Arabian Gulf Journal of Humanities and Social Studies

ISSN: 3080-4086

الإصدار السابع - العدد العشرون || تاريخ الإصدار 2026-11-20

استراتيجيات التكيف مع القلق في ظل الظروف النفسية المعاصرة

دراسة تحليلية في ضوء الأدبيات النفسية الحديثة

Strategies for Adapting to Anxiety in Light of Contemporary Psychological Variables:
An Analytical Study in the Light of Modern Psychological Literature

د. وسن نوري الربيعي

Wasan Noori Alrubai

علم نفس - توجيه وارشاد نفسي

DOI: https://doi.org/10.64355/agjhss720200

مجلة خليج العرب للدراسات الإنسانية والاجتماعية || هذه المقالة مفتوحة المصدر موزعة بموجب شروط وأحكام ترخيص مؤسسة المشاع الإبداعي(CC BY-NC-SA)

الملخص:
هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى مفهوم القلق باعتباره أكثر الظواهر النفسية شيوعاً لدى الفرد وتصنيفاته والتطرق إلى مفهوم التكيف النفسي والعوامل التي تؤثر على نجاح التكيف ، ووصولاً إلى استراتيجيات التكيف مع القلق في ظل المتغيرات النفسية المعاصرة بنوعيها الايجابية والسلبية، اتبعت الدراسة للوصول إلى أهدافها المنهج الوصفي التحليلي من خلال مراجعة الأدبيات النفسية الحديثة المتعلقة بمفهوم القلق وآليات التكيف معه، وتحليل الدراسات السابقة التي بحثت في فعالية الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية والانفعالية في خفض مستويات القلق وتحقيق التوازن النفسي لدى الأفراد ، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن التكيف مع القلق يمثل عملية نفسية ديناميكية تتأثر بعدة متغيرات معاصرة، من أبرزها الضغوط الاجتماعية، ، وتسارع نمط الحياة، والتحديات الرقمية. كما تبين أن الاستراتيجيات التكيفية الإيجابية مثل إعادة البناء المعرفي، وحل المشكلات، والدعم الاجتماعي، تسهم بدرجة كبيرة في تعزيز قدرة الأفراد على مواجهة القلق والتقليل من آثاره السلبية، في حين أن الاستراتيجيات السلبية مثل التجنب و الإنكار والتبرير تؤدي إلى تفاقم أعراض القلق. وفي ظل المتغيرات المعاصرة، أصبح فهم استراتيجيات التكيف ضرورة أساسية لتفسير كيفية تحول القلق إلى اضطراب أو بقائه ضمن الإطار التكيفي. وأوصت الدراسة بضرورة تطوير برامج إرشادية وعلاجية تهدف إلى تعزيز مهارات التكيف الإيجابي مع القلق، مع التركيز على بناء المرونة النفسية وتفعيل الدعم الاجتماعي بوصفهما عاملين رئيسيين في حماية الصحة النفسية للأفراد.

الكلمات المفتاحية: القلق ، التكيف النفسي، استراتيجيات التكيف، المتغيرات النفسية المعاصرة.

Abstract:

This study aimed to identify the concept of anxiety as one of the most common psychological phenomena experienced by individuals, its classifications, the concept of psychological adaptation, and the factors influencing its success. To explore anxiety adaptation strategies in light of contemporary positive and negative psychological variables, the study adopted a descriptive-analytical approach. This was achieved by reviewing recent psychological literature on anxiety and its coping mechanisms, alongside analyzing previous studies that examined the effectiveness of cognitive, behavioral, and emotional strategies in reducing anxiety levels and achieving psychological equilibrium. The findings revealed that adapting to anxiety is a dynamic psychological process influenced by several contemporary variables, most notably social pressures, the change in lifestyle, and digital challenges. Furthermore, positive adaptive strategies—such as cognitive restructuring, problem-solving, and social support—significantly contribute to enhancing individuals' capacity to face anxiety and mitigate its negative effects. Conversely, negative strategies, including avoidance, denial, and rationalization, exacerbate anxiety symptoms. In light of contemporary changes, understanding coping strategies has become essential to explaining how anxiety escalates into a disorder or remains within an adaptive framework. The study recommended developing guidance and therapeutic programs aimed at enhancing positive coping skills, with a focus on building psychological resilience and activating social support as key factors in safeguarding individuals and mental health

Keywords: Anxiety, Psychological adaptation, Coping strategies, Contemporary psychological variables.

المقدمة:

يُعد القلق أحد أكثر الظواهر النفسية شيوعًا في حياة الإنسان، وهو استجابة انفعالية طبيعية تظهر عند إدراك الفرد لتهديد أو خطر محتملاً وهو أمراً مقبولاً فقط إذا كان في الحدود المعتدلة فهو أحد المشاعر الطبيعية التي نشعر بها مثل السعادة ، الحزن ، الغضب والمرافقة لنا طوال حياتنا ، إلا أنه قد تتفاوت شدته من شخص إلى آخر فلا يوجد بيننا من لم يعاني من القلق والخوف عندما يراجع أمراً يهدد أمنه أو سلامته، فالقلق في حدوده الطبيعية يعدّ الأنسان لمواجهة عوامل الخطر في الظروف المختلفة.(الربيعي،2024) والقلق في مستوياته المعتدلة يؤدي دورًا تكيفيًا ويساعد الفرد على الاستعداد للمواقف الضاغطة، إلا أن ارتفاع مستوياته واستمراره قد يسبان اضطرابات نفسية تؤثر في أداء الفرد النفسي والاجتماعي. وفي ظل المتغيرات النفسية والاجتماعية المعاصرة، ومع تسارع وتيرة الحياة وتسارع إيقاع الحياة والتأثيرات الناتجة عن العالم الرقمي وتزايد ضغوطات الحياة أصبح القلق ضيفاً غير مرغوب فيه يطرق أبواب الكثيرين ، الأمر الذي أسهم في ارتفاع معدلات القلق لدى مختلف الفئات العمرية. وقد دفع ذلك الباحثين إلى دراسة الطرق التي يتكيف بها الأفراد مع القلق، والكشف عن الاستراتيجيات النفسية التي تمكنهم من إعادة التوازن النفسي الى حياتهم.(الربيعي،2024) ويعد التكيف من الركائز الأساسية للصحة النفسية، فالتكيف الجيد هو مصدر الراحة والتوازن النفسي،

بينما يؤدي سوء التكيف إلى ظهور مشاعر القلق والتوتر ، ومن هنا تبرز أهمية التعرف على أهم استراتيجيات التكيف مع القلق في ظل المتغيرات النفسية المعاصرة ودراستها ، نظرًا لما لها من دور في تعزيز الصحة النفسية والوقاية من الاضطرابات النفسية ، وهو ما تسعى هذه الدراسة إلى تحليله في ضوء الأدبيات النفسية والدراسات السابقة.

مشكلة البحث

تكمن مشكلة الدراسة في أن القلق أصبح من أكثر المشكلات النفسية انتشارًا في عصرنا الحالي بسبب تزايد الضغوط النفسية والاجتماعية ، مما يجعل قدرة الأفراد على التكيف مع القلق أمراً هاماً في الحفاظ على التوازن النفسي .وبالرغم من وفرة الدراسات التي تناولت مواضيع القلق، إلا أن الحاجة ما تزال قائمة لتناول استراتيجيات التكيف مع القلق في ظل المتغيرات النفسية المعاصرة، والكشف عن أكثرها فاعلية في تعزيز قدرة الأفراد على مواجهة المشاعر المتعلقة بالقلق النفسي.

تتبلور مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي:
ما طبيعة التكيف مع القلق، وما أهم الاستراتيجيات النفسية المستخدمة في مواجهته؟

ويتفرع عن هذا السؤال:

- ما مفهوم القلق وأنواعه؟
- ما مفهوم التكيف النفسي؟
- ما الاستراتيجيات الفعالة في التكيف مع القلق؟
- ما العوامل المؤثرة في نجاح التكيف؟

.ما أبرز المتغيرات النفسية المعاصرة المرتبطة بارتفاع حدة القلق؟

أهمية البحث

الأهمية النظرية

تنبع أهمية الدراسة الحالية من مساهمتها في إثراء الأدب النفسي المتعلق باستراتيجيات التكيف مع القلق، وتقديم إطار نظري يوضح طبيعة العلاقة بين القلق النفسي واستراتيجيات التكيف المختلفة.

