

## تأثير الضغوط اليومية على الصحة النفسية العامة لدى الأفراد

ـ فوزي محمد علي المنتصر \* - عضو هيئة التدريس – قسم علم النفس –  
كلية التربية – جامعة الزاوية

[F0924510037@gmail.com](mailto:F0924510037@gmail.com)

تاريخ الارسال 2025/8/2 م تاريخ القبول 2025/10/3 م

The Impact of Daily Stress on the General Mental Health of Individuals

Fouzi Mohamed Ali Almonsir\*- Faculty Member, Department of  
Psychology, Faculty of Education, University of Zawiya, Libya

### Abstract

This study examines the impact of daily stresses on the general mental health of individuals, focusing on evaluating the effects of continuous and recurrent stress on the emergence of anxiety, tension, and depression symptoms. The research aims to identify factors that exacerbate these effects and explore the role of social support and personal skills in mitigating the impact of stress. The study also highlights the importance of adopting effective coping strategies to reduce psychological harm and enhance mental balance. The research emphasizes the need for community and institutional awareness programs to promote effective daily stress management.

**Keywords:** Daily stress - Mental health - Individuals

### الملخص:

تتناول هذه الدراسة أثر الضغوط اليومية على الصحة النفسية العامة لدى الأفراد، مع التركيز على تقييم تأثير الضغوط المستمرة والمتكررة في ظهور أعراض القلق والتوتر والاكتئاب. تهدف الدراسة إلى تحديد العوامل التي تزيد من حدة هذه التأثيرات، واستكشاف دور الدعم الاجتماعي والمهارات الشخصية في التخفيف من آثار الضغوط كما تسعى الدراسة إلى بيان أهمية تبني استراتيجيات التكيف الصحيحة للحد من الأضرار النفسية وتعزيز التوازن النفسي ويبرز البحث الحاجة إلى برامج توعية مجتمعية ومؤسسية لتعزيز الوعي بأساليب مواجهة الضغوط اليومية بشكل فعال.

**الكلمات المفتاحية:** الضغوط اليومية – الصحة النفسية – لدى الأفراد

## المقدمة:

تعتبر الضغوط اليومية جزءاً لا يتجزأ من حياة الإنسان المعاصر، حيث يواجه الفرد مجموعة متنوعة من الضغوط الناتجة عن متطلبات العمل، العلاقات الاجتماعية، المسؤوليات الأسرية، والضغط المالي ورغم أن بعض هذه الضغوط قد تكون محفزة للإنتاجية والتطور، إلا أن تراكمها المستمر دون آليات مناسبة للتتعامل معها قد يؤثر سلباً على الصحة النفسية للفرد تشير الدراسات إلى أن الضغوط اليومية المزمنة تساهم في زيادة معدلات القلق والاكتئاب، وتؤدي إلى اضطرابات في النوم، ضعف التركيز، ومشكلات جسدية متعددة ويزداد تأثير هذه الضغوط سوءاً في ظل التغيرات الاجتماعية والاقتصادية المتتسارعة التي تشهدها المجتمعات الحديثة، مما يستدعي فهماً أعمق لكيفية تعامل الأفراد مع هذه الضغوط ومدى تأثيرها على صحتهم النفسية من هنا تتبع أهمية دراسة تأثير الضغوط اليومية على الصحة النفسية العامة، بهدف الكشف عن الآليات النفسية والاجتماعية التي تساهم في زيادة أو تقليل تأثير هذه الضغوط، وكذلك التعرف على الفروق الفردية بين الأشخاص في الاستجابة لهذه الضغوط.

