

أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأبناء

أعداد

الباحث / خالد عبد الهادي محمد القبلي

إشراف

أ. د / حسين محمد سعد الدين الحسيني

أستاذ علم النفس

بكلية الآداب - جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال - جامعة المنصورة

المجلد الخامس - العدد الأول

يوليو ٢٠١٨

أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأبناء

أ/ خالد عبد الهادي محمد القبي *

مقدمة

يواجه الفرد في حياة العديد من المواقف الضاغطة، والتي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، واحداث تنطوي على الكثير من المصادر القلق، وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة من وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصية الفرد (مايسة النيال وآخرون، ١٩٩٧: ٥٨).

فالحياة في عالم اليوم هي حياة الرعب، والقلق والإضطراب، والهوس، فهي دمار وحروب وقتال، ونهب وإستغلال، وإستعمار، وتحطيم للعلاقات الإنسانية العليا.. هذه هي السمات الأساسية البارزة في عالمنا المعاصر، فالإنسان خلق ليسعد لاليتعذب في كل مكان. إن سلوك الإنسان وتصرفاته تقترب بتصوراته للحياة ونظرته إلى الأشياء والأمور التي تحيط به، فعلى ذلك تكون أعماله وردود أفعاله "كما أن التطور السريع الذي تشهده حياتنا المعاصرة أدت إلى إزدياد وتنوع مستلزمات الحياة، بل إن طموحات الفرد إختلفت وإزدادت عما قبل، وقد فرض ذلك عليه مزيداً من الجهد والعمل المتواصل ليعيش حياة سعيدة، مما جعله يشعر بحالة من التوتر والضغط النفسى. (مفتاح عبد العزيز، ١٩٩٧: ٥٩)

* باحث

لذا تعدُّ الضغوط النفسية ومصادرها وأثارها من الموضوعات التي نالت إهتمام الكثير من الباحثين خاصة في الآونة الأخيرة، رغم وجود هذه الظاهرة بوجود الإنسان نتيجة لما تسببه هذه الضغوط من نتائج سلبية على نفسية الطلاب وانخفاض الأداء لديهم، وإزدياد أيام الغياب. وبينما ترتبط ضغوط الحياة بمدى واسع من الإضرابات النفسية والجسدية، فإن مصادر مواجهه Coping resources تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الإحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معاً، بشرط أن يعي الفرد كيفية التحمل، وماهى العمليات أو الاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما، كما ينظر بعضهم الى تلك العمليات على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الإحتفاظ بالتوافق النفسى والإجتماعى أثناء الفترات الضاغطة في حياته، وبات هناك إقتناع بضرورة الاهتمام بدراسة هذه العمليات في محاولة الإجابة عن سؤال فحواه كيف يستطيع الفرد أن يتحمل أو يُطبق أو يُدير الضغوط بنجاح خلال حياته (الطفي عبد الباسط إبراهيم ١٩٩٤ : ٩٦)

بدأ الاهتمام بدراسة موضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية منذ القعود الأربعة الماضية، وتعد الدراسة التي قام بها مورفي (Murphy 1962) من أوائل الدراسات التي استخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط، وذلك للإشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع الموقف المهددة بهدف السيطرة عليها. (Lazarus, 1984: 14).

تعريفات أساليب مواجهة الضغوط

تتعدد تعريفات مواجهة الضغوط بتعدد، وتنوع الباحثين، وتنوع اهتماماتهم البحثية، كما تنوعت، وتعددت المصطلحات المستخدمة لترجمة هذا المفهوم،

الأمر الذي أدى إلى اختلاط معاني تلك المصطلحات، فقد ترجم البعض هذا المفهوم بمعنى التكيف في حين ترجمه البعض الآخر إلى التوافق علاوة على استخدام مفهوم التأقلم، أما (فاخر عاقل، ١٩٨٨) فقد استخدم مفهوم السلوك الناجح ترجمة لمفهوم Coping behavior، وبالرغم من هذا التعدد، والتنوع إلا انه يوجد اتفاق متزايد في أوساط المهنيين على أن المواجهة تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتأمين حاجاته الملحة من خلال السيطرة على الظروف التي تتضمن الأذى، والتهديد، والتحدي، وهذه الحاجات يدركها الفرد على انها حاجات تتجاوز موارده وإمكاناته. (فاخر عاقل، ١٩٨٨: ٩٠).

