

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -



كلية العلوم الاجتماعية والانسانية  
قسم: علوم التربية والارطوفونيا

### عنوان المذكرة

## استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا

مذكرة مقدمة استكمالاً لمتطلبات نيل شهادة ليسانس في علوم التربية

تخصص: علم النفس التربوي

إشراف الأستاذة:

إحسان براجل

إعداد الطالبات:

- نجاة بوطغان
- مريم حمر العين
- دنيا رييوح
- هاجر مقروس

السنة الجامعية: 2019 / 2020 م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر و تقدير

الحمد و الشكر لله العلي الذي منحني حبّ المعرفة و الدافعية نحو العلم و ألهمني

الصبر و العزم على مواجهة الصعوبات التي واجهتنا في إعداد هذه المذكرة.

نتوجه بجزيل الشكر ووافر الإمتنان إلى كل أهل الإحترام و التقدير إلى كل شعلة أنارت

دروب التائهين و أنقضت ضمائر الغافلين و على شمعة تحترق لتضيء دروب الآخرين

نشكر الأستاذة براجل إحسان لإشرافها على مذكرتنا و ما أبدته من الملاحظات العلمية

القيمة مما كان له الأثر الكبير في تدليل العقبات التي واجهتنا في البحث داعيين

الله أن يديمها فخرا لطلبتنا و عوناً لكل من يحب العلم و يسعى إليه.

# الفهرس

## الفهرس:

الصفحة	الفهرس
أ	شكر و تقدير
ب	الفهرس
د	قائمة الجداول
د	قائمة الأشكال
1	مقدمة
2	الفصل الأول : الإطار العام للدراسة
3	1- إشكالية الدراسة
4	2- أهمية الدراسة
5	3- أهداف الدراسة
5	4- الدراسات السابقة
9	5- فرضيات الدراسة
10	6- مصطلحات الدراسة
11	الفصل الثاني: الضغط النفسي و استراتيجيات مواجهتها
12	تمهيد
13	أولا : الضغط النفسي
13	1- لمحة تاريخية حول مفهوم الضغط
14	2- تعريف الضغط النفسي و بعض المفاهيم المرتبطة به
16	3- النظريات المفسرة للضغط النفسي
23	4- أنواع الضغط النفسي
27	5- مصادر الضغط النفسي
28	6- أعراض الضغط النفسي
30	7- علاج الضغط النفسي
31	ثانيا: إستراتيجيات المواجهة
31	1- تعريف استراتيجيات المواجهة
33	2- خصائص استراتيجيات المواجهة

33	3- وظائف استراتيجيات المواجهة
34	4- النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة
37	5- العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة
39	6- تصنيف استراتيجيات المواجهة
42	- خلاصة الفصل
43	- خاتمة
44	- قائمة المراجع

قائمة الجداول :

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
25	مقارنة بين الضغوط الإيجابية و السلبية حسب killy1994	01

قائمة الأشكال :

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
18	تخطيط عام لنظرية سيلي	01
20	يبين نموذج وفقا لنظرية التقدير المعرفي	02
24	يوضح أنواع الضغوط	03

# مقدمة



## مقدمة :

لقد تعدد إهتمام علماء النفس في الآونة الأخيرة بدراسة الضغوط النفسية ، لما لها من أهمية على صحة الفرد على المستوى الفردي ، والجماعي ويرجع هذا الإهتمام لكوننا في عصر الضغوط والأزمات النفسية، فالضغوط النفسية أصبحت سمة من سمات الحياة المعاصرة وتسائر تغيرات المجتمعات الإنسانية وتحولاتها بأبعادها المختلفة، كما ليس هناك إنسان على وجه الحياة إلا ويعاني من الضغوط النفسية بأنماطها المختلفة على نحو يكاد يكون يوميا ، وتتفاوت هذه الضغوط في حد ذاتها ونوعها من شخص لآخر ومن وقت لآخر لدى الشخص نفسه.

كما ترتبط ضغوط الحياة بصدى واسع من الإضرابات النفسية والجسدية ، فإن مصادر المواجهة تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الإحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معا ، بشرط أن يعي الفرد كيفية التحمل وماهي العمليات أو الإستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما كما ينظر بعضهم إلى تلك العمليات على أنها عوامل الإستقرار التي تعين الفرد على الإحتفاظ بالتوافق النفسي والإجتماعي أثناء الفترات الضاغطة في حياته .

ويعد التلاميذ أكثر معاناة من غيرهم ، من الضغوط النفسية لما تتطوي عليه عملية التعليم من متاعب، وعبئ، ومطالب، ورغبات مستمرة . ومن المعروف أن التلاميذ يحتلون مكانة هامة في العملية التعليمية في جميع دول العالم إلا أن دور التلاميذ يبقى أساسيا وذلك لأهمية الجهود التي يقومون بها والواقع يشير إلى أن التلاميذ أثناء مشوارهم الدراسي يواجهون العديد من المشاكل، والمواقف الضاغطة.

ويأتي هذا البحث لإلقاء الضوء على ظاهرة الضغوط النفسية ولقد إختارنا مرحلة الثانوية لإجراء الدراسة والكشف عن إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

## الفصل الأول : الإطار العام للدراسة .

1- إشكالية الدراسة .

2- أهمية الدراسة .

3- أهداف الدراسة .

4- الدراسات السابقة .

5- فرضيات الدراسة .

6- مصطلحات الدراسة .

## 1- إشكالية الدراسة:

يمر الإنسان في حياته بالكثير من الأزمات والشدائد والمشقات والخبرات المتنوعة ، فيتحمم عليه خوض بعض التجارب القاسية وغير المرغوبة والتي قد تتسم بالتحدي ، القسوة والصعوبة ، ومن شأنها أن تؤثر سلبا على حياته ، فتسبب له الكثير من الضغوط النفسية ، مما يؤدي إلى إمكانية وقوع الفرد تحت تأثير الإرهاق والإجهاد ، وكذا الحالات الإنفعالية المبالغ فيها ، وتعتبر الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية التي لقيت اهتماما كبيرا من طرف العديد من الباحثين والمختصين في مختلف الميادين والمجالات.

(نوار، صلوبي، 2019، ص5).

وقد عرف لورنس Lowrence,1990 الضغوط النفسية بأنها : "حالة من الإنفعالات النفسية السلبية مثل الغضب أو القلق ، أو الإحباط ، أو قلة التحمل أو الإنزعاج أو تثبيط العزم يعاني منها الفرد نتيجة للأحداث التي تهدد أو تتحدى الفرد بجميع فعاليات الحياة" (العبدلي، 2012، ص35). فالضغوط هي من إحدى الظواهر المرتبطة بطبيعة الحياة الإنسانية، فمن الصعب أن يعيش الإنسان دون أن يتعرض لأية ضغوط في الحياة، خاصة في ظل العصر الحالي الذي يتسم بكثرة الضغوط المصاحبة للتغيرات السريعة المتلاحقة الذي يشهدها العصر في شتى مجالات الحياة.(أحمد أبو حبيب، 2010، ص15).

ولكن دائما نحاول التعامل مع الضغوط التي تواجهنا في حياتنا اليومية من خلال اتباعنا استراتيجيات عديدة تبعد الخطر عنا وتجعلنا في حالة من التوازن إلا أن بعض الأفراد قد يفشلون في ذلك وقد يرجع هذا إلى اختلاف الأفراد أنفسهم، وتتنوع الأحداث ذاتها فهذا الشخص يتعامل مع الأحداث الضاغطة بمرونة والآخر يتعامل بقوة واندفاعية حيال الحدث ذاته، الأمر يؤدي إلى زيادة حدة الشعور بالضغط لديه.

إذ يعيش الفرد بصورة عامة والتلاميذ بصورة خاصة في هذا الوقت ظروف حياتية صعبة وذلك نتيجة إحاطتهم من جميع النواحي بالضغوطات المختلفة و خاصة ضغوطات داخل الصف الدراسي.

(هلال، 2018، ص4).

يشكل التلميذ محور الفعل التربوي، ويحتل مكانة هامة من الإهتمام لدى المشرفين التربويين والمدرسين والمسؤولين، وتزداد أهمية العناية به عندما يصل إلى السنة الأخيرة من التعليم الثانوي، كون هذه السنة آخر سنة يقضيها التلميذ في مشواره الدراسي ما قبل الجامعي ، والتي تختم بامتحان البكالوريا الذي ينتظر نتيجته

هو أولاً ، ثم المحيطون به ثانية وخاصة الوالدين والمدرسين والزملاء. فمن بداية العام الدراسي إلى نهايته وهو يفكر ويحضر له في البيت وفي المدرسة .(بوفاتج، 2005، ص5).

إذ يواجه التلميذ السنة الثالثة ثانوي مواقف تعليمية معينة تتطلب منه المزيد من المجهود وتحمل مسؤوليات دراسية ، ولا شك بأن المقبل على امتحان مصيري مثل البكالوريا ولأول مرة ، قد يتولد لديه ضغط نفسي يؤثر في سلوكه الدراسي. (حركات، 2012، ص10).

ومن هنا نطرح التساؤل التالي : ماهي استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي المتبعة من طرف التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا ؟ .

وتتفرع منه تساؤلات فرعية كالتالي:

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغط لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس؟.

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغط لدى أفراد العينة تعزى لمتغير التخصص الدراسي؟.

## 2- أهمية الدراسة :

❖ الأهمية النظرية : تتمثل الأهمية النظرية لهذه الدراسة فيما يلي :

✓ أن هذه الدراسة تركز على مرحلة دراسية تتسم بالعديد من الضغوط وخاصة المرحلة النهائية وهذا ما دعانا لدراسة هذا الموضوع.

✓ أهمية الحالة النفسية لدي التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا ومعرفة مدى تأثير الضغط النفسي عليهم

✓ قلة الدراسات والبحوث العلمية حول هذا الموضوع حسب اطلاعنا وخاصة عند التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا كعينة الدراسة.

❖ الأهمية التطبيقية:

✓ إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة من خلال التعرف عن كيفية توظيف هذه الإستراتيجيات

المواجهة بأبعادها المختلفة عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

✓ كما يمكن أن تكشف نتائج هذه الدراسة عن إستراتيجيات قد يتبعها التلاميذ للتعامل مع الضغوط في مختلف المجالات.

✓ كما قد تكون نتائج هذه الدراسة بداية لدراسات أخرى في هذا المجال.

### 3- أهداف الدراسة :

✓ الكشف عن الإستراتيجيات التي يتبعها التلاميذ المقبلين على البكالوريا.

✓ الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية لدى أفراد العينة في إستراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير الجنس.

✓ الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية لأفراد العينة في إستراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير التخصص .

### 4- الدراسات السابقة:

قبل البدء في هذه الدراسة كان يجب الإطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة , ذات صلة بموضوعنا وذلك لما لها من أهمية في تزويدنا بالمعلومات والبيانات التي تساعدنا في الفهم والإلمام الشامل بالموضوع، وعدم الوقوع في الأخطاء التي سبق وقوع فيها الباحثون الآخريين , وتسهل علينا عملية إختيار الإطار النظري .

وهناك العديد من الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الضغط النفسي والذي ربطته بمجموعة من المتغيرات الأخرى كدراسة زوابلية و غويني(2017) تحت عنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط إلا أن هناك قلة في الدراسات المشابهة تماما لموضوعنا، وفي ما يلي سنعرض بعض الدراسات التي تخدم الدراسة الحالية :

1)دراسة محمود(2002) بعنوان " أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية

والثانوية " دراسة مقارنة بين الريف والحضر.

- هدف الدراسة : التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين التعليميتين.

-عينة الدراسة:1073 طالبا وطالبة من المرحلتين بمحافظتي القاهرة والمانوفية مستوى أعمارهم 12 و 18 سنة

-أداة الدراسة :إستخدام مقياس اساليب مواجهة الضغوط من إعداد الباحثة.

## -نتائج الدراسة :

- توصلت الباحثة إلى ان الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط قد إحتلت المراكز الأولى في الترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوط ( الإنكار؛ لوم الذات ؛ الإستسلام؛ التنفيس الإنفعالي) .