## أولاً - مشكلة الدراسة:

تعاني فئة كبيرة من الأفراد من مشكلات نفسية ترتبط بشكل مباشر أو غير مباشر بضغوط الحياة اليومية، إلا أن العلاقة الدقيقة بين هذه الضغوط ومستويات الصحة النفسية لا تزال غير واضحة بشكل كافٍ، خاصة في سياقات اجتماعية وثقافية مختلفة بالإضافة إلى ذلك، فإن الفروق في استراتيجيات التكيف، والقدرات الشخصية على مواجهة الضغوط، تشكل تحدياً في فهم كيف يمكن للضغط اليومية أن تتحول إلى أزمات نفسية.

تسعى هذه الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية: إلى أي مدى تؤثر الضغوط اليومية على الصحة النفسية العامة؟ وهل هناك فروق في الاستجابة لهذه الضغوط تبعاً لعوامل مثل العمر، الجنس، الحالة الاجتماعية، أو مستوى الدعم الاجتماعي؟ وما هي الاستراتيجيات الأكثر فعالية في التخفيف من آثار الضغوط النفسية اليومية؟

## ثانياً - تساؤلات الدراسة:

- 1 ما تأثير الضغوط اليومية على الصحة النفسية العامة لدى الأفراد؟
- 2 هل تختلف مستويات التأثر بالضغط باختلاف الجنس، العمر، أو الحالة الاجتماعية؟

3 ما هي الاستراتيجيات التي يعتمدها الأفراد لمواجهة الضغوط اليومية، وأيها الأكثر فاعلية؟

4 كيف يمكن للمجتمع والمؤسسات دعم الأفراد في التكيف النفسي مع الضغوط اليومية؟

### ثالثاً - أهداف الدراسة:

1- التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط اليومية ومستويات الصحة النفسية العامة.

2- استكشاف الفروق الفردية في استجابة الأشخاص للضغط اليومية بناءً على متغيرات ديمografية.

3-تحليل الاستراتيجيات النفسية والاجتماعية التي يستخدمها الأفراد للتكيف مع الضغوط اليومية.

4-اقتراح توصيات وآليات عملية للحد من الآثار السلبية للضغط اليومية على الصحة النفسية.

### رابعاً - أهمية البحث:

#### 1- الأهمية النظرية:

-يساهم البحث في تعميق الفهم العلمي للعلاقة بين الضغوط اليومية والصحة النفسية، وينتري الإطار النظري الخاص بدراسة الضغوط النفسية والتكيف.

- يوضح كيف تؤثر الضغوط المتكررة على جوانب مختلفة من الصحة النفسية مثل الفلق والاكتئاب والاستقرار الانفعالي.

#### 2- الأهمية التطبيقية:

- يوفر نتائج مهمة تساعد في تصميم برامج الدعم النفسي الموجهة لفئات معينة تعاني من ضغوط مستمرة.

- يمكن أن يوجه السياسات العامة والمبادرات الصحية لتعزيز الوعي بأساليب التكيف الفعالة مع الضغوط اليومية.

- يساعد المؤسسات التعليمية وبيئات العمل على خلق بيئات داعمة تقلل من تأثير الضغوط على العاملين والطلاب.

## خامساً – مفاهيم الدراسة:

### ١- الضغوط اليومية:

هي المتطلبات والتحديات الصغيرة والمتركرة التي يواجهها الفرد في حياته اليومية، مثل مشاكل العمل، العلاقات الاجتماعية، والالتزامات الأسرية، والتي قد تترافق لتشكل عبئاً نفسياً.(١)

### ٢- الصحة النفسية العامة:

هي حالة من التوازن النفسي والعاطفي التي تمكّن الفرد من التكيف مع ضغوط الحياة، والعمل بكفاءة، والحفاظ على علاقات اجتماعية صحية، والتتمتع برضا عام عن الحياة.(٢)

