

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: المفهوم والتصنيف Strategies for coping with psychological stress: concept and classification

محمد مكناسي¹ ، كمال قدور²

¹ جامعة 8 ماي 1945 قالمة (الجزائر)، meknaci.mohamed@univ-guelma.dz

مخبر التطبيقات النفسية و التربوية -جامعة عبد الحميد مهري - قسنطينة2

² جامعة 8 ماي 1945 قالمة (الجزائر)، kaddour.kamel@univ-guelma.dz

تاريخ الاستلام: 2024/08/16؛ تاريخ القبول: 2024/11/13؛ تاريخ النشر: 2025/01/31

Abstract

This research paper aims to discuss the concept of psychological stress coping strategies and their vital role in dealing with these stresses, and presents the most psychological important classifications of stress coping strategies. The study concluded that these strategies can be generally classified into two main categories, first, problem-focused coping strategies that focus on Addressing the problem that causes the stress directly, and aiming to change or remove the source of the stress. Secondly, emotion-focused coping strategies that aim to control the emotional response to stress instead of trying to change the situation itself. Strategies for coping with psychological stress are powerful tools for adapting to life's challenges and overcoming them. Various stressors, which contribute to enhancing the individual's psychological and general health and increasing the level of personal well-being..

Keywords: Strategies; Psychological pressures; Coping strategie

الملخص

تهدف هذه الورقة البحثية الى مناقشة مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ودورها الحيوي في التعامل مع هذه الضغوط، وتقدم اهم التصنيفات لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية . ولقد توصلت الدراسة الى انه يمكن تصنيف هذه الاستراتيجيات عموما إلى فئتين رئيسيتين ، أولا استراتيجيات التعامل الموجهة نحو المشكلة التي تركز على معالجة المشكلة التي تسبب الضغط مباشرة ، وتهدف الى تغيير أو إزالة مصدر الضغط. ثانيا استراتيجيات التعامل الموجهة نحو الانفعال التي تهدف إلى التحكم في الاستجابة العاطفية للضغط بدلا من محاولة تغيير الموقف نفسه. وتعد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية أدوات قوية للتكيف مع التحديات الحياتية والتغلب على الضغوطات المختلفة، مما يسهم في تعزيز الصحة النفسية والعامه للفرد وزيادة مستوى الرفاهية الشخصية.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات؛ ضغوط نفسية؛ استراتيجيات المواجهة

*محمد مكناسي.

مقدمة :

لقد تميز هذا العصر بالتغير السريع في جميع النواحي وأصبحت مصادر الضغوط النفسية متعددة وأصبح الإنسان يواجه الكثير من التحديات في طريق إشباع حاجياته والوصول إلى التوافق الذاتي و الاجتماعي ، فالفرد يواجه في مراحل حياته العديد من المواقف والأحداث والأزمات تختلف من حيث شدتها وتأثيرها عليه ، فالحياة في العصر الحالي تعج بمصادر متعددة للضغوط النفسية، سواء كانت ناجمة عن تفاعل الأفراد مع متطلبات الحياة أو بسبب الكوارث الطبيعية والحروب وغيرها. وتستدعي هذه المصادر استجابات مدروسة من الأفراد، إذ يشير الباحث **Rees** إلى أن الأحداث الضاغطة في الحياة تشمل جميع التغيرات والتحويلات التي تحدث في البيئة الخارجية او الداخلية ، والتي قد تؤثر على قدرة الفرد على التكيف. ويمكن أن تنتج هذه الأحداث اضطرابات في سلوك الفرد، أو عدم توافقه مع البيئة المحيطة، أو تفاعلات سلبية على الصعيدين النفسي والجسدي (علي الشكعة، 2009، ص 352).

ويشير الباحثون باتجاهاتهم المختلفة إلى وجود تأثيرات سلبية واسعة النطاق للضغوط النفسية على الفرد، حيث تتضمن هذه التأثيرات جوانب فسيولوجية مثل زيادة إفراز الأدرينالين وارتفاع معدل نبض القلب وضغط الدم ومستوى السكر في الدم ، كما تشمل التأثيرات النفسية الإرهاق والتعب والملل، إلى جانب انخفاض الرغبة في العمل وظهور الاكتئاب والأرق، مع انخفاض مستويات التقدير الذاتي. بالإضافة إلى ذلك، التأثيرات الاجتماعية المتمثلة في الانعزال وانسحاب الفرد، مع صعوبة التعامل مع المسؤوليات والفشل في أداء الواجبات اليومية (Lazarus Richard S & Folkman Susan 1986, p60). ويختلف الأفراد في كيفية التعامل مع الضغوط النفسية ومواجهتها معتمدين على خلفيتهم الثقافية والبيئية المحيطة مما يعني الاختلاف في استعداداتهم النفسية للمواجهة (عبد الله السهلي، 2010، ص 2). فالفرد يكون بحاجة إلى عملية تفاعلية مستمرة بين مكوناته الذاتية والظروف المحيطة سعيا منه إلى بلوغ التوازن بينهما سواء بتغيير أساليبه في تعبئة طاقاته والتعامل مع البيئة أو تغيير طموحاته وأفكاره أو القيام بتغيير البيئة. وهو ما يطلق عليها استراتيجيات مواجهة

الضغوط النفسية (لولوة الرشيد، 1999، ص 52)، فالموقف الضاغط يلقي بالمسؤولية على الفرد من اجل التعرف إلى كافة المصادر التي يمتلكها لكي يستطيع القيام بتقييم دقيق للمواقف الضاغطة التي يتعرض لها وتقييم قدرته على المواجهة دون التعرض لأية آثار سلبية جسدية او نفسية(علي الشكعة، 2009، ص 353). وعلى خلفية ماسبق سنحاول في هذه الورقة البحثية الإجابة على التساؤلات الآتية:

ما المقصود بالضغوط النفسية ؟

ما المقصود بمواجهة الضغوط النفسية (COPING)؟ وماهي العوامل المؤثرة فيها؟

ماهي اهم تصنيفات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ؟

ماهي معايير الحكم على فعاليتها؟

منهج البحث: تم الاعتماد في إنجاز هذا البحث على المنهج الوصفي المكتبي لا الميداني حيث أن الباحث سيقوم بتحليل عدد من الادبيات والأوراق البحثية والدراسات السابقة التي تناولت موضوع الضغوط النفسية و استراتيجيات مواجهتها ، واستخلاص كل ما من شأنه اثراء الموضوع و يساعد في الإجابة عن الأسئلة المطروحة .

