



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة 08 ماي 1945 قالمة



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

الضغط النفسي لدى أمهات المراهقين الجانحين

دراسة ميدانية لثلاث حالات عيادية بولاية قالمة

مذكرة مكملة لتليل شهادة الليسانس في علم النفس العيادي

إشراف الأستاذ (ة):

د.محمد مكناسي

إعداد الطلبة:

- فاسي سهى
- غلوم آية
- أومدور لينا
- بوخناف أميرة

السنة الجامعية

2020-2019

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

شكر و عرفان

ان الحمد لله نحمده حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه كما ينبغي لجلاله وعظيم سلطانه الذي وفقنا
في انجاز هذا البحث والصلاة والسلام على رسوله الكريم وأشرف المرسلين.
نتقدم بالشكر والعرفان لأستاذنا الفاضل "مكناسي محمد" الذي شرفنا لقبوله تأطير هذا العمل
و على كل مجهوداته و توجيهاته القيمة .
والشكر لكل اساتذتنا الكرام الذين كان لن شرف أخذ العلم على أيديهم في تخصص علم
النفس.
وكل الشكر لكل من ساعدنا وشجعنا من قريب او من بعيد في انجاز هذا لبحث ولو كان بكلمة
طيبة.

الفهرس

الصفحة	المحتويات
-	البسمة
-	شكروعرفان
-	فهرس الموضوعات
-	قائمة الجداول
-	قائمة الأشكال
أ	المقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام لدراسة	
01	1- إشكالية الدراسة
01	2- فرضيات الدراسة
01	3- دوافع اختيار الموضوع
02	4- أهمية الدراسة
02	5- أهداف الدراسة
02	6- مصطلحات الدراسة
03	7- الدراسات السابقة
04	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: الضغط النفسي	
06	تمهيد
07	1- لمحة تاريخية عن مفهوم الضغط النفسي
08	2- تعريف الضغط النفسي

10	3- الضغط النفسي والمفاهيم المرتبطة به
11	4- انواع الضغط النفسي
19	5- اسباب الضغط النفسي
21	6- النظريات المفسرة للضغط النفسي
26	7- الضغط النفسي لدى أمهات المراهقين الجانحين
27	خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية	
29	1- الدراسة الاستطلاعية
29	2- حدود الدراسة
29	3- منهج الدراسة
30	4- عينة الدراسة
30	5- ادوات الدراسة
32	خلاصة الفصل
الفصل الرابع : عرض و مناقشة نتائج الدراسة	
34	1- عرض الحالات و تحليلها
46	2- مناقشة نتائج الحالات
46	3- استنتاج عام
خاتمة	
قائمة المصادر و المراجع	
قائمة الملاحق	

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
	يوضح الفروق بين الضغوط الايجابية والضغوط السلبية	01
	يوضح البنود المباشرة والغير مباشرة لمقياس إدراك الضغط	02
	يوضح كيفية تنقيط اختبار إدراك الضغط	03
	يوضح نتائج مقياس ادراك الضغط للحالة الأولى	04
	يوضح نتائج مقياس ادراك الضغط للحالة الثانية	05
	يوضح نتائج مقياس ادراك الضغط للحالة الثالثة	06
	يوضح مؤشر و مستوى الضغط لأفراد العينة	07

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
26	يوضح الضغط النفسي وعلاقته بالمفاهيم المرتبطة به	01
28	يوضح الآثار الإيجابية للضغط النفسي	02
30	يوضح الآثار السلبية للضغط النفسي	03
39	يوضح اسباب الضغوط النفسية	04
42	المرحلة الفيزيولوجية للضغط النفسي	05
43	تخطيط عام لنظرية سيبي	06
44	يوضح عملية التقدير المعرفي للموقف الضاغط حسب لازاروس	07

مقدمة

مقدمة :

خلال تربية الأم لطفلها ومشاهدتها له يكبر منذ صغره شيئاً فشيئاً ، وخلال مروره بمختلف المراحل العمرية خاصة في فترة الطفولة والمراهقة فهي تعمل جاهدة لتلبي مختلف احتياجاته كما وتبني عليه مختلف تطلعاتها وامانها ورغباتها.

لكن سلوك هذا الطفل مستقبلاً لخط الحياة الذي رسمته أمه له غير وارد في أغلب الاحيان ، فقد يتكرر ارتكاب الأبناء لبعض السلوكيات التي لا ترضى عنها الأمهات كما وقد يتكرر فشلهم في أداء واجباتهم الملزومون بها ، كما وقد يتكرر العصيان والرفض وعدم المبالاة والاستهتار بالقيم وقد يتعدى ذلك الى مخالفة نظم القانون والمجتمع . وبهذا فإننا نصنف هؤلاء ضمن خانة الأحداث الجانحين ، ونجد خاصة أن هذه السلوكيات الجانحة تزداد وترتفع نسبتها خاصة في فترة المراهقة لخصوصية هذه المرحلة.

ولعل وجوب دخول الأبناء في هذه المرحلة الى مراكز اعادة التربية والتأهيل قد يشكل صدمة للأمهات وينتج عنه العديد من المشاكل النفسية كالخوف والحزن والغضب والشعور بالذنب والذي قد يتسبب في ارتفاع مستوى الضغط النفسي لديهن.

هذا الاخير يكون في الغالب مرتبطاً بقلق الأم حول مستقبل الابن ، ومما يزيد حدة هذا الضغط هو صورة الابن والأم في المجتمع مما يجعلها تبذل طاقة أكبر ليظهر الابن بصورة مقبولة أمام الناس.

ونظراً لأهمية هذا الموضوع وسعيًا لتحقيق أهدافه تم

تناول البحث في جانبين أساسيين هما:

أولاً: الجانب النظري: والذي اشتمل على فصلين

حيث تطرقنا في الفصل الأول الذي كان بعنوان "مدخل الى الدراسة" لصياغة اشكالية البحث والفرضية المتوقعة اضافة الى أهداف وأهمية البحث وأسباب اختيار الموضوع ، كما وعرفنا اجرائياً مصطلحات الدراسة وعرضنا الدراسات التي تناولت متغير الدراسة والتي استعنا بها في هذا البحث.

أما الفصل الثاني والذي كان بعنوان "الضغط النفسي" فقد تناولنا فيه لمحة تاريخية حول مفهوم الضغط النفسي اضافة الى الاتجاهات التي تناولته بالتعريف وبعض المفاهيم المرتبطة به وأنواعه وأسبابه و النظريات المفسرة له.

ثانياً: الجانب التطبيقي: والذي اشتمل على فصلين

الفصل الثالث: تطرقنا فيه الى الاجراءات المنهجية للدراسة وعرضنا فيه الدراسة الاستطلاعية ومنهج البحث وعينة الدراسة وحدود الدراسة اضافة الى أدوات جمع البيانات.

أما الفصل الرابع: فقد تناولنا فيه عرض حالات الدراسة و عرض النتائج و مناقشتها على ضوء فرضية الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار التمهيدي للدراسة



الفصل الثاني: الضغط النفسي



❖ الفصل الأول:

الإطار التمهيدي للدراسة.

1. إشكالية الدراسة.
2. فرضية الدراسة.
3. أهمية الدراسة.
4. أهداف الدراسة.
5. مصطلحات الدراسة.
6. الدراسات السابقة.

1- إشكالية الدراسة:

يعد مصطلح الضغط من أكثر المصطلحات استخداما في الحياة اليومية ، حيث يشاع بين عامة الأفراد انه يتصل بكل ماله دلالة على المصائب وقسوة الحياة . غير أن الضغط يعبر أيضا عن حالة انفعالية تتأثر بالظروف الخارجية الضاغطة ، ومن جهة أخرى فهو يؤثر على أداء الأفراد و على صحتهم النفسية ، وهو ما نطلق عليه "الضغط النفسي". ونتيجة الأهمية البالغة التي يكتسبها مصطلح الضغط النفسي في مجال البحث عامة وفي مجال علم النفس خاصة ، فقد ركزت الدراسات في ربط هذا المتغير بالعديد من العوامل الاقتصادية و المهنية و الجسدية و الاجتماعية... الخ . و اذا تحدثنا عن أكثر الفئات تعرضا للضغوط النفسية ، فإننا نشير الى الامهات و خاصة فيما يتعلق بحالة الأبناء : الصحية و العقلية و السلوكية . ولعل هذه الأخيرة هي التي لم تحظى بالقدر الكافي من الاهتمام في الدراسات كإشارة اليها كونها تشكل مصدر من مصادر الضغط لدى الأمهات .

فالحالة النفسية و خاصة مستوى الضغط النفسي لدى الأمهات يتأثر وبشكل كبير بسلوكات ابنائهن خصوصا في مرحلة المراهقة "مرحلة الاضطرابات السلوكية" ، وذلك راجع الى دور الأم فهي أكثر فرد في الأسرة اهتماما وقلقا على الأبناء ، فإن كانت سلوكات أبنائهن سوية و متكيفة هذا ما يجعلهن يشعرن بالرضا و الراحة أما إذا كانت سلوكات ابنائهن مضطربة و منحرفة عما هو متعارف عليه فإن ذلك لديه نتائج عكسية على الحالة النفسية للأمهات ، ذلك أنه يستلزم رعاية خاصة وقلق على مستقبله و انعزال عن العلاقات الاجتماعية بسبب النظرة المجتمعية للأمهات المراهقين الجانحين، وهذا من شأنه أن يولد ضغوط نفسية للأمهات كاستجابة للأعباء التي تتعرض لها في هذه الحالة. وقد أكدت دراسة "روس وماكدونالد 2005" حول الضغوط الوالدية لدى الأمهات على مستوى عالي من الضغوط النفسية لدى الأمهات يرجع الى المشكلات السلوكية و الاعاقات التي يعاني منها الابناء.(جبالي صباح ، 2012، ص31) ومن هنا يمكن القول إن مصادر الضغوط النفسية للأمهات متعددة ، نذكر منها إنحراف و جنوح أبنائهن عن المعايير و مخالفة القوانين و ارتكاب الجرائم مما يتطلب جهدا مكثفا تبذله الأمهات فضلا عن صورتها أمام أفراد المجتمع ، وذلك ما يجعلها في دوامة من القلق و الصراعات و الضغط المستمر . و بالتالي فقد جاء موضوع بحثنا لتناول هذا المتغير الهام لدى الأمهات بربطه بجنوح الأبناء من المراهقين ، فكانت اشكالية البحث تحت التساؤل:

- ما هو مستوى الضغط النفسي لدى أمهات المراهقين الجانحين؟

2- فرضية الدراسة:

- لدى أمهات المراهقين الجانحين مستوى مرتفع من الضغط النفسي .

3- أسباب اختيار الموضوع:

إن اختيارنا لموضوع الدراسة لم يكن بمحض الصدفة، ويمكن ايجاز مجموعة الأسباب التي جعلتنا نختار هذا الموضوع بالتحديد دون سواه في النقاط التالية:

- الرغبة الشخصية في دراسة موضوع الضغط النفسي لدى امهات المراهقين الجانحين.
- قابلية الموضوع للدراسة العلمية والقياس وذلك من خلال تطبيق الاجراءات المنهجية وأدوات جمع البيانات.

- نقض الاهتمام بالجانب النفسي لدى فئة أمهات المراهقين الجانحين.
- قلة الدراسات حول موضوع الضغط النفسي لدى الامهات وربطه بجنوح المراهقين من الابناء، حيث تناولت معظم الدراسات الضغط النفسي لدى هاته الفئة بربطه بالاضطرابات العقلية لدى الأبناء.

4- أهمية الدراسة:

تنبع أهمية الدراسة من أهمية الموضوع الذي تتناوله وهو الضغط النفسي لدى أمهات الاطفال المنحرفين، إذ أن مرحلة المراهقة تعد من أكثر مراحل النمو حساسية قد تطرأ خلالها العديد من الانحرافات والجنوح مما يجعل مهام الامهات اتجاه الابناء من فئة المراهقين الجانحين صعبة وذلك ما قد يؤثر على الحالة النفسية لديهم وخاصة على مستوى الضغط النفسي.

وتبرز أهمية دراستنا بشكل أكثر وضوحا في النقاط التالية:

- تساهم الدراسة الحالية في جانبها النظري بإثراء الرصيد المعرفي في مجال علم النفس فيما يتعلق بمتغير الضغط النفسي، وذلك من خلال توضيح تطوره ، مفهومه، أنواعه، النظريات المفسرة له...الخ
- ان موضوع الدراسة يمس فئة حساسة من مجتمعنا الجزائري ألا وهي "الأمهات" كما ويكشف عن متغير مرتبط في غاية الأهمية لما له من آثار وانعكاسات سلبية على الصحة النفسية والجسدية ، ما ينعكس سلبا على دور الامهات في الأسرة والمجتمع.
- لفت الانتباه الى ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي لدى أمهات المراهقين الجانحين بهدف تنمية مهاراتهم وتفجير طاقتهم للمساهمة في عملية تأهيل المراهقين الجانحين من الأبناء.

5- أهداف الدراسة:

- قل ما نجد دراسات تهدف للقياس والكشف عن الحالة النفسية للام في ربطها بالاضطرابات السلوكية لدى الابناء فجاءت الدراسة الحالية لتسليط الضوء على هذا الجانب وذلك من خلال هدف الدراسة المتمثل في:
- معرفة مستوى الضغط النفسي لدى امهات المراهقين الجانحين.

6- مصطلحات الدراسة:

- الضغط النفسي: يعرفه فرج عبد القادر طه بأنه يشير الى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو جزء منه، وبدرجة توجد لديه احساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته . و حينما تزداد شدة هذه الضغوط فان ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن و يغير نمط سلوكه عما هو عليه الى نمط جديد (فرج عبد القادر طه و اخرون ، د س ، ص256).
- أما اجرائيا: فهو يشير الى درجة مؤشر إدراك الضغط المحصل عليها بتطبيق مقياس إدراك الضغط النفسي (PSQ) فانستاين والتي تتراوح بين "0" درجة وتدل على أدنى مستوى ممكن للضغط و "1" درجة وتدل على أعلى مستوى مرتفع من الضغط.
- أمهات المراهقين الجانحين:

الفصل الأول : مدخل الى الدراسة

هن مجموعة الأمهات اللاتي يمتلكن أبناء في فترة المراهقة وارتكبوا جنح . حيث يتحملن أعباء ومتطلبات أبنائهن من جميع النواحي الصحية والنفسية والاجتماعية...الخ، ويمثلن عينة الدراسة التي تم تطبيق مقياس فانستاين لإدراك الضغط النفسي عليها.

7- الدراسات السابقة:

تعد الدراسات السابقة إطارا مرجعيا ومعرفيا ومنهجيا هاما يساعد الباحث على استكمال بحثه العلمي حيث تساهم في تحديد الباحث لمشكلة الدراسة وضبط فرضياتها. كما توفر الوقت والجهد للباحث لتنظيم إطاره النظري، هذا فضلا على أنها تساعده على مناقشة ما توصلت له الدراسة من نتائج وربطها بنتائج الدراسات السابقة.(بوتفنوشات حميدة.2018.ص15).

وفيما يلي عرض لمختلف الدراسات السابقة والبحوث العلمية التي تناولت موضوع الضغط النفسي لدى الأمهات ، و التي أجمعت على أهمية متغير الدراسة من جهة ومن جهة أخرى فقد اتفق أعضاء الدراسة على أهميتها وخدمتها للدراسة الحالية، وهي كالتالي:

1- دراسة بلعوينات مريم (2015) بعنوان "الضغط النفسي لدى أمهات المراهقين المصابين بالسرطان" ، هدفت الدراسة الى الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى أمهات المراهقين المصابين بالسرطان بمستشفى بالوا بولاية تيزي وزو ، شملت عينة الدراسة خمس حالات من أمهات المراهقين المصابين بمرض السرطان ، اعتمدت الباحثة على المنهج العيادي ، و شملت أدوات البحث :دليل المقابلة نصف موجهة و مقياس الضغط لفنستاين ، و قد جاءت نتيجة الدراسة:

- تعاني أمهات المراهقين لمصابين بالسرطان من مستوى مرتفع من الضغط النفسي .

2-دراسة جبالي صباح (2012) بعنوان "الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون".هدفت الدراسة الى معرفة مستوى الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أم الطفل المصاب بمتلازمة داون بمركز الطب البيداغوجي بباتنة-الجزائر-، وقد شملت عينة الدراسة 66 أم لأطفال مصابين بمتلازمة داون تم انتقاؤهم بطريقة قصدية. اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي وقامت بتصميم أدوات البحث المعتمدة في الدراسة وتمثلت في: -استمارة الدراسة الاستطلاعية-استمارة البيانات الشخصية-استبيان الضغوط النفسية، وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

- تعاني أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون من ضغوط نفسية مرتفعة.(جباليصباح.2012)

3-دراسة رفيدة مهدي، علي فرح ، بعنوان "الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بالسرطان"(2016) – السودان-. هدفت الدراسة إلى التحقق من السمة العامة للضغوط النفسية لأمهات الأطفال المصابين بالسرطان في المركز العوضي للعلاج بالأشعة بولاية الخرطوم، شملت عينة الدراسة على 36 ام من أمهات الأطفال المصابين بالسرطان، انتهجت المنهج الوصفي، للتحقق من أهداف الدراسة استخدمت الباحثتان أدوات البحث المتمثلة في: -استمارة البيانات الأولية ومقياس الضغوط النفسية الذي صممه الباحثة وتمثلت نتائج الدراسة في:

- تتسم أعراض الضغوط النفسية لدى أفراد العينة بالوسط في جميع المحاور. (محور معاناة الأم، محور مشاعر اليأس والإحباط، محور عدم القدرة على تحمل أعباء الكفل المريض) عدا محور القلق فقد اتسم بالانخفاض. (رفيدة مهدي ، علي فرح.2016).

الفصل الأول : مدخل الى الدراسة

4-دراسة بوسعدية ياسين، بن نوي عماد بعنوان "الضغط النفسي لدى عينة من أمهات الأطفال المتوحدين" (2019) - الجزائر-هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الضغط النفسي لدى أمهات أطفال التوحد المتواجدين بمركز التكفل بالأطفال المصابين بالتوحد بولاية البويرة استعمل الباحثان المنهج العيادي القائم على دراسة الحالة حيث شملت عينة الدراسة 5 حالات لأمهات أطفال التوحد كما قاما بتطبيق مقياس فنستين لإدراك الضغط النفسي وتمثلت نتيجة الدراسة في:

- تعاني أمهات أطفال التوحد من مستوى مرتفع من الضغط النفسي.