- كما كشفت عن وجود فروق دالة إحصائية بين عيني الطلاب والطالبات على أساليب المواجهة ووجود فروق دالة إحصائية بين طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية في 15 أسلوب من أساليب المواجهة.

( جدو؛ 2014؛ص 10).

2)دراسة مريم (2007) بعنوان " الإستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية " دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق .

-هدف الدراسة : هدفت الدراسة إلى تحديد إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإستراتيجيات ؛ تعزى إلى متغيرات (الجنس؛ السنة الأولى والرابعة؛ والتخصص في كلية التربية بجامعة دمشق).

-عينة الدراسة : تكونت العينة من 270 طالبا وطالبة؛ منهم 115 ذكرا و155 أنثى.

-أدوات الدراسة : مقياس أساليب المواقف الضاغطة - نموذج الراشدين الذي طوره (رودلف موس ؛ الإصدغر الثاني؛1993).

-نتائج الدراسة : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في إستخدام إستراتيجيات التعامل مع الضغوط. (غازي العبد الله؛ 2014؛ ص48،49).

3) دراسة الهاللي (2009) بعنوان " بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة " .

- هدف الدراسة : تهدف الدراسة إلى معرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي الإيجابية منها والسلبية وترتيبها على مدرج أساليب المواجهة.

- عينة الدراسة : تكونت العينة من (547) طالبا من طلاب مرحلتي التعليم الثانوي و(259) طالبا من التعليم المتوسط ، و(288) طالبا من التعليم الثانوي ، تراوحت أعمارهم بين (13-18) سنة .

- أدوات الدراسة : مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعداد منى عبد الله (2002) .

- نتائج الدراسة: احتلت أساليب المواجهة الإيجابية المراتب الأولى على مدرج أساليب مواجهة الضغوط،

كما أظهرت الدراسة عدم تأثر أساليب المواجهة بمرحلتي التعليم الإعدادي أو الثانوي التي يدرس فيها الطلاب.  
(غازي العبد الله، 2014، ص 50،51).

4) دراسة حركات (2012) بعنوان "الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا".

-هدف الدراسة :

\*معرفة الضغط النفسي الذي يواجه التلاميذ قبل الإمتحانات.

\*العمل على وضع إقتراحات وحلول من أجل التقليل من الضغوطات التي تقف عائق أمام الإمتحانات الرسمية.

-عينة الدراسة : 6 أفراد أعمارهم تتراوح بين 18 و 21 سنة.

-أداة الدراسة : المقابلة نصف موجهة ومقياس الضغط النفسي "لفستين".

-منهج الدراسة : المنهج العيادي.

-نتائج الدراسة :

\*تحقيق الفرضية وجود ضغط نفسي عند التلاميذ المقبلين على إمتحانات شهادة البكالوريا.

\*وجود مشاكل تربوية أُنثر على ظهور الضغط النفسي للتلاميذ واكتظاظ البرامج .

5) دراسة هلال (2018) بعنوان " استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على

شهادة البكالوريا " دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية سعيدة .

- هدف الدراسة : الكشف عن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة من طرف التلاميذ

المقبلين على شهادة البكالوريا .

- عينة الدراسة : 200 تلميذ وتلميذة من الطور الثانوي للتخصص علمي وأدبي .

- أداة الدراسة : مقياس الضغوط ، ومقياس استراتيجيات المواجهة .

- منهج الدراسة : المنهج الوصفي .

- نتائج الدراسة :

- يعاني التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا من ضغوط.

- توجد استراتيجيات متبعة من طرف التلاميذ في التعامل مع هذه الضغوط .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى بمتغير الجنس .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة الضغوط تعزى بمتغير التخصص .

### ▪ التعليق على الدراسات السابقة:

من حيث الهدف:

-انفتحت الدراسات السابقة لهلال والهالي ومحمود على هدف مشترك وهو معرفة أساليب مواجهة الضغوط النفسية للطلاب باستثناء دراسة مريم ودراسة حركات والتي تهدف كل منهم إلى تحديد إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإستراتيجيات والعمل على وضع اقتراحات وحلول لأجل التقليل من الضغوطات .

▪ من حيث العينة:

▪ اختلفت كل من الدراسات السابقة لهلال ووالهالي ومريم وحركات ومحمود في عينتها حيث تتراوح أعداد كل عينة من 6، 200، 270، 547، 1073.

▪ من حيث الأداة:

▪ استخدمت الدراسات السابقة للهالي ومحمود أداة مقياس أساليب مواجهة الضغوط لجمع البيانات باستثناء دراسة هلال ودراسة حركات ودراسة مريم حيث استخدم مقياس الضغوط ومقياس إستراتيجيات المواجهة، المقابلة نصف موجهة ومقياس الضغط النفسي لفستين ومقياس أساليب المواقف الضاغطة ونموذج الراشدين الذي طوره رودلف موس .

▪ من حيث المنهج المتبع:



▪ طبقت الدراسة السابقة لهلال المنهج الوصفي باستثناء دراسة حركات التي استخدمت المنهج العيادي.

▪ اتفقت الدراسة السابقة لمحمود ومريم على نتائج مشتركة وهي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عينتي الذكور والإناث باستثناء دراسة هلال التي تمثلت في أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية للتعامل مع الضغوط تعزى لمتغير الجنس .

▪ كما اتفقت دراسة حركات وهلال في نتائجها على وجود ضغط نفسي للتلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا .

▪ اختلفت الدراسة السابقة لمحمود ومريم في نتائجها حيث أن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط قد احتلت المراكز الأولى في أساليب مواجهة الضغوط عكس دراسة مريم التي تمثلت في أن الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط احتلت المراكز الأولى.

#### ▪ مكانة الدراسة الحالية ضمن الدراسات السابقة :

- تكمن أهمية هذه الدراسة في تناولها لمتغيرات الضغط النفسي ، استراتيجيات المواجهة ، التلاميذ المقبلين على البكالوريا ، وهناك دراسة وحيدة على حد اطلاع الباحثات التي تناولت هذه المتغيرات معا وهي دراسة هلال (2018) ، ويكمن اختلافها مع الدراسة الحالية من حيث العينة .

- الدراسة الحالية تزيد من التساؤلات لمواصلة البحث في هذا الموضوع ، والذي يحتاج إلى اهتمام أكثر من قبل الباحثين كونه يخص شريحة مهمة وهم الطلاب المقبلين على شهادة البكالوريا .

- إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة وتوظيفها على المستوى الأكاديمي والنفسي من أجل مواجهة المشكلات والصعوبات التي تقف عائق أمام طلاب البكالوريا .

#### 5- فرضيات الدراسة :

❖ توجد إستراتيجيات متبعة من قبل التلاميذ للتعامل مع الضغوط النفسية يتبع أفراد العينة مختلف الاستراتيجيات لمواجهة الضغط النفسي.

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس.

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

## 6 - مصطلحات الدراسة:

### 1- الضغط النفسي :

- **التعريف الاصطلاحي:** عبارة عن حالة من التوتر الناشئة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من اثار جسمية ونفسية .(عبيد ، 2008 ، ص21).

- **التعريف الإجرائي :** هو حالة من القلق والتوتر تصيب التلميذ نتيجة لمجموعة من العوامل الداخلية أو الخارجية والتي لا تكون لديه القدرة الكافية على استيعابها .نتيجة الحدث الضاغط الذي يعايشه وهو اجتياز شهادة البكالوريا.

### 2- استراتيجيات المواجهة :

- **التعريف الإصطلاحي :** عرفها نيومان (1981): بأنها المجهود المبذول من قبل الفرد لإزالة التوتر وخلق طرق جديدة للمواجهة مع المواقف الجديدة في كل مرحلة من مراحل الحياة .(مغزي بخوش ،2019، ص45).

- **التعريف الإجرائي :** هي مجموعة من المجهودات والأساليب التي يتبناها التلميذ المقبل على اجتياز شهادة البكالوريا من أجل التقليل من الضغوط التي يتعرض لها .

## الفصل الثاني : الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهته .

- تمهيد

أولاً: الضغط النفسي .

- 1- لمحة تاريخية حول مفهوم الضغط .
- 2- تعريف الضغط النفسي وبعض المفاهيم المرتبطة به .
- 3- النظريات المفسرة للضغط النفسي .
- 4- أنواع الضغط النفسي .
- 5- مصادر الضغط النفسي .
- 6- أعراض الضغط النفسي .
- 7- علاج الضغط النفسي .

ثانياً : استراتيجيات المواجهة .

- 1- تعريف استراتيجيات المواجهة .
- 2- خصائص استراتيجيات المواجهة .
- 3- وظائف استراتيجيات المواجهة .
- 4- النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة .
- 5- العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة .
- 6- تصنيف استراتيجيات المواجهة .

- خلاصة الفصل .

## تمهيد :

الضغوط النفسية من المشكلات الشائعة في العصر الحالي من الأمور الطبيعية التي يمكن أن يتعرض لها أي فرد ، أما إذا ازدادت هذه الضغوط عن حدها فستؤدي إلى اختلالات في حياة الفرد سواء على المستوى النفسي أو الجسدي أو الاجتماعي ، وفي إطار هذا يسعى الفرد دائماً إلى إيجاد مهارات استراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط والتخفيف من المضاعفات النفسية والاضطرابات التي يشعر بها.

## أولاً: الضغط النفسي:

### 1- لمحة تاريخية حول مفهوم الضغط النفسي:

مصطلح الضغط النفسي مستعار م الفيزياء ويشير الى قوة تمارس ضغطا على الاجسام كسقوط نجم على اخر مما يؤدي الى تغيير شكلها واصطدام جسمين مما يخلف ضغطا على كل منهما وقد اخذ علم النفس المفهوم للإشارة الى درجة معينة من المطالب التي يواجهها الفرد في حياته والتي يمكن ان تضغط عليها وتدفعها وتجذبه يعود اصل هذا المفهوم الى الكلمة اللاتينية « stringer » التي تعني الضيق او الشدة او الربط لكن هذا المصطلح لم يستعمل في اللغة الفرنسية الا مع بداية القرن العشرين على عكس ذلك فقد ظهر منذ قرون في الآداب الانجليزية حيث استخدم في القرن اسابع عشر للتعبير عن حالة الضيق المعاناة والحربان ا الشدة الناتجة عن ضغوطات الحياة .

في القرن التاسع عشر ظهر تحول في هذه النظرة من النتيجة الانفعالية للضغط الى العامل المسبب له

(القوة او الشحنة) جاءت نظرية جيمس مولانج 1884-1887 لتقدم تعديلات التي تؤثر وتسبب توترا او اختلالا

لمادة معينة . (فيزيولوجية جسمية الخاصة الاساسية التي تقود الفرد الى ادراك نفسي و الذي يكون ضرورة وجود

توازن بين الوسط الداخلي والخارجي). حيث يرى ان الانفعال لا ينشأ الاستجابة الجسمية على مستوى الجهاز

العصبي المركزي ما اطلق عليه "الاتزان الحيوي" (شفيق، 2010، ص38:39).

اما سيلبي فقد ادخل كلمة « stress » في الطب وقد سمحت اعماله هو واتباعه بفهم هذه الظاهرة

وتأثيرها على العالم الداخلي وعلى توازن العضوية . (دعو، شنوفي، 2013، ص19).

## 2- تعريف الضغط النفسي وبعض المفاهيم المرتبطة به:

على الرغم من ان تعريف الضغوط النفسية يعتبر من المحاولات التي يكتنفها الكثير من الصعوبات وذلك لأن الضغوط النفسية تعتبر من الظواهر المعقدة والمتداخلة وذلك لتعدد الأبعاد والأسباب ؛ وقد اصبح مفهوم الضغوط من القضايا النفسية المحورية التي لاقى اهتمام وجهود العلماء والمنظرين والباحثين في محاولات جادة لتفسيرها وتحليلها.

- ويشير السمادوني (1990) الى ان مصطلح الضغوط النفسية يستخدم للدلالة على حالتين مختلفتين ؛ تشير الاولى الى الظروف البيئية المحيطة بالفرد والتي تسبب له الضيق والتوتر ؛ وتعرف بالمصادر الخارجية ؛ اما الحالة الثانية فتشير الى ردود الافعال الداخلية والتي تحدث بسبب الظروف البيئية والتمثلة في الشعور الغير ضار الذي يصيب الفرد. (العمرى، 2012، ص11).

