

الضغوط النفسية عند المراهقين بين الوقاية والمواجهة

أ. بلقاسم عوين - جامعة الواد - الجزائر

belkacemsouf@gmail.com

ملخص:

نجد أن معظم الباحثين يتفقون على أن فئة المراهقين هم عرضة للضغوط النفسية باختلاف مصادرها سواء كانت أسرية ، مدرسية أو اجتماعية والتي لها انعكاساتها النفسية، تظهر على شكل مخرجات نفسية وفيزيولوجية وهذا راجع إلى خصائص هذه المرحلة وما لها من حساسية، مما يؤدي إلى تغير في حياة المراهق فتتطلب إعادة التوافق بالنسبة له، ففي غياب أساليب واستراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط تجعل من التوافق صعبا وهو ما يزيد في نسبة الضغوط النفسية عند هذه الفئة، ومن هذا المنطلق تناولنا الضغوط النفسية عند المراهقين، من خلال التطرق إلى مفاهيمها، ومؤشرات وجودها، بالإضافة إلى الخطوات الوقائية منها وكيفية مواجهتها، وهذه الأخيرة تساهم في توافقهم داخل بيئتهم الاجتماعية الأسرية والمدرسية منها.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، المراهقين، الوقاية، المواجهة.

Abstract : Psychological stress among adolescents between prevention and confrontation.

We find that most researchers agree that the category of adolescents are subject to psychological stresses depending on their sources, whether family, school or social, which have psychological effects, appear in the form of psychological and physiological output and this is due to the characteristics of this stage and the sensitivity, which leads to a change in life the teenager requires re-compatibility for him, in the absence of methods and strategies to cope with these stresses make the compatibility difficult, which increases the proportion of psychological stress in this category, we dealt with psychological stress in adolescents, from the concept and indicators of existence, and how to cope with them, and contribute to their compatibility within their social environment, family and school.

Key words: Stresses. Adolescents. Prevention. Confrontation.

مقدمة :

إن الضغوط النفسية بالنسبة لأي شخص هي عبارة عن ردود أفعال فسيولوجية يقوم بها الجسم لمواجهة التغيرات أو التهديدات التي يصطدم بها سواء كانت صادرة من البيئة التي يعيش فيها أو من داخل الفرد وذلك كمحاولة للرجوع إلى الحالة الطبيعية للفرد خاصة وأن هذه الضغوط تسبب حالة من عدم التوازن النفسي والجسمي عند الفرد بالذات بصورة تجعله غير قادر على اتخاذ القرارات الملائمة نتيجة للتشويش الذهني الناتج عن التوتر والضيق الذي يسبب الضغط النفسي .

غالبا ما تنجم الضغوط النفسية عند المراهقين إما عن تنازع وصراعات بين ما يريده العقل وما تريده العاطفة من مثل الحيرة ما بين مشاهدة التلفاز أو الإعداد للدراسة أو النزهة، أو قد تنتج عن الإخفاق في تحقيق مسعى أو هدف معين. وكثيرا ما يعيش بعض المراهقين صراعا غرائزيا حاداً بين ما تهواه نفوسهم وما تتحكم به عقولهم من ضرورة الصبر والتريث حتى يحين موعد النضج والقدرة على الوفاء بمتطلبات الحياة. وقد يصابون بضغوط نفسية شديدة نتيجة الفشل الدراسي، أو مواجهة مشكلة معينة، كأن يكون ضعيفا في مادة دراسية.

إن تعليم المراهق أن هذه الأزمات والصراعات يمكن تجاوزها وبالتالي تجاوز الضغوط النفسية التي تترتب عليها من خلال تنظيم الوقت وترتيب سلم الأولويات، وقد تأتي الضغوط الداخلية للمراهق من بسبب الضجر والرتابة والملل، ولذا فإن تعليم المراهق أن التغيير الإيجابي البسيط ربما يحول رتابة الحياة إلى حياة مفعمة ومبهجة ودافئة ومسلية، كزيارة لصديق أو نزهة في حديقة، أو قراءة في كتاب.

ومن خلال ما سبق يمكن طرح التساؤلات التالية :

أولاً : ماذا نعني بالضغوط النفسية ؟ وما هو مفهوم المراهقة؟

ثانياً : وماهي المؤشرات الدالة على تعرض المراهق للضغوط النفسية؟

ثالثاً : وماهي الخطوات الوقائية من الضغوط النفسية عند المراهقين؟

رابعاً : وكيف يمكن مواجهة الضغوط النفسية عند المراهقين؟

وللإجابة عن هذه التساؤلات تطرقنا إلى ما يلي :

أولاً : نوضح ماذا نعني بالضغوط النفسية وكذلك مفهوم المراهقة فيما يلي :

أ. تعريف الضغوط النفسية :

يعرفها إبراهيم عبد الستار (1998) : حيث " يشير أن مفهوم الضغط في أبسط معانيه إلى أي تغيير داخلي أو خارجي، من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، بعبارة أخرى تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئي أو الصراعات الأسرية مثلها مثل : الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية ، كالإصابة بالمرض أو الأرق " .¹

ب. أما تعريف المراهقة :

يعرفها جيزال (1957) Gyzel : بأنها العمليات الفطرية الشاملة لنمو الفرد وتكوينه ، وتتدخل فيها عوامل وراثية ومكتسبة.

