

أساليب التعايش مع المشقة

مفهوم المشقة :

ان للمشقة معاني كثيرة مختلفة اعتماداً على من يستخدم هذا المصطلح . وكيف يستخدمه فيرى بعض الأفراد المشقة باعتبارها شيئاً ايجابياً في حين يتضح لأخرين ان المشقة سلبية وشيء يجب تجنبه بأي تكاليف فالباحثون مثل مونتورو وزملائه ٢٠٠٩ أوضحوا ان المشقة من الصعب تعريفها على الرغم من انها تستخدم على نطاق واسع وتبدو مصطلحاً بسيطاً، فناقشوا حقيقة ان استخدام هذا المصطلح على نطاق واسع يطبق بشكل خاطئ، ورأوا ان السبب هو ميلنا نحو استخدام كلمة " المشقة " لوصف اي موقف ينتج عنه باختصار القلق او العصبية، فنحن في الواقع لانطبق المصطلح على المواقف التي ليست بالفعل "شاقة " وهذا يوفر لنا تفسيراً جيداً لكيفية استخدام كلمة "المشقة " . فقد اقترح "كورتيس اننا نستخدم مصطلحات مصادر "المشقة" " واستجابات المشقة stress Response والمشقة " stress وسيلة للتمييز بين الطرق المختلفة التي تستخدم مصطلح stressors المشقة

مصادر المشقة

وهي الحدث الذي يفسر للأفراد على انه مهدد لسلامتهم الجسدية او النفسية . استجابات المشقة تشير الى الاستجابات الناشئة باعتبارها رد فعل لمصادر المشقة هي الحالة التي تحدث في اعقاب التفاعل بين مواقف المشقة والاستجابة لها وبتوظيف هذا المصطلح نتفق على المشقة أو مصادر المشقة تسبب استجابات في اجسامنا، هذه الاستجابات تصمم لمواجهة المواقف ومن خلال عملية مواجهة او (عدم مواجهة) للموقف نكتسب خبرة المشقة على انها استجابات جسمية عامة في البداية لمطالب مهددة خارجية أو داخلية تنطوي على تعبئة جسمية أو نفسية للتعامل معها

تعريف (سبيلبيرجر ١٩٧٩) Spielberger

هي عملية وظيفتها خفض او ابعاد المنبه الذي يدركه على انه مهدد له او انها الطريقة او الوسيلة التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع المشقة الواقعة عليهم

أكد "مارتن" وآخرون (Martin , et al. ,1992) على اسلوبين من اساليب مواجهة مشقة احداث الحياة هما:

- ١ - الاستراتيجيات الانفعالية في المواجهة وفيها يلجأ الفرد الى استخدام ردود الافعال الانفعالية في مواجهة المشقة منها : التوتر ، والشك ، والغضب ، والانزعاج
- ٢ - التخيل استراتيجية يتجه فيها الأفراد الى التفكير في المستقبل ، كما ان لديهم قدرة كبيرة على تخيل ماقد يحدث.

وقدم كوهين (Cohen1994) مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة مشقة الحياة وتشمل:

- ١- التفكير العقلاني: استراتيجية يلجأ خلالها الفرد الى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق ، واسباب المرتبطة بالمشقة.
- ٢- التخيل: استراتيجية يتجه فيها الأفراد الى التفكير في المستقبل ، كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.
- ٣- الانكار: عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد الى انكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق الفكاها (الدعابة)
- ٤- الفكاها (الدعابة): استراتيجية تتضمن التعامل مع المشقة والأمور الخطرة ببساطة وبروح الفكاها.
- ٥- حل المشكلة : نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد الى استخدام افكار جديدة ومبتكرة لمواجهة المشقة
- ٦- الرجوع الى الدين: وتشير هذه العملية الى الرجوع الافراد الى الدين والاخلاص الديني عم طريق الاكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي

وظائف اساليب المواجهة

- ١- التعامل مع المتطلبات البيئية والاجتماعية
 - ٢ - خلق الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات
 - ٣- الاحتفاظ بحالة التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود والمهارات نحو المتطلبات
- يستجيب الفرد تلقائياً الى مصادر المشقة في ثلاث مراحل :
- ١ - مرحلة الانذار
عندما نعبر عن مصادرنا لمقابلة مصدر الضغط او مقاومته
 - ٢ - مرحلة المقاومة:
 - ٣- مرحلة الانهاك:
- وتشمل جهودنا المبذولة لمواجهة مصادر المشقة كما نحاول ان تكون انعكاساً لمرحلة الانذار
- ونصل اليها عندما نتعرض بشكل متكرر للمواقف الشاق الاساس ، ونصبح قادرين على مقاومة اكثر من ذلك