

تاريخ استقبال المقال: 2018/04/24 تاريخ قبول نشر المقال: 2019/02/09 تاريخ نشر المقال: 2019/05/29

أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة لدى الأطفال والمراهقين

- نحو تصور نظري للمفهوم -

Coping With Stress During Childhood and Adolescence

- A Theoretical Concept -

الطالب . يمين برقوق*

أ.د. ميلود حميدات

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى البحث في موضوع أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة من خلال الكشف عن أهمية ضبط مفهوم أساليب المواجهة ومحاولة تأصيله وفق نموذج نظري يأخذ بعين الاعتبار الخصائص النمائية لمراحل النمو المتقدمة (طفولة - مراهقة)، وأخيرا الكشف عن أهم أدوات الفحص والقياس ومدى ملائمتها لخصائص المرحلة النمائية. الكلمات المفتاحية: أساليب المواجهة- الأطفال والمراهقين.

Abstract :

This study aims to contribute to knowledge in this area by examining coping in detail and revealing the importance of defining the concept of adaptation according to a theoretical model; that takes into account the developmental characteristics of the first stages of development (Childhood - adolescence), finally describing the most commonly used and thoroughly developed measures of coping and its relevance to the characteristics of the developmental stage.

The key words: Coping- Children and adolescents.

*-مرسل المقال: يمين برقوق كلية العلوم الاجتماعية جامعة عمار تليجي بالأغواط. الجزائر. berkouk@gmail.com الهاتف النقال للمرسل: 0550.51.23.86

* - أستاذ دكتور كلية العلوم الاجتماعية جامعة عمار تليجي بالأغواط. الجزائر. hfarouk18@hotmail.fr

تاريخ أول إرسال للمقال : 24/04/18 .

مقدمة:

يهدف علم النفس في مجال الصحة النفسية إلى تحقيق حالة تتسم بالثبات النسبي التي يكون فيها الفرد متمتعاً بالتكيف مع النفس والبيئة ومتسماً بالاتزان الانفعالي وشاعراً بالسعادة والرضا والقدرة على تحقيق ذاته وسموها ووضع مستوى من الطموح يتفق مع إمكاناته وقدراته الحقيقية والمدركة ذاتياً، وهذا انطلاقاً من مناهجه الثلاث النمائي، الوقائي والعلاجي بشكل تكاملي بينها. حالة الثبات والتكيف والاتزان تفترض وجود تفاعل فرد مع نفسه ومع بيئته بشتى أشكالها ينتج عنه سيرورة سلوكية إيجابية والعكس صحيح. لذا نجد من بين أهم المفاهيم الحديثة في بحوث علم النفس الصحة النفسية مفهوم الضغط STRESS و خاصة أساليب المواجهة COPING التي وظفت لها العديد من الدراسات في العشريّة الأخيرة من القرن الماضي لمجموعة معتبرة من العلماء الذي اهتموا بدراسة أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة أمثال فريدمان (Friedman, 1963)، لازاروس و فولكمان (1984) (Wiber, 1995)، و ليزاروس و فولكمان (Lazarus & Folkman)، و ليزاروس و فولكمان (Lazarus & Folkman, 1995) نجد دراساتهم كلها تعتبر أساليب المواجهة مجموعة مجهودات لتخطي الخطر أو القلق، إذ أن أساليب المواجهة هي عبارة عن تأمل وترتيب يدخل فيها جانب الوعي أو الشعور، وأحياناً اللاشعور في اتخاذ قرارات الاختيار بين البدائل كما أنها قابلة للتعديل والتغير في ظل ظروف وشروط معينة أما الأسلوب الأكثر عمومية فهو تمثيل للتوجيه العام للفرد الذي يستخدمه، دون أن يأخذ في الاعتبار الوعي أو الشعور ومن ثم فهو وسيلة مهمة للتنبؤ بسلوك الأفراد في المواقف المختلفة كما أن الأسلوب ثابت ومستقر نسبياً يستعصى التعديل أو التغير المفاجئ في حياة الإنسان الطبيعية.

لكن طوال هذه المدة كان البحث في أساليب المواجهة لدى فئة الأطفال والمراهقين في مراحل الأولى، الذي نجد معظم المفاهيم المتعلقة بأساليب المواجهة في ذلك الوقت تنبني على نموذج الراشد وتفقد مكونات النمو الفعال وفي مقابل ذلك معظم أدوات القياس كانت موجهة للراشدين والدراسات الأميركية مع قلتها كانت تبحث العلاقة بين أساليب المواجهة والانفعالات المصاحبة، مما دفع بالعديد من الباحثين في السنوات الأخيرة إلى البحث والعمل في الموضوع وتكثيف الدراسات الخاصة بالأطفال والمراهقين. (Bruce E. Compas, 2001, p. 87)

مواكبة منا لسير الأبحاث في موضوع أساليب المواجهة عبر مراحل النمو المتقدمة (طفولة - مراهقة)، حاولنا من خلال هذه الورقة البحثية الكشف عن أهمية ضبط مفهوم المواجهة ومحاولة تأصيله وفق نموذج نظري نمائي وأخيراً الكشف عن أهم أدوات الفحص والقياس ومدى ملائمتها لخصائص المرحلة النمائية.

بعد الاستغراق الكبير في دراسة أساليب المواجهة وفق النموذج الراشد ومعطياته وأدواته الخاصة الذي عرفته الدراسات النفسية في المجال وخاصة مع تبلور النظريات الحديثة في تفسير الضغوط ومصادرها كانت نتائج البحث منطقية وفق المبدأ النمائي للراشد لكن مجرد التفكير في إسقاطها على معايير وخصائص النمو ومتطلباته في المراحل الأولى - طفولة ومراهقة - سيعيد إجحافاً في حق نظريات علم النفس النمو التي تقر بمبادئ ومتطلبات وحاجات كل مرحلة تأخذ بعين الاعتبار أثناء إجراء البحوث النفسية، هذه الرؤية الجديدة تعد بالكثير في مجال الصحة النفسية من خلال الجانب النمائي والوقائي.

من الناحية النظرية، هناك مجال لهذه الاعتبارات في نموذج الراشدين في الضغط والتكيف. ونموذج الراشدين ليس فقط نموذج الكبار، ولكن نموذج يهدف إلى ضم جميع الأفراد. وكما أن للراشدين مستويات مختلفة من الموارد الاجتماعية والنفسية والبيولوجية المتاحة للمواجهة، كذلك الأطفال ينبغي النظر إلى حقيقة أنهم أطفال و فهم مستوى الموارد التي يشكلونها لمواجهة الضغوط.

في إطار هذا المنظور الجديد وأهمية دراسة موضوع أساليب مواجهة الضغوط وفق آليات النمو وخصائصه فان الدراسة الحالية تطمح أن تتناول من خلال الإجابة على الأسئلة الآتية:

- ما المقصود بالضغط النفسي؟ ما هي أهم النظريات المفسرة له؟
- ما هي أساليب المواجهة والنظريات المفسرة لها وكيف يمكن تطويعها وفق النموذج النمائي للأطفال والمراهقين؟
- ما هي أهم أدوات القياس الخاصة بأساليب مواجهة الضغوط لدى الأطفال والمراهقين؟

1- الضغط النفسي Stress:

1-1 مفهوم الضغط النفسي Stress:

مأخوذة من اللاتينية stringere التي تعني "سحبه بشدة" في حين يرى البعض الآخر أن مصطلح الضغط اشتق من الكلمة الفرنسية القديمة Destress والتي تشير إلى معنى الاختناق والشعور بالضيق أو الظلم. وقد تحولت في الإنجليزية إلى Stress والتي أشارت إلى معنى الضيق أو الاضطهاد.

أما أول استخدام للمصطلح في علم النفس فهو للعالم هانز سيلبي (Hans Selye, 1956) حيث كان متأثراً بالبيولوجيا وبفكرة أن الكائنات البشرية يكون لها رد فعل للضغوط عن طريق تنمية أعراض غير نوعية. وذكر أن الضغوط يكون لها دور هام في إحداث معدل عال من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم، إذ إن أي إصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق والإحباط والتعب أو الألم لها علاقة بتلك الضغوط.

