

**العنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب مواجهة
الضغوط والصمود النفسي لدى معلمات أطفال التوحد**

**Cognitive behavioral therapy for
children**

الباحثة

رجاء عبدالمقصود عبدالعزيز عبدالمقصود

باحثة الدكتوراه

إشراف

الأستاذ الدكتور

بدرية كمال أحمد

أستاذ علم النفس

كلية الآداب- جامعة المنصورة

العنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط والصمود

النفسي لدى معلمات أطفال التوحد

الباحثة: رجاء عبدالمقصود عبدالعزيز عبدالمقصود

إشراف

الأستاذ الدكتور

بدرية كمال أحمد

أستاذ علم النفس ا

كلية الآداب - جامعة المنصورة

الملخص

الصمود النفسي هو قدرة الفرد على التكيف مع ضغوط الحياة وإيجاد الحلول لها وهذا يدل على قوة الفرد النفسية التي تزداد بازدياد خبرات الفرد الخاصة حول مواقف المحن التي يتعرض إليها. أما اليقظة العقلية تتطلب من الشخص الشفقة بنفسه، ومراقبة أفكاره، ومشاعره السلبية، والانفتاح عليها، ومعايشتها بدلاً من احتجازها وكبتها في اللاشعور، إضافة إلى عدم إطلاق أحكام سلبية للذات أو التوحد المفرط مع الذات، وعدم التشديد على الذات بشكل منفصل مع ترسيخ وحدة الذات أما أساليب مواجهة الضغوط النفسية هي مجموعة من أنماط السلوك الكيفية والمتعلمة والتي تتطلب عادة بذل الجهد، وتحدها الحاجة، وتستهدف حل المشكلة، كما يمكن السيطرة عليها

وكفّها أو قمعها، وبالتالي فهي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغط

الكلمات المفتاحية: الصمود النفسي، اليقظة العقلية، أساليب مواجهة الضغوط النفسية

Summary

Psychological resilience is the individual's ability to adapt to life's pressures and find solutions to them, and this indicates the individual's psychological strength, which increases with the individual's own experiences regarding the adversity situations to which he is exposed. As for mental alertness, it requires the person to have compassion for himself, monitor his negative thoughts and feelings, and be open to them. And experiencing it instead of detaining and repressing it in the subconscious, in addition to not making negative judgments about the self or excessive identification with the self, and not stressing the self separately while consolidating the unity of the self. As for methods that direct psychological stress, it is a group of qualitative and learned behavior patterns that usually require effort, and are determined by The need aims to solve the problem. It can also be controlled, stopped, or suppressed. Therefore, it is used with sufficient flexibility whenever a stressful situation requires.

Keywords: psychological resilience, mental alertness, methods to direct psychological stress

تعرف (عزة صديق، ٢٠٠٣، ٢٩) الصمود بأنه: مجموعة من السمات الإيجابية في الشخصية، والتي تساعد الفرد على مقاومة الضغوط من ناحية، واستخدام الأساليب الأكثر فاعلية عند مواجهة الضغوط من ناحية أخرى، فأصحاب الشخصية الصامدة هم هؤلاء الأفراد الذين يتعرضون لدرجة عالية من الضغوط، ولا يظهرون ما يشير إلى التأثر بها، لأنهم أكثر قدرة على التكيف معها، ويستخدمون استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة.

أما (أشرف عطية وعصام العقاد، ٢٠٠٠، ١٩) فيرون أن الصمود النفسي: تلك السمة التي تكشف عن نفسها في مدى السهولة أو الصعوبة التي يلقاها الشخص في إحداث تغييرات في مجرى سلوكه في الاتجاه المناسب والوقت المناسب.

وتعرف الباحثة الصمود النفسي بأنه: مصدر من مصادر الذات لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة، والتحقق من آثارها على الصحة النفسية والجسمية.

وتلاحظ الباحثة من خلال عرض التعريفات السابقة للصمود النفسي أن معظم التعريفات متفقة في أن:

القدرة علي مواجهة تلك الضغوطات والشدائد هو ما يُعرف بالصمود النفسي، فالصمود جزء لا يتجزأ من طبيعة العلاقة مع الذات ومع الآخرين تلك العلاقات التي تعطي الشعور بالأمان (Masten, 2014)، كما يعتبر الوعي الانفعالي أحد أشكال السلوك المميزة للإنسان، إذ يمكن من خلاله التعبير عن مشاعره واتجاهاته نحو الآخرين، والقصور في هذا الجانب سُمي بالإكسيثيميا وهو يساعد علي تجنب المواجهة في المواقف الضاغطة، ويساعد علي التفكير الخارجي والانشغال بتفاصيل الأمور، وهو أحد أنواع الاضطرابات النفسية التي تعتقد الباحثة أنها قد تنتج من عدم القدرة علي مواجهة الضغوط.

الصمود النفسي تُعرفه سوزان كوياسا بأنه "سمة من سمات الشخصية التي تعمل كمصدر مقاومة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة (Kobassa& Puccti, 1983)، كما يعرفه آخرون بأنه التكيف الإيجابي في مواجهة الصدمة (Luthar, et al.,2000)، كما يُعرفه (Bonanno, 2004) بأنه القدرة علي القيام بالمهام الحياتية بشكل جيد بعد

التعرض للضغط، كما أنه يوفر فهم شامل لاستجابات الإنسان للصدمة (Laurie, Campbell-sills et al., 2006)، وعُرف بأنه القدرة علي تخفي المحنة (2001) ، وهو عملية التكيف بشكل جيد مع الصدمات والتهديدات والأحداث الضاغطة الأخرى بطرق مختلفة، فهو استراتيجية تصف كيف يسعى الفرد نحو الأهداف أو المهام في الحياة (Chris& Greet, 2102).

