

(استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ودورها في تحقيق التكيف النفسي للفرد)

أ/ مراكشي مريم ، أ/ خرموش مراد رمزي

جامعة محمد لمين دباغين – سطيف-2-

ملخص:

تفرض الضغوط النفسية على الفرد متطلبات قد تكون فيزيولوجية أو اجتماعية أو نفسية أو تجمع بين كل هذه المتغيرات، ولكن مصدرها ومستوى تأثيرها يتفاوت من شخص لآخر، رغم هذا فإن الفرد لا يقف مكتوف اليدين إزاء الضغط الذي يتعرض إليه، فيستعين ببعض الاستراتيجيات والتي من شأنها أن تساعد على التعايش، والحصول على التوازن مع ظروف الحياة اليومية وأحداثها وإحباطاتها. ويمكن اعتبار إن أهم وظيفة لاستراتيجيات المواجهة هي الوظيفة الوقائية التكيفية، إذ تعمل على تقليص آثار الضغوطات المختلفة عن طريق مواجهة الموقف الضاغط أو تغييره، فالمواجهة تتكون من أي شيء يستطيع أن يفعله الشخص أو يفكر فيه لإدارة الموقف الضاغط، بصرف النظر عن نجاح هذه الجهود التي يقوم بها الفرد وهذا يعني أن المواجهة لا تكون قاصرة على الجهود الناجحة، بل تتضمن كل المحاولات الهادفة التي يقوم بها الفرد لإدارة الضغوط بصرف النظر عن فاعليتها. وعليه تأتي هذه الورقة البحثية للتعرف بكيفية أساسية على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وأهم المداخل النظرية للمواجهة، والعوامل المؤثرة في تحديد هذه الاستراتيجيات ووظيفتها في تحقيق الصحة النفسية للفرد.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية- التوتر- استراتيجيات المواجهة- التكيف.

Abstract:

The psychological pressures imposed on individual's needs that can be physical, sociology or psychology, it can combine all the changes but its source and its level of influence vary from one to another, although this an individual does not stop bound his hands from the effected pressure so, he will recourse with some strategies that can help the existence and having the balance with

circumstances of daily life and its events and disappointment. that can be consider the most important strategic function to face the functional adaptation function ,that works on the decrease of the effects of different pressures through facing the pressured position or changed it,because the facing contains any thing can be done by an individual or just think about it for the controlled pressured position without looking on the success of this efforts not been, encounting on the successful efforts.but it includes all the purpusful attenpts that be done by individual to controll the pressures and its influences.this research paper to know the way of basic strategies in facing the psycological presures and the most theories to face and the reasons that influence in determining these strategies and its function in realising psychological health for an dividual.

Key words: Psycological pressure-facing strategies-adaptation.

1- التعريف بمفهوم المواجهة:

اختلفت استعمالات مصطلح المواجهة: إذ نجده متداول لدى الانجلوساكسونيون تحت اسم استراتيجيات المواجهة- Coping Startegies - في حين نجده معروف في الأدب العلمي الفرنسي تحت اسم استراتيجيات التوافق - Stratégies d'ajustement- كما استعمله بعض الفيزيولوجيين تحت اسم ميكانيزم التكيف، والذي يعني دفاع الفرد ضد التهديدات الداخلية والخارجية (غربي، 2003، ص 213).

وقد عرف فيلمنج " Felmmaing " - (1984) المواجهة "بأنها جزء مركزي في عملية الضغوط، فهي تبين كيف يدرك الأفراد ويستجيبون للضواغط، وعلى هذا فهي تتضمن جميع الاستجابات التي يقوم بها الفرد تجاه الخطة وأي شكل من التهديدات، وجوهريا فهي توجه إلى خفض الضغوط كليا، وتتضمن أي محاولة للتعليل أو لتجنب التعامل مع الآثار الناجمة عن الضواغط."

ويرى- موسى و شيفر- "MOOS & Schaefer" أن المواجهة "هي أساليب شعورية يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط، وان طريقة استخدام أساليب المواجهة إما أن تكون اقدامية أو احجامية، وان لهذه الأساليب الاقدامية والاحجاجية جانين احدهما معرفي والآخر سلوكي، ومن ثم يكون الفرد وطريقته في مواجهة المواقف الضاغطة اقداميا معرفيا أو اقداميا سلوكيا أو يكون احجاميا معرفيا أو احجاميا سلوكيا.