عينة البحث: لإنجاز هذا البحث تم الاعتماد على عدد من المراجع :البحاث علمية من أوراق المجالات العلمية المحكمة وكتب متخصصة عربية واجنبية واطروحات دكتوراه وماجستير وماستر.

مصطلحات البحث: استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية في هذه الدراسة هي مجموعة الأفكار والأفعال التي يطورها ويوظفها الشخص للتكيف مع مختلف المواقف الضاغطة التي يواجهها وبالتالي التقليل من التوتر الذي ينتابه بسببها، وهي جميع الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع الاحداث المهددة له بهدف التحكم فيها .

نتائج البحث : يتضمن هذا الجزء من البحث الإجابة عن أسئلة البحث المطروحة كالاتي:

1- مفهوم الضغوط النفسية: يعتبر **H.Seley** أول من اهتم بموضوع الضغط النفسي، وأول من استخدم مصطلح الضغط النفسي، وعرفه " بأنه رد فعل غير محدد من الجسم لأي مطلب يفرض عليه، سواء كان رد فعل إيجابي أو سلبي"، ومن جهته **Cohen** ينظر إليه على أنه "خلل مدرك بين المطالب والإمكانات يصاحبه مجموعة من المظاهر السالبة مثل الغضب والقلق والإحباط" (بشائر الطيخ، 2015، ص 74). كما عرفها **Lazarus&Folkman** "بأنها مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد، والاستجابات المترتبة عليها، ومدى تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط". أما **Litt & Turk** فيعرفها "بأنها شعور الفرد بمشاعر سلبية غير سارة عند مواجهته لمشاكل تهدد كيانه وتتجاوز قدراته". أما **Goldenson** فيرى "بأنها حالة من الشدة النفسية تتطلب من الفرد التكيف معها" (فامر & المساعد، 2014، ص 16). أما **Mayers** فيعرفها "بأنها العملية التي يتم من خلالها تفسير الأحداث البيئية على أنها مهددة أو تحمل تحدياً له" (فامر & المساعد، 2014، ص 17). يتضح من التعاريف السابقة أن الضغوط النفسية هي عبارة عن تجربة ذاتية تتضمن مطالب بيئية أو حالات نفسية تتطلب من الفرد التكيف معها، فهي عبارة عن حالة نفسية متداخلة العوامل، وبالتالي لا يمكن ارجاعها الى معيار واحد للحكم عليها، لأنها تتغير حسب الموقف الاجتماعي وكيفية ادراكه، ومنه فالفروق الفردية الموجودة بين الأفراد تجعل من الاستجابات التكيفية ليست بالضرورة نفسها.

2- مفهوم مواجهة الضغوط النفسية و تعريفها (COPING): يعود الاهتمام بمفهوم مواجهة الضغوط النفسية إلى القرن التاسع عشر، حيث استعرضت أعمال **S. Freud** مفهوم آليات الدفاع ذات الطابع اللاشعوري التي يستخدمها الشخص لتنظيم المشاعر السلبية، مثل القلق. ومن ثم، قدمت **Anna Freud** مفاهيم إضافية للآليات الدفاعية مع التأكيد على أن كل شخص يعتمد أسلوباً فردياً في التعامل مع الضغوط النفسية. في ستينيات القرن الماضي، بدأ الاهتمام يتحول من التركيز على الآليات اللاشعورية للدفاع إلى النظر في الدراسات السلوكية ونتائجها، وذلك من خلال الدراسات الموضوعية للضغوط

النفسية. ومع تقدم ثورة المعرفة، تم التوصل الى أن هناك سيرورات نفسية بين المنبه والاستجابة (لوكية الهاشمي ، بن زروال فييحة، & حديدان خضرة، 2014، ص 190). كما تعتبر دراسة **Murphy 1962** واحدة من أولى الدراسات التي استخدمت مصطلح مواجهة الضغوط للإشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الشخص للتعامل مع المواقف الضاغطة والسيطرة عليها (واكلي بديعة، 2013، ص 158). إن كلمة مواجهة (**COPING**) صعبة الترجمة لغويا وقد قدمت عدة مفاهيم للدلالة عليها نذكر منها "استراتيجيات التكيف، وميكانيزمات الدفاع، وكذلك التسوية، كما يترجمها آخرون باستراتيجيات المواجهة أو أساليب وطرق المواجهة، كما قد تشير إلى التوافق أو التعامل مع المشكلات أو التغلب على الضغوط أو معاشة الضغوط" (ايت حمودة حكيمة، طيبي الحاج، & ايت حمودة ديهية، 2018، ص 7). الأدبيات تبرز وجود تنوع في التعاريف التي تتناول مفهوم المواجهة فمنها ما تعامل معها باعتبارها:

- استراتيجية كما فعلت **Lois**، فعرفتھا "بأنھا الاستراتيجيات التي يتبناها الفرد لمعالجة التهديد".

- أو أسلوب كما ذهب إليه **Moos** الذي عرفها بأنها "الأساليب التي يستخدمها الفرد بوعي ويوظفها في التعامل الايجابي مع مصدر القلق أو الحدث الضاغط أو الحدث الصدمي".

- أو استجابة عند **Suls** وزملائه الذين يعتبرون المواجهة عبارة عن "استجابة يقوم بها الفرد في مواجهة مواقف الحياة الخارجية وذلك لتجنب الضغوط أو منعها أو التحكم فيها".

- أو عملية كما أشار إليه **Friedman** باعتبارها "العملية التي يتبناها الفرد لمواجهة مهددات البناء النفسي ويستطيع من خلالها القيام بوظائفه بشكل فعال".

- أو محاولات كما ذكر **Endler** وزملاءه، بوصفهم المواجهة على "أنها المحاولات التي يقوم بها الفرد لتغيير العوامل الداخلية والخارجية للضغوط أو تنظيمها، وقد تكون هذه المحاولات متوافقة أو غير متوافقة".

