



جامعة الدول العربية  
المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم  
معهد البحوث والدراسات العربية  
قسم الدراسات التربوية

# **الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية وجودة الحياة والتحصيل الدراسي**

**رسالة مقدمة من الباحثة**

داليا سامي إسماعيل العبد  
للحصول على درجة الماجستير في الدراسات التربوية  
تخصص صحة نفسية

**إشراف**

**أ.د / سليمان الخضري الشيخ**

**أستاذ علم النفس التربوي  
كلية التربية - جامعة عين شمس**

**١٤٣٦ هـ - ٢٠١٤ م**

# **الفصل الأول**

## **مدخل الدراسة**

. مقدمة.

. مشكلة الدراسة.

. أهداف الدراسة.

. أهمية الدراسة.

. التعريف الإجرائي لمصطلحات الدراسة.

. حدود الدراسة.

# الفَصِيلُ الْأَوَّلُ

## مدخل الدراسة

مقدمة :

يتعرض الأفراد عبر مراحل حياتهم إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت والعمل والمجتمع ، حتى أطلق البعض على هذا العصر عصر القلق والضغوط النفسية . ويعود ذلك إلى تعقيد أساليب الحياة ، والمواقف الأسرية الضاغطة وبيئة العمل ، وطبيعة الحياة الاجتماعية ، فالأهداف كثيرة والأمناني والتطلغات عالية ولكن الإحباطات والعوائق كثيرة .

كما أننا نعيش في عصر يزخر بالصراعات والتاقضيات والمشكلات وتزداد فيه مطالبات الحياة ، وتنسق فيه التغيرات التكنولوجية والثقافية والقيمية ، مما ينتج عنه مواقف ضاغطة شديدة ومصادر للقلق والتوتر وعوامل الخطر والتهديد .

وعليه طلاب الجامعات ليسوا في منأى عن هذه الظروف والمواقف الحياتية والصراعات المختلفة ، فهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية نفسية واجتماعية وفسيولوجية ينتج عنها مطالبات وحاجات تستدعي إشباعاً ، وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقاً ، ورغبة ملحة لتحقيق الاستقلالية والتفرد والبحث عن الذات ككيان مستقل متميز ( محمود حسين ونادر الزيود ، ١٩٩٩ : ١٥١ ). (\*)

ومن جهة أخرى فإن الحياة الجامعية بجوانبها الأكademية والاجتماعية والنفسية والسلوكية تمثل مصادر للضغط يتعرض لها الطلبة في هذه المرحلة . حيث يعني طلاب الجامعات من مواقف وأزمات عديدة تتمثل في مواجهة الامتحانات وال العلاقات مع الزملاء والأساتذة ، والمنافسة من أجل النجاح والمشكلات العاطفية ، والصراع مع الآباء ، والصراع القيمي بين ما هو أصيل وما هو وافد ، والتخبط للمستقبل ، ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها ورفع معدلات الشعور بجودة الحياة وتقليل معدلات الإحساس بالمخاوف . وهذا بدوره يؤثر على المستوى التحصيلي للمتعلم وكذلك على انخراطه بالمجتمع وإحساسه بقيمة الحياة وجودتها ( عبد الرؤوف اليماني ، نزار الزعبي ، ٢٠١٣ : ٢١٦ - ٢١٧ ).

(\*) يشير الرقم بين القوسين إلى سنة النشر ، والرقم التالي إلى أرقام الصفحات بالمراجع .

ولاشك أن هذه الضغوط التي يواجهها طالب الجامعة سواء في أسرته أو جامعته أو مجتمعه تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها ، فإن لم يستطع الفرد مواجهتها والتكييف معها كانت بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب وتدني التحصيل والخوف المرضي ( رئيسة عوض ، ٢٠٠٠ : ١٥ ) .

ولقد أوضح ( محمود حسين ونادر الزيد ، ١٩٩٩ : ١٧٠ ) أن للضغط النفسي علاقة وثيقة بالمخاوف المرضية وانحدار التحصيل الدراسي ، كما أنها تؤدي إلى ضعف التركيز وتضاؤل القدرة على حل المشكلات والإدراك الخاطئ للموقف والأشخاص ، كما أنها تؤدي إلى اضطرابات اجتماعية مثل الانسحاب الاجتماعي والعجز عن التوافق الاجتماعي.

