

دور استراتيجيات المواجهة في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المربين بالمراكز
النفسية البيداغوجية للأطفال المعوقين ذهنيا.

- دراسة ميدانية بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا بالمسيلة -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

تحت إشراف:

أ.د. اسماعيلي اليامنة

إعداد الطالب:

- قادري برزوق

2015/2014 م

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
ت	- إهداء
ث	- شكر وتقدير
ج - خ	- فهرس المحتويات
د - ذ	- فهرس الجداول
ر - ز	- ملخص الدراسة باللغة العربية
س - ش	- ملخص الدراسة باللغة الفرنسية
ص - ط	- مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
7 - 1	1. الإشكالية
8	2. فرضيات الدراسة
9 - 8	3. أسباب اختيار الموضوع
10-9	4. أهمية الدراسة
10	5. أهداف الدراسة
11-10	6. تحديد مفاهيم الدراسة
22-11	7. الدراسات السابقة

23	الفصل الثاني: استراتيجيات المواجهة
24	تمهيد
28-25	1- مفهوم استراتيجيات المواجهة
31-28	2- تصنيف استراتيجيات المواجهة
32-31	3- مميزات استراتيجيات المواجهة
35-32	4- وظائف استراتيجيات المواجهة
39-35	5- العوامل المؤثرة في تحديد استراتيجيات المواجهة.
46-40	6- النماذج المفسرة لاستراتيجيات المواجهة
50-46	7- استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة واستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال
51-50	8- التفاعل بين استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة واستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال
52	خلاصة
53	الفصل الثالث: الضغط النفسي
54	تمهيد
58-55	1- مفهوم الضغط النفسي
60-59	2- لمحة تاريخية عن الضغط النفسي
64-60	3- أنواع الضغط النفسي
66-64	4- أعراض الضغط النفسي
68-66	5- مصادر الضغط النفسي
70-68	6- مراحل حدوث الضغط النفسي
74-70	7- النظريات المفسرة للضغط النفسي
75	خلاصة

	الجانب الميداني
76	الفصل الرابع: منهجية الدراسة والإجراءات الميدانية
77	تمهيد
78 - 77	1- الدراسة الاستطلاعية
78	2- منهج الدراسة
79-78	3- مجتمع وعينة الدراسة
80-79	4- حدود الدراسة
84-80	5- الأدوات المستخدمة في الدراسة
85	6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
86	خلاصة
87	الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة
101-88	1- عرض نتائج الدراسة
103-101	2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
104-103	3- تعليق عام على النتائج
106-105	خاتمة
107	الاقتراحات
112-108	قائمة المراجع
116-113	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
79	يبين العدد الكلي لأفراد العينة	الجدول رقم (01)
83	يوضح تنقيط استبيان إدراك الضغط النفسي	الجدول رقم (02)
90-89	يبين تكرار الإجابات على البنود في مقياس استراتيجيات المواجهة	الجدول رقم (03)
90	يبين توزع أفراد العينة على مستويات استراتيجيات المواجهة	الجدول رقم (04)
92	يبين مستويات استخدام استراتيجيات المواجهة حسب كل بعد	الجدول رقم (05)
92	يبين درجات أفراد العينة في استراتيجيات المواجهة حسب الأبعاد	الجدول رقم (06)
93	يبين استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة حسب مستوى توظيفها	الجدول رقم (07)
95-94	يبين استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال حسب مستوى توظيفها	الجدول رقم (08)
96	يبين مستوى استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة معرفيا	الجدول رقم (09)
96	مستوى استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة سلوكيا	الجدول رقم (10)
97	مستوى استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال معرفيا	الجدول رقم (11)
97	مستوى استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال سلوكيا	الجدول رقم (12)

98	يبين قيمة نتائج اختبار (ت) للفروق بين الذكور والإناث في استخدام استراتيجيات المواجهة	الجدول رقم (13)
100-99	يبين تكرارات الإجابات على البنود في مقياس الضغط النفسي	الجدول رقم (14)
100	يبين توزع أفراد العينة على مستويات الضغوط النفسية	الجدول رقم (15)

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة :

دور استراتيجيات المواجهة في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا بالمسيلة .

تهدف الدراسة الحالية إلى:

1- معرفة مستوى استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا بالمسيلة.

2- معرفة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الأكثر استخداما لدى المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا بالمسيلة.

3- معرفة دلالة الفروق في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا بالمسيلة يعزى الاختلاف فيها إلى متغير الجنس.

4- معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا بالمسيلة.

وقد حددت إشكالية الدراسة في التساؤلات التالية :

التساؤل العام :

1- ما مستوى استخدام استراتيجيات المواجهة لدى المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا بالمسيلة ؟

ويتفرع عن هذا التساؤل مجموعة من التساؤلات الفرعية كما يلي :

1-1 ما هي استراتيجيات المواجهة الأكثر استخداماً لدى المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنياً بالمسيلة ؟

1-2 هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات المواجهة لدى المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنياً بالمسيلة تعزى إلى متغير الجنس ؟

1-3 ما مستوى الضغوط النفسية لدى المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنياً بالمسيلة ؟

وتكونت عينة الدراسة من المربين العاملين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنياً بالمسيلة والبالغ عددهم (ن=30) حيث تم اختيارهم بطريقة قصدية وقد اعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي كم اعتمد في جمع البيانات على كل من مقياس استراتيجيات المواجهة من تصميم الباحثة بن زروال فتيحة حيث اعتمدت في بنائه على نموذج لازاروس وفولكمان 1993 ، واستبيان إدراك الضغط النفسي من إعداد . Levenstein

وأسفرت الدراسة على النتائج التالية :

1- مستوى استخدام استراتيجيات المواجهة متوسط ويميل إلى الارتفاع لدى المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنياً بالمسيلة.

2- استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة هي الأكثر استخداماً لدى المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنياً بالمسيلة.

3- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في استخدام استراتيجيات المواجهة يعزى فيها الاختلاف إلى متغير الجنس .

4- مستوى الضغوط النفسية متوسط لدى المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنياً بالمسيلة .

Résumé

Titre de l'étude:

Le rôle des stratégies d'adaptation pour soulager le stress psychologique chez les éducateurs centre pédagogique et psychologique pour les enfants souffrant de handicaps mentaux Msila

La présente étude vise à:

1. déterminer le niveau d'utilisation de la face de stress psychologique chez les éducateurs des stratégies pédagogiques centre psychologique pour les enfants handicapés mentaux Msila.
2. la connaissance de la face de la plus couramment utilisée parmi les éducateurs des stratégies pédagogiques de pression psychologique centre psychologique pour les enfants handicapés mentaux Msila.
3. L'importance des différences dans l'utilisation de la face de stress psychologique chez les éducateurs des stratégies pédagogiques centre Msila attribué la psychologique pour les enfants handicapés mentaux différence à la variable sexe.
4. déterminer le niveau de stress psychologique chez les éducateurs Msila. centre psychopédagogique pour enfants handicapés mentaux

L'étude a identifié le problème dans les questions suivantes:

Question générale:

1. Quel est le niveau d'utilisation de la confrontation avec la éducateurs stratégies pédagogiques centre psychologique pour les enfants handicapés mentaux Msila?

Branché cette question un ensemble de sous-questions sont les suivantes:

1.1 Que sont le plus fréquemment utilisé des stratégies d'adaptation chez les éducateurs centre psychopédagogique pour enfants Msila? handicapés mentaux

1.2 Y at-il des différences statistiquement significatives dans l'utilisation de stratégies d'adaptation éducateurs centre pédagogique et psychologique pour les enfants handicapés mentaux Msila attribuée à la variable de différences entre les sexes?

1-3 Quel est le niveau de stress psychologique chez les éducateurs centre psychopédagogique pour enfants handicapés mentaux Msila?

- L'échantillon de l'étude comprenait des éducateurs travaillant centre pédagogique et psychologique pour les enfants souffrant de handicaps mentaux Msila totalisant (n = 30) ont été sélectionnés de manière délibérée, les chercheurs descriptifs analytiques méthode km adoptées dans la collecte de données sur chacun de l'échelle des stratégies d'adaptation de la conception chercheur Ben Zeroual Fatiha où adopté adoptée de construire sur le modèle de Lazarus et Folkman 1993, et un questionnaire à reconnaître le stress de la préparation Levenstein.

L'étude a donné les résultats suivants:

1. Le niveau moyen de l'utilisation de stratégies de confrontation avec les éducateurs et tend à augmenter centre psychopédagogique pour enfants handicapés mentaux Msila.

2. stratégies d'affrontement axées sur le problème est le plus couramment utilisés chez les éducateurs centre pédagogique et psychologique pour les enfants souffrant de handicaps mentaux Msila.

3. Il n'y avait pas de différences statistiquement significatives entre les répondants à l'utilisation de stratégies d'adaptation dans lequel la différence est attribuable à variable sexe.

4. Le niveau moyen de stress psychologique chez les éducateurs centre pédagogique et psychologique pour les enfants souffrant de handicaps mentaux Msila.

مقدمة:

منذ أن خلق الله عز وجل الإنسان على وجه الأرض وهو يحاول العيش في هدوء وأمان وأن يستمتع بحياته قدر الإمكان ، ومعاشتها مهما كان بخلوها ومرها والعمل على تطويرها والتفكير في المستقبل والوقوف في وجه المخاطر والمواقف التي تهدد حياته ، ومع التطور المستمر تطورت المسؤوليات وتطورت المطالب والحاجات، حتى أصبح الإنسان يعيش ضغوطا مختلفة في حياته اليومية من مشاكل ومواقف ضاغطة جراء الصراع من أجل الحياة التي يحلم بها، ويتطور العصور والحضارات أصبحت المعاناة من الضغط شكوى عامة لدى معظم الناس ، حتى أصبح يطلق على عصرنا عصر الضغوطات نتيجة للتطور السريع في الحياة الحديثة وكثرة المواقف التي تهدد حياة الإنسان ومستقبله وتزيد من توتره وقلقه.

وكلنا وبلا استثناء نتعرض يوميا لمصادر متنوعة من الضغوط بما فيها ضغوط الأسرة و ضغوط العمل أو المشكلات الصحية أو العلاقات الاجتماعية أو الضغوط الاقتصادية ، حتى يكاد لا يختلف اثنان في أننا نعيش زمنا تعددت فيه مصادر الضغوط وتباينت فيه أنواعها وتبقى الضغوط النفسية هي القاسم المشترك بينها جميعا.

ولهذا عمل العلماء والباحثين على دراسة الضغوط التي يتعرض لها الأفراد والمواقف والأزمات التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية ، وكيفية مواجهتهم لها والتكيف معها والحد من آثارها ، وكيف أن بعض الأفراد دون سواهم يتعاملون بليونة مع هذه المواقف ويتجاوزونها ويتكيفون معها، في حين أن البعض الآخر يتأثرون ويستسلمون ولا يستطيعون تجاوزها أو التكيف معها ، وبالتالي تؤثر على صحتهم النفسية والجسدية تأثيرا سلبيا .

ويشير Bernard إلى أن الضغوط جزء من المعاشة اليومية للفرد ، لكن الإفراط في استثارته يعد خطرا خاصة إذا تعدى القدرات التكيفية للفرد مما يسبب العديد من الاضطرابات.

إذا الضغط عبارة عن متطلبات وأعباء ملقاة على عاتق القدرات التكيفية للعقل والجسم وعلى الفرد أن يتوافق معها فهي من طبيعة الوجود الإنساني ومرتبطة بسيرورة الحياة ، وكلنا

معرضون للضغوط ، ولكن الاختلاف هو في شدة الضغوط وتكرار حدوثها و هو ما يؤثر سلبا على الفرد.

ونرى أن تعامل الأفراد مع الضغوط النفسية يختلف من فرد إلى آخر، حيث نجد بعض الأفراد يتكيفون مع مواقف ضاغطة ولا تؤثر سلبا عليهم وعلى صحتهم ، بعكس أفراد آخرين يتعرضون لنفس المواقف ولكن ينهارون ويستسلمون وبالتالي تؤثر عليهم سلبا، وهذا راجع إلى اختلاف الوسائل والطرق والاستراتيجيات من فرد إلى آخر نتيجة الفروق الفردية في كيفية التعامل و مواجهة هذه الضغوط ، والفرد عندما يستعمل هذه الاستراتيجيات إنما يستجيب بطرق من شأنها أن تساعد على تجنب الموقف الضاغط بالهرب منه أو التقليل والتخفيف من حدته بهدف الوصول إلى معالجة تحدث التوازن النفسي والفيولوجي.

ويسمي **لظفي عبد الباسط (1994)** أساليب المواجهة بـ"عمليات تحمل الضغوط" و يرى أنها مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات السلوكية و المعرفية التي يسعى الفرد من خلالها لتطويع الموقف الضاغط و حل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها.

نستخلص مما سبق أن الضغوط النفسية لها تأثير سلبي على حياة الفرد وصحته النفسية والجسدية وهي متعددة المصادر وتختلف باختلاف المواقف الضاغطة وشدتها وتكرار حدوثها ، ومن تم فان استراتيجيات الفرد في التعامل معها تعد من المؤشرات التنبؤية للصحة النفسية والجسدية ، لذلك يعكس التراث السيولوجي أهمية المواجهة باعتبارها متغير وسيط بين الضغط وأثره ، حيث أشارت نتائج بعض الدراسات إلى ارتباط سوء التوافق بأساليب المواجهة غير الفعالة مع الضغوط ، في حين يرتبط التوافق الحسن بأساليب المواجهة الفعالة. ومن أجل التحكم في الضغوط أو التخفيف من آثارها السلبية وجب على الفرد التعامل معها بطريقة مرنة.

وعليه تحاول الدراسة الحالية فحص دور استراتيجيات المواجهة في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا بالمسيلة ، ولتحقيق أهداف هذا البحث قام الباحث بالدراسة الحالية وتشمل جانبين : الجانب النظري وشمل ثلاثة

فصول، حيث خصص الفصل الأول للإطار العام للدراسة ، وتقدم بعرض إشكالية الدراسة وطرح مختلف فرضياتها ،أسباب اختيار الموضوع وأهمية الدراسة وأهدافها، بالإضافة إلى تحديد مفاهيمها الأساسية وعرض الدراسات السابقة.

أفردنا الفصل الثاني لاستراتيجيات المواجهة ، تطرقنا فيه إلى مفهوم استراتيجيات المواجهة وذكر تصنيفاتها ومميزاتها وكذا وظائفها ، وتضمن أيضا العوامل المؤثرة في تحديد استراتيجيات المواجهة وبعض النماذج المفسرة لها ثم تناولنا استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل والمركزة على الانفعال ، وفي الأخير تطرقنا الى التفاعل بين هاتين الإستراتيجيتين .

أما الفصل الثالث للدراسة الحالية خصص للضغط النفسي، حيث تطرقنا فيه إلى مفهوم الضغط النفسي ولمحة تاريخية عن الضغط النفسي، ثم أنواعه وأعراضه ومصادره ومراحل حدوثه وبعض النظريات المفسرة له.

أما الجانب الثاني للدراسة الحالية شمل الجانب الميداني ويتكون من فصلين : الفصل الرابع بمنهجية الدراسة وإجراءاتها ، وتطرق الباحث فيه إلى الدراسة الاستطلاعية ثم منهج الدراسة ومجتمع وعينة الدراسة بالإضافة إلى حدود الدراسة ، ثم عرض مختلف الأدوات المستخدمة من حيث وصفها ، طريقة تطبيقها وتصحيحها ، وفي الأخير عرض مختلف الأساليب الإحصائية المتبعة لتحليل النتائج .

خصص الفصل الخامس لعرض مختلف نتائج الدراسة الحالية ثم مناقشتها وتفسيرها في ضوء ما توصلت إليه، وأنهينا الدراسة بتعليق عام على النتائج وخاتمة مع ذكر بعض التوصيات والاقتراحات.

1- الإشكالية :

تاريخ الإنسان مع الضغوط ضارب بجذوره منذ القدم ،حيث يعتبر الضغط من أهم المصطلحات والمفاهيم المتداولة في أغلب الميادين منها على سبيل المثال لا الحصر ،ميدان العلوم الفيزيائية والعلوم الطبيعية وصولاً إلى العلوم الإنسانية والعلوم الطبية ، حيث يعتبر من أهم المفاهيم في علم النفس ويعد من المواضيع العلمية الحديثة التي اهتم بها الباحثون وعلماء النفس والأطباء، وهذا منذ أكثر من نصف قرن ، وذلك كون الضغط النفسي له آثار سلبية على صحة الفرد النفسية والجسدية إذا لم يتم التعامل معه أو مواجهته بطريقة صحيحة ومرنة ،وهذا ما توصل إليه أغلبية العلماء والباحثين حتى أصبح عدد المصادر العلمية والمراجع البحثية والكتب والمجلات لا تحصى .

حيث نجد أن غالبية الباحثين والأطباء والمفكرين اهتموا بدراسة الضغط النفسي لمدى ارتباطه ببعض المشكلات الصحية والاجتماعية منها المهنية ، حيث نجدهم يتفوقون بنسبة عالية على أن الضغط يسبب المرض ولكن ليس دائماً ، ويقلل من دافعية الانجاز والمردودية ، ومن عدم القدرة على التكيف بصفة عامة ،ولهذا هم يبحثون عن كيفية حدوث المرض عند فئة دونما سواها من الأفراد رغم تعرضهم لنفس الموقف الضاغط و يبحثون في كيفية تكيف البعض مع الضغوط بطريقة تحول دونما تعرضهم للمرض أو نقص مردوديتهم و كيف أن البعض الآخر لا يستطيع التكيف مع الضغوط ما يسبب لهم المرض وينقص من مردوديتهم و روح الانجاز لديهم .

فالضغوط النفسية التي تصيب مختلف الأفراد باختلاف أجناسهم وأعمارهم ومناصبهم ومكانتهم وأدوارهم ومهنتهم و خاصة الذين يعملون مع فئات ذوي الاحتياجات الخاصة ألا وهم المربون العاملون بالمراكز المتخصصة المختلفة تتطلب استجابات توافقية من الصعب مواجهة متطلباتها و بالتالي يتعرض الأفراد إلى ردود انفعالية و عضوية و عقلية تتضمن

مشاعر سلبية ، وبالتالي عدم تمكنهم من تقديم الخدمات المرجوة منهم للأطفال الذين يشرفون عليهم في هذه المراكز.

فموضوع الضغوط النفسية لدى مختلف الأفراد يشكل مجالا واسعا للبحث و التحديد، كما أن التعامل معه يعتبر أكثر تعقيدا نظرا لاختلاف كيفية الاستجابة و التعامل مع هذه الضغوط ، و تشير عدة دراسات أن الضغوط تؤثر على صحة الفرد و توازنه النفسي . وتنشأ عنها آثار سلبية كعدم القدرة على التكيف و ضعف مستوى الأداء والانجاز، والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية وانخفاض الدافعية و الشعور بالإرهاك ، لذا فإن إدراك المربي للضغط يعد من أهم الاستجابات الأولية ، وهو إدراك للتهديد المحتمل في المواقف الضاغطة واعتقاده بقدرته في مواجهة أو تجنب التهديد أو على الأقل التخفيف منه. وعليه تمثل الضغوط التي يتعرض لها الإنسان ظاهرة جديرة بالاهتمام لما لها من خطورة وتأثير على كثير من جوانب حياة الفرد والمجتمع. (يوسف 2004 ، ص 2)

و الضغوط حسب "Marks" وآخرون(2000) نقلا عن " عبد السلام " (2003، ص4) ، هي السبب الرئيسي وراء الإصابة بالأمراض العضوية، والإحساس بالكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية التي تصيب الفرد، بالإضافة إلى الكثير من المشكلات المهنية ، وهذا باعتبار أن البيئة قد تفرض ضغوطا تفوق قدرة الفرد على الإحتمال ويدركها الفرد على أنها خطرة ومهددة ومعيقة لتحقيق الأهداف وإشباع الحاجات، مما يجعله يقع تحت طائلة حالة من الإنضغاط ينتج عنها كثير من الاضطرابات النفسية و السيكوسوماتية، ويكون معنى الضغط هنا التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الإستجابة لها، كما أنها الشعور بالوطأة والعبء وعدم الرضا الناتج من عدم التوافق مع الأوضاع (الرشيدي، 1999، ص 1-5).

ويشير التراث الأدبي والسيكولوجي في علم النفس وفي مجالي الصحة النفسية والطب إلى الغموض الذي يسود مفهوم الضغط النفسي وتعدد تعريفاته.

فنجذ "لازاروس" " Lazarus " (1976) : يرى أن الضغط يحدث عندما تفرض البيئة على الفرد متطلبات تفوق أو تزيد عن مصادره التكيفية. (إسماعيل، 2004، ص35).

أما "ريس" " Ress" (1976) فيعرفه بأنه : " أي مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية، بهذه الدرجة من الشدة والدوام بما يتقل القدرة التكيفية للكائن الحي إلى حده الأقصى، والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى إختلال السلوك أو عدم التوافق أو الإختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض، وبقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعها من إستجابات جسمية ونفسية غير صحية "

إذا الضغط عبارة عن متطلبات وأعباء ملقاة على عاتق القدرات التكيفية للعقل والجسم وعلى الفرد أن يتوافق معها ، وهذا ما يشير إليه الباحث " Bernard " باعتباره الضغط جزء من المعيشة اليومية للفرد، لكن الإفراط في استثارته يعد خطرا خاصة إذا تعدى القدرات التكيفية للفرد مما يسبب العديد من الإضطرابات والتي يطلق عليها هذا الباحث اسم " أمراض التكيف" ، (Stora ، 1991).

وهذا ما أشار إليه "Selye" نقلا عن Bensabat (1980) وذلك بالتحذير عن مخاطر الضغط في قوله "يجب على الإنسان التحكم في الضغط وتعلم كيف يواجهه ويتكيف و إلا سوف يكون عرضة للفشل والمرض والموت المبكر."

فالضغوط إذا ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يمر بها الإنسان في أوقات ومواقف مختلفة تتطلب منه توافقا أو إعادة توافق مع البيئة، ويظهر أنها مسئولة عن نشوء مجموعة من الإضطرابات منها النفسية- الجسدية ، والإضطرابات النفسية والعقلية ،

والتي بدورها تؤثر على علاقاته مع الآخرين وتتنقص مردوبيته وعطاءه . ولكن السؤال الذي يمكن طرحه هو لماذا بعض الأشخاص دون سواهم ، وتحت ظل نفس الضغوط يظلون يحتفظون بصحتهم الجسدية والنفسية ويحققون نواتهم ويتكيفون ؟ مثل هذا التساؤل يفتح المجال لوجود فروق فردية ومتغيرات نفسية اجتماعية تدعم قدرة الفرد على المواجهة الفعالة للضغوط و الإستمرار في الحياة بسلامة وأمان .

وفي هذا السياق، أشار "Hinkel" (1974) إلى أنه رغم أن بعض الأشخاص يتعرضون لأحداث حياتية ضاغطة مثل الظروف المهنية والظروف الأسرية أو العلاقات الأسرية أو التغير في المراكز الاجتماعية ومع ذلك يحتفظون بصحتهم الجسدية والنفسية ولا يمرضون ويؤكد "Cain" و Smith (1994) بأن الأحداث الحياتية لا تسمح بالتنبؤ بالإضطرابات التي سيعاني منها الأفراد، ذلك لأن الاستجابة الوجدانية للضغط النفسي لا ترتبط بحدث معين وإنما ترتبط بفرد ما، لذلك فهناك أشخاص يستجيبون للضغط بالشعور بإحساسات مزعجة أو الإصابة بالمرض، في حين هناك الكثير منهم يجتازون أزمات في حياتهم وضغوط ويتمتعون بصحة جيدة.

كل هذا يرجع إلى الوسائل والطرق التي يلجأ إليها الأفراد باختلاف خصائصهم الجسمية و العقلية و الشخصية لتجنب مختلف المواقف الضاغطة التي تواجههم في حياتهم اليومية ، و سمي علماء النفس هذه الوسائل باستراتيجيات المواجهة أو أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ،أو إدارة الضغوط النفسية، إذ عندما يستعملها الفرد إنما يستجيب بطرق من شأنها أن تساعد على تجنب ذلك الموقف الضاغط بالهرب منه أو التقليل والتخفيف من حدته بهدف الوصول إلى معالجة تحدث التوازن النفسي و الفسيولوجي، أو بالأحرى التعامل المرن مع الضغوط من أجل تحقيق التكيف .

