) سعاد عبد الغنى ( ١٩٨٥ ) : الضغوط النفسية المدرسية كما يدركها تلاميذ المدرسة الابتدائية ( دراسة ميدانية ) - رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية بالفيوم .
- ١٣) سعد جلال ( ١٩٧٠ ) : الأمراض النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية - القاهرة - دار المطبوعات الجديدة .
- ١٤) سعد مرزوق ( ١٩٧٧ ) : موسوعة علم النفس - المؤسسة العربية للدراسات والنشر - بيروت .
- ١٥) سيد غنيم ( ١٩٧٥ ) : سيكولوجية الشخصية محدداتها . قياسها - النهضة العربية - القاهرة .
- ١٦) صلاح مخيمر ( ١٩٧٥ ) : المدخل إلى الصحة النفسية - مكتبة الأنجلو - القاهرة .
- ١٧) صلاح مخيمر وميخائيل ( ١٩٦٩ ) : أتوفينجل : نظرية التحليل النفسي فى العصاب - الجزء الثاني - مكتبة الأنجلو المصرية .
- ١٨) طلعت منصور غبريال ( ١٩٧٧ ) : التعليم الذاتي ، الأنجلو المصرية - ارتقاء الشخصية .

- (١٩) عباس عوض ( ١٩٨١ ) : دراسة استطلاعية عاملية للمقياس الإكلينيكي الذاتي لتقويم القابلية للاستئارة - بيروت - الدار الجامعية .
- (٢٠) عبد الرحمن محمد العيسوى ( ١٩٧٢ ) : علم النفس ومشكلات الفرد - منشأة المعارف - الإسكندرية .
- (٢١) عبد الرحمن محمد العيسوى ومحدث عبد الحميد عبد اللطيف ( ١٩٩٠ ) : القابلية للاستئارة الداخلية والخارجية لدى عينة ، من تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى - بحوث المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصرى - المجلد الأول .
- (٢٢) عبد المنعم الحنفى ( ١٩٧٨ ) : موسوعة علم النفس والتحليل النفسى - مكتبة مدبولى - القاهرة .
- (٢٣) عبد الهادى السيد عبده ( ١٩٨٧ ) : الفروق فى بعض الأساليب المزاجية لدى الطلاب من الجنسين فى المراحل التعليمية المختلفة - بحث منشور بمجلة الدراسات التربوية - المجلد الثانى ، الجزء السادس .
- (٢٤) عبد الوهاب محمد كامل ( ١٩٨٧ ) : الوظيفة التنشيطية للجهاز العصبى أثناء الأداء البصرى - الحركى - دراسة تجريبية سيكوفسيولوجية - بحوث المؤتمر الثالث لعلم النفس فى مصر - مركز التنمية البشرية والمعلومات .
- (٢٥) عبد الوهاب محمد كامل ( ١٩٩٠ ) : المقاومة القاعدية واستجابة الجلد الجلفانية كمؤشرات موضوعية لبعض خصائص الشخصية ( دراسة

عاملية ) - بحوث المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس - الجمعية المصرية للدراسات النفسية .

(٢٦) عزة صالح الألفي ( ١٩٨٦ ) : استخدم العلاج الجماعي لتعديل بعض الحاجات والضغوط لدى الأطفال المحرومين . الكتاب السنوي في علم النفس - المجلد الخامس - الأنجلو المصرية .

(٢٧) عزيز حنا وكاظم العبيدي ( ١٩٨٨ ) : دراسات في الشخصية - جامعة بغداد .

(٢٨) عمر شاهين ويحي الرخاوى ( ١٩٧٧ ) : مبادئ الأمراض النفسية - الطبعة الثالثة - النهضة الحديثة .

(٢٩) فاطمة عبد السميع ( ١٩٨٥ ) : العلاقة بين تخفيف الضغوط النفسية والاجتماعية ونوبات الصرع - دراسة تجريبية على مرض الصرع - دكتوراه غير منشورة - معهد الخدمة الاجتماعية جامعة حلوان .