(بوسعدية ياسين ، بن نوي عماد .2019).

5-دراسة حادي كوثر (2018) بعنوان : "الضغط النفسي عند أمهات الأطفال المتوحدين" ، هدفت الدراسة الى الكشف عن الحالة النفسية و مستوى الضغط النفسي لأمهات المتوحدين ، شملت الدراسة خمس حالات لأمهات أطفال التوحد بولاية النعامة ، وشملت أدوات البحث دليل المقابلة نصف الموجهة و مقياس الضغط لفنستين و تمثلت نتيجة الدراسة في :

- تعاني أمهات أطفال التوحد من ضغط نفسي مرتفع .

- التعقيب على الدراسات السابقة :

بعد استعراضنا للدراسات السابقة سنناقش هذه الدراسات من حيث (الموضوع ، الأهداف ، العينة ، الأدوات ، ومن حيث النتائج)

- من حيث الموضوع :جاءت موضوعات الدراسات التي تم عرضها تربط بين الضغط النفسي لدى الأمهات و الحالة الصحية أو العقلية للأبناء

- من حيث الأهداف : اختلفت أهداف الدراسات باختلاف موضوعاتها ، لكن مجملها هدفت للكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى الأمهات

- من حيث العينة :تناولت الدراسات السابقت أمهات (أطفال ،مراهقين) كعينة للدراسة

- من حيث الأدوات : اختلفت الدراسات السابقة في الأدوات المستخدمة فمنها من استخدم مقاييس معدة سابقة (مقياس فانستين لإدراك الضغط) و منها من اعتمدت تصميم استبيانات واستمارات .

- من حيث النتائج : طبقا لاختلاف موضوعات الدراسات السابقة فقد اختلفت نتائجها ، في حين أن جميعها تقريبا كشفت عن وجود مستوى مرتفع من الضغط لدى فئة الأمهات .

و على الرغم من أن الدراسات التي تم عرضها لا ترتبط بشكل مباشر بموضوع الدراسة الحالي " الضغط النفسي لدى أمهات المراهقين الجانحين" ، فقد استفدنا بعد هذا الاطلاع على الدراسات السابقة من صياغة الاشكالية و اثراء الجانب النظري من الدراسة اضافة الى تحديد الأدوات المناسبة للبحث و اختيار اختبار مناسب للدراسة .

خلاصة :

تناولنا في هذا الفصل اشكالية الدراسة و الفرضية حول الضغط النفسي لدى أمهات المراهقين الجانحين ن كما نتطرقنا الى أسباب اختيار الموضوع و تحديد أهميته و أهدافه وكما وقدمنا تعريفات اجرائية لمفاهيم الدراسة و في الاخير تناولنا الدراسات السابقة و التعقيب عليها .

❖ الفصل الثاني:
الضغط النفسي.

- تمهيد.

1-لمحة تاريخية عن مفهوم الضغط النفسي.

2-تعريف الضغط النفسي.

3-الضغط النفسي والمفاهيم المرتبطة به.

4-أنواع الضغوط النفسية.

5-أسباب الضغوط النفسية.

6- النظريات المفسرة للضغوط النفسية.

7- الضغط النفسي لدى أمهات المراهقين الجانحين

- خلاصة

الفصل الثاني : الضغط النفسي

تمهيد:

يعتبر الضغط النفسي واحدا من مشكلات العصر الحديث ، فهو خبرة يعايشها الفرد في حياته اليومية لتعدد المثيرات البيئية الداخلية والخارجية والتي قد تشكل مصدرا للضغط النفسي. وبهذا فقد اعتبره العلماء والباحثين في علم النفس موضوعا خصباً بحكم علاقته المباشرة بحياة الأفراد وانعكاساته السلبية خاصة والتي قد تؤدي إلى إعاقة الفرد عن تكيفه وسوء توافقه النفسي والاجتماعي وان كان الضغط النفسي يؤدي إلى سوء التكيف فهو يكون أيضاً نتيجة فشل الفرد في التكيف مع المطالب المفروضة عليه.

وبهذا فإن الأزمات يعتبرن فئة من المجتمع الأكثر عرضة للضغط نتيجة تعدد المسؤوليات والأدوار المفروضة عليهن، والتي قد تزداد ثقلاً إذا شعرن أن الدور لم يؤدي على الوجه المطلوب وما يتبع هذا من وصم مجتمعي. وقصد تحقيق فهم أعمق للضغط النفسي عامة ولدى الأزمات خاصة سنتطرق في هذا الفصل إلى تطور هذا المصطلح تاريخياً ومفهومه مروراً إلى أنواعه وأسبابه ومصادره والنظريات المفسرة له.

1-لمحة تاريخية عن مفهوم الضغط النفسي:

لقد لازمت ظاهرة الضغوط النفسية الانسان منذ الوجود على سطح الأرض، غير أن استخدام مصطلح اختلف بتعدد المجالات والتخصصات التي استعمل فيها.

وحسب سيدرس "siders" (1987): إن مفهوم الضغط قد ظهر في البداية في العلوم الهندسية، وكان يقصد به القوة الخارجية الموجهة نحو عنصر مادي، وينتج عن هذه القوة تعديل مؤقت أو دائم على تركيب العناصر. (مصطفى منصور، 2017، ص12)

وقد تم تبني هذا المصطلح في مجال البيولوجيا والفيزيولوجيا، حيث تم ربطه بالعوامل الخارجية البيئية كالحرارة والبرودة والرطوبة.

وبدأت الدراسات فيه حول التغيرات الفيزيولوجية والهرمونية التي تحدث للكائن الحي في المواقف الضاغطة. أما من الناحية التاريخية فقد استخدم هذا المصطلح في القرن الرابع عشر (14) من خلال التجربة التي قام بها ابن سينا والمعروفة بتجربة الحمل والذئب التي تبين خطر الضغط النفسي على الحيوان والذي يؤدي الى الموت. وفي القرن السابع عشر (17) استخدم في مجال الهندسة من قبل روبرت هوك "R.Hook". (ناجية دايلي، 2013، ص28). كما واستخدم في الحياة اليومية للدلالة على المصائب والعداوة وهي نتائج قسوة الحياة حيث كان يعبر عليها بكلمة "ضغط".

أما في القرن الثامن عشر (18) تطورت دلالة هذا المصطلح للإشارة لنتائجه على المدى الطويل (فالقوة او الثقل أو الضغط) الذي ينتج تشوها للمادة فبالمماثلة يتسبب الضغط على الفرد بأمراض نفسية وجسدية، وهذا ما يفسر الانتقال من المفهوم الطبيعي الى المفهوم الطبي والنفسي.

وفي القرن التاسع عشر (19) استخدمه العالم الفيزيولوجي الفرنسي كلود بيرنارد "Claude Bernard" (1867) للإشارة إلى اختلال التوازن في الجهاز العضوي للكائن الحي والذي يسببه الضغط النفسي. (عقون آسيا، 2012، ص33). غير أن الدراسات في مجال الضغط قبل القرن العشرين لم تهتم بدور الفرد في التعامل معه، والاختلافات والفروقات بين الأفراد في الاستجابة للمواقف الضاغطة.

حيث تعود جذور هذا المصطلح إلى بداية القرن العشرين ويعتبر والتر كانون "Walter Cannon" أول من اهتم تاريخيا به، إذ استخدم في بداية القرن العشرين مصطلح "التوازن الجسدي" للدلالة على نزعة الكائن الحي بالاستعانة على المصادر للمحافظة على الاتزان فالكائن الحي يدرك الخطر في البيئة والاستجابة تكون إما للدفاع او الهرب. (أحمد نايل العزيز، 2009، ص21)

كما برزت دراسات الطبيب الكندي "هانر سيللي" سنة (1956) في ربط الصحة النفسية والطب النفسي بالضغط واعتبر الأب الروحي للدراسات في مجال الضغط النفسي وتعتبر نظريته الأساسية حول الإجهاد مقبولة على نطاق واسع والتي تنص على ان أحداث الحياة المجهددة ترتبط بظهور الضيق والاضطرابات. (Lvanoff, Monica، 2006، p340)

وقد قام بتجربته على الفئران التي أثبتت أن للجسم القدرة على التكيف المبدئي والتوافق مع الضغوط سماها "سيللي" طاقة التكيف وقد أثبتت أن استمرارية التعرض للضغوط يؤدي تدريجيا إلى فقدان هذه الطاقة وانهارها ومن ثم تضعف. ففي الحالات البشرية تنقص قدرة الجسم على المقاومة فتحدث الأمراض والوفيات المبكرة. (أحمد نايل العزيز، 2009، ص21)

2-تعريف الضغط النفسي:

إن مصطلح الضغط stress ليس حديث النشأة فقد تم اشتقاقه من أصل لاتيني stringer، واستخدمت هذه الكلمة للدلالة على الصعوبة ورغم مرور أكثر من نصف قرن على الدراسات في مجال الضغوطات النفسية إلا أن مفهوم الضغط لم يحدد بالشكل الدقيق، فهو يعد مشكلة اصطلاحية نظرا لتعدد المعاني التي يحملها و تداخلها مع العديد من المفاهيم الاخرى من جهة و تعدد الاتجاهات النظرية في تحديد هذا المصطلح وطبيعته من جهة أخرى.

فبينما يفضل سيلبي (1975) Selye استخدام مفهوم الضغط يستخدم أبستين Abstine مصطلح الصراع ليشير إلى نفس النمط من المواقف ويستخدم باركل هاين B.Hin مفهوم الموقف المتطرف وتستخدم gorden مفهوم الاجهاد ليدل على الضغط. (النعاس عمر مصطفى، 2008، ص28)

وعلى الرغم من كلمة الضغط اصبحت مصطلح اعتيادي يستخدمه الأفراد بشكل مألوف في حياتهم اليومية، إلا أن معناه لايزال غير دقيق عند الكثير من الباحثين والمتخصصين، ولم يتم الوصول الى تعريف من الدقة أن يعكس الطبيعة الكمية والكيفية للضغوط النفسية ويعود ذلك للعديد من الاعتبارات منها:

- الغموض الشديد لمصطلح الضغط وارتباطه بمفردات عديدة كالتوتر، القلق، الإجهاد، الاحتراق النفسي....
- تعقيد وتداخل ظاهرة الضغوط النفسية
- تعدد المجالات والتخصصات التي تناولت طبيعة الضغوط النفسية بالدراسة.
- اختلاف الاتجاهات النظرية في تحديد طبيعة الضغوط النفسية حتى ضمن نفس التخصص.

وبالتالي ظهرت ثلاثة اتجاهات أساسية محددة لطبيعية الضغوط النفسية تتمثل فيما يلي:(مصطفى منصورى، 2017، ص14)

1.2.الاتجاه الذي ينظر الى الضغوط بوصفها تهديدا بحد ذاتها:

يتناول أصحابها هذا الاتجاه الضغط باعتباره مثيرا خارجيا يؤثر على الفرد ويشكل تهديدا عليه ومن أصحاب هذا الاتجاه - والتر كانون (1926) cannon يشير إلى أن حدوث الضغط النفسي يؤدي إلى حالة عدم توازن للكائن الحي بشكل أكبر عن الحدود الطبيعية، ففي حال إدراك الكائن الحي للمهدد يستثار الجسم ويحفز بواسطة الجهاز العصبي والغدد الصماء، حيث تحدث مضاعفات وأثار فيزيولوجية وتعتبر الاستجابة التكيفية سريعة نحو التهديد وتحث الجسم على مواجهة الموقف المسبب للضغط أو الهرب، وقد يكون الضغط النفسي سببا في حدوث مشكلات صحية نتيجة الخلل في الوظائف الفيزيولوجية والانفعالية وأحيانا قد تؤدي الى الوفاة. (أحمد نايل العزيز، 2009 ص22)

وبالتالي فقد فسر والتر كانون الضغط النفسي وذلك بالاهتمام بالجانب الفيزيولوجي والنفسي بوصفه قد يكون سببا من أسباب الاضطرابات الجسمية واختلال في النظام البيولوجي.

- ماندلر (1986) mondlar يرى ان الضغوط هي: " تلك الظروف المرتبطة بالتوتر والشدة، الناتجة عن المتطلبات او التغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية."

- ويعرفه جبريل (1995) بانه تلك الحالة الوجدانية التي يختبرها الفرد الناتجة عن أحداث وأمور تتضمن تهديدا لإحساسه بالحياة الهائنة وتشعره بالقلق فيما يتعلق بمواجهتها. (أحمد نايل العزيز، 2009، ص25)

- ويعرفه أحمد نايل بانه عبارة عن شدة أو صعوبة جسدية أو عقلية أو انفعالية تحدث بسبب مطالب أو ضغوطات بيئية أو موقفية أو شخصية مثل أن تتوتر المرأة عندما تتأخر عن عملها بسبب أزمة سير وهي قلقة لأنها تأخرت عن

الفصل الثاني : الضغط النفسي

اجتماع هام وهناك ضغوطات تبقى فترة أطول وتتضمن معاناة أكبر مثل: أن يمرض أحد افراد الأسرة. (أحمد نايل العزيز، 2009، ص25)

2.2. الاتجاه الذي ينظر الى الضغوط بوصفها استجابة للتهديد:

فسر أصحاب هذا الاتجاه الضغوط بوصفها استجابة الفرد للمثيرات الخارجية والتي تشكل مصدر الضغط أي ان الضغط النفسي حسب هذا الاتجاه ليس هو التهديد في حد ذاته وإنما

هو الاستجابة للمثيرات التي يدركها الفرد على أنها تشكل تهديدا.ومن رواد هذا الاتجاه:

-هانز selye (1979) الذي عرف الضغوط بانها: "استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب او حدث خارجي من اجل التكيف مع المتطلبات البيئية". (مصطفى منصورى، 2017، ص16)

فالضغط حسب سيلبي هو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة، مثل التغير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي. (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص20).

-أما بيك beck (1986) يرى ان الضغط النفسي: "هو استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يغط على تقدير الفرد لذاته أو مشكلة ليس لها حل تسبب له الاحباط وتعوق اتزانه او مقف يثير افكارا عن العجز واليأس والاكتئاب. (دعو، نورة، 2013، ص22).

- أتواتر Atwater (1990) الذي يرى أن الضغوط: "موزج من الاستجابات المحددة والغير المحددة يقوم بها الفرد اتجاه المثيرات التي تفقده توازنه وتجاوز قدرته على التكيف. (احمد نايل العزيز، 2009، ص25)

-ويعرف فورد ford (1996) في معجم علم النفس: "الضغط على انه مصطلح يستخدم على نطاق واسع من حالات الانسان الناشئة كرد لتأثيرات مختلفة بالغة القوة(...). وتظهر الضغوطات نتيجة التهديد والخطر." (عويسى نصر الدين، 2017، ص25)

3.2. الاتجاه التفاعلي:

ويرى اصحاب هذا الاتجاه انه لا يمكن وصف الضغط النفسي على انه تهديد في حد ذاته فقط او استجابة لتهديد معين وإنما هو جامع للاتجاهين معا، ويستدل أصحاب هذا الاتجاه على موقفهم في تفسير الضغط النفسي على أن شدة ونوع ونمط استجابة الفرد لمثير ضاغظ تعزى الى شدة ونوع ذلك المثير. ومن أصحاب هذا الاتجاه:

-ماك جراث cgrathm. (1978): يرى ان الضغط النفسي يحدث بسبب عدم توازن أساسي بين متطلبات البيئة أو متطلبات وضعية ما وقدرة الفرد على الاستجابة الى تلك المتطلبات. " (مصطفى منصورى 2017، ص17)

-أما موراي Morray (1978) فقد ربط بين مفهومي الضغط و الحاجة فالضغط هو خاصية أو صفة لمثير بيئي تعوق جهود الفرد للوصول الى هدف معين أي أن الضغط يحدث عندما تكون هناك إعاقة أو عدم اشباع لحاجة الفرد. (دعو، نورة، 2013، ص22)

-و يعرف لا زاروس و فولكمان Lazarus et Folkman (1984) الضغط النفسي بأنه العلاقة الخاصة بين الفرد والموقف والذي يقدره الفرد على أنه يفوق قدرته على التحمل ويعرض سلامته للخطر. (Marion Bruchon 2001,p68)

فحسب لازوراس فإن الضغط النفسي ليس ببساطة خاصية لموقف معين انما ارتباط بالخبرة الخاصة بكل فرد. (Marion Bruchon 2001,p68)

لذا فأى حدث ضاغظ قد يفهم كموقف ضاغظ من فرد وليس من جميع الافراد كما أن نفس الفرد قد يفسر أحداثا مشابهة كواقف ضاغظة في وقت ما، ولكنه لا يفسرها هكذا في أي وقت. (أحمد نايل العزيز، 2009، ص24)

3- المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي:

من خلال عرضنا لمختلف الاتجاهات التي عرّفت الضغط النفسي فقد وجدنا أنه قد شاع بعض المصطلحات للإشارة إلى مفهوم الضغط النفسي كما وقد ارتبط بالعديد من المفاهيم كالقلق، الاجتهاد، الاحتراق النفسي... الخ. ومنه سنحاول عرض مختلف هذه المفاهيم في علاقتها ببعضها البعض وبالضغط النفسي:

1.3-القلق:

يعد مصطلح القلق من أثر المصطلحات اهتماما من قبل العلماء والباحثين في السيكولوجي خاصة بعد أبحاث S. Freud ويرى فرويد ان القلق: "هو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يتملك الانسان ويسبب له الكثير من الألم والضيق." (مصطفى منصور، 2017، ص33)

وحسب فرويد للحصر أو القلق مصدرا مزدوجا فهو: "إما يكون نتيجة لعامل صدمي أو انه علامة على ان عاملا صداميا من هذا النوع يوشك أن يقع مرة أخرى." (فرج القادر طه، 1989، ص179)

والقلق هو خبرة الانفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف او تهديد من شيء لا يستطيع تحديده تحديدا دقيقا. (أغمين نذيرة، 2018، ص21)

ومن هنا يمكننا ان نستنتج أن كل من القلق والضغط النفسي يشتركان في كونها خبرة انفعالية غير سارة يعايشها الفرد وفي حين ان القلق يكون ناتجا عن مصدر غير محدد لضغوطات يومية وتعتبر الخالة النفسية مؤشرا لتحديد نتائج وأثار تلك الضغوط ذلك أن جميع الأفراد لديهم درجة محددة من التحمل للضغوط فإن تجاوزه تلك الضغوط قدرتهم التكيفية تظهر عليهم مؤشرات للاضطرابات النفسية نذكر منها القلق. (مصطفى منصور، 2017، ص35-36)

2.3-التوتر:

اختلفت وجهات النظر في تحديد العلاقة بين التوتر والضغط النفسي فهناك من رأى أنه لا فرق بين التوتر والضغط النفسي واعتبرهما مرادفان لنفس الدلالة وهناك من فرق بينهما باعتبار ان لكل منهما مفهوم معين. ويعرف التوتر بأنه حالة من الشعور بالشدة والأعصاب يؤدي الى اختلال التوازن لهيئة الفرد لتغيير سلوكه لمواجهة عامل مهدد في الموقف. (فرج عبد القادر طه، 1989، ص151)

ويعتبر التوتر هو بداية فقدان الفرد لتوازنه النفسي والفيزيولوجي الذي يؤدي له إما الى اعادة التوازن أو فقدان التوازن [...] فالتوتر يؤدي الى خلل في التكامل الفيزيولوجي العصبي والغدي وفي التكامل النفسي والاجتماعي. (فرج عبد القادر طه، 1989، ص125)

وبمقارنة الضغط النفسي الذي يشير إلى: "عملية تقييم الفرد لخصائص موقف او مثير محدد على انه مهدد ويفوق قدرته على التكيف معه وذلك بناء على خبرات الفرد "فإن التوتر هو:" رد فعل فيزيولوجي يترجم على المستوى الانفعالي للفرد عند ادراكه لمثير على انه مهدد وبالتالي فإن ارتفاع الضغط النفسي لدى الفرد ناتج عن استمرار التوتر وعجز الفرد عن حل هذا التوتر.