ويعرف سيلبي "Selye" الضغط النفسي بأنه: الاستجابة غير المحددة الصادرة من الإنسان لأي مثير أو طلب يوجه نحوه. أما لازاروس (Lazarus, 1985) فيعرفه بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف. (شقيير، 2002، ص 4)

ومن التعريفات التي اهتمت بالتوقع المسبق من الفرد لما سوف يضايقه، تعريف جاملش (Gamelch) الذي يعرفه بأنه التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيال عدم القدرة على الاستجابة المناسبة لما قد يتعرض له من أمور أو عوارض قد تكون نتائج استجاباتها لها غير موفقة وغير مناسبة. (الطريي، 1994، ص 10)

ومن مختصر التعريفات السابقة نجد أن مصطلح الضغوط يستخدم للدلالة على أنه استجابة لمثير سيلبي Selye وعلى أنه مثيرات داخلية وخارجية من جهة أخرى لازاروس Lazarus ويمكن تعريف الضغوط بأنها الحالة التي يدركها الكائن الذي يتعرض لأحداث أو ظروف معينة بأنها غير مريحة أو مزعجة أو على الأقل تحتاج إلى نوع من التكيف أو إعادة التكيف وإن استمرارها قد يؤدي إلى آثار سلبية كالمرض والاضطرابات وسوء التوافق.

كذلك الضغوط ليست مرادفة بالضرورة للقلق والتوتر النفسي أو العصبي كما أن الضغوط ليست بالضرورة سلبية أو سيئة، فالضغوط المعتدلة لها دور مهم في تنشيط الكائن واستثارة دافعيته للانجاز، ولذلك فإن انخفاض الضغوط أو ارتفاعها عن حدود معينة يكون له أضرار مؤكدة على الفرد. (جمعة، 2007، ص 13)

2-1- النظريات المفسرة للضغط:

يعد مفهوم الضغوط من المفاهيم الحديثة في ميادين علم النفس المعاصر الذي اعتني به بشكل مكثف على الرغم من جهود علماء المسلمين من أمثال "الغزالي" و"ابن سينا"، لكنهما لم يتعرضا في كتاباتهما لها بالصورة التي يبحث فيها في العصر الحديث، و مع تسارع أحداث الحياة وتعقد مجرياتها وتأثير جملة هذه التغيرات على سلوكيات الفرد تجاه هذه المثيرات التي تنتهي باستجابات مختلفة فظاهرة الضغوط من الظواهر الإنسانية المعقدة، فهي تتجلى في مضامين بيولوجية، نفسية، اقتصادية، اجتماعية ومهنية ولأن كل المضامين لها انعكاساتها النفسية ولأن نواتج الضغوط تظهر في مخرجات فسيولوجية ونفسية، لهذا سارع العديد من العلماء والباحثين في المجال إلى إعطاء جملة تفسيرات وأداء أبحاث امبريقية لتحديد معالم وكيفية سيورة الضغط، ومن أوائل الباحثين في علم النفس الحديث نجد سيلبلرجر (Spielberger, 1972) في نظريته الشهيرة عن القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة Trait Anxiety والقلق كحالة State Anxiety، فقد عرف سيلبلرجر القلق كسمة بأنه: "عبارة عن استعداد سلوكي مكتسب، يظل كامناً حتى تنبهه وتنشطه منبهات داخلية أو خارجية فتثير حالة القلق، ويتوقف مستوى إثارة القلق عند الإنسان على مستوى استعداده للقلق (أي مستوى القلق كسمة)".

واعتبر سيلبلرجر سمة القلق، تشير إلى الاختلافات بين الأفراد في استعدادهم للاستجابة للمواقف الضاغطة بمستويات مختلفة من حالة القلق. أما القلق كحالة فقد عرفه سيلبلرجر بأنه عبارة عن: "حالة انفعالية؛ يشعر بها الإنسان عندما يدرك تهديداً في الموقف، فينشط جهازه العصبي اللاإرادي وتتوتر عضلاته ويستعد لمواجهة هذا التهديد، وتزول عادة هذه الحالة بزوال مصدر التهديد". وهذا يعني أن القلق كحالة، هو غير ثابت بل يتغير من موقف إلى آخر، بحسب شدة ونوع الخطر أو التهديد وتنخفض حسب الموقف، وربط "سيلبلرجر" بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر الضغط الناتج ضاغطاً مسبباً لحالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً ويميل الشخص المرتفع في القابلية للقلق إلى إدراك خطر عظيم؛ في علاقاته مع الآخرين؛ التي تتضمن تهديدات لتقديره لذاته Self - Esteem وهو يستجيب لتهديدات الذات هذه بارتفاع شديد في حالة القلق أو في مستوى الدافع. (غريب، 1998، ص 365)

في حين وحسب (عسكر، 2000، ص 35) كان هانز سيلبي (Hans Selye, 1976) - بحكم تخصصه كطبيب - متأثراً بتفسير الضغط تفسيراً فسيولوجياً. وتنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط Stressor يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماطاً معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر "سيلبي" أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية

وهدفها المحافظة على الكيان والحياة. (عثمان، 1999، ص 98)

وحدد "سيلي" ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط وفق ما أطلق عليه تناذر التكيف العام GAS. ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي:

- مرحلة الإنذار أو التنبيه Alarm Phase: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات عندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه، كازدياد التنفس، وازدياد السكر والدهون في الدورة الدموية، وتشد العضلات ليتهيأ الجسم لعملية المواجهة، وتعرف هذه التغيرات بالاستثارة العامة.

- مرحلة المقاومة Resistance Phase: وتحدث عندما يتحول الجسم من المقاومة العامة إلى أعضاء حيوية معينة تكون قادرة على الصمد لمصدر التهديد، وتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

- مرحلة الاستنزاف Exhaustion Phase: مرحلة تعقب المقاومة إذا استمر التهديد، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها الوفاة في حالات معينة.

وبين مفهوم الحاجة والضغط يعتبر هنري موراي (Henri Murray) أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان، على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة.

ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص يعيق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

✓ ضغط بيتا Beta Stress: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

✓ ضغط ألفا Alpha Stress: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالتنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة، إلا أن ريتشارد لازاروس (Richard Lazarus, 1980) قد أنشأ نظريته نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك أو التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف.

ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف نظرية التقدير المعرفي "الضغوط" بأنها تنشأ عندما يوجد تناقص بين متطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

✓ المرحلة الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

✓ المرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف. (الطهرواي، 2008، ص 452)

ومن خلال العرض السابق للنظريات التي تناولت الضغوط النفسية خلص الباحث إلى بعض النقاط الهامة التي توضح وتحدد مفهوم الضغوط النفسية، وتشكل رافداً هاماً للتصور الفطري والنمائي الذي يأمل الباحث في بلورته من خلال الدراسة:

• أن الضغط النفسي إذا فاق قدرات الفرد يؤثر سلباً على الصحة النفسية للفرد، فهناك إجماع على ربطه بالقلق والتوتر والضيق والإحباط وسرعة الاستثارة والتغيرات الفسيولوجية المتعبة.

• طريقة تفكير الفرد وأفكاره المسبقة، تلعب دوراً هاماً في نظريته للضغوط وتوافقها معها.

• أن ردود الفعل نحو الضغوط عملية معقدة جداً، ولا تقتصر على التغيرات الفسيولوجية، أو الانفعالات فقط.

