

دور استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في تحقيق الصحة النفسية والجسدية

## The role of Strategies for coping with psychological stress in achieving mental and physical health

أحمد مدوري<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> المركز الجامعي مرسلبي عبد الله، الجزائر، ahmedmadouri777@gmail.com

النشر: 2022-06-12

القبول: 2022-04-05

الاستلام: 2022-01-29

### Abstract

In his daily life, the individual is exposed to a lot of psychological pressures because he deals with a group of individuals, starting from the small family to the large community, where he finds situations that oppose his needs, necessary demands and future ambitions, which may negatively affect his psychological and physical health, and his academic and professional performance.

Hence, we have tried, through this scientific paper, to shed light on some of the adopted strategies in the face of psychological stress and its role in achieving the psychological and physical health of the individual..

**Keywords:** coping strategies, psychological stress, mental and physical health.

### المخلص

يتعرض الفرد في حياته اليومية إلى الكثير من الضغوط النفسية بحكم أنه يتعامل مع مجموعة من الأفراد بدءا من الأسرة الصغيرة إلى المجتمع الكبير، أين يجد مواقف معارضة لحاجاته ومطالبه الضرورية وطموحاته المستقبلية والتي قد تنعكس سلبا على صحته النفسية والجسدية، وعلى أدائه الدراسي والمهني. ومنه حاولنا من خلال هذه الورقة العلمية تسليط الضوء على بعض الاستراتيجيات المعتمدة في مواجهة الضغوط النفسية ودورها في تحقيق الصحة النفسية والجسدية للفرد.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات المواجهة، ضغوط نفسية، الصحة النفسية والجسدية.

\*المؤلف المراسل

## 1. مقدمة:

يواجه الإنسان في حياته الكثير من المواقف والوضعية الضاغطة، نتيجة تطورات وتغيرات سريعة في جميع مجالات الحياة، وأصبحت الضغوط تشكل جزءا من حياته نظرا لكثرة التحديات التي يواجهها في هذا العصر، ولذلك فهي تكاد تنتشر في مختلف البيئات والمجتمعات (المصدر وأبو كويك، 2007) وقد كان لهذه الضغوط انعكاس على صحة الإنسان النفسية والجسمية عموما سواء أكان راشدا أم طفلا. وهو ما تؤكد العديد من الدراسات على أن هناك علاقة أو تأثير بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والجسدية، فحسب إحصائيات "Smith" (1993) أن هناك حوالي 80 % من أمراض العصر كأمراض القلب، القرحة المعدية والسكري لها علاقة بالضغط النفسي. والذي عرفه حنفي (2007) على أنه: "ظاهرة من الظواهر الحياتية الإنسانية يختبرها الفرد في مواقف، وأوقات مختلفة من حياته اليومية وهذا ما يتطلب منه توافق أو إعادة توافق مع البيئة التي يعيش فيها" (جعيري واليزيد، 2008، ص672). وبينت دراسة خليفي نادية (2018) حول الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري تيزي وزو مطبقة على عينة قوامها (200) طالبا وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين درجات أبعاد سلبيات الصحة النفسية (سلوك غير ناضج، عدم الاستقرار الانفعالي، الشعور بعدم التكافؤ، معوقات بدنية، مظاهر عصبية) ودرجات أبعاد الضغوط النفسية (الدراسية، الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) لدى طلبة الجامعة بالجزائر. كما أظهرت دراسة أجراها معهد علم النفس ومركز العلوم الصحية التطبيقية في جامعة لويفانا الألمانية أن ضغوط الحياة المدرسية تتسبب في ظهور أعراض مرضية مثل الصداع وآلام الظهر واضطرابات النمو على نحو ثلث تلاميذ المدارس من الأطفال والمراهقين، حيث شملت الدراسة 4500 تلميذ وتلميذة في المرحلة العمرية بين 10 و 21 عاما، ووفقا للدراسة فإن 40 % من التلاميذ يعانون أكثر من مرة في الأسبوع من مشكلات صحية ونفسية. ونجد بهذا الصدد أن الطبيبة الكندية "بولانجر" Boulanger قد وضعت علاقة بين الضغط المدرسي وظهور اضطرابات سيكوسوماتية عند الطفل، ولاحظت عند أطفال لا يتجاوزون السابعة الثامنة سنوات قرح المعدة، قرح معوية، أزمت ربوية، ارتفاع ضغط الدم... الخ وكثيرا من الشكاوى النفس جسدية الأخرى كالصداع وآلام المفاصل واضطرابات الهضم... الخ (نايت عبد السلام، 2011، ص135)

وفي دراسة شحام عبد الحميد (2006) بعنوان "علاقة الضغوط المهنية بالاضطرابات السيكوسوماتية" أجريت على عينة بلغت 342 من أساتذة التعليم المتوسط بولاية مسيلة، أثبتت النتائج وجود علاقة بين الضغوط والمصادر العلائقية والاضطرابات السيكوسوماتية، ووجود تكرار للمصادر العلائقية للضغط المهني مما يؤدي إلى مستويات شديدة له تراوحت في أغلبها بين المتوسط والمرتفع وبالتالي كان الارتباط بين الضغط المهني والاضطرابات السيكوسوماتية موجبا (سنوسي وقادري، 2020/2019). وقد يحتاج هذا الفرد إلى استخدام بعض الاستراتيجيات التي تسهل له مواجهة تلك الضغوط من أجل تحقيق الصحة النفسية والجسدية والاستمرارية الوجودية في جو دافئ وبيئة دافعة نحو تغيير ذاته وتحسين وضعيته. وقد تختلف أساليب المواجهة هذه فمنها من يركز على (المشكلة أو الانفعال أو التجنب...)، ما يجعل الفرد مطالب باكتساب الطريقة والكيفية الملائمة في حل مشاكله اليومية قصد التوافق الداخلي والخارجي معها، والظاهر من خلال استجاباته لمطالب محيطه، فكلما أدرك الفرد أنه قادر على التحكم في وضعية ما كلما قل شعوره بالقلق والتوتر، ما يجعله قادرا على تقييم إمكاناته وتوظيفها بالطريقة الصحيحة والمثلى، لذا حضي هذا الموضوع باهتمام العديد من الباحثين في مجال الصحة النفسية لدى جميع الفئات خاصة المراهقين منهم ومثال ذلك دراسة كل من التي كانت بمثابة انطلاقة للبحث الحالي (والي، 2015/2014). وقد تناول الباحثون موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط في شتى المجالات نذكر منها دراسة العلمي (2003) التي أجراها عن التوتر والضغط النفسي والاكتئاب ومهارات التعامل مع الضغوط على عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية، وأوضحت نتائجها تعرض الطلبة في الجامعات الفلسطينية إلى ضغوط نفسية شديدة بينما تعرض الطلبة في الجامعات الأردنية إلى ضغوط نفسية متوسطة القوة. كما أوضحت النتائج ميل الطلبة في الجامعات الفلسطينية إلى استخدام مهارات التكيف بكثرة وبشدة أكثر من طلبة الجامعات الأردنية. وبينت النتائج أن هناك فروقا بين الطالب والطالبات بالجامعات الفلسطينية في مهارات التعامل مع الضغوط لصالح الطالب بينما لم تكشف الدراسة عن وجود فروق بني طلبة الجامعات الأردنية الذكور والإناث في استخدام مهارات التكيف، وأوضحت كذلك أن أكثر وسائل التكيف شيوعاً لدى الطلبة الفلسطينيين هي الرجوع إلى الدين واللجوء إلى الله، ثم المواجهة النشطة، ثم الدعم الاجتماعي، والضببط الذاتي (طاطور، 2011).

