الفصل الأول
مدخل إلى الدراسة

أولاً : مقدمة

ثانياً : مشكلة الدراسة

ثالثاً : أهداف الدراسة

رابعاً : أهمية الدراسة

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

مقدمة :

ان عصرنا الحالى باتجاهاته الماديه وصراعاته المستمرة يدفع الانسان ليعيش تحت وطأة الضغوط النفسية ، حيث التعب والارهاق والعمل فوق القدرة على الاحتمال احياناً والتوتر واتساع الطموح ، والتبدل السريع للقيم والتقاليد والاعراف السائدة مما ينعكس سلبا على الصحة النفسية بعد ان يواجه الناس مواقف كثيرة ومتنوعة ذات طبيعة ضاغطه فى العمل والدراسة والزواج والتنقل من مجتمع الى اخر وضرورة التكيف مع قيمه وتقاليده وانماط الحياه الغريبه عن المجتمع الاصلى والعلاقات العامه فيه .

وقد ازدادت هذه المواقف الضاغطة مع تعقد الحياة وتزايد أعبائها وتطوراتها ، وهذه التغيرات السريعة فى حياتنا ، والزيادة فى لتقدم لها مطالب تفوق قدرات بعض الأفراد ، ولذلك فإنها تشكل ضغوطاً نفسية عليهم ، وقد تكون هذه التغيرات أكثر تأثيراً على الشباب من طلاب الجامعة الذين يعيشون مرحلة عمرية وانتقالية يواجهون فيها العديد من الأعباء الجديدة عليهم ، مثل الأعباء الأكاديمية التى تتعلق بالاستذكار والتحصيل والأمتحانات ، والأعباء ذات الطابع الاقتصادى ، وهذه الأعباء تشكل نوعاً من الضغط فى حياة هؤلاء الطلاب .

وعندما يفشل الطالب فى التحكم فى المصادر التى تسبب له ضيقاً وإزعاجاً (ضغوط سلبية)فإنه يعيش اضطرابات نفسية مما قد يؤدى لضروب الصراع النفسى المختلفة فيحدث تأثيراً مباشراً يغير فى إنتظام سير العمليات والوظائف العصبية والفسيولوجية بما ينتج عنه هذا النوع من الأمراض التى تسمى الاضطرابات النفسجسمية ومن أمثلتها : حالات اضطرابات الجهاز الهضمى مثل بعض حالات قروح المعدة والأثنى عشر ، والتهابات القولون ، وما ينتج عنها من حالات الإسهال أو الإمساك فى بعض الأحيان ، وكذلك حالات الاضطرابات الحركية فى المرىء ، وما ينتج عنها من صعوبات البلع وحالات ارتجاع الطعام والقىء وغيرها . (محمد ابو العلا ، ١٩٩٤ : ٣٠٣ : ٣٠٥)

يتضح مما سبق أن الضغوط النفسية قد يكون لها دور فى ظهور بعض الاضطرابات النفسجسمية وذلك ما أوضحته دراسة كرسيان شوبرت .

(Christian suhubert et al. 2002 : 123 – 124)

بوجود علاقة وثيقة بين ضغوط الحياة ومشكلاتها وما تؤدى إليه من اختلال عضوى يؤدى إلى المرض النفسجسمى ، وكذلك دراسة ترجى موبرج Terje Morberg et al. (٢٠٠٤ :

٣١٧ – ٣٣٢) للتعرف على أثر الضغوط المدرسية وظهور بعض الاضطرابات النفسجسمية لدى المراهقين والتى توصلت إلى أن تكرار أعراض الاضطرابات النفسجسمية كان يرتبط ارتباطاً سالباً دالاً بمدى تكييف الطلاب مع المتطلبات المدرسية .

كما أوضحت دراسة نيكولا بومان Nicola Beumann (٢٠٠٥ : ٧٨١ – ٧٩٩) أن التعرض لأحداث الحياة الضاغطة يزيد من ظهور الأعراض النفسجسمية ، وذلك ما أسفرت عنه دراسة إبراهيم على إبراهيم (١٩٩٢ : ١٨٥) حيث توجد فروق ذات دلالة احصائية فى اتجاه المرضى بالأمراض النفسجسمية فى تأثيرهم بالضغوط الحياتية ، إذ تأثر مرضى السكر بالضغوط الانفعالية والاجتماعية والبدنية ، بينما تأثر مرضى ضغط الدم بالضغوط البدنية وتأثر مرضى القولون بالضغوط الانفعالية والبدنية .