3.3-الاحتراق النفسي:

عرفه ماسلاش وجاكسن Maslach and Jackson (1981) بأنه "متلازمة نسقية من اعراض الارهاق العاطفي وانخفاض تقدير الذات وانخفاض الشعور بالانحياز الشخصي والذي يمكن ان يحدث للأفراد الذين يعملون مع الآخرين بنفس القدرات. (altunoglu and sarpkaya، 2012، p8564)

الفصل الثاني : الضغط النفسي

تصنف الضغوط النفسية وفقا للآثار المترتبة عليها إلى ضغوط إيجابية وضغوط سلبية ومن امثال الباحثين الذين أعطوا هذا التصنيف ستيفنسن ومونزنتيدر وجولسكي (Golembiewski، Munzentider،Stevenson) (1986) وكذلك ويليام بولكر (Wiliam Bolker):

- الضغوط الايجابية:

وهي الضغوط المفيدة ولها انعكاسات ايجابية حيث يشعر الفرد بالقدرة على الانتاج والانجاز بسرعة وحسم، كما ان لها آثار جانبية تتمثل في الشعور ب السعادة. (نائف على أيبو، 2019، ص 77)

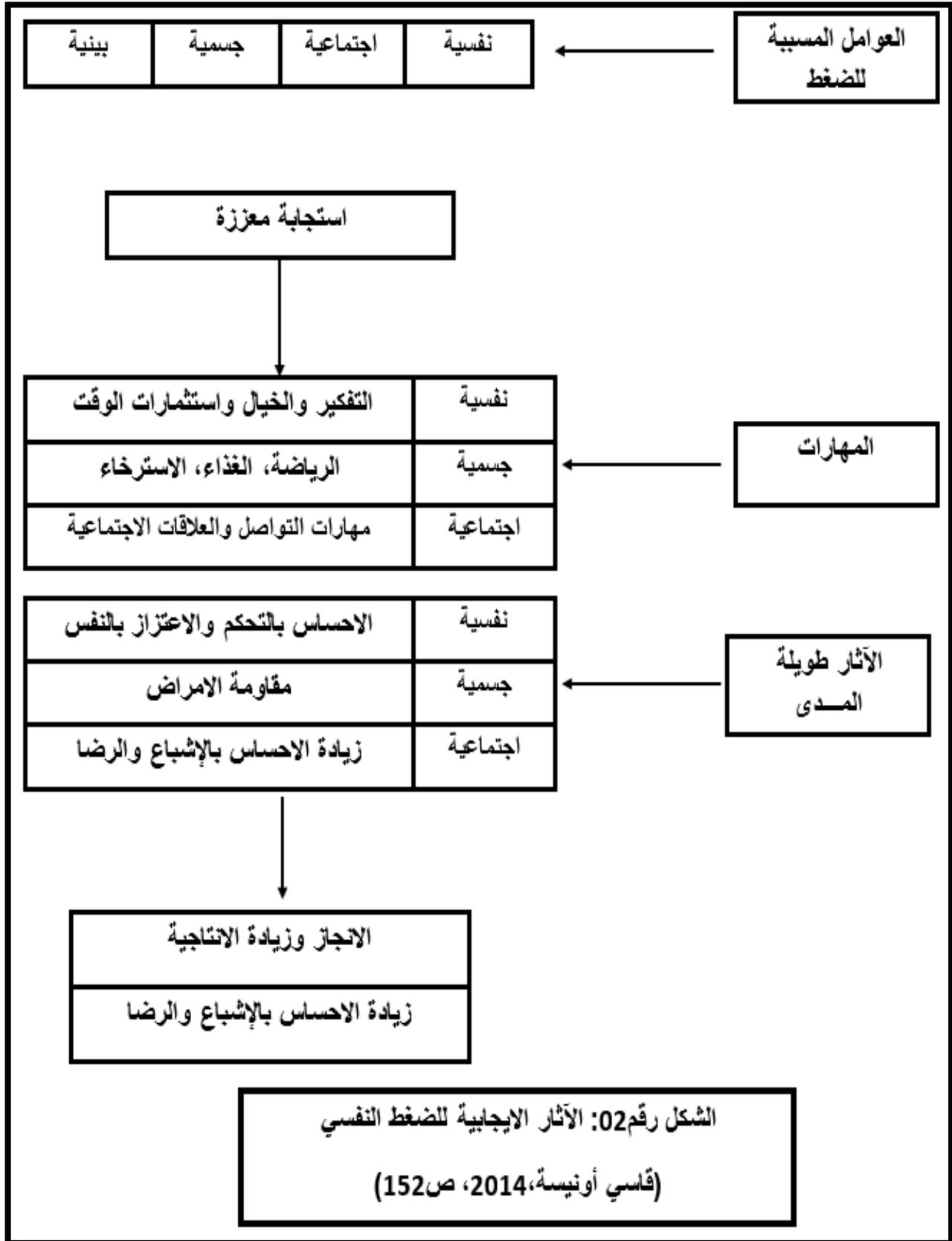
فالضغوط النفسية كما يرى كابلان (Caplan) (1980) قد تكون في بعض الاحيان قوة دافعة ايجابية ومبعثا للحيوية والنشاط وتساعد الفرد على تحقيق اهدافه عن طريق مضاعفة مجهوده ونشاطه، فمتطلبات الحياة لا بد ان تتضمن قدرا معيننا من الضغوط وبالتالي فإن الضغط النفسي الايجابي هو ضغط صحي يؤدي الى تحسين جودة الحياة مثل اعباء منصب جديد او ترقية الى درجة اعلى... (مصطفى منصور، 2017، ص 22)

وحسب (Granegie Dale) (2000) يكون للضغط تأثير ايجابي زود الفرد بالطاقة التي يحتاجها ليكون نشطا بحيث يقدم أفضل ما يمكن تقديمه لأن الضغط الايجابي هو مثير قوي يستقبله الفرد ويقوم بتكيفه ويستعمله مصلحته. (قاسي اونسية، 2014، ص 151)

حسب ماجدة بهاء الدين فالضغط النفسي الايجابي هو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو الفرد وتطوره، وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس. (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص 25)

ويعرفها طلعت منصور وفيولا البيلاوي أنها الضغوط التي تحدث شعور بالسعادة والرضا والاتزان النفسي. (أمنة اشتيوي، 2018، ص 29)

وبالتالي فإن الضغوط الايجابية هي نوع من الضغوط تشتمل على تغيرات وتحديات تفيد نمو الفرد وتمثل قوة دافعة له نحو الإنجاز والابداع وتجعله يشعر بالسعادة والرضا.



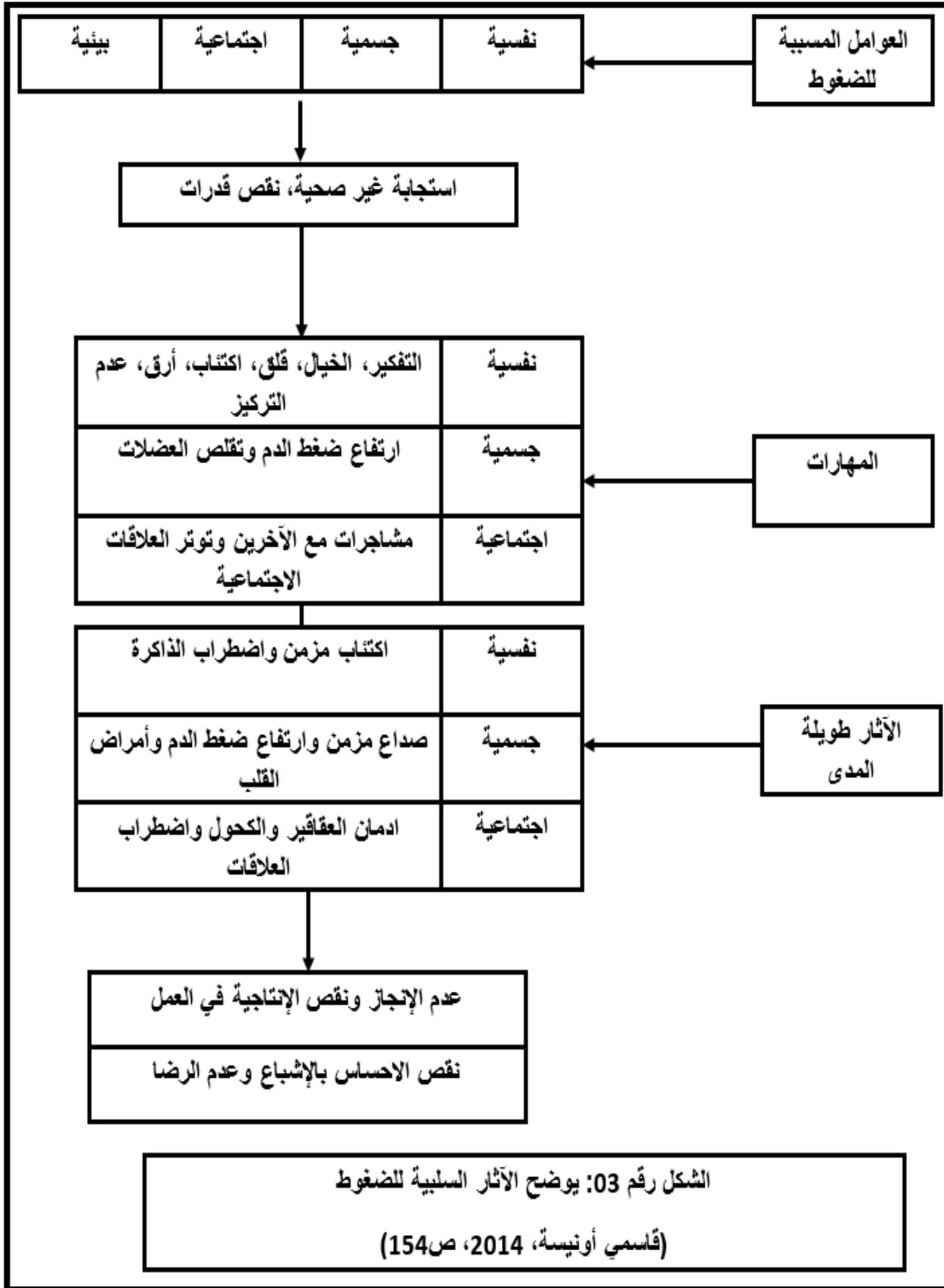
الضغوط السلبية:

هي تلك الضغوط التي تشعر الفرد بانه لم يعد يختمل صعوبات العمل والحياة التي باتت تفوق قدرته وطاقته، وإذا لم يبادر الى علاجها او تخفيف من حدتها فإنه يتحول من الشعور بالمرض الى الاحساس فعلا بالمرض الجسدي والتألم منه. (مصطفى منصورى، 2017، ص22)

وللضغوط السلبية تأثير يفوق قدرة الفرد على التوافق ويؤدي الى تغيرات جسمية ومزاجية، ولذا يطلق عليها المشقة المحدثه للمرض. (حبالي صباح، 2012، ص63)

وحسب ماجدة بهاء الدين فهي عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة او العمل او العلاقات الاجتماعية وتؤثر هذه الضغوطات سلبا على الحالة الجسدية والنفسية وتؤدي الى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم والسكري. (ماجدة بهاء، 2008، ص25)

وبالتالي فإن الضغوط السلبية هي الاحداث التي تؤدي الى سوء توافق الفرد وشعوره بالإحباط والاكتئاب والتوتر وتؤثر بدورها على أداء الفرد في مختلف المجالات.



الفصل الثاني : الضغط النفسي

الجدول 01: المقارنة بين الضغوط الإيجابية والسلبية حسب Killy (1994)

الضغوط السلبية	الضغوط الإيجابية
تسبب الانخفاض في الروح المعنوية وتؤدي إلى الشعور بتراكم العمل.	تكون دافعا للعمل والانجاز
تولد ارتياكا لدى الفرد وتدعو للتفكير في المجهود المبذول.	تساعد في التفكير والتركيز في النتائج
تعمل على ظهور الانفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها.	توفر القدرة على التعبير عن المشاعر والانفعالات
تؤدي إلى الشعور بالقلق والفشل	تمنح الاحساس بالمتعة والانجاز
تسبب للفرد الضعف والتشائم من المستقبل	تمد الفرد بالقوة والتفاؤل بالمستقبل
تؤدي بالفرد إلى عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة	تمنح الفرد القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة
تسبب للفرد الشعور بالأرق	تساعد الفرد على النوم الجيد

(مصطفى منصورى، 2017، ص23) / (عبد الرحمان الطريري، 1998، ص36)

2-4- تصنيف الضغوط من حيث موضوعها:

- تتنوع الضغوط بتنوع مناحي الحياة التي يعيشها الفرد ويشمل هذا التصنيف للضغوط على الأنواع التالية:
- الضغوط الأسرية والصراعات العائلية: ويكون على عدة أشكال منها: حساسية العلاقات مع الشريك، تدخل العائلة الممتدة في الحياة الزوجية والالتزامات المادية نحوهم. (النوايسة فاطمة عبد الرحيم، 2013، ص30)
 - الضغوط المادية: وهي الناجمة عن عدم قدرة الفرد عن تلبية حاجياته واحتياجات أسرته من مسكن وملبس وتغذية بالإضافة إلى عدم قدرته على العيش ببعض الرفاهية مثل الافراد من حوله. (النوايسة فاطمة عبد الرحيم، 2013، ص31)، وتأتي هذه الضغوط على عدة أشكال مثل انخفاض الدخل.
 - الضغوط الصحية: وهي الضغوط الناتجة عن اصابة الفرد ببعض الامراض العضوية او النفسية وخاصة المزمنة منها وما يرافق تلك الامراض من اعراض جانبية وتكلفة مادية فتصبح مصدرا كبيرا لشعور المريض بالضغوط النفسية. (النوايسة فاطمة عبد الرحيم، 2013، ص31)

الفصل الثاني : الضغط النفسي

- الضغوط المهنية: وهي الضغوط التي تنشأ عادة من عوامل تكون موجودة في العمل أو البيئة المحيطة والتي تؤدي إلى عدم الاتزان النفسي والجسدي الذي يظهر في العديد من مظاهر الاختلال في أداء العمل ونقص الانتاجية.

- الضغوط الاجتماعية: وهي الضغوط الناتجة عن عدم قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة الاجتماعية كالانخراط في بعض الجماعات.

3-4- تصنيف الضغوط من حيث المدة التي تستغرقها:

تميز هنا نوعان من الضغوط المؤقتة والمزمنة.

الضغوط المؤقتة: التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنقشع مثل الضغوط الناشئة عن الامتحانات أو مواجهة موقف صعب أو مفاجئ إلى ذلك من الظروف التي لا يدوم أثرها لفترة طويلة ومثل هذه الظروف تكون سوية في معظمها. إلا الموقف الضاغط اشد صعوبة من مقدرة الفرد على التحمل. (أمنة اشتوي، 2018، ص 29)

الضغوط المزمنة: والتي تكون نتيجة مواقف أو أحداث متراكمة تحدث ضغطا نفسيا ملازما للفرد، وهي عموما ترتبط بظهور مشكلات نفسية وجسمية كمرور الفرد بأزمة مالية (مديونية) أو وفاة شخص عزيز عليه. (مصطفى منصور، 2017 ص 24)

ويتفق مع هذا التقسيم كل من Sweangen وكذلك Cohen and Swearing حيث يرون ان البالغين الذين يعيشون في أجواء اجتماعية واقتصادية ضيقة قد يعانون من ضغط مزمن بدرجة أكبر من هؤلاء الذين يعيشون في اجواء اجتماعية واقتصادية مرتفعة. (أمنة اشتوي، 2018، ص 29).

4.4- تصنيف الضغوط النفسية حسب لازاروس و كوهن:

لقد ظهر أن ما يحدث ضغطا عند شخص ما قد لا يظهر نفس الاستجابة عند آخر وهذا ما جعل (LAGARUS

& COHEN) يقسمان الضغوط إلى ثلاث مجموعات تتمثل في: (مزلق وفاء، 2014، ص 73)

- الحوادث الجازمة (الكوارث): تجمع كل الحوادث المفاجئة والعنيفة كالحروب، الكوارث الطبيعية.
- الضواغط الشخصية: تجمع كل الأحداث القوية والشديدة كالأمراض العضوية (الربو، القلب، السرطان...).
- الضواغط العامة: تجمع كل الحوادث التي تمتاز بشدة منخفضة وبالاتمرارية والتكرار كالمشاجرات، المضايقات اليومية...).

5.4- تصنيف الضغوط النفسية حسب هانر سيللي (H. SELY):

أشار هانر سيللي (1967) إلى نوعين من الضغط النفسي هما: (ناجية دابلي، 2013، ص 56)

1.5.4- ضغط نفسي سيئ: وهذا يزيد من حجم المتطلبات على الفرد، ويسعى كذلك DISTRESS مثل فقدان عمل أو فقدان عزيز.