إلى جانب دراسة رجب علي شعبان (1992) التي هدفت إلى البحث عن استراتيجيات التعامل مع الضغوط وعلاقتها بسمات الشخصية والتوافق، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين

سمة الثبات الانفعالي لدى الإناث وأسلوب التحليل المنطقي وإعادة التقييم الإيجابي، أما عند الذكور فقد ارتبط النشاط والنظام بأساليب التعامل الإقلامية، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين أساليب التعامل الاحجامية وسوء التوافق الشخصي والاجتماعي لدى كلا الجنسين. ودراسة مها درويش (1993) التي هدفت إلى الكشف عن استراتيجيات التوافق مع الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتوصلت هذه الدراسة إلى أن أكثر أساليب التوافق استخداماً لدى الطلبة هي: استراتيجية الطرق المعرفية الانعزال، الاسترخاء، البحث عن الدعم الاجتماع، التعبير عن المشاعر، ونادراً ما يستخدمون استراتيجية التمارين الجسدية، التحول عن الموقف وتجنبه، العدوان اللفظي والجسدي، والطلبة الذكور يميلون إلى التمارين الجسدية والبحث عن الدعم الاجتماعي، العدوان اللفظي والجسدي أكثر من الطالبات الإناث اللواتي يملن إلى التعبير الانفعالي والانعزال وتجنب الموقف. ونجد في دراسة منى محمود (2002) حول الكشف عن أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية، أن النتائج التي توصلت إليها تشير إلى وجود فرق بين الفئتين بحيث يميل الحضر إلى استخدام أسلوب التركيز على حل المشكل، ضبط الذات، تحمل المسؤولية، إعادة التفسير الإيجابي، الاسترخاء، الانفصال الذهني، بينما يميل أبناء الريف إلى استخدام أسلوب لوم الذات، الانعزال، التنفيس الانفعالي، الدعابة، مع وجود فرق بين الذكور والإناث من طلبة المرحلة الإعدادية والثانوية (والي، 2014/2015).

وبناء على ما سبق، يتضح أن استراتيجيات التعامل مع الضغوط هي السبيل الأمثل لإعادة توافق الفرد مع بيئته خاصة في حالة فعاليتها وملاءمتها للموقف الذي يواجهه الفرد. ومنه نطرح الإشكالية على النحو التالي:

هل استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية دور في تحقيق الصحة النفسية والجسمية لدى الفرد؟

## 2. الضغوط النفسية:

### 1.2 المفهوم:

الضغط في مفهومه العام كما جاء في معجم المصطلحات التربوية والنفسية، يعني القهر والشدة والاضطرار، وهو حالة من التوتر النفسي الشديد، ويشير إلى معاني القوة والاجهاد والضييق، يحس به الفرد ويشعر حياله بعدم الارتياح. وعرف ذات المعجم "الضغوط النفسية على أنها عوامل خارجية ضاعطة على الفرد، بحيث تكون شدتها تفقد الفرد توازنه ويغير من نمط سلوكه إلى نمط جديد. ويعود توظيف المصطلح بهذه المعاني إلى الفيزيولوجي هانز سيللي (1956) عندما استخدمه للتعبير عن حالة التمزق الجسدي جراء عامل خارجي قوي يسبب الضرر (فرحاتي، 2011)

وعرف (العزي سنان) الضغوط النفسية حالة من التوتر والضييق وعدم الراحة الناتجة عن الأحداث والمشكلات التي تواجه الفرد في حياته الخاصة والعامة وتشكل له تهديدا يعيقه عن التوافق السليم. كما يعرف كل من (بشير ابراهيم، ونبيل كامل) الضغوط النفسية بأنها مجموعة من المواقف والأحداث والأفكار التي تفضي الى الشعور بالتوتر وتستشف عادة من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وامكانياته (محمد مهدي وآخرون، 2019)

2.2 أنواع الضغوط النفسية:

تتشكل الضغوط النفسية من مجموعة من الضغوطات المتراكمة ويعد الجانب النفسي هو الجانب المشترك مع جميع أنواع الضغوط، ففي الضغوط الناتجة عن إرهاق العمل ومتاعبه والمشاكل التي تصيب الفرد من خلاله أولى نتائجها الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب الملل وعدم التوافق المهني الذي يؤدي إلى القلق النفسي حسب شدة الضغط التي تصيب الفرد والأثر التي تحدثه على التكيف في العمل والإنتاج. وبالتالي فهي تؤثر على أداء العامل وتؤدي إلى زيادة الإصابات في العمل، وزيادة الغيابات والتأخر عن العمل. أما الضغوط الاقتصادية فلها أكثر كبير على نفسية الفرد نتيجة الأثار التي تحدثها حين تصيب الأشخاص الأزمات المالية وخسارة صفقات أو إتلاف بضائع، فهي تهدد وجوده، فتعكس ذلك على حالته النفسية أما بالنسبة للضغوط الاجتماعية تتمثل في تفاعل الفرد مع الوسط الاجتماعي والصراعات الناتجة من هذا التفاعل اليومي والمشاكل والمصاعب والمتاعب التي تلاحق الفرد. أما الضغوط الأسرية فتشكل بعواملها التربوية ضغطا شديدا على الوالدين في توفير المستلزمات اليومية للأبناء ومتابعة سلوك الأبناء، والصراعات التي تنتج بعدها خاصة في سن المراهقة وسن الرشد.

أما الضغوطات الدراسية فتتمثل في متابعة المتدرس في مختلف المراحل الدراسية لتحقيق النجاح ولتحقيق طموحه في الحياة وإرضاء الوالدين، وعدم تحقيق ذلك يؤدي إلى الإحباط والصراعات النفسية والقلق المستمر. إلى جانب الضغوطات العاطفية فعندما لا يستطيع الفرد تحقيق رغباته الجنسية والعاطفية من خلال الزواج، فيشكل ذلك ضغطا لديه فيؤثر على حالته النفسية وتؤثر في استجابته اتجاه الآخرين (بغيجة، 2006/2005).

### 3.2. مراحل الضغوط النفسية:

يعتبر سيلبي (Selye) والمشار إليه في هلال (2000) من الأوائل الذين تحدثوا عن التجارب المتنوعة على الحيوان والإنسان وقد تبين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي إلى

حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور الأعراض الذي أطلق عليها سيلي اسم زملة أعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلال ثلاث مراحل وهي:

\*المرحلة الأولى وتسمى استجابة الإنذار: وفي هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهياً لها، وهي عبارة عن مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية، فترتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني، فيكون بالتالي الجسم في حالة استنفار وتأهب من أجل التكيف مع الفاعل المهدد.