وتتناول الدراسة الحالية الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسجسمية لدى عينة من طلبة الجامعة .

مشكلة الدراسة :

يحاول الباحثون دراسة الاضطرابات النفسجسمية وآثارها على الفرد والتعرف على المصادر النفسية لهذه الاضطرابات ، وعلى الرغم من وجود بعض الدراسات العربية التى ربطت بين بعض الجوانب النفسية للفرد والاضطرابات النفسجسمية مثل دراسة إبراهيم على إبراهيم (١٩٩٢) ودراسة آمال عبد الحليم الشناوى (١٩٩٩) إلا أنهما درسوا مرضى فى مستشفيات.

ودراسة مجدى محمد محمود زينة (٢٠٠٠) درس فيها ضغوط ما بعد الصدمة وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسجسمية وهى تختلف عن ضغوط الحياة اليومية التى يدرسها البحث الحالى .

وأن معظم الدراسات السابقة التى تناولت الضغوط النفسية درست المشكلات وليس الضغوط ووضعت الاختبارات لقياس المشكلات وليس الضغوط .

أما فى البحث الحالى فإن الباحثة ستقوم بدراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والاضطرابات النفسجسمية لدى عينة من طلبة الجامعة الذين يمارسون حياتهم اليومية والدراسية ، وبذلك يضيف هذا البحث جديد فى دراسة الأسوياء وليس المرضى من طلبة الجامعة .

وتتمثل مشكلة الدراسة فى التساؤل التالى:-

ما مدى وجود علاقة دالة بين الضغوط النفسية التى يواجهها الطالب الجامعى وبعض الاضطرابات النفسجسمية ؟

وينبثق عن هذا التساؤل التساؤلات التالية :-

١. ما مدى وجود فروق دالة بين طلبة وطالبات العينة فى درجة الضغوط النفسية وظهور بعض الاضطرابات النفسجسمية ؟

٢. ما مدى وجود علاقة بين مستوى تعليم الأب ودرجة الضغوط النفسية لدى الأبناء من طلبة الجامعة وظهور بعض الاضطرابات النفسجسمية ؟

٣. ما مدى وجود علاقة بين المستوى الوظيفى للأب ودرجة الضغوط النفسية لدى الأبناء من طلبة الجامعة وظهور بعض الاضطرابات النفسجسمية ؟

٤. ما مدى وجود علاقة بين مستوى تعليم الأم ودرجة الضغوط النفسية لدى الأبناء من طلبة الجامعة وظهور بعض الاضطرابات النفسجسمية ؟

٥. ما مدى وجود علاقة بين عمل الأم ودرجة الضغوط النفسية لدى الأبناء من طلبة الجامعة وظهور بعض الاضطرابات النفسجسمية ؟

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية بمصادرها النفسية المختلفة وظهور بعض الاضطرابات النفسجسمية لدى طلبة الجامعة .

أهمية الدراسة :

مما لا شك فيه أن هذا الجانب ينطوى على أهمية كبيرة ، سواء من الناحية العلمية أو من الناحية التطبيقية .

فمن الناحية العلمية نلاحظ ندر ة الدراسات العربية التى تناولت الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسجسمية لدى الأسوياء من طلبة الجامعة ، لذا تبدو الحاجة ماسة إلى المبادرة بإجراء مثل هذه البحوث والدراسات ، وهذا البحث يساهم فى الجهود العلمية التى تُبذَل للتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والاضطرابات النفسجسمية .

أما من الناحية التطبيقية فإن هذه الدراسة من الممكن أن تحقق فوائد كثيرة أهمها :-

- التوصل إلى مؤشرات علمية يمكن فى ضوئها تنظيم برامج إرشادية خاصة للتخفيف من درجة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، ومواجهة ما يصاحبها من اضطرابات

نفسجسمية .

- كما ترجع أهمية الدراسة إلى خطورة وأهمية المرحلة الجامعية التى هى نهاية مرحلة المراهقة وبداية مرحلة الرشد .
- كما قد توجه هذه الدراسة المسئولين والمربين إلى اختيار أفضل الطرق وإعداد البرامج التى من شأنها خفض وتخفيف حدة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة ، مما يمكن أن يؤدى إلى خفض الاضطرابات النفسجسمية لديهم .