أما هال ستانلي (1950) Stanley Hall : فيعرفها بأنها فترة من العمر، والتي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة.²

ثانيا : المؤشرات الدالة على تعرض المراهق للضغوط النفسية :

نستطيع التعرف على تعرض المراهق للإجهاد والضغوط النفسية من خلال ملاحظة العلامات التالية:

- 1- اضطرابات في النوم كالأرق النعاس وصعوبة الاستسلام للنوم والاستيقاظ المتكرر في المساء.
- 2- الشعور بالتعب نهائياً وصعوبة التركيز في الموضوعات المختلفة.
- 3- قلة المناعة وسهولة الإصابة بالعدوى والأمراض.
- 4- آلام في البطن ويظهر ذلك بشكل كبير في بداية كل أسبوع أو قبل الاختبارات.
- 5- الإصابة المتكررة بنوبات الربو (إن كان مصاباً بالربو) أو الأكزيما.
- 6- اضطرابات اللغة التي تظهر على شكل نوبات من التأتأة واللججة.
- 7- تكرار المراهق لعبارات مثل : (لن أستطيع أن أعمل كذا) (هذا صعب) (أنا فاشل) أو (لا أريد الذهاب للمدرسة).
- 8- سرعة الاستثارة حيث يكون هائجاً، وعصبياً، ومستاءً دائماً كما ويشعر بأن الآخرين عاجزون عن فهمه.
- 9- يحول الأنشطة التي يحبها إلى هواجس تأخذ أبعاداً مأساوية.³

10-ضغوط الأقران :

عادة ما يقضي المراهقون الكثير من الوقت مع أصدقائهم، ووقتنا أقل مع أسرهم مما يجعلهم أكثر عرضة لتأثيرات أصدقائهم. ومن المهم أن نتذكر أن أصدقاء المراهقة يمكن أن يكون لهم تأثير إيجابي، وبالتالي يجب مساعدتهم في العثور على أصدقاء لهم اهتمامات وآراء إيجابية وقد يكون لديهم تأثير سلبي يمكن أن يضع المراهق في متاهات وأوضاع خطيرة مثل تأجيل الواجبات المدرسية أو إلغاء ممارسة الرياضة، وغيرها من الممارسات التي يقوم بها المراهقون نتيجة لضغوط الأصدقاء.

10-1 مظاهر ضغوط الأقران :

يمارس الأقران ضغوطاً متنوعة على المراهق فبعضهم يتدخل في طريقة اللباس كطريقة اللباس واستخدام بعض الكلمات، ومهما كان عمر الشخص فسيكون هناك دائماً ضغطاً من الأصدقاء للامتثال لمعاييرهم ورغباتهم، وأشد ما يكون الضغط عند المراهقين في المرحلة الثانوية.

ومن المظاهر التي تدل على أن المراهق يتعرض لضغوط الأقران :

- أنه أصبح يؤجل أداء الواجبات الدراسية.
- أنه بدأ يترك الأنشطة اللاصفية مثل: الموسيقى، والألعاب الرياضية، والرسم.

- أنه بدأ بتعاطي المخدرات أو الكحول.
- أنه بدأ يسرق.
- أنه بدأ يرتبط بشكل قوي بأحد الطلبة المتتمرين.⁴

10-2 الاستسلام لضغوط الأقران :

إن المراهق الذي يشعر بالعزلة أو الرفض من قبل أسرهم ومعلميهم مثلاً يكون أكثر عرضة للانخراط في السلوكيات الخطرة عندما يستسلم لضغوط شلّة الأقران، وقد يكون هدف هذه الشلّة سواء الظاهر منه أو الباطن هو إضعاف قدرة المراهق على التفكير العقلاني والانخراط في ممارسة سلوكيات وأنشطة خطيرة، خاصة في غياب متابعة الأسرة واهتمامها في هذا المراهق.

ومن العوامل التي تساعد على استسلام المراهق لضغوط الأقران السلبية:

- بُعد الفجوة النفسية والاجتماعية بين الوالدين والأبناء خلال مرحلة المراهقة.
- ازدياد ضغوط الصعوبات الاقتصادية على الأسرة، أو الاجتماعية بنزاعات الوالدين وحالات العنف والغضب التي يمارسونها اتجاه بعضهم على مرأى من الأبناء.
- حالات الطلاق أو الهجر أو الموت أو السجن وغيرها والتي تؤدي إلى عدم تزويد المراهق بالدعم العاطفي والحماية والشعور بالأمن والأمان.
- عدم تمكن المراهق من التفكير المنطقي وتناقض معايير وأحكام وقيم الخطأ والصواب لديه في هذه المرحلة.
- انخفاض تقدير الذات عند المراهق وعدم الثقة بالنفس.
- الشعور بالعزلة الاجتماعية.⁵

10-3 مواجهة ضغوط الأقران:

يمكن مساعدة المراهق في مقاومة ضغوط الأقران من خلال :