الأهمية التطبيقية

إمكانية الإفادة من نتائجها في مساعدة المختصين في المجال النفسي على بناء برامج إرشادية وعلاجية ، من شأنها تعزيز قدرة الأفراد على التكيف الإيجابي مع القلق، بما ينعكس على إيجاباً على الصحة النفسية .

أهداف الدراسة

- التعرف إلى مفهوم القلق النفسي
- معرفة استراتيجيات التكيف مع القلق
- توضيح الاستراتيجيات الإيجابية والسلبية في التكيف مع القلق.
- تحليل المتغيرات النفسية المعاصرة المرتبطة القلق.
- بيان دور التكيف الإيجابي في تعزيز الصحة النفسية.

منهج الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته طبيعة موضوع البحث، إذ يهدف هذا المنهج إلى وصف ظاهرة التكيف مع القلق وتحليلها ، من خلال استخلاص أكثر الاستراتيجيات شيوعاً في التكيف مع القلق، اعتماداً على تحليل الأدبيات النفسية والتربوية المرتبطة بالقلق

واستراتيجيات التكيف معه، بالإضافة إلى الاستفادة من الدراسات السابقة ، بما يساهم في بناء إطار علمي متكامل يساعد على فهم العلاقة بين القلق وأساليب التكيف المختلفة .

مفاهيم البحث

- **القلق:** حالة انفعالية تتسم بالتوتر والخوف والتوقع السلبي تجاه المستقبل يكون فيها الشخص مستعداً أو جاهزاً لمحاولة التعامل مع الأحداث السلبية المتوقعة القادمة .
- **التكيف النفسي:** قدرة الفرد على تغيير سلوكه بما يناسب الظروف الجديدة والقدرة على التأقلم مع البيئة المحيطة ومواجهة تحديات الحياة بمرونة
- **استراتيجية التكيف:** مجموعة من الأساليب المعرفية والسلوكية والانفعالية التي يستخدمها الفرد للتعامل مع مشاعر القلق وإدارتها بفعالية.
- **المتغيرات النفسية المعاصرة المرتبطة بالقلق:** هي العوامل والتغيرات النفسية والاجتماعية والتكنولوجية الحديثة التي تؤثر في الحالة النفسية للفرد وتسهم في زيادة مستوى القلق أو تغيير أساليب التكيف معه.

الإطار النظري

مفهوم القلق

القلق لغة : أن المعنى اللغوي لكلمة "قلق" هي " قلق الشيء قلقاً :" أي حركه فلم يستقر في مكان واحد ، اضطرب وانزعج فهو قلق. (المعجم الوسيط 1)

القلق اصطلاحاً : اختلفت مفاهيم القلق باختلاف الباحثين واختلاف زاوية نظر كل منهم.

تعريف الدليل التشخيصي والاحصائي الخامس للاضطرابات النفسية القلق:

هو "حالة مرضية تتصف بالشعور بالخوف و يشترط وجود ثلاثة أعراض على الأقل لتشخيصه و هي : الاستياء و الضجر ، التعب بسرعة لأقل مجهود ، صعوبة في التركيز ، توتر العضلات ، سرعة الانفعال اضطراب النوم ، كما تصاحبها أعراض عضوية تشير إلى زيادة في النشاط العصبي الإرادي" .

تعريف عكاشة : "شعور غامض غير سار بالتوجس والخوف والتوتر ،مصحوب ببعض الإحساسات الجسمية تتسبب في زيادة نشاط الجهاز العصبي الإرادي الذي يأتي في نوبات تتكرر مثل : الشعور بالفراغ في فم المعدة وضيق التنفس ، أو الشعور نبضات القلب والصداع ". (عكاشة ، 2018)

تعريف زهران: " حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي او رمزي قد يحدث ، وما يصاحبها من أعراض نفسية و جسمية و كأن لسان حاله يقول أشعر بمصيبة قادمة " (زهران 2005)

ويؤكد **فرويد** أن القلق يمثل إشارة نفسية تنذر بوجود تهديد داخلي أو خارجي حيث يعمل مثل آلية تحذير تدفع الفرد إلى استخدام وسائل دفاعية لحماية ذاته من الخطر. (Froud,1936)

وبهذا المعنى، فإن القلق ليس دائمًا ظاهرة مرضية، بل يمكن أن يؤدي دورًا تكيفيًا فقط عندما يكون في حدوده الطبيعية، حيث يساعد الفرد على الاستعداد للمواقف والتحديات واتخاذ التدابير المناسبة وهو علامة على النضج النفسي .غير أن تجاوز القلق لمستويات عالية وغير مقبولة قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية وانفعالية تعوق الأداء الطبيعي للفرد .

تصنيفات القلق

ينقسم القلق إلى أنواع متعددة تبعًا لمصدره وطبيعته ومدى استمراره، ومن أبرز هذه الأنواع:

القلق السوي والقلق المرضي

القلق السوي أو الطبيعي، هو استجابة انفعالية طبيعية تجاه موقف ضاغط أو حدث خطير قد يحدث، ويؤدي دوراً إيجابيًا في رفع مستوى الانتباه والاستعداد للمواجهة ، مثل القلق قبل الامتحانات أو المقابلات ، وهو يشير الى القلق الذي ينشأ عن الخبرة الانفعالية المؤلمة التي تنشأ عن إدراك

الشخص لخطر خارجي مثل القلق على شخص عزيز مصاب بمرض عضال ، فالشعور بالقلق عندما نقبل على خوض تجربة جديدة أمر طبيعي حيث يكون القلق موجود فعلاً وله مبرراته ويطلق عليه القلق العادي أو الطبيعي ، بذا يكون أمراً محمودا وضرورياً أيضاً للنمو والتطور وهو قلق مؤقت وقليل الحدة ومنشط لإمكانيات الفرد النفسية والجسدية ، وهذا هو القلق الصحي لارتباطه بموضوع حقيقي يحمل مخاطر واقعية وهو في هذه الحالة رد فعل مبرر لموضوع خارجي ، الأمر الذي يهيئ الفرد للتعامل مع الأمر الذي يواجهه وتجنب مخاطره . (الربيعي،2024)

يمكن القول أن القلق حاله حال معظم الأشياء في الحياة قد يكون جيدًا إذا كان بمقادير معينة، بيد أنه قد يصبح سيئًا ولا يستطيع الإنسان التعامل أو التكيف معه عندما يتجاوز الحدود المعقولة، وقد حاول الباحثون التمييز بين القلق السوي والقلق المرضي في ضوء الأبعاد التالية :

- شدة ردود الفعل المؤثرة

- معقولية الاستجابة وطبيعة ردود الأفعال المعرفية والوجدانية والجسمية تجاه التهديد .

- ملاءمة الاستجابة للموقف أو للسياق .

-المدركات الواقعية والعقلانية .

- درجة وشدة المعاناة من القلق.

- مدى تكرار الحالة الانفعالية .

- تأثير القلق في التعامل مع الآخرين، وعلى الحياة الاجتماعية.

