

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muhend Ulhag - Tubirett -



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولحاج
- البويرة -
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

Faculté des Sciences Sociales et Humaines

الشعبة علم النفس

قسم علوم الاجتماع

تخصص: علم النفس العمادي

عنوان المذكرة:

استراتيجيات المواجهة لدى متربي التكوين المهني

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العمادي

إشراف الأستاذ(ة):

صوان عبد الوهاب

من إعداد الطالب(ة):

بومدين زكي

السنة الجامعية 2021-2022

شكر وتقدير

الشكر لله أولاً وآخراً.

الحمد والشكر لله كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه الذي وفقني إلى إنجاز هذا العمل، والشكر لمن أخرج البشرية من ظلمات الجهل إلى نور العلم محمد صلى الله عليه وسلم.

أتوجه بجزيل الشكر والتقدير وعظيم الامتنان إلى الأستاذ المشرف صوان عبد الوهاب الذي لم ييخل على بجهده ووقته، ولا أنسى الأستاذة: ولد محمد لامية على ما قدمت لي من جهد كبير ودعم متواصل، ولا أنسى الصديق عزيز سمير على ما قدمه من جهد كبير ودعم متواصل، وإلى الزميلة سامي تسعديت التي كانت تدعمني وتشجعني طيلة فترة قيامي بهذا العمل.

وإلى كل من ساهم ولو بكلمة فله الشكر والتقدير وعلى الله قصد السبيل

الإهداء

بسم الله والصلاة والسلام على النبي المصطفى وآله وصحبه

إلى من أنزل الله في طاعتهما قرآنا حين قال " وبالوالدين إحسانا "

أهدي عملي هذا إلى أمي حدة وأبي حمو، وإلى كل إخوتي وأخواتي :موراد، ومحمود، صابر

وغنيمة، حسينة، سميرة وغالية.

وإلى كل الأصدقاء والزملاء وإلى جميع الأساتذة والذين دعموني وإلى جميع من عرفنا

وعرفناه فأحبنا وأحببناه

الفهرس

- شكر وتقدير ----- 1 -
- الإهداء ----- 2 -
- الفهرس ----- 3 -
- ملخص الدراسة ----- 5 -
- مقدمة البحث ----- أ -
- الفصل التمهيدي الإطار العام للدراسة ----- 10 -
- الإشكالية ----- 11 -
- فرضية الدراسة ----- 12 -
- أهداف الدراسة ----- 12 -
- أهمية الدراسة ----- 12 -
- أسباب اختيار الموضوع ----- 12 -
- تحديد المصطلحات الإجرائية ----- 13 -
- الدراسات السابقة ----- 13 -
- التعقيب عن كل الدراسات السابقة: ----- 17 -
- الفصل الأول: استراتيجيات المواجهة ----- 20 -
- تمهيد: ----- 21 -
- استراتيجيات المواجهة ----- 22 -
- النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة: ----- 32 -

- 36 - أشكال استراتيجيات المواجهة (الأنواع):
- 39 - فعالية استراتيجيات المواجهة:
- 40 - أطر و وسائل المواجهة:
- 41 - التكيف لدى متربصي التكوين المهني:
- 42 - العوامل التي تؤثر في أساليب المواجهة:
- 44 - خلاصة الفصل:
- 45 - الفصل الثاني: متربصي التكوين المهني
- 46 - تمهيد:
- 47 - التكوين المهني مفاهيم عامة:
- 49 - أهمية وأهداف التكوين المهني
- 50 - التقييم المعرفي للمواجهة لدى متربصي التكوين:
- 55 - خلاصة الفصل:
- 56 - الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية
- 57 - تمهيد:
- 58 - 1- الدراسة الاستطلاعية:
- 59 - 2- منهجية الدراسة
- 60 - 3- حدود الدراسة:
- 61 - 3-3- الحدود البشرية للدراسة
- 61 - 3-3-1- مجموعة البحث:

- 61 -	أدوات الدراسة:
- 67 -	الأدوات الإحصائية
- 68 -	الفصل الرابع: عرض وتحليل مناقشة النتائج
- 69 -	تمهيد:
- 70 -	عرض وتحليل نتائج الدراسة:
- 71 -	الاستنتاج العام:
- 72 -	الخلاصة العامة:
- 72 -	الأفاق المستقبلية للباحث:
- 73 -	المراجع
- 77 -	لملاحق

ملخص الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أهم الاستراتيجيات التي يتبعها متربصي التكوين المهني لمواجهة الضغوطات النفسية أثناء فترة تربصهم، وتمحور موضوع الدراسة حول تساؤلات عن نوع استراتيجيات المواجهة التي يستعملها بكثرة متربصي التكوين المهني، نود اكتشاف كيفية مواجهتهم للضغوطات إن وجدت، وهذا لمحاولة مساعدتهم. تعمقنا في الدراسة النظرية وفي شرح أنواع الاستراتيجيات التي يمكن أن يستعملها الفرد وتوجهنا لتناول هذا الموضوع مبني على كوننا نعمل في مركز التكوين المهني وكلنا أمل أن نتمكن من مساعدة المتربصين والمساهمة في توجيههم وإرشادهم لاستعمال الاستراتيجيات المناسبة والتي تسمح لهم بالنجاح خلال تكوينهم وكذا التمكن من تسطير مستقبل مهني ناجح.

مقدمة البحث

يعتبر التكوين المهني البوابة الثانية للتعليم لدى الفرد، إذ أن في مؤسسة التربية يتلقى الفرد التعليم بصفة عامة، أما في التكوين المهني فيتلقى تعليم خاص "تكوين" لتهيئته مباشرة لاكتساب مهارات مهنية مباشرة.

إن المؤسسة التكوينية جعلت من مهامها إعادة الفرد المكون "المتربص" لديها إلى طريق الحرف من خلال تكوينه وإعطائه مهنة في يده وتربيته على مبادئ وقيم المجتمع وإشباعه بالمعايير السليمة.

لكن مهما كان، فبيئة مؤسسة التكوين المهني ليست بيئة متكاملة وخالية من التعقيدات بالمفهوم الذي نتصوره، فهي تكون بنسبة ولو قليلة مصدرا للضغوطات النفسية، والقلق وغيرها من الاضطرابات النفسية، وذلك بسبب تعرض المتربص لبعض المشاكل مثل عدم توافق الاختصاص مع ميوله ورغباته الشخصية، وكذا المشاكل النفسية التي تكون من خارج بيئة المؤسسة التي تؤثر عليه، وكذا بعض المشاكل التي يتعرض لها لعدم توافق بين المستوى الدراسي والاختصاص المرغوب فيه.

إن المتربص يحاول بكل وسعه أن يتحلى بقدر من التكيف مع هذه البيئة، أردنا أن نعرف ما إذا كان هناك فاعلية للعملية التكوينية للمتربص على قدراته الإستراتيجية لمواجهة تلك الضغوطات النفسية.

هذه الدراسة شملت خمسة فصول وهي:

- الفصل التمهيدي : الإطار العام للدراسة
1- الإشكالية

2- فرضية الدراسة

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- أسباب اختيار الموضوع

6- تحديد المصطلحات الإجرائية

7- الدراسات السابقة

- الفصل الأول: استراتيجيات المواجهة

1- استراتيجيات المواجهة

2- النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة

3- أشكال استراتيجيات المواجهة (الأنواع)

4- فعالية استراتيجيات المواجهة

5- أطر ووسائل المواجهة

6- التكيف لدى متربصي التكوين المهني

7- العوامل التي تؤثر في أساليب المواجهة

- الفصل الثاني: متربصي التكوين المهني.

1- التكوين المهني مفاهيم عامة

2- أهمية و أهداف التكوين المهني

3- التقييم المعرفي للمواجهة لدى متربصي التكوين

- الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

1- الدراسة الاستطلاعية

2- منهجية الدراسة

3- مجتمع الدراسة

4- مجتمع البحث

5- أدوات جمع البيانات

6- الأدوات الإحصائية

7- حدود الدراسة

- الفصل الخامس: عرض وتحليل مناقشة النتائج

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

2- الاستنتاج العام

الإطار النظري

الإطار العام للدراسة

- 1- الإشكالية
- 2- فرضية الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- أسباب اختيار الموضوع
- 6- تحديد المصطلحات الإجرائية
- 7- الدراسات السابقة

الإشكالية

يعد مفهوم الشخصية من أكثر المفاهيم في علم النفس تعقيدا لأنها تشمل الصفات الجسمية والعقلية الوجدانية كافة والمتفاعلة مع بعضها داخل سيمات الفرد ولهذا تعددت الآراء وتباينت المفاهيم في معالجتها لمفهوم الشخصية من حيث طبيعتها وخصائصها ومكوناتها، وديناميكيته ونظرياتها.

يختلف مفهوم الشخصية حسب مدارس علم النفس من ذلك الاختلاف في مفهوم الشخصية بين مدرسة التحليل النفسي وأنصار المدرسة السلوكية يمكن القول بأن الشخصية هي التنظيم الديناميكي المتكامل لخواص الفرد الجسمية والعقلية، والأخلاقية من خلال عملية التفاعل والأخذ والعطاء بين الفرد والمجتمع، ويحدث هذا التفاعل على مستويين، مستوى الفرد ومجتمعه، مستوى الشخصية (من قدرتها وميولها واتجاهاتها).

(العيسوي عبد الرحمان محمد، 2005، صفحة 50)

لقد تطرق علماء النفس الإنسانيين وفي مقدمتهم (ماسلو، وروجرز) الذين أكدوا على أن هناك بعض الأشخاص يستطيعون تحقيق مستوى مناسب من الصحة النفسية ويقصدون (تحقيق ذاتهم) رغم تعرضهم للضغوطات و الإحباطات، بنفس المنحى أثار (فرانكل) إلى وجود معنى أو هدف معين في حياة الفرد يجعله يتحمل الإحباط والضغوطات، فيرى بأن الحياة معانات بحد ذاتها ولكن المهم أن نجد معنى لهذه المعاناة وأيضا يذكر (سميث) بأنه لا حياة بدون مشاكل أو ضغوطات، وأن الحياة توجد بوجود. (الخالدي، 2009، صفحة 46)

ويعتبر المتربص فرد من أفراد المجتمع لديه شخصية مستقلة بحد ذاتها، وأن هذه الشخصية تتأثر بما حولها من أحداث، ما يدفع بها إلى اللجوء لاستعمال ميكانيزمات دفاعية معينة لمواجهة تلك الضغوطات والإحباط قصد احتواء تلك الأزمة وتجاوزها.

واستنادا إلى ما سبق يمكن طرح الإشكالية التالية:

ما هي الاستراتيجيات الأكثر استعمالا في مواجهة الضغوطات لدى متربصي التكوين

المهني؟

فرضية الدراسة

- الإستراتيجيات الأكثر استعمالا لدى متربصي التكوين المهني هي الاستراتيجيات المركزة على الانفعال.

أهداف الدراسة

- تهدف الدراسة التي نحن بصدد القيام بها إلى تحقيق عدة أهداف وهي:
- التعرف على أهم استراتيجيات المواجهة المعتمدة لدى متربصي التكوين المهني عموما.

أهمية الدراسة

- 1- الكشف عن فاعلية التكوين المهني في تحسين استراتيجيات المواجهة لدى المتربصين
- 2- ندرة الدراسات العربية التي تناولت استراتيجيات المواجهة لدى متربصي التكوين المهني.

أسباب اختيار الموضوع

- 1- كوني مستشار التوجيه والتقييم والإدماج المهنيين بمركز التكوين المهني والتمهين أهل القصر، ويعد موضوع الدراسة ضمن مجال اختصاص عملي.
- 2- سبب اختيار للموضوع أنه يدخل في إطار التخصص.
- 3- إثراء الجانب النظري، لقلت الدراسات في هذا المجال (استراتيجيات المواجهة لدى متربصي التكوين المهني).
- 4- توجيه الانتباه، والاهتمام بهذه الفئة (المتربصين)، من قبل المسؤولين نظرا لأنهم فئة هشة في المجتمع.
- 5- تفسير التأثير المتبادل بين الضغوط واستراتيجيات المواجهة، وانعكاس ذلك على الصحة النفسية للمتربصين.
- 6- كون موضوع البحث لم يتم التطرق له من قبل رغم أهميته.

تحديد المصطلحات الإجرائية

1- استراتيجيات المواجهة: هي مجموعة من الأساليب السلوكية والمعرفية التي يستعملها المتربص والتي يريد من خلالها تخفيف أو الإنقاص من درجة الضغوطات النفسية الناتجة في فترة تربصه.

2- التعريف الإجرائي لاستراتيجيات المواجهة: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المتربص المستجيب على فقرات مقياس لازاورسوفولكمان 1984 لاستراتيجيات المواجهة.

3- التعريف الإجرائي للمتربص: هو الفرد المسجل في التكوين المهني، ويتم تربصه داخل المؤسسة، ببرنامج متكامل نظري وتطبيقي، من أجل الحصول على شهادة معترف بها من هذه المؤسسة حتى يستطيع ممارسة حياته العملية فيما يعد تبعا للشهادة التي تحصل عليها.

4- التعريف الإجرائي للتكوين المهني: هو مؤسسة تكوينية تسعى إلى تكوين الشباب في مختلف التخصصات، بحيث يضمن لهم دروس نظرية وتطبيقية حول مختلف التخصصات كل حسب اختياره.

الدراسات السابقة

1- دراسة طارق سمير لكحل (2012): التكوين المهني وعلاقته باستراتيجيات المواجهة لدى المساجين.

- الهدف: إيجاد الارتباط الموجود بين تكوين المساجين مهنيا وعدم تكوينهم وقدرتهم على تكوين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الناجمة عن السجن.

- المنهج: الوصفي.

- العينة: سجناء محكومون عليهم بعقوبات مختلفة مقيمين بمؤسستين عقابيتين مختلفتين، عددهم 36 سجين ذكرا بطريقة عشوائية.

- الأداة: مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

- النتائج:

الفصل التمهيدي الإطار العام للدراسة

- المساجين لا يميلون إلى اعتماد نوع محدد من أنواع المواجهة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية واضحة في الدرجات التي تحصل عليها المساجين الذين يتابعون نمط التكوين (المهني) والمساجين الذين لا يتابعون أي تكوين.
- هناك ارتباطا فعليا بين العقوبة التي يقضيها السجين (قصيرة أو طويلة) ونوع الإستراتيجية لمواجهة الضغط النفسي في إطار تكوين السجين من عدم تكوينه.

التعقيب عن الدراسة:

تناولت هذه الدراسة موضوع له علاقة بحثنا حيث تناول استراتيجيات المواجهة في إطار التكوين لكن لدى عينة من المسجونين، وهذا الوسط الأخير يمكنه أن يثر على المتكويين.

2- دراسة **عليي سميحة (2015)**: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر توجيه وإرشاد تربوي.

- **الهدف:** التعرف على الضغوط النفسية التي يواجهها الطالب وأهم الاستراتيجيات التي يتبعها.

- **المنهج:** الوصفي.

- **العينة:** طلبة السنة الثانية ماستر تخصص توجيه وإرشاد تربوي، 78 طالب وطالبة بطريقة أسلوب الحصر الشامل.

- **الأداة:** مقياس استراتيجيات المواجهة "بولهان"، ومقياس التوافق الدراسي للباحث عبد الرحيم شعبان شقورة (2002).

- **النتائج:**

- عدم وجود علاقة ارتباطيه بين استراتيجيات حل المشكل والتوافق الدراسي.
- توجد علاقة بين استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال والتوافق الدراسي.
- مصادر الضغوط لدى معظم أفراد العينة هي عبارة عن مشاكل عاطفية ونفسية مرتبطة بوفاة أو احباطات ولم تكن هذه الضغوط ذات صلة بالجانب الدراسي.

التعقيب عن الدراسة:

درست الباحثة موضوع استراتيجيات المواجهة لدى طلاب الجامعة أي في إطار التكوين ، لذا يستطيع أن يفيد بحثنا لكن البيئة الجامعية تختلف عن مركز التكوين المهني.

3- دراسة لطرش سمية (2017): استراتيجيات مواجهة الإجهاد عند المصابين بقصور كلوي.

- **الهدف:** التعرف على مستوى الإجهاد النفسي لدى مرضى القصور الكلوي، وعلى التأثيرات التي يسببها، وكذا على مختلف الاستراتيجيات التي يستعملها المريض لمواجهة هذا المرض.

- **المنهج:** الإكلينيكي.

- **العينة:** مرضى القصور الكلوي بولاية قالمة، 03 حالات يتراوح سنهم ما بين (30 و40 سنة).

- **الأداة:** مقياس إدراك الإجهاد.

- **النتائج:**

- يعتمد مرضى القصور الكلوي على استراتيجيات متنوعة.
- مريض القصور الكلوي المزمّن يعتمد على استراتيجيات التجنب لمواجهة الإجهاد.
- رد فعل مرضى القصور الكلوي المزمّن موجه نحو الانفعال لمواجهة الإجهاد.

التعقيب عن الدراسة:

هذه الدراسة تفيد بحثنا كونها تتعلق بنوع الاستراتيجيات لكن دراسة مرضى القصور الكلوي تختلف عن المتربصين في مركز التكوين المهني.

4- دراسة أمال نوار ونعيمة صلوبى (2019): تحت عنوان الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى مربى الأطفال المعاقين ذهنياً.

- **الهدف:** إبراز العلاقة بين الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى مربى الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية.

- المنهج: الوصفي.
- العينة: مربى الأطفال من ذوي الإعاقة النفسية بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا بجيجل، 30 مربى ومربية بطريقة عشوائية.
- الأداة: مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.
- النتائج:

- وجود علاقة جوهرية بين الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى مربى الأطفال المعاقين ذهنيا.
- يظهر أفراد العينة مستوى متوسط من الضغوط.
- يستخدم أفراد العينة استراتيجيات المواجهة مرتبة كما يلي: الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة، الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال، الاستراتيجيات المتمركزة حول الدعم الاجتماعي.
- غياب فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الضغوط النفسية تعزى إلى متغير الجنس، السن، الخبرة.
- غياب فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في استراتيجيات المواجهة تعزى إلى متغير الجنس، السن، الخبرة.

التعليق عن الدراسة:

هذه الدراسة تفيد بحثنا لأن الباحثة درست موضوع استراتيجيات المواجهة وهذا يسمح لنا بمعرفة وجهة نظرها والنتائج المتوصل إليها وكذا كيفية تحليلها، لكن مجتمع بحثها متكون من مربىي أطفال ذوي إعاقات ذهنية وهذا يجعلها تختلف عن دراستنا.

5- دراسة شفيق ساعد (2019): تحت عنوان مصدر الضبط الصحي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بأمراض سيكوسوماتية.

- الهدف: ضرورة النظر في المتغيرات البيئية المتعلقة بالموارد الفردية والجماعية، وعدد من المتغيرات التي تؤثر على نوعية الحياة والجوانب الأساسية التي يمكن أن تفسر

الفصل التمهيدي الإطار العام للدراسة

جزء من مسببات المرض السيكوسوماتية ومآله في المجتمع الكلي قصد الوصول إلى فهم متكامل يشمل الأبعاد البيولوجية والنفسية والاجتماعية.

- المنهج: وصفي ارتباطي مقارن.
- العينة: المرضى المراجعين للمؤسسات الاستشفائية بمدينة بسكرة، 200 مريض بطريقة عشوائية.
- الأداة: مقياس معالجة المشكلات المعاشة.
- النتائج:

- كشف جوانب عن بعض الاختلافات فيما يتعلق باتجاه الضبط السائد لدى المرضى.
- طبيعة الفروق حسب الجنس ونوع ومدة المرض في كل من استراتيجيات المواجهة ومصدر الضبط الصحي.
- رد فعل مريض القصور الكلوي المزمن موجه نحو ممارسات أنشطة متعددة لمواجهة الإجهاد.

التعقيب عن الدراسة:

هذه الدراسة تفيد بحثنا لأن الباحث درس موضوع استراتيجيات المواجهة وهذا يسمح لنا بمعرفة وجهة نظره وكيفية تحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها، لكن مجتمع بحثه مختلف عن دراستنا.

التعقيب عن كل الدراسات السابقة:

إن المتأمل للدراسات السابقة التي تم عرضها والتي يمكن أن نعتبرها ذات صلة بموضوع دراستنا هذه، يتجلى له التنوع في المتغيرات التي اعتمدها هذه الدراسات، بالإضافة للأدوات وعينة البحث المختلفة، كما نجد بعضها اتفق من حيث النتائج بينما تعارض البعض الآخر في ذلك، ونحن سنقوم بتقديم عرضا لبعض النقاط التي تشابهت واختلفت فيها هذه الدراسات.

من حيث:

الفصل التمهيدي الإطار العام للدراسة

- **المنهج:** اتفقت دراسة كل من لكلل (2012)، عليلي (2015)، صلوبى (2019) من حيث المنهج المتمثل في المنهج الوصفي، بينما اتبعت دراسة لطرش (2017) المنهج الإكلينيكي، في حين اتبعت دراسة ساعد (2019) منهج وصفي ارتباطي مقارن.
- **العينة:** اختلفت الدراسات التي تم عرضها من حيث عين الدراسة، فمنها من اعتمدت على السجناء المحكومين عليهم بعقوبات مختلفة دراسة طارق سمير لكلل (2012)، ومنها من اعتمدت على طلبة السنة الثانية ماستر دراسة عليلي سميحة (2015)، في حين دراسة لطرش سمية (2017) ارتكزت على مرضى القصور الكلوي بولاية قالمه، ودراسة أمال نوار ونعيمة صلوبى 2019، اعتمدت على مربى الأطفال من ذوي الإعاقة النفسية، أما دراسة شفيق ساعد (2019) فاعتمدت على المرضى المراجعين للمؤسسات الاستشفائية بمدينة بسكرة.
- **الهدف:** اختلفت أهداف الدراسات السابقة التي تم عرضها، فدراسة سمير لكلل (2012) تمثلت في إيجاد الارتباط الموجود بين تكوين المساجين مهنيا وعدم تكوينهم وقدرتهم على تكوين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الناجمة عن السجن، أما دراسة عليلي سميحة (2015) فتمثل هدف دراستها في التعرف على الضغوط النفسية التي يواجهها الطالب وأهم الاستراتيجيات التي يتبعها، وهدف دراسة لطرش سمية (2017) هو التعرف على مستوى الإجهاد النفسي لدى مرضى القصور الكلوي، وعلى التأثيرات التي يسببها، وكذا على مختلف الاستراتيجيات التي يستعملها المريض لمواجهة هذا المرض، وتمثل هدف دراسة أمال نوار ونعيمة صلوبى 2019 في إبراز العلاقة بين الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى مربى الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية، وأخيرا فهدف دراسة شفيق ساعد (2019) فيمكن في ضرورة النظر في المتغيرات البيئية المتعلقة بالموارد الفردية والجماعية، وعدد من المتغيرات التي تؤثر على نوعية الحياة والجوانب الأساسية التي يمكن أن تفسر جزء من مسببات المرض السيكوسوماتية ومآله في المجتمع الكلي قصد الوصول إلى فهم متكامل يشمل الأبعاد البيولوجية والنفسية والاجتماعية.

الفصل التمهيدي الإطار العام للدراسة

- **الأدوات:** اختلفت الأدوات التي اعتمدها الدراسات السابقة التي تم عرضها، حيث اعتمدت دراسة سمير لكلل (2012) على مقياسا استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، واعتمدت دراسة عليي سميحة (2015) على مقياس استراتيجيات المواجهة "بولهان" ومقياس التوافق الدراسي للباحث عبد الرحيم شعبان شقورة (2002)، ودراسة لطرش سمية اعتمدت مقياس لإدراك الإجهاد، ودراسة أمال نوار ونعيمة صلوبي (2019) اعتمدتا مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، أما دراسة شفيق سعد (2019) اعتمدت دراسته على مقياس معالجة المشكلات المعاشة.
- **النتائج:** اتفقت معظم الدراسات على أن معظم عينات الدراسة سواء كانوا مساجين أو طلاب أو مربين أو مرضى يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة ، يعتمدون على عدة استراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط النفسية، كما أسفرت نتائج أغلب الدراسات على أن أكثر الاستراتيجيات استخداما هي إستراتيجية المواجهة المتمركزة على الانفعال.

استراتيجيات المواجهة

- تمهيد

- 1- استراتيجيات المواجهة
- 2- النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة
- 3- أشكال استراتيجيات المواجهة (الأنواع)
- 4- فعالية استراتيجيات المواجهة
- 5- أطر ووسائل المواجهة
- 6- خلاصة الفصل

تمهيد:

نعتبر حالات الضغط النفسي التي يواجهها الفرد في بعض المواقف من حياته تستدعي منه ردة فعل، كما هو الحال عند فقدان عزيز أو إفلاس أو مرض خطير أو فشل في الدراسة، فهنا يقع الفرد تحت كم من الحالات النفسية فلا يكون له سوى الدخول في نمط من الاستجابة محاولا العودة إلى حالته الأولى الطبيعية، معتمدا على استراتيجيات لمواجهة الحالة الضاغطة.

هذا ما سوف نحاول أن نتعرض إليه من خلال الفصل الثاني موضحين ماهية وطبيعة عمل هذه الاستراتيجيات عموما أثناء حالات الضغط النفسي، وكذا أهم النظريات المفسرة لهذه الاستراتيجيات.

استراتيجيات المواجهة

1-1 تعريف مصطلح استراتيجيات المواجهة:

• ترجع كلمة إستراتيجية إلى الكلمة اليونانية استراتيجيوس (strategos)، والتي تعني فنون الحرب وإدارة المعارك ويعرف قاموس ويبستر الإستراتيجية على أنها علم تخطيط وتوجيه العمليات العسكرية. (ناجي محمود النواب و أسماء عبد المجيد ولي الصالحي، 2016، صفحة 222)

• من الناحية اللغوية فقد اختلفت تسميتها بالرغم من أنها تتفق جميعها في انجاز نفس المهام فترجمت من اللغة الانجليزية إلى الفرنسية بعدة مصطلحات أهمها:

- Processus d'ajustements
- Processus de faire race
- Processus de maitrise
- Stratèges de coping

اعتمدت في الأدبيات الفرنسية منذ سنة 1999، وفي المقابل استخدامات في اللغة العربية مصطلحات مثل:

- استراتيجيات أو عمليات التعامل
- استراتيجيات التوافق أو المواجهة
- استراتيجيات التألق
- ميكانيزمات الدفاع

(لكحل طارق سمير، 2012، صفحة 69 و 70)

2-1 تعريف استراتيجيات المواجهة:

- عرفها كل من لازاروس وفولكمان أنها مجموعة من الجهود المعرفية والسلوكية الموجهة للتحكم والحفظ، أو تحمل المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تفوق إمكانيات وموارد الفرد. (ناجي محمود النواب وأسماء عبد المجيدولي الصالحي، 2016)
- أما كرينك وآخرون مواجهة الضغوط هي عملية غير جاهزة الاستعداد ومختلفة في الأسلوب "البحث عن المعلومات ومختلفة في وظيفة لحل المشكلة، وخفض الضغط، ومختلفة في النتيجة سلبية أو إيجابية
- أما كوهين ولازاروس 1984 فيعرفانها على أنها "أي جهد يبذله الإنسان للسيطرة على الضغط
- أما كوهيتولازاروس 1980 فيعرفها على أنها "أي جهد يبذله الإنسان للسيطرة على الضغط
- أما أسعد الإمارة 1986 يرى بأنها المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف مع الأحداث التي أدرك تهديداتها الآنية والمستقبلية
- ويعرف سبيلبرجر 2001 استراتيجيات الضغوطات بأنها عملية وظيفتها فحص أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له

(لكحل طارق سمير، 2012، صفحة 71 و72)

ومن خلال التعاريف التي تما عرضها سابقا يمكن أن نستخلص تعريفا شاملا لاستراتيجيات مواجهة الضغوط كما يلي: هي مجموعة من الطرق والإجراءات والأساليب المعرفية والسلوكية والوجدانية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة والانفعالات الناتجة عنها بهدف التخفيف أو التقليل من حدتها واستعادة الاتزان للفرد وكذلك التكيف مع تلك المواقف الضاغطة. (عز الدين عطاس و موجة علية، 2012، صفحة 46)

3-1 تعريف المواجهة:

- عرف كاركو فوبرتسون 1967 المواجهة بأنها قد تتدرج من التحدي الخفيف إلى الاصطدام بين المرشد والمسترشد.
- عرفت أوكن 1976 المواجهة بأنها تتضمن تغذية رجعية فورية وافية من المرشد النفسي حول ما يظنه ويفكر فيه بخصوص سلوكيات المسترشد المقاومة التي تبدو في المتناقضات الواضحة بين أقواله وأفعاله والتي تتسرب عفويا مما يحاول تجنبه وإخفاءه.
- وصف ايجان 1976 المواجهة بأنها دعوة صريحة من المرشد النفسي للمسترشد حتى يتفحص ويختبر سلوكه بعناية أكثر.
- وعرف بيتروفسا وآخرون 1978 المواجهة بأنها ارتباط نشط بين التعاطف والتفسير والفورية مما يساعد المسترشدين على بلورة وتجسيد التناقضات التي تبدو في تعبيراتهم وسلوكياتهم حتى يتمكنوا من تحقيق التوافق السليم في حياتهم بناء على تخفيف حدة الصراعات والاضطرابات التي تنتابهم، وإزالة حالة التوتر والقلق التي يعانون منها.

(دكتور ماهر محمود عمر، 2008، صفحة 393 و 394)

4-1 دور المواجهة:

حسب لازاورس تتضمن المواجهة كل السلوكيات والأفكار وحتى اتجاهات الشخص التي يستخدمها للتصدي للموقف، وقد حدد لازاورس وزملاءه وظيفتين رئيسيتين للمواجهة الأولى تسمح بتعديل وتغيير المشكلة المترتبة عن الوضعية الضاغطة، والثانية تهتم بتعديل وضبط ردود الفعل الانفعالية الناتجة عن تفاعل الفرد مع المحيط. (لكل طارق سمير، 2012، صفحة 78)

5-1 المواجهة المتمركزة حول المشكل:

يقوم هذا الأسلوب من المواجهة على جمع المعلومات ووضع خطة للاستجابة وفق متطلبات المشكل لتغيير حقيقة الوضع المدرك على أنه ضاغط بغرض إيقافه أو التحرر منه. وبصفة عامة نستطيع القول إن استراتيجيات هذه المواجهة تشبه إلى حد بعيد الاستراتيجيات المعقدة في حل المشكلات والمراحل التي تمر بها الأهداف المرجوة مثل تحديد المشكلة ووضع خيارات، وأخذ القرارات حول الخيار الأفضل.

وحل المشكلة بذلك هو طريقة سلوكية معرفية تعتمد على خطوات يتبعها الأفراد القادرين على استعمال هذه الاستراتيجيات مثلما توصل إليه هيبنز 1978:

- جمع المعلومات: وهي التعامل مع العناصر الغامضة في المشكل
- التعرف على العلاقة القائمة بين عناصر البيئة

وحسب تصور White 1974 تمكن هذه الاستراتيجيات مستخدميها من انجاز ثلاث مهام:

- ضمان تأمين معلومات كلية حول المحيط
- الحرية في التصرف برصيد المعلومات وبطرق مرنة
- الحفاظ على الشروط الأساسية لعمليتي الأداء وانتقاء المعلومات

(لكل طارق سمير، 2012، صفحة 78 و 79)

يتضح من هذا أن White ركز على الجانب المعرفي، وفي كيفية تناول المعلومات وجمعها حول الظاهرة المراد التعامل معها، ثم ضمان حرية التصرف برصيد المعلومات المنتقاة والمدركة مما يسمح للفرد بالحصول على إمكانية تغيير الوضعية التي هو بصدد مواجهتها، والتخفيف من شدة الضغط الناجم عليها وهي (مواجهة المركزة على المشكلة) بذلك تركز على التعديل المباشر للعلاقة بين الفرد والبيئة، وبهذا الصدد تعرف المواجهة بأنها العلاقة بين الفرد والبيئة، التي قد تكون مصدر أحداث الضغط لدى الفرد وذلك عن طريق جهود تبذل لتحسين علاقة الفرد بالبيئة

كما يحتاج حل المشكلة وتحديدها حسب ما وصفه كل من لازيريلاونيزو 1981 إلى التطرق إلى 3 مجالات من أجل تحديد عناصر أساسية مساعدة على هذه الإستراتيجية وهي:

- تقويم ذاته وسلوكه ومشاعره اتجاه الموقف
- تقويم محيط الفرد
- رسم صورة الموقف الذي تصدر عنه المشكلة

(لكل طارق سمير، 2012، صفحة 79 و 80)

الفصل الأول: استراتيجيات المواجهة

فتقوم الفرد لذاته وعواطفه المتعلقة بالموقف المشكل، إضافة إلى النتائج التي تترتب عن هذه الأمور هي مرحلة هامة من مراحل حل المشكلة، إضافة إلى رسم الأهداف والتوقعات والمستجدات في المشكل والذي يتمثل في رسم صورة للموقف المشكل. يتمثل حل المشكلات حسب لازاروس وفولكمان 1984 في الجهود المبذولة نحو المحيط فقط عكس أوستال 1991 التي لا توافقهما الرأي وترى بأن حل المشكلات يتضمن أيضا استراتيجيات من جهة نحو الذات فالاستراتيجيات التي تشكل جزء من التكيف حول المشكلة تستطيع أن تكون موجهة نحو الخارج (تحليل المشكلة والكشف عن العلاقات القائمة بينها وإيجاد الحلول والبدائل)، أو نحو الذات (الدافعية ومعالجة المشكلة، تبني اتجاهات ومعتقدات جديدة...) هذه الأخيرة تؤدي إلى تعديلات على مستوى المعرفي والانفعالي (عريس نصر الدين، 2017، صفحة 28)

6-1 المواجهة المتمركزة حول الانفعال:

يقصد بها تنظيم الانفعالات الضاغطة وذلك عن طريق أفكار وأفعال صممت لتخفيف التأثير العاطفي وتتمثل في العمليات المعرفية المكرسة لتخفيض الضغط الانفعالي مثل:

- **التجنب:** وهو تحويل الانتباه من مصدر الضغط وتعتبر هذه الاستراتيجيات أكثر استعمالا ويمكن أن تتضمن نشاطات تعبير سلوكي أو معرفي.
- **القبول (الاستسلام):** وتقود هذه الإستراتيجية الفرد إلى قبول الواقع ومعايشته والاعتراف به وربما توجيهه نحو الانشغال بالتفكير في المستقبل ويلاحظ أن هذه العملية تتضمن الاعتراف بغياب إستراتيجية فعالة لحل الموقف، وعلى الفرد محاولة التوافق مع ما يحيط بالمشكلة من توترات انفعالية.

(عريس نصر الدين، 2017، صفحة 29)

○ **الإنكار:** إن رفض الاعتراف بالجوانب المكدرّة من الواقع سيما ما قبل مراحل الدفاع، وتلك ظاهرة مألوفة عند الأطفال كتعبير عن مبدأ اللذة، وكمقابل للإشباع الهلوسي للرجبة. ولكن النمو التدريجي لاختبار الواقع والإدراك والذاكرة يجعل من المستحيل التزييف الكامل للواقع، وبالنظر إلى الجنسية تتضح في وقت متأخر فإنها تفلت من مبدأ الواقع أثناء الطفولة وتظل أحلام اليقظة عند الكبار بمنى عن مبدأ الواقع فهي الراشد السوي للمجال الوحيد للإنكار.

عند العصابي تنشطر الأنا إلى جزء سطحي تبين الحقيقة وجزء أعمق ينكرها إنكارا واضحا. وفي بعض حالات الكذب المرضي تستهدف الإنكار بإقناع المستمع بصحة شيء غير صحيح أو عدم صحة شيء صحيح ومن ثم فهو شاهد على إمكانية خطأ الذاكرة، ومن ثم يكون الإنكار هي حالات الميثومانيا أي الولع المرضي بالكذب.

(صالح حسن أحمد الداھري، 2008، صفحة 103 و 104)

وحسب لازاروسوفولكمان 1984 فإن استراتيجيات رفع الضغط الانفعالي مثل الإحساس بالمسؤولية، والتأنيب الذاتي استراتيجيات تؤثر بطريقة غير مباشرة، حتى يأخذ الموقف معنى جديد مثل (ممارسة الرياضة، البحث عن الدعم العاطفي، التأمل، التنزه، مشاهدة التلفاز، النوم...) كلها نشاطات تعبر عن نقص جهد الفرد في التعامل مع الموقف الضاغط والإفراط في ممارسة أنشطة أخرى بعيدة كل البعد عن مصدر المشكلة بغرض إزالة الآثار الانفعالية المترتبة عنها. (عريس نصر الدين، 2017، صفحة 29).

إذا كانت تهديدات الحياة يمكن أن ترتبط بتقدم الإنسان في العمر أو موت الزوج أو الزوجة، أو الإصابة بأحد الأمراض المستعصية أو أية ضغوط اقتصادية أو اجتماعية أو نفسية أخرى، فإن هناك أساليب للتعامل مع هذه الضغوط يمكن حصرها في ثلاث أنواع وهي:

أ- التعامل المعرفي: ويتمثل في السيطرة على الحدث الضاغط.

ب- التعامل السلوكي: ويتمثل في محاولة التعامل المباشر مع المشكلة.

الفصل الأول: استراتيجيات المواجهة

ت-التعامل ألتجنيبي: ويتمثل في محاولات الشخص لتجنب المشكلة.

ومهما يكن من أمر فإن طبيعة الأحداث والضغوط والسيطرة على السلوك تختلف باختلاف الأشخاص الذين يمكن أن نصنفهم في مجموعتين:

- **المجموعة الأولى:** وتتمثل بمجموعة نوي مركز السيطرة الداخلي وفيها يؤمن الشخص بقدراته وقابليته في السيطرة على سلوكه وإمكانية التنبؤ به، وكذلك السيطرة على المواقف الضاغطة بالاعتماد على نفسه وخبراته في مواجهتها والتصدي لتلك المواقف والمشكلات الضاغطة.

- **المجموعة الثانية:** وتتمثل بمجموعة نوي مركز السيطرة الخارجي، وفيها يؤمن الشخص ويعتقد بسيطرة الآخرين والحظ، والصدفة، على سلوكه وبالتالي عدم التمكن من التنبؤ بسلوكه وضعف قدرته في مواجهة المشكلات والأحداث الضاغطة.

(صالح حسن أحمد الداھري، 2008، صفحة 115)

7-1 أهمية المواجهة:

- تعتبر المواجهة وسيلة فنية فعالة ومؤثرة يستخدمها المرشد النفسي من أجل مساعدة المسترشد على كسر أي جدار قد يحول دون وصوله إلى أعماق نفسه لاستبصار ما بداخلها وترجمته إلى واقع عملي ينعكس على سلوكه.
- تعتبر المواجهة فنية بنائية لما تحققه من أمن فوري للمسترشد وبناء صلب لجوانب شخصيته عندما يدرك مدى الألم الذي سببه لنفسه بسبب رؤيته غير الواقعية لها وانعكاس هذه الرؤية على سلوكياته المنعزلة عنها.
- تعتبر تقنية تساعد المسترشد في حساباته مع نفسه ليصح رؤيته لها، محاولاً مطابقة سلوكياته مع مرئياته الداخلية، ومحاولاً تضيق الفجوة بينه وبين الآخرين، مما يكسبه ثقته في نفسه واحترامه لها، ويكسبه ثقة الناس فيه واحترامهم له.
- تخلق فنية المواجهة أسلوباً للتحدي بين المرشد والمسترشد من جهة، وبين المسترشد ونفسه من جهة أخرى، فعندما يصر المرشد النفسي على مواجهة المسترشد

الفصل الأول: استراتيجيات المواجهة

بالتناقضات التي تبدوا بين أقواله وأفعاله فإنه بذلك يتحداه حتى يرده من عالم الخيال إلى عالم الواقع، حتى يخرج من الوهم إلى الحقيقة.

(دكتور ماهر محمود عمر، 2008، صفحة 400)

8-1 مستويات المواجهة:

أجريت الدراسات والبحوث حول المستويات المثلى للمواجهة التي يمكن أن ينتقل خلالها المرشد النفسي متدرجا بمسترشده من مستوى أدنى إلى مستوى أرقى فيها، مبتدأ مما يكاد يوصف بكونه مستوى للاسترخاء ومنتها إلى ما قد يوصف بأنه مستوى التحدي، ولعل الدراسات والبحوث التي أجراها رواد علم النفس الإرشادي وعلم النفس الإكلينيكي على اختلاف مدارسهم النفسية قد ساهمت في تحديد خصائص هذه المستويات حتى وإن اختلفوا في تعددها وفي مسمياتها، ونذكر من هؤلاء الرواد الإرشاديين والإكلينكيين: "أندرسون ، دودز، وكاركوف1967" ، "برنسون وميتشل 1969"، "كاركوف وبرنسون1967".

(دكتور ماهر محمود عمر، 2008، صفحة 402)

وفيما يلي عدد من هذه المستويات:

➤ **المستوى الأول:** يتميز هذا المستوى بأن المرشد النفسي يتصف بالسلبية التامة في تعامله مع كل المتناقضات التي تبدوا بين أقوال المسترشد وأفعاله، والتي تبرز واضحة في كلامه وسلوكه بحيث يتظاهر بتجاهلها تماما ولا يعر لها أي اهتمام على أن يعود إليها فيما بعد. ومن ثم يطمئن إليه المسترشد فيسترسل في عرضها تلقائيا وعفويا دون تحفظ عليها بلا خوف، وبلا تردد، وبدون خجل ولا استحياء، مما يسهل الأمر على المرشد أن ينفذ في أعماقه ليستكشف ما يخفيه ويحجبه في قرارات نفسه ومقارنته بما يبدو على أفعاله الظاهرة وسلوكياته الحاضرة.

➤ **المستوى الثاني:** يتميز هذا المستوى بأن المرشد النفسي يتصف بالسلبية بدرجة كبيرة من السلبية في تعامله مع أغلب التناقضات التي تبدوا بين أقوال المسترشد وأفعاله، بحيث يتظاهر بتجاهلها، فلا يعيرها أي اهتمام على أن يعود إليها فيما بعد. وفي نفس الوقت يتصف تعامله مع قليل من هذه التناقضات لما لها من أهمية خاصة الإيجابية

الفصل الأول: استراتيجيات المواجهة

نوعا ما، حيث يركز عليها ويلفت نظر المسترشد إليها برقة دون تحامل وبلا تحد، مشيرا بذلك إلى عدم تقبله لها صراحة وبلا مجاملة، ومن ثم يتيقظ المسترشد وينتبه بأن هناك شيئا ما يبدو واضحا في أقواله وأفعاله يتسبب في جعل المرشد النفسي لا يرضى عما يقول ويفعل.

المستوى الثالث: يتميز هذا المستوى بأن المرشد النفسي يتصف بالسلبية نوعا ما في تعامله مع القليل من التناقضات التي تبدو بين أقوال المسترشد وأفعاله، ولاسيما إذا كانت لا تمثل بطبيعتها جانبا كبيرا من الأهمية، فيتجاهلها مؤقتا على ألا ينساها فيما بعد، وفي نفس الوقت يتعامل المرشد مع أغلب التناقضات ولاسيما الهامة والخطيرة منها بدرجة كبيرة من الإيجابية حيث يركز عليها ويشير إليها بطريقة غير مباشرة تتميز بالتلميح وخالية من التجريح، وذلك بسبب كثرة التناقضات وتعددتها وحتى لا تتسبب في نتائج عكسية تؤثر على المسترشد فيتحول إلى شخص مهاجم ومدافع...

(دكتور ماهر محمود عمر، 2008، صفحة 402 و 403)

➤ **المستوى الرابع:** يتميز هذا المستوى بأن المرشد النفسي يتصف بالإيجابية المطلقة في تعامله مع كل التناقضات التي تبدو بين أقوال المسترشد وأفعاله، فلا يهملها ولا يتجاهل أي منها مهما كانت تفاهتها. يستخدم المرشد فنية المواجهة على هذا المستوى بطريقة مباشرة وثاقبة، متميزة بالصراحة التامة وبالوضوح المطلق، وخالية من أي مجاملة.

➤ **المستوى الخامس:** يتميز هذا المستوى بأن المرشد يتميز بالتحدي في تعامله مع أي تناقضات تظهر في أقوال المسترشد وأفعاله مهما كانت بساطتها دون أن يواجهها بتحدي سافر قد يصل إلى حد التصادم مع المسترشد. ولا يتوانى المرشد لحظة واحدة عن محاصرة المسترشد حول كل ما يبدو من مشاعر وأفكار وأقوال، وحول كل ما يصدر عنه من تعبيرات وسلوكيات وأفعال. ويصل المرشد عادة إلى هذا المستوى من المواجهة مع المسترشد عندما لم تحقق المستويات الأربعة السابقة أهدافها، مما يتعذر على المرشد رد المسترشد إلى عالمه الواقعي.

(دكتور ماهر محمود عمر، 2008، صفحة 403)

9-1 تصنيفات المواجهة:

هناك عدة تصنيفات لأساليب مواجهة الضغوط فقد حاز الباحثون تحديد أكثر من تصنيف لهذه الأساليب منها: صنفت أساليب مواجهة الضغوط إلى فئتين رئيسيتين إحداهما التعامل المركز على المشكل وهذه الفئة تركز على اتخاذ مواقف عملية وإجراءات فعلية لمواجهة الواقع وعواقبه، أي التعامل مع عوامل الضغوط النفسية. أما الفئة الثانية فمحوها التعامل المركز على الانفعال وتركز على ضبط المشاعر والانفعالات أو تعديلها. كذلك هناك تصنيف آخر قدمه مارتن وآخرون يؤكد على أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط هما:

- استراتيجيات المواجهة الانفعالية وتتمثل في ردود انفعالية في مواجهة المواقف الضاغطة مثل الغضب والتوتر والانزعاج والقلق واليأس.
- استراتيجيات المواجهة المعرفية وتتمثل في إعادة تفسير وتقويم الموقف والتحليل المنطقي والنشاط العقلي.

أيضا هناك تصنيف آخر لاستراتيجيات المواجهة قدمه كوهين 1994 حيث قدم 06 استراتيجيات هي:

- التفكير العقلاني
- التخيل
- الإنكار
- حل المشكلة
- الدعابة
- الرجوع إلى الدين

(أصلان صبح المساعد، 2013، صفحة 257)

وهناك تصنيف آخر قدمه موس 1988 حيث يصنف أساليب مواجهة الضغوط إلى أسلوبين: الأسلوب الإقدامي (الاقتحامي) وهذا يشير إلى الأساليب التي يوظفها الفرد في اقتحام الموقف الضاغطة، وتجاوز آثاره السلبية. أما الأسلوب الثاني فيسميه بالأسلوب الإحجامي (التجنبى) ويشير إلى الأساليب التي يوظفها الفرد في تجنب الضغط، والإحجام عن التفكير فيه.

الفصل الأول: استراتيجيات المواجهة

يتبين مما سبق أن هناك عددا من التصنيفات التي يحددها الباحثون لتصنيف أساليب مواجهة الضغوط النفسية، أما عن مدى فعالية هذه الأساليب مع الضغوط في تحقيق التكيف المناسب، فإن إفرلي (Efferly) يذكر أن هناك عدة أساليب تؤدي سوء التكيف، فالأساليب التي تؤدي تحقيق التكيف هي تلك التي تخفض الضغط وتعزز من صحة الفرد على المدى البعيد مثل أساليب الاسترخاء والتمارين الجسدية، أما الأساليب التي تؤدي إلى سوء التكيف فهي تلك الأساليب التي تخفض الضغط عاجلا وتؤدي إلى تآكل الصحة آجلا مثل تعاطي الكحول واستخدام العقاقير، والانسحاب من التفاعل الاجتماعي.

(أصلان صبح المساعيد، 2013، صفحة 258)

النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة:

سنقوم بعرض أهم النظريات التي حاولت تفسير استراتيجيات المواجهة وهي:

- نظرية التحليل النفسي.

- النظرية المعرفية.

1-2 نظرية التحليل النفسي:

تعد آليات الدفاع من المنظور التحليلي من أهم استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية، وأول من أدخل مفهوم آليات الدفاع أو الحيل الدفاعية هو فرويد 1933 ويرى أن الناس يلجئون إليها لحماية أنفسهم وتساعدهم على معالجة الصراعات والإحباط وهي أساليب عقلية لا شعورية تقوم بتثويبه الخبرات وتزييف الأفكار والصراعات التي تمثل تهديدا وهي تساعد الناس على خفض القلق حينما يواجهون معلومات تثير التهديد، تشمل استراتيجيات التكيف حسب الاتجاه التحليل على سلسلة من الاستراتيجيات التي تتطور انطلاقا من ميكانيزمات أولية غير ناضجة إلى ميكانيزمات ناضجة، ومفهوم إستراتيجية التكيف هو عبارة عن نمط أو سمة ، ومن هذا قدم مقياس للمقاومة طبقا للنمط أو السمة التي يتميز بها كل فرد ، لتمييز بين الأفراد في أسلوب المواجهة.(عريس نصر الدين، 2017، صفحة 35)

هناك عدة عناصر مرتبطة بنظرية التحليل النفسي ومنها:

1-1-2 نظرية التحليل النفسي في الغرائز:

في نظريته الأولى يميز فرويد بين الغرائز الجنسية التي يطلق اسم "الليبدو" على مظاهرها الدينامية وتستهدف المحافظة على النوع، وبين غرائز الأنا التي تقف في وجه الإشباع الجنسي وتضطلع بالدفاع (الكبت) استناداً إلى وجدان القلق أو إلى المثل الخلقية الجمالية للأناء، وغرائز الأنا هذه تستهدف المحافظة على الفرد وعادة ما تتعرض الغرائز الجنسية في سنوات للكبت. وتتميز النزاعات المكبوتة بالدينامية بمعنى أنها تجاهد من أجل التسلسل إلى الشعور مما يتحقق في الأحلام والأعراض العصابية. وفي عام 1914 اكتشف فرويد النرجسية بمعنى أنه اكتشف الطبيعة الجنسية وبعض النزاعات التي كانت تنتمي إلى غرائز الأنا، ومن هنا قام بضم غرائز الجنسية وغرائز الأنا في وحدة واحدة هي غرائز الحياة. (صالح حسن أحمد الداھري، 2008، صفحة 31)

في نظريته الثانية يميز فرويد غرائز الحياة هذه من ناحية وغرائز الموت والتدمير من ناحية أخرى، كان في النظرية الأولى يعتبر العدوان والتدمير تابعاً لغرائز الجنسية وينتج عدم إحباطها، ولكن الخبرة الإكلينيكية نبهته إلى الطابع الأساسي الأول الحيوي للعدوانية والتدمير وغرائز الحياة تستثمر طاقتها في الذات (النرجسية) وتسقطها على الموضوعات الخارجية وكذلك غرائز الموت فهي تستثمر طاقتها في الذات وتسقطها على الموضوعات الخارجية. فإذا كانت غرائز الحياة تستهدف البناء وإقامة الوحدات، فغرائز الموت تستهدف التدمير وتفكيك الوحدات، ولكن غرائز الحياة ترتد هي وغرائز الموت إلى مبدأ الثبات، فإذا كانت الأولى تستهدف خفض التوترات التي يعيشها الفرد فإن الثانية تستهدف خفض الحياة ذاتها من حيث التوتر. (صالح حسن أحمد الداھري، 2008، صفحة 32)

2-1-2 نظرية التحليل النفسي في مراحل النمو كمراحل نضج الغرائز:

تتصدر الفكرة الرئيسية في وجود منطقة شيفيه "الذة الشهوة" في البدن يتمخض تنبيهها عن إشباع اللبديية، وتتغير المنطقة الشيفية المهيمنة تبعاً للسن ومحتوى النمو، فتتغير بالتالي علاقات الكائن مع ذاته ومع العالم "مراحل تطور العلاقة مع الموضوع"

- المرحلة الفمية الاستقبالية: تحتل الأشهر الأولى من الحياة وفيها يكون المحور الرئيسي للتعامل مع العالم هو الفم، وأسلوب التعامل هو الإدماج بالمص

- المرحلة الفمية السادية (العظية): تحتل النصف الثاني من السنة الأولى ويكون فيها المحور الرئيسي للتعامل مع العالم هو الفم، وأسلوب التعامل مع الإدماج التدميري بالأسنان لموضوع الحب
- المرحلة الأستية السادية: تحتل العامين الثاني والثالث، وفيها يكون المحور الرئيسي للتعامل مع العالم هو الأست، وأسلوب التعامل هو القذف اللييدي للعمود البرازي أو الإمساك به.

(صالح حسن أحمد الداھري، 2008، صفحة 33)

2-2 النظرية المعرفية:

1-2-2 نظرية الارتداد:

قدم هذه النظرية (أبتر) والتي تجمع وتوضح العلاقة بين السلوك والعمليات الفعلية، وتعتمد هذه النظرية في الدافعية على مستوى الإثارة التي يحس بها الشخص والمتمثلة في أربعة أنواع وهي: الابتهاج، والقلق، والارتياح، والملل، حيث يمثل القلق استشارة عالية غير سارة، بينما يمثل الابتهاج استشارة عالية سارة، أما الممل، حيث القلق استشارة عالية غير سارة، بينما يمثل الابتهاج استشارة عالية سارة، أما الممل والارتياح فيمثل استشارة منخفضة غير سارة، ويمثل الارتياح استشارة منخفضة سارة.

2-2-2 نظرية مركز السيطرة أو التحكم:

قدم هذه النظرية (روتر) ويقوم بمخالفة مفهومه على تقسيم الأشخاص في إدراكهم للأحداث السلبية والايجابية إلى نوعين:

النوع الأول: ذوي السيطرة الداخلية وهم الأشخاص الذين يعتقدون أنهم مسئولون عما يحدث لهم.

النوع الثاني: ذوي السيطرة الخارجية وهم الأشخاص الذين يعتقدون أن الأحداث يتم التحكم فيها من الخارج ولا سيطرة على الأحداث والتأثير فيها بسبب ارتباطها بالقدر أو الحظ.

3-2-2 نظرية الاتساق – التنافر المعرفي:

قدم هذه النظرية عالم النفس (فستنجر) والتي تقوم على أنه إذا تصارعت الأفكار أو المدركات كل منها مع الأخرى فإن الأشخاص سيشعرون بعدم الارتياح في نفس الوقت يشعرون بالدافعية لاختزال هذا التنافر في المعارف وبالتالي سيبحثون عن معلومات جديدة لتغيير سلوكهم أو تبديل اتجاهاتهم. لقد أشار (فستنجر) إلى ثلاثة مواقف تثير التنافر المعرفي: أولهما: أن التنافر المعرفي يحدث عندما لا تتفق معارف الشخص مع المعايير الاجتماعية.

ثانيها: أن التنافر ينشأ عندما يتوقع الشخص حدثا مفيدا ويحدث آخر بدلا عنه.
ثالثهما: أن التنافر يحدث عندما يقوم الشخص بسلوك يختلف عن اتجاهاته العامة (صالح حسن أحمد الداھري، 2008، صفحة 119 و 120)

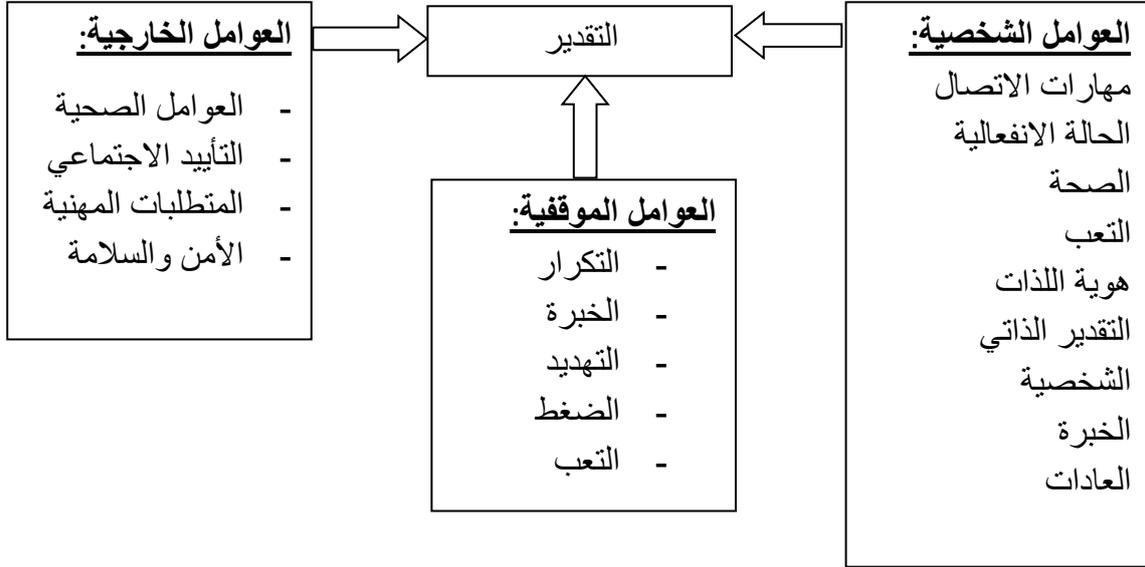
4-2-2 نظرية التقدير المعرفي:

قدم هذه النظرية لازاروس، حيث عرف التقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، وتقديركم التهديد ليس إدراكا مبسطا للعناصر المكونة للموقف فقط، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد، وخبراته الشخصية بالضغط، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف.

كما يعتمد تقويم الفرد للموقف على عدة عوامل، منها العوامل الشخصية والعوامل الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه وتعرف نظرية التقدير المعرفي "الضغط" بأنها عندما يكون هناك تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، يؤدي ذلك إلى تقويم التهديد، وإدراكه، وهما:

الفصل الأول: استراتيجيات المواجهة

المرحلة الأولى: هي الخاصة بتحديد أن البعض هي في ذاتها شيء يسبب الضغوط
المرحلة الثانية: هي التي تتحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف، والشكل (1) يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغوط.



شكل (1) يبين نموذج الضغوط وفقا لنظرية التقدير المعرفي

(فايزة غازي العبد الله، 2014، صفحة 22 و 23)

يتضح من الشكل (1) أن ما يعد ضاعطا لدى الفرد ما لا يعد كذلك لدى فرد آخر، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية، ومهارته في تحمل الضغوط، وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه، والحاجة التي تهدده، وأخيرا عوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي، ومتطلبات الوظيفة. (فايزة غازي العبد الله، 2014، صفحة 23)

أشكال استراتيجيات المواجهة (الأنواع):

يوجد لدى كل فرد منا دوافع وحاجات ورغبات وقد تتعارض هذه الرغبات والدوافع مع البيئة مما يجعل الفرد في حالة من الضغوط والقلق ولكن لكل واحد منا أسلوبه الخاص في حل المشكلات والتغلب على المواقف المؤلمة، فهناك أشخاص تستسلم وتتسحب من الموقف وهذا ما يسمى بسلوك الهروب، هناك من يلجأ إلى المواجهة والقتال ولقد توصل الباحثون

الفصل الأول: استراتيجيات المواجهة

من خلال دراستهم إلى العديد من الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع الضغوط والتي تتفاوت في درجة فعاليتها. (عز الدين عطاس و موجة علي، 2012، صفحة 50) فمن خلال ما توصل إليه الباحثون في دراستهم يمكن عرض بعض الأشكال فيما يلي:

1-3 تصنيف ولف موس 1990:

يصنف ولف موس استراتيجيات استيعاب المواقف الضاغطة إلى استراتيجيات إقدامية، واستراتيجيات إجمامية:

1-1-3 الاستراتيجيات الإقدامية:

هي الاستراتيجيات التي تركز على الموقف الضاغط، حيث تعكس جهود الفرد المعرفية والسلوكية، والسيطرة على المشكلة واحتوائها، وهذه الأساليب هي:

➤ التحليل المنطقي: وتظهر هذه الاستراتيجيات في المحاولات المعرفية للفهم والتهيؤ الذهني لمتربات الموقف الضاغط.

➤ إعادة التقويم الإيجابي: تظهر هذه الاستراتيجيات المحاولات المعرفية لبناء المشكلة أو إعادة بنائها، أو الموقف الضاغط بطريقة إيجابية مع استمرار تقبل الواقع في الموقف الضاغط. (فايزة غازي العبد الله، 2014، صفحة 32)

➤ البحث عن المساندة والمعلومات: يظهر المحاولات السلوكية للبحث عن المعلومات، والإرشاد أو الدعم والمساندة الاجتماعية للحصول على المعلومات التي تساعد على فهم المشكلة التي تسبب الضغط لإيجاد أساليب لحلها أو المساندة العاطفية، التي تعين على تحمل موجة الانفعال بإقامة صداقة حميمة مع أفراد يشعر الفرد بالارتياح لهم، ويثق باتزانهم وصحة حكمهم على الأمور. (فايزة غازي العبد الله، 2014، صفحة 32)

2-1-3 الاستراتيجيات الإجمامية:

تتضمن تجنب التفكير الواقعي في الموقف الضاغط أو المشكلة وتقبل المشكلة والاستسلام لها أو التنفيس الانفعالي لخفض التوترات والانفعالات السلبية المصاحبة للموقف الضاغط. (عز الدين عطاس و موجة علي، 2012، صفحة 51)

وهذه الأساليب هي:

الفصل الأول: استراتيجيات المواجهة

- الإحجام المعرفي: ويعكس المحاولات المعرفية لتجنب التفكير الواقعي في الموقف الضاغط، التقبل والاستسلام
- التنفيس الانفعالي: ويعكس المحاولات السلوكية لخفض التوتر بالتعبير عن المشاعر السلبية.
- التقبل والاستسلام: ويعكس المحاولات السلوكية للاشتراك والاندماج في أنشطة بديلة وخلق مصادر جديدة للإشباع.

(فايزة غازي العبد الله، 2014، صفحة 32)

2-3 تصنيف جراثا (1983):

صنفا جراثا أساليب مواجهة الضغوط إلى نوعين هما أساليب مواجهة لا شعورية والتي أشار إليها فرويد في نظريته للتحليل النفسي، وأساليب مواجهة شعورية. (عز الدين عطاس و مجوعة علية، 2012، صفحة 52)

3-2-1 استراتيجيات شعورية:

هي الاستراتيجيات التي تكون بوعي وإدراك من الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة، مثل طلب النصيحة والمشورة من الآخرين، وجمع معلومات أكثر عن المواقف وطلب المساعدة من شخص ما. (فايزة غازي العبد الله، 2014، صفحة 32)

3-2-2 استراتيجيات لا شعورية:

هي الاستراتيجيات التي تؤدي إلى تشويه الحقيقة ومسحها حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر والقلق الناتجة من المواقف الضاغطة. (فايزة غازي العبد الله، 2014، صفحة 32)

وهناك عدة أنواع أخرى من استراتيجيات المواجهة صنفها كوتن نذكرها باختصار:

- استراتيجيات فسيولوجية تتركز حول المشكلة.
- استراتيجيات معرفية تتركز حول المشكلة.
- استراتيجيات سلوكية تتركز حول المشكلة.
- استراتيجيات فسيولوجية تتركز حول الانفعال.
- استراتيجيات معرفية تتركز حول الانفعال.

الفصل الأول: استراتيجيات المواجهة

➤ استراتيجيات سلوكية تتركز حول الانفعال.

(عز الدين عطاس و مجوعة علية، 2012، صفحة 51 و 52)

فعالية استراتيجيات المواجهة:

➤ تقترن فعالية استراتيجيات المواجهة بمدى قدرتها على التحكم في الوضع الضاغط أو التقليل من أثره السلبي على الصحة النفسية والجسمية، وكذا الحد من الانفعالات غير المجدية الناتجة عنها لتجنب مشاكل أخرى متولدة عن نفس الموقف.

لقد أكد لازاروس 1993 على أن فعالية استراتيجيات المواجهة تتأثر بما يعرف بالأثر الرجعي من جهة، ومن جهة أخرى أكد بارك 1986 ولونج 1990 على أن إدراك الفرد وتقييمه للموقف يحدد مدى اعتماده على إستراتيجية دون الأخرى، أما عن موس 1991 فيعتبر أن فعالية المواجهة مرتبطة بخصائص الحدث الضاغط كالشدة والمدة مثلاً. (هلال سليمة، 2018، صفحة 32 و 33)

➤ 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 سفر التقسيم أنه ليس هناك شيء يمكن القيام به فهنا ترتكز المواجهة على الانفعال.

➤ إن استراتيجيات المواجهة تتغير من المرحلة الأولى من الموقف الضاغط إلى مرحلة أخرى لاحقة.

➤ تعتبر سلوكيات المواجهة كوسيط قوي لنتائج الانفعالية حيث ترتبط بعض استراتيجيات المواجهة بنتائج إيجابية في حين ترتبط أخرى بنتائج سلبية.

(عليي سميحة، 2015، صفحة 81 و 82)

أطر و وسائل المواجهة:

1-5 أطر المواجهة:

لتفسير الفروق الفردية في استجابات المواجهة ركز الباحثون في دراستهم على

مفهومين:

➤ محددات المواجهة: أكد الكثير من الباحثين على أن للمحددات الاستعدادية والمعرفية دور في التحكم في التقييمات الأولية والثانوية، إلا أن هناك متغيرات أخرى يمكن أن تنتبأ بتقييمات خاصة كارتفاع الضغط أو انخفاضه مثل القلق، الاكتئاب، الصلابة... مما يعني استخدام استراتيجيات مركزة حول المشكل (جلاب محمد، 2019، صفحة 36)

➤ **أسلوب المواجهة:** يتماشى أسلوب المواجهة جنباً إلى جنب مع محددات الشخصية والتي تبقى على الدوام استعداداً ثابتاً مهما كانت طبيعة المواقف التي يختبرها الفرد، تأثر على اختياره لأسلوبه في المواجهة وتحته على الاستجابة بطريقة محددة تختلف عن غيرها من المواقف الضاغطة. فاتجه البعض للتأكيد على أن ما يقف وراء المواجهة هي محددات استعدادية (فطرية) أي الخصائص المعرفية والسلوكية للشخص، أما بالنسبة للبعض الآخر فالمواجهة تحدد بواسطة محددات موقفية (طبيعة المشكلة، قابليتها للمعالجة والضغط).

وتنقسم أطر المواجهة إلى:

- الأطر الفطرية للمواجهة
- الأطر المعرفية للمواجهة
- الأطر السلوكية للمواجهة
- الأطر الموقفية والتفاعلية للمواجهة

(لكحل طارق سمير، 2012، صفحة 84)

2-5 وسائل المواجهة:

لفهم ما الذي بإمكان الفرد أن يسخره لمجابهة المواقف الصعبة التي يدركها على أنها مهددة لكيانه النفسي أو الجسدي من الضروري الكشف عن بعض المتغيرات المرتبطة ببيئة الفرد المحيطة والتي أمكن تصنيفها إلى مجموعتين متضادتين الوسائل والعوائق:

- الوسائل: من أهم ما يصنف ضمن الوسائل التي يستخدمها الأفراد خلال شعورهم بالضغط يشير لازاروس إلى الصحة الجسدية والطاقة النفسية وعدد المعتقدات والقيم الإيجابية والكفاءات والخبرات المتصلة مباشرة بحل المشكلات، الذكاء العقلي والذكاء الاجتماعي (العاطفي) والمهارات الاجتماعية الأخرى، السند الاجتماعي.
- العوائق الشخصية: بعض المعتقدات أو الاتجاهات التي يتبناها الشخص مثل الحاجة إلى الاستقلال، والخوف من النجاح أو الفشل.
- العوائق البيئية: نقص الوسائل المتاحة، المنافسة الفردية حول استعمال هذه الوسائل.

(لكل طارق سمير، 2012، صفحة 87 و 88)

التكيف لدى متربصي التكوين المهني:

في هذا العنصر سوف نركز على المواجهة التي تركز على الانفعال، ومن أهم أساليب المواجهة هذه: الإنكار، التفكير التفاوضي، الابتعاد عن الحدث، البحث عن المساندة من الآخرين.

الإنكار:

هي استراتيجية دفاعية يقوم الفرد بتجاهل وإنكار الموقف الضاغط والمشكل كأنه لم يحدث.

التفكير التفاوضي:

بحيث هنا يتعامل الفرد مع الموقف الضاغط أو المشكل بروح تفاؤلي وبمرح.

الابتعاد عن الحدث (تجنب الحدث):

استراتيجيات التجنبية هي المجهودات والمحاولات المبذولة لتجنب وتفادي مواجهة المشكل أو محاولة مواجهة المشكل بصفة غير مباشرة.

(لطرش سمية، 2017، صفحة 34 و 35)

الفصل الأول: استراتيجيات المواجهة

العوامل التي تؤثر في أساليب المواجهة:

1-7 العوامل المرتبطة بالفرد:

يساهم أسلوب الشخصية وسماتها بدور فعال في قدرة الفرد على المواجهة وهي

كاتكالي:

1-1-7 مركز الضبط:

ظهر في علم النفس على يد "جوليان روتر 1954" من خلال نظريته في التعلم الاجتماعي، يشير مفهوم الضبط والتحكم إلى كيفية إدراك الفرد لمواجهة الأحداث في حياته أو إدراكه لعوامل الضبط والسيطرة على بيئته.

2-1-7 الصلابة النفسية:

صاغ هذا المصطلح على يد "سوزان كوباشا 1982" حينما أوضح أن الأفراد الذين تتسم شخصيتهم بالصلابة يتميزون بمقدرة عالية على مقاومة النتائج السلبية والمؤلمة للإجهاد، أما الأفراد الذين يعانون من فقدان الصلابة النفسية فيتميزون بمستويات عالية من الإحساس بالإجهاد.

3-1-7 نمط الشخصية:

لا يستجيب الأفراد للأحداث بطريقة واحدة بل يختلفون طبقاً لنمط شخصيتهم، فلكل فرد سمات سلوكية ثابتة تؤثر في كيفية تعامله مع المواقف الضاغطة.

4-1-7 الوجدانية السلبية:

التميز بين مظاهرها، المزاج السيئ والقلق والحزن، والعدوانية، حيث أن الأفراد الذين تتميز شخصيتهم بزيادة الوجدانية السلبية يعبرون عن معاناتهم وألمهم عبر مواقف مختلفة وهم أكثر قابلية للإفراط في شرب الكحول والمخدرات.

5-1-7 تقدير الذات:

يعتبر مؤشراً هاماً في تحديد نوع استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الأفراد مع المواقف المجهدة، فإدراك ورؤية الذات بطريقة إيجابية تمثل مصدراً نفسياً هاماً في عملية المواجهة.

(لطرش سمية، 2017، صفحة 33)

العوامل الموقفية:

1-2-7 طبيعة الموقف وخصائصه:

الأحداث والمواقف الضاغطة التي تتسم بدرجة من الشدة تؤدي إلى ظهور انفعالات سلبية مثل الخوف والقلق، وهذه الانفعالات تتعارض مع قدرة الفرد على حل المشكلة.

2-2-7 المساندة الاجتماعية:

تتوقف المساندة الاجتماعية على مدى اعتقاد الفرد في كفاءة الآخرين ومدى عمق العلاقة بين الفرد والمحيطين به، كما أن المستوى المرتفع من المساندة سواء من الأسرة والأصدقاء يرتبط باستراتيجيات مواجهة فعالة، وكلما كان مستوى المساندة الاجتماعية منخفض كلما كانت استراتيجيات المواجهة غير فعالة.

(عليلي سميحة، 2015، صفحة 84)

العوامل الموقفية:

1-3-7 العمر الزمني والفروق بين الجنسين:

يؤثر العمر في أساليب المواجهة للأحداث الضاغطة، فتتغير مع تقدم العمر ومع زيادة مستوى النمو الديمغرافي للفرد فهي تختلف باختلاف الأعمار الزمنية، كما بينت الدراسات أن الذكور يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة التي تنصب على المهمة، واستراتيجيات المواجهة الأقدمية في مواجهة الأحداث الضاغطة، أما الإناث يملن إلى استخدام استراتيجيات المواجهة التي تنصب على الانفعال. (أمل نوار و صلوبي نعيمة،

2019، صفحة 57)

2-3-7 المستوى الاقتصادي:

يختلف أسلوب المواجهة باختلاف المستوى الاقتصادي والثقافي، فتختلف استجابة الأفراد باختلاف ثقافتهم، كما أن الأفراد الذين ينحدرون من أسر ذات مستوى ثقافي واجتماعي وتعليمي مرتفع يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة السلوكية والمعرفية الفعالة التي تركز على التجنب. (أمل نوار و صلوبي نعيمة، 2019، صفحة 57)

خلاصة الفصل:

بما أن العصر الراهن هو عصر الضغوط النفسية بامتياز، فإن استراتيجيات المواجهة ذات استعمال متزايد وضرورة قصوى في الوقت الراهن، وتعتبر المواجهة عن الكيفية التي نفكر فيها والطريقة التي نستجيب بها للأحداث الضاغطة، سواء بالإيجاب أو بالسلب، لذلك ونظرا لعدم وجود قاعدة ثابتة في استخدام آليات معينة للمواجهة فقد اختلف العلماء والباحثين كثيرا في مفهومها وتصنيفها لأنها تبقى وببساطة مرتبطة بطبيعة الموقف الضاغط وطريقة إدراك الأفراد لتلك المواقف. (جلاب محمد، 2019، صفحة 42)

متربصي التكوين المهني

تمهيد

- 1- أولا التكوين المهني مفاهيم عامة
- 2- ثانيا أهمية و أهداف التكوين المهني
- 3- ثالثا التقييم المعرفي للمواجهة لدى متربصي التكوين
- 4- خلاصة الفصل

تمهيد:

يتعرض متربصي التكوين المهني في مراحل حياتهم إلى عدة مواقف ضاغطة كثيرة ومتنوعة، وهذه المواقف تؤثر فيهم وتجعلهم يستخدمون أساليب كثيرة لمواجهتها، من بين هذه الوسائل ما يكون تكيفي ومنها غير ذلك، ولهذه الأساليب أهمية كبيرة والتي يترتب عنها آثار على حياة الفرد بصفة عامة فقد قام الباحثون والعلماء بالاهتمام بدراسة هذه الأساليب والاستراتيجيات، لمحاولة معرفة هذه التي يتبعها الفرد. إن متربصي التكوين المهني يعتبرون من وجهة نظري من أهم الفئات التي يجب الاهتمام بها، ومعرفة أنواع الأساليب التي يستخدمونها لمواجهة هذه الضغوطات التي تتمثل في مواجهة كيفية تعلم الحرفة، والعلاقة بين الزملاء والأساتذة ومواجهة الاختبارات والتربص التطبيقي، وكذا التعامل مع بيئة التكوين المهني.

التكوين المهني مفاهيم عامة:

1-1 تعريف التكوين المهني:

أخذ التكوين المهني اهتمام كبير من الباحثين والدارسين، والهيئات في عدة مجالات، إذ يعتبر من أهم المجالات المسؤولة عن تكوين اليد العاملة.

وفيما يلي أهم التعريفات للتكوين المهني:

➤ التكوين المهني يعني أي نشاط يسمح لاكتساب تأهيل مهني أو مجموعة من المؤهلات أو المهارات المهنية المحددة مهما كان نوعها وذلك لأي إنسان بالغ مستعد لاحتلال منصب عمل بغض النظر عن مستوى أو نوعية منصب العمل الذي سيحتله.

➤ هو عبارة عن تكوين نظري وتطبيقي في مختلف التخصصات المهنية، يتوجه لكل الذين يرغبون في اكتساب كفاءة مهنية حتى يتمكن من الدخول إلى عالم الشغل، كما يتوجه للعمال الذين يرغبون في تحسين معارفهم ورفع مستوى تأهيلهم وهذا تماشياً مع التطور الذي يشهد سوق العمل.

(أنين خالد سيف الدين و منيرة أسلامي، 2012، صفحة 151)

2-1 أنماط التكوين:

تتمثل هذه الأنماط فيما يلي:

1-2-1 التكوين الإقليمي: التكوين الإقليمي أو ما يعرف بالتكوين المقيم وهو الأكثر شيوعاً حيث يجرى هذا النمط التكويني داخل هياكل تكوين متخصصة لذلك، وتتمثل هذه الهياكل في مراكز التكوين المهني والتمهين وفي المعاهد الوطنية المتخصصة في التكوين المهني

2-2-1 التمهين: هذا النمط التكويني يعتبر نمط التكوين المباشر للمتربص في الوسط المهني والواقعي يهدف إلى إعطاء المتربص المتمهن تأهيل مهني يضعه في اتصال مباشر مع مهنته عن طريق دخول المتمهن داخل ورشات العمل الفعلية أو في مؤسسة إنتاجية عامة أو خاصة، ومتابعة تعليم نظري يقدر ب 04 ساعات في الأسبوع.

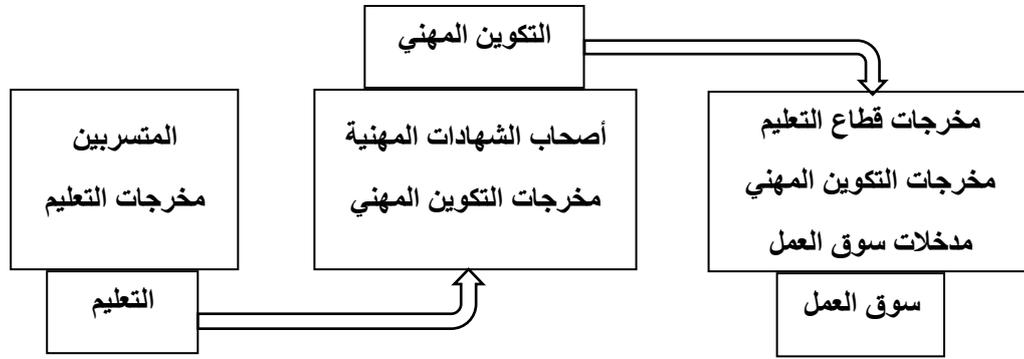
(شافية حميداني و فريعن عبد الرزاق، 2016، صفحة 18 و 19)

علاقة التكوين المهني بقطاع التعليم والعمل:

يتكفل قطاع التكوين المهني بضم التلاميذ المتسربين من قطاع التربية والتعليم العالي، حيث بلغ سنويا عدد التلاميذ الذين يتسربون من مراحل النظام التربوي العام حسب تقرير المجلس الوطني الاقتصادي والاجتماعي 500.000 تلميذ، يستقبل قطاع التكوين المهني سنويا حوالي 200.000 منهم تبلغ نسبة التسرب من مرحلة التعليم الأساسي إلى غاية مرحلة التعليم العالي 95%، هذا يعني أن 5% فقط من الأطفال من الأطفال الذين دخلوا إلى المدرسة يصلون إلى مرحلة التعليم العالي.

ثم يتوجه هؤلاء المتربصون بعد حصولهم على شهادات مهنية نحو سوق العمل قصد البحث عن مناصب عمل وتجنب البطالة، مما يعني أن هناك سلسلة مترابطة بين القطاعات الثلاثة حيث مخرجات قطاع التعليم تعتبر مدخلات قطاع التكوين المهني، والذي تشكل مخرجاته مدخلات لسوق العمل، كما يوضحه الشكل التالي:

الشكل رقم 02: يوضح العلاقة بين التكوين المهني وقطاعي التعليم سوق العمل



(أنين خالد سيف الدين و منيرة أسلامي، 2012، صفحة 155)

أهمية وأهداف التكوين المهني

الأهمية:

- يزيد التكوين المهني من فرصة توفير حل لمشكلة المهارات، من خلال البرامج التي يقدمها التدريب العملي والتعليم المرتبط بالعمل، إذ تحتاج المؤسسات إلى التركيز على تطور أداء موظفيها.
- يسعى التكوين المهني إلى تلبية حاجيات المجتمع، من خلال توفير اليد العاملة والمؤهلة والمنتجة للمؤسسة الإنتاجية والخدماتية، بهدف تحسين إنتاجها ومردوديتها، وبقائها في مجال التنافس
- كما يسعى إلى تلبية حاجيات التلاميذ والطلبة المتسربين من المدارس، حيث توفر لهم الالتحاق بالتكوين المهني ضمن ميولهم المدرسية والتكوينية، ويوفر لهم فرصة التأهيل والاندماج في الحياة المهنية.

الأهداف:

- يساعد التكوين الأفراد على تحقيق جملة من الأهداف التي تتمثل في:
- تنمية المعارف والكفاءات والمهارات.
 - يقلل من أخطاء وحوادث العمل.
 - تحسين علاقات الأفراد في مختلف المستويات مما يساعد في التغلب على حالات القلق والصراع داخل المؤسسة.
 - يساهم في تسهيل التكيف مع بيئة العمل ومتغيراتها ويرفع من مهاراتهم في حل المشاكل المتعلقة بالعمل.

(شافية حميداني و فريعن عبد الرزاق، 2016، صفحة 16 و 17)

التقييم المعرفي للمواجهة لدى متربصي التكوين:

البعد المعرفي للمواجهة:

تقوم فكرة التقييم المعرفي للمواجهة على أن الفرد مدفوع على الدوام إلى تقييم وتقدير علاقته بالمحيط لمعرفة إلى أي مدى يمكن أن تؤثر هذه العلاقة على راحة وسعادة الشخص. وتتعدى فكرة تقييم معالجة المعلومات (لازاروسوفولكمان1984)، وذلك لأن التقييم هو عملية معرفية متواصلة بواسطتها يقيم الفرد الوضعية الضاغطة (التقييم الأولي) ومصادره للمواجهة (التقييم الثانوي) وهو كل تعديل وتغيير في العلاقة بين الفرد والبيئة، هذه الأخيرة التي يمكن أن تمنحه فرصة لإعادة تقييم الموقف والمصادر المتوفرة لديه للمعالجة. (لكحل طارق سمير، 2012، صفحة 73 و 74)

الآثار المترتبة على الضغوط النفسية:

1-2-3 الآثار الفسيولوجية:

تتمثل هذه الآثار عند "كوبر" اضطرابات الجهاز الهضمي، نوبات الإسهال المزمنة، اضطرابات الجهاز النفسي، ارتفاع ضغط الدم، والصداع.

2-2-3 الآثار النفسية:

وتنقسم إلى آثار معرفية كنقص الانتباه، واضطراب الذاكرة، والشك وزيادة معدل الأخطاء حيث تصبح أنماط التفكير مضطربة ولا عقلانية وغير منطقية، وأثار انفعالية كازدياد التوتر النفسي

3-2-3 الآثار السلوكية العامة:

تتمثل في اضطراب الكلام، اضطراب عادات النوم، الشك في الأصدقاء، الأقارب، الاعتماد على الآخرين.

4-2-3 الآثار الاجتماعية:

تتمثل في التوتر، إنهاء العلاقات الاجتماعية، العزلة والانسحاب، وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية. (نوار أمال و نعيمة صلوبوي، 2019، صفحة 38)

الفصل الثاني : متربصي التكوين المهني

والجدول التالي يوضح أهم الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية:

الجدول رقم 01: أهم الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية

سلوكيا	نفسيا	جسديا
- فرط الأكل أو نقص الشهية	- قلق احتياج	- صداع
- انعدام الصبر	- شعور بخطر أو موت	- كنز الإنسان
- ميل إلى الجدل	- اكتئاب	- تضيق وجفاف في الحلق
- ملاحظة	- تباطؤ في التفكير	- شدة الكفين
- زيادة التدخين	- شعور بالعجز	- ألم في الصدر
- انعزال	- شعور بفقدان الأمل	- خفقان في القلب
- تجنب المسؤولية وآثاره	- شعور بانعدام الثقة	- قصر التنفس
- أداء سيء في العمل	- شعور بغياب الهدف	- ارتفاع ضغط الدم
- تدهور	- تسارع في الأفكار	- ألم عضلي
- تغيير في العلاقات العائلية	- شعور بعدم الأمان	- عصر الهضم
- أو الحميمة	- حزن	- إمساك/ إسهال
	- دافعية	- زيادة في التعرق
	- غضب	- برودة وتعرق في البدن
	- فرط الحساسية	- تعب وأرق
		- مرض متكرر

(نوار أمال و نعيمة صلوبى، 2019، صفحة 39)

آليات حدوث الضغوط النفسية:

يتعرض الفرد في حياته لضغوط في البيئة التي يعيش فيها ، فحين تعرضه للحدث الضاغط تحدث مباشرة حالة إنذار تأتي بعد إدراك الفرد للتهديد الذي وقع له مما يجعله يعيش حالة من الضغط تتطلب بذل مجهود وطاقة كبيرة، هنا يحدث الإجهاد، هذه الحالة تدخل الفرد في عدم التكيف إلا أنه قد يمكن للفرد أن يتكيف مع الوضع الضاغط وذلك بالرجوع إلى الخبرات السابقة ، ولكن إذا طالت مدة التعرض للضغوط فإن ذلك سيؤثر سلباً بظهور الأمراض النفسية والعضوية لدى الأفراد كنتيجة لاستنزاف الجهاز العضوي لمصادره الطاقية وتظهر بذلك وتهدم الأرضية للأمراض. ولتوضيح آليات حدوث الضغط نذكر جملة من أعراض التكيف للعالم سيلبي هي عبارة عن ميكانيزمات ينشط في مواجهة أي حدث تهديدي وهذا لخفض الاضطراب الفسيولوجي والنفسي، ولتحقيق التوازنات العضوية، وتتجسد في ثلاث مراحل وهي: مرحلة الإنذار – مرحلة المقاومة – ومرحلة الإنهاك. (علي سميحة، 2015، صفحة 46 و 47)

كيفية مواجهة الضغوط النفسية:

يستطيع الفرد أن يواجه الضغوط بأقل قدر ممكن من الخسائر خاصة إذا توفرت لديه الشروط الآتية:

1-4-3 الوعي:

الوعي يأتي من المعرفة، وأن يعرف الفرد أن الضغوط والأزمات والشدائد هي قدر محتوم، وأن قانون الحياة هو ضرورة التعرض لهذه الضغوط وأن الله قد خلق الإنسان في كبد ومشقة، وأن الحياة سميت (دنيا) لهذا السبب، وهنا لا تصبح المشكلة في الضغوط، ولكن في الفرد نفسه، لأن إيمانه بحقيقة حدوث الضغوط سوف يجعل تأثيرها أقل.
(دكتور محمد حسن غانم، 2009، صفحة 103)

2-4-3 الاسترخاء:

ويقصد بهذا التكتيك أن يتعلم الإنسان أن يدخل نفسه وجسده في حالة استرخاء وذلك لأن التوتر يقود إلى: تشتت الفكر، اضطراب الذاكرة، والاضطراب الانفعالي.... وطريقة الاسترخاء تكون:

- اجلس بهدوء
- أن يكون الفرد في موضع مريح
- غلق العيون
- إرخاء بعمق كل عضلة من عضلات الجسم.(دكتور محمد حسن غانم، 2009،
صفحة 104 و 105 و 106)

3-5 علاج الضغط النفسي:

هناك عدة علاجات من أهمها:

3-5-1 العلاج المعرفي:

فالحديث الضاغط لا يسبب القلق والتوتر في ذاته وإنما الأفكار والاعتقادات التي يكونها الفرد عن الموقف باعتباره يمثل تهديدا وضرا له هي السبب في حدوث الضغط النفسي، فالنقيم المعرفي هو الخطوة الأساسية لمواجهة المواقف الضاغطة وذلك لأن تغيير الأفكار الغير المنطقية والأحاديث السلبية التي يكونها الفرد عن الموقف أو الحدث الضاغط يؤدي إلى تغيير الاستجابة الانفعالية والسلوكية نحو الحدث وهناك عدة فنيات تساعد الفرد على التعامل مع الضغوط منها:

- إيقاف الأفكار السلبية
- التخيل أو التصور البصري
- حل المشكلات (علي سميحة، 2015، صفحة 56)

2-5-3 العلاج السلوكي:

يستخدم السلوكيين في علاجهم للضغط الاسترخاء، فهو مرادف للصحة والهدوء والهروب من المشاكل ويظهر وكأنه نوع من مضادات الضغط النفسي.(عليي سميحة،

2015، صفحة 57)

خلاصة الفصل:

في وقتنا الحالي يواجه الفرد عدة ضغوطات و عدة مواقف معقدة، فلذلك تعتبر استراتيجيات المواجهة من الضروريات القصوى، وهي عبارة عن الجهود السلوكية والمعرفية التي يتخذها الفرد لمجابهة هذه المواقف والضغوطات، ويتضح من خلال ما سبق أن الفرد يقوم بالواجهة لتجاوز مختلف الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها، وهذا باستخدامه لهذه الاستراتيجيات خاصة المركزة على الانفعال، التي تهدف إلى خفض التوتر والانفعال وإيجاد حلول للوضعية.

ومن خلال هذا الفصل تبين لنا وجود علاقة بين الضغوطات النفسية واستراتيجيات المواجهة التي تكون مختلفة حسب فعاليتها، ومتربصي التكوين المهني يتعرضون لهذه الضغوطات ناهيك عن الضغوط التي يتعرضون لها أثناء تربصهم، ويستعينون على هذه وتلك باستراتيجيات معينة.

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

- 1- الدراسة الاستطلاعية
- 2- منهجية الدراسة
- 3- حدود الدراسة
- 4- مجموعة البحث
- 5- أدوات الدراسة

تمهيد:

سوف نتناول في هذا الفصل وصف الطريقة والإجراءات المعتمدة عليها في تنفيذ هذا البحث، حيث يشمل وصف الدراسة، حالاته، كيفية اختيار العينة والأدوات المستعملة في هذه الدراسة، الإجراءات التي اتخذت من أجل التأكد من صدقها وثباتها، كذلك الطريقة التي اتبعها لاستخدام المقياس المناسب، وشبكة المقابلة النصف الموجهة من أجل تحليل الحالات واستخراج نتائجها.

1- الدراسة الاستطلاعية:

1-1 تعريف الدراسة الاستطلاعية:

يقوم فيها الباحث بمحاولة استكشافية تمهيدية قبل أن ينخرط في بحثه الأساسي حتى يطمئن إلى صلاحية خطة وأدوات وملائمة الظروف للبحث الذي ينوي القيام به. حيث تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التعرف على الأدوات المناسبة لجمع المعلومات، التي تتوافق مع موضوع البحث، وأيضا التعرف على الصعوبات التي تواجهنا نحن الباحثون وكيفية التغلب عليها. بالإضافة إلى حجم الوقت الساعي الذي استغرقته في هذه الدراسة والظروف التي تم إنجازها فيها.

(فرج عبد القادر طه ب خ)

2-1 إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

تقسم الدراسة الاستطلاعية إلى الجانب الإجرائي والجانب العلمي، الجانب الإجرائي أقوم من خلال معاينة مكان إجراء البحث لمعرفة ما إن كانت المؤسسة تسمح لي بتطبيق ميداني كما أسأل مجموعة البحث إذ كانوا يقبلون بإجراء مقابلة معي، وهل سوف يسمحون بتطبيق المقياس عليهم.

الجانب العلمي نقوم فيه بتطبيق الأدوات على الحالة، كما نقوم بالتأكد من أسئلة المقابلة النصف الموجهة هل هي مفهومة، وهل الأدوات التي سوف أستخدمها في هذه المقابلة بإمكانها أن تعطيني المعلومات التي أبحث عنها للتأكد من صحة الفرضية، وهذا يتم من خلال تحليل المعطيات أي بتحليل نتائج المقابلة، ونتائج المقياس، وبالتالي معرفة هل الأدوات بإمكانها إثبات صحة فرضية بحثي مع التركيز على جميع الحالات.

2- منهجية الدراسة

1-2 المنهج العيادي:

يعرف علم النفس الإكلينيكي بأنه الدراسة العالمية لمن يعانون مشكلات نفسية في التكيف مع أنفسهم وبيئتهم، ثم تشخيص حالاتهم وعلاجهم، ويتناول علماء النفس الإكلينيكيون التصرفات السوية والغير السوية ويقومون بالاختبارات النفسية وتفسيرها ويسعون إلى تشخيص الاختلال العقلي وعلاجهم، ويعكفون على دراسة البنية الشخصية وتطورها، ويعملون على الحيلولة دون حدوث الاضطرابات الخطيرة التي تعتري الصحة العقلية.

وعلم النفس الإكلينيكي فرع علمي وتطبيقي من فروع علم النفس، بمعنى أنه يطبق النظريات التي توصلت إليها مجالات علم النفس المختلفة، فعلى سبيل المثال يقوم علماء النفس الإكلينيكي بتطبيق كثير من النتائج، دراسة النفس الغير السوية عند تشخيصهم الاختلال العقلي وعلاجه.

كما انه يشتقون المعرفة من مجالات التعليم والدافع، والإدراك والشخصية، وعلم النفس النمو.

(محمود مندوة محمد سالم، 2012، صفحة 11)

حسب "ح.المليحي" المنهج العيادي هو الذي يستعمل لدراسة الفرد كوحدة متكاملة متميزة عن غيرها وقد تدخل ملاحظة أساليب سلوكية معينة، واستخلاص سمات شخصية خاصة والهدف منه فهم شخصية الفرد، وتقديم المساعدة إليهم.

كما يعرفه "بيرون" بأنه المنهج الذي يسمح بمعرفة السير النفسي والسلوك بهدف التوصل إلى بيانات واضحة للظواهر النفسية التي تعتبر المرض مصدر لها.

المنهج العيادي هو الذي يستخدم لدراسة حالة فردية بهدف الحصول على أكبر قدر ممكن من المعطيات عن تلك الحالات والتعرف قدر الإمكان على ظروف حياتهم.

(زمور تنهينان، 2015، صفحة 87)

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تحقيق الهدف هو الوصول إلى زيادة المعرفة السيكولوجية، والدراسة الإكلينيكية تتميز بالطرق التي تدرس الفرد ككل فريد من نوعه، ويبقى الهدف الأساسي هو فهم شخصية فرد معين وتقديم المساعدة إليه .

(المليجي حلمي، 2001)

ونحن هنا في هذا البحث سوف نعتمد على الخلفية التحليلية.

2-2 دراسة حالة:

إن مصطلح دراسة حالة يستخدم للإشارة إلى عملية جمع البيانات نفسها، وإلى استخدامها إكلينيكيًا، إلا أن (هيدا بولجان) فضل استخدام مصطلح تاريخ الحالة للإشارة إلى الاستخدام العلمي لتاريخ الحالة، وتشكل وثائق الشخصية والبروتوكولات والاختبارات، والسجلات الطبية، وسجلات المقابلة التشخيصية والعلاجية "تاريخ الحالة"، إلا أنها لا تمثل طريقة دراسة الحالة بوضعها طريقة للبحث.

(التاجر خالد عبد الرزاق، 2008)

تعتبر دراسة الحالة طريقة استطلاعية في منهجها تركز على الفرد وتهدف التوصل إلى الفروض. إنها الوعاء الذي ينظم فيه الإكلينيكي ويقيم كل المعلومات والنتائج التي تحصل عليها من العميل، وذلك بواسطة الملاحظات بنوعها والمقابلات، بالإضافة إلى التاريخ الاجتماعي والفحوصات الطبية والاختبارات السيكولوجية، فدراسة الحالة تسمح بوصف ظواهر سوية وغير سوية، مألوفة أو نادرة ووضع فرضيات لأجل دراسة الشخصية، البحث في السببية المرضية أو علاج الاضطرابات النفسية

(بوسنة عبد الوافي زهير، 2012، صفحة 16)

3- حدود الدراسة:

1-3- الحدود الزمانية: السنة الجامعية 2022/2021.

2-3- الحدود المكانية: مركز التكوين المهني والتمهين مشاط حسين بأهل القصر

3-3- الحدود البشرية للدراسة

مجتمع الدراسة هو جميع الأفراد أو الأشياء أو الأشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث.

هو جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي يسعى الباحث إلى إن يعمم عليها نتائج الدراسة. لذا فإن الباحث يسعى اشتراك جميع أفراد المجتمع، لكن الصعوبة تكمن في إن عدد أفراد المجتمع قد يكون كبيرا، بحيث لا يستطيع الباحث إشراكهم جميعا، فدراستي لمشكلة البحث المذكورة سابقا وهي الاستراتيجيات الأكثر استعمالا في مواجهة الضغوطات لدى متربصي التكوين المهني.

فإن عدد المتربصين المسجلين على مستوى مركز التكوين المهني والتمهين بأهل القصر يزيد عن مئة متربص كل عام، وهذا ما يتطلب وقت طويل وإمكانيات مادية عالية للقيام بالدراسة، وهذا ما دفعني إلى اختيار مجموعة جزئية من مجتمع البحث التي تخدم دراستنا والتي تتكون من متربصة و متمهنة.

3-3-1- مجموعة البحث:

3-3-1-1- شروط انتقاء مجموعة البحث

لقد تكونت دراستي من خمس حالات، التي تستوفي بعض الشروط، وهي أن تكون الحالة متربص في التكوين المهني، ويكون سنه يتراوح ما بين 20-30 سنة، يكون أعزب، ومكان إقامته في ولاية البويرة.

3-3-1-2- خصائص مجموعة البحث:

نضع الخصائص على شكل جدول، حيث نبين فيه خاصية كل فرد منها، الجنس، السن، الحالة الاقتصادية، الظروف العائلية

5- أدوات الدراسة:

4-1- المقابلة:

تعتبر المقابلة العيادية من الأدوات الرئيسية لجمع المعلومات والبيانات لدراسة الافراد، وهي تعد من أكثر وسائل جمع المعلومات فعالية وذلك للحصول على البيانات الضرورية لأي بحث، وقد عرف "أنجلس" المقابلة بأنها محادثة موجهة يقوم بها الفرد مع

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

آخر أو مع أفراد وهذا للحصول على أنواع من المعلومات لاستخدامها في البحث العلمي، أو الاستعانة بها في عمليات التوجيه والتشخيص والعلاج.

(بوحوش، صفحة 75)

4-1-1- المقابلة العيادية النصف الموجهة:

وتعني هذه المقابلة التي تحتوي على نوعين المغلق والمفتوح، وهي أكثر المقابلات شيوعا في المجال العياديين تعطي البحث كل المعلومات الملزمة في الإجابة، ويرى العالم "لانديز" أن المقابلة أداة أساسية في البحوث النفسية والاجتماعية، وبدونها لا يستطيع الباحث الوصول إلى المعلومات ذات طبيعة دينامية.

(عطوف محمد ياسين، 1981، صفحة 400)

4-1-2- دليل المقابلة النصف الموجهة:

لقد تم وضع دليل المقابلة، حيث تضمن كل الأسئلة احتمل طرحها تماشيا مع ما يخدم موضوع الدراسة، وكانت العلاقة بعنوان الدراسة والإشكالية والفرضيات، وكانت محور المقابلة كما يلي:

- المحور01: الحياة اليومية في مركز التكوين المهني
- المحور02: نوع الضغوط التي يتعرض لها المتكون
- المحور03: أساليب المواجهة المعتمدة لدى المتكون
- المحور 04: الإستراتيجية الأكثر بروزا لدى المتكون

4-2- المقياس :

4-2-1- تعريف مقياس بولهان لاستراتيجيات المواجهة :

اعتنت الكثير من الدراسات بمعرفة استراتيجيات المواجهة التي يستعملها الأفراد في تعاملهم مع البيئة المحيطة بهم، وضواغط الحياة، وأول عمل كان في هذا المجال للازاروس وفولكمان (1982) Lazarus et Folkman.

وانطلاقاً من هذه الاستراتيجيات تم بناء سلم لازاروس و فولكمان Folkman et Lazarus المعروف بـ : (The ways of coping check-list).

بعد ذلك تم تكييف مقياس المواجهة حسب البيئة الفرنسية، وكان الهدف من هذا العمل هو البحث عن فعالية المواجهة في دورها المعدل للعلاقة بين ضغط وتوتر، كذلك توضيح أنواع الاستراتيجيات المرتبطة بالصحة الجسدية والنفسية.

حيث تتمثل أداة الدراسة في مقياس الـ coping لـ Paulhan et al (1994) وهو عبارة عن تكييف للنسخة المختصرة لـ "vitalianos" وأعوانه، وكانت الصورة النهائية للمقياس ووضع 29 بنداً من بين 42 بنداً، وباستعمال التحليل العاملي ثم التوصل إلى أن بنود الاختبار التي تأخذ بعين الاعتبار المحور العام لاستراتيجيات المواجهة مع الضغط النفسي الذي يضم استراتيجيات متمركزة حول المشكل والتي تحتوي على مقياسين تحتيين الأول والثالث، وأخرى متمركزة حول الانفعال وتحتوي على المقاييس التحتية الثاني والرابع والخامس.

أما في الجزائر، فقد قامت الباحثة خطار زهية (2001) بترجمة المقياس وعرض الصورة الأولية على خمسة محكمين بغرض تحديد مدى تكافؤ معنى البند في اللغتين فقد ووافق الأساتذة على الترجمة الصحيحة أما فيما يخص الإنساق الداخلي قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة في المقياس الفرعي لإستراتيجيات المواجهة المتمركزة على المشكل (0,80). والارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة في المقياس الاستراتيجيات المواجهة المتمركزة على الانفعال (0,82) مما يدل على صدق المقياس. كما تم حساب الثبات على عينة قوامها (47) طالب وذلك بطريقة إعادة الاختبار بحيث قدرت قيمة معامل بيرسون بين درجات التطبيق الأول والثاني (0,90) مما يعكس ثبات قوي للمقياس(ص142).

4-2-2-2- كيفية تطبيق مقياس استراتيجيات المواجهة :

✓ أول مرحلة لإجراء الاختبار تتمثل في التأكد من أن الشخص الذي سوف يطبق عليه الاختبار في حوزته قلم رصاص أو قلم حبر.

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

- ✓ نجلس الشخص بطريقة مريحة، ونشرح له أن الهدف من المقياس هو تكوين فكرة كما يفعله عندما يتعرض لوضعية ضاغطة.
- ✓ تشجيع الفرد على التفكير بدقة أو يقرأ جيدا التعليمات وإذا كان ضروري نقرأ التعليمات والبنود للفرد.
- ✓ يجب على الباحث أن يكون جاهزا طول الفترة إجراء الاختبار للإجابة على الأسئلة التي قد تطرح و التأكد من أن الأفراد يمثلون بصفة صحيحة البنود.
- ✓ هذا الاختبار يمكن أن يطبق في حوالي (10 دقائق).

يطبق مقياس بولان وآخرون Paulhan et al (1994) بصفة فردية أو جماعية، وتتبع في ذلك التعليمات التالية :

- ◀ صف موقف مؤثرا عشته خلال الأشهر الأخيرة (موقف قد مسك بالأخص أو أزعجك له علاقة بحملك مثلا).
- ◀ حدد شدة الانزعاج والتوتر الذي يسببه لك هذا الموقف (منخفض، متوسط، مرتفع) وذلك بوضع العلامة (x) أمام المستوى المناسب.
- ◀ أشر بالعلامة (x) إلى الاستراتيجيات الموائية إن كنت قد استعملتها، أم لم تستعملها في مواجهة هذا الموقف.

4-2-3- مستويات المقياس

علما بأن الاستراتيجيات موضوعة في جدول مرقم من البند (1) إلى البند (29) ، ويجيب الفرد حسب سلم متدرج مؤلف من أربعة احتمالات، وهي : نعم/ إلى حد ما نعم / لا / إلى حد ما لا.

يضم هذا المقياس خمسة مستويات، يحتوي كل مستوى على عدد معين من البنود، وهذه المقاييس التحتية المذكورة سابقا هي كالاتي :

4-2-3-1- إستراتيجية حل المشكل : تضم (8) بنود وهي : (4-6-13-16-18-24-27)

(1)

4-2-3-2- إستراتيجية التجنب : تضم (7) بنود وهي: (7-8-11-17-19-22-25).

4-3-2-3- إستراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي : تضم (5) بنود وهي: (-21-23).
15-10-3

4-3-2-4- إستراتيجية إعادة التقييم الايجابي : تضم (5) بنود وهي: (-5-9-12-28).

4-3-2-5- إستراتيجية التائب الذاتي : تضم (4) بنود وهي: (1-20-26-29).

بالتحليل العملي مع Rotation varimax سمح بالحصول على الأبعاد التالية المتعلقة
بالعوامل :

-حل المشكل (9.4 vt %)

-التجنب مع التفكير الايجابي (7.5 vt %)

-البحث عن الدعم الاجتماعي (6.5 vt %)

-إعادة التقييم الايجابي (5.9 vt %)

-التائب الذاتي (5.7 v %)

هذه النتائج سمحت بتكوين سلم نو مصداقية متكون من 29 بند فقط تقييم (5) أنماط
لاستراتيجيات

المقاومة و هو سلم Paulhan et al (1994)

4-2-4- كيفية تصحيح مقياس استراتيجيات المواجهة:

يتم تنقيط مقياس ال coping ل Paulhan et al (1994) وفق سلم متدرج من 1 إلى 4
إذا تمنح :

❖ نقطة واحدة إذا كانت الإجابة : لا.

❖ نقطتين إذا كانت الإجابة : إلى حد ما لا.

❖ ثلاث نقاط إذا كانت الإجابة : إلى حد ما نعم.

❖ أربع نقاط إذا كانت الإجابة : نعم.

هذا تنقيط معتمد في جميع البنود ما عدا البند (15) الذي يكون تنقيطه بعكس ما ذكرناه أعلاه
أي من (4) إلى (1).

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

أما من حيث تطبيقنا لهذا المقياس على مجموعة دراستنا و المتمثلة في النساء المقبلات على الولادة الأولى، فقد اتبعنا الخطوات التالية:

بعد تحديدنا لخصائص مجموعة دراستنا، قمنا بالاتصال بهم بصورة فردية حيث شرحنا في البداية طبيعة العلاقة التي ستربطنا بهم كما قمنا بشرح المقياس وطلبنا منهم الإجابة بكل مصداقية باستعمال التعليم العام.

4-2-5- تدوين نتائج المقياس

ويتم تدوين النتائج حسب الجدول التالي :

جدول(03) طريقة تدوين نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة.

الإستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال			الإستراتيجيات المتمركزة حول المشكل	
اتهام الذات	إعادة التقييم الإيجابي	التجنب	البحث عن السند الاجتماعي	حل المشكل
.
المجموع :			المجموع :	

4-2-6- الخصائص السيكومترية مقياس استراتيجيات المواجهة :

تم ترجمة المقياس إثر خطوات تكييفه على البيئة الفرنسية، من طرف مخبر اللغات بجامعة "Bordeaux"، ثم تطبيقه على عينة مكونة من (501) راشد بين طلاب وعاملين من كلا الجنسين (172 رجل، و329 امرأة) تتراوح أعمارهم ما بين 20- 35 سنة بإتباع نفس التعليم.

وباستعمال التحليل العملي مع (varimax Rotation) تم التوصل إلى نتيجتين:

◀ بنود الاختبار تأخذ بعين الاعتبار محور عام للتعامل الذي يضم استراتيجيات المواجهة مركزة حول المشكل ، وأخرى مركزة حول الانفعال.

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

◀ وجود أبعاد خاصة للمواجهة تتمثل في خمس مستويات مكونة للصورة النهائية للسلم وهي: حل المشكل، التجنب، البحث عن السند الاجتماعي، إعادة التقييم الايجابي، واتهام الذات.

➤ الصدق وثبات المقياس :

تم التأكد من صدق وثبات هذا المقياس من طرف العديد من الباحثين الذين استعملوه في البيئة العربية والبيئة الجزائرية من بينهم الباحثة بوعافية نبيلة في رسالة ماجستير (2002) تحت عنوان "الضغط المهني عند المدربين وعلاقته باستراتيجية المقاومة وتقدير الذات.

4-3- الأدوات الإحصائية

- تتم عملية معالجة النتائج الإحصائية لاختبار أهم الآليات الدفاعية بواسطة برنامج SPSS. استعمل الباحث عدة اختبارات في حساب العلاقات والارتباطات :
- اختبار ألفا كرونباخ (الاتساق الداخلي) ومعامل بيرسون (الارتباطات).
 - اختبار Mann et withney لحساب فروق الوسيط للعينات الصغيرة (اختبار U).

عرض وتحليل مناقشة النتائج

تمهيد

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

2- مناقشة نتائج الدراسة

3- المناقشة العامة

تمهيد:

يعتبر هذا الفصل تجسيد للجزء التطبيقي، وهذا بعرض الخطوات التي اتبعتها لجمع المعلومات من خلال مختلف الأدوات المستعملة في هذا البحث، كما سنقوم بعرض النتائج العلمية من الدراسة، والحالات الإجابة على أسئلة البحث وفرضيته السابقة، كما سنتناول المقترحات التي قدمت بدءاً من نتائج البحث.

عرض وتحليل نتائج الدراسة:

- عرض وتحليل النتائج:

1- تقديم الحالة:

نقوم بإعطاء اسم مستعار للحالة، ونحدد السن، الحالة العائلية والصحية والاقتصادية والاجتماعية بالإضافة إلى ذكر مكان الإقامة والترتيب بين عدد الإخوة ونكرر نفس الطريقة بالنسبة للحالة الأخرى.

2- عرض وتحليل محتوى المقابلة:

في هذا العنصر نقوم بتحديد عمر الحالة الأولى، مكان سكنها ترتيبها من حيث أفراد الأسرة، وكذلك مستواها الاقتصادي والاجتماعي، والحالة العائلية والصحية هل هي جيدة، أم لديها سوابق مرضية، كما يجب ذكر المعلومات المصرحة أثناء إجراء المقابلة، مثلاً كيف كانت المعاملة داخل المركز مع الزملاء، والطاقت البيداغوجي من أساتذة ومؤطرين، وهذا يتكرر مع الحالة الثانية.

3- مناقشة النتائج:

في هذه المرحلة نقوم بمناقشة نتائج المقابلة للحالة الأولى وربطها بنتائج المقياس على ضوء ما تطرقنا إليه في الجانب النظري، ونكرر نفس الطريقة بالنسبة لكل الحالات.

4- المناقشة العامة:

نقوم بمناقشة نتائج كل الحالات دون استثناء على ضوء ما تطرقنا إليه في الجانب النظري.

الاستنتاج العام:

من خلال بحثنا الذي قمنا باختيار عينة تتكون من حالتين، سوف نتوصل إلى مجموعة من استنتاجات عامة تتعلق بأهم أنواع الآليات الدفاعية التي يلجأ إليها المتربص لمسايرة الضغوطات اليومية، أثناء تربصهم، وهذا استنادا إلى معطيات المقابلة النصف الموجهة، وسوف نتأكد من خلالها من صحة الفرضية التي تقول: رد فعل المتربص يتوجه نحو الانفعال لمواجهة الضغوطات النفسية، وهذه الفرضية أثبتت صحتها، وبعد دراسة الفرضية نقوم بمقارنة النتائج المتحصل عليها مع نتائج الدراسات السابقة التي ذكرت في البحث.

الخلاصة العامة:

يعتبر أسلوب الفرد من ناحية الاستراتيجيات التي يتبعها موضوع للدراسة في غاية الأهمية، نظرا لوجود لعدة نظريات تحاول تفسيره، و متربصي التكوين في ظل بيئته أثناء فترة التربص يحاول مواجهة عدة ضغوطات سواء في بيئة المؤسسة التكوينية أو خارج هذه البيئة، فعادة ما يتسلح متربصي التكوين بما يستطيع من مكتسبات سواء كانت نظرية أو عملية ليخفف من حدة تلك الضغوطات.

وما أردنا من هذه الدراسة هو الوقوف على أهم الاستراتيجيات التي يتبعها لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها خلال فترة تربصه، وخلصت الدراسة إلى أن متربصي التكوين المهني يتبعون استراتيجيات تركز على الانفعال.

ونعتقد أخيرا أن البحث الإكلينيكي في بيئة مؤسسة التكوين المهني في الجزائر مازال في بدايته، ونأمل أن يكون عملنا هذا بداية لأعمال أخرى أكثر عمقا وأكثر شمولية.

الأفاق المستقبلية للباحث:

- أتمنى أن أتحصل على شهادة الدكتوراة للاستفادة منها في مجال عملي كمستشار التوجيه والتقييم والإدماج المهنيين
- أتمنى تقديم دراسات أخرى من طرف باحثين آخرين في هذا المجال.
- أتمنى من كل قارئ أن يأخذ بحثي هذا على محمل الجد.

المراجع

- 1- أديب محمد الخالدي. (2009). *الصحة النفسية*. الأردن: دار وائل للنشر.
- 2- أصلان صبح المساعيد. (2013). *الأساليب الإيجابية والسلبية في مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمركز الضبط ومتغيرات أخرى لدى عينة من طلبة جامعة آل البيت*. الأردن: مجلة الدراسات التربوية والنفسية جامعة السلطان قابوس.
- 3- التاجر خالد عبد الرزاق. (2008). *دراسة الحالة ، حقيقة تدريسية الأكاديمية . مركز التنمية الأسرية*.
- 4- الطيبي عبد الكريم، و زنبو حمزة. (2021). *الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية*. جامعة أحمد دراية كلية العلوم الانسانية والاجتماعية والعلوم الاسلامية، أدرار .
- 5- العيسوي عبد الرحمان محمد. (2005). *كيفية التمتع بالصحة النفسية*. الأردن: دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع.
- 6- المحرزي, عبد الحميد السعيد حسن وراشد بن يوسف. (2006).
- 7- المليجي حلمي. (2001). *مناهج البحث في علم النفس*. بيروت: الطبعة الأولى، دار النهضة العربية للنشر والتوزيع، لبنان.
- 8- أمل نوار، و صلوبي نعيمة. (2019). *الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى مربى الأطفال المعاقين ذهنيا*. جامعة محمد الصديق بن يحي كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جيجل.
- 9- أنين خالد سيف الدين، و منيرة أسلامي. (2012). *دور مؤسسات التكوين المهني في دفع الشباب نحو المقاولاتية*. مجلة أداء المؤسسات الجزائرية.
- 10- بوحوش. (بلا تاريخ). *منهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث*. الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية، الساحة المركزية بن عكنون.

- 11- بوسنة عبد الوافي زهير. (2012). محاضرات في تقنيات الفحص العيادي للطلبة السنة الأولى ماستر عيادي. قسم علم النفس جامعة محمد خيضر بسكرة ، الجزائر.
- 12- جلاب محمد. (2019). استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بالاكتئاب لدى ممرضي مصلحة الاستعجالات. جامعة قاصدي مرباح كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، ورقلة.
- 13- حمية راشد. (2017). الأنماط السلوكية لشخصية الأستاذ وعلاقته باستراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة في الوسط المدرسي . جامعة قاصدي مرباح معهد علوم وتقنياتالنشاطات البدنيةوالرياضية، ورقلة.
- 14- دكتور ماهر محمود عمر. (2008). المقابلة في الارشاد والعلاج النفسي. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية سوتير.
- 15- دكتور محمد حسن غانم. (2009). كيف تهزم الضغوط النفسية . القاهرة.
- 16- زمور تنهينان. (2015). تقدير الذات لدى النساء المصابات بالسمنة المفرطة (34-50)سنة. جامعة أكلي محند ولحاج، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، قسم العلوم الاجتماعية البويرة ، الجزائر.
- 17- شافية حميداني، و فريعن عبد الرزاق. (2016). دور التكوين المهني في السياسة التشغيلية في الجزائر ولاية قالمة نموذجاً. جامعة 8 ماي 1945 كلية الحقوق والعلوم السياسية، قالمة.
- 18- صالح حسن أحمد الداھري. (2008). أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية (الأسس والنظريات). عمان: دار الصفاء والنشر والتوزيع.
- 19- صالح حسن أحمد الداھري. (2008). أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية (الأسس والنظريات). عمان: دار الصفاء والنشر والتوزيع.
- 20- عريس نصر الدين. (2017). استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي. جامعة أبي بكر بلقايد كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، تلمسان.

- 21- عز الدين عطاس، و موجة عليّة. (2012). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة. جامعة قاصدي مرباح ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، ورقلة.
- 22- عطوف محمد ياسين. (1981). *علم النفس الإكلينيكي* . لبنان: دار العلم للملايين الطبعة الاولى، بيروت.
- 23- عليلي سميحة. (2015). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر توجيه وارشاد تربوي. جامعة محمد بوضياف كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، مسيلة.
- 24- فايزة غازي العبد الله. (2014). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية. جامعة دمشق كلية التربية قسم الارشاد النفسي، دمشق.
- 25- فرج عبد القادر طه ب خ. (بلا تاريخ). *معجم علم النفس والتحليل النفسي*. بيروت: الطبعة الأولى دار النهضة العربية للنشر والتوزيع، لبنان.
- 26- لطرش سمية. (2017). استراتيجيات مواجهة الاجهاد عند المصابين بقصور كلوي. جامعة العربي بن مهدي كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، أم البواقي.
- 27- لكحل طارق سمير. (2012). التكوين المهني وعلاقته باستراتيجيات المواجهة لدى المساجين. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير. جامعة العقيد الحاج لخضر كلية العلوم الانسانية والاجتماعية والعلوم الاسلامية، باتنة.
- 28- محمود مندوة محمد سالم. (2012). *علم النفس الإكلينيكي (العيادي) متياته وتطبيقاته* . الرياض: الطبعة الاولى دار الزهراء للنشر والتوزيع .
- 29- ناجي محمود النواب وأسماء عبد المجيدولي الصالحي. (2016). استراتيجيات المواجهة لدى طلبة الجامعة. جامعة بغداد، كلية التربية للعلوم المعرفة ابن الهيثم.
- 30- ناجي محمود النواب، و أسماء عبد المجيد ولي الصالحي. (2016). استراتيجيات المواجهة لدى طلبة الجامعة. جامعة بغداد كلية التربية للعلوم المعرفة ابن الهيثم، بغداد.

- 31- نوار أعال، و نعومة صلوبي. (2019). الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى مربى الأطفال المعاقين ذهنيا. جامعة محمد الصديق بن يحي كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جيجل.
- 32- نوار أعال، و نعومة صلوبي. (2019). الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى مربى الأطفال المعاقين ذهنيا. جامعة محمد الصديق بن يحي كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جيجل.
- 33- هلال سلومة. (2018). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا. جامعة الدكتور مولاي الطاهر كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، سعيدة.

الملاحق

- الملحق رقم 1: دليل المقابلة العيادية
- الملحق رقم 02: مقياس استراتيجيات المواجهة لـ "بولهان"

الملحق رقم 1: دليل المقابلة العيادية

البيانات الشخصي:

- الاسم: عدد أفراد الأسرة:
- الجنس: سنة دخول المركز المهني:
- السن: المستوى التعليمي:

المحور 01: الحياة اليومية في مركز التكوين المهني

- كيف تشعر وأنت تتكون داخل المركز؟
- هل وجدت صعوبة في التكيف؟
- كيف تُعامل في المركز؟

المحور 02: نوع الضغوط التي يتعرض لها المتكون

- هل تجد نفسك في مواقف صراعية في غالب الأحيان؟
- هل تتعرض لمواقف تشعرك بالتوتر وعدم القدرة على إدارة الأمور؟
- ما هو أكثر شيء يثير إزعاجك؟

المحور 03: أساليب المواجهة المعتمدة لدى المتكون

- صف موقفا عشته خلال هذه الأشهر؟
- ما هي الطريقة التي واجهت بها الموقف الضاغط؟
- كيف تكون ردة فعلك اتجاه أي موقف مثير للقلق؟

المحور 04: الإستراتيجية الأكثر بروزا لدى المتكون

- خلال تعرضك للمشاكل، ما هو أول حل تفكر فيه؟
- كيف تقوم بحل مشاكلك؟
- كيف تؤثر المشاكل عن علاقاتك؟

الملحق رقم 02: مقياس استراتيجيات المواجهة لـ "بولهان"

التاريخ/..../..

الاسم:

السن:

المستوى الدراسي:

من فضلك اقرأ كل طريقة من الطرق التالية وبين مدى استعمالك لها في الوضعية أو المشكلة (حدث ضاغط) التي تكون قد وصفتها للباحث، وذلك برسم بوضع علامة (x) على الدرجة المناسبة .

الملاحق

الرقم	البند	نعم	إلى حد ما نعم	لا	إلى حد ما لا
01	وضعت خطة عمل و اتبعتها.				
02	تمنيت لو كنت أكثر قوة وأكثر تفاؤلا وجسيما.				
03	حدثت شخص عما أحسست به.				
04	كافحت لتحقيق ما أردت.				
05	تغيرت إلى الأحسن.				
06	تناولت الأمور واحدة بواحدة.				
07	تمنيت لو استطعت تغيير ما حدث.				
08	تضايقت لعدم قدرتي على تجنب ما حدث.				
09	ركزت على الجانب الإيجابي الذي يمكن أن يحدث فيما بعد.				
10	تناقشت مع شخص لأعرف أكثر عن الموقف.				
11	تمنيت لو حدثت معجزة.				
12	خرجت أكثر قوة من الموقف.				
13	غيرت الأمور حتى ينتهي كل شيء بسلام.				
14	أثبتت نفسي.				
15	احتفظت بمشاعري لنفسي.				
16	تفاوضت للحصول على شيء إيجابي من لموقف.				
17	تخيلت مكانا أو وقتا أحسن من الذي أنا فيه.				
18	حاولت عدم التصرف بتسرع أو اتباع أول فكرة خطرت لي.				
19	رفضت التصديق أن هذا قد حدث فعلا.				
20	أدركت بأنني سبب المشاكل.				
21	حاولت عدم البقاء لوحدي.				
22	فكرت في أمور خيالية أو وهمية حتى أكون أحسن.				
23	قابلت عطف و تفهم شخص.				
24	وجدت حلا أو حلين للمشكلة.				
25	حاولت نسيان كل شيء.				
26	تمنيت لو استطعت تغيير موقفي.				
27	عرفت ما ينبغي القيام به وضاعت مجهوداتي وبذلت كل ما بوسعي للحصول على ما أريد.				
28	عدلت سينا في ذاتي من أجل أن أتحمل الوضعية بشكل أكبر.				
29	انتقدت نفسي أو وبختها.				