وتعتبر الضغوط النفسية من أسباب سوء التوافق ، ويمكن أن تتخذ هذه الضغوط أشكال شتى على مستوى الجماعات أو على المستوى الفردي ، والمفتاح الرئيسي لفهم الاستجابات للضغط لا يعتمد على طبيعة الضغوط ومصادرها وإنما يتوقف على الكيفية التي يستجيب بها الفرد إلى تلك الضغوط ، فبعض الناس ينهارون ، بينما نرى غيرهم يجتهد للتعامل مع الظرف الطارئ الضاغط ، وهذا يعتمد على أن لكل شخص نقطة انهيار نفسية وهي تختلف من شخص إلى آخر ، وحسب طبيعة الضغوط ومصادرها ، وبنية شخصية الفرد ، ومزاجه وعمره وجنسه وصحته النفسية ( بطرس حافظ بطرس ، ٢٠٠١ : ١٢ - ٢١ ) .

وتتسم مرحلة الشباب في بدايتها باضطراب الدور الاجتماعي للشباب أو البحث عن الدور الاجتماعي المناسب ، ولذلك ينظر فيها إلى الأفراد على أنهم ينبغي أن يكونوا مسئولين اجتماعياً . وتمثل المسئولية الاجتماعية محصلة استجابات الفرد لقيامه بدور محدد نحو نفسه ونحو أسرته ونحو مجتمعه ومعرفته لحقوقه وواجباته من خلال المواقف التي يتعرض لها .

ويرى حامد زهران أن المسئولية الاجتماعية تجعل الفرد عنصراً فعالاً في الجماعة والمجتمع، وتجعل الفرد أيضاً يهتم بمشاكل غيره من الناس اهتماماً يجعله يشارك فعلياً وبكل إخلاص في حل هذه المشاكل المتعلقة بجماعته أو غيرها من الجماعات ، وتقاس قيمة الفرد في مجتمعه بمدى تحمله لمسؤولياته الاجتماعية تجاه ذاته وتجاه الآخرين بحيث يعتبر الشخص المسؤول على قدر من السلامة والصحة النفسية ( حامد زهران ، ٢٠٠٠ : ٢٢٩ ) .

وتعتبر المسئولية الاجتماعية حاجة اجتماعية ملحة اجتماعياً بقدر ما هي حاجة فردية

لأن المجتمع بأسره في حاجة إلى الفرد المسئول اجتماعياً ودينياً ومهنياً ، بل إن الحاجة إلى الفرد المسئول اجتماعياً أشد إلحاحاً في مجتمعنا الحالي (أحمد عكاشه ، ٢٠٠٣ : ٢١١) .

وقد اهتم الكثير من علماء النفس بدراسة الخبرات الذاتية الإيجابية والسمات الشخصية الإيجابية والعادات الإيجابية ؛ لأنها تؤدي إلى تحسن جودة الحياة ، وتجعل للحياة قيمة وتحول دون الأعراض المرضية التي تنشأ عندما لا يكون للحياة معنى ، وهذا ما جعل الكثير من الباحثين يذهبون إلى فحص العوامل والمتغيرات النفسية والبيئية التي تساعد الأفراد على التوافق مع الأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية ، ومن بين تلك العوامل الإيجابية التي حظيت باهتمام كثير من الباحثين ، وتم دراستها على نحو واسع ، بهدف معرفة المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الأفراد بصفتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط ، عامل جودة الحياة (Seligman & Csikszentmihaly, 2002) .

ويمر طلبة الجامعة بمرحلة نمائية مهمة في حياتهم ، حيث يستعدون لالتحاق بالمهن المختلفة ، والزواج والاستقرار الأسري ، ومن ثم فإن نظرتهم لجودة الحياة تؤثر في أدائهم الدراسي، وفي دافعيتهم للإنجاز وتحقيق الأهداف الذاتية والموضوعية لهم ، وبناء على ذلك فإن محاولة فهم تقدير الطالب لجودة الحياة وإدراكيهم لها يعد خطوة مهمة في سبيل فهم هذه المرحلة ومتطلباتها .

ويمثل التحصيل الدراسي جانباً أساسياً من حياة الطالب ، ويتأثر بالجوانب الأخرى ، فالاستقرار النفسي يترتب عليه تحصيل دراسي مرتفع ، وكلما نال الطالب تحصيلاً جيداً ومنظوراً ، أسهם ذلك في بناء ثقته بنفسه ونموه (بدور الراضي، ٢٠١١ : ٢) .