من الناحية اللغوية اختلفت تسميتها فهي في الأصل كلمة انجليزية "coping" تعني بالفرنسية "faire face" ويقصد بها التسوية أو التعامل أي استجابات تكيفيه للتغيرات التي تحدث في البيئة المحيطة بالفرد. (8: 2005, Mahmoud Boudarene)

عرف (سامي عبد القوي، ٢٠٠٢) أساليب المواجهة بانها أساليب التعامل مع الضغوط علي انها تعني كل الجهود المعرفية والسلوكية – أو الاتنين معا – التي يبذلها الفرد للتعامل مع اي موقف ضاغط يتعرض له، وتنقسم هذه المجهودات الي عمليات موجهة نحو المشكلة – كالفعل النشط والمباداة والتريث وإعادة تفسير الموقف – وعمليات موجهة انفعاليا كالسلبية وعزل الذات والتنفيس الانفعالي والانسحاب المعرفي. (سامي عبد القوي، ٢٠٠٢: ٣٢٨)

عرف ماثيني واخرون المواجهة بأنها أي جهد صحي أو غير صحي شعوري أو لاشعوري لمنع او تقليل أو إضعاف الضغوط، أو للمساعدة علي تحمل تأثيراتها بأقل طريقة مؤلمة. (حسن عبد المعطي، ٢٠٠٦: ١٩)

عرفها موس Moss بأنها مجموعة من أنماط السلوك الكيفية والمتعلمة والتي تتطلب عادة بذل الجهد، وتحددها الحاجة، وتستهدف حل المشكلة، كما يمكن السيطرة عليها وكفها أو قمعها، وبالتالي فهي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغط.

(عبدالله الضريبي، ٢٠١٠: ٦٨٠)

يعرف (عماد مصطفى، ٢٠٠٦) المواجهة علي انها كافة الجهود والمصادر الشخصية والمعرفية والسلوكية والانفعالية والاجتماعية التي يبذلها ويمتلكها ويكرسها الفرد لمواجهة أي حدث ضاغط يتعرض له في حياته، وذلك بغض جعل الفرد اكثر واقعية في تقييم الحدث الضاغط واكثر نجاحا وفاعلية وكفاءة وصلابة في مواجهته، أو علي الأقل لتخفيف ما لهذا الحدث الضاغط من اثار سلبية علي سلامة الأداء الجسمي والنفسي للفرد. (عماد مصطفى، ٢٠٠٦: ٤٣٤)

يعرفها (الطفي عبد الباسط، ١٩٩٤) بأنها مجموعة من النشاطات او الاستراتيجيات الدينامية - سلوكية أو معرفية - يسعى من خلالها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط او لحل المشكلة او لتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه. (حسن عبد المعطي، ٢٠٠٦: ٩٨) (نشوة دردير، ٢٠١٠: ٦١)

تعريف (ليتمان، ٢٠٠٦) بأنها الطرق والأساليب المعرفية والسلوكية المتنوعة التي يستخدمها الأفراد لإدارة الضغوطات التي يواجهونها في حياتهم اليومية للتخفيف من اثارها عليهم. (يزيد شويعل، ٢٠١٣: ٩٧).

ويعرف هريدي أساليب المواجهة بأنها "كافة جهود الفرد المعرفية والانفعالية والنفس حركية.

والبيئشخصية، التي يسعى الفرد من خلالها إلى التصدي للمواقف الضاغطة للتخلص منها، أولتجنب آثارها السلبية (مادية ومعنوية)، أو التقليل منها بهدف المحافظة قدر الإمكان على توازنه الانفعالي، وتكيفه النفسي والاجتماعي" (آمال جودة، ٢٠٠٤ : ٦٧٤).

أما (قاموس كمبريدج، ١٩٩٥) فيعرفها علي أنها القدرة علي التعامل بنجاح مع الموقف الصعب، أو الحظ السيئ / العاثر.

(Cambridge International Dictionary of English, 1995: 304)

يعرف (طه حسين، سلامة حسين، ٢٠٠٦، ٨٤) المواجهة: —

بأنها "الطرق والأساليب المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة والصعوبات التي تواجهه في حياته، والتي تمثل ترديدا وضررا وتحديا لشخصية الفرد، وذلك في محاولة منه لتجنب إمكانية حدوث اضطراب الوظائف الاجتماعية والانفعالية والجسمية عقب التعرض للمواقف الضاغطة"، كما تعني "مجموعة الأساليب التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة، وذلك للتخفيف من حدة الموقف الضاغط وخفض الانفعالات السلبية التي تتولد عنه".

وتعرف (الانسكلوبيديا، Encyclopedia) المواجهة على أنها "عملية إدارة المواقف الصعبة، وبذل الجهد لحل المشاكل الشخصية، والبيئشخصية، والعمل على خفض، أو تقليل، أو التغلب على الضغوطات، أو الصراعات". (سيفان أبونجيله، ٢٠٠٩ : ٧٢).

كما يعرف (لازاروس، Lazarus) المواجهة Coping بأنها تلك الجهود المتعمدة المنضبطة (السلوكية، والمعرفية) التي يتم بذلها كرد فعل للضغوط النفسية. (سعيد سرور، ٢٠٠٣: ١٦).

