



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد خيضر بسكرة  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية



قسم العلوم الاجتماعية  
شعبة علم النفس

رقم التسجيل: .....

الرقم التسلسلي: .....

الموضوع

## مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين

دراسة ميدانية على عينة من طلبة المرحلة الثانوية بولاية بسكرة

رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير تخصص : علم النفس المرضي الاجتماعي

تحت إشراف :  
د. بوقطاية مراد

إعداد الطالب:  
ساعد شفيق

### أعضاء لجنة المناقشة

رئيسا	أستاذ جامعة بسكرة	أ/ جابر نصر الدين
مشرفا ومقررا	أستاذ محاضر جامعة بوزريعة الجزائر	د/ بوقطاية مراد
عضوا مناقشا	أستاذ جامعة بسكرة	أ/ دبله عبد العالي
عضوا مناقشا	أستاذ محاضر جامعة بسكرة	د/ قبوقب عيسى

السنة الجامعية : 2009 / 2010



## شكر و عرفان

الحمد لله على عظيم فضله وجميل نعمته وعلى عونه في إنجاز هذا العمل الذي أرجو أن يبارك فيه وهو القائل سبحانه وتعالى: ﴿لئن شكرتم لأزيدنكم﴾ - سورة إبراهيم الآية (7).

في بداية هذا العمل لا يسعني إلا أن أتقدم بالشكر الجزيل للأستاذ المشرف الدكتور بوقطاية مراد على صبره الطويل وعلى جهوده ونصائحه في سبيل إخراج هذا البحث في صورة مرضية . كما أتوجه بأسمى آيات الشكر والعرفان لوالدي الكريمين على كل ما قدماه لي من عون وسند طيلة أعوام الدراسة ﴿وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا﴾ - سورة الإسراء الآية (24) -

وأخيرا الشكر موصول لكل من ساهم من قريب أو من بعيد في إتمام هذا البحث.  
لكل هؤلاء شكرا جزيلا.

## ملخص الدراسة

مفهوم الضغط النفسي من المفاهيم الحديثة في مجال علم النفس فهذا المصطلح الذي ظهر مع ثلاثينات القرن العشرين حظي تدريجيا باهتمام متزايد من قبل العديد من الباحثين ، حيث سعت الكثير من الدراسات للكشف عن مختلف أبعاده وجوانب تأثير الضغوط النفسية في مناحي الحياة النفسية والعضوية والفكرية والاجتماعية وغيرها ، وفي هذا الإطار تناول عدد من الباحثين دراسة مصادر الضغط النفسي وطرق وأساليب مواجهتها عند عينات مختلفة وفي بيئات متعددة. ولعل مرحلة المراهقة بما تمثله من خصوصيات تمس مختلف نواحي الحياة وما يترتب عنها من تغيرات ومطالب تدفع للبحث والتساؤل عن طبيعة وخصائص الضغوط التي قد تعرفها هذه المرحلة .

من خلال ما تقدم تسعى هذه الدراسة إلى تبيان أهم العوامل التي تشكل بالنسبة للمراهقين مصدرا للضغط أو التي يستشعرون من خلالها صعوبة في التكيف ومن ثم التعرف على خصائص المواجهة لدى هذه الفئة وأهم الأساليب التي يمكن أن تلجأ إليها في سعيها لذلك ، وتهدف هذه الدراسة إلى دراسة الفروق بين الجنسين فيما يتعلق بمصادر الضغط النفسي وأساليب التعامل كما يهدف إلى المقارنة بين نمطين من أنماط المعيشة يختلفان من حيث التركيبة الاجتماعية والظروف البيئية ونقصد الواسطين الريفي والحضري. لذلك فإن إشكالية البحث الذي اعتمد على المنهج الوصفي التحليلي تتمحور حول عدد من التساؤلات التي نسعى للإجابة عنها :

◀ ما هي مصادر الضغط النفسي الأكثر شيوعا عند المراهقين؟

◀ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مصادر الضغط النفسي ؟

◀ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نمطي المعيشة الريفي والحضري في مصادر الضغط النفسي؟

◀ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في نوع المواجهة؟

◀ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نمطي المعيشة الريفي والحضري في نوع المواجهة؟

قصد الإجابة عن تساؤلات البحث تمت صيغت جملة من الفرضيات وفي سبيل اختبار هذه الأخيرة قام الباحث بإعداد أداة البحث المتمثلة في استبيان مصادر الضغط واستراتيجيات مواجهة الضغوط والمكون من ثلاثة أجزاء: الجزء الأول منه تم تخصيصه لبعض البيانات العامة ( السن ، الجنس ، نمط المعيشة ) التي تتطلبها الدراسة فيما يحوي الجزء الثاني مجموعة بنود تهدف لقياس مصادر الضغط النفسي عند أفراد العينة ، أما الجزء الثالث فيضم البنود الخاصة بأساليب مواجهة الضغوط . وقصد التأكد من صدق وثبات المقياس تم تطبيقه على عينة مكونة من 80 مراهقا ومراهقة من طلبة المرحلة الثانوية حيث تحصل الباحث على معدلات صدق وثبات عالية تسمح بتطبيق الأداة فيما صممت لقياسه .

من ثم تم اختيار عينة البحث حيث تم توزيع عدد من استمارات البحث يقدر بـ 300 استمارة ، وبعد استبعاد الاستمارات غير المكتملة والتي لا تناسب أغراض البحث كان العدد الإجمالي لأفراد العينة 267 من طلبة المرحلة الثانوية على مستوى عدد من ثانويات ولاية بسكرة منهم 118 ذكورا و 149 إناثا . وبعد استرجاع الاستمارات وتفريغها وتطبيق الأساليب الإحصائية وفق ما تتطلبه فرضيات الدراسة كانت النتائج كما يلي :

- ◀ فيما يتعلق بمصادر الضغط النفسي فقد توصل البحث إلى أن أفراد عينة الدراسة يعانون من الضغوط الناتجة عن مصادر متعددة وبدرجات متفاوتة ، حيث وجد أن كلا من العوامل الاجتماعية والمتغيرات الخاصة بالبيئة المادية شكلت بنسبة عالية المصادر الأساسية للضغوط عند هؤلاء . فيما جاء تأثير المصادر الأخرى المتمثلة في العوامل الأسرية و الدراسية بدرجة أقل بالنسبة للمستجوبين تليها العوامل الشخصية التي يعتبرها أفراد العينة أقل تأثيرا بالنسبة إليهم .
- ◀ جاءت نتائج اختبار (ت) للفروق بين الذكور والإناث لتؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يتعلق بالعوامل الاجتماعية للضغوط وكذا العوامل الدراسية ، حيث كان الذكور أكثر تأثرا بالعوامل الاجتماعية فيما كان تأثير العوامل الدراسية أكبر عند الإناث فيما لم يتوصل البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للمصادر الأخرى .
- ◀ جاءت نتائج اختبار (ت) لتبين وجود فروق بين الأفراد ذوي نمط المعيشة الريفي وذوي النمط الحضري فيما يتعلق بكل من المصادر العائلية وكذا العوامل الذاتية ، فيما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لمصادر الضغط النفسي الأخرى .
- ◀ وجدت الدراسة أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في استعمال أساليب المواجهة التقريبية السلوكية حيث كان ميل الإناث إلى هذا النوع أكبر منه عند الذكور أما بالنسبة لأنواع المواجهة الأخرى فلم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية .
- ◀ وجدت الدراسة أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الأفراد ذوي نمط المعيشة الريفي وذوي النمط الحضري فيما يتعلق باستخدام الأساليب التجنبية حيث كان ذوو النمط الريفي أكثر ميلا للأساليب المعرفية فيما كان ذوو النمط الحضري أكثر استعمالا للأساليب السلوكية .

# Résumé

Le concept du Stress ou la pression avec sa définition actuelle est un concept moderne en psychologie un terme qui est apparu avec les années trente du **XXe** siècle mais il a été progressivement une plus grande attention a travers plusieurs études. Lors se que on trouve que ce terme a demandé beaucoup de recherches pour la détection de son historique, ces aspects , ses effets sur les différents domaines de la vie quotidienne (psychologiques , physiologiques , mentales ... etc .) et comment faire pour le géré . Dans ce sens le stade de l'adolescence avec ses caractéristiques et ses besoins peut représente un grand champ de recherche sur la nature des pressions connus par l'adolescent.

De ce que précède notre étude actuelle vise à identifier premièrement les facteurs principaux présentant aux adolescents des situations stressantes ou des problèmes d'adaptation avec leurs entourage , et ensuite d'identifier les caractéristiques de processus "Coping" les stratégie de coping les plus utilisables chez eux En deuxième but cette études cherchera s'il existe des différences selon le sexe et entre les deux types de modes de vie (rurales et urbaines) en ce qui concerne les facteurs stressants et des stratégies de coping Pour ce la le problème de cette étude qui s'est appuyée sur la méthode descriptive analytique préposé un certain nombre de questions :

- Quel sont les facteurs stressants les plus courants chez les adolescents ?
- Y'a-t-il des différences significatives entre les adolescent et les adolescentes concernant les facteurs de stresse ?
- Y'a-t-il des différences significatives entre les deux types de vie rurales et urbaines concernant les facteurs de stresse ?
- Y'a-t-il des différences significatives entre les sexes concernant les stratégies de coping ?
- Y'a-t-il des différences significatives entre les deux types de vie rurales et urbaines concernant les stratégies de coping ?

Pour arrivé a répondre au ces questions on a formulé quelques hypothèses , afin de se testé ses derniers le chercheur a élaboré comme moyen de recherche un test consiste en trois parties : la première consacrée à quelque variables générales (age, sexe, mode de vie) qui requis par cette étude ; dans le cadre de la deuxième contient des articles destinés à mesurer les facteurs de stress, et la troisième partie regroupe des articles pour mesuré les stratégies adaptatives au stress . Pour assurer la validité et la fiabilité de l'échelle on l'avais appliqué à un échantillon de 80 élèves (adolescents et adolescentes) de l'école secondaire ou le chercheur a évaluer une validité et une fiabilité élevées ce qui permet d'appliquer le test .

L'étude essentielle a été menée sur un échantillon de 267 élèves au niveau d'un certain nombre d'écoles secondaire du wilaya de Biskra , dont 118 masculins et 149 féminines . Après la récupération des questionnaires et l'application des méthodes statistiques comme l'exige les hypothèses les résultats de l'étude étaient les suivants :

- Concernant les sources de stress la recherche a constaté que les sujets étaient atteints des pressions provenant de sources multiples et à degrés divers où on a trouvé que les facteurs sociaux et les changement dans l'environnement physique constituent une forte proportion des principales sources de stress . l'impact de autres sources comme les facteurs familiaux et scolaires dans une moindre mesure suivie par les facteurs personnels considérés par les répondants ayant moins d'impact pour eux .
- Les résultats de ( T test ) à confirmé l'existence de différences significatives entre les adolescent et les adolescentes en ce qui concerne les facteurs sociaux et scolaires du stress , ou les adolescent

---

sont plus touchés par ces derniers , tandis que l'impact des facteurs scolaires a été plus élevé chez les adolescentes , et d'autre part il ne parvient pas à l'étude l'existence des différences significatives pour les autres sources .

➤ Les résultats de ( T test ) à démontré l'existence des différences significatives entre les individus de type de vie rurales et urbaines en ce qui concerne les facteurs familiaux et personnels .

➤ L'étude a révélé qu'il existe des différences significatives entre les adolescents et les adolescentes en ce qui concerne l'utilisation des stratégies comportementales d'approches ou la tendance des filles à ce type a été plus élevé que garçons , mais pour les autres types de coping il n'y avait pas des différences significatives .

➤ L'étude a révélé qu'il existe des différences significatives entre les individus de type de vie rurales et urbaines en ce qui concerne l'utilisation des stratégies d'évitement , ou les adolescents ruraux sont plus susceptibles aux stratégies cognitives tandis que ceux ayant le type urbain utilisent couramment plus des stratégies comportementales .

---

# فهرس المواضيع

	شكر و عرفان .
	ملخص الدراسة باللغة العربية .
	ملخص الدراسة باللغة الفرنسية Résumé .
	فهرس المواضيع .
	فهرس الأشكال .
	فهرس الجداول .
١	مقدمة .....

## الفصل الأول : تحديد موضوع البحث.

2	1- تمهيد .....
2	2- دوافع اختيار الموضوع .....
3	3- أهداف البحث .....
4	4- إشكالية البحث .....
8	5- فرضيات الدراسة .....
9	6- الدراسات السابقة .....
12	7- تحديد المفاهيم .....

## الفصل الثاني : مرحلة المراهقة.

16	1- تمهيد .....
16	2- تعريف المراهقة .....
19	3- تقسيمات المراهقة .....
20	4- النظريات المفسرة للمراهقة .....
20	4-1- نظرية التلخيص أو الاستعادة عند Stanley hall .....
21	4-2- أرنولد جيزل (1954) Arnold Gesell .....
22	4-3- مدرسة التطيل النفسي Psychanalyse .....
25	4-4- نظريات التطم والمراهقة .....
26	5- أشكال المراهقة .....
26	5-1- المراهقة المتوافقة أو المتكيفة .....
26	5-2- المراهقة الانسحابية المنطوية .....
27	5-3- المراهقة العدوانية المتمردة .....
28	6- خصوصيات النمو في مرحلة المراهقة .....
28	6-1- خصائص النمو الجسمي .....
29	6-2- خصائص النمو الاجتماعي .....
30	6-3- خصائص النمو العقلي .....
30	6-4- خصائص النمو الانفعالي .....
32	7- مفهوم أزمة المراهقة والصراعات النفسية في حياة المراهق .....
34	8- المراهق في المجتمع الجزائري .....
36	9- خلاصة الفصل .....

## الفصل الثالث: الضغط النفسي.

- 1- تمهيد ..... 38
- 2- لمحة تاريخية حول مفهوم الضغط ..... 38
- 3- تعريف الضغط ..... 40
- 4- النظريات المفسرة للضغط ..... 42
- 1-4- المدرسة الفزيولوجية ..... 42
- 1-1-4- أعمال والتر كانون و هانز سيللي حول الضغط النفسي ..... 42
- 2-4- المدرسة السيكوسوماتية ..... 45
- 1-2-4- النموذج التحليلي الكلاسيكي ..... 45
- 2-2-4- نموذج الطب السيكوسوماتي (Dunbar F (1943) & Alexander F (1950) ..... 45
- 3-2-4- المقاربة الفرنسية ( معهد باريس) ..... 46
- 3-4- النظرية المعرفية ..... 47
- 1-3-4- نظرية العزو السلبى ..... 48
- 2-3-4- نظرية البنى الشخصية لكيلي (Kelly (1955 - 1963) ..... 48
- 3-3-4- النموذج المعرفي لبيك (Beck (1984) ..... 48
- 4-3-4- نقد الاتجاه المعرفي ..... 49
- 4-4- وجهة النظر النفس اجتماعية ..... 49
- 5-4- النظرية التفاعلية La théorie transactionnelle ..... 50
- 1-5-4- نموذج لازاروس وفولكمان Modèle de Lazarus & Folkman ..... 51
- 2-5-4- نموذج علم نفس الصحة (Bruchon , Schweitzer & Dentzer (1994) ..... 51
- 5- مصادر الضغط النفسي ..... 53
- 1-5- التغيرات على المستويين الاجتماعي والاقتصادي ..... 53
- 2-5- الضغوط على المستوى الأسري ..... 54
- 3-5- الضغوط على المستوى الدراسي والعلائقي ..... 55
- 4-5- العوامل النفسية الانفعالية ..... 56
- 5-5- مصادر أخرى للضغط النفسي ..... 56
- 6- الشخصية والضغط النفسي ..... 57
- 1-6- الصلابة النفسية ..... 58
- 2-6- الكفاية الذاتية ..... 58
- 3-6- التنازل ..... 58
- 4-6- مفهوم الذات ..... 59
- 5-6- القلق ..... 59
- 6-6- نمط الشخصية ..... 60
- 7- نتائج الضغط النفسي ..... 60
- 1-7- المستوى الفزيولوجي العصبي ..... 61
- 2-7- على مستوى الجهاز المناعي ..... 62
- 3-7- الضغوط والأمراض النفسية والسيكوسوماتية ..... 64
- 4-7- الأمراض الجسدية (العضوية) ..... 65
- 5-7- الأمراض الفكرية والمعرفية ..... 66
- 6-7- الأمراض الانفعالية ..... 66
- 7-7- الأمراض السلوكية ..... 67
- 8- الوقاية والعلاج ..... 67
- 1-8- علاج الأعراض المرضية ..... 67
- 1-1-8- العلاج بالعقاقير الطبية Pharmacothérapie ..... 68
- 2-1-8- العلاج النفسي Psychothérapie ..... 68

69	..... 2-8- إستراتيجيات الوقاية من الضغوط ومواجهة المشكلات
69	..... 1-2-8- الأساليب المعرفية
69	..... 2-2-8- التفرغ الانفعالي
69	..... 3-2-8- تغيير أسلوب الحياة
73	..... 9- خلاصة الفصل

## الفصل الرابع: استراتيجيات مواجهة الضغوط .

75	..... 1- تمهيد
75	..... 2- تطور مفهوم المواجهة
77	..... 3- تعريف المواجهة Coping
78	..... 4- مفهوم التقييم المعرفي
79	..... 1-4- التقييم الأولي «Evaluation Primaire»
79	..... 1-1-4- العوامل المؤثرة في التقييم الخاصة بالفرد
80	..... 2-1-4- العوامل المتطقة بالوضعية
80	..... 2-4- التقييم الثانوي « Evaluation secondaire »
81	..... 5- أنواع المواجهة
82	..... 1-5- المواجهة المركزة على المشكل « Coping centré sur le problème »
82	..... 2-5- المواجهة المركزة على الانفعال «Coping centré sur les émotions»
85	..... 6- العلاقة بين نوعي المواجهة
86	..... 7- العوامل المؤثرة في تحديد نوع المواجهة المستخدم
86	..... 1-7- العوامل الشخصية والاجتماعية
86	..... 1-1-7- الانبساطية والعصابية
87	..... 2-1-7- الجنس « Le sex »
88	..... 3-1-7- السن « Age »
88	..... 4-1-7- السند (الدعم) الاجتماعي « Support sociale »
89	..... 5-1-7- الكفاية الذاتية
89	..... 2-7- الضبط والتحكم في الوضعية « Contrôle perçu »
90	..... 8- خلاصة الفصل

## الفصل الخامس: الاجراءات المنهجية للدراسة .

92	..... 1- تمهيد
92	..... 2- الإطار الزمني والمكاني للدراسة
93	..... 3- منهج البحث
93	..... 4- عينة الدراسة
93	..... 1-4- طريقة اختيار العينة
93	..... 2-4- خصائص العينة
94	..... 5- الدراسة الاستطلاعية
96	..... 6- أدوات البحث
96	..... 1-6- وصف الأداة
97	..... 2-6- الخصائص السيكومترية للأداة
97	..... 1-2-6- ثبات الأداة
99	..... 2-2-6- صدق الأداة
100	..... 7- أسلوب المعالجة الإحصائية

## الفصل السادس : عرض ومناقشة نتائج البحث .

102	1- عرض نتائج أفراد العينة حول مصادر الضغط النفسي
110	2- مناقشة نتائج أفراد العينة حول مصادر الضغط النفسي
112	3- عرض نتائج أفراد العينة حول استراتيجيات المواجهة
118	4- مناقشة نتائج أفراد العينة حول استراتيجيات المواجهة
120	5- عرض نتائج الفرضية الثانية
121	6- مناقشة نتائج الفرضية الثانية
122	7- عرض نتائج الفرضية الثالثة
123	8- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
124	9- عرض نتائج الفرضية الرابعة
125	10- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة
126	11- عرض نتائج الفرضية الخامسة
127	12- مناقشة نتائج الفرضية الخامسة
128	13- مناقشة وتحليل نتائج البحث
130	خاتمة وتوصيات البحث
134	قائمة المراجع
	الملاحق

## فهرس الأشكال

الصفحة	الشكل
44	شكل 1: مخطط للعلاقة بين الضغط والالتزان الحيوي عند Cannon & Selye
52	شكل 2: عوامل التقييم حسب لازاروس وفولكمان Lazarus & Folkman
81	شكل 3: حلقة توضح خصائص التقييم وإعادة التقييم
84	شكل 4: النموذج متعدد الأنساق المعدل حسب فولكمان (1998) Folkman

# فهرس الجداول

الصفحة	الجدول
94	جدول 1: توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المتغيرات
94	جدول 2: توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متوسط السن
95	جدول 3: توزيع أفراد العينة الاستطلاعية
95	جدول 4: نتائج الدراسة الاستطلاعية حول مصادر الضغط
96	جدول 5: نتائج الدراسة الاستطلاعية حول استراتيجيات المواجهة
98	جدول 6: معاملات الثبات الخاصة بالمحاور المكونة للاستبيان
102	جدول 7: توزيع النسب المئوية لمصادر الضغط النفسي عند أفراد العينة الذكور
102	جدول 8: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمصادر الضغط عند أفراد العينة الذكور
104	جدول 9: توزيع النسب المئوية لمصادر الضغط النفسي عند أفراد العينة الإناث
104	جدول 10: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمصادر الضغط عند أفراد العينة الإناث
106	جدول 11: توزيع النسب المئوية لمصادر الضغط النفسي عند أفراد العينة ذوي النمط الحضري
106	جدول 12: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمصادر الضغط لذوي النمط الحضري
108	جدول 13: توزيع النسب المئوية لمصادر الضغط النفسي عند أفراد العينة ذوي النمط الريفي
108	جدول 14: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمصادر الضغط لذوي النمط الريفي
110	جدول 15: توزيع النسب المئوية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط عند أفراد العينة الذكور
111	جدول 16: توزيع النسب المئوية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط عند أفراد العينة الإناث
112	جدول 17: توزيع النسب المئوية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط عند الأفراد ذوي النمط الحضري
113	جدول 18: توزيع النسب المئوية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط عند الأفراد ذوي النمط الريفي
114	جدول 19: نتائج اختبار "ت" للفروق بين الذكور والإناث في مصادر الضغط النفسي
115	جدول 20: نتائج اختبار "ت" للفروق بين نمطي المعيشة في مصادر الضغط النفسي
116	جدول 21: نتائج اختبار "ت" للفروق بين الذكور والإناث في استراتيجيات المواجهة
117	جدول 22: نتائج اختبار "ت" للفروق بين نمطي المعيشة في استراتيجيات المواجهة

# مقدمة

كان للتطور الذي عرفته الإنسانية في شتى الميادين آثار مختلفة ، فبقدر ما شهدت الحضارة الحديثة نقلات سريعة وتغيرات عميقة مست مختلف جوانب الحياة المادية والاجتماعية والثقافية والصحية وغيرها بقدر ما تفاقمت معها مطالب الأفراد والمجتمعات إلى حد أضحت فيه الضغوط النفسية جزءاً من حياتنا . فالضغط النفسي صار حديث العام والخاص في أيامنا هذه وهو جزء لا يتجزأ من عوالم الحضارة الحديثة ومميزات تطورها ، حيث يؤكد هانز سيلي **H. Selye** أن الضغط جزء من حياتنا فهو منتج ثانوي طبيعي لكل نشاطاتنا وليس هناك ما يدعو لاجتنابه شرط أن يكون بصفة معتدلة ، لكن ما زاد من أهمية الموضوع هي الكلفة العالية التي أضحت تدفعها المجتمعات الرأسمالية المتقدمة إذ تشير بعض الإحصاءات الحديثة إلى أن ما يقارب 80 % من أمراض العصر بدايتها الضغوط النفسية . مما دفع ببعض الباحثين إلى اعتباره مرض العصر في حين أطلق عليه آخرون مثل بارون و فريبنرغ (**Barron & Freenberg (1990)** تسمية القائل الصامت (المشعان عويد.2000.صص 67-70) . كما أكد المكتب العالمي للعمل في تقرير له أن الضغط النفسي قد يتسبب في الكثير من الأمراض كالأمراض القلبية الوعائية والقرحة المعدية والسكتة الدماغية والاكئاب ... وأمراض أخرى ([http:// www.Pratique.fr/santé/forme/en 2403 htm](http://www.Pratique.fr/santé/forme/en 2403 htm)) وهو ما يزيد من الفاتورة العلاجية ويؤثر في جميع مناحي الحياة .

لكن هذا المفهوم شأنه شأن العديد من المفاهيم النفسية عرف الكثير من النقاش واكتنفه بعض الغموض فهو في الواقع لم يظهر في علم النفس إلا مع النصف الثاني من القرن العشرين ومع ذلك فقد شهد كماً هائلاً من البحوث والدراسات التي وإن حاولت في مجملها توضيح أبعاده وإزالة الغموض عنه إلا أنها لم تتفق في إعطاء نظرة موحدة له . ويعود السبب الأساسي في ذلك إلى اختلاف التوجهات التي اهتمت بالموضوع من جهة وكذلك لعدم مقدرة هذه الدراسات على الاستدلال بوجود الضغط إلا من خلال استجابات معينة . فحسب باركينسون وكولمن (**Parkinson & kolman (1995)** تكمن المشكلة الرئيسية في إطار إيجاد تعريف محدد للضغط في أنه تكوين فرضي " **Hypothetical construct** " وليس شيئاً ملموساً واضح المعالم من السهل قياسه (عسكر علي.2003.صص 25) ، وتجسد هذا الاختلاف في ظهور ثلاثة اتجاهات أساسية في دراسة الضغوط نظراً إلى تباين الآراء والتناقض في إدراك هذه الظاهرة من حيث أنها تعبر عن موقف خارجي فاعل أو أنها تمثل استجابة الفرد النفسية والنفوس جسدية أو أنها نتاج للاختلاف والتناقض في علاقة الفرد بمحيطه (بن طاهر، بشير.1998.صص 655) .

ففي حين حاول الاتجاه الأول تحديد أهم العوامل والأحداث المؤثرة في توازن الفرد والتي تؤدي إلى ظهور مشاعر الإحباط والتوتر من خلال ما تفرضه عليه من مطالب ومعوقات تؤثر في جميع مناحي الحياة فالضغط في هذه الحالة يحمل معنا مرادفا للمثير أو المحرك وهذا ما أدى إلى ظهور مفهوم لا يبتعد كثيرا عن مفهوم الضغط هو مفهوم " أحداث الحياة الكبرى " الذي تبعه ظهور العديد من السلاسل الخاصة بتصنيف هذه الأحداث لعل أبرزها وأكثرها شيوعا قائمة هولمز و راي **Th Holmes & R Rahe** . أما الاتجاه الثاني فانطلق من تصور مفاده أن الضغط ينجم عن تلك الاستجابات التي تصحب تعرض الفرد لمختلف المواقف سواء كانت سعيدة أو حزينة بالنسبة إليه ، ولقد تزعم هذا الاتجاه العالم الفزيولوجي هانز سيلبي **H Selye** الذي شكلت نظريته " التناذر العام للتكيف " ركيزة أساسية للدراسات المتصلة بمختلف السيرورات النفسية والفزيولوجية الناتجة عن التعرض للضغط والتي تلقي بظلالها على صحة الفرد الجسدية والنفسية وتؤدي إلى نتائج وخيمة في حال استمرت الضغوط واستنفدت طاقات الجسم للتكيف .

إلا أن السؤال الذي ظل يطرح نفسه باستمرار والذي فرضته ملاحظات ودراسات كثير من الباحثين هو لماذا تؤثر هذه الأحداث على أفراد معينين دون غيرهم ؟ ثم أن بعض الأحداث التي يعتبرها الفرد مهددة له ولتوازنه في مواقف معينة قد ينظر إليها ذات الفرد بنظرة مغايرة وأكثر إيجابية في مواقف أخرى عن هذه التساؤلات يجيب أنصار " الاتجاه المعرفي التفاعلي " بأن المؤثرات البيئية المختلفة والمتنوعة لا يمكن أن تؤدي إلى ظهور أعراض الضغط إلا وفق إدراكنا لها وكيفية تعاملنا مع المعلومات التي نتلقاها وعليه فالضغط لا يتحدد فقط عبر طبيعة المواقف التي نتعرض لها ، كما أن الاستجابة للعوامل الضاغطة لا تتعلق فقط بالجانب العضوي وأجهزة الجسم المختلفة إنما يلعب البناء المعرفي دورا بارزا في ترجمة مختلف الأحداث وإعطائها معنا معينا . فاستجابة الفرد للضغوط تنتج عن عدم توازن بين صورتين : الصورة التي يكونها حول مكانته وتوقعاته لما هو منتظر منه وصورته حول إمكانياته وقدراته الشخصية ( **Frazer TM. 1983. P35,36** ) . وينتج الاختلال عن عدم وجود تجارب سابقة كافية لفهم واستيعاب الموقف الجديد أو نتيجة لتباعد التوقعات بين ما هو مطلوب من الفرد وما هو قادر فعلا على تنفيذه . من جانب آخر فإن درجة التأثير بهذه العوامل تعتمد في جانب كبير منها على الحالة الانفعالية المصاحبة التي يتداخل دورها مع الخصائص المعرفية فالتركيز على ضبط الانفعال والتحكم فيه ينتقص من الموارد المعرفية اللازمة لمعالجة المواقف المتغيرة ، ومع تكرار مثل هذه الظروف وفشل إمكانية التكيف معها تظهر استجابات الضغط المرضية .

شكل النموذج التفاعلي نقلة في مجال الدراسات المتعلقة بالضغط النفسي خاصة لما قدمه من إسهامات حول مختلف مكونات الظاهرة ولعل أحد أبرز هذه المكونات هو الطريقة أو الأسلوب الذي يواجه به الفرد تلك الظروف ، فقد أدى الاهتمام المتزايد بدراسة العلاقة " فرد - محيط " وتفاعلاتها إلى ظهور مفهوم جديد ألا وهو " استراتيجيات مواجهة الضغوط " التي يعتبرها لازاروس (1994) محصلة كل المجهودات المعرفية والسلوكية التي تعمل على التحكم في الموقف وتعديله أو تغيير التصور الذاتي المرتبط بها وذلك من خلال أساليب المواجهة والتخطيط وجمع المعلومات والإمكانيات اللازمة . كما يميز لازاروس نوعا ثانيا من أساليب المواجهة يعمل على تحويل درجة الاهتمام أو الابتعاد عن مصدر الضغط من خلال الهروب وتجنب المشكل بالتركيز على نشاطات أخرى تقلل من قيمة المعنى الذاتي للتجربة وتخفف من حدة الانفعال المرتبط بها .

إن تزايد الاهتمام بالعلاقة بين الضغوط وأساليب مواجهتها من جهة والخصائص الفردية من جهة أخرى يدفع إلى طرح موضوع أثر هذه العوامل في سياق التغيرات التي تصاحب مختلف مراحل حياة الفرد التي تختلف فيها المطالب والظروف . والبحث الحالي يحاول التركيز على واحدة من بين هذه المراحل والتي يعتبرها البعض منعرجا في مسار نمو وتطور الفرد ألا وهي مرحلة المراهقة ، حيث يعيش المراهق أوجها عديدة من التغيرات والمتطلبات منها ما يرتبط بالتغيرات النمائية المصاحبة للبلوغ أو التي تعقبه ومنها ما تفرضه ظروف الحياة المتنوعة من ضوابط ومعايير وقيم إضافة إلى طبيعة التركيبة الأسرية والأدوار الاجتماعية التي ينبغي عليه التكيف معها والتي تؤثر في مختلف أنماطه السلوكية والمعرفية وبالتالي على تكيفه النفسي والجسدي .

تتصدر هذه المقدمة البحث يليها الفصل الأول الذي نتعرف فيه على موضوع الدراسة وأهميته ثم الأهداف المرجو تحقيقها منه وكذا تساؤلاته والفرضيات المقترحة ثم التعريف الإجرائي لمفاهيم الدراسة في حين يتناول الفصل الثاني مرحلة المراهقة ، بعض تعريفاتها وتقسيماتها ثم أهم النظريات المفسرة لها وأهم خصائص النمو خلال هذه المرحلة لنتطرق إلى أهم المميزات النفسية للمراهق وطبيعة الصراعات التي تشهدها هذه الفترة وأخيرا يتناول هذا الفصل بعض مميزات العامة للمراهقين في المجتمع الجزائري . أما الفصل الثالث فيستعرض مفهوم الضغط النفسي وتطوره وأبرز تعريفاته والنظريات المفسرة للضغوط إضافة إلى نتائجها ثم الوقاية والعلاج .

وقد خصص الفصل الرابع لمفهوم المواجهة : تطوره وتعريفه ثم أساليب المواجهة والعوامل المؤثرة في اختيارها وكذلك مفهوم التقييم المعرفي . وتناول الفصل الخامس أهم الخطوات المنهجية للدراسة وكيفية إجرائها من خلال تحديد المنهج والعينة والأدوات التي يتصدرها استبيان من تصميم الباحث حول مصادر الضغط وأساليب المواجهة والمعالجة الإحصائية. فيما يحوي الفصل السادس عرض نتائج الدراسة حيث وجدنا أن مصادر الضغط عند هذه الفئة متعددة ولاحظنا وجود فروق بين الذكور والإناث فيما يتعلق بالعوامل الدراسية إذ كانت تشكل مصدرا هاما للضغوط عند الإناث فيما كانت الضغوط الاجتماعية أكبر عند الذكور أما العوامل العائلية فوجد البحث أنها تشكل مصدرا هاما للضغط لدى كل من الذكور والإناث . وفيما يتعلق بنمط المعيشة كانت هناك فروق بين نمطي المعيشة تتعلق بالضغوط العائلية كما لاحظنا فروقا بين الذكور والإناث في استراتيجيات التجنب السلوكي مع وجود استعمال لنوعي المواجهة لدى الفئتين. وأخيرا تطرقنا إلى تحليل هذه النتائج ومناقشتها وفق تساؤلات البحث وفرضياته وكذا الدراسات السابقة التي تناولت الموضوع لنختم بمجموعة توصيات واقتراحات نظرية وتطبيقية.

هذا ونأمل أن تسهم هذه الدراسة في إضافة بعض العون للمهتمين بهذا المجال واضفاء المزيد من التفسيرات خاصة فيما يتعلق بهذه الشريحة الهامة والواسعة من أفراد المجتمع كما نتمنى أن تعقبها دراسات أخرى قصد توضيح المزيد من المتغيرات والعوامل المرتبطة والتي تسمح بتعرف أكبر على خصوصياته وأبعاده.



**1- تمهيد:**

الضغط النفسي شأنه شأن القلق والعدوان من تبعات الوجود الإنساني لا غنى عنه في الحالات العادية ويعد الهروب منه ضرباً من ضروب المستحيل إذ يعني نقص فعاليات الفرد . لذلك ونظراً لما تعنيه الصحة الجسمية والنفسية المتزنة تبرز الحاجة إلى معرفة أبعاد الضغوط قصد الوصول إلى التحكم والتعامل الناجح معها . ولما كان هذا البحث يهدف إلى دراسة مصادر الضغط النفسي عند المراهقين وكذا استراتيجيات مواجهتها فإن اختيار هذا الموضوع جاء لعدة أسباب ومعطيات . و في هذا الفصل سنتعرض لأهمية اختيارنا لهذا الموضوع إضافة إلى الأهداف المرجو تحقيقها منه ثم نتطرق إلى إشكالية الدراسة وفرضياتها وأخيراً تعريف أهم المفاهيم الواردة في البحث .

**2- دوافع اختيار الموضوع :**

تتبع أهمية الموضوع من خلال عدد من المعطيات نلخصها فيما يلي :

◀ خصوصية العينة (فئة المراهقين) سواء من حيث النسبة التي تمثلها في المجتمع أو باعتبارها مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد ، مما يطرح أمام المراهق العديد من المتطلبات الجديدة منها ما يتعلق بالتغيرات الجسدية المميزة لهذه المرحلة أو ما يرتبط بالأحداث الحياتية والمتغيرات البيئية وبالتالي فإن دراسة خصائص هذه المرحلة ومتطلباتها على قدر كبير من الأهمية في فهم مختلف الجوانب النفسية والسلوكية للمراهق .

◀ حجم الظاهرة (الضغط النفسي) والانتشار الواسع الذي تعرفه حيث يؤكد الباحثون أن الضغوط النفسية تزداد انتشاراً و تعقداً كلما تطورت الحياة الإنسانية وتعددت لحد أضحت فيه تستنزف ثروات المجتمعات وتترك آثاراً على مختلف جوانب الحياة الإنسانية ، حيث تشير الإحصاءات أن نسبة 80 % من أمراض العصر مثل النوبات القلبية وارتفاع ضغط الدم والصداع النصفي وقرحة المعدة والقولون... الخ بدايتها الضغوط النفسية (المشعان عويد.2000.صص 67-70).

◀ توصل عدد من الدراسات التي تناولت تكيف المراهقين إلى أن كثيراً من المشاكل النفسية والسلوكية التي تنتج عن فقر في التكيف ترتبط بوجود استعمال مفرط لأساليب مواجهة غير فعالة أمام وضعيات ضاغطة تعتمد بدرجة كبيرة على التجنب والتركيز على محاولة التحكم في الانفعال

وهو ما يطرح أمامنا ضرورة التعرف على أنواع استراتيجيات التعامل الشائعة عند هذه الفئة خاصة أن الاستعمال المتكرر لاستراتيجيات غير فعالة في مواجهة المواقف الضاغطة قد يتسبب في عواقب وخيمة على المراهق وعلى المجتمع .

### 3- أهداف البحث:

بعد تطرقنا لأهم الأسباب والدوافع التي أدت إلى اختيار الموضوع نوجز فيما يلي الأهداف التي يسعى هذا البحث إلى تحقيقها والوصول إليها.

#### 3-1- الأهداف النظرية :

- ◀ جمع قدر من المعلومات حول أبعاد الضغط النفسي وتأثيراته النفسية والجسدية والسلوكية .
- ◀ إعداد قائمة لمصادر الضغوط النفسية عند المراهقين في البيئة المحلية للدراسة .
- ◀ التعرف على مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط كمفهوم محوري في علاقة الفرد بالمتغيرات البيئية.
- ◀ محاولة تقديم تصنيف لاستراتيجيات مواجهة الضغوط عند المراهقين من طلبة المرحلة الثانوية ببعديها الموجهة نحو المشكل والموجهة نحو الانفعال.

#### 3-2- الأهداف التطبيقية:

- ◀ تحديد مصادر الضغط النفسي عند أفراد عينة الدراسة.
- ◀ تحديد أنماط استراتيجيات المواجهة المستخدمة لدى أفراد عينة الدراسة.
- ◀ إختبار العلاقة بين مصادر الضغط النفسي ونوع الجنس.
- ◀ إختبار العلاقة بين مصادر الضغط النفسي ونمط المعيشة (ريفي أو حضري).
- ◀ إختبار العلاقة بين استراتيجيات المواجهة المستخدمة لدى عينة المراهقين محل الدراسة ونوع الجنس.
- ◀ إختبار العلاقة بين استراتيجيات المواجهة المستخدمة لدى المراهقين محل الدراسة ونمط المعيشة (ريفي أو حضري).

## 4- الإشكالية:

إن العصر الذي نعيشه ورغم العديد من التسميات التي تطلق عليه كعصر التكنولوجيا والسرعة والعولمة وغيرها ، ورغم ما حظيت به الحياة الإنسانية من رفاهية وتطور إلا أنه شهد كذلك المزيد من التعقد والغموض الناتج عن المتطلبات الكثيرة التي أخذت تفرضها الظروف الراهنة على الأفراد فمع تعقد مواقف الحياة وتزايد مطالبها والتغيرات العميقة والسريعة في أنماط الحياة أضحت الضغوط النفسية أكثر شيوعاً فهي كالقلق أصبحت سمة من سمات هذا العصر (كمال علي، 1983، ص291) حيث لم يعد بإمكان الإنسان أن يواجه على نحوٍ مرضٍ مطالب بيئته (ستورا جان بنجمان، 1997، ص113) ولما كانت حياة الفرد لا تخلو من المطالب والحاجات الناتجة عن مصادر متنوعة ترتبط بمسار نموه وتطوره وعلاقته بمحيطه المادي والاجتماعي فإن تكيف الفرد مع بيئته يزداد صعوبة مع تنامي هذه المطالب عبر مسار حياته وما تفرضه مختلف خصائصه ومكوناته الجسمية والنفسية والاجتماعية ويؤكد هانز سيلبي H. Selye أن الضغوط وليدة بيئتها تتحكم فيها قوانين الزمان والمكان مما يعني تعدد وتنوع ضغوط الحياة عبر مختلف المراحل والمواقف التي يواجهها الفرد ، ولما كان الأمر كذلك فإن تطور حياة الفرد عبر المراحل العمرية المختلفة تتبعه جملة من التغيرات المرتبطة بهذا التطور مما يجعل من المهم في دراسة الضغوط النفسية فهم خصائص المرحلة العمرية التي يمر بها الفرد .

من هذا المنطلق يعتبر موضوع المراهقة من المواضيع الهامة والبارزة خاصة في ضوء السعي إلى تكيف الإنسان ليكون قادراً على مواجهة تحديات العصر ، وتكمن هذه الأهمية كونها المرحلة التي تبرز فيها الاستعدادات والقدرات والصفات الشخصية وهي بذلك ترتبط في جزء كبير منها بالمراحل السابقة واللاحقة للحياة ، حيث يؤكد ليفين Lewin أن المراهق إنسان في حالة انتقال ما بين عالمي الطفولة والرشد ، ومن ثم فما هو مسموح له به وما هو ممنوع منه وما يستطيع هو تحمله كلها أمور غير واضحة أو محددة بالنسبة له في ذلك الوقت (قشقوش إبراهيم، 1989، ص ص 83 ، 84) . وهو ما يجعل هذه المرحلة تشكل منعرجاً في حياة الإنسان ومسار تنشئته الاجتماعية نظراً لما يصاحبها من توترات وضغوطٍ تختلف عما يعرفه الفرد في مراحل أخرى من حياته . فمجموع ما يواجهه المراهق من تغيرات ترتبط بالبلوغ وما يصاحبه من مظاهر نفسية واجتماعية وكذا ظهور مفهوم جديد للهوية والدور الاجتماعي والعلاقات مع العائلة والأقران بشكل عام تطرح مجموعة من المتطلبات التي تستدعي منه البحث عن تكيفه من خلال العديد من الأنماط السلوكية والاستجابات النفسية الاجتماعية.

إن الإنسان بحاجة إلى درجة من الضغط لتكون لديه الدافعية للقيام بعمل معين أو تحقيق إنجاز ذاتي وهو ما يطلق عليه بالضغط الإيجابي أو المفيد بحيث يصبح في هذه الحالة عاملا محركا وبناءا. فوجود مستوى معين من الضغط لا يشكل ظاهرة مقلقة أو غير طبيعية لكن ارتفاع مستواه قد ترافقه بعض الآثار السلبية (لوكيا الهاشمي.2002.ص12) لكن الضغوط لا تحدث من فراغ بل تعود إلى مصادر ومسببات " **Facteurs stressants** " وهذه المصادر بدورها لها جانبان : جانب إيجابي وآخر سلبي بينهما نقطة تمثل المستوى المطلوب أو المثالي للصحة البدنية والنفسية (عسكر علي.2003.ص33). فالدافعية للإنجاز وتحقيق الذات ترتبط بدرجة من الضغط والتوتر لذلك يعد الإدراك " **Perception** " خلال المواقف المختلفة عاملا أساسيا في تحقيق التكيف.

شكل موضوع العلاقة بين ضغوط الحياة والمراهقة محورا بارزا للبحث في مجال الضغط النفسي ورغم أن العديد من الدراسات : **Johnson (1986) , Gramezy (1981) , Compas (1987)** خلصت إلى أن عددا كبيرا من المراهقين تحت الضغط لا يتأثرون به ويتكيفون بسهولة مع الموقف الجديد (Mellins C A & al .1996.PP722-729) . إلا أن دراسات أخرى كشفت وجود علاقة وطيدة بين الضغط وبعض الاضطرابات النفسية والسلوكية **Quay (1986) , Forhand & Wells (1985)** وهو ما زاد من الاهتمام بالموضوع قصد الكشف عن المتغيرات والخصائص التي تسمح للمراهق بالتصدي للآثار السلبية للضغوط وكذا العوامل التي تسهم في تحقيق تكيفه . لهذا فالبحث الحالي يسعى لتبيان أثر بعض العوامل الشخصية والبيئية في تحديد استجابة المراهق للضغوط خاصة أن الحياة العصرية تزخر بالضغوط البيئية المتنوعة وأن هذا الأخير يعيش في محيط مليء بالتغيرات والمطالب فالإحباطات الكثيرة التي تنتاب المراهق عندما تقف العوائق في طريق تحقيقه لأهدافه تشكل نوعا من الضغط ، وكذلك الصراعات الداخلية الناتجة عن مطالب الهو ومحاولة الأنا السيطرة عليها تحدث ضغوطا داخلية في حالة استمرارها وعدم حسمها مما قد يؤدي إلى أعراض مرضية . لذا فإن مختلف أحداث الحياة خاصة إذا كانت غير متوقعة والتي تشكل تهديدا هي كذلك عوامل ضغط قد تنتج عن البيئة المادية ( الحرارة أو الضوضاء أو التلوث أو الإصابات...) كما قد تنتج عن المحيط الاجتماعي (الأسري أو الدراسي... الخ) **(Boudarene M.2005. PP12,13)** . فالضغط النفسي يشير في هذه الحالة إلى درجة استجابة المراهق للأحداث والمتغيرات التي يواجهها في حياته اليومية والتي قد تكون مؤلمة فتحدث بعض الآثار الفزيولوجية والسلوكية والنفسية .

سواء تعلق الأمر بالوسط الأسري بما يمثله من نظام للتربية والتنشئة الاجتماعية ومعايير الضبط والعلاقة بأفراد العائلة وما هو متوقع منه داخلها ومدى تماسكها أو تصدعها وكذا مستوى ونمط معيشتها وغيرها من المعطيات التي قد تؤثر على تكيف المراهق داخل أسرته وبالتالي قد تترك آثارا على توازنه النفسي والجسدي . كما قد تنشأ الضغوط من داخل المراهق نفسه ( نفسية ، عاطفية صحية دوافع للإنجاز والتفوق...) أو قد تكون من المحيط الخارجي كالدراسة ، العلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم أو فقدان شخص عزيز.... الخ ، ومع أن تأثير هذه العوامل يختلف بين المراهقين تبعا للفروق الفردية والخصائص الشخصية إلا أن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي الذي يشمل إدراك الفرد وتوقعه تجاه موقف ما وقدرته على التكيف . ويؤكد بيك **Beck .AT** أن سلوك الإنسان يتحدد بأفكاره عن الوقائع وليس بالوقائع ذاتها أي أن الضغط النفسي لا ينتج عن تراكم أحداث الحياة فقط فهناك الكثير من الأحداث التي تؤثر سلبا على بعض المراهقين لكنها مفيدة وإيجابية عند آخرين وهو ما يدفع للقول بأن العامل الأساسي هو الفكرة أو المعنى الذي يعطيه المراهق للمحيط أي إدراكه لأحداث معينة على أنها مهددة مما يدفعه للبحث عن توازنه النفسي والجسدي والسعي للتكيف مع الظروف المتجددة ومواجهة تهديد العوامل الخارجية والداخلية . وفي هذا الإطار يؤكد لازاروس وفولكمان **(1986) Lazarus & Folkman** أن استجابة الفرد للضغط تظهر عند فقدان التوازن بين المتطلبات البيئية وإمكانات التعامل معها .