حسب طبيعة الضغط نجد أن "سبيلبرجر" يربط بين الضغط والقلق كسمة فهو استعداد سلوكي مكتسب، يظل كامناً حتى تنبهه وتنشطه منبهات داخلية أو خارجية فتثير حالة القلق، ويتوقف مستوى إثارة القلق عند الإنسان على مستوى استعداده للقلق أي مستوى القلق كسمة وهذا حسب "سبيلبرجر" لا ينفى سمة الضغط عن المراحل الأولى للنمو كون القلق حسب استعداده ووفق آليات النضج والتطور تتم بلورة مستوى القلق ولكن لم يحدد الكيفية وفق أي من الخصائص النمائية التي تميز المراحل عن بعضها في مقابل ذلك "هانز سيلي" يقر بأن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط Stressor يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماطاً معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن

الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر "سيلبي" أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة، استجابات الضغط لا تفرض عدم التمييز ولا تغفل عن أداء السلوك الظاهر ومنه يمكن ملاحظة وقياس الضغط وفق معطيات فسيولوجية في كل المراحل النمائية. ويمكن الاستدلال بنظرية "هنري موراي" لإعطاء دافع علمي فارقي في طبيعة الضغط حسب مفهوم الحاجة الذي يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة. إلى جانب هذا وتأييدا لطبيعة الضغط وفق "لازاروس" لتقدير كم التهديد ليس بمجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف وهذا الإدراك خاضع لقوانين النمو المعرفي.

يترتب على النقاط السابقة، الإقرار بأن الضغوط ذات مصادر معقدة و التعامل معها يستلزم بعض المهارات التي هي ذات طبيعة فطرية و مكتسبة من خلال أساليب التنشئة الاجتماعية و المعتقدات و أساليب التفكير العامة وسمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهارته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه مثل نوع التهديد وكمه والحاجة التي تهدد الفرد لتقييم مستوى الضغط. بحيث أن ما يعتبر أمر ضاغط بالنسبة لفرد ما، لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر. بعد التطرق إلى مفهوم الضغط والنظريات المفسرة له ومحاولة منا للبحث عن الخصوصيات النمائية لطبيعته نتطرق حاليا إلى جانب مهم في رد فعل تجاه الضغط وهو مفهوم المواجهة Coping كأحد أهم المفاهيم الحديثة في البحث النفسي لدى كان من المفروض العمل على حصر مفهوم واحد إجمالي يعين يأخذ بعين الاعتبار الخصائص النمائية لمرحلة الطفولة و المراهقة. ولتحديد هذا المفهوم الخاص تواجهنا عقبات منها أولا الحاجة إلى إعطاء مفهوم يحيل إلى طبيعة النمو حيث من غير اللائق أن تكون خصائص وفعالية المواجهة نفسها بالنسبة للأطفال و المراهقين، ثانيا لا بد من الفصل بين أساليب المواجهة وطرق استجابة الفرد للضغط لأن توظيف المفهوم متعلق بدرجة من الخصوصية. (Lazarus, 1984)

2- المواجهة Coping:

2-1- مفهوم المواجهة:

من الناحية اللغوية نجد أصل كلمة مُواجهة: (اسم) مُواجهة : مصدر واجهَ يواجه ، مُواجهَةً ، فهو مُواجهٍ يقال واجه العُدُوَّ : صارع بالقول أو الفعل ، جاهمه وقاومه ، إعْتَرَضَهُ مُواجهَةً بِالْقَوْلِ أَوْ الْفِعْلِ ، وَاجَهَ الْمُتَاعِبَ وَحَدَهُ : تَصَدَّى لَهَا. (معجم المعاني، 2010)

تضيف إلى ذلك (طبي، 2005، ص 65) في علم النفس اختلفت تسميتها بالرغم من أنها تتفق جميعها في إنجاز نفس المهام فترجمت من اللغة الانجليزية "coping" To cope with إلى اللغة الفرنسية بعدة مصطلحات:

- processus d'ajustement
- processus de faire face
- processus de maitrise

وفي اللغة العربية استخدمت عدة مصطلحات للدلالة عن استراتيجيات المواجهة وهي:

- أساليب أو عمليات التعامل.
- أساليب التأقلم.
- ميكانيزمات الدفاع.

حاول العديد من علماء النفس منذ أواخر القرن الماضي إلى يومنا إعطاء مفهوم شامل لأساليب المواجهة لذا من بين كل هذه التعاريف حاولنا حصر أهمها وأكثرها استخداما في أدبيات البحوث:

فريدمان (Friedman, 1963) في تعريفه للمواجهة على أنها " العملية المتبناة من قبل الفرد لمواجهة مهددات البناء النفسي، وذلك ليستطيع الفرد من خلالها القيام بوظائفه بشكل فعال". (بن زروال، 2003، ص 96).

ويعرفها بيلينجر وزملائه (Billings and al, 1983) بأنها " مجموعة المعارف والسلوك التي يستخدمها الفرد بهدف تقدير مصادر المشقة وتخفيف أثر الانعصاب الناتج عنها، وتعديل التنبيه الانفعالي المصاحب لخبرة المشقة".

ويعرف كل من لازاروس و فولكمان (Lazarus , folkman, 1984) أساليب المواجهة بأنها " تغير معرفي متواصل وجهود سلوكية لإدارة الحاجات الداخلية والخارجية، وبشكل خاص تلك الحاجات التي يدرك الفرد أنها مرهقة وشديدة الضرر". (Lazarus , folkman, 1984)

كما ترى منجم (Menagham, 1984) أن المفهوم المحوري المتضمن في عملية المواجهة على جميع المستويات هو الفعالية Effectiveness ، فالمواجهة تعني أساسا التحكم في الضغوط وإدارتها بنجاح ، والغرض من استخدام استجابات المواجهة هو أن تعمل على تخفيف الضيق distress ، وتعديل الموقف إلى الأفضل". (شكري، 1999، ص 392) ويعرفها موسى (Moos 1988) بأنها مجموعة من أنماط السلوك التكيفية المتعلمة والتي تتطلب عادة بذل الجهد، وتحدد الحاجة، وتستهدف حل مشكلة، كما يمكن السيطرة عليها وكفها أو قمعها، وبالتالي التي تستخدم بمرور كافية كلما تطلب الموقف الضاغط". (الأحمد ورجاء، 2009، ص 23).

ويرى سبيلبرجر Spelbeger أيضا أساليب المواجهة بأنها " عملية وظيفتها خفض أبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد".

ويعرفها كل من لازاروس وكوهن (Lazarus & Cohen) على أنها "أي جهد يبذله الإنسان للسيطرة على الضغوط". ويشير جودج (Judge, 1992) إلى أن المواجهة " عملية موجهة و جهود واعية تهدف إلى حدوث استجابات صحيحة تكيفية للفرد".

ويرى ويدر (Wiber, 1995) أنها " آليات سلوكية ومعرفية تتخذ لتخفيف أو تبديل ، أو تخضع خبرة الضغط النفسي لسيطرة الفرد". (شريف، 2003، ص 65).

وحسب تايلور (Taylor, 1999) تعرف المواجهة بأنها سلسلة من التفاعلات بين الفرد وما لديه من مصادر، قيم، والتزامات البيئة المعنية بما فيها من مصادر ومتطلبات، وقيود، وعليه فإن عملية المواجهة ليست فعلا يتخذه الفرد لمرة واحدة ثم ينتهي، بل هي مجموعة من الاستجابات المتواصلة التي تحدث عبر الزمن، والتي يؤديها الفرد في البيئة المحيطة ويتأثر بها. (Taylor, 1999, P 204) ويرى سعد الأمانة بأنها " المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة إتزانه النفسي والتكيف مع الأحداث التي أدرك تهديدها الآتية والمستقبلية". (الأمانة، 2001، ص 2).

ويقصد أيضا بأساليب المواجهة والتعامل " تلك الجهود الصريحة التي يقوم بها الفرد لكي يسيطر على، أو يحد من، أو يدير، أو يتحمل مسببات الضغط التي تفوق طاقاته الشخصية". (بوزازوة، 2001، ص 78).