ومن أكثر تعريفات المواجهة شهرة وشيوعاً وانتشاراً تعريف (لازاروس وفولكمان، Lazarus & Folkman، 1984) اللذان ركزا على التفاعل بين الإنسان، والبيئة في تعريفهما لمفهوم المواجهة حيث عرفا المواجهة بأنها "ذلك التغيير المستمر في المجهودات المعرفية، والسلوكية من أجل إدارة المطالب الداخلية، والخارجية التي يعتبرها الفرد أنها ترهق أو تفوق إمكانياته" وقد نظرا إلى المواجهة على أنها عملية ديناميكية تتغير عبر الزمن، وهي عملية تعاملية Transactional بطبيعتها حيث تضع هذه العملية الفرد، والبيئة في علاقة ديناميكية تبادلية مع المواجهة بوصفها أحد العمليات الوسيطة بين المتغيرات الشخصية، والمتغيرات البيئية.

(Lazarus & Folkman 1984).

ويعرف (مووس، Moos) المواجهة بأنها "مجموعة المعارف، والسلوكيات التي يستخدمها الفرد بهدف تقدير مصادر الضغوط، وتخفيض أثر الإنعصاب الناتج عنها، وتعديل التنبيه الانفعالي المصاحب لها. (Moos, 1986).

ويرى ولمان أن أساليب مواجهة الضغوط عبارة عن: 'مجموعة من الرسائل التي تيسر التكليف مع البيئة ومواقفها الضاغطة بغرض تحقيق هدف أو بعض الأهداف'. (Wolman-1972: 79).

وعرفها موس Moss بأنها "مجموعة من أنماط السلوك الكيفية والمتعلمة والتي تتطلب عادة بذل الجهد، وتحددها الحاجة، وتستهدف حل المشكلة، كما

يمكن السيطرة عليها وكفها أو قمعها، وبالتالي فهي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغط". (Moss, 1986: 13).

أما لطفي إبراهيم فيرى أن مواجهة الضغوط تعني ببساطة أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من أثارها السلبية بقدر الإمكان' (لطفي عبد الباسط إبراهيم ، ١٩٩٤ : ٢٠٣).

يشير فولكمان ولازاروس إلى أن أساليب المواجهة هي الجهود الذي يبذلها الفرد للسيطرة على أو الخفض أو التحمل للمطالب الداخلية والخارجية التي تسبب بها المواقف الضاغطة، ويعرف كمال دسوقي ١٩٨٨ سلوك المواجهة بأنه الفعل الذي يمكن للمرء من أن يتوافق مع الظروف البيئية، وهو السلوك الفعال أو الإجرائي، فهو فعل فيه يتفاعل الفرد مع البيئة لغرض تحصيل شيء ما (حسن عبد المعطي، ٢٠٠٦ : ٩٧).

وتعرف آمال جودة أساليب المواجهة بأنها كافة جهود الفرد المعرفية والانفعالية والنفس حركية والبيئة الشخصية، التي يسعى الفرد من خلالها إلى التصدي للمواقف الضاغطة للتخلص منها أو لتجنب أثارها السلبية (مادية ومعنوية)، أو التقليل منها بهدف المحافظة قدر الإمكان على توازنه الانفعالي، وتكيفه النفسي والاجتماعي (آمال جودة ٢٠٠٤ : ٦٧٤).

وفي ضوء التعريفات السابقة يمكن إستنباط عدة عناصر لأساليب المواجهة وهي: —

١. ان الناس لا يستخدمون دائما اساليب او استراتيجيات ملائمة أو صحية، فربما ينكرون الحقائق لدرجة أنهم يشوهون الواقع.

٢. أن الفرد ربما لا يكون واعيا او مدركا للطريقة التي يستخدمها كي تصبح هذه الطريقة إستراتيجية ثابتة للمواجهة.
٣. أن أساليب او إستراتيجيات المواجهة لا تزيل الضغوط تماما ولكنها تعمل علي منع تفاقمها، فهي تستهدف أضعاف او تخفيف الضواغظوتأثيرتها الجسمية أو الإنفعالية حتي لو تضمن ذلك بعض التكاليف.

(حسن عبد المعطي، ٢٠٠٦: ٩٩)

في ضوء مما سبق يعرف الباحث اساليب مواجهة الضغوط بأنها الطريقة التي يدرك بها الفرد ضغوط أحداث الحياة، ويبدل الجهد لكيفية التعامل مع هذه الضغوط ومع أي موقف ضاغط يتعرض له، إما أن تتخلص أساليب المواجهة من الأحداث الضاغطة، أو علي الأقل تخفف من أثارها السلبية قدر الإمكان. ليصل إلي مرحلة التوافق، وينظر إلي الحاضر والمستقبل بنظرة ملؤها الأمل والتفاؤل، وتخلوا حياته من القلق والإكتئاب وتصبح ردود أفعاله مثالا للإستحسان.