فالحدود الفاصلة بين الجانبين الإيجابي والسلبي لا تتعلق فقط بقدرة المراهق على مواجهة المواقف المحتملة بل تتعدى ذلك إلى الإدراك الشخصي لها والضغط يكون نتيجة عدم التوازن بين صورتين : الصورة التي يضعها المراهق لما يتطلبه الموقف وصورته عن قدرته في الاستجابة . غير أن الإدراك الشخصي للموقف يندرج ضمن إدراك المراهق لدوره في الحياة وما تحويه من تغيرات ومثيرات وما يصاحبها من ردود أفعال مختلفة لتحديد مصدر الضغط ، وتلعب التنشئة الاجتماعية دورا هاما في هذا الجانب على اعتبار أن شخصية المراهق و إدراكه للدور الاجتماعي المطلوب منه تأديته يخضعان لمجموعة النظم الاجتماعية والقيم السائدة في مجتمعه وداخل أسرته ، فاختلاف الأدوار بين الجنسين يجعل من الذكور و الإناث ينشؤون على التكيف بصفة مختلفة مع مواقف الحياة بناء على ما هو متوقع منهم ، وهو ما يجعلنا في هذا البحث نولي الاهتمام إلى دراسة الفروق بين الجنسين في الاستجابة لمصادر الضغط ثم في تكوين إدراكاتهم الشخصية للمواقف الضاغطة .

وكذلك فإن اختلاف إدراكات المراهقين للعوامل الضاغطة قد يعود إلى اختلاف أنماط معيشتهم وما يمكنهم تحقيقه في مقابل ما يرغبون فيه ، مما يطرح أمامنا متغيراً آخر وهو نمط المعيشة وما تشمله من اختلافات بين طبيعة الحياة في الوسطين الحضري من جهة والريفي من جهة أخرى . فالاختلاف في درجة التأثير بالضغط لا يعني فقط اختلاف الكيفية التي يفكر بها المراهقون في الأحداث بل يتعدى ذلك إلى الطريقة التي يستجيبون بها لمصادر التوتر ، حيث يؤكد لازروس بأنه كلما كانت درجة إدراك الفرد لقدرته على التحكم بالموقف عالية كلما قل تعرضه للضغط . فالمرهق في إطار سعيه لتحقيق تكيفه يستعمل أساليب وآليات لحل الوضعيات الضاغطة وأحياناً تسمح له هذه المواقف باكتشاف ما هو مفيد لحياته واختبار قدراته الحقيقية أو استعمال طاقاته الكامنة ومعرفة السند المتوفر له وهذه الفوائد ليست سوى نتائج تجارب اعتبرت مهددة أو سلبية بالنسبة له ما يجعله يسعى لإيجاد ميكانيزمات تساعد في تعديل والتحكم في هذه الوضعيات ، فالبعض يعمل على تغيير اعتقاداتهم وآخرون يبحثون عن السند أو يهربون وكل ذلك يعتمد على خصوصية الموقف إضافة إلى شخصية الفرد ( Graziani P& Swendsen J.2004.P74).

إن أساليب المواجهة حسب هذا المفهوم هي مجموع الكثير من الاستجابات التي قد يلجأ إليها الفرد أمام موقف مهدد قصد تخفيف الخطر أو السعي إلى التكيف معه وهي بذلك تشمل مختلف الخصائص النفسية والسلوكية وأيضاً العاطفية والانفعالية التي تسمح بالتحكم في نتائج الوضعية المهددة لتوازنه النفسي والجسدي ، والوصول إلى هذا الهدف يستدعي تداخل عدة عوامل منها ما هو مرتبط بالفرد في حد ذاته مثل نمط شخصيته وتنشئته الاجتماعية أو الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها ، كما يلعب نوع الضغوط وطبيعة الموقف دوراً في تحديد أسلوب المقاومة الذي يلجأ إليه . وفي هذا الإطار تناولت العديد من الدراسات أثر العوامل الشخصية في تحديد نمط الاستجابة تجاه العوامل الضاغطة حيث يؤكد بولهان (1994) Paulhan I أن التجنب هو الميكانيزم الأكثر شيوعاً فهو يهدف إلى تغيير الاهتمامات نحو أنشطة وسلوكيات أخرى ( ألعاب ، مطالعة ، نشاطات فنية ... ) . وهذه الأنشطة تؤثر على الانفعال بطرق مختلفة من خلال تحويل الاهتمام من مصدر الضغط فتكون ذات فعالية في تخفيف التوتر الناجم عن الوضعية الضاغطة وعادة ما تكون مفيدة في المواقف التي تتجاوز قدرات الفرد عكس بعض ميكانيزمات الهروب الأخرى كاستهلاك التبغ أو الكحول أو السلوك العنيف وفي هذه الحالة فإن المراهق يهدف فقط إلى إنكار حقيقة الموقف . كما قد يلجأ المراهق لسلوكيات كالمواجهة والتخطيط لتغيير الوضعية المهددة أو تغيير تصوره الشخصي لها وبالتالي فإنه يسعى إلى تجاهل الجوانب السلبية وفهم الموقف وجمع الطاقات اللازمة لتحويله .

ونظرا للاختلافات في إدراك المراهقين للمواقف الضاغطة ولقدراتهم على التحكم فيها تتعدد الأساليب التي يلجؤون إليها ومن ثم تختلف إلى حد كبير درجات فعالية هذه الاستراتيجيات حسب شدة الحدث ومدى تكراره ومدته . لذلك يسعى هذا البحث إلى معرفة أهم الأساليب التي يلجأ إليها المراهقون في تعاملهم مع أحداث الحياة الضاغطة ، ثم تبيان الفروق بين الجنسين في اعتماد الأسلوب إضافة إلى معرفة العلاقة بين نمط المعيشة وأسلوب المواجهة. لهذا فإننا في بحثنا نطرح التساؤلات التالية:

- ◀ ما هي مصادر الضغط النفسي الأكثر شيوعا عند المراهقين؟
- ◀ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مصادر الضغط النفسي ؟
- ◀ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نمطي المعيشة الريفي والحضري في مصادر الضغط النفسي؟
- ◀ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في نوع المواجهة؟
- ◀ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نمطي المعيشة الريفي والحضري في نوع المواجهة؟

## 5- فرضيات البحث:

**5-1- الفرضية الأولى:** تتعدد مصادر الضغط النفسي عند المراهقين من طلبة المرحلة الثانوية .

وقد عمد الباحث إلى تقسيم هذه الفرضية إلى خمس فرضيات جزئية هي:

- ◀ تشكل العوامل العائلية مصدرا للضغط النفسي عند المراهقين من طلبة المرحلة الثانوية.
- ◀ تشكل العوامل الدراسية مصدرا للضغط النفسي عند المراهقين من طلبة المرحلة الثانوية.
- ◀ تشكل العوامل الاجتماعية مصدرا للضغط النفسي عند المراهقين من طلبة المرحلة الثانوية.
- ◀ تشكل العوامل الذاتية مصدرا للضغط النفسي عند المراهقين من طلبة المرحلة الثانوية.
- ◀ تشكل عوامل البيئة المادية مصدرا للضغط النفسي عند المراهقين من طلبة المرحلة الثانوية.

**5-2-** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغط النفسي بين المراهقين الذكور والإناث .

**5-3-** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغط النفسي بين المراهقين حسب نمط المعيشة الريفي والحضري .

**5-4-** ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في نوع المواجهة المستخدم .

**5-5-** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نمطي المعيشة الريفي والحضري في نوع المواجهة.

## 6- الدراسات السابقة :

قبل الشروع في هذه الدراسة كان من الواجب الرجوع إلى عدد من الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع قصد التعرف على أبعاد الظاهرة المدروسة وخصوصياتها وكذلك لما يسمح به ذلك من تحديد للأهداف من الدراسة وتحديد تساؤلاتها وفرضياتها ومن ثم اختبارها واعداد الأداة المناسبة وفي هذا الصدد تناولنا عددا من الدراسات والبحوث التي تطرقت لمفهوم الضغط النفسي ومصادره وتأثيراته ، ودراسات أخرى ركزت على أساليب مواجهة الضغوط وتقسيماتها .

وفيما يلي نوجز بعض ما خلصت إليه هذه الدراسات:

### 6-1- دراسات تناولت مصادر الضغط النفسي في بيئة العمل :

□ دراسة علي عسكر وأحمد عبد الله (1988) حول مدى تعرض عينة من العاملين في مهن التدريس والتمريض والخدمة النفسية والاجتماعية في دولة الكويت ، وشملت عينة الدراسة 353 فردا طبق عليهم استبيان ضغوط العمل، وتوصل البحث إلى وجود فروق بين المهن في التعرض للضغوط كما وجد أن الإناث أكثر تعرضا للضغوط النفسية مقارنة بالذكور في مجال الخدمة الاجتماعية وأن تعرض فئة المتزوجين للضغوط كانت أعلى نسبيا. وبينت الدراسة كذلك أن أهم مصادر الضغط عند العاملين في هذه المهن كانت مرتبطة بروتين العمل والعائد المادي وإلى غياب الدعم الاجتماعي وعدم وضوح الدور الاجتماعي أو تعارض الأدوار (عسكر علي وعبد الله أحمد.1988.ص ص 65-85).

□ دراسة الهمشري (1993) حول درجة ومصادر التوتر النفسي لدى العاملين في المكتبات الجامعية بالأردن وكانت عينة البحث متكونة من 145 عاملا منهم 102 ذكور و43 إناث ، وسعى الباحث لتحديد مستويات الضغط النفسي لدى أفراد العينة ودراسة الفروق باختلاف الجنس والتخصص والمستوى التعليمي والخبرة وذلك باستخدام استمارة بحث من 75 بندا . حيث توصلت الدراسة إلى أن العاملين بالمكتبات الجامعية بالأردن يعانون درجة عالية من الضغوط النفسية وأن مستوى الإجهاد لدى الذكور أعلى منه لدى الإناث. إضافة إلى كون حاملي الشهادات العليا والمتخصصين كانوا أقل تعرضا للضغوط مقارنة بذوي الدرجات المتوسطة . فيما جاءت أهم مصادر الضغط لدى أفراد العينة متمثلة خصوصا في الحوافز والإدارة وظروف العمل وذلك عند أفراد مجتمع الدراسة ( الهمشري عمر أحمد.1993. ص ص 208-243).

□ في دراسة نوال حمداش (2002- 2003) لنيل شهادة الدكتوراه والتي تمحورت حول : الإجهاد المهني لدى الزوجة العاملة الجزائرية واستراتيجيات التعامل معها - دراسة ميدانية بالمستشفى الجامعي لقسنطينة - على عينة قصدية متكونة من (504) امرأة عاملة متزوجة بالقطاع الصحي سعت للوقوف عند مختلف المصادر التنظيمية التي تساهم في شعور الزوجة العاملة بالمستشفى بالإجهاد المهني ثم التعرف على درجة تأثير بعض المتغيرات الديمغرافية (السن ، المستوى التعليمي) وأيضا بحث صراع الأدوار في شعور الزوجة العاملة بالإجهاد المهني وأخيرا الوقوف على أهم الاستراتيجيات التي تلجأ إليها هذه الأخيرة في مواجهة الضغوط المهنية . واعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي حيث استخدمت استبيانات : الإجهاد المهني للزوجة العاملة واستراتيجيات المواجهة وصراع الأدوار وعبر استعمال الأساليب الإحصائية المتمثلة في اختبار تحليل التباين ومعامل بيرسون للارتباط والنسب المئوية وكذا اختبار  $\chi^2$  . وتوصلت هذه الدراسة إلى عدد من النتائج :

- ◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات الإجهاد لدى العاملات بالمستشفى الجامعي لقسنطينة
- ◀ هناك مساهمة لمختلف المتغيرات في شعور المرأة العاملة بالمستشفى بالإجهاد المهني .
- ◀ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الفئات العمرية الثلاث المدروسة بالنسبة للإجهاد المهني .
- ◀ وجود علاقة بين صراع الأدوار والإجهاد المهني لدى العينة المدروسة.
- ◀ لجوء المرأة العاملة الجزائرية إلى استخدام كل من نوعي المواجهة .

□ دراسة بورك (1993) R J Burke لعينة من ضباط الشرطة بولاية أونتاريو في كندا عدد أفرادها 828 شرطيا منهم 738 ذكور و 62 إناث فيما لم يشر 28 منهم إلى جنسهم ، وتناولت الدراسة بعض المتغيرات كالسن والمستوى التعليمي وطبيعة العمل ومستوى الخبرة . واستخدمت استبانة مصادر الضغط مكونة من 50 سؤالا واستبانة الصراع العائلي- المهني واستبانة استجابات المواجهة من 29 سؤالا . وتوصل الباحث إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين المصادر المهنية للضغط ونتائجه الفردية والتنظيمية (عدم الرضا المهني ، التوقف عن العمل، الأعراض السيكوسوماتية) لدى موظفي الشرطة قدرت بـ 0.50 كما أظهرت وجود علاقة دالة إحصائيا بين أبعاد الصراع المهني-العائلي (العلاقة مع الزوج ، العلاقة مع الأولاد ، الحياة الاجتماعية) وكذا وجود هذه العلاقة بين استجابات مواجهة الإجهاد ونتائجه الفردية والتنظيمية (حمداش نوال.2003.ص ص14، 15) .

## 6-2- دراسات تناولت العلاقة بين الضغط النفسي وبعض سمات الشخصية :

□ قامت كوباسا (1979) Kobassa بدراسة لتحديد المتغيرات النفسية والاجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته النفسية والجسدية أمام الضغوط ، وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين : الأولى عدد أفرادها 86 فردا تعرضوا لأحداث حياتية ضاغطة والثانية 75 فردا لم يتعرضوا لأحداث حياتية ضاغطة ، وقد توصلت هذه الدراسة إلى وجود ارتباط دال موجب بين الأحداث والمرض ، فكانت المجموعة ذات الضبط الخارجي أقل صلابة وأكثر تعرضا للضغط كما كانت المجموعة الأولى أكثر شعورا بالأمن والمرونة والنشاط والمبادأة الواقعية . وكشفت الدراسة الارتباط بين الضغط غير الموضوعي ومركز التحكم حيث ارتبط الشعور بتحكم الآخرين بانخفاض الثقة بالنفس .

□ وفي دراسة أخرى لـ كوباسا وآخرين (1982) Kobassa & al حول الصلابة النفسية والضغط على عينة من 209 فردا تتراوح أعمارهم بين 32-65 سنة ودامت 5 سنوات كشفت أن الصلابة تمثل عاملا مساعدا في مواجهة الضغوط والوقاية من آثارها .

□ وفي دراسة توفز وآخرون (1981) Toves & al حول الفروق بين الجنسين والتعرض للضغوط وآثارها النفسية والسيكوسوماتية وكانت الدراسة على 91 طالب و79 طالبة من طلبة علم النفس في المرحلة الجامعية . إستخدم الباحثون مقياس روتر لمركز التحكم و قائمة كورنيل لتأثير المواقف الضاغطة . وأوضحت الدراسة أن مركز التحكم الداخلي له دور إيجابي عند الذكور فقط وليس له تأثير في مساعدة الإناث على التعامل مع الضغوط وقد يكون فارقا بين الجنسين .

□ عن العلاقة بين الضغوط والطبقة الاجتماعية قام كيسلر (1982) Kessler بدراسة علاقة الطبقة الاجتماعية بالضغوط ، واستخدام من خلالها مقياس أحداث الحياة على مجموعتين : واحدة تمثل الطبقة الاجتماعية المنخفضة والثانية مرتفعة . وكانت النتائج أن المجموعتين تعرضتا للضغوط ولكن المجموعة الأولى كان تأثيرها أقل من الثانية ، فيما كشفت الدراسة أن الإناث أكثر شعورا بالضغط وأن تزامن التعرض للاضطرابات القوية مع الظروف الصعبة تؤثر بشدة على الأفراد الذين يفتقدون للدعم الكافي .

### 6-3- دراسات تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط :

□ عن خصائص المواجهة قام هوفانتيز Hofantez بدراسة تناولت ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها كعوامل مساعدة في حدوث الأعراض الجسمية ، وتكونت عينة الدراسة من 150 طالبا جامعيًا منهم 76 ذكورا بمتوسط عمر 20 سنة و 74 إناث بمتوسط عمر 19.4 سنة واستخدم الباحث بطارية مينو سوتا متعددة الأوجه للشخصية ومسح أحداث الحياة وبطاريات أساليب المواجهة كأدوات جمع معلومات وتوصل إلى إثبات وجود فرق بين الإناث والذكور في ذكر ضغوط الحياة حيث ذكرت الإناث ضغوطا إيجابية أكثر من الذكور وأن هناك علاقة ارتباطية مرتفعة ايجابية بين ضغوط الحياة وأساليب المواجهة وتأثير ذلك في ظهور الأعراض الجسمية ، أي أن أسلوب المواجهة من العوامل المسببة للمرض .

□ بالنسبة لعلاقة المواجهة بالجنس فقد توصلت دراسات : باركر واندلر (Parker & Endler 1990) بيلينغس وموس (Billings & Moos 1981) ، شولر وبييرلين (Schooler & Pearlin 1978) إلى عدم وجود اختلافات بين الذكور والإناث بالنسبة لاستعمال أساليب المواجهة المركزة على المشكل لكن مقارنة بالذكور كانت الإناث أكثر استعمالا للمواجهة المركزة على الانفعال وأساليب التجنب والنشاطات السلبية (P91) Piquemal-Vieu L.2001) ، وفي دراسة أخرى توصل سايفج كرنك (Krenke-Seiffge 1994) إلى وجود اختلافات واضحة بين الجنسين فيما يتعلق بالأساليب النشطة وأساليب التجنب حيث جاءت نتائج الإناث مرتفعة بالنسبة لهذين النوعين ، فيما وجد أنهن يكن أكثر ميلا للاعتماد على الشبكة الاجتماعية والتحدث عن مشاكلهن ومناقشتها مع الآخرين .

□ وفي دراسة قوميز (Gomez 1999) على عينة تتكون من 268 مراهقا حول الفروق بين الجنسين في أساليب المواجهة بينت وجود ارتباط إيجابي بين العصابية ومقاومة التجنب لدى الإناث والذكور كما أثبتت وجود ارتباط إيجابي بين الانبساطية والمقاومة بنوعيتها وكذا وجود علاقة إيجابية بين الانبساطية والمقاومة التجنبية وذلك عند الذكور فقط .

هذه النتائج تبين أن هناك عوامل عديدة تؤثر في إدراك الفرد وتقييمه لوضعية ما بأنها ضاغطة ومن ثم اللجوء إلى أساليب مختلفة في مواجهتها. كما أكدت هذه النتائج على وجود فروق بين الجنسين سواء في مصادر الضغط أو استراتيجيات المواجهة إضافة إلى ذلك فإن طبيعة الموقف أو البيئة التي يعيش فيها المراهق قد تؤثر في اختياره لأساليب معينة في مواجهة الضغوط .

## 7- تحديد المفاهيم:

في إطار السعي لتحقيق أهداف هذه الدراسة واختيار فرضياتها فإنه من الواجب تحديد المفاهيم التي تركز عليها والتي تشكل مفتاح أي دراسة علمية ، لذلك فإننا يليي نعرض تعريفات أهم المصطلحات التي اعتمد عليها البحث الحالي .

### 7-1- المراهقة « Adolescence »:

من خلال مختلف هذه التعريفات التي تناولت مرحلة المراهقة نلاحظ أنها نظرت إليها من عدة زوايا أنها ظاهرة اجتماعية أو أنها مرحلة اكتمال النضج البيولوجي أو مرحلة صراعات نفسية أو مرحلة الاستقلال الاقتصادي . لذلك فإننا في هذا البحث نحاول اعتماد التعريف الإجرائي التالي :

« المراهقة هي تلك الفترة التي تلي البلوغ وتتميز بنمو متسارع في نواحي الحياة العضوية والنفسية والاجتماعية والفكرية بحيث تسمح للفرد من زيادة الاعتماد على نفسه وتطوير مهاراته الاجتماعية والدراسية و البدنية ... وهذا البحث يركز على مرحلة التعليم الثانوي التي تقابل حسب التقسيمات المتعارف عليها مرحلة المراهقة المتأخرة (16-18 سنة ) وهو ما يسمح لنا باستبعاد التطورات المرهلية الخاصة بالبلوغ »

### 7-2- مصادر الضغط النفسي:

نظر هانز سيلبي H Selye إلى الضغط على أنه رد الفعل الفزيولوجي الذي يعبر عن استجابة الجسم لأي مثير سواء كان ساراً أو محزناً ، هذا التعريف تناول الجانب العضوي الخاص بالفرد أي أنه يركز على الآثار الناتجة عن التعرض للضغوط .

ويرى أنصار اتجاه علم النفس الاجتماعي أن الضغوط هي تلك الأحداث والعوامل الخارجية الضاغطة التي تؤثر على توازن الفرد وتسبب له التوتر، أي أن الضغط النفسي هو حالة التوتر التي تصاحب تعرض الفرد لمواقف تفوق قدرته على التحمل. وهذا التعريف من جهته يضيف إلى التعريف السابق دور العوامل والمتغيرات التي تؤثر على الفرد .

ويعرف لازاروس ومونات Lazarus & Monat الضغط بأنه تلك الحالة التي يكون فيها العامل الضاغط مقدراً من قبل الفرد على أنه عامل مهدد وذلك تبعاً للمعنى الذي يعطيه للموقف وتبعاً لخصائصه الانفعالية (Cottraux J.1981.P68).

اعتمادا على ما سبق يمكننا تعريف مصادر الضغط النفسي إجرائيا بأنها " تلك الظروف والمواقف المرتبطة بالضبط والتوتر الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة توافق الفرد وتمثل بذلك الوضعيات التي يقيّمها الفرد بأنها تشكل تهديدا لذاته من خلال موقف غير مألوف (داخلي أو خارجي) يتطلب توجيه طاقات دفاعية لمواجهة، وما ينتج عن ذلك من آثار نفسية وجسدية ونشاط انفعالي ."

### 7-3- إستراتيجيات (أساليب) مواجهة الضغوط :

إن الإنسان معرض طوال مراحل حياته للعديد من المواقف والتغيرات التي ينبغي عليه التكيف معها وتحقيق توازنه النفسي والجسدي ، لذلك فإن المراهق حينما يتعرض لوضعية ضاغطة يسعى بطرق عديدة لإعادة تكيفه . وبهذا يمكننا في هذا البحث تعريف استراتيجيات المواجهة أو التعامل بأنها : مجموع المجهودات والطرق والأساليب المعرفية والسلوكية والانفعالية التي يضعها المراهق ويلجأ إليها قصد تعديل أو التحكم في الموقف الذي يقيّمه بأنه مهدد أو التخفيف من التوتر الناتج عنه.

وبهذا فإن استراتيجيات التعامل مع الضغوط تنقسم إلى نوعين أساسيين :

- إستراتيجيات موجهة نحو المشكل: تعمل على تعديل الوضعية أو الموقف المسبب للضغط أو تطوير المهارات الشخصية اللازمة للمواجهة.
- إستراتيجيات موجهة نحو الانفعال: تعمل على تخفيف حدة الانفعال والتوتر الناجم عن الموقف.

### 7-4- نمط المعيشة:

يقصد به في هذا البحث الأسلوب العام الذي يتبعه البناء الاجتماعي وما يتوفر للفرد في مكان إقامته من متطلبات المعيشة (النقل ، الإدارة العامة ، النشاط الاقتصادي...) وهو مقسم إلى نمطين أساسيين : النمط الحضري الذي اعتمد البحث في اختياره على اعتماد محيط مدينة بسكرة والنمط الريفي الذي تمثل القرى البعيدة عن مقر الولاية والتي تعتمد بدرجة أساسية على النشاط الفلاحي .

# الفصل الثاني

## مرحلة المراهقة

### Adolescence

- 1- تمهيد.
- 2- تعريف المراهقة.
- 3- تقسيمات المراهقة.
- 4- النظريات المفسرة للمراهقة.
- 5- أشكال المراهقة.
- 6- خصائص ومميزات النمو في المراهقة.
- 7- مفهوم أزمة المراهقة والصراعات النفسية في حياة المراهق.
- 8- مشكلات المراهقة في المجتمع الجزائري.
- 9- خلاصة الفصل.

## 1- تمهيد:

للمراهقة أهمية بارزة في حياة الفرد لارتباطها في جزء كبير منها بالحلقات السابقة من النمو وتأثيرها في المراحل التالية من جهة وكذا لما يبرز خلالها من تغيرات واستعدادات تؤثر بدورها في العديد من العادات السلوكية والصفات الفردية ، لذلك وانطلاقاً من ضرورة تحديد هذه المرحلة وخصائصها فقد تعددت التعريفات التي تناولت هذا المفهوم تبعاً لاختلاف اتجاهات الباحثين فمنهم من يعتبرها فترة نمو جسدي وفزيولوجي ومنهم من يصنفها كظاهرة اجتماعية وهناك من يرى أن المراهقة هي مرحلة أزمة متعددة الأشكال . كما تتبغى الإشارة أن تعريف المراهقة يشمل عدة نواحي نفسية وجسمية واجتماعية واقتصادية وهي بذلك تختلف عن مفهوم البلوغ ( Puberté ) الذي يشير إلى مجموع التغيرات العضوية والفزيولوجية التي يعرفها الفرد في بداية المراهقة . و في هذا الفصل نحاول التعرف على أهم خصائص هذه المرحلة.

## 2- تعريف المراهقة :

**لغويا :** المراهقة مشتقة من الفعل رَهَى أي لحق أو اقترب أو دنى ، والمراهق هو الفتى الذي يدنو من الحلم واكتمال الرشد . ويقابل هذا المصطلح في اللغة الفرنسية مصطلح « Adolescence » المشتق من الكلمة اللاتينية « ADOLESCERE » التي تعني التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والانفعالي ( زيدان محمد مصطفى. 1980.ص 67 ) .

## إصطلاحاً:

يعتبر ستانلي هول Stanley Hall من أوائل الباحثين الذين اهتموا بهذا المفهوم ، فهو يرى أن المراهقة مرحلة صراع تتماثل مع المراحل البدائية لحياة الإنسان حيث يؤكد أنه مهما يكن السياق الثقافي والاجتماعي فالمراهقة مرحلة أزمة وعدم توازن وأن الفرق الكائن من مراهق إلى آخر ومن ثقافة إلى أخرى هو في الحدة أو شدة الأزمة وفي الأشكال التي تتخذها والحلول التي تعطى له ( Riveier R.1980.P180 ) . ورغم أن وجهة نظر ستانلي هول لقيت الكثير من النقد ولم تدم طويلاً إلا أنها شكلت دافعاً كبيراً للاهتمام بدراسة هذه المرحلة لتأتي بعدها العديد من النظريات والتعاريف التي تناولت مختلف جوانب المراهقة.

حسب ديبسس **Debesse** المراهقة تعتبر عادة مجموعة من التحولات الجسمية والنفسية التي تحدث بين الطفولة والرشد (**Debesse M.1993.P8**). هذا التعريف يفرق بين المراهقة والبلوغ لأن هذا الأخير يشير إلى مظهر نمائي واحد يتناول الجانب الجسمي بينما تشير المراهقة إلى اصطلاح وصفي يستخدم للدلالة على المظاهر النمائية الجسمية والفزيولوجية والنفسية والعقلية والانفعالية والجنسية في تحولها من مستوى نضج الطفل إلى مستوى نضج الراشد (الهنداوي علي فلاح.2002.ص 285).

ويعرفها فؤاد البهي السيد بأنها المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي عملية بيولوجية حيوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها (السيد فؤاد البهي. ص272). في حين يرى ميخائيل إبراهيم معوض أن المراهقة هي فترة تحول من النضج غير الكامل أي الفترة التي يعتمد فيها الفرد على الوالدين من الناحية الاقتصادية إلى مرحلة الاستقلال الاقتصادي وتحمل المسؤولية.

كما عرف جيرزلد المراهقة تعريفاً وظيفياً بأنها امتداد في السنوات التي يقطعها البنون والبنات متجاوزين مدارج الطفولة إلى مراقي الرشد حيث يتصفون بالنضج العقلي والانفعالي والاجتماعي والجسمي (الجسماني عبد العالي.1994.ص 192).

في حين يعرفها قاموس علم النفس : المراهقة هي مجال زمني يؤدي من الكفاءة النفسية إلى النضج الاجتماعي للقدرات (**Sillammy N .1980.P14**).

من خلال مختلف هذه التعريفات نلاحظ أنها نظرت إلى المراهقة من عدة زوايا : ظاهرة اجتماعية أو مرحلة اكتمال النضج البيولوجي أو مرحلة صراع نفسي أو مرحلة الاستقلالية . لذلك فمن الواجب حين ندرس هذا الموضوع أن نتطرق خلاله إلى مختلف الجوانب والتحولات الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية التي بمقدورها أن تؤثر في شخصية وتوازن المراهق .

ويمكننا بذلك أن نعرف المراهقة على أنها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب تبدأ مع البلوغ وتنتسم بأنها فترة يعيش فيها المراهق مجموعة من التحولات والتغيرات في جميع الجوانب الجسمية والعقلية والانفعالية والنفسية . ومن خلال التعريفات السابقة يمكن القول بأنها ركزت على أن المراهقة مرحلة تعد من المراحل الحرجة في حياة كل فرد نظراً للتغيرات الفزيولوجية والجسمية التي يترتب عنها توترات انفعالية واجتماعية كما أن هذه التغيرات من شأنها أن تعرض المراهق لصراعات وضغوط داخلية وخارجية تنعكس على شخصيته وعلى الأسرة وعلى المجتمع .

نستنتج من خلال ما سبق بأن هذه التعريفات تختلف في نظرتها للمراهقة حسب عدة جهات نظر منها ما اهتم بالتغيرات البيولوجية ومنها ما يعتبرها ظاهرة اجتماعية أو مرحلة صراعات نفسية أو مرحلة الاستقلالية الاقتصادية . لذلك فإنه من الواجب عند دراسة هذه المرحلة أن نتطرق لمختلف الاتجاهات التي تناولتها بالبحث والتي تطرقت إلى مجمل الجوانب والتحولات العضوية والسيكولوجية والعقلية والاجتماعية الملاحظة خلال هذه المرحلة ، وهو ما سنورده فيما يلي :

## 2-1- الاتجاه البيولوجي :

تعتبر المراهقة فترة تغييرات بيولوجية كبرى وسريعة يطلق عليها البعض " الطفرة " ويتضح ذلك في نمو وتغيرات مختلفة ومتسارعة في بنية أعضاء الجسم والوزن وتبدأ القدرة على التنازل (تغيرات كمية وكيفية معا) . وإن كانت هذه التغيرات هامة في حد ذاتها إلا أنها أيضا دليل واضح على النضج ويؤدي النضج المبكر أو المتأخر لأفراد الجنس الواحد إلى بعض الآثار النفسية الدائمة ، ويلاحظ أن البنات يبلغن سن النضج قبل الصبية بنحو سنة ونصف السنة (قناوي، هدى محمد.1992.ص ص6 ، 7).

## 2-2- الاتجاه السيكولوجي :

نستطيع تعريف المراهقة من وجهة نظر سيكولوجية كمرحلة يبدأ الفرد خلالها تعديل صورته وصورة الآخرين لديه وتعديل النسق العلائقي لأننا مع المحيط حتى التنظيم النهائي لشخصيته ويتم ذلك تحت تأثير النضج الجنسي في مراحل البيولوجية-السيكولوجية- الاجتماعية . ويصفها سيلامي Sillammy بأنها فترة من الحياة توجد بين الطفولة وسن الرشد فهي فترة حرجة مميزة بالتحويلات الجسدية والنفسية تبدأ حوالي 12 أو 13 سنة وتنتهي حوالي 18 أو 20 سنة وهي غير محددة الحدود لأن ظهورها وديمومتها يختلفان حسب الجنس . وتتميز المراهقة باستعادة نشاط وتفتح الغريزة الجنسية ، تأكيد الاهتمامات المهنية والاجتماعية ، الرغبة في التحرر وثناء الحياة العاطفية (Sillammy N.1999.P8).

## 2-3- الاتجاه العقلي:

يتعلم المراهق في هذه الفترة أن يسلك من خلال التفكير الإجرائي الشكلي و تظهر لديه نتائج النمو الاجتماعي ومفاهيم الذات ، ويستخدم هذا النمو في حل مشاكله حيث يأخذ الذكاء في الثبات تدريجيا أكثر من الطفولة .

ويؤكد الباحثون أن التغيرات النوعية التي تمس الذكاء خلال المراهقة غالبا ما تكون عمليات شكلية تسمح بإحداث تغييرات جديدة في البيئة الاجتماعية تجعل من الممكن حدوث أنماط جديدة للسلوك ويكون تفكير المراهق عن الأخلاقيات وأدوار الجنس محدودا.

## 2-4- وجهة النظر النفسية الاجتماعية:

ينظر المجتمع إلى المراهقة على أنها فترة هامة في حياة أفراده ، فهي الفترة التي يصبح الفرد بعدها راشدا له دور فعال ويحتاج المراهق إلى فترة من الوقت ليتوافق مع عالم الراشدين ويكتسب مهاراتهم ويعمل بطريقة فعالة اجتماعيا كراشد (قناوي، هدى محمد.1992. ص4).

## 3- تقسيمات المراهقة :

تختلف طبيعة المراهقة من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر فالعوامل البيئية لها آثار كبيرة في تحديد خصائص هذه المرحلة ، ولهذا يختلف علماء النفس في تحديد هذه المرحلة فهناك من يرى أنها تمتد من 13 إلى 19 سنة أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين 11 و 21 سنة . ولذلك تعرف المراهقة أحيانا باسم المرحلة العشارية ، كما أنه من الصعب تحديد نهايتها ويرجع ذلك إلى أن بداية المراهقة تحدد بالبلوغ الجنسي بينما تبقى نهايتها نقطة استفهام لعدم وجود معيار موحد للحكم سواء لاكتمال مظاهر النضج الجسمي أو العقلي أو الاجتماعي . لهذا فإن عددا من الباحثين يعتبرون أن المراهقة تمتد حتى سن 18 سنة ومنهم من يرى أن اكتمال النضج الجسمي يكون في سن 20 سنة . وترى دولتو (F. Dolto (1988 بأن نهايتها تكون حينما يصبح المراهق قادرا على التحرر من التأثير الوالدي والاعتماد على نفسه. ويعود السبب الأساسي في هذه الاختلافات إلى عدم القدرة على تعميم معايير ومعدلات النمو التي تسود في مجتمع من المجتمعات مما يجعل من الصعب تحديد بداية المراهقة ونهايتها فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر والسلالة والجنس والنوع والبيئة لها آثار كبيرة في تحديدها وهو ما أدى ببعض الباحثين للاعتراض على ذلك التقسيم إلى فترات زمنية محددة على أساس أن حياة الإنسان سلسلة متصلة الحلقات ولا توجد حلقات فاصلة بين هذه المراحل إلا أن التقسيم لا يعدو كونه تقسيما وصفيا لتمييز مختلف مظاهر النمو . وهناك اختلافات بسيطة في تقسيم المراهقة . (<http://www.feedo.net/Racingchildren/Adolescenceproblems.htm>) .

ويرى حامد عبد السلام زهران أن المراهقة تنقسم إلى :

◀ مرحلة المراهقة المبكرة 12-14 سنة .

◀ مرحلة المراهقة الوسطى 15-17 سنة .

◀ مرحلة المراهقة المتأخرة 18-21 سنة.

وهناك تقسيمات أخرى تختلف في التحديد الزمني لمراحل المراهقة الفرعية ونذكر منها:

◀ المراهقة المبكرة الممتدة بين 11-14 سنة .

◀ المراهقة المتوسطة الممتدة بين 15-18 سنة .

◀ المراهقة المتأخرة وتمتد بين 19-21 سنة .

#### 4- النظريات المفسرة للمراهقة :

كان الاعتقاد السائد فيما مضى أن الخصائص النفسية المصاحبة للمراهقة ما هي إلا تغيرات في سلوك الفرد وحالته المزاجية تكون نتائج مباشرة للبلوغ ، لكن هذا القول لم يلق الكثير من التأييد حيث يمكن القول في الوقت الحاضر أن نظم المجتمع ومؤسساته وعاداته وتقاليده وما يشيع بين أفرادها من توقعات تجاه المراهقين كلها عوامل تلعب دورا كبيرا في إمكانية تعديل أو تغيير هذه النتائج (شقوش إبراهيم، 1989، ص23) . وعلى الرغم من ذلك فإن الآراء والنظريات التي تناولت هذا المفهوم اتخذت عدة اتجاهات ، وإن كان معظمها أقرب ما يكون إلى الدراسات الوصفية منه إلى النظريات التفسيرية إلا أنها أسهمت في دراسة أبعاد أخرى كالشخصية والتعلم... الخ ، وفيما يلي نستعرض عددا من الاتجاهات والآراء التي تبناها بعض أهم الباحثين في هذا المجال راعينا في ذلك مختلف الخلفيات النظرية التي تستند إليها لأن أي مفهوم نظري لمرحلة المراهقة هو في الواقع جزء من سلسلة واسعة تتصل بمراحل النمو والتكوين لدى الفرد بصورة عامة سواء كانت بيولوجية نفسية أو اجتماعية :

#### 4- 1- نظرية التلخيص أو الاستعادة " Recapitulation Theory " لستانلي هول Stanley Hall :

يعد ستانلي هول S Hall من أوائل الباحثين المهتمين بدراسة مظاهر النمو عند الطفل والمراهق ويعود إليه بصفة عامة فضل إنشاء علم نفس الطفل بصورته المنتظمة في أواخر القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين ، واستند هول (1904) Hall إلى افتراض مؤداه أن الخبرات الاجتماعية التي يعيشها الجنس البشري تجري كتابتها أو تدوينها على نحو ما في التكوين الوراثي المتراكم .

ويذهب هول إلى التأكيد أن الطفل حتى سن الرابعة عشر تقريبا يعيش أو يجتاز طورا بدائيا يجعله قريبا من الحيوان كنوع ، وفي هذا الطور تتمتع المهارات الحس حركية الضرورية لحفظ الذات بأهمية بالغة (قشقوش، ابراهيم. 1989. ص33). وفيما يتصل بموضوع المراهقة جاء هول بما أسماه نظرية الاستعادة والتي مفادها أن الفرد يعيد أثناء نموه الشخصي وتطوره اختبارات الجنس البشري ومراحل تطوره بشكل ملخص وبذلك فهو يرى أن هذه المرحلة هي مرحلة انتقال بين الطفولة والرشد تتناظر أو تتماثل مع فترة التي مر بها الإنسان قبل ارتقائه من صور وأشكال الحياة البدائية وأن التغيرات المزاجية والسلوكية التي يعيشها الفرد في فترة المراهقة هي انعكاس للأطوار الأكثر بدائية التي مر بها الجنس البشري . وبنفس الصورة فان تحكم الغريزة والاهتمام بالذات سوف يتوقف أو يخضع للظروف البيئية المناسبة وسيصبح الفرد قادرا على تعزيز تقدم الحضارة البشرية .

رغم أن أعمال ستانلي هول على قدر كبير من الأهمية باعتبارها المبادرة الأولى التي ساهمت كثيرا في ظهور علم نفس المراهقة كفرع من فروع علم النفس التكويني و وجود اتجاهات تؤيد هذه النظرية إلا أن نظرية الاستعادة لم تدم طويلا وتعرضت لكثير من النقد خاصة بسبب عدم إبرازها لأثر العلاقات الاجتماعية بين الأفراد وإلى عدم وعي هول لمبدأ الفروق الفردية وابتعاده عن التفسير السليم للحالات التي كثيرا ما تبتعد عن المعدل العام عند خضوعها للدراسة بصفة جماعية.

#### 4-2- أرنولد جيزل (1954) Arnold Gesell :

ينفق جيزل (1954) Gesell مع ما ذهب إليه ستانلي هول بخصوص الوراثة النوعية أو الميراث العرقي عن طريق الجينات السلفية ، ويرى جيزل أن كل جوانب النمو بما في ذلك الجانب النفسي تسير وفق قوانين تتسم بالكلية والعمومية ومن ثم فإن دور العوامل البيئية في عملية النمو حسب جيزل يتلخص في تدعيم وتكييف تعاقبات النمو فحسب دون أن يكون لها أثر ملموس في إحداث تلك التعاقبات (المرجع السابق. ص34). وعلى هذا الأساس فقد أشار جيزل إلى أن المراهقة تتحدد بالمفهوم الجسمي أولا وفي العمليات الفطرية التي تسبب النمو والتطور المتزامن وفي القابلية للاستنتاج وفي اختيارات المراهق وعلاقاته الشخصية مع الآخرين . هذا ولقد تعرض جيزل لانتقادات عدة بخصوص عدم دقة استخدام هذا المنحى فيما يتعلق بسنوات المراهقة وهو ما جعل الدراسات الحديثة تميل إلى معارضة مثل هذه التوجهات القائمة على التفسيرات البيولوجية للنواحي الاجتماعية .

### 4-3- مدرسة التحليل النفسي Psychanalyse :

□ المراهقة حسب الاتجاه التحليلي الكلاسيكي " سيجموند فرويد S Freud " :

رغم أن فرويد S Freud لا يتفق تماما مع ما جاء به ستانلي هول حول الاستعادة إلا أن نظريته في النمو النفسي الجنسي تسلم أيضا بأن الفرد يعيش خلال مراحل نموه الكثير من الخبرات والتجارب المبكرة للجنس البشري ، ويرى فرويد أن الحياة الجنسية التي يعيشها الطفل في المراحل الأولى لحياته (الفمية Orale والشرجية Anale والقضيبيية Phallique) تتميز بسلوك موجه من قبل الحاجات الغريزية. حسب هذه النظرة فالمناطق الليبيدية المختلفة قد تتحول إلى مصادر لتحقيق الميول والنزعات السادية التي تتيح إمكانية تحقيق اللذة بطرق مختلفة ، فمع تقدم الطفل في السن يتشكل تدريجيا الأنا الأعلى Le Surmoi ومنذ ذلك الوقت تنشأ إمكانية تعرض الفرد للصراع النفسي حول مدى وكيفية تحقيق الإشباع الجنسي . من ثم يضطلع الأنا Le moi بمهمة الوسيط بين مطالب الهو Le ça والأنا الأعلى والسعي للتوفيق بين الحاجات والمطالب الخاصة بكل منهما وفق مبدأ الواقع « Principe de réalité » وهو ما يتعارض مع ما ألفه الطفل خلال المراحل الأولى من حياته حيث كان سلوكه محكوما بمبدأ اللذة « Principe de plaisir » ( قشقوش، ابراهيم. 1989. ص 36 ) .

استنادا إلى النموذج الفرويدي فإن مرحلة البلوغ تضيف قوى جديدة إلى غريزة اللذة لم تكن موجودة في أيام الطفولة وهو ما يسبب نوعا من الاضطراب والتشويش الذي يمس وظيفة الأنا حيث يتسع نطاق الدوافع الجنسية من مجرد طلب اللذة إلى الرغبة في التنازل ، هذه الغريزة التي لا يمكن إشباعها إلا عن طريق الفعالية الجنسية المشروعة والمألوفة . ويضاف إلى ذلك أيضا عودة النزعات الأوديبية التي كانت مكبوتة خلال مرحلة الكمون ، حيث تذهب التفسيرات السيكو دينامية إلى اعتبار هذا الجانب خطوة في عملية ممتدة لاكتشاف الذات ، ويعزو فرويد التقدم الحضاري البشري وازدهاره إلى السمو بهذا الدافع الجنسي كما أن الكبت المسرف لا يقود فقط إلى السخط والاستياء بل إلى الانتفاض والتحرر في كثير من الأحيان . ويلاحظ أن هذا التأكيد لمدى أهمية القضايا الجنسية ولطريقة التنفيس عنها وإشباعها هي دعم لآراء ستانلي هول التي تشير إلى المزايا الخاصة التي تتميز بها مرحلة المراهقة . كما أن بعضا من آراء فرويد دعمت إلى حد بعيد الفكرة التي تشير إلى حتمية انتفاضة المراهقين المقلقة ضد المعايير الأخلاقية التي يتبناها الآباء والأمهات وفي الخروج عن الأعراف الاجتماعية السائدة ( زواني، نزيهة. 2001. ص 16 ) .

## □ إريك إريكسون E Ericsson :

لم يخرج إريكسون (1964) Erikson عن النموذج الفرويدي العام فيما يتعلق بمكونات الشخصية لكنه حاول أن يتخلى بعض الشيء عن المنحى البيولوجي الصرف الذي ميز اتجاهات بعض الباحثين بالنسبة لطبيعة التطورات المميزة للمراهقة ، وفي هذا الصدد ذهب إريكسون إلى التأكيد أن سلوك الفرد يتخذ في العادة نموذج الانتظام المشترك أو المتبادل مثلما هو الحال عليه بالنسبة للطفل والأسرة بمعنى أن كلا من دورة حياة الإنسان ونظم المجتمع ومؤسساته تتطوران معا . وبالتالي فكلما تفتحت حياة الإنسان الداخلية مضى المجتمع كي يتفق أو يتكيف معها على نحو يتضمن النتائج المناسبة لمراحل النمو ، مما يجعل من كل مرحلة وأزمة نمائية متعاقبة أو متوالية تكون ذات علاقة وثيقة بواحدة من العناصر الأساسية في المجتمع (قشقوش ابراهيم.1989.ص ص 100، 101) .

يصنف إريكسون ثمانى مراحل للنمو النفسي الاجتماعي بحيث أن كل واحدة منها تتطلب نوعا مناسبا من التصريف حتى يتسنى بلوغ المرحلة التالية ، وتقابل المراهقة حسب هذا التقسيم المرحلة الخامسة وهي مرحلة الهوية أو الذاتية ، حيث ينشأ الصراع من الإحساس بالذات مقابل أو في محاولة التغلب على الضياع أو تحديد الهوية في محاولة للتغلب على غموض الهوية ويسمىها مرحلة تحقيق الولاء فيشعر الفرد خلال هذه المرحلة أن له دوافعه الخاصة التي يجب أن يحترمها الآخرون والتي يعرف أيضا كيف يسيطر عليها ويوجهها أي أنه قادر على توجيه نفسه. حسب Ericsson فالمراهق يعتبر أنه لا يحتاج لمساعدة الآخرين وأن له مهارات تمكنه من العيش والتعامل مع الناس وهذا ما يفكر فيه لكنه في الحقيقة غير قادر تماما على توجيه نفسه فلا بد من الآخرين إذ أن مهاراته وإمكاناته محدودة وخبرته بالحياة والآخرين قليلة وما زال تعامله مع الآخرين محدودا (آدم ، حاتم محمد.2005.ص25) ومن هنا تبدأ المشكلة فالمراهق في تمرده على سيطرة الوالدين يتجه طلبا للأمن نحو جماعة الأقران التي تضم أفرادا مهيين لأن يتبادلوا معه مشاعر التقبل والاهتمام . وقد خطى إريكسون بهذه النظرية خطوة أبعد من خلال نظريته إلى المراهقة على أنها الفترة التي تفقد فيها صور قلق الطفولة بعضها من قوتها وتصبح صورة الذات أثناءها موضع تحديد جديد ( المرجع السابق.ص104).

## □ ميلاني كلاين M Klein :

شكلت آراء ميلاني كلاين نقلة نوعية من الاتجاه الفرويدي الكلاسيكي خاصة فيما يتعلق بنظرية علاقات الموضوع فقد ركز اهتمام هذه الباحثة على دور العلاقات دون إغفال الجانب الداخلي للفرد حيث تكون الانفعالات و السلوكات محصلة لاستجابات الأنا خلال تفاعل الجانب اللاشعوري الغريزي من جهة

وظواهر العالم الخارجي من جهة أخرى. وعمدت كلاين إلى تطوير أفكار فرويد في وصفه للأنا الأعلى كي تشتمل على موضوع جيد « Bon objet » وموضوع سيء « Mauvais objet » حيث تنشأ هذه الموضوعات عن الأزمة المبكرة التي يعيشها الرضيع جراء إحباط حاجاته الفمية من قبل الأم ، ويعد العدوان الاستجابة الطبيعية للإحباط وبالتالي يلجأ الرضيع إلى الإسقاط الذي يعد الاستجابة الأكثر تلقائية على الإطلاق حيث يعمل على نسب النوايا العدائية إلى الأم وبالتالي اختزال خبرة العدوان واستبدالها بخبرة الخوف . فالموضوعات الجزئية الرديئة تتحول إلى بيئة داخلية تتكون على نحو تشعر معه الأنا بأنها تعيش في ظل صور والدية قوية وفعالة تصبح مصدرا للإحساس بالإثم في المراحل التالية للنمو ( قشقوش، ص54). وتميل ميلاني كلاين في تفسيرها للمراهقة إلى فكرة وجود انقسام أو تصدع في مشاعر الحب والكراهية التي غالبا ما تشهدها مرحلة الطفولة الأولى بسبب الصراع الأوديبي ، فيبدو المراهق العدوانى مدفوعا للبحث عن أناس يستطيع أن يتخذ منهم مثلا أعلى .