### مشكلة الدراسة :

يتعرض طلاب الجامعات إلى ضغوط أكademie ونفسية واجتماعية داخل الجامعة وضغط حياتية مجتمعية خارجها ؛ تؤثر سلباً على سلوكهم وبناء شخصياتهم وإنجازاتهم العلمية. ويستخدم الطلاب أساليب تدبر وتكيف مختلفة للتعامل مع الضغوط التي تواجههم ، وتخالف هذه الأساليب وفقاً للدراسات المتعددة تبعاً لمتغيرات شخصية تتعلق بالفرد ، ومتغيرات ثقافية . وتلك الضغوط ارتفاعاً وانخفاضاً تترك أثراً على تعليم الطالب وحالته النفسية وطبيعة الحياة لديه وجودتها وقد تصيبه بالإحساس بالخوف الاجتماعي .

ولقد أشار ريتشارد لازاروس وسوزان فولكمان ١٩٨٦م إلى عدد من طرق المواجهة الأكثر شيوعاً ، وهي المواجهة الموجهة نحو المشكلة وتشمل حل المشكلة - المواجهة - طلب المساعدة الاجتماعية ، والمواجهة الموجهة نحو الانفعال وتشمل الإبعاد - الهروب أو التجنب - ضبط الذات - تقبل المسؤولية - إعادة التقييم الإيجابي . (Sarafino, 2002 : 136 - 137)

واهتم الباحثون بدراسة العوامل المرتبطة بارتفاع أو انخفاض الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات ، فقد كشفت دراسة نادر الزيوت (٢٠٠٦) إلى ميل طلبة الجامعة إلى التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله ، والتتفيس الانفعالي . كما أشارت دراسة رجاء مريم (٢٠٠٧) إلى ميل الطلاب إلى استخدام الاستراتيجيات الإقديمية ، أكثر من ميلهم إلى استعمال الاستراتيجيات الإحجامية .

ومن خلال ما سبق يمكن بلورة مشكلة البحث في التساؤلات الآتية :

- ١- هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية والمسؤولية الاجتماعية لدى طلاب الجامعة ؟
- ٢- هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة؟
- ٣- هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة؟
- ٤- هل توجد علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والمسؤولية الاجتماعية لدى طلاب الجامعة؟
- ٥- هل توجد علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة ؟
- ٦- هل توجد علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة ؟

#### أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى :

- التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين كل من الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وبين المسؤولية الاجتماعية وجودة الحياة والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة .

#### أهمية الدراسة :

- ١- إلقاء الضوء بشكل علمي على ظاهرة الضغوط النفسية ارتفاعاً وانخفاضاً .
- ٢- المسؤولية الاجتماعية باتت تهم الكثير من شباب الجامعة في الآونة الأخيرة نظراً لترافقها

- الأعباء على الأفراد والتي بدورها أثرت على توافقهم الاجتماعي .
- ٣- تمثل هذه الدراسة أساساً لدراسات أخرى في نفس المجال .
- ٤- إثارة الوعي لدى الباحثين بأهمية الالتفات لهذه المشكلة .
- ٥- التحصيل الدراسي يخضع للعديد من المتغيرات الوسيطة والداخلية خاصة جميع المتغيرات النفسية السلبية .

#### التعريف الإجرائي لمصطلحات الدراسة :

##### \* **الضغوط النفسية (Psychological Stress)** :

تعرف الباحثة الضغوط النفسية إجرائياً بأنها : "مجموعة الظروف والصعوبات التي يواجهها الفرد وتقوّق حدود استطاعته وطاقته، وقد تؤدي به إلى عدم قدرته على تحمل المسؤولية في الحياة وتدني في التحصيل الدراسي . وتسبب له الضغوط العديد من الأمراض النفسية والجسدية وسوء تكيفه وتوافقه مع مطالب الحياة اليومية بسبب قلة خبرته في مواجهة هذه الضغوط والتغلب عليها".

##### \* **أساليب مواجهة الضغوط (Coping Styles of Stress)** :

تعرف الباحثة أساليب مواجهة الضغوط إجرائياً بأنها "مجموعة من الأنشطة المعرفية أو السلوكية ، التي تهدف إلى المحافظة على مستوى الطاقة النفسية ، والتي يسعى من خلالها الفرد إلى حل المشكلة أو التخفيف من حدة التوتر الانفعالي بما يتاسب مع قدراته وإمكانياته".