- بناء جسور التواصل مع الأبناء من قبل الآباء والمعلمين والمحافظة على علاقة ودية وثقة متبادلة.
- تنمية مهارات احترام الذات عند الأبناء واحترامهم وكذلك تنمية قدراتهم على صناعة القرارات ذاتياً في الحياة اليومية، بما في ذلك تكوين علاقات هادفة إيجابية مع الأقران.
- متابعة الأبناء في أنشطتهم وعلاقاتهم خارج الأسرة.
- توفير فرصة الانضمام إلى الأندية والنشاطات الرياضية.
- مساعدة الأبناء في الابتعاد عن الزملاء الذين يتتمرون في المدرسة.
- الحوار مع الأبناء ومناقشتهم بخططهم المستقبلية والاستماع لوجهات نظرهم.
- تدريب الطلبة المراهقين على بعض فنيات مواجهة الضغوط النفسية وخاصة النابعة من ضغوط الآخرين.⁶

ثالثاً : الخطوات الوقائية من الضغوط النفسية عند المراهقين :

وللوقاية من الضغوط النفسية عند المراهقين نتبع خطوات محددة نوضحها فيما يلي :

الخطوة الأولى : وهي خطوة التحضير للتكفل بالحالة، وهي علاقة تعاون بين الحالة أو المسترشد و المرشد، وهنا يقوم المرشد بتعليم المسترشد عن طبيعة وتأثير الضغوط النفسية التي يمر بها، أي الإطار التفسيري أو المفهومي للضغوط النفسية وما يترتب عليها من أعراض. كذلك تتأقش طريقة المسترشد الحالية في التعامل مع الضغوط وكيف أن المسترشد وربما بدون أن يعرف يقوم بزيادة ومفاومة مستوى الضغوط التي يمر بها. وكذلك يطلب من المسترشد أن ينظر أو يدرك التهديدات وكأنها مشكلة يجب حلها، وتحديد الجوانب من ردود فعله التي يمكن تغييرها والتي لا يمكن تغييرها. ويعلم كذلك كيفية تجزئة الضغوط الكلية إلى أجزاء وعمل أهداف للتكيف معها. وتشمل هذه المرحلة تفسير ردود الفعل للقلق والخوف.

الخطوة الثانية : وفي هذه الخطوة يكون فيها تعلم المهارات والتدريب على استعمالها. وذلك للتغلب على الضغوط النفسية. ويتم إعادة أو تكرار لهذه المهارات بعد تعلمها للتأكد من أن المسترشد أتقنها. ويشمل التدريب:

- 1- تعريف مهارة مواجهة الضغوط أو التغلب عليها.
 - 2- التفسير العقلي والمنطقي لهذه المهارة.
 - 3- كيفية عمل ميكانيزمات هذه المهارة.
 - 4- عرض عملي لهذه المهارة.
 - 5- تطبيق عملي لهذه المهارة.⁷
 - 6- تحديد السلوك المستهدف.
 - 7- استعراض كيف تعمل هذه المهارة.
 - 8- تطبيق المهارة وممارستها على أحد مشكلات المسترشد. والجانب الفسيولوجي من مهارات التدريب يمكن عمله من خلال الاسترخاء والتحكم بالتنفس. وتشكل مهارات التدريب بالإضافة إلى ذلك : إعادة التدريب المعرفي لعناصر الضغوط النفسية والاستجابة لها، وأسلوب حل المشكلات، ومهارة التواصل. والاستفادة من الدعم الاجتماعي واستعمال نشاطات ذات معنى في عملية التكيف مع الضغوط النفسية.⁸
- الخطوة الثالثة :** وهي خطوة التطبيق والمتابعة. ويقصد بها توفير فرصة للمسترشد لتطبيق المهارات التي تعلمها في التكيف مع الضغوط النفسية. وهذا يكون إما بطريقة متخيلة، أو عن طريق النمذجة أو لعب الدور أو التعامل مع مصدر الضغوط بشكل فعلي.

كما أن الوقاية من الضغوط النفسية يقوم على أساس الحديث أو الحديث الداخلي والذي يعد أحد الأنشطة الشخصية كالاستجابة الجسدية والتوافق وردود الفعل الانفعالية والمعارف والتفكير الواعي.

رابعاً : كيفية مواجهة الضغوط النفسية عند المراهقين :

تعرف استراتيجيات مواجهة الضغوط بأنها مجموعة من الأساليب أو الطرق والنشاطات الديناميكية والسلوكية والمعرفية التي يستخدمها المراهق في مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها كما تعرف استراتيجيات التعامل بأنها الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم .

كما عرفها سبيلبرجر Sbelbrjer : بأنها عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له.

ومن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وآليات الدفاع :

- التصدي للمشكلة.
- طلب الإسناد الاجتماعي.
- طلب الإسناد الانفعالي.
- ضبط النفس.
- التجنب والهروب.
- العدوانية.
- الإبدال.
- أما آليات الدفاع أو (الحيل) أو ميكانيزمات الدفاع فهي :
- الكبت.
- التعويض.
- التبرير.
- التحويل.
- التكوين العكسي.
- النكوص.
- التقمص.
- التسامي.
- الخيال.
- الإسقاط.⁹

إن التصور العام عن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية الشامل خاصة إذا استخدم مع آليات الدفاع

اللاشعورية، فيرى بعض علماء النفس بأن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية تعتمد على أنها :

- وسيلة تعديل أو محو الموقف الذي يزيد من حدة المشكلة التي تسبب الضغط النفسي.
- وسيلة التحكم الإدراكي واستدعاء الخبرات لتحديد المشكلة.