2.5.4- ضغط نفسي جيد: وهذا يؤدي إلى إعادة التكيف مع الذات، أو البيئة المحيطة أو ولادة طفل جديد أو بعثة دراسية.

وفي هذا الصدد يؤكد سيللي على أن التحرر الكامل من الضغط يعني الموت وهكذا فان الضغط ليس ضارا أو سيئا على الدوام، ويضيف سيللي أن العالم الخالي من الضغوط يصبح غير منتج وأن الحياة العملية تحتاج إلى حد معين من

الفصل الثاني : الضغط النفسي

عدم الرضا ولكن يجب ألا تزيد الضغوط حتى لا تصبح خطرا يدفعنا إلى الأمراض وضعف الصحة النفسية (آمنة اشتيوي، 2018، ص30).

كما تحدث "سيلي" على نوعين آخرين من الضغط النفسي هما:

3.5.4-ضغط تكيفي: حسب ما ورد في لويس كروك "LOUIS CROCQ" (2007) بأنه: رد فعل بيولوجي وفيزيولوجي ونفسي منذر عن خطر ومعرض للتعبئة والدفاع تجاه أي عدوان أو تهديد فهو رد فعل طبيعي وتكيفي له آثاره الفيزيولوجية المعبئة (تحرير السكر في الدم، ارتفاع خفقان القلب...) التي تجعل الجسم في غاية الاستعداد للفعل، إضافة إلى الآثار النفسية الثلاثة التي يمارسها:

فهو مركز الانتباه ومعنى الطاقة ومعرض العمل والفعل، حيث يرب الشخص تحت الضغط من مستوى فطنته ويركز كل اهتمامه حول الوضعية المهددة ويسخر الإمكانيات للمواجهة (عريس نصر الدين، 2017، ص92)

4.5.4-ضغط متجاوز: يقول "LOUIS CROCQ" (2007) انه يمكن أن نوجز ردود أفعال الضغط المتجاوز في أربعة عناصر: (عريس نصر الدين، 2017، ص93)

- رد فعل صعقي: يجعل الفرد غير قادر على الإدراك والتفكير.
 - رد فعل تهييجي: ينبعث من الاندفاع للفعل ويظهر من خلال حركات غير متناسقة وعدم وجود تلائم حركي ولفظي.
 - رد فعل الهروب: رد فعل هروبي منفرد أو جماعي مندفع وغير مهيباً.
 - رد فعل النشاط الآلي: هو الأكثر شيوعاً، يولد حركات وسلوكات تبدو تكيفية لكنها دون هدف واضح ومحدد.
- ويمكن اختزال التعريفات التي وضعها "هانز سيلي" إلى تعريفين هما ضغط تكيفي أو الضغط الجيد وضغط سيئ أو ضغط متجاوز، وما يمكن ملاحظته هو أن الفرق بين الأنواع التي وضعها يكون في العمليات المعرفية الوسطية في استجابة الضغط، فقد يدرك الفرد أن الموقف الضاغط على انه حدث بسيط ويمكن مواجهته بسهولة، أو حدث قوي أو شديد لا يمكن التصدي له. (ناجية دايلي، 2013، ص59)

6.4- تصنيف الضغوط النفسية حسب مواري (MURRAY):

ميز "مواري" بين أنواع من الضغط هي: (دعو نورة، 2013، ص24)

- أ) ضغط (بيتا): ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.
- ب) ضغط (ألفا): يشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع إضافة إلى:
- ج) ضغط النقص والضيق والتعرض للكوارث: هو الشعور بالتوتر والقلق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الانجاز وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج عن وجود موضوعات بيئية وأشخاص يجعلون الشخص يشعر بضغط كقلة الإمكانيات المادية والشعور بالضيق لفقد الممتلكات ولهدم المنازل وفقدان الوظيفة والإحساس بالاستياء من المرض.
- د) ضغط النبذ وعدم الاهتمام: هو الشعور بالصراع الناتج عن وجود أشخاص وموضوعات تظهر عدم اهتمام الآخرين وقلة تقديرهم للفرد واستمرار التآنيب والعقاب.
- هـ) ضغط الخداع والمرآة: هو الشعور بالقلق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الفهم والمعرفة.
- و) ضغط السيطرة والمنع: وجود ظروف بيئية وأشخاص يفرضون على الفرد بالقيام بالأعمال وهو غير راغب فيها، وسيطرة الآخرين على أدائه واتخاذهم القرارات التي تخصه.

الفصل الثاني : الضغط النفسي

7.4-تصنيف الخطيب (2003):

- يشير الخطيب إلى أن هناك عدة أنواع للضغط النفسي والتي تتمثل في: (احمد نايل العزيز، 2009، ص 28)
- ضغوط غير حادة: وينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة علامات الضغط وأعراضه التي من السهولة ملاحظتها.
 - ضغوط حادة: وينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة، وتختلف هذه الاستجابات من فرد إلى آخر ولا يشير بالضرورة إلى وجود أمراض عقلية أو جسمية، وإنما هي استجابات عادية تشير إلى ضرورة التدخل.
 - ضغوط متأخرة: وهي لا تظهر دائما أثناء وقوع الحدث وإنما تظهر بعد فترة.
 - ضغوط بعد الصدمة: وهي ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وعالية تترك أثرها على الكائن الحي بشكل طويل المدى.

8.4-تصنيف عكاشة:

- يرى عكاشة (1986) انه يمكن تقسيم الأحداث الضاغطة إلى: (شنانة وسام، 2017، ص 55)
- ضغوط حادة: أي الضغوط ذات الشدة العالية مثل (فقدان أحد الوالدين أو فقدان عمل).
 - ضغوط ذاتية: وتكون الضغوط هنا مؤثرة على شخص معين نظرا لحاجته الحادة مثل: النزاع المستمر بين الفرد وزملائه.
 - ضغوط جسمية: تتعلق بالأمراض الشديدة مثل الحمى والسموم وغيرها من العوامل التي تقلل من قدرة الفرد على التكيف.

9.4-تصنيف جمعة يوسف:

- صنفها إلى ضغوط عامة وخاصة، داخلية وخارجية: (جمعة يوسف، 2007، ص 23-24)
- الضغوط الداخلية: تنتج من داخل الفرد مثل: الحاجات والمتغيرات الفيزيولوجية.
 - الضغوط الخارجية: تأتي من البيئة الخارجية، كثرة الضوضاء والظروف الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير.
 - الضغوط العامة: التي يتأثر بها عدد كبير من الأفراد كالأحداث المزلزلة.
 - الضغوط الخاصة: التي تؤثر في فرد واحد أو على عدد محدود من الأفراد كحوادث الطرق وتحديات الحياة اليومية.

5-أسباب الضغط النفسي:

تختلف مسببات الضغوط النفسية من فرد لآخر فبعض المثيرات قد يدركها الأفراد على انها مصادر تهديد وقد يدركها الآخريين على انها لا تشكل تهديدا وبالتالي فإن مسببات الضغط النفسي لا تتعلق بمسببات خارجية فقط بل يمكن إرجاعها أيضا إلى مسببات داخلية تتعلق بالفرد.

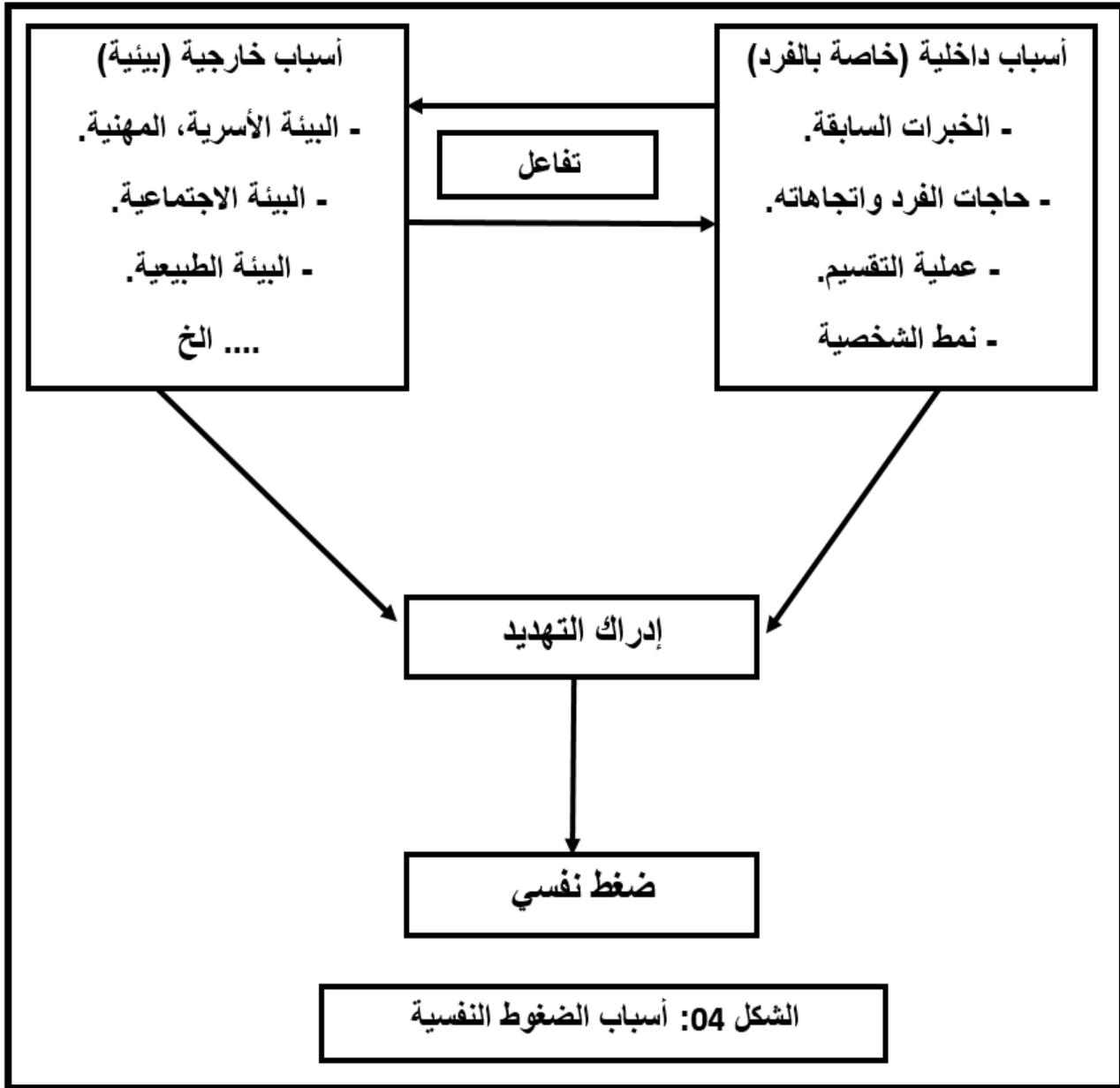
وقد حددBealsعدة أسباب للضغوط النفسية تتمثل في: (شابي، أمال، 2018، ص 22)

1-5-أسباب داخلية:

- عملية تفسير الحدث الضاغطة: فتفسير الحدث الضاغطة على انه شيء كبير وتضخيم الامر يزيد من حدة المشكلة وتعقيدها، كما يزيد من حدة القلق والشعور بعدم الامن.
- عدم القدرة على اشباع الحاجات الاساسية: إنه سبب مؤثر في زيادة الشعور بالضغط النفسي.
- الأحداث اليومية: فالأحداث الغير مألوفة وغير المتوقعة والتي يصعب التنبؤ بها والاحداث الخارجية عن نطاق التحكم تساهم في الشعور بالضغط النفسي.

الفصل الثاني : الضغط النفسي

- نمط الشخصية حسب تصور بيلز هناك نمطان من الشخصية:
 - النمط الاول: ويتميز بارتفاع الطموح والرغبة المستمرة في تحقيق النجاح كما يتميز هذا النمط بالرغبة في تنفيذ أشياء عديدة في نفس الوقت لذلك فهم يضعون أنفسهم في حالة مستمرة من الضغط النفسي.
 - النمط الثاني: والذي يتميز ب القناعة والشعور بالرضا بنا يقوم به، لذلك فهو يتميز بالهدوء والاسترخاء مما يجعله أقل تأثراً بالشعور بالضغط النفسي.
- 2-5-أسباب خارجية:
- تتنوع اسباب ومصادر الضغوط النفسية وتشمل: (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص 30-31)
- الأسباب الأسرية: والتي تشمل الصراعات داخل الأسرة والمشاكل العائلية ككثير المجادلات، الانفصال، الطلاق، المشكلات المتعلقة بالأبناء.
 - أسباب اجتماعية: والتي تتعدد حسب تعدد العلاقات الاجتماعية والوضعية الاجتماعية وطبقا للوسط الاجتماعي الذي ينشأ فيه الفرد مثل: الفقر البطالة...الخ.
 - أسباب طبيعية: متعلقة بطبيعة المناخ والمؤثرات الخارجية مثل الكوارث الطبيعية.
 - أسباب عقائدية وفكرية: والتي تنتج عن تمسك الفرد بأفكاره ودور هذه العوامل في حمله على تغيير أفكاره.
 - أسباب أكاديمية ومهنية: تتعلق ببيئة العمل او الوسط الدراسي.
 - أسباب كيميائية: إساءة استخدام المواد الكيميائية كالكحول والمخدرات.



6-النظريات المفسرة للضغط النفسي:

تعددت النظريات المفسرة للضغط النفسي تبعا لاختلاف توجهات العلماء فهناك من اعتبر الضغط النفسي كمثير وهناك من اعتبره كاستجابة للتهديد وهناك من فسره كتفاعل بين الفرد وبيئته ومن أبرز النظريات المفسرة للضغط النفسي نجد:

6-1-نظرية التحليل النفسي:

ترى نظرية التحليل النفسي أن وجود خبرات سابقة لدى الأفراد ينتج عنه وجود استعداد مسبق لدى بعض الأشخاص دون غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد أثناء الازمات. (نائف علي ابيو، 2019، ص97)
ولقد أكد علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الأفراد في كل موقف أو سلوك هي تعبير عن صراع بين نزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد نفسه، فحينما

الفصل الثاني : الضغط النفسي

الزغعات الغريزية يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى) فإن هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية.

وطبقا لنظرية التحليل النفسي فإن معظم الافراد لديهم صراعات لاشعورية هذه الصراعات تكون عند بعض الافراد أكثر حدة وعددا، مما يجعلهم يرون ظروف وأحداث الحيات مسببات للضغوط النفسية. وأن أساليب مواجهة هذه الضغوط يكون عن طريق الكبت يرافق ذلك الشعور بالذنب مما يؤدي ذلك إلى معاناة الفرد من الضغوط النفسية. (النوايسة فاطمة عبد الرحيم، 2013، ص18)

2-6- النظرية السلوكية:

لقد فسر السلوكيون الضغوط النفسية بربطها بعملية التعلم التي من خلالها يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطيا مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرات سابقة حيث يصنفها الفرد على انها مخيفة ومقلقة.

وحسب السلوكيون فإن النتائج النفسية والسلوكية التي تحدثها الضغوط تحدث من السلوك ومدى تأثيره على نمط سلوك الفرد المعتاد، والضغط في نظرهم يكون أحيانا ناجحا وعمليا لان يؤدي بالإنسان إلى اتخاذ قرارات حاسمة ويقوي ارادته التي تمكنه من مواجهة الفشل او النجاح في المستقبل. (النوايسة فاطمة عبد الرحيم، 2013، ص19)

3-6 النظرية البيولوجية-الفيزيولوجية:

ينظر علماء هذا الاتجاه إل الضغوط على أنها استجابة لأحداث مهددة تأتي من البيئة، ولهذا فإن الضغط النفسي هو رد فعل فيزيولوجي إزاء الأحداث الضاغطة وبالتالي فقد تناول هذا الاتجاه تفسير الضغط النفسي بالتركيز على الردود الانفعالية والفيزيولوجية التي تنجم عن الأحداث الضاغطة. ومن أشهر النظريات في هذا الاتجاه:

1-3-6- نظرية المواجهة والهروب لوالتر كانون (1932):

يعتبر العالم الفيزيولوجي "كانون canon" من الاوائل الذين استخدموا عبارة الضغط، حيث عرفه برد الفعل في حالة الطوارئ أو رد الفعل العكسي بسبب ارتباطها بانفعال القتال أو المواجهة.

ولقد حاول تفسير الاستجابات الفيزيولوجية في دراسته عن استجابة كل من الإنسان والحيوان لتهديد خارجي حيث وجد ان هناك عددا من الأنشطة المتابعة التي تستثير الغدد والأعصاب لتهيء الجسم لمواجهة الخطر او الهروب منه والتي أطلق عليها "أعراض الواجهة أو الهروب" كزيادة ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، زيادة معدل التنفس، زيادة الشد العضلي... الخ، اذ يرى ان تلك الاستجابة تجعل الكائن إما يواجه الموقف الضاغط وإما ان يتجنبه ويهرب. (مصطفى منصور، 2017، ص 66-67)

و الضغط حسب والتر كانون عبارة عن استجابة لإعادة توازن الجسم حيث أشار كانون إلى وجود أساليبه دفاعية فيزيولوجية في جسم الإنسان تساهم في احتفاظه بحالة الاتزان، وهذا بفضل هرمون الادرينالين الذي يهئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة.



2-3-6 – زملة التكيف لهانر سيلي "H.Sely":

جاء سيلي بمفهوم زملة التكيف العام والتي تدل على مجموع ردود الأفعال الفورية والعابرة التي تقوم بها العضوية حيث وصفها بأنها رد فعل تكيفي يعطي الجسم القدرة على الدفاع.

