

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم: علم النفس والأرطوفونيا



عنوان المذكرة:

## الضغوط النفسية وعلاقتها بالإنسحاب الاجتماعي لدى المراهق

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص توجيه وإرشاد تربوي

تحت إشراف:

كعبار جمال

إعداد الطالبة:

-درياق أمين

1-.....رئيسا

2- الأستاذ الدكتور: كعبار جمال.....مشرفا ومقررا

3-.....مناقشا

السنة الجامعية: 2019 / 2020 م

الشكر والحمد لله الذي أمدني بالقوة والصبر

والعافية ويسر

لي الصعاب أمامي حتى تمكنت من إتمام عملي

البسيط هذا

الشكر لعائلتي التي صبرت وتحملت معي أعباء العمل

المتواضع.

كما أتقدم بالشكر إلى أستاذي المشرف " كعبار

جمال " على تعاونه ونصائحه القيمة التي أمدني بها

وأشكر كل من ساعدني من قريب أو بعيد ولو

بابتسامة أو بكلمة طيبة

أمين



فهرس

المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر وتقدير
	فهرس المحتويات
أ	مقدمة
	الفصل الأول: الإطار المفاهيمي للدراسة
5	1- إشكالية الدراسة
7	2- فرضيات الدراسة
7	3- أهمية الدراسة
8	4- أهداف الدراسة
8	5- أسباب اختيار الموضوع
9	6- تحديد المصطلحات
10	7- الدراسات السابقة
	الفصل الثاني: الضغوط النفسية
19	تمهيد
20	1- تعريف الضغوط النفسية
21	2- خصائص الضغوط النفسية
23	3- أسباب ومصادر الضغوط النفسية
25	4- أنواع الضغوط النفسية
26	5- آثار الضغوط النفسية
27	6- النظريات المفسرة للضغوط النفسية
34	7- الاستراتيجيات المساعدة على مواجهة الضغوط النفسية
40	خلاصة الفصل
	الفصل الثالث: الانسحاب الاجتماعي
42	تمهيد

43	1-تعريف الانسحاب الاجتماعي
44	2-أسباب الانسحاب الاجتماعي
45	3-أعراض الانسحاب الاجتماعي
46	4-أبعاد الانسحاب الاجتماعي
49	5-طرق علاج الانسحاب الاجتماعي
50	6-النظريات المفسرة للانسحاب الاجتماعي
53	خلاصة الفصل
	<b>الفصل الرابع:المراهقة</b>
55	تمهيد
56	1-تعريف المراهقة
57	2-خصائص مرحلة المراهقة
59	3-أشكال المراهقة
61	4-مراحل وتقسيمات المراهقة
62	5-بعض مشكلات المراهقة
71	6-المراهق المجتمع الجزائري
72	7-النظريات المفسرة للمراهقة
78	خلاصة الفصل
	<b>الفصل الخامس: تحليل ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الأدب النظري</b>
80	تمهيد
	<b>أولاً: تحليل ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الدراسات السابقة</b>
81	1-تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى
82	2-تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية
83	3-تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثالثة
	<b>ثانياً: تحليل ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء النظريات</b>

## فهرس المحتويات

84	1-تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى
87	2-تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية
88	3-تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثالثة
91	ثالثا: نتائج الدراسة العامة
92	خلاصة الفصل
94	خاتمة
	قائمة المراجع
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الأجنبية

# مقدمة

زاد اهتمام علماء النفس في السنوات الأخيرة بدراسة الضغوط النفسية لما لها من أهمية على صحة الفرد على المستوى الفردي والجماعي منطلقا هذا الاهتمام من كوننا في عصر الضغوط والأزمات النفسية فالضغوط النفسية أصبحت سمة من سمات الحياة المعاصرة تسير تغيرات المجتمعات الإنسانية وتحولاتها بأبعادها المختلفة، وهي تصيب الكبار والصغار على حد سواء ويرى علماء النفس أن الأطفال يعانون من الضغوط النفسية أكثر من الكبار وذلك بسبب قلة خبرتهم في مواجهة هذه الضغوط والتغلب عليها، وقد اتسعت دائرة مصادر الضغوط النفسية لتشمل العديد من جوانب حياة الفرد فنهاك من الضغوط ما هو نفسي انفعالي وما هو اجتماعي أسري وما هو مدرسي، وهذا ما ينتج عنه العديد من المشكلات التي قد تواجه الفرد في حياته من بينها الانسحاب الاجتماعي.

يشير الانسحاب الاجتماعي إلى مجموعة من السلوكيات التي عادة ما يكون من شأنها أن تؤدي بالفرد إلى الهروب من الاتصال الاجتماعي أو القيام بتجنبه، وهو تجنب معتمد من قبل الطفل بعدم الرغبة في إقامة تفاعل، ويحدث التطرف السلبي لمشكلة الانسحاب عندما ينسحب الطفل كلياً من الواقع إلى عالمه المتخيل، والانسحاب بصفة عامة هو الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي والإخفاق في المشاركة في المواقف الاجتماعية بشكل مناسب والافتقار إلى أساليب التواصل الاجتماعي، ويلاحظ أن الطفل المنسحب اجتماعياً منطوي على ذاته ويرفض إقامة علاقات صداقة مع أقرانه.

يعد الانسحاب الاجتماعي نمط من السلوك المضطرب يحدث لدى بعض الأطفال وهو عدم الانسجام وعدم التوافق مع الآخرين والرغبة في العزلة والميل إلى العيش في عالم خاص وعدم القدرة على التواصل والتفاعل مع زملائهم وأقرانهم ومع البيئة التي يعيشون فيها وعدم مواجهة المواقف الاجتماعية والتعامل معها بالشكل المناسب مما يؤثر على تحصيلهم وحياتهم في المستقبل، كما نلاحظ أيضاً أن



المراهق يعاني في أغلب الأحيان من هذه المشكلات النفسية كونه في مرحلة جدا حساسة وهي مرحلة تكوين شخصيته.

تعد المراهقة مرحلة هامة من مراحل حياة الفرد بل ويعتبرها البعض منعطفا حاسما في مسار الفرد وهو ما سمح بتنوع واسع للكتابات والآراء والتفسيرات التي تناولت هذه المرحلة ولعل السبب الرئيسي في هذا التنوع هو ذلك التسارع الذي يعرفه مسار النمو عند المراهق ومختلف التغيرات التي تظهر عليه والتي تفرض في الوقت نفسه أوجها عديدة من المتطلبات المرتبطة أولا بالتغيرات النمائية المصاحبة للبلوغ وما يعقبه، ومن جهة أخرى ما تفرضه ظروف الحياة المختلفة من ضوابط ومعايير وقيم وأساليب تنشئة تعد المراهقين ليشغلوا أدوارا اجتماعية ينبغي عليهم التكيف معها، وبالتالي فإن كل ما يواجهونه في بيئتهم المادية والاجتماعية قد يؤثر على سلوكياتهم النفسية والاجتماعية والتربوية، ومما لا شك فيه أن المراهقين الذين يعانون من الانسحاب الاجتماعي يتميزون بأنماط سلوكية تميزهم عن غيرهم وتعكس وجود مشكلات اجتماعية وانفعالية بالإضافة إلى الضغوط التي يعاني منها سواء كانت ضغوط عائلية، ذاتية أو مدرسية.

لذلك حاولنا في هذه الدراسة تسليط الضوء على علاقة الضغوط النفسية الذاتية وكذا الضغوط النفسية المدرسية والضغوط النفسية الأسرية بالانسحاب الاجتماعي عند المراهق، حيث اشتملت هذه الدراسة على خمس فصول:

**الفصل الأول:** ويتضمن إشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة ثم يليها أهداف الدراسة وأهميتها، أسباب اختيار الموضوع، تحديد مصطلحات الدراسة وأخيرا الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع البحث.

**الفصل الثاني:** يتضمن الضغوط النفسية من حيث التعريف، الخصائص، الأسباب والمصادر، الأنواع آثار الضغوط النفسية وأخيرا النظريات المفسرة للضغوط النفسية.

**الفصل الثالث:** يتضمن هذا الفصل الحديث عن الانسحاب الاجتماعي حيث بدأ بتحديد مفهوم الانسحاب الاجتماعي، وأسبابه، ثم التطرق إلى أعراض الانسحاب الاجتماعي وأبعاده، ثم طرق علاج الانسحاب الاجتماعي وأخيرا نظريات الانسحاب الاجتماعي.

**الفصل الرابع:** تطرقنا فيه إلى المراهقة تعريفها، خصائصها، أشكالها، مراحل وتقسيمات المراهقة، ثم التطرق إلى بعض مشكلات المراهق، وكذا المراهق في المجتمع الجزائري، وأخيرا النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة.

**أما الفصل الخامس:** والذي كان من المفترض أن يكون ميدانيا إلا أن الظروف كانت قاهرة حيث كانت البلاد في إجراءات الوقاية بسبب الجائحة التي احتاجت البلاد والعالم بأسره وهذا ما أعاق إجراء الدراسة ميدانيا كون المدارس والجماعات مغلقة فقد تضمن الفصل تفسير فرضيات الدراسة في ظل النظريات والدراسات السابقة وذلك من أجل تحقيق هدف البحث وكذا التحقق من مدى صدق فرضيات الدراسة.

## الفصل الأول: الإطار المفاهيمي للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- أسباب إختيار موضوع الدراسة
- 6- تحديد المصطلحات
- 7- الدراسات السابقة

## 1- الإشكالية:

يمر الإنسان في حياته بالكثير من الأزمات والتجارب القاسية وغير المرغوبة والتي تتسم بالقسوة والصعوبة، مما يؤثر سلباً على حياته وتسبب له الكثير من الضغوط النفسية وتوقعه تحت تأثير الإرهاق والإجهاد، وكذا الحالات الانفعالية المبالغ فيها، وتعتبر الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية والتي لقيت اهتماماً كبيراً من طرف الكثير من الباحثين والمختصين في مختلف الميادين والمجالات وقد عرفها علي (2000) "أنها سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة تعامله مع البيئة المحيطة والتي تفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية والوصول إلى تحقيق التوافق" (علي، 2000، ص86).