- وأشار سيلبي (selye) الى ان الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط ؛ وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة ؛ مثل التغير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي. (عبيد، 2008، ص20).

- ويعرفه لازاروس (lazarus؛ 1984؛ 1966) " بأنه نتيجة لعملية تقييمية يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة ؛ اي مدى الملائمة بين متطلبات الفرد الداخلية والبيئية الخارجية (الغري، ابو اسعد، 2009، ص24).

- ويذهب محمد علي كامل الى تعريف الضغوط على انه مفهوم يشير الى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية؛ وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الاثار الفسيولوجية ؛ مع ان تلك التاثيرات تختلف من شخص الى اخر تبعا لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الاخرين ؛ وهي ظروف فردية بين الافراد. (بويكر، 2007، ص36).

- اما وولتر جيمش فانه يعرف الضغط النفسي بأنه التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيال عدم القدرة على الاستجابة المناسبة لما قد يتعرض له من أمور أو عوارض قد تكون نتائج إستجاباتنا لها غير متوقعة وغير مناسبة. (القحطاني، 2013، ص13).

-تعريف "بيك beck" 1986 : يرى أن الضغط النفسي هو استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضغط على تقدير الفرد لذاته ؛ أو مشكلة ليس لها حل تسبب له الإحباط وتعوق إتزانه ؛ أو موقف يثير افكارا عن العجز واليأس والإكتئاب .(صحرابي،2012،ص44).

-كما عرف سميتز (1992)الضغط بأنه إستجابة فسيولوجية أو سيكولوجية لمتطلبات موضوعة على الفرد ؛ سواء كانت في المواقف المسرة أو غير المسرة .(شابني،2012،ص44).

-تعريف سارافينو (sarafino) الذي يري أن الضغوط النفسية عبارة عن الحالة التي تنتج حين يقود التفاعل بين الشخص وبيئة الفرد الى ادراك تناقض قد يكون حقيقيا او غير حقيقي بين المطالب الناتجة عن الموقف والموارد البيولوجية والسيكولوجية والإجتماعية للفرد. (الضريبي،2010،ص676،677).

-ويعرف القرشي(1993) الضغط بأنه "مايتمثل في المواقف والأحداث التي تقابل الفرد في حياته اليومية؛ والتي لايجد من طاقته النفسية أو العضوية مايساعده على مواجهتها والتعامل معها. (غازي العبد الله،2014،ص10).

-تعريف كوكس ومكاي : ويعرفانه بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تتطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات ؛ وعندما يحدث إختلال أو عدم التوازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص وعدم التحكم فيها أي الإستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطا وتظهر الإستجابات الخاصة به وتدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية والفزيولوجية المتضمنة جيل سيكولوجية ووجدانية على حضور الضغط.(زوابلية،غويني،2017،ص17،18).

-إذن من خلال التعاريف المقدمة، يمكننا القول بأنالضغط النفسي هو : أي موقف أو رد فعل طبيعي في جسم الإنسان ، بسبب المواقف الطبيعية التي مر بها الفرد في حياته، ويؤثر عليه بشكل سلبي يؤدي إلى تغيرات في مشاعره، وسلوكاته، وأفكاره.

### \* مفاهيم مرتبطة بالضغط النفسي :

- الاحتراق النفسي: هو من الانهيار او الاستنزاف البدني الانفعالي نتيجة التعرض المستمر للضغوطات العالية يتمثل الاحتراق النفسي في مجمعة من المفاهيم السلبية منها على سبيل المثال : التعب،الارهاق الشعور بالعجز.... ولا يختلف اثنان ان هاته المفاهيم تساهم بشكل او بآخر في نوعية اداء الفرد في عمله. (عسكر،2009،ص112).

- الإرهاق : هو الاحساس هو الاحساس بالتعب الشديد والانهك وفقدان الوظيفة اما في صورة جزئية او كلية لمستوى ادائها الوظيفي المعتاد ,ويكون الإرهاق في صورة اضطراب في السلوك الحركي او الانفعالي او الفكري او الادراكي او الاحساس بالتعب العقلي او الانفعالي . (طه،2003،ص 78).

- القلق : حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث في المستقبل وهي من خصائص مختلف الاضطرابات النفسية. (أبو خطب،1994،ص 63).

- الصراع النفسي : تعارض بين دافعين او نزعتين او رغبتين او أكثر بحيث يصبح لكل جزء من الشخصية واحدا منها وهنا يقع صراع بين اجزاء الشخصية او مكوناتها او جوانبها مما يسبب للشخصية الحيرة و الارباك والتردد في انحيازها الى اي منها لترضيه وتتجاهل الاخر. (طه،2003،ص 46).

### 3- النظريات المفسرة للضغط النفسي :

تعددت النظريات التي اهتمت بتفسير ظاهرة الضغوط النفسية وتنوعت وذلك تبعا لاختلاف توجهات العلماء والباحثين في دراسة الضغوط وقد يكون هذا الاختلاف في تناول ظاهرة الضغوط النفسية هو الأساس في وجود أكثر من نظرية تهتم بتفسيرها الضغوط.

#### أولاً: النظرية الفسيولوجية للضغط :

##### (أ) نظرية "والتر كانون (Walter Canon)

يعتبر الباحث الفسيولوجي الأمريكي والتر كانون أول من استخدم مصطلح الضغط من خلال دراسته عن فسيولوجية الانفعال بما في ذلك القلق ،حيث حاول تفسير الاستجابات الفيزيولوجية للضغط في دراسته عن كيفية استجابة كل من الإنسان والحيوان لتهديد خارجي وقد وجد أن هناك عددا من الأنشطة المتتابعة التي تستثير الغدد والأعصاب لتهيئ الجسم لمواجهة الخطر أو الهروب ، كما يبين أن هناك تغيرا في الوظائف الفسيولوجية وذلك بإفراز هرمون الغدة الكظرية التي تهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة ، وكذا دور النظام السمبثاوي في الاستجابات الدفاعية فقد مهدت نتائج أبحاث كانون لأعمال هانز سيلبي مركزا على الطريقة التي يتكيف بها الجسم لمختلف وقائع الحياة . (زريبي ،2014 ،ص16).



## ب) نظرية "هانز سيلبي (Hans Selye)

قدم هذه النظرية عالم الفسيولوجيا هانز سيلبي ( 1956 ) وتم إعادة صياغتها في (1976) ويعتبر الآب الحقيقي لنظرية الضغط النفسي الحديثة ويؤمن بأن درجة معتدلة أو متوسطة من الضغط النفسي تؤدي لاضطراب التوازن الجسمي. (الغريز ، أبو أسعد ، 2009،ص60).

حيث يشير الإطار النظري والفكري لنظرية هانز سيلبي في الضغوط النفسية إلى أن الضغوط النفسية هي بمثابة متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغطة . (النوايسية، 2013،ص20).

ويعتبر سيلبي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة وحدد سيلبي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي:  
(السيد عثمان ، 2001،ص98).

### المرحلة الأولى: مرحلة الإنذار (La phase d'alarme)

تسمى هذه المرحلة بمرحلة التحذير او بمرحلة رد الفعل للأخطار، تعتبر هذه المرحلة وسيلة دفاعية للجسم ضدالخطر، في هذه المرحلة يقوم الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الأدرينالينية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم، وبهذه الطريقة يزداد إنتاج الطاقة إلى أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغوط .  
( داود ، 2012،ص102).

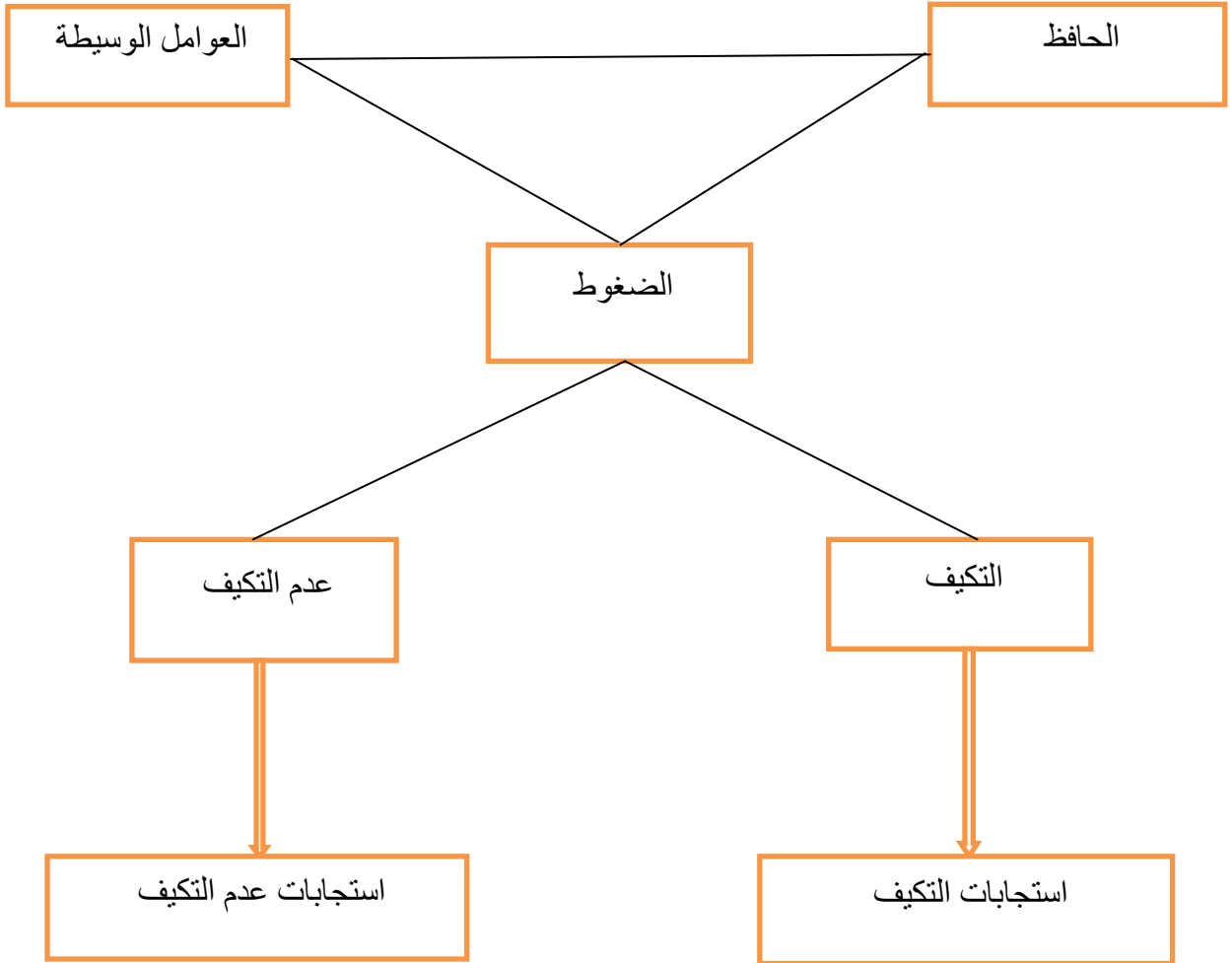
### المرحلة الثانية: مرحلة المقاومة (La phase de résistance)

سميت بمرحلة المقاومة وفيها يستمر الجسم في مقاومة العوامل الضاغطة لفترة طويلة وذلك بعد تلاشي ردود الفعل بالمواجهة أو الهروب، يعتبر الكورتيزول هو المسؤول الأكبر في هذه المرحلة حيث يعمل على تحويل البروتينات والسكريات والدهم إلى طاقة بتصنيعه للسكر البسيط بعدما تكون المخزونات في الكبد والعضلات قد تضاءلت فيعمل على إعادة توفيرها فالكورتيزول يحافظ على بقاء الضغط مرتفعا وعلى تقلصات القلب عن طريق منع الصوديوم من الخروج من الجسم . ( شويطر ، 2017،ص36).