- او آلية دفاعية عند التحليليين تستخدم في مواجهة ومعالجة مصادر الضغوط النفسية الداخلية، إلا أن **Adler** استخدمها عند مواجهة المصادر الخارجية للضغوط فقط ، بينما **A. Freud** جمعت بين التوجهين مشيرة إلى ان الآليات الدفاعية تستخدم في مواجهة كل التهديدات سواء الداخلية او الخارجية (لوكية وآخرون، 2014، ص ص 191-192).

- او مجهود كما أشار إليه **Folkman-Lazarus** حيث عرفا المواجهة "بأنها مجموعة مجهودات معرفية متسقة وجهود سلوكية متواصلة وذلك للتكيف والسيطرة على مطالب نوعية خارجية أو داخلية مهددة وتتجاوز إمكانيات الفرد" (**Paulhan Isabelle & Bourgeois**) (**Marc Louis, 1995, p46**).

يتبين من النقاش السابق، ان هناك عدة خصائص تميز عملية المواجهة، وهي تعتبر عملية ديناميكية بين الفرد وبيئته تتسم بالتفاعل المستمر. هذه العملية قد تكون فعالة أو غير فعالة، ولا تقتصر فقط على الجهود الناجحة، بل تشمل أيضا المحاولات المستهدفة التي يقوم بها الفرد لإدارة الضغوط، بغض النظر عن مدى فعاليتها. الهدف الرئيسي من المواجهة يكمن في التقليل من الضغوط، تجنبها، تحملها، أو السيطرة عليها.

3- تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: ان مصطلح الاستراتيجية يعني حسن توظيف و استثمار الوسائل والإمكانات المتاحة (شحاتة حسن & النجار زينب، 2003، ص 39). لذلك تعرف استراتيجيات المواجهة في معجم "علم النفس الكبير" بأنها "عملية نشطة يقيم الفرد من خلالها قدراته و إمكانياته على مجابهة الحياة ، وبالخصوص مواجهة المواقف الضاغطة و النجاح في التعامل معها وضبطها" (**Bloch H, Depret E, Gallo A, & Leconte P,**) (1997, P176). وتتداخل استراتيجيات المواجهة في العديد من الجوانب، حيث تتنوع بين الطابع الإدراكي، أو السلوكي، أو العاطفي، أو الاجتماعي، ويعتمدها الأفراد بناء على احتياجاتهم الشخصية، مما يجعلها قابلة للتعديل والتغيير حسب الظروف. ويهدف الفرد من خلالها إما لحل المشكلة والتخلص من الضغط بشكل مباشر، أو للتكيف معها بشكل غير مباشر من خلال التحكم في ردود الفعل العاطفية، وقد تظهر هذه الاستراتيجيات بشكل

ظاهر كالاتبعاد عن المواقف الضاغطة، أو بشكل باطني كالتفكير الإيجابي في المشكلة(هنا) شويخ، 2007، ص 54-58). يتضح مما سبق ان استراتيجيات المواجهة تتضمن العملية التي تجعل الفرد يفكر ماذا يفعل ازاء موقف ضاغط حيث يقوم بتقييم الوضعية قصد تغييرها او تعديلها ، وبالتالي فالفرد له العديد من الاستراتيجيات التي يستطيع تبنيها باختلاف المواقف . فلا توجد استراتيجيات مواجهة سيئة وانما يمكن ان تكون غير فعالة مما يؤدي الى تثبيط الارادة والدافعية لدى الفرد، وطبقا لهذا فان عملية التقييم المعرفي والمواجهة تلعب دورا حاسما في تحديد نتيجة المواجهة والتعامل مع المواقف الضاغطة ، وبالتالي فالعلاقة بين الفرد والبيئة تتوسطها عملية التقييم المعرفي والمواجهة وأن هذه الأخيرة تتأثر بالعديد من المتغيرات(القيم ،الأهداف ،المعتقدات) فالفرق بين الأفراد في هذه المتغيرات هي التي تفسر تقييم الفرد للموقف على انه يمثل تهديدا له، بينما تقييم شخص آخر لنفس الموقف على انه لا يمثل تهديدا له بل يمثل تحديا له(-Graziani Pierluigi & Swendsen Joel, 2005, pp77). لقد اولت العديد من الدراسات الاهتمام البالغ باستراتيجيات المواجهة وقد تمثلت منهجيتها بتطبيق مقابلات واستبيانات لتحديد مجموعة متنوعة من الطرق التي يستخدمها الأفراد للتعامل مع مختلف المواقف الحياتية، بما في ذلك العائلية والاجتماعية والمهنية، وغيرها. وقد تم التحقق من وجود تنوع كبير في هذه الاستراتيجيات، سواء كانت فردية أو مرتبطة بالعلاقات بين الأفراد، من خلال استخدام التحليل العملي لنتائج الدراسات التي أُجريت على عينات كبيرة. وقد تم اقتراح عدة تصنيفات لاستراتيجيات المواجهة اهمها:

3-1-1- استراتيجيات المواجهة حسب Lazarus& Folkman : طرح Lazarus& Folkman في بداية أبحاثهما حول الضغوط النفسية قضية هامة وهي: كيف أن الأفراد يختلفون في استجاباتهم لنفس المواقف الضاغطة؟ لقد تم تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في مجموعتين هما:

3-1-1-1: المواجهة التي تركز على المشكل: تعبر هذه المجموعة من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عن الجهود التي يقوم بها الشخص للتعامل بفعالية مع العوامل

المسببة للضغط النفسي، سواء كانت ذات طابع مباشر أو عبر التفاعل مع المواقف المحددة. إنها ردود فعل سلوكية وإدراكية تهدف للتعامل مع الوضع بشكل مباشر، حيث يسعى الفرد للسيطرة على الموقف الضاغط بشكل مباشر من خلال استخدام موارده الذاتية في حل المشكلة ومواجهتها، واتخاذ إجراءات لتقليل تأثير الأحداث الضاغطة (أيت حمودة وآخرون، 2018، ص 22). تتضمن هذه الجهود تحليل المشكلة ووضع خطط أو بدائل للحل تهدف إلى تغيير الموقف الضاغط بشكل يتوافق مع الصحة النفسية والسلوكية للفرد، وتعديل العلاقة المضطربة بين الفرد وبيئته. فهي تستهدف تغيير الموقف مباشرة، سواء عن طريق تعديل أو إزالة مصدر الضغط، أو عن طريق التعامل مع الآثار الواقعة للمشكلة، وتهدف إلى إزالة الحدث المهدد أو تقليص تأثيراته.

