

## مصادر الضغوط النفسية:

ينشأ الضغط النفسي نتيجة التفاعل ما بين الفرد ومجموعة العوامل الخارجية او الداخلية البيئية منها والشخصية والتي تتمثل في العوامل الجسمية والعقلية والانفعالية اذ يؤكد دانزي **danzi** على ان الضغط النفسي ينشأ من عوامل جسمية مثل تلف في احد اعضاء الجسم وعوامل عقلية وانفعالية مثل القلق والخوف ويرتبط الضغط النفسي بأفعال وانفعالات سلبية وايجابية فمثلا قد يصبح الفوز بجائزة ضاغطا لاحتمالية كسب الجائزة او خسارتها.

وقد تنشأ الضغوط من داخل الشخص نفسه نتيجة الازمات التي يعيشها وتسمى ضغوطاً داخلية، او قد تكون من المحيط الخارجي، مثل العمل، العلاقة مع الاصدقاء والاختلاف معهم في الرأي او الاضطرابات الاسرية او المشكلات العائلية او خلافات مع شريك الحياة، او الطلاق او موت شخص عزيز او خسارة مالية تجارية او التعرض لموقف صادم مفاجئ تسمى ضغوطا خارجية.

وعلى العموم فإن الضغوط سواء اكانت داخلية المنشأ نتيجة انفعالات او الحالة النفسية وعدم قدرة الفرد على البوح بها وكتبتها او ضغوطا خارجية متمثلة في احداث الحياة فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية.

فإحداث الحياة اليومية تحمل معها ضغوطا يدركها الانسان عندما يسير باستمرار المواقع المختلفة في العمل او التعاملات مع الناس او المشكلات التي لايجد لها حولا مناسبة او تسارع احداث الحياة ومتطلباتها وهي تحتاج الى درجة اعلى من المساييرة لغرض التوافق النفسي وربما يفشل في هذه الموازنة الصعبة فحتى اسعد البشر تواجههم الكثير من خيبة الامل والصراعات والاحباط والانواع المختلفة من الضغوط اليومية ولكن عددا قليلا منهم نسبياً هم الذين يواجهون الظروف القاسية.

ان مسببات الضغط يمكن تصنيفها الى مسببات داخلية كوظائف الاعضاء والطبيعة الشخصية كالعقل وما يحمله من افكار ومسببات خارجية كالامور الشخصية والمعيشية والظروف البيئية.

وتعتمد مسببات التوتر على : التجارب السابقة، ونمط الشخصية، البرمجة السابقة للوعي ويمكن تقسيم مسببات الضغوط الى العوامل التالية:

### **اولا: احداث ومشكلات نفسية داخلية**

ويدفعه على مقاومة الاخطار والاعداء لمواجهة المستقبل فتلك وظيفة لا بأس بها من الوظائف التكيفية والصحية للانفعال فالخوف لدى المريض المصاب بارتفاع ضغط الدم قد يكون قوة دافعة له لكي يحد من الصوديوم في طعامه ولكي يتذكر تعاطي ادويته بانتظام والخوف لدى المريض المصاب بالسكر يدفعه على المستوى اليومي تقريبا الى الاهتمام بوزنه ومراقبة طعامه جيدا والانتظام في اخذ كمية الانسولين المطلوبة.

وخوف الاعلامي من المرض عند اجرائه مقابلة تلفزيونية قد يدفعه الى اخذ المضاد لمجرد شكه بأنه قد يصاب بالمرض او خوف الاعلامي من عدم الوصول الى الحقيقة التي يبحث عنها بدفعه الى التفكير في مهن اخرى يستطيع الوصول بها الى رضا اكثر من ذاته.

لكن في حالات كثير قد تتحول الانفعالات الى مصدر من مصادر الاضطراب في الحياة النفسية والاجتماعية للفرد بما فيها وظائفه البدنية وما يرتبط بها من صحة او مرض كما في حالات القلق والاكتئاب النفسي والاصابة بالامراض النفسية المختلفة.

