جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2

مركز المساعدة النفسية الجامعي

الأستاذة: بـــن يزار فـــريدة

الوحدة العلمية

الورشة التكوينية السادسة بعنوان:

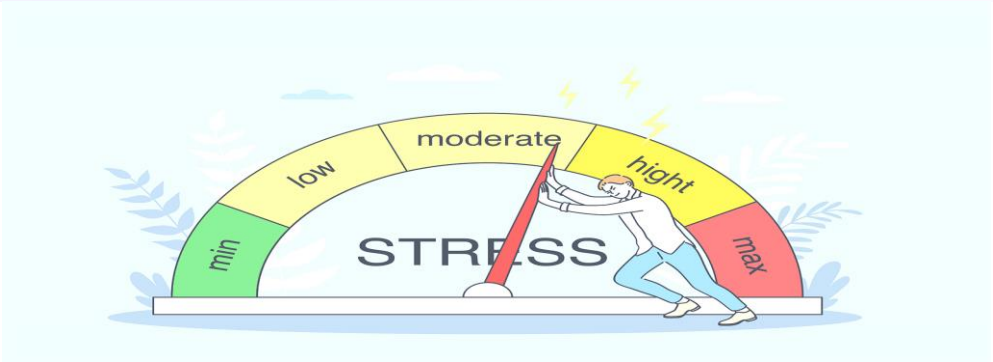
الضــغوط النفســية وآلــيات تســـــــيرها

تأطير: د.بومعزة فتيحة

د. بزيح هناء

(خاصة بالأخصائيين الممارسين على مستوى المراكز والاقامات الجامعية)

الخميس 2022/06/16



الديباجة:

يشكل مفهوم الضغط النفسي الذي استمد معناه حرفيا من العلوم التجريبية الدقيقة أكثر المفاهيم انتشارا في مجال علم النفس حاليا نظرا لطبيعة الحياة اليومية ومتغيراتها التي يعرفها الإنسان في العصر الحديث. فمنذ الإشارة إلى تناذر التكيف العام من طرف العالم هانس سيلي Hans selye في ثلاثينات القرن الماضي (1936) أخذت المعالم النظريات النفسية حول الضغوط في التشكل.

تعتبر استجابة الإنسان االسلوكية للأحداث اليومية الضاغطة استجابة طبيعية يسعى الفرد من خلالها إلى اكتساب مناعة معرفية تسمح له بالتكيف مع الحدث الضاغط عن طريق ثلاث مراحل للتغيرات الفسيولوجية التي تمر بها الوحدة العضوية (مرحلة الإنذار-مرحلة المقاومة- مرحلة الإنهاك). يتم لحظتها استنفاذ الطاقة الجسمية كاملة. بالموازاة ومن الناحية السلوكية والمعرفية يمتلك الإنسان استراتيجيات مواجهة تنشط آليا حسب تكوينها وتركيبتها في النظام المعرفي السلوكي يطلق عليها مسمى آليات المواجهة أو المقاومة les stratégies de coping؛ تتخذ شكلين أساسين أولها: إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال؛ وثانيها إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكلة.

منذ ذلك الحين اخذ التنظير حول مفهوم الضغوط النفسية بالتوسع ليشمل مفاهيم الجلد الفردي والأسري، تشوهات الإدراك المعرفي. آليات معالجة المعلومة. بالمقابل تداخلت النظريات النفسية والبيولوجية في محاولة لحصر المفهوم. من جهتها العلوم البيولوجية وقفت على التغيرات الفسيولوجية للوحدة العضوية في حالة الضغط وما تؤدي إليه من اضطرابات وظيفية ثم عضوية بحته وهو ما يفسر الانتشار الرهيب للأمراض المزمنة والعصبية والنفسية. ومن ناحية أخرى سعت العلوم النفسية إلى تتبع الرابط بين معالجة المعلومة التي تصدر عن الواقع الداخلي أو الخارجي على حد سواء وبين مسارها في بلورة لاستجابة الفسيولوجية، الأمر الذي أماط اللثام عن العديد من التشوهات والتحريفات المعرفية الراسخة في تركيبة الشخصية والتي من شانها أن تجعل الإنسان عرضة للإصابة بالأمراض النفسية والعضوية. في ذات الشأن تصدر التيار التكاملي الإدماجي (البيولوجي-النفسي-الاجتماعي) الواجهة في تفسير الضغوط النفسية من اجل سد الشرخ بين مختلف التوجهات.

تختلف وتعدد الأحداث الضاغطة بتعدد البيئات. ويشكل الوسط الجامعي إحدى هاته البيئات التي ربما تولد لدى الملتحقين أو المنتمين إليها نظرا لما يحتويه من متغيرات تتضمن المنافسة والرغبة الشديدة في تحقيق الذات، والاستقلالية، وبلوغ الطموح المنشود بتحصيل شهادة جامعية تسمح لحاملها بالاندماج في عام الشغل، نوعا من الضغوط النفسية التي ربما تظهر جليا لدى بعض الطلبة على سبيل المثال ذوي التركيبة النفسية الهشة. فلا يستطيعون مواكبة المسار الدراسي والتكويني، أو يصابون بالإحباط ويضطر البعض منهم إلى تغيير مساره التعليمي، والبعض الآخر ربما يصل به الأمر إلى الانقطاع. الأمر الذي يستدعي تضافر جهود العديد من المتدخلين من اجل الوقوف على حقيقة هذه الحالة خصوصا أن تشخيصها لا يخضع لمعايير محددة كما أن أعراضها غالبا ما تتداخل مع العديد من الأمراض العضوية والنفسية وبالتالي من الصعب جدا .

لهذا السبب جاءت هذه الورشة لتحقيق عدة أهداف:

أهداف الورشة:

- تحديد مفهوم الضغط، الضغط النفسي؛ ضمن المقاربة البيولوجية، النفسية المعرفية السلوكية، النسقية.
- تبيان مكانة المفهوم في اتصاله بالاضطرابات الجسدية والنفسية
- الإشارة إلى ضرورة إجراء إحصاءات ميدانية لمعرفة مدى تفشي الظاهرة في الوسط الجامعي وبين الفئة الطلابية بالتحديد.
- مساعدة المختصين في عملية تشخيص الضغوط النفسية.

محاور الورشة:

- مفاهيمية الضغوط النفسية من منظور المقاربة التكاملية.
- طبيعة الضغوط النفسية المرتبطة بالحياة الجامعية، أسابها أشكالها ونتائجها (الطلبة والموظفون).
- اضطرابات الضغوط التالية للصدمة، أسبابها، تشخيصها، وعلاجها.
- المعالم التشخيصية للضغوط النفسية.
- آليات التكفل بالحالات التي تعاني ضغوط نفسية.
- المقاربات النفسية المعرفية والتكفل بالضغوط النفسية.

إمضاء مسؤولة المركز