وأيضاً يعرف كل من واتنكس وماير (Watenks é Mayer) مفهوم الضغوط النفسية "أنه اصطلاح واسع يصف تحدي الفرد مع البيئة والعوامل الكامنة في الضغط والتي تقوده لمحاولة التوافق والتكيف مع البيئة أو محاولة الهروب والانسحاب لتجنب هذه الضغوط".

إن الضغوط النفسية ترافق الفرد في مختلف الحالات من حياته سواء السارة أو العكس وتختلف الضغوط النفسية حسب المصادر المسببة لها مما قد يولد تكيفاً سلبياً للفرد ومضاعفات نفسية وسلوكية وهو ما يؤثر على التوازن والاستقرار النفسي لديه، والحديث عن الضغوط النفسية فهي لا تتكون بطريقة عفوية بل هي وليدة ظروف وأسباب متنوعة ذاتية أو عائلية أو مدرسية أو غير ذلك من الأسباب التي تؤثر على الفرد وتجعله يعيش حالة من الضغط والتفكير السلبي ذات المنشأ الذاتي الداخلي، وهي أفكار واستجابات نابعة من أفكار ومعتقدات خاطئة وغير واقعية، ومدى قدرة الفرد على تحمل ومواجهة الظروف والمثيرات المختلفة.

كما قد تكون عوامل غير ذاتية أي ظروف خارجية سواء عائلية وهي تأثر الفر بالظروف والمشاكل العائلية التي تجعل تفكيره مشتتاً، كما أن البيئة المدرسية التي يعيش فيها التلاميذ تعتبر بيئة مليئة بالضغوط التي يتعرضون لها في كافة المراحل التعليمية.

يعتبر التلاميذ المراهقون سواء في المرحلة المتوسطة أو الثانوية الأكثر تأثراً بالضغوط النفسية لما تنضوي عليه مرحلة المراهقة من تغيرات نفسية وجسمية ومتطلبات تضعهم أمام مواجهة العديد من الصعاب والمواقف التي تتطلب استجابات وردود أفعال معينة ما يجعلهم عاجزين عن إيجاد حلول مناسبة لمشكلاتهم المختلفة وكذا الخوف من الرسوب المدرسي، وبالتالي الوقوع تحت وطأة الضغط النفسي وقد يؤثر ذلك على مشوارهم المدرسي وتجعل التلميذ يشعر بضغوطات نفسية داخلية وخارجية.

إن الضغوط النفسية عادة ما ينجم لدى المراهقين من صراعات من متطلبات الهو وقوانين الأنا الأعلى الذي يلعب دوراً هاماً في تحقيق مسعى أو هدف معين مما يؤثر على نفسية المراهق ويوقعه في مشاكل نفسية وسلوكية قد تسبب لديه الرغبة في الانسحاب الاجتماعي، والذي يعبر عن حالة من العزلة الاجتماعية والانطواء على الذات الناتج عن القلق الشديد لدى المراهقين ويترتب عنه عدم الرغبة في التواصل مع الآخرين وإقامة علاقات اجتماعية معهم والانطواء على الذات وعدم الرغبة في التعاون والتواصل والانسحاب من الحياة الاجتماعية، وقد يصل الأمر إلى هروب المراهق من الواقع الذي يعيشه مما يؤثر على العلاقات الاجتماعية ويقضي على صور التواصل بشكل كبير، حيث يصبح العالم الداخلي للمراهق مصدراً لطاقاته.

ومن هنا فقد إرتأينا لدراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والانسحاب الاجتماعي لدى المراهقين وقد تمثل التساؤل الرئيسي لهذه الدراسة في:

ما هي العلاقة بين الضغوط النفسية والانسحاب الاجتماعي لدى التلاميذ المراهقين؟

وتتدرج تحت التساؤل الرئيسي مجموعة من التساؤلات الفرعية وهي كالآتي:

1- هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية الناجمة عن البيئة الذاتية والانسحاب الاجتماعي لدى

التلميذ المراهق؟

2- هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية الناجمة عن البيئة المدرسية والانسحاب الاجتماعي لدى

التلميذ المراهق؟

3- هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية الناجمة عن البيئة الأسرية والانسحاب الاجتماعي لدى

التلميذ المراهق؟

## 2- فرضيات الدراسة:

الفرضية الرئيسية:

توجد علاقة بين الضغوط النفسية والانسحاب الاجتماعي لدى المراهق.

الفرضيات الجزئية:

1- توجد علاقة بين الضغوط النفسية الذاتية والانسحاب الاجتماعي لدى المراهق.

2- توجد علاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والانسحاب الاجتماعي لدى المراهق.

3- توجد علاقة بين الضغوط النفسية العائلية والانسحاب الاجتماعي لدى المراهق.

## 3- أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية دراستنا لهذا البحث في:

- الوقوف على الضغوط النفسية وتأثيرها على سلوكيات التلاميذ المراهقين.

- تحديد مصادر الضغوط النفسية لدى التلاميذ المراهقين ما يساهم في اقتراح بعض الحلول الملائمة للتخفيف من هذه الضغوط عند هاته الفئة.

- فتح آفاق لدراسة أكثر للسلوك الانسحابي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى التلاميذ المراهقين.

#### 4-أهداف الدراسة:

- يتمثل الهدف الأساسي لدراستنا الحالية في التعرف على العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والانسحاب الاجتماعي لدى التلاميذ المراهقين وذلك من خلال معرفة مدى تأثير الضغوط النفسية في المراهق من الجانب الشخصي والنفسي والاجتماعي ليتفاعل مع المحيط الاجتماعي.
- الوقوف على مدى وجود علاقة بين الضغوط النفسية والانسحاب الاجتماعي لدى المراهق.
- للتأكيد على أن فترة المراقبة فترة حساسة مملوءة بالضغوط النفسية التي تؤثر على المراهق سواء اتجه نفسه أو تواجهه مع المجموعة.
- لتفسير بعض السلوكيات التي يقوم بها المراهقون ويمكن التخلص منها باعتبارها ناتجة عن الضغوط النفسية الأسرية.

#### 5-أسباب اختيار الموضوع:

تتمثل أسباب موضوع الدراسة في:

- الرغبة في إثراء المجال المعرفي المرتبط بالمجال التربوي
- الاطلاع الشخصي على الموضوع وخدمة تخصصنا العلمي.
- موضوع شيق ويمثل ظاهرة اجتماعية متداولة تتطلب الدراسة.
- الرغبة الشخصية في دراسة موضوع الضغوط النفسية والانسحاب الاجتماعي لدى المراهق.

6-تحديد المصطلحات:

أ- الضغوط النفسية:

وهي تلك الأحداث والعوامل الخارجية التي تؤثر على توازن الفرد وتسبب له التوتر أي أنها حالة التوتر التي تصاحب تعرض الفرد لمواقف تفوق قدرته على التحمل وكذا هي تلك الحالة التي يكون فيها العامل الضاغط مقدرا من قبل الفرد على أنه مهدد تبعا للمعنى الذي يعطيه للموقف.

إجرائيا: هي تلك الضغوط التي يعاني منها التلاميذ المراهقون وهي مقدار ما يحصل عليه التلميذ على استبيان الضغوط النفسية.

ب-المراهقة:

هي تلك الفترة التي تلي البلوغ وتتميز بنوع من النمو المتسارع في نواحي الحياة العضوية والنفسية والاجتماعية التي تسمح للفرد من زيادة الاعتماد على نفسه وتطوير مهاراته الاجتماعية والدراسية.

إجرائيا: هي المرحلة الفاصلة بين مرحلتَي الطفولة والنضج، وهي غالبا من 12 سنة إلى 19 أو 21 سنة.

ت-الانسحاب الاجتماعي:

هو نمط من السلوك يتميز عادة بإبعاد الفرد عن نفسه وعن القيام بمهام الحياة العادية ويرافق ذلك إحباط وتوتر ويتضمن هذا المصطلح أيضا الابتعاد عن مجرى الحياة الاجتماعية العادية.

إجرائيا: هو الصفة الاجتماعية التي تميز المراهقين الذي يتراوح أعمارهم بين 16-18 سنة حسب ما يتحصلون عليه من درجات في مقياس الانسحاب الاجتماعي.



7- الدراسات السابقة:

أ- دراسات حول "الضغوط النفسية"

• الدراسات العربية:

دراسة الربيعي 2001:

بعنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة بغداد"، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة بغداد والتعرف على الفروق في مستوى الضغوط النفسية لديهم وفق متغيرات (المرحلة، التخصص، الجنس).

تكونت عينة الدراسة من 167 طالب وطالبة اختيروا عشوائيا واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية المعد من طرفه حيث استخرج نوعية من الصدق لهذا المقياس: الصدق البنائي والصدق الظاهري.

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- معانات الطلبة من ضغوط مختلفة (دراسية، اقتصادية، اجتماعية، صحية، انفعالية، وعاطفية) وبدرجة فوق المتوسط المعياري للمقياس.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغيرات الجنس (ذكور/ إناث) في درجة الضغوط النفسية لصالح العلمي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس (ذكور/ إناث) في مستوى الضغوط النفسية

- عدم وجود علاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي تبعا لمتغيرات الجنس، التخصص والمرحلة (رحيلي أماني محمد، 2012، ص54-55).