##### \* **المسؤولية الاجتماعية (Social Responsibility)** :

تعرف الباحثة المسئولية الاجتماعية إجرائياً بأنها : " حرص الفرد الدائم على التعاون واحترام الآراء والواجبات الاجتماعية والالتزام بها ، والمشاركة في تحقيق الأهداف والوصول إلى حل المشكلات الخاصة بالجامعة التي ينتمي إليها ، وحرصه على أداء المهام التي تسند إليه وتحمله نتائج أفعاله ".

---

---

## \* جودة الحياة (Quality Of Life) :

تعرف الباحثة جودة الحياة إجرائياً بأنها : " مجموع تقييمات الطالب لجوانب حياته المختلفة ، والتي تتضمن إدراكه لعلاقاته الأسرية ، وصحته العامة ، ونجاحه الدراسي ، وقدرته على إدارة الوقت " .

## \* التحصيل الدراسي (Academic Achievement) :

تعرف الباحثة إجرائياً بأنه : " المستوى الذي يصل إليه الطالب في تحصيله للمواد الدراسية ، ويتضمن المعلومات والمهارات التي يكتسبها الطالب ، وقدرته على التعبير عما تعلمه ، وهو مجموع درجات الطالب في المقررات الدراسية التي درسها خلال العام الدراسي " .

### حدود الدراسة :

#### ١- الحدود البشرية :

تكونت عينة الدراسة من (١٠٥) من طلاب وطالبات الفرقه الرابعة بكلية التربية - جامعة كفر الشيخ من التخصصات العلمية والأدبية ، مقسمة على النحو التالي (٤٩) طالباً ، و (٥٦) طالبة .

#### ٢- الحدود المكانية :

تم تطبيق الدراسة الحالية على مجموعة من طلاب وطالبات الفرقه الرابعة بكلية التربية - جامعة كفر الشيخ .

#### ٣- الحدود الزمنية :

تم إجراء الجانب التطبيقي من هذه الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٣ / ٢٠١٤م.

#### ٤- منهج الدراسة :

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي (الارتباطي والمقارن) .

---

---

## ٥- أدوات الدراسة :

- مقياس الضغوط النفسية .  
(إعداد : صبحي الكفوري ، ٢٠٠٩)
- مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة .  
(تعريب وإعداد : علي عبد السلام ، ٢٠٠٨)
- مقياس المسؤولية الاجتماعية .  
(إعداد : سيد عثمان ، ١٩٩٣)
- مقياس جودة الحياة لدى طلاب الجامعة .  
(إعداد : الباحثة)
- درجات التحصيل الدراسي للطلاب في العام الجامعي ٢٠١٣ / ٢٠١٤ م .

## **الفصل الثاني**

### **المفاهيم الأساسية للدراسة**

**أولاً : الضغوط النفسية**

**ثانياً : أساليب مواجهة الضغوط**

**ثالثاً : المسئولية الاجتماعية**

**رابعاً : جودة الحياة**

**خامساً : التحصيل الدراسي**

## الفصل الثاني

### المفاهيم الأساسية للدراسة

#### أولاً : الضغوط النفسية :

يوصف العصر الذي نعيش فيه بأنه عصر الضغوط النفسية ، ومن الثابت أن ضغوط الحياة والانفعالات قد أصبحت من أخطر الظواهر التي تهدد حياة الإنسان المعاصر ، وما تخلفه من جروح نفسية . فكلما زادت الحياة تعقيداً كلما كثر تعرض الإنسان بالجروح النفسية ، وكذلك فإن الحياة العصرية تتميز بعرض الإنسان لكثير من مواقف الفشل والإحباط في تحقيق رغباته ، وإشباع حاجاته ، ونتيجة لذلك ينفعل ويتألم . أضف إلى ذلك ما في المدنية والتحضر من التزامات وكد ونصب وتحايل وألام وأمراض ، مع صعوبات في الحصول على الضروريات والكماليات التي أصبحت شيئاً فشيئاً من الضروريات ، وما يتطلبه ذلك من عناء وإجهاد عقلي ونفسي وجسمي ، مما أدي إلى وقوع الإنسان تحت وطأة الضغوط النفسية (إسهام أبو بكر وعاشرور بياب ، ٢٠٠٣ : ٢٧٥) .