الفصل الثانى
الإطار النظرى والمفاهيم الأساسية

أولاً : الاضطرابات النفسجسمية

ثانياً : الضغوط النفسية

ثالثاً : العلاقة بين الضغوط النفسية والاضطرابات النفسجسمية

الفصل الثانى

المبحث الأول

الاضطرابات النفسجسمية

الصلة الوثيقة بين النفس والجسم :

يشار للأمراض النفسجسمية ، أحياناً بأنها الجوانب النفسية فى المرض العضوى، ويذكر عبد الرحمن العيسوى ما يراه أحمد عزت راجح من أن الصلة بين النفس والجسم والتفاعل بينهما وثيق بقوله " الانفعالات هى حالات جسمية نفسية ثائرة أى حالات شعورية خاصة تقترن باضطرابات فسيولوجية حشوية مختلفة تغشى الأجهزة الداخلية جميعاً ، كما تقترن بحركات تعبيرية وإيماءات وسلوك خارجى ظاهر تتصرف عن طريقه " هذه الطاقة الحشوية ، فإن حدث أن أعيقت هذه الطاقة الحشوية عن الإنطلاق فى سلوك خارجى مناسب بالقول أو الفعل كأن امتنع عن الهروب فى حالة الخوف أو الدفاع فى حالة الغضب زاد تراكمها واشتدت وطأتها فتضخمت الاضطرابات والتوترات الحشوية فإن دامت الأسباب المثيرة للانفعالات ، واضطر الفرد إلى قمعها أو كبتها مالت هذه الاضطرابات إلى الأزمات بما قد يؤدى آخر الأمر إلى أمراض جسمية خطيرة مزمنة كارتفاع ضغط الدمالخبيث أو الربو أو قرحة المعدة وإلى غير ذلك من الأمراض الجسمية النفسية المنشأ ، وبعبارة أخرى إذ لم تمكن انفعالاتنا من التعبير الظاهر عن نفسها بصورة ملائمة تولت أجسامنا التعبير عنها .

ويضيف العيسوى أن هناك العديد من البحوث عن فريق كبير من المصابين بضغط الدم الجوهرى ، أى الذى لا ينشأ من الأسباب العضوية المعروفة على أنهم يعانون من أزمات انفعالية عنيفة قوامها الحقد والعدوان ، وأنهم لم يجدوا لهذا العدوان المكظوم مخرجاً أو متنفساً يخفف مالديهم من توتر مزمن تخفيفاً كافياً ، وقد لوحظ أن أمثال هؤلاء المرضى تتحسن حالتهم حين يتاح لهم التعبير عن دوافعهم العدوانية أثناء جلسات التحليل النفسى أو حين يتعلمون طرقاً أفضل لسياسة دوافعهم العدوانية فى أعمالهم وفى بيوتهم.

(عبد الرحمن العيسوى ، د.ت- ١٥٦ – ١٥٩).

تعريف الاضطرابات النفسجسمية :

تبدو الاضطرابات النفسجسمية في شكل علل جسمية ترجع فى أصولها لاضطرابات نفسية ، وقد تناولها الكثير من الباحثين بتعريفات متنوعة ومتقاربة فى نفس الوقت فى مضمونها ، يستفاد من مجملها أن هناك فرق بين الأعراض النفسجسمية والاضطرابات النفسجسمية ، إذ

أن الأعراض النفسجسمية تمثل الشكاوى المؤقتة لدى الأسوياء ، بينما الاضطرابات النفسجسمية فهى تمثل الشكاوى المزمنة لدى المرضى ولكن لم يتم علاجهم داخل مستشفيات ، وسوف تتناول هذه الدراسة الاضطرابات النفسجسمية .

وتعتبر مشكلة الاضطرابات النفسجسمية مشكلة هامة وحيوية نتيجة شيوعها وتزامنها مع التطور الحضارى والثقافى والصراع بين القديم والحديث ، وتشكل الاضطرابات النفسجسمية خطورة على حياة الأفراد سواء أكان ذلك على توافقهم العام أو توافقهم المهنى أو الصحى.

وهناك العديد من التعريفات التى تناولت الاضطرابات النفسجسمية وهى :

أولاً تعريفات تركز على أعر اض وخصائص الاضطرابات النفسجسمية.