### دراسة خالد محمد الجيش 2003:

بعنوان "الضغوط النفسية لدى أسر الطفل المعاق وأهم مصادرها التي هدفت إلى معرفة أهم مصادر الضغط النفسي الذي تتعرض له أسرة الطفل المعاق، وتمثلت عينتها في 4 آباء وأمّهات لأطفال معاقين ذهنيا واستخدمت الأدوات التالية: مقياس الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها من إعداد الباحث وفق منهج دراسة الحالة، وكان من أبرز نتائجها: تعاني أمّهات الأطفال المعاقين من مستوى أعلى من الضغوط مقارنة بالآباء وكانت النتائج كما يلي:

- 90% من الأمّهات تعانين من القلق حول مستقبل الطفل مقابل 45% من الآباء.
- 55% من الأمّهات تعانين من المشكلات الصحية للطفل مقابل 36% من الآباء.
- 27% من الأمّهات تعانين عدم القدرة على تحمل أعباء الطفل مقابل 18% من الآباء.
- 18% من الأمّهات تعانين من مشاكل الأداء الاستقلالي للطفل مقابل 36% من الآباء.

### دراسة دخان والحجار 2006:

بعنوان "مستوى الضغوط النفسية ومصادرها وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة".

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية، ومعرفة مصادرها وعلاقتها بمتغير الصلابة النفسية لديهم.

بلغت عينة الدراسة 541 طالب وطالبة، كما استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي.

كما استخدمنا استبيانين الأول لقياس الضغوط النفسية والثانية لقياس الصلابة النفسية لدى الطلبة.

ولقد أظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

- مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان 62.5% بينما مستوى الصلابة النفسية لديهم كان ما بين 33% و73%.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية عدا ضغوط البيئة الجامعية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

دراسة رياض يعقوب مكلوش، خولة ياحي 1995:

"الضغوط النفسية وعلاقتها بالدعم الاجتماعي لدى آباء وأمهات الأطفال المعاقين".

**الهدف:** المساهمة في فهم الأطفال المعاقين وذلك لمحاولة فهم الضغوط النفسية التي تواجههم وبعض جوانب الدعم الاجتماعي المتوفر لهم.

-محاولة فهم علاقة الدعم الاجتماعي بالضغوط النفسية لديهم.

**العينة:** أولياء الأطفال المعاقين الذين وضعوا أطفالهم في مؤسسات خاصة بالعناية بالإعاقة 166 أب وأم.

**الأداة:** مقياس الضغوط النفسية، استبيان الضغط الاجتماعي

**النتائج:**

- درجة الضغوط النفسية الموجودة عند آباء وأمهات الأطفال المعاقين مرتفعة.

- عدم وجود فروق في درجة الضغوط بين الآباء وأمهات الأطفال المعاقين.

- وجود علاقة إيجابية متوسطة بين درجة الضغط النفسي ودرجة الدعم الاجتماعي المتوفر (فرح، 2009، ص 85-86).

ب-دراسات حول الانسحاب الاجتماعي:

• الدراسات الأجنبية:

دراسة ريف (Reeve 2001):

استهدفت لدراسة تطبيق برنامج إرشادي لعلاج السلوك الإنسحابي والعزلة الاجتماعية لدى عينة من الأطفال بلغ عددهم 23 طفلا من خلال الاندماج في السلوك الاجتماعي وذلك باستخدام إستراتيجيات مختلفة تستهدف زيادة السلوك الإيجابي المساند للأطفال وقد استخدمت الدراسة برنامجا إرشاديا مبنيا على التعزيز الاجتماعي لزيادة إرتباط الأطفال بسلوكيات اجتماعية إضافية وتوصلت الدراسة إلى اكتساب الأطفال سلوكيات اللعب الجماعي والتعاون والبعد عن العزلة والانسحاب والأحلام الخيالية لدى الأطفال. (عمارة، 2018، ص 880)

دراسة مارجولين (Margolin 2002):

هدفت هذه الدراسة إلى مساعدة مجموعة من الشباب المنسحبين اجتماعيا من أجل إكسابهم مهارات اجتماعية وزيادة مشاركتهم مع زملائهم في المدرسة، وقد تكونت العينة من 27 طالبا من إحدى مدارس شيكاغو الأمريكية حيث خضعوا إلى برنامج إرشادي وتدريب على المهارات الاجتماعية وقد أظهرت النتائج:

- أن هؤلاء الشباب كانوا يفتقرون إلى الدعم العائلي والاجتماعي.
- كان لديهم مشاعر من الإحباط والقلق وعدم الثقة بالنفس مما أسهم في ظهور العزلة لديهم.

- بعد إخضاع أفراد العينة للبرنامج الإرشادي أظهرت النتائج فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في تنمية المهارات الاجتماعية لدى العينة. (عمارة، 2018، ص879،880)

### دراسة شنج وكانج (Sheng Kang) (2009):

هدف إلى دراسة الانسحاب الاجتماعي ورفض الأقران والأقران الضحايا من طلاب المدارس التايوانية الوسطى من خلال دراسة العلاقات بين الانسحاب الاجتماعي ورفض الأقران و إيذاء الأقران بين طلاب المدارس المتوسطة من ذوي صعوبات التعلم.

تكونت عينة الدراسة من 219 طالبا من طلاب الصف السابع من مدارس المتوسطة في تايوان، وقد استخدمت بيانات من المرشدين متعددة بها في ذلك تقارير المعلمين والأقران.

وأظهرت النتائج أن الانسحاب والرفض والإيذاء ارتبطت بشكل كبير بالأطفال ذوي صعوبات التعلم. (عمارة، 2018، ص881)

### ب-دراسات عربية:

### دراسة سهير سليمان الصباح (1993) :

وهي بعنوان الانسحاب الاجتماعي لدى الأطفال المعوقين، وهدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن كل مما يلي:

- مستوى حدوث الانسحاب الاجتماعي لدى الأطفال المعوقين (عقليا، سمعيا، بصريا، حركيا).

- معرفة العلاقة بين مستوى الانسحاب الاجتماعي ونوع الإعاقة ودرجتها.

شملت عينة الدراسة 300 طفل معوق بينهم أصحاب إعاقة عقلية وبصرية وسمعية وحركية، اعتمدت الباحثة إستبانة من إعدادها تكشف عن حالة الانسحاب الاجتماعي لدى المعوقين وقد تألفت الإستبانة من 50 فقرة.

#### تلخصت نتائج الدراسة في النقاط التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سلوك الانسحاب الاجتماعي لدى الأطفال تعود إلى متغير نوع الإعاقة وإلى درجة الإعاقة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الانسحاب الاجتماعي تعود إلى عمر الطفل المعوق وجنسه.
- إن فئة الإعاقة العقلية جاءت في الدرجة الأولى من حيث السلوك الانسحابي (مريم سمعان، 2010، ص791، 792 )

#### دراسة بان عدنان وحسين فالح (2005):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على السلوك الانسحابي للأطفال ذوي صعوبات التعلم، والسلوك الانسحابي للأطفال ذوي صعوبات المدمجين في المدارس، والسلوك الانسحابي للأطفال الغير مدمجين في المدارس.

وقد بلغت عينة الدراسة 50 طفلاً بواقع 25 طفلاً ذوي صعوبات التعلم المدمجين في المدارس و25 طفلاً غير مدمجين في المدارس.

قام الباحثان بإعداد قائمة تشخيص صعوبات التعلم لغرض التأكد من عينة ذوي صعوبات التعلم، وإعداد مقياس السلوك الانسحابي، وقد استخدم الاختبار الثاني لعينة واحدة، ولعينتين مستقلتين، ومعامل ارتباط بيرسون.

وقد أظهرت النتائج أن:

- عينة البحث ذوي صعوبات التعلم يعانون من السلوك الانسحابي وأن عينة الأطفال المدمجين لديهم سلوك انسحابي.

- أن عينة الأطفال ذوي صعوبات التعلم الغير مدمجين لديهم سلوك إنسحابي.

ولمعرفة دلالة الفروق بين العينتين، أشارت نتائج الدراسة إلى أن: عينة الأطفال الغير مدمجين

لديهم سلوك إنسحابي مقارنة بالأطفال المدمجين (عمارة، 2018، ص880)

دراسة الطيب سامية وآخرون (2015):

تحت عنوان: "الإنسحاب الاجتماعي لدى الأطفال المتخلفين عقليا وعلاقته بالمعاملة الوادية"،

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة الانسحاب الاجتماعي لدى المعاقين ذهنيا وعلاقته بالمعاملة الوادية.

استخدمت الباحثات المنهج الوصفي لعينة من الأطفال المعاقين ذهنيا من مركزي قدرتي

وفرسان الإدارة للتربية الخاصة والبالغ عددهم 60 طفل وطفلة تم اختيارهم بطريقة قصدية لهذا العام

(2015).

وتمثلت أداة الدراسة في إستبانتي الإنسحاب الاجتماعي والمعاملة الوادية الذي قامت الباحثات

بتعميمية، وقد عولجت البيانات الإحصائية بواسطة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعي (spss)

باستخدام أساليب إحصائية مثل اختبار (T) لمتوسط مجتمع مجتمع واحد والفرق بين متوسطي مجموعتين

مستقلتين ومعادلتى ألفا كرونباخ وسبيرمان، براون)

ولخصت أهم النتائج أهم النتائج في الآتي:

- يتسم الانسحاب الاجتماعي الاجتماعي لدى الأطفال المعاقين ذهنيا بولاية الخرطوم بدرجة وسط.

- لا توجد علاقة ارتباطية بين الانسحاب الاجتماعي وسط الأطفال المعاقين ذهنيا بولاية الخرطوم والمعاملة الوالدية.
  - توجد فروق وسط بين متوسط الإناث والذكور في الانسحاب الاجتماعي وسط الأطفال المعاقين ذهنيا بولاية الخرطوم وفقا لمتغيرات النوع.
  - توجد علاقة ارتباطية طردية بين الانسحاب الاجتماعي المعاقين ذهنيا بولاية الخرطوم ودرجة الإعاقة.
  - لا توجد علاقة ارتباطية عكسية بين المعاملة الوالدية وسط الأطفال المعاقين ذهنيا بولاية الخرطوم ودرجة الإعاقة.
- وبناء مراكز لدعم الوالدين لبناء علاقة صحيحة مع الطفل المتخلف بما يتناسب مع درجة تخلفه.(سمعان مريم، 2010، ص793).