وبالرجوع إلي تعريف A.P.A للصدمة النفسي بأنه "عملية التكيف بشكل جيد في مواجهة الشدائد والصدمات النفسية ومصادر الضغط (APA, 2014) نجد أن هذا التعريف يفيد إلا أنه لا يعكس الطبيعة المعقدة للصدمة ولا يتضمن محدداته، ويعرفه Bonanno (٢٠٠٤) "الصدمة ببساطة هو المحافظة علي مستوى جيد من الصحة النفسية بعد التعرض لحادث ضاغط، ودرجة الصدمة تتحدد بردود الفعل المختلفة تجاه الأحداث في حين تعرفه باحثة مثل Dr. Catherine عملت مع المنظمات الانسانية علي برامج تعزيز الصدمة وتطوير تدخلات بناءة لتنمية القدرة علي التكيف في الظروف الصعبة لدي أطفال الشوارع في نيبال، وأعقاب الحرب بأفغانستان بأنه عملية تسخير الموارد الشخصية للوصول للرفاه النفسي، وتفسر التعريف بأنها اختارت لفظ "عملية" لتوضيح أن الصدمة ليس مجرد سمة أو قدرة و إنما تفاعلات لعدة عوامل ، "تسخير الموارد البشرية" حتي يتم اختيار أكثر الموارد ملائمة للأشخاص في بيئة معينة لتعزيز صمودهم النفسي، " الرفاه النفسي" لأن الصدمة ينطوي علي أكثر من كونه مجرد تعريف ضيق للصحة النفسية أو غياب المرض (Catherin &Didkowsky, 2011) وهذا التعريف يتسق تماماً مع بعض الاتجاهات التي تري بأن الصدمة ليست له محددات ثابتة ولكنه يتغير بتفاعل الفرد مع البيئة (Kimchen& Tukewitz, 2012)

وفي دراسة لتحليل مفهوم الصدمة قام بها Windle (٢٠١١) أوضح بأنه عملية التفاوض الفعال أو التكيف مع أو إدارة مصادر كبيرة من الإجهاد أو الصدمة، وتوظيف الموارد داخل الفرد وحياته وبيئته الخارجية لمساعدته علي التكيف في مواجهة الشدائد، اقترح الباحث أن يكون هناك ما يُعرف بـ"إدارة الخسارة" فقد يكون التكيف مع حالات مثل المرض المزمن بمستوى أدنى من الأداء يُعتبر صموداً، نظراً لسياق الشدائد؛ وبالتالي قد

لا يكون الصمود يعني غياب الشدة؛ في الواقع قد يكون وجود الشدة مع الحفاظ على الكفاءة أحد أقوى أشكال الصمود ويشير إلى أن تحديد الصمود يتطلب دراسة مجموعة من النتائج النفسية المحتملة ، وليس مجرد التركيز على نتائج إيجابية بشكل غير عادي أو على الأداء الفائق. وقد تم توجيه التركيز على الصمود بصفته سمة شخصية بشكل عام داخل أدبيات البالغين كما أن فحص الصمود من خلال تقييم خصائص الشخصية لا يكون الأداء المتفوق هو النتيجة المتوقعة، ويُعرف الصمود لدى البالغين بأنه قدرة الفرد على مقاومة سوء التكيف في مواجهة التجارب المحفوفة بالمخاطر والحفاظ على توازن مستقر (Rak & Patterson, 1996, 32) وهو القدرة على "الارتداد" من الشدائد والمضي قدماً في الحياة، يمكن النظر إلى الصمود على أنه الدرجة التي لا يتأثر بها الشخص المعرض للخطر بسبب سوء التكيف إلى الاضطراب النفسي، يقترح آخرون أن الصمود يمثل الصفات الشخصية التي تمكن الفرد من الازدهار في مواجهة الشدائد، أو أن القدرة على الصمود هي سمة شخصية مستقرة نسبياً تتميز بالقدرة على التغلب، والتوجه من خلال الارتداد عن الشدائد، وبطريقة بديلة، يمكن النظر إليها على أنها عامل شخصي يحمي من محن الحياة والمشاعر السلبية عن طريق التكيف المرن والمرونة والابتكار في حل المشكلات.. وقد أظهرت دراسة (Pellerone, 2013) أن الشباب الذين يعملون تحت ضغط مرتفع غالباً ما يُظهرون مستويات أعلى من الاضطرابات العاطفية مقارنة مع أقرانهم منخفضي الضغط، ويصف كيف يمكن أن يوفر "عامل الحماية" متمثلاً في الصمود النفسي والذي يعمل عبر عدد من المستويات لكي تكون التدخلات العلاجية والإرشادية أكثر فاعلية، و يحتاج التدخل إلى النظر في التفاعل الديناميكي لهذه المستويات المختلفة، وليس فقط التركيز على تطوير نقاط القوة الفردية، وأن هناك مصادر متنوعة للصمود ، ركز البحث على البالغين بشكل أكبر وعلى السمات الشخصية كمصدر للصمود، وحاول الإجابة علي تساؤل هل سيؤدي تعزيز سمات الشخصية المؤدية للصمود النفسي إلى تحقيق نتائج أفضل مما لو كان التركيز على تحسين الموارد المتاحة في البيئة المباشرة (مثل الدعم الاجتماعي)، وكيف يمكن أن يتفاعل مستوى مع آخر؟ نقطة أخرى هي أن التكيف الإيجابي قد لا يحدث في جميع مجالات الحياة، وقد تم

اقتراح أنه يمكن الحصول على مزيد من الدقة من خلال استخدام مصطلحات لوصف طبيعة الصمود الذي يتم دراسته، على سبيل المثال إذا كان الهدف تنمية الصمود الأكاديمي فإنه يجب التركيز على النواحي المعرفية للفرد، ومن مراجعة الأدبيات يستنتج (Ruth & Alan, 2016) ربط مفهوم الصمود بنتيجة المجال ذي الصلة "المؤثر فيه أو المتأثر به"، وفي الخاتمة يبرز هذا الاستكشاف النظري لمفهوم القدرة على التكيف كيف يتشابه الصمود مع الحياة اليومية العادية، مما يعكس جذوره متعددة التخصصات. كما أن التعرض للمخاطر والشدائد قد لا يؤدي إلى نتائج سيئة إذا ما تم توفير الموارد الإيجابية المناسبة، وفيما يتعلق بالتدخل، يمكن تغيير السياق الذي يعيش فيه الناس، ويمكن تحسين الخدمات الإرشادية والعلاجية المتلقاة، من أجل إتاحة فرصة أفضل للصحة والرفاهية؛ حتى عندما تواجه مخاطر كبيرة وشدائد. الأهم من ذلك، يجب التعرف على التفاعل بين الصمود والعمليات المتأثرة به. بالنسبة لأولئك الذين يعانون من الشدائد المزمنة والمستمرة، يمكن تقادي حدوث الاضطرابات النفسية بشرط أن يكون الفرد قادراً على الاعتماد على مجموعة من الموارد داخل نفسه ومن بيئته المباشرة، وأن تكون البيئة الأوسع هي أيضاً داعمة. (Connor & Davidson, 2003)

أنواع الصمود النفسي:

هناك ثلاثة أنواع للصمود النفسي تختلف حسب نوع الصدمة أو قوة وشدة عوامل الخطر هي:

النوع الأول: يسمى (التغلب على الصعوبات) ويتضمن هذا النوع تحقيق نتائج إيجابية على الرغم من وجود عوامل مخاطرة متعددة، وركزت دراسة هذا النوع من الصمود على تحديد عوامل الوقاية التي تنتجاً بالنتائج الإيجابية لدى الفرد.