### المرحلة الثالثة: مرحلة الإنهاء (La phase d'équieusement)

حيث تنخفض قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط النفسية مصدر الضغط مسيطرا ، مما يجعل الفرد غير قادر على حماية وجوده تحت المستويات العالية والمستمرة من الضغط النفسي وتضعف المقاومة فلا يمكن لجسم الإنسان الاستمرار بالمقاومة إلى ما لانهاية إذ تبدأ علامات الإعياء بالظهور تدريجيا وبعد أن يقل إنتاج الطاقة في الجهاز العصبي السميتاوي يتولى الجهاز العصبي الياراسمبتاوي الأمور فتباطأ أنشطة الجسم وقد تتوقف تماما وإذا استمرت الضغوط يصبح من الصعوبة التكيف لها لتؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل: الاكتئاب أو أمراض جسدية تصل حد الموت وإذا لم يعود الجسم لفترة النقاهة أثناء هذه المرحلة قد يؤدي ذلك للموت .

( الغرير ،أبو أسعد ،2009،ص62).



← شكل (1): تخطيط عام لنظرية سيلبي (السيد عثمان، 2001، ص99).

## ثانيا: النظرية المعرفية للضغط

يركز هذا النموذج على العمليات العقلية المصاحبة للضغط النفسي وذلك بهدف الوقوف على كيفية عمل العقل عند تعرض الفرد للضغط وتحديد مستوى فهمه للمعلومات المعروضة عليه أو التي يجب عليه التعامل معها في هذا الظرف، إن الكيفية التي يتعامل بها العقل مع المعلومات تشكل إحدى الركائز التي يقوم عليها هذا المنظور، إن التفسير المعطي للضغط النفسي من قبل هذا النموذج هم أنه نتيجة عدم قدرة الفرد على الاندماج والتفاعل بشكل جيد وناجح مع الموقف أو الظرف الذي يمر به (واكلي،2013،ص149) كما تفترض أن تفكير الفرد هو المسؤول عن انفعالاته وسلوكه. (الغريز، أبو أسعد، 2009،ص70.69).

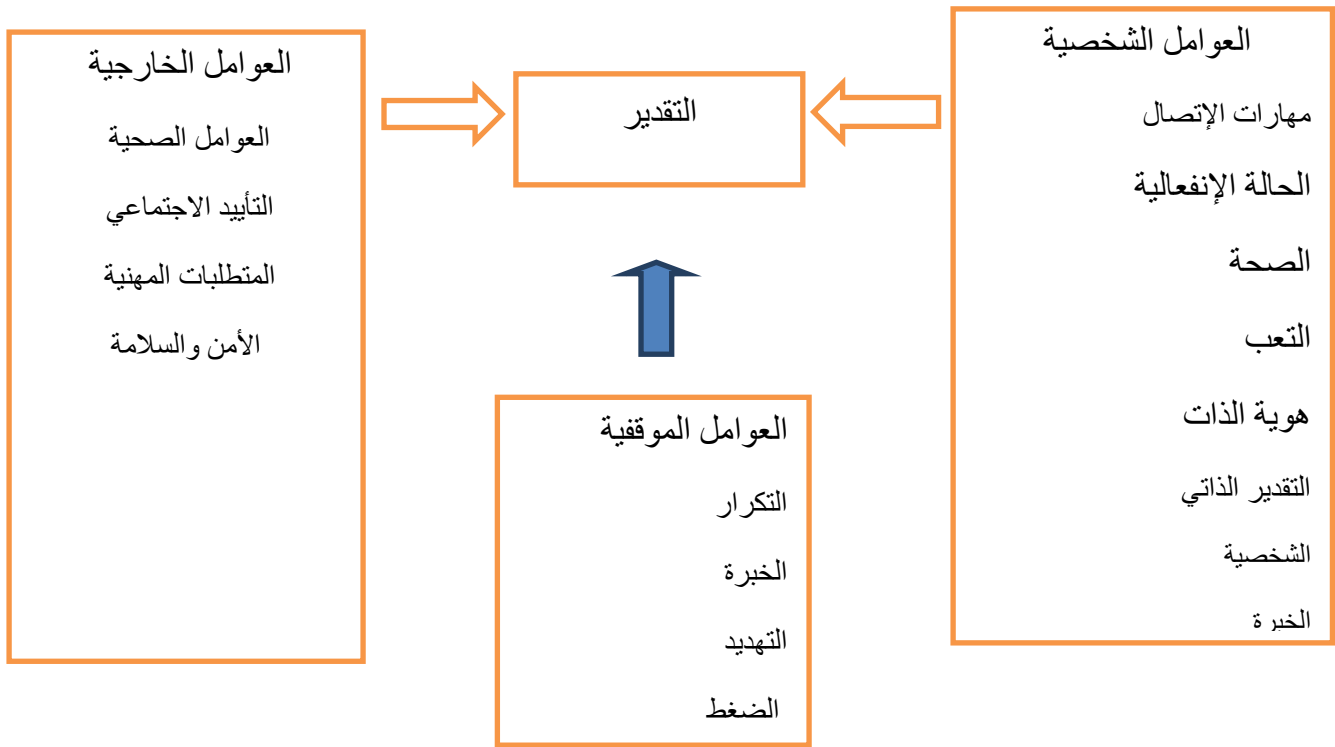
### 1. نظرية "لازاروس وفولكمان" (Lazarus , Folkman)

تركز هذه النظرية على الضغط النفسي كعملية تكيفية دينامية متبادلة ويرى أن الضغط النفسي علاقة متبادلة بين الفرد والبيئة يقيما الفرد على أنها مرهقة وتتجاوز مصادره وتعرض صحته للخطر ويشير لازاروس وفولكمان إلى فائدة التقييم النفسي للخبرات التي تشكل ضغطا من وجهة نظر دينامية نشطة وترى وجهة النظر هذه أن جسم الإنسان يبذل جهدا ويستجيب للتكيف وإعادة التوازن حال تعرضه للخطر ،مما يؤكد أن التكيف عملية نشطة ومستمرة وليست عملية سلبية وجامدة ، حيث عندما يكون تناقض في المتطلبات الشخصية للفرد ذلك يؤدي لتقويم التهديد وإدراكه في مرحلتين :

**المرحلة 1:** هي الخاصة بتحديد أن بعض الأحداث هي في ذاتها شيء يسبب الضغط.

**المرحلة 2:** هي التي تتحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

(زريبي ، 2014 ، ص 18).



شكل (2) : يبين نموذج الضغوط وفقا لنظرية التقدير المعرفي ←(غازي العبد الله ، 2014 ، ص 23).

## 2. نظرية بيك (Beck) :

ذهب بيك إلى أن الأفكار السلبية التلقائية تؤدي إلى التشويه المعرفي وأن هذه التحريفات المعرفية تؤدي إلى الضغط وتزيد من الصعوبة في مواجهة المواقف الضاغطة وبعبارة واضحة يمكن القول إن الأفكار التلقائية السلبية أو الاعتقادات المختلفة وظيفيا لدى الفرد تحدث تحريفا في معالجة المعلومات ومن ثم فإن الأفكار السلبية التي تنتج من التحريفات المعرفية تعبر هي لب وصميم الاضطرابات النفسية لدى الفرد وإن هذه التحريفات المعرفية تتوسط العلاقة بين الأحداث والشعور بالضغط تؤثر سلبا على أسلوب تعامل الفرد مع الحدث الضاغط . (داود، 2012، ص107).

## ثالثا: النظرية الإدراكية لسيلبرجر (Spilberger):

تعتبر هذه النظرية مقدمة ضرورية لفهم الضغوط فقد أقام سيلبرجر نظريته في القلق علي أساس التمييز بين القلق والقلق العصابي كحالة ويقول أن القلق شقين هما سمة القلق العصابي أو المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل الفرد يعتمد علي الخبرة الماضية وقلق الحالة هو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد

على الظروف الضاغطة وعلى هذا الأساس يربط بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر الضغط الناتج ضغطا مسيبا لحالة القلق ويستبعد عن ذلك القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد ،كما اعتمد في تفسيره للضغط علي أساس الدافع وميز بين الأحداث البيئية الخطرة والمهددة الضاغطة والتغيرات الانفعالية والسلوكية والفيولوجية . ( نوادي ، 2018 ،ص31)

#### رابعاً:النسق النظري . الحاجات والضغط هنري موراي (Henry Murry) :

تعتبر هذه النظرية في الدافعية من النظريات التفاعلية لأنها تنتظر إلى السلوك على أنه نتاج لحاجات داخلية تفاعلية مع ضغوط خارجية، فمفهوم الضغط ومفهوم الحاجة مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك فهو يمثل قوة في منطقة المخ قوة تنظيم الإدراك والتفهم والتعقل ويصنف Murray الحاجات إلى حاجات نفسية وحاجات ظاهرة تستثار من البيئة وهي تمثل ضغوطا خارجية ويميز Murray بدوره بين نوعين من الضغوط وهما:

**ضغط بيتا Beta-Stress:** ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الأفراد.

**ضغط ألفا Alpha-Stress:** ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما يبدو ويوضح Murray أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد علي أن الفرد بخبرته يصل إلى وسيط موضوعات معينة لحاجة بعينها ويطلق علي هذا مفهوم تكامل الحاجة أما عندما يحدث تفاعل بين الموقف الحاضر والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا. (حساني، 2015، ص 26.25).

#### خامساً: نظرية العجز المتعلم (المكتسب) والضغط Helplessness and Stress

ترى أن الضغوط تؤدي إلى شعور الفرد بالعجز وقلّة الحيلة وأنها تحدث عندما تتجاوز مطالب البيئة إمكانيات الفرد وأن الأحداث غير قابلة للسيطرة عليها، كما ترى أن ردود الفعل التي تصدر من الفرد هي ردود متعلمة يتعلمها الفرد من خبراته السابقة فأى موقف جديد يصبح عاجزاً أمامه ليس لديه القدرة على ضبط الأحداث والتنبؤ بها مما يؤدي للعجز والاستسلام وقد رأى سيلجمان وزملاؤه (1976) أن العجز المتعلم يخلق ثلاثة وجوه من النقص والقصور:

الأول يكون دافعا: فيه لا يبذل الشخص العاجز أي جهد لاتخاذ خطوات ضرورية لتغيير النتيجة.

الثاني يكون معرفياً: يتمثل في أن الشخص العاجز يفشل في أن يتعلم استجابات جديدة تمكنه من تجنب النتائج المنفردة.

الثالث يكون انفعالياً: يتمثل في أن العجز المتعلم يمكن أن يؤدي إلى اكتئاب معتدل أو حاد.

(غازي العبد الله، 2014، ص 26.25).

### سادساً: نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد بأن الأنا يعمل على حفظ الذات من العوامل والمثيرات الداخلية والخارجية المهددة له إما بالعدول عنها أو الهروب منها أو التكيف معها فالزيادة في الضغط النفسي تولد الإحساس بالألم و انخفاضه يؤدي إلى الإحساس باللذة تجنب الألم ، فحسب التحليل النفسي ينظر للضغط من منظور نفسي داخلي حيث يتم التأكيد على أهمية ودور العمليات اللاشعورية وميكانيزمات الدفاع في تحديد السلوك السوي واللاسوي للفرد فالصراع والتفاعل المتبادل بين مكونات الجهاز النفسي الثلاث وأن خبرات الطفولة المبكرة هي الأساس في تشكيل شخصية الفرد فيما بعد وقد قام **فالت (1971)** بوضع ميكانيزمات الدفاع في شكل هرمي يتكون من أربعة أجزاء هي أجزاء الذهانية وفي المقابل العصابية ، النضج وفي المقابل عدم النضج وأن ميكانيزمات الدفاع الفاشلة تعمل على تحريف الواقع كثير . (دعو ، شنوفي ، 2013 ، ص 39).

### • تعليق على النظريات:

اختلفت الاتجاهات النظرية السابقة في تفسير عملية الضغوط النفسية وفي آرائها ودراساتها وكل نظرية انطلقت من أسس في دراستها لموضوع الضغوط النفسية فنجد أن كل من هانز و والتر توصل إلى دراسة الانفعال من الجانب الفسيولوجية ، وما يمكن أن يحدثه من تغير في الجسم كما أشار إلى الاستجابات التي يسلكها الفرد إتجاه المواقف الضاغطة للتكيف معها على عكس لازاروس حيث أكد على أهمية مجموعة من المتغيرات التي تتعلق بالمواقف وكيفية إدراك الفرد لهذه المواقف الضاغطة والتي تختلف من فرد لآخر في مواجهتها ، في حين إتجهت نظرية التحليل النفسي نحو الاهتمام بالصراع بين مكونات الشخصية كأساس لحدوث الضغط لدي الفرد في حين إعتبرت بعض النظريات أن عدم إشباع الحاجات سبب رئيس في حدوث الضغط ، أما سبيلبرجر أكد على الجانب النفسي في تفسيره للضغوط .