## الفصل الثاني: الضغوط النفسية

تمهيد

1- تعريف الضغوط النفسية

2- خصائص الضغوط النفسية

3- أسباب ومصادر الضغوط النفسية

4- أنواع الضغوط النفسية

5- آثار الضغوط النفسية

6- النظريات المفسرة للضغوط النفسية

خلاصة الفصل

### تمهيد:

كانت الضغوطات النفسية ولا تزال إحدى الموضوعات المهمة التي تشغل بال الكثير من المتخصصين في فروع علمية مختلفة، وربما كان علماء النفس على رأس قائمة المهتمين بهذا الموضوع وهذا لكونه واحد من حقائق الحياة وثوابتها وكونه قضية تهم العامة والخاصة، فلا يكاد يوجد إنسان لا يعاني من الضغوط بأشكال مختلفة وبصورة تكاد تكون يومية، ويرجع الاهتمام بدراسة الضغط النفسي للتبعات والتكاليف الباهضة التي تسببها هذه الضغوط للفرد والمجتمع على حد سواء، وعلاقتها بالأمراض الجسمية والاضطرابات النفسية وغياب فن التواصل والصراعات وسوء التوافق وغير ذلك من أشكال السلوك والمشكلات التي يتعرض لها الأفراد الواقعون تحت ضغوطات نفسية.

## 1-تعريف الضغوط النفسية:

لغة: تعرف الضغوط بأنها العلاقة بين الفرد والبيئة التي يرى الفرد أنها تفوق أو تقل عن قدراته وإمكاناته وتهدد رفاهية النفسية وتعرف الضغوط النفسية لغة كما يلي:

ترجع الأصول اللغة لمصطلح الضغط "stress" إلى الاسم اللاتيني "stringer" بمعنى يشد بتصلب، تضيق وحصر، كما تشير إلى الإحساس بالغم والضيق والشعور بالوحدة والإهمال والعجز ويعني الضغط النفسي باللغة العربية القهر والضيق.

ويرى "نوربرت سيلامي" في معجم مصطلحات علم النفس أن "سفتشس" كلمة انجليزية مشتقة من كلمة "distress" والتي تعني اليأس والإنهاك. (بقال أسمى، 2012، ص62)

اصطلاحاً: لقد اختلفت وتعددت تعاريف الضغط النفسي وذلك وفقاً للانتماءات الفكرية والنظرية لأصحابها ومن بين هذه التعريفات ما يلي:

-يعرفه (سيلبي 1976 sely): بأنه استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب أو حدث خارجي، لحدوث تكيف مع متطلبات البيئة، عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة. (sely,1976,10)

-ويعرفه كابلان بأنه التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الكائن الحي وقدرته على الاستجابة لها (coplon,1981,414)

-ويعرفه ريتشارد لازاروس على أنه يتعلق بعلاقة فريدة بين الشخص ومحيطه وهي تشمل على تقييم معرفي لطلب يعيشه الشخص على أنه اختبار له، أو على أنه يتجاوز إمكاناته أو على أنه لا يمكن الاستجابة لهذا الطلب أي أنه يضع راحة الشخص في خطر. (Jolly Anne,2002,61).

وتعرف الضغوط النفسية أيضا بأنها حالة من الشعور بالضييق وعدم الارتياح يشترك في تكوينها عوامل عدة نفسية، اجتماعية وبيولوجية متظافرة كتزايد إفراز الأدرينالين أو الشعور بالإحباط أمام موقف حرج لا مخرج منه، أو نقص التفهم من قبل الأهل والأصدقاء والمعلمين. (بهاء الدين، 2008، ص21).

-ويشير "ويليامز Williams" إلى أن مصطلح الضغوط من أكثر المصطلحات عرضة لسوء الاستخدام من طرف الباحثين، حيث غالبا ما يستخدم للتعبير عن السبب والنتيجة في آن واحد، وذلك نتيجة الخلط القائم بين مفهوم الضواغط Stressors والضغط Stress وقد جاءت الضواغط لتشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في البيئة، أما كلمة الضغط فتعبر عن الحادث ذاته والضغط على وجه العموم ليس سوى ردود الأفعال الفيزيولوجية، الانفعالية والنفسية لحوادث مهددة للفرد.

وتتضمن ردود الأفعال الفيزيولوجية علامات على الاستثارة الزائدة مثل سرعة التنقل، ضربات القلب وزيادة ضغط الدم وهذه الاستجابات تساعد الفرد على التصدي للأخطار المحتملة أما الاستجابات الانفعالية للضغط فهي القلق والإحباط وبالنسبة لردود الأفعال النفسية فتشمل على تقييم مصدر الضغوط وما يمكن أن ينتج عنه من آثار على التفكير على جميع جوانب الموقف الذي يحدث فيه الضغط والإعداد الذهني لاتخاذ خطوات لمعالجة الضغط. (العبودي، 2008، ص19).

### 2- خصائص الضغوط النفسية:

لكل ظاهرة خصائص تميزها عن غيرها من الظواهر وتحدد هويتها وسيحاول الباحث إظهار بعض الخصائص التي تميز الضغوط النفسية عن غيرها من الضغوطات الأخرى من خلال تفاعلها مع الأفراد ومدى تأثيرها عليهم، ويمكن تلخيص هذه الخصائص فيما يلي:

المادية: فالضغوط النفسية تأتي من تفاعلات عناصر حياتية، فنشأتها تكون من مثيرات حيوية بيولوجية ومثيرات نفسية يمكن إدارتها وتحديدها من خلال المعرفة الحسية واستنباطها والشعور بوطأتها وتجسيدها الواقعية.

الانتشار: بالرغم من وجود فروق فردية بين الأفراد في كونهم يقعون تحت طائلة الضغوط النفسية، فإن هنالك أفراد مؤهلين دون غيرهم وهذا تأهيل في طبيعة تكوينهم الجيني واستعداداتهم النفسية والعقلية والمعرفية إلا أن هنالك شروط عندما تتوافر لا بد وأن يعاني الفرد الشعور بالضغوط النفسية وهناك فرق بين فرد وآخر حيث تتحقق صفة العمومية، كما أن التأثيرات الناتجة عن الضغوط مختلفة على جميع النواحي العصبية والفيسيولوجية.

تنوع النشأة: تنشأ الضغوط من مثيرات سارة وأخرى مؤلمة، فلقد ثبت أن الحوادث المرغوبة وغير المرغوبة تؤدي إلى تغيير في الحياة وتتطلب إعادة التوافق الثابت، وأن الخبرات السارة تسبب ضغوطا ولكنها قليلة مقارنة بالضغوطات الناتجة عن الخبرات غير سارة.

الضغوط مؤشر للنشاط: حيث تمكن الضغوط من تشكيل شخصية وهي ضرورية لتنشيط الدوافع والحاجات وزيادة التفاعلات مع البيئة المحيطة وتحقيق الهدف وإشباع الحاجات.

الضغوط مؤشر للتكيف: حيث تمكن الضغوط من تشكيل تفاعلات سلوكية يظهر منها الفرد متكيف أو يعاني من سوء التكيف، فإذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب في حدود قدرة الفرد. واستطاع تحقيقها يحدث التكيف، أما إذا تضمنت هذه الضغوط مطالب فوق الطاقة والاحتمال، فإن ذلك يؤدي إلى سوء التكيف والاضطراب.

ذات طبيعة وظيفية: تعتبر الضغوط من جانب وظيفي لما يكون عليه البناء الاجتماعي من تفكك أو تكامل، فتحدث الضغوط لفعل هذا البناء في القيام بوظائفه، وعجزه وقصوره في وسائل الضبط

الاجتماعي، كما ينتج الإحساس بالضغط كجانب وظيفي لعدم تكامل الشخصية واختلاف الدفعات والآليات النفسية والفسيولوجية لدى الفرد وعدم كفاية قدراته واستعداداته في تحمل الضغوط النفسية.

**ذات طبيعة ديناميكية:** الضغوط ليست ثابتة فهي مجموعة من التأثيرات المترابطة، كما أنها تتأثر بعدة عوامل مثل: درجة الوعي الذاتي للفرد ومستواه الاقتصادي، والطبقة التي ينتمي إليها، وكذلك الثقافة وتساهم الضغوط في تشكيل جوانب كثيرة في شخصية الفرد وتشكيل مهاراته وخبراته الاجتماعية واستعداداته وتجعل منه كائن اجتماعي قادر على التكيف والتوافق النفسي والاجتماعي ( أبو الحسين، 2010، 36، 37)

### 3-أسباب ومصادر الضغوط النفسية:

#### أ-المصادر الخارجية:

-**المشكلات العائلية (الأسرية):** وقد أبدت هذا المصدر للضغوط نتائج دراسة (Harlurg 1973) وكذلك نتائج دراسة (sandler) من حدوث ضغوط اجتماعية ومشكلات أسرية تنتج عن أسباب متعددة داخل الأسرة مثل المرض أو غياب أحد الوالدين عن الأسرة والطلاق، وكلها مصادر للضغوط النفسية تتسبب في ظهور بعض الاضطرابات النفسية لدى الأفراد.

-**المشكلات الدراسية:** والمتعلقة بظروف الدراسة مثل صعوبة التعامل مع الزملاء والمعلمين وصعوبة التحصيل الدراسي وضعف القدرة على التركيز وعدم القدرة أداء الواجبات المنزلية وال فشل في الامتحانات. (الغزي، 2003، 22).