النوع الثاني: يركز على قدرة الفرد على التعامل مع أحداث البيئة الضاغطة مثل (فقد الوالدين في سن مبكرة، الصراعات الأسرية، مرض أحد الوالدين، الفقر الشديد) هذا النوع من الصمود يسمى (الكفاءة الدائمة تحت الضغط) Sustained Competence under stress ويعرف بأنه جهود الطفل التي تتضمن كلاً من أفكاره وأفعاله للحفاظ على توازنه في ظروف بيئية صعبة.

النوع الثالث: ويسمى (التعافي من الصدمة) Recovery from Trauma

ويشير إلى أن الأفراد يعملون بشكل جيد بعد التعرض للصدمة الشديدة والمزمنة أو المتكررة، مثل إساءة المعاملة أو العنف أو التعرض للحروب أو العيش بالمستعمرات أو التعرض لكوارث طبيعية مثل الزلازل والأعاصير (منال محمد طه، ٢٠١٣، ١٣).

التميز بين مفاهيم الصمود Resilience، المرونة Flexibility، كفاءة المواجهة Efficient coping:

لاحظت الباحثة أنه بالرغم من عدم حداثة مفهوم الصمود النفسي إلا أن هناك خلط شديد في الترجمة العربية للمصطلح الأجنبي **Resilience**، وثمة تضارب وقصور في تحديد أبعاده ومتغيراته خاصة في الأدبيات العربية؛ فالبعض يترجمه الصمود وآخرون بالمرونة وأحياناً كفاءة المواجهة، وتري الباحثة أن تحديد أبعاد الصمود النفسي في الدراسة الحالية مع التفرقة بين المفاهيم الثلاثة ليس أبداً بالأمر الهين نظراً لقلّة الأدوات المماثلة عربياً، ناهيك عن تصميم برنامج يعمل على تنمية الصمود وكذلك تحديد ما إذا كان هذا المتغير ذو صلة وتأثير إيجابي على خفض أعراض الاكتئاب التي لا تقل دراستها أهمية عن الصمود النفسي، ففي دراسة بعنوان "من المقاومة إلي الصمود" أشار الباحث (Van, Geert, Susan, & De Schauer, 2012) إلي أن المرونة تعتمد على طرق تلقائية شخصية تسمى الدفاعات النفسية (استراتيجيات مواجهة الضغوط) تكشف عن جوانب القدرة اللاشعورية لدي كل فرد والتي تنشأ أثناء ممارسة سلوكيات من شأنها التخلص من تلك الضغوط، وأورد (Pelleron, 2013) بأنه عند حدوث أي موقف ضاغط يهدد بإزعاج التوافق النفسي للفرد فإن رد فعل الجسم على التوتر يكون بإطلاق مجموعة من ردود الفعل المنبهة المعروفة باستراتيجيات الدفاع وصولاً للتوافق النفسي المرحلي المؤدي للمرونة النفسية، وقد حدد (Pellerone, Passanisi, & Bellomo, 2015) أن الصمود هو عملية تتم عبر عدة مراحل تبدأ بتقييم أولي وثانوي؛ التقييم الأولي لتحديد ما إذا كان الحدث ضاراً ويمكن السيطرة عليه أم لا؛ التقييم الثانوي يتعلق بتصور المرء عن قدراته للتعامل مع هذا الحدث المجهد. هذه العملية هي تقييم معرفي لتسهيل القدرة على التنبؤ بنوع استراتيجية المواجهة Coping Strategies التي سيتم

استخدامها كنوع من التدابير الوقائية وبالتالي فإن استراتيجيات المواجهة هي السلوكيات التي يعتمدها الفرد رداً على الحد من الآثار السلبية من الإجهاد والضغط. بالإضافة إلى ذلك فإن المرونة Flexibility، تلعب دوراً هاماً كعامل حماية ، يحمي الوجود النفسي للفرد وينتج عن زيادة التغيرات الإيجابية عند التعامل مع المواقف المجهدة والضغط كأثر لكفاءة استخدام استراتيجيات المواجهة، والمرونة تعزز الصحة النفسية وتحافظ عليها وتمنعها من الانهيار حيث تُعد مهارة يتم استخدامها للتعامل مع والتغلب على الأحداث الضاغطة باستخدام استراتيجيات مواجهة فعالة، مع إعادة التنظيم الإيجابي للحياة (Kinman & grant, 2013, Stacey, W.D.)، كما أن المرونة ترتبط بمجموعة من العوامل الوقائية التي تزود الفرد بالمهارات التي تجعله يقاوم التأثير السلبي للأحداث الضاغطة الموجودة في البيئة. لذلك فإن أولئك الذين لا يطورون سلوكيات سيئة التكيف على الرغم من العيش مع عوامل الخطر والضغط هم من نعتبرهم الصامدون (Mancini & Bonanno, 2008). وسيأتي لاحقاً عند التعرض لأدبيات الصمود في إعداد المقياس ستفصل الباحثة الخصائص الشخصية والنفسية للصامدون، والمخطط التالي من تصميم الباحثة لتوضح ببساطة أن المصطلحات السابقة (الصمود، المرونة، كفاءة المواجهة) ليست مترادفات

وقد أكدت الأدبيات أن الأحداث المؤلمة يمكن أن تتداخل مع النمو الطبيعي للأفراد ، مما يضر بقدرتهم على تحديد المشاعر والتعبير عنها ، بما في ذلك التفكير الخارجي، والalexithymia يمكن أن تمثل آلية دفاع ضد العواطف المرتبطة بالتجارب الشديدة والصدمات، فإن استراتيجية تنظيم الانفعالات وتوسيع وبناء المشاعر الإيجابية يقع ضمن نطاق استراتيجيات التكيف التي تمثل مستويات عالية من المرونة المؤدية للصمود، فقد تعزز المشاعر الإيجابية الصمود بشكل مباشر وبشكل غير مباشر من خلال دور الوساطة في استراتيجيات المواجهة ، على وجه الخصوص عن طريق المرونة (Fasihi, Hassanzadeh, & Mahmoudi, G, 2013)

وفي توصيات مؤتمر الجمعية الدولية للصدمات النفسية International Society for Traumatic Stress (٢٠١٣) تم الاجابة على بعض الأسئلة الأكثر