(٣٠) فؤاد البهى السيد ( ١٩٧٦ ) : الذكاء - دار الفكر العربي - القاهرة .

(٣١) كالفن هال ( ١٩٧٠ ) : أصول علم النفس الفرويدي - ترجمة محمد فتحى الشنيطي - دار النهضة العربية - بيروت .

(٣٢) مصطفى فهمي ( ١٩٦٧ ) : علم النفس الإكلينيكي - مكتبة مصر القاهرة - ٣٢٢ - ٣٢٧ .

(٣٣) هارون توفيق الرشيدى ( ١٩٩٥ ) : معنى الحياة والتحكم الذاتى لدى عينة من طلاب الجامعة - مجلة البحوث التربوية ، كلية التربية جامعة المنوفية العدد الثالث .

(٣٤) هارون توفيق الرشيدى : مقياس معنى الحياة : دار النهضة المصرية .

(٣٥) هول وليندزى ( ١٩٧٨ ) : نظريات الشخصية - ترجمة فرج أحمد فرج وآخرون . الطبعة الثانية - دار الشايع للنشر .

(٣٦) وليم الخولى ( ١٩٧٦ ) : الموسوعة المختصرة فى علم النفس والطب العقلي - الطبعة الأولى - دار المعارف بمصر .

(٣٧) يحيى الرخاوى ( ١٩٧٩ ) : دراسة علم السيكوباتولوجي - القاهرة - دار الغد للثقافة والنشر .

38) Al . Gareem , Omer - ( 1971 ) : Clear Psychiatry ( Edt . 2 ) Cairo . Dar Al - Maareef.

39) Allen, R.J., and Hyde, D.H. (1980): Investigations in stress Control, Burgess, Minneapolis, Minn.

40) Amkraut, A. & Solomon. G. F. (1975): From the Symbolic Stimulus to the Pathophysiologic response Immune. mechanisms. International journal of psychiatry in medicine, 5, 541 - 563.

41) Andrew, R. J. (1974): Arousal and the causation of behaviour :Behaviour , 51 .

42) Baddeley , A . D . ( 1972 ) : Selective attention and performance in dangerous environments . British journal of Psychology , 63 , 537 - 546 .

- 43) Benson, H. (1974): The Relaxation Response Psychiatry. V. 37, 37-164.
- 44) Berlyn, D. E. (1970): Nobeltly, Complexity and hedonic value. perception and psychophysics , 8 , 279 - 286 .
- 45) Blackburn, I. M., Lyketsos, G., Tsiantis, J. (1979): the temporal Relationship between hostility and depressed mood. British journal of Social and clinical psychology, 18, 227- 235.
- 46) Blum. G. S. and Green, M. (1978): The effects of mood upon imaginal thought. Journal of personality assessment, 42, 3.
- 47) Bower, G. H. (1981): Affect and cognition philosphical transaction of the royal society, 302 (B), 397 - 403.
- 48) Brandstatter, H. (1983): Emotional responses to other persones in every day life situations. Journal Of personality and Social psychology. 45, 871 - 883.
- 49) Calver - Boyanowski, J. & Leventhal, H. (1975): the role of information in attenuating behavioral responses to stress. Areinterpretation of the misattribution phenomenon. Journal of personality and social psychology, 32, 214 - 221.
- 50) Caplan , G . ( 1974 ) : support systems and community . Mental health . New - York behavioral publications .

