أساليب مواجهة المشكلات

المشكلات : يمر الافراد خلال النمو بمراحل حرجة قد تسبب بعض الصعوبات واحيانا بعض المشكلات التي تحتاج الى الارشاد والعلاج , مثلا الطالب يقضي اكثر وقته في المدرسة وبما ان المعلم او المرشد المدرسي هم اكثر الناس تاثير في شخصية الطالب واكثر دراية في صعوباته ومشكلاته , فهم من اكثر الناس قدرة على مساعدته على تجاوز الصعوبات .

والمشكلة عائق يواجه الفرد ويمنعه من تحقيق التوافق او تحقيق أهدافه وهذا العائق يعمل على تحقيق حاله من التوتر والحيرة مما يدفع الفرد الي البحث عن الاليات والطرق المختلفة للتخلص من هذه الحالة .

والمشكلات هي سمة طبيعية يواجهها الانسان السوي كما يواجهها الشحص المختص او الباحث , والمشكلة لها خصائص من أهمها :

1. فردية : تخص فرد معين وقد يراها شخص اخر انها ليست مشكلة وقد تصبح جماعية عندما نجد عدد من الناس في المشكلة نفسها .
2. الجانب الادراكي : ان من خصائص المشكلة ان يكون لها جانب ادراكي عقلي فالمشكلة تتطلب الوعي والتفكير .
3. الجانب الانفعالي : يصاحب المشكلة الكثير من التوتر والخوف والقلق .

مصادر المشكلات النفسية : تنشا نتيجة التفاعل بين الفرد ومجموعه من العوامل الداخلية والخارجية مثلا :

* احداث ومشكلات داخلية
* الظروف والمشكلات الصعبة
* الظروف والمشكلات الاجتماعية واحداث الحياة اليومية
* ضغوط العمل
* التطورات التكنولوجية والإعلامية

ان الافراد يملكون مجموعه من الاستجابات لهذه المشكلات هذه الاستجابات سواء كانت فطرية او مكتسبة تسمح لهم في البقاء او الاستمرار تجاه مختلف التهديدات والمشكلات .

ان قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات هي جزء من استعداداته للتصدي ومواجهة صعوبات الحياة.

تختلف التسميات حول المواجهة فهناك من يسميها مواجهة او مقاومة او تصدي او تعايش مثل التعايش مع المرض .

ان المواجهة هي مجهود يبذله الفرد في تعامله مع المشكلات , كذلك هي احدى الوسائل التي يلجا اليها الفرد بهدف التاقلم مع المشكلة واستعلال الفرص المتاحة امامه افضل استغلال لذلك على الفرد ان يكون قادرا :

1.اكتشاف المعلومات الجديدة ومعالجتها

2.السيطرة على حالته الانفعالية

3.ان يكون قادرا على التحرك في البيئة بحرية

ان أساليب مواجهة المشكلات هي الأساليب التي يواجهة بها الفرد احداث الحياة اليومية ومشكلاتها والتي تعتمد على الإيجابية والسلبية طبقا لقدرات الفرد وسلوكه ومهاراته في تحمل الاحداث اليومية والمشكلات العارضة .

ان الازمات النفسية الشديدة والمشكلات والصدمات الانفعالية العنيفة على مستوى البيت والمدرسة والمجتمع تسبب اضطراب في علاقة الفرد مع غيرة من الافراد , والتي تدفع بالفرد الى حالة من الضيق والتوتر والقلق وهي بذلك تخلق لديه الأسلوب او الوسيلة للتعامل مع الموقف والتفاعل معه بنجاح , فيتحذ أسلوب لحل تلك المشكلة حسب وضعه النفسي وشخصيتاه , وان مفهوم المواجهة لدى الافراد هي أساليب يستعملها الافراد بطريقة من شانها ان تساعدهم على تجنب المشكلات او الهروب منها او التقليل من شدتها وصولا" الى التوازن .

هناك سلوكيات للمواجهة ومهارات للمواجهة وجهود للمواجهة واليات دفاع للمواجهة وأساليب وردود أفعال ان عملية المواجهة هي التخلص من الضغوط والمشكلات او محاولة التخفيف من اثارها السلبية في المجتمع

صنف علماء النفس المواجهة اما ان تكون مواجهة اقدامية او مواجهة احجامية حيث ان الافراد المتفائلين يمكن ان يتعاملوا بشكل افضل مع المشكلات لانهم يقومون بافعال إيجابية عكس الافراد المتشائمين في نفس الموقف .