أنواع أساليب المواجهة: -

هناك نوعان من أساليب المواجهة هما: -

١. أساليب بيولوجية: -

قد يؤدي تعرض الكائن الحي للمثيرات إلي اختلال اتزانه الكيميائي والحيوي الذي كان قائما قبل تعرضه لهذه المثيرات، وفي هذه الحالة يسعى لإتخاذ إستجابة معينة تعيد إليه حالة الإتزان السابقة، فتعرض العين مثلا الضوء يغير من الحالة الكيميائية لشبكة العين نتيجة سقوط الضوء عليها، وهذا التغيير

الكيميائي يتحول الي تغيير كهربى وشحنة كهربية ينقلها العصب البصرى إلى المخ لإتمام عملية الإبصار، ولكن إذا ما تعرضت العين لضوء مبهر شديد يكون التغيير الكيميائي الناتج شديدا هو الآخر بحيث يحدث ألما ويعرض شبكة العين للخطر وفي هذه الحالة يسعى العضو - العين - إلى إزالة الألم الناتج في محاولة استعادة اتزانه مرة اخرى وذلك بغلق جفن العين لإبعاد تأثير المثير الذي أدى إلى اختلال حالة الإتران

ولا تتوقف عملية الإتران البيولوجى على جزء بعينة من جسم الإنسان ولكن تكاد جميع الخلايا تعمل حتى تحقق لنفسها قدرا من التبات الداخلى يساعدها على القيام بوظائفها.

٢. أساليب نفسية: -

هى أساليب التى يقوم بها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة بصرف النظر عن نجاح هذه الأساليب وفعاليتها أو عدم نجاحها.

وهى تنقسم إلى قسمين: -

أ. أساليب شعوريه: وهى الأساليب التى تتم بوعى وإدراك من قبل الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة، مثل طلب النصيحة والمشورة من الآخرين، وجمع معلومات أكثر عن المواقف، وطلب المساعدة من شخص ما.

ب. أساليب لا شعورية: وهى الأساليب التى تؤدي إلى تشويه ومسخ الحقيقة حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر والقلق الناتجة عن المواقف الضاغطة.

فقد تنبه فرويد إلي هذا النوع من الأساليب، حيث أعتقد أن ميكانزمات الدفاع تساعد الناس علي خفض القلق حينما يواجهون مواقف تثير التهديد.
(عبد الله السهلي، ١٤٣١: ٣٤-٣٥)

ويذكر (علي عسكر، ١٩٩٨) نوعين من أساليب المواجهة هما: —

١. أساليب معرفية: تتضمن التنظيم الإنفعالي، وإعادة البرمجة الذهنية من خلال التوقف الفوري، وإعادة التفكير، والتصور الذهني، وإعادة ترتيب الأفكار، والتدريب و الإعادة.

٢. أساليب سلوكية: تتمثل في أساليب ذهنية، بدنية تستخدم للوصول إلي حالة من الإسترخاء البدني والذهني وتتضمن التأمل، الإسترخاء التقدمي، والتدريج. (علي عسكر، ١٩٩٨: ١٥٧، ١٥٨)

تصنيف أساليب مواجهة: —

لا يوجد الي حد الآن اتفاق واضح حول عدد معين لأبعاد المواجهة، حيث تختلف النماذج الحالية في عدد أساليب التي تضمها، فهناك من يحددها ببعدين وهناك من يحددها الي سبعة أبعاد واخر الي ثمانية أبعاد. وهذا الأختلاف مرجعه اساسا الي تعدد الأساليب المتبعة من طرف الأفراد ولدي الفرد الواحد باختلاف المواقف الضاغطة وطبيعتها وشدتها ونحاول ان نذكر أهم التصنيفات شيوعا: —

تصنيف فليتشر وسالس: (١٩٨٥) (Fletcher , Sales)

توصلت أعمالهما إلي تصنيفين أساسيين للمواجهة

أ- المواجهة التجنبية: وهي أساليب سلبية و إستسلامية مثل التجنب و التهرب و النفي و التقبل الطوعي.

ب-المواجهة اليقظة: وهي أساليب نشطة منها: البحث عن المعلومات و مخططات لحل المشكل و الدعم الإجتماعي.

(Paulhan et al., 1994 : 294)

تصنيف فولكمان ولازاروس (١٩٨٠) قدم نوعين من أساليب المواجهة هما:-

المواجهة المتمركزة حول المشكلة: -

عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الفرد والبيئة، فيحاول من خلالها تغيير أنماطه السلوكية أو تعديل الموقف الضاغط. (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، ٢٠٠٦، ٩١)

تهدف هذه الأساليب إلى خفض متطلبات الوضعية الضاغطة أو زيادة مصادر الفرد الشخصية وقدراته الخاصة حتى يتمكن من مواجهة الموقف الضاغط.

(Marilou Bruchon-Schweitzer, 2001: 71)

وقد حدد لازاروس وفولكمان (١٩٨٤) شكلين للمواجهة المتمركزة حول المشكلة وهما:

- جمع المعلومات.