## ثانيا: الظروف والمشكلات الصحية

تنشط الغدد وتتضخم الغدة الأدرينالية بشكل خاص وبتزايد اطلاق الأدرينالين منها عندما نواجه ضغوطا او مشكلات صحية ونتيجة لهذا النشاط غير العادي في افرازات الأدرينالين تتحول الأنسجة الى جلوكوز يمد الجسم بطاقة لتجعلها في حالة تاهب دائم وهو شيء يحدث لدينا جميعا في المواقف الانفعالية وقد اثبت سيلبي ان استمرار تعرض حيواناته للضغوط الصحية بما في ذلك تعريضها لبرودة شديدة او لدرجات عالية من الحرارة او بحقتها بفيروسات يفقدها القدرة على المقاومة طويلا. فالمرض يمثل بالنسبة لها في البداية مشقة تتطلب منها مزيدا من حشد الطاقة تمر عليها ثانيا فترة مواءمة واعتياد كمحاولة للتكيف مع مصادر الضغط ومقاومتها ولكن ذلك قد يستمر لفترة تشعر الحيوانات بعدها بالاجهاد والارهاق ثم اخيرا تنفق وتموت.

كذلك تبين ايضا ان ظهور الامراض النفسية يرتبط بأنماط الضغوط النفسية التي يعاني منها الفرد فبداية ظهور وتطور الامراض النفسية يظهر اثر التعرض للتغيرات الحياتية كالفشل الدراسي او وفاة احد الاقارب او توقع الانفصال عن الاسرة او تغير الدخل المفاجئ نتيجة للفصل عن العمل وينطبق هذا على الامراض النفسية الخفيفة كالقلق والاكتئاب النفسي والامراض العقلية الشديدة كالانتحار والفصام. وهكذا نتبين من الأدلة السابقة ان المرض يعتبر مصدرا اساسيا للضغط النفسي ويعتبر ايضا نتيجة منطقية للشعور بتزايد الضغوط مما يفسر تزايد نسبة تعرضنا للامراض الخفيفة او الشديدة في اوقات الازمات او اثناء الامتحانات او السفر او تزايد الاعباء التي تتطلب مزيدا من العمل الاضافي والتركيز الشديد.

## ثالثا: الظروف والمشكلات الاجتماعية واحداث الحياة اليومية

تعتبر الحياة مع الجماعة والانتماء لمجموعة من الاصدقاء او لشبكة من العلاقات الاجتماعية المنظمة من المصادر الرئيسية التي تجعل للحياة معنى ومن ثم توجهنا

عموما للصحة والكفاح والرضا وقد بينت حديثا دراسات ( هارفارد ) التي قام بها مكلاند وزملاؤه ان اضطراب العلاقات الاجتماعية قد يلعب دورا مدمرا للصحة.

وللتحقق من هذه الفكرة درس ( مكلاند ) وزملاؤه ما يسمى بالدافع للانتماء اي الرغبة في تكوين اسرة وعلاقات اجتماعية والتواجد مع الاصدقاء والالتقاء مع الاخرين والتزاور معهم بانتظام وتشير نتائجهم على وجه العموم الى ان الدافع القوي للانتماء الاجتماعي وتقبل الحياة مع جماعة وتقبل الاخرين لنا جميعها اكثر ارتباطا بالصحة في جانبها النفسي وجانبها العضوي معها.

فالاعلامي يواجه صراعا في البقاء مع الاخرين عند القيام بمتابعة اخبارية واقامة علاقات مع الاخرين او البقاء وحيدا والبحث عن السبق الصحفي الذي قد يكون مميزا له عنهم وهذا ما يخلق له ضغطا.