ومنه فإن لفظ أساليب المواجهة للدلالة على التخطيط الجيد والذي يعتمد عليه لمواجهة الظروف الصعبة وينطلق جوهر التفكير على المنهجية العلمية المحددة بدقة لمواجهة المشكلات وتبحث عن الوصول إلى النتائج الجيدة وتعمل على التفضيل في الحلول المقترحة لحل المشكلات.

كما تضيف (طبي، 2006، ص 65) تعريف المواجهة Coping حسب معجم علم النفس في الطب النفسي، أنها سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير التي تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار وفي تعديل استجابات الفرد في مثل هذه المواقف، واللفظ عادة يتضمن الأسلوب المباشر لمعالجة المشكلات في مقابل استخدام الحيل الدفاعية. واللفظ يطلق على الأساليب التي تصمم لمعالجة مصدر القلق عكس الحيل الدفاعية التي تتوجه لمعالجة القلق مباشرة وليس مصدره.

من خلال تحليل المفاهيم السابقة لأساليب المواجهة هي على أنها عبارة عن مجهودات لتخطي الخطر أو القلق، إذ أن أساليب المواجهة هي عبارة عن تأمل وترتيب يدخل فيها جانب الوعي أو الشعور، وأحيانا اللاشعور في اتخاذ قرارات الاختيار بين البدائل كما أنها قابلة للتعديل والتغير في ظل ظروف وشروط معينة.

تعتبر أساليب المواجهة Coping هي الوحيدة الخاصة بالضغوط، ومنه يمكن تعريفها على أنها جهود واعية واختيارية قصد تنظيم الانفعال، المعرفة، السلوك، الفسيولوجيا والبيئة كاستجابة للأحداث الضاغطة. كل هذه العملية مرتبطة بنمو الفرد البيولوجي المعرفي والانفعالي. إذاً المستوى النمائي للفرد يحدد لنا مصادر وأنواع المواجهة التي يستخدمها.

2-2- تفسير معطيات أساليب المواجهة:

رغم أن مفهوم المواجهة يعد مقارنة بالمفاهيم النفسية مفهوم جديد إلا أن هناك مجموعة من النظريات حاولت تناول هذا المفهوم وتعددت تعاريفه من عالم لآخر كما رأينا من قبل وذلك تبعاً للتوجهات النظرية التي ينتمي إليها كل واحد منهم، حيث تعتبر النظرية هي المنبع الأساسي لهم. و سنتناول فيما يلي بعض هذه النظريات وفق مقاربات تقليدية تحاول التأسيس للمفهوم وبناءه و وفق مقاربات حديثة لا زال أثرها على أدبيات البحث.

الاستناد إلى النموذج الفطري يحدد مفهوم المواجهة كاستجابة سلوكية فطرية مثل الهرب أو التجنب ناجم عن الخوف والمواجهة أو الهروب الناجم عن الغضب والمعيار الأساسي لنجاح المواجهة عند الحيوان يتمثل في بقائه حيا ويرى والتركانون (Walter canon, 1932) (نظرية المواجهة أو الهروب Fight or Flight Theory) أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط عندما

يتعرض لها بمستوى منخفض، أما الضغوط الشديدة أو طويلة الأمد، فيمكن أن تسبب انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها جسم الكائن الحي في مواجهة تلك الضغوط، إذن رد فعل الجسم لمتطلبات الضغوط يقود الجسم للاستجابة للتحديات التي يسببها الضغط إما بالمواجهة أو بالبحث عن إستراتيجية انسحاب ملائمة، وذلك لأن جسم الإنسان قد خلق مهيأ لمواجهة التحديات إما بالتحفز أو التوقف، فالضغط استجابة لإعادة توازن الجسم، وبالتالي تستند نظرية "كانون" إلى مفهوم الأتزان الذي يعبر عن فعالية الجسم من أجل المحافظة على استقرار خصائصه الأساسية، ويمثل مفهوم الأتزان العامل الأساسي في قدرة الإنسان والحيوان على مقاومة العوامل الضاغطة. (وفاء، 2010)

في حين عمل التحليل النفسي منذ نشأته على تحديد وفهم أشكال المواجهة وبشكل خاص الأشكال اللاشعورية منها وسميت وسائل الدفاع الأولية حيث تعد آليات الدفاع من المنظور التحليلي من أهم استراتيجيات التعامل ومقاومة الضغوط النفسية حيث يرى سيجموند فرويد Sigmund Freud الذي أدخل مفهوم الدفاع للمرة الأولى في 1894 إذ يرى أن العصاب والذهان ما هي إلا عبارة عن شكل من أشكال فشل أو سوء المواجهة، حيث الناس يلجأون إليها لحماية أنفسهم وتساعدهم على معالجة الصراعات والإحباطات وبالتالي فهي أساليب عقلية لا شعورية تساعد على خفض التوتر والقلق حين مواجهة المعلومات وتشمل عملية المواجهة حسب هذه النظرية على سلسلة من الاستراتيجيات التي تتطور انطلاقاً من ميكانيزمات أولية غير ناضجة إلى ميكانيزمات ناضجة.

ونستخلص من الأفكار الأساسية لدراسة المواجهة من هذه الوجهة أن الدفاع وما يرتبط به من علاقات عبارة عن آليات تحمي الأنا من الصراعات ويمكن لهذا الصرع أن يتكون من مطالب وطموحات غير محققة داخل الجهاز النفسي، وبالتالي فالمواجهة مظهر دفاعي ووقائي يستعمله الفرد للتحليل بينه وبين تجاربه المؤلمة .

في حين يقر بعض العلماء بدور سمات الشخصية في أساليب المواجهة وتعتبر سمة شخصية وأن بعض الخصائص الثابتة للشخصية مثل الحساسية المرهفة أو التحمل تعد الفرد لمواجهة الضغط بطريقة ما غير أنه لم تثبت الفرضية القائلة أن الفرد يسلك دائماً بطريقة مماثلة مهما كان الحدث .

الاتجاه التطوري تشارلز روبرت داروين (Charles Robert Darwin) في حديثه عن تطور الأجناس وأخذ بها في العديد من العلوم الأخرى حتى الإنسانية بما فيها علم النفس وتعتمد هذه النظرية على الأخذ بمجموع السلوكيات التي تؤدي إلى الحفاظ على الحياة والجنس البشري، ومنه يمكن القول أن المواجهة هنا هي مجموع السلوكيات التي يقوم بها الفرد للحفاظ على حياته. وإذا وجهنا البحث نحو نمائية الأداء والسلوك فإن الاتجاه النمائي ينظر للمواجهة على أنها نتيجة من نتائج تراكم المعارف والإمكانات والتجارب الشخصية للإنسان طيلة حياته، إذ أنه من مرحلة إلى أخرى يكتسب مكتسبات جديدة تساعد على التصرف في الطرق التي يواجه بها مشاكل الحياة وضغوطاتها، حيث تساعد تجارب الإنسان الجديدة للفرد على تقويم الوضع الذي هو فيه أو المشكلة التي يواجهها وبالتالي القدرة على التصدي لها بشكل أو بآخر.