وقد اشارت هذه التعريفات إلى أن الاضطرابات النفسجسمية ناتجة عن ضغط أو اضطراب انفعالى ولكنها لم تشير إلى نوعية هذا الضغط أو العوامل النفسية المهمة فيه مثل تعريف دافيزون ونيل Davison and Neal (١٩٧٨ ، ١٦٥) ، وجالاتين Gallatin (١٩٨٢ : ٢١٢)، ومحمود أبو النيل (١٩٩٢ : ٥١) ، وحسن عبد المعطى (٢٠٠٣ ، ٢٧)

ثانياً : واشار بعض الباحثين فى تعريفاتهم للاضطرابات النفسجسمية بأنها ناتجة لاضطراب اجتماعى أى أنها ترجع إلى عوامل نفسية سببها مواقف وضغوط انفعالية تثيرها ظروف اجتماعية وتتفشى هذه الاضطرابات فى الحضارات المعقدة التى يشيع فيها الصراع والاحتكاك الشديد بين الناس ، والتنافس المرير بينهم والظروف الاقتصادية القلقة ، والبطالة إلى غير ذلك من الظروف التى تستثير فى نفسية الفرد العداوة والبغضاء والقلق والخوف دون أن يسمح له بالتعبير عن هذه الانفعالات تعبيراً صريحاً ، مثل تعريف انستازى Anastasy (١٩٦٤: ٥٣٢) ، أحمد عزت راجح (١٩٦٥ : ٥٨) كاليجراكسى Kalegerakis . M.G (١٩٧٠ : ١٤٤) ، ميلون وميلون (Millon, T.F. and Millon, RN ، ١٩٧٤ : ٣١١) محمد صديق (١٩٩٩ : ١٧)

ثالثاً وقد ربط بعض الباحثين فى تعريفات للاضطر ابات النفسجسمية بين الأسباب والنتائج ، إذ اوضحت هذه التعريفات أن الاضطراب النفسجسمى يظهر عندما يتعرض الفرد لموقف مضطرب أو ضاغط فيستجيب على المستوى الفسيولوجى حيث يُنشط الضغط الانفعالى الجهاز العصبى المستقل(اللاارادى) مسبباً تناوب فى الوظائف مثل التقلص العضلى اللارادى ، زيادة الإفرازات ، زيادة التنفس ، والتى إذا كانت حادة فإنها يمكن أن تؤدى إلى التغيرات فى البناء الجسمى مثل الربو الشعبى ، قرحة المعدة والقولون ... ألخ .

ويمكن أن يكون الفرد واع بما يصاحب الاستجابة النفسية أو يكون غير واع بها ... وبذلك تتميز الاضطرابات النفسجسمية بأنها رد فعل فسيولوجى ناتج عن اضطراب سيكولوجى مثل تعريف (استيهور وراجرانت Ateinhauer, P. and Raegrant, A. (١٩٧٧ : ١٩١ – ١٩٣) ، عبد الرحمن العيسوى (١٩٨٤ : ١٢٨٣)

وتعريف (موسوعة علم النفس والتربية الشاملة الجزء الثانى : ١٧٩) الاضطرابات النفسجسمية بأنها مجموعة من الأمراض التى تنشأ من أسباب أو عوامل نفسية واجتماعية ، ولكن أعراضها تتخذ شكلاً جسمياً أو عضوياً .

والتعريف الذى تتبناه الباحثة فى هذا الدراسة :

هى مجموعة من الاضطرابات والأعراض الجسمية التى تقيسها أدوات الدراسة والتى يدخل ضمنها اضطرابات أو خلل أحد أعضاء الجسم فى وظيفته ويمكن للطبيب كشفه وترتبط ارتباطاً وثيقاً بمتغيرات وعوامل نفسية من أبرزها الاضطرابات الانفعالية والوجدانية والضغوط البيئية الاجتماعية والمشكلات النفسية وأحداث الحياة غير المستقرة وما تسببه من قلق وتوتر نفسى .

تفسير مدارس علم النفس لنشأة الاضطرابات النفسجسمية :

أولاً: النظريات الفسيولوجية :

تشير النظريات الفسيولوجية إلى أن الاضطرابات النفسجسمية ترجع إلى الضعف النوعى أو النشاط الزائد للأجهزة العضوية للفرد عند الاستجابة للضغط وتشمل :

- نظرية الضعف الجسمى
- نظرية الاستجابة النوعية
- نظرية الاقتران الشرطى

+ **نظرية الضعف الجسمى :**

تشير هذه النظرية إلى أن العوامل الوراثية والأمراض الجسمية المبكرة فى حياة الفرد، ونوعية الغذاء الذى يتناوله الإنسان كل ذلك يؤدى إلى اضطراب وظيفة عضو معين من أعضاء الجسم ويصبح هذا العضو ضعيفاً وأكثر إنجراحاً عند تعرضه للضغط ، وتبعاً لنظرية الضعف الجسمى فإن العلاقة بين الضغط واضطراب سيكوفسيولوجى معين تكمن فى ضعف عضو جسمى معين ، فالجسم الإنسانى الذى يوجد به جهاز تنفسى ضعيف لأسباب وراثية مثلاً ، من