ويرى- كوكس - "Cox" (1985) ان المواجهة "هي صورة من سلوك حل المشكلة، وان الضغط يكون نتيجة للفشل في حل المشكلة، وان المواجهة تتضمن مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها ومع الخبرات الانفعالية الناتجة عنها" (حسين، وحسين، 2006، ص84).

وعرف - لازاروس وفولكمان - "LAZARUS & Folkman" (1984) "المواجهة على أنها تغير معرفي متواصل، وجهود سلوكية لإدارة الحاجات الداخلية والخارجية، وبشكل خاص تلك الحاجات التي يدرك الفرد أنها مرهقة وشديدة الضرر" (الأحمد، وريم، 2009، ص23).

ويطلق "لطفى عبد الباسط" (1994) على أساليب مواجهة الضغوط اسم "عمليات تحمل الضغوط" حيث يرى، أنها مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات السلوكية والمعرفية التي يسعى من خلالها الفرد التعامل مع المواقف الضاغطة وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه" (ياحي، 2008، ص115).

ومن جملة التعاريف السابقة يمكن ان نخلص إلى تعريف المواجهة على أنها "الطرق والأساليب المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة والصعوبات التي تواجهه في حياته، والتي تمثل تهديدا وضررا وتحديا لشخصية الفرد، وذلك في محاولة منه لتجنب إمكانية حدوث اضطرابات في الوظائف الاجتماعية والانفعالية والجسمية عقب التعرض للمواقف الضاغطة وعلى هذا فهي تعني مجموعة الأساليب التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة وذلك للتخفيف من حدة الموقف الضاغط وخفض الانفعالات السلبية التي تتولد عنه" (حسين، وحسين، 2006، ص84).

2- المداخل النظرية للمواجهة:

2-1- المدخل السكودينامي:

لقد تناول فرويد (1933) مفهوم ميكانيزمات الدفاع والعمليات اللاشعورية التي يستخدمها الفرد في مواجهة التهديدات والقلق ورأى "فرويد" أن هذه الميكانيزمات الدفاعية هي "عبارة عن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد ليحمي بها نفسه من الصراعات والتوترات التي تنشأ عن المحتويات المكبوتة، وان هذه الميكانيزمات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في خفض الضغوط والتوترات وتعمل على مستوى اللاشعور كما أنها تحرق وتنشوه إدراك الفرد للواقع كوسيلة لخفض ما يهدده من قلق وضغوط"، وان الفرد لا يلجأ إلى استخدام حيلة دفاعية واحدة لحماية نفسه عن الضغوط والقلق بل قد يستخدم أكثر من أسلوب دفاعي واحد، وفي ضوء

ذلك يرى - فرويد - Freud - إن الميكانيزمات الدفاعية هي بمثابة استراتيجيات مواجهة يلجأ إليها الفرد لا شعوريا للتخفيف من التوترات والقلق والصراعات الداخلية ومن أمثلة هذه الميكانيزمات - الكبت، الإنكار، التبرير، التجنب، الإسقاط، النكوص ... وغيرها، وإن هذه الميكانيزمات الدفاعية تعدل من إدراك الفرد للأحداث، وذلك لكي تقلل من حدة الشعور بالضيق أو المشقة لدى الفرد، ومن ذلك ترى نظرية التحليل النفسي المواجهة كعملية نفسية داخلية - Intra Psychic - تنبع من داخل الفرد وتتضمن ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية التي يستخدمها الفرد لخفض القلق والصراعات النفسية وإن الأساليب العصابية والوساوس القهرية والبارنويا والتجنب والكبت هي بمثابة أساليب ثابتة من المواجهة يستخدمها الفرد في مواجهة الخبرات الضاغطة.

