

طبيعة أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي

أ/ مرابطي عادل

جامعة بسكرة

Résumé :

Confronte l'individu dans sa vie quotidienne un ensemble d'événements qui comprend les expériences pénibles indésirables, L'exposition à un événement laisse des effets négatifs sur la vie d'une personne, Et crée a un conflits psychologiques graves qui sont incapables d'assurer la compatibilité psychologique sociale, Afin de réduire la force de la pression et de contrôle doivent s'appuyer sur une stratégie appropriée pour prévenir et réduire la gravité, Le point culminant de cette stratégie principalement dans les styles de la face stressants évènements de la vie Boîtes de dépendance permet à l'individu de défier les probabilités et à surmonter la crise, ce qui améliore la compatibilité du psychologique et sociale.

المخلص :

يواجه الفرد في حياته اليومية مجموعة من الأحداث الشاقة التي تضم خبرات غير مرغوب فيها، فالتعرض لأي حدث يخلف آثار سلبية على حياة الفرد، فتخلق لديه صراعات نفسية شديدة يعجز بموجبها عن تحقيق توافقه النفسي والاجتماعي، ومن أجل التقليل من قوة الضغوطات والسيطرة عليها وجب الاعتماد على إستراتيجية مناسبة للوقاية منها والحد من خطورتها، وتبرز هذه الإستراتيجية أساسا في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة فالاعتماد عليها تساعد الفرد على تحدي الصعاب و تخطي الأزمات، وبذلك تحسن من توافقه النفسي والاجتماعي.

مقدمة الدراسة:

تعتبر الضغوطات النفسية من بين الضغوطات التي يصعب التأقلم والتكيف معها في الحياة اليومية، فتجد الفرد يعاني من جملة من الصراعات النفسية الداخلية التي تحول بينه وبين تحقيق توافقه النفسي والاجتماعي، فهو يسعى جاهداً إلى أن تكون لديه مجموعة من الحلول والمقترحات التي تجعله يقوى على الضغوطات الصعبة التي يواجهها يومياً، ولا تكون هذه الحلول والمقترحات في الغالب إلا بتوفر أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة التي تتطلب منه أن يستخدم تقنيات معرفية، وسلوكية، ونفسية، وتجنبية، التي يلجأ إليها عند تعرضه لأحداث الضغط، وهي تساعده على السيطرة عليها أو التخفيف منها بهدف تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي السوي.

1- إشكالية الدراسة:

إن لأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة دور كبير في مواجهة ضغوطات الحياة لحل المشكلات أو التخفيف من التوتر الانفعالي الناتجة عنها، فالفرد الذي يستخدم مجموعة من النشاطات المتنوعة والمتعددة تساعده بشكل أو بآخر على تخطي صعاب الحياة، وخاصة منها تلك التي تتعلق بمجال الضغوطات، فالتعرض لأي ضغط من الضغوطات تخلف انعكاسات سلبية ومستمرة عند الفرد، تبرز جلها في الحالة النفسية الصعبة و المتدهورة التي يفقد على إثرها الفرد توازنه النفسي والاجتماعي، ما يدفعه إلى إعادة بناء وتشكيل حالته النفسية من جديد ، وهذا لا يكون إلا إذا توافرت أساليب المواجهة لديه.

يعرف " كمال الدسوقي 1988" أساليب المواجهة على أنها الفعل الذي يمكن المرء من أن يتوافق مع الظروف البيئية، وهو السلوك الفاعل أو الإجرائي، فهو فعل فيه يتفاعل الفرد مع البيئة لغرض تحصيل شيء ما. (1)

ويعرف "هريدي" أساليب المواجهة بأنها كافة جهود الفرد المعرفية والانفعالية والنفس حركية، 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. (2)

ومن أجل التخلص من الضغوطات المستمرة للحياة، وجب التفكير في سبل وطرق للوقاية منها، وتجلت هذه السبل والطرق أساسا في أساليب المواجهة، فوجودها لأي فرد معناه خلق جو جيد من التوافق النفسي والاجتماعي.

ومن هذا المنطلق جاءت إشكالية الدراسة على النحو التالي:

فما طبيعة أساليب المواجهة في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي؟

2- دور أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي

تعتبر أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة من العوامل المهمة في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، فهي تهدف إلى التوافق السوي مع الظروف الصعبة للحياة، علاوة على الخلو من الأعراض العصبية، و الإحساس الإيجابي بالكفاية و الرضا.