#### 4- أنواع الضغط النفسي:

اختلف الباحثون في تحديد أنواع الضغط النفسي تبعا للمعايير التي استخدموها في تصنيفه فقد صنف سيللي 1980sely الضغط النفسي إلى ثلاث أنواع هي:

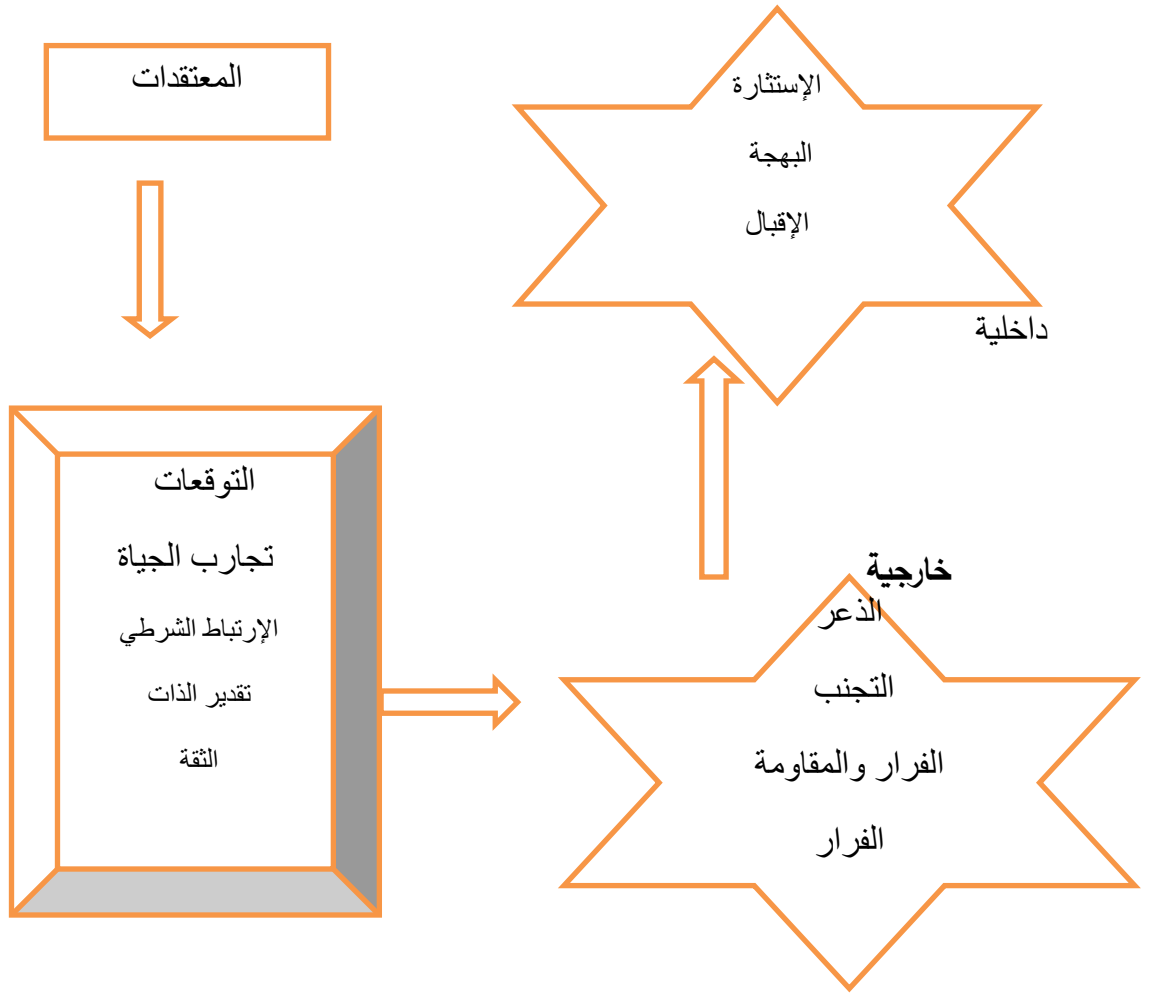
• **الضغط النفسي السيء Bad stress** : الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة ويطلق عليه الكرب Distress .

• **الضغط النفسي الجيد GOOD Stress**: الذي له متطلبات لإعادة التكيف كولادة طفل ، أو السفر ، المنافسة الرياضية . ( غازي العبد الله ، 2014 ، ص 18).

• **الضغط النفسي المنخفض Under stress**: يحدث عندما يشعر الإنسان بالملل وانعدام التحدي والإثارة ويرى سيللي أيضا أن الإنسان خلال حياته لابد أن يعاني الأنواع الثلاثة للضغط النفسي.  
(الغريير، أبو أسعد، 2009، ص28).

-كما يمكن تصنيفها على أساس نتائجها:

الضغوط الإيجابية: يعمل الضغط الإيجابي في الحث على التحريض والإدراك، موفرا الإثارة التي يمس إليها الاضطرار الي الكفاح على قدم المساواة أو بنجاح حيال الحالات المتحدية، فالتوتر والتعب ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة ومن دونهما سوف تكون الحياة مملة، والضغط يوفر أيضا حسن الإلحاحية والتيقظ الذي نحتاج إليه للحياة عندما نواجه حالات مهددة مثل: اجتياز طريق مزدحم، أو قيادة السيارة أو أحوال جوية رديئة، فالمقربة المسترخة على نحو مفرط في مثل هذه الحالات قد تكون مهلكة . (داود، 2012، ص90).



→ شكل (1): يوضح أنواع الضغوط. ( هجرسي ، خولوفي ، بن عيسى ، 2014 ، ص 26).

**الضغوط السلبية:** هو ما يؤثر سلبا على حالة الفرد الجسدية والنفسية ويخلق حالة من التوتر العصابي التي تعيق نمو الفرد وهذا النوع من الضغط هو أساس جميع الاضطرابات النفسية والأمراض العقلية.

(زيادة ، 2014، ص207)



الضغوط السلبية	الضغوط الإيجابية
تسبب انخفاض في الروح المعنوية وشعور بتراكم العمل	تمنح دافعا للعمل ونظرة تحدي للعمل
تولد ارتباكا وتدعو للتفكير في المجهود المبذول	تساعد على التفكير والتركيز على النتائج
تعمل على ظهور الانفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها	توفير القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر
تؤدي إلى الشعور بالقلق والفشل	تمنح الإحساس بالمتعة والإنجاز
تسبب للفرد الضعف والتشاؤم من المستقبل	تمد الفرد بالقوة والتفاؤل بالمستقبل
تسبب للفرد الشعور بالأرق	تساعد الفرد على النوم الجيد
عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة	تمنحه القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة

← جدولاً لمقارنة بين الضغوط الإيجابية والسلبية حسب Killy, 1994 (جبالي، 2012، ص63).

كما يمكن تصنيفها حسب المستوي الى :

**ضغوط مرتفعة:** هي تلك الضغوط التي تعوق الفرد عن الأداء ومن ثم يتأثر سلبا تبعا لذلك، وتؤدي به أيضا إلى الارتباك والتردد في اتخاذ القرارات المناسبة ونقص التفاعل الاجتماعي مع الآخرين والتعرض للاضطرابات النفسية والجسمية والاختلالات الوظيفية المعرفية، حيث يشعر الفرد بالقلق واليأس وفقدان الدافعية

**ضغوط منخفضة:** يقل الأداء ويحدث الملل ويقل التركيز وتنخفض الدافعية. (داود، 2012، ص92).

أما مور Moor فقد صنف الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد في ثلاث أنواع:

**الضغوط الناتجة من التوترات الاعتيادية:** هي الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته اليومية، والناتجة من عدم قدرته على إشباع متطلباته، وحل مشكلاته التي يواجهها في حياته اليومية.

**الضغوط النمائية:** هي ضغوط ناتجة من التغيرات النمائية التي تتطلب تغيرا مؤقتا في العادات وفي أسلوب

الحياة .

**ضغوط الأزمات الحياتية:** هي ضغوط ناتجة من الإصابة بالأمراض الشديدة التي لا يستطيع الفرد

مقاومتها أو ضغوط الموت كفقدان شخص عزيز، وقد تستمر فترة طويلة. (غازي العبد الله، 2014، ص18).

تقسيم موراي Murray: ميز موراي بين أنواع من الضغط هي :

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

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

ج . **ضغط النقص والضياح والتعرض للكوارث:** هو الشعور بالتوتر والقلق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى

الإنجاز وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج عن وجود موضوعات بيئية وأشخاص يجعلون الشخص يشعر بضغط كقلة الإمكانيات المادية والشعور بالضيق لفقد الممتلكات وتهدم المنازل وفقدان الوظيفة .

د . **ضغط النبذ وعدم الاهتمام:** هو الشعور بالإحباط وعدم الراحة الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى

الدافعية وكذلك الشعور بالصراع الناتج عن وجود أشخاص وموضوعات تظهر عدم اهتمام الآخرين وقلة تقديرهم للفرد واستمرار التأنيب والعقاب.

هـ **ضغط الخداع والمراوغة:** هو الشعور الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الفهم والمعرفة.

و . **ضغط السيطرة والمنع:** وجود ظروف بيئية وأشخاص يفرضون على القيام بأعمال وهو غير راغب فيها

وسيطرة الآخرين على آدائه واتخاذهم للقرارات التي تخصه.(دعو ، شنوفي ، 2013 ، ص24 . 25) .

وقد وضع لازا روس وكوهن Folkman, Lazarus 1977 تصنيفا ميز فيها ثلاث فئات هي :

**الأحداث الصدمية:** مثل الكوارث الطبيعية، الحوادث النووية، الحرائق، العنف الوحشي والبدني، حوادث

السياق الاجتماعي.

**الضغوط الشخصية:**مثل الإصابة بمرض مزمن أو وفاة أحد الأعماء أو فقدان العمل .

**الضغوط الهامشية:**وهي مجموعة الظروف أو الخبرات اليومية التي تتصف بأنها ملحة ومتكررة ومستمرة

وتكاد تكون روتينية كما أنها أقل في تأثيرها عن الأحداث المشؤمة والضغوط الشخصية وأثارها تدريجية ومزمنة .

( نوادي ، 2018 ، ص3433) .

## 5- مصادر الضغط النفسي :

يعرف بينز Beniz مصادر الضغوط على أنها "المواقف أو الظروف الداخلية و الخارجية التي تسبب الفرد الشعور بالتوتر و الضيق و عدم الإرتياح بناء على التقييم الذاتي للفرد، وأنها المواقف أو الظروف التي يدركها الفرد على أنها تمثل خطرا على جسده وعلى نفسه أو تهديدا لكيانه . (محمد ابراهيم لبد، 2013، ص27).

ويمكن تقسيم مصادر الضغوط النفسية إلى:

### 1- مصادر خارجية للضغط النفسي:

\***الضغوط الأسرية:** وتتمثل في الصراعات العائلية - كثرة الشجارات - تغيير مفاجئ في العائلة كوفاة أحد الوالدين أو الإخوة أو ميلاد طفل جديد - طلاق الوالدين أو عدم تقاهم أو علاقة صراعية... (جدو، 2014، ص 80، 79).

\***الضغوط الإجتماعية:** تتمثل في البيئة الإجتماعية التي يعيش فيها الفرد، مثل الشقاكات الأسرية، التفاوت الحضاري والثقافي ، كثرة أبناء الجيران ، الأقران المتنافسة ، صراع الأجيال ، اختلاف الميول والإتجاهات ، صراع القيم ، قلة نصيب الفرد من الرفاهية الإجتماعية والوسائل التكنولوجية وضغوط الأحداث الشاقة في الحياة ، فقد أو موت شخص عزيز ، كما أن الحوادث السارة يمكن أن تكون مصدرا للضغوط حيث تؤدي إلى تغير الحياة وتتطلب إعادة التوافق الثابت، وأن التغيرات الحادة تجعل التوافق صعبا وتنتج الضغط. (سيد، 2009 ، ص33).