2-2- المدخل التفاعلي:

ظهر هذا المدخل كرد فعل على المدخل السيكودينامي الذي استمر في دراسة المواجهة في سياق المرض النفسي ليحل محله، حيث إن هذا المدخل ينظر إلى المواجهة على أنها عملية صحية وطبيعية وإنها تمكن الفرد من حل مشاكله وإن ميكانيزمات التكيف مع البيئة تزداد لدى الفرد كلما كانت علانية وشعورية بدلا من أن تكون لا شعورية ولا إرادية، ولذلك حل هذا المدخل الجديد عن المواجهة محل المدخل السيكودينامي، وارتبط هذا المدخل بأعمال ودراسات كل من "لازروس وفولكمان" (1984) وموس (1977) وميتشنبوم (1977)، والتي أكدت على إن المواجهة هي عملية أكثر من كونها سمة أو استعداد لدى الفرد كما رفض هذا المدخل وصف الضغوط على أنها شيء يحدث بطريقة المثير والاستجابة، بل يرى إن استجابة الضغوط تظهر كنتيجة للتفاعل بين المطالب البيئية وتقييم الفرد لهذه المطالب وللمصادر الشخصية لديه. وتمثل عملية التقييم المعرفي مفهوما مركزيا في هذا المدخل وترتبط بشكل كبير بالمواجهة، ففي عملية التقييم المعرفي للموقف يستخدم الشخص نوعين من التقييم وهما التقييم الأولي والتقييم الثانوي، وفي عملية التقييم الأولي يقيم الفرد الموقف من حيث هو ضاغط أولا، فإذا تم تقييم الموقف على أنه ضاغط عندئذ يستخدم الفرد التقييم الثانوي ليحدد خيارات المواجهة والمصادر المتاحة لديه للتعامل مع الموقف، وهكذا فإن الشخص يدرك الحدث كضاغط اعتمادا على المعنى الذي يكونه عن الموقف. ويؤكد هذا المدخل على أهمية العلاقة المتبادلة له بين الشخص والبيئة، وإن عملية التقييم الأولي والثانوي تؤثر بشكل فعال في تحديد استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد حيال المواقف الضاغطة.

وفي نفس الاتجاه يشير- كالن - "Callan" (1993) إلى إن قدرة الفرد على التحكم في الموقف الضاغط ترجع إلى إعادة التقييم الايجابي لقدراته وإمكاناته ، وان الأفراد الذين يفشلون في مواجهة الضغوط تكون لديهم إعادة تقييم معرفي سلبي لقدراتهم وإمكاناتهم على مواجهة الضغوط ويدركون أنفسهم على إنهم عاجزين وليس لديهم القدرة على التحكم في الموقف الضاغط .

وفي عام (1999) أشار "لازاروس" - LAZARUS - إلى انه لا يوجد إجماع عالمي على أن هناك استراتيجيات مواجهة فعالة وأخرى غير فعالة وعلى هذا فان نجاح المواجهة يعتمد على درجة التناغم بين إستراتيجية المواجهة المفضلة لدى الفرد وبين الظروف والعوامل الموقفية (حسين، وحسين، 2006، ص90).

3-2- مدخل التقارب بين الشخصية والمواجهة :

لقد أدت البحوث التي أجراها لازاروس وفولكمان إلى ظهور مدخل جديد يركز على التقارب بين عوامل الشخصية والسياق الموقف، وبين المواجهة. فلقد كانت المداخل السابقة تغفل دور العوامل الموقفية في تحديد سلوك المواجهة للضغوط بين الأفراد، ومن ثم جاء هذا المدخل ليؤكد من خلال البحوث التي قام بها كل من اوبرين و ديلونجس- Obrien & Delougis - (1996) ، وغيرهم على أهمية العوامل الموقفية وعوامل الشخصية في تفسير قدر كبير من التباين في سلوك المواجهة بين الأفراد (حسين، وحسين، 2006 ، ص93).

3- خصائص استراتيجيات المواجهة:

حدد لازاروس - LAZARUS - عدة خصائص تشتمل عليها المواجهة :

1 - أن المواجهة عملية وليست سمة، بمعنى أن العلاقة بين الشخص والبيئة علاقة متبادلة ودينامية، فكل منهما يؤثر ويتأثر بالآخر وكل منهما يسهم بدور فعال في تحديد سلوك المواجهة لدى الفرد والتي تحدث كما أشار "لازاروس" نتيجة التقييم الفرد لمعنى الحدث الضاغط.

2- أن المواجهة تتحدد من خلال نتائجها وليس من خلال الافتراضات القبلية التي تشكلها على أنها توافقية وغير توافقية، وهذا يعني أن عملية المواجهة قد تكون فعالة أو غير فعالة بناء على نتائجها.