- اتخاذ إجراءات لحل المشكلة.

حيث أن الفرد في مواجهة الوضعية الضاغطة يقوم بجمع المعلومات واتخاذ الإجراءات المناسبة من خلال وضع خطة للاستجابة وفق متطلبات المشكل للتخفيف من شدة الموقف الضاغط أو التحرر منه و إيقافه.

يتبين مما سبق أن جمع المعلومات يساعد في الكشف عن طبيعة المشكل والعناصر الغامضة مما يؤدي إلى إيجاد استجابة مناسبة وملائمة لحل المشكلة

المواجهة المتمركزة حول الانفعال

تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات الناتجة عن الموقف الضاغط.

(شيلي تايلور، ٢٠٠٨: ٤٣٣)

ومن بين الأساليب المتبعة في هذه الإستراتيجية نجد:

التجنب: هو تحويل الانتباه عن الوضعية الضاغطة من خلال استعمال بدائل تتمثل في نشاطات سلوكية (رياضة)، أو نشاطات معرفية (التفاز، القراءة)، وهذه الوسائل ذات فعالية نسبية وهي تختلف عن الهروب إلى سلوكيات خطيرة مثل: اللجوء إلى الكحول أو التبغ والمخدرات.

الإنكار: تشبه أساليب الهروب حيث تعمل على تأجيل المشكلة حيث يسعى الفرد لتغيير المعنى الحقيقي للوضعية الضاغطة بتجاهل خطورة الموقف أو رفض الإعراف بما حدث فعلا.

(Mahmoud Boudarene, 2005: 36)

تصنيف موس (1986) فقد صنفها إلى: -

*** الأساليب لإقدامية:**

وهي الأساليب التي يوظفها الفرد في اقتحام المواقف الضاغطة وتجاوز آثارها، وذلك من خلال الأساليب الإيجابية التالية:

- التحليل المنطقي للموقف الضاغط: وذلك من أجل فهمه والاستعداد الذهني له ولمخلفاته.

- إعادة التقييم الإيجابي للموقف: حيث يحاول الفرد معرفيا استجلاء الموقف وإعادة بنائه بطريقة إيجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو. البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط: من الأفراد أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطها بالموقف الضاغط.
- أسلوب حل المشكلة: للتصدي للأزمة بصورة مباشرة.

*الأساليب الإحجامية:

يوظفها الفرد في تجنب المواقف الضاغطة والإحجام عن التفكير فيها، وذلك من خلال الأساليب السلبية التالية:

- الإحجام المعرفي: تجنب التفكير الواقعي والممكن في الأزمة.
- التقبل الاستسلامي: ترويض النفس على تقبل الأزمة.
- البحث عن المكافآت البديلة: عن طريق المشاركة في أنشطة بديلة والاندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع والتكيف بعيدا عن مواجهة الأزمة.
- التنفيس الانفعالي: وهو التعبير لفظيا عن المشاعر السلبية الغير سارة أو فعليا عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر.

(عبد الله الضريبي، ٢٠١٠، ٦٨٠-٦٨١)

ويصنف "جراشا (Grasha, 1983) أساليب مواجهة الضغوط إلى نوعين

هما: -

- أساليب مواجهة لاشعورية: ويتمثل ذلك في الحيل الدفاعية اللاشعورية التي تستخدم لخفض القلق والصراعات النفسية لدى الفرد.

- أساليب مواجهة شعورية: التي يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط من خلال القيام بمحاولات سلوكية ومعرفية للتغلب على الضغوط.

(وفاء مزلق، ٢٠١٤: ١٧٥)

تصنيف كوكس و فيرجيسون: (Ferguson , Coxen, 1996)

حيث يصنفان أساليب و إستراتيجيات مواجهة الضغوط إلى نوعين و هما:

أ- أساليب مواجهة تنشأ داخل الفرد: تستهدف التعرف على إستراتيجيات المواجهة الأساسية التي يستخدمها الفرد في أنواع معينة من المواقف الضاغطة الفروق الفردية، (دخل الفرد، الفروق الفردية)، وتصف إستراتيجيات المواجهة داخل الفرد عملية المواجهة وذلك عن طريق تحديد الأفكار والإستجابات السلوكية لدى الفرد عبر المواقف الضاغطة المختلفة و المواقف غير الضاغطة وتستند على فكرة مفادها أن الفرد لديه حصيلة أذخيرة من الخبرات في مواجهة المواقف الضاغطة وأنه يختار منها اعتمادا على حاجاته ومطالب الموقف.

ب- أساليب مواجهة تنشأ بين الأفراد: تحاول هذه الأساليب فهم مسألة الإختلاف والإتساق في عمليات المواجهة وذلك من خلال حاصل جمع درجات المواجهة لنفس الأفراد عبر أنواع مختلفة من المواقف الضاغطة، والهدف الذي يكمن وراء ذلك هو التعرف على الأساليب الرئيسية التي يستخدمها الأفراد وتحديد إستراتيجيات المواجهة المؤلوفة لديهم عبر أنواع مختلفة من المواقف الضاغطة.