- 51) Caplan, G. D. (1981): Mastery of stress: Psychosocial aspect . Amer . J , Psychist., Vol. 52, No. 4.
- 52) Carter, V. Good editor (1973) (3 ed): Dictionary education , Mc Graw Hill book Company .
- 53) Cattle, R. B. (1974): personality and mood by questionnaire . London Jossey press .
- 54) Chiriboga , D . A . & Dean . H . ( 1978 ) : dimension of stress perspectives from longitudinal study . Journal psychasomatic research , 22 , 47 - 55 .
- 55) chwalisz , K . , Diener , E . D . and Gallagher , D . ( 1988 ) : Autonmic arousal feedback and emotional experience evidennce from the spinal cord injurd. journal of personality and social psychology . Vol . 54 , No . 5 , 820 - 828 .
- 56) Cibbons, F. K., carver, C. S, scheier, M. & Harmuth, S. E. (1979): Self - Focused attention and the placdo effect fooling some of the people some of the time. Journal of experimental social psychology, 15, 263 - 274.
- 57) Clark, L. A. and Watson, D. (1988): mood and the mundane: relation between Deily life events and self - reported mood. journal of personality and social psychology. vol., 54, No. 2, 296 - 308 .
- 58) Clark, M. S. & Isen, A. M. (1982): towards understanding the relationship between feeling states and social behavior. In hstarf & A. M. Isen ( eds ) ,

cognitive social psychology ( p . p . 73 - 108 ) New - York .

- 59) Cobb, S. (1976): social as amoderator Of life stress. psychosomatic medicin , 38 , 300 - 313 .
- 60) Cohen, S. & Wills, T. A . (1985): stress, social support and the buffering hypothesis. Psychooligical bulletin, 98, 310 - 357.
- 61) Cockerham C.W. et al (1993): Max Weber, Formal rationality, and health lifesules, The sociological Guarerly, 34.
- 62) Cox, T. and Mackay, C. J. (1985): the measurment of self - reported stress and arousal. British journal of psychology, 76, 183 - 186.
- 63) Daniels. wies, Mardi j. Horowiy and Nancy Wilner ( 1984 ) : ther stress respanse rating scale . Aclinicians Measure Bon rating scale. Aclinicians Measure Bon rating the response to serious life - events. British journal of clinical psychology. 23. 202 - 215.
- 64) David H. Schroeder and paul T. Costa Jr (1984): Influence Of life event stress on physical illness: substantive effects or methodological flaws? Journal of personality and social psychology. Vol., 46, No., 853 - 863.
- 65) Delongls, A., Folkman, S. and Lazarus, R. S. (1988): the impact of daily stress on Health and mood : Psycholigical Social resources as mediators .

- 66) Demonbreun, B. G. & Craighead, W. E. (1977): distortion of Perception and neural feedback in depression: cogintive theropy and research, I, 311 - 329.
- 67) Dohrenwend, B. S., Dohrenwend, B. P., Dodson, M., Shraut, P. E. (1984): Symptoms, hassles, social supports , and life events problem of confounded measures. Journal of abnormal psychology, vol. No., 2, 222 - 230.
- 68) Dougla, S. and Vrbon C. (1977): Life Syle analysis to Profilies Women in international markets, journal of marketing, July, 46-53.
- 69) Dixon, V. F. (1980): Humor, a cognitive alternative to stress? In I. O. sarson & C . N. Spielberger (eds) stress and anxiety vol. 7, p. p. 281 - 289 Washington, D. C.
- 70) Dohrenwend, B. S. & Dohrenwend, B. P. (1981): stressful life and their context. New - York Bruns O Swick, N. j. Rutgers univ. press.
- 71) Journal of personality and social psychology vol., 54, No., 3, 480 – 495.
- 72) Duffy, E. (1962): Activation and behavior. New - York john wiley.
- 73) Eckenrode, J. (1984): Impact of chronic and acute stressors on daily reports of mood. Journal Of personality and social psychology vol., 46, No., 4, 907 - 913.