3- أن هناك اختلافا بين المواجهة والسلوك التوافقي التلقائي، فالأفعال التلقائية التي يقوم بها الفرد إزاء المواقف التي يتعرض لها لا يطلق عليها مواجهة فعندما يكون الموقف الذي يتعرض له الفرد مألوفاً لديه فان استجابة الفرد تصبح تلقائية تجاهه ولكن إذا كان الموقف جديداً فان استجابات الفرد لا تكون تلقائية .

4- المواجهة تتكون من أي شيء يستطيع أن يفعله الشخص أو يفكر فيه لإدارة الموقف الضاغط ، بصرف النظر عن نجاح هذه الجهود التي يقوم بها الفرد وهذا يعني أن المواجهة لا تكون قاصرة على الجهود الناجحة، بل تتضمن كل المحاولات الهادفة التي يقوم بها الفرد لإدارة الضغوط بصرف النظر عن فاعليتها. (حسين، وحسين، 2006، ص80)

4- أصناف استراتيجيات المواجهة:

توصل العديد من الباحثين منهم جورج - Geroge – (1974) – مورفي Murphy و بيرلين وسكولر (1978) Pearlín et Schooler – و لازاروس وفولكمان LAZARUS et Folkman (1984) إلى تصنيف هذه الاستراتيجيات إلى نوعين أساسيين هما:

- الاستراتيجيات الموجهة نحو الانفعال – Focused Forms of coping Emotion –
- الاستراتيجيات الموجهة نحو المشكل – Focused forms of coping – problem –

4-1- الاستراتيجيات الموجهة نحو الانفعال:

تستخدم هذه الاستراتيجيات عندما يقيم الفرد انه لا يوجد أي شيء يمكن تعديله في الظروف البيئية المؤذية، المهددة أو المتحدية.

وتتضمن هذه الاستراتيجيات مختلف محاولات الفرد للتخفيف من التوتر أو الضغط الناتج عنها، وتحتوي هذه الاستراتيجيات حسب - LAZARUS et Folkman – العديد من الأساليب هي: (حدار، 2006، ص220).

-اخذ المسافة أو الابتعاد: كان يتوقف الفرد عن التفكير في الموقف الضاغط ويدل في نشاطات أخرى.

-التحكم في الذات: وذلك بضبط الانفعالات الناتجة عن الموقف.

-إعادة التقويم الايجابي: وذلك بتغيير معنى الموقف الضاغط وإعطائه تفسيراً آخر أكثر ايجابية مما يؤدي بالفرد من تحويل التهديدات إلى تحد.

-تقبل المسؤولية: أي تقبل الفرد للموقف الضاغط.

-التجنب/ الهروب: كالهروب من مواجهة الموقف الضاغط أو تجنب الضيق الناتج عن الوضعية.

ويرى - LAZARUS - إن الاستراتيجيات المركزة حول الانفعال تؤثر على الانفعال بطريقة مختلفة إذا من الممكن ان ينجر عن استعمال المواجهة المركزة حول الانفعال إعادة تقويم الوضعية محل المواجهة بتغيير معنى تلك الوضعية وإعطائها تفسيراً آخر يؤدي إلى التقليل من أهمية الخطر المحدق وبالتالي التخفيف من شدة الانفعال الناجم عنها، كما يؤكد كذلك على إن فعالية هذه النشاطات المعرفية في التخفيف من شدة التوتر الانفعالي تتوقف على درجة الضغط.

ففي المواقف ذات الضغط العالي والتي تهدد حياة الفرد غالباً ما يظهر عجز هذه الاستراتيجيات في مواجهة الموقف. (بوكنوشة، 2004، ص 217).

2-4- الاستراتيجيات الموجهة نحو المشكل:

وتكون هذه الاستراتيجيات أكثر احتمالية عندما تقيم الظروف المؤذية والمهددة على أنها قابلة للانقياد والتغيير وتوجه مجهودات هذه الاستراتيجيات غالباً نحو تحديد المشكل والبدائل العامة للحلول وتقييم هذه البدائل من ناحية التكلفة والفوائد ثم اختيار احد هذه البدائل وتنفيذها وعليه تكون هذه الاستراتيجيات من النوع الذي يستعمل لحل المشكل - Problem solving - .