-**المشكلات الاجتماعية والمتمثلة في سوء العلاقة بالآخرين وصعوبة تكوين صداقات.**

-المشكلات الاقتصادية: إن الأفراد الذين يعانون من الضغط النفسي هم الأفراد الذين يعيشون مستوى اقتصادي واجتماعي منخفض ويعيشون في ظروف مزرية مقارنة بالأفراد الآخرين في المجتمع.(ماجدة، 2008، ص ص30،31)

-العوامل العقائدية والفكرية: حالة التقاطع بين تمسك الفرد بما هو عليه من أفكار ومعتقدات وبين تسلط المؤسسات المركزية في حمله على تغيير أفكاره، وهذا ما يؤثر على علاقة الفرد بذاته وبمجتمعه.

-المشكلات الثقافية: الإقبال على الثقافات الخارجية الأجنبية دون مراعاة للأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع. بالإضافة إلى الإعلانات وشبكة الانترنت.

-المشكلات الكيميائية: إساءة استخدام العقاقير، الكحول، الكافيين والنيكوتين (علي عسكر، 2000، 45،46)

### ب-المصادر الداخلية:

-المشكلات النفسية (الانفعالية): كالثورة، الغضب، الاكتئاب، الإثارة وسرعة التهور.

ويؤكد علماء النفس أن مصدر الضغط النفسي الرئيسي هو عدم قدرة الإنسان على التكيف مع بيئته، بما فيها من مواقف حيوية وكذلك عدم قدرته على التخلص من الانفعال بالمواقف المتجددة باستمرار، وعدم قدرته على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي مع الأفراد والجماعات داخل المجتمع. (الدسوقي، 1984، ص43)

-إن مصادر الضغط النفسي كثيرة ومتنوعة كالأزمات المزمنة، الاضطرابات القلبية والعصبية وكذلك أثر البيئة المحيطة والمجتمع كالأصوات والألوان والأشخاص بالإضافة إلى عادات الفرد الخاطئة في الجلوس والنوم والحركة كما أن كبت المشاعر من الأسباب المعروفة دون أن ننسى الضغوط النفسية الذهنية كالتنافس الشديد والخوف من المستقبل والإحباط. (جودة، 1998، 54)

4-أنواع الضغوط النفسية:

- هنالك العديد من أنواع الضغوط تتباين حسب ردود فعلنا للمواقف المختلفة:
- الضغوط الانفعالية والنفسية (القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية).
  - الضغوط الأسرية بما فيها الصراعات الأسرية والانفصال والطلاق.
  - الضغوط الاجتماعية كالتفاعل مع الآخرين وكثرة اللقاءات أو قلتها.
  - ضغوطات العمل: كالصراعات مع الرؤساء والمشرفين على الفرد في عمله.

أيضا من أنواع الضغوط:

أ-الضغط النفسي الإيجابي: وهو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد تطور الفرد ونموه (كالتفكير مثلا) وهذا الضغط يحسن من الأداء العام ويساعده على زيادة الثقة بالنفس.

ب-الضغط النفسي السلبي: وهي عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو العلاقات الاجتماعية وتؤثر هذه الضغوطات سلبا على الحالة الجسدية والنفسية وتؤدي إلى أعراض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والتشنجات العضلية وعسر الهضم وارتفاع ضغط الدم والسكري. (ماجدة بهاء الدين، 2008، 25، 25).

ويصنف الضغط النفسي حسب الشدة إلى 3 مستويات وهي:

-ضغط نفسي قوي: ويصعب على الفرد تجاهله أو التغاضي عنه نظرا لما تفرضه من تهديدات على الفرد وهي ضغوطات طويلة المدى في الغالب.

-ضغط نفسي متوسط: وهو ضغط مرتب عن أحداث يومية لكنه مؤقت.



-ضغوط نفسي عادي: وهي ضغوط متصلة بالمواقف اليومية الراهنة التي نشأت من تفاعلات يومية وصراعات قائمة في بيئة العمل أي ناتجة عن معاملات الرؤساء وأرباب العمل للعاملين. (طه وسلامة حسين، 2006، 34)

### 5-آثار الضغوط النفسية:

عادة ما تترك الضغوط النفسية آثار سلبية ومدمرة أحيانا ومهددة لحياة الأفراد وسعادتهم وترتبط الضغوط النفسية بالخبرات الحياتية المختلفة وطبيعة عمل الأفراد، وتلعب دورا هاما وكبيرا في حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي (burnout) والتي تعتبر أخطر الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية.

ويؤكد هاريس (harris) على أن الضغوطات النفسية تؤثر على طلاب الصف فتؤدي إلى اضطراب الطلبة وتكوين اتجاهات سلبية اتجاه المدرسة واختلال النظام لدى الطلاب المراهقين وعدم الراحة والشعور بالتعب المستمر.

وكذلك تؤدي الضغوط إلى عدم اهتمام المعلم بالعمل وانخفاض قدرته على مواجهة التحديات والشعور بالإحباط والإجهاد النفسي.

وجميع الدراسات والبحوث تكاد تجزم على أن للضغوط آثار نفسية تتمثل في ما يلي:

- اضطراب إدراك الفرد.
- عدم وضوح مفهوم الذات.
- عدم وضوح الإدراك وضعف الذاكرة والتشتت. (العزیز، أبو سعد، 2009، ص54).

6- النماذج والنظريات المفسرة للضغط النفسية:

6-1- النماذج المفسرة للضغط النفسية:

نموذج الفروالكر لكانون: والتي كان يطلق على هذا النموذج اسم المواجهة أو الهروب لأن هذه الاستجابة تجعل الفرد إما يواجه الموقف أو أن يتجنبه ويهرب منه، فاستجابة المواجهة أو الهروب هي استجابة تكيفية غير أنها يمكن أن تكون ضارة للفرد لأنها تزيد من مستوى أدائه الانفعالي والفيزيولوجي عند تعرضه للضغط النفسي المستمر، وتعد هذه النظرية من أوائل النظريات التي اعتمدت على الجوانب الفيزيولوجية أو البيولوجية في تفسير ودراسة الضغط النفسية على يد صاحبها العالم الفيزيولوجي والأستاذ بجامعة هارفورد "التركانون" 1932 أثناء دراسته للكيفية التي يستجيب كل من الإنسان والحيوان للتهديدات الخارجية.

وقد استخدم في بداية القرن العشرين مصطلح "التوازن الجسمي" للتدليل على نزعة الكائن الحي بالاستعانة على مصادرها للمحافظة على الاتزان، فالكائن الحي يدرك الخطر في البيئة والاستجابة تكون إما الدفاع أو الهروب.

حيث بين كانون في نظريته التأثيرات العضوية التي ترافق سلوك الهروب أو الهجوم تجاه الخطر والتي تهدد حالة الاستقرار التي يعيشها الجسم وهو يرى أن المهاد هو المركز الأصلي لتلك الاستجابة الخاصة بالضغط وله وظيفة مزدوجة في تلك الحالات الطارئة وهي التحكم في الجهاز العصبي المستقل وتنشيط الغدة النخامية ولذلك يطلق على المهاد مركز الضغط والجهاز العصبي المستقل هو المسؤول عن تنظيم وحدث الاستجابات الفيزيولوجية عن طريق مجموعة من الوظائف الهامة التي يقوم بها عند وقوع الفرد تحت وطأة الضغط النفسية وهي قيام الجهاز العصبي المستقل بعملية تنظيم فاعلية أعضاء الجسم وإفراز مادة الأندروفين ثم إفراز مادة الأندريالين.

نموذج تناذر تكيف العالم لهاتز سيلبي: يؤكد بها الطبيب الكندي الأصل هاتز سلي ويطلق على هذا النموذج اسم أعراض التكيف العام ويشار إليها بالرمز (D.A.S) ويقصد بكلمة عام أن الفعل الدفاعي لأي مسبب من مسببات الضغط، أما كلمة "متلازمة الأعراض" فهي تشير إلى ردود الفعل (الأعراض) الدفاعية للجسم التي تحدث في وقت واحد.

ومتلازمة أعراض التكيف العام هي ميكانيزمات دفاعية تنشط في مواجهة أي حدث تهديدي في محاولة منه لخفض الاضطراب الفيزيولوجي والنفسي وإعادة تحقيق الإتزان للكائن العضوي، فالفرد لديه مصادر محددة وعناصر للتكيف مع البيئة وتظهر متلازمة أعراض التكيف على ثلاث مراحل هي:

**1-مرحلة الإنذار (Alarm):** تبدأ بالانتباه لوجود ضاغط وهذا الانتباه يولد تغيرات فيسيولوجية أي يتم إثارة الجهاز العصبي وتحدث تغيرات فيسيولوجية للجسم نتيجة التعرض للحدث الضاغط وهذه المرحلة هي مرحلة الانزعاج فتحدث الإثارة من خارج الجسم ويتحول بعدها الجسم لمواجهة الحدث الضاغط. وفي هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الحدث الضاغط الذي يتعرض له فتحدث تغيرات جسمية ويكون الجسم في حالة تأهب للدفاع والتكيف مع الحدث الضاغط، فيكون رد الفعل هو استجابة المواجهة أو الهروب.

**2-مرحلة المقاومة (Resistance):** إذ استمر الحدث الضاغط فإن مرحلة الإنذار يتبعها مرحلة مقاومة للحدث الضاغط فيستخدم الفرد مصادره لمواجهة الحدث الضاغط أو التكيف معه فيقوم بمقاومة الحدث الضاغط ففي هذه الحالة تختفي التغيرات التي حدثت في المرحلة السابقة وتأتي المقاومة إذا نجحت المقاومة فإن الجسم يعود لحالته الطبيعية، عندئذ يشعر الفرد بأنه قد تغلب على الضغط ونجاح المقاومة يعتمد على قدرة الشخص على استخدام مصادره جيدا والتغلب على آثار المرحلة الأولى والتي يصاحبها القلق والتوتر غالبا، وإذا استمر الضغط لدى الفرد لمدة طويلة استمرت المقاومة وتصبح طاقة الجسم على

التكيف منهكة ومجهدّة ثم تضعف وسائل مقاومته ويصبح عاجزاً على التكيف بشكل عام فيدخل الفرد في المرحلة التالية.