ان الإحساس بالتماسك هو احد أساليب المواجهة حيث يتطور هذا الإحساس ويزداد كلما توفرت هذه المصادر :

1.مصادر جسمية ( القوة , المناعة )

2.مصادر معرفية ( الذكاء , المعرفة )

3.مصادر الثقافه العالمية ( المعتقدات القيم والعادات )

وكلما كان الفرد مزودا بعدد اكبر من هذه المصادر زادت قدرته ونجح في التخلص من المشكلة

الضغط النفسي السيء : يحمل الفرد أعباء زائدة

الضغط النفسي الجيد : يجعل الفرد يطور أساليب التكيف

الضغط النفسي الزائد : ناتج عن تراكم الاحداث والمشكلات

الضغط النفسي المنخفض : يشعر الفرد بالملل المستمر

يرى الباحثون ان استجابة الفرد وردود الأفعال في مواجهة المشكلات تعتمد جزئيا على التفاعل بين مجموعه من العوامل مثل مستو تطور الفرد , الحالة المزاجية وطبيعة الشخصية والعلاقات الاجتماعية والمواقف السابقة التي تعرض فيها الفرد للمشكلة ومدى نجاحه في التعامل مع هذه المشكلات او ماهي الصعوبات التي وجدها خلال تعرضه للمشكلة كذلك وضح الباحثون ان تعامل الناس مع المشكلات تخلق نمط من التعامل فالافراد دائما يقيمون من لحظة الى أخرى التفاعل مع البيئة المحيطة اثناء وجود المشكلة , وكلما حصل الفرد على معلومات جديدة حول المشكلة يرجع لتقييم نفسه ويرى في اي مرحلة هو موجود .

كما حدد الباحثون ثلاث أنماط للمواجهة :

1.الفعل المباشر : السلوك المباشر الذي يقوم به الفرد لمواجهة المشكلة وردة فعله عليها .

2.كف الفعل : إيقاف التوتر الذي يحدث اثناء المشكلة .

3.البحث عن المعلومات : تساعد المواجهة الفرد على جمع معلومات اكثر قبل الفعل المباشر وتزويده بالأمان لتحسين معنوياته واختياره أسلوب مواجهة مناسب .

ان مواجهة المشكلات تعني ان نتعلم ونتعلم بعض الطرق التي تساعدنا على التعامل مع المشسكلات اليومية والتقليل من اثارها قدر الإمكان ويمكن استعمال أساليب مختلفة :

\*الأساليب الإيجابية : هي الأساليب التي يستعملها الفرد في الدخول بعمق المشكلة وتجاوز اثارها من خلال تحليل المشكلة والبحث عن معلومات إضافية .

\*الأساليب السلبية : هي الأساليب التي يستعملها الفرد في تجنب الازمة او المشكلة والتفكير بعيد عنها من خلال عد التفكير في المشكلة وتقبلها والاشتراك في نشاطات أخرى بديلة لتوفير مصادر جديدة للتكيف وكذلك تفريغ الانفعالات بالتعبيرات اللفظية .

أساليب المواجهة والشخصية :

ان الفرد هو كائن فريد من نوعه وكل فرد هو نتاج الإرث الحضاري والبيئة التي يعيش فيها , الافراد يختلفون من فرد الى اخر فنجن لانستطيع الحكم ان عقول الاخرين تحتوي نفس المبادى التي نحملها, اذن هناك اختلاف في بناء شخصية بعض الأشخاص المعنين وخاصة في التعامل مع الناس وهذه الاختلافات في طريقة استعمال الناس لعقولهم خلال مواجهة المشكلة نفسها لدى اكثر من شخص , حيث اهتم الانسان منذ القدم في تصنيف الناس الذين يعاشرونه الى اشخاص محتلفين حسب أنماط معينة فبعض الناس لديهم صفات مشتركة ومترابطة , وعالرغم من هذه الاختلافات في مواجهة المشكلات فان الاستجابة تختلف حسب نمط الشخصية اما استجابة معرفيه او سلوك يصدر من الفرد او تجنب وهروب وابتعاد دون اللجوء للحل .