إلحاحًا في مجال بحوث الصمود النفسي بما في ذلك: (١) كيف نعرف الصمود، (٢) ما هي محددات الصمود الأهم، و(٣) ما هي أكثر الطرق فعالية لتعزيز القدرة على الصمود؟ وعلى الرغم من أن كل عضو من أعضاء اللجنة كان لديه تعريف مختلف قليلاً عن الصمود، فإن معظمهم تضمنت تعريفاتهم المقترحة مفهوم الأداء الإيجابي السليم أو التكيفي أو المتكامل عبر مرور الوقت في أعقاب الشدائد. وافق أعضاء اللجنة على أن الصمود هو بنية معقدة ويمكن تعريفه بشكل مختلف في سياق الأفراد والأسر والمنظمات والمجتمعات والثقافات، وفيما يتعلق بمحددات الصمود، كان هناك إجماع على أن الدراسة التجريبية لهذا البناء يحتاج إلى الاقتراب من مستوى متعدد من منظور المتغيرات التنموية والديموغرافية والثقافية والاقتصادية والاجتماعية. فالدراسة التجريبية هي من تحدد الجهود المبذولة لتعزيز القدرة على الصمود، مع الاعتراف بأن الصمود تعزيره قد يشمل مستويات متعددة (على سبيل المثال، الفرد، الأسرة، المجتمع، الثقافة)

مما يفسر اختلاف المناهج الإرشادية لتنمية الصمود أو خفض الضغوط فنجد أن آمال الفقي (٢٠١٦) قد استخدمت العلاج بالتقبل والالتزام لتنمية المرونة النفسية لدى أمهات أطفال الأوتيزم، بينما استخدمت عبد الكريم (٢٠١٥) برنامج قائم على العلاج باللعب لتحسين مستوى الصمود النفسي لدى الأطفال المُساء إليهم جسدياً، وهناك دراسة (حسن، ٢٠١٢) وقد طبق برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج واستمرار الفاعلية في القياس التتبعي، أما العزازي فقد استخدم برنامج معرفي سلوكي لتعديل أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مجموعة من المراهقين (العزازي، ٢٠١٣)، بينما تبنت دراسة (أبو غالي، ٢٠١٧) المنهج الانتقائي لتنمية الصمود النفسي لمواجهة الضغوط لدى المراهقات المتصدعات أسرياً.

النظريات المفسرة للصمود النفسي:

(١) النظرية الوجودية:

من الأفكار التي تؤكد عليها الوجودية هي فكرة (الوحدة غير قابلة للتفكك) وهي ما يطلق عليها الوجوديون مصطلح (الوجود في العالم).

وتتفق النظريات الوجودية على مجموعة من الأسس الفلسفية استندت إليها الكثير من الدراسات التي تناولت موضوع "الصمود النفسي" واتفقت هذه النظريات على أن الإنسان يسعى دائماً للبحث عن وجوده في الحياة، وأن بيئته الاجتماعية والاقتصادية والسياسية في تغير مستمر، لذا تركز هذه النظريات على تحليل وجود الفرد في عالم معقد.

ويرى فرانكل أن الوجودية تعني "محاولات" الشخص ليسح بوجوده من خلال إيجاد معنى لهذا الوجود، ثم يتولى أعماله الخاصة كلما حاول أن يعيش طبقاً لقيمه ومبادئه، وعلى ضوء ذلك ترى هذه النظرية أن الأفراد قادرون على مواجهة الظروف الصعبة وتحويل حوادث الحياة المجهدة إلى احتمالات وفروض لمصلحتهم، فالبشر هم وحدهم القادرون على اختيار سلوكهم في أي وقت، وطبقاً لهذا فإن الفرد الذي يحتمل درجة عالية من الضغوط دون أن يصاب بالمرض فإن له بناء للشخصية يختلف عن الفرد الذي يمرض عند تعرضه لنفس الدرجة من الضغوط.

إن مفهوم الصمود النفسي طبقاً للنظرية الوجودية يمكن تفسيره على أنه تحمل مسؤولية الفعل والقرار الحر باعتماد العقل عن طريق تحمل الأحداث الضاغطة ومواجهتها من خلال وجود هدف للحياة (حازم منصور، ٢٠٠٩، ٥).

٢) نظرية رتشاردسون:

ومن أوائل النريات لتفسير عملية الصمود النفسي هي نظرية "رتشاردسون" الذي وضع صياغة المفاهيم للصمود بأنه القوة التي توجد داخل كل فرد والتي تدفعه إلى تحقيق الذات والإيثار والحكمة، وأن يكون على تناغم تام مع المصدر الروحي للقوة، ويكمن الفرض الأساسي لهذه النظرية في فكرة التوازن البيولوجي النفسي الروحي (التوازن) وهو الذي يسمح لنا بالتكيف (الجسم والعقل والروح) مع ظروف الحياة الحالية، حيث تؤثر الضغوط النفسية والأحداث البغيضة وأحداث الحياة الأخرى المتوقعة وغير المتوقعة أو متطلبات الحياة العاجلة في قدرتنا على التكيف ومواجهة مثل هذه الأحداث في الحياة وتتأثر بصفات الصمود وإعادة التكامل مع الصمود السابق

والتفاعل بين الضغوط النفسية اليومية والعوامل الوقائية، وتؤدي عملية إعادة التكامل بالفرد إلى أربع نتائج منها:

- ١) إعادة تكامل الصمود، حيث يؤدي التكيف إلى مستوى أعلى من التوازن.
 - ٢) العودة إلى توزن جهد يبذل لتجاوز التمزق.
 - ٣) الشفاء مع الفقد مما يرسخ مستوى أدنى للتوازن.
 - ٤) حالة مختلفة وظيفياً، حيث الاستراتيجيات سيئة التكيف (السلوكيات المدمرة للذات) تستخدم لمواجهة الضغوط النفسية، ومن ثم يمكن اعتبار أن الصمود يتجه نحو قدرات المواجهة الناجحة. (Richardson, 2002,)
- (309)

اليقظة العقلية

أوضحت بعض البحوث أن توظيف اليقظة العقلية يساعد كثيراً من الأفراد على التصالح مع ذاتهم، وخاصة الذين يعانون من مشكلات الإدمان، واضطرابات صورة الجسد، وخفض القلق والاكتئاب (Grow, J., Collins, s., Harrop, E.& Marlatt, G., 2015, 17)

كما أن اليقظة العقلية تعمل كمتغير واق من العودة إلى الأمراض النفسية ، إذ تعمل على التخفيف من حدة الأعراض المرضية (Witkiewitz, K., Bowen, S., Douglas, H.& Hsu, S., 2012, 154)