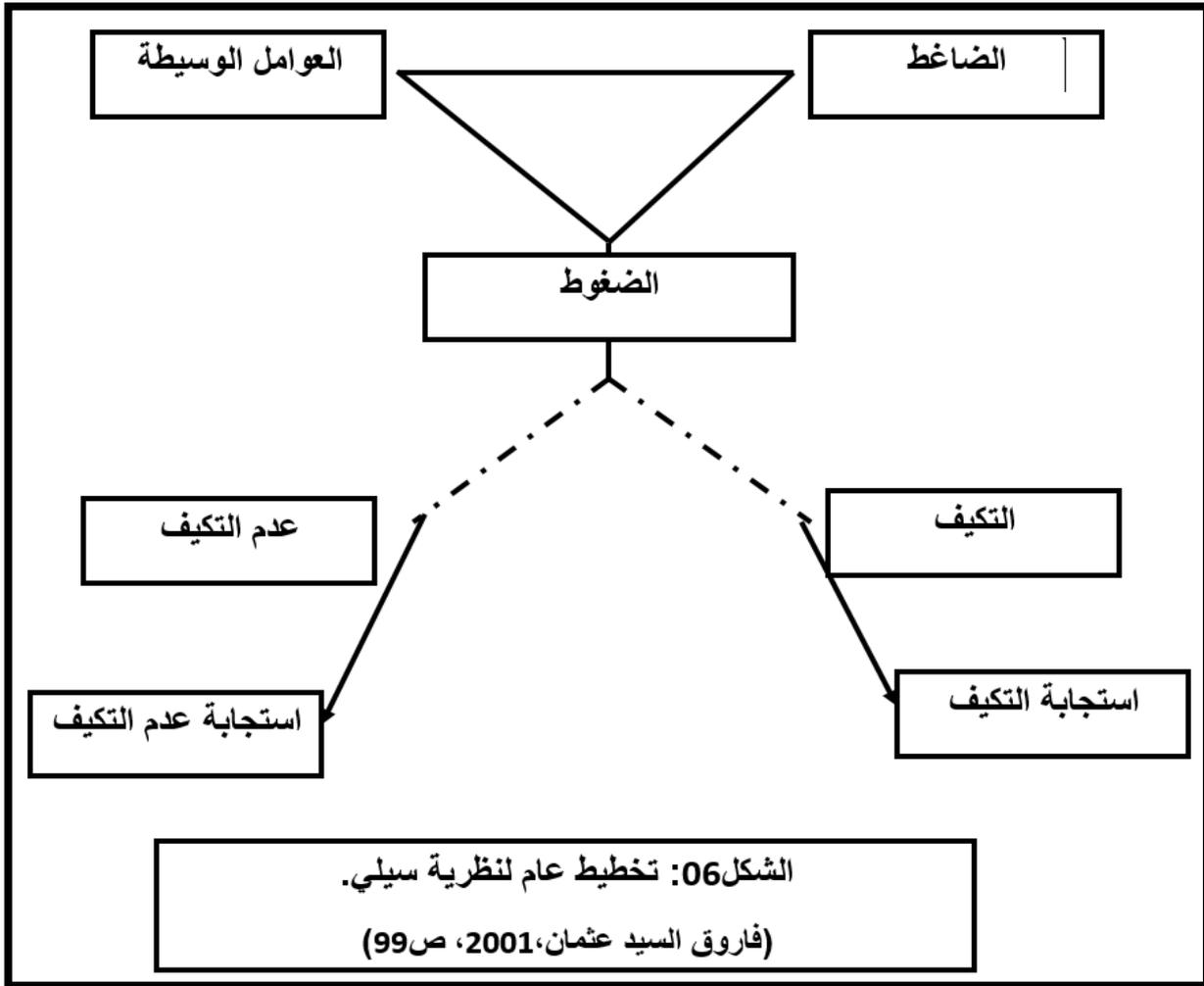
زملة أعراض التكيف العام هي ميكانيزم دفاعي ينشط في مواجهة أي حدث مهدد لمحاولة خفض الاضطراب والضغط لإعادة تحقيق التوازن وذلك عبر ثلاثة مراحل: (حبالي صباح، 2012، ص 58)

أ- مرحلة الانذار: ويشكل الرد الأساسي للجسم تجاه العوامل الضاغطة في هذه المرحلة يتم افراز الأدرينالين والنورادرينالين مما يعمل على زيادة ضربات القلب، تسارع التنفس، انقباض الأوعية الدموية... الخ

ب- مرحلة المقاومة: تعتبر مرحلة القتال للحفاظ على التوازن الحيوي لأنسجة الجسم، وتحدث عندما يكون للضاغط متلازما مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر أخرى تدل على التكيف. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 98)

إلا أنه بعد تعرض الفرد لضغط طويل المدة فإنها سيصل إلى نقطة يعجز فيها عن الاستمرار وتصبح طاقته على التكيف منهكة ومجمدة وبذلك يدخل الفرد في مرحلة الإنهاك. (فاسي أونيسة، 2014، ص 142)

ج- الإجهاد: مرحلة تعقد المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص

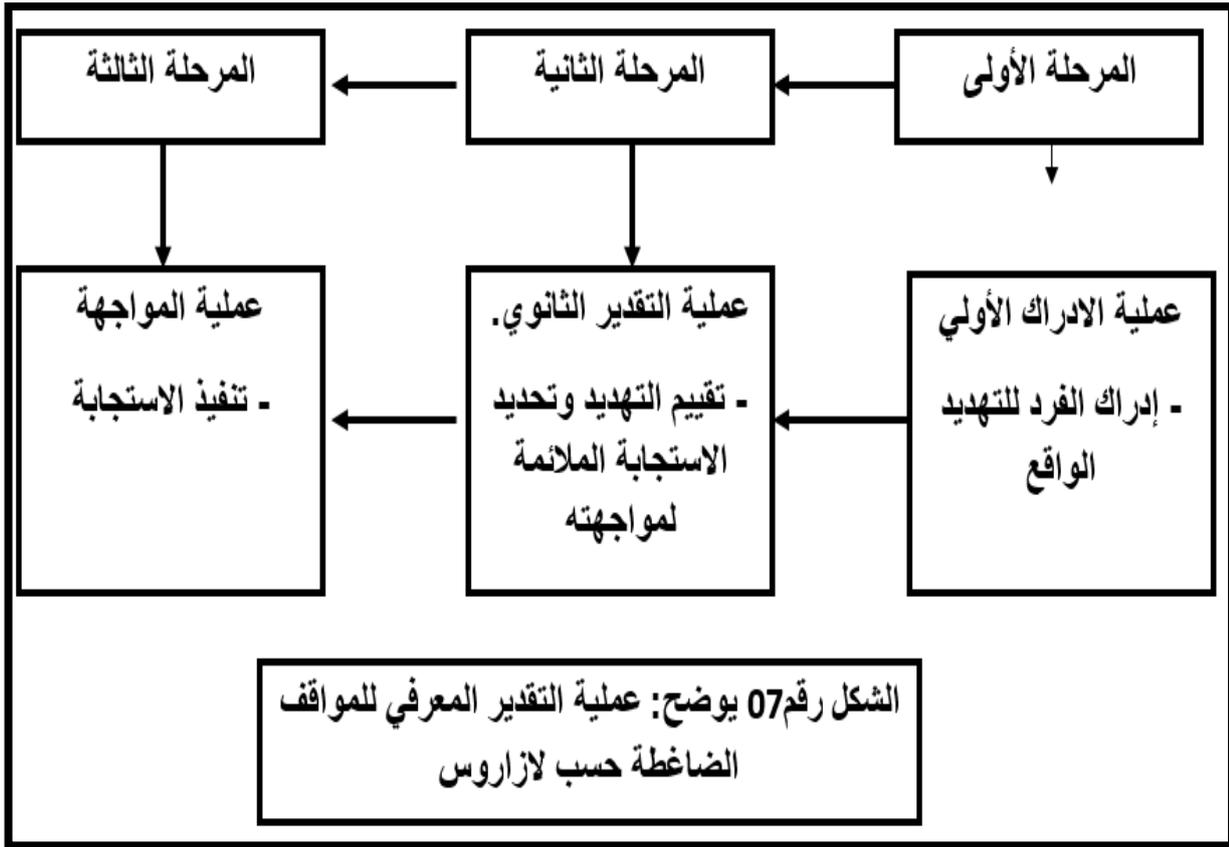


4-6-نظرية التقدير المعرفي:

قدم هذه النظرية لازاروس (Lazarous، 1970) وقد نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك بسيط للعناصر المكونة للموقف ولكنه الربط بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 100)

وبذلك فإن الفرد عندما يواجه موقف أو حدث في الحياة فإنه يحاول تقييمه معرفيا بصورة أولية لتحديد معنى الموقف ودلالته ثم بعد ذلك يقوم بعملية تقييم ثانوية لتحديد مصادر المواجهة التي يستند إليها في التعامل مع الموقف، ثم القيام باستجابة المواجهة إزاء الموقف الضاغط. (قاسي اونيسة، 2014، ص 146)

والشكل التالي يوضح كيفية إدراك التهديد وتقييمه والاستجابة له حسب لازاروس.



5-6- نظرية علم النفس الاجتماعي:

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الضغط النفسي حالة يعاني منها الفرد حيث يواجه مطلب ملح يتجاوز قدرته، أو حين يقع في موقع صراع حاد.

ويرى "تولفر" أن ظهور الحضارة الجديدة الناتجة عن تغيرات عامة في حياة الأفراد تعرضهم إلى مؤثرات متعددة ومتراكمة تؤدي الاستجابة إليها إلى سلوكيات وردود أفعال غير مكيّفة.

ويرى "ليفي" أن هناك عوامل نفسية اجتماعية تحدد وقوع الضغط، ويتحدد في الفروق التي يمكن أن نجدها بين متطلبات المحيط وقدرات الكائن الحي، فالفرق بين ما يتطلبه المحيط وبين قدراتنا الحقيقية يعتبر عاملاً ضاغطاً، وهذا إذا كان الطلب يتجاوز قدراتنا فإننا نشعر بالعبء وفي حالة عدم قدرتنا على أدائها وكفاءتنا فإننا نشعر بالإحباط فالليفي يرى أن العامل الذي يخفف من الضغط النفسي هو حالة الاعتدال بين ما لدينا ومتطلبات المحيط.

كما أعطى بعض الباحثين أهمية للجوانب المختلفة من حياة الفرد للتعرف على التوتر والمواقف المسببة للضغط ومن ثم التعامل معها [...] وتتضمن جوانب الحياة التي يقوم الفرد بتقييمها مثل: توافق العمل مع التوقعات الشخصية والحالة الصحية ونوعية العلاقات الأولية (الزواج، الزوجية، الأصدقاء...)

كذلك العلاقة مع الأبناء والوالدين، والعلاقات الاجتماعية مع الجيران والأصدقاء. (شنانة، وسام، 2017، ص 66-67)

7- الضغط النفسي لدى امهات المراهقين الجانحين :

ان المراهقة بطبيعتها مرحلة مواتية للسلوك الجانح لما بها من فورة الغرائز (جنس ،عدوان) ، ولما تبديه من رغبة في التحرر من سلطة الكبار و التمرد عليها ، و لما فيها من عدم استقرار عاطفي و من صعوبة في التكيف مع التغيرات الجسمية و النفسية و مع الآخرين . (مريم سليم .2002.ص433).

ولعل وجود مراهق جانح في الأسرة له نتائج و أثاره عليها ، فهذا يؤثر بشكل أو بآخر في جميع أفراد الأسرة ، والأم خاصة هي أكثر من قد يعاني من وجود مراهق جانح داخل الأسرة ، و هي الأكثر عرضة لتدهور الحالة النفسية و ارتفاع مستوى الضغط النفسي لديها ، و بهذا فاننا نستطيع القول ان الاضطرابات السلوكية عامة و الجنوح خاصة يشكل أكبر مصادر الضغط النفسي لدى الأمهات .

وقد صنف الباحثان "توماس هولمز" و "ريتشارد ري" حوادث الحياة الى ثلاثة أنواع و التي تلعب دورا كأحداث

ضاغطة مسببة للضغط النفسي وهي :

1- الحوادث المفاجئة : و تتمثل في موت قريب أو طرد من العمل أو الإصابة بمرض خطير أو حادث

2- الحوادث المزمنة : كالمشاكل العائلية و المشاكل الزوجية

3- الحوادث المرحلية : كالأزمات المرتبطة بمرحلة المراهقة و الزواج و الطلاق .(شنانة ، وسام .2017.ص ص 67-68) .

و بالتالي فحسب هذا التصنيف للأحداث الضاغطة فان وجود مراهق جانح داخل الأسرة يعتبر من الحوادث المرحلية ، هذا ان كان الجنوح هنا محدد في فترة المراهقة باعتباره من الاضطرابات السلوكية التي ترتفع نسبتها في فترة المراهقة ، و بهذا فهو يعتبر من المشاكل العائلية التي تنعكس نتائجها على أفراد الأسرة و على الأم خاصة مما يؤثر على مستوى الضغط النفسي للأم .

و بناء على ذلك يمكننا ان نوجز طبيعة الضغوط لدى أمهات المراهقين الجانحين في النقاط التالية :

- الضغوط الانفعالية : وهي حالة نفسية تعيشها الأم نتيجة وجود مراهق جانح من الأبناء ، مما يولد لديها الاحساس بالعجز و التوتر اضافة للقلق و الاحباط ، وذلك ما يؤثر على أداء و وظائفها يؤدي الى فقدانها توازنها و عدم قدرتها التكيف مع المتطلبات الخارجية المفروضة عليها ، و هو ما يجعلها تحت ضغط مستمر .

- الضغوط الاجتماعية : و هي الضغوط التي ترتبط بالأحداث الحياتية للأم ووسط أفراد المجتمع ، خاصة لوجود مراهق جانح في الوسط الأسري و تشمل هذه الضغوط شعور الأم بالخوف و التوتر و عدم الراحة في العلاقة مع الآخرين و الخجل من نظرة الآخرين لها .

- الضغوط الأسرية : و هي الضغوط التي تحدث نتيجة وجود مراهق جانح ف الأسرة ، مما يحدث تغير في نظام الأسرة و التي تؤثر سلبا على الأم : كاضطراب العلاقة الأم –الأبناء ، اضطراب العلاقة مع الزوج و كثرة المشاكل الأسرية .

- الضغوط المهنية : و هي الضغوط التي تحدث لأم المراهق الجانح في مكان عملها ، و ما يخلفه ذلك من مشاكل عملية من جهة ، و من جهة أخرى فان وجود مراهق جانح في الأسرة يجعل الأم تحد ضغط تعدد الأدوار و وجوب التكفل بمتطلباته النفسية و الاجتماعية و الاقتصادية .

خلاصة:

لقد تناولنا في هذا الفصل أهم النقاط حول الضغط النفسي وقد شمل ذلك تقديم التطور التاريخي لهذا المفهوم و عرض مختلف الاتجاهات التي تناولت تعريف الضغط النفسي ، وكذا انواعه ، أسبابه ، مصادره ، ومختلف المداخل النظرية التي فسرت الضغط النفسي . وما يمكن استخلاصه من هذا العرض أن الضغوط النفسية الظواهر الانسانية المعقدة والتي تتجلى في العديد من المضامين البيولوجية والنفسية والاجتماعية...الخ وهو ما يفسر بدوره تناول المفهوم بالدراسة في العديد من العلوم.

وبالرغم من اختلاف وجهات النظر في تفسير هذه الظاهرة ، إلا انه يوجد اتفاق حول أن الفرد يعاني العديد من المشاكل النفسية كسوء التوافق وعدم الاستقرار والاتزان الانفعالي نتيجة لهذه الضغوط التي تستنفذ طاقة الفرد وقدرته على التكيف. وبهذا تنعكس آثارها على العديد من الوضعيات المعاشة كالوضعية الاجتماعية أو المهنية او الاقتصادية أو الأسرية، وهذه الاخيرة تتأثر بها شريحة الامهات أكثر من الآباء خاصة في تربية الأبناء الذين قد يعانون اضطرابات سلوكية او يرتكبون جنح دون بلوغ سن الرشد القانوني وهو ما قد يجعل الام تواجه صراعات من الحزن والكآبة وخيبة الأمل التي تترجم في شكل ضغوط نفسية.

❖ الفصل الثالث:
الإطار المنهجي للدراسة.

1-الدراسة الاستطلاعية

2-حدود الدراسة

3-منهج الدراسة

4-مجتمع الدراسة

5-أدوات الدراسة

خلاصة الفصل

1-الدراسة الاستطلاعية

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة هامة وأساسية في البحوث وهي محاولة بحثية تجريبية يقوم بها الباحث في شكل انجاز مصغر للبحث من أجل استطلاع ميدانه واكتشاف المنهج الذي سيسلكه في مرحلة الإنجاز النهائي. (أحمد بن مرسللي، 2003، ص105).

حيث تعتبر هذه المرحلة مرحلة تجريب الدراسة ، و ذلك بقصد اختبار سلامة الأدوات المستخدمة في البحث ومدى صلاحيتها، وهي تهدف إلى اكتشاف الطريق واستطلاع معلمه أمام الباحث قبل أن يبدأ التطبيق الكامل للخطوات التنفيذية (محمد خليفة بركات، 1984، ص73).

وقد تمثلت أهداف دراستنا الاستطلاعية:

- التحديد و التعرف على أفراد العينة وخصائصها

- معرفة مدى توافق الحالات ومدى قابليتها وتجاوبها واستعدادها للدراسة.

2-حدود الدراسة:

- الحدود المكانية:

أنجزت الدراسة على مجموعة من الحالات في ولاية قلمة.

- الحدود الزمنية:

تم تقسيم الدراسة على فترتين :

الفترة الأولى : فترة جمع المادة العلمية للاطار النظري والتي امتدت من ديسمبر 2019 الى فيفري 2020 .

اما الفترة الثانية : و هي فترة الدراسة الميدانية و التي امتدت من 3 سبتمبر 2020 الى 15 سبتمبر 2020.

3-منهج الدراسة:

يقصد بالمنهج : الإجراءات والخطوات التي يضعها الباحث لدراسة مشكلة معينة (ملحم سامي محمد، 2006، ص217).

و يعد المنهج العيادي أحد المناهج المهمة الأساسية في مجال الدراسات النفسية ،

و هو بمثابة الملاحظات العميقة و المستمرة للحالات الخاصة و الذي من خصائصه دراسة كل حالة على انفراد .

(دعو ، نورة .2013، ص109).

و يعرف على أنه : تناول السيرة من منظورها الخاص ، و كذلك التعرف على مواقف و تصرفات الأفراد اتجاه

وضعيات معينة محاولا بذلك التعرف على بنيتها و تركيبها ، كما و يكشف الصراعات التي تحركها و محاولات الفرد لحلها . و يقوم هذا المنهج على دراسة الحالة باعتبارها الطريقة الأنسب للفهم الشامل للحالة الفردية و للحصول على أكبر قدر

ممكن من المعلومات عن المفحوص .(بوسعدية ، عماد .2019، ص55).

إذا فالمنهج العيادي هو الدراسة المعمقة للحالات و يعتمد أساسا على دراسة الحالة .ولقد اعتمدنا عليه كونه المنهج

المناسب و الملائم لطبيعة الفرضية و موضوع الدراسة من جهة و لفردانية الحالات من جهة أخرى .