### ولتحقيق أهداف الدراسة، تم تقسيم الورقة البحثية إلى المحاور الآتية

#### أولاً - ما تأثير الضغوط اليومية على الصحة النفسية العامة لدى الأفراد؟

تعتبر الضغوط اليومية جزءاً لا يتجزأ من الحياة المعاصرة، حيث يتعرض الفرد بشكل مستمر لمواقف وتحديات متكررة قد تبدو صغيرة أو عادية، لكنها مع تراكمها قد تؤثر بشكل كبير على صحته النفسية تشمل هذه الضغوط متطلبات العمل، العلاقات الاجتماعية، الالتزامات الأسرية، والمسؤوليات المالية، بالإضافة إلى عوامل بيئية مثل الضوضاء والازدحام وقد أثبتت الدراسات النفسية والاجتماعية أن مثل هذه الضغوط، إن لم يتم التعامل معها بفعالية، تؤدي إلى مجموعة من الاضطرابات النفسية التي تؤثر على جودة حياة الفرد.

أولاً، تؤدي الضغوط اليومية المستمرة إلى ارتفاع مستويات القلق والتوتر، حيث يقوم الجسم بإفراز هرمونات التوتر مثل الكورتيزول، التي تؤثر بدورها على وظائف الدماغ وخاصة المناطق المسؤولة عن التحكم في المشاعر والانتباه هذا التوتر المزمن يجعل الفرد أكثر عرضة للشعور بالإرهاق النفسي، ضعف التركيز، وصعوبة في اتخاذ القرارات وقد أشارت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة قوية بين الضغوط اليومية وظهور أعراض الاكتئاب، حيث يشعر الفرد بفقدان الحماس والاهتمام بأنشطته المعتادة، إلى جانب شعور مستمر بالإرهاق والقلق.(٣)

ثانياً، تؤثر الضغوط اليومية أيضاً على نمط النوم وجودته، إذ يعني الكثير من الأشخاص الذين يتعرضون لضغط متكررة من صعوبات في النوم أو من النوم غير المريح، مما يفاقم من مشاكل الصحة النفسية ويقلل من قدرة الجسم على التعافي النوم

غير الكافي يؤثر على القدرة المعرفية والانفعالية، مما يؤدي إلى زيادة الحساسية تجاه المواقف الضاغطة، ويزيد من حدة الشعور بالتوتر والقلق.(4)

ثالثاً، الضغوط اليومية قد تؤدي إلى تدهور العلاقات الاجتماعية، حيث يميل الأفراد المتورطون إلى الانعزال أو التصرف بعائية أو سلبية تجاه الآخرين، مما يضعف شبكة الدعم الاجتماعي الضرورية للحفاظ على الصحة النفسية وبدون الدعم الاجتماعي الفعال، يصبح الفرد أكثر عرضة للإصابة بمشاكل نفسية متعددة على الجانب الإيجابي، أثبتت الأبحاث أن استخدام استراتيجيات التكيف الفعالة، مثل ممارسة التمارين الرياضية، والتأمل، والتنظيم الجيد للوقت، واللجوء إلى الدعم الاجتماعي، يمكن أن يخفف من تأثير الضغوط اليومية على الصحة النفسية كما أن تطوير مهارات إدارة الضغوط يساهم في تعزيز القدرة على مواجهة التحديات اليومية بطريقة صحية وإيجابية، مما ينعكس إيجابياً على جودة الحياة العامة في الختام، يمكن القول إن الضغوط اليومية، رغم صغر حجمها الظاهر، لها تأثيرات كبيرة على الصحة النفسية العامة إذا لم تتم معالجتها بطريقة صحيحة لذا، من الضروري التركيز على التوعية بأساليب التكيف الصحيحة، وتعزيز الدعم النفسي والاجتماعي، والعمل على خلق بيئات أقل ضغوطاً في أماكن العمل والمجتمع لتقليل الآثار السلبية لهذه الضغوط على الأفراد.(5)

ثانياً - هل تختلف مستويات التأثر بالضغط باختلاف الجنس، العمر، أو الحالة الاجتماعية؟