ونظراً لأهمية ممارسة اليقظة العقلية في تركيز الانتباه ، والوعي بالطريقة التي يوجه بها الفرد انتباهه ، فقد تناولتها العديد من البحوث كمتغير يستطيع الفرد التخلص من مركزية الأفكار ، ويفهمها على أنها أحداث عقلية مؤقتة وليست تمثيلاً للواقع ، ومما يؤدي إلى استبصاره بالموقف (Cardaciotto, L. A., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E. & Farrow, V., 2008: 209) لذلك من الضروري أن يتمتع الطالب الجامعي باليقظة العقلية التي تمكنه من خفض الشعور بعدم القدرة على تنظيم الانفعالات ، وتحسين الحالة المزاجية السلبية ، وتقليل الفجوة

بين أهداف الفرد واستجاباته ، وأسلوب تعبيره عن انفعالاته، والحد من استخدام الآليات الدفاعية ، والحد من إنكاره للأحداث المتناقضة غير المرغوبة وجعلها مقبولة لحماية الذات من مختلف التهديدات (فتحي عبد الرحمن الضبيح، وأحمد علي طلب، ٢٠١٣: ١٢٨)

النظريات والنماذج المفسرة لليقظة العقلية:

تم تقديم أكثر من نظرية مقترحة لمكونات اليقظة العقلية ، كمدخل لدراساتها ، كالتالي :

١. نظرية اليقظة العقلية لانجر : تعد " لانجر " Langer,2000 من أوائل من قدمت نظريتها حول اليقظة العقلية من خلال أربعة مكونات مترابطة، تتمثل في : البحث عن الجديد /Novelty Seeking / الاندماج Engagement / إنتاج الجديد Flexibility المرونة / Novelty Producing
٢. نظرية اليقظة العقلية لكابات- زين (Kabat- Zinn) : الذي يركز على ثلاث حقائق / عمليات ، هي: القصد Intention / الانتباه Attention / ، والاتجاه . Attitude
٣. نموذج اليقظة العقلية لشابيرو وزملاؤه Shapiro, Carlson, Astin, & (2006: 379-380) Freedman: الذي تكون من أربعة مكونات ، هي: تنظيم الذات ، وإدارة الذات، وتوضيح القيم، والتعرض. وهذه المكونات الأربعة متسقة تماماً مع حقائق اليقظة العقلية الثلاث (القصد- الاتجاه- الانتباه).
٤. نموذج هاسكر الثنائي لليقظة العقلية: (Hasker, 2010: 12) قدم نموذجه في اليقظة العقلية من خلال مكونين رئيسيين هما: التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية.
٥. مكونات اليقظة العقلية وفقاً لميلر (Miller, 2011: 2-3) : هناك مكونان لليقظة العقلية كالتالي: حالة الوعي كما هي في اللحظة الحالية، والمعالجة المعرفية لليقظة العقلية.

مبادئ اليقظة العقلية:

وهي مجموعة من الأنشطة التي إذا ما انخرط فيها الشخص ، فإنها ستحفز الذهن، وتبني المقدرات الفردية، وتقلل الضغط الذي ربما يتعرض له ، وهذه المبادئ السبعة كالتالي:

١. عدم التسرع في الحكم على النفس، أو الآخرين، أو الأحداث عند وقوعها.
٢. بث الصبر بالنفس والآخرين.
٣. الاستمتاع بجمال وحدثة كل لحظة.
٤. الثقة بالنفس والمشاعر الخاصة،
٥. الاهتمام بما هو صحيح بدلا من السعي خلف الأخطاء.
٦. قبول الأشياء على حقيقتها كما هي ، وليس كما يصورها الآخرون.
٧. ترك الأمور المسلم بها والتخلي عنها. (Bernay, R., 2009: 4).

أهمية اليقظة العقلية:

١. تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.
٢. تحسين الشعور بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات، والإحساس بها.
٣. تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى.

(Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, L., Floyd, R., Dedert, A. & Sephton, E, et al., 2002: 299)

٤. هناك علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والاستقرار النفسي، والسعادة النفسية، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة (مروة شهيد صادق، ٢٠١٢؛
(Cash.,&Whittingham, 2010).

٥. توجد علاقة ارتباط سالبة بين اليقظة العقلية والاكئاب، ومشاكل الكحول، والإجهاد، وكما تؤدي اليقظة العقلية إلى تقليل خطر الانتحار (فتحي عبد الرحمن الضبع، وأحمد علي طلب، ٢٠١٣).

٦. ترتبط اليقظة العقلية سلبياً بالضغوط المدركة ، وأسلوب المواجهة الانفعالية ، وأسلوب المواجهة التجنبية ، وترتبط إيجابياً بأسلوب العقلانية (Palmer, & Rodger, 2009).

٧. هناك علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والسلوكيات الصحية مثل: النوم، وتناول الطعام ، وممارسة التمارين الرياضية ، والصحة الجسمية لدى طلاب الجامعة (Murphy, Mermelstein, Edwards, & Gidycz, 2012).

أساليب مواجهة الضغوط النفسية

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة، والتي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، واحداث تنطوي على الكثير من المصادر القلق، وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة من وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصية الفرد (مايسة النبال وآخرون، ١٩٩٧: ٥٨).

بدأ الاهتمام بدراسة موضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية منذ القعود الأربعة الماضية، وتعد الدراسة التي قام بها مورفي (Murphy 1962) من أوائل الدراسات التي استخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط، وذلك للإشارة إلا الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع الموقف المهددة بهدف السيطرة عليها. (Lazarus, 1984: 14).

ويرى ولمان أن أساليب مواجهة الضغوط عبارة عن: 'مجموعة من الرسائل التي تيسر التكليف مع البيئة ومواقفها الضاغطة بغرض تحقيق هدف أو بعض الأهداف'. (Wolman-1972: 79).

يشير فولكمان ولازاروس إلى أن أساليب المواجهة هي الجهود الذي يبذلها الفرد للسيطرة على أو خفض أو التحمل للمطالب الداخلية والخارجية التي تسبب بها المواقف

الضاغطة، ويعرف كمال دسوقي ١٩٨٨ سلوك المواجهة بأنه الفعل الذي يمكن للمراء من أن يتوافق مع الظروف البيئية، وهو السلوك الفعال أو الإجرائي، فهو فعل فيه يتفاعل الفرد مع البيئة لغرض تحصيل شيء ما (حسن عبد المعطي، ٢٠٠٦: ٩٧).

وتعرف آمال جودة أساليب المواجهة بأنها كافة جهود الفرد المعرفية والانفعالية والنفس حركية والبيئة الشخصية، التي يسعى الفرد من خلالها إلى التصدي للمواقف الضاغطة للتخلص منها أو لتجنب أثارها السلبية (مادية ومعنوية)، أو التقليل منها بهدف المحافظة قدر الإمكان على توازنه الانفعالي، وتكيفه النفسي والاجتماعي (آمال جودة ٢٠٠٤: ٦٧٤).

