

المواجهة الايجابية الطريق الى السكينة النفسانية

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocAliPsycho-PositiveConfr.pdf>

علي عبد الرحيم صالح

مدير مركز الارشاد النفسي في جامعة القادسية - العراق

ali_psycho5@yahoo.com



اولا. مفهوم المواجهة الايجابية

تناول الكثير من الباحثين في مجال الصحة النفسية منذ ستينات القرن العشرين مصطلح استراتيجية المواجهة والتي يقصد بها تكتيكات أو طرائق يستعملها الفرد من أجل تحقيق هدف ما، ومن أوائل العلماء الذين تناولوا هذا المفهوم العالمية مورفي Murphay التي بينت أن المواجهة تعني اساليب التعامل مع التهديد أو تنظيم القدرات والمهارات للتعامل مع مثيرات البيئة الضاغطة. وتلى هذا الاسهام ما قدمه العالم كارل منينجر Carl Meninger حول سلوكيات المواجهة التي يستخدمها الأفراد في توافقهم مع الأحداث، وقد وصف أساليب المواجهة بأنها ووسائل يستعملها الفرد للتعامل مع الأحداث الضاغطة، ومن ثم تطور هذا المفهوم على يد لازاروس وفولكمان Lusaruos&Folkman اللذان عرفا اساليب مواجهة الضغوط بأنها جهود معرفية وسلوكية متغيرة ومستمرة لتنظيم متطلبات داخلية أو خارجية والتي تقيم على أنها مرهقة وتتجاوز مصادر المواجهة التي يستخدمها الفرد" (العززي، 2005) وبذلك فإن استراتيجية مواجهة الضغوط عملية نفسية تقوم على استعمال الامكانيات المتاحة بطريقة مثلى لتحقيق الاهداف المرجوة (ماهر، 1991).

ونتيجة اهتمام الباحثين بموضوع المواجهة، توصلوا الى نوعين رئيسيين منها، هما المواجهة السلبية تتمثل بانخفاض جهد الفرد في التعامل مع الموقف الضاغط والافراط في ممارسة أنشطة اخرى لا تقدم تلك الحلول بشكل واف ومباشر في مواجهة المثيرات الضارة أو تخفيف التوترات الانفعالية الناجمة عنها (الزيود، 2011، ص18) والنوع الأخر الأكثر حداثة والذي ظهر بتأثير علم النفس الايجابي هي المواجهة الايجابية. وتتمثل بقدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية محاولاً التعامل معها والتكيف مع اثارها أو حلها (الزيود، 2011، ص4) إذ يقوم الفرد الذي يتبنى هذه الاستراتيجيات بمجموعة من الجهود المعرفية والسلوكية الايجابية بهدف السيطرة أو التعامل مع متطلبات الموقف الذي تم إدراكه، فهي طرائق أو أساليب دينامية وسلوكية ومعرفية متعددة يوظفها الفرد عندما يواجه مثيرات ضارة أو مشكلات تحاول أن تضغط على طريقته في التفكير وتشتت انتباهه، مما يوجه جهوده بطريقة ايجابية ومثمرة ويركز على حلها، لذلك تعمل هذه الاستراتيجيات على حل المشكلات النفسية بطريقة عقلانية وبحكمة والتخفيف من التوترات الانفعالية المترتبة عليها (حسين وآخرون، 1990).

وتوجد عدة تعريفات للمواجهة الايجابية، منها تعريف:

إن استراتيجية مواجهة الضغوط عملية نفسية تقوم على استعمال الامكانيات المتاحة بطريقة مثلى لتحقيق الاهداف المرجوة

المواجهة السلبية تتمثل بانخفاض جهد الفرد في التعامل مع الموقف الضاغط والافراط في ممارسة أنشطة اخرى لا تقدم تلك الحلول بشكل واف ومباشر في مواجهة المثيرات الضارة أو تخفيف التوترات الانفعالية الناجمة عنها

المواجهة الايجابية. وتتمثل بقدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية محاولاً التعامل معها والتكيف مع اثارها أو حلها إذ يقوم الفرد الذي يتبنى هذه الاستراتيجيات بمجموعة من الجهود المعرفية والسلوكية الايجابية بهدف

السيطرة أو التعامل مع متطلبات الموقف الذي تم إدراكه

- **سليجمان 1975، Seligman**: "أسلوب حياة يقوم على حل المشكلات بالاعتماد على المدركات المعرفية الايجابية والتعامل مع الضغوط بمرونة وانفعالات ايجابية مريحة" (Seligman,1994, p.54).