ومن هنا لم يبقى الضغط النفسي موضوعا مستقلا وإنما تدخلت عوامل كثيرة لتؤدي دورا هاما في تأثير الضغط النفسي في الأفراد و من بينها إستراتيجيات المواجهة. فالأفراد ليسوا دائما ضحايا مستسلمين وسلبيين وراضخين للمواقف الضاغطة التي يواجهونها، فهم عادة يحاولون التقليل أو التخفيف من الضغوط بواسطة التفكير والشعور أو السلوك بطرق محددة بمعنى مواجهتها، وما يجعل موضوع طرق مواجهة الضغط موضوعا هاما لعلماء النفس هو أن الأفراد يواجهون الضغوط بطرق متنوعة، بعضها فعالا ناجحا ، والبعض الآخر غير ذلك، وعندما يخفقون في استعادة حالة التوازن يكون تحت رحمة الضغط والتوتر، فتظهر عندهم اضطرابات و تناذرات مرضية متنوعة.

(عبد الله، 2000)

ويشير " عبد الخالق " (1998) بأن ضغوط الحياة قد تقوم بدور هام في إحداث المرض ولكن ليس في كل الحالات، ذلك لأن مواجهة الفرد الناجحة للضغوط وإدراكه لها إدراكا واقعيا توافقيا يقلل من فرص إصابته بالمرض . وهذا ما يراه " لازاروس " و"فولكمان " فإذا كان الضغط النفسي مظهرا محتوما في أوضاع الفرد ومن المعتذر عليه اجتنابه، فإن أسلوب المواجهة هو الذي يضع فرقا في محصلة التكيف ،أي الدور الذي تلعبه استراتيجيات المواجهة التي يعتمدها الفرد من أجل التخفيف من حدة الضغوط ، ويضيف (Frydenberg) (1999) بأن الصحة والحالة الجيدة رهن الطريقة التي نتعامل أو نواجه بها الضغط النفسي نقلا (عن شريف، 2002) . إذ لا يمكن أن نتحدث عن الضغوط دون أن نتحدث عن أساليب مواجهتها، لأن فهم طبيعة وآثار الضغوط ترتبط دوما بأساليب التغلب عليها . ويضيف كل من Folkman و Lazarus (1988) بأن الطريقة التي يواجه بها الفرد الضغط هي التي تؤثر على صحتهم النفسية والجسدية وليس الضغط بحد ذاته.

وتعتبر إستراتيجيات المواجهة من العوامل الوسيطة بين أثر الضغوط والنتيجة التكيفية للفرد وبالتالي صحته النفسية والجسدية ومردوديته في حياته وفي عمله، فالمواجهة عامل استقرار تساعد الأفراد على الحفاظ على توافقهم النفسي الإجتماعي خلال فترات الضغط (Valentiner et al, 1994) ، لذلك أصبح هناك اعتراف متنام بأن العوامل التفاعلية قد تؤثر في كل جانب من جوانب الضغوط مشتملة على تقدير الأحداث الضاغطة، واختيار كفاءة إستراتيجيات المواجهة ووقع كل ذلك على الصحة النفسية (يوسف، 2000)، فالكيفية التي يتوافق بها الفرد مع ضغوط الحياة و مشكلاتها وكيف يواجهها ويتعامل معها تعكس إلى حد ما تأثيره بالضغوط و انعكاس ذلك على حالته الصحية، فهناك أساليب مواجهة إيجابية بناءة تتوجه مباشرة نحو حل الموقف الضاغط .

كما يرى كل من Costa و Mc Care (1986) نقلا عن يوسف (2000) أن المتوافقين يستخدمون أساليب معينة من المواجهة تجعلهم أكثر سعادة ورضا عن حياتهم بينما يستخدم سيئ التوافق أساليب مختلفة للمواجهة ويشعرون بعدم السعادة. و في نفس السياق، استنتج "لازاروس" بأن الغضب، القلق والإكتئاب هي نتيجة لفشل أساليب المواجهة ضد الضغوط، ففشل الأساليب الفردية لمواجهة المواقف الضاغطة تؤدي إلى ظهور بعض الإضطرابات الجسمية والنفسية، وضعف المردودية كما أشار كيمبل " Kimble " (1990) إلى أن الفرد يظهر عرض أو أكثر من أعراض الضغوط إذا فشلت جهود المواجهة. (نقلا عن إسماعيل، 2004)

مما سبق ذكره يمكن اعتبار مواجهة الضغط النفسي طريقة أو محاولة من الفرد للتوافق مع الموقف الضاغط ، هذه المحاولة إما تكون فاعلة وبالتالي تخفف من آثار الضغط النفسي، وإما أن تكون غير فاعلة فتساهم في تقاوم الضغط النفسي مما يؤثر سلبا على صحة الفرد ومردوديته ويقلل من دافعيته ، وبالتالي تنعكس سلبا عليه في الحفاظ على علاقاته وفي تأدية مهامه المنتظرة منه على أكمل وجه. كما أن طرق الفرد المعتادة

للتعامل ومواجهة الضغط النفسي تتبع من شخصية الفرد، فالفروق الملاحظة في فعالية أساليب المواجهة ترتبط بالفروق الفردية . كما تشير النتائج التي انتهت إليها الدراسات السابقة إلى أهمية إستراتيجيات المواجهة في عمليات التوافق مع ضغوط الحياة المختلفة ودورها في التكيف المرن أو العكس مع متطلبات بيئته، بالإضافة إلى دورها في الحفاظ على الصحة أو الإصابة باضطرابات. ومن هنا جاء البحث الحالي لدراسة دور إستراتيجيات المواجهة في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا بالمسيلة ، الذين يعتبرون فئة وجب أن يكون تكيفهم مع الضغوط تكيفا إيجابيا مرنا ، نظرا لما هو منتظر منهم في التكفل بفئة المعاقين ذهنيا تكفلا أمثلا .

في ضوء ما تقدم يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات التالية :

- 1- ما مستوى استخدام استراتيجيات المواجهة للتخفيف من الضغوط النفسية لدى المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا بالمسيلة ؟
- 2- ما هي استراتيجيات المواجهة الأكثر استخداما لدى المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا بالمسيلة ؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات المواجهة لدى المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا بالمسيلة تعزى إلى متغير الجنس ؟
- 4- ما مستوى الضغوط النفسية لدى المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا بالمسيلة ؟

2- فرضيات الدراسة :

- مستوى استراتيجيات المواجهة المستخدمة للتخفيف من الضغوط النفسية مرتفع لدى المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا بالمسيلة .
- الاستراتيجيات المركزة على المشكل هي الأكثر استخداما لدى المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا بالمسيلة.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا بالمسيلة في استخدام استراتيجيات المواجهة تعزى إلى متغير الجنس .
- مستوى الضغوط النفسية مرتفع لدى المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا بالمسيلة .

3- أسباب اختيار الموضوع:

من أهم أسباب اختيار الموضوع ما يلي:

- قلة البحوث والدراسات التي تناولت موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المربين في التربية الخاصة في حدود علم الباحث .
- قناعة ذاتية لدى الباحث بضرورة تركيز البحوث والدراسات النفسية على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى كل فئات المجتمع ، وبالأخص الموظفون في التربية سواء الخاصة أم العادية وذلك كون هذه الفئة هي الركيزة الأساسية لبناء مجتمع مثالي .
- لأن فئة المربين في التربية الخاصة مهمشين ولا يتلقون الاهتمام الكافي أو المناسب في عدة نواحي منها النفسية والاجتماعية والمهنية ، والتي تنعكس سلبا على ما هو منتظر

منهم بخصوص التكفل بفئة هي بدورها مهمشة ولا تلقى تكفلا كاملا أو أمثلا ، ألا وهي فئة ذوي الاحتياجات الخاصة فئة المعوقين ذهنيا .

- إثراء البحوث العلمية والدراسات السابقة في هذا الموضوع وتوفير قاعدة بحث للمهتمين والباحثين في المواضيع المشابهة.

- كوني أخصائي نفسي ويمكن أن أتعامل مع فئة المربين وكذلك فئة المعوقين وجب أن أحتك بالفئتين حتى ألم ببعض الجوانب والنقاط التي تساعدني مستقبلا.

4- أهمية الدراسة :

- وتبرز أهمية الدراسة الحالية من خلال طبيعة الموضوع الذي تتناوله ، لاسيما أن الضغط النفسي أصبح سمة العصر وملازما لكل إنسان ، لذا وجب الوقوف على بعض الاستراتيجيات المتبعة في مواجهته من أجل تحقيق التوازن النفسي والجسمي والتكيف .

- كما تظهر أهمية هذه الدراسة من خلال محاولتها التعرف على استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها أو يتبعها المربين في التخفيف من الضغوط النفسية لديهم ، وبالتالي فهم مشكلاتهم وطريقة تعاملهم وقدرتهم على إدارة الضغوط والتكيف معها أو التصدي لها .

- يسهم هذا البحث في تغطية جانب من جوانب النقص الموجود في الدراسات المحلية خاصة فيما يتعلق بالمربين العاملين بمراكز التربية الخاصة على حد علمي.

- إمكانية الاستفادة من نتائج البحث من خلال التعرف على أهم الاستراتيجيات المستعملة من طرف المربين للمواجهة والتخفيف من وطأة الضغوط النفسية أثناء ممارستهم لمهامهم .

- وضع تصور لبعض الجوانب التطبيقية التي قد تزيد أو ترفع من تبني المربين لاستراتيجيات فعالة وإيجابية في مواجهة الضغوط النفسية لديهم .

- تساهم الدراسة في لفت نظر الباحثين و المسئولين للمساهمة في وضع وتطوير الخدمات والبرامج التكوينية التي تصب في مصلحة المربين.

- تساعد الدراسة المربين في التعرف على مستوى الضغوط النفسية لديهم و نوع الاستراتيجيات المستخدمة التي من شأنها أن تخفف عنهم حدة الضغوط والتوتر الناتج عنها ، وبالتالي الاخذ بيد الطفل المعاق للوصول إلى تكفل امثل.

5- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة الحالية إلى الكشف عن بعض النقاط البحثية الآتية:

- التعرف إلى أكثر استراتيجيات مستخدمة في مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة.
- التعرف إلى دلالة الفروق لدى أفراد عينة البحث في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط التي يتعرضون لها.
- التعرف إلى مدى اختلاف درجة كل من الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى عينة البحث.
- التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى عينة البحث
- التحقق من وجود فروق بين الجنسين في نوع استراتيجيات المواجهة المستخدمة.

6- تحديد مفاهيم الدراسة:

- تعريف استراتيجيات المواجهة :

هي الاستجابة أو الطريقة التي يستخدمها الفرد في مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة للتخلص منها أو التقليل من آثارها على الصحة النفسية والجسدية و التكيف معها.

- التعريف الإجرائي:

تعرف استراتيجيات المواجهة إجرائياً في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها المرء على مقياس استراتيجيات المواجهة المستخدم في هذا البحث.

- تعريف الضغط النفسي:

هو مجموع المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث استجابة مناسبة للموقف، فهو يعتبر نتيجة لتفاعل الفرد بالبيئة حيث ينشأ عندما يقدر الفرد الوضعية بأنها مهددة وتتجاوز موارده الشخصية وإمكاناته، وأنه لا يملك استجابة مواجهة ملائمة وفاعلة مباشرة، عندها يختبر تغيرات فيزيولوجية و إنفعلات وتغيرات في الأنماط السلوكية التي تهدد صحته .

- التعريف الإجرائي:

تعرف الضغوط النفسية إجرائياً في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها المرء على مقياس الضغط النفسي المستخدم في هذا البحث .

7- الدراسات السابقة:

سيتم عرض ما توصل إليه الباحث من دراسات سابقة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة (استراتيجيات المواجهة، الضغوط النفسية) .

أولاً / الدراسات الأجنبية:**1- دراسة لازاروس (Lazarus) 1988 أمريكا:**

بعنوان "المواجهة كوسيط لدى الشخصية العاطفية"، وقد أجريت هذه الدراسة التي طورت فيها (20) قائمة لقياس استراتيجيات توافق الراشدين مع الظروف والأزمات

الضاغطة، وقد تم جمع المعلومات عن طريق المقابلات الشخصية مع أفراد العينة ولمدة ستة أشهر، وقد أظهرت النتائج أن الاستراتيجيات المستخدمة لدى أفراد العينة كانت تتعلق بالبحث عن الدعم الاجتماعي والتحول ، والهروب وضبط الذات والتخطيط لحل ، المشكلات والمواجهة و لتقييم الإيجابي وتحمل المسؤولية.

2- دراسة Lazarus et Folkman 1984 أمريكا:

بعنوان : " ضغط ، تقييم، ومواجهة "

وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على طريقة إدراك الفرد للأحداث التي يمر بها وتقييمه لها ، والأساليب التي يتبعها في مواجهة الضغوط ، وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن الإدراك الإيجابي والسلبى لضغوط الحياة من المحددات المهمة للصحة النفسية ، وذلك لان الضغط قد يزيد من ثقة الفرد ومهاراته للتعامل مع الأحداث المستقبلية بالنسبة لشخص ما ، وقد تكون ضاغطة وذات تحد بالنسبة لشخص آخر ، وهذا كله يتوقف على التقييم المعرفي للفرد للموقف الضاغط.

3- دراسة (Sharon Kay Judkins ,2001)

بحثت الدراسة في العلاقة بين كل من الصلابة النفسية والضغط واستراتيجيات المواجهة لدى مديري التمريض من المستوى المتوسط في المستشفيات، وافترضت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين استراتيجيات المواجهة، إضافة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية بمكوناتها، وبين الضغط واستراتيجيات المواجهة وأن كلا من الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة تنبئ بوجود الضغط. وقد استخدم في تحليل بياناته معامل الارتباط المتعدد لبيرسون و الانحدار المتعدد و الانحدار الخطي.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- ارتباط الضغط باستراتيجيات مواجهة محددة وهي المجابهة، التحكم الذاتي، قبول المسؤولية وسلوك الهروب تجنب.

- ارتباط الصلابة النفسية العالية خاصة في بعدي الالتزام والتحكم بمستويات منخفضة من الضغط وباستراتيجيات مواجهة متمركزة حول المشكلة، وعلى العكس من ذلك ارتبطت الصلابة النفسية المنخفضة بمستويات عالية من الضغط وباستخدام الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال.

- كما كانت الصلابة النفسية المرتفعة منبئ قوي عن مستويات الضغط المنخفضة، بالإضافة إلى أن سلوك الهروب تجنب كان منبئ هام عن الضغط النفسي.

ثانيا / الدراسات العربية:

1- دراسة بن زروال فتيحة 2008 بعنوان "أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد (المستوى، الأعراض، المصادر، واستراتيجيات المواجهة)" طبقت الدراسة على عينة مكونة من 395 فرد و هدفت إلى التحقق من وجود علاقة دالة إحصائية بين أنماط الشخصية (أ، ب، ج) والإجهاد، من حيث مستواه، أعراضه، مصادره المهنية واستراتيجيات مواجهته، مفصلة ذلك بدلالة العلاقة على مستوى فئات متغيرات كل من الجنس، العمر، المستوى التعليمي، الأقدمية، والمهنة.

اعتمدت المنهج الوصفي الارتباطي، وبنيت مقياس يقيس أنماط الشخصية (أ، ب، ج)، ومقياس يقيس مستوى الإجهاد من خلال أعراضه، وآخر يقيس المصادر المهنية للإجهاد، وآخر يقيس استراتيجيات مواجهة الإجهاد وكانت النتائج كالتالي:

- هناك علاقة دالة بين أنماط الشخصية أ، ب، ج ومستوى الإجهاد لدى أفراد العينة.

- وجود علاقة دالة بين أبعاد أنماط الشخصية ومستوى الإجهاد لدى أفراد العينة ما عدى بعد العدائية.

- اختلاف دلالة العلاقة بين أنماط الشخصية ومستوى الإجهاد باختلاف فئات المتغيرات الديمغرافية.

- هناك علاقة دالة بين أنماط الشخصية أ، ب، ج وأعراض الإجهاد لدى أفراد العينة.

- هناك علاقة دالة بين أنماط الشخصية أ، ب، ج، وبين استراتيجيات مواجهة الإجهاد لدى أفراد العينة.

2- دراسة حكيمة آيت حمودة (2005) بعنوان " دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية (دراسة ميدانية بمدينة عنابة) ،والتي أجرت فيها مقارنة بين مجموعة عادية (سوية غير مرضية) ،ومجموعة مرضية (بها أربع مجموعات فرعية) في شدة الضغط النفسي وبعض سمات الشخصية من تقدير فعالية الذات ،وسمة القلق ،واستراتيجيات المواجهة المستعملة بين المجموعتين في إدارة هذه الضغوط ، وهدفت الدراسة إلى دراسة الارتباطات بين الضغط النفسي وكل من سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة لدى العاديين والمرضى ، حيث تم إجراء هذه الدراسة على عينة مكونة من 285 فرد موزعة على مجموعتين ، المجموعة العادية تتكون من 117 فردا ، والمجموعة المرضية تتكون من 168 مفحوصا مقسمة بدورها إلى أربعة مجموعات فرعية تضم الربو، ومرضى السكري ،والمدمنين على المخدرات، ومحاولي الانتحار.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود فرق دال إحصائيا بين المرضى والعاديين في شدة الضغط النفسي لصالح الفئة الأولى، فالمرضى أكثر إدراكا لشدة الضغط النفسي .

- يظهر المرضى مستوى منخفض لتقدير الذات مقارنة بالأفراد العاديين.
 - يظهر المرضى مستوى منخفض في فعالية الذات مقارنة بالعاديين.
 - يظهر المرضى درجة مرتفعة في سمة القلق مقارنة بالعاديين.
 - يستعمل أفراد المجموعة العادية إستراتيجيات مخططات حل المشكل، و اتخاذ مسافة، و ضبط الذات، و البحث عن سند اجتماعي وإعادة التقدير الإيجابي أكثر من المرضى.
 - يستعمل المرضى إستراتيجية التجنب- التهرب أكثر من العاديين.
 - لا يختلف المرضى والعاديين في استعمال إستراتيجيتي التصدي وتحمل المسؤولية.
 - وجود ارتباط سالب ودال بين الشعور بالضغط النفسي وكل من تقدير وفعالية الذات لدى العاديين والمرضى.
 - وجود ارتباط موجب ودال بين الشعور بالضغط النفسي ودرجة سمة القلق لدى العاديين والمرضى.
 - وجود ارتباط دال بين الشعور بالضغط النفسي وبعض إستراتيجيات المواجهة لدى العاديين والمرضى .
- 3- دراسة بوبكر عائشة 2007** ، بعنوان " العلاقة بين صراع الأدوار والضغط النفسي لدى الزوجة العاملة " (دراسة ميدانية بوحدات صحية لمدينة طولقة) ، طبقت الدراسة على عينة مكونة من 90 زوجة عاملة يعملن طبيبات وممرضات في ثلاث وحدات صحية في مدينة طولقة ، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين صراع الأدوار والضغط النفسي لدى الزوجة العاملة والوقوف على الفروق بين الزوجات العاملات حسب طبيعة العمل والأسرة التي تقيم بها في كل من صراع الأدوار والضغط النفسي.

استخدمت الباحثة استبيان صراع الأدوار واستبيان الضغط النفسي الذي بنته الباحثة.

واعتمدت المنهج الوصفي التحليلي وكانت النتائج كالاتي:

- عدم وجود علاقة ارتباطيه بين صراع الأدوار والضغط النفسي لدى أفراد العينة.
- عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الطبيبات والمرضات في صراع الأدوار.
- وجود فروق دالة إحصائيا بين الزوجات العاملات المقيمات في أسر ضيقة، وكذا المقيمات في أسر ممتدة في صراع الأدوار.
- عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الطبيبات والمرضات في الضغط النفسي.
- وجود فروق دالة إحصائيا بين الزوجات العاملات المقيمات في أسر ضيقة، وكذا المقيمات في أسر ممتدة في الضغط النفسي.

4- دراسة بغيجة لياس 2006 بعنوان "استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية" الكويين" وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركيا"، طبقت الدراسة على عينة مكونة من 111 حالة من المعاقين حركيا يتراوح سنهم بين 17 - 50 سنة منهم 61 ذكور و 50 إناث ، هدفت الدراسة إلى معرفة إن كانت توجد علاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ومستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين ،

وكانت نتائج الدراسة كالاتي:

- عدم وجود علاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية المركزة حول المشكل ودرجة حالة القلق المنخفضة

5- دراسة خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي 2012 بعنوان "الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية" لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا

والعاديين بمكة المكرمة، طبقت الدراسة على عينة مكونة من 200 طالب ثانوي، استخدم في الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن ، واستخدم مقياس الصلابة النفسية ومقياس أساليب مواجهة الضغوط ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى كل من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعادين ، وكذا التعرف على ترتيب أساليب مواجهة الضغوط لديهم، وكذلك معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، وكذا التحقق من وجود فروق بين الطلاب المتفوقين والعادين في الصلابة النفسية، و التحقق من وجود فروق بين الطلاب المتفوقين والعادين في أساليب مواجهة الضغوط .وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلبة المتفوقين أعلى منه لدى العاديين.
 - شغل أساليب المواجهة الايجابية المراتب الأربعة لدى الطلاب المتفوقين بينما عند العاديين كانت متأخرة نسبيا في مدرج الترتيب.
 - وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند المستويين (0.01-0.05) بين غالبية أساليب المواجهة من جهة، والصلابة النفسية وأبعادها من جهة أخرى لدى الطلاب المتفوقين.
 - وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند المستويين (0.01-0.05) بين غالبية أساليب المواجهة من جهة ،والصلابة النفسية وأبعادها من جهة أخرى لدى الطلاب العاديين.
- 6- دراسة عبد الله الضريبي 2007** بعنوان "أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات"، طبقت الدراسة على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق مكونة من 200 عامل، طبق الباحث في الدراسة مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية الذي أعده لغرض البحث ، واستخدم المنهج الوصفي التحليلي، و هدفت الدراسة إلى معرفة أكثر الأساليب استخداما لدى أفراد العينة في مواجهة الضغوط النفسية ، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- الأساليب الايجابية أكثر استخداما من الأساليب السلبية لدى أفراد العينة.
- وجود أثر للتفاعل بين المؤهل التعليمي والعمر في أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة البحث.
- وجود فروق دالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة البحث.
- وجود فروق في استخدام الأساليب الايجابية جميعها ،والدرجة الكلية تعزى إلى متغير الخبرة لصالح الخبرة الأكبر، وإلى متغير العمر لصالح الفئة العمرية الأكبر (فوق 50 سنة).

7- دراسة مريامة حنصالي 2014 بعنوان " إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية والتوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي " ، طبقت الدراسة على عينة من الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية بجامعة محمد خيضر بسكرة مكونة من 140 أستاذ، واستخدمت المنهج الوصفي بأسلوبي الارتباط والمقارنة ، واستعملت مقياس الذكاء الانفعالي لعبد المنعم الدردير (2002) ، وقائمة أساليب مواجهة الضغوط من إعداد كارفر وشايبير ترجمة وتقنين زيزي السيد ابراهيم (2006)، ومقياس الصلابة النفسية ومقياس التوكيدية من إعداد الباحثة.

هدفت الدراسة إلى:

- تفسير العلاقة بين الذكاء الوجداني بأبعاده ودرجته الكلية، وبين إدارة الضغوط النفسية وسمتي الشخصية المناعية الصلابة النفسية والتوكيدية.
- تفسير العلاقة بين إدارة الضغوط النفسية بأبعادها ودرجتها الكلية، وبين سمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية والتوكيدية).

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 بين كل من إدارة الضغوط النفسية والصلابة النفسية والتوكيدية بالذكاء الانفعالي لدى أفراد عينة البحث.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 و 0.05 بين كافة أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي والدرجة الكلية لأساليب إدارة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 و 0.05 بين كافة أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية وأبعادها لدى أفراد عينة البحث.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 بين كافة أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي والدرجة الكلية لمقياس التوكيدية لدى أفراد عينة البحث.

8- دراسة سلام راضي أنيس البسطامي 2013 بعنوان " مستوى إدارة استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهم في محافظة نابلس"، طبقت الدراسة على 255 منهم 46 أب و 209 أم، استخدمت المنهج الوصفي وكذا استبانته من 64 فقرة توزعت في 7 استراتيجيات، وهدفت الدراسة إلى معرفة أكثر الاستراتيجيات استعمالاً، و إن كانت هناك فروق دالة إحصائياً بين متوسطات استجابات أفراد العينة لاستراتيجيات التكيف للضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي، و جنس الطفل وشدة الحالة ونوع الإعاقة ومكان السكن.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

- أكثر الاستراتيجيات استخداماً للتكيف مع الضغوط النفسية لدى أفراد العينة كانت إستراتيجية التدين.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد العينة لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس والمستوى الاقتصادي والاجتماعي وجنس الطفل وشدة الحالة ونوع الإعاقة ومكان السكن.

