

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة 8 ماي 1945 قالمة



كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية
القسم: علم النفس
الاختصاص: علم النفس العيادي

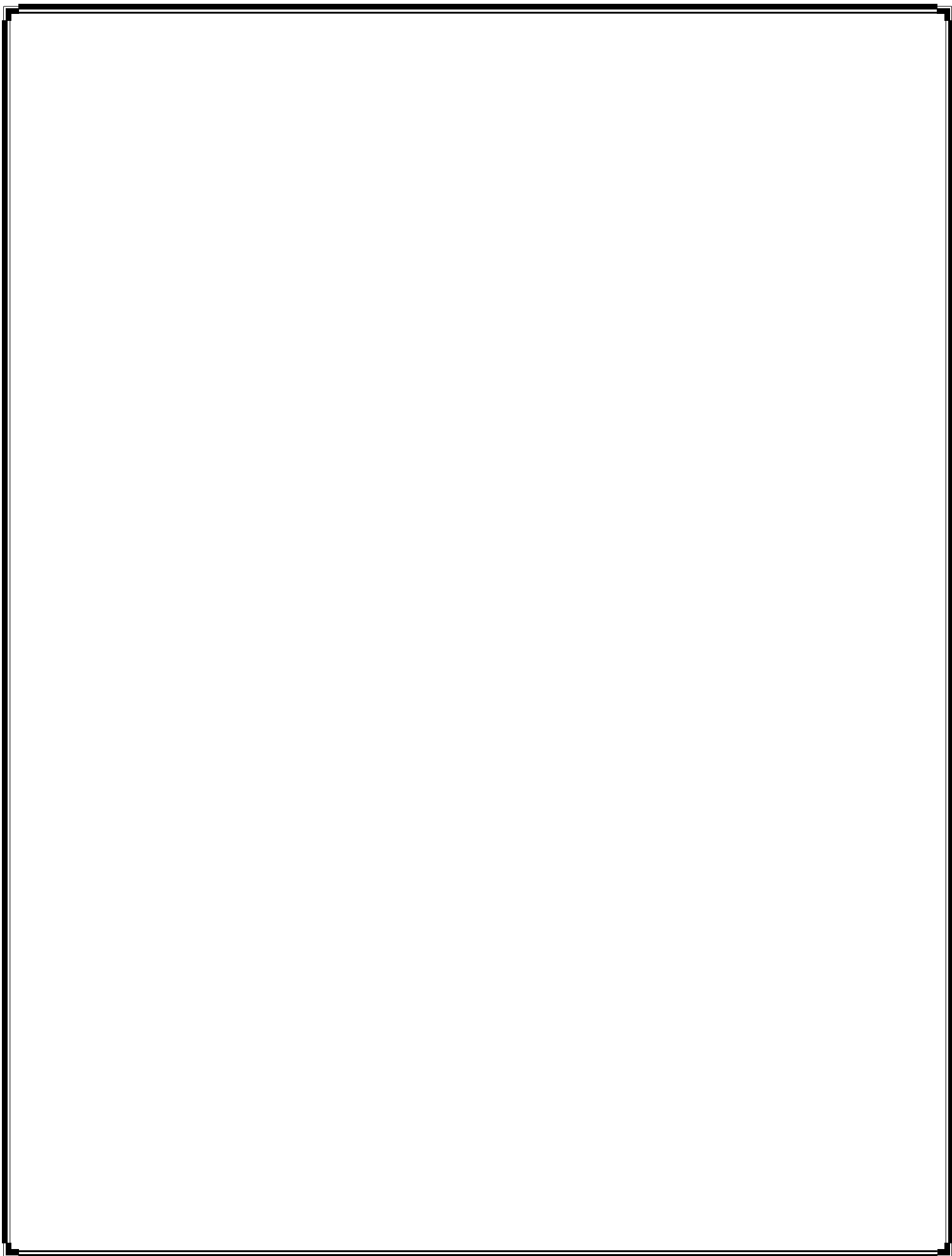
مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقة المسعفة
دراسة ميدانية بمركز الطفولة المسعفة هيليوبوليس - قالمة -

من إعداد:
بشرى درابلة
صفاء صوالحي

أمام لجنة المناقشة المكونة من:

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
السيدة(ة) د. مليكة العافري	أستاذ محاضر "أ"	جامعة 08 ماي 1945 قالمة	رئيسا
السيدة(ة) د. كريمة بن صغير	أستاذ محاضر "أ"	جامعة 08 ماي 1945 قالمة	مشرفا
السيدة(ة) أ. كمال قدور	أستاذ مساعد "أ"	جامعة 08 ماي 1945 قالمة	ممتحنا



شكر و تقدير

" كن عالماً.. فان لم تستطع فكن متعلماً "

فان لم تستطع فأحب العلماء فإن لم تستطع فلا تبغضهم "

تسافر تشكرات عبر الأصيل لنعترف بالجميل، وأعظم جميل هو فضل الله عليه توكلنا وهو نعم الوكيل، كما يقول النبي صلى الله عليه وسلم لأبي بكر الصديق: " ما بالك باثنين الله ثالثهما، لا تحزن إن الله معنا"، فنشكر الله عز وجل الذي كان وسيظل خير سند ومعين لنا أجمل شيء في الدين أن تكون لنا غاية وأجمل شيء في الوجود توفر الإمكانيات لبلوغ هذه الغايات.

بعد رحلة بحث و جهد و اجتهاد تكلمت بإنجاز هذا البحث، نحمد الله عز وجل على نعمه التي منّ بها علينا فهو العالي القدير، كما لا يسعنا إلا أن نخص بأسمى عبارات الشكر والتقدير للدكتورة " بن صغير كريمة " لما قدمته لنا من جهد ونصح ومعرفة طيلة إنجاز هذا البحث.

إلى الذين كانوا لنا عوناً في بحثنا هذا ونورا يضيء الظلمة التي كانت تقف أحياناً في طريقنا على من زرعوا التفاؤل في دربنا وقدموا لنا المساعدات والتسهيلات والمعلومات فلهم منا كل الشكر.

إهداء

بسم الله الرحمان الرحيم

(قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)

صدق الله العظيم

إله لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك.. ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك
.. ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك

" الله جل جلاله "

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة.. ونصح الأمة.. إلى نبي الرحمة ونور العالمين

" سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم "

إلى من كلله الله بالهيبة والوقار.. إلى من علمني العطاء دون انتظار.. إلى من أحمل اسمه
بكل افتخار.. أرجوا من الله أن يمد في عمرك لترى ثمارا قد حان قطافها بعد طول انتظار و
ستبقى كلماتك نجوم أهتدي بها اليوم وفي الغد وإلى الأبد... والدي العزيز

" الساحلي "

إلى ملاكي في الحياة.. إلى معنى الحب والتفاني إلى بسمه الحياة وسر الوجود

إلى من كان دعاؤها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أعلى الحبايب

إلى من رافقتني منذ أن حملنا حقيقتي صغيرة ومعك سرت الدرب خطوة بخطوة وما تزال
ترافقني حتى الآن أمي الحبيبة

" حورية "

إلى إخوتي ورفقاء دربي في هذه الحياة... معكم أكون أنا و بكم أكون مثل كل شيء... إلى من أرى التفاؤل بأعينهم و السعادة في ضحكتهم... إلى من كانوا سببا في وصولي إلى ما أنا عليه... إلى من كانوا فخرا لوجودهم معي و دعما لي في كل حياتي إخوتي و سندي في الحياة

" إبراهيم ، إسماعيل ، عبد النور ، محمد "

إلى أخواتي... إلى من تحلو بالإيحاء و تميزوا بالوفاء و العطاء إلى ينابيع الصدق الصافي إلى من معهم سعدت و برفقتهم في دروب الحياة الحلوة و الحزينة سرت ... إلى من كانوا معي على طريق النجاح و الخير إلى من عرفت كيف أجدهم و علموني أن لا أضيعهم

" سمية ، دلال "

إلى أزواج أخواتي "كريم ، أسامة "

إلى زوجاتي إخوتي اللاتي كإنولي أخوات بالنسبة لي " صليحة ، فتيحة ، عايدة "

إلى صغار العائلة و كتاكيتهما ... إلى من يحلو البيت بوجودهم و براءتهم

أولاد إخوتي و أخواتي

إلى جميع خالاتي و أعمامي و عماتي خاصة و أولادهم

إلى ابنة خالتي " كريمة " التي لها فضل كبير في حياتي ... أتمنى من الله أن يوفقها في حياتها

إلى ابنة عمتي و صديقتي " سارة و أختها رندة " التي ساعدتني في كتابة المذكرة أتمنى أن

يوفقها في دراستها و في حياتها

إلى الأستاذة " بلهوشات سمية " التي لم تبخل علينا بأي معلومة أو استشارة

وإلى صديقاتي في الدراسة " صفاء ، هالة ، بثينة ، بثينة ، شهيرة ، بسمة "

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

(قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)

صدق الله العظيم

إله لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك.. ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك
.. ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك.. ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك

" الله جل جلاله "

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة.. ونصح الأمة.. إلى نبي الرحمة ونور العالمين

" سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم "

إلى من كلله الله بالهيبة والوقار.. إلى من علمني العطاء دون انتظار.. إلى من أحمل اسمه
بكل افتخار.. أرجوا من الله أن يمد في عمرك لثرى ثمارا قد حان قطافها بعد طول انتظار و
ستبقى كلماتك نجوم أهتدي بها اليوم وفي الغد وإلى الأبد... والدي العزيز

" فريد "

إلى ملاكي في الحياة.. إلى معنى الحب والتفاني إلى بسمة الحياة وسر الوجود

إلى من كان دعاؤها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أعلى الحبايب

إلى من رافقتني مند أن حملنا حقيقتي صغيرة ومعك سرت الدرب خطوة بخطوة وما تزال

ترافقتني

حتى الآن أمي الحبيبة

" مريم "

إلى إخوتي ورفقاء دربي في هذه الحياة...معكم أكون أنا و بكم أكون مثل كل شيء... إلى من أرى التفاؤل بأعينهم و السعادة في ضحكهم... إلى من كانوا سببا في وصولي إلى ما أنا عليه... إلى من كانوا فخرا لوجودهم معي و دعما لي في كل حياتي إخوتي و سندي في الحياة

" رضى ، عمار "

إلى أختي... إلى من تحلت بالإيحاء و تميزت بالوفاء و العطاء إلى... ينابيع الصدق الصافي إلى من معها سعدت و برفقتها في دروب الحياة الحلوة و الحزينة سرت... إلى من كانت معي على طريق النجاح و الخير إلى من عرفت كيف أجدهما و علمتني أن لا أضيعها

" أختي دلال "

إلى زوجاتي إخوتي اللاتي كانوا أخوات بالنسبة لي " نادية ، لبنة "

إلى صغار العائلة و كتاكيتهما ... إلى من يحلو البيت بوجودهم و براءتهم

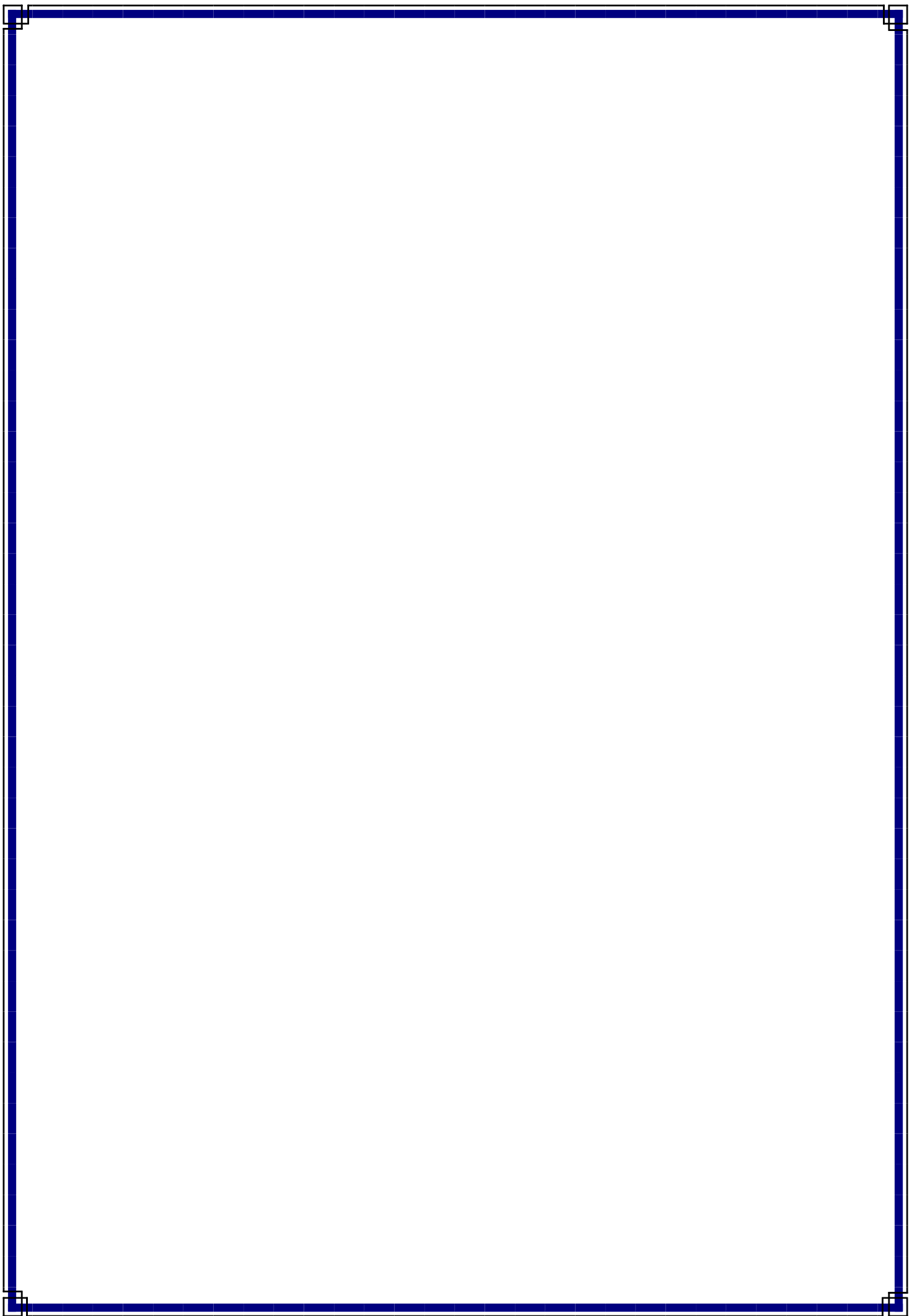
" تسنيم ، لين "

إلى جميع خالاتي و أخوالي خاصة " خالتي وليدة "

إلى إبنة خالي "أمل و أختها فرح "

إلى من ساعدني في كتابة مذكري " سارة ، ابتسام "

وإلى صديقاتي في الدراسة " بشرى، هالة ، بثينة ، بثينة ، شهيرة ، بسمة "



المواضيع	رقم الصفحة
مقدمة.....	(أ-ب-ج)

الفصل التمهيدي : مدخل الدراسة

1. الاشكالية.....	05.....
2. فرضيات الدراسة	08.....
3. أسباب اختيار الموضوع	08.....
4. أهداف الدراسة	08.....
5. أهمية الدراسة.....	08.....
6. تحديد المفاهيم الخاصة بالدراسة	09.....
1.6. الضغط النفسي	09.....
2.6. استراتيجيات المواجهة	09.....
3.6. استراتيجيات مواجهة ايجابية	09.....
4.6. المراهق المسعف	09.....
7. دراسات سابقة	09.....
خلاصة الفصل	17.....

الفصل الثاني : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد	20.....
-------------	---------

أولا : الضغط النفسي

1. التطور التاريخي للضغوط النفسية.....	21.....
2. تعريف الضغوط النفسية	21.....
3. مصادر الضغوط النفسية	22.....
4. أنواع الضغوط النفسية	24.....
5. عناصر الضغوط النفسية	26.....
6. أعراض الضغوط النفسية	27.....
7. الآثار المترتبة عن الضغط النفسي	29.....
8. النظريات المفسرة للضغوط النفسية	32.....

ثانيا : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

1. تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط 39
2. تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية 40
3. وظائف استراتيجيات مواجهة الضغوط 42
4. أهداف أساليب مواجهة الضغوط النفسية 43
5. محددات المواجهة الفعالة 44
6. العوامل التي تؤثر في أساليب المواجهة 44
7. مميزات استراتيجيات المواجهة 47
8. النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية 48
55. خلاصة الفصل.....

الفصل الثالث: المراهقة; المراهق المسعف

58. تمهيد.....

أولاً: المراهقة

1. تعريف المراهقة..... 59
2. الفرق بين المراهقة والبلوغ..... 60
3. مراحل النمو في مرحلة المراهقة..... 60
4. مظاهر النمو في مرحلة المراهقة..... 61
5. نماذج المراهقة..... 67
6. الحاجات النفسية للمراهق..... 68
7. مشكلات مرحلة المراهقة..... 70
8. أزمة الهوية لدى المراهق 71
9. النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة..... 73

ثانيا: المراهق المسعف

1. لمحة تاريخية حول الطفولة المسعفة في الجزائر..... 77
2. تعريف دار الطفولة المسعفة..... 78
3. تعريف المراهق المسعف..... 78
4. أصناف المسعفين..... 80

80.....	5.	العوامل المؤدية لظاهرة الطفولة المسعفة.....
83.....	6.	حقوق المسعف في الجزائر.....
84.....	7.	حاجات المسعف.....
86.....	8.	مشكلات المسعف.....
89.....	9.	مزايا و عيوب الرعاية داخل مركز الطفولة المسعفة.....
90.....		خلاصة.....

الفصل الرابع : الاجراءات المنهجية

93.....		تمهيد.....
94.....	1.	الدراسة الاستطلاعية.....
97.....	2.	منهج الدراسة.....
98.....	3.	مجالات للدراسة.....
99.....	4.	المجتمع الاصلي للدراسة.....
99.....	5.	عينة الدراسة.....
99.....	6.	أدوات الدراسة.....
105.....	7.	أساليب معالجة البيانات.....
108.....		خلاصة.....

الفصل الخامس : عرض و مناقشة نتائج

111.....		تمهيد.....
112.....	1.	عرض و تحليل النتائج.....
112.....	1.1.	عرض النتائج المتعلقة بالحالة الاولى.....
127.....	2.1.	عرض النتائج المتعلقة بالحالة الثانية.....
142.....	3.1.	تحليل عام للحالات.....
143.....	2.	مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.....
143.....	2.1.	مناقشة النتائج على ضوء الفرضية العامة.....
144.....	2.2.	مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات الجزئية.....
144.....	1.2.2.	مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الأولى.....

145.....	2.2.2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثانية
146	3. مناقشة النتائج على ضوء الدراسات السابقة
148.....	4. استنتاج عام.....
150.....	الخاتمة
151.....	التوصيات و الاقتراحات.....

قائمة الملاحق

قائمة المراجع

فهرس الجداول:

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
26	المقارنة بين الضغوط الايجابية و السلبية حسب "Killy"	.1
30	أثار الضغوط النفسية على أجهزة الجسم الفيزيولوجية	.2
72	مراحل النمو النفسي الاجتماعي وتشكل الهوية عند "اريكسون"	.3
99	خصائص عينة الدراسة	.4
101	كيفية تصميم المقابلة العادية النصف موجهة الخاص بحالات الدراسة	.5
102	محاو استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	.6
103	البنود الايجابية والسلبية ومجموعها	.7
103	درجات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	.8
104	كيفية تفسير درجات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النسبية	.9
113	تقطيع خطاب الحالة (ه) الى وحدات ذات معنى	.10
119	مستوى ادراك الضغط للحالة (ه)	.11
119	مصادر الضغوط الاجتماعية للحالة (ه)	.12
120	مصادر الضغوط العلائقية الاسرية للحالة (ه)	.13
120	مصادر الضغوط العلائقية في مركز الطفولة المسعفة للحالة (ه)	.14
120	مصادر الضغط المدرسية والعاطفية للحالة (ه)	.15
121	استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل للحالة (ه)	.16
121	استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال للحالة (ه)	.17
122	جدول تجميعي لمصادر الضغوط للحالة (ه)	.18
123	جدول لاستراتيجيات مواجهة الضغوط من طرف الحالة (ه)	.19
124	تجميع مختلف الفئات التصنيفية التي ظهرت في خطاب الحالة (ه)	.20
125	عرض نتائج الحالة (ه) في مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	.21
128	تقطيع خطاب الحالة (م) الى وحدات ذات معنى	.22
132	مستوى ادراك الضغط للحالة (م)	.23
134	مصادر الضغوط الاجتماعية للحالة (م)	.24
134	مصادر الضغوط العلائقية الاسرية للحالة (م)	.25
135	مصادر الضغوط العلائقية في مركز الطفولة المسعفة للحالة (م)	.26
135	مصادر الضغط المدرسية والعاطفية للحالة (م)	.27
136	استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل للحالة (م)	.28
136	استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال للحالة (م)	.29
137	جدول تجميعي لمصادر الضغوط للحالة (م)	.30
138	جدول لاستراتيجيات مواجهة الضغوط من طرف الحالة (م)	.31
138	تجميع مختلف الفئات التصنيفية التي ظهرت في خطاب الحالة (م)	.32
140	عرض نتائج الحالة (م) في مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	.33

فهرس الأشكال:

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
26	عناصر الضغط النفسي	01
33	نموزج التناذر العام للتكيف لـ Selye	02
34	التقويم المعرفي للضغط - لازاروس	03
35	يوضح التفسير أو التقييم الذهني للضغوط	04
36	نموزج التقييم المزدوج للضغط	05
46	العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة	06
121	مصادر الضغوط النفسية للحالة (هـ)	07
122	استراتيجيات مواجهة الضغوط للحالة (هـ)	08
136	مصادر الضغوط النفسية للحالة (م)	10
137	استراتيجيات المواجهة المستخدمة من طرف الحالة (م)	11

مقدمة:

تعد الضغوط التي يتعرض لها الفرد في العصر الحديث من الظواهر الجديرة بالاهتمام لما لها من تأثير وخطورة على كثير من جوانب الفرد والمجتمع حيث أصبحت هذه الأخيرة بمثابة معاناة وشكوى لدى معظم الناس مما أدى ببعض الباحثين في الآونة الأخيرة بدراسة المواقف الضاغطة والأزمات التي أفرزت انعكاسات سلبية على الفرد والمجتمع والتي قد ترجع الى التطورات العلمية والتكنولوجية السريعة وتعقيدات الحياة المعاصرة التي تهدد حياته ومستقبله مما تزيد من قلقه وتوتره خاصة اذا كان هذا الفرد في مرحلة حساسة كمرحلة المراهقة باعتبارها من أكثر مراحل النمو حساسية نتيجة التغيرات النمائية السريعة التي تطرأ عليها كونها مرحلة انتقالية ينتقل فيها الفرد من سن الاعتماد على الغير الى الاعتماد على النفس وبذلك فهو يعتبر من أكثر الفئات المعرضة للضغوط النفسية نظرا لتنوع مصادرها وأسبابها.

فمرحلة المراهقة في حد ذاتها تعد مرحلة ضاغطة كونها تشهد تغيرات على جميع النواحي: النفسية، العقلية، الاجتماعية، الجسمية... الخ، وكل هذه التغيرات تؤثر على حياة المراهق وقراراته خاصة اذا كان هذا الأخير يعيش وضعية صعبة كأن يكون محروما من الوسط الأسري الذي يعتبر النواة الأولى في كيان المجتمع والخلية الأساسية التي لها دور كبير في عملية التنشئة الاجتماعية حيث ينمو ويتعرض داخل مؤسسات إيوائية بعدما تم التخلي عنه من قبل أسرته بسبب (نتيجة) ظروف والدية قاسية وهو ما يطلق عليه المراهق المسعف، هذا الأخير إن لم يتمكن من الوصول الى التوافق والاتزان سيؤثر الضغط النفسي على صحته النفسية والجسمية، حيث أن تكرار هذه الضغوطات واستمرارها وعجزه عن مواجهتها قد تتحول الى مصدر توجهاته نحو المستقبل مما يدفع بالمراهق المسعف الى مواجهة تلك المواقف الضاغطة من خلال البحث عن أهم السبل التي تحافظ على استقراره وتوازنه النفسي، وبذلك يلجأ المراهق المسعف الى استخدام أساليب وطرق للتكيف مع تلك المواقف (الضغوط) كوسيلة لخفض التوتر والقلق الذي يشعر به.

وحتى نتعرف على استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها المراهق المسعف في وضعيات الضغط النفسي قمنا بالدراسة الحالية المبنية على أسس علمية ومنهجية لمعرفة هذه الاستراتيجيات، حيث قسمت الدراسة الى جانبين: جانب نظري وجانب تطبيقي.

الجانب النظري احتوى على ثلاثة فصول: حيث خصص الفصل الأول للإحاطة بالخلفية النظرية للدراسة التي تطرقنا من خلالها الى: اشكالية الدراسة، التساؤلات، الفرضيات، أسباب ودوافع اختيار الموضوع، أهداف الدراسة، أهميتها، التحديد الاجرائي للمصطلحات وأخيرا الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

أما الفصل الثاني فقد تطرقنا فيه الى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، حيث تناول هذا الفصل متغيرين أولهما الضغط النفسي الذي يضم: لمحة تاريخية عن استخدام مصطلح الضغط، تعريف الضغوط النفسية، مصادر الضغوط النفسية، أنواع الضغوط النفسية، عناصر الضغوط النفسية، أعراض الضغوط

النفسية، الآثار المترتبة عن الضغط النفسي، النظريات المفسرة للضغوط النفسية . و المتغير الثاني يضم: تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط، تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وظائف استراتيجيات مواجهة الضغوط، أهداف أساليب مواجهة الضغوط النفسية، محددات المواجهة الفعالة، العوامل التي تؤثر في أساليب المواجهة، مميزات استراتيجيات المواجهة، النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية .

أما في الفصل الثالث فقد تطرقنا الى المراهقة و المراهق المسعف، حيث تناول هذا الفصل متغيرين أولهما المراهقة حيث يضم: تعريف المراهقة، الفرق بين المراهقة و البلوغ، مراحل النمو في مرحلة المراهقة، مظاهر النمو في مرحلة المراهقة، نماذج المراهقة، الحاجات النفسية للمراهق، مشكلات مرحلة المراهقة، أزمة الهوية لدى المراهق، النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة. و المتغير الثاني يضم: لمحة تاريخية حول الطفولة المسعفة في الجزائر، تعريف دار الطفولة المسعفة، تعريف المراهق المسعف، تصنيف المسعفين، العوامل المؤدية لظاهرة الطفولة المسعفة، حقوق المسعف في الجزائر، حاجات المسعف، مشكلات المسعف، مزايا و عيوب الرعاية داخل مركز الطفولة المسعفة. الجانب التطبيقي احتوى على ثلاثة فصول: حيث خصص الفصل الرابع فقد تطرقنا الى الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة ، مجالات، مجتمع الأصلي، عينة الدراسة، أدوات الدراسة، أساليب معالجة البيانات.

أما الفصل الخامس فيعتبر أهم فصل في الدراسة، حيث خصص لعرض النتائج التي تم التوصل إليها وفقا للفرضيات الموضوعية مسبقا، كما شمل هذا الفصل مناقشة وتفسير النتائج المتوصل إليها على ضوء الفرضيات والدراسات السابقة، وأخيرا قمنا بصياغة استنتاج عام. ووضع مجموعة من التوصيات والاقتراحات

1. الاشكالية
2. فرضيات الدراسة
3. أسباب اختيار الموضوع
4. أهداف الدراسة
5. أهمية الدراسة
6. تحديد المفاهيم الخاصة بالدراسة
- 1.6. الضغط النفسي
- 2.6. استراتيجيات المواجهة
- 3.6. استراتيجيات مواجهة ايجابية
7. المراهق المسعف
8. دراسات سابقة
- خلاصة الفصل

1. إشكالية الدراسة

تعد ظاهرة الطفولة المسعفة من بين الظواهر الموجودة في البيئة الجزائرية منذ القدم إلا أنها عرفت تزايداً كبيراً في الآونة الأخيرة، حيث أصبحت مشكلة تؤرق العلماء والباحثين نظراً لتفاقمها وانتشارها الرهيب والمتفشي، وذلك راجع إلى مجموعة من الأسباب من بينها: ضعف الوازع الديني، الظروف الاجتماعية لاسيما منها المالية التي تدفع بعض العائلات إلى التخلي عن أطفالهم، بالإضافة إلى تفشي العلاقات غير شرعية بين الجنسين التي تخالف عن ما هو معروف ومنتفق عليه في المجتمع الجزائري كونه مجتمع محافظ له عادات وتقاليد وقيم يسير عليها، حيث أنه يشجع الزواج باعتباره رباط مقدس يحث عليه الدين الإسلامي، فأى علاقة خارج نطاقه تعد جريمة تخلف وراءها ضحايا لا ذنب لهم سوى أنهم ثمرة علاقة حب محرمة كانت نتيجتها فقدان هويتهم وحقيقة وجودهم.

فالأطفال المسعفين جزء لا يتجزأ من المجتمع البشري ككل إذ يشكلون شريحة هامة التي تعتبر الإرث الذي يصنع به المستقبل، فهي تضم العديد من الفئات: فئة الأيتام، اللقطاء أو غير الشرعيين، المهملين ... الخ. وأمام التغيرات التي عرفتها المجتمعات المعاصرة ازداد انتشار هذه الفئات مما أدى إلى أحداث خلل في البناء الاجتماعي وخاصة البناء الأسري الذي يعتبر أساس بناء العلاقات الاجتماعية السوية لدى الطفل.

فنظراً لما تسببه هذه الظاهرة من آثار نفسية على الفرد والمجتمع عملت الجزائر على وضع استراتيجية للتكفل بالأطفال المسعفين وذلك من خلال بناء مراكز متخصصة التي تستقبل المسعفين وفق نظام داخلي تعمل من خلاله على تقديم خدمات نفسية، اجتماعية، اقتصادية، تربوية، تعليمية، يكون هدفها الرئيسي هو ادماج هذه الفئة في المجتمع، أو تسليمهم لأسرة بديلة لرعايتهم وفق عقد قانوني، وهذا ما يطلق عليه "نظام الكفالة"، حيث سن القانون الجزائري مجموعة من القوانين التي تنص على منحهم حقوق من بينها: الحق في التعليم، الحق في حرية التعبير، حق الرعاية الصحية، حق الحماية من الإهمال والاستغلال، وذلك لحمايتهم وعدم انتهاك حقوقهم وكرامتهم. وقد أفادت إحصائيات وزارة التضامن الوطني أنها تحصي سنوياً ما يقارب ثلاث آلاف طفل هم نتاج علاقة حميمية غير شرعية، وحسب نفس الإحصائيات تكفلت الدولة خلال الفترة الممتدة من 1999 إلى 2007 بحوالي 27400 طفل مسعف عبر مختلف ولايات الوطن، غير أن هذه السنة لم تقف عند هذا الحد، بل تم إحصاء في السنوات الأخيرة أي من 2010 إلى 2012 ما يقارب 45 ألف طفل غير شرعي سنوياً في الجزائر. (لعمور، قارة، 2019، ص191).

فالأفراد ينظرون إلى هذه الشريحة بنوع من الاحتقار، وهذه النظرة أنتجت بدورها فجوة بينها وبين بقية فئات المجتمع مما تولدت مشكلة عدم القبول والشعور بأنهم أفراد ناقصين وأقل قيمة خاصة إذا كانت هذه الشريحة مراهقين، باعتبار هذه المرحلة من أهم وأخطر الفترات التي يمر بها الفرد ضمن أطواره المختلفة، إذ تعد الجسر الواصل بين مرحلتين كبيرتين ألا وهما مرحلتا الطفولة والرشد. فمرحلة المراهقة تتخللها العديد من التغيرات النمائية السريعة التي تجعلها متميزة عن باقي مراحل النمو الأخرى، حتى أن بعض علماء النفس يعتبرونها بدء ميلاد جديد للفرد. فهي مرحلة حرجة تتميز بتحولات فيزيولوجية، انفعالية، عقلية، جنسية، مهنية واجتماعية التي تساهم

إلى حد كبير في تشكيل شخصية المراهق. هذا يعني انها فترة غنية بالتحويلات الخصبة التي تمس وبشكل تعاقبي كل مظاهر الحياة النفسية والبيولوجية والسلوكية والاجتماعية .

لذلك تعتبر مرحلة المراهقة من أصعب المراحل العمرية، ذلك لان الفرد يتصارع فيها بين محنة وأخرى أثناء محاولة إثبات ذاته وتحديد هويته بين المحيطين به ولاسيما أفراد أسرته. فالمرهقة حظيت باهتمام كبير من طرف العلماء والباحثين حيث يعتبرها البعض أنها فترة عادية أمثال "مرغريت ميد"، في حين يعتبر البعض الآخر أنها فترة أزمة وهذا ما أشار إليه "ستانلي هول" الذي أطلق عليها "مرحلة العاصفة والتوتر" بالإضافة إلى "اريكسون" الذي يرى بأن المراهقين يمرون بأزمة من نوع خاص وهي أزمة الهوية، كما قد تكون فترة المراهقة عنيفة لا تتناسب مع مثيراتها وبالتالي لا يستطيع المراهق التحكم بها، فهو يسعى إلى الاعتماد على ذاته والابتعاد عن الاتكالية وبالتالي سعيه إلى تحقيق الاستقلالية وتكوين شخصيته المنفردة. إذ أن المراهقون نتيجة لهذه التغيرات الجذرية نجدهم يتصفون بحالة من عدم الاستقرار والاتزان النفسي وذلك راجع إلى عدم اكتمال النضج الفكري لديهم الذي يمكنهم من استيعاب انفعالاتهم، هذا ما يجعلهم غير قادرين على الأخذ بعين الاعتبار كل هذه التغيرات.

إن هذه التغيرات التي تطرأ على هذه المرحلة قد تحدث تقلبات مزاجية في شخصية المراهق مما ينجم عنها ضغوطات داخلية وخارجية التي من شأنها أن تؤدي بالمراهق إلى عدم القدرة على التوافق السوي وتعرضه لحالة من الضغط النفسي، هذا الأخير-الضغط النفسي- من أكثر المواضيع تداولاً واهتماماً من قبل الباحثين لما له من خطورة وتأثيراً على كثير من جوانب حياة الفرد والمجتمع.

فالضغوط النفسية موجودة في كل مجالات الحياة وعلى جميع المستويات المختلفة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والتربوية.... الخ، وتتخذ لها عدة أوجه فأينما ذهبنا وجدناها في المدرسة، العمل، الاسرة، المراكز، بين الاصدقاء، حتى اعتبرها بعض الباحثين "القاتل الصامت"، حيث تشير الاحصائيات العالمية ان 80% من الامراض الحديثة سببها الضغوط النفسية، وان 50% من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية، وان 25% من افراد المجتمع يعانون شكلاً من اشكال الضغط النفسي (دايلي، 2013، ص4).

وبالتالي هناك امكانية تعرض المراهق للمزيد من الضغط النفسي خاصة اذا كان يعيش وضعية حساسة كأن يكون محروماً من عدة متطلبات وحاجيات التي يتمتع بها باقي المراهقين العاديين وهذا هو حال المراهقين المسعفين الذين يمثلون تلك الفئة المحرومة من الوسط العائلي باعتباره اهم وسيط لعملية التنشئة الاجتماعية، فبه يحدد الفرد هويته الاجتماعية بالإضافة إلى انه اهم المصادر الرئيسية لإشباع الحاجيات المختلفة والذي بفضلها يكتسب المراهق مختلف الخبرات والمعارف لبناء شخصية تتمتع بالتوافق النفسي والأمن والثقة. فالمرهق المسعف هو ذلك الشخص الذي يودع في مراكز الطفولة المسعفة بهدف التكفل به من جميع النواحي النفسية، التربوية، الاقتصادية والاجتماعية الا انه يبقى دائماً يعاني من غياب السند المتمثل في الوالدين الذين يترتب عن غيابهما حرمان عاطفي الذي لا غنى عنه، زيادة على ذلك حرمانه من التوجيه السليم الذي يؤدي به إلى الاستقرار.

إن العلاقة بين المراهق المسعف ووالديه هي الوسيلة التي بمقتضاها تلبى حاجاته، وفقدانه لعاطفة الأبوة والأمومة تجعله منعزلاً وتسبب له إحباطاً مما ينعكس سلباً على نمو النفسي السوي وبالتالي كل ذلك يؤثر على بناء شخصية المراهق المسعف كما يجعله عرضة للعديد من الاضطرابات والمشاكل التي تعيق اندماجه في المجتمع وتحرمه

من الاستمتاع بلذة الحياة، فبالرغم من ما توفره مؤسسة الطفولة المسعفة من خدمات ومتطلبات وما تقدمه من سند ودعم للمراهقين المسعفين إلا أنه لا يمكن تعويضها بالوسط الأسري، فشخصية المراهق مرتبطة بمدى قدرة الوالدين على توفير جو محفز يساعده على تحقيق ذاته والوصول الى مستوى نضج عالي على جميع الأصعدة، فمن حق أي مراهق أن يمارس علاقة مليئة بالدفء والحنان مع والديه وذلك للتمتع بصحة نفسية وجسمية وعقلية سليمة، إضافة إلى شخصية سوية وهذا هو الحق الذي يفتقده المراهقين المسعفين نتيجة ظروف والديهم التي أدت بهم إلى الإيداع في المؤسسات للتكفل بهم، مما يجعل المراهق المسعف في ضغط وصراع داخلي دائم أساسه البحث عن كيان أسري، تلك الضغوط تؤدي بالمراهق المسعف إلى الشجاعة في تبني أساليب من أجل أحداث التوافق والتكيف حيث اهتم علماء النفس في الآونة الأخيرة بدراسة هذه الأساليب وأطلقوا عليها تسمية استراتيجيات المواجهة التي هي عبارة عن مجموعة الجهود المعرفية والسلوكية التي يبذلها الفرد للتكيف أو مواجهة مختلف المواقف الضاغطة التي يتعرض لها، فالمراهق المسعف يتبنى مثله مثل أي فرد آخر أساليب لمواجهة المواقف الضاغطة، حيث تختلف هذه الأخيرة - أساليب المواجهة- من مسعف الى آخر فهناك من يركز على الأساليب المركزة على المشكل وذلك للتحكم في المشكلة و معالجتها والتي تضم الأبعاد التالية: استراتيجية التصدي واستراتيجية مخططات حل المشكل. في حين هناك من يركز على الأساليب المركزة على الإنفعال بهدف تنظيم الإنفعالات وخفض التوتر والضغط الناجم عن المواقف الضاغطة، والتي تضم الأبعاد التالية: استراتيجية التهرب- التجنب، استراتيجية إتخاذ مسافة، إستراتيجية ضبط الذات، إستراتيجية تحمل المسؤولية، إستراتيجية إعادة التقدير الإيجابي، إستراتيجية الدعم والمساندة الإجتماعية.

وهذا ما يجعل للمراهق المسعف قابلية (دافعية) على اتخاذ الكيفية الملائمة لحل مشاكله اليومية وذلك قصد تحقيق التوافق الداخلي والخارجي معها.

فالفرد كلما كان مدركا لقدراته على التحكم في وضعية معينة قل شعوره بالقلق والتوتر، هذا ما يجعله قادرا على تقييم إمكاناته واستغلالها وتوظيفها بالطريقة المثلى.

إن هذه الأساليب والاستراتيجيات قد تكون في بعض الأحيان فعالة وناجحة تعمل على التخفيف من التأثيرات الضارة للعوامل البيئية المحيطة التي يعيشها المراهق المسعف وبالتالي أحداث التوافق والتكيف، أو قد تكون غير فعالة وغير ناجحة تعطي إستجابات لا تكيفية مع المواقف الحياتية مما يؤدي في العديد من الأحيان إلى مشاكل سلوكية تنعكس سلبا على الفرد والمجتمع.

من خلال هذا الطرح تحددت إشكالية الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي: ما طبيعة الاستراتيجيات التي تستخدمها المراهقة المسعفة في مواجهة الضغوط النفسية؟

وتندرج ضمنه التساؤلات الفرعية التالية:

- هل تستخدم المراهقة المسعفة إستراتيجيات مواجهة مركزة حول المشكل في مواجهة الضغوط النفسية؟
- هل تستخدم المراهقة المسعفة إستراتيجيات مواجهة مركزة حول الانفعال في مواجهة الضغوط النفسية؟

2. فرضيات الدراسة

➤ الفرضية العامة:

- تستخدم المراهقة المسعفة إستراتيجيات إيجابية في مواجهة الضغوط النفسية.

➤ الفرضيات الجزئية:

- تستخدم المراهقة المسعفة إستراتيجيات مواجهة مركزة حول المشكل في مواجهة الضغوط النفسية.
- تستخدم المراهقة المسعفة إستراتيجيات مواجهة مركزة حول الانفعال في مواجهة الضغوط النفسية.

3. أسباب ودوافع اختيار موضوع الدراسة :

- أهمية الموضوع التي يكتسبها من خلال حدائته خاصة لدى فئة المراهقين المسعفين.
- الرغبة في الكشف عن الأساليب المعتمدة من طرف المراهقين المسعفين في مواجهة المواقف الضاغطة وتأثيرها على السلوك.
- مدى أهمية مواجهة الضغوط في حياتنا اليومية، ومدى تأثيرها في بناء صورة الفرد الذاتية والموضوعية.
- الاهتمام الشخصي بفئة المراهقين المسعفين والرغبة في التعرف عليهم عن قرب لأنهم أصبحوا يمثلون شريحة هامة داخل المجتمع الجزائري وكيفية التكفل بها داخل مراكز الطفولة المسعفة.
- الطفولة المسعفة ظاهرة جد منتشرة وهي من الطابوهات و الدراسات حولها تعتبر قليلة.

4. أهداف الدراسة:

- التعرف على طبيعة الإستراتيجيات التي تستخدمها المراهقة المسعفة في مواجهة الضغوط النفسية.
- التعرف على مدى إستخدام المراهقة المسعفة لإستراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكل في مواجهة الضغوط النفسية.
- التعرف على مدى إستخدام المراهقة المسعفة لإستراتيجيات المواجهة المركزة حول الإنفعال في مواجهة الضغوط النفسية.

5. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في أهمية نظرية وتطبيقية:

➤ تتمثل الأهمية النظرية في:

- المساهمة في إحداث تراكم معرفي وتوفير قاعدة علمية يمكن الإنطلاق منها للبحث في مجال التكيف مع الضغط ومقاومة تأثيراته السلبية لدى المراهقين المسعفين وذلك بما يتوافق مع البيئة الجزائرية.
- تسليط الضوء على موضوع الضغط النفسي الذي أصبح من أكثر الظواهر تعقيدا لما له من خطورة على حياة المراهقين المسعفين بالإضافة إلى التعرف على الإستراتيجيات التي تستخدمها تلك الفئة في مواجهة المواقف الضاغطة

➤ أما الأهمية التطبيقية فتتمثل في:

- لفت الإنتباه إلى ضرورة التكفل النفسي بالمرهقة المسعفة.
- إستثمار التعرف على طبيعة إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في تصميم وبناء برامج تربية ونفسية يمكن أن تسهم في توجيه وإرشاد المراهقين المسعفين نحو أساليب التصدي التي تتوافق مع قدراتهم الشخصية ومع بيئتهم الاجتماعية.

6. التحديد الإجرائي لمصطلحات الدراسة:

- **الضغط النفسي:** هو مجموع الدرجات التي تحصل عليها المرهقة المسعفة على بنود استبيان إدراك الضغط المستخدم في هذه الدراسة.
- **إستراتيجيات المواجهة:** هي مجموعة الدرجات التي تحصل عليها المرهقة المسعفة على بنود مقياس إستراتيجيات المواجهة المستخدم في هذه الدراسة، والتي تؤخذ فيها الإجابات على بنود المقياس موزعة على المحاور التالية:
- **إستراتيجيات مواجهة مركزة حول المشكل:** هي مجموع الجهود المعرفية والسلوكية التي تستخدمها المرهقة المسعفة للتحكم في المشكلة ومعالجتها والتي تضم الأبعاد التالية: إستراتيجية التصدي، إستراتيجية مخططات حل المشكل.
- **إستراتيجيات مواجهة مركزة حول الإنفعال:** هي مجموع العمليات والمجهودات التي تستخدمها المرهقة المسعفة بهدف خفض التوتر والضغط الناجم عن المواقف الضاغطة، والتي تضم الأبعاد التالية: إستراتيجية التهرب-التجنب، إستراتيجية إتخاذ مسافة، إستراتيجية ضبط الذات، إستراتيجية تحمل المسؤولية، إستراتيجية إعادة التقدير الإيجابي، إستراتيجية الدعم والمساندة الإجتماعية.
- **استراتيجيات مواجهة ايجابية:** هي كافة الجهود والأساليب التي تستخدمها المرهقة المسعفة من خلال توظيف أفكاره وانفعالاته الإيجابية حتى يتمكن من المحافظة على بنيته السيكولوجية أمام التهديدات الخارجية.
- **المرهقة المسعفة:** هي تلك المرهقة التي يتراوح سنها ما بين (14- 19 سنة) المتواجدة في دار الطفولة المسعفة بهيليوبوليس ولاية قلمة.

7. الدراسات سابقة

1.7. دراسات عربية

1.1.7. دراسة حساني فاطمة (2015) : دراسة ماجستير سطيف .

- **عنوان الدراسة :** إستراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين .
- **أهداف الدراسة :** تهدف هذه الدراسة إلى:
- التعرف على طبيعة العلاقة بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى المتمدرسين بالطور المتوسط.
- التعرف على العلاقة بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى المتفوقين دراسيا وغير المتفوقين.
- كشف الفروق بين المتفوقين وغير المتفوقين في مواجهة الضغوط وجودة الحياة .

- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 120 مراهقا (83 من المتفوقين، 37 من الغير المتفوقين)، تتراوح أعمارهم ما بين 15 و 17 سنة.
- أدوات الدراسة: استخدمت هذه الدراسة مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، مقياس جودة الحياة.
- نتائج الدراسة: توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:
 - عدم وجود علاقة إرتباطية بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين بالطور المتوسط.
 - وجود علاقة إرتباطية عكسية متوسطة القوة بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى المراهقين الغير متفوقين.
 - لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المتفوقين وغير المتفوقين.
- 2.1.7. دراسة والي و داد (2015) دراسة ماجستير وهران .
- عنوان الدراسة: إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين الجانحين ذكور وإناث
- أهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى:
 - التعرف على أكثر إستراتيجيات مواجهة الضغوط إستخداما لدى المراهقين الجانحين (ذكور، إناث).
 - إبراز الفروق بين الجنسين في الاعتماد على إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين.
 - إبراز الفروق في اللجوء إلى إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين تبعا لمتغير الجنس.
 - الكشف عن مدى الاختلاف في إعتداد إستراتيجيات مواجهة الضغوط تبعا لحالة العود بين الإبتدائيين والإنتكاسيين.
 - الكشف عن مدى تأثير الإدمان على المراهقين الجانحين في لجوئهم إلى إعتداد إستراتيجية لمواجهة الضغوط دون أخرى.
- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 133 مراهق (86 ذكور، 47 إناث) تتراوح أعمارهم ما بين 15 سنة و 20 سنة.
- أدوات الدراسة: استخدمت هذه الدراسة إستمارة جمع المعلومات الخاصة بالمراهقين الجانحين، إختبار مواجهة الضغوط " CISS "
- نتائج الدراسة: توصلت هذه الدراسة إلى:
 - أكثر إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين الجانحين (ذكور وإناث) هي إستراتيجية الإنفعال.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الجانحين ذكور وإناث في اللجوء إلى إستراتيجيات مواجهة الضغوط.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اللجوء إلى إستراتيجيات مواجهة الضغوط تبعا لمتغير الجنس، ما عدا أسلوب الإنفعال المستخدم من طرف الفئة (15- 17) أكثر من فئة (18- 20 سنة).

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الابتدائيين والإنتكاسيين، ما عدا في أسلوب الإنفعال الذي كان أكثر استخداماً عند الإبتدائيين.
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين تبعاً لعادات الإدمان، في الإعتماد على إستراتيجية العمل والدعم الإجتماعي.
- 3.1.7. دراسة جدوع عبد الحفيظ (2014): دراسة ماجستير سطيف
- عنوان الدراسة: إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم.
 - أهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى:
 - التعرف على أهم أساليب المواجهة المستخدمة لدى حالات الدراسة من المراهقين ذوي صعوبات التعلم.
 - البحث عن مدى ميل المراهقين ذوي صعوبات التعلم لاستخدام إستراتيجية الإستسلام ولوم الذات كنوع من الإبتعاد عن المواقف الضاغطة.
 - معرفة إن كانت حالات الدراسة تلجأ إلى إستراتيجيات الإنعزال وأحلام اليقظة والتنفيس الإنفعالي في مواجهتها للضغوط النفسية.
 - عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من المراهقين ذوي صعوبات التعلم وكان عددهم أربعة حالات
 - (ثلاث إناث وذكر) تتراوح أعمارهم ما بين 16 سنة و 18 سنة.
 - أدوات الدراسة: في هذه الدراسة تم استخدام الأدوات التالية: الملاحظة، المقابلة العيادية، دراسة حالة، تحليل المحتوى، مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.
 - نتائج الدراسة: توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:
 - يستخدم المراهقون ذوي صعوبات التعلم إستراتيجيات مواجهة سلبية أمام الضغوط النفسية
 - يستخدم المراهقون ذوي صعوبات التعلم إستراتيجيات الإستسلام ولوم الذات أمام الضغوط النفسية.
 - يستخدم المراهقون ذوي صعوبات التعلم إستراتيجيات الإنعزال وأحلام اليقظة أمام الضغوط النفسية.
 - يستخدم المراهقون ذوي صعوبات التعلم إستراتيجيات التنفيس الإنفعالي والدعابة أمام الضغوط النفسية.
- 4.1.7. دراسة صندلي ريمة (2012) دراسة ماجستير سطيف
- عنوان الدراسة: الضغوط النفسية واستراتيجية المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاول للانتحار.
 - أهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى:
 - الكشف عن ظاهرة الانتحار وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى المراهقين.
 - معرفة مدى تأثير الضغوط النفسية في استفحال ظاهرة المحاولات الانتحارية عند المراهقين.
 - التعرف على أهم مصادر وأنواع الضغط النفسي عند الحالات المدروسة.
 - التعرف على مستوى إدراك مصادر الضغط النفسي التي يتعرض لها المراهق المحاول للانتحار.
 - التعرف على أهم الاستراتيجيات وأساليب مواجهة الضغط النفسي عند المراهق المحاول للانتحار.

- المساهمة في تراكم معرفي وتوفير قاعدة علمية يمكن الانطلاق منها للبحث في مجال التكيف مع الضغط ومقاومة تأثيراته عند الأشخاص من محاولي الانتحار.
 - عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 4 حالات (3 إناث و ذكر) تتراوح أعمارهم ما بين 15 و 19 سنة.
 - أدوات الدراسة: استخدم في هذه الدراسة الأدوات التالية: دراسة حالة، الملاحظة الإكلينيكية، المقابلة الإكلينيكية، المقابلة الإكلينيكية النصف موجهة، تحليل المحتوى، مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، مقياس إدراك الضغط النفسي.
 - نتائج الدراسة: توصلت هذه الدراسة إلى:
 - يتعرض المراهق المحاول للانتحار لمصادر ضغط أسرية، ومدرسية وعاطفية.
 - وجود مستوى إدراك مرتفع لمصادر الضغط عند الحالات الأربعة للمراهقين المحاولين الانتحار.
 - إستعمال الحالات الأربعة لأساليب مواجهة فاشلة في مواجهة ضغوط نفسية ومتنوعة في أساليب المواجهة المركزة على الإنفعال وبالأخص أسلوب التجنب مقابل أساليب المواجهة المركزة حول حل المشكل.
- 5.1.7. دراسة ساعد شفيق (2010): دراسة ماجستير بسكرة
- عنوان الدراسة: مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين .
 - أهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى:
 - دراسة الفروق بين الجنسين فيما يتعلق بمصادر الضغط النفسي وأساليب التعامل.
 - المقارنة بين نمطين من أنماط المعيشة يختلفان من حيث التركيبة الاجتماعية والظروف البيئية ونقصد الواسطين الريفي والحضري.
 - عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة على 267 مراهقا ومراهقة في مرحلة التعليم الثانوي، مقسمة إلى فئتين، الأولى تمثل نمط المعيشة الحضري وعدد أفرادها 139 فردا، منهم 63 ذكور و 76 إناث، أما المجموعة الثانية تمثل النمط الريفي عدد أفرادها 128 فردا منهم 55 ذكور و 73 إناث تتراوح أعمارهم ما بين 16 سنة و 17 سنة.
 - أدوات الدراسة: في هذه الدراسة تم إستخدام الأدوات التالية : المقابلة، استبيان مصادر الضغط واستراتيجيات مواجهة الضغوط.
 - نتائج الدراسة: توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:
 - أفراد عينة الدراسة يعانون من الضغوط الناتجة عن مصادر متعددة وبدرجات متفاوتة.
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فيما يتعلق بالعوامل الاجتماعية للضغوط وكذلك العوامل الدراسية، حيث أن الذكور أكثر تأثرا بالعوامل الاجتماعية فيما كان تأثير العوامل الدراسية أكبر على الإناث.
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأفراد بين نمط المعيشة الريفي والحضري فيما يتعلق بكل من المصادر العائلية وكذا العوامل الذاتية، فيما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لمصادر الضغط النفسي الأخرى.

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في استعمال أساليب المواجهة التقريبية السلوكية، وهذا لميل الإناث أكثر لاستعمال هذا النوع، أما بالنسبة لأنواع المواجهة الأخرى فلم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأفراد بين نمط المعيشة الريفي والحضري فيما يتعلق بأساليب المواجهة التجنبية حيث كان ذوي النمط الريفي أكثر ميلا للأساليب المعرفية فيما كان ذو النمط الحضري أكثر استعمال للأساليب السلوكية.

2.7. دراسات أجنبية:

1.2.7. دراسة "Aida minullina , Kseniya Pyrkova" "عائدة مينلينا، كسنيا بركوفا" (2018)

- عنوان الدراسة: استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين المعرضين للسلوك المنحرف .
- أهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى:
 - التعرف على إستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين المعرضين للسلوك المنحرف.
- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 50 مراهقا (25 ذكور و 25 إناث) تتراوح أعمارهم ما بين 13 و14 سنة.
- أدوات الدراسة: استخدم في هذه الدراسة: إستبيان قابلية إحراف السلوك (Orel, A.N)، تشخيص سلوك الصراع (Thomas, K)، إختبار إستراتيجيات المواجهة (Lazarus, R. and Folkman, S).
- نتائج الدراسة: توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:
 - يميل المراهقين الذكور لحل مشكلاتهم من خلال العنف والعدوانية والهروب (الذكور أكثر عرضة لسلوك الإدمان).
 - يستخدم المراهقين الذكور و الإناث إستراتيجية الهروب في حالات الصراع.
 - يستخدم المراهقون الاناث استراتيجيات الدعم الاجتماعي والتقييم الإيجابي الذاتي والتخطيط للتغلب على المخاوف السلبية.

2.2.7. دراسة "Igor & Nada" ، إيجور وندا" (2012)

- عنوان الدراسة: السمات الشخصية وأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة في مرحلة المراهقة
- أهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى:
 - التعرف على العلاقة بين السمات الشخصية وأحداث الحياة الضاغطة.
 - التعرف على أساليب مواجهة ضغوط الحياة في مرحلة المراهقة المبكرة.
- عينة الدراسة: تكونت عين الدراسة من 265 من المراهقين، تتراوح أعمارهم ما بين 11 – 14 سنة.
- أدوات الدراسة : استخدم في هذه الدراسة مقياس EPQ ، مقياس الضغوط النفسية .
- نتائج الدراسة : توصلت هذه الدراسة الى التأثير الإيجابي للانبساط في مواجهة المشكل وكذلك تأثيرها الإيجابي على أسلوب مواجهة الإنفعال. (جدو، 2014، ص 10).

3.2.7. دراسة " Brabant Marie-Ève " "برابنت ماري ايفا" و آخرون (2008)

- عنوان الدراسة: استراتيجيات المواجهة والتفكير في الإنتحار لدى الفتيات اللاتي تعرضن للإعتداء الجنسي
 - أهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى:
 - التعرف على إستراتيجيات المواجهة المستخدمة من طرف الفتيات المتعرضات للإعتداء الجنسي.
 - معرفة العلاقة بين إستراتيجيات المواجهة والتفكير في الإنتحار.
 - عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 52 مراهقة، تتراوح أعمارهم ما بين 12 و 17 سنة
 - أدوات الدراسة: استخدم في هذه الدراسة سلم قياس الأفكار الانتحارية ومقياس استراتيجيات المواجهة
 - نتائج الدراسة: توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:
 - وجود إختلاف في إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقات اللاتي يملكن أفكار انتحارية و غيرهن من المراهقات.
 - لا توجد فروق لدى الفتيات المقبلات على الإنتحار و غيرهن في إستخدام إستراتيجية التجنب والإبتعاد.
 - يستخدم المراهقات المتعرضات للانتحار إستراتيجية الدعم الإجتماعي أكثر من غيرهن.
- ### 4.2.7. دراسة " Jean-François Pepin Fiuon " "جان فرانسوا بيبو فيون" (1999)،
- عنوان الدراسة: استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الذين يعانون من صعوبة التكيف و علاقته بمخاطر الإنتحار.
 - أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى:
 - التعرف على الأساليب الرئيسية واستراتيجيات المواجهة المستخدمة من قبل المراهقين الذين يعانون من صعوبات التكيف النفسي والاجتماعي.
 - التحقق من وجود خطر الانتحار لدى المراهقين الذين يعانون من صعوبة التكيف.
 - عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 102 من المراهقين الذين تمت مقارنتهم بمجموعة مراقبة تضم 492 من المراهقين من المدارس الثانوية.
 - أدوات الدراسة: استخدم في هذه الدراسة مقياس استراتيجيات المواجهة لـ "Frydenberg et Lewis"، " فريدينبرغ ولويس"، بالإضافة إلى مقياس احتمال الإنتحار (Cull & Gill, 1982/1988)
 - نتائج الدراسة: توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية:
 - لا توجد فروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين المحاولين للإنتحار وغيرهم.
 - نقص استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة المراهقين الذين يعانون من صعوبة التكيف.
 - يستخدم المراهقين الذين يعانون صعوبة في التكيف استراتيجيات التجنب أكثر من غيرها.
 - وجود فروق بين الجنسين في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط.

5.2.7. دراسة " Florence Sordes-Ader " فلورنس سوردر أدرو آخرون " (1997)

- عنوان الدراسة: استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين حسب العمر والجنس
- أهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى:
 - التعرف على إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين.
 - التعرف على مدى تأثير العمر والجنس في اختيار استراتيجيات مواجهة الضغوط.
- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 566 مراهقًا (285 إناث، 281 ذكور)، تتراوح أعمارهم ما بين 13 و 20 سنة.
- أدوات الدراسة: استخدم في هذه الدراسة مقياس استراتيجيات المواجهة.
- نتائج الدراسة: توصلت هذه الدراسة الى النتائج التالية:
 - وجود فروق بين الجنسين في استخدام استراتيجيات المواجهة.
 - أكثر استراتيجيات المواجهة استخداما عند الذكور هي استراتيجيات التحكم والرفض.
 - أكثر استراتيجيات المواجهة استخداما عند الإناث هي الدعم الإجتماعي والإنسحاب (خاصة الانسحاب إلى الغزو الوهبي والعاطفي).

بعد العرض الموجز للدراسات السابقة التي كانت لها صلة بمتغيرات دراستنا والمتمثلة في الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها، حيث تم اختيار عينات مختلفة من المراهقين، والتي تم من خلالها ملاحظة الفروق التالية: تعدد أهداف الدراسات السابقة التي اهتمت باستراتيجيات مواجهة الضغوط، حيث هدفت كل دراسة إلى الكشف عن استراتيجيات المواجهة المستخدمة لدى متغيرات دراستها، فمثلا دراسة "والي" (2015) هدفت إلى التعرف على أكثر إستراتيجيات مواجهة الضغوط استخداما من قبل المراهقين الجانحين، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين في استخدام إستراتيجيات المواجهة، وكذلك دراسة "جدو" (2014) التي هدفت أيضا إلى التعرف على إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الذين يعانون من صعوبات التعلم، ومدى ميلهم لاستخدام إستراتيجية لوم الذات والاستسلام كنوع للإبتعاد عن المواقف الضاغطة. بالإضافة الى دراسة "ايجور و ندا" (2012) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين السمات الشخصية وأحداث الحياة الضاغطة وكيفية مواجهتها.