- **ريان 1989 Ryan**: اسلوب صحي قائم على استعمال استراتيجيات توافقية متعلمة مكتسبة، تمثل محتوى السلوك، وتستخدم للسيطرة على أزمات الحياة وظروفها الضاغطة. (Ryan, 1989, p.110).

- **فوتنا، 1994**: "التعامل بأسلوب عقلاني في مواجهة المثيرات الضاغطة بحيث تؤدي الى تقليل الآثار النفسية والجسمية الناتجة عنها" (فوتنا، 1994, ص96).

- **دانكلي وآخرون 2000 Dunkley et.al**: "تلك الطريقة المرنة التي يتعامل بها الفرد في مواجهة الضغوط النفسية من خلال توظيف أفكاره وانفعالاته الايجابية، او طلب الدعم الاجتماعي، أو البحث عن المعلومات والتي تقود شخصيته إلى التوافق والنمو في البيئة" (Dunkley et.al,2000,p.437)

وبهذا تتفق هذه التعريفات بان المواجهة الايجابية تتسم بالاتي:

- أ. اسلوب ايجابي قادر على التوافق مع ضغوطات الحياة المختلفة.
- ب. تتضمن عدة استراتيجيات متنوعة ، التي يمكن تعلمها من خلال الخبرة والآخرين.
- ج. تستثمر كافة الجهود من اجل المحافظة على توازن البنية السيكولوجية والجسمية امام التحديات الخارجية.
- د. تخفف من الضغوط، وتؤدي الى الشعور بالراحة، والتمتع بالصحة النفسية.

ثانياً. استراتيجيات المواجهة الايجابية

حاول علماء النفس الوصول الى الاساليب الايجابية التي تساعد الافراد على تحدي الضغوط والتغلب عليها ، وحدد كل من حدد شاير Scheier et al,1986 وكوهين Cohen,1988 وبينسوارنسون pines&Aronson,1988 هذه الاساليب بالاتي:

أ. التفريغ الانفعالي : محاولة التخلص من المشاعر السلبية المرتبطة بالموقف الضاغط من خلال التحدث عنه الى الاهل والاصدقاء وطلب الدعم منهم، وتمارس الدعابة هنا دورا في تخفيف آثار الضغوط على الفرد حيث يطلق مستويا عالية للاندرفنيات والكورتيز ولتجعله يحسب التحسن والشفاء.

ب. اعادة التقييم: تفكير ايجابي في مواجهة مواقف الحياة يساعد الفرد على النظر إلى المشكلة من منظور ايجابي و محاولة إعادة تقييمها من جديد، الامر الذي يسمح بتوفير الإمكانيات اللازمة من اجل تجاوزها أو البحث عن الحلول الملائمة.

ج. التخيل: إستراتيجية يحاول الفرد من خلالها تخيلا لمواقف الضاغطة التي واجهته، فضلا عن تخيلا لأفكار والسلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة.

د. اللجوء الى الدين رجوع الأفراد إلى الدين في أوقات الضغوط وذلك عن طريق الإكثار من الصلوات والعبادات والمداومة عليها كمصدر للدعم الروحي والأخلاقي والانفعالي.

هـ. المساعدة الاجتماعية: تشير إلى سعي الفرد نحو الآخرين لطلب العون و النصيحة والمعلومات والمساعدة والحصول على المساعدة منهم (عبد الحفيظ،2014).

و. حل المشكلة : نشاط معرفي تجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف باسم القدر الذهني.