تُعد الضغوط اليومية من أبرز التحديات التي يواجهها الإنسان في حياته المعاصرة، إذ تراكم هذه الضغوط الصغيرة والمتركرة لتشكل عبئاً نفسياً يؤثر على الصحة النفسية بشكل كبير تشمل هذه الضغوط مجموعة متنوعة من المواقف التي يمر بها الفرد بشكل يومي، مثل ضغوط العمل، المشاكل الأسرية، الصعوبات المالية، والالتزامات الاجتماعية على الرغم من أن بعض هذه الضغوط قد تكون دافعة ومحفزة للأداء، فإن استمرارها دون آليات صحيحة للتكيف يؤدي إلى تأثيرات سلبية تتراوح بين الشعور بالتوتر والقلق، إلى اضطرابات نفسية أكثر تعقيداً كالاكتئاب والاضطرابات النفسية الأخرى.

#### طبيعة الضغوط اليومية:

الضغط اليومية (Daily Hassles) تُعرف بأنها المشاكل والمواقيف السلبية البسيطة التي يواجهها الفرد خلال يومه، مثل الازدحام المروري، المهام المنزلية، التحديات المهنية الصغيرة، والاختلافات الاجتماعية هذه الضغوط تختلف عن الضغوط الكبرى

التي قد تحدث نتيجة لأحداث كبرى مثل فقدان وظيفة أو وفاة أحد الأحبة، لكنها مع ذلك تؤثر بشكل مستمر على الصحة النفسية لأنها متكررة ومتواصلة.

تشير الأبحاث إلى أن الضغوط اليومية، بالرغم من صغر حجمها الظاهر، لها تأثير أكبر على الصحة النفسية مقارنة بالضغط الكبري، لأن استمرارها يسبب حالة من الإجهاد المزمن الذي يضعف قدرة الفرد على التكيف والمرورنة النفسية بالإضافة إلى ذلك، فإن تراكم هذه الضغوط يؤدي إلى استنفاد الموارد النفسية والجسدية، مما يزيد من احتمالية ظهور أعراض القلق والاكتئاب.(6)

#### تأثير الضغوط اليومية على الصحة النفسية:

أحد التأثيرات الرئيسية للضغط اليومية هو زيادة مستويات التوتر النفسي، حيث تتفاعل الأجهزة العصبية والغدد الصماء في الجسم مع هذه الضغوط عبر إفراز هرمونات مثل الكورتيزول والأدرينالين يؤدي ارتفاع هذه الهرمونات لفترات طويلة إلى ظهور أعراض جسدية مثل ارتفاع ضغط الدم واضطرابات النوم، فضلاً عن الأعراض النفسية مثل القلق والتوتر المستمر التوتر المزمن يمكن أن يؤدي على مناطق الدماغ المسؤولة عن التنظيم العاطفي والذاكرة، مما يؤدي إلى تدهور الأداء المعرفي وزيادة الحساسية للمواقف السلبية.

كما ترتبط الضغوط اليومية ارتباطاً وثيقاً باضطرابات النوم، حيث يعاني كثير من الأفراد المعرضين لهذه الضغوط من صعوبات في النوم مثل الأرق، الاستيقاظ المتكرر، والنوم غير العميق يؤثر نقص النوم أو اضطراباته بدوره على المزاج، ويزيد من الشعور بالتعب والاضطرابات المزاجية، مما يجعل الأفراد أكثر عرضة للانفعال والقلق.