- 74) Eidelberge. L. (1968): Encyclopedia of Psychoanalysis (Edit. I) N. Y., free Press.
- 75) Eysench, H. J. (1970): Personality structure & Measurement., Routede & kgan Pau , L. td. Landon.
- 76) Eysenck, H. J. (1976): the measurment of personality. London, M. T. P press limited.
- 77) Fairbonk, D. T. & Hough, R. L. (1979): Life event clasification and the event - illness relations hips journal of human stress, 5, 41, - 47.
- 78) Fenigstein, A., Scheier, M. & Buss, A. H. (1975): public and private self - consciousness. Assessment and thory. Journal Of consulting and clinical psychology, 43, 522 - 527.
- 79) Fodor, E. M. (1984): The power motive amd reactivity to power stresses. Journal of personalty and social psychology, 47, 853 - 859.
- 80) Fodor, E. M. (1985): The power motive group conflict and physiological arousal. Journal of personality and social psychology. vol. 49, No. 5, 1908 - 1415.
- 81) Forgas, J. P. and Bower, G. H. (1987): Mood effects on person - perception judgments. Journal of personality and social psychology. vol. 53, No. I, 53 - 60.
- 82) Franken Haeuser, M. (1978): Sex differences in psychoneuroendorine reactions to examination stress. Psychosomatic medicine, 40 334 - 343.

- 83) Frederckson, M. & Ohman, A. (1979): heart and electrodermal orienting responses to visual stimuli differing in complexity Scandinavion. journal of psychology, 20, 37 - 41.
- 84) Glanzer, M. et al (1964): Changes in two EEG rhythms during mental activity. J. EXP. Psychology, 68.
- 85) Gale, A., Coles M., Kline, P. & Penfold, V. (1971): Extraversion introversion, neuroticism and the E. E. G. basal and response measures during habituation of the orienting response BR. J. Psychol. 533 - 543.
- 86) Green, E., (1970): Voluntary Gntrol of Internal states Psychological and Physiological. Journal of Transpersonal Psychology, V.11, 1 - 217.
- 87) Gross, T. & Masten Brook. M. (1980): Examination of the effects of state anxiety on problem - solving efficiency under high and low memory conditions. Journal of educational psychology, 72, 605 - 609.
- 88) Groos, M. and Roth (1971): clunical psychiatry. U. S. A. the Williams & Wilkins Co. Baltimore.
- 89) Gruber, B. (1981): Development of an Animal Model to Study Mechanisms Mediating Biofeed back learning. Unpublished Doctoral. Dissertation, University of Mary land, College Park.

- 90) Hanback, J. W. and Revelle, W. (1975): Arousal and perceptual sensitivity in hypochondriacs. *Journal of abnormal psychology*. vol . 87, No. 5, 523 - 530.
- 91) Hebb, D. O. (1972): *Textbook of psychology*. 3 rd. ed. philadilphia saunders.
- 92) Hohman, G. W. (1966): Some effects of spinal cord lesions on experienced emational feelinges. *psychophysiology*, 3, 526 - 534.
- 93) Holmes, T. H. & Masuda, M. (1974): Life change and illness susceptibility. In B. S. Dohrenwend & B. P. Dohrenwend (eds). *stressful life events: their nature and effects*. New - York wiley, P. P, 9, 44.
- 94) Holmes, T.H. & Rahe, R. H. (1967): The social readjustment rating scale. *Journal of psychosomatic research*, 11, 213 - 218.
- 95) Holmes, DS. , Mc Gilley, B., and Houston, K. (1984): Task - related arousal of type A and type B persons: Ievel Of challenge and response specificity. *Jouranl of personality and social psychology* vol. 46. No. 6, 1323 - 1327.
- 96) Houston, B. (1971): Anxiety defensiveness, and diffirential bredicon of performance in stress and nonstress conditions. *Journal Of personality and social psychology*, Vol., 17, No., 1 - 66 - 68.
- 97) Hugg, s. & Ohman, A. (1978): Modeling processes in acqintion of fears vicarious electrodermal