في حين أشارت دراسة "لاميرت (2003)" أن الشخصية الصلبة عندما تواجه المتغيرات السالبة فإنها تواجهها بممارسات ذات علاقة بصحة الجسد، منها ممارسة الاسترخاء والتغذية الصحية والقيام بالتمارين الرياضية. (3)

وقد أوضح "هيريس" أن التحكم يعد تصور الفرد أن الأحداث وتجارب الحياة يمكن التحكم فيها وتوقعها، وأنها تمثل نتيجة أعماله، فهو يمثل اعتقاد الفرد بحدوث الأحداث الشاقة، ورؤيتها كمواقف يمكن التعامل معها والتحكم فيها، والفرد الذي لديه نزعة قوية نحو التحكم يعتقد انه لو كافح وحاول فانه بذلك لديه احتمال قوي في التأثير في النواتج التي تحدث من حوله. (4)

ومن البديهي أن الضغوط تمثل خطراً على صحة الفرد وتوازنه، كما تهدد كيانه النفسي وما ينشأ عنها من آثار سلبية، كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية، وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالإرهاك النفسي، فان أساليب التعامل مع هذه الضغوط هي الحلول السحرية لإعادة التوافق عند الإنسان إذا ما استدلت على معرفة الأسلوب المناسب لشخصيته، وهنا تكمن الصعوبة، فحينما يتعامل الإنسان مع الموقف فانه يستجيب بطريقة من شأنها أن تساعده على التجنب، أو الهروب أو من تقليل الأزمة، ومعالجة المشكلة. (5)

وإذا كانت عملية التكيف واحدة من حيث كونها عملية تفسير - عند كل الناس فان نتائجها تختلف باختلاف الأفعال والأساليب التي يستخدمها الأفراد أو الجماعات في عملية التكيف، فهناك العديد من الأساليب التي يلجأ إليها الأفراد لإشباع حاجاتهم، ولمجابهة الضغوط وخفض التوتر، فقد تكون هذه الأساليب والأفعال تكيفية ايجابية وبناءة فتؤدي إلى خفض التوتر والشعور بالرضا وتطوير وتحقيق الذات. (6)

توظف أساليب المواجهة في المجال السيكولوجي على أنها جانب وقائي ، تقي الفرد من العواقب الوخيمة التي تخلفها الآثار السلبية لضغوط الحياة، والتخفيف من أثارها على مستوى التوافق النفسي والاجتماعي.

3- دور أساليب المواجهة التي تركز على المشكلة و على الانفعال في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي

يعد دور أساليب المواجهة التي تركز على المشكلة و على الانفعال مهم في مجال أحداث الحياة الضاغطة، وذلك من أجل تحقيق مستوى جيد من التوافق النفسي والاجتماعي الذي يسعى إليه الفرد. وتوجد وظيفتان أساسيتان لوسائل المواجهة الأولى هي: تناول المشكلة التي تسبب الأذى (التعامل

المتركز حول المشكلة)، والثانية هي: تنظيم الانفعالات أو الأسى (التعامل المتمركز حول الانفعالات).

✓ أساليب المواجهة التي تركز على المشكلة:

وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الشخص والبيئة والهدف من المحاولات التي يقوم بها الفرد لانجاز المهمة عن طريق فعل أشياء مثل أن يكون الفرد توكيديا أو السعي نحو المساندة الاجتماعية ويتوجه الفرد نحو تغيير الموقف الضاغط لتقليل أو إزالة الخطر المهدد له وهذا الأسلوب ايجابي يحسن من تفاعل الأفراد ببيئتهم كما له التأثير الايجابي على التوافق النفسي والاجتماعي. (7)

✓ أساليب المواجهة التي تركز على الانفعال:

وهي ذات منحى تلطفي لأنها تتضمن جهودا لضبط أو للسيطرة على الانفعالات المترتبة على المشكلة مثل: الغضب، والقلق، والاكتئاب وتقليل أثارها النفسية والفسولوجية بدون تغيير العلاقة الفعلية مع البيئة، ويميز "لازاروس" بين مجموعتين من الأساليب التي تحقق هذا الهدف. أ- أساليب مواجهة الأعراض الفسيولوجية: وتشتمل على لجوء الأفراد إلى بعض المهدئات والمسكنات وأساليب الاسترخاء.