ز. الإنكار: عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل

المواجهة الايجابية تتسم بالاتي:

أ. اسلوب ايجابي قادر على التوافق مع ضغوطات الحياة المختلفة.

ب. تتضمن عدة استراتيجيات متنوعة ، التي يمكن تعلمها من خلال الخبرة والآخرين.

ج. تستثمر كافة الجهود من اجل المحافظة على توازن البنية السيكولوجية والجسمية امام التحديات الخارجية.

د. تخفف من الضغوط، وتؤدي الى الشعور بالراحة، والتمتع بالصحة النفسية

التفريغ الانفعالي :

محاولة التخلص من المشاعر السلبية المرتبطة بالموقف الضاغط من خلال التحدث عنه الى الاهل والاصدقاء وطلب الدعم منهم، وتمارس الدعابة هنا

اعادة التقييم: تفكير

ايجابي في مواجهة مواقف الحياة يساعد الفرد على

والانغلاق وكأنها لم تحدث على الإطلاق (الضريبي، 2014).

ح. تطوير مكافآت" إثابات "بديلة: محاولات للتعامل مع موقف المشكلة عن طريق تغيير أنشطة الفرد وإيجاد مصادر جديدة، ومن أمثلة ذلك بناء علاقات اجتماعية جديدة، وتنمية وجهة ذاتية و استقلالاً ذاتياً أكبر والاشتراك في أنشطة بديلة مثلاً لاشتراك في أعمال التطوعية أو الاهتمام بدراسة الدين.

ط. التنظيم الوجداني: الجهود المباشرة لضبط الانفعال الناشئ عن المشكلة عن طريق التأجيل الواعي للالتفات للحفز الذي يحدث للانفعال، أي عن طريق القمع، كذلك معيشة الانفعالات الشخصية والتعامل معها ومحاولة عدم الانشغال بالمشاعر المتصارعة، وتحمل لغموض عن طريق التصرف الم مباشر (عرافي، 2013).

ثالثاً. خصائص الأفراد ذوي المواجهة الايجابية:

يؤكد فريدلاند وزملاؤه Friedland, et al, 1996 ان هناك بعض الخصائص التي يتسم بها الافراد ذو المواجهة الايجابية عند مواجهة الاحداث الضاغطة، منها: انهم يمتلكون اجراءات هادفة تعزز موارد التصدي للضرر المتوقع، وتخفف من العلاقة المزعجة بين الفرد وبيئته الاجتماعية والمادية، ويتسمون بالقدرة على خفض المزاج السيء، والقدرة على تحسين حياتهم، والتخلص من الضغوط التي تقع على كاهلهم، مما يساعدهم ذلك على التوفيق بين متطلباته وظروفه البيئية المحيطة بهم، وتجعلهم يشعرون بالراحة عندما تتيسر لهم مصدر اعاقه اشباع حاجاتهم النفسية والاجتماعية والجسمية" (Friedland, et al, 1996).

ويرى الباحثون ومنهم فولكمان وجوديث Folkman & Judith. 2000 ان الافراد الذين يتبنون استراتيجية ايجابية في مواجهة الضغوط تكون ادارتهم ناجعة في التعامل مع المشكلات النفسية بحيث تمكنهم من المواجهة بسرعة وكفاية، من دون ان تكون سلوكياتهم غير مرغوب فيها، وبذلك يشعر هؤلاء الافراد بالاسترخاء والثقة والطمأنينة عندما يواجهون المشكلات في المستقبل، ومن دون أن يشعروا بضغط او توتر أو أثارة عالية (Folkman & Judith. 2000)

رابعاً. ثلاثة نظريات هي المواجهة الايجابية:

ان نتيجة اهتمام الباحثين بكيفية توافق الافراد ايجابيا مع الضغوط البيئية وأثرها على صحة الفرد النفسية والجسمية أدى إلى ظهور مجموعة من النظريات حاولت أن تفسر هذه العملية، منها:

1. نظرية سليجمان 1976.