3-1-2: المواجهة التي تركز على الانفعال: تشير هذه المجموعة من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية إلى الأفكار والأفعال التي تهدف إلى تقليل الأثر العاطفي للضغط، حيث تركز على محاولات التحكم في الانفعالات السلبية التي تنشأ نتيجة للتوتر. تسعى هذه الاستراتيجيات إلى تنظيم المشاعر والانفعالات المثارة بواسطة المواقف الضاغطة، مع الحفاظ على الاتزان العاطفي والتعامل مع المشاعر التي تنشأ بسبب ذلك (أيت حمودة وآخرون، 2018، ص ص 24-25). يكون هذا النوع من المواجهة مفيداً في الحالات التي يكون فيها من الصعب تغيير الوضع بشكل مباشر، ويتمحور حول جهود الفرد لتنظيم ردوده العاطفية من خلال تحديد أو تعديل الأهمية العاطفية للأحداث الضاغطة، مما يعني التحكم في الخوف، والغضب، والشعور بالذنب. هذا النوع من المواجهة يشمل جهوداً سلوكية عاطفية، ومعرفية عاطفية، وقد تتخذ الجهود الموجهة نحو تنظيم الاستجابات العاطفية الناتجة عن الوضع الضاغط عدة أشكال، مثل تغيير مستوى الانتباه، والتجنب أو التهرب، أو إعادة تقييم الوضعية بشكل إيجابي. تهدف هذه الجهود إلى تغيير معنى الوضعية الضاغطة، وقد تكون فعالة في تقليل مستوى الانفعالات طالما لم يتجاوز الضغط الحد الذي يتجاوز قدرة الشخص على التحمل

3-2- تصنيف Rudolf H. Moos يصنف **Rudolf H. Moos** أساليب المواجهة إلى مجموعتين أساليب المواجهة الاقلامية وأساليب المواجهة الإحجامية، فأساليب المواجهة الإقلامية تركز في البداية على التحليل المنطقي، حيث يستخدم الفرد استراتيجيات معرفية لفهم الوضع المحيط وتهيئة عقله للتعامل مع الضغوط، مما يمكنه من معالجة المشاكل بشكل واع، ويتبع ذلك جهود لإعادة تأكيد الإيجابية، حيث يعيد النظر في المواقف بطريقة بناءة مع تقبل الحقائق الواقعة. ومن ثم، يقوم بمحاولات عملية للبحث عن المساعدة والمعرفة والتوجيه، والدعم (جلاّب & ايت مولود، 2022، ص 692). وأخيراً، يلجأ إلى استخدام استراتيجيات حل المشكلات، حيث يقوم بخطوات عملية لمواجهة المشكلة وحلها مباشرة. اما أساليب المواجهة الإحجامية ، فتتمثل في محاولات تجنب الفهم الواقعي للمشكلة المعروفة باسم الاستسلام المعرفي مع الوصول في النهاية إلى القبول أو الاستسلام من خلال تحليل المواقف بطرق تجنّبية. وبعد ذلك، يقوم الفرد بمحاولات عملية للمشاركة والاندماج في أنشطة بديلة، واكتشاف مصادر جديدة للراحة أو ما يمكن تعبير عنه بـ "البحث عن اثابة بديلة". وأخيراً، تأتي التصريفات العاطفية، حيث يتخذ الفرد خطوات عملية لخفض مستوى التوتر العاطفي (محمد رجب علي شعبان ، 2000، ص 3). هذا التصنيف يسلط الضوء على الاستراتيجيات المختلفة التي يمكن للأفراد اتخاذها للتعامل مع الضغوط النفسية بشكل فعال، سواء كان ذلك من خلال مواجهة المشكلة بشكل مباشر أو من خلال تغيير الطريقة التي يتعاملون فيها مع الوضع الصعب. فأساليب المواجهة الاقلامية تركز على إعادة بناء المشكلات بطريقة إيجابية والبحث عن المساعدة والدعم. والبحث عن حل المشكلة بشكل مباشر لإيجاد حلول فعالة. على الجانب الآخر، تتمثل أساليب المواجهة الإحجامية في السعي الى الاندماج في أنشطة بديلة والبحث عن مصادر جديدة للإشباع وخفض التوتر.

3-3- تصنيف Cohen Sheldon : هذا التصنيف عبارة عن مجموعة من الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط تتمثل في حل المشكلة من خلال نشاط معرفي او استراتيجية معرفية يحاول من خلالها الفرد استنباط الأفكار والحلول الجديدة المبتكرة لمواجهة

الضغوط ، فعندما يحاول الفرد تصور المواقف الضاغطة التي واجهها في الماضي، يمكن أن يتخيل كيف سيتصرف في المستقبل أو كيف سيتعامل مع مثل هذه المواقف. كما يمكن أن يقوم بالتفكير العقلاني حول هذه المواقف، بحثاً عن مصادرها وأسبابها، مما يمكنه من فهمها بشكل أعمق ومنه تطوير استراتيجيات للتعامل معها في المستقبل. بالإضافة إلى ذلك، قد يلجأ الفرد إلى الإنكار، حيث يسعى إلى تجاهل المواقف الضاغطة وتصورها وكأنها لم تحدث ، وذلك كآلية دفاعية قد تساعد في التعامل مع الضغوط النفسية بشكل مؤقت (سهيل مقدم، 2011، ص 65). باختصار، فمن خلال التفكير بعمق في المواقف الضاغطة ، يمكن للفرد أن يطور استراتيجيات للتعامل معها في المستقبل، سواء عبر التفكير العقلاني أو عبر آليات الدفاع مثل الإنكار أو عبر رجوع الفرد إلى الدين في أوقات الضغوط وذلك خلال الإكثار من الصلوات والعبادات و المداومة عليها كمصدر للدعم الروحي ، او من خلال التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والدعابة هذا التصنيف قدم نجما شاملا لمواجهة الضغوط المختلفة في الحياة، ويمكن أن تختلف فعاليتها من شخص لآخر وفقا للسياق والظروف.