في حين الاتجاه الاجتماعي يعتبر كل موقف سلوكي بالنسبة للإنسان هو موقف اجتماعي في حقيقته سواء كان هذا فرد أو جماعة من الناس، إذ أن تواجد الإنسان مع شخص آخر يكون له تأثيراً على كيفية سلوكه واستجاباته وتحديد الوظائف النفسية والسلوكية إزاء المواقف الاجتماعية فهي تؤثر فيما تتعلمه وكيف تتعلمه، كيف ندرك ونحكم على البيئة والأحداث وأكثر تحديداً في كيفية تصورنا للأحداث وفي الكيفية التي نصفها بها وفي دوافعنا والطريقة التي بها تتوافق ومطالب الحياة في اللغة التي نعبر بها عن مشاعرنا اتجاه الآخرين والطريقة التي نخبر بها الاستجابات الانفعالية ونعبر عنها وتوصل الباحثون الاجتماعيون في دراستهم حول أساليب المواجهة الفردية والجماعية إلى أن الفرد عند إحساسه بالنقص يسلك اتجاهين متعاكسين يتمثلان في تقبل أو رفض الواقع وينعكس ذلك من خلال استراتيجيات متعلقة بدرجة طموح الفرد وقدراته ونذكر من بين هذه الأساليب :

- ✓ الهروب: التجنب التام وعدم الاتصال بموضوع القلق.
- ✓ التطابق: توافق الفرد مع القيم الاجتماعية.
- ✓ التعويض: هو إدخال عوامل جديدة وفرضها في الجماعة بغرض جعلها تحضى بالقبول.
- ✓ سد العجز: محاولة للوصول إلى مستوى الآخرين بتأكيد الذات. (طبي، 2006، ص 113)

مهما حاولت النظريات والمقاربات السابقة إعطاء نظرة وتصور عام لمفهوم أساليب المواجهة كان لها محدودية و إغفال عن خصائص يتميز بها السلوك التكيفي تجاه الضغوط وهذا ما جعل نظرية كل من لازاروس وزملائه (Lazarus et al, 1984) تفسر مفهوم مواجهة الضغوط (بداية من إدراك الحدث الضاغط مروراً بعمليات التقييم ومنتهية بأساليب المواجهة ونواتجها) وفيها تم التركيز على أن المواجهة عبارة عن عملية تبادلية (تفاوضية) تحدث بين الفرد والبيئة مع التركيز على عملية التقدير (التقييم) Appraisal أكثر من التركيز على الخصائص الشخصية للفرد. وتطرق (لازاروس وفوكمان، 1984) إلى نوعين أساسيين من أساليب

المواجهة الأحداث الضاغطة أو المهددة للذات وهما:

- **المواجهة المتمركزة على الانفعال:** وهي تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد للتعامل مع الانفعالات السلبية الناتجة عن مصدر التهديد ومحاولة تقليلها ولكن دون حل للمشكلة.

- **المواجهة المتمركزة على المشكلة:** وهي تشمل على الاستراتيجيات التي تتعامل مع مصدر التهديد نفسه. غير أن "لازاروس وفولكمان" يفترضان أن استخدام الفرد لأي من النوعين السابقين إنما يعتمد على تقييمه وتقديره للأحداث الضاغطة والذي يرتكز على ثلاثة تقديرات مختلفة وهي:

✓ **التقدير الأولي (المبدئي) Primary Appraisal:** والذي من خلاله يتم تفسير الحدث على أنه إيجابي أو على أنه حدث ضاغط، وقد يكون التقدير الأولي سلبيا وضاغطا ويسبب ضررا أو تهديدا أو تحديا يفوق إمكانيات الفرد وعادة ما يصاحب التقدير السليبي انفعالات سلبية أيضا كالغضب والخوف والاستياء. ويتأثر التقدير الأولي بنوعين من العوامل هما: العوامل الشخصية (كالمعتقدات ...) والعوامل الموقفية كطبيعة الضغط أو التهديد وما إذا كان الحدث الذي يتعرض له الشخص مألوفاً له أو جديداً عليه وما هي احتمالات حدوثه والوقت المتوقع فيه وإلى أي درجة من الوضوح أو الغموض تبدو نتيجته المتوقعة.

✓ **التقدير الثانوي Secondary Appraisal:** ويقصد به تقييم مواجهة الحدث الضاغط، وتتأثر هذه العملية بقدرات وإمكانيات الفرد البدنية (صحة الفرد وطاقته وقدرته على التحمل) والاجتماعية (شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد وحجم المساندة المتاحة والمقدمة له) والنفسية (معتقدات الفرد، مهارات، حل المشكلات، تقدير الذات، الروح المعنوية ..).

✓ **عملية إعادة تقدير (المواجهة) Reappraisal (coping):** وهي العملية التي من خلالها يعيد الفرد تقييم كيفية إدراكه ومواجهته للضغوط حيث تطور من استراتيجيات مواجهته للضغوط، أو يستمر في هذه الإستراتيجيات وفقاً لمدى إدراكه لنفعها، وعلى سبيل المثال إذا أدرك الفرد أن لديه استجابة المواجهة المناسبة فإنه يعيد النظر في تقديره للحدث الضاغط وينظر إليه على أنه أقل مما قدره، وقد يدرك الفرد أن استجابة المواجهة أقل فعالية وكفاءة مما هو متوقع وحينئذ يعيد تقديره لمستوى التهديد مرة أخرى أو يعيد النظر في استجابة المواجهة ويبحث عن، استجابة أكثر ملائمة للتهديد.

أشارت معظم التصنيفات إلى الانقسام بين المواجهة المتمركزة حول الانفعال والمواجهة المتمركزة حول المشكل كما اقترحها لازاروس وفولكمان (1984).

وقد قام ثواستس (Thoists, 1986) باقتراح مصفوفتان، تتضمن مواجهة متمركزة حول المشكل مقابل مواجهة متمركزة على الانفعال في بعد واحد، واستراتيجيات مواجهة سلوكية مقابل استراتيجيات مواجهة معرفية في بعد آخر (جمعة، 2007، ص 69) ونظرا لكون تصنيف لازاروس وفولكمان هو أكثر التصنيفات تداولاً، ولأن صنفى المواجهة في هذا القسم، هما أكثر استعمالاً جعلنا هذا نتعرض له بشكل مفصل كالتالي:

✓ **المواجهة المتمركزة حول المشكل:** يهدف هذا النوع من المواجهة إلى التعامل مع المشكلة التي تسبب الضغط وفيها يسعى الفرد إلى تغير الموقف مباشرة بغرض تعديل أو استبعاد مصدر الضغط، وكذلك التعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة. ويأخذ هذا النوع من المواجهة أشكالاً تتمثل في:

- ✓ **البحث عن المعلومات أو طلب النصيحة:** أي البحث عن معلومات أكثر حول الموقف.
 - ✓ **اتخاذ إجراء حل المشكلة:** وتشمل إعداد خطط بديلة واتخاذ تصرف محدد للتعامل مع الموقف..
 - ✓ **تطوير مكافأة أو إثباتات بديلة:** أي تغير أنشطة الفرد وإيجاد مصادر جديدة للرضا. (عبد الرحمان، 1999، ص 315).
- حيث أن هذا التصنيف يعتمد على الجانب المعرفي في كيفية تناول المعلومات وجمعها حول الظاهرة المراد التعامل معها ثم ضمان حرية التصرف برصيد المعلومات كل حسب تصوره وإدراكه للموقف، وهذا يتوقف على المعلومات المنتقاة والمدركة مما يسمح للفرد بالحصول على إمكانية تغير الوضعية التي هو بصدد مواجهتها والتخفيف من حدة الضغط الناجم عنها .
- كما أنها تركز حول التعديل المباشر للعلاقة بين (الفرد والبيئة) وبهذا السبب تعرف المواجهة بأنها: "تنظيم العلاقة بين الفرد والبيئة التي قد تكون مصدر إحداث الضغط لدى الفرد وكذلك عن طريق جهود تبذل لتحسين علاقة الفرد بالبيئة".
- **المواجهة المتمركزة حول الانفعال:** هذا النوع من المواجهة مفيد في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم

فيها، ومن ثم لا يمكن تغييرها من أساليب مناسبة لحل المشكلة، وهذا النوع من المواجهة يأخذ أشكالاً متعددة منها:

- ✓ التنظيم الوجداني: مثل الضبط الانفعالي، معايشة الانفعالات والتعامل معها وعدم الانشغال بالانفعالات المتصارعة.
- ✓ التقبل المذعن: كالانتظار بعض الوقت مع توقع الأسوء، وتقبل الموقف كما هو الإقرار بأن لا شيء يمكن عمله والاستسلام للقدر.

إن هذه العملية تتضمن الاعتراف بغياب إستراتيجية فعالة لحل الموقف وعلى الفرد محاولة التوافق مع ما يحيط بالمشكلة من توترات انفعالية.

