

جامعة عمار ثليجي بالأغواط  
كلية العلوم الاجتماعية  
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا



الميدان: العلوم الانسانية والاجتماعية  
شعبة: العلوم الاجتماعية

الموضوع:

# علاقة أساليب المعاملة الوالدية قبول/ رفض بالضغوط النفسية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية  
تخصص إرشاد وتوجيه

إشراف الأستاذ:  
- محمد صافي

إعداد الطلبة:  
- ساعد عزوق  
- علي عزوق

السنة الجامعية 2017/2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر وتقدير

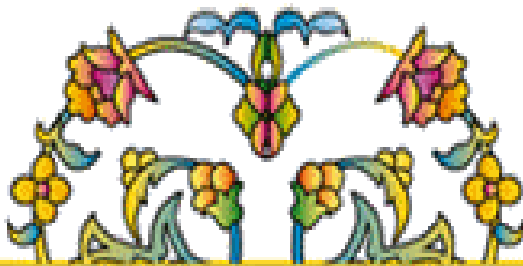
الحمد لله الذي علم بالقلم، علم الإنسان ما لم يعلم، والشكر له على توفيقه ونعمائه من قبل ومن بعد . والصلاة والسلام على معلم البشرية محمد - صلى الله عليه وسلم - وبعد :

يسعدنا أن نتقدم بجزيل الشكر ووافر التقدير وعظيم الامتنان، لراعي هذه الثمرة، والمشرف عليها حتى أئبعت، أستاذنا (محمد صايفي) الذي كان بمثابة الأخ الذي لم تلده أمنا، لما قدمه لنا من توجيه مرشيد، وفيما بذله من جهد جهيد، بأسلوبه المتميز الفريد، ورحابة صدره، وعلو همته، وكرم خلقه، وحسن تعامله، ودقة ملاحظته، وإخلاصه في عمله، فشكراً من قلب صادق محب حامل جميل العرفان، فندعوه الله سبحانه وتعالى بخير الجزاء، وطول البقاء، في صحة وعافية .

كما نخص بالشكر والتقدير أساتذتنا الأفاضل بقسم علم النفس بجامعة الاغواط وعلى رؤسهم : الدكتور بوفاتح محمد، الدكتور بورقيبة داود، الدكتور داودي محمد، الدكتور قويدري الأخضر، الدكتور بوداود حسين، الدكتور جرادى حفصة، الدكتور عرار سامية، الدكتور بن الطاهر تجاني، الأستاذ مريجة عباس، الأستاذ جلاي ناصر، الأستاذ بن سعد أحمد، الأستاذة بن عمر سامية، الأستاذ صخري محمد، الأستاذ جرادى التجاني، الأستاذ قويدري علي، الأستاذ ، بصير سفيان، الأستاذ صحراوي عبد الكريم .

وفي الختام نتقدم بالشكر للطاقم العامل بثانوية سيدي عامر، الذي سهل لنا العمل الميداني، من المدير إلى الحارس، والشكر موصول إلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين . . . آمين .

علي / ساعد



## **Résumé :**

L'étude, qui est notre tentative de discuter de la question (**la relation entre les méthodes de traitement des parents (acceptation / refus) et le stress dans un échantillon d'élèves du secondaire dans la deuxième année**) a fait l'étude de ce sujet, selon la formule suivante:

### **1 - l'étude des hypothèses**

#### **Prémisse majeure:**

Il existe une relation entre la fonction de connectivité des méthodes de traitement des parents (acceptation - rejet de) et le stress sur les membres de l'échantillon.

#### **Sous-hypothèses:**

- ☞ Il existe une relation inverse entre la méthode de la fonction relationnelle des parents d'acceptation et le stress sur les membres de l'échantillon.
- ☞ Il existe un lien entre le relationnel direct de la méthode de fonction de corrélation de rejet parental et le stress sur les membres de l'échantillon.

### **2 - une étude:**

L'adoption de l'approche a été descriptive, qui est la plus appropriée pour de telles études.

### **3- un échantillon de l'étude:**

un échantillon aléatoire a été sélectionné classe, estimé à 56 élèves de deuxième année des étudiants de secondaire

### **4 - les outils de l'étude:**

- Méthodes de traitement, mesure des responsabilités parentales (acceptation/refus) tel que compris par les enfants de (Schefer)
- mesure de stress (Mohamed Adel Mahmoud ElAdel)

### **5 - méthodes statistiques utilisées dans l'étude:**

Coefficient de corrélation de Pearson , PEARSON (chemin de déviation par rapport à la moyenne).

### **6 - les résultats de l'étude**

- de l'hypothèse principale, qui dit «pas de relation entre la fonction de connectivité des méthodes de traitement des parents (acceptation - refus) et le stress à l'échantillon d'étude» que les résultats obtenus.
- Comme pour les hypothèses de résultats partiels ont été comme suit:
  - ☞ Pour la première hypothèse partiel, qui dit « pas de corrélation entre la relation inverse de la méthode de la fonction parentale et le stress d'acceptation de l'échantillon sur» les résultats n'ont pas été réalisées, et ensuite accepter le principe de substitution, qui dit « pas de relation de corrélation entre la méthode de la fonction de corrélation directe de l'acceptation des parents et des stress lors de membres de l'échantillon ».

# محتويات الدراسة

فهرس الجداول والأشكال
مقدمة.....1-2
الفصل التمهيدي : الاطار العام للدراسة
1- الإشكالية ..... ص 04
2- الفرضيات..... ص 05
3- أهمية الدراسة ..... ص 06
4- أهداف الدراسة ..... ص 07
5- تحديد المفاهيم ..... ص 07
6- الدراسات السابقة ..... ص 08
الفصل الأول: المعاملة الوالدية
تمهيد..... ص 17
1- مفهوم الأسرة و وظائفها..... ص 18
1-1- مفهوم الأسرة ..... ص 18
1-2- وظائف الأسرة ..... ص 18
2- مفهوم المعاملة الوالدية..... ص 19
3- مصادر المعاملة الوالدية ..... ص 21
4- العوامل المؤثرة في المعاملة الوالدية ..... ص 23
5- أهم أساليب المعاملة الوالدية ..... ص 24
خلاصة..... ص 29
الفصل الثاني: الضغوط النفسية
تمهيد..... ص 31
1- التناول النظري للضغوط النفسية ..... ص 32
1.1- تاريخ مصطلح الضغوط ..... ص 32
2.1- أهم النظريات المفسرة للضغوط النفسية ..... ص 33
2- أنواع الضغوط النفسية ..... ص 37

3- مصادر الضغوط النفسية ..... ص 38	
4- أعراض الضغوط النفسية ..... ص 39	
5- أساليب مواجهة الضغوط النفسية ..... ص 41	
خلاصة ..... ص 45	
<b>الفصل الثالث : منهجية الدراسة</b>	
تمهيد ..... ص 47	
1- الدراسة الاستطلاعية ..... ص 48	
2- المنهج المستخدم ..... ص 48	
3- عينة الدراسة ..... ص 49	
4- حدود الدراسة ..... ص 51	
5- أدوات الدراسة ..... ص 52	
6- الأساليب الإحصائية المستخدمة ..... ص 54	
خلاصة ..... ص 54	
<b>الفصل الرابع: عرض ومناقشة وتفسير النتائج</b>	
تمهيد ..... ص 56	
1- عرض نتائج الدراسة تبعاً للفرضيات ..... ص 57	
2- تفسير النتائج ..... ص 61	
خلاصة ..... ص 64	
خاتمة ..... ص 65	
قائمة المراجع ..... ص 68	
قائمة الملاحق ..... ص 76	

## فهرس الجداول والأشكال

الصفحة	عناوين الجداول والأشكال	أرقام الجداول والأشكال
55	يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون بين أسلوب تقبل الأب والضغط النفسية عند أفراد العينة	الجدول 1
56	يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون بين أسلوب تقبل الأم والضغط النفسية عند أفراد العينة.	الجدول 2
57	يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون بين أسلوب رفض الأب والضغط النفسية عند أفراد العينة.	الجدول 3
58	يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون بين أسلوب رفض الأم والضغط النفسية عند أفراد العينة.	الجدول 4
48	يوضح خطوات استخراج أفراد العينة حسب الشروط المسطرة	الشكل 1
49	نسبة العينة للمجتمع الصالح للدراسة.	الشكل 2

## مقدمة

إن أول ما يصدر عن الطفل بعد الولادة هو صرخة معلنة عن انتقاله من بيئة رحيمة هادئة إلى بيئة أخرى تمتاز بكثرة المشيرات والضغط، فبعد أن كان محدد النشاط يتعرض لقليل من المنبهات، أصبح معرضاً للعديد منها؛ كالضوء، والهواء، والحرارة، والصوت... الخ، الأمر الذي يتطلب منه تكيفاً معها، وهو باستعداداته وإمكانياته البسيطة في تلك السن لا يكون قادراً على مواجهة ما قد يتعرض له في هذه البيئة الجديدة، وهنا يجد مجموعة من الأفراد تحيطه بكل الرعاية والاهتمام تعرف بالأسرة؛ والتي تعد أصغر وحدة اجتماعية يرتبط بها الإنسان منذ طفولته، ويتعلم في محيطها اللغة التي يتواصل بها فيما بعد كما ويكتسب من خلالها كل من القيم والأخلاق وأساليب التعامل الاجتماعي؛ كالحب والكرهية والغيرة والتعاون والتنافس... مما يجعله قادراً على القيام بأدواره الاجتماعية بكل كفاءة. (هارون توفيق الرشيدى، 1999، ص 07)

ولا يتم هذا كله إلا عن طريق ما يسمى بأساليب المعاملة التي يتم إتباعها من طرف الوالدين مع أبنائهم أثناء عملية التنشئة الاجتماعية، غير أن إدراك الأبناء لمختلف هذه الأساليب في المعاملة وعلى الأخص أسلوب القبول و الرفض، لا يتضح إلا في حدود مرحلة المراهقة التي تعد من أشد مراحل النمو خصوصية، وذلك لما يصاحبها من تغيرات نفسية وجسمية، والتي يواجه فيها الإنسان الكثير من المواقف التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها أو مهددة له وتعرض توازنه النفسي والجسمي للاضطرابات وتعيقه في أداء مهامه اليومية، وتسمى هذه المواقف بالمواقف الضاغطة والتي تعتبر المصادر الرئيسية للضغط النفسية. (هارون توفيق الرشيدى، 1999، ص 08)

وعلى هذا الأساس فقد حاولت الدراسة التالية دراسة تفاعل العوامل السابقة الذكر مع بعضها البعض وذلك من خلال تحليلها إلى متغيراتها الأساسية والتي تمثلت في قطبي أسلوب المعاملة من جهة والضغط النفسي من جهة أخرى، وللتحكم أكثر في تحليلها استندت الدراسة التالية إلى أسلوبين أساسيين من أساليب المعاملة الوالدية في ربطهما بالضغط النفسي؛ ألا وهما أسلوب القبول والرفض، فصاغت العنوان التالي «علاقة أساليب المعاملة الوالدية قبول/رفض بالضغط النفسية».

ولمعاينة هذه العلاقة على أرض الواقع اخترنا عينة بحثية من طلبة السنة الثانية ثانوي، وذلك بغية معرفة كيفية إدراك هؤلاء الطلبة للأسلوب الذي يعاملون به من طرف آبائهم وعلاقة ذلك بما يلاحظ عندهم من ضغوط نفسية.

وعلى هذا الأساس تم تقسيم الدراسة إلى قسمين رئيسيين قسم نظري وآخر تطبيقي، وقبل البدء في هذين القسمين فضلنا التطرق إلى فصل تمهيدي نُعرِّف فيه بالدراسة من خلال عرض كل من إشكالية الدراسة وأسباب اختيارها وأهميتها وأهدافها، مروراً بتحديد أهم المفاهيم المستعملة فيها، ثم بالتعريف

على أهم الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوعنا هذا، وتم ختم هذا الفصل باقتراح إجابات مؤقتة لتساؤلات الدراسة.

بعد هذا الفصل التمهيدي جاء القسم النظري، الذي تم تقسيمه تبعاً لمتغيرات الدراسة إلى فصلين أساسيين هما؛ فصل المعاملة الوالدية وفصل الضغوط النفسية كلا الفصلين تم فيهما تناول مجموعة من أهم العناوين النظرية الخاصة بمهدين المتغيرين.

بعد عرض القسم النظري استلزمت الدراسة بحكم المتطلبات المنهجية والبحثية إدراج قسم تطبيقي، قُسم بدوره إلى فصلين؛ أولهما هو الفصل المنهجي الذي بدأناه بدراسة استطلاعية، ومن ثم المنهج المستخدم إضافة إلى العينة وكيفية اختيارها، ثم عرض حدود الدراسة، وبعدها تطرقنا إلى أدواتها وكذلك الأساليب الإحصائية المناسبة لها .

مررنا بعد الفصل المنهجي إلى فصل عرض وتحليل النتائج، الذي عرضت فيه النتائج تبعاً للفرضيات، ومن ثم التطرق إلى تفسير تلك النتائج، وفي ختام هذا الفصل تم تقديم مجموعة من الاقتراحات. وتم إنهاء هذه الدراسة بخاتمة، وعرض ملخص موجز لكل ما جاء في طياتها، أما في الوريقات الأخيرة فقد ارتأينا تجميع المرجعيات التي تم الاعتماد عليها، إضافة إلى بعض الجداول التي مثلت ملاحق الدراسة.

# الفصل التمهيدي

## الاطار العام بالدراسة

- 1- الإشكالية
- 2- الفرضيات
- 3- أهمية الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- الدراسات السابقة
- 6- تحديد المفاهيم

## 1- الإشكالية

ينشأ الإنسان في وسط اجتماعي يحاط فيه بالرعاية والتربية : طفلاً ، شاباً ، راشداً ، ومسنناً ؛ وهذا الوسط هو الأسرة التي تعتبر أهم مؤسسات التنشئة الاجتماعية ، كما أنها أقوى الجماعات تأثيراً في تكوين شخصية الفرد وتوجيه سلوكه ، فهي تعتبر أصغر وحدة اجتماعية مسئولة عن المحافظة على نسق القيم الذي يتحدد وفق معايير اجتماعية، فيتحكم في تحديد أنماط السلوك المرغوب فيه والمطلوب، كما تقوم الأسرة بتربية الأطفال وتوجيههم وضبط تصرفاتهم ليصبحوا أشخاصاً يتصرفون بطريقة اجتماعية سوية. ( فيض الله محمد، 1991، ص25).

ويتضح ذلك من الدور المميز الذي يقوم به الأبوين في بناء شخصية أبنائهم وذلك من خلال ما يعرف بالمعاملة الوالدية، وفي هذا المقام يقول الغزالي مشدداً على دور هذه المعاملة : « الصبي أمانة عند والديه ومائل إلى كل ما يمال إليه ، فإن عود الخير وعلمه نشأ عليه وسعد في الدنيا والآخرة ، وإن عود الشر أهمل ... شقي وهلك ، وكان الوزر في رقبة الولي له ». ( فيض الله محمد، 1991، ص25).

ومن ذلك يتضح أن للمعاملة الوالدية أنواع وأساليب ، قد تكون سليمة كالتربية على فعل الخير وهو ما يعرف عند علماء التربية المعاصرين بالأسلوب الديمقراطي في تربية الطفل، كما أن هناك من الأساليب ما هو غير سليم كالتربية على فعل الشر وإهمال الأبناء وهو ما يعرف أيضاً عند المعاصرين من رجال التربية بأسلوب الحماية الزائدة أو التسلط ؛ (سهير كامل أحمد، 2001، ص08)، وعلى العموم تشير الدراسات النفسية إلى وجود أسلوبين أساسيين يحددان اتجاهات الوالدين في معاملتهما لأبنائهم هما أسلوبا التقبل والرفض ، والذين يوجدان بدرجات مختلفة في علاقات الآباء بالأبناء ، (منصور محمد، 1983، ص476)، فيعتقد Roner أن التقبل أمر ضروري في نمو الشخصية ، قد تترتب عليه آثار خطيرة تنعكس على سلوكيات الأبناء ، ونموهم وأدائهم الوظيفي، وتقديرهم الإيجابي لأنفسهم ونظرتهم الإيجابية للحياة في مرحلة الرشد ، (سلامة ممدوحة، 1988، ص28). كما يرى أيضاً أن إدراك الابن للنبت يشعره بعدم الأمن والاعتمادية وعدم القيمة ، وعدم القدرة على المواجهة ، وتمتد النظرة السلبية إلى العالم من حوله ، فينظر إليه على أنه مكان غير آمن. (مخيمر عماد، 1996، ص279).

فالتقبل والرفض إذن يعبران عن أشكال وأساليب التعامل المختلفة المتبعة من الوالدين مع أبنائهم أثناء عملية التنشئة، وأن إدراك الأبناء لهذا التعامل وما يعنيه بالنسبة لهم هو العامل المهم الذي يحدد إلى أي مدى تكون الاضطرابات النفسية لديهم ، ومن تلك الاضطرابات يبرز موضوع الضغوط النفسية كأكثر المظاهر النفسية ارتباطاً بمثل هذه التفاعلات الوالدية ، فأصبحت بذلك من القضايا الأساسية الشائعة لدى مختلف الفئات ، وذلك من حيث أنها تعتبر من العوامل المهمة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد والذي يؤدي بدوره للإرهاك ، وتشير هذه الضغوط حسب شاكر قنديل إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على

الفرد سواء بكليته أو على جزء منه ، وبدرجةٍ تكوّن لديه إحساس بالتوتر أو تشويهه في تكامل شخصيته ، وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن، ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد ، كما لها من آثار على الجهاز البدني والنفسي للفرد؛ والضغط النفسي حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته ، (فرج طه وآخرون، 1993، ص445)، وفي هذا الصدد يرى Lazarus أن الضغوط النفسية تحدث عندما يواجه الشخص مطالب ترهقه وتفوق قدرته على التكيف، (Lazarus S. R and Folkman, 1984,p219)، وتلك المطالب قد يكون مصدرها أساليب المعاملة الوالدية.

من خلال رأي Lazarus الذي لخص كل ما سبقه من كلام وجدنا أنفسنا فعلاً في حاجة إلى فهم العلاقة التي تبرز بين هذه الأساليب من جهة والضغوط النفسية من جهة أخرى ، وبتوظيف أدق لهذه العلاقة الملاحظة والمعبر عنها في رأي Lazarus يمكننا أن نتساءل عما إذا كانت هناك علاقة حقيقية بين كل من أساليب المعاملة الوالدية والضغوط النفسية.

وعلى هذا الأساس السابق الذكر يحق لنا أن نُقدم على طرح مجموعة من التساؤلات البحثية ؛ وذلك رغبةً منا في استيضاح هذه العلاقة التي سبق الحديث عنها ، وكانت هذه التساؤلات كالتالي :

#### التساؤل الرئيسي :

هل توجد علاقة بين أساليب المعاملة الوالدية (قبول-رفض) والضغوط النفسية عند أفراد العينة ؟

#### التساؤلات الفرعية :

- 1- هل توجد علاقة بين أسلوب تقبل الأب والضغوط النفسية عند أفراد العينة ؟
- 2- هل توجد علاقة بين أسلوب تقبل الأم والضغوط النفسية عند أفراد العينة ؟
- 3- هل توجد علاقة بين أسلوب رفض الأب والضغوط النفسية عند أفراد العينة ؟
- 4- هل توجد علاقة بين أسلوب رفض الأم والضغوط النفسية عند أفراد العينة ؟

## 2- الفرضية العامة :

توجد علاقة ارتباطية دالة بين أساليب المعاملة الوالدية (قبول-رفض) والضغوط النفسية عند أفراد العينة.

### الفرضيات الجزئية :

- 1- توجد علاقة بين أسلوب تقبل الأب والضغوط النفسية عند أفراد العينة.
- 2- توجد علاقة بين أسلوب تقبل الأم والضغوط النفسية عند أفراد العينة.
- 3- توجد علاقة بين أسلوب رفض الأب والضغوط النفسية عند أفراد العينة.
- 4- توجد علاقة بين أسلوب رفض الأم والضغوط النفسية عند أفراد العينة.

## 3- أهداف الدراسة

تنطلق البحوث والدراسات النفسية كغيرها من الدراسات في المجالات الأخرى من منهجية معينة تنظم وتضبط حدود الدراسة ؛ وذلك من أجل الوصول إلى الهدف الذي تصبوا إليه ، ومن هنا حاولنا في هذه الدراسة تسطير مجموعة من الأهداف التي تنوعت بين أهداف نظرية وأخرى تطبيقية ، والتي يمكن عرضها فيما يلي :

## 1.4- الأهداف النظرية

- 1- إثراء المكتبة العلمية بدراسة جديدة ، تقدم رصيلاً إضافياً من المعرفة العلمية يعزز من فهم الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الضغوط النفسية ، عن طريق الدراسة العلمية الواقعية التي تعين الأخصائيين والتربويين على تطوير خدماتهم الإرشادية.
- 2- محاولة تسليط الضوء على اضطرابات الضغوط النفسية بالتطرق إلى الرؤى النظرية القائمة حولها، والاستفادة من نتائج هذه الدراسات لفهم أكثر وأوسع لهذه الاضطرابات.
- 3- تبصير الأولياء والأبناء والأخصائيين النفسيين والقائمين على العملية التعليمية بكيفية مواجهة الضغوط النفسية.
- 4- محاولة تجميع أهم المفاهيم المتعلقة بمتغيري الدراسة وذلك من أجل فهم أكثر لهما من طرف القارئ، والتي نهدف إلى عرضها وترتيبها ترتيباً زمنياً .

## 2.4- الأهداف التطبيقية :

يهدف موضوع الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية ( قبول / رفض ) والضغوط النفسية عند عينة من طلبة السنة الثانية ثانوي، وذلك من خلال دراسة أساليب المعاملة الوالدية (قبول / رفض ) كمتغير مستقل ، والضغوط النفسية كمتغير تابع ، وهذا الهدف لا يمكن الكشف عنه إلا من خلال التعرف على الأهداف التالية :

- 1- محاولة التعرف على العلاقة بين أسلوب تقبل الأب والضغوط النفسية عند أفراد العينة .
  - 2- محاولة التعرف على العلاقة بين أسلوب تقبل الأم والضغوط النفسية عند أفراد العينة .
  - 3- محاولة التعرف على العلاقة بين أسلوب رفض الأب والضغوط النفسية عند أفراد العينة .
  - 4- محاولة التعرف على العلاقة بين أسلوب رفض الأم والضغوط النفسية عند أفراد العينة .
- وفي الأخير يمكن القول أن دراستنا تهدف كباقي الدراسات الأخرى إلى الوصول للهدف الأسمى لأي دراسة يرتجى منها الفائدة ، هذا الهدف هو البلوغ بنتائج الدراسة إلى إمكانية تعميمها ككل وليس على مستوى العينة المدروسة فقط .

## 4- أهمية الدراسة

يقوم الوالدين بدور بارز في تشكيل شخصية الأبناء عن طريق تدريبهم على إصدار الاستجابات الصحيحة باستخدام أساليب متنوعة من المعاملة ، خاصة وأنهم في مرحلة الطفولة يكونون غير قادرين على إصدار أحكام على السلوك ، وقد تثبت لديهم بعض الخبرات التي يمرون بها وتؤثر على شخصياتهم في سن الرشد ، (السمالوطي نبيل، 1984، ص96)، من خلال تعميم الاستجابات المتعلمة، وقد وضع دينهام وزملاؤه Denham and Other أن الإحساس بالألم ومشاعر الحزن والغضب في مرحلة الطفولة لها انعكاسات سيئة على مرحلة المراهقة. (سليم بسيوني، 1996، ص126).

ومن هنا انبثقت فكرة هذه الدراسة التي تبرز أهميتها في عدة نقاط سنذكر بعضها فيما يلي :

- 1- تلقي الضوء على أهمية بعض من أساليب المعاملة الوالدية المؤثرة على شخصية المراهقين.
- 2- تبحث في أسباب الضغوط النفسية باستخدام الأسلوب العلمي من خلال استجابة عينة من طلبة السنة الثانية ثانوي على مقياس الضغوط النفسية و مقياس أساليب المعاملة الوالدية.
- 3- تُمهّد لدراسات مستقبلية للتعرف على العوامل المهيأة للإصابة بالاضطرابات النفسية.
- 4- تركز أهمية هذه الدراسة على فئة عمرية تعقد عليها الآمال في نهضة المجتمع ، وقد تكون مشكلة الضغوط النفسية لديهم أكبر مما قد يتبادر إلى الذهن ؛ كأن تكون لها علاقة بمشكلات أكثر خطورةً وتعقيداً مثل : الجناح والمخدرات ، كما قد يكون من أعراضها اضطرابات نفسية ؛ كالتوتر والإحباط أمام أقل الأزمات ، وأمراضاً ؛ كالنوبات القلبية ، خاصةً مع زيادة انتشارها في هذا العصر.