\*المرحلة الثانية وتسمى بمرحلة المقاومة: إذا استمر الموقف الضاغط فإن مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة أخرى وهي مرحلة المقاومة لهذا الموقف وتشتمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي قد اكتسب القدرة على التكيف معها وتعتبر هذه المرحلة مهمة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد الفعل التكيفي، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية.

\*المرحلة الثالثة: وتسمى الإنهاك أو الإعياء: إذا طال تعرض الفرد لضغوط متعددة لفترة أطول، فإنه سوف يصل إلى نقطة يعجز عن الاستمرار في المقاومة ويدخل في مرحلة الإنهاك ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل. في هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية وتتنقص مقاومة الجسم وتصاب الكثير من أجهزة العصب ويسير المريض نحو الموت بخطى سريعة الفرد، فانخفاض درجة الحرارة أو زيادتها وحالات الجوع والعطش والنشاط العضلي الزائد والتوتر الانفعالي كلها تؤدي إلى تغيرات في الكائن الحي نتيجة ما يسمى بحالة الضغط النفسي (طاطور، 2011، ص 9-10)

3. الصحة النفسية والجسدية:

### 1.3 مفهوم الصحة النفسية والجسدية:

يرى (مصطفى فهمي، 1987) أن هناك مفهومين للصحة النفسية: ويشير مفهوم الصحة النفسية الأول إلى البرء من أعراض المرض العقلي أو النفسي، في حين يشير المفهوم الثاني إلى أن الصحة النفسية هي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي به إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطراب، مليئة بالتحمس، ويعني هذا أن يرضي الفرد عن نفسه، وأن يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين (المصدر وأبو كويك، 2007)

### 2.3 خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية:

- يشير حامد زهران إلى أن الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية لها عدة خصائص تميزها عن الشخصية المريضة وفيما يلي اهم هذه الخصائص:
- أ\_ التوافق: التوافق الشخصي ويتضمن الرضا عن النفس والتوافق الاجتماعي ويشمل التوافق الزواجي والتوافق الاسري والتوافق المدرسي والتوافق المهني.
- ب\_ الشعور بالسعادة مع النفس: ودلائل ذلك الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماضي نظيف وحاضر سعيد ومستقبل مشرق واستغلال والاستفادة من مسرات الحياة اليومية واشباع الدوافع والحاجات النفسية، والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة فيها، ونمو مفهوم موجب للذات واحترام النفس وتقبلها والثقة فيها، ونمو مفهوم موجب للذات وتقدير الذات حق قدرها.
- ت\_ الشعور بالسعادة مع الآخرين: حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة، ووجود اتجاه متسامح نحو الاخرين التكامل الاجتماعي أو القدرة على اقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة (الصدقات الاجتماعية والانتماء للجماعة والقيام بالدور الاجتماعي المناسب والتفاعل الاجتماعي السليم، والقدرة على التضحية وخدمة الاخرين، والاستقلال الاجتماعي والسعادة الاسرية وتحمل المسؤولية الاجتماعية.
- ث\_ تحقيق الذات واستغلال القدرات: فهم النفس والتقييم الواقعي الموضوعي للقدرات والامكانيات والطاقات وتقبل نواحي القصور وتقبل مبدا الفروق الفردية واحترام الفروق بين الافراد وتقدير الذات حق قدرها، واستغلال القدرات والطاقات والامكانيات الى اقصى حد ممكن ووضع اهداف ومستويات طموح وفلسفة حياة يمكن تحقيقها وامكان التفكير والتقدير الذاتي وتنوع النشاط وشموله وبذل الجهد في العمل والشعور بالنجاح فيه والرضا عنه، والكفاية والإنتاج.
- ج \_ القدرة على مواجهة مطالب الحياة: النظرة السليمة الموضوعية للحياة.
- ح \_ التكامل النفسي: الاداء الوظيفي الكامل والمتكامل المتناسق للشخصية ككل جسميا وعقليا انفعاليا واجتماعيا والتمتع بالصحة ومظاهر النمو العادي.
- خ\_ السلوك العادي: السلوك السوي المعتدل والمألوف على حياة غالبية الناس، العمل على تحسين مستوى التوافق النفسي، القدرة على التحكم على الذات وضبط النفس.
- د \_ حسن الخلق: الادب والالتزام، وطلب الحلال واجتناب الحرام، وبشاشة الوجه وارضاء الناس في السراء والضراء، ولين القول، وحب الخير للناس، وقول الحق، وبر الوالدين والحياء والصبر والصدق والعفة والشفقة.

ذ \_ العيش في سلامة وسلام: التمتع بالصحة النفسية والصحة الجسمية والصحة الاجتماعية والامن النفسي والسلم الداخلي والخارجي والاقبال على الحياة بوجه عام والتمتع بها والتخطيط للمستقبل بثقة وأمل (عريوش، 2017/2018).

#### 4. استراتيجيات المواجهة:

هي مجموعة من المجهودات المعرفية والسلوكية التي يوظفها الفرد بهدف التعامل وإدارة الطلب الناتج من التفاعل فرد بيئة وذلك من خلال تقليص وضبط وتحمل خفض وإنقاص من الضيق النفسي والموقف الذي يقدره الفرد بأنه ضاغط ومهدد يتجاوز امكانياته وقدراته الفردية، فالمواجهة هي استجابة للضغوط الداخلية والخارجية بهدف تقليص آثارها على صحة الفرد النفسية والجسمية.

تشير كلمة استراتيجيات المواجهة إلى نمط من السلوكيات والتصرفات التي تستخدم لتحقيق أهداف معينة بمعنى أنها مجموعة من الأفعال والإجراءات التي يستخدمها الفرد للتعامل مع المواقف الضاغطة.

وأما عن تعريفها في "معجم علم النفس الكبير" فهي "عملية نشطة يقيم الفرد من خلالها قدراته وامكانياته على مجابهة الحياة، وبالخصوص مواجهة المواقف الضاغطة والنجاح في التعامل معها وضبطها". (Bloch α al, 1997)

ويشير لفظ المواجهة في "المعجم الأساسي لعلم النفس لتلك الطريقة من التعامل مع وضعية ضاغطة والتحكم فيها وضبطها، وقد تكون عبارة عن استجابة مباشرة كحذف مصدر التهديد والخطر، وقد تكون استجابة مخففة كتقليص الإدراك الخاص بالخطر مثل نفي الوضعية واللجوء إلى الأدوية. فالمواجهة قبل كل شيء هي ميكانيزمات من أصل نفسي يؤثر في استجابات الجهاز العصبي والغدي (Bloch α al, 1993).