\***الضغوط المادية و الإقتصادية :** تتمثل في انخفاض الدخل والفقر وانتشار البطالة ، إضافة إلى التفاوت الطبقي وما ينتج عنه من صراعات ، وانخفاض معدل الإنتاج بالمقارنة مع معدل الإستهلاك .

(ساعي، فكايري، 2018، ص30).

\***الضغوط الصحية :** كالأمرض العضوية ، أو التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث للفرد ، وتسبب له إعاقة في الوصول الى الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها إما على نحو دائم ، وإما مؤقتا كالإعاقات الجسمية ، أو العمليات الجراحية ، أو الصداع أو ارتفاع معدل ضربات القلب ، أو أعراض الدورة الدموية.

(غازي العبد الله ، 2014 ، ص 17).

\***ضغوط سياسية** : وتنشأ من عدم الرضا عن الحكم القائم ، ونتيجة الصراعات السياسية وهيمنة قوى خارجية ، وغياب المشاركة السياسية .(صحرابي، عبايدية ، 2016، ص34).

\***الضغوط الدراسية**: وتتشكل الصعوبات الدراسية على الطالب المدرسة في مختلف المراحل الدراسية ضغطا شديدا في حالة عدم استجابته للوائح المدرسية أو المعهد أو الكلية فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولا ورد الجميل لأسرته.

كما يظل مستقبل أجيال من الطلبة مرهون بالإمتحانات التي كثير ما يخفف فيها الطالب لا بسبب قلة معلوماته ولكن بسبب أدائه يوم الإمتحان حيث يتعرض لضغط تظهر علامات الخوف والقلق والإرتباك قلة التركيز . (سعد الله ، دخان ، 2014، ص18).

## 2. المصادر الداخلية للضغوط النفسية :

أ. الطموح المبالغ فيه.

ب . الأعضاء الحيوية والتهيو النفسي والإستعداد لقبول المرض . ضعف المقاومة الداخلية .

ج . الشخصية .

وتتسبب العلاقة الغير متوازنة بين الأفراد أو مع بعضهم البعض أو بين الأفراد ومجتمعاتهم والتي يؤدي في ما بعد إلى مجموعة من المظاهر المتعددة عن الضغط النفسي إلى مجموعة من النتائج السلبية التي تصيب الفرد والمجتمع معا .(عبيد، 2008، ص31).

## 6- أعراض الضغط النفسي:

التعرض المفرط للضغط النفسي ينتج عن انفعالات هرمونية يمكن ان تحدث مجموعة من الأعراض نذكر منها :

### 1-الأعراض الجسمية :

- تغيرات في أنماط النوم .

- التعب .

-زيادة إفراز الغدة الرقية يؤدي إلى انهيار جسمي.

- تغيرات في الهضم : الغثيان ، القيء ، الإسهال .
- آلام الرأس ، مع آلام وأوجاع في أماكن مختلفة في الجسم .
- الدوار والإغماء و التعرق والإرتعاش .
- عسر الهضم .
- سرعة نبضات القلب .
- زيادة الأدرينالين في الدم .(بوبكر، براحو، 2017،ص37).

## 2-الأعراض المعرفية :

- فقدان التركيز .
- صعوبة اتخاذالقرارات .
- نوبات هلع.
- تشوش التفكير والإرتباك .
- الإحتراف عن الوضع السوي.(بوبكر، براحو، 2017،ص37).

## 3-العلامات والأعراض السلوكية مثل:

- تغير في أنماط السلوك الإعتيادي .
- تغيرات في الأكل (اضربات تتمثل) في أمرين :

أ. إما الإصابة بفقدان الشهية . أي عدم تناول الطعام على الإطلاق أو الإصابة بشراهة في تناول

الطعام .

ب . وهو واقع نراه من خلال خبراتنا الشخصية، فالبعض حين يتعرض للضغوط وما يترتب عليها من (مشاعر مؤلمة ) ويضع كل همه (في الأكل أو النوم أو حتى المبالغة في التدخين أو حتى في ممارسة الجنس) في حيت أن البعض (يعتزل) كل هذه الأمور السابق الإشارة إليها يغلق فمه (بالضبة والمفتاح) كما نقول .

- تدهور الصحة الشخصية إلى درجة إهمال نظافته الشخصية .

- الإنسحاب بعيدا عن الآخرين .
  - الصمت الممتد (هو علامة نفسية تفيد رفض الذات ورفض الآخر وعدم التعامل معهما).
- (غانم، 2009، ص18، 19).

#### 4-الأعراض الإنفعالية:وتشمل الأعراض التالية:

- . سرعة الإنفعال .
- تقلب المزاج .
- العصبية .
- سرعة الغضب .
- العدوانية واللجوء إلى العنف.
- سرعة البكاء . ( القحطاني، 2013، ص25).

#### 7- علاج الضغط النفسي :

الحياة اليومية أصبحت مليئة بالضغوط النفسية ؛ ويعتبر الضغط النفسي من الأمور الشائعة في العصر الحديث. وكثيرا من الأشخاص يعانون منه بسبب الحياة ؛ الدراسة ؛ المجتمع فتأرقه وتسلب منه صحته فيصبح فريسة سهلة للتوتر .

وحتى نستطيع التعامل مع الضغط النفسي يجب ان نعرف كيف نشأ؛ وماهو سبب هذا الضغط وهناك عدة علاجات للضغط النفسي وفيما يلي سنذكر منها:

**العلاج الوقائي :** هناك عدة تقنيات تساعد الفرد في التعامل مع الضغوط منها مايلي :

\*إيقاف الأفكار السلبية: على الفرد أن يغير الأفكار السلبية بشكل تدريجي إلى أفكار أكثر عقلانية تمكنه من التصرف بشكل مناسب للموقف.

\*التخيل أو التصور البصري :يتضمن تدريب الفرد على تخيل نفسه وهو في موقف ضاغط ويكون التخيل مقترنا بالإسترخاء؛ وهكذا يستطيع التدريب على الحدث الذي يتوقع أن يسبب له الضغط.

\*حل المشكلات : يشير إلى قدرة الفرد على إدراك وفهم عناصر المشكلة وصولا إلى وضع خطة محكمة

لحل المشكلة .

ويعتبر التدريب على حل المشكلات تقنية معرفية فعالة في التعامل مع الأحداث الضاغطة تهدف لتنمية مهارة الفرد ؛ وتتضمن عدة خطوات تتمثل في التعرف على المشكلة وجمع البيانات ثم وضع بدائل وتقييم الحلول البديلة ووضع الحل النهائي موضع التنفيذ. وتكمن أهمية التدريب على حل المشكلات في زيادة كفاءة الفرد وفعاليتة.(بوبر،براحو،2017،ص40).

### العلاج السلوكي المعرفي :

يؤكد العلاج السلوكي المعرفي على أهمية تغيير المعارف والسلوكيات؛ ويفترض هذا العلاج أنه بتغيير إدراكات الأفراد وأفكارهم عن مصادر المشقة؛ ربما يتجه ذلك ليؤثر على إنفعالاتهم واستجاباتهم الفسيولوجية. والمبدأ الرئيسي في العلاج السلوكي هو الطريقة التي يفسر بها الأفراد الأحداث والخبرات ولها تأثير جوهري على مزاج الأفراد والسلوك؛ حيث يتصف بعض الأفراد بأنماط التفكير الألية المشوهة للحقيقة الواقعية؛ هذه الأنماط ربما تنتج عن حالات الإكتئاب ؛ أو القلق.

وفي العلاج المعرفي السلوكي يهدف المعالج إلى مساعدة الأفراد في التعرف على أنماط التفكير الخاطئة وكيفية تأثيرها في مزاجهم وسلوكهم . فبمجرد تحديد هذه العلاقة ؛ يساعد المعالج الأفراد على التركيز في تغيير الطريقة التي يفسرون بها الأحداث والخبرات. وقد أظهر أنثوني وزملائه (2009) أن التدخلات النفسية والاجتماعية المعتمدة على الإسترخاء تكون مفيدة من حيث تحسين التوافق الإنفعالي والقلق.

( أحمد محمد شويخ،2012،ص163،162).

### ■ تعليق عام:

من خلال ما تطرقنا إليه نصل إلى أن الضغوط النفسية سببها عدة عوامل داخلية وخارجية تؤدي إلى خلق جو من التوتر والقلق لدى الفرد مما تؤثر بشكل كبير عليه وتؤدي إلى نتائج خطيرة سواء من الناحية النفسية أو الجسدية ولهذا يسعى دائما إلى إيجاد طرق للتخفيف من نتائجها.

### ثانيا: استراتيجيات المواجهة :

#### 1- تعريف استراتيجيات المواجهة :

تعد المواجهة من المفاهيم التي يتم بذلها كرد فعل للضغوط النفسية وأنها عملية متبناة من قبل الفرد لمواجهة مهددات البناء النفسي .

**تعريف ستونونيل(1984) «nealetston» :**

المواجهة على أنها مصطلح يتضمن كل الجهود السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الأفراد شعوريا لتحقيق أو خفض تأثيرات الموقف الضاغط.(هلال، 2018، ص25).

**تعريف "لازاروس" و "لوني" " lazarus & launier :**

«هي مجموعة السيرورات التي يدخلها الفرد بينه وبين الحدث المدرك كتهديد بالنسبة له وذلك للتحكم فيه أو تحمله أو التخفيف من أثره على صحته الجسمية والنفسية» (سعداوي، 2010، ص64).

. حسب "اوقدن" (2000) فإن المواجهة تعني تلك القوى المعرفية والسلوكية المبذولة من قبل الفرد لإدارة الوضعيات التي يقيّمها الفرد على أنها ضاغطة . (شويطر، 2017، ص66).

كما تعرف بأنها: " عبارة عن الأساليب الشعورية السلوكية والمعرفية التي يقوم بها الأفراد للتعامل بفعالية مع الأحداث التي يتعرضون لها في بيئتهم وللتكيف معها".(مصطفى الأسطل، 2010، ص64).

ورأى شعبان أن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة coping وأزمات حياتهم تشمل مجموعة من الأساليب ( و الوسائل التي يتصدى بها الفرد للضواغط و يتكيف معها). (الحاج أحمد، 2017، ص92).

يعرف "موس" المواجهة 1993 على أنها: الأساليب التي يستخدمها الفرد بوعي ويوظفها في التعامل الإيجابي مع مصدر القلق أو الحدث المثير للمشقة النفسية، أو الحدث الصدمي(مغزي بخوش، 2019، ص44) .

من خلال ما تم تقديمه من تعاريف فإن استراتيجيات المواجهة هي : مجموعة من الوسائل والأساليب التي يستخدمها الفرد في مواجهة المواقف الضاغطة التي تعترضه بهدف تحقيق التوازن .



## 2- خصائص استراتيجيات المواجهة :

إن للمواجهة عدة خصائص يمكن أن نذكر منها خاصة ما جاء به تعريف " لازاروس " و " فولكمان " :

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

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

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

لإن عملية المواجهة هي موقفية ونوعية وليست عامة .

لإن المواجهة ليست قاصرة على الجهود الناجحة بل تتضمن كل المحاولات الهادفة التي يقوم بها الفرد لإدارة الضغوط بهدف النظر عن فاعليتها .

لإن إدارة الضغوط تتضمن التقليل من الضواغط وتجلبها والتمكن من السيطرة على البيئة. (هجري، وآخرون، 2014، ص44،43).

## 3- وظائف إستراتيجيات المواجهة :

اهتم عدد من الباحثين بإبراز وظائف استراتيجيات المواجهة كل حسب انتمائه النظري وتصوره لمفهوم استراتيجيات المواجهة وفيما يلي سنذكر ثلاث وظائف حسب عدد من الباحثين

### وظائف إستراتيجيات المواجهة حسب ميكانيك Mechanic :

صاحب النظرة الاجتماعية والبيئية يشير بأن لإستراتيجيات المواجهة ثلاث وظائف:

- ✓ التعامل مع المتطلبات الاجتماعية والبيئية .
  - ✓ تشجيع الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات .
  - ✓ الاحتفاظ بحالة من التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود والمهارات نحو المتطلبات الخارجية.
- (دعو ، شنوفي ، 2013، ص59).