3-4- تصنيف McLeod : من جهة اخرى اشار **McLeod** إلى أن هناك ما بين 400-600 استجابة تكيفية للتعامل مع الضغوط النفسية يمكن أن تظهر لدى الأفراد. كما أشار إلى أن علماء النفس لم يصلوا إلى تصنيف محدد لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، ويرجع ذلك إلى تنوع وتشابه الاستجابات. لذا، يعتقد بوجود ثلاث فئات رئيسية لهذه الاستراتيجيات:

أ- الاستراتيجيات التي تركز على التقييم: تتضمن هذه الاستراتيجيات تغيير عمليات التفكير المرتبطة بالضغط النفسي، حيث يسعى الأفراد لتعديل طريقة تفكيرهم في المشكلة، مثل تغيير الفهم أو التغيير في الأهداف والقيم الشخصية.

ب- الاستراتيجيات التي تركز على المشكلة: تهدف هذه الاستراتيجيات إلى التعامل مع أسباب المشكلة ، حيث يحاول الأفراد التغيير أو التخلص من مصدر الضغط النفسي من خلال فحص أسباب المشكلة وتعلم مهارات حلها.

ج- الاستراتيجيات التي تركز على الانفعال: يسعى الأفراد في هذه الاستراتيجيات إلى ضبط مشاعرهم المصاحبة للضغط النفسي، سواء عبر تحريرها، أو تثبيتها، أو إدارتها بشكل أفضل (بشائر الطيخ، 2015، ص 76-77). هذه الفئات تسلط الضوء على الطرق المختلفة التي يمكن للأفراد استخدامها للتعامل مع الضغوط النفسية بناء على الاستجابات الفردية والظروف الخاصة التي يواجهونها. تلك الاستراتيجيات لا تعتبر متناقضة بل تكمل بعضها البعض وتتوافق مع الاحتياجات المختلفة التي قد يواجهها الأفراد.

3-5- تصنيف Aldao & Nolen-Hoeksema : وفقا لـ Aldao & Nolen-

Hoeksema، التصنيف يتضمن استراتيجيتين لمواجهة الضغوط النفسية هما:

أ- استراتيجيات المواجهة الانفعالية: وتمثل هذه الاستراتيجيات في التعامل مع الانفعالات التي تنشأ في مواجهة المواقف الضاغطة، مثل الغضب والقلق والتوتر، والانزعاج، والعدوان، واليأس.

ب- استراتيجيات المواجهة المعرفية: وتمثل هذه الاستراتيجيات في تغيير الاعتقادات والتفكير المرتبطة بالمواقف الضاغطة، وتشمل إعادة تفسير الوضع، وتقويم الموقف بشكل أكثر إيجابية، والتحليل المنطقي للمشكلة، والنشاط العقلي لاستكشاف خيارات الحل (بشائر الطيخ، 2015، ص 77). هذا التصنيف يساعدنا في فهم الطرق المختلفة التي يمكن للأفراد استخدامها للتعامل مع الضغوط النفسية، سواء من خلال التحكم في المشاعر السلبية أو تغيير الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية تساعد في التكيف بشكل أفضل مع المواقف الصعبة.

4- فعالية استراتيجيات المواجهة: تختلف فعالية المواجهة، من حيث القدرة على السيطرة على المواقف الضاغطة، تبعاً للخصائص الفردية. وتحقق فعالية استراتيجيات المواجهة من خلال التقييم المعرفي الدقيق للمواقف الضاغطة واختيار الاستراتيجيات المناسبة. في هذا السياق، يشير **Lazarus & Folkman** إلى أن فعالية استراتيجيات المواجهة تتوقف إلى حد كبير على مدى تناغمها مع خصائص المواقف الضاغطة. ويشيرون إلى أن الاستراتيجيات التي تركز على حل المشكلة عادة ما تكون ملموسة وملاحظة، بينما تتضمن الاستراتيجيات

التي تركز على الانفعال استخدام عمليات معرفية غير ملاحظة. كما أشارت بعض الدراسات إلى أن استخدام استراتيجيات المواجهة التي تركز على حل المشكلة يرتبط بمستويات منخفضة من الضغط النفسي لدى الأفراد في جميع الفئات العمرية، بينما يرتبط استخدام الاستراتيجيات التي تركز على الانفعال عندما يكون هناك انخفاض في التوافق النفسي عند مواجهة المواقف الضاغطة (طه عبد العظيم & سلامة عبد العظيم، 2006، ص 94). من جهته يصرح Laborit بان عملية التحكم في الوضعية الضاغطة تكون فعالة، إذا ترتب عنها القليل من الاضطرابات البيولوجية والفيزيولوجية والسلوكية، كما تكون استراتيجية المواجهة فعالة إذا سمحت للفرد بالتحكم أو خفض الاعتداء على راحته الجسمية والنفسية (ايت حمودة وآخرون، 2018، ص 38). من جهته Schweitzer، يقدم وجهة نظر تفيد بأن فعالية استراتيجيات المواجهة تتجلى في القدرة على التحكم في الوضعية. بمعنى آخر، يرى أن استراتيجيات حل المشكل تكون فعالة عندما يمكن التحكم في الوضع المحيط المسبب للضغط، لأن ذلك يمكن أن يقلل من شدة الضغط الموجود. وبالمقابل، في الحالات التي يفتقد فيها الفرد للسيطرة على الوضع المحيط بالضغط، فإن ذلك يزيد من شدة التوتر (Marilou Bruchon-Schweitzer, 2002,p363). كما اشارت العديد من الدراسات التي اجريت في هذا المجال الى ان معايير تحديد فعالية استراتيجية المواجهة يجب ان يتم تقديرها بأبعادها المتعددة ، وتكون فعالة اذا سمحت للفرد بالتحكم و تقليص اثر الاعتداء على صحته الجسدية والنفسية . فعند مناقشة فعالية استراتيجيات التعامل مع الضغط، يتم التركيز على أساس يقوم على فكرة عدم وجود استراتيجية محددة تكون فعالة أو غير فعالة بشكل عام. بدلاً من ذلك، يعتمد الأمر على عدة متغيرات، بما في ذلك خصائص الوضعية المحيطة بالضغط، مثل شدته، وفترة استمرار هذه الأحداث. وبناء على ذلك، يمكن أن يكون التجنب استراتيجية فعالة في المواقف الضاغطة التي قد تستمر لمدة تصل إلى ثلاثة أيام. حيث تعتبر هذا الفترة الزمنية ضرورية لبعض الأفراد للتكيف التدريجي مع الموقف والواقع المحيط (ايت حمودة وآخرون، 2018، ص 39). ووفقاً ل Lazarus