(سميرة دعو، نورة شنوفي، ٢٠١٣: ٥٧ - ٥٨)

أما طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٦) فقد صنفها إلى ثلاثة أنواع رئيسية:

- التخطيط والسعي لحل المشكلة مقابل الإنكار والهروب من المشكلة.
- المساندة الاجتماعية في مقابل المواجهة الدينية.
- أساليب مواجهة على المستوى المعرفي في مقابل أساليب انفعالية.

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين ، ٢٠٠٦ : ١٠٦)

أما تصنيف هالة عطية (٢٠٠٨)، فقد صنفت أساليب المواجهة إلى: —

١. الأساليب الإيجابية: — هي تلك الأساليب التي يتعامل بها الفرد مباشرة مع المشكلة بصورة واقعية عقلانية محاولا الوصول الي حل لهذه المشكلة من خلال معرفة الاسباب الحقيقية للمشكلة والاستفادة من الخبرات السابقة للفرد والآخرين واقتراح البدائل والحل واختيار البديل المناسب، وتتضمن هذه الأساليب: اسلوب التركيز علي حل المشكلة تقليل حدة القلق المصاحب للمشكلة، الاعتماد علي مساعدة الآخرين

٢. الأساليب السلبية: — هي تلك الأساليب التي تاخذ الفرد بعيدا عن المشكلة، تفوق قدراته وطاقاته وانها ليس لها حل مما يجعله يشعر بالضيق والقلق والانزعاج والتوتر، وتتضمن هذه الأساليب اسلوب الاستسلام، تأنيب الذات، التنفيس الانفعالي

(شيرين عبد اللطيف، ٢٠١٢ : ٥٤)

أساليب مواجهة الضغط النفسي:

ويوجد وظيفتان أساسيتان لوسائل المواجهة:

الأولى هي: تنظيم الانفعالات أو الأسى (التعامل المتمركز حول الانفعالات)

والثانية هي: تناول المشكلة التي تسبب الأسى (التعامل المتمركز حول المشكلة).

وقد أظهر كل من فولكمان ولازاروس في دراستهما ١٩٨٠ أن كلا النوعي من التعامل يستخدمان في معظم المواجهات الضاغطة وإن المساهمة النسبية لكل منهما تختلف تبعاً للكيفية التي تقدر بها المواجهة (يلى عبد الله المزروع، ٢٠٠٩: ٦٠).

ويؤكد ماكاري Mcarea أن الأسلوبين: تركيز على المشكلة والتركيز على الانفعال غير متعارضين، وإن الناس عادة ما تلجأ إلى خليط منهما عند مواجهة كثير من مواقف المشقة، ولكن هناك بعض المتغيرات التي تشير إلى غلبة استخدام أحدهما على الآخر، فأسلوب المواجهة المتمركز على المشكلة يكون أكثر استخداماً في المواقف التي يعتقد فيها الناس أن شيئاً مفيداً يمكن حدوثه بخصوص المشكلة، بينما يزيد احتمال استخدام الفرد لأسلوب المواجهة بالتمركز حول الانفعال عندما يكون الاعتقاد بأن موقف المشقة هو شيء مستمر، ولا يكمن تغييره وأنه يجب على الفرد أن يتحمله (مايسة شكري ١٩٩٩: ٩١).

وترى بونامكي أنه يوجد وظيفتان لوسائل المواجهة هما: تعديل العلاقة بين الفرد وبيئته المزعجة، وضبط الإنفعالات الضاغطة، وفي هذا الصدد يري بوتزن أن الأفراد الذين ينجحون في عملية المواجهة يستطيعون حل الصعوبات التي يتعرضون لها من خلال تغيير بيئتهم التي تسبب لهم ألماً أو تهديداً، وينظمون إنفعالاتهم من خلال الإحتفاظ بصورة إيجابية عن الذات، وعلاقتها مع الآخرين تتسم بالرضا (Bootzin,1991: 619)

وقد حدد سيلي Seely, 1980 ثلاث مراحل نهائية لمواجهة الضغوط النفسية هي:

- التنبية: تبدأ بمجرد إدراك الفرد وجود مصدر ضغط سواء أكان نفسياً أو اجتماعياً، وهنا يظهر الجسم إستجابات عديدة.
- المقاومة: يُفرز الجسم هرمونات تساعد على المقاومة.
- الإنهاك: مع استمرار تعرض الفرد للحدث الضاغط فإن الطاقة اللازمة للتكيف قد تنهك ويحدث إنهيار للجسم

(أحمد عريبات. ٢٠٠٥: ٢٥٢).