الممكن أن يهيىء الفرد للإصابة بالر بو أو جهاز هضمى ضعيف يعرض الفرد للإصابة بالقرح.
(costin, F. and Draguns, J.G. 1989: 194)

٢ نظرية الاستجابة النوعية :

تشير هذه النظرية إلى أن هناك اختلافاً فى الطرق التى يستجيب لها الأفراد عند تعرضهم للضغوط ، ومن الممكن أن تكون أسباب هذا الاختلاف محددات وراثية ، وبعض الأفراد تكون لديهم نماذج آلية خاصة للاستجابة للضغوط ، فمعدل دقات القلب لفرد ما قد يزداد إذا ما تعرض هذا الفرد للضغط الانفعالى بينما يستجيب فرد آخر بزيادة معدل التنفس دون أى تغيرات تذكر فى دقات القلب ، وتبعاً لنظرية الاستجابة النوعية فإن الأفراد يستجيبون للضغوط كل على طريقته الخاصة ويصبح عضو الجسم الأكثر استجابة هو العضو المسئول عن التحكم فى أى اضطراب نفسجسمى لاحق ، كمثال بعض الأفراد الذين يستجيبون للضغط بزيادة فى ضغط الدم يصبحون أكثر عرضة للإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم.

(Davison and Neale, 1996 : 200)

٣ نظرية الاقتران الشرطى :

أكد بافلوف على أن العديد من الأمراض مصدرها اختلاف فى العمليات العصبية خصوصاً " أمراض البدن " وفى الوقت نفسه أعطى أهمية لاتجاهات المريض النفسية وآرائه وتأثيرها على مسارات المرض وإمكانية علاجه ، أى ان الآثار الانفعالية تعتبر من أقوى العوامل فى أحداث التغيرات البدينة ، وأعطى اللحاء دوراً فى كيفية تنظيم وتنشيط الميكانزمات الهرمونية ، فعن طريق اللحاء تجد الأحداث الخارجية طريقها لكى تعبر عن نفسها فى العمليات الداخلية ذات الأهمية الحيوية ، فلاشك أن التغيرات الإيقاعية التى تحدث فى الكلى والقناة المهيئة والمراكز العصبية متصلة بالأحداث فى البيئة الخارجية ، وكذلك الإشارات الداخلية المساعدة فى الجهاز العصبى غالباً ما تؤثر أيضاً فى عمليات التمثيل الغذائى والإستثارة العصبية ، وهذا التأثير إذا استمر لفترات طويلة أو قصيرة يؤدى إلى اختلال وظيفى. (آمال عبد السميع باظة ، ١٩٨٦ : ٢٤)

وترى نظرية الاقتران الشرطى المرض النفسجسمى بشكله العام على أنه استجابة تدعمت مع الوقت نتيجة مجموعة من الأفعال المنعكسة المتكررة ، ويؤكد ذلك ما آثارته النظرية من إمكانية تغيير الاستجابة الجسمية كقرحة المعدة ، والصداع النصفى ، وارتفاع ضغط الدم لعمليات إشراطية بطرق تجريبية. (سامى عبد القوى ، ١٩٩٥ : ٣٥٧)

وقد ابتكر بعض علماء السلوكية فكرة جديدة فى تفسير الاضطرابات النفسجسمية وهى نظرية التعلم الذاتى ولكن التعلم الذاتى أو الميكانيكى ليس هو السبب الوحيد للإصابة بالأمراض النفسجسمية ، فقد ترجع هذه الأمراض إلى أسباب وراثية أو إلى استعدادات أو تهيؤ وما إلى ذلك. (عبد الرحمن العيسوى ، ١٩٩٦ : ١٩١)

- **التهيؤ المرضى – الضغط : منحى تكاملى :**

تشير نظرية التهيؤ المرضى – الضغط إلى أن الاضطرابات النفسجسمية لا تمثل نتاجاً للتأثير والقابلية البيولوجية للتعرض للاضطراب ، ونتاج لأثر الضغوط البيئية فحسب ، ولكنها تحدث نتاجاً للكيفية التى يدرك بها الأفراد تلك الضغوط وكيفية التكيف معها ، وهذه النظرية تتعامل مع الضغط النفسى الاجتماعى فضلاً عن الضغط البيولوجى الفيزيقى .