• ومن هذه الاستراتيجيات ما يلي:

- المقاومة بالمواجهة: وذلك بتحديد المشكل والبحث عن الحلول البديلة، ثم اختيار الإستراتيجية المناسبة وتطبيقها.
- البحث عن السند الاجتماعي: وذلك بطلب النصيحة والمساعدة من الآخرين في التعامل مع الوضعية الضاغطة.
- التخطيط لحل المشكل - Planful problem solving - ويشير إلى العمليات المعرفية التي يستند إليها الفرد في التخطيط لحل مشكل ما.

• وتضم المواجهة المركزة حول المشكل جانبين هما :

- جانب موجه نحو المحيط: يهدف إلى التعديل والتغيير من الضغوطات المحيطة

- جانب موجه نحو الذات: يعمل على تغيير مستوى الطموح وتقليص المتطلبات الذاتية وإيجاد مصادر وقنوات بديلة للإشباع والرضا أو تطوير معايير سلوكية جديدة (بوكنوش ، 2004 ، ص 219).
- وهكذا فإن الاستراتيجيات الموجهة نحو المشكل هي عبارة مجهودات لتغيير الظروف الضاغطة الناتجة عن التفاعل القائم بين الفرد والبيئة، أما الاستراتيجيات الموجهة نحو الانفعال فتعني تلك الأفكار والنشاطات الأدائية والهادفة للتخفيف من المضاعفات الانفعالية للضغط.
- غير ان هناك من المنظرين من لا يتفقون مع هذا التصنيف وقد اقترح بليנקس وموس Blings - (1982) et Moos تصنيفا آخر على النحو التالي:
- إستراتيجية التعامل التجنبية (تجنب - هروب- إنكار- قدرية - عدوانية) وتعمل هذه الإستراتيجية على تخفيض الانفعال وهي إستراتيجية سلبية.
- إستراتيجية التعامل اليقظة: (البحث عن المعلومات - السند الاجتماعي - مخطط العمل، البحث عن الوسائل) حيث تسمح بمواجهة الموقف مع بذل جهود معرفية وسلوكية لحل المشكل وتعتبر إستراتيجية نشطة.
- إعادة تقييم المشكلة: وهي إستراتيجية إدراكية معرفية تهدف إلى تقليص الفارق المدرك بين التهديدات والموارد المدركة وبالتالي جعل الموقف محتملا (حدار، 2006 ، ص 119).

5-العوامل المؤثرة في تحديد استراتيجيات المواجهة:

تتأثر الطريقة التي من خلالها يقيم الفرد أحداث الحياة بمتغيرات وسيطية مختلفة. ولكي نفهم العملية التي من خلالها يقوم الفرد بمحاولات التعامل مع الأحداث والصراعات في بيئته ، فمن الهام إن نفهم المتغيرات الوسيطة التي تؤثر في تحديد سلوكيات المواجهة للضغط لدى الأفراد.

1-5- أولا: المتغيرات الشخصية:

1-1-5- مركز الضبط - Locus of Control - : يمثل مركز الضبط احد متغيرات الشخصية التي تسهم بدور فعال في تحديد كيفية الاستجابة للمواقف الضاغطة فالأفراد ذو مركز الضبط الداخلي يعتقدون ان لديهم القدرة على التحكم في الأحداث، بينما الأفراد ذو مركز الضبط الخارجي يعزون الأحداث لعوامل خارجية عن

تحكمهم وسيطرتهم مثل الحظ والصدفة، وعلى هذا يرتبط مركز الضبط الداخلي بمستوى منخفض من الاكتئاب وبمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة (افنان نظير دروزة، 2007، ص 445)

ويعتبر مركز الضبط مؤشرا قويا على سلوك المواجهة، لأن اعتقادات الفرد بقدرته على التحكم في الأحداث الضاغطة تؤثر على درجة المحاولات التي يقوم بها لتغيير الظروف الضاغطة وهكذا فإن مركز الضبط الداخلي يرتبط باستراتيجيات المواجهة المباشرة والفعالة والتوافقية مقارنة بمركز الضبط الخارجي (حسين، وحسين، 2006، ص 100).

2-1-5- تقدير الذات: - Self – assessment - : يؤثر تقدير الذات على الصحة النفسية للفرد وعلى مستوى الانجاز والتوافق مع مطالب البيئة والعلاقة مع الآخرين والتوافق النفسي (Mc mahon, 2004, p135).