ب- أساليب نفسية داخلية: مثل الحيل الدفاعية العقلية. (8)

ويؤكد "ماكري" أن الأسلوبين: التركيز على المشكلة، والتركيز على الانفعال غير متعارضين، وأن 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 استخداما في المواقف التي يعتقد فيها الناس أن شيئا مفيدا يمكن حدوثه بخصوص المشكلة، بينما يزيد احتمال استخدام الفرد لأسلوب المواجهة بالتمركز حول الانفعال، عندما يكون الاعتقاد بأن موقف المشقة هو شيء مستمر، ولا يمكن تغييره وأنه يجب على الفرد أن يتحمله. (9)

إن الاعتماد على أسلوب: التركيز على المشكلة، والتركيز على الانفعال، يساعد الفرد على تخطي مجموعة الظروف، والمواقف الضاغطة، التي تبعد الخطر عنه وتجعله في حالة من التوافق النفسي والاجتماعي.

4- دور أساليب المواجهة الأقدامية والاحجامية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي

يتجلى دور أساليب المواجهة الأقدامية والاحجامية في التخفيف من وقع الضغوط النفسية مما يقوي تقدير الذات لدى الفرد، وتخفف من أعراض الاضطرابات النفسية وتؤثر على الصحة النفسية والجسمية، وتزيد من الشعور بالرضا عن ذاته وعن حياته وتزيد من الجوانب الايجابية مما يحسن من

صحته النفسية، وتسهم في التوافق الايجابي والنمو الشخصي، وتبرز هذه الأساليب في نمطين هما:

4-1- أساليب المواجهة الاقدامية:

ترتبط هذه الأساليب بالجانب الاقدامي للأفراد الذين يتسمون بالتفاعل الايجابي، وتبرز استجاباتهم الايجابية عندما يواجهون أي موقف ضاغط في حياتهم اليومية، فهؤلاء الأفراد يتسمون بالإقدام المعرفي عن التفكير الواقعي والمنطقي أثناء مواجهتهم لأحداث الحياة اليومية، ويستخدمون إعادة التيقن الايجابي في تعاملاتهم مع تلك الأحداث، ويحون عن أنشطة بديلة تبعدهم عن تلك الأحداث، ويحصلون على مصادر التوافق النفسي والاجتماعي بعيدا عن الأزمات التي تفرزها أحداث الحياة اليومية الضاغطة،

وتتضمن هذه الأساليب ما يلي:

1- التحليل المنطقي: وهي محاولات معرفية للفهم والتهيؤ الذهني للموقف الضاغط ومترتباته، أي التعامل مع المشكلات معرفيا.

2- إعادة التيقن الايجابي: وهو محاولة معرفية لبناء وإعادة بناء المشكلات بطريقة ايجابية مع استمرارية تقبل الواقع في الموقف الضاغط.

3- البحث عن المساعدة والمعلومات: وهي محاولات سلوكية للبحث عن المساعدة والمعلومات، والإرشاد، أو الدعم.

4- استخدام أسلوب حل المشكلة: وهي محاولات سلوكية للقيام بعمل ما للتعامل مباشر مع المشكلة لحلها.

4-2- أساليب المواجهة الاحجامية:

ترتبط هذه الأساليب بالجانب الاحجامي للأفراد الذين يتسمون بالتفاعل السلبي، وتبرز استجاباتهم السلبية عندما يواجهون أي موقف ضاغط في حياتهم اليومية، فهؤلاء الأفراد يتسمون بالإحجام المعرفي عن التفكير الواقعي والمنطقي أثناء مواجهتهم لأحداث الحياة اليومية، ويقبلون الموقف الاستسلامي في تعاملاتهم مع تلك الأحداث، ويحون عن أنشطة بديلة تبعدهم عن تلك الأحداث، ويحصلون على مصادر التوافق النفسي والاجتماعي بعيدا عن الأزمات التي تفرزها أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وتتضمن هذه الأساليب ما يلي:

1- الإحجام المعرفي: وهو محاولات معرفية لتجنب التفكير الواقعي في المشكلة.