#### □ كارل روجرز ونظرية الذات " The self theory " :

يستند كارل روجرز C. Rogers في نظريته إلى حقيقة التفاعل بين ذات الفرد وذوات الآخرين والأشياء المحيطة في البيئة حيث ينظر إلى الذات على أنها تتضمن جزءا شعوريا يصفه بالتنظيم العقلي المعرفي المنظم والمرن يشمل المدركات والمفاهيم التي تتعلق بالسمات والعلاقات الخاصة بالفرد والقيم التي تصاحب هذه المفاهيم وتلازمها (المرجع السابق، ص60). وتميل نظرية الذات في بعض جوانبها إلى آراء سيجموند فرويد حول العلاقة بين الأنا و الهو حيث ينشأ التوتر عندما تكون صورة الذات والحالة العضوية غير متطابقتان فيما بينهما . ولم يميز روجرز بين الذات في فترة المراهقة وفي مراحل أخرى فهو يعتبرها فترة صراع في القيم والأدوار مما يقتضي من المراهق تقبل كل عناصر الموقف باعتبارها جزءا من الخبرة مما يترتب عليه ضعف حدة الصراع واجتياز ما يطراً على الذات من تغير .

حسب روجرز (1951) Rogers يستمد الفرد هذه المفاهيم والقيم من خلال ميكانيزم الإستدماج Introjection حيث تدرك كما لو أنها اختبرت بطريقة مباشرة ، وعلى الرغم من ذلك فقد تتطابق هذه القيم مع حالة شعور الفرد وبالتالي فسوء التوافق النفسي يحدث عندما يرفض الكائن الحي أن يعي الخبرات الحسية والحشوية ذات الأهمية بالنسبة إليه إذا كانت مهددة لذاته التي تعتبر بمثابة المستجيب لما يمكن أن يشعر به الفرد من حاجات ، وبهذه الطريقة تنمو الإمكانيات الشخصية عادة فكلما تزايدت فعالية هذه الإمكانيات كلما تزايدت قدرتها على ممارسة قسط أكبر من الاختيار الشعوري .

## □ هاري سوليفان H Solluvan :

يعد سوليفان (1953) Solluvan واحدا من باحثي الفرويدية الجديدة الذين ذهبوا أبعد من دراسة الفرد في حد ذاته حيث يؤكد على أهمية العلاقات الشخصية المتبادلة بالنسبة للفرد ، ويرى أن سلوك الإنسان يعد نتاجا أو محصلة للتفاعل الاجتماعي لذا فإنه بقدر ما يرتبط بالحاجات البيولوجية يرتبط كذلك بصور وأشكال من القلق ذات الأصول الاجتماعية ، هذا القلق يحوي الخبرات الأساسية للإثابة والعقاب التي تصاحب السلوك السوي وغير السوي على الترتيب . ويؤكد سوليفان على ما أسماه " نسق الذات أو دينامية الذات" التي تقابل في التصور الفرويدي وظيفة الأنا وتركز على تحديد مسار السلوك ووجهته ووفق ما يراه فإنه توجد ثلاث مراحل للمراهقة قبل أن يصل الفرد إلى مرحلة النضج الكامل وكل مرحلة من هذه المراحل تنشأ عن مواقف شخصية متبادلة تلعب فيها العوامل البيولوجية دورا هاما .

ويطلق على المرحلة التي تلي الطفولة وتقابل مرحلة الكمون عند فرويد تسمية " طور الحدث" حيث تحتل الحاجة لتكوين صداقات بأفراد من نفس الجنس أهمية خاصة وعند الانتقال إلى المراهقة المتأخرة تتحول حاجات الجنس تدريجيا إلى صور وأشكال من الخبرة الجنسية تتسم بقدر أكبر من القوة والثبات مع أفراد الجنس الآخر كما يتسع نطاق الاهتمامات الشخصية لتشمل مسؤوليات الحياة الاجتماعية (شقوقوش ص97)

## 4-4- نظريات التعلم والمراهقة :

تُعتبر المراهقة لدى أصحاب هذا المنحى بمثابة فترة للتوافق السريع مع وسط أو محيط متغير غير ثابت يتعرض خلالها المراهق لألوان من مشاعر التعزيز مقابل استجابات معينة تصدر عنه ويثاب عليها بصورة متقطعة ، مما يؤدي بهذا الأخير إلى السعي جاهدا للتوصل لموجهات ثابتة يستطيع الوثوق بها خلال ما يواجهه من مواقف. ورغم أن رواد هذه الاتجاه مثل دولارد و ميلر (1951) Dollard & Miller باندورا و والترز (1963) Bandura & Walters وغيرهم ينظرون إلى عملية التعلم كونها عملية مستمرة ولا يولون أهمية كبيرة للتمييز بين مختلف مراحل النمو إلا أن الكثير من الأبحاث في هذا الاتجاه ركزت على الدور الذي تضطلع به جماعة الأقران لما لها من تأثير في كثير من جوانب حياة وسلوك المراهقين الذين يسعون إلى التحرر من قيود الطفولة وضوابطها باعتبارها بمثابة عازل يفصلهم عن عالم الراشدين وبالتالي فجماعة الرفاق تكفل لأفرادها قسطا أكبر من التعزيز الذي يسهم في تنمية احترام الذات وتكوين المواقف فيما بينهم . فكلما زادت الأهمية التي تعلقها هذه الجماعة على صور سلوكية معينة كلما زادت قدرة هذه الصور على استثارة واستدعاء استجابات معززة عن طريق التغذية الرجعية Feed back .

## 5- أشكال المراهقة :

يمكن تصنيف المراهقة إلى أربع أنواع هي: المراهقة المتوافقة أو المتكيفة والمراهقة الانسحابية المنطوية والمراهقة العدوانية المتمردة و المراهقة المنحرفة (قناوي ، هدى محمد.1992.ص157). ويتفق عبد الرحمن العيسوي مع هذا التصنيف فيقسمها إلى ثلاث أنواع : المراهقة السوية ، المراهقة الانسحابية ، المراهقة العدوانية أو المنحرفة (العيسوي عبد الرحمن.1999. ص30) . ونظرا لكون معظم التصنيفات المتواجدة متقاربة فسأخذ بالتصنيف الأول ، ومن ثم فأأنواع المراهقة هي :

### 5-1- المراهقة المتوافقة أو المتكيفة : تمتاز بما يلي ( زهران حامد عبد السلام.2001. ص125):

- ◀ الاعتدال والهدوء النسبي و الميل إلى الاستقرار والخلو من العنف والتوترات الانفعالية.
  - ◀ التوافق مع الأسرة والوالدين وكذا التوافق الاجتماعي.
  - ◀ الرضا عن النفس.
  - ◀ الاعتدال في أحلام اليقظة أو الخيال.
- فحياة المراهق هنا تكون غنية بمجالات الخبرة والاهتمامات العملية الواسعة التي يحقق من خلالها ذاته والمراهقة هكذا تتحو نحو الاعتدال و الإشباع المعتز وتكامل الاتجاهات.
- أما أهم الأسباب المؤدية إلى تحقيقها فنجد (قناوي.ص ص157، 158):
- ◀ المعاملة الأسرية المعقولة ومنح قدر من الحرية وتفهم حاجات المراهق و رغباته.
  - ◀ توفر جو من الثقة والصراحة المتبادلة بين الوالدين أو الراشدين مع المراهق.
  - ◀ إحساس المراهق بتقدير أسرته وجماعة أقرانه له.
  - ◀ ممارسة المراهق للأنشطة الرياضية والاجتماعية والنجاح الدراسي.
  - ◀ شعوره بأن لديه فرصة كافية لتحمل المسؤولية والاستقلال والاعتماد على النفس.

### 5-2- المراهقة الانسحابية المنطوية : من أهم مميزاتنا نذكر:

- ◀ المراهقة بهذا الشكل مكتئبة منطوية بمعنى أن المراهق يعاني من الاكتئاب.
- ◀ الميل إلى العزلة والشعور بالنقص.
- ◀ يركز المراهق على أنواع النشاط التي تدور حول انفعالاته كالقراءة وكتابة مذكراته...
- ◀ يكون كثير التأمل والنقد للقيم والنظم الاجتماعية.

- ◀ تتناب المراهق الهواجس الكثيرة وأحلام اليقظة التي تدور حول حرمانه من الملابس والمأكل والجنس والمركز المرموق.
- ◀ يسرف هذا المراهق في الاستمنااء ليتخلص من الكبت والضيق الذي يشعر به.
- ◀ ومن أهم الأسباب المسؤولة عن هذا النوع من المراهقة ما يلي:
- ◀ التربية الخاطئة الضاغطة المتمرمة مما ينتج عنها شخصية منطوية على نفسها.
- ◀ التأخر الدراسي.
- ◀ ضعف المستوى الاقتصادي والاجتماعي لأسرة المراهق.
- ◀ عدم تقدير المراهق و إبعاده على تحمل أية مسؤولية سواء في الأسرة أو في المدرسة.

### 3-5- المراهقة العدوانية المتمردة : تمتاز بما يلي :

- ◀ كثيرا ما تكون هذه العدوانية والتمرد من المراهق ضد المدرسة والأسرة وأشكال السلطة.
- ◀ تتسم كذلك هذه النوعية من المراهقة بالمحاولات الانتقامية خاصة من الوالدين ويقترن ذلك بشعور المراهق بالظلم ونقص التقدير من طرف المحيطين به.
- ◀ التأخر الدراسي.
- ◀ الاستغراق في أحلام اليقظة والأوهام.
- ◀ أما العوامل المسؤولة عن هذا النوع فتتنفق مع سابقتها وهي :
- ◀ التربية الخاطئة المتمرمة الضاغطة.
- ◀ الرفقة السيئة وقلة الأصدقاء.
- ◀ ضعف المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة.

### 4-5- المراهقة المنحرفة : تمتاز بما يلي ( قناوي ، هدى محمد .1992. ص ص158، 159):

- ◀ تأخذ المراهقة صورة الانحلال الخلقي التام أو الانهيار النفسي الشامل .
- ◀ الابتعاد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .
- ◀ وتتفق عوامل هذا الشكل مع سابقه ليه لكنها أكثر شدة كما يضاف إليها :
- ◀ مرور المراهق بخبرة مريرة أو صدمة عنيفة خلال مراحل سابقة .
- ◀ القسوة الشديدة في التعامل مع المراهق من قبل العائلة و تجاهل احتياجاته أو التدليل الزائد .
- ◀ الصحبة السيئة مع جماعة الأقران مع انعدام الرقابة في الأسرة والمدرسة.

## 6 - خصائص ومميزات النمو في المراهقة :

على الرغم من الاختلافات الواضحة التي يلاحظها الدارسون لخصائص النمو بين المراهقين تبعاً للفروق الفردية من جهة أو الاختلافات في البيئة الاجتماعية والمادية من جهة أخرى إلا أن هناك طابعا خاصة يميز هذه المرحلة عن المراحل الأخرى للنمو ، فالمراهقة تمتاز بتغير متسارع ومتعدد الأوجه سواء فيما يتعلق بالأبعاد المختلفة للنمو أو بالنسبة للتناسق والتآزر الذي يمس هذه الأبعاد . فالمراهقة بهذا المعنى هي حلقة ربط لمختلف المراحل الأخرى غير أن الأمر المميز فيها هو التسارع والتداخل الكبير الذي يلاحظ على مختلف جوانب النمو ، فرغم أن المظهر الجسمي يسبق بقية المظاهر إلا أنه لا يمكن بحال من الأحوال القول بأنه وحده يؤثر في بقية مظاهر النمو وهو ما جعل من الصعب على الدارسين الفصل بين هذه الجوانب نظرا للتأثير المتبادل بينها ، إلا أن التقسيم الذي ذهب إليه بعض العلماء بدراسة نواحي نمو المراهق بصورة منفردة والذي سنورده فيما يلي لا يعدو كونه إحدى مقتضيات البحث :

### 6-1- خصائص النمو الجسمي:

تحتل التغيرات الجسمية التي يمر بها المراهق بأهمية بالغة في الدراسات التي تناولت هذا الموضوع ذلك أن هذه التغيرات السريعة والعميقة التي تطرأ على الجسم تترك عدة آثار على جوانب ونشاطات أخرى ، ويظهر النمو الجسمي للمراهق من خلال جانبين أساسيين : الجانب الفزيولوجي الذي يشمل نمو ونشاط الجهاز الغددي وبعض الأجهزة الداخلية الأخرى ، والجانب العضوي الذي يشمل المظاهر العامة للنمو مثل الطول والوزن .

□ **النمو الفسيولوجي :** يقصد به النمو في الغدد والأجهزة الداخلية ، ويشمل عددا من الخصائص العامة (البيهي السيد، فؤاد .ص ص 275، 276):

- ◀ تغير في وظائف الغدد الصماء وخاصة الفص الأمامي للغدة النخامية والغدة الكظرية بحيث تعمل إفرازاتها الهرمونية على زيادة معدلات النمو ، كما يميز ضمور الغدة الصنوبرية والصعترية.
- ◀ نمو الخصائص الجنسية الأولية ( إكمال نضج الجهاز التناسلي) وظهور الخصائص الجنسية الثانوية التي تميز المظاهر الخارجية كالشعر ، الصوت ....
- ◀ تغيرات في الأجهزة الداخلية : مثل الزيادة في نمو القلب واتساع الأوعية الدموية وازدياد ضغط الدم وهو ما يؤثر في الانفعال والعاطفة .

□ **النمو العضوي** : يتمثل في نمو الأبعاد الخارجية كالطول والوزن والعرض والتغير في ملامح الوجه وغيرها من المظاهر الجديدة التي تصاحب عملية النمو والتي يطلق عليها البعض " **الطفرة** " بسبب تسارع معدلات النمو . الشيء الملاحظ هنا أن هذه التغيرات الكبيرة تسبق البلوغ عند الإناث بينما تتأخر عند الذكور بعامين تقريبا أي حتى بداية البلوغ ، وتختلف الأعضاء في درجة وسرعة النمو الذي يبدأ من الجهاز العظمي ثم الجهاز الحركي قبل أن يزداد التأزر الحركي ويتعود المراهق على أبعاد جسمه والتحكم بدقة في حركاته . تسبب هذه التغيرات السريعة والمفاجئة زيادة اهتمام المراهق بجسمه ومقارنته بالآخرين ، كما أن تحول نظرة المجتمع تجاهه وتغير طبيعة المعاملة التي يلقاها من قبل الأهل والمدرسين وغيرهم يزيد من حساسيته نحو جسمه . لذلك فإن الانطباعات التي يتركها الآخرون سواء كانت ايجابية أو سلبية تلعب دورا هاما في تحديد درجة تكيف المراهق خلال هذه المرحلة ، حيث أن عدم تقبل المجتمع لهذا التغير أو أن يقابله بالنقد والسخرية إذا ما اتسم أحيانا ببعض الاختلالات والعيوب يعتبر تجربة قاسية عند المراهق ويسهم في زيادة القلق والصراع وظهور عدة مشكلات نفسية وسلوكية له .

## 6-2- خصائص النمو الاجتماعي:

رغم أن المراهق يكتسب تدريجيا المظاهر الجسمية للراشد وينمي تفكيره وخبراته ومهاراته الحركية والعقلية إلا أنه لا يعامل من قبل المجتمع وفق تلك الصورة أي لا يعطى كل حقوق وواجبات الراشدين وهذا التعارض بين الصورتين : الصورة التي يرى ذاته بها والصورة التي يعامله الآخرون وفقها يؤدي إلى ظهور مجموعة كبيرة من السلوكيات وردود الأفعال التي تختلف من مراهق إلى آخر ومن مجتمع إلى آخر . فمقتضيات النمو تفرض خلال هذه الفترة عدة مطالب اجتماعية من أهمها حسب **هافجهرست (1956)** تكوين علاقات ايجابية مع الأقران من نفس الجنس أو من الجنس الآخر تحقيق التكيف والإذعان الاجتماعي ، التخطيط للمستقبل تربويا ومهنيا ثم فهم أدواره ومسؤولياته المستقبلية قصد الحصول على الخبرات والمهارات الضرورية لأداء هذه الأدوار (**زواني، نزيهة. 2001. ص16**). وتشهد هذه الفترة حساسية شديدة للعلاقات الاجتماعية وبحثا جاهدا من للحصول على التقبل الاجتماعي ويعتبر الميل إلى العزلة أمرا شائعا خلال الفترة الأولى وذلك راجع إلى انسحاب الانتباه من الموضوعات الخارجية إلى الذات ومن ثم يبدأ المراهق تدريجيا في تكوين علاقات مع مجموعة محدودة من الأفراد يتبادل معهم الأفكار والمشاعر ويحاول من خلالها إعادة تنظيم الصلات الاجتماعية.

### 3-6- خصائص النمو العقلي:

تشهد بداية المراهقة نمواً متسارعاً للقدرات العقلية يستمر منذ مرحلة الطفولة الثالثة ، ففي هذه المرحلة تظهر القدرات والاستعدادات الخاصة مما يجعل من الفروق الفردية أكثر وضوحاً بين المراهقين ويمكننا أن نلخص أهم التغيرات التي تطرأ على النمو العقلي خلال المراهقة في المظاهر التالية:

- ◀ نمو القابلية للتعلم : وتتميز بزيادة قابليته لإدراك العلاقات بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتسم بالصعوبة والتعقيد .
- ◀ ازدياد القدرة على التحليل والتعليل والتعميم والقدرة على التعامل بالأفكار المجردة.
- ◀ ازدياد القابلية للاتصال الفكري مع الآخرين.
- ◀ تداول الآراء التي لا تتصل بشؤون المراهق الخاصة مباشرة.
- ◀ القابلية لإدراك مفهوم الزمن ( توقع المستقبل والتخطيط له).
- ◀ يصبح المراهق خصب الخيال وأكثر لجوءاً إلى أحلام اليقظة.
- ◀ التقمص والاندماج العاطفي بأحوال العالم الواسعة.
- ◀ نمو الرغبة في فهم الذات وفهم الآخرين.
- ◀ القابلية لاتخاذ القرارات.
- ◀ القابلية للحفظ والاستذكار .
- ◀ إدراك القيم والمفاهيم الأخلاقية.
- ◀ ظهور الميول للقراءة والاستطلاع والأسفار والرحلات.
- ◀ يكون لنفسه اتجاهها أو فلسفة عامة ، ونوع هذه الفلسفة التي يكونها المراهق تحدد مقدار ما بلغه من نضج عقلي وانفعالي.

### 4-6- خصائص النمو الانفعالي:

لقد ذهب بعض العلماء والباحثين من عدة اتجاهات إلى دعم وجهة نظر ستانلي هول Stanley Hall الداعية إلى اعتبار المراهقة مرحلة أزمة وصراع نفسي بغض النظر عن الظروف الاجتماعية والبيئية المحيطة ، لكن رغم ذلك فقد أسهمت الكثير من الدراسات الأنثروبولوجية كأبحاث مارجريت ميد وروث بنديكت في تبيان الأثر الكبير الذي تشكله المحددات البيئية المختلفة سواء كانت اجتماعية

أو ثقافية في تحديد طبيعة الحياة الانفعالية التي يعيشها المراهقون ومدى تكيفهم مع تلك التغيرات التي تطرأ على مختلف نواحي النمو في هذه المرحلة . ويرى هافجهرست (1951) أنه نتيجة لذلك تبرز العديد من المطالب والحاجات الجديدة التي تقتضيها طبيعة المرحلة والتي تلقي بضلالها على مختلف المظاهر الانفعالية والعاطفية والسلوكية للمراهقين من خلال استنارتها للقلق في حالة الفشل أو الإخفاق في تحقيقها وبالتالي تعرقل إمكانية النجاح في اكتساب المطالب الخاصة بالمرحل اللاحقة ومن أهم هذه الحاجات نذكر :

□ **الحاجة إلى ضبط الذات :** التي يشعر بها نتيجة لأنه محدود التجربة قليل الخبرة وشديد الحساسية فالمراهق يرى أنه ناضج كالكبار ولذا فإنه ينبغي أن يسلك مثلهم حتى يؤكد لنفسه ولغيره هذا الشعور .

□ **الحاجة إلى الاستقلال :** يعتبر الاستقلال العاطفي والمادي من أهم حاجات المراهق ، لهذا نجده يثور على القيود التي يفرضها الآباء الذين يعرقلون إشباع هذا الدافع ، لكنه لا يزال يحتاج إلى الأبوين ماديا وانفعاليا وهنا يقع التعارض بين الحاجات المختلفة فيظهر الصراع ، وقد تؤدي النزعة إلى الاستقلال لدى بعض المراهقين إلى فقدان السيطرة على سلوكهم والمبالغة في الثورة على الأبوين بصفة خاصة وعلى كل مظاهر السلطة بصفة عامة وغالبا ما يصحب إشباع هذه الحاجة كثير من الصعاب والمتاعب.

□ **الحاجة إلى الانتماء :** إحساس المراهق بالحاجة إلى الانتماء يخلق فيه روح الجماعة ويخلصه من الأناية والعزلة كما يعبر عنها من خلال الانخراط في الجماعات المختلفة.

□ **الحاجة إلى القيم :** يشعر بهذه الحاجة بسبب التناقض بين المبادئ التي تربي عليها وبين ما هو ممارس من طرف الكبار المحيطين به ، وهكذا يتولد الشك في هذه القيم في نفس المراهق أو تتولد الثورة على الأبوين والمجتمع ويبدأ صراع القيم فيحاول المراهق حل التناقض بطرق مختلفة.

□ **الحاجة إلى التقبل الاجتماعي :** يعتبر الشعور بالتقبل من أقوى حاجات المراهق ومن أهم عوامل النجاح كما أن الشعور بالنبذ والكرهية من أهم أسباب الفشل ، فالتقبل الاجتماعي يؤدي إلى الشعور بالأمان ويلعب دورا كبيرا في تحقيق التوازن الانفعالي وهو من العوامل الهامة لتحقيق الإذعان الاجتماعي الذي يعتبر ضروريا للتكيف .

□ **الحاجة إلى التكيف :** تعد ضرورة نظرا لما يمر به المراهق في هذه الفترة من صراعات وتغيرات كبيرة والنجاح في تحقيق التكيف المراهقة ينبئ عن إمكانية التكيف في المراحل التالية .

## 7- مفهوم أزمة المراهقة والصراعات النفسية في حياة المراهق:

بعد استعراض خصائص وجوانب النمو في المراهقة تبرز لنا الأسباب التي دفعت بعض الباحثين إلى وصف هذه المرحلة العمرية بالكثير من المصطلحات السلبية كالصراعات ، الأزمة ، السن الحرجة إلى غير ذلك من الصفات السلبية أكثر منها ايجابية (Cloutier R .1994.P21). ولعل ما يميز المراهقة خاصة على الصعيد الاجتماعي هو ما يعرف بصراع الأجيال ويقصد به التناظر بين مفاهيم وتصرفات ومواقف كل من المراهقين والمعنيين بتربيتهم لاسيما الأهل . حيث أن المراهق لا ينظر إلى الأمور مثلما ينظر إليها الأهل كما أن طريقتة في التفكير والحكم قد تثير استغراب الأهل ودهشتهم وحتى استنكارهم أحيانا ، وهنا يحتدم الصراع بين جيلين مختلفين وقد يصل الأمر أحيانا إلى حد النبذ الذي قد يطال كل شيء (الديدي ، عبد الغني.1995.ص ص114، 115). فعدم التناسق بين سن البلوغ والوصول إلى وضع الرشد يمكن أن يكون سببا في العديد من الصراعات مع عالم الراشدين الذين لا يتقبلون بسهولة هذه الرغبة في التحرر فهو يحتاج إلى من يوجهه نحو السلوك المقبول في المواقف ولكنه من جانب آخر يحتاج إلى الشعور بالنضج والاستقلالية وعدم التبعية للكبار هذه الرغبة التي تظهر من خلال معارضة المراهق لمحيطه خاصة العائلي وبالتالي فهي تشكل الطريقة التي ينتهجها للوصول إلى فرض حاجته للتحرر (De Pontanel HG& al.1983.P147) .

تعود أسباب هذا الصراع إلى كون المراهق لم يعد طفلا لقد أصبح كائنا جديدا يعاند ، يعارض يشكك ، ينتقد... الخ وهذا بفعل نموه العقلي أو الفكري (الديدي.ص ص115، 116) . وفي هذا المجال يولي **Piaget** أهمية كبيرة لتطور العمليات المعرفية عند المراهق التي يرجع الفضل فيها إلى تغير التبادلات الاجتماعية التي يعرفها الفرد في هذه المرحلة ، ونلاحظ هنا ظهور القدرة على الفكر التجريدي مما يسمح بخلق تناسق بين مختلف العمليات والتطور الفكري الكبير الذي يعرفه المراهق وهو ما يرجعه **Piaget** إلى عدة عوامل منها تطور اللغة والقدرة على التحكم فيها والتعامل معها بسهولة . لكن السبب الرئيسي للصراع يعود إلى شعور الطفل في مرحلة ما قبل المراهقة بالحاجة إلى تعدي سلطة وسيطرة الراشد عليه لذلك فإن حاجته للتحرر توجي إليه بقدرته على التحكم في معطيات العالم الخارجي وحاجته الملحة لذكائه وفكره للتخلص من سيطرة الراشد والتفكير في مستقبله الخاص وحتى لو خضع لأوامر الأهل فإنه يبدو معارضا متشبثا بموقفه أو منغلقا أو عدوانيا لا يثق بهم فهي إذن أزمة جديدة سواء بالنسبة للمراهق أو بالنسبة لأبويه .

هذه الأزمنة تفصل البيت الواحد إلى معسكرين أو جيلين مختلفين حتى يصبح توازن الأسرة مهددا وقد تضع الأبوين أيضا في موقع الخلاف والتحميل المتبادل للمسؤولية . كما قد تكون خلافات الأهل حول تربية المراهقين ستارا تختفي خلفه خلافاتهم الشخصية التي قد تجد مسارب من خلال مواقف متناقضة لكلا الأبوين من تربية الأولاد . وكل هذه الأزمنة تعد ارتكاسات من جانب الأهل إزاء التغيرات الجسدية والنفسية التي تحدث لأولادهم في المراهقة (الديدي، عبد الغني، 1995. ص ص 116، 117).

يعتبر الكثير من العلماء هذا الخلاف أو سوء التفاهم بين الوالدين من بين الأسباب التي تؤدي إلى عدم الراحة النفسية عند المراهق ، فالمراهق خلافا للطفل يحمي نفسه تلقائيا ، وهذا ربما لأنه متعود على مثل هذه الظروف المتكررة أو لأن له قابلية غريزية للانغلاق على ذاته والتفكير في مشاكله وهذا يجعله أقل إحساسا لكل ما يحدث حوله ، الأحيان يعتمد الوالدان إلى وفي بعض إخفاء الخلافات والعدائية الموجودة بينهما ظنا منهما بأن هذه الطريقة تجعل المراهق لا ينتبه لعدائيتها . كما أن عدم التفاهم بين الوالدين يستثير لدى المراهق ردود أفعال سلبية منها إحساسه بالإهمال لأن الوالدين منشغلين بالمشاكل القائمة بينهما وبالتالي يصبحان غير قادرين على منحه أدنى انتباه والنتيجة المتوقع حصولها في مثل هذه الحالة هي توقف نضج المراهق.

أما عن علاقة الطفل بوالديه فإنها تلعب دورا كبيرا لما لها من تأثير عميق في فترة المراهقة فالفرد المدلل في طفولته يمكن أن يصبح عاجزا عن الاعتماد على نفسه في مرحلة المراهقة وينهار أمام كل أزمة تواجهه ويترتب على ذلك تكيف اجتماعي خاطئ . أما الفرد المنبوذ في طفولته فيثور في مراهقته ويميل إلى المشاجرة والمعاداة والخصومة أو يحاول جلب انتباه الآخرين من خلال كثرة نشاطه وحركته (منسي، محمود عبد الحليم وآخرون، 2001. ص 245) ، وبالتالي فالنمو الانفعالي للمراهق يتأثر إلى حد كبير بالعلاقات العائلية المختلفة التي تهيمن على الأسرة خلال طفولته ومراهقته والجو الاجتماعي السائد في عائلته (نفس المرجع، ص 228) ويضاف إلى ذلك الدور الكبير الذي تلعبه الأسرة في توجيه السلوك الاجتماعي للمراهق وإعداده للانخراط في الحياة لذلك فإن اختلال العلاقات الأسرية يزرع الشك في نفسه فيصبح عاجزا عن التفرقة بين الصواب والخطأ ، وقد تدفع هذه المشاعر بعض المراهقين إلى الهروب وتكوين جماعات خاصة ذات مبادئ وأفكار جديدة وقد يحاول البعض الآخر حل هذا الصراع عن طريق كبت المشكلة وتجاهلها أو عن طريق تقليد الكبار واعتبار ما يمارسونه هو المعيار، ومنهم من تؤدي بهم أساليب التربية المحافظة إلى التمسك بالمبادئ والقيم التي آمنوا بها .

وعدم الخروج عنها وقد يشعرون بالذنب لمجرد التفكير في الخروج عنها وبعض هؤلاء يعاني صراعا بين ما تعلمه وأمن به من قيم ومبادئ وبين ما يمارسه الكبار في الحياة اليومية مما يناقض هذه القيم ويؤدي ذلك إلى حيرة وعذاب الضمير ، فقد ينعزل بعض المراهقين ويهرب إلى عالم مثالي وقد يلجأ بعضهم إلى مناقشة هذه التناقضات والتعبير عن صراعاتهم للتخفيف من حداثها .

فهذه الظروف قد تقود إلى اضطرابات انفعالية شديدة تترك أثرها على حياة المراهق النفسية والاجتماعية كما قد تتسبب في ظهور مشاعر القلق والشك والخجل والعجز... الخ . وكل تلك المشاعر من شأنها أن تسبب هشاشة لأنه مما يؤدي به إلى عدم الاهتمام بالأمور الخارجية والاكنتاب أو من خلال المرور للفعل **Passage à l'acte** الذي يعتبر تحد لا شعوري للأشخاص الذين رفضوا الاستماع إليه والذي يمكن أن يأخذ أشكالا خطيرة كالهروب ، المخدرات ، محاولات الانتحار أو عدم النجاح في المدرسة .

## 8- المراهق في المجتمع الجزائري:

إن الحديث عن المراهقة لا يمكن أن يكتمل ما لم نتحدث عن الفضاء الذي يعيش فيه المراهق والخصائص التي يتميز بها هذا الفضاء ، فوحده المجتمع بثقافته و مؤسساته قادر على جعل هذه المرحلة كخيرها من مراحل النمو - وربما أبعد من ذلك- فيحاول استثمار تلك الطاقة والحيوية في قنوات مفيدة للمراهق وللمجتمع . لكن الواقع يظل أبعد من هذا ومتفاوتا جدا من مجتمع لآخر وهو ما يدفع للتساؤل كيف يرى المجتمع الجزائري المراهقة؟ وما الذي يميزها في هذا المجتمع ؟

كل هذا يدفعنا لإلقاء نظرة على التركيبة الاجتماعية والتي تمثلها الأسرة في أبسط صورة أين نلاحظ أن العائلة الجزائرية التقليدية تمتاز بكونها مكتظة العدد أي مجموعة من الأفراد يعيشون مع بعضهم البعض في بيت واحد مشكلين أسرة واحدة يشرف عليها فرد واحد هو الأكبر وهذا التنظيم يرتكز كلية على السلطة الأبوية التي تنظر للإبن بوصفه امتدادا لأبيه وأنه عندما يكبر سيباشر أعمال أبيه بنفس السلطة لأنه ذكر . فالأب ينتظر من ابنه أن يكون تابعا له كلية وأن يظهر أنه يعتز بالدم الذي أعطاه له ويحترم سلطته في كل المواقف ويخدم عائلته تبعا لقيمها التقليدية (Boutefnouchet M. 1982.P48).

ولتحقيق هذا فإن العائلة تعمل على توفير الظروف والإمكانيات ليستلم الفرد المسؤولية في سن مبكرة عبر تعليمه ودمجه مباشرة في عالم الشغل وتزويجه من داخل الأقارب ليظل تابعا للسلطة الأبوية . أما الفتاة المراهقة فتكون أقل حظا إذ قد تحرم من التعليم في سن مبكرة لتتسغل بتعلم نشاطات الزوجة وربة البيت مستقبلا ، كما تحاط برقابة شديدة ودائمة من طرف أفراد العائلة . حيث يقول **طوالبي** : " إن الإطار التربوي للبنات التقليدية ينحصر في مجموعة من المفردات مثل الحرام والطاعة والعيب والحشمة .... فالمراهق الجزائري حسب هذا الطرح سواء كان ذكرا أو أنثى يعيش مرحلة صعبة جدا نتيجة الظروف المحيطة اقتصادية كانت أو اجتماعية أو ثقافية أو سياسية " (Toualbi N .1984.P199) مما دفع **لييوفيسي C Lebovicci** للقول أن الصراع بين جيل الآباء وجيل الأبناء صراع ثقافي معقد ينشأ بين طرفين مختلفين يعطي كل منهما حركة مجتمع سريع التطور (الدوري عدنان.1984.ص 259).

ويعود أصل الصراع الموجود في مجتمعنا إلى التناقضات الموجودة بين ما يتلقاه المراهق في البيت وبين ما يجده في الخارج أو ما تعرضه وسائل الإعلام بمختلف أنواعها خاصة التلفزيون وما يقدم من أفلام خليعة تجعل المراهقين يعيشون صراعات وتوترات عنيفة بين تحقيق رغباتهم الداخلية وبين المحرمات الخارجية . بالإضافة إلى هذا نجد العامل الاقتصادي حيث أن الدخل المحدود للأسرة لا يسمح للمراهق بتحقيق متطلباته الكثيرة وهو ما يزيد من حدة القلق والتوتر لديه في ظل هذه الظروف الاقتصادية الصعبة أين لا يستطيع الأب توفير الحاجات المادية لأسرته خاصة متطلبات المراهقين الذين يرغبون في تحقيق الكثير منها وفي نفس الوقت . في هذه الحالة تنقص وتنحط صورة الأب في نظر الأبناء فلا يعيرون اهتماما لسلطته ويتمردون عليها بمختلف الطرق والوسائل ، فالأب هنا يصبح مجردا من رتبته ووظائفه المعتادة في أسرته وبالتالي يغيب النموذج الأخلاقي المستقر بالنسبة للمراهقين خاصة في المجتمع الجزائري .

## 9- خلاصة الفصل :

يعتبر موضوع المراهقة من الموضوعات التي عرفت جدلاً واسعاً بين الباحثين في مجالات عديدة كعلم النفس وعلم الاجتماع والأنثروبولوجيا ويرجع ذلك إلى اختلاف المعنى والحالة التي تتناولها الدراسة ففي الوقت الذي يميل فيه قسم من الباحثين إلى الاعتقاد بأن ما يصاحب هذه المرحلة من تغيرات تمس جوانب حياة المراهق النفسية والانفعالية والسلوكية إنما هي نتائج مباشرة للبلوغ يذهب البعض الآخر إلى التأكيد على الارتباط الوثيق بين السياق الاجتماعي والثقافي الذي ينشأ فيه المراهقون والصور التي تأخذها المراهقة . ويعزى لهذه الاختلافات المتعلقة بطبيعة المرحلة ما آلت إليه الاتجاهات الحديثة في تعريف المراهقة وتحليل أبعادها ، وقد تناول هذا الفصل بعض أهم التعريفات المتداولة حول المراهقة كمرحلة هامة من مراحل النمو ، ثم تطرق إلى أبرز التقسيمات التي عرفت هذه المرحلة ومختلف التوجهات النظرية التي سعت إلى وصفها وتفسيرها ما بين العديد من المجالات العلمية والتخصصات النظرية كعلم النفس وعلم الاجتماع والأنثروبولوجيا وغيرها . ومن ثم حاول هذا الفصل تقديم خلاصة لأهم جوانب النمو ومميزات تطوره خلال هذه المرحلة مع الإشارة إلى الجوانب التي تشكل خصوصيتها بالنسبة لمراحل النمو الأخرى .

# الفصل الثالث

## الضغط النفسي

### Stress

- 1- تمهيد.
- 2- لمحة تاريخية حول مفهوم الضغط.
- 3- تعريف الضغط النفسي.
- 4- النظريات المفسرة للضغوط.
- 5- مصادر الضغط النفسي.
- 6- الشخصية والضغط النفسي.
- 7- نتائج الضغط النفسي.
- 8- الوقاية والعلاج.
- 9- خلاصة الفصل.

## 1 - تمهيد:

يعتبر مفهوم الضغط النفسي من المفاهيم ذات العلاقة بالصحة النفسية والفيزيولوجية لدى الفرد إذ تشير مظاهر الضغط النفسي إلى حدوث خلل في التوازن النفسي والجسدي مما يشكل رابطاً قوياً بظهور اعتلالات تمس بنية الفرد النفسية والجسدية مثل الأمراض السيكوسوماتية واضطرابات السلوك والاكنتاب والعدوانية نحو الذات والآخرين وغيرها . لذلك فإن الضغوط النفسية تحوي ثلاث مستويات : مستوى بيولوجي يشمل كلما تتعرض له العضوية من حرارة أمراض جسمية ، عدوان جسدي ... ومستوى نفسي يشمل الاحباطات والصراعات والدوافع على اختلاف مصادرها ثم مستوى اجتماعي يضم القيود الاجتماعية والعادات وأنماط التنشئة ... لهذا فقد حظي مفهوم الضغط النفسي باهتمام كبير من طرف العلماء والباحثين على اختلاف توجهاتهم النظرية وعرف الكثير من النقاش حول أصله وتعريفه وطرق قياسه ومصادره . وفي هذا الفصل نتطرق لهذا المفهوم عبر تتبع أهم المراحل التاريخية في تطوره ومختلف تعريفاته وأهم النظريات المفسرة له ثم مصادره وعلاقته بنمط الشخصية فنصل إلى نتائج الضغوط على الفرد والمحيط وأخيراً طرق الوقاية والعلاج.

## 2- لمحة تاريخية حول مفهوم الضغط النفسي:

مصطلح الضغط مصطلح مستعار من الفيزياء ويشير إلى قوة تمارس ضغطاً على الأجسام كسقوط جسم على آخر مما يؤدي إلى تغيير شكله أو اصطدام جسمين مما يخلف ضغطاً على كل منهما وقد أخذ علم النفس هذا المفهوم للإشارة إلى درجات معينة من المطالب التي يواجهها الفرد في حياته والتي يمكن أن تضغط عليه وتدفعه أو تجذبه (عبد الخالق، أحمد محمد. 1998. ص33).

يعود أصل هذا المفهوم إلى الكلمة اللاتينية « Stringere » التي تعني الضيق أو الشدة أو الربط لكن هذا المصطلح لم يستعمل في اللغة الفرنسية إلا مع بداية القرن العشرين ، وعلى عكس ذلك فقد ظهر منذ قرون في الآداب الإنجليزية حيث استخدم في القرن السابع عشر للتعبير عن حالة الضيق والمعاناة " Souffrance " والحرمان " Privation " والشدة " Adversité " الناتجة عن صعوبة الحياة.

في القرن التاسع عشر ظهر تحول في هذه النظرة من النتيجة الانفعالية للضغط إلى العامل المسبب له (القوة أو الشحنة) التي تؤثر وتسبب توتراً أو اختلالاً لمادة معينة (Stora JB.1991.PP 3,4) .

جاءت نظرية **جيمس ولانج (James & Lange 1884-1887)** لتقدم تعديلات فزيولوجية جسمية للخاصية الأساسية التي تقود الفرد إلى إدراك نفسي والذي يكون الانفعال . فقامت أعمال مؤسس الطب التجريبي الحديث **كلود برنار Claude Bernard** لتؤكد على ضرورة وجود توازن بين الواسطين الداخلي والخارجي . وثبات الوسط الداخلي عن طريق ميكانيزمات تنظيمية تمكن العضوية من الحفاظ على التوازن والبقاء في حدود معتدلة وهو ما يعرفه بنظام الطوارئ (**Boudarene M.2005.P1**) . كانت هذه الفكرة المنطلق الأساسي لأعمال الفزيولوجي الأمريكي والتر كانون (**Cannon WB 1928**) حيث رأى أن الانفعال لا ينشأ من الاستجابة الجسمية إنما على مستوى الجهاز العصبي المركزي وهو ما أطلق عليه تسمية **الاتزان الحيوي « Homéostasie »** (**Servant Dominique.1995.P41**) .

انطلاقاً من تجاربه على القطط توصل **كانون** إلى أن الانفعال الناتج عن حالات الهرب والخوف يرتبط بنشاط على مستوى الجهاز العصبي الودي « **Système Nerveux Sympathique** » وإفراز الجسم لهرمون **الأدرينالين** ، ما جعله يقترح أن الاحتفاظ بالتوازن الحيوي أمام التغيرات في المحيط وفي وضعيات الخوف والعجز يعود إلى ما أطلق عليه **قانون المواجهة- الهروب (Fight or flight)** حيث تكون التظاهرات الفزيولوجية (زيادة معدل التنفس وضربات القلب...) مصاحبة للانفعال الناجم عن وضعية دفاع قصد التكيف مع الظروف الجديدة (**Boudarene .Ibid. P2**) .

في عام **1936** توصل **هانز سيلبي Selye H** إلى نظريته حول الضغط النفسي التي تركز على سلسلة من الاستجابات أطلق عليها تسمية " **لزمة التكيف العام (S G A) Syndrome général d 'adaptation** " (**بن طاهر بشير. 1998.ص658**) . وقد قسم **سيلبي** مجموعة الأعراض التكيفية للضغط أو ردود الأفعال تجاه العوامل الضاغطة إلى ثلاث مراحل (**النايلسي أحمد محمد. 1992.ص24**) :

- مرحلة الاستعداد أو الإنذار.
- مرحلة المقاومة .
- مرحلة الاستنفاد.

مقابل مصطلح الضغط وضع **سيلبي** مصطلحاً آخر هو **الضاغط " Stressor "** وهو أي حادث يعمل بوصفه منبهاً ويتسبب في إثارة السلوك ، فالضواغط البسيطة ينتج عنها رد فعل بسيط والضواغط الشديدة تنتج عنها ردود أفعال زائدة (**http://fr.wikipedia.org/wiki/stress**) .

منذ أعمال سيللي ظهر اتجاهان حديثان: الأول اهتم بدراسة وفهم الميكانيزمات العصبية البيولوجية والجوانب التشريحية المفسرة لدينامية الضغوط أما الثاني فضم على وجه الخصوص الاتجاهات النفسية والاجتماعية . فالضغط النفسي بالنسبة للسلوكيين هو مجموعة الاستجابات المصاحبة للشدة النفسية والتي يظهرها الفرد تجاه الشدة أو التغير . لذلك ومع سنوات الستينات من القرن العشرين أخذ العالم ريتشارد لازاروس R Lazarus يهتم بدراسة المحيط الاجتماعي كعامل محدد حيث اعتبر الضغط نتيجة تفاعل الفرد والمحيط ، و شكل هذا المفهوم (التفاعل) منطلقا لنظرة جديدة لمفهوم الضغوط النفسية (Boudarene.Ibid.P3) فأصبح بذلك يتضمن إدراك الفرد للمحيط والمعنى الذي يعطيه لأحداث الحياة فمفهوم الإدراك حسب لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman 1984) يعني بأن الفرد فاعل في مواجهة العوامل الضاغطة وأن الجوانب المعرفية تلعب دورا في التحكم والتكيف مع الضغوط وهو ما يسمح بتفسير الاختلاف في الاستجابة بين الأفراد أو عند الفرد نفسه خلال مواقف مختلفة .

شكلت دراسة بعض الاضطرابات النفسية والعصبية كالاكتئاب والقلق والفصام ... وغيرها وعلاقتها بالوسائط العصبية ( الدوبامين ، السيروتونين ، النورادرينالين) قفزة نوعية في الثمانينات ويعود الفضل في ذلك إلى ظهور مجالات بحث هامة كعلم الأعصاب وعلم الغدد العصبية وعلم المناعة العصبي وهي علوم سمحت بفهم أعمق للتظاهرات البيولوجية للضغط مما أسهم في تطوير جسور بين الحياة النفسية والجسدية. وبهذا يمكننا القول أن مفهوم الضغط النفسي عرف نقلة سريعة وعميقة فهو إن كان فيزيائي المنشأ إلا أنه أصبح من أهم المواضيع والاهتمامات للعديد من العلوم الأخرى بل شكل محورا لالتقاء الكثير من بينها.

### 3- تعريف الضغط النفسي :

كما سبق الإشارة إليه في العنصر السابق فإن مفهوم الضغط النفسي عرف العديد من التسميات والتعريفات باختلاف توجهات الباحثين ، وفيما يلي نقدم بعض التعريفات الشائعة للضغط النفسي :

**3-1- التعريف اللغوي:** لغويًا الضغط كلمة مشتقة من الكلمة الانجليزية " Distress " التي تعني الحُزن والهُس والتَّعب. وهناك العديد من التسميات التي تطلق عليه عادة نظرا لصعوبة ترجمة الكلمة مثل انعصاب شدة ، إجهاد ... ( زهران ، حامد عبد السلام .1987.ص496 ) .

## 3-2- التعريف الاصطلاحي :

في معجم علم النفس الضغط النفسي مصطلح يستخدم للدلالة على تلك الحالات الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة تحدث نتيجة العوامل الخارجية وتؤدي إلى تغيرات في العمليات العقلية والانفعالية وفي الدافعية للنشاط وفي السلوك (Sillammy N.1980.P1144) .

ويعرفه سيلبي Selye H بأنه كل تغير يحدث في حالة العضوية مهما كانت طبيعة العامل المؤثر أو شدته ، فهو بذلك استجابة لا نوعية تجاه أي مطلب جديد (Lôo Pierre & al. 2003. P2) . ومن ثم قام سيلبي بإدخال مفهوم جديد هو التناذر العام للتكيف (S.G.A) حيث يرى أنه بينما يكون الضغط عبارة عن مجموع التغيرات اللانوعية "Non spécifiques" التي تحدث في الجسم خلال مرحلة ما فإن التناذر العام للتكيف يشير إلى تلك التغيرات اللانوعية التي تتطور خلال المدة الكاملة لتعرض الجسم للحدث الضاغط (Selye H.1975 .P13) .

في قاموس علم النفس (Doron R & Parot F.1998. P684) الضغط النفسي هو مجموع الصعوبات التي يكون الفرد خلالها غير قادر على المواجهة والإمكانات التي يضعها لمواجهة هذه المشاكل . وحسب سيلز Sels فإن الضغط يتجلى في المواقف التي يجد فيها الفرد نفسه مطالباً بالاستجابة لظروف لا يملك لها استجابات ملائمة (بن طاهر بشير. 1998 .ص659) .

ومن بين التعاريف التي شاعت كثيراً ما اقترحه كرياكو وساتكليف Kiriadou & Sutclif اللذان يعتبران الضغط استجابة لمثير سلبي كالغضب أو الإحباط ناتج عن إدراك الفرد بأن ما يطلب منه يشكل تهديداً لذاته فينشط آلياته الدفاعية لتخفيفه (لوكيا الهاشمي، بن زروال فتيحة.2006. ص11) .

وقد عرف غيبسون وآخرون (1994) Gibson & autres الضغط بأنه استجابة غير متكيفة تعدلها الفروق الفردية و/أو العمليات النفسية وهذه الاستجابة تنشأ نتيجة عمل أو موقف أو حدث يفرض على الفرد مطالب نفسية و/ أو جسدية عالية (حريم حسين .2004.ص284) .

في حين يرى لازاروس (1970) Lazarus أن الضغوط تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية مما يؤدي إلى تقييم التهديد وإدراكه (عثمان فاروق السيد .2001.ص100) .