لقد شاع في التراث السيكلوجي عدة تعاريف للمواجهة بحيث يعرفها كل من Lazarus وLaunier (1978) نقلا عن (Cousson Gelie et al, 1998) بأنها مجموع المجهودات المعرفية والسلوكية الموجهة نحو إدارة المتطلبات الخارجية أو الداخلية وتسييرها ، والتي يدركها الفرد أنها مهددة وتتجاوز موارده الشخصية كما عرفها "Pearlin" و"Schooler" (1978) بأنها تلك الأشياء التي يقوم بها الفرد لتجنب الشعور بالضيق والأذى تجاه ضغوط الحياة ويوجزها " Lazarus وCohen (1979) بأنها تلك الجهود الموجهة لإدارة الضغط (آيت حمودة وآخرون، 2018، ص8). كما يعرف كل من Lazarus وFolkman (1984) المواجهة بأنها مجموع



الجهود المعرفية والسلوكية الموجهة لضبط وتقليص أو تحمل المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تهدد أو تتجاوز موارد الفرد ويضيف Steptoe (1991) أن المواجهة تتضمن تلك الاستجابات التي يظهرها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة، وقد تكون من طبيعة معرفية أو وجدانية (كتحويل وضعية خطيرة إلى فرصة ذات نفع شخصي)، وقد تضم أشكالاً من السلوك المباشر مثل مواجهة المشكل أو اتخاذ سلوك تجنبني.

ومن أحدث التعاريف التي قدمها "Lazarus" (1992) للمواجهة بأنها مجموع السيرورات التي يتوسطها الفرد بينه وبين الحدث المدرك كتهديد وذلك بهدف ضبط وتحمل أو تقليص آثاره على صحته (Dupain, 1998). وأضاف لازاروس "أن المواجهة تعود لكيفية تفكير الفرد أو محاولته الإدارة المشاحنات العاطفية، عبر تعميم يستند إلى ما ينبغي أن يفكر فيه أو يفعله في تلك المشاحنات"، أي كيف نفكر ونتصرف مع المواقف التي نتعرض لها وكيف نتعامل مع هذه المواقف بهدف حلها والتقليل من آثارها سواء الجسدية أو النفسية (Endler & parker, 1998)

ويعرف "ثوتس" (Thoits, 1985) المواجهة بأنها مجموعة من المعلومات والسلوكيات الوجدانية والمعرفية والاجتماعية المكتسبة والتي يستخدمها الأفراد عند التعرض للضغوط وهذه المهارات يمكن أن تكون فعالة أو غير فعالة وهي تتضمن قدرة الفرد على إدراك الحدث وتقييمه وإعادة تقييم الفرد ما لديه من إمكانيات وقدرات للتوافق مع الحدث (طه وسلامة، 2006).

ويمكن اعتبار مواجهة الضغط النفسي طريقة أو محاولة من الفرد للتكيف مع الموقف الضاغطة، هذه المحاولة إما أن تكون فاعلة وبالتالي تخفف من آثار الضغط النفسي وإما أن تكون غير فاعلة فتساهم في تفاقم الضغط النفسي، وهذا ما يراه لازاروس وفولكمان: "إذا كان الضغط النفسي أمراً محتوماً في أو ضاع الفرد ومن المتعذر عليه اجتنابه فإن أسلوب المواجهة هو الذي يضع فرقاً في محصلة التكيف وهذا ما نطلق عليه استراتيجيات المواجهة.

وتشير كلمة استراتيجية حسب كل من حسين طه وحسين سلامة إلى نمط من السلوكيات والأفعال والتصرفات التي تستخدم لتحقيق أهداف معينة بمعنى أنها مجموعة من الأفعال والإجراءات التي يستخدمها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة والتعامل معها بطريقة فعالة وناجحة. وعليه تعرف استراتيجية المواجهة بأنها عبارة عن الأساليب الشعورية السلوكية والمعرفية التي يقوم بها الأفراد للتعامل بفعالية مع الأحداث التي يتعرضون لها في بيئتهم للتكيف معها وتصنف طبقاً لأغراضها ووظيفتها إلى أنواع مختلفة من قبيل الاستراتيجيات التي تركز على المهمة والاستراتيجيات التي تركز على الإنفعال.

## 1.4 وظائف استراتيجيات المواجهة:

أما من حيث الدور الوظيفي فقد أشار لازاروس وفولكمان إلى أن المواجهة تتطوي على وظيفتين رئيسيتين وهما التعامل المباشر مع المشكلة التي تسبب الضغوط وحث الفرد للقيام بمحاولات عدة عن طريق زيادة الجهد واستثمار ما لديه من مصادر لحل المشكلة بمعنى إدارة المشكلة تسبب الضيق، والوظيفة الثانية للمواجهة تتحصر في التنظيم والتخفيف من الانفعالات السلبية التي تسببها الأحداث الضاغطة، كما أشار لازاروس (1999) إلى أنه لا يوجد اجماع على أن هناك استراتيجيات مواجهة فعالة وأخرى غير فعالة، وعلى هذا فإن نجاح المواجهة يعتمد على درجة التناغم بين استراتيجية المواجهة المفضلة لدى الفرد وبين العوامل الموقفية (طه وسلامة، 2006).

ويشير "Mechanici" (1974) نقلا عن (Lazarus & Folkman, 1984) بأن

لإستراتيجيات المواجهة ثلاث وظائف وهي:

أ-التعامل مع المتطلبات الاجتماعية والبيئية.

ب-خلق الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات.

ج- الإحتفاظ بحالة من التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود والمهارات نحو المتطلبات الخارجية على العموم، يتفق أغلب الباحثين على أن لإستراتيجيات المواجهة دورا تكييفيا ووقائيا فهي تعمل من أجل تقليص آثار الضغوط على الفرد بهدف التوافق مع الوضعية المهددة أو تغييرها.

## 2.4 مميزات استراتيجيات المواجهة:

يمكن القول أن للمواجهة عدة مميزات حسب لازاروس وفولكمان (1984) تتمثل فيمايلي:

- 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 نتيجة لتقييم الفرد لمعنى الحدث الضاغط.

- إن عملية المواجهة قد تكون فعالة أو غير فعالة بناء على نتائجها.

- إن المواجهة لا تكون قاصرة على الجهود الناجحة بل تتضمن المحاولات الهادفة التي يقوم بها الفرد لإدارة الضغوط بصرف النظر عن فاعليتها. ولهذا يمكننا تعريف المواجهة بأنها الطرق والأساليب المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة والصعوبات التي تواجهه في حياته والتي تمثل تهديدا وضررا وتحديا لشخصيته وذلك في محاولة منه لتجنب إمكانية حدوث اضطرابات في الوظائف الاجتماعية والإنفعالية والجسمية عقب التعرض للمواقف

الضاغطة وعلى هذا فالمواجهة هي مجموعة الأساليب التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة، وذلك للتخفيف من حدة الموقف الضاغط وخفض الإنفعالات السلبية التي تتولد عنه.