## وظائف إستراتيجيات المواجهة حسب لازاروس و فولكمان Lazarus Et Folkman :

تمثل المواجهة عند لازاروس وفولكمان سلوك موجه لتحقيق وظيفتين هما:

- ✓ تعمل على معالجة المشكل فيتم مواجهة الموارد الفردية نحو حل المشكل المسبب للضغط
- ✓ تعمل على تعديل الانفعالات الناتجة عن الكآبة فيكون تقليص التوتر الناتج عن التهديد وخفض الضيق الانفعالي وعليه فالمواجهة تمثل عامل استقرار بإمكانها مساعدة الفرد على التوافق النفسي والاجتماعي في فترات الضغط . (بوبر، براحو ، 2017 ، ص 49).

## وظائف إستراتيجيات المواجهة حسب برلين وسكولر Berlin Et Schooler :

يرى كل من برلين وسكولر بأن المواجهة وظيفة وقائية تتجلى في المظاهر التالية:

- ✓ تغيير أو إزالة الظروف التي تثير المشكل .
- ✓ ضبط معنى التجربة المعاشة قبل أن تصبح وظيفية ضاغطة ( جدو ، 2014 ، ص 99 . 100).

## وظائف إستراتيجيات المواجهة حسب سولس وفلتشر Suhs Et Fletcher :

ويضيف سولس وفلتشر و (Fletcher 1985) بأن المواجهة تهدف إلى تقليص استجابة الضغط بالتأثير علي الاستجابة الفيزيولوجية و الانفعالية (الاسترخاء ) وعلى الاستجابات المعرفية (التفكير في شيء آخر ) وإلى ضبط الوضعية الضاغطة بوضع إجراء لحل المشكل كالبحت عن المعلومات على العموم يتفق أغلب الباحثين أن لإستراتيجيات المواجهة دور تكميلي ووقائي فهي تعمل على تقليص أثار الضغوط على الفرد بهدف التوافق مع الوضعية المهدة أو تغييرها.(واكي ، 2013 ، ص168).

## 4- النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة :

هناك العديد من النظريات والنماذج التي تعنى بمفهوم المواجهة من حيث الدور الذي يسهم بهكسلوك في التخفيف او التقليل من التوتر و القلق الناتج عن مصادر الضغط التي نواجهها في حياتنا , ومن اهم هذه النظريات او النماذج الاكثر شيوعا في تناول مفهوم المواجهة ماييلي:( عبد الحفيظ،2014،ص101).

## 1- النموذج التحليلي:

- دفاعات الانا: عمل التحليل النفسي منذ نشأته على فهم وتحديد أشكال المواجهة وبشكل خاص الاشكال اللاشعورية منها وسميت وسائل الدفاع الاولية وقد ادخل "فرويد" الدفاع للمرة الاولى (1849) وعرفه لاحقا بانه تسمية عامة لكل التقنيات التي يستخدمها الانا في مواجهة الصراعات التي من المحتمل ان تؤدي للاعصاب . حيث ان الاستراتيجيات المواجهة تظهر في دفاعات الانا اي انها مجموعة من المعلومات المعرفية الغير واعية التي تهدف في النهاية الى خفض كلما يحدث الحصر وهناك عدة سيرورات معرفية موجهة لخفض القلق الناجم عن حدث ما وتتمثل السياقات المعرفية التي ترمي الى التخفيض من حدة القلق في ما يلي :

أ- الانكار: هنا الفرد يدرك الحقيقة ولكن ينكر العوامل التي يمكن تحملها مثل حالات المرض الخطير .

ب- ينحصر سير التفكير اي منع التفكير في ما يترتب عن وضعيته.

ج- العقلنة: الفرد يبحث عن تفكير متناسب منطقي يحدث له حسب فيانت فان المعيار الاساسي لاستراتيجيات المواجهة متعلق بنوعية السيرورات (مرونتها و درجة تكيفها مع الواقع).

د- الدفاعات الناضجة مثل التصعيد والمزاج (دعو، شنوفي، 2013، ص50، 51).

لكن المواجهة الناجحة تعتمد على معيار اساسي يعتمد على ميكانيزمات المستخدمة ودرجة تفاعل المواجهة مع الواقع.

والمصير الجسمي والنفسي للفرد وفي الحقيقة تتميز استراتيجيات المواجهة كنظام دفاعي باعادة التوازن الانفعالي، بمعنى ان الاستراتيجيات الواعية وغير الواعية هي التي يستعملها الفرد لايوافق مع ما يدركه على انها حدث ضاغط.

## 2- نظرية السمات الشخصية:

تؤكد هذه النظرية على مدى تأثير الفروق الفردية فب التعامل مع المواقف المجددة ،تعرف السمة على انها استعداد وميل الفرد للاستجابة باسلوب خاص في المواقف المتنوعة التي تواجهه في حياته اما عن المواجهة فتعرف من منظور نظريات السمات على انها ميل او استعداد لمواجهة او معالجة وضعية ضاغطة ومرهقة باسلوب يميز كل فرد عن الاخر .

مما سبق يتضح ان مفهوم هذا الاتجاه للمواجهة والسمة متقارب من منطلق ان كلاهما اسلوبان يظهران في تفاعل الفرد مع المؤثرات الداخلية والخارجية , ومن أساليب المواجهة المستعملة من قبل نظريات السمات مايلي:

**اولا : التجنب مقابل المواجهة:** يعتبر هذان الاسلوبان الاكثر استخداما من طرف الافراد ولكن يعد اسلوب المواجهة الاكثر توافقا لاعتماده على مجهودات معرفية لدراسة المعطيات المستمدة من المواقف .

**ثانيا: الكبت مقابل الحساسية المفرطة:**يعرف الكبت على انه اسلوب يستخدمه الفرد لتجنب مصادر الضغط اما الحساسية فهي المحاولات التي يقوم بها الفرد من اجل القدرة على التركيز والانتباه لمصدر الضغط.ويعتبر كل من الكبت والحساسية اسلوبان هدفهما تحقيق التوافق حيث ان هذا الاخير فعال اكثر من الكبت .

**ثالثا:التحكم الداخلي مقابل التحكم الخارجي:**ان اسلوب التحكم الداخلي هو اسلوب موجه لتحقيق التوافق النفسي مع المشكلات الفردية كالصحية مثلا ، اما عن اسلوب التحكم الخارجي فهو موجه لتحقيق التوافق مع المشكلات الخارجية المصدر كالمشكلات الاجتماعية مثلا وكلاهما يعكسان درجة التوافق النفسي.

(بخوش،2019،ص50،49).

## 3- النظرية التفاعلية:

كان هذا الاتجاه يرفض النظرة الفاصلة للضغوط على اساس المثير والاستجابة وانما يعتبرها نتاج تفاعل بين مطالب البيئة وامكانية الفرد من خلال عملية التقويم الاولي والثانوي واعادة التقويم.

أكدت هذه النظري هان استجابة الضغوط تظهر كنتيجة للتفاعل بين المطالب البيئية وتقييم الفرد لهذه المطالب حسب المصادر الشخصية لديه حيث تمثل عملية التقييم المعرفي في ماهو مركزي في هذه النظرية .

اذ يرى كل من لازاروس وفولكمان أن التقييم المعرفي يمر بمرحلتين :

**\*مرحلة التقييم الاولي:** وفيه يقدر الفرد الموقف ويفسره اما إجابا أو سلبا وهل يشكل خطرا ام لا ،وتتأثر هذه المرحلة بعوامل شخصية واخرى موقفية .

**\*مرحلة التقييم الثانوي:**الذي يحدد إمكانية الفرد وقدراته المتاحة من اجل مواجهة المواقف ومن ثم تحديد اسلوب التكيف معه.

وأضاف لازاروس مرحلة ثالثة وهي:

**\*مرحلة اعادة التقييم :** التي يتم فيها تقدير ادراك اسلوب مواجهة الموقف فيطور منه او يغيره طبقا لما توصل اليه ادراك الفرد بتأثير المعلومات الجديدة. (ذاودي،2018،ص44،45).

من خلال ماترقنا اليه نجد ان النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة قد اختلفت من الواحدة تلو الاخرى فنجد مثلا النظرية التفاعلية قد ركزت على فكرة ان المواجهة تحدث عن طريق التفاعل بين الفرد والبيئة في حين ركزت نظرية السمات الشخصية على تفاعل الفرد مع المؤثرات الداخلية والخارجية وتأثير الفروق الفردية في التعامل مع المواقف الجهدية ،كما ترى النظرية التحليلية بان استراتيجيات المواجهة هي الميكانيزمات الدفاعية حيث يلجأ الفرد اليها دون ان يدرك او يحس بذلك بهدف التقليل من توتره.

## 5- العوامل المؤثرة في إستراتيجيات المواجهة :

هناك عدة عوامل تؤثر في إختيار إستراتيجيات المواجهة ويمكن تصنيفها إلى :

**-العوامل المرتبطة بالفرد:** تؤثر الشخصية التي يحملها كل فرد في مواجهة الحدث الضاغط حيث أن بعض الناس بسبب شخصيتهم يميلون إلى إدراك الأحداث على أنها ضاغطة أو أنها غاية في الضغط ؛ مما يؤدي إلى التأثير على مقدار مايتعرضون له من معاناة وأعراض جسيمة وقد ركز الباحثون على بعض هذه الخصائص:

**1- الوجدانية السلبية:** والتي من بين مظاهرها المزاج السيئ؛ القلق؛ الكآبة العدوانية؛ حيث أن الأفراد الذين تتميز شخصيتهم بزيادة الوجدانية السلبية يعبرون عن معاناتهم وألامهم عبر مواقف مختلفة وهم أكثر قابلية للإفراط في محاولات الإنتحار.

**2- الصلابة:** تتشكل الصلابة من ثلاث خصائص أساسية وهي :

**1-2- الإحساس بالإلتزام** أو وجود قابلية للإفراط لدى الفرد للإفراط بما يمكن أن يواجهه من مواقف.

**2-2- الإعتقاد بتوافر القدرة على الضبط** وهو الإحساس بأن الشخص مسؤول عما يواجهه في حياته .

**2-3- التحدي والإستعداد لتقبل التغيير** ومواجهة أنشطة جديدة تتيح الفرصة للنمو.

**3- قوة الأنا:** تلعب هذه الخاصية دورا مهما في مواجهة الضغط النفسي وذلك أن الأشخاص أصحاب

الأنا القوية بإمكانهم مقاومة الضغط النفسي كما يستعملون إستراتيجيات مواجهة قوية وفعالة.

**4- تقدير الذات:** يعتبر التقدير العالي خاصية مهمة من خصائص الشخصية التي تخفف من الآثار التي

يخلفها الضغط النفسي على الحالة الصحية للفرد.

**5- التفاؤل:** السمة التفاؤلية تقود إلى المواجهة الفعالة أكثر مع الضغط ؛ مما يقلل من المخاطر الناتجة

عنه .

**6- قدرات الفرد :** كلما كانت قدرات الفرد عالية ومتنوعة كلما كان أكثر قدرة على مواجهة الضغوط

والعكس.(داودي،2018،ص،48،49).

**-العوامل المرتبطة بالمحيط :**

**1- طبيعة الموقف وخصائصه:** فالمواقف والأحداث التي يستطيع الفرد التحكم والسيطرة عليها يستخدم

فيها إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة . في حين أن الأحداث الضاغطة التي لايمكن للفرد التحكم

والسيطرة عليها فإن ذلك يجعله يستخدم إستراتيجيات المواجهة التي يركز على الانفعال ؛ فطبيعة الخطر ؛ قربه ؛

مدته. وايضا كلما كان الموقف ضاغطا كان افراز الهرمونات اعلى من معدلاته الطبيعية ؛ وهو مايؤثر على

الحالة الإنفعالية .

**2- البيئة:** يمكن لها أن تسهم بشكل جوهري في تحديد قدرة الفرد على مواجهة المواقف الضاغطة فهي إما تساعد على زيادة الضغف الناتج عن الضغوط او تدعم مستوى الصحة الجسدية والنفسية والسعادة لدى الفرد. وهناك نوعين من البيئة البيئية الفزيقية كالحرارة ؛ والبرودة الشديدة ؛ المخاطر الطبيعية وغير ذلك؛ البيئة الاجتماعية ماتحتويه من عناصر داعمة كالتعاون مع الآخرين ؛ وعناصر مضادة تماما كالصراعات والتنافس.