#### **رابعا:** ظروف وضغوط العمل والانجاز

والضغوط في جانبها الانجازي تعوق التعلم الكفاء ويمكن ان تؤدي الى الفشل والعجز عن الانجاز وكراهية العمل، وما يصحب ذلك من احباط نفسي واضطرابات انفعالية وعقلية متعددة المصادر.

فالاعلامي يميل الى الانجاز والا فان المؤسسة التي يعمل بها لن تكون راضية عنه فاذا لم يتمكن من احضار افكار جديدة او طرح وجهات نظر مختلفة وانجاز متميز فانه سيعاني من الضغط في العمل حيث لن يكون المسؤولون في العمل راضيين عن ادائه.

#### **خامسا:** التطورات التكنولوجية والاعلامية ومتطلبات العولمة

اذ تعتبر وسائل الاعلام وما تتضمنه من مدخلات حسية وسمعية وبصرية وما يتوفر من مستلزمات تكنولوجيا حديثة بأجهزتها ومعدات مثل الحاسوب والفيديو والتلفاز المبرمج وشبكة المعلومات الانترنت والتدفق الثقافي المفتوح كلها اصبحت مصادر ضغط نفسي للفرد سواء من يستخدمها او من يجهل استخدامها.

فالإعلامي مطالب باستمرار بأن يكون على دراية ومعرفة بكل التطورات التكنولوجية في مجال الحقل الإعلامي فإذا لم يواكب التطور فإنه سيعاني من الضغوط ولن تجد محطته الاعلانية التفرد والاقبال من الجماهير.

وقد اوضح ( ميلر ) مصدرين للضغوط هما:

#### \* الضغوط الداخلية:

وهي تابعة من المعتقدات والافكار الخاطئة مثال ذلك افتراضات الصحفي بضرورة معرفته لكل الاحداث ونماذج السلوك المثالي في كل وقت وهذه افتراضات غير واقعية ويجب ان يعرف الصحفي انه انسان ليس كاملا، فهو يشعر وينفعل ولديه حاجات متعددة كما يعني من مشاكل يومية كثيرة، ومحاولته العيش فوق مستوى قدراته الشخصية مما يؤدي حتما الى الضغوط.

#### \*الضغوط الخارجية:

المواقف المسببة للضغط مثل ضغوط القيم، المعتقدات المبادئ والصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع مما يسبب له ضغوطا عالية وتحدد الضغوط بالموقف الذي يسبب الصراع بين القيم والواقع. فالمراسل المضطر اثناء الحروب الى ان يكون محايدا فيغطي الخبر بجميع جوانبه مبتعدا عن التحيز وقد يضطره ذلك للتعامل مع العدو لوطنه من اجل سؤاله عن بعض القضايا المتعلقة بالاحداث الجارية قد يسبب له ذلك ضغطا في تعامله المحايد بما يخالف عاداته ومعتقدات وقيمه.

## \* مؤشرات ضغوط العمل الاعلامي

شكلت حوادث واصابات العمل اولى الدراسات التي اهتمت بالعامل ومعرفة اسباب ضغطه وقد وجدت الدراسات ان الضغوط النفسية الناجمة من ضغوط العمل الاعلامي ادت في معظمها الى الاصابات والحوادث في مجال الاعلام فضلا عن الظروف الفيزيائية ( الاضاءة قلة التهوية زيادة الضوضاء في مكان العمل الخ)

ان الظروف الداخلية لدى الاعلامي هي السبب الفعال في التعرض للاصابة بالاضافة الى الظروف الخارجية في العمل ( علاقات العمل اجور العمل، وسائل نقل العمال ، الخ) والظروف الفيزيائية ( الحرارة، التهوية، الاضاءة، الضوضاء) كل تلك العوامل مجتمعة تسبب ضغوطا عالية تعيق انتاجية العامل وتؤدي الى بعض الحوادث والاصابات في مجال العمل الاعلامي وربما يقود بعضها الى امراض واصابات جسدية ونفسية.