4- عينة الدراسة:

لا يستطيع الباحث تطبيق دراسته على جميع مفردات مجتمع الدراسة وبالتالي يكتفي بعدد محدود من الأفراد المراد تطبيق الدراسة عليهم وهو ما يطلق عليه العينة. ونظرًا أن مجتمع البحث غير محدد بشكل دقيق فإن عينة الدراسة شملت 3 حالات من أمهات المراهقين الجانحين. تم اختيارها بطريقة قصدية ، بحيث تخدم موضوع البحث .

5- أدوات الدراسة:

وتشمل مجموعة الوسائل والتقنيات التي يستعين بها الباحث للحصول على بيانات ومعلومات من مجتمع الدراسة. و تمثلت أدوات دراستنا الحالية في :

- 1-5 الملاحظة:

وهي وسيلة هامة من وسائل جمع البيانات، وأهم ما يميزها أنها تفيد في جمع بيانات تتصل بسلوك الأفراد الفعلي في بعض المواقف الواقعية في الحياة بحيث يمكن ملاحظتها دون عناء كبير (دويدار عبد الفتاح، 1999، ص192).

- 2-5 المقابلة النصف موجهة :

تعتبر أداة بارزة من أدوات البحث العلمي، وظهرت كأسلوب هام في الميدان الاكلينيكي ، فهي عبارة عن علاقة دينامية و تبادل لفظي بين الباحث و المبحوث (ملحم .2000.ص247) ولقد اعتمدنا في بحثنا على استخدام هذا النوع من المقابلة كونها التقنية الأكثر ملائمة لبحثنا، اضافة الى أنها تعطي الحرية للباحث بطرح الأسئلة بصياغات مختلفة و تسهيل المعنى و تقريبه للحالة .

- 3-5 الاختبار:

هو أداة أو وسيلة مقننة تستخدم للحصول على عينة من سلوك الفرد في موقف معين. وفي دراستنا قمنا باعتماد مقياس "إدراك الضغط النفسي" لفنستين .

وصف الاختبار:

" سنة 1993 يهدف قياس مؤشر Lavenstein et al أعد هذا الاختبار من طرف الباحث "لفنستين وآخرين" " إدراك الضغط، يتكون هذا الاختبار من 30 عبارة تميز منها بنود مباشرة وأخرى غير مباشرة وهي كما موضحة في الجدول التالي:

الجدول 02: يوضح البنود المباشرة والغير مباشرة لمقياس "لفنستين وآخرون" لإدراك الضغط النفسي

نوع البنود	أرقام البنود
2"2 البنود المباشرة عددها "	2، 3، 4، 5، 6، 8، 9، 11، 12، 14، 15، 16، 18، 19، 20، 22، 23، 24، 26، 27، 28، 30.
البنود الغير مباشرة عددها "08"	1، 7، 10، 13، 17، 21، 25، 29.

- البنود المباشرة:

الفصل الثالث : الاطار المنهجي للدراسة

تدل هذه البنود على وجود مؤشرات ضغط نفسي مرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول اتجاه الموقف وعلى مؤشر إدراك الضغط منخفض عندما يجيب عليها بالرفض.

- البنود الغير مباشرة:

تدل على وجود مؤشر إدراك الضغط المرتفع عندما يجيب عليها بالرفض وعلى مؤشر إدراك الضغط منخفض عندما يجيب عليها بالقبول.

- كيفية تطبيق المقياس:

يقوم الفاحص بشرح التعلية للفرد لوضعية القياس النفسي وتمثل التعلية في:

- أما كل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (x) في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك عمومًا وذلك خلال السنة أو السنتين الماضيتين، أجب بسرعة دون أن تزعج نفسك بمراجعة اجابتك واحرص على وصف مسار حياتك بدقة خلال هذه المدة، هناك أربع إختيارات عند الإجابة على كل عبارة من العبارات وهي بالترتيب:

- تقريبًا أبدًا

- أحيانًا

- كثيرًا

- عادة

- كيفية تصحيح الاختبار:

إن كيفية تصحيح وتنقيط الاختبار يتم التدرج فيها من 1 إلى 4 والجدول التالي يوضح كيفية تنقية الاختبار حسب نوع البنود والبدائل.

: يوضح كيفية تنقيط اختبار إدراك الضغط "لفنستين" 03الجدول

البنود	البنود مباشرة	
	بنود غير مباشرة	البدئل
- تقريبًا أبدًا	- نقطة	- 4 نقاط
- أحيانًا	- نقطتان	- 3 نقاط
- كثيرًا	- 3 نقاط	- نقطتان
- عادة	- 4 نقاط	- نقطة

- الأساليب الإحصائية الخاصة بالمقياس:

الفصل الثالث : الاطار المنهجي للدراسة

يتغير التنقيط حسب نوع البنود مباشرة أو غير مباشرة ويستنتج مؤشر إدراك الضغط في هذا الاختبار وفق المعادلة التالية:

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

يتم جمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة وغير المباشرة للحصول على القيم أو الدرجة الخام، وتتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر إدراك الضغط من (0) ويدل على أدنى مستوى من الضغط إلى (1) ويدل على أعلى درجة من الضغط.

- ثبات وصدق المقياس:

- الصدق:

حسب دراسة ليفنستاين التي قام بها للتحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق ، الذي يركز على مقارنة مقياس إدراك الضغط مع مقياس آخر للضغط، أظهرت النتائج أن هناك ارتباطا قويا لهذا المقياس مع مقياس سمة القلق يقدر ب 0.75 ومع مقياس الضغط يقدر ب 0.73، بينما سجل ارتباط معتدل يقدر ب 0.56 مع مقياس الاكتئاب وارتباط ضعيف يقدر ب 0.35 مع مقياس قلق الحالة.

- الثبات:

قام "ليفنستاين" بقياس التوافق الداخلي للاستبيان باستخدام معامل (ألفا) فأظهر وجود تماسك قوي يقدر ب 0.90 كما أظهر قياس ثبات المقياس باستخدام طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار بعد فاصل زمني يقدر بثمانية أيام وجود معامل ثبات مرتفع يقدر ب 0.80. يشير ليفنستاين وآخرين بأن هذا الاستبيان بعد أداة ثمينة وإضافية لوسائل البحوث النفسية الجسدية ويمكن أن يكون عاملا تنبؤيا هاما للحالة الصحية للفرد لاحق. (دعو نورة، 2013، ص ص112-114).

خلاصة الفصل:

تناولنا في هذا الفصل الإجراءات المنتهجة التي كان تم تطبيقها في دراستنا من خلال التطرق إلى حدود ومنهج الدراسة إضافة إلى عينة الدراسة وأدواتها.

❖ الفصل الرابع:
عرض و مناقشة النتائج.

1- عرض الحالات و تحليلها

1-1 عرض و تحليل الحالة الأولى

2-1 عرض و تحليل الحالة الثانية

3-1 عرض و تحليل الحالة الثالثة

2- مناقشة نتائج الحالات

3- الاستنتاج العام

خلاصة

1- عرض الحالات و تحليلها :

1-1 عرض و تحليل الحالة الأولى :

1-1-1 تقديم الحالة الأولى :

- الاسم : "س.ب"

- السن : 45 سنة

- المهنة : عاطلة

- المستوى التعليمي : الرابعة متوسط

- الحالة الاجتماعية : متزوجة

- الحالة الاقتصادية : متوسطة

- عدد الأولاد : 3

- نوع السكن : فردي

- مكان السكن : قالمة – بلدية قالمة

1-1-2 عرض و تحليل مضمون المقابلة نصف الموجهة :

الحالة "س.ب" تبلغ من العمر 45 سنة ، تقيم حاليا ببلدية قالمة ، و تعيش في سكن فردي مع زوجها و لديها 3 أولاد ، من ضمنهم ابن الحالة "أ.ص" الذي يبلغ من العمر 15 سنة ، و المتواجد حاليا بمركز اعادة التربية و ذلك نتيجة ارتكابه لجنحة : "الضرب المبرح و التهديد بالسلاح " ، و ذلك عندما كان يبلغ 14 سنة من عمره .

قمنا باجراء المقابلة نصف الموجهة مع الحالة "س.ب" بتاريخ 3 سبتمبر 2020 في بيتها و قد لاحظنا أن الحالة كانت متجاوبة مع الأسئلة و تتكلم بحرية تامة ، حيث أبدت معاملة جيدة معنا و رغبة في مشاركة همومها حيث قالت : " أنا بعد ، نحوس على شكون نحكيو همومي "

عند سؤال الحالة عن ابنها وكيف كانت تربيته أجابت بتعبيرات حزينة كانت تبديها على وجهها بأن ابنها في صغره لم يكن صعب المراس و لم يكن يختلف عن بقية الأطفال ، و تقول الأم : " لا لا ، مكانش راسو خشين و مكانش واعر و كان زيو زي لولاد "

و تضيف الأم أنها لو تواجه صعوبات في تربيته حتى فترة دخوله المتوسطة ، حيث أبدى بعض السلوكيات العدوانية و هي لم تكن معجبة بجماعة رفاقه ، حيث تقول : " هو فالأول كان نورمال ، بصبح من نهار طلع لسيام ، بدأ يفسد و يوعار و أنا تما بديت نتعب معاه بزاف "

الفصل الرابع : عرض و مناقشة النتائج

بعد سماع الأم بضرب ابنها لولد أخر بعنف ، فهي لم تحس أنه أمر خارج عن المألوف لكنها صدمت عندما علمت أن ابنها ضرب اخر بالسلاح ، فتقول : " و الله أنا فالأول حطيتها عركة عادي تاع ولاد برك ، بصح كي عرفت بلي ضرب الطفل بموس تفجعت و محطيتش توصل هك ."

و تضيف الأم أنها كثيرا ما يعترها التفكير في أنها لو لم تنجب ابنها فأنها لم تكن لتعيش حياتها تحت الضغوط و كثرة الهموم و يظهر ذلك في قولها : " منكذبش عليك ، وليدي مهما يكون يبقى وليدي ، بصح بزاف وين نخمم كون مجبتوش كون راني مش عايشة نسوفري و نخمم في كلش."

كما تقول أنها تشعر بالذنب لتدليلها له و عدم حرصها الشديد عليه فتقول : " أنا الحاجة لي نادمة عليها أي دلتو بزاف و كي بدأ يفسد محطيتش ولتي ليه ."

و أدلت الأم أنها لم تلقى المساندة من زوجها و لا من أهله ، بل واجهوها باللوم بأنها هي السبب ، و يظهر ذلك في قولها : "قالي هذا غير الدلال تعك وين وصلوا ، و مام ماليه قالولي بلي انا السبب ."

وفي تعامل الأم مع الوضعية الحالية صرحت بأنه لم يعد يسعها الوقت في تدبر أمورها الحياتية و تجد صعوبة في اداء أعمالها اليومية و أنها تعيش تحت ضغط ، فتقول : " وليت منلحش و عايشة بالستراس " ، و زيادة عن ذلك فهي تحس بالذنب و التائب اتجاه ابنها ، و ذلك في قولها : "كي نشوف حالتو هكالك نقول كيما ندير أنا لي منصلحش ."

أما في علاقتها مع ابنها فقد أدلت أنه كان أعز أولادها ، و بعد ارتكابه الجنحة قررت الأم عدم تدليله و ذلك بعد مواجهتها اللوم من الآخرين فتقول : " كي الناس ولات تقلي بسبة تربيتك ، حبيت نبذل عقليتي معاه و نحيلو الدلال ."

كما أضافت أنها تواجه اللوم المستمر من زوجها ، و يظهر في قولها : "يقولي ديما أنتي لي وصلتيه هك " . و جراء ابنها فقد تغيرت علاقتها مع الجيران و الأصدقاء فأصبحت تخجل من الخروج ، فتقول : " وليت حتى نحشم نهدر و لا نخرج باه ميجيدوليش الحكاية " .

أما عن نظرتها المستقبلية اتجاه ابنها فهي ايجابية ، و ترى أن له فرصة في اعادة التأهيل و الاعتدال و هي تتمنى له مستقبل زاهر و أن يحقق الاستقلالية و ترى أن باستطاعتها تجاوز الوضعية الحالية و نسيانها و يظهر في أقوالها : " غلط بصح قادر يتعدل " ، " ان شاء الله يكبار و يولي سيد الرجال " ، " تعدي و تفوت "

1-3 عرض و تحليل نتائج الاختبار : من أجل الكشف عن مستوى الضغط النفسي للحالة "س.ب" ، قمنا بتطبيق مقياس ادراك الضغط على الحالة ، وتحصلنا بعد تصحيح المقياس على النتائج كما هي مبينة في الجدول التالي :

الوضعية الضاغطة	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1- تشعر بالراحة.		X 3		
2- تشعر بوجود متطلبات لديك.				X 4
3- أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق	X 1			
4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها.			X 3	

الفصل الرابع : عرض و مناقشة النتائج

		X 2		5- تشعر بالوحدة.
	X3			6- تجد نفسك في مواقف صراعية.
		X 3		7- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها.
	X 3			8- تشعر بالتعب.
X 4				9- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك.
		X 3		10- تشعر بالهدوء.
	X3			11- لديك عدة قرارات لاتخاذها.
		X2		12- تشعر بالاحباط.
	X2			13- أنت مليئ بالحيوية.
	X3			14- تشعر بالتوتر.
		X2		15- تبدو مشاكلها أنها ستتراكم.
	X3			16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك.
	X2			17- تشعر بالأمن و الحماية.
	X3			18- لديك عدة مخاوف.
	X3			19- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين.
		X2		20- تشعر بفقدان العزيمة.
		X3		21- تمتع نفسك.
		X2		22- أنت تخاف من المستقبل.
		X2		23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها.
X4				24- تشعر بأنك وضع انتقاد و حكم.
		X3		25- انت شخص خال من الهموم.
	X3			26- تشعر بالانهك أو التعب الفكري.
	X3			27- لديك صعوبة الاسترخاء.

الفصل الرابع : عرض و مناقشة النتائج

	X3			28- تشعر بعبء المسؤولية.
		X3		29- لديك الوقت الكافي لنفسك.
	X3			30- تشعر أنك تحت ضغط مميت.
12	40	30	01	المجموع
				المجموع العام

الجدول 04 : يوضح نتائج مقياس ادراك الضغط للحالة الأولى

يمثل حيث (X) اجابة المفحوص بينما تمثل الأرقام (1 - 4) تقييم البنود.

- البنود المباشرة : 61

- البنود غير المباشرة: 22

بعد تقييم نتائج اجابة الحالة الأولى و جمع النتائج المتحصل عليها في كل من البنود المباشرة و الغير مباشرة ، تحصلنا على (83) نقطة و التي تمثل الدرجة الخام .

- وبتطبيق معادلة مؤشرالضغط : مؤشر ادراك الضغط = $\frac{30 - \text{الدرجة الخام}}{90}$

- تحصلنا على : $\frac{83-30}{90} = 0.58$

بعد تنقيط مقياس ادراك الضغط و جمع النقاط كما هو مبين في الجدول أعلاه ، تحصلنا على الدرجة الخام للحالة و المقدر ب (83) ، وبتطبيق معادلة مؤشر الضغط تحصلنا على مؤشر ادراك الضغط للحالة الأولى و المقدر ب (0.58)، و هذه الدرجة تدل على مستوى مرتفع من الضغط فهي تقع فوق المتوسط ، وهو ما يظهر في اجابتها على البنود المباشرة (2)،(9)،(24) بعادة حيث قدرت النتيجة ب (4) و على البنود (4)،(6)،(11)،(14)،(18)،(19)،(26)،(27)،(28)،(30) بكثيرا حيث قدرت النتيجة ب (3) و اجابتها على البنود الغير مباشرة (1)،(7)،(10)،(21)،(25)،(29) بأحيانا حيث قدر فيها التقييم ب (3) نقاط .

4-1-1 خلاصة الحالة :

من خلال الملاحظة والمقابلة النصف موجهة مع الحالة "س.ب."، انضح ان الحالة تعاني من ضغوط في حياتها اليومية مما يمنعها من أداء أعمالها اليومية بصورة جيدة وذلك يرجع الى حالة ابنها الجانح مما جعلها موضع الانتقاد و الحكم، اضافة الى أنها لاتتلقى المساندة من أهلها ومن زوجها بل يقابل ذلك كثرة اللوم الموجه لها باعتبارها سبب حالة ابنها، وهو ما جعلها تشعر بالذنب والخجل مما يفرض عليها تجنب المواقف الاجتماعية ، فيحين أنها تملك نظرة مستقبلية ايجابية اتجاهه.

الفصل الرابع : عرض و مناقشة النتائج

وهو ما بينته نتائج مقياس ادراك الضغط للحالة ، أن الحالة "س.ب" لديها العديد من المتطلبات والأشياء للقيام بها اضافة للعديد من القرارات لاتخاذها ، وهي تشعر بعدم قدرتها على ادارة أمورها وذلك ما يضعها في مواقف صراعية كما ترى نفسها موضع انتقاد وحكم ، والحالة تعاني من التوتر والخوف والضغط والانهك وتشعر بالمسؤولية وصعوبة الاسترخاء ، كما أن الحالة لاتنعم بالراحة والهدوء والتمتع وهي ليست خالية من الهموم ، وهو ما يفسر وجود مستوى مرتفع من الضغط لدى الحالة "س.ب".

2-1 عرض و تحليل الحالة الثانية :

1-2-1 تقديم الحالة :

- الاسم : "ق.ن"

- السن : 38

- المهنة : عاطلة

- المستوى التعليمي : أولى ثانوي

- الحالة الاجتماعية : متزوجة

- الحالة الاقتصادية : متوسطة

- عدد الاولاد : 3

- نوع السكن : مع العائلة

- مقر السكن : قامة - بلدية قامة

2-2-1 عرض و تحليل مضمون المقابلة النصف موجهة :

الحالة "ق.ن" أم تبلغ من العمر 38 سنة ، تقيم حاليا ببلدية قامة و تعيش مع زوجها و أولادها الثلاثة في منزل عائلي مع أهل الزوج ، و الابن الأكبر للحالة يبلغ من العمر 16 سنة و الذي خرج حديثا من مركز اعادة التربية لارتكابه جنحة "السرقه و الضرب" عندما كان يبلغ 15 سنة من العمر .

قمنا باجراء المقابلة النصف موجهة مع الحالة في منزلها بتاريخ 09.09.2020 و قد اتسم سلوك الحالة بالارتياح و التجاوب مع الاسئلة المقدمة .