**3-مرحلة الإنهاك (Dépensement):** تظهر هذه المرحلة بشكل غير متوقع فتكون الطاقة قد استنفدت فيحدث الانهيار ويؤدي استمرار الاستجابات الدفاعية إلى أمراض التكيف مثل الاضطرابات التكيفية والإجهاد وقد يؤدي استمرار الضغط دون مواجهة إلى الوفاة.

### 6-2-النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

هناك العديد من النظريات التي فسرت الضغط النفسي لدى الأفراد، فنظرة "سيللي" إلى الضغوط النفسية تختلف عن نظرة مل من "سبيلجر" 1978 و"موراي" فقد اتخذ "سيللي" استجابة الجسم الفيزيولوجي أساساً على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط، بينما "سبيلجر" اتخذ من القلق وحدته التفسيرية لتفسير الضغوط النفسية أما "موراي" فالضغط عنده خاصية صفة لموضوع بيئي واجتماعي(السيد عثمان، 2001، ص98).

#### • نظرية هانز سيللي Hans Selly:

كان هانز سيللي متأثراً بتفسير الضغط النفسي تفسير فيزيولوجي، وتتطلب نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقر، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الإستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر سيللي أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط عالمية، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة.

وحدد سيللي ثلاثة مراحل للدفاع ضد الضغط ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام (السيد عثمان،

2001، ص98)

- **الفرع:** وفيه تظهر تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم وعندما يكون الضاغط شديدا فإن مقاومة الجسم تنهار وتحدث الوفاة.
- **المقاومة:** وتحدث هذه المرحلة حين يكون التعرض للضغط متلازما مع التكيف عندها تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التكيف.
- **الإجهاد:** وهي المرحلة التي تعقب مرحلة المقاومة ويكون الجسم فيها قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها أمراض التكيف.

### • نظرية التقدير المعرفي لـ "ريشارد لازاروس" Richard Lazarus:

كان التركيز قبل لازاروس على العوامل النفسية في موضوع الضغوط مفقودا، وذلك لأن الأبحاث كانت تركز على الحيوانات بهدف التعرف على إفرازات الجسم بعد تعرضه للضغوط، وبعد ظهور لازاروس الذي قام بالعديد من الأبحاث على البشر وبذلك أصبح هناك أهمية للعوامل النفسية في موضوع الضغوط وينسب إليه نظرية التقدير المعرفي في الضغوط.

حيث نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والتقدير المعرفي وهو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد حيث أن تقدير كم التهديد مجرد إدراك بسيط لعناصر الموقف، ولكنه رابطة بين محيط الفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف الذي يعتمد الفرد في تقييمه على العوامل الشخصية والخارجية (البيئة الاجتماعية) والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وحسب هذه النظرية تنشأ الضغوط عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

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

- المرحلة الثانية: هي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف. (السيد عثمان، 2001، ص100).

### • نظرية تشارلز سبيلرجر Tcharles Speilberger :

تعتبر نظرية سبيلرجر القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، ولقد ميز نوعين من القلق في نظريته هما: القلق كحالة والقلق كسمة، ويشير أن للقلق شقين هما: سمة القلق أو القلق العصابي أو القلق المزمن، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد على الخبرة الماضية أما القلق كحالة أو القلق الموضوعي والموقفى يعتمد أساسا على الظروف الضاغطة، وعليه فإن سبيلرجر يربط بين الضغط والقلق كحالة ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبب لحالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا.

في الإطار المرجعي لنظريته اهتم بتحديد طبيعة الظروف البيئية الضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت، إنكار، إسقاط) أو تستدعي سلوك التجنب بالهروب من المواقف الضاغطة.

ويميز سبيلرجر مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية معرفية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط وتبدأ بواسطة مثير خارجي ضاغط، كما يميز مفهوم الضغط والتهديد فكلمة ضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي. (الرشدي، 1999، ص55)

• نظرية "هنري موراي" Henei Murray:

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط أساسيان على اعتبار الحاجة تمثل المحددات الجوهرية للسلوك، أما الضغط فيمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة ويعرف الضغط على أنه موضوع بيئي أو شخصي يبسر أو يعوق جهود الفرد للوصول لهدف معين ويميز بين نوعين من الضغوط هما:

- **ضغط بيتا:** ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

- **ضغط ألفا:** ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبراته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة معينة ويطلق على هذا النوع مفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا. (السيد عثمان، 2001، ص101).

• نظرية التحليل النفسي:

ترى نظرية التحليل النفسي أن وجود خبرات سابقة لدى الأفراد يختارها العقل الباطن منذ سنوات العمر الأولى، يتسبب عنها وجود استعداد مسبق لدى بعض الأشخاص دون غيرهم للتفاعل مع موقف التهديد أثناء الأزمات، متأثرين بهذه الخبرات المخزنة فينشأ الاضطراب (عسر، 2000، ص229)

وحسب وجهة نظر فرويد Frued يحاول الهو السعي وراء إشباع الغرائز ولكن دفاعات الأنا تسد الطريق ولا تسمح للطلبات الصادرة بالإشباع ما دام لا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع، ويتم ذلك عندما تكون الأنا قوية، أما حينما تكون ضعيفة وكمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد

فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات، ومن ثم لا تستطيع الأنا القيام بوظائفها، ولا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب الهو ومتطلبات الواقع الخارجي وعلى هذا ينتج الضغط النفسي.

ويؤكد كذلك على دور العمليات اللاشعورية والآليات الدفاعية في تحديد كل من السلوك السوي واللاسوي للفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة فإنه يسعى إلى تفرغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية، وعلى هذا فالخوف أو القلق أو انفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد ويتم تفرغها بصورة لا شعورية عن طريق الكبت والأفكار. (السيد عبيد، 2008، ص133).

### • النظرية السلوكية:

تتفرد هذه النظرية في تفسير الضغوط النفسية على أنها تأتي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة وهذه العوامل يمكن التحكم فيها، وقد لا يمكن ذلك والسبب الرئيسي ينبع من البيئة وتذهب النظرية السلوكية على أن بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغوط البيئة، ولهذا فإن هذه الضغوط تظهر آثارا مختلفة من حيث شدتها وحدتها، والسلوكية على اختلاف مراحلها (القديمة والحديثة) تؤكد على العامل البيئي في الضغوط النفسية.

بالإضافة إلى ذلك فهي ترى أن أنماط التوافق وسوء التوافق متعلمة من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد، وقد اعتقد كل من "واطسون" و"سكينر" أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكن تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها، وقد اختلف "واطسن" عن "سكينر" حيث ألقى "واطسن" دور الإنسان إذ يقول: "إن التوافق يتشكل بطريقة آلية" بينما رفض "باندورا" كل تغير للسلوك الإنساني بطريقة ميكانيكية وأوضح "توكم" أنه عندما يجد الأفراد أن



علاقتهم مع الآخرين غير مثابة فإنهم ينسلخون عن الآخرين، ويبدون اهتماما أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية وينتج عن هذا أن يؤكد السلوك شكلا شادا أو غير متوافق (عسكر، 2000، ص228).

من خلال عرض النظريات المفسرة للضغوط النفسية نلاحظ أنها اختلفت في تفسير الضغط النفسي فكل نظرية فسرتة حسب اتجاهها فنجد أن سيلبي فسر الضغط النفسي على أنه متغير مستقل وهو استجابة كعامل ضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة وفي إطار الدفاع ضد الضغط حدد سيلبي ثلاث مراحل هي الفرع، المقامة والإجهاد، أما لازاروس اهتم كثيرا بالإدراك والتقدير المعرفي، في حين ركز هنري موراي على نوعين من الضغوط وهما الأول يشير إلى الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدرها الفرد والثاني يشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي، أما سبيلجر فيعتبر فهم نظرية القلق على أساس التميز بين نوعي القلق، القلق كحالة والقلق كسمة، في حين ترجع نظرية التحليل النفسي للضغط النفسي إلى وجود خبرات سابقة لدى الفرد منذ سنوات العمر الأولى بالمقابل ترى النظرية السلوكية أن مصدر الضغط النفسي لدى الفرد ينبع من البيئة.

### 7- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وطرق علاجها:

#### 7-1- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

لقد اهتم الباحثين في الآونة الأخيرة بدراسة المواقف الضاغطة والأزمات التي تسببها أخطاء الحياة اليومية وكيفية التوافق النفسي الاجتماعي معا، وأشار رودولف موس (Rodolf Moos) إلى نوعين من الاستراتيجيات الاستيعابية التي يوظفها الأفراد للتعامل مع حوادث الحياة اليومية في مواجهة الانعكاسات النفسية السالبة التي تحدثها أخطاء الحياة اليومية وتتكون هذه الاستراتيجيات من مجموعة من أساليب التوافق النفسي والاجتماعي حتى لا يقع فريسة للاضطرابات النفسية ولها جانبان هما المعرفي والسلوكي (علي، 2001، ص46)

-وعلى الرغم من الآثار السلبية للضغط من الناحية النفسية والاجتماعية والجسمية إلا أنه يمكن مواجهة الضغوط من خلال برامج تعد خصيصا لذلك.

ويقصد بإستراتيجية مواجهة الضغوط من ناحية الفرد تلك الجهود الصريحة التي يقوم بها لكي يسيطر أو نقص الضغوط التي تفوق طاقته الشخصية أما من ناحية المنظمة فتتمثل في مجموعة القرارات التي تتخذها الإدارة للسيطرة على مسببات الضغوط والتخفيف من آثارها الضارة على كل الأفراد والمنظمات.