- conditioning to fear - relevant stimuli. *Journal of personality and social Psychology*, 36, 271 - 279.
- 98) Hugdahl, K. (1978): Eleetrodermal conditiong to potentially phobic stimuli. Effected instructed exinction. *Behavior research and thrapy*, 16, 315 - 321.
  - 99) Husaini, B. A. & Neff J. A. (1980): Characteristic Of life and psychiatric impairment in rural communities. *journal of nervous and mental disease*, 168, 155 - 166.
  - 100) Kaplan, R. (1963): Rate besal resistance level under stress and nonstress congitions. *J. comp physiol. Psychol.* 56.
  - 101) Kasl, S. V. (1983): Pursuing the link between stressful life xperiences and disease. Atime for reappraisal in C. L. Cooper (ed) *stress reseach* (P. P. 79). New - York: wiley.
  - 102) kimberley , L . MC Ewan and Gerald, M. Devins (1983): IS increased arousal in social anxiety noticed by others? . *Journal Of abnormal psychology*. vol. 92, No, 4, 417 - 421.
  - 103) kyriacu , C . and prott, C . (1985): teacher stress and psychone - urotic symptoms. *Br. J. educ.* 55, 61 - 64.
  - 104) Lamb, C. W. (1968): Personality correlates of humor enjoyment flowing motivational arousal. *Journal personal and social psychology*, 9, 237 - 241.

- 105) Lazarus , R . S . et al . ( 1966 ) : psychological stress and coping process . New York : Colifornia . MC Graw - Hill .
- 106) Lazarus , R . S . , & Delongis , A . ( 1983 ) : psychological stress and coping in aging . American psycholoist , 38 , 245 - 254 .
- 107) Levin , S . & Scotch , N . ( 1970 ) : Social stress . Adline publishing company .
- 108) Lewinsohn , P . & Libet , J . ( 1972 ) : Pleasnt events , activity schedules , and depression . Journal of abnormal psychology , 79 , 291 - 295 .
- 109) Lewinsohn , P . M . & Graf , M . ( 1973 ) : pleasant activities and depress - ion , Journal of consulting and clinical psychology , 41 , 261 - 268 .
- 110) Lind , B . M . ( 1976 ) : The behavioural effects Of single and single and Combined stressors : atest of arousal theory , Br . J . psychol . , 67 , 3 . P . P . , 413 - 417 .
- 111) Mackay , C . J . ( 1980 ) The measurment of mood and psychophysiological activity using self - report techniques in I . Martin & P . Venables ( eds ) . techniques in psychophysiology . chichester . wiley .
- 112) Mackay , C . J . , Cox , T . , Burrows , G . Lazzerini , A . J . ( 1978 ) : an inventory for the measurment of self - report stress and arousal , British journal of social and clinical psychology , 17 , 283 - 284 .

- 113) Martein, B. (1967): The assessment of anxiety by physiological behavioral measures. Psychol. Bull, 58.
- 114) Martin , R . A . and Lefcort , H . ( 1981 ) : Sense Of humor as moderator of the relatin between stressors and mood . Journal of personality and social psychology . Vol . , 45 , 6 , 1313 - 1324 .
- 115) Matthews , G . ( 1985 ) : the effects of extraversion and arousal on intelligence test performance . Br . J . Of psycholoty , 76 , 479 - 493 .
- 116) MC Cilland , D . C . ( 1979 ) : Inhibited powr motivition and high blood pressure in men . J . of . Abnormal psychology , 88 , 182 - 190 .
- 117) MC Cill and , D . C . , Davidson , R . J . , Floor , E . , & Saron , C . ( 1980 ) : power motivation catecholamine secretion , immune functionand illness reparts , Journal of human stress , 6 ( 2 ) , 11 - 19 .
- 118) MC Donald , P . J . , Harris , S . G . , and Moler , J . E . ( 1983 ) : Arousal induced self - awareness : An artifactionsip ? Journal Of personality and Social pscial psychology . Vol , 44 , No . , 2 , 285 - 289 .
- 119) MC . Grath , J . E . ( 1070 ) : Social and psychological factors in stress New York . Holt , Rinehart & winston .
- 120) Miller, N. (1969): Learning of Visceral and Glandular Responses. Science, V. 163, 434 - 445.