#### 3.4 العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة:

تتأثر بالطريقة التي يقيم الفرد من خلالها أحداث الحياة بمتغيرات وسيطة مختلفة ولكي نفهم العملية التي من خلالها يقوم الأفراد بمحاولات التعامل مع الأحداث والضاغط في بيئتهم يرى البعض أن عوامل الشخصية تعد بمثابة مؤشر جيد لاستراتيجيات المواجهة، في حين يرى آخرون أن العوامل الموقفية هي التي تقوم بدور حاسم في التنبؤ باستخدام استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في مواجهة المواقف الضاغطة. ويشير الضاغطة ويث نجتون وكازلر (wethington &kessler1991) إلى أن الأفراد يختلفون في استخدام استراتيجيات المواجهة في الاستجابة للأحداث الضاغطة وأن هناك عدة عوامل تؤثر في اختيار استراتيجيات المواجهة. وهي تتضمن عوامل تتعلق بخصائص شخصية الفرد مثل نمط الشخصية ومركز الضبط وفعالية الذات والصلابة النفسية وهناك عوامل أخرى موقفية ونوعية تتعلق بالموقف ذاته وتسهم إلى حد بعيد في تحديد استراتيجيات المواجهة. وتتمثل هذه العوامل الموقفية في طبيعة الحدث الضاغط ونوعه من حيث هو مزمن أو قدرة الفرد وقابليته على التنبؤ بحدوث الموقف الضاغط ودرجة التهديد والضرر والتحدي التي يدركها الفرد كبير في تحديد نوع استجابة المواجهة للموقف الضاغط (طه وسلامة 2006،

#### 4.4. تصنيفات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

اهتمت عدة دراسات باستراتيجيات المواجهة وتمثلت منهجيتها في تطبيق مقابلات واستبيانات بهدف حصر مختلف الطرق التي من خلالها يستجيب الأفراد لمختلف المواقف الحياتية بما فيها العائلية والاجتماعية والمهنية... الخ. ولقد تم التحقق من وجود تنوع كبير لاستراتيجيات المواجهة منها فردية وأخرى غير فردية أي مرتبطة بالعلاقة بين الأفراد. وفي مايلي أهم التصنيفات:

\* تصنيف "Billings" و "Moss" (1981): لقد حدد كل منهما ثلاثة أنواع لإستراتيجيات المواجهة وهي:

- الاستراتيجيات السلوكية الفعالة (Active Behavioral Stratégies):

وتشمل مختلف المحاولات والمجهودات السلوكية الظاهرة للتعامل مباشرة مع المشكل أي تتضمن القيام بمحاولات سلوكية بهدف حل المشكلة بشكل مباشر

- الإستراتيجيات المعرفية الفعالة (Active cognitive Strategies): وتتمثل في المجهودات المعرفية لتقدير الحدث بأنه ضاغط، أي تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلة

- الإستراتيجيات التجنبية (Avoidance Strategies): وتضم المجهودات والمحاولات لتجنب مواجهة المشكل وتقديه أو محاولة مواجهة المشكل بصفة غير مباشرة وتقليص التوتر من خلال سلوكيات مثل الأكل والتدخين بإفراط، أي تتضمن القيام بمحاولات معرفية وذلك بهدف الأنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف والقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة، وإن استراتيجيات المواجهة الإجمامية والتجنبية تتكون من استراتيجيات فرعية مثل الأنكار والتشتت والكبت والقمع والتقبل والإستسلام وبعبارة أكثر وضوحاً أن استراتيجيات المواجهة السلوكية والمعرفية النشطة والفعالة تتضمن النزعة للإستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة والسعي للحصول على معلومات بشأن هذه الأحداث الضاغطة وحل الموقف أو المشكلة وذلك من خلال استخدام أساليب سلوكية ومعرفية محددة وفي المقابل تتضمن استراتيجيات المواجهة التجنبية والإجمامية النزعة نحو تشتت وصرف ذهن الفرد عن الحدث الضاغط وتجنب الحصول على معلومات بشأن الحدث وتشتمل الأساليب الفعالة على التحليل المنطقي للموقف الضاغط ونتائجه وإعادة التقييم الإيجابي للموقف أي إعادة بناء الموقف معرفياً بطريقة إيجابية والبحث عن المعلومات والمساعدة من الآخرين واستخدام أسلوب حل المشكلات، أما الأساليب التجنبية والإجمامية في المواجهة فتضمنت تجنب التفكير الواقعي في الموقف الضاغط أو المشكلة وتقبل المشكلة والإستسلام لها أو التنفيس الإنفعالي لخفض التوتر والإنفعالات المصاحبة للموقف الضاغط (طه وسلامة، 2006).

\*تصنيف كوهين (1994, cohen):

ويصنف cohen (1994) أساليب المواجهة التي يستخدمها الافراد في التعامل مع الضغوط إلى عدة أنواع وهي:

-التفكير العقلاني: وهو استراتيجية تشير إلى أنماط التفكير العقلانية والمنطقية التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغط بحثاً عن مصادره وأسبابه.

-التخيل: وهي إستراتيجية يحاول الفرد من خلالها تخيل المواقف الضاغطة التي واجهته فضلاً عن تخيل الأفكار والسلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة.

-الإنكار: وهو استراتيجية دفاعية لا شعورية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار المواقف الضاغطة وتجاهلها وكأنها لم تحدث.

-حل المشكلات: وهي استراتيجية معرفية يحاول الفرد من خلالها استنباط أفكار وحلول جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط.

-الدعابة المرح: وهي استراتيجية تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والدعابة.

-الرجوع إلى الدين: وتشير هذه الاستراتيجية إلى رجوع الأفراد إلى الدين في أوقات الضغوط، وذلك عن طريق الإكثار من الصلوات والعبادات والمداومة عليها كمصدر للدعم الروحي والإنفعالي وذلك في مواجهة المواقف الضاغطة (طه وسلامة، 2006).

\*تصنيف "folkman" و "lazarus" (1984):

حدد كل من "folkman" و "lazarus" (1984) تصنيفين عريضين لمواجهة الضغط النفسي هما: - استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكل والمواجهة التي تركز على الانفعال، وهذا بالاستناد إلى وظيفيتين رئيسيتين لاستراتيجيات الاستجابة للضغط، وهي ضبط التوتر والضييق الانفعالي أو تغيير المشكل الذي يسبب الانزعاج والضييق، ويتضمن هذين الخيارين أغلب أساليب المواجهة التي يستخدمها الفرد أثناء تعرضه لموقف ضاغط وسنعرضهما فيما يلي بمزيد من التفصيل:

- استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكل: تشير إلى المجهودات لتغيير الظروف الضاغطة الناتجة عن التفاعل فرد-بيئة، يعني التركيز على المشكل، وهي حسب "lazarus" (1993) محاولة أيضا للسيطرة بشكل مباشر على الموقف الضاغط عن طريق استعمال الفرد مصادره الذاتية في حل المشكلة ومواجهتها مباشرة، وإتخاذ الإجراءات التي تخفف من تأثير الأحداث الضاغطة، وتتضمن تحليل المشكلة ووضع خطط أو بدائل حلول تؤدي إلى تغيير الموقف الضاغط بما يتناسب مع صحة الفرد النفسية السلوكية، أي تعديل العلاقة المضطربة بين الفرد والمحيط، تسعى المواجهة التي تركز على المشكل إلى تغيير الموقف مباشرة بغرض تعديل مصدر الضغط أو إستبعاده، وكذلك التعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة.