- وسيلة التحكم بالنتائج الانفعالية للمشكلة ضمن حدود الاستجابة الناجحة للحل.

ويمكن مواجهة الضغوط النفسية عند المراهقين بمجموعة من الاستراتيجيات بغية التقليل من حدتها وضبطها والتحكم فيها، وتتمثل هذه استراتيجيات المواجهة فيما يلي :

1- تغيير أسلوب التفكير: إن أسلوب إعادة تأطير التفكير في المشكلة يساعد الإنسان على رؤية الأمور بمنظار إيجابي بدلا عن التركيز على الجوانب السلبية منها ولهذا يمكن التخلص من الأفكار والمشاعر السلبية التي تؤدي للضغط النفسي. ويجب التركيز على الايجابيات في الإنجاز لأنها تعطينا مزيدا من الثقة. التركيز على النتائج السلبية تصيب الإنسان بالإحباط وتزيد من حدة الضغوط.

2- تغيير السلوك : حيث يتمكن الفرد من التخفيف من مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها من خلال تغيير بعض السلوكات التي اعتاد عليها.

3- التفكير المنظم : فعدم النظام يؤدي إلى الضغوط في العمل والحياة الاجتماعية. الشخص المنظم دائما لديه مذكّرة يدون عليها أنشطته وواجباته اليومية على حسب أسبقياتها وبمواعيد محددة. هذه الطريقة لا يمكن معها إغفال موعد أو التزام بأمر ما.¹⁰

4- عدم المبالغة في الطموحات: أن يكون الفرد واقعا ولا يبالغ في إمكانياته ليصاب بخيبة أمل أو إحباط عندما تتعثر في الانجاز.

5- تحديد الأسبقيات: يجب أن تضع أسبقيات للمهام حسب أهميتها وانجازها على حسب ترتيبها في القائمة، وعدم وضع سقفا عاليا للإنجازات، البعض يعانون كثيرا لمحاولاتهم للوصول إلى الكمال، يكررون العمل مرارا ولا يقتنعون بأن ما تم يفي بالمطلوب، لذلك يعرضون أنفسهم لضغوط نفسية زائدة.

6- التفريغ العاطفي: بعض الأشخاص لا يأتمنون حتى أقرب الناس إليهم ولا يبوحون لأحد بمشاكلهم والضغوط التي يتعرضون لها، فالكتمان لهذه المشاكل والمشاعر السلبية المرتبطة بها لا تزيلها بل تسبب كثيرا من الضغوط التي تنعكس خارجيا في شكل أعراض مرضية. ومن المفيد مشاركة الآخرين من الأهل والأصدقاء المشاكل والهموم. فالتحدث في حد ذاته يساعد على تفريغ الشحنة العاطفية ويخفف من أثرها النفسي. فإذا لم تجد أحدا ليشركه الهموم، فليكتبها على ورقة وعندما يشعر بأنه تخلص من العبء العاطفي يمزق هذه الورقة وينسى الموضوع تماما.

7- الحزم في الأمور : وهو مهم للغاية وعدم التساهل أو التنازل من أجل إرضاء الغير حتى لا يعود الآخرون الاعتماد عليك بمجرد أنك لا تستطيع الاعتذار ولمعرفتهم الجيدة، والإصرار على الحقوق وعدم التنازل عنها والتعبير عن الأفكار والمشاعر والمعتقدات بحرية وبصراحة كاملة ومن دون التعدي على حقوق ومشاعر الآخرين تدل على النضج والاستقلالية وكذلك الحال مع الحزم وحزم الأمور عند الضرورة.