إن الأفراد لديهم نزعة قبلية (تهيئ مرضى) لتطور اضطرابات بيولوجية معينة مثل ارتفاع ضغط الدم ، والقرح ، والصداع التوترى من خلال معطيات هذه النزعة القبلية ووجود الضغوط المناسبة فى البيئة ، فإن الفرد يتفاعل مع مختلف الدفاعات الفسيولوجية والنفسية ، وعلى أية حال فإن الضغط الفسيولوجى هو فى أغلب الاحتمال يحدث ليس لمجرد إدراك الفرد الضغوط البيئية كمهددات فعلية للصحة الجسمية أو النفسية ولكن أيضاً عندما يشعر بأنه غير قادر على التكيف بشكل مناسب معها فإن الضغط الفسيولوجى من الممكن أن يظهر بأساليب مختلفة على سبيل المثال من خلال التوتر العضلى ، ارتفاع معدل ضربات القلب ، الاستجابة الجلدية ، وإفراز الهرمونات من الغدد الأدرينالية ، ولقد أصبحت هذه الاستجابات مزمنة جداً أو شديدة فإنها من الممكن أن تكون مقدمات للمرض الجسمى أو تفاقم لمرض موجود بالفعل.

وجدير بالإشارة إلى أن هذه النظريات لا تتنبأ فقط بالاضطراب النفسجسمى المعين الذى سيتطور لدى فرد معين ، ولكنها تشير بدلاً من ذلك إلى الفروق الموجودة فى قابلية الأشخاص للتعرض للاضطرابات النفسجسمية ، ومن هذه النظريات نظرية سيلى Hans Sely حيث يكون من خلال معطيات نفس الضغوط البيئية ، الاختلافات فى النزعة القبلية البيولوجية والإدراكات عن نوع التهديد فإنه من الممكن أن يحدث مرض نفسجسمى لدى بعض الأفراد ولكن لا يحدث لدى آخرين.

(Constin, F. and Draguns, J. G. 1989 : 196)

ثانياً : النظريات النفسحيوية (السيكوفسيولوجية):

ترجع أصول هذه النظريات إلى إيفان بافلوف Pavlov صاحب نظرية التعلم الشرطى ، الذى يرى أن عديداً من أمراض البدن مصدرها اختلال فى العمليات العصبية ، كما أن تلك الأمراض تؤثر بدورها على الاضطرابات العصبية ومن ثم تزيد من حدتها مع الأخذ فى الحسبان أيضاً أهمية اتجاهات المريض النفسية ، وآراءه ، وتأثيرها على مسار علاجه.

(نجلاء سليمان ، ٢٠٠٠ : ٢٦)

أ- نظريتى كانون :

فى ضوء التصورات السابقة ، قدم كانون نظريتين حاول من خلالهما أن يفسر فسيولوجية الاضطرابات النفسجسمية .

الأولى : النظرية المهادية لكانون cannon, thalamus Theory

أوضح كانون فى هذه النظرية أن الجزء السمبثاوى من الجهاز العصبى الذاتى يقوم بدور مميز فى استعداد الكائن الحى لمواجهة حالات الطوارىء ، ففى الحالات التى تستثير الخوف أو الغضب تحدث تغيرات جوهرية فى الجسم مثل منع إفراز اللعاب ، والحركة المعوية ، وإفراز العصارة المعدية ، وسرعة ضربات القلب، وإعادة توزيع الدم فى الجهاز العضلى ، وزيادة ضغط الدم ، واستعداد الجسم للقيام بنشاط عضلى قوى ، مما جعل كانون يستنتج أن التوتر الانفعالى يصل إلى معظم أجزاء الجسم بواسطة الممرات الأوتونومية(الجهاز العصبي المستقل) ، وممرات القشرة المهادية .