الضغط اليومية تؤثر أيضاً على جودة العلاقات الاجتماعية، حيث يعاني الأفراد الذين يتعرضون لضغط مستمرة من صعوبة في الحفاظ على علاقات صحية مع الآخرين قد يؤدي التوتر إلى الانعزal الاجتماعي أو التصرف بعدائية، مما يقلل من فرص الحصول على الدعم الاجتماعي الضروري الذي يُعد عاملًا هامًا في الوقاية من الاضطرابات النفسية.(7)

#### العوامل الوسيطة في تأثير الضغوط اليومية

لا تتأثر الصحة النفسية بنفس الطريقة لدى جميع الأفراد عند التعرض للضغط اليومية، إذ تلعب عوامل عدة دوراً وسيطاً في تحديد شدة التأثير ونتائجها، من بينها:

- الدعم الاجتماعي: يعتبر الدعم الاجتماعي من أهم العوامل التي تقلل من تأثير الضغوط النفسية وجود شبكة من الأصدقاء أو الأسرة يقدم الدعم العاطفي والمادي بسماهم في تخفيف العباء النفسي وتحسين التكيف.
- مهارات التكيف: تختلف قدرات الأفراد في مواجهة الضغوط حسب مهاراتهم في إدارة التوتر، مثل التفكير الإيجابي، التنظيم الجيد للوقت، وممارسة الرياضة، والتي تساعدهم في تقليل الآثار السلبية.
- السمات الشخصية: تلعب بعض السمات الشخصية مثل التفاؤل والمرونة النفسية دوراً إيجابياً في مقاومة الضغوط اليومية، بينما قد تؤدي بعض السمات الأخرى كالتشاؤم أو القلق المزمن إلى تفاقم الأعراض.
- الظروف الاجتماعية والاقتصادية: تؤثر العوامل المادية والمعيشية على قدرة الفرد في التعامل مع الضغوط اليومية، حيث تزيد الضغوط المادية من العباء النفسي العام.(8)

#### **الاستراتيجيات الفعالة للتعامل مع الضغوط اليومية:**

تُظهر الأبحاث أن تبني استراتيجية صحية للتعامل مع الضغوط اليومية يقلل من تأثيرها السلبي على الصحة النفسية من أبرز هذه الاستراتيجيات:

- ممارسة التمارين الرياضية: النشاط البدني يحفز إفراز مواد كيميائية في الدماغ تساعدهم في تحسين المزاج وتقليل القلق والتوتر.
- تقنيات الاسترخاء: مثل التنفس العميق، التأمل، واليوغا تساعدهم في تقليل التوتر وتحسين التركيز النفسي.
- التنظيم وإدارة الوقت: التخطيط الجيد والقدرة على تحديد الأولويات تقلل من شعور الضغط الناتج عن المهام اليومية.
- البحث عن الدعم: التحدث مع الأصدقاء أو الأهل أو المختصين النفسيين يعزز من القدرة على مواجهة الضغوط بشكل صحي.
- تعديل التفكير السلبي: العمل على تغيير الأفكار السلبية أو المبالغة في التهديدات يساعد في تقليل الشعور بالقلق والتوتر.(9)

#### **ثالثا - 3 ما هي الاستراتيجيات التي يعتمدها الأفراد لمواجهة الضغوط اليومية، وأيها الأكثر فاعلية؟**

يتبنى الأفراد مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط اليومية التي تتفاوت في فاعليتها وتتأثر بها على الصحة النفسية تصنف هذه الاستراتيجيات عموماً إلى نوعين رئيسيين: استراتيجيات التكيف النشط (Problem-focused coping)

واستراتيجيات التكيف العاطفي (Emotion-focused coping) بالإضافة إلى ذلك، هناك استراتيجيات تكيفية غير صحية قد تزيد من تفاقم الضغوط النفسية.

### 1-استراتيجيات التكيف النشط (حل المشكلة)

تركز هذه الاستراتيجيات على مواجهة السبب الأساسي للضغط ومحاولة تغييره أو الحد من تأثيره، وتشمل:

- التخطيط والتنظيم: وضع خطة واضحة للتعامل مع الضغوط، مثل تقسيم المهام إلى خطوات أصغر و التعامل معها تدريجياً.

- البحث عن حلول: محاولة إيجاد حلول عملية للمشكلات التي تسبب الضغوط، مثل طلب المساعدة أو تعديل الجدول الزمني.(10)

- استخدام الموارد: الاستفادة من الدعم الاجتماعي أو المهني لتخفيض الأعباء.