وFolkman، فان الاستراتيجيات النشطة تتبنى فعالية طويلة المدى، حيث تكون مؤثرة بدءاً من مرحلة الأسبوعين بعد الحدث. فهما يشيران إلى أن الاستراتيجيات النشطة لا تكون فعالة إلا إذا كان الفرد يدرك أنه لديه القدرة على التحكم في الوضع. اما في الوضعيات غير المراقبة وغير القابلة للسيطرة، تصبح الاستراتيجيات السلبية أكثر فعالية (بديعة واكلي، 2013، ص 74-75). Folkman و Lazarus ياكدان على أن الاستراتيجيات التي تركز على حل المشكل لا تظهر فعالية إلا إذا كان الحدث تحت سيطرة الفرد. اما في حالة الأحداث غير المتوقعة وغير المتحكم فيها، تكون الاستراتيجيات المتمحورة حول التعبير عن الانفعالات أكثر تكيفاً، كما هو الحال في حالة مرض خبيث. اما Yager، يرى انه كلما كانت سلوكيات استراتيجيات المواجهة أكثر تفتحاً ومرونة، زادت فرصة الفرد لتحقيق النجاح في التكيف وتقلل من عرضته للاضطرابات العقلية (Henri Chabrol & Stacey Callahan, 2013, P97). يمكن اعتبار ان فعالية مواجهة الضغوط النفسية تعتمد على مجموعة من المعايير من أهمها قدرة الشخص على السيطرة على الموقف وتحديد كيفية استجابته للضغوط. بالإضافة الى قدرة الفرد على التكيف مع التغيرات والظروف المحيطة، وتعديل أساليب التفكير والسلوك بما يتناسب مع المواقف المختلفة.

5-العوامل المؤثرة في عملية مواجهة الضغوط النفسية: يرى كل من Lazarus & Folkman ان عملية التقييم المعرفي تتأثر بجملة من العوامل منها المتعلقة بالمحيط الذي يقع فيه الموقف الضاغط ومنها المتعلقة بالفرد بما فيه الجوانب المعرفية واعتقاداته حول ذاته والعالم وكذا سماته الشخصية:

5-1- العوامل المتعلقة بالفرد و المتمثلة في : الاعتقادات: وهي اعتقادات الفرد حول ذاته وقدراته على حل المشكلة وإمكاناته العقلية وكذا اعتقاداته حول العالم. الدوافع العامة: وهي تشمل الاهتمامات والأهداف والقيم.....

مركز التحكم: ونجد شكلين أولهما مركز التحكم الخارجي حين يعتقد الفرد أن الأحداث تقع عموماً نتيجة الصدفة وانه مسير وغير مخير.(استراتيجية مواجهة متمركزة حول الانفعال)،

وثانيهما مركز التحكم الداخلي حين يعتقد الفرد بانه يملك قدرات شخصية تسمح له بالتصرف نحو الأحداث وأن كل ما يواجهه من صعوبات ترجع إلى ذاته (استراتيجية مواجهة متمركزة حول المشكلة) (راضية داود، 2012، ص 150).

كما تؤثر الخصائص الشخصية التي يتمتع بها كل فرد على كيفية تصوره للأحداث المثيرة للضغط، حيث يميل بعض الأشخاص نتيجة لطبيعة شخصيتهم إلى تصنيف هذه الأحداث إما كضاغطة أو كأثام شديدة الضغط، وهذا يؤثر على مستوى المعاناة والأعراض الجسمية التي يواجهونها. قد ركز الباحثون على دراسة بعض هذه الخصائص لفهم هذا التأثير بشكل أفضل من أهمها:

أ- الأفراد الذين يتميزون بزيادة الوجدانية السلبية يعبرون عن معاناتهم وآلامهم بطرق مختلفة، ويكونون أكثر قابلية للإفراط في شرب الكحول ومحاولات الانتحار، من أهم مظاهرها العدوانية، القلق، المزاج السيء، الكآبة....

ب- الصلابة وتشمل القدرة على الانخراط في المواقف والاعتقاد بتوافر القدرة على الضبط، والشعور بالمسؤولية عند مواجهة التحديات في الحياة، بالإضافة إلى الاستعداد لتقبل التغيير ومواجهة التحديات الجديدة.

ج- تلعب قوة الأنا دوراً هاماً في مقاومة الضغط النفسي، حيث يتمكن أصحاب الأنا القوية من استخدام استراتيجيات مواجهة فعالة للتعامل مع الضغوط النفسية.

د- يعد تقدير الذات العالي خاصية مهمة تخفف من تأثير الضغط النفسي على الحالة الصحية للفرد.

هـ- التفاؤل سمة تُعزز المواجهة الفعالة للضغط، مما يقلل من المخاطر الناتجة عنه.

و- كلما كانت قدرات الفرد عالية ومتنوعة، كلما كان أكثر قدرة على مواجهة الضغوط والتحديات بنجاح.

ز- النساء يميلون إلى الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة بدرجة أقل من الرجال الذين يميلون إلى استخدام هذه الاستراتيجيات التي تنصب أساساً على المهمة وحل المشكلة

واستراتيجيات المواجهة الاقدامية، أما الإناث فيميلون الى الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال بدرجة أكبر.

ح- أكدت الدراسات ان النساء المسنات يستعملن استراتيجيات التجنب والهروب أكثر من الشباب (صندلي ريمة، 2012، ص 70-71).

بشكل عام، يبرز هذا التحليل أهمية فهم العوامل الشخصية والاجتماعية والثقافية التي تؤثر على تجربة الفرد للضغوط النفسية وكيفية تأثيرها على صحته وسلوكه.

5-2- العوامل المرتبطة بالمحيط:

الغموض: حيث يعتبر الغموض أحد العوامل التي قد تزيد من التهديد لدى الفرد.

المدة: إن اختيار استراتيجية المواجهة تتأثر بالمدة الزمنية الممنوحة للفرد للقيام بعملية التقييم المعرفي.

الدعم الاجتماعي: ونعني به وجود أشخاص مقربين للفرد ويعتقد أنهم سيدعمونه بمختلف الطرق عند تعرضه لوضعية ضاغطة (داود راضية، 2012، ص 150).