2- التقبل أو الاستسلام: وهو محاولات معرفية للتعامل مع المشكلة لتقبلها والاستسلام لها.

3- البحث عن الإثابة البديلة: وهي محاولات سلوكية للاشتراك والاندماج في أنشطة بديلة، وخلق مصادر جديدة للإشباع.

4- التنفيس الانفعالي: وهي محاولات سلوكية لخفض التوتر بالتعبير عنها بمشاعر سلبية. (10)

5- دور أساليب المواجهة الفعالة والغير الفعالة في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي

يبرز دور أساليب المواجهة الفعالة والغير الفعالة في أنها تساعد الفرد على تقدير ذاته، و تقلل من حدة الاضطرابات النفسية لديه، وتزيد من دافعيته للتعايش مع ضغوطات الحياة وسيتم التطرق إليها بالتفصيل على النحو التالي:

5-1- الأساليب الفعالة:**1- أسلوب حل المشكلة:**

يتطلب أسلوب حل المشكلة خفض المطالب الخارجية وعمل تغيير في الحياة، وتحديد الأهداف، والتقدير حسب الأولويات، وضبط الوقت، وخفض المطالب الداخلية من خلال ممارسة الاسترخاء، تغيير أنماط التفكير، واستدعاء الانفعالات المكبوتة. (11)

وبينت الدراسات النفسية أن هذا الأسلوب من أساليب التعامل يلجأ له كاستجابة لآلية التعامل مع الضغط، إضافة إلى المعرفة المسبقة لمصدر الضغط لدى الفرد، ويعتمد هذا الأسلوب أساساً على قوة الشخصية والشجاعة في مواجهة المواقف النفسية والتوترات الناجمة عن مصدر الضغط وشدته. (12)

ويتضمن الأسلوب العلمي لحل المشكلات مجموعة من العمليات التي تؤدي بالفرد إلى التفكير بحلول متعددة تصلح لموقف أو مثير معين، حيث يتم وضع مجموعة من البدائل والحلول الفعالة في حل المشكلة، ومن ثم، اختيار انسب الحلول وأقربها للواقع والتطبيق، وغالباً فإن أسلوب حل المشكلة يمر بالمراحل التالية:

- أ- الوعي بوجود المشكلة.
- ب- تحديد المشكلة وتعريفها، وجمع البيانات عنها.
- ج- وضع البدائل والحلول المناسبة.
- د- اتخاذ القرار حول كيفية تنفيذ الحل أو البدائل.
- هـ- تقييم فاعلية الحل. (13)

2- ضبط النفس:

وهو أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط، يلجأ إليه بعض الناس عندما يتعاملون مع مواقف من شأنها أن تؤثر على التحكم والسيطرة، ولكن تتولد لديهم مشاعر قوية نابغة من العقل، بمعنى آخر فإنهم يعالجون الموقف بخبرات وقوة إرادة رغم التوتر والإثارة، إلا أن التحكم وتقليل وطأة الأحداث التي تبعث على الضيق، تظل مفتاح حل المشكلة لديهم من خلال السيطرة والقدرة على ضبط الاستجابة الانفعالية، وتكون - عادة - أنماط الشخصيات التي تلجأ إلى هذا الأسلوب هم من الذين يعملون في مجالات الطب، أو العمل الصحي، كالأطباء والمرضى، والمساعدين لهم، حيث

يكون التحكم في أعلى حالاته أثناء التعامل مع المرضى المصابين بأمراض خطيرة، أو إصابات من جراء الحوادث الطارئة، ويرى "ستيرلي" أن أسلوب ضبط النفس يريح الفرد في حينه، وقد يكون لذلك فائدته في الصحة النفسية والجسمية، أما إذا فشل فإنه يؤدي إلى حالات مرضية خطيرة. (14)

3- المساندة الاجتماعية:

وهو سعي الفرد نحو الآخرين لطلب العون والنصيحة والمعلومات والمساعدة، ويمكن للمساندة الاجتماعية أن تخفف من تأثير الضغط وتساعد الفرد على التعامل مع الأحداث الضاغطة، حيث أن الأفراد الذين يحصلون على مستوى مرتفع من المساندة الاجتماعية قد يشعرون بضغط أقل عندما يتعرضون لخبرة ضاغطة ويتعاملون معها بنجاح أكبر. (15)