من خلال استعراض تعريفات الضغط النفسي نجد أنها تتخذُ ثلاثة اتجاهات رئيسية اختلفت بين النظر إليه كمجموع العوامل الضاغطة الخارجية أو أنه الاستجابة التي تلي التعرض لتلك العوامل أما الاتجاه الثالث فهو اتجاه توفيقى دينا مي نظر إلى الضغوط على أنها محصلة التفاعل بين الفرد ومحيطه بحيث تكون طبيعة التغيرات البيئية و ما يصاحبها من استجابات فزيولوجية ونفسية مختلفة من فرد إلى آخر ومن موقف إلى آخر. فالضغط النفسي حسب هذا النموذج « **Modèle transactionnel** » هو محصلة سلسلة من السيرورات المعرفية والنفسية والسلوكية . لذلك يرى ستبتوي (1991) Steptoe أن الاستجابة للضغط تنتج عن تداخل عدة عوامل تعمل على تغيير الحادث الضاغط وبالتالي تضخيم أو تقليص الاستجابة (Servant D & al.1995.P44).

#### 4- النظريات المفسرة للضغط النفسي :

كما أشرنا إليه في تعريف الضغط النفسي فقد كان التساؤل حول العلاقة بين العوامل الضاغطة ومختلف السيرورات المصاحبة لها وكيفية حدوث التأثير على مستوى الفرد كان وراء ظهور عدد من التوجهات النظرية المفسرة لظاهرة الضغط النفسي ، ومن أهم هذه الأطر والمدارس نذكر:

#### 4-1- المدرسة الفزيولوجية:

##### 4-1-1- أعمال كانون وسيلي حول الضغط النفسي:

يعتبر العالم الفزيولوجي والتر كانون **WB Cannon** من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه برد الفعل في حالة طوارئ أو رد الفعل العسكري لارتباطه بانفعال القتال أو المواجهة حيث توصلت تجارب كانون (1928- 1935) إلى نتيجة مفادها أن التعبيرات الجسمية المصاحبة لسلوكات كالهروب والمهاجمة أمام عوامل الخطر ترجع إلى تحرير هرمون الأدرينالين في الدم . ويرى كانون أن العضوية تكون في حالة اتزان حيوي **Homéostasie** لكن التغيرات التي تحدثها عوامل داخلية أو خارجية مهيجة تحفز ميكانيزمات التوازن الداخلي في العضوية التي تنشط لإعادة التوازن فالضغط النفسي هو تلك الاستجابة النشطة اللانوعية لكل المتطلبات المثيرة والتي تسمح بتحقيق التكيف (Graziani P .PP19,20 & Swendsen J.2004) ومن ثم فإن فشل الجسم في التعامل مع العامل الضاغط يخل بالتوازن الحيوي مما يؤدي إذا استمر الخلل إلى مشاكل وأمراض عضوية .

جاءت أعمال سيلبي (H Selye (1929-1936 لتؤكد على أهمية مفهوم التوازن الحيوي فمن خلال أبحاثه التجريبية التي كان الهدف من ورائها أولاً دراسة الهرمونات الجنسية توصل سيلبي إلى ما أسماه التناذر العام للتكيف "Syndrome Général d'adaptation" فقد لاحظ أنه عند تعريض مجموعة من الفئران لوضعية ضاغطة (الحقن أو تقييد الحركة أو الجوع...) تظهر مجموعة من ردود الأفعال الفزيولوجية غير المتخصصة (ضمور للغدة التيموسية ، زيادة إفراز الأدرينالين وظهور قرحة معدية Ulcère ) ووجد أن هذه الاستجابات تظهر مع مصادر ضغط أخرى كالحرارة والبرودة والجروح والتعرض للأشعة X... الخ (عسكر علي .2003.ص43). حسب سيلبي Selye ليس المهم أن يكون مصدر الضغط فيزيقياً أو نفسياً لأن هذه الاستجابات غير متخصصة "Non spécifiques" لا تتعلق بطبيعة العامل المهدد فهي تنشأ من تفاعل الجهاز العصبي الودي " Système Nerveux sympathique " ومراكز الهيپوتالاموس والجهاز الغدّي " Système glandulaire " من أجل تحقيق التكيف وكساب الفرد القدرة على التحمل Graziani (P & Swendsen J.2004. P20).

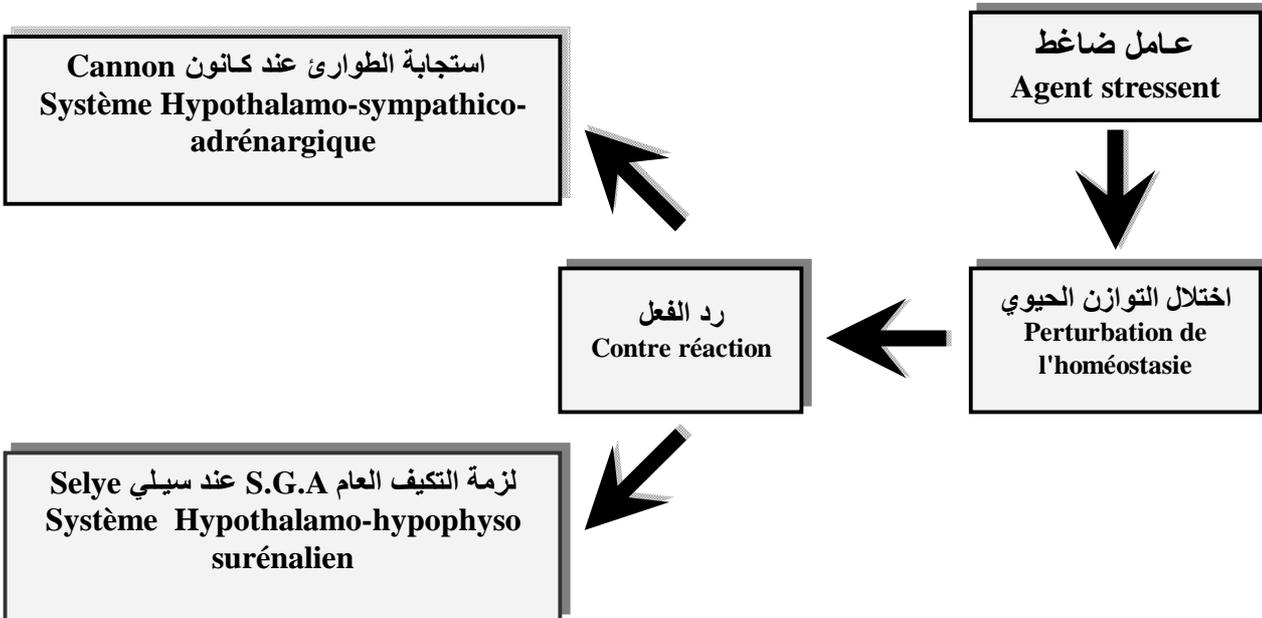
يقسم سيلبي استجابة الفرد للضغط أو لزمة التكيف العام إلى ثلاثة مراحل نلخصها فيما يلي :

□ **المرحلة الأولى: مرحلة الإنذار Phase d'alarme** مرحلة سريعة تترجم استجابات الفرد لتهديد مدرك حيث يقوم الجهاز العصبي الودي والغدة الأدرينالينية بتعبئة أجهزة دفاع الجسم كما تعرف هذه المرحلة بمرحلة الصدمة - الصدمة المضادة ، وتتميز بمجموعة من الأعراض (اصفرار الوجه وإفراز العرق والأحماض المعدية وارتفاع نسبة السكر في الدم وانخفاض درجة حرارة العضلات...) . تستمر من عدة دقائق حتى 14 ساعة وإن لم تكن مميتة تليها فترة الصدمة المضادة "contre choc" وفيها يوجه الجسم دفاعاته حيث تتضخم الغدتان الكظرية والصعترية وتعكس أغلب علامات فترة الصدمة فتزداد الحرارة وضغط الدم وينتهي الجسم للمواجهة وإذا استمر المثير يدخل الجسم في المرحلة الموالية (Ibidem.P7) .

□ **المرحلة الثانية: مرحلة المقاومة Phase de résistance** تستمر حوالي 48 ساعة بعد التعرض للتهديد حيث تختفي علامات المرحلة الأولى . وتحوي هذه المرحلة مجموعة من الاستجابات الدفاعية ضد العامل الضاغط حيث يزداد مستوى النشاط الأيضي "Métabolisme" وتتحفز الغدة النخامية "Hypophyse" والهيپوتالاموس ويسترجع الجسم وزنه العادي . لكن في حالة عدم قدرة الكائن الحي على الاستمرار في المقاومة وبقاء العامل الضاغط تأتي المرحلة الثالثة .

□ **المرحلة الثالثة : مرحلة الإنهاك Phase d'épuisement** يظهر خلالها ما أسماه سيللي أمراض التكيف (الأمراض السيكوسوماتية) التي تنجم عن استنفاد العضوية لطاقتها في المقاومة فيصبح من الصعب على الكائن التكيف مع العوامل الضاغطة والاحتفاظ بقدرته الدفاعية فتضعف صحته مما قد يؤدي إلى الموت .

يؤكد سيللي أنه وعبر هذه المراحل الثلاثة فإن **لزمة التكيف العام** ترتبط ارتباطا مباشرا بنشاط نخاع الكظر Corticosurrénale وأن اضطرابات التكيف ما هي إلا فشل في مقاومة العوامل الضاغطة مهما كان نوعها (Servant D & Parquet Ph J.1995. P42).



**شكل 1: مخطط للعلاقة بين الضغط النفسي والاتزان الحيوي عند كانون وسيللي**

D'après: (Graziani P & Swendsen J. 2004. P21)

تلت أعمال كانون و سيللي العديد من الدراسات في السنوات الأخيرة اهتمت بالضغط والاستجابات الفزيولوجية المصاحبة له ومن أهم هذه الأبحاث نموذج كروسوس وجولد (Chrousos & Gold (1992) حيث أعطيا أهمية بالغة للجهاز العصبي الودي والغدة النخامية في نظام التوازن الحيوي .

## 4-1-2- نقد :

أخذ على هذا التوجه اقتصره على الجانب الفزيولوجي لتفسير الضغط النفسي حيث لم يأخذ بعين الاعتبار جوانب أخرى نفسية واجتماعية ومعرفية وسلوكية ، فدراسة الضغط عند الحيوان تركز على السلوك عكس الاستجابة الإنسانية التي تكون أكثر تعقيدا (Bugard P.1974. P98) . إن نظرية الاتزان الحيوي اهتمت بالاستجابة العضوية التي تلي وجود عامل ضاغط دون أن تراعي العامل المسبب ، ولهذا يرى مونات و لازاروس (1991) Monat & Lazarus أن النشاط الهرموني والاستجابة الفزيولوجية لا تعني بالضرورة وجود عامل ضاغط فيكفي أن يستشعر الفرد ذلك العامل . كما يرى ريفوليي (1993) Rivolier أن تأثير العوامل الضاغطة يعتمد على تتابعها مما يؤدي إلى إضعاف مقاومة الفرد (Rivolier J. 1993. P31) . أما ماسون (1975) Masson فيؤكد أنه لا يمكن الحكم على استجابة الفرد للعوامل الضاغطة بأنها استجابة لا نوعية، فالجوانب الإدراكية والنفسية تلعب دورا هاما في تكيف الفرد ومقاومته للضغوط (Graziani & Swendsen. PP 24, 25). لكن رغم أن أعمال سيلبي ركزت على الجانب الفزيولوجي إلا أنه كان لها الدور الكبير في تطوير البحث في مجال الضغوط النفسية وفتح المجال للباحثين لدراسة مختلف الجوانب المتعلقة به.

## 4-2- المدرسة السيكوسوماتية :

شكل اهتمام الباحثين منذ حوالي القرن بدراسة الحياة النفسية الانفعالية وعلاقتها بنشأة و تطور مختلف الأمراض منطلقا لظهور اتجاهات سعت للربط بين الجانبين النفسي والجسدي والبحث عن العلاقة بين الاختلالات الجسمية والجوانب النفسية . ومن أبرز محطات هذا الاتجاه نذكر:

## 4-2-1- النموذج التحليلي الكلاسيكي:

إن من يعود إلى تاريخ علم النفس يلاحظ أن انطلاقة الاتجاه التحليلي كانت من خلال دراسة ظاهرة سيكوسوماتية ألا وهي الإقلاب أو التحويل « Conversion » حيث أستعمل هذا المفهوم لأول مرة من خلال أعمال سيجموند فرويد (1894 - 1895) S Freud ، وهذا المفهوم يعني نقل صراع نفسي ومحاولة حله عبر أعراض جسدية حركية كما في حالة بعض أنواع الشلل والآلام الموضعية . (Stora JB.1991.PP74,75) .

وبعيدا عن مفهوم الإقلاّب اقترح فرويد عدة مقاربات للقلق الذي يعتبر عرضا أساسيا للضغط فميز بين :

- **القلق أمام خطر واقعي** Angoisse devant un danger réel : تفجره وضعية خارجية تهدد الفرد عاطفيا .
- **القلق الآلي** Angoisse automatique : يرتبط بإعادة تنشيط حالة المعاناة البيولوجية التي يعرفها الفرد خلال الأشهر الأولى من الحياة.
- **قلق الإنذار** Angoisse signal d'alarme : يرتبط بالقلق الآلي ويعمل على تحذير الأنا واطلاق آليات الدفاع
- **قلق الإخفاء** Angoisse de castration : يعبر عن صراع عصابي داخلي.

#### 4-2-2- نموذج الطب السيكوسوماتي (1950) Franz Alexander & Dunbar (1943) Flanders :

في كتابها حول التشخيص السيكوسوماتي قدمت دنبار **Dunbar** نماذج للشخصية السيكوسوماتية مرتبطة بمختلف أنواع الأمراض حيث ركزت اهتمامها على وصف وتحديد الطريقة التي تتحول بها الصراعات المكبوتة إلى تظاهرات جسدية. وقد عرفت هذه المقاربة نجاحا كبيرا في الولايات المتحدة حيث توصلت دنبار إلى وصف شخصية مرضى السكري والروماتيزم وارتفاع الضغط .... عندما تكون الأعراض ذات منشأ نفسي ويؤثر نوع الصراع على الخلايا والأنسجة . وفي هذا الصدد يؤكد الباحثون أن المرض هو تعبير أو نتيجة رمزية لتجارب متعلقة بتطور الأنا ومحاولاتها مقاومة الصراعات الداخلية كما ترى دنبار **Dunbar** أن الأمراض السيكوسوماتية قد تكون ذات منشأ خارجي وأن بناء الشخصية يلعب دورا في إضعاف عضو معين أمام التهديد الداخلي مما يهيئ المجال للتبدين .

أما بالنسبة لألكسندر **Alexander** فإن السيرورات النفسية لا تختلف عن غيرها من السيرورات التي تحدث في الجسم ، فهو يرى أن تأثير الانفعال يمكن أن ينشط أو يثبط وظائف مختلف الأعضاء ويعتمد في نظره هذه على مبدأ الصراع خاصة الصراع اللاواعي ، ويكمن جوهر الصراع حسبه في اللاشعور إضافة إلى آليات الدفاع المستخدمة التي تتحدد على إثرها مختلف أنماط الاستجابات (النابلسي أحمد محمد. 1992. ص 45، 46) . ويفترض ألكسندر أن لبعض الصراعات خاصية التأثير على أعضاء معينة ، وحسب هذا النموذج توجد ثلاثة عوامل تسهم في تحديد المرض هي :

- ◀ قابلية العضو للعطب .
- ◀ البنية النفسية الصراعية وميكانيزمات الدفاع .
- ◀ ظروف الحياة التي تزيد من الشدة الانفعالية.

وحسب هذا الاتجاه فإن الاستجابات السوماتية للمثيرات الانفعالية التي قد تكون عادية أو باثولوجية تختلف حسب طبيعة الانفعال المفجر وأن لكل حالة انفعالية نتائجها الفزيولوجية الخاصة .

#### 4-2-3- المقاربة الفرنسية (معهد باريس):

تأسس هذا المعهد بإشراف بيار مارتي P Marty الذي قدم في سلسلة كتب بعنوان الحركات الفردية للحياة والموت لأول مرة قفزة نظرية تجاوزت الثنائية نفس - جسد (Stora JB.1991.P87) . وتقوم نظرية بيار مارتي في البسيكوسوماتيك على اعتبار أن الطفل منذ ولادته وحتى قبلها يكون مميذا بعوامل : وراثية ، ظروف الحمل ، حالة الأم النفسية ... أي مجهزا بآليات دفاعية جسدية (مناعية) تتيح له مقاومة الالتهابات والفيروسات والجراثيم وغيرها كما يكون مزودا بآليات دفاع نفسية تتيح له ربط العلاقة أم - طفل التي تتعدى علاقة الرعاية الجسمية (غذاء ، نظافة ...) إلى علاقة تتمحور حول الشحن المستمر للنجسية بمعنى توطيد وتثبيت الأنا ما يسمح بتطوير الآليات الدفاعية .

يرى مارتي أن الإنسان يعيش معادلة توازن بين غريزتي الحياة والموت كما أن هيمنة إحدى هتتين الغريزتين على الأخرى ما هي إلا هيمنة مؤقتة نظرا للعمل المضاد والعكسي بينهما ، فإذا كانت هناك هيمنة دائمة لغريزة الحياة فذلك يعني الصحة والتوازن ، في حين أن هيمنة غريزة الموت تؤدي إلى اختلال التوازن واعتلال الصحة الجسدية وهذا من المنظور الغرائزي .

وفي شرحه للتوازن النفسو جسدي يستخدم مارتي المصطلحات التالية ( النابلسي.مرجع سابق.ص.55 ):

□ **التنظيم " Organisation "** : على مستوى التوازن بين الغريزتين وعلى مستوى الجهاز النفسي وفق

النظريات التموقعية الفرويدية الأولى والثانية والمستوى العلائقي مع الأم التي أتى بها Spitz حيث أشار إلى أهمية محطتي ضحكة الشهر الثالث لرؤية وجه الأم التي يعتبرها منطلق التنظيم وقلق الشهر الثامن حيث يصب الطفل عدائته على الأشخاص الغرباء .

□ **اختلال التنظيم " Désorganisation "** : هو سيطرة غريزة الموت ، الصراع واختلال دفاعات الأنا

النفسية والجسدية حسب مبادئ البنية الأساسية.

□ **إعادة التنظيم " Réorganisation "** : تعتمد على تشجيع سيطرة غريزة الحياة على الجهاز النفسي .

### 4-3-3- النظرية المعرفية :

انطلقت فكرة هذا التوجه من أن الاستجابة للضغوط تختلف من فرد لآخر وبالتالي لا يمكن الحكم على استجابات الفرد بأنها استجابات بيوكيميائية عصبية محضة ، فالنموذج المعرفي يرى أن الاستجابة للعوامل الضاغطة هي استجابة معقدة ، لكنه يعطي دورا هاما لأفكار الفرد وخصائصه المعرفية ويعتبر أن الصورة التي يضعها للتغيرات البيئية وتوقعاته الخاصة تتحكم في قدرته على مواجهتها (Graziani & Swendsen.Ibid.P32). فاستجابة الضغط حسبته تقوم على ثلاث عمليات عقلية : تقييم الفرد للموقف (الحادث) وتقييم قدراته وإمكاناته الشخصية ثم تقييمه لقدرته على المواجهة والتكيف .

وفيما يلي نتعرض بإيجاز لبعض أبرز النظريات المعرفية في هذا المجال:

### 4-3-3-1- نظرية العزو السلبي:

تعتبر هذه النظرية حسب أبرامسون وآخرين (Abramson & al (1989) أن هناك علاقة ارتباط سببي بين التفسيرات التي يعطيها الإنسان لمواقف معينة ودرجة الضغوط الناجمة عنها أو تأثيراتها السلبية وهي بذلك ترى أن الضغط شأنه شأن الاكتئاب والقلق تشترك في خاصية فقدان التوازن أو التحكم « Sentiment de non contrôle » لكنها تختلف من حيث النتائج . وتشدد نظرية العزو على أن الأحداث الضاغطة والتغيرات الحالية والماضية التي ترتبط بدرجة من العجز وفقدان التحكم تدفع الفرد لتطوير اعتقاد بعدم الفعالية تؤثر على تقييمه للمواقف المشابهة التي يواجهها مما يؤثر في استجاباته الفزيولوجية (Ibidem. PP 32,33) . وحسب ألوي (Alloy (1990 فإن هذه الاعتقادات السلبية تؤثر على الأفراد الذين يكون لديهم نمط عزو يجعل من أحداث الحياة عوامل مساهمة في ظهور استجابات غير تكيفية.

### 4-3-3-2- نظرية البنى الشخصية لكيلي (1955 - 1963):

تؤكد هذه النظرية أن الطريقة التي يكون بها الفرد معاني تجاربه ويكيّف بها إدراكاته خلال تفاعله مع البيئة والتي تتشكل منها شخصيته تلعب دورا هاما في تحديد نمط استجابته للمواقف الجديدة . حسب كيلي Kelly فإن نظام البناء الشخصي " Système de construction " يعني إعطاء ترجمة أو صورة للأحداث على أساس التشابه والاختلاف " Différences & similitudes " .

والفرضية الأساسية هنا هي أن الفرد خلال تعرضه لمواقف جديدة يعمل على ترجمة هذه المتغيرات من خلال نظام معالجة ، يكون فيه الحكم على فعالية أو عدم فعالية النتائج مرتبطا بمدى تناسق البنى الظرفية مع النظام الشخصي أي مدى التلاؤم بين التصورات الذهنية والعالم الواقعي . لذلك يؤكد هذا الطرح أن الأفراد لا يختلفون في مواجهتهم للضغوط قدر اختلافهم في ترجمة وتقدير العوامل الضاغطة (Graziani & Swendsen.Ibid. PP36,37) .

### 4-3-3- النموذج المعرفي لبيك (1984) Beck :

يقترح بيك A T Beck أن المثيرات تكون سلبية ومضرة إذا عولجت وترجمت من طرف الفرد بأنها مهددة مما يدفعه إلى اتخاذ سلوكيات معينة عبر ما أسماه المخططات "Les schémas" وهي تلك البنى الوظيفية المجردة التي تعمل على معالجة الخبرات والمثيرات . حسب بيك فإنه في الحالات العادية يتكامل النشاط النفسي - السلوكي - الانفعالي مما يجعل من هذه التصورات ميكانيزمات لتحقيق الاستقرار الانفعالي والسلوكي ، وبالمقابل هناك ظروف تعجز فيها المخططات المعرفية عن التكيف "Inadaptation" عندما يستشعر الفرد تهديدا لاستقراره الداخلي مما يزيد من نشاط هذه المخططات وقد يصل الأمر إلى مرحلة التنشيط وتظهر بذلك حالات القلق والمعاناة وآثار معرفية وفزيولوجية (Ibidem.PP38-42). ويؤكد بيك Beck أن الترجمة النهائية للحدث الضاغط هي نتيجة تفاعل جملة المخططات المتوفرة حول الموقف مع خصائص الموقف فيحدث بذلك نوع الاستجابة الانفعالية والتعديل السلوكي المطلوب.

### 4-3-4- نقد الاتجاه المعرفي:

بعد استعراض هذه الآراء يمكن القول أن هذا الاتجاه أضاف وجهة نظر جديدة تسمح بتفسير الفروق في استجابات الضغط بين الأفراد حيث حاول التوفيق بين مستويات الاستجابة (الفزيولوجية والمعرفية) كما أنه ابتعد عن الفكرة المبسطة (مثير - استجابة) ، لكن بالمقابل يؤخذ على هذا الاتجاه أنه أهمل تأثير أحداث الحياة التي يكون من الصعب على غالبية الناس التوافق معها. ثم أن وجهة النظر هذه لا تسمح تحديدا بالكشف عن مصدر الضغط . ومع تزايد اهتمام الباحثين بدراسة الإدراك ودوره في حدوث الضغوط ظهرت بعض الاتجاهات الحديثة التي حاولت البحث في تفاعل الفرد والمحيط كعامل أساسي في ظهور استجابة الضغط ومن هذه التوجهات نذكر :

## 4-4- وجهة النظر النفس اجتماعية :

ركز هذا الاتجاه اهتمامه في موضوع التكيف والمعنى هنا هو لأي مدى يمكن للفرد التكيف مع المتغيرات البيئية الداخلية والخارجية ، حيث يرى ليفي Levi أن هناك عتبة نفسية اجتماعية تحدد وقوع الضغوط أي أن العامل الضاغط هو ذلك الفرق بين ما يتطلبه المحيط يتجاوز طاقات الفرد مما يتسبب في حالة من الحقيقية من جهة أخرى كأن يكون ما يتطلبه المحيط يتجاوز طاقات الفرد مما يتسبب في حالة من العجز واليأس أو أن يكون ما تقدمه البيئة أقل من مستوى الطموح الأمر الذي يسبب الإحباط . كما قد ينتج ذلك عندما تكون أفكار الفرد ورغباته صعبة التحقيق في الواقع ، فالواجب حسب ليفي هو تعديل طموح الفرد ليتناسب مع طبيعة الواقع الخارجي (Selye H. PP 26,27).

تُعتبر نظرية الضغط وحوادث الحياة إحدى أهم النظريات ضمن التوجه النفسي الاجتماعي في دراسة الضغوط ، حيث اهتم كل من توماس هولمز Th Holmes وريتشارد راي R Rahe بمهمة تحديد تأثير التغيرات الإيجابية والسلبية على صحة الفرد وبالاعتماد على نتائج بحوث سابقة وخاصة بحوث أدولف ماير A Meyer صمما مقياس أحداث الحياة (مقياس التوافق الاجتماعي) الذي يحوي 43 سؤالاً (ملحق رقم 2) حول مواقف سارة وأخرى مكدرة ردود الفعل عليها لا تخلو من الضغوط (عسكر.ص82) ، فالفرضية الأساسية عند هولمز وراي (Holmes & Rahe (1975) أن المؤثرات النفسية والاجتماعية المسجلة خلال أسابيع وشهور تجعل الفرد معرضاً لأمراض التكيف ويقسم الباحثان المثيرات الضاغطة إلى صنفين : مثيرات مألوفة يستجيب لها الفرد بصورة آلية وفي هذه الحالة لا تحدث مشاكل للتكيف أما القسم الثاني فيمثل تلك المثيرات غير المألوفة التي تؤدي إلى اختلال التكيف وبالتالي ارتفاع الضغط وهو ما يظهر في شكل تغيرات وآثار فزيولوجية لذلك فإن تراكم أحداث الحياة يؤدي إلى اضطرابات تمس الصحة الجسمية للفرد .

أما بالنسبة لتصنيف أحداث الحياة فقد ميّز العالمان ثلاثة أنواع:

- ◀ الأحداث الحادة والمزمنة : تتميز بالاستمرارية كالأعباء المهنية أو العائلية...
- ◀ الأحداث المفاجئة : كفقدان شخص عزيز، تغيير غير متوقع على الصعيد المهني ، حادث مادي ...
- ◀ الأحداث المرحلية : كالزواج أو الطلاق...

#### 4-4-1- نقد نظرية أحداث الحياة :

ركز هذا الاتجاه على تأثير التغيرات المفروضة على الفرد باعتبار أن الضغط ينتج عن تراكم أحداث الحياة ، وبالتالي فإن قدرة الفرد على التكيف تكون خاضعة لتأثير تكرار الأحداث وشدها وليس لطاقت الفرد ومكاناته التي تؤثر في إدراكه وتفسيره للأحداث سواء كانت إيجابية أو سلبية . كما يعاب على هذه النظرية تجاهلها لبعض المصادر والمثيرات باعتبارها بسيطة والتي قد تلعب دورا في ظهور استجابات الضغط إذا ما كان تقييم الفرد مضخما لها .

#### 4-5- النظرية التفاعلية Transactionnelle : Théorie transactionnelle

حاول هذا الاتجاه تجاوز العلاقة (سبب - نتيجة) وسعى إلى جمع كل العوامل التي يمكن أن تفسر الاختلافات في التعامل مع الضغوط في نظرة تكاملية . ومن أبرز رواد هذا الاتجاه نذكر :

#### 4-5-1- نموذج لازاروس وفولكمان Modèle de Lazarus & Folkman :

طُوّر هذا النموذج عبر أعمال: لازاروس وأفيريل وأبتون (1974) Lazarus , Averillet & Opton لازاروس ولوني (1978) Lazarus & Launier ، لازاروس وكانار وفولكمان (1980) Lazarus Folkman و Canar & لازاروس وفولكمان (1984) Lazarus & Folkman . ويرتكز هذا النموذج على اعتبار أن العوامل الضاغطة الفيزيائية والنفسية تنتج استجابات ضغط فقط إذا قيمت من الفرد بأنها مهددة أو خطيرة ، فالضغط نتاج تفاعل بين الإنسان وبيئته ولا يمكن أن يختزل في تأثير أحدها دون الآخر (Graziani & Swendsen.Ibid.PP47, 48) . وحسب لازاروس يكون الموقف ضاغطا عندما يكون تقييم الفرد للمطالب الناتجة عن تفاعله مع المحيط بأنها تهدد استقراره وتعارض خصائصه الذاتية وبذلك فهو يتفق مع نموذج كانون (1932) Cannon حول الاتزان الحيوي ونموذج التكيف لسيلي (1956) Selye. وما يكن استخلاصه من هذه النظرية هو أن الضغط ظاهرة تنجم عن عملية يتفاعل فيها الفرد مع بيئته عبر خاصيتين هامتين :

**أولاً:** الروابط بين هذين المكونين (الفرد و البيئة) روابط متغيرة أي أن العلاقة بينهما علاقة دينامية.

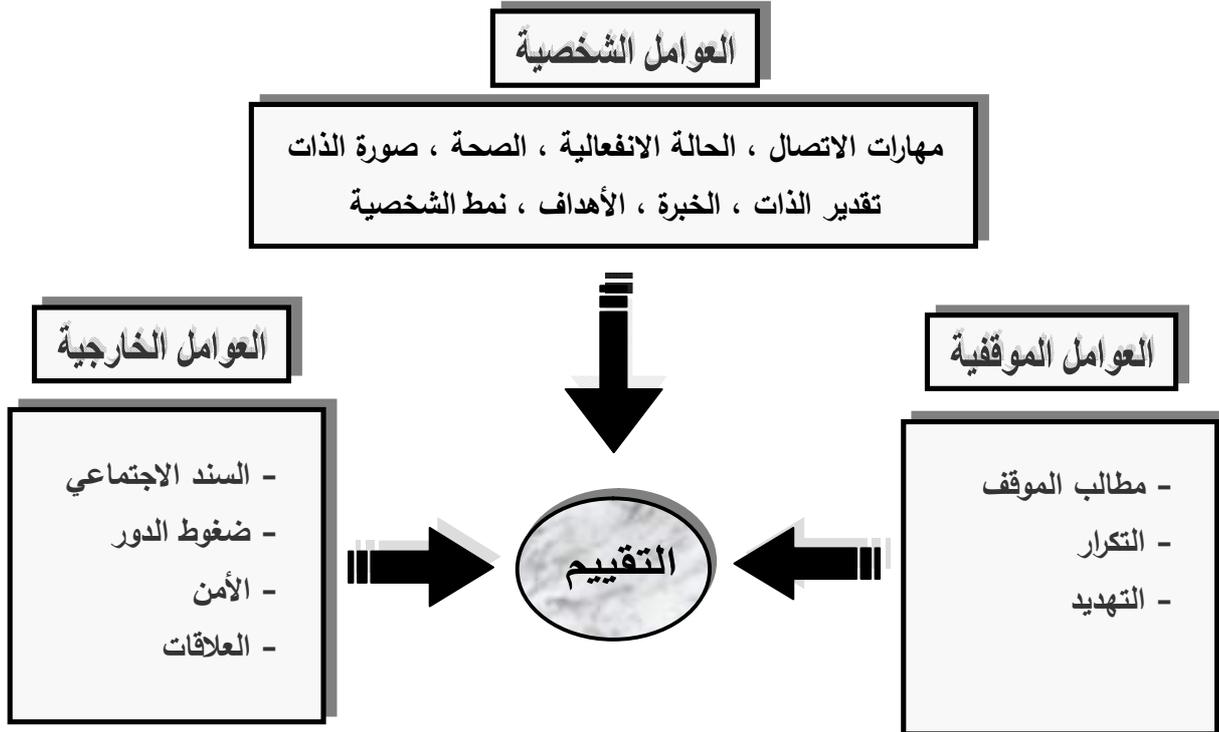
**ثانياً:** هذه العلاقة هي أيضا ثنائية الاتجاه أي أن كلا منهما يؤثر ويتأثر بالآخر .

فاستجابة الفرد للعوامل الضاغطة تعتمد على تقييم للموقف يشمل عدة عوامل شخصية وعوامل خارجية خاصة بالبيئة الاجتماعية وأخرى متصلة بالموقف نفسه (عثمان فاروق السيد.2001.ص100).

ويتم تقييم الفرد حسب هذا النموذج عبر مستويين :

- **التقييم الأولي "Evaluation primaire"** : يكون تلقائيا وسريعا حيث تحدد المعطيات الأولية إن كان الموقف يشكل تهديدا أو خطرا أو تحديا.
- **التقييم الثانوي "Evaluation secondaire"** : يقيم الفرد إمكانياته وقدراته ويوجه الطاقات اللازمة لمواجهة الوضعية الضاغطة (المواجهة).

هذان التقييمان يتمان بسرعة كبيرة ويولدان انفعالات و أحاسيس و التي تصاحب بدورها وتؤثر على التقدير المعرفي في إطار سلسلة مترابطة (Piquemal-Vieu L. 2001. P86) .  
ويطلق لازاروس مصطلح المواجهة (Coping) على مجموع العمليات والجهود المعرفية والسلوكية التي يستعملها الفرد للتخفيف أو التحكم أو السيطرة على المطالب الداخلية والخارجية التي تتجاوز قدراته وفي الفصل الموالي سنتطرق لهذه الاستراتيجيات وتقسيماتها بالتفصيل.



شكل2: عوامل التقييم حسب لازاروس وفولكمان (1984) Lazarus & Folkman

#### 4-5-2- نموذج علم نفس الصحة لبروخون وشوايزر و دنترز Bruchon , Schweitzer & Dentzer

حاول هذا النموذج الأخذ بعين الاعتبار عدة محددات تتداخل حين يستخدم الفرد استراتيجياته المعرفية والإدراكية والانفعالية والسلوكية لمواجهة الأحداث الضاغطة ، وهو بذلك يسعى لتقريب وجمع عدة جهات نظر للوصول إلى بناءٍ متعدد الأنساق . فهذا الاتجاه يعتبر أن التفاعل بين العوامل الضاغطة والصحة يخضع لمجموعة خصائص نفسية - اجتماعية - بيولوجية **Caractéristiques Biopsychosociaux** تكون بمثابة جملة السوابق الشخصية والموقفية التي توجه الفرد خلال مواجهته الموقف الجديد وبالتالي يكون التفاعل بينهما .

#### 5- مصادر الضغط النفسي :

أجمعت مختلف الدراسات والنظريات التي تناولت موضوع الضغط على وجود تداخل كبير في تأثير العوامل الضاغطة على الأفراد ، فهذا الأخير في تفاعل دائم مع بيئته بمختلف جوانبها ( الحياة العائلية والعلاقات الاجتماعية والظروف الاقتصادية والمالية والأوضاع السياسية للمجتمع إضافة إلى الحياة العملية أو الدراسية...) وهذه المصادر تؤثر مجتمعة أو متفرقة على الإنسان ودرجات متفاوتة من المسؤوليات الحياتية اليومية إلى الأحداث والتغيرات الكبرى في الحياة ببعديها الإيجابي والسلبي) . <http://fr.wikipedia.org/wiki/stress> )

وفي هذا الإطار قدمت الكثير من الدراسات تصنيفات متنوعة لمصادر الضغوط فمنها ما اهتم بأحداث الحياة وتأثيراتها النفسية على حياة الفرد وتكيفه على غرار ما قدمه الباحثان توماس هولمز وريتشارد راي **(1975) Th Holmes & R Rahe** بإعدادهما لقائمة بالأحداث الحياتية الكبرى التي تشكل مصدرا للضغط بترتيب تنازلي على حسب شدتها ، لكن تلك الأحداث الضاغطة لا تعتمد في تأثيرها على الشدة فقط بل تلعب الطبيعة التراكمية وكذا الخصائص الفردية والمعنى الذي يعطيه الفرد دورا أساسيا في تقييم الموقف وإدراكه (عسكر علي. مرجع سابق. ص71) . لذلك فإن هذه العوامل قد تتبع من المراهق ذاته أو من محيطه و بالتالي فمصادر الضغوط النفسية عند الأفراد عموما والمراهقين خصوصا تتنوع وتتعدد باختلاف البيئات التي يعيشون فيها والمواقف التي يتعرضون لها والتي تأتي على عدة مستويات نتطرق فيما يلي لأهمها .

## 1-5- التغيرات على المستويين الاجتماعي والاقتصادي:

تعتبر الحركية الجغرافية والهجرات كعوامل ضغط تسبب عدة أمراض عقلية و سيكوسوماتية حيث أكدت الكثير من الدراسات أن الفئات السكانية المهاجرة أو المغتربة تكون أكثر عرضة للاضطرابات النفسية نظرا للاختلاف الثقافي والظروف الاقتصادية في المجتمع الجديد والضغط الممارسة على هذه الفئات قصد أقلمتها . كما أن التغيرات الاجتماعية تنجم أيضا عن التطور الصناعي أو التغيرات الاقتصادية السريعة فيترجم تأثير هذه التغيرات في شكل هشاشة وإحباط عند الأفراد . و يؤكد الكثير من الباحثين على ازدياد معدل الاضطرابات العقلية و مرض السكري والأزمات القلبية وارتفاع ضغط الدم المصاحبة لعدد من الأحداث الاجتماعية والسياسية على غرار الصراعات الداخلية والحروب الأهلية . و تشير دراسات أخرى أنه بالتوازي مع ذلك تطرح الأحداث على المستوى المحلي والعائلي انعكاسات على الحالة الصحية الجسمية والنفسية للأفراد (Stora.Ibid.PP25-27) . وفي هذا الإطار يشير الباحثون الغربيون إلى أربعة مصادر للإحباط في المجتمعات المعاصرة (عسكر.مرجع سابق.ص ص76-78) :

□ **الكثافة السكانية** : يقصد بها المساحة المتوفرة للكائن الحي أو الإدراك الشخصي للحيز الخاص به أثناء وجوده بين الآخرين ، فالكثافة السكانية العالية يمكن أن تؤدي إلى إشاعة جو من عدم الأمان وغياب العلاقات الاجتماعية الحميمة نسبيا وازدياد المنافسة وهو ما من شأنه أن يزيد من القلق حول التوقعات الحياتية .

□ **التمييز العنصري** : يعني أي تصرف سلبي تجاه الاعتقاد الآخرين على أساس الديني ، الجنس الأصل العرقي ، الوضع الاجتماعي ، اللون...الخ

□ **العوامل الاجتماعية - الاقتصادية** : يمكن أن تكون مصدرا للإحباط لارتباطها بالأساسيات الحيوية ونذكر من هذه العوامل البطالة ، التضخم ، الركود الاقتصادي ، إرتفاع الضرائب...الخ .

□ **البيروقراطية** : تشير إلى الروتين والعلاقات غير الشخصية وهي من الأسباب التي تؤدي إلى انخفاض الدافعية والرضا الوظيفي .

ونظراً لكون الخلية الأسرية أول من يتأثر بالصدمات الناتجة عن التغيرات الاجتماعية فإن هذا التأثير يلقي بضلاله على الأساليب التربوية الممارسة داخل الأسرة وبالتالي قد تلعب هذه الأخيرة دوراً سلبياً تجاه أفرادها وتسهم بذلك في زيادة الضغوط وهو ما سنستعرضه فيما يلي .

## 5-2- الضغوط على المستوى الأسري:

تشكل التركيبة الأسرية بعواملها التربوية ضغطا شديدا على المراهق بحيث لا يمكنه الانعزال عن محيطه الأسري وعن تنشئته ، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام ولا اختل نظام الأسرة وتفتت نظام الضبط في حالة اختلال سلوك الأب أو الأم . لذلك نبهت الدراسات التي تناولت الضغط النفسي إلى أثر المشاكل الأسرية ( العلائقية أو الإقتصادية أو الثقافية... الخ ) لما لها من تأثير على الجهاز النفسي للمراهق وتكيفه خلال هذه المرحلة والمراحل اللاحقة لحياته (<http://www.feedo.net/Racingchildren/Adolescenceproblems.htm>) . و في هذا الإطار تؤكد أنا فرويد **A. Freud** أن الأنا الأعلى تمر خلال المراهقة بما يشبه بوتقة الانصهار مما ينطوي على نوع من التهديد للتكيف السابق الذي تعود عليه الأنا ، ويمثل التناقض الذي يشعر به المراهق تجاه خاصية الاعتماد مصدرا إضافيا لتوتره بحيث تتضارب لديه رغبة قوية في الاستقلال يعززها نشاط نرجسي مع حاجاته الداخلية للاعتماد ، وبالتالي تلعب الأساليب التربوية الممارسة داخل الأسرة أثرا كبيرا في تحديد مدى قدرة المراهقين على التكيف مع هذه الضغوط . كما أن دراسات أخرى أرجعت أسباب سوء التكيف الذي يعانيه المراهقون إلى وجود فجوة بين عالمي المراهقة والرشد .

ويرى كولمن **(Coleman 1961)** أن التغيير الاجتماعي السريع الذي يحدث الآن في بعض المجتمعات أدى إلى إيجاد فجوة دائمة الاتساع بين عالم المراهقين وعالم الراشدين وبالتالي فإن الآباء حسبه يتخلون باطراد في الوقت الحاضر عن الوظائف المنوطة بهم بخصوص تعليم أولادهم وتدريبهم وتنشئتهم ( قشقوش . مرجع سابق . 1989 . ص 76 ) . وإضافة إلى ما سبق فإن هناك عوامل أخرى داخل تركيبة الأسرة قد تسهم بشكل من الأشكال في تهديد توازن المراهق النفسي وتزيد من حدة الضغط النفسي لديه وهي كما أوردتها الجمعية الأمريكية للطب العقلي **(1989)** :

- ◀ تغيير مفاجئ في العائلة ك وفاة أحد الوالدين أو الإخوة أو ميلاد طفل جديد .
- ◀ مرض مزمن لأحد الوالدين (عقلي أو جسمي) أو إعاقة أو سجن أو إدمان ... الخ
- ◀ طلاق الوالدين أو عدم تفاهم أو علاقة صراعية .
- ◀ أساليب تربوية قاسية أو لا مبالاة من قبل الوالدين .
- ◀ حالات التبني أو الحضانة .
- ◀ سوء الوضعية الاقتصادية أو المالية للعائلة أو ضيق السكن أو السكن في حي شعبي مكتظ .

### 3-5- الضغوط على المستوى الدراسي والعلاني :

يعتبر المجال الدراسي بما يتضمنه من علاقات وخبرات ومواقف جديدة تستدعي من المراهق البحث عن تكيفه يعتبر أحد المجالات المهمة عند الحديث عن الضغوط لدى المراهقين ، ذلك أن الوقت الذي يقضيه المراهقون داخل أسوار المؤسسات الدراسية وأنماط العلاقات التي تنشأ داخلها وكذا طبيعة المطالب الدراسية ومدى تكيف المراهق معها كلها عوامل تلعب دورا في نشأة الضغوط النفسية غير أنه من الواجب هنا التذكير بأن للضغط النفسي نوعين : نوع ايجابي مقبول يسمح بتنشيط الفرد وزيادة دافعيته للإنجاز وتحفيز طاقاته والنوع الثاني هو الضغط السلبي الذي يعرقل طاقات التكيف لدى الفرد خاصة عندما يكون مجهول المصدر (لوكيا .مرجع سابق. ص13) . ففي بعض الحالات يكون الضغط مفيدا ومقبولا كحالة التقدم لامتحان أو إنجاز واجب ما أو دخول منافسة رياضية ... لكن استمرار الضغط والتوتر بعد زوال الموقف أو اعتبار مواقف معينة على أنها مهددة لذات الفرد يطرح مشكلة (Bensabat & al .1980.P41) . ومن هذه العوامل نذكر :

- ◀ تغيير المؤسسة الدراسية وما يصاحبها من تغيير على مستوى العلاقات الاجتماعية .
- ◀ صعوبات تواجه المراهق خلال مشواره الدراسي لتحقيق أهدافه واستغلال طاقاته الفكرية .
- ◀ ضغوط الأقران : من خلال علاقة المراهق بجماعة الرفاق التي تكون ذات أهمية بالغة في هذه المرحلة ، حيث تترك عوامل مثل التقبل والرفض آثارا على المراهق .

ويرى كارباريانو Carbariano أن الاضطهاد النفسي هو أشد مصادر الضغط النفسي تأثيرا لدى الأفراد لأنه يتضمن أمورا سلبية على الحياة النفسية هي: الرفض والتقييم السلبي مما يؤدي إلى تقييم سلبي للذات التجاهل ، التعجيز الذي يحدث عبر مطالب غير ثابتة أو صعوبة الإنجاز ، العزل الذي يعني منع الفرد من الاتصال بالآخرين وكذلك الإفساد ويحدث عند اشتراك الفرد في أعمال غير اجتماعية تسبب له إرهاقا نفسيا (لوكيا .مرجع سابق. ص16).

### 4-5- العوامل النفسية الانفعالية :

كما سبق الإشارة إليه فإن الضغط النفسي ينشأ عندما يدرك الفرد أحداثا ومواقف معينة على أنها مهددة مما يجعل من الخصائص الداخلية المتعلقة بالمراهق إحدى العوامل المهمة في تحديد استجابته للضغوط لما تشكله من تهديد لتكيفه واقعا كان أو متخيلا ، ويذكر لوكيا أن الضغط ينشأ عموما نتيجة أحداث

تتضمن إعاقة واقعية أو متخيلة لحاجات الفرد وأهدافه ، وتأخذ هذه الإعاقة أشكالاً منها الإحباط الناتج عن إعاقة إشباع حاجة ما والصراع الذي يعود إلى وجود حاجات متضاربة ، كما ينشأ الضغط النفسي عن الشعور بالتهديد الناجم عن توقع العجز والفشل في التعامل مع موقف ما في المستقبل (لوكيا.مرجع سابق ص16). ويرى هافجهرست(1956) أنه خلال مرحلة المراهقة تبرز مجموعة مطالب مرتبطة بالعلاقات الاجتماعية والجوانب الانفعالية كتنقبّل الذات (بما فيها من تغيرات جسمية وجنسية) وكذا الاستقلال الانفعالي وإدراك الدور الاجتماعي ومتطلباته ، وهذه المطالب تطرح بدورها مجموعة من الصراعات تؤثر في توازن المراهق الانفعالي ومنها :

- ◀ الصراع بين الحاجة للتقبل الاجتماعي من جهة والحاجة لتأكيد الذات .
- ◀ الصراع بين الحاجة للاعتماد على الوالدين وبين الحاجة للتحرر والاستقلال .
- ◀ الصراع بين الدوافع الجنسية وبين التعاليم والتقاليد الاجتماعية .
- ◀ الصراع بين المبادئ والقيم التي تعلمها المراهق ونشأ عليها وبين الممارسات الاجتماعية .
- ◀ الصراع الناجم عن الحاجة لتحقيق الذات وتحقيق المستقبل .

### 5-5- مصادر أخرى للضغط النفسي :

إضافة إلى ما سبق الإشارة إليه فقد أضافت الدراسات الحديثة عدة عوامل أخرى مسببة للضغوط نذكر منها (Lôo P & al. 2003. PP71-95):

- ◀ عوامل مرتبطة بالحالة الصحية للفرد مثل الإصابة بالأمراض أو الإعاقات المختلفة أو التعرض لعمل جراحي ما أو حالات الحمل والولادة ... الخ .
- ◀ عوامل مرتبطة بالبيئة المادية
- ◀ التي يعيش فيها الفرد كالحرارة والضوضاء والجوانب المناخية المختلفة وكذا الطبيعة العمرانية ونمط المعيشة ...
- ◀ عوامل مرتبطة بوضعية نفسية واجتماعية خاصة كمعايشة نشاطات إرهابية أو التعرض لاعتداء أو المعاناة من البطالة ، التقاعد ...
- ◀ الضغوط في ميادين معينة كالضغوط الرياضية أو الضغوط المرتبطة بالإبداع في كافة المجالات.