- استراتيجيات المواجهة التي تركز على الإنفعال: تشير هذه المواجهة إلى الأفكار والأفعال التي تهدف إلى تقليص الأثر الإنفعالي للضغط (Graziani et al, 1998)، فهي بذلك، تشير إلى المجهودات لتقليل الإنفعالات السلبية التي تنشأ كاستجابة للتهديد. والجهود الموجهة نحو ضبط الإستجابات الإنفعالية التي تولدها الوضعية الضاغطة قد تأخذ عدة أشكال، فقد اقترح "Folkman", "Lazarus"، مجموعة من أساليب المواجهة الموجهة نحو تقليص الضيق الإنفعالي منها: التجنب

التهرب، وإتخاذ مسافة، وتغيير المعنى المعرفي للحدث للجانب الإيجابي، وتحمل المسؤولية، وضبط الذات والدعم الاجتماعي، ويمكن عرضها بالشرح كالتالي:

\* استراتيجيات التهرب- التجنب: تشير هذه الاستراتيجيات إلى التفكير الخيالي والمجهودات السلوكية للتهرب من المشكل وتتضمن هذه الأساليب استراتيجيات تجنب الوضعية الضاغطة فالفرد يتخيل نفسه في عالم أفضل أو مكان آخر، ويتمنى إمكانية تغيير ما يحدث، ويرجو أن تنتهي المواجهة الضاغطة سريعاً، كما تتضمن استراتيجيات التهرب من خلال النوم، والأكل، وتناول الكحول، والأدوية والمخدرات، فالتهرب والتجنب تسمح للفرد بالخروج من التفاعل الضاغط دون تغييره.

أما لتجنب فهو أسلوب يهدف لتجنب الموقف الضاغط، فالفرد يتخيل نفسه في عالم أفضل أو في مكان وموقف آخر، تمنى إمكانية تغيير ما يحدث والانتفاء من مجابهة الموقف سريعاً، والهروب يتم من خلال النوم، الأغذية، الكحول، الأدوية والمخدرات.

\* إستراتيجيات إتخاذ مسافة: تشير إلى المجهودات المعرفية لتحرير الذات، وذلك من خلال تصغير معنى الوضعية الضاغطة وأهميتها وتقليله.

\* استراتيجيات ضبط الذات: تشير إلى مجهودات الضبط الذاتي للإنفعالات والتصرفات، فهي ترتكز على التنظيم الوجداني، والجهود التي يبذلها الفرد لضبط الإنفعالات عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وذلك من خلال تحمل الغموض والتناقض، وتحكم الفرد في مشاعره، تسمح هذه الاستراتيجيات للفرد بضبط نفسه، والاطمئنان ومراجعة ذاته ومناقشتها.

\* إستراتيجيات تحمل المسؤولية: تتضمن إستراتيجيات الوعي بالمسؤولية الشخصية في المشكل، ومحاولات الإستدراك، أي اعتراف الفرد بدوره في المشكله وما يصاحب ذلك من محاولات من طرفه لجعل الأشياء صحيحة تتضمن هذه الاستراتيجية الوعي بالمسؤولية الشخصية في المشكل مع محاولة الإستدراك.

\* إستراتيجيات إعادة التقدير الإيجابي: تشير الى المجهودات المعرفية لتغيير المعنى الذاتي للتجربة من خلال إعادة تقييم الوضعية والاهتمام بالجوانب الإيجابية ووضع معنى إيجابي.

\* إستراتيجيات الدعم والمساندة الاجتماعية: تشمل البيئة الاجتماعية للفرد مجموعة من المصادر التي يمكن للفرد أن يلجأ إليها طلباً للمساعدة، مثل الأسرة والأصدقاء والزلاء والأقارب والجيران وغيرهم من أعضاء المجتمع، الذين لهم أهمية خاصة في حياة الفرد، وقد اصطلح على تسمية المساعدة والمؤازرة (مادية، معنوية... وغيرها) التي يحصل عليها الفرد من خلال علاقاته الاجتماعية، مع المصادر المتوفرة في بيئته الاجتماعية بالدعم والسند الاجتماعي.

ويعرف " Sarason " وآخرون المساندة الاجتماعية بأنها "تعبّر عن مدى وجود أشخاص أو توافرهم يمكن للفرد أن يثق فيهم، ويعتقد أنه في وسعهم أن يعتنوا به ويحبوه ويقفوا بجانبه عند الحاجة". ويشير (Lepore, 1994) إلى أن المساندة الاجتماعية هي الإمكانيات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد التي يمكن استخدامها للمساعدة في أوقات الضيق. ويتزود الفرد بالدعم الاجتماعي من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص الذين لهم إتصال اجتماعي بشكل أو بآخر مع الفرد، وتضم في الغالب الأسرة، والأصدقاء وزملاء العمل(فايد، 2000).

ويقصد بالمساندة الاجتماعية شعور الفرد بأنه شخص محبوب ومقبول اجتماعيا ومرغوب فيه وأنه ينتمي إلى شبكة دعم اجتماعية تقدم له الدعم المادي والانفعالي (العاطفي) اللازم والمطلوب عند الحاجة إليه والذي من خلال حاجاته المادية والنفسية تجعله شخصا أكثر تكيفا وقدرة على مواجهة المشكلات المادية والاجتماعية (الشقيرات وأبو عين، 2001).

ويشير زيمباردو (Zimbardo,1988) إلى أن مصادر الدعم الاجتماعي للفرد تشمل أفراد العائلة والأصدقاء وزملاء العمل والجيران ويقدمون أنواعا مختلفة من الدعم منها:

- 1- الدعم العاطفي الاجتماعي: مثل الحب والرعاية والثقة والتعاطف والإحساس بالانتماء إلى الجماعة.
- 2- الدعم المعلوماتي: مثل النصائح والتغذية الراجعة الشخصية والمعلومات الضرورية . الدعم العاطفي: Emotional support ويقصد به التعاطف الذي يحصل عليه الفرد تجاه مشكلته من أفراد أسرته أو أصدقائه أو زملاء العمل، حيث يسهم هذا التعاطف، ومشاركة الألم، في تحقيق من الإحساس بالحزن والألم (الشقيرات وأبو عين، 2001).