- قابلية الفرد في التحكم المدرك . (موشي- جيرالد 2016)

والقلق السوي أو الطبيعي أو الواقعي ، هو نوع محمود وعلامة على الصحة والنضوج ، وهو ضروري للنمو والتطور وهو قلق مؤقت قليل الحدة يساعدنا في مواقف معينة للتسلح بما يمكن من خبرة أو معرفة لمواجهة المواقف بنجاح الامر الذي يشعرنا الشكر والعرفان لمشاعر القلق الايجابي والتي قادتنا الى النجاح ، فقد يتصور الناس أن القلق علامة على المرض إلا أن هذا غير صحيح لأن القلق السوي أو المحمود يدفع الإنسان لإعداد المستقبل ومواجهة الأخطار الحقيقية وهو يختلف عن القلق العصابي الذي يعتبر سمة رئيسية في معظم الاضطرابات العصابية الأخرى ، فقد نجده منفردا في الشخصية ، ونجده مرافقًا للعديد من الاضطرابات الانفعالية الأخرى كالوسواس القهري ، والاكتئاب ، والخوف وتتفاوت أنواع القلق العصابي حسب شدتها ، واستمرارها ، فقد يأتي القلق بشكل مفاجئ وسريع كما في حالات الهلع والذعر (نوبة لا تستمر أكثر من نصف ساعة) أو بطيئًا على فترات طويلة ليتحول إلى حالة مستمرة وسمة من سمات الشخصية .

أما القلق المرضي ،فهو سمة رئيسية في معظم الاضطرابات العصابية الأخرى ، نجد أن القلق مستقلًا كخاصية رئيسية في الشخصية ، و نجده مرافقًا لكثير من الاضطرابات الانفعالية الاخرى كالخوف والوسواس والاكتئاب ، والشخص في حالات القلق المرضي يجد حياته الوجدانية والفكرية والاجتماعية نهبًا لهذا الشعور بحيث يجد الشخص نفسه عاجزًا عن الحركة والتفاعل الإيجابي في الحياة ، وهنا يفتقد القلق المرضي للخاصية الايجابية من حيث أنه قوة أعداد وتهيؤ لمواجهة أزمات الحياة وتحدياتها ، بل قد يسبب تشويه في النفس البشرية فيكبلها بالقيود بدلاً من أن يسهل التعامل مع الأزمات والأخطار ، ويأتي القلق المرضي متفاوتًا من حيث شدته و ضراوته فيكون إما حالة انفعالية شديدة ، أو يتزايد تدريجيًا لدرجة يستجيب فيها الجسم بالتوتر والقشعريرة، أو يتحول في الحالات المتطرفة الى نوبة ذعر ، وهو أشد حالات القلق.(إبراهيم،2002) ومن وجهة نظر الباحثة، فإن خطورة القلق المرضي تكمن في تحوله من استجابة مؤقتة إلى نمط دائم يؤثر في إدراك الفرد لذاته والبيئة المحيطة به.

قلق الحالة وقلق السمة

القلق حالة: هو استجابة انفعالية غير سارة تتسم بمشاعر ذاتية مثل العصبية، والتوتر، والانزعاج وتظهر أعراضه بأشكال مختلفة، منها أعراض نفسية كالتوتر والتفكير الزائد، والتعب، وصعوبة التركيز، وأعراض جسدية ، مثل آلام المعدة أو خفقان القلب و الصداع. يمكن أن يكون للقلق تأثير سلبي على العمل والعلاقات والصحة العامة. وهناك العديد من الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها للتعامل مع القلق كحالة ، مثل تقنيات الاسترخاء، التأمل، اليوجا، وتمارين التنفس العميق، ونمط الحياة الصحي ، وممارسة الرياضة بانتظام، الحفاظ على نظام غذائي متوازن، والحصول على قسط كاف من النوم.، والتحدث مع الاختصاصيين إذا كان القلق مستمرًا أو مؤثرًا سلبيًا على الحياة اليومية. والقلق كحالة يمكن أن يكون صفة مؤقتة تتغير من وقت إلى أخر وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الفرد في وقت معين، مثلا القلق في وقت المراهقة (يبدأ من عمر 9 سنوات إلى عمر 18 سنة). (الربيعي، 2022) أما الأعراض فهي مشابهة لتلك التي تُلاحظ في القلق كسمة، ولكنها تكون أقل استمرارية وشدة. ويمكن أن يكون سمة دائمة من سمات الشخصية تؤثر على حياة الفرد بطرق متعددة. الفرق بين القلق كحالة مؤقتة وكسمة دائمة يكمن في مدى استمراريته وتأثيره على الحياة اليومية.

القلق سمةً: يتصف بأنه قلق دائم و يمثل سمة من سمات الشخصية للفرد، ويشير إلى استعداد ثابت نسبيًا لدى الفرد، وعلى الرغم من تميز هذا الاستعداد بقدر أكبر بالمقارنة مع حالة القلق فإن هناك فروقًا فردية بين الأفراد في تهيئتهم لإدراك العالم بطريقة معينة، بمعنى آخر أنهم أشخاص لديهم هذه السمة ، وأصبحت عنصرًا مميزًا لهم، بمعنى أنهم قلقون بطبيعتهم ويدركون العالم على أنه أكثر خطورًة وتهديدًا لهم.

وسمة القلق قد لا تظهر بشكل مباشر في سلوك الأشخاص ، لكن يمكن الاستدلال عليها من خلال :

-شدة درجة القلق .

-العصبية الشديدة .

-توقع الأسوأ دائمًا.

-التشاؤم والنظر إلى نصف الكوب الفارغ.

-اضطرابات الطعام إما فقدان الشهية أو الشره العصبي.

-التعامل مع الأمور بحساسية .

-التوتر والفزع .(الربيعي، 2022)

والقلق كسمة ،هو ميل دائم ومستمر للشعور بالقلق عبر مجموعة واسعة من المواقف والظروف. يعد هذا النوع من القلق جزءًا من شخصية الفرد ويظهر في نمط ثابت ومستمر من التفكير والسلوك. ومن الخصائص الرئيسية للقلق كسمة أنه ليس مرتبطًا بمواقف معينة أو ظروف مؤقتة، بل هو شعور دائم ومستمر يكون جزءًا من تكوين شخصية الفرد، فسمة القلق ثابتة وتساهم في تشكيل شخصية الفرد ، والأفراد الذين يتسمون بسمة القلق يدركون بأن عدد كبير من المواقف فيها تهديداً كبيراً لهم ، و يستجيبون لمثل تلك المواقف بدرجة عالية من الشدة والقلق ، وقد يشعرون بالقلق على جميع الأمور الكبيرة أو حتى الأمور اليومية البسيطة، ومن السمات الشخصية للقلق كسمة هي : التعامل بحساسية في كافة الأمور الحياتية فالأفراد الذين يشعرون بالقلق يكونون أكثر حساسية للمواقف التي قد تكون غير مقلقة للآخرين ، التشاؤم ، توتر الأعصاب ، توقع الشر دائماً ، فقد الثقة بالنفس ، التردد والعجز عن البت في الأمور ، فقد القدرة على التركيز.(رسلان،2013)

مفهوم التكيف النفسي

التكيف ، لغة ، كلمة تعني التآلف والتقارب وهي نقيض التنافر ، والتخالف ، والتصادم والتكيف في علم النفس : هو العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إحداث تغيرات في سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة المحيطة به ، ومن هنا نستطيع أن نعرف هذه الظاهرة بأنها القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء وبيئته ، والمقصود بالبيئة هنا هو كل المؤثرات والقوى المحيطة بالفرد والتي من شأنها أن تؤثر على جهود الفرد للحصول على الاستقرار النفسي والبدني ، ولهذه البيئة ثلاثة أوجه : البيئة الطبيعية ، والمادية ، والاجتماعية ثم الفرد ومكوناته واستعداداته وميوله وأفكاره عن نفسه .(فهمي، 1987) لطالما كان التكيف سر من أسرار الحياة ، فهو الذي يضمن للكائنات الحية استمرارها على هذه الحياة ، بدأ هذا المفهوم في علم الأحياء ليعبر عن التغيرات التي تطرأ على الكائن الحي والتي من شأنها أن تعزز فرص بقائه على قيد الحياة وبمرور الزمن انتقل هذا المفهوم إلى علم النفس ليشير إلى قدرة الإنسان على مواجهة الظروف البيئية المحيطة به والقدرة على التأقلم معها ، فالتكيف الجيد هو مصدر للشعور بالراحة النفسية في حين سوء التكيف سبب للاضطرابات النفسية.(الربيعي، 2025)