وقدم كوهين (1990) Cohen مجموعة من الإستراتيجيات المعرفية لمواجهة ضغوط الحياة لدى الطلاب شملت:

- ١- التفكير العقلاني Rational Thinking: إستراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.
- ٢- التخيل Imagining: إستراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.
- ٣- الإنكار Denial: عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والإنغلاق، وكأنها لم تحدث على الإطلاق.
- ٤- حل المشكلة Problem Solving: نشاط معرفي يتجه من لاله الفرد إلى إستخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط، وهو ما يُعرف باسم القذح الذهني Brainstem

٥- الفكاهة (الدُّعابة) Humor: إستراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وبروح فكاهية وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما أنها تؤكد على الإنفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.

ولقد سعت بعض البحوث _ الرائدة لسيلي _ إلى دراسة أساليب وطرق وعمليات وإستراتيجيات التعامل مع أو مواجهة الموقف الضاغط، فقد أكد مارين (Maureen et al., 1997) على اسلوبين من أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة هُما:

١- الإستراتيجيات الإنفعالية في المواجهة: وفيها يلجأ الفرد إلى إستخدام ردود الأفعال الإنفعالية في مواجهة الضغوط منها (التوتر والشك والغضب وافتز عاج)

٢- الإستراتيجيات المعرفية في المواجهة: وفيها يلجأ الفرد إلى إعادة التفسير الإيجابي والتحليل المنطقي وبعض أنماط التفكير والنشاط التخيلي.

(Maureen et al., 1997: 142)

ولقد أشار كل من هيجنز وأندلر (Higgins & Endler, 1995) على ثلاثة أساليب وعمليات للتعامل مع الضغوط هي:

أ) أسلوب التوجه الإنفعالي Emotional Oriented: ويقصد به ردود الأفعال الإنفعالية التي تنتاب الفرد وتتعكس على أسلوبه في التعامل مع المشكلة وتتضمن مشاعر الضيق والتوتر والإنزعاج والغضب والأسى واليأس.

ب) أسلوب التوجه نحو التجنب Avoidance Oriented: ويقصد به محاولات الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة وأن

يكتفى بالإنسحاب من الموقف، ويطلق على هذا الأسلوب أيضاً الأسلوب الإحجامي في التعامل مع المواقف الضاغطة. (ج) أسلوب التوجه نحو الأداء Task Oriented: وهو المحاولات السلوكية النشطة التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة وبصورة منطقية وعقلانية، ويتضمن ذلك معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة، والاستفادة من الخبرة في المواقف السابقة، واقتراح البدائل للتعامل مع المشكلة و إختيار افضلها، ووضع خطة فورية لمواجهة المشكلة.

ويذهب كولمان وموريس وجلوراس (١٩٧٨) إلى توجه آخر في رؤيتهم لأساليب مواجهة المواقف الضاغطة للحياة حيث يؤكدون على ميكانيزمات الضغوط التي يستخدمها الفرد لمقاومة ضغوط الحياة والتخفيف من اثارها السلبية ن ومن هذه الميكانيزمات:

١- الوصول إلى المعلومات The Arrival of Information

٢- الإستجابات التلقائية Automatic Responses

٣- حالة النشاط (التنبه _ التيقظ) State of Alert

وفيما يتعلق بشروط المواجهة الفعالة للضغوط والأزمات المختلفة والتكيف معها، وتتمثل أهم هذه الشروط فيما يلي:

- استكشاف الواقع ومشكلاته والبحث عن معلومات كافية.
- التعبير في حرية عن المشاعر الموجبة والسالبة لما في ذلك من تنفيس عن الضغوط
- القدرة على تحمل الإحباط.
- طلب العون من الآخرين والثقة وقبل ذلك الثقة في النفس

- تجزئة المشكلة إلى وحدات يمكن معاها تناولها ومعالجتها في وقت معين.
- ضبط الإنفعالات والتحكم في المشاعر
- إبداء المرونة وتقبل التغيير.
- روح التفاؤل والأمل فيما يبذل من جهود لحل الأزمه.

وفى الإتجاه نفسه يري البعض أن الحل الإيجابى للضغوط هو العمل من خلال أحداث الأزمة واثارها بحيث يتم إدماجها في نسيج الحياه، ويصبح الفرد في حالة من الإنفتاح على المستقبل بدلاً من الإنغلاق عليه ويتضمن هذا الحل عدداً من المقدمات هي:

الإحتفاظ بحالة من التوازن، التمكن المعرفى من الموقف، تنمية استراتيجيات جديدة في التعامل مع الأزمة مثل تغير السلوك والإستخدام الأمثل للطاقات، والموارد المتاحة من مصادر مختلفه (بشير الرشيدى وإبراهيم الخليفى، ١٩٩٧: ١٦٢)

وفىما يتعلق بأساليب مواجهة ضغوط احداث الحياه السائدة فى البيئـة العربية يحدد عبد المعطى (٢٠٠٦) سبعة أساليب لمواجهة احداث الحياه على النحو التالى:

- ١- العمل من خلال الحدث: ويتضمن كيفية إستفادة الفرد من الحدث فى حياته الحاضرة، وتصحيح مساره بالنسبة لتوقعات الممستقبل من خلال التفكير المنطقى النتأنى فيما تتضمنه طبيعة الحدث مما يمكن أن يساعد على التعامل معه ومع غيره من الأحداث.