**3- المساندة الإجتماعية :** تعد ظاهرة إنسانية قديمة ؛ ولم يهتم بها الباحثون إلا مؤخرا بعدما لاحظوه من آثار هامة لها في مواقف الشدة والإجهاد النفسي . كما أنها عملية ديناميكية لزيادة التأثير المتداول بين الآخرين وشبكة العلاقات الإجتماعية التي تمد بالدعم في المواقف الإجتماعية المختلفة. والتي يتمثل بعضها في المساندة الوجدانية ؛ أو العاطفية ؛المادية ؛ النفسية .... وغيرها كما صنفها العديد من العلماء بإختلاف مشاربيهم.(جدو،2014،ص117).

## **6- تصنيف استراتيجيات المواجهة:**

قدمت عدة تصنيفات لاستراتيجيات المواجهة من بينها:

### **-تصنيف شيفر (Shiffer):**

يعتبر نموذج شيفر من أهم وأشهر نماذج المواجهة،يقوم على ثلاث استراتيجيات وهي :

\*تغير الموقف الضاغط.

\*التكيف مع مصدر الضغط أي تقبله والبحث عن طرق لمنع الإثارة الشديدة من خلال الأنشطة.

\*تجنب الاستجابات غير تكيفية الضغط ( استهلاك الكحول ، المخدرات ، التدخين ...) وتجنب مصادر

الضغط .( داودي،2018،ص50).

### **- تصنيف كوكسن و فيرجي : (Coksen and Vergie)**

حيث صنفا اساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط الى نوعين هما :

أ- اساليب مواجهة تنشأ داخل الفرد:

تستهدف التعرف على استراتيجيات المواجهة الاساسية التي يستخدمها الفرد في انواع معينة من المواقف الضاغطة (الفروق الفردية، دخل الفرد...). ويصنف استراتيجيات المواجهة داخل الفرد عملية المواجهة وذلك عن طريق تحديد الأفكار و الاستجابات السلوكية لدى الفرد عبر المواقف الضاغطة المختلفة وتستند على فكرة مفادها ان الفرد لديه حصيلة او ذخيرة من الخبرات في مواجهة المواقف الضاغطة ان يختار منها اعتمادا على حاجاته ومطالب المواقف.

ب- أساليب مواجهة تنشأ بين الأفراد :

تحاول هذه الاساليب فهم مسألة الاختلاف والإتساق في عمليات المواجهة وذلك من خلال حاصل لجمع درجات المواجهة نفس الافراد عبر انواع مختلفة لمواقف الضاغطة والهدف الذي يكمن وراء ذلك هو التعرف على الاساليب الرئيسية التي يستخدمها الافراد وتحديد استراتيجيات لمواجهة المألوفة لديه. (هلال، 2018، ص31).

- تصنيف كوهين (Cohen):

صنف استراتيجيات المواجهة التي يتخدها الافراد في التعامل مع الضغوط على عدة انواع:

أ- التفكير العقلاني: وتشير انماط التفكير العقلانية والمنطقية التي يقوم بها الفرد حيال المواقف الضاغطة بحثا عن مصادره و ثمنه.

ب- التخيل: وهي استراتيجية يحاول الفرد من خلالها تخيل المواقف الضاغطة التي يواجهها فضلا عن تخيل الافكار والسلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة .

ج- الإنكار: هي استراتيجية دفاعية لا شعورية يسعى من خلالها الفرد الإنكار و تجاهل المواقف الضاغطة وكأنها لم تحدث .

د- الدعابة والمرح: وهي استراتيجية تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح الدعابة .



هـ- الرجوع الى الدين: وتتميز هذه الاستراتيجية الدينية الى الرجوع لافراد الدين في اوقات الضغوط وذلك عن طريق الاكثار من الصلوات والعبادات و المداومة عليها كمصدر للدعم الروحي والاخلاقي والانفعالي وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة. (داوود،2012،ص 149:150).

## خلاصة الفصل :

إن التحدث عن موضوع الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها تعد من الضروريات القصوى خاصة في عالمنا اليوم لأن الأفراد أو الأشخاص ، يواجهون بشكل متزايد مواقف ضاغطة عدة ومعقدة مما جعلنا نبحث أكثر في هذا الموضوع من فهم أكثر وتوضيح لمسبباته وأنواعه ونتائجه علي الفرد خصوصا فئة التلاميذ المقبلين علي شهادة البكالوريا نظرا لظروف تحيط بهم تجعلهم يعيشون ضغطا نفسي مما استدعي بنا إلي التطرق إلي استراتيجيات لمواجهة الضغوط التي يستخدمون التلاميذ استراتيجية التجنب واستراتيجية الدعم الاجتماعي واستراتيجية حل المشكلة واستراتيجية التقييم الإيجابي لمواجهة الضغوط.

خاتمة

## خاتمة:

في هذه الدراسة تطرقنا إلى موضوع إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي , عند شريحة هامة من المجتمع وهم التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا . خاصة وانهم في مرحلة هامة من مراحلهم الدراسية, فشهادة البكالوريا تأخذ مساحة كبيرة من تفكيرهم وإهتمامهم, مما يؤدي بهم للتعرض المستمر للضغوط النفسية التي تجعلهم في حالة تتسم بالإنفعال , القلق , التوتر , الخوف, الأمر الذي يؤثر على مردودهم الدراسي , وتمنعهم من مواصلة حياتهم بطريقة سليمة, وبالرغم من هذه الضغوط يجب أن يسعى التلميذ للبحث عن الأساليب والطرق والوسائل التي تساعد في التخفيف منها ومواجهتها من أجل تحقيق التوازن النفسي , والصحة النفسية . كما ينبغي على الأولياء , والتربويين , والنفسين الإهتمام والبحث أكثر في هذا الموضوع في سبيل تقديم كل مامن شأنه أن يساعد التلاميذ على مواجهة العراقيل والصعوبات , والعمل على إقامة برامج إرشادية لمساعدتهم.

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع :

1. أحمد رشيد زيادة. (2014): علم النفس العيادي. عمان: المؤسسة الوراق.
2. أحمد نايل الغرير، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد(2001):التعامل مع الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكرالعربي.
3. أسماء ذواوي. (2018): إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى القابلات، مذكرة ماستر، جامعة المسيلة.
4. أمال نوار، نعيمة صلوبي (2019): الضغوط النفسية وعلاقتها بإستراتيجيات المواجهة لدى مربّي الأطفال المعاقين ذهنيا، مذكرة ماستر، جامعة جيجل.
5. أميمة مغزى بخوش. (2019): إستراتيجية مواجهة الزوجة العاملة لمواقف الحياة الضاغطة، أطروحة الدكتوراه، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.
6. أمينة صحراوي، بسمة عبادية. (2012):الضغط النفسي وعلاقته بدافعية للإنجاز لدالطالب الجامعي، مذكرة ماستر، جامعة 8 ماي 1945، قالمة.
7. بوبكر عائشة. (2007):العلاقة بين صراع الأدواروالضغط النفسي لدى الزوجة العاملة، رسالة ماجستير، جامعة منتوري، قسنطينة.
8. بوبكر مليكة، براحو فوزية. (2017):التفاعل وإستراتيجيات مواجهة الأحداث الضاغطة لدى أساتذة التعليم الابتدائي، مذكرة ماستر، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.
9. جبالي صباح. (2012): الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس، سطيف.
10. جدو عبد الحفيظ. (2014):إستراتيجيات مواجهةالضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر.
11. حركات صبرينة. (2012): الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، مذكرة ماستر، جامعة العقيد أكلي محمد أولحاج، الجزائر.

12. خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي. (2012): الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين ، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة.
13. دعو سميرة، شنوفي نورة. (2013):الضغط النفسي وإستراتيجيات المواجهة لدي أم الطفل التوحيدي، مذكرة ماستر، جامعة أكلي محمد أولحاج، البويرة.
- 14.راضية داود. (2012):الضغط النفسي وإستراتيجيات المواجهة لدي المعاق حركيا، رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس، سطيف.
- 15.زريبي أحلام. (2016):إستراتيجيات التصرف تجاه الضغوط المهنية وعلاقتها بفعالية الأداء، رسالة ماجستير، جامعة وهران.
- 16.زوابلية علي، غويني عيسى. (2017):الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، مذكرة ماستر، جامعة زيان عاشور، الجلفة.
- 17.زينب هنده سعد الله، ليلي دخان. (2014): علاقة الضغوط النفسية بالدافعية للإنجاز الدراسي لدى طلبة الماستر، مذكرة ماستر، جامعة الوادي.
- 18.ساعد شفيق. (2010):مصادر الضغط النفسي وإستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين، رسالة ماجستير، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.
- 19.سعداوي مريم. (2010):علاقة الذكاء الانفعالي بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، رسالة ماجستير، جامعة الإسلامية، غزة.
- 20.شابني سمية. (2012):الضغوط النفسية لدى الجديدة المدرسين نتيجة التغيرات في المنظومة التربوية، رسالة ماجستير، الجزائر.
- 21.شويطر خيرة. (2017):إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين (13، 14، 15 سنة)، رسالة الماجستير، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- 22.صلاح حمدان الحاج أحمد. (2017): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة في محافظة غزة، أطروحة الدكتوراه، جامعة السودان، غزة.
- 23.صليحة ساعي، فاطمة فكايري. (2018):فعالية برنامج إرشادي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا، مذكرة ماستر، جامعة جيلالي بونعامة خميس مليانة.

24. عبد الله الضريبي. (2010): أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26 (العدد 4).
25. عبد الهادي بن محمد بن عبد الله القحطاني. (2013): الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من المدرسة لدطلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، جامعة البحرين.
26. عسكر علي. (2009): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
27. عميرى خديجة. (2018): الضغوط النفسية وتأثيرها على أداء المعلم، مذكرة ماستر، جامعة أحمد دراية، أدرار.
28. فاطمة حساني. (2017): إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين (13، 14، 15 سنة)، رسالة الماجستير، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
29. فاطمة عبد الرحيم النوايسية. (2013): الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة. عمان: دار المناهج.
30. فايزة غازي العبد الله. (2014): إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدنية، أطروحة الدكتوراه، جامعة دمشق.
31. فرج عبد القادر طه. (2003): موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. القاهرة: دار غريب.
32. فؤاد أبو حطب، محمد سيف الدين فهمي. (1984): معجم علم النفس والتربية. القاهرة: الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية.
33. كوام مكنزي. (2013): الاكتئاب (زينب منعم) الرياض: دار المؤلف.
34. ماجدة بهاء الدين السيد عبيد. (2008): الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. عمان: دار صفاء.
35. محمد بوفاتح. (2005): الضغط النفسي وعلاقته بمستوى لدى الطموح الدراسي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، رسالة الماجستير، جامعة ورقلة.
36. محمد حسن غانم. (2009): كيف تهزم الضغوط النفسية، القاهرة: دار أخبار اليوم.
37. مزروق بن أحمد عبد المحسن العمري. (2012): الضغوط النفسية المدرسي وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
38. مصطفى رشاد مصطفى الأسطل. (2010): الذكاء العاطفي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية، رسالة ماجستير، جامعة الإسلامية، غزة.



39. معتز محمد إبراهيم لبد. (2013): أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة.
40. نبيلة أحمد أبو حبيب . (2010): الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدي أبناء الشهداء، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة.
41. نوال سيد. (2009): الضغط النفسي وتأثيره على الدافعية للإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر.
42. هجرسي خيرة، خلوفي لمياء، بن عيسى سمية. (2014): إستراتيجية مواجهة الضغط لدى المرأة العاملة المتزوجة عينة من أستاذات بجامعة المسيلة، مذكرة ليسانس، جامعة المسيلة.
43. هلال سليمة. (2018): إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، مذكرة ماستر، جامعة مولاي الطاهر، سعيدة.
44. واكلي بديدة. (2013): إستراتيجيات المواجهة لدى المكتئبين، رسالة ماجستير، جامعة سطيف.