## 6- الشخصية والضغط النفسي:

تعتبر الضغوط كعوامل مهددة بالنسبة للإنسان وهو ما يستدعي منه البحث عن تكيفه واستقراره لكن السؤال الذي يطرح نفسه هو لماذا تؤثر بعض التغيرات أو المواقف على أفراد دون آخرين أو لماذا يختلف إدراك الأفراد للعوامل المسببة للضغط . لهذا فإن الفروق الفردية هنا تلعب دورا كبيرا في تحديد إدراكنا للأحداث الضاغطة واستجابتنا لها حيث تجمع الدراسات الحديثة على اعتبار شخصية الفرد عاملا وسيطا في العلاقة بين ضغوط الحياة ونتائجها على الصحة النفسية والجسدية وفي هذا الإطار يذكر علي عسكر مجموعة أنماط تسهم سلبا أو إيجابا في الضغوط الواقعة على الفرد منها (عسكر. مرجع سابق. ص ص 155-170) :

**6-1- الصلابة النفسية :** تشير إلى الفرد الذي يملك مجموعة من السمات تساعد في توقع الأزمات والتغلب عليها حيث أكدت الدراسات وجود ثلاث سمات مميزة لمن يتمتعون بالصلابة النفسية هي :

- ◀ درجة عالية من الالتزام واعتقاد قوي بما يقومون به مع غياب شعور الاغتراب أثناء تأدية المهام المطلوبة منهم .
- ◀ درجة عالية من التحدي للقيام بمهامهم .
- ◀ درجة عالية من التحكم في أمورهم الحياتية مع إدراك شخصي لقدرتهم على التحكم في مسرات ومضرات الحياة .

بالتالي تلعب الصلابة النفسية دورا في تخفيف آثار الضغط فتجعل منه مصدر إثارة ودافعا للإنجاز .

**6-2- الكفاية الذاتية :** نعني بها إدراك الفرد لقدرته وفعاليتته في مواجهة أحداث الحياة ، حيث يؤكد باندورا **A Bandoura** بأن الكفاءة الشخصية لا تقتصر على امتلاك الفرد مهارات سلوكية متنوعة بل إلى جانب ذلك على الثقة والاعتقاد بالكفاية الذاتية . وتؤكد الدراسات أن الأفراد ذوي الدرجات العالية من الكفاية الذاتية يواجهون المواقف الضاغطة بدرجة منخفضة من الاستثارة الفزيولوجية (مستوى أقل من الأدرينالين في الدم) ، وفيما يلي بعض العناصر التي تتضمنها الكفاية الذاتية :

- ◀ درجة القوة البدنية ودرجة المرونة البدنية .
- ◀ مدى قدرة الفرد في الأنشطة الرياضية والأنشطة الاجتماعية.
- ◀ مدى ثقة الفرد بنفسه في تفاعله مع الآخرين ودرجة التوكيدية أو الحزم في مختلف.
- ◀ مدى قدرته على التعامل مع المواقف الجديدة.

**3-6- التفاوض:** تركز هذه السمة على الاعتقاد بالنتائج السلبية والإيجابية الناتجة عن الإستجابات السلوكية للفرد والتي تتأثر بالعوامل الشخصية والبيئية . ويبين كارفر وشاير **Carver & Sheier** أن الأفراد الذين يتسمون بالنزعة التفاوضية غالبا ما يمتلكون وسائل للتعامل مع المواقف الضاغطة مقارنة بأصحاب النزعة التشاؤمية كما يخبرون أعراضا بدنية ونفسية سلبية أقل ، فالفرد الذي يكون اتجاهها إيجابيا لمختلف العوامل البيئية غالبا ما يمتلك درجة تفاؤل عالية فيما يتعلق بمردوده النفسي والمادي . وتتضمن الاختبارات التي تقيس درجة التفاؤل عدة مكونات منها (عسكر.مرجع سابق. ص ص160،159):

- ◀ التوقعات الشخصية في وقت الأزمات .
- ◀ درجة القدرة على الاسترخاء في حالة الشعور بالإرهاق.
- ◀ درجة الإدراك الشخصي للتحكم في الأمور الحياتية.
- ◀ مدى التفاؤل بالنسبة للمستقبل.
- ◀ أهمية الاندماج في محيط العمل .
- ◀ درجة التمتع بالعلاقات الشخصية.
- ◀ درجة التحكم في الانفعالات و درجة اليأس في مواجهة المشكلات
- ◀ مدى الاعتقاد الشخصي بتحقيق أهداف إيجابية في الحياة.

**4-6- مفهوم الذات:** يدل هذا المفهوم على الصورة الكلية (الأفكار والمشاعر) التي يحملها الفرد عن نفسه وهذه الصورة تتكون من خلال تفاعله مع محيطه الاجتماعي والذي يسمح له بإدراك صورته عن ذاته في المواقف المختلفة . ويوضح جيردانو ودوسيك (1988) **Girdano & Dussek** أن مفهوم الذات يتضمن ستة عناصر تكمل بعضها البعض وهي (نفس المرجع.ص ص166-168) :

- ◀ الوعي بالذات: أي إدراك الفرد للتأثير المتبادل بينه وبين الآخرين خلال التفاعل الاجتماعي .
- ◀ قيمة الذات: اعتمادا على مبدأ المساواة في الحقوق والواجبات .
- ◀ حب الذات: ويتعلق بميول الفرد نحو ذاته بإيجابياتها وسلبياتها .
- ◀ تقدير الذات: درجة الرضا عن النفس و يمكن أن يستند إلى التقدير الداخلي أو الخارجي .
- ◀ الثقة بالنفس: وتدلل على الإدراك الذاتي للفرد لإمكانياته وقدراته على مواجهة الأمور المختلفة وتنمو من خلال تحقيق الأهداف الشخصية .
- ◀ احترام الذات: القدرة على تقدير طبيعة الانفعالات الشخصية وعدم الشعور بالذنب .

**6-5- القلق:** هو الشعور بالتوتر والخوف الذي قد يرتبط بشيء ما أو قد يكون عاما ، ويعتبر وجود درجة معتدلة من القلق أمرا عاديا ومطلوبا مما يستدعي اتخاذ خطوات لتخفيف التوتر ، لكن الخطورة تكمن في القلق غير الطبيعي الذي يستمر بعد زوال الموقف المسبب ، لذلك فإن الأفراد الذين تستمر ردود أفعالهم بعد زوال الموقف يكونون أكثر عرضةً للاضطرابات السيكوسوماتية ، حيث تبين البحوث أن اضطراب القلق يزيد من شدة حساسية الأفراد وميلهم لتضخيم الأمور والمواقف التي يخبرونها مما يسبب لهم قلقا أكبر ويجعلهم يتأثرون بدرجة أعلى بمصادر الضغط (عسكر. ص ص 169 ، 170).

**6-6- نمط الشخصية:** لقد جلب هذا العامل اهتمام الباحثين وهم يحاولون دراسة الضغوط وتأثيرها على الصحة النفسية والجسدية ، ويعود شيوع هذا المصطلح إلى الخمسينات من القرن العشرين وخاصة إلى جهود الطبيبين فريدمان وروزمان Meyer Friedman & Ray Rosenman من خلال أبحاثهما حول مرضى القلب حيث توصلا إلى تحديد نمطين للشخصية أ و ب (Types A & B) (محمد كريم عادل شكري. 2006. ص 23) . فيكون الأفراد ذوي النمط (A) أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب وارتفاع الضغط والأرق والتوتر والعصبية وعدم الاستقرار النفسي (طه طارق. 2006. ص 595) وذلك من خلال عدد من الصفات التي يتسمون بها:

- ◀ مستوى طموح شخصي واجتماعي عال .
  - ◀ الحاجة إلى النشاط المستمر والقيام بأكثر من عمل في وقت واحد .
  - ◀ الافتقار إلى الصبر والالتزان الانفعالي ويتصفون بالهجوم والتسلط .
  - ◀ درجة عالية من الدافعية وحب المنافسة مع أنفسهم والآخرين والسباق مع الوقت .
  - ◀ رغبة عالية في الإنجاز والنشاط المستمر وإن كان بدون أهداف محددة .
  - ◀ التوتر والغضب وقلة التحمل بشكل دائم وتحريك الذراعين بشكل واضح عند الحديث .
  - ◀ يجدون صعوبة في قول (لا) .
  - ◀ يدفعون الآخرين للإسراع في حديثهم ويحاولون تحويل دفة الحديث تجاه وجهة نظرهم .
- أما شخصية النمط (B) فتتسم ب:

- ◀ الميل إلى الحياة الهادئة وتأدية الأعمال ببطء وهدوء.
- ◀ الصبر والارتياح والاسترخاء الطبيعي مع عدم القدرة على العمل تحت الضغط.
- ◀ لا يتنافس مع نفسه ومع الوقت.

ويمكن القول أن الدرجة العالية من البحث عن التنافس والحاجة للاستثارة والإنجاز عند الأفراد ذوي النمط (A) تطرح مشكلة في زيادة الحمل واختلال طاقات التكيف للفرد ، حيث تشير الدراسات إلى ارتباط هذه السمات مع رغبة هؤلاء للتحكم في البيئة المحيطة ، ويؤكد جلاس (1977) Glass أن سلوك النمط (A) ما هو إلا سلوك تكيفي لمواجهة مواقف الضغط فهؤلاء الأفراد يشعرون بالتهديد وعدم الأمان في حالة فقدانهم السيطرة في موقف ما لذا فإنهم يعملون جاهدين للحفاظ على التحكم وقوة الحاجة لديهم تؤدي إلى خبرات متكررة من العجز والإحباط استجابة لمواقف الحياة الكثيرة التي يصعب التحكم بها . وبعبارة أخرى كلما ارتفعت درجة الفرد على النمط (A) ارتفعت الدرجة الدالة على الرغبة في التحكم كوسيلة للتخلص من الضيق النفسي الناجم عن استثارة الجهاز العصبي الذاتي (عسكر .المرجع السابق.ص164) .

إضافة إلى ما سبق فإن هناك نمطا آخر للشخصية هو النمط (C) الذي يرتبط بعدم قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته ويتميز بحياة هوائية فقيرة وتفكير عملي ، وعلى عكس ذوي النمط (A) فإن أصحاب النمط (C) يفضلون الابتعاد عن المنافسة وهم صبورون وقادرون على تقبل الصعوبات المرتبطة بعامل الوقت وإلى جانب هذا فهم يعانون أيضا من الشعور بالعجز وفقدان التحكم . أما على الصعيد الإكلينيكي فيؤكد كونسولي (1993) Consoli أن ذوي النمط (C) يكونون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المناعية خاصة السرطان (Boudarene.Ibid. P24).

## 7- نتائج الضغط النفسي :

كما سبقت الإشارة إليه فإن وجود درجة معينة من الضغط يعد عاملا محفزا وصحيا للإنسان حيث يعمل على تنشيط قدراته وتحفيز أجهزة الجسم وطاقاته على أداء أمثل ، وبذلك فإن احتفاظ الفرد بتوازنه النفسي الجسدي أمام الضغوط يعتمد بدرجة كبيرة على تكيفه بطريقة معقولة مع التغيرات وأن أي خلل يمس هذا الجانب يؤثر في توازن الفرد النفسي والعضوي . فحينما تشتد الضغوط تؤثر في سيكولوجية الفرد وتعامله تأثيرا مباشرا وفعالا يؤدي إلى اضطراب في علاقته مع أجهزته الداخلية أولا ثم مع بيئته ثانيا (http://www.redpsy.com/infopsy/stress.html) . لذلك فإننا حين نستعرض نتائج الضغوط نتناولها على عدة مستويات تتداخل فيما بينها لتكوّن استجابات الفرد التي قد تصل إلى درجة المرض إذا زادت عن قدرة التحمل وفيما يلي نتطرق إلى هذه المستويات :

## 7-1- المستوى الفزيولوجي العصبي :

اهتمت الكثير من الأبحاث بدراسة تأثير العوامل الضاغطة على مختلف أعضاء الجسم سواء من خلال الأعمال التجريبية المخبرية أو المعاينات في الحياة العادية خاصة فيما يتعلق بدراسة مختلف الأمراض ويعود الفضل في أول الأمر إلى أعمال كل من كانون و سيللي ، فقد أثبت كانون دور الأدرينالين والجهاز السمبثاوي في الانفعال فيما اهتم سيللي بدراسة الغدة الكظرية وإفرازاتها وهو ما فتح الطريق خاصة مع بداية الثمانينات أمام دراسات أخرى توصلت إلى أن العوامل التي تشكل تهديدا للفرد تترك آثارا فزيولوجية . ثم بدأت الاكتشافات حول الميكانيزمات المؤثرة في مواجهة المواقف الضاغطة حيث أصبح من المعروف أن هناك ثلاثة أجهزة رئيسية تلعب دورا في الاستجابة للضغط وهي (P19).  
(Lôo P & al.2003):

- **المحور تحت المهادي - الودي - الأدريناليني "Axe Hypothalamo-sympathico-adrénergique"** يلعب دورا مهما خلال المرحلة الأولى من تعرض الجسم للخطر .
- **المحور تحت المهادي-النخامي-الكظري "Axe Hypothalamo- hypophyso-surrénal"** يعمل لتحقيق التكيف
- **الجهاز العصبي المركزي " S.N.C "** : ترتبط هذه المسارات بمراكز عصبية مهمة فهي تلعب دورا في استجابات التكيف وأهمها : التكوين الشبكي في جذع الدماغ ، تحت المهاد ، القشرة الدماغية والجهاز اللمبي (اللوزية وحصان البحر والحاجز).

على مستوى المحور الأول يرتبط نخاع الكظر Médullosurrénale بأعصاب ودية تخرج من النخاع الشوكي وبذلك تخضع لتأثير الجهاز الودي الذي يستثار بدوره عن طريق الهيبتوتالاموس فتحرر الأعصاب الودية مادة الأستيل كولين Acétylcholine الذي يرتبط بمستقبلات الأستيل كولين في غشاء خلايا نخاع الكظر والتي تفرز بدورها هرموني الأدرينالين Adrénaline والنورادرينالين Noradrénaline (Stora.Ibid.PP 92,93). إن إفراز ما يعرف بالكاتيكولامين (الأدرينالين والنورادرينالين) يقع تحت إطار الاستجابات قصيرة الأمد التي تستلزم تسخير طاقات كبيرة أو الوضعيات الطارئة (مواجهة- هروب) والتي ينتج عنها العديد من المظاهر الفزيولوجية مثل :

- ◀ اتساع حدقة العين.
- ◀ ازدياد معدل التنفس واتساع الشعب الهوائية لتوفير نسبة أكبر من الأكسجين للجسم.
- ◀ ارتفاع معدل نبضات القلب واتساع الشرايين القلبية.

- ◀ زيادة نسبة التمثيل الغذائي للجلكوز وتحفيز الكبد على إفرازه.
- ◀ تحفيز العضلات الإرادية عن طريق ازدياد نسبة الأكسجين والسكر فيما تضيق الأوعية الدموية في الجلد والأحشاء.
- ◀ الدفاعات المناعية تكون أكثر نشاطا.
- ◀ زيادة إفراز الغدد العرقية واللعابية والدمعية.

وتكون نسبة الأدرينالين أكبر في حالات الضغوط نفسية المنشأ كالخوف أو الحالات الاكتئابية والقلق فيما تزداد نسبة النورادرينالين في حالات الضغوط الفيزيائية أو الإعياء والعدوانية (Stora.Ibid.P 93).

يضم المحور الثاني (Axe HHS) على المستوى التشريحي كلا من المهاد التحتي والغدة النخامية بقسميها الأمامي والخلفي وقشرة الكظر "Corticosurrénale" والرابط الأساسي بين هذه المكونات التشريحية الوظيفية هو حصان البحر واللوزية . ويلعب الجهاز اللمبي دوراً هاماً في تنظيم والتعبير عن الحالة العاطفية . فهو يشترك في تكييف السلوك الاجتماعي والتعلم والذاكرة والتعبير الانفعالي كما أنه مسؤول عن السلوك الغذائي والجنسي والعدواني فيقوم بدور منظم لعمل الهيوتالاموس نظراً لوجود مستقبلات حساسة على مستوى حصان البحر فيعمل هذا الأخير على كبحه أو تنشيطه (Boudarene.Ibid.P53). من ثم يقوم الهيوتالاموس بالتأثير مباشرة على الفص الأمامي للغدة النخامية عبر إفراز الهرمون المحفز للغدة النخامية " Corticotrophin Releasing Factors(CRF) " في الدم ليصل للغدة النخامية (Servant D & al.1995.PP 57, 58) ومن ثم يحفز الفص الأمامي على إفراز :

□ **Adrénocorticotrophine (ACTH)** : الذي يتحكم في عمل قشرة الكظر ويعمل على تركيب الهرمونات

القشرية Corticostéroïdes خاصة الكورتيزول Cortisol وهرمون Déhydroépiandrosterone (DHEA).

□ **هرمون النمو (Somatotrophine (STH ou GH)**

□ **كما يعمل هرمون (CRF) على كبح إنتاج البرولاكتين Prolactine.**

ويضيف جيلمين Guillemin أنه بالتوازي مع إفراز (ACTH) فإن الغدة النخامية تفرز أيضاً هرمون الأندروفين Androphine الذي يعمل على تثبيط نقل السيالات العصبية الحسية الخاصة بالألم الناتج عن الإصابات أو الصدمات (Lôo P & al.Ibid. P21) . هذا فيما يقوم الفص الخلفي للغدة النخامية بإفراز هرمون Vasopressine (AVP ou ADH) الذي يزيد من ضغط الدم ويقلل من نسبة التبول.

يؤثر هرمون (ACTH) على عمل قشرة الكظر التي تطلق سلسلة من الهرمونات الستيرويدية Stéroïdes المسماة بالهرمونات القشرية Corticostéroïdes والمتمثلة في :

◀ الهرمونات السكرية Les glucocorticoides ( الكورتيزول Cortisol و الكورتيزون Cortisone ) : التي تؤثر في عملية الأيض للسكر والبروتينات حيث تساعد في تحويل الدهون والبروتينات إلى جلوكوز كما تعمل على كبح الاستجابات الالتهابية ومقاومة الهستامين وتلعب دورا مهما في استجابات الضغط . حيث أثبتت الدراسات زيادة إفراز الكورتيزول والكورتيزون في حالات مثل انتظار فحص طبي مهم أو امتحان أو في حالات العمل العضلي المكثف ويزداد ذلك عند الأفراد الذين لم يخبروا هذا النوع من الأحداث من قبل (Servant D & al.Ibid.P48).

◀ الهرمونات المعدنية Minéralocorticoides (Aldostérone , corticostérone) : قد تترك تأثيرات سلبية على الأنسجة الضامة كما تسرع من ترسب الدم وتساعد في ظهور أمراض الضغط الدموي وتصلب الشرايين ، وإذا زادت معدلاتها قد تؤدي إلى اضطرابات أخرى كالروماتيزم (Stora .Ibid. P93).

## 7-2- على مستوى الجهاز المناعي :

توصلت أبحاث هانز سيللي إلى أولى النتائج المتعلقة بالجانب المناعي حيث وجد أن تعرض الكائن المستمر للضغط يؤدي إلى ظمور الغدة التيموسية وتقلص العقد اللمفاوية (Boudarene.Ibid. P81). ومع التطور الذي عرفه علم المناعة العصبي منذ سنوات زاد الاهتمام بدراسة العلاقة بين الجهاز العصبي والجهاز المناعي . فمن المعروف أنه حينما يتعرض الفرد لتهديد بيولوجي فإنه يواجه طاقاته الدفاعية بما فيها المناعية (إنتاج الأجسام المضادة ، الالتهابات...) لكن هناك استجابات لا نوعية Non spécifiques تتأثر بعمل الجهاز الودي ومختلف الهرمونات المفرزة ، فالكورتيزون مثلا يضعف أداء الجهاز المناعي ويحول عمل الخلايا اللمفاوية المتخصصة (هانسون بيتر.1998.ص32) كما تسهم الهرمونات القشرية في تقليل نسبة الأجسام المضادة في الدم . لذلك فإن التعرض لدرجة عالية من الضغوط الحادة يؤدي إلى تثبيط الاستجابات المناعية وقدرة الجسم على مواجهة الميكروبات فيصبح عرضة للإصابة بشتى أنواع الأمراض والالتهابات كما أن التوتر الناتج عن التعرض للضغوط قد يؤدي إلى إفراز مفاجئ لمادة الهستامين "Histamine" ويؤدي ذلك إلى الإصابة بالحساسية "Allergie" (ماهر أحمد.2000.ص409) إذ يعتبر شولر E Shuller أن الضغط المزمن سبب أساسي في كثير من أمراض الحساسية .

### 3-7- الضغوط والأمراض النفسية والسيكوسوماتية :

إن التعرض المستمر للضغوط على عدة مستويات سواء كانت داخلية أو خارجية المنشأ يؤدي إلى اختلالات واضطرابات في أداء الجهاز النفسي بسبب عدم القدرة على التكيف أو حالات الوهن أو زيادة غير اعتيادية في الوسوس والقلق واضطرابات هستيرية تعترى الفرد . حيث أن الضغوط تزيد من وطأة تلك الأعراض وتسهم إلى حد كبير في تخلخل التوازن النفسي فيقع الفرد صريع المرض بفعل شدة الضغوط من جهة وللتهيؤ النفسي الداخلي للمرض ، فالعلاقة إذن تبادلية بين الضغوط والأمراض النفسية ومن ثم فهذه الضغوط تسبب بعض الإعياء ثم الإجهاد العصبي والتعب الشديد . إلا أن التعرض للمواقف الضاغطة التي ربما تستمر لزمن ليس بالقليل لا يسبب القلق المزمن فحسب بل يحدث تغيرا في معدلات المرض وقد يؤدي إلى الوفاة في بعض الأحيان .

يشير جارلس وورث وناثان إلى أن نسبة 75% من المرضى المراجعين للأطباء يشكون أمراضا ناتجة عن الضغوط وتتحصر تلك الأعراض في القلق والشعور بالذنب والاكتئاب والخوف من المستقبل والعدوانية الزائدة واليأس والانطواء وفقدان الثقة بالنفس إضافة إلى المشكلات النفسية الجسمية إذ تلعب ردود أفعال الفرد تجاه المواقف الضاغطة دورا في ظهور هذه الأعراض ، فالتنبيهات الهرمونية وافرزات بعض الغدد ونشاط الجهاز العصبي الذاتي من حيث تأثيرها على أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري والهضمي والتنفسي والجلدي قصد تهيئتها ووضعها في أقصى درجات التأهب لمواجهة التهديد يمكن أن تلعب دورا مناقضا من خلال إنهاك الجسم وإضعاف قدراته المناعية خاصة بالنسبة للتأثير السلبي للكورتيزون (<http://www.pratique.fr/sante/Forme/en24.03htm>).

ففي حين يلعب العامل الضاغط دور المفجر للاضطراب والعامل المساهم في ظهور الاختلال فإن استعداد الفرد ونمط شخصيته يسهم إلى حد كبير في تحديد نوعية الاضطراب أو المرض وقد أكدت الدراسات ارتباط عدد من الأمراض الشائعة بالضغوط النفسية (الموسوي حسن.1998.ص104) ومن ذلك أمراض مثل السكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والشرابين والصداع النصفي والسرطان وقرحة المعدة والتهاب القولون وأمراض الحساسية كالربو والأمراض الجلدية والضعف الجنسي عند الرجال واضطراب الدورة الشهرية عند المرأة والتهاب المفاصل والفتور العام .

وفيما يلي تصنيف لأهم الأعراض المختلفة التي تسببها الضغوط النفسية.

#### 4-7- الأعراض الجسدية (العضوية) :

تختلف الأعراض الجسدية للضغط حسب شدة الموقف وتكراره فهي غالبا ما تظهر عندما تزداد الضغوط ويصبح من الصعب على الفرد التعامل معها وكذلك تلعب الفروق الفردية دورا في تحديد أنواع الأعراض الملاحظة ، فلقد أشار الدكتور كاربي (1996) J Carpi إلى أن الضغط يحدث خلافا في أجهزة الجسم يُطلق عليه جملة الأعراض الفيزيولوجية (عبد الله محمد قاسم. 2001. ص330) وتشمل :

- ◀ التعرق الزائد.
- ◀ التوتر العالي وارتفاع ضغط الدم.
- ◀ الصداع بأنواعه (النصفي ، التوترية ، الدوري).
- ◀ آلام الظهر خاصة في الجزء السفلي منه وآلام العضلات والرقبة والأكتاف والشد العضلي .
- ◀ اضطرابات النوم (الأرق ، زيادة النوم ، الاستيقاظ المبكر...)
- ◀ تطبيق الفكين واصطكاك الأسنان.
- ◀ الإمساك وعسر الهضم والتغير في الشهية أو الإسهال.
- ◀ التهابات الجلد.
- ◀ التعب وفقدان الطاقة.

#### 5-7- الأعراض الفكرية والمعرفية :

إن استمرار تأثير المواقف الضاغطة يؤدي إلى استنزاف طاقات التكيف لدى الفرد وهو ما يترك أثرا على أدائه الفكري وعلى العمليات العقلية وكفاءة تقديره للموقف ، وقد يصل هذا التأثير إلى الدرجة التي لا يمكن للفرد تحملها حتى ترغمه على التخلي عن الطرق السوية في التفكير فيلجأ إلى تبرير الفعل الضاغط بفعل شدة الموقف ومن بين الأعراض الفكرية للضغوط يذكر عسكر:

- ◀ النسيان وضعف الذاكرة أو صعوبة استرجاع الأحداث.
- ◀ الصعوبة في التركيز وتزايد الأخطاء.
- ◀ صعوبة اتخاذ القرارات وإصدار الأحكام الصائبة.
- ◀ استحواذ فكرة واحدة على الفرد.
- ◀ انخفاض الدافعية للإنجاز.

## 6-7- الأعراض الانفعالية :

يترك تراكم الضغوط وعدم القدرة على مواجهتها آثارا مباشرة على حياة الفرد النفسية والانفعالية (Tanner O.1977.P9) ، ذلك أن فشل التكيف مع المواقف المتعددة في الحياة يسبب حالة من التوتر تظهر في عدة أعراض (السيد محمد عبد المجيد وفلية فاروق عبده .2005.ص311. وأيضا:عسكر. ص54).

- ◀ تقلب المزاج وعدم الثبات الانفعالي مع سرعة الانفعال أو البكاء.
- ◀ الاكتئاب والشعور باليأس وعدم الرضا.
- ◀ العصبية والتعبير الحاد.
- ◀ العدوانية واللجوء إلى العنف.
- ◀ الشعور بالاستنزاف الانفعالي والاحتراق النفسي " Burnout " .

## 7-7- الأعراض السلوكية :

إن حالة التوتر والقلق الناتجة عن تعرض الفرد لموقف ضاغط تجعل من الأعراض السلوكية أكثر وضوحا . حيث أن الإنسان في سعيه للتخلص من الضغوط يلجأ لكثير من السلوكيات تتراوح بين السلبية والإيجابية (Lôo P & al.2003.P39) . فالضغوط تؤثر على الأداء وتؤدي إلى اضطرابه ويمكن تمييز الحركات الزائدة وكثرة الشكوى عند الفرد . إضافة إلى الميل للوقوع في الحوادث وانخفاض الإنتاجية مع اضطرابات عديدة في المشي والكلام والأكل والنوم واللجوء إلى التدخين أو تعاطي الكحول . إلى جانب ذلك فإن الضغوط تؤدي إلى اضطراب العلاقة بين الفرد والآخرين وتؤثر في الجانب العائلي فنلاحظ فقدان الثقة في الآخرين ولومهم والسخرية منهم أو تجاهلهم وتصيد أخطائهم وقد يكون السلوك دفاعيا تجاه الغير أو ببرودة وعدم اهتمام (عسكر.ص ص54 ، 55).

## 8- الوقاية من الضغوط والعلاج :

ترتبط الضغوط النفسية بالحياة اليومية للفرد ونحن نتعرض لها يوميا ومن مصادر مختلفة فالضغوط الخارجية تلاحق الفرد في البيت والشارع والدراسة أو من خلال مختلف تعاملاته وقد تسبب له أزمات يقف عاجزا عن حلها ويضطر إلى البحث عن سبيل آخر للتكيف ، وربما تتعد هذه الضغوط وتؤثر في توازن الفرد مما يسبب له الإحباط (أسعد يوسف ميخائيل .1986.ص24) .

ويضاف إلى ذلك الضغوط الداخلية بما تمثله من تفاعلات للحالة النفسية وما يتنازعها من حاجات ودوافع وصراعات ... الخ ومن هنا فإن إدراك الفرد لذاته وإمكاناته من جهة ولطموحاته ورغباته من جهة أخرى عامل مهم في تحقيق تكيفه وتجاوز تأثير الضغوط (رينو جاكلين.1998.ص218) . في كثير من الأحيان يكون الإنسان مسؤولاً بدرجة معينة عن ضغوطه بالطريقة المختلة التي يتعامل بها مع مواقف الحياة المختلفة قد يكون لها أثر في تفاقم الضغوط واستمراريتها للدرجة التي ينتج عنها العديد من الأمراض النفسية والعضوية (شيخاني سمير.2003.ص11) . لذلك فإن الدراسات والأبحاث التي تناولت هذا الموضوع توصلت إلى تحديد نوعين أو نمطين من الأنماط العلاجية والتكيفية :

**أولاً:** علاج الأعراض المصاحبة.

**ثانياً:** وضع استراتيجية للتعامل مع الضغوط.

### 8-1-1- علاج الأعراض المرضية :

ينبغي اللجوء إليه عند ظهور أعراض الضغط على الفرد وعدم قدرته على تجاوزها مما يسبب له عدة اضطرابات على المستوى النفسي والسلوكي والعضوي ، ونميز في هذا النوع من العلاجات :

#### 8-1-1-1- العلاج بالعقاقير الطبية Pharmacothérapie :

قد يحتاج المريض لعقار كيميائي لتخفيف الأعراض مثل مضادات القلق " Les tranquillisants " و مضادات الاكتئاب "Les antidépresseurs" ليخفف من أعراض القلق والتوتر وتخفيف اضطرابات النوم ويكون هذا تحت إشراف طبي لتفادي أي نتائج غير مرغوب فيها . إضافة إلى العديد من الأدوية الخاصة بالضغط الفزيولوجي مثل "Les glucocorticoïdes" التي تؤثر في عمل الغدد و "les bévazodiazépines" و "Bêtabloquants" التي تعمل على تخفيض نبضات القلب (Bloch.Ibid.PP755,756) . كما تعد بعض أنواع الفيتامينات خاصة (B) و (C) أساسية في حالة الضغط الفزيولوجي (إصابات ، اعتداءات ، المنافسة طويلة الأمد...الخ) لكنها غير قادرة على تخفيف التوتر ومواجهة الآثار النفسية (Stora JB.Ibid.P114).

#### 8-1-1-2- العلاج النفسي Psychothérapie :

يستخدم الأساليب العلاجية النفسية سواء السلوكية أو التحليلية، حيث يعمد الأخصائي النفساني إلى تدريب العميل السيطرة على نوبات القلق والتوتر والتحكم في انفعالاته ، ويستخدم العلاج التحليلي للكشف عن الصراعات والاحباطات والرغبات المكبوتة التي قد تنتج عنها الضغوط الداخلية.

## 2-8-2- إستراتيجيات الوقاية من الضغوط ومواجهة المشكلات:

صنّف لازاروس Lazarus الاستراتيجيات التكيفية إلى مجموعتين إحداهما تتعامل مع مصدر الضغط بحيث تحاول تغييره عن طريق مجموعة إجراءات سلوكية مباشرة تهدف إلى تغيير الوضع أو الموقف المسبب واقعياً أو خيالياً للضغط. في حين تتعامل الثانية مع الضغط ذاته بهدف التخفيف من حدته أو القضاء عليه مؤقتاً عن طريق مجموعة إجراءات سلوكية مهدئة (لوكيا وبن زروال. مرجع سابق. ص 71).

وتصنف التقنيات المستخدمة للتعامل مع الضغوط أو التكيف معها إلى ثلاث أنواع :

### 1-2-8- الأساليب المعرفية :

تدخل العمليات المعرفية أو الذهنية في الأسلوب الذي يعتمد الفرد للتعامل مع مصادر التوتر لذلك يمكن القول أن الأساليب التي يتم توظيفها تتبع أساساً عن بعد ذهني أو معرفي ، وتستند في ذلك إلى افتراضين الأول مفاده أن التعرض لمصادر الضغط لا يسبب في حد ذاته الانزعاج والتوتر بل أن نوعية رد الفعل من جانب الفرد هي التي تحدد النتيجة النهائية (عسكر. مرجع سابق. ص 178) . ومن جانب آخر تستند إلى ما يعرف بالتفكير الإيجابي في مواجهة مواقف الحياة ، وهو ما يساعد على النظر إلى المشكلة من منظور إيجابي ومحاولة إعادة تقييمها الأمر الذي يسمح للفرد بتوفير الإمكانيات اللازمة لتجاوزها أو البحث عن الحلول الملائمة.

### 2-2-8- التفريغ الانفعالي :

من خلال محاولة التعبير عن المشكل والتخلص من المشاعر السلبية المرتبطة به ، ويلعب الضحك وروح الدعابة دوراً في تخفيف آثار الضغوط على الفرد حيث يطلق مستويات عالية للأندروفينات والكورتيزول تجعلنا نحس بالتحسن والشفاء . كما يمكن أن يوفر الضحك فرصة للهروب من الضغوط ومنع حدوث نوبات قلبية وانهيار عصبي والميل للانتحار (شيخاني. مرجع سابق ص 27) .

### 3-2-8- تغيير أسلوب الحياة:

هناك العديد من الأساليب والأنشطة التي تساعد في التخفيف من التوتر الداخلي والتخلص من آثار الضغوط النفسية على الفرد نذكر منها:

□ **اتباع نظام غذائي صحي:** يشمل تناول وجبات صحية في أوقات منتظمة وبكميات منتظمة مع العمل على تقليل الدهون والكربوهيدرات والمشروبات الغازية والمنبهات والإكثار من شرب الماء كما يستحب الإكثار من الخضروات والفواكه خاصة الغنية بالفيتامين (C) (ماهر أحمد. مرجع سابق. ص. 419).

□ **القيام بنشاط بدني:** لا يهدف فقط إلى تنمية العضلات إنما يعمل أيضا على خفض التوتر وتحقيق الرضا عن النفس كما أن جزءا من التأثير الإيجابي للتمارين الرياضية ينبع من الاسترخاء الجسماني الذي يتبع بذل الجهد في التمارين الرياضية مما يخفف من النشاط الذهني ، إضافة إلى إفراز الجسم لبعض الهرمونات التي تساعد في تخفيف التوتر والقلق ( الحداد عماد وآخرون. 2003. ص. 49).

هناك الكثير من التمارين الرياضية المفيدة في التخفيف من شدة الضغط تتراوح ما بين حركات بسيطة إلى مختلف أنماط الرياضات ، وتعتبر تمارين الإيروبيك من التمارين التي تقلل من مخاطر ارتفاع ضغط الدم والتشنج العضلي كما تلطف بعض آلام العضلات والظهر وتخفف القلق والاكتئاب . وسواء كانت هذه التمارين على هيئة مشي بطيء أو سريع أو على هيئة رقص فإنها تستمر لحوالي نصف ساعة يتم خلالها جعل القلب يسرع بشكل معتدل وينشط التنفس وأكسدة الأنسجة (لوكيا وبن زروال. مرجع سابق. ص. 73).

□ **التدليك:** المعروف أن الضغط النفسي ينتج عنه شد عضلي خاصة لعضلات الرقبة والكتفين لذلك فإن عملية التدليك تساعد على استرخاء العضلات وبالتالي تخفيف آثار التعب كما تعيد تنشيط الدورة الدموية وتوفر للفرد حالة من الهدوء والراحة .

□ **العلاجات المائية \* Hydrothérapie:** فقد تبين أن الماء الدافئ يهدئ الجسم وفي نفس الوقت يبطن من نشاط الأجهزة الداخلية كما يؤثر بدرجة معينة على عمل الجهاز العصبي .

□ **الاسترخاء \* Relaxation:** الهدف منه الوصول إلى درجة من التغيير النفسي والانفعالي للجسم عند تعديل حالة الوعي عبر عدة وسائل . ويعمل الاسترخاء على خفض معدل ضربات القلب والتنفس وضغط الدم (حريم. مرجع سابق. ص. 298) كما يساهم في تقوية المناعة عبر زيادة نسب الكريات البيضاء في الدم ، ولقد أصبح تعلم الاسترخاء إحدى أولويات الحياة المعاصرة لما تزخر به من مستويات عالية للضغوط النفسية لذلك طور الباحثون العديد من تقنيات الاسترخاء منها تمارين التنفس العميق وجلسات التأمل وعملية التنويم الذاتي . ويؤكد جاكوبسون E Jacobsen بأنه عند إرخاء العضلات يصل الذهن إلى حالة من الهدوء والراحة من خلال خفض نشاط الجهاز العصبي الذاتي ويعود السبب إلى أن الأحداث المستفزة تحدث توترا عضليا في مختلف أجزاء الجسم (Davis & al في: عسكر. مرجع سابق. ص. 190)

للاسترخاء عدة فوائد منها: تحسين النوم ، تخفيف الوزن والتقليل من كمية التعرق ، تحسين الذاكرة تنظيم موجات الدماغ التقليل من حدة الاكتئاب ، خفض نسبة التوتر وحدته ، تقليل الشعور بآلام الجسم والعضلات ، المساعدة على خفض ضغط الدم ، خفض مستوى الصداع النصفي والتوتري خفض احتمالات الإصابة بأمراض القلب واضطرابات الأمعاء والقولون العصبي و تحسين الأداء والتحصيل الدراسي (<http://medicalsitamol.net/335html>).

□ **الصلاة والقرآن** : إن البحث عن حالة الاسترخاء والهدوء النفسي عرف منذ القدم من خلال التأمل أو اليوغا وغيرها من التقنيات ، وتعتبر الصلاة وتلاوة القرآن من أهم طرق الاسترخاء وتهئة النفس حيث قال تعالى: ﴿ آلا بذكر الله تطمئن القلوب ﴾ الرعد (28). فالاستماع للقرآن وتلاوته يحدثان شعورا عميقا بالراحة والطمأنينة فيهدأ القلب وتنخفض سرعة التنفس وترتخي العضلات ، وقد لاحظ العلماء أن خشوع العبد في صلاته واستحضاره لعظمة الخالق تعمل على تهئة النفس . وترتيل القرآن في الصلاة يعمل على تنظيم التنفس وتتابع الركوع والسجود يعمل على الإقلال من مادة الأدرينالين مما يضمن سلامة القلب وتنشيط الدورة الدموية والوقاية من ارتفاع الضغط الدموي ، كما تعمل الصلاة على الإقلال من تركيز مادة الكورتيزول في الجسم مما يساعد على استعادة قدرات المناعة ضد العديد من الأمراض . ولهذا كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذ أهمه شيء قال لبلال « أرحنا بها يا بلال » رواه أحمد . وكذلك فإن الدعاء والاستغفار يعمل على تخفيف التوتر والقلق حيث يلجأ الإنسان إلى ربه فيحمده على نعمه ويشكره وهو الأمر الذي يعزز الأفكار الإيجابية لديه كما يشكو ألمه ومصابه لله فيتخلص من الحمل الذي يؤرقه . وإضافة إلى ما سبق فإن الوضوء للصلاة يلعب دورا في تهئة الجسم للدخول في حالة الاسترخاء المصاحبة لها (<http://medicalsitamol.net/335html>).

□ **الاستماع للموسيقى** : لما لها من قدرة على التأثير في الأفراد من خلال تهدئتهم أو التشويش عليهم فالموسيقى تعمل على زيادة تركيز الفرد في عمله .

□ **الوخز بالإبر Acupuncture** : أحد أقدم أنواع العلاج الطبي يمتد عمره لأكثر من ثلاثة آلاف سنة مضت في الحضارة الصينية ويحتاج تطبيقه إلى خبرة وتدريب كبيرين يسمحان بمعرفة خصوصيات كل عرض ويعمل المعالج خلاله على تحديد نقاط معينة في الجسم تكون على علاقة بالألم أو الاضطراب الذي يعانيه الفرد ومن ثم يقوم بوخز إبر معدنية بها بحيث تقوم بتغيير مستويات الطاقة في الجسم مما يترك تأثيرا إيجابيا على المستويين النفسي والجسدي (لوكيا وين زروال. مرجع سابق. ص ص 88، 89).

□ **العلاج بالألوان Chromatothérapie**: يتمثل في استخدام الأشعة الملونة لأغراض علاجية بإرسالها على مستوى العين أو على المنطقة المريضة مباشرة أو عبر النقاط المحددة في طريقة الوخز بالإبر . ترجع هذه التقنية إلى قدماء الصينيين الذين كانوا يرون أن الألوان غالباً ما تكون مرتبطة بالاضطرابات ويعتقدون أن المناخ البارد والحرارة والرطوبة والجفاف توافق أنواعاً من الطاقات المتواجدة في البيئة وفي الجسم ، فزيادتها أو انخفاضها في العضوية يسبب اضطرابات وبإمكان هذه الطاقات أن تدعم بعضها البعض (لوكيا وبن زروال. مرجع سابق. ص 91).

□ **الدعم الاجتماعي Support social** : يوفر للفرد جواً من التقبل والاهتمام يساعده على تخطي الصعوبات وتجاوز القلق (Servant D.Ibid. P45) . وتشير الدراسات الحديثة إلى أهمية نوعين أساسيين من الدعم الاجتماعي (عسكر. مرجع سابق. ص 137):

◀ **دعم انفعالي Support émotionnel** : يتمثل في استجابات سلوكية مثل الاستماع وإظهار التعاطف مع صاحب المشكلة.

◀ **دعم وسيلي Support instrumental** : يتجسد في تقديم المساعدة اللفظية أو المادية لصاحب المشكل.

## 9- خلاصة الفصل:

بعد هذا الاستعراض لمفهوم الضغط النفسي ومصادره وكذا مختلف نتائجه ومؤثراته يتضح لنا أنه من الصعب تحديد اتجاه موحد في دراسة الضغوط ، ذلك أنه لا يمكن اختزالها في علاقة مؤثر- متأثر نظرا لما تلعبه العوامل الوسيطة المختلفة والمتداخلة في تحديد مدى وكيفية تأثر الأفراد بالضغوط وبالتالي يمكن القول أن حالة التوتر والقلق والمعاناة الناجمة عن الشعور بالتهديد وصعوبة التكيف مع المواقف الجديدة والمتغيرة في الحياة تختلف باختلاف البيئات ، ونحن إذ نتحدث عن المراهق فإننا نضع في الحسبان مجموع ما تعرفه هذه المرحلة من تغيرات تمس مختلف مسارات النمو والتطور (الفزيولوجي ، النفسي ، الاجتماعي ، المعرفي... الخ) . وقد عالج هذا الفصل أهم المصادر والعوامل المسببة للضغوط عند المراهقين حيث تتنوع هذه المصادر بين مختلف البيئات والمواقف السالفة الذكر فلا يمكن اختزالها في جانب واحد من حياة المراهق . لهذا حاول البحث تصنيف أهم العوامل التي قد تشكل مواقف ضاغطة سواء تعلق الأمر بالحياة الأسرية أو الدراسية أو البيئة الاجتماعية أو فيما يتعلق بالبيئة المادية.

إن تقاوم تأثير المواقف الضاغطة وعدم القدرة على مواجهتها والتكيف معها يشكل منطلقا لسلسلة من العمليات والتغيرات الفزيولوجية المختلفة التي تهدف أساسا إلى تحفيز أجهزة الجسم على مواجهة المواقف المهددة لتوازنه ، لكن استمرار هذا التأثير من شأنه أن يؤدي إلى ظهور العديد من الأعراض النفسية والعضوية والفكرية والسلوكية كما يمكن أن يزيد من احتمالات الإصابة بأمراض مختلفة أو احتمال الموت المفاجئ . لذلك فقد اهتم الباحثون في هذا المجال بتطوير العديد من التقنيات والاستراتيجيات العلاجية التي تسمح للفرد بمواجهة عقبات الحياة و تخفيف التوترات الناجمة عنها . وفي هذا الإطار نميز نوعين هامين من التقنيات الأولى علاجية تهدف إلى التخلص من الأعراض المرضية سواء بالعلاج الطبي أو النفسي أما الثانية فتعتمد على إعداد الفرد لمواجهة مصادر التوتر وتشمل ثلاثة محاور كبرى وهامة منها استراتيجيات تعديل التفكير لمواجهة المشكلة بأكثر إيجابية وكذا التفريغ الانفعالي الذي يهدف للتقليل من حدة التوتر والشحنة الانفعالية المصاحبة للموقف المهدد ثم استراتيجيات تعديل السلوك لجعل الفرد أكثر استعدادا للتكيف مع المواقف المتغيرة .

# رفصل الرابع

## استراتيجيات مواجهة الضغوط

### Stratégies de coping

- 1- تمهيد.
- 2- تطور مفهوم المواجهة Coping.
- 3- تعريف المواجهة Coping.
- 4- مفهوم التقييم المعرفي .
- 5- تصنيف استراتيجيات المواجهة.
- 6- العلاقة بين نوعي المواجهة.
- 7- العوامل المؤثرة في نوع المواجهة المستخدم.
- 8- خلاصة الفصل.

## 1- تمهيد:

إن الاهتمام الذي أبدته مختلف النظريات التي تناولت الضغط النفسي لدراسة الميكانيزمات البيولوجية والمعرفية في مواجهة الوضعيات الضاغطة أدى إلى بروز العلاقة الثنائية المتبادلة بين الفرد والمحيط فالاستجابة لتلك المواقف المختلفة سواء كانت واعية أو غير واعية تتداخل فيها العديد من الخصائص منها ما تعلق بالفرد في حد ذاته ومنها ما يتعلق بطبيعة الموقف وفي هذا الصدد قدمت النظرية التفاعلية في مجال الضغوط مفهوما محوريا آخر يتعلق بالطريقة التي يعالج بها الإنسان مشاكله، إذ أن السلوكات والاستجابات والنشاطات التي نلجأ إليها أمام موقف مهدد يمكن أن تزيد أو تنقص من أثر هذا الأخير فهي تلعب دورا هاما حسب هذه النظرية .

مفهوم **المواجهة " Coping "** شكل ركيزة أساسية في الكثير من الدراسات نظرا لتعقيده وأهميته البالغة في فهم العلاقة بين الفرد والعوامل الضاغطة ، ويرى رواد الاتجاه التفاعلي أن الفرد يلجأ إلى أساليب المواجهة قصد الوصول إلى التحكم في الوضعية الضاغطة ، وهو بذلك يوجه قدراته الشخصية ومقوماته السلوكية والمعرفية لتحقيق هذه الغاية . لهذا فإن قيمة وتأثير العامل الضاغط يتحددان بالتقدير الذي يعطيه الفرد له . ويتناول هذا الفصل مفهوم المواجهة من خلال تتبع مراحل تطوره ومختلف تعريفاته وأهم أنواعه والعوامل المؤثرة في تحديد نوع المواجهة.

## 2- تطور مفهوم المواجهة « Coping » :

مصطلح المواجهة "Coping" طرح مع مفهوم آخر هو ميكانيزمات التكيف " mécanismes d'adaptation " وكذلك مع مفهوم الدفاع " défense " (Bourgeois M .1995.P11) . ولقد أستعمل مصطلحا Coping و défense بالتوازي في سياقات مختلفة حتى أعوام (1960- 1970) . أما عن أصل هذا المصطلح فهو إنجليزي من الفعل " To cope with " والذي تمت ترجمته إلى اللغة الفرنسية بـ " Faire face " أما في اللغة العربية فقد استخدمت الكثير من المصطلحات كالمقاومة أو المواجهة أو التعامل أو التكيف فيما يفضل بعض الباحثين الغربيين مصطلح استراتيجيات التوافق " Stratégies d'ajustements " .