تعريفات التكيف النفسي

تعريف(الراجحي ، 1968)

" تغير الفرد سلوكه أو بيئته ليقيم علاقة أنسب وأصلح بينه وبينها عن طريق الامتثال لبيئته والتحكم فيها أو لإيجاد حل وسط بينه وبينها "

تعريف (الرافعي، 1987)

" هو مجموعة من ردود الأفعال التي يعدل بها الفرد بناءه النفسي وسلوكه ليستجيب إلى شروط محيطة محددة أو خبرة جديدة" (بطرس،2008)

ويرى كل من (Smith @ Bailey,2000) أن أهمية التكيف والتي يكون من خلالها التركيز على القوة والإرادة والإصرار بدلاً من التركيز على الصدمة والألم والفقدان ، لذا فالتكيف يشمل مستويات عدة مثل : تحديد المشكلة ، مواجهتها ، وفهمها والوصول لحل . وأن هذه الاستراتيجيات قد تكون طرق منها معرفية متنوعة يستخدمها الفرد لتقييم الضغوطات وممارسة التدريبات لغاية التقليل من حدة الصدمات وقوتها ، كما أن

استراتيجية حل المشكلات للمواقف السلبية هي أحد استراتيجيات التكيف والتي يحصل من خلالها على الدعم الاجتماعي من الآخرين . (الطعاني، مصطفى 2021).

وتشير (الربيعي، 2023) أن القلق في أساسه يُعد آلية إنذارية طبيعية تهدف إلى حماية الفرد، إلا أن تحوله إلى حالة مزمنة يحدث عندما يعجز الفرد عن تفسيره تفسيرًا واقعيًا أو التعامل معه بطريقة تكيفية. ومن هنا يصبح التكيف هو العامل الحاسم في تحديد ما إذا كان القلق سيبقى ضمن الحدود الطبيعية أو يتحول إلى قلق مرضي، وأن التكيف الفعّال يقوم على ثلاثة محاور رئيسية، تتمثل في :

- الفهم الواعي للقلق والتمييز بين القلق الواقعي وغير الواقعي

- إعادة التقييم المعرفي للمواقف والأحداث بدلًا من تضخيمها أو تفسيرها بشكل مبالغ فيه.

- تحويل الطاقة الانفعالية الناتجة عن القلق إلى سلوك إيجابي بنّاء، مثل الإنجاز والعمل والدعم الاجتماعي

أهمية التكيف النفسي

- يساهم التكيف الجيد في تعزيز الرفاهية ، وتحسين جودة الحياة ، وزيادة مستوى الرفاهية النفسية .
- زيادة الانتاجية ، الأفراد الذين لديهم قدرة على التكيف مع التحديات التي تصادفهم ، يكونون أكثر إنتاجية في حياتهم الشخصية والمهنية .
- تحسين العلاقات ، يساعد التكيف الجيد الأفراد على بناء علاقات قوية ومستدامة ، الأمر الذي يعزز دعمهم الاجتماعي
- تعزيز الصحة العامة ، فالتكيف النفسي الجيد يقلل من حدة التوتر والقلق مما يساعد على تحسين الصحة الجسدية والنفسية.(الطيب،2025)

العوامل الأساسية في التكيف

- إشباع الحاجات الأولية البيولوجية ، وهي وظيفة حيوية تعمل على حفظ بقاء الفرد على قيد الحياة مثل الحاجة إلى الطعام والنوم .

- إشباع الحاجات الثانوية المكتسبة ، وهي تشمل الحاجات التي تكتسب وتتعلم من البيئة و تتأثر بنوعية التنشئة الاجتماعية للفرد مثل الحاجة إلى تقدير النفس واحترام الآخرين ، واكتساب الخبرات الجديدة واكتساب المعرفة .

- التقبل والرضا الذاتي ، ويعد من أهم العوامل التي تؤثر في سلوك الفرد وتكيفه ، فكرة الفرد عن نفسه إذا كانت إيجابية وطيبة تشعره بالرضا ، كان دافعاً جيداً له تجاه العمل والتوافق مع العالم الخارجي المحيط به.

- معرفة الفرد لذاته وقدراته وإمكانياته ، أن محاولة الطفل في المراحل المبكرة من حياته على مواجهة المشكلات المختلفة ومواجهة الحقائق والمشكلات المختلفة بأسلوب واقعي، والسعي إلى حلّها من خلال الممارسة الفعلية والتفكير المنطقي، يُعدّ من أهم الأساليب التي تساعد الفرد على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، إذ تسهم هذه الممارسة في تنمية قدرته على فهم ذاته وتقديرها تقديرًا حقيقيًا بعيدًا عن المبالغة أو التقليل من شأنها، الأمر الذي يعزز شعوره بالرضا والتقبل الذاتي.

- اكتساب العادات والمهارات ، من الجوانب المهمة المرتبطة بالتكيف النفسي هي اكتساب العادات والمهارات الإيجابية، إذ إن السلوك الإنساني التكيفي لا يتكوّن بصورة عشوائية، بل ينمو تدريجيًا من خلال الخبرات والمواقف الحياتية المتكررة. فتعلم المهارات الإيجابية وممارستها منذ الطفولة المبكرة يترك آثارًا بعيدة المدى في شخصية الفرد، حيث يفيد الفرد في المراحل العمرية اللاحقة بصورة إيجابية، وتنعكس على طريقة تعامله مع المواقف الحياتية في المستقبل . (بوهيشة ،2025)

استراتيجيات التكيف مع القلق

تُشير استراتيجيات التكيف إلى الأساليب التي يعتمدها الفرد في مواجهة القلق وإدارته.

تعريف (عثمان ،2002)

هي مواجهة الضغوط والصعوبات في حياة الفرد والتأقلم معها لتحقيق حاجاته ومتطلباته المختلفة ويكمن ذلك بالتعايش الإيجابي معها ومعالجة النتائج السلبية.

تعريف (العناني، 2005)

هي، العملية التي يعدل ويغير الفرد من خلالها سلوكياته وتصرفاته وبنائه النفسي ؛ للتأقلم والتعايش مع متطلبات وشروط المحيط البيئي والاجتماعي ويحقق الرضا والتوازن النفسي.

تعريف (الضريبي ،2010)

هي ، استراتيجيات توافقية متعلمة ومكتسبة تستخدم لغرض السيطرة على ظروف الحياة الضاغطة والتقليل من أزماتها تجاه المثيرات التي تثير القدرة على إحداث توازن صحي في الحياة اليومية.

ويعد التكيف من أبرز وأهم العوامل لحفظ الشخصية وتمتعها بالصحة النفسية ؛ فالفرد غالبا ما يتعرض لصعوبات وصراعات عديدة ، وعليه مواجهة هذه الصعوبات، والضغوطات من أجل تحقيق التوازن في حياته، حيث لصعوبات، وصراعات داخلية ، ويرى بعض الباحثين أن الصحة النفسية هي التعبير عن التكيف وأن التكيف هو دليل للصحة النفسية والتوازن النفسي. (الطعاني ومصطفى ،2021)

ويمكن تصنيف استراتيجيات التكيف إلى نوعين رئيسيين:

استراتيجيات التكيف الإيجابية

يتضح أن استراتيجيات التكيف تتجاوز التصنيفات المتعارف عليها (إيجابية، سلبية)، بل تمتد لتشمل أساليب حياتية يومية تسهم في إعادة تشكيل علاقة الفرد بالقلق. ونذكر أبرز أساليب التكيف الفعّال التي تساعد على خفض مستوى القلق وتعزيز الصحة النفسية ومن أهمها :