كذلك تنوع العينات المستخدمة في الدراسات السابقة من حيث الجنس والعدد، مع الحفاظ على فئة المراهقين، حيث أن كل دراسة تناولت فئة معينة من المراهقين تتناسب مع أهدافها، فمنهم من اختار المراهقين المتدرسين مثل دراسة "حساني" (2015)، ومنهم من اهتم بالمراهق المتعرض للاعتداء الجنسي مثل دراسة "برابنت" (2008).

وأیضا تباين الأدوات المستخدمة في الدراسات وذلك تبعا للمنهج المتبع في الدراسة، فمثلا دراسة "صندلي" (2012) التي اعتمدت على المنهج العيادي، لذلك فقد اعتمدت على المقابلة والملاحظة واختبار الضغوط النفسية واختبار استراتيجيات المواجهة، أما دراسة "فلورنس" (1997) فقد اعتمدت على المنهج الاحصائي، لذلك فقد اعتمدت على مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية. أما من حيث النتائج فقد اختلفت باختلاف أهداف

الدراسة ومتغيراتها، ومن نتائج الدراسات السابقة دراسة "عائدة، كسنيا" (2018) التي توصلت الى أن أكثر استراتيجيات المواجهة استخداما لدى الذكور هي استراتيجية الهروب والعدوانية والعنف، بينما تستخدم الإناث الدعم الاجتماعي والتقييم الإيجابي الذاتي في حل مشكلاتهم والتغلب على المخاوف أما دراسة "ساعد" (2010) فقد توصل إلى أن عينة الدراسة من المراهقين يعانون من الضغوط النفسية، وتختلف هذه الضغوط بين الذكور والإناث حيث أن الذكور أكثر تأثرا بالعوامل الاجتماعية بينما الإناث أكثر تأثرا بالعوامل الدراسية، كذلك وجود فروق في استخدام استراتيجيات المواجهة حسب نمط المعيشة حيث ينتشر استخدام الأساليب المعرفية عند النمط الريفي، بينما ينتشر استخدام الأساليب السلوكية عند النمط الحضري.

من خلال العرض الموجز لهذه الدراسات وجدنا أن هناك اهتمام متزايد بالضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى المراهقين، من مختلف الفئات (المراهق المتمدرس، المتعرض للاغتصاب، الجانح...) وذلك لكون مرحلة المراهقة مرحلة مهمة وحساسة لدى الفرد، حيث اعتمدنا في اختيارنا لهذه الدراسات على متغيرات دراستنا والمتمثلة في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقات المسعفات، والتي لاحظنا من خلالها غياب دراسة مطابقة لموضوعنا، لذلك سنقوم من خلال دراستنا هذه بدراسة فئة جد حساسة من المراهقين وهي المراهقات المسعفات.

خلاصة

من خلال هذا الفصل تم التمهيد لدراستنا، حيث تم التطرق فيه إلى مختلف العناصر المهمة في الدراسة بدءاً من إشكالية البحث أين تم إعطاء صورة شاملة عن الموضوع المراد دراسته كما قمنا من خلالها بطرح التساؤل الرئيسي للدراسة والأسئلة الفرعية المنبثقة منه، لنصل بعدها إلى طرح الفرضية العامة للدراسة وكذلك الفرضيات الفرعية.

كما قمنا بتحديد أسباب اختيار الموضوع، إضافة إلى وضع مجموعة الأهداف التي نطمح للوصول إليها بإنهاء الدراسة، ولا يكتمل الفصل التمهيدي دون التطرق إلى الدراسات السابقة التي تعتبر الأرضية الأولى والإطار المرجعي العلمي الأول الذي تنطلق منه أي دراسة علمية، مروراً بعرض جملة من المصطلحات الإجرائية التي تهتم دراستنا وتعتبر الكلمات المفتاحية فيها.

تمهيد

أولاً : الضغط النفسي

1. التطور التاريخي للضغوط النفسية
2. تعريف الضغوط النفسية
3. مصادر الضغوط النفسية
4. أنواع الضغوط النفسية
5. عناصر الضغوط النفسية
6. أعراض الضغوط النفسية
7. الآثار المترتبة عن الضغط النفسي
8. النظريات المفسرة للضغوط النفسية

ثانياً : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

1. تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط
2. تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
3. وظائف استراتيجيات مواجهة الضغوط
4. أهداف أساليب مواجهة الضغوط النفسية
5. محددات المواجهة الفعالة
6. العوامل التي تؤثر في أساليب المواجهة
7. مميزات استراتيجيات المواجهة
8. النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

خاتمة

تمهيد

يواجه الفرد في حياته اليومية الكثير من المواقف التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، والتي قد تهدد راحته النفسية، وتسمى هذه المواقف "الضغوط النفسية"، حيث تعد هذه الضغوط واحدة من أهم المشكلات التي يعيشها الانسان في الوقت الراهن، وتعتبر جزء لا يتجزأ من حياته اليومية، ولكن هذه الضغوط قد تكون ايجابية أو سلبية، تحرك الانسان أو تحبطه، وقد تكون بسيطة أو معقدة، وكذلك الحكم على الموقف أنه ضاغط أو غير ضاغط قد يتوقف أساسا على طبيعة إدراك الفرد للموقف وتأويله له، وهذه الضغوط قد تؤدي إلى خلل واضح في التكيف سواء مع النفس أو المجتمع المحيط به، وذلك لما لها من تأثيرات داخلية وخارجية على حياة الفرد، والتي ينتج عنها ضعف في القدرة على اصدار استجابة مناسبة للمواقف وما يرافقها من اضطرابات نفسية و فيزيولوجية والتي تؤثر بشكل سلبي على مجال أو أكثر من مجالات حياته، مما يتطلب من الفرد ضرورة مواجهتها حيث لا يمكن أن نتحدث عن الضغوط دون أن نتحدث عن أساليب مواجهتها، لأن فهم الضغوط وطبيعتها تؤدي إلى فهم أساليب التغلب عليها. حيث يحاول الفرد التعامل معها من خلال اتباع أساليب عديدة التي تساعد على مواجهتها والتقليل من حدتها، وتختلف هذه الأساليب باختلاف الأفراد وكذلك باختلاف الموقف ذاته، فكل فرد يقوم بمجموعة من الأساليب التي يعتبرها فعالة في التخفيف أو التخلص من هذه الضغوط.

لذلك فقد نال هذين المفهومين "الضغوط النفسية، استراتيجيات مواجهتها" اهتمام كبيرا من طرف العلماء و الباحثين مع اختلاف اتجاهاتهم النظرية، وفي هذا الفصل سنتطرق إلى جانبين: أحدهما يتناول الضغوط النفسية، والآخر يتناول استراتيجيات مواجهتها.

أولاً : الضغوط النفسية

1. لمحة تاريخية عن تطور استخدام مصطلح الضغط :

يستخدم مصطلح الضغط في مجالات عدة كالطب والهندسة وعلوم الطبيعة، ليشغل بعد ذلك مكانة بالغة الأهمية في علم النفس، حيث أن استخدام مصطلح الضغط مر بالعديد من التطورات عبر عدة فترات زمنية متتالية، ففي القرن الرابع عشر كان مفهومه عمومي يصف كل ما له علاقة بالمشقة والضيق، وفي القرن السابع عشر شاع استخدامه من طرف "روبرت هوك" ليصف به الشدة والصعوبات الهندسية، و في أواخر القرن السابع عشر حدد هذا الأخير استخدامه في أعماله التصميمية كالجسور مثلا التي ينتج عن حملها ضغطا، ليكون ذلك مماثلا لما يعانيه الكائن الحي من ضغط يقتضي المواجهة أو الهروب فشاع استخدامه بعد ذلك في العلوم الفسيولوجية و الكبية والاجتماعية والنسية، وفي أواخر القرن الثامن عشر استخدم ليشير الى القوة أو التوتر أو الاجهاد، و في القرن العشرين حدد مفهومه في القواميس الأجنبية بمفهوم الضيق والقوة ليقصد به في الوقت الراهن كل الأحداث متشعبة المصادر المؤدية للشعور للتوتر وعدم الارتياح. (عريس، 2017، ص76)

2. تعريف الضغوط النفسية:

1.2. الضغط النفسي لغة:

يرجع (Smith , 1993) المعنى الاشتقائي للمصطلح إلى الأصل اللاتيني، فكلمة "ضغط" "Stress" مشتقة من الكلمة اللاتينية " Stictus " وهي تعني الصرامة، وتدل ضمنا على الشعور بالتوتر وإثارة الضيق والذي يرجع في أصله الى الفعل " Stringers " والذي يعني: يشد بمعنى أن هذا الضغط يشير الى مشاعر الضيق والقلق الداخلية أو القمع و الاضطهاد و التي تدل ضمنا على الحبس والقيود والظلم أو الحد من الحرية. (دوايشة، 2017، ص 18)

2.2. الضغط النفسي اصطلاحا:

يشير "لازاروس Lararus" (1966) إلى أن عددا من علماء النفس قد استخدموا مفهوم الضغط النفسي (Psychological Stress) كمرادف لمعان مختلفة مثل: القلق، والضغوط النفسية، والصراع، أو لبعض المرادفات مثل: الغضب، والخوف، واعتبرها بعضهم الآخر خبرات مؤلمة تؤثر في مزاج الفرد. كما استخدم في القرن السابع عشر بمعنى الشدة والمحنة والحزن والبلاء، و في القرن الثامن عشر استخدم مرادفا لمعنى القوة والضغوط النفسية، أما في العصر الحاضر فقد أصبح يشير الكثير من العلماء والباحثين إلى الصراع و بعض الانفعالات كالغضب والخوف. (الشخانة، 2010، ص 20،21)

لذلك فقد اختلف العلماء في تعريف الضغوط النفسية كل حسب وجهة نظره وفيما يلي سنقوم بالتطرق إلى بعض هذه التعاريف:

❖ يعرفها سيلي sely (1976): بأنها القوى الخاصة والداخلية التي تؤثر في سلوك الأفراد، وكل الكائنات البشرية

لها ردة فعل اتجاه الشدائد والضغوط عن طريق ظهور أعراض غير نوعية. (عبد المقصود، 2008، ص 13)

- ❖ تعريف شيلي تايلور (2008) هو خبرة انفعالية سلبية يترافق ظهوره تغيرات بيو كيميائية وفيزيولوجية ومعرفية وسلوكية يمكن التنبؤ بها ويمكن أن تؤدي إما إلى تغيير الحدث الضاغط أو التكيف مع آثاره. (تايلور، 2008، ص 343)
 - ❖ يعرفها "Rhodes & Finchman" (2005) بأنها نتيجة لتفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة به، في ضوء تقدير وتقييم الفرد لمتطلبات الموقف، و في ظل عدم توافر الإمكانيات المادية والعقلية المطلوبة للتعامل بفعالية مع الموقف. (أبو ناهية، 2016، ص 7)
 - ❖ يعرفها العبد (2013) على أنها حالة من الضغط النفسي يتولد عند التعب الجسدي والتشنج العصبي وهو يأتي نتيجة مجموعة عوامل عديدة أبرزها وجود وضع يحمل ضغطا نفسيا لمدة طويلة و ليس عابرا.(العبد، 2013، ص5)
 - ❖ يعرفها شخانية عبد المطيع (2010) على أنها ردود الفعل الفسيولوجية و النفسية المبالغ فيها، التي تنجم عن مواجهة الفرد لمواقفة مهددة تفوق طاقته . (الشخانية ، 2010 ، ص 21)
 - ❖ عبيد ماجدة بهاء الدين السيد (2008) على أنها استجابة تكيفية تحدثها الفروق الفردية بين الأفراد وتسهم العمليات النفسية فيها ، لهذا فهي تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف أو حادثة ، و تحتاج الى مزيد من الجهد النفسي و الجسدي و الفزيائي للفرد . (عبيد ، 2008 ، ص20)
- ومن التعاريف السابقة نستنتج أن الضغوط النفسية هي عبارة عن مجموعة من الاستجابات الفسيولوجية و النفسية والانفعالية و الاجتماعية .. الخ، التي تظهر عندما يكون الفرد خاضع لموقف، يعتقد أنه لا يستطيع مواجهته بطريقة صحيحة، أي هي عبارة عن ردود فعل الفرد للمواقف الضاغطة التي يتعرض لها.

3. مصادر الضغوط النفسية:

تتعدد مصادر الضغط النفسي بتعدد البيئات التي يتفاعل معها الفرد، فهذا الأخير يتأثر بما يحدث في عائلته وما يعترى مجتمعه من تغيرات، لذلك شكلت هذه البيئات منبعا لمصادر الضغط عند الفرد، حيث أن ظهور مصادر الضغط في حياة الفرد تتأثر في كيفية إدراكه لها وتفاعله معها وعلى أساس ما يملكه من خصائص نفسية و جسمية تحدد مدى إمكانية هذه المصادر أن تسبب في ظهور الضغط.

- ❖ ويمكن تقسيم مصادر وأسباب الضغوط النفسية إلى ما يلي:

1.3. المصادر الخارجية للضغوط النفسية وهي:

- الضغوط الأسرية: وتكون الضغوط العائلية على عدة أشكال منها: تدخل العائلة الممتدة في الحياة الزوجية أو الالتزامات المادية نحوهم أو حساسية العلاقة مع الشريك.
- و صنف هيل hill أزمات الأسرة إلى ثلاث فئات تتمثل في:
- التمزق أو فقدان الأعضاء **Dismemberment**: وتعني فقدان أحد أفراد الأسرة نتيجة للحرب مثلا أو دخول أحد الزوجين المستشفى أو موت أحد الوالدين.

- التكاثر أو انضمام عضو جديد للأسرة دون استعداد مسبق: مثل حمل وولادة طفل غير مرغوب، أو زواج أو تبني طفل، أو حضور أحد الأجداد المسنين للإقامة مع الأسرة.
- الانهيار الخلقي Demoralization: وتعني فقدان الوحدة الأسرية والأخلاقية مثل الخيانة الزوجية أو ادمان الخمر والمخدرات أو الانحراف السلوكي بصفة عامة، ويمكن أن تؤدي الأحداث المسببة للأزمة إلى نتائج عديدة مثل الانتحار والطلاق والهجرة والهروب والاصابة بالأمراض العقلية.(عبد المقصود ، 2008، ص 18، 19)
- الضغوط الزوجية: وتظهر الضغوط الزوجية من خلال ما يستدل به من عدم التكيف الزوجي اما لاختلاف العمر بين الأزواج أو لاختلاف المستوى الثقافي بينهم أو لاختلاف في خصائص الشخصية. بالإضافة إلى الخلافات أو المشاحنات المستمرة بينهم. أو عدم فعالية الشريك أو اهمال لواجباته تجاه الآخر.
- الضغوط الاجتماعية: إن العلاقات الاجتماعية تتطلب الوقت والجهد والاستعداد لدى الفرد من أجل الانخراط بنجاح في تلك العلاقات وتحمله ما يترتب عليها من تبعات مادية ووقت، و عدم قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة الاجتماعية تصبح مصدرا ضاغطا يكون له آثاره النفسية والاجتماعية عليه.
- الضغوط الصحية: إن إصابة الانسان ببعض الأمراض العضوية وخاصة المزمنة وما يرافق تلك الأمراض من أعراض جانبية وما ينتج عنها من تكاليف مادية تصبح هذه الأعراض والآلام مصدرا كبيرا لشعور المريض بالضغوط النفسية.
- ضغوط ذاتية: وهي الضغوط النفسية الناتجة عن اطموح الفرد الزائد والدافعية الكبيرة للتميز والتفوق على الآخرين.
- الضغوط المادية: وهي الناتجة عن عدم قدرة الفرد على توفير احتياجاته واحتياجات أسرته من المسكن وتغذية والملبس بالإضافة إلى عدم قدرته على العيش ببعض الرفاهية مثل الأفراد الذين حوله. (النواسية، 2013، ص 30، 31)
- الضغوط الطبيعية: مثل الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير وغيرها. (عبيد ،2008،ص30)
- الضغوط المالية أو الاقتصادية : تتمثل في انخفاض الدخل وارتفاع معدلات البطالة والفقر، بالإضافة إلى التفاوت الطبقي مما ينتج عنه عدة صراعات.
- الضغوط الصحية أو الفيزيولوجية: وهي ضغوط ترتبط بالصحة الجسمية والفيزيولوجية كالصداع وارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب، الغثيان، الدوخة، صعوبات في النوم واختلال النظام الغذائي.(شفيق ، 1998، ص 177)
- الضغوط السياسية : تلعب سياسة البلدان الداخلية والخارجية دورا رئيسيا في تحديد نوعية الضغوط التي يتعرض لها الأفراد في مجتمعاتهم وتنشأ هذه الضغوط من عدم الرضا عن الأنظمة السائدة كالحكم الاستبدادي والصراعات القائمة في المجتمع والحروب ..الخ.
- الضغوط الكيميائية: كإساءة استخدام العقاقير، الكحول، الكافيين.
- الضغوط ثقافية: وتتمثل في استيراد الثقافات دون مراعاة الأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع.

- الضغوط الانفعالية: مثل القلق والاكتئاب والمخاوف المرضية. (عبيد، 2008، ص31)
 - الضغوط المهنية: وهي ضغوط ترتبط ببيئة العمل مثل عبء العمل الذي يتحمله العامل سواء كان كميًا أو كيفيًا، صراع الدور وغموضه، الخلافات مع الزملاء في العمل، ضغوط، قواعد وتشريعات العمل، عدم الرضا الوظيفي، قلة الأجر مقارنة مع الجهد المبذول.
 - ضغوط تربوية: وتشمل كثرة المواد التي يدرسها الطالب ونقص الدافعية، وكذلك طرق التدريس التقليدية ونظام الامتحانات والتقييم والواجبات المدرسية بالإضافة إلى الاكتظاظ وازدحام الفصول الدراسية الذي يضعف قدرة الطالب على الاستيعاب وال فشل الدراسي لدى بعض التلاميذ بالإضافة إلى توتر العلاقات بين الأساتذة والطلاب. (طه، عبد العظيم، 2006، ص40)
- 2.3. المصادر الداخلية للضغوط النفسية: وتشمل: (عبيد، 2008، ص31)

- التهيؤ أو الاستعداد النفسي لتقبل المرض.
- ضعف المقاومة الداخلية.
- نمط شخصية الفرد.
- الطموح المبالغ فيه.

ومما سيق نستنتج أن مصادر الضغوط النفسية كثيرة ومتنوعة، لذلك لا يمكن حصرها في مصدر واحد، فهي تختلف باختلاف الأسباب المؤدية إليها، فمنها ما هو داخلي ومنها ما هو خارجي، وهي تشمل كل مجالات الحياة (النفسية، الفيسيولوجية، الاجتماعية، الاقتصادية، التربوية.... الخ)، وهي ظاهرة من ظواهر الانسانية المعقدة. بالإضافة إلى أن مصادر الضغوط النفسية تختلف من شخص إلى آخر، وذلك حسب الأحداث والمشكلات التي واجهها الفرد، وكيفية ادراكه لها، فهناك أحداث يمكن أن تكون لشخص ما مصدر للضغوط وبالنسبة لفرد آخر أحداث عادية.

4. أنواع الضغوط النفسية

اختلف العلماء والباحثين في تحديد أنواع الضغوط النفسية، ومن بين هذه الأنواع ما يلي:

- 1.4. حسب "سيلي" حيث أقر إلى وجود نوعين من الضغوط هما:
 - الضغط النفسي السيء: هو الضغط الذي يسبب الألم نظرا لعدم التوازن بين متطلبات الفرد والامكانيات المتاحة.
 - الضغط النفسي الجيد: وهو الضغط الذي ينتج عن مشاعر ايجابية نظرا لأنه يعيد توافق الفرد والامكانيات المتاحة.
- ❖ وأقر "سيلي" وجود نوعين آخرين من الضغوط هما:
 - الضغط النفسي المنخفض: يشعر به الفرد نتيجة للملل وعدم القدرة على التحدي ومواصلة المواجهة.
 - الضغط النفسي الزائد: ينتج عن تراكم الضغوط السلبية التي لا تتوافق مع امكانيات الفرد خاصة عند امتداد وقتها.

- 2.4. حسب "بشير الخطيب" (2003) وان هناك عدة أنواع وهي: (الغريز، أبو أسعد، 2009، ص 28).
- ضغوط حادة: تنتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المقاومة وتشير إلى ضرورة التدخل لتقديم المساعدة.
 - ضغوط غير حادة: تنتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة من علامات الضغط وأعراضه من السهولة ملاحظتها.
 - ضغوط متأخرة: لا تظهر أثناء وقوع الحدث إنما تظهر بعد فترة.
 - ضغوط ما بعد الصدمة: ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وعالية، تترك أثارها على الفرد بشكل طويل المدى.
- 3.4. "حسب" Kagan حيث صنف Kagan الضغوط ال:
- الضغوط المفاجئة العنيفة: وتشمل الأحداث المفاجئة، وهي ضغوط عنيفة وتحدث فجأة تؤثر على الكثير من الأشخاص في وقت واحد، وتعتبر الكوارث الطبيعية من الأعاصير والزلازل والسقوط الطائرات نموذجا لها، و هذه الأحداث تؤثر على المئات من الشعوب، و الضغط الناتج عن تلك الأحداث هو ضغط عام.
 - الضغوط الشخصية: وتشمل أحداث الحياة الرئيسية مثل وفاة شخص عزيز، أو فقد وظيفة، و غير ذلك مما يهدد بالمرض.
 - الضغوط البيئية والاجتماعية: وتشمل المشاكل التي يصادفها المرء في الحياة اليومية مثل الانتظار والوقوف في طابور طويل في بنك أو الازدحام في المرور و هذه تختلف شدتها من وقت لآخر و من شخص آخر (عراقي ، 2002 ، 21)
- 4.4. حسب "عادل صادق" يرى عادل صادق بأن هناك ضغوطا مرتبطة بمراحل معينة من العمر وهي: (العزیز، 2010، ص ص 109، 110)
- الضغوط الطفولة: فالخلافات الزوجية والعداء بين الوالدين يكون له تأثير ضاغط على الطفل، كذلك غياب الأم أو الأب، أول يوم مدرسي في حياة الطفل، فالمدرسة قد تكون عبئا نفسيا مؤملا بالنسبة للطفل، نتيجة ما يتعرض له من الضغوط لتعثره الدراسي، كذلك الكثير من الأعراض النفسية والجسدية التي يعاني منها الأطفال تكون ضغوط مستمرة في المدرسة، وقد وجد علاقة بين ما يمارسه الوالدان من ضغوط نفسية واجتماعية في معاملة أبنائهم، وبين سوء التوافق لديهم.
 - ضغوط المراهقة: هي كل ما يصاحب هذه المرحلة من تغيرات فسيولوجية ومظاهر جسمية والتي تشكل وقتها ضغطا نفسيا على المراهق.
 - ضغوط الزواج: قد يمثل الزواج ضغطا بسبب عدم الاتزان، كما أنه يحتاج وقتا وجهدا للقدرة على التكيف.
 - ضغط الاحالة للمعاش: و يبدأ قبل الاحالة للمعاش بشهور، و يعاني خلالها الفرد من بعض الاضطرابات النفسية والانفعالية.

5.4. حسب " Killy " : صنف كيلى الضغوط الى نوعين هما الضغوط الايجابية و الضغوط السلبية، وذلك كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول رقم (01) : المقارنة بين الضغوط الايجابية و السلبية حسب " Killy "

الضغوط السلبية	الضغوط الايجابية
1. تسبب انخفاض في الروح المعنوية و الشعور بتراكم العمل	1. تمنح دافعا للعمل و نظرة تحدي للعمل
2. تولد ارتباكاً و تدعو للتفكير في المجهود المبذول	2. تساعد على التفكير و التركيز على النتائج
3. تعمل على ظهور انفعالات و عدم القدرة في التعبير عنها	3. توفير القدرة على التعبير عن الانفعالات و المشاعر
4. تؤدي الى الشعور بالقلق و الفشل	4. تمنح الاحساس بالمتعة و الانجاز
5. تسبب للفرد الضعف و التشاؤم من المستقبل	5. تمد الفرد بالقوة و التفاؤل بالمستقبل
6. تسبب للفرد الشعور بالأرق	6. تساعد الفرد على النوم الجيد
7. عدم القدرة على الرجوع الى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة	7. تمنحه القدرة على الرجوع الى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة

(عريس ، 2017 ، ص 92)

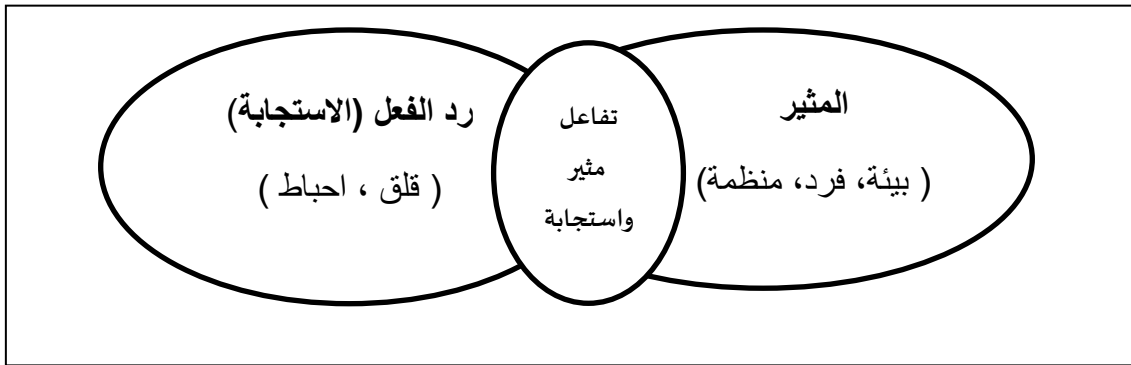
ومن خلال ما سبق نجد أن أنواع الضغوط النفسية كثيرة و متنوعة، لذلك فقد اختلف العلماء في تصنيفها و تحديد أنواعها، فمثلا " سيلي " قسم الضغوط النفسية الى ضغط سيء و ضغط جيد وأضاف اليهما نوعين آخرين هما الضغط الزائد و الضغط منخفض، أما " كيلى " فقد صنفها الى ضغوط إيجابية و ضغوط سلبية، عادل صادق فقد صنف الضغوط النفسية الى ضغوط الطفولة و ضغوط المراهقة و ضغوط الزواج و ضغوط الاحالة للمعاش. و بهذا نجد أن كل واحد من الباحثين العلماء قسم الضغوط النفسية حسب وجهة نظره، و كل نوع من هذه الضغوط له تأثير على الحالة النفسية للفرد، وهذا ما يجعله في حالة عدم الاتزان و غياب الراحة النفسية.

5. عناصر الضغوط النفسية

يرى " سيزلاجي " و " ولاس " أن خبرة الضغوط النفسية لدى الفرد تنشأ عن حالة عدم اتزان نفسي أو فسيولوجي أو اجتماعي، و تتحدد هذه الحالة من خلال ثلاث عناصر للضغوط النفسية وهي:

➤ **عنصر المثير:** و يتمثل في القوى المسببة للضغط والتي تقضي إلى الشعور بالضغط النفسي وقد يأتي من البيئة أو منظمة العمل أو الفرد ذاته، مثال ذلك تعطل الآلة الرئيسية في وقت حرج يمثل عامل مثيراً أو موقف ضاغط لمراقب الإنتاج.

- عنصر الاستجابة: ويتضمن عامل الاستجابة ردود فعل نفسية أو جسدية أو سلوكية تجاه الموقف الضاغط وهناك على الأقل استجابتان للضغط تلاحظان كثيرا وهما:
 - الإحباط القلق: الذي يحدث لوجود عائق بين السلوك والهدف الموجه.
 - الحصر النفسي: وهو يمثل الإحساس بعدم الاستعداد للاستجابة بصورة ملائمة، فبعض المواقف مثل حالة الطالب الذي يشك انه ذاكرا بقدر كاف للامتحان.
- عنصر التفاعل: من العوامل المثيرة للضغط والاستجابة له، وهذا التفاعل مركب من تفاعل العوامل البيئية والعوامل التنظيمية بالمؤسسة والمشاعر الشخصية وما يترتب عليها من استجابات وانفعالات.



الشكل رقم (01): عناصر الضغط النفسي

(عكاشة ، 1999، ص 86-87)

6. أعراض الضغط النفسي :

ان التعرض المستمر للضغط ينجم عنه تنجم عنه اختلال في توازن الهرمونات، يمكن أن تحدث تشكيلة من الأعراض و من بينها ما يلي: (برزوان، 2016، ص 146)

1.6. أعراض جسدية:

- تعب، تغيرات في نمط النوم.
- تغيرات في الهضم، عسر الهضم، غثيان، قيء، اسهال.
- فقدان الدفع الجنسي.
- آلام وأوجاع في أماكن مختلفة في الجسم.
- الدوران، الاغماء، الارتعاش، التعرق.
- تنمل اليدين والقدمين.
- الوجيب (خفقان القلب بسرعة وبقوة).

2.6. أعراض عقلية:

- فقدان التركيز.
- انحطاط في قوة الذاكرة.
- صعوبة في اتخاذ القرارات.
- التشوش (الفوضى) و الارتباك.
- الانحراف عن الوضع السوي.

3.6. أعراض سلوكية

- تغيرات في الأكل (الأكل الكثير أو القليل).
- اضطراب في الشهية (قدان الشهية أو الشره المرضي)
- افراط في التدخين وزيادة في تناول الكحول ومختلف العقاقير.
- وسواس المرض.
- قضم الأظافر.

5.6 الأعراض النفسية: تتعدد المظاهر النفسية للضغط النفسي، وتمثل في: (صندلي، 2012، ص 42)

- الاحساس بالضيق.
- الكآبة والحزن.
- فقدان الاهتمام وفرط التهيج .
- فرط النشاط وعدم الاستقرار.
- فقدان الصبر والغضب.
- صعوبة الكلام والملل.
- الخمول والتعب والانهك.
- السلبية ومراقبة الذات .

بالإضافة الى هذه الأعراض هناك أعراض أخرى مثل العدوانية والقلق وعدم الرضى في الحياة، والوحدة والحيرة وانخفاض تقدير الذات، و الاحباط والتوتر و الحاجة الى البكاء وعدم القدرة على التعبير الانفعالي وتقبل المزاج وسرعة الانفعال، والاثارة واللوم والعتاب وانخفاض الأداء. الأعراض الخاصة بالعلاقات الاجتماعية: تتمثل في:

(عسكر، 2000، ص 45)

- عدم الثقة الغير المبررة بالآخرين.
- ذلوم الآخرين.
- نسيان المواعيد أو الالغاء قبل فترة وجيزة.
- التهكم والسخرية من الآخرين.

- تجاهل الآخرين.
 - التفاعل مع الآخرين بشكل آلي، تفاعل يكتنفه البرود.
 - صعوبات في الاتصال.
- وعليه فإن الفرد عند تعرضه لموقف ضاغط تكون الاستجابة عبارة عن مجموعة من الأعراض النفسية والسلوكية وعقلية الفيسيولوجية....الخ، وهذه الأعراض تختلف من شخص الى آخر وذلك حسب نوعية الضغوط التي يتعرض لها الفرد وكيفية استجابته لها.

7. الأثار المترتبة عن الضغط النفسي

أقر كل من " لازاروس و فكممان " (1984) أن العالم الضاغط ليس هو الذي يثير استجابة الضغط وإنما ادراك الفرد للحدث أو العامل الضاغط (هل هو مؤذي أو مهدد أو خطر) وهو الذي يحدد استجابته فإذا أدرك عدم وجود تهديد لا تحدث استجابة، ولكن إذا أدرك أن الحدث مؤذي أو مهدد أو لا يملك قدرة المواجهة، هنا تظهر استجابة الضغط فهي نتيجة فقدان التوازن بين المتطلبات الداخلية والخارجية وقدرات الفرد للمواجهة، وعليه فالطريقة التي يدرك بها الفرد الضغوط وأساليب مواجهته لها، هي التي تؤثر على صحته النفسية والجسدية والاجتماعية. (مسيلي، 2013، ص 313)

❖ قد قام فونتانا (1989) بوضع قائمة للتغيرات التي تحدث للفرد نتيجة تعرضه للضغط وهي كالتالي:

2.7. ثار الفيزيولوجية

إن أحداث الضغط التي يتعرض لها الفرد تحدث تغييرات في وظائف الأعضاء، إفرازات الغدد والجهاز العصبي تتمثل فيما يلي: (خليفة، سعد، 2008، ص 144-145)

- إفراز كمية كبير من الأدرينالين في الدم تؤدي إلى زيادة ضربات القلب، زيادة معدل التنفس، ارتفاع ضغط الدم.
- ارتفاع مستوى الكولسترول في الدم مما يؤدي إلى تصلب الشرايين والأزمات القلبية.
- اضطرابات حشوية في المعدة والأمعاء.
- زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم وإذا استمرت لمدة طويلة فإنه يؤدي الى نقص الوزن والإجهاد والانهيار.

كما تقوم الضغوط بإضعاف مناعة الجسم تجاه مقومته للأمراض المتعددة، حيث تكون استجابة الفرد في العادة بإصابة المناطق الأكثر استعدادا للإصابة بالمرض، وتختلف من فرد الى آخر. (فياض، 2017، ص 38)

➤ وتظهر الآثار الجسدية للضغوط النفسية فيما يلي :

جدول (02) آثار الضغوط النفسية على أجهزة الجسم الفيزيولوجية

الأعراض	العضو المصاب
- النوبات القلبية. - ارتفاع ضغط الدم. - الذبحة الصدرية.	الجهاز القلبي الدوري
- اضطراب في القولون. - قرحة المعدة. - الإسهال .	الجهاز الهضمي
- الاستثارة والرغبة الزائدة في التبول . - اضطراب في الدورة الشهرية للإناث. - اضطرابات جنسية .	الأعضاء التناسلية
- انقطاع التنفس وصعوبته. - الحكة . - الربو .	الجهاز التنفسي
- ألم الرقبة . - التهاب المفاصل. - ألم الظهر . - تيبس العضلات.	الجهاز الهيكلي
- الأكزيما . - الصدفية .	الجلد

(يوسف ، 2007 ، ص 34)

2.7. الآثار النفسية (الانفعالية)

تتمثل في الأعراض التالية: (طه ، سلامة ، 2006 ، ص 45).

- سرعة الاستثارة ، الخوف والغضب .
- القلق ، الإحباط واليأس .
- الشعور بالعجز وفقدان الاستقرار النفسي .
- عدم القدرة على التحكم في الانفعالات والسلوك .
- انخفاض تقدير الذات (السلبية في مفهوم الذات) .
- فقدان الثقة بالنفس .
- توهم المرض والإحساس بالألم .

- النظرة المتشائمة (السوداوية للحياة).
 - انخفاض مستوى الطاقة لدى الفرد .
 - زيادة الاندفاعية والحساسية المفرطة.
- 3.7. الآثار المعرفية:

تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد وبالتالي تصبح العديد من الوظائف العقلية غير فعالة وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:

- عدم القدرة على التركيز.
 - يزداد معدل الخطأ
 - تدهور في القدرة على التنظيم والتخطيط بعيد المدى .
 - عدم تحري الدقة ، الحقيقة وتصحيح الأفكار متداخلة وغير معقولة .
 - تقل الاستجابة السريعة الحقيقية ، وقد تؤدي محاولات التعويض الى قرارات متسرفة وخاطئة .
- 4.6. الآثار السلوكية:

وهي الاستجابات التي يلجأ لها الفرد تحت وطأة الضغوط، و تتمثل في الاستجابات التي يمكن ملاحظتها. (العبد، 2013، ص 20)

وتتمثل الأعراض السلوكية الناتجة عن الضغط النفسي فيما يلي: (عبيد ، 2008 ، ص 37)

- زيادة مشاكل التخاطب، التواصل والتأناة.
 - نقص الاهتمام، الحماس والتنازل عن الأهداف الحياتية.
 - انخفاض مستوى الطاقة وانحدارها من يوم لأخر بدون سبب واضح.
 - إلقاء اللوم على الآخرين .
 - ظهور سلوكيات شاذة.
 - حل المشاكل بطريقة سطحية.
 - صعوبة في النوم أو البقاء أكثر من أربعة ساعات في النوم.
- ومن هنا نستنتج أن عند تعرض الفرد الى حدث ضاغط، يؤدي ذلك الى آثار مختلفة تمس كل جوانب الشخصية النفسية (القلق، فقدان الثقة في النفس) والفيزيولوجية (الفرحة المعدية والنوبات القلبية، الأكرزما) والمعرفية (عدم القدرة على التركيز، زيادة الخطأ) والسلوكية (صعوبة النوم، التأناة)، وبالتالي تؤثر على الصحة النفسية للفرد ويظهر هذا من خلال عدم قدرة الفرد على التوافق مع نفسه أولاً ومع المحيط الذي حوله ثانياً، وهذه الآثار تختلف من فرد الى آخر وهذا حسب شدة الضغط وكذلك شخصية الفرد وكيفية ادراكه لهذه الضغوط.

8. النظريات المفسرة للضغوط النفسية

يعتبر الضغط النفسي من بين المفاهيم التي اهتم بها علماء النفس حيث اختلفت وجهات النظر التي تفسر طبيعة الضغط النفسي والانفعالات المتعلقة بها وأثر تلك الانفعالات على الصحة النفسية وهذه الوجهات اختلفت حسب المدارس التي ينتمي اليها العلماء وفيما يلي سنعرض أهم هذه التفسيرات:

1.8. التفسير البيولوجي:

يعد هانز سيللي Selye أحد أقطاب هذا الاتجاه وبحكم تخصصه في الطب قام سيللي بتجارب عديدة على الفئران في معمله بكندا زيادة عن ملاحظته لمرضاها، فتوصل إلى أن المرضى يتميزون بخصائص عامة مشتركة بينهم وخصائص نوعية خاصة لكل مريض على الرغم من اختلاف وتعدد مصادر الضغط وأطلق على هذه الخصائص اسم زملة أعراض التكيف العام ويرمز لها (g.a.s) وتسمى كذلك بـ : مجموعة الأعراض الحيوية للضغط. (عسكري، 2000، ص 34)

ويقصد بهذه الزملة (زملات) مجموعة الأعراض المرضية وهي عبارة عن رد فعل الجسم المنتظم والمضاد للضغط ويتمثل في الاستجابة الفسيولوجية الغير محددة على تلك المثيرات المؤلمة .

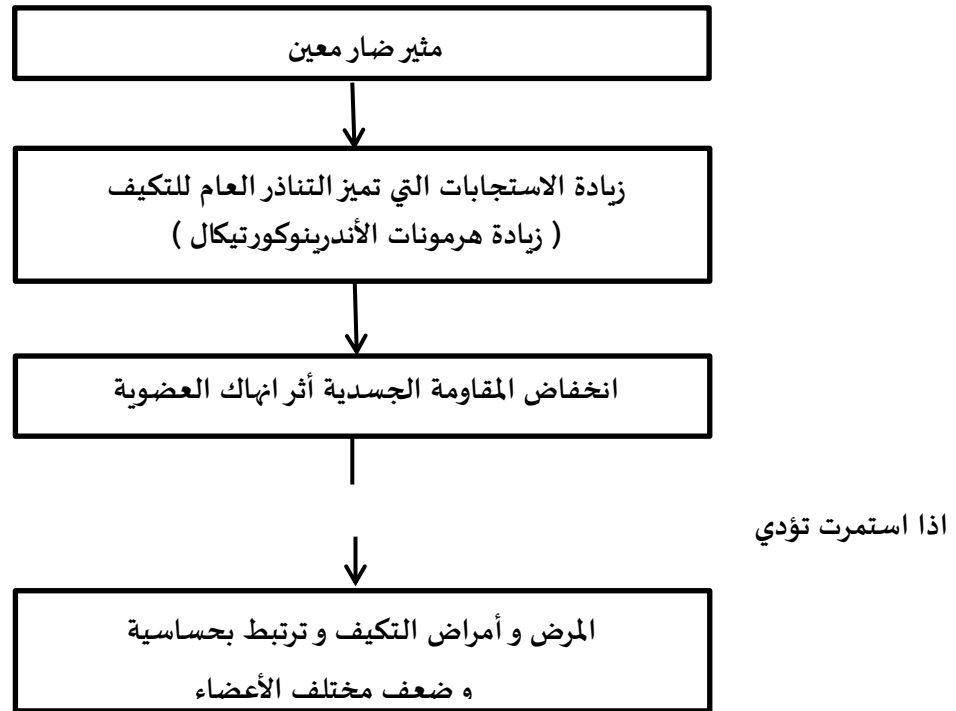
وتمر هذه الاستجابة الفسيولوجية التكيفية بثلاث مراحل هي: (العيسوي، بدون سنة، ص 333)

➤ **مرحلة الإنذار أو الفزع أو رد الفعل الإنتباهي:** وتمثل ردود الفعل الأولى التي يصدرها الفرد اتجاه المواقف الضاغطة التي يتعرض لها ويظهر فيها الجسم تغيرات استجابات بيولوجية كإفراز هرمونات ويزاد التنفس وتشد العضلات، فالفرد هنا يدرك تلك المواقف الضاغطة بالحواس، التي تنقلها بإشارات عصبية إلى الدماغ وهكذا حتى يدق ناقوس الخطر فيزداد عمل الأجهزة لمواجهة التهديد وقد تقل مقاومة الجسم، وينهار رد الفعل التكيفي مما يؤدي إلى الوفاة أحيانا. إن الفزع هو الهلع الذي يصاب به الفرد عندما يواجه موقفا ضاغطا يجعل الجسم في حالة غير طبيعية، يتميز بعدم الاتزان ويتطلب في الوقت نفسه رد فعل للتكيف معها.

➤ **مرحلة المقاومة:** يبدأ الجسم في إصدار تغيرات دالة على الشروع في التكيف لمقاومة المواقف الضاغطة تمثل هذه المرحلة محلة التخصص حيث تتكلف أجهزة معينة في إصدار استجابات ملائمة ومتلازمة للتهديد أو مع مصادر الضغط.

➤ **مرحلة الاجهاد أو الاستنزاف أو التعب أو الارهاق:** ويستدل عليها من تسميتها وتعني إن الجسم يحاول أن يتكيف مع المواقف الضاغطة مما يستلزم بذل جهد و طاقة كبيرة، غير أن هذه الأخيرة قد تكون غير كافية إذا استمر الموقف الضاغط في الضغط، حيث أن طاقة الجسم تستنزف وتصبح عاجزة عن الصمود ويتغير الاتزان الداخلي وتقل مقاومة الجسم ويفقد الكائن الحي حالة التكيف التي يفترض انه قد اكتسبها في المرحلة السابقة، مما يعرضه للموت، فعلى سبيل المثال إذا استمر ضغط الدم لفترات طويلة وهو في حالة الارتفاع، يؤدي إلى نقص مناعة الجسم على التكيف ومنها إلى الوفاة، أو قد تظهر أمراض التكيف مثل مرض ضغط الدم، أو مرض القرحة المعدية

ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل الموالي :



شكل رقم (02): نموذج التناذر العام للتكيف لـ Selye

(أيت حمودة، 2005، ص 112)

2.8. نظرية التحليل النفسي:

لقد ميز علماء النفس التحليليون و على رأسهم "فرويد" الضغوط النفسية التي سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة لدى أولئك الذين يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية والعدوانية والعديد من الرغبات فقد ذكر علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك، هي تعبير عن صراع ما بين نزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد نفسه، فعندما تصطدم النزاعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى) فإن هذه التفاعلات تؤدي ظهور الآليات الدفاعية.

و طبقا لنظرية التحليل النفسي فإن معظم الأفراد لديهم صراعات لا شعورية وهذه الصراعات تكون أساليب مواجهة هذه الضغوط عن طريق الكبت الذي اعتبره فرويد ميكانيكية الدفاع اتجاه الضغوط، فالذكريات المؤلمة والمشاعر التي يرافقها الخجل والشعور بالذنب تكبت في اللاشعور. وكبت المشاعر والرغبات يتم في مرحلة الطفولة

المبكرة، يرافق ذلك الشعور بالذنب، مما يؤدي إلى معاناة الفرد من آثار الضغوط النفسية واصابته لاحقا ببعض الاضطرابات النفسية وبعض الأمراض مثل السرطان وأمراض القلب وغيرها. (النواسية، 2013، ص 18)

ويؤكد فرويد على دور العمليات اللاشعورية وآليات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي واللاسوي للفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة، فانه يسعى إلى تفرغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر آليات الدفاع اللاشعورية وعلى هذا فالقلق والخوف والانفعالات السلبية الأخرى التي تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد يتم تفرغها بصورة لاشعورية عن طريق الكتب والأفكار. (بهاء ، 2008، ص 13)

ويؤكد "يونغ" على أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض والاضطرابات النفسية، أنه ناتج عن الطاقة التي هي تولد مع الانسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية و تطورها خبرات الطفولة مما يكون شخصية الفرد المستقبلية وسلوكه المتوقع وإذا ما واجه الإنسان أنواعا من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتية مختلفة وتغيير السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط التي تحتاج إلى علاج نفسي أو طبي. (النواسية، 2013، ص 18)

3.8. التفسير المعرفي:

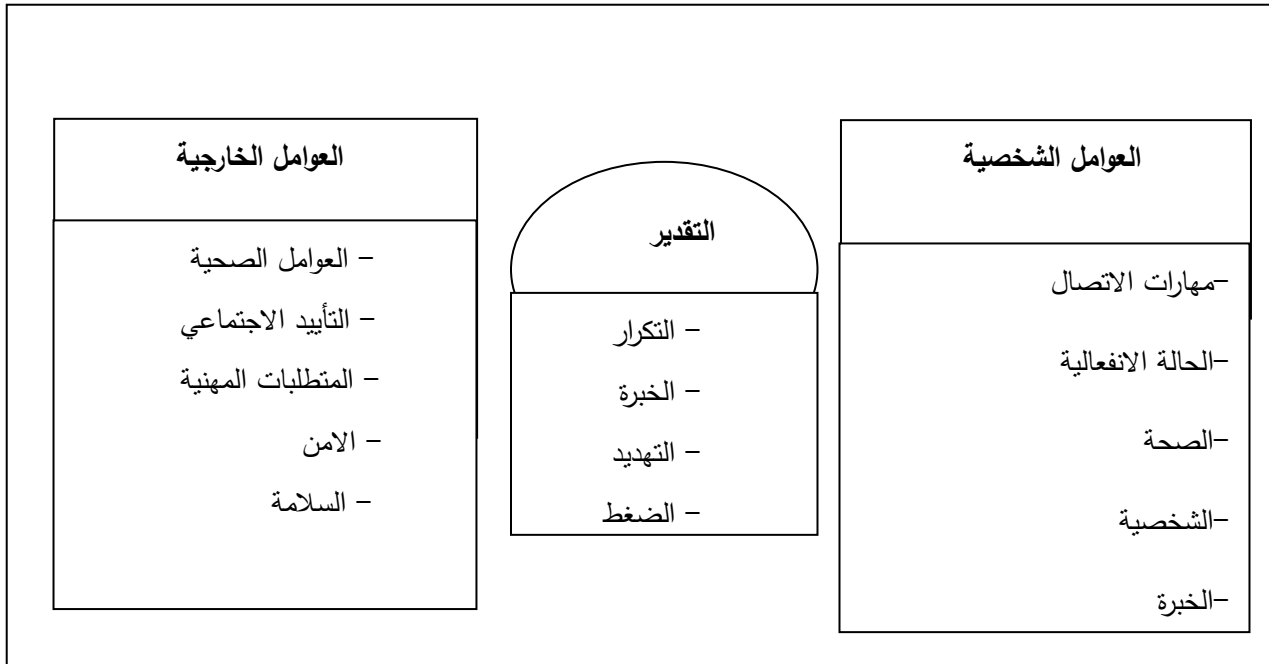
بالنسبة إلى أنصار هذه النظرية، لا يكمن الضغط في الحدث ولا في الفرد، ولكن في المعاملة بين الفرد والبيئة. عندما يتم تقييم الموقف من قبل الفرد على أنه موقف ضاغط وقد يعرض سلامته للخطر، فإن استجابة الإجهاد هي نتيجة لخلل بين المتطلبات الداخلية أو الخارجية وموارد الفرد التي يصنعها. (Paulhan , 1992 , p 548)

ووفقا لما يرى لازاروس فان تقييم الأحداث يمر بمرحلتين ، التقييم الأولي Primary و التقييم الثانوي Secondary ، اذ يتم في التقييم الأولي تفسير الفرد ما اذا كان الحدث يتضمن أذى أو فقداناً قد حدث للتو. أما في مرحلة التقييم الثانوي ، فان الفرد يقوم بتقييم مصدر الضغط ويحدد الكيفية التي يتعامل بها بفاعلية مع الحدث الضاغط ولا تعني مفردة الثانوي Scondary أن التقييم قليل الأهمية لأنه يأتي بعد التقييم الأولي Primary بل لأنه يعتمد على الدرجة أو المستوى المتعلق بمقدار الأذى أو التهديد أو التحدي الذي يشكله الحدث .

الرحلة الثانية	الرحلة الأولى
<ul style="list-style-type: none"> ● التقييم الثانوي Secondary ● ماهي المصادر المتاحة للتعامل مع الضغط ؟ 	<ul style="list-style-type: none"> ● التقييم الأولي Primary - هل أنا أدرك الضغط على أنه : ● مؤذي أو مؤلم Harmful ● مهدد Threatening ● متحدي

الشكل رقم (03): التقييم المعرفي للضغط – لازاروس

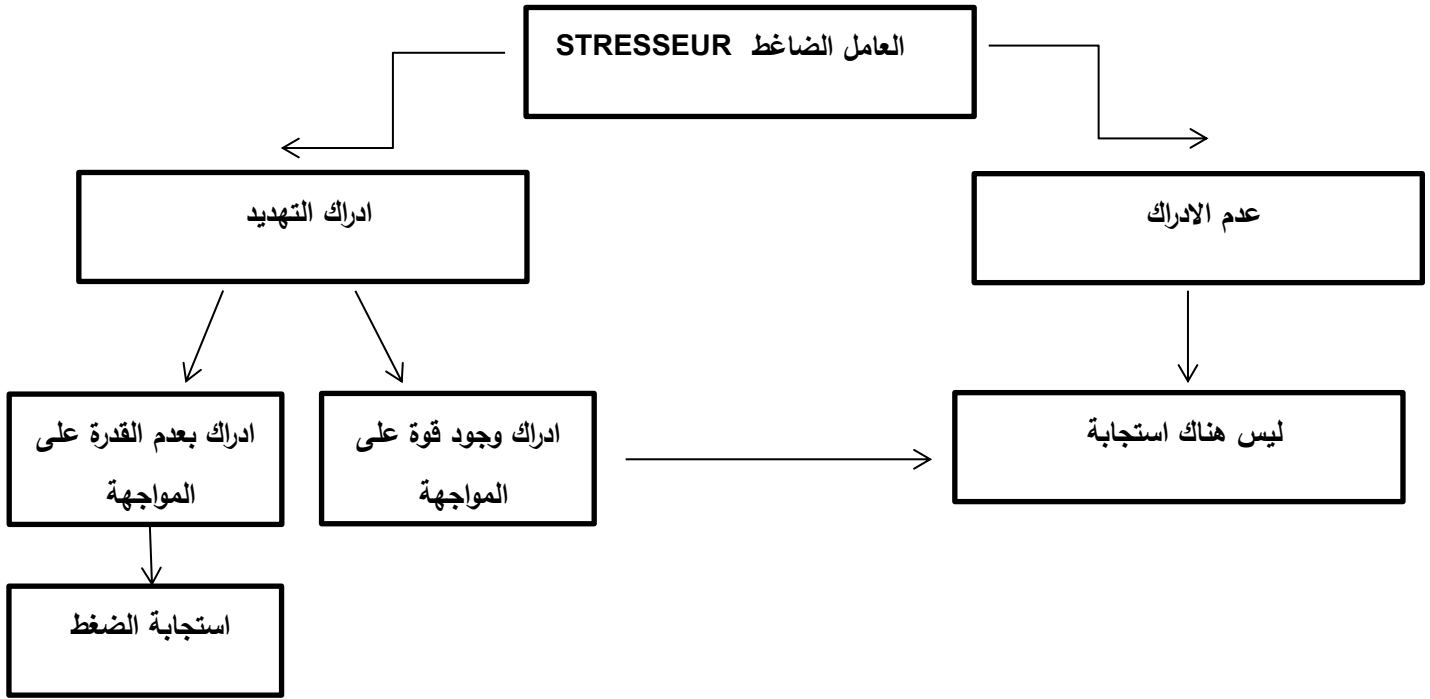
يوضح الشكل أن ادراك الضغط على أنه مؤذ أو مهدد في المرحلة الأولى ، و امتلاك مصادر قليلة للتعامل مع الضغط في المرحلة الثانية ، ينجم عنه ضغط عال . أما اذا أدرك الضغط على أنه تحديا في المرحلة الأولى ، ووجود مصادر متاحة جديدة للتعامل معه في المرحلة الثانية نجم عن ذلك خفض للضغط (حسن ، 2013 ، ص ص 68 (69.



الشكل رقم (04): التفسير أو التقييم الذهني للضغط

يتضح من الجدول أن الضغوط النفسية تكون نتيجة نوعين من العوامل، فهناك عوامل شخصية و أخرى عوامل، وهذه العوامل تكون نتيجة الأحداث التي يعيشها الفرد، فهناك أحداث تعتبر عاملا ضاغطا عند شخص ما قد لا تكون كذلك عند شخص آخر ، وهذا التباين في تقدير الأحداث يكون نتيجة عملية تقييم الحدث في حد ذاته، فما يدركه الفرد بأنه ضغطا فهو كذلك بالنسبة له ، والعكس صحيح . يعني أن طبيعة هذه الأفكار التي يدرك بها الفرد المشكلة أو الموقف الذي يواجهه تقوده الى كيفية تقدير أو الاستجابة لهذه الضغوط النفسية .

و يمكن توضيح نموذج " لازاروس " في الشكل التالي :



شكل رقم (05): نموذج التقييم المزدوج للضغط

كما يضيف "Lazarus" أن عملية التقييم المعرفي (التقدير المعرفي) تتم على مرحلتين وهي:

1. التقييم الأولي: يقوم الفرد بالحكم على الطابع المؤذي والخطر أو المهدد للعامل الضاغط.
2. التقييم الثانوي: يقوم الفرد بتقدير قدراته على مواجهة الوضعية الضاغطة.

ويجب الإشارة إلى أن هذان التقييمان يؤثران على بعضهما، وبالأخص تلك الخاصة بإدراك الموارد الشخصية للمواجهة التي ستؤثر بدورها على أدراك خطورة العامل الضاغط.

ولقد وضع "Lazarus" في مخططه السابق أهمية عملية التقدير المعرفي للفرد عند تعرضه لوضعية ضاغطة، وبين أن ليس العامل الضاغط الذي يثير استجابة الضغط وإنما إدراك الفرد للحدث أو العامل الضاغط (مثلاً هل هو مؤذي أو مهدد أو خطر) هو الذي يحدد استجابته، فإذا أدرك عدم وجود تهديد لا تحدث الاستجابة، لكن إذا أدرك أن الحدث مؤذي ومهدد أو لا يملك قدرة للمواجهة هنا تظهر استجابة الضغط، فهي نتيجة لفقدان التوازن بين المتطلبات الداخلية والخارجية وقدرات الفرد للمواجهة. وعليه، فالطريقة التي يدرك بها الأفراد الضغوط وأساليب مواجهتهم لها هي التي تؤثر على صحتهم النفسية والجسدية والاجتماعية. (أيت حمودة، 2005، ص 218، 2019)

4.7. التفسير السلوكي

لقد فسّر السلوكيون أن الضغوط النفسية تنطلق من عملية التعلم التي من خلالها يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثير للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة بخبرة سابقة حيث يصنفها الفرد على أنها مخيفة ومقلقة، ويرى السلوكيون كذلك أن التفاعلات المتبادلة لدى الإنسان وواقعه أو مع البيئة

الفزيائية والاجتماعية التي يعيش فيها يعتبر متنبأ للسلوك قبل وقوعه و رأوا أن تكيف سلوك الفرد حسب متطلبات الموقف المحدد يكون بصورة ذات معنى ومغزى، وأن جسم الانسان ليس سببا بل هو فعال يسعى لأن يتكيف ولا تفسر تفاعلات الجسم وحدها بل أن جسم الانسان ومحيطه الاجتماعي يفسران معا ما يعانیه الفرد من اضطرابات .

وحسب السلوكيون فان النتائج النفسية و السلوكية التي تحدثها الضغوط تحدث من السلوك و مدى تأثيره على نمط سلوك الفرد المعتاد ، والضغط في نظرهم يؤدي الى القلق ولكنه يكون أحيانا ناجحا وعمليا لأنه يؤدي بالإنسان الى اتخاذ قرارات حاسمة ويقوي إرادته التي تمكنه من مواجهة الفشل أو النجاح في المستقبل . كما أن الضغط النفسي يفيد الانسان في أنه يعلمه أسلوب حل المشكلات منذ الصغر ويرئى شخصيته لتكون فاعلة ومواجهة لما قد يواجه مستقبلا من أحداث . ويرون أيضا أنه لن يتمكن أحد من تفسير سلوك الفرد الخاطئ الا بعد معرفة الضغوط النفسية الواقعة عليه وبالتالي يسهل تعديله والتخلص من مسببات هذا السلوك .

(النواسية ، 2013، ص 19 ، 20)

ووفق هذا التفسير يمكن أن ترتبط المواقف المثيرة للضغط بصورة آلية وعلى أسس شرطية، فالإنسان يستقبل مثيرات تترجم من خلال العمليات الإدراكية إلى معلومات عن الخصائص الفيزيكية للوسط البيئي، ويستخدم الإنسان تعلمه وخبراته التي مر بها في تلك المرحلة، وتمر هذه العملية بأربعة مراحل حسب أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي وهي :

- الكفاءة : ماذا يستطيع أن يعمل الفرد ؟ ويتضمن القدرات العقلية والمهارات الاجتماعية والجسمية والقدرات الخاصة .
- الاستراتيجية المعرفية : كيف يرى الفرد الموقف ؟
- القيم الذاتية : ماذا يستحق الموقف ؟
- التنظيم الذاتي : كيف سيتحقق ذلك ؟

(الخالق، 2000، ص467)

5.8. تفسير سبيلبرجر

تعتبر نظرية "سبيلبرجر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التعبير بين القلق كسمة Trait anxiété والقلق كحالة Saite Anxiété، ويقول أن للقلق شقين: سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، وقلق الحالة وهو قلق موضوعي أو موقف يعتمد على الظروف الضاغطة، وعلى هذا الأساس يربط "سبيلبرجر" وعلى هذا الأساس يربط "سبيلبرجر" بين الضغط وقلق الحالة، و يعتبر الضغط الناتج ضاغطا مسببا لحالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا.

وفي الاطار المرجعي للنظرية اهتم " سبيلبرجر " بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (الكبت، انكار، اسقاط) وتستدعي سلوك التجنب و يميز " سبيلبرجر " بين مفهوم الضغط و مفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير الى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط .

كما يميز بين مفهوم الضغط و مفهوم التهديد من حيث أن الضغط يشير الى الاختلافات في الظروف و الأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير الى تقدير و التفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف، و كان لنظرية "سبيلبرجر" قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق و استفادت منها كثير من الدراسات تحقق خلالها من صدق فروض و مسلمات نظريته. (عثمان ، 2008 ، ص ص 100 ، 99)

من خلال عرضنا لمختلف النظريات التي حاولت تفسير الضغوط النفسية، يتضح لنا أنه رغم اختلاف الوجهات والآراء إلا أن معظمها يؤدي الى منحى واحد ألا وهو أن الضغط هو حالة تهدد الانسان وتشعره بالانزعاج، وهذا ما يجعل الانسان في حالة عدم توازن وتكيف نفسي و اجتماعي، و سنحاول تلخيص أهم النقاط التي تناولتها هذه النظريات ، فالنظرية البيولوجية يتمحور موضوعها حول اعتبار الضغوط النفسية هي عبارة عن التغيرات الفيسيولوجية التي تحدث في الجسم استجابة للمواقف الضاغطة و المهدة، و قد حدد " سيللي " الاستجابة الفسيولوجية التكيفية بثلاث مراحل و هي مرحلة الانذار و مرحلة المقاومة و مرحلة الاجهاد، أما نظرية التحليل النفسي فتعتبر الضغوط النفسية على أنها عبارة عن صراعات لا شعورية داخل الفرد ، وهو عبارة عن صراع بين النزاعات الغريزية و المحيط الاجتماعي ، أي الصراع بين مكونات الجهاز النفسي الهو و الأنا الأعلى وهذا الصراع يؤدي الى ظهور الآليات الدفاعية، كذلك النظرية المعرفية فهي تفسر الضغوط النفسية على أساس التفاعل الدينامي بين الفرد و بيئته، كما تفسر على أساس التقدير المعرفي للأحداث، ومهارة المواجهة و التفاعل بين التقديرات المعرفية، و التقدير وحسب " لازاروس " تقويم الأحداث تمر بمرحلتين : مرحلة التقويم الأولي و التقويم الثانوي، والذي يكون بمثابة تصور الموقف و ادراك الفرد للضغط ، و من ثم يحدد الفرد وسائل المقاومة ثم الاستجابة للمثير، أما النظرية السلوكية فهي تعتمد على مبدأ أن الضغوط النفسية تفهم من خلال التعلم، حيث يتم معالجة المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد و المثيرة للضغط وهذا حسب الخبرة السابقة له، حيث أن محور عملية التعلم هو الربط بين المنبه الشرطي و استجابة الفرد، وكذلك نظرية سبيلبرجر التي ركزت على موضوع القلق، حيث ميزت نوعين من القلق، القلق كسمة و القلق كحالة، و يشير قلق الحالة كردة فعل للمواقف الضاغطة، و استبعد قلق كسمة والذي يجعل القلق سمة من سمات الفرد.

مما لاشك فيه أن الفرد عند مواجهته للضغوط لا يبقى ساكناً ، بل يحاول مواجهتها و التعامل معها وذلك باستعمال ما يسمى باستراتيجيات المواجهة ، و التي سنتناولها في الفصل الموالي.

ثانيا : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

1. تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط

تعد استراتيجيات مواجهة الضغوط من المفاهيم التي نالت اهتمام العديد من العلماء و الباحثين و سنتطرق الى بعض هذه التعاريف فيما يلي :

➤ **ولمان wolman** : هي مجموعة من الوسائل التي تيسر التكيف مع البيئة و مواقفها الضاغطة بغرض تحقيق هدف أو بعض الأهداف. (الضربي ، 2010 ، ص 971)

يعرفها كل من لازاروس وفولكمان (1984) : هي مجموعة من الجهود المعرفية و السلوكية المتغيرة و التي تهدف الى تخفيض أو السيطرة أو تحمل المتطلبات الداخلية والخارجية التي تدرك على أنها تهدد و تتجاوز قدرات الفرد . (Paulhan , 1992 , p 546)

➤ يعرفها ستبتو steptoe (1991) : هي مجموع استجابات الفرد لمواجهة الوضعيات المقلقة و يمكن أن تكون من طبيعة معرفية ، أو انفعالية كأن نحول وضعية خطيرة في الخيال الى فرصة أو منفعة فردية . (Margaux , 2017 , p 36)

➤ تعريف سيلبرجر Seelborger : هو عملية وظيفتها خفض أبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له(هادي ، 2012 ، ص 40)

➤ يعرفها حسين و الزبود : هي مجموعة من الأساليب أو الطرق والنشاطات الدينامية، والسلوكية، و المعرفية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة ، وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها . (تواتي ، 2017 ، ص 78)

❖ يعرفها حسين عبد المعطي : هي سلسلة من الأفعال و عمليات التفكير التي تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار ، أو في تعديل استجابات الفرد لمثل هذا الموقف. (فاضلي ، مسيلي ، 2013 ، ص 312)

➤ عبد الرحمان الطيطري : يرى أن أساليب مواجهة المواقف الضاغطة من الممكن أن نأخذ صورتين :

❖ الصورة الأولى : هي عملية التكيف مع الوضع الضاغط (Adaptation) و هي عبارة عن عمليات واجراءات روتينية يعمد الفرد الى مزاولتها و عادة ما تكون هذه العمليات أوتوماتيكية و متكررة ، و أسلوبا ثابتا يزاوله الفرد في مثل هذه المواقف .

❖ الصورة الثانية : فهي عملية الواجهة Coping و هي عبارة عن اجراءات يتخذها الفرد من أجل حل المشكلة التي تواجهه، و من ثم العود الى الوضع الانفعالي الطبيعي، و عادة ما تكون هذه الاجراءات نتيجة عملية تقييم الفرد للموقف الذي يمر به أكثر من كونها صفة ثابتة أو اجراءات روتينية . (الطيطري ، 1994 ، ص 102)

و من خلال التعاريف السابقة نستنتج أن استراتيجيات المواجهة هي الجهود والأساليب المعرفية و السلوكية والانفعالية التي يتبناها الفرد ذاته، و تتميز أساليب المواجهة بأنها سلوك مقصود ووجه غالبا لتحقيق عدد من

الأهداف والتي تؤدي في النهاية الى ازالة أو التقليل من شدة التوتر والقلق التي يشعر بها اتجاه هذه المواقف، سواء كانت هذه المواقف داخلية أو خارجية .

2. تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

1.1. تصنيف " فولكمان و لازاروس " (1984)

حدد كل من " فولكمان و لازاروس " تصنيفين عريضين لمواجهة الضغوط النفسية، وهما (المواجهة التي تركز على المشكل و المواجهة التي تركز على الانفعال)، و هذا بالاستناد الى وظيفتين أساسيتين لاستراتيجيات الاستجابة للضغط، وهما ضبط التوتر والضيق الانفعالي أو تغيير المشكل الذي يسبب الانزعاج و الضيق، و يتضمن هذين الخيارين أغلب استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد عند مواجهة المواقف الضاغطة . (آيت حمودة ، 2006 ، ص 179)

➤ **المواجهة التي تركز على المشكل :** وهي عبارة عن مجموع الجهود التي يبذلها الفرد ، و ذلك لتعديل العلاقة بين الفرد و بيئته، فالشخص في المواقف الضاغطة يحاول تغيير أنماط سلوكه أو يعدل الموقف ذاته، فيحاول تغيير سلوكه الشخصي من خلال البحث عن معلومات أكثر عن الموقف أو المشكله . (مزلق ، 2014 ، ص 156)

➤ **المواجهة التي تركز على الافعال :** تشير الى الأفكار و الأفعال التي تهدف الى تقليص الأثر الانفعالي للضغط ، و تعتمد المواجهة في هذه الحالة على الجهود المبذولة من طرف الفرد لتنظيم انفعالاته عن طريق ضبط أو تعديل الأهمية العاطفية للأحداث الضاغطة ، أي التنظيم الانفعالي المركز على التعامل مع الضغط و الخوف أو الشعور بالذنب ، و تتضمن المواجهة التي تركز على الانفعال مواجهة سلوكية و انفعالية و مواجهة معرفية انفعالية . (آيت حمودة ، 2006 ، ص 179)

2.2. صنفها " بيلينج و موس " " Billing Moos " (1984) نموذجاً للمواجهة ثلاثي العوامل كالاتي:

➤ **المواجهة المتمركزة على المشكله :** تتضمن المعلومات المتعلقة بالمساندة الاجتماعية ، و حل المشكله و تطوير معززات بديلة .

➤ **المواجهة المتمركزة على الانفعال :** تتم التنظيـم الفعـال و التفكير المقبول و القبول و التنفيس الانفعالي .

➤ **المواجهة المتمركزة حول التقييم :** تتضمن التخيل المنطقي ، و اعتماد الخبرات السابقة ، و اعادة التعريف المعرفي ، و القبول و المقارنة الاجتماعية ، و التجنب المعرفي أو الرفض . (شويطر ، 2017 ، ص 77)

3.2. يصنفها " كوهين " " Cohen " (1994) استراتيجيات المواجهة الى عدة أنواع هي:

➤ **التفكير العقلاني :** تشير الى أنماط التفكير العقلانية و المنطقية التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغط بحثاً عن مصادر ، و أسباب الضغط .

➤ **التخيل :** تشير الى أنماط التفكير العقلانية و المنطقية التي واجهته فضلاً عن تخيل الأفكار و السلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة .

- الانكار: استراتيجية دفاعية لا شعورية يسعى من خلالها الفرد الى الانكار وتجاهل المواقف الضاغطة وكأنها لم تحدث.
- حل المشكلات: استراتيجية معرفية يحاول من خلالها الفرد استنباط أفكار وحلول جديدة و مبتكرة لمواجهة الضغوط .
- الدعابة أو المرح: استراتيجية تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح و الدعابة
- الرجوع الى الدين: تشير هذه الاستراتيجية الدينية الى رجوع الأفراد الى الدين في أوقات الضغوط و ذلك عن طريق الاكثار من الصلوات و العبادات و المداومة عليها كمصدر للدعم الروحي و الأخلاقي و الانفعالي . (جدو ، 2014 ، ص 108)

4.2. تصنف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية أيضا الي :

- أساليب بيولوجية : قد يؤدي مواجهة الكائن الحي للمثيرات الى اختلال توازنه الكيمائي و الحيوي الذي كان قائما قبل مواجهته للمثيرات ، و في هذه الحالة يسعى لاتخاذ استجابة معينة ، تعيد اليه حالة التوازن السابقة ، ولات توقف عملية الاتزان البيولوجي على جزء معين من الجسم الانسان ، و لكن تكاد جميع الخلايا تعمل على أن تحقق لنفسها قدرا من الثبات الداخلي ، يساعدها على القيام بوظائفها.
- أساليب نفسية : و هي الأساليب التي يستخدمها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة بصرف النظر عن نجاح هذه الأساليب و فعاليتها أو عدم نجاحها .

❖ و الأساليب النفسية تنقسم الى قسمين : أساليب شعورية و أخرى غير شعورية :

- 1- الأساليب الشعورية : و هي الأساليب التي تتم بوعي و ادراك من قبل الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة ، مثل طلب النصيحة والمشورة من الآخرين و جمع المعلومات أكثر عن المواقف، و طلب المساعدة من شخص ما.
- 2- الأساليب اللاشعورية : هي الأساليب التي تؤدي الى مسخ و تشويه الحقيقة حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر و القلق الناجمة عن المواقف الضاغطة . و قد تحدث فرويد على هذا النوع من الأساليب ، حيث اعتقد أن ميكانزمات الدفاع تساعد الناس على خفض القلق حينما يواجهون مواقف تثير التهديد (السهلي ، 2010 ص 35)

❖ كما تعرف أيضا عبارة عن عمليات ذهنية تلقائية ، يتم تفعيلها خارج سيطرة الإرادة والتي لا يزال عملها غير واعي . (Henri , 2005 , p 32)

5.2. تصنيف لاهي (Lahey 2002) : صنف عالم النفس " لاهي " أساليب التعامل مع الضغوط الى نوعين هما : أساليب التعامل الفعالة و أساليب التعامل الغير فعالة أساليب التعامل الفعالة : و يعرفها " لاهي " بأنها الطرائق التي تهدف اما الى ازالة مصدر الضغط أو السيطرة على ردود أفعالنا نحوه ، و تتضمن الآتي :

- ازالة الضغط : و هي احدي الطرائق الفعالة في التعامل مع مصدر الضغوط التي نواجهها في حياتنا و التي تهدف الى ازالة مصدر الضغط فاذا كان الضغط في سبيل المثال ، يأتي من زواج غير سعيد فان الفرد يلجأ الى انهاء الزواج ، و بهذا يكون قد أزال مصدر الضغط .

- التعامل المعرفي : لأن ردود أفعالنا نحو الموقف الضاغط ترتبط بما لدينا من معارف ، فان احدى الطرائق الفعالة في التعامل معه تكون بتغييرنا لطريقة تفكيرنا بالموقف الضاغط و تفسيرنا له ، و اعادة تقويمنا لأنفسنا و للموقف بأسلوب أكثر واقعية و ادراكنا للجوانب الايجابية في قدراتنا .
- السيطرة على ردود الفعل : عندما لا يمكن عمليا ازالة مصدر الضغط و لا يمكن تغييره ، لذلك فان البديل الفعال الأخر هو السيطرة على ردود الأفعال النفسية و الفسيولوجية نحو الضغط .
- أساليب التعامل غير فعالة : يقول " لاهي " أن الكثير من الجهود التي نبذلها في تعاملنا مع الضغوط هي ، لسوء الحظ ، غير فعالة . فهي تمنحنا شيئاً من الراحة حين نتعرض لموقف ضاغط ، ولكنها راحة مؤقتة ، و انها حين تنتهي قد تجعل الفرد في حالة أسوء .
- ❖ و يحدد " لاهي " ثلاث استراتيجيات شائعة هي :
- الانسحاب : نحن نتعامل أحيانا مع الضغط بالانسحاب منه ، ففي سبيل المثال الزوج الذي يضطر الى التعامل بشكل غير فعال في زواج غير سعيد ، فانه قد يغادر الى المقاهي أو أماكن أخرى و يعود متأخرا الى البيت .
- العدوان : يعد العدوان رد فعل أو استجابة شائعة عندما يصاب الفرد بالإحباط أو يتعرض الى مواقف ضاغطة . و هي السلوكيات التي تتضمن الحاق الأذى اللفظي كتوجيه الشتائم الى الآخرين ، و يمكن أن تنتج العدائية من كبت الجهود الضرورية لتحقيق هدف ما ، و من أعراضها توتر شديد ، و المبالغة في رد الفعل . (غازي ، 2014 ، ص 32)
- الآليات الدفاعية : و تتضمن الأساليب اللاشعورية و قد حددها " لاهي " ب (الازاحة ، التسامي ، الاسقاط ، التكوين العكسي ، النكوص ، التبرير ، الكبت ، الانكار) . (حسن ، 2012 ، ص ص 82 ، 83)
- و منه نجد أن العلماء قد اختلفوا في تحديد أنواع استراتيجيات المواجهة ، فمثلا قسمها " لازاروس " الى استراتيجيات تركز على حل المشكلة و أخرى تركز على الانفعال و أيضا استراتيجيات مختلطة ، ما " لاهي " فقد قسمها الى استراتيجيات فعالة و أخرى غير فعالة ، و بهذا نجد أن كل باحث قسم استراتيجيات المواجهة حسب الاطار النظري الذي ينتهي به ، وكذلك تختلف استراتيجيات المواجهة من شخص الى آخر فكل فرد يستعمل استراتيجيات خاصة في التعامل مع الضغوط و المواقف التي تواجهه.
- 3. وظائف استراتيجيات مواجهة الضغوط :
- اهتم عدد من الباحثين بإبراز وظائف استراتيجيات المواجهة كل حسب انتماءه النظري و تصوره لمفهوم استراتيجيات المواجهة و فيما يلي سنذكر بعضها :
- 1.3. وظائف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب " لازاروس و فولكمان "
 - تعمل على معالجة المشكل ، فيتم توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل المولد للضغط (التعامل المركز حول المشكل) .
 - تعمل على تعديل الانفعالات الناتجة عن الكتابة أو المحنة فيكون تقليص التوتر الناتج عن التهديد و خفض الضيق الانفعالي (التعامل المتمركز حول الانفعال)

وعليه فالمواجهة تمثل عامل استقرار بإمكانها مساعدة الأفراد للحفاظ على توافقهم النفسي والاجتماعي خلال فترات الضغط

(محمد ، 2018 ، ص 56)

3.2. وظائف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب " بيرلين و سكولر " " Scooler " Pearlin et

يرى كل من " بيرلين و سكولر " بأن للمواجهة وظيفة وقائية تتجلى في المظاهر التالية :

- تغيير أو ازالة الظروف التي تثير المشكل .

- ضبط معنى التجربة المعاشة قبل أن تصبح وضعية ضاغطة .

- ضبط الضغط في حد ذاته بعد حدوثه .

3.3. وظائف استراتيجيات المواجهة حسب " ميكانيك " " Mechanic "

يشير ميكانيك (1974) (متبني النظرية الاجتماعية النفسية) بأن لاستراتيجيات مواجهة الضغوط ثلاث وظائف

هي : (واكلي ، 2013 ، ص ص 168 ، 168)

- التعامل مع المتطلبات البيئية والاجتماعية.

- خلق الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات .

- الاحتفاظ على حالة من التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود والمهارات نحو المتطلبات الخارجية .

و من هنا نستنتج أن الوظيفة الأساسية للضغوط النفسية هي المحاولة الحفاض على التوازن النفسي للشخص ،

وذلك من خلال توفير المعلومات الكافية عن الموضوع وكذلك محاولة حل المشكلة التي يعاني منها الفرد بالإضافة الى

تعديل الانفعالات السلبية الناتجة عن المواقف الضاغطة .

4. أهداف أساليب مواجهة الضغوط النفسية

ينظر البعض للمواجهة باعتبارها عملية توافق نفسي ، ويتجدد ما إذا كان التوافق سليما أو غير سليم تبعاً لمدى

نجاح الأساليب التي يتبعها الفرد للوصول الى حالة التوازن النسبي مع بيئته ، ونجاح عملية المواجهة تؤدي الى حالة

التوافق النفسي التي تعتبر قلب الصحة النفسية .

❖ يرى لازاروس و فولكمان أن أساليب مواجهة الضغوط تسعى الى تحقيق هدفين أساسيين هما :

1.4..تنظيم الانفعالات من خلال المواجهة المتمركزة على الانفعال (Focused Coping Emotion) : هي ذات

منحى تحايلي أو تلطفي لأنها تتضمن جهوداً لضبط أو للسيطرة على الانفعالات المترتبة على المشكلة مثل الغضب و

القلق ، و الاكتئاب و تقلقل آثارها النفسية و الفسيولوجية بدون تغير العلاقة الفعلية مع البيئة ، ويميز لازاروس بين

مجموعتين من الأساليب التي تحقق هذا الهدف .

- أساليب مواجهة الأعراض الفسيولوجية : و تشمل على لجوء الأفراد الى بعض المهدئات و المسكنات

وأساليب الاسترخاء .

- أساليب نفسية داخلية : مثل الحيل الدفاعية العقلية .

2.4. السيطرة على المشكلة التي تسبب الكرب (Distress) (المواجهة المتمركزة على المشكلة Coping

Problem Focused) : و يتم ذلك طريق السلوك الواقعي المباشر لضبط العلاقة المضطربة بين الشخص

وبيئته، عن طريق حل المشكلة و اتخاذ القرارات وهي ذات منحنى وسيلي (Instrumental) أو منحنى حل المشكلات كونها تهدف الى تغيير العلاقة بين الفرد وبيئته . (السهلي ، 2010 ، ص 34)

5. محددات المواجهة الفعالة :

- هناك العديد من المحددات التي تجعل الفرد أكثر فعالية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة : (تايلر ، 2008 ، ص ص 386 ، 387)
- قياس الأداء الفسيولوجي و البيوكيماوية : يتم الحكم على جهود تعامل مع الضغوط على أنها ناجحة ، اذا تمكنت من تقليل الاستثارة .
- قياس مدى توفر القدرة لدى الفرد للعودة الى استئناف نشاطه الذي سبق تعرضه للضغط ، و ماهي السرعة الممكنة للعودة ،
- الحكم على التعامل بناء على مدى فعاليته في تخفيف المعاناة النفسية ، فعند تقليل قلق الفرد أو كآبته و تقييم استجابة التعامل بأنها ناجحة .
- القدرة على انهاء و تخفيف أو تقليل فترة الحدث الضاغط .
- ومن بين المحددات أيضا : (حساني ، 2015 ، ص 40)
- سميات الشخصية : مثل الوجدان الايجابي ، الصلابة ، التفاؤل ، الضبط النفسي ، تقدير الذات ، قوة الأنا و الثقة بالنفس .
- اكتشاف الواقع و مشكلاته و البحث عن المعلومات الكافية .
- التعبير عن حرية المشاعر الموجبة و السالبة لما في ذلك من تنفيس عن الضغوط .
- القدرة عن تحمل الاحباط
- طلب العون من الأقربين و الثقة في النفس .
- ضبط الانفعالات و التحكم في المشاعر .
- التغلب على التعب و مقاومة الميل الى الاضطراب .
- ابداء المرونة و تقبل التغيير و روح التفاعل و الأمل فيما يبذل من جهود حل الأزمة .

6. العوامل التي تؤثر في أساليب المواجهة

إن ردود أفعال الأفراد نحو المواقف الضاغطة متباينة ، و استجابة الأفراد لموقف ما مختلفة من فرد الى آخر، و يعود هذا التباين الى شخصية الفرد و الخبرات التي يتعرض لها ، و قدرته على مواجهة صراعات الحياة ، فإدراكه للمواقف الخارجية و فكرته عن ذاته و الطريقة التي يدرك بها ذاته تعتبر النواة الرئيسية التي تقوم عليها الشخصية ، هذه العوامل تحدد كيفية تصرفنا أمام المواقف و مواجهة الضغوط النفسية .

1.6 العوامل الشخصية:

تؤثر الشخصية التي يحملها كل فرد في مواجهة الحدث الضاغط ، و في كيفية عامله مع ذلك الحدث ، فالبعض يزيدون من حدة المواقف الضاغطة ، في حين يعتمد البعض الأخر الى تخفيف حدة هذه المواقف ، لذلك فقد ركز الباحثون على بعض هذه الخصائص و من بينها ما يلي :

- مركز الضبط : يمثل مركز الضبط أحد المتغيرات الشخصية التي تسهم بدور فعال في تحديد كيفية الاستجابة للمواقف الضاغطة ، فالأفراد ذو مركز الضبط الداخلي يعتقدون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث، بينما الأفراد ذو مركز الضبط الخارجي يعزون الأحداث لعوامل خارجة عن تحكمهم و سيطرتهم ، مثل الحظ والصدفة ، و على هذا يرتبط مركز الضبط الخارجي بمستوى منخفض من الاكتئاب و بمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة ، في حين أن مركز الضبط الخارجي يرتبط بمستوى مرتفع من الاكتئاب و مستوى منخفض من الرضا عن الحياة .

- تقدير الذات : يؤثر تقدير الذات على الصحة النفسية للفرد و على مستوى الانجاز و التوافق مع مطالب البيئة و العلاقة مع الآخرين و التوافق النفسي ، و كلما ارتفع تقدير الفرد لذاته انخفض الاكتئاب و القلق و الشعور بالضغط .

- فاعلية الذات : تعتبر فاعلية الذات من العوامل الهامة التي تساعد الأفراد على مواجهة الضغوط التي تتعرض حياتها و يشير المفهوم كما رأى " بانادورا " الى اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على التعامل و السيطرة بفاعلية على المواقف و الأحداث التي يتعرض لها ، و أن مفهوم الفرد عن فاعلية الذات يظهر من خلال التقييم المعرفي لقدراته ، و من خلال تعدد الخبرات التي يمر بها حيث تعمل هذه الخبرات على مساندة الفرد على التغلب على الضغوط التي تواجهه ، فالأفراد ذوي المستويات المرتفعة من فاعلية الذات يرون أنفسهم قادرين على التعامل مع المواقف الضاغطة ، و الصعبة بنجاح و التي قد تعمل على اثاره الارتباك و التهديدات و التخويف لدى الأفراد الآخرين . (زربي ، 2014 ، ص ، ص 50 ، 53)

- السلبية : ينزع البعض بسبب شخصياتهم ، لإدراك الأحداث الضاغطة على أنها في غاية الضغط ، مما يؤدي بدوره التأثير على مقدار ما يتعرضون له من معاناة و أعراض جسمية ، و قد ركز بعض الباحثون على حالة سيكولوجية تدعى " الوجدانية السلبية " و التي من بين مظاهرها المزاج السيء و القلق و الكآبة و العدوانية ، حيث أن الأفراد الذين تتميز شخصيتهم بزيادة الوجدانية السلبية يعبرون عن معاناتهم و آلامهم عبر مواقف مختلفة و هم أكثر قابلية للإفراط في شرب الكحول و محاولات الانتحار .

- الصلابة : تتشكل الصلابة من ثلاث خصائص أساسية :

- الاحساس بالإلزام أو وجود قابلية لدى الفرد للانخراط بما يمكن أن يواجهه من مواقف.
- الاعتقاد بتوافر القدرة على الضبط و هو الاحساس بأن الشخص مسؤول عما يواجهه في حياته.
- التحدي و الاستعداد لتقبل التغيير و مواجهة أنشطة جديدة تتيح الفرصة للنمو .

- التفاؤل : يمكن لطبيعة التفاؤل أن تقود الى التعامل بفاعلية مع طبيعة الضغط مما يقلل من مخاطر التعرض للمرض، و ذلك من خلال مساعد الأفراد على التعامل مع الأحداث الضاغطة و ذلك عن طريق دفعهم الى

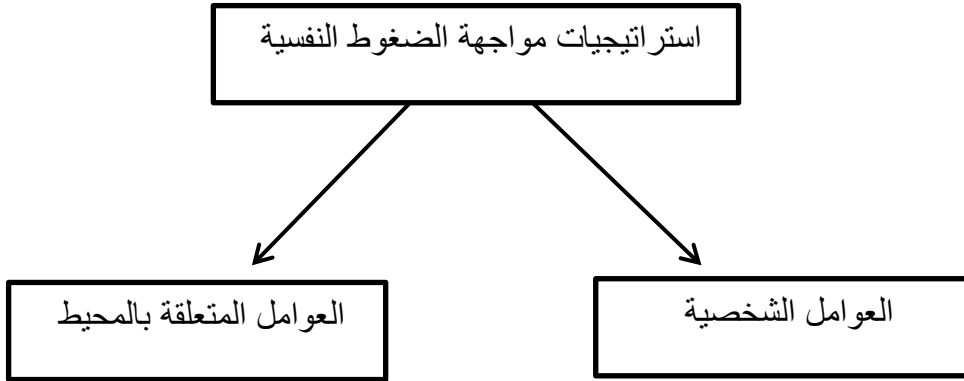
- استخدام امكاناتهم بشكل أكثر فعالية ، كما يمكن ان يقلل من الأعراض ، و يحسن القدرة التكيفية مع الأمراض . (تايلر ، 2008 ، ص ص 353 – 359)
- سمة شخصية الفرد : من سمات الشخصية النمط المنطوي الذي يعتبر أكثر تأثيرا بالضغوط من النمط المنبسط ، و النمط المتزن انفعاليا أقل تأثيرا بالضغوط من النمط العصبي و النمط العصبي و النمط المنطوي أكثر تأثيرا من النمط المتزن انفعاليا .
 - هيكل حاجات الفرد : كلما كان هيكل حاجات الفرد غير مشبع كلما كان الفرد أكثر تأثيرا بالضغوط و العكس.
 - النسق القيمي للفرد : كلما كان النسق القيمي للفرد متمركز حول قيم محدودة و عالية كلما كان أكثر تأثيرا بالضغوط .
 - قدرات الفرد : كلما كانت قدرات الفرد عالية و متنوعة كلما كان أكثر قدرة على مواجهة الضغوط و العكس
 - الجنس : أثبتت الدراسات وجود فروق بين الجنسين في مدى الإدراك و التأثير بالضغوط ، حيث لوحظ أن الرجل أكثر إدراكا و تأثيرا بالضغوط من النساء، ولقد وجد " لازاروس " في بحوثه أن النساء يستعملن استراتيجيات المواجهة المتمركزة على المشكلة في مجال العمل أقل من الرجال.
 - السن : له دور في تقييم الوضعيات الضاغطة و تحديد استراتيجيات المواجهة، حيث اكتشف " فولكمان" وزملائه أن النساء المسنات (السن المتوسط 68 سنة) يستعملن استراتيجيات الهروب و التجنب أكثر من النساء الأكثر شبابا (السن المتوسط 39 سنة) .
 - كما توجد سمات أخرى للشخصية تؤثر أيضا على المواجهة، كالقلق و العصبية و الاكتئاب التي تنبئ بتقييماتها بادراك عال للضغط و انخفاض في الفعالية الذاتية المدركة بالإضافة الى " الجلد Résilience" والوعي و كون الفرد مقبولا لدى الآخرين .(صندلي ، 2012 ، ص ص 72 ، 71)
- 2.6 العوامل المتعلقة بالمحيط: و يقصد بها العوامل الموجودة في محيط الفرد و التي تؤثر في عملية المواجهة و من بينها ما يلي :
- شدة المواقف الضاغطة : فكلما كان الموقف ضاغطا ، كان افراز الهرمونات أعلى من المعدلات الطبيعية المطلوبة ، و هو ما قد يعوق بعض العمليات الحيوية و يؤثر في الحالة الانفعالية و على الاستجابات المطلوبة و العكس صحيح .
 - الوراثة : تؤثر الوراثة في قدرة الفرد على المواجهة لأن الجينات الوراثية في الأسرة قد تلعب دورا الى حد ما في الحالة العامة لعضو معين ، لأن هناك أسرها استعداد للإصابة بأمراض القلب و أخرى لدى أفرادها استعداد للإصابة بأمراض الجهاز النفسي .
 - البيئة : يمكن للبيئة أن تسهم بشكل جوهري في تحديد قدرة الفرد على مواجهة الضغط النفسي ، فهي اما تساعد على زيادة القدر الناتج عن الضغوط أو تدعم مستوى الصحة و الرفاهية لدى الفرد و هناك نوعين من البيئة ، و هما : البيئة الفيزيائية كالحرارة الشديدة أو البرودة و الضوضاء و التلوث و مخاطر الطبيعة و غير ذلك

، و البيئة الاجتماعية و ما تحويه من عناصر داعمة كالمساندة و التعاون مع الآخرين أو عناصر مضادة كالصراعات و المشاجرات و العدوان الصريح و المستمر وغير ذلك . (يوسف ، 2007 ، ص 45)

- المساندة الاجتماعية : تعد المساندة الاجتماعية ظاهرة قديمة قدم الانسان ، و ان لم يهتم بها الباحثون الا حديثا ، و ان لم يهتم بها الباحثون الا مؤخرا بعد ما لاحظوا من آثار هامة لها في مواقف الشدة و الاجهاد النفسي ، و كما أنها عملية ديناميكية لزيادة التأثير المتبادل بين الآخرين و شبكة العلاقات الاجتماعية التي تمد بالدعم في المواقف الاجتماعية المختلفة ، و التي يتمثل بعضها في المساندة الوجدانية أو العاطفية ، المادية ، النفسية وغيرها . (جدو ، 2014 ، ص 117)

و في الأخير يمكن تلخيص العوامل المؤثرة في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الى قسمين وهي العوامل الشخصية و التي تكون متعلقة بالفرد في حد ذاته و هي تختلف من شخص الى آخر و تؤثر في كيفية ادراك الفرد لهذه الضغوط و من بين هذه العوامل (السن ، و الجنس ، تقدير الذات ، سمات شخصية الفرد ، هيكل الحاجات) ، أما القسم الثاني فهي العوامل المتعلقة بالمحيط و هي العوامل الموجودة في البيئة التي يعيش فيها الفرد و تؤثر في كيفية استجاباته للموافق .

و يمكن توضيح هذه العوامل في الشكل الآتي :



شكل رقم (06) : العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة

7. مميزات استراتيجيات المواجهة :

- لاستراتيجيات المواجهة العديد من المميزات و سيتم عرضها في النقاط التالية: (Lazarus ,1993 ,P 09)
- المواجهة عملية معقدة، حيث يستعمل الأفراد أغلب استراتيجيات المواجهة الأساسية تجاه الوضعيات الضاغطة.
 - ترتبط المواجهة بتقييم و تقدير ما يمكن القيام به لتغيير الموقف. فاذا بين التقييم بأن هناك شيء يمكن القيام به هنا تسيطر المواجهة التي تركز على المشكل، أما اذا بين التقييم بأنه لا يوجد شيء يمكن القيام به هنا تسيطر المواجهة التي تسيطر على الانفعال .

- تكون أساليب المواجهة متشابهة الى حد كبير عند الرجال والنساء في المواقف الثابتة ، مثل الأسرة و العمل والصحة .
- بعض استراتيجيات المواجهة تكون أكثر ثباتا واستقرارا من الاستراتيجيات الأخرى أثناء تعرض الفرد للمواقف الضاغطة ، بينما ترتبط الاستراتيجيات الأخرى بمواقف ضاغطة خاصة مثال التفكير الايجابي اتجاه الموقف هو ثابت نسبيا ويعتمد بشكل كبير على شخصية الفرد، في حين أن السعي للحصول على الدعم الاجتماعي غير مستقر ويعتمد بشكل كبير على السياق الاجتماعي .
- تتغير استراتيجيات المواجهة من المرحلة الأولى من الموقف الضاغط الى المرحلة التي تليها.
- تعتبر استراتيجيات المواجهة كوسيط قوي للنتائج الانفعالية ، حيث ترتبط بعض استراتيجيات المواجهة بنتائج ايجابية ، في حين ترتبط استراتيجيات أخرى بنتائج سلبية .
- تختلف فائدة أي نوع من أساليب المواجهة حسب المواقف الضاغط و نمط الشخصية المعرضة للضغط (الصحة الجسدية ، الأداء الاجتماعي ، الوجود الذاتي) .

8. النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :

هناك العديد من النظريات التي اهتمت بمفهوم المواجهة ، من حيث الدور الذي يسهم به كسلوك في التخفيف أو التقليل من التوتر والقلق الناتج عن مصادر الضغط التي نواجهها في حياتنا و لكل اطار أو نظرية رؤية لهذا المفهوم قد تختلف في نواحي وقد تتشابه في نواحي أخرى مع غيرها من النظريات ، و من أهم النظريات التي تناولت مفهوم المواجهة هي :

1.8. نظرية التحليل النفسي :

تعد آليات الدفاع من منظور التحليل النفسي من أهم استراتيجيات التعامل و مقاومة الضغوط النفسية حيث يرى " سيجموند فرويد " " Sigmund Freud " أن الناس يلجؤون اليها لحماية أنفسهم وتساعدهم على معالجة الصراعات و الاحباطات و بالتالي فهي أساليب عقلية لا شعورية تقوم بتشويه الخبرات و تزييف الأفكار و الصراعات التي تمثل تهديدا و تساعد على خفض التوتر و القلق أثناء المواجهة و تشمل عملية المواجهة حسب النظرية التحليلية على سلسلة من الاستراتيجيات تتطور انطلاقا من آليات أولية غير ناضجة الى آليات ناضجة . (حساني ، 2015 ، 2015)

و حسب " Bergeret " (1986) وجود الدفاع ليس دليلاً مريضاً ، ولكن نظراً لأن الدفاعات التي يستخدمها الفرد يمكن وصفها بأنها غير فعالة ، صلبة للغاية ، غير متكيفة مع الواقع الداخلي والخارجي أو استخدام نفس النوع من آليات الدفاع . وبالتالي ، فإن الأداء العقلي يفقد مرونته وتناغمه وتكيفه. (Henri , Stacey , 2013 , p 8) و يستخدم جميع الأفراد الميكانزمات الدفاعية صغاراً أو كباراً ، أصحاء أو معتلين نفسياً ، التي من المفروض أن تخفف من حدة القلق أو التوتر، الا أنهم يختلفون فيما بينهم من حيث قدر استخدامهم لها فقد يستخدمها الأفراد العاديون بدرجة معقولة فتساعدهم على التخفيف من حدة الضغوط و الاحباطات و الصراعات و مشاعر الذنب التي يتعرضون لها ، و تساعدهم كذلك على التنفيس عن مشاعرهم وانفعالاتهم ، و الحفاظ على صورة الذات . كما

تكون مفيدة في تحقيق توافقهم الشخصي و الاجتماعي . الا أن الاعتماد على هذه الحيل باستمرار كطرق لحل المشكلات يؤدي الى استنزاف و تبديد الطاقة النفسية للفرد ، و الى سوء التوافق لأنها تحول بينه و بين مواجهة مشكلاته بواقعية ، فقد أكد ذلك " مصري حنورة " أن الانسان باستخدامه للحيل الدفاعية يجد وسيلة للتوافق اللاشعوري مع حاجته غير المشبعة ، وربما يصل الى حل بعض صراعاته عن هذا الطريق ، ولكنه في الواقع حل مؤقت أو غير ناجح لأنه لا يستطيع أن يحقق هدفه و هو الابقاء على تكامل و تماسك الشخصية ، و بالتالي الابقاء على التوازن النفسي ، ولكن اذا كانت هذه الضغوط شديدة و من الصعب التوافق معها تحدث حالة من الخلل أو فقدان التعويض الأمر الذي يؤدي الى ظهور الاضطرابات أشد عمقا . (شويطر ، 2017 ، ص 70)

- و لقد قسم " فرويد " (1933) الشخصية الانسانية الى ثلاث بنيات وهي:
- البنية الأولى (الهو) : يختص بكل ما هو مورث و غريزي و يعد الهو أساس الشخصية و مصدر طاقة هذا النظام ، حيث تسعى هذه الغرائز الناتجة عن مصادر حيوية و جسمية للإشباع من خلال مصدر خارجي ، وذلك لتقليل التوتر الناتج عنها ، و ينتج التوتر و عدم الراحة مع زيادة هذه الطاقة الناتجة عن تنبيه داخلي و التي لا يستطيع الهو تحمله ، و بالتالي يبحث عن التخفيض الفوري لهذا التوتر دون اهتمام بقيم المجتمع و معاييرها ، ويسمى هذا الميل نحو الاشباع الفوري بمبدأ اللذة . و يقسم " فرويد " هذه الغرائز الى ثلاث أنواع (الغريزة الجنسية و غريزة الموت ، و غريزة العدوان)..
- البنية الثانية (الأنا) : يعتبر الأنا الواصل المباشرة مع العالم الخارجي ، و يسعى الأنا لتحقيق التوازن بين العالم الخارجي بمعاييرها و ضوابطه و بين عالم الهو الغريزي برغباته و اندفاعاته . و هذه المهمة من وجهة نظر فرويد من أصعب المهام و يتحكم في وظائف الأنا مبدأ الواقعية و الذي يعمل على اشباع و تفرغ التوتر الناشئ عن الغرائز في ضوء ظروف بيئية و اجتماعية و أخلاقية مناسبة .
- البنية الثالثة (الأنا الأعلى) يعد الأنا الأعلى بمثابة القاضي و الحاكم على صحة الأشياء من خطئها ، فهو يسعى الى المثالية التي تصبح فيما بعد جزءا من العالم الداخلي للفرد أثناء تطوره الشخصي . فبينما يطلب الهو المتعة الفورية و يختبر الأنا الواقع و يطلب الأنا الأعلى الى الكمال ، من هنا ينشأ الصراع الناتج عن التفاعل المستمر و الصدمات المتتالية بين هذه المكونات الثلاث و تسمى هذه التفاعلات بمصطلح الديناميات ، و من خلال سعيه الى الاشباع الفوري لرغباته العاكسة لطبيعة الانسان ، و تؤدي هذه الرغبات المورثة التي تصادم بين الفرد و بيئته حيث لا تسمح هذه الأخيرة بمعاييرها و أخلاقها هذا الاشباع و بالتالي لا يرضى الأنا و لا الأنا مما ينتج عن هذا الصراع القلق و التوتر . و لأن القلق يسبب الألم فان الفرد يسعى الى تقليل هذا الألم بأسرع ما يمكن لذلك يلجأ لاستخدام ما يسمى بالآليات الدفاعية التي تعمل كوسيلة لإخفاء هذه الصراعات المؤلمة .
- لقد حدد فرويد استخدام هذه الآليات الدفاعية في مواجهة و معالجة مصادر الضغوط الداخلية ، و هي الصراعات الجنسية و العدائية ، بينما اتجه " أدلر " في نظريته أن استخدام الآليات الدفاعية تقتصر في مواجهة الضغوط الخارجية و التهديدات البيئية ... و لكن قدمت " أنا فرويد " رؤية تجمع بين التوجهين معا حيث أشارت الى أن الآليات الدفاعية تستخدم في مواجهة كل المهدات الداخلية و المهدات الخارجية هذا عن

القلق الناجم عن الصراعات المثيرة للضغط النفسي من منظور نظرية فرويد الشخصية . (جدو ، 2014 ، ص 1030 ، 104)

➤ و من أهم آليات الدفاع التي يقدمها الأنا لتحقيق التوافق بين الهو والأنا والأنا الأعلى ، فهي تتمثل فيما يلي :

- الكبت : ويعني قمع الدوافع غير المقبولة ودفعها لتستقر في اللاشعور . ويعد الكبت الآلية الدفاعية الأثر أهمية ، إذ أن الانسان يمارس الكبت للتخلص من شعور القلق والضييق الذي يعانيه بسبب وورود عوامل متضاربة من القيم والأهداف ، فيبعد عن شعوره تلك الرغبات والدوافع التي يتفق تحقيقها مع القيود التي بنيت في نفسه على شكل مثل القيم والتقاليد .
- التقمص : هو توحد الفرد بشخصية أخرى حتى يصبح كأنهما شخص واحد ، بنفس الاحساس والتفكير، وتصدر أفعالهما عن رغبات واحدة ، فمثلا الطفل يتقمص شخصية الأب ، والتقمص يختلف عن التقليد في كون التقمص لا شعوريا والتقمص شعوريا .
- التبرير : حيلة دفاعية لا شعورية يحاول بواسطتها الفرد اثبات أن سلوكه معقول وله مبرر ، وبذلك يستحق القبول من المجتمع والذات ، وبذلك يخفي الدافع الحقيقي لهذا السلوك الذي قد يكون فيه ايداء له ، أو يشعره بالخزي والعار .
- الانكار : يتضمن محاولة الفرد تجنب المواقف المؤلمة ومصادر القلق بذكرانه أو تجاهله فعلا، وقد ينكر الفرد فعلا، وقد ينكر الفرد لا شعوريا فكرة ما أو حاجة بهذا الأسلوب ، ويظهر كثيرا لدى الأطفال ، فالطفل الذي لا يستطيع تحمل غياب أمه ، يميل الى انكار ذلك والاعلان على أنها لم تذهب وانما في غرفة أخرى . (عبيد ، ص ص 17 ، 18)
- الاسقاط : نقل أو ترحيل مهددات داخلية الى مهددات خارجية أو عزو خصائص غير مقبولة الى شخص آخر .
- التسامي : هو تحويل دوافع غير مقبولة اجتماعيا الى أخرى مقبولة اجتماعيا ، كتحويل الدوافع العدوانية أو الجنسية الى نشاطات رياضية أو انتاجات فنية .
- النكوص : استخدام الفرد لنماذج سلوكية تم استخدامها في مراحل النمو السابقة ، لتجعله يشعر بقلّة المطالب التي يتوقع منه القيام بها أو انجازها ، وفي حالة الضغوط النفسية الشديدة على مواجهة القلق باستخدام سلوكيات غير ناضجة وغير مناسبة .
- التعويض : هو اخفاء نقاط الضعف المدركة عند الفرد ، أو تنمية خصائص ايجابية معينة وذلك لتعويض النقص الذي يشعر به . (العزیز، أبو السعد ، 2009 ، ص 73)

2.8. النموذج الحيواني :

تمثل الفكرة الأساسية لهذه النظرية في الاعتماد على عملية التعلم كمنطلق تم من خلال معالجة المعلومات ، ويفترض هذا النموذج أن تعرض الفرد لمواقف ضاغطة المثيرة للضغط قد يقترن ببعض المثبرات الأخرى ، مثل

الصدمة التي ارتبطت شرطيا بها فكلما تعرض الفرد لهذه المثيرات أيا كان نوعها فإنه سيضعها على أنها مخيفة وقلقة . (محمد ، 2017 ، ص48)

حسب هذا النموذج التقليدي أن المواجهة تتجلى بشكل جلي في الاستجابات السلوكية الفطرية المكتسبة لمواجهة أي تهديد حيوي ، وحسب هذا النموذج فإن الميكانيزمات التكيفية تتم عبر شكلين :

❖ ميكانيزمات تجنبه أو هروبيه وتستعمل في حالة الخوف .

❖ ميكانيزمات المواجهة ويستعمل في حالة الغضب .

وفقال " سويس و فيتشر " "Suis et fletcher" (1985) المواجهة التجنبية تؤدي الى راحة مؤقتة ، وغير فعالة خاصة اذا كان الوضع الضاغط مستمر ، والمحك الرئيسي للحكم على نجاح المواجهة في هذا النموذج الحيواني هو البقاء على قيد الحياة .

يختزل هذا النموذج عملية المواجهة في دائرة ضيقة جدا ، محكومة بذلك بردود لأفعال فطرية مكتسبة اتجاه التهديدات والتي تتراوح بين المواجهة والهروب ، كما أنها تشمل الكائنات الحية العليا و الدنيا . (شويطر ، 2017 ، ص 69)

3.8. النموذج المعرفي :

بالنسبة إلى " لازاروس و فولكمان " (1984) ، لا تفسر طبيعة الضغوط من خلال التأثير الضار للاستجابة العاطفية للضغط على الصحة فقط ، ولكن أيضا عن طريق رؤية الفرد لهذه الضغوط والموارد المتاحة له لمواجهةها . ومفهوم التقييم المعرفي يسمح لفهم أفضل الفروق الفردية في الاستجابة العاطفية لضغوط معينة (11 p , 2006 , DESBIENS). كما اهتم أنصار هذه النظرية بالتفاعل الحاصل بين الفرد و البيئة في تفسير الضغوط النفسية بحيث يرون أنه عندما يقيم الفرد الأحداث الموجودة في بيئته على أنها تتجاوز امكانياته يحدث له الضغط . (شويطر ، 2017 ، ص 73)

➤ والعلاقة بين الشخص وبيئته علاقة دينامية و متغيرة ، فهي تستند على اتجاهين :

- التقييم المعرفي : بالنسبة لكل من " لازاروس وفولكمان " (1984) ، لا يتم تفسير طبيعة الإجهاد من خلال التأثير الضار للاستجابة العاطفية للضغط على الصحة فقط ، بل يتم ذلك أيضا من خلال الطريق الذي يرى الفرد هذا التوتر والموارد المتاحة له لمواجهة . و التقييم المعرفي يسمح لفهم أفضل الفروق الفردية في الاستجابة العاطفية لضغوط معينة . (DESBIENS, 2006,p 06)

وحسب لازاروس وزملائه أن التقييم أو التقدير المعرفي يمر بمرحلتين هما مرحلة أولية ، و مرحلة ثانوية (عزوز ، 2009 ، ص 39)

• التقييم الأولي : أكد " لازاروس " أن الفرد يقوم بعمليات تقييم أولية عند مواجهته لتغيرات في بيئته لكي يحدد معنى الأحداث فقد تدرك الأحداث بأنها تقوم الى نتائج ايجابية أو محايدة أو سلبية ويلخص لازاروس عناصر التقييم الأولي الى ثلاثة مكونات أساسية :

- التوافق مع الأهداف

- الانسجام أو عدم الانسجام مع الاهداف
- التقييم الثانوي : تتضمن عملية التقييم الثانوي اجراء تقييم للمصادر التي يمتلكها الفرد للتعامل مع الحدث ، وما اذا كانت كافية لمواجهة الأذى والتهديد والتحدي الذي ينشأ عن الحدث ، بحيث تشكل الخبرة الذاتية للضغط نتيجة الموازنة ما بين التقييم الأولي والثانوي ، فعندما يكون الأذى أو التهديد كبيرا وتكون إمكانيات أو مصادر التعامل مع المواقف متدنية فان الفرد سيشعر بتهديد كبير ، على عكس ذلك ، أي عند توفرها فان الضغط سيكون أقل . (تايلور ، 2008 ، ص ص 303 ، 304)
- استراتيجيات المواجهة أو التعامل مع الموقف :عندما يواجه الفرد الأحداث الصادمة أو الضاغطة فانه يلجأ الى استخدام استراتيجيات متنوعة للتعامل مع هذه المواقف الضاغطة ، وقد ميز " لازاروس و فولكمان " بين نوعين من الاستراتيجيات :
- التعامل الموجه نحو المشكل : هي الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الشخص و البيئة، ولهذا نجده يستخدم هذا الأسلوب في المواقف الضاغطة ويحاول تغيير أنماط سلوكه الشخصي ، أو يعدل الموقف ذاته ، فهو يحاول تغيير سلوكه الشخصي بواسطة البحث عن معلومات أكثر عن الموقف أو المشكلة كي ينتقل الى تغيير الموقف . (غريب ، 2014 ، ص 314)
- و يعتبر " لازاروس و فولكمان " استراتيجيات المواجهة على أنها تشبه الى حد بعيد الاستراتيجيات المعتمدة في حل المشكلات و المراحل التي تمر بها و الأهداف المرجوة منها مثل تحديد المشكلة ووضع خيارات و أخذ القرارات حول الخيار الأفضل . (Lazarus et Folkman, 1984, p152)
- استراتيجيات التعامل الموجهة نحو الانفعال : هي تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات، وخفض المشقة، والضيق الانفعالي الذي سببه عن تغييرالعلاقة بين الشخص والبيئة وبعض هذه الاستراتيجيات يتضمن عمليات معرفية مثل التجنب ، و التقليل من حجم المشكلة ، ولوم الآخرين و الاسقاط، وبعضها يتضمن استراتيجيات سلوكية مثل التأمل وتناول العقاقير.(غريب ، 2014 ، ص 314)
- يتفق " ماك كروي " " mc care " مع " فولكمان و لازاروس " في أن استراتيجيات المواجهة القائمة على حل المشكل يتم اللجوء اليها في العادة في المواقف التي يعتقد فيها الفرد أن بإمكانه التأثير على الحدث الضاغط، والسيطرة عليه . بينما يلجأ الفرد الى استخدام الاستراتيجيات القائمة على الانفعال عندما يعتقد أنه يتوجب عليه تحمل ضغوطات الموقف الضاغط لأنه ليس في امكانه التغلب عليه ولا تغييره ، و حسب " ماك كروي " أن طبيعة الموقف الضاغط هي التي تحدد بالأساس كيفية مواجهته اما من خلال اللجوء الى الاستراتيجيات المرتكزة على الانفعال أم الاستراتيجيات القائمة على حل المشكل . (شويطر ، 2017 ، ص 75)

4.8. النموذج الاجتماعي :

حسب (السيد محمد غنيم 1993) يعتبر كل موقف سلوكي بالنسبة للإنسان موقف اجتماعي في حقيقته ، سواء كان فردا أو جماعة الناس، وعندما يواجه الانسان شخصا آخر فان وجود هذا الأخير يكون له تأثير على كيفية سلوكه و استجابته ، وتحديد الوظائف السيكولوجية ازاء المواقف الاجتماعية ، فهي تؤثر فيما نتعلمه وكيف ندرك ونحكم على البيئة والأحداث . (عريس ، ص 42 ، 43)

تطرق ممثلو هذا الاتجاه إلى هذه الاستراتيجيات بصفة مغايرة، ولو أنها تبقى دائما ذات تأثير اجتماعي على أسلوب المواجهة لدى الفرد في مواقف الحياة بطريقة أو أخرى .

- الأول: يتصل باحتمال عدم الموافقة أو الرفض من جانب الجماعة الأمر الذي يشكل قوة على الفرد بموجب حاجاته إلى الانتماء، وبسبب تحكم الجماعة سيطر تماما على موارده الخاصة.
- الثاني: يتصل بحاجات الفرد على تأكيد الآخرين لأحكامه .

- الثالث: فيركز على الاستعدادات الشخصية لإقامة دفاعات المواجهة واستخدامها في المواقف التي يلمس فيها الفرد وتهديدا بينه وبين الجماعة.

كما توصل الباحثون في مجال علم الاجتماع أن المواجهة الفردية والجماعية إلى أن الفرد عند إحساسه بالنقص يسلك اتجاهين متعاكسين يتمثلان في تقبل أو رفض الواقع، وينعكس ذلك من خلال استراتيجيات متعلقة بدرجة طموح الفرد وقدراته ونذكر من بين هذه الأساليب: (صندلي ، 2012 ، ص 61)

- الهروب: فهو الابتعاد عن الانسحاب عند المقارنة بالغير.
- التطابق: وهو توافق الفرد مع القيم الاجتماعية.
- التعويض: هو إدخال عوامل جديدة وفرضها في الجماعة بغرض جعلها تحض بالقبول.
- سد العجز: محاولة الوصول إلى مستوى الآخرين بتأكيد الذات

من خلال ما سبق ذكره، فقد تعددت النظريات التي تناولت موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط بالدراسة، فهناك من فسرها على أنها استراتيجيات لا شعورية وأخرى على أنها استراتيجيات شعورية، ورغم هذه الاختلافات في وجهات النظر إلا أنهم اتفقوا على أن استراتيجيات المواجهة يستعملها الفرد في مواقف الحياة الضاغطة، هدفها الأساسي هو خفض من حدة التوتر والقلق الذي يشعر به ، وبذلك يستخدمها الفرد كحيلة تجعله يتكيف ويتوافق ويندمج مع هذه المواقف، ومن النظريات التي تطرقنا إليها " النظرية التحليلية " تعتبر استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على أنها عملية لا شعورية يستخدمها الفرد للتخلص من التهديدات التي يواجهها سواء كانت داخلية أو خارجية و إبقائها في ساحة اللاشعور، أما " النظرية الحيوانية " فتعتمد على مصطلح التعلم في تفسير استراتيجيات مواجهة وحسب هذه النظرية المواجهة تتمثل في الاستجابات السلوكية الفطرية والمكتسبة بعد تعرضه لأي تهديد، حيث يستعملها لمواجهة مواقف الضغط التي تهدد حياته، بالإضافة إلى " النظرية المعرفية " التي تفسر استراتيجيات المواجهة على أساس التقييم المعرفي الذي يسمح بفهم أفضل للفروق في استجابة الأفراد للمواقف، كما أن هذه النظرية تقوم على فكرة التفاعل بين الفرد والمحيط في تفسير الضغوط، أما " النظرية

الاجتماعية " فتعتبر استراتيجيات مواجهة الضغوط على أنها عملية يستخدمها الفرد للتخلص من التهديدات الاجتماعية والضغوط الخارجية وذلك بالحفاظ على القيم الاجتماعية العامة التي تعلمها الفرد من بيئته .

خلاصة

من خلال ما تطرقنا اليه في هذا الفصل، تبين لنا أن كل فرد منا يعاني من ضغوط و توترات تجعل حياته عبئ عليه، وهذه الضغوط و التوترات تشمل كل مجالات حياته (النفسية ، الاجتماعية ، الاسرية ، المهنية ،...)، وهي تختلف باختلاف الشخص و ظروفه المعيشية و كيفية تفسيره للأحداث التي يتعرض لها، حيث تؤدي هذه الضغوط الى اختلال في التوازن الطبيعي للفرد، لذلك فهو يحاول السيطرة عليها و تجاوزها باستخدام مجموعة من الجهود السلوكية و المعرفية، حيث يختلف أسلوب المواجهة المستخدم من فرد الى آخر سواء كانت متمركز على حل المشكلة أو الانفعال أو التجنب ، و تختلف هذه الاستراتيجيات باختلاف المواقف و كيفية تفسير الفرد لها بالإضافة الى المحددات الشخصية وكذا المعطيات الاجتماعية و الثقافية لها تأثير كبير على الفرد في تحديد ردود أفعاله في مختلف مراحل النمو .

لذلك تعتبر استراتيجيات المواجهة مجموع الجهود التي يقوم بها الفرد اتجاه الضغوطات والأحداث التي يشعر فيها بالتهديد، و التي تطلب منه القيام بردود أفعال مناسبة للقدرة على السيطرة عمها و مواجهتها أو التكيف معها، وهي تستوجب نوع من المرونة في اختيار الاستراتيجية أو الآلية المناسبة التي يستخدمها الفرد في مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها .

فالتعرف على ماهية الضغوط النفسية تساعد في ايجاد الطرق المناسبة للتعامل و التكيف معها ومواجهتها، فمواجهة الضغوط تعتبر عملية خاصة، مرنة و غير ثابتة تتيح للفرد القدرة على ادارة و التحكم في انفعالاته و ضبط متطلباته، فهي عملية ديناميكية تتطلب نوع التجاوب بين الفرد و السياق التي تحدث فيه المواقف الضاغطة.

تمهيد

أولاً: المراهقة

1. تعريف المراهقة
2. الفرق بين المراهقة والبلوغ
3. مراحل النمو في مرحلة المراهقة
4. مظاهر النمو في مرحلة المراهقة
5. نماذج المراهقة
6. الحاجات النفسية للمراهق
7. مشكلات مرحلة المراهقة
8. أزمة الهوية لدى المراهق
9. النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة

ثانياً: المراهق المسعف

1. لمحة تاريخية حول الطفولة المسعفة في الجزائر
2. تعريف دار الطفولة المسعفة
3. تعريف المراهق المسعف
4. تصنيف المسعفين
5. العوامل المؤدية لظاهرة الطفولة المسعفة
6. حقوق المسعف في الجزائر
7. حاجات المسعف
8. مشكلات المسعف
9. مزايا و عيوب الرعاية داخل مركز الطفولة المسعفة

خاتمة

تمهيد:

يمر الفرد أثناء نموه بالعديد من المراحل الزمنية، ومن بين هذه المراحل والتي تعتبر أكثر تأثيراً عليه هي مرحلة المراهقة.

تعد هذه الأخيرة فترة ديناميكية يمر خلالها المراهق بالعديد من التغيرات المركبة والمتسارعة التي تمس جميع الجوانب: الفيزيولوجية، النفسية، المعرفية والاجتماعية، فبدايتها يسهل تحديدها لأنها تكتسي طابع التغير البيولوجي الذي يحدث لدى كلا الجنسين وهذا ما يطلق عليه مصطلح البلوغ، أما نهايتها من الصعب تحديدها فهي مقرونة بمدى وصول الفرد الى تحقيق النضج ، فالمراهقة تزخر بكثير من الأزمات النفسية والمشاكل السلوكية خاصة اذا كان المراهق فاقد للرعاية الوالدية كما هو الحال مع المراهق المسعف الذي يعاني من حرمان عاطفي نتيجة غياب البيئة الاسرية التي تلعب دوراً هاماً في تحقيق التوازن النفسي والجسدي والعقلي عنده، وتؤثر على شخصيته وحالته النفسية.

إن المراهق المسعف في هذه المرحلة الأكثر تعقيداً يجد نفسه يكافح وسط مجموعة من الضغوطات والصراعات والاحباطات التي فرضها عليه المجتمع. فنظراً لأهمية هذه المرحلة وحساسية الوضعية التي يعيشها المراهق المسعف سنتطرق في هذا الفصل الى جانبين: أحدهما يتناول المراهقة بصفة عامة والآخر يتناول المراهقة المسعفة.

أولا : المراهقة

1. تعريف المراهقة:

1.1. لغة :

❖ تعني كلمة مراهقة في اللغة العربية الاقتراب والدنو من الحلم، ويقال رهب إذا غشى أو لحق ودنا وراهق أي قارب. (عويس، 2003، ص 256) ، و المراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج. (البيبي السيد، 1956، ص194)

❖ أما مصطلح مراهقة في اللغة الانجليزية " Adolescence " مشتق من الفعل اللاتيني " Adolescere " ومعناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي، فالمراهقة إذن هي المرحلة التي يعبرها الطفل كي ينتقل من مرحلة الطفولة الى مرحلة الرشد ليصير راشدا ناضجا سواء كان رجلا أم امرأة. وتمتد هذه المرحلة طوال العقد الثاني تقريبا من عمر الفرد فهي تبدأ بحدوث البلوغ الجنسي وتنتهي بالوصول الى سن الرشد. (كفاي، 2008، ص 214)

2.1. اصطلاحا :

أشار العديد من الباحثين الى أن المراهقة هي الفترة الانتقالية من سن الطفولة الى سن الرشد والتي تتميز بعدد من التغيرات الجسمية والمعرفية والوجدانية والاجتماعية، وغالبا ما تبدأ من سن 12 الى 21 عاما لدى الاناث ومن سن 13 الى 23 لدى الذكور. (البطاشية ، د س ، ص 18)

❖ يعرفها " عبد الرحمان العيسوي " (1993) " بأنها مرحلة النمو التي تبدأ من سن البلوغ أي سن 13 عاما تقريبا وتنتهي في سن النضج أي حوالي 18 أو 20 عاما، وهي سن النضوج العقلي والانفعالي والاجتماعي وتصل إليها الفتاة قبل الفتى بنحو عامين وهي أوسع وأكثر شمولا من البلوغ الجنسي لأنها تتناول كل جوانب شخصية المراهق. (العيسوي ، 1993 ، ص 21)

❖ يعرفها "ستانلي هول" (1950) " بأنها فترة من العمر، والتي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة ". (وازي ، 2006 ، ص 25)

❖ حسب الموسوعة النفسية " المراهقة هي مرحلة اعادة بناء عاطفي وفكري للشخصية وهي عملية تفردن و هضم للتحويلات الفيزيولوجية المرتبطة بتكامل الجسد جنسيا " (أمزيان ، 2007، ص73)

❖ يعرفها " إنجلش " بأنها فترة او مرحلة من مراحل نمو الكائن البشري من بداية البلوغ الجنسي اي نضوج الاعضاء التناسلية لدى الذكر والانثى وقدرتها على اداء وظائفها الى الوصول الى اكتساب النضج، وهي بذلك مرحلة انتقالية خلالها يصبح المراهق رجلا راشدا او إمراه راشدة، وهناك بعض العلماء الذين يشيرون الى المراهقة على انها تبدأ مع نهاية النضج الجنسي وليس مع بدايته " (العيسوي ، 2005، ص 15)

❖ يعرفها " سهير كامل أحمد " (1994) " بأنها مرحلة تبدأ من البلوغ الجنسي و تكتمل عند إكتساب الهوية و تتميز بظهور أزمات كثيرة بسبب التغيرات الفيزيولوجية المؤدية إلى النضج الجسدي و الضغوط الإجتماعية".
(محدب، 2011، ص 31)

من التعريفات السابقة نستنتج أن المراهقة مرحلة إنتقالية تلي مرحلة الطفولة المتأخرة و تسبق مرحلة الرشد. تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالوصول إلى إكتساب النضج في مختلف مظاهر النمو المختلفة حيث تتصف بأنها فترة التحولات السريعة و التغيرات المفاجئة، خصوصا على صعيدي التفكير و العلاقات الإجتماعية. هذا ما يجعلها مرحلة حرجة يترتب عنها مجموعة من الضغوطات داخلية كانت أو خارجية.

2. الفرق بين المراهقة والبلوغ:

يتضح الفرق بين المراهقة والبلوغ في:

➤ المراهقة (Adolescence) : هي مرحلة وسط تقع بين سن الطفولة و سن الرشد، وهي مرحلة انتقالية ينتقل فيها المراهق وهو طفل غير ناضج جسميا و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا الى إنسان يتدرج نحو النضج الكامل، و محاولة الاستقلال و الاعتماد على النفس و إثبات الذات. (أبو سعد، 2010، ص 21)

➤ أما البلوغ: هو مرحلة من مراحل النمو الفسيولوجي التي تسبق مرحلة المراهقة و تحدد بدايتها و في هذه المرحلة يتحول الفرد من كائن لا جنسي الى كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه و استمرار سلالاته.
(محضر، منسى، 2001، ص 194)

▪ كما تسمى هذه المرحلة ما قبل المراهقة (12- 15 سنة) أي بالفرنسية (puberté) المتأتية من اللاتينية (pubertas) فالمصطلح يركز على علامات فيزيولوجية (من صفات جنسية أولية و ثانوية)، فالنضج الجنسي ينتهي بالإباضة عند الأنثى و صنع الخلايا المنوية عند الذكر. (حباب ، 2006 ، ص 49)

و بالتالي المراهقة هي تدرج نحو النضج البدني و الجنسي و العقلي و الانفعالي و الديني أما البلوغ فيقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو أولا وهي الناحية الجسمية، فمن السهل تحديد بداية المراهقة ولكن من الصعب تحديد نهايتها. و يرجع ذلك الى أن بداية المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي، بينما نهايتها بالوصول الى النضج في مظاهر النمو المختلفة، و منه يمكن القول أن البلوغ هو القنطرة التي تصل الطفولة المتأخرة بالمراهقة أما المراهقة هي مرحلة الإعداد للرشد.

3. مراحل المراهقة:

من أهم تقسيمات مرحلة المراهقة نجد:

1.3. مرحلة المراهقة المبكرة :

تمتد هذه الفترة منذ بداية البلوغ الى ما بعد وضوح السمات الفيزيولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي تتسم باضطرابات مثل القلق، التوتر و الصداع أي المشاعر المتضاربة و بصفة عامة مرحلة المراهقة المبكرة تعتبر فترة تقلبات عنيفة و حادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم و وظائفه مما يؤدي الى الشعور بعدم التوازن و ظهور الصفات الجنسية الثانوية و ضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبحها أو السيطرة عليها،

وعادة ما تظهر الاضطرابات الانفعالية على شكل ثورات مزاجية حادة مفاجئة، وتقبل دوري ما بين الحزن والفرح وشعور بالضيق وعدم معرفة ما سيحدث له. (القذافي ، 2000 ، ص 353)

2.3. مرحلة المراهقة الوسطى : هي مرحلة استعادة التوازن الذي انقطع بفعل اي ازمة، فاذا كان البلوغ مرحلة النضج الجسدي وما يخلفه من انعكاسات نفسية، فان المراهقة الوسطى هي مرحلة تأكيد الذات، فينفتح فيها المراهق على عالم الكبار من أجل العمل وتحقيق التوازن بين الرغبات والامكانيات، هي مرحلة اعادة التنظيم الانفعالي والهوية فهنا يحاول المراهق بناء التوازن بين الأنا والأنا الأعلى، وفي نفس الوقت يحاول الانفصال عن العائلة. (أمزيان، 2007، ص 74).

3.3. مرحلة المراهقة المتأخرة: تمتد هذه المرحلة من حوالي سن 18- 21 سنة، وهي فترة يحاول فيها المراهق إعادة لم أشتاته ويسعى من خلالها الى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألقة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته ويتميز المراهق في هذه المرحلة بالشعور بالاستقلالية والقوة ووضوح هويته والالتزام بالمسؤولية ويشير الباحثون أن مرحلة المراهقة المتأخرة تعتبر مرحلة التفاعل وتوحيد أجزاء الشخصية والتناسق فيما بينها بعد أن أصبحت الأهداف واضحة والقرارات مستقلة. (صندلي، 2012، ص 82)

إضافة الى أنها مرحلة التعليم العالي فهي المرحلة التي تسبق مباشرة تحمل مسؤولية حياة الرشد،

ويطلق البعض على هذه المرحلة بالذات اسم "مرحلة الشباب" وهذه هي مرحلة اتخاذ القرارات حيث يتخذ فيها

أهم قرارين في حياة الفرد وهما اختيار المهنة واختيار الزوج . (زهران، 1986 ، ص 292)

هناك العديد من التقسيمات الزمنية في مرحلة المراهقة من بينها: مرحلة المراهقة المبكرة التي تبدأ من بداية البلوغ إلى غاية وضوح السمات الفيزيولوجية الجديدة، إذ تعتبر فترة تقلبات عنيفة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه مما يؤدي إلى وجود اضطرابات كالقلق والتوتر التي تظهر على شكل ثورات مزاجية حادة مفاجئة، تليها مرحلة المراهقة الوسطى والتي تعتبر مرحلة تأكيد الذات، حيث يسعى فيها المراهق الى الانفتاح على عالم الكبار من أجل تحقيق التوازن بين الرغبات والامكانيات، فهو بذلك يسعى الى الاستقلالية والانفصال عن العائلة، وفي الأخير مرحلة المراهقة المتأخرة التي يطلق عليها البعض اسم مرحلة الشباب ففيها تكتمل معظم مظاهر النمو، حيث تعتبر مرحلة التفاعل وتوحيد أجزاء الشخصية والتناسق فيما بينها فهي تمكن المراهق من أن يصبح عضوا في جماعات الراشدين وبالتالي يتخذ فيها أهم قرارين: قرار اتخاذ المهنة وقرار اختيار الزوج.

4. مظاهر النمو في مرحلة المراهقة:

1.4. النمو الجسمي: المراهقة مرحلة نمائية سريعة تشمل جميع مكونات الجسد الفسيولوجية(نمو الأجهزة الداخلية) والعضوية (نمو الأعضاء الخارجية) وتتفاوت أعمار دخول الجنسين في مرحلة المراهقة حيث أن الإناث عادة يسبقن الذكور في بلوغها .

1.1.4. مظاهر النمو الفسيولوجي (الاجهزة الداخلية)

- نمو المعدة: حيث تزداد رغبة المراهق في تناول الطعام بكميات أكبر من السابق وذلك نتيجة اتساع حجم معدته وزيادة قدرتها على هضم المواد الغذائية وتحويلها إلى عناصرها الأولية.
- نمو القلب: وذلك باتساع حجمه وزيادة قدرته على مد خلايا الجسم بما يلزمها من الطاقة المناسبة، حيث يرتفع ضغط الدم إلى 120 ملم في بداية هذه المرحلة.
- نمو الغدد الجنسية: تنمو الغدد التناسلية عند الذكر والأنثى فيصبح المراهق قادراً على إفراز الحيوانات المنوية وتكون الأنثى مهيأة لإفراز البويضات يتبعها طمث الدورة الشهرية.
- الغدة النخامية: وهي الغدة الأساسية في الجسم وموقعها قاع الجمجمة وهي مسؤولة عن تنظيم النمو وإدرار اللبن وتوزيع الأملاح وتنظيم شحنة الجنس وإعطاء صفات الجنس الثانوية وتنظيم توتر العروق الدموية وما يصاحبه من تغير في صباغ الجلد. وهي بذلك مسؤولة عن نواتج الغدد وكمياتها.
- الغدد الصماء: يطرأ أثناء هذه المرحلة تطور في النمو والإفرازات فتضم الغدة الصنوبرية والتموسية. الغدة الدرقية: يزداد إفرازها في بدء المراهقة ثم تعود إلى حالتها الطبيعية وذلك لان النضج الجنسي يقلل من شدة إفرازاتها. :

2.1.4. النمو العضوي (الأعضاء الخارجية)

- وتتمثل أهم مظاهره في:
 - نمو الهيكل العظمي بشكل سريع (الطول لكلا الجنسين واتساع الكتف والصدر لدى البنين واتساع الحوض والأرداف لدى البنات).
 - سرعة النمو الفسيولوجي (الداخلي) تؤثر تأثيراً مباشراً في النمو العضوي (الخارجي) مما يدعو للشعور بالتعب والإرهاق.
 - بروز المظاهر البدنية المميزة للجنسين.
 - تغير نبرة الصوت خشونته عند الذكور ونعومته ورقته عند الإناث.
- ظهور الشعر في أماكن مختلفة من الجسم. : (الشيباني، 2000، ص ص 203، 204)

2.4. النمو الجنسي: يعتبر النمو الجنسي من الملامح النهائية البارزة والواضحة في مرحلة المراهقة وعلامة بارزة

للاتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة، حيث يعتبر في هذه المرحلة نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات البيوكيميائية في هذه المرحلة. فقد أوضح "فتشاد وريان etshadF et Rian كتابه" بيولوجية المراهقة "أن التغيرات البيولوجية والكميائية هي المسؤول الأول عن التغيرات التي تحدث للمراهق ومنها التغيرات الجنسية وأن الهيموغلوبين وخلايا الدم الحمراء تزداد في الذكور عن الإناث لمواجهة الموجودات العقلية التي يقوم بها المراهق.

وعندما تبدأ مرحلة المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ تغيير على الأعضاء الجنسية في الحجم والشكل وتنمو الغدد الجنسية المسؤولة عن إنتاج الخلايا الذكورية (الحيوانات المنوية) والمسؤولة عن إنتاج الخلايا الأنثوية

(البويضات الناضجة) ويكون الجهاز التناسلي لديه القدرة الكاملة على أداء وظيفته في الانجاب والتكاثر. هذا وقد أوضح " konger كونجر " في دراسته للسلوك والاتجاهات الجنسية للمراهقين، أن الاناث المراهقات كجماعة أكثر محافظة من الذكور في اتجاههن وقيمهن وسلوكهن الجنسي. (عويضة، 1996، ص ص 181، 180)

وبالتالي يمكن تقسيم التغيرات الجنسية التي تحدث في مرحلة البلوغ إلى نوعين: نضج الخصائص الجنسية الأولية، وظهور الخصائص الجنسية الثانوية، ونوضحها كما يلي: (معاليقي، 2007، ص ص 99-101)

1.2.4. الخصائص الجنسية الأولية:

منذ الطفولة تتحدد معالم الذكورة والأنوثة بخصائص جنسية معينة. وفي مرحلة البلوغ يتم التشكيل النهائي لهذه الخصائص، ويتعين نضج الأعضاء الذي يؤهلها لعملية التناسل الطبيعي. فبالنسبة للأنثى يحصل في البلوغ نمو ونضج في:

- المبيضين
- الرحم
- المهبل
- الفرج
- أئداء ناضجة

و بالنسبة للذكر يحصل النمو والنضج في:

- الخصيتين
- الجيوب المنوية
- البروستات
- كيس الخصيتين
- أئداء بدائية

2.2.4. الخصائص الجنسية الثانوية:

➤ عند الأنثى:

- يغلب نمو الحوض
- جهاز حركي ضعيف
- زيادة في نمو الشحم وتوزيعه تحت الجلد
- جهاز وبري طفلي وشعر طويل
- حنجرة ذات نمط طفلي

➤ عند الذكر:

- يغلب نمو الكتفين
- جهاز حركي قوي

- نقص في توزيع الشحم تحت الجلد

- جهاز زوبري نام وشعر قصير

- حنجرة نامية. عويضة، (1996، ص ص182، 181)

ومما هو جدير بالذكر أنه توجد في هذه المرحلة بعض الانحرافات الجنسية والتي تعد أنماط من السلوك الجنسي غير المؤلف والذي يطلق عليه عادة اصطلاح انحراف جنسي، حيث لا تفر الأعراف والمثل والتقاليد والأديان هذه الانحراف، حيث تبعد عن هدفها الأساسي عن الجنس وهو الانجاب والتكاثر و المحافظة على النسل، من أمثلة الانحرافات الجنسية الشائعة في مرحلة المراهقة "الجنسية المثلية" وهي الميل الجنسي لأفراد من نفس الجنس (النوع) وعشق الأطفال وهو انحراف جنسي يسعى الى علاقات جنسية مع الأطفال وأيضا النشاط الجنسي الذاتي المفرط.

ولكي يتم النضج الجنسي بعيدا عن الانحرافات الجنسية يجب على الآباء والمربين مراعات ما يلي: (عويضة،

1996، ص ص182، 181)

- الاهتمام بالتربية الجنسية حسب أصولها بهدف مساعدة المراهق في توافقه الجنسي.

- اتاحة فرصة الاختلاط الاجتماعي العادي بين لجنسين تحت الاشراف .

- اعطاء المزيد من المعلومات عن الوراثة ومعلومات أولية عن الأمراض التناسلية .

- تشجيع المراهق على ضبط النفس والتمسك بالتعاليم الدينية والمعايير الإجتماعية والقيم الأخلاقية.

- شغل وقت الفراغ بأنواع النشاط البناء الصارف عن الجنس.

- تنمية اتجاه الإعتزاز بالإقتراب من مرحلة الرشد.

- تزويد المراهق بمعلومات وأفكار بسيطة عن الحياة العائلية.

- تنمية الميول والإهتمامات الأدبية والعلمية والرياضية والفنية.

- تزويد المراهق بالمعلومات الضرورية الخاصة بالإعلاء للدافع الجنسي أي تحويل القوة الجنسية الدافعة إلى

مسالك أخرى مثل الرياضة البدنية وممارسة الهوايات كالموسيقى والتمثيل وغيرها من أوجه النشاط.

3.4. النمو العقلي: تتميز هذه المرحلة بنضج القدرات العقلية ونموها، فتسير الحياة العقلية من مجرد الإدراك

الحسي والحركي الى إدراك العلاقات المعقدة والمعاني المجردة اي من البسيط الى المعقد، يتمثل النمو العقلي

للمراهق في نمو مظاهره المختلفة من ذكاء والقدرات العقلية والاتجاهات العقلية والتخيل، ويتأثر هذا النمو

بعدة عوامل وراثية وبدرجة النمو الجسدي والانفعالي والفيزيولوجي والاجتماعي والحالة الصحية، ودرجة

تكييفه النفسي والبيئة الثقافية ومستوى ونوعية التعليم الذي تلقاه وحالة أسرته الاقتصادية والاجتماعية

وخبراته الطفولية، ولذلك يختلف المراهقون في معدل نموهم العقلي والمستوى الذي يصلون اليه في كثير من

النواحي، وتتمثل مظاهر النمو العقلي للمراهقة في: الذكاء، التذكر، الانتباه والتخيل، حيث سنتطرق إليها فيما

يلي: (هليل، د س، ص ص:205، 206).

➤ التذكر: تزداد قدرة المراهق على التذكر وتتسع ذاكرته لتشمل أنواع جديدة من التذكر، وتختلف ذاكرة المراهق عن ذاكرة الطفل من حيث الكيف، فإذا قلنا أن تذكر الطفل من النوع قصير المدى، فإن تذكر المراهق من النوع طويل المدى، كما أن تذكر الطفل من النوع الآلي، أي تذكر لا يصحبه بالضرورة فهم للمادة المحفوظة والمستدعاة، ولكن تذكر المراهق مبني على الفهم ويكاد يستحيل على المراهق أن يحفظ ويستدعي مادة غير مفهومة لديه.

➤ الانتباه: في هذه المرحلة تزيد قدرة المراهق على الانتباه سواء في المدة أو في المدى، حيث يستطيع أن يركز انتباهه على أي موضوع مدة طويلة إذا رغب في ذلك، كما أن مدى الانتباه يتسع ليشمل أكثر من موضوع على أنه يؤثر في كل من مدى الانتباه ومدته عناصر التشويق والاثارة.

➤ التخيل: يقوم التخيل عند المراهق على أساس لفظي، وهو في هذا يختلف عن التخيل لدى الطفل، حيث يعتمد تخيل الطفل على الصور البصرية، أما تخيل المراهق فيعتمد على الألفاظ والكلمات وما تثيره، ويساعد المراهق على التخيل المبني على الألفاظ مدى تقدمه في اللغة، ومدى تمكنه من استخدام أساليب التعبير بها، خاصة بالنسبة للمراهقين الذين يواصلون تعليمهم، ويتصل التخيل بالتفكير الابتكاري، فالتلاميذ من أصحاب القدرات الابتكارية هم أساسا متفوقون في القدرة الخيالية، حيث يستطيعون الوصول الى ترتيب جديد للعناصر المتوفرة في أي موقف أكثر من غيرهم وهو لب عملية الابداع.

فالنمو العقلي خلال هذه المرحلة تتباين سرعته بين الحين والآخر، فبعد أن كان النمو العقلي قد خطى خطوات سريعة الى الأمام في المرحلة السابقة، نجده يتعثر لمدة عام أو عامين عند مستهل هذه المرحلة (أي في فترة البلوغ) ثم يعود ليأخذ سرعته الواضحة في النمو والارتقاء، حتى إذا ما بلغ الفرد سن 16 سنة فإنه يتعثر ثانية، ويبطئ معدل سيره طوال عامين، ثم يواصل سيره مرة أخرى بعد سن الثامنة عشر، ويحدث ذلك في الغالب لدى الأذكيا أو من هم فوق المتوسط (هليل، د س، ص 203).

4.4 النمو الانفعالي: تتميز انفعالات المراهق بعدم الثبات والتقلب السريع، ويظهر ذلك في الشعور بالغضب والخوف والغيرة، وما يصاحب هذه الانفعالات من مظاهر عضوية: اضطراب التنفس، وزيادة ضربات القلب، وافرار العرق واصفرار الوجه، وهذه المظاهر ترجع الى بعض الهرمونات مثل "الأدرينالين" الذي تنتجه الغدة فوق الكلوية (الكظرية) عند الغضب أو الخوف.

والفترة الأولى من المراهقة بصفة خاصة مرحلة انفعالات عنيفة، فنجد المراهق يثور لأتفه الأسباب فيحطم الأشياء ويصرخ ويرفس بقدمه، ويلقي بالأشياء على الأرض دون وعي، كما أنه في حالة السرور يشد يديه أو يقف على قدم واحدة أو يقفز فرحا، ومرات يندفع وراء انفعالاته ولا يستطيع أن يضبطها حتى أنه قد يبكي ويضحك في نفس الوقت، ثم يعود ويتراجع ليلوم نفسه على ما بدر منه، وينتقد نفسه بشدة مما يؤدي الى إحباطه إن لم يجد من يشجعه أو يخفف من توتره.

ونظرا للتغيرات السريعة الجسمية والغددية والإدراكية فإنه يتأثر بشدة إن تعرض للنقد، وهو يكره من ينتقده خصوصا إذا كان هذا النقد أمام الآخرين. والمراهق يحرج بشدة عند مواجهة المجموعات كأن يطلب منه

الحديث أمام الجماعة، أو إلقاء خطاب أو قراءة أو قطعة شعر، أو أن يعزف مقطوعة موسيقية أو يغني خصوصاً إذا كانت هذه الجماعة غريبة عليه. (صابر، د س، ص ص: 21-22)

ومن مظاهر الانفعال ما يلي:

- شدة الحساسية: فالمراهق سريع البكاء –وإن كان يخجل من ذلك- كما أنه يتأثر جداً بالنقد.
- الشعور بالكآبة: فهو ينطوي على ذلته ليهرب من نقد الناس ومن مواجهتهم فيلجأ للعزلة.
- التمرد: فيرفض سيطرة والديه كما يرفض النصح أو أي لون من ألوان العطف والتدليل إذ يحس أنهم يعاملونه كطفل، كما يتمرد على المدرسة بالتذمر من المناهج المدرسية ومن معاملة المعلمين، وأحياناً يتذمر على المجتمع ونظمه وأساليبه.
- ومن الخطورة أن يتحول التمرد إلى انحرافات مثل: الخروج على التقاليد والانطلاق نحو الإباحية، أو الاتجاه إلى كراهية من يخالفه في الرأي أو الدين، أو الاتجاه إلى الإلحاد تمرداً حتى على سلطة الدين.
- التردد: فهو متهور يقوم بعمل ثم يتراجع عنه ويندم.
- الغضب: ويصاحبه مظاهر حركية باليدين والقدمين، أو التفوه بألفاظ كالوعيد والشتائم أو مقاطعة أهل البيت، وفي بعض الحالات قد يترك البيت ويلجأ للأصدقاء حتى يجد فرصة للتعبير عن ذاته.
- الخوف: يعاني المراهق من عدة مصادر للخوف، كالخوف من الامتحانات، الخوف من المرض والضعف، الخوف من صغر حجم أعضائه التناسلية، الخوف من الموت الخوف من العجز الاقتصادي أو فقد العائل.
- الشعور بالذنب عند اقتراف أي خطأ: يخاف المراهق بصفة خاصة من انكشاف دوافعه الجنسية، إذ أن تفكيره في الجنس قد يقوده إلى اشتهاء المحارم (الخالات، العمات... الخ). (صابر، د س، ص ص: 33-34)

(34)

➤ النمو الاجتماعي: خلال مرحلة المراهقة يكتسب الفرد قدراً كبيراً من النمو الاجتماعي، ويعتمد ما يحققه المراهق من نضج وقدرة على التوافق الاجتماعي إلى حد كبير على ما حققه من إشباعات في مراحل الطفولة السابقة، وعلى خبراته الاجتماعية الأولى وما كونه من الاتجاهات نتيجة هذه الخبرات، كما يحاول المراهقون تحقيق الاستقلالية من خلال الابتعاد عن الاعتماد على الآباء وسيطرتهم وإيجاد ارتباطات جديدة مع أفراد آخرين من أعمار مختلفة فيحتاج المراهق إلى الارتباط بأفراد أصغر منه يساعدهم وييسر عليهم حمايته ونفوذه وبأفراد أكبر منه يقتدي بهم وينافسهم وبأفراد في مثل عمره يشاركونه ميولهم وخبراتهم. حيث يظهر في هذه المرحلة الاهتمام بالمظهر الشخصي وذلك من خلال اختيار الملابس والألوان الزاهية الجاذبة للأنظار وارتدائها على أحدث الصيحات والموضات وبخاصة الفتيات. وفي هذه المرحلة ينمو الوعي الاجتماعي وتحمل المسؤوليات الاجتماعية ويشاهد التذبذب بين الأنانية والغيرة ويزداد الوعي بالمكانة الاجتماعية والطبقة الاجتماعية التي ينتهي إليها المراهق.

وتعتبر المنافسة من مظاهر العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة، حيث نجد المراهق يسعى دائما الى مقارنة نفسه برفاقه تلقائيا ويحاول أن يلحق بهم ليكون مثلهم أو يتفوق عليهم. ويتضح في هذه المرحلة لجوء المراهق الى تأكيد ذاته مع ميله الى المسايرة الاجتماعية، اضافة الى الميل للزعامة الاجتماعية والرياضية والعقلية حيث يتميز الزعيم هنا بمقدرته على شرح الأمور الغامضة المهمة ويعمل المراهق جاهدا على التحلي بخصائص الزعامة الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية التي تجعل أقرانه يختارونه كقائد لهم في تفاعلهم الاجتماعي، فللأصدقاء في هذه المرحلة أهمية بالغة أكبر مما لهم في أي مرحلة أخرى من مراحل النمو ففي مرحلة الطفولة يمكن أن يحل الإخوة والأخوات والآباء محل الأصدقاء وكذلك يمكن أن تحل الأسرة الفرد الراشد وعمله واهتماماته محل الأصدقاء، إلا أنه من الصعوبة بمكان أن يتخلى المراهق عن أصدقائه وزملائه الذين يضع فيهم ثقته الكاملة ويفضي إليهم بما يجول في خاطره وهو مطمئن لفهمهم وتقديرهم مما يقول ويفعل.

ويزداد الاهتمام بمشكلات الزواج وبدء الاستعداد لترك الأسرة وبداية التفكير في إنشاء بيت وتكوين أسرة خاصة كما يوجه المراهق اهتمامه في نهاية هذه المرحلة الى المهنة والحصول على عمل دائم. (عويضة، 1996، ص ص: 168 – 170)

يمر الفرد في حياته بالعديد من المراحل العمرية، ولكل مرحلة مظاهر نمو خاصة تتميز بها عن باقي المراحل الأخرى، فتلك المظاهر (النمو الجسدي، النمو الجنسي، النمو العقلي، النمو الانفعالي، النمو الاجتماعي) تمس و بشكل تعاقبي كل جوانب الشخصية و بالتالي تؤدي بالمراهق إلى تحقيق النضج و تكوين شخصيته المستقلة.

5. نماذج المراهقة:

للمراهقة أربعة أشكال وهي:

1.5. المراهقة المتكيفة:

يمتاز هذا النوع من المراهقة بالهدوء النفسي والاتزان الانفعالي والعلاقة الاجتماعية الايجابية مع الآخرين داخل الأسرة والمدرسة والمجتمع، ويجتاز المراهق فترة المراهقة دون معاناة شديدة حيث اهتماماته الكثيرة التي يحقق من خلالها ذاته ووجوده، موفق في دراسته، يدرك مسؤولياته جيدا، متقبل لذاته، واع للتغيرات التي تحدث له ولما يجري حوله، ويقف وراء هذه المراهقة المتزنة المعاملة المنزلية القائمة على الاتزان وتفهم حاجات المراهق والنجاح المدرسي والصدقات الموفقة، وتوفير فرص تعلم الاستقلال وتحمل المسؤولية. (حسن، 2005، ص ص: 62)

2.5. المراهقة الإنسحابية:

يتميز هذا الشكل بعدم التوافق النفسي وتذبذب الاستقرار العاطفي وطغيان الانفعالات السلبية مثل: الانطواء والاكتئاب والشعور بالنقص وعدم القدرة على مواجهة الواقع والانغماس في احلام اليقظة والاهام. (والي وداد، 2015، ص 37).

3.5. المراهقة العدوانية المتمردة:

يتمثل هذا النوع في بروز الاتجاهات العدائية ضد الأسرة أو المدرسة وأحيانا ضد الذات، فقد يلجأ المراهق الى التمرد على الوالدين أو السلطة المدرسية ويقوم بأعمال تخريبية، وقد يلجأ الى التدخين أو اختراع قصص المغامرات، ويبدو أن هذا راجع الى إحساس المراهق بأنه مظلوم، أو أن أحدا لا يوليقه به أو يهتم به، وتلعب أساليب التربية المتسلطة أو القائمة على النبذ والحرمان وكثرة الاحباطات دورا كبيرا في المراهقة العدوانية. (حسن، 2005، ص ص:63)

4.5. المراهقة المنحرفة: يتصف هذا النوع بانغماس المراهق في ألوان السلوك المنحرف كالإدمان على المخدرات أو السرقة أو تكوين عصابات أو الانحلال الخلقي أو الانهيار العصبي، ويبدو أن هذا النموذج قد يعرض أفراداه الى خبرات شاذة أو صدمات عاطفية عنيفة مع انعدام الرقابة الأسرية أو القسوة الشديدة في معاملته، وتكاد الصحبة السيئة أن تكون عاملا مهما في المراهقة المنحرفة. (حسن، 2005، ص ص:62،63)

ومنه نستنتج أن للمراهقة أربعة أنماط وهي: مراهقة متكيفة وهي المراهقة الهادئة المتزنة التي تميل الى الاستقرار العاطفي والخلية من التوترات الانفعالية، مراهقة إنسحابية وهي المراهقة التي تتميز بعدم التوافق و تذبذب الإستقرار العاطفي حيث تميل الى السلبية، المراهقة العدوانية المتمردة الثائرة التي تتصف بالتمرد على السلطة، وأخيرا المراهقة المنحرفة التي تؤدي بالمراهق الى قيامه بسلوكيات مروعة تعتبر في بعض الأحيان جريمة أو مرض نفسي أو عقلي.

6. الحاجات النفسية للمراهق

من أهم الحاجات النفسية للمراهق ما يلي:

➤ الحاجة الى التقدير: يحتاج المراهق بصورة ماسة لأن يحصل على كم وافر من التقدير الاجتماعي الذي يتناسب وقواه وإمكاناته في المحيط الاجتماعي العام، فالمراهق في رحلة بحث دائم عن ذاته فنجدته يسلك سلوك الكبار من أجل ذلك فيدخن تعبيرا عن رغبته في التشبه بالكبار كذلك الفتاة تنزع الى لبس الاحذية ذات الكعب العالي ووضع المساحيق على وجهها فيجد المراهق بهذا العمل تحقيقا لذاته بين أترابه مكانة لم يحققها لدى والديه كما يعتمد الى إظهار رغبته وتمارضه أو عدم استجابته للشخص الذي يناديه بلفظ "عيال" وهذا كله لتحقيق المكانة الاجتماعية.

➤ الحاجة الى الإرشاد والتوجيه: يتمتع المراهق بفكر نشط وحماس يمكنه من اتخاذ قرارات خطيرة مصيرية في بعض الأحيان، إلا أنه في المقابل يعاني من نقص شديد في الخبرات مما يعيقه من إصابة الهدف فيؤدي به الى الفشل فيحتاج بذلك الى مرشد وموجه باعتبار المراهق أسرع الناس الى الكآبة واليأس الذي يعمل على تهيئته لتقبل الفشل ومحاولة الاستفادة من الأخطاء بدلا من الخلود الى حالة اليأس والكآبة التي هي انتحار بطيء.

- الحاجة الى العمل: يعتبر العمل الحقل الأول الذي يجد فيه المراهق ذاته إذ أن حالات البطالة تؤثر أكثر ما تؤثر على هذه الفئة فيكونون عرضة للانحرافات الأخلاقية وذلك بالانخراط في العنف السياسي والوقوف في وجه السلاح، إذ أن الدافع لهذه الميول ليس لإثبات الذات فحسب بل إظهارها للمجتمع وهذه المسؤولية تقع على عاتق المجتمع والدولة بتوفير العمل الذي يتناسب وامكانيات المراهق لحفظه من الفساد الأخلاقي. (بوحوش، قديسة، 2007، ص: 76-78)
- الحاجة الى الاستقلال: تظهر بوضوح عند المراهقين عندما يرفضون أن يسأل عنهم آباءهم في المدرسة فكلما حضر هؤلاء الآباء إحدى الحفلات التي فيها أبناءهم أثناء العام الدراسي فإن هؤلاء الأولاد لا يرغبون في الظهور أمام زملائهم، فالمراهق يتمتع بثقة عالية في قدرته على اتخاذ القرارات بطريقة لا تكون فيها السيطرة والوصاية هما الوسيلة لإعانتته.
- الحاجة الى الاستيعاب الاجتماعي: نقصد بالاستيعاب الاجتماعي تسخير نشاط وحيوية المراهق بالكيفية الصحيحة المتلائمة مع الإمكانيات الذاتية الكامنة لدى المراهق مما يتناسب والحاجة الاجتماعية في الوسط الاجتماعي وعدم الاكتراث بهذه الحالة الطبيعية يعمل على جرفه الى الانطواء والخمول والانزواء وربما الانحراف وقد يتحول الى آلة تعمل دون تفكير.
- الشعور بالأمن والاستقرار: المقصود بالأمن هنا حالة الطمأنينة والسكينة والاستقرار بكافة أشكالها وهيئاتها النفسية والاجتماعية وغيرها، وإحساس المراهق بالأمان يدفعه دوما الى أن يعمل على تحسين وضعه الاجتماعي والسير في طريق كسب المكانة المرموقة ويؤدي الخوف الى تحطيمه كليا. (بوحوش، قديسة، 2007، ص 79)
- الحاجة الى الحب والقبول: الحاجة الى القبول تتضمن الحاجة إلى الحب و المحبة والتقبل الاجتماعي، فالقبول مطلب نفسي اجتماعي لا يستغني عنه الفرد حيث يسعى المراهق للبحث عن الرضا و المحبة و التقدير من الآخرين و يكره أن يستهان به فرغم إنتقال المراهق من مجتمع الطفولة إلى مجتمع الكبار إلا أنه في أحيان كثيرة يتعامل معه كطفل يتلقى الأوامر والنواهي ويتم التشديد عليه، فلا بد من إشباع حاجاته للقبول حتى يستطيع هو الأخلا أن يتقبل الآخرين ويعمل بتوجهاتهم.(صندلي، 2012، ص96)
- الحاجة الى السلطة الضابطة: تعتبر السلطة وسيلة لتنظيم الحرية فكل إنسان يحتاج الى السلطة الموجبة التي تنظم حرياته، فيعتبر الأبوان بالنسبة للمراهق مصدر السلطة الضابطة. بوحوش، قديسة، 2007، ص: 76-78)
- الحاجة الى الانتماء والتقبل الاجتماعي: تعتبر من الحاجات المهمة في حياة المراهق حيث أن شعوره بتقبل الوالدين له في الأسرة و تقبله في المدرسة و بين الأصدقاء من لأهم عوامل نجاحه، وشعوره بالنبذ و الكراهية من هؤلاء يعتبر من أسباب فشله حيث يدخل التقبل الاجتماعي لدى المراهق ويشعر بأنه مهم و مقبول و هذا ما يشكل له حافز قوي للعمل و النجاح و يعتبر الفشل الدراسي بالنسبة للمراهق في كثير من الحالات راجع إلى عدم شعوره بالمحبة و التأييد.(صندلي، 2012، ص95)

تطراً على مرحلة المراهقة مجموعة من التغيرات النمائية السريعة التي من شأنها أن تؤثر على شخصية و هوية المراهق وتؤدي به إلى الشعور بالتوتر والإحباط، وباعتبارها مرحلة حساسة و حرجة و يجب توفير العديد من الحاجات و خاصة الحاجات النفسية التي تلعب دوراً مهماً في اكتساب النمو النفسي السوي السليم، كالحاجة إلى التقدير، الحاجة للإرشاد و التوجيه، الحاجة إلى العمل، الحاجة إلى الإستقلال، الحاجة إلى الإستيعاب الإجتماعي، الحاجة إلى الأمن و الإستقرار، الحاجة إلى الحب و العطف، الحاجة إلى السلطة الضابطة و الحاجة إلى الإنتماء .

7. مشكلات مرحلة المراهقة:

من أهم المشكلات التي تطرأ في مرحلة المراهقة:

- الانحراف السلوكي: ممارسة العادات الضارة مثل الإدمان والتدخين، وتصبح فيما بعد جزءاً من حياتهم وقد تنتهي بالمراهق إلى الانحراف والإجرام كالانضمام إلى أصدقاء السوء مثلاً كعصابات السرقة وشلل الإدمان. (نصر، 2010، ص 262)
- الانحراف الجنسي: ذلك أن المراهقة تكون مصحوبة لنمو كبير في الأعضاء التناسلية، وتدفع الهرمونات الجنسية إلى الرغبة في الممارسة الجنسية فيجد المراهقون من زملائهم وزميلاتهم التوجيه الذي يماشي هواهم فينحرفون في ممارسات جنسية غير سوية مثل إدمان العادة السرية واقتراف الجنسية المثلية وما يصاحب ذلك من مفاهيم جنسية خاطئة أو منحرفة، وقد تستمر تلك الانحرافات الجنسية بعد الانخراط في مراحل نمو تالية لمرحلة المراهقة بل وبعد الزواج أحياناً. (كثير، د.س، ص 17)
- الإغراق في أحلام اليقظة: اللجوء إلى أحلام اليقظة باستمرار ليعيش بعيداً عن الواقع والانسحاب إلى أجواء خيالية.
- مشكلات دراسية: الانقطاع عن الدراسة والتغيب ومشاكل بالتحصيل الدراسي.
- مشكلات صحية: حب الشباب، اختلال الهرمونات، مشاكل بالدورة الشهرية، تقوس الظهر، قصر النظر، ومشاكل تتعلق بأمراض سوء التغذية كالإصابة بفقر الدم وسوء التغذية، السمنة وفقدان الشهية.
- مشكلات سوء أو عدم التكيف: تحدث مشكلات سوء التكيف أو عدمه نتيجة التغيرات السريعة التي تطرأ على جميع مجالات النمو أو نتيجة عدم التكيف مع الأشخاص المحيطين والظروف البيئية والمشاكل الصحية. (نصر، 2010، ص ص: 262، 263)
- اختيار المهنة: من مشاكل المراهق اختيار المهنة، فهي تتطلب منه وقتاً طويلاً حتى يتعرف على قدراته الخاصة ويكتسب بعض الخبرات التي يجب أن يعرفها أثناء اختياره المهنة، ولكن يجب على الآباء أن ينموا قدرات أبنائهم الخاصة منذ نعومة أظافرهم حيث أنه عند ما يمارس الطفل أي نوع من الأعمال اليدوية على سبيل التعرف على الشيء يكسبه ذلك خبرة وثقة خاصة في قدراته الشخصية وذكائه العقلي، ولكن مشكلة المهنة لدى المراهق أنه لا يختار مهنته بل يكلف بها دون وعي أو حب لها فمن أبرز الدوافع الخاصة بالعمل في مهنة معينة، الرغبة في

الحصول على أكبر منفعة مادية لقاء العمل ولذلك فإن المراهق يقع فريسة سهلة لسلبيات المجتمع حيث يقع في براكن الاحباط والكسل واللامبالاة.

➤ وقت الفراغ: تعتبر أوقات الفراغ من أهم مشكلات المراهق حيث إنها سلاح ذو حدين:

- يمكن أن يشغله المراهق بطريقة لا تتوافق معه كالتقليد الأعمى للفضائيات أو إعطائه الفرصة للتعرف على أصحاب السوء.

- يساعد المراهق على الثقة بنفسه إذا اهتم الآباء بوقت الفراغ وحاولوا اختيار أنشطة محبوبة لشغلها، فهناك من المعالجين النفسيين من يعتقد أنه يمكن الاستفادة من أوقات الفراغ في علاج كثير من الحالات النفسية والعقلية وذلك عن طريق شغل المصابين بها بهوايات مثل الرسم أو الموسيقى أو ما شابه ذلك، وأثبت هذا النوع من العلاج فائدة كبيرة ليس بعد الاصابة بالمرض فقط وإنما أيضا كعامل يساعد على الوقاية منه، وبصفة عامة في تنمية الاحساس بالراحة والهدوء. (الشربيني، 2006، ص: 94- 96)

ومن بين المشكلات النفسية أيضا التي تظهر في مرحلة المراهقة أنه كثيرا ما يعتري المراهق حالات من اليأس والحزن والألم التي لا يعرف لها سبب، فالمرهق طريد مجتمع الكبار والصغار، إذا تصرف كطفل سخر منه الكبار وان تصرف كرجل انتقدوه أيضا وعلاج هذه الحالة يكون بقبول المراهق في مجتمعات الكبار وإتاحة الفرصة أمامه للاشتراك في من نشاطاتهم ويتحمل المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته. ومن المشكلات التي تتعرض لها الفتاة في هذه المرحلة شعورها بالقلق والرغبة عند حدوث أول دورة من دورات الطمث فهي لا تستطيع أن تناقش ما تحس به من مشكلات مع المحيطين بها من أفراد الأسرة، كما أنها لا تفهم طبيعة هذه العملية ولذلك تصاب بالدهشة والقلق. (عسيوي ، 2005 ، ص 253)

8. أزمة الهوية لدى المراهق:

يرى "اريكسون" أن مرحلة المراهقة ترتبط بتغيرات فيسيولوجية ونفسية مختلفة، ولها أهميتها في نمو الفرد النفسي الاجتماعي وتشكيل هوية الأنا خلال مراحل دورة الحياة، ففي هذه المرحلة لم يعد الفرد طفلا ولم يصبح راشدا، وفيها يواجه المراهق مطالب اجتماعية وتغيرات أساسية في الدور لمواجهة تحديات الرشد.

حيث تتمثل مراحل النمو النفسي الاجتماعي وتشكل الهوية عند "اريكسون" بما تتضمنه من ازمات وما يقابلها من فاعليات فيما يلخصه الجدول التالي:

جدول (03) مراحل النمو النفسي الاجتماعي وتشكل الهوية عند "ايريكسون"

العمر	أزمة النمو	فاعلية الأنا المكتسبة
السنة الأولى	الثقة مقابل الشك	الأمل
السنة الثانية	الاستقلال مقابل الخجل	الإرادة
الطفولة المبكرة	المبادرة مقابل الشعور بالذنب	الغائية
الطفولة المتوسطة	المثابرة مقابل الشعور بالنقص	الكفاية
المراهقة	هوية الأنا مقابل اضطراب الدور	التفاني
الشباب	الألفة مقابل العزلة	الحب
أواسط العمر	الانتاجية مقابل الركود	الاهتمام
أواخر العمر	التكامل مقابل اليأس	الحكمة

(مشري، قريشي، مشري، 2016، ص 61)

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن أزمة النمو في مرحلة المراهقة هي أزمة هوية الأنا مقابل اضطراب الدور، ومع تحقيق الهوية يكتسب الأنا فاعلية التفاني، والتي تعني قدرة المراهق على تحديد معنى وجوده وأهدافه في الحياة ووضوح خطته لتحقيق تلك الأهداف. كما يشير إلى قدرته على المحافظة على ولاءاته وإدراك القيم الاجتماعية والتمسك بها، ويتوقف ذلك على ما يقوم به المراهق من استكشاف للبدائل والخيارات في المجالات الأيديولوجية والاجتماعية وما يحققه من التزام. وعلى هذا الأساس يرى "ايريكسون" أن أزمة الهوية هي التي تخول للمراهق والشباب أن يبدأ في اعتبار نفسه راشداً وتحديد الاتجاه لانتهاج سلوك الراشد، فأزمات الهوية ليست عبارة عن صراعات نفسية داخلية كالعصاب، وإنما غالباً ما تترافق مع خبرات فشل وخجل واضحين. وبالتالي فهو يؤكد من خلال نظريته أن مرحلة المراهقة هي المرحلة التي تتشكل فيها هوية الأنا لدى الفرد، وأن التوصل إلى تشكل الهوية يمر بحالة أزمة تتمحور حول ضرورة تحديده وصياغته للأدوار المتوقعة منه من طرف المجتمع، حيث يرتبط ظهور الأزمة بدرجة من القلق والاضطراب المرتبط بمحاولة المراهق تحديد معنى وجوده في الحياة من خلال محاولة اكتشاف ما يناسبه من الأهداف والأدوار والعلاقات الاجتماعية ذات المعنى أو القيمة بالنسبة له لتلبية مطالب الرشد. أي أن مشكلة المراهق الأساسية في هذه المرحلة هي تكوين الإحساس بالهوية، تأكيد من هو وما دوره في المجتمع، وما قدراته وإمكاناته وكيف يمكن استغلالها، وهذا يتوقف على ما يتيح المجتمع للمراهق من دعم، يشمل توفير الأدوار المناسبة والسماح بفترة محددة لتجريبها واختبارها، حيث يرى "ايريكسون" أن المجتمع يضع جدولاً زمنياً لاستكمال الهوية، غير أنه كثيراً ما لا يمكن الحديث عن هوية قائمة في نهاية المراهقة، فقد يبقى بعض الأفراد يجربون حائرين حول مستقبلهم حتى العقد الثالث أو الرابع من الحياة. (مشري، قريشي، مشري، 2016، ص 59-61)

9. النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة:

لقد تعددت النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة من قبل علماء النفس، حيث أشار هؤلاء العلماء بأن المراهق ينتقل من عالم إلى عالم آخر ومن جماعة إلى أخرى ومن حياة قديمة إلى حياة جديدة، وأن هذا الانتقال قد يؤدي إلى تداخل الأسس القديمة التي تشيع بها الطفل خلال حياته السابقة، وفيما يلي سنقوم بعرض أهم النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة والتي يمكن أن تصنف في الآتي:

1.9. النظرية البيولوجية:

انطلقت الدراسات البيولوجية للمراهقة من أمريكا مع كل من العالمين "ستانلي هول" (stanley hall) و"جزل" (gesell) مركزة على عمليات النمو الجسمية والجنسية إلى جانب الملاحظات الطبية ومعتبرة أن الحياة النفسية عند المراهقين يحددها النمو البيولوجي، والنمو البيولوجي بحسب هذه الاتجاهات ليس فقط نموا خارجيا يتميز بالتزايد في أبعاد الجسم وبظهور الخصائص الجنسية الأولية والثانوية وتطورها، وإنما هو نمو داخلي أيضا نتيجة لتغيرات هرمونية متعددة. فالتغيرات الخارجية والتغيرات الداخلية التي تحدث في مرحلة المراهقة لها تأثير كبير وعميق في تحديد شخصية المراهق.

فقد حدد "ستانلي هول" مرحلة المراهقة بأنها بداية البلوغ تنتهي عند توقف النمو الجسدي الذي يكتمل خلال الفترة الواقعة ما بين 14-20 سنة، إن هذا النهج الذي يتبعه "هول" في النظر إلى المراهقة يجعلها تؤكد أنه يتجه في دراسته اتجاهها بيولوجيا كونه يعتبر أن بداية المراهقة هو ظهور العلامات الأولى لأزمة البلوغ أي:

- الازدياد المفاجئ في أبعاد الجسم (طولا ووزنا) خصوصا عند الذكور الذين يشعرون أنهم أصبحوا راشدين.
- ظهور الخصائص الجنسية الثانوية بعد استكمال الخصائص الجنسية الأولية.

فمن هذا المنطلق المحدد بعملية النمو الفيزيائي والجنسي تصبح المراهقة مرحلة من مراحل النمو عند الكائن وبالتالي فإنها حتمية وعالمية إذ أن النمو الطبيعي المحدد وراثيا هو الذي يعين مراحل التغير وظهور الوظائف والقدرات فهذا المعنى يصبح النضج عاما لدى جميع أفراد الجنس وهو محرك النمو الداخلي الذي تحدده الخلايا التناسلية.

والنمو يرتبط بحسب رأي "هول" بعوامل فيزيولوجية وهرمونية محددة وراثيا، فالقوى أو العوامل الداخلية هي التي تنظم عملية النمو لذلك فإن النمو هو كما قلنا عملية عالمية. (معاليقي، 2007، ص ص:

(40,39

ومن جهة أخرى أكد "جزل" على أهمية النضج البيولوجي في النمو وأن النمو بعيد في شكل الفرد تطور النوع، ويتكلم "جزل" عن سمات النضج التي هي وجهة نظروصفية وتحليلية لمؤلفات السلوك الخاصة بالنمو، وهذه السمات تزداد خلال كل مرحلة من مراحل النمو، ففيما يختص بمرحلة المراهقة الممتدة من سن 10-16 سنة يميز "جزل" عددا من السمات تتمحور حول: النظام الحركي أو النمو العضوي والاهتمامات الجنسية والصحة الجسدية التي تشمل على التغذية والنوم والنظافة ثم الانفعالات أو الغضب والمخاوف، ثم "الأنا" النامي أو تقدير الذات والميول والمستقبل، ثم تأتي العلاقات الاجتماعية (العلاقات بالوالدين والإخوة والأخوات والأتراب

من الجنس الواحد أو من الجنس الآخر) ثم النشاطات والاهتمامات (الحفلات، القراءة، السينما، التلفزيون، الرياضة) ويتبع ذلك الحس الأخلاقي (مفاهيم الخير والشر والعدل)، وأخيرا الحس الفلسفي (مفاهيم الزمان والمكان والموت والألوهية...). (سليم، 2002، ص ص: 380، 381)

بالإضافة الى ذلك فهو يحدد المراهقة أولا بالمفهوم الجنسي، ثم العمليات الفطرية التي تسبب النمو والتطور (وقد تأثر بالسلوك العام للبحث عند "ستانلي هول". (غباري وأبو شعيرة، 2009، ص 229

2.9. النظرية التحليلية:

من بين منظري هذه النظرية نجد "سيغموند فرويد" الذي تبنى مع كثير من أتباعه في نظريته الى المراهقة المنطلقات التالية:

- أن المراهقة هي ظاهرة علمية.

- أن المراهقة تعيد مشكلات الطفولة.

ويعتبر "فرويد" أن مشكلات الكمون تمتد من حوالي السنة السادسة من العمر الى البلوغ، حيث يسود كيان الكائن الهدوء والراحة النسبيين ثم تنتهي هذه المرحلة بابتداء البلوغ، فالنضج الجنسي يؤدي في هذه المرحلة الى مجموعة من الاضطرابات ليس فقط في الحياة الجنسية بل في مجالات السلوك الاجتماعي أيضا، ففي البلوغ يعاني المراهق من انبعاث جديد للصراعات الأوديبية. بهذا المعنى يصبح البلوغ إعادة للمرحلة الأوديبية وانخراطا حقيقيا للكائن في مجتمع الراشدين، لذلك فإن المشكلة الأوديبية تعود وتطرح من جديد مع كل الوسائل المكتسبة خلال مرحلة الكمون، فهذا التنشيط الجديد من الشحنات الغريزية المتأتية من جهاز "الهبو" يخلق توترا في توازن الكائن، فتعمل قوى "الأنا" المتماسكة لتستعيد التوازن المفقود مستعملة جميع الآليات الدفاعية التي في حوزتها، ويظهر عندئذ نوعان من التعلق يختلفان نفسيا: تعلق بالأم وتماه بالأب الذي ينظر إليه كنموذج للتماهي.

إن إشباع الشحنات الغريزية وخصوصا الجنسية منها ليس سهلا في بدء مرحلة المراهقة، إذ يعترض تحقيق هذا الإشباع موانع ومحرمات العالم الخارجي والقيم الاجتماعية والأخلاقية فيعمل الأنا عند ذلك الى آلياته مثل الإزاحة أو التسامي.

وصراعات المراهق لا تقتصر على المشكلة الجنسية وإشباعها، إنما تتعداها الى الصراع بين التخلص من سيطرة الأهل والرغبة في التعلق والاتكالية عليهم.

إن هذا التناقض في المشاعر يزيد من صراعات المراهق، لذلك يعتبر التحليل النفسي أن مرحلة المراهقة هي مرحلة الاضطرابات والصراعات والأزمات، وقد تكلم "فرويد" في مقالته "الحداد والاكنتاب" عن توجه العدوانية في مرحلة المراهقة ضد الكائن نفسه، فيسيطر عليه الحزن والكآبة ويقع ضحية العذاب الذي يفرضه على نفسه، فمن هنا وصف مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسيطر فيها الكآبة على المراهق دون أن يعرف سببها، حيث يشعر أنه لا يرتبط بأحد أو بشيء ويميل الى الانطواء والعزلة، ولكن هذه الكآبة التي تسيطر على المراهق لها نتيجة ثانوية وهي أنها تسمح لقسم من العدوانية أن تفرغ في موضوع الحب القديم (الوالدان) فيصبح أمام عدوانية دفاعية تتوجه نحو الموضوع الخارجي، وعدوانية حزن وكآبة تتوجه نحو الداخل.

إن هذا الموقف يفسر التأرجح بين الميل الى الاستقلالية والتعلق وبين محاولة التماهي بصورة الأهل، وفقدان صورة الأهل يشكللا عاملا مهما آخر هو التأثير الذي يحدثه على شخصية المراهق، إذ أن العلاقات التي كانت تربطه بأهله كانت علاقات متبادلة، فكان الأهل يقدمون له الحب والأمن ومثال الصورة التي يكونها عن ذاته، فهم الذين يحققون له قيمة الذات، فعندما يفقد صورة أهله وتنقطع علاقاته بهم فإن دوافعه تجاه ذاته تتغير، وتكف "أناه" عن الشعور بالدعم والسند والتشجيع من الأهل، بل على العكس يشعر بأن عدوانيتهم كلها موجّهة ضده أو كأنهم يعملون على الانتقام منه لأنه يعاكسهم وينتقدهم. (سليم، 2002، ص ص: 381-383)

بالإضافة الى ذلك نجد "دوتش" التي خصصت في كتابها "سيكولوجيا النساء" فصلا للكلام عن المراحل التي تمر بها الفتاة لتصل الى الأنوثة، وحاولت أن تبني التطور الجنسي عندها وانعكاساته النفسية، ولقد اعتبرت أن مرحلة المراهقة عامة تتصف بالنسبة الى الفتاة بأنها مرحلة: (معاليقي، 2007، ص 56)

- النشاط المفرط ومواجهة العالم تدعيما "للأنا" الذي خرج من "الأوديب".
- الانفصال عن الأهل والأسرة بشكل متجاذب عاطفيا.
- الانتقاد العنيف خصوصا للأهل والابتعاد عن الأم رغبة في تأكيد استقلاليتها.
- التماهي بالمثل العليا: هذه المثل التي قد تتجسد في معلمة أو صديقة أو أخت كبرى.
- التحالف مع صديقات من جنس واحد وإنشاء جماعة مغلقة على مبادئ من السرية التي غالبا ما تتركز على الاهتمام الجنسي والحمل والميلاد، ويصبح كل شيء له دلالة جنسية (الايماءات... الكلمات...).

3.9. النظرية المعرفية:

تتميز مرحلة المراهقة حسب النموذج المعرفي بظهور تغير في البنيات المعرفية التي ترتبط بالتغيرات التي تحدث في سن البلوغ وهذا ما بينت أعمال كل من "بياجي وإنلدور" piaget et inhelder"، وهو ظهور شكل جديد من الذكاء في مرحلة المراهقة وهو يسمى بالذكاء العملي الشكلي intellegence opertion formelle حيث نسبيا هذا الشكل يكون م العمليات التي ما بين (12_13 سنة). صندلي(، 2012، ص94)

العديد من الباحثين الآخرين يركزون على التعلم في وقت المراهقة والتعلم المركز على العلاقات الإجتماعية وهنا إشارة إلى التعلم الإجتماعي الذي يحتوي ضمنا على إتصال مهم لوظائف الذكاء هذا من جهة ومن جهة أخرى الإضطرابات العاطفية والسلوكية في سن البلوغ تكون بسبب إتهابات في الدماغ، إن الذكاء يبين بوضوح وفي نطاق واسع البيانات الضرورية للمراهق لقبول ودمج التغيرات الجسدية والعلائقية التي تدور حوله، وفي نظرية paiget المعرفية مرحلة العمليات الشكلية تتطور فيها البنيات نحو مجموعة إندماجية وهو ما يبدأ بعد سن 12 سنة بعد مرحلة العمليات الملموسة حيث يتميز الإنظام إلى مرحلة العمليات الشكلية بتطور قدرات المراهقين (بين 12_16 سنة). صندلي(، 2012، ص94)

4.9. النظرية الأنتروبولوجية:

ظهرت أهمية البيئة والثقافة في تنوع دوافع السلوك المحددة تحديدا بيولوجيا في ميدان الدراسات الأنتروبولوجية ففي الدراسات التي قامت بها "مرجريت ميد" سنة 1925 على قبائل الساموا (samoo) أوضحت أن المشاكل التي تواجه المراهقين تختلف من ثقافة الى أخرى بشكل يجعل الانتقال من مرحلة الشباب والرجولة

يتم بصورة أكثر أو أقل تعقيدا، أكثر أو أقل صراعا، ومثل هذه الدراسة تجعل من الضروري القيام ببحوث ودراسات مقارنة بين ثقافات مختلفة وأزمنة مختلفة، وأن نفكر في مشكلات المراهق على ضوء بيئته الاجتماعية والثقافية لأن هذه التغيرات الاجتماعية والثقافية تنعكس بالضرورة على مشكلات المراهق الذي يمر بمرحلة عدم استقرار. كما ذكرت "ميد" عن المراهقة في قبائل الساموا (إن المراهقة هناك تعتبر فترة سرور وبهجة وخلو من الشدة والتوتر) ، ففي هذه الشعوب تعتبر الفترة الواقعة بين النضج والدخول في مستويات الرجال قصيرة ومتقاربة فليس على المراهق أن ينتظر سنوات طويلة كي يصبح أهلا لتحمل مسؤوليات الكبار وحقوقهم وواجباتهم.

وقد لاحظ الدكتور مصطفى فهيم في دراسته لقبائل " الشكوك والذبكا " أن هذه الجماعات البدائية لا تعرف ما هو معروف عادة باسم (أزمة المراهق) وإن كل ما نجده عندها لا يزيد على فترة بلوغ قصيرة، يكتمل فيها نضج الفرد جنسيا واقتصاديا نضجا يسمح له بتحمل مسؤوليات المجتمع، كما أن سلوك الكبار في هذه القبائل لا يقوم على أثقال كاهل المراهق بقيود وتقاليد اجتماعية ومادية تجعل من طور المراهقة طور أزمات نفسية كما هو مشاهد في مجتمعاتنا الحديثة مثلا.

وقد أوضحت الدراسات العلمية الكثير من الحقائق والأفكار التي تدحض نظرية "هول" فقد أوضحت أن المراهقة ليست فترة من الحياة مستقلة منعزلة عن بقية المراحل بل هي جزء من كل في عملية النمو، تتأثر بما سلقها من مراحل وتؤثر فيما يأتي بعدها. (زيدان، 1972، ص ص: 152، 153)

بالإضافة الى تلك الدراسات نجد دراسة "ميد" التي في ضوءها ضعفت وجهة نظر الاتجاه البيولوجي وأصبح من الواضح أن بعض مظاهر المراهقة لا تتصف بالعمومية وأن درجة الضغط والصراع التي يتعرض لها المراهق إنما تعود بالدرجة الأولى الى الفارق الحضاري والثقافي من مجتمع الى آخر، فالمراهقة كفترة انتقالية يمكن أن تتصف بالهدوء النسبي في مقابل العاصفة الشديدة، فالأمر يتوقف على المحيط الاجتماعي والثقافي المحيط بالفرد، ومن ثم أرجعت "ميد" مشاكل المراهقين الى وجود معايير متصارعة وقيم ثقافية متعارضة في اختيارات الفرد، ومن ثم فخربرات المراهق تتغير بتغير المناخ الثقافي. (سالم، 2006، ص 103)

من خلال عرض أهم النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة نستنتج أن هناك اختلاف وعدم اتفاق بين العلماء والباحثين، فلكل منهم وجهة نظر يتبناها تختلف عن الآخر، فالنظرية البيولوجية ترى أن المراهقة تحدث فيها تغيرات بيولوجية تتمثل في نضج بعض الغرائز كالغريزة الجنسية حيث تحدد هذه المرحلة بالمفهوم الجنسي أولا ثم العمليات الفطرية التي تسبب النمو والتطور، أما النظرية التحليلية ترى أن المراهقة هي مرحلة إعادة تنشيط لتجارب سابقة بالإضافة إلى أنها فترة ينشط فيها من جديد الصراع الأوديبي والتخيلات، هذا يعني أن المراهق يميل إلى أحد الوالدين من الجنس الآخر وللتخلص من تلك التخيلات لابد من إنفصال المراهق عن والديه وهذا الإنفصال يولد اضطرابات وأزمات لدى المراهق، بينما تؤكد النظرية المعرفية على أن المراهقة تتميز بتطور البنى المعرفية حيث أكد بياجي أن حدوث اضطرابات على مستوى الجانبين العاطفي والسلوكي يكون بسبب إتهابات في الدماغ، أما النظرية الأنثروبولوجية ترى أن مرحلة المراهقة تتكون وتشكل نتيجة البيئة الاجتماعية حيث أرجعت ميد مشاكل المراهقين إلى وجود معايير متصارعة وقيم ثقافية متعارضة في إختيارات الفرد ومن ثم

فخبرات المراهق تتغير بتغير المناخ الثقافي والحضاري من مجتمع إلى آخر، أي أن الأمر يتوقف على المحيط الاجتماعي والثقافي المحيط بالفرد. وانطلاقاً من تسليط الضوء على أهم النقاط المتناولة في النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة وفي ضوء أن المراهقة هي نتاج لتفاعل العوامل البيولوجية مع العوامل السيكولوجية وكذا العوامل الأنتروبولوجية. يجب عدم الاقتصار على تفسير دون الآخر وإنما لا بد من الاعتماد على أسلوب متكامل يجمع كافة الأبعاد وذلك لكي يتمكن من فهم طبيعة مرحلة المراهقة.

ثانياً: المراهق المسعف

1. لمحة تاريخية عن مراكز الطفل المسعف في الجزائر:

تعود مشكلة الطفولة المسعفة إلى الماضي، حيث ظهر أول مكتب يعتني بالأطفال المسعفين في الجزائر العاصمة ويتمركز في باب الواد بعد صدور قانون 1904 وهو يخص الأطفال المحرومين تم نقله إلى مكان أكثر سرية سنة 1917، ثم أصبح مستشفى مصطفى باشا هو ملجأ هؤلاء الأطفال، وخلال الفترة الممتدة بين 1940 إلى 1962 كان مسكن داي الجزائر ملجأ هذه الفئة ثم أنشئت دار الأمومة من طرف الهلال الأحمر سنة 1954. (كاوجة، 2018، ص ص 124، 122).

وأمام هذا التزايد المستمر أصبحت ظاهرة الطفولة المسعفة تشكل خطر كبير، حيث بينت الإحصائيات واقع هؤلاء الأطفال، فمثلاً بالنسبة للأطفال غير الشرعيين وصل عدد الأطفال بلا نسب إلى 200.000 طفل في عام 1990، بعدما كان في 1980 يقدر بـ 2820 طفل. فقامت الدولة ببناء أحياء و مؤسسات لهؤلاء الأطفال وبذلك تدخلت الدولة وأصبحت هي المسؤولة في التكفل بهذه الفئة عن طريق مؤسسات ذات طابع إداري واستقلالية مالية وهذا بمقتضى موجب المرسوم 80 / 83 المؤرخ في 15/03/1980 المتضمن إنشاء دور الأطفال المسعفين وتنظيمها وسيرها، وجاء في مادته الأولى "تحدث دور للأطفال المسعفين، تخصص لقبول الأولاد و أيتام الدولة وإيوائهم وتربيتهم من ولايتهم حتى سن البلوغ" بموجب المرسوم رقم 80-83 المؤرخ في 15 مارس 1980 وطبقاً للمادة (02) أصدر قانون إنشاء دور الأطفال المسعفين والتي تعتبر مؤسسات عمومية ذات طابع إداري تتمتع بالشخصية المعنوية والاستقلال المالي وتوضع تحت وصاية وزير الصحة والشؤون وهي أيضاً ذات طابع اجتماعي تأتي لاستقبال الأطفال المحرومين، حيث تصنف هذه المؤسسات إلى صنفين حسب سن الطفل المسعف بالنسبة للأطفال ما بين 0 إلى 6 سنوات (PEA)، أما الأطفال ما بين 06 سنوات إلى 19 سنة (FEA). (بن حسان ، 2018 ، ص320)

2. تعريف دار الطفولة المسعفة :

هي مؤسسة تستقبل الأطفال اللقطاء أو الذين يتخلى عنهم آبائهم وتقوم برعايتهم، وهذه المؤسسة إما أن تكون حكومية أو مؤسسة خيرية تشرف عليها الجهات الحكومية المسؤولة، وتعتبر هذه المؤسسات إحدى الحلقات في برنامج الرعاية حيث أنها تتلقى الطفل إما أن تحتفظ به وتقوم برعايته أو تسليمه لأم بديلة تقوم بإرضاعه أو تسلمه لأسرة بديلة إذا كان كبار في السن. (طالب ، 2017 ، ص 69)

كما تعرف أيضا على أنها مؤسسة تقوم تحت اشراف فرقة بيداغوجية متكاملة تتكون من مديرها وهو المسؤول العام في إدارتها وأخصائي نفسي عيادي الذي يقوم بتقديم برامج الطفل على تقبل وضعيته ويساعده على الاندماج في المجتمع، كما يناوب بها طبيب اختصاص أطفال ومربيات حسب احتياجات الدار التي تسعف هؤلاء الأطفال.

❖ هذا الفريق يعمل وفقا للبرنامج يقوم على أهداف وغايات حددتها المادة 05 من المرسوم التنفيذي رقم 04-12 وتمثل في ما يلي:

- ضمان الأمومة من خلال التكفل بالعلاج والتمريض.
- ضمان حفظ وسلامة الرضيع والطفل المراهق على المستويين الوقائي والعلاجي.
- مرافقة الأطفال المراهقين أثناء التكفل قصد اندماج مدرسي واجتماعي ومهني أفضل.
- ضمان سلامة الاطفال المراهقين الجسدية والفكرية.
- ضمان التنمية المنسجمة لشخصية الاطفال والمراهقين.
- ضمان السهر على تحضير المراهق للحياة الاجتماعية المهنية.
- العمل على وضع الاطفال في الوسط العائلي.

الهدف الرئيسي لدور الطفولة المسعفة هو اشباع الحاجات الوجدانية العاطفية للأطفال المحرومين منها الحب والحنان هذه المشاعر الأساسية للأفراد تأخذ معناها في العائلة وعن طريق الأم، فالحب يعني للطفل بأنه مرغوب ومهم من طرف شخص أو عدة أشخاص وله قيمة أنه محبوب قادر على إعطاء الحب وبالتالي يملك القدرة على التعلق بالغير والتواصل معهم، وهذا يعني بسهولة الاندماج في المجتمع وهذا ما تهدف بدور الطفولة المسعفة لتحقيق الأطفال، فالهدف من استقبال ايواء حماية وتربية المحرومين هو تنشئة طفولة سوية نسبيا متمتعة بصحة نفسية سليمة. (بوخاتم ، 2018، ص ص 100، 101)

من التعريفين السابقين نستنتج أن دار الطفولة المسعفة هي مؤسسة إجتماعية تربية إيوائية تهدف إلى التكفل بالمسعفين الذين تم التخلي عنهم من طرف الأهل، حيث تقوم بتوفير كل متطلباتهم و حاجيتهم المادية و المعنوية كما تعمل على مساعدتهم لتقبل وضعيتهم و إندماجهم في المجتمع.

3. تعريف المراهق المسعف :

1.3. لغة : يقصد بالإسعاف "من أسعف، يسعف، إسعافا، أسعف المريض عالجه بالدواء، أسعف الرجل بحاجته قضاها له، والإسعاف هو اعانة المنكوبين ونجدة المرضى، وجمعية الإسعاف هي التي تقوم بإسعاف

المصابين في الحوادث الطارئة بالعلاج السريع". (جبالة ، 2010 ، ص 206)

2.3. اصطلاحا : لقد وجدت عدة تعاريف لمصطلح المسعف من وجهات نظر مختلفة نفسية، قانونية واجتماعية وهي كالآتي :

➤ التعريف النفسي: حسب " أنا فرويد" هم أطفال بلا مأوى ولا عائلة لهم، لديهم تفكك في حياتهم الاسرية بسبب ظروف قاهرة ومن ثم انفصلوا عن أسرهم وحرموا من الاتصال الوجداني بهم، وما إلى ذلك من

فقدان للأثر التكويني الخاص بهم والذي يكون سببه الرفض العائلي، وقد ألحقوا بدور الحضانة أو مراكز الطفولة والملاجئ، فتتكفل الدولة بتربيته منذ لحظة ولادته أو لحظة تخلي والديه أو أهله عنه، فتقوم المؤسسة الإيوائية المتخصصة بتربيته و رعايته، و تعمل على توفير كل الحاجات المادية والتعليمية والاجتماعية". (بيشي ، 2015، ص 177)

➤ **التعريف القانوني:** يشمل هذا التعريف للطفولة المسعفة أنواعا من الأطفال المحرومين من الأسرة بصفة

نهائية أو مؤقتة في بعض التشريعات، ويمكن إجمالهم في الآتي: (بيشي ، 2015، ص 177، 178)

- **الطفل الجانح:** الطفل الذي فقد أبويه أو السلطة الأبوية بصفة نهائية بقرار قاضي الأحداث.
 - **الطفل المهمل:** والمعروف أبواه والذي يمكن اللجوء الى أبويه أو أصوله أو المعتبر مهملًا بقرار قضائي.
 - **الطفل المتروك:** الذي لا يعرف نسبه والذي أهملته أمه أو أهله عمدا، ولم يطالب به أحد.
 - **الطفل اليتيم:** الذي فقد والديه أو أحدهما بالوفاة.
 - **الطفل اللقيط:** المولود من أب وأم مجهولين ووجد في مكان ما.
 - **الطفل الذي لا أب له ولا أم له ولا أصل** يمكن الرجوع إليه، وليس له أي وسيلة للمعيشة وهو المجهول النسب.
 - **الطفل الذي سقط من سلطة الوالدين** بموجب تدبير قضائي بسبب الانفصال وسقوط الحضانة. أو سبب تجريم الوالدين، وعهد بالوصاية الى الاسعاف العمومي للطفولة.
 - **الأطفال ضحايا الحروب والنزاعات الأهلية والكوارث الطبيعية.**
- **من الناحية الاجتماعية:** يعرف "يارو" الطفل المسعف اجتماعيا على أنه: "ذلك الطفل الذي حرم من الوالدين حرمانا من سبيل وجود الحياة الأسرية الطبيعية بما ينطوي عليه من انقطاع العلاقات والتبادل الوجداني الدائم بالوالدين، ومن ثم فإن الانفصال يقضي الى خبرة الحرمان الذي يحدث عندما يعهد بالطفل الى أسرة بديلة أو مؤسسة اجتماعية حيث لا يلقي الطفل رعاية أموية وأبوية كافية تتيح له فرص التعامل مع الوالدين على النحو السليم. (بن حسان، 2018، ص 306)
- من خلال هذه التعاريف نستنتج أن المراهقة المسعفة هي كل فتاة يتراوح سنها ما بين (12 إلى 21 سنة)، تم إيداعها في مؤسسة الطفولة المسعفة نظرا لانفصالها من الوسط الأسري وحرمانها من الاتصال الوجداني بهم وذلك راجع إلى عدة أسباب اقتصادية كانت أو اجتماعية، حيث تقوم الدولة بالتكفل بها وتربيتها ورعايتها من خلال توفير كل الحاجيات المادية والتعليمية والاجتماعية .

4. أصناف المسعفين:

بما أن المسعف هو ذلك الشخص الذي يبحث عن من يقدم له الرعاية الجسمية والنفسية التي يحتاج اليها وهذا في مراكز خاصة ويمكن تصنيف هؤلاء المسعفين الى ثلاث حالات :

- **الفئة الأولى** اليتامى القاصرين: تضم الأطفال الموجهين من المستشفيات الى المصالح المعنية بتربيتهم والاشراف عليهم وينتهي اليها الأطفال الذين ليس لديهم علاقة تربطهم بعائلاتهم الطبيعية، خاصة العلاقة

الوالدية التي تعتبر الأساس والمصدر الأول والرئيسي في نمو الطفل وبناء شخصيته السوية وتضم هذه الفئة الطفل غير الشرعي والذي تم إنجابه خارج الزواج الشرعي، وقد يكون مجهول الوالدين فتتكفل به مصلحة الشؤون الاجتماعية أو يكون مجهول الأب وأمه معروفة فيحمل اسم أمه.

- الفئة الثانية الاطفال المكفولين: نظرا لمشاكل أسرية أو معاناة عائلية قد يوضع الأطفال بالمؤسسة وذلك بقرار من قاضي الأحداث لمدة مؤقتة أو يتم إعادتهم الى وسط عائلتهم بمجرد تحسن الامور وتبقى علاقتهم بذويهم عن طريق الزيارات وقد يبقى هؤلاء الاطفال بصورة نهائية في حالة التخلي الكامل تسقط بذلك كفالتة من والديه ويبقى بقوة القانون.

- الفئة الثالثة كفالة الوقتية: وهي الفئة التي تودع من طرف أوليائهم لمدة محددة وهذا نتيجة مصاعب مادية مؤقتة بحجة عدم التفاهم بين الزوجين أو نتيجة لعامل الجنس أو الاعاقة أو المرض، وقد يودع الطفل بالمؤسسة بعد عدة أشهر فقط وقد كون علاقة مع أمه أو بديل لها وهو في هذه الحالة يحتاج الى الرعاية والحماية والأمن، قد تجعل الطفل يدخل في حالة حداد ورفض وبكاء شديد ومتواصل نتيجة الظرف الجديد وهذا يشكل خطرا على صحته النفسية وحتى الجسدية. (خوجة، 2017، ص ص55، 54) يختلف المراهقين المسعفين الذين تحت رعاية المؤسسات الإيوائية من مراهق إلى آخر وذلك راجع لطبيعة الظروف الصعبة والقاسية التي نشؤوا فيها، فهناك المراهقين الأيتام القصارى الذين ليس لديهم علاقة تربطهم بعائلاتهم الطبيعية، المراهقين المكفولين الذين تم التخلي عنهم بصفة مؤقتة أو دائمة نتيجة مشاكل أسرية حيث يصدر قاضي الأحداث قرارا لتكفل بهم داخل المؤسسة، وأخيرا المراهقين الذين يودعون داخل مؤسسة الطفولة المسعفة من طرف أوليائهم لمدة محددة نتيجة لمصاعب مادية، إعاقة، أو مرض. و بالتالي هناك عدة أصناف للمراهقين المسعفين.

5. العوامل المؤدية لظاهرة الطفولة المسعفة :

من بين أهم العوامل التي ساهمت في تفاقم هذه الظاهرة نذكر ما يلي:

1.5. اختلاط الجنسين:

وينتج هذا العامل عن خروج المرأة للعمل واقتحامها لمختلف الاوساط (المهنية، التربوية، الثقافية...) وما قد يشكله من احتكاك بين الجنسين ويفسح المجال لإقامة علاقات خارج إطار الزواج الرسمي فضلا عن استقلالية المرأة من حيث السكن، وهذا أثر على تراجع نظام الأسرة الممتدة، الشيء الذي يمنح الفرصة لحدوث انزلاقات أخلاقية تكون نتيجتها ظاهرة الطفولة المسعفة، وفي هذا المجال أكدت دراسة حول عوامل انتشار هذه الظاهرة بمدينة قسنطينة، حيث بينت أن نسبة 96.46% من العينة المدروسة تؤكد ان سببها يعزى الى اختلاط الجنسين واستقلالية المرأة. وعليه فاختلاط الجنسين من شأنه ان يؤدي الى ظهور الاطفال الغير الطبيعيين والذين تقع مسؤولية رعايتهم على عاتق الدولة والمجتمع. (جباله، 2010، ص 207)

1. تراجع عادة الزواج المبكر في بعض المجتمعات: إن التأخر في سن الزواج لدى الشباب نتيجة ظروف متعددة ويأتي في مقدمتها العامل الاقتصادي والاجتماعي يؤدي الى ارتفاع نسبة العزوبة في المجتمع، وقد اظهرت

عملية مسح قام بها الديوان الوطني للإحصائيات حول الصحة والعائلة تنامي هذه الظاهرة في المجتمع الجزائري من خلال ارتفاع معدل سن الزواج لدى الجزائريين، ففي صنف الذكور تشير الأرقام الى ان هذا المعدل كان في سنة 1966 لا يتعدى 23.2 سنة، قبل ان يرتفع في سنة 1977 الى 25.3 سنة بينما بلغ في سنة 1987 (عتبة 27.7 سنة ليصل مع سنة 1998 حدود 31.3 سنة، ليقفز مع سنة 2002 الى عتبة 33 سنة ، وتشير التوقعات الى انه سيرتفع سنة 2008 الى 35 سنة فما فوق. وفيما يخص الاناث تشير وثيقة الديوان الوطني للإحصائيات الى ان معدل سن الزواج سنة 1966 كان لا يتعدى 18.1 سنة، قبل ان يرتفع مع جلول عام 1987 الى 20.9 سنة ويتوقع ان يبلغ عتبة 32 سنة خلال سنة 2008 ، ويشير نفس التقرير الى ان عدد العزاب بين الجنسين بلغ 9 ملايين، وفي سياق متصل فقد كشف الديوان الوطني للإحصاء عن ان هناك 4 ملايين عانس تجاوزت اعمارهن سن 35 سنة، وهوما يجعل الجزائر في مقدمة الدول العربية التي تعاني من هذه الظاهرة.

وقد نتج عن استفحال هذه الظاهرة ما يعرف بالأمهات العازبات جراء انحرافهن وامتهانهن الرذيلة والبغاء، مما جعل وزارة التضامن الوطني تعمل على تمرير قانون تساعد بموجبه هذه الفئة من خلال توفير منحة شهرية تقدر بـ 10000 دج لتشجيعهن على استعادة أبنائهن من مراكز الطفولة المسعفة والتكفل بهم. ان مثل هذا الاجراء يشكل سلاح ذو حدين فكما انه يمكن ان يخفف الضغط على مؤسسات التكفل، فمن شأنه أيضا ان يؤدي الى تمييع الدعارة والبغاء بدافع الحصول على منحة شهرية واذا اريد له ان يحقق نجاعة كبيرة فانه يجب ان يقتصر على اسر المسعفين المودعين بمؤسسات التكفل بسبب: الطلاق، اليتيم، الفقر، وباقي العائلات العاجزة عن كفالة أبنائهم من معروفي الأسر الأصلية. وعليه فالعنوسة يمكن ان تؤدي الى ظاهرة الطفولة المسعفة خصوصا في ظل غياب عامل التوعية . (جباله ، 2010 ، ص ص 208 ، 209)

3.5. النمو الديمغرافي وتدني الشروط الصحية والتعليمية : إن النمو الديمغرافي السريع وتدني الشروط الصحية والتربوية، من شأنها ان تؤدي الى ظاهرة الطفولة المسعفة فتدني مستوى التربية وعدم الوعي بعواقب الامور من شأنه ان يضر وخصوصا الفتاة، باعتبارها الضحية، الى الدخول الى عالم الدعارة والرذيلة فالجهل وسوء التربية حسب بكرة معتصم ميموني يساهمان في تدهور الحالة الاجتماعية والاقتصادية وحتى السياسية للمجتمع بصفة عامة، ولذلك يجب تكثيف الجهود لمواجهة هاذين العاملين. (جباله ، 2010 ، ص 209)

4.5. التفكك الأسري : لا يخفى ما للتفكك الأسري سواء كان ذلك بسبب الطلاق أو وفاة احد الوالدين او كليهما، المرض، دخول السجن، الهجرة... من اهمية كبيرة في انتاج هذه الظاهرة، وفي هذا المجال أكدت دراسة اجريت من قبل "فؤاد الرطروط" بالأردن ان معدل الملتحقين بمؤسسات التكفل بالمسعفين يقدر بحوالي 1300 مسعف منهم نسبة 61.53% ألحقوا بسبب الطلاق وغيره من عوامل التفكك الأسري الأخرى .

وضمن هذا السياق دائما وفي دراسة قمنا بها فقد وجدنا أن أكبر عامل يؤدي الى هذه الظاهرة في الجزائر هو التفكك الأسري بنسبة 39.34% ويليه مباشرة عامل الاطفال الطبيعيين الذين ينشؤون عن علاقات غير شرعية خارج نطاق الزواج الرسمي بنسبة 21.31% .

5.5. تدهور الوضع الأمني: إن تدهور الوضع الأمني من شأنه ان يؤدي إلى اختلال النظام العام للمجتمع، وبالتالي عدم التقيد بالقيم والمعايير التي تسعى لحفظ الحياة الاجتماعية من الاختلالات والانزلاقات، ففي الجزائر

مثلا ظهرت انزلاقات أخلاقية خطيرة بسبب تدهور الوضع الأمني، وكان من بين نتائجها أطفال أيتام، طبيعيين، مهملين... الخ.

فبالنسبة للأيتام كان ذلك نتيجة وفاة الآباء أو فقدانهم، باعتبارهم العائل الأول والأخير لهؤلاء الأطفال، الشيء الذي يحتم على المجتمع أن ينوب عن أوليائهم، وذلك من خلال مؤسسات التكفل التي أقيمت لهذا الشأن، والتي تحاول أن تقدم خدمة بديلة يفترض أن تستهدف الاندماج الاجتماعي لهؤلاء المسعفين.

أما بالنسبة لارتفاع نسبة الأطفال الطبيعيين والمهملين، فينتج ذلك عن العلاقات الجنسية خارج نطاق الزواج، وكذا الاغتصابات التي ظهرت خلال فترة التسعينات، حيث وصل عدد المغتصابات من قبل الإرهاب حسب "سعيدة بن حبيلس" رئيسة الجمعية الجزائرية لحقوق المرأة الريفية ورئيسة الجمعية الدولية لضحايا الإرهاب، إلى 7000 امرأة خلال 10 سنوات.

وتضيف على ذلك ان اغلب المغتصابات يعانين - حاليا - من اضطرابات مزمنة جراء ما تعرضن له، وان أخريات يعانين من مساومات جنسية من قبل مسؤولين على المستويات المحلية لقاء حصولهن على وثائق تثبت أنهن من ضحية للإرهاب. (جبالة، 2010، ص 210)

مما سبق يتضح أن اختلاط الجنسين، تراجع عادة الزواج المبكر في بعض المجتمعات، النمو الديمغرافي و تدني الشروط الصحية والتعليمية، التفكك الأسري وتدهور الوضع الأمني من الأسباب الرئيسية التي تؤدي الى انتشار ظاهرة الطفولة المسعفة، حيث أن هذه الأخيرة تهدد كيان المجتمعات لذلك يتطلب تكفل شامل ومتكامل من خلال تقديم برامج توعوية وخدمات تدعيمية تساعد على الحد من هذه الظاهرة المتفشية.

6. حقوق المسعفين في الجزائر:

بالإضافة الى حقوق الاطفال العاديين، فان الاطفال غير الشرعيين باعتبارهم شريحة خاصة، فإن لها حقوق اخرى يمكن ذكرها:

1.6. الحق في النسب: لا يمكن للطفل غير الشرعي أن يعيش بدون اسم ولا هوية لذلك فقد كرس اجتهادات الفقهاء والمشرعين على إلحاق الطفل بنسب أبيه متى وجدت قرينة على هذا الإلحاق، وقد سارت على هذا الدرب كل التشريعات العربية عامة والتشريع الجزائري خاصة، والذي نضمه المشرع في المواد من 40 الى 46 من قانون الأسرة. (خوجة، 2017، ص 55)

2. الحق في أسرة بديلة : أكد ميثاق حقوق الطفل العربي، أن الأسرة هي البيئة الأولى والمفضلة لتنشئة الأطفال ورعايتهم، وأن الأسرة البديلة هي الخيار الضروري عند تعذر وجود الرعاية المؤسسية، فهي شكل من أشكال رعاية وتربية الأطفال الأيتام أو مجهولي الأبوين الذين يتعذر على آباءهم رعايتهم بسبب مرضهم أو احتجازهم في السجن، وقد ظهر هذا النمط من الرعاية بدلا من وضع الطفل في مؤسسة تقوم بالمهمة.

3.6. الحق في مورد العيش : كرس اتفاقية حقوق الطفل 1989 حق النفقة والإسكان للطفل في قولها: "تعترف الدول الأطراف بحق كل طفل في مستوى معيشي ملائم لنموه البدني والعقلي والروحي، يتحمل الوالدان أو أحدهما أو الأشخاص الآخرين المسؤولين عن الطفل... بتأمين ظروف عيش ملائمة لنموه.

4.6. الحق في التربية والتعليم: التعليم من أهم حقوق الطفل خاصة أن العلم هو مستقبل كل الشعوب، ومن ثم يجب ضمان حقه في التعليم والراحة والتمتع بأوقات الفراغ والمشاركة بحرية في النشاطات الثقافية بما فيه حقه في الحصول على المعلومات وفي حرية الفكر والضمير والدين.

5.6. ضمان الاستقرار في الحياة: كثير من حالات عدم التكيف مرجعها انعدام الاستقرار بسبب النزوح

واللجوء والتشرد والافتقار لأسرة حاضنة والافتقار للنسب والهوية والجنسية سواء في ظروف السلم أو الحرب، والاسلام هما السباق لحماية هذه الفئات، بأن حث على التكفل بالأطفال المتخلى عنهم ومنحهم كل ما يحتاجونه من عطف وحنان وتربية وتعليم، واعتبر كل طفل مولود في دار الإسلام حرا منتما لها، له حقوق على بيت مالها. أما اللجوء فليس هناك أبلغ من مثال المهاجرين والأنصار وما حمله من رموز لإدماج المهاجرين في المجتمع الجديد بشكل مثالي يلزم الاعتبار به. كما أقدم الإسلام أخلاقيات للحرب والفتح منها عدم المساس بالطفل والمرأة (حاضنة الطفل) وهيئة الأمم المتحدة في اتفاقية 1989 توقفت عند هذه الحالات بالذات خاصة الدول الأطراف على احترام الأقليات (المادة 30) ومنح الطفل اللاجئ كل ما يحتاجه من مساعدات وتمكينه من كافة الحقوق كباقي الأطفال (المادة 22) . (خوجة، 2017، ص 56)

من خلال ما تم ذكره نستنتج أن المراهقة المسعفة تتمتع بمجموعة من الحقوق مثلها مثل باقي

المراهقين العاديين ، ونظرا لخصوصية هذه الفئة فإن لها حقوق أخرى والتي تتمثل في : الحق في النسب ، الحق في أسرة بديلة، الحق في مورد العيش، الحق في التربية والتعليم والحق في ضمان استقرار الحياة .

7. حاجات المسعفين:

إن شخصية الفرد تحتاج الى عدة جوانب لاكتمالها ونضوجها لاعتبارها وحدة متكاملة مترابطة في أجزاءها، لذلك الفرد قد يحتاج الى العاطفة التي تعد من الحاجات الضرورية والأساسية لحياة الفرد والنابعة عن الحاجة من الحنان والأمان، وهذا خاصة من طرف الأم في السنوات المبكرة في حياة الطفل حيث يعد الحرمان العاطفي من أحد المواضيع التي لقيت اهتمام علماء النفس كونه عنصرا حساسا وهاما في تكوين الشخصية المستقلة للطفل، وتسمح هذه العلاقة تدريجيا مع الأب والإخوة وجميع أفراد المحيط في المنزل، المدرسة والمجتمع كله من إقامة علاقة تكيف واندماج في المجتمع، التي بإمكانها ان تخفف من حالة القلق والتوتر النفسي والخوف وتساعد على الاستقرار والتوازن وهذا ما يمثل جزء من التنشئة الاجتماعية التي تجعل من الفرد كائنا بيولوجيا الى كائنا اجتماعيا، لكون الفرد ليس بحاجة الى الحاجات المادية فقط بل بحاجة ماسة الى الحاجات المعنوية، وهذه تتمثل فيما يلي:

1.7. الحاجة البيولوجية: وتتمثل في الحاجات الفيزيولوجية (الأكل، الشرب، الدواء، المسكن وتوفير هذه الحاجات تضمن سلامة الطفل وتقيه من الأمراض، فالطفل يحتاج بصفة مستمرة الى العناية الكاملة لصحته حتى لا يكون عرضة للأمراض، وهذا يقتضي توفير الظروف الصحية الملائمة في المؤسسة الإيوائية والأسر البديلة، وكل ما يوفر مقومات الحياة السليمة للطفل

2.7. الحاجة الى التقدير الاجتماعي وقبول الذات: الاحترام والاهتمام بالطفل وتقديره يمثل إشباعا عاطفيا لديه، إذ يساهم بصورة كبيرة في تكوين شخصيته وتنمية قدراته وإثراء كل المعاني والقيم وغرس الأخلاق المجتمعة التي تمكنه من التكيف الاجتماعي، أما حاجات القبول فيجب على الأسرة اتباعها منذ الولادة بحيث يدرك الطفل أنه مقبول من والديه واخوانه ورفاقه ومن المجتمع ككل، وان مثل هذا القبول يؤدي الى تقبله لنفسه واحترامها وتقوية شعوره بأنه كائن حي يستحق الاحترام الذي يعمل على تعزيز ثقته بذاته.

3.7. الحاجة الى الحب والحنان: وهو من أهم الحاجات الانفعالية التي يسعى الطفل الى اشباعها، فالطفل بحاجة الى ان يشعر بأنه محبوب ومرغوب فيه لذاته، وأنه موضوع حي، وتظهر هذه الحاجة في وقت مبكرا، ويقوم الوالدين بإشباعها وعلى الخصوص الأم، وفي هذه الحالة الطفل المسعف غالبا ما يكون محروم من الحنان والعاطفة، وهذا يسبب رد فعل يتضح في العدوانية ومعارضة وهروب وافراط في التعويض، والطفل المسعف يستطيع التمييز بين الحب والحنان الحقيقي وذلك الممزوج بالشفقة، وهذا الاحساس يدفعه الى التذمر الداخلي والتألم والاحتقار لذاته والكره المعمم لمن حوله.

4.7. الحاجة الى الحرية والاستقلال: تعد الحرية حاجة مهمة لتمكين الطفل من التعرف على كل ما يحيط به، كما يحتاج الى إدراك شبكة العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، سواء المؤسسات الإيوائية بينها وبين بقية الأطفال والمربين أو خارجها مع باقي الأفراد والمجتمع والمؤسسات الأخرى التي تمت لها بالصلة وخاصة مؤسسات التنشئة الاجتماعية. (غليظ، 2018، ص ص169-170).

5.7. الحاجة الى الأمن والطمأنينة: هذه الحاجة تمثل الغذاء الروحي للطفل، فالطمأنينة تظهر ما بداخل نفس الطفل من صفاء ونمو هادئ، كما تظهر طبيعة الطفل وانسانية بوجه عام وهي تحقق احساسه بالحب والحنان الذي يستمد من محيطه الذي يعيش فيه، ويتضح لنا أهمية التماسك العاطفي للمؤسسات الإيوائية او الأسرة البديلة وأثره الايجابي في حياة الطفل، واختلاف التماسك يؤثر بالقلق، والذي ينعكس سلبا على نفسيته وعلى مستقبله، فالطفل بصفة عامة بحاجة الى انسان في حياته الايمانية الاولى، فهذا الانسان يكون بمثابة الاشباع والحماية والتواصل والتفاعل

6.7. الحاجة الى القيم الأخلاقية: ان رعاية وزرع القيم في نفوس الأطفال منذ البداية مسؤولية المؤسسة، وهذه العملية تجعلنا أليا نتبع العادات ونتمثل السلوك الاجتماعي، ونراعي التقاليد الاجتماعية والامثال لقيم المجتمع وأنماط سلوكه، والنمو الخلقي يسير من مجرد الرغبة في تحقيق اللذة والسعادة الى التقيد بالمبادئ الخلقية والاجتماعية السائدة في المجتمع، وبعدها تقوم مؤسسة التنشئة الى صيانتها وتقديم الدعم المناسب لها، وبمجرد تقدم الطفل في السن تتحول القوى الرادعة من كونها قوى خارجية الى قوى ذاتية داخلية هي ضمير الطفل، والذي يتكون عن طريق امتصاص قيم الآباء واكتسابها وبذلك تصبح معايير الطفل نفسه، وهي من الضروريات ليعتدق بمستقبل اجتماعي وبمكانة اجتماعية مرموقة، لكون الخلق هي تكامل العادات والاتجاهات والعواطف والمثل العليا بصورة تميل الى الاستقرار والثبات، ومفتاح الأخلاق هو شعور الفرد بالواجبات والالتزام بها، إذ بينت الدراسات ان الأسر المفعمة بالحب والدفء وعلاقة الطفل بأمه علاقة قبول وحب تؤثر في مواقف الطفل

الخلقية، وكذا جو الثقة المتبادل يساعد الطفل على امتصاص قيم الآباء ومعاييرهم واكتسابها، وتقبلها على أنها معاييرها هو، بينما الطفل غير مقبول ليس لديه ما يخسره بممارسة عمل وسلوك مقبول او غير مقبول

7.7. الحاجة الى اللعب: ان للعب دور مهم في حياة الطفل فهو يبنى لديه جوانب نفسية وجسمية وشخصية، اذ يبدأ بصورة تلقائية في حياة الطفل، لذا يجب توفير مختلف الألعاب والنشاطات ومختلف الوسائل البيداغوجية التي بإمكانها مساعدة الطفل على النمو، ومن أجل تحقيق سعادتهم واستدامة فرحتهم غير أنه وحسب "سبيتز" (مهما كانت كمية الألعاب وكثرة الماديات والرعاية المضبوطة في التغذية والنظافة فإنه لا أحد يستطيع تعويض هذا الاتصال، فقدان هذا التبادل العاطفي لا يمكنه تحويل الرضيع الى انسان بالغ راشد وذكي واجتماعي وبعد ان يتحرر الطفل من اللعب الانعزالي ينتقل الى اللعب الاجتماعي). (غليظ، 2018، ص ص170، 171).

8.7. الحاجة الى الرفاق: يشير مصطلح الرفاق الى هؤلاء الأطفال الذين يشبهون الطفل في المستوى الاجتماعي، الاقتصادي، التعليمي وفي صفات أخرى كالسن والطفل بحاجة الى رفاق يكتسب منهم خبرات جديدة وكذا فهم بيئته ويتعرف على عناصرها ومثيراتها المتنوعة، ويتعرف على ذاته وعلى من هو، كما تصبح جماعة الرفاق نماذج سلوكية يمكن تقليدها، وتصبح أيضا مصدرا لثواب وعقاب سلوك الطفل، ومقياس يقيس بها مدى صلاحية سلوكه الخاص، ومدى فعاليته من خلال اندماجهم في ممارسة نشاط ميولاتهم وهوايتهم.

كما تصبح أيضا مصدرا للتفاعل الاجتماعي، ومنفسا لمشاعر الغضب والعدوان التي غالبا ما تكبت، كما قد يمر في حياته برفاق سوء ورفاق يسلكون السلوك السوي ، فرفاق السوء هم باب آخر للإدمان والولوج في عالم المخدرات والسلوكيات العنيفة وغير المقبولة، لذلك يستوجب توجيههم وإسداء النصح ومساعدتهم على التفرغ من المكبوتات وإزالة التوتر وتشجيعهم على التأقلم والتكيف مع الواقع، وذلك بالمشاركة والمحاوره وهذا يبنى شعور الانتماء كما يولد الإهتمام بمشاكل بعضهم البعض، والتعاون على التخفيض من صراعاتهم ومعاناتهم ومتاعبهم، وهذا استعدادا لمواجهة مشاكل الحياة كأفراد جدد اكتسبوا قوة وقدرات وخبرات جديدة تعينهم على التعامل مع الواقع بكل ما فيه من احتمالات. (غليظ، 2018، ص ص172، 173).

فبالرغم من ما تقدمه مؤسسة الطفولة المسعفة من خدمات للمسعفين إلا أن هناك مجموعة من الحاجات لا تستطيع توفيرها كالحاجة إلى الحب والحنان الذي يقدمه الوسط العائلي باعتبارهم أهم الحاجات الضرورية والأساسية التي تساعد الفرد على النمو السوي الصحيح، فغياب هذه الحاجات في حياة المراهقين المسعفين يؤثر على سلوك هذه الفئة و بالتالي يؤدي بهم إلى الوقوع في اضطرابات سلوكية كالانسحاب الاجتماعي.

8. مشكلات المسعفين:

تكون هذه الشريحة عرضة للكثير من المشكلات لكونها تتصف بهشاشة على جميع المستويات مما يتسبب في ظهور المشكلات التالية:

1.8. المشكلات الصحية: والمتعلقة بالمرحلة النمائية التي يمر بها الطفل المسعف وهي تنقسم الى:

- مشكلات وراثية : والتي تنتقل من احد الوالدين سواء الأم أو الأب أو كلاهما.
 - أمراض بيئية : والتي تتجلى في النقاط التالية:
 - الأمراض الجلدية : والتي ترجع الى انعدام النظافة/ انتقال العدوى فيما بينهم، عدم الحرص على تنظيف الجسم المستمر واللامبالاة بهذه المسؤولية (والتي تسهر عليها الأم في الحالة الطبيعية .
 - سوء التغذية : يتعرض جسم الطفل المسعف الى ضعف في النمو وهذا جراء عدم تناوله الأغذية التي تتماشى ومرحلته النمائية أو الى عدم تناول الطفل وجباته بصورة منتظمة، هذه الأخيرة تعرضه الى فقر الدم، النحافة...
 - الاصابة بالفيروسات والطفيليات: على مستويات عدة من الجسم كالرأس (الشعر، العين...).
 - أمراض عضوية: القلب، الروماتيزم، التهاب المفاصل، الحلق، الأذن... (غليظ ، 2018 ، ص 163)
- 2.6. المشكلات النفسية : نفهم من مصطلح مسعف بأنه الفرد الذي تتكفل الدولة به منذ لحظة ولادته أو تخلي والديه وأهله عنه فقد تقوم المؤسسة الإيوائية المتخصصة بتربيته ورعايته وتعمل على توفير كل الحاجات المادية والتعليمية والاجتماعية... فما بالك إن لم تقم هذه المؤسسة بهذا الدور فهذا ما قد يجعل الطفل المسعف يعيش ظروفًا نفسية واجتماعية قد تجعله يدخل في صراعات عديدة فمن هذه الظروف نجد الحرمان العاطفي الذي تكلم عنه العديد من علماء النفس فتعرف "أ. قيرا" بأن الحرمان هو: "نقص الحب والحنان والرعاية من طرف الأم نظرا لغيابها أو موتها أو انفطار بسبب طلاق أو رفض مع عدم وجود بديل لها". ولهذا حرمان الطفل من كنف أسرته (يعني حنان الأم) يولد اضطرابات مختلفة، إن لم يوجد البديل يكون سندا لراحة الطفل، لكون نقص أو انعدام أو حرمان الطفل من الرعاية و الاشراف على الطفل والعمل على اشباع حاجاته ليس فقط الفيزيولوجية فحسب بل المعنوية والعاطفية يؤدي الى احباطات نفسية نذكر:
- نزعات عدوانية: احباط الطفل يؤدي الى عدم القدرة على التفاعل مع الأنماط الاجتماعية التي يواجهها على الصعيد الاجتماعي، وهذا نتيجة لعدم تحديد مقومات الشخصية القاعدية التي افقد مميزاتا اثر غياب العناية العائلية التي تزوده بالأمان والحب والطمأنينة منذ الولادة، هذا النقص يؤدي الى إهمال دوره الاجتماعي الذي يعد عصب التفاعل الاجتماعي.
 - اضطرابات السلوك: نلتمس رفض الطاعة وعدم تطبيق بعض الأوامر الأمر الذي يؤكد ويمهد لبداية تمرد، وفي هذه المرحلة يشعر الطفل بالحساسية والانفعالية الزائدة والغضب في بعض الأحيان هي فترة الاجهاد الانفعالي الناتج عن الفراغ العاطفي، هذا القلق الانفعالي يتحدد في الحقيقة بعامل الاحساس بالاكنتاب نتيجة المواقف التي يعيشها كالإحباط المتكرر وكثيرا ما يعانون من الصراع القائم بينهم وبين بيئتهم الاجتماعية وخاصة من يمثلون السلطة، كما تميل سلوكياتهم في الغالب الى التخريب، الاجرام، وعادة ما

تظهر في فترة الطفولة المتأخرة خلالها يلجأ لإشباع حاجاته بقوة، كما قد تكون أحيانا نتيجة للشعور بالعداء نحو الوالدين ورفضهما، كما يتم تفرغ أو توجيه هذه الصراعات نحو البيئة.

- اضطرابات العادات: وهي عبارة عن مشكلات سلوكية تنتج من خلل في مرحلة المهد، ومن أمثلتها اضطرابات العادات التي قد تستمر مع الطفل ك: اللعب بالشعر، قضم الأظافر، القيء، صعوبة في النوم، الأحلام المزعجة، السير أثناء النوم، وهذه السلوكيات تتصل اتصالا وثيقا بالقلق والتوتر النفسي، وغالبا ما تكون وسائل للتخلص من مواقف مكروهة عند الطفل والابتعاد عن البيئة التي حوله.

- اضطرابات سيكوسوماتية: وهي عبارة عن عملية تحويل التوتر النفسي الى مجرى فيزيولوجي، أو مظاهر جسمية كالحساسية، وتظهر عنده تصرفات عدوانية، كما يحاول الهروب من السلطة وعدم تقبلها، ويجب علينا ان نتعمق أكثر في فحص المشكلات النفسية، فهو يحاول أن يكون وجه الأم الغائبة بدرجة ثانية وجه الأب الغائب، وهذا الأمر في نظرة موضوع الأم لا يمكنه التصدي له، ويدرك الطفل بان ولادته لم تكن مرغوبة فيها، ويمثل منطلق حقيقي يداوله أحيانا من هم حوله ولا مبالاة لمشاعره. (غليظ ، 2018 ، ص 163-165)

3.8. المشكلات الاجتماعية : وتتجلى هذه المشكلات في:

- الحرمان العاطفي: الحرمان هو منع الشيء، وهناك الحرمان العاطفي من الآباء أو بدائلها خاصة من الأم التي تمثل أول موضوع بالنسبة للطفل ولا يتمثل الحرمان في غياب الأم عن طفلها فحسب بل غياب عطاءها بالحب والإشباع العاطفي والدفء الأموي، الذي في الحقيقة لا يمكن أن يعوضه أي شخص أو أي جهة أو مؤسسة.

- الحرمان الأموي: نوعا من الاضطرابات الناتجة عن نقص العلاقة، العناية العاطفية والمنشطة من طرف الأم أو بديلها والذي يعطي اضطرابات سلوكية، نفسية اجتماعية، عقلية وحركية، وحسب ضخامة الحرمان تكون ضخامة الاضطرابات وكلما زادت مدته كلما زادت خطورته.

فهو نقص الحب والعطف والحنان والرعاية من طرف الأم نظرا لغيابها أو موتها أو الانفصال بسبب الطلاق أو الرفض مع عدم وجود بديل لها.

ونجد الحرمان يعالج بلغة التحليل النفسي تحت مصطلح "فقدان الموضوع" على أساس ان العلاقة بالأم او من يقوم مقامها، وبالتالي فالحرمان أو فقدان الموضوع قد يكون فقدان فعلي كالموت او انقطاع علاقة وثيقة متجاذلة مع الموضوع وهذا الانقطاع ناتج عن ابتعاد الموضوع أو اختفائه، فنستخلص من هذا ان معظم العلماء يركزون على فقدان الام او بديلها في تعريف الحرمان العاطفي أي أنهما السبب الوحيد في ذلك لأنهما الموضوع الأول في عالم الطفل خاصة خلال العامين الأولين لكن لا نستطيع نفي أهمية الأب ودوره في تكوين الطفل وتمايزه الجنسي وغيرهما

ويعيش الطفل عدة آثار ناتجة عن الحرمان العاطفي والتي تتمثل في:

- الصدمة : وهي بمثابة حادث في حياة الفرد، وعدم قدرة هذا الأخير على مواجهته وتأثيره على استكمال نموه النفسي وأدائه السلوكي، فالصدمة في نظر "ن. سيلامي" هي كدمة عنيفة تسبب ظهور اضطرابات عضوية ونفسية في أغلبية الأحداث بعد انفصال عنيف راجع الى المأساة. فالصدمة تؤثر على شخصية الفرد بأكملها حيث يفقد التوازن بين مواقف الأنا والانا الأعلى والهيو.
- الصراع: للإنسان حاجات كثيرة ومتنوعة منها ما هو مرتبط بالعوامل الداخلية، ومنها ما هو مرتبط بالعوامل الخارجية، ومنها ما هو مرتبط بالعاملين معا، وعند إثارة حاجة ما فإن هذا يولد توتر مما يشعر الفرد بالضغط، وضغط الحاجات يقود الانسان الى إثارة نشاط معين في الانسان من أجل إشباعها، ومحاولة إشباع الحاجات تؤدي حتما الى وجود تناقض بين عدة دوافع، وفي كثير من الاحيان لا نستطيع إشباع حاجاتنا دفعة واحدة، وهذا يفترض أن يختار الفرد دافعا من بين الدوافع ويؤجل الدوافع الأقل أهمية من حيث الأولوية، وبالتالي يكون هناك ترتيبا هواميا للحاجات والدوافع حسب أهميتها بالنسبة للفرد، لكن عندما تكون الدوافع غير منتظمة بشكل هرمي وتمتلك الحاجات بالنسبة للفرد نفس الدرجة من الاهمية، يصبح الأمر صعبا وينزلق في حالة من الصراع، ويمكن تقسيم القوى المؤثرة في الصراع الى قوى شعورية ولا شعورية، فإذا كانت قوى شعورية فان الصراع يكون شعوريا، ويكون الفرد قادرا على ضبط هذه القوى والتعامل معها بالأساليب وبالكيفية المناسبة - لكن اذا كانت - القوى المؤثرة لا شعوريا فان التأثير على السلوك يكون أشد وقد تدفع الفرد الى اتخاذ قرارات خاطئة وأساليب غير فاعلة لا تحل الصراع، وإنما تلتف عليه للتخفيف من تأثيراته الراهنة غير أنها تضر بالشخصية فيما بعد، اما من وجهة نظر التحليل النفسي هي متطلبات داخلية متعارضة عند شخص ما. (غليظ ، 2018 ، ص ص 166-169)

نظرا لحساسية الوضعية التي تعيشها المراهقة المسعفة ونظرة المجتمع القاسية تولد لدى هذه الأخيرة هشاشة على جميع المستويات مما أدى أو تسبب في ظهور العديد من المشكلات من بينها: المشكلات الصحية، المشكلات النفسية، المشكلات الاجتماعية.

9. مزايا وعيوب الرعاية داخل مركز الطفولة المسعفة:

1.9. المزايا :

- تقوم المراكز برعاية المسعف رعاية جماعية لهذا فهناك عدة مزايا نذكر منها :
- تقديم علاقة شبيهة بالعلاقة الطبيعية الأبوية فالطفل داخل المؤسسة يقوم بعلاقات مع لديد الأبوبن فيستطيع أن يشعر بنوع من العلاقة الأسرية .
- هناك عدة قواعد يجب على المسعف اتباعها داخل المؤسسة فان هذا يساعد الكثير من المسعفين الى الضبط الخارجي ، فذلك يساعده على ضبط نفسه و تفسير سلوكه ليتوافق و يتماشى مع الجماعة التي يعيش فيها.
- يستطيع المسعف ان لم يتكيف مع جماعة من الجماعات أن ينتقل الى جماعة أخرى قد يستطيع أن يتكيف معها.

- يستطيع المسعف أن يتعلم أكثر من السلوكيات الاجتماعية وللمربي دور فعال في ذلك .

2.9. العيوب :

يمكن تلخيصها في الآتي : (بوعروري ، 2012 ، ص ص 112 ، 113)

- ان العلاقات داخل المؤسسة تتخذ أشكالاً رسمية و قد تنشأ علاقات غير رسمية داخلها مما يخلق نوع من الصراع و منها ينشأ الطفل في جو غير مناسب للنمو الطبيعي .
- نظرة المجتمع للمسعف نظرة قاسية جدا يلحقه احتقار من المجتمع لأنه يعيش في مركز الطفولة المسعفة.

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل نستنتج أن مرحلة المراهقة من أكثر المراحل العمرية حساسية خاصة لدى المراهق المسعف وذلك راجع الى الوضعية التي يعيشها، حيث تعد هذه المرحلة هي الأساس في تبلور شخصية المراهق مما جعل الدولة تسعى جاهدة للتكفل بهذه الفئة بعد ما تم التخلي عنها نتيجة ظروف والدية. فالمراهقة مرحلة حرجة تطرأ عليها مجموعة من التغيرات في طريقة التفكير والمزاج تجعل المراهق المسعف يعيش جملة من الصراعات والاحباطات يصعب التكيف معها خاصة اذا لم يجد الأرضية المناسبة - الأسرة - التي تساعد على فهم تلك التغيرات.

إن نشأة المراهق المسعف في مؤسسات ومراكز الطفولة المسعفة تؤثر عليه وتولد لديه ضغوطات نفسية هذا ما يجعل همه الوحيد وهدفه الأساسي هو البحث عن الهوية باعتبارها مشكلة ضرورية وجوهريّة تعيقه في تكوين فرديته مما يؤدي به الى مواجهة وتصدي التعديد من المشاكل والمظاهر المرضية كالاكتئاب مثلا أو رفض الوضع الذي يوجد فيه أو مظاهر أخرى قد تصل به الى الانحراف.

تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية
2. مخرج الدراسة
3. مجالات للدراسة
4. المجتمع الاصيل للدراسة
5. عينة الدراسة
6. أدوات الدراسة
7. أساليب معالجة البيانات

خلاصة

تمهيد :

ان القيام بأى دراسة علمية يستدعي من الباحث المرور بمرحلتين أساسيتين، تتمثل المرحلة الأولى في الجانب النظري والذي يعتبر كأساس قاعدي لها، فيما تتمثل المرحلة الثانية في العمل الميداني الذي يكملها والذي يعد بدوره من أهم خطوات البحث العلمي، حيث يمكن الباحث من استثمار المعلومات النظرية. وإذا كان الجانب النظري هو المنبع الأساسي للحقائق المتعلقة بمتغيرات البحث، فان الجانب الميداني هو الذي يثبت أو ينفي صحة تلك الحقائق، وذلك من خلال جمع المعلومات والبيانات بصورة منهجية. وفي هذا الفصل سنتعرض لإجراءات الدراسة الاستطلاعية، منهج وأدوات الدراسة، عينة الدراسة، بالإضافة الى عرض الحالات ومناقشتها واستنتاج عام حول الحالات.

1. الدراسة الاستطلاعية

تعتبر الدراسة الاستطلاعية احدى أهم خطوات البحث العلمي، حيث تعتبر بوابة الى الدراسة الأساسية ومفتاح نجاحها، وتتضمن الدراسة الاستطلاعية عينة أولية تنتمي الى نفس المجتمع التي تنتهي اليه العينة الرئيسية. والهدف من اجراء الدراسة الاستطلاعية هو التعرف على موضوع البحث وتحديد اطاره العام، وضبط متغيراته، كذلك تسمح للباحث بتكوين بعد نظري حول الدراسة التي سيقوم بها واعطائه تصور عن كيفية اجراء وسير بحثه، وكذا التمكن من تحديد المنهج الأكثر ملاءمة لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات، كما تساعد الدراسة الاستطلاعية الباحث من التأكد من صلاحية هذه الأدوات في جمع المعلومات، والتعرف على خصائص الفئة المدروسة، وكذا صياغة التساؤلات وتحديد أكثر لأهداف البحث وتوضيح أكثر لإشكالية الدراسة وفقا لما تحصل عليه من معلومات جديدة في الدراسة الاستطلاعية .

1.1 اجراءات الدراسة الاستطلاعية

بما أن حالات البحث هي فئة المراهقات المسعفات، فقد تمت الدراسة الاستطلاعية بمركز الطفولة المسعفة المتواجد بهيليبوبوليس - قالمة .

1.1.1 عينة الدراسة الاستطلاعية :

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 08 حالات، تتراوح أعمارهم ما بين (12 و 19 سنة) .

2.1.1 أدوات الدراسة الاستطلاعية:

- مقابلة: قمنا بمقابلة مع الأخصائيتين النفسائيتين المتواجدتين بمركز الطفولة المسعفة، وذلك للكشف عن مدى استعدادهما لمساعدتنا وتوجيهنا لإنجاز هذا البحث، وكذا التواصل مع بعض العاملين في المركز (المربين، المساعدة الاجتماعية) وذلك لأخذ معلومات عن عينة البحث، من حيث العدد والعمر والوضع الاجتماعي (مجهول أو معروف النسب).
- الملاحظة: استعملنا الملاحظة للتعرف أكثر عن ردود المسعفات عند رؤيتنا، وكذا كيفية تعاملهم مع بعضهم البعض، وأخذ صورة شاملة عن مركز الطفولة المسعفة.
- استبيان ادراك الضغط (perceived stress questionnair) قمنا بتطبيق مقياس ادراك الضغط، وذلك للتعرف على الحالات التي تعاني من ضغط نفسي .

▪ التعريف بالمقياس

صمم من طرف "Levenstein" وآخرون سنة 1993، لقياس مؤشر ادراك الضغط (Perceived stress index) ويشتمل الاستبيان على 30 عبارة تتوزع وفق نوعين من البنود منها المباشرة و الأخرى الغير مباشرة ، تضم البنود المباشرة 22 وهي العبارات التالية : 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 (1 الى 4) من اليمين (تقريبا أبدا) الى اليسار (عادة) وتدل على وجود مؤشر ادراك ضغط مرتفع عندما يجيب المفحوص بالقبول اتجاه الموقف، بينما تشمل

البنود الغير مباشرة 08 عبارات منها رقم : 1 ، 7 ، 10 ، 13 ، 17 ، 21 ، 25 ، 29 ، و تنقط هذه البنود بصفة معكوسة من 4 الى 1 من اليمين (تقريبا أبدا) الى اليسار (عادة)

▪ طريقة التصحيح : تنقط بنود هذا الاختبار وفق 04 درجات من 1 الى 4 كما يلي :

- 1- تقريبا أبدا

- 2- أحيانا

- 3- كثيرا

- 4- عادة

و يتغير التنقيط نوع البنود مباشرة أو غير مباشرة ، و يستنتج مؤشر ادراك الضغط في هذا الاختبار وفق المعادلة التالية :

$$\text{مؤشر ادراك الضغط} = \frac{\text{القيم مجموع القيم الخام} - 30}{90}$$

$$\text{Perceived stress index} = \frac{\text{raw score} - 30}{90}$$

يتم الحصول القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها على الاختبار من البنود المباشرة والغير مباشرة، وتتراوح الدرجة الكلية بعد الحساب مؤشر ادراك الضغط من 0 ويدل على أدنى مستوى ممكن من الضغط الى 1 ويدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط. ولقد طبق هذا المقياس في بيئة جزائرية من طرف الباحثة آيت حمودة والتي تحصلت على الخصائص السيكومترية التالية:

▪ صدق المقياس:

تم التحقق من صدق الاستبيان باستخدام الصدق التلازمي الذي يقوم على مقارنة استبيان الضغط مع المقاييس الأخرى للضغط، وأظهر هذا النوع من الصدق وجود ارتباط قوي من سمة القلق تقدر بـ 0.75 ومع مقياس الضغط لـ "Cohen" يقدر بـ 0.73 بينما سجل معدل ارتباط يقدر بـ 0.56 مع مقياس الاكتئاب، وارتباط ضعيف يقدر بـ 0.35 مع مقياس قلق الحالة

▪ ثبات المقياس :

تم قياس التوافق الداخلي للاستبيان باستعمال معامل الفا فأظهر وجود تماسك قوي يقدر بـ 0.90، كما قدر قياس ثبات الاختبار بطريقة التطبيق وإعادة تطبيق الاختبار بعد فاصل زمني يقدر بـ 0.83 .

وتشير " Levenstein " وآخرون (1993) بأن هذا الاختبار يعتبر أداة ثمينة واطراف لوسائل البحوث النفسية والجسدية ويمكن أن يكون عاملا تنبؤي هاما للحالة الصحية للفرد لاحقا. (آيت حمودة، 2006، ص ص 225، 226).

3.1.1. نتائج استبيان ادراك الضغط :

➤ الحالة الأولى : نتائج استبيان ادراك الضغط المتمثل في الملحق رقم (01)

$$\frac{30 - (2 + 3 + 2 + 2 + 1 + 2 + 2 + 1 + 2 + 2 + 2 + 2 + 1 + 2 + 2 + 2 + 2 + 3 + 2 + 2 + 2 + 3 + 3 + 3 + 2 + 2 + 2 + 3 + 2 + 2)}{90}$$

$$0.36 = \frac{30 - 63}{90}$$

➤ الحالة الثانية : نتائج استبيان ادراك الضغط المتمثل في الملحق رقم (02)

$$\frac{30 - (1 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 1 + 2 + 2 + 2 + 2 + 1 + 1 + 2 + 2 + 2 + 1 + 2 + 1 + 2 + 2 + 2 + 1 + 1 + 1 + 2)}{90}$$

$$0.23 = \frac{30 - 51}{90}$$

➤ الحالة الثالثة : نتائج استبيان ادراك الضغط المتمثل في الملحق رقم (03)

$$\frac{30 - (3 + 2 + 3 + 2 + 2 + 3 + 3 + 2 + 2 + 2 + 3 + 3 + 2 + 3 + 2 + 3 + 2 + 3 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 3 + 2 + 2 + 2 + 2 + 3 + 2)}{90}$$

$$0.45 = \frac{71 - 30}{90}$$

➤ الحالة الرابعة : نتائج استبيان ادراك الضغط المتمثل في الملحق رقم (04)

$$\frac{30 - (3 + 4 + 3 + 2 + 4 + 3 + 3 + 3 + 3 + 3 + 3 + 4 + 3 + 3 + 4 + 3 + 3 + 3 + 3 + 2 + 3 + 3 + 4 + 3 + 4 + 2 + 3 + 3)}{90}$$

$$0.71 = \frac{30 - 94}{90}$$

➤ الحالة الخامسة : نتائج استبيان ادراك الضغط المتمثل في الملحق رقم (05)

$$\frac{30 - (3 + 3 + 2 + 1 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 1 + 3 + 2 + 1 + 2 + 3 + 2 + 2 + 1 + 3 + 1 + 1 + 2 + 2 + 1 + 2 + 2 + 2 + 1 + 1 + 1)}{90}$$

$$0.27 = \frac{30 - 55}{90}$$

➤ الحالة السادسة : نتائج استبيان ادراك الضغط المتمثل في الملحق رقم (06)

$$\frac{30-(3+2+4+2+2+1+3+4+3+3+3+2+2+2+2+1+2+1+2+1+2+1+2+2+1+2+2+2+3+2)}{90}$$

$$0.37 = \frac{30-64}{90}$$

➤ الحالة السابعة : نتائج استبيان ادراك الضغط المتمثل في الملحق رقم (07)

$$\frac{30-(3+2+3+2+3+3+3+3+3+3+2+2+2+2+2+3+2+3+2+3+2+4+3+4+2+4+2+3+3)}{90}$$

$$0.57 = \frac{30-81}{90}$$

➤ الحالة الثامنة : نتائج استبيان ادراك الضغط المتمثل في الملحق رقم (08)

$$\frac{30-(4+4+4+2+4+2+4+3+3+3+2+3+3+3+4+3+3+4+4+3+3+3+4+4+4+3+2+3+3+3+3)}{90}$$

$$0.70 = \frac{30-93}{90}$$

2.1. نتائج الدراسة الاستطلاعية :

من خلال المقابلة والملاحظة وبعد تطبيق مقياس ادراك الضغط النفسي على عينة الدراسة الاستطلاعية، تحصلنا على بعض النتائج التي تمكنا من خلالها من اختيار عينة الدراسة الأساسية والتي تتوفر فيها الشروط اللازمة، حيث توصلنا الى أن الى أن هناك 3 حالات تعاني من ضغط نفسي مرتفع، و تمكنا من اجراء دراستنا الأساسية مع حالتين فقط التي كانت نتائجها كالاتي (0.71، 0.70) من ضمن الحالات التي تعاني من ضغط نفسي مرتفع، وذلك لأن الحالة الثالثة تعذر علينا اجراء الدراسة معها لظروف خاصة .

في الأخير ومن خلال اجراء الدراسة الاستطلاعية والنتائج المتوصل اليها، يمكن القول أن هذه الدراسة ساهمت في تكوين صورة شاملة عن الحالات المختارة للدراسة والظروف المحيطة بها، والتعرف على العينة المدروسة وصياغة وضبط فرضيات الدراسة وتوضيح أكثر لإشكالية وتحديد الأهداف، وكذا الامام بجوانب الدراسة الميدانية.

2. منهج الدراسة

كل دراسة تستوجب على الباحث اختيار منهج بحث خاص، وذلك حسب ما تفرضه عليه اشكالية البحث، وكذا الأهداف التي يسعى اليها، حيث يعرف المنهج على أنه "الوسيلة التي يمكننا عن طريقها الوصول الى الحقيقة، أو الى مجموع الحقائق، في أي موقف من المواقف، ومحاولة اختبارها لتأكد من صلاحيتها في مواقف أخرى وتعميمها لنصل الى ما نطلق عليه اصطلاح نظرية وهي هدف كل بحث علمي". (غرايبية، ، ص 12)

على هذا الأساس اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج العيادي وهو عبارة عن منهج معرفي للسير النفسي، يهدف الى رسم بناء واضح لأحداث نفسية صادرة من شخص معين، حيث أنه يتناول موضوع دراسة النفس بصفة معنقة. (حدادي، 2014، ص 07).

3. مجالات الدراسة :

لا يمكن القيام ببحث علمي الا من خلال مجال مكاني وزماني، و يتم تحديد تلك المجالات من العناصر المهمة في الدراسات والبحوث العلمية بصفة عامة وعلم النفس بصفة خاصة، لأن هذه الأخيرة تهتم بدراسة الظواهر الانسانية والتي تتميز بتغيرها المستمر عبر الأماكن والأزمنة مما يؤدي الى اختلاف نتائج الدراسات والبحوث، وفيما يلي سنحدد كل من المجال المكاني والزماني للدراسة الحالية.

1.3. المجال المكاني للدراسة :

تمت الدراسة الميدانية بمركز الطفولة المسعفة بهيليوبوليس - قلمة، والذي يتواجد في الجهة السفلى من دائرة هيليوبوليس في شارع بن بروق حسين، يحتوي هذا المركز على قدرة استيعابية تقدر ب 80 فرد من الأحداث، الذي تم انشاؤه سنت 1983م، على مساحة تقدر ب 10.923.47م، وهو مكون من ثلاث بنايات، يتمثل النشاط الرئيسي له في تقديم خدمات مجانية للأحداث من ناحية الايواء والاطعام والعلاج .

➤ يحتوي مركز الطفولة المسعفة على التشكيلات البنائية التالية:

- الادارة: 07 مكاتب و غرفة استقبال
- مرابد : 02 طابقين يتسع الطابق الأول على 03 غرف للمقيمات وغرفة للمربين وغرفة ومراحيض و 03 ورشات ومكتب للمربين. والطابق الثاني للمتمدرسات يتسع على 09 غرف و 07 للمقيمات وغرفة للمربين وغرفة مراجعة ومراحيض ومكتب الأخصائية النفسية وعيادة. والطابع العلوي مخصص لكبيرات يتسع على 07 غرف و 02 مرابد

- بيداغوجية : 03 ورشات (مكتبة ورشة للطبخ، غرفة خاصة بالأفرشة للمقيمات الجدد)

- مطبخ مجهز
- قاعة للإعلام الآلي
- مطعم يتسع ل 60 شخص
- عيادة
- 02 سكن الزامي
- قاعة الرياضة
- مخزن المواد الغذائية
- مكتبة
- مخزن الألبسة
- مخزن مواد التنظيف والصيانة
- ملعب
- حديقة خضراء
- مخزن قطع غيار
- مضخة

➤ كما يحتوي المركز على الطاقم الطبي و التربوي والخدمات ويشمل على ما يلي:

- الطاقم الطبي : ببيكون من طبيب وممرضة وأخصائية نفسانية تربوية، أخصائية عيادة مساعدة اجتماعية.
- الطاقم التربوي: ويتكون من 02 مربين مختصين و 03 مساعد تربوي و 05 مربين مختصين رئيسيين ومراقب عام.

2.3 المجال الزمني للدراسة

- تمت الدراسة الميدانية الراهنة خلال السنة الدراسية 2018 / 2019، وقد قسمت الى مرحلتين :
- المرحلة الأولى: امتدت من شهر سبتمبر الى غاية 28 فيفري 2019، و التي خصصت لجمع المادة العلمية المتعلقة بمتغيرات الدراسة، وإلمام الفصول النظرية.
 - عينة البحث و أما المرحلة الثانية: فقد خصصت للدراسة الميدانية، التي امتدت من 01 مارس الى غاية 25 جوان.

4. المجتمع الاصيلي للدراسة :

يتكون المجتمع الأصيلي للدراسة من 13 مراهقة مسعفة متواجدة داخل مركز الطفولة المسعفة بهيليوبوليس- قلمة-، فمن خلال دراستنا هذه لا نطمح الى اجراء بحث يضم كل مفردات المجتمع، أو اجراء مسح كامل لمعرفة استراتيجيا مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقات المسعفات، وذلك لكون أن العينة المقصودة بالدراسة هم المراهقات اللاتي يعانين من درجة مرتفعة من الضغوط النفسية.

5. عينة الدراسة :

تكونت عين الدراسة من حالتين من المراهقات المسعفات، تتراوح أعمارهما ما بين (14 – 19 سنة). حيث تم اختيار الحالتين بطريقة عرضية وهذا لما توصلنا اليه من خلال الدراسة الاستطلاعية، ويمثل الجدول التالي خصائص العينة:

الجدول رقم (04) : خصائص عينة الدراسة

الحالات	السن	الحالة العائلية	سبب دخول المركز	الحالة الاجتماعية
الحالة 01	14 سنة	مجهولة الأب	خلاف مع أفراد الأسرة البديلة	متمدرسة
الحالة 02	19 سنة	مجهولة الأب	تخلي الأم عنها بسبب الظروف المادية القاسية	متمدرسة

يمثل الجدول رقم (04) خصائص عينة الدراسة، حيث يتضح أعلاه أن عينة الدراسة تكونت من حالتين من المراهقات المسعفات المتمدرسات مجهولات النسب، فالحالة الأولى تبلغ من العمر 14 سنة، دخلت الى مركز الطفولة المسعفة بسبب مشاكل مع أفراد الأسرة البديلة، أما الحالة الثانية فبلغ عمرها 19 سنة، دخلت الى المركز نتيجة تخلي الأم عنها بسبب الظروف المادية القاسية.

6. أدوات جمع البيانات

يسعى كل باحث الى جمع المعلومات من الميدان حول موضوع دراسته لذلك يلجأ الى استعمال وسائل وأدوات تمكنه من ذلك، واستعملنا في دراستنا هذه على أسلوب دراسة.

1.6 دراسة حالة

تعرف دراسة الحالة على أنها تقرير شامل يعده الأخصائي، يحتوي على معلومات وحقائق تحليلية وتشخيصية عن حالة العميل الشخصية والأسرية والاجتماعية المهنية والصحية، وعلاقة كل الجوانب بظروف مشكلته وصعوبات

وضعه الشخصي، وكذلك فان التقرير يتضمن التأويلات والتفسيرات التي خرجت بها الجلسات الارشادية، اضافة الى التوصيات اللازم تنفيذها حتى يصل الأخصائي والعميل الى تحقيق هدفهم من العملية الارشادية. (متولى، 2016، ص 21).

❖ واستخدمنا دراسة حالة في دراستنا هذه، للقيام بتحليل المعمل للحالة حيث أنها الأداة التي تسمح بدراسة المراهقات المسعفات دراسة معمقة. وذلك باستعمال المعلومات التي جمعت من المقابلة والملاحظة والاختبار.

1.1.6. المقابلة : تعرف المقابلة على أنها محادثة جادة نحو هدف محدد غير مجرد الرغبة في المحادثة لذاتها، وينطوي هذا التعريف على عنصرين أساسيين هما: المحادثة بين شخصين أو أكثر في موقف مواجهة، وكذلك توجيه المحادثة نحو هدف محدد، ووضوح هذا الهدف أمر أساسي لقيام علاقة حقيقية بين القائم بالمقابلة والمبحوث". (دويدار، 1999 ، ص 199)

➤ المقابلة النصف موجهة: وهي المقابلة التي يتم الاعتماد عليها للحصول على أكبر قدر من المعلومات، وهي عبارة عن تبادل لفظي بين الأخصائي النفسي والمفحوص، حيث تسمح بالاقتراب من الحالات لجمع المعلومات عن طريق مجموعة من الأسئلة المحددة في محاور دون الخروج عن لب موضوع الدراسة.

➤ وفيما يلي سوف نعرض جدولاً يبين كيفية تصميم المقابلة العيادية النصف موجهة الخاص بحالات الدراسة .

جدول رقم (05) كيفية تصميم المقابلة العادية النصف موجهة الخاص بحالات الدراسة

الأهداف	تدخلات الباحث	الأقسام والمحاور
تهدف الى خلق علاقة وطيدة بين الباحث و المفحوص و تعزيز الثقة فيما بينهما، و خلق نوع من الارتياح من أجل مواصلة اجراء المقابلات الأخرى.	التعريف بالباحث وشرح الأهداف البحثية وأهمية مشاركة المفحوص لإسهام في البحث العلمي	المقابلة الأولى: مقابلة تمهيدية
جمع المعلومات الخاصة بالحالة والتعرف عليها، بالإضافة الى أخذ فكرة عامة عن الحالات المختارة	طرح تساؤلات لاستقطاب المعلومات الخاصة بالحالة (الاجتماعية، الاقتصادية، العلائقية) مع التماس أهم الأحداث التي عايشتها	المحور الأول: محور المعلومات الشخصية والحياة العلائقية
معرفة الحياة الخاصة بالحالة قبل دخول المركز بكل خلفياتها، وهذا ما يمكن من اعطاء صورة أكثر وضوحاً عن الحالة.	طرح تساؤلات لجمع معلومات عن حياة الحالة قبل دخولها مركز الطفولة المسعفة والأسباب التي أدت بها دخول المركز	المحور الثاني: المعاش السابق للحالة
معرفة طبيعة الحياة الدينامية والعلائقية للحالة داخل المركز، وكيفية تأقلمها وتأثيره عليها.	طرح التساؤلات لمعرفة حياة الحالة وتأقلمها داخل المركز وعلاقتها مع المسعفات والعاملين في المركز	المحور الثالث: التواجد في مركز الطفولة المسعفة
معرفة نوعية وطبيعة الضغوط التي تعاني منها المراهقة المسعفة والتعرف على مصادرها.	طرح التساؤلات لمعرفة الضغوط التي تعاني منها الحالة و نوعية هذه الضغوط	المحور الرابع: الضغط النفسي
التعرف على نوعية الاستراتيجيات التي تستخدمها المراهقة المسعفة لمواجهة الضغوط النفسية، ومدى استخدام كل من استراتيجيات مواجهة المتمركزة حول المشكل والانفعال	توجيه الأسئلة لمعرفة الاستراتيجيات التي تستخدمها المراهقة المسعفة لمواجهة الضغوط (استراتيجيات مواجهة الضغوط المتمركزة حول المشكل، أو الانفعال)	المحور الخامس: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

يمثل الجدول رقم (05) كيفية تصميم المقابلة العادية النصف موجهة الخاصة بحالات الدراسة، حيث تم تقسيمها الى خمسة محاور، تمثلت في المقابلة التمهيدية ومحور المعلومات الشخصية والحياة العلائقية أما المحور الثاني فتمثل في المعاش السابق للحالة، يليها المحور الثالث الذي يمثل تواجد الحالة داخل مركز الطفولة المسعفة، بالإضافة الى المحور الرابع الذي ضم الضغوط النفسية وفي الأخير المحور الخامس الذي تمثل في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية. كما احتوى الجدول على تدخلات الفاحص والهدف من كل محور من هذه المحاور.

2.1.6. الملاحظة : تعد الملاحظة وسيلة مهمة من وسائل جمع البيانات والتي لا يمكن للأخصائي النفسي الاستغناء عنها، فهي غالبا ما تكون مقترنة بأدوات جمع البيانات الأخرى كالمقابلات والاختبارات، وتستخدم للحصول على المعلومات التي لا يمكن انتقالها عن طريق السلوك اللفظي. (بوسنة ، 2010 ، ص 5)

حيث تعتبر الملاحظة أداة من أدوات البحث العلمي تجمع بواسطتها المعلومات التي تمكن الباحث من الاجابة عن أسئلة البحث واختيار فروضه، فهي تعني الانتباه المقصود والموجه نحو سلوك فردي أو جماعي معين بقصد متابعته ولرصد تغيراته، ليتمكن الباحث بذلك من: وصف السلوك فقط، أو وصفه وتحليله، أو وصفه وتقويمه".

(العساف ، 1995 ، ص 407)

واستخدمننا في دراستنا الملاحظة البسيطة لتتمكن من معرفة بعض السلوكيات التي تصدر عن المفحوص، كالحركات والايماءات التي تأتي كمؤشر لتدعيم النتائج المتحصل عليها من الوسائل الأخرى، حيث قمنا بملاحظة هذه السلوكيات خلال مقابلتنا مع الحالة.

3.1.6. مقياس استراتيجيات المواجهة (ways of coping questionnaire)

صمم المقياس من طرف "Folkman" و "Lazarus" سنة 1988 لتزويد الباحثين بمقياس يهدف للكشف عن دور المواجهة في العلاقة بين الضغط والتوافق، ويهتم المقياس بتقدير الأفكار والسلوكيات التي يستعملها الأفراد لمواجهة الضغوط التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، وقد استمد من النظرية المعرفية الظواهرية للضغط والواجهة، كما يركز المقياس أيضا على تعريف المواجهة كمجهودات معرفية وسلوكية لإدارة متطلبات خارجية أو داخلية خاصة ومرهقة وتتجاوز الموارد الفردية، ويمكن أن يستعمل المقياس كأداة بحث في الميادين الاكلينيكية مثل دراسة طرق المواجهة مع أنواع الأمراض وشدتها، أو لقياس أثر التدخلات العلاجية، ويهدف أيضا لتحديد الأفكار والسلوكيات التي يستعملها الأفراد لمواجهة الضغوط الحياتية يتعرضون لها، ويتكون المقياس من 50 عبارة تتوزع على 8 مقاييس للمواجهة، والجدول رقم (06) يمثل محاور مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :

جدول رقم (06): محاور مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

المحاور	المقاييس الفرعية	البنود
استراتيجيات المواجهة	استراتيجية التصدي	2، 3، 13، 21، 26، 37.
المتكزة حول الانفعال	استراتيجية مخططات حل المشكل	1، 20، 30، 39، 40، 43.
استراتيجيات المواجهة	استراتيجية أخذ المسافة	8، 9، 11، 16، 32، 36.
المتكزة حول المشكل	استراتيجية ضبط الذات	6، 10، 27، 34، 44، 49، 50.
	استراتيجية البحث عن سند اجتماعي	4، 14، 17، 24، 33، 37.
	استراتيجية تحمل المسؤولية	5، 19، 22، 42.
	استراتيجية الهرب- التجنب	7، 12، 25، 31، 48، 41، 46، 47.
	استراتيجية اعادة التقدير الايجابي	15، 18، 23، 28، 29، 45، 48.

يمثل جدول رقم (06) مقياس استراتيجيات المواجهة والذي هو عبارة عن استبيان يضم 50 بند موزعة على محورين أساسيين هما استراتيجيات مواجهة الضغوط التي تركز على المشكل واستراتيجيات مواجهة الضغوط التي تركز على الانفعال، ويضم كل واحد منهما مجموعة من المقاييس الفرعية.

➤ **تعلية تطبيق المقياس:**

يمكن أن يطبق المقياس ذاتيا من طرف المفحوص (ذاتيا)، ويمكن أن يساعد الفاحص المفحوص أثناء المقابلة كأن يشرح له العبارات التي لا يفهمها، وحسب " لازاروس و فولكمان " " يمكن أن يجب الفرد لوحده على المقياس ويستحسن أن يطبق عليه الفاحص"، أما مدة الاجابة فهي تتغير حسب كل مفحوص وترتبط بالأحداث الضاغطة.

- **طريقة التصحيح :**

يعتمد التصحيح على طريقة القيم الخام (Raw scores) ويرتبط بمجهودات المواجهة في كل نوع من المقاييس الثمانية، حيث تم تقسيم البنود الى بنود ايجابية والتي عددها 40، وبنود سلبية والتي عددها 50 والتي تحمل الأرقام المبينة في الجدول التالي :

الجدول رقم (07):البنود الايجابية والسلبية ومجموعها

المجموع	أرقام بنود الاستبيان	البنود
40	29 .28.27.23.22.21.20.19.18.16.15.14.11.10.9.8.6.5.4.3.2.1 50.49.48.46.45.44.43.42.42.40.39.38.37.36.34.33 . 31.30.	البنود الايجابية
10	.47.41.38.35.31.26.25.13.12.07	البنود السلبية

الجدول رقم (06) يمثل عدد بنود المقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وتصنيفها الى بنود ايجابية وسلبية، ومجموعهما، حيث قدر عدد البنود الايجابية ب 10، أما عدد البنود السلبية فقدر ب40. ❖
وبعدها تم وضع سلم بأربعة (04) درجات مشيرة الى مدى تكرار كل استراتيجية يستعملها الفرد لمواجهة الحدث الضغط الخاص وتمثل فيما يأتي :

- بالنسبة للبنود الايجابية أعطيت الدرجات 0 ، 1 ، 2 ، 3

- بالنسبة للبنود السلبية أعطيت الدرجات 3 ، 2 ، 1 ، 0

جدول رقم (08):درجات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

البدائل	درجات البنود الايجابية	درجات البنود السلبية
اطلاقا	0	3
الى حد ما	1	2
كثيرا	2	1
كثيرا جدا	3	0

يمثل الجدول أعلاه درجات كل بند من بنود استراتيجيات مواجهة الضغوط، حيث يحتوي على بدائل المقياس بالإضافة الى درجات كل من البنود الايجابية والسلبية.

و بالنسبة الى الدرجة النهائية التي يمكن الحصول عليها كالآتي :

- الدرجة العليا للمقياس: هي حصيلة ضرب أعلى درجة للبند الايجابي في عدد بنود المقياس الكلية: $150 = 3 \times 50$

- الدرجة الدنيا للمقياس: هي حصيلة ضرب أدنى درجة للبند السلبي في عدد بنود المقياس الكلية: $0 = 3 \times 0$

- درجة الحياد: وهي %باقي فتوجد درجتين حياديتين :

$$100 = 50 \times 2 \quad / \quad 50 = 50 \times 1$$

وبذلك تم الحصول على أعلى درجة هي 150 ، وأدنى درجة هي 0 ، ودرجتين بين 150 و 0 وهما 50 و 100 :

➤ ويمكن تفسير هذه الدرجات أنه:

- كلما اقترب المجموع الى 0 كان الاتجاه أكثر سلبية نحو استعمال استراتيجيات مواجهة الضغوط، وكلما اقترب من 50 كان أكثر ايجابية .

- وتمثل الدرجة 50 و 100 درجة الحياد، وهي رتبة الوسيط للمقياس، ويعبر عن استعمال استراتيجيات ايجابية نوعا ما.

- وعلى قدر ابتعاد المجموع عن 100 الى جهة 150 كان استعمال استراتيجيات المواجهة أكثر ايجابية .

- وبصفة عامة فالدرجات الأقل من درجة الحياد الدنيا تعبر عن الاستعمال السلبي لاستراتيجيات المواجهة، و الأكبر من 100 الاستعمال الايجابي لاستراتيجيات المواجهة ، أما الدرجات التي تتوسع بين درجتى الحياد فتعبر عن الاستعمال الايجابي الى حد ما لاستراتيجيات المواجهة . و الجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (09): كيفية تفسير درجات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النسبية :

الدرجات	تفسيرها
0 – 49	سلبية
50 – 99	ايجابية نوعا ما
100 – 150	ايجابية جدا

يمثل الجدول أعلاه كيفية تفسير درجات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حيث تم تقسيمه الى ثلاث فئات: الفئة الأولى 0-49 و التي تدل على استعمال استراتيجيات سلبية في مواجهة الضغوط النفسية، أما الفئة الثانية 50 – 99 تدل عن استعمال استراتيجيات ايجابية نوعا ما في مواجهة الضغوط النفسية، والفئة الأخيرة 100-150 تدل عن استخدام استراتيجيات موجبة جدا في مواجهة الضغوط النفسية .

ولقد طبق هذا المقياس في بيئة جزائرية من طرف الباحثة آيت حمودة و التي تحصلت على الخصائص السيكومترية التالية:

➤ ثبات وصدق المقياس :

لبنود مقياس أساليب المواجهة صدق ظاهري، ذلك أن الاستراتيجيات المذكورة هي نفسها التي صرح بها الأفراد أنهم يستعملونها لمواجهة متطلبات الوضعيات الضاغطة، كما أظهرت دراسة صدق التكوين الفرضي مدى انسجام نتائج الدراسة مع التنبؤات النظرية التي تم الانطلاق منها والتي تخص المواجهة كسيرورة، وأن مواجهة الأفراد تتغير ومتطلبات الوضعية.

بما أن المقياس الموجود باللغة الانجليزية ترجم الى اللغة العربية من قبل العديد من الباحثين، من بينهم "طالبي فريدة" و ذلك من خلال دراستها حول المميزات النفسية لمتعاطي المخدرات (1999) حيث قامت الباحثة بدراسة الصدق الظاهري للقائمة المترجمة كما تأكدت من اللغة المستعملة، سهولة التعليم والبنود، مدى استيعاب أفراد العينة لما طلب منهم، وقد تم الاجتماع على تناسب العبارات.

نقصد بالصدق الظاهري المظهر العام أو الصورة الخارجية للاختبار من حيث نوع المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوح هذه المفردات، وكذا تعليمية الاختبار ومدى مطابقة اسم الاختبار أو السلم على الموضوع الذي يقيسه، وكذلك الباحثة آيت حمودة التي قامت بدراسة صدق مقياس أساليب المواجهة بطريقة الصدق الظاهري، فبعد أن تمت ترجمة المقياس وتعريبه عرضت الصورة الأولية له على 10 أساتذة من قسم علم النفس وعلوم التربية من جامعة باجي مختار عنابة، وطلب منهم قراءة العبارات بتمعن وذلك لتحديد مدى تكافؤ معنى البنود باللغتين (العربية، الانجليزية)، ومناسبتها لدراسة ادراك الضغط واستراتيجيات المواجهة في ضوء تعريف محدد لهما واقترح أي تعديل في صياغة أي عبارة وتعديل ترجمة بعض بنود المقياس وترتيبها على صدق المحكمين وتعديل صياغة بعض العبارات تلخص معظمها في الاتجاه نحو مزيد من التبسيط وسهولة صياغة بعض البنود ووضوحها. (صندلي، 2012، ص 155، 156).

7. أساليب معالجة البيانات :

1.7. تحليل المحتوى :

❖ يعرفه "Berlson" "برلسون" على أنه هو أحد أساليب البحث العلمي التي تهدف الى الوصف الموضوعي والمنظم والكمي للمضمون الظاهر لمادة من مواد الاتصال. (تمار ، 2007 ، ص 8)

❖ ويعرفه "جانيس" (1943) "هو الأسلوب الذي يستخدم في تصنيف وتبويب المادة الاعلامية، ويعتمد أساسا على تقدير الباحث أو مجموعة من الباحثين. ويتم بمقتضاه تقسيم المضمون الى فئات بالاستناد الى قواعد واضحة، بافتراض أن تسميم المضمون الى فئات بالاستناد الى قواعد واضحة، بافتراض أن القائم بالتحليل يتم على أساس أنه باحث علمي، وتحدد نتائج تحليل المضمون تكرارات ظهور أو ورود وحدات التحليل في السابق". (حسونة، د س، ص 02)

مراحل تحليل المحتوى: تمر هذه التقنية حسب بستة (06) مراحل والمتمثلة فيما يلي: (عروج، 2017، ص 144)

- المرحلة الأولى: القراءة الأولية للنص ووضع قائمة النصوص

- المرحلة الثانية: اختيار وتحديد وحدات الترتيب والتصنيف والتي تساعد على فهم المعنى العام للنص من خلال تقسيمه الى وحدات تحمل معنى والتي تسمى ب "وحدات النص" أو "وحدات المعنى"، وتعتمد كوحدة للقياس والمقارنة بين مختلف النصوص، وتسمى في هذه الحالة "وحدة الترقيم" أو "الوحدة الحاملة للمعنى".
- المرحلة الثالثة: مرحلة التصنيف وتعتمد أساسا على وحدات تحديد الفئات التي ستحتوي على الوحدات والتي وضعت في المرحلة السابقة، وتعتبر هذه الفئات مجموعة وحدات حاملة للمعنى وتم تحديدها وتقسيمها من قبل، والتي يتم جمعها في فئات وتوزيعها على محاور ذات علاقة بأهداف البحث.
- المرحلة الرابعة: تعتمد على حساب التكرار والتحليل الكمي.
- المرحلة الخامسة: تحديد الطريقة الاحصائية التي يتم بواسطتها معالجة المعلومات.
- المرحلة الخامسة: تفسير النتائج المتحصل عليها .
- المرحلة السادسة: تفسر النتائج المتحصل عليها .
- وفي ما يخص طريقة التحليل التي اعتمدنا عليها لتحليل معطيات المقابلات في دراستنا فقد تضمنت الخطوات التالية:
- 1. تقطيع وتشكيل وحدات المعنى: والتي يتم فيها تقطيع الخطاب الى وحدات ذات معنى ويمكن أن تكون وحدة المعنى متضمنة لكلمة أو وضعية أو جملة.
- 2. تقطيع وتشكيل وحدات المعنى في فئات: حسب "Muccheilli" هي مفهوم عام يظهر مفهوم أو مرتبة (فئة) تصنيفية، من المفترض أن توزع وحدات المعنى المحددة سابقا في شكل موزعة حسب الجنس أو الموضوع.
- 3. ترتيب المواضيع وحساب تكرارها: يرى "Muccheilli" أنه لا بد من حساب تكرار الفئات وترتيبها مع حساب توافقها العدد، عندما يتعلق الأمر بالتحليل المقارن أو تحليل التغير، مع الأخذ بعين الاعتبار المتغيرات المستقلة مثل الخصائص الموضوعية، كعرفة الوقت وعدد الأشخاص المعنيين ... الخ.
- 4. تصنيف الكلمات (المحتويات): وتتعلق بترتيب المحتويات النفسية المجمعة، والتي ترتبط بظهور فئات دون أخرى، مع حسابها في تكرار يتعين بأهمية ظهورها بالنسبة للبيكل. (أوميلي، 2011، ص ص 134 ، 135)
- وفي دراستنا تم تحديد الفئات التصنيفية تبعا لما تم جمعه من معلومات خلال الدراسة الاستطلاعية والمقابلات حيث تم جمع المعلومات وتقسيمها الى مجموعة من التصنيفات، ومن ثم تحديد وحدات لكل صنف، والتي تمثلت فيما يلي:
- 1. مستوى ادراك الضغط: ويتضمن الموحدات التالية:
 - الشعور بتراكم المشكلات والضغط .
 - الشعور بالوحدة
 - الشعور بضغط كبير مقارنة بالأفراد الآخرين
- 2. مصادر الضغوط الاجتماعية: وتضمنت مجموعة من الوحدات:
 - الوصم الاجتماعي

- صعوبة بناء علاقات اجتماعية
- 3. مصادر الضغوط الاسرية : وتضمنت مجموعة من الوحدات:
 - المشكلات مع أفراد الأسرة
 - عدم أهلية الام
 - اضطراب العلاقة والد / مفحوص
- 4. مصادر الضغوط العلانقية في المركز وتضمنت مجموعة من الوحدات
 - اضطراب العلاقة مع المسعفات
 - اضطراب العلاقة مع المربين و العاملين في المركز
 - عدم القدرة على التأقلم
- 5. مصادر الضغط المدرسية والعاطفية والتي تضمنت الوحدات التالية:
 - غياب الدعم المادي والمعنوي
 - عدم القدرة على النجاح وتحقيق الطموحات
 - المعاناة من مشاكل عاطفية مع الطرف الآخر
- أما في ما يخص استراتيجيات المواجهة فتمثلت فيما يلي:
 1. استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل : والتي تضمنت الوحدات التالية:
 - وضع مخططات لمواجهة المشكل
 - اتباع طرق مختلفة لتصدي المشكله
 2. استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال: والتي تضمنت الوحدات التالية:
 - الاعتماد على مساندة الآخرين
 - الاعتماد على أسلوب الهروب وتجنب المشكل
 - الاعتماد على تقليل وتصغير معنى المشكل
 - الاهتمام بالجوانب الايجابية للمشكل
 - القدرة على تحكم الفرد في مشاعره أثناء مواجهة حدث ضاغط
 - الوعي بالمسؤولية واعتراف الفرد بدوره في احداث المشكله مع محاولة تعديلها
- 2.7. التحليل الكمي: يعتمد التحليل الكمي على الاساليب الاحصائية والقياس للحصول على نتائج كمية واختبار فرضيات الدراسة، وفي دراستنا اعتمدنا على التحليل الكمي من خلال استبيان ادراك الضغط النفسي ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
- 3.7. التحليل الكيفي: هو نوع من أنواع أساليب معالجة البيانات يقدم فيه الباحث تفسيرات شاملة لموضوع أو مشكلة لها علاقة بالبحث العلمي، وفي دراستنا اعتمدنا على تحليل الكيفي بمعالجة النتائج التي تحصلنا عليها من تحليل المحتوى والتحليل الكمي (استبيان ادراك الضغط النفسي ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسي..

خلاصة

من خلال هذا الفصل تم التطرق الى أهم الاجراءات المنهجية المتبعة لتحقيق أهداف الدراسة الميدانية، حيث تم تناول أولا الدراسة الاستطلاعية التي تبين لنا رؤية خاصة لموضوع الدراسة حيث تساعدنا على فهم موضوعنا وكذا الاختيار الدقيق لعينة الدراسة وضبط الجانب التمهيدي من الدراسة، يلها المنهج المتبع في الدراسة والمتمثل في المنهج العيادي، وكذا تحديد مجالات الدراسة ومنه مجتمع الدراسة والمتمثل في المراهقات المسعفات المتواجداً بمركز الكفولة بهيليوبوليس، حيث قمنا بتطبيق أدوات الدراسة والمثلة في المقابلة النصف موجهة والملاحظة البسيطة ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وفي الأخير تم تحديد أساليب معالجة البيانات والمتمثلة في التحليل الكمي والكمي.

وبعد عرض الاجراءات المتبعة في الدراسة الميدانية، سيتم عرض النتائج المتحصل عليها وفقاً لهذه الاجراءات وحسب الفرضيات المطروحة.

1. عرض وتحليل النتائج
 - 1.1. عرض النتائج المتعلقة بالحالة الاولى
 - 2.1. عرض النتائج المتعلقة بالحالة الثانية
 - 2.2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
 - 1.2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية العامة
 - 2.2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات الجزئية
 - 1.2.2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الأولى
 - 2.2.2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الأولى
 3. مناقشة النتائج على ضوء الدراسات السابقة
 4. استنتاج عام

خلاصة

تمهيد

بعد تطرقنا في الفصل السابق للخطوات المنهجية التي اتبعتها الدراسة الحالية سنقوم من خلال هذا الفصل بعرض النتائج التي توصلت اليها الدراسة، وهذا انطلاقاً من عرض نتائج الحالات المتحصل عليها من المقابلة والملاحظة ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لـ "لازاروس وفولكمان"، ومعالجة المعلومات تم الاعتماد على التحليل الكمي المتحصل عليه من خلال التكرار والنسب المئوية والدرجات المتحصل عليها من المقياس المطبق في هذه الدراسة، بالإضافة الى التحليل الكيفي بناء على النتائج الكمية المتحصل عليها، ضف الى ذلك مناقشة تلك النتائج على ضوء فرضيات الدراسة ومقارنتها مع ما توصلت اليه الدراسات السابقة بهدف الاجابة عن التساؤلات و الخروج بحوصلة عامة .

1. عرض وتحليل النتائج :

1.1. عرض النتائج المتعلقة بالحالة الاولى:

1.1.1. البيانات الأولية

- الاسم : هـ
- السن : 14 سنة
- المستوى الدراسي : الرابعة ابتدائي
- الحالة الاجتماعية : مجهولة النسب
- الأب : مجهول
- الأم : متوفية
- عدد الاخوة : واحد
- الترتيب : الثانية
- المستوى الاقتصادي : متدني
- تاريخ دخول المركز : أكتوبر 2017
- سوابق مرضية : لا توجد

2.1.1. ملخص المقابلات

الحالة (هـ) فتاة مجهولة النسب تبلغ من العمر 14 سنة، تم الاعتداء على أمها من قبل قريب لها ما نتج عنه الحمل بالحالة، حيث رفض هذا الأخير الاعتراف بذلك، بالإضافة الى أن أمها تعاني من تخلف عقلي .

تربت (هـ) لدى عائلة كانت تأوي أمها، وتتكون هذه العائلة من امرأة وابنتها وزوج ابنتها، بالرغم من أن الأم لها عائلة وابن من زوجها الأول، ونظرا لحالة الأم الصحية فهي دائمة التنقل من مكان الى آخر، حيث أقرت ابنتها أنها تتمتع بالتسول ما جعلها تتعرف على هذه العائلة التي بدورها تمارس نفس المهنة، كما أضافت أن أمها كانت لا تبقى في المنزل وتختفي لأيام ثم تعود، وتحدثت الحالة أيضا عن أخوها الذي يبلغ من العمر 24 سنة ويعمل في الجيش ويعيش مع جدته والتي رفضت الاعتناء بها لأنها مجهولة النسب.

اتسم الجو الأسري الذي تعيش فيه الحالة بالتوتر وسوء المعاملة، خاصة مع البنت فهي كانت تقوم بإزعاجها وتريد طردها من المنزل ، كما أنها كانت تقوم بكل أشغال البيت لوحدها رغم صغر سنها، حيث كانوا يذهبون للتسول وتركها في البيت، هذا ما جعلها تترك الدراسة وهي في السنة الثانية حيث كان مستواها الدراسي منخفض جدا.

توفيت أم الحالة وهي في سن 12 حيث كانت صدمة كبيرة بالنسبة لها، وفي عزاء أمها قامت جدتها بطردها من البيت ،الذي سبب لها احباط لعدم رأيها لأمها قبل دفنها، وبعد وفاة الأم كثرت المشاكل في البيت حيث أن البنت قامت بطردها وهددت أمها وطلبت منها اختيار واحدة منهم، ولما أحست الحالة أنه غير مرحب بها في البيت وأنها سبب المشاكل في قررت الذهاب الى مركز الطفولة المسعف.

فالحالة ذهبت الى مركز الطفولة المسعفة بمحو ارادتها، حيث أنها لم تجد مكانا آخر للذهاب اليه، كما تحدثت الحالة عن ضغوط التي واجهتها في المركز، فهي كانت تحس أنها في السجن ولا يمكنها المغادرة منه، وكذلك هي مراقبة من الجميع ويجب منها الحذر من كل من حولها.

كل هذه الظروف التي مرت بها الحالة كانت سببا في ارتفاع الضغط النفسي لدى الحالة .

3.1.1. النقاط الأساسية في المقابلة

من خلال المقابلة النصف موجهة مع الحالة وما لاحظناه على الحالة (ه)، حيث لاحظنا أنها لم تبدي أية أسلوب للتحفظ والمقاومة اذ كانت تظهر تقبلا للحوار والمقابلة بحيث طلبت منا القيام بسؤالها لتقديم الاجابات بكل وضوح وصراحة، انطلاقا من المقابلة والملاحظة توصلنا الى النقاط التالية:

- بنت هادئة
- نظيفة، مهتمة بنظرها الخارجي
- بشوشة
- لديها طلاقة والقدرة على بناء حوار مع الآخرين
- تظهر عليها ملامح الحزن حين سرد معاناتها وحديثها عن مشاكلها
- كما يظهر على الحالة الذكاء والنضوج فهي تجيب على كل الأسئلة بالاضافة الى نظرتها الواقعية للأمور .

4.1.1. التحليل الكمي للمقابلة

من خلال المقابلة النصف موجهة المطبقة مع الحالة (ه) و الممتلة في الملحق رقم (09)، والذي تم من خلاله تقطيع الخطاب الوحدات .

1.4.1.1. تقطيع الخطاب الى وحدات ذات معنى

جدول رقم (10) : تقطيع خطاب الحالة (ه) الى وحدات ذات معنى

رقم العبارة	العبارة
1.	صراولي مشاكل بزاف
2.	نشوف في روحي كبرت قبل الوقت
3.	تحملت المسؤولية وأنا صغيرة
4.	طفلة هديك طول تحرش أمها عليا
5.	طول تسبني و ديرلي المشاكل
6.	هديك لمرا تشتيني بنتها لي تحرشها
7.	قالتها يا أنا يا هي ف الدار
8.	ماما مريضة هما لي رباوني
9.	كي شفت بلي القعدة في هديك الدار مش راح تخرجني جيت هنا
10.	طول المشاكل فالدار عليها دوبلت

11.	كانو يقفلو عليا الباب ويروحو
12.	صمعة تحم مش مليحة
13.	لي يقرأو معايا شافوني بيزار المرة لولة
14.	ضرك تخمامي كامل كفاه نفرح خويا
15.	لازم العبد يشوف لحوايج لملاح ل فحياتو
16.	نقرا ونخرج ما عنديش صحبات
17.	كنت نحب نلومها بصح ماهيش في عقلها
18.	مريضة بالعقلية
19.	كانت تروح معلابناش خلاه وان تروح
20.	ما تحبش تشرب دوا
21.	كي ماتت ماما ما بقالي حتى واحد فالدنيا
22.	هذاك هو السبة تاع المشكل تاعي
23.	جداتي فالموت تاع ماما حوزتني
24.	خويا يشتيني بصح جداتي مهيش قابلتني
25.	أنا نخمم ياسر لازم كلش بحسابو
26.	كي كنت صغيرة كانوا عندي صحبات بصح ضرك لا
27.	يسبو عينا وحننا خطيبيهم
28.	مايخلوناش نخرجو
29.	ما نعرف حتى واحد غير لبنات لي هنا
30.	كتبو بيا 2 rapport
31.	خمجولي الدوسي تاعي كي خمج
32.	يزيدو فالهدرة ويكبرو المشكلة من عندهم
33.	لبنات أنا ما نخالطهمش
34.	نقعدهو هنا خيرمن نطايش ف الزقاق
35.	مانديرلمان في حتى طفلة هنا
36.	لي هنا ليوم أي معاك غدوة دور عليك
37.	كينين بنات تشتيو يقودو
38.	كينين لي يحبوك على صلاحهم
39.	ترخفي روحك يكلوك
40.	من لي صرا لماما مانيش حابة نزوز

أنا نكره الرجالة	.41
محبش يستعرف بيا	.42
بلاك علاجا النافاقا	.43
ما نسحق والو غير اللقمة	.44
كي نشوف x تغيضني روجي	.45
متأملة كي خويا قالي نريقلك وراقيك	.46
نشتي جارنا بصح نخاف ميتقبلنيش	.47
كي نتفكر جارنا نقول نزوزو نجيب ولاد نربهم	.48
حتي لكان حب ميخليوهش ماليه	.49
وحدة ما تقبل بولدها يدي واحدة بنت حرام	.50
ملي عرفت صلاحي و أنا فالمشاكل	.51
صح صغيرة بصح الدنيا كبرتني	.52
حنا تاغ الصنطر يحطونا ما نصلحوش	.53
ما عنديش صحبات	.54
قبل كانوا يعايروني طول	.55
هذوك هم سبة مكنتش نقرا	.56
لمرا لولا جاني كي لحبس	.57
ما نحبش نحكي على المشاكل تاغي	.58
كي جيت ل صنطر أنا لي طلبت نرجع نقرا	.59
حبست لقرايا لمرة لولة في سنة الثانية	.60
نشوف في قرائتي هي الحل باه نوصل ل واه حابة	.61
المهم عند خويا ووعدني كي يكمل الدار يجي يدك	.62
دنيا بكاتني بصح علمتني	.63
المشاكل تاغي نحلمهم وحدي	.64
لكان كانت المشكلة كبيرة نقول للبيكولوج	.65
شكون ما يحبش واحد يقدر يتكل عليه كي تجيه مشكلة	.66
كي نعود غالطة نطلب سماح	.67
ما نحبش نحكي على المشاكل تاغي	.68
نرقد نهار كامل ما نوضش	.69
كي نعود نبكي ما نحب حتى واحد يشوفني	.70

71.	كاينا وحدة من لي ماجور تقولي كي تحتاجي حاجة قوليلي
72.	مشاطهم هنا رايي ما نبدلوش وش يصرا بعد
73.	لي دور بيا ما نسكتلوش
74.	حابة نرقد نوض نلقا روجي نحلم
75.	نسهى ياسر
76.	نكون قاعدة حتي نلقى روجي في عالم خلاف
77.	ما نحبش نبين للناس ولا نحكيلهم على المشاكل تاعي
78.	نشتي ندير لحساب لكلش
79.	كي شفت بلي القعدة في هديك الدار مش راح تخرجني جيت هنا
80.	صح أنا ف الصنطر بصح رجعت نقرا فيه
81.	وان كنت وان وليت كنت ما نعرفش نقرا خلاه
82.	سعات لازم دير ما شفتيش باه تقدري تعيشي
83.	ديما نحكم روجي أكثر ما نقدر
84.	كل نعود قلقانة نحب نقعد وحدي
85.	أنا عندي ثيقة في ربي كبيرة
86.	أنا نقرا باه نوصل و بربي نشله نوصل
87.	سعات ندير حوايج كي نركح نحير كفاه درتها
88.	مثلا كي نتعارك مع وحدة نبقى نخمم فيها
89.	شتي الحاجة لي كتهالي ربي نرضى بيها
90.	ديما نحب نحكم روجي أكثر ما نقدر
91.	شوفي مشكلة ما تستهلس ما نبقاش نخمم فيها و نقلق في روجي
92.	أنا منحبش نمشي فالفهميلة
93.	ما نحبش نعاند ولا نكبر المشاكل
94.	المستقبل بربي مليح

2.4.1.1. تقطيع الخطاب الى وحدات ذات معنى :

❖ المحور الأول : مستوى ادراك الضغط

- الشعور بتراكم المواقف الضاغطة

1 . 2 . 51 . 52

- الشعور بالوحدة

21 . 64 .

- الشعور بضغط كبير مقارنة بالأفراد الآخرين

3 . 63 .

❖ المحور الثاني : مصادر الضغوط الاجتماعية

- الوصم الاجتماعي

12 . 45 . 50 . 53 . 55

- صعوبة بناء علاقات اجتماعية

13 . 16 . 26 . 29 . 54 .

❖ المحور الثالث : مصادر الضغوط الاسرية

- المشكلات مع أفراد الأسرة

4 . 5 . 6 . 7 . 10 . 11 . 23 . 24 . 56

- عدم أهلية الام

8 . 17 . 18 . 19 . 20

- اضطراب العلاقة الأبوية

22 . 40 . 41 . 42 . 43 . 44

❖ المحور الرابع : مصادر الضغوط العلانقية في المركز

- اضطراب العلاقة مع المسعفات

33 ، 35 ، 36 ، 37 ، 38 ، 39

- اضطراب العلاقة مع المرين و العاملين في المركز

25 . 27 . 30 . 31 . 32 .

- عدم القدرة على التأقلم

28 . 57 .

❖ المحور الخامس : مصادر الضغط المدرسية و العاطفية

- عدم القدرة على النجاح و تحقيق الطموحات

60 . 61 . 10

- المعاناة من مشاكل عاطفية مع الطرف الآخر
49. 48

❖ المحور السادس : استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل

- وضع مخططات لمواجهة المشكل

97. 87 92. 89. 87 . 34 . 09 . 64.25

- اتباع طرق مختلفة لتصدي المشكلة

87. 73

❖ المحور السابع : استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال

- الاعتماد على مساندة الآخرين

74 . 71 . 66 . 65

- الاعتماد على أسلوب الهروب و تجنب المشكل

84 . 76. 75 . 72 . 69

- الاعتماد على تقليل و تصغير معنى المشكل

93. 91 . 82

- الاهتمام بالجوانب الايجابية للمشكل

94. 86. 85 . 81 . 80 . 62 . 46 . 34. 15 . 14

- القدرة على تحكم الفرد في مشاعره أثناء مواجهة حدث ضاغط

77. 90. 83 . 70 . 68 . 58 . 67

- الوعي بالمسؤولية و اعتراف الفرد بدوره في احداث المشكلة مع محاولة تعديلها

88 . 57

3.4.1.1. تجميع وحدات المضمون في فئات وجدولتها

❖ الضغوط النفسية :

➤ مستوى ادراك الضغط للحالة (ه):

الجدول الرقم (11) : مستوى ادراك الضغط للحالة (ه)

النسبة المئوية	التكرارات	أشكالها	الفئة التصنيفية الأولى
50 %	04	الشعور بتراكم المواقف الضاغطة	مستوى الضغط ادراك
25 %	02	الشعور بالوحدة	
25 %	02	الشعور بضغط كبير مقارنة بالأفراد الآخرين	
100	08		المجموع

يوضح لنا الجدول رقم (11) الفئة التصنيفية الأولى والمتمثلة في مستوى ادراك الضغط لدى الحالة (ه)، والذي يضم مجموعة من الوحدات التي تبين لنا مدى ادراك الحالة (ه) لمصادر الضغوط النفسية، حيث أظهرت هذه الأخيرة من خلال تحليل محتوى خطابها ادراك مستوى الضغوط مختلفة، وقد نال الشعور بتراكم المواقف الضاغطة أعلى نسبة و التي قدرت ب 50 %، يليها كل من الشعور بضغط كبير مقارنة بالأفراد الآخرين والشعور بالوحدة بنسبة 25 %، اللذان نالا أدى تقدير في هذه الفئة التصنيفية.

➤ مصادر الضغوط الاجتماعية للحالة (ه):

الجدول رقم (12): مصادر الضغوط الاجتماعية للحالة (ه)

النسبة المئوية	التكرارات	أشكالها	الفئة التصنيفية الثانية
50 %	05	الوصم الاجتماعي	مصادر الضغوط الاجتماعية
50 %	05	صعوبة بناء علاقات اجتماعية	
100	10		المجموع

يوضح الجدول رقم (12) الفئة التصنيفية الثانية والتي تضم الضغوط الاجتماعية الحالة (ه)، والتي تضم أساسا مجموعة من الضغوط الاجتماعية التي قد تكون أساسا مصدرا للضغوط لدى الحالة، والتي كشفت أن الحالة تعاني من ضغوط ناتجة عن الوصم الاجتماعي وصعوبة بناء علاقات اجتماعية بدرجة متساوية، حيث تمثل كل واحدة منهم 50% من الضغوط الاجتماعية لدى الحالة.

➤ مصادر الضغوط العلائقية الاسرية للحالة (ه):

الجدول رقم (13): مصادر الضغوط العلائقية الاسرية للحالة (ه)

النسبة المئوية	التكرارات	أشكالها	الفئة التصنيفية الثالثة
45 %	09	المشكلات الأسرية	مصادر الضغوط الاسرية
25 %	05	عدم أهلية الام	
30 %	06	اضطراب العلاقة الأبوية	
100	20		المجموع

يعكس الجدول أعلاه الفئة التصنيفية الثالثة والتي تضم مصادر الضغوط الأسرية ل حالة (ه)، حيث تمثل هذه الفئة من أهم مصادر الضغط لدى الحالة، والتي كشفت أن البعد المتعلق بالمشكلات الأسرية جاء بنسبة 45 %، وهي تمثل أعلى نسبة في وحدات الضغوط الأسرية، تليها اضطراب العلاقة الأبوية بنسبة 30 %، وأخيرا نجد عدم أهلية الأم والذي جاء بنسبة 25 % .

➤ مصادر الضغوط العلائقية في مركز الطفولة المسعفة:

الجدول رقم (14): مصادر الضغوط العلائقية في مركز الطفولة المسعفة

النسبة المئوية	التكرارات	أشكالها	الفئة التصنيفية الرابعة
50 %	06	اضطراب العلاقة مع المسعفات	مصادر الضغوط العلائقية في مركز الطفولة المسعفة
33.33 %	04	اضطراب العلاقة مع المرين والعاملين في المركز	
16.66 %	02	عدم القدرة على التأقلم	
100	12		المجموع

يعكس الجدول رقم (15) الفئة التصنيفية الرابعة والتي تمثل مصادر الضغوط العلائقية بمركز الطفولة المسعفة للحالة (ه)، حيث تبين لنا أن البعد الذي يدل على اضطراب العلاقة مع المسعفات نال أعلى تقدير بنسبة 50 %، يليها اضطراب العلاقة مع المرين في المركز بنسبة 33.33 %، في حين نال عدم القدرة على التأقلم أدنى تقدير بنسبة تقدر ب 16.66 % .

➤ مصادر الضغط المدرسية والعاطفية:

الجدول رقم (15): مصادر الضغط المدرسية والعاطفية

النسبة المئوية	التكرارات	أشكالها	الفئة التصنيفية الخامسة
40 %	02	عدم القدرة على النجاح وتحقيق الطموحات	مصادر الضغوط المدرسية والعاطفية
60 %	03	المعاناة من مشاكل عاطفية مع الطرف الآخر	
100	05		المجموع

يمثل الجدول رقم (15) الفئة التصنيفية الرابعة والذي يمثل مصادر الضغوط الأسرية والعاطفية للحالة (هـ)، حيث نالت على أعلى درجة في محور المعاناة العاطفية فقد تحصلت الحالة على بنسبة قدرت ب 60 %، أما في ما يخص عدم القدرة على النجاح و تحقيق الطموحات نسبة 40 % .

➤ استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل:

الجدول رقم (16): استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل

النسبة المئوية	التكرارات	أشكالها	الفئة التصنيفية السادسة
81.81 %	09	وضع مخططات لمواجهة المشكل	استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل
18.18 %	02	اتباع طرق مختلفة لتصدي المشكلة	
100	11		المجموع

يمثل الجدول رقم (16) الفئة التصنيفية السادسة والتي تعكس استراتيجيات المواجهة المستخدمة من طرف الحالة (هـ) في مواجهة مصادر الضغوط، حيث تعتمد أساسا على حل المشكل، وقد ظهر ذلك خطابات المفحوصة من خلال استراتيجية وضع مخططات لمواجهة المشكل التي نالت على أعلى تقدير بنسبة 81.81 %، في حين نجد استراتيجية اتباع طرق مختلفة لتصدي المشكل تقدر بنسبة 18.18 % و التي تمثل أقل نسبة.

➤ استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال:

الجدول رقم (17): استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال

النسبة المئوية	التكرارات	أشكالها	الفئة التصنيفية السابعة
13.33 %	04	الاعتماد على مساندة الآخرين	استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال
16.66 %	05	الاعتماد على أسلوب الهروب وتجنب المشكل	
10 %	03	الاعتماد على تقليل وتصغير معنى المشكل	
33.33 %	10	الاهتمام بالجوانب الايجابية للمشكل	
20 %	06	القدرة على تحكم الفرد في مشاعره أثناء مواجهة حدث ضاغط	
6.66 %	02	الوعي بالمسؤولية واعتراف الفرد بدوره في احداث المشكلة مع محاولة تعديلها	
100 %	30		المجموع

يمثل الجدول رقم (17) الفئة التصنيفية السابعة والتي تضم أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال، وقد تم وضع هذا البعد للتعرف على أساليب المواجهة التي تعتمد عليها الحالة (هـ) والتي تركز أساسا على الانفعال، حيث نالت استراتيجية الاهتمام بالجوانب الايجابية للمشكل على أعلى نسبة قدرت ب 33.33 %، تليها القدرة على

تحكم الفرد في مشاعره عند مواجهة المواقف الضاغطة بنسبة 20%، بالإضافة الى الاعتماد على أسلوب الهروب وتجنب المشكل بنسبة 16.66%، بعدها الاعتماد على مساندة الآخرين بنسبة 13.33%، في حين نالت استراتيجية الاعتماد على تقليل و تصغير معنى المشكل نسبة تقدر ب 10%، و في الأخير استراتيجية الوعي بالمسؤولية واعتراف الفرد بدوره في احداث المشكلة مع محاولة تعديلها حيث قدرت بنسبة 6.66% .

4.4.1.1. تجميع مختلف الفئات التصنيفية التي ظهرت في الخطاب

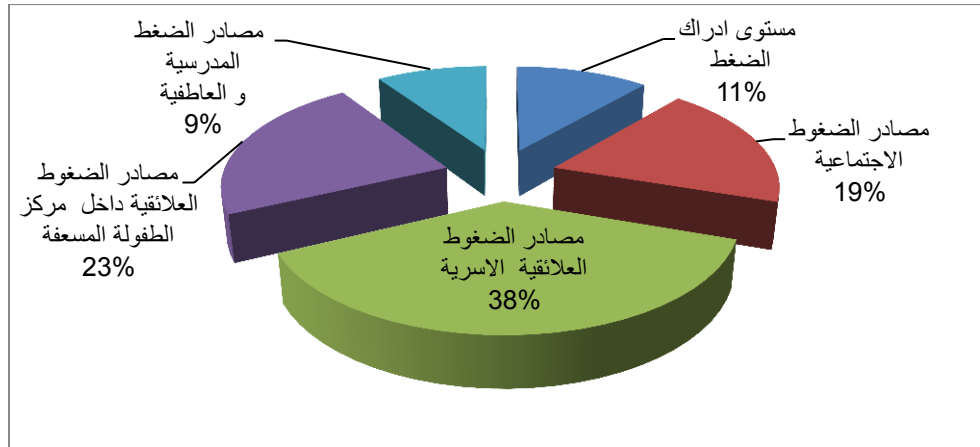
➤ تجميع مصادر الضغوط للحالة (ه):

جدول رقم (18) جدول تجميعي لمصادر الضغوط للحالة (ه)

النسب المئوية	التكرارات	الفئات التصنيفية
14.54%	08	مستوى ادراك الضغط
18.18%	10	مصادر الضغوط الاجتماعية
36.36%	20	مصادر الضغوط العلائقية الاسرية
21.82%	12	مصادر الضغوط العلائقية داخل مركز الطفولة المسعفة
9.09%	05	مصادر الضغط المدرسية والعاطفية
100%	55	المجموع

يبين الجدول رقم (18) مصادر الضغوط النفسية، حيث يضم الجدول مختلف الفئات التصنيفية للضغوط النفسية التي تتعرض لها الحالة (ه)، فمن خلال تحليل خطاب الحالة وجدنا أن الضغوط العلائقية الأسرية نالت أعلى تقدير بنسبة 36.36%، تلمها الضغوط العلائقية في مركز الطفولة المسعفة وذلك بنسبة 21.82%، اما الضغوط الاجتماعية فقد جاءت بنسبة 18.18%، بالإضافة الى مستوى ادراك الضغط بنسبة 14.54% في حين نالت مصادر الضغوط المدرسية والعاطفية أدنى تقدير بنسبة 9.09% .

➤ وسوف نعرض النسب المئوية لمصادر الضغط التي تعاني منها الحالة (ه)



الشكل رقم (07): مصادر الضغوط النفسية للحالة (ه)

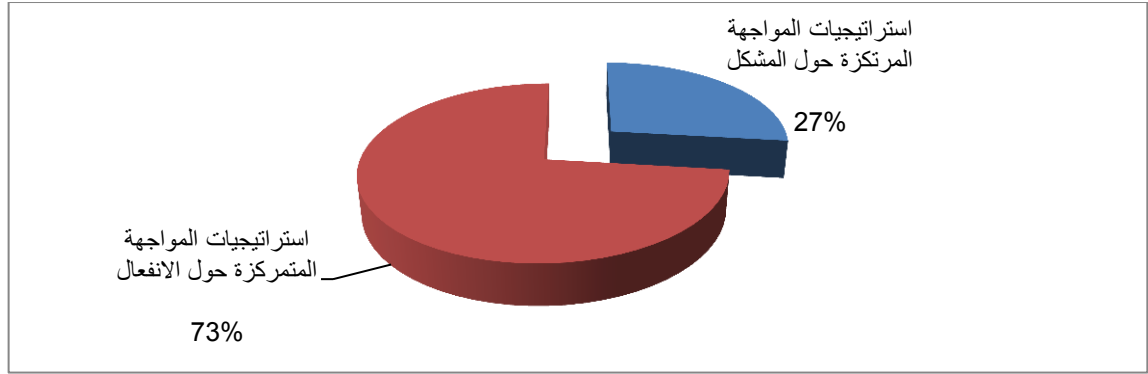
➤ جدول لاستراتيجيات مواجهة الضغوط من طرف الحالة (ه):

جدول رقم (19) جدول لاستراتيجيات مواجهة الضغوط من طرف الحالة (ه)

النسب المئوية	التكرار	استراتيجيات المواجهة
26.82 %	11	استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل
73.17 %	30	استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال
100 %	41	المجموع

يمثل الجدول أعلاه الاستراتيجيات المواجهة المستخدمة من طرف الحالة (ه)، حيث نالت استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال أعلى تقدير بنسبة 73.17% في حين نجد استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل تقدر بنسبة 26.82% والتي تمثل أدنى نسبة.

وسوف نعرض النسب المئوية لاستراتيجيات المواجهة المستخدمة من طرف الحالة (ه)



الشكل رقم (08): استراتيجيات مواجهة الضغوط للحالة (ه)

➤ تجميع مختلف الفئات التصنيفية التي ظهرت في خطاب الحالة (ه):

جدول رقم (20) تجميع مختلف الفئات التصنيفية التي ظهرت في خطاب الحالة (ه)

النسبة المئوية	التكرار	الفئة التصنيفية
8.33%	08	مستوى ادراك الضغط
10.41%	10	مصادر الضغوط الاجتماعية
20.83%	20	مصادر الضغوط العلائقية الاسرية
12.5%	12	مصادر الضغوط العلائقية داخل مركز الطفولة المسعفة
5.20%	05	مصادر الضغط المدرسية والعاطفية
57.29%	55	النسبة الكلية لمصادر الضغوط
11.45%	11	استراتيجيات المواجهة المرتكزة على المشكل
31.25%	30	استراتيجيات المواجهة المرتكزة على الانفعال
42.7%	41	النسبة الكلية لاستراتيجيات المواجهة
100%	96	المجموع

انطلاقاً من قراءة الجدول العام المبين أعلاه، الذي يضم مختلف الفئات التصنيفية لمضمون خطاب الحالة (ه)، يتضح لنا أن المؤشر الخاص بمعايشة مصادر الضغوط كان له الحصة الأكبر بين الفئات التصنيفية الأخرى وذلك بنسبة 57.29%، وكانت مصدر الضغوط الأسرية الأكبر نسبة، حيث قدرت بنسبة 20.83%، تليها مصادر الضغوط العلائقية داخل مركز الطفولة المسعفة التي قدرت بنسبة 12.5%، أما الضغوط الاجتماعية فقد جاءت بنسبة 10.41%، بالإضافة الى مستوى ادراك الضغط بنسبة 8.33%. في حين نالت مصادر الاجتماعية أدنى تقدير بنسبة 5.20%.

كل هذه الضغوط متعددة المصادر جعل الحالة تستخدم استراتيجيات لمواجهة تلك الضغوط حيث نجد الحالة تستخدم استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال بنسبة أكبر والتي قدرت بـ 31.25%، وهي نسبة مرتفعة مقارنة استراتيجيات المواجهة التي تركز حول المشكل حيث قدرت نسبتها 11.45% وهي أقل نسبة بالنسبة لاستراتيجيات المواجهة.

5.1.1. تسجيل النتائج مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :

من خلال تطبيق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المبينة في الملحق رقم (11)

جدول رقم (21) عرض نتائج الحالة الأولى في مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

الدرجة	الاستراتيجيات المستعملة
10	استراتيجية التصدي
13	استراتيجية مخططات حل المشكل
23	المجموع الكلي لاستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل
12	استراتيجية أخذ المسافة
13	استراتيجية ضبط الذات
08	استراتيجية البحث عن سند اجتماعي
06	استراتيجية تحمل المسؤولية
16	استراتيجية التهرب - التجنب
15	استراتيجية إعادة التقدير الايجابي
70	الجموع الكلي لاستراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال
93	المجموع

من خلال النتائج المتحصل عليها من مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، والذي يتمثل في الجدول رقم (21)، يضم نوعين من الاستراتيجيات (استراتيجيات مواجهة تركز على المشكل وأخرى تركز على الانفعال)، تحتوي كل واحدة منهما مجموعة من المقاييس، حيث تحصلت الحالة (ه) في هذا المقياس على الدرجة 93 والتي تقع في الفئة التصنيفية 50-99، والتي تدل على أن الحالة (ه) تستخدم استراتيجيات مواجهة ايجابية الى حد ما في مواجهة الضغوط النفسية، وتحصلت الحالة على الدرجة 23 في مقياس استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكل، والدرجة 70 في المقياس الفرعي لاستراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال، ما يفسر استخدام (ه) لاستراتيجيات مواجهة تركز على الانفعال أكثر من المشكل، حيث تحصلت على أعلى درجة في المقياس الفرعي لاستراتيجيات التهرب أو التجنب، حيث تحصلت على الدرجة 16 الذي يصنف ضمن المقاييس السلبية في أن الحالة لا تستعمل استراتيجية التهرب في مواجهة المواقف الضاغطة، تليها استراتيجية التقدير الايجابي حيث تحصلت على الدرجة 15، فيما بعد نجد كل من استراتيجية حل المشكل و استراتيجية ضبط الذات بدرجة تقدر ب 13، أما استراتيجية أخذ مسافة فقد تحصلت على درجة 12، كذلك نجد استراتيجية التصدي التي تحصلت فيها على الدرجة

10، وفي الأخير نجد كل من استراتيجية البحث عن سند اجتماعي واستراتيجية تحمل المسؤولية حيث تحصلت في كل واحدة على حدى على الدرجة 8 و 6 درجات.

و في الأخير و من خلال تطبيق اختبار استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية على الحالة ، نجد أن (ه) تعتمد على استراتيجيات مواجهة ايجابية في مواجهة الضغوط التي توجهها ، حيث أنها كل من استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال و المشكل لكن بدرجات متفاوتة، حيث أنها تعتمد على استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال أكثر من استراتيجيات المواجهة التي تعتمد على المشكل .

6.1.1. التحليل العام للحالة (ه) :

من خلال ما تم جمعه من معطيات أمدتنا بها المقابلة العيادية النصف موجهة وما جاء في محتوى خطاب الحالة (ه)، وما كشفت عنه نتائج مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية. تبين أن الحالة تعاني من ضغط نفسي مرتفع قدر بنسبة 0.70%، وهذا نتيجة ما تعرضت له الحالة من ضغوط مختلفة، مما يجعلها تلجأ الى استخدام طرق مختلفة للتكيف مع المواقف الضاغطة، وذلك قصد تحقيق أكبر قدر من التوافق والاتزان. فالحالة (ه) تعاني من حرمان عاطفي أوجده غياب الأب، وفقدان صورته الفعالة في التكوين النفسي والعلاقة الثلاثية التي تربط الطفل بوالديه، وما ينتج عنه من حرمان مادي ومعنوي والذي ينتج عنه اختلال في الأسرة ككل، وهي لم تعاني من غياب الأب فقط بل عانت من دور الأم الفعال نتيجة تخلفها العقلي ورغم هذا فوفاة الأم كان صدمة كبيرة بالنسبة للحالة، هذا ما نتج عنه تفاقم مشاعر الحرمان العاطفي لدى الحالة، بالإضافة الى ما عانتها الحالة من مشاكل أسرية نتيجة المشكلات المتكررة وما مارسوه على الحالة من طقوس الاضطهاد والقهر، ما دفعها الى عدم تقبل الوضع ورفض هذه المعاملة، الشيء الذي أدى بها الى اللجوء الى مركز الطفولة المسعفة، والذي كان بدوره سبب في زيادة الضغوط لديها نتيجة عدم قدرها على التأقلم والعلاقة مع المسعفات والعاملين بالمركز، بالإضافة لما تعرضت له الحالة من ضغوط اجتماعية نتيجة الوصم الذي تتعرض له كونها فتاة مجهولة النسب وتواجدها في مركز الكفولة المسعفة، الأمر الذي أثر سلبا على علاقتها الاجتماعية، والذي نتج عنه ضعف الثقة في النفس وعدم القدرة على بناء علاقات اجتماعية.

اضافة الى كون (ه) في مرحلة عمرية جد حساسة نتيجة لما يحدث فيها من تغيرات لفيزيولوجية ونفسية وعقلية واجتماعية، الذي قد يؤثر على الاستقرار النفسي للحالة.

كل المواقف الضاغطة التي مرت بها الحالة، جعلها تستخدم استراتيجيات مواجهة للقدرة على التكيف ومواجهة هذه الضغوط، وحيث اتسمت هذه الاستراتيجيات باختلافها وتنوعها بين استراتيجيات ترتكز على الانفعال وأخرى على حل المشكل، هذا ما نتج عنه مرونة في مواجهة هذه المواقف والتخفيف من حدتها.

كل هذه المواقف الضاغطة والأزمات التي تعرضت لها الحالة في حياتها أمدتها بالقوة والقدرة على التعايش معها وتلافي آثارها وذلك من خلال استخدام مجموعة من الاستراتيجيات المتنوعة التي تضمنت كل من استراتيجيات مواجهة مركزة حول المشكل واستراتيجيات مواجهة مركزة حول الانفعال وذلك حسب نوع الموقف الذي تعرضت إليه الحالة إلا انها تستخدم أكثر استراتيجيات مواجهة مركزة حول الانفعال.

2.1. عرض النتائج المتعلقة بالحالة الثانية

1.2.1. المعلومات الشخصية :

- الاسم : م
- السن : 19 سنة
- المستوى الدراسي : الثالثة ثانوي
- الحالة الاجتماعية : مجهولة النسب
- الأب : مجهول
- الأم : على قيد الحياة
- عدد الاخوة : واحد
- الترتيب : الأولى
- المستوى الاقتصادي : متدني
- تاريخ دخول المركز : 01 جويلية 2015
- سوابق مرضية : لا توجد

2.2.1. ملخص المقابلات

الحالة (م) فتاة مجهولة النسب تبلغ من العمر 19 سنة، فهي نتيجة علاقة غير شرعية، تزوجت أمها بعد ذلك وعاشت مع أمها وزوجها وأخويها، اتسم الجو العائلي بالصراعات والمشكلات المتكررة نتيجة العلاقة السيئة بين الأم والزوج، حيث كان عاطل عن العمل وسكير، بالإضافة الى رفض جدتها هذا الزواج كون أمها كفيفة، مما جعلها تطلب من ابنها أن يطلقها، بعد 6 سنوات من زواج هذين الأخيرين تم الطلاق وأصدر القاضي قرار ببقاء الحالة (م) مع أمها، نظرا للظروف الخاصة التي تعاني منها الأم كونها البنت الكبرى لها.

عاشت الحالة مع أمها لمدة 9 سنوات، ونظرا للظروف المادية المزرية والقاسية قامت الام بإيداعها في مركز إعادة التربية بولاية تبسة للتكفل بها، ومنذ ذلك الحين لم ترى أمها بعد امتهاها ممارسة دعارة وانتقالها من الولاية، مما دفع عمال المركز محاولة البحث عن الوالدين لإخراج الحالة في عطلة الصيف لان هذا الأخير سيتم ترميمه، وبعدما تم ايجاد والد الحالة اي زوج أمها قام بإخراجها واستضافها في بقية مع اخوتها وزوجته، وقبل رجوع الحالة بيوم الى المركز تم الاعتداء عليها واغتصابها من طرف الاب واعترفه لها بانه ليس والدها الحقيقي وقام بسبها وشتمها مما ولد لديها صدمة نفسية، وفي اليوم التالي أرجعها الى المركز وهددها بأن لا تخبر أحدا عما حدث لها، الا ان احد المربيات المتواجدة في المركز أدركت ان الحالة ليست بخير من ملامح وجهها وتصرفاتها فأصرت عليها لقول الحقيقة ما أدى بالحالة الى اخبارها بما حدث لها وتم رفع قضية على الأب بتهمة الاغتصاب وحكم عليه بـ 12 سنة سجن.

تم تحويل الحالة من مركز إعادة التربية بتبسة الى مركز الطفولة المسعفة في 24 أكتوبر 2017 وذلك لاكتظاظ المركز من جهة ولانعدام الاتصال بأهلها من جهة أخرى.

كل هذه الظروف كانت سببا في ارتفاع مستوى الضغط النفسي لدى الحالة.

3.2.1. ملاحظات حول الحالة:

لقد أبدت الحالة (م) أثناء مقابلتنا لها تحفظ في الحوار والاجابات كانت مختصرة، الا أنه سرعان ما زال، وهذا بمحاولتنا طمأنتها بسرية المعلومات المتحصل عليها، مما أضفى نوعاً من الثقة والراحة حتى بدأت تكسر مقاومتها مع توالي الحصوص، وقد سجلنا مجموعة من الملاحظات حول الحالة و المتمثلة في:

- بنت هادئة وخجولة
- نظيفة تهتم بمظهرها
- لديها طلاقة واسترسال في الكلام حيث تتكلم بسرعة دون توقف، فتروي القصص والأحداث ولا تترك المجال لأي أحد أن يقاطعها حتى تنهي كلامها.
- بنت كتومة تتجنب الحديث عن الامور الخاصة بها وبماضيها وخاصة والديها.
- يظهر عليها ملامح الحزن عند الحديث عن أمها.
- بكاء الحالة عند سرد قصة اغتصابها التي أثرت فيها الى حد كبير خاصة أن والدها هو من قام بذلك الفعل الشنيع.

4.2.1. التحليل الكمي للمقابلة

من خلال المقابلة النصف موجهة المطبقة مع الحالة (م) و المثلة في الملحق رقم (10)، والذي تم من خلاله تقطيع الخطاب الوحدات .

1.4.2.1. تقطيع الخطاب الى وحدات ذات معنى الحالة (م)

الجدول رقم (22): تقطيع خطاب الحالة (م) الى وحدات ذات معنى

رقم العبارة	العبارة
1.	مانعرفش بابا الحقيقي
2.	ماما تخدم في الدعارة
3.	المربين تاع قالمة يعاقبونا
4.	المديرتاع تبسة كان يضرينا
5.	تجيني روجي محبوسة
6.	نحس في روجي ماعنديش قيمة
7.	السونترتاع تبسة مدايرنلنا أرقام
8.	في السونترتاع تبسة الجانحات لي ثم طول يتعاركوا معايا
9.	لي كنت حاطتو بابا اغتصبي
10.	كي تعود مشكلة كبيرة نروح للبيكولوج
11.	في لفاكونس البنات كل يروحو لديارهم عند مالهم غير أنا
12.	خوتاتي في زوز عايشين مع بابا و مرتو غير أنا في السونتر

13.	ماما عورة ما تشوفش
14.	هربت من المركز
15.	لبنات كل داروا علي
16.	حسيت روجي وحدي
17.	حاطة الأب حاجة ثانوية
18.	كاين واحد مشيطني
19.	طول يبعثني مع البنات ويهددني
20.	يقولي كون ما تهديش معايا نجيك لسونتر
21.	جا لسونتردارلي مشاكل
22.	المربيين قياميين الجرايم
23.	حاجة صغيرة يقلبوها كبيرة
24.	المشاكل ديما في الدار حتى تعقدت
25.	أنا من النوع لي مايخالطش لهليه
26.	ما نجيش حتى نهدر عليه
27.	شربت الريحة باه نسي
28.	كنت كارهة و مديقوتيا
29.	قده من مرة نعقب الباك و مانديش
30.	في العام نجيب مليح و في الباك ما نعرف واش يصرالي
31.	خايقة العام هذا نزيد مانديش
32.	وحدة ضربتني بالكوس في جبتي
33.	نحسهم يغيروا مني
34.	طول يقارنوهم بيا
35.	مرت بابا تكرهني و جاتي كانت متفاهمة معاه
36.	توحشت خواتي
37.	ماعنديش واحد نفرغوا قلبي
38.	نخاف نحكيلهم يهزوا عليا نظرة مش مليحة
39.	الشيء اللي تحملتوا أنا واحد ما يتحملوا
40.	كانوا بنات هنا فزدوا الصورة تاينا
41.	ولاو يشوفونا كل خامجين
42.	ماما 4 سنين ماطلتني عليا

43.	كنا عايشين ب 300 ألف تاع المكفوفين عليها دخلتني لسونتر
44.	كي عادت ماما عورة وزوالية ماقدرتش تتحمل مسؤوليتي
45.	كل وحدة فينا عندها حكاية تريب جبل
46.	كانوا طول المشاكل في دارنا
47.	بابا يضرب ماما مسكينة
48.	كان سكارجي كبير يضربني طول
49.	زعما خرجوني باه نفاكونسي قلبوني خديمة عندهم
50.	وليت أنا لي متحملة مسؤولية الدار
51.	نكره بابا
52.	ساعات نلوم ماما بصح الله غالب تحتمت عليها
53.	كي طلقت ماما عشنا في دار ما فيهاش حتى الضوء
54.	خلاوني مع ماما باه نعاونها على خاطر من ذوي الإحتياجات الخاصة
55.	عودت السنة أولى بحكم الدار الجديدة بعيدة خلاة على المدرسة
56.	كان ما يخدم ما يتخدم نهار كامل و هو مكالي لحيوط
57.	مايصرفش علينا يصرفهم في الشراب عليها المشاكل طول
58.	جداتي هي السبة في طلاق ماما
59.	البنات لي يقرأو معايا ساعات يعبروني كي عدت في السونتر
60.	بابا اغتصبي باه ينتقم من ماما
61.	كي نسمع البنات يهدروا فيا ندير روجي ماسمعتش
62.	كي يصراولي مشاكل نواجههم
63.	حابة ننسى الشيء لي عيشتوا كامل
64.	السونتر ولا العيشة لي كنت عايشتها
65.	عدت نشوف طول للحاجة الإيجابية لي في الموقف
66.	كي نتفكروا نعاقوا و نحتاقروا
67.	نقول في قلبي المشكل هذا أو تافه و مش راح يطول
68.	نحب ننجح و نخدم و نشري دار و نجيب ماما تعيش معايا
69.	تبدلت للأحسن
70.	كي نقلق نكتب الخواطر
71.	أنا كي تصرا لي حاجة مانظالش نلوم في روجي نبقى نخمم في حل

ساعات نكره نقعد مع العباد	.72
ظلمت طفلة هنايا بصح رحمت طلبت السماح واستعرفت بالغلطة	.73
السونتر ولا نكون كيف ماما	.74
أنا من النوع لي نبين المشاعر تاعي	.75
ندعي ربي ليل و نهار باه ندي الباك	.76
تمنيت كي تصرالي حاجة تكون ماما معايا	.77
في اللحظة هذيك فرغت قلبي بكيت و عيظت وصلت حتى سبيتو	.78
عندي تأنيب الضمير كي نغلط نبقى نحاسب في روجي	.79
درت بروقرام نمشي عليه باه ندي الباك	.80
المشكلة لي صراتلي فيقتني و وعدت روجي مانزیدش نديرلمان	.81
راضية بمكتوب ربي	.82
قبل كنت نقلق ولي يدور بيا نشعل فيه ضرك حطيت من روجي	.83
عندي صحبتي ساعات نفرغها قلبي	.84
ما خليتس الحادثة ادمرلي حياتي تحديتها لدرجة عدت مانفكرش فمها ياسر	.85
ساعات ما نبين لحتى واحد بلي قلقانة	.86
ساعات نحاول ما نتهورش و نتبع تخمامي اللول	.87
مانحكيش للناس كل على الشيء لي صرالي	.88
وقتنا صعاب لازم العبد يفكر ألف مرة قبل ما يديرأي حاجة	.89
كون نلقى واحد يوعدني ما يغدرنيش و يحبني و ما يخلينيش نخمم نديه	.90
كنت نسكت ضرك لا نواجه	.91

2.4.1.1. تقطيع الخطاب الى وحدات ذات معنى :

❖ المحور الأول : مستوى ادراك الضغط

- الشعور بتراكم المواقف الضاغطة

45 .28

- الشعور بالوحدة

37 .16 .11

- الشعور بضغط كبير مقارنة بالأفراد الآخرين

.39

❖ المحور الثاني : مصادر الضغوط الاجتماعية

- الوصم الاجتماعي

59 .41 .40 .5.3

- صعوبة بناء علاقات اجتماعية

25

❖ المحور الثالث : مصادر الضغوط الاسرية

- المشكلات مع أفراد الأسرة

60 .58 .57 .50 .49 .47 .46 .42 .36 .35 .26 .24

- عدم أهلية الام

54 .53 .52 .44 .43 .13.2

- اضطراب العلاقة الأبوية

66 .56 .51 .48 .26 .17 .9.1

❖ المحور الرابع: مصادر الضغوط العلانقية في المركز

- اضطراب العلاقة مع المسعفات

34 .33 .32 .15 .8

- اضطراب العلاقة مع المربين والعاملين في المركز

23.22.6

- عدم القدرة على التأقلم

14.5

❖ المحور الخامس: مصادر الضغط المدرسية و العاطفية

- عدم القدرة على النجاح وتحقيق الطموحات

55 .31 .30 .29

- المعاناة من مشاكل عاطفية مع الطرف الآخر
21 .18 .19 .20 .21

❖ المحور السادس: استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل

- وضع مخططات لمواجهة المشكل
90 .89 .81 .80 .71

- اتباع طرق مختلفة لتصدي المشكلة
91 .78 .75 .62

❖ المحور السابع: استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال

- الاعتماد على مساندة الآخرين
84 .77 .10

- الاعتماد على أسلوب الهروب وتجنب المشكل
27.72

- الاعتماد على تقليل وتصغير معنى المشكل
85 .67 .63 .61

- الاهتمام بالجوانب الايجابية للمشكل
83 .76 .74 .70 .69 .68 .65 .64

- القدرة على تحكم الفرد في مشاعره أثناء مواجهة حدث ضاغط
88 .87 .86 .82

- الوعي بالمسؤولية واعتراف الفرد بدوره في احداث المشكلة مع محاولة تعديلها
79 .33

3.4.1.1. تجميع وحدات المضمون في فئات و جدولتها

➤ الضغوط النفسية

➤ مستوى ادراك الضغط للحالة (م):

الجدول الرقم (23) : مستوى ادراك الضغط للحالة (م)

النسبة المئوية	التكرارات	أشكالها	الفئة التصنيفية الأولى
% 28.57	02	الشعور بتراكم المواقف الضاغطة	مستوى ادراك الضغط
% 57.14	04	الشعور بالوحدة	
%14.28	01	الشعور بضغط كبير مقارنة بالأفراد الآخرين	
100	07		المجموع

تعكس الفئة التصنيفية الأولى والتي تتضمن مستوى ادراك الضغط المؤشرات التي تبرز مدى ادراك الحالة (م) لمصادر الضغط النفسي والتي تم وضعها بناء على بعض الاعراض الرئيسية لإدراك الضغط النفسي وقد ظهرت هذه الأخيرة من خلال تحليل محتوى خطاباتها، فقد كان الشعور بالوحدة له أكبر بنسبة قدرت بـ 57.14% في حين جاء عرض الشعور بتراكم المواقف الضاغطة بنسبة قدرت بـ 28.57% وفي الأخير نجد الشعور بضغط كبير مقارنة بالأفراد الآخرين كأقل نسبة والتي قدرت بـ 14.28%.

➤ مصادر الضغوط الاجتماعية للحالة (م)

الجدول رقم (24): مصادر الضغوط الاجتماعية للحالة (م)

النسبة المئوية	التكرارات	أشكالها	الفئة التصنيفية الثانية
83.33 %	05	الوصم الاجتماعي	مصادر الضغوط الاجتماعية
16.66 %	01	صعوبة بناء علاقات اجتماعية	
100	06		المجموع

تعكس الفئة التصنيفية الثانية محور الضغوط الاجتماعية التي هي من بين المصادر المسببة للضغط النفسي عند الحالة (م) وقد شملت أساساً مجموعة من المؤشرات التي تدل على وجود ضغوط اجتماعية وهذا من خلال ما جاء في خطاباتها حيث تراوحت بين الوصم الاجتماعي الذي قدر بنسبة 83.33% وهو يمثل أكبر نسبة في حين نجد عرض صعوبة بناء علاقات اجتماعية قدرت بنسبة 16.66%.

➤ مصادر الضغوط العائلية للأسرية للحالة (م):

الجدول رقم (25): مصادر الضغوط العائلية للأسرية للحالة (م)

النسبة المئوية	التكرارات	أشكالها	الفئة التصنيفية الثالثة
44.44 %	12	المشكلات الأسرية	مصادر الضغوط الأسرية
25.92 %	07	عدم أهلية الأم	
29.63 %	08	اضطراب العلاقة الأبوية	
100	27		المجموع

تعكس الفئة التصنيفية الثالثة محور الضغوط الأسرية التي تعد بمثابة مصدر رئيسي من مصادر الضغط لدى الحالة، وقد ظهر ذلك أساساً من خلال تحليل محتوى خطاباتها والتي كشفت بنسبة كبيرة عن معاناتها من المشاكل الأسرية حيث قدرت بنسبة 44.44% والتي تمثل أعلى نسبة، كذلك نجد اضطراب العلاقة الأبوية التي قدرت بنسبة 29.63% ثم تليها مباشرة عدم أهلية الأم التي قدرت نسبتها بـ 25.92%.

➤ مصادر الضغوط العلائقية في مركز الطفولة المسعفة للحالة (م):

الجدول رقم (26): مصادر الضغوط العلائقية في مركز الطفولة المسعفة للحالة (م)

النسبة المئوية	التكرارات	أشكالها	الفئة التصنيفية الرابعة
50 %	05	اضطراب العلاقة مع المسعفات	مصادر الضغوط العلائقية في مركز الطفولة المسعفة
30 %	03	اضطراب العلاقة مع المربين والعاملين في المركز	
20%	2	عدم القدرة على التأقلم	
100	10		المجموع

تعكس الفئة التصنيفية الرابعة مصادر الضغوط العلائقية داخل مركز الطفولة المسعفة التي تعيشها الحالة (م)، والتي تحتوي أساساً على مجموعة من المشاكل العلائقية بين الأفراد المتواجدين داخل المركز والتي يمكن أن نعتبرها بمثابة مصدر من مصادر الضغط النفسي لديها، وقد ظهر ذلك من خلال تحليل محتوى خطابات الحالة والتي كشفت وبنسبة كبيرة عن اضطراب العلاقة مع المسعفات والذي قدر بنسبة 50 % مقارنة باضطراب العلاقة مع المربين والعاملين في المركز الذي قدر بنسبة 30 %، وفي الأخير نجد عدم القدرة على التأقلم تقدر بنسبة 20 % وهي تمثل أقل نسبة .

➤ مصادر الضغط المدرسية والعاطفية للحالة (م):

الجدول رقم (27) مصادر الضغط المدرسية والعاطفية للحالة (م)

النسبة المئوية	التكرارات	أشكالها	الفئة التصنيفية الخامسة
44.44 %	04	عدم القدرة على النجاح وتحقيق الطموحات	مصادر الضغوط المدرسية والعاطفية
55.55 %	05	المعاناة من مشاكل عاطفية مع الطرف الآخر	
100	9		المجموع

تعكس الفئة التصنيفية الخامسة الضغوط المدرسية والعاطفية التي هي من بين المصادر المسببة للضغط النفسي لدى الحالة حيث ظهر ذلك من خلال تحليل محتوى خطابات الحالة والتي كشفت وبنسبة كبيرة عن المعاناة من مشاكل عاطفية مع الطرف الآخر والتي قدرت بنسبة 55.55 % في حين نجد عدم القدرة على النجاح وتحقيق الطموحات تقدر بنسبة 44.44 % التي تمثل أقل نسبة على مستوى هذا المحور.

➤ استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل للحالة (م):

الجدول رقم (28) : استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل للحالة (م)

النسبة المئوية	التكرارات	أشكالها	الفئة التصنيفية السادسة
55.55 %	05	وضع مخططات لمواجهة المشكل	استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل
44.44 %	04	اتباع طرق مختلفة لتصدي المشكلة	
100	09		المجموع

تضم الفئة التصنيفية السادسة أساليب المواجهة المرتكزة حول المشكل، وقد تم وضع هذا المحور من أجل معرفة الاستراتيجيات التي تستخدمها الحالة في مواجهة الضغوط النفسية والتي تركز أساسا حول المشكل، حيث ظهر ذلك من خلال تحليل محتوى خطاباتها وقد كانت أكبر نسبة للمؤشر الخاص باستراتيجية وضع مخططات لمواجهة المشكل والتي قدرت بنسبة 55.55% تليها مباشرة استراتيجية اتباع طرق مختلفة لتصدي المشكل بنسبة 44.44%.

➤ استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال للحالة (م):

جدول رقم (29): استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال للحالة (م)

النسبة المئوية	التكرارات	أشكالها	الفئة التصنيفية السابعة
13.04 %	03	الاعتماد على مساندة الآخرين	استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال
8.69 %	02	الاعتماد على أسلوب الهروب وتجنب المشكل	
17.39 %	04	الاعتماد على تقليل وتصغير معنى المشكل	
34.78 %	08	الاهتمام بالجوانب الايجابية للمشكل	
17.39 %	04	القدرة على تحكم الفرد في مشاعره أثناء مواجهة حدث ضاغط	
8.69 %	02	الوعي بالمسؤولية و اعتراف الفرد بدوره في احداث المشكلة مع محاولة تعديلها	
100 %	23		المجموع

تعكس الفئة التصنيفية السابعة استراتيجيات مواجهة مستعملة من طرف الحالة (م) والتي تركز أساسا على الانفعال حيث ظهر ذلك من خلال تحليل محتوى خطاباتها، فقد كان الاهتمام بالجوانب الايجابية للمشكل يحتل أكبر نسبة والتي قدرت بـ 34.78% تليها القدرة على تحكم الفرد من مشاعره أثناء مواجهة حدث ضاغط بنسبة 17.39% متعادلة مع الاعتماد على تقليل وتصغير معنى المشكل حيث نجد نفس النسبة والتي قدرت بـ 17.39%، في

حين نجد الاعتماد على مساندة الآخرين تقدر بنسبة 13.04% وفي الأخير نالت استراتيجية الاعتماد على أسلوب الهروب وتجنب المشكل نسبة 8.69% وقد تعادلت بنفس النسبة مع استراتيجية الوعي بالمسؤولية واعتراف الفرد بدوره في احداث المشكلة مع محاولة تعديله

4.4.2.1. تجميع مختلف الفئات التصنيفية التي ظهرت في الخطاب

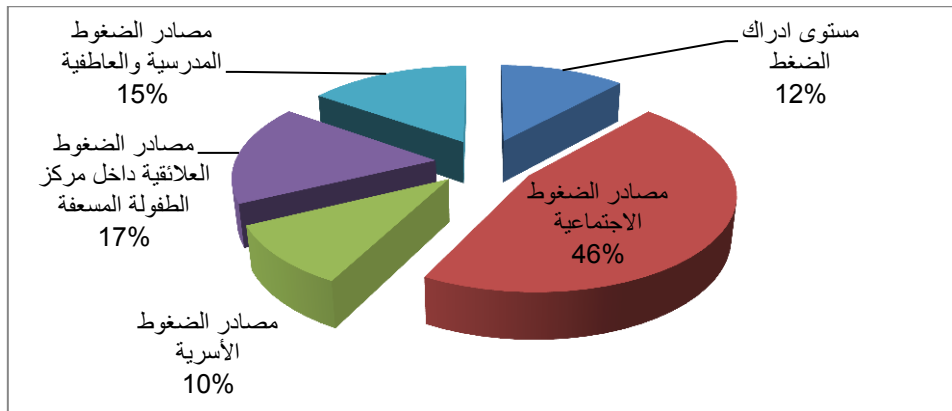
➤ جدول تجميعي لمصادر الضغوط للحالة (م):

جدول رقم (30): جدول تجميعي لمصادر الضغوط للحالة (م)

النسب المئوية	التكرارات	مصادر الضغوط
11.86 %	07	مستوى ادراك الضغط
10.16 %	06	مصادر الضغوط الاجتماعية
45.76 %	27	مصادر الضغوط الأسرية
16.94 %	10	مصادر الضغوط العلائقية داخل مركز الطفولة المسعفة
15.25 %	09	مصادر الضغوط المدرسية والعاطفية
100 %	59	المجموع

يبين الجدول رقم (30) مصادر الضغوط النفسية، حيث يضم الجدول مختلف الفئات التصنيفية للضغوط النفسية التي تتعرض لها الحالة (م)، فمن خلال تحليل خطاب الحالة وجدنا أن الضغوط العلائقية الأسرية نالت أعلى تقدير بنسبة 45.76 %، تلمها الضغوط العلائقية في مركز الطفولة المسعفة وذلك بنسبة 16.94 %، اما الضغوط المدرسية والعاطفية فقد جاءت بنسبة 15.25 %، بالإضافة الى مستوى ادراك الضغط بنسبة 11.86 % في حين نالت مصادر الاجتماعية أدنى تقدير بنسبة 10.16 %.

وسوف نعرض النسب المئوية لمصادر الضغوط التي تعاني منها الحالة (م) ✚



الشكل رقم (10): مصادر الضغوط النفسية للحالة (م)

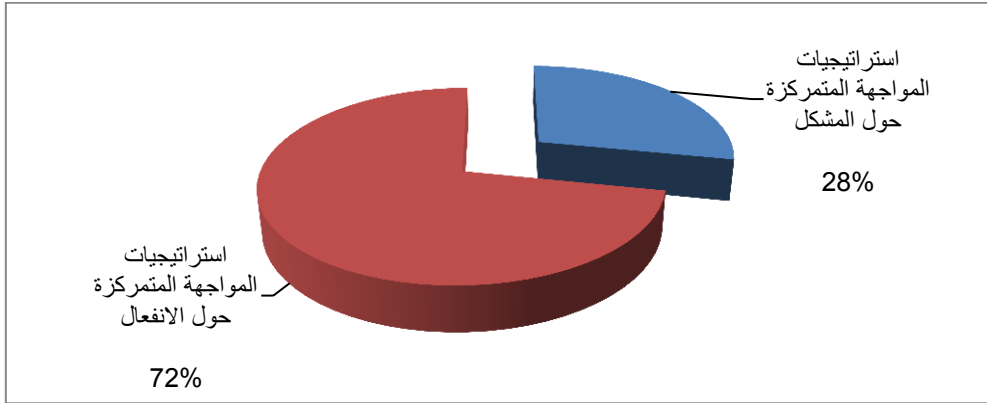
➤ جدول لاستراتيجيات مواجهة الضغوط من طرف للحالة(م):

جدول رقم (31): جدول لاستراتيجيات مواجهة الضغوط من طرف للحالة (م)

النسب المئوية	التكرار	استراتيجيات المواجهة
28.12%	09	استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل
71.87%	23	استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال
100%	32	المجموع

يمثل الجدول أعلاه الاستراتيجيات المواجهة المستخدمة من طرف الحالة (م)، حيث نالت استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال أعلى تقدير بنسبة 71.87% في حين نجد استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل تقدر بنسبة 28.12% والتي تمثل أدنى نسبة .

وسوف نعرض النسب المئوية لاستراتيجيات المواجهة المستخدمة من طرف الحالة (م)



الشكل رقم (11) : استراتيجيات المواجهة المستخدمة من طرف الحالة (م)

➤ تجميع مختلف الفئات التصنيفية التي ظهرت في خطاب الحالة (م):

جدول رقم (31): تجميع مختلف الفئات التصنيفية التي ظهرت في خطاب الحالة (م)

النسب المئوية	التكرار	الفئة التصنيفية
7.69 %	07	مستوى ادراك الضغط
6.59 %	06	مصادر الضغوط الاجتماعية
29.67 %	27	مصادر الضغوط العلائقية الاسرية
10.98 %	10	مصادر الضغوط العلائقية داخل مركز الطفولة المسعفة
9.89 %	09	مصادر الضغط المدرسية والعاطفية
64.83 %	59	النسبة الكلية لمصادر الضغوط
9.89 %	09	استراتيجيات المواجهة المرتكزة على المشكل
25.27 %	23	استراتيجيات المواجهة المرتكزة على الانفعال
35.16	32	النسبة الكلية لاستراتيجيات المواجهة
100 %	91	المجموع

انطلاقاً من قراءة الجدول العام المبين أعلاه، الذي يضم مختلف الفئات التصنيفية لمضمون خطاب الحالة (م)، يتضح لنا أن المؤشر الخاص بمعايشة مصادر الضغوط كان له الحصة الأكبر بين الفئات التصنيفية الأخرى وذلك بنسبة 64.83 %، وكانت مصدر الضغوط الأسرية الأكبر نسبة، حيث قدرت بنسبة 29.67 %، تليها مصادر الضغوط العلائقية داخل مركز الطفولة المسعفة التي قدرت بنسبة 10.98 %، أما الضغوط المدرسية والعاطفية فقد جاءت بنسبة 9.89 %، بالإضافة إلى مستوى ادراك الضغط بنسبة 7.69 % في حين نالت مصادر الاجتماعية أدنى تقدير بنسبة 6.59 %.

كل هذه الضغوط متعددة المصادر جعل الحالة تستخدم استراتيجيات لمواجهة تلك الضغوط حيث نجد الحالة تستخدم استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال بنسبة أكبر والتي قدرت بـ 25.27 % وهي نسبة مرتفعة مقارنة باستراتيجيات المواجهة التي تركز حول المشكل حيث قدرت نسبتها 9.89 % وهي أقل نسبة بالنسبة لاستراتيجيات المواجهة.

5.2.1. تسجيل النتائج مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :

من خلال تطبيق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على الحالة (م) المبين في الملحق رقم (12)

جدول رقم (32): عرض نتائج الحالة (م) في مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

الاستراتيجيات المستعملة	النتيجة المتحصل عليها
استراتيجية التصدي	8
استراتيجية مخططات حل المشكل	11
مجموع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي تركز على المشكل	19
استراتيجية أخذ المسافة	10
استراتيجية ضبط الذات	7
استراتيجية البحث عن سند اجتماعي	10
استراتيجية تحمل المسؤولية	5
استراتيجية التهرب - التجنب	17
استراتيجية اعادة التقدير الايجابي	14
مجموع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي تركز على الانفعال	63
المجموع	82

من خلال النتائج المتحصل عليها من مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، والذي يتمثل في الجدول رقم (35)، يضم نوعين من الاستراتيجيات (استراتيجيات مواجهة تركز على المشكل وأخرى تركز على الانفعال). تحتوي كل واحدة منهما مجموعة من المقاييس، حيث تحصلت الحالة (م) في هذا المقياس على الدرجة 82 والتي تقع في الفئة التصنيفية 50-99، والتي تدل على أن الحالة (م) تستخدم استراتيجيات مواجهة ايجابية الى حد ما في مواجهة الضغوط النفسية، وتحصلت الحالة على الدرجة 19 في مقياس استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكل، والدرجة 63 في المقياس الفرعي لاستراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال، ما يفسر استخدام الحالة (م) لاستراتيجيات مواجهة تركز على الانفعال أكثر من المشكل، حيث تحصلت على أعلى درجة في المقياس الفرعي لاستراتيجيات التهرب أو التجنب، وتحصلت على الدرجة 17 التي تصنف ضمن المقاييس السلبية، وتحصلت الحالة على أعلى درجة في هذا المقياس تعني أنها لا تستعمل استراتيجيات التهرب في مواجهة المواقف الضاغطة، تليها استراتيجية التقدير الايجابي حيث تحصلت على الدرجة 14، فيما بعد نجد استراتيجيات حل المشكل حيث تحصلت على درجة 11، لتليها كل من استراتيجية البحث عن سند اجتماعي واستراتيجية أخذ مسافة حيث تحصلت على

درجة 10، كذلك نجد استراتيجية التصدي التي تحصلت فيها على الدرجة 8، وفي الأخير نجد كل من استراتيجية ضبط الذات واستراتيجية تحمل المسؤولية تحصلت في كل واحدة على حدى على الدرجة 7 و 5 .
وفي الأخير ومن خلال تطبيق اختبار استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية على الحالة ، نجد أن (م) تعتمد على استراتيجيات مواجهة ايجابية لمواجهة الضغوط التي تتعرض لها، كذلك تستخدم كل من استراتيجيات المواجهة المركزة حول الانفعال و المشكل لكن بدرجات متفاوتة، حيث أنها تعتمد على استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال أكثر من استراتيجيات المواجهة التي تعتمد على المشكل .

6.2.1. التحليل العام للحالة (م) :

من خلال ما تم جمعه من معطيات أمدتنا بها المقابلة العيادية النصف موجهة مع الحالة (م) وما جاء في محتوى خطاباتها، وما كشفت عنه نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة تبين أن الحالة تعاني من ضغط نفسي مرتفع قدر بنسبة 0.71 %، وذلك راجع الى مجموعة الضغوط متعددة المصادر، مما جعلها تلجأ الى طرق وأساليب تتعامل من خلالها مع المواقف الضاغطة التي مرت بها، وذلك قصد تحقيق أكبر قدر من التوافق و الاتزان .
إن تواجد الحالة في مرحلة عمرية صعبة يغلب عليها طابع التوتر و عدم الاستقرار في مجموع الانفعالات النابعة من التغيرات الفيزيولوجية، النفسية، العقلية والاجتماعية، بالإضافة الى تواجدها ضمن أسرة ذات تركيبة غير مكتملة يميزها غياب الأب الذي تخلى عنها وهي في المرحلة الجنينية، وتعويضها ببديل له الذي قام باغتصابها، الأمر الذي شوه صورة الأب المثالية لديها و تسبب في احداث صدمة نفسية، اضافة الى ذلك عدم أهلية الأم التي كانت السبب الرئيسي في معاناة ضحية لا ذنب لها سوى أنها كانت ثمرة علاقة غير شرعية، وكون الأم من ذوي الاحتياجات الخاصة (كفيفة) وظروفها المادية المزرية دفعها الى ممارسة مهنة الدعارة وايداع (م) في مركز الطفولة المسعفة والتخلي عنها بصورة نهائية. فبالرغم من احتضان هذا الأخير للحالة الا أنه كان سببا في معاشة الحالة ضغوط داخلية تمثلت في سوء العلاقة مع المسعفات والعاملين بالمركز، و خارجية تمثلت في الوصم الاجتماعي الذي عبر عنه المجتمع بالرفض وعدم القبول لهذه الفئة التي ينظر اليها بنظرة دونية.
كل هذه المواقف الضاغطة والأزمات التي تعرضت لها الحالة في حياتها أمدتها بالقوة والقدرة على التعايش معها وتلافي آثارها وذلك من خلال استخدام مجموعة من الاستراتيجيات المتنوعة التي تضمنت كل من استراتيجيات مواجهة مركزة حول المشكل واستراتيجيات مواجهة مركزة حول الانفعال وذلك حسب نوع الموقف الذي تعرضت إليه الحالة إلا انها تستخدم أكثر استراتيجيات مواجهة مركزة حول الانفعال.

3.1 التحليل العام للحالتين:

بعد تحليل كل حالة على ضوء أدوات الدراسة (مقابلة نصف موجهة، ملاحظة، تحليل محتوى المقابلات، مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، إضافة إلى الأسلوب الكمي والكيفي لمعالجة البيانات) تبين لنا أن الحاليتين المدروستين تعانيان من ضغط نفسي مرتفع أثبتته نتائج استبيان إدراك الضغط المطبق في هذه الدراسة، حيث تحصلت الحالة الأولى على نسبة 0.70 والحالة الثانية على نسبة 0.71، ويرجع الإختلاف الطفيف بينهما في النسبة إلى الفروق الفردية، فالناس يتعرضون للضغوط بشكل أو بآخر ولكن لا يتعرض جميعهم لمخاطرها بالدرجة نفسها ولهذا فإن المراهقين المسعفين يختلفون في طريقة تقييمهم للحدث الضاغط، ويتحكم في هذا عدة عوامل أهمها العوامل الشخصية كخبرات سابقة إلا أنهما يتفقان في أن العامل الأساسي في تعرضهما للضغط النفسي هو الوضعية الخاصة التي يعيشانها، كونهما يعانيان من حرمان عاطفي أحدثه فقدان الأب و غياب صورته من ناحية التكوين النفسي و العلاقة الثلاثية التي تربط الطفل بالديه من ناحية و من ناحية أخرى مدى تأثير هذا الغياب على الأسرة ككل من خلال الحرمان المادي و المعنوي الذي أحل بنظام العائلة، هذا يعني أنهما يعيشان وضعية مليئة بمصادر الضغوط . و ما فاقم من شدة الضغط لدى الحاليتين هو تواجدهما في مرحلة عمرية صعبة يغلب عليها طابع التوتروعدم الاستقرار.

فلكل مراحل النمو تأثير على فردانية الفرد و تطوره النفسي و الاجتماعي إذ أن تواجد الحاليتين في هذه المرحلة و ما تمليه من خصائص انفعالية و علائقية تجعل الأسرة بالدرجة الأولى أول مثير يؤثر على الشخصية و نموها عبر مختلف المؤسسات الاجتماعية.

و للتخفيف من حدة الضغط النفسي و تجاوز المواقف الضاغطة اعتمدت الحاليتين على استراتيجيات مواجهة متنوعة و هذا ما بينته نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة. حيث استخدمت الحاليتين بشكل أكبر استراتيجيات الإنفعال التي تهدف إلى تنظيم الإنفعالات الناتجة عن الوضعية الضاغطة بغية التخلص من المشاعر السلبية بالإضافة إلى استراتيجيات مركزة حول المشكل التي تهدف إلى السيطرة على المواقف الضاغطة عن طريق البحث عن المعلومات و وضع خطط و حلول بديلة لحلها.

ولهذا فإن الحاليتان تستخدمان استراتيجيات مواجهة بطريقة مرنة حيث يرجع ذلك إلى طبيعة الحدث الضاغط الذي تتعرضا له، ما جعلهما أكثر تكيفا و توافقا مع الوضعيات الضاغطة. و في هذا الصدد يقول كل من " لازاروس وفولكمان " " لا يتم تفسير طبيعة الإجهاد من خلال التأثير الضار للاستجابة العاطفية للضغط على الصحة فقط، بل يتم ذلك أيضا من خلال الطريق الذي يرى الفرد هذا التوتر و الموارد المتاحة له لمواجهته . و التقييم المعرفي يسمح لفهم أفضل الفروق الفردية في الاستجابة العاطفية لضغوط معينة" . (DESBIENS, 2006, p 6)

1. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

1.2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية العامة: (تستخدم المراهقة المسعفة استراتيجيات ايجابية في مواجهة الضغوط النفسية)

من خلال ما تم عرضه من حالات مدروسة بواسطة تحليل محتوى المقابلات وما كشف عنه المقياس المطبق والمتمثل في مقياس استراتيجيات المواجهة لـ "لازاروس و فولكمان" تم التوصل الى عدة نتائج تتفق وفرضيات البحث، حيث تبين أن المراهقين المسعفين تميزوا بعايشة مصادر ضغط شديدة ومتنوعة رجعت الى مصادر الضغوط الأسرية بالدرجة الأولى، وهذا من خلال ما ظهر على الحالتين سواء من خلال المشاكل الأسرية أو عدم أهلية الأم أو اضطراب العلاقة الأبوية حيث ظهرت كل واحدة منها بنسب مرتفعة مما أثرت على الجانب النفسي للمراهق في هذه المرحلة العمرية الحساسة حيث أن هذه الفترة تعتبر "إعادة بناء عاطفي وفكري للشخصية وهي عملية تفردين وهضم للتحويلات الفيزيولوجية المرتبطة بتكامل الجسد جنسيا". (أمزيان، 2007، ص73)

ففي مرحلة تنمو فيها الدوافع باتجاه النقد والنقاش والتحليل، مما يجعل المراهق يسعى الى اثبات وتأكيد ذاته وبالتالي المشكلة الأساسية لدى المراهق المسعف هي تكوين الاحساس بالهوية أي تأكيد من هو وما وراءه في المجتمع وما قدراته وامكاناته وكيفية استغلالها.

فأزمة الهوية حسب "إريكسون" ليست عبارة عن صراعات نفسية داخلية كالعصاب، وانما غالبا ما تترافق مع خبرات فشل وخجل وضحين. (مشري وآخرون، 2016، ص61)

كما ظهر جليا على الحالتين من خلال تحليل محتوى الخطاب وجود مصادر ضغوط اجتماعية ترجع الى صعوبة بناء علاقات بين المسعفين والعاملين بالمركز بالإضافة الى الوصم الاجتماعي الذي يعتبر من أكثر العوامل التي تؤثر في شخصية المراهقين المسعفين نظرا لصعوبة المرحلة الزمانية الصعبة التي يغلب عليها طابع التوتر وعدم الاستقرار، وفي ظل المشاكل الاسرية والاجتماعية التي ظهرت لدى الحالات كانت المشكلات التي تخص الجانب المدرسي والعاطفي والعلائقي وادراك الضغط أيضا سببا في تشكيل مصدرا من مصادر الضغط.

ومن هنا نلاحظ ان المراهقة المسعفة نتيجة الخبرات السيئة التي عايشتها ونشأتها داخل مؤسسات ومراكز إيوائية، الأمر الذي أحدث لها تقلبات مزاجية في شخصيتها وولد لديها ضغوطات داخلية وخارجية، فبالرغم من الضغوط المتعددة المصادر نجد المراهقة المسعفة في صراع بين رفضها من طرف المجتمع ورغبتها في ابراز دورها الفعال فيه، هذا ما جعلها تقاوم ذلك الصراع من خلال النظر الى المشاكل التي تواجهها بطريقة ايجابية والسعي الى تغيير نظرة المجتمع السلبية حيث نجدها تلجأ الى تبني طرق وأساليب لمواجهة المواقف الضاغطة، وهو ما دفعها الى اختيار استراتيجيات مواجهة ايجابية نظرا لأنها تعيد توافق الفرد والامكانيات المتاحة بالإضافة إلى أن هذه الاستراتيجيات الايجابية تساعد على المحافظة على توازن البنية السيكولوجية والجسمية أمام الوضعيات الضاغطة وذلك من خلال توظيف أفكارها وانفعالاتها الايجابية وبالتالي تساهم في التخفيف من حدة الضغوط التي تعاني منها وتؤدي بها الى الشعور بالراحة والتمتع بصحة نفسية وجسمية سوية.

و بالتالي فإن كل هذه النتائج بما فيها نتائج المقابلة وتحليل المحتوى ونتائج مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لكل من "فولكمان ولازاروس"، حيث تحصلت الحالة الأولى على الدرجة 95 والحالة الثانية على

درجة 82 التي تنتمي الى الفئة التصنيفية 50 – 99 والتي تدل أن المراهقة المسعفة تستخدم استراتيجيات مواجهة ايجابية نوعا ما في مواجهة المواقف الضاغطة، وهذا ما يشير إلى صحة أو تحقق الفرضية العامة للدراسة والتي مفادها أن المراهقة المسعفة تستخدم استراتيجيات ايجابية في مواجهة الضغوط النفسية .

2.2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات الجزئية

1.2.2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الأولى (تستخدم المراهقة المسعفة استراتيجيات

مواجهة مركزة حول المشكل في مواجهة الضغوط النفسية)

من خلال ما تم عرضه من حالات مدروسة بواسطة تحليل محتوى المقابلات و ما كشف عنه المقياس المطبق والمتمثل في مقياس استراتيجيات المواجهة ل" لازاروس و فولكمان " تم التوصل الى عدة نتائج تتفق وفرضيات البحث، حيث تبين أن المراهقة المسعفة تستخدم استراتيجيات المواجهة حول حل المشكل في ايجاد حلول مناسبة لضغوطها و البحث عن معلومات أكثر حولها، وهذا ما ظهر مع حالات الدراسة، حيث يرى " لازاروس و فولكمان " أن التعامل الموجه نحو المشكل يستلزم مجموعة من الجهود المبذولة لتعديل العلاقة الفعلية بين الشخص و البيئة، ولهذا نجده يحاول تغيير أنماط سلوكه أو يعدل الموقف ذاته و ذلك من خلال البحث عن معلومات أكثر عن الموقف أو المشكلة كي ينتقل إلى تغيير الموقف . (غريب ، 2014 ، ص 314)

فهذه الجهود يطلق عليها مصطلح استراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكل وهي عبارة عن "استراتيجية معرفية يحاول من خلالها الفرد استنباط أفكار وحلول جديدة و مبتكرة لمواجهة الضغوط". (جدو، 2014، ص 108)
وفي هذا الصدد نجد " ماك كيري " يتفق مع " فولكمان و لازاروس " في أن هذه الاستراتيجيات يتم اللجوء اليها في العادة في المواقف التي يعتقد فيها أن بإمكانه التأثير على الحدث الضاغط و السيطرة عليه . (شويطر ، 2017 ، ص 75)

و يمكن ارجاع سبب لجوء المراهقين المسعفين الى استخدام هذه الاستراتيجية الى ادراكهم بأنهم قادرين على السيطرة والتحكم في الموقف أو أنهم يستطيعون ادارة المشكل في البيئة، فنجدهم يقومون بمجموعة من السلوكيات التي تستهدف الموقف الضاغط أو التعامل معه بفعالية، اذ نجدهم يضعون مخططات لحل المشكل و يحاولون عدم التسرع أو اتباع أي فكرة تخطر ببالهم ، و يركزون على الجانب الايجابي الذي يمكن أن يظهر فيما بعد، و يتعاملون مع المشكل خطوة بخطوة .

فالأشخاص الذين يشعرون بأن لديهم قدرات و امكانيات تسمح لهم بالتحكم في الموقف عادة ما يستعملون استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل ، لأنها تسمح للوصول الى حل مشكلاته .
شعور المراهقة المسعفة بأنها عضو في جماعة أقلية تخضع كغيرها من هذا النوع من الجماعات للضغوط الاجتماعية من قبل المجتمع ، الذي ينمي فيها الشعور بالاغتراب و نظرا للاتجاهات والسلوكيات السلبية لدى الكثير من الناس نحو المسعفين و قضاياهم فاننا نجد معظم المسعفين لديهم شعور بالشك نحو الآخرين نتيجة لهذه الإتجاهات والسلوكيات، بالإضافة إلى مرافقة الآخرين لهم تولد لديهم عدم الشعور بالأمن و الخوف من المرافقة. هذا ما جعلهم لا

يعتمدون على أفراد المجتمع في حل مشاكلهم بقدر ما يعتمدون على أنفسهم في إخفاء عجزهم و عدم اظهار أنهم ليسوا عالة أو عبء على المجتمع بل أنهم قادرون على القيام بما يقوم به الأفراد العاديون .

2.2.2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثانية " تستخدم المراهقة المسعفة

استراتيجيات مواجهة مركزة حول الانفعال في مواجهة الضغوط النفسية "

من خلال ما تم عرضه من حالات مدروسة بواسطة تحليل محتوى المقابلات ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، تم التوصل الى أن المراهقة المسعفة تستخدم استراتيجيات مركزة حول الانفعال في مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها .

فالمراهقين المسعفين تميزوا بمعايشة مصادر ضغط شديدة و متنوعة تراوحت بين مصادر ضغوط أسرية وأخرى علائقية خاصة بالمركز بالإضافة الى الضغوط الاجتماعية و المدرسية و العاطفية ، كذلك الحرمان العاطفي الذي أحدثه غياب الوالدين نتيجة تواجد المراهق في مركز الطفولة المسعفة، كل هذه الضغوط تستوجب من المراهقة المسعفة القدرة على التكيف معها و المرونة في مواجهتها ، الأمر الذي أدى بها إلى استخدام مجموعة من الطرق والاستراتيجيات التي تساعدها على ذلك، وكون المراهقة في مرحلة حساسة نتيجة ما يحدث فيها من تغيرات نمائية سريعة التي مست مختلف الجوانب فيزيولوجية، نفسية، عقلية، فان هذه الأخيرة تفرض عليها التعامل معها و تجاوزها في ظل التناقضات المختلفة بين أوامر المجتمع و نواهيه و صعوبة الاختيار بين نموذج الماضي و رغبات الحاضر و تطورات المستقبل، التي من شأنها أن تثير توترها. وقد بين العلماء دور هذه المرحلة " المراهقة " في تكوين شخصية الفرد و اكتمالها و اعتبارها مرحلة عادية كأى مرحلة أخرى، وهذا ما يمكن ملاحظته من دراسة " مارجريت ميد " التي خلصت الى أن مرحلة المراهقة هي مرحلة نمو عادية و أن المراهق لا يتعرض فيها الى ضغوط ، الا أنها تعتبر أزمة من أزمت النمو.

فحالة فقدان المراهقة الجو الأسري الذي تلي من خلاله الحاجات النفسية و الجسمية و الفيزيولوجية وما تتلقاه من حب وحنان و أمن الأمر الذي جعلها عرضة للحرمان العاطفي من أحد الوالدين أو كلاهما مما ينعكس على شخصيتها، وهذا ما وجدناه لدى حالات الدراسة نتيجة تخلي والديهم عنهم ، بالإضافة الى كون المراهقين المسعفين من الفئات الهشة الموجودة في المجتمع ، و نتيجة ما تعانيه من ضغوطات من مختلف عناصر البناء الاجتماعي الذي ينظر الى هذه الفئة نظرة احتقار ورفض ، زيادة على ذلك الوصم الاجتماعي و ما يطلق عليها من تسميات و ألقاب ، يجعل هؤلاء الأفراد يعايشون ضغوط كبيرة و مستمرة .

كل هذه المواقف الضاغطة دفعت المراهقة المسعفة إلى استعمال طرق و اساليب مختلفة للتخفيف من حدة الضغط النفسي الذي تحدثه هذه الوضعيات المجهدة ، حيث أن الاستراتيجيات تكون نوعية و خاصة ، و من خلال النتائج التي تحصلنا عليها من مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وتحليل محتوى خطاب الحالات، خلصنا الى أن المراهقة المسعفة تستخدم استراتيجيات تسيطر عليها طابع الانفعال ، هذا الأخير يتميز بطابعه الايجابي حيث وجدنا أن الحالتين تستخدمان استراتيجيات التقدير الايجابي كأعلى تقدير في مواجهة الضغوط، ضبط الذات، استراتيجية أخذ مسافة و المساندة الاجتماعية، فهي تعمل على التخفيف من شدة هذه الضغوطات، والهدف

الرئيسي لهذه الاستراتيجية حسب كل من " فولكمان ولازاروس " تنظيم الانفعالات و ذلك بطريقة تحايلية و تلطيفية كونها تتضمن جهودا لضبط أو للسيطرة على الانفعالات المترتبة على المشكلة مثل الغضب و القلق، و آثارها النفسية و الفسيولوجية بدون تغيير العلاقة الفعلية مع البيئة . (السهلي ، 2010، ص الاكتئاب و تقلل من

(34

فالمراهقة المسعفة تستخدم هذه الاستراتيجية في المواقف التي لا تستطيع المواجهة أو القدرة على حل المشكل أو الضغط الذي تتعرض له، حيث تحاول من خلالها التقليل والتضيق من الانفعالات للشعور بالراحة والقدرة على التأقلم مع هذه المواقف الضاغطة .

3.2. مناقشة النتائج على ضوء الدراسات السابقة

على الرغم من عدم وجود دراسات تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين المسعفين (حسب اطلاقنا)، الا أنه توجد العديد منها تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ، ذلك لأن مرحلة المراهقة فترة ضاغطة يتعرض فيها الفرد لمصادر ضغط مختلفة ، التي تستوجب منه مجابته و ذلك باستعمال استراتيجيات متنوعة، حيث تحاول هذه الدراسات التعرف على الاستراتيجيات التي تستخدمها المراهقة لمواجهة مختلف الضغوط النفسية التي تتعرض لها .

فمن خلال الدراسة الراهنة والنتائج التي توصلت اليها، تم اثبات أن أفراد العينة والمتمثلة في المراهقين المسعفين يستخدمون استراتيجيات ايجابية، وتتنوع هذه الاستراتيجيات بين استراتيجيات تركز حول الانفعال وأخرى حول المشكل في مواجهتهم للضغوط النفسية، كما توصلت هذه الدراسة الى أن رغم التنوع في استخدام استراتيجيات المواجهة الا أنهم يميلون أكثر الى استخدام استراتيجيات تركز حول الانفعال .

وقد جاءت نتائج هذه الدراسة لدعم أو تنفيذ ما توصلت اليه الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين متغير استراتيجيات المواجهة و المراهق، فالنتائج التي توصلت اليها الفرضية العامة والتي تنص على أن "المراهقة المسعفة تستخدم استراتيجيات ايجابية في مواجهة الضغوط النفسية " لا تتفق مع ما أشارت اليه دراسة "صندلي ريمة" (2012) التي توصلت الى أن المراهقين المحاولين للانتحار يستعملون استراتيجيات مواجهة فاشلة " سلبية " وهذا ما يفسر توجههم الى الانتحار كاستراتيجية هروبية للتخلص من الضغوط التي يتعرضون لها ، كذلك فهي لا تتوافق مع دراسة "جدو عبد الحفيظ" والذي توصل الى أن المراهقون ذوي صعوبات التعلم يستخدمون استراتيجيات سلبية لمواجهة الضغوط النفسية " ومن بين الاستراتيجيات التي يستخدمها المراهقون ذوي صعوبات التعلم استراتيجية الاستسلام و لوم الذات أمام الضغوط النفسية بالإضافة الى أحلام اليقظة و الانعزال، على عكس المراهقة المسعفة التي تعتمد على استراتيجية التقييم الايجابي و استراتيجية التصدي و أخذ مسافة التي تعتبر استراتيجيات ايجابية أكثر منها سلبية .

و هذا الاختلاف قد يكون نتيجة الفروق الفردية في سمات الشخصية و كذلك الطريقة التي فسرها المراهق تلك المواقف الضاغطة التي يتعرض لها، فتفسير المراهقة المسعفة للضغوط بطريقة ايجابية أدى بها الى استخدام استراتيجيات ايجابية ساعدتها على التأقلم والتكيف، أما بالنسبة للمراهق المحاول للانتحار فكان تفسيره للمواقف الضاغطة بطريقة سلبية ، ما أثر على الاستراتيجيات التي يستخدمها لمواجهة هذه الضغوط حيث اختار الانتحار من

أجل الهروب من تلك الأحداث الضاغطة. و تأكيداً على ما توصلنا إليه نجد دراسة ايجور و تادا " (2012) التي توصلت الى التأثير الايجابي للانبساط في مواجهة المشكل و كذلك تأثيرها الايجابي على أسلوب مواجهة الانفعال، وهذا ما يبين أن للفروق الفردية وسمات الشخصية دور في تحديد نوعية الاستراتيجية التي يستخدمها المراهق في مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها .

أما في ما يخص دراسة " عائدة ميلينا ، كسنيا بركوفا " (2018) التي حاولت من خلالها دراسة الفروق بين الذكور و الاناث في استخدام استراتيجيات المواجهة لتصدي الضغوط النفسية فهي تتفق مع دراستنا في أن المراهقين الاناث يستخدمون استراتيجية التقييم الايجابي والتخطيط والدعم الاجتماعي للتغلب على المخاوف السلبية ، وهذا يشير الى أن المراهقات يستخدمن استراتيجيات ايجابية للتغلب على المواقف الضاغطة .

أما دراسة "والى و داد" التي توصلت الى أن أكثر استراتيجيات المواجهة استخداما لدى المراهقين الجانحين هي استراتيجيات الانفعال، فهي تتفق مع الفرضية الجزئية الثانية التي توصلنا اليها أن المراهقة المسعفة تستخدم استراتيجيات تركز على الانفعال في مواجهة المواقف الضاغطة ، وهذا يعني أن المراهقين يلجؤون الى الاستراتيجيات الانفعالية في مواجهة المواقف التي يتعرضون لها .

ومن خلال هذه النتائج المتحصل عليها من الدراسة الحالية والدراسات السابقة يمكن ارجاع التباين في هذه النتائج الى اختلاف عينة الدراسة، حيث أن كل دراسة طبقت على فئة مختلفة من المراهقين ، بالإضافة الى امكانية أن يكون هذا الاختلاف راجع لتباين مكان وزمان تطبيق كل دراسة .

استنتاج عام:

يحتل مفهوم الضغط النفسي مركز الصدارة في مجالات الطب و علم النفس، باعتباره المسؤول عن نشوء مجموعة من الاضطرابات التي يعبر عنها من خلال القلق و التوتر و فقدان الاستمتاع بلذة الحياة، فالفرد يتعرض في حياته اليومية الى الكثير من الضغوط خاصة اذا كان مراهق كونه في مرحلة عمرية صعبة من جهة و يعيش وضعية حساسة كأن يكون محروما من عدة متطلبات و حاجيات يتمتع بها باقي المراهقين العاديين من جهة اخرى، وهذا هو حال المراهقين المسعفين الذين يمثلون تلك الفئة المحرومة من الوسط العائلي، ومع تعدد مظاهر الضغط النفسي لدى هذه الفئة تبني المراهق المسعف استراتيجيات مواجهة فعالة تساعده على تحقيق التوافق النفسي مع معاناته، واستخدامه لكل من استراتيجيات المواجهة المركزة حول الانفعال واستراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكل خفف من الآثار السلبية للوضعية التي عاشها.

ولهذا أردنا من خلال موضوع دراستنا التعرف على طبيعة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حيث انطلقنا من فرضية عامة مفادها أن المراهقة المسعفة تستخدم استراتيجيات ايجابية لمواجهة الضغوط النفسية وقمنا بتجزئتها الى فرضيتين: الأولى مفادها أن المراهقة المسعفة تستخدم استراتيجيات مواجهة مركزة حول المشكل والثانية مفادها أن المراهقة المسعفة تستخدم استراتيجيات مواجهة مركزة حول الإنفعال، وقد تم الإعتماد على المنهج العيادي حيث تمثلت عينة الدراسة في حالتين تتراوح أعمارهما ما بين 14 إلى 19 سنة متواجدين بمركز الطفولة المسعفة بهيليوبوليس- قالمة أما بالنسبة لأدوات الدراسة فقد اعتمدت الدراسة حول المقابلة النصف موجهة، الملاحظة، مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لـ " لازاروس و فولكمان" ، و معالجة البيانات تم الإعتماد على التكرار و النسب المئوية المتحصل عليها من خلال أسلوب تحليل المحتوى، إضافة الى الدرجات المتحصل عليها من خلال المقياس المطبق في هذه الدراسة، ضف الى ذلك التحليل الكيفي بناء على النتائج الكمية المتحصل عليها. وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- تستخدم المراهقة المسعفة استراتيجيات ايجابية في مواجهة الضغوط النفسية.
- تستخدم المراهقة المسعفة استراتيجيات مواجهة مركزة حول المشكل في مواجهة الضغوط النفسية.
- تستخدم المراهقة المسعفة استراتيجيات مواجهة مركزة حول الإنفعال في مواجهة الضغوط النفسية.

خاتمة:

ظاهرة الطفولة المسعفة ليست مسألة ذاتية بقدر ما هي اجتماعية وثقافية مرتبطة بكل التغيرات التي تطرأ على المسعف من جهة والمجتمع من جهة أخرى، ومن خلال دراستنا الحالية تم لمس عدة أسباب كانت لها المساهمة في انتشار هذه الظاهرة عند عينة البحث التي بلغ عددها حالتين من المراهقات أهمها: العلاقات غير الشرعية بين الجنسين، الظروف الوالدية ولا سيما منها المادية التي دفعت بالوالدين الى التخلي عن أبنائهم، الأمر الذي ولد لدى المراهقات المسعفات ضغوط نفسية متنوعة وشديدة أثرت على الجانب النفسي لديهم، إضافة الى ذلك النظرة السلبية والقاسية التي يحملها عنهم المجتمع خاصة أنهم في مرحلة جد حساسة نظرا للتغيرات التي تمس وبشكل تعاقبي كل مظاهر النمو، كل هذه الضغوط المتعددة المصادر دفعت المراهقات المسعفات الى تبني طرق وأساليب متنوعة لمواجهة الوضعيات والمواقف الضاغطة وبالتالي انخفاض مستوى الضغط النفسي لدى المراهقات المسعفات راجع الى فعالية الاستراتيجية المتمركزة حول المشكل وفعالية الاستراتيجية المتمركزة حول الانفعال لأنهما سمحا للمراهقة المسعفة بالتحكم في الموقف الضاغط والتخفيف من أثره على نفسيته وجسمها، ولهذا فقد حصرنا اطار بحثنا في ثلاثة أهداف:

- ✓ محاولة التعرف على طبيعة الاستراتيجيات التي تستخدمها المراهقة المسعفة في مواجهة الضغوط النفسية.
 - ✓ التعرف على مدى استخدام المراهقة المسعفة استراتيجيات مواجهة مركزة حول المشكل في مواجهة الضغوط النفسية.
 - ✓ التعرف على مدى استخدام المراهقة المسعفة استراتيجيات مواجهة مركزة حول الانفعال في مواجهة الضغوط النفسية.
- حيث توصلنا من خلال الإعتماد على المقابلات النصف موجهة والملاحظة وتطبيق مقياس استراتيجيات المواجهة بالاضافة الى أسلوب التحليل الكمي و الكيفي إلى النتائج التالية:
- ✓ تستخدم المراهقة المسعفة استراتيجيات ايجابية في مواجهة الضغوط النفسية.
 - ✓ تستخدم المراهقة المسعفة استراتيجيات مواجهة متمركزة حول المشكل في مواجهة الضغوط النفسية.
 - ✓ تستخدم المراهقة المسعفة استراتيجيات مواجهة متمركزة حول الانفعال في مواجهة الضغوط النفسية.

توصيات الدراسة :

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة يمكن تقديم عددا من التوصيات التي تتجسد في ما يلي :

- زيادة الإهتمام بالمراهقين المسعفين والعمل على تقديم كافة أنواع الدعم والمساندة من أجل إدماجهم داخل المجتمع .
- أهمية النشاطات الترفيهية من رحلات إستكشافية وزيارات ميدانية لما تقدمه من فسحة للمراهقين المسعفين للتنفيس عن مكنوناتهم وتحقيق الترفيه وتنمية قدراتهم للتغلب على المواقف الضاغطة التي يواجهونها .
- تكثيف برامج الكفالة النفسية من طرف الأخصائي النفسي للمراهقين المسعفين بهدف مساعدتهم على التعامل مع الوضعيات الضاغطة .
- توجيه العناية المادية والمعنوية خاصة لفئة المراهقين المسعفين المتواجدين في مراكز الطفولة المسعفة .
- إعطاء الأهمية القصوى لتطوير إمكانيات الأطفال والمراهقين المسعفين في تبني الأساليب الملائمة لمواجهة ضغوط الحياة، وذلك من خلال إدراجها في البرامج التربوية في مراحل التدريس الإبتدائي والمتوسط والثانوي والجامعي .

الإقتراحات :

- تصميم برامج إرشادية للتكفل بالمراهقين المسعفين من أجل التخفيف من الضغوطات النفسية التي تعاني منها هذه الشريحة الهامة .
- وضع برامج تثقيفية وتعليمية حول الضغوط النفسية ومخاطرها، وكيفية التخلص منها والحد من آثارها، تستهدف فئة المراهقين المسعفين.
- إجراء دراسات وبحوث تهتم ببناء برامج علاجية للمراهقين المسعفين
- إجراء برامج تساهم في التخلص من الوصم الاجتماعي والنظرة السلبية التي يعاني منها المراهق المسعف من قبل المجتمع.

قائمة المراجع:

- ابراهيم، وجيه محمود. (1981). المراهقة خصائصها ومشكلاتها. مصر: دار المعارف.
- أبو سعد، مصطفى. (2010). المراهقون المزعجون. الكويت: دار النشر
- أبو ناهية، صلاح الدين. (2016). الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة الأزهر بغزة وأساليب مواجهتها وعلاقتها بتقدير الذات وموضع الضبط الداخلي. مجلة علوم التربية، العدد الأول. جامعة الأزهر. غزة فلسطين
- آسية، بوخاتم. (2018). الطفولة المسعفة في الجزائر. أي واقع وأي أفاق؟. المجلة المتوسطة للقانون والاقتصاد. العدد (3). جامعة أبو بكر بلقايد. تلمسان.
- آيت حمودة، حكيم. (2015). دور سمات الشخصية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية. مذكرة دكتوراه منشورة. جامعة الجزائر. الجزائر.
- برواز، حسية. (2016). فعالية استراتيجيات المواجهة في تسيير الضغط النفسي. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية. العدد 24. جامعة الجزائر.
- البطاشية، خالصة. (د.س). المراهقة مفهومها وحاجاتها المختلفة نفسيا وجسديا وعاطفيا. سلطنة عمان: المديرية العامة للبرامج التعليمية.
- بكار، عبد الكريم. (2011). المراهق كيف تفهمه وكيف توجهه؟. ط3. الرياض. المملكة العربية السعودية: دار وجوه للنشر والتوزيع.
- بن حسان، زينة. (2018). واقع مؤسسات التكفل بالطفولة المسعفة. دورية علمية محكمة تعنى بالدراسات الاسلامية والانسانية. مجلة المعيار. العدد 31. جامعة الأمير عبد القادر. قسنطينة.
- بوحوش، وداد وقديسة، فدوى. (2007). محاضرات مقياس علم نفس النمو للطفل والمراهق. إرسال خاص ببرامج التكوين عن بعد. المدرسة العليا للأساتذة في الأدب والعلوم الانسانية. قسنطينة.
- بوسنة، عبد الوافي زهير. (2012). تقنيات البحث العيادي. مخبر التطبيقات النفسية والتربوية. جامعة منتوري. قسنطينة.
- بوعروري، جعفر. (2012). أثر سمات شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية وكفاءته التربوية على تحسين الصحة النفسية للمسعف المتمدرس. أطروحة دكتوراه منشورة. جامعة دالي ابراهيم. الجزائر.
- بيثي، محمد عبد الحليم. (2015). حقوق الطفولة المسعفة بين الاسلام والمواثيق الدولية لحقوق الطفل. مجلة البحوث العلمية والدراسات الاسلامية. العدد (8). جامعة الجزائر1. الجزائر
- تمار، يوسف. (2007). تحليل المحتوى للباحثين والكلية الجامعيين. الجزائر: طاكسيج كوم للنشر والتوزيع.
- تواتي، نجيبة. (2017). استراتيجيات مواجهة الضغط المهني لدى الممرضين العاملين في مصالح معالجة السرطان. الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والانسانية. العدد (14). جامعة الجزائر02

- جابر، عبد الحميد جابر. (1985). مقدمة في علم النفس. القاهرة: دار النهضة العربية.
- جبالة، محمد. (2010). واقع الطفولة المسعفة في الجزائر. مجلة المواقف للبحوث والدراسات في المجتمع والتاريخ. العدد (05). جامعة معسكر. الجزائر
- جدو، عبد الحفيظ. (2014). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم. أطروحة ماجستير منشورة. جامعة سطيف 2. الجزائر.
- جمعة، سيد يوسف. (2008). ادارة الضغوط. ط 1. جامعة القاهرة. مصر: مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية.
- جوزيف، صابر. (د. س.). مراهقة بلا مشاكل. القاهرة. مصر: مطبوعات إيجلز.
- حامد، عبد السلام زهران. (1986). علم نفس النمو "الطفولة والمراهقة". عين شمس. مصر: دارالمعارف.
- حباب، فاطمة الزهراء. (2006). علاقة الابناء بالوالدين في سن المراهقة. مذكرة ماجستير منشورة. جامعة الجزائر.
- حساني، فاطمة. (2015). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتدمرسين. أطروحة ماجستير منشورة. قاصدي مباح. ورقلة. الجزائر.
- حسن، أنعام هادي. (2012). الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية. عمان. الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع .
- حسن، مصطفى عبد المعطي. (1994). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. ط1. مصر: المجلة المصرية للدراسات النفسية.
- حسونة، نسرين. (د. س.). تحليل المضمون (مفهومه، محدداته، اسهاماته): شبكة الأولوة .
- حميراء، عبد الله عائشة و خليل، عبيد. (2013). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى القصور الكلوي. مجلة دراسات الأسرة. العدد (03). جامعة أم درمان الاسلامية. السودان
- خوجة حمزة (2017). واقع الكفالة والرعاية النفسية والتربوية والاجتماعية للطفولة المسعفة في الجزائر. مخبر استراتيجيات الوقاية ومكافحة المخدرات. مجلة تطوير العلوم الاجتماعية. 10(01) . جامعة الجلفة الجزائر
- دوايشة، عز الدين أحمد محمد. (2017). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أسر الشهداء المحتجزة جثمانهم لدى سلطات الاحتلال الاسرائيلي. أطروحة ماجستير منشورة. جامعة القدس المفتوحة. فلسطين.
- دويدار، عبد الفتاح محمد. (1999). مناهج البحث في علم النفس. ط1. جامعة الاسكندرية. مصر: دار المعرفة الجامعية.
- زريبي، أحلام. (2014). استراتيجيات التصرف تجاه الضغوط المهنية وعلاقتها بفعالية الأداء. أطروحة ماجستير منشورة. جامعة وهران. الجزائر.

- ساعد، شفيق. (2010). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين . جامعة محمد خيضر. بسكرة. الجزائر.
- سالم، زينب. (2006). في بيتنا مراهق متطرف دينيا. ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- سامعي، دليلة. (2014). محاضرات في علم النفس العيادي. جامعة الجزائر. الجزائر
- سعد، جلال. (د.س). الطفولة والمراهقة. ط2. مصر: دار الفكر العربي.
- سليم، مريم. (2002). علم نفس النمو. ط1. بيروت. لبنان: دار النهضة العربية.
- السهلي، عبد الله بن حميد. (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرتدين على مستشفى الطب النفسي. مذكرة دكتوراه منشورة. جامعة أم القرى. المملكة العربية السعودية.
- الشخانية، أحمد عبدالمطيع. (2009). التكيف مع الضغوط النفسية. ط 1. عمان، الأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- الشقير، زينب محمود. (1998). الشخصية السوية والمضطربة. ط3. مصر: مكتبة الذهبية المصرية للنشر والتوزيع.
- شويطر، خيرة. (2017). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية. أطروحة دكتوراه منشورة. جامعة وهران 2. الجزائر.
- الشيباني، بدر ابراهيم. (2000). سيكولوجية النمو (تطور النمو من الاخصاب حتى المراهقة). ط1. الكويت: دار الوراقين للنشر والتوزيع.
- شيلي، تابلور. (2008)، علم النفس الصحي. ترجمة وسام بريك وفوزي شاكرداود. ط1. الأردن: دار حامد للنشر والتوزيع.
- الصبار، محمد أسيل. (2017). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي طلبة الجامعة العائدين وأقرانهم الغير العائدين من الزوج. مجلة الأساتذة. جامعة الأنبار. العراق.
- صندلي، ريمة. (2012). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهق المحاول للانتحار. أطروحة ماجستير. منشورة. جامعة فرحات عباس. سطيف. الجزائر
- صندلي، ريمة. (2012). الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاول للانتحار. مذكرة ماجستير منشورة. جامعة فرحات عباس. سطيف.
- الضربي، عبد الله (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية والمهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق . العدد الرابع. دمشق
- الطارقي، عبد الله. (2011). دعه فإنه مراهق. ط1. جدة. المملكة العربية السعودية: دار كنوز المعرفة.
- طالب، سارة. (2017). واقع التكفل النفسي والاجتماعي للأطفال مجهولي النسب في الجزائر. مجلة تطوير العلوم الاجتماعية. 10(1). جامعة الجلفة. الجزائر.
- طعيمة، رشدي أحمد. (2004). تحليل المحتوى في العلوم الانسانية. القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.

- طيبة، عبد السلام. (2011). استراتيجيات المواجهة في التوجيه المدرسي وعلاقتها بتقدير الذات لدى تلاميذ التعليم الثانوي. أطروحة دكتوراه. منشورة. جامعة منتوري. قسنطينة. الجزائر.
- عباس، محمد معوض. (1999). علم نفس النمو- الطفولة. المراهقة. الشيخوخة-. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- عبد الستار، ابراهيم. (1988). اسس علم النفس. الرياض: دار المريخ للنشر.
- عبد المقصود، أماني. وعثمان تهماني. (2008). الضغوط الأسرية والنفسية "الأسباب والعلاج". ط 1. القاهرة. مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
- العبد، ميسر (2013). ادارة الضغوط الحياتية (كيف تتغلب على الضغوط النفسية). ط1. عمان. الأردن: دار البداية ناشرون و موزعون.
- عبيد، ماجدة. وبهاء الدين، السيد. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. ط1. عمان. الأردن: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- عرافي، أحمد محمد. (2012). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات. أطروحة الماجستير منشورة. جامعة أم القرى: مكة المكرمة السعودية.
- العساف، صالح بن حمد. (1995). المدخل في العلوم السلوكية. ط 1. السعودية: مكتبة العبيكة.
- عسكر، علي. (2000). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. (د ط). القاهرة. مصر: دار الكتاب الحديث.
- عكاشة، محمود فتحي. (1999). علم النفسي الصناعي. الاسكندرية. مصر: مطبعة الجمهورية.
- العمرية، صلاح الدين. (2005). علم نفس النمو. ط1. عمان. الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر.
- عويس، عفاف أحمد. (2003). النمو النفسي للطفل. عمان: دار الفكر.
- عويضة، كامل محمد. (1996). علم نفس النمو. ط1. بيروت. لبنان: دار الكتب العلمية.
- العيسوي، عبد الرحمن. (1985). سيكولوجية التنشئة الاجتماعية. الاسكندرية: دار الفكر الجامعي.
- العيسوي، عبد الرحمن. (1993). مشكلات الطفولة والمراهقة أسسها الفسيولوجية والنفسية. ط1 . بيروت. لبنان: دار العلوم العربية.
- غازي، عبد الله فايزة. (2014). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية. مذكرة دكتوراه منشورة. جامعة دمشق. سوريا.
- غباري، ثائر أحمد و خالد محمد أبو شعيرة. (2009). سيكولوجيا النمو الانساني بين الطفولة والمراهقة. ط1. عمان. الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- غرابية، فوزي. وآخرون. (1981). أساليب البحث العلمي في العلوم الانسانية والاجتماعية. عمان: الجامعة الأردنية.
- غريب، نرمين. (2014). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى السكري. مجلة تشرين للبحوث و الدراسات العلمية. سلسلة الآداب و العلوم الانسانية. المجلد 36 (04). سوريا

- غليظ، شافية.
- (2018). المعاش النفسي والاجتماعي للطفولة المسعفة. مجلة المعيار. العدد 31. جامعة الامير عبد القادر. قسنطينة
- عثمان، فاروق السيد. (2001). القلق وادارة الضغوط النفسية. ط1. القاهرة. مصر: دار الفكر العربي
- فؤاد، البهى السيد. (1956). الأسس النفسية للنمو. ط1. مصر: دار الفكر العربي.
- فياض، اسلام محمد. (2017). فعالية برنامج ارشادي للتنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات البديلات في قرية الأطفال رفح. الجامعة الاسلامية. مذكرة ماجستير منشورة. غزة. فلسطين.
- القذافي، محمد رمضان. (2000). علم نفس النمو. الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- القوصي، عبد العزيز. (1952). أسس الصحة النفسية. ط4. القاهرة: مكتبة النهضة العربية.
- كاوجة، محمد الصغير (2018). دراسة وتحليل أسباب ظاهرة الطفولة المسعفة في المجتمع الجزائري بين التصور والواقع المعاش. مجلة المعيار. العدد (3). جامعة الامير عبد القادر. قسنطينة.
- كفاقي، علاء الدين. (2008). الإرتقاء النفسي للمراهق. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
- كلير فهيم (د.س). المشاكل النفسية للمراهق. ط2. القاهرة: دار نوبار للطبع.
- متولى، فكري لطيف. (2016). دراسة حالة في علم النفس. مكة المكرمة. السعودية: مكتبة الرشد ناشرون.
- محذب، رزيقة. (2011). الصراع النفسي الاجتماعي للمراهق المتمدرس وعلاقته بظهور القلق (حالة- سمة). مذكرة ماجستير منشورة. جامعة مولود معمري. تيزي وزو.
- محمد صديق محمد حسن. (2005). مرحلة المراهقة بين مسؤولية الأسرة ودور المجتمع: سكرتارية التحرير.
- محمد عماد الدين اسماعيل. (1989). الطفل من الحمل الى الرشد. ط1. الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع
- محمد، محمد السيد عبد الرحيم. (2001). علم نفس النمو قضايا ومشكلات. ط1. القاهرة: مكتبة زهراء الشرقية.
- محمد، مصطفى زيدان. (1972). النمو النفسي للطفل والمراهق وأسس الصحة النفسية. ط1. ليبيا.
- مروى، شاكرا الشربيني. (2006). المراهقة وأسباب الانحراف. مصر: دار الكتاب الحديث.
- مسيلي، رشيد. (2013). الضغوط النفسية وعلاقتها بمعاودة المحاولة الانتحارية. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية. العدد (13). جامعة الجزائر 2. البلدية.
- مشري، سلاف وآخرون. (جوان 2016). أزمة الهوية وعلاقتها بالسلوك المنحرف لدى المراهقين وأهميته برامج الارشاد النفسي في هذا الاطار. المجلة الدولية للبحوث والدراسات الانسانية.
- معاليقي، عبد اللطيف. (2007). المراهقة أزمة هوية أم أزمة حضارة. ط4. بيروت. لبنان: شركة المطبوعات للتوزيع والنشر.
- مفتاح، محمد عبد العزيز. (2010). مقدمة في علم النفس الصحة لبنان: شركة المطبوعات للتوزيع والنشر.

- مقداد، حنان. (2015). الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيّمات. مذكرة ماجستير غير منشورة . جامعة قاصدي مرباح. ورقلة. الجزائر.
- مقدم، خديجة. (2012). مشروع الحياة عند المراهقين الجانحين –دراسة بمركزي إعادة التربية بنين وبنات وهران، أطروحة دكتوراه منشورة. جامعة السانبا. وهران.
- منسى، محمود عبد الحليم ومحضر، عفاف بنت صالح. (2001). علم نفس النمو. الاسكندرية: مركز الاسكندرية للكتاب.
- نايل، العزيز أحمد وأبو السعد، أحمد لطيف. (2009). التعامل مع الضغوط النفسية. ط1. رام الله. فلسطين: دار الشروق.
- نصر، ياسر. (2010). فن التعامل مع المراهقين. ط1. القاهرة: شركة بداية للإنتاج الاعلامي.
- النواسية، فاطمة عبد الرحيم. (2013). الضغوط والأساليب النفسية وأساليب المساندة. عمان. الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- هليل، محمد محمود. (د.س). علم نفس النمو. مصر: مكتبة دار العلم بالفيوم.
- وازي، طاوس. (2006). التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته باتجاهات المراهقة نحو الدراسة. ملخص مذكرة ماجستير منشورة. جامعة الجزائر.
- واكلي، بديعة. (2013). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية للمكتئبين. مذكرة دكتوراه منشورة. جامعة سطيف 2. الجزائر.
- والي، وداد. (2015). استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور واناث. مذكرة ماجستير منشورة. جامعة وهران 2.

- DESBIENS JEAN FRANÇOIS(2006): Les stratégies de coping , la réponse émotionnelle et la qualité de vie spirituelle chez les infirmières en soins palliatif , faculté des science infirmières , université Laval Québec , Canada
- Henri Chabrol Stacey Callahan 2013 : Mécanismes de défense et coping , 2 e , dunod éditeur de savoir , paris
- Henri Chabrol (2005) : Les Mécanismes de défense , Recherche en soins infirmiers , l'Université du Mirail, Toulouse
- Margaux TERRIEN (2017) : Fardeau, anxiété, dépression et stratégies de
 - coping chez les aidants familiaux , université Strasbourg , France (MASTER 2)
- Paulhan Isabelle (1992) : Le concept de coping , L'année psychologique , 04, 92 , 545-557
- Lazarus et Folkman. (1984). Psychological stress and the coping process. Graw Hill. New York .

- Lazarus, R, S (1993): " from psychological stress to the emotions: a History of changing out Looks ", Ann, Rev, Psychol, 44, 1- 21
- Florence Sordes-Ader, Sylvie Esparbes-Pistre, Pierre Tap (1997): Adaptation et stratégies de coping à l'adolescence , Étude différentielle selon l'âge et le sexe , Revue de Recherches en Éducation , 20 , 23-145
- Marie-Ève Brabant, François Chagnon et Martine Hébert (2008): Stratégies d'adaptation et idéations suicidaires chez un groupe d'adolescentes ayant dévoilé une agression sexuelle , Frontières, canada , 21 , 1 , 82- 89
- Aida Minullina, and Kseniya Pyrkova (2018): Coping-Strategies of Adolescents' Behaviour Prone to Deviant Behaviour , SHS Web of Conferences , Federal University , Kazan , Russia .
- Jean-François Pepin Fiuon(1999) : Le Coping chez des adolescents en difficulté d'adaptions et sa relation avec le risque suicidaire , université de Quebec , Trois-Rivières , canada (Note du maître)

ملحق رقم 01: استبيان ادراك الضغط النفسي للحالة الأولى

التعليمة: لكل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (×) في الدائرة التي تصف أكثر ما ينطبق عليك عموماً وذلك خلال السنة أو السنتين الماضيتين، أجب بسرعة دون أن تزج نفسك بمراجعة إجابتك واحرص على وصف مسار حياتك خلال هذه المدة.

العبارات	تقريباً أبداً	أحياناً	كثيراً	عادة
1. تشعر بالراحة		X		
2. تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك			X	
3. أنت سريع الغضب				X
4. لديك أشياء كثيرة للقيام بها			X	
5. تشعر بالوحدة أو العزلة		X		
6. تجد نفسك في مواقف صراعية		X		
7. تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلاً		X		
8. تشعر بالتعب				X
9. تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك			X	
10. تشعر بالهدوء		X		
11. لديك عدة قرارات لاتخاذها			X	
12. تشعر بالإحباط		X		
13. أنت مليء بالحيوية		X		
14. تشعر بالتوتر			X	
15. تبدوا مشاكلك أنها ستتراكم		X		
16. تشعر أنك في عجلة من أمرك			X	
17. تشعر بالأمن والحماية		X		
18. لديك عدة مخاوف			X	
19. أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين			X	
20. تشعر بفقدان العزيمة		X		
21. تمتع نفسك		X		
22. أنت خائف من المستقبل			X	
23. تشعر بأنك قمت بأشياء ملزماً بها وليس لأنك تريدتها			X	
24. تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم		X		
25. أنت شخص خال من الهموم	X			
26. تشعر بإنهاك وتعب فكري			X	
27. لديك صعوبة للاسترخاء		X		
28. تشعر بعبء المسؤولية			X	
29. لديك الوقت الكافي لنفسك		X		
30. تشعر أنك تحت ضغط مميت		X		

ملحق رقم 02: استبيان ادراك الضغط النفسي للحالة الثانية

العبارات	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1. تشعر بالراحة	X			
2. تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك			X	
3. أنت سريع الغضب			X	
4. لديك أشياء كثيرة للقيام بها			X	
5. تشعر بالوحدة أو العزلة			X	
6. تجد نفسك في مواقف صراعية			X	
7. تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا		X		
8. تشعر بالتعب			X	
9. تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك			X	
10. تشعر بالهدوء		X		
11. لديك عدة قرارات لاتخاذها				x
12. تشعر بالإحباط			X	
13. أنت مليء بالحيوية		X		
14. تشعر بالتوتر			X	
15. تبدو مشاكلك أنها ستتراكم			X	
16. تشعر أنك في عجلة من أمرك				x
17. تشعر بالأمن والحماية				x
18. لديك عدة مخاوف			X	
19. أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين			X	
20. تشعر بفقدان العزيمة			X	
21. تمتع نفسك	X			
22. أنت خائف من المستقبل			X	
23. تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها				x
24. تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم			X	
25. أنت شخص خال من الهموم		X		
26. تشعر بإنهاك وتعب فكري			X	
27. لديك صعوبة للاسترخاء				x
28. تشعر بعبء المسؤولية				x
29. لديك الوقت الكافي لنفسك				x
30. تشعر أنك تحت ضغط مميت			X	

ملحق رقم (03) : استبيان ادراك الضغط النفسي للحالة الثالثة

العبارات	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1. تشعر بالراحة		X		
2. تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك		X		
3. أنت سريع الغضب			X	
4. لديك أشياء كثيرة للقيام بها			X	
5. تشعر بالوحدة أو العزلة	X			
6. تجد نفسك في مواقف صراعية		X		
7. تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا		X		
8. تشعر بالتعب			X	
9. تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك			X	
10. تشعر بالهدوء	X			
11. لديك عدة قرارات لاتخاذها			X	
12. تشعر بالإحباط			X	
13. أنت مليء بالحيوية		X		
14. تشعر بالتوتر			X	
15. تبدوا مشاكلك أنها ستتراكم			X	
16. تشعر أنك في عجلة من أمرك			X	
17. تشعر بالأمن والحماية			X	
18. لديك عدة مخاوف			X	
19. أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين			X	
20. تشعر بفقدان العزيمة			X	
21. تتمتع نفسك			X	
22. أنت خائف من المستقبل		X		
23. تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها		X		
24. تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم		X		
25. أنت شخص خال من الهموم		X		
26. تشعر بإنهاك وتعب فكري			X	
27. لديك صعوبة للاسترخاء			X	
28. تشعر بعبء المسؤولية		X		
29. لديك الوقت الكافي لنفسك		X		
30. تشعر أنك تحت ضغط مميت			X	

ملحق رقم (04) : استبيان ادراك الضغط النفسي للحالة الرابعة

العبارات	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1. تشعر بالراحة			X	
2. تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك			X	
3. أنت سريع الغضب		X		
4. لديك أشياء كثيرة للقيام بها			X	
5. تشعر بالوحدة أو العزلة			X	
6. تجد نفسك في مواقف صراعية		X		
7. تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا			X	
8. تشعر بالتعب			X	
9. تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك			X	
10. تشعر بالهدوء		X		
11. لديك عدة قرارات لاتخاذها		X		
12. تشعر بالإحباط		X		
13. أنت مليء بالحيوية		X		
14. تشعر بالتوتر		X		
15. تبدوا مشاكلك أنها ستتراكم			X	
16. تشعر أنك في عجلة من أمرك		X		
17. تشعر بالأمن والحماية		X		
18. لديك عدة مخاوف		X		
19. أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين			X	
20. تشعر بفقدان العزيمة			X	
21. تمتع نفسك		X		
22. أنت خائف من المستقبل			X	
23. تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها			X	
24. تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم		X		
25. أنت شخص خال من الهموم		X		
26. تشعر بإنهاك وتعب فكري			X	
27. لديك صعوبة للاسترخاء			X	
28. تشعر بعبء المسؤولية			X	
29. لديك الوقت الكافي لنفسك			X	
30. تشعر أنك تحت ضغط مميت			X	

ملحق رقم 05: استبيان ادراك الضغط النفسي للحالة الخامسة

عبارات	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1. تشعر بالراحة			X	
2. تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك	X			
3. أنت سريع الغضب		X		
4. لديك أشياء كثيرة للقيام بها			X	
5. تشعر بالوحدة أو العزلة	X			
6. تجد نفسك في مواقف صراعية			X	
7. تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا		X		
8. تشعر بالتعب		X		
9. تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك			X	
10. تشعر بالهدوء		X		
11. لديك عدة قرارات لاتخاذها		X		
12. تشعر بالإحباط		X		
13. أنت مليء بالحيوية				X
14. تشعر بالتوتر		X		
15. تبدوا مشاكلك أنها ستتراكم		X		
16. تشعر أنك في عجلة من أمرك	X			
17. تشعر بالأمن والحماية			X	
18. لديك عدة مخاوف		X		
19. أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين		X		
20. تشعر بفقدان العزيمة			X	
21. تمتع نفسك			X	
22. أنت خائف من المستقبل		X		
23. تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها	X			
24. تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم		X		
25. أنت شخص خال من الهموم				X
26. تشعر بإنهاك وتعب فكري		X		
27. لديك صعوبة للاسترخاء	X			
28. تشعر بعبء المسؤولية		X		
29. لديك الوقت الكافي لنفسك			X	
30. تشعر أنك تحت ضغط مميت		X		

ملحق رقم 06: استبيان ادراك الضغط النفسي للحالة السادسة

العبارات	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1. تشعر بالراحة			X	
2. تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك			X	
3. أنت سريع الغضب	X			
4. لديك أشياء كثيرة للقيام بها			x	
5. تشعر بالوحدة أو العزلة			X	
6. تجد نفسك في مواقف صراعية				x
7. تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا			X	
8. تشعر بالتعب	X			
9. تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك		X		
10. تشعر بالهدوء			X	
11. لديك عدة قرارات لاتخاذها		X		
12. تشعر بالإحباط			X	
13. أنت مليء بالحيوية		X		
14. تشعر بالتوتر			X	
15. تبدو مشاكلك أنها ستتراكم			X	
16. تشعر أنك في عجلة من أمرك				x
17. تشعر بالأمن والحماية			x	
18. لديك عدة مخاوف				X
19. أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين			x	
20. تشعر بفقدان العزيمة				x
21. تمتع نفسك		X		
22. أنت خائف من المستقبل				X
23. تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها			X	
24. تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم			X	
25. أنت شخص خال من الهموم	X			
26. تشعر بإنهاك وتعب فكري			X	
27. لديك صعوبة للاسترخاء			X	
28. تشعر بعبء المسؤولية			X	
29. لديك الوقت الكافي لنفسك		X		
30. تشعر أنك تحت ضغط مميت			x	

الملحق رقم 07: استبيان ادراك الضغط النفسي للحالة السابعة

العبارات	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1. تشعر بالراحة			X	
2. تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك			X	
3. أنت سريع الغضب		X		
4. لديك أشياء كثيرة للقيام بها			x	
5. تشعر بالوحدة أو العزلة		X		
6. تجد نفسك في مواقف صراعية		x		
7. تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا			X	
8. تشعر بالتعب		X		
9. تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك		X		
10. تشعر بالهدوء			X	
11. لديك عدة قرارات لاتخاذها		X		
12. تشعر بالإحباط			X	
13. أنت مليء بالحيوية		X		
14. تشعر بالتوتر			X	
15. تبدوا مشاكلك أنها ستتراكم			X	
16. تشعر أنك في عجلة من أمرك			x	
17. تشعر بالأمن والحماية		x		
18. لديك عدة مخاوف			x	
19. أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين		x		
20. تشعر بفقدان العزيمة			x	
21. تمتع نفسك		x		
22. أنت خائف من المستقبل			x	
23. تشعر بأنك فمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها	X			
24. تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم		x		
25. أنت شخص خال من الهموم				X
26. تشعر بإنهاك وتعب فكري			X	
27. لديك صعوبة للاسترخاء	X			
28. تشعر بعبء المسؤولية			X	
29. لديك الوقت الكافي لنفسك		X		
30. تشعر أنك تحت ضغط مميت			x	

ملحق رقم 08: استبيان ادراك الضغط النفسي للحالة الثامنة

عبارات	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1. تشعر بالراحة				X
2. تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك	X			
3. أنت سريع الغضب	X			
4. لديك أشياء كثيرة للقيام بها			X	
5. تشعر بالوحدة أو العزلة	X			
6. تجد نفسك في مواقف صراعية		X		
7. تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا				X
8. تشعر بالتعب		X		
9. تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك	X			
10. تشعر بالهدوء		X		
11. لديك عدة قرارات لاتخاذها		X		
12. تشعر بالإحباط		X		
13. أنت مليء بالحيوية		X		
14. تشعر بالتوتر			X	
15. تبدوا مشاكلك أنها ستتراكم		X		
16. تشعر أنك في عجلة من أمرك			X	
17. تشعر بالأمن والحماية			X	
18. لديك عدة مخاوف	X			
19. أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين		X		
20. تشعر بفقدان العزيمة		X		
21. تمتع نفسك				X
22. أنت خائف من المستقبل	X			
23. تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها		X		
24. تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم		X		
25. أنت شخص خال من الهموم			X	
26. تشعر بإنهاك وتعب فكري	X			
27. لديك صعوبة للاسترخاء	X			
28. تشعر بعبء المسؤولية	X			
29. لديك الوقت الكافي لنفسك		X		
30. تشعر أنك تحت ضغط مميت			X	

الملحق رقم (09)

الحالة الأولى :

➤ المحور الثاني: المعاش السابق للحالة

- صباح الخير، كيف حالك؟
- لباس الحمد لله يعيشك
- ما اسمك؟
- هـ
- كم تبلغين من العمر؟
- 14 سنة
- منذ متى وانت مأكثة بالمركز؟
- عندي قريب عام ونص في سبتمبر 2017
- من جاء بك الى هنا؟
- جيت وحدي
- لماذا؟
- أنا كنت عايشة مع عايلة تعرفها ماما من بعد كي ماتت ماما شاييتوني و صراولي مشاكل بزاف عندهم كي شفت بلي القعدة في هديك الدار مش راح تخرجني جيت هنا
- كيف كانت ردة فعلك عند قدومك الى المركز؟
- لمرا لولا جاني كي لحبس

➤ المحور الثاني : المعاش السابق للحالة

- كيف هي علاقتك مع أمك ؟
- ماما ماتت كي ماتت ماما ما بقالي حتى واحد فالدنيا
- هل تلومين أمك ؟
- لا مسكية هي الله غالب عليها أي مريضة
- كيف هي علاقتك مع الأب ؟
- ماهوش باب أنا نعرفو يصح محبش يستعرف بيا و مش مستعرف بلاك علاجا النافاا أنا ما نسحق والو غير اللقمة
- كيف علاقتك مع اخوتك ؟
- خويا يشنيني بصح جداتي مهيش قابلتني جداتي فالموت تاع ماما حوزتني بصح ما يهمنيش وكيلها ربي لمهم متأملة كي خويا قالي نريقلك وراقيك المهم عند خويا ووعدي كي يكمل الدار يجي يديك ضرك تخمامي كامل كفاه نفرح خويا
- كيف هي علاقتك مع العائلة ؟

- أنا كنت عايشة مع عايلة مرا و بنتها طفلة هذيك طول تحرش أمها عليا طول تسبني و ديرلي المشاكل هديك لمرا تشتيني بنتها لي تحرشها قالتلها يا أنا يا هي ف الدار ماما مريضة هما لي رباوني كي شفت بلي القعدة في هديك الدار مش راح تخرجني جيت هنا

➤ التواجد في مركز الطفولة المسعفة

- كيف هي علاقتك مع العاملين في المركز ؟
- خمجولي الدوسي تاعي كي خمج و بيا 2 rapport يزيدو فالهدرة و يكبرو المشكلة من عندهم
- كيف هي علاقتك مع المسعفات ؟
- لبنات أنا ما نخالطهمش كينين بنات تشتيو يقودو و كينين لي يحبوك على صلاحهم ترخفي روحك يكلوك أنا نكره الرجالة ما نحش نحكي على المشاكل تاعي نضحك نمصخر و فرات ، سري نحكمو ليا
- هل تأقلمت بسرعة مع الموجودين في المركز ؟
- لمرة لولا جاتني روعي فالحبس بصح ضرك الحمد لله

➤ الضغط النفسي

- هل تعانين من مشاكل في الدراسة ؟
- أنا ملي عرفت صحي و أنا فالمشاكل صح صغيرة بصح الدنيا كبرتني طئل لبنات هنا يقولولي بلي ما تبايش عمرك 14 سنة
- هل أعدت السنة ؟
- **حبست** خلاه في سنة الثانية و ضرك رجعت نقرا عليها قتلك لازم العبد يشوف لحوايج لملاح ل فحياتو .
- هل لديك مشكلات مع زملائك في الدراسة ؟
- لي يقرأو معايا شافوني بيزار المرة لولة بصح ضرك نورمال .
- هل لديك علاقة عاطفية مع الجنس الآخر ؟
- نشتي جارنا بصح نخاف ميتقبايش يخي قتلك نكره الرجالة بصح كي نتفكر جارنا نقول نزوز و نجيب ولاد نربيهم ، و مبعد نولي نقول بصح حتي لكان حب ميخليوهش ماليه لخاطر وحدة ما تقبل بولدها يدي واحدة بنت حرام بكري كانوا يعايروني
- هل تشعرين بالوحدة ؟
- ايه تسمأ أنا ما بقالي حتى واحد في هذا الدنيا غير خويا لي جابني مش مسعرف بيا جداتي مش قابلتني و ماما ماتت
- هل لديك مشكلات ؟
- ملي عرفت صحي و أنا فالمشاكل صح صغيرة بصح الدنيا كبرتني طئل لبنات هنا يقولولي بلي ما تبايش عمرك 14 سنة .
- في نظرك كيف هي نظرة أفراد المجتمع للمقيمين في المركز ؟
- ما نكذيش عليك صمعة تحم مش مليحة حنا تاع الصنظر يحطونا ما نصلحوش بصح ناس ما تخممش نبقاو هنا و لا نبقا فالزقاق

- هل لديك علاقات اجتماعية ؟
- أنا من النوع لي مايخالطش ليهليه وساعات نكره نقعد مع العباد المشكلة لي صراتلي فيقتني ووعدت روعي مانزيدش ندير لمان و أنا بعد الحالة تاعي صعبية مانحكيش للناس كل على الشيء لي صرالي عندي صحبتي ساعات نفرغها قلبي نخاف نحكيلهم يهزوا عليا نظرة مش مليحة أنا خاطية .

➤ المحور الخامس : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

- هل أنت سريعة الانفعال ؟
- لي دور بيا ما نسكتلوش ساعات ندير حوايج كي نركح نحير كفاه درتها
- كيف تتصرفين عندما تواجهك مشكلة ؟
- المشاكل تاعي نحلهم وحدي ما نحبش نبين للناس ولا نحكيلهم على المشاكل تاعي و العبد بعد لازم يدير حساب لكل أنا نخم ياسر لازم كلش بحسابو غير لكان كانت المشكلة كبيرة نقول للبسيكولوج
- هل تواجهين في كل المواقف
- شوفي مشكلة ما تستهلش ما نبقاش نخم فيها و نقلق في روعي منحبش نمشي فالهميلة حابة بصح ساعات ننسى الشيء لي عيشتوا كامل حابة نرقد نوض نلقا روعي نلحم نسهى ياسر نكون قاعدة حتي نلقى روعي في عالم خلاف .
- هل تقومين بتفسير الأمور بطريقة سلبية أم ايجابية ؟
- لا ديما نشوف للحاجة لمليحة صح جيت لصنظر بصح ضرك أتي تقرا و نشاله نخدم شتي الحاجة لي كتبهالي ربي نرضى بيها المستقبل بربي مليح أنا عندي ثقة في ربي كبيرة
- هل ترين أنك تغيرت بطريقة سلبية أم ايجابية ؟
- لا تبدلت للأحسن كنت يائسة و غايضتني روعي بصح ضرك لحمد الله
- هل لديك موهبة أو شيء تحبين القيام به في وقت فراغك ؟
- نحب نكتب كي نقلق نكتب الخواطر شعر كي تعود كاينة حفلة نلقبهم
- هل تحبين اظهار مشاعرك للآخين ؟
- ما نحبش نحكي على المشاكل تاعي شكون ما يحبش واحد يقدر يتكل عليه كي تجيه مشكلة كي نعود نبكي ما نحب حتى واحد يشوفنيرقد نهار كامل ما نوضش ديما نحب نحكم روعي أكثر ما نقدر ما نحبش نعاند ولا نكبر المشاكل و ساعات لازم دير ما شفنيش باه تقدرني تعيشي
- هل تعتذرين عند الخطأ؟
- كي نعود غالطة نطلب سماح مثلا كي نتعارك مع وحدة نبقى نخم فيها و نقلها أسمحيلي ، بصح كي نعود منيش غالطة مانقولش .

الملحق رقم (10) : دليل المقابلة للحالة الثانية " م "

➤ المحور الأول : المعاش السابق للحالة

- صباح الخير، كيف حالك؟
- لباس الحمد لله يعيشك
- ما اسمك؟
- م
- كم تبلغين من العمر؟
- 19 سنة
- منذ متى وانت ماكثة بالمركز؟
- أنا كنت في تبسة دخلت في 2015 و مبادئ دارولي ترونسفار لهنأ عندي قريب عام ونص في سبتمبر 2017 لخاط كنت فالصنظر تاع اعادة التربية
- من جاء بك الى هنا؟
- كي طلقت ماما عشنا في دار ما فيهاش حتى الضوء و فالمحكمة خلاوني مع ماما باه نعاونها على خاطر من ذوي الإحتياجات الخاصة
- لماذا؟
- كي عادت ماما عورة وزوالية ما قدرتش تتحمل مسؤوليتي كنا عايشين ب 300 ألف تاع المكوفين عليها دخلتني لسونتر
- كيف كانت ردة فعلك عند قدومك الى المركز؟
- غاضتني روعي و لضرك تغيضني خاصة في لفاكونس البنات كل يروحو لديارهم عند ماليهم غير أنا ولات تجيني روعي محبوسة

➤ المحور الثاني : المعاش السابق للحالة

- كيف هي علاقتك مع أمك؟
- ماما 4 سنين ما طلتش عليا
- هل تلومين أمك؟
- ماما عورة ما تشوفش ما تلومهاش على حياتي ضرك تلومها لا خاطر جابنتي فالحرام و ضرك ماما تخدم في الدعارة ، و أنا راضية بمكتوب رب .
- كيف هي علاقتك مع الأب؟
- مانعرفش بابا الحقيقي و أنا حاطة الأب حاجة ثانوية ما نحبش حتى نهدر عليه لخاطر كنت حاطتو بابا اغتصبني في اللحظة هذيك فرغت قلبي بكيت و عيطت وصلت حتى سبيتو بصرح ما خليتش الحادثة ادمرلي حياتي تحديتها لدرجة عدت مانفكرش فيها ياسر
- كيف علاقتك مع اخوتك؟

- خواتي في زوز عايشين مع بابا لي هوا راجل ماما ومرتو غير أنا في السونتر حسيت روجي وحدي توحشت خواتي

• كيف هي علاقتك مع زوجة الأب؟

- مرت بابا تكرهني مرة زعما خر جوني باه نفاكونسي قلبوني خديمة عندهم وليت أنا لي متحملة مسؤولية الدار و نهار نعدة عليا جاتني كانت متفاهمة معاه بابا اغتصمني باه ينتقم من ماما لخاطر تهار ذلك كانت ماكاش فالدار

• كيف هي علاقتك مع العائلة؟

- المشاكل طول كان ما يخدم ما يتخدم نهار كامل و هو مكالي لحيوطمايصرفش علينا يصرفهم في الشراب ، كان سكارجي كبير يضربني طول بابا يضرب ماما مسكينة و جداتي هي السبة في طلاق ماما كون ماش هي رانا متلمين في دار وحدة

➤ التواجد في مركز الطفولة المسعفة

• كيف هي علاقتك مع العاملين في المركز؟

- وش نحكيلك وش نخلي المربيين تاع قالمة يعاقبونا و المدير تاع تبسة كان يضربنا و كانوا ف السونتر تاع تبسة مدايرنلنا أرقام ، و في تاع المربيين قياميين الجرايم حاجة صغيرة يقلبوها كبيرة

• كيف هي علاقتك مع المسعفات؟

- في السونتر تاع تبسة الجانحات لي ثم طول يتعاركوا معايا هم لي علموني نشرب الريجة ، مرة كنت قلقانة و كارهة شربت الريجة باه ننسى و في قالمة وحدة ضربتني بالكوس في جبهتي

• هل تأقلمت بسرعة مع الموجودين في المركز؟

- الحمد لله بصح مرة هربت من المركز لخاطر لبنات كل داروا علي ساعات نحسهم يغيروا مني طول يقارنوهم بيا

➤ الضغط النفسي

• هل تعانيين من مشاكل في الدراسة؟

- قداه من مرة نعقب الباك و مانديش في العام نجيب مليح و في الباك ما نعرف واش يصرالي خايفة العام هذا نزيد مانديش ن بصح أوني درت بروقرام نمشي عليه باه ندي الباك.

• هل لديك مشكلات؟

- الشيء اللي تحملتوا أنا واحد ما يتحملو .

• هل أعدت السنة؟

- ايه عودت السنة أولى بحكم الدار الجديدة بعيدة خلاة على المدرسة وزيد عودت زوز مرات فالباك

• هل لديك مشكلات مع زملائك في الدراسة؟

- البنات لي يقرأو معايا ساعات يعيروني كي عدت في السونتر وليت ندعي ربي ليل و نهار باه ندي الباك

• هل تشعرين بالوحدة؟

- ايه أنني نحس في روجي ماعنديش قيمة و ماعنديش واحد نفر غلوا قلبي

• هل لديك علاقة عاطفية مع الجنس الآخر؟

- كايين واحد مشيطني طول يبعثني مع البنات و يهددني يقولي كون ما تهديرش معايا نجيك لسونتر و حد نهار ما حبش جا لسونتر دارلي مشاكل
- حسب كيف هي نظرة أفراد المجتمع للمقيمين في المركز ؟
- كانوا بنات هنا فزدوا الصورة تاعنا و لاو يشوفونا كل خامجين بصح ما يهمنيش السونتر و لا العيشة لي كنت عايشتها و تاني السونتر و لا نكون كيف ماما .
- هل لديك علاقات اجتماعية ؟
- أنا من النوع لي مايخالطش ليهليه و ساعات نكره نقعد مع العباد المشكلة لي صراتلي فيقتني و وعدت روعي مانزيدش ندير لمان و أنا بعد الحالة تاعي صعبية مانحكيش للناس كل على الشيء لي صرالي عندي صحبتي ساعات نفر غلها قلبي نخاف نحكيلهم يهزوا عليا نظرة مش مليحة و أنا خاطية

➤ المحور الخامس : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

- هل أنت سريعة الانفعال ؟
- قبل كنت نفاق و لي يدور بيا نشعل فيه ضرك حطيت من روعي نحاول ما نتهورش و نتبع تخمامي اللول و قتنا صعاب لازم العبد يفكر ألف مرة قبل ما يدير أي حاجة
- كيف تتصرفين عندما تواجهك مشكلة ؟
- كي يصراولي مشاكل نواجههم ثاني أنا كي تصرالي حاجة مانظالاش نلوم في روعي نبقي نخم في حل ، لخاطر كنت نسكت ضرك لا نواجه
- هل تواجهين في كل المواقف ؟
- لا مش كلش مثلا كيما المشاكل لي عشتها قبل هاني ما نقدرسكي نسمع البنات يهدروا فيا ندير روعي ماسمعتش حابة ننسى الشيء لي عيشتوا باه نقدر نكمل .
- هل تقومين بتفسير الأمور بطريقة سلبية أم ايجابية ؟
- عدت نشوف طول للحاجة الإيجابية لي في الموقف هذا كل لي عايشاتو و نخزر للحاة سلبية حابة غير نتنها أنت ضرك وليت كي تجيني حاجة نقول نقول في قلبي المشكل هذا أو تافه و مش راح يطول و ضرك أكبر حاجة نسنا فيها هي نحب ننجح و نخدم و نشري دار و نجيب ماما تعيش معايا لخاطر هي ولات فالدعارة على جال صوارد تسما ظروفها تحتمت عليها
- هل ترين أنك تغيرت بطريقة سلبية أم ايجابية ؟
- لا تبدلت للأحسن كنت يائسة و غايضتني روعي بصح ضرك لحمد الله
- هل لديك موهبة أو شيء تحبين القيام به في وقت فراغك ؟
- نحب نكتب كي نقلق نكتب الخواطر شعر كي تعود كاينة حفلة نلقبهم
- هل تحبين اظهار مشاعرك للأخين ؟
- ما نكذبش عليك ساعات ما نبين لحتى واحد بلي فلقانة بصح أنا من النوع لي نبين المشاعر تاعي كي نعود فلقانة من وجهي بيان عليا
- هل تعتدريين عند الخطأ ؟
- كي نعود غالطة ايه لاخاطر عندي تأنيب الضمير كي نغلط نبقي نحاسب في روعي ظلمت طفلة هنايا بصح رحت طلبت السماح و استعرفت بالغلطة .

ملحق رقم (11): نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة (هـ)

التعليمة:

اليك في الفقرات التالية عدة طرق لمواجهة المشكل، المطلوب منك هو ان تحدد الى اية درجة استعملت كل واحدة منها في مواجهة مشكل ما يكون قد تسبب لك في قلق.

الرقم	الطرق المستعملة في مواجهة المشاكل	اطلاقا	الى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
1.	ركزت فقط فيما سأفعله لاحقا في الخطوة اللاحقة			X	
2.	قمت بشيء لم أفكر أني سأفعله لكن قمت بشيء ما على الأقل				X
3.	محاولة اقناع الشخص المسؤول بتغيير رأيه			X	
4.	تحدثت لشخص ما لأعرف أكثر على الوضعية		X		
5.	انتقدت نفسي أو بختها		X		
6.	محاولة عدم اليأس لكن تركت الأمور نوعا ما موضع بحث				X
7.	تمنيت أن تحدث معجزة			X	
8.	رضيت بالقدر كان في بعض الأحيان حظي سيئا		X		
9.	تصرفت و كأن شيئا لم يحدث			X	
10.	حاولت أن أحتفظ بمشاعري			X	
11.	بحثت عن الجانب الملفت للمشكل و حاولت النظر الى الجانب الايجابي للأشياء				X
12.	نمت أكثر من العادة			X	
13.	أظهرت غضبي للشخص (الأشخاص) المتسبب في المشكل		X		
14.	تقبلت عطف و تفهم شخص ما		X		
15.	ألهمت القيام بشيء ابداعي			X	
16.	محاولة نسيان كل شيء			X	
17.	تحصلت على مساعدة مختص		X		
18.	تغيرت أو طورت بشكل ايجابي			X	
19.	اعتذرت أو قمت بشيء ما لأستدرك نفسي			X	
20.	وضعت مخططا للعمل واتبعته				X
21.	أظهرت مشاعري بطريقة أو بأخرى		X		
22.	أدركت أنني المتسبب في الشكل		X		
23.	خرجت من المشكل بشكل أحسن مما دخلت به فيها				X
24.	حدثت شخصا ما بإمكانه فعل شيء ملموس اتجاه المشكل		X		
25.	محاولة اشعار نفسي باحساس جيد وذلك بالأكل، الشرب، التدخين، أخذ الأدوية.	X			
26.	قمت بمجازفة كثيرة أو شيئا خطرا جدا	X			
27.	حاولت ان لا اتصرف بعجلة او اتبع افكاري الاولى				X
28.	وجدت إيمانا جديدا			X	
29.	اكتشفت من جديد ما هو مهم في الحياة			X	
30.	غيرت الاشياء حتى تنتهي الامور الى الافضل			X	

		X		تجنببت التواجد مع الناس عموما	.31
	X			عدم ترك المشكل يتغلب علي ورفض التفكير فيه كثيرا	.32
		X		طلبت النصح من شخص قريب أو صديق أحترمه	.33
		X		لم أترك الآخرين من معرفة كم كانت الامور سيئة	.34
		X		الاستهانة من الوضعية ورفض ان اكون جديا نحوها	.35
		X		حدثت شخصا ما عما شعرت به	.36
	X			الاصرار علي موقفني، وقاومت للوصول الي ما كنت أريده	.37
			X	لمت غييري من الناس حول المشكلة	.38
	X			استفدت من تجاربي السابقة، إذ كنت في وضعية مماثلة	.39
	X			عرفت ما يجب فعله فضاغت جهدي لتحقيق الأمور	.40
		X		رفضت الاعتقاد بان هذا الأمر قد حدث	.41
				تعهدت لنفسني بان الامور ستكون مختلفة مرة أخرى	.42
	X			الوصول الي مجموعة حلول مختلفة للمشكل	.43
		X		حاولت إبعاد مشاعري حتى لا تتداخل كثيرا مع أمور أخرى	.44
	X			غيرت أشياء في نفسي	.45
		X		تمنيت لو ينتهي المشكل أو يجد حلا بطريقة أو بأخرى	.46
			X	لدي خيال أو تمنيات حول امكانية انقلاب الامور	.47
	X			تضرعت الى الله	.48
		X		شرد تفكيري الي ما يمكنني ان اقله او اقوم به	.49
		X		فكرت كيف يمكن لشخص أقدره أن يتعامل مع هذه الوضعية، ثم اتخذت ذلك نموذجا	.50

ملحق رقم (12): استبيان استراتيجيات المواجهة

التعليمة:

اليك في الفقرات التالية عدة طرق لمواجهة المشكل، المطلوب منك هو ان تحدد الى اية درجة استعملت كل واحدة منها في مواجهة مشكل ما يكون قد تسبب لك في قلق.

الطرق المستعملة في مواجهة المشاكل	اطلاقا	الى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
1. ركزت فقط فيما سأفعله لاحقا في الخطوة اللاحقة			×	
2. قمت بشيء لم أفكر أني سأفعله لكن قمت بشيء ما على الأقل		×		
3. محاولة اقناع الشخص المسؤول بتغيير رأيه			×	
4. تحدثت لشخص ما لأعرف أكثر على الوضعية				×
5. انتقدت نفسي أو بختها			×	
6. محاولة عدم اليأس لكن تركت الأمور نوعا ما موضع بحث		×		
7. تمنيت أن تحدث معجزة	×			
8. رضيت بالقدر كان في بعض الأحيان حظي سيئا		×		
9. تصرفت وكأن شيئا لم يحدث			×	
10. حاولت أن أحتفظ بمشاعري		×		
11. بحثت عن الجانب الملمت للمشكل و حاولت النظر الى الجانب الايجابي للأشياء				×
12. نمت أكثر من العادة	×			
13. أظهرت غضبي للشخص (الأشخاص) المتسبب في المشكل	×			
14. تقبلت عطف و تفهم شخص ما		×		
15. ألهمت القيام بشيء ابداعي		×		
16. محاولة نسيان كل شيء			×	
17. تحصلت على مساعدة مختص		×		
18. تغيرت أو طورت بشكل ايجابي			×	
19. اعتذرت أو قمت بشيء ما لأستدرك نفسي		×		
20. وضعت مخططا للعمل واتبعته				×
21. أظهرت مشاعري بطريقة أو بأخرى				×
22. أدركت أنني المتسبب في الشكل		×		
23. خرجت من المشكل بشكل أحسن مما دخلت به فيها			×	
24. حدثت شخصا ما بإمكانه فعل شيء ملموس اتجاه المشكل			×	
25. محاولة اشعار نفسي باحساس جيد وذلك بالأكل، الشرب، التدخين، أخذ الأدوية.		×		
26. قمت بمحاظفة كثيرة أو شيئا خطرا جدا	×			
27. حاولت ان لا اتصرف بعجلة او اتبع افكاري الاولى		×		
28. وجدت إيمانا جديدا				×
29. اكتشفت من جديد ما هو مهم في الحياة			×	
30. غيرت الاشياء حتى تنتهي الامور الى الافضل		×		
31. تجنبت التواجد مع الناس عموما		×		
32. عدم ترك المشكل يتغلب علي ورفض التفكير فيه كثيرا			×	
33. طلبت النصح من شخص قريب أو صديق أحترمه			×	
34. لم أترك الآخرين من معرفة كم كانت الامور سيئة		×		

ملحق رقم (12): استبيان استراتيجيات المواجهة

التعليمة:

اليك في الفقرات التالية عدة طرق لمواجهة المشكل، المطلوب منك هو ان تحدد الى اية درجة استعملت كل واحدة منها في مواجهة مشكل ما يكون قد تسبب لك في قلق.

			×	35. الاستهانة من الوضعية ورفض ان اكون جديا نحوها
		×		36. حدثت شخصا ما عما شعرت به
	×			37. الاصرار على موقفتي، وقاومت للوصول الى ما كنت أريده
			×	38. لمت غيري من الناس حول المشكلة
		×		39. استفدت من تجاربي السابقة، إذ كنت في وضعية مماثلة
	×			40. عرفت ما يجب فعله فضاغفت جهدي لتحقيق الأمور
			×	41. رفضت الاعتقاد بان هذا الأمر قد حدث
		×		42. تعهدت لنفسي بان الامور ستكون مختلفة مرة أخرى
	×			43. الوصول الى مجموعة حلول مختلفة للمشكل
		×		44. حاولت إبعاد مشاعري حتى لا تتداخل كثيرا مع أمور أخرى
	×			45. غيرت أشياء في نفسي
		×		46. تمنيت لو ينتهي المشكل أو يجد حلا بطريقة أو بأخرى
			×	47. لدي خيال أو تمنيات حول امكانية انقلاب الامور
	×			48. تضرعت الى الله
		×		49. شرد تفكيري الى ما يمكنني ان اقله او اقوم به
		×		50. فكرت كيف يمكن لشخص أقدره أن يتعامل مع هذه الوضعية، ثم اتخذت ذلك نموذجا

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى محاولة التعرف على طبيعة استراتيجيات المواجهة التي تستخدمها المراهقة المسعفة في مواجهة الضغوط النفسية، وكذا معرفة مدى استخدامها لاستراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكل من جهة واستراتيجيات المواجهة المركزة حول الانفعال من جهة أخرى، وقد تم الاعتماد على المنهج العيادي، حيث تمثلت عينة الدراسة في حالتين تتراوح أعمارهما ما بين 14 إلى 19 سنة متواجدين بمركز الطفولة المسعفة هيليوبوليس - قالم - أما بالنسبة لأدوات الدراسة فقدت اعتمدت الدراسة الراهنة على دراسة حالة، المقابلة النصف موجهة، الملاحظة، مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ل "لازاروس" و "فولكمان"، ولمعالجة البيانات تم الإعتماد على التكرار والنسب المئوية المتحصل عليها من خلال أسلوب تحليل المحتوى، إضافة إلى الدرجات المتحصل عليها من خلال المقياس المطبق في هذه الدراسة، ضف الى ذلك التحليل الكيفي بناء على النتائج الكمية المتحصل عليها. وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية:

- تستخدم المراهقة المسعفة استراتيجيات ايجابية في مواجهة الضغوط النفسية .
- تستخدم المراهقة المسعفة استراتيجيات مواجهة مركزة حول المشكل في مواجهة الضغوط النفسية.
- تستخدم المراهقة المسعفة استراتيجيات مواجهة مركزة حول الانفعال في مواجهة الضغوط النفسية

الكلمات المفتاحية : استراتيجيات المواجهة، الضغط النفسي، المراهقة المسعفة .

Abstract:

The present study aimed at trying to identify the nature of the coping strategies used by the medic in coping with the psychological stress , as well as the extent to which he used the strategies of the focused confrontation on the problem and the strategies of focused confrontation on the emotions on the other hand. The sample of this research was two cases , ranging from 14 to 19 years old , who are located in the heliopolis- guelma pediatric childhood center. For the study tools , the current study was based on a case study , the half- directed interview, psychological stress of Lazarus and Folkman. Data processing was based on frequency and percentage obtained through the method of content analysis, the grades obtained by the scale applied in this study, and the quantitative results obtained. The study reached the following results:

- The paramedic uses positive strategies in the face of psychological stress.
- The paramedic uses focused coping strategies to cope with stress.
- The paramedic uses strategies of focused coping about emotion to face the psychological stress.

Key words: coping strategies , psychological stress, paramedic.