وعند تتبع استخدامات هذا المفهوم نجد بالرجوع إلى نموذج علم نفس الأنا **Psychologie du Moi** اعتبرت المواجهة كنظام دفاعي أولي لاواعي (S Freud (1933 بحيث تكون أنماط التفكير المرتبطة به ثابتة ومتكررة ونمطية ، وأن كل اضطراب يكون مصحوبا بنوع خاص من الدفاعات .

هذه النظرة الفرويدية انطلقت من ثلاثة مبادئ أساسية (Graziani P & Swendsen J.2004. P75):

- طور النمو الجنسي " L'étape psycho sexuelle " الذي تحدث خلاله الصدمة.
- الغرائز و الصراعات النمطية الخاصة بكل مرحلة.
- الخصائص المعرفية للطفل في كل مرحلة.

لقد اعتبر هذا الاتجاه استراتيجيات المواجهة كمجموعة ميكانيزمات دفاعية تكيفية لا شعورية والتي لا يمكن الكشف عنها سوى عن طريق متابعة إكلينيكية وتقنيات اسقاطية.

في عام 1965 استعمل هان Haan هذا المصطلح لوصف ميكانيزمات الدفاع النفسي التي يمكن اعتبارها كمحاولات لترجمة الخصائص الانفعالية والمعرفية والفيزيولوجية والسلوكية التي تبرز خلال التفاعل بين الفرد و العامل الضاغط (Piquemal-Vieu L.2001. P88). لكن هذه الدفاعات تبقى غير نشطة ولا واعية الهدف الأساسي منها هو التخلص أو خفض التهديد والتوتر والحفاظ على التوازن الانفعالي . إلى جانب هذا الاتجاه كان لأعمال والتر كانون Cannon W.B دور بارز في ظهور اتجاه آخر اعتمد مجال التجارب المخبرية وهو ما يطلق عليه (النموذج الحيواني) ، فبالرجوع إلى تلك الاستجابات الملاحظة عند تعريض مجموعة حيوانات لصدمات كهربائية وجد أنها تعتمد سلوك الهروب والتجنب (Paulhan I. 1992.P548) ويرى النموذج الحيواني أن استراتيجيات المواجهة هي سلوكات مكتسبة يلجأ إليها الفرد أمام التهديد كالهروب والتجنب أو الهجوم (Dantchev N.1989.PP 21-25).

إن ما جاء به نمودجا علم نفس الأنا والنموذج الحيواني لم يقدم تفسيراً متكاملًا للعلاقة المعقدة التي تحكم استجابات الأفراد للمواقف الضاغطة مما أدى إلى معارضة هذين النموذجين من قبل عدد من العلماء مثل (Paulhan I.Ibid.P550) Lazarus, Folkman, Cohen وهو ما شكل القاعدة التي انطلق منها الاتجاه المعرفي للضغط أو النموذج التفاعلي "Modèle transactionnel" الذي اتجه إلى البحث في الخصائص الفردية وفي الجانب العلائقي بينها وبين الوضعية الضاغطة بعيداً عن التناولين السابقين الذين حصرها في إطار الصراعات الداخلية أو في إطار الاستجابات السلوكية النمطية المكتسبة فاقترح هذا الاتجاه بناءً دينامياً للعلاقة بين المواقف الضاغطة والفرد يعتمد حسب لازاروس (1991) على اعتبار أن أساليب المواجهة المستخدمة من قبل الفرد تتعدد وتتنوع باختلاف السياقات العامة لتقدير الموقف ، أي أن العلاقة بين الفرد والمحيط تخضع لعملية تقييم وإعادة تقييم مستمرة الهدف منها توفير الجهود اللازمة لحل المشكل ومواجهة التهديد الناجم عنه (Mariage A.2001.P47).

ويرى لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman (1984) أن المواجهة تشمل مختلف الاستراتيجيات الشعورية واللاشعورية التي يلجأ إليها الفرد كاستراتيجيات الضبط الانفعالي أو حل المشكل ... الخ إلى جانب ردود الأفعال التجنبية . فيمكن أن يفضل الفرد أنماطا معتادة للمواجهة لكن المطالب الموقفة تتعارض مع هذا التفضيل وتطرح اختيارات أخرى ، لذلك تكون الاستجابة محصلة هذا التفاعل النشط الذي يتم بين الفرد والمحيط . ونظرا لتعدد الاتجاهات التي تناولت مفهوم المواجهة كما سبق ذكره فقد شهد تعريف المواجهة اختلافا من حيث ما يشمله من خصائص . ونحاول فيما يأتي إبراز أهم التعريفات في هذا السياق :

### 3- تعريف المواجهة « Coping » :

يشير مفهوم المواجهة Coping إلى الكيفية أو الأسلوب الذي يتعامل به الفرد مع المواقف الضاغطة ويتحكم فيها وتشمل هذه الكيفية استجابات مباشرة قصد استبعاد مصدر التهديد أو استجابات غير مباشرة تهدف لخفض التوتر والتقليل من التهديد كالإنكار والهروب ... ( Bloch H & al 1993.. P176) .

المواجهة حسب لازاروس (Lazarus (1981 هي تلك الميكانيزمات التي تمثل محصلة المجهودات التي يبذلها الفرد قصد التكيف مع تغيرات البيئة الداخلية والخارجية (الفيزيائية والاجتماعية) وبذلك تختلف عن استجابة الضغط لأنها تتغير حسب خصائص الوضعية (Boudarene M.2005.P8). وهذا التعريف يحاول أن يأخذ بعين الاعتبار طبيعة العلاقة التفاعلية بين الفرد والعامل الضاغط من جهة وكذا للطبيعة المرنة للمواجهة والتي تسمح لها بمواجهة مختلف التغيرات الموقفة .

إضافة إلى التعريف السابق حاول الباحثون تحديد طبيعة المواجهة ومكوناتها ، وفي هذا الصدد يؤكد ستبتوي أن الأساليب التي يلجأ إليها الفرد في مواجهة وضعيات ضاغطة قد تكون ذات طبيعة معرفية أو انفعالية وقد تتخذ أشكالا مباشرة أو تكون في شكل سلوك تجنبي (Steptoe A.1991.P41) .

أما دانتشف (Dantchev N. 1989. PP26-30) فيرى أن المواجهة هي مجموعة المجهودات المعرفية والسلوكية والدفاعات النفسية المتداخلة فيما بينها والتي يلجأ إليها الفرد من أجل التحكم أو التخفيف أو تحمل المطالب الداخلية والخارجية التي تشكل تهديدا له .

مع تطور الدراسات حول الضغط انتقل البحث من التركيز على مفهوم المواجهة إلى دراسة خصائصها " Processus de coping " بمعنى كل ما يضعه الفرد في مواجهة تغيرات ومشاكل الحياة.

وقد وضع لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman 1984) تعريفا شاملا للمواجهة جاء فيه :

« **المواجهة تشمل جهود الفرد المعرفية والسلوكية المتغيرة وغير النمطية الهادفة إلى ترجمة والتحكم وتسيير المطالب الداخلية أو الخارجية والصراع الخاص بها الناتج عن التفاعل فرد - محيط الذي يتم تقييمه على أنه يتجاوز طاقات الفرد التكيفية** » (Graziani P & Swendsen J.2004.P78).

ينطلق هذا التعريف من ثلاثة مبادئ رئيسية :

**أولا :** خاصية المواجهة تعتمد على أفكار الفرد والتي بإمكانها تحديد أنماط استجاباته بحيث تكون قابلة للتغير والتطور .

**ثانيا :** المواجهة ترتبط بالموقف وتتأثر بتقدير خصائص الوضعية الضاغطة.

**ثالثا :** هذه الاستراتيجيات لا تصنف من قبل الفرد على أنها سلبية أو إيجابية وإنما تقاس بمقدار نجاحها في معالجة مطالب الموقف.

ونظرا لأهمية دور التقدير المعرفي في تحديد أنماط الاستجابات واستراتيجيات المواجهة المعتمدة وكذا لما يشمله من تحديد الطاقات اللازمة لمواجهة تحديات الموقف وتحديد درجة التهديد التي يمثلها نحاول في العنصر القادم التعرف على طبيعة هذا المفهوم ودوره في عملية المواجهة.

#### 4- مفهوم التقييم المعرفي « Evaluation » :

حظي هذا المفهوم باهتمام كبير عند رواد النظرية المعرفية التي قدمت إسهاما واضحا في تطوير مفهوم الضغط النفسي وإخراجه من الصورة البيولوجية البحتة التي انطلقت منها بعض التفسيرات. ومفهوم التقييم يعد أحد أهم المفاهيم القاعدية التي بنى عليها الاتجاه التفاعلي نظريته وربط من خلالها الخصائص المعرفية المتداخلة في دينامية الضغوط وللتفاعل بين الفرد والمحيط (Boudarene.P15).

فالتقييم يدخل في إطار السياق المعرفي الذي يحكم معالجة الفرد لوضعية ما وللمصادر الشخصية الضرورية لمواجهتها وكذا المتاحة له ، لذلك فإن التقييم المعرفي يتضمن تحليل ومعرفة طبيعية الوضعية الجديدة غير المألوفة عند الفرد وتحديد نمط وإمكانية الاستجابة لها . وقد صنف لازاروس وفولكمان التقييم المعرفي إلى شكلين رئيسيين (Lazarus RS et Folkman S.1994. PP18-20) :

#### 1-4-1 - التقييم الأولي « Evaluation Primaire » :

يهدف من خلاله الفرد إلى تحديد خصائص الوضعية وطبيعة الموقف ، وهنا نميز ثلاثة أنواع :

- ◀ المواقف التي يواجه فيها الفرد فقدان أو خسارة (مادية ، اجتماعية ، عضوية...)
- ◀ التهديد بإمكانية الفقدان أو الضرر .

◀ التحدي " challenge " قصد تحقيق غاية ما أو الوصول إلى ربح ... الخ

وحسب لازاروس وفولكمان فإن هذه التقديرات تساهم في تحديد نوعية الانفعال الناتج ، فتقديرات الفقدان والتهديد ينتج عنها انفعالات سلبية مثل الغضب والخوف والاستياء في حين تمتاز تقديرات التحدي بانفعالات الرضا والاستثارة والفرح . ويضيف لازاروس وفولكمان بأن التقدير المعرفي الأولي يحدث خلال التفاعل بين الفرد والمحيط و يختلف بذلك من فرد لآخر (الفروق الفردية) ومن وضعية إلى أخرى لذلك فإن عملية التقدير الأولي تخضع لتأثير مجموعة من العوامل نذكر منها :

#### 1-1-4-1 - العوامل الخاصة بالفرد :

من أهم الخصائص الفردية التي تؤثر في عملية التقدير الأولي نجد:

□ **المعتقدات "Croyances"**: هي مجموعة الأفكار التي يحملها الفرد حول الواقع وتلعب دورا أساسيا في معالجته له . ونميز نوعين من المعتقدات : المعتقدات العامة (الدينية مثلا) والمعتقدات الشخصية التي تكون أكثر خصوصية وتشير إلى اعتقاد الفرد بقدرته على التحكم أو ما أسماه روتر (1966) **Rotte** مركز التحكم " Lieu de contrôle " (Paulhan I. PP 550-553) . ويصف **Rotter** مفهومي :

◀ **الاتجاه الداخلي للتحكم** : الذي يعني أن الفرد ينسب الأحداث التي تقع له والوضعيات التي يواجهها إلى سلوكاته الخاصة وأسباب داخلية .

◀ **الاتجاه الخارجي للتحكم** : الذي يعني اعتقاد الفرد بتدخل قوى خارجية أقوى منه فيما يصيبه أو ما يواجهه من مواقف (Lazarus RS et Folkman S.P63) . وهذه القوى (القدر، الحظ ، الناس...) تكون بالنسبة له غير قابلة للسيطرة ، فالاعتقادات الخاصة بمصدر التحكم تلعب حسب روتر **Rotter** دورا هاما خلال المواقف الجديدة التي لا يملك الفرد معلومات كافية عنها مما يضطره للعودة إلى مميزاته الشخصية ونظرته للواقع قصد فهم الوضعية التي يواجهها . ومن ثم فهذه المعتقدات تمارس دور عامل وسيط في التعامل مع الضغوط (أبو بكر مصطفى محمود. 2008. ص145).

□ **الالتزامات** : يقصد بها تحديد مدى أهمية الموضوع بالنسبة للفرد والذي يعنيه له ، أو إن كان يفرض عليه درجة عالية من الالتزام تجاهه خاصة عندما يتعلق الأمر بالتحدي . وقد أشار العالمان لازاروس وفولكمان (1994) Lazarus & Folkman إلى أن الالتزامات تمثل القاعدة التي يعتمد عليها الأفراد لتحقيق أهدافهم مع الحفاظ على قيمهم الذاتية .

#### 4-1-2- العوامل المتعلقة بالوضعية :

- تشمل عددا من المتغيرات المتصلة بطبيعة الوضعية ومنها:
- ◀ طبيعة التهديد أو الخطر الذي تشكله الوضعية للفرد.
  - ◀ حدة الموقف (استمراره) وكذلك الوقت الذي يحدث فيه.
  - ◀ إحصائية وقوع الحادث (إن كان الفرد معتادا عليه أو كان موقفا جديدا).
  - ◀ مدى صعوبة توقع النتيجة أو الآثار الناجمة عنه.

#### 4-2- التقييم الثانوي « Evaluation secondaire » :

عبر هذا التقييم يتحدد ما يمكن للفرد القيام به في مواجهة الوضعية الجديدة ، ويأتي ذلك مباشرة بعد التقييم الأولي حيث أنه عندما يقيم الفرد طبيعة التهديد يتجه نحو تحديد مصادره الشخصية وإمكاناته للمواجهة . فالتقييم الثانوي يسمح للفرد بتحديد ما يجب عليه فعله للوقاية من التهديد أو الاستفادة من الموقف ، وهذا التقييم يقدم احتمالات مختلفة من أنماط المواجهة (تغير الوضعية، التقبل البحث عن معلومات أكثر ، الهروب أو السلوكات الاندفاعية) (Graziani P & Swendsen J. P55).

ويعتمد التقييم الثانوي حسب ماك كراي (1984) Mc Crae على ثلاثة خطوات أساسية :

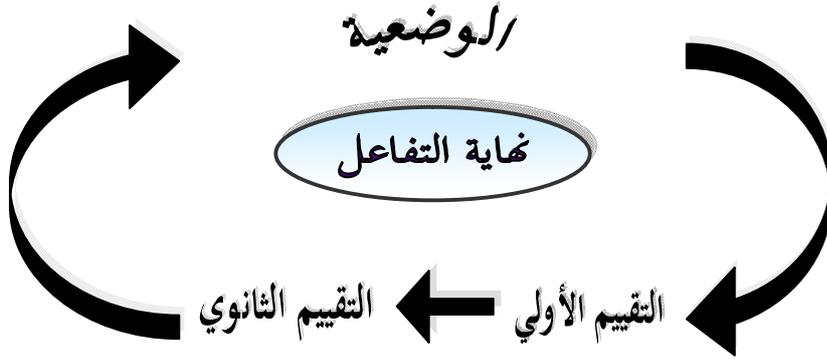
**أولا :** يقوم الفرد بتحديد إمكاناته ومعرفة ما يمكنه عمله في مواجهة الموقف .

**ثانيا :** ينتج عما سبق تصور لأنماط المواجهة الممكنة .

**ثالثا :** يحدد الفرد الاستراتيجية الأكثر ملاءمةً حسب إدراكه للموقف .

فعملية التقييم الثانوي هي عملية معقدة تتداخل فيها اعتقادات الفرد وأفكاره مع خصائص ومطالب الموقف قصد اختيار أسلوب المواجهة الأمثل والأكثر فعالية وينتج عن هذا التداخل العديد من الانفعالات السلبية والإيجابية ، ومع استمرار مصدر الضغط تتوالى التقديرات المعرفية واستراتيجيات المواجهة

بشكل حلقة متعاقبة ، فإذا نتج عن التقييم إدراك الفرد لوجود موارد تسمح له بالتحكم في الموقف " **Contrôle perçu** " فإنه يعمل على توجيه استراتيجيات تمكنه من مواجهة الموقف وأحل المشكل أما إن كان التقييم عكس ذلك فإن الفرد يلجأ إلى أساليب مواجهة تهدف إلى تغيير المعنى الذاتي للتجربة أو الانفعال الناتج عنها (Graziani P & Swendsen J. P56) .



شكل 3 : حلقة توضح خصائص التقييم وإعادة التقييم

إنطلاقاً من الفكرة السابقة نلاحظ أن التقييم المعرفي يعمل على توجيه استراتيجيات المواجهة إزاء الوضعية المهددة وهو ما يسمح بتفسير الاختلاف والفروق بين الأفراد في الاستجابة للمواقف الضاغطة إلا أن الدراسات الحديثة حاولت تقسيم هذه الأساليب وفق منظور آخر هو الدور المنوط بها تحقيقه.

## 5- أنواع المواجهة:

إن الفرد في مواجهته للمواقف والوضعية الضاغطة يسعى إلى تحقيق التكيف مع المتغيرات الجديدة مما يضمن له الحفاظ على توازنه الداخلي ورفاهيته النفسية. وهو ما جعل الباحثين يولون أهمية كبيرة لتحديد أهداف المواجهة فقد قسمت إلى (Schooler C & Pearlin L. 1978. PP6-10) :

- ◀ أساليب تهدف إلى تعديل الوضعية الضاغطة (المواجهة النشطة).
- ◀ أساليب تهدف إلى تغيير المعنى الذاتي للوضعية قصد جعلها أقل تهديداً.
- ◀ أساليب تهدف إلى التخفيف من التوتر وتعديل الضيق من خلال التحكم في الانفعال.

وبناء على هذه الأهداف ميز لازاروس وفولكمان نوعين أساسيين من استراتيجيات المواجهة :

### 5-1- المواجهة المركزة على المشكل « Coping centré sur le problème » :

يعمل هذا النوع من التعامل أو المواجهة على تعديل الوضعية وتغيير مباشر لأسباب الضغط من خلال المواجهة والتخطيط ، ويحدث ذلك عند تقييم الفرد لإمكانية التحكم في الموقف خلال تفاعل الفرد و المحيط ما يسمح له بالتعرف على المشكل وعلى الحلول الممكنة تجاهه ومن ثم اختيار أحدها . مما يجعل من المواجهة أكثر تعقيدا من الاستجابات السلوكية البسيطة أو ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية ويرى **دانتشف ( Dantchev N. P28 )** أن هذا النوع من المواجهة يعمل على تغيير الأسباب المباشرة للوضعية التي يعيشها الفرد وهو ما يؤدي بطريقة غير مباشرة إلى تعديل الحالة الانفعالية المرتبطة بها .

ويمكننا من خلال ما سبق أن نميز مجموعتين من أساليب المواجهة : الأولى تعمل على تعديل طبيعة العوامل الخارجية المهددة من خلال البحث عن المعلومات حول طبيعة التهديد أو العائق وخصائصه وتحديد الإمكانيات والوسائل اللازمة (جمع المعلومات حول الموقف من خلال طلب النصيحة والمساعدة وإيجاد السند الاجتماعي) مع إعداد الخطط اللازمة لمواجهة الوضعية المهددة . أما الثانية فهي موجهة نحو الذات بحيث تعمل على تعديل مستوى الطموح الشخصي والبحث عن مصادر جديدة للإشباع وتحقيق الرضا (تطوير العلاقات الاجتماعية ومهارات الاتصال أو تنمية الاستقلالية الذاتية ... ) .

### 5-2- المواجهة المركزة على الانفعال « Coping centré sur les émotions » :

يحتوي هذا النوع على مجموعة من الأساليب المعرفية الهادفة إلى خفض التوتر والضييق الانفعالي ويعرف **لازاروس وفولكمان** هذا النوع بأنه مجوع الجهود التي تعدل الحالة الانفعالية المصاحبة للأحداث الضاغطة **(Compas B.E & al.1988.P406)** . هذه الاستراتيجيات تؤثر على الانفعال بطرق مختلفة فنجد مثلا أساليب التجنب أو الهروب التي يسعى من خلالها الفرد إلى التقليل من أهمية الحدث الضاغطة وتغيير الانتباه تؤثر على الانفعال وتؤدي إلى الارتياح وتخفيف درجة التوتر، لكن تأثيرها يبقى مؤقتا نظرا لأنها لم تتخلص نهائيا من مصدر الإزعاج. وهو ما جعل **لازاروس Lazarus** يصنفها على أنها ميكانيزمات ذات تأثير مرحلي أو انتقالي أي أنها أقل فعالية في مواجهة العوامل الضاغطة الحقيقية **(Dantchev N.PP25-29)**. وهناك طريقة أخرى تؤثر بها أساليب المواجهة المركزة على الانفعال من خلال نشاطات معرفية تعمل على إعادة تقييم الوضعية وذلك بتغيير المعنى الشخصي للتجربة كالانسحاب وإعادة التقييم والتركيز على النقاط الإيجابية وتحويل الوضعية إلى تحدٍ .

إن استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال قد تكون فعالة في تقليص التوتر والأثر الانفعالي إلا أن هذه الفعالية ترتبط إلى حد ما بدرجة الضغط حيث أنه لا يمكنها تحقيق فوائد كبيرة في وضعيات تهدد حياة الفرد مثلا ، وبالتالي فإنها تكون عاجزة عن تحقيق التكيف وهو ما يستلزم اللجوء إلى أساليب المواجهة المركزة على المشكل .

يعتبر تقسيم لازاروس و فولكمان (1984) Lazarus & Folkman لأساليب المواجهة واحدا من أشهر التصنيفات في هذا المجال إذ تبناه العديد من الباحثين مثل Troubs , Cohen Compas , Monat وغيرهم في حين ظهرت تصنيفات أخرى كالتقسيم إلى استراتيجيات التجنب " Stratégies d'évitement " و استراتيجيات التقرب " Stratégies d'approche " . في حين اختلف باحثون آخرون مع هذا التقسيم حيث قام سولز و فلتشر Suls & Fletcher بتحليل الدراسات الخاصة بالواجهة بين 1985 و 1960 وتوصلا إلى تحديد نوعين من التعامل (Paulhan I. PP554-557) :

□ **تعامل التجنب** : يضم الاستراتيجيات السلبية " Passives " التي يأخذ فيها الفرد موقفا بعيدا عن المشكل مثل الإنكار déni ، التجنب ، الهروب ، التقبل المرغم ... وغيرها .

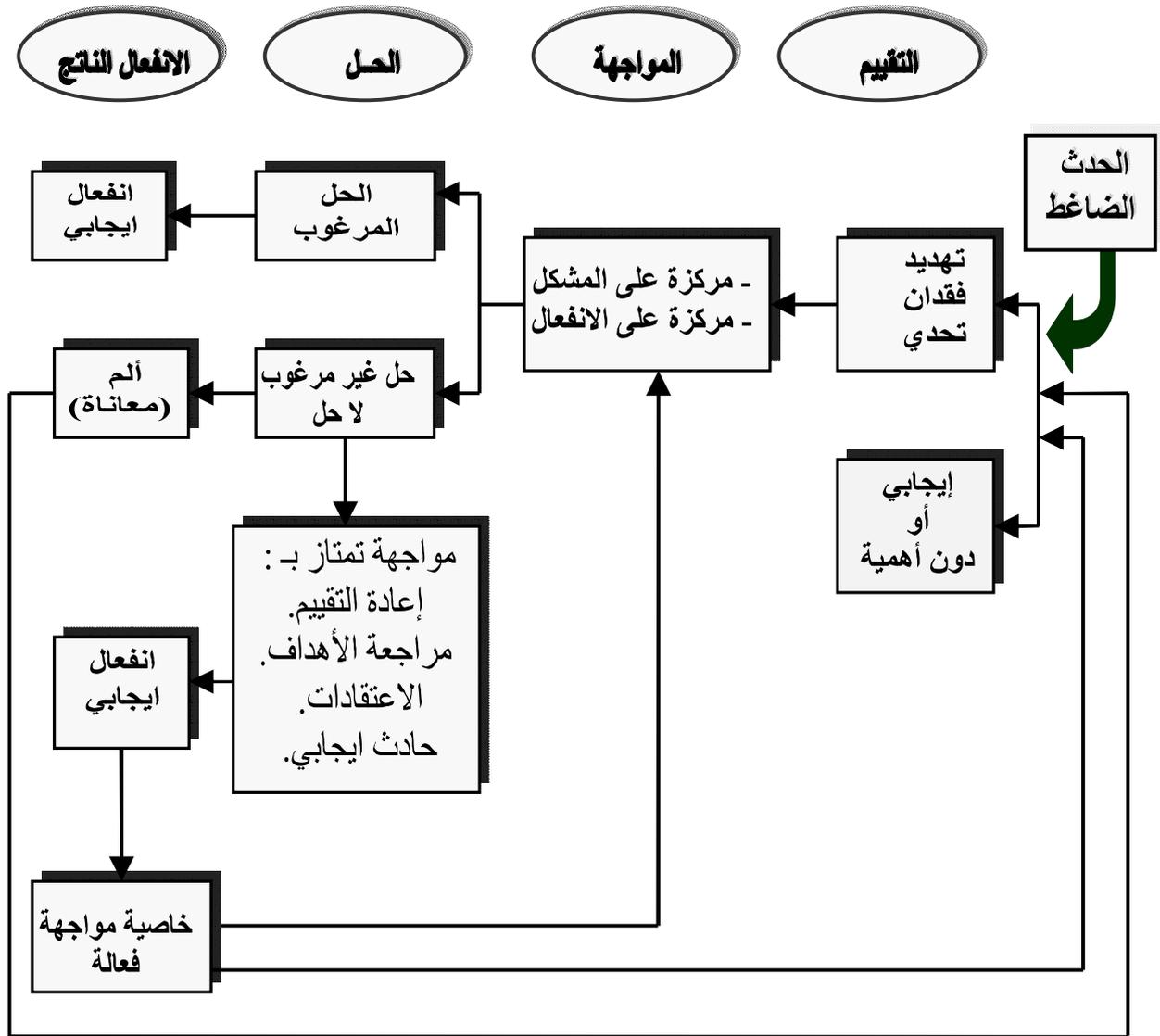
□ **تعامل الحذر** : يشمل الاستراتيجيات النشطة " Actives " كوضع مخطط لحل المشكل أو البحث عن السند الاجتماعي أو جمع المعلومات المتعلقة بالوضعية... الخ .

وأضاف العالمان سايفج كرنك وكومباس (1987) Compas , Seiffge-Krenk (1992,1993) نوعين آخرين لاستراتيجيات التقرب هما:

□ **التقرب السلوكي** : ويحتوي الأساليب الخاصة بجمع المعلومات أو البحث عن السند .

□ **التقرب المعرفي** : ويضم الأساليب المتعلقة بالتخطيط لحل المشكل .

هذه التقسيمات وإن حاولت في مجملها تفصيل التنوع في أساليب المواجهة التي يلجأ إليها الفرد أمام وضعية ضاغطة إلا أنها تجمعت على توجيهين أساسيين ، فالاستراتيجيات المركزة حول المشكل (التقريبية) تهدف بالدرجة الأولى إلى تعديل الوضعية وحل المشكل بالبحث عن المعلومات الكافية أو السند الاجتماعي ... أما الاستراتيجيات المركزة حول الانفعال أو ما أطلق عليه بعض العلماء استراتيجيات التجنب فإنها تعمل على خفض التوتر وتوفير الاستقرار الانفعالي ، وبالتالي يمكن القول أن درجة فعالية أو نجاح كل نوع من هذه الأنواع ترتبط ارتباطا وثيقا بطبيعة العامل الضاغط (حدثه ، زمن ظهوره والمدة التي يستغرقها) كما تتدخل الخصائص الشخصية في تقييم الفرد للوضعية ومن ثم تحديد نوع التعامل (Graziani P & Swendsen J. P92) .



شكل 4 : نموذج فولكمان متعدد الأنساق المعدل (Modèle de S. Folkman (1997)  
(D'après: Graziani P& Swendsen J. 2004. P100)

نظرا للتداخل بين الأساليب المركزة حول الانفعال والمركزة حول المشكل فإنه يصعب الفصل بينهما خلال دراسة مختلف المواقف ، حيث أن هذين النوعين يتفاعلان فيما بينهما ويحدثان بصفة متزامنة وهو ما يجعلنا نهتم بدراسة العلاقة بين هذين النوعين.

## 6- العلاقة بين نوعي المواجهة:

لقد أثبتت عدة دراسات الارتباط الكبير بين نوعي التعامل الموجه نحو المشكل والموجه نحو الانفعال فالعلاقة التبادلية بينهما تلعب دورا هاما في التكيف النفسي ، حيث وجدت دراسة لازاروس و فولكمان (1984) Lazarus & Folkman أن الأفراد يميلون إلى استخدام النوعين معا وفي وقت واحد وذلك تبعا للموقف الذي يواجهونه ويرجع السبب إلى مرونة وإمكانية استعمال أساليب من نوع التقرب وأخرى من نوع التجنب بفعالية في مواجهة التهديد (Solomon Z & al.1988. P283).

كما أكدت دراسات أخرى : شولر و بيرلين (1978) Schooler & Pearlin ، لازاروس وفولكمان (1984,1985) Lazarus & Folkman ، روث وكوهين (1986) Roth & Cohen ، سيفج كرنك و كافسك (1996) Seiffge-Krenk & Kavsek وجود قدرة فعالة من خلال استعمال الأسلوبين معا حيث أن أساليب التقرب تسمح للفرد بالتعامل المباشر مع الوضعية في حين تعمل أساليب التجنب على توفير الراحة الانفعالية وتخفيف التوتر لمدة تسمح بجمع الإمكانيات والمعلومات الكافية ودراسة مختلف الحلول الممكنة للصراع (Paulhan I & al .1994. PP 669, 670) .

ويرى لازاروس أن الأساليب المركزة على الانفعال تؤثر بدرجة ما في الأساليب المركزة حول المشكل فالانفعال المرتفع والتوتر الشديد الذي لا يمكن للفرد السيطرة عليه يؤثر في العمليات الفكرية والمعرفية وبالتالي في الجهود اللازمة لمواجهة الوضعية ، وهو ما يعني لجوء الفرد إلى بذل جهد أكبر للحفاظ على طاقات التكيف (Graziani & Swendsen. PP82, 83) . كما أن الانفعال الإيجابي والتفاؤل يدعم الأساليب المركزة على المشكل ويجعل الفرد أكثر هدوءا واستعدادا لتغيير الموقف ما يعطي معنا جديدا للتجربة من خلال جعلها أكثر إمتاعا ويرفع مستوى الطموح الشخصي وقدرة الفرد على التحكم . وتعتبر الأفكار الإيجابية حول الذات وقدرتها على المواجهة عاملا مفيدا في تنمية أساليب التعامل الفعالة فعندما يقيم الفرد إمكانياته الشخصية بأنها قادرة على المواجهة وتعديل الوضعية يصبح بمقدوره توقع ما هو آتٍ ثم تطوير المهارات اللازمة لمواجهتها وتنمية مشاعر إيجابية وهو ما يجعل من العلاقة بين الانفعال والمواجهة علاقة ذات اتجاهين فكل منهما يؤثر في الآخر .

إن استعمال أساليب المواجهة بنوعها خلال مختلف المواقف يخضع لتأثير عدد معتبر من العوامل سواء تعلق الأمر بالفرد في حد ذاته ومختلف خصائصه النفسية والجسدية ... الخ ، أو بطبيعة الوضعية ومميزات الموقف المسبب للتوتر وهو ما سنتطرق إليه في العنصر الموالي .

## 7- العوامل المؤثرة في تحديد نوع المواجهة المستخدم :

أدى الاختلاف الذي عرفه مفهوم الضغط النفسي من جهة و للمواجهة من جهة أخرى إلى اختلافات في تحديد طبيعة العوامل المؤثرة في نوع المواجهة المستخدم بين من يركز على أثر العوامل الشخصية مثل كوباسا (1979) Kobassa ، هان (1977) Haan وباحثون آخرون اهتموا بدور الموقف الضاغط: شولر و بيرلين (1978) Schooler & Pearlin . فيما عمد اتجاه ثالث إلى بحث أثر التقييم المعرفي في تحديد نوع أسلوب المواجهة : لازاروس و فولكمان (1984 , 1985) Lazarus & Folkman ماك كراي (1984) Mc Crae لكن هذا الاختلاف لم يمنع من التأكيد على الدور المتكامل لهذه العوامل.

### 7-1- العوامل الشخصية والاجتماعية :

تلعب هذه العوامل دورا هاما في تحديد نوع التعامل كونها تعتبر ركيزة أساسية تتحكم في مدى قدرة الفرد على مواجهة التحديات وتغيير الوضعيات المهددة ، حيث يؤكد الباحثان ماك كراي و كوستا (1986) Mc Crae & Costa أن المميزات الشخصية تلعب دورا مسببا أكثر من العوامل الضاغطة في التقييم المعرفي وتحديد جهود المواجهة . فيما توصل هولاهان وموس (1985) Holahan & Moos إلى أن بعض الخصائص مثل الثقة بالنفس والقدرة على الاحتفاظ بالهدوء خلال الوضعيات الضاغطة يمكن أن تكون علامات فارقة بين من يعانون من الضغوط ومن يتمكنون من مواجهتها . وهو ما يتفق مع دراسة لازاروس وفولكمان التي توصلت إلى أن أسلوب المواجهة يكون أكثر فعالية عندما يملك الفرد تقييما إيجابيا لإمكاناته وقدراته على التحكم . إضافة إلى ذلك فإنه توجد مجموعة من المتغيرات الفردية والاجتماعية التي تؤثر في نوع المواجهة نذكر منها:

### 7-1-1- الانبساطية والعصابية :

شكل تقسيم أيزنك Eysenck للشخصية إلى بعدين : انبساطي وعصابي منطلقا للعديد من الدراسات حول العلاقة بين هذين البعدين ونوع المواجهة ، فقد كشفت دراسات كل من ماك كراي وكوستا (1986) Mc Crae & Costa ، باركر و اندلر (1990) Parker & Endler عن وجود ارتباط بين سمات الشخصية العصابية وأساليب المواجهة التجنبية فيما كان الارتباط موجبا بين الانبساطية وأساليب المواجهة المركزة حول المشكل .

وخلصت دراسة غوميز (Gomez 1999) لعينة من المراهقين إلى وجود ارتباط إيجابي بين العصابية وأساليب التعامل المركزة حول المشكل ووجود علاقة موجبة بين الانبساطية والأساليب التقريبية فالأفراد الذين تكون نسبة القلق عندهم عالية يكونون عموماً أكثر من يعاني من صعوبة في التعامل مع المواقف الضاغطة وتكون أساليب تعاملهم مع الضغوط أقل فعالية من الانبساطيين ، خاصة عندما يتعلق الأمر بالعوامل المتكررة أو طويلة الأمد . فارتفاع نسبة القلق يترافق مع تأثيرات معرفية سلبية تؤدي بدورها إلى لجوء متكرر لأساليب تعامل مركزة على الانفعال نظراً لاستشعار الفرد الدائم للتهديد مما يؤدي إلى نتائج عضوية (الجهاز السمبثاوي) . وهذه الأساليب تهدف إلى مواجهة نتائج الوضعية التي تؤثر بدورها على نسبة القلق ، فالعصابيون يكونون أقل استعمالاً لطرق المواجهة التقريبية لأنهم يميلون للتركيز على استجاباتهم النفسية بدل التركيز على المشكل .

حسب أيزنك (Eysenck 1983) فإن العصابية ترتبط بوجود مشاعر الذنب مع نزعات اكتئابية تتعلق بالخوف من الفشل وعدم التكيف لذلك فإن الأحداث التي تسبب تهديداً واقعياً أو متخيلاً خلال تفاعل الفرد مع المحيط تدفع مباشرة إلى سلوكيات تجنبية متكررة مع المواقف الجديدة (Boudarene M .P 23).

## 2-1-7 - الجنس « Le sex » :

يعتبر أحد أبرز المتغيرات التي حظيت بالدراسة فيما يتعلق بتأثيره في نوع المواجهة المستخدم وذلك نظراً للاختلافات بين الجنسين من حيث التنشئة الاجتماعية أو الدور الجنسي وما هو مطلوب من كل منهما ، فالإناث يلجأن إلى استعمال أكبر لأساليب متمركزة حول الانفعال في مواجهتهن للضغط وقد يستعملن بعض أساليب التقرب السلوكي حسب غروسمان وآخرون (Grossman & al 1987) حول مجموعة من طلبة الطب حيث وجدت أن الإناث يبحثن أقل من الذكور عن مواجهة المشكل وكانت أكثر الأساليب التي يلجأن إليها هي التفكير الخيالي والبحث عن السند والهروب ولوم الذات (Vitaliano et al in: Graziani & Swendsen.P101) كما أن ميل الإناث إلى الإنكار الانتقائي أكبر حسب شوولر وبييرلين (Schooler & Pearlin 1984) . وهذه الدراسات تؤكد بأن الإناث يفضلن استراتيجيات أقل فعالية بغض النظر عن مدى إيجابيتها أو سلبيتها قصد الحفاظ على التوازن الانفعالي كما أثبتت دراسات : كارفر (Carver 1989) ، لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman 1980) أن الذكور يكونون أقل بحثاً عن السند الاجتماعي وأكثر لجوءاً إلى المواجهة المركزة على المشكل .

وفي دراسة سيفج كرنك **Seiffge-Krenk** حول أساليب المواجهة عند المراهقين توصل إلى وجود اختلافات واضحة بين الجنسين فيما يتعلق بأساليب التجنب والأساليب النشطة ، فكانت درجات الإناث أكبر منها عند الذكور إضافة إلى اختلاف فيما يتعلق بالبحث عن السند الانفعالي حيث وجد أن الإناث يملن إلى مناقشة مشاكلهن مع الآخرين والتحدث عنها . كما وجد أيضا أن الإناث يفكرن في النتائج ويتوقعن العواقب السلبية وهو ما يزيد من الأثر الانفعالي لذلك يلجأن إلى أساليب لخفض التوتر . أما الذكور فكانوا أكثر تفاؤلا ولا يستسلمون بسهولة وأنهم أقل استعمالا لأساليب المواجهة التجنبية إلا في حالة وجود مشكل يصعب حله والتعامل معه وهنا غالبا ما يلجؤون إلى سلوكيات لا اجتماعية أو تعاطي المخدرات (Seiffge-Krenk I.1994.P 315-317) . غير أن دراسات أخرى : **كاندك (1987) Kendek**، **هاميلتون و فاغوت (1988) Hamilton & Fagot** لم تتوصل إلى وجود فروق بين الجنسين بالنسبة لنوعي المواجهة ما يؤكد أن هذا العامل لا يؤثر منفردا في عملية المواجهة أي أن هناك متغيرات شخصية أخرى تلعب دورا في هذا الاختيار .

### 7-1-3- السن « Age » :

انطلقت الآراء المنادية باعتبار السن أحد العوامل المؤثرة في نوع المواجهة من فكرة مفادها أن الفرد يكتسب أساليب مواجهة متنوعة ويتعرف على مدى نجاعتها من خلال الخبرة التي تشكل عاملا فارقا بين الأفراد في تحديد كفاءتهم تجاه معالجة المشاكل . ونميز هنا وجهة نظر **ماك كراي Mc Crae** الذي يعتبر أن الاختلافات بين المراهقين والراشدين في أنواع التعامل إنما تتبع من الفروق في التجارب وفي العوامل المسببة للضغط بالنسبة لكل فئة ، وقد أكد **سيفج كرنك (1994) Seiffge-Krenk** أنه مع تقدم المراهقين في السن يزيد الميل إلى أساليب المواجهة النشطة من خلال البحث عن المعلومات وتحليل أبعاد المشكل . وذلك نظرا إلى النمو الاجتماعي والمعرفي الذي يساعدهم على تطوير قدراتهم وفهم أكبر لمختلف الوضعيات الجديدة التي يواجهونها .

### 7-1-4- السند (الدعم) الاجتماعي « Support sociale » :

ظهرت أهمية هذا العامل في أول الأمر عند دراسة العلاقة بين الضغط النفسي والمرض وهذا المفهوم يشمل عدة عناصر مثل وجود وعدد العلاقات الاجتماعية أو الخصائص البنائية للشبكة الاجتماعية ثم الدور المنوط بها . وهنا تتداخل ثلاث ميكانيزمات أساسية :

- الأثر المباشر للدعم على الجانب الصحي للفرد.
- المساعدة على معالجة الأزمات والصراعات.
- تأثير وقائي يحمي الفرد من وضعيات مشابهة.

إن فعالية دور الدعم الاجتماعي لا تتحدد فقط بحجم العلاقات الاجتماعية وقوة الشبكة الاجتماعية وإنما يلعب الإدراك الشخصي كذلك دورا هاما ، حيث نلاحظ عند بعض الأفراد حالة من الرضا في ظل غياب سند حقيقي وذلك ما يعبر عنه بالدعم المدرك " **Soutien perçu** ". فيما يميل البعض الآخر لأن يكونوا محاطين بشبكة علاقات واسعة ( **Boudarene M. PP 28,29** ) . ويلعب الدعم الاجتماعي دورا هاما في التقليل من الأعراض الاكتئابية الناجمة عن الموقف الضاغط بالتالي يساعد على المواجهة ويشمل ذلك ( <http://fesal.net/articles-action-show-id-6229.htm> ) :

- ◀ دعم تقني : تطوير فهم أفضل للحدث الضاغط واختيار الاستراتيجية المناسبة للتعامل معه.
- ◀ دعم معرفي : يزود الفرد بالتغذية الراجعة ويمكنه من مواجهة الموقف وترتيب الأولويات.
- ◀ دعم مادي : من خلال تقديم المساعدة والوسائل اللازمة لتخطي المشكل.
- ◀ دعم عاطفي : من خلال التقبل والمشاركة الوجدانية.

من خلال هذه الأهمية اختلف الباحثون في تصنيف الدعم الاجتماعي بين كونه مصدرا من مصادر المواجهة وكونه عاملا مساهما فيها ، فقد أكدت دراسة هولاهان و موس ( **Holahan & Moos (1990)** ) أهمية الدعم الاجتماعي كعامل مواجهة وأن غيابه يؤدي إلى استعمال أساليب مواجهة غير فعالة.

### 7-1-5- الكفاية الذاتية :

تتعلق بالخصائص الجسدية والصحية للفرد ، فقد أثبتت الدراسات أن العوامل الصحية ذات تأثير كبير في تحديد نوع المواجهة وقد لوحظ ذلك خصوصا عند عينات من المرضى حيث كانت أهم الميكانيزمات المستخدمة تتمثل في الإنكار والبحث عن السند نظرا للأثر الانفعالي الذي يتركه اعتلال البنية الجسدية.

### 7-2- الضبط والتحكم في الوضعية « **Contrôle perçu** » :

إن الإحساس بالتحكم في المواقف اعتبر كإحدى الخصائص الثابتة في الشخصية فحسب كوباسا ( **Kobassa (1979)** ) وبروخون وشوايزر ( **Bruchon & Schweitzer (1994)** ) يترافق هذا الإحساس مع جملة عمليات معرفية إدراكية تحلل وتراجع معطيات الوضعية بهدف ضمان والحفاظ على التوازن .

فالميكانيزمات التي يلجأ إليها الفرد تخضع لتأثير هذا النظام الذي يقوم بتحليل التصورات والادراكات وإمكانية تطبيقها من خلال الاستجابات ثم الفوارق بين البعدين وفي هذا الإطار يلعب كل من الانتباه والذاكرة دورا بارزا خلال عملية المعالجة الذهنية للمعلومات ، وبالتالي فكلما زاد الإحساس بالقدرة على التحكم في الموقف المههد ترتفع نسبة الثقة بالنفس والاستقلالية في الأداء فيكون بمقدور الشخص استثمار طاقاته في حل المشكل وعلى العكس من ذلك فإن الشعور بفقدان التحكم " Perte du contrôle " يرتبط بظهور مشاعر العجز أمام التهديد وهو ما يسهم في اتجاه الفرد نحو أساليب تعامل تجنبية قصد تخفيف التوتر الذي تسببه هذه الوضعية. تعتبر النظرية التفاعلية الفرد في تفاعل دائم مع المحيط وبالتالي فالعلاقة المتبادلة بينهما لها أثر كبير في تحديد نمط الاستجابة للعوامل الضاغطة ولا يمكن الحديث عن اختيار نوع معين من أساليب المواجهة دون معرفة طبيعة الموقف الذي يعايشه الفرد وبالتالي فإن نوع التعامل يتأثر كثيرا بما تشكله الوضعية من تهديد أو فقدان أو تحد.

## 8- خلاصة الفصل:

مفهوم المواجهة أو التعامل من المفاهيم حديثة النشأة حيث تطور ولقي اهتماما بالغا من قبل الدراسات الحديثة خاصة عند أنصار النظرية التفاعلية في دراسة الضغوط النفسية ، وهو وإن كان يعود في جذوره إلى اتجاهين بارزين هما " علم نفس الأنا " و " النموذج الحيواني " إلا أنه استقل عن مفاهيم أخرى مثل ميكانيزمات الدفاع أو الدفاعات الأولية وأضحى قاعدة أساسية لكثير من البحوث والدراسات وقد تناول هذا الفصل أبرز المراحل التي مر بها تطور هذا المفهوم .

إن سياقات التعامل هي مجموعة لسياقات معرفية سلوكية تهدف إلى تحقيق حالة من التوازن والتكيف مع المواقف الجديدة ، ولا يمكن عزلها عن تقييم الفرد وإدراكه سواء للوضعية بصفة عامة أو بما يتعلق بقدراته الخاصة وإمكانياته والسند الاجتماعي المتوفر له. إذن فتقييم الفرد لعوامل معينة بأنها تهدد توازنه يدفعه إلى أساليب متنوعة في التعامل معها ما يهدف إلى تخفيف التوتر فتركز على ضبط الانفعالات ومنها ما يركز على حل المشكل من خلال التخطيط وجمع المعلومات.... فتتبع هذه الأساليب يرتبط بخصائص مهمة كالفروق الفردية أو طبيعة المواقف ، وترتبط بفعالية استراتيجيات المواجهة بمدى قدرتها على تحقيق الرضا والتحكم في مختلف المواقف أما إن فشلت في ذلك فهي غالبا ما تسبب المزيد من التوتر، وهو ما يؤثر بطبيعة الحال على صحة الفرد النفسية والجسدية.

# بفصل الخامس

## الخطوات المنهجية للدراسة

- 1- تمهيد.
- 2- الإطار الزماني والمكاني للدراسة.
- 3- منهج البحث.
- 4- عينة البحث.
- 5- الدراسة الاستطلاعية.
- 6- أدوات البحث.
- 7- أسلوب المعالجة الإحصائية.

**1- تمهيد:**

إنطلاقاً من هدف هذه الدراسة والمتمثل في محاولة تشخيص ظاهرة الضغط النفسي لدى فئة من المراهقين الثانويين على مستوى ولاية بسكرة والوقوف على مصادرها ومسبباتها وكذا البحث في مختلف الأساليب والإستراتيجيات التي يلجأ إليها أفراد هذه العينة في مواجهتهم لمصادر الضغط وسعيهم للتكيف معها . لذلك فإن البحث الحالي يتضمن عدداً من الإجراءات والخطوات الميدانية التي اعتمدها الباحث و التي سنتناولها فيما يلي :

**2- الإطار الزمني والمكاني للدراسة:**

انطلاقاً من تساؤلات البحث وسعياً منا لاختبار فرضياته قمنا بدراسة ميدانية شملت عينة من المراهقين على مستوى عدد من ثاويات ولاية بسكرة ، فتم تقسيم هذه الأخيرة إلى مجموعتين حسب نمط المعيشة فكان المجتمع الأصلي للدراسة يحتوي على قسمين : القسم الأول يمثل نمط المعيشة الحضري والذي يشمل الثاويات بمقر الولاية (بسكرة) على اعتبار أن مدينة بسكرة مصنفة بأنها وسط حضري أما الثاني فيمثل النمط الريفي ويشمل مجموعة المناطق ذات الطابع الريفي مما يتناسب مع أهداف هذه الدراسة المتمثل في دراسة الفروق بين نمطي المعيشة الريفي والحضري بالنسبة لكل من مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة . وقد استمرت الدراسة مدة (03 أشهر) حيث قام الباحث بدراسة استطلاعية قدم من خلالها استمارات تحوي أسئلة مفتوحة حول أهم العوامل التي يرى المراهقون أنها تشكل بالنسبة لهم مصادر للضغط وكذا أبرز الأساليب التي يلجؤون إليها في مواجهتهم للضغوط كما قام الباحث بعدد من المقابلات مع المراهقين للوصول إلى جملة أفكار حول موضوع الدراسة ثم صياغة بنود الاستبيان .