تعتبر هذه الاستراتيجيات الأكثر فاعلية على المدى الطويل لأنها تعالج الأسباب المباشرة للضغط وتساعد في تقليلها

### 2-استراتيجيات التكيف العاطفي

تهدف هذه الاستراتيجيات إلى تقليل الانزعاج النفسي الناجم عن الضغوط، دون بالضرورة تغيير مصدرها، وتشمل:

- التنفس العميق وتقنيات الاسترخاء: تساعده في تهدئة الجهاز العصبي وتقليل التوتر.

- ممارسة الرياضة: تسهم في إفراز هرمونات السعادة وتحسين المزاج.

- التفكير الإيجابي وإعادة التقييم: محاولة تغيير النظرة تجاه الموقف بحيث يُنظر إليه بزاوية أقل تهديداً.

- اللجوء إلى الدعم الاجتماعي: مشاركة المشاعر مع الأصدقاء أو العائلة للحصول على الدعم العاطفي.(11)

هذه الاستراتيجيات فعالة في تقليل الأعراض النفسية المصاحبة للضغط، لكنها لا تحل المشكلة بالضرورة، لذا يفضل دمجها مع استراتيجيات التكيف النشط.

### 3-استراتيجيات غير صحية أو تكيفية سلبية:

تلجأ بعض الأفراد إلى وسائل غير صحية لمحاولات الهروب من الضغوط، مثل:

- التجنب والإإنكار: تجاهل المشكلة أو إنكار وجودها، مما يؤدي إلى تراكم الضغوط

- الإدمان على المواد: اللجوء إلى الكحول، التدخين، أو المخدرات لتخفيض التوتر

- العنف أو العدوانية: التعبير عن التوتر بطرق سلبية تؤثر على العلاقات الاجتماعية.(12)

## هذه الاستراتيجيات تزيد من سوء الحالة النفسية وقد تؤدي إلى مشاكل صحية واجتماعية خطيرة أيها الأكثر فاعلية؟

الابحاث تشير إلى أن التكيف النشط هو الأكثر فاعلية في التعامل مع الضغوط اليومية لأنها يستهدف السبب الحقيقي للمشكلة ويساعد في تقليلها أو التخلص منها وعندما يُدمج هذا التكيف مع مهارات التكيف العاطفي مثل الاسترخاء والدعم الاجتماعي، تكون النتائج أفضل بكثير.

على الجانب الآخر، فإن الاستراتيجيات السلبية قد توفر تخفيفاً مؤقتاً ولكنها تؤدي إلى تفاقم المشكلة على المدى الطويل.(13)

## رابعاً - كيف يمكن للمجتمع والمؤسسات دعم الأفراد في التكيف النفسي مع الضغوط اليومية؟

الضغط اليومية تشكل تحدياً كبيراً يواجه الأفراد في حياتهم، ولذلك فإن دعم المجتمع والمؤسسات يلعب دوراً حيوياً في مساعدة الأفراد على التكيف النفسي الصحي والفعال مع هذه الضغوط يمكن تحقيق هذا الدعم من خلال مجموعة من المبادرات والاستراتيجيات التي تستهدف الجوانب النفسية والاجتماعية والبيئية للأفراد.

### 1- تعزيز الوعي النفسي والتنقيف

- برامج التوعية والتنقيف النفسي: يجب على المؤسسات التعليمية، ومرافق الرعاية الصحية، والمنظمات المجتمعية تنظيم ورش عمل ودورات تدريبية لزيادةوعي الأفراد حول طبيعة الضغوط اليومية وتأثيرها على الصحة النفسية

- نشر المعلومات: استخدام وسائل الإعلام وموقع التواصل الاجتماعي لنشر نصائح واستراتيجيات فعالة لإدارة الضغوط.