4- إعادة البناء المعرفي:

فقد بين "ألبرت أليس" الأهمية العلاجية لتعديل التوقعات والمعتقدات غير المنطقية كوسيلة لخفض الضغط والقلق، وقد ميز "لازاروس" بين التقييم الأولي والتقييم الثانوي، حيث يشير التقييم الأولي إلى تقدير الفرد لمعنى أو دلالة أي حدث، كأن يصف الفرد الموقف على أنه خطير في حين يشير التقييم الثانوي إلى استعمال العمليات المعرفية، أي استحضار العقل لاستجابة ما محتملة، حيث يفكر الفرد في (ماذا أستطيع أن أفعل) كمحاولة لمواجهة الضغط. (16)

5- الاسترخاء:

في هذه الطريقة يقوم الفرد بعمل استرخاء تام لكامل جسمه دون أن تشد عضلاته حيث يتعلم كيف يرخي عضلاته ثم يسترخي بالتركيز على شعوره بالاسترخاء ويتحدد هذا الأسلوب في إيجاد وعي وإدراك بانقباض العضلات ومن ثم استرخاء تلك المجموعات العضلية مع التحكم في انقباضها واسترخائها.

وقد أورد "بورنس (1980)" عدة فوائد للاسترخاء العضلي ومنها: التخلص من المشكلات المرتبطة بالضغط النفسي، مثل: الصداع العصبي، والأرق، وارتفاع ضغط الدم، كما يعد الاسترخاء أسلوباً وقائياً يعمل على خفض احتمال حدوث التوتر النفسي وضبط القلق، ويساعد الاسترخاء الفرد على أن يفكر بطرق أكثر عقلانية وأن يصبح أكثر وعياً للتوتر من خلال تعلم إجراءات شد وإرخاء عضلات الجسم. (17)

6- الفكاهة (الدعابة):

أساليب تتضمن التعامل مع الشدائد والأمور الضاغطة ببساطة وروح الفكاهة، وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما أنها تؤكد على الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.

7- الأساليب الدينية:

يعتمد الفرد في هذه الأساليب على جملة من المعتقدات الدينية منها اللجوء إلى الدعاء، والذكر، والصلاة، والتزود بالدروس الدينية وموعظتها، سعياً منه إلى تدعيم الجانب الروحي من أجل مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتغلب عليها.

5-2- الأساليب الغير فعالة:**الأساليب الشعورية:****1- التمني:**

يلجأ بعض الناس عندما لا يستطيعون المواجهة، إلى الهروب من الأحداث المحيطة بهم والمثيرة للقلق والتوتر، متوهمين الحل، فبعض الناس تنتابهم أحلام يقظة كثيرة، وبالتالي ينسحبون من الحياة الفعلية، ويعني هذا الأسلوب أيضاً رغبة الفرد على مستوى المتخيل فقط بأن يبتعد عند تعرضه لموقف ضاغط عن واقع هذا الموقف وظروفه، مثل تخیل العيش في مكان أو زمان غير الذي هو فيه، أو حدوث معجزة تخلصه مما هو فيه من ظروف. (18)

2- التجنب والانسحاب:

عندما لا يجد الفرد الإمكانيات المتوفرة لديه والكافية للتعامل مع الضغط السائد، فيمكنه وفي بعض الأحيان تجنب التعامل لحين استجماع قواه ثانية، أو التهيؤ له، ويحدث هذا على مستوى الأفراد، أما إذا فشل في تجنب الموقف الضاغط ولم يستطع مقاومته، فانه يلجأ إلى العقاقير، والكثير من الذين يتعاطون العقاقير، يجدون فيها وسيلة للهروب من المواجهة، لذا يعتبر الانسحاب استجابة شائعة للتهديد عند بعض الناس، فقد يختار البعض هذا الأسلوب على وفق نمط شخصيته، فهم لا يفعلون شيئاً، وغالباً ما يصاحب هذا السلوك شعور بالاكتئاب وعدم الاهتمام.

3- العدوان:

يعتبر العدوان إحدى الوسائل للتخلص من التهديد، وأحياناً من مصادر ضغوط الحياة، إلا أن السلوك العدواني يمكن أن يكون هجومياً ضد الآخرين، ولكن في معظم الأحيان فان العدوان يعتبر أسلوباً ضعيفاً لمواجهة الضغوط الحياتية.