ومن ثم بدأ توزيع الاستبيان في صورته النهائية حيث استغرق توزيعه على أفراد عينة البحث وجمع الإجابات حوالي أسبوعين راعينا فيها ترك الوقت الكافي لأفرد العينة للإجابة ، وقد تم توزيع الاستمارات بصورتين : الأولى فردية والثانية جماعية بحسب ما تطلبت ظروف الدراسة . فتم خلالها توزيع 350 استمارة أستعيد منها 326 استمارة وكانت الصالحة منها لغايات الدراسة 257 استبعد منها 69 استمارة لعدم اكتمالها أو لوجود نقص في البيانات المطلوبة .

### 3- منهج البحث:

يسعى البحث الحالي إلى تحديد أهم مصادر الضغط النفسي عند فئة المراهقين وكذا تبيان استراتيجيات المواجهة التي تعتمدها هذه الفئة أمام الوضعيات الضاغطة ومن ثم مدى وجود فروق حسب الجنس وحسب نمط المعيشة ، لذلك فإن المنهج الأكثر ملاءمة لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي المسحي . ويعتبر هذا المنهج حسب ما ذكر إحسان محمد الحسن في كتابه (الأسس العلمية لمناهج البحث الاجتماعي) أحد أهم المناهج المستعملة في مجال العلوم الإنسانية إذ يعتمد على جمع المعلومات وتحليلها إحصائياً وتفسيرها بغية الوصول إلى دلالاتها ومن ثم القيام بالمقارنات والبحث عن الفروق من خلال الأساليب الإحصائية قصد الوصول إلى تنبؤات مستقبلية وتعميمات بشأن الظاهرة موضوع الدراسة .

### 4- عينة الدراسة :

تشمل عينة البحث الحالي مجموعة من طلبة المرحلة الثانوية تم خلال اختيارنا لها مراعاة المتغيرات التي تبحث فيها هذه الدراسة والمتمثلة في عاملي الجنس ونمط المعيشة ، واعتمدنا في ذلك على عددٍ من الخطوات المنهجية نوجزها فيما يلي :

**4-1- طريقة اختيار العينة :** قبل الشروع في عملية اختيار العينة كان لزاماً علينا التعرف أولاً على المجتمع الأصلي للدراسة والمتكون من طلبة المرحلة الثانوية على مستوى ولاية بسكرة . ونظراً لصعوبة الحصول على معلومات تفصيلية حول الأعداد والنسب فقد قام الباحث بالاعتماد على العدد الإجمالي لأفراد المجتمع الأصلي ومن ثم تم تحديد حجم العينة بـ 350 فرداً اختيروا اختياريًا عشوائياً من خلال عينة طبقية منتظمة مقسمة بالتساوي بين طبقتين تمثلان البيئة الحضرية والبيئة الريفية وتم اعتماد هذه الطريقة لما تسمح به من تحكم في المتغيرات المطلوبة في الدراسة وبناءً على ذلك فقد قسمت العينة إلى مجموعتين عدد أفراد كل منهما 175 فرداً . المجموعة الأولى تمثل الأفراد ذوي نمط المعيشة الحضري أما الثانية فتمثل الأفراد ذوي نمط المعيشة الريفي .

**4-2- خصائص العينة :** تشكلت عينة البحث النهائية من 267 مراهقاً ومراهقة في المرحلة الثانوية وذلك بعد استبعاد الاستثمارات التي لا تخدم أهداف البحث وكان توزيع أفراد العينة مقسماً حسب متغيرات الدراسة الجنس و نمط المعيشة . والجدول التالي يوضح خصائص عينة البحث :

المجموع	الوسط الريفي	الوسط الحضري	
118	55	63	الذكور
149	73	76	الإناث
267	128	139	المجموع

**جدول رقم 1 : توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة.**

وفق الجدول يتضح أن العينة مقسمة حسب نمط المعيشة إلى فئتين الأولى تمثل نمط المعيشة الحضري وكان عدد أفرادها 139 فردا منهم 63 ذكور و 76 إناث ، أما المجموعة الثانية تمثل النمط الريفي عدد أفرادها 128 فردا منهم 55 ذكور و 73 إناث وهو ما يسمح باختبار فرضيات الدراسة. أما عن توزيع أفراد العينة من حيث الأعمار فكان متوسط السن الإجمالي للعينة 16.98 سنة. والجدول التالي يوضح متوسطات أعمار العينة:

الوسط الريفي		الوسط الحضري		السن
الإناث	الذكور	الإناث	الذكور	
20	18	27	27	16 سنة
29	16	23	21	17 سنة
24	21	26	15	18 سنة
17.05	17.05	16.98	16.80	المتوسط

**جدول رقم 2 : توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متوسط السن.**

## 5- الدراسة الاستطلاعية:

قصد الإعداد للدراسة وصياغة تساؤلاتها وفرضياتها ثم الإعداد لأداة البحث كان لابد من التعرف أولا إلى ميدان البحث وتحديد خصوصيات الموضوع والمحاور العامة التي ينبغي إتباعها خلال التطبيق الميداني قام الباحث بدراسة استطلاعية اعتمدت على عدد من الخطوات :

- **المسح المكتبي:** لعدد من الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدراسة وعدد من الاستبيانات والمقاييس المعدة في هذا المجال أي موضوع الضغط النفسي ومصادره ثم استراتيجيات المواجهة لتكوين مجموعة أفكار حول محاور الموضوع العامة وتساؤلاته وفرضياته و صياغة البنود والعبارات.
- **الصورة الأولية للأداة:** في سبيل صياغة بنود الاستمارة وتكوين فكرة حول المحاور العامة للاستبيان وخصائص العينة قام الباحث بإعداد صورة أولية لأداة البحث تتكون من عدد من الأسئلة المفتوحة حول أهم العوامل التي يرى المراهقون أنها تشكل بالنسبة إليهم مصادر ضغط وكذا مختلف الأساليب التي يلجؤون إليها لمواجهة الضغوط النفسية ومن ثم جمع المحاور العامة لهذه الإجابات . وقد وزعت الاستمارة على مجموعة من الطلبة الثانويين مكونة من 80 فردا مقسمة على النحو الآتي:

بيئة ريفية		بيئة حضرية		الجنس
إناث	ذكور	إناث	ذكور	
20	20	22	18	العدد
25	25	27.5	22.5	النسبة %

جدول رقم 3 : توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب متوسط السن.

بناء على هذه العملية تمكن الباحث من تحديد أهم الإجابات ومن ثم تفريغها في شكل محاور تشمل أبعادا محددة حيث تم ترتيب المحاور حسب تكرارها بالنسبة لقسمي الأداة وجاءت النتائج كما يلي :

◀ بالنسبة لأهم العوامل التي تشكل مصدرا للضغط تمحورت إجابات أفراد العينة في خمسة أبعاد :

النسبة %	التكرار	
91.50	73	1- ضغوط المجتمع والتقاليد
70.00	56	2- العوامل الدراسية
66.25	53	3- البيئة المادية
56.25	45	4- الضغوط الأسرية
48.75	39	5- العوامل الذاتية الشخصية

جدول رقم 4: نتائج الدراسة الاستطلاعية حول مصادر الضغط النفسي.

◀ كما جاءت نتائج الدراسة فيما يتعلق باستراتيجيات المواجهة كما يلي :

النسبة %	التكرار	
78.75	63	1- أساليب التجنب السلوكي
55.00	44	2- أساليب التجنب المعرفي
26.25	21	3- أساليب التقرب المعرفي
25.00	20	4- أساليب التقرب السلوكي

#### جدول رقم 5: نتائج الدراسة الاستطلاعية حول استراتيجيات مواجهة الضغوط.

بناء على هذه النتائج نلاحظ أن اتجاهات أفراد العينة الاستطلاعية تشير إلى وجود خمس محاور أساسية تشكل عوامل ضغط بالنسبة إليهم وأن نسب تكرار هذه العوامل مختلفة ، وهو ما يؤكد أن هذه العوامل تؤثر حسب طبيعة الوضعية والخصائص الشخصية . أما بالنسبة لأساليب مواجهة الضغوط المذكورة من قبل أفراد هذه العينة فقد تم تصنيفها في أربع مجموعات حسب التقسيمات المتعارف عليها.

كما اتضح لنا أثناء قيامنا بالدراسة الاستطلاعية أن تأثيرات المواقف الضاغطة تتفاوت بين أفراد العينة الاستطلاعية وأن هناك فروقا بالنسبة لأساليب التعامل التي يلجؤون إليها.

#### 6- أدوات جمع المعلومات:

طبق الباحث في هذه الدراسة نوعين من أساليب جمع المعلومات وهما:

- ◀ المقابلة : حيث استخدمت المقابلات المفتوحة وكان الهدف منها التعرف على عينة البحث وشرح طبيعة الدراسة وأهدافها العلمية وكذا تبيان طريقة الإجابة حول بنود الاستبيان.
- ◀ الاستمارة : وفي ما يلي نتعرف على خصائصها.

#### 6-1- وصف الأداة :

لغرض اختبار فرضيات البحث والإجابة عن تساؤلاته استعمل الباحث في هذه الدراسة استبياناً من تصميمه (ملحق 1) يتكون من ثلاثة أجزاء . الأول يحتوي معلومات عامة وهو مخصص للبيانات الشخصية المطلوبة في البحث : السن ونمط المعيشة أما الجزء الثاني فخصص لاستبيان مصادر الضغط

وهو مكون من (34 بندا) تتطلب من المجيب وضع علامة (X) في الخانة التي يرى أنها تمثل درجة التوتر التي يمثلها الموقف المذكور وتتقط الإجابات وفق سلم من ثلاث درجات حيث يحصل المجيب على درجة واحدة إن اختار الإجابة (أبدا) وعلى درجتين إن اختار الإجابة (أحيانا) وعلى ثلاث درجات في حالة الإجابة (كثيرا) ثم تحسب درجات كل محور من المحاور. وتمثل بنود المقياس ستة محاور:

- ① المصادر الأسرية : يضم البنود 4 ، 10 ، 15 ، 19 ، 23 ، 28 .
- ② العوامل الدراسية : يضم البنود 1 ، 8 ، 14 ، 20 ، 24 ، 31 .
- ③ العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي : يضم البنود 2 ، 7 ، 12 ، 16 ، 21 ، 26 ، 30 ، 34 .
- ④ المصادر الشخصية الذاتية : يضم البنود 5 ، 9 ، 13 ، 17 ، 22 ، 25 ، 29 ، 33 .
- ⑤ البيئة المادية : يضم البنود 3 ، 6 ، 11 ، 18 ، 27 ، 32 .

أما الجزء الثالث من الاستمارة فهو مخصص لاستراتيجيات مواجهة الضغوط ويحتوي (32 بندا) تقيس أنواع أساليب المواجهة التي يلجأ إليها المراهق إزاء وضعيات ضاغطة ويعتمد نفس طريقة الإجابة الخاصة باستبيان مصادر الضغط ونفس طريقة التقيط. وتضم أربع مجموعات من الأساليب الخاصة بمواجهة الضغوط هي :

- ① أساليب مواجهة سلوكية تقريبية : يضم البنود 1 ، 5 ، 10 ، 13 ، 17 ، 22 ، 28 ، 32 .
- ② أساليب مواجهة معرفية تقريبية : يضم البنود 3 ، 7 ، 11 ، 14 ، 19 ، 23 ، 26 ، 30 .
- ③ أساليب مواجهة سلوكية تجنبية : يضم البنود 4 ، 8 ، 12 ، 15 ، 18 ، 21 ، 25 ، 29 .
- ④ أساليب مواجهة معرفية تجنبية : يضم البنود 2 ، 6 ، 9 ، 16 ، 20 ، 24 ، 27 ، 31 .

## 6-2- الخصائص السيكومترية للأداة :

من أجل التأكد من صدق وثبات المقياس تم تطبيقه على عينة تتكون من (50) مراهقا ومراهقة اختيروا بطريقة عشوائية وتتراوح أعمارهم بين 16 و 18 سنة يدرسون في مرحلة التعليم الثانوي.

### 6-2-1- ثبات الأداة:

يقصد بالثبات مدى دقة واستقرار والاتساق في نتائج الأداة لو طبقت مرتين فأكثر على نفس الخاصية في مناسبات مختلفة وهذا يعني قلة تأثير الصدفة على نتائج الاختبار (معمرية بشير .2007. ص166) .

استخدم البحث طريقتين لحساب معامل ثبات المقياس :

□ **طريقة إعادة التطبيق:** تم تطبيق الأداة على عينة تتكون من 50 مراهقا ومراهقة اختيروا بطريقة عشوائية على مرتين بفواصل زمني يقدر بثلاثة أسابيع ثم حسبنا معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين باستخدام معامل بيرسون :

$$N\Sigma(XY) - (\Sigma X) (\Sigma Y)$$

$$r = \frac{\quad}{\quad} \text{ فكان معامل الارتباط } r = 0.67$$

$$\sqrt{[N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2] [N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2]}$$

$$2r$$

ثم حسبنا معامل الثبات باستخدام معادلة سبيرمان براون

$$1 + r$$

حيث أن  $r_{SH}$  : معامل ثبات الاختبار .

$r$  : معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين .

فحصلنا على معامل ثبات  $r_{SH} = 0.80$  وبالتالي يمكننا القول أن المقياس ثابت .

□ **التجزئة النصفية:** حيث تم تقسيم بنود الاستبيان إلى جزأين بنود فردية وبنود زوجية وتم حساب معامل الارتباط بين قسمي الأداة فكانت معاملات الارتباط بين محاور المقياس كما يلي :

معامل الثبات	معامل الارتباط	عدد البنود بعد التقسيم	عدد البنود الكلية	محاور المقياس
0.82	0.70	3	6	مصادر الضغط الأسرية
0.77	0.63	3	6	مصادر الضغط الدراسية
0.84	0.73	4	8	مصادر الضغط الاجتماعية
0.70	0.54	4	8	مصادر الضغط الشخصية
0.72	0.57	3	6	مصادر الضغط المادية
0.81	0.69	4	8	أساليب المواجهة السلوكية التقريبية
0.78	0.64	4	8	أساليب المواجهة المعرفية التقريبية
0.75	0.61	5	10	أساليب المواجهة السلوكية التجنبية
0.72	0.57	5	10	أساليب المواجهة المعرفية التجنبية

جدول رقم 6: معاملات الثبات الخاصة بالمحاور المكونة للاستبيان .

وبعد التصحيح بواسطة معادلة سبيرمان براون كانت معاملات الارتباط عالية تتراوح بين 0.72 و 0.84 وهو ما يؤكد تماسك وترابط نصفي المقياس في مختلف محاوره .

### 6-2-2- صدق الأداة :

من أجل التأكد من صدق الأداة تم اللجوء إلى طريقتين أساسيتين هما :

□ **الصدق الذاتي** : تم حساب معامل الصدق الذاتي الذي يساوي الجذر التربيعي لمعاملات ثبات الأداة فحصلنا بطريقة إعادة الاختبار على معامل صدق يساوي 0.89 ، أما بالنسبة لطريقة التجزئة النصفية فحصلنا على معاملات صدق تخص محاور الاستبيان تتراوح بين 0.83 و 0.91 وهي معاملات عالية تعني صدق المقياس فيما وضع لقياسه مما يسمح بتطبيقه.

□ **طريقة الإساق الداخلي** : يتم ذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين الدرجة على كل بند والدرجة الكلية للمقياس ، وبالاعتماد على معادلة بيرسون

$$r = \frac{N\Sigma(XY) - (\Sigma X) (\Sigma Y)}{\sqrt{[N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2] [N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2]}}$$

حيث أن :

N : عدد أفراد عينة التقنين .

$\Sigma X$  : مجموع الدرجات على البنود .

$\Sigma Y$  : مجموع الدرجات الكلية على الاختبار.

فكانت معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 .

## 7- أسلوب المعالجة الإحصائية :

بعد جمع استمارات البحث وتقسيمها وفق المتغيرات الخاصة بالدراسة تم تفرغ البيانات والنتائج ومن ثم إخضاعها للتحليل الإحصائي للإجابة على تساؤلات البحث واختبار فرضياته حيث تم الاعتماد على الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS12) وذلك من خلال الأساليب التالية :

أولا : حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وفق القانون :

$$\delta = \sqrt{\frac{\overline{X^2}}{N}} \quad \bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

ثم استخدام النسب المئوية الخاصة بكل من المستويات الثلاث ( كثيرا / أحيانا / أبدا ) لقياس كل من مصادر الضغط النفسي عند أفراد عينة البحث وكذلك لتحديد أنواع استراتيجيات المواجهة المستعملة من قبلهم.

ثانيا : نستخدم اختبار ت ( T test ) لحساب الفروق بين متوسطات كل من الذكور والإناث من جهة وبين النمطين الحضري والريفي من جهة أخرى .

# الفصل السادس

عرض ومناقشة نتائج البحث

## 1- عرض نتائج أفراد العينة حول مصادر الضغط النفسي:

سنعرض فيما يلي نتائج أفراد العينة بالنسبة لمصادر الضغط النفسي حيث عمدنا إلى تقسيمها إلى أربعة أقسام الأول يمثل نتائج الذكور فيما يمثل القسم الثاني نتائج الإناث أما القسمان الثالث والرابع فيمثلان نمطي المعيشة الحضري والريفي على التوالي . والجدول التالي يوضح نتائج الذكور وعددهم (118 فردا) في استبيان مصادر الضغط النفسي :

المجموع	كثيرا		أحيانا		أبدا		عدد البنود	مصادر الضغط النفسي	
	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة			
100	708	32.77	232	33.34	236	33.99	240	6	العوامل العائلية
100	708	46.19	327	31.07	220	22.74	161	6	العوامل الدراسية
100	944	51.06	482	27.44	259	21.50	203	8	العوامل الاجتماعية
100	944	38.13	360	45.55	430	16.31	154	8	العوامل الذاتية
100	708	54.51	386	30.79	218	14.68	104	6	العوامل المادية

### جدول رقم 7: توزيع النسب المئوية لمصادر الضغط النفسي عند أفراد العينة الذكور

أما الجدول الموالي فيوضح قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بمصادر الضغط :

مصادر الضغط النفسي	عدد البنود	مستوى منخفض	مجال الدرجات المتوقعة الحد الأدنى x الحد الأعلى	مستوى مرتفع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المصادر العائلية	6	8 - 6	15 12 9	18 - 16	9.96	5.21
المصادر الدراسية	6	8 - 6	15 12 9	18 - 16	10.64	5.32
العوامل الاجتماعية	8	11 - 8	20 16 12	24 - 21	18.36	6.53
العوامل الذاتية	8	11 - 8	20 16 12	24 - 21	16.55	4.36
العوامل المادية	6	8 - 6	15 12 9	18 - 16	14.00	6.03

### جدول رقم 8: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمصادر الضغط النفسي عند أفراد العينة الذكور

من خلال الاطلاع على البيانات الواردة في الجدولين السابقين نلاحظ أن متوسطات المحاور الخاصة بمصادر الضغط جاءت كلها داخل منطقة الدرجات المتوقعة مع وجود بعض الاختلافات فيما بينها حيث أن اثنين من المحاور الخاصة بمصادر الضغط جاء متوسطاهما في الحد الأعلى من منطقة الدرجات المتوقعة وهما محورا عوامل البيئة المادية والعوامل الاجتماعية ، مما يعني أنهما يمثلان أهم المصادر المسببة للضغوط النفسية عند فئة الذكور من أفراد عينة الدراسة لكن ليس بالدرجة التي قد يعجزون عن التصدي لها ، فيما كان متوسط محور العوامل الذاتية في وسط منطقة الدرجات المتوقعة أما بالنسبة لكل من المصادر العائلية والدراسية فقد كان متوسطاهما في الحد الأدنى من منطقة الدرجات المتوقعة .

بالرجوع إلى النسب المئوية نجد أن العوامل المادية تمثل النسبة الأكبر حيث يرى **54.51%** من الذكور أنهم يتعرضون كثيرا للتوتر بسببها فيما أجاب **14.68%** منهم أنها لا تشكل بالنسبة لهم مصدرا للضغط . وجاءت العوامل الاجتماعية ثانيا حيث أجاب **51.06%** أنها تمثل مصدرا كبيرا للضغط ، فيما شكلت الإجابات (أبدا) نسبة **21.50%** وهو ما يتوافق مع وقوع متوسط العينة عند الحد الأعلى من منطقة الدرجات المتوقعة ، واعتبر **45.23%** من الذكور أنهم يعانون كثيرا من الضغوط المرتبطة بالنظام الدراسي والتحصيل .

أما بالنسبة للعوامل الذاتية فقد أجاب **45.55%** من أفراد العينة الذكور بالإجابة (أحيانا) تليها نسبة **38.13%** ممن أجابوا ( كثيرا) ، وهو ما يعني أن غالبية المستجوبين لا يتعرضون كثيرا للضغوط المرتبطة بهذا الجانب خاصة وأن المتوسط يقع في وسط منطقة الدرجات المتوقعة أي أنها قد تشكل مصدرا للضغط لكن ليس بصورة دائمة أو أن تأثيرها لا يتعدى كونه مرحليا .

بالنسبة للعوامل العائلية كانت النسب متقاربة بين الاختيارات الثلاثة حيث شكلت الإجابات (أبدا) نسبة **33.99%** مقابل **33.34%** بالنسبة للإجابة (أحيانا) و **32.77%** فيما يخص الإجابة ( كثيرا) وهو ما يفسر وقوع متوسط الدرجات عند الحد الأدنى من منطقة الدرجات المتوقعة مما يعني أنها لم تمثل بالنسبة للذكور من أفراد العينة مصدرا واضحا للضغوط النفسية .

◀ بالنسبة لمصادر الضغط عند أفراد العينة الإناث المقدر عددهن بـ 149 مراهقة ، فكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي :

المجموع	كثيرا		أحيانا		أبدا		عدد البنود	مصادر الضغط النفسي
	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد		
100	39.60	354	32.66	292	27.74	248	6	العوامل العائلية
100	47.54	425	30.76	275	21.70	194	6	العوامل الدراسية
100	33.81	403	33.14	395	33.05	394	8	العوامل الاجتماعية
100	43.62	520	31.30	373	25.08	299	8	العوامل الذاتية
100	42.74	362	32.88	294	24.38	218	6	العوامل المادية

جدول رقم 9: توزيع النسب المئوية لمصادر الضغط النفسي عند أفراد العينة الإناث.

ويوضح الجدول الموالي قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بمصادر الضغط :

مصادر الضغط النفسي	عدد البنود	مستوى منخفض	مجال الدرجات المتوقعة الحد الأدنى x الحد الأعلى	مستوى مرتفع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المصادر العائلية	6	8 - 6	15 12 9	18 - 16	12.71	4.26
المصادر الدراسية	6	8 - 6	15 12 9	18 - 16	13.55	5.35
العوامل الاجتماعية	8	11 - 8	20 16 12	24 - 21	16.06	3.58
العوامل الذاتية	8	11 - 8	20 16 12	24 - 21	17.48	7.43
العوامل المادية	6	8 - 6	15 12 9	18 - 16	12.69	3.06

جدول رقم 10: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمصادر الضغط النفسي عند أفراد العينة الإناث.

يتضح خلال من الجدولين السابقين أن متوسطات المحاور الخاصة بمصادر الضغط لدى الإناث جاءت كلها داخل منطقة الدرجات المتوقعة مع ميلها نحو الحد الأعلى ، ويبدو من خلال النتائج أن المصادر الدراسية شكلت النسبة الأعلى للعوامل المسببة للضغوط عند الإناث حيث كانت نسبة الإجابات (كثيرا) تقدر بـ **47.54%** مع متوسط درجات لهذا المحور في مجال الحد الأعلى لمنطقة الدرجات المتوقعة ، وهو ما يشير إلى أن العوامل الدراسية تشكل مصدرا هاما للضغوط النفسية عند مجموعة الإناث ، وتليها في ذلك العوامل الشخصية حيث كانت نسبة اللائي اعتبرن أنها تسبب لهن كثيرا من الضغط والتوتر **43.62%** مقابل **31.30%** ممن أجبن (أحيانا) و **25.08%** أجبن (أبدا). فيما كان متوسط الدرجات لهذا المحور عند الحد الأعلى من منطقة الدرجات المتوقعة وهو ما يشير كذلك إلى أهمية هذا المصدر وتأثيره لدى هذه الفئة .

وكانت نسبة من أجبن (كثيرا) في محور العوامل المتعلقة بالبيئة المادية **42.74%** وهي نسبة عالية مقارنة بنسبة من أجبن (أبدا) والتي كانت **24.38%** ، فيما جاءت نسبة من اعتبرن أنها تسبب لهن أحيانا التوتر عند **32.66%** مع متوسط درجات لهذا المحور قدر بـ (**12.69**) وهي قيمة قريبة من وسط منطقة الدرجات المتوقعة مما يعني أن هذا المصدر قد يعتبر واحدا من مصادر الضغط عند الإناث لكن ليس بالدرجة العالية التي يصعب التعامل معها.

واعتبرت **39.60%** من المستجوبات أيضا بأن المصادر الأسرية تسبب لهن كثيرا من الضغط مقابل **32.66%** ممن أجبن (أحيانا) و **27.74%** أجبن (أبدا) وهي نسب تكاد تكون متقاربة فيما بينها مع متوسط قدر بـ (**12.71**) قريبا من وسط منطقة الدرجات المتوقعة أي أن هذا المصدر كذلك يمكن أن يسبب بعض الضغوط عند الإناث لكن تأثيره لا يكون بصفة مستمرة أو دائمة.

أما بالنسبة للمصادر الاجتماعية للضغوط فقد كانت النسب شبه متقاربة بين الاختيارات الثلاثة حيث أجابت **33.05%** أنهن لا يعانين أبدا من الضغوط الاجتماعية مقابل **33.14%** أجبن (أحيانا) فيما قالت **33.81%** أنهن يتعرض للكثير من الضغوط الاجتماعية ويؤكد ذلك وقوع متوسط الدرجات في وسط منطقة الدرجات المتوقعة تماما مما يعني أن العوامل الاجتماعية لا تمثل مصدرا عاليا أو واضحا للضغوط النفسية عند هذه الفئة .

◀ بالنسبة لمصادر الضغط عند أفراد العينة ذوي نمط المعيشة الحضري وعددهم (139 فردا) كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي :

المجموع	كثيرا		أحيانا		أبدا		عدد البنود	مصادر الضغط النفسي	
	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة			
100	834	32.2	296	34.8	291	29.6	247	6	العوامل العائلية
100	834	42.4	354	32.0	267	25.5	213	6	العوامل الدراسية
100	1112	39.4	439	34.8	388	25.6	285	8	العوامل الاجتماعية
100	1112	37.1	413	31.2	348	31.5	351	8	العوامل الذاتية
100	834	43.1	360	33.1	276	23.7	198	6	العوامل المادية

جدول رقم 11: توزيع النسب المئوية لمصادر الضغط النفسي عند أفراد العينة ذوي نمط المعيشة الحضري .

وفيما يلي قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بمصادر الضغط عند المراهقين ذوي نمط المعيشة الحضري :

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مستوى مرتفع	مجال الدرجات المتوقعة الحد الأدنى x الحد الأعلى	مستوى منخفض	عدد البنود	مصادر الضغط النفسي
3.67	12.35	18 - 16	15 12 9	8 - 6	6	المصادر العائلية
4.36	13.01	18 - 16	15 12 9	8 - 6	6	المصادر الدراسية
6.24	17.10	24 - 21	20 16 12	11 - 8	8	العوامل الاجتماعية
4.32	16.44	24 - 21	20 16 12	11 - 8	8	العوامل الذاتية
4.44	13.05	18 - 16	15 12 9	8 - 6	6	العوامل المادية

جدول رقم 12: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمصادر الضغط النفسي عند ذوي النمط الحضري.

نلاحظ من خلال الجدولين السابقين أن العوامل المتعلقة بالبيئة المادية تشكل النسبة الأكبر لمصادر الضغوط النفسية عند فئة المراهقين ذوي نمط المعيشة الحضري بحوالي 43.16% ممن أجابوا بأنهم يتأثرون كثيرا بهذا الجانب مقابل نسبة 23.74% ممن صرحوا بأنهم لا يتعرضون للتوتر بسببها فيما كان متوسط الدرجات عند الحد الأعلى لمنطقة الدرجات المتوقعة ، وهو ما يشير إلى دور هذا العامل في ظهور استجابات الضغط والتوتر عند هذه الفئة من المراهقين .

ثم تأتي المصادر الدراسية ثانيا من حيث نسبة من يعتبرون أنها تسبب لهم الكثير من التوتر والتي قدرت بـ 42.45% ممن أجابوا بأنهم يتعرضون للكثير من للضغوط بسبب ظروف الدراسة فيما كانت نسبة الإجابات (أبدا) حوالي 25.54% و 32.01% من الذين يتعرضون أحيانا للضغوط المرتبطة بالعوامل الدراسية مع متوسط درجات يقع عند الحد الأعلى لمنطقة الدرجات المتوقعة كذلك مما يجعل من هذا المحور واحدا من العوامل المهمة في ظهور الضغوط عند هذه الفئة من المراهقين .

وتحتل العوامل المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية المرتبة الثالثة بـ 39.48% من الإجابات (كثيرا) مقابل 34.89% ممن يرون بأنها قد تسبب لهم التوتر في مواقف معينة لكنها ليست بصورة دائمة أما نسبة 25.63% من إجابات هذه الفئة فتعتبر أن الظروف الاجتماعية لا تجعلهم يتعرضون للتوتر فيما يقع متوسط الدرجات بالنسبة لهذا المحور أيضا عند الحد الأعلى لمنطقة الدرجات المتوقعة وهو ما يشير كذلك إلى تأثير هذا المصدر ولو بدرجة متوسطة .

بالنسبة للعوامل الذاتية الشخصية فقد وجد البحث أن هناك ارتفاعا طفيفا في نسبة الإجابات (كثيرا) حيث أكد 37.14% من المستجوبين بأنهم يعانون بدرجة عالية من هذا المصدر فيما تتقارب نسب الإجابات (أبدا) و(أحيانا) بـ 31.56% و 31.29% على الترتيب إضافة إلى وجود متوسط الدرجات عند منتصف منطقة الدرجات المتوقعة ، وهو ما يشير إلى تأثير متوسط أو مرحلي لهذا العامل أي أنه ليس بالمصدر المزمن للضغوط .

كانت النسب الخاصة بالعوامل العائلية متقاربة فيما بينها بحوالي 29.61% من الإجابات (أبدا) و 34.89% للإجابات (أحيانا) فيما كانت نسبة الإجابات (كثيرا) 32.25% مع متوسط حسابي يقع عند منتصف منطقة الدرجات المتوقعة أي أن تأثير العوامل الأسرية عند هذه الفئة يكون بدرجة متوسطة.

◀ بالنسبة لمصادر الضغط عند الأفراد ذوي نمط المعيشة الريفي المقدر عددهم بـ (128 فردا) كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي :

المجموع	كثيرا		أحيانا		أبدا		عدد البنود	مصادر الضغط النفسي	
	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة			
100	768	31.6	243	30.8	237	37.5	288	6	العوامل العائلية
100	768	50.9	391	27.9	215	21.0	162	6	العوامل الدراسية
100	1024	38.1	391	29.7	305	32.0	328	8	العوامل الاجتماعية
100	1024	45.7	468	34.5	354	19.7	202	8	العوامل الذاتية
100	768	46.0	354	33.4	257	20.4	157	6	العوامل المادية

جدول رقم 13: توزيع النسب المئوية لمصادر الضغط النفسي عند أفراد العينة ذوي نمط المعيشة الريفي .

وفيما يلي قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بمصادر الضغط عند المراهقين ذوي نمط المعيشة الريفي :

مصادر الضغط النفسي	عدد البنود	مستوى منخفض	مجال الدرجات المتوقعة الحد الأدنى x الحد الأعلى	مستوى مرتفع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المصادر العائلية	6	8 - 6	9 12 15	18 - 16	11.64	5.36
المصادر الدراسية	6	8 - 6	9 12 15	18 - 16	13.79	6.56
العوامل الاجتماعية	8	11 - 8	12 16 20	24 - 21	16.49	4.24
العوامل الذاتية	8	11 - 8	12 16 20	24 - 21	18.07	6.32
العوامل المادية	6	8 - 6	9 12 15	18 - 16	13.54	4.44

جدول رقم 14: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمصادر الضغط النفسي عند ذوي النمط الريفي.

يوضح الجدولان السابقان أن العوامل الدراسية شكلت مصدرا عاليا للضغوط عند هذه الفئة بنسبة **50.91%** وهي نسبة مرتفعة ممن أكدوا أنهم كثيرا ما يتعرضون للضغوط المتعلقة بظروف الدراسة مقابل **21.09%** ممن يعتبرون أنها لا تسبب لهم التوتر ، فيما جاءت **27.99%** من الإجابات (أحيانا) ويوضح هذا الاختلاف في النسب درجة تأثير العوامل الدراسية عند هذه الفئة ، كما يؤكد ذلك متوسط الدرجات الذي كان عند الحد الأعلى لمنطقة الدرجات المتوقعة مما يشير إلى أن هذا العامل يعد أبرز مصادر لضغط عند أفراد العينة من ذوي نمط المعيشة الريفي .

وجاءت الظروف الخاصة بالبيئة المادية ثانيا من حيث نسبة الذين اعتبروا أنها تسبب لهم الكثير من الضغوط والتي كانت **46.09%** من المستطلعين ذوي نمط المعيشة الريفي بينما أجاب **33.46%** أنهم يتعرضون أحيانا للضغوط المتعلقة بطبيعة الحياة المادية ، وأشارت **20.45%** من الإجابات إلى عدم تأثر هؤلاء المراهقين بضغط ناتجة عن البيئة المادية . أما من حيث متوسط الدرجات لهذا المحور فقد كان عند الحد الأعلى لمنطقة الدرجات المتوقعة وهو ما يشير إلى أهمية هذا العامل .

بالنسبة للعوامل الذاتية كانت نتائج أفراد العينة من ذوي نمط المعيشة الريفي مقاربة تماما للنتائج الخاصة بالعوامل البيئية ، حيث أكد **45.70%** منهم أنهم يتعرضون إلى كثير من الضغوط الداخلية الذاتية وهي نسبة عالية يقابلها **19.73%** فقط ممن يرون أن هذا المصدر لا يسبب لهم الضغط مع وجود متوسط الدرجات عند الحد الأعلى لمنطقة الدرجات المتوقعة ، أي أن هذا المصدر كذلك يمكن أن يسهم بدرجة كبيرة في تعرض هذه الفئة للضغوط النفسية .

كانت إجابات أفراد هذه الفئة فيما يتعلق بمحور العوامل الاجتماعية بنسبة أكبر للإجابة (كثيرا) بمقدار **38.18%** فيما صرح **32.03%** أنهم لا يشعرون بالتوتر جراء العوامل والعلاقات الاجتماعية و **29.78%** أنهم يتعرضون أحيانا للضغوط الناتجة عن طبيعة الحياة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي وتفسر هذه النسب وجود متوسط الدرجات عند منتصف منطقة الدرجات المتوقعة .

بالنسبة للعوامل العائلية فقد وجد البحث أن النسبة الأكبر من إجابات فئة ذوي نمط المعيشة الريفي كانت للإجابة (أبدا) بمقدار **37.50%** مقابل **30.86%** ممن أجابوا (أحيانا) و **31.64%** يرون أنهم كثيرا ما يتعرضون للضغوط العائلية ، مع وجود متوسط الدرجات الخاصة بهذا المحور عند الحد الأدنى من منطقة الدرجات المتوقعة مما قد يعني التأثير المحدود لهذا المصدر .

## 2- مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

إنطلقنا في هذا البحث من فرضية أولى مفادها أن مصادر الضغط النفسي تتعدد بالنسبة للمراهقين مابين المحيط العائلي والدراسي والعلاقات الاجتماعية وظروف البيئة العامة وكذا الضغوط الذاتية واعتمادا على هذه الفرضية فقد سعى البحث إلى تبيان درجة تأثير هذه العوامل على عينة الدراسة. فمن خلال النتائج وجد البحث أن المحاور الخمس التي تناولها الاستبيان شكلت مصادر للضغط والتوتر عند المراهقين وبنسب مختلفة ، وهو ما يتوافق مع ما ذهب إليه توفلر (1971) **Toffler** حيث يؤكد أن الفرد يدرك مستويات متنوعة من الضغط على عدة أصعدة في الحياة والتي ترتبط بوضعيات جديدة وغير مألوفة لا يمكن تكييفها مع الخبرات الماضية (Lôo P & al .1995.P89) . مما يفسر النسب العالية التي حصل عليها أفراد عينة البحث في مقياس مصادر الضغط ، حيث وجدنا أن حوالي 50% من أفراد العينة يعانون من ضغوط مرتبطة بظروف البيئة المادية وما تشمله من متغيرات تتعلق بالمناخ أو بطبيعة ومكونات الحياة المادية وهو ما يمكن أن نرجعه إلى خلو الحياة من المثبرات المناسبة إلى التأثير الكبير للملل في حياة المراهقين إذ يعتبر هذا الأخير مصدرا للضغط (لوكيا الهاشمي.2002.ص16). كما يؤكد بنجمان ستورا **JB Stora** أن التغيرات الاقتصادية والصناعية السريعة في المجتمعات تؤدي إلى هشاشة في قدرة الأفراد على التكيف وتتسبب في ارتفاع مطرد للضغوط الاجتماعية (Stora JB.1991.P26) وهو ما يتجلى بشكل كبير من خلال صعوبة التواصل مع المحيط المادي والاجتماعي .

في ذات السياق تشير عدد من الدراسات إلى أن قدرة الأفراد على المقاومة وبالتالي تخفيف درجة تعرضهم للضغوط النفسية تتصل اتصالا مباشرا بمدى استقلاليتهم وطبيعة الشبكة الاجتماعية لديهم فالمكانة الاجتماعية التي يحتلها الفرد تؤثر في تعامله مع الضغوط وأي اختلال في علاقته بمحيطه يترك تأثيرا عميقا في قدرته على مواجهة الصعاب والمتغيرات (Stora JB.1991.P35) . كما أن عملية التطبيع الاجتماعي للفرد في طفولته ومواقف التوتر التي تنجم عن انتماءاته خلال السنوات التالية لجماعات معينة تمثلان مجالين من مجالات الخبرة ، ويسهم أداء الدور وهو نشاط يمثل حلقة بين المجالين بقسط كبير في كل منهما (قشقوش إبراهيم.1989.ص 92) .

كما وجد البحث كذلك أن العوامل الدراسية تعتبر مصدرا عاليا للضغط ، وهو ما تؤكد دراسة **Bensabat (1980)** من أن ظروف البيئة الدراسية قد تلعب دورا هاما في نشأة الضغوط النفسية عند المراهقين المتمدرسين من خلال تأثيرها في درجة الانفعال وانتباه الفرد مما يضعف طاقات التكيف لديه ويجعله يشعر بالتهديد الناجم عن عدم مقدرته على تحقيق مطالب دراسية معينة أو لوجود مطالب تفوق إمكانياته وقدراته .

إضافة إلى ما سبق تتفق نتائج هذه الفرضية مع ما توصلت إليه أبحاث **بنجمان ستورا Stora JB** فيما يتعلق بتأثر المراهقين بالصراعات العائلية وطبيعة التركيبة داخل الأسرة التي تعزز مشاعر الإحباط لديهم وتزيد من وطأة الضغوط النفسية وهو ما يفسر ارتفاع نسبة تأثير المصادر العائلية فلا يمكن بأي حال من الأحوال فصل شخصية المراهق عن المحيط اليومي العائلي كما لا يمكن إغفال الدور الكبير الذي تلعبه المشاكل العائلية والصعوبات المالية وصراع المعتقدات الشخصية خاصة في بعض الوضعيات التي يجد فيها المراهق نفسه سجين التوظيف الأسري والجمود الذي يمنعه من التعبير عن حريته **(Boudarene M.2005.P28)** .

وجاءت نتائج أفراد العينة بخصوص المصادر الشخصية مرتفعة عند كل من الذكور والإناث وهو ما يؤكد الدور الذي قد تلعبه هذه المصادر في ظهور آثار الضغط النفسي عند المراهقين مثلما تؤكد دراساته **Cox ، (1999) Gomez** . و وفق منظور آخر فإن التقييم الذاتي للضغوط يرتبط بالعوامل الشخصية الانفعالية للفرد التي تؤثر فيه **(Graziani & Swendsen.2004.PP13, 14)** فيما يرى **ستيبوتوي (1991) Steptoe** أن الخصائص الانفعالية والمعرفية تعد إحدى الركائز الأساسية في تحديد مدى استجابة الفرد لمصادر الضغط والتي ترتبط بدرجة إدراكه للتهديد سواء الواقعي أو المتخيل الذي يمثله الموقف المعاش والذي تصنفه العديد من الدراسات كمحدد للطبيعة المرضية من حيث ما يلعبه من دور في تضخيم أو تخفيف الاستجابات النفسية والفزيولوجية حيث يرى **زوترا وآخرون (1989) Zautra & al** أن الأحداث الصغرى في الحياة تكون وحدات خلال تفاعل الفرد مع المحيط تكون أكثر اعتدالا من الأحداث الكبرى مما يسمح للفرد بتقييمها بشكل أوضح وأسرع **(Graziani P & Swendsen J.Ibid.P17)** .

### 3- عرض نتائج أفراد العينة حول أنواع أساليب المواجهة :

فيما يلي نعرض نتائج المقياس في جزئه الثاني المتعلق بأساليب المواجهة التي يلجأ إليها أفراد العينة أمام المواقف التي يعتبرونها ضاغطة حيث قمنا بحساب نسب تكرار كل محور من محاور المقياس والذي يمثل بدوره نوعا من أنواع المواجهة الأربعة التي تشملها الدراسة . وفي ما يلي نتائج الذكور المقدر عددهم بـ 118 مراهقا حول أساليب المواجهة:

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة %				عدد البنود	استراتيجيات المواجهة
		المجموع	كثيرا	أحيانا	أبدا		
7.36	17.09	100	45.94	27.79	26.27	8	تقريبية سلوكية
7.72	17.35	100	46.69	28.31	25.00	8	تقريبية معرفية
7.86	13.95	100	28.11	27.33	44.56	8	تجنبية سلوكية
3.69	16.58	100	32.88	32.29	34.83	8	تجنبية معرفية

#### جدول رقم 15: نتائج أفراد العينة الذكور في مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط .

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن استراتيجيات التقرب المعرفي نالت أكبر نسبة عند أفراد العينة الذكور حيث أجاب 46.69% منهم أنهم يستعملون كثيرا أساليب مواجهة معرفية مركزة على المشكل فيما أكد 45.94% أنهم يلجؤون كثيرا إلى أساليب من نوع التقرب السلوكي ، وعلى العكس من ذلك فإن نسبة من أجابوا بأنهم يستعملون كثيرا استراتيجيات مواجهة تجنبية معرفية كانت منخفضة حيث قدرت بـ 32.88% ونفس الأمر بالنسبة لاستراتيجيات التجنب السلوكي حيث أجاب 28.11% بأنهم يلجؤون إليها كثيرا مقابل 44.56% ممن أجابوا (أبدا) .

◀ جاءت نتائج المراهقات و عددن (139مراهقة) حول استراتيجيات المواجهة كما يلي :

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة %				عدد البنود	استراتيجيات المواجهة
		أبدا	كثيرا	أحيانا	أبدا		
5.68	16.24	100	23.15	37.11	39.73	8	تقريبية سلوكية
6.58	15.85	100	27.63	35.79	36.58	8	تقريبية معرفية
5.57	16.06	100	35.68	33.89	30.43	8	تجنبية سلوكية
6.85	17.65	100	42.82	30.94	26.24	8	تجنبية معرفية

**جدول رقم 16: نتائج أفراد العينة الإناث في مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط .**

تشير هذه النتائج أن النسبة الأكبر عند المراهقات كانت تتعلق بالاستراتيجيات التجنبية المعرفية حيث كانت نسبة اللائي أجبن بأنهن كثيرا ما يستعملن هذه الأساليب حوالي 42.82% مقابل 26.24% ممن أجبن (أبدا) فيما جاءت النسب الأخرى متقاربة مع ميل بالنسبة للأساليب التقريبية المعرفية للإجابة (أبدا) مما يعني عدم اللجوء إلى الاستخدام المتكرر لها ، وبخصوص الأساليب التجنبية السلوكية كانت النسب كذلك متقاربة مع زيادة طفيفة للإجابات (كثيرا) وهو ما يشير إلى الاستعمال الجزئي لهذا النوع وفق مقتضيات الموقف . أما فيما يتعلق بالإستراتيجيات التقريبية السلوكية فبلغت نسبة الإجابات (أبدا) 39.73% مقابل 23.15% فقط ممن أجبن (كثيرا).

◀ بالنسبة لنتائج مقياس استراتيجيات المواجهة حسب نمط المعيشة الحضري فقد جاءت كما يلي :

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة %				عدد البنود	استراتيجيات المواجهة
		أبدا	كثيرا	أحيانا	أبدا		
6.68	15.68	100	31.66	33.81	34.53	8	تقريبية سلوكية
5.18	16.25	100	34.29	30.52	35.19	8	تقريبية معرفية
6.05	15.69	100	32.97	32.44	34.59	8	تجنبية سلوكية
5.48	16.31	100	39.71	31.01	29.28	8	تجنبية معرفية

**جدول رقم 17: نتائج أفراد العينة ذوي نمط المعيشة الحضري في مقياس استراتيجيات المواجهة**

إنطلاقاً من الجدول السابق نلاحظ أن النسب متقاربة فيما بينها وهو ما يعني استعمال أفراد العينة للأصناف الأربعة من استراتيجيات المواجهة غير أننا نميز أن نسبة من أجابوا بأنهم يستعملون كثيراً أساليب التجنب المعرفية كانت **39.71%** مقابل **29.28%** ممن أجابوا (أبداً) وهو ما يعني ميل أفراد العينة ذوي النمط الحضري إلى استعمال هذا النوع من أساليب التعامل.

◀ جاءت نتائج أفراد العينة ذوي نمط المعيشة الريفي حول مقياس استراتيجيات المواجهة كما يلي :

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة %				عدد البنود	استراتيجيات المواجهة
		أبداً	كثيراً	أحياناً	أبداً		
4.89	16.67	100	34.92	32.11	32.97	8	تقريبية سلوكية
4.56	16.83	100	37.96	34.63	27.41	8	تقريبية معرفية
4.85	16.36	100	31.64	29.43	38.93	8	تجنبية سلوكية
5.18	16.69	100	37.03	32.11	30.86	8	تجنبية معرفية

**جدول رقم 18: نتائج أفراد العينة ذوي نمط المعيشة الريفي في مقياس استراتيجيات المواجهة**

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن النسب متقاربة فيما بينها وهو ما يعني استعمال أفراد العينة للأصناف الأربعة من استراتيجيات المواجهة وهو ما تفسره متوسطات الدرجات التي جاءت كلها عند منتصف منطقة الدرجات المتوقعة ، كما نلاحظ ميل هذه الفئة لاستعمال أساليب من نوع التقرب المعرفي حيث بلغت نسبة المجيبين (كثيراً) حول هذا المحور حيث **37.96%** والأمر مشابه بالنسبة لاستراتيجيات التجنب المعرفي إذ كانت نسبة من أجابوا (كثيراً) على هذا المحور **37.03%** فيما كانت النسب جد متقاربة بالنسبة لأسلوب المواجهة التقريبية السلوكية ، أما فيما يتعلق بأسلوب المواجهة التجنبية السلوكية فنلاحظ أن النسبة الأكبر كانت للإجابات (أبداً) بمقدار **38.93%** مقابل **29.43%** ممن أجابوا ( أحياناً ) و **31.64%** للإجابات (كثيراً).