### 2- توفير خدمات الدعم النفسي

- الخدمات الاستشارية والإرشادية: توفير مراكز استشارية نفسية في أماكن العمل، الجامعات، والمجتمعات المحلية تقدم الدعم النفسي المباشر للأفراد، تساعدهم على التعرف على مشكلاتهم وت تقديم استراتيجيات التكيف المناسبة.

- الدعم الجماعي: إنشاء مجموعات دعم ومساندة تمكن الأفراد من مشاركة تجاربهم ومشاعرهم، مما يعزز الشعور بالانتماء ويقلل من العزلة النفسية.(14)

### 3- خلق بيئات عمل وتعليم داعمة:

- تحسين بيئة العمل: توفير ظروف عمل صحية تشمل تخفيف أعباء العمل، مرونة ساعات العمل، وتوفير فترات راحة كافية

- برامج إدارة الضغوط: تنفيذ برامج تدريبية للموظفين تساعدهم على تطوير مهارات التعامل مع الضغوط، كالاسترخاء، تنظيم الوقت، وإدارة الصراعات
- دعم التوازن بين العمل والحياة: تشجيع سياسات تتيح للأفراد التوفيق بين متطلبات العمل والحياة الشخصية.(15)

#### 4-تعزيز الدعم الاجتماعي والتكافل المجتمعي

- تقوية العلاقات الاجتماعية: تشجيع الأنشطة الاجتماعية والثقافية التي تخلق فرصاً لتكوين علاقات إيجابية بين الأفراد
- التطوع والمشاركة المجتمعية: إشراك الأفراد في الأنشطة التطوعية والمجتمعية يعزز من شعورهم بالانتماء ويخفف من الضغوط النفسية.(16)

#### 5-تبني سياسات صحية ووقائية

- وضع سياسات صحية: على الجهات الحكومية والمؤسسات وضع سياسات تحمي الصحة النفسية، مثل تنظيم ساعات العمل، الحد من التوتر والإجهاد في بيئات العمل والمدارس

- تقديم برامج دعم مالي واجتماعي: للمساعدة في تخفيف الضغوط المادية التي تعد من أبرز مصادر الضغط النفسي.(17)

#### 6-دعم تطوير مهارات التكيف لدى الأفراد

- التدريب على مهارات الحياة: توفير دورات تدريبية لتنمية مهارات إدارة التوتر، التفكير الإيجابي، وحل المشكلات

- تشجيع النشاط البدني: دعم برامج رياضية وتنشيطية تساعده في تخفيف التوتر وتحسين المزاج.(18)

#### ملخص النتائج:

- 1- أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية بين ارتفاع مستوى الضغوط اليومية وتدور الصحة النفسية العامة، حيث تزداد معدلات القلق والتوتر والاكتئاب مع زيادة حدة الضغوط.

- 2- بيّنت النتائج أن الأفراد الذين يمتلكون مهارات فعالة في إدارة الوقت وتنظيم الأولويات يتمتعون بصحة نفسية أفضل مقارنة بمن يفتقرن لهذه المهارات.

- 3- كشفت الدراسة أن الدعم الاجتماعي من الأسرة والأصدقاء يعدّ عاملاً حاسماً في الحد من الآثار السلبية للضغط اليومية، بينما يؤدي ضعف العلاقات الاجتماعية إلى زيادة الشعور بالعزلة والإرهاق النفسي.

4- أشارت النتائج إلى أن ممارسة النشاط البدني بانتظام، والالتزام بعادات نوم صحية، تسهم في تعزيز القدرة على مواجهة الضغوط وتقليل مستويات التوتر.