وظاهرة الضغوط من الظواهر الإنسانية المعقّدة التي تجلّي في مضامين بيولوجية ونفسية واقتصادية واجتماعية ومهنية ، ولأن كل المضامين لها انعكاساتها النفسية ، ولأن نواتج الضغوط تظهر في صورة مخرجات فسيولوجية ونفسية ، يعتبر الباحثون أن كل الضغوط النفسية كالتفكك الأسري وترك العمل والفقر وضغوط المدرسة والمشاحنات اليومية والفشل الدراسي ، كلها تؤدي إلى ضغوط نفسية على الفرد . فالواقع الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والمهنية وغيرها تكتسب معناها وفقاً لإدراك الفرد لها ، وهي وقائع يقع تحت طائلتها فرد ما ، وقد لا تكون ضاغطة في حد ذاتها ، وإنما تكتسب هذه الصفة عندما يدركها الفرد على أن فيها تهديداً له ويكون لها نواتج جسمية وفسيولوجية ومعرفية وعقلية ونفسية (هارون الرشيدى ، ١٩٩٩ : ٣٠٢) .

والإنسان الذي يعيش بدون درجة من الضغوط يعد إنساناً ميتاً ، ولكن شدة الضغوط والتعرض المستمر المتكرر لها يترتب عليه الكثير من التأثيرات السلبية ، والعجز عن اتخاذ القرارات والتفاعل مع الآخرين ، وأن الاستجابة للضغط تبدو ناجحة لمواجهة الفرد لتلك الضغوط وقد يدفع ثمنها في شكل أعراض نفسية وفسيولوجية .

إذن فالضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان في أوقات ومواقف مختلفة تتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة ، وهذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظاهرات النفسية كالقلق والصراع والإحباط والعدوان وغيرها هي من طبيعة الوجود الإنساني ، وبالتالي لا نستطيع الأحجام عنها أو الهروب منها ، أو نكون بمنأى عنها، لأن ذلك يعني نقص فاعليات الفرد وقصور كفاءته ، ومن ثم الإلخاق في الحياة ( طلت منصور وفيولا البلاوى ، ١٩٨٩ : ٦ - ٧ ).

وتشير الإحصاءات العالمية أن ٨٠ % من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية، وأن ٥٠ % من مشكلات المرضى المرجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية، وأن ٢٥ % من أفراد المجتمع يعانون شكلاً من أشكال الضغط النفسي ، وتشير الإحصاءات الأمريكية أن ٥٠ % أو أكثر من الأفراد في الولايات المتحدة يعانون من عرض على الأقل من أعراض الاضطرابات النفسية ، وأن ٧٥ % من هؤلاء الأفراد يعانون من أمراض ناتجة عن الضغط النفسي كالقرحة واضطرابات المعدة وسرعة دقات القلب والصداع الشديد وارتفاع ضغط الدم وألام الظهر ( أحمد أبو أسعد وأحمد الغرير ، ٢٠٠٩ : ١١ ).

### \* تعريف الضغوط النفسية : Stresses

نظراً لأن الضغوط ظاهرة معقدة ، فلم يتتفق العلماء والباحثين على تعريف محدد لها ، وما يقدم من تعريفات ما هو إلا محاولة من الباحثين لتوضيح بعض جوانب ظاهرة الضغوط النفسية ، ولهذا فإن اتجاهات الباحثين في دراسة الضغوط انقسمت إلى ثلاثة اتجاهات ، وهي:  
الاتجاه الأول :

ينظر أصحابه إلى الضغوط على أنها مثير ، وعلى هذا يكون الضغط هو أي حدث يدركه الفرد على أنه يمثل تهديداً له ، ولهذا فهم ينظرون للضغط على أنه متغير مستقل ، وأن المثيرات قد تكون داخلية تتضمن داخل الفرد مثل الصراعات ، وقد تتضمن الأحداث الخارجية الموجودة في البيئة المحيطة بالفرد مثل وفاة شخص عزيز ، والبطالة ، والكوارث الطبيعية ، والحروب وغيرها ( طه حسين وسلامة حسين ، ٢٠٠٧ : ٥٧ ) .