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد العينة لاستراتيجيات التكيف للضغوط النفسية تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

ثالثا / التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة نخلص إلى تنوع في الأهداف المسطرة من قبل الباحثين في دراساتهم ذات الصلة بمتغيرات الدراسة الحالية ، بحيث حاول بعضهم التعرف على طريقة إدراك الفرد للأحداث التي يمر بها وتقييمه لها والأساليب التي يتبعها في مواجهة الضغوط مثل دراسة (Lazarus et Folkman ,1984)

- من حيث طبيعة الدراسة :

تنوعت الدراسات من حيث طبيعتها فنجد دراسة (Lazarus 1988) استخدمت الدراسة الطولية لمدة ستة أشهر ، ودراسة بن زروال فتيحة (2008) استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي و دراسة خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي (2012) استخدم فيها المنهج الوصفي الارتباطي المقارن ، غير أن جميع الدراسات السابقة على تنوعها كانت دراسات وصفية.

- من حيث الهدف :

تنوعت الدراسات من حيث الأهداف، فأغلبها سعى إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين متغيرات دراسته وكذلك معرفة الفروق، مثل دراسة (Sharon kay judkins,2001) و دراسة كل من (بوبرك عائشة 2007) ودراسة (بغيجة لياس،2006) ، و منها من تعددت

أهدافها كدراسة (Lazarus et Folkman,1984) التي هدفت إلى التعرف على طريقة إدراك الفرد للأحداث التي يمر بها وتقييمه لها والأساليب التي يتبعها في مواجهة الضغوط ، وكذلك دراسة Lazarus (1988) التي هدفت إلى الوقوف على أكثر استراتيجيات مواجهة مستخدمة لدى عينة بحثه مثلها مثل دراسة (سلام راضي أنيس البسطامي،2013) ، ودراسة (حكيمة ايت حمودة ،2005) في دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والجسدية ودراسة(مريامة حنصالي،2014) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين إدارة الضغوط النفسية وسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية والتوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي.

- من حيث العينة:

تنوعت العينات بتنوع الدراسات بين عينة من الراشدين كدراسة لازاروس (1988) ، وعينة من الطلاب المتفوقين دراسيا والعاديين كدراسة خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي (2012) ، وعينات من الموظفين الحكوميين (أساتذة جامعيين ، طبيبات وممرضات متزوجات ،مدراء التمريض) مثل دراسة بن زروال فتيحة (2008) ودراسة بوبكر عائشة (2007) ودراسة مريامة حنصالي (2014) ، وعينة من المعاقين حركيا كدراسة بغيجة لياس (2006) وعينة من آباء وأمهات ذوي الاحتياجات الخاصة كدراسة سلام راضي أنيس البسطامي (2013).

- من حيث الأدوات :

تعددت أدوات الدراسة في تعدادها و مصادرها، و في طبيعتها، فهناك من قام ببناء أدوات الدراسة كدراسة (Lazarus 1988) ودراسة (عبد الله الضريبي،2007) ودراسة (بوبكر عائشة ،2007) ودراسة (بن زروال فتيحة، 2008) ، في حين أن هناك من استخدم أدوات مستعملة كدراسة (مريامة حنصالي ،2014) ودراسة (خالد بن محمد العبدلي ،2012) و آخرون استخدموا المقابلات الشخصية كدراسة (Lazarus 1984).

- من حيث أوجه الشبه و الاختلاف مع الدراسة الحالية:

لقد تم عرض الدراسات السابقة ، و نجد أن دراسة (Lazarus et Folkman 1984) تناولت متغيري الدراسة الحالية غير أنها اختلفت مع الدراسة الحالية في إضافة متغير التقييم ، وتناولت عينة من الأفراد العاديين، في حين أن دراسة (سلام راضي أنيس البسطامي، 2013) تناولت متغيري الدراسة الحالية واختلفت عنها في العينة التي ضمت آباء وأمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ، أما دراسة (بن زروال فتيحة 2008) فقد تناولت متغيري الدراسة واختلفت عنها في دراسة العلاقة بين المتغيرين و أنماط الشخصية والعينة ، في حين أن دراسة خالد العبدلي 2012 تناولت متغيري الدراسة واختلفت معها في معرفة العلاقة بين متغيري الدراسة والصلابة النفسية في حين أن دراسة (بوبكر عائشة 2007) تناولت متغير الضغوط النفسية واختلفت مع الدراسة الحالية في المتغير الثاني وفي أفراد العينة بينما دراسة مريامة حنصالي 2014 متغيري الدراسة واختلفت عنها بعض المتغيرات الأخرى والعينة .

و درستنا الحالية تتشابه مع العديد من الدراسات السابقة في المتغيرات و كذا في الأهداف ، في حين أنها اختلفت كذلك مع دراسات أخرى في المتغيرات و العينة و الأهداف و البيئة. و لقد تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة في حدود علم الباحث بـ:

- أنها من الدراسات الأولى التي تناولت موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المربين بالمراكز النفسية البيداغوجية للأطفال المعوقين ذهنيا .

واختلفت درستنا الحالية عن باقي الدراسات السابقة في عينة البحث حيث لم نجد على حد علمنا دراسات سابقة تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المربين العاملين بالمراكز المتخصصة، وبالأخص المراكز النفسية البيداغوجية للأطفال المعوقين ذهنيا .

تمهيد

- 1- مفهوم إستراتيجيات المواجهة
- 2- تصنيف استراتيجيات المواجهة
- 3- مميزات إستراتيجيات المواجهة
- 4- وظائف استراتيجيات المواجهة
- 5- العوامل المؤثرة في تحديد استراتيجيات المواجهة
- 6- النماذج المفسرة لاستراتيجيات المواجهة
- 7- استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل واستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال
- 8- التفاعل بين استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل واستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال

خلاصة

تمهيد

لقد أصبح مفهوم الضغوط النفسية متداولاً كثيراً في السنوات الأخيرة وخاصة في مجال علم النفس وفي مجال الطب ، وأصبحت الدراسات حول الضغط النفسي مهمة بكيفية مواجهة هذه الضغوط والأساليب المستخدمة في التخلص منها أو التكيف معها بغرض الحد من تأثيراتها أو آثارها السلبية التي تنعكس على صحة الفرد النفسية والجسدية ، ويبقى المهم هو هذه الاستراتيجيات المستخدمة في المواجهة والطريقة التي يستجيب بها الفرد للأحداث أو المواقف الضاغطة ، هذا ما أدى بالباحثين والمهتمين بهذه الدراسات إلى تكثيف الجهود لمعرفة الاستراتيجيات الأكثر فعالية والأكثر استخداماً لأن أغلبهم توصلوا إلى أن الضغط ليس وحده الحاسم في ظهور بعض الاضطرابات أو الانعكاسات السلبية على صحة الفرد النفسية والجسدية بل المهم هو كيف يواجه هذا الفرد هذه الضغوط ، وهذا ما يراه Koutsoimou وزملاؤه (1996) ، بأن خبرة الضغوط ليست هي العامل الحاسم في الإصابة بالحوادث ، وإنما الأهم هو كيف يواجه الفرد تلك الضغوط .

إذا فاستراتيجيات المواجهة هي العامل الحاسم في محافظة الفرد على صحته النفسية والجسدية ، وهذا يعني أن الطريقة التي يتعامل بها الفرد مع الأحداث أو المواقف الضاغطة هي التي تحدد الإصابة ، وهي كما يرى تشارلز أنها أي جهد يبذله الإنسان للسيطرة على الضغط ، ويرى لازاروس و فولكمان أن طريقة المواجهة هي التي تؤثر على الصحة النفسية والجسدية وليس الضغط بحد ذاته ، ولهذا فقد أعطي لهذا المفهوم اهتمام كبير من قبل العلماء والباحثين ، وقد خصصنا له فصلاً كاملاً تطرقنا فيه إلى مفهوم استراتيجيات المواجهة و أهم تصنيفاتها و مميزاتهما وكذا وظائفها ، كما تطرقنا إلى العوامل المؤثرة في تحديد هذه الاستراتيجيات إضافة إلى النماذج المفسرة لها وركزنا على الاستراتيجيات المركزة على المشكل والمركزة على الانفعال والتفاعل بينهما .

1- مفهوم استراتيجيات المواجهة :

قبل التطرق إلى مفهوم استراتيجيات المواجهة، لابد أن نعرف أولاً معنى وأصل كلمة استراتيجية.

أصل كلمة استراتيجية :

يرجع أصل كلمة إستراتيجية إلى الكلمة اليونانية استراتيجوس Strategos ، والتي تعني فنون الحرب وإدارة المعارك، ويعرف قاموس ويبستر Dictionary New Websters world "الإستراتيجية على أنها علم تخطيط وتوجيه العمليات العسكرية".

(عبد الحميد عبد الفتاح المغربي، 1999، ص17)

- استراتيجيات المواجهة هي مجموعة الجهود والعمليات النفسية التي توظف في تسيير الضغوط والتقليل من آثارها السلبية .

- أما من الناحية اللغوية فقد اختلفت تسميتها بالرغم من أنها تتفق جميعها في انجاز نفس المهام فترجمت من اللغة الانجليزية " - Coping - to cope with- إلى الفرنسية بعدة مصطلحات أهمها :

- Processus d ajustement
- Processus de faire face
- Processus de Maitrise
- Strategies de Coping

والتي اعتمدت في الأدبيات الفرنسية منذ سنة 1999 .
(On line , Origine du concept de coping ,2004)

وفي المقابل استخدمت في اللغة العربية مصطلحات مثل:

- استراتيجيات أو عمليات التعامل .
- استراتيجيات التوافق أو المواجهة .
- استراتيجيات التأقلم .
- ميكانيزمات الدفاع .

ومنهم من تناولها على أنها استراتيجيات مقاومة الضغوط النفسية ، وأحيانا أخرى على أنها أساليب تعامل، وأحيانا أخرى على أنها عمليات تحمل الضغوط ، وإدارة الضغوط... وكلها تسميات لمعنى واحد .

ونظرا لتعدد الاتجاهات النظرية للباحثين تعددت التعاريف النظرية المتعلقة بهذا المفهوم وفي ما يلي أهمها :

- يعرفها كل من " فولكمان ولازاروس " (Lazarus et Folkman ,1984) بأنها :

" مجموعة الجهود المعرفية والسلوكية والمعرفية الموجهة للسيطرة والتقليل أو تقبل المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تهدد أو تتعدى موارد الفرد " . (Lazarus et Folkman ,1984, P 129)

- كما يرى كل من (Billing et Moos) (1989) أن إستراتيجيات المواجهة تتعلق بمجموعة مركبة من السياقات يستعملها الشخص بهدف التخفيف من عواقب الحدث على

النشاط و التوظيف الجسدي و الإجتماعي و الإنفعالي، هذه الإستراتيجيات تكون إما فطرية أو مكتسبة و يمكن أن تكون فعالة أو لا تكون فعالة لمدة قصيرة وليس لمدة طويلة .
(فاطمة الزهراء أزروق،1997، ص105)

- كما يعرفها (Dantcher 1989) بأن " أساليب المواجهة عبارة عن نشاط فكري معرفي وسلوكي هادف يوجه قدرات الفرد بغية التوافق مع المؤثرات المهددة له."

- ويعرف (فليشمان) المواجهة بأنها استجابة معرفية تخفض أو تقضي على الضيق النفسي أو الضغوطات . (بوعافية،2002،ص57)

ويطلق لظفي عبد الباسط (1994) على أساليب المواجهة "عمليات تحمل الضغوط" و يرى أنها مجموعة من النشاطات أو الإستراتيجيات السلوكية و المعرفية التي يسعى الفرد من خلالها لتطويع الموقف الضاغط و حل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها .(حسن مصطفى عبد المعطي،2006،ص98)

كما يعرف كمال دسوقي 1988 سلوك المواجهة بأنه الفعل الذي يمكن الفرد من أن يتوافق مع الظروف البيئية ،وهو السلوك الفاعل أو الإجرائي ، فهو فعل فيه يتفاعل الفرد مع البيئة لغرض تحصيل شيء ما.(عبد المعطي،2006،ص97)

ويعرف هريدي استراتيجيات المواجهة بأنها " كافة جهود الفرد المعرفية والانفعالية والنفس حركية والبيئية الشخصية ، التي يسعى الفرد من خلالها إلى التصدي للمواقف الضاغطة للتخلص منها ، أو لتجنب آثارها السلبية (مادية ومعنوية) ، أو التقليل منها بهدف المحافظة قدر الإمكان على توازنه الانفعالي ، وتكيفه النفسي والاجتماعي ."

(آمال جودة،2004)

وقد عرفها الأمانة 1995" بأنها المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديداتها الآتية والمستقبلية" (الامارة، 1995، ص30)

أما ريان فيرى أنها "استراتيجيات توافقية متعلمة مكتسبة تمثل محتوى السلوك وتستخدم للسيطرة على أزمات الحياة وظروفها الضاغطة. (RYAN ,1989,P110)

أما تشارلز فيعرفها على أنها: " أي جهد يبذله الإنسان للسيطرة على الضغط.

(Charles,1996,P946)

- واستنادا إلى ما سبق فإن الباحث يعرف استراتيجيات مواجهة الضغوط بالاستجابة أو الطريقة التي يستخدمها أو يتبعها الفرد في مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة، للتخلص منها أو الحد من آثارها أو التكيف معها .

2- تصنيف استراتيجيات المواجهة :

1-2 تصنيف لازاروس وفولكمان (1984) (Folkman et Lazarus) :

لقد حصر هذا التصنيف إستراتيجيات مواجهة الضغوط في قسمين هما:

أ - إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة :

و هي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بينه وبين البيئة، ولهذا فإن الشخص الذي يستخدم هذه الأساليب تجده يحاول تغيير أنماط سلوكه الشخصي أو يعدل الموقف ذاته ، فهو يحاول تغيير سلوكه الشخصي من خلال البحث عن معلومات أكثر عن الموقف أو المشكلة لكي ينتقل إلى تغيير الموقف ،حيث أن إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكل تهدف إلى البحث عن معلومات أكثر حول الموقف أو

المشكلة أو طلب النصيحة من الآخرين و إدارة المشكلة و القيام بأفعال لخفض الضغط عن طريق تغيير الموقف مباشرة .

ب - إستراتيجيات المواجهة التي تركز على الإنفعال :

و هي تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الإنفعالات و خفض المشقة والضييق الانفعالي الذي يسببه الحدث أو الموقف الضاغط للفرد عوضا عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة ، وتتضمن هذه الأساليب الابتعاد وتجنب التفكير في الضواغط والإنكار .

وتهدف هذه الإستراتيجيات إلى تنظيم الإنفعالات السلبية التي تنشأ عن الحدث الضاغط الذي يواجهه الفرد . (طه عبد العظيم حسن، 2006، ص19-29)

2-2 تصنيف موس و بيلينغ : لقد حددا ثلاثة أنواع من إستراتيجيات المواجهة:

أ- الإستراتيجيات السلوكية الفعالة : و تشمل مختلف المحاولات و المجهودات السلوكية الظاهرة للتعامل مباشرة مع المشكل .

ب- الإستراتيجيات المعرفية الفعالة : تتمثل في المجهودات المعرفية لتقدير الحدث بأنه ضاغط .

ج- الإستراتيجيات التجنبية : و تضم المجهودات و المحاولات المبدولة لتجنب و تفادي مواجهة المشكل أو محاولة مواجهة المشكل بصفة غير مباشرة .

(آيت حمودة، 2006، ص179)

2-3 تصنيف كوهن (Cohen) (1994) : صنفها لعدة أنواع وهي:

أ- **التفكير العقلاني** : وتشير إلى أنماط التفكير العقلانية والمنطقية التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغط بحثًا عن مصادره و أسبابه.

ب- **التخيل**: و هي إستراتيجية يحاول الفرد من خلالها تخيل المواقف الضاغطة التي واجهته ، فضلا عن تخيل الأفكار و السلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة.

ج- **الإنكار**: و هي إستراتيجية دفاعية ، لا شعورية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار وتجاهل المواقف الضاغطة وكأنها لم تحدث .

د- **حل المشكلات** : و هي إستراتيجية معرفية يحاول من خلالها الفرد استنباط الأفكار و الحلول الجديدة المبتكرة لمواجهة الضغوط .

هـ- **المرح والدعابة**: و هي إستراتيجية تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والدعابة.

و- **الرجوع إلى الدين**: تشير هذه الإستراتيجية إلى رجوع الأفراد إلى الدين في أوقات الضغوط ،و ذلك من خلال الإكثار من الصلوات و العبادات والمداومة عليها كمصدر للدعم الروحي و الأخلاقي و الإنفعالي ، وذلك في مواجهته للمواقف الضاغطة. (طه عبد العظيم حسن ،2006،ص100)

2-4 تصنيف كوكس و فيرجيسون (Ferguson et Coxen) (1996)

حيث يصنفان أساليب و إستراتيجيات مواجهة الضغوط إلى نوعين وهما :

أ - أساليب مواجهة تنشأ داخل الفرد :

تستهدف التعرف على إستراتيجيات المواجهة الأساسية التي يستخدمها ، وتصف الفرد في أنواع معينة من المواقف الضاغطة أي الفروق الفردية ، وتصف إستراتيجيات المواجهة داخل الفرد عملية المواجهة و ذلك عن طريق تحديد الأفكار و الإستجابات السلوكية لدى الفرد عبر المواقف الضاغطة المختلفة والمواقف غير الضاغطة ، و تستند على فكرة مفادها أن الفرد لديه حصيلة أو ذخيرة من الخبرات في مواجهة المواقف الضاغطة ، وأنه يختار منها اعتمادا على حاجاته و مطالب الموقف .

ب -أساليب مواجهة تنشأ بين الأفراد :

تحاول هذه الأساليب فهم مسألة الإختلاف و الإتساق في عمليات المواجهة،و ذلك 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 ،و تحديد إستراتيجيات المواجهة المألوفة لديهم عبر أنواع مختلفة من المواقف الضاغطة. (طه، 2006، ص79)

3- مميزات استراتيجيات المواجهة :

تتميز المواجهة بعدة مميزات وتتمثل في النقاط التالية:

- المواجهة عملية معقدة ، و يستعمل الأفراد أغلب إستراتيجيات المواجهة الأساسية اتجاه الوضعيات الضاغطة.

- المواجهة ترتبط بتقدير وتقييم كل ما يمكن القيام به لتغيير الموقف ، إذ بين التقييم أن هناك شيء يمكن القيام به هنا للسيطرة على الموقف فتركز المواجهة على المشكل، أما إذا أسفر التقييم أنه ليس هناك شيء يمكن القيام به فهنا تركز المواجهة على الإنفعال.
 - عندما يكون الموقف الضاغط من نوع ثابت كالصحة أو العائلة ، يظهر أن للرجال والنساء أساليب مواجهة تتشابه كثيرا.
 - إن استراتيجية المواجهة تتغير من المرحلة الأولى من الموقف الضاغط إلى مرحلة أخرى لاحقة.
 - تعتبر سلوكيات المواجهة كوسيط قوي للنتائج الإنفعالية حيث ترتبط بعض استراتيجيات المواجهة بنتائج إيجابية في حين ترتبط أخرى بنتائج سلبية.
 - إن فائدة أي نوع من أساليب المواجهة يرتبط بنوع من الموقف الضاغط ونمط الشخصية المعرضة للضغط ، الصحة الجسدية، الوظيفة الاجتماعية، والوجود الذاتي.
- (مجلة علم النفس، 2000، العدد 56)
- تتأثر الطريقة التي من خلالها يقيم الفرد الحدث الضاغط من فرد إلى آخر.

4- وظائف إستراتيجيات المواجهة:

- تتعدد وظائف إستراتيجيات المواجهة ، انطلاقا من التصور الخاص بمفهوم المواجهة بحد ذاته ، وهذه بعض وظائف استراتيجيات المواجهة حسب بعض العلماء :

1-4 حسب (Mechanic) (1974) :

يشير ميكانيك صاحب النظرة الإجتماعية و البيئية، بأن لإستراتيجيات المواجهة ثلاث

وظائف هي :

- التعامل مع المتطلبات الإجتماعية و البيئية.
- تشجيع الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات .
- الإحتفاظ بحالة من التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود والمهارات نحو المتطلبات الخارجية. (مرشدي، 2008، ص62)

2-4 حسب (White) (1974) :

يرى أن استراتيجيات المواجهة تحدث على ثلاث أنواع من الوظائف :

- ضمان تأمين معلومات كافية و ملائمة حول المحيط و البيئة.
- الحفاظ على إستقلالية أو حرية الحركة و حرية التصرف في إستعمال رصيد المعلومات بطريقة مرنة .
- الحفاظ على الشروط الأساسية لعمليتي الأداء و انتقاء المعلومات.

3-4 حسب لازاروس وفولكمان (Lazarus et Folkman) (1984) :

و تمثل المواجهة حسبهما سلوك موجه لتحقيق وظيفتين هما: توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل المولد للضغط وتقليل التوتر وخفض الضيق والانفعال. (آيت حمودة، 2006)

وقد أظهر كل من فولكمان ولازاروس في دراستهما (1980) أن كلا النوعين المتمركزة حول المشكل والمتمركزة حول الانفعال يستخدمان في معظم المواجهات الضاغطة، وأن المساهمة النسبية لكل منهما تختلف تبعاً للكيفية التي تقدر بها المواجهة . (ليلي المزروع، 2009)

4-4 حسب (Suls et Fletcher) (1985) :

يرون أن المواجهة تهدف إلى تقليص استجابة الضغط بالتأثير على الإستجابة الفيزيولوجية و الإنفعالية و على الإستجابات المعرفية كالتفكير في شيء آخر، و إلى ضبط الوضعية الضاغطة بوضع إجراء لحل المشكل كالبحث عن المعلومات . (مرشدي، 2008، ص62).

4-5 حسب جيروزيليان وشفارشرد (1989) :

يعتبر كل منهما المواجهة المتمركزة حول المشكل والمواجهة المتمركزة حول الإنفعال هي ميول مواجهة خاصة بالموقف أو خبرات مواجهة خاصة بالموقف ، تتأثر بدرجة ما بسمات الشخصية و ظروف المحيط ، و تشمل المواجهة المركزة حول التقييم محاولات نحو فهم نمط الأهمية في موقف معين والتعرف عليه ، و من ثم فإن عملية التقييم و إعادة التقييم تمثل شكلاً من المواجهة من ناحية كونها تسهم في تعديل أهمية الموقف و فهم التهديد المنطلق منه . (رضوان، 2007، ص261).

- 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 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 يمكن تغييره وأنه يجب على الفرد أن يتحمله.(شكري،1999،ص9)

4-6 حسب "بونامكي" : وترى أنه يوجد وظيفتان لوسائل المواجهة هما :

تعديل العلاقة بين الفرد وبيئته المزعجة، وضبط الانفعالات الضاغطة. وفي هذا الصدد يرى 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 انفعالاتهم من خلال الاحتفاظ بصورة إيجابية عن الذات وعلاقتها مع الآخرين تتسم بالرضا. (Bootzin,1991: 619)

من خلال هذا العرض لوظائف إستراتيجيات المواجهة حسب العديد من الباحثين نستخلص أن أغلبيتهم يتفقون أنه لإستراتيجيات المواجهة دور تكيفي وقائي إزاء الوضعية الضاغطة بمختلف مميزاتها.

5- العوامل المؤثرة في تحديد استراتيجيات مواجهة الضغوط :

يرى كل من ويشجتون وكاسلر (1991) (Kassler et Wethingtn) أن الأفراد يختلفون في استخدام إستراتيجيات المواجهة وفي الإستجابة للأحداث الضاغطة ، و أن هناك عوامل عدة تؤثر في إستراتيجيات المواجهة ، و هي تتضمن عوامل تتعلق بخصائص شخصية الفرد مثل نمط الشخصية، و مركز التحكم ، و فعالية الذات والصلابة النفسية ، و هناك عوامل أخرى موقفية و نوعية تتعلق بالموقف ذاته ، و تهتم إلى حد بعيد في تحديد إستراتيجيات المواجهة ، و تتمثل هذه العوامل الموقفية في طبيعة الحدث وحدثه ونوعه من حيث هو مزمن أو حاد.(طه،مرجع سابق،ص122)

و إضافة إلى ذلك فإن المتغيرات الديمغرافية مثل النوع، العمر، المستوى الإقتصادي و الإجتماعي تؤثر هي الأخرى في تحديد نوع إستراتيجية المواجهة.