- حل المشكلات : يقوم هذا الأسلوب على تحديد مصدر القلق وتحليل أسبابه ووضع بدائل مناسبة لمواجهته، وهو من أكثر الأساليب فاعلية في التكيف مع القلق والتوتر والضغوط النفسية وتتضمن مجموعة من النشاطات المنظمة والمقصودة التي يقوم بها الفرد بطريقة تتناسب مع تحقيق أهدافه التي يسعى إليها ، وتطبيق هذه الاستراتيجية يمر بعدة مراحل وتتمثل في الشعور بالمشكلة والاعتراف بها على أنها مشكلة حقيقية ، تحديد عناصر المشكلة ، تحديد ما الذي يجب عمله حيال المشكلة ، وضع مجموعة من البدائل للحلول على شكل تخمينات محتملة لحل المشكلة ، ثم اختيار الحلول المناسبة ، وتنفيذها وتقييم النتائج. (شاكر،2021)

-إعادة البناء المعرفي : تعتمد هذه الاستراتيجية على تعديل الأفكار السلبية المرتبطة بالمواقف المثيرة للقلق واستبدالها بأفكار أكثر واقعية وإيجابية، مما يقلل من شدة الاستجابة الانفعالية ،بمعنى أخر استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية يمكن أن يقلل من حدة القلق على سبيل المثال بدلا من التفكير أني سوف أفشل في المهمة ، قل لنفسك " سأبذل قصارى جهدي وسوف أتعلم من التجربة ". ونستطيع القول إن التكيف مع القلق لا يعني التفكير بإيجابية فقط بل إعادة هيكلة التفكير وتغير السلوك في آن واحد ، حيث أن تعود الفرد على تجنب الاحداث المثيرة للقلق فأنه قد يعزز مخاوفه دون أن يدرك ذلك، الأمر الذي يجعل تلك الأفكار أكثر رسوخاً في ذهنه لكن عند مواجهتها بالتدريج هنا يدرك الدماغ أن هذه المخاوف ليست بالخطر الذي كان يتصوره ، فيبدأ الشعور بالقلق والتوتر في الانحسار تدريجياً.(الربيعي ، 2025)

وفي هذا السياق يرى (العيسوي، 2004) أن استراتيجية البناء المعرفي تستخدم لتحسين الصحة النفسية للأفراد من خلال :

- **الوعي** : بتعرف الفرد من خلاله على الضغوط التي يتعرض لها ومن ثم يسجل كل ما يدور في عقله من صراعات ومخاوف وما يصاحبها من اتجاهات انفعالية .

- **إعادة تقدير الموقف** ، أي إعادة بناء جديدة للعوامل المسببة للقلق والتوتر والانفتاح لإمكانية تقبل أوضاع جديدة .

- **تبني البديل** ، وهي استبدال أي قرار سلبي وآخر إيجابي ، ومحاولة إيجاد وضع جديد .

التقييم ، أي تقييم الموقف الجديد ومدى فاعليته

-التفريغ الانفعالي ، يلجأ الفرد إلى التفريغ الانفعالي من خلال الإفصاح عن الذكريات المؤلمة وذلك للتخفيف من الأثر السلبي المصاحب لها.

- طلب الدعم الاجتماعي: يتمثل في اللجوء إلى الأسرة أو الأصدقاء أو المختصين للحصول على الدعم النفسي أو مساعدة من الأخرين نفسياً واجتماعياً أو طبياً أو مادياً ،للحصول على الدعم النفسي والأمني عند الشعور بالقلق أو التهديد. وتسهم آلية البحث عن الدعم الاجتماعي بشكل فعّال في تخفيف الأثار السلبية للاضطرابات ، وتعزز الشعور بالثقة بالنفس والأمان ، مما يساعد الأفراد على تجاوز الأزمات بشكل أكثر مرونة .(الحاج،2025)

وتشير (الربيعي، 2024) إلى أن الدعم الاجتماعي له تأثير مباشر وغير مباشر على الصحة النفسية للفرد ، حيث يتمثل تأثيرها المباشر في التخفيف من مشاعر القلق والتوتر والقلق من خلال وجود الآخرين بجانبه ومساعدتهم له ، و تأثير غير مباشر يتمثل في تقوية مصادر الضبط الداخلي ، والشعور بالثقة ، حيث أنى إحساس الفرد بوجود وحب واهتمام الآخرين وتفهمهم سوف يزيد من شعوره بالأمان النفسي والتخفيف من حدة القلق والتوتر لديه.

- **المرونة النفسية :** وهي الاستجابة المناسبة التي يقوم بها الفرد نحو المؤثرات الجديدة فالشخص الجامد لا يتقبل التغير السريع ، لذلك فإن ثقته وعلاقاته مع محيطه سوف تتصف بالاضطراب على عكس الشخص المرن الذي بتقبل حدوث المواقف والأحداث الجديدة ويتوافق معها، وقد يتكيف الفرد في البيئة الجديدة دون أن يغير من طبيعته ، في حال كان يتصف بالقوة ، أما إذا اتسم الشخص بالضعف فإن قبوله بالمرونة يكون على حساب نكران الشخصية الحقيقية والأصلية .(ياسمين وآخرون،2023)

-**التنظيم الانفعالي:** يشمل قدرة الفرد على إدارة مشاعره وضبط انفعالاته بطريقة تساعده على الحفاظ على الاتزان النفسي، ويعد من مؤشرات النضج النفسي والمرونة الانفعالية، ويتضمن الصراخ والبكاء وهي من أكثر الأساليب استخداماً من قبل الأفراد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد ، حيث تظهر بوضوح الانفعالات العميقة المرتبطة بمشاعر الحزن والفقد .
(شاكر،2021)

وتشير (الربيعي،2025) إلى مجموعة من استراتيجيات التكيف مع القلق، منها:

- التأمل واليقظة الذهنية ، التركيز على الحاضر واللحظ الحالية والابتعاد عن التفكير المفرط بالماضي والمستقبل.
- المواجهة الواعية بدلًا من التجنب أو الهروب، حيث يُعد التجنب من العوامل التي تُبقي القلق حاضراً
- التركيز على الحاضر، لأن القلق غالبًا ما ينشأ من التوقعات المستقبلية المجهولة .
- تحويل القلق من عائق نفسي إلى دافع للإنجاز .
- القبول الذاتي كآلية تقلل من الصراع الداخلي وتعزز التوازن النفسي.
- إعادة بناء المعنى النفسي للأحداث والمواقف بحيث لا تُفسر المواقف على أنها تهديد دائم.

استراتيجيات التكيف السلبية

وهي الأساليب التي قد توفر راحة مؤقتة لكنها تزيد من القلق على المدى البعيد، ومن أبرزها:

الكبت ، وهو عملية إبعاد الدوافع والأفكار المؤلمة المحزنة والخطيرة والمؤدية إلى مشاعر القلق والتوتر من حيز الشعور إلى حيز اللاشعور حتى تنسى، وهو وسيلة توقي إدراك الدوافع التي يفضل الفرد إنكارها وكأنه يهذب ذاته خشية الشعور بالإثم والندم وإيلام الذات، والكبت عبارة عن دفن خبرات حية، تحاول دائما الخروج إلى حيز الشعور، و يمكن أن تظهر في الأحلام وزلات اللسان ،مثل: الغيرة المكبوتة. (الحارثي،2022)

الإنكار ، يعتمد الفرد على تجاهل المشكلة أو التقليل من شأنها بدلًا من التعامل معها بواقعية، مما يعيق التكيف الصحي ، ويميل الفرد هنا إلى تجنب مواجهة الواقع المؤلم ورفض الاعتراف بحجم الأذى الذي يواجهه من أجل توفير حماية مؤقتة للنفس من الانهيار إلا أنه يعد آلية فعّالة على المدى الطويل إذ يؤدي إلى تراكم الضغوط وفقدان القدرة على التفاعل الحقيقي مع المتغيرات . (الحاج،2025)

التبرير، هو من الحيل الدفاعية النفسية التي يستخدمها الفرد لتخفيف القلق أو التوتر بصورة مؤقتة، من خلال إعطاء أسباب مقبولة ظاهريًا لسلوك أو موقف أو يسبب له الاذى، بدلاً مواجهة السبب الحقيقي للمشكلة وهو يجد صعوبة في الاعتراف بالمشكلة الحقيقية أو تحمل المسؤولية، فيلجأ إلى التبرير لتقليل شعوره بالتوتر الداخلي والتبرير وسيلة يلجأ إليها الفرد لتفسير الحدث السلبي بطريقة تقلل من الشعور بمشاعر الذنب والقلق وهي قد تساهم في تخفيف مؤقت من مشاعر القلق والتوتر إلا إنها قد تعيق المعالجة الحقيقية للموقف (الحاج،2025)