يُعدّ سليجمان احد منظري علم النفس الايجابي الذي اكد على وجود علاقة قوية بين ما يتعرض له الكائن الحي من ضغوط وبين معتقداته حول ما يمتلكه من قدرات في السيطرة على البيئة، إذ تمارس معتقدات الفرد ومدرجاته عن ذاته ومواجهة الظروف الضاغطة والخبرات المكتسبة من هذه المواقف دورا كبيرا في مواجهة الضغوط النفسية، فعلى سبيل المثال: عندما يعتقد الفرد أنه قادر على حل المشكلات ويشعر بالثقة والنجاح فإن ذلك يولد لديه استعداداً مسبقاً لمواجهة الاحداث السيئة، ومن ثم فإنه يشعر بالقوة والسيطرة على البيئة (Selgman, 1994) ومن جانب اخر فإن احساس الفرد واعتقاده بأنه عاجز وليست لديه الامكانية لمواجهة الضغوط البيئية وحتى البسيطة منها فإن هذا يعرضه الى توليد استعداد سلبي بأنه شخص عاجز عن ايجاد الحلول المناسبة، ومن ثم تضعف سيطرته على ذاته وعلى البيئة المحيطة به، وهو ما يؤدي به الى اليأس والقنوط في مواجهة اي موقف

النظر إلى المشكلة من منظور ايجابي ومحاولة إعادة تقييمها من جديد

اللجوء الى الدين رجوع الأفراد إلى الدين في أوقات الضغوط وذلك عن طريق الإكثار من الصلوات والعبادات والمداومة عليهما كمصدر للدعم الروحي والأخلاقي والانفعالي

المساندة الاجتماعية: تشير إلى سعي الفرد نحو الآخرين لطلب العون و النصيحة والمعلومات والمساعدة والحصول على المساعدة منهم

الانكار: عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر التلق بالتجاهل والانغلاق وكأنها لم تحدث على الإطلاق

تطوير مكافآت "إثابات" بديلة: محاولات للتعامل مع موقف المشكلة عن طريق تغيير أنشطة الفرد وإيجاد مصادر جديدة، ومن أمثلة ذلك بناء علاقات

يتعرض له، ويصبح لديه عجز متعلماً أو مكتسباً في أن لا يبدي أية محاولة (أو تقديم حل) مرضية لمواجهة ما يصادفه من مشكلات (Seligman,1978). وبذلك يستنتج عالم النفس "سليجمان" إن استعمال الفرد للاستراتيجية الايجابية في مواجهة الضغوط يعتمد على:

- تفكير الشخص الايجابي: معتقدات الفرد الايجابية حول كيفية مواجهة الاحداث الضاغطة.
- المرونة الاستيعابية: استيعاب المواقف الضاغطة ومن ثم التكيف لها عبر اختيار بدائل أكثر فاعلية من غيرها.
- السيطرة الانفعالية الايجابية: قدرة الشخص على تنظيم انفعالاته من خلال السيطرة على انفعالاته السلبية والشعور بانفعالات ايجابية في مواجهة المواقف الضاغطة (Seligman,2002).

وبهذا يرى "سليجمان" ان الاستراتيجية الايجابية تتضمن التفكير الايجابي حول كيفية حل المشكلات واشباع متطلبات الحياة الأساسية، والتعامل مع الانفعالات بايجابية مثل (تقبل الحياة، والروح المفعمة بالمعنى – والرضا ومشاعر السعادة)، مما تعمل هذه الاستراتيجية الايجابية على تأكيد ذواتنا، وتزيد من تقديرنا الايجابي للأشياء ، إذ أثلهذه الاستراتيجية دورا كبيرا في تبني المعتقدات الايجابية، وتساهم في التخلص او التخفيف من حدة المشكلات المواجهة (الريماوي، وآخرون، 2008) وتمهد لعملية سيطرة الفرد على ذاته وعلى البيئة المحيطة به، وتساعده في تحقيق التوازن الشخصي والاجتماعي، ومواجهة الضغوط البيئية المادية التي يتعرض لها (السهي، 2010) وأخيرا توصل "سليجمان" إلى مجموعة من السمات الشخصية للأفراد الذين يتمتعون بالمواجهة الايجابية (كالتفاؤل والامل، والقدرة على الحب، وتقبل الواقع نحو الأحسن) (Selgman,1994)