كما أشار Ress إلى أربعة جوانب يمكن أن تسبب الضغط وتؤثر فيه، وهي:

-الجوانب ذات الطبيعة البيولوجية مثل الامراض والموت.

-الجوانب الشخصية و الفردية مثل الارتباطات الاجتماعية كالزواج.

-الجوانب البيئية كالظروف الفيزيائية و الزلازل والانفجارات.

-الجوانب الثقافية الاجتماعية مثل ما يفرضه المجتمع من القيود من خلال العادات والعرف والتقاليد.

وحيثما يجد الشخص نفسه غير قادر على تغيير الحدث أو الحد من تأثيره، فغالبا ما يحاول تغيير تفسير الموقف بالنسبة له، وكذلك تغيير مشاعره تجاه الحدث (اسماء ذواذي، 2018، ص

49). ومن جهته يفترض "Cooper" ان هناك ارتباط وثيق بين ردود الفعل تجاه الضغط

النفسية والعوامل النفسية مثل استراتيجيات التعامل والشخصية و يعود ذلك إلى أن الفروق الفردية تلعب دورا حاسما في كيفية تفاعل الأفراد مع الضغوط النفسية، حيث تؤثر هذه

الفروق في تغيير أو تعديل الطريقة التي يتعامل بها الفرد مع الظروف البيئية المحيطة به. وتحدد استراتيجيات المواجهة من خلال تفاعل الأفراد مع الظروف والمواقف الحالية، وكذلك من خلال تأثير المزاج الشخصي على هذه الاستراتيجيات. وفي نفس السياق يؤكد فريدمان **Freidman** أنه لا يمكن للفرد أن يواجه الضغوط بشكل منفصل عن سمات شخصيته (بديعة واكلي، 2013، ص 48). كما يرى كل من **Folkman** و **Lazarus** بأن الفرد يميل إلى استعمال مختلف أساليب المواجهة وفقا لسياق المشكل الذي يواجهه وخصائصه، ووفقا لشخصيته (**Zahava Solomon, Mario Mikulincer, & Ehud Avitzur,** 1988,p279). مما تم ذكره يظهر أن طريقة تقييم الأفراد لأحداث الحياة تتأثر بعوامل وسيطة متعددة. لفهم العملية التي يقوم بها الأفراد لمواجهة الأحداث والضغوط في بيئتهم، يجب علينا أن نتعرف على هذه العوامل و السعي الى محاصرتها و الحد من تأثيرها على هذه العملية. في السنوات السابقة، كان هناك تباين في وجهات نظر العلماء حول استراتيجيات التعامل مع الضغوط، حيث يرى بعضهم أن العوامل الشخصية تعد مؤشراً جيداً لهذه الاستراتيجيات، بينما يعتقد آخرون أن العوامل الموقفية تلعب دوراً حاسماً في التنبؤ باستخدام الأفراد لهذه الاستراتيجيات في مواجهة الضغوط. وتتمثل هذه العوامل الموقفية في طبيعة الحدث الضاغط ونوعه، سواء كان ذلك الحدث مزمناً أو حاداً ، جديداً أو مألوفاً. بالإضافة إلى ذلك، قدرة الفرد على التنبؤ بحدوث الحدث الضاغط، والمدة التي يستغرقها هذا الحدث، ودرجة التهديد والضرر والتحدي الذي يعتقد الفرد أنه يواجهه في هذا السياق. كما تؤثر عدم اليقين المعلوماتي المحيط بالحدث في قدرة الفرد على تفسير ما يحدث، وتلقي المساندة الاجتماعية من الآخرين تأثيراً مهماً على سلوكه وتصرفاته في مواجهة الضغوط (طه عبد العظيم & سلامة عبد العظيم، 2006، ص 71). من جهة أخرى ، تؤثر المتغيرات الديموغرافية مثل العمر و الجنس، والوضع الاقتصادي والاجتماعي في تحديد نوع استراتيجية التعامل التي يختارها الفرد في مواجهة الضغوط (طه عبد العظيم & سلامة عبد العظيم، 2006، ص 201). مما يعني أن أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة تختلف بين الأفراد وذلك نتيجة لاختلاف خصائص وطبيعة

الموقف الضاغطة، وتفاوت المتغيرات الديموغرافية والشخصية لديهم، وهذا ما أشار إليه **Kessler و Wethington** حيث يرى أن الأفراد يتباينون في استخدام استراتيجيات التعامل مع الأحداث الضاغطة، وأن هناك عوامل عديدة تؤثر في اختيار هذه الاستراتيجيات. وتشمل هذه العوامل الخصائص الشخصية مثل مركز السيطرة ونمط الشخصية، والصلابة النفسية، وفعالية الذات، بالإضافة إلى العوامل الموقفية والنوعية المتعلقة بالموقف ذاته، والتي تسهم إلى حد بعيد في تحديد استراتيجيات التعامل معه (ايت حمودة وآخرون، 2018، ص 47). في النهاية، يجب على الفرد أن يأخذ بعين الاعتبار هذه العوامل ويطبق الاستراتيجيات المناسبة ويبحث عن الدعم عند الحاجة للتعامل بفعالية مع الضغوط في حياته.

الخاتمة:

في عالمنا الحالي، أصبحت استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ضرورة ملحة، نظرا لان الأفراد يواجهون مواقف ضاغطة معقدة بشكل مستمر. وتعرف هذه الاستراتيجيات بأنها مجموعة من الجهود السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد لمواجهة تلك الضغوط. حيث يسعى الفرد دائما إلى التغلب على هذه المواقف الضاغطة من خلال تبني استراتيجيات متنوعة، سواء كانت مركزة على حل المشكلة أو التحكم في الانفعال أو كلاهما معا. ان استراتيجيات التعامل مع الضغوط تساعد الأفراد بشكل كبير على تقليل الاثار السلبية للضغوط، خاصة عندما يواجهون مواقف ضاغطة متعددة. إن استخدام هذه الاستراتيجيات يمثل مناورة مناسبة لتحقيق التوازن النفسي للفرد. كما قيل في القدم: "لا يفزع الناس من الأشياء ذاتها، ولكن من الأفكار التي ينسجونها حولها". ويؤدي اختلاف الأشخاص في ردود الفعل على الضغوط التي يواجهونها إلى اختلاف في استراتيجيات التعامل المستخدمة مع تلك الضغوط، بناء على طبيعتها وتأثيرها. فاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تلعب دورا حيويا في الصحة النفسية والعافية العامة للأفراد، وهي تساعد في التقليل من التأثيرات السلبية للضغوط، مما يمكن الأشخاص من التعامل مع التحديات بفعالية أكبر. بدون طرق فعالة لمواجهة الضغوط، قد يواجه الأفراد صعوبات في التكيف، مما يزيد من خطر الإصابة

بالاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب. لذا، فإن تطوير وتبني استراتيجيات مواجهة صحية يعد جوهرياً للحفاظ على الصحة النفسية وتعزيز القدرة على التكيف مع الضغوط الحياتية.