وبالرغم من أننا لا نشعر بالارتياح لبعض الضغوط النفسية إلا أننا نسعى للتكيف معها، وعملية التكيف هذه تدفعنا للتفكير والبحث عن الحلول مما يجعلنا نتخذ القرارات المناسبة حيال هذه الضغوط ونقوم بالأدوار الفاعلة للتخلص منها أو التكيف معها.

وعندما تنتج عملية التكيف إما بالتخلص من الضغوط أو التعايش معها فإنها تخلف لدينا وعيا جديدا ورؤية مثيرة في الحياة تجعلنا أكثر قدرة على التكيف في المستقبل وأكثر مقاومة للضغوط النفسية. (معروف، 2001، ص55).

وقد صنف لازاروس Lazarus الاستراتيجيات التكيفية إلى مجموعتين أحدهما تتعامل مع مصدر الضغط وتحاول تغييره عن طريق مجموعة من إجراءات سلوكية مباشرة.

الهدف منها تغيير الوضع أو الموقف المسبب واقعي أو خياليا للضغط. في حين تتعامل الثانية مع الضغط ذاته بهدف التخفيف من حدته أو التضاد عليه مؤقتا عن طريق مجموعة إجراءات سلوكية مهندئة (لوكيا بن زروال، ص71).

وتصنف التقنيات المستخدمة للتعامل مع الضغوط ومواجهتها إلى ثلاث أنواع:

**1- الأساليب المعرفية:** تدخل العمليات المعرفية أو الذهنية الأسلوب الذي يعتمد الفرد للتعامل مع مصادر التوتر لذلك يمكن القول أن الأساليب التي يتم توظيفها تتبع أساس عن بعد ذهني أو معرفي، وتستند في ذلك على افتراضي الأول مفاده أن التعرض لمصادر الضغط النفسي يسبب في حد ذاته الانزعاج والتوتر بل نوعية رد الفعل من جانب هي التي تحدد النتيجة النهائية (عسكر، ص178) من جانب آخر تستند إلى ما يعرف بالتفكير الإيجابي في مواجهة مواقف الحياة وهو ما ساعد على النظر إلى المشكلة من منظور إيجابي ومحاولة إعادة تقييمها الأمر الذي يسمح بتوفير الإمكانيات اللازمة لتجاوزها أو البحث عن الحلول الملائمة.

**2-التفريغ الانفعالي:** من خلال محاولة التعبير عن المشكل والتخلص من المشاعر السلبية المرتبطة به يلعب الضحك وروح الدعابة دورا في تخفيف آثار الضغوط على الفرد حيث يطلق مستويات عالية للاندورفينات والكورنيزول تجعله يحس بالتحسن والشفاء، كما يمكن أن يوفر الضحك فرصة للهروب من الضغوط ومنع حدوث نوبات قلبية وانهيار عصبي والميل للانتحار (شيحاني، ص27).

**3-تغيير أسلوب الحياة:** هناك العديد من الأساليب والأنشطة التي تساعد في التخفيف من التوتر الداخلي والتخلص من آثار الضغوط النفسية على الفرد ونذكر منها:

- القيام بنشاط بدني (التمارين الرياضية)

- التدليك

- الاسترخاء

- العلاجات المائية

- اتباع نظام غذائي صحي

- الصلاة والقرآن

- الوخز بالإبر
- الدعم الاجتماعي
- دعم وسائل (الوسائل المادية أو اللفظية).

7-2- علاج الضغط النفسي: هناك عدة علاجات للضغط النفسي نذكر منها:

### • العلاج الوقائي:

ليس الحدث الضاغط من يسبب القلق والتوتر وإنما الأفكار والاعتقادات التي يكونها الفرد عن الموقف باعتباره تهديد له وهي السبب في حدوث الضغط النفسي فالنقيم المعرفي هو الخطوة الأساسية لمواجهة الأحداث الضاغطة وذلك لأن تغيير الأفكار غير المنطقية والأحداث السلبية المكونة عن الحدث الضاغط يؤدي إلى تغيير الاستجابة الانفعالية والسلوكية وهناك عدة تقنيات تساعد الفرد في التعامل مع الضغوط منها ما يلي:

- إيقاف الأفكار السلبية: على الفرد أن يغير الأفكار السلبية بشكل تدريجي إلى أفكار أكثر عقلانية تمكنه من التصرف بشكل مناسب للموقف.

- أحاديث الذات: يقوم على فكرة يمكنه مواجهة الأحداث الضاغطة والصعوبات التي تواجهه في الحياة إذ استطاع التخلص من الأحاديث السلبية فهي التي تجعله يشعر بالخوف وعدم الكفاءة أثناء مواجهة الحدث الضاغط عكس الأحاديث الإيجابية تساعده على التصرف بالطريقة المناسبة.

- التخيل أو التصور البصري: يتضمن تدريب الفرد على تخيل نفسه وهو في موقف ضاغط ويكون التخيل مقترنا بالاسترخاء، وهكذا يستطيع التدريب على الحدث الذي يتوقع أن يسبب له الضغط.

-حل المشكلات: يشير إلى قدرة الفرد على إدراك وفهم عناصر المشكلة وصولاً إلى وضع خطة محكمة لحل مشكلته.

ويعتبر التدريب على حل المشكلات تقنية معرفية فعالة في التعامل مع الأحداث الضاغطة وتهدف لتنمية مهارة الفرد، وتتضمن عدة خطوات تتمثل في التعرف على المشكلة وجمع البيانات ثم وضع البدائل وتقييم الحلول البديلة ووضع الحل النهائي لموضوع التنفيذ وتكمن أهمية التدريب على حل المشكلات في زيادة كفاءة الفرد وفعاليته. (بجاء، 2007، ص135).

### • العلاج السلوكي:

يستخدم السلوكيون في علاج الضغط الاسترخاء فهو مرادف للصحة والهدوء والهروب من المشاكل كأنه نوع من مضادات الضغط النفسي ومن بين تقنيات الاسترخاء المستعملة:

-تمارين التنفس الاسترخائي: في حالة الضغط يشتهي الشخص من حالة التوتر وضيق التنفس الذي مصدره التوترات العضلية، ويساعد التدريب على التنفس الاسترخائي في التخفيف من الضغط النفسي فمن خلال عملية الشهيق الطويلة، تتم عملية الزفير كاملة ويتكرر هذه العملية يشعر الفرد براحة واسترخاء بالإضافة إلى التنفس بطريقة جيدة للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي. (معيزة، 2002، ص75).

-الاسترخاء العضلي والفكري: وفيه يقوم المريض بالاستلقاء على فراش مريح ووضع الوسادة خلفه مع إغماض عينيه ويتخيل نفسه في المكان الذي يفضله ومحاولة الاسترخاء العام للعضلات والمفاصل بداية من أصابع القدم فالكاحل، الركبة، الظهر، الكتفين، فأصابع الذي ويجب أن يكون هذا التمرين في سكون تام، ومحاولة إبعاد جميع الأفكار عن الذهن وجعله خالياً، وهذا ممكن بالتمرين المتكرر، وذلك لمدة عشر دقائق تكرر مرتين إلا ثلاث مرات يومياً.

ويفيد الاسترخاء في الشعور بالهدوء وزيادة الثقة بالذات وزيادة التركيز والانتباه وتقوية الذاكرة،

كما يعمل على خفض التوتر وتحقيق الراحة.

-**التغذية الرجعية:** تعتبر وسيلة هامة تساعد على الاسترخاء وهي عبارة عن معلومات تعطى للفرد عقب

أدائه لتوضيح صحة استجاباته أو خطأها، وبناءا على ذلك قد يستمر الفرد أو يعدل سلوكه أو يتوقف،

لأنه حقق هدفه. (رجاء، 2007، ص343)

-**التدريب على السلوك التوكيدي:** وهو التدريب على قول "لا" ورفض الطلبات غير المقبولة والقدرة على

التعبير عن المشاعر الموجبة والسالبة والتعبير عن الأفكار بطريقة حسنة هذا ما يكسب الشخص فعالية

في التفاعلات الاجتماعية ويمكنه من فهم انفعالاته، كل هذا يساعده على حل مشكلاته بطريقة ملائمة

ويزيد ثقته بنفسه.

-**التدريب على إدارة الوقت:** يهدف هذا التدريب إلى زيادة كفاءة الفرد في استخدام الوقت وتوظيفه

واستثماره في كل ما يفيد ويستخدم هذا التدريب في خفض الضغوط فمن خلال إدارة الوقت والتخطيط

يمكن التعامل مع الضغوط، حيث أن التخطيط الفعال وجدولة الأنشطة والمهام تساهم في الوصول إلى

الهدف المرجو وبالتالي التخفيف من الضغوط. (معيزة، 2002، ص92).

بعد استعراض مفهوم الضغط النفسي من الصعب تحديد اتجاه موحد في دراسة الضغوط، لذلك لا يمكن اختزالها في علاقة (مؤثر/متأثر) نظرا لما تلعبه العوامل المتداخلة في تحديد مدى وكيفية تأثير الأفراد بالضغوط وبالتالي يمكن القول أن حالة التوتر والقلق والمعاناة الناجمة عن الشعور بصعوبة التكيف مع المواقف الجديدة والمتغيرة في الحياة تختلف باختلاف البيئات ونحن نتحدث عن المراهق فإننا نضع في الحسبان مجموع ما تعرفه هذه المرحلة من تغيرات تمس مختلف مسارات النمو والتطور (الفيسيولوجي، النفسي، الاجتماعي، التعليمي، المعرفي...).

كما تطرقنا لأنواع ومصادر وآثار الضغوط النفسية وتأثيرها على سلوك المراهق وأنهينا الفصل بالحديث عن دراسات ونظريات مفسرة للضغط واستراتيجيات مساعدة على مواجهتها.