لقد اثبتت الدراسات العلمية ان تزويد مكاتب الموظفين وصلات العمل بأجهزة تكييف الهواء قد قلل من نسبة الاصابة عند الاعلاميين كذلك اكدت التجارب ان زيادة الضوضاء تؤدي الى الاضرار براحة الافراد مما يدفعهم الى الملل والضجر وعدم القدرة على التركيز واصبح التوتر والاجهاد مرادفا للاعلاميين وظهرت اعراض مرضية مختلفة اختصت فيهم وسميت هذه الامراض بالامراض المهنية.

## \* مؤشرات التوتر وضغوط العمل الاعلامي

التأخر عن العمل الاكتئاب عدم التعاون مع الاخرين الاهمال مقاومة التغيير ارتكاب الاخطاء في العمل ، تبرير الاخطاء، اتخاذ قرارات غير سليمة. اثار الضغوط النفسية التي يمكن ان يواجهها الاعلامي يمكن اختصارها بما يلي:

## 1. الاثار الفسيولوجية **physiological effect**

وتشتمل على فقدان الشهية وارتفاع ضغط الدم وتقرحات الجهاز الهضمي واضطرابات عملية الهضم والانهاك الجسمي والربو والصداع والحساسية الجلدية.

## 2. الاثار النفسية **psychological effect**

وتشمل التعب والارهاق والملل وانخفاض الميل للعمل والاكنتاب والارق والقلق .

## 3. الاثار الاجتماعية **social effect**

وتشمل انهاء العلاقات والانسحاب والعزلة وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية.

## 4. الاثار السلوكية **behavior effect**

وتشتمل كما اشار لازاروس زيادة التقلصات العضلية واللعثمة في الكلام وتغيرات في تعبيرات الوجه والاقدام والاحجام وكذلك اضطراب النوم ونقص الميول والحماس.

## 5. الاثار المعرفية **Cognitive effect**

وتشتمل اضطرابات وتدهور في الانتباه والتركيز والذاكرة وسوء التنظيم والتخطيط ويشير مايكنباوم ان التدريب على مجابهة الضغوط يتضمن خمس خطوات هي :

### أ. مهارات الاسترخاء

تساهم التدريبات على الاسترخاء مثل : التنفس من الحجاب الحاجز والاسترخاء المطرد والاسترخاء المطرد دون توتر، والاسترخاء تحت سيطرة التلميحات على اكساب مهارات المجابهة للضغوط النفسية المتوقعة.

ب. تسلسل الالهية للاحداث المشحونة بالضغوط النفسية  
من اجل تطبيق مهارات المجابهة في المواقف الحياتية وبناء تسلسل  
او لائحة شخصية للمواقف المشحونة بالضغوط النفسية تبدأ بأقلها  
تسبباً في الضيق وتنتهي باكثرها تسبباً.

ت. خواطر المجابهة

يفضل ان تضع الفرد قائمة خاصة به من الخواطر التي تساعد على  
مجابهة الضغوط النفسية. وسوف تساعد هذه الخواطر الفرد على  
اجتياز الاوقات التي يشعر فيها بالضغط النفسي.

ث. مهارات المجابهة التخيلية

باستعمال الخيال يمكن استدعاء اي موقف مشحون بالضغوط النفسية  
في التسلسل الذي صنعه تجربة الشعور بالتوتر والعواطف المسببة  
للضيق المرتبطة به وبعدها يتم طرد التوتر ومقاومة الخواطر  
المسببة للضغوط النفسية بخواطر اخرى تكافحها.

ج. مهارات المجابهة الفعلية

بعد ان تمت الخطوات الاربع الاولى، سيبدأ الفرد في تطبيق مواقف  
التحدي في حياته اليومية. وفي النهاية الامر تصبح تمرينات  
الاسترخاء الذاتي وخواطر مجابهة الضغوط النفسية الية يتم  
استخدامها في اي موقف مشحون بالضغوط النفسية.