النظريات المُفسرة للضغوط

حينما يكون هناك عدة تفسيرات ونظريات متعددة لدراسة ظاهرة معينة فإن هذا يدل على تعقيد هذه الظاهرة وأهميتها، ومن هنا سوف تقوم الباحثة بعرض أهم النظريات التي قامت بدراسة وتفسير موضوع الضغوط النفسية وهي على النحو التالي:

أولاً: نظرية هانز سيللي (Hans Selley)

اهتم هانز سيللي بدراسة استجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن الضواغط (Stressors) وقد أجري ابحاثه على الحيوانات، ويتألف النسق الفكري لنظريته على فرضية أن الضغط مُتغير مُستقل وهو إستجابة لعامل ضاغط يميز ويصفه على أساس إستجابته للبيئه الضاغطة، ويعتقد أنه يمكن الإستدلال من إستجابات الكائن أنه بالفعل يقع تحت موقف ضاغط وتعتبر الإستجابة ضغطاً فعلاً ويعتبر حدوثها مصحوب بأعراض تمثل بالفعل حدوث ضغط، ويعتبر سيللي ان أعراض الإستجابة الفسيولوجية للضاغط علمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة (هارون الرشيدى، ١٩٩٩: ٥٠).

هذا وقد طور هانز سيللي مفهوم زملة التكيف العام (General Adaptation Syndrome) التي تمثل حجر الزاوية والأساس في موضوع الضغوط النفسية وتتكون

هذه الزملة من ثلاث مراحل (مرحلة اليقظة أو التنبيه، مرحلة المقاومة، ومرحلة الإعياء أو الإجهاد أو الإنهاك) (Taylor,2000: 220).

ويعتبر Selley أن الضغط يحدث حينما تفشل طريقة الجسم العادية في إحداث توازن وتوافق مع الحدث أو الظرف، وإن أي موقف يكون ضاغطاً إذا لم يستطيع الكائن أن يتكيف معه بسهولة، وبهذا التحليل الذي يقوده سيلى فهو بذلك يشبه نظرية كانون (cannon) للطوارئ ولكنة يزيد عنه من ناحية أنها تظهر الدور الذي يقوم به الجهاز الغددي بالإضافة للجهاز العصبى الاتونومي (Buck,1988: 53).

وقد ذكر فيصل محمد خير الزراد مراحل زملة أعراض التوافق العام مايسمى مراحل الإجهاد النفسي وهذه المراحل هي:

١- **مرحلة اليقظة:** وتسمى ايضاً مرحلة التنبيه أو التحذير وتسمى حالة الصدمة. (Stage of Shock) وتعتبر وسيلة دفاعية للجسم ضد الخطر الخارجى، ويحدث فيها قصور في وظائف الأعضاء بسبب ضعف وصول الدم إلى هذه الأعضاء مع انخفاض ضغط الدم الذي يسبب مجموعة من التغيرات، وتعتبر مرحلة الصدمة مرحلة قصيرة وسريعة جداً تدوم لدقائق وفى بعض الحالات تستمر ساعات وهى تعتبر بمثابة إنذار وتنبيه (Alarm) للجسم.

٢- **مرحلة المقاومة (Resistance):** وتسمى بمرحلة التكيف وتكون أعضاء جسم الإنسان في حالة تيقظ تام كرد فعل للضغوط فيزداد معدل ضربات القلب وتزداد وتيرة التنفس ويكبر إنتاج الطاقة التي تمكن الفرد من المقاومة أو الهروب، فإذا تكيف الكائن انتهى الأمر عند هذا الحد وإذا استمر الضغط ولم يحدث تكيف يحدث مايسمى بالإجهاد.

٣- **مرحلة الإجهاد أو الإعياء (Exhaustion):** وتسمى احياناً مرحلة الإنهيار (Stage of failure) وتحدث هذه المرحلة عندما تستمر الحالة والضغط النفسى يتواصل ويستنفذ الجسم جميع احتياطته ولا يتمكن من الاستمرار في

المقاومة إلى ما لا نهاية وتفشل الوسائل الدفاعية للجسم وتظهر علامات الإعياء تدريجياً وتتوقف قدرة الفرد على التوافق كما تتوقف عملية بناء الأنسجة ويضعف الفرد بشكل عام وقد يصاحب ذلك أعراض الإكتئاب أو السلوك الذهاني والمرض الجسمي وربما الموت أحياناً

(فيصل الزراد، ٢٠٠٠: ٤٠)

ثانياً: نظرية لازروس (Lazarus 1970) للتقدير المعرفي

نشأت نظرية التقدير المعرفي نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم يعتمد في الأساس على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير الفرد لكم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه ربط بين البيئه المحيطة للفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على إنه ضاغط على عدة عوامل منها:

العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئه الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف نظرية التقدير المعرفي (الضغوط) بإنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك الى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين (هارون الرشيدى ١٩٩٩: ١٠٠).

وضع لازروس فكرة التقدير Appraisal وذكر نوعين للتقييم أو التقدير:

اولاً: التقييم الأولي Primary Appraisal:

ويقصد به تقييم الفرد للحدث وتقديره له، هل هو سلبي؟ أو إيجابي؟ أو عادى فإذا أدرك أنه سلبي يقوم بتقييمه هل الحدث مؤذي Harm؟ مهدد Threat؟ متحد؟challenge

ثانياً: التقييم الثانوي Secondary Appraisal:

ويقصد به تقييم الفرد لإمكاناته الشخصية والمادية والاجتماعية لمواجهة الحدث الذي قدره كحدث ضاغط، ويعتبر لازروس أن التوازن بين نوعي التقييم، هو الحكم على مدى إدراك الضغوط ؛ فحين يكون الضرر أو التحديد أو التحدي أعلى من إمكانات المواجهة (التكيف)، فإن الفرد سوف يدرك الضغوط وتظهر لديه ردود فعل الضغوط النفسية (Taylor,2000: 222-223)

هذا وقد حدد لازروس وكوهين أيضاً ثلاثة أنواع من الضغوط النفسية وهي:

- ١- التغيرات الكبيرة التي تؤثر على مجموعة كبيرة من الأشخاص وهي ضغوط عامة على الكل وخارج نطاق تحكم البشر مثل الكوارث الطبيعية وكوارث من عمل لإنسان مثل الحروب، والطرده، والإعتقال، والتفرقة العنصرية..
- ٢- الكوارث الكبيرة والتي يتأثر بها فرد أو أكثر أو مجموعة وتكون التجربة خارج نطاق تحمل الفرد مثل الموت والمرض الشديد، وفقدان العمل أو البيت.
- ٣- الضغوط اليومية الحياتية مثل المشاكل الزوجية وفي العمل

(Lazarus, S& Folkman, S., 1984: 113)

ثالثاً: نظرية سبيلبيرجر (Spielberger)

يعتبر فهم نظرية سبيلبيرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، أقام العالم المذكور نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما: قلق الحالة (Anxiety State) وهو قلق الموقف أو القلق الموضوعي.