#### 4- مناقشة نتائج أفراد العينة في مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط:

من خلال نتائج أفراد العينة في مقياس استراتيجيات المواجهة نلاحظ أن هناك تنوعا في استعمال أساليب المواجهة تبعديها التقريبية والتجنبية وذلك عند عموم أفراد العينة ، حيث كانت النسب مقسمة بين الأنواع الأربعة وهو ما يتفق مع ما توصلت إليه إحدى دراسات لازاروس وفولكمان (1980) **Lazarus & Folkman** التي كشفت أنه من بين 100 فرد شكلوا عينة البحث وجد منهم 18 فقط ممن يستعملون نوعا واحدا من أساليب المواجهة ، ويرجع غوميز (1997) **Gomez** هذا الاستعمال الثنائي لأساليب المواجهة التقريبية والتجنبية لدى المراهقين إلى ضعف القدرة على التمييز بينها بسبب قلة الخبرة وكذلك لمرونة استعمال النوعين للتعامل مع الصراعات . فيما يرجعه لازاروس وفولكمان إلى التداخل الكبير بين الجانبين المعرفي والانفعالي وهو ما جعلهما يؤكدان على وجود تفاعل بين الأساليب المتمركزة حول الانفعال وتلك المتمركزة حول المشكل فالانفعال السلبي المرتفع كالخوف والقلق يؤثر في المعرفي ويدفع الفرد للبحث عن التحكم في انفعالاته مما يؤثر في استراتيجيات التقرب ، وعلى العكس من ذلك يؤدي الانفعال الإيجابي كالتعويض والتفاوض ... إلى تعزيز ميكانيزمات حل المشكل ويمكن الفرد من الوصول إلى التحكم في الموقف وتطوير أهداف مستقبلية . لهذا فالانفعالات الايجابية حسب لازاروس وفولكمان تلعب دورا هاما في سياق التعامل لما لها من تأثير في إدراك الفرد لذاته وللظروف المهددة ولما تسمح به من تطوير أساليب جديدة في مواجهة الواقع .

إن الطرح الذي تبناه لازاروس وفولكمان لا يختلف كثيرا عما ذهب إليه ستيبتوي (1991) **Stephoe** حيث يؤكد هذا الأخير أنه بالتزامن مع تأثير الموقف في تحديد نوع التعامل فإن طبيعة شخصية الفرد يمكن أن تساهم في اختيار أسلوب المواجهة الذي يعد نتاج التفاعل بين الخبرات النفسية ومصادر الضغط ، لكن هناك اتجاه ثان أقرب إلى التوجه السيكودينامي يذهب إلى اعتبار أن استراتيجيات المواجهة لا تختلف كثيرا عن ميكانيزمات الدفاع النفسي " **Mécanismes de défense** " وبالتالي فإنه من الصعب دراستها بعيدا عن بنية الشخصية ، ووفق هذا المنظور فالخصائص المعرفية الإدراكية هي من تحدد مستوى الضغط المدرك ودرجة التحكم المدرك " **Contrôle perçu** " فأحيانا تكون الطريقة التي يتلقى من خلالها الفرد الأحداث أهم من شدة الحدث في حد ذاته

كما توصلت إليه أبحاث بيرن (1964) Byrne ، روزنبرغ (1979) Rosenberg ، تاب (1988) Tap وغيرهم والتي أكدت على أن مشاعر الفرد وصورته عن ذاته تؤثر إلى حد كبير في حكمه سواء السلبي أو الايجابي على الأحداث ثم في توجيه استجاباته (Piquemal-Vieu L.2001. P91). وحسب غراملين وزملانه (1998) Gramling & al لا يمكن الحكم على أسلوب المواجهة بأنه جيد أو سيئ لأنه ببساطة يمثل المجهودات التي يبذلها الفرد لمعالجة مطالب معينة لذلك فلا يمكن عزل خصائص المواجهة عن سياق الموقف الذي وجدت فيه (Graziani & Swendsen.2004. P78).

#### 4- عرض نتائج الفرضية الثانية للفروق بين الذكور والإناث حول مصادر الضغط النفسي :

الجدول الموالي يوضح نتائج اختبار "ت" للفروق بين الذكور والإناث حول مصادر الضغط النفسي

مستوى الدلالة	قيمة ت	الإناث		الذكور		مصادر الضغط النفسي
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	2.56	4.26	12.71	5.21	9.96	المصادر العائلية
دال عند 0.05	-0.59	5.35	13.55	5.32	10.64	المصادر الدراسية
دال عند 0.05	1.49	3.58	16.06	6.53	18.36	العوامل الاجتماعية
غير دال	3.25	7.43	17.48	4.36	16.55	العوامل الذاتية
غير دال	2.68	3.06	12.69	6.03	14.00	العوامل المادية

جدول رقم 19: نتائج اختبار "ت" للفروق بين الذكور والإناث في مقياس الضغط النفسي

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن الفروق بين الذكور والإناث على مقياس مصادر الضغط النفسي لم تكن ذات دلالة إحصائية بالنسبة لكل من محور العوامل العائلية ومحور العوامل الذاتية وكذا محور المصادر المادية فيما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 تتعلق بمحوري العوامل الدراسية (ت = -0.59) والعوامل الاجتماعية (ت = 1.49) وهو ما يعني أن الفرضية الثانية تحققت جزئياً .

## 5- مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

انطلقنا من الفرضية الصفرية التي مفادها أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حسب الجنس بالنسبة لمصادر الضغط النفسي وبعد تطبيق أداة الاختبار واستعراض النتائج توصلنا إلى الوقوف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فيما يتعلق بالعوامل الدراسية للضغط مما يعني وجود اختلافات بين الجنسين في اتجاهاتهم نحو العوامل الدراسية ويشير هذا الاختلاف الذي يلاحظ كذلك بالنسبة للعوامل الاجتماعية حسب سترونج (1984) Strong إلى دور الممارسات الثقافية وتأثيرها على كيفية مواجهة كل من الذكور والإناث لمشاكلهم وتأثرهم بها وهو ما يرجعه لازاروس Lazarus إلى مفهوم التقييم المعرفي حيث يسمح هذا المفهوم بحسه ببناء سياق عام للعلاقة بين الفرد والمحيط ، فتخضع كل المواقف الجديدة والمهددة إلى سلسلة من عمليات التقييم وإعادة التقييم تسمح للفرد بالبحث عن الكيفية المناسبة للتخلص من التهديد الذي يسببه الموقف فالفرق الفردية ذات أهمية كبيرة في تحديد طاقات استجابة الأفراد تجاه الصراعات ، ويشير فرانش و كابن (1973) French & Caplan أن الأفراد الذين يتمتعون بقدر عال من المرونة يكونون أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط مقارنة مع أولئك الذين يتميزون بالصلابة النفسية (Stora JB.1991.P18) كما تؤثر المدة التي يستغرقها الموقف المسبب للتهديد شدته في نتائجه النفسية والفزيولوجية فقد تكون لبعض الأحداث السريعة والحادة نفس تأثيرات الضغوط المزمنة على الفرد ، لهذا فلا يمكن الحكم على نتائج الضغوط إلا عبر التعرف على الكيفية التي يتلقاها المراهق من خلالها وكذا مدى استعداده وتقبله لحدوث ذلك التغيير أو الحدث .

ويؤكد تيري (1994) Terry أن الضغوط ترتبط بالوضعيات التي لا تتميز بتحكم عال من قبل الفرد وهو ما يجعل من خاصية التحكم عاملا هاما في تحديد مدى تمكن المراهقين من السيطرة على الموقف وحل الصراع ، وترجع كثير من الدراسات التي تناولت الضغوط في بيئة العمل تلك الفروق إلى غموض الدور والذي يؤثر في مدى استعداد الفرد للتعامل مع الظروف المتجددة ونظرا لأهمية الجانب الدراسي في حياة الفئة التي تناولها البحث الحالي يمكن القول أنه من الصعب الإحاطة بكل مكوناته الذاتية والعلائقية والمادية والمعرفية والتي تتداخل في حياة المراهقين .

## 7- عرض نتائج الفرضية الثالثة للفروق بين نمطي المعيشة الحضري والريفي حول مصادر الضغط النفسي :

الجدول الموالي يوضح نتائج اختبار "ت" للفروق بين نمطي المعيشة حول مصادر الضغط النفسي

مستوى الدلالة	قيمة ت	النمط الريفي		النمط الحضري		مصادر الضغط النفسي
		الأحرف المعياري	المتوسط الحسابي	الأحرف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال عند 0.05	1.69	5.36	11.64	3.67	12.35	المصادر العائلية
غير دال	3.84	6.56	13.79	4.36	13.01	المصادر الدراسية
غير دال	-2.65	4.24	16.49	6.24	17.10	العوامل الاجتماعية
دال عند 0.05	1.11	6.32	18.07	4.32	16.44	العوامل الذاتية
غير دال	2.26	4.85	13.54	4.44	13.05	العوامل المادية

جدول رقم 20: نتائج اختبار "ت" للفروق بين نمطي المعيشة في مقياس الضغط النفسي

يتضح من خلال الجدول السابق أن الفروق بين الأفراد ذوي نمط المعيشة الحضري وذوي نمط المعيشة الريفي على مقياس مصادر الضغط النفسي لم تكن ذات دلالة إحصائية بالنسبة لمحاور العوامل الدراسية والعوامل الاجتماعية والمصادر المادية فيما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 تتعلق بمحوري العوامل العائلية (ت = 1.69) والعوامل الذاتية (ت = 1.11) وهو ما يعني أن الفرضية الثانية تحققت جزئياً .

## 8- مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

بعد اختبار الفرضية الصفرية التي كان مفادها أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نمطي المعيشة الريفي والحضري بالنسبة لمصادر الضغط النفسي وبعد تطبيق أداة الاختبار واستعراض النتائج توصلنا إلى الوقوف على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نمطي المعيشة

وهو ما يعود حسب ما ذهب إليه ستورا **Stora** إلى العلاقة الوثيقة التي تربط الضغوط النفسية بالتغيرات الاجتماعية الكبرى والبناء الاجتماعي الذي يلقي بظلاله على التركيبة الداخلية للأسرة لذلك يمكننا القول أن التركيبة المعقدة والتي تفرض على الفرد أنماطا محددة من السلوكيات والعلاقات داخل المجتمع تطرح أمام المراهق صعوبات في التكيف مع هذه المطالب المعقدة وهو ما قد يزيد من تأثير مصادر الضغط العائلية وهو ما يمكن إرجاعه إلى طبيعة البناء الاجتماعي بصفة عامة والأسري خاصة من خلال قدرته على توفير السند اللازم للمراهقين ، لذلك فقد أكدت دراسة **Moos & Holahan (1987)** على أهمية المحيط العائلي كعامل مساعد خلال محاولة الفرد حل الصراعات ومواجهة المشاكل من خلال إسداء الرأي وتقديم المعلومات والمهارات اللازمة لإيجاد الحلول للمشاكل التي تواجهه وبالتالي فإن اختلال النظام الأسري أو عدم توفر إمكانية التواصل بين المراهق ومحيطه العائلي يدفع به نحو تضخيم مشاكله ، ومن جهة أخرى فإن الدور الذي يدركه المراهقون والذي يمثل حصيلة التنشئة الاجتماعية وما تلقوه من إعداد للحياة يؤثر بدرجة كبيرة في تحديد اتجاهاتهم نحو مصادر الضغط النفسي وتفاعلهم مع المواقف الجديدة وفق ما يتوقع منهم المجتمع القيام به من جهة وما يمكنهم القيام به من جهة أخرى . حيث يعتبر سايفج كرنك أن درجة التأثير بالضغوط ترتبط بمدى تنوع الموارد اللازمة للمواجهة وبالتالي فإن العوامل الاجتماعية تلعب كذلك دورا هاما في تهيئة المراهقين وتحديد أي من العوامل قد يفشلون في التكيف معها .

## 9- عرض نتائج الفرضية الرابعة للفروق بين الذكور والإناث حول استراتيجيات المواجهة :

الجدول الموالي يوضح نتائج اختبار "ت" للفروق بين الذكور والإناث حول استراتيجيات المواجهة

مستوى الدلالة	قيمة ت	الإناث		الذكور		استراتيجيات المواجهة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال عند 0.05	1.65	5.68	16.24	7.36	17.09	تقريبية سلوكية
غير دال	2.24	6.58	15.85	7.72	17.35	تقريبية معرفية
غير دال	3.54	5.57	16.06	7.86	13.95	تجنبية سلوكية
غير دال	2.89-	6.85	17.65	3.69	16.58	تجنبية معرفية

جدول رقم 21: نتائج اختبار "ت" للفروق بين الذكور والإناث في مقياس استراتيجيات المواجهة

يتضح من خلال الجدول السابق أن الفروق بين الذكور والإناث على مقياس استراتيجيات المواجهة لم تكن ذات دلالة إحصائية بالنسبة للأنواع الثلاثة : التقريبية المعرفية والتجنبية المعرفية والتجنبية السلوكية فيما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 تتعلق بمحور أساليب المواجهة التقريبية السلوكية (ت = 1.65) وهو ما يعني أن الفرضية الرابعة تحققت جزئياً .

## 10- مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الرابعة :

نصت هذه الفرضية الصفرية على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين بالنسبة لأنواع المواجهة المستخدمة أمام الوضعيات الضاغطة . و أظهرت نتائج البحث وجود استعمال ثنائي لكل من نوعي المواجهة المركزة على المشكل والمركزة على الانفعال وهو ما يتفق مع دراسة براون وزملائه (1986) **Brown & autres** التي وجدت أن المراهقين غالباً ما يلجؤون إلى استعمال الاستراتيجيات المركزة على الانفعال فيما يفضلون أمام مصادر الضغط الاجتماعية استعمال أساليب مركزة حول المشكل .

وأكدت دراسة كومباس (1990) **Compas** أن المراهقين يستعملون عادة الاستراتيجيات المركزة على المشكل أكثر من الاستراتيجيات المركزة على الانفعال كما يستخدمون الأساليب التجنبية بصفة ثابتة . كما اعتبر غوميز **Gomez** أن الترابط الايجابي بين أساليب التقرب وأساليب التجنب يعود إلى مرونة استعمال النوعين أمام الصراعات والاحباطات ويقترح لازاروس **Lazarus** أن استراتيجيات التقرب تسمح للفرد بالتعامل المباشر مع الصراع في حين تسهل الاستراتيجيات التجنبية هذه العملية من خلال توفير حالة من الراحة والهدوء الانفعالي لمدة معينة قصد تمكين المراهق من جمع الإمكانيات والمعلومات الكفيلة بفهم الموقف وحل الصراع .

من خلال نتائج البحث لاحظنا أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين كل من الذكور والإناث فيما يتعلق بأساليب التقرب السلوكي ، وقد بينت نتائج عدة دراسات اتفاقها مع هذه الفرضية : شولر وبييرلين (1978) **Schooler & Pearlin** ، لازاروس وفولكمان (1980) **Lazarus & Folkman** ، بيلينغس وموس (1981) **Billings & Moos** ، كارفر (1989) **Carver** حيث توصلت إلى أن الذكور يميلون إلى استعمال أساليب التقرب المعرفي في حين تميل الإناث إلى استعمال أساليب التقرب السلوكي وأساليب المواجهة المركزة على الانفعال (Graziani & Swendsen.2004. P102) وذلك نظرا للاختلاف بين طبيعة التنشئة الاجتماعية لكلا الجنسين التي تشجع الذكور لأن يكونوا أكثر صلابة في تعاملهم مع الأحداث ولا تدفعهم للبحث عن السند الانفعالي فيما تنشأ الإناث بصفة مخالفة حيث يشجعن على البحث عن السند الانفعالي لهذا يعتبر لازاروس وفولكمان أن نوع التنشئة الاجتماعية يلعب دورا في تحديد أنماط استجابة كل من الذكور والإناث للمواقف الضاغطة وذلك من خلال الطريقة التي ينشئ عليها كل من الجنسين في التكيف مع المواقف الضاغطة ، وفي هذا الإطار يؤكد سايفج كرنك **Seiffge-Krenke I** أن الإناث يكن أكثر اعتمادا على الشبكة الاجتماعية واستعمال الموارد الاجتماعية المتوفرة مع البحث الدائم عن الدعم الاجتماعي . كما وجد سايفج كرنك **Seiffge-Krenke** نتائج مشابهة عند المراهقين حيث كانت درجات الإناث أعلى في أسلوب المواجهة التقريبية المعرفية وأساليب الهروب كما أن ميلهن لاستعمال الموارد الاجتماعية كان أكبر .

## 10- عرض نتائج الفرضية الخامسة للفروق بين نمطي المعيشة الحضري والريفي حول أساليب مواجهة الضغوط :

الجدول الموالي يوضح نتائج اختبار "ت" للفروق بين نمطي المعيشة حول استراتيجيات المواجهة

مستوى الدلالة	قيمة ت	النمط الريفي		النمط الحضري		استراتيجيات المواجهة
		الأحرف المعياري	المتوسط الحسابي	الأحرف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	3.43	4.89	16.57	6.68	15.68	تقريبية سلوكية
غير دال	2.65	4.56	16.83	5.18	16.25	تقريبية معرفية
دال عند 0.05	1.45	4.85	16.36	6.05	15.69	تجنبية سلوكية
دال عند 0.05	0.57	5.18	16.69	5.48	16.31	تجنبية معرفية

جدول رقم 22: نتائج اختبار "ت" للفروق بين نمطي المعيشة في مقياس استراتيجيات المواجهة

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن الفروق بين نمطي المعيشة الحضري والريفي على مقياس استراتيجيات المواجهة لم تكن ذات دلالة إحصائية بالنسبة لنوعي المواجهة التقريبية المعرفية والتجنبية السلوكية فيما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 تتعلق بمحور أساليب المواجهة التجنبية المعرفية (ت=1.45) كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بالنسبة لأسلوب المواجهة التجنبية السلوكية (ت=0.57) وهو ما يعني أن الفرضية الخامسة تحققت جزئياً .

## 12- مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

نصت هذه الفرضية أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نمطي المعيشة الحضري والريفي في مقياس استراتيجيات المواجهة وانطلاقاً من نتائج اختبار (ت) للفروق بين نمطي المعيشة توصل البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئتين تخص أساليب المواجهة التجنبية

بقسميها المعرفية والسلوكية وهو ما يفسره بعض الباحثين على غرار ماك جراث (Mc Grath, 1976) بأن الخبرة السابقة تلعب دوراً مهماً في تحديد استجابة الفرد للضغوط ، حيث تكون اعتياداً وألفة إتجاه المواقف والمواجهة المتكررة لمصدر الضغط والتدريب على الاستجابة للتعامل مع المواقف يؤثر على مستوى الضغوط التي يتعرض لها الفرد في موقف معين وتعمل على تعديل ردود أفعاله أمام تلك الضغوط (بلال محمد اسماعيل، 2005، ص85). وبالعودة إلى الرأي القائل بأهمية الإدراك والتقييم المعرفي في تحديد كيفية الاستجابة للضغوط نجد أنهما يخضعان لتأثير العديد من العوامل من أهمها حسب لازاروس (1981) الاعتقادات والالتزامات ، فالاعتقادات الشخصية تستند إلى كمية المعلومات التي يتلقاها الفرد حول مختلف المواقف ويكون بذلك نمط التنشئة الاجتماعية ومدى ثراء البيئة التي ينشأ فيها الفرد وكذلك طبيعة التركيبة العائلية (مصغرة أو ممتدة) ذات قيمة أساسية حيث أن الأساليب التي تعتبر غير مقبولة اجتماعياً تزيد من الأعباء النفسية على الرغم من أنها قد تكون فعالة في مواجهة الضغوط على المدى القصير (Piquemal-Vieu L. 2001. P89) .

في هذا الإطار يؤكد سايفج كرنك (Seiffge-Krenke, 1994) أن التطور الاجتماعي والعقلي الذي يعرفه المراهق يسمح له بتطوير مهارات الاتصال وحل المشكلات وزيادة القدرة على التحليل وفهم الذات والمحيط وكل هذه الأمور تؤثر على اختيار المراهقين لأساليب المواجهة خاصة مع زيادة الارتباط بجماعة الأقران والدور الذي تلعبه هذه الأخيرة في تحديد الاستجابات أمام مختلف المواقف وتعزيز أنماط معينة من التعامل خاصة في ضوء التغيرات السريعة التي يمر بها والتي تتطلب منه البحث عن تقبل صورته الجديدة بكل ما تحويه من تغيرات غير أن هناك دراسات أخرى ركزت على دور السياق العام للموقف المسبب للتوتر في تحديد أسلوب المواجهة الذي يعتمد عليه المراهقون حيث وجدت أبحاث كومباس (Compas, 1990) ، ستيرن (Stern, 1994) وغيرهما أنه إزاء الضغوط الاجتماعية يميل المراهقون إلى استعمال أساليب التقرب الانفعالي فيما أكدت دراسة براون وزملائه (Brown & al, 1986) أنه أمام الضغوط الذاتية يميل المراهقون لاستخدام أساليب التقرب المعرفي.

في ختام هذا البحث الذي حاولنا من خلاله التطرق إلى موضوع هام يتعلق بشريحة واسعة من أفراد المجتمع ألا وهي فئة المراهقين حيث حاولت هذه الدراسة ومن خلال أدوات البحث المعروضة سالفاً أن نتعرف على أهم مصادر الضغط الأكثر شيوعاً وكذا أهم أساليب التعامل مع الضغوط عند هذه الفئة من خلال عينة من طلبة المرحلة الثانوية على مستوى ولاية بسكرة ومن ثم سعى البحث إلى دراسة أثر متغيرين بارزين في تحديد نوع العوامل الضاغطة من جهة وكذا نوع الاستراتيجيات التي يلجأ إليها المراهقون أمام الوضعيات الضاغطة . فتناولنا دراسة الفروق بين الجنسين وبين نمطي المعيشة الريفي والحضري في كل من مصادر الضغط واستراتيجيات المواجهة. وانطلاقاً من أهم النتائج التي توصل إليها هذا البحث يمكن أن نخرج بمجموعة من التوصيات والاقتراحات الخاصة بهذه الفئة والتي نقسمها إلى قسمين : نظرية وتطبيقية .

**1- التوصيات النظرية:** خلص هذا البحث إلى عدد من النتائج تتفق في مجملها مع أغلب الدراسات السابقة سواء التي تناولت موضوع الضغط النفسي بصفة عامة أو الدراسات التي تطرقت على وجه التحديد إلى ضغوط المراهقين وهو ما يجعلنا ندعو إلى التعمق أكثر في هذا الموضوع لما له من أهمية في فهم جانب بارز من حياة المراهقين النفسية والسلوكية وحتى الفيزيولوجية، لذلك تقترح أن تتناول الدراسات اللاحقة عدداً من المتغيرات التي تحدد مدى تأثير المراهقين بمصادر الضغط النفسي ومن ذلك:

◀ دراسة الفروق بين مراحل المراهقة المختلفة بحسب مختلف تقسيماتها والقيام بمقارنة بين خصوصيات كل مرحلة من حيث نوع وشدة العوامل الضاغطة .

◀ دراسة العلاقة بين التحصيل الدراسي عند المراهقين والضغط النفسي باعتبار أن المجتمع الدراسي يتضمن العديد من المكونات والخصائص التي ينبغي التفصيل فيها قصد معرفة أهم المعوقات والمواقف الخاصة بالدراسة التي تزيد من وطأة الضغوط النفسية عند المراهقين ، ومن جهة أخرى فإن دراسة الفروق بين المراهقين المتمدرسين وغير المتمدرسين أو المتسربين على جانب كبير من الأهمية في تحديد أثر هذا الجانب في تكيف المراهق النفسي والسلوكي والعضوي .

◀ إضافة إلى ذلك فإن البحث في أثر العوامل الذاتية المرتبطة بالطموح والدافعية والحاجات المختلفة للفرد خلال مرحلة المراهقة يسهم في فهم أكبر لتأثير الضغوط الداخلية في حياة المراهق وتكيفه مع مواقف الحياة

◀ كذلك فإننا نقترح أن تتناول الدراسات العلاقة بين مفهوم الدور عند المراهقين والضغط النفسية و ذلك نظرا لأن الكثير من البحوث التي تناولت هذا الجانب ركزت على الميدان التنظيمي داخل العمل فيما يبقى هذا الموضوع بحاجة إلى المزيد من الإثراء وهو ما يجعل من دراسة هذه العلاقة ذات أهمية في تفسير سلوك المراهق الاجتماعي وتحديد اتجاهاته .

◀ إضافة إلى ما سبق فإن دراسة خصوصيات المواجهة ذات أهمية بالغة في فهم مختلف الأنماط السلوكية والمعرفية المرتبطة بها وهو ما يجعلنا نقترح أن تتناول البحوث تحليل هذا المفهوم وأبعاده المختلفة ومن ثم الكشف عن خصوصيات أساليب المواجهة عند المراهقين في المجتمع الجزائري وعن العوامل المؤثرة فيها من جهة وكذا العلاقة بين أساليب المواجهة عند المراهقين الجزائريين ومختلف أنماط السلوكيات الاجتماعية السوية منها وغير السوية .

**2- التوصيات العملية :** إن الأهمية التي تشكلها شريحة المراهقين داخل المجتمع الجزائري كبيرة للغاية نظرا لما تمثله سواء من حيث الحجم أو من حيث ما تبرزه من خصائص نوعية لهذه الفئة تؤثر بها وتتأثر بمختلف مكونات البناء الاجتماعي بصفة عامة . لذلك فإن التكفل بانشغالات المراهقين ومساعدتهم في تجاوز ضغوط الحياة والتكيف مع متغيراتها وتكوين اتجاهات سوية حول حدود إمكانياتهم ورغباتهم من جهة وطبيعة المواقف والوضعيات التي يواجهونها من جهة أخرى يسمح بمساعدة هذه الفئة على تخفيف مقدار التهديد الذي تشكله مواقف الحياة غير المألوفة بالنسبة لهم و إيجاد مصادر بديلة للإشباع وتحقيق الذات تعمل على مواجهة الضغوط بصورة إيجابية بعيدة عن أساليب المواجهة التجنبية غير الفعالة أو مختلف أنماط السلوكيات الاجتماعية . وفي هذا الإطار وانطلاقا من نتائج هذا البحث فإننا نجمل فيما يلي عددا من الاقتراحات التي تهدف إلى توفير مناخ يسمح بمساعدة المراهقين على تخفيف تأثيرهم بضغط الحياة وتبني أساليب تعامل أكثر فعالية في مواجهتها ومن بين الاقتراحات نذكر :

◀ تنمية مهارات التواصل الأسري بين أفراد العائلة بما يسمح للمراهقين من طرح انشغالاتهم والصعوبات التي يواجهونها ومناقشة مشاكلهم مع الأولياء بصفة موضوعية توفر لهم السند اللازم لمواجهة مصادر الضغط ، وفي هذا السياق فإنه من المهم إعداد برامج متكاملة من قبل أخصائيين نفسانيين تعمل على مساعدة الأولياء في فهم خصوصية المرحلة من كافة الجوانب وحاجات المراهقين خلالها ومن ثم تزويدهم بأفضل الطرق للتعامل معهم وتوفير جو من التقبل والدعم و الإرشاد أمام مختلف أنواع الضغوط التي قد يتعرض لها المراهق .

◀ تطوير سبل التكفل النفسي بالطلبة داخل المؤسسات التربوية من خلال عمل المرشدين التربويين والمختصين النفسيين والإجتماعيين مما يسمح بمعالجة آثار المواقف الضاغطة وإرشاد الطلبة إلى كيفية التعامل معها وتخفيف التوتر الذي قد ينجم عنها ثم مساعدتهم في التعرف أكثر على حدود إمكانياتهم وتعزيز التوجهات الإيجابية لديهم من خلال تنمية مهاراتهم وقدراتهم. وكذا تعزيز عمل خلايا الإصغاء وتقريبها من هذه الفئة قصد مساعدتها في التعبير عن مختلف المشاكل والتساؤلات التي قد يجدون صعوبة في مناقشتها مع أوليائهم أو جماعة الرفاق .

◀ إيجاد فضاءات للتعبير الشباني تستوعب انشغالات المراهقين وتسمح لهم باستثمار طاقاتهم ومواهبهم وتجنب إهدارها في أنشطة غير فعالة لمواجهة الضغوط . وكذا تقريب الأنشطة التحسيسية الجوارية من خطورة مختلف الآفات والسلوكات السلبية كالتدخين والمخدرات أو العنف... الخ والتي قد يلجأ إليها الكثير من المراهقين للهروب من مصادر الضغط .

◀ تخصيص حيز إعلامي لانشغالات وتطلعات هذه الفئة و تعريفهم بمختلف التقنيات الوقائية في مواجهة الضغوط كتعلم الإسترخاء أو اليوغا ... وغيرها مما يسمح لهم بتطوير أساليب مواجهة أكثر فعالية لمعالجة المواقف الجديدة في حياتهم.

◀ وأخيرا يبقى للجانب الديني دور هام في تخفيف ضغوط الحياة وتنمية نظرة أكثر إيجابية وتفاؤلا إزاء مختلف الوضعيات ، لذلك فإن نشر الوعي الديني وقيم الإسلام الحقيقية بين أوساط هذه الفئة يشكل عاملا هاما في إعدادهم ليكونوا أكثر قدرة وفعالية في مواجهة الضغوط و صبورا أمام العقبات.

## قائمة المراجع

### المراجع باللغة العربية :

1. أبو بكر، مصطفى محمود. الموارد البشرية: مدخل تحقيق الميزة التنافسية. دار الجامعة الإبراهيمية الإسكندرية. (دون ذكر الطبعة). 2008.
2. آدم ، حاتم محمد. الصحة النفسية للمراهقين. مؤسسة إقرأ للنشر والتوزيع والترجمة القاهرة. ط1. 2005.
3. البهي السيد فؤاد. الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. دار الفكر العربي القاهرة. دون ذكر الطبعة والسنة.
4. جاسم محمد، محمد. مشكلات الصحة النفسية أعراضها وعلاجها. مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع عمان الأردن. (دون ذكر الطبعة) 2004 .
5. الجسماني عبد العالي. سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية. الدار العربية للعلوم. ط1. 1994.
6. الحداد ، عماد وآخرون. كيف تتغلب على الضغوط النفسية في العمل؟ -كويك نوتس-. دار الفاروق للطباعة والنشر والتوزيع . القاهرة. ط1. 2003.
7. الحسن، محمد إحسان. الأسس العلمية لمناهج البحث الإجتماعي. دار الطليعة للطباعة والنشر بيروت. ط1. 1986.
8. حسين، علي فايد . دراسات في الصحة النفسية. المكتب الجامعي الحديث . الإسكندرية. ط1. 2001.
9. حريم ، حسين . السلوك التنظيمي: سلوك الأفراد والجماعات في منظمات الأعمال. دار الحامد للنشر والتوزيع عمان. ط3. 2004.
10. الدوري ، عدنان. جنوح الأحداث: المشكلة والأسباب . منشورات الكويت. ط1. 2001.
11. الديدي، عبد الغني. التحليل النفسي للمراهقة: ظواهر المراهقة وخفاياها. دار الفكر اللبناني بيروت. ط1. 1995.
12. رينو جاكين . دليل لمقاومة الضغوط والإجهاد والتوتر . دار الجيل بيروت . ط2. 1998 .
13. زهران ، حامد عبد السلام. قاموس علم النفس : إنجليزي -عربي. عالم الكتب . القاهرة . ط2. 1987.
14. زيدان ، محمد مصطفى. النمو النفسي للطفل والمراهق. دار العلم للنشر والتوزيع جدة . ط3 . 1990 .
15. ستورا جان بنجمان. الكرب : الضغط النفسي ترجمة وحيد أسعد. دار البشائر للطباعة والنشر والتوزيع دمشق. ط1. 1997.
16. سلامة ، أحمد عبد العزيز . أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة . دار العودة . بيروت . ط5 . 1981 .
17. السيد، محمد عبد المجيد. فلية فاروق عبده. السلوك التنظيمي في إدارة المؤسسات التعليمية. دار الميسرة للنشر والتوزيع . عمان\_الأردن. ط1. 2005.
18. شبخاني، سمير. الضغط النفسي : طبيعته . أسبابه والمساعدة الذاتية . المداواة . دار الفكر العربي . بيروت. ط1. 2003.
19. طه فرج عبد القادر وآخرون. موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. دار سعادة الصباح القاهرة. ط1. 1993.
20. عبد الله ، محمد قاسم . الصحة النفسية . دار الفكر العربي للطباعة و النشر . عمان .الأردن . ط1. 2001 .
21. عثمان، فاروق السيد . القلق وإدارة الضغوط النفسية . دار الفكر العربي . القاهرة مصر . ط1. 2001

22. عسكر، علي. ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها (الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق). دار الكتاب الحديث الكويت . ط3. 2003 .
23. العيسوي عبد الرحمن. الإرشاد النفسي. دار المعرفة الجامعية. الإسكندرية. (دون ذكر الطبعة). 1999.
24. فونتانا دافيد. الضغوط النفسية: تغلب عليها وابدأ الحياة. مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة. (دون ذكر الطبعة). 1993.
25. قشقوش، إبراهيم . سيكولوجية المراهقة . مكتبة الأنجلو المصرية . القاهرة . ط3. 1989 .
26. قناوي هدى محمد. سيكولوجية المراهقة. مكتبة الأنجلو المصرية . القاهرة . ط1. 1992 .
27. كامل أحمد، سهير. الصحة النفسية والتوافق . مركز الإسكندرية للكتاب . مصر . ط1 . 2000 .
28. كمال علي. النفس انفعالاتها وأمراضها وعلاجها. دار أوسط للنشر والتوزيع. بغداد. ط1. ج1. 1983.
29. لوكيا الهاشمي و بن زروال فتيحة . الإجهاد . دار الهدى عين مليلة . الجزائر . ط1 . 2001.
30. ماهر ، أحمد . السلوك التنظيمي -مدخل بناء المهارات - الدار الجامعية الإسكندرية . ط7. 2000.
31. محمد كريم عادل شكري. سلوك النمط (أ) دراسة في علم النفس الصحة. دار المعرفة الجامعية الإسكندرية. ط1. 2006.
32. منسي محمود عبد الحليم وآخرون. مبادئ علم نفس النمو. مركز الاسكندرية للكتاب. (دون ذكر الطبعة). 2001.
33. ميخائيل معوض إبراهيم. سيكولوجية الطفولة والمراهقة. دار الفكر العربي الإسكندرية . ط3 . 1994 .
34. ميخائيل يوسف أسعد. تخلص من التوتر النفسي. مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة . (دون ذكر الطبعة). 1972 .
35. معمريه بشير . القياس النفسي وتصميم أدوات للطلاب والباحثين. منشورات الحبر الجزائر. ط2. 2007.
36. النابلسي محمد أحمد. مبادئ البسيكوسوماتيك وتصنيفاته. مؤسسة الرسالة دار الهدى عين مليلة. ط1. 1992 .
37. هانسون بيتر. ضغط العمل طريقك إلى النجاح: كيف تجعل من ضغوط حياتك وسيلة للتفوق. مكتبة جرير دمشق. ط1. 1998 .
38. الهنداوي علي فالح. علم النفس النمو - الطفولة والمراهقة. دار الكتاب الجامعي العين الإمارات. ط2. 2002 .

### الرسائل والدوريات والمجلات باللغة العربية:

39. بن طاهر ، بشير . إشكالية مفهوم الضغط في الدراسات النفسية المعاصرة- عرض تحليلي - عروض الأيام الوطنية الثالثة لعلم النفس . منشورات جامعة الجزائر. الجزء الثاني ماي 1998 .
40. حمداش نوال . الاجهاد المهني لدى الزوجة العاملة الجزائرية واستراتيجيات تعاملها معها . دراسة ميدانية بالمستشفى الجامعي لقسنطينة . رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة منتوري قسنطينة . 2003/2002.
41. عسكر علي وعبد اله أحمد . مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية . مجلة العلوم الاجتماعية . مجلد16 . العدد3-4 . ص ص 65-85 . 1988 .

42. لوكيا الهاشمي . الضغط النفسي في العمل: مصادره ، آثاره وطرق الوقاية . مجلة الأبحاث النفسية والتربوية. جامعة قسنطينة . العدد00 . 2002 . ص ص 7-23.
43. المشعان عويد. مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت وعلاقتها بالإضطرابات النفسية الجسمية . المجلة التربوية .الكويت. المجلد 28. العدد 1 . 1998 .
44. الموسوي ، حسن . الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية (دراسة عاملية). المجلة التربوية الكويت. المجلد12. العدد47. 1998.
45. الهمشري عمر أحمد. درجة التوتر النفسي ومصادره لدى العاملين في المكتبات الجامعية في الأردن . دراسات. المجلد 20 العدد 3 . 1993 . ص ص 208 - 243 .
46. زواني نزيهة. استراتيجيات المقاومة ودافع الإنجاز الدراسي لدى المراهقين المضطربين سلوكيا. رسالة ماجستير غير منشورة جامعة الجزائر . 2001

### المراجع الأجنبية:

- 47 -American psychiatry Association. Mini DSM III-R Critere & Diagnostic. Ed Masson. Paris. 1989.
- 48- Bensabat S. . Le stress , c'est la vie. Ed Loisirs . Paris. 1990.
- 49- Bensabat S & Selye.H. Stress: Des grandes spécialistes répondent . Ed Hachette Paris.1980.
- 50- Bloch H & al. Grand dictionnaire de la psychologie. Larousse .1993.
- 51- Boudarene M. Le stress : entre bien-être et souffrance. Berti Etions .Alger. 2005.
- 52- Bourgeois M & Paulhan I. Stress et coping. Puf collection .1995.
- 53- Boutefnouchet M. Evolution et caractéristique récents. SNED. 1982.
- 54- Boyer P &Guelfi JD . . Mini DSM IV Critères Diagnostiques. Version française complète des codes CIM10.Ed Masson .Paris.1996.
- 55- Bugard P. Stress : Fatigue et dépression . L'homme et les agrression de la vie quotidienne . Doin Editeurs . Paris. V1.1974.
- 56- Cloutier R. Mieux vivre avec nos adolescents .Le jour Editeurs .Paris.1994.
- 57- Cottraux J . Médecine psychosomatique et médecine comportementale. Ed Masson . Paris. 1981.
- 58- Cox T .Stress .London Mac Milan univ park press .Baltimore . 1978.
- 59- Dantzer R. Les systèmes neuro-hormonaux du stress:Stress événement, individus et symptômes Ed screening.Paris. 4<sup>eme</sup> trimestre. 1993.

- 60-** Debesse M . L'adolescence .Presses universitaire de France .Ed Delta .Paris.1993.
- 61-** Doron R & Parot F . Dictionnaire de psychologie . 2dition Puf Paris .1998.
- 62-** De Pontanel HG & autres . L'être humain comportements et étapes de la vie. Les édition Foucher . Paris .1983.
- 63-** Frazer T M . stress et satisfaction au travail service sécurité , hygiène et médecine de travail . BIT. Genève.1<sup>er</sup> ed.1983.
- 64-** Graziani P & Swendsen J . Le stress :Emotions et stratégies d'adaptation. Ed Nathan . Paris.2004.
- 65-** Lazarus RS & Folkman S. Stress, Appraisal and coping. Springer publisher company New York .1984.
- 66-** Lèo P & al . Le stress Permanent :Réaction -adaptation de l'organisme aux aléas existentiels . Ed Masson .Paris. 3<sup>eme</sup> ed .2003.
- 67-** Rivolier J . L'homme stressé .Puff .Paris .1992.
- 68-** Selye H . The stress of life .Mc grow Hill Ed .New York .1956.
- 69-** Servant D & Parquet PJ . Stress, anxiété et pathologie médicales. Masson Paris . 1995
- 70-** Steptoe A . Psychologie de la réaction au stress . collection scientifique Stablon France .1991.
- 71-** Stora John Benjamin . Le stress. presses universitaire de France .1<sup>er</sup> édition .1991.
- 72-** Sillammy N . Dictionnaire de psychologie. Ed Masson .Paris. .1999.
- 73-** Toualbi N . Attitudes et représentations du mariage chez la jeune fille algérienne. EPIN . 1984.

الدوريات والمجلات باللغة الأجنبية:

- 74 -** Croq. L. Stress et névrose traumatique .Psychol. 1974. Meb 8: 1531-1493
- 75-** Dantchev N .Stratégies de coping et pattern a coronaogène .Revue de médecine psychosomatique. 1989.17/18 :21-30.
- 76-** Compas B E & Al .Coping with stressful events in older children and young adolescent . Journal of consulting and clinical psychology. 3 V 56:405-411
- 77-** .Mariage A .Stratégies de coping et dimensions de la personnalité:études dans un atelier de couture. Press universitaire de France / Le travail humain . V64. 2001:454-59.

- 78-** Mellins C A & al . Children's methods of coping with stress : study of genetic and environmental influences .Journal of child psychology and psychiatry .vol 36.N 6. 1996:721-730.
- 79-** Paulhan I . Le concept de Coping . L'année psychologique . 92. 1992:545-557.
- 80-** Paulhan I & al. La mesure du Coping . Traduction et validation Française de l'échelle de Vitaliano L'annale Médico psychologique .152. N5.1994:292-300.
- 81-** Paulhan I & al. La psychologie de la santé :Une nouvelle approche dans la compréhension de la santé et de la maladie . L'annale Médico psychologique .152. N1.1994:665-673.
- 82-** Piquemal-Vieu Laurencine Le coping une ressource à identifier dans le soin infirmier.Recherche en soins infirmiers. N67.Décembre 2001.
- 83-** Schooler C & Pearlin LI . Structure of emotional distress . Journal of health soc beh 19.1978 : 2-21.
- 84-** Seiffge-Krenke I . Les modes d'Ajustement aux situations stressantes du développement: comparaison d' adolescent normaux et d' adolescent perturbés.L'orientation scolaire et professionnelle. 23.N3 .1994 :313-327.
- 85-** Solomon Z .Coping, locus of control social support and combat -related post traumatic stress disorder .A prospective study .Journal of personality and social psychology . V55.N2 :279-285.

مواقع الانترنت :

<http://fr.wikipedia.org/wiki/stress.01/04/2007>.

<http://www.redpsy.com/infopsy/stress.html>. 17/04/2007.

<http://www.pratique.fr/sante/Forme/en24.03htm>.17/04/2007.

<http://medicalsitamol.net/335htm>.04/01/2008.

<http://fesal.net/articles-action-show-id-6229.htm>

[.feedo.net/Racingchildren/Adolescenceproblems.htm](http://www.feedo.net/Racingchildren/Adolescenceproblems.htm). <http://www>

# الملاحق

## مقياس مصادر الضغط واستراتيجيات المواجهة

في إطار الإعداد لإنجاز مذكرة ماجستير تخصص علم النفس المرضي الاجتماعي حول:  
 " مصادر الضغط النفسي عند المراهقين الثانويين واستراتيجيات التعامل معها"  
 نرجو منك مساعدتنا بالإجابة عن الأسئلة التالية بعناية وصدق و لك منا جزيل الشكر سلفاً.

**ملاحظة:** الرجاء قراءة كل عبارة ثم الإجابة عنها بوضع علامة (X) في المربع الذي ترى  
 (ترين) أنه يعبر عن شدة الضغط والتوتر التي يتسبب فيها الموقف المذكور.

### معلومات عامة

1- السن:.....

2- الجنس:.....

أنثى

ذكر

3- البيئة التي تقطن (تقطنين) بها:.....

ريفية

حضرية

## I - مقياس مصادر الضغط :

أبدا	أحيانا	كثيرا	إلى أي مدى تتعرض (تعرضين) للضغط بسبب المواقف التالية ؟
			1- مشاكل الدراسة أكبر مما أتحملة.
			2- من الصعب علي أن أرتاح مع الآخرين .
			3- أشعر بحاجة ماسة لوجود أماكن للتسلية والترفيه .
			4- أفتقد الحوار داخل أسرتي . أعجز عن إيجاد الحلول المناسبة لمشاكلي .
			5- لا أستطيع التحكم في وقتي بكفاءة ونجاح .
			6- أرى أن الظروف المناخية في منطقتنا لا تبعث على الراحة .
			7- أشعر أنني مهمش من قبل الأشخاص الأكبر مني سنا .
			8- أعاني صعوبة في التواصل مع أساتذتي .
			9- أخاف الفشل في أداء الأعمال المطلوبة مني .
			10- أجد صعوبة في تقبل قرارات والدي .
			11- أعاني من مشكلة ضيق السكن .
			12- أعاني عدم تقدير مجهوداتي من قبل الآخرين. من عن رؤيتي لنفسني .
			13- بنيتي الجسمية ليست متناسبة مع الصورة التي أرغب فيها .
			14- أعاني من الإرهاق الذي تسببه لي الدراسة .
			15- ليست لدي القدرة على تحمل طلبات عائلتي .
			16- أضطر لعدم التعبير عن رأي أمام الغرباء .
			17- أجد صعوبة في تحديد أهدافي المستقبلية.
			18- لست قادرا (قادرة) على التكيف مع حدود إمكانياتي المادية .
			19- أعاني من المشاكل داخل أسرتي .
			20- أشعر بالخوف من الامتحانات الدراسية .

أبدا	أحيانا	كثيرا	إلى أي مدى تتعرض (تتعرضين) للضغط بسبب المواقف التالية ؟
			21- أجد صعوبة في مجاراة رغبات أصدقائي.
			22- أبذل أقصى طاقاتي في أداء الأعمال الموكلة إلي .
			23- يزعجني التفريق بين الذكر والأنثى في عائلتي
			24- أبحث عن المبررات للتغيب عن الدراسة . يزعجني تقلب المناخ .
			25- أتحمل مسؤولية قراراتتي حتى إن كانت خاطئة .
			26- أجد صعوبة في تحمل انتقادات الأصدقاء.
			27- يزعجني تقلب المناخ .
			28- أحاول الابتعاد عن المنزل لفترات طويلة.
			29- عندي رغبة كبيرة للاعتماد على نفسي في تلبية متطلباتي.
			30- العوائق التي أواجهها أقوى من رغبتني في تحقيق طموحاتي .
			31- نتائج الدراسة أقل مما أرغب فيه .
			32- أعاني من السكن في حي مكتظ .
			33- أبحث عن المبررات للهروب من مواجهة الإخفاقات .
			34- أشعر أن عادات وتقاليد المجتمع تعيق حريتي.

أبدا	أحيانا	كثيرا	كيف تتصرف عندما تصادفك صعوبات أو مشاكل
			1- أترك المشكلة حتى يسمح لي الوقت بحلها .
			2- ألوم نفسي على حدوث المشكلة.
			3- آخذ الأمور ببساطة وأحاول الضحك .

4 - أشغل نفسي بالاستماع للموسيقى أو بمشاهدة التلفزيون.

5- أتحدث عما يضايقني مع الأستاذ أو المستشار المدرسي أو الإمام.

6- أكل بشراهة .

7- أحاول إقناع نفسي بعدم أهمية المشكل.

8- أخذ بعض الأدوية المهدئة .

9- أمارس بعض الهوايات (رياضة ، مطالعة ، ألعاب ترفيهية...).

10- ألجأ إلى النوم .

11- أحاول أن أفكر وأحلم بالطريقة التي أود أن تمون عليها حياتي .

12- أخفف من الضغط بالبكاء .

13- أتجنب التفكير في المشكلة.

14- أبذل جهدا مصاعفا كي أحقق الأهداف الصعبة .

15- أفكر في كل الاحتمالات قبل اتخاذ أي موقف.

16- أساعد في أعمال المنزل.

17- ألوم الآخرين على ما حصل لي .

18- أدخن .

### مقياس استراتيجيات المواجهة:

أبدا	أحيانا	كثيرا	كيف تتصرف عندما تصادفك صعوبات أو مشاكل
			19- أفرغ غضبي في موضوع لا علاقة له بالمشكلة .
			20- أدرس عواقب ونتائج أي خطوة قبل القيام بها.