المتغيرات النفسية المعاصرة المرتبطة بالقلق

يشهد عصرنا الحالي مجموعة من التغيرات التي أسهمت في زيادة معدلات القلق، نذكر أهمها :

الضغوط الاجتماعية

في عالم يشهد تغيرات متسارعة ومتطلبات متزايدة، أصبحت الضغوط الاجتماعية جزءًا لا يتجزأ من حياة الأفراد .والضغوط بشكل عام هي ، الحالة التي يدركها الكائن الذي يتعرض لظروف وأحداث غير مريحة أو مزعجة أو تحتاج إلى نوع من التكيف أو إعادة التكيف وأن استمرارها قد يؤدي إلى آثار سلبية على الصحة النفسية والجسدية مثل الاصابة بالمرض أو الاضطراب النفسي وسوء التوافق .والضغوط الاجتماعية تعني عدم قدرة الشخص على التعامل مع الظروف المحيطة به في البيئة الاجتماعية ، ويمكن أن تؤدي الضغوط الشديدة والمستمرة إلى تغيرات نفسية وفسيولوجية تغيرات في التفاعلات الاجتماعية ، حيث تؤثر الضغوط على علاقات الأفراد مع الآخرين وقدرتهم على تحقيق أهدافهم ، وعندما يكون هناك مصادر مناسبة للتعامل مع الموقف أو الحدث الصعب فأنه يشعر الشخص بقليل من الضغوط ، وعندما يدرك الفرد أن مصادره ربما تكون كافية للتعامل مع الحدث إلا ببذل جهد كبير فسوف يشعر بمقدار متوسط من الضغط ، أما عندما يدرك الفرد أن مصادره لن تكون كافية لتلبية متطلبات البيئة فإنه يشعر بتعرضه لكم هائل من الضغوط يفوق قدرته ، وتتضح الضغوط الاجتماعية في التحديات والمطالب التي تفرضها البيئة الاجتماعية على الأفراد، مثل الالتزامات الاجتماعية، معايير المجتمع، التوقعات الثقافية، والتغيرات الاقتصادية. وقد تنشأ هذه الضغوط من العلاقات الأسرية وتوقعات الأصدقاء ومتطلبات العمل أو حتى تأثير وسائل التواصل الاجتماعي. ونستطيع القول أن الضغوط الاجتماعية ليست مجرد عبء على التفكير اليومي، بل يمكن أن تكون لها آثار سلبية بعيدة المدى على الصحة النفسية، مثل القلق والتوتر ويؤدي الشعور بضرورة التوافق مع معايير المجتمع أو إرضاء الآخرين إلى حالة دائمة من التوتر والقلق ، كما تتسبب الضغوط المستمرة في شعور الأفراد بالإرهاق النفسي، والعزلة الاجتماعية، وقد يتداخل الأثر النفسي مع الجسدي، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض مثل ارتفاع ضغط الدم واضطرابات النوم. ولا يمكن أن نتجاهل حقيقة أن الضغوط الاجتماعية جزء من واقع الحياة، لكنها لا يجب أن تتحول إلى عائق أمام التمتع بحياة نفسية سليمة. عبر الدعم المجتمعي، تعزيز الوعي، والعمل على تطوير مهارات التأقلم، وإمكانية الحد من تأثيرها السلبي وتحقيق توازن صحي يُمكّن الأفراد من التقدم بثقة وراحة نفسية في حياتهم. وإن التصالح مع الضغوط والتعامل معها كفرص للنمو هو مفتاح التحول الإيجابي الذي يمكن أن يجعل الأفراد أكثر مرونة وقدرة على تحقيق النجاح والرفاهية النفسية.(السلمي، 2024)

التكنولوجيا الرقمية

التكنولوجيا تحاول أن تصوّر العالم الرقمي على أنه فضاء مفتوح بلا قيود وحرية تعبير لا سقف لها. لكن هذه الصورة تخفي تناقضا جوهرياً؛ فالمجال الذي يُفترض أنه يحرّر الإنسان، يُلقي به في قفص جديد من القلق والتوتر. إن ما يُسوَّق على أنه حريّة رقميّة ليس في جوهره سوى وهم مشروط. فمنصّات بلا رقيب لا تعني بالضرورة استقلالية أو عدالة، بل تسمح بسيطرة الصوت الأكثر صخبًا واختلافاً . فنجد الفرد يواجه سيلاً من الأخبار المضللة، وهجمات التنمّر، ومقارنات مستمرة تستنزف ثقته بنفسه ونتيجتها هي فوضى نفسية تُترجم إلى قلق دائم وإرهاق عقلي ينعكس حتى على إنتاجيته وعلاقاته الإنسانية. رغم أن شركات التكنولوجيا تروّج لصورتها، فإن هذه الصورة لا تخلو من مفارقات. فهي بالفعل تقلّل استخدام الورق وتوفّر بدائل عن السفر والتنقّل من خلال الاجتماعات الافتراضية والعمل عن بُعد، غير أنّها تعتمد في المقابل على مراكز بيانات ضخمة تلتهم الطاقة وتزيد الانبعاثات. وبذلك لا تقدّم حلاً بيئياً حقيقياً بقدر ما تعيد توزيع الأعباء: من استنزاف الطبيعة المادية إلى إنهاك الصحة النفسية والاجتماعية للبشر، فيما تُخفي التكاليف الفعلية خلف شعارات براقة عن الاستدامة.(ملّي،2025) وأصبح القلق الرقمي أحد المفاهيم الحديثة المرتبطة بالإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وما يرافقه من مقارنات اجتماعية و ضغط نفسي مستمر، الأمر الذي يزيد من معدلات التوتر والقلق وخاصة لدى المراهقين ، وعلى الرغم فوائد التكنولوجيا، إلا أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي، وقد يختلف الأمر من شخص لآخر حسب الظروف والتجارب الشخصية. ومن المهم أن يكون لدى الفرد طرق صحيحة للتعامل مع هذا القلق، سواء كان ذلك من خلال البحث عن الدعم النفسي، أو تطبيق استراتيجيات الاسترخاء وإدارة الضغوط، أو العمل على تحقيق التوازن في الحياة ، كما أن للمناخ الاجتماعي دوراً مهمًا في تهيئة الأجواء المناسبة لحدوث القلق ، فتعرض الفرد لضغوطات الحياة المعاصرة والصعوبات العديدة التي تحيطها قد تجعل منه شخصاً أكثر توترًا وقلقاً ، الأمر الذي يؤدي إلى ظهور أعراض القلق ، مثل ارتفاع الأسعار ، وقلة فرص العمل ، ومع ظهور وسائل التواصل الاجتماعي الحديثة (السوشيال ميديا) والتي تعرض أساليب العيش المختلفة والمرفهة أحيانًا التي يتمتع بها الأشخاص من الثقافات المختلفة ، وما يرافقه من شعور الانبهار والإعجاب بمنجزات الآخرين ، الأمر الذي يؤدي إلى حدوث حالة من خيبة الأمل والشعور بالقلق والتوتر والعجز وخاصة عند مقارنة أحوالهم مع حال هؤلاء الأشخاص المرفهين، وترى الباحثة أن التأثير السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي لا يعود إلى التكنولوجيا بحد ذاتها، وإنما إلى طبيعة الاستخدام المفرط القائم على المقارنات الاجتماعية والسعي المستمر للحصول على القبول الاجتماعي. (الربيعي ،2025)

- وتشير دراسة **(Lazarus, & Folkman. 1984)** بعنوان "الضغط النفسي والتقييم المعرفي والتكيف" حيث اعتمدت الدراسة على المنهج النظري وتمثلت في: تحليل نقدي لمفاهيم القلق والتكيف وبناء نموذج معرفي يربط بين الإدراك والتكيف و صياغة نموذج التفاعل بين الفرد والبيئة

، حيث سعت الدراسة إلى تفسير كيفية نشوء القلق والضغط النفسي وتوضيح أهمية وعي الفرد في تحديد شدة الضغط وتصنيف أساليب واستراتيجيات التكيف المناسبة مع المواقف والأحداث المثيرة للقلق والتوتر، وتوصلت الدراسة الى أن شعور الفرد بالضغط النفسي ليس حدثًا موضوعيًا ،بل يعتمد على تفسير الفرد للحدث، وأن القلق ينتج من: تقييم الموقف كتهديد ، وإدراك نقص القدرة على التعامل معه وأن الضغط النفسي هو عملية تفاعلية ديناميكية بين الفرد، البيئة ، التقييم المعرفي) ، وتوصلت الدراسة إلى تحديد نوعين رئيسين من التكيف وهما :

-التكيف الموجه نحو المشكلة.