5. دور استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في تحقيق الصحة النفسية والجسمية:

إن أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته تنعكس بصورة سلبية من قلق واضطرابات نفسية أكثر منه في صورة مرض جسمي. فعندما يشعر الفرد بأنه غير قادر على انجاز كل ما هو مطلوب منه في حياته، وعندما يدرك أن قدرته غير كافية لتؤدي عملها بطريقة فاعلة ومرضية كما يتوقعها الآخرون منه، عندها يشعر بالأعباء والتعب من حجم المتطلبات الحياتية التي تحد من إنتاجيته، وتجعله يعاني من احباطات، تؤدي في النهاية إلى ظهور أحداث الحياة الضاغطة ومن ثم إصابته بالأزمات النفسية والأمراض النفسية الجسمية وانخفاض مستوى التمتع بالصحة النفسية والعقلية(عبد الله، 2020)

وقد أكدت نتائج دراسة لازاروس وفولكمان (1984) والتي هدفت إلى التعرف على طريقة إدراك الفرد للأحداث التي يمر بها وتقييمه لها والأساليب التي يتبعها في مواجهة الضغوط النفسية. إن الإدراك الإيجابي والسلبي لضغوط الحياة من المحددات المهمة للصحة النفسية، وذلك لأن الضغط قد يزيد من ثقة الفرد ومهاراته في التعامل مع الأحداث المستقبلية بالنسبة لشخص ما قد ضاغطة وذات تحد بالنسبة لشخص آخر وهذا كله يتوقف على التقييم المعرفي للفرد في المواقف الضاغطة(خميس، 2013)

وتعتبر استراتيجيات المواجهة من العوامل الوسيطة بين أثر الضغوط والنتيجة التكيفية للفرد وبالتالي صحته النفسية والجسدية. وفي هذا الصدد يصرح كل "Lazarus" و "Folkman" (1988) أن الطريقة التي يواجه بها الأفراد الضغط هي التي تؤثر في صحتهم النفسية والجسدية وليس الضغط بحد ذاته. وعلى هذا الأساس تم الاهتمام باستراتيجيات المواجهة. وظلت فعالية المواجهة صعبة التقييم من الناحية الصحية والمرضية، فقد أثبت لازاروس وفولكمان (1984) أن المواجهة يمكن أن يكون لها تأثير على الصحة الجسمية، في حالة ما إذا استطاعت التأثير على تواتر، شدة، مدة ردود الفعل الفيزيولوجية المتعلقة بالضغط، وهذا لاسيما إذا كان الفرد يتعامل مع موقف غير متحكم فيه ولا يستطيع التصرف مع الوضعية الضاغطة. أو أن المواجهة غير ملائمة يمكن للتعامل عموما التأثير مباشرة وسلبا على الصحة، حين يكون للفرد أسلوب حياة مرتبط بسلوكيات الخطر. وفعالية المواجهة ليس لها أي ميزة آلية، ويجب أن تقدر بناء على تعددية المعايير التي تصبح وظيفية في حالة وليس بالضرورة في حالات أخرى. الفعالية تبدو إذا مرتبطة وبشروط والكيفية التي يسمح فيها المواجهة للفرد أن يعدل أو ينقص من تأثير الوضعية الضاغطة على راحته الجسمية والنفسية. ومن هنا يتعين تفحص ومعاينة استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل والمتمركزة حول الانفعال في كل حالة. وتسمح المواجهة المتمركزة حول المشكل بتخفيض الضغط المعاش. فقد أظهرت دراسة (Schmidt, 1988) أنه قبل التدخل الجراحي، المرضى الذين بحثوا عن معلومات وطوروا استراتيجيات فعالة كانوا أقل قلقا، وكانت لديهم تعقيدات أقل بعد الجراحة من الذين لجأوا إلى استراتيجيات المواجهة السلبية مثل الاستسلام. غير أن فعالية إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكل تعتمد عموما على عدد من العوامل مثل: التحكم في الوضعية. فإذا كانت الوضعية متحكم فيها، يصبح هذا النوع من المواجهة فعال، بينما في الوضعيات غير المتحكم فيها فإن تأثيرها يميل ليصبح سلبيًا. وتعتبر المواجهة المتمركزة حول الانفعال عموما أقل فعالية بفعل أشكالها التعبيرية المختلفة، مثل قمع الانفعالات، أو العجز مرتبطان بارتفاع الضيق النفسي. وبينت دراسات أن بعض



مظاهر المواجهة المتمركزة حول الانفعال لها أثر ذو فائدة وواق لجودة الحياة على مدى قصير، حتى لو أن الكثير من أشكاله يبدو عموماً لديه أثر سلبي: العجز، فقدان الأمل، اتهام الذات، الاستسلام. لوحظت هذه النتائج في أمراض مختلفة، وكشفت عن آثار غير وظيفية، التي يمكنها في حد ذاتها أن ترتبط بسلوكيات تقريبا ملائمة مثل: عدم التقيد، عدم إدراك الأعراض، وعدم احترام آجال العلاج (خريفية، 2017). زيادة على ذلك، نجد دراسات أخرى ترى أن الأفراد عندما يواجهون المواقف الضاغطة، فإنهم قد ينجحوا في تطوير الموقف وقد يفشلون في ذلك. وعندما يفشلون فقد يجدون طريقة لترويض أنفسهم لتقبل الموقف أو قد يصابون من ناحية أخرى باضطرابات جسدية أو بدرجة من القلق والغضب والعجز المتعلم ويمكن القول أن أشكال السلوك المضطرب هي نتيجة للمواجهة غير الناجحة، وكذلك الحال بالنسبة لسوء التوافق بين الفرد وبيئته وخاصة البيئة الاجتماعية. ويشير من Holahan و Moos (1985) أن أسلوب المواجهة المركزة على المشكل والمركزة على الانفعال لا يستويان في علاقتهما بالاضطرابات الجسمية والنفسية. فقد بينت دراسة Bombardier وزملائه (1990) أن هناك علاقة بين الاضطراب النفسي والميل إلى استخدام استراتيجيات المواجهة النفسية المركزة على الانفعال، وتبين أن هذه الاستراتيجيات ترتبط بالاضطرابات النفسية والتوافق السيئ مع المشكلات ومنها الأمراض. وفي السياق نفسه، فقد وجد Thanton (1992) أن الهروب والتجنب كان هو الاستراتيجية الرئيسية التي ذكرها العاملون في مجال الصحة النفسية الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس الاحتراق النفسي. ولاحظ Jains (1974) أن الأفراد القلقين تكون مواجهتهم أقل كفاءة. ويضيف Parks (1966) وجود ارتباط بين سمة القلق بالأساليب السيئة للتوافق، وأشارت دراسة Holahan و Moos (1985) إلى وجود ارتباط سلبي بين مواجهة التجنب والتوافق النفسي، وكشفت Koutsoimou دراسة وزملائه (1996) وجود ارتباط قوي بين المواجهة المركزة على الانفعال بين الضغوط النفسية والاضطراب النفسي الكامل، ويرى أن المتوافقين يستخدمون أساليب معينة من المواجهة تجعلهم أكثر سعادة ورضا عن حياتهم، بينما يستخدم سيئوا التوافق أساليب مختلفة للمواجهة ويشعرون بعدم السعادة (آيت حمودة وآخرون، 2018). ويمكن أن نستخلص من خلال ما سبق أن هناك اختلاف في استخدام استراتيجيات المواجهة للأفراد المتعرضين للضغوط سواء أكانوا متوافقين أو ذوي مشكلات صحية، وأن معاناهم من مشكلات في الصحة النفسية والجسدية ناتج عن سوء استخدام تلك الاستراتيجيات.

## 6. خاتمة:

إن حياة الانسان بين القدر المحتوم للضغوط والاختيار المطلق للمواجهة، فهي رهانه ومنجاته. فتفاعل الأفراد يختلف من موقف إلى آخر وكل فرد له استجاباته تجاه ذلك الموقف؛ مما يتطلب منه استخدام في مواجهة مختلف مصادر الضغوط، مع توظيف النوع الأكثر مناسب للموقف الضاغط. على اعتبار أن تبني استراتيجيات غير مناسبة للموقف الضاغط، قد يكون عرضة للاصابة ببعض الأمراض النفسية والجسدية وإلى سلوك غير توافقي وعدم ضبط الانفعالات...ال.