٢- الالتفاف إلى اتجاهات وأنشطة أخرى: ويشمل مدى قدرة الفرد على إعادة تنظيم حياته من جديد بعد الأحداث الصارمة، والتفكير في الأشياء الجديد في حياة.

٣- التجنب والإنكار: ويشمل هذا الإسلوب مشاعر الإنقباض التخيلي، وإنكار المعانى والنتائج المترتبة على الحادثة، وتبلىد أفساس، والشعور باللامبالاه الانفعالية إزاء الأحداث الصادمة التي مر بها والكبت السلوكى للأنشطة المرتبطة بها.

٤- طلب المساندة الاجتماعية: ويتضمن محاولات الفرد للبحث عن يسانده في محتته ويمده بالتوجيه للتعامل مع الحدث، وإيجاد المواساة والمساعدة لمواجهة هذه الأحداث بصورة الفرد أن يتحمل او يطيق أو يدير الضغوط بنجاح خلال حياة (لطفى عبد الباسط إبراهيم، ١٩٩٤: ٩٦-٩٧)

وأساس نجاح المواجهة ينبغي أن تشتمل على الثقة بالنفس وكفاءة الذات المرتبطة بشعور الفرد بالسعادة وذاتية النجاح والأمن المرتبط بالعلاقات الإيجابية مع الآخرين والشعور بالمساندة بالإضافة إلى التحكم الداخلى والاستقلال الذاتى والقدرة على المواجهة.

المراجع

١. ابتسام محمود شتات (٢٠٠٨) : العلاقة بين إدارة الوقت وأساليب مواجهة الضغوط ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة دكتوراه ، معهد دراسات الطفولة ، جامعة عين شمس .
٢. أحمد الشحات عبد الله سرحان (٢٠١٠) :الضغوط النفسية المدركة وأساليب التعامل معها لدى طلاب الثانوية المتفوقين والمتأخرين دراسياً ،رسالة ماجستير ، كلية التربية جامعة الأزهر .
٣. امال جوده (٢٠٠٤) ، أساليب مواجهة أحداث الحياه الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدة عينة من طلاب وطاليات جامعة الأقصى ،بحث مُقدم للمؤتمر التربوى الأول ، كلية التربية بالجامعة الإسلامية : فلسطين .
٤. أمل علاء الدين أبو عرام (٢٠٠٥): أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة.
٥. حسن مصطفى عبدالمعطي. (٢٠٠٦). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة، مكتبة الزهراء
٦. خالد محمد عبد الله (٢٠١٢): الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.

٧. شيرين ممدوح عبد اللطيف (٢٠١٢): الصلابة النفسية للأم وعلاقتها ببعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الأطفال بطيئي التعلم – رسالة ماجستير، معهد الدراسات العليا والطفولة، جامعة عين شمس.
٨. صالح محمد أبو حطب (٢٠٠٣) الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة ، رسالة ماجستير ، برنامج الدراسات العليا المشترك مع جامعة الأقصى ، غزة .
٩. عادل الهلالي (٢٠٠٩): بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
١٠. عبد الله الضريبي (٢٠١٠): الضغوط النفسية و أساليب مواجهتها و علاقتها بالرضا الوظيفي ودافعية الانجاز ،رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية جامعة دمشق.
١١. على عسكر(٢٠٠٣): ضغوط الحياه وأساليب مواجهتها_الصحة النفسية في عصر التوتر والقلق ،الطبعة الثالثة ،دار الكتاب الحديث ، الكويت
١٢. مایسة النیال، و هشام إبراهيم عبدالله (١٩٩٧): أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة ،وعلاقتها ببعض الإضطرابات الإنفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر ،المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد النفسى (الإرشاد والمجال التربوى)،جامعة عين شمس .

13. Alan, s., (1990): "Stress Social Support Coping and Health in a Sample of Married women with Small children", Dis., Abs., Inter. Vol. 51, No.1 P.477.
14. Huang ،Cindy (2004).Hardiness and stress: A critical review. Mental- child Nursing Journal.23 (n3)
15. Linden, Charles (2002) what is stress and what is stress and what is It's connection to Anyiety? New York: life publishing LTD.
16. Marilou Bruchon- Schweitzer (2001): Concepts ،stress ،coping -)le coping et les stratégies d'ajustement face au stress) ، recherche en soins infirmiers ،N67 ،Université Victor Segalen Bordeaux ،France.