2. نظرية موس وشيفر:

يشير عالما الصحة النفسية موس وشيفر **Moos and Schaefer, 1986** إن جميع الافراد معرضين لنتائج الاحداث الضاغطة، وإن مدى توافق الفرد في مواجهة الحدث بصورة ناجحة او فاشلة يعتمد على عملية اختياره لأساليب مواجهة الضغوط والتخلص من المثيرات المزعجة، فضلا عن ذلك فإن اختيار هذه الاساليب يعتمد بدرجة كبيرة وبصورة فعالة على إدراك الفرد المعرفي لهذه المواقف، فبمجرد تلقي الفرد الموقف الضاغط يبدأ في ادراك الضغط والشروع في تحديد أساليب مواجهتها والتكيف معها، وتحديد طاقاته وقدراته الممكنة في تحمل اثار الضغوط وتداعياتها عليه (صالح، 2009) وبذلك حدد هذان المنظران ثلاثة عوامل رئيسية في مواجهة الحدث الضاغط بصورة ايجابية، وهي:

- 1- ادراك الفرد لمعنى الحدث الضاغط ودلالاته الشخصية بالنسبة له: إذ يبدأ الادراك بعد صدمة الحدث الضاغط بشكل غامض ويتدرج حتى يصبح بشكل عقلائي، ومن ثم يتم ادراك جوانبه ونتائجه، مما يساعد الفرد على التوافق معه بالأسلوب الملائم.
- 2- القيام بالأعمال التوافقية مع الحدث الضاغط: ويتمثل ذلك في اقامة علاقات شخصية قوية مع الاسرة والاصدقاء وغيرهم ممن يمكنهم على مساعدة الفرد على مواجهة الحدث الضاغط، فضلا عن محاولة الفرد في الاحتفاظ بتوازنه، والتحكم بمشاعره السلبية التي خلفها الحدث الضاغط، ويستعيد ثقته بنفسه وكفايته في التحكم والسيطرة على المواقف.
- 3- مهارات التوافق او استراتيجياته: وذلك من خلال تقييم الحدث الضاغط ومحاولة اكتشاف الأسلوب المناسب للتعامل معه بهدف استعادة الفرد لتوازنه النفسي. ويمكن للفرد ان يستخدم أسلوب واحد او اكثر من هذه الاساليب الثلاثة في التعامل مع الموقف الضاغط

هناك بعض الخصائص التي يتسم بها الافراد ذوو المواجهة الايجابية عند مواجهة الاحداث الضاغطة، منها: انهم يمتلكون اجراءات هادفة تعزز موارد التصدي للضرر المتوقع، وتخفف من العلاقة المزعجة بين الفرد وبيئته الاجتماعية والمادية.

إن الافراد الذين يتبنون استراتيجية ايجابية في مواجهة الضغوط تكون إدارتهم ناجحة في التعامل مع المشكلات النفسية بحيث تمكنهم من المواجهة بسرعة وكفاءة، من دون ان تكون سلوكياتهم غير مرغوب فيها

وجود علاقة قوية بين ما يتعرض له الكائن الحي من ضغوط وبين معتقداته حول ما يمتلكه من قدراته في السيطرة على البيئة

عندما يعتقد الفرد أنه قادر على حل المشكلات ويشعر بالثقة والنجاح فإن ذلك يولد لديه استعداداً مسبقاً لمواجهة الاحداث

السيدة، ومن ثم فإنه يشعر بالقوة والسيطرة على البيئة

المرونة الاستيعابية:
استيعاب المواقف الضاغطة
ومن ثم التكيف لها عبر
اختيار بدائل أكثر فاعلية
من غيرها

السيطرة الانفعالية
الإيجابية: قدرة الشخص على
تنظيم انفعالاته من خلال
السيطرة على انفعالاته
السلبية والشعور بانفعالاته
إيجابية في مواجهة
المواقف الضاغطة