و فيما يلي سنتناول المتغيرات الشخصية و المتغيرات الموقفية الديمغرافية التي لها دور فعال في تحديد و اختيار إستراتيجية المواجهة التي يستخدمها الفرد إزاء المواقف الضاغطة:

1-5 المتغيرات الشخصية :

أ - مركز التحكم:

يشير هذا المفهوم إلى كيفية إدراك الفرد لمواجهة الأحداث في حياته أو إدراكه لعوامل الضبط و السيطرة في بيئته، فالأفراد الذين لديهم مركز تحكم داخلي يربطون إنجازاتهم وإخفاقاتهم إلى جهودهم الشخصية، و يعتقدون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث ، بينما الأفراد ذوي مركز تحكم خارجي يربطون إنجازاتهم و إخفاقاتهم بالخط و الصدفة و قوة الآخرين، و لديهم مستوى مرتفع من الاكتئاب و مستوى منخفض من الرضا عن الحياة. (طه عبد العظيم حسن، 2006، ص124)

ب - تقدير الذات :

يؤثر تقدير الذات على الصحة النفسية للفرد و على مستوى الإنجاز و التوافق مع مطالب البيئة و العلاقة مع الآخرين و التوافق النفسي، و كلما إرتفع تقدير الذات عند الفرد إنخفض الإكتئاب و القلق و الشعور بالضغط ، بينما ذوي تقدير الذات المنخفض يعانون من اضطرابات القلق و الإكتئاب و مستوى عال من الضغط .

(طه عبد العظيم حسن، ص162)

ج - نمط الشخصية :

لا يستجيب الأفراد للأحداث الضاغطة بطريقة واحدة، بل يختلفون في استجاباتهم لنمط الشخصية ، فالأشخاص ذوي الحساسية للتحدي القادم من البيئة ،هم أكثر حساسية و شعورا بالضغط وسريعوا التأثر بمسببات الضغوط ويستعملون أساليب مواجهة أقل فعالية ، بينما الأشخاص الأكثر استرخاء وصبرا

ورضا عن العمل و الحياة وغير العدوانيين يستعملون استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل .(طه عبد العظيم حسن،ص127)

د - الصلابة النفسية:

يشير هذا المفهوم إلى أن الفرد يمتلك مجموعة من السمات تساعد على مواجهة الضغوط ، و أن الفرد الذي يتميز بالصلابة النفسية تكون لديه القدرة على توقع الأزمات و مواجهتها ، و تلعب الصلابة النفسية دورا هاما في عملية التقييم المعرفي للموقف و في عملية المواجهة التي يقوم بها الفرد إزاء الأحداث الضاغطة .(طه عبد العظيم،ص130).

ه - فعالية الذات:

يشير هذا المفهوم إلى اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على التعامل و السيطرة بفعالية على المواقف و الأحداث التي يتعرض لها و هذا يشير إلى أن المواجهة الناجحة للضغوط لا تتطلب مهارات نوعية فحسب ، بل تتطلب أيضا اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على التحكم في أحداث الحياة الضاغطة .(حسن مصطفى عبد المعطي،مرجع سابق،ص85)

5-2 العوامل الموقفية :

تتعلق بالموقف أو الحدث الضاغط في حد ذاته:

أ - طبيعة الموقف وخصائصه:

الأحداث والمواقف الضاغطة التي تتسم بدرجة من الشدة تؤدي إلى ظهور إنفعالات سلبية مثل الخوف و القلق ، و هذه الإنفعالات تتعارض مع قدرة الفرد على حل المشكلة ، كما أن المواقف الضاغطة التي تمثل تحدي للفرد تستثير لديه أساليب مواجهة تختلف عن الأحداث التي تتسم بالتهديد.(حسين هلال،2000،ص130)

ب- المساندة الإجتماعية:

تتوقف المساندة الإجتماعية على مدى اعتقاد الفرد في كفاءة الآخرين و مدى عمق العلاقة بين الفرد و المحيطين به والمهمين في حياته، كما أن المستوى المرتفع من المساندة سواء من الأسرة أو الأصدقاء يرتبط باستراتيجيات مواجهة فعالة ، و كلما كان مستوى المساندة الاجتماعية منخفضا كلما كانت استراتيجيات المواجهة غير فعالة.

(طه مرجع سابق،ص135)

5-3 المتغيرات الديمغرافية :

أ -العمر الزمني و الفروق بين الجنسين:

يؤثر العمر الزمني في أساليب المواجهة للأحداث الضاغطة ، ويشير معظم الباحثين إلى أن إستراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع الأحداث الضاغطة

تتغير مع تقدم العمر و مع زيادة مستوى النمو المعرفي للفرد ، و أن هذه الاستراتيجيات المستخدمة تختلف باختلاف الأعمار الزمنية.

كما بينت الدراسات أن الذكور يميلون إلى استخدام إستراتيجيات المواجهة التي تنصب على المهمة ، وإستراتيجيات المواجهة الاقدامية في مواجهة الأحداث والمواقف الضاغطة ، و في المقابل تميل الإناث إلى استخدام استراتيجيات المواجهة التي تنصب على الإنفعال .(عبد الرحمان سليمان القرطبي،1994،ص92)

ب - المستوى الاقتصادي:

يختلف سلوك المواجهة باختلاف المستوى الإقتصادي والثقافي ، فالأفراد تختلف استجاباتهم للضغط باختلاف ثقافتهم ، و هذا ما يجعلهم يستخدمون إستراتيجيات مختلفة في التعامل مع الأحداث الضاغطة.

كما أن الأفراد الذين ينحدرون من أسر ذات مستوى اقتصادي و إجتماعي مرتفع، يميلون إلى استخدام إستراتيجيات المواجهة السلوكية والمعرفية الفعالة ، بينما الأفراد المنحدرين من أسر ذات مستوى اقتصادي وإجتماعي منخفض يستعملون إستراتيجيات المواجهة التي تركز على التجنب .(طه،مرجع سابق،ص141)

و من خلال عرض هذه العوامل المؤثرة في إستراتيجيات المواجهة ، يمكن القول أن استراتيجيات المواجهة تختلف لدى الأفراد باختلاف متغيرات الشخصية والمتغيرات الديمغرافية ، وباختلاف طبيعة الموقف الضاغط واختلاف البناء المعرفي لدى كل فرد وكذا كيفية تفسيره للمواقف الضاغطة، فإستراتيجيات المواجهة تختلف من فرد لآخر، وقد تكون فعالة في موقف معين ولا تكون فعالة في مواقف أخرى أو زمن آخر.

6- النماذج المفسرة لاستراتيجيات المواجهة :

هناك العديد من النظريات التي تطرقت إلى مفهوم إستراتيجيات المواجهة و تفسيرها بإختلاف توجهاتها و ظهورها ونبدأ بالنموذج التحليلي .

6-1 النموذج التحليلي :

دفاعات الأنا: عمل التحليل النفسي منذ نشأته على فهم و تحديد أشكال المواجهة و بشكل خاص الأشكال اللاشعورية منها ، و سميت وسائل الدفاع الأولية ، و قد أدخل فرويد "الدفاع للمرة الأولى سنة (1849)، و عرفه لاحقاً بأنه تسمية عامة لكل التقنيات التي يستخدمها الأنا في مواجهة الصراعات التي من المحتمل أن تؤدي للعصاب .

(سامر جميل رضوان، 2002، ص162)

حيث أن إستراتيجيات المواجهة تظهر في دفاعات الأنا ، أي أنها مجموعة من العمليات المعرفية غير الواعية التي تهدف في النهاية إلى خفض كل ما يحدث الحصر و هناك عدة سيرورات معرفية موجهة لخفض القلق الناجم عن حدث ما، و تتمثل السياقات المعرفية التي ترمي إلى التخفيض من شدة القلق في ما يلي :

- **الإنكار** : هنا الفرد يدرك الحقيقة ، و لكن ينكر العوامل التي لا يمكن تحملها مثل : حالات المرض الخطير .

- **العزلة** : ينحصر سير التفكير ، أي منع التفكير فيما يترتب عن وضعيته.

- **العقلنة:** لفرد يبحث عن تفسير متناسق منطقي لما يحدث له وحسب "فيانت" (Vaillant) فإن المعيار الأساسي لإستراتيجيات المواجهة متعلق بنوعية السيورورات (مرونتها، درجة تكيفها مع الواقع) .

لكن المواجهة الناجحة تعتمد على معيار أساسي يعتمد على نوع الميكانيزمات المستخدمة و درجة تفاعل المواجهة مع الواقع و المصير الجسمي و النفسي للفرد.

(Dantzer et chweitzer,1994,p248)

وفي الحقيقة تتميز إستراتيجيات المواجهة كنظام دفاعي بإعادة التوازن الانفعالي، بمعنى أن الإستراتيجيات الواعية ، و غير الواعية هي التي يستعملها الفرد ليتوافق مع ما يدركه على أنه حدث ضاغط . (Paulhan et all,1995,p42)

ولقد أطلق فرويد مصطلح مصطلح الميكانيزمات الدفاعية على الميكانيزمات التي تعمل على حماية الفرد من الإنفعالات ، الأفكار و النزوات المؤلمة التي قد تكون وراء عدة اضطرابات نفسية من جهة، كما يمكن أن تمثل سياق علاجي شافي . و ميزت بولهان ثمانية عشر ميكانيزمات دفاعية و المصنفة إلى أربعة مستويات و هي:

أ - **دفاعات ذهانية:** مثل الإسقاط الذهاني و التفكك .

ب - **دفاعات غير ناضجة :** مثل الإسقاط، الوسواس، توهم المرض ، السلوك السلبي والعدواني .

ج - **الدفاعات العصائية :** الكبت ،التبديل، رد الفعل و العقلنة.

د - **الدفاعات الناضجة :** مثل التصعيد والمزاج . (Paulhan et all ,1995,p43)

مما سبق يمكن القول أن النموذج التحليلي له مساهمة كبيرة في فهم استجابات الفرد و مواجهة الحدث الضاغط وذلك بتركيز الإهتمام على خفض الضغط .

2- النموذج الحيواني :

هذا النموذج يعتبر إستراتيجيات المواجهة فطرية وسلوكية غريزية أو مكتسبة، يستعملها الفرد قصد مواجهة التهديدات الخارجية و الإنفعالات الداخلية كالهروب في مواقف الخوف ، و الهجوم في حالات الغضب ، و مثالنا على ذلك تجربة الفئران التي تعلمت الهروب بسرعة من الغرفة عندما تتعرض لصدمة كهربائية إلى غرفة ثانية لا تحتوي على صدمة.(Paulhan et bourgeois,1998,p41)

و يرى دنترز (1989) (Dantzer) أن معيار نجاح إستراتيجيات المواجهة يتمثل في الخفض أو التحكم في النشاط الفسيولوجي الذي يترتب عن هذه الوضعية (Dntzer etSchweitjeret,1994,p10)

و يعتبر هذا النموذج ذو تأثير كبير بالفكر الدارويني بشأن مبدأ الصراع من أجل البقاء الذي انتقى تناوله لمفهوم المواجهة من نتائج البحوث التي أجريت على الحيوانات ، حيث يستعمل الفرد ميكانيزمات للدفاع ضد التهديدات التي تأتيه من العالم الخارجي أو للدفاع ضد الإنفعالات الداخلية وهي :

- ميكانيزم (التجنب - الهروب) المستعمل في حالة الخوف و الفرع.
- ميكانيزم (المواجهة - الهجوم) يستعمل في حالة الغضب.

وفي هذا الصدد يرى كل من (فولكمان و لازاروس 1984) :

أن البحوث التي تستند على النموذج الحيواني تركز أساساً على ما بين السلوك التجنبي أو سلوك التفادي وعلى سلوك الهروب والفرار (فاطمة الزهراء، مرجع سابق، 997، ص 66) نستنتج أن هذا النموذج ركز على سلوكي التجنب والهجوم للمواجهة، و إضافة إلى النموذج التحليلي و النموذج الحيواني هناك نموذج آخر و هو النموذج المعرفي.

3- النموذج المعرفي :

لا يمكن فهم الضغط النفسي حسب نظرية الضغط والمواجهة ل لازاروس بدون الرجوع إلى المكون المعرفي الكامن من وراء تفسير الفرد للموقف أو الحدث الضاغط الذي يتعرض له ، و العملية المعرفية هذه تمثل حجر الأساس لتحديد طبيعة استجابة الفرد للضغوط المختلفة داخلية كانت أم خارجية ، و عملية إدراك الموقف و تقييمه هي الأساس في مواجهة الضغوط الحياتية و التغلب عليها ، و عليه فإن العملية المعرفية المسؤولة عن تقييم الموقف وتحديد استجابة الإنسان له هي التي تعرف بمفهوم المواجهة، و يعرف فولكمان و لازاروس المواجهة بأنها جهد أو محاولة معرفية أو سلوكية دائمة التغيير ، هدفها إدارة المطالب الخارجية و الداخلية الضاغطة على الإنسان والتي ينظر إليها على أنها تفوق إمكانياته الشخصية الخاصة . (عثمان يخلف، 2002 ، ص 15)

و بذلك يتضح أن العامل الضاغط لا يعكس شدة أو طبيعة إنفعالات الفرد اتجاهه بحيث هذه الضواغط تمر حسب النموذج التفاعلي للضغط بجهاز ترشيح الضغط .

و يرى (Rache Arthur) أن إدراك الضواغط يتأثر بالتجارب السابقة مع الضواغط المتماثلة، و الدعم الإجتماعي و العادات والمعتقدات ، في حين تعمل الميكانيزمات الدفاعية لأننا لاشعوريا ، و تتمثل المجهودات الشعورية في وضع خطة استعمال مختلف التقنيات مثل الاسترخاء ، تمارين رياضية... إلخ

بينما يعتبر (Lazarus et Folkman) (1998) أن مختلف العمليات الترشيحية تعد بمثابة وسائط للعلاقة ضغط - توتر انفعالي و يؤكدان أنه يوجد عاملان يؤثران على العلاقة بين الفرد والمحيط وهما التقييم المعرفي للوضعية والمواجهة بمراحل معرفية مختلفة هي :

أ- مرحلة الحدث الضاغط :

فكرة هذه المرحلة مبنية على أن الإنسان يواجه في حياته مواقف أو أحداث ضاغطة تستدعي الكثير من الجهود لمواجهتها و التغلب عليها، و قد تنطوي على صعوبات صحية إذا تم استعمال إستراتيجيات معرفية سلوكية غير فعالة. (عثمان يخلف، 2001، ص51)

ب- مرحلة التقييم الأولى:

في هذه المرحلة يقوم الفرد بمحاولة التعرف على الحدث ثم يقوم بتحديد مستوى التهديد الذي يمثله هذا الحدث بالنسبة للفرد في هذه العملية التقديرية على أسلوبه المعرفي وخبرات الشخصية، فطبيعة التقييم تساهم بطريقة مختلفة في نوعية وشدة الإنفعال.

فتقييم الحدث الضاغط على أنه خطر مهدد يولد إنفعالات سلبية مثل العار، الغضب، أو الخوف، بينما تقييم الحدث الضاغط على أنه تحدي يولد إنفعالات إيجابية مثل الصبر و الإحساس بالارتياح. (Paulhan et Bourgeois,1998,p47)

ج- مرحلة التقييم الثانوي:

يتساءل الفرد من خلال التقييم الثانوي عما يمكن فعله للوقاية من التهديد ثم يقرر نوعية تعامله ، حيث يحدد نوع إستراتيجيات المواجهة التي يمكن استعمالها إزاء العامل الضاغط كما يوجه هذا التقييم الفرد إلى اختيار إستراتيجيات التعامل في المستقبل إذا اعترضه حالة

ضاغطة ، حيث يهدف النوع الأول إلى خفض الضغط الانفعالي مع عدم التغيير في المشكلة، و تدعى إستراتيجيات التعامل مع الضغط المركزة حول الإنفعال ، و يهدف النوع الآخر إلى محاولة التغيير وتصحيح الحالة و تدعى إستراتيجيات مركزة على المشكل .
(Folkman et Lazarus,1984,p60)

د- إعادة التقييم :

تعني التغيير الكبير والجذري للعلاقة بين الفرد والمحيط الناتج عن جهود الفرد نتيجة تكيفه لتغيير الوضعية الخاصة بالحدث وهذا التغيير يمس كل ما حدث وما سيحدث في المستقبل، إذ هو قرار نهائي و سيرورة للتفاعل الداخلي مع الأخذ بعين الاعتبار التغذية الراجعة . (dantchevm,1989,p23) .

هـ- المواجهة :

في هذه المرحلة يلجأ الفرد إلى استعمال استراتيجيات معرفية سلوكية لمواجهة الموقف الضاغط ، وقد صنفت استراتيجيات المواجهة إلى نوعين أساسيين هما :

النوع الأول من التعامل أطلق عليه اسم التعامل المركز حول المشكلة، و يهدف ليس فقط إلى التخفيض من التوتر الانفعالي، بل إلى فهم المشكل و عمل شيء لتعديل أو تغيير مصدر الضغط ، والثاني أطلق عليه اسم التعامل المركز حول العاطفة و هو يهدف إلى التخفيض أو التحكم في الحزن (المصاحب أو الناجم عن الموقف) .

(مصطفى خليل الشرقاوي،1993،ص81)

و- مرحلة نتائج المواجهة :

في هذه المرحلة يتحدد مدى تأثير أساليب المواجهة على كل من النشاط الانفعالي والمعرفي والفيزيولوجي

والسلوكي، و تتوقف استجابة الفرد التوافقية للموقف الضاغط على مدى نجاحه في استعمال إستراتيجية مناسبة للتغلب عليه. (عثمان يخلف، 2001، ص45)

7- استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل والمتمركزة حول الانفعال:

تعتبر إستراتيجيات المواجهة من الإستراتيجيات المتعددة الأبعاد و الأكثر استجابة للضغط ، والتي تؤدي في الأخير إلى التغيير من الوضعية المهددة حقيقة ، سواء بانتهاج الأساليب المتمركزة حول المشكل أو المتمركزة حول الانفعال .

7-1 إستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الإنفعال :

تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الإنفعالات و خفض المشقة و الضيق الانفعالي الذي حدث أو الموقف الضاغط للفرد عوضا عن تغيير العلاقة بين الشخص و البيئة. (طه، 2006، ص19)

و تعتمد المواجهة في هذه الحالة على الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم انفعاله عن طريق ضبط أو تعديل الأهمية العاطفية للأحداث الضاغطة ، أي التنظيم الانفعالي المركز على التعامل مع الخوف و الغضب أو الشعور بالذنب ،و تتضمن المواجهة التي تركز على الانفعال مواجهة سلوكية و انفعالية و مواجهة معرفية انفعالية.

(آيت حمودة، 2006 ، ص180)

يمكن أن تأخذ الجهود الموجهة نحو ضبط الإستجابات الإنفعالية التي تولدها الوضعية عدة أشكال ، إذ تؤثر مختلف نشاطات هذه المواجهة على الإنفعال بطرق مختلفة فأول نشاط ممكن يتمثل في تغيير درجة الإنتباه ، التجنب أو الهروب أو تمنى زوال مصدر الضيق و الإنزعاج ، فهي تعمل على تغيير اتجاه الانتباه من مصدر الضغط محدثة بذلك راحة مؤقتة ، أما الطريقة الأخرى التي من خلالها تؤثر المواجهة على الحالة الإنفعالية هي توظيف نشاط معرفي الذي يغير و يبدل المعنى الذاتي للتجربة، مثل إعادة تقييم الوضعية و تضخيم الجوانب الإيجابية للحدث أو إعادة التقييم الإيجابي الذي يتضمن تحويل التهديد إلى تحدي، و يظهر أن مثل هذه النشاطات فعالة لتخفيف وتقليص المستوى الانفعالي شرط ألا يتعدى الضغط عتبة معينة . (Dantchev,1989,p25)

و تأخذ الجهود الموجهة نحو ضبط الإستجابات الإنفعالية التي تولدها المواقف الضاغطة عدة أشكال و هي مجموعة من أساليب المواجهة الموجهة نحو تقليص الضيق الانفعالي مثل :التجنب، التهرب، اتهام الذات ، إعادة التقييم الإيجابي، والتي سنعرضها فيما يلي:

أ- إستراتيجية التهرب و التجنب:

تشير هذه الإستراتيجية للتفكير الخيالي و المجهودات السلوكية للتهرب من المشكل أو تجنبه .(آيت حمودة،2006،ص182)

و تتضمن هذه الأساليب إستراتيجيات تجنب الوضعية الضاغطة، فالفرد يتخيل نفسه أفضل أو في مكان آخر ، و يتمنى إمكانية تغيير ما يحدث ، و يرجوا أن تنتهي المواجهة الضاغطة سريعا ، كما تتضمن إستراتيجية التهرب من خلال النوم ، الأكل ، الكحول و

الأدوية والمخدرات ، فالتهرب و التجنب يسمح للفرد بالخروج من التفاعل مع الحدث الضاغط دون تغييره. (grasiani,1998, p105)

ب- اتهام الذات :

حيث يبقى الفرد سلبيًا و جامدًا أمام التأثير في الموقف الضاغط و يتهم نفسه بأنها سبب المشكل الذي يعاني منه.

ج- إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي :

تشير إلى المجهودات المعرفية لتغيير المعنى الذاتي للتجربة من خلال إعادة تقييم الوضعية و الإهتمام بالجوانب الإيجابية للحدث و وضع معنى إيجابي. (Dantchev, 1989, p25)

7-2 إستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة:

تشير إلى المجهودات لتغيير الظروف الضاغطة الناتجة عن التفاعل بين الفرد والبيئة، وحسب (Schafer) (1992) فهي تشير إلى تلك الجهود التي يبذلها الفرد و هو يحاول التعامل الفعال مع عوامل الضغط النفسي أو مع الموقف الضاغط مباشرة ، و فيها يتم استيعاب أو استبعاد مصادر الضغوط والتعامل مع آثار المشكلة .

(المجيد،2005، ص46)

و هي محاولة للسيطرة بشكل مباشر على الموقف الضاغط عن طريق استعمال الفرد لمصادره الذاتية في حل المشكلة و مواجهتها مباشرة ، واتخاذ الإجراءات التي تخفف من تأثير الأحداث الضاغطة، و تتضمن تحليل المشكلة ووضع خطة أو بدائل ، حلول تؤدي

إلى تغيير الموقف الضاغط بما يتناسب مع صحة الفرد النفسية و السلوكية، أي تعديل العلاقة المضطربة بين الفرد والمحيط . (آيت حمودة، 2006، ص180)

و يضيف كل من (Wood Meclano et side) بأن حل المشكلة عملية عقلية معقدة و مركبة تتم على عدة مراحل، و تتضمن فهم المشكلة ووضع الخطة و التنفيذ.

(الزيان فتحي مصطفى، 2001، ص182)

و تشمل مجهودات المواجهة المنشطة للتعامل مع المشكلة على مجموعة من الأساليب و هي:

أ- إستراتيجيات البحث عن حل المشكل :

تشير إلى مجهودات مدروسة تركز على المشكل بهدف تغيير الوضعية و يصاحبها تناول تحليلي لحل المشكل، و تتعلق باستراتيجيات البحث عن حلول، فالفرد يضاعف الجهود الضرورية حيث يضع مخططات عمل و تصرف لإيجاد الحلول ، و يتقبل الحل الأفضل وفقا لما يريده مع مواجهة أكبر و اكتشاف ما هو مهم في الحياة ويمكن القول أن حل المشكلات هو عملية يحاول بها الشخص أن يخرج من مأزق أو موقف ضاغط و هو نوع من السلوك المحكوم بقواعد يستحضر فيها الأشخاص معرفتهم السابقة .

(الشناوي عبد الرحمان ، 1998، ص229)

ويضيف (Nezu 1987) الذي يعتبر أسلوب حل المشكلات هو عبارة عن عملية معرفية سلوكية يحدد فيها الفرد و بواسطتها إستراتيجيات وجدانية لمواجهة المشكلات التي تقابله في الحياة .(حسين علي فايد، 2000، ص272)

ب- استراتيجيات البحث عن الدعم الاجتماعي:

يشير مفهوم السند الاجتماعي إلى مشاعر إيجابية ، منها إحساس الفرد بالقيمة و التقدير والإحساس بالاحترام والعناية من خلال السند العاطفي أو المادي أو المعنوي الذي يستمد من الآخرين في بيئته الإجتماعية والثقافية .(عبد المنعم عبد الله 2005 ،ص159) و في هذا السياق يرى بعض الباحثين أن الدعم الاجتماعي هو شكل من أشكال المواجهة الهادفة إلى تنظيم الإستجابات العاطفية ، بل هو الجهد الذي يقوم به الناس للحصول على المساندة الإجتماعية للتحقق من الوضع الضاغط و أثره.