و قد حدثتنا الام عن كون تربية ابنها كانت صعبة جدا حيث قالت : "صعبة ، يكره القرية و يبقى طول برا" و اضافت أنها واجهت الكثير من الصعوبات في تربيته خصوصا في الوسط الذي كان يعيش فيه ، حيث تقول : " نعم ، خاصة في وسط عائلي و السكن جماعي "

و اضافت أن ابنها كان يتسبب في العديد من المشاكل في حين أنه لم يبدي ذلك لها ، و قد كانت تعاقبه بتوقيف مصروفه اليومي ، اذ تقول : " كثيرا ، مايبينش بلي عندو مشكل ولا ، بصح كنت بعد كل مشكل نعاقبو و نحيلو المصروف "

الفصل الرابع : عرض و مناقشة النتائج

و حسب الأم فهي لم تتقبل حقيقة ارتكاب ابنها لجنحة ، و عند علمها بذلك اصيبت بالرجفة و لم تستطع حتى البكاء نتيجة الصدمة فتقول: "أنا مريضة بالسكر ، كي جاو الجادرمية يحوسو عليه وليت نرجف ، مباعد كي راحو مقدرتش حتى نبكي ، مخلوعة و خلاه". لكن رغم ذلك فالأم لم تفكر في أن انجابه لها أثر على حياتها و هي لم تشعر بالذنب لذلك ، و يظهر ذلك في قولها: "لا ، هذا الشئ لي كتبو ربي و جامي نعترض على حكم ربي . " و " منشعرش بالذنب".

و في التعامل مع الوضعية حدثنا الأم عن طلبها للمساعدة من أخوتها و أخوة زوجها كونها لم تستطع التعامل مع الوضعية فتقول: " عيظت لخالو و لعمومو يجيو يشوفولي حل ، خاطر جامي صرت معايا حاجة هك و معرفتش كيفاه ندير ". و قد عبرت الأم عن مساندة زوجها لها في وضعها بقولها: " باباه كان واقف معاه يديه للتحقيق و يجيبو ويحوس على محامي مليح ".

أما عن وضعها الحالي فقد حدثتنا عن كونها مازلت تحت متخوفة قليلا و تحت تأثير الضغط لكنها يجب أن تكون قوية من أجل بقية أبنائها فتقول: " صح مخلوعة و مضغوطة بصح لازم نكون كوراج باه مريضعوش خاوتو ."

كما و أدلت بكونها كثيرة التفكير في ابنها و هو أكثر من توفر له من وقتها و امكانتها ، اذ تقول: " ايه ، اصلا تخماني كل فيه ، لبسة ، خرجا ، مصروف ، كلش ليه ". وأضاف: " ساعات و الله نسمح في كلش و نبقي غير مركزة معاه ."

أما عن حياتها اليومية فقد أدلت الأم أنها كثيرا ما تحس بالخمول ، في قولها: " بزاف وين نحس روجي مكتفا ."

أما عن علاقة الأم الحالية بالابن و بالأفراد الآخرين فقد قالت بخصوص ذلك أن علاقتها بالابن عادية لم تتغير و هي لا تزال تتعامل معه بطريقة جيدة و ذلك لكسبه حيث تقول: " لا ، بقيت مليحة معاه باه نكسبو من جديد ميروحش مني ."

و قد أدلت بكون علاقتها مع زوجها لم تتغير اثر ابنها بل وجدت المساند من طرفه و يظهر ذلك في قولها: " لا ، متعاونين على الدنيا كيما كنا ". في حين أن علاقتها مع الآخرين من الأصدقاء و الجيران تغيرت و تميزت بانطوائها في العلاقات مع الآخرين ، حيث تقول: " ايه ، و ليت جابدا روجي باه ميسقسونيش عليه ."

أما عن نظرة الأم المستقبلية اتجاه ابنها فهي متأملة حول فرصته في اعادة التأهيل كما و تعتقد أنه سيعيش حياة عادية و مستقلة خاصة بوجود الدعم فتقول: " بربي ميزيدش يعاود "، انشاء الله ، كي يلقي الدعم ". غير انها تظن أن العناية به ستكون أصعب ، اذ تقول: " بزاف خلاه ، شغل يتربي من جديد ". كما و أدلت أنها لا تظن بكونها قادرة على نسيان هذه الوضعية مستقبلا ، وذلك في قولها: " ماشكيتش ترمدمت بزاف ". كما و تضيف أنها في الوقت الحالي ليس لديها تطلعات محددة اتجاه ابنها مستقبلا حيث تقول: " فالوقت هذا ، لا ."

3-2-1 عرض و تحليل نتائج الاختبار :

من أجل الكشف عن مستوى الضغط النفسي للحالة "ق.ن" ، قمنا بتطبيق مقياس ادراك الضغط على الحالة ، وتحصلنا بعد تصحيح المقياس على النتائج كما هي مبينة في الجدول التالي :

الفصل الرابع : عرض و مناقشة النتائج

عادة	كثيرا	أحيانا	تقريبا أبدا	الوضعيات الضاغطة
			4X	1- تشعر بالراحة.
	3X			2- تشعر بوجود متطلبات لديك.
		2X		3- أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق
	3X			4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها.
			1X	5- تشعر بالوحدة.
		2 X		6- تجد نفسك في مواقف صراعية.
			4X	7- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحمها.
	3X			8- تشعر بالتعب.
		2X		9- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك.
			4X	10- تشعر بالهدوء.
4X				11- لديك عدة قرارات لاتخاذها.
		2X		12- تشعر بالاحباط.
		3X		13- أنت مليئ بالحيوية.
	3X			14- تشعر بالتوتر.
		2X		15- تبدو مشاكلها أنها ستتراكم.
		2X		16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك.
			4X	17- تشعر بالأمن و الحماية.
		2X		18- لديك عدة مخاوف.
	3X			19- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين.
	3X			20- تشعر بفقدان العزيمة.
		X3		21- تمتع نفسك.
	3X			22- أنت تخاف من المستقبل.

الفصل الرابع : عرض و مناقشة النتائج

	3X			23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها.
	3X			24- تشعر بأنك وضع انتقاد و حكم.
			4X	25- انت شخص خال من الهموم.
	3X			26- تشعر بالانهك أو التعب الفكري.
	3X			27- لديك صعوبة الاسترخاء .
	3X			28- تشعر بعبء المسؤولية.
			4X	29- لديك الوقت الكافي لنفسك.
	3X			30- تشعر أنك تحت ضغط مميت.
4	39	20	25	المجموع
			88	المجموع العام

الجدول 5 : يوضح نتائج مقياس ادراك الضغط للحالة الثانية

- البنود المباشرة :58

- البنود الغير مباشرة : 30

بعد تقييم نتائج اجابة الحالة الأولى وجمع النتائج المتحصل عليهما في كل من البنود المباشرة و الغير مباشرة ، تحصلنا على (88) نقطة والتي تعبر عن الدرجة الخام .

و بتطبيق المعادلة : ادراك مؤشر الضغط = $\frac{-30 - \text{الخامالدرجة}}{90}$

نتحصل على : $\frac{88-30}{90} = 0.64$

بعد تنقيط مقياس ادراك الضغط وجمع النقاط كما هو مبين في الجدول أعلاه ،تحصنا على الدرجة الخام للحالة والمقدرة ب (90) ، وبتطبيق معادلة مؤشر الضغط تحصلنا على نتيجة الحالة الأولى والمقدرة ب(0.64) ، وهذه الدرجة تدل على مستوى مرتفع من الضغط لأنها تقع فوق المتوسط ، و يبدو هذا من خلال اجابة الحالة على البنود الغير مباشرة بالرفض مثل (1)،(7)،(10)،(17)،(25)،(29) حيث قدرت النتيجة ب (4) ، و اجابتها على البنود المباشرة (2)،(4)،(8)،(14)،(19)،(20)،(22)،(23)،(24)،(26)،(27)،(28)،(29)،(30) بكثير حيث قدرت النتيجة ب (3) و على البند (11) بعادة حيث قدرت النتيجة ب (4).

4-2-1 خلاصة الحالة :

الفصل الرابع : عرض و مناقشة النتائج

من خلال الملاحظة والمقابلة النصف موجهة تبين أن الحالة "ق.ن" تعاني من ضغوط و ذلك راجع الى حالة ابنها الجانح ، وهو ما جعلها تعيش تحت خوف شديد و ضغط كبير اضافة الى كثرة التفكير ، و يتوافق ذلك مع النتائج المبينة في المقياس فالحالة لديها متطلبات كثيرة تفوق طاقتها وهو ما يحملها مسؤولية اتخاذ العديد من القرارات ، كما تعاني من التوتر وفقدان العزيمة و التعب الفكري و عبء المسؤولية و هو ما يفسر وجود مستوى مرتفع من الضغط النفسي لدى الحالة "ق.ن".

3-1 عرض و تحليل نتائج الحالة الثالثة :

1-3-1 تقديم الحالة :

- الاسم : "ح.ب"

- السن : 60 سنة

- المستوى التعليمي : سنة أولى متوسط

- المهنة : عاطلة

- الحالة الاجتماعية : متزوجة

- الحالة الاقتصادية : متوسطة

- مهنة الزوج : تاجر

- عدد الأولاد : 04

- نوع السكن : فردي

- مقر السكن : قلعة - بلدية قلعة .

2-3-1 عرض و تحليل المقابلة النصف موجهة للحالة الثالثة :

الحالة "ح.ب" تبلغ من العمر 60 سنة ، تعيش حاليا ببلدية قلعة في منزل فردي مع زوجها ولديها 4 أبناء ، الابن الأصغر للحالة "خ.ب" يبلغ من العمر حاليا 18 سنة أدخل الى مركز اعادة التربية و التاهيل بمدينة قلعة لارتكابه جنحة "السرقه" عندما كان يبلغ 17 سنة من العمر و تم تحويله للسجن بعد أن 18 سنة .

قمنا باجراء المقابلة النصف الموجهة مع الحالة في منزلها بتاريخ 14.09.2020 و قد اتسم سلوك الحالة بالتجاوب و لم تبدي أي علامات على عدم الارتياح و التوتر .

حسب الحالة فانها لم تواجه اي صعوبات في تربية الابن "خ.ب" في مرحلة الطفولة ، غير انها بدأت تواجه صعوبات في تربيته عن المرحلة المتوسطة من التعليم و أصبح يطالبها بمصروف يومي حيث تقول : "في صغرو كان عاقل ، و وقت السيام فسد و ولي يشيطني على الصوارد " .

الفصل الرابع : عرض و مناقشة النتائج

كما و تضيف الحالة أن ابنا أبدى العديد من السلوكيات العدوانية في هذه الفترة حيث كان كثير الشجار في المنزل و أبدى العديد من المحاولات العدوانية الموجهة نحو ذاته متمثلة في محاولة ضرب نفسه بالسلاح الأبيض و هو ما جعلها تشعر بالخوف الشديد ، حيث تقول : " كان طول يتعارك فالدار لدرجة حب يضرب روحو شحال من مرة بالموس ، قريب متت من الخلعة و داوني للسبيطار " .

و تصف الأم شعورها عند ارتكاب ابنا جناحة بأنها واجهت صدمة كبيرة و شعرت بالخيانة من قبل الابن ، حيث تقول : " خلعة كبيرة ، و قلت درتها بيا يا ولدي " ، وقد أدلت الحالة "ح.ب" أنها كثيرا ما تفكر أن انجابه له أثر على حياتها لدرجة تمنها لو أنها انجبتته فتاة حيث تقول : " طول نخمم ، لدرجة وليت نقول كون غير جبتو طفلة " وتبرر الأم ذلك بأنه نتيجة لمشاكله و طلبه المتزايد للمصروف اضافة لندمها على تعويده على ذلك ، فتقول : " بمشاكله ، و مشيطني على الصوارد ، وندمت على خاطر أنا لي ولفتو " .

و في تعامل الأم مع الوضعية أخبرتنا الأم أنها شعرت بالصدمة عند معرفتها بارتكاب ابنا للجناحة حيث تقول : " تشوكيت و غميتها في قلبي ، بقيت غير نقول و علاه درتها بيا يا (خ) ولدي ، و ما خممت في حتى حاجة غير ولدي " .و أضافت الأم ان ردة فعل زوجها كان مثل ردها تمثلت في البكاء كما أنها وجدت المساندة من طرفه و من طرف جميع أفراد العائلة و الجيران اذ تقول : " انا نبكي و هو يبكي و دار كاملة و قفو معايا حتى من الجيران و الأحباب " .

و تصف الام الوضع الحالي بأنه مستقر ، فقريبا ستنتهي فترة عقوبة ابنا اذ تقول : " او قريب يخرج ، و فالوقت الحالي الحمد لله راه راجح و ربي يهديه " ، و تضيف أنها توفر له من الامكانيات و الوقت بكل ما تقدر عليه و ذلك في قولها : " الامكانيات بالشئ لي نقدر عليه و وقتي كامل ليه هو ضوء عينيا و المازوزي تاغي " . و نظرا لذلك فالأم تواجه صعوبة في أداء أعمالها اليومية و كثيرا ما تمرض ، فتقول : " ساعات نمرض و نقدر غير نطيب " .

أما في علاقة الأم بالابن فهي تقول أنها أتعبها و كثيرا ما كان خشنا في التعامل معها ، و لزالت تجد صعوبات معه لحد الساعة فتقول : " كان مشيطني و خشين حاشية معايا " ، مازالت صعوبات شوي بصح الحمد لله " . و عن علاقة الحالة بزوجها فهي لم تتغير جراء ذلك ، كما أنها وجدت المساندة من قبل أفراد الأسرة و الأصدقاء و الجيران اذ تقول : " بالعكس من بكري مهتم بيا و مزال " ، " ماتبدلتش العلاقة و بالعكس وقفوا معايا " .

أما عن نظرة الأم المستقبلية ، فهي تعتقد بإمكانية ابنا في اعدة التأهيل ، فتقول : " ايه (نعم) ، باذن الله " . كما و ترى أنه سيعيش حياة عادية مستقبلا و يحقق الاستقلالية ، اذ تقول : " انشاء اله علاه لا ، أو ماشي غير و يتحسن " ، غير أنها تظن أن الفترة التي مرت عليها و التي تزامنت مع دخول ابنا المركز هي فترة لن تنساها في حياتها حيث قالت : " فترة مننساهاش في حياتي " . لكنها تملك تتطلعات ايجابية اتجاه ابنا مستقبلا فتقول : " بربي يخدم و يكون روحو و يدير الدار و نفرح بيه و تكون اديك هي فرحة عمري " .

3-3-1 عرض و تحليل نتائج الاختبار للحالة الثالثة : من أجل الكشف عن مستوى الضغط النفسي للحالة "ح.ب" ، قمنا بتطبيق مقياس ادراك الضغط على الحالة ، وتحصلنا بعد تصحيح المقياس على النتائج كما هي مبينة في الجدول التالي :

الوضعيات الضاغطة	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
------------------	-------------	--------	-------	------

الفصل الرابع : عرض و مناقشة النتائج

		X3		1- تشعر بالراحة.
	3X			2- تشعر بوجود متطلبات لديك.
		2X		3- أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق
			X1	4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها.
X4				5- تشعر بالوحدة.
X4				6- تجد نفسك في مواقف صراعية.
	X2			7- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحمها.
	X3			8- تشعر بالتعب.
	X3			9- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك.
		X3		10- تشعر بالهدوء.
			X1	11- لديك عدة قرارات لاتخاذها.
	X3			12- تشعر بالاحباط.
	X2			13- أنت مليئ بالحيوية.
	3X			14- تشعر بالتوتر.
		2X		15- تبدو مشاكلها أنها ستتراكم.
			1X	16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك.
	X2			17- تشعر بالأمن و الحماية.
X4				18- لديك عدة مخاوف.
X4				19- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين.
		X2		20- تشعر بفقدان العزيمة.
X1				21- تمتع نفسك.
	3X			22- أنت تخاف من المستقبل.
X4				23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها.

الفصل الرابع : عرض و مناقشة النتائج

	3X			24- تشعر بأنك وضع انتقاد و حكم.
			4X	25- انت شخص خال من الهموم.
X4				26- تشعر بالانهك أو التعب الفكري.
	3X			27- لديك صعوبة الاسترخاء .
		X2		28- تشعر بعبء المسؤولية.
		X3		29- لديك الوقت الكافي لنفسك.
	3X			30- تشعر أنك تحت ضغط مميت.
25	33	17	7	المجموع
			82	المجموع العام

الجدول 06: يوضح نتائج مقياس ادراك الضغط للحالة الثالثة

- البنود المباشرة: 62

- البنود الغير مباشرة: 20

بعد تقييم نتائج اجابة الحالة "ح.ب" وجمع النتائج المتحصل عليها في البنود المباشرة و الغير مباشرة ،تحصلنا على (82) نقطة والتي تعبر عن الدرجة الخام

$$\text{مؤشر ادراك الضغط} = \frac{30 - \text{الدرجة الخام}}{90} \quad \text{وبتطبيق المعادلة :}$$

$$\frac{82-30}{90} = 0.57 \quad \text{نتحصل على :}$$

بعد تنقيط مقياس ادراك الضغط وجمع النقاط كما هو مبين في الجدول أعلاه،تحصلنا على الدرجة الخام للحالة والمقدرة ب(82)،وبتطبيق معادلة مؤشرالضغط تحصلنا على نتيجة الحالة الأولى والمقدرة ب(0.57)،وهي درجة فوق المتوسط و بالتالي فهي تدل على مستوى مرتفع من الضغط ، وهذا ما تبين عند اجابة الحالة على البنود الغير مباشرة : (1)،(10)،(29) ب "أحيانا" حيث قدرت النتيجة ب (3)و البند الغير مباشر (25) ب "تقريبا أبدا" حيث قدرت النتيجة ب (4) وكذلك اجابتها على البنود المباشرة : (5)،(6)،(18)،(19)،(23)،(26) ب "عادة" حيث قدرت النتيجة ب (4) .

3-3-1 خلاصة الحالة :

باعتتماد الملاحظة و حسب معطيات المقابلة النصف الموجهة نستنتج أن الحالة "ح.ب" عاشت تحت تأثير الخوف الشديد بسبب السلوكيات العدوانية التي أبداها ابن الحالة ، اضافة الى أنها تعرضت للصدمة و شعرت بالخيانة جراء ارتكاب ابن الحالة لجنحة تسببت في ادخاله لمركز اعادة التربية وهو ما ولد مشاعر الذنب و الندم لدى الحالة "ح.ب" و جعلها تعيش تحت تأثير الضغط ، وهذا ما أثبتته نتائج المقياس فالحالة تشعر بوجود العديد من المتطلبات ما يضعها في مواقف

الفصل الرابع : عرض و مناقشة النتائج

صراعية و يشعها بالتعب ، كما أن الحالة تعيش حياة تنسم بالتوتر و الاحباط و الخوف وهو ما يفسر وجود مستوى مرتفع من الضغط لدى الحالة "ح.ب".

2- مناقشة نتائج الحالات :

من خلال نتائج مقياس ادراك الضغط لكل حالة من حالات عينة البحث ، تم التوصل الى النتائج الموضحة في الجدول التالي :

الحالات	مؤشر الضغط	مستوى الضغط
الحالة الأولى	0.58	مرتفع
الحالة الثانية	0.64	مرتفع
الحالة الثالثة	0.57	مرتفع

الجدول 07 : يوضح مؤشر و مستوى الضغط لأفراد العينة

من خلال الدراسة الميدانية للحالات الثلاث و كذلك من خلال اجراء المقابلة النصف موجهة و عرض نتائج مقياس ادراك الضغط في الجدول ، تبين أن الأمهات يعانون من ضغط نفسي مرتفع يتراوح ما بين (0.57 الى 0.64) . و عليه تحققت فرضية البحث المتمثلة في : لدى أمهات المراهقين الجانحين مستوى مرتفع من الضغط النفسي .

3- استنتاج عام :

من خلال تحليلنا لنتائج المقابلة النصف موجهة و مقياس ادراك الضغط تبين لنا وجود مستوى مرتفع من الضغط النفسي لدى أمهات المراهقين الجانحين ، و بهذا يمكن القول أن فرضية الدراسة المركزة حول مستوى الضغط النفسي قد تحققت ، وهذا ما يظهر لدى حالات الأمهات الثلاث (الحالة "س.ب" ، الحالة "ق.ن" الحالة "ح.ب") حيث جاءت نتائج مقياس ادراك الضغط على الترتيب لكل حالة (0.58 ، 0.64 ، 0.57) و ذلك يرجع للعديد من الأسباب تم استخلاصها من المقابلة النصف موجهة و مقياس ادراك الضغط و تتمثل في :

- عدم قدرة الأم تقبل حقيقة ارتكاب الابن لجنحة يعاقب عليها القانون و تعرضها للصدمة اثر ذلك .
- وجود العديد من المتطلبات الحياتية و العديد من القرارات التي تترافق مع حالة الابن و التي تفوق قدرة الأم على التحمل.
- الشعور بالاحباط و التوتر و الخوف و الشعور بالذنب لوجود ابن جانح داخل الاسرة.
- وضع الأم موضع الانتقاد و الحكم و اللوم و القلق ازاء العلاقات الاجتماعية.
- عدم تلقي المساندة الاجتماعية و الدعم من المحيط الأسري .

الفصل الرابع : عرض و مناقشة النتائج

- الخوف من المستقبل و التطلعات السلبية ازاء الابن الجانح .

- التعب و الانهالك النفسي و الجسدي الذي يترافق مع عبئ المسؤولية التي تقع على عاتق الأم .

و بالتالي فان ارتفاع مستوى الضغط النفسي لدى أمهات المراهقين الجانحين يرجع الى العديد من الأسباب .

منها كما يرى "ليفى" الفروق التي يمكن أن نجدها بين متطلبات المحيط و قدرات الكائن الحي ، فالفرق بين ما يتطلبه المحيط و بين قدراتنا الحقيقية يعتبر عاملا ظاهرا ، وهذا اذا كان الطلب يتجاوز قدراتنا فاننا نشعر بالعبء و في حالة عدم قدرتنا على أدائها و كفاءتنا فاننا نشعر بالاحباط . (شنانة ، وسام .2017.ص67)

فوجود ابن جانح داخل الأسرة يجعل الأم تعاني من الضغوط النفسية كنتيجة للعديد من المتطلبات المفروضة و التعب و الارهاق الناجم عن تربية الابن و تلبية احتياجاته و محاولة تعديل سلوكاته .

الخاتمة

خاتمة

خاتمة :

أجريت هذه الدراسة للكشف عن مدى تأثير وجود مراهق جانح داخل الأسرة على مستوى الضغط لدى الأم ، فسعت هذه الدراسة الى تحقيق الهدف المتمثل في التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى أمهات المراهقين الجانحين وقد جاءت نتيجة الدراسة كالتالي :

- لدى أمهات المراهقين الجانحين مستوى مرتفع من الضغط النفسي .

و استكمالاً للجهد المبذول للدراسة الحالية نجد :

- ضرورة اجراء دراسات أكثر تعمقا و شمولاً لموضوع الضغط النفسي وخاصة لدى الأمهات بربطه بمختلف الاضطرابات السلوكية التي يعاني منها الأبناء .

- توعية أمهات المراهقين الجانحين عن كيفية التعامل مع الأبناء و تقديم المساعدة و الدعم النفسي لهن خاصة من قبل الأسرة .

- اعداد دورات خاصة توضح للأمهات كيفية التعامل مع ضغوط الحياة و مساعدتهم على خفض درجة الضغط النفسي لديهن

و في الأخير نأمل أن بحثنا هذا سيخدم المجال العلمي و يفتح المجال لدراسات أخرى في هذا الموضوع .

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

أولاً: المراجع باللغة العربية

- أحمد بن مرسل (2003). مناهج البحث العلمي في علوم الاعلام والاتصال. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- أحمد نايل العزیز (2009). التعامل مع الضغوط النفسية. الطبعة الاولى. رام الله: دار الشروق
- اغمين نذيرة (2018). محاضرات في علم النفس المرضي للطفل والمراهق مطبوعة موجهة لطلبة الليسانس. قسم علم النفس. الجزائر: جامعة 8 ماي 1945 قالة .
- أمينة اشتوي (2018) الضغوط النفسية لدى المطلقات واساليب مواجهتها. الطبعة الاولى. عمان: مركز الكتاب الأكاديمي.
- بوتفونشات حميدة (2018). مصادر الافكار اللاعقلانية وازمة الهوية لدى المراهقين الجانحين. اطروحة دكتوراه. قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا. الجزائر: جامعة باتنة 1.
- جبالي صباح (2012). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى امهات الاطفال المصابين بمتلازمة داون. رسالة ماجستير. قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا. الجزائر: جامعة سطيف .
- جمعة يوسف (2007). ادار الضغوط. الطبعة الاولى. القاهرة: دار الكتب المصرية.
- دعو سميرة، شنوفي نورة (2013). الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى ام الطفل التوحدي. مذكرة ماستر. قسم علم النفس. الجزائر: جامعة البويرة .
- دويدار عبد الفتاح (1999). مناهج البحث في علم النفس. الطبعة الثانية. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- زاوي زاهية (2012). تقدير الذات لدى المراهق الجانح. مذكرة ماستر. قسم علم النفس. الجزائر: المركز الجامعي العقيد اكي محند اولحاح .
- شابي حليلة، نواورية امال (2018). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى الطالبات المقيمتات. مذكرة ماستر. قسم علم النفس. الجزائر: جامعة 8 ماي 1945 قالة .
- شنانة سارة، هوام وسام (2017). مصادر الضغط النفسي لدى الاستاذ الجامعي. مذكرة ماستر. قسم علم النفس. - الجزائر: جامعة 8 ماي 1945 قالة .
- صالح باتشو (2017). الاحتراق النفسي عند الطبيب المقيم. مذكرة ماستر. قسم علم النفس. الجزائر: جامعة ام البواقي.
- عريس نصر الدين (2017). استراتيجية تكيف اطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي. اطروحة دكتوراه. قسم علم النفس. الجزائر: جامعة تلمسان .
- عقون اسيا (2012). الضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة. مذكرة ماجستير. - قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا. الجزائر: جامعة سطيف .

- غاري حسن (1994). مناهج البحث. الطبعة الاولى. الاسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة .
- فاروق السيد عثمان (2001). القلق وادارة الضغوط النفسية. الطبعة الاولى. القاهرة: دار الفكر العربي.
- فرج عبد القادر طه واخرون (دون سنة). معجم علم النفس والتحليل النفسي. الطبعة الاولى. بيروت: دار النهضة العربية .
- قاسي اونيسة (2014). الوسائل التعليمية وطرق التدريس وعلاقتها بالضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة مذكرة ماجستير. قسم علم النفس. الجزائر: جامعة تيزي وزو .
- ماجدة بهاء الدين (2008). الضغط النفسي مشكلاته واثاره على الصحة النفسية. الطبعة الاولى. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع .
- محمد خليفة بركات (1984). مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس. الطبعة الثانية. الكويت: دار القلم .
- مزلقوف وفاء (2014). استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى مرضى السرطان. مذكرة ماجستير. قسم علم النفس. الجزائر: جامعة سطيف .
- مصطفى منصوري (2017) الضغوط النفسية والمدرسية واستراتيجيات مواجهتها. الطبعة الاولى. عمان: دار اسامة للنشر والتوزيع .
- ملحم سامي محمد (2006). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. الطبعة الرابعة. عمان: دار المسيرة .
- ناجية دايلي (2013). الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقل. مذكرة ماجستير. قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا. الجزائر: جامعة سطيف .
- نائف على ايبو (2019). الضغوط النفسية. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- النعاس عمر مصطفى (2008). الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية. الطبعة الاولى. ليبيا: ادارة المطبوعات والنشر .
- النوايسة فاطمة عبد الرحيم (2011). الضغوط والازمات النفسية واساليب المساندة. الطبعة الاولى. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع .
- نوبير سيلامي، ترجمة وجيه اسعد (2001). المعجم الموسوعي في علم النفس ج5. دمشق: وزارة الثقافة .

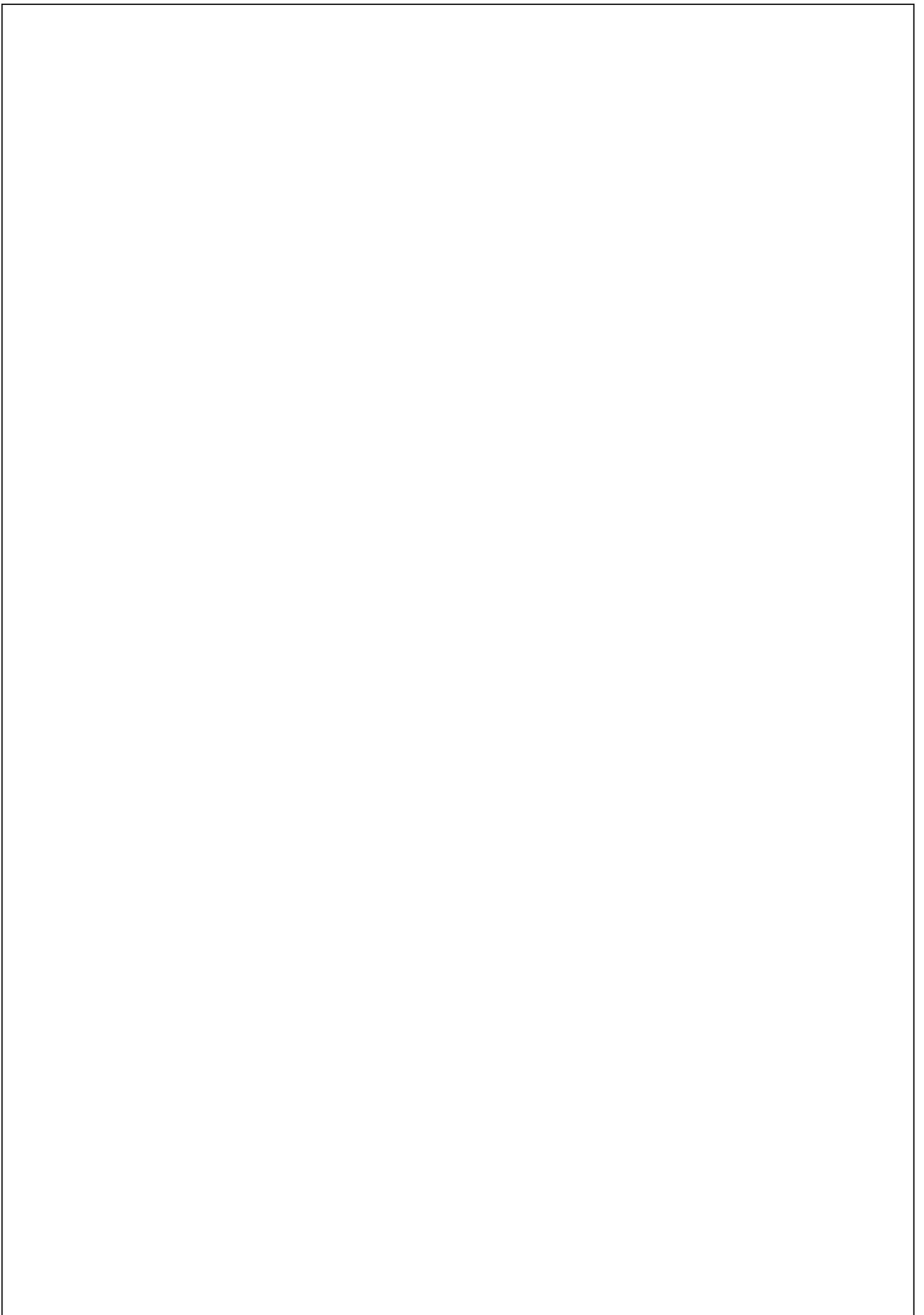
ثانيا : المراجع باللغة الاجنبية

-Altunglu Ali ،sarpakaya pinar (2012).effects of burnout and job satisfaction on intention to leave : african journal of business mangagement.vol6(29) .

-Marilou bruchon (2001).concepts-stress-coping.recherche en soin infirmier .france: université victor segalen bordeaux 2.

-Monica matthieu ,andre Ivanoff (2006) .using stress appraisal and coping théories in clinical practice .article in brief treatment and crisis intervention : ox ford university .

الملاحق



قائمة الملاحق

الملحق 01: مقياس إداري لضغط "لفنستاين"

- التعليمية :

في كل عبارة من العبارات التالية ضع علامة () في الخانة التي تصنف ما ينطبق عليك عموماً، و ذلك من خلال سنة أو سنتين الماضيتين ، أجب بسرعة دون أن تزعج نفسك بمراجعة إجابتك و احرص على مسار حياتك خلال هذه المدة.

الوضعية الضاغطة	تقريباً أبداً	أحياناً	كثيراً	عاجاً
1- تشعر بالراحة.				
2- تشعر بوجود متطلبات لديك.				
3- أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق				
4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها.				
5- تشعر بالوحدة.				
6- تجد نفسك في مواقف صراعية.				
7- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها.				
8- تشعر بالتعب.				
9- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك.				
10- تشعر بالهدوء.				
11- لديك عدة قرارات لاتخاذها.				
12- تشعر بالاحباط.				
13- أنت مليئ بالحيوية.				
14- تشعر بالتوتر.				
15- تبدو مشاكلها أنها ستتراكم.				
16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك.				
17- تشعر بالأمن و الحماية.				
18- لديك عدة مخاوف.				
19- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين.				

قائمة الملاحق

				20- تشعر بفقدان العزيمة.
				21- تمتع نفسك.
				22- أنت تخاف من المستقبل.
				23- تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها.
				24- تشعر بأنك وضع انتقاد و حكم.
				25- انت شخص خال من الهموم.
				26- تشعر بالانهك أو التعب الفكري.
				27- لديك صعوبة الارتخاء.
				28- تشعر بعبء المسؤولية.
				29- لديك الوقت الكافي لنفسك.
				30- تشعر أنك تحت ضغط مميت.
				المجموع
				المجموع العام

الملحق 02 : دليل المقابلة النصف موجهة .

1- البيانات الشخصية:

- الاسم:

- السن:

- المستوى التعليمي:

- المهنة:

- مهنة الزوج:

- عدد الأولاد:

- مكان السكن: قرية مدينة حي شعبي

قائمة الملاحق

- نوع السكن: فردي مع العائلة

2- بيانات خاصة بابن الحالة "المراهق الجانح":

- الإسم:

- الجنس:

- السن:

- المستوى التعليمي:

- رتبته بين الأخوة:

- سن ارتكابه الجنحة:

3- الحالة النفسية للأم قبل و بعد ارتكاب الابن المراهق للجنحة.

• كيف كانت تربية ابنك، هل كان صعب المراس

أأملا؟.....

.....

• هل واجهتي صعوبات في تربيته؟.....

.....

• هل أبدى ابنك قبلا سلوكات عدوانية؟ وكيف كان شعورك نحو ذلك؟.....

.....

• كيف كان شعورك عندما علمت أن ابنك ارتكب جنحة؟.....

.....

• هل تبادر في ذهنك أن انجابك له قد أثر على حياتك؟.....

.....

• كيف ذلك؟ و هل تشعرين بالذنب؟.....

.....

4- تعامل الأم مع الوضعية:

- عند ادراكك و معرفتك بأن ابنك ارتكب الجنحة كيف كانت ردة فعلك و ماذا فكرتي أن

تفعلي؟.....

- كيف كانت ردة فعل زوجك و هل تلقيتي الدعم منه أو من أفراد أسرتك؟.....

.....

قائمة الملاحق

- كيف تتعاملين مع الوضع في الوقت الحالي؟.....

.....

- هل تظنين انك توفرين له كل امكاناتك و تعطين له من وقتك؟.....

.....

- هل تجدين الوقت الكافي للعناية به و بعائلتك؟.....

.....

- هل تجدين صعوبة في أداء أعمالك اليومية؟.....

.....

5- العلاقة مع الابن و الأفراد الآخرين:

- كيف كانت علاقتك مع ابنك قبل ارتكابه الجنحة؟.....

.....

- هل تغيرت هذه العلاقة بعد ارتكابه الجنحة؟.....

.....

- هل تغيرت علاقتك مع زوجك بعد ذلك؟.....

.....

- هل تغيرت علاقتك مع أفراد أسرتك و الأصحقاء و الجيران؟.....

.....

6 - النظرة المستقبلية للأم:

- هل تعتقدين أن ابنك له الفرصة في اعادة التأهيل؟.....

.....

- هل تعتقدين أنه سيعيش حياة عادية و يحقق الاستقلالية؟.....

.....

- هل تعتدين أن العناية به ستكون أصعب مستقبلا؟.....

.....

- هل تظنين انك قادرة على تجاوز هذه الوضعية و نسيانها مستقبلا؟.....

.....

-هل لديك تطلعات اتجاه ابنك مستقبلا؟.....