4- الإبدال:

الضغوط حالة نفسية تؤثر في الإنسان سلبياً، خاصة مع استمرارها لحقبة طويلة، ويهدف التكيف معها أو تخفيف شدتها على أقل تقدير، يمكن التحكم بالاستجابات الناتجة عنها عن طريق الإبدال، فالضغوط وازدياد التوتر يجد مصرفاً له على مستوى الجسد، وثمة ظواهر للتدليل على ذلك مثل: التبول، وكثرة التعوط، والإفراط في الأكل، وكثرة التدخين، أو الإفراط في النشاط الجنسي، كل تلك الأفعال يمكن اعتبارها تفريغات جسدية يتفاوت وعي الناس لها ولكنهم يمارسونها يومياً. (19)

الأساليب اللاشعورية:

1- الكبت:

حيث يقوم الفرد بكبت الواقع الذي لا يستطيع مواجهته ودفعه بعيدا عن الوعي في اللاشعور فعندما يتعرض الفرد لموقف مؤلم فيقوم بكبته.

2- الإزاحة أو النقل:

يقوم الفرد بتوجيه طاقته إلى أشياء يستطيع الحصول عليها لتقليل الضغوط التي يعاني منها.

3- الإسقاط:

حيث يقوم الفرد بإلصاق الكثير من الصفات السلبية التي لا يحبها والتي قد تكون موجودة عند الآخرين ويؤدي ذلك إلى سوء إدراك الآخرين ومعرفة سلوكهم ولذلك فأحيانا يتم مواجهة ضغوط الحياة الغير مقبولة من خلال إسقاطها على الآخرين.

4- التبرير:

وهو تشويه للواقع في محاولة لتبرير الأفكار والمشاعر والأحداث التي تجعلنا غير مرتاحين، فإننا نلجئ إلى هذا الأسلوب كي نتجنب الألم الناتج عن الضغوط.

5- الإنكار:

وهو رفض لقبول الواقع الذي يسبب الضغط كأن ينكر الفرد موت شخص عزيز عليه وكذلك عند حدوث الكوارث أو الحروب حيث يبتعد الإنسان عن الواقع لأنه مؤلم جدا ومن خلال استعمال النكران فإننا نكون قادرين على حماية أنفسنا من الظروف المؤلمة التي تسبب الضغط.

6- التسامي:

هو الارتفاع بالدوافع التي لا يقبلها المجتمع وتسبب ضغطا وتصعيدها إلى مستوى أعلى أو أسمى والتعبير عنها بوسائل مقبولة اجتماعيا فالإنسان العدوانى يتعالى بدوافعه إلى أشياء جيدة ومقبولة لدى المجتمع.

7- النكوص:

هو العودة أو الرجوع إلى مستوى غير ناضج من السلوك لتحقيق نوع من الأمن والتوافق حين يتعرض الفرد لمشكلة أو موقف ضاغط.

8- التعويض:

نحن نكافح لتجنب الضغوط الناتجة عن الانخفاض في تقدير الذات، وذلك من خلال التفوق في مجال معين لتعويض حالة الضعف في مجال آخر وهذا يقلل من الضغوط.

9- التحويل:

هو تحويل الضغوط أو الدوافع المكبوتة وتعبيرها عن نفسها خارجا من خلال عمليات الحسية

والحركية أو العمليات الفسيولوجية لتخفيف أثر الضغوط.

10- التخيل:

ففي التخيل يستطيع الفرد أن يتجنب الشد والضغط الواقع عليه من البيئة الخارجية ويؤدي إلى تخفيض توتر بعض الدوافع من خلال تبديدها.

ومن أجل إضفاء عامل التوافق النفسي والاجتماعي في المسار السوي للشخصية يجب الاعتماد على دور أساليب المواجهة الفعالة والغير الفعالة التي تمكن الفرد من مواجهة أحداث الحياة الضاغطة للتقليل من آثار وقوعها، واستبعاد المثيرات المحفزة لها للوصول إلى النمط الجيد في التعامل معها ومن ثم اللجوء إلى التوافق النفسي والاجتماعي السوي.