-التكيف الموجه نحو الانفعال.

وتعد هذه الدراسة حجر الأساس في علم النفس الإكلينيكي، حيث أسست لفهم حديث للقلق بوصفه نتيجة تفاعل معرفي بين الفرد والحدث، وأسهمت في تطوير استراتيجيات التكيف الحديثة. حيث تزداد مستويات القلق لدى الأفراد في ظل التحولات الرقمية السريعة، والضغوط الاجتماعية. ويمكن تفسير ذلك في إطار النموذج التفاعلي للضغط والتكيف الذي قدّمه لازاروس وفولكمان (1984)، والذي يفترض أن القلق لا ينشأ من الحدث نفسه ، بل من كيفية إدراك الفرد لهذا الحدث وتقييمه معرفيًا. وحسب هذا النموذج، يمر الفرد بمرحلتين أساسيتين:

- التقييم الأولي وهنا يحدد الفرد ما إذا كان الموقف يمثل تهديدًا أو تحديًا.
- والتقييم الثانوي الذي يقيّم فيه قدراته وإمكاناته لمواجهة هذا الموقف.

وفي ظل التغيرات المعاصرة والمتسارعة، وتعدد مصادر الضغط مثل (وسائل التواصل الاجتماعي، الضغوط الاجتماعية) قد ترتفع احتمالية تقييم الأحداث على أنها مقلقة ومهددة، الأمر الذي يزيد من حدة القلق والتوتر النفسي لدى الفرد. وعليه، فإن فهم استراتيجيات التكيف مع القلق في ظل هذه المتغيرات يتطلب النظر إلى العلاقة الديناميكية بين الفرد والبيئة، حيث تتأثر فعالية أساليب التكيف بمدى إدراك الفرد للموقف وقدرته على التحكم فيه.

- تشير **دراسة ((Twenge, 2017** أن جيل الإنترنت الذي نشأ في ظل الانتشار الواسع للهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي يعاني مستويات أعلى من القلق والتوتر والعزلة النفسية مقارنة بالأجيال السابقة، نتيجة التغيرات الاجتماعية والرقمية . وتشير هذه الرؤية إلى أن استراتيجيات التكيف مع القلق في العصر الحديث ينبغي أن تراعي تأثير التحولات الرقمية على الصحة النفسية، وأن تتضمن مهارات تنظيم استخدام التكنولوجيا، وتحسين العلاقات الاجتماعية على أرض الواقع ، وتنمية المرونة النفسية والوعي الانفعالي . وتوضح الدراسة إلى أن الأفراد المولودين بين عامي 1995–2012، وهم الجيل الذي نشأ في بيئة رقمية تعتمد على الهواتف الذكية والإنترنت. وترى الباحثة أن هذا الجيل يختلف نفسيًا واجتماعيًا عن الأجيال السابقة؛ حيث أنه مرتبط بشكل كبير بالعالم الرقمي، وأقل اندماجًا في العلاقات الاجتماعية الحقيقية، وأكثر عرضة لمشاعر الوحدة والقلق والتوتر وانخفاض الشعور بالسعادة. وعند مناقشة استراتيجيات التكيف مع القلق، نجد التحولات الرقمية المعاصرة أسهمت في نشوء مشاعر القلق الناتج عن المقارنة الاجتماعية عبر وسائل التواصل. ، الشعور بالعزلة والانطواء الاجتماعي. ، ضعف مهارات التفاعل الحياتية، و الإدمان الإلكتروني واضطرابات النوم ، والانشغال المستمر بالمحتوى الإلكتروني. وترى Twenge أن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية والأنترنت أدى إلى ارتفاع معدلات القلق والاكتئاب بين المراهقين، الأمر الذي يستدعي تطوير استراتيجيات تكيف نفسية حديثة تتلاءم مع طبيعة العصر الرقمي، مثل: تنظيم استخدام التكنولوجيا. وتعزيز العلاقات الاجتماعية الواقعية، تنمية المرونة النفسية، تحسين مهارات إدارة الانفعالات.

-تشير **دراسة (محمد الحاج،2025)** بعنوان "الصحة النفسية في البيئات المضطربة ، استراتيجيات التكيف ودور الدعم المجتمعي في تعزيز الصمود النفسي " والتي اتبعت المنهج الوصفي ، حيث أسفرت الدراسة على أن أبرز الاضطرابات النفسية الشائعة في البيئات المضطربة هي القلق والاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة، وأن الأفراد يعتمدون على عدة استراتيجيات تكيف مثل الدعم الاجتماعي والتفكير الإيجابي ، والتي تسهم في الحد من الآثار النفسية السلبية. كما بينت النتائج أن الدعم المجتمعي يسهم في تقليل الشعور بالعزلة وزيادة الإحساس بالأمان والانتماء. وأشارت الدراسة إلى وجود معوقات تحد من فاعلية التدخلات النفسية، مثل الوصمة الاجتماعية وضعف الوعي بالصحة النفسية ونقص الكوادر المتخصصة. وترتبط هذه الدراسة بالبحث الحالي من خلال تأكيدها على دور استراتيجيات التكيف في مواجهة مشاعر القلق والضغوط النفسية، وهو ما يدعم فهم كيفية تكيف الأفراد مع القلق في مجالات حياتية مختلفة. وبناءً عليه، تُسهم هذه الدراسة في توضيح أهم الاستراتيجيات المستخدمة في مواجهة القلق والضغوط النفسية، وتفسير العوامل التي تزيد أو تقلل من فاعلية التكيف النفسي.

التعقيب على الدراسات السابقة

يستدل من خلال دراسة (**Lazarus, & Folkman. 1984**) أن العوامل العقلية والمعرفية ذا أهمية في تفسير الضغوط أكثر من الأحداث نفسها أي أنها ليس المثير وليست الاستجابة هما اللذان يحددان الضغط ، ولمن إدراك الشخص وتفسيره للموقف النفسي هو الذي يحدد مقدار الضغط ، وقد أعطت الدراسة أهمية كبيرة لتقييم الشخصية للموقف ، وأهمية أقل للاستجابة الانفعالية .(الطيب، 2025) وأن الأفراد يختلفون في أساليب التكيف تبعًا لطريقة إدراكهم للضغوط وقدرتهم على مواجهتها، وهو ما يرتبط مباشرة بموضوع الدراسة الحالية التي تسعى إلى فهم استراتيجيات التكيف المستخدمة في مواجهة القلق ، سواء كانت استراتيجيات إيجابية أو سلبية .كما يتضح أن استراتيجيات التكيف الإيجابية، مثل الدعم الاجتماعي والتنظيم الانفعالي وإعادة البناء المعرفي، تؤدي دورًا مهمًا في خفض حدة القلق وتحسين الصحة النفسية، بينما تسهم الاستراتيجيات السلبية، مثل التجنب والانسحاب، في زيادة مشاعر التوتر القلق واستمرارها. كما يتضح أن المتغيرات النفسية المعاصرة، مثل الضغوط الاجتماعية والتكنولوجيا الحديثة والتي أصبحت عوامل مؤثرة في ارتفاع حدة القلق، الأمر الذي يزيد الحاجة إلى تنمية مهارات التكيف الإيجابي لدى الأفراد. كما يتضح أن المتغيرات النفسية المعاصرة مثل التحولات الرقمية المتسارعة والضغوط الاجتماعية والتغير قد جعلت الأفراد أكثر عرضة للقلق والضغط النفسي. وهذا يتفق مع ما أشارت إليه(Tweng,2017) في دراستها عن ارتباط الاستخدام المفرط للتكنولوجيا بارتفاع معدلات القلق والاكتئاب لدى الشباب. وتتفق دراسة (الحاج، 2025) مع موضوع البحث الحالي ، إذ تؤكد أن فاعلية التكيف تتأثر بطبيعة الضغوط ومستوى الدعم النفسي والاجتماعي المتاح للفرد، وأن استخدام الاستراتيجيات الإيجابية يسهم في خفض القلق وتعزيز المرونة النفسية، في حين تؤدي الأساليب السلبية مثل التجنب والانسحاب إلى زيادة الاضطرابات النفسية وزيادة حدة القلق لدى الأفراد. وتلاحظ الباحثة أن معظم الدراسات السابقة ركزت على الجوانب النظرية لموضوع التكيف، في حين أن الحاجة ما تزال قائمة لإجراء دراسات تطبيقية تربط بين القلق والمتغيرات النفسية المعاصرة بصورة أكثر عمقًا.