- ✓ التفرغ الانفعالي: يدخل فيه الأساليب المشتملة على التعبيرات الكلامية والبكاء والتدخين، وزيادة الأكل، والانغماس في أنشطة اندفاعية موجبة إلى الخارج.

- ✓ الإنكار: هو نشاط يسعى خلاله الفرد لتغيير المعنى الذاتي للحدث الضاغط بتجاهل خطورة الموقف بل ورفض الاعتراف بما حدث وربما تتيح هذه العملية فرصة الحصول على معلومات إضافية حول الموقف، إلا أن إنكار الفرد للواقع قد يخلق مشكلات أخرى يصعب بعدها التحمل والمواجهة خاصة في حالة تجارب الضاغطة الطويلة المدى وعلى العكس قد تكون هذه الإستراتيجية فعالة للتخفيف من حدة الانفعال في حالة التجارب الضاغطة القصيرة الأمد.

- ✓ العلاقة بين أساليب المواجهة المركزة حول حل المشكل والمركزة حول الانفعال: يمكن لشكلي أساليب المواجهة المركزة حول حل المشكل والمركزة على الانفعال أن يسهلا عمل بعضهما البعض، كما يمكن أن يعيق كل منهما عمل الآخر وقد بين نيلر (Niller, 1980) هذا التفاعل من خلال المثال التالي والمتعلق بمعاناة امرأة من القلق والتوتر الشديدين كلما صعدت خشبة المسرح لتقديم عرضها، وقصد التغلب على الشعور بالقلق لجأت إلى التنفس بعمق وتعمل على تهدئة نفسها شيئاً فشيئاً، وباستخدامها لهذه الإجراءات تنتقل إلى استخدام أشكال التعامل المركزة على المشكل كإمعان النظر جيداً في محتويات العرض، واسترجاعها في ذاكرتها ثانية، ثم عرضها وهي الشيء الذي سهل عليها الخروج من وضعية ضاغطة. (عثمان، 2001، ص 101).

وفي نفس المجال وقصد توضيح العلاقة المتبادلة بين التعامل مع الضغط النفسي المركز على المشكل والأساليب المركزة على الانفعال والتي تسهل فيها كل منهما عمل الأخرى يضرب ماكاني (Mchanie, 1962) مثال آخر حول طالب يعاني من مستوى عالٍ من القلق والتوتر حينما يكون بصدد إجراء امتحان مصيري، كيف أن هذه الدرجة من القلق العالي تبدأ بالتلاشي والانخفاض التدريجي بمجرد اهتمام الطالب وانتباهه لينصب لإجراء الامتحان ويتضح لنا من خلال هذا المثال أن الانتقال من استعمال الاستراتيجيات المركزة على الانفعال إلى الاستراتيجيات المركزة على المشكل وحله في التخفيض من هذه التوتر الانفعالي والتباين لنوعي التعامل أن يعرقل كل منهما الآخر قدم بريزنيتر (Breznitez, 1971) مثالا يتعلق بالشخص الذي يكون حديث العهد بتشخيص مرض يعاني منه، إذ يتجه هذا الشخص نحو جمع المعلومات وتقييمها مصراً على ذلك ويساهم اكتسابه لتلك المعلومات المتعلقة بمرضه في ازدياد نسبة الشك لديه بخصوص خطورة حالته، ويضخمها كما يرفع من درجة القلق لديه ويزيد من حدة التوتر الانفعالي مما يلجأ إلى أساليب معينة كالتجنب.

وبصفة عامة الأساليب المركزة حول حل المشكل والأساليب المركزة حول الانفعال هما متكاملتان ومكملتان لبعضهما، بحيث أن الفرد الواحد يستعمل أسلوباً ما بدرجة كبيرة من الأخرى، وتعمل هذه الأساليب على التأثير في المشكل سلباً وإيجاباً، وتفاعل الأساليب بهدف دائما الفرد من خلاله الوصول إلى حالة من التكيف حتى وإن استعان بالهروب من الوضعية لعدم القدرة على التأثير فيها وهذا كله دون أن ننسى دور الضغط هذا الأخير له دور في تحقيق التوافق والتكيف وبالتالي للوصول إلى الراحة النفسية والجسدية، وباستعمال كل أنواع المواجهة الممكنة بصفة تفاعلية تبعاً للمشكل وخصائصه، فلا يوجد أسلوب أفضل من الأخر وإنما تفاعلها هو الذي يحدد عملها المتكامل. (عثمان، 2001، ص 102).

من هذا يمكن اعتبار أن هذا النوع من المواجهة يكون جيداً أو فعالاً في الإنقاص من الضغط إذا كان الحدث أو المشكل الذي يثير المواجهة حدث لا يمكن التحكم فيه فعلاً أو نادراً ما نستطيع التحكم فيه.

تعبيراً على مفهوم المواجهة و النظريات المفسرة نجد أن مجمل البحوث المطبقة في ميدان الضغوط وأساليب المواجهة تتعامل مع الموضوع مع جميع الفئات العمرية على سواء في حين كان من الأجدر إعطاء بعض الخصوصية للفئات العمرية الصغرى وهذا ما لفت انتباه كومباس وزملاؤه (Compas et al 1987) الذي أجرى بحثاً مكثفاً حول مواجهة الضغوط في مرحلة الطفولة والمراهقة، واستعرضوا كيف يمكن تطبيق أدبيات المواجهة Coping مع البالغين على بيانات الطفولة والمراهقة وقد رسمت بثلاثة اعتبارات لنقل نظرية المواجهة لدى البالغين إلى الأطفال.

- بما أن الأطفال يعتمدون اعتمادا كبيرا على البالغين للبقاء على قيد الحياة، فإن علاقاتهم الاجتماعية مع البالغين يجب النظر فيها بطريقة أو بأخرى. و بعبارة أخرى، فإن أهمية الموارد الاجتماعية للأطفال والمراهقين بحاجة إلى التأكيد فيما يتعلق بقدرتها على التكيف نظرا لوضعها المعال.
- يجب أن تفهم آليات المواجهة للطفل في سياق الاستعداد النفسي والبيولوجي لمواجهة الضغوط. على سبيل المثال مزاج الطفل يعد أمر بالغ الأهمية في تحديد فعالية أساليب المواجهة. وغالبا ما تم تحديد المزاج كمتغير وسيط لكفاءة المواجهة.
- إن استعداد الطفل لمواجهة الضغوط، وتقييمه بشكل صحيح، تعتمد على حالة التطور المعرفي. وهذا يجعل التعميمات المتعلقة بالطفولة أكثر تعقيدا من البالغين، لأنه عادة ما يكون للبالغين في مجال البحوث مستوى نمو معرفي مماثل. ولذلك، فإن أي مناقشة لعملية المواجهة لدى الأطفال يجب أن تؤكد على أهمية هذه المتغيرات من الناحية النظرية، هناك مجال لهذه الاعتبارات في نموذج البالغين في الضغط والتكيف. نموذج البالغين ليس فقط نموذج الكبار، ولكن نموذج يهدف إلى ضم جميع الأفراد. و كما أن للبالغين مستويات مختلفة من الموارد الاجتماعية والنفسية المتاحة للمواجهة، كذلك الأطفال ينبغي النظر إلى حقيقة أنهم أطفال و فهم مستوى الموارد التي يشكلونها لمواجهة الضغوط.
- من المهم في دراسة الضغوط وأساليب المواجهة بالنسبة للأطفال والمراهقين أن نأخذ في الاعتبار معطيات النمو عند تفسير بيانات البحث والنتائج.
- من المهم التمييز بوضوح بين ردود الفعل التلقائية والانعكاسية وأساليب المواجهة الهادفة التي يقوم بها الأطفال على سبيل المثال دور مثل هذه السلوكيات كالبيكاء تحتاج إلى تحديدها في عملية المواجهة خاصة مع الأطفال الصغار. وهذا التمييز صعب في دراسة كفاءة وهدفية أساليب المواجهة.
- التعبير عن حدث أو مثير على أنه ضاغط، هو في حد ذاته من أساليب التعامل مع الضغوط لدى الأطفال الصغار. وبالتالي الخلط بين الضغوط وجهود المواجهة فمثلا في دراسات (إينسورث و ويتنغ، Ainsworth & Wittig, 1970) عندما يظهر الطفل الصغير حالة الضيق في غياب أمه هي في حد ذاتها أسلوب مواجهة وتعبير عن الحالة، لذا لا بد لها من تفسير خاص في البحوث. فإن طريقة سيرورة العمليات الإدراكية للأطفال لتفسير وفهم أسباب وعواقب الضغوطات المختلفة ليست واضحة في البحث. هذا يعد قيد مهم في العمل على أساليب المواجهة التي تجرى مع الأطفال. (Trabulsky, 1994, p. 37)