(آيت حمودة،2006،ص183)

و يشير فولكمان و لازاروس إلى أن كل من إستراتيجية المواجهة التي تتركز على المشكلة و إستراتيجية المواجهة التي تركز على الإنفعال تستخدمان غالبا في معظم المواقف الضاغطة و أنهما قد يسهلان أو يعوقان بعضهما البعض ، و أن إستراتيجية المواجهة التي تركز على المشكلة تكون مشابهة لإستراتيجية الإنفعال .

(طه،مرجع سابق،2006،ص93)

8- التفاعل بين الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال والمتمركزة حول المشكل:

لقد أثبتت الدراسات التي قام بها كل من هانبرج و آخرون، أن كل من إستراتيجيات المواجهة المتمركزة على حل المشكل والمركزة على الإنفعال غالبا ما تحدثان بصفة متزامنة و متتابعة ، و من أجل إبراز العلاقة التفاعلية بين وظائف هذين النوعين من الإستراتيجيات ، قام كل من الباحثان لازاروس و فولكمان بدراسة على مئة شخص يهدفان منها إلى الكشف عن مدى استعمال النوعين بشكل مزدوج، و بعد تحليل النتائج تبين أن % 81

منهم يلجئون إلى استعمال نوع واحد فقط من نوعي الإستراتيجيات في مواجهتهم للضغط، و هذا يدل أو يشير إلى وجود تزامن في عمل إستراتيجيات المواجهة معا.

(نزيهة زواتي، 2001، ص101)

حيث يوجد تفاعل بين الاستراتيجيات المتمركزة على المشكل و تلك المتمركزة على الإنفعال ، إذ أن الإنفعال المرتفع و عدم التحكم فيه يؤثر على النشاط المعرفي اللازم للأساليب المتمركزة حول المشكلة .

ويمكن القول أن النوعين يتبادلان التأثير في جميع أنواع الضغوطات التي يواجهها الفرد ، فكلاهما بإمكانه تسهيل أو تثبيط أو إعاقة عمل الآخر ولكل نوع محاسنه ومساوئه حسب طبيعة الضغوطات.

خلاصة :

تعد إستراتيجيات المواجهة خاصة هامة في عالمنا اليوم ، لأن الأفراد يواجهون بشكل متزايد مواقف ضاغطة عدة و معقدة، و إستراتيجيات المواجهة عبارة عن مجموعة من الجهود السلوكية و المعرفية التي يستعملها الفرد لمواجهة هذه الضغوط سواء كانت داخلية أو خارجية ، و يتضح لنا من خلال ما سبق ، أن الفرد يسعى دائما لتجاوز مختلف الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها في حياته اليومية ، و ذلك بلجوءه إلى استخدام هذه الإستراتيجيات سواء المركزة على المشكل أو المركزة على الانفعال ، و كلاهما مرتبط بسمات الشخصية والمواقف الضاغطة ، و تهدف إلى خفض التوتر والإنفعال و إيجاد حل للوضعية الضاغطة ، و يظهر لنا من خلال هذا الفصل أن إستراتيجيات المواجهة تختلف حسب فعاليتها ، و حسب المصادر الشخصية و الإجتماعية المتوفرة و نوعية التقييم الذي يتبناه الفرد ، و يستعمل المربين العاملين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا بالمسيلة مثلا الإستراتيجيات المركزة على حل المشكل أو المركزة على الإنفعال لمواجهة الضغط النفسي والتخفيف من حدته أو التكيف معه بطريقة صحيحة ومرنة والذي هو نتاج مستواهم الاجتماعي والاقتصادي و طبيعة عملهم المليئة بالضغوط بمختلف أنواعها .

تمهيد

1. مفهوم الضغط النفسي
2. لمحة تاريخية عن الضغط النفسي
3. أنواع الضغط النفسي
4. أعراض الضغط النفسي
5. مصادر الضغط النفسي
6. مراحل حدوث الضغط النفسي
7. النظريات المفسرة للضغط النفسي

خلاصة

تمهيد:

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها وأحداث تتطوي على الكثير من مصادر الخطر و التوتر والتهديد في كافة مجالات حياته، وهذا نظرا للتغيرات الإنسانية والتقدم الحضاري الذي هو في تسارع مستمر، حتى أصبحت الضغوط النفسية سمة من سمات الحياة المعاصرة وأصبح يطلق عليها عصر الضغوط ، وكذا المسؤوليات الملقاة على عاتقه ابتداء من الأسرة والعلاقات مع الآخرين سواء في المجتمع أو في العمل، لهذا فإن الفرد أصبح يحمل نفسه فوق طاقتها ، مما ينتج عنه ضغط كبير على المستوى النفسي ويترجم هذا بسوء الحالة الصحية والنفسية والجسدية التي تنعكس جراء هذه الضغوط المتزايدة .

وهذا كله يؤكد أن الضغط النفسي ينشأ عن عدة عوامل وله أعراض مختلفة، كما أن له آثار خطيرة تترتب عليه، ولهذا سنقوم في هذا الفصل بدراسة كل ما يتعلق بالضغط النفسي انطلاقا من مفهومه ، ولمحة تاريخية عنه وكذلك أعراضه ومصادره ومراحل حدوثه ثم نستعرض بعض النظريات المفسرة له .

1 - مفهوم الضغط النفسي:

لغة:

ورد مفهوم الضغط النفسي بعدة أشكال في المعاجم وذلك حسب الاستخدام والموقف الذي اقترن به ، ويقال: ضغطه ضغطا أي غمزه إلى شيء كالحائط أو غيره، ويقال ضغط الكلام أي بالغ في اختصاره و إيجازه، حيث يتخلى عن التفاصيل، ومن تصريفات الكلمة ضاغطة مضاغطة أي حين يزاحم احدهما الآخر. (الطيربي،1994،ص8)

و كلمة ضغط(Stress) مشتقة من الكلمة اللاتينية Stringère ، وتعني شدّ، وضيق وخنق وحصر الجسم و الأعضاء بقوة ويصاحبها الإحساس بالمعارضة .

و قد استعار الباحثون في مجال العلوم الإجتماعية مصطلح الضغط أو الإجهاد أو الشدة من مجال علم الفيزياء، حيث يعبر عن القوة التي تقع على سطح من السطوح أو جسم من الأجسام ، ويعبر عنه في مجال الصحة النفسية بالإنعصاب.

(عبد الرحمن،1998،ص293)

اصطلاحا:

لقد جاء مصطلح الضغط النفسي أساسا من العلوم الطبيعية ، فمن وجهة نظر علم الفيزياء تشير كلمة ضغط إلى قوة خارجية تقع على شيء مما يؤدي إلى حدوث رد فعل من ذلك الشيء نتيجة للقوة الخارجية التي وقعت عليه ، كما تشير اللفظة أيضا إلى القوة المضادة التي يواجه بها الفرد ما يقع على جسمه من ضغط و إجهاد من قوى خارجية ، كما تعني أيضا الإثارة البدنية والعقلية .

أما المعاجم المتخصصة فقد عرفت الضغط بأنه توتر أو صراع أو حالة من التوتر الشديد. (الطريبي، 1994)

بينما يشير الأطباء النفسانيون إلى مصطلح الضغط على أنه الشدة النفسية ، و يسميه بعض علماء النفس الانعصاب أو الكرب ، و عموماً يشير مصطلح الضغط إلى وجود عوامل خارجية تحدث لدى الفرد إحساس بالتوتر الشديد، وعندما تزداد شدة هذه الضغوط ، قد يفقد الفرد قدرته على الإتزان والتكيف ويغير نمط سلوكه وشخصيته . (عبد الله، 2001، ص115)

وقد تعددت تعريفات الضغط النفسي واختلفت حسب الخلفية النظرية لكل عالم أو باحث، حيث كل عالم يقدم تعريفاً حسب وجهة نظره أو طبيعة نظريته ومن بين هذه التعاريف عند مجموعة من العلماء نجد :

- هانز سيلبي حيث يعتبر أول من قدم مصطلح الضغط النفسي للمجال الطبي ، حيث لاحظ من خلال دارسته في كلية الطب بأن الأفراد يعانون على نطاق واسع من الأمراض ، ولكن هناك عامل مشترك في الأعراض مثل : فقدان الشهية وفي قوة العضلات ، و ارتفاع ضغط الدم ، و فقدان الحماس لإنجاز أي شيء ، وهذا التشابه لدى المرضى بالرغم من اختلاف المرض لديهم ، جعل من سيلبي في البداية يطلق على هذه الحالات مصطلح (زملة المرض) (The Syndrome of bien) ، وكذلك في بداية عمله استخدم مصطلح الضغط النفسي، وهو استجابة الجسم غير المحددة نحو أي طلب يفرضه عليه . ويعرف الضغط النفسي بأنه " استجابة غير نوعية للجسم لأي طلب دافع ، كما أنه الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع ، ويعرب عن مشاعر التهديد والخوف " . (عسكر، 2000، ص34)

- كما يعرف لازاروس وفولكمان الضغط النفسي على أنه " علاقة ديناميكية وعملية تعاملية بين الفرد والبيئة ، تتوسطهما مختلف السيرورات الإدراكية ، المعرفية ، الإنفعالية والسلوكية " .

- وعرف لورنس **lowrence 1990** : الضغوط النفسية بأنها : "حالة من الانفعالات النفسية السلبية ، مثل الغضب أو القلق أو الإحباط أو قلة التحمل أو الانزعاج أو تثبيط العزم ، يعاني منها الفرد نتيجة للأحداث التي تهدد أو تتحدى الفرد بجميع فعاليات الحياة ." (شدى العجيلي،2005،503)

- بينما يعرفه كامل محمد عويضة (1996،ص17) أن: "الضغط النفسي هو المحطة الناتجة عن عدم القدرة على الموازنة بين المطالب والقدرة على تلبية هذه المطالب ." و في نفس السياق يشير كل من "**Mackay et Cox** " إلى أن الضغط ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تتطلب منه قدرته على مواجهتها، وعندما يحدث خلل أو عدم التوازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص وعدم التحكم فيها أي الاستسلام لأمر الواقع ، يحدث ضغطا كما تدل محاولات الشخصية لمقاومة الضغط في كلتا الحالتين النفسية والسيولوجية المتضمنة لحيل دفاعية سيكولوجية على حضور الضغط ." (الرشيدي،1999،ص17)

- أما كوهن **Cohen** فيرى : أن الضغط النفسي هو علاقة خاصة بين الفرد والبيئة، حيث يتم تقدير هذه البيئة من طرف الفرد بأنها مهددة ، وأنها تفوق و تتجاوز قدراته التكيفية مما قد يؤثر على صحته .

- ويعرفه كوبر بأنه " عدم تكافؤ إمكانيات الفرد مع المطالب البيئية الموضوعة على عاتقه ، أو الظروف التي يواجهها ، وقد تحدث المشكلة عندما تكون قدراته غير كافية لمواجهة المتطلبات الجسمية أو الاجتماعية " .(مصطفى عبد المعطي،2006،ص20)

وفي هذا الإطار أكد **Rees** ريس على أن " الضغوط تشمل مثيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية بهذه الدرجة من الشدة والدوام. بما يتقل القدرة التكيفية للكائن الحي إلى حده، الأقصى والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك أو عدم التوافق أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض، وبقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعها من استجابات جسمية ونفسية وصحية .(Rees,1976,P 04)

أما **Hinkle** فيرى أن " الضغوط عبارة عن التوترات أو الأحمال الثقيلة التي تلقى على كاهل الفرد ، ويؤكد على أن الضغوط أو الخبرات الضاغطة يمكن معرفتها من خلال مجالين رئيسيين هما:

الأول: من خلال المحرك للاستجابة وهو سبب الضغط.

الثاني: من خلال المستقبل أو الاستجابة وتأثيرها . (في علي،1997،ص 208)

ومع ذلك يمكن القول بأن هناك عاملا مشتركا في تعريفات العديد من المهتمين ، والباحثين ، وهو الحمل الذي يقع على كاهل الكائن الحي وما يتبعه ، وأن الضغط النفسي هو الحالة الفيزيولوجية والنفسية التي تظهر على سلوك الفرد كاستجابة لمواقف يدركها على أنها مهددة وضاغطة من أجل محاولة التكيف معها وبالتالي تحقيق التوازن النفسي والجسمي .

2- لمحة تاريخية عن الضغط النفسي :

عرف مصطلح الضغط النفسي استعمالات عديدة عبر الأزمنة المختلفة إذ يرجع مفهومه للعصور القديمة، بحيث استعمله امبيدس للإشارة إلى أن العضوية تتكون من عناصر متعددة فهي في حركة دائمة تتعارض و تتحالف فيما بينها.

كما استخدم مفهوم الضغط في أوائل القرن السابع عشرة للدلالة على مشاعر المعانات و الحرمان.(بوحا تمي سامية ،2000، ص209)

وفي القرن الثامن عشر تطور هذا المفهوم أو المصطلح ، لأنه انتقل من النتائج الانفعالية إلى التعرض لمصادره وعوامله. (النايلسي محمد، 1999 ، ص 49)

ويعتبر الباحث الأمريكي والفيزيولوجي **ويلتر كانون** أول من استخدم مصطلح الضغط النفسي في دارسته عن الانفعال(1932)، واعتبره اضطرابات في التوازن و الانسجام البدني ينتج تحت ظروف معينة كالتعرض للبرد ونقص الأكسجين، و يوحي العمل التجريبي **لكانون** بوجود علاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وما يترتب عنها من أضرار، حيث أن المنبهات المرتبطة بالاستثارة الانفعالية تسبب تغيرات في العمليات الفيزيولوجية الأساسية.

(شريفى هناء، 2002 ، ص 49)

ثم جاءت أعمال **هانز سيللي** (1936)عالم الغدد الصماء في جامعة مونتريال، ويعتبر سيللي رائد المدرسة التي قدمت مفهوم الضغط إلى الحياة العلمية وقد أشار إلى أن الضغط هو وصف للقوى الخارجية و الداخلية التي تؤثر عن تنبيهه أعراض سلبية مرضية .

(أزروق فايز ، 1996 ، ص 96)

وفي فترة الأربعينيات و الخمسينيات اتسع مجال استخدام مصطلح الضغط ليشمل ميداني علم النفس وعلم الاجتماع أمثال : **فولكمان** و **لازاروس** حيث استخدموا الضغط على

المستوى الاجتماعي، لشرح ارتفاع نسبة الجريمة والانتحار و الأمراض العقلية في مجتمع ما.

أما في علم النفس ظهرت بوادر المصطلح "في علم النفس المرضي" خاصة أعمال فرويد و نظرياته ومن تبعه في منحنى التحليل النفسي ، وكان للحرب العالمية الثانية والحربين الكورية والفيتنامية اثر في دفع الأخصائيين إلى البحث في هذا المجال و يتجلى ذلك في الدراسات والمقالات التي تطرقت إلى اثر الأداء الحربي.(ازروق،1996، ص 97) ولقد بين العالم داورتنس أن معظم علماء النفس يدرسون ظاهرة الضغط النفسي ليتعلموا كيف يساهمون في التخفيف من أثارها ، التكيف معها و التنبؤ بآثارها والتقليل منها.

(شريفى هناء ، 2002 ، ص 42)

وفي القرن التاسع عشر ادخل مفهوم الضغط في ميدان الطب أين اعتبر كقاعدة أساسية للاضطرابات الصحية .

3- أنواع الضغوط النفسية :

للضغط النفسي عدة أنواع ومن بين أنواعه ما يلي:

3-1 الضغوط الإيجابية:

هي حالة التأثير الإيجابي التي تحدث إثارة يحتاجها الفرد في مواجهة مواقف وتحديات الحياة، فالتنبيه والتوتر عنصران ضروريان للتمتع بمختلف مظاهر الحياة ، إذ يكون الفرد قادرا على مواجهة الحالات المهددة لحياته ، كما يساعد الفرد على اكتساب ردة فعل تتلاءم مع المواقف ، حيث تسمح له بالبقاء على قيد الحياة والحفاظ على سلامته الجسدية كما تساعد على التأقلم مع الغير، فالضغط الإيجابي يرتبط بدرجة مناسبة مع التوتر الذي يدفع الفرد إلى تحقيق أهدافه ، إذ يجد الحياة لا طعم لها دون الإحساس بنشوة الفوز بعد التعب والجد ،

ويضيف الدكتور "طه عبد العظيم حسين (2006) أن الضغط النفسي الإيجابي يزود الفرد بالطاقة اللازمة ليكون أكثر إبداعاً و إنجازاً لأدائه، وأكثر قدرة على اتخاذ القرارات المناسبة وحل المشكلات التي تعترضه ، وهو أيضا يدفعه إلى التكيف مع محيطه والتوافق والإبداع .
(طه عبد العظيم حسين، 2006، ص66)

3-2 الضغط النفسي السلبي:

الضغط النفسي مشكلة كبيرة عندما يدوم طويلاً ، فهذا يؤدي إلى بداية حدوث أعراض مرضية و إيداء الجسم وهذا ما سماه (Selye) بالمحنة ، ولهذا يعتبر الضغط النفسي السلبي تهديداً للحياة .(بيرغ، 2004، ص53)

والضغط النفسي من شأنه أن يؤثر على الأداء الأكاديمي والمهني للفرد، ويكون له عائق يؤثر على إنجازاته و إبداعاته ، وذلك يؤدي إلى سوء التوافق والاكنتاب والقلق والإحساس بالإحباط والدونية والعدوان أو يظهر على شكل أعراض سلوكية مختلفة مثل: التغيب عن العمل، كثرة الحوادث والأخطاء ، انخفاض مستوى الأداء والتعرض المتكرر لهذه الأعراض يدمر حياة الفرد ، والضغط السلبي يواجه الفرد في الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية ، بحيث يؤثر عليه نفسياً وجسدياً ويؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، السكري، عسر الهضم، والأرق.(السيد عبيد، 2008، ص34)

3-3 الضغط النفسي الحاد:

كثير من الناس عرضة لهذا النوع بسبب انتشاره الواسع نتيجة المطالب السابقة للفرد ، والمطالب المتوقعة مستقبلاً. (بقيون، 2001)

والضغط النفسي الحاد يحيط بالفرد لمدة قصيرة ثم يزول مثلا : ضغط الامتحانات والزواج الحديث ، ويرى الدكتور (وليد السيد خليفة، 2008) أن الضغط النفسي هو استجابة الفرد لتهديد فوري ومباشر

لحياة الفرد أو ما يعرف بالصدمة أو الحدث المفاجئ ، حيث يجد الفرد نفسه أمام موقف يهدده وليس بإمكانه منعه وما عليه سوى المواجهة أو الهروب.

ويرى (شيوارد، 2002) أن الضغط النفسي الحاد عبارة عن حالة يظهر فيها الضغط النفسي بسرعة، ويكون حاد وشديد وغالبا ما تكون المثيرات مفاجئة ومؤقتة.

(المرزوقي، 2008)

3-4 الضغط النفسي المزمن:

هو عبارة عن ضغط نفسي يحيط بالفرد لمدة زمنية طويلة نوعا ما، ويجعل الفرد يبذل كل ما لديه من طاقة لأجل المواجهة ، والضغط النفسي المزمن له علاقة بظهور العديد من المشاكل الصحية سواء كانت جسدية أو نفسية بالنسبة للفرد.(حسين، 2006)

وحسب (شافير، 1992) يكون الضغط مزمن نتيجة لأحداث منهكة تتزايد وتتراكم مع مرور الوقت على شكل سلسلة من الضغوط ، وحسب الباحث (سونينجن، 1985) يرى أن الضغط المزمن هو الضغط ، الذي يحيط بالفرد لفترة زمنية طويلة نسبيا، أو يواجه الفرد ظروف اقتصادية منخفضة، أو اجتماعية رديئة .

وذكر الباحث (شيوارد، 2002) أن الضغط النفسي المزمن لا يظهر بشكل حاد وواضح ، ولكنه يستمر لفترة زمنية طويلة ، حيث تكون مصادر الضغط مزمنة ومستمرة في حياة الفرد. (المرزوقي، 2008) وهناك أنواع أخرى للضغط النفسي حسب تصنيف من العلماء والباحثين وهي كالتالي:

أ- **ضغط التوتر:** وهي المشاعر التي تنشأ عندما يدرك الفرد التناقض بين المستوى الفعلي المفضل لمتغير دافعي هام.

ب- **ضغط الجهد:** ويعني أن الفرد يبذل جهداً أكبر للتقليل من ضغط التوتر، حيث أن ضغط التوتر والجهد يتعلقان ببعضهما فكلما زاد التوتر زاد الجهد للتغلب عليه، كما أن ضغط الجهد أحياناً يحدث غياب ضغط التوتر الممكن، أي كنتيجة للضغط الذي يؤدي إلى تجنب ضغط التوتر الممكن قبل أن يحدث .

كما صنف (مواري) الضغط النفسي إلى نوعين هما :

أ- **ضغط بيتا:** يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.

ب- **ضغط ألفا:** يشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع .

كما صنف (شيفمار ووليس) الضغط النفسي إلى ثلاثة أنواع :

أ- **حوادث الحياة اليومية:** وهو ضغط يمكن أن يتعرض له الفرد يومياً ولكن لا يكون حاداً مثل : المشاحنات اليومية بين أفراد الأسرة.

ب- **ضغط مزمن ومتواصل:** وهو ضغط يأخذ فترة زمنية طويلة كالضغط المرتبط بأداء الدور الاجتماعي. **حوادث الحياة الكبرى:** وهو ضغط يمكن أن يكون حاداً وقصير المدة مثل :المرض .

وقد صنف كل من لازورس و كوهين الضغط النفسي إلى :

أ- **الحوادث الجانحة:** هي عبارة عن حوادث عنيفة ومفاجئة بإمكانها التأثير على عدد كبير من الأشخاص مثل :الحروب والكوارث الطبيعية.

ب- الضغوط الشخصية: هي أحداث شديدة وقوية تتطلب من الفرد مواجهة فعالة للحفاظ على التكيف وهذه الأحداث تؤثر على قليل من الأفراد .

ج- الضغوط العامة: وهو الضغط الذي يعبر عن المشاحنات والمضايقات المتكررة، لها شدة منخفضة ولكنها تتكرر خلال الحياة اليومية وتستمر مثل: الذهاب يوميا إلى العمل والعودة منه وهذه الحوادث لا تمثل تهديدا مباشرا في الحال بل تصبح آثارها مع الوقت سلبية وتراكمية .

4- أعراض الضغط النفسي :

تتنوع الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد وتتفاعل هذه الضغوط مع شخصية الفرد ومخططه المعرفي وخبراته السابقة، وعمره وجنسه وظروفه العامة والخاصة، وينتج عن الضغوط بعد أن تتفاعل مع الفرد استجابات مختلفة وقد أخذت هذه الاستجابات أشكالا تتمثل فيما يلي :

4-1 أعراض جسدية:

تتعدد المظاهر الجسدية للضغط النفسي، حيث تظهر هذه الأعراض في اضطرابات النوم وآلام الرأس، اضطرابات الهضم والتنفس، ارتعاش عصبي، فقدان الدافع الجنسي، فقدان الشهية أو زيادتها، التوتر، ارتفاع ضغط الدم، الصداع بأنواعه، العرق الزائد، جفاف الحنجرة وآلام صدرية، ضيق التنفس .

4-2 الأعراض النفسية:

كما تتعدد المظاهر النفسية للضغط النفسي، فقد تظهر على شكل إحساس بالضيق و الحزن، والكآبة و عدم الاستقرار وفقدان الصبر، والغضب وصعوبات الكلام ، والملل، و الخمول، و الانهاك ، والسلبية. (عبد الله،ص118)

ضف إلى ذلك أعراض أخرى مثل العدوانية ، و قلق خاص أو عام وعدم الرضا في الحياة والوحدة وانخفاض تقدير الذات والتوتر واليأس وسرعة الانفعال والاستثارة وانخفاض الأداء والاندفاعية وتقلب في المزاج ... (عسكر، ص45)

3-4 الأعراض المعرفية و الانفعالية :

قد تتسبب الضغوط النفسية في بعض الاضطرابات الانفعالية التي تعيق الفرد في أدائه لعمله ومهامه والتي غالبا ما تكون على النحو التالي:

- ضعف التركيز وصعوبة اتخاذ القرارات.
- الفوضى و الارتباك و الانحراف عن الوضع السوي.
- ضعف الذاكرة وفقدان الدافعية.
- تشويش العمليات المعرفية خاصة الوظائف المعرفية العليا.
- تجنب المثيرات والحالات المسببة للقلق.
- كذلك نجد لديه الصدمة الانفعالية ، والغضب و الاكتئاب والشعور بالقهر وسرعة البكاء.