وكما ارتفع تقدير الفرد لذاته انخفض القلق والشعور بالضغط بالأفراد ذوي تقدير الذات المنخفض يعانون من اضطرابات القلق، وعلى هذا يعتبر تقدير الذات مؤشرا هاما في تحديد نوع إستراتيجية المواجهة التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة. (حسين، وحسين، 2006، ص 115).

3-1-5- نمط الشخصية: لا يستجيب الأفراد للأحداث الضاغطة بطريقة واحدة بل يختلفون في استجاباتهم طبقا لنمط الشخصية فلكل فرد منا سمات أو أساليب سلوكية ثابتة تؤثر في كيفية تعامله مع المواقف الضاغطة (نبيل سفيان، 2004، ص 16).

- وتؤكد العديد من الدراسات على العلاقة بين سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة، منها الدراسة التي قام بها- اندرو باركر- (1990)، والتي استهدفت التعرف على العلاقة بين العصبية وأساليب المواجهة للضغوط وأوضحت هذه الدراسة إن العصبية ترتبط بأساليب المواجهة التي تركز على الانفعال لدى كل من الجنسين وإنها أيضا ترتبط بأساليب المواجهة الاحجامية وإن أساليب المواجهة التي تركز على المشكل لا ترتبط بالعصبية بوجه عام.

4-1-5- الصلابة النفسية: - Psychological Hardiness - : ان مفهوم الصلابة يشير إلى ان الفرد يمتلك مجموعة من السمات تساعد على مواجهة الضغوط، وان الفرد الذي يتميز بالصلابة النفسية تكون لديه القدرة على توقع الأزمات ومواجهتها وان بصلابة النفسية تمثل مصدرا من المصادر الشخصية التي يستند إليها الفرد في مواجهة الآثار النفسية والجسمية السلبية الناجمة عن الضغوط والتخفيف من هذه الآثار كما ان

الصلابة النفسية تلعب دورا هاما في عملية التقييم المعرفي للموقف وفي عملية المواجهة التي يقوم بها الفرد إزاء الأحداث الضاغطة.

5-1-5- فعالية الذات - Self – Efficacy – : تعتبر فعالية الذات من العوامل الهامة التي تساعد الأفراد على مواجهة الضغوط التي تعترض حياتهم ويشير هذا المفهوم كما يرى باندورا إلى اعتقاد الفرد بان لديه القدرة على التعامل والسيطرة بفاعلية على المواقف والأحداث التي يتعرض لها. (المزروع، 2007، ص77)، فالأفراد ذوي المستويات المرتفعة من فعالية الذات يرون أنفسهم قادرين على التعامل مع المواقف الضاغطة والصعبة بنجاح والتي قد تعمل على إثارة الارتباك والتهديد لدى الأفراد الآخرين.

- إذا فان العوامل الشخصية ذات أهمية كبيرة في تحديد قدرة الشخص على مواجهة الضغوط بفاعلية كما تلعب العوامل الموقفية هي الأخرى دورا كبيرا في تحديد قدرة الفرد على مواجهة الضغوط.

2-5- ثانيا : العوامل الموقفية :

5-1-2- طبيعة الموقف وخصائصه: يشير لازاروس -LAZARUS- إلى ان استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة يستخدمها الفرد عند ما يكون قادرا على التحكم والسيطرة على الموقف، وان الموقف يكون عرضة للتغيير.

5-2-2- المساندة الاجتماعية من الآخرين: تعد أسلوبا هاما في مواجهة المواقف الضاغطة ولقد أوضحت الدراسات وجود علاقة سلبية بين المساندة الاجتماعية والضغوط وان مصادر المساندة الاجتماعية تعمل على التخفيف من التأثيرات السلبية الناتجة عن الأحداث الضاغطة (حسين، وحسين، 2006، ص 120).

5-3- ثالثا: المتغيرات الديموجرافية :

5-1-3- العمر واستراتيجيات المواجهة: يؤثر العمر الزمني في أساليب المواجهة فتختلف هذه الأخيرة باختلاف الأعمار وتصبح أكثر نضجا كلما تقدم الفرد في السن فالأطفال الصغار غالبا ما يستخدمون استراتيجيات مركزة على الانفعال وذلك في مقابل الراشدين الأكثر نضجا فهم يستخدمون استراتيجيات مركزة على المشكلة.