إن جميع الأفراد
معرضين لنتائج الأحداث
الضاغطة، وإن مدى توافق
الفرد في مواجهة الحدث
بصورة ناجحة أو فاشلة يعتمد
على عملية اختياره لأساليب
مواجهة الضغوط والتخلص
من المثيرات المزعجة

يبدأ الإدراك بعد
صدمة الحدث الضاغط بشكل
غامض ويتدرج حتى يصبح
بشكل محفّلي، ومن ثم يتم

(السلطاني،1994).

ومن خلال ما سبق يفسر موس وشيفر عملية المواجهة الايجابية بدخول الفرد مرحلة التعامل مع الموقف الضاغط معرفياً وسلوكياً لحشد طاقاته المعرفية وجهوده السلوكية والوجدانية للتكيف مع الموقف الضاغط ومواجهته باختيار استراتيجيات ايجابية، ليحقق الفرد توافقاً سوياً في صورة حلول ايجابية وفعالة في مواجهة الموقف، في حين ان الفرد الذي يختار حلول غير سليمة يكون تكيفه مضطرباً مما يؤثر في حياته الراهنة وتذره بتحولاتها المستقبلية غير المتوقعة (موس، 1992).

3. نظرية لازاروسوفولكمان:

يرى لازاروسوفولكمان إن عملية المواجهة الايجابية تتضمن مجموعة من الجهود المعرفية التي يقوم بها الفرد عبر اساليب سلوكية مختلفة، إذ تحقق له هذه الجهود توافقاً أمثل لتدبير مطالب البيئة، التي صنفوها الى نوعين هما:

- البيئة الداخلية النابعة من داخل الشخص، وتتكون من خلال مدركاته للعالم الخارجي.
- البيئة الخارجية المتمثلة بالأحداث المحيطة بالفرد في البيئة الخارجية.

إذ ان بعد تعرض الفرد لمتطلبات البيئة الضاغطة يقوم بعملية تقييم لهذه الضغوط فيما اذا كانت هذه الضغوط مهددة، وفيما يستطيع فعله تجاه هذه الضغوط، فإذا كانت تقديرات الشخص وانفعالاته تجاه هذه الاحداث ايجابية فإنه سيجتاز هذه الضغوط وسيشعر بالاسترخاء والراحة، في حين إذا أزعج منها وقدر أنه لا يستطيع مواجهتها أو ليست لديه الامكانية الكاملة فإنه سيشعر بالإحباط والعجز (Folkman & Judith, 2000)

وقد استطاع لازاروسوفولكمان أن يحدد نوعين من الاستراتيجيات الايجابية في مواجهة الضغوط النفسية، هما:

1. المواجهة التي تركز على المشكلة: وتشير الى محاولات الفرد للحصول على معلومات إضافية لحل المشكلة واتخاذ القرار بشكل معرفي فعال او تغيير الحدث الذي يؤدي الى الضغط، وتتضمن عدد من الانشطة، كالتخطيط لحل المشكلات، طلباً للإسناد المعرفي من الآخرين، ومعالنشاطات المتعارضة، وكبح مصدر المشقة. وهذه المواجهة تستهدف تنظيم العلاقة بين الفرد والبيئة لتحسين العلاقة بينهما (Marsh, 1992).

2. المواجهة التي تركز على الانفعال: وتركز هذه الإستراتيجية على الأساليب السلوكية والمعرفية التي تستهدف التحكم في التوتر الانفعالي الذي ينجم عن الموقف الضاغط عن طريق اساليب دفاعية (كالإنكار، والتفكير التفاعلي، والابتعاد عن الحدث أو البحث عن مساندة انفعالية من الاشخاص الاخرين وتجنب مسببات الضغط) وتهدف هذه المواجهة تخفيف التأثير السلبي للحالة الوجدانية الناجمة عن الضغوط (Berzonsky 1992).