4-4 الأعراض السلوكية:

تظهر الاستجابات السلوكية عندما يتجاوز الضغط النفسي حدوده العادية أو المؤقتة، في ردود أفعال سلوكية عديدة تشمل :

- التوتر، العدوان والاستثارة دون مبرر وعدم القدرة على الاسترخاء.
- صرامة الرأي والإنجاز أو تجاهل المسؤوليات وعدم المشاركة في النشاطات العائلية، إضافة إلى الانعزال والقاء اللوم على الآخرين .

- الشعور بدافعية الإنجاز في البداية اتجاه موضوع ما، كما قد يشعر بالعكس .
- الزيادة في التدخين وتناول الكحول والعقاقير. (وليد السيد خليفة، 2008، ص145)

5- مصادر الضغط النفسي :

تختلف مصادر الضغط النفسي نظرا لاختلاف الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى ظهور نتائج سلبية إذا ما تراكمت وامتدت على فترة زمنية طويلة، وهذا من شأنه أن يؤدي إلى ظهور بعض الأمراض الجسمية والاضطرابات النفسية ولهذا سوف نذكر أهم المصادر المسببة للضغط النفسي وهي كما يلي :

5-1 المصادر النفسية الانفعالية :

إن الانفعال المعتدل من جراء المواقف المثيرة للضغوط تجعل الفرد مشحونا بطاقة تدفعه إلى العمل أو التحدي والمواجهة، لكن هذا ليس عند جميع الأشخاص ففي كثير من الحالات تكون هذه الانفعالات والضغوط سببا في اختلال نظام حياة الفرد النفسية و الاجتماعية والعملية، إذ يكون غير قادر على مواجهة هذه الضغوط، حيث نجد عدة مصادر لها تتمثل في :

- **الإحباط:** هو الحالة التي يشعر فيها الفرد بعدم إمكانيته بالقيام بالنشاط المطلوب أو تحقيق الهدف الذي يسعى إليه.

- **التهديد:** وهو توقع حدوث ضرر ما يصيب الفرد أو وقوع أمر غير مرغوب فيه.

- **الصراع:** هو حالة من التوتر التي تنشأ بين الفرد وبين الطريقة التي يتبعها في الوصول إلى أهدافه ، أي بوجود هدفين يصعب عليه تحقيقهما معا لأنهما يتعارضان مع بعضهما.

- **القلق:** يعتبر القلق من الجوانب الهامة التي تشكل بعض مكونات الضغوط النفسية

- الميل نحو التنافس المفرط :

إن الميل التنافسي الصحي الذي لا إفراط فيه هو ظاهرة سوية عند الإنسان، ولكن التنافس المستمر والدائم مع اتخاذه كأسلوب في الحياة، وهدفا لكل أنشطة الفرد يعتبر باعثا على الضغط النفسي.

- الصلابة في السلوك والتحمل :

عدم المرونة في التعامل مع الناس ومواجهة المواقف يعني البحث عن ما يزعج ويتعب، في حين أن المرونة في السلوك والتصرف يترك للشخصية حريتها، وكذا استقرارها النفسي.

- فقدان الصبر و التحمل:

إن الالتزام بالجدية المطلقة أو النسبية في العلاقات مع الناس ينمي الضغط وسلوك الإثارة وإذا كان الشخص عجولا غير صبور، ويتوقع انجاز أعماله بسرعة مثل الآخرين ، فالاستعجال في أداء مهمة معينة وعدم القدرة على الصبر في وجه المشاكل والصدمات والأزمات التي تصادف الفرد في طريقه إلى تحقيق مشاريعه تجعله إنسان ضعيف الشخصية، عديم الثقة في نفسه وقدراته هذا ما يجعله تحت ضغوط تعرضه للإصابة بأمراض تؤثر على السير العادي لحياته، إضافة إلى كل هذا فإن الفرد الذي يفضل في التعامل مع إحساساته ومشاعر الإحباط والفشل وخيبة الأمل ، يكون دوما حبيس مشاعر الضغط والتوتر ورفض الذات. (محمد قاسم عبد الله، ص120-121)

5-2 المصادر المهنية :

هناك بعض المهن تنتج عنها ضغوط نفسية أكثر من البعض الآخر تبعا للمسؤوليات ومتطلباتها وصعوبة القيام بها، فالعوامل المهنية المسببة للضغوط النفسية في ميدان العمل

عديدة ومتنوعة بتنوع العمل و شخصية العامل ومع من يتعامل وترجع إلى أسباب مختلفة .
(كامل عويصة، 1992، ص80)

5-3 المصادر الاجتماعية:

يشير (Speilberger) إلى أهم مصدر من مصادر الضغوط النفسية وهي المواقف الاجتماعية التي تؤدي إلى الإحباط والتهديد بإحداث الإحباط لمجموعة من الأفراد، وقد تؤثر شدته ومدة الضغوط النفسية على استقرار وتوازن العلاقات والاتصال بين الناس في المجموعة الواحدة وما يترتب عن ذلك من اضطراب في الصحة الجسدية .

وتعتبر الحياة مع الجماعة أو الأصدقاء من المصادر الأساسية التي تجعل للحياة معنى ورضا وقد بينت الدراسات الحديثة التي قام بها (مكيلاند) وزملائه أن اضطراب العلاقات الاجتماعية قد يحدث ضغطا نفسيا لقوانين وعادات تضيف أحيانا على الفرد ، كذلك نجد العمل مصدرا أساسيا للضغط وكذلك المشكلات العائلية .

5-4 المصادر الاقتصادية :

نجد أن هذه المصادر تلعب دورا كبيرا في إجهاد الفرد وضعف قدراته على التركيز والتفكير، فالفقر وانخفاض الدخل وارتفاع معدل الاستهلاك أكثر من الإنتاج يؤدي إلى مشاكل عويصة ينتج عنها الضغط النفسي .

6- مراحل حدوث الضغط النفسي:

إن مراحل حدوث الضغط النفسي تختلف باختلاف الإلتماءات الفكرية والنظرية للعلماء وسوف ، نتعرض إلى و جهات نظر كل من " Hans Selye " و" Fontaine Salah و وجهة نظر كل من " Lazarus و Folkman .

6-1 وجهة نظر سيلبي Hans Selye:

كان للطبيب **Selye** نقلا عن (عبد الله، ص116-117) إسهام هام في تفسير الضغط النفسي بفضل أبحاثه وملاحظاته المخبرية، وتوصل إلى صياغة ما أسماه تناذر التكيف العام (Adaptation syndrome général) ويضم ثلاثة مراحل لعملية الاستجابة للضغط النفسي:

أ- المرحلة الأولى : استجابة الإنذار

في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فتحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيبا لها مجموعة من التغيرات العضوية والكيميائية ، فترتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني ، فيكون الجسم في حالة استنفار وتأهب كاملين من أجل الدفاع والتكيف مع العامل المهدد.

ب- المرحلة الثانية: مرحلة المواجهة

إذا استمر الموقف الضاغط فان مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة أخرى هي مرحلة المواجهة لهذا الموقف، وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي قد اكتسب القدرة على التكيف معها ، وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الفرد على مواجهة المواقف عن طريق رد فعل تكيفي كاف ، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيدا من الخلل في الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية.

ج- المرحلة الثالثة: مرحلة الإنهاك أو الإعياء (استنفاد الطاقة)

إذا طال تعرض الفرد للضغوط لمدة أطول فإنه سيصل إلى نقطة يعجز فيها عن الاستمرار في المقاومة ويدخل في مرحلة الإنهاك، ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل ، وفي هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية ونضطرب الغدد وتنقص مقاومة الجسم وتصاب الكثير من الأجهزة بالعطب ويسير المريض نحو الموت بخطى سريعة .

7- النظريات المفسرة للضغط النفسي :

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط تبعا لإختلاف الأطر النظرية التي تبنتها و انطلقت منها على أساس أطر فسيولوجية أو نفسية ،أو اجتماعية ، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على ذلك من حيث مسلمات كل منها ومن أهم هذه النظريات :

7-1 نظرية والتر كانون (Walter Cannon, 1935) :

يعتبر كانون من أول الباحثين الذين استخدموا عبارة الضغط سنة 1935 في بحوثه على الحيوانات من خلال ما سماه "الضغط الانفعالي" ، حيث بين أن الألم و الخوف و الغضب تعتبر مصدر الضغط الانفعالي ، و ينتج عنها تغييرات في الوظائف الفيزيولوجية للكائن الحي ، و هذا راجع إلى التغييرات في إفرازات عدد من الهرمونات أبرزها هرمون الأدرينالين الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة .

وقد كشف عن وجود ميكانيزمات أولية في الجسم تساهم في احتفاظه بالاتزان الحيوي ، أي القدرة على مواجهة التغييرات التي تواجهه و الرجوع إلى حالة التوازن العضوي و الكيميائي بانتهاء الظروف و المواقف المسببة لهذه التغييرات ، و من ثم فأى مطلب خارجي بإمكانه أن يخل بهذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه ، و هذا اعتبره ضغطاً يواجه الفرد ، و الذي ربما يؤدي إذا أحل بالدرجة العليا لتوازن الجسم الطبيعي إلى مشكلات

عضوية ، وقد أولى كانون اهتماما بدور الجهاز السمبتاوي كأحد أقسام الجهاز العصبي المستقبل الذاتي لدوره الهام في تهيئة الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة و تمكينه من الاحتفاظ بالتوازن . (عسكر علي،2000،ص33-34)

وتجدر الإشارة إلى أن أبحاث ولتر كانون مهدت لأبحاث هانز سيلبي أب نظرية الضغط النفسي . (مصاري نواره،2002،ص58)

7-2 نظرية هانز سيلبي (1936):

نظريته مبنية على فكرة أن الضغط ينشأ من عدم قدرة الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة وأسلوب تكيفه فيزيولوجيا ونفسيا مع هذه الأحداث ، ومن خلال هذه الفكرة توصل إلى أن أسلوب مواجهة الإنسان لهذه الأحداث الضاغطة وسوء تكيفه الفيزيولوجي قد يصبح مصدرا للضغط ، تنشأ عنه مجموعة من الأعراض المرضية والاستجابات الباثولوجية.

(عثمان يخلف،2001،ص47)

ولقد حدد سيلبي ثلاثة مراحل أساسية تمر بها الاستجابة للضغط النفسي والتي أطلق عليها اسم متلازمة التكيف العام - adaptation syndrom general ، هذه المراحل هي :

أ- **مرحلة التحذير أو الصدمة (الإنذار):** وفيها تنشط العضوية لمواجهة التهديد وتقوم بإفراز الهرمونات ويتسارع النبض والتنفس ويصبح فيها الشخص في حالة أهبة واستعداد للمواجهة أو الهروب .

ب- **مرحلة المقاومة :** حيث تعمل العضوية على مقاومة التهديد ، من أجل التكيف مع الحالة الضاغطة حتى لا تتعرض أعضائه للتلف الذي من شأنه أن يعرض حياته للخطر .

ج- مرحلة الإنهاك (الإجهاد) : وتحدث عند الفشل في التغلب على التهديد ، واستمرار الضغط النفسي لفترة طويلة مما ينجم عنه استهلاك العضوية لمصادرهما الفيزيولوجية وضعف الجهاز المناعي ونفاذ الطاقة التوافقية وقدرته على مواجهة الضغط مما يؤدي إلى الانهيار الجسمي أو الانفعالي الذي قد يتسبب بموته .

7-3 نظرية سيبيلجر :

لفهم نظريته حول الضغط جيدا يجب فهم نظريته في القلق ، حيث ميز في نظريته في القلق بين نوعين من القلق ، "القلق حالة" وهو حالة موقفية جراء ظروف ضاغطة ، و "القلق سمة" أي استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، حيث يربط سيبيلجر في نظريته هذه بين القلق حالة والضغط ، ويعتبر الضغط الناتج من موقف ما مسببا لحالة القلق ، وما يثبتته في علاقة القلق حالة بالضغط يستبعده عن علاقة القلق سمة بالضغط ، لان القلق من سمات شخصية الفرد أصلا ، ويهتم بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي قد تكون ضاغطة ، ويميز حالات القلق عنها ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد الفرد على تجنب تلك النواحي الضاغطة ، فالفرد في هذا الصدد يقدر الميكانيزمات المناسبة لتخفيف الضغط (كبت، إنكار ، إسقاط ..) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهروب من الموقف الضاغط .

(هارون توفيق الرشيد، 1999، ص62)

7-4 نظرية "لازاروس وفولكمان" (1966):

إن التيار الذي تبنيه في تفسير الضغط هو الاتجاه المعرفي ، الذي يعتبر السائد في البحث العلمي بخصوص الضغط النفسي .

لقد طور لازاروس وفولكمان النظرية المعرفية في السنوات الأخيرة لتفسير بعض مظاهر الضغط النفسي وللكشف عن أساليب المواجهة التي يوظفها الناس عند تعرضهم للمواقف الضاغطة ، وتمثل الفكرة الأساسية لهذان الباحثان في استعمال الفرد لأساليب مواجهة غير فعالة هو الذي يترتب عنه معاناته من الضغط النفسي .

وحسب نظرية الضغط والمواجهة للباحثان ، لا يمكن فهم الضغط النفسي دون الرجوع إلى المكون المعرفي الكامن وراء تفسير الفرد للموقف أو الحدث الضاغط ، والعملية المعرفية هذه تمثل حجر الأساس لتحديد طبيعة استجابة الفرد للضغوط المختلفة داخلية أم خارجية ، وعملية إدراك الموقف وتقييمه هي الأساس في مواجهة الضغوط الحياتية والتغلب عليها ، وعليه فإن العملية المعرفية المسئولة عن تقييم الموقف وتحديد طبيعة استجابة الإنسان له هي التي تعرف بمفهوم المواجهة .

ويرى لازاروس وفولكمان أن تفسير الحدث الضاغط يرتكز على عمليتين أساسيتين هما :

أ- **عملية التقييم الأولي** : وهي عملية معرفية تشير إلى تقييم الفرد للموقف الضاغط وطريقة إدراكه له ، وهل الموقف خطير ومهدد ، فمن خلال التقييم الأولي للحدث يتم تقييم

الحدث على أنه إيجابي أو سلبي ، وكما أن عملية التقييم الأولي تتأثر بالعوامل الشخصية للفرد مثل الاعتقادات والعوامل الموقفية .

ب- **عملية التقييم الثانوي** : تشير إلى تقييم ما يملكه الفرد من مصادر للتعامل مع الحدث الضاغط ، أي دراسة خيارات المواجهة التي تكون متاحة لدى الفرد والتي تكون فعالة مع الحدث الضاغط ، ويتأثر التقييم الثانوي بقدرات وإمكانات الفرد الجسمية والنفسية والاجتماعية . (طه ، 2006، ص05)

خلاصة:

لقد أصبحت الضغوط النفسية سمة من سمات المجتمعات باختلاف أجناسها ، وخاصة في عالمنا اليوم حتى أصبح يطلق على عصرنا اسم عصر الضغوط ، ونظرا للتطور الملحوظ في كل مجالات الحياة فقد أدى هذا التطور إلى تطور الضغوط معه وأصبح الإنسان يعيش أشكالاً عدة من المواقف والأحداث الضاغطة ابتداء من الأسرة إلى العمل وفي العلاقات الاجتماعية ككل والذي انعكس سلباً على صحته النفسية والجسدية ، والضغط النفسي كما عرفه **Cohen كوهن** هو علاقة خاصة بين الفرد والبيئة، حيث يتم تقدير هذه البيئة من طرف الفرد بأنها مهددة ، وأنها تفوق و تتجاوز قدراته التكيفية مما قد يؤثر على صحته . ويتضح لنا مما سبق أن الإنسان يعيش الضغوط النفسية يوميا وبكل أنواعها وباختلاف مصادرها وأعراضها وهو يحاول دائما التخلص منها أو التكيف معها والحد من آثارها وهذا بالطبع يختلف من فرد الى آخر ويرجع الاختلاف في طريقة التعامل مع هذه الضغوط أي استراتيجيات مواجهتها ولقد بين العالم **داورتنس** أن معظم علماء النفس يدرسون ظاهرة الضغط النفسي ليتعلموا كيف يساهمون في التخفيف من آثارها ، التكيف معها و التنبؤ بآثارها والتقليل منها.

تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية

2. منهج الدراسة

3. مجتمع وعينة الدراسة

4. حدود الدراسة

5. الأدوات المستخدمة في الدراسة

6. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

خلاصة

تمهيد:

مما لا شك فيه أن لكل دراسة أو بحث علمي أسس منهجية يعتمدها الباحث كقاعدة أساسية للبدء في البحث والدراسة ، وتكون هذه الأسس بمثابة المنهج الذي يتبناه الباحث في دراسته حتى تتمتع دراسته بالمنطقية والدقة ، والتنظيم في كل جوانب البحث العلمية ، وهذا بطبيعة الحال من البناء النظري للبحث إلى غاية النتائج التي سوف يتحصل عليها ، حيث لا يمكن للبحث العلمي أن يقوم بدون منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص مشكلة موضوع البحث لمعرفة جوانبها وتحليل أبعادها .

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأساسية لأي بحث علمي وذلك لأنها تلم بمختلف جوانب المشكلة المطروحة، بالإضافة إلى أنها تعطينا حوصلة للعمل النظري، كما أنها تمكننا من التحقق من الفرضيات المتعلقة بالدراسة من خلال النتائج المتحصل عليها بعد تطبيقها على عينة الدراسة، وقد تمحورت دراستنا الاستطلاعية في معرفة مجتمع الدراسة وكيف ننتقي العينة من المجتمع الكلي حيث وباحتكاكي ببعض المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا بالمسيلة قمت بطرح بعض الأسئلة بخصوص إن كانت عندهم ضغوط نفسية مهما كانت، وعن بعض الأساليب المستعملة في التخفيف منها، وإن كانوا يحسون بالرضا والارتياح في عملهم وغيرها من الأسئلة ،حيث لاحظت أن هناك تباين في بعض الإجابات ، هذا بالإضافة إلى اتصالي بإدارة المركز للحصول على مختلف التصاريح الإدارية اللازمة للاتصال بالأفراد موضوع البحث ، حيث تلقيت الترخيص وتحددت ملامح المجتمع الأصلي للدراسة، وكذا حجم العينة وتوزيعها في

العمل حسب التخصص، هذا بالإضافة إلى اتصالي ببعض الأساتذة بالجامعة لمعرفة آرائهم حول موضوع الدراسة والحصول على بعض النصائح التي تساعدني في الدراسة الحالية .

2- منهج الدراسة :

إن الدراسة الحالية تسعى إلى معرفة الاستراتيجيات الأكثر استخداما وإيجابيا في مواجهة الضغوط النفسية لدى المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا بالمسيلة ، لذا فإن طبيعة الموضوع هي التي تفرض علينا اختيار منهج معين دون غيره ، وعليه اخترت المنهج الوصفي التحليلي، الذي يصف الظاهرة كما هي في الواقع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات ومعالجتها وتحليلها لاستخلاص دلالاتها والوصول إلى نتائج عن الظاهرة المدروسة .

(شحاتة سليمان محمد سليمان، 2006، ص337)

وبما أن موضوع الدراسة هو معرفة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية فإن المنهج الوصفي التحليلي هو المناسب لهذه الدراسة ، من أجل وصف الظاهرة كما هي في الواقع ودراستها وتحليلها للوصول إلى نتائج وحلول ومقترحات وتوصيات .

3- مجتمع وعينة الدراسة :

1-3 مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة الحالية من كل المربين العاملين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا بالمسيلة ، والجدول رقم (01) يبين عدد المربين الكلي في المركز :

عدد المربين	
14	الذكور
16	الإناث
30	المجموع

الجدول رقم (01)

3-2 عينة الدراسة :

انطلاقاً من نتائج الدراسة الاستطلاعية تحددت معالم المجتمع الأصلي للبحث حيث قدر حجم عينة البحث التي كانت من النوع القصدي بـ30 مربي ومربية في المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنياً بالمسيلة، يمثلون نسبة 100% من المجتمع الأصلي.

4- حدود الدراسة :

4-1 المجال الزمني:

- ابتداء من تاريخ 2015/01/05 إلى غاية 2015/05/10، حيث قام الباحث بدراسة استطلاعية للتعرف على مختلف جوانب موضوع البحث، وتهيئة كل الظروف الكفيلة بنجاح العمل الميداني وتحديد عينة الدراسة من مجتمع الدراسة، وبعد ذلك تم توزيع مقياس استراتيجيات المواجهة ومقياس الضغوط النفسية على عينة البحث .

4-2 المجال المكاني :

دراسة ميدانية على عينة من المربين العاملين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنياً بالمسيلة.

5- الأدوات المستخدمة في الدراسة :

من أجل جمع البيانات اللازمة للتحقق من فرضيات البحث واعتماداً على ما تم جمعه من بيانات ومعلومات نظرية وتطبيقية حول الموضوع ، قام الباحث باستخدام مقياس استراتيجيات المواجهة تم بناءه من قبل الباحثة بن زروال فتيحة ومقياس الضغط النفسي لـ "Levenstein" .

5-1 مقياس استراتيجيات المواجهة:

أ- وصف المقياس:

صمم هذا المقياس من طرف الباحثة بن زروال فتيحة ليقاس ما يوظفه الفرد من استراتيجيات يواجه بها المواقف المجهدة والضاغطة ، واعتمدت في بنائه على نموذج لازاروس 1993 الخاص باستراتيجيات مواجهة الضغوط ، وفي صياغة بنوده على مقياسين أعدا لنفس الغرض أحدهما للباحثة بن زروال (2002) ، والآخر قامت بإعداده الباحثة السورية ليلى شريف في إطار بحث قدم لنيل شهادة دكتوراه، ويتكون المقياس من قسمين، خص أولهما للمعلومات ، وتعلق الثاني باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ، يشمل 36 بندا تتوزع وفق نموذج لازاروس على بعدين أساسيين هما:

- مواجهة مركزة على الانفعال: تمثله 17 بندا ، تتوزع بدورها على بعدين فرعيين هما:

* مواجهة سلوكية انفعالية:

يضم 07 بنود ، تتمحور حول أساليب مواجهة ايجابية كمارسة التمارين الرياضية (العبارة رقم 18)، واللجوء إلى إحدى تقنيات الاسترخاء (العبارة رقم 31) ،وأخرى سلبية كاللجوء إلى الأكل (العبارة رقم 04)، والإفراط في استهلاك القهوة والشاي (العبارة رقم 14).

* مواجهة معرفية انفعالية:

يضم 10 بنود، تدور حول تنظيم الانفعالات الناتجة عن التعرض للمجهادات عن طريق استراتيجيات كالبكاء(العبارة رقم 13)، والخضوع (العبارة رقم 20)، والشكوى (العبارة رقم 27)...

- مواجهة مركزة على المشكلة:

تمثله 19 بنود تتوزع على بعدين فرعيين هما:

* أسلوب حل المشكلة السلوكي:

يشمل 09 بنود ، تتمحور حول التجنب باستراتيجيات كالاتبعاد المؤقت عن الآخرين خلال الموقف الضاغط (العبارة رقم 36)، وتجنب التفكير بالمشكلة (العبارة رقم 08)، أو حول المجابهة باستراتيجيات كمواجهة الشخص المسبب للمشكلة (العبارة رقم 03)، وبذل جهد مضاعف لتحقيق الأهداف الصعبة (العبارة رقم 32).

* أسلوب حل المشكلة المعرفي:

يضم 10 بنود ، تدور حول تحليل الموقف الضاغط لفهمه جيدا (العبارة رقم 02)، ووضع بدائل مختلفة لحل المشكلة (العبارة رقم 21) ، والاستفادة من الخبرات السابقة لحل المشكلة (العبارة رقم 07)

وتغيير الخطط لتتوافق مع المشكلات الجديدة (العبارة رقم 30)...

وتم تصميم المقياس بشكل يجعل المفحوص يحدد مدى انطباق مختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عليه وفق سلم تدرجي (سلم ليكارت) في الشدة يحمل ثلاث بدائل: لا تنطبق، تنطبق أحيانا، تنطبق تماما.

ب- صدق وثبات المقياس :

* الصدق:

اعتمدت الباحثة صدق التكوين، وطبق في شكله الأولي على عينة من 132 فردا.

- التحليل العاملي: استخرجت معاملات الارتباط المتبادلة بين البنود، ثم حلتت عامليا بطريقة المكونات الأساسية لـ "هويتلنج" واعتمد محك " جثمان " " الحدود الدنيا" لتحديد عدد العوامل ، وقد تم استخلاص 12 عاملا ثنائي القطب تباينها 56.59% وقيم الجذر الكامن تراوحت بين 1.09 و 6.44.

- تحليل البنود: حسب معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية على المقياس الفرعي الواحد ، تم استبعاد البنود التي يقل معامل ارتباطها عن 0.30 (محك ميشيل).