خاتمة:

إن حقيقة استخدام مصطلح أساليب المواجهة كظاهرة نفسية صحية لها الأثر الايجابي انطلاقاً من أنماطها التي ترتبط أساساً بأساليب المواجهة التي ترتكز على المشكلة و على الانفعال، وأساليب المواجهة الافدامية و الاحجامية، وأساليب المواجهة الفعالة والغير الفعالة وتهدف كلها إلى التقييم الايجابي للمواقف الشاقة التي تواجه الفرد في حياته، حيث أثناء تفاعلنا مع العالم من حولنا تساعد أساليب المواجهة في مدنا بالشجاعة والدافعية في مواجهة الضغوطات الناتجة عن هذا التفاعل، وتحويلها من مصدر قلق وخوف إلى مصدر لفرض احتمالات ناجحة، ويكتسب الفرد من ذلك وقاية من الإنهاك النفسي والجسمي، وبالتالي الحفاظ على نمط توافقه النفسي والاجتماعي السليم.

الهوامش:

- (1) عبد المعطي، حسن، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة الزهراء، القاهرة (2006)، ص97.
- (2) جودة، أمال عبد القادر، أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، بحث مقدم للمؤتمر التربوي الأول، كلية التربية بالجامعة الإسلامية، فلسطين، (2004)، ص674.
- (3) Lambert, V, A, Lambert, C,E & Yamse, H. **Psychological hardiness, workplace and related stress reduction strategies**, Journal of Nursing and Health sciences, (2003), No5, pp 181-184.
- (4) عباس، مدحت، الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية، (2010)، مجلد 26 (1)، ص168-233.
- (5) لندا، دافيدوف، كمدخل إلى علم النفس، ترجمة: سيد الطواب وآخرون، دار ماكجروهيل، القاهرة، (1983)، ص620.
- (6) أبو نجيلة، سفيان محمد، مقالات في الشخصية والصحة النفسية، مركز البحوث الإنسانية والتنمية الاجتماعية، مطبعة منصور، غزة، (2001)، ص82.

- (7) أحمد، نايل العزيز، أحمد، عبد اللطيف أبو أسعد، التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للتوزيع والنشر، عمان، الأردن، (2009)، ص125.
- (8) Lazarus, R & Folkman, S. **Stress appraisal and coping**, Springer publishing Company, New York, (1984), pp141,153.
- (9) شكري، مایسة، التفاوض والتشاؤم وعلاقتهما بأساليب مواجهة المشقة، مجلة الإرشاد النفسي، (1999)، عدد10، ص1-42.
- (10) شعبان، رجب، العلاقة بين الأساليب الاقدامية الاحجامية مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية، مجلة علم النفس، الهيئة العامة للكتاب، القاهرة (1992)، العدد 06، ص3.
- (11) Powell, T. J. and Enright, J. **Anxiety And Stress Management**, Routtedg, London, (1990), p43.
- (12) الإمارة، أسعد، أساليب التعامل مع الضغوط، حدود المنهج والأساليب، مجلة النبأ، (2001)، العدد25، ص4.
- (13) Schwabel, A., Andrew, B., Harrey, A., & Schwabel, W. R. **Personal Adjustment and Growth, a Life Span Approach**, Milton –Brown Publisher, New York, (1990), 2nd edition, pp 130-178.
- (14) الإمارة، أسعد، المرجع السابق، ص6.
- (15) شيلي، تايلور، علم النفس الصحي، ترجمة: وسام درويش وفوزي شاکر داوود، دار حامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، (2008)، ط1، ص445.
- (16) Cloud Fred, M. R. **Anxiety Reduction Through Cognitive – Behavior Intervention** Lng P. C Kendall and S.P Hollon (eds) **Cognitive Behavioral Interventions**, Theory Research and Procedures, Academic Press. New York, (1979), pp 118.127.
- (17) Beech, H. R. Burns, L. E. and Sheffield, B. F. **A behavior Approach to the Management of stress**. John Wiley and Sons, chi Chester, (1982).
- (18) الإمارة، أسعد، المرجع السابق، ص15.
- (19) شتورا، جان بنجهامان، الإجهاد أسبابه وعلاجه، ترجمة: أنطوان ألهاشم، منشورات عويدات، بيروت، (1997)، ص65.