## 5- تحديد المفاهيم

## 1.5- أساليب المعاملة الوالدية

☞ التعريف الإجرائي لأساليب المعاملة الوالدية :

هي مختلف الطرائق والاتجاهات التي يمارسها الآباء اتجاه أولادهم أثناء عملية التنشئة الاجتماعية، على نحو يسمح لهؤلاء الأبناء من إدراكها والتعبير عنها ، بالإجابة على مقياس المعاملة الوالدية اللفظي.

## 1.1.5- أسلوب القبول الوالدي

☞ التعريف الإجرائي لأسلوب القبول الوالدي :

هو الأسلوب الذي يعامل به الوالدين ابنهما ، والذي يجعله يشعر بأنه محبوب منهما ومرغوب فيه، كالاتمام بشؤون الابن ، والثناء عليه ، والاستماع له ، ومناقشته في أموره ، واحترام وجهة نظره ومساعدته على التعبير عنها، وتشجيعه عندما يقوم بعمل جيد ، وتخفيف آلامه ، والتواجد معه عند الحاجة.

## 2.1.5- أسلوب الرفض الوالدي

☞ التعريف الإجرائي لأسلوب الرفض الوالدي :

هو الأسلوب الذي يعامل به الوالدين ابنهما، والذي يجعله يشعر بأنه مكروه وغير مرغوب فيه من قبل والديه ؛ كالاكتفاء الدائم على الابن بالقول أو بالفعل، ومعاملته بقسوة حين يخطئ ، وضربه لأتفه الأسباب، وتوجيه الكلام الجارح إليه ، وتعتمد جرح مشاعره أمام الآخرين ، وتجاهله عندما يحتاج إلى مساعدة ، وتجنب صحبته .

## 2.5- الضغوط النفسية

☞ التعريف الإجرائي للضغوط النفسية :

هي مجموعة من المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته ، وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف ، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى ، ولقياس تلك الاضطرابات-أهي موجودة أم غير موجودة عند أفراد العينة ؟ يمكن تطبيق مقياس الضغوط النفسية اللفظي .

☞ التعريف الإجرائي لأفراد عينة الدراسة :

هم مجموعة الطلبة الذين يدرسون في السنة الثانية ثانوي بثانوية مرزوك دحمان بسيدي عامر، والذين تتراوح أعمارهم بين (16-18 سنة ) وهذا السن يتزامن مع أهم مرحلة لدى الإنسان ألا وهي مرحلة المراهقة، وهم الأفراد الذين سيمثلون عينة الدراسة، حيث سيجيبون على مقياسي؛ أساليب المعاملة الوالدية والضغوط النفسية.

## 6- الدراسات السابقة

من أهم الخطوات المنهجية التي تدرنا عليها طيلة سنوات دراستنا في الجامعة - والتي رددت في أنحاء المدرجات من طرف أساتذتنا وهي التعرض للدراسات السابقة في الفصل التمهيدي لما لها من أهمية نظرية وتطبيقية، والتي يمكن الاعتماد عليها من خلال عرض ؛... تساؤلاتها، فرضياتها، أهدافها، منهجها، عينتها، أدواتها، وأهم نتائجها وربط كل ذلك بالدراسة الحالية، من أجل توضيح مسار الباحث؛ كالمساعدة في صياغة الفرضيات بدقة و وضوح .

والدراسات التي سنعتمد عليها هي مزيج بين الدراسات الأجنبية والعربية ، والمتصلة بمتغيرات البحث الحالي بشكل مباشر أو غير مباشر، وفيما يلي يمكن عرض تلك الدراسات حسب ترتيبها الزمني:

## 1.6- عرض الدراسات السابقة

## 1.1.6- دراسة هيلبرن و ماكنلي 1962 Heliberun et Mackinly:

جاءت هذه الدراسة بعنوان؛ أثر معاملة الوالدين في الاضطراب النفسي عند المراهقات، وكان التساؤل الرئيسي كالاتي؛ هل هناك أثر للمعاملة الوالدية في الاضطراب النفسي عند عينة من المراهقات؟ أما الفرضية العامة فتم صياغتها على النحو التالي؛ (يوجد أثر للمعاملة الوالدية في الاضطراب النفسي عند المراهقات) ومن بين أهداف هذه الدراسة التعرف على الأثر الذي تحدثه المعاملة الوالدية في ظهور الاضطرابات النفسية عند المراهقات.

أجريت هذه الدراسة باستخدام المنهج السببي المقارن على عينة مكونة من 56 طالبة لديهم أعراض أولية للاضطراب النفسي، و 52 طالبة لا تعاني من اضطراب نفسي، وذلك بعد تطبيق اختبار الشخصية المتعدد الأوجه، بالإضافة إلى بعض الأساليب الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة؛ كالتوسط الحسابي، الانحراف المعياري اختبار T.Test و معامل الارتباط برسون. (الحفاشي علي أحمد، 1988، ص 113) أما عن النتائج التي توصلنا إليها فيمكن عرضها فيما يلي:

- الطالبات المراهقات اللاتي يعانين من الاضطراب النفسي يدركن أمهاتهن على أنهن أكثر تسلطاً وسيطرةً وتحكماً من السويات.
- وجود علاقة إيجابية بين إدراكهن للأهم كمتسلطة وميلهن للانبساط والسيطرة والبحث عن التغييرات في الحياة.

## 2.1.6- دراسة شوارز 1979 Schwarze : (السيد فاتن عبد الفتاح، 1993، ص 35)

جاءت هذه الدراسة بعنوان؛ التركيب العائلي لدى الفتيات والاكتئاب لديهن، وكان التساؤل كالاتي؛ ما هي العلاقة بين التركيب العائلي لدى الفتيات والاكتئاب لديهن؟ أما الفرضية العامة فتمثلت فيما يلي؛ (توجد علاقة بين التركيب العائلي لدى الفتيات والاكتئاب لديهن) أما عن الفرضيات الجزئية فجاءت بحتية وتم صياغتها كالاتي:

- توجد علاقة بين الصراع الوالدي والاكتئاب لدى الفتيات.
- توجد علاقة بين عدم الاتساق في المحبة الوالدية والاكتئاب لدى الفتيات.
- ومن بين أهداف هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين التركيب العائلي لدى الفتيات والاكتئاب لديهن، وذلك من خلال التعرف على ما يلي؛ التعرف على العلاقة بين الصراع الوالدي والاكتئاب لدى أفراد العينة، بالإضافة إلى التعرف على علاقة عدم الاتساق في المحبة الوالدية والاكتئاب لدى أفراد العينة.

حيث أجريت هذه الدراسة باستخدام المنهج الوصفي ، على عينة مكونة من 98 طالبة جامعية من قسم علم النفس ، ومن الأدوات التي تم تطبيقها في هذه الدراسة ؛ مقياس الاكتئاب ، ومقياس التوافق النفسي ، بالإضافة إلى استخدام أساليب إحصائية ؛ كالتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري و معامل الارتباط بيرسون.

أما عن النتائج التي توصل إليها Schwarze فيمكن عرضها فيما يلي :

- الطالبات سيئات التوافق يأتين من أسر تتميز بالصراع بين الوالدين وسيطرة الأب.
- وجود ارتباط موجب بين درجات الاكتئاب وبين الصراع بين الوالدين.
- وجود ارتباط موجب بين درجات الاكتئاب وعدم الاتساق في المحبة الوالدية ، وتبين أن عدم اتساق محبة الأب أكثر قوة في ارتباطها بالاكتئاب من الأم.

### 3.1.6- دراسة وليم وزملاؤه 1986 Willem et al:

جاءت هذه الدراسة بعنوان ؛ المعاملة الوالدية وأثرها في الاكتئاب لدى عينات من (السويد والألمان) وكان التساؤل كالاتي ؛ هل هناك أثر للمعاملة الوالدية في الاكتئاب لدى أفراد العينة ؟ أما الفرضية العامة فجاءت كالاتي ؛ يوجد أثر للمعاملة الوالدية في الاكتئاب لدى أفراد العينة .

أما الفرضيات الجزئية فتمثلت فيما يلي :

- يوجد أثر للعوامل الأسرية في الإصابة بالاكتئاب عند أفراد العينة.
- توجد علاقة بين الاضطرابات في البيئة التي يعيش فيها الطفل والاكتئاب لديه.
- ومن أهداف هذه الدراسة التعرف على أثر المعاملة الوالدية في الاكتئاب لدى أفراد العينة ، وذلك من خلال التعرف على أثر العوامل الأسرية في الإصابة بالاكتئاب ، بالإضافة إلى التعرف على العلاقة بين الاضطرابات في البيئة التي يعيش فيها الطفل والاكتئاب لديه.

حيث أجريت هذه الدراسة باستخدام المنهج السببي المقارن ، على عينات سويدية مكونة من 118 ذكر و87 أنثى من الأصحاء متوسط أعمارهم (من24 إلى 39سنة ) و53ذكر و88 أنثى من المكتئبين متوسط أعمارهم (من19 إلى 45سنة ) وقارنهم بعينة من الألمان مكونة من 137ذكر و140 أنثى من الأصحاء متوسط أعمارهم (من18 إلى 41 سنة) و171ذكر و270 أنثى من المضطربين نفسياً متوسط أعمارهم (من 18 إلى 42سنة ) ومن بين الاختبارات التي طبقت في هذه الدراسة ؛ مقياس المعاملة الوالدية، ومقياس الاكتئاب، ومن بين الأساليب الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة؛ التوسط الحسابي، الانحراف المعياري،

معامل الارتباط بيرسون ، واختبار T.Test.

ومن بين النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة ما يلي :

- وجدوا أن العوامل الأسرية تمثل جزءاً من الإصابة بالاكتئاب.

- أن الاضطرابات في البيئة التي يعيش فيها الطفل - التي تتمثل في الخوف والتصرفات العدائية - تمثل عاملاً قوياً مسبباً أو يساعد على ظهور الضغوط النفسية والاكتئاب لديه.

#### 4.1.6 - دراسة مرتن وليونسون 1990 Merten et lewinsohn:

دراسة بعنوان ؛ العوامل النفسية والاجتماعية المرتبطة بالاكتئاب في مرحلة المراهقة، وكان التساؤل كالاتي ؛ ما هي العلاقة بين العوامل النفسية والاجتماعية والاكتئاب لدى طلاب المدرسة العامة ؟ أما الفرضية العامة فصيغت بالشكل التالي ؛ توجد علاقة بين العوامل النفسية والاجتماعية والاكتئاب عند أفراد العينة ، أما الفرضية الجزئية فجاءت كالتالي ؛ هناك فروق بين الذكور والإناث في أعراض الاكتئاب. ومن أهداف هذه الدراسة الكشف عن العلاقة بين العوامل النفسية والاجتماعية والاكتئاب لدى أفراد العينة، وذلك من خلال التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في أعراض الاكتئاب. حيث أجريت هذه الدراسة باستخدام المنهج الوصفي ، على عينة مكونة من 802 مراهق ومراهقة - تراوحت أعمارهم بين (13-18 سنة) - من طلاب المدارس العامة ، ومن بين الاختبارات التي طبقت في هذه الدراسة، اختبار الاكتئاب ، أما عن الأساليب الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة فنذكر منها؛ المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري ، اختبار T. Test, معامل الارتباط بيرسون. ومن بين النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة ما يلي:

- توجد فروقاً بين الذكور والإناث في أعراض الاكتئاب، وتقدير الذات والقلق، والأحداث الضاغطة.
- كانت الإناث أكثر اكتئاباً من الذكور وأكثر إدراكاً لأحداث الحياة الضاغطة.

#### 5.1.6 - دراسة عمار زغينة 1997 :

جاءت هذه الدراسة بعنوان ؛ أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة السنة الثانية ثانوي ، أما تساؤلها فكان كالاتي ؛ هل هناك علاقة بين أساليب المعاملة الوالدية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى أفراد العينة ؟ وتمثلت الفرضية العامة فيما يلي ؛ توجد علاقة بين أساليب المعاملة الوالدية والتوافق النفسي الاجتماعي لدى أفراد العينة ، والتي تفرعت إلى الفرضيات التالية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي بين الطلبة والطالبات.
- توجد فروق بين أسلوب الأب وأسلوب الأم في معاملة الأبناء.
- تؤدي أساليب المعاملة الوالدية الموجبة إلى توافق نفسي اجتماعي.
- توجد فروق جوهرية بين الطلاب في المستوى الاجتماعي و الاقتصادي مما يؤثر على صحتهم النفسية.

أما هدف هذه الدراسة الأساسي فجاء للتعرف على العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية والتوافق النفسي الاجتماعي عند أفراد العينة ، بالإضافة إلى محاولة تحقيق الفرضيات سابقة الذكر ميدانياً.

وأجريت هذه الدراسة باستخدام المنهج الوصفي ، على عينة مكونة من 650 طالب وطالبة الذين يدرسون في السنة الثانية ثانوي ، بتطبيق الأدوات التالية ؛ اختبار أساليب المعاملة الوالدية ، استمارة المستوى الاجتماعي والاقتصادي ، اختبار التوافق للطلبة ، واعتمدت الدراسة على أساليب إحصائية نذكرها فيما يلي ؛ المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط بيرسون ، اختبار T.Test .

أما عن نتائج هذه الدراسة فيمكن عرضها فيما يلي :

- الإناث أظهرن توافقاً عاماً وشبه كلي على حساب الذكور .
- الطالبات أظهرن في المعاملة الوالدية استجابتهن وتفهمهن لأساليب المعاملة الوالدية .
- وجد أن هناك فروقاً في أساليب معاملة الأبناء لصالح الأم .
- وجد أن المستوى الاقتصادي والاجتماعي يلعب دوراً كبيراً في معاملة الآباء للأبناء .

### 6.1.6- دراسة الثقافي 1998 :

دراسة بعنوان ؛ القبول والرفض الوالدي وعلاقته بمستوى الاكتئاب لدى عينة من الأطفال السعوديين ، وكان التساؤل كالاتي ؛ هل هناك علاقة بين ( القبول / الرفض ) الوالدي و مستوى الاكتئاب لدى أفراد العينة ؟ أما الفرضية العامة فصيغت كما يلي ؛ توجد علاقة بين أساليب المعاملة الوالدية (قبول / رفض ) و الاكتئاب لدى أفراد العينة ، و انبثقت منها الفرضيات الجزئية التالية:

- توجد علاقة بين أسلوب القبول الوالدي و الاكتئاب لدى أفراد العينة .
  - توجد علاقة بين أسلوب الرفض الوالدي و الاكتئاب لدى أفراد العينة .
  - هناك فروق بين الذكور و الإناث في إدراك قبول و رفض الأبوين .
- أما الأهداف فيمكن حصرها في محاولة التعرف على العلاقة بين أسلوب (القبول / الرفض ) الوالدي ومستوى الاكتئاب لدى أفراد العينة ، ولا يتم ذلك إلا من خلال التعرف على الفرضيات سابقة الذكر ميدانياً .

وأجريت هذه الدراسة باستخدام المنهج الوصفي ، على عينة مكونة من 99 طفلاً و 99 طفلة متوسط أعمارهم (من 4-9 سنوات) بتطبيق الأدوات التالية ؛ اختبار المعاملة الوالدي كما يدركها الأبناء، اختبار المعاملة الوالدية كما يدركها الآباء ، اختبار الاكتئاب ، أما الأساليب الإحصائية المستخدمة فتمثلت فيما يلي ؛ معامل الارتباط بيرسون ، واختبار T.Test .

ويمكن عرض النتائج المتوصل إليها فيما يلي :

- وجود علاقة إرتباطية سالبة بين إدراك الأطفال الذكور والإناث للقبول من الوالدين والاكتئاب .
- وجود علاقة إرتباطية موجبة بين إدراك الأطفال الذكور والإناث للرفض من الوالدين والاكتئاب .
- كان الأطفال الذكور أكثر من الإناث في إدراك القبول من قبل الوالدين .

- أما في إدراك الأبناء للرفض فقد كانت الفروق في رفض الأم لصالح الذكور ، والفروق في رفض الأب لصالح الإناث.

- وجود فروق بين درجات الاكتئاب لدى الجنسين لصالح الإناث.

### 7.1.6- دراسة آسيا بنت علي راجح بركات 2000 :

جاءت هذه الدراسة بعنوان ؛ العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية والاكتئاب لدى بعض المراهقين والمراهقات المراجعين لمستشفى الصحة النفسية بالطائف ، وكانت تساؤلات هذه الدراسة كما يلي :

- هل هناك علاقة بين أساليب المعاملة الوالدية والاكتئاب لدى أفراد العينة ؟  
- هل هناك فروق بين الذكور والإناث في درجة الاكتئاب لدى أفراد العينة ؟  
أما الفرضيات فصيغت كآآتي :

- توجد علاقة إرتباطية دالة بين أساليب المعاملة الوالدية (العقاب البدني/سحب الحب/ التوجيه والإرشاد) لكل من الأب والأم والاكتئاب النفسي لدى أفراد العينة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الاكتئاب لدى أفراد العينة.  
وتهدف هذه الدراسة للتعرف على العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية والاكتئاب لدى أفراد العينة ، بالإضافة إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في درجة الاكتئاب لدى أفراد العينة.

وأجريت هذه الدراسة باستخدام المنهج الوصفي، على عينة مكونة من 135 حالة من المراجعين للعيادة النفسية في مستشفى الصحة النفسية بالطائف المشخصين كحالة اكتئاب (74 أنثى و61 ذكر) تراوحت أعمارهم بين (16- 24 سنة) وتم تطبيق الأدوات التالية ؛ مقياس أساليب المعاملة الوالدية ، مقياس الاكتئاب، أما عن الأساليب الإحصائية المستخدمة فهي ؛ معامل الارتباط بيرسون ، اختبار T.Test تحليل الانحدار المتعدد S.M.R.

أما عن نتائج هذه الدراسة فيمكن عرضها فيما يلي :

- توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين (الأسلوب العقابي / سحب الحب) للأب والاكتئاب لدى المراهقين الذكور، ولم توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين أساليب معاملة الأم والاكتئاب لديهم.

- توجد علاقة إرتباطية سالبة دالة بين أسلوب ( التوجيه والإرشاد ) للأب والاكتئاب لدى عينة المراهقات ، ولم توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين أساليب معاملة الأم والاكتئاب لديهن.

- توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين (الأسلوب العقابي) للأب والاكتئاب لدى العينة الكلية، كما توجد علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً بين ( أسلوب التوجيه و الإرشاد ) للأب والاكتئاب لدى العينة الكلية.

- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين المراهقين والمراهقات في درجة الاكتئاب.

## 8.1.6 - دراسة فائقة محمد بدر 2008 :

جاءت هذه الدراسة بعنوان ؛ أساليب المعاملة الوالدية ومفهوم الذات وعلاقة كل منهما بالسلوك العدواني لدى عينة من تلميذات المرحلة الابتدائية بجدة ، وتساؤل هذه الدراسة كان كآآتي ؛ هل هناك علاقة بين (أسلوب المعاملة الوالدية/مفهوم الذات) والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة ؟ أما الفرضية العامة فكانت بآثية وهي كآآتي ؛ توجد علاقة بين (أسلوب المعاملة الوالدية/مفهوم الذات) والسلوك العدواني لدى أفراد العينة ، والتي تفرعت إلى الفرضيات الآتية :

- توجد علاقة ارتباطية سالبة بين إدراك الأطفال ( البنات ) للقبول الوالدي من قبل الأب والأم ومستوى السلوك العدواني لديهن.

- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين إدراك الأطفال ( البنات ) للرفض الوالدي من قبل الأب والأم ومستوى السلوك العدواني لديهن.

- توجد علاقة ارتباطية سالبة بين مفهوم الذات ومستوى السلوك العدواني لدى أفراد العينة.

- توجد فروق دالة في مستوى السلوك العدواني بين الأطفال ( البنات ) صغار السن وكبار السن لصالح الأطفال كبار السن.

وهدف هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين إدراك ( القبول / الرفض ) الوالدي والسلوك العدواني ، وهدفت أيضاً إلى فحص العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك العدواني لدى أفراد العينة.

وأجريت هذه الدراسة باستخدام المنهج الوصفي ، على عينة مكونة من 174 طفلة من تلميذات المرحلة الابتدائية، بتطبيق الأدوات الآتية ؛ استمارة ( القبول / الرفض ) الوالدي ، مقياس مفهوم الذات، ومقياس كونورز لتقدير سلوك الطفل ، واستخدمت الأساليب الإحصائية الآتية ؛ المتوسطات ، الانحرافات المعيارية ، معامل الارتباط بيرسون ، واختبار T.Test للفروق بين المتوسطات.

وأسفرت هذه الدراسة على النتائج الآتية :

- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين إدراك الأطفال ( البنات ) للرفض الوالدي من قبل الأب و الأم والسلوك العدواني لديهن.

- توجد علاقة ارتباطية سالبة بين مفهوم الذات والسلوك العدواني لدى الأطفال ( البنات ) في المرحلة الابتدائية .

## 2.6- تعليق عن الدراسات السابقة

بعد عرض الدراسات السابقة- التي قدمت لنا مساعدة منهجية كبيرة - ووضع تعليق لكل واحدة منها على حدا ، الذي كان بمثابة ربط بين هذه الدراسات ودراستنا الحالية ، لذلك وجدنا أنفسنا أمام وضع تقييم ختامي لتلك الدراسات والذي يمكن عرضه في النقاط التالية :

1- تناولت معظم الدراسات اضطراب الاكتئاب كمتغير تابع ما عد دراسة (Heliberun et Mackinly 1962 ، عمار زغينة 1997 ، فائقة محمد بدر 2008 ) والتي تناولت متغيرات تابعة أخرى تصب كلها في مجال الاضطرابات النفسية ، أما بالنسبة للمتغير المستقل فكان يدور حول المعاملة الوالدية رغم اختلاف أساليبها من دراسة إلى أخرى.

2- جل الدراسات التي اعتمدنا عليها درست ( العلاقة أو الأثر ) بين متغيرين ( مستقل / تابع ) ما عد دراسة (فائقة محمد بدر 2008 ) والتي درست العلاقة بين ثلاثة متغيرات ( متغيرين مستقلين ومتغير تابع).

3- مجمل الفرضيات كانت بحثية ولم نجد أي فرضية صفرية ، ومعظم الفرضيات التي تم صياغتها حققت ميدانياً ، ما عد فرضية واحدة فقط من الفرضيات في دراسة (آسيا بنت علي راجح بركات 2000) والتي صيغت بحثية ثم أسفرت النتائج على أنها صفرية.

4- معظم الدراسات استخدمت المنهج الوصفي المناسب لمثل هذه الدراسات ما عد دراسة ( Heliberun et Mackinly 1962 et Willem et al 1986 ) والتي استخدمت المنهج السببي المقارن .

5- جل العينات المختارة كانت من الجنسين ما عد العينة في دراسة (Heliberun et Mackinly 1962 ، Schwarze 1979 ، فائقة محمد بدر 2008 ) والتي كانت من الإناث فقط.

6- مجمل العينات كانت من الأفراد الأسوياء ما عد العينة في دراسة (Heliberun et Mackinly 1962 ، Willem et al 1986) والتي كانت مزيجاً بين المضطربين والأسوياء ، أما العينة في دراسة (آسيا بنت علي راجح بركات 2000) فكانت من المضطربين فقط ، بالإضافة إلى أن معظم العينات كانت من المراهقين ما عد العينة في دراسة (Willem et al 1986) فكانت من الكبار ، أما العينات التي شملت مرحلة الطفولة فجاءت في دراسة (الثقفي 1998 ، فائقة محمد بدر 2008).

7- ويلاحظ من تلك الدراسات أن بعضها طبق على مجتمعات غربية مختلفة عن مجتمعا ، وطبق البعض الآخر على المجتمعات المشرقية التي رغم تشبهها مع المجتمع الجزائري إلا أنها تختلف عنه بطبيعة الحال في البعض من العادات والتقاليد ، ولا بد أن هذا يؤثر بطريقة أو بأخرى في أسلوب المعاملة الوالدية للأبناء.

# الفصل الأول

## المعاملة الوالدية

تمهيد

1- مفهوم الأسرة و وظائفها

1-1- مفهوم الأسرة

1-2- وظائف الأسرة

2- مفهوم المعاملة الوالدية

3- مصادر المعاملة الوالدية

4- العوامل المؤثرة في المعاملة الوالدية

5- أهم أساليب المعاملة الوالدية

خلاصة

## تمهيد

تعتبر الأسرة مؤسسة اجتماعية ذات ثقافة مشتركة، حيث يقوم فيها الوالدين بدور مميز من خلال توجيه الأبناء، والمحافظة على القيم والأخلاق الدينية والتربوية والاجتماعية عن طريق أساليب متنوعة ينتهجها الأبوين تعرف بأساليب المعاملة الوالدية، وهذه الأخيرة نحن أمام محاولة للتعرف عليها في هذا الفصل، وذلك من خلال التطرق في البداية إلى مفهوم الأسرة ووظائفها ثم الإشارة لمفهوم المعاملة الوالدية ومن ثم نعرض على مصادر تلك المعاملة والعوامل المؤثرة فيها، وفي الختام سنتطرق إلى أهم أساليب المعاملة الوالدية مركزين على أسلوبَي القبول والرفض.

## 1- مفهوم الأسرة ووظائفها

### 1.1- مفهوم الأسرة

تعتبر الأسرة النواة الأولى للمجتمع يرتبط بها الإنسان منذ طفولته وهي ضرورية لبقائه فهي التي تتولى رعايته من كل الجوانب لذلك تعدد الباحثين الذين تناولوا تعريف الأسرة ، كل واحد حسب وجهة نظره لها، ولقد اخترنا في هذه الدراسة التعاريف الأكثر أهمية ومن بينها:

**1.1.1- تعريف الخشاب:** « الأسرة هي اتحاد حتمي تؤدي إليه الاستعدادات والقدرات الكامنة في الطبيعة البشرية النازعة إلى الاجتماع، وهي بأوضاعها ومراسيمها مؤسسة اجتماعية تنبعث من ظروف الحياة التلقائية، للنظم و الأوضاع الاجتماعية كما أنها ضرورة حتمية لبقاء الجنس البشري ودوام الوجود الاجتماعي ويتحقق ذلك بفضل اجتماع اثنين هما الرجل والمرأة والاتحاد الدائم المستقر بينهما بصورة يقرها المجتمع هو الأسرة». (موسى رشاد، 1993، ص135).

**3.1.1- كما عرفها بوجاردس Bogardus** على أنها: «جماعة اجتماعية صغيرة تتكون عادة من الأب والأم وواحد أو أكثر من الأطفال يتبادلون الحب ويتقاسمون المسؤولية، وتقوم الأسرة بتربية الأطفال وتوجيههم وضبطهم ليصبحوا أشخاصاً يتصرفون بطريقة اجتماعية». (الياسين جعفر، 1981، ص15).

**4.1.1- وعرفها أيضا بيرجس و لوك Burgess & Locke** بأنها: « مجموعة من الأشخاص ارتبطوا بروابط الزواج، والدم والاصطفاء أو التبني مكونين حياة معيشية مستقلة ومتفاعلة ويتقاسمون الحياة الاجتماعية كل مع الآخر، ولكل من أفرادها الزوج والزوجة، الأم والأب، والابن والبنات دوراً اجتماعياً خاصاً به، ولهم ثقافتهم المشتركة». (عبد الباقي زيدان، 1983، ص07).

كذلك وأخيراً نستنتج من تلك التعاريف مجموعة من الخصائص التي تميز الحياة الأسرية وهي:

- ◀ أن الأسرة مؤسسة اجتماعية ذات ثقافة مشتركة.
- ◀ أنها اتحاد طبيعي ودائم ولازم لدوام الوجود الاجتماعي بصورة يقرها المجتمع.
- ◀ تحافظ على القيم والأخلاق الدينية والتربوية والاجتماعية عن طريق امتصاص أعضائها لتلك القيم.
- ◀ تمارس تأثيرها في تعديل وتشكيل الشخصية الإنسانية بما تمنحه من حب لأعضائها.
- ◀ يقوم فيها الوالدين بدور مميز من خلال التوجيه والضبط.
- ◀ وهي تتكون في الوضع الطبيعي من زوج وزوجة وأطفال، كل منهم يقوم بدوره في إطار العلاقات الأسرية الصحيحة التي يفترض أن يقوم عليها بناء الأسرة.

**2.1- وظائف الأسرة** كما رأينا في العنصر السابق أن تأثير الأسرة على شخصية الأبناء يفوق تأثير أي منظمة اجتماعية أخرى، حيث تقوم بإشباع حاجات الفرد، وتحقيق إنجازات المجتمع عند قيامها بوظائفها الاقتصادية والتشريعية والتنفيذية والقضائية والدينية والتربوية وتنظيم الإنجاب وإعالة الأطفال.

وحددت ووترز Waters وظائف الأسرة بأن تكفل المأوى الصالح للطفل وتبعد عنه عوامل القلق والاضطراب، وتمكنه من الحصول على المستوى الصحي اللازم لدرء مخاطر الأمراض، وتهيئ له الكيان الاجتماعي، وتدربه على مواجهة المعايير المتعارف عليها والتجاوب مع المواقف الإنسانية التي تبرز العواطف كالحب والخوف والغضب، ويقع عليها مسؤولية فظامه من الاعتماد على الآخرين. (لعصرة منير، 1984، ص153).

ومما سبق يمكن أن تصنف وظائف الأسرة على النحو التالي:

◀ حفظ النوع البشري، وفق قواعد اجتماعية، مبنية على تعاليم الشريعة الإسلامية بقصد التعمير والاستمرار.

◀ تربية الأطفال، وإكسابهم العادات والمعتقدات والخبرات اللازمة لهم، وتنمية الشعور بالانتماء الأسري والاجتماعي وتكوين شخصيتهم.

◀ القيام بوظيفتها النفسية بتوفير علاقات الاهتمام والتكافل لأفرادها، والأمن النفسي، لخلق إنسان متزن ومستقر، يشعر بالانتماء الأسري والتفاعل المتعمق من أجل مصلحة الأسرة والمحافظة على كيانها ووحدها.

◀ القيام بوظيفتها الاقتصادية، بتوفير الاحتياجات والمتطلبات اللازمة للحياة وتحقيق أمن الأسرة المادي.

◀ القيام بوظيفتها الحضارية، بإنجاب الأطفال وتربيتهم ليتلاءموا مع الجيل الحاضر، ومنع أفرادها من اقتراف السلوكيات غير الاجتماعية التي لا تتفق مع قيم المجتمع، وإعداد أعضائها للعمل والتفاعل والمشاركة الاجتماعية. (الجميل خيري، 1995، ص25).

◀ ومنه تعتبر الأسرة المجتمع الصغير الذي يتفاعل فيه الآباء مع الأبناء، من خلال ما يعرف بالمعاملة الوالدية وما تحمله هذه الأخيرة من أساليب متنوعة، وفقا لما يقره المجتمع.

## 2- مفهوم المعاملة الوالدية

لقد تأثرت أساليب المعاملة الوالدية بالفلسفات والنظريات التي تتعلق بطبيعة الإنسان، ففي القديم كان يعتقد أن الإنسان ذو طبيعة شريرة، وأن على المجتمع كبح جماحه وتهذيبه بالشدة، (يوسف عبد الفتاح، 1991، ص25). ثم ظهر اتجاه جديد يؤكد على أهمية تقبل الوالدين لأبنائهم ومعاملتهم بمعاملة قائمة على المحبة وحسن الرعاية تشحن طاقتهم وتتسامى بها. (Shaheen, 1972, p10) ومن هذا كله يمكن عرض بعض التعاريف التي تناولت مفهوم المعاملة الوالدية فيما يلي :

1.2- تعريف إسماعيل إبراهيم منصور 1974: «المعاملة الوالدية هي ما يراه الآباء ويتمسكون به من أساليب في معاملة أبنائهم في مواقف حياتهم المختلفة كما يظهر في تقريرهم اللفظي». (عباس بوفريوة، 1986، ص73).

◀ أي أن أساليب المعاملة الوالدية هي ما يدركه الأبناء من معاملة من قبل آباءهم وأمهاتهم.

2.2- وعرفها محمد عماد الدين إسماعيل 1974 بأنها: «الاتجاهات والقيم التي تسود المجتمع وترجمها الأسرة إلى أساليب عملية لتنشئة أطفالها الناشئة الاجتماعية». (محمد عماد، 1974، ص20).

في هذا التعريف يشير محمد عماد إلى أن الأبوين يطبقان في تنشئة الأبناء ما في المجتمع من اتجاهات وقيم.

3.2- كما عرفها السيد صبحي 1981 بأنها: «كل ما يراه الآباء ويتمسكون به في معاملة الأبناء في مواقف حياتهم، كما يعبر عنها الأبناء». (عكاشة محمود، 1997، ص53).

في هذا التعريف يتضح أنه يتفق مع ما ذهب إليه إسماعيل إبراهيم منصور. ونفهم من خلال هذا التعريف أن أساليب المعاملة الوالدية تتضح من خلال التفاعل الحاصل بين الآباء والأبناء.

4.2- تعريف هدى محمد 1983: «هي الإجراءات والأساليب التي يتبعها الوالدين في تطبيع وتنشئة أبنائهم اجتماعياً، أي تحويلهم من مجرد كائن بيولوجي إلى كائنات اجتماعية وما يعتنقاه من اتجاهات توجه سلوكهم في هذا المجال». (هدى محمد، 1983، ص83).

هذا التعريف يتفق مع تعريف جنين من خلال التفاعل الذي يحول الابن من كائن بيولوجي إلى كائن اجتماعي، كما يتفق مع تعريف محمد عماد في ترجمة الاتجاهات والقيم الاجتماعية إلى أساليب عملية.

5.2- تعريف طاهر ميسرة 1989: «هي الطرائق التي تميز معاملة الأبوين لأولادهم». وهي أيضاً: «ردود الفعل الواعية أو غير الواعية التي تميز معاملة الأبوين لأولادهم خلال عملية التفاعل الدائمة بين الطرفين». (طاهر ميسرة، 1989، ص64).

إن هذين التعريفين لا يختلفان عما جاء به جنين من حيث التفاعل القائم بين الآباء والأبناء، بالإضافة إلى أن هذا التفاعل قد يكون واعياً أو غير واعياً.

7.2- تعريف حسن محمد 1993: «هي الطرق التربوية التي يتبعها الوالدين لإكساب أبنائهم الاستقلالية والقيم والقدرة على الإنجاز وضبط السلوك». (حسن محمد، 1993، ص92).

ركز حسن على الدور التربوي للأبوين في معاملة أبنائهم وما له من أهمية تكسب الابن التوافق في السلوك والدفعية للإنجاز.

8.2- تعريف فائزة يوسف عبد المجيد 1995: «هي آراء الأبناء أو تعبيرهم عن نوع الخبرة التي تلقوها من خلال معاملة والديهم، ومما يتمثل في الرأي الذي يحمله الابن في ذهنه ويدركه في شعوره عن معاملة أبيه وأمه». (محمد يسري، 1995، ص254).

نفهم من هذا التعريف أن المعاملة الوالدية هي ما يدركه الأبناء في شعورهم عن معاملة آبائهم.

9.2- تعريف النفيعي عابد 1997: « المعاملة الوالدية هي الأساليب التي يتبعها الآباء مع الأبناء، سواء كانت إيجابية وصحيحة لتأمين نمو الطفل في الاتجاه السليم ووقايته من الانحراف، أو سلبية وغير صحيحة تعيق نموه عن الاتجاه الصحيح بحيث تؤدي إلى الانحراف في مختلف جوانب حياته وبذلك لا تكون لديه القدرة على التوافق الشخصي والاجتماعي ». (النفيعي عابد، 1997، ص287).

كما نفهم من هذا التعريف أن أساليب المعاملة الوالدية تتلخص في صورتين قبول يؤدي إلى نمو الأبناء في الاتجاه الصحيح، ورفض يؤدي إلى انحرافهم في مختلف جوانب الحياة.

10.2- تعريف أديب الخالدي 2000: «هي تنظيمات نفسية تتشكل من خلال الخبرات التي يمر بها الوالدين وهي التي توجه سلوكهما نحو تربية أبنائهم في مواقف الحياة المختلفة». (فاطمة منتصر، 2000، ص53).

كما هذا التعريف يشير فيه أديب الخالدي إلى أن المعاملة الوالدية لا تنبع من فراغ بل نتيجة خبرات تلقاها الآباء خلال فترة حياتهم في مجتمعهم .

11.2-تعريف سهير كامل 2001: « هي مجموعة من الأساليب المتبعة في تنشئة الطفل وتربيته ويكون لها أثرها في تشكيل شخصيته، وهي تنقسم إلى نوعين أساليب سوية وتشمل ( الديمقراطية وتحقيق الأمن النفسي للطفل ) وأساليب غير سوية وتشمل ( الحماية الزائدة، التسلط، الإهمال ». (سهير كامل أحمد، 2001، ص08).

كما هذا التعريف يتفق مع تعريف النفيعي في تصنيف أساليب المعاملة الوالدية إلى نوعين أساليب سوية وأخرى غير سوية، ولكن بأكثر دقة.

كما ويلاحظ من تلك التعاريف تناولها للمعاملة الوالدية من وجهتين مختلفتين، فمنهم من ينظر إليها من ناحية مدركات الأبناء لما تكون عليه معاملة الآباء، ومنهم من ينظر إليها كطرق عامة يستخدمها الآباء في تعاملهم مع الأبناء، ومع ذلك فهي تؤكد على مضمون واحد هو أن المعاملة الوالدية تعبر عن أشكال التعامل المختلفة المتبعة من الوالدين مع أبنائهم أثناء عملية التنشئة، وإدراك الأبناء لهذا التعامل وما يعنيه بالنسبة لهم هو العامل المهم الذي يحدد إلى أي مدى يكون الاضطراب النفسي لديهم.

### 3- مصادر المعاملة الوالدية

ترجع مصادر المعاملة الوالدية في معظمها إلى الإطار الأسري وما يشمله من مصادر دينية وثقافية واقتصادية للآباء، وكل هذه المصادر تعمل عملاً شديداً العمق وبالغ الأهمية في تشكيل اتجاهات الآباء في معاملة أبنائهم، ويمكن عرضها فيما يلي :

1.3- المصدر الديني : يظن هذا المصدر مجموعة المعتقدات والقيم الأخلاقية التي يؤمن بها الفرد، ويعمل بها الوالدين وأشكال السلوك التي يتبناها المجتمع وذلك من خلال أحكام أخلاقية، والملاحظ أن هذا

العامل يترك أثرًا في سلوك الفرد، وبالتالي أثرًا بالغ الأهمية في شخصية الأبناء، بمعنى أن المراهقين خلال فترة الطفولة يكتسبون عدة اتجاهات حول المعتقدات والأفكار من البيئة الاجتماعية المحيطة بهم، وخاصةً من الوالدين ويكون ذلك بطريقة مقصودة أو غير مقصودة وقد تكون لاشعورية وذلك بعملية التقليد. (السالموطي نبيل، 1984، ص193).

ولقد أسفرت الدراسات التي تناولت مئات الجانحين أنهم يقرون في المقابلات على الاختبارات النفسية أن لديهم بعض الارتباطات الدينية. (عبد الرحمن عيسوي، 1992، ص139).

كما وبالنظر لما تقدم يمكن القول أن أساليب المعاملة الوالدية تنبع من خلال المصدر الديني وتشكل وفقًا لما حدده.

### 2.3- المصدر الثقافي :

والملاحظ أن اختلاف ثقافات المجتمعات تؤثر بشكل واضح على اختلاف شخصيات الأبناء، فثقافة المجتمع التي ينشئ فيها الطفل تؤثر بشكل واضح في طريقة تفكيره وتعبيره عن انفعالاته وأساليب إرضائه لدوافعه، وفيما يتعلمه من معايير وفيما يكتسبه من معلومات ومهارات وعواطف كل ذلك يحدد نوع الثقافة السائدة، ويضاف إلى هذا أن الثقافة وإن كانت تنقل أسسها العامة إلى الأبناء عن طريق الأسرة، فإنها هي التي تحدد الأساليب والطرق التي يتبعها الآباء في تنشئة الأبناء. (نعيم الرفاعي، 1979، ص382).

وقد كشفت الدراسات الانثروبولوجية عن العلاقة الوثيقة بين عمليات ومضامين التنشئة الاجتماعية خلال مرحلة الطفولة المبكرة وبين خصائص شخصية الراشدين، فأعضاء قبيلة أرابشور (ملك سبأ) ينشئون على الوادعة والمسالمة و التعاون والصدقة ونبذ السيطرة نتيجة ما تمنحه الأم للطفل من رعاية ومودة وعطف. ونجد نموذجًا مناقضًا لهذا تمامًا بين أعضاء قبيلة موند وجومر المجاورة للقبيلة السابقة، فمضمون التنشئة الاجتماعية في تلك القبيلة تؤدي إلى تشكيل الشخصية العدوانية التي تُفقد الثقة بالنفس. (السالموطي نبيل، 1984، ص193).

كما يمثل المصدر الثقافي أيضًا مجموع الظروف التي تتوفر في الأسرة وتعمل على التكوين اللغوي والفكري للأبناء منها ؛ الكتب، الدوريات، وسائل اللعب... وغيرها، والتي من شأنها أن تؤثر في تكوين أساليب إيجابية للمعاملة فيم بعد. (نعيم الرفاعي، 1979، ص382).

كما بالإضافة للمصدر الديني وما له من أثر في معاملة الآباء لأبنائهم فالمصدر الثقافي له تأثير أيضًا على شخصية الطفل وعلى تفكيره وكذا على نموه العقلي.

### 3.3- المصدر الاقتصادي :

يقصد بالمصدر الاقتصادي للأسرة المستوي الذي تعيش فيه من حيث ما ينفق فعلاً، وعلينا أن ننظر إلى الأسرة الفقيرة من جهة، والأسرة الغنية من جهة أخرى، وأثر ذلك في تكيف الأبناء، حيث يترك ضغط

المستوى الاقتصادي آثار صعبة على الأبناء في الأسرة الفقيرة فالشعور بعدم الطمأنينة الاقتصادية أو الشعور بالحرمان والضعف اتجاه الآخرين هي آثار ظاهرة تلحق بالمستوى الاقتصادي الضعيف للأسرة فيأتي الشعور الأول من عدم الانتظام في تلبية بعض متطلبات الأسرة، وأما الشعور بالحرمان فيأتي نتيجة الحاجات التي لا تستطيع الأسرة توفيرها للطفل، وأما الشعور بالضعف فيأتي من المقارنات التي يدفع إليها الطفل حين يرى ما عند الآخرين وما عنده، وفي الطرف الآخر من المستوى الاقتصادي المنخفض تقع الأسرة المنعمة اقتصادياً، إن هذه الحالة توفر للأسرة جوًا مناسبًا للإنفاق وتوفير شروط النمو المناسبة للأبناء . (نعيم الرفاعي، 1979، ص383).

كهمومنه لوحظ أن المستوى الاقتصادي للأسرة له أثر في شخصية الطفل ونفسيته، وذلك من خلال تلبية حاجاته وحاجات أسرته، أو عدم ذلك.

كهمومي الأخير يمكن القول أن المصادر سابقة الذكر قد يكون لها دور كبيراً في تحديد قبول الآباء لأبنائهم من رفضهم لهم.

#### 4- العوامل المؤثرة في المعاملة الوالدية

هناك العديد من العوامل التي تؤثر على تشكيل الاتجاهات الوالدية أو أساليب المعاملة الوالدية نحو الأبناء نذكر منها :

##### 1.4- حجم الأسرة :

يعد حجم الأسرة من العوامل الهامة حيث يؤثر على شبكة التفاعلات والعلاقات التي تحدث داخل الأسرة، فعادة ما تتسم معاملة الآباء في الأسرة الكبيرة بإهمال الأبناء، وذلك لصعوبة الاهتمام بأموهم، كذلك صعوبة استخدام الضبط مما يضطرهم إلى فرض القيود الصارمة ويساعد هذا على سيادة جو السيطرة والتسلط.

وقد أوضح موتول Motol (1971) أن أمهات الأسر الكبيرة يميل سلوكهن إلى السيطرة نحو أبنائهن وخاصة الإناث منهن، كما يواجهن مطالب أبنائهن بالعدوان والرفض، ولقد أرجع سيسو ريلي Cicurelli (1978) سبب ذلك إلى أن الأسر الكبيرة تعاني من سوء أحوالها الاقتصادية مما يساعد على قيام الصراعات والمشاحنات بين الوالدين وهذا بدوره يؤثر على أسلوب تعاملهم مع أبنائهم، فيتيحوا للأبناء الاستقلالية من ناحية الاعتماد على النفس، وقدرتهم على التوافق الأسري بالرغم من تعرضهم للعديد من الاحباطات داخل الأسرة، لأن كبر حجم الأسرة من شأنه أن يعيق الوالدين في متابعة الطفل ومراقبته والاهتمام به وتوجيهه. (عباس محمود، 1994، ص97).

#### 2.4- المستوى الاقتصادي والاجتماعي :

إن الدور الذي يلعبه المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة مهم في تشكيل الأساليب المتبعة من طرف الآباء في تلقين أبنائهم، ومن بين الدراسات التي اهتمت بهذا الجانب دراسة بوسادر Bousader الذي توصل من خلال دراسته إلى أن الآباء ذوي المستويات العليا يهدفون إلى حصول أبنائهم على مراكز مرموقة بمجرد وصول الطفل إلى النضج، حيث يقدمون له كل شيء ليشعره بالتححرر والاستقلالية، بعكس الأسر ذات المستوى المتوسط، فإن تعاملهم مع أبنائهم يتميز بالمعاملة الحسنة وأسلوب الاستقلال وتشجيع أبنائهم على الاعتماد على النفس، أما الأسر ذات المستوى المنخفض، فإن معاملتهم تتميز ؛ بالقسوة، الصرامة، والمطالبة بالنضج في سن مبكرة وتحمل المسؤولية ولو بالعقاب البدني. (عباس محمود، 1994، ص100).

#### 3.4- الثقافة السائدة في المجتمع :

تلعب ثقافة المجتمع أو البيئة التي ينشأ فيها الطفل دورًا كبيرًا في الأسلوب الذي يتعامل به الوالدين مع الأبناء، ذلك لأن الفرد لا يتفاعل فقط مع أفراد الجماعة التي ينتمي إليها بل يتفاعل أيضًا مع مكونات الجماعة أو التراث الاجتماعي فأساس التفاعل هو الثقافة، وعليه فإن السلوك الاجتماعي للفرد يكون محددًا بالتراث الثقافي. (محمد عبد المؤمن، 1995، ص67).

#### 4.4- إدراك الوالدين لمستوى اقتدارهما الوالدي :

أكدت الدراسات أن درجة الاقتدار الوالدي أو إدراك الوالدين لمستوى اقتدارهما الوالدي يؤثر على سلوكهما في التفاعل مع أطفالهما، ومن بين هذه الدراسات ما قام به دوفال و ويكلوند Duval et Wiklunde من اقتراحات حول أن الوالدين اللذين يدركان ذاتهما على أنهما بعيدان عن الوصول إلى مستوى الاقتدار الوالدي أو مستوى الكفاية الوالدية، يستخدمها على الأرجح أساليب نظامية هدفها هو تحسين تقديرهما لذاتهما كوالدين، على نقيض مشكلات الطفل النفسية وأساليب المعاملة الوالدية. (محمد عبد المؤمن، 1995، ص68).

كما سبق يمكن القول أن لأساليب المعاملة الوالدية العديد من العوامل التي تؤثر على تشكيلها، فنجد مثلاً أن حجم الأسرة الكبيرة وذات الدخل القليل قد يؤثر على الوالدين فيتجهون نحو أسلوب السيطرة والعدوان والرفض وكذلك الإهمال، أما الأسرة الصغيرة فيسود فيها جو الطمأنينة والتعاون والمعاملة الوالدية الديمقراطية وفي بعض الأحيان تميل هذه الأسرة إلى الحماية الزائدة مما يؤدي إلى عدم قدرة الطفل في الاعتماد على نفسه، وكذلك للمستوى الاقتصادي والاجتماعي أثر على الأساليب المتبعة، فنجد الآباء ذوي المستويات العليا يهدفون إلى المراكز المرموقة والاستقلالية، أما ذوي المستوى المتوسط فيهدفون إلى الاستقلالية والاعتماد على النفس، ويتميز ذوي المستوى المنخفض بالقسوة والمطالبة بتحمل المسؤولية في سن مبكرة،

بالإضافة إلى أن أساليب المعاملة الوالدية تتأثر بالتراث الثقافي داخل المجتمع، كما أن هذه الأساليب تتأثر أيضاً بمستوى تقدير الآباء لذاتهم وكذلك كفايتهم واقتدارهم الوالدي.

## 5- أهم أساليب المعاملة الوالدية

توصل إيريل شيفر Schefer من خلال أبحاثه إلى تحديد أنواع أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء، حيث حددها في ثمانية عشر (18) أسلوباً، غير أن المعاملة الوالدية متداخلة ومتنوعة كتتنوع اتجاهات الآباء في مواقف التفاعل المختلفة بينهم وبين أبنائهم، مما يصعب مسألة وضع تحديد دقيق لخصائص كل أسلوب منها، فالتقبل مثلاً لا يعني خلوه تماماً من أنواع المعاملة الأخرى فالابن المقبول قد يعامل بقسوة في مواقف الخطأ ويدل في المواقف التي تتطلب التدليل... وهكذا، والاعتدال في المعاملة هو الذي يحدد ما إذا كان الأبناء يعتبرون أنفسهم أنهم عوملوا معاملة حسنة أم سيئة من والديهم. وتشير الدراسات النفسية إلى وجود عاملين أساسيين يحددان اتجاهات الوالدين في معاملتهما لأبنائهما هما التقبل والرفض، وهذين الأسلوبين موجدان بدرجات مختلفة في علاقات الآباء بالأبناء. ( منصور محمد، 1983، ص476).

ومن أهم أساليب المعاملة الوالدية المتبعة مع الأبناء نذكر ما يلي :

### 1.5- التقبل :

هو من أهم الاحتياجات الإنسانية، حيث يشعر الطفل - كما يرى Schefer - أن والده "الأب، الأم" يفهم مشكلاته وهمومه وأنه يطمئنه، يهدئ من روعه عندما يكون حزينا، يحدثه دائماً بصوت دافئ، يهتم بمحاسنه أكثر مما يهتم بأخطائه، يبدو فخوراً بالأشياء التي يعملها، لا يحاول تغيير سلوكه بل يقبله كما هو، وأنه يستمتع بقضاء وقته معه في البيت وخارجه. (صلاح الدين محمد، 1991، ص61).

### 2.5- الرفض :

هو أن يشعر الطفل - حسب Schefer - أن والده "الأب، الأم" يعتبره مشكلة كبيرة، وأنه يشكو دائماً من كل أفعاله، وأنه نادراً ما يساعده عندما يحتاج إليه، لا يعمل معه، يعامله كما لو كان شخصاً غريباً عنه، ينسى شراء ما يحتاج إليه أو يريده، يعتقد أن أفكاره غير مجدية، يتمنى لو لم يكن لديه أطفال، ينفعل بسرعة شديدة في كثير من الأحيان عندما يضايقه، وأنه يطلب منه أن يخرج من البيت ويذهب بعيداً، وأنه يرافقه باستمرار ولا يغفر له أي خطأ، وأنه غير صبوراً معه. (صلاح الدين محمد، 1991، ص61).

### 3.5- الحماية الزائدة :

وفي هذا النوع من المعاملة يقوم الوالدين بالواجبات نيابةً عن الأبناء مع أنهم قادرين على القيام بها، ولا يعطيهم الفرصة في التصرف في كثير من الأمور؛ كاختيار الملابس وإنفاق المصاريف، وقد يتداخل هذا النوع من المعاملة مع التسلط وما يميز بينهما تقبل الأبناء لمواقف التدخل من الآباء، فإذا كانوا غير راضين

عنها فإن ذلك يعتبر تسلطاً، (إسماعيل عزت، ص 06). وتنمي الحماية الزائدة الاعتمادية، وعدم التركيز، انخفاض مستوى قوة الأنا والطموح، والخوف والانسحاب، وعدم التحكم الانفعالي، ورفض المسؤولية وسهولة الانقياد للجماعة والاعتماد عليها، والحساسية المفرطة للنقد. (الدسوقي كمال، 1979، ص 345).

#### 4.5- القسوة :

يعامل الوالدين أبنائهم بقسوة عندما يستخدمون كلما يؤدي إلى الألم الجسدي أو النفسي لتقويم سلوكهم، (فيولا البيلاوي:، 1988، ص 07). مع أن الأبناء قد يعبرون في تصرفاتهم عن حاجات يفتقدونها، أو يعترضون على المعاملة التي يعاملون بها، أو بسبب ظروف محبطة تدفعهم إلى اللجوء إلى العدوان والصخب والمشاكسة كنوع من إثبات الذات (محمود إبراهيم، 1973، ص 16). وهذا الأسلوب من التعامل يولد لدى الأبناء كراهية السلطة وقد يدفع بهم إلى الجناح أو يجعلهم مستسلمين لوالديهم خوفاً من العقاب، (راجح أحمد عزت، 1985، ص 16).

مما ثبت في نفوسهم مشاعر النقص ويعرضهم للاضطرابات النفسية ، ويؤكد ديفيز و هافجرست Davis et Havighurst ذلك الرأي من خلال ما توصلوا إليه حيث تبين لهما أن القسوة من الأم أثناء تدريب الأطفال على ضبط الإخراج تؤدي إلى معاناتهم من الاضطرابات الوجدانية، (منصور محمد جميل، 1989، ص 79).

كما تبين هالستروم Halstrom ارتباط الاكتئاب بالمعاملة القاسية التي تعتمد على العقاب البدني. (طاهر ميسرة، 1989، ص 64).

#### 5.5- التدليل :

يدخل في الحب المفرط أسلوب المعاملة القائم على التدليل وينطوي على تلبية طلبات الأبناء المعقولة وغير المعقولة، ومساعدتهم في كل عمل يودون القيام به والتجاوز عن أخطائهم، (يونس انتصار، 1986، ص 66). ومن أسباب المبالغة في التدليل أن يكون الوالدين قد مروا بطفولة غير سعيدة، فيحاولون تجنب الأبناء خيبة الأمل والإحباط الذي مروا به، (منصور محمد جميل، 1989، ص 79). وتكمن الخطورة في أن المدلل يظل طفلاً حتى في مراهقته، وقد يعجز في الاعتماد على نفسه، وينهار أمام كل أزمة تواجهه، وقد يصاب بأعراض القلق والكآبة. (زيدان محمد، 1989، ص 34).

#### 6.5- السيطرة :

قد يصاحب قسوة الوالدين سيطرة وتحكم زائد، فيكلفان أبنائهم بأعمال شاقة لا تنفق وسنهم تعزز من شعورهم بالعجز حتى وإن أظهروا الأدب والخنوع، (فهمي مصطفى، 1976، ص 107). ويرى سيمونديز Simondez أن الآباء المسيطرين يصرون على أن يطيعهم أبنائهم طاعة كاملة، ويشرفون على اختيار أوجه نشاطهم إشرافاً دقيقاً ويفرضون عليهم مثلهم، ويزداد قلقهم عليهم بسبب أمور تافهة مثل أنواع

الطعام التي يأكلونها ومواعيدها، وقد يقابلون مشكلة مص الأصابع أو قضم الأظافر أو التبول في الفراش بالعقاب أو السخرية، مما يؤدي إلى توتر وعناد الأبناء وزيادة القلق والشعور بفقدان الأمن، (حمزة مختار، 1982، ص220).

ويرى بيكر وبترسون Paker et Paterson بأن الشدة والضبط يعطلان الاستقلال الذاتي عند الأبناء، وينميان مشاعر النقص والخوف والحجل، وتوصل شيفر وبل Schefer et Bell إلى أن السلوك الوالدي الذي يتصف بالتحكم النفسي والسيطرة يرتبط بالانطواء وسوء التوافق الاجتماعي والنفسي لدى الأبناء. (طاهر ميسرة، 1989، ص54).

### 7.5- التذبذب في المعاملة :

ويحصل أحياناً أن يختلف موقف الوالدين في سلوك أبنائهم فيكون مقبولاً في وقت وغير مقبول في وقتٍ آخر، وقد يتساهل أحدهما بينما يتشدد الآخر، ويؤدي هذا التعامل إلى الاضطرابات في سلوك الأبناء والزعزعة في كيانهم، والفشل في مواكبة الاعتبارات السلوكية، (الشريبي زكرياء، 1993، ص13). لأن ثبات الأساليب التي يعاملون بها من شروط استقرارهم النفسي، فمن إتحاد الوالدين يتعلم الأبناء معنى التضامن، (فهمي مصطفى، 1976، ص83).

وقد وجد نولس Nowils أن بعض الأمهات يعاقبن الطفل إذا وجه عدوانه نحو محتويات المنزل في حين يتساهلن إذا وجهه إلى أشقائه، (يونس انتصار، 1986، ص67). كما توصل إسماعيل إلى أن التذبذب في المعاملة الوالدية يؤثر على توافق الأبناء. (الحفاشي علي أحمد، 1988، ص102).

### 8.5- التفرقة في المعاملة :

يفرق بعض الآباء بين الأبناء بقصد ومن غير قصد بناءً على المركز أو الجنس أو السن أو لأي سبب آخر، (إسماعيل عزت، 1984، ص07). كأن يصب أحدهم جام غضبه على أحد أبنائه لأنه يعتبره نذير شؤم لمصاحبة مولده بحادث سيئ للأسرة، وقد يؤول الأبناء انشغال الأم بطفلٍ جديدٍ على أنه تحلٍ عن حبها وتدلليلها لهم، والابن الذي يعرف أنه أثير عند والديه يمكنه أن يقول ويفعل أشياء يعاقب عليها إخوته ولا يعاقب هو عليها. (يونس انتصار، 1986، ص68).

ويرى تاش Tash أن الآباء يفرقون في المعاملة بين الذكور والإناث عندما يعاملون البنات برقة أكثر من الأولاد، (رمزي ناهد، 1983، ص97). وتوصل Schefer et Bell إلى أن الطفل اللامع أثير عند والديه، وأن المعوقين جسمياً أو عقلياً يحظون بانتباه وعطف أكثر من طرف آبائهم مما يجعل أشقائهم يعتقدون أنهم يدللونهم أكثر منهم، (الدسوقي كمال، 1979، ص349). وتؤدي التفرقة في معاملة الأبناء إلى الانطواء واتهام الذات والخوف من الحيات والغيرة والعداء والعودة إلى سلوكيات الطفولة كالتبول اللاإرادي والتتهمة. (يونس انتصار، 1986، ص68).

### 9.5- التساهل :

أن يدرك الطفل -حسب Schefer- أن والده "الأب، الأم" لا يرغبه على التزام قواعد أو نظم محددة، وأنه لا يهتم كثيراً بأخطائه، وأنه لا يطالبه كثيراً بعمل واجبه المنزلي، وأنه قلما يطلب منه بإلحاح عمل أي شيء، وأنه لا يتحقق من أنه عمل الأشياء التي يطلبها منه أم لا، وأنه لا يحاول في كثير من الأحيان اكتشاف أخطائه، وأنه لا يهتم كثيراً إذا لم يعمل أشياء كان قد كلفه بها وأنه لا يعاقبه أحياناً على أخطاء ارتكبها معه.

كما أشار Schefer أيضاً إلى أسلوب التساهل الشديد حيث يدرك الطفل أن والده "الأب، الأم" متساهل معه، وأنه يصفح عنه بسهولة عندما يرتكب خطأ، وأنه لا يرفض له أي طلب، وأنه يسمح له بالسهر خارج البيت بعد إلحاح، وأنه لا يصر على أن يطيعه إذا أظهر احتجاجاً، وأنه يصفح عنه بسهولة عندما يعمل شيئاً ما خطأ، وأنه يستطيع التحدث معه في الأشياء التي تهمه. (صلاح الدين محمد، 1991، ص63).

### 10.5- التمرکز حول الطفل :

يشعر الطفل -حسب ما توصل إليه Schefer- أن والده "الأب، الأم" يستمتع بالحديث والجلوس معه مدة طويلة، وأنه يغمر بقدر كبير من الرعاية والاهتمام وأنه يعتبره أهم شخص في حياته، وأنه يتنازل في كثير من الأحيان عن أشياء تخصه في سبيل توفير ما يحتاج إليه، وأنه يفكر دائماً في الأشياء التي تسره وتسعده، وأنه يستمتع بوجوده مع أصدقائه خارج البيت، وأنه يعطي كل اهتمامه لأولاده، وأنه يقضي معظم وقت فراغه مع أولاده. (صلاح الدين محمد، 1991، ص61).

### 11.5- الاندماج الايجابي :

هذا الأسلوب من بين الأساليب التي توصل إليها Schefer ، حيث يدرك الطفل أن والده "الأب، الأم" يعامله بعطف ومودة شديدة، وأنه يثني عليه بكثرة، وأنه يتحدث دائماً عن الأشياء الجيدة التي يعملها، وأنه يستمتع بالحديث معه عن الذي قرأه أو سمعه ، وأنه يشجعه على القراءة والاطلاع، وأنه يبين له أن يجد المزيد من المعرفة، وأنه يهتم جداً بما يتعلمه في المدرسة، وأنه يستمع دائماً لوجهة نظره، وأنه يحدثه كثيراً عن أسباب الأشياء ومبرراتها، وأنه يخبره بمدى حبه له وأنه مصدر سعادته. (صلاح الدين محمد، 1987، ص55).

وفي الأخير يمكن أن نشير إلى أن أساليب المعاملة الوالدية كثيرة ومتنوعة فمنها ما تتسم بالإيجاب ومنها ما تتسم بالسلب، ومنها ما تتسم بالديمقراطية وأخرى بالسلطوية، ولذلك اخترنا أسلوبين من أهم الأساليب المؤثرة على شخصية الابن وهما أسلوب التقبل والرفض وذلك لدراستهما.

## خلاصة

طبقاً لما تم عرضه في الفصل السابق ، يمكن القول أن المعاملة الوالدية تعبر عن أشكال التعامل المختلفة من طرف الوالدين نحو أبنائهم أثناء عملية التنشئة ، وهذا ما أشرنا إليه في مفاهيم المعاملة الوالدية ، كما يمكن الاستنتاج أن التعامل الوالدي لا ينبع من فراغ بل له مصادر دينية وثقافية واقتصادية ، وعوامل تؤثر فيه كحجم الأسرة والمستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافة السائدة في المجتمع وهذا ما تناولناه في هذا الفصل ، ومن تلك المفاهيم والمصادر وكذا العوامل لوحظ أن المعاملة الوالدية تختلف من مجتمع لآخر ومن أسرة لأخرى ، لذلك تعددت أساليب المعاملة الوالدية ، فمنها ما يتسم بالسواء كالديمقراطية وتحقيق الأمن النفسي للطفل ، ومنها ما هو غير سوي كالتسلط والإهمال وغيرها ، وعليه فقد تم انتقاء أهم هذه الأساليب وذلك تبعاً لأهميتها بالنسبة لدراستنا.

## الفصل الثاني

# الضغوط النفسية

تمهيد

1- التناول النظري للضغوط النفسية

1.1- تاريخ مصطلح الضغوط

2.1- أهم النظريات المفسرة للضغوط النفسية

2- أنواع الضغوط النفسية

3- مصادر الضغوط النفسية

4- أعراض الضغوط النفسية

5- أساليب مواجهة الضغوط النفسية

خلاصة

---

## تمهيد:

يواجه الإنسان بصفة خاصة الكثير من المواقف التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها أو مهددة له، وتعرض توازنه النفسي والجسمي للاضطرابات وتعيقه في أداء مهامه اليومية، وتسمى هذه المواقف ؛ بالمواقف الضاغطة والتي تؤدي إلى الضغط النفسي، لدى تمثل الضغوط والإرهاك أهم الموضوعات الحديثة التي لها أثر كبير في مجتمعاتنا الحالية بسبب التأثيرات العقلية والجسمية التي يمكن أن تسببها للفرد ومن منطلق ذلك سنتطرق في هذا الفصل إلى التناول النظري للضغوط النفسية والذي ينبثق منه عنصرين أولهما؛ تاريخ مصطلح الضغوط وثانيهما؛ أهم النظريات المفسرة للضغوط ، وبعدها سنتناول أنواع الضغوط النفسية وبعض مصادرها، والأعراض التي تنجر عنها، وفي الختام سنشير إلى أنجع الأساليب لمواجهة هذا الاضطراب.

## 1- التناول النظري للضغوط النفسية

تعد الضغوط النفسية مظهر من مظاهر حياة الفرد اليومية فقد كانت منذ القدم تلازم النشاطات الحياتية لهذا الفرد، غير أنها لم تكن شائعة بهذا المصطلح إلا في العصور الحديثة، لذلك سنتطرق للتطور التاريخي و المفاهيمي لهذا المصطلح ، إضافة إلى إبراز أهم النظريات المفسرة للضغوط .

### 1-1- تاريخ مصطلح الضغط

يعود أصل كلمة ضغط Stress إلى اللغة اللاتينية من خلال كلمة Stringere والتي تعني " أصبح متصلب"، وكانت تستخدم في القرن السابع عشر (17م) بمعنى الشدة أو الضبط أو العسر أو المحنة أو الحزن أو الأسى أو الألم أو المرض ، وخلال القرن الثامن عشر (18م) استخدمت كلمة ضغط بمعنى القوة أو الجهد أو المجهود البدني. (بثينة الحلو، 1995، ص18)

وابتداءً من سنة 1878 بيّن كلود برنارد أنه عندما يكون المجال الداخلي مضطرب ، تكون القابلية إلى الإصابة بالمرض ، فهو يرى أن الجراثيم ليست العامل الوحيد التي تسبب المرض ، لكن اختلال التوازن الطبيعي يؤدي إلى الهشاشة والضعف . (وليم الخولي، 1976، ص426)

بعد ذلك جاء ولتر كانون برادفورد Cannon Walter Bradford (1871- 1945) وهو فسيولوجي أمريكي ، وضع مصطلح "Homeos Tasiè" من خلال اللغة الإغريقية والتي تعني " حالة مشابهة أو مماثلة " والذي احتوى على مصطلح الضغط ، من خلال ملاحظاته للحيوانات وتوجهات الجهاز الهضمي والأبعاد أثناء عملية الهضم حيث لاحظ مجموعة من التغيرات عليها وتختلف هذه التغيرات في حالة الخوف ، وربطها كانون برد الفعل الناتج عن الانفعالات القوية وعلاقتها بالجسم ، وبالتوازي مع التغيرات الهضمية لاحظ كانون اختلالات أخرى مثل ؛ زيادة ضربات القلب ، وارتفاع في إفرازات عصارة المعدة . (وليم الخولي، 1976، ص423)

وفي الثلاثينيات من القرن الماضي وبالضبط في سنة 1932 استخدم ولتر كانون مصطلح الضغط في دراسته لفسيولوجيا الانفعالات ، واعتبر الضغط اضطراباً في الاتزان البدني ينشأ تحت ظروف معينة لفسيولوجيا الانفعالات ؛ كالتعرض للبرد ونقص الأكسجين . (بثينة الحلو، 1995، ص18)

وجاء بعده هانس سيلبي Hans Selyè في سنة 1976 والذي تحدث عن الضغط في المجال الطبي ، والذي حدده على أنه : «توترات ضعيفة أو قوية اختبرت بصفة دائمة والتي تشنها من خلال أحداث غير سارة ، وبالتالي هي مجموعة من الانفعالات الفسيولوجية التي تحدثها حاجة بيئية معينة أو أي عدوان يهدد كيان الفرد أو توازنه». (Selyè Hans, 1976 , p27 )

وكانت نقطة التحول الكبرى في البحث حول مصطلح الضغط في فترة السبعينات إذ تميزت بصدور عدة مؤلفات تميزت بالضبط المنهجي في تحليل الضغط النفسي والعوامل المسببة له خاصة على يد " هانس سيلبي

Hans Selye ، "لازاروس Lazarus" ، "فولكمان Folkman" ، "ليفين Levine" ، "سكوت Scotth" ، "بولهان Paulhan" . (أزروق فاطمة الزهراء ، 1997 ، ص 46 )

## 2-2- أهم النظريات المفسرة للضغوط النفسية

كثيراً ما يشار إلى محتويات البيئة المحيطة بالفرد بأنها ضواغط Stressors كما أشرنا إليه في العنصر السابق، ويشار إلى ردود الفعل السيكولوجية والبيولوجية المترتبة عنها بأنها استجابات لتلك الضواغط ، ويعبر على تلك الاستجابات بالضغوط النفسية التي أصبحت - على حد تعبير بول مارتن - " تلهب حياة الناس في عصرنا " (بول مارتن ، 2000 ، ص 99) ، لذلك تعددت النظريات العلمية في مجال دراسة وتفسير هذه الظاهرة الإنسانية المعقدة التي لا يمكن تفسيرها بردها إلى عامل واحد فقط ، لذلك قدمت في مجالها الكثير من القواعد والمبادئ النظرية التي كشفت عن بعض من طبيعتها وبعض من ديناميكيتها والأعراض التي تنتج عن أثرها ، وستناول أهم هذه النظريات فيما يلي :

### ✓ نظرية سيلي 1956 Sélyé:

يعتبر سيلي عالم الغدد الصماء - بجامعة مونتريال - الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط إلى الحياة العملية في نظريته ( أعراض التكيف العام ) وكان لطبيعة تخصصه الدراسي الأول تأثيراً كبيراً في صياغة نظريته في الضغوط، فلقد تخصص في دراسة الفسيولوجيا و الأعصاب وظهر هذا التأثير من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن الضاغط Strosser ، وذكر سيلي أن الضغوط يتعرض لها الفرد نتيجة لعدة أسباب منها؛ تلف الأنسجة الجسمية ، التلوث ، الجوع و الألم ، والإحباط و الصراع، وهذه الضغوط تمر بثلاثة مراحل هي :

◀ المرحلة الأولى ( الفزع ) : وهي مرحلة رد الفعل التنبه والإنذار بالخطر ، وهي تبدأ بوجود صدمة يتعرض لها الفرد ومن خلالها يحدد الفرد مصدر الضغط ، ويتبع بذلك صدمة مضادة وينشط إفراز الهرمونات من خلال الغدة الصماء فيزداد هرمون الأدرينالين ويفرز الجزء الداخلي من الغدة فوق الكلوية ( الكظرية)؛ وهي أحد الغدد الصماء ، ويسبب زيادة إفراز الأدرينالين زيادة سرعة معدلات ضربات القلب ، ويرتفع ضغط الدم، ويزداد توتر العضلات وتحدث اضطرابات في الجهاز الهضمي، ويرتفع نشاط الفرد بشكل ملحوظ . (Sélyé. H.1976, p5.)

◀ **المرحلة الثانية ( المقاومة )** : وتحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضغوط متلازم مع التكيف، وهنا تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في **المرحلة الأولى** وتظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التكيف . (هارون توفيق الرشيدي، 1998، ص51-52)

◀ **المرحلة الثالثة ( الإنهاك / الإجهاد )** : وهي مرحلة تعقب **المرحلة الثانية** ويكون فيها الجسم قد تكيف ، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فإنه قد ينتج عنها أمراض التكيف التي تحدث عندما يتعدى الضغط مصادر الجهاز الفسيولوجي. <sup>٥٥</sup> ويختتم Selyé نظريته بتعريف الضغط النفسي بأنه : « حالة من حالات الكائن الحي التي تشكل أساساً للتفاعلات التي يبدي فيها تكيفاً أو التي يبدي فيها سوء تكيف».

في إطار هذا الرسم التوضيحي نميز الضغوط وهو متغير مستقل ينتج عنه ضغوط العوامل الوسيطة ؛ وهي تلك التي يكون دورها هام في أن يقلل أو يزيد من تأثير الضغوط مثل ؛ المناخ والطعام، وأعراض التكيف المتزامن تظهر في وقت واحد ويقصد بها ؛ الضغوط الطارئة التي تظهر في الكائن الحي مثل؛ التغيرات الكيميائية، وأخيراً استجابات التكيف أو سوء التكيف مثل ؛ ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب .  
ويذكر Selyé أنه تتحدد شدة الاستجابة للضغوط عن طريق العوامل الوسيطة ، كما تعتمد نوعية الاستجابة على نوع عملية التكيف ، ويضيف أن التهديد أو التغلب على المشكلات يعتمد على النشاط المعرفي للتقييم ولكل تقييم نمط معين من الاستجابات . (هارون توفيق الرشيدي، 1998، ص53)

✓ **نموذج كابلان 1964 Caplan** : في هذا النموذج يوضح كابلان أن مصطلح الضغط النفسي يشير إلى المقاومة التي يبذلها الفرد ضد مؤثرات موجهة إليه من قوة خارجية وهذه القوى الخارجية تسمى ؛ **الحمل** ، وإذا لم تجد مقاومة الفرد في التغلب على الحمل الزائد فإنه يشعر بحالة من الضغط ، وهذا ما يدفعه إلى استخدام بعض الوسائل الدفاعية للتغلب على الضغط ، فإما أن يعود إلى حالة الاتزان وإما أن يفشل في التكيف مع الموقف الضغوط وتظهر آثاره على المدى البعيد

**نظرية اسيلبرجر 1976 Spielberger** : يعتبر فهم نظرية اسيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط ، فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما **قلق الحالة** Anxiety State و**قلق السمة** Anxiety Trait.

وفي هذا الصدد يشير Spielberger إلى أن للقلق شقين يشملان ما يشار إليه على أنه سمة القلق أو القلق العصبي أو القلق المزمن ، وكذلك ما يسمى بحالة القلق أو القلق الموضوعي أو قلق الموقف .  
وسمة القلق ؛ استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق قلقاً يعتمد بصورة أساسية على الخبرات الماضية ، بينما حالة القلق ؛ موقفية وتعتمد بصورة أساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة .

و Spielberg في نظريته للضغوط يربط بين قلق الحالة والضغط ، ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضغوط معين يسبب حالة القلق Anxiety State ، وما يثبته في علاقة قلق الحالة بالضغط ، يستبعده عن علاقة قلق السمة الناتج عن الخبرات السابقة بالضغط ، حيث أن الفرد يكون من سمات شخصيته القلق أصلاً . ويهتم Spielberg في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة ، والفرد في هذا الصدد يُقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه ثم يستخدم الميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط ( كبت، إنكار، إسقاط) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهروب من الموقف الضاغط . (هارون توفيق الرشيد، 1998، ص55)

وإذا كان Spielberg قد اهتم بتحديد خصائص وطبيعة المواقف الضاغطة ؛ التي تؤدي إلى مستويات مختلفة لحالة القلق إلا أنه لا يساوي بين مفهومي ( الضغط - القلق ) وذلك لأن الضغط النفسي وقلق الحالة يوضحان الفروق بين خصائص القلق كرد فعل انفعالي والمثيرات التي تستدعي هذه الضغوط ، فالقلق كعملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط وتبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط . (هارون توفيق الرشيد، 1998، ص56)

#### نظرية التقدير المعرفي للازاروس 1981 Lazarus:

قدم لازاروس ومعاونوه ما يعرف ( بنموذج التقييم المعرفي ) ، ويرى Lazarus أن الضغوط وأساليب مواجهتها ترجع للمعرفة ( الإدراك و التفكير ، والطريقة التي يقيم بها الفرد علاقته بالبيئة ) ، ويضيف Lazarus أن علاقة الفرد بالبيئة لا تسير في اتجاه واحد بمعنى ؛ أن متطلبات البيئة ، وعمليات التكيف المعرفية ، وأساليب مواجهة الضغوط ، والاستجابة الانفعالية هي ؛ ترجمة لتأثير كل منها على الآخر ، كما يرى Lazarus أن الضغوط تحدث عندما يواجه الشخص مطالب ترهقه أو تفوق قدرته على التكيف ، وأن تفاعلاً يحدث بين المطالب الخارجية والأساس البيئي وقابلية الشخص للتأثر ، وبين كفاءة ميكانيزماته الدفاعية ، كما ركز لازاروس في نمودجه على تقييم الشخص للمواقف التي يمر بها في البيئة وعلى دور الإحباط والصراع والتهديد في إحداث الضغوط ، والتقييم هنا يشير إلى عملية التقييم المعرفي ، وهي تعتمد على أشياء أخرى مثل ؛ التعلم والخبرة السابقة، كما أن هذه العملية ليس من الضروري أن تحدث على المستوى الشعوري المتمثل في النشاطات العقلية ، ولكن من الممكن أن تحدث على المستوى اللاشعوري فقط . ( Lazarus.R, and S.Folkman, p 218- 222 )

ويشير التقييم المعرفي كما قدمه Lazarus إلى العملية العقلية التي يحدد الفرد عن طريقها مطالب البيئة أثناء تفاعله معها ، وما إذا كانت هذه المطالب تمثل تهديداً له ، وما إذا كان سيستمر في تفاعله مع البيئة ،

وما إذا كانت طاقاته وإمكانياته تعطيه إمكانية التحدي وحرية الاختيار وتكون مناسبة لمواجهة هذه المطالب.

(Shontz and Franklin, 1995, p134-135)

وهذه العمليات التقييمية هي التي تحدد ردود فعل الشخص للضغوط ، وتتضمن عملية التقييم المعرفي نوعان من التقييم هما :

### التقييم الأولي Primary Appraisal :


ويشير هذا النوع إلى العمليات المعرفية للتقييم والتي تتعلق بإدراك الشخص للموقف الضاغط ، وهي تتعلق بالإجابة على سؤال ؛ ( هل سأكون بخير ؟ أو هل سأواجه متاعب ؟ ) والإجابة تأتي في ثلاثة أشكال هي :

- إجابة غير متعلقة بالأمر ( غير مناسبة للموقف ) .
- إجابة إيجابية ( سلامة العاقبة ) سوف تكون بخير .
- إجابة سلبية ( عاقبة غير سليمة ) سوف تكون مضغوطاً .

### التقييم الثانوي Secondary Appraisal :

يشير هذا النوع إلى الوسائل المتبعة لمواجهة الموقف الضاغط ، وهي تتعلق بالإجابة على سؤال ؛ ( ماذا سأفعل حيال هذا الموقف ؟ ) والإجابة على هذا السؤال تتعلق بحكم الشخص على طاقاته التي سيواجه بها الموقف ، كذلك يتضمن التقييم الثانوي الإحساس بقوة وصلابة الكفاءة الذاتية والتي سوف تقود الفرد إلى سلامة العاقبة أو استحابة غير مناسبة للموقف أو أن يكون مهدداً ، فمفهوم التقييم الثانوي يتضمن تقييم خطط مواجهة الضغوط مع النظر إلى مدى تكلفتها للفرد وإمكانية نجاحها .

وقبل رسم مخطط توضيحي لنظرية التقدير المعرفي للازاروس ، يمكن عرض مجموعة المراحل التي تمر بها الضغوط والتي حددها ( رآه Rahe و أرتور Arthur 1978 )

 التعليق على النظريات السابقة :

بعد عرض مجموعة من النظريات المفسرة للضغوط النفسية ، والتي ركزت كل واحدة منها على جانب معين حسب اتجاهات روادها ، فكان من حقنا أن نقدم على عرض تعليق بسيط لتلك النظريات المتمثل في النقاط التالية :

اهتم Sélyé 1956 بالمظاهر الفسيولوجية وردود أفعالها عند مواجهة الضغوط ومدى الاهتمام بردود الأفعال النفسية .

كما اهتم Caplan 1964 ( بالمثير و الاستجابة ) أي ؛ المثيرات الخارجية ومدى مقاومة الفرد لها ، حيث اهتم بالسلوك الناتج عن الفرد في مقاومته للضغوط .

◀ ويربط Spielberg 1976 بين الضغط النفسي الناتج عن ضغوط وحالة القلق ، وبذلك اهتم بالمظاهر السيكولوجية في تفسيره للضغوط النفسية .

◀ ويعتبر النموذج الذي قدمه Lazarus 1981 لتفسير الضغوط نموذجاً واضحاً ، حيث اعتبر الموقف الضاغظ بما له من جوانب نفسية له أثره في التقدير المعرفي للفرد من حيث أنه يمثل خطراً أو ضرراً سيلحق بالفرد ، بالإضافة إلى ما يقدره الفرد من إمكانيات لديه للتعامل مع الموقف الضاغظ .

◀ ومن هذا وذاك نصل إلى نتيجة أن الضغوط النفسية ظاهرة من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تفسر على أساس فسيولوجي كما أشار إليه Sélyé ، وعلى أساس ( المثير والاستجابة ) كما تناولها Caplan ، وعلى أساس سيكولوجية كما اعتبرها Spielberg ، وعلى أساس عقلية معرفية كما تناوله Lazarus في نظريته ، بالإضافة إلى بعض النظريات والنماذج التي لم نتطرق لها في هذه الدراسة ( كنموذج " ليفي وتوفلر " Levi et Toffler " حيث أدخل المثيرات الاجتماعية وربطها بينها وبين الجانب النفسي البيولوجي في إحداث استجابة الضغط التي تعد مثيرات لإحداث المرض النفسي ) ( Cox , T , and Mackay , 1985,p183 )

◀ وهو لا يمكن تفسير الضغوط النفسية على أساس واحد ، بل لابد من تفسيرها على أنها ظاهرة إنسانية مركبة من أساس فسيولوجية ، سيكولوجية ، عقلية معرفية ، بيولوجية وأخرى اجتماعية .

## 2- أنواع الضغوط النفسية

يحدث الضغط النفسي بسبب ضغوطات متعددة ومتنوعة ، وفقاً لما لوحظ في نظريات الضغط النفسي ، لذلك فإن أنواعه تختلف باختلاف المواقف الضاغطة ومدى إدراك الفرد لها ، وستتناول بعض أنواع الضغوط النفسية فيما يلي :

### 2-1- أنواع الضغوط النفسية حسب موراي Murray :

قدم Murray قائمة مختصرة للضغوط ليشير إلى قوتها وأهميتها في حياة الفرد منذ فترة الطفولة وهي :

◀ ضغط نقص التأثير الأسري : ويشمل انفصال الوالدين ، مرض أو وفاة أحد الوالدين ، الفقر ، عدم الاستقرار المنزلي .

◀ ضغط الأخطار والكوارث : كالحريق ، الفيضان ، الزلزال... الخ .

◀ ضغط النقص أو الضياع : في التغذية ، الممتلكات ، الصحة... الخ .

◀ ضغط النبذ : كعدم الاهتمام والاحتقار... الخ .

◀ ضغط الخصوم : الأقران المتنافسين .

◀ ضغط ولادة الأشقاء .

◀ ضغط العدوان : ويتمثل في سوء المعاملة .

◀ ضغط السيطرة : حب السيطرة و التسلط ... الخ .

◀ ضغط العطف على الآخرين : كالتسامح .

◀ ضغط الانتماء : كالصداقات .

◀ ضغط الجنس .

◀ ضغط الدونية : بدنياً أو اجتماعياً أو فكرياً .

☞ وقد فرق Murray بين نوعين من الضغوط هما :

☑ ضغوط بيتا Beta Stress : وهي الضغوط التي تنشأ نتيجة إدراك الفرد للموضوعات البيئية وتفسيرها.

☑ ضغوط ألفا Alpha Stress : وهي الضغوط المرتبطة بالموضوعات البيئية كما توجد في الواقع وكما

يظهرها البحث الموضوعي . (هول وليندزي، 1978، ص239-241).

## 2-2- أنواع الضغوط النفسية حسب وورال و ماي Worrall et May:

أشار Worrall et May إلى ثلاثة أنواع للضغوط النفسية وهي :

☑ الضغط العادي : وهو المستوي الذي يمكن استعادته ويعد أدنى مستوى للضغوط ، وهذا النوع

يتعرض له الكثير من الناس في معظم الأوقات ، وتكون مشكلات الحياة هنيئة عند هذا المستوى ويمكن

التعايش معها ، وقد يستطيع المرء الهروب بالترويح على النفس .

☑ الضغط الحاد : وهذا النوع يتعرض له الفرد الذي يعيش أطول فترات حياته في بيئة يسودها

الاكتئاب، وهذا النوع يحتاج إلى التدخل والعلاج للحد من تأثيره والتغلب على المشكلات التي يسببها

كالقلق والخوف ... الخ .

☑ الضغط الشاذ : وهذا النوع يضم مجموعة من الأمراض العصابية و الذهانية والتي تظهر نتيجة لثورة

الفرد ضد نفسه وضد الآخرين . ( Shonty and Frankiln;1995;p86 )

كهم وفي ضوء ما تقدم يمكن القول أنه يوجد اتفاق فيما يخص أنواع الضغوط وإن اختلفت المسميات ، كما

لاحظنا أن الفرد يتعرض إلى مجموعة من الضواغط الطبيعية والاجتماعية خلال مراحل حياته فإما أن تكون

لديه القدرة على مواجهتها وبتالي يكون الضغط عادياً ، وإذا لم تكن لديه تلك القدرة فإنه يتجه نحو الضغط

الحاد ، وإذا استمر مدة طويلة فإن الضغط يكون شاذاً وبتالي يصاب الفرد بالاضطرابات والأمراض النفسية .

## 3- مصادر الضغوط النفسية

يذكر عادل الأشول أن مصادر الضغوط النفسية هي عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد

استجابة المواجهة أو الهروب عند شخص معين ، وأن الإنسان عادتاً ما يتعرض في حياته اليومية لأنواع

عديدة من مصادر الضغوط بعضها بيولوجي والآخر نفسي وبعضها اجتماعي، وعليه يمكن التطرق إلى مصادر الضغوط النفسية من وجهة نظر أهل الاختصاص فيما يلي : (عادل الأشول، 1993، ص16 )

### 3-1- مصادر الضغوط النفسية حسب وورال و ماي Worrall et May :

☑ الضغط الأساسي أو الجوهرية : ويشمل الخبرات والتجارب الماضية المترسبة في أعماق النفس من فترة الطفولة المبكرة والتي لا يمكن مواجهتها والتغلب عليها ، وهذا النوع متعدد الأشكال فمنه النوع الخفيف من ناحية الضغوط التي يسببها ومنه ما يسبب الضغوط القاتلة ، ويعتبر هذا النوع من الضغوط أكثر تأثيراً على عواطف الفرد وهي أكثرها شيوعاً وأكثرها استمراراً .

☑ الضغوط المحيطة : وهذه الضغوط تنشأ نتيجة نظام العمل والتقليل من إمكانية العامل وقد يرجع إلى سوء وتدهور العلاقات الشخصية في مجال العمل وتتأثر هذه الضغوط بالضغط الجوهرية الذي يؤدي إلى عدم فاعلية الناس ويجعلهم عاجزين عن حماية أنفسهم .

☑ الضغوط المتوقعة : وهذه الضغوط هي التي يتوقعها الفرد في الموقف ، ويزيد الضغط المتوقع كلما كان الموقف أكثر أهمية وأكثر ارتباطاً بأهدافه التي يمكن أن تكون موضوعاً للتهديد ، أو حتى مجرد تصور العوامل التي تسبب الضغوط .

☑ ضغط المواقف : وتشمل مثيرات ضغوط المواقف نوعين ، بيئية وداخلية أو هي تفاعل بين الظروف البيئية والداخلية . (الطيربي عبد الرحمان سليمان، 1991، ص177 )

### 3.2- مصادر الضغوط النفسية حسب زينب شقير :

تقسم زينب شقير مصادر الضغوط النفسية إلى سبعة مصادر نذكرها كالاتي :

☑ المشكلات النفسية ( الانفعالية ) : كالثورة والغضب والاكتئاب والفتور والإثارة وسرعة التهور .

☑ المشكلات الاقتصادية : وتعد من أهم المشكلات التي تؤرق الناس وتثير الضغوط، وتليها المشكلات الإدارية ، ثم المشكلات الاجتماعية وذلك حسب درجة أهميتها .

☑ المشكلات العائلية ( الأسرية ) : وفي هذا الصدد يذكر الطيربي أن الحياة العامة للفرد وما يعترضها من مشاكل عامة سوءاً مع الأسرة أو نتيجة أسلوب التربية وأسلوب الحياة الذي يخضع له الفرد قد يكون سبباً من الأسباب المؤدية إلى إثارة الضغوط لدى بعض الأفراد . ( Shonty and Frankiln;1995;p133 )

☑ الضغوط الاجتماعية : المتمثلة في سوء العلاقة مع الآخرين ، وصعوبة تكوين صداقات .

☑ المشكلات الصحية : وهي المرتبطة بالصحة الجسمية الفسيولوجية ؛ كالصداع وارتفاع ضغط الدم وحركة المعدة ، وارتفاع معدل ضربات القلب والغثيان والدوخة والرعدة... الخ .

☑ **المشكلات الشخصية** : كالهروب والمقاومة وانخفاض تقدير الذات ، وانخفاض مستوى الطموح والتصلب وجمود الرأي ، وصعوبة اتخاذ القرار والتردد .

☑ **المشكلات الدراسية** : وهي المتعلقة بظروف الدراسة ؛ كصعوبة التعامل مع الزملاء والمعلم والمشكلات المتعلقة بالتحصيل الدراسي ، وضعف القدرة على التركيز ، وعدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية والفشل في الامتحانات... الخ . (زينب شقير ، 2002، ص177-179 )

كما يتضح لنا مما سبق أن مصادر الضغوط النفسية تختلف باختلاف المواقف التي يمر بها الإنسان خلال فترة حياته ، فمنها ما هو داخلي مرتبط بشخصية الفرد ومنها ما هو خارجي مرتبط بالبيئة .

#### 4- أعراض الضغوط النفسية

عندما يفشل الفرد في التحكم في الضغوط فإن جسمه يمر بخبرة أو حالة تعرف بالمواجهة أو الهروب ، فيؤدي ذلك إلى تزايد ضربات القلب ، ويتحول الدم من الأطراف إلى العضلات الداخلية فتتسع حدقة العين، ويفرز الأدرنالين والدهون في الدم ، ويتحول التنفس من الحجاب الحاجز إلى الصدر ، وهذه عمليات حيوية غير طبيعية تعود بالضرر على الجسم وتنهكه ، (السيد عثمان فاروق، 2001، ص132) وطبقاً لذلك تبرز أعراض الضغط النفسي والتي يمكن تصنيفها فيما يلي :

##### 1.4- أعراض الضغوط حسب دارورا وفيميان 1988 Diaurora et Fimian:

☑ **الأعراض الانفعالية** : وتتمثل في ؛ استجابات القلق التي تصل إلى حد التوتر والإحباط أمام أقل الأزمات، الشعور بالغضب والتهيج الانفعالي ، انخفاض الروح المعنوية وانخفاض تقدير الذات، فقدان التحكم في أحداث الحياة ، الاكتئاب والفشل في التعاملات الاجتماعية والتقلب المزاجي والانطواء.

☑ **الأعراض الفسيولوجية** : وتتمثل في ؛ سرعة ضربات القلب ، فقدان الشهية ، عدم القدرة على النوم، تكرار الصداع ، اضطراب المعدة ، آلام الظهر ، ارتفاع ضغط الدم ، زيادة العرق ، الشعور بالإعياء (ويضيف هيلجورد وكويك بعض الأعراض الفسيولوجية كالنوبات القلبية ، اضطرابات جهاز التنفس ، ارتفاع نسبة الكلسترول في الدم ) (الموسوي حسن، 1998، ص104 )

☑ **الأعراض السلوكية** : تتمثل في ؛ الشعور بالتعب لأقل مجهود ، انخفاض أداء الفرد وانخفاض الدافع للإنجاز ، التشاجر مع الآخرين والعدوان عليهم ، عدم القدرة على الفهم والتفكير والتشتت الإدراكي، شرود الذهن ، تزايد معدلات الغياب على العمل بدون سبب ، عدم القدرة على مساعدة الآخرين... الخ .

(Diaurora , D , L , and Fimian , 1988 ,p45 )

##### 2.4 - أعراض الضغوط حسب براهام 1994 Braham:

☑ **الأعراض الجسدية** : وتتمثل في ؛ العرق المفرط ، الصداع بأنواعه ( نصفي ، دوري ، توتري) ألم في العضلات وخاصة في الرقبة والكتف ، عدم الانتظام في النوم ( الأرق ، النوم المفرط ، الاستيقاظ المبكر على

غير العادة ) ، اصطكاك الأسنان ، الإمساك ، آلام الظهر وخاصة الجزء السفلي منه الإسهال وأوجاع البطن، التهاب الجلد ، عسر الهضم ، القرحة ، التغير في الشهية ، التعب أو فقدان الطاقة ، زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي إلى إصابات جسمية .

☑ **الأعراض الانفعالية :** وتمثل في ؛ تقلب المزاج ، العصبية ، سرعة الغضب ، العدوانية واللجوء إلى العنف، الشعور بالاحتراق النفسي ، الاكتئاب ، سرعة البكاء .

☑ **الأعراض الذهانية:** وتمثل في ؛ النسيان ، الصعوبة في التركيز ، الصعوبة في اتخاذ القرار ، الاضطرابات في التفكير ، الصعوبة في استرجاع الأحداث ، استحواذ فكرة واحدة على الفرد ، انخفاض في الدافعية للقيام بالأعمال والأشغال ، انجاز المهام بتحفظ ، تزايد عدد الأخطاء ، إصدار أحكام غير صائبة .

☑ **الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية :** وتمثل في ؛ عدم الثقة غير المبررة في الآخرين ، لوم الآخرين، نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة ، مراقبة ومتابعة أخطاء الآخرين ، تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين ، التفاعل مع الآخرين بشكل آلي ( غياب الاهتمام الشخصي والتفاعل ببرودة مع الآخرين) (السيد عثمان فاروق، 2001، ص132-134 )

كما سبق يتضح أن أعراض الضغوط كثيرة ومتنوعة فمنها الانفعالية العقلية ، وأخرى فسيولوجية وسلوكية، بالإضافة إلى الأعراض الاجتماعية ، وهذا ما أدى إلى نشأة فرع من فروع الطب وهو الطب السيكوسوماتي حسب كريمة عوض وذلك لدراسة تلك الأمراض الجسمية التي تنشأ بفعل المؤثرات النفسية.

(كريمة عوض، 1995، ص33 )

## 5- أساليب مواجهة الضغوط النفسية

كما رأينا أن للضغوط النفسية أعراضاً تؤثر على توازن الإنسان ، وأن الفرد يحتاج لعملية مواءمة مستمرة بين تكوينه الداخلي ( شخصيته ) والظروف الخارجية ( البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ) وهو ما يطلق عليه بعملية التكيف ، ولتحقيقه لا بد من أساليب لمواجهة الضغوط النفسية والتعامل معها ، والتي سنتعرض لبعضها فيما يلي :

### 1.5- الاسترخاء العصبي العضلي :

يعد الاسترخاء طريقة ( جسم - نفسية ) مصممة لتقليل مستويات التوتر في العضلات وعلاج الاضطرابات المرتبطة بها، وهو ضروري لهؤلاء الأشخاص الذين يرغبون في التغلب على الضغوط النفسية. ومن شروط تعلم الاسترخاء أن تكون في وضع جالس أو راقد في حجرة دافئة هادئة وأطفئ كل الأنوار وأغلق عينيك لتقليل التشتت ، وتبدأ التدريبات بغلق العينين والتنفس من الأنف ، ومن خلال الحجاب

الحاجز قل كلمة ( هدوء في عقلك ) في كل مرة تتنفس فيها ، وعندما تنتهي من كل التدريبات استأنف كلمة هدوء فإنه سيتطور الارتباط الشرطي بين كلمة هدوء والشعور بالاسترخاء . (هارون توفيق الرشيدى، 1998، ص162-167)

وسنعرض مثلاً على تلك التمرينات الاسترخائية فيما يلي :

### ✓ تمرينات آلن وهادي Allen and Hade 1980 لتخفيف الضغط :

✓ شروط هذه التمرينات :

◀ اقبض العضلات لكل مجموعة عضلية على حدا من 5 إلى 10 ثواني وبعدها استرخاء لمدة 45 ثانية قبل التحرك للجزء التالي من الجسم .

◀ أن تبدأ الاسترخاء من الأسفل إلى الأعلى .

◀ يجب أن تمارس هذه التمرينات وأنت في وضع الرقود .

✓ عرض هذه التمرينات :

◀ القدمين والجزء الأسفل من الجسم : اسحب قدميك للخلف وحاول أن تلمس كتفك بأصابع قدميك ، أبعد أصابع القدمين عن بعضهما قدر الإمكان .

◀ الفخذين : شد رجليك مستخدماً العضلات الموجودة في مقدمة الفخذين ، ضم الرجلين بإحكام وجعلهما مترابطان .

◀ الروفين : ضم هذه العضلات بإحكام على قدر استطاعتك ، تخيل انقباضاً شديداً .

◀ البطن : شد عضلات معدتك و كأنك تستعد لضربة من شخص آخر سيرميك بكرة في بطنك .

◀ الصدر والأكتاف : ضع كل من راحتي يديك فوق بعضهما على صدرك واجعل ذراعيك مفرودتان ، اضغط براحتي اليدين وشد قدر استطاعتك .

◀ الظهر والأكتاف : شد عضلات مؤخرة ظهرك مع الاحتفاظ بذراعيك مفرودتان وكأن شخصاً سيضربك على مؤخرة ظهرك ، اسحب كتفيك وحاول أن تلمسها من الخلف .

◀ أعلى الذراعين واليدين : ضم الكوعين حتى تصبح اليدين قريبتان من الأكتاف وكون قبضة من كل يد، اسحب راحة يدك إلى الوراء وافتح أصابعك على قدر الإمكان .

◀ الرقبة والوجه : اضغط بذقنك على صدرك ، اضغط على أسنانك وضم عضلات وجهك ، أغمض عينيك أغلق فمك وأبعده كأنك في انتظار شيء ما سيرمى في وجهك مع إبقاء عينيك مغلقتين ، أفرد عضلات وجهك، أفرد فمك على اتساعه ، افتح فمك وارفع حاجبيك .

2.5- فنية التقييم المعرفي للازاروس Lazarus 1981

كما لوحظ في نظرية Lazarus أن التقييم المعرفي ينقسم إلى **تقييم أولي** ( المتمثل في إدراك الفرد للتهديد الواقع ) و**تقييم ثانوي** ( يتمثل في تحضير الاستجابة الممكنة لمواجهة التهديد ) ومن ثمة تنفيذ هذه الاستجابة. ( Shontz. C . Franklin ,1995,p134-135 )

ولقد حددت الخطوات التالية كبرنامج يلجأ إليه الفرد لتطبيق فنية التقييم المعرفي وهي :

◀ **حدد الضغط** : ومن الأفضل أن تبدأ بحدث يتكرر ، واختر حدثاً تفسره على أنه تهديد أو إثارة للمشاعر ، ويمكن أن تكون هذه الطريقة فعالة أيضاً مع الضغوط غير المتوقعة ، وذلك لأن التدخل ربما يحدث بعد وليس قبل وقوع الحدث .

◀ **حلل تقييمك** : صف ؛ كيف تُقيم هذا الحدث ؟ وما هي الأفكار التي تتوارد وتتداعى إلى تفكيرك أثناء الحدث وبعده مباشرة والتي تسبب الإحباط لك وتخيفك ؟ هل تخاف مما سيحدث ؟ لخص ببساطة ؛ لماذا تفكر في هذا الحدث كأحد الضغوط .

◀ **فكر في تقييم بدائل أخرى** : كالإجابة على السؤال التالي ؛ ما هي الطرق الأخرى التي تستطيع أن تفسر بها هذا الحدث بمجرد أن يحدث أو بعدها مباشرة وفكر فيه كتحدٍ أو كمحفز أو مشير ؟

◀ **راجع قائمة البدائل** : أي البدائل تبدوا مقبولة ؟ أيها أكثر حتمية في أن تتجنب أم تهرب ؟ اختر تفسيراً إيجابياً صحيح للحدث ، وأهم شيء أن تتأكد من أن اختيارك سيؤدي إلى عناء أقل ، اختر من البدائل ما يؤدي إلى تقليل الاستشارة ويساعد على التعامل مع الحدث بصورة أكثر فاعلية .

◀ **جرب التقييم الجديد** : في المرة القادمة التي تواجه فيها هذا الضغط قم ببذل جهدك لكي تركز في التفسير الجديد الإيجابي ، وشتت انتباهك عن التقييم السابق والذي كان يسبب زيادة الاستشارة والشعور بالانضغاط .

(هارون توفيق الرشيدى، 1998، ص182-183)

### 3.5- التدريبات البدنية (كأسلوب لتحقيق حياة أكثر صحة)

فالجسم القوي يتوافق أفضل مع مواقف التعرض للضغط النفسي ومثله مثل استخدام الاسترخاء لتخفيف الضغط ويتحقق الجسم القوي بالغذاء الجيد والتدريبات ، حيث تنمو أثناء التدريب 600 عضلة وتحقق التدريبات ما يلي :

◀ التخلص من توتر العضلات والاستشارة الفسيولوجية .

◀ تساعد في تطوير واستبقاء النظام الجيد للدورة الدموية والتقليل من ضغط الدم .

◀ تحصن الجسم من مهاجمة الأمراض .

◀ تستخدم بعض التدريبات لتنقية المخ من تراكم الأفكار المقلقة ، وتساعد على توارد أفكار مبدعة .

◀ تُطور تحيل الشخص لنفسه كما تُطور مظهره وتُحكمه في وزنه .

كما أوضحت بعض البحوث أن الهرمونات التي تفرز أثناء التدريبات تعمل كمضادات طبيعية للضغوط النفسية .

فيجب أن تحتوي التدريبات على تمرينات لتدريب أكبر عددٍ ممكن من العضلات لأن تدريبات اللياقة هي تدريبات تبدأ ببطء وتصل إلى سرعة معينة تدريجياً ، ويقوم من يستخدم برنامجاً لمساعدة الذات على التخلص من الضغوط النفسية بوضع برنامجاً أسبوعياً يقوم فيه بممارسة تدريبات رياضية تزيد من اللياقة والتحمل والتهديئة لديه. (هارون توفيق الرشيدى، 1998، ص124-126)

#### 4.5- التدريب على اتخاذ القرارات وحل المشكلات

إن عملية اتخاذ القرارات عملية مهمة في حياة كل إنسان وله الحق في تحديد أهدافه وفلسفة حياته واتخاذ قراراته بنفسه لنفسه يجب أن تكون مؤكدة ، لأن الحياة حياته والسلوك سلوكه والقرارات لا بد أن تكون قراراته، (حامد عبد السلام زهران، 1980، ص268) ففي بعض الحالات يقف الفرد عاجزاً على اتخاذ قرارٍ أمام المشكلات التي تواجهه فيضيع وقتاً طويلاً وهو يدور في ذات الأفكار فيفقد الكثير من الفرص ، ويقل تقديره لذاته ، وتتراكم المشكلات التي تمنعه من تحقيق أهدافه مما يجعله يقع تحت طائلة الضغوط النفسية . والتدريبات التالية تساهم في مساعدة الفرد على اتخاذ قراراته وحل مشكلاته بنفسه :

##### 1.4.5- التدريب على اتخاذ القرارات :

إذا كنت في حاجة إلى اتخاذ قرار بشأن موقفٍ ما فأحضر ورقة بيضاء ، أكتب في أعلى الصفحة القرار الذي اتخذته ، ثم قم بتصنيف الورقة بوضع خط من الأعلى إلى الأسفل بعد العنوان بحيث يصبح هناك نصف الورقة الأيمن وأكتب عنواناً له (أسباباً لصالح ) ونصف الورقة الأيسر أو العمود الأيسر أكتب كعنوان له(أسباباً ضد).

في العمود الأيمن : أكتب كل الأسباب التي تستطيع أن تفكر فيها وتكون لصالح أن تتبع اختياراً معيناً .

في العمود الأيسر : أكتب كل الأسباب التي من أجلها يجب أن لا تختار هذا الاختيار .

ولاشك أن بعد هذا الإجراء فإن أفكارك حول هذا الاختيار قد أصبحت واضحة ويمكن رؤيتها مدونة أمامك وتستطيع أن تأخذ بالاختيار ، وإذا مازلت عند هذا الحد غير قادرٍ على اتخاذ القرار فضع مقياس تقييمي يتكون من عشر (10) درجات لأهمية الأسباب لصالح وكذلك لأهمية الأسباب ل ضد وقيم كلاً منها على هذا المقياس، ولا شك أن هذا سوف يساعدك على اتخاذ القرار بناءً على ميزانٍ رقمي .

وإذا كان الاختيار مازال يمثل مشكلة ضع الورقة في الدرج و ارجع إليها في اليوم التالي وهكذا حتى تصل إلى قرار (هارون توفيق الرشيدى، 1998، ص112-113)

2.4.5- التدريبات على حل المشكلات : المشكلة هي ؛ موقف صعب يواجه الإنسان ، وتتطلب إجراءات لتغلب عليها وقد تصعب هذه الإجراءات على بعض الأفراد مما يتطلب تدريبهم عليها ، ويمر حل المشكلة عبر المراحل التالية :

- ◀ صياغة المشكلة بدقة ؛ فيتوقف التفكير في المشكلة وتقديم حل لها على صياغتها التي يقوم بها الفرد .
- ◀ التفكير بسرعة في كل الاختيارات الممكنة والتي يمكن أن تقدم حلاً للمشكلة .
- ◀ أكتب كل هذه الاختيارات في قائمة سواء كانت واقعية أم لا .
- ◀ أنظر إلى كل اختيار بحرص وأحسب ما يترتب عليه من نتائج .
- ◀ أفرز الاختيارات غير الواقعية واستثنها . (هارون توفيق الرشيدى ،1998،ص113-114 )

### خلاصة

طبقاً لما تم عرضه في الفصل السابق يمكن القول أن الضغوط النفسية ظاهرة إنسانية معقدة والتي أصبحت تلهب حياة الناس في هذا العصر، والتي تفسر على أسس عديدة، مما أدى إلى صعوبة تحديد مصطلح دقيق لها، وظهور عدة نظريات كل واحدة تفسر الضغوط على أساس معين، فمنها من فسرتها على أساس فسيولوجي كنظرية Selye ، وعلى أساس (المثير والاستجابة) كنموذج Caplan، ومنها من فسرتها على أساس سيكولوجي كنظرية Spielberge ، وعلى أسس عقلية معرفية كما تناولها Lazarus ، وهذا ما أشرنا إليه في عنصر التناول النظري للضغوط النفسية، ثم مررنا إلى أنواع الضغوط ومصادرها وأهم الأعراض الناتجة عنها وكل ذلك كان من وجهة نظر أصحابها، وفي العنصر الختامي حاولنا عرض أهم التقنيات والتدريبات والنصائح التي يمكن أن تساعد الفرد على مواجهة هذا الاضطراب النفسي.

## الفصل الثالث

# الاجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- المنهج المستخدم

3- عينة الدراسة

4- حدود الدراسة

5- أدوات الدراسة

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة

خلاصة

## تمهيد

في أي دراسة علمية لا يمكن الوصول إلى نتائج موثوقة إلا إذا اتبعت إجراءات منهجية مضبوطة، وخطوات علمية صحيحة؛ فوضوح المنهج وما يبنى في إطاره من تصميم محكم، وتجانس العينة، وسلامة طرق تحديدها وحصرها، ومناسبة أدوات البحث وما تتميز به من خصائص سيكومترية تدل على الصلاحية، وملائمة الأساليب الإحصائية التي يستدل بها على صحة أو عدم صحة الفرضيات التي سبق للباحث وأن صاغها، كل هذه الإجراءات تساعد في الوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية.

وهذا ما سنحاول مراعاته من خلال الحرص على إتباع خطوات صحيحة ومنظمة، انطلاقاً من الدراسة الاستطلاعية وختاماً بالأساليب الإحصائية المناسبة لهذه الدراسة .

## 1- الدراسة الاستطلاعية

قبل أي دراسة ميدانية لا بد على الباحث من القيام بدراسة استطلاعية للمكان الذي ستجرى فيه دراسته الأساسية، لذلك فنحن إذ أقدمنا على مثل هذه الخطوة فذلك لتحقيق مجموعة من الأهداف التي يمكن ذكرها فيما يلي:

- ضبط عنوان الدراسة ومتغيراتها، معرفة صعوبات التطبيق التي من شأنها تحديد قيمة البحث العلمي ومكانته العلمية وذلك قصد التقليل من تلك الصعوبات في الدراسة الأساسية أو محاولة تفاديها، التدريب على خطوات البحث العلمي، الوقوف على حيثيات مجال الدراسة، من حيث الوقوف على الحدود المكانية التي يشغلها مجتمع الدراسة ولتحقق من هذه الأهداف انطلقنا في إجراء هذه الدراسة الاستطلاعية في الفترة الممتدة بين يومي 5 و 6 مارس 2017؛ وذلك بعد الحصول على إذن من إدارة الثانوية بإجراء هذه الدراسة؛ وفي ختام هذه الجولة البسيطة تمكنا من التحقق من مختلف الأهداف السابقة.

## 2- المنهج المستخدم

إذا كان المنهج كما يقال هو فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار العديدة، إما من اجل الكشف عن الحقيقة عندما نكون بها جاهلين، وإما من اجل البرهنة عليها للآخرين عندما نكون بها عارفين، وإذا كانت المناهج أو طرق البحث عن الحقيقة تختلف باختلاف طبيعة الموضوع. (عمار بوحوش، 1995، ص 43)

فان موضوعنا قد فرض علينا منهجه الخاص والمتمثل في المنهج الوصفي؛ والذي يمكننا أن نقدم له التعريف التالي:

يعرفه عبيدات ذوقان على أنه: «أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد من خلال فترة أو فترات زمنية معلومة وذلك من اجل الحصول على نتائج علمية تم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة» (محمد عبيدات وآخرون، 1999، ص 46).

فالمنهج الوصفي هو طريقة التحليل والتفسير بشكل علمي منظم، من اجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية، من خلال تصوير الوضع الراهن للظاهرة، دون تدخل فيها من طرف الباحث. وبما أن المنهج الوصفي يستخدم بشكل واسع في دراسة مؤشرات الظاهرة الإنسانية على خلاف المناهج العلمية الأخرى، فإنه المنهج الأنسب الذي يتوافق ومتطلبات دراستنا.

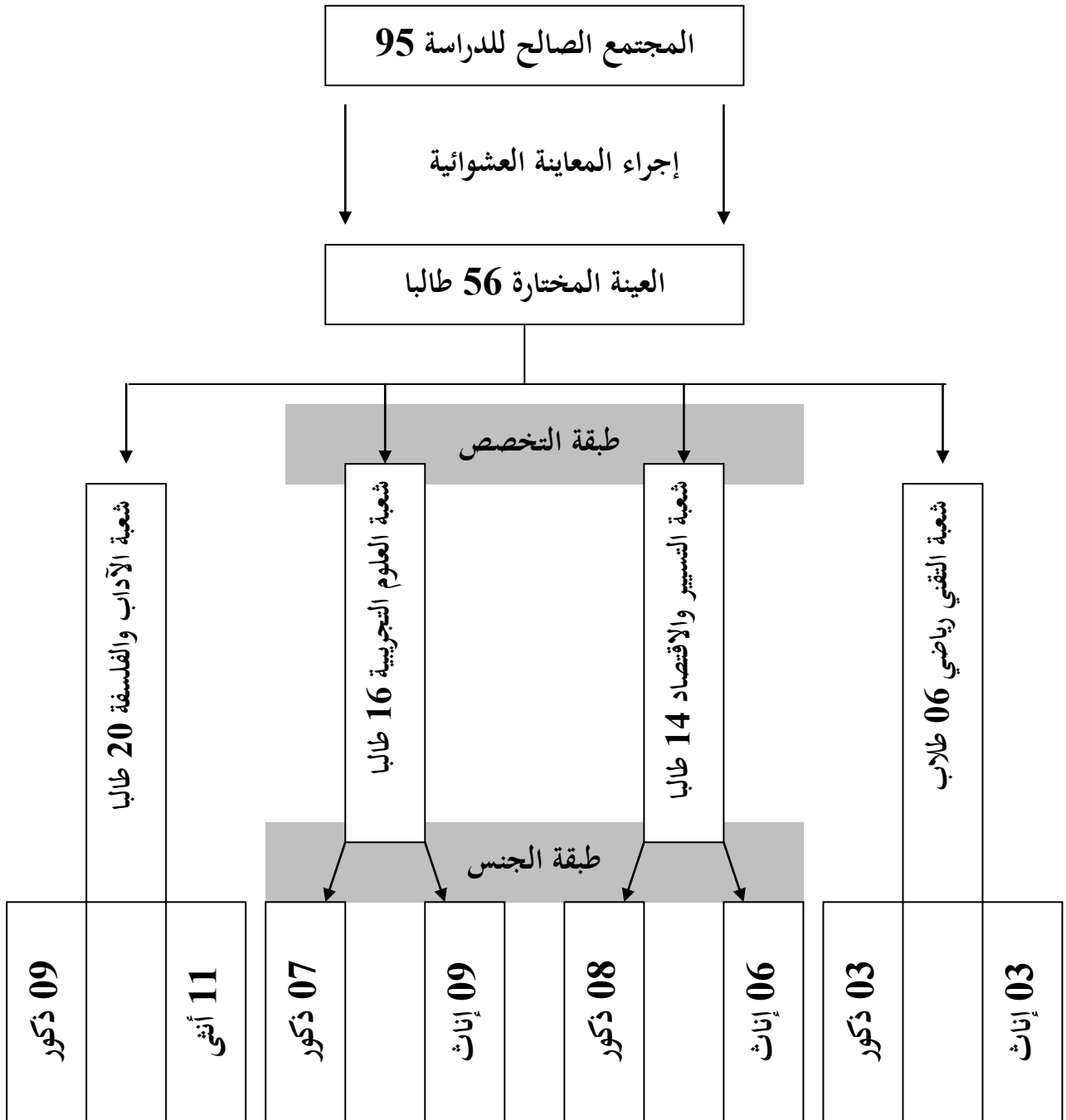
### 3- عينة الدراسة

تعتبر خطوة العينة من أهم الخطوات المنهجية حيث أن الاختيار الأمثل للعينة يضمن للباحث النجاح في باقي خطوات دراسته مما يؤدي إلى مصداقية أكبر، وهذا ما أدى بنا إلى مراعاة مجموعة من الجوانب الهامة والمساعدة؛ لتمثل عينتنا المجتمع الأصلي في مختلف نواحيه.

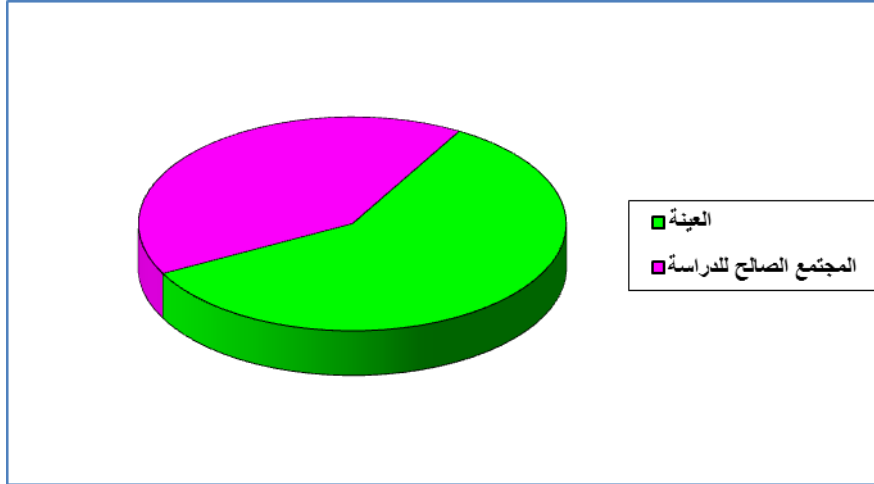
#### خطوات استخراج العينة:

إن أي عينة يرنجي منها الوصول إلى تعميمات حقيقية ، و تمثيل صدق للمجتمع ككل بالإضافة إلى محاولة تبني الموضوعية من طرف الباحث لا يمكن اختيارها إلا بمراعاة جملة من الخطوات تكون بمثابة تطبيق لما سبق من شروط ، و قد تم في دراستنا اعتماد هذه الخطوات وفقا للاتي :

1. تم اعتماد المعاينة العشوائية، و هي الطريقة التي يتم فيها اختيار عينة عشوائية ممثلة لكل مرحلة من مراحل المجتمع موضوع الدراسة؛ فالعينة العشوائية الطبقيّة المتساوية هي التي يختار الباحث فيها عناصر عينته بشكل عشوائي لكن مع احترام النسب التي يوزع عليها الطبقات مع إهمال تناسب كل طبقة مع مستواها الفعلي في مجتمع الدراسة لأنه من الصعب جداً أن تختار العينة العشوائية تبعاً للنسب الحقيقية في المجتمع المدروس، ونحن في دراستنا هذه اعتمدنا طبقتين أساسيتين هما ( الجنس و التخصص )
2. تم الحصول على قائمة كاملة لمجتمع الدراسة و المكون من 146 طالب .
3. تم استبعاد بعض الحالات من مجتمع الدراسة على أساس عدم توفر الشروط السابقة فيها .



الشكل رقم (1) يوضح خطوات استخراج أفراد العينة حسب الشروط المسطرة .



الشكل رقم (2) يمثل نسبة العينة للمجتمع الصالح للدراسة.

#### 4- حدود الدراسة

من البديهي أن يختار الباحث مكاناً مناسباً لدراسته يكون بمثابة الأرضية التي يطبق فيها أدواته، بالإضافة إلى مراعاة زمن محدد يكون كافياً لتطبيق تلك الأدوات، وهذا ما دفعنا إلى اختيار حدود مكانية وزمنية نرى أنها مناسبة، والتي يمكن عرضها فيما يلي :

##### 1.4- الحدود المكانية : ثانوية مرزوك دحمان بسيدي عامر ولاية المسيلة.

يقدر إجمالي عدد التلاميذ الذين يدرسون بهذه الثانوية 786 طالبا منهم 56 طالبا .

##### 2.4- الحدود الزمنية :

لقد بدأت دراستنا بزيارة استطلاعية دامت يومي 5 و6 مارس 2017 وهذا الأمر قد تم تناوله تحت عنوان الدراسة الاستطلاعية ، انطلقت دراستنا الفعلية في 16 مارس 2017 و لكن انقطعت بسبب عطلة الربيع، و كان ذلك عبر المراحل التالية:

المرحلة الأولى : دامت طيلة يوم 16 مارس 2017 تم فيها ضبط و اختيار أفراد العينة.

المرحلة الثانية : استغرقت هذه المرحلة يوم واحد أيضا و هو 02 أبريل 2017 تم فيها تطبيق قائمة أساليب المعاملة الوالدية بمقياس ( التقبل - الرفض ) كما يدركها الأبناء على التلاميذ داخل القسم أثناء الفترة المسائية.

المرحلة الثالثة : دامت هذه المرحلة يومي 16 و15 أبريل 2017 ، حيث تم فيها تطبيق مقياس الضغوط النفسية على التلاميذ داخل القسم أثناء الفترة المسائية وكانت هذه المرحلة أطول من المرحلتين السابقتين نظراً لكثرة عبارات هذا المقياس.

## 5- أدوات الدراسة

إن أي دراسة علمية لا يمكن التأكد من مصدقة نتائجها إلا إذا تم تطبيق الأدوات المناسبة لها، وهذا ما حاولنا تحقيقه بالاعتماد على أداتين هما :

◀ قائمة أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء لاريل شيفر Schefer .

◀ مقياس الضغوط النفسية لعادل محمد محمود العدل.

### 1.5- قائمة أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء

أعد هذه القائمة ووضعها في الأصل ( اريل شيفر ) ( Schefer – 1956 ) تحت اسم: Report of parant inventory G .R .P .I . child وقام بترجمتها إلى العربية وتقنينها على البيئة المصرية عبد الحلیم محمود السيد ( 1980 ) وقام بتقنينها على البيئة الفلسطينية كل من صلاح الدين محمد أبو ناهية و رشاد عبد العزيز موسى؛ إن هذه القائمة تزود الباحثين بتقدير حقيقي عن السلوك الفعلي للوالدين في تعاملهما مع الأبناء في مواقف التنشئة المختلفة، كما أنها تتميز بشمولها و تغطيتها للجوانب الأساسية لمعاملة الوالدين للأبناء.

بالإضافة إلى ما تتمتع به من خصائص المقياس الجيد من حيث الثبات و الصدق في ضوء الدراسات التي استخدمتها في مجتمعات مختلفة .

تتكون القائمة من 18 مقياسا فرعيا يتكون كل منها من بنود تتراوح بين 7 عبارات و 16 عبارة؛ بحيث يصل المجموع الكلي للعبارات إلى 192 عبارة ، وهذه المقاييس هي: التقبل، التمركز حول الطفل، الاستحواذ، الرفض، التقييد، الإكراه، الاندماج الايجابي، الضبط العدواني، عدم الاتساق، التساهل الشديد، تلقين القلق الدائم، التباعد و السلبية، التطفل، الضبط من خلال الشعور بالذنب، التساهل، تقبل الفردية، انسحاب العلاقة و الاستقلال المتطرف. ( Schefer ,1956,p21 )

وقد اكتفينا في بحثنا هذا بأسلوبين من هذه الأساليب و هما : أسلوب التقبل و أسلوب الرفض ، الأول يشمل 16 عبارة و الثاني يشمل 14 عبارة.

وكان اختيارنا لهذين الأسلوبين نتيجة لعدة أسباب منها :

◀ مدى أهميتهما في التنشئة الوالدية للأبناء .

◀ مدى تأثيرهما البالغ على شخصية الأبناء المراهقين .

◀ وأهم نقطة تم مراعاتها هي أن جميع أساليب المعاملة الوالدية الأخرى تتمركز حول هذين الأسلوبين(وهذا حسب ما تطرقنا إليه في الفصل الأول و بالضبط في عنصر- أهم أساليب المعاملة الوالدية).

**1.1.5 - ثبات قائمة أساليب المعاملة الوالدية :** يمكن الاعتماد على الشروط السيكمومترية التي توصل إليها الباحثون من أمثال ( صلاح الدين أبو ناهية و رشاد عبد العزيز موسى ) حيث قاموا بحساب ثبات القائمة بطريقتين هما :

**1- طريقة التجزئة النصفية :** حيث تراوحت معاملات ثبات القائمة بين 0.53 و 0.87 بعد تصحيح الطول .بمعادلة ( سبرمان براون ).

**2- طريقة إعادة الاختبار :** حيث تراوحت معاملات ثبات القائمة بين 0.51 و 0.83 و هي معاملات دالة إحصائياً عند مستوى 0.01

كما أن معاملات ثبات القائمة تتراوح بين 0.51 و 0.87 و بما أن معاملات ثبات مقياسي التقبل و الرفض محتواة ضمنها ، فهذا يعني أن المقياسين يتمتعان بدرجة مناسبة من الثبات فجميع هذه المعاملات دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 و بالتالي فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها و اعتبار المقياسين ثابتين .

**2.1.5- صدق قائمة أساليب المعاملة الوالدية :** اعتمدنا على الصدق الذي قام بحسابه كل من(صلاح الدين محمد أبو ناهية و رشاد عبد العزيز موسى ) من خلال الدراسات التي سبق أن أجريت في الدول العربية ( كمصر وفلسطين ) التي تتشابه مع الجزائر في الكثير من العادات و التقاليد ، حيث تراوح صدق القائمة بين 0.71 و0.93.

## **2.5- مقياس الضغوط النفسية (عادل محمد محمود العدلن 1995، ص70)**

تم الاعتماد على المقياس الذي أعده ( عادل محمد محمود العدل ) حيث يهدف هذا المقياس إلى تقدير إدراك الطالب للأحداث و المواقف الضاغطة في حياته عامة و الدراسية منها خاصة ، و قد تم اختيار الصورة النهائية للمقياس من صورته الأولية و التي تكونت من 87 عبارة ، بعد عرضها على ثمانية محكمين من المتخصصين في علم النفس لمعرفة آرائهم حول صلاحية العبارات في مقياس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الثانوية .

وقد تألف المقياس في صورته النهائية من 72 عبارة حيث صيغت بطريقة سلسلة وروعي أن تكون بعض العبارات ايجابية و بعضها الآخر سلبي ، كما أن لكل عبارة ثلاثة استجابات هي: نعم،متردد،لا.

**1.2.5- ثبات المقياس :** تم حساب ثبات عبارات المقياس ككل بطريقة إعادة الاختبار بفاصل ثلاثة أسابيع على 47 طالبا .؛ حيث وصلت درجة ثبات هذا المقياس إلى 0.87 .

كما تم حساب واقعية العبارات بطريقة هوفستاتر Hofstatter لقياس المدى الذي يدرك الطالب فيه واقعية العبارة ، و هل يمكن إبداء رأيه فيها ؟ و هل يشعر شعورا معيناً نحو الموقف الذي تحدده العبارة؟ وتم الاقتصار على العبارات التي درجة واقعيتهما بين ( المتوسطة و المرتفعة).

كما تم حساب قدرة العبارة على التمييز ، وتم استبعاد أي عبارة تزيد نسبة الاتفاق عليها عن 80%.  
**2.2.5- صدق المقياس :** تم حساب صدق المفردات بطريقة المقارنة الطرفية، والتجانس الداخلي للمقياس بحساب معامل الارتباط بين درجات كل مفردة و درجة المقياس ككل و كذلك تم حساب الصدق الكلي للاختبار بطريقة المقارنة الطرفية على أساس أن صدق المحكمين هو الميزان كما اشرنا سابقا، فقدر معامل الارتباط بـ 0.83 ومنه فالمقياس صادق، وحُسب بطريقة الصدق الذاتي، وذلك بحساب جذر الثبات فقدر بـ 0.93، ومنه فالمقياس يتمتع بالصدق والثبات.

## 6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

إن طبيعة طرح الفرضيات تستوجب استخدام أساليب إحصائية معينة يمكن من خلالها التحقق من إثبات أو نفي هذه الفرضيات، وعلى هذا الأساس تم استخدام أسلوب نرى أنه الأنجع لمثل هذه الدراسة وهو : معامل الارتباط بيرسون *PEARSON* الذي يعتبر من أهم المعاملات و أكثرها شيوعا و أدقها جميعا إذ أنه يتأثر بجميع القيم، كما يمثل قوة العلاقة الخطية بين متغيرين دون التعرض لدراسة العلاقة السببية بينها، وفي دراستنا هذه نستعمله للكشف عن العلاقة بين ( أساليب المعاملة الوالدية و الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة السنة الثانية ثانوي ). (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص73)

و كما نعلم أن لمعامل الارتباط بيرسون طريقتين :

- طريقة الانحراف عن المتوسطات .

- الطريقة المباشرة من الدرجات الخام

وبما أن درجاتنا من مستوى المسافات المتساوية ( الفئات ) بالإضافة إلى أن طريقة الانحرافات هي الأشهر، فإننا سنستعمل هذه الأخيرة من خلال المعادلة التالية :

$$r = \frac{\sum (X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{\sum (X - \bar{X})^2 \sum (Y - \bar{Y})^2}}$$

## خلاصة

من خلال كل ما سبق في هذا الفصل يمكن لنا أن نستفيد منه في فهم ، واستيعاب المنهج المستخدم في هذه الدراسة، والأدوات والوسائل العلمية التي تم الاستعانة بها في جمع المعلومات والبيانات، كما تعرفنا على حدود دراستنا المكانية والبشرية كل هذا بما يكفي حتى نتمكن من إجراء الدراسة بصورة مدققة ومفهومة .

## الفصل الرابع

### عرض ومناقشة وتفسير النتائج

تمهيد

1- عرض النتائج تبعا للفرضيات

2- تفسير النتائج

3- اقتراحات

خلاصة

## تمهيد

تكتسي عملية عرض وتوضيح النتائج المتوصل إليها من خلال المناقشة والتحليل أهمية بالغة في الحكم على مدى صحة أو خطأ الفرضيات، ومن كل ما تقدم في الدراسة تم التوصل إلى مجموعة من النتائج النظرية، والتي سنحاول فيما يلي من هذا الفصل إثباتها أو نفيها ميدانياً بتحليل ومناقشة البيانات على ضوء الفرضيات، وبالتالي الخروج ببعض الاقتراحات من خلال نتائج الدراسة.

## 2.1. عرض النتائج المتعلقة بالفرضيات

### - عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى:

والتي تنص على انه توجد علاقة بين أسلوب تقبل الأب والضغط النفسية عند أفراد العينة. ولاختبار هذه الفرضية ، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية:  
حساب معامل الارتباط بيرسون بين أسلوب تقبل الأب والضغط النفسية عند أفراد العينة.

المتغير	العينة	قيمة R	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
أسلوب الرفض	56	0.757	55	0.001
الضغط النفسية	56			

\* دال إحصائياً عند مستوى (0.05).

الجدول رقم (01): يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون بين أسلوب تقبل الأب والضغط النفسية عند أفراد العينة.

من خلال الجدول السابق أن قيمة بيرسون قد تجاوزت 0.50، وبالتالي فان هناك علاقة بين بين أسلوب تقبل الأب والضغط النفسية عند أفراد العينة، إضافة إلى ذلك فحتى هذه العلاقة، علاقة دالة عند مستوى 0.05، وبالتالي يمكننا القول بنسبة ثقة تقدر بـ 90% انه توجد علاقة بين المتغيرين السابقين. وبالتالي فقد تحققت الفرضية التي تقول: توجد علاقة دالة بين أسلوب تقبل الأب والضغط النفسية عند أفراد العينة.

- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية:

والتي تنص على انه توجد علاقة بين توجد علاقة بين أسلوب تقبل الأم والضغط النفسية عند أفراد العينة. ولاختبار هذه الفرضية ، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية:  
حساب معامل الارتباط بيرسون بين أسلوب تقبل الأم والضغط النفسية عند أفراد العينة.

المتغير	العينة	قيمة R	درجة الحرية	الدالة الاحصائية
أسلوب الرفض	56	0.455	55	0.012
الضغط النفسية	56			

\* دال إحصائياً عند مستوى (0.05).

الجدول رقم (02): يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون بين بين أسلوب تقبل الأم والضغط النفسية عند أفراد العينة.

من خلال الجدول السابق أن قيمة بيرسون قد تجاوزت 0.50، وبالتالي فان هناك علاقة بين أسلوب تقبل الأم والضغط النفسية عند أفراد العينة ، إضافة إلى ذلك فحتى هذه العلاقة، علاقة دالة عند مستوى 0.05، وبالتالي يمكننا القول بنسبة ثقة تقدر ب90% انه توجد علاقة بين المتغيرين السابقين.  
وبالتالي فقد تحققت الفرضية التي تقول : توجد علاقة دالة بين بين أسلوب تقبل الأم والضغط النفسية عند أفراد العينة.

- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة:

والتي تنص على انه توجد علاقة بين أسلوب رفض الأب والضغط النفسية عند أفراد العينة. ولاختبار هذه الفرضية ، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية:  
حساب معامل الارتباط بيرسون بين أسلوب رفض الأب والضغط النفسية عند أفراد العينة.

المتغير	العينة	قيمة R	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
أسلوب الرفض	56	0.757	55	0.011
الضغط النفسية	56			

\* دال إحصائياً عند مستوى (0.05).

الجدول رقم (03): يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون بين أسلوب رفض الأب والضغط النفسية عند أفراد العينة.

من خلال الجدول السابق أن قيمة بيرسون قد تجاوزت 0.50، وبالتالي فان هناك علاقة بين أسلوب رفض الأب والضغط النفسية عند أفراد العينة ، إضافة إلى ذلك فحتى هذه العلاقة، علاقة دالة عند مستوى 0.05، وبالتالي يمكننا القول بنسبة ثقة تقدر ب90% انه توجد علاقة بين المتغيرين السابقين. وبالتالي فقد تحققت الفرضية التي تقول : توجد علاقة دالة بين أسلوب رفض الأب والضغط النفسية عند أفراد العينة.

- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الرابعة:

والتي تنص على انه توجد علاقة بين أسلوب رفض الأم والضغط النفسية عند أفراد العينة. ولاختبار هذه الفرضية ، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية:  
حساب معامل الارتباط بيرسون بين أسلوب رفض الأم والضغط النفسية عند أفراد العينة.

المتغير	العينة	قيمة R	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
أسلوب الرفض	56	0.656	55	0.030
الضغط النفسية	56			

\* دال إحصائياً عند مستوى (0.05).

الجدول رقم (04): يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون بين أسلوب رفض الأم والضغط النفسية عند أفراد العينة.

من خلال الجدول السابق أن قيمة بيرسون قد تجاوزت 0.50، وبالتالي فان هناك علاقة بين أسلوب رفض الأم والضغط النفسية عند أفراد العينة ، إضافة إلى ذلك فحتى هذه العلاقة، علاقة دالة عند مستوى 0.05، وبالتالي يمكننا القول بنسبة ثقة تقدر ب90% انه توجد علاقة بين المتغيرين السابقين.  
وبالتالي فقد تحققت الفرضية التي تقول : توجد علاقة دالة بين أسلوب رفض الأم والضغط النفسية عند أفراد العينة.

## 2- تفسير النتائج

بعد عرض النتائج وتحليلها وفقاً لفرضيات دراستنا ، سنقوم في هذه الخطوة بتفسير تلك النتائج

### 1.2- تفسير نتائج الفرضيات الجزئية

#### 1- تحققت الفرضية الجزئية الأولى القائلة « توجد علاقة بين أسلوب تقبل الأب والضغط

النفسية عند أفراد العينة » أي كلما زاد القبول الوالدي زادت الضغوط النفسية عند عينة الدراسة ، وهذه النتيجة تختلف مع ما أشرنا إليه في الجانب النظري ، حيث وجدنا أن الأساليب التربوية الإيجابية التي يتبعها الآباء مع أبنائهم تؤدي إلى نمو الطفل في الاتجاه السليم ووقايته من الانحراف ، كما اختلفت هذه النتيجة مع جل نتائج الدراسات السابقة ومثلاً على ذلك الدراسة التي قام بها " الثقفي 1998 " التي أوضحت أنه « توجد علاقة ارتباطية سالبة بين إدراك الأطفال الذكور والإناث للقبول من الوالدين والاكتماب » حيث يرى أن التقبل ينمي الثقة بالنفس ، فكلما زاد التقبل في رأيه قلت الضغوط النفسية . ومن خلال ما توصلنا إليه من نتائج توضح لنا أن القبول من طرف الوالدين لا يعني تخفيف الضغط النفسي لطلبة السنة الثانية ثانوي ووقايتهم من الانحراف ، فكما رأينا - في فصل المعاملة الوالدية وبالضبط في عنصر العوامل المؤثرة في المعاملة الوالدية - أن التقبل قد يتطور إلى حماية زائدة وتدليل مما يؤدي إلى عدم قدرة الابن في الاعتماد على نفسه.

أي أن زيادة تقبل الأب يؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية عند أفراد العينة ، وهذا ما يختلف مع نتائج بقية الدراسات ومثلاً على ذلك دراسة " آسيا بنت علي راجح بركات 2000 " والتي توصلت إلى أن « هناك ارتباطاً سالباً بين أسلوب التوجيه والإرشاد للأب مع الاكتماب » فكلما زاد التوجيه والإرشاد من قبل الأب قل الاكتماب ، وبالعودة إلى ما تطرقنا إليه في الجانب النظري وبالضبط من خلال تعريف النفعي للمعاملة الوالدية ، يمكن القول أن أسلوب التوجيه والإرشاد وجه من أوجه القبول الوالدي ، والإفراط في التوجيه والإرشاد من قبل الأب يجعل الابن لا يستطيع اتخاذ قراراته بمحض إرادته ، وبالتالي يقل الاعتماد على النفس لديه ، ويزداد الاعتماد على الآخرين ، وهذا ما قد يؤدي للضغوط النفسية .

#### 2- تحققت الفرضية الثانية والتي تقول « توجد علاقة بين أسلوب تقبل الأم والضغط النفسية

عند أفراد العينة » أي كلما زاد تقبل الأم زادت الضغوط النفسية عند أفراد العينة ، وهذا ما يختلف مع نتائج بقية الدراسات السابقة المعتمدة ، فتدليل الأم وحمايتها الزائدة لأبنائها وتساهلها معهم قد يؤدي بهم إلى إدراكها على أنها تدخل في حياتهم الخاصة وسيطرة .

✓ ومما تقدم يمكن القول أن أسلوب التقبل الوالدي قد يخفف من الضغوط النفسية حسب الدراسات السابقة، ولكن الإفراط في تقبل الأبناء وحمائتهم الزائدة والتساهل معهم قد يؤدي للضغوط النفسية كما أثبتته نتائج هذه الدراسة .

أي كلما زاد الرفض الوالدي زادت الضغوط النفسية عند أفراد العينة ، وهذه النتيجة تتفق مع ما أشرنا إليه في الجانب النظري حيث وجدنا أن المعاملة الوالدية التي تتسم بالرفض تؤدي إلى حدوث اضطرابات في الشخصية لدى الأبناء ، كما تتفق هذه النتيجة مع جل نتائج الدراسات السابقة كدراسة "الثقفي 1998" والتي أوضحت أنه «توجد علاقة ارتباطية موجبة بين إدراك الأطفال "ذكور وإناث" للرفض من الوالدين والاكتماب» كما أثبتت ذلك دراسة **فائقة محمد بدر 2008** من خلال النتيجة التالية «توجد علاقة

إرتباطية موجبة بين إدراك الأطفال للرفض الوالدي من قبل الأب والأم والسلوك العدواني لديهم» وفي هذا الصدد لا شك أن رفض الابن وتجاهل رغباته وحاجاته الأساسية والحط من قيمة الذات لديه تؤدي إلى سلوكيات تساهم إلى حد كبير في انحرافه ، فالإتجاه الوالدي الذي يتسم بالرفض يجعل الابن ينظر إلى نفسه نظرة احتقار أي نظرة ينقصها احترام الذات إلى درجة يصل فيها إلى التخبط في دوامة من الصراعات النفسية وبالتالي تنشأ لديه الضغوط النفسية ، وللتأكيد على ذلك سنتطرق إلى تفسير نتائج الفرضيتين التحتيتين لهذه الفرضية فيما يلي :

### 3- تحققت الفرضية الثالثة والتي تقول «توجد علاقة بين أسلوب رفض الأب والضغط

النفسية عند أفراد العينة» أي كلما زاد رفض الأب زادت الضغوط النفسية عند أفراد العينة ، حيث اتفقت نتيجة هذه الفرضية مع ما ذكرناه في الجانب النظري وبالضبط في عنصر أهم أساليب المعاملة الوالدية ويظهر ذلك من خلال تعبير الآباء الذين يبنذون أبنائهم عن كراهيتهم لهم في صور متعددة كالإهمال والتهديد بالعقاب والقسوة في المعاملة والسخرية منهم ، كما اتفقت مع نتائج معظم الدراسات السابقة كدراسة "آسيا بنت علي راجح 2000" والتي توصلت إلى أن «هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الأسلوب العقابي للأب والاكتماب لدى عينة الدراسة» وكما أشرنا في الجانب النظري أن الأسلوب العقابي هو وجه من أوجه الرفض الوالدي ، فعقاب الأب للابن يؤدي به إلى الشعور بالدونية والخوف من التعبير عن آرائه فتكبت آرائه وأفكاره وبالتالي ينشأ الضغط النفسي لديه .

### 4- تحققت الفرضية الرابعة والتي تقول «توجد علاقة بين أسلوب رفض الأم والضغط النفسية

عند أفراد العينة» أي كلما زاد رفض الأم زادت الضغوط النفسية عند أفراد العينة ، ومنه فقد اتفقت نتائج هذه الفرضية مع نتائج مجمل الدراسات السابقة كدراسة "هيلبرن و ماكنلي Heliberun et Mackinly 1962" فقد تبين لهما أن «الاضطراب النفسي عند المراهقات يرتبط بتسلط الأمهات

وتحكمهن وعدوانيتهن» فرفض الأم لأبنائها قد يؤدي بهم إلى المبالغة في تقدير المواقف والنظر إلى العالم على أنه مكان غير آمن فيتولد لديهم الهم والكآبة وبالتالي تزداد الضغوط النفسية لدى الأبناء .  
ومن خلال ما توصلنا إليه من نتائج تبين لنا أنه كلما زاد الرفض الوالدي زادت الضغوط النفسية ، وكلما قل الرفض الوالدي قلت الضغوط النفسية عند أفراد العينة ، كما أثبتته نتائج الدراسات السابقة ودعمته نتائج هذه الدراسة .

## 2.2- تفسير نتائج الفرضية الرئيسية من خلال نتائج الفرضيات الجزئية

بعد تفسير نتائج الفرضيات الجزئية ننتقل إلى تفسير نتائج الفرضية العامة التي تحققت كما هو موضح في الجدول رقم (7) ونصت على «وجود علاقة ارتباطية دالة بين أساليب المعاملة الوالدية (قبول-رفض) والضغوط النفسية عند أفراد العينة» وهذا ما اتفق مع ما أشرنا إليه في الجانب النظري ويظهر ذلك من خلال ما تعبر عنه المعاملة الوالدية من أشكال التعامل المختلفة المتبعة من الوالدين مع أبنائهم أثناء عملية التنشئة ، وإدراك الأبناء لهذا التعامل وما يعنيه بالنسبة لهم هو العامل المهم الذي يحدد إلى أي مدى يكون الاضطراب النفسي لديهم ، كما اتفقت مع معظم الدراسات السابقة في ذلك .

وفي الختام يمكن القول أن أسلوب الرفض الوالدي أدى ما افترض أنه سيؤدي إليه حيث ترافق ترافقاً طردياً مع ظهور الضغوط النفسية ، لكن هذا الأمر لم يلاحظ مع أسلوب التقبل الوالدي الذي كان من المفترض أن يخفف من الضغوط النفسية لدى أفراد العينة ، غير أنه لم يرقم بهذا الدور فقد يكون ذلك بسبب كونه لم يكن مدروساً و عقلاً من طرف الوالدين بل كان مجرد استجابة طبيعية خاصة بالجنس البشري كما هي عند باقي الأجناس الأخرى .

## خلاصة

من خلال عرض نتائج هذه الدراسة تم التوصل إلى مجموعة من الأحكام تمثلت في قبول بعض الفرضيات ورفض أخرى، كما تم تفسير تلك النتائج ومناقشتها في ضوء ما أتيح للطالب الباحث من تراث نظري ودراسات سابقة متعلقة بالموضوع، وفي الختام حاولنا تقديم بعض الاقتراحات لمن لهم علاقة بمستقبل طلبة السنة الثانية ثانوي وذلك بهدف تخفيف نسبة الضغوط النفسية لديهم .

### خاتمة

إنه لمن الصعب جداً، على طالب يتمرن على منهجية البحث العلمي أن يُقدم على دراسة كاملة من كل نواحيها، إلا أن الباحث هنا حاول جاهداً أن يدرس الموضوع الموسوم بـ "أساليب المعاملة الوالدية (قبول/رفض) وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من طلبة السنة الثانية ثانوي" علماً أنه لم يختَر هذا الموضوع عشوائياً، بل كان نتيجة لإحساس عميق من طرفه بهذه المشكلة المتعلقة بالضغوط النفسية، والتي أصبحت منتشرة بشكل رهيب في عصرنا الحالي، ورغبة منه في فهم هذه المشكلة أكثر وقف مدة ليست بالقصيرة تفكيراً فيما يمكن أن يسبب هذا الاضطراب النفسي، فحرفه تفكيره هذا إلى محاولة فهم علاقته بأساليب المعاملة الوالدية وبالأخص مع أسلوب (القبول والرفض) الوالدي كأسلوبين أساسيين في المعاملة الوالدية.

### استنتاج عام

فكان من بين الأهداف المسطرة معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين متغيري هذه الدراسة اللذان تم ذكرهما آنفاً، فبدأ بجمع المعلومات النظرية حول هذين المتغيرين، ومن ثم انطلق في الدراسة الميدانية لمعرفة أبعاد هذه العلاقة التي سبق له وأن افترض وجودها. لكنه وعلى عكس ما افترض وجد أن أسلوب القبول الوالدي يعمل نفس عمل أسلوب الرفض الوالدي حيث يتزاف ارتفاع نسبة كلاهما مع الزيادة في الضغط النفسي. ونظراً لهذه النتيجة المفاجئة حاول الباحث أن يجد لها تفسيرات تلائمها مدعماً ذلك بمجموعة من الآراء والأقوال، ولم يكتفي بإعطاء تفسيرات ملائمة لنتائجه فقط بل قدم مجموعة من المقترحات لمن هم على اتصال بهذه الفئة كان من بينها: أن اقترح على الآباء التوسط في معاملة أبنائهم، فلا بد أن نقبل الابن في المواقف التي تتطلب القبول، ونقسو عليه نوعاً ما في المواقف التي تتطلب القسوة، فلا إفراط ولا تفريط في معاملة الأبناء .

### التوصيات والاقتراحات

بعد عرض نتائج الدراسة وتفسيرها ، يمكننا وضع بعض الاقتراحات التي نهدف من خلالها إلى توجيه رسالة لمن لهم علاقة بمستقبل هذه الفئة من المراهقين ، لأن الاتزان و السواء بالنسبة لهذه الفئة يعني اتزان المجتمع ورفيئه، وعليه يمكن إيجاز هذه الاقتراحات فيما يلي :

**1-** الاهتمام بإعداد طلبة السنة الثانية ثانوي إلى السنة الثالثة ثانوي من طرف المرشدين الطلابيين والأخصائيين الاجتماعيين في المؤسسة التربوية ، وذلك بتخصيص برامج لتوعية الوالدين على مدار العام ، وتخصيص حصص لتوجيه الطلاب وإرشادهم ، وهذا من شأنه أن يخفف الضغط النفسي الناتج عن الإقبال على امتحان البكالوريا .

**2-** على الآباء تفادي أسلوب رفض وإهمال الأبناء لأن ذلك قد يؤدي كما أشرنا إليه في هذه الدراسة إلى الحط من قيمة الذات لديهم وفقدان الثقة في النفس وفي الآخرين وبالتالي يتعرضون لأزمات نفسية حادة ، كما عليهم تفادي التقبل الدائم والحماية الزائدة والتساهل مع الابن مما قد يؤدي به إلى الاتكالية وعدم اتخاذ قراراته بنفسه وهذا أيضاً كما شاهدنا يؤدي إلى الاضطرابات النفسية ، وعلى هذا الأساس فلا بد أن نتقبل الابن في المواقف التي تتطلب القبول ونقسو عليه في المواقف التي تتطلب ذلك .

**3-** إن تخصيص الآباء لجزء من الوقت للأبناء وعدم الانشغال كلية بمطالب الحياة من شأنه أن يخفف من الفراغ العاطفي لدى الطلاب المراهقين .

**4-** على الأخصائيين النفسيين أن يشركوا الآباء والأمهات في علاج حالات الضغوط النفسية وذلك بتنشيط العلاج الأسري .

**5-** أن يراعي القائمين على نظام المعلوماتية ووسائل الاتصال السمعية البصرية البرامج التي تحت على العناية بالتنشئة الأخلاقية المبكرة للأبناء والحفاظ على العلاقة الطيبة بين الآباء والأبناء .

**6-** على هذه الفئة من الطلاب المراهقين تفهّم أساليب معاملة والديهم ، فلا يجب أن تفسر الأمور ظاهرياً فقط، فقد يتعامل معك الأبوين بصرامة مما يؤدي بك إلى إدراكه على أنه رفض وقسوة ولكن قد يكون شعوره اتجاهك على عكس ما تعتقد .

**7-** إن عقد الدورات والمحاضرات التوعوية للوالدين في كيفية التعامل مع الأبناء عامة والمراهقين خاصة أمر مهم جداً.

**8-** إن تهيئة الجو المناسب في المنزل وكذلك في المؤسسة التعليمية من شأنه أن يخفف الضغوط النفسية للأبناء ويجعلهم يتمتعون بصحة نفسية جيدة .

## خاتمة

### اقتراحات

وفي الختام نقترح مجموعة من المواضيع التي يمكن أن يدرسها الطلبة المقبلين على إنجاز مذكرات ورسائل تخرج في السنوات القادمة وهي كالآتي :

- ✓ المستوى الاقتصادي والاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى عينة من طلبة السنة الثانية ثانوي.
- ✓ أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالاضطرابات الشخصية لدى عينة من طلبة السنة الثانية ثانوي.
- ✓ دور المساندة الأسرية في تخفيف الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على امتحان البكالوريا.
- ✓ علاقة أساليب المعاملة الوالدية بمفهوم الذات لدى عينة من طلبة السنة الثانية ثانوي.
- ✓ الضغط النفسي عند الطفل اليتيم ( أي الذي لم يتعرض لأي أسلوب من أساليب المعاملة الوالدية ).
- ✓ التفكك الأسري وعلاقته بالضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة ( الابتدائية أو المتوسط ).

قائمة

المراجع

---

## قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية

أ- الكتب :

- 1- أحمد عبد الخالق : الصدمة النفسية مع إشارة خاصة للعدوان العراقي على دولة الكويت؛ ط1، مطبوعات جامعة الكويت ، لجنة التأليف والتعريب والنشر ، الكويت ، 1998.
- 2- أسعد ميخائيل إبراهيم : مشكلات الطفولة والمراهقة ؛ ط1، دار الأفاق الجديدة، بيروت ، لبنان، 1985.
- 3- إسماعيل عزت سيد إسماعيل : اكتئاب النفس وأعراضه وأنماطه وأسبابه وعلاجه؛ وكالة المطبوعات ، الكويت ، الكويت ، د ت.
- 4- الجميلي خيرى خليل وآخرون: المدخل في الممارسات المهنية في مجال الأسرة والطفولة؛ المكتب العلمي ، الإسكندرية ، مصر، 1995.
- 5- الدسوقي كمال : النمو التربوي للطفل والمراهق ؛ دار النهضة العربية للنشر، بيروت ، لبنان ، 1979.
- 6- الياسين جعفر عبد الأمير : أثر التفكك العائلي في جنوح الأحداث؛ ط1، عالم المعرفة، بيروت ، لبنان ، 1981.
- 7- السيد عثمان فاروق : القلق وإدارة الضغوط النفسية ؛ ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر، 2001.
- 8- السمالوطي نبيل محمد توفيق : الإسلام وقضايا علم النفس الحديث ؛ ط2 ، دار الشروق، جدة، السعودية ، 1984.
- 9- العصرة منير : انحراف الأحداث ومشكلة العوامل الاجتماعية ؛ المكتب المصري ، الإسكندرية، مصر، 1984.
- 10- الشريبي زكرياء : المشكلات النفسية عند الأطفال ؛ ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1993.
- 11- بول مارتن : العقل المريض ؛ ترجمة عبد العالي الجسماني ، ط1 ، الدار العربية للعلوم ، بيروت، لبنان ، 2000 .
- 12- بترو فسكي ياروشفسكي : معجم علم النفس المعاصر ؛ ترجمة عبد الجواد حمدي / رضوان عبد السلام ، دار العالم الجديد ، القاهرة ، مصر ، 1996.

- 13- هول وليندزي: نظريات الشخصية؛ ترجمة فرج أحمد وآخرون، ط1، دار الرشاد للنشر، القاهرة، مصر، 1978.
- 14- وليم الخولي: الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب النفسي؛ دار المعارف، القاهرة، مصر، 1976.
- 15- زيدان محمد مصطفى: النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية؛ ط3، دار الشروق، جدة، السعودية، 1989.
- 16- زينب شقير: الشخصية السوية والمضطربة؛ دار النهضة العربية، القاهرة، مصر، 2002.
- 17- حامد عبد السلام زهران: التوجيه والإرشاد النفسي؛ ط2، دار عالم الكتب، القاهرة، مصر، 1980.
- 18- حمزة مختار: أسس علم النفس الاجتماعي؛ ط2، دار البيان العربي، جدة، السعودية، 1982.
- 19- طاهر ميسرة كايد: أساليب المعاملة الوالدية وبعض جوانب الشخصية؛ سلسلة بحوث نفسية وتربوية، دار الهدى، الرياض، السعودية، 1989.
- 20- يونس انتصار: السلوك الإنساني؛ ط1، دار المعرفة، مصر، 1986.
- 21- موسى رشاد علي عبد العزيز: علم النفس الديني؛ ط1، دار عالم المعرفة، القاهرة، مصر، 1993.
- 22- محمد يسري إبراهيم دعبس وآخرون: دراسات وبحوث في علم النفس؛ دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- 23- محمد عبد المؤمن حسين: مشكلات الطفل النفسية و أساليب المعاملة الوالدية؛ ط2، دار الفكر الجامعي، 1995.
- 24- محمد عبيدات وآخرون: منهجية البحث العلمي؛ ط2، دار وائل لطباعة والنشر، عمان، الأردن، 1999.
- 25- محمد عماد الدين إسماعيل وآخرون: كيف نربي أطفالنا (التنشئة الاجتماعية للطفل في الأسرة العربية)؛ ط1، دار النهضة العربية، القاهرة، 1974.
- 26- محمد شفيق: البحث العلمي؛ ط1، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر 1985.
- 27- محمود إبراهيم وجيه: صحة النفس؛ ط1، دار مكتبة الفكر، طرابلس، ليبيا، 1973.
- 28- منصور محمد جميل يوسف: قراءات في مشكلات الطفولة؛ ط2، دار تهامة، جدة، السعودية، 1983.
- 29- منصور محمد جميل يوسف وآخرون: النمو من الطفولة إلى المراهقة؛ ط1، دار تهامة، جدة، السعودية، 1989.

- 30- مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي ؛ ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1993.
- 31- نعيم الرفاعي : الصحة النفسية / دراسة في سيكولوجيا التكيف ؛ ط5، مطبعة ابن خلدون، دمشق ، سوريا ، 1979.
- 32- سهير كامل أحمد ، شحاتة سليمان محمد : تنشئة الطفل وحاجاته بين النظرية والتطبيق؛ ط1، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، مصر، 2001.
- 33- سلامة ممدوحة محمد : دراسة تعليمات ودليل استخدام استبيان القبول والرفض الوالدي ( لـ؛ رونالد ورونر )؛ المكتبة الأنجلومصرية ، القاهرة ، مصر ، 1988.
- 34- سمير شيخاني : الضغط النفسي ( طبيعته ، أسبابه ، المساعدة الذاتية ، المداواة)؛ ط1 ، دار الفكر العربي ، بيروت ، لبنان ، 2003.
- 35- سرحان وليد وآخرون : الاكتئاب ؛ ط1 ، دار مجدلاوي ، عمان ، الأردن ، 2001.
- 36- عباس محمود عوض وآخرون : علم النفس الاجتماعي نظرياته وتطبيقاته؛ ط1 ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، مصر ، 1994.
- 37- عبد الباقي زيدان : الأسرة والطفولة؛ ط1، مكتبة النهضة المصرية ، مصر ، 1983.
- 38- عبد الرحمن عيسوي: النمو الروحي والخلقي ؛ ط1، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1992.
- 39- عكاشة محمود فتحي وآخرون: مدخل إلى علم النفس الاجتماعي؛ ط1، المكتب الجامعي الإسكندرية، مصر، 1997.
- 40- عمار بوحوش ، ذنبيات محمد : مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث الاجتماعية؛ ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1995.
- 41- فاطمة منتصر الكتاني : الاتجاهات الوالدية في التنشئة الاجتماعية وعلاقتها بمخاوف الذات لدى الأطفال؛ ط1 ، القاهرة ، مصر ، 2000.
- 42- فهمي مصطفى : الصحة النفسية ( دراسات في سيكولوجيا التكيف ) ط1، مكتبة الخانجي، القاهرة، مصر ، 1976.
- 43- فيولا البلاوي : مقياس الضغوط النفسية ؛ المكتبة الأنجلومصرية ، القاهرة ، مصر ، 1988.
- 44- فيض الله محمد فوزي وآخرون : منهج التربية النبوية للطفل مع نماذج تطبيقية من حياة السلف الصالح ؛ ط4 ، دار المنار الإسلامية ، الكويت ، الكويت ، 1991.
- 45- فرج طه وآخرون : موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ؛ دار سعاد الصباح ، الكويت، الكويت، 1993.

- 46- صلاح الدين محمد أبو ناهية ، رشاد عبد العزيز موسى : قائمة المعاملة الوالدية / كراسة تعليمات؛ دار النهضة العربية ، القاهرة ، مصر ، 1987.
- 47- راجح أحمد عزت : أصول علم النفس ؛ ط 1 ، دار المعرفة ، القاهرة ، مصر ، 1985.
- 48- رمزي ناهد : سيكولوجيا المرأة ؛ ط 1، دار النهضة العربية ، القاهرة ، مصر ، 1983.
- 49- هارون توفيق الرشيدي : الضغوط النفسية ( طبيعتها - نظرياتها ) برنامج لمساعدة الذات في علاجها ؛ ط 1 ، المكتبة الأنجلومصرية ، القاهرة ، مصر ، 1999.
- 50- هدى محمد قناوي : سيكولوجية الطفولة والمراهقة ؛ ط 1، مكتبة مصر ، القاهرة ، 1983.
- ب - الرسائل الجامعية :**
- 1- أبو الخير عبد الكريم قاسم : أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالاضطرابات السلوكية؛ رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية، 1985.
- 2- أزروق فاطمة الزهراء : الكفالة النفسية للمصابين بداء السكري، إستراتيجيات المقاومة الفعالة لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي ؛ رسالة ماجستير غير منشورة ، تخصص علم النفس العيادي ، جامعة الجزائر ، 1997.
- 3- آسيا بنت على راجح بركات : العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية والاكئاب لدى بعض المراهقين والمراهقات المراجعين لمستشفى الصحة النفسية بالطائف ؛ رسالة ماجستير غير منشورة ، بجامعة أم القرى ، كلية التربية، قسم علم النفس، مكة المكرمة، السعودية، 2000.
- 4- الحفاشي علي أحمد : أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها ببعض سمات المسايرة والمغايرة لدى الأحداث الجانحين في المملكة العربية السعودية ؛ رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة ، السعودية ، 1988.
- 5- السيد فاتن عبد الفتاح : مظاهر الاكئاب لدى الفتاة الجامعية / دراسة لعلاقة مظاهر الاكئاب ببعض متغيرات التنشئة الأسرية كما تدركها الفتيات ؛ رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الزقازيق كلية الأدب ، قسم علم النفس ، مصر ، 1993.
- 6- الثقفى فهد عابد عبد الله : القبول والرفض الوالدي وعلاقته بمستوى الاكئاب لدى عينة من الأطفال بمدينة جدة؛ رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية، 1998.
- 7- بثينة الحلو : قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة ؛ دكتوراه غير منشورة ، كلية الأدب ، جامعة بغداد ، العراق ، 1995.

- 8- كريمة عوض : الضغوط النفسية وبعض سمات الشخصية لدى المدرسات العاملات وعلاقتها بتحصيل تلاميذهن ؛ دكتوراه غير منشورة ، جامعة المنوفية ، كلية التربية ، مصر ، 1995 .
- 9- عادل محمد محمود العدل : أثر الضغوط النفسية والقلق والذكاء على قدرة الطالب على حل المشكلات ، دكتوراه غير منشورة ، القاهرة ، مصر ، 1995 .
- 10- عباس بوفريوة : الاتجاهات الوالدية وأثرها على انحراف المراهقين في المجتمع الجزائري؛ رسالة ماجستير غير مشورة، جامعة قسنطينة، الجزائر، 1986 .
- 11- عمار زغينة : أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي ؛ رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الجزائر ، كلية الأدب ، قسم علم النفس ، الجزائر ، 1997 .
- 12- فائقة محمد بدر : أسلوب المعاملة الوالدية و مفهوم الذات وعلاقة كل منهما بالسلوك العدواني لدى عينة من تلميذات المرحلة الابتدائية بجدة ؛ رسالة ماجستير غير منشورة، بمدينة جدة ، السعودية ، 2008 .
- 13- وليم وزملاؤه:المعاملة الوالدية وأثرها في الاكتئاب لدى عينات من (السويد والألمان) رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الوطنية السويدية، 1986 .

## ج - المجالات :

- 1- الطيريري عبد الرحمان سليمان : المؤشرات السلوكية الدالة على مستوى الضغط النفسي من خلال بعض المتغيرات ؛ المجلة التربوية ، جامعة قطر ، كلية التربية، العدد8 ، قطر ، 1991 .
- 2- الموسوي حسن : الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية ؛مجلة التربية ، جامعة الكويت ، العدد47 ، الكويت ، 1998 .
- 3- النفيعي عابد عبد الله : العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية ووجهة الضبط لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى ؛ مجلة التربية ، جامعة الأزهر ، العدد66، 1997 .
- 4- دملج سلمى المصري : الصحة النفسية للطفل ؛ مجلة الثقافة النفسية ، العدد13، مصر، 1996 .
- 5- حسن محمد بيومي علي : التغير والاستمرارية في أساليب الرعاية الوالدية بين مرحلتي الطفولة المبكرة والمراهقة المبكرة؛ المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد4 ، 1993 .
- 6- يوسف عبد الفتاح محمد: العلاقة بين الرعاية الوالدية كما يدركها الأبناء ومفهوم الذات لديهم؛ دراسة عملية مقارنة، مجلة علم النفس، العدد17، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1991 .
- 7- مخيمر عماد محمد: إدراك القبول والرفض الوالدي وعلاقته بالصلاية النفسية لطلاب الجامعة؛ مجلة الدراسات النفسية، رابطة الأخصائيين النفسانيين رانم المجلد السادس، العدد2، مصر، 1996 .

- 8- سليم بسيوني السيد وآخرون : مدى المعاناة من المشكلات النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة من الجنسين ؛ مجلة دراسات نفسية تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين راتم ، المجلد السادس، العدد1 ، مصر ، 1996.
- 9- عادل الأشول : الضغوط النفسية والإرشاد النفسي ؛ مجلة تصدر عن مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، العدد1، مصر ، 1993.
- 10- عسكر عبد الله السيد: دراسة ثقافية مقارنة للفروق بين عينة من الأطفال المصريين واليمنيين في إدراكهم للقبول والرفض الوالدي ؛ مجلة دراسات نفسية تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية راتم ، المجلد السادس ، العدد2 ، مصر ، 1996.
- 11- صلاح الدين محمد أبو ناهية : العلاقة بين الضبط ( الداخلي - الخارجي ) وبعض أساليب المعاملة الوالدية في الأسرة الفلسطينية بقطاع غزة ؛ مجلة علم النفس ، العدد17 ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، 1991.

ثانيا : المراجع باللغة الأجنبية

1. Cox , T , and Mackay ,C , J : *The measurment of self-reported stress and arousal* , britich journal of Psychology,1985.
2. Diaurora,D,L,and Fimian, M, J: *Dimension of life and school stress experienced by yong people*,psychology in the school, 1988.
3. Lazarus.S.R,and Folkman:*stress apparaisal and coping*, springer , New-York , 1984.
4. Lazarus, R, and Folkman, Gruen, R, J, delongis: *Appraisal ,coping, health, status and psychological Symptorns*, Journal of personality and social psychology1, 1986.
5. Schweitzer,M,B,Dantzer, R :*Introduction à la psychologies De la santé* , lérr Edction , PVF, Paris , 1994.
6. Sèlyè Hans: *le stress de la vie et les maladie D'adaptation* ,édition Gallimard , Paris , 1976.
7. shaheen:*some psycological spotlights on community problems* ,the egyptian journal of mrntal health, 1972.
8. Shontz and Franklin:*The psychological aspets of physical illness and disability*,Macmillan publishing com,Inc, New-York, 1995

قائمة

الملاحق

## 1- مقياس أساليب المعاملة الوالدية لـ: اريل شيفر

أخي الطالب، أختي الطالبة تحية طيبة مباركة وبعد :

إننا نحن طلبة علم النفس نتقدم لكم بمجموعة من الأسئلة، باعتباركم الشخص المؤهل لإجابتنا عليها، والتي تدور حول طريقة معاملة الآباء ( الأب، الأم ) لأبنائهم، وستجد أمام كل عبارة اختياريين للإجابة الخاصة بالأب، واختياريين للإجابة الخاصة بالأم وهي: نعم ، لا.

المطلوب منك أن تقرأ كل عبارة جيداً ثم تضع علامة (X) أمام الخانة التي تنطبق على معاملة أبيك لك، وبنفس الطريقة بالنسبة إلى الخانة التي تنطبق على معاملة أمك لك، علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن وجهة نظركم حولها، كما نؤكد لكم أن إجاباتكم لن يطلع عليها أحد، وتستخدم فقط لأجل البحث العلمي.

ونشكركم مسبقاً

معاملة الأم		معاملة الأب		إن أبي وكذلك أمي منذ أن كنت صغيراً إلى اليوم
لا	نعم	لا	نعم	
				1- يجعلني أشعر بالراحة بعد أن أتكلم معه عن همومي
				2- يبدو أنه يلتفت إلى محاسني أكثر مما يلتفت إلى أخطائي
				3- يفهم مشكلاتي وهمومي
				4- يستمتع بالكلام معي عن الأمور التي تحدث
				5- يتسم لي معظم الوقت
				6- يستمتع بعمل أشياء كثيرة معي
				7- يستمتع بالعمل معي داخل البيت وخارجه
				8- يبدو فخوراً بما أعمله من أشياء
				9- لا يحاول تغييرني بل يقبلني كما أنا
				10- يستمتع بالخروج معي في رحلات أو زيارات
				11- يحضني ويقبلني كثيراً عندما كنت صغيراً
				12- يستطيع أن يجعلني أشعر أنني أحسن عندما أكون قلقاً أو حزيناً
				13- يطيب خاطري ويدخل على نفسي السرور عندما أكون حزيناً أو كئيباً
				14- يطمئني عندما أكون خائفاً
				15- يتكلم معي غالباً بصوت فيه دفء عاطفي وبروح الصداقة
				16- كان يحضني ويقبلني قبل النوم عندما كنت صغيراً

جدول رقم (8) يمثل مقياس أساليب المعاملة الوالدية-أسلوب القبول/ ل: اربيل شيفر

معاملة الأم		معاملة الأب		إن أبي وكذلك أمي منذ أن كنت صغيراً إلى اليوم
لا	نعم	لا	نعم	
				1- ليس صبوراً جداً معي
				2- يعتقد أن أفكاري سخيفة
				3- يقول عني أنني مشكلة كبيرة
				4- ينسى إحضار ما أحججه من أشياء
				5- ينسى مساعدتي عندما أحججه
				6- يتمنى أحياناً لو لم يكن لديه أطفال
				7- يشتكي دائماً من كل ما أعمله
				8- لا يعمل معي
				9- لا يحظر لي شيئاً إلا إذا ألححت في طلبه مرات ومرات
				10- ينفجر كثيراً وبأقصى درجة من الانفعال عندما أضايقه
				11- يطلب مني أن أخرج وأذهب إلى مكان بعيد عن المنزل
				12- يجعلني بتصرفاته أشعر أنني لست محبوباً لديه
				13- لا يبدو عليه أنه يعرف ما أحجج إليه أو ما أريده
				14- يعاملني كما لو كنت شخصاً غريباً عن الطريق

جدول رقم (9) يمثل مقياس أساليب المعاملة الوالدية-أسلوب الرفض /ل: اربيل شيفر

## 2- مقياس الضغوط النفسية لـ: عادل محمد محمود العدل

أخي الطالب، أختي الطالبة تحية طيبة مباركة وبعد :

إننا نحن طلبة علم النفس نتقدم لكم بمجموعة من الأسئلة، باعتباركم الشخص المؤهل لإجابتنا عليها، والتي تدور حول نسبة الضغوط النفسية لدى طالب هذه المرحلة الثانوية، وستجد أمام كل عبارة ثلاثة اختيارات وهي: نعم، متردد، لا.

المطلوب منك أن تقرأ كل عبارة جيداً ثم تضع علامة (X) أمام الخانة التي تنطبق على ما تشعر به أنت، علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن وجهة نظركم حولها، كما نؤكد لكم أن إجاباتكم لن يطلع عليها أحد، وتستخدم فقط لأجل البحث العلمي.

ونشكركم مسبقاً

لا	متعدد	نعم	العبارة
			1- أشعر أن تصرفات تلاميذ الفصل غير مسؤولة.
			2- يضايقني تدخل المدرسين كثيراً في أموري الخاصة.
			3- أشعر بالضيق بسبب عدم مقدرتي على إنجاز ما يطلب مني.
			4- تضايقني كثرة أعداد تلاميذ الفصل.
			5- أشعر أن أبي وأمي لا يعطونني ما أستحقه من تقدير.
			6- لا أشعر بتقبل من كثير من زملائي.
			7- لا يعطيني المدرس ما أستحقه من تقدير.
			8- يعتبر يوم العطلة من أكثر الأيام سعادة.
			9- الجو المدرسي مريح في معظم الأيام.
			10- لا يهتم أبي وأمي بما أحققه من نتائج في المدرسة.
			11- يضايقني عدم تعاون تلاميذ الفصل معي.
			12- يراعي المدرسون ظروف الطالب.
			13- الواجبات المدرسية كثيرة وتستوعب معظم الوقت.
			14- أشعر بالأسى لعدم اهتمام المجتمع بالمدارس.
			15- أشعر أن نفقات المدرسة عبء على والدي.
			16- أصدقائي في المدرسة أعدادهم قليلة.
			17- لا يراعي المدرسون ضميرهم أثناء الشرح.
			18- يستطيع الطالب أن يستمتع بحياته أثناء الدراسة.
			19- كثيراً ما أنفعل بسبب ما ألقاه في المدرسة من ضغوط.
			20- يسعد أبي كثيراً لنجاحي بتفوق.
			21- تربطني علاقات حميمة بمعظم الطلاب في الفصل.
			22- لا أشعر بأني في حاجة إلى الشكوى لغيري مما ألقاه في المدرسة.
			23- يضايقني نجاح الطلاب الذين لا يستحقون.
			24- يتابع أبي باستمرار سيرتي في المدرسة.
			25- لي زملاء قليلين من فصول أخرى.

			26- لا يقدر المدرسون الجهود التي نقوم بها.
			27- أكره الاستيقاظ من أجل المدرسة.
			28- استيعاب الدروس عملية سهلة بالنسبة لي.
			29- يرى والدي أن المدرسة إهدار للوقت والجهد.
			30- أتمنى لو أذاكر كل يوم مع أحد زملائي.
			31- يراعي المدرسون النزاهة والموضوعية في تقييم الطلاب.
			32- لا أجد مشقة كبيرة في الالتزام بمواعيد المدرسة.
			33- الجلوس في الفصل عملية غير مملة.
			34- العائد من أي استثمار تجاري أكبر من العائد من المدرسة.
			35- كثيراً ما أعرض مشاكل الخاصة على زملائي.
			36- يهتم المدرسون كثيراً بالدروس الخصوصية.
			37- معظم المواد الدراسية تتوافق مع ميولي ورغباتي.
			38- معظم نتائج الامتحانات موافقة لآمالي وطموحاتي.
			39- يكثر أبي وأمي من امتداحي.
			40- أتمنى التفوق لي ولزملائي كذلك.
			41- لا يفرق المدرسون بين الطلاب الذين يأخذون والذين لا يأخذون عندهم دروساً خصوصية.
			42- لا أشعر بالملل أثناء الحصة.
			43- لدي الكثير من المشاكل بسبب الدراسة.
			44- يهتم أبي وأمي بمعرفة زملائي وأصدقائي.
			45- أجد سعادة عندما أساعد زميل لي في مأزق.
			46- مستويات المدرسين العلمية ضعيفة.
			47- لا تحقق الدراسة طموحاتي وآمالي.
			48- تتيح لي المدرسة الفرصة لعرض هواياتي.
			49- لا يعبأ أبي بخروحي من المنزل وكثرة تعيبي.
			50- لا أزور كثيراً من زملائي في بيوتهم.
			51- لي الكثير من الأصدقاء من المدرسين.
			52- المواد الدراسية غاية في الصعوبة.

			53- أشعر بذاتي وبتفقتي في نفسي داخل المدرسة.
			54- يحضر أبي لي هدية كلما نجحت بتفوق.
			55- لا يجد أولياء أمور زملائي سعادة في وجودي مع أبنائهم.
			56- يهتم المدرسون بمشاكل الطلاب.
			57- المواد الدراسية شيقة وممتعة.
			58- لا أحب الاشتراك في رحلات المدرسة.
			59- أقضي في المنزل أوقاتاً سعيدة.
			60- أجد أحقاد وضغناء كثيرة من زملائي.
			61- لا أجد اندماجاً من المدرسين أثناء عملية الشرح.
			62- أشعر كثيراً بالرغبة في شرح بعض الموضوعات لزملائي.
			63- للطلاب دور مهم داخل المدرسة.
			64- جو المنزل لدينا هادئ.
			65- لي الكثير من الأعداء من بين زملائي.
			66- لا يهتم المدرس إلا بالمادة العلمية فقط.
			67- أتمنى لو كنت سلكت طريقاً غير الدراسة.
			68- لا أحب الإعداد والتنظيم لرحلات المدرسة.
			69- لا أشعر بالسعادة إذا غاب المدرس عن الحصة.
			70- يهتم المدرسون بالطلاب المتفوق.
			71- يجب على جميع الطلاب التضحية من أجل رفع شأن المدرسة.
			72- أجد إحباطاً من طريقة تعامل معظم المدرسين معي.

**جدول رقم (10) يمثل مقياس الضغوط النفسية ل: عادل محمد محمود العدل**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مَحْسُومًا  
يُجْزِئُكَ مِنْهُ يَوْمَ يُنْفَخُ  
الْأَشْفَارُ