قائمة المراجع:

- الرشيد ، لولوة صالح (1999). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى بعض ذوات الظروف الخاصة والعاديات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية (ماجستير علم النفس). الملك سعود، الرياض.
- السهلي، عبد. الله. حميد. (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى (دكتوراه علم النفس). جامعة ام القرى مكة المكرمة .
- الشكعة، علي. (2009). استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس. مجلة جامعة النجاح للأبحاث. المجلد 23(2) ص ص 351-378
- الطيخ، بشائر. علي. طيخ. (2015). الصلابة النفسية و علاقتها بالاستجابات التكيفية للضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين بالكويت. قدم في المؤتمر الدولي الثاني للموهوبين والمتفوقين: نحو استراتيجية وطنية لرعاية المبتكرين، الامارات
- ايت حمودة، حكيمه، طيبي، الحاج، & ايت حمودة، دهبية. (2018). استراتيجيات مواجهة ضغوط أحداث الحياة و علاقتها بالصحة النفسية و الجسدية. بن عكنون - الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- داود، راضية. (2012). الضغط النفسي و استراتيجيات المواجهة لدى المعاق حركيا. (ماجستير علم النفس). جامعة فرحات عباس، سطيف.
- ذواذي، اسماء. (2018). استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي و علاقتهم بالتوجه الى الحياة لدى القابلات. (ماستر علم النفس). جامعة محمد بوضياف، المسيلة.
- زهاني اسماء. (2014). الصلابة النفسية و علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات الطور المتوسط (ماستر علم النفس). جامعة محمد خيضر، بسكرة-الجزائر.
- سعادي وردة. (2017). اثر استراتيجيات المواجهة على العلاقة بين الكفاءة الذاتية و تناذر الانحناك المهني لدى اطباء الممارسين في مصلحة الاستعجالات الطبية (دكتوراه علم النفس). جامعة باتنة 1، باتنة -الجزائر.
- شحاتة، حسن، & النجار، زينب. (2003). معجم المصطلحات التربوية و النفسية (1 ط). القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.
- شريف، ليلي. (2003). اساليب مواجهة الضغط النفسي و علاقتها بنمطي الشخصية (أ،ب) لدى اطباء الجراحة . (دكتوراه علم النفس). جامعة دمشق، سوريا.
- محمد، رجب علي شعبان. (2000). العلاقة بين الأساليب الإقدامية الإحجامية مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية. مجلة علم النفس - مصر ، ص 6 ع(24) ص ص 104-125

- شويخ، هناء. احمد. (2007). اساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الاورام السرطانية مع تطبيقات على حالات اورام المثانة السرطانية (1 ط). القاهرة: ايتراك للنشر و التوزيع.
- جبالي صباح. (2012). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى امهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون (ماجستير علم النفس). جامعة سطيف، سطيف -الجزائر.
- جلاب، م.، & ايت مولود، ي. (2022). علاقة إستراتيجيات مواجهة الضغوط بالاكتئاب لدى ممرضى مصلحة الإستعجالات. مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، 13(1)، 687-706
- صندلي، ريمة. (2012). الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاول للانتحار (ماجستير في علم النفس). جامعة فرحات عباس.
- عبد العظيم، حسين. طه.، & عبد العظيم، حسين. سلامة. (2006). استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية و النفسية (1 ط). الاردن: دار الفكر.
- لبد، معتز. محمد. ابراهيم. (2013). اساليب مواجهة ضغوط الحياة و علاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظة غزة (ماجستير علم النفس). الازهر، غزة.
- لوكية، الهاشمي.، بن زروال، فتيحة، & حديدان، خضرة. (2014). الاجهاد الفردي والتنظيمي و استراتيجيات مواجهته. قسنطينة -الجزائر: مخبر التطبيقات النفسية و التربوية..
- مقدم، سهيل. (2011). استراتيجيات التعامل مع الضغط المهني على ضوء متغيرات الخلفية الفردية لدى اساتذة التعليم الثانوي (دكتوراه علم النفس). جامعة وهران، الجزائر.
- واكلي، بديعة. (2013). استراتيجيات المواجهة لدى المكتئبون (دكتوراه العلوم). سطيف2، الجزائر.
- Bloch H, Depret E, Gallo A, & Leconte P. (1997).** Dictionnaire Fondamental de la psychologie. Paris: Larouss.
- Chabrol, H., & Callahan, S. (2004).** Mécanismes de défense et coping. Paris: Dunod.
- Graziani, P., & Swendsen, J. (2005).** Le stress—Émotions et stratégies d'adaptation. Malakoff - France: ARMAND COLIN.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986).** Appraisal coping, health status and psychological symptoms. Journal of personality and social psychology
- Marilou Bruchon-Schweitzer, & Robert Dantzer. (1994). Introduction à la psychologie de la santé. paris: puf
- Paulhan, I., & Bourgeois, M. L. (1995).** Stress et Coping. Les Strategies d'Ajustement a l'Adversite. paris: puf
- Schweitzer, M. (2002).** Psychologie de la santé. Paris: puf

Valentiner, D., Holahan, C., & Moos, R. (1994). Social support appraisals of event controllability and coping: An integrative Model. *personality and social psychology*, (6), 1094–1102.

Zahava Solomon, Mario Mikulincer, & Ehud Avitzur. (1988). Coping, Locus of Control, Social Support, and Combat-Related Post traumatic Stress Disorder: A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(2), 279–285.

Zimbardo Philip, & Metaal, N. (1995). *Psychology: A European Text*. london: Harper Collins.