- 121) Meichenbaum, D. (1972): Cognitive Modification of Test Anxious College Students. Journal of consulting and clinical psychology, V., 39, 370 – 380.
- 122) Molmo . R . B . ( 1959 ) : Activation A neuropsychological dimension. psychological review , 66 , 367 - 386 .
- 123) Mullen , B . and Suis , J . ( 1982 ) : Knew theyself stressful life changes and the ameliorative effect of private Self - Consciouness . Journal of experminiat social Psychology , 18 , 43 - 55 .
- 124) Nezu , R . M . , Nezu , C .M . and Blissett , S . E . ( 1988 ) : Sense of humor as a moderator of the relation between stressful events and psychological distress : A prospective analgsis Journal Of personality and social psychology , vol . 54 , No . 3 , 520 - 525 .
- 125) Ornstein, R., (1973): The Natute consciousness, W.H. Freeman company, San Francisco.
- 126) Connell , W . ( 1981 ) : Natural high therapy In R . Corsini ( ed ) hand book OF innuvative psychotherapies . New York wiley .
- 127) Okasha , A . ( 1981 ) : Okacha at S . R . R . S Compared with Holmes and Rahe S . R . R . S . the Egyption . Journal Of pshchairy , Vol . , 62 October .
- 128) Opten , E . M , & Lazarus , R . S . (1967): Personality determinants of psychophysiological

response to stress: A theoretical analysis and an experiment . J. person. Soc. psychol., 6.

- 129) paykel , E . S . , prusoff , B . A . and Uhlenhouth , E . H . (1971): Scaling of life events. Atchives of General psychiatry, 25, 340 - 347 .
- 130) petrie , A . , Collins , W . , & Sclomon , F . ( 1960 ) : The tolerance for pain and sensong deprivation . American journal of psyshology , 73 , 80 - 90 .
- 131) Prerost , E . J . & Brewer , R . ( 1973 ) : choice of humar after aggression arousal : for relief proc . 81 , St Hnn . Conven . A . P . A . , 185 - 186 .
- 132) Rehm , L . P . ( 1978 ) : Mood pleasant and unpleasant event . two pilot studies . Journal of consulting and clinical psychology 46, 854 - 859 .
- 133) Revelle , W . , Amarul , P . & Turriff , S . ( 1976 ) : Introversion extravesion , tim stress and coffeine : the effect on verbal performance . Science . 192 , 149 - 150 .
- 134) Rabkin , J . G . & Struening , E . L . ( 1979 ) : Life events , stress and illness . Science, 194 , 1013 - 1020
- 135) Rogerj. Allen (1983): Human stress its nature and control. Burgess publishing company Minneapolis, Minnesota.
- 136) Russell , G . Geen ( 1984 ) : Preferred stimulaton levels in interts and extraverts effects on arousal and

Performance . Journal personality and social psychology , vol . , 46 , No . 6 , 1303 - 1312.

- 137) Sckwartz , N . and Clore , G . L . ( 1983 ) : misattribution and judgment of well - being information and directive functions of affective states . Journal of personality and social psychology , 45 , 513 - 523 .
- 138) Schachter , S . & Singer , J . ( 1962 ) : Cognitive Social and physiological determinants of emational state . Psychological review . 379 - 399 .
- 139) Schultz, J. (1932): Das autagene Training Thieme verlag, leipzig.
- 140) Scheier , M . F . & Carver , C . S . & ( 1980 ) private and public self - attentions resistance to change and dissonance reduction . Journal of personality and social psychology , 39 , 390 - 405 .
- 141) Selye , H . ( 1976 ) : the stress of life New York : MC Graw - Hill .
- 142) Swami Rama (1979): lectures on yoga. Himalayan Intentional Institute of yoga Science and Philosophy Honesdale.
- 143) Smith , B D . & Gehl , L . ( 1974 ) : Multiple exposure effects on resolutions of four basic conflict - types . Journal of experimental psychology , 102 , 50 - 55 .