## الفصل الثالث: الانسحاب الاجتماعي

تمهيد

1- تعريف الانسحاب الاجتماعي

2- أسباب الانسحاب الاجتماعي

3- أعراض الانسحاب الاجتماعي

4- أبعاد الانسحاب الاجتماعي

5- طرق علاج الانسحاب الاجتماعي

6- النظريات المفسرة للانسحاب الاجتماعي

خلاصة الفصل



### تمهيد:

الانسحاب الاجتماعي هو شكل متطرف من الاضطراب في العلاقات مع المحيطين بالفرد بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة، وهو حالة نمط سلوكي يتميز بالابتعاد عن القيام بالمهام الحياتية العادية والانسحاب عن مجرى الحياة الاجتماعية المصحوب بعدم الشعور بالمسؤولية وعدم الرغبة في التعاون وقد يصل إلى درجة هروب المراهق من الواقع الذي يعيشه وسيتم التطرق في هذا الفصل إلى تعرف الانسحاب الاجتماعي وأسبابه وأراضه، أبعاده إضافة إلى النظريات المفسرة للانسحاب الاجتماعي وفي الأخير طرق علاج الانسحاب الاجتماعي.

### 1-تعريف الانسحاب الاجتماعي:

يعرف الانسحاب الاجتماعي على أنه: سلوك لا توافقي يعني تحرك الشخص بعيدا عن الآخرين وانعزاله وانغلاقه على ذاته، وعدم رغبته في إقامة صداقات أو علاقات مع الآخرين تربطه أو تجعله يندمج معهم واجتنباه للمواقف الاجتماعية التي تربطه بهم وابتعاده عنهم (العربي محمد، 2003، ص12).

يعرف أيضا على أنه: سلوك يتضمن عدم قدرة الطفل على التفاعل الاجتماعي مع من يحيطون به، وعدم إقامة حوار مع الجماعة مما يؤدي إلى الهروب منهم وانسحابه منهم وعدم التفاعل والاندماج معهم. (صالح السواح، 2007، ص43)

ويعرف السلوك الانسحابي على أنه اضطراب في العلاقات الاجتماعية مع الآخرين يتمثل في الانطواء والميل إلى العزلة، ووجود صعوبات في عقد صداقات حميمة أو الاستمرار بها، والانشغال بالذات والعالم الداخلي للفرد، والخجل والارتباك والتردد والتحفز في المواقف الاجتماعية بصفة عامة(حميدة العربي، 2011، ص76)

يشير الانسحاب الاجتماعي إلى حالة متعددة الأوجه والأسباب فقد يكون السلوك الانسحابي تعبير عن عجز في المهارات الاجتماعية للطفل أو قد يكون انعكاسا لعجز في الأداء الاجتماعي.

النوع الأول من العجز وهو العجز في الأداء فهو يعني أن الطفل يمتلك القدرة على تأدية المهارات المطلوبة للتفاعل الاجتماعي ولكنه لا يقوم عمليا بتأديتها لأسباب مختلفة. (الخطيب، 1992، ص200)

ويعرف أيضا على أنه: سلوك لا توافقي يعني تحرك الطفل بعيدا عن الآخرين، وانعزاله عنهم وانغلاقه على ذاته وعدم رغبته في إقامة علاقات أو صداقات تربطه بهم أو تجعله يندمج معهم أو عدم قدرته على القيام بذلك واجتنباه للمواقف الاجتماعية التي تجمعهم بهم وابتعاده عنها. (محمد، 2003، ص81)

**التعريف الإجرائي:** هو نمط من السلوك يتميز بإبعاد الفرد نفسه عن القيام بمهام الحياة العادية ويرافق

ذلك إحباط، توتر وخيبة أمل، كما يتضمن الانسحاب الاجتماعي الابتعاد عن مجرى الحياة الاجتماعية

العادية ويصحب ذلك عدم التعاون وعدم الشعور بالمسؤولية وأحيانا الهروب بدرجة ما من الواقع.

### 2-أسباب الانسحاب الاجتماعي:

تتمثل الأسباب المؤدية إلى حدوث ظاهرة الانسحاب الاجتماعي فيما يلي:

- العوامل العضوية والفيسيولوجية مثل وجود تلف أو خلل في الجهاز العصبي المركزي أو اضطراب في إفراز الهرمونات الغددية مثل إفراز الأدرينالين والثيروكسين.
- أساليب التنشئة الاجتماعية الخاطئة مثل الإفراط في النقد والتجريح والسخرية وكثرة التهديد والعقاب البدني، بالإضافة إلى عدم احترام الطفل وتجاهله ومقارنته بإخوانه وأقرانه.
- عدم الثبات والانتظام في التعامل مع الطفل والتذبذب في ذلك مثل الازدواجية في المعاملة كإلحاق الأذى والعقاب بالطفل في بعض المواقف على بعض الأنماط السلوكية ، والتسامح وتعزيزه على هذه الأنماط في مواقف أخرى، كما أن عدم الانسجام والاتفاق بين الأب والأم في اعتماد أساليب موحدة في التعامل مع الطفل يدفع به إلى تنمية سلوك الانسحاب الاجتماعي.
- معاناة أحد الوالدين في الاضطرابات السلوكية، فقد يرتبط الانسحاب الاجتماعي لدى الأطفال بسبب معاناة أحد والديهم من الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، ففي هذا الصدد أظهرت نتائج الدراسات احتمالية تعرض الأطفال للإصابة بالاضطرابات الانفعالية إذا كان والديهم يعاني من بعض الاضطرابات الانفعالية والسلوكية.
- خبرات الطفولة السابقة المؤلمة والخوف من الآخرين قد تكون إحدى العوامل الدافعة لتطوير سلوك الانسحاب الاجتماعي لدى بعض الأفراد.

- عدم معرفة الطفل للقواعد الأساسية لإقامة علاقة مع الآخرين، وجود نقص في مهاراته الاجتماعية، أو عدم تعرضه للعلاقات الاجتماعية.
- رفض الآباء لأصدقاء طفلهم مما ينتج عنه اهتزاز ثقة الطفل بنفسه وشعوره بأنه لا يستطيع اختيار أصحابه مما يدفعه للانسحاب، كما أن رفض أحد الوالدين لطفلهم سواء عن عمد أو دون عمد قد يقود الطفل إلى الانسحاب إلى أحلام اليقظة.
- الخجل الذي يحول دون التعبير عن وجهة نظر الطفل وعدم قدرته على التفكير والدفاع عن حقوقه بصوت عال كما يمنعه من تكوين الصداقات أو مقابلة أناس جدد، والجدير بالذكر أن الخجل من أكثر أسباب الانسحاب الاجتماعي شيوعاً.
- إزدواجية المعاملة من الوالدين كالعقاب والتجاهل في بعض الأوقات، ثم المكافأة والتعزيز في وقت آخر، كذلك نمط الحياة العائلية والعادات والتقاليد السائدة في بيئة الطفل الأمر الذي يدفعه للعزلة للتخلص من التشتت.
- المعاناة من بعض الإعاقات الحركية أو الحسية أو المعاناة من بعض اضطرابات النطق تؤدي إلى العزلة والانسحاب (الزغول، 2006، ص155-156).

### 3- أعراض الانسحاب

الاجتماعي: ويمكن تقسيمها إلى نوعين:

#### أ- الأعراض السلوكية:

- تجنب المنسحب الدخول في العلاقات الاجتماعية
- لا يطور المنسحب صداقاته.
- لا يتعلم المنسحب قيم الآخرين ولا يشاركونهم أرائهم.

- ليس للمنسحب ثقة بكفاءاته الاجتماعية.
- الامتناع عن المبادرة في الحديث أو اللعب أو الاهتمام بالبيئة ويقتنع بالمشاهدة.

ب-الأعراض العاطفية:

- الشعور بالانفصال عن الآخرين والشعور بالخوف وعدم التأكيد للذات والنبذ والشعور بالوحدة بين الآخرين.
- الشعور بالخجل والشعور بالحساسية والخضوع.
- مشاعر الاغتراب وعدم الفهم والرفض.
- مشاعر الافتقار للتقبل والود والحب (انجشايري، 2015، ص34).

4-أبعاد الانسحاب الاجتماعي:

ومن المفاهيم المرتبطة بالانسحاب الاجتماعي نجد: الخجل، الانطواء، العزلة الاجتماعية.

أ-الخجل:

الخجل هو درجة عالية من الارتباك والخوف والانكماش يشعر بها الفرد حين يلتقي بأشخاص من خارج محيطه (عبد الكريم بكار، 2010، ص115)، ويتصف الشخص الخجول بأنه أكثر قلقاً وتوتراً وأقل لباقة وثقة في التداخل والتفاعل الاجتماعي كما أنه يميل إلى العزلة والانشغال بالذات وتأمل ما فيها من نقص والميل للصمت حين خروجه عن الجماعة. (حنان بنت أسعد، 2002، ص18)

وهو البعد الأول من أبعاد الانسحاب الاجتماعي، والخجل يوصف بأنه الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة ، كما أنه حالة تجعل الفرد ميالاً إلى الاهتمام المبالغ فيه بالتقسيم الاجتماعي الصادر عن الآخرين اتجاهاً (ولاء كرم، 2012، ص43).

هذا ويفرق (صالح السراج، 2007، ص55) بين الانسحاب والخجل بقوله ليتضح أن الخجل يختلف عن الانسحاب في أن الخجل ليس مرتبط بالخبرات السيئة خلال التجارب الاجتماعية مع الآخرين، بل هو نابع من شخصية الفرد نتيجة نقص تقدير الذات، أو نقص المهارات الاجتماعية فالأطفال الخجولين يرغبون عادة في إقامة علاقات اجتماعية، ويبدلون محاولات لإقامتها، بينما الانