

جامعة عمار ثليجي بالأغواط
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا



الميدان: العلوم الانسانية والاجتماعية
شعبة: العلوم الاجتماعية

الموضوع:

أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالضغط النفسي لدى
عينة من المراهقين المتمدرسين بمدينة الأغواط

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي في علم النفس
التخصص: علم النفس العيادي

إشراف الأستاذ:

* الأمين عياط

إعداد الطالبتين:

سهام بوضلة

يمينة قادري

السنة الجامعية: 2016/2015

إهداء

الحمد لله الذي أعطانني القوة و وهبني القدرة على الاستمرار والوصول إلى مكانتي هذه .
إلى من جعل الله الجنة تحت قدميها إلى من حملتني وهنا على وهن وأرضعتني غذى العنان
وصفاء الحب وخالص العطاء إلى من ليس لي بعدها حياة إلى روح الروح وضياء البيت إلى التي لا
أستطيع أن أوفيها حقها مهما بذلت من جهد صاحبة القلب الكبير والصدر الرحيم إلى التي
أعطت ولم تدخر جاذبة ولم تبخل إلى دولة الصبر ومدرسة الكفاح إلى من يحرقها الشوق لنجاحنا
إلى التي يورقها الخوف من فشلنا وكانت بدعائها في الليل والنهار سر نجاحنا إلى من تعجز كل
الكلمات في إيفاء حقها إليك يا أغلى شيء في الوجود أمي الحبيبة حفظك الله .

إلى سدي في الدنيا وعزة نفسي إلى قدوتي ودليلي الرجل العظيم معبد الأنفة والكبرياء إلى
الذي كابد الشدائد وكان عرق جبينه منير دربي إلى من اشترى لي أول قلم ودفعني بكل ثقة
لخوض الصعاب إلى الذي أخذ بيدي وشجعني على تحقيق أهداني إلى الرجل الفاضل أبي الغالي
حفظك الله

إلى من تقاسمت معهم رحم أمي إلى من عاشوا معي أيام براءة الطفولة وعشنا في كنفه واحد
ففرحوا لفرحي وحزنوا لحزني ووقفوا بجانبني إلى من بهم أشد أزرى إخوتي : فاطمة وزوجها
وأولادها، غلال ، إيمان وزوجها وولدها، صفاء وزوجها.
إلى
العاطفة الصادقة التي أنارت لي حياتي إلى حب الحياة زوجي الغالي وعائلته الكريمة إلى فلذة
كبدتي وزهرة عمري ابنتي الحبيبة ريمة ريهام

إلى كل من علمني حرفا كنت أجهله من الطور الابتدائي حتى الطور الجامعي
إلى كل من يحملني قلبي ولم تسعه ورقتي أهدي ثمرة جهدي المتواضع راجية من المولى القدير
أن يكون عملي هذا حبة لي لا عليا

سهام

إهداء

الحمد لله الذي وفقنا لهذا ولم نكن لنصل إليه لو لا فضل الله علينا

أما بعد

أهدي هذا العمل المتواضع إلى روح والدي الطاهرة رحمه الله وأسكنه فسيح

جنانه

وإلى أغلى ما أملك في الوجود أُمِّي الحبيبة حفظها الله لي....

وإلى أفراد أسرتي، سندي في الدنيا ولا أحصي لهم فضل

إلى أساتذتي الكرام وأسرة قسم علم النفس وعلوم التربية

وفي الأخير أرجوا من الله تعالى أن يجعل عملي هذا نفعاً يستفيد منه جميع

الطلبة المقبلين على التخرج.

بهيئة

شكر و تقدير

بداية نحمد الله سبحانه وتعالى ونشكره جزيل الشكر على توفيقه إيانا
وتسديده خطانا لإتمام هذا العمل بحوله وقوته و ألفه صلاة وسلام على نبيه
المصطفى عليه أسمى صلاة و أزكى سلام وعلى صحابته الأبرار .

نتقدم بأسمى معاني الشكر و التقدير والاحترام للأستاذ المشرف : الأستاذ
عياط الأمين على توجيهاته العلمية والمنهجية القيمة .

تقدير خاص وشكر خالص نرفعهما لأساتذتنا الأفاضل بقسم علم النفس وعلوم
التربية بجامعة الأغواط ، فهذه المذكرة هي ثمرة ما قدموه لنا طيلة سنوات
الدراسة الجامعية .

ولا ننسى في الأخير أن نشكر جزيل الشكر الطاقم الإداري بمؤسسة المصالحة
وخاصة خيرة وكذا التلاميذ المشاركين والممثلين لعينة الدراسة و نحبيهم على
التحلي بروح التعاون والمسؤولية

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة التي تربط بين أساليب المعاملة الوالدية و الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين المتدرسين بمتوسطة المصالحه بالأغواط وقد استخدمت الطالبتان المنهج الوصفي، وبلغت عينة الدراسة (80) مراهق و مراهقة متدرسين تتراوح أعمارهم بين (14- 17) سنة.

ولتحقيق أهداف الدراسة تم استعمال أداتين تمثلت الأولى في مقياس أساليب المعاملة الوالدية أمبو

ل (بيرس وزملائه 1980) وتمثلت الثانية في مقياس الضغط النفسي ل (ليفنشتاين) حيث تم تطبيقهما على عينة استطلاعية من تلاميذ عينة الدراسة ، وقد أسفرت هذه الدراسة الاستطلاعية عن ملائمة المقياسين لأغراض الدراسة ، وتمتعهما بثبات وصدق مقبولين، وكان اختبار فرضيات الدراسة ومعالجتها احصائيا بواسطة البرنامج الإحصائي (spss 20) .

وقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية :

- 1- توجد علاقة دالة إحصائية بين أساليب المعاملة الوالدية و الضغط النفسي لدى عينة الدراسة
- 2- توجد علاقة دالة إحصائية بين أساليب المعاملة الوالدية و الضغط النفسي لدى الإناث.
- 3- توجد علاقة دالة إحصائية بين أساليب المعاملة الوالدية و الضغط النفسي لدى الذكور.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في مستوى الضغط النفسي.
- 5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في أساليب المعاملة الوالدية .

Résumé

Cette étude actuelle visait à identifier la relation entre la traitance parental et le stress sur un échantillon de adolescents scolarisés du Cem (Almosalaha) de Laghouat, deux étudiants utilisent la méthode Descriptive, ou l'échantillon de l'étude était de 80 adolescents leur âge est entre (14-17) ans.

Et pour réaliser les objectifs des études on a utilisé deux indicateurs, la première indicateurs pour mesurer la traitance parental méthode **EMBU** préparé par **(Pires et ses collègues 1980)**, et la deuxième indicateurs pour mesurer la pression psychologique préparé par **(Liven châtain)** les deux sont appliquées sur un échantillon reconnaissons des élèves d'un échantillon d'étude. Il a été rejoint QMN validité et la fiabilité de ces deux instruments.

Afin de répondre à la question de l'étude utilisant le conte par le programme statistique **(SPSS 20)**

-l'étude conclut les résultats suivant :

- 1-il existe une relation entre la traitance parental et le stress chez l'échantillon d'étude.
- 2- il existe une relation entre la traitance parental et le stress chez les adolescentes.
- 3- il existe une relation entre la traitance parental et le stress chez les adolescents.
- 4- il ya différence statistique entre les adolescents et les adolescentes au niveau de le stress.
- 5- il n'ya pas différence statistique entre les adolescents et les adolescentes au la traitance parental.

المحتوى	الصفحة
الإهداء	
شكر و تقدير	
ملخص الدراسة باللغة العربية	أ
ملخص الدراسة باللغة الاجنية	ب
قائمة المحتويات	ج
قائمة الجداول	و
قائمة الأشكال	و
قائمة الملاحق	و
مقدمة	1
الجانب النظري	
الفصل الأول : إشكالية الدراسة واعتباراتها	
1 - إشكالية الدراسة	5
2- فرضيات الدراسة	7
3- أهداف الدراسة	8
4- أهمية الدراسة	9
5- الدراسات السابقة	9
6-التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث	14
خلاصة الفصل	16
الفصل الثاني : أساليب المعاملة الوالدية	
تمهيد	18
1-تعريف أساليب المعاملة الوالدية	19
2-تصنيف أساليب المعاملة الوالدية	20
3-العوامل المؤثرة في أساليب المعاملة الوالدية	27
4-النظريات المفسرة لأساليب المعاملة الوالدية	33
خلاصة الفصل	37
الفصل الثالث : الضغط النفسي	

39	تمهيد
40	1-تاريخ الضغط النفسي
42	2-تعريف الضغط النفسي
43	3-أنواع الضغط النفسي
45	4-مصادر الضغط النفسي
47	5-أعراض الضغط النفسي
52	6-اثر التعرض للضغط النفسي
53	7-النظريات المفسرة الضغط النفسي
57	8-نتائج الضغط النفسي
59	9-الشخصية و الضغط النفسي
59	10-الفروق الجنسية في الاستجابة للضغط
60	11-طرق مواجهة الضغط النفسية والتكيف معه
64	12-استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي
67	13-طرق قياس الضغط النفسي
69	خلاصة الفصل
الفصل الرابع : المراهقة	
71	تمهيد
72	1-تعريف النضج
72	2-تعريف البلوغ
74	3-تعريف المراهقة
75	4-سمات وطبيعة مرحلة المراهقة
77	5-تحديد مرحلة المراهقة
77	6-مظاهر النمو في مرحلة المراهقة
79	7-الخصائص العامة للمراهقة
81	8-أنماط المراهقة
82	خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	

الفصل الخامس : إجراءات الدراسة	
85	تمهيد
86	1-منهج الدراسة
86	2-حدود الدراسة
87	3-الدراسة الاستطلاعية
87	4-أدوات جمع البيانات
96	5-مجتمع وعينة الدراسة
97	6-إجراءات التطبيق
97	7-الأساليب الإحصائية
98	خلاصة الفصل
الفصل السادس : عرض ومناقشة النتائج	
100	تمهيد
101	1-عرض النتائج
105	2-مناقشة عامة للنتائج
108	خاتمة
109	اقتراحات
110	قائمة المراجع
A	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	حساب ثبات أساليب المعاملة الوالدية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ.	93
02	حساب صدق مقياس أساليب المعاملة الوالدية باستخدام المقارنة الطرفية بين القيم العليا والدنيا.	93
03	حساب ثبات الضغط النفسي باستخدام طريقة ألفا كرونباخ.	95
04	حساب صدق مقياس الضغط النفسي باستخدام المقارنة الطرفية بين القيم العليا والدنيا.	96
05	يبين معامل الارتباط بيرسون بين الدرجات المتحصل عليها في مقياس الأساليب والدرجات المتحصل في مقياس الضغط النفسي.	101
06	يمثل العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية والضغط النفسي لدى الإناث.	102
07	يمثل العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية والضغط النفسي لدى الذكور.	103
08	يوضح قيمة T test لتحديد الفروق في مستوى الضغط النفسي بين الذكور والإناث.	104
09	يوضح قيمة T test لتحديد الفروق في أساليب المعاملة الوالدية بين الذكور والإناث.	105

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	تخطيط عام لنظرية سيللي.	54
02	نظرية التقدير المعرفي للضغوط.	56

قائمة الملاحق

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
01	مقياس أساليب المعاملة الوالدية ل(بيرس وزملائه)	A
02	مقياس الضغط النفسي ل(ليفنشتاين)	D
03	نتائج البرنامج الاحصائي (Spss 20)	E

مقدمة

تعد الأسرة المؤسسة الاجتماعية الأولى التي ينمو فيها الفرد، والتي يكتسب من خلالها معايير الخطأ و الصواب و تعتبر الوحدة الأساسية في بناء المجتمع فهي بمثابة النواة الأولى و القلب الاجتماعي الذي ينمي فيه الأبناء شخصيتهم بحيث تدهم لدور الراشد في المجتمع و تساعدهم على تشكيل شخصيته بصفة عامة، وباعتبار الحياة الأسرية مجموعة من التفاعلات التي تحدث بين أفرادها فإن هذا التفاعل يلعب دور مهم في نجاح الحياة الأسرية، ويتم هذا الهدف المعقد عن طريق التفاعل و الاتصال الذي يحدث بين أفرادها وبقدر تعاون و تقاهم هؤلاء الأفراد يكون نجاحهم في بناء حياة سعيدة بعيدة عن كل أوجه المعاناة و الاضطراب، وإذا كانت الأسرة تمثل الإطار الأساسي للتفاعل و الاتصال بين أفرادها فإن التفاعل الذي يحدث بين الأبناء والوالدين يعتبر من أهم التفاعلات لما في ذلك من تأثير على شخصية الأبناء، فالمعاملة أو الأساليب التي تعتبر جزء من هذا التفاعل ذات تأثير كبير على شخصية الأبناء و تحديد معالمها و صحتهم النفسية من خلال العملية التعليمية التي يمارسها الوالدين على الأبناء خصوصا في فترة المراهقة التي تزداد فيها مستويات الضغط بشكل ملحوظ كونها المرحلة العمرية الحساسة في حياة الفرد التي تتخللها جملة من التغيرات الفسيولوجية و النفسية، فالمرهقون يتعرضون إلى العديد من الضغوطات فإضافة إلى أنهم مثل باقي الأفراد يتعرضون إلى ضغوط يومية إلا أنهم يعانون من ضغوط خاصة تفرضها طبيعة المرحلة العمرية من النمو.

هذا وقد أشارت العديد من الدراسات أن الضغوط النفسية عند المراهق قد لا تكون ذو منشأ داخلي فقط وإنما تتعداها إلى عوامل محيطية أو خارجية والتي تشمل الأسرة فقد تكون هاته الأخيرة المنشط لظهور الاضطرابات النفسية فكم من التصرفات التي تمارس من قبل الوالدين على الأبناء تترك آثارا سلبية قد لا تظهر على المدى القريب إلا أنها لا تختفي ، كالمعاملة الوالدية القائمة على النبذ و الإهمال والتذبذب فهي من أكثر العوامل خطورة و تأثيرا على الأبناء، أما العلاقات الأسرية التي يسودها الحب والتقبل

والتشجيع والالتزان تجعل شخصية الفرد تنمو نموا سليما, بل هي من أهم العوامل المحصنة من الاضطرابات النفسية بأنواعها.

وتعتبر الأسرة أول مؤسسة للحياة من خلالها ينمو إحساس المراهق بالأمن والتقبل و المراهقة المتوافقة انعكاس لحياة أسرية مستقرة خالية نسبيا من الصراعات يقوم فيها الوالدان بدور مميز في بناء شخصية المراهق من خلال معاملتهم له, والأساليب غير المتوازنة من المعاملة تجعله عرضة للاضطرابات والضغوط النفسية وكثرة الضغوط الأسرية عليه قد تجعله يستجيب بسلوكات لا تتفق مع طبيعة المواقف السيكولوجية التي يتعرض لها, ويرى بعض الباحثين الراديكاليين أمثال (جون جاك روسو) و (برنارد) أن الفرد المريض ما هو إلا سفير لأسرته المريضة.

لقد سعينا في هذا البحث إلى اكتشاف العلاقة الموضوعية التي تربط بين أساليب المعاملة الوالدية و الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين, وعلى هذا الأساس قسمنا بحثنا إلى جانبين : عرضنا في الجانب الأول المقاربة النظرية للموضوع والذي قسمناه إلى أربعة فصول, يتعلق الفصل الأول بإشكالية الدراسة و أبعادها أما الفصل الثاني فتطرقنا فيه إلى أساليب المعاملة الوالدية وبعض العوامل المؤثرة فيها و النظريات المفسرة لها , أما الفصل الثالث فقد ناقشنا فيه الضغط النفسي, وطبيعته, وكذا المصادر, والأسباب المؤدية للضغط, بالإضافة إلى الأعراض, وأهم النظريات المفسرة له , والعلاج المقترح للضغط النفسي.

ثم الفصل الرابع الذي سنخصصه لدراسة مرحلة المراهقة سماتها, خصائصها و مشاكلها كقاعدة جوهرية للتعرف على كيفية تأثير الأساليب الوالدية على الضغط النفسي للمراهقين

أما فيما يخص الجانب الثاني من الدراسة فقد تناولنا فيه المقاربة الميدانية للموضوع , فتطرقنا في الفصل الخامس إلى إجراءات الدراسة, ليخصص الفصل السادس لعرض وتحليل نتائج الدراسة مع اختبار الفرضيات, من أجل الخروج بالنتائج العامة للدراسة وذكر جملة من الاقتراحات .

الجانِب

النظري

الفصل الأول : إشكالية الدراسة واعتباراتها

1-إشكالية الدراسة

2-فرضيات الدراسة

3-أهداف الموضوع

4-أهمية الموضوع

5-الدراسات السابقة

6-التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث

خلاصة الفصل

1- إشكالية الدراسة

كانت الضغوط النفسية و ما تزال إحدى الموضوعات التي تشغل بال الكثير من المتخصصين في فروع علمية و ربما كان علماء النفس على رأس القائمة المهتمين بهذا الموضوع, ولا يأتي الاهتمام بهذا الموضوع لمجرد أنه موضوع جيد للبحث, وإنما لكونه واحدا من حقائق الحياة و ثوابتها و لكونه قضية فهم العامة و الخاصة, فلا يكاد يوجد إنسان على وجه الأرض لا يعاني الضغط بأشكال مختلفة و بصورة تكاد تكون يومية, وتتفاوت هذه الضغوط في شدتها و حدتها و نوعها من شخص لآخر ومن وقت لآخر لدى الشخص الواحد.

ومن المؤكد أن الفرد لا يستطيع أن يعيش دون ضغوط , فالحياة سلسلة من الضغوط و التوترات, و خلو حياة الفرد منها يعني الموت و إذا كان الفرد يتعايش للضغوط و التوترات فلا بد أن تكون بقدر مستوى معين, فلا شك أن قدرا معتدلا من الضغوط مطلوب و ضروري ليظل الفرد في حالة من النشاط و الإنجاز, فكل فرد منا يستطيع أن يؤدي بشكل جيد و يحقق مستوى ملائما من التوافق الشخصي و الاجتماعي و المهني في ظل المستويات العادية من الضغوط, ولكن الضغوط الحادة المزمنة في مستواها تنطوي على العديد من النتائج المعرفية والانفعالية والسلوكية السلبية والتي من شأنها أن تعوق قدرة الفرد على التوافق.

(طه عبد العظيم حسين, سلامة عبد العظيم حسين 2006 ص9).

و خاصة المراهق حيث يعتقد بعضهم أن الكبار و البالغين وحدهم من يعانون من الضغوط النفسية و التوتر و الإجهاد النفسي, وأن المراهقين في مأمن من الإصابة بالضغوط النفسية و الأمراض النفسية و الجسدية المصاحبة لها , وتعتبر المراهقة فترة انتقالية حرجة, بل هي من أشد مراحل الحياة صعوبة و حرجا, حيث يمر خلالها الفرد بتحولات نفسية و جسدية و هرمونية سريعة, و في أحيان كثيرة يعجز

المراهقون عن فهم هذه التغيرات أو كيفية التعامل معها، فالمراهق يعاني من وجود صراعات نفسية كثيرة بين الاستقلال عن الأسرة و الاعتماد عليها، وبين طموحاته الزائدة و إمكانياته المحدودة لتحقيقها، وتزداد الأمور سوءا حيث لا يكون الأب و الأم قادرين على فهم هذه التغيرات و تفسيرها، فضلا عن عدم قدرتهم على توضيح ذلك لأبنائهم المراهقين، وأن الضغط النفسي الذي يمر به المراهقون يؤثر في صحتهم النفسية .

ويؤكد علماء النفس على أن المعاملة السيئة تشعر المراهقين بفقدان الأمن، وتضع في أنفسهم بذور التناقض الوجداني، وتنمي فيهم مشاعر النقص والعجز عن مواجهة مصاعب الحياة وتعودهم كبت انفعالاتهم وتوجيه اللوم إلى أنفسهم، وعندما يكبرون توقظ صراعات الحياة الجديدة الصراعات القديمة لديهم فتظهر العصابية والاكتئاب. (عبد المنعم الحنفي , 1992 , ص 75)

وتعد أساليب المعاملة الوالدية للأبناء من أهم العوامل التي تلعب دورا أساسيا في تكوين شخصيتهم ، إن ما يهبه الوالدان من الدعم المعنوي والحب والتفهم، وما يقدمانه من قدوة ومثل عليا يحاكيها الأبناء هي عوامل كامنة وراء طمأننتهم وحسن توافقهم وارتقائهم النفسي والاجتماعي .

فأساليب الوالدية من وجهة النظر السيكولوجية، تعد من أهم العوامل البيئية المؤثرة في سلوك المراهق ، فالمعاملة السوية تساعد على تنمية السمات المرغوبة ، وتكوين مفهوم إيجابي عن الذات والآخرين، وبالتالي تحقيق الصحة النفسية .

ويرى بعض علماء الصحة النفسية من بينهم (آرون بيك)(Beck) أن الرفض والإهمال يؤديان إلى تكوين صيغة سلبية للذات تجعل الفرد يركز على جوانب الفشل، هذه النظرة تمتد إلى العالم من حوله فيشعر بأنه غير آمن فيبالغ من شأن ما يواجهه من أحداث و يقلل من شأن قدرته على مواجهتها مما يزيد من شعوره بالعجز و عدم القيمة فيصاب بالاكتئاب، كما يرى (فرويد)(Freud) تأثير المعاملة الوالدية

في سلوك الطفل ، وأن ما يزرعه الوالدان في نفسيته خلال السنوات الأولى من حياته سيظهر في شخصيته لاحقاً . فأساليب المعاملة الوالدية تترك آثارها سلباً أو إيجاباً في شخصية الأبناء ، فإذا كان الفرد يعيش في جو هادئ يسوده الحب والحنان والتفهم استطاع أن ينمو نمواً سليماً ، أما إذا تعددت مواقف القسوة والإهمال والحرمان ، فإن شخصيته ستعاني من سوء التكيف و الضغط النفسي وستبقى آثارها مصاحبة له مدى الحياة ، وهذا ما ينعكس على مظاهر سلوكه وعلى سماته الشخصية ، خاصة في مرحلة المراهقة التي تظهر فيها بوضوح أنماط المعاملة الوالدية التي تلقاها في الصغر بحيث أن هذه الأخيرة تبقى كامنة في مرحلة الطفولة ، ولكن تظهر بوضوح ثمارها في مرحلة المراهقة بشكلها السوي أو غير السوي.

- ومما سبق ذكره يمكن مناقشة قضية أساسية تختزلها الأسئلة التالية :

- 1- هل توجد علاقة بين أساليب المعاملة الوالدية و الضغط النفسي لدى عينة الدراسة ؟
- 2- هل توجد علاقة بين أساليب المعاملة الوالدية والضغط النفسي لدى الإناث ؟
- 3- هل توجد علاقة بين أساليب المعاملة الوالدية و الضغط النفسي لدى الذكور .
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الضغط النفسي؟
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في أساليب المعاملة الوالدية ؟

2- فرضيات الدراسة :

انطلاقاً من تساؤلات البحث و نتائج الدراسات السابقة المتاحة ، تم وضع إجابات مؤقتة على شكل

فروض تظهر فيما يلي:

- 1- توجد علاقة ارتباطيه دالة بين أساليب المعاملة الوالدية و الضغط النفسي لدى عينة الدراسة.
- 2- توجد علاقة ارتباطيه دالة بين أساليب المعاملة الوالدية و الضغط النفسي لدى الإناث .
- 3- توجد علاقة ارتباطيه دالة بين أساليب المعاملة الوالدية و الضغط النفسي لدى الذكور .
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في مستوى الضغط النفسي .
- 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في أساليب المعاملة الوالدية .

3- أهداف الدراسة :

- مما لا يختلف عليه اثنين، أن ما يقوم به الفرد من عمل أو نشاط، أو بحث أو استكشاف، له غاية أو هدف حتى و إن تعددت أو اختلفت الأساليب و الوسائل المتبعة، فإن الأهداف تكون مسطرة و مخططة منذ البداية.

- فالأهداف المرجوة من أي دراسة تعتبر نقطة نهاية لتلك الدراسة، و قد تكون في حالات أخرى نقطة بداية.

- فأهداف دراستنا تتجلى فيما يلي :

- 1- الوصول إلى قبول أو رفض الفرضية.
- 2-الكشف عن مدى العلاقة الارتباطية بين أساليب المعاملة الوالدية الضغط النفسي .
- 3- معرفة العوامل المؤثرة في الأساليب الوالدية للأبناء .
- 4-معرفة الفروق بين الجنسين في مستوى الضغط النفسي والأساليب الوالدية.

4- أهمية الدراسة :

تتبع أهمية الدراسة الحالية من عدة اعتبارات أهمها:

1 - إلقاء الضوء على أساليب المعاملة الوالدية المؤثرة على شخصية الفرد ،و البحث في أسباب الضغط النفسي من خلال الإجابة على مقياس الضغط النفسي و مقياس الأساليب الوالدية .

2- تقدم هذه الدراسة بعض التفسيرات المستوحاة من الإطار النظري المتبنى ،وبعض الدراسات السابقة المعروضة ،و بذلك فهي تساهم في المعرفة الواضحة لأساليب المعاملة الوالدية ،و كيفية تأثيرها على الضغط النفسي للمراهق .

3- تعد هذه الدراسة إضافة علمية جديدة للمجال السيكولوجي في مجال انماط التعامل الوالدي.

5-الدراسات السابقة :

في ضوء مسح الباحثان للدراسات ذات الصلة بموضوع البحث،يمكننا الإشارة إلى عدم وجود دراسات اهتمت بأساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالضغط النفسي (في حدود علم الباحثان) وسيتم عرض الدراسات التي لها علاقة بالضغط النفسي، والدراسات التي لها علاقة بأساليب المعاملة الوالدية

5-1- الدراسات التي تناولت الضغط النفسي :

5-1-1دراسة (عربيات 1994) :

بعنوان : مصادر الضغط النفسي لدى المراهقين كما يدركها المراهقون والمعلمون والمرشدون، أجريت الدراسة على عينة مكونة من (400) طالب وطالبة(80) معلم و معلمة، (40)مرشد و مرشدة موزعين مناصفة بين الجنسين و توصل الباحث إلى أن مصادر الضغط التي احتلت أولوية لدى المراهقين على

التوالي حسب شدتها : وفاة احد الوالدين, انفصال الوالدين, الفشل في الامتحانات المدرسية, الخلافات بين الوالدين, وأخيرا وفاة أحد الإخوة .

وتوصل الباحث أيضا أن الضغط لدى الذكور أعلى مما لدى الإناث, وأن الضغط في المرحلة الثانوية كان أعلى مما لدى الطلبة في المرحلة الأساسية.

5-1-2 دراسة (الحسن 1995) :

بعنوان : مستوى مصادر الضغط النفسي لدى طلبة السنة الأولى و الثانية ثانوي في كليات المجتمع الخاصة في عمان والزرقاء وتوصل الباحث إلى أن أكثر مصادر الضغط النفسي التي تؤثر في الطلبة الجامعيين, هي أسلوب المدرس, وكفاءته, والضغوط على التوالي الإدارية فالأكاديمية, فالأسرية , وكان الذكور أكثر عرضة للضغط من الإناث.

(أحمد عبد الحليم عربيات و عمر محمد الخرابشية, 2007, ص ص 9 - 10)

5-1-5-3 دراسة (شيرين هليل 2004) بعنوان : بعض انتماءات الأطفال في مرحلة التعليم

الأساسي, وعلاقتها بالضغوط النفسية.

تهدف الدراسة على التعرف على العلاقة بين بعض الانتماءات و الضغوط النفسية لدى أطفال مرحلة التعليم الأساسي (انتماء الطفل لجماعة الأسرة, انتماء الطفل لجماعة المدرسة, انتماء الطفل و علاقته بالرفاق) تكونت عينة الدراسة من (500) طالب وطالبة في الصف الثاني الإعدادي بمحافظة الدقهلية تتراوح أعمارهم بين (12-14) سنة وقد استخدمت الباحثة مقياس الانتماء لجماعة (الأسرة المدرسة, الرفاق) ومقياس الضغوط النفسية .

وأُسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سلبية بين الانتماء لجماعة الأسرة و المدرسة و جماعة الرفاق مع زيادة الضغوط النفسية كما لم تسفر النتائج عن وجود فروق بين الجنسين في الضغوط النفسية .

(نبيلة أحمد أبو حبيب, 2010, ص 64)

5- 1-4 دراسة (دخان والحجار 2006) هدفت ه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط و مصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لديهم إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والصلابة النفسية لديهم, وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي, وبلغت عينة الدراسة (541) طالب وطالبة وهي تمثل حوالي (4 بالمئة) من مجتمع الدراسة البالغ (15441) طالبا وطالبة من كليات الجامعة التسعة بأقسامها المختلفة واستخدم الباحثان استبيانين : الأولى لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة, و الثانية لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم .

وتوصلت الدراسة إلى نتائج عدة أهمها: أن مستوى الضغوط لدى الطلبة كان (62.05 بالمئة) و أن معدل الصلابة النفسية لديهم (77.33 بالمئة) كما بينت الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور , أي أن مستوى الضغط لدى الطلبة أكثر منه لدى الطالبات و بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية عدا الأسرية و المالية تعزى لمتغير التخصص لصالح العلمي .

(عبد الرؤوف اليماني و نزار محمد الزعبي, 2013, ص 225)

5-2 الدراسات التي تناولت أساليب المعاملة الوالدية :

5-2-1 دراسة (محمد مصطفى مياسا 1979): بعنوان : العلاقة بين الإتجاهات الوالدية التي يتبعها

الوالدان في التنشئة كما يدركها الأبناء و بين السمات الشخصية لهؤلاء الأبناء - رسالة ماجستير

- تكونت عينة الدراسة من (150) طالب في المرحلة الإعدادية تتراوح أعمارهم (14، 17 سنة) و بينت النتائج أن اتجاه التقبل يرتبط ارتباطا موجبا بالسمات الإيجابية المرغوبة ، وأن اتجاه التسلط يرتبط بسمات شخصية الأبناء الإيجابية المرغوبة ، ارتباطا سالبا وأن اتجاه التفرقة يرتبط بسمات شخصية الأبناء الإيجابية المرغوبة ارتباطا سالبا.

(محمد مصطفى مياسا ، 1979 ، ص 10)

2-2-5 دراسة (سميحة نصر 1983)

بعنوان : الاتجاهات الوالدية في التنشئة و ارتباطها بعدوانية الأبناء و بعض سماتهم الشخصية

- تكونت العينة من (237) طالبة ، (237) طالبا من المرحلة الثانوية ، وأظهرت النتائج أن الاتجاه الوالدي نحو التقبل يرتبط ارتباطا سالبا بالعدوان ، و يرتبط التسلط و التفرقة ارتباطا موجبا بالعدوان ، أي كلما تجنب الوالدان التفرقة في معاملة الأبناء ساعد ذلك على انخفاض و كف العدوانية .

(عفاف عبد الفادي دانيال ، 2005 ، ص 160)

3-2-5 دراسة (محمد محمد محمد نعيمة 1993)

بعنوان : العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية و بعض سمات الشخصية .

حاول فيها الكشف عن الفروق في إدراك كل من الذكور و الإناث للاختلافات بين الأب و الأم في أساليب المعاملة ، و أجريت الدراسة على عينة من (541) تلميذا وتلميذة ، عدد (257) تلميذا و (284) تلميذة من المرحلة الإعدادية ، أعمارهم (12 - 15 سنة) .

النتائج المتوصل إليها :

- أن هناك ارتباطا دالا و سلبيا بين إدراك الفروق في بعد الرفض و القبول و الدرجة الكلية للفروق و سمة المثابرة وأنه في معاملات الارتباط بين الاختلافات الوالدية في التنشئة كما يدركها الأبناء و سمة

القلق و العدوان كانت إيجابية في حين كانت المعاملات سلبية في سمة المثابرة والمشاركة الاجتماعية، وأن القلق يعد أكثر السمات. ارتباطا بإدراك الفروق في التنشئة بين الوالدين .

كما لم توجد أي ارتباطات دالة بين إدراك الأبناء للاختلافات الوالدية في التنشئة وسمة العدوان والمشاركة الاجتماعية . (المرجع السابق، ص 168)

5-2-4 دراسة (عبد الله عويدات 1997) :

هدفت الدراسة إلى استقصاء أثر التنشئة على الانحرافات السلوكية عند طلبة الصفوف الثاني والتاسع والعاشر الذكور في الأردن، وقد حددت أنماط التنشئة الأسرية بنمطين هما: النمط اليمقرراطي التسلطي والنمط التقبلي النبذي، كما حددت الانحرافات السلوكية بأربعة أشكال هي: المشكلات السلوكية، والغياب والتأخر، والاجراءات التأديبية المتخذة بحق الطلبة وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لنوع التنشئة الأسرية، إذ تقل المشكلات عند أبناء الوالدين الديمقرطيين، وترتفع بشكل جوهري حين يكون الأب متسلطا والأم ديمقرطية. (نبيل عتروسي، 2010، ص 234)

تعقيب على الدراسات السابقة:

-استعرضت الباحثتان عدد من الدراسات وزعت على مجالين: الضغط النفسي و أساليب المعاملة الوالدية بواقع أربع دراسات لكل متغير، وتم عرض هذه الدراسات وفق الترتيب الزمني من الأقدم إلى الأحدث، وكان أحدث هذه الدراسات هي دراسة (دخان والحجار 2006) للتعرف على مستوى الضغوط و مصادرها لدى طلبة الجامعة، أما أقدمها هي دراسة (محمد مصطفى مياسا 1979) عن العلاقة بين الاتجاهات الوالدية التي يتبعها الوالدان في التنشئة، وتنوعت عينات مجتمع الدراسة وكان أكبر حجم للعينة في دراسة (محمد محمد محمد نعيمة 1993) حيث بلغت العينة 541 وأصغر حجم للعينة كان في دراسة (محمد مصطفى مياسا 1979) حيث بلغ حجم العينة 150 وقد غلب على تلك الدراسات

المنهج الوصفي التحليلي, كما استخدم الباحثون في هذه الدراسات أدوات جمع البيانات كالاستبيان وهذه الأداة قاسم مشترك في معظم الدراسات حيث أن هناك تباين بسيط في بعض المتغيرات كالجنس و الطور الدراسي.

على الرغم من هذا الاهتمام من طرف الباحثين إلا أنه نلاحظ قلة الدراسات التي تناولت أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالضغط النفسي ،حيث نجد غالبا مجموعة من الدراسات التي تناولت الأساليب الوالدية وعلاقتها بمتغيرات أخرى : سمات الشخصية, العدوانية, الاضطرابات السلوكية

قلة الدراسات المتاحة على مستوى البيئة الجزائرية بصفة عامة والبيئة المحلية بصفة خاصة حول علاقة أساليب المعاملة الوالدية والضغط النفسي

إن الدراسة الحالية تتشابه مع بعض الدراسات في مجالها, وفي العينة, وأدوات البحث, وتختلف معها في بعض المتغيرات كالمستوى التعليمي والجديد في الدراسة الحالية محاولة إيجاد ارتباط بين أساليب المعاملة الوالدية والضغط النفسي لدى عينة من المراهقين ، مع مراعاة تجانس بين الجنسين مع استخدام مقياسين لم يستعمل في الدراسات السابقة المتاحة .

6- التعريف الاجرائي لمصطلحات البحث :

6-1 أساليب المعاملة الوالدية:

هي الطرائق و الإجراءات و الأساليب المتبعة من طرف الوالدين ، في تربية الأبناء و تعليمهم و تنشئتهم, وهي الدرجة التي يحصل عليها المراهق المتمدرس في الأبعاد (14)لمقياس أساليب المعاملة الوالدية

6-2 الضغط النفسي : هو الدرجة التي يحصل عليها المراهق المتمدرس على مقياس الضغط النفسي لليفشتاين.

6-3- المراهقة :

هي مرحلة حساسة جدا في حياة الفرد ، لأنها انتقال من مرحلة الطفولة و التبعية إلى مرحلة الاستقلالية والمسؤولية، والتي تحدث فيها تغيرات بالغة في جميع النواحي النفسية، و العقلية، و الجسمية، و الاجتماعية والانفعالية، والجنسية .

خلاصة الفصل :

من خلال ما قمنا بعرضه من تراث علمي ونظري فقد استفادت الباحثتان من إطلاعهما على الدراسات السابقة في إثراء الجانب النظري في الدراسة, لذا فنحن نأمل أن تمثل هذه الدراسة إضافة علمية في تقديم بعض المقترحات أو الحلول للحد من الضغط النفسي والقيام بإجراء المزيد من الدراسات والبحوث حول متغيرات الدراسة .

الفصل الثاني : أساليب المعاملة الوالدية

تمهيد

1-تعريف أساليب المعاملة الوالدية

2- تصنيف أساليب المعاملة الوالدية

2-1أساليب المعاملة الوالدية السوية

2-2 أساليب المعاملة الوالدية غير السوية

2-3 أساليب المعاملة الوالدية المتذبذبة

3- العوامل المؤثرة في الأساليب الوالدية .

4-النظريات المفسرة لأساليب المعاملة الوالدية

خلاصة الفصل

تمهيد:

إن الأساليب والطرائق التي يسلكها الوالدين اتجاه الأبناء خلال عملية التفاعل الدائمة بين الطرفين إذا كانت هذه الأساليب إيجابية صحيحة تؤدي لتأمين نمو الطفل في الاتجاه السليم وإذا كانت خاطئة سلبية تؤدي به إلى الانحراف وتعرضه للعديد من الاضطرابات .

وتعتبر أساليب المعاملة الوالدية المنهج المتبع من طرف الوالدين في تطبيع الصفات والأخلاق، التي يرجو كليهما في أن تتوفر في أولادهم ،فقد زرعاً بذور الإتقان والصدق والشجاعة ، والتفاني والإيثار....الخ وسقاها بالحب والعطف والحنان لتنتب لنا في الأخير شجرة الأبوة والأمومة الحقة والصادقة لتتواصل المسيرة الوالديه إلى نهاية الحياة .

1- تعريف أساليب المعاملة الوالدية :

1-1 هي الإجراءات والأساليب التي يتبعها الوالدان في تطبيع أو تنشئة أبنائها اجتماعيا أي تحويلهما من مجرد كائنات بيولوجية إلى كائنات اجتماعية ،وما يعتنقاه من اتجاهات توجيه سلوكهما في هذا المجال.

(سهير كامل أحمد ،شحاتة ،سليمان ،علي ،2002 ،ص8)

وتعتبر الاتجاهات الوالدية على أنها :

الأساليب و الإجراءات التي يقوم بها الأولياء في صنع وبناء أبنائهم، وجعلهم اجتماعيين (التفاعل مع أفراد ومتطلبات المجتمع) أكثر منه كونهم كائنات تحيا من أجل الأكل والشرب واللبس والنوم واللهو.....الخ بل إنهما يحاولان إسقاط مع تعلماه ،وما نشأ عليه في الماضي ،على أبنائهم ،وفي ذات الوقت قيامهما بدورهما الموجه والمرشد لسلوكهم المتعلم يوما بعد يوم .

2- يعرف "عماد الدين إسماعيل " الاتجاهات الوالدية على أنها " ما يراه الآباء ويتمسكون به من أساليب في معاملة الأطفال في مواقف حياتهم المختلفة.

(محمد عماد الدين إسماعيل ،نجيب إبراهيم ، 1959 ،ص 17)

وإنها وجهة نظر الآباء ،في نمط معاملتهم لأبنائهم في جميع المواقف التي يمكن أن يتعرض لها الأبناء في مستقبل حياتهم والتفاعل الممكن مع هذه المواقف .

3- ويقول " محمود عبد القادر محمد " أن الاتجاهات الوالدية "يستدل عليها من أساليب التدريب التي شيعها الآباء مع أطفالهم في موقف محدد وفي نفس الوقت تكمن القول إن هذه الأساليب ما كان لها أن تمارس على هذا النحو أو ذاك إلا لكونها موجهة ونابعة من اتجاه محدد"

(فاطمة المنتصر الكتاني ، 2000 ،ص 72)

وأيضا تظهر من خلال أنواع الطرائق التي يتبعها الآباء في تربية أبنائهم في مواقف تكون محددة ومعينة وبمعنى آخر أنها لم تكن أن تمارس ما لم تكن نابعة وصادرة من تلك الاتجاهات الوالدية .

4- أما " رشدي حنين" فيعتبر أن الاتجاهات الوالدية (نوع هام من الاتجاهات الاجتماعية لأنها تعبر عن أساليب التعامل مع الأبناء وأنماط الرعاية الوالدية في تنشئتهم كما تعتبر بمثابة الموجه الديناميكي لسلوك الآباء والأمهات في تعاملهم مع أبنائهم . (المرجع السابق ، ص 72)

تعتبر اتجاهات الوالدين من بين الأنواع الهامة والضرورية من الاتجاهات الاجتماعية ،فهذه الأخيرة تعبر عن الأسلوب والطريقة المتبناة في التعامل مع الأبناء وكل أشكال وأنواع الرعاية التي يمارسها في تنشئتهم ،كما أنها تعتبر الموجه والمرشد، لسلوكاتهم والتي بدورها تكون الوسيلة الصحيحة المتبعة في تعاملهم مع أبنائهم.

5- ويشير "أديب الخالدي" للاتجاهات الوالدية على أنها: (تنظيمات نفسية تتشكل من خلال الخبرات التي يمر بها الوالدان وهي التي توجه سلوكهما نحو تربية أبنائهما في مواقف الحياة المختلفة).

(المرجع السابق ،ص72)

وهي أيضا الخبرات التي يكتسبها الوالدان والتي كانت قد مرت عليهما على مدى مسيرة حياتهما والتي ساهمت في بناء اللبنة الأساسية للبناء النفسي لكليهما ،مما جعلها تكون بمثابة المرشد والموجه للسلوك الذي يتعاملان به في تنشئة أبنائهم في كل ميادين الحياة المختلفة والمتنوعة بتنوع المواقف التي تواجههم في تعاملهم مع أبنائهم .

ومن خلال ما سبق نستنتج أن الأساليب التربوية : سلوك ظاهر تحركه وتوجهه الاتجاهات الوالدية ، والاتجاهات الوالدية :يستدل عليهما من مجموعة الأساليب التي يمكن التعرف عليهما إما من خلال التقرير اللفظي للآباء أو للأبناء أو الملاحظة .

2- تصنيف أساليب المعاملة الوالدية: قد حاولت الدراسات الكشف عن التباين بين أساليب المعاملة الوالدية التي تمارس مع الأبناء ،حيث أن هذه الأساليب لا تمارس على وتيرة واحدة خلال مراحل نمو الأطفال، ولا يمكن القول باستقلاليتهما ، وغالبا تختلف مستوياتهم باختلاف المستويات الاقتصادية

والثقافية والاجتماعية للأسر .

(زكريا الشربيني ، يسرية صادق ، 1996 ، ص 220)

حيث يرى (شيفر"1957 SCHAEFER) أنه يمكن تقسيم أساليب المعاملة الوالدية إلى ثلاث مجموعات تعبر عن الاتجاهات التالية ، التقبل ، التحكم ، التسبب .

وقد أضاف كل من "فاروق سيد" و"ميسرة طاهر" بعدا رابعا هو التذبذب .

ويذكر (جولدن1969 Goldon) بأن نتائج البحوث التي أجريت عبر أربعين عاما مضت أفادت بوجود

اتفاق بين الباحثين على ثلاث اتجاهات والدية هي :

1-تقبل انبذ -2- استقلال انقييد .-3-عقاب

(فاطمة المنتصر الكتاني،مرجع سابق، ص ص75، 76)

2-1 أساليب المعاملة الوالدية السوية :

هي تلك الأساليب الصحيحة التي تتمثل في إدراك الطفل من خلال معاملة والديه له ، أنهما يعاملانه معاملة طيبة ويعطيانه الحرية بحدودها الصحية ،حيث يشعر الطفل بالدفء الأسري والعلاقات الحانية من جانب والديه وفي ظل هذه المعاملة يشعر الطفل بالارتياح وينمو نموا سلميا سويا خاليا من الاضطرابات .

وبهذا فإن أساليب المعاملة تختلف باختلاف أنماط التعامل بين الوالدين وأبنائهم ويمكن تحديده في ما يلي:

1- التقبل: acceptance

وهو إحدى المواقف التفاعلية بين الوالدين والأبناء يسعى إلى مشاركة الطفل والتعبير الظاهر عن حبه و تقدير رأيه وإنجازاته والتجاوب معه والتقارب منه من خلال حسن الحديث إليه والفخر المعقول بتصرفاته

ومداعبته بالإضافة إلى رعايته واستخدام لغة الحوار والشرح لإقناعه ،فإدراك الطفل أنه مقبول ومحبوب من طرف والديه يشعره بالثقة الأسرية والهناء العائلي

(زكريا الشربيني ، 2000 ، ص 224)

2- الضبط : control

هو منح الطفل قدرا من الحرية لينظم سلوكه ،دون دفع السلوك للطفل في اتجاهات محددة أو كف ميوله من خلال قواعد و نظم يطلب منه الالتزام بها ويشجع على ممارستها دون مراعاة لرغبات الطفل أو دون تزويده بمعلومات عن نتائج سلوكه .

3- الاندماج الإيجابي Positiv involvement

يعني الاندماج الإيجابي شيئا أكثر من التقبل فهو جنة الوالدين بما فيها من حب وأمن وطمأنينة ،وهذا من خلال امتداد سلوك الولد والاهتمام بآرائه وأفكاره وهو سلوك المعتاد والمنسق اتجاه الابن والذي يتضمن كثير من الدفء والتفاعل ،بحيث يدرك الولد بأنه قريب من والديه ينعم بحبهما وحنانهما وثقتهم مما يبعث فيه الميل الإيجابي اتجاه الآخرين

(زكريا الشربيني ، يسرية صادق ، 2000 ، ص 225)

4- الاستقلال المتطرف: Lextreme Etonomie

هو إتاحة الفرصة للولد لعمل شيء يحب أن يعمل وعدم وضع فكرة وتصورا لذاته ،ويمنحه الاعتماد على النفس فيجد نفسه قادرا على حل المشاكل الطارئة التي تعترض سبيله دون أن يعتمد على الآخرين في حل هذه المشاكل .

إن منح الوالدين الحرية للابن يعني إشباع حاجاته النفسية والجسمية مما يساعده على أن النمو نموا سليما ، وإدراكه أن الوالدين يسمحان له باختيار الطريقة التي تناسبه وتعطيه صورة حسنة عن ذاته فيحترمها .

5-تقبل الفردية: acceptance of individualisation

أي اعتبار الطفل فردا كاملا سويا له الحق في التحدث بحرية وتلقائية في أي موضوع وذلك بأن يزيل الوالدين من أمامه كل ما يسبب الضيق ويشعرانه أنه بقرههما ولا يفرضان عليه قيودا. ويعامله والداه معاملة لطيفة مما يدخلان عليه الفرح والسرور، إن تقبل الفردية أسلوب من أساليب المعاملة الإيجابية التي يدرك من خلالها الطفل أنه إنسان فريد من نوعه له الحق في القول والعمل وصاحب الحق في أن يحب أو يكره و يختار ما يناسبه من عمل ويترك ما لا يناسبه.

(عبد الرحمن عدس ، 1995 ، ص 35)

6- الديمقراطية : demicracy

البعد عن فرض النظام الصارم Firm Disipline على الطفل أو كبح إرادته من قبل الوالدين (زكريا الشربني ، سرية صادق ، 2000 ، ص 225)

واعتراف الوالدين أن أبنائهم أشخاص يختلفون عن بعضهم البعض وأن كلا منهم ينمو نمو مرحلة من العمر يتمكن فيها الفرد من تحمل المسؤولية كاملة (مصطفى فهي ، 1979 ، ص 86)

وكلما ساد الجو الديمقراطي في الأسرة خفت الصراعات واضمحلت الاضطرابات فينتشر بذلك الهدوء والتفاهم ، كما أن الأسلوب الديمقراطي ،هو أشد الأساليب خطرا إذا ما أسيء استعماله .

إن الجو الديمقراطي إذا ما شاع داخل الأسرة فإن شخصيات أبنائها تتزعرع في جو أقرب ما يكون إلى التلقائية والتفتح .

(عبد الرحمن عدس ، 1995 ، ص 36)

2-2 أساليب المعاملة غير السوية:

هي تلك الأساليب التي يتبعها الوالدان في تربية أبنائهم والتي يحتمل أن تؤثر سلبا على السلوك السليم للطفل وتؤثر على توافقه في كل مرحلة من مراحل النمو في ضوء مطالب كل مرحلة .

1- النبذ : Rejection

يعتبر الآباء الذين ينبذون أبنائهم عن كراهيتهم لهم في صور متعددة كالإهمال و التهديد بالعقاب والقسوة في المعاملة والسخرية منهم ،فينمون وهم محملون بخبرات الشك والهم والكآبة في نوايا الآخرين ،وإدراك الابن للنبذ كما يرى (رونر Rohner) يشعره بعدم الأمن والاعتمادية وعدم القيمة وعدم القدرة على المواجهة، وتمتد النظرة السلبية إلى العالم من حوله ،فينظر إليه على أنه مكان غير آمن و يرى (لازارويوس Lazarwus) أن النبذ يؤدي إلى الشعور بتوقع الخطر والتهديد المستمر مما يجعل الفرد يبالغ في تقدير المواقف المهددة ويدرك إمكاناته على أنها غير كافية لمواجهةها .

(محمود عبد الحليم ،مسنى وآخرون ،ب س ،ص 22)

إن الكره الأبوي يكون في الابن آثارا خطيرة ومن المحتمل أن يكون سلوكه في مرحلة المراهقة غير متوافق وغير اجتماعي ومصحوب بأعراض كالإجرام والتطرف والسرقة والكذب، القسوة.

(محمد النجار ، 1977، ص 07)

2- القسوة الزائدة : Le paire violence

يعتبر اتجاه القسوة عن مجموعة الأساليب التي يتبعها الآباء لضبط سلوك الطفل غير المرغوب فيه بالنسبة للآباء، ويتضمن العقاب البدني كالضرب ، والصفع أي كل ما يؤدي إلى إثارة الألم الجسدي وقد يكون مصحوبا بالتهديد اللفظي أو الحرمان أي أساليب العقاب النفسي

(فاطمة المنتصر الكتاني ، 2000، ص 77)

يؤدي العقاب والقسوة بالطفل إلى كراهية السلطة و تجعله يقف من المجتمع موقفا عدائيا ،أو يستسلم أو يرى الخلاص في تملق الكبار ، أو الخضوع لهم، وتميت في نفسه الثقة بالنفس ،وتقتل روح المبادرة ،وتجعله يتحاشى القيام بأي عمل يدافع به عن نفسه

(كامل محمد محمد عويضة ، 1996 ، ص 6)

3- الحماية الزائدة : Le paire protection

حيث يحرص الوالدان على حماية الطفل والتدخل في كل شؤونه إلى درجة انجاز الواجبات نيابة عنه مع أنه قادر على القيام بها ، فالأم التي تتبنى اتجاه الحماية الزائدة نحو ابنها تعتمد إلى عدم إعطائه الفرصة في التصرف في الكثير من أموره كمصروفه أو اختيار ملابسه أو اختيار أطعمة يفضلها أو الدفاع عن نفسه إذا ما اعتدى عليه زميل بل تتحمل هي نفسها عنه كل هذه الأمور .

(سهير أحمد كامل ، سليمان شحاتة علي ، 2002 ، ص 9)

وتتمى الحماية الزائدة :الاعتمادية ، وعدم التركيز ، وانخفاض مستوى قوة الأنا والطموح والخوف ، والانسحاب وعدم التحكم الانفعالي ، ورفض المسؤولية وسهولة الانقياد للجماعة والاعتماد عليها والحساسية المفرطة للنقد .

(محمود عبد الحليم منسي وآخرون ، ب س ، ص 16)

4- التدليل : Le paire protection

من الأنماط السيئة الإسراف في تدليل الطفل والإذعان لمطالبة مهما كانت شاذة أو غريبة وإصراره على تلبية مطالبة أينما وكيفما ومتى يشاء دون مراعاة الظروف الواقعية أو عدم توفر الإمكانيات .

(سهير أحمد كامل ، شحاتة سليمان علي ، 2002 ، ص 11)

ومن أسباب المبالغة في التدليل أن يكون الوالدان قد مروا بطفولة غير سعيدة فيحاولون تجنب الأبناء خيبة الأمل والإحباط الذي مروا به .

ومن أهم النتائج التي يترتب عنها أسلوب التدليل تكوين شخصية إتكالية ، لا تتحمل المسؤولية يكون فيها الطفل غير قادر على تحمل مواقف الفشل والإحباط وتنمو لديه نزعات ورغبات الأنانية وحب التملك والشدة .

(عباس المهدي ، 1988 ، ص 23)

5- الإفراط في التسامح : Primitivitee

يعتبر اتجاه التسامح من الأساليب التربوية التي تعمل على تشجيع الطفل ليحقق رغباته بالشكل الذي يحلو له، والاستجابة المستمرة لمطالبه .

فالآباء المتساهلون يعرقلون إحساس الطفل بالأمان حيث لا يبعث الإفراط في التساهل على الثقة لأن الرضوخ المستمر لمطالب الطفل قد يعكس ضعف الآباء وهذا ينافي حاجته للشعور بقوتهما اللازمة لحمايته، وقد تكون عواقب هذا الأسلوب من التعامل وخيمة في حياة الطفل المستقبلية من حيث استقراره النفسي والاجتماعي. (فاطمة المنتصر الكتاني، 2000، ص 81)

6- أسلوب التفرقة والتمييز : Style de defrentation

ويسود هذا الأسلوب في الأسرة التي تتفاوت فيها معاملة الأبناء، إذا لا يعاملون بنفس الطريقة فيعامل هذا بشدة ويعامل الآخر بلين وحب، وقد يكون التمييز بسبب الجنس أو السن، كتفضيل الأولاد على البنات أو العكس .

ويعود في غالب الأحيان هذا الأسلوب للمعتقدات السائدة في المجتمع العربي، كالتفرقة بين المرأة والرجل، والتفرقة بين الابن الأكبر والأصغر أو بسبب اختلاف القدرات الجسمية والعقلية بين الإخوة

(محمد مصطفى زيدان، 1993، ص 182)

2-3 أساليب المعاملة المتذبذبة :

وهو الأسلوب المتذبذب غير المستقر، والذي يقسو فيه الوالدين لفترة ويلينان لفترة أخرى دون مبرر، ويعاقبان الطفل تارة، ويثيبانه تارة أخرى، حيث يتضمن هذا الإتجاه حيرة الأم نفسها إزاء بعض ما يمكن أن يصدر عن الطفل من سلوك بحيث لا تدري متى تثيب الطفل ومتى تعاقبه، كما يتضمن هذا الاتجاه التباين بين اتجاه كل من الأب والأم في تنشئة الطفل وتطبيع اجتماعيا

(سهير كامل، شحاتة سليمان، 2002، ص 14)

ويعتبر هذا الاتجاه من أكثر الاتجاهات الوالدية سلبية ، فالأطفال قد يتكيفون مع آباء متساهلين أو متسلطين ، معاقبين أو مستحوزين لكنهم يجدون صعوبة للتكيف مع مطالب متغيرة وغير متوقعة ، وبالتالي فالطفل لا يمكنه تمثل منظومة القيم التي قد تحملها تلك الاتجاهات، وقد تؤدي به إلى الانحراف وسوء التوافق .

ولقد بنيت العديد من الدراسات ذلك ، نذكر منها دراسة (باترسون "Patterson" 1977) ودراسة (هثير ينغتون Hetherington 1971) ، حيث وجد أنه حتى في الأسر التي آباؤها منحرفون ، عندما يتفق الأب والأم في أساليبهم التربوية فإن نسبة الانحراف تقل في أطفالهم .

وفي مجتمعنا العربي يظهر اللاتوازن في السلطة بين الأبوين واضحا ، يشير إلى ذلك "علي زيعور" بقوله: (يرتبط العقاب البدني بدور الأب، إذا صادف أن كانت الأم ممن ترفض الانصياع ، ازدادت الخصومات في الأسرة أمام الطفل ، مما يعزز في نفسيته الشعور بفقدان الأمن) .

وفي جميع الأحوال لا يعطي الطفل في البيت حرية كافية لنموه، ولا يحترم بقدر كاف ، وغالبا ما تؤيد الأم زوجها في موقفه هذا ، لكنها تتخذ العكس في غيابه، فتغرق طفلها بالحنان والعاطفة لتمحو قسوة أبيه وعجزها كأم عن التصدي .

(فاطمة المنتصر الكتاني ، 2000 ، ص 81)

3- العوامل المؤثرة في أساليب المعاملة الوالدية :

إن الاتجاهات الوالدية تنظميات نفسية تتشكل من خلال الخبرات التي يمر بها الوالدان لذا تؤثر في تكوينها جملة من العوامل التي تعمل متضافرة وهي :

3-1 : العوامل الشخصية :

تلعب طبيعة كل من الأب والأم وطبيعة الطفل دورا هاما في إعطاء التفاعل صيغة معينة وشكلا خاصا وتبعاً لذلك تتحدد اتجاهات الآباء نحو تنشئة أطفالهم، وسنعرض أهم هذه العوامل الشخصية:

3-1-1 تنشئة الآباء:

إن اتجاهات الآباء في تنشئة أطفالهم تتأثر بالطريقة التي عومل به الوالدان من قبل آبائهم عندما كانوا أطفالاً فأنماط السلوك تنتقل من الآباء للأطفال ومن ثم من الأطفال لأبنائهم عندما يصبحون آباء، أي أن نماذج التفاعل تنتقل من جيل لآخر خلال الوسط الثقافي في الأسرة.

وهذا ما يدفع الآباء إلى تبني أساليب تربية مشابهة مع أطفالهم، أو تبني أساليب معاكسة بطريقة لا شعورية كالتساهل المفرط بدلا من القسوة التي عانى منها الآباء وهم أطفال صغار، وما قد يتبع التساهل من اعتبار الآباء لسلوكهم كفضل أو معروف اتجاه أطفالهم

(المرجع السابق ، 2000 ، ص 83)

3-1-2 تقبل الذات والاتزان الانفعالي للآباء :

تحدد ردود أفعال الآباء مع أطفالهم بمدى تقبلهم لذاتهم ونضج شخصياتهم ودرجة حساسيتهم وشعورهم بالأمن، وتوافقهم مع البيئة التي يعيشون بها وتوافقهم مع الدور الأمومي أو الأبوي مما ينعكس سلبا أو إيجابيا على تربية الطفل ومسيرة نموه

وهذا ما بينته (هورني Horney) (1950) في دراستها أن الاتجاهات نحو الذات تنعكس على الاتجاهات نحو الآخرين، فتقبل الذات يصحبه تقبل الآخرين، وعدم تقبل الذات يصحبه الفشل في تقبل الآخرين .

وبنيت دراسة (ميدنوس وكيرتز) (Medinus curtis) (1963) أن هناك علاقة إيجابية دالة بين تقبل الأم لذاتها وتقبلها لطفلها، وقد يكون نبذ الأم للطفل لا شعوريا، فتبالغ في رعايته والاهتمام به كتعويض عن مشاعرها السلبية أو تبالغ في العقاب المتزايد .

فالآباء الناضجين يعملون على ضبط مشاعرهم، فنضج الأبوة و نضج الأمومة يعطيان لسلطة الآباء درجة من القوة تكفي للتأثير في الطفل تأثيرا سليما أو تمنعها من هذا التأثير .

3-1-3 المستوى التعليمي للآباء :

لقد بنيت الكثير من الدراسات أن الآباء الذين يقل تعليمهم يميلون إلى استخدام القسوة والإهمال، بدلا من ميلهم لاستخدام أساليب الشرح والتفسير مع أطفالهم .

لقد أكد (برنادر رسل) (Bernard Rasel) أن الأبوين غير المتعلمين وغير المدركين لحاجات ومطالب نمو الطفل والأساليب السوية لرعايته ، لا ينقصهما حسن النية ولا الرغبة الصادقة في تقديم أفضل رعاية لأطفالهما ، ولكنهما بسبب عدم إلمامهما بهذه الأمور فإنهما قد لا يقومان بواجبات الرعاية على الوجه المطلوب.

ومنه فإن عملية التنشئة الاجتماعية تتطلب فيها مدروسا لإمكانات وحاجات الطفل ووعيا بدور كل من الأبوة والأمومة . (المرجع السابق، 2000، ص ص 85،84)

3-1-4 طبيعة الطفل :

العلاقة بين الطفل ووالديه تتضمن تفاعلا مستمرا متبادلا ، لذا تلعب طبيعة الطفل دورا في تعديل مسار اتجاهات الآباء التربوية، فالطفل يولد وهو مزود بحالة مزاجية معينة مما يؤثر على نوعية التفاعل بينه وبين من يقوم برعايته ، ولذا صنفا (ستيلا تش) و (ألكسندر توماس) (stellat chess) - (Thomas Alexander) (1982) المواليد إلى ثلاث أصناف أساسية هي :

1- المولود السهل : The « easy » baby

يتصف المولود السهل بمزاج إيجابي ووظائف جسدية منتظمة، ونشاط معتدل، وسهولة في التكيف للمواقف الجديدة.

2- المولود الصعب : The « difficult » baby

يتصنف المولود السهل بمزاج سلبي ووظائف جسدية غير منتظمة وصعوبة في التكيف للمواقف الجديدة وكثرة البكاء واضطراب في عادات النوم والرضاعة .

3-المولود البطيء « baby » The « slow towarm .up »

يتصف المولود هنا بمزاج سلبي أحيانا ونشاط وردود فعل بطيئة وانسحاب من المواقف الجديدة

(المرجع السابق ، 2000 ، ص 86)

بناء على التصنيفات، فإن تفاعل (المولود السهل) مع الأم يجعل ردود أفعالها أكثر ميلا للإيجابية، بينما تفاعلها مع (المولود الصعب أو البطيء) يجعل ردود أفعالها أكثر ميلا للسلبية، لذلك فإن طبيعة الطفل تساهم في تحديد نوعية التفاعل.

3-2- العوامل الداخلية:

نقصد بها جملة العوامل المرتبطة بالأسرة كوحدة ونظام اجتماعي فالعلاقة الزوجية، والوسط الاجتماعي ، ومكان السكن وحجم الأسرة، كل ذلك يؤثر في الاتجاهات الوالدية .

3-2-1 طبيعة العلاقة الزوجية :

من العوامل المؤثرة في تكوين الاتجاهات الوالدية ،طبيعة العلاقة التي تربط الأم بالأب ،باعتبار أن العلاقة الثنائية بين الأم والأب هي أهم عنصر حي مجسد وواقعي من أنماط العلاقات التي يخضع الطفل لتأثيرها .فالخلافات الزوجية تؤدي إلى مناخ وجداني مضطرب يظهر في عدوانية كل منهما للآخر سرعان ما يتأثر به الطفل .

3-2-2 الوسط الاجتماعي للأسرة :

لقد بنيت دراسات عديدة العلاقات بين اتجاهات الآباء التربوية ووسطهم الاجتماعي نذكر منها :
-دراسة "أنطوان رحمة" 1965 في سوريا: بينت أن أمهات الطبقة الفقيرة أكثر ميلا لاستخدام العقاب البدني مقارنة مع أمهات الطبقة المتوسطة . - ودراسة "شرف عبد المجيد" 1985 في المغرب: بينت أن أساليب الآباء التربوية في الوسط المنخفض تتراوح ما بين الضرب (كعقاب جسدي) والتهديد والتخويف، ويغلب عليها في الوسط المتوسط والمرتفع المناقشة والنصح.

3-2-3: مكان السكن:

تتأثر اتجاهات الآباء نحو تنشئة الطفل بمجال السكن وفضائه، فالمنازل الضيقة تجعل الحياة ضمن المجموعة أكثر مشقة، فالفضاء الضيق يؤدي إلى احتكاك دائم بين أفراد الأسرة، مما يجعل مقومات الحياة الشخصية شبه، معدومة فينشأ عن ذلك العديد من ردود الفعل العدوانية أو القائمة على الإسراف في الحماية .

وبقدر ما يتسع المسكن، بقدر ما تتاح الفرصة للحركة والتعبير عن الشخصية، ليؤثر ذلك في نمو الطفل النفسي الاجتماعي .

3-2-4: حجم الأسرة :

يعتبر حجم الأسرة من العوامل المؤثرة في تكوين الاتجاهات الوالدية، فعندما يزداد عدد أفراد الأسرة بسبب كثرة عدد الإخوة تقل فرص التعامل بين الآباء والطفل، وتزداد مواقف التفاعل بين الإخوة، ويلجأ الآباء لتبني اتجاهات تربية أكثر ميلا للتسلط والقسوة، وذلك للسيطرة على نظام الأسرة وضبط الصراع بين الإخوة .

(فاطمة المنتصر الكتاني، 2000، ص 87 ، 88)

3-3 العوامل الخارجية:

نقصد بالعوامل الخارجية جملة العوامل المرتبطة بالإطار الثقافي العام للمجتمع، كالقيم السائدة والنظرة العامة للطفولة.

3-3-1 القيم السائدة:

الاتجاهات الوالدية تحمل في مضمونها قيم ومعتقدات ومعايير ثقافية لمجتمع ما، فالتفاعل بين الطفل والوالدين يدور حول القيم التي تحدد المرغوب فيه والمرغوب عنه من السلوك، وبذلك تعمل كإطار مرجعي لضبط السلوك وتمثل الأنا الأعلى ومصدر إلزام .

إن مجتمعاتنا العربية يجمعها تاريخ واحد ويوحدها اللغة والدين ،لذلك نجد تشابها في القيم والمعتقدات ،هذه القيم مهما كان مصدرها الأصلي اقتصاديا أو طبيعيا إلا ولها علاقة بالمصدر الديني ، بمعنى أن الثقافة الدينية أو بصفة عامة الحضارة العربية الإسلامية طبعت كل القيم بطابعها المتميز .

لهذا نجد أن أساليب الآباء التربوية تتجه لتعاقب الطفل، أو تشبيه بناءا على ما يمثله الآباء من تلك القيم المطبوعة بتعاليم الإسلام.

3-3-2 النظرة العامة للطفولة :

تتأثر الاتجاهات الوالدية بطبيعة نظرة الآباء للطفل ،فتختلف تبعا لذلك نوعية الثواب أو العقاب وتدرج هذه النظرة من الاهتمام البالغ إلى اعتبار الطفل كإنسان غير ناضج .

إن انتشار المعارف النفسية وما أدت إليه من إلقاء أضواء كامنة على طبيعة بين الطفل والوالدين ،جعل بعض الآباء يجدون من استعمال سلطتهم التربوية خوفا من خلق "العقد " لدى الطفل،وبذلك ظهر ما أسماه (جورج موكو) (Gouroge Moko) بـ " عقدة العقد " وذلك نتيجة إلى النظر للطفل باهتمام بالغ على حساب الراشد ومراعاة حاجاته ومتطلباته لدرجة التساهل المفرط ،فالآباء خوفا من الخطأ وتعقيد الطفل يحجمون عن التدخل ويشرون بالتردد بين استعمال الشدة أو اللين مما ينعكس سلبا على تنشئة الطفل .

ومن جهة أخرى نجد أن هناك نظرة للطفل معاكسة ،حيث يعتبر الآباء طبقة الأطفال دونية بالنسبة لطبقة الكبار ،وما يتبع ذلك من عدم احترام شخصيته واعتباره كائنا صغيرا غير مسؤول، يؤثر في اتجاهات الآباء مما يجعل الوسائل التربوية لا تعد الطفل للمناقشة والحوار، بقدر ما تنمي فيه اللاتواء والازدواجية والاعتماد على الكبير، والطاعة لا للتصدي ولا للحرية في المواجهة، ويدفع الطفل للقيام بأدوار غير متناسبة مع مرحلة النمو التي يمر بها .

(المرجع السابق، 2000، ص 89 ، 90)

إن جملة العوامل المؤثرة في الاتجاهات الوالدية التي قمنا بعرضها تؤثر في وظيفة الأسرة باعتبارها وحدة هذا المجتمع ، وبالتالي فإن تصورات الآباء في تنشئة الطفل هي نتاج تفاعلهم كأفراد مع البيئة الاجتماعية للطفل .

4-النظريات المفسرة لأساليب المعاملة الوالدية :

تعددت النظريات النفسية في تفسيراتها لدور الوالدين في بناء شخصية الأبناء ، كما اختلفت وجهات نظر العلماء باختلاف المدارس التي ينتمون إليها ، إلا أنهم يتفقون على أهمية و دور الوالدين في تشكيل شخصيات أبنائهم ، و من بين هاته النظريات:

4-1نظرية التحليل النفسي:

يعتبر (فرويد) أن التفاعل بين الأطفال و آبائهم هو العنصر الأساسي في نمو شخصياتهم ، فما يمارسه الآباء من أساليب في معاملتهم لأبنائهم له دور فعال في تنشئتهم الاجتماعية ، و هذه المعاملة الوالدية يتم تحليلها طبقا لنوعية العلاقات الانفعالية القائمة بين الطفل ووالديه ، فعندما ينتقل الطفل من مرحلة لأخرى فسوف يتقمص صفات الشخص المحبب لديه ، بما تحويه من صواب أو خطأ ليدمجها داخل الضمير ، الذي يجاهد من أجل الكمال .

(مايسة أحمد النيال ، 2002 ، ص 97)

كما أكد أنصار هذه المدرسة على أهمية السنوات الأولى من حياة الفرد ، كونها أكثر الفترات مرونة ، حيث يتم فيها تشكيل شخصية الفرد و اكتسابه العادات و الاتجاهات السوية ، كما يشيرون إلا أن الاضطرابات السلوكية التي تظهر في فترة المراهقة ، غالبا ما تعود إلى أساليب التربية الخاطئة التي يتعرضون لها في فترة الطفولة المبكرة .

(ناصر بن راشد بن محمد الغداني ، 2014 ، ص 28)

4-2 النظرية السلوكية:

النظرية السلوكية لا تعزو تكوين شخصية الفرد إلى الصفات الفطرية لديه ، و إنما تعزو ذلك لتفاعل الفرد مع بيئته ، و يخضع هذا التفاعل لقواعد التعلم ، و بالتالي فإن الشخصية هي نتاج للتعلم .

(حامد عبد السلام زهران , 1982 , ص 110)

كما يرى أنصار هذه النظرية أن عملية التنشئة الاجتماعية عبارة عن عملية تشكيل للطفل الذي يأتي على الدنيا بطبيعة فطرية و اجتماعية غير مشكلة , لكنها غير قابلة للتشكيل على نحو مطلق بالتالي فهم أكثر إيماناً بدور الأساليب الخاصة بالمعاملة الوالدية في تشكيل السلوك و صياغة الشخصية سواء الصورة السوية منها أو غير السوية .

حيث تؤكد هذه النظرية على الخبرة الخارجية و السلوك الظاهر و الفعل و رد الفعل , فالإنسان عند السلوكيين يولد مزود باستعدادات مل المادة الخام لشخصيته التي تتشكل من خلال ما يتعلمه الفرد من والديه أولاً , ثم من المدرسة و بقية المؤسسات الاجتماعية الأخرى التي يتعامل معها .

(ناصر بن راشد بن محمد الغداني , 2014 , ص 31)

4-3 النظرية المعرفية :

يرى (بياجيه) أن نمو الطفل نتيجة الاستكشافات التي يقوم بها في تفاعله مع البيئة المحيطة به , و اعتبر أن البيئة الغنية تزوده بخبرات أكثر تساعد على النمو بسرعة , و على التكيف معها , و عملية التكيف تعتمد على التنظيم الداخلي الذي يقوم به الطفل , و تمثل وظيفة التكيف نزعة الفرد إلى التلاؤم , و التمثل والتي من خلالها يحقق الفرد عملية التوازن .

و اقترح (بياجيه) أربع مراحل للنمو المعرفي تتم من خلالها التنشئة و هي على النحو التالي :

- المرحلة الحسية الحركية : (وهي من الميلاد حتى العامين) .
 - مرحلة ما قبل العمليات : (وهي من العامين حتى سبعة أعوام)
 - مرحلة العمليات المحسوسة : (وهي من السابعة حتى الحادية عشر عاماً)
 - مرحلة العمليات المجردة : (و هي من الحادية عشر عاماً حتى الرابعة عشر عاماً) .
- و ينظر (بياجيه) إلى التنشئة الاجتماعية للفرد أو الطفل على أنها تتم من خلال هذه المراحل الأربع , و

من خلال العلاقات الاجتماعية التي تحدث للطفل مع أسرته عند تطور مراحل النمو العقلي لديه ، فعملية النمو الاجتماعي تسيير جنباً إلى جنب مع عملية تطور النمو العقلي للفرد من خلال المراحل التي ذكرها ("بياجيه) ، و لكي تتم عملية التكيف مع البيئة يرى أنها تتمثل في عاملين هما : التمثل : وهو تعديل البيئة المحيطة بالطفل لتحقيق التكيف ، و التأقلم : و هو تعديل الطفل لسلوكه و بنائه المعرفي ليتوافق مع البيئة .

(ناصر بن راشد بن محمد الغداني ، 2014 ، ص 31)

4-4 نظرية التعلم الاجتماعي:

تولي هذه النظرية اهتماماً كبيراً لأساليب المعاملة الوالدية و كيفية إدراك الأبناء لتلك المعاملة و ذلك من خلال تفاعلاتهم الأسرية المختلفة و التي تمكنهم من اكتساب السلوك الاجتماعي.

من أنصارها (ريتر) 1965 الذي يرى أن ما يحدد سلوك الفرد حسب نظرية التعلم الاجتماعي هي الأهداف ، و أن السلوك دائماً ما يتصف بالاتجاهية و الفرد يستجيب بالسلوك الذي تعلمه متوقفاً أنه أي سلوك سوف يؤدي به إلى إشباع حاجاته في مواقف معينة و من أنصاره كذلك (باندورا) و (وليرغ) 1969 و كذلك يرى التفاعل المستمر و الدائم و المتبادل بين المحددات المعنوية و السلوكية و البيئية و يؤكد على أهمية الوالدين و الآخرين كنماذج تقدم للأبناء وكأصل للتعزيز بواسطة ميكانزمين هما : التقليد و التقمص .

(عبد الرحمان العيسوي ، 1993 ، ص 150)

4-5 نظرية الذات :

صاحب هذه النظرية هو (كارل روجرز) ، و هو يعتقد أن الذات هي جوهر الشخصية الإنسانية ، و أن مفهوم الذات هو حجر الزاوية الذي ينظم السلوك الإنساني ، و يتأثر مفهوم الذات بخبرات الفرد و قيم الآباء و أهدافهم ، و فكرة المرء عن نفسه متعلمة ، وهي ارتقائية تبدأ من الميلاد و تتمايز بالتدريج خلال مرحلتها الطفولة و المراهقة ، و هو يرى أن الفرد إذا أدرك نفسه على أنه يتصرف في مختلف المواقف بما يتلاءم مع صورته عن نفسه فإنه يشعر بالكفاية و الجدارة و الأمن ، أما إذا شعر أنه يتصرف

خلاف فكرته عن نفسه يشعر بالتهديد عن طريق أشكال مختلفة من السلوك الدفاعي ، و تظهر عليه بوادر سوء التكيف .
(لافي ناصر عودة البلوى ، 2011 ، ص 13)

خلاصة الفصل:

نستنتج من خلال ما سبق أن أساليب المعاملة الوالدية من أهم العوامل التي تشكل شخصية الطفل ،حيث يتوقف بناء الشخصية السوية للأطفال على الأساليب السوية التي يتبعها الوالدان في معاملتهم والعكس صحيح، فحتى وإن اختلفت طرق و أساليب هذه المعاملة من أولياء الآخرين ،إلا أننا نجد أن لكل واحد طريقته الخاصة والمميزة في تعامله مع أبنائه ،بمعنى أن هناك لمسة خاصة تميز الوالدين حيث أنهما كانا قد تشبعا بهما فيما مضى من منهل والديهم ، وقاما بنقلها إلى أبنائهم، وهكذا تبصم هذه التعاملات على صفحات المسيرة الحياتية لهؤلاء الأبناء .

الفصل الثالث : الضغط النفسي

- 1-لمحة تاريخية عن الضغط النفسي.
 - 2-تعريف الضغط النفسي.
 - 3-أنواع الضغط النفسي.
 - 4-مصادر الضغط النفسي.
 - 5-أعراض الضغط النفسي.
 - 6-أثر التعرض للضغط النفسي.
 - 7-النظريات المفسرة للضغط النفسي.
 - 8-نتائج من الضغط النفسي.
 - 9-الشخصية والضغوط النفسية.
 - 10الفروق الجنسية في الاستجابة للضغط
 - 11-استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتكيف معها.
 - 12استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي.
 - 13-طرق قياس الضغط النفسي.
- خلاصة الفصل.

تمهيد:

تعد الضغوط النفسية، من الظواهر النفسية الشائعة في حياتنا اليومية، وإحدى المفاهيم الرئيسية لفهم سلوك الإنسان وتفسيره، حيث يشعر بالمتعة والسرور حين يصل إلى مبتغاه وتحقيق ما يحتاجه، ويشعر بالضيق والتوتر والضغط إذا منع من إشباعها.

فالكثير من يعاني تأثيرات الضغط المباشر، كما تظهر في علامات وأعراض نفسية ولغوية متنوعة، والبعض لا يظهر عليه ذلك مباشرة، لكن يتعرض لآثار الضغوط السلبية المدمرة بشكل تدريجي.

1-تاريخ الضغط النفسي:

من بين الرواد الذين تطرقوا إلى دراسة الضغط النفسي نجد:

(1) والتر كانون:

يعتبر العالم الفسيولوجي كانون ،من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط، حيث كانت بحوثه على الحيوانات، استخدم عبارة الضغط الانفعالي، ليصف عملية رد الفعل النفسي الفيزيولوجي، التي كانت تؤثر في انفعالاتها، وقد بينت دراساته أن مصادر الضغط الانفعالي، كالألم، والخوف تسبب تغيرا في الوظائف الفسيولوجية للكائن الحي، يرجع إلى التغيرات في إفرازات عدد من الهرمونات، أبرزها هرمون الأدرنالين، الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة.

(2) هانز سيليه:

يعتبر سيليه، أشهر الباحثين ،الذين ارتبطت أسماؤهم بموضوع الضغوط، وقد جاء اكتشافهم للضغط بالصدفة، خلال بحوثه على الهرمونات الجنسية ،في العشرينات بعد تجاربه على الفئران، بعد حقنهم بأنسجة غددية غير معقمة، حدوث ردود فعل غير واضحة ،منها تضخم في الغدة الأدرنالية، تضائل وضمور في بعض الحالات للغدة التيموسية، وظهور قرحة في الجهاز الهضمي. وفي تجارب لاحقة لاحظ أن الأعراض، تظهر مع مصادر ضغط أخرى مثل، الحرارة والبرد الجرح، العدوى، التعرض لأشعة إكس، الحقن بالأنسولين وغيرها من المؤشرات.

هذه الأعراض سماها سيليه مجموعة الأعراض الحيوية ،أو جملة الأعراض التكيفية العامة، وقد قسم سيليه مجموعة الأعراض التكيفية للضغط ،أو ردود الفعل اتجاه المصادر الضاغطة إلى ثلاث مراحل:

أ-مرحلة الإنذار أو التنبيه:

رد الفعل الأول للموقف الضاغط، عندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه ،عن طريق الحواس، التي تنتقل منها إشارات عصبية إلى الدماغ ،وبالتحديد إلى الغدة النخامية، وهذا بدوره يرسل رسائل عصبية

وكيميائية للأجهزة المعنية في الجسم، حيث يفرز هرمون الإدرينالين، يزداد التنفس، يزداد السكر، والدهون في الدورة الدموية، وتشتد العضلات، لتهياً الجسم لعملية المواجهة، وتعرف التغيرات بالإشارة العامة.

ب- مرحلة المقاومة:

هي مرحلة المقاومة، حيث ينتقل الجسم المقاومة العامة إلى أعضاء حيوية معينة، تكون قادرة على الصد لمصدر التهديد، كما أن الكائن الحي يتكيف مع مصدر الضغط، ومع ذلك هناك حدود لعملية المقاومة من جانب الجسم.

ج- مرحلة الاستنزاف:

إذا استمر التهديد، واستنفذت الأعضاء الحيوية قواها اللازمة للصمود، الأمر الذي يؤديها في بعض الحالات المتطرفة إلى الموت.

3- ماريان فرانكنهوزر: (mariannefrankemhaeuser)

أبرزت بحوث ماريان فرانكنهوزر، وفريقها البحثي في السويد، أهمية ودور المكون النفسي، في رد فعل الطوارئ، الأدرينالين والنورادرينالين، فقد بينت هذه الدراسات تأثيرهما العالي على الوظائف الذهنية، والانفعالية، ويعتمد نشاط الغدة الكظرية أو الأدرينالية بشكل يشبه كلي على المواقف النفسية، مثل الشعور بفقد التحكم أو زيادة الاستثارة أو قلة الاستثارة.

وكما أن الزيادة في إفراز هرمونات الضغط، الأدرينالين والنور أدرينالين لا تقتصر على المواقف المزعجة وغير المرغوبة، بل تشمل المواقف السارة التي تواجه الفرد.

4- ريتشارد لازاروس: (richard lazarus)

انصب اهتمام ريتشارد لازاروس، على التقييم الذهني ورد الفعل، جانب الفرد، المواقف الضاغطة، وأتفق مع ألتركانون، على أن الضغط يحدث نتيجة التفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة.

وأكد بصورة خاصة على التقييم الذهني، من جانب الفرد، ومن ثم الحكم على الموقف المواجه وتصنيفه فيما يتعلق بالضغط، وكما أن الأفراد يختلفون في تقييمهم للمواقف من حيث الضغط، فالموقف الذي يكون مصدر إزعاج لشخص ربما لا يكون كذلك لشخص آخر.

وكما حرص على التأكيد، في كتاباته وتقييمه للدراسات ذات العلاقة، على أن الضغوط الناتجة عن الجانب النفسي، لا يمكن قياسها بصورة مباشرة، بل يستدل عليها من ردود الفعل من معرفتنا للمواقف التي يمر بها الفرد، وقد إتفق معه العديد من الباحثين. (علي عسكرA، 1998، ص ص 25-30)

2- تعريف الضغط النفسي:

لغة: ضغط ضغطا وضغطة، عصره وزحمه وضيق عليه، الضغط (بضم الضاد) الزحمة والضيق والشدة والمشقة الضغطة (بفتح الضاد)، القهر والضيق والاضطرار .

(حسن شحاتة، 2003، ص 206)

اصطلاحاً: الضغط النفسي (Stress) هو ((البلى والتمزق)) البلى بالاستعمال الذي تعاينه عقولنا، وأجسامنا، نحاول الكفاح على قدم المساواة أو بنجاح في محيطنا المتغير باستمرار.

(سمير شياوي، 2001، ص 11)

كذلك بالنسبة للتأهيل للمصطلح نجد أن لفظ stress قد أشتق اللفظ الفرنسي القديم Destresse والذي يعني الاحتناق والضيق، أو الشعور بالظلم، وقد تحول اللفظ إلى الانجليزية إلى Stress ليعني التناقض، أما لفظه Distress في الانجليزية، فيعني الشيء غير المرغوب فيه أو غير المحب.

(حمدي علي الفرماوي، رضا عبد الله ، 2009، ص 20)

تعريف لازارس: حالة من التوتر الانفعالي، تنشأ في المواقف التي يحدث فيها اضطرابات، في الوظائف الفسيولوجية، والبيولوجية، وعدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة للموقف

يعرفه معجم مصطلحات علم النفس والتحليل النفسي:

الضغوط تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة، على الفرد، سواء بكليته أو على جزء منه، وبدرجة تكون لديه إحساسا بالتوتر، أو تشويها في كامل شخصيته. (زينب محمود شقير، 2005، ص 164)

الميكانيزمات البيولوجية للضغط:

عندما يتعرض الشخص للضغط، فإن هذا الأخير يؤدي بدوره إلى التأثير على كل النظام النفسي والنظام القلبي والمخي، وكذلك على العضلات وسنعرض بشرح كل منها:

- النظام النفسي: ازدياد سرعة التنفس وهذا بدوره يؤدي إلى توفير كم كبير من الأكسجين للجسم.
- النظام القلبي: كلما ازداد الضغط، ازدادت ضربات القلب، وبالتالي يساعد على توفير مختلف البناءات.

- النظام المخي: أي الزيادة في عمل النخاع الشوكي.

- العضلات: ازدياد نشاط العضلات، وهذا بدوره يؤدي إلى تنشيط الأكسجين والسكر والدفاع المناعي.

(jean beujamin stora ,199/;p92)

3-أنواع الضغوط:

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيس الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل:

الضغوط الاجتماعية، وضغوط العمل (المهنية)، والضغوط الاقتصادية، والضغوط الأسرية والضغوط الدراسية والضغوط العاطفية.

- هناك أمثلة على أنواع الضغوط وهي:

- الضغوط الانفعالية والنفسية: (القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية).

- الضغوط الأسرية: بما فيها الصراعات الأسرية والانفصال، والطلاق وتربية الأطفال...إلخ.

- الضغوط الاجتماعية: كالتفاعل مع الآخرين، وكثرة اللقاءات أو قلتها والإسراف في التزاور مع الحفلات.... إلخ .

- ضغوطات العمل: كالصراعات مع الرؤساء، وضغوط الانتقال كالسفر والهجرة، والإساءة في استخدام العقاقير والكحول.... إلخ.
وهناك أيضا:

- **الضغط النفسي الإيجابي**: هو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تقيد نمو المرء وتطور (كالتفكير مثلا)، وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام، ويساعد على زيادة الثقة بالنفس.

- **الضغط النفسي السلبي**: أو الضيق فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل، أو في العلاقات الاجتماعية، وتؤثر هذه الضغوطات سلبا على الحالة الجسدية والنفسية، وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي، كالصداع،، وألام المعدة والظهر، والتشنجات العضلية، وعسر الهضم، والأرق، وارتفاع ضغط الدم والسكري .

(ماجد بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص ص 24-25)

الضغوط الخارجية: والتي تعني الأحداث الخارجية، والمواقف المحيطة بالفرد، وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة.

الضغوط الداخلية: (الشخصية): والتي تعني الأحداث التي تتكون نتيجة التشويه الإدراكي، نحو العالم الخارجي، النابع من فكر وذات الفرد.

ضغوط غير الحادة: وينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة علامات الضغط، وأعراضه التي من السهولة ملاحظاتها.

ضغوط حادة: وينتج عنها استجابات شديدة القوة، لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة، وتختلف

هذه الاستجابات من الشخص إلى آخر، ولا يتم بالضرورة إلى وجود أمراض عقلية أو جسمية، وإنما هي استجابات عادية تشير إلى ضرورة التدخل.

ضغوط متأخرة: وهي لا تظهر دائما أثناء وقوع الحدث، إنما تظهر بعد فترة وجيزة .

ضغوط بعد الصدمة: وهي ناتجة عن حوادث عنيفة، وشديدة، وعالية، وتترك أثارها على الكائن الحي

بشكل طويل المدى. (أحمد نايل العزيز، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2008، ص ص 29.28)

الضغوط المؤقتة:

هي التي تحيط بالفرد لمدة وجيزة، ثم تزول، وعادة ما تكون مرتبطة بموقف مفاجئ، لا يدوم أثره طويلا، ولهذه الضغوط أثر محدود على الفرد، إلا إذا كانت قدرة تحمله أضعف في الموقف الذي تعرض له.

الضغوط الدائمة:

هي التي تحيط بالفرد لمدة طويلة نسبيا.

مثال ذلك: تعرض الفرد لمرض مزمن وآلام مرافقة له، أوضاع مادية واجتماعية متواضعة ولا تساعد على

تحمل هذا الموقف أو ذاك. (عمر محمد الخرابشة، أحمد عبد الحليم عربيات، 2007، ص 54)

4-مصادر الضغوط النفسية:

تتعدد مصادر الضغوط النفسية، وسوف تحاول في هذا الحيز، استعراض عدد من الآراء حول هذه المصادر.

- إذ يرى عبد المنعم الحنفي (1992) أن أهم مصادر الضغوط النفسية تتمثل في ثلاث مصادر هي:

أ- الإحباط: وهو يحدث عندما يحال بين الشخص وبين ما يسعى إلى تحقيقه، كما أن الإحباط (في حد

ذاته) ينشأ (بدوره) في مصادر مختلفة مثل:

1- عوائق خارجية: المجاعات، الكوارث الطبيعية، الحرائق، الزلازل....إلخ.

2- عوائق داخلية: إعاقات بدنية، قصور في الشخصية، مرض جسمي.... إلخ.

ب- الصراع: وهو أحد مصادر الضغوط، ويحدث عندما يعجز الفرد عن (الحسم) في الاختيار بين حاجتين، أو هدفين لكل منهما قيمة، والصراع متعدد الأشكال.

ج- الضغوط: وهو من أهم مصادر الضغوط، وقد يكون هذا الضغط داخلي، مثل الطموحات والمثل العليا، التي تحت الفرد على أن يتحصل عليه من أجل تحقيق هدف معين يصبوا إلى تحقيقه

(محمد حسن غانم، 2007، ص 191)

المصادر الداخلية للضغط النفسية:

أ- الطموح المبالغ فيه.

ب- الأعضاء الحيوية والتهيج النفسي (الاستعداد) لقبول المرض، ضعف المقاومة الداخلية.

ج- الشخصية.

وتسبب العلاقة الغير متوازنة بين الأفراد أو مع بعضهم البعض، أو بين الأفراد، ومجتمعاتهم والتي يؤدي فيما بعد إلى مجموعة من المظاهر المتعددة من الضغط النفسي، إلى مجموعة من النتائج السلبية التي تصيب الفرد والمجتمع معا.

- مؤشرات الضغط النفسي:

1- مشكلات النوم غير المعتادة، كالأستيقاظ في الليل، وعدم القدرة على النوم ثانية بسهولة، بالإضافة إلى الكوابيس، والصراخ أثناء النوم، أو أن لا يستطيع الأطفال النوم إلا بالسرير مع أهلهم.

2- مص الأصبع المفرط، قضم الأظافر، اضطراب الكلام (التأتأة).

3- العصبية، عدم الهدوء، والإفراط في الحركة، وصعوبة التركيز والتذكر.

4- ثورات الغضب، العدوانية غير المضبوطة، والتي قد توجه إلى الناس أو إلى الأشياء.

5- الانسحاب والضجر، وعدم الرغبة في أي عمل، كأن لا يتحمس الطفل لأي شيء، ولا يشارك رفاقه في اللعب، ويعطي بشكل عام انطباع الحزن والكآبة.

6- انخفاض مستوى التحصيل وحصول الطفل على درجات متدنية، لم يعتد الحصول عليها بالحالة العادية .

7- حالات مرضية، محددة ترتبط بالضغوط النفسية على سبيل المثال:

(الإسهال، واضطرابات الهضم، وآلام البطن، والقيء، آلام في الرأس أو أية آلام أخرى ،لا يعرف لها أسباب عضوية واضحة).

8- كثرة الجدل، والاعتراض على أشياء تبدو في الظروف العادية مقبولة.

9- الحاجة المستمرة إلى التوقف عن العمل، وتناول مشروب ما قبل المتابعة.

10- فقدان السيطرة على الأمور، والمتطلبات التي تفوق قدرة الفرد على التحمل.

11- ضعف القدرة على إصدار القرارات.

5-أعراض الضغط النفسي:

عندما يفشل الفرد، في التحكم في المصادر التي تسبب ضيقاً وإزعاجاً ،(ضغوط سلبية) ،فإن جسمه يمر بخبرة ،أو حالة تعرف بالمواجهة ،أو الهروب.

تظهر الأعراض مع استمرار المصادر المسببة للضيق، ويجدر التنبيه هنا إلى أن الأعراض المختلفة لا تظهر جميعها في وقت واحد ،ولا على جميع الأشخاص، فكل واحد منا نقطة أو نقاط ضعفه، ولكل واحد إمكانياته الخاصة، والأهم من ذلك لكل واحد عالمه الخاص به، ومن ثم إدراكه المميز للموقف الحياتية.

وفيما يلي تصنيف لأعراض الضغوط المختلفة.

الأعراض الجسدية:

العرق الزائد.

التوتر .

الصداع بأنواعه (نصفي، دوري، توتري) .

آلم في العضلات، وبخاصة في الرقبة والأكتاف.

عدم الانتظام في النوم (الأرق، النوم الزائد، الاستيقاظ المبكر على غير العادة).

تطبيق الفكين أو ،صكتاك الأسنان.

الإمساك.

آلام الظهر، وبخاصة في الجزء السفلي منه.

الإسهال والمغص.

التهاب الجلد، طفح جلدي.

عسر الهضم.

القرحة .

التغير في الشهية.

التعب أو فقدان الطاقة.

زيادة التعرض للحوادث ،التي تؤدي إلى إصابات جسمية.

تجاهل الآخرين.

التفاعل مع الآخرين بشكل آلي (غياب الاهتمام الشخصي، تفاعل يكتنفه البرود).

(علي عسكر B، 2000، ص 44)

الأعراض النفسية:

-القلق.

-الحزن.

-الأسى.

-سوء التأويلات أي تفسير الأشياء ،على أساس أنها مؤشرات، وخطط تحاك ضده .

-تبلد الإحساس .

-عدم الاتزان الانفعالي .

-الأرق.

-اضطراب النوم .

-عدم الاستقرار الحركي .

-الشعور بالدوخة .

-الشعور بعدم التركيز .

-الإحساس بالفراغ (والأخطر هو إحساس الشخص، بأنه يعاني من الفراغ في فراغ ،داخل فراخ في

الخارج وأن كل العالم ،كله فراغ في فراغ) .

-نوبات من البكاء، حادة وعنيفة ومجهولة الأسباب.

-سرعة الاستثارة.

-ضحك بلا سبب .

-نقص في الرغبة الجنسية .

-فقدان الدافعية .

-عدم الإحساس بالذات وبقيمتها . (محمد حسن غانم، المرجع السابق، ص 37)

الأعراض الانفعالية:

- سرعة الانفعال.

- تقلب في المزاج.

- العصبية.

- سرعة الغضب.

- العدوانية، واللجوء إلى العنف.

- الشعور بالاستنزاف الانفعالي، أو الاحتراق النفسي.

- الاكتئاب.

- سرعة البكاء.

الأعراض الفكرية أو الذهنية:

- النسيان.

- الصعوبة في التركيز.

- الصعوبة في اتخاذ القرارات .

- الاضطراب في التفكير.

- ذاكرة ضعيفة، أو الصعوبة في استرجاع الأحداث.

- استحواذ فكرة واحدة على الفرد.

- انخفاض في الإنتاجية أو الدافعية منخفضة.

- إنجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ .

- تزايد عدد الأخطاء.

- إصدار أحكام غير صائبة. (علي عسكرB، مرجع السابق، ص ص 40-41)

الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية:

- عدم الثقة غير المبررة بالآخرين.

- لوم الآخرين .

- نسيان المواعيد، أو إلغائها قبل فترة وجيزة.

- تصيد أخطاء الآخرين.

- التهكم والسخرية من الآخرين.

- تبني سلوك، واتجاه دفاعي، في العلاقات مع الآخرين.

الأعراض الفيزيولوجية :

إن التعرض بصورة كبيرة يؤدي بالشخص إلى ظهور أعراض فيزيولوجية نذكر منها :

-إيقاف الهضم: بسبب الضغط في إيقاف عملية الهضم، لكي يوفر الطاقة لأن هذه العملية تستنفذ طاقة

وإذا كان الضغط مزمنًا فقد يسبب مشاكل معوية.

-إفراز العرق في الأماكن الباردة : تحتاج العضلات إلى أن ترتخي، أثناء المواجهة أو الهروب، ومن ثم

إذا أصابك التوتر أثناء المواجهة أو الهروب ،وخاصة أثناء العمل فقد تتسبب عرقًا، بالرغم من برودة

الجو بالحجرة، مما يجعل الآخرين، يتساءلون إذا كنت قد أصبت بالحمى.

توتر العضلات: تتوتر العضلات في أي وقت، حين تعد نفسك فيه للمواجهة والهروب وتشعر بالألم، في

الظهر والرقبة نتيجة لذلك التوتر.

-اتساع حدقة العين : تشع حدقة العين للسماح برؤية بصرية ،على نطاق أوسع ومن ثم تواجه صعوبة

في التركيز على التفاصيل .

الارتجاف وانتصاب الشعر: يتم تكثيف تدفق الدم إلى الأعضاء الحيوية، وإبعاده عن الجلد وقد ترتجف

نظرًا لانقباض الأوعية الدموية، فعند تدفق الدم إلى الجلد يفضي ذلك إلى أن يكون هذا الجزء السطحي

أبرد.

ارتفاع معدل ضربات القلب: يضخ القلب مزيدًا من الدم، على نحو أسرع، للتأكد من وصوله إلى

الأطراف، ولسوء الحظ فقد يفضي ذلك إلى نوبة دعر. (جون بي، 2008 ،ص ص 13-14)

6- أثر التعرض للضغط:

لقد أهتم الدكتور (هانس سيلاي) ، وهو أستاذ الطب في جامعة مونتر يال ، بدراسة ما يحدث للناس ، عند تعرضهم لحالات طويلة من الضغط المستمر والشديد ، ولقد اقترح وجود نوع نمطي من السلوك المضاد للضغط المنتظم ، وأطلق على هذا النمط من السلوك ، اصطلاح مجموعة أعراض التكيف ، أو زمرة أعراض التكيف العام ، ويمر هذا النمط أو ذلك النموذج بثلاث مراحل .

1- رد فعل انتباهي: وفيه يتم حصول الكائن على التكيف بعد ، وفي هذه المرحلة ينخفض نشاط الكائن الحي ، كحالة من الصدمة ، ثم يتبع ذلك حالة من التحريك الزائد للقوى الداخلية في الكائن ، لمقابلة التهديد الذي يواجهه ، بمعنى أنه يقوم بعمل صدمة مقابلة ، أو صدمة مضادة .

2- مرحلة المقاومة: وفيها يصبح التكيف للتهديد ملائما .

3- مرحلة التعب أو الإرهاق : وفيما يفقد الكائن حالة التكيف ، التي سبق أن أكتسبها ، ولقد أجرى هذه التجارب على الفئران ، وخلص إلى القول ، بأنه إذا استمر الضغط فإن الكائن قد يصاب بما سماه أمراض التليف ، ويهم عالم النفس تلك الأعراض التي تنتج عن حالة القلق ، أو سقوط الضغوط على الإنسان ، والتي تعرف باسم الأمراض السيكوسوماتية ، أي الأمراض النفسجسمية ، وهي مجموعة الأمراض التي لها أسباب نفسية ، كالقلق والتوتر والانفعال والضيق ، ولكن أعراضها تتخذ شكلا جسما ، من هذه الأمراض قرحة المعدة ، الوضع المثالي يتمثل في حالة التوسط ، بين مستوى السكون الزائد ، والضغط الشديد ، ذلك الضغط الذي يؤدي إلى انهيار الفرد ، وشعوره بالتعب والإرهاق ، وإلى إصابته بالأمراض ، فحالة التوازن الجهاز العصبي وتحميه من التلف . ويخلص (هليارد) في كتابه

مقدمة علم النفس ، إلى القول ، بأن الاحتفاظ بحالة التوسط والاعتدال بين السكون التام والنشاط الزائد تجعل الإنسان يحيا حياة هادئة سعيدة وموفقة ، وتجعل الإنسان ينعم بالتكيف مع نفسه ومع المجتمع ، الذي يعيش في كنفه .

(محمد عبد الرحمن العيسوي، 2002، ص ص 152-153)

وتعد الضغوط، لها تأثير على الرفاهية النفسية والصحية والعقلية للأفراد، حيث أن الضغوط يمكن أن تزيد من التوتر، وتحقق الرفاهية الشخصية فهي ترتبط ارتباطاً إيجابياً بكل من الاكتئاب وضغط الدم وأمراض القلب، حيث تبين أن حوالي نصف الوفيات المبكرة في بريطانيا، تعود إلى نمط الحياة التي يعيشها الأفراد، وإلى الأمراض ذات العلاقة بالضغوط

(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، المرجع السابق، ص 35)

كما أن الضغوط النفسية، هي عبارة عن خبرات يمر بها كل إنسان، وهي ليست ذات مصادر بيئية خارجية، وإنما هي من صنع ذات الشخص أيضاً ومن داخله، ويحاول كل شخص أن يواجه المواقف الضاغطة، والباعثة عن التوتر، بإتباع أساليب عديدة تبعد الخطر عن الشخص، وتعيد له حالة التوازن، إلا أن بعض الناس، قد يخفقون في ذلك، بسبب طبيعتهم الشخصية وسماتهم النفسية... فإنهم يفشلون في ذلك ويبقون تحت رحمة الضغط والتوتر، فتظهر عندهم اضطرابات وتناذرات مرضية متنوعة .

(محمد قاسم عبد الله ، 2004، ص، 122)

7- النظريات المفسرة للضغوط النفسية: اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط، طبقاً لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وأنطلقت منها، على أساس أطر فيسيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها، بناء على ذلك من حيث مسلمات كل منها:

نظرية هانز سيلي: H.selye

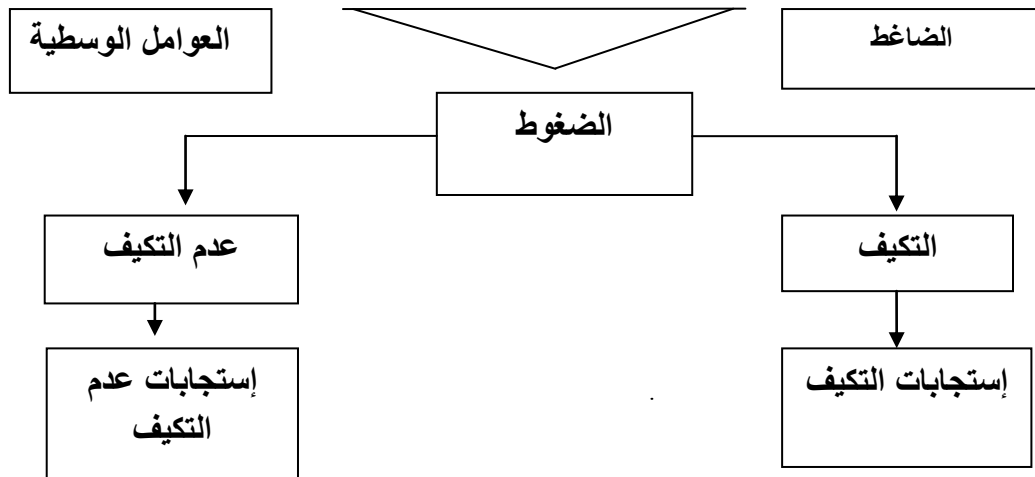
كان "هانز سيلي" بحكم تخصصه كطبيب، متأثراً بتفسير الضغط تفسير فيسيولوجيا، وتتعلق نظرية "هانز سيلي" من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات، يمكن الاستدلال منها، على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر "سيلي" أن أعراض الاستجابة

الفسولوجية للضغط عالمية، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة، وحدد "سيلبي" ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط، ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي:

أ- **الفرع**: فيه يظهر الجسم، تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئ للضاغط، ونتيجة لهذه التغيرات، تقل مقاومات الجسم، وقد تحدث الوفاة، عندما تنهار مقاومة الجسم يكون الضاغط شديدا.

ب- **المقاومة**: وتحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف، فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى، وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

ج- **الاجهاد**: مرحلة تعقب المقاومة، ويكون فيها الجسم قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة، لفترة طويلة، فقد ينتج عنها أمراض التكيف



الشكل (01) تخطيط عام لنظرية سيلبي

(فاروق السيد عثمان 2011, ص ص 98-99)

النسق النظري سبيلبرجر: Spielberger

تعتبر نظرية "سبيلبرجر" في القلق مقدمة ضرورية، لفهم الضغوط عنده فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة والقلق كحالة، ويقول أن القلق شقين، سمة القلق أو القلق العصابي أو

المزمن وهو إستعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي، يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، وقلق الحالة هو قلق موضوعي، أو موقف يعتمد على الظروف الضاغطة، وعلى هذا الأساس يربط "سبيلرجر" بين الضغط، وقلق الحالة، ويعتبر الضغط الناتج ضغطا مسببا لحالة القلق، ويستبعد ذلك عند القلق كسمة، حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا.

النسق النظري لهنري موراي: H.murray

ينفرد موراي بين منظري الشخصية بعمق للديناميات، التي تحدث في داخل الكائن البشري، من أجل لحظة التكيف، وأحداث التوازن النفسي، ويتسم منهجه بالدينامية النفسية، ويصل موراي إلى مستوى عال من الدينامية النفسية، عندما يتعرض لمفهوم الحاجة، ومفهوم الضغط، ويعتبرهما مفهومين أساسيين ومتكافئين، على إختبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط، يمثل المحددات المؤثرة الجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه خاصة لموضوع بيئي، أو لشخص تعوق جهوده، للوصول إلى هدف معين، ويميز موراي بين نوعين من الضغوط.

ضغط بيتاء: وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد.

ضغط ألفا: وهي خصائص الموضوعات البيئية، لما توجد في الواقع، أو كما يظهرها البحث الموضوعي

(وليد السيد خليفة، مراد علي عيسى، 2008، ص ص 152-153)

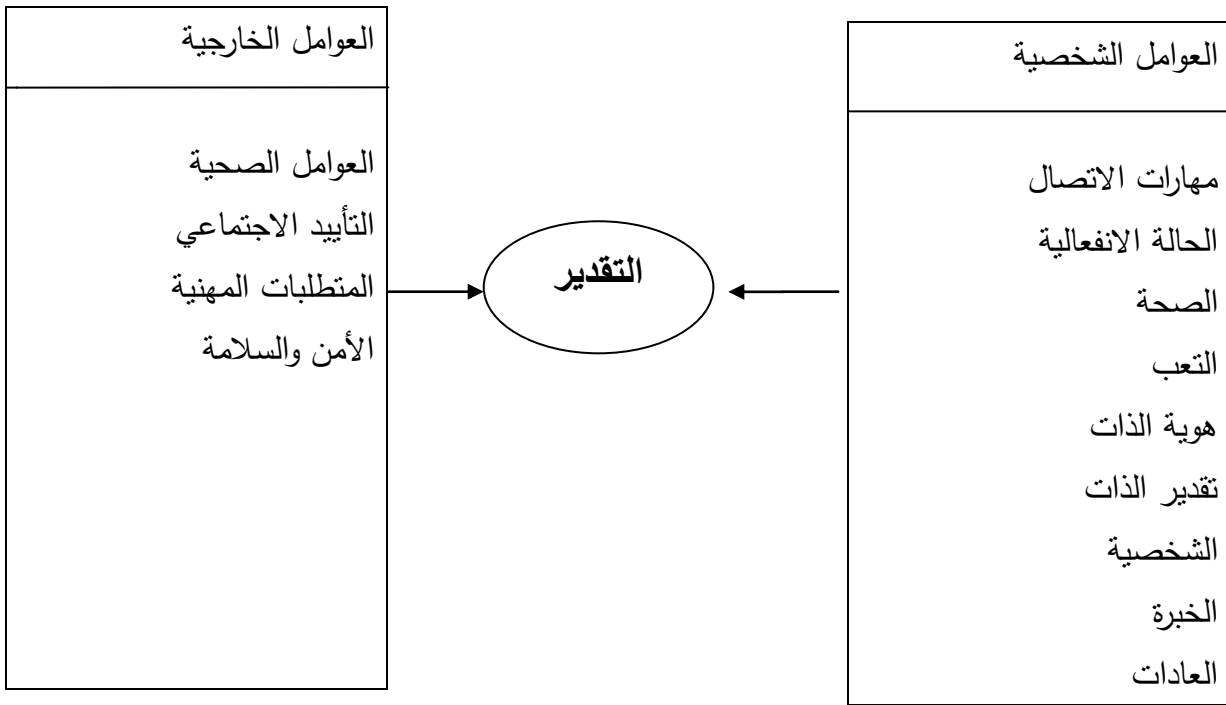
نظرية التقدير المعرفي:

قدم هذه النظرية لازاروس (1970)، وقد نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير، بعملية الإدراك والعلاج الحسي والادراكي، والتقدير المعرفي، هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير كم التهديد، ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط، وبذلك يستطيع الفرد تغيير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها:

العوامل المتصلة بالموقف نفسه ،وتعرف نظرية التقدير المعرفي، "الضغوط" بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد، و إدراكه في مرحلتين هما:

المرحلة الأولى: وهي الخاصة بتحديد، ومعرفة أن بعض الأحداث، هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

المرحلة الثانية: وهي التي تحدد فيها الطرق، التي تصلح للتغلب على المشكلات، التي تظهر في الموقف ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل (02) :



الشكل (02) نظرية التقدير المعرفي للضغوط

(فاروق السيد عثمان ، المرجع السابق، ص ص100-101)

8 - نتائج الضغوط النفسية:

1- الضغوط الاقتصادية والاجتماعية:

المناخ السياسي، الأمن القومي، استمرار الحكومات لفترات طويلة.

- عدم ثبات النظام الاقتصادي.

- المشكلات الاقتصادية والمالية- التغيرات التكنولوجية- التغيرات القيمية والثقافية

- البيئة المجتمعية- ظروف الإقامة والطبقة الاجتماعية- الجريمة والاعتصاب

2- الضغوط الشخصية والأسرية:

-الصراع بين دور الشخص في المنزل ودوره في العمل.

- التعرض للمخاطر الطبيعية والبشرية.

- المشكلات مع أفراد الأسرة

- المشكلات مع توقعات أعضاء الأسرة.

- المشكلات مع الأصدقاء والأقارب.

- الزواج من شريك حياة متعدد الأدوار.

- الإختلالات الزوجية

- الإختلالات الجنسية.

- الطلاق والانفصال

- مشكلات خاصة، بالتسلسل الهرمي في الأسرة.

- التعرض للإساءة في الطفولة.

- المسؤولية عن الأطفال.

- مشكلات الأبناء في المدرسة والجامعة.

- أسلوب الحياة الفردي.

- الضواغط في السفر والعطلات.

- الضواغط في الأعياد، والمناسبات الاجتماعية.
- محاولة القيام بالأدوار، متعددة في الوقت نفسه.

3- الضغوط الداخلية:

- التوقعات والآمال.
- الطموح والأهداف .
- الخوف من فقدان الوظيفة.
- الخوف من الفشل ، وعدم الكفاءة.
- الخوف من المرض.
- الخوف من الحماقة والدونية.
- القلق.
- الاتجاه السلبي نحو الحياة .
- الاستجابات السلبية غير سارة.
- الإحساس والإحباط.
- نقص القدرة ، على إدارة الذات.
- الحاجات والمتطلبات الداخلية.
- الاستعدادات الفردية ، وسمات الشخصية (نمط الشخصية، نقص القدرة على الضغط الذاتي، العجز المتعلم، نقص الكفاءة الذاتية والصلابة النفسية).
- الشعور بعدم الثقة.
- الحيرة والتوجس.
- مشكلات الصحة الجسمية والنفسية.

- مشكلات الزوجية.

(جمعة سيد يوسف، 2007، ص ص 16-18)

9- الشخصية والضغط النفسية:

يختلف الأفراد في مدى شعورهم بالضغط، ويعزى ذلك إلى اختلاف الخصائص الشخصية الفردية بين الأشخاص، وهذه الخصائص لها مكونات، تشمل الخبرات السابقة لدى الفرد، مع الضغوط وسمات شخصية معينة، ونظم والاتجاهات والمعتقدات التي يتمسك بها الفرد.

كما أن هناك بعض الأفراد، يتمتعون بمستوى منخفض من الاضطرابات، بالرغم من أنهم يتعرضون لمستوى مرتفع من الضغوط، في مقابل مجموعة أخرى، يتعرضون لنفس المستوى من الضغوط، ولكن يصبحون مرضى، وهذا يرجع إلى قدرة المجموعة الأولى على المقاومة النفسية للضغوط.

(مازن عبد شمس، بت ، ص 20)

10- الفروق الجنسية في الاستجابة للضغط :

إن استجابة الضغط ليست نفسها لدى الرجال والنساء، فإن المعارضات والإحاطات يتم معاشتها والتعامل معها، والاستجابة لها بصفة مختلفة بين الجنسين، وهذا يرجع إلى الفروق والاختلافات النفسية والتربوية، والخبرات وأساليب المواجهة، والسلوك والاستجابات التي تكون في الغالب مرتبطة بنمط الحياة والمسؤوليات والواجبات العائلية، والاجتماعية والمهنية، بين الرجال والنساء، فالمرأة غالبا ما تعاني من آلام الرأس، والشقيقة والغثيان والربو، وبالأخص الاضطرابات الجلدية مثل: الأكزيما، واضطرابات الحيض، نتيجة للضغط المزمن أما الرجل، فهو أكثر عرضة للأمراض القلبية الوعائية - والضغط الدموي، والقرحة المعدية،، أما الاضطرابات المشتركة بين الجنسين تضم الاضطرابات الجنسية كالبرود

الجنسي، وانخفاض الرغبة الجنسية، الاكتئابية للضغوط، عموماً تفسر الاختلافات بين الجنسين في الاستجابة للضغط، إلى الحساسية الخاصة لبعض أجهزة الجسم، والأدوار الاجتماعية لكل من المرأة والرجل، وبالأخص تأثير بعض عوامل الخطر مثل: التدخين، تناول الكحول، وأسلوب كل منهما.

(Bensabat ,S : 1980 , 59)

11- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتكيف معها:

تتعدد المداخل العلاجية، لمواجهة الضغوط، وتتلخص فيما يلي:

أولاً: طريقة العلاج الانفجاري والغمر المتخيل:

وتتم هذه الطريقة بثلاث مراحل هي:

المرحلة الأولى:

التدريب على الاسترخاء:

حيث يبدأ الفرد الذي تعرض لموقف ضاغط، بتعلم الاسترخاء (بشقيه العضلي والتنفسي) فالاسترخاء العضلي، كمثال بتعلم الفرد الاسترخاء خلال عملية (الشد - الاسترخاء)،.... نقوم بتشجيع الفرد على مواصلة تمرينات الاسترخاء في المنزل (كواجب منزلي)، كما أننا نهدف في نهاية الأمر، إلى أن تكون (تكنيك الاسترخاء وممارسته)، من الأساليب التي يسارع الفرد إليه، كلما شعر أنه في موقف ضاغط.

المرحلة الثانية:

التدريب على التخيلات السارة:

وتتم هذه الطريقة، إما بمساعدة أجهزة (مثل البيوقيدباك) ،أو بدون أجهزة، ونلجأ إلى هذه الطريقة، بعد أن نتأكد من أن الفرد قد أتقن مهارة (الاسترخاء) ،فنطلب منه إبان عملية الاسترخاء ،أن يتخيل العديد من (المناظر والمشاهد) التي تجلب السرور له، أو كمثال في مستشفى كعلاج الإدمان ،كنا نلجأ إلى تعليم المريض المدني مهارة الاسترخاء العضلي والتنفسي، وبعد ذلك نلقي على المريض، أن يتخيل مشاهد شعر فيها باللذة والسعادة ،دون مخدر ،ولذا فإن مثل هذه (التخيلات السارة) تهدف من إجرائها إلى أمرين:

الأول: أن التخيلات السارة، تزيد من حالة الاسترخاء، (والاسترخاء عكس، القلق والتوتر)

الثاني: أن توضح للمعالج، كم (الطاقة) التي يمتلكها الشخص، في قدرته على التخيل، وامكانية الشعور بالسعادة ،بعيدا عن (الموقف الضاغط).

المرحلة الثالثة:

العلاج الانفجاري:

والذي يمر بالمراحل الآتية:

أ- تكوين مدرج للذكريات، الضاغطة أو الصادقة.

ب- تقدير درجة الضغوط، الناتجة عن ذكريات الموقف الضاغط.

ج- التدريب على الاسترخاء مع إثارة القدرة على التخيل.

د- وضع و تحديد المشهد السار، ومساعدة المريض على تحديده بكافة عناصر، وتفصيله.

هـ - تقديم علامات إضافية، من خلال مساعدة المريض، على تقديم كافة الأفكار والمشاعر و الأحاسيس، التي لديه عن الموقف الضاغط، وكذا إمكانية رد الفعل (التي كان من المفترض أن يلجا إليه).

-إنهاء الجلسة :

حيث يعاود استخدام الاسترخاء مرة أخرى، في نهاية الجلسة، ثم يتم التعرف على (القيدباك) للشخص، كما حدث في الجلسة، وتكليفه بالتدريبات اللازمة، لاستمرار هذا الأسلوب .

- العمليات المعرفية وعلاقتها بالقدرة على مواجهة الضغوط :

لا شك أن مجموعة الأفكار أو العمليات العقلية، التي يرددها الفرد بينه وبين نفسه تلعب دور الحاسم، في إمكانية (شحن) قدرة الشخص على مواجهة الضغوط من عدمه ،حيث تستند الأساليب المعرفية من جانب، إلى افتراض مفاده أن التعرض لمصدر ضغط لا يسبب الانزعاج في حد ذاته ،فقط بل أن المشكلة تتجلى في رد الفعل إزاء هذا الموقف الضاغط، وهل رد الفعل (والذي جاء نتيجة للعديد من التراكبات الانفعالية والأفكار غير عقلانية) جاء مناسباً للموقف أم مبالغاً فيه، مع ما يترتب على ذلك من آثار سيئة على الفرد، وبالتالي فإن المشكلة في الحدث الضاغط بل في تصور الفرد عن هذا الحدث والموقف الذي يتبناه في حياته .

(محمد حسن غانم،المرجع السابق، ص 256 -697)

التكيف مع الضغوط النفسية:يختلف الأشخاص في قدرتهم على التكيف مع الضغوط، طبقاً لسماتهم الشخصية، لموقف الضغط والظروف المرتبطة به

أولا سمات الشخصية والتكيف:

1/ السن: يكون الأطفال وكبار السن ،عادة أقل قدرة في التكيف مع الضغوط ،ويفسر ذلك لدى الأطفال إلى نقص الخبرة ،وضعف التحمل، وعدم النضج الانفعالي، أما كبار السن، فلأن الأمل في البدء من جديد أمر صعب عليهم، فهم دائما ينشدون الاستقرار ويتجنبون المغامرة ،التي قد تلق عليهم بضغوط، يصعب التكيف معها.

2/ النوع: لا يعد النوع عاملا مهما، في مواجهة الضغوط والتكيف معها، فهناك ضغوط تحتلها المرأة أكثر من الرجل، مثل قدرتها على العيش منفردة بعد فقد شريك العمر - بينما يصعب ذلك للرجال-.

3/ النضج: وهو قدرة الشخص ،على إستعمال عقله بدرجة فعالة ،والسيطرة على إنفعالاتها مع تحمله ،ولا شك أن الشخص الناضج ،بهذا المعنى أقدر على التكيف، مع الضغوط من غيره.

4/ الثقة بالنفس: ينجح الشخص الواصل من نفسه ،بدرجة مناسبة في تكيفه مع الضغوط ،بينما الذي تزيد ثقته بنفسه بصورة مرضية ،كمريض الهوس أو جنون العظمة وهو ما يطلق عليه علميا، "الاضطراب الضلالي"، فلا يستطيع التكيف، وبسوء التصرف في مواجهة الضغوط.

ثانيا: العوامل المرتبطة بالضغط وتأثيرهما في التكيف:

وتشمل هذه العوامل طبيعة الضغط وحدته ،وهل سبق للشخص أن تكيف مع مثل هذا الضغط أم لا؟ لأن الضغط الذي سبق التكيف معه، يسهل إعادته التكيف معه في وقت قصير، كما أن توقع الضغط، يخفف من وطأته مما يسهل التكيف معه، وكذلك المدة التي يستغرقها الضغط ،وهل هو ضغط قصير المدى أم طويل؟ وكل هذه العوامل تؤثر في التكيف مع الضغط.

ثالثاً: العوامل المرتبطة بالبيئة:

مثل المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الشخص، المعرض للضغط، وما يقدموا المحيطون به لتخفيف آثار الضغط عليه. (أحمد نايل العزيز، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، المرجع السابق، ص ص 55-56)

12- استراتيجيات "أساليب" التعامل مع الضغوط:

التصدي للمشكلة:

هو أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط، يلجأ إليه بعض الناس، وفقاً لنمط الشخصية ويهدف هذا الأسلوب، إلى تخفيف العقبات التي تحول بينه وبين التكيف والالتزان، أو تحقيق الأهداف الآنية:

طلب الإسناد الانفعالي - الاجتماعي:

وهو محاولة البعض، الحصول على مساعدة الآخرين، اجتماعياً أو نفسياً أو طبياً أو مادياً تبعاً لتقديرات المعنيين أنفسهم.

ضبط النفس:

وهو أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط، يلجأ إليه بعض الناس عندما يتعاملون مع مواقف، من شأنها أن تؤثر على التحكم والسيطرة، ولكن تتولد لديهم مشاعر، قوية نابغة من العمل، بمعنى آخر، فإنهم يعالجون الموقف بخبرات، وقوة وإرادة رغم التوتر والاثارة، إلا أن التحكم وتقليل وطأة الأحداث، التي تبعث على الضيق، تظل مفتاح حل المشكلة لديهم، من خلال السيطرة، والقدرة على ضبط الاستجابة الانفعالية.

الخيال والتمني:

يلجأ بعض الناس عندما لا يستطيعون المواجهة إلى الهروب، من الأحداث المحيطة بهم والمثيرة للقلق والتوتر، متوهمين الحل فبعض الناس، تتتابهم أحلام يقظة كثير، وبالتالي ينسحبون من الحياة الفعلية، ويعني هذا الأسلوب أيضا رغبة الفرد، على مستوى المتخيل فقط، بأن يبتعد عن تعرضه لموقف ضاغط عن واقع هذا الموقف وظروفه.

التجنب والهروب:

عندما لا يجد الفرد الإمكانيات المتوفرة لديه، وإمكانية التعامل مع الضغط السائد، فبإمكانه وفي بعض الأحيان تجنب التعامل لحين استجماع قواه ثانية أو التهيئ له، ويحدث هذا على مستوى الأفراد، أما إذا فشل في تجنب الموقف الضاغط، ولم يستطع مقاومته فإنه يلجأ إلى العقاقير، والكثير من الذين يتعاطون العقاقير يجدون فيها وسيلة للهروب من المواجهة.

العدوان: إن الإحباط والضغط، كثيرا ما تؤدي إلى الغضب والعدوان، وسلوك العدوانية هو استجابة لموقف، لم يحقق صاحبه نتائج مثمرة متوقعة، ويحس الفرد عادة بمشاعر عدوانية لا يفجرها، إلا في أوضاع معينة، كرد فعل غير متحكم به، فمعظم الناس حينما يواجهون تحديا قويا، يصبون نار غضبهم في غير مكانه، ويهجمون بدون سيطرة، على أهداف أو ممتلكات أو أشخاص آخرين يكونون كبش فداء.

الإبدال: الضغوط حالة نفسية تؤثر في الإنسان سلبا، خاصة مع استمرارها لحقبة طويلة، ويهدف التكيف معها، أو تخفيف شدتها على أقل تقدير، يمكن التحكم بالاستجابات، الناتجة عنها عن طريق الإبدال، فالضغوط وازدياد التوتر، مصرفا له على مستوى الجسد.

آليات (ميكانيزمات) الدفاع:

أول من أدخل مفهوم آليات الدفاع ،أو الحيل الدفاعية ،هو سيجموند فرويد، ويرى أن الناس يلجؤون إليه لحماية أنفسهم ،وتساعدهم على معالجة الصراعات والإحباطات، وهي أساليب عملية لا شعورية، تقوم بتشويه الخبرات ،وتزيف الأفكار والصراعات ،التي تمثل تهديد، وهي تساعد الناس على خفض القلق، حينما يواجهون معلومات تثير التهديد.

وهي عملية عقلية لا شعورية يلجأ إليه الفرد، للتخلص من الشعور بالقلق والضيق، الذي يعاينه بسبب ورود عوامل متضاربة الأهداف في نفسه وباستخدام هذا الميكانيزم (الآلية) فإن الإنسان يحرر نفسه، ولو مؤقتا من الضغوط المتسلطة عليه، وتشكل عبئا لا يطيقه، فيهرب من الموقف الضاغط ،بكبته ومحاولة تحديده على الأقل، لكي يحصل على توازن النفسي.

(جمال أبو دلو ، 2008 ،ص ص 197-201)

وكما يرى Ellis وآخرون (1977) ،أن مواجهة الضغوط بأنها طريقة التي يدرك بها الفرد ضغوط أحداث الحياة ،ويفسرها وقيمها وأسلوبه في التعامل معها ،حتى يصل الى مستوى من التوافق وعلى ذلك، فالظروف الضاغطة ،نادرا ما توجد بمفردها، وإنما هناك مواقف أو ظروف حياتية ،هي التي يتم إدراكها على انها ضاغطة ،إستنادا إلى معارف الفرد وإدراكاته وخبراته أثناء التعامل مع هذه الظروف.

وقد قدم موسى Moss (1988) مفهوم استراتيجية المواجهة، الذي يتضمن نوعية من السلوك، التي يستخدمها الأفراد لمواجهة أحداث حياتهم الضاغطة، والتصدي لها والتكيف معها، وهما المواجهة الإقدامية (الإيجابية) ، في مقابل المواجهة الإحجامية (السلبية) .

(ضياء الدين زاهر وآخرون ،2003، ص 13)

طريقة خفض مستويات الضغط النفسي:

وهي تعتمد على الخطوات التالية:

1- تحسين عملك ،وكذلك البيئة التي تحيا فيها.

2- التكيف مع العناصر السلبية من شخصيتك.

3- العناية بصحتك ،بوجه خاص وبجسمك بوجه عام.

4- استخدام خطط خفض الضغوط الجسمية.

5- استخدام خطط خفض الضغوط الذهنية.

وفي الأخير يمكن القول أن لا بد أن تكون لديك فهم أكثر وضوحا للضغوط وأهمية السيطرة عليها، كذلك لابد أن تكون قادرا على تحليل درجات الضغوط في حياتك، وتخطط لأن تقضي عليها تمام، وتتخلص منها نهائيا، وبذلك سيكون لديك فائض وافر في الطرق والاساليب المختلفة، لخفض الضغوط ويساعدك هذا على السيطرة على كل ما هو مسبب من مسببات الضغوط، وذلك باستخدام أكثر الخطط ملائمة

(مصطفى حسين باهي وآخرون، 2002، ص 212)

13- طرق قياس الضغوط:

لاشك أن غموض وتباين تعريفات الضغوط بين العلماء، أدى إلى تنوع طرق قياس لها ، فالضغوط متغير معقد ومتعدد العوامل ،ومن ثم توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها ،منها الملاحظة والمقابلات والاستبيانات، وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسات الضغوط، وبالإضافة إلى ذلك توجد الطرق الفسيولوجية، ولكنها استخدمت بشكل قليل، وتستهدف قياس معدل التنفس، وسرعة

ضربات القلب ،ومعدل ضغط الدم والجدير بالذكر، أن بعض الدراسات قد استخدمت كلا من الاستبيانات، والطرق الفسيولوجية في جميع البيانات ،وذلك لأن الإعتقاد على الطرق الفسيولوجية ،وحدها في قياس الضغوط يعترضه الشك وعدم الصدق، فمثلا إنخفاض مستوى الكورتيزول في الجسم، يمكن أن يكون علامة إيجابية في بعض الأوقات، وأيضا علامة سلبية في أوقات أخرى، وهذا يعني أن الفرد حينما يكون مسترخيا، يزداد مستوى الكورتيزول، ولكنه عندما يكون منهمكا، أو مجهدا فإن الجسم لا يستطيع أن ينتج كمية كبرة من الكورتيزول، وبالتالي ينخفض مستواه ويكون علامة فسيولوجية سلبية تعبر عن معاناته أما بخصوص اختبارات أو مقاييس الورقة والقلم ،التي تستخدم في قياس الضغوط ،فهي كثيرة ولكنها متنوعة ،فهناك استبيانات تقيس الضغوط أو المثيرات، من قبيل قياس أحداث الحياة الضاغطة والمنغصات، وهناك مقاييس تقيس ردود الفعل، الناجمة عن الضغوط ،وهذه تكون أسهل في قياسها ،لأن تأثيراتها تظهر على جميع اجهزة الكائن العضوي، فهي تقيس التغيرات، التي تحدث على المستوى الفسيولوجي ،والمعرفي والسلوكي عقب التعرض للضغوط، في حقيقة الأمر، لا توجد وسيلة قياس ملائمة لكل المجتمعات لقياس الضغوط، ولذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط، باختلاف المجتمعات وباختلاف المجال الذي تعد له المقاييس، فهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط المهنية ،ومقاييس أخرى أعدت لقياس الضغوط الأكاديمية، لدى الطلاب ،ومقاييس أعدت لقياس الضغوط الأسرية ،وضغوط الوالدية، كما أن المقاييس التي تستخدم في قياس الضغوط، تختلف باختلاف العمر الزمني للأفراد، فهناك مقاييس الضغوط لدى الأطفال والمراهقين، وكذلك الراشدين، وبصفة عامة ،يمكننا القول أن المقاييس التي استخدمت قياس الضغوط كثيرة ومتنوعة، سواء كان ذلك على مستوى البيئة الأجنبية أو على مستوى البيئة العربية.

(طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العليم حسين، 2006، ص ص 47،48)

خلاصة الفصل:

بعدما تعرفنا هذا الفصل عن الضغوط النفسية الذي احتوى بصفة عامة على الضغط ، وتختلف درجة الاستجابة للضغط حسب كل شخصية وقدرته على التعايش بتلك الظروف الضاغطة، فالشعور بحالة الانضغاط ينتج عنه حالة من التوتر والقلق و عدم الاتزان النفسي .تعبر عنها في الحاجات التي يرغب الوصول إليها وتحقيقها، فقد تنجح هذه المجهودات ويمكن التغلب على المشكلة وبالتالي التغلب على مصادر الضغط، كما يفشل الفرد ويصبح تحت وطأة الضغط، وللتحقيق والتقليل من هذه الظاهرة يجب على كل إنسان أن يتقبل الواقع كما هو، ويحاول ويسعى بقدر الإمكان أن يتعايش ويتأقلم مع تحقيق أهدافه بطريقة ايجابية وسلمية.

الفصل الرابع: المراهقة

-تمهيد

1- تعريف النضج

2- تعريف البلوغ

3- تعريف المراهقة

4- سمات و طبيعة مرحلة المراهقة

5- تحديد مرحلة المراهقة

6- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة

7- خصائص مرحلة المراهقة

8- أنماط المراهقة

-خلاصة الفصل

مدخل :

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة هامة و حساسة في حياة الفرد ، وهي الفترة الإنتقالية التي تشير إلى نهاية عهد الطفولة و التبعية وبداية فترة الرشد والنضج و الاستقلالية ، ويحدث خلال هذه الفترة عدة تغيرات جوهرية و بالغة في جميع النواحي النفسية والعقلية والعاطفية و الجسمية والاجتماعية والانفعالية و الجنسية، وبالتالي فإن طبيعة هذه التغيرات وسرعة حدوثها تجعل مرحلة المراهقة فترة مثالية للتركيز على دراسة التطور الإنساني .

1- تعريف النضج :Maturation:

يتضمن النضج عمليات النمو الطبيعي التلقائي التي يشترك فيها الأفراد جميعا والتي تتمخض عن تغيرات منتظمة في سلوك الفرد ،بصرف النظر عن أي تدريب أو خبرة سابقة أي أنه أمر تقرره الوراثة وقد يمضي النمو طبقا للخطة الطبيعية للنضج على الرغم من التقلبات التي قد تعتري البيئة بشرط ألا تتجاوز هذه التقلبات حدا معيناً .

بمعنى أن النضج هو عملية طبيعية، يكون النمو فيها عاديا وهو يشمل جميع الأفراد ولا يوجد اختلاف من واحد إلى آخر ،أي أنه عملية مشتركة ومتسلسلة ،تحدث تغيرات منتظمة في كل سلوك أو تصرف فردي ،وهذا أمر متوارث ،ولا علاقة للطبيعة أو البيئة المعاشة دور في حدوث ذلك .

(حامد عبد السلام زهران ، 1999 ، ص 52)

2- تعريف البلوغ :Piberté:

(أ) - لغة: الوصول إلى الهدف.

(ب) - اصطلاحا: فترة من حياة الكائن البشري ينمو فيها جنسياً و يعتبر صالحا للتناسل و إبقاء النوع.

(فهد خليل زايد ، 2010 ، ص 9)

وهو مرحلة من مراحل تطور النمو ، وفيه إعلان عن تغيرات فيزيولوجية تعود إلى النضج الجنسي عند كلا الجنسين ،تتسم ببداية الحيض عند الأنثى وبروز النهدين ،وقدرة الذكر على القذف المنوي وظهور الشعر في المنطقة التناسلية .

(P.canoui , P.messerschmitt, O.Ramos ,1994 P 179)

والبلوغ هو اكتمال النضج الغدد الجنسية التناسلية ،واكتساب معالم جنسية جديدة واكتمال وظائفها

(عبد الكريم قاسم أبو الخير ، 2004 ، ص 148)

و يعتبر البلوغ مرحلة هامة من بين مراحل النمو ،وسلسلة تطوره والتي تحدث فيها تغيرات في الجانب البدني من الخارج ومن الداخل ،ولو خصصنا هذا التغيير بدقة كاملة لقلنا أن هذا التغيير يتمثل في :

1/ الجانب الخارجي : ملامح الوجه ،الوزن ، الطول ،ظهور الأثداء لدى الفتاة ،اختلاف نبرة الصوت الطفولي إلى صوت يدل على سن الفرد لكلا الجنسين .

2/ الجانب الداخلي : ظهور الدورة الشهرية للفتاة وتغير حجم الرحم ،أما بالنسبة للذكور تطور الهرمونات الذكورية ،وتطور الجهاز التناسلي ،والأعضاء التناسلية (كالقضيب والقذف المنوي الخ) فلا يمكن أن يكون هناك بلوغ ما لم يكتمل نضج الفرد فالبلوغ مرتبط بدرجة النضج لدى كليهما.

3- تعريف المراهقة : Adolescence

أ) - لغة: (رَهَق) فلان - رهقا سفه وحمق وجهل وركب الشر أو الظلم وغشي المأثم

(راوية هلال أحمد شتا ، 2006 ،ص30)

ب) اصطلاحا:

كلمة مراهقة Adolescence مشتقة من الفعل اللاتيني Adilscere ومعناها التدرج نحو النضج الجنسي والانفعالي والعقلي .

(بلخضر محمد ، 2007 ،ص 86)

- والمراهقة تعني في كل اللغات اللاتينية "النمو حتى بلوغ الرشد " وهي بهذا المعنى تعتبر مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الرشد أي أنها القنطرة التي يعبرها الفرد ليصل إلى النضج الكامل لشامل ليصبح رجلا أو امرأة .

(علاء الدين كفاني ، 1998 ،ص 102)

- وقد جاء في معاجم كثيرة أن معنى المراهقة لا يختلف بين اللغة والاصطلاح.

ويقال : رهق السفر بمعنى :دنا وحان .

ويقال : رهقت الكلاب الصيد :أي لحقته .

وراهق الغلام :أي قارب الحلم :أي بلغ حد الرجال فهو مراهق .

ويقال :صلى الصلاة مراهقا :أي مدانيا لفوات وقتها . (محمد علي قطب ، 2002 ، ص 11)

هي نقطة وصل بين الطفولة والرشد كما أنه يمكننا اعتبارها باب الدخول إلى ساحة الرشد ،والتي يتم فيها التدرج والتسلسل في نمو النضج الجنسي والانفعالي والعقلي .

ومن جهة أخرى يمكن اعتبارها كمن يريد تسلق جبلا عال ، للوصول إلى قمته ،واعتبار هذه التغيرات التي يصادفها أثناء هذه المرحلة هي كالعقبات التي يجدها أثناء تسلقه ،وبالرغم من ذلك لا تكون أمامه حجرة عثرة ، وإنما يواصل مساره ،وهذا ما يحدث بالفعل للمراهق أثناء هذه المرحلة .

4-سمات و طبيعة مرحلة لمراهقة :

المراهقة هي الفترة التي يعيشها الفرد ما بين البلوغ وسن الرشد ، تتميز بأزمات ناشئة عن التغيرات العضوية والتأثيرات النفسية والاجتماعية .

ويرى "إبراهيم قشقوش " أن مرحلة المراهقة مرحلة ذات طبيعة سيكولوجية واجتماعية على السواء ،وهي من الواجهة الزمنية تضم الأفراد الذين تقع أعمارهم الزمنية بين الفترة الممتدة (12-20 سنة) ومن الواجهة النفسية تضم الأفراد الذين أنهوا واجتازوا مرحلة الطفولة ،أما من الواجهة الاجتماعية فتضم الأفراد الذين يحاولون اجتياز فجوة بين مرحلتى الطفولة (الاعتمادية) ومرحلة الرشد (الاستقلالية)

(محمد الدسوقي ، 2003 ، ص ص ، 145،146)

-أهم سمات مرحلة المراهقة :

هناك صفات وسمات مميزة لهذه المرحلة يمكن أن نوجزها بالشكل الآتي :

4-1 التخلي عن مرحلة الطفولة السابقة : بمعنى عدم ممارسة السلوكات المختلفة والخاصة بهذه

المرحلة ، والتي كانت تعتبر طبيعية في تلك المرحلة آنذاك كاللعب الصبياني والصراخ ،والبكاء.....الخ

من السلوكات التي تميز هذه المرحلة عن غيرها من المراحل العمرية الأخرى .

4-2 النمو البدني السريع : تتغير في كلا الجنسين الصفات الطفولية إلى صفات المراهقة ،كالزيادة في الطول والوزن ،وظهور الأثداء ، والدورة الشهرية بالنسبة للبنات ،وظهور الشعر في مناطق خاصة ،والتغير في نبرة الصوتالخ ،بحيث يكون هذا النمو سريع وبدون أن يلاحظ المراهق أو من حوله هذا التغير على ان يحدث فجأة .

4-3 القدرة على التفكير المجرد : يتخلى المراهق على فكرة التفكير المتجسد باللمس ،ففي مرحلة الطفولة لم يكن يستطيع التفكير في الأشياء أو المسميات ما لم تكن موجودة أمامه ،يلمسها ويشعر بها ،أما في هذه الحالة فبعد أن تكون قد خزنت هذه المعلومات في ذاكرته يستطيع أن يكون تفكيره مجردا تجريدا كاملا .

4-4 النضج الجنسي : في مرحلة الطفولة لم يكن يفهم معنى أعضائه التناسلية أو حتى الفرق بينه وبين البنت ، وكان لديه تساؤلات كثيرة لم يكن يستطيع فهمها آنذاك أما في هذه المرحلة فقد اكتمل ونضج الجانب الجنسي وأدراك معنى ذلك إدراكا كاملا .

4-5 وضوح الانفعالات وتميزها : في السابق لم يكن يميز بين الانفعالات ،فقد كان بإمكانه أن يضحك في مواقف الحزن والعكس صحيح ،وحتى أنه لم يكن يستطيع إبداء انفعالاته بطريقة مباشرة ،أما الآن فهو سيد المواقف ويعرف كيف يتحكم في انفعالاته واتضحت لديه أمكنة وقوع هذه الانفعالات وتوقيتها

4-6 ظهور مجموعة من عمليات التوافق من أجل مقابلة الضغوط الناتجة عن النمو والتطور البدني والذهني والاجتماعي والانفعالي والثقافي والجنسي .

بمعنى أنه يستطيع مسايرة هذا الاختلاف والتطور الحادث عليه من جميع الجوانب والتي تعتبر عمليات التوافق بحيث أن يحاول أن يتكيف مع الوضعية الجديدة ،والتي تحدث أثناء هذا التطور بعض الضغوطات والصراعات والتي تحدث بدورها أنواعا مختلفة من الانفعالات .

5- تحديد مرحلة المراهقة :

تختلف المدة الزمنية للمراهقة من مجتمع لآخر ،ففي بعض المجتمعات تكون قصيرة ،وفي بعضها الآخر تكون طويلة فقد قسمها العلماء إلى ثلاث مراحل هي :

- 1- مرحلة المراهقة المبكرة (11-14عاما) :وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة .
- 2- مرحلة المراهقة الوسطى (14-18 عاما) وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية .
- 3- مرحلة المراهقة المتأخرة (18-21 عاما):حيث يصبح الشاب أو الفتاة إنسانا راشدا بالمظهر والتصرفات.

ويتضح من هذا التقسيم أن مرحلة المراهقة تمتد لتشمل أكثر من عشرة أعوام من عمر الفرد .

(www.Almuslum.com)

6- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة:

6-1 النمو العقلي (المعرفي):

أثبتت الدراسات أن هذه المرحلة تشهد نضج ذكاء المراهق إلا أن ذكاء المتفوقين والعباقرة يستمر في النمو ولكن في بطئ شديد حتى العقد الخامس من العمر .

(طلعت همام، 1989، ص 280)

وتصل القدرة على اكتساب واستخدام المعرفة إلى أقصى حدودها أثناء المراهقة ،ويكون النمو المعرفي في هذه الحالة كميا أو كيفيا فمن حيث التطور الكمي :تفيد اختيار الذكاء أن القدرات العقلية تبلغ ذروتها في البراعة وتصبح بالغة التنوع فيما بعد سنوات المراهقة ،أما من الناحية الكيفية فتعطي العمليات العقلية الشباب الراشد القدرة ،في التعامل بصورة فعالة مع العديد من المشكلات التي تحتاج إلى حلول خاصة المشكلات المجردة .

(كامل محمد محمد عويضة، 1996، ص 189)

6-2 النمو الجسمي :

يتميز النمو الجسمي في السنوات الأولى في المراهقة بسرعته المذهلة وتقترب هذه السرعة بعدم الانتظام ، يقصد به النمو في الأبعاد الخارجية للإنسان كالطول والوزن والعرض والحجم وتغيرات الوجه والاستدارات الخارجية المختلفة ، فالنمو الجسمي هو كل ما يمكن قياسه مباشرة في جسم الإنسان والتغير في ضغط الدم الذي يرتفع تدريجياً كما قد تتسبب هذه التغيرات في شعور المراهق بالتعب وعدم القدرة على بذل المجهود البدني الشاق

ولقد تبين أن الفتيات يظهرن الصفات الجنسية الثانوية قبل الصبيان بسنة أو سنتين فيتقدم البلوغ والمسؤول عن ظاهرة النمو السريع في دور البلوغ هو زيادة إفرازات الغدة النخامية التي تعتبر من العوامل المساعدة بالإضافة إلى دورها المنظم للغدد الأخرى (الأدرينالية ، الجنسية ، الدرقية الخ.

(عصام نور ، 1996 ، ص 189)

6-3 النمو الاجتماعي :

يتأثر النمو الاجتماعي السوي والصحيح في مرحلة المراهقة على التنشئة الاجتماعية من جهة وعلى النضج من جهة أخرى ، وكلما كانت بيئة الطفل ملائمة كلما ساعد ذلك في أن يكون علاقات اجتماعية ملائمة عندما تتسع دائرة معاملاته ، وهناك عوامل تتدخل وتؤثر في النمو الاجتماعي للمراهق ومن بين هذه العوامل نذكر العلاقة التي تربط الطفل بالوالدين ، وأثرها على مراهقته ، الجو النفسي العلائقي السائد داخل الأسرة ، الارتباط الوثيق بمجموعة الرفاق ، وأثر المدرسة في النمو الاجتماعي .

(محمد مصطفى زيدان ، 1993 ، ص 165)

6-4 النمو الانفعالي :

المراهقة فترة قلق انفعالي وهذا القلق نتيجة تغيرات نفسية و جسمية إضافة إلى القلق الجنسي نتيجة حدوث العديد من التغيرات الظاهرة والخفية ، وينتقل المراهق من حالة انفعالية إلى أخرى نتيجة الصراع

الحادث فيتأرجح بين التهور والجبن وبين المثالية والواقعية ،صراع يؤثر في سلوك المراهق الاجتماعي والفردية، وكذلك عدم الاتزان الموجود بين قوة الدافع الانفعالي ونموه العقلي الذي لم يكتمل بعد حتى يكتشف القوة التي تمكنه من السيطرة على هذا النشاط الانفعالي ويصاحب كل ذلك ميل إلى الخجل والانطواء أحيانا ويقضي المراهق بعضا من وقته في جو من أحلام اليقظة .

(رمضان محمد قذافي، 1997، ص 187)

6-5 النمو الجنسي:

يعتبر النمو الجنسي في هذه المرحلة نتيجة منطقية لمجموعة من التغيرات البيوكيميائية في هذه المرحلة وعندما تبدأ أو يحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الأعضاء الجنسية تغير في الشكل والحجم ،وتنمو الغدد الجنسية المسؤولة عن إنتاج الخلايا الذكرية (الحيوانات لمئوية) والخلايا الأنثوية (البويضات الناضجة) ويكون الجهاز التناسلي لديه القدرة الكاملة على أداء وظيفته في الإنجاب والتكاثر .

(المرجع السابق، ص 181)

7- الخصائص العامة للمراهقة :

1- إذا كان من السهل تحديد بداية المراهقة فمن الصعب تحديد نهايتها فالبداية تتمثل في البلوغ والبلوغ له علاماته المحددة ممثلة في دلالات النضج الجنسي ،أما النهاية فتتمثل في النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي وهذه ليس لها علامات محددة ،إنما يظهر هذا النضج خلال سلوك الفرد العام وطبيعة شخصيته .

2- المراهقة هي مدخل إلى الرشد ،وذلك لأن الفرد يصل في نهاية مرحلة المراهقة إلى درجة من النضج الشامل لجميع جوانب نموه تؤهله لحياته الراشدة ،والنضج الشامل هو أن يصل الفرد إلى النضج الجنسي من الناحية التكوينية والناحية الوظيفية معا وإلى النضج العقلي والنضج الانفعالي والنضج الاجتماعي .

3- تعتمد طول فترة المراهقة على ظروف المجتمع لأنه إذا كان من علامات انتهاء المراهقة وصول الفرد إلى درجة النضج، فمن علامات انتهائها أيضا وصوله إلى مرحلة الاستقلال، ونعني بالاستقلال هنا الاستقلال الاقتصادي، وبناء على ذلك نتوقع أن تقتصر فترة المراهقة في المجتمعات البدائية والمجتمعات الريفية، بينما تطول في المجتمعات الحديثة والمجتمعات المدنية والصناعية لأن الفرد في المجتمعات الأولى ينضج اقتصاديا في الوقت الذي ينضج فيه جنسيا تقريبا ويستطيع أن يعول نفسه مما يمكنه من الزواج وتكوين أسرة، وبذلك يشبع دوافعه الجنسية داخل الإطار الاجتماعي المشروع بالزواج، أما المراهق في المجتمعات الحديثة فإن استقلاله الاقتصادي يتأخر كثيرا عن نضجه الجنسي، وهذه الفترة التي تفصل بين نضج المراهق جنسيا ونضجه اقتصاديا فترة صعبة على المراهق في المجتمعات الحديثة خاصة وأنها تطول إلى عشرة سنوات وربما أكثر .

(علاء الدين كفاني ، 1998 ، ص 102)

4- يرتبط بطول وقصر فترة المراهقة ظاهرة أخرى وهي نمط المراهقة في كل المجتمعين البدائي والحديث، ينظر إلى المراهقة في المجتمعات الحديثة باعتبارها إحدى أزمت النمو، ويظهر ذلك في كتابات السيكولوجيين من علماء نفس النمو، فمعظم الكتاب يكتب عن مرحلة المراهقة باعتبارها أعنف أزمت النمو، وقد بدأ هذا الاتجاه مع "ستانلي هول" "sttanly holl" رائد السيكولوجيين الأمريكيين وتبعه بقية العلماء .

ولكن أبحاث "مرجريت ميد" "Margarett Med" و "رث بندكت" "Reth Bendikt" وغيرهما من الأنثروبولوجيين قدمت معطيات تعارض المنظور السابق، حيث انصبت دراساتهم على المجتمعات البدائية والنامية ووجدوا أن المراهقة في هذه المجتمعات لا تمثل أزمة بل أنها مرحلة عادية من مراحل النمو .

5- يصف الباحثون مرحلة المراهقة بأنها مرحلة الصراعات الداخلية في نفس المراهق وهذا الصراع ينتج

عن رغبة المراهق في الاستقلال عن والديه وفي نفس الوقت عن حاجته إليهما ،كما ينتج الصراع بين دوافعه الجنسية التي تتطلب إشباعا وفي الوقت الذي يمنعه الأنا الأعلى أو الضمير من ذلك .

6-المراهقة مرحلة صدام مع السلطة في كل صورها، فالمراهق قد يصطدم بوالديه وقد يصطدم مع مدرسيه ويرجع ذلك إلى إحساس المراهق بأن هؤلاء الكبار يريدون تقييد حريته.

(المرجع السابق، ص ص 103-104)

8- أنماط المراهقة:

8-1 المراهقة السوية (المتكيفة) : و هي المراهقة الهادئة نسبيا و التي تميل للاستقرار العاطفي و تكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة و غالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة , كما يشعر بتقدير المجتمع له و توافقه معه .

8-2 المراهقة الانسحابية المنطوية : و هي صورة مكتئبة تميل للانطواء و العزلة و السلبية و التردد و الخجل و الشعور بالنقص و عدم التوافق الاجتماعي , و مجالات المراهق الخارجية و الاجتماعية ضيقة محدودة , و ينصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه .

8-3 المراهقة العدوانية المتمردة : و يكون فيها المراهق ثائرا متمردا على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي , كما يميل المراهق إلى تأكيد ذاته و التشبه بالرجال , و مجاراتهم في سلوكهم كالتدخين و إطلاق الشارب و اللحية و السلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحا مباشرا يمثل في الإيذاء . (محمد مصطفى زيدان , 1972 , ص ص 155 156)

8-4 المراهقة المنحرفة : وفيها يتميز سلوك المراهق بالانحلال الخلقي التام أو الانهيار النفسي الشامل , والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع و الانحرافات الجنسية وسوء الأخلاق والفوضى والاستهتار و البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك.

(حامد عبد السلام زهران، 1999، ص 440)

خلاصة الفصل :

يمكن اعتبار المراهقة فترة عادية عابرة إذا ما تم التعامل معها بعقلانية ،خاصة من طرف الأباء اتجاه أبنائهم فإذا كان تربيهم لأسلوب تربوي سوي غير متناقض وغير ضاغط جعل منها مرحلة عادية في حياة المراهق ، أما إذا كان هذا الأسلوب المتبع يتسم بالإهمال واللامبالاة جعل من هذه المرحلة أزمة يصعب علاجها .

الجانِب التطبيقي

الفصل السادس : الاجراءات الميدانية للدراسة :

تمهيد .

1-منهج الدراسة .

2-حدود الدراسة .

3-الدراسة الاستطلاعية.

4-أدوات جمع البيانات .

5-مجتمع وعينة الدراسة .

6-اجراءات التطبيق .

7-الأساليب الاحصائية .

تمهيد :

بعدما تطرقنا في دراستنا للموضوع من جانبه النظري سنقوم في هذا الجزء بالإلمام و شرح الطرائق و الإجراءات المتبعة في الدراسة التطبيقية في الجانب الميداني فمثل أي دراسة علمية لها صبغة منهجية مضبوطة و خطوات علمية صحيحة من تجانس العينة ،وحرصها ،وكذا مناسبة أدوات البحث وملائمة الأساليب الإحصائية التي يستدل بها على صحة أو خطأ الفرضيات سنقوم في هذا الفصل بعرض النتائج المتوصل إليها و تفصيلها مع مناقشتها و تفسيرها .

1-: منهج الدراسة

من أجل تحليل ودراسة الإشكالية المطروحة و استجابة لطبيعة الموضوع تم الاعتماد على المنهج الوصفي ،وذلك باستخدام كل من الطريقتين الارتباطية و الفارقية حيث أنه أكثر ملائمة لأهداف الدراسة الحالية .

ويتمثل هذا المنهج في تحديد ظواهر معينة و اكتشاف كل من العلاقات والفروق بين تلك الظواهر لدى أفراد العينة، كما أن الأسلوب الارتباطي يوضح إلى أي حد يرتبط متغيران ،وإلى أي حد تتفق التغيرات في أحد العوامل مع التغيرات في عامل آخر، إن أسلوب الارتباطي تظهر أهميته كأسلوب تمهيدي للكشف عن الظاهرة موضوع الدراسة . (عبد المنعم أحمد الدردير ، 2004، ص 59)

2-حدود الدراسة:

أ- الحد المكاني للبحث :

تم إجراء هذا البحث في متوسطة المصالحة بحي الوثام بالأغواط وهي متوسطة تابعة لمديرية التربية لولاية الأغواط .

- عدد القاعات : 20 قاعة .

- عدد المخازن : 04

- المخابر : 03

- الورشات : 02

ب- الحد الزمني : امتدت فترة تطبيق المقياسين مدة يوم واحد، بحيث تم تطبيقهما :

يوم الأحد بتاريخ : 2016-03-13

3-6 الحدود البشرية :

كانت العينة المستخدمة هي 80 مراهق ،المستوى التعليمي السنة الرابعة متوسط،تتراوح أعمارهم بين(14-17) وكانوا موزعين على النحو التالي: -(40) ذكر،(40) أنثى .

3-الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية دراسة مسحية استكشافية ،وهي مرحلة هامة في البحث العلمي لارتباطها المباشر بالميدان، كما أنها وسيلة لجمع المادة وتساعد الباحث على القيام ببحثه ،وتهدف إلى معرفة العينة و نوعيتها وتقصي بعض المعلومات حول الموضوع وتكوين فكرة عامة عليه و كذا اختبار صدق و ثبات المقاييس المعتمدة فيها ، حيث قمنا بزيارة استطلاعية إلى متوسطة المصالحة بالوئام لمعرفة توفر العدد المناسب للعينة التي نحن بصدد تطبيق دراستنا عليها و إمكانية أخذ الموافقة من طرف إدارة المؤسسة على إجراء دراستنا هذه، وقد تم تطبيق المقاييس على عينة استطلاعية بلغ قوامها 20 تلميذ بواقع (08) تلاميذ و (12) تلميذة، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة الاستطلاعية عن ملائمة المقاييس وتمتعها بصدق و ثبات مقبولين .

4- أدوات جمع البيانات :

لكل دراسة أو بحث مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث و يطوعها للمنهج الذي يستخدمه ويحاول اللجوء إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق المرجوة ،وكذا الحصول على قدر كافي من المعلومات والحقائق العلمية التي تفيد في موضوع الدراسة الحالية تم الاعتماد على مقياسين هما :

- مقياس أساليب المعاملة الوالدية (لأمبو)

- مقياس الضغط النفسي (ل ليفنشتاين) .

كون أن أداة القياس تعتبر أكثر عملية، فهي تسمح بجمع معلومات جديدة و مستمدة من المصدر وبصورة سريعة، كما تعتبر وسيلة اتصال بين الباحث و المبحوث و يتضمن سلسلة متعلقة بالمشاكل التي يرجو الباحث جمع المعلومات حولها

وسوف يتم شرح الأدوات السابقة على النحو التالي

1_ مقياس أساليب المعاملة الوالدية :

تم الاعتماد في الدراسة الحالية على مقياس أساليب المعاملة الوالدية و الذي أعد من طرف الباحث (بيرس) وزملائه (1980) و أسموه الأمبو (EMBU) وهي الحروف الأولى من اسم الاختبار باللغة السويدية ترجمة و تعريب " محمد السيد عبد الرحمان " و " ماهر مصطفى المغربي " حيث صدر لأول مرة باللغة السويدية متضمنا 81 عبارة، والذي قلص ل75 عبارة. يجاب عليها بطريقة التقرير الذاتي حيث يقرر المفحوص ما إذا كانت العبارة تنطبق عليه أم لا من خلال أربع اختيارات إجبارية تبدأ بعبارة " تنطبق عليا دائما " و تنتهي بعبارة "لا تنطبق عليا أبدا "

و يصحح الاختبار كما يلي :

- دائما :3 درجات.

- أحيانا: 2 درجات.

- قليل جدا:1درجة.

- لا أبدا: 0.

و يقيس هذا الاختبار أربعة عشر بعدا مميزا لأساليب التربية عند الوالدين محددا إلى أي حد يتسم أسلوب الوالدين بهذه الصفات و هذه الأبعاد هي :

1- الإيذاء الجسدي :

تعرض الطفل للضرب أو أي صورة من صور العقاب بطريقة قاسية و مستمرة على أخطاء بسيطة تجعل الطفل يشعر بظلم الوالدين و تتراوح درجة المفحوص في هذا البعد بين (0_15 درجة) ويندرج تحت هذا البعد في المقياس العبارة رقم : 11 ، 21 ، 49 ، 58 ، 61 .

2-الحرمان :

حرمان الطفل من الحصول على الأشياء التي يحتاجها أو عمل أشياء يحبها بصورة تجعله يشعر ببخل الوالدين عليه و تتراوح درجة المفحوص في هذا البعد ما بين (0_18 درجة) و يندرج تحت هذا البعد في المقياس رقم : 8 ، 24 ، 28 ، 39 ، 45 ، 70.

3- القسوة :

إحساس الطفل بأن أحد الوالدين أو كلاهما قاس في تعامله كأن يستخدم معه التهديد بالعقاب البدني و التهديد بالحرمان لأبسط الأسباب ،وتتراوح درجة المفحوص في هذا البعد ما بين (0_18درجة) و يندرج تحت هذا البعد في المقياس العبارات رقم : 6 ، 12 ، 22 ، 50 ، 56 ، 57 .

4-الإذلال :

تعتمد توبيخ الطفل و وصفه بصفات سيئة في وجود أشخاص آخرين أو معاملته بطريقة تشعره بالنقص و الدونية مع عدم تقدير إمكاناته و تتراوح درجة المفحوص في هذا البعد ما بين (0_15 درجة) و تندرج تحت هذا البعد في المقياس العبارات رقم : 17 ، 26 ، 32 ، 52 ، 64 .

5- الرفض

تجنب معاملة الطفل أو الحديث معه لفترة طويلة على أخطاء بسيطة بطريقة تشعره بأنه غير محبوب من أحد والديه أو من كلاهما و تتراوح درجة المفحوص في هذا البعد بين (0_15 درجة) ويندرج تحت هذا البعد في المقياس العبارات رقم : 4 ، 5 ، 13 ، 25 ، 69.

6- الحماية الزائدة

الخوف على الطفل بصورة مفرطة من أي خطر قد يهدده مع إظهار هذا الخوف بطريقة تؤجل اعتماد الطفل على ذاته و تتراوح درجة الفحوص في هذا البعد بين (0_18 درجة) و يندرج تحت هذا البعد في المقياس العبارات رقم : 16 ، 18 ، 20 ، 51 ، 59 ، 66 .

7- التدخل الزائد :

وضع حدود معينة للمسموح به و المرفوض من وجهة نظر الآباء مع التمسك بهذه الحدود بشكل قاسي مع التدخل في كل صغيرة و كبيرة في حياة الطفل و تتراوح درجة المفحوص في هذا البعد بين (0_15 درجة) و تندرج تحت هذا البعد في المقياس العبارات رقم : 1 ، 33 ، 41 ، 53 ، 63 .

8- التسامح

احترام رأي الطفل و تقبله على عيوبه و تصحيح أخطائه دون قسوة مع بث الثقة في نفسه و تتراوح درجة المفحوص في هذا البعد بين (0_15 درجة) و يندرج تحت هذا البعد في المقياس العبارات رقم : 9 ، 37 ، 55 ، 68 ، 75 .

9- التعاطف :

تعود الوالدين إظهار الحب للطفل سواء باللفظ أو الفعل و تتراوح درجة المفحوص في هذا البعد بين (0_15 درجة) و يندرج تحت هذا البعد في المقياس العبارات رقم : 2 ، 36 ، 38 ، 74 ، 67 .

10- التوجيه للأفضل :

توجيه الطفل نحو النجاح و العمل و الدراسة حتى يكون عضوا نافعا في المجتمع له قيمة و مكانة و تتراوح درجة المفحوص في هذا البعد بين (0_15 درجة) و يندرج تحت هذا البعد في المقياس العبارات رقم : 7 ، 29 ، 35 ، 47 ، 71 .

11- الإشعار بالذنب :

تحقير الطفل و التقليل من شأنه و معاملته بطريقة تشعره بعذاب الضمير أو الإحساس بالذنب حتى على الأخطاء التي ليس له يد فيها و تتراوح درجة المفحوص في هذا البعد بين (0_15 درجة) و يندرج في هذا البعد في المقياس العبارات رقم : 23 ، 34 ، 40 ، 44 ، 46 ، 48 .

12- التشجيع :

ميل الوالدين لمساعدة الطفل و تشجيعه و الوقوف بجانبه في المواقف الصعبة بطريقة تدفعه قدما إلى الأمام و تتراوح درجة المفحوص في هذا البعد (0_15 درجة) و يندرج تحت هذا البعد في المقياس العبارات رقم : 19 ، 30 ، 42 ، 43 ، 60 .

13- تفضيل الإخوة (النبد) :

نبد الطفل و تفضيل إخوته عليه لأي سبب من الأسباب لجنسه أو لتربية الميلادي أو لأسباب أسرية و تتراوح درجة المفحوص في هذا البعد بين (0_15 درجة) و يندرج تحت هذا البعد في المقياس العبارات رقم : 14 ، 15 ، 31 ، 54 ، 65 .

14- التدليل :

تحقيق رغبات الطفل بطريقة مفرطة مع إضفاء المزيد من الرعاية والاهتمام عليه من إخوته بصورة تعوقه على تحمل المسؤولية بمفرده و تتراوح درجة المفحوص في هذا البعد بين (0_18 درجة) و يندرج تحت هذا البعد في المقياس العبارات رقم : 3 ، 10 ، 27 ، 62 ، 72 ، 73 .

مفتاح التصحيح :

يتم تقدير الدرجات على المقياس بإعطاء الدرجات (0 - 1 - 2 - 3) المقابلة للاستجابات (دائما، أحيانا ،قليل جدا ،لا أبدا) وتتراوح درجة الفرد على المقياس فيما بين 75 درجة كحد أدنى و 225 درجة كحد أقصى .

2 - الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب المعاملة الوالدية :

أ-الثبات:

نقصد بالثبات حصول الفرد على نفس الدرجات إذا طبقت عليه نفس الأداة وتحت نفس الظروف ،فإذا طبقنا اختبارا على مجموعة من الأفراد ثم أعدنا التطبيق على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف ،فإننا نحصل على نفس النتائج و يشير الثبات إلى مدى اتساق درجات الاختبار من مقياس لآخر .

(صلاح أحمد، أمين علي، 2005، ص 359)

-الثبات بطريقة ألفا كرونباخ :

هو معامل لقياس أو مؤشر لثبات الاختبار حيث يعتمد على الاتساق الداخلي و يعطي فكرة عن اتساق الأسئلة مع بعضها البعض ومع كل الأسئلة بصفة عامة، وتعتبر هذه الطريقة هي الأكثر استخداما إذا ما قورنت بالتجزئة النصفية، لأن طريقة ألفا كرونباخ تعتمد على تجزئة أكثر من جزء وبشكل متكرر وقياس الارتباطات بين تلك الأجزاء بدلا من قياس الارتباط بين نصفين فقط، وبذلك فإن قيمة ألفا كرونباخ تمثل الحد الأدنى لثبات الاختبار بمعنى أنه مقياس متحفظ للثبات .

. (WWW. Ahlalhdeeth.Com)

ب-الصدق :

الصدق هو أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه ،بمعنى أن الاختبار الصادق اختبار يقيس الوظيفة التي يزعم أنه يقيسها ولا يقيس شيئا آخر بدلا منها أو بالإضافة إليها .

(سامي ملحم محمد ، 2002 ، ص 315)

-الصدق التمييزي (الصدق بالمقارنة الطرفية) :

حيث تم ترتيب درجات الأفراد من الأدنى إلى الأعلى ،ثم تم أخذ 27 % من الدرجات أعلى التوزيع و 27% من الدرجات أدنى التوزيع وكان عدد الأفراد في كل منهما (10) بعد ذلك تم حساب الإحصائي (ت) لمعرفة الفروق بين المجموعتين

2-1- الخصائص اليسكومترية في الدراسة الحالية :

أ-الثبات

تم تقدير الثبات بطريقة ألفا كرونباخ و النتائج يلخصها الجدول التالي :

الجدول رقم (01) : حساب ثبات مقياس أساليب المعاملة الوالدية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ .

المقياس	عدد العينة	عدد البنود	قيمة ألفا كرونباخ
مقياس أساليب المعاملة الوالدية	20	75	0.89

يتضح من خلال هذا الجدول أن ثبات مقياس المعاملة الوالدية قوي و موثوق فيه و يمكن الاعتماد عليه في الدراسة الحالية .

ب-الصدق :

تم حساب صدق المقياس باستخدام المقارنة الطرفية كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (02) : حساب صدق مقياس أساليب المعاملة الوالدية باستخدام المقارنة الطرفية بين القيم العليا والدنيا .

القيم	العينة	م	ع	درجة الحرية	قيمة " ت "	الدلالة الإحصائية
العليا .	10	166.70	20.43	18	11.40	0.000
الدنيا .	10	85.90	9.19			

يتضح من خلال هذا الجدول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صدق مقياس المعاملة الوالدية بين القيم العليا والدنيا حيث أن (ت) المحسوبة (11.40) عند درجة الحرية 18 و مستوى الدلالة (0.000) أقل من مستوى (0.05) المقبولة في العلوم الاجتماعية, ومنه يمكن القول أن المقياس صادق وعليه يمكن الاطمئنان لاستخدامه في الدراسة .

3- مقياس الضغط النفسي :

صمم هذا المقياس من طرف (ليفنشتاين) و آخرون سنة 1993 لقياس شدة الضغط النفسي, ويشمل المقياس على (30) عبارة تتوزع وفق نوعين من البنود منها المباشرة و غير المباشرة .
تضم البنود المباشرة 22 عبارة هي : 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 8 - 9 - 11 - 12 - 14 - 15 - 16 - 18 - 19 - 20 - 22 - 23 - 24 - 26 - 27 - 28 - 30 , وتنقط هذه العبارات من 01 إلى 04 من اليمين (تقريباً أبداً) إلى اليسار (عادة) و تدل على وجود شدة الضغط مرتفعة عندما يجيب المفحوص بالقبول اتجاه الموقف .

بينما تشمل البنود غير المباشرة 08 عبارات هي : 1 - 7 - 10 - 13 - 17 - 21 - 25 - 29 , وتنقط هذه البنود بصفة معكوسة من 04 إلى 01 من اليمين (تقريباً أبداً) إلى اليسار (عادة)

طريقة التصحيح :

تنقط بنود هذا الاختبار وفق 4 درجات من 1 إلى 4 كما يلي :

1- تقريباً أبداً .

2- أحياناً .

3- كثيراً .

4- عادة . (مقدم عبد الحفيظ, 1993, ص 303)

3-1- الخصائص السيكميتريّة في البيئة العربيّة :

تم حساب ثبات الاختبار في البيئة المصرية وتحصل على (0.90) وذلك عن طريق إجراء تحليل التباين بإعادة تطبيق الاختبار ، نتيجة هذا الاختبار بعضها عال وبعضها منخفض ويرى الباحث أن هذا الاختبار يحتاج إلى المزيد من الدراسات في البيئة المصرية حتى يتمكن من التوصل إلى معامل الصدق بينه وبين الاختبارات الأخرى التي تقيس نفس أبعاد الشخصية التي يقيسها اختبار الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية وتم تطبيقه على البيئة الجزائرية من طرف الباحث " عبد الكريم قريشي " سنة (1999) وتحصل فيها على معامل صدق (0.90) و معامل ثبات قبل التعديل (0.70) أما بعد التعديل (0.82)، حيث تبين أنها دالة إحصائيا مما يطمئننا على ثبات الاختبار و اعتمدنا على نتائج هذه الدراسة للصدق والثبات كونها نتائج حديثة و أنجزت في بيئة جزائرية وقدمت لنيل شهادة الدكتوراه .

3-2- الخصائص السيكميتريّة في الدراسة الحالية :

أ-الثبات :

تم تقدير الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والنتائج يلخصها الجدول التالي :

الجدول رقم (03) : حساب معامل ثبات مقياس الضغط النفسي باستخدام ألفا كرونباخ.

المقياس	عدد العينة	عدد البنود	قيمة الفا كومباخ
مقياس الضغط النفسي	20	30	0.51

يتضح من خلال الجدول أن ثبات الضغط النفسي مقبول وموثوق فيه ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة

ب-الصدق :

تم حساب صدق المقياس باستخدام المقارنة الطرفية كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (04) : حساب صدق مقياس الضغط النفسي باستخدام المقارنة الطرفية بين القيم .

القيم	العينة	م	ع	درجة الحرية	قيمة " ت "	الدلالة الإحصائية
العليا .	10	87.2	8.81	18	10.56	
الدنيا .	10	55.1	3.81			0.000

يتضح من خلال هذا الجدول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صدق مقياس الضغط النفسي بين

القيم العليا والدنيا حيث أن (ت) المحسوبة (10.56) عند درجة الحرية 18 و مستوى الدلالة

(0.000) أقل من مستوى (0.05) المقبولة في العلوم الاجتماعية ومنه يمكن القول أن المقياس

صادق و يمكن الاطمئنان لاستخدامه في الدراسة .

5- مجتمع وعينة الدراسة :

تم اختيار العينة بطريقة عشوائية من متوسطة المصالحة بالأغواط من مجتمع أصلي يقدر بـ 507

أ- شروط اختيار العينة :

- إحصاء عدد الأقسام التي يدرس فيها تلاميذ السنة الرابعة متوسط والمقدرة بـ 07 أقسام .

- تم اختيار 80 تلميذ من بين هذه الأقسام السبعة عشوائيا .

ب- شروط اختيار المتوسطة :

كان اختيارنا لها مقصود لأنها تشتمل على خمسة أحياء مهمة من أحياء ولاية الأغواط وهي :- حي

الآمال سوناطراك .- حي أول نوفمبر - حي الوئام - حي المنطقة الصناعية بطريق الخنق - حي

المحافير .

6- إجراءات التطبيق :

بعد الاطمئنان على إمكانية استخدام الأداتين لجمع البيانات, تم بتوزيع الاستبيانات على عينة من المراهقين المتمدرسين في متوسطة المصالحة بالأغواط و التي كان عددها 100 استبيان, و قد تم استرجاع 93 استبيان صلحت منه 80 والباقي مرفوضين, حيث تم اختيار عينة الدراسة عشوائيا. وجمعها بحضور الباحثان ،حيث قمنا بشرح هدف الدراسة وبنود الاستبيانين وفقراتهما لكل التلاميذ بصورة واضحة ،وقد استغرقت عملية التطبيق حوالي 60 د حيث طبق المقياسين بتاريخ 13-03-2016 .

7-الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

يلعب الإحصاء دورا هاما في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، حيث تطبق الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية، و تعالج نتائجها معالجة إحصائية فتعرف حدود الظاهرة التي تقيسها ونحسن عرضها ووصفها. (عبد الرحمان العيسوي ، 1989 ، ص 5)

إن كيفية التفريغ تختلف طبقا لأسلوب التبويب, ونظرا لكون التبويب كان مراعيًا فيه الحاسب الآلي في التحليل فإن البيانات التي أصبحت رموزا رقمية قد تمت مباشرة و ذلك بدون اللجوء إلى بطاقات التفريغ المصممة, بل إن الباحثة قامت بنقل البيانات مباشرة من الاستبيانات إلى الحاسب الآلي ومعالجتها إحصائيا عن طريق وحدة التحليل الإحصائي باستخدام برنامج (spss20) حيث قامت الباحثتان بتحليل بيانات البحث عن طريق التحليل الكمي مستخدمتان في ذلك (المتوسطات الحسابية, الانحرافات المعيارية, معامل بيرسون, واختبار (ت) لدراسة الفروق, و ألفا كرونباخ لدراسة الثبات .)

خلاصة الفصل :

كان الهدف من هذا الفصل استعراض منهج الدراسة والدراسة الاستطلاعية والأدوات التي استعملت فيهما، كما تم التطرق إلى كيفية إجراء التطبيق عن الأساليب الإحصائية المستخدمة، و يعد هذا الفصل حلقة وصل بين الجانب النظري و جانب التطبيقي .

الفصل السادس : عرض وتحليل النتائج

تمهيد

أولاً: عرض النتائج:

- عرض نتائج الفرضية الأولى
- عرض نتائج الفرضية الثانية
- عرض نتائج الفرضية الثالثة
- عرض نتائج الفرضية الرابعة
- عرض نتائج الفرضية الخامسة

ثانياً : مناقشة وتفسير للنتائج :

- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى
- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية
- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة
- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة
- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة

تمهيد :

لا يمكننا في أي دراسة علمية الوصول إلى نتائج دقيقة وموثوق في صحتها إلا إذا أتبعنا إجراءات و أساليب منهجية مضبوطة وخطوات علمية صحيحة ،فوضوح المنهج وما يبنى في إطاره من تصميم محكم وتجانس العينة وسلامة طرق تحديدها وحصرها ومناسبة أدوات البحث وملائمة الأساليب الإحصائية التي يستدل بها على صحة أو خطأ الفرضيات كل هذه الإجراءات تساعد في الوصول على نتائج ذات قيمة علمية وسوف يأتي عرض النتائج و تحليلها ومناقشتها .

أولاً: عرض النتائج:

الفرضية الأولى : توجد علاقة دالة إحصائية بين أساليب المعاملة الوالدية و الضغط النفسي لدى

عينة الدراسة .

جدول رقم (05) : يبين معامل الارتباط بيرسون بين الدرجات المتحصل عليها من مقياس أساليب

المعاملة الوالدية والدرجات المتحصل عليها من مقياس الضغط النفسي .

العلاقة	N	r	الدالة الإحصائية	الحكم
أساليب المعاملة الوالدية	80	-0.31	0.005	دال
الضغط النفسي	80			إحصائياً

يتبين من خلال الجدول رقم (05) أنه توجد علاقة ارتباطيه سالبة (-0.31) و دالة إحصائية بين أساليب المعاملة الوالدية وبين الضغط النفسي حيث وصلت قيمة الدلالة الإحصائية (0.005) و هي أقل من (0.05) المقبولة في العلوم الاجتماعية, حيث أثبتت هذه الدراسة أن العلاقة بين المعاملة الوالدية والضغط النفسي علاقة عكسية أي أنه كلما كانت المعاملة الوالدية سلبية زاد الضغط النفسي والعكس صحيح, وتفسر هذه النتيجة أن ارتفاع المعاملة الوالدية الإيجابية المبنية على التقبل والود لدى المراهقين ساعد على تخفيف وطأة الضغط النفسي .

وتتفق نتائج الدراسة مع البحوث والدراسات السابقة التي أظهرت أن أساليب المعاملة الوالدية مرتبطة ارتباطاً سلبياً مع الضغط النفسي منها :

دراسة (محمد مصطفى مياسا 1979) بينت النتائج أن اتجاه التقبل يرتبط ارتباطاً موجباً بالسمات الإيجابية المرغوبة، وأن اتجاه التسلط يرتبط بسمات شخصية الأبناء الإيجابية المرغوبة، ارتباطاً سالباً وأن اتجاه التفرقة يرتبط بسمات شخصية الأبناء الإيجابية المرغوبة ارتباطاً سالباً.

دراسة (سميحة نصر 1983) أن الاتجاه الوالدي نحو التقبل يرتبط ارتباطا سالباً بالعدوان ، و يرتبط التسلط و التفرة ارتباطا موجبا بالعدوان .

ويمكن تفسير النتائج المتوصل إليها حسب (سهير كامل و شحاتة) والذان يعرفان أساليب المعاملة الوالدية بأنها : تلك الإجراءات و الأساليب التي يتبعها الوالدان في تطبيع أو تنشئة أبنائهما اجتماعيا ، أي تحويلهما من مجرد كائنات بيولوجية إلى كائنات اجتماعية ، وما يعتقاه من اتجاهات توجه سلوكهما في هذا المجال.

(سهير كامل ، شحاتة ، 2002 ، ص 8)

وبالتالي كلما كانت الأساليب والاتجاهات التي يعتقها الوالدان صحيحة وسليمة أدى ذلك بالضرورة إلى تحقيق قدر من التوازن الداخلي، والاستقرار النفسي .

الفرضية الثانية : توجد علاقة دالة إحصائية بين أساليب المعاملة الوالدية و الضغط النفسي لدى الإناث .

الجدول رقم (06) :يمثل العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية والضغط النفسي لدى الإناث.

العلاقة	N	r	الدالة الإحصائية	الحكم
أساليب المعاملة الوالدية	40	-0.46	0.002	دال
الضغط النفسي	40			إحصائيا

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (06) أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة (-0.46) ودالة إحصائية بين أساليب المعاملة الوالدية و الضغط النفسي لدى الإناث حسب قيمة الدالة الإحصائية (0.002) أقل من (0.05) المقبولة في العلوم الاجتماعية، ومنه يمكن القول أن العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية و الضغط النفسي علاقة عكسية أي كلما كانت المعاملة الوالدية غير السوية لدى الإناث زاد الضغط النفسي

و العكس صحيح , وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع البحوث والدراسات السابقة التي أظهرت أن أساليب المعاملة الوالدية مرتبط ارتباطا سلبا مع الضغط النفسي لدى الإناث منها :

دراسة (محمد محمد نعيمة 1993) التي أظهرت وجود علاقة إرتباطية دالة بين أساليب المعاملة الوالدية وبعض سمات الشخصية لدى الذكور و الإناث .

الفرضية الثالثة : توجد علاقة دالة إحصائيا بين أساليب المعاملة الوالدية والضغط النفسي لدى الذكور.

الجدول رقم (07) : يمثل العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية والضغط النفسي لدى الذكور.

العلاقة	N	r	الدالة الإحصائية	الحكم
أساليب المعاملة الوالدية	40	-0.48	0.002	دال
الضغط النفسي	40			إحصائيا

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (07) أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة (-0.48) ودالة إحصائيا بين أساليب المعاملة الوالدية و الضغط النفسي لدى الذكور المراهقين حيث أن قيمة الدلالة الإحصائية وصلت (0,002) وهي أقل من (0.05) المقبولة في العلوم الاجتماعية وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع البحوث والدراسات السابقة التي أظهرت أن أساليب المعاملة الوالدية مرتبط ارتباطا سلبا مع الضغط النفسي لدى الذكور منها : دراسة (سميحة نصر 1983) التي أظهرت وجود علاقة دالة بين الاتجاهات الوالدية في التنشئة و ارتباطها ببعض سمات الشخصية لدى الذكور و الإناث فمن خلال التحليلات التي أجريت لحساب معامل الارتباط بين أساليب المعاملة الوالدية و الضغط النفسي اتضح لنا أن نمط الأساليب المتبناة من طرف الوالدين تؤثر تأثيرا مباشرا في الضغط النفسي على كلا الجنسين تقريبا بنفس الدرجة .

الفرضية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في الضغط النفسي.

الجدول رقم (08) : يوضح قيمة (T) TEST لتحديد الفروق في الضغط النفسي لدى الذكور والإناث

ن	م	ع	درجة الحرية	قيمة " ت "	الدلالة الإحصائية
40	72.70	11.11	78	2.69	0.009
40	66.23	10.36			
ذكور					
إناث					

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى الذكور والإناث حيث بلغت قيمة الدلالة الإحصائية (0.009) وهي أقل من (0.05) المقبولة في العلوم الاجتماعية و تفسر هذه النتائج أن الضغط النفسي الذي يتعرض له المراهقين يختلف بين الجنسين لصالح الذكور وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع البحوث والدراسات السابقة التي أظهرت أن مستوى الضغط النفسي لدى الذكور مرتفع منها :

دراسة (عربيات 1994) التي أسفرت نتائجها أن الضغط النفسي لدى الذكور أعلى مما لدى الإناث

دراسة(الحسن1995)التي وجدت أن الذكور أكثر عرضة للضغط من الإناث.ودراسة(دخان والحجار

2006) بينت الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي تعزى

لمتغير الجنس لصالح الذكور .

ومن هنا يتضح لنا أن المراهق المتمدرس يختبر الضغط النفسي أكثر من الأنثى لأن المستقبل قد

يشغله أكثر, والأهل يفرضون عليه رقابة بحكم الحرية المطلقة التي يتمتع بها عكس الأنثى.

الفرضية الخامسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في أساليب المعاملة الوالدية.

الجدول رقم (09) : يوضح قيمة (T) TEST لتحديد الفروق في أساليب المعاملة الوالدية لدى

الذكور و الإناث

ن	م	ع	درجة الحرية	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
40	128.23	26.85	78	-0.60	0.54
40	132.15	30,71			

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب المعاملة الوالدية لدى الذكور و الإناث حيث بلغت قيمة الدلالة الإحصائية (0.54) وهي أكبر من قيمة (0.05) المقبولة في العلوم الاجتماعية، وتفسر هذه النتائج أن المعاملة الوالدية التي يتلقاها المراهق في الأسرة يمكن أن تساهم في الحد من الضغط النفسي كما يمكن أن ترفع منه، ولا توجد اختلافات بين الجنسين في ذلك.

كما نلاحظ أن الفروق المعنوية بين متوسط أساليب المعاملة الوالدية لدى الإناث البالغ (132.15) ومتوسط الذكور البالغ (128.23) لا يمكن اعتباره كمؤشر لتأثير عامل الجنس حيث أن الذكور و الإناث يتمتعان بنفس الدرجة تقريبا.

وبناء على ما سبق نرفض هذه الفرضية وذلك لأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أساليب المعاملة الوالدية وعليه نقبل الفرضية الصفرية .

ثانيا : مناقشة وتفسير للنتائج :

يعتبر الوالدان الدعامة الأساسية لبناء شخصية الأبناء ، هذه الأخيرة تتأثر تأثيرا مباشرا بنمط الأساليب والطرائق المتبعة من طرفهما في تنشئتهم و توجيههم ، فلذلك يمكن القول أن التباين في شخصية الأبناء يرتبط ارتباطا وثيقا بنوعية العلاقات الأسرية ونمط التربية ، فإذا كانت العلاقات الأسرية ينقصها المودة

ويسودها الاضطراب يعامل فيها الوالدين أبنائهم معاملة سيئة تشعرهم بالرفض أو تفرق بينهم في المعاملة أو لا تتيح لهم فرص التعامل مع الواقع بإيجابية أو تقدم لهم المحبة في صورة مفرطة كالحماية الزائدة إلى غير ذلك فإن ذلك يؤثر في شخصيتهم ويعرضهم للاضطرابات السلوكية والنفسية والعقلية والضغط النفسي، أما إذا كانت هذه الأساليب متبعة بطرق صحيحة و سليمة من طرف الوالدين هذا ما يجعلها تخلو من تلك الاضطرابات مما يسهل على الفرد أن يتأقلم ويتكيف مع نفسه ومع محيطه مما يجعله فردا متوافقا نفسيا فعالا في مجتمعه .

انتهت الدراسة الحالية بمجموعة من النتائج تم عرضها وتفسيرها في ضوء التراث النظري المتاح و الدراسات السابقة المتوفرة ويمكن إجمال ما انتهت إليه الدراسة فيما يلي:

- **بينت الفرضية الأولى:** في الدراسة عن طبيعة الارتباط بين أساليب المعاملة الوالدية و الضغط النفسي عند عينة من المراهقين، وقد جاءت النتيجة مؤيدة لهذا الفرض حيث تبين أن هناك ارتباطا سلبيا دالا إحصائيا بين أساليب المعاملة الوالدية و الضغط النفسي عند عينة الدراسة .

- **أما الفرضية الثانية:** بينت طبيعة الارتباط بين أساليب المعاملة الوالدية و الضغط النفسي لدى الإناث، وقد جاءت النتيجة مؤيدة لهذا الفرض حيث تبين أن هناك ارتباطا سالباً دالا إحصائياً بين أساليب المعاملة الوالدية و الضغط النفسي لدى الإناث .

- **أما الفرضية الثالثة:** بينت طبيعة الارتباط بين أساليب المعاملة الوالدية و الضغط النفسي لدى الذكور، وقد جاءت النتيجة مؤيدة لهذا الفرض حيث تبين أن هناك ارتباطاً سالباً دالا إحصائياً بين أساليب المعاملة الوالدية و الضغط النفسي لدى الذكور .

- **أما الفرضية الرابعة:** فقد استهدفت اختبار الفروق بين الجنسين في مستوى الضغط النفسي ، وقد أسفرت نتائج الدراسة على وجود إختلاف بين الجنسين في ذلك لصالح الذكور ، وقد جاءت النتيجة مؤيدة

لهذا الفرض حيث تبين أن فروق بين الجنسين في الضغط النفسي . ويمكن تفسير ذلك على أنه لا توجد
تفرقة بين الجنسين في أساليب المعاملة الوالدية فنظرة الوالدين لهما نظرة واحدة .

-الفرضية الخامسة: فقد استهدفت اختبار الفروق بين الجنسين في أساليب المعاملة الوالدية، وقد أسفرت
نتائج الدراسة على عدم وجود اختلاف بين الجنسين في ذلك وعليه نرفض الفرضية.
ويمكن تفسير ذلك على أنه لا توجد تفرقة بين الجنسين في أساليب المعاملة الوالدية فنظرة الوالدين لهما
نظرة واحدة .

وفي الأخير وبناء على ما تقدم يمكن القول أن الدراسة الحالية قد حققت أهدافها و استطاعت
الإجابة على التساؤلات المطروحة من خلال الفرضيات المتبناة و التي تمت مناقشة نتائجها وتفسيرها في
ضوء ما أتيح للطالبتين الباحثتين من تراث نظري ودراسات سابقة متعلقة بالموضوع .

خاتمة:

كل فرد يمر خلال فترة حياته بمراحل متتالية و متعاقبة كل فترة تستند على الفترة التي تسبقها وتتم الفترة الموالية ، فيولد الإنسان طفلا ثم مراهقا ثم كهلا ثم شيخا هكذا، ولعل أهم المراحل الحساسة في هذا النمو مرحلة المراهقة فهي تعتبر ثمرة مرحلة سابقة هي الطفولة و بذرة مرحلة لاحقة هي الرشد .

ولعل أهم ما توصلنا إليه في دراستنا هذه علاقة أساليب المعاملة الوالدية بالضغط النفسي لدى المراهقين فإن هذا المراهق الذي يعامل معاملة خاطئة من قبل الوالدين تجعل منه شخص غير قادر على أن يعتمد على نفسه ذو شخصية هشة معرض للضغط النفسي ولا يتمتع بالصحة النفسية، أما أساليب المعاملة الوالدية الصحيحة تجعل منه فردا سليما ذو قدرة كافية لتحمل متاعب الحياة فهو بذلك شخص سوي متوازن نفسيا ذو مناعة نفسية قوية تحميه من أن يكون عرضة للإصابة بالأمراض النفسية .

اقتراحات:

تعتبر الدراسة الحالية محدودة ، ومقيدة بمنهجها الوصفي وعينتها الصغيرة من مجموع العينة الكلية ولذلك يمكن اعتبارها دراسة أولية غير كافية وبناءا على هذا تبرز الحاجة إلى المزيد من الدراسات ، لذلك نقترح النقاط البحثية التالية :

- 1- يمكن تناول نفس موضوع الدراسة الحالية مع إدخال بعض المتغيرات الوسيطة مثل: السن، المستوى الاقتصادي، المستوى الثقافي، الرتبة العائلية، وغيرها.
- 2- يمكن تناول أساليب المعاملة الوالدية و علاقتها ببعض الاضطرابات النفسية .
- 3- يمكن تناول أساليب المعاملة الوالدية و علاقتها ببعض سمات الشخصية .
- 4- أيضا يمكن دراسة أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بمستوى المسؤولية الشخصية الاجتماعية لدى المراهقين .
- 5- يمكن دراسة أثر الأساليب الوالدية على الوالدين في تربيتهم على أبنائهم .

قائمة المراجع باللغة العربية :

- 1- أحمد عبد مطيع الشخابنة (2010)، التكيف مع الضغوط النفسية، دراسة ميدانية، ط1، الجامعة الأردنية - الحامد.
- 2- أحمد نايل العزيز ، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (2008)، التعامل مع الضغوط النفسية، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع - عمان.
- 3- جمال محمد الخطيب (2009)، استراتيجيات ارشادية وتدريب وتدعم اسر الأطفال المعوقين، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.
- 4- جمعة سيد يوسف (2007)، إدارة الضغوط، ط1، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية - القاهرة
- 5- حامد عبد السلام زهران (1982) ، مقدمة في التوجيه و الإرشاد النفسي، ب ط، عالم الكتب للنشر، القاهرة.
- 6- حامد عبد السلام زهران (1999) ، علم نفس الطفولة و المراهقة، ط 5، عالم الكتب، القاهرة مصر
- 7- حمدي علي الفرماوي، رضا عبد الله (2009)، الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة موجهات نفسية في سبيل التنمية البشرية، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، الأردن.
- 8- راوية هلال أحمد شتا (2006) ، حاجات المراهقين الثقافية و الإعلامية، ب ط مركز الإسكندرية، الإسكندرية، مصر .
- 9- رمضان محمد القذافي (1997)، علم نفس النمو الطفولة و المراهقة، ب ط، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، مصر.
- 10- رتيبة رجب عوض (2001)، ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة (التشخيص والعلاج) ، ب ط ، مكتبة النهضة المصرية -القاهرة.

- 11- زكريا الشربيني ، يسرية صادق(2000) ، تنشئة الطفل و سبل الوالدين في معاملته و مواجهة مشكلاته ، ب ط, دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر
- 12- زكريا الشربيني(2002) ، المشكلات النفسية عند الأطفال ، ب ط, دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
- 13- سامي محمد ملحم(2002) ، مناهج البحث في التربية و علم النفس ، ط 2 ، دار المسيرة ، عمان ، الأردن
- 14- سعد جلال(ب ت)، الطفولة والمراهقة، ط 1، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان.
- 15- سميرة شيخاوي (2003)،الضغط النفسي، طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية، المداومة ، ط1، دار الفكر العربي- لبنان.
- 16- سهير كامل أحمد ، شحاتة سليمان علي(2002)، تنشئة الطفل و حاجاته بين النظرية و التطبيق، ب ط, مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية ، مصر .
- 17- السيد محمد خيرى(1999)، الإحصاء في البحوث النفسية، ط 1, دار الفكر العربي، القاهرة.
- 18- صالح محمد أبو جادو(1998) ، سيكولوجية التنشئة الإجتماعية، ط 2, دار المسيرة للنشر و التوزيع، عمان ، الأردن .
- 19- صلاح أحمد مراد، أمين علي سليمان(2005)، الاختبارات و المقاييس في العلوم النفسية و التربوية ، ط 2 ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، مصر .
- 20- طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين(2006)، إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن.
- 21- عباس المهدي(1998)، الذكاء و التوافق، ب ط, دار المناهل، بيروت، لبنان.

- 22- عبد الحفيظ مقدم (1993)، الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ، ب ط ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر .
- 23- عبد الرحمن العيسوي (1993)، مشكلات الطفولة و المراهقة: أسسها الفسيولوجية و النفسية، ب ط، دار العلوم للنشر و التوزيع، بيروت .
- 24- عبد الرحمن العيسوي (1989) ، الإحصاء السيكولوجي التطبيقي، ب ط، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان .
- 25- عبد الرحمن عدس (1995)، الآباء و تربية الأبناء، ب ط، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان.
- 26- عبد العزيز جادو (2001) ، علم نفس الطفل و تربيته، ب ط، المكتبة الجامعية الإسكندرية ، مصر.
- 27- عبد الكريم قاسم أبو الخير (2004) ، النمو من الحمل إلى المراهقة (منظور نفسي ، إجتماعي ، طبي ، تمريضي)، ط 1، دار وائل للنشر و التوزيع، عمان الأردن.
- 28- عبد المنعم أحمد الدردير (2004) ، دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي ب ط، عالم الكتب ، القاهرة ، مصر.
- 29- عصام نور سرية (1996)، سيكولوجية المراهقة، ب ط، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر.
- 30- عطية محمود هنا (1986)، كراسة تعليمات إختبار الشخصية للمرحلة الثانوية و المتوسطة، ب ط، دار القلم، الكويت.
- 31- علاء الدين كفاني (1998)، رعاية نمو الطفل، ب ط، دار قباء للنشر والتوزيع، ب ط، القاهرة، مصر.

- 32- علي عسكر A:(1998)، ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها، ب ط ، دار الكتاب الحديث، الكويت.
- 33- علي عسكر B (2000)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، ط1، دار الكتاب الحديث - القاهرة.
- 34- فاروق السيد عثمان (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي - القاهرة.
- 35- فاطمة المنتصر الكتاني (2000) ، الإتجاهات الوالدية في التنشئة الإجتماعية (وعلاقتها بمخاوف الذات لدى الأطفال)، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 36- فهد خليل زايد (2010)، فن التعامل مع المراهقين، ط1، دار النفائس للنشر والتوزيع، الأردن.
- 37- فوزي محمد جبل (2000)، الصحة النفسية و السيكولوجية الشخصية، ب ط، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، مصر.
- 38- كامل محمد محمد عويضة (1996)، علم نفس النمو، ط1، دار الكتب العلمية بيروت ، لبنان
- 39- كامل محمد محمد عويضة، مراجعة محمد رجب البيومي (1996)، مشكلات الطفل، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان .
- 40- كلير فهم (1998)، المشاكل النفسية للمراهق، ط2، دار الثقافة، القاهرة .
- 41- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد (2008)، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- 42- مازن عبد الله شمسان (ب ت)، الضغوط الدافعية للإنجاز، ب ط، جامعة عين شمس، القاهرة.
- 43- مایسة أحمد النیال (2002)، التنشئة الاجتماعية مبحث في علم النفس الاجتماعي، ب ط، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.

- 44- مجدي محمد الدسوقي(2003) ، سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، ب ط, مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة ، مصر .
- 45- مجدي محمد الدسوقي(2003)، سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، ب ط, مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، مصر .
- 46- محمد النجار(1997)، أطفالنا و مشكلاتهم النفسية، ب ط, دار الفكر العربي، بيروت، لبنان.
- 47- محمد حسن غانم(2007)، مقدمة في علم الصحة النفسية (تأهيل نظري، ودراسات ميدانية)، ط1، المكتبة المصرية للنشر، القاهرة.
- 48- محمد عبد الرحمان العيسوي: (2001)، موسوعة علم النفس الحديث، ط1، دار الراتب الجامعية للنشر والتوزيع، لبنان.
- 49- محمد علي قطب (2002)، المراهقة، أعراضها ، أسبابها ، أخطارها ، معالجتها، ط2, دار الدعوة للتوزيع، الإسكندرية.
- 50- محمد عماد الدين ، نجيب إسكندر إبراهيم(1959)، الإتجاهات الوالدية في تنشئة الطفل، ب ط, دار المعرفة، القاهرة .
- 51- محمد عماد الدين إسماعيل، نجيب إبراهيم(1983)، التنشئة الإجتماعية للطفل في الأسرة العربية، ط7, دار النهضة العربية، القاهرة .
- 52- محمد قاسم عبد الله (2004)، مدخل إلى الصحة النفسية، ط2، دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن.
- 53- محمد مصطفى زيدان (1993)A، النمو النفسي للطفل و المراهق و نظريات الشخصية، دار الشروق، ب ط ، جدة ، المملكة العربية السعودية .
- 54- محمد مصطفى زيدان B(ب ت)، علم النفس التربوي، ط2، دار الشروق، جدة، المملكة العربية السعودية.

- 55- محمد مصطفى زيدان C(1972)، النمو النفسي للطفل و المراهق و أسس الصحة النفسية، ط1، منشورات الجامعة، ليبيا.
- 56- محمود عبد الحليم منسي(2001)، الصحة المدرسية و النفسية للطفل، ب ط، مطبعة الجمهورية، الإسكندرية، مصر.
- 57- محمود عبد الحليم، ناجي محمد قاسم، مها إسماعيل هاشم، نبيلة ميخائيل مكاري(ب ت)، الصحة النفسية والإجتماعية والتربية الصحيحة، ب ط، ج2، الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية.
- 58- محي الدين مختار(ب ت)، محاضرات في علم النفس الإجتماعي، ب ط، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر .
- 59- مصطفى حسين باهي(2002)، المرجع في علم النفس الفيسيولوجي، نظريات - تحليلات - تطبيقات، ط1، مكتبة الانجلو المصرية - القاهرة.
- 60- مصطفى فهمي(1979)، الصحة النفسية (دراسات في سيكولوجية التكيف)، ط8، مكتب الساجي، مصر .
- 61- وليد السيد خليفة، مراد علي عيسى(2008)، الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي "المفاهيم - النظريات - البرامج"، ط1، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر، الإسكندرية.

المجلات و الدوريات :

- 62- بلخضر محمد (2006)، مخاطر الإنترنت النفسية و الإجتماعية لدى المراهقين ، مجلة العلوم الإجتماعية ، العدد الأول، مطبعة رويغي، السنة الدراسية، الجزائر، الأغواط ، ص 86 .
- 63- عبد الرؤوف اليماني، نزار محمد الزعبي،(2013) استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة البكالوريوس في كليات التربية في الجامعات الأردنية الخاصة، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد الأول، العدد الثاني

- 64- عبدالعزيز صقر ، عبد العظيم مصطفى، أحمد الأثري ،جاسم عبد القادر بن جمعة، سعيد سرور (2003)، "مستقبل التربية العربية" مجلة علمية دورية محكمة تعالج قضايا التجديد والإبداع في التنمية البشرية ، جامعة المنصورة ، المجلد 09 ، العدد 29.
- 65- عفاف عبد الفادي دانيال(2005)، أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء و علاقتها بكل من المستوى الاجتماعي و الإقتصادي الثقافي للأسرة و الترتيب الإنجابي للأبناء ، مجلة دراسات عربية في علم النفس ، العدد الثاني، المجلد الرابع، دار غريب للنشر و التوزيع، القاهرة ، ص ص 163 - 170 .
- 66- عمر محمد، أحمد عبد الحليم عربيات (2007)، "الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقين وإستراتيجية التعامل معها "، مجلة إتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس جامعة دمشق ، المجلد 05 ، العدد 02، ص 19 .
- المذكرات و الرسائل الجامعية :
- 67- لافي ناصرعودى البلوى (2011)، أثر أساليب المعاملة الوالدية على الأحداث المنحرفين دراسة ميدانية في مدينة تبوك، إشراف الدكتور نائل الباكور متطلب تكميلي لنيل شهادة الماجستير تخصص علم النفس التربوي، المملكة العربية السعودية .
- 68- محمد مصطفى مياسا(1979)، الإتجاهات الوالدية في التنشئة و إرتباطها بشخصية الأبناء في المستويات الإقتصادية و الإجتماعية المختلفة ، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة عين شمس
- 69- ناصر بن راشد بن محمد الغداني (2014)، أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء و علاقتها بالآتزان الانفعالي لدى الأطفال المضطربين كلاميا بمحافظة مسقط ، إشراف الدكتور عبد الرزاق فاضل القيسي ، متطلب تكميلي لنيل شهادة الماجستير في التربية تخصص الإرشاد النفسي .
- 70- نبيل عتروسي(2010)، أساليب المعاملة الوالدية الخاطئة وعلاقتها ببعض المشكلات السلوكية لدى أطفال ما قبل المدرسة. متطلب تكميلي لنيل شهادة الماجستير علم النفس التربوي،جامعة باجي مختار، عناية.
- 71- نبيلة أحمد أبو حبيب(2010)، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظة غزة، إشراف الدكتور محمد سفيان أبو نجيلة، ماجستير في التربية.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

- 72- Bensabat ,S:(1980),le stress edition hachete,paris.
- 73- jean Benjamin stora : (1991), le stress, Edition Dahlab, Deuxieme Edition, Paris, France
- 74- P . Canoui , P. Messerschmitt , O . Ramos1994 , **Psychiatrie De L enfant et De L adolescent** , 27 Rue De L ecole De Medeci Paris

المواقع الإلكترونية :

مشرف نافذة قضايا و حوارات بموقع المسلم

- 75- WWW. Al muslim . com .
- 76- WWW . almishkat . irg .
- 77- WWW . Nauss . edu . Sa .
- 78- WWW Ahlaldeeth.Com: موقع أهل الدراسات العليا

الملاحق

الملحق رقم 01 : مقياس أساليب المعاملة الوالدية.

العبارة	دائما	أحيانا	قليل جدا	لا أبدا
1- هل تشعر أن خوف والديك عليك يجعلهما يتدخلان في كل ما تفعل ؟				
2- هل يظهر أبواك حبهما لك بالقول أو بالفعل ؟				
3- هل يدللك والداك ويعاملانك معاملة أفضل من إخوتك ؟				
4- هل سبق وشعرت أن والديك لم يكونا يحبانك ؟				
5- في حالة ما قمت بعمل سخيف هل يمتنع والداك عن الكلام معك لمدة طويلة ؟				
6- هل يعاقبانك حتى على الأخطاء البسيطة ؟				
7- هل يحاولان أن يجعلاك منك ذا مكانة وقيمة ؟				
8- هل سبق وغضببت من والديك لأنهما منعنا عليك شيئا تحبه ؟				
9- هل تظن أن أبويك كانا يتمنيان أن تكون أفضل مما أنت عليه الآن ؟				
10- هل يسمح لك والداك بأخذ أو عمل أشياء لم يكن يسمح بها لإخوتك ؟				
11- هل يعاقبانك بعدل ؟				
12- هل تعتقد أن أحدهما (أبوك ، أمك) كان قاسيا عليك أكثر ؟				
13- في حال ما أخطأت في أمر ما ، أكنت تستطيع أن تراجع خطأك وتطلب منهما الصفح ؟				
14- هل سبق وأن شعرت أنهما يحبان أحد من إخوتك أكثر منك ؟				
15- هل يعاملانك دائما بطريقة أسوأ مما كان يعاملان إخوتك ؟				
16- هل حدث وأن منعك أحد والديك من عمل شيء كان يقوم به الأطفال الآخرون خوفا عليك ؟				
17- لما كنت طفلا هل حدث وأن ضربت أو أهنت في وجود أغراب ؟				
18- هل يتدخل والداك دائما فيما تقوم به بعد عودتك من المدرسة ؟				
19- في حال ساءت ظروفك هل كنت تجد التشجيع والدعم من والديك ؟				
20- هل والداك دائمي القلق على صحتك دون داع حقيقي ؟				
21- هل تضرب ضربا قاسيا لأخطاء بسيطة ؟				
22- هل يغضب والداك منك إذا لم تساعد فيما يطلب منك من أعمال المنزل ؟				
23- هل يغضب والداك منك بدرجة كبيرة تجعلك تحس فعلا بالذنب وتأنيب الضمير ؟				
24- هل يسعى والداك بكل جهدهما إلى توفير أشياء مثل ما هو موجود عند أصدقائك ؟				

الملاحق

				25- هل تشعر بأنه من الصعب عليك إرضاء أبيك وأمك ؟
				26- هل يتحدث والدك عما تقوم به أمام الأعراب بطريقة تجعلك تشعر بالخجل؟
				27- هل تشعر أن والدك يجبانك أكثر من إخوتك ؟
				28- هل يخل والدك عليك بأشياء تطلبها ؟
				29- هل يظهر والدك اهتماما لكي تحصل على علامات عالية في إمتحاناتك ؟
				30- في حال تعرضك لموقف أو ظرف صعب هل تشعر أن والديك يمكن أن يساعدانك ؟
				31- هل يملك والدك دائما تبعات ما يحدث من أشياء سيئة ؟
				32- هل دائما يخبرك والدك على أنك أصبحت كبيرا ويمكنك فعل ما تريده ؟
				33- هل ينتقد والدك دائما أصدقائك الذين ترغب في زيارتهم لك ؟
				34- هل خطر لك أن ما ترتكبه من أخطاء يجعل والديك يظنان أنك السبب في عدم سعادتهم ؟
				35- هل يضغط عليك والدك لتكون الأفضل ؟
				36- هل يظهر والدك شعورهم بالحب والحنان الشديدين اتجاهك ؟
				37- هل تظن أن والديك يحترمان رأيك ؟
				38- هل أحسست أن والديك يجبان أن يكونا معك دائما قدر الإمكان ؟
				39- هل أحسست أن والديك يجبان أن يكونا بخيلين وأنانيين معك ؟
				40- هل يردد والدك عليك القول دائما : " إذا فعلت كذا أو كذا سنغضب منك "؟
				41- هل يجب عليك دائما أن تحكي لوالديك عن كل ما قمت به خارج المنزل؟
				42- هل تعتقد أن والديك يحاولان أن يجعلان من مرحلة المراهقة مرحلة ممتعة ومفيدة (كأن اشتريا لك الكتب عنها و اصطحابك في الرحلات .) ؟
				43- هل تلقى التشجيع دوما من والدك ؟
				44- هل دائما يردد والدك على مسامعك العبارات التالية : أهذا جزاؤنا \ أهذا ما تقابل به تضحيتنا من أجلك \ أهنئه الطريقة تشكرنا ؟.
				45- هل يمنع عنك والدك عمل أو أخذ ما تريده بحجة أنهم لا يرغبان في أن تصبح مدللا كثيرا ؟
				46- هل سبق لك وأن شعرت بتأنيب الضمير لأنك تصرفت بطريقة لا يجبها والدك ؟
				47- هل تظن أن والديك كانا يطالبانك بالتفوق خاصة في الدراسة أو أي نشاط آخر ؟
				48- في حال شكوت لوالديك أحزانك أكنت تجد عندهما الراحة ؟
				49- هل سبق وأن عوقبت من طرف والديك بدون أن ترتكب أي خطأ ؟

الملاحق

				50- هل تسمع عادة من والداك عبارة : نحن لاناوافق على ما تقوم به في البيت ؟
				51- هل يضغط عليك والداك لكي تأكل أكثر مما ترغب أو تطيق ؟
				52- هل يوجه إليك والداك النقد أمام الآخرين بوصفك أمامهم بأنك كسول وقليل الفائدة ؟
				53- هل يهتم والداك بنوعية أصدقائك ؟
				54- هل أنت دائما الشخص الوحيد الملام من بين إخوانك لو حدث شيء ما ؟
				55- هل يتقبلك والداك على ما أنت عليه (بعيوبك كما أنت) ؟
				56- هل يعاملك والداك بطريقة فضة وجافة ؟
				57- هل يعاملك والداك بشدة ولو على أنه الأخطاء ؟
				58- هل حدث وأن ضربك والداك بدون سبب ؟
				59- هل سبق لك وأن تمنيت أن قلق أو خوف والداك عليك لا يكون بهذا الشكل ؟
				60- هل تلقى التشجيع من والديك في إشباع هواياتك والأشياء التي تحبها ؟
				61- هل تتلقى عادة الضرب بقسوة من والديك ؟
				62- هل تقصد عادة الأماكن التي تحبها دون أن يقلق عليك والداك قلقا شديدا ؟
				63- هل يضع لك والداك حدودا لما هو مسموح وغير مسموح به ويتمسكان بذلك بشكل قاس جدا
				64- هل يعاملك والداك بطريقة تشعرك بالخزي أو الخجل ؟
				65- هل يسمح والداك لإخوانك بأخذ أو عمل ما يمنعوك أنت منه ؟
				66- هل تعتقد أن شعور والديك عليك بالخوف من حدوث مكروه لك شعور مبالغ فيه ؟
				67- هل تحس أن العلاقة بينك وبين والديك علاقة حب وعطف ؟
				68- هل يحترم والداك إختلافك معهم في الرأي ؟
				69- هل حدث وأن غضب منك والديك دون إخبارك السبب لذلك ؟
				70- هل يتركك والداك تنام من غير عشاء ؟
				71- في حال نجاحك في مهمة ما هل يشعرك والداك بأنهما فخوران بك ؟
				72- هل يفضلك والداك على إخوانك دائما ؟
				73- هل يقف والداك معك دائما ضد إخوانك حتى ولو كنت مخطئا ؟
				74- هل يعانقك والداك عادة ؟
				75- هل أحسست أن والديك يتمنيان أن تكون أحسن مما أنت عليه أو تكون مثل شخص معين ؟

العبارة	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	أداة
1- تشعر بالراحة				
2- تشعر بوجود متطلبات لديك				
3- أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق				
4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها				
5- تشعر بالوحدة				
6- تجد نفسك في مواقف صراعية				
7- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا				
8- تشعر بالتعب				
9- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك				
10- تشعر بالهدوء				
11- لديك عدة قرارات لاتخاذها				
12- تشعر بالاحباط				
13- أنت مليء بالحيوية				
14- تشعر بالتوتر				
15- تبدو مشاكلك أنها ستتراكم				
16- تشعر أنك في عجلة من أمرك				
17- تشعر بالأمن والحماية				
18- لديك عدة مخاوف				
19- أنت تحت ضغط مميت				
20- تشعر بفقدان العزيمة				
21- تتمتع نفسك				
22- أنت خائف من المستقبل				
23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها				
24- تشعر بأنك في وضع انتقاد وحكم				
25- أنت شخص خال من الهموم				
26- تشعر بالانهك والتعب الفكري				
27- لديك صعوبات في الارتخاء				
28- تشعر بعبء المسؤولية				
29- لديك الوقت الكافي لنفسك				
30- تشعر بأنك تحت ضغط مميت				

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.892	75

T-Test

[DataSet0]

Group Statistics

	ع	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغط النفسي	1.00	40	72.70	11.113	1.757
	2.00	40	66.23	10.361	1.638

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الضغط النفسي	Equal variances assumed	.081	.777	2.695	78	.009	6.475	2.402	1.692	11.258
	Equal variances not assumed			2.695	77.621	.009	6.475	2.402	1.692	11.258

CORRELATIONS

Correlations

		الوالدية المعاملة	النفسي الضغط
الوالدية المعاملة	Pearson Correlation	1	-.483**
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	40	40
النفسي الضغط	Pearson Correlation	-.483**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Group Statistics

	ع	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الوالدية المعاملة	1.00	40	128.23	26.853	4.246
	2.00	40	132.15	30.718	4.857

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
المعاملة الوالدية	Equal variances assumed	.016	.899	-.608	78	.545	-3.925	6.451	-16.768	8.918
	Equal variances not assumed			-.608	76.631	.545	-3.925	6.451	-16.772	8.922

Correlations

	الوالدية المعاملة	النفسي الضغط
Pearson Correlation	1	-.314**
الوالدية المعاملة Sig. (2-tailed)		.005
N	80	80
Pearson Correlation	-.314**	1
النفسي الضغط Sig. (2-tailed)	.005	
N	80	80

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).