5-2-3- المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي: ان سلوك المواجهة يختلف بين الأفراد تبعا لاختلاف المستوى الاقتصادي والثقافي فالأفراد ذو الثقافات المختلفة يستجيبون للضغوط بشكل مختلف ويستخدمون استراتيجيات مختلفة في التعامل مع الأحداث الضاغطة، كما ان الأفراد الذين ينحدرون من أسر ذات مستوى

منخفض من التعليم الرسمي أو النظامي يميلون إلى تعاطي المخدرات والعقاقير كأسلوب في مواجهة المواقف الضاغطة في حين إن الأفراد الذين ينحدرون من أسر ذات مستوى اقتصادي واجتماعي مرتفع يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة السلوكية والمعرفية الفعالة ويكونون أقل استخداماً لاستراتيجيات المواجهة القائمة على التجنب أو الإحجام، ويشير بلينجس وموس - Billings et Moss (1981) إلى إن المستوى الاقتصادي والاجتماعي والتعليمي المنخفض يرتبط باستراتيجيات المواجهة المركزة على التجنب.

3-3-5- النوع (الفروق بين الجنسين في المواجهة): أوضحت الدراسات ان الذكور يميلون إلى استخدام استراتيجيات مواجهة مركزة على المشكل وفي المقابل تميل الإناث إلى استخدام استراتيجيات مركزة على الانفعال. - كشفت نتائج دراسة قام بها/ستون ونيل - Stone et Neale (1987) والتي استهدفت التعرف على أساليب المواجهة التي يستخدمها كل من الجنسين في مواجهة المشاكل اليومية ان الرجل يقوم بأفعال مباشرة في مواجهة المشاكل في حين ان المرأة تستخدم استراتيجيات سلبية تتضمن التشتت والتنفيس وان المرأة تسعى للمساندة الاجتماعية من الآخرين (حسين، وحسين، 2006، ص123).

6-وظائف استراتيجيات المواجهة:

- يرى لازاروس وفولكمان انه يجب عدم الخلط بين وظائف المواجهة - Function of coping – ونتائج المواجهة - Coping outocom – ويشير إلى ان وظائف المواجهة تعبر عن الغرض الذي تخدمه إستراتيجية المواجهة، أما نتائج المواجهة فتشير إلى مدى التأثير الناتج عن إستراتيجية المواجهة.
- ويحدد ميكانيك - Mechanic (1974)، الذي ينتمي إلى منظور علم النفس الاجتماعي ثلاث وظائف للمواجهة تتمثل في :

1- التعامل مع الأعباء الاجتماعية والبيئية.

2- وجود الدفاعية لمواجهة الأعباء. (مسعود، 2010، ص157)

- المحافظة على حالة التوازن النفسي من اجل شحن الطاقة والمهارات للتعامل مع الأعباء الخارجية ويمكن اعتبار ان أهم وظيفة لاستراتيجيات المواجهة هي الوظيفة الوقائية التكيفية، إذ تعمل على تقليص أثار الضغوطات المختلفة عن طريق مواجهة الموقف الضاغط أو تغييره، وترتبط فعالية المواجهة بالانسجام والتوافق بين موارد المواجهة والعناصر الأخرى كالقيم التي يحملها الفرد واعتقاداته

فإذا تعارضت المواجهة مع القيم الشخصية للفرد، يؤدي ذلك إلى صراع حيث تصبح هذه الاستراتيجيات في حد ذاتها مصدرا جديدا من مصادر الضغط (حدار، 2006، ص390).

7- طرق قياس استراتيجيات المواجهة:

يستخدم العلماء عددا من الاختبارات والمقاييس التي تستهدف قياس السلوكيات والمعارف التي يقوم بها الأفراد للتعامل مع المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها في البيئة، وتعتبر اختبارات الورقة والقلم هي أكثر الطرق والأدوات شيوعا في قياس استراتيجيات المواجهة للأحداث والمواقف الضاغطة ومع هذا هناك بعض البحوث التي تستخدم المقابلات كأداة هامة في قياس استراتيجيات المواجهة وذلك بهدف جمع المعلومات اللازمة عن المفحوصين والتعرف من خلالها على الأحداث والمواقف الضاغطة التي تواجههم والوقوف على نوعية استراتيجيات وأساليب المواجهة التي يستخدمونها في التغلب على الأحداث الضاغطة التي تعرضوا لها.