- تحليل الأبعاد: تم استبعاد البنود ذات الارتباطات المنخفضة.

* الثبات:

اعتمدت الباحثة في حساب ثبات المقياس على طريقتي التجزئة النصفية بعد التصحيح الطول بمعادلة سييرمان براون ومعامل ألفا كرونباخ في تقدير درجة الاتساق بين البنود، حيث كان معامل الثبات في طريقة التجزئة النصفية 0.63، أما بمعامل ألفا 0.63.

5-2 مقياس الضغوط النفسية :

أ- وصف المقياس :

مقياس إدراك الضغط صمم من طرف "Levenstein" وآخرون سنة "1993" لقياس مؤشر إدراك الضغط ، ويشمل المقياس 30 عبارة تتوزع وفق نوعين من البنود ، منها المباشرة وغير المباشرة، تضم البنود المباشرة 22 عبارة وهي 2،3،4،5،6،8،9،11،12،14،15،16،18،19، 20،22،23، 24،26، 27، 28، و30 ، وتنقط من 1 إلى 4 من اليمين (تقريباً أبداً) إلى اليسار (عادة) وتدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع عندما يجيب المفحوص بالقبول باتجاه الموقف ،بينما تشمل البنود الغير مباشرة 8 عبارات هي 1،7،10،13،17،21،25،29. وتنقط بصفة معكوسة من 4 إلى 1 من اليمين (تقريباً أبداً) إلى اليسار (عادة).

ب- طريقة التصحيح:

تنقط البنود المباشرة من 01 إلى 04 من اليمين ، وتنقط البنود غير المباشرة من 04 إلى 01 من اليمين ، والجدول رقم(02) يوضح هذا، إذ بعد تنقيط كل بند، نقوم بجمع الدرجات المحصل عليها لإيجاد الدرجة الكلية للاختبار.

البنود الاختيارات	بنود مباشرة	بنود غير مباشرة
1- تقريباً أبداً	نقطة (01)	أربع نقاط (04)
2- أحياناً	نقطتان (02)	ثلاث نقاط (03)
3- كثيراً	ثلاث نقاط (03)	نقطتان (02)
4- عادة	أربع نقاط (04)	نقطة (01)

جدول رقم(02) يوضح كيفية تنقيط استبيان إدراك الضغط النفسي لـ Levenstein

- يستنتج مؤشر إدراك الضغط في هذا الاختبار وفق المعادلة التالية:

$$* \text{مؤشر إدراك الضغط} = \frac{\text{مجموع القيم الخام} - 30}{90}$$

ويتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة وغير المباشرة وتتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر إدراك الضغط من (0) ويدل على أدنى مستوى ممكن من الضغط ، إلى (1) ويدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط.

ج- صدق وثبات المقياس:

تم ترجمة المقياس وتعريبه وعرضت الصورة الأولية على (10) أساتذة في قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة باجي مختار - عنابة - الجزائر.

* الصدق:

تم التحقق من صدق الاستبيان باستخدام الصدق التلازمي الذي يركز على مقارنة استبيان إدراك الضغط مع المقاييس الأخرى للضغط ، فأظهر وجود ارتباط قوي مع سمة القلق يقدر بـ0.75 ومع مقياس إدراك الضغط لكوهن Cohen يقدر بـ0.73 ، بينما سجل ارتباط معتدل يقدر بـ0.56 مع مقياس الاكتئاب ، وارتباط ضعيف يقدر بـ0.35 مع (القلق الحالة).

* الثبات:

تم حساب الثبات من خلال قياس التوافق الداخلي للاختبار باستعمال معامل ألفا ، فأظهر وجود تماسك قوي يقدر بـ0.90، كما أظهر قياس ثبات الاختبار باستعمال طريقة التطبيق وإعادة التطبيق بفاصل زمني 08 أيام وجود معامل ثبات قوي قدر بـ0.82.

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

- المتوسط الحسابي :
- الانحراف المعياري
- الرزمة الإحصائية لتحليل البيانات (SPSS)
- اختبار (ت) لدلالة الفروق
- النسب المئوية

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى منهجية الدراسة وإجراءاتها، حيث تمكنا من تحديد المجتمع الأصلي للدراسة والعينة ، والحدود المكانية و الزمانية وهذا من خلال الدراسة الاستطلاعية وكذا الإلمام بكل الجوانب الميدانية واختيار المنهج المناسب ، مع اختيار الأدوات المناسبة في قياس ما نود قياسه ، وتمثل هذا في مقياس استراتيجيات المواجهة واستبيان الضغط النفسي، ثم اخترنا الأساليب الإحصائية الواجب استخدامها في هذه الدراسة.

- 1- عرض نتائج الدراسة .
- 2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات .
- 3- التعليق العام على النتائج .

1 - عرض نتائج الدراسة:

1-1 عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل العام :

نص التساؤل العام على ما يلي : ما مستوى استخدام استراتيجيات المواجهة لدى المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا بالمسيلة ؟

مستوى استخدام استراتيجيات المواجهة :

للقوف على مستوى استخدام استراتيجيات المواجهة لدى أفراد العينة تم رصد البيانات في شكل درجات بإعطاء وزن عددي لكل بديل من بدائل المقياس ، حيث أعطيت درجة (1) للبديل لا تنطبق ، والدرجة (2) للبديل تنطبق أحيانا ، والدرجة (3) للبديل تنطبق تماما ، فأصبح لكل فرد درجة تعبر عن مستوى استخدامه لاستراتيجيات المواجهة ، هذه الدرجة تتراوح بين 36 كحد أدنى و 108 كحد أقصى، والجدول رقم(03)يبين تكرار الإجابات على بنود المقياس بدءا من (35) كأقل درجة وصولا إلى(76) كأقصى درجة، ويبين أن المتوسط الحسابي لهذه الدرجات هو 72.19 بانحراف معياري مقداره 45.62. والجدول رقم(04) يبين توزيع أفراد العينة على مستويات استراتيجيات المواجهة ، والدرجة الكلية لعينة الدراسة والتي بلغت 60.17 بمتوسط حسابي 2.406 و انحراف معياري مقداره 1.387 ويتضح من خلال الجدول رقم (03) أن مستوى استخدام استراتيجيات المواجهة متوسط بنسبة 60% ويميل إلى الارتفاع بنسبة 40 % وهذا ما يعكس عدم صحة أن استخدام استراتيجيات المواجهة لدى أفراد العينة مرتفع بل متوسط و يميل إلى الارتفاع .

جدول رقم (03) يبين تكرار الإجابات على البنود في مقياس استراتيجيات المواجهة

الرقم	أسلوب المواجهة	لا تنطبق	تنطبق أحيانا	تنطبق تماما	مجموع درجات كل بند	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
01	ألوم نفسي لأنني أتعامل بانفعال مع المشكلة	08	18	04	56	1.866	1.343
02	أقوم بتحليل الموقف الضاغط لفهمه جيدا	05	14	11	66	2.2	1.458
03	أواجه الشخص الذي سبب لي المشكلة	00	14	16	76	2.533	1.564
04	أجد متعة كبيرة في تناول الطعام مع وجود المشكلة	25	05	00	35	1.166	1.061
05	أبوح بخوفي وقلقي لشخص مقرب لي	06	12	12	66	2.2	1.458
06	أضع خطة لحل المشكلة وأنفذها	03	18	09	66	2.2	1.458
07	أستفيد من خبراتي السابقة لحل المشكلة الحالية	01	16	13	72	2.4	1.523
08	أتجنب التفكير بالمسألة	12	13	05	53	1.766	1.306
09	ألوم نفسي لعدم معرفتي ما سأفعله تجاه المشكلة	05	20	05	60	2	1.390
10	أدرس عواقب ونتائج الحل الذي سأنفذه	01	18	11	70	2.333	1.501
11	ألجأ إلى الدعم الأسري	06	17	07	61	2.033	1.401
12	أسارع فوراً بحل المشكلة المسببة للضغط	00	18	12	72	2.4	1.077
13	أخفف من شعوري بالضغط عن طريق البكاء	14	07	09	55	1.833	1.331
14	أفطر (أزيد) في استهلاك القهوة والشاي	15	14	01	46	1.533	1.217
15	أتجنب الحلول الوسط ولا أقبلها	04	18	08	64	2.133	1.435
16	ألجأ إلى النقد والسخرية	19	07	04	45	1.5	1.204
17	تفيدني مناقشة الآخرين في إدراك أوسع للمشكلة	00	22	08	68	2.266	1.480
18	أمارس التمارين الرياضية في وجود المشكلة	16	09	05	49	1.633	1.256
19	لا أترك شيئا يقف في طريقي لتحقيق ما أريد	07	14	09	62	2.066	1.413
20	أخضع وأسلم بالأمر الواقع	16	12	02	46	1.533	1.217
21	أضع بدائل مختلفة لحل المشكلة	03	18	09	66	2.2	1.458
22	أستخدم وسائل الدعابة والضحك	03	21	06	63	2.1	1.424
23	ألوم نفسي لحصول المشكلة لي	04	16	10	66	2.2	1.458
24	أستعرض خطوات الحل قبل تنفيذه	06	17	07	61	2.033	1.401
25	أمارس بعض الهوايات (مطالعة، سماع الموسيقى، رسم، كتابة...)	05	13	12	67	2.233	1.469
26	ألجأ إلى النوم	10	14	06	56	1.866	1.343
27	أكثر من الشكوى	17	13	00	43	1.433	1.176
28	أنتبأ بالنتائج المحتملة للمشكلة	04	21	05	61	2.033	1.401
29	أشغل نفسي بمشاهدة التلفاز كي أنسى المشكلة	12	18	00	48	1.6	1.243
30	أغير خططي لتتوافق مع المشكلات الجديدة	02	19	09	67	2.233	1.466
31	أمارس بعض تقنيات الاسترخاء	07	16	07	60	2	1.390
32	أبدل جهدا مضاعفا كي أحقق الأهداف الصعبة	01	17	12	71	2.366	1.512

1.366	1.933	58	07	14	09	أفرغ غضبي في موضوع لا علاقة له بالمشكلة	33
1.378	1.966	59	07	15	08	أحضر نفسي لأسوأ ما يمكن أن يحدث	34
1.469	2.233	67	10	17	03	أتذكر الماضي الذي كنت فيه أحسن حالا	35
1.447	2.166	65	09	17	04	أتجنب الاختلاط مع الآخرين أثناء المشكلة	36
الانحراف م	المتوسط ح	مجموع					
للتكرارات	للتكرارات	للتكرارات					
45.626	72.189	2154					

جدول رقم (04) يبين توزيع أفراد العينة على مستويات استراتيجيات المواجهة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الدرجة	النسبة المئوية	تكرار الدرجات	مستوى استراتيجيات المواجهة	
			%00	00	54-36	منخفض
1.387	2.406	60.17	%60	18	72- 55	متوسط
			% 40	12	108-73	مرتفع
			%100	30	المجموع	

حيث صنفنا استراتيجيات المواجهة إلى ثلاث مستويات كما هو مبين في الجدول رقم (04)، ونلاحظ أنه لا يوجد نسبة للمستوى المنخفض في حين قدرت نسبة المستوى المتوسط 60% في مقابل المستوى المرتفع الذي قدرت نسبته 40%، ويتضح أن أفراد العينة كلها يستخدمون استراتيجيات المواجهة ولا يستسلمون للضغوط النفسية، وهذا ما يدل أن لاستراتيجيات المواجهة دور فعال ومهم في التخفيف من الضغوط النفسية لديهم.

1-2 عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الأول :

نص التساؤل الفرعي الأول على ما يلي : ما هي استراتيجيات المواجهة الأكثر استخداما لدى المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا بالمسيلة ؟

للقوف على أكثر استراتيجيات مواجهة مستخدمة لدى أفراد العينة تم رصد البيانات على شكل درجات ، وذلك حسب أبعاد المقياس حيث يوجد بعدين ، الأول هو استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل يمثله 19 بندا ، والذي بدوره ينقسم إلى بعدين فرعيين هما استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل معرفيا ، ويمثله 10 بنود هي : 7 - 10 - 17 - 6 - 24 - 2 - 21 - 34 - 28 - 30 ، واستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل انفعاليا ويمثلها 09 بنود هي : 32 - 12 - 3 - 36 - 19 - 29 - 26 - 15 - 8 . والثاني هو الاستراتيجيات المركزة على الانفعال التي يمثلها 17 بندا مقسمة بدورها إلى بعدين فرعيين هما : استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال معرفيا يمثلها 10 بنود وهي : 5 - 35 - 9 - 23 - 20 - 13 - 1 - 33 - 27 - 16 ، واستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال سلوكيا ويمثلها 07 بنود هي : 11 - 25 - 22 - 14 - 18 - 31 - 4 ، ولكل فرد درجة تعبر عن أكثر الاستراتيجيات استخداما لديه ، والجدول رقم (05) يبين مستويات استخدام استراتيجيات المواجهة حسب كل بعد ، بينما الجدول رقم (06) يبين الدرجة الكلية المتحصل عليها حسب بعدي المقياس، حيث بلغت الدرجة الكلية لأفراد العينة في البعد الأول الذي يركز على المشكل 34 بنسبة 56.7 % ، بينما في البعد الثاني الذي يركز على الانفعال فبلغت الدرجة الكلية لأفراد العينة 26 بنسبة 43.3 %، أي بمجموع 60، وهي درجة العينة الكلية المتحصل عليها في المقياس ككل، وهذا ما يعكس صحة أن استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل هي الأكثر استخداما لدى أفراد العينة، والجدول رقم (07) يبين استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل حسب مستوى توظيفها ، بينما الجدول رقم (08) يبين استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال حسب مستوى توظيفها.

جدول رقم (05) يبين مستويات استخدام استراتيجيات المواجهة حسب كل بعد.

مستويات الاستخدام	منخفض	%	متوسط	%	مرتفع	%
م.على المشكلة	02	6.7	21	70	07	23.3
م.على الانفعال	12	40	18	60	00	00
حل المشكلة معرفيا	03	10	18	60	09	30
حل المشكلة سلوكيا	00	00	23	76.70	07	23.30
معرفية انفعالية	05	16.70	24	80	01	3.30
سلوكية انفعالية	06	20	24	80	00	00

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (05) أن مستوى استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل أكبر نسبة من الاستراتيجيات المركزة على الانفعال حيث بلغت 70 % في الاستخدام المتوسط المستوى و 23.3 % مرتفع المستوى ، بعكس الاستراتيجيات المركزة على الانفعال التي بلغت نسبة 60 % متوسط الاستخدام و لا يوجد مستوى استخدام مرتفع كما نلاحظ أن أكثر استراتيجيات مواجهة مركزة على المشكل هي حل المشكل سلوكيا بنسبة 76.70 % مستوى متوسط و 23.30 % مستوى مرتفع .

جدول رقم (06) يبين درجات أفراد العينة في استراتيجيات المواجهة حسب الأبعاد

النوع	الدرجة	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مركزة على المشكلة	34	56.7%	1.133	1.046
مركزة على الانفعال	26	43.30%	0.866	0.914

يبين لنا الجدول رقم (06) درجات أفراد العينة في استخدام استراتيجيات المواجهة حسب كل بعد ، حيث نجد أن درجة استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل هي 34 بنسبة

56.7% وهي أكبر من الدرجة على بعد الانفعال ما يعني أن أفراد العينة يستخدمون استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل أكثر من استخدامهم الاستراتيجيات المركزة على الانفعال .

جدول رقم (07) يبين استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل حسب مستوى توظيفها

الانحراف المعياري	المتوسط	%	مرتفع	%	متوسط	%	منخفض	مستوى الاستخدام البند
1.523	2.4	43.40	13	53.30	16	3.30	01	07 أستفيد من خبراتي السابقة لحل المشكلة الحالية
1.512	2.366	40	12	56.60	17	3.40	01	32 أبذل جهدا مضاعفا كي أحقق الأهداف الصعبة
1.501	2.333	36.70	11	60	18	3.30	01	10 أدرس عواقب ونتائج الحل الذي سأنفذه
1.480	2.266	26.70	08	73.30	22	00	00	17 تفيدني مناقشة الآخرين في إدراك أوسع للمشكلة
1.077	2.4	40	12	60	18	00	00	12 أبادر فوراً بحل المشكلة المسببة للضغط
1.458	2.2	30	09	60	18	10	03	06 أضع خطة لحل المشكلة وأنفذها
1.564	2.533	53.40	16	46.60	14	00	00	03 أواجه الشخص الذي سبب لي المشكلة
1.401	2.033	23.40	07	56.60	17	20	06	24 أستعرض خطوات الحل قبل تنفيذه
1.458	2.2	36.80	11	46.60	14	16.6	05	02 أقوم بتحليل الموقف الضاغط لفهمه جيدا
1.447	2.166	30	09	56.60	17	13.40	04	36 أتجنب الاختلاط مع الآخرين أثناء المشكلة
1.458	2.2	30	09	60	18	10	03	21 أضع بدائل مختلفة لحل المشكلة
1.413	2.066	30	09	46.60	14	23.40	07	19 لا أترك شيئا يقف في طريقي لتحقيق ما أريد
1.378	1.966	23.30	07	50	15	26.70	08	34 أحضر نفسي لأسوأ ما يمكن أن يحدث
1.243	1.6	00	00	60	18	40	12	29 أشغل نفسي بمشاهدة التلفاز كي أنسى المشكلة
1.401	2.033	16.70	05	70	21	13.30	04	28 أتنبأ بالنتائج المحتملة للمشكلة
1.466	2.233	30	09	63.40	19	6.60	02	30 أغير خططي لتتوافق مع المشكلات الجديدة
1.343	1.866	20	06	46.70	14	33.30	10	26 ألجأ إلى النوم
1.435	2.133	26.70	08	60	18	13.30	04	15 أتجنب الحل الوسط
1.306	1.766	16.70	05	43.30	13	40	12	08 أتجنب التفكير بالمشكلة

يوضح لنا الجدول رقم (07) مستوى استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل ، وذلك حسب كل بند ، حيث نجد أن أكثر الاستراتيجيات استخداما هي :

- الاستفادة من الخبرات السابقة لحل المشكلة .
- بذل جهد مضاعف لتحقيق الأهداف الصعبة .
- مناقشة الآخرين في إدراك أوسع للمشكلة .
- وضع خطة لحل المشكلة وتنفيذها .
- تجنب الحلول الوسط .
- المبادرة فوراً بحل المشكلة المسببة للضغط .
- دراسة عواقب ونتائج الحل الذي سينفذ .
- مواجهة الشخص المتسبب في المشكلة .
- تغيير الخطط لتتوافق مع المشكلات الجديدة.

جدول رقم (08) يبين استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال حسب مستوى توظيفها

الانحراف المعياري	المتوسط	%	مرتفع	%	متوسط	%	منخفض	مستوى الاستخدام البند
1.458	2.2	40	12	40	12	20	06	05 أوبوح بخوفي وقلقي لشخص مقرب لي
1.469	2.233	33.30	10	56.70	17	10	03	35 أتذكر الماضي الذي كنت فيه أحسن حالا
1.390	2	16.70	05	66.60	20	16.70	05	09 ألوم نفسي لعدم معرفتي ما سأفعله اتجاه المشكل
1.401	2.033	23.30	07	56.70	17	20	06	11 ألقأ إلى الدعم الأسري
1.458	2.2	33.30	10	53.40	16	13.30	04	23 ألوم نفسي لحصول المشكلة لي
1.469	2.233	40	12	43.30	13	16.70	05	25 أمارس بعض الهوايات
1.217	1.533	6.70	02	40	12	53.30	16	20 أخضع وأسلم بالأمر الواقع
1.424	2.1	20	06	70	21	10	03	22 أستخدم وسائل الدعاية والضحك
1.331	1.833	30	09	23.30	07	46.70	14	13 أخفف من شعوري بالضغط عن طريق البكاء
1.343	1.866	13.30	04	60	18	26.70	08	01 ألوم نفسي لأنني أتعامل بانفعال مع المشكلة
1.217	1.533	3.30	01	46.70	14	50	15	14 أفرط في استهلاك القهوة والشاي
1.366	1.933	23.30	07	46.70	14	30	09	33 أفرغ غضبي بموضوع لا علاقة له بالمشكلة
1.256	1.633	16.70	05	30	09	53.30	16	18 أمارس التمارين الرياضية

1.176	1.433	00	00	43.30	13	56.70	17	أكثر من الشكوى	27
1.390	2	23.30	07	53.40	16	23.30	07	أمارس بعض تقنيات الاسترخاء	31
1.204	1.5	13.40	04	23.30	07	63.30	19	أجأ إلى النقد والسخرية	16
1.061	1.166	00	00	16.70	05	83.30	25	أجد متعة كبيرة في تناول الطعام مع وجود المشكلة	04

يوضح لنا الجدول رقم (08) مستوى استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال ،

وذلك حسب كل بند ، حيث نجد أن أكثر الاستراتيجيات استخداما هي :

- استخدام وسائل الدعابة و الضحك .

- تذكر الماضي الذي كنت فيه أحسن حالا .

- ألوم نفسي لحصول المشكلة لي .

- ألوم نفسي لعدم معرفتي ما سأفعله اتجاه المشكل .

بعد عرضنا لنتائج أفراد العينة على مقياس استراتيجيات المواجهة الكلي وعرض النتائج

حسب أبعاده المركزة على المشكل والمركزة على الانفعال ، سنستعرض الآن النتائج حسب

البعدين الفرعيين للبعد الأول المركز على المشكلة وهما استراتيجيات المواجهة المركزة على

المشكل معرفيا كما هو موضح في الجدول رقم (09) واستراتيجيات المواجهة المركزة على

المشكلة سلوكيا كما هو موضح في الجدول رقم (10)، ثم عرض نتائج البعد الثاني المركز

على الانفعال حسب بعديه الفرعيين وهما استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال معرفيا

كما هو موضح في الجدول رقم (11) ثم استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال

سلوكيا كما هو موضح في الجدول رقم (12) .

جدول رقم (09) مستوى استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة معرفيا

النسبة المئوية	تكرار الدرجات	مستوى استراتيجيات المواجهة	
10 %	03	16 - 10	منخفض
60 %	18	23 - 17	متوسط
30 %	09	30 - 24	مرتفع
100%	30	المجموع	

يوضح لنا الجدول رقم (09) مستويات استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل معرفيا حيث أن مستوى الاستخدام متوسط بنسبة 60 % يليه المستوى المرتفع بنسبة 30% ثم المستوى المنخفض بنسبة 10% ، أي أن مستوى استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل معرفيا متوسط لدى أفراد العينة ويميل إلى الارتفاع.

جدول رقم (10) مستوى استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة سلوكيا

النسبة المئوية	تكرار الدرجات	مستوى استراتيجيات المواجهة	
00 %	00	14 - 9	منخفض
76.7 %	23	20 - 15	متوسط
23.3 %	07	27 - 21	مرتفع
100%	30	المجموع	

يوضح لنا الجدول رقم (10) مستويات استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل سلوكيا حيث أن مستوى الاستخدام متوسط بنسبة 76.7% يليه المستوى المرتفع بنسبة 23.3% ثم المستوى المنخفض بنسبة 00% ، أي أن مستوى استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل معرفيا متوسط لدى أفراد العينة ويميل إلى الارتفاع.

جدول رقم (11) مستوى استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال معرفيا

النسبة المئوية	تكرار الدرجات	مستوى استراتيجيات المواجهة	
16.7%	05	16 - 10	منخفض
80%	24	23 - 17	متوسط
3.3%	01	30 - 24	مرتفع
100%	30	المجموع	

يبين لنا الجدول رقم (11) مستويات استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال معرفيا حيث أن مستوى الاستخدام متوسط بنسبة 80% يليه المستوى المنخفض بنسبة 16.7% ثم المستوى المرتفع بنسبة 3.3% ، أي أن مستوى استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال معرفيا متوسط لدى أفراد العينة .

جدول رقم (12) مستوى استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال سلوكيا

النسبة المئوية	تكرار الدرجات	مستوى استراتيجيات المواجهة	
20%	06	11 - 07	منخفض
80%	24	16-12	متوسط
00%	00	21 - 17	مرتفع
100%	30	المجموع	

يوضح لنا الجدول رقم (12) مستويات استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال سلوكيا حيث أن مستوى الاستخدام متوسط بنسبة 80% يليه المستوى المنخفض بنسبة 20% ثم المستوى المرتفع بنسبة 00% ، أي أن مستوى استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال سلوكيا متوسط لدى أفراد العينة .