في ضوء التحليل النظري والدراسات السابقة، يمكن استخلاص النتائج الآتية:

- التكيف مع القلق عملية نفسية ديناميكية تتأثر بالتقييم المعرفي للفرد للضغوط.
- الاستراتيجيات الإيجابية مثل حل المشكلات وإعادة البناء المعرفي والدعم الاجتماعي تسهم في خفض حدة القلق والتوتر.
- الاستراتيجيات السلبية مثل التجنب والإنكار تؤدي إلى زيادة مشاعر القلق والتوتر واستمرارها .
- المتغيرات النفسية المعاصرة (التكنولوجيا والهواتف الذكية ، الضغوط الاجتماعية) تسهم في زيادة مستويات القلق.
- المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي من العوامل المهمة في تخفيف شدة القلق.
- التدخلات النفسية الإرشادية أصبحت حاجة ضرورية في ظل تزايد الضغوط المعاصرة.

التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة، توصي الباحثة بما يلي:

- تطوير برامج إرشادية نفسية قائمة على تعزيز استراتيجيات التكيف الإيجابي مع القلق.
- تعزيز دور الأسرة والمدرسة في تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للأفراد.
- توعية الشباب بآثار الاستخدام المفرط للتكنولوجيا على الصحة النفسية.
- تشجيع الأفراد على استخدام أساليب التكيف الايجابية بدلًا من الأساليب السلبية مثل التجنب والإنكار.
- إجراء مزيد من الدراسات التطبيقية حول فعالية التدخلات العلاجية في خفض القلق.

الخاتمة

يتضح من خلال هذه الدراسة أن التكيف مع القلق ليس مجرد استجابة مؤقتة بل هو عملية مستمرة تتأثر بعوامل عديدة : معرفية ، وانفعالية، واجتماعية . ومع تزايد الضغوط والثورة الرقمية في عصرنا الحالي وما يصاحبها من مشكلات نفسية وصحية ، تبرز أهمية تعزيز استراتيجيات التكيف الإيجابي باعتبارها وسيلة أساسية لتحقيق التوازن النفسي ، وترى الباحثة أن تعزيز مهارات التكيف النفسي أصبح ضرورة ، خاصة مع ازدياد العوامل التي تؤثر في الاستقرار النفسي للأفراد.

المراجع باللغة العربية

المعجم الوسيط(1989) مجمع اللغة العربية (الجزء الأول)

إبراهيم، عبد الستار. (2002). القلق: قيود الوهم. مكتبة الأنجلو المصرية.

بطرس، حافظ بطرس. (2008). الصحة النفسية للطفل. دار المسيرة.

بوهيشة، فاطيمة الزهرة. (2025). التكيف النفسي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي [رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة غرداية].

الحاج، محمد مولود محمد. (2025). الصحة النفسية في البيئات المضطربة: استراتيجيات التكيف ودور الدعم المجتمعي في تعزيز الصمود النفسي. مجلة العلوم الشاملة، 9(36).

الحارثي، إسراء عطية. (2022). درجة استخدام ميكانيزمات الدفاع النفسي وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى طالبات الجامعة في التعليم عن بعد خلال جائحة كورونا. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، 11(5)، 1141–1156.

خلة، ياسمين، وحيمود، دينا بن، وبورزق، خديجة. (2023). استراتيجية التكيف لدى الأستاذ الجامعي وعلاقتها بازدواج المهام: أستاذ-باحث [رسالة ماجستير، علم النفس العيادي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر].

راجح، أحمد عزت. (1968). أصول علم النفس (الطبعة السابعة). دار الكاتب العربي.

الربيعي، وسن. (2022). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لخفض قلق المستقبل لدى أمهات الأطفال المصابين بمرض السكري [أطروحة دكتوراه، علم النفس، كلية الآداب، جامعة طرابلس].

الربيعي، وسن. (2024). برنامج إرشادي نفسي (الطبعة الأولى). دار زهدي.

الربيعي، وسن. (2025). التكيف مع القلق (الطبعة الأولى). دار زهدي.

الربيعي، وسن. (2025). قلق المستقبل (الطبعة الأولى). دار زهدي.

رسلان، شاهين. (2013). الاسترخاء مفتاح الصحة النفسية. دار غريب.

زهران، حامد عبد السلام. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي (الطبعة الرابعة). عالم الكتب.

شاكر، راندا عماد. (2021). استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، 18(104)، 438–465.

الضريبي، عبد الله. (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق، 4(26).

الطيب، محمد نور أحمد. (2025). فاعلية برنامج تدريبي قائم على التكيف النفسي لخفض اضطراب ما بعد الصدمة لدى أمهات الأطفال العائدات إلى ولاية الخرطوم. مجلة كلية الآداب، (20).

الطعاني، منار طلال، وبني مصطفى، منار سعيد. (2021). القدرة التنبؤية لاستراتيجيات التكيف بقلق المستقبل لدى النساء الأردنيات في مرحلة ما قبل الطلاق القانوني. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 29(1)، 730–761.

عثمان، أكرم. (2002). الخطوات المميزة لإدارة الضغوط النفسية. دار ابن الحزم.

عكاشة، أحمد. (2018). الطب النفسي المعاصر. مكتبة الأنجلو المصرية.

العيسوي، عبد الرحمن. (2004). الوجيز في علم النفس العام والقدرات العقلية. دار المعرفة الجديدة.

العناني، حنان عبد الحميد. (2005). الصحة النفسية (الطبعة الثالثة). دار الفكر.

فهمي، مصطفى. (1978). التكيف النفسي. دار مصر للطباعة.

ماثيوس، جيرالد، وموشي زيدنر، جيرالد. (2016). القلق (ترجمة معز سيد عبد الله والحسين محمد عبد المنعم). عالم المعرفة.

يونس، محمد السيد شلبي. (2020). الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجه العاملين بالمستشفيات: تصور مقترح من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية لمواجهتها. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، (51)، 305–338.

المراجع الانجليزية

Freud, S. (1936). *The problem of anxiety*. W. W. Norton & Company.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.

المجلات الالكترونية

السلمي، معلا علي. (2024، 12 ديسمبر). الضغوط الاجتماعية وأثرها على الصحة النفسية للأفراد. *صحيفة أخبار الأرض الإلكترونية*. https://lastearthnews.com

ملي، راغب. (2025، 17 سبتمبر). التكنولوجيا توهم بالحرية لكنها تولد قلقًا وعزلة وتخفي أعباء بيئية واجتماعية خلف شعارات براقة. *النهار العربي*. https://www.annahar.com/