الثانية : نظرية الاتزان الحيوى لكانون Hammeostatis is Theory

أشار كانون فى هذه النظرية إلى أن استثارة الجهاز العصبى السمبثاوى مع زيادة إفراز الأدرينالين يعنى وجود الكائن الحى فى حالة رد فعل تجاه موقف طارىء ، وأن الجهاز العصبى السمبثاوى يقاوم الضغوط البيئية ، بينما الوظيفة الرئيسية للجهاز الباراسمبثاوى هو إعادة بناء المصادر الخاصة بالكائن الحى ، وعلى هذا فالتغيرات الجسمية المرتبطة بالانفعالات القوية تنتج عن الجهاز العصبى السمبثاوى ، وتهدف إلى إعادة التوازن الحيوى فهى بمثابة مؤشرات لنقص هذا التوازن ، مما يحفز الجسم على إعادته مرة أخرى . (منى أبو طيرة ، ١٩٨٩ : ٥٥)

ب- نظرية الضغوط الانفعالية لسيلى : Selye`s theory of stress

من أهم الاتجاهات المؤثرة فى فهم دور الضغوط فى نشأة الاضطرابات النفسجسمية نظرية هانز سيلى Hans Selye حيث يشير فى تناوله لمفهوم الضغط إلى أن النتيجة العامة لأى طلب ، أو حاجة فوق قدرة الجسم تمثل ضغط.

(Costin and Draguns, 1989 : 194)

فأثناء تعرض الإنسان للضغوط يتبع ذلك تغيرات فى توازن هرمون القشرة الكظرية Adrenocorti Cotrophic hormones (ACTH) فالهرمونات تفرز كاستجابة نمطية Stereotype response للضغوط مثل الألم والخوف والاستثارة الانفعالية ، وبالتالى تمثل هذه الاستجابة منفعة بيولوجية طبيعية تساعد الجسم على حماية نفسه من الطوارىء ، ولكن استمرار هذا التنبيه يؤدى إلى فشل وانخفاض المقاومة للعدوى وبالتالى تحدث تغيرات مرضية مثل تغيرات فى حجم وبنية القشرة الكظرية ، وأخيراً يتم الوصول إلى مرحلة الإنهاك. (Eysenck, 1973 : 693) ولقد أطلق سيلى مصطلح (زملة أعراض التكيف العام) general Adaptation Syndromes (GAS) على استجابة الفرد للضغوط والتى تتضمن ثلاث مراحل كالآتى :

١ مرحلة الإنذار Alarm Reaction :هى مر حلة الطوارىء الأولى التى تتضمن الحشد السريع لمصادر الجسم المسئولة عن المواجهة ، فالقشرة الكظرية تنتج كميات زائدة من الهرمونات التى تساعد أجزاء الجسم المختلفة فى مقابل الطوارىء ، على سبيل المثال استثارة الجهاز السمبثاوى من الجهاز العصبى تؤدى لزيادة نشاط القلب وزيادة إفراز الأدرينالين وتثبيط نشاط المعدة ، وكل هذه التغيرات تجهز الجسم للدفاع وحماية نفسه ، ولكن الكائن الحى لا يستطيع البقاء باستمرار فى حالة الإنذار ، فالتعرض المستمر للضغوط يتعارض مع الحياة ، ولكن إذا استمرت حالة الإنذار يؤدى ذلك للدخول فى المرحلة الثانية.

(Costin and Drguns, 1989 : 195)

٢ مرحلة المقاومة Resistance Stage : تزداد فى هذه المرحلة مقاومة الجسم للموقف الضاغط ، ويتبع هذا زيادة عالية فى إفراز هرمون الإدرينالين وأيضاً زيادة فى هرمون الأيبفرين وهو أحد هرمونات الغدة الكظرية والذى يزيد من معدل دقات القلب وضغط الدم ، وفى هذه المرحلة قد يحدث الإصابة بضغط الدم المرتفع ومرض القلب.

٣ مرحلة الإجهاد Exhaustion Stage : فى هذه المرحلة يحدث الإجهاد ، فالضغط المستمر الطويل يؤدى إلى إجهاد أعضاء الجسم ، ومن الاضطرابات التى تحدث نتيجة للإجهاد مرض الروماتيزم Rheumatism ،والتهاب المفاصل Arthritis.

(Fogiel, M. 1980 : 387)

وطبقاً لسيلى فالأعراض النفسجسمية التى تحدث كردود فعل دفاعية طويلة للضغوط الضارة تمثل أمراض تكيف ، على سبيل المثال ضغط الدم يرتفع أثناء مرحلة الإنذار كرد فعل للتعرض للضغوط ، ولكنه إذا استمر طويلاً ينشأ هنا نمط مزمن من ضغط الدم المرتفع يستمر حتى فى غياب الضغوط التى ارتبط بها بداية (Costin and Draguns, 1989 : 196)

تصوراً لنمطين من أنماط الشخصية يرتبطان بالاضطرابات النفسجسمية وهى النمط (أ) المرض (الذى يجعل الفرد مستهدفاً للإصابة بامراض الشريان التاجى) والنمط (ب) السوى.