3-1 عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الثاني :

نص التساؤل الفرعي الثاني على ما يلي : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات المواجهة بين المربين تعزى إلى متغير الجنس ؟

جدول رقم (13) يبين قيمة نتائج اختبار (ت) للفروق بين الذكور والإناث

في استخدام استراتيجيات المواجهة

الجنس	العدد	الدرجة	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
ذكر	14	27.70	%46.17	0.923	0.944	28	1.13	0.01
أنثى	16	32.30	%53.82	1.076	1.019			

وللكشف عن الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات استراتيجيات المواجهة لدى المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا وفقا لمتغير الجنس تم استخدام اختبار (ت) والنتائج كما هي موضحة في الجدول رقم(13) ، تبين عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 .

4-1 عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الثالث :

نص التساؤل الفرعي الثالث على ما يلي :

ما مستوى الضغوط النفسية لدى المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين

ذهنيا بالمسيلة ؟

مستوى الضغوط النفسية :

للقوف على مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تم رصد البيانات في شكل درجات في إعطاء وزن عددي لكل بديل من بدائل المقياس ، فأصبح لكل فرد درجة خام ، وبعد تحويلها تصبح لكل فرد درجة تعبر عن مؤشر إدراك الضغط لديه وهذا بالعملية الآتية:

$$\text{مؤشر إدراك الضغط} = \frac{\text{الخامالقيممجموع} - 30}{90}$$

و تصبح النتيجة هي الدرجة الحقيقية، وهذه الدرجة تتراوح بين (0) كحد أدنى، و(1) كحد أقصى.

و يبين الجدول رقم (14) تكرار الإجابات على بنود المقياس، ويوزع أفراد العينة على مختلف درجات الضغط النفسي حيث يغطون أغلب درجات المقياس بدءاً من 62 كأقل درجة وصولاً إلى 90 كأقصى درجة. ويبين أن المتوسط الحسابي لهذه الدرجات هو 73.46 بانحراف معياري مقداره 8.43 .

جدول رقم(14) يبين تكرارات الإجابات على البنود في مقياس الضغط النفسي

الرقم	العبارات	تقريباً أبداً	أحياناً	كثيراً	أبداً	مجموع درجات كل بند	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	تشعر بالراحة.	03	17	10	00	83	2.766	1.634
2	تشعر بوجود متطلبات كثيرة.	03	12	14	01	73	2.433	1.533
3	أنت سريع الغضب.	04	14	05	07	75	2.5	1.554
4	لديك أشياء كثيرة للقيام بها.	00	11	19	00	79	2.633	1.595
5	تشعر بالوحدة أو العزلة.	06	14	06	04	68	2.266	1.480
6	تجد نفسك في مواقف صراعية.	03	22	05	00	62	2.066	1.413
7	تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلاً.	01	12	17	00	74	2.466	1.544
8	تشعر بالتعب.	01	20	08	01	69	2.3	1.490
9	تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك.	00	19	09	02	73	2.433	1.533
10	تشعر بالهدوء.	01	19	10	00	81	2.7	1.615
11	لديك عدة قرارات لاتخاذها.	00	22	08	00	68	2.266	1.480
12	تشعر بالإحباط.	02	13	02	13	86	2.866	1.664
13	أنت مليء بالحيوية.	01	07	19	03	66	2.2	1.458
14	تشعر بالتوتر.	02	11	14	03	72	2.4	1.523
15	تبدو مشاكلك أنها ستتراكم.	02	21	03	04	69	2.3	1.490
16	تشعر أنك في عجلة من أمرك.	03	25	01	01	66	2.2	1.458

1.615	2.7	81	00	09	21	00	تشعر بالأمن والحماية.	17
1.501	2.333	70	03	07	17	03	لديك عدة مخاوف.	18
1.615	2.7	81	12	04	07	07	أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين.	19
1.702	3	90	15	04	07	04	تشعر بفقدان العزيمة.	20
1.501	2.333	70	00	20	10	00	تمتع نفسك.	21
1.435	2.133	64	01	06	19	04	أنت خائف من المستقبل.	22
1.575	2.566	77	10	04	09	07	تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدتها.	23
1.554	2.5	75	11	02	08	09	تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم.	24
1.533	2.433	73	10	01	15	04	أنت شخص خالي من الهموم.	25
1.480	2.266	68	01	06	23	00	تشعر بإنهاك وتعب فكري.	26
1.424	2.1	63	00	04	25	01	لديك صعوبة للاسترخاء.	27
1.615	2.7	81	01	20	08	01	تشعر بعبء المسؤولية.	28
1.575	2.566	77	00	14	15	01	لديك الوقت الكافي لنفسك.	29
1.512	2.366	71	02	09	17	02	تشعر أنك تحت ضغط مमित.	30
الانحراف المعياري	مجموع المتوسطات	مجموع درجات البنود						
8.429	73.461	2205						

جدول رقم (15) يبين توزيع أفراد العينة على مستويات الضغوط النفسية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الدرجة	الدرجة الخام	النسبة المئوية % 00	مستوى الضغط	
					تكرار الدرجات	منخفض
1.538	2.448	0.48	73.5	73.30%	00	0.25 - 0
				26.70%	22	0.50-0.26
				متوسط	08	1 - 0.51
				مرتفع	30	المجموع

وتم تصنيف هذه الدرجات في ثلاث مستويات كما يوضح ذلك الجدول رقم (15) حيث نلاحظ أن الضغوط النفسية متوسطة لدى أفراد العينة و قدرت الدرجة الخام بـ 73.5 ودرجة حقيقية بقيمة 0.48 أي ما يقارب 74% من أفراد العينة ما يعني أن مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة متوسط عموماً وهذا يعكس عدم صحة أن أفراد العينة لديهم مستوى مرتفع من الضغوط النفسية وأن طبيعة عملهم مليئة بالضغوط .

2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات :

2-1 مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الأولى :

الفرضية الأولى:

مستوى استراتيجيات المواجهة المستخدمة للتخفيف من الضغوط النفسية مرتفع لدى المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا بالمسيلة .

من خلال نتائج الدراسة تبين لنا عدم تحقق الفرضية الأولى ، حيث وجدنا أن مستوى استخدام استراتيجيات المواجهة لدى أفراد العينة متوسط ويميل نوعا ما إلى الارتفاع ، لأن نسبة المستوى المتوسط هي 60 % والمستوى المرتفع 40 % ولا يوجد من لا يستخدم استراتيجيات المواجهة لدى أفراد العينة بدليل أن المستوى المنخفض 00 % ما يدل على أن لاستراتيجيات المواجهة دور ايجابي وفعال في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا بالمسيلة .

2-2 مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثانية :

الفرضية الثانية:

الاستراتيجيات المركزة على المشكل هي الأكثر استخداما لدى المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا بالمسيلة.

من خلال النتائج المتوصل إليها في الدراسة يتبين لنا تحقق الفرضية الثانية التي توقعت أن استراتيجيات المواجهة الأكثر استخداما لدى أفراد العينة هي الاستراتيجيات المركزة على المشكل ، حيث قدرت نسبة استخدامها 56.7 % في مقابل 43.30 % فيما يخص الاستراتيجيات المركزة على الانفعال ، وهذا لأن أفراد العينة لديهم ضغوطات متوسطة وقابلة

للتحكم ،وهذا ما أشار إليه لازاروس وفولكمان 1984 من أن الأفراد يميلون إلى الاعتماد على المواجهة المركزة على المشكلة عندما تكون مطالب الموقف تبدو قابلة للتحكم فيها ، أما في حالة العجز عن السيطرة على المشكلة ، فإن المواجهة المركزة على الانفعالات تعد أكثر استخداما و أكثر نفعا (بن زروال فتيحة ، 2007،ص290) نقلا عن (شويخ، 2007)

2-3 مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثالثة :

الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق دالة إحصائيا بين المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا بالمسيلة في استخدام استراتيجيات المواجهة تعزى إلى متغير الجنس .

من خلال النتائج المتوصل إليها في الدراسة يتبين لنا تحقق الفرضية الثالثة أي أنه لا يوجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد العينة في استخدام استراتيجيات المواجهة يعزى الاختلاف فيها إلى متغير الجنس .

2-4 مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الرابعة :

الفرضية الرابعة:

مستوى الضغوط النفسية مرتفع لدى المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا بالمسيلة .

من خلال النتائج المتوصل إليها في الدراسة تبين لنا عدم تحقق الفرضية بأن مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة مرتفع ، حيث يظهر أن مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة متوسط وبنسبة بلغت 73.30 % في حين بلغت 27.7 % مستوى مرتفع بينما لا يوجد مستوى منخفض ، أي أن أفراد العينة لديهم ضغوطات متوسطة وربما هذا يرجع إلى

ارتفاع مستواهم الثقافي وثقتهم بذواتهم ، وخبراتهم السابقة وكذا تبنيهم بناءات معرفية سليمة وطبيعة عملهم والتكوينات التي تلقوها ، كل هذا ربما ساعدهم في التكيف مع الضغوط والمواقف التي يتعرضون لها .

التعليق العام على النتائج :

انطلاقا من النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة وبعد تطبيق كل من مقياس استراتيجيات المواجهة ومقياس الضغط النفسي على عينة قدرت ب (30) من المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا بالمسيلة بهدف الوصول إلى معرفة مستوى استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وكذلك الاستراتيجيات الأكثر استخداما لدى أفراد العينة ومعرفة إن كانت توجد فروق دالة إحصائية في استخدام استراتيجيات المواجهة بين المربين تعزى إلى متغير الجنس، وكذا معرفة مستوى الضغوط النفسية لديهم فقد توصلنا في هذه الدراسة إلى أن مستوى استخدام استراتيجيات المواجهة لدى أفراد العينة متوسط ويميل إلى الارتفاع ، ما يدل على أن استراتيجيات المواجهة لها دور ايجابي وفعال في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أفراد العينة بدليل أنه لا يوجد فرد لم يستخدم استراتيجيات المواجهة ، وتبين لنا كذلك أن استراتيجيات المواجهة الأكثر استخداما لدى أفراد العينة هي استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل ما يدل على أنهم أكثر تحكما في المشاكل والمواقف الضاغطة ، كما أشار إليها لازاروس وفولكمان ، و توصلنا أيضا إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في استخدام استراتيجيات المواجهة يعزى الاختلاف فيها إلى متغير الجنس وهذا ربما راجع إلى تقارب المستوى الثقافي وتعرضهم ربما لنفس المواقف الضاغطة تقريبا ، كما توصلنا في نتائج الدراسة إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة متوسط على العموم وهذا ربما راجع إلى عدم

تعرضهم لمواقف شديدة الضغط ، أو ربما إلى حسن تقديرهم للمواقف الضاغطة وحسن تعاملهم معها وتبسيط المشكلة .

خاتمة

تناولت الدراسة موضوع دور استراتيجيات المواجهة في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا بالمسيلة . وانطلقت الدراسة من التساؤل عن مستوى استخدام استراتيجيات المواجهة للتخفيف من الضغوط النفسية لدى المربين بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا بالمسيلة ، وافترض الباحث أن استخدام استراتيجيات المواجهة مرتفع ، وتفرع التساؤل الرئيسي إلى ثلاث أسئلة فرعية حول أكثر الاستراتيجيات استخداما لدى أفراد العينة وافترض الباحث أن استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل هي الأكثر استخداما ، ثم إن كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير الجنس وافترض الباحث عدم وجود فروق ، ثم التساؤل عن مستوى الضغوط النفسية لديهم ، وافترض الباحث أن مستوى الضغوط مرتفع.

وفي السعي للتحقق من الفرضيات ، اعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي واعتماد مقياس استراتيجيات المواجهة ومقياس الضغط النفسي ، واستخدام الأساليب الإحصائية ، وقد مكنتنا النتائج المتحصل عليها من الإجابة على تساؤلات الدراسة المطروحة ، وقد تبين لنا عدم تحقق الفرضية الأولى ، وأن مستوى استخدام استراتيجيات المواجهة متوسط عموما ويميل إلى الارتفاع وهذا يدل على الدور المهم لاستراتيجيات المواجهة في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المربين ، كما تبين لنا تحقق الفرضية الثانية وأن الاستراتيجيات الأكثر استخداما لديهم هي استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل .

وقد تبين أيضا تحقق الفرضية الثالثة أي عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى استخدام استراتيجيات المواجهة لدى المربين يعزى للاختلاف فيها إلى متغير الجنس ، بينما

الفرضية الرابعة لم تتحقق وتبين أن مستوى الضغوط النفسية لدى المربين بالمركز النفسي
البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا بالمسيلة هو مستوى متوسط .

الاقتراحات :

نستخلص من عرض نتائج البحث، تفسيرها ومناقشتها الاقتراحات التالية:

- الضغط النفسي ليس شيئاً يمكن تجنبه، وبالتالي يجب التعامل مع الضغط بطريقة مرنة وذلك بتبني استراتيجيات مواجهة فعالة .
- الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر طبيعة الوجود الإنساني فوجودها ، في حياتنا معناه أننا نعيش ونتفاعل مع الحياة.
- علاج الضغوط النفسية لا يتم بالتخلص منها وإنما يتم بالتعايش الإيجابي معها ومعالجة نتائجها السلبية.
- يجب تبني استراتيجيات ملائمة لمعايشة الضغوط النفسية والتغلب على آثارها، لأن التعرض المتكرر للضغوط النفسية يترتب عنها آثار سلبية على الصحة.
- عدم اللجوء إلى السلوكيات اللاصحية عند التعرض للوضعية الضاغطة والمشكلات مثل التدخين، تعاطي الكحول والمخدرات.
- استخدام استراتيجيات معرفية مناسبة للتخلص من الضغوط النفسية .
- تشجيع أنظمة الدعم الاجتماعي للفرد عند مواجهة الضغوط النفسية للتخفيف من حدة وقعها .
- الاهتمام بفئة المربين العاملين بمراكز التربية الخاصة ومساعدتهم على أداء مهامهم النبيلة في رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة على أكمل وجه ودعمهم نفسياً ومادياً.
- إن راحة المعاق من راحة المربي ، لذا يجب على المسؤولين السهر على راحتهم ، من خلال توفير المرافق والوسائل والبرامج وكل ما من شأنه أن يساعدهم في مهامهم، ويساعدهم في حياتهم الاجتماعية من متطلبات وجب أن تلبى كسائر الناس .

قائمة المراجع :

- 1- الطريبي عبد الرحمان سلمين (1994): الضغط النفسي مفهومه تشخيصه طرق علاجه ومقاومته، ط 1.
- 2- الشيخ كامل محمد عويضة(1992):الصحة في منظور علم النفس، ط1،دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان.
- 3- الرشيدى هارون توفيق: (1999) الضغوطات النفسية طبيعتها نظرياتها ،مكتبة الانجلو المصرية ،القاهرة.
- 4- الزيات فتحي مصطفى (2001): علم النفس المعرفي الجزء الثاني،ط1، دار النشر للجامعات، مصر.
- 5- إسماعيل، بشرى(2004):ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية،ط1،مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- 6- سامر جميل رضوان(2002): الصحة النفسية،ط1،دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة عمان، الأردن.
- 7- فايد حسين علي (2000) : دراسات في الصحة النفسية ، ط1، المكتب الجامعي ، الحديث، الإسكندرية.
- 8- عسكر علي (2000) : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط1، ، دار الكتاب الحديث، الكويت.
- 9- عبد المعطي، حسن مصطفى (2000) : العلاج المعرفي والممارسة الإكلينيكية، ط1، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.

- 10- علي عسكر (2003) : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها الصحة النفسية في عصر التوتر والقلق ، ط3 ، دار الكتاب الحديث ، الكويت .
- 11- طه عبد العظيم وآخرون (2006) : استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية و التربية ، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.
- 12- يخلف عثمان (2006) : علم النفس الصحة ، الأسس النفسية والسلوكية للصحة ، دار الثقافة للطباعة والنشر ، الدوحة، قطر.
- 13- محمد السيد عبد الرحمان (1998): دراسات في الصحة النفسية (المهارات الاجتماعية - الاستقلال الذاتي- الهوية)، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- 14- جمعة السيد يوسف(2007): إدارة الضغوط النفسية، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث ، كلية الهندسة ، جامعة القاهرة.
- 15- لوكيا الهاشمي، بن زروال فتيحة(2002): الإجهاد،مخبر التطبيقات النفسية والتربوية، جامعة قسنطينة.
- 16- فاروق السيد عثمان (2001):القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- 17- وليد السيد خليفة، مراد علي عيسى(2008):الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، ط 1 ،دار الوفاء للطباعة والنشر ، الإسكندرية.
- 18- جودة أمال عبد القادر (2004):أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، بحث مقدم للمؤتمر الأول كلية التربية بالجامعة الإسلامية، فلسطين.

19- مصطفى خليل الشراوي(1993):قياس استراتيجيات التفاعل مع المواقف الضاغطة،ط1، كلية التربية ،مصر.

20- محمد عبد الغني حسن الهلال(2000):مهارات إدارة الضغوط (السيطرة والتحكم في الضغوط)، بدون طبعة، مركز تطوير الأداء، القاهرة .

المراجع الأجنبية :

21- Asarnow, J- R, Carlson, G and Guthrie, D; (1987): " Coping strategies, Self- perceptions, Hopelessness, and Perceived Family environments in Depressed and Suicidal children ". Journal of consulting and clinical psychology, Vol 55, N°3, p 361- 366

22- Bensabat, S; (1980): " Le stress ", édition Hachette

23- Billings, A and Moos, R; (1984): " Coping, stress and social ressources among adults with unipolar depression ", Journal of Personality and Social Psychology, 46 (4), p 877- 891

24- Carver, C and sheier, M; (1994): " situational coping and coping dispositions, in a stressful transaction" , Journal of Personality and Social Psychology, vol 66, N°1, p 184- 195

25- Cohen, S, et Manuck, S, (1995): " Stress, réactivity and disease ", psychosomatic mediune, vol 57, P 423- 426

26- Folkman, S and Lazarus, R.S; (1988): " Ways of coping questionnaire ", Mind Garden, Publisher, U.S.A

27- Levenstein, S; Prantera, C; Varvo, V; Scribano, L and Andreoli, A; (1993): " Development of the perceived stress questionnaire, a new tool for psychosomatic Research ", Journal of Psychosomatic Research , vol 37, N°1, p 19- 32

28- Selye H. (1956) : The stress of life New York : Mc Grew Hill.

الرسائل الجامعية :

29- مريامة حنصالي (2013): إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية والتوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي، دراسة ميدانية على الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية ،رسالة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه، جامعة محمد خيضر بسكرة.

30- حكيمة آيت حمودة (2005): دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية ، دراسة ميدانية بمدينة عنابة ،رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي،جامعة الجزائر .

31- عبد الله بن حميد السهيلي(2009):أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة بحث مقدم لنيل درجة دكتوراه في علم النفس تخصص إرشاد نفسي جامعة أم القرى السعودية

32- شريف، ليلي (2002): أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية لدى أطباء الجراحة " ، أطروحة دكتوراه غير منشورة في الصحة النفسية جامعة دمشق سوريا .

33- طبي سهام (2005): أنماط التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة اضطرابات الضغوط التالية للصدمة ، دراسة ميدانية لدى عينة من المصابين بالحروق " رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المعرفي جامعة باتنة .

34- شارف خوجة مليكة (2010): مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي ، متوسط ، ثانوي)، رسالة مقدمة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس المدرسي ، جامعة تيزي وزو.

35- المزروع ليلي عبد الله (2009): أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الزوجات في منتصف العمر، مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماجستير قسم علم النفس كلية التربية جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

الملحق رقم (01)

مقياس استراتيجيات المواجهة

الاسم: _____ اللقب: _____ الجنس: ذكر () أنثى ()

التعليمة :

إليك أخي المربي، أختي المربية مجموعة من الأساليب التي تستخدم عادة في مواجهة المواقف الضاغطة في حياة الإنسان اليومية (العامة والشخصية والمهنية)، والمرجو منك وضع دائرة حول الدرجة التي ترى أنها تعبر عن مدى انطباق كل أسلوب عليك.

الرقم	أسلوب المواجهة	لا تنطبق	تنطبق أحيانا	تنطبق تماما
01	ألوم نفسي لأنني أتعامل بانفعال مع المشكلة	1	2	3
02	أقوم بتحليل الموقف الضاغط لفهمه جيدا	1	2	3
03	أواجه الشخص الذي سبب لي المشكلة	1	2	3
04	أجد متعة كبيرة في تناول الطعام مع وجود المشكلة	1	2	3
05	أبوح بخوفي وقلقي لشخص مقرب لي	1	2	3
06	أضع خطة لحل المشكلة وأنفذها	1	2	3
07	أستفيد من خبراتي السابقة لحل المشكلة الحالية	1	2	3
08	أتجنب التفكير بالمشكلة	1	2	3
09	ألوم نفسي لعدم معرفتي ما سأفعله تجاه المشكلة	1	2	3
10	أدرس عواقب ونتائج الحل الذي سأنفذه	1	2	3
11	ألجأ إلى الدعم الأسري	1	2	3
12	أسارع فوراً بحل المشكلة المسببة للضغط	1	2	3
13	أخفف من شعوري بالضغط عن طريق البكاء	1	2	3
14	أفرط (أزيد) في استهلاك القهوة والشاي	1	2	3

3	2	1	أتجنب الحلول الوسط ولا أقبلها	15
3	2	1	ألجأ إلى النقد والسخرية	16
3	2	1	تفيدني مناقشة الآخرين في إدراك أوسع للمشكلة	17
3	2	1	أمارس التمارين الرياضية في وجود المشكلة	18
3	2	1	لا أترك شيئاً يقف في طريقي لتحقيق ما أريد	19
3	2	1	أخضع وأسلم بالأمر الواقع	20
3	2	1	أضع بدائل مختلفة لحل المشكلة	21
3	2	1	أستخدم وسائل الدعابة والضحك	22
3	2	1	ألوم نفسي لحصول المشكلة لي	23
3	2	1	أستعرض خطوات الحل قبل تنفيذه	24
3	2	1	أمارس بعض الهوايات (مطالعة، سماع الموسيقى، رسم، كتابة...)	25
3	2	1	ألجأ إلى النوم	26
3	2	1	أكثر من الشكوى	27
3	2	1	أنتبأ بالنتائج المحتملة للمشكلة	28
3	2	1	أشغل نفسي بمشاهدة التلفاز كي أنسى المشكلة	29
3	2	1	أغير خطتي لتتوافق مع المشكلات الجديدة	30
3	2	1	أمارس بعض تقنيات الاسترخاء	31
3	2	1	أبدل جهداً مضاعفاً كي أحقق الأهداف الصعبة	32
3	2	1	أفرغ غضبي في موضوع لا علاقة له بالمشكلة	33
3	2	1	أحضر نفسي لأسوأ ما يمكن أن يحدث	34
3	2	1	أتذكر الماضي الذي كنت فيه أحسن حالاً	35
3	2	1	أتجنب الاختلاط مع الآخرين أثناء المشكلة	36

الملحق رقم (02)

استبيان إدراك الضغط

الاسم: _____ اللقب: _____ الجنس: ذكر () أنثى ()

التعليمة:

لكل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (X) في الدائرة التي تصف أكثر ما ينطبق عليك عموماً وذلك خلال السنة أو السنتين الماضيتين، أجب بسرعة دون أن تزج نفسك بمراجعة إجابتك وأحرص على وصف مسار حياتك خلال هذه المدة.

الرقم	العبارات	تقريباً أبداً	أحياناً	كثيراً	أبداً
1	تشعر بالراحة.				
2	تشعر بوجود متطلبات كثيرة.				
3	أنت سريع الغضب.				
4	لديك أشياء كثيرة للقيام بها.				
5	تشعر بالوحدة أو العزلة.				
6	تجد نفسك في مواقف صراعية.				
7	تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلاً.				
8	تشعر بالتعب.				
9	تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك.				
10	تشعر بالهدوء.				
11	لديك عدة قرارات لاتخاذها.				
12	تشعر بالإحباط.				
13	أنت مليء بالحيوية.				
14	تشعر بالتوتر.				
15	تبدو مشاكلك أنها ستتراكم.				
16	تشعر أنك في عجلة من أمرك.				
17	تشعر بالأمن والحماية.				
18	لديك عدة مخاوف.				

				أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين.	19
				تشعر بفقدان العزيمة.	20
				تمتع نفسك.	21
				أنت خائف من المستقبل.	22
				تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها.	23
				تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم.	24
				أنت شخص خالي من الهموم.	25
				تشعر بإنهاك وتعب فكري.	26
				لديك صعوبة للاسترخاء.	27
				تشعر بعبء المسؤولية.	28
				لديك الوقت الكافي لنفسك.	29
				تشعر انك تحت ضغط مميت.	30