- 8- قول لا عند الحاجة : فالبعض لا يستطيع الاعتذار أو قول لا لحساسيتهم من الآخرين، هؤلاء يكونون دائما عرضة للاستغلال وبذلك يضطرون لفعل شيء لا يرغبون فيه وذلك يؤدي إلى مزيد من الضغوط وعلى المراهق أن يتعلم أن يعتذر أو يرفض أمراً لا يروق له أو ليس لديه الوقت لإنجازه ويستحسن أن يطلب من الشخص الآخر أن يمهله لكي يفكر في الأمر بدون التزام منه بشيء .
- 9- عدم تحمل أعباء أو مسؤوليات الغير، عدم تعويد الآخرين على أن يقوم بعمل كل شيء ويحتمل مسؤوليات الجميع حتى لا يترك له الآخرون كل الأعباء والمسؤوليات وقد يحاسبون على أي تقصير منه وهؤلاء نجدهم بكثرة في الحياة الأسرية أو المدرسية معرضين أنفسهم للضغوط النفسية.
- 10- الدعابة والمرح : من الملاحظ أن المراهقين الذين يكثر من الدعابة والمزاح قلما نراهم متكررين ويشكون من الضغوط الذين يتعرضون لها فالحقيقة أنهم تغلبوا على مشاكلهم بالضحك والدعابة وقد تأكد أن الدعابة والمزاح خير دواء للضغوط النفسية فالضحكة العريضة تسترخي عضلات الجسم وتريح الأعصاب مثلاً قراءة كتاب مسلي أو مشاهدة برنامج أو عرض كوميدي سينمائي أو تلفزيوني أو على خشبة المسرح وأحياناً تمضية وقت ممتع مع بعض الأصدقاء مع الدعابة والمزاح والضحك تنسي الفرد كل همومه فبعض الأبحاث أكدت على أن المرح والضحك يقللان من نسبة هرمون الكورتيزول الذي يضعف عملية مقاومة الضغط النفسي .
- 11- تغيير أسلوب الحياة :
- تناول الغذاء الصحي الذي يتضمن القليل من النشويات والسكريات والإكثار من الفواكه والخضروات الطازجة والمحافظة على وزن الجسم باستمرار والإكثار بشرب الماء.
 - ممارسة التمرينات الرياضية بصورة منتظمة وخاصة رياضة المشي والسباحة التي تساعد على تفريغ الطاقة السلبية .
 - ممارسة بعض جلسات التدليك : إن الضغط النفسي ينتج عنه شد عضلي خاصة لعضلات العنق والكتفين وعملية التدليك تساعد على استرخاء الجسم والمخ وتعطي الشخص شعوراً بالهدوء .
 - الاستماع للموسيقى : إن الموسيقى الهادئة لها مفعول سحري على جسم وعقل الإنسان حيث يشعر بالسلام والأمان فتبدد همومه ومشاكله.
- 12- مهارات تطوير الذات : إن مواجهة الضغوط النفسية والتخفيف من حدتها هو اختزال الضغوط إلى أدنى حد ممكن فالتخلص نهائياً من الضغوط يعني أن يتوقف المراهق عن أداء رسالته في حياته الاجتماعية ومن بعض المهارات التي يمكن أن يتم التدريب عليها هي مهارات تطوير الذات للتخفيف من الضغوط منها :
- 1-12 استراتيجيات المواجهة الفيزيولوجية : وهذه الاستراتيجيات تستخدم هذه الأساليب للسيطرة على ردود الأفعال الفيزيولوجية للضغوط النفسية، حيث يساعد التحكم في ردود الأفعال الفيزيولوجية في المواقف الضاغطة على الوقاية من الأمراض الجسمية الناتجة عن هذه المواقف ، ولذلك طورت العديد

من الفنيات التي تمكن المراهق من التحكم في ردود الأفعال الفيزيولوجية في المواقف الضاغطة ومن أمثلة على تلك التقنيات :

أ_ تدريبات الاسترخاء : يعتبر الاسترخاء من أكثر الطرق استخداما في السيطرة على التوتر الناتج عن الضغوط النفسية ، فالاسترخاء هو مجموعة من التقنيات صممت للتأثير على الخبرة الفيزيولوجية للتوتر ، وذلك بهدف تخفيف حدة ردود الأفعال الفيزيولوجية في المواقف الضاغطة إذ تعمل هذه التقنيات على خفض معدل ضربات القلب ، خفض التقلصات العضلية ، خفض ضغط الدم ، تخفيف القلق والتوتر ، وقد ابتكر الطبيب والأخصائي النفسي إدموند جاكوبسون Edmund Jacobson في عام (1920) أسلوب الاسترخاء التدريجي كأسلوب لخفض التوتر لدى الأفراد وفي هذا الأسلوب يتعلم الأفراد أن يقوموا بشد مجموعة من عضلاتهم ثم يقوموا بإرخائها مرة أخرى ويضاف إلى هذه التمارين التي وجدت في الغرب هناك تمارين الشرق الأقصى مثل اليوجا التي تمارس منذ وقت طويل وتؤدي إلى تلطيف إيقاع نبضات القلب وحركة التنفس التي تؤدي إلى شعور عميق بالاسترخاء لا يبلغ حد النعاس أو النوم .

ب- التأمل : يستخدم بعض المراهقين التأمل كطريقة لمواجهة المواقف المسببة للضغوط النفسية فالتأمل هو تمرين عقلي يؤثر على عمليات الجسم الفيزيولوجية ، ويكسب المراهق القدرة على التركيز ويمارس التأمل في جو هادئ بعيدا عن أي مثير حسي وبصحبه تنفس بطيء يساهم في إزالة الكثير من أعراض التوتر وهذا الأسلوب يؤدي إلى خفض معدل النشاط الكيميائي في الجسم وتحسين معدل ضربات القلب وحركة التنفس وخفض ضغط الدم وهناك أربعة شروط لا بد من توافرها لكي تتم عملية التأمل بنجاح وهي :

- توفر بيئة هادئة .
- أن يقوم الفرد بغلق عينيه .
- أن يكون الفرد في وضع مريح.
- إعمال العقل بشكل متكرر.