ويضيف لازاروسوفولكمان إن من أجل تغيير مواجهة الأفراد الذين يوظفون استراتيجيات سلبية يجب تحسين إعادة بناءهم المعرفي وتعديل الافكار السلبية لديهم من خلال تقديم الأفكار الصحيحة، وممارستها من خلال المواقف الحياتية المختلفة، وتدعيم وترسيخ هذه الأفكار الجديدة لتحل محل الأفكار الخاطئة لتشجع الأفراد لممارسة هذه الافكار الايجابية (كفافي واخرون، 1986).

المصادر:

الزيود، نادر فهمي (2006): استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات، مكتب التربية العربي لدول الخليج، العدد 99
السلطاني، 1994 ناجح كريم (1994): الضغوط النفسية التي يتعرض

لها المراهق ، رسالة دكتوراه غير منشورة مقدمة الى كلية التربية في جامعة بغداد .

السهي ، عبد الله بن حميد 2010: اساليب مواجهة الضغوط لدى الشباب من المرضى المتردددين على العيادات النفسية في المدينة المنورة وغير المرضى ، رسالة ماجستير غير منشورة مقدمة الى كلية التربية ، جامعة أم القرى .

صالح ، علي عبد الرحيم (2009): دراسات نفسية في حياتنا اليومية ، دار البيت الثقافي ، العراق .
الضريبي ، عبدالله (2010)

: أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26 (4)، ص 669-719 .

عبد الحفيظ، جدو (2014) : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين، رسالة ماجستير غير منشورة مقدمة الى كلية العلوم الانسانية والاجتماعية في جامعة سطيف.

عبد الرحمن ، سعيد عبد الرحمن محمد (2008): استخدام بعض استراتيجيات التعايش في تحسين جودة الحياة لدى المعاقين سعيًا ، الندوة العلمية الثامنة للاتحاد العربي للهيئات العاملة في رعاية الصم من 28-30 ابريل 2008
عراقي ، احمد محمد (2013) : اساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات، رسالة ماجستير غير منشورة مقدمة الى كلية التربية في جامعة أم القرى .

العنزي ، امل سليمان (2005): اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الصحاحات والمصابات بالاضطرابات النفسجسمية ، رسالة ماجستير غير منشورة مقدمة الى كلية التربية في جامعة الملك سعود .

فوتنا، ديفيد (1994) الضغوط النفسي تغلب عليها وأبدأ الحياة، ترجمة حمد الفرماوي، ورضا ابو سريع، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة .

Arrington, P. (2008). Stress at work: How do social workers cope? NASW Membership Workforce Study. Washington, DC: National Association of Social Workers. Behaviour Change Interventions: A Systematic Review. Psychology & Health, 17, 123-158.

Brief, A. P., Burke, M. L., George, J. M., Robinson, B. S. & Webster, J. (1988). Should negative affectivity remain an unmeasured variable in the study of job stress? Journal of Applied Psychology, 73, 193-198.

Carver, C. S., Scheier, M. F., and Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology, 66(1):184-195.

Dekkers, J. C., Geenen, R., Evers, A., Kraaimaat, F., Bijlsma, J., and Godaert, G. (2001). Biopsychosocial mediators and moderators of stress-health relationships in patients with recently diagnosed rheumatoid arthritis. Arthritis Care & Research, 45, 307-316.

Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. Journal of Counseling Psychology, 47, 437-453

Folkman, S., & Judith, M. (2000). "Positive Affect and the other Side of coping", American Psychologist, June, Vol 55, No 6, pp 647- 656.

