



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
مركز اليقظة البيداغوجية
Centre de Veille Pédagogique

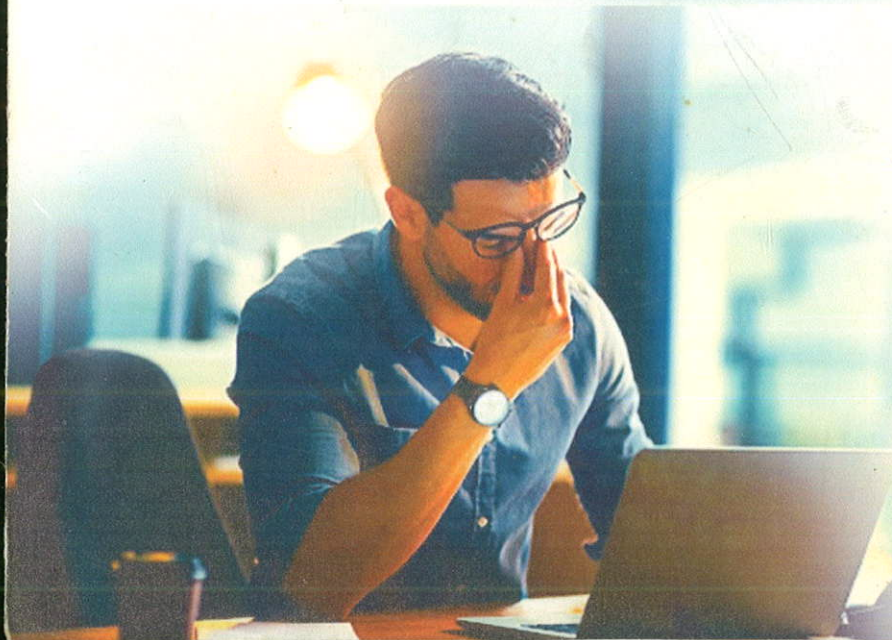


كتاب أعمال الملتقى الوطني الثاني حول:

الضغط

كن يقظا أمام الضغوط النفسية والمهنية

تنسيق أ.د : ضياف زين الدين



الجزء الأول

كتاب أعمال الملتقى الوطني الثاني حول:

كن يقظا أمام الضغوط النفسية والمهنية

فيفري 2020



مركز اليقظة البيداغوجية
Centre de Veille Pédagogique





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
مركز اليقظة البيداغوجية
Centre de Veille Pédagogique



كتاب أعمال الملتقى الوطني الثاني حول:

الضغوط

كن يقظا أمام الضغوط النفسية والمهنية

تنسيق أ.د : ضياف زين الدين

الجزء الأول

فيفري 2020



بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وَكُلَّ شَيْءٍ أَحْصَيْنَاهُ كِتَابًا﴾

سورة النبا الآية: (29)



إعداد وتنسيق:

الأستاذ الدكتور: ضيف زين الدين

مسؤول: مركز اليقظة البيداغوجية

- جامعة محمد بوضياف بالمسيلة-

تنسيق وتصميم الكتاب الدكتور:

بوسكرة عمر

الجزء الأول من كتاب أعمال الملتقى الوطني الثاني حول

الضغوط: كن يقظاً أمام الضغوط النفسية والمهنية.

تاريخ طبع الكتاب: أكتوبر 2020

عدد صفحات الكتاب: 495 صفحة

ردمك: 978- 9931- 9675- 0- 7





282	د/ منصور بوبكر ط.د/ سميحة قنون	مصادر الضغوط التنظيمية لدى العاملين بنظام العمل بالدوريات (4x4) دراسة ميدانية بمؤسسة (ENTP) في حاسي مسعود	17
312	أ.د فتحي بوخاري ط.د/ نورالدين عيواز	الضغوط النفسية وإستراتيجيات المواجهة	18
327	د/ عداد حسان ط.د/ بوسوم صفية	علاقة الضغوط المهنية باستراتيجيات المقاومة لدى عمال المؤسسة الوطنية لصناعة وتركيب الشاحنات	19
340	د/ شريفة شنوف ط.د/ حنان قاضي	إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المرأة العاملة في مجال التعليم	20
359	ط.د/ بوساق عائشة	الضغط المهني وظهور الأمراض السيكوسوماتية لدى عينة من الاساتذة -دراسة ميدانية بثانوية عثمان بن عفان بالمسيلة-	21
369	ط.د/ الطاهر راجعي ط.د/ عبد الرحمان خويثر	المهارات الاتصالية وتخفيض الضغوط النفسية والمهنية بيئة العمل لدى المعلم الجزائري في	22
379	ط.د/ بعجي حنان ط.د/ لعور لبلي	الأستاذ الجامعي بين صيرورة التهكم التنظيمي والاحتراق الوظيفي - قراءة سوسيونفسية -	23
394	د/ واكلي-ايت جبر بديعة ط.د/ جنان كهينة	الضغط النفسي لدى المرأة العاملة	24
409	د/ محمد بن كبحول ط.د/ نورا لدين بن لقريشي ط.د/ سعدية طيباوي	أثر الضغوط النفسية على التنظيم الإداري -دراسة ميدانية لدى موظفي بلدية عين الملح ولاية المسيلة-	25
424	أ.د/ رباعي محمد ط.د/ دالي لخمى	الضغوط المهنية (مفهوم ، أنواعها وطرق معالجتها)	26
434	د/ سامية بورنان ط.د/ عائشة شلاي	إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية	27
445	أ/ فائزة فرحاتي أ/ مليكة سعدودي	عقيدة التوحيد وأثرها في علاج الضغوط النفسية	28
461	ط.د/ نبيلة دغبوج ط.د/ موفق عبد المالك	الضغوطات المهنية: مفهومها وآليات مواجهتها في عصر متجدد	29
477	ط.د/ نادية بونجار ط.د/ فتيحة رجوح	من أين يأتي الضغط ؟ قراءة نظرية في أهم مصادر الضغوط المهنية داخليا وخارجيا	30



فهرس المحتوى

05	ديباجة وبرنامج الملتقى الوطني	
07	أ.د/ ضيف زين الدين د/ مفار عبد الوهاب	01
16	أ.د/ يامنة اسماعيلي د/ سهيلة بوجللال	02
33	ط.د/ زين الدين هامل ط.د/ نبيلة دحية	03
53	د/ بوسكرة عمر د/ عبد السلام سليمة ط/ شيكر بومدين	04
67	د/ بعلي مصطفى د/ بركات عبد الحق	05
84	د/ أسماء خرخاش د/ سامية خرخاش	06
107	د/ بلواضح عبد الوهاب د/ لانصاري عبد القادر	07
126	د/ زلاقي وهيبة د/ فراحية العيد	08
152	د/ سمير مرزوقي د/ إسمهان بلوم د/ علي حويش	09
165	د/ شريط الشريف محمد ط.د/ حميد منى	10
188	د/ الأزهر عبد المالك ط.د/ راوية ديلمي	11
211	ط/ فطوم والي	12
221	ط.د/ عرار غنية د/ بوضيف نوال	13
233	د/ دلال يوسف	14
248	ط.د/ دلة عودة	15
264	د/ سعيدة لعجال د/ عفيفة لعجال	16



Résumé :

L'individu fait face dans sa vie quotidienne à de nombreuses situations qui se dressent sur son chemin et menacent son avenir et exposent son équilibre psychologique et physique à un déséquilibre et l'entravent dans l'exercice de ses tâches, appelées pressions psychologiques, qui sont devenues les sujets modernes les plus importants abordés par les psychologues et les sociologues et même dans le domaine médical pour ce qu'ils ont. Le but de ce travail était de découvrir le sens des pressions psychologiques, d'identifier ses sources, de donner un indice des stratégies les plus importantes pour répondre aux pressions psychologiques, ainsi que d'identifier les facteurs qui influencent l'identification des stratégies de confrontation et de les classer selon certains théoriciens.

Mots-clés: Stress - Sources of Stress - Classification of Stress - Coping Strategies

مقدمة :

إن التقدم التكنولوجي والعلمي انعكس على حياة الأفراد بشكل إيجابي إلا أنه أعطى انعكاسات سلبية من الجانب التقييمي للصحة العامة حيث أصبح يواجه ضغوطات نفسية فرضت نفسها عليه، أدت إلى عدم القدرة على مواجهتها والتكيف معها وهذا ظهر في مجالات عدة في العمل أو الدراسة أو حتى داخل المجتمع فأصبحت الضغوطات النفسية من أكبر المشكلات التي يواجهها الإنسان لذلك لقي موضوع الضغوط النفسية اهتمام كبير من طرف الباحثين فعملوا على بناء استراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط، فقد ذكر كل من "فولكمان" و"آخرون" (Folkman, 1979) أنه يمكن التغلب عن المواقف المحدثة للضغوط النفسية من خلال تطوير استراتيجيات لمواجهة".

فمثلا "كوهن" ركز على استراتيجيات معرفية كالتفكير العقلاني وعلى الجانب الديني وكذلك إستراتيجية نفسية وتعتبر ميكانيزم دفاعي هي (الأنكار)، أما العالم "بيجليس" ركز على إستراتيجيتين (الأقدامية والاحجامية)، وستبقى استراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية وسيلة لاجل التكيف ومواجهة ضغوطات الحياة.



إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

Strategy to deal with stress

Stratégie pour gérer le stress

د/ سامية بورنان، جامعة محمد بوضياف المسيلة

ط.د/ عائشة شلاي، جامعة محمد بوضياف المسيلة

الملخص:

يواجه الفرد في حياته اليومية الكثير من المواقف التي تعترض طريقه وتهدد مستقبله وتعرض توازنه النفسي والجسمي الى الاختلال وتعيقه في اداء مهامه وتسمى بالضغوطات النفسية والتي اصبحت تمثل اهم الموضوعات الحديثة التي تناولها علماء النفس والاجتماع وحتى في المجال الطبي لما لها من اثار سلبية، لذلك كان الهدف من هذا العمل هو الكشف عن معني الضغوط النفسية والتعرف على مصادره واعطاء ملامح عن اهم الاستراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية، وكذلك التعرف على العوامل المؤثرة في تحديد استراتيجيات المواجهة وتصنيفها حسب بعض المنظرين.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية- مصادر الضغوط النفسية- تصنيف الضغوط النفسية- استراتيجيات المواجهة للضغوط

Abstract:

The individual faces in his daily life many situations that stand in his way and threaten his future and expose his psychological and physical balance to imbalance and hinder him in the performance of his tasks, called psychological pressures, which became the most important modern topics addressed by psychologists and sociologists and even in the medical field for what they have. The aim of this work was to uncover the meaning of psychological pressures, identify its sources, give a hint of the most important strategies to respond to psychological pressures, as well as identify the factors that influence the identification of confrontation strategies and categorize them according to some theorists.

Keywords: Stress - Sources of Stress - Classification of Stress -



تعريف الضغوط النفسية:

عرفها "سارفينو": "هي الحالة التي تنتج حين يقود التفاعل بين الشخص والبيئة إلى إدراك تناقض قد يكون حقيقيا أو غير حقيقي بين المطالب الناتجة عن الموقف والموارد البيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية للفرد".

وكذلك يطلق كل من وانتكس وماير (Watken. Mayer) على الضغوط النفسية بأنها: "أصطلاح واسع يضيف تحدي الفرد مع البيئة والعوامل الكامنة في الضغط والتي تقوده لمحاولة التوافق والتكيف مع البيئة، أو محاولة الهروب والإنسحاب لتجنب هذه الضغوط. (علي عبد السلام، علي، 1997، ص 2008).

وعرفها موسى جبريل (1925): "أنه تلك الحالة الوجدانية التي يخبرها الفرد والناتجة عن أحداث تتضمن تهديدا إحساسه بالحياة الهادئة، وتشعره بالقلق بمواجهتها (موسى جبريل، 1995، ص 147) ويشير ANTY. et Spence.N (1986) إلى الضغوط النفسية أنها "أي تغيير داخلي أو خارجي، من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة أو مستمرة وتمثل الأحداث بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئي أو السفر والصراعات الأسرية وضغوط، مثلها مثل ذلك الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض، أو الأرق، أو تغيرات الهرمونية الدورية.

مصادر الضغوط:

1_ يشير Cooper et Marshal إلى وجود سبعة مصادر للظغوط، ستة منها خارجية، ومصدر واحد داخلي.

- 1- ضغوط مصدرها العمل.
- 2- ضغوط مصدرها تنظيمات الدور
- 3- ضغوط مصدرها مراحل النمو.
- 4- ضغوط مصدرها التنظيمات البيئية والمناخ.
- 5- ضغوط مصدرها العلاقات الداخلية في التنظيمية البيئة.
- 6- ضغوط تنشأ من المصادر والتنظيمات العليا.
- 7- ضغوط تنشأ من المكونات الشخصية للفرد (العازمي، 2009).



استراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية:

تعريف استراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية:

هو مصطلح مركب من لفظين: 1- استراتيجية والمعاملة عرفها كل من لازوارس وفولكمان (1984) "على أنها مجموعة من الجهود المعرفية والسلوكية الموجهة للحكم والتقليل من المتطلبات الداخلية والخارجية والتي تهدف وتتجاوز الموارد الشخصية للأفراد". (لازوارس وفولكمان، 1984).

وعرفها Sbiellerger (1966) "بأنها عملية وظيفتها خفض إبعاد المنبه الذي يربكه الفرد على أنه مهدد له".

وكذلك عرفه Launier (1978) "هو تحديد مجموع السياقات التي يستخدمها الفرد أمام الوضعية التي يراها مهددة من أجل التحكم أو التقليل من تأثيرها على الصحة الجسمية والنفسية" (Launier. 1978)

من خلال هذه التعاريف نستخلص:

أي انه استراتيجيات التعامل للضغوط النفسية هي عبارة عن جهد فكري جسدي نفسي يبذله الفرد لأجل حماية ذاتهم المهددة في خلق بيئة تكيفية لأجل التحكم في الموقف والتقليل من أثاره النفسية والجسدية.

مفهوم الإستراتيجية حسب (بن طاهر بشير، 1992)

ويشير إلى طابعها الوظيفي حيث تستهدف التخفيف من التوتر.

المعاملة: وهو مفهوم يصنف تعامل الفرد مع ما يواجهه من مواقف مخيفة واستجابة ورد في أفعاله اتجاه هذه المواقف. (ابن الطاهر، 1992، ص 4)

خصائص استراتيجيات المواجهة للضغط النفسي:

1- إستراتيجية المواجهة للضغوط النفسية خصائص ينفرد بها كل فرد على حدا الاختلاف المواقف والشدة المبته وغيرها لذلك قد نجد تنوع في هذه الخصائص نذكر منها:

حسب هناء أحمد الشويخ: فتتمثل خصائص الضغوط النفسية بـ:

أ- يتبناها الفرد ذاته أي لا يملها عليه أحد غيره ولا ينوب عنه في مواجهة الضغط الذي يشعر به.



ب- سلوك يستهدف التكيف مع الموقف الضاغط.

ج- قابلية للتغيير والتعديل طالما المواقف الضاغطة متغيرة في شدتها وفي الزمن وفي المكان.

د- تتمركز حول حل المشكلة أو التحكم في الانفعال.

هـ- قد تكون ظاهرة كالاتبعاد عن المشكل أو تكون ظاهرة كالتفكير الإيجابي في المشكلة.

ي- متنوعة فهي تكون ذات طابع معرفي أو سلوكي أو انفعالي. (بن زروال فتحة 2010، ص 262).

العوامل المؤثرة في تحديد استراتيجيات التعامل:

إن استراتيجيات التعامل التي يتعلمها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة تؤثر عليها عوامل عدة متغيرات عوامل الشخصية، والعوامل الموقعة أي صعوبة الموقف وخصائصها وبعض المتغيرات كالعمر ونوع الجنس وغيرها من العوامل التي تحدد نوعية الإستراتيجية التي يختارها الأفراد لمواجهة الضغوط النفسية.

فقد صنف العوامل المؤثرة في تحديد إستراتيجيات التعامل كما يلي:

أولاً: المميزات الشخصية:

تساهم سمات الشخصية وتكوينها في تحديد طرق مواجهة المواقف المختلفة

في الحياة أهمها:

1- مركز الضبط: يعتبر مركز الضبط مؤشراً قوياً على سلوك المواجهة في هذا الصدد يشير "لازاورس وفولكمان (1984)" إلى أن القدرة على التحكم في الحدث أو المواقف الضاغطة تشكل فتحاً لأسلوب المواجهة لدى الفرد، فالأفراد عندما يدركون الحدث على أنه قابل للتغيير فإنهم يكونون أكثر استخداماً لإستراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال تستخدم إذ لم توجد خيارات مدركة لدى الأفراد فإذا أدرك الفرد الحدث على أنه غير قابل للتغيير فإنه يميل إلى استخدام أساليب المواجهة الأحجامية مثل الابتعاد عن المواجهة، ويكون ذلك مبنياً على افتراض أن الأفراد في المواقف التي لا يستطيعون التحكم والسيطرة عليها يعانون كثيراً من



العجز وعدم الكفاءة في مواجهتها، ولذلك فإن مجهوداتهم في المواجهة تكون سلبية بشكل متزايد. (حسين وحسين، 2006، ص 124).

2- نمط الشخصية: وحسب (Friedmaser et Rosenman) فريدمان وريزنيتمان مبين أن نمط الشخصية يؤثر على طرق استراتيجيات المواجهة للضغوط، فنمط (أ) يختلف عن النمط (ب)، فإن نمط الشخصية (أ) يبرز لدى الأشخاص ذو الحساسية للتحدي القادم من البيئة، وأن الأفراد الذين يندرجون تحت هذا النمط من السلوك لهم سمات وخصائص الأساسية مثل العدوانية والعنف والقابلية للاستثارة عدم التحلي بالصبر والنشاط المستعجل ودرجة عالية من الطموح والثقة في النفس والمثابرة وبذل جهد وروح التنافس ومحاولة إنجاز أكثر من عمل في وقت أقل.

أما أصاب النمط (ب) فهم أكثر استرخاء وصبر ورضا عن العمل والحياة وغير عدوانيين وبطئوا التأثر والحساسية لما يدور حولهم، وعلى ذلك فإن أصحاب نمط السلوك (أ) هم أكثر شعوراً بالضغط حيث تظهر عليهم أعراض الضغوط الجسمية والنفسية بدرجات مرتفعة ومن ثمة أكثر قابلية للإصابة بأمراض القلب، وذوي النمط (ب) وهذا لما يتميزون به من سمات شخصية فقط السلوك يحدد أساليب المواجهة الفردية للضغط. (حسين، حسين، 2006، ص 127).

3- الصلابة النفسية:

تعتبر الصلابة النفسية من أهم الخصائص الشخصية التي تمكن الفرد من مواجهة الضغوطات والأحداث.

وحسب كوباسا Kobasa الصلابة النفسية من خاصة عامة تنشأ من الخبرات الطفولية المعززة وهذه الخاصية تظهر في المشاعر والسلوكيات التي تتصف بالالتزام والضغط والتحدي والتي تمثل المكونات الرئيسية لمفهوم الصلابة النفسية، وإن الأشخاص الذين يتسمون بالصلابة النفسية يستطيعون مواجهة المواقف الضاغطة بفعالية وإقتدار، وعلى العكس من ذلك يميل الأفراد ذو الصلابة النفسية المنخفضة النكوص والتجنب والابتعاد عن المواقف الضاغطة. (حسين، حسين، 2006، ص 126-127).



4- تقدير الذات:

إن تقدير الذات يؤثر على الأفراد وعلى صحتهم النفسية، وعلى مستوى انجازهم والتوافق بين مطالب الحياة والبناء والتواصل مع الآخرين وتقدير الذات يؤثر على السلامة النفسية كلما زاد تقدير الذات زاد الإنجاز والتوافق النفسي والخلو من الأمراض النفسية بعكس ذلك فإنه كلما قل تقدير الذات قل الإنجاز في الدراسة وأداء العمل مع ظهور الاضطرابات النفسية كالخوف والقلق والإكتئاب.

5- فعالية الذات:

أشار "باندورا" إلى اعتقاد الفرد بأنه لديه القدرة على التعامل والسيطرة بفاعلية على المواقف والأحداث التي يتعرض لها، وأن فاعلية الفرد تظهر من خلال التقييم المعرفي لقدراته من خلال تحدد الخبرات التي يمر بها حيث تعمل هذه الخبرات على مساعدة الفرد في التغلب على الضغوط التي تواجهه. (حسين، 2006، ص 141-142).

ويضيف "باندورا Bandura" أن إدراك الأفراد لفعاليتهم يؤثر على أنواع الخطط التي يصفونها فالذين لديهم إحساس مرتفع بالفعالية يضعون خططاً ناجحة، والذين يحكمون على أنفسهم بعد الفعالية يضعون خططاً ناجحة، والذين يحكمون على أنفسهم بعد الفعالية أكثر ميلاً للخطط الفاشلة والأداء المبني والانخفاض المتكرر ذلك أن الإحساس المرتفع بالفعالية ينشئ ابنية معرفية ذات أثر فعال في تقوية الإدراك الذاتي للفاعلية. (حسين، 2005، ص 7).

ثانياً: المتغيرات الديمغرافية

1- نوع الفرد (الفروق بين الجنسين في المواجهة)

إن نوع الجنس (ذكر أو أنثى) له دور في نوعية المواجهة وكثير من الدراسات أكدت ذلك حيث يميل الإناث إلى استخدام استراتيجيات التي تنصب على الانفعال واستخدام استراتيجيات سلبية تتضمن التشتت والتنفيس وأن المرأة تسعى للمساعدة الاجتماعية، أما الذكور

فتكون استراتيجيات المواجهة تنص على المهمة والأقدام في مواجهة الأحداث والمواقف الضاغطة والنوع ليس لوحده يحدد استراتيجيات المواجهة.



2- المستوى الاقتصادي:

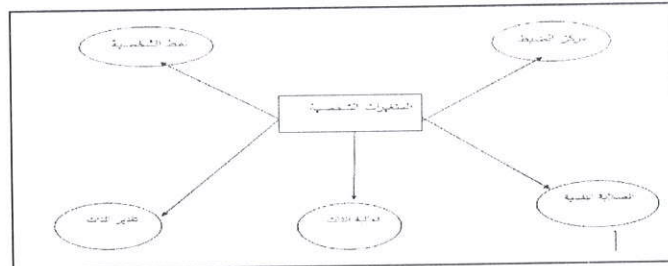
يشير ملينجس وموس إلى أن المستوى الاقتصادي والاجتماعي والتعليمي المنخفض يرتبط باستراتيجيات المواجهة التي تركز على التجنب (Billongsa 1981moos) إذن فالحالة الاقتصادية (كالفقر والغنى) والطبقة الاجتماعية (مستوى التعليم) تؤثر على مواجهة الضغوط وعلى اختيار الاستراتيجيات المناسبة التي تحمي الفرد من سوء التكيف وتؤثر علي في حياته.

3- العمر:

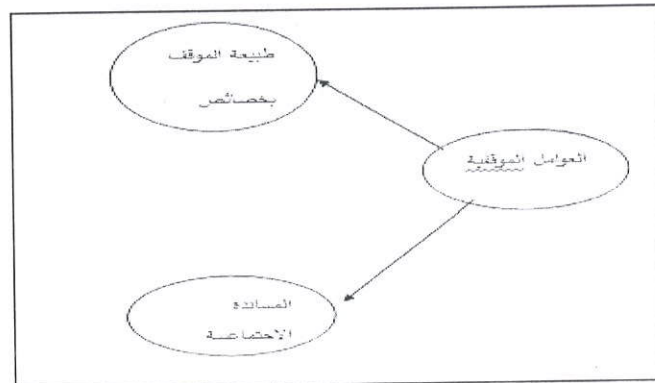
للعمر الدور الكبير في اتخاذ القرارات ومواجهة المشاكل والضغوط فإن التقدم في العمر يزيد الفرد من قدراته المعرفية وإدراكه للمواقف الضاغطة وبالتالي الاستعمال الأحسن لاستراتيجيات المواجهة للحفاظ على ذاته وعلى واستعمال أساليب أنجع لمواجهة الأحداث الضاغطة.

العوامل المؤثرة في تحديد استير اتجيات المواجهة.

أولاً: المتغيرات الشخصية:



ثانياً: العوامل الموقفية





أساسا إلى تنظيم الانفعالات السلبية التي تنشأ من الحدث الضاغط (عبد العزيز 2005، ص 47).

تصنيف إستراتيجية المواجهة: حسب "كوهن" و"بيجليس":
1- استراتيجيات المواجهة حسب "كوهن":

يصنف "كوهن" استراتيجيات المواجهة للتعامل مع الضغوط إلى عدة أنواع:
أ- التفكير العقلاني: تشير إلى أنماط التفكير العقلاني والمنطقية التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغط بحثا عن مصادره وأسبابه.

ب- الإنكار: وهي إستراتيجية دفاعية لا شعورية يسعى من خلالها الفرد إلى تجاهل الموقف الضاغط وكأنه لم يحدث تغيير ميكانيزم دفاعي.

ت- الرجوع إلى الدين: وتشير هذه الإستراتيجية الدينية إلى الرجوع إلى الدين في أوقات الضغوط وذلك عن طريق الإكثار من الصلاة والعبادة كمصدر للدعم الروحي والأخلاقي والانفعالي في مواجهة المواقف الضاغطة. (طه عبد العظيم، 2006، ص 95)

أي أن كوهن حصر استراتيجيات مواجهة الضغوط في أربعة عناصر على الجانب المعرفي والنفسي اللا شعوري والجانب الديني وهم استراتيجيات تمكن الفرد من مواجهة الضغوط واستعمال هذه الاستراتيجيات تكون حسب شخصية الفرد.

2- تصنيف "بيجليس" و"موس": في مواجهة الضغوط صنف هذين العالمين استراتيجيات المواجهة إلى الإقدام ولأحجام وهما إستراتيجيتين متضادتين لكن يعملان لأجل هدف واحد هو مواجهة الضغط سواء سلبية أو إيجابية.

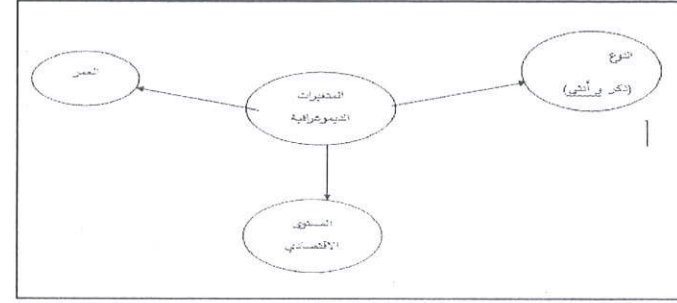
أ- إستراتيجية المواجهة الأقدامية:

تتضمن القيام بمحاولات معرفية تتغير أساليب التفكير لدى الفرد في المشكلة مع محاولات تهدف إلى الحصول على المعلومات بشأن الأحداث الضاغطة فقد حل المشكلة بمعنى آخر تتضمن هذه الاستراتيجيات النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة والسعي للوصول إلى معلومات بشأن هذه الأحداث وذلك باستخدام أساليب معرفية وسلوكية.

أ- التحليل المنطقي (Logical analyses): وتظهر هذه الإستراتيجية المحاولات المعرفية للفهم والتهيؤ الذهني لمتطلبات الموقف الضاغط.



ثالثا: المتغيرات الديموغرافية



تصنيف إستراتيجيات المواجهة:

إن كل فرد يعتمد بشكل خاص على مواجهة الضغوطات التي تواجهه في حياته لأجل حل مشكلاته ومواجهة المواقف الضاغطة وقد يبرز في هذا سلوكيات وانفعالات تجعله يتكيف ويخفف من آثار هذه الأحداث الضاغطة وقد تكلم كل من "لازاروس" و"فولكمان" وحدد نوعين من الإستراتيجية لإدارة الضغوط:

أولاً: استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة:

هي عبارة عن جهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة بين الشخص والبيئة وبذلك يحاول تغيير أنماط سلوكه الشخص أو بتعديل الموقف ذاته من خلال البحث عن المعلومات أكثر من الموقف أو المشكلة لكي ينتقل إلى تغيير الموقف، ويهتم بالمعلومة أكثر من الموقف نفسه، أو طلب النصيحة من الآخرين.

وإدارة المشكلة وقيام بأفعال لحفظ الضغط وذلك عن طريق تغيير المواقف مباشرة، ومن أساليب هذا النوع أيضا بذل جهد للتعرف وتحليل المشكلة وخلق حلول بديلة لها.

ثانياً: استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال:

تشير هذه الإستراتيجية حسب عبد العزيز (2005) "إلى الجهود التي يبذلها الفرد وتنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضيق الانفعالي الذي يسببه الحدث الضاغط، عوضاً من تغير العلاقة بين الشخص والبيئة، وتتضمن أساليب المواجهة التي تركز على الانفعال والتفكير في الضغوط والأفكار، تهدف هذه الإستراتيجية



- ب- إعادة التقويم الإيجابي (positiv Reapplisal): تظهر هذه الإستراتيجية لمحاولات المعرفية لبناء المشكلة أو إعادة بنائها، أو الموقف الضاغط بطريقة إيجابية مع استمرار الواقع في الموقف الضاغط (عبد الرحمان، 2004، ص 40)
- ج- البحث عن المساندة والمعلومات (Seeking in Formation): يظهر المحاولات السلوكية للبحث عن المعلومات والإرشاد أو الدعم والمساندة الاجتماعية للحصول على المعلومات التي تساعد على فهم المشكلة التي تسبب الضغط الإيجابي تحمل موجة الانفعال بإقامة علاقة صداقة حميمة مع الأفراد يشعر الفرد بالارتياح لهم ويثق باتزانهم وصحة حكمهم على الأمور. (القبلان، 2004، ص 130)
- ي- استراتيجيات المواجهة الاحكامية: تتضمن القيام بمحاولات معرفية تهدف الى الانكار أو التقليل من التهديدات التي تسببها المواقف والقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة وتكون فيها الاستسلام وتجنب التفكير الواقعي في المواقف الضاغطة. (طه عبد العظيم حسين، ص 94)
- خاتمة:

يسعى الفرد دائما الى التعامل مع المواقف الضاغطة حسب قدراته النفسية والجسمية، لكن قد تفوق هذه المواقف طاقته فتشكل له تهديدا حقيقيا داخليا وخارجيا، وتبقى الجهود المبذولة لمواجهة المواقف الضاغطة تتأثر بنوعية الشخصية وصلابتها النفسية ومدى تفاؤله وكذا بالموقف نفسه والوقت والوضعية التي يكون عليها الفرد. ويسعى الانسان دائما لتحقيق التوازن الانفعالي من خلال استعمال استراتيجيات لمواجهة ضغوط الحياة لتقليل من الاستشارات التي يحركها الموقف الضاغط منها الفسيولوجية والنفسية له، لهدف التكيف والحفاظ على الذات والوصول الى التوازن الانفعالي والاحساس بالامان والرضا

قائمة المراجع:

- 1- علي عبد السلام علي (1997)، المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العائلات المتزوجات، دراسة نفسية، المجلد السابع، مصر المجلد الثاني، جامعة بهنا، مصر.



- 2- حسين طه، وحسين سلامة، (2006)، إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، (ط1)، دار الفكر، عمان.
- 3- فايد حسين: (2005)، علم النفس العام، رؤية معاصرة، (ط3)، وهران، دار للنشر والتوزيع.
- 4- عبد العزيز عبد المجيد محمد، (2005)، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، (د.ط)، مصر، مركز الكتاب للنشر والتوزيع.
- 5- طه عبد العظيم حسن وسلامة عبد العظيم حسناء (2006)، إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية.
- 6- حسين علي فايد (2005)، المشكلات النفسية الاجتماعية "رؤية تفسيرية"، (ط1)، القاهرة، مؤسسة طبعة للنشر والتوزيع.
- 7- عبد الرحمان، هالة شوقي، (2004)، مدى فاعلية برنامج إرشادي لخفض درجة الضغوط النفسية لدى الطالبات الجامعية حلول، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات النفسية والاجتماعية، جامعة عين الشمس.
- 8- بن زروال فتحة، الاجهاد على مستوى المنظمة، المصادر والتأثيرات وإستراتيجية المواجهة، مجلة دراسات جامعة عمار التليجي بالأغواط، العدد 14 ب، جوان 2010
- 9- الحازمي، مناحي فهد، (2005)، الضغوط الأسرية كما تدركها أمهات الأطفال المعاقين، دراسة مقارنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، جامعة عين الشمس.
- 10- القبلان، نجاح (2004)، مصادر الضغوط المهنية في المكتبات الأكاديمية في المملكة العربية السعودية، الرياض.

11- Sarafino.E. p (1994) health psychologyychosocial interaction (2ed). Johan wily a sons. The newyork.

12- Bruchon. Shweiter – shweiter (boos). Lajustment au stress professionnel chs enseignants. Français du premier degré.