- 144) Smith , B . D . and Principato , F . ( 1983 ) : Effects of conflict and field structure on arousal and motor responses . British journal of psychology . 74 - 22 .
- 145) smith , B . P . and Prinipato , F . ( 1982 ) : Effects of stress and conflict defficulty on arousal and conflict resolution . Britich journal of psychology . 73 , 85 - 39 .
- 146) Spielberger , C . ( 1972 ) : anxiety current trends in theory and research , vol . I . New York : academic press .
- 147) spielberger , C . ( 1972 ) : anxiety trends in theory and research , Vol . I . New York : academic press .
- 148) spielberger , C . D . ( 1978 ) : Conceptual and methodsological issues in anxiety research in C . D . spielberger ( ed ) anxiety currenty current trends in theory and research , Vol . 2 N . Y . academ ic press .
- 149) spielberger , C . D . ( 1980 ) : test anxiety inventory preliminary professional manual. Consulting psychologists press , inc .
- 150) Stake , J . E . ( 1985 ) : predicting reactins to every day events from measures of self - esteem : paper presented at the meating of the American psychologyassociation los Angoles .
- 151) Stone , A . A . , Hedges , S . M . , Neale , J . M . & Satin , M . S . ( 1984 ) : Pros - pective and cross - sectional mood reports offer no evidence of a " Blue

Monday " phenomenon . Journal of personality and social psychology , 49 , 129 - 134 .

- 152) Stone , A . A . ( 1981 ) : The association between perceptions of daily experiences and Self and spouse - rated . Journal of research in personality . 15 , 510 - 522 .
- 153) Stone , A . A . ( 1987 ) : event Content in a daily survey is differentially associated with concurrent mood . Journal of personality and social psychology , Vol . , 52 , No . , 1 , 56 - 58 .
- 154) Tache , J , and seyle, H , ( 1978 ) : On stress and coping mechanisms . In . C . D . spielberger & I . G . sarason ( ed ) stress and anxiety , vol . 5 . New York ; wiley .
- 155) Teasdale , J . D . , Toylar , R . , & Forgaty , S . J . ( 1980 ) : Effects of induced elation/depression on the accessibility of memories Of happy and unhappy experiences . Behaviour research and therapy , 18 , 334 - 346 .
- 156) Teasdale , J . D . ( 1983 ) : induced mood and accessibility of memories : an effect of mood state or of mood induction procedure ? British journal Of clinical psychology , 20 , 39 - 48 .
- 157) Teasdale , J . D . and spencer , P . ( 1984 ) : Induced mood and estimates of past success . British journal of clinical psychology . , 23 , 149 0 150 .

- 158) thayer , R . E . ( 1967 ) : measurement of activation through self - report . psychological reports , 20 , 663 - 678 .
- 159) Vaughan , K . B . and Lanzetta , J . T . ( 1981 ) : The effect Of modification of expressive display on vicarious emotional . Journal of experimental social psychology , 17 , 16 - 30 .
- 160) Vinokut , M . and selzer , M . L . ( 1975 ) : desirable versus undesirable life events : their relationship to stress and mental distress . Journal of personality and social psical psial psychology , vol . 32 , Bo . , 2 , 329 - 337 .
- 161) Volavka, J. et al (1967): Meueal arithmetic and eye opening: an EEG Frequency analysisand GSR study. EEG. Clin. Neurophysiol, 22.
- 162) watson , D . & Clark , L . A . ( 1984 ) : Negative affectivity the disposition to experience aversive emotional states . psychological bulletin , 96 , 465 - 490 .
- 163) wheeler , S . M . M . and Hill , A . B . ( 1987 ) : Anxiety responses to subliminal experience of mild stress . British journal of psychology , 78 , 365 - 374 .
- 164) williams , M . G . ( 1981 ) : The use Of a stiation - distancing for treement of sever mood disturbance in achronically anxious malpatient . Brtish journal of clinical psychchronically . 20 , 297 - 298 .

- 165) wilcoxon , L . A . , Schrader , S . L . , & Sherif , C .  
W . ( 1976 ) : Daily self - reports on activities life  
moods and somatic changes during the menstrual  
cycle . Psychosomatic medicine , 38 , 399 - 471 .
- 166) wyler , A . R . Masuda , M . & Holmes , T . H . (   
1968 ) : The seriousness of illness . Rating scalg.  
Journal of psychosomatic research 11..363 - 374 .

رقم الايداع ٩٩/٨٧٧٨

الترقيم الدولى I.S.B.N

977-19-9105