حيث يعرف وليم الخولي الضغوط النفسية بأنها : " الحالات التي يتعرض فيها الإنسان لصعوبات بيئية مستمرة مادية ومعنوية وجسمية ونفسية ، والتي يتغلب عليها في حياته اليومية بوسيلة من وسائل التكيف مع الظروف البيئية ليحتفظ بحالة من الاستقرار ، ولكن كثيراً ما تشكل تلك الصعوبات إجهاداً لا يمكن التغلب عليه لإعادة التوافق " ( وليم الخولي ، ١٩٧٦ : ٤٢٦ ) .

ويؤكد Cox أن الضغوط النفسية هي : "الظروف التي يدركها الفرد على أنها ضاغطة ولا تتكافأ فيها إمكانيات الفرد مع المطالب المفروضة عليه ، أو عندما توجد قيود على أسلوب تكيفه معها وتقل لديه المساندة الاجتماعية" (أمل سليمان ، ٢٠٠٤ : ٣٣) .

بينما يعرف عبد الرحمن الطيرى الضغوط النفسية بأنها : "حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته ، أو حين يقع في موقف صراع حاد" (عبد الرحمن الطيرى ، ١٩٩٤ : ٩) .

ويعرف Dubrin الضغوط النفسية على أنها : "حالة عقلية وجسمية تتوج عن تهديد مدرك أو مطلب لا يمكن التعامل معه" (على مفتاح ، ٢٠٠٣ : ٣١٩) .

بينما يعرفها Scott بأنها : "مجموعة المواقف التي ترى أنها مثيرة ، ونعرفها وبين أنفسنا وبين الآخرين على أنها مواقف ضاغطة تثير الإحساس بالضيق" (Scott, 2000 : 2) .

ويرى صلاح مكاوى أن الضغوط النفسية عبارة عن : "مجموعة من العوامل والمتغيرات الداخلية والخارجية التي تتسم بالديمومة ، ولا تقل في شدتها مع مرور الوقت ، وتدلي إلى الشعور بالتتوتر ويفقد الفرد من خلالها قدرته على التوازن" (صلاح مكاوى ، ٢٠٠١ : ٧) .

ويعرفها نبيل دخان وبشير الحجار بأنها : "مجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تؤدي إلى الشعور بالتتوتر ، وتستشف عادة من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته" (نبيل دخان وبشير الحجار ، ٢٠٠٦ : ٣٧٢) .

#### الاتجاه الثاني :

ينظر أصحابه إلى الضغوط على أنها استجابة لنماذج مختلفة تشمل على جوانب فسيولوجية وأخرى نفسية ، ولهذا فهي تمثل ردود الفعل التي تصدر عن الفرد إزاء الحدث ، وبالتالي يتناول هذا الاتجاه الضغط على أنه متغير تابع ، بمعنى أن الضغوط هي استجابة للحدث .

حيث يعرف Selye الضغوط النفسية بأنها : "الاستجابة الفسيولوجية غير المحددة التي يستجيب بها الجسم تجاه أي مطلب يقع عليه" (Selye, 1979 : 19) .

ويعرفها Beck بأنها : "استجابة يقوم بها الفرد نتيجة لموافق تضعف من تقديره لذاته ،

أو مشكلة ليست لها حل تسبب له إحباطاً وتعوق اتزانه ، أو موقف يثير أفكاره عن العجز واليأس والاكتئاب" (Beck , 1976 : 22) .

وبينظر Alien للضغوط النفسية على أنها : "استجابة فسيولوجية جسدية ، وليس استجابة معرفية إدراكية ، أي أنها استجابة غير نوعية تحدث عندما يتعرض الفرد للمواقف الضاغطة " (Alien , 1983 : 37) .

ويرى Averill أن الضغوط النفسية هي : "استجابة لموقف يشكل عبئاً على مصادر الفرد التكيفية الذي يتضمن حالات الخوف والغضب" (Averill, 2003: 1149) .

ويضيف صبحي الكافوري بأنها : "عملية تقييم الأحداث التي يواجهها الفرد كموقف مهددة ، والاستجابة لها عبر تغيرات فسيولوجية وانفعالية ومعرفية وسلوكية تكشف عن عدم قدرة الفرد على المواءمة بين ما لديه من إمكانيات وبين ما تتطلبه البيئة المحيطة من أفعال" (صبحي الكافوري ، ٢٠٠٠ : ١٠٠) .