ومع تزايد متطلبات الحياة الحديثة، وما يتسم به العصر الذي نعيشه الآن من صراعات ومشكلات، فإنه يستلزم على مؤسسات المجتمع أن تولي اهتماما وعناية كبيرة بموضوع الصحة النفسية والجسدية لأفرادها. وبناء على المعطى النظري الذي جاءت به هذه الورقة العلمية نوصي بمايلي:

- الاهتمام بالصحة النفسية للفرد الجزائري سواء أكان متدرسا أو مهنيا ومساعدته على التوافق مع متغيرات العصر بما يحمله من ضغوط مختلفة منها أكاديمية، اقتصادية، واجتماعية.

- توفير مراكز المساعدة النفسية مع تنظيم برامج إرشادية مختلفة لتطبيق مختلف استراتيجيات المواجهة بحسب نوعية الضغوط تعمل على تخفيف المعاناة والقلق النفسي، وتقوية المناعة الروحية للفرد للانطلاق في هذه الحياة دون تردد وتنمية القدرة على الاستبصار بمشكلاتهم وكيفية استغلال الامكانيات لحلها.

- عقد ندوات ودورات تحسيسية في المؤسسات التعليمية والمهنية من قبل مختصين لمساعدة الأفراد على تفهم ظروفهم النفسية، وكسب السلوك الايجابي.

- توفير الأنشطة الترفيهية من أجل تعزيز الطاقة الايجابية والتقليل من الضغط.

- ضرورة تشديد الرقابة والمتابعة المستمرة لكل التجاوزات القائمة ضد الأفراد في بيئات الدراسة أو العمل أو في الأماكن العمومية للتخفيف من حدة الضغوط التي قد تعترضهم والتي نحد من أداء نشاطاتهم بكل طمأنينة وسلام.

## 7. قائمة المراجع:

.آيت حمودة حكيم، طيبي الحاج آيت، حمودة ديهية، استراتيجيات مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية الجسدية، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 2018.

.بغيجة لياس، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية "الكوبين" وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركيا، رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، كلية العلوم الإنسانية الاجتماعية، جامعة الجزائر، 2006.

جعير سليم، اليزيد نذيرة، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرضى المصابين بداء السكري، 22، 2، مجلة العلوم الاجتماعية والانسانية، 2008.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/176648>

خليفة نادية، الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري تيزي وزو، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، 8، 2018.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/56583>

. خميس محمد سليم، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرضى المصابين بداء السكري، مجلة دراسات في العلوم الانسانية والاجتماعية، 13، 2،

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/132682>

. خرايفية أمينة، استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المرضى المصابين بالتصلب المتعدد، مجلة دراسات في علم النفس الصحة، 2، 1، 2017.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/177632>

. سنوسي هند وقادري مريم، الضغوط المهنية وعلاقتها بمستوى دافعية الانجاز لدى مستشاري الإرشاد والتوجيه المدرسي (دراسة ميدانية بمركز التوجيه والإرشاد المدرسي لتيابة)، رسالة ماستر في الإرشاد والتوجيه، معهد العلوم الاجتماعية والانسانية المركز الجامعي مرسلني عبد الله، تيابة، 2020/2019.

. الشقيرات محمد عبد الرحمن، أبو عين يوسف زايد، علاقة الدعم الاجتماعي بمفهوم الذات لدى المعوقين جسديا، مجلة جامعة دمشق، م 17، ع 3، 2001، ص 1-101.

<http://thesis.mandumah.com/Record/173808>

. عبد العظيم سليمان، باسم علي أبو كويك، ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة - فلسطين، بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الثالث، الجودة في التعليم الفلسطيني "مدخل للتميز"، 30-31 أكتوبر 2007، الجامعة الإسلامية، فلسطين.

<https://search.mandumah.com/Record/691477>

. عبد الله عبد الله، الصحة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة (دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري)، مجلة التربية الصحة النفسية، 4، 2، 2020.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/149012>

. عربوش حميدة، الصحة النفسية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة، رسالة ماستر في الإرشاد والتوجيه، معهد العلوم الاجتماعية والانسانية، المركز الجامعي مرسلني عبد الله، تيابة، الجزائر 2018/2017.

. فرحاتي العربي، علاقة التوتاليتارية المجتمعية بالضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة، مجلة الحكمة، 3، 8، 2011، 60-93.

<https://search-emarefa-net.sndll.arn.dz/ar/viewer/BIM-698565>

مططور ياسمين عاطف، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتكيف المدرسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة، رسالة ماجستير في تخصص الارشاد النفسي والتربوي، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، 2011.

<https://search-emarefa-net.sndll.arn.dz/ar/viewer/BIM-525746>

طه حسين عبد العظيم وسلامة حسين عبد العظيم، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، الأردن: دار الفكر، 2006. <https://daralfiker.com/node/6564>.

فايد حسين علي، دراسات في الصحة النفسية، ط1، الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث، 2000.

محمد مهدي يحي، لقريدي خير، حسيني محمد أمين، النشاط الرياضي ودوره في الخفض من حالة الضغوط النفسية الناتجة عن الضغوط الدراسية عند الطلاب المتمدرسين في المرحلة الثانوية العامة في الجزائر، مجلة علوم الأداء الرياضي، 1، 2019.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/165458>

نايت عبد السلام كريمة، الضغوط المدرسية وعلاقتها باختلال الصحة النفس جسدية لدى الأطفال مجلة المرشد، 1، 2011.

والي وداد، استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور وإناث (دراسة ميدانية بمراكز إعادة التربية لولاية: وهران، سيدي بلعباس، معسكر)، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران2، 2015.

[https://www.psydz.info/2019/10/pdf\\_82.html](https://www.psydz.info/2019/10/pdf_82.html)

.Bloch ;H ;chemama ,R ,GALLO , A & leconte ,P, Grand dictionnaire de la psychologie cognitive, éditions Larousse, 1993.

.Bloch ;H ;chemama ,R ,GALLO , A & leconte ,P, Grand dictionnaire de la psychologie cognitive, éditions Larousse, 1997.

Dupain , P H ,Le coping ,une revue de concept et des méthodes d' évaluation "journal de la therapie comportementale et cognitive,1998.

<https://www.semanticscholar.org/paper/Le-«-coping-»:-:Une-revue-du>.

Endler , N . S . , Parker , J.D.A, inventaire de coping pour situations stresssantes, 1998. [https://books.google.com/books/about/CISS\\_Inventaire\\_de\\_coping\\_pour](https://books.google.com/books/about/CISS_Inventaire_de_coping_pour)  
Lazarus, R. S., Folkman ,S. , "Stress ,aparaaisal and coping, USA:Newyork spinger ,1984.

Step toe. A.I ,the links between stresss and psychos, journal of sychosomatic research,35, 6 ,1991.