Gabriele, Prati, Luigi Palestini & Luca Pietrantoni (2009). Coping Strategies and Professional Quality of Life Among Emergency Workers The Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies ISSN: 1174-4707

ادراكه جوانبه ونتائجها، مما يساعد الفرد على التوافق معه بالأسلوب الملائم

القيام بالأعمال التوافقية مع الحدث الضاغط: ويتمثل ذلك في إقامة علاقات شخصية قوية مع الأسرة والأصدقاء، وتخبرهم ممن يمكنهم على مساعدة الفرد على مواجهة الحدث الضاغط

ممارات التوافق او استراتيجياته: وذلك من خلال تقييم الحدث الضاغط ومحاولة اكتشاف الأسلوب المناسب للتعامل معه بهدف استعادة الفرد لتوازنه النفسي

المواجهة التي ترتكز على المشكلة: وتشير الى محاولات الفرد للحصول على معلومات إضافية لحل المشكلة واتخاذ القرار بشكل معرفي فعال او تغير الحدث الذي يؤدي الى الضغط

Volume: Vol. -1

- Janis, I., and Mann, L. (1977). Decision Making: A Psychological Analysis of Conflict. New York: Free Press.
- Morris, Jeremy (2012). Beyond coping? Alternatives to consumption within a social network of Russian workers, *Ethnography* March 2013 vol. 14no. 1 85-103
- Seligman, M. (1994). What you can change and what you can't. New York: Knopf.
- Seligman, M. (2002) *Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M.E.P., Abramson, L.Y.; Teasdale, JD (1978). "Learned helplessness in humans: Critique and reformulation". *Journal of Abnormal Psychology* 87 (1): 49-74
- Spink, K. S., Shields, C. A., Chad, K., Odnokon, P., Muhajarine, N., & Humbert, L. (2006). Correlates of structured and unstructured activity among sufficiently active youth: A new approach to understanding physical activity. *Pediatric Exercise Science*, 18(2), 203-215.
- WEBB, T.L., SNIEHOTTA, F.F. & MICHIE, S. (2010). Using theories of behaviour change to inform interventions for addictive behaviours. *Addiction*, 105, 1879-1892.

*** **

المواجهة التي تركز على الانفعال: وتركز هذه الإستراتيجية على الأساليب السلوكية والمعرفية التي تستهدف التحكم في التوتر الانفعالي الذي ينجم عن الموقف الضاغط عن طريق أساليب دفاعية

تبكة علوم النفس العربية

15

تدخل عاميا



انوار عشرين عاما من الكويزات

سنة 2017 - 2003

العلم النفس العربي	العلم النفس العربي
التربية	التربية
الذكاء العربي	الذكاء العربي
التربية النفسية	التربية النفسية
وهو أسوأ	وهو أسوأ
العلم وعلم النفس	العلم وعلم النفس



عاما من الكدم و العطاء، العلمي و المعرفي
في كقول علوم و طب النفس

14

*** **

بمناسبة الذكرى الرابعة عشرة لاطلاق الموقع العلمي " شبكة العلوم النفسية العربية "

تنظم

مؤسسة العلوم النفسية العربية

"الاسبوع السنوي الثاني لاصدارات المؤسسة في علوم وطب النفس"

من 13 الى 20 جوان 2017

البرنامج

ليلة 13 جوان (مساء يوم 12 جوان)

الاعلان عن الفائز بالتكريم بلقبه الراسخون في العلوم النفسانية للعام 2017

13 جوان 2017

يوم الموقع العلمي " شبكة العلوم النفسية العربية "

14 جوان 2017

يوم الدوريات و المجلات في علوم وطب النفس

15 جوان 2017

يوم الاصدارات المكتبية في علوم وطب النفس

16 جوان 2017

يوم الاصدارات المعجمية في علوم وطب النفس

17 جوان 2017

يوم الجوائز و التكريم في علوم وطب النفس

18 جوان 2017

يوم المتجر الالكتروني لمؤسسة العلوم النفسية العربية

19 جوان 2017

يوم المساندة و الاعلانات

الكتاب الذهبي - انجازات مستقبلية

20 جوان 2017

اصدار " الكتاب السنوي الرابع لشبكة العلوم النفسية العربية "

" منجزات اربعة عشرة عاما من الصبح "

*** **



شبكة علوم النفس العربية

نحو لياقة نفسانية افضل

مؤسسة العلوم النفسية العربية
معا ... نذهب أبعد

مركز باصاغر للبحوث والدراسات النفسية
Bassaaer
وفي تشيكم أقله تبحرون