قلق السمة (Anxiety Trait) وهو القلق العصابي أو القلق المزمن ويربط في نظريته بين قلق الحالة والضغط، ويستبعد وجود علاقة بين قلق السمة والقلق العصابي والضغط لأن القلق هنا سمة من سمات الشخصية، ويهتم سبيلبيرجر في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة، فالمد يقدر الظروف الضاغطة التي أشارت حالة القلق لديه ثم

يستخدم الميكنزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت، إنكار، إسقاط) أو يستدعى سلوك التجنب الذي يسمح بالهروب من الموقف الضاغط (هارون الرشيدى ١٩٩٩: ٥٤).

ويميز سبيلبيرجر بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير على تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل مامن الضغوط، كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد من حيث إن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لمواقف خاص على أنه خطير أو مخيف، وكان لنظرية سبيلبيرجر قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق واستقادت منها الكثير من الدراسات، تحقق من خلالها من صدق فروض ومسلمات نظريته (فاروق السيد عثمان، ٢٠٠١: ١٠٠).

رابعاً: نظرية هنرى موراي (Murray)

ارتبط موضوع الضغوط عند موراي بالحاجة (Need) وعرف الضغط بأنه خاصية لموضوع بيئي أو لشخص، تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول الى هدف معين، وترتبط الضغوط بالأشخاص او الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته.

استطاع موراي أن يميز بين نمطين من الضغوط وهما:

أولاً: ضغط بيتا (beta press)

وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد

ثانياً: ضغط ألفا (Alpha press)

وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع او كما يظهرها البحث

الموضوعي (هارون الرشيدى ١٩٩٩: ٦٥)

وكتب هول وليندى (١٩٧٨) ان موراي أوضح ان سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على ان الفرد بخبرته يصل الى ربط موضوعات معينة بحاجه معينه، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجه، اما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافزوالضغط والحاجه الناشئه فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا (فاروق السد عثمان ٢٠٠١: ١٠٠)

وهكذا وطبقاً لنظرية موراي تكون الحاجات النفسية قوي دافعه لكانها لا تعمل بمفردها ولكنها تظافر من القوى البيئية في ديناميكية من اجل إنبثاق السلوك الإنساني، فالعوز الذى ينشأ عن وجود الحاجه يهدد كيان الفرد ويهز إستقراره وإتزانه ويزيد من التوتر والإلحاح لديه من أجل الإشباع ويظل الإنسان يكدح ويناضل في بيئته ويبحث عن ميسرات تُيسر له الإشباع وتحقق له اللذه فيتوجه مع الأشخاص او الموضوعات والوضعيات والقوى البيئية والنماذج الاجتماعيه وهذه إما تُيسر أو تعوق الإشباع، وفي حالة ان تكون هذه القوى مُيسره وقادرة على الإشباع فض التوتر وإستعاد الإنسان إتزانه ونظامه، أما في حالة ان تعوق إشباع الحاجات المُثاره يكون الضغط، وهنا نكون إزاء حالتين يطلق عليهما مُصطلح الضغوط: ألفا وبيتا

(هارون الرشيدى ١٩٩٩: ٦٨)

خامساً: نظرية العجز المُكتسب (Learned Helplessness)

أوضح (على عسكر، ٢٠٠٣) أن عبارة العجز المكتسب استخدمت في البداية من قبل اوفرماير وسيلجمان (Overmier & Seligman) وماير (maier) وهم يصفون إستجابة العجز التي إنتابت إستجابة الهروب لدى حيوانات التجارب التي تعرضت لصددمات كهربائية غير قابله للتحكم من جانب حيوانات التجارب، حيث اثبتت التجربه أن الحيوانات التي مرت بخبرة العجز استسلمت تماماً للصددمات الكهربائيه لدرجة الإمتناع عن القيام بمحاولة تجنب الصدمة الكهربائيه، ويعتبر هيروتو (Hiroto 1974) من أوائل الباحثين في مجال العجز المكتسب على الإنسان، ففي إحدى تجاربه على مجموعتين من الطلبة عرض المجموعه الأولى ضوضاء شديدة مع إمكانية تحكم الطلبة لمصدر الضوضاء بينما عرض المجموعه الثانية إلى ضوضاء مع عدم إمكانية تحكم هذه

المجموعة بمصدر الضوضاء ولم تحاول التحكم حتى في المراحل اللاحقة. ويرى العلماء أن اليأس عنصر يؤدي إلى تحطيم الإلتزان، لهذا فإن للضغوط تأثيراً شديداً على تدهور الأداء وتشتت المشاعر، ويرى (سيلجمان)، أن الشعور باليأس هو حالة من عدم الرغبة في التفوق وإتمام المهام الصعبة وأيضاً عدم الرغبة في بلوغ معايير التفوق على الآخرين وإنعدام روح المنافسة (على عسكر، ٢٠٠٣: ١٠١)

ويرى سيلجمان أن تكرار الأحداث الضاغطة ومحاولة الفرد التحكم بها مع تكرار فشلة في مواقف متعددة، من شأن ذلك أن يؤدي إلى حالة العجز المكتسب، كذلك ويرى سيلجمان وماير (١٩٧٦) أن العجز المكتسب يؤدي إلى ثلاثة أنواع من الخلل:

الأول: دافعي، بحيث يصبح الشخص الذي يعاني العجز المكتسب لا يُبدى أي مجهود من أجل تغيير بتاريخ الموقف.

الثاني: معرفي، بحيث يفشل الفرد في تعلم إستجابة جديدة تساعد في تجنب النتائج الصعبة

الثالث: إنفعالي، بحيث يجلب العجز المكتسب إستجابة شديدة أو ضعيفة من الإكتئاب (Taylor, 2000: 235).