#### الوصيات:

- 1- تتنفيذ برامج توعية شاملة لتعريف الأفراد بطرق التعامل الصحي مع الضغوط اليومية، وتشجيعهم على تبني استراتيجيات وقائية.
- 2- توفير خدمات إرشاد ودعم نفسي في أماكن العمل والمؤسسات التعليمية لمساعدة الأفراد على إدارة الضغوط بشكل فعال.
- 3- تشجيع الأفراد على ممارسة الأنشطة الرياضية والهوايات التي تساهم في تخفيف التوتر وتحسين المزاج.
- 4- تعزيز الدعم الاجتماعي من خلال إنشاء مجموعات مساندة مجتمعية توفر بيئة للتفاعل الإيجابي وتبادل الخبرات.
- 5- دمج موضوعات الصحة النفسية وإدارة الضغوط ضمن المناهج الدراسية والبرامج التدريبية لزيادة وعي الأجيال الجديدة.
- 6- تحفيز المؤسسات على تبني سياسات توازن بين العمل والحياة، وتوفير بيئة عمل صحية تقلل من مصادر الضغط الزائد.
- 7- دعم مبادرات الصحة الرقمية التي توفر منصات للتأمل، تمارين الاسترخاء، والاستشارات النفسية عن بعد.

**الهوامش:**

- 1- أحمد سالم، “تأثير الضغوط اليومية على الصحة النفسية”， مجلة علم النفس التطبيقي، العدد 14، 2022، ص 55.
- 2- مني عبد الله، “الاستراتيجيات الفعالة لإدارة الضغوط”， دار الفكر العربي، القاهرة، 2021، ص 102.
- 3- سامر يوسف، “الدعم الاجتماعي ودوره في الحد من آثار التوتر”， مجلة الدراسات الاجتماعية، العدد 7، 2023، ص 80.
- 4- فاطمة الزهراء، “العمل والصحة النفسية: دراسة ميدانية”， المجلد 9، 2022، ص 64.
- 5- خالد محمد، “النشاط البدني والصحة النفسية”， مجلة البحوث الصحية، العدد 12، 2021، ص 48.
- 6- ليلى حسن، “أثر النوم المنتظم على الحالة النفسية”， مجلة الصحة العامة، العدد 8، 2023، ص 71.
- 7- رامي عبد الرحمن، “التوتر النفسي بين الجنسين”， دار النشر الجامعي، عمان، 2020، ص 115.
- 8- هالة يوسف، “العزلة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسي”， مجلة علم النفس الاجتماعي، المجلد 11، 2022، ص 50.
- 9- نادية محمود، “دور الأسرة في تعزيز التكيف النفسي”， مجلة الأسرة والمجتمع، العدد 5، 2023، ص 98.
- 10- أيمن عبد الله، “التقنيات الرقمية وإدارة الضغوط”， مجلة الابتكار الرقمي، العدد 6، 2022، ص 83.
- 11- محمد عبد الفتاح، “العوامل المؤثرة في الصحة النفسية”， مجلة العلوم الإنسانية، العدد 15، 2021، ص 44.
- 12- سارة إبراهيم، “إدارة الضغوط في الحياة اليومية”， دار الأفق، بيروت، 2020، ص 122.
- 13- يوسف علي، “المرونة النفسية كآلية للتكييف”， مجلة علم النفس الإيجابي، العدد 4، 2022، ص 37.
- 14- إيمان حسين، “أثر بيئة العمل في الضغوط النفسية”， المجلد 10، 2021، ص 66.
- 15- أحمد عبد الله، “دور المؤسسات التعليمية في دعم الصحة النفسية”， مجلة التربية الحديثة، العدد 9، 2023، ص 54.
- 16- سلمى عبد القادر، “التغذية وأثرها على الحالة النفسية”， مجلة الطب والصحة، العدد 7، 2020، ص 101.
- 17- حسن محمود، “التكنولوجيا الحديثة والضغط النفسي”， دار الفكر المعاصر، دمشق، 2021، ص 88.
- 18- رانيا محمد، “الممارسات التأملية كوسيلة للتخفيف من القلق”， مجلة العلوم النفسية، العدد 3، 2022، ص 73.