الاتجاه الثالث :

ينظر أصحابه إلى الضغوط على أنها نتاج تفاعل بين الشخص والبيئة .

فيشير Lazarus إلى أن الضغوط النفسية ليست المثير والاستجابة ، بل هي التفاعل بينهما وقت إدراك الفرد للتهديد ، ولذا فإن الحدث نفسه قد يكون ضاغطاً بالنسبة لأحد الأفراد ، وليس كذلك بالنسبة لفرد آخر ، وأن أي حدث يقتضي تكيفاً يقود إلى نوعين من التقييم أحدهما تقييم أولى لجدية المطلب ، والآخر تقييم ثانوي لمدى كفاية الفرد وتتوفر موارده واحتياطاته لمواجهة هذا المطلب (Lazarus, 1984) .

ويعرف Alzaeem et al. الضغوط النفسية بأنها : "حالة من عدم قدرة الفرد على التوافق مع التهديد المدرك ، سواء كان حقيقة أم متخيلاً للصحة النفسية والجسدية والانفعالية والروحية ، والتي تنتج سلسلة من الاستجابات الفسيولوجية" (Alzaeem et al. , 2010 : 243) .

بينما تعرف الضغوط النفسية على أنها : "حالة من الاجهاد الجسمي أو العقلي التي تحدث تغيرات سريعة في الجهاز العصبي المستقل ، والتي تضع الفرد بظروف تحاول اجباره على التصرف بشكل يرضاه أو لا يرضاه ، ويكون الضغط صادراً عن داخل الفرد أو عن البيئة" (تهيد البيرقدار ، ٢٠١١ : ٣٣) .

ويعرف السيد السمادوني الضغوط بشكل عام بأنها : " تشير إلى الموقف الذي تكون المتطلبات الواقعية على الفرد أكبر من إمكانياته ، ثم يشير إلى أن مصطلح الضغوط يستخدم للدلالة على حالتين مختلفتين هما مصادر الضغوط الخارجية التي تحبط بالفرد في البيئة وتسبب له الضيق والتوتر ، والضغط الداخلية التي تحدث كردود فعل للضغط الخارجية مثل الشعور غير السار الذي ينتاب الفرد" (السيد السمادوني ، ١٩٩٠ : ٤) .

من خلال التعريفات السابقة نجد أن هناك مجموعة من النقاط الأساسية التي تشترك فيها تلك التعريفات ، وهي :

- ١- الضغوط النفسية تحدث نتيجة لتغيرات داخلية أو خارجية .
- ٢- الضغوط النفسية عبارة عن خلل يدركه الفرد بين مطالب الواقع وإمكاناته الشخصية .
- ٣- ينتج عن الضغوط النفسية مجموعة من التغيرات النفسية والفيسيولوجية والسلوكية .

وفي ضوء ذلك تعرف الباحثة الضغوط النفسية إجرائياً بأنها : "مجموعة الظروف والصعوبات التي يواجهها الفرد وتفوق حدود استطاعته وطاقته ، وقد تؤدي به إلى عدم قدرته على تحمل المسؤولية في الحياة وتدني في التحصيل الدراسي . وتسبب له الضغوط العديد من الأمراض النفسية والجسدية وسوء تكيفه وتواافقه مع مطالب الحياة اليومية بسبب قلة خبرته في مواجهة هذه الضغوط والتغلب عليها" .

#### \* كيف تكون الضغوط ؟

قد تنشأ الضغوط من داخل الشخص نفسه ، وتسمى ضغوطاً داخلية ، أو تكون من المحيط الخارجي مثل العمل ، أو العلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم في الرأي ، أو خلافات مع شريك الحياة ، أو الطلاق ، أو موت شخص عزيز ، أو التعرض لموقف صادم مفاجئ وهذه الضغوط تسمى ضغوطاً خارجية .

وعلي العموم فإن الضغوط سواء كانت داخلية المنشأ نتيجة انفعالات كامنة محتبسة نفسياً، بحيث لا يقدر على البوج بها وكتتها ، أو ضغوطاً خارجية متمثلة في أحداث الحياة ، فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية .

وبغض النظر عن قدراتنا على مواجهة المواقف المختلفة في الحياة ، فإن للضغط النفسي آثاره السلبية التي ينبغي تقليلها والتحكم فيها ، فالضغط والحياة تسيران جنباً إلى جنب،