ويتميز أصحاب (أ) بسمات من قبيل التنافس الشديد ، والرغبة فى الإنجاز وسرعة الحديث وتوتر عضلات الجبهة والشعور بضغط الوقت والغضب ، والعداء ، وعدم التأنى، أما النمط (ب) فهو نمط سوى لا تتوافر لديه الخصال ، وبالتالى أصحابه غير مستهدفين للإصابة بالأمراض النفسجسمية ، وفى دراسة عن الصلة بين أمراض القلب والعداء وبمحاولة اكتشاف سبب عداء اشخاص المجموعة (أ) والذى يجعلهم عرضة للإصابة بأمراض القلب فإن الباحثين وجدوا أن أشخاص النمط (أ) لهم استجابة فسيولوجية عالية وعند تعرضهم للضغوط فإن إجسامهم تستجيب بمستويات عالية من جانب نشاط الجهاز العصبى والتى بدورها تضعف القلب ، هذه النتائج أدت إلى تطور العلاج النفسى الذى يهدف إلى تعليم اشخاص النمط (أ) كيف يتعاملوا مع الضغوط بفاعلية أكثر.

(Davison, G. C and Neal, J.M. 1996 : 201)

ويوضح الشكل التالى نموذج فريدمان ووليمز للتفاعل بين نمط (أ) للشخصية والإصابة بالمرض النفسجسمى

١ عدم الشعور بالأمان ٢ تقدير الذات المنخفض	١ الشعور بضغط الوقت ٢ العدوان الظاهر والعداوة الظاهرة	١ تدهور الشخصية ٢ الإنهاك الإنفعالى ٣ عمليات نفس فسيولوجية مرضية	الإتجاه نحو إيذاء الذات الإصابة بأمراض القلب الوعائية

شكل (١)

نموذج فريدمان ووليمز للتفاعل بين نمط (أ) للشخصية

والإصابة بالمرض النفسجسمى

المصدر : (Rosenman and Chesny, 1982, 549)

ثالثاً : النظريات النفسية :

تحاول النظريات السيكولوجية أن تفسر تطور اضطرابات عديدة من خلال دراسة العوامل الإنفعالية التى تتم فى اللاشعور والسمات الشخصية والقيم المعرفية وطرق خاصة للتكيف مع الضغوط ومنها :

- **نظرية التحليل النفسى :**

تحاول نظرية التحليل النفسى تفسير تطور اضطرابات عديدة من خلال العوامل الانفعالية التى تتم فى اللاشعور وسمات الشخصية ، وقد يكون فرانز الكسندر Franz Alexander (١٩٥٠) من أكثر المهتمين بالتحليل النفسى فقد درس ردود الفعل النفسجسمية ومن هذا المنطلق فالاضطرابات النفسجسمية العديدة هى نتاج لحالات انفعالية لاشعورية خاصة بكل اضطراب. (Costin, F. and draguns, J.G. (1989) : 200)

فالانفعالات اللاشعورية تم كبتها وبعد ذلك تم تفريغها عن طريق عضو معين يتفق وطبيعة هذه الانفعالات المكبوتة ، فاحباط الرغبات الاعتمادية لدى الفرد تر تبط والإصابة بقرحة المعدة ، وكبت الرغبات والدفعات العدوانية يثير حالة انفعالية مزمنة مسئولة عن ارتفاع ضغط الدم ... ألخ. (سامى عبد القوى ، ١٩٩٥ : ٣٣٥)

وبعد حوالى عشر سنوات من البحث قدم فريدمان ووليمز تصوراً آخر أكثر دينامية لنمط (أ) وفى هذا النمط يشكل كل من الشعور بعدم الأمان وانخفاض تقدير الذات.

(Freedman and Williams 1984)

النواة الأولى لنمط الشخصية (أ) فالتأكيد الزائد على الإنجاز يكون مدفوعاً فى أغلب الأحيان بدافع تحقيق الذات حيث يتطابق الشخص مع إنجازه الشخصى البحث عن كفاءة الذات التى لم تتحقق بعد ، ويشكل كل من ضغط الوقت والعداوة الظاهرة المظهرين الأساسيين لنمط (أ) للسلوك ، وينمو ضغط الوقت من خلال الاهتمام بالإنجاز ليصبح الفرد مدفوعاً لتحصيل