ذكر سامر جميل رضوان أن الفرد إذا تعلم (إشترط) أن العاقبة ستحصل بغض النظر عن سلوكه، فإنه سيكون عاجزاً في أي موقف آخر عن التعرف على نقيض ذلك حتى وغن توفرت شروط السيطرة والضبط، ويميز سيلجمان بين ثلاثة أنواع من العجز هي:

- ١- العجز الدافعي: أي تخييض الإستعداد عند الشخص لرد الفعل.
- ٢- العجز المعرفي: أي الكف المتعلم سابقاً، الذي يُعيق فيما بعد رسوخ محتويات شبيهة من الخبرات
- ٣- العجز الإنفعالي: أي إنفعالات من الخوف والإكتئاب المصبوغه بفقدان الرغبة والتثاقل والتباطؤ (سامر جميل رضوان، ٢٠٠٦: ٩٤)

تري الباحثة أن مفهوم الضغوط مر بتطورات كثيرة خلال العقود الخمسة الماضية، وقد تنوعت طرق البحث في مجال الضغوط تبعاً للتطور التاريخي للمفهوم الذي انتقل من دراسة الأثر الفسيولوجي إلى السبب البيئي إلى التقدير المعرفي إلى السمات الشخصية وطرق الوقاية، ويمكن ترتيب المراحل التي مر بها البحث العلمي لموضوع الضغوط على النحو التالي:

- ١- البحث في إثر الضغوط على جسم الإنسان.
- ٢- البحث في مسببات الضغوط.
- ٣- البحث في التقديرات المعرفية للضغوط.
- ٤- البحث في السمات الشخصية والتوافق.

كما ترى الباحثة أن ترتيب طرق البحث والتفسير تاريخياً لا يعنى بالضرورة وضع حدود وقوالب فاصله بين المفاهيم، ولكن دراسة ظاهرة الضغوط تستوجب الجمع بينها واعتمادها كإطار نظري وعملي للممارسة المهنية الحققة والإستفادة من الفرضية القائلة أن العلم كم تراكمي.

أما بالنسبة لإدراج نظرية العجز المكتسب تحت عنوان نظريات الضغوط فقد كانت لحكمة مُعينة إذ يتضح فيما سبق وجود علاقة واضحة بين ظهور حالة العجز المكتسب والضغوط النفسية، لذلك كان لزاماً إدراج هذه النظرية تحت النظريات التي يُفسر الضغوط ليس لأنها نظرية من نظريات الضغوط ولكن لأهميتها في دراسة آثار الضغوط على الكائن البشري.

وترى الباحثة أن العجز المكتسب أو المُتعلم Learned Helplessness هي حالة من العجز الدافعي او المعرفي والإنفعالي وهي وليدة الضغوط الشديدة والمؤلمة والمتكررة التي تحدث بشكل مستمر دون إنقطاع متزامناً مع الشعور بالفشل التام في جميع محاولات التحكم والسيطرة أو التغيير أو إيقاف هذا الضغط الضاغط..

المراجع

- ١- أحلام مهدي عبد الله (٢٠١٣): اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، ع (٢٠٥)، ٣٤٣-٣٦٦.
- ٢- أماني الهاشم (٢٠١٧): درجة توافر اليقظة العقلية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم. رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط.
- ٣- أماني عبد المقصود و تهاني عثمان (٢٠٠٧): "الضغوط الأسرية والنفسية: الأسباب والعلاج"، ط١، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة.
- ٤- باسل محمد عبد الله عاشور (٢٠١٧). الصمود النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدي ممرض العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة (رسالة ماجستير). الجامعة الاسلامية، فلسطين.
- ٥- جورج سنيف (٢٠١٠): "أقهر التوتر والضغط النفسي"، ترجمة حمزة عبد الصمد وإبراهيم أحمد، مكتبة الهلال للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٦- حامد زهران (٢٠٠٥). التوجيه والإرشاد النفسي، (ج١). ط٣. القاهرة: عالم الكتب.
- ٧- حسن مصطفى عبد المعطي (١٩٩٤): "ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها، دراسة حضارية مقارنة في المجتمع المصري والاندونيسي"، مجلة دراسات نفسية، تصدرها الجمعية المصرية للصحة النفسية، العدد (٨)، القاهرة.
- ٨- روبرت آشتون (٢٠١٠): "خطة الحياة"، ط١، مكتبة جرير، الرياض.
- ٩- رياض نايل العاسمي (٢٠١٢): اليقظة العقلية والصحة النفسية ، مجلة التربية العربية لدول الخليج العربي، ع ١٠
- ١٠- زينب حياوي بديوي، ومها صدام عيد (٢٠١٨): اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، مج ٤٣، ع ١، ص ص ٤١٨-٤٤٢.
- ١١- عادل شكري محمد كريم (٢٠١١): "دراسات في علم النفس المرضي والإيجابي"، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.

- ١٢- عبد الفتاح محمد الخواجا (٢٠٠١): علم النفس، العلاج النفسي المعاصر، تطبيقات للنظريات الطبعة الأولى، دار المستقبل للنشر والتوزيع، عمان.
- ١٣- عطف محمود أبو غالي (٢٠١٧). برنامج إرشادي في تنمية الصمود النفسي لمواجهة الضغوط لدي المراهقات المتصدعات أسريا. مجلة العلوم التربوية والنفسية. البحرين. مج ١٨، ٤٠٧ - ٤٤٤.
- ١٤- على حسين مظلوم ، وسلام محمد علي (٢٠١٨): اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة ، مجلة العلوم الإنسانية، جامعة بابل، مج ٢٥، ع ٣ ، ص ص ٢٢٩ - ٢٤٧.
- ١٥- علي عسكر (٢٠٠٣): "ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها"، ط٣، القاهرة، دار الكتاب الحديث.
- ١٦- علي محمد الشلوي (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طلاب كلية التربية بالوادامي. مجلة البحث العلمي في التربية، ع ٩
- 17- Adam Yngve. (2016). Resilience against social anxiety: The role of social networks in social anxiety disorder. PHD. University of Ireland, Ireland.
- 18- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience, have we underestimated the human capacity to thrive after extremely adverse events? *American Psychologist*, 59,20.
- 19- Bonanno, G. A., Mancini, A. D., Horton, J. L., Powell, T., Leard Mann, C. A., Boyko, E. J., et al. (2012). Trajectories of trauma symptoms and resilience in deployed U.S. Military service members: A prospective cohort study. *British Journal of Psychiatry*, 200, 317.
- 20- Catherine A.,& Didkowsky, N.(2011, Sep.,10). A "Day in the lives of four resilient youths": Cultural roots of resilience. *Youth & Society*, v43 n3 p799-818.
- 21- Gilles Guihard. (2018, April 05). Are alexithymia and empathy predicting factors of the resilience of medical residents in France? *international Journal of Medical Education*, 9:122-128.
- 22- Giuseppe, C.& Magnano, P. (2018). *Coping, attachment style and resilience: the mediating role of alexithymia*, Lumsa University of Rome, Italy.