-ونعرض فيما يلي بعض المقاييس المستخدمة في قياس أساليب أو استراتيجيات المواجهة للضغط:

1-7- استبيان أساليب المواجهة إعداد - LAZARUS & Folkma – (1988):

ويتكون هذا الاستبيان من 66 مفردة ويجيب المفحوص على هذه المفردات من خلال مقياس متدرج من أربع نقاط وهي (لا تستخدم، تستخدم نوعا ما، تستخدم بشكل معتدل، تستخدم بشكل كبير)، وتأخذ هذه الاستجابات (0.1.2.3)، ويقاس هذا الاستبيان استراتيجيات المواجهة المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة.

2-7- قائمة المواجهة المتعددة الابعاد إعداد - Crever & Scheier - :

وتتناول هذه القائمة قياس أساليب المواجهة المختلفة التي يستخدمها الأفراد في الاستجابة للمواقف الضاغطة وتتكون من 53 مفردة موزعة على 13 بعدا، منها 5 إبعاد تقيس جوانب مختلفة من استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة، و3 أبعاد تقيس استجابات مواجهة اقل فائدة وسلبية وهي التبعاد السلوكي والتبعاد العقلي وتعاطي المخدرات والكحوليات.

3-7- قائمة المواجهة في المواقف الضاغطة إعداد - اندلدوباركر (1990):

وهو مقياس تقرير ذاتي، ويتكون من 48 مفردة تغطي جوانب مختلفة من أساليب المواجهة ويجيب المفحوص على مفرداتها على مقياس متدرج من 5 نقاط تتراوح من (ليس مطلقا إلى كثيرا جدا)، وتتضمن هذه القائمة 3

استراتيجيات لمواجهة الضغوط وهي استراتيجيات تركز على المهمة - Task Focused – وتتعامل هذه الاستراتيجيات مع المشكلة أو الموقف الضاغط.

خلاصة:

وتأسيسا على ما سبق فإن الضغوط النفسية تفرض على الفرد متطلبات قد تكون فيزيولوجية أو اجتماعية أو نفسية أو تجمع بين كل هذه المتغيرات، ولكن مصدرها ومستوى تأثيرها يتفاوت من شخص لآخر، ورغم هذا فإن الفرد لا يقف مكتوف اليدين إزاء الضغط الذي يتعرض إليه، فيستعين ببعض الاستراتيجيات والتي من شأنها أن تساعد على التعايش، والحصول على التوازن مع ظروف الحياة اليومية وأحداثها وإحباطاتها.

قائمة المراجع

*المراجع باللغة العربية:

1. الأحمد، أمل، و رجاء، محمود ريم.(2009). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد 01 البحرين.
2. المزروع، ليلى بنت عبد الله.(2007). فعالية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للإنجاز والذكاء الوجداني، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد 03، البحرين.
3. حدار، عبد العزيز.(2006). الإكتئاب وعلاقته باختلال التفكير والتحكم المدرك من منظور الإتجاه المعرفي، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، جامعة الجزائر.
4. الحسين، طه عبد العظيم، وحسين، سلامة عبد العظيم.(2006). إستراتيجية إدارة الضغوط التربوية والنفسية (ط1) الاردن: دار الفكر للنشر والتوزيع.
5. دروزه، أفنان نظير.(2007). العلاقة بين مركز الضبط ومتغيرات أخرى ذات علاقة لدى طلبة الدراسات العليا، مجلة الجامعة الإسلامية العدد 01، فلسطين.
6. ياحي، سامية.(2008). الإكتئاب وإستراتيجيات المواجهة عند المرضى المصابين بالقصور الكلوي المزمن النهائي، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، جامعة الجزائر.

7. بوكنوش، عائشة.(2005).الإكتئاب و إستراتيجيات المواجهة عند الأبناء ذوي الوالدين،رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، جامعة الجزائر.
8. غربي، صبرينة.(2003). مستويات الضغط المهني وعلاقتها بمستويات الإكتئاب لدى الممرضين، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، جامعة الجزائر .
9. مسعود، وفاء.(2010). مصادر الضغط المهني وإستراتيجيات المواجهة، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، جامعة بسكرة.
10. نبيل، سفيان.(2004).المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي، (ط1) مصر:إيتراك للنشر والتوزيع.

*المراجع باللغة الفرنسية:

11. Mc Mahon ,S. (2004) . Le psy De poche , Françes .