ج- التغذية الراجعة البيولوجية : تعتبر التغذية الراجعة البيولوجية من الطرق المستخدمة في خفض التوتر العضلي أو تخفيف حدة الأعراض الفيزيولوجية الأخرى المصاحبة للضغوط النفسية إذ تساعد هذه الطريقة الأفراد على تعديل الأنشطة الفيزيولوجية للجسم من خلال تغذية راجعة سمعية أو بصرية ، وتستخدم بهذه الطريقة أداة إلكترونية تقوم بتسجيل النشاط الفيزيولوجي للجسم في المواقف الضاغطة مثل معدل ضربات القلب وضغط الدم في شكل إشارات معينة كإصدار ضوء أو رنين أو تغيرات في نغمة الصوت أو في شكل معلومات على شاشة أمام المراهق وبالتالي تزود التغذية الراجعة البيولوجية لهؤلاء بمعلومات عن العمليات الداخلية في أجسامهم تساعد على التحكم في تلك العمليات الداخلية ويمكن أن تكون ذات تأثير فعال في العمل على خفض التأثيرات المختلفة للمواقف الضاغطة.¹¹

د- التمرينات الرياضية : من الملاحظ أن التدريبات الرياضية كالجري لعدة أميال أو ممارسة رياضة التنس تستطيع أن تخفف من ردود أفعال الضغط النفسي للمراهق، فالتمرينات الرياضية تصرف عن مصادر الضغوط وتستطيع التقليل من الآثار الناتجة عن الضغط النفسي، إذ تعمل على خفض ضغط الدم وتحسين الدورة الدموية وتقوية عضلات القلب ومن المعروف أن كثيرا من الوظائف البدنية كوظائف القلب والرئة والدورة الدموية وهي الوظائف المرتبطة أيضا بالحالة المزاجية تتحسن بالممارسة الرياضية المنظمة فنجد أنفسنا أكثر قدر على التنفس الجيد والحيوية مما يقلل بدوره من التعرض للقلق والاكتئاب.

12

كما أن التمرينات الرياضية تكسب المراهقين إحساسا بالتحكم في أجسامهم و شعورا بالإنجاز، كما أنها تساعدهم على النوم الهادئ ليلا، كذلك ممارسة الرياضة ربما كانت مفيدة لأنها تساعدهم على استهلاك الطاقة المتولدة و المتراكمة عن الضغط النفسي، و بفضل أن تكون الممارسة الرياضية مستمرة بمعنى أن يتراوح وقت التمرين الواحد من 15 إلى 30 دقيقة متصلة و ليست متقطعة، أي ألا تكون مثلا 10 دقائق صباحا و 5 دقائق مساء، تشير بحوث علماء النفس إلى أن أفضل أنواع الرياضة تلك التي تساعد على التنفس الهادئ و العميق و المنتظم كالجري و المشي و السباحة.

هـ - تذكر الأشياء الجيدة و الإيجابية : التركيز على الأشياء الإيجابية الجيدة في حياة المراهقين و التي يفخرون بها و تجعلهم سعداء، و سيلاحظ أنه مهما كان حجم الضغوط النفسية التي يعاني منها فيشعرون بالراحة و الهدوء.

12 - 2 - إستراتيجيات المواجهة المعرفية :

تركز وجهة النظر المعرفية على أهمية الجانب المعرفي و العقلي في تحديد استجابة الضغوط النفسية أكثر من اهتمامها بالبيئة و مثيراتها المختلفة، و ترى أيضا أنه يمكن التقليل من حدة الضغوط النفسية التي يعاني منها المراهقين إذا استطعنا تغيير طريقة تفكيرهم بشأن المواقف المسببة للضغوط، و بالتالي تغيير استجابته لهذا الموقف.¹³

إن أساليب المواجهة المعرفية تساعد المراهقين في تكوين استجابات توافقية جديدة بدلا من الأفكار التي تتسم بالإحباط و عدم الثقة بالنفس، و يتضمن أسلوب المواجهة المعرفية للموقف الضاغط ثلاثة أطوار و هي :

أ - الطور التعليمي : و في هذه المرحلة يجب أن يكون لدى المراهقين خلفية عن مسببات الضغوط النفسية في بيئتهم و تأثيراتها، بحيث يتمكنوا من تحديد المواقف الضاغطة في بيئتهم لكي يستطيع فهم ردود أفعالهم تجاه تلك المواقف.

ب - طور اكتساب المهارات : و في هذه المرحلة يحدث ما يسمى بإعادة البناء العقلي، حيث يتم تنمية بعض المهارات العقلية التي تساعد المراهقين على محاولة التحكم في ردود أفعالهم تجاه المواقف الضاغطة

مثل التعرف على الانفعالات غير المرغوبة، و كذلك التعرف على الأفكار و المعتقدات اللاعقلانية و محاولة تغييرها، إن توظيف المهارات العقلية التي يكتسبها الفرد في هذه المرحلة تساعدهم في التغلب على مشاعر الإحباط كما تساعدهم في تعزيز محاولاتهم الناجحة في مواجهة المواقف الضاغطة.

ج - طور التطبيق : و في هذه المرحلة استخدم المراهقين المهارات و الاتجاهات التي قد اكتسبوها في المرحلتين السابقتين بطريقة جديدة، كما أنه يحاول أن يختبر مهاراته الجديدة في مواجهة المواقف الضاغطة، كما أنه ليس من الضروري أن يظهر المراهقين تفوقا في مهاراتهم التي اكتسبوها و لكن فقط يحتاجوا إلى أن يستخدموا مهارات جديدة لكي تساعدهم في تكوين الاتجاهات المعرفية و الانفعالية و السلوكية تجاه الانفعالات الناشئة عن المواقف الضاغطة مما يتيح لهم القدرة على تعديل استجاباتهم إذا لزم الأمر.¹⁴

12 - 3 - إستراتيجيات المواجهة السلوكية :

إن مواجهة المواقف الضاغطة تحتاج إلى تغيير أفكار المراهقين بشأن المواقف المسببة لهذه الضغوط كما أنها تحتاج أيضا إلى تغيير سلوكهم، و من هذه الأساليب :

أ - إدارة الوقت : تعتبر إدارة الوقت من المهارات المستخدمة في مواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن أحداث الحياة المختلفة و أعباء العمل الزائدة، كما أن برامج إدارة الوقت تساعد المراهقين على تحديد الأهداف و ترتيب الأولويات و تجنبهم إضاعة الوقت إضافة إلى كونها تنبهم إلى حدود إمكانياتهم بحيث لا يلتزمون بأي عمل لا يستطيعون القيام به.

ب - التوكيدية : يعتبر السلوك التوكيدي من الاستراتيجيات المتبعة في مواجهة المواقف الضاغطة في مجال العلاقات الشخصية، فالسلوك التوكيدي يساعد المراهقين في تقليل ردود أفعال الضغوط النفسية، إن المراهقين الذين لا يستطيعون التعبير عن حقوقهم و مشاعرهم يخبثون مستويات عالية من الضغوط، و لذلك يعتبر التدريب التوكيدي فعالا في مساعدة المراهقين على تكوين مهارات سلوكية تساعدهم على خفض الضغوط النفسية الناجمة عن العلاقات الاجتماعية، و على هذا فالسلوك التوكيدي يمكن الفرد من التعبير عن مشاعره في الدفاع عن نفسه و حقوقه المشروعة بدون قلق غير ضروري، و من إقامة علاقات اجتماعية سليمة مع أفراد المجتمع الذي يوجد فيه و بالتالي يعمل على خفض شعور المراهقين بالضغوط النفسية.

ج - الدعم الاجتماعي : يعتبر الدعم الاجتماعي من الوسائل الفعالة التي تستخدم في مواجهة الضغوط النفسية، إذ يقلل ما يعانيه المراهقين من الضغوط النفسية و يقلل من احتمالية الإصابة بالأمراض الناتجة عن المواقف الضاغطة، فالدعم الاجتماعي يقلل من الأعراض الاكتئابية الناجمة عن هذه المواقف، و بالتالي فإن الدعم الاجتماعي لا يقلل فقط الشعور بالضغوط النفسية، بل يزيد من قدرة المراهقين على مواجهة المواقف الضاغطة.¹⁵

• وكذلك من استراتيجيات المتبعة في مواجهة الضغوط النفسية عند المراهقين نجد :

- *زيادة الروابط الاجتماعية مع الأقارب والأصدقاء فهذا من شأنه التقليل من الآثار السلبية للضغوط النفسية.
- *الخضوع لفنيات العلاج السلوكي.
- * أن يكون الهدف التخفيف من الضغوط النفسية ومواجهتها وتجنب تراكمها.
- * تغيير طريقة تفكير الفرد بحيث تكون أفكاره ايجابية نحو الحياة والظروف والمواقف.
- *الحوار الإيجابي مع الذات.
- *تجنب الإيحاءات السلبية التي ترسل إلى العقل الباطن والبحث عن الإيجابيات في داخل السلبية.
- * تعزيز ومكافئة الذات ومن حول الفرد باستمرار ، عند تحقيق النجاحات (الجزئية أو الكبيرة).
- * تجنب عدم المبالغة في لوم الذات.
- *توزيع المهام والأعباء الواقعية في وضع الأهداف بحيث تكون قابلة للتحقيق.

خاتمة:

و يبقى موضوع الضغوط النفسية عند المراهقين و نحن نتكلم عنهم لابد من وضع في الحسبان مجموع ما تعرفه هذه المرحلة من تغيرات تمس مختلف مسارات النمو والتطور (الفزيولوجي ، النفسي ، الاجتماعي ، المعرفي... الخ) ، وقد تناولنا سابقا أهم المصادر والعوامل المسببة للضغوط النفسية عند المراهقين حيث تتنوع هذه المصادر بين مختلف البيئات والمواقف، فلا يمكن اختزالها في جانب واحد من حياة المراهق، لهذا حاول البحث و انطلاقا من تصنيفات الباحثين لأهم العوامل التي قد تشكل مواقف ضاغطة سواء تعلق الأمر بالحياة الأسرية أو الدراسية أو البيئة الاجتماعية، و إن تقاوم تأثير المواقف الضاغطة بالنسبة لفئة المراهقين وعدم القدرة على مواجهتها والتكيف معها يشكل منطلقا لسلسلة من العمليات والتغيرات الفزيولوجية المختلفة التي تهدف أساسا إلى تحفيز أجهزة الجسم على مواجهة المواقف المهددة لتوازنه، لكن استمرار هذا التأثير من شأنه أن يؤدي إلى ظهور العديد من الأعراض النفسية والعضوية والفكرية و السلوكية كما يمكن أن يزيد من احتمالات الإصابة بأمراض مختلفة أو احتمال الموت المفاجئ، لذلك فقد اهتم الباحثون في هذا المجال بتطوير العديد من التقنيات والاستراتيجيات العلاجية التي تسمح للفرد بمواجهة عقبات الحياة و تخفيف التوترات الناجمة عنها . وفي هذا الإطار نميز نوعين هامين من التقنيات الأولى علاجية تهدف إلى التخلص من الأعراض المرضية سواء بالعلاج الطبي أو النفسي أما الثانية فتعتمد على إعداد الفرد لمواجهة مصادر التوتر وتشمل ثلاثة محاور كبرى وهامة منها استراتيجيات تعديل التفكير لمواجهة المشكلة بأكثر إيجابية وكذا التفريغ الانفعالي الذي يهدف للتقليل من حدة التوتر والشحنة الانفعالية المصاحبة للموقف المهدد ثم استراتيجيات تعديل السلوك لجعل الفرد أكثر استعدادا للتكيف مع المواقف المتغيرة.

و إن الأهمية التي تشكلها شريحة المراهقين داخل المجتمع كبيرة للغاية نظرا لما تمثله سواء من حيث الحجم أو من حيث ما تبرزه من خصائص نوعية لهذه الفئة تؤثر بها وتتأثر بمختلف مكونات البناء الاجتماعي بصفة عامة، لذلك فإن التكفل بانشغالات المراهقين ومساعدتهم في تجاوز ضغوط الحياة والتكيف مع متغيراتها وتكوين اتجاهات سوية حول حدود إمكانياتهم ورغباتهم من جهة وطبيعة المواقف والوضعيات التي يواجهونها من جهة أخرى يسمح بمساعدة هذه الفئة على تخفيف مقدار التهديد الذي تشكله مواقف الحياة غير المألوفة بالنسبة لهم و إيجاد مصادر بديلة للإشباع وتحقيق الذات تعمل على مواجهة الضغوط بصورة إيجابية بعيدة عن أساليب المواجهة التجنبية غير الفعالة أو مختلف أنماط السلوكات اللااجتماعية، وفي هذا الإطار وانطلاقا من نتائج هذا البحث يمكن استخلاص مجموعة من النتائج في هذا الموضوع، بأن الضغوط النفسية عند المراهقين هي عبارة عن تغييرات نفسية وفسولوجية تطرأ على المراهق عندما يفشل في تحديد أهدافه وطموحاته، أو عندما يحدث له عجز في اتصاله الاجتماعي مما يسبب له ضغوطات وتوترات نفسية حادة، ويتجلى ذلك من خلال مؤشرات ودلالات نفسية وسلوكية عند المراهقين وهذا ما أدى بنا إلى اقتراح مجموعة من الاستراتيجيات حتى لا يقع المراهقين في هذه الصراعات، فاقترحنا عددا من الاقتراحات التي تهدف إلى توفير مناخ يسمح بمساعدة المراهقين على تخفيف تأثرهم بالضغوط النفسية وتبني أساليب تعامل أكثر فعالية في مواجهتها جملة من التدابير الوقائية في ذلك، ثم في الأخير وضحنا كيفية مواجهة الضغوط النفسية عندما يقع فيها المراهقين حتى لا تسبب لهم أزمات نفسية وصراعات مع ذواتهم و مع الآخر داخل بيئتهم الاجتماعية.

الهوامش:

- ¹ إبراهيم عبد الستار (1998). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث . دار الفجر . القاهرة. 37-38.
- ² مصطفى غالب (1991). سيكولوجية الطفولة والمراهقة . (في سبيل موسوعة نفسية). ع(12). دار ومكتبة الهلال. بيروت. 10.
- ³ حامد زهران (1977) . علم النفس الاجتماعي. الطبعة الرابعة. دار الكتب القاهرة. 122-123
- ⁴ فاروق السيد عثمان (2002) . القلق وإدارة الضغوط النفسية . دار الفكر القاهرة. 57
- ⁵ حسين محمود (2000) . الضغوط النفسية وآثارها الفسيولوجية والنفسية والعقلية والسلوكية . ورقة عمل. جامعة البترا عمان. 13
- ⁶ عبد المعطي حسن مصطفى (2006) . ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها . الطبعة 1. مكتبة زهراء الشروق القاهرة. 83
- ⁷ محمد محروس الشناوي (1996) . العملية الإرشادية. دار غريب للطباعة والنشر القاهرة. 33
- ⁸ عادل عبد الله محمد (2000). العلاج المعرفي السلوكي أسسس وتطبيقاته . دار رشاد القاهرة . 149
- ⁹ فاطمة عبد الرحيم النوايسة (2013). الضغوط و الأزمات النفسية و أساليب المساندة. دار المناهج للنشر و التوزيع. عمان. الأردن. 66.
- ¹⁰ محمود عطية (2010) . ضغوط المراهقين و الشباب و كيفية مواجهتها. الطبعة 1. مكتبة الانجلو المصرية القاهرة 28-30
- ¹¹ فاطمة عبد الرحيم النوايسة (2013). مرجع سبق ذكره. 48
- ¹² هارون توفيق الرشيد (1999). الضغوط النفسية و طبيعتها و نظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها. مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة. 233.
- ¹³ على عسكر (1999) . ضغوط الحياة و اساليب مواجهتها. دار الكتاب الحديث القاهرة. 19
- ¹⁴ رتيبة رجب عوض (2001) . ضغوط المراهقين و مهارات المواجهة. مكتبة النهضة المصرية القاهرة. 143
- ¹⁵ هارون توفيق الرشيد (1999). مرجع سبق ذكره. 97