3- قياس أساليب المواجهة الخاصة بالأطفال والمراهقين:

نحاول من خلال هذا العنصر حصر أهم أدوات قياس أساليب مواجهة الضغوط الخاصة بالأطفال والمراهقين على نطاق واسع من بحوث (Bruce E. Compas, 2001) (E.E.F, 2011) (Compas, 1987) قسمها حسب الأدبيات التي تم الاطلاع عليها إلى: استبيانات (تقرير ذاتي/تقرير الوالدين)، مقابلات، أدوات الملاحظة وهي موضحة في الجداول التالية:

3-1- الاستبيانات:

الجدول رقم (01): يوضح أهم و أكثر استبيانات أساليب المواجهة استخداما مع الأطفال والمراهقين.

صاحب وعنوان الاستبيان	خصائص العينة المستهدفة	نوع الضغط	الشكل العام	الثقل السيكمومتري
Ayres, Sandler, West, & Roosa (1996) Children's coping strategies Checklist (CCSC) and How I Coped Under Pressure Scale (HICUPS)	-تقرير ذاتي العمر=9 إلى 13	أسلوب المواجهة العام	52 بند	ألفا كرونباخ 0.88 / 0.43

0.85/0.77 ألفا كرونباخ -التطبيق وإعادة التطبيق 3/2 أسابيع 0.91/0.57 عدد العينة 74	25 بند	مرض مزمن	-تقرير الوالدين -أطفال يعانون من الصرع أو الربو العمر=8 إلى 12	Austin Patterson,& Huberty(1991):Coping Health Inventory for Children
0.81/0.7 ألفا كرونباخ -التطبيق وإعادة التطبيق 1 أسبوع 0.82/0.70 - ارتباط دال مع مقياس Kidcope	29 بند	تلاميذ يقرون بضغط الأشهر القليلة الماضية	تقرير ذاتي العمر=10 إلى 15	Brodzinsky et al.(1992):Coping Scale for Children and Youth
0.92/0.37 ألفا كرونباخ -التطبيق وإعادة التطبيق 2/1 أسبوع 0.81/0.69	57 بند	ضغوط الأقران+ اقتصادية+ مشاكل عائلية+ ألام باطنية	-تقرير ذاتي+تقرير الوالدين - العمر=13 إلى 18	Connor-Smith. Compas Wadsworth Thomsen, & Saltzman :Resonses To Stress Questinnaire.(RSQ)
التطبيق وإعادة التطبيق أقل من 1 أسبوع 0.83/0.41 أكثر من 10 أسابيع 0.43/0.15.	10 بنود	مجال خاص لكتابة نوع الضغط المتعرض له في الأونة الأخيرة+ مرضى داء السكري	تقرير ذاتي العمر=12 إلى 18	Spirito, Stark,&Williams (1988) : Spirito, Stark, Gil,& Tyc (1995): Kidcope

2-3- المقابلات:

الجدول رقم (02): يوضح أهم وأكثر مقابلات أساليب المواجهة استخداما مع الأطفال والمراهقين.

الشكل العام	نوع الضغط	خصائص العينة المستهدفة	صاحب وعنوان المقابلة
مقابلتين من 30 إلى 45 دقيقة تتمحور حول وضعيات افتراضية تستعجل استجابات مفتوحة و نوعية تتركز حول أسلوب حل المشكلة والانفعالي	توقع الوضع الافتراضي من الأحداث المرغوبة و المخاوف	العمر =5 إلى 11	Altshuler & Ruble (1989)
يصف التلاميذ نوع الضغط ثم يقيمونه على سلم من 5 نقاط ثم يكتبون لائحة من كل الاستجابات الممكنة والتي يستخدمونها حاليا.	يختار التلاميذ ضغوط مرتبطة بعلاقتهم و ضغوط أكاديمية	العمر =10 إلى 14	Compas, Malcarne, & Fondacaro(1988)
يطلب من الطفل أن يصف الجدال اللفظي والجسدي بين الوالدين و من ثم سبر اقتراح مفتوح لأكبر عدد من الاستجابات.	العنف اللفظي والجسدي بين الوالدين	العمر=8 إلى 11	O'Brien Margolin, & Jhon (1995): Children's Marital Conflict Coping Strategies Interview
يطلب من الطفل اقتراح أكثر من 3 استراتيجيات مستعجلة و يحاول أن يرتبها على سلم من 5 نقاط	سرطان الدم	العمر=5 إلى 12 أطفال مرضى سرطان الدم	Weisz, Mc Cable, & Dennig (1994)

3-3- أدوات الملاحظة:

الجدول رقم (03): يوضح أهم و أكثر أدوات الملاحظة لأساليب المواجهة استخداما مع الأطفال و المراهقين.

اسم وصاحب الأداة	خصائص العينة المستهدفة	نوع الضغط	الشكل العام
Alshuler, Genevro, Ruble, & Bornstein (1995): Modification of Procedure Behavior Rating Scale	العمر = 5 إلى 11	خضوع لعملية جراحية	ملاحظة سلوكيات الأطفال أثناء فترة انتظار 30/15 دقيقة داخل غرفة الجراحة
Bachanas & Blount (1996): Behavioral Approach-Avoidance and Distress Scale	العمر = 3 إلى 7	اللقاح التحصيني	تسجيل فيديو لاستجابات مواجهة الضغط على سلم من 5 نقاط على خمسة مراحل (دخول إلى غرفة، شرح الإجراء، إعداد، حقن، النقاهة).
Bakeman, Manne & Redd (1993), Jacobsen,	العمر = 3 إلى 9	بزل الوريد	تسجيل فيديو فترة المواجهة للضغط على ثلاث مراحل (التحضير، إدراج الحقنة، الانتهاء)

من خلال استخدام مقاربات تقييم الأساليب التي يتعامل بها الأطفال والمراهقون مع الضغوط: استبيانات التقرير الذاتي والمقابلات شبه موجبة، وملاحظات السلوك، وبدرجة أقل، تقارير أخرى هامة (الآباء والمعلمين والأقران). نجد أن الأدوات الحالية اختلفت في قياس أساليب المواجهة المحددة والأبعاد الممتدة وفي اتساع نطاق التقييم، مع بعض الاستجابات التي تستهدف ضغوط محددة وغيرها التي تقيس نمط المواجهة العام. وتختلف درجة تقييم الخصائص السيكومترية تباينا واسعا، تتراوح بين الاستبيانات المستخدمة في دراسة واحدة فقط مع عدم وجود بيانات الصدق والثبات (الثقل السيكومتري) التي ثبتت موثوقيتها وهياكل العوامل المؤكدة عبر عينات متعددة. والعدد الكبير من أدوات القياس يجعل من الصعب دمج النتائج عبر الدراسات ومناقشة مزايا وعيوب كل أداة على حدى. حسب كومباس (Compas, 1987) فإن الإشكال يكمن في استخدام أدوات القياس المناسبة، والاختبارات والتصاميم البحثية لدراسة الضغط وأساليب المواجهة لدى الأطفال والمراهقين. ومن الواضح أن الأدوات التي تم بناؤها دون النظر في الخصوصية البيولوجية، النفسية، والخصائص الاجتماعية والنمائية للأطفال تعتبر ذات قيمة محدودة، ونتاجا لفكرة الفروق الفردية والخصائص النمائية دورا في إقحام مجال القياس في موضوع أساليب المواجهة والاستعانة بعدد معتبر من أساليب القياس الخاصة بالمواجهة للأطفال والمراهقين، ونلاحظ هذا الكم من المعتبر من أدوات القياس الذي لا يزال العمل على تطويره و مواكبته مجريات أحداث الحياة المعاصرة و خصائص و نوعية الضغط.

خاتمة

إن أساليب المواجهة متعددة الأبعاد. وقد أبرزت التطورات الأخيرة في وضع تصور للمواجهة في مرحلة الطفولة والمراهقة. وقد أثبتت دراسات عديدة أن نماذج بسيطة نسبيا من البعد الواحد للمواجهة لا تفرق على نحو كاف بين مختلف أنواع و وظائف أساليب المواجهة الأخرى. وعلى وجه التحديد، فإن النماذج التي تضمنت فقط التمييز بين المواجهة التي تركز على حل المشكل والتي تركز على الانفعال وتلك التي تركز على المواجهة و التجنب لا تعكس بشكل تام أساليب المواجهة للأطفال والمراهقين بحيث هذه الأبعاد المستخدمة على نطاق واسع هي غير قادرة على تحديد التنوع والتعقيد في تعامل الأطفال والمراهقين مع الضغوط، بل ويمكن أن تخفي الاختلافات الهامة في طبيعة ووظيفة المواجهة في هذه المرحلة.

إلى جانب هذا نجد أن مفهوم وقياس أساليب المواجهة لدى الأطفال والمراهقين قد تطور إلى درجة أن الدراسات أصبحت تميز استجابات المواجهة على أحد هذه الأبعاد الواسعة وفي وضع أنماط فرعية أساليب للمواجهة ضمن إطار نظري لأن النماذج النظرية للمواجهة أبرزت أهمية الأبعاد العريضة المتعددة والفئات المحددة أو الأنواع الفرعية من المواجهة التي تختلف في شكلها و وظيفتها.

ومنه يمكن تصور أساليب المواجهة ضمن نموذج هرمي للاستجابات للضغوط الذي يتضمن أبعادا من الدرجة الأولى وتعمل بعض المقاربات في تحديد الأبعاد التي توفر نموذجا أكثر قابلية للتمثيل والقابل للتطبيق على المواجهة خلال مرحلة الطفولة

والمراهقة المتأخرة؛ ومع ذلك، فإن الأبعاد الأكثر ملائمة التي تعكس أساليب المواجهة في مرحلة الطفولة المبكرة لا تزال غير محددة. على الرغم من وجود درجة من التشابه بين هذه الدراسات السابقة والأدبيات النظرية هناك حاجة إلى مزيد من العمل على تحديد أبعاد قوية ونظرية ذات مغزى والتي تميز أساليب المواجهة خلال مرحلة الطفولة والمراهقة. نلاحظ من زاوية الأدوات والمقاييس أنه قد تم إحراز تقدم في تحديد صدق وصحة بعض أدوات القياس لدى الأطفال والمراهقين في تقييم الأساليب التي يتصدى بها الأطفال والمراهقون للضغوط؛ بيد أن التقدم في قياس أساليب المواجهة لدى الأطفال الأصغر سناً قد تخلف عن الركب. وقد وضعت عدة قوائم مرجعية للتقرير الذاتي التي تمتلك ثقل سيكومتري كافي، وتشير بعض البيانات الأولية إلى أن التقارير الذاتية للمراهقين، وربما الأطفال هي تصريحات صحيحة لأساليب مواجهتهم للضغوط. ومن الواضح أن الثقل السيكومتري أقوى بالنسبة للمقاييس الأوسع نطاقاً والتي تشمل أعداداً أكبر من العناصر من المقاييس المحددة التي تتألف من عدد قليل نسبياً من العناصر وبالمثل، فقد أحرز تقدم في تطوير المقابلات الموجهة و النصف موجهة لتقييم المواجهة. فقد بذل جهد في تطوير أدوات متابعة التي تنطوي على تقارير من مصادر أخرى (الآباء والمعلمين أو الزملاء) أو الملاحظات المباشرة التي أدلى بها المراقبون والمدرسون.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

1. أمل الأحمد، و مريم رجا. (2009). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي. مجلة العلوم التربوية والنفسية ، 10 (01).
2. جميل حسن الطهرواي. (2008). الضغوط النفسية وطرق التعامل معها في القرآن الكريم. المؤتمر العلمي الدولي الأول القرآن الكريم ودوره في معالجة قضايا الأمة (الصفحات 446-470). غزة: الجامعة الإسلامية.
3. زينب شقير. (2002). مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
4. سعد الأمارة. (2001). أساليب التعامل مع الضغوط، حدود المنهج والأساليب. مجلة النبأ (54).
5. سهام طلي. (2006). أنماط التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة اضطراب الضغوط لدى المصابين بحروق. جامعة باتنة: مذكرة ماجستير.
6. عبد الرحمن الطبري. (1994). الضغط النفسي. السعودية: شركة الصفحات الذهبية.
7. عبد الفتاح غريب. (1998). علم الصحة النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
8. علي عسكر. (2000). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. الكويت: دار الكتاب الحديث.
9. فاروق السيد عثمان. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
10. فتيحة بن زروال. (2003). مصادر ومستويات الاجتهاد المهني لدى الاستاذ الجامعي واستراتيجيات المرشد النفسي في علاجه والوقاية منه. باتنة الجزائر: رسالة ماجستير غير منشورة.
11. ليلي شريف. (2003). أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ-ب) لدى أطباء الجراحة القلبية العامة والعصبية. جامعة دمشق: رسالة دكتوراه.
12. مایسة محمد شكري. (1999). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة. مجلة دراسات نفسية ، 09 (03).
13. محمد السيد عبد الرحمن. (1999). علم الأمراض النفسية والعقلية. القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
14. مصطفى بوزاوة. (2001). النشاط البدني كاستراتيجية للتعامل مع المواقف الضاغطة. مجلة العلوم الانسانية ، 18 (2).
15. يوسف سيد جمعة. (2007). ادارة الضغوط. (مركز تطوير الدراسات العليا و البحوث في العلوم الهندسية كلية الهندسة- جامعة القاهرة، المحرر) القاهرة.

المراجع من الأنترنت:

16. الجامع - معجم عربي عربي معجم المعاني. (01 01 2010). مواجهة. تاريخ الاسترداد 09 09 2017، من المعامي لكل رسم معنى: [/ https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/%D9%85%D9%88%D8%A7%D8%AC%D9%87%D8%A9](https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/%D9%85%D9%88%D8%A7%D8%AC%D9%87%D8%A9)
17. وفاء. (2010, 03 17). نظرية الضغط النفسي ل "كانون". تاريخ الاسترداد 07 07 2017، من جمعية ستيفيس للصحة النفسية لولاية سطيف: <http://assps.yourforumlive.com/t226-topic>

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

18. Bruce E. Compas, J. K.-S. (2001). Coping With Stress During Childhood and Adolescence: Problems, Progress, and Potential in Theory and Research. Psychological Bulletin , 127 (1), 87-127.
19. Compas, B. E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. Psychological Bulletin , 101, 393-403.
20. Lazarus, R. S. (1984). Stress, appraisal, and coping. 1913-1915.
21. Taylor, S. (1999). Health psychology (3 ed.). New york: Mc Graw Hill Book.



22. Trabulsi, G. M. (1994). Stress-Coping Theory and children from Divorced Homes. Montreal , Quebec: Master Degree of Arts. McGill University.

المراجع من الأنترنت:

23. E.E.F. (2011). childrens coping strategies checklist. Retrieved 08 09, 2017, from education endowment foundation: <https://educationendowmentfoundation.org.uk/projects-and-evaluation/evaluating-projects/measuring-essential-skills/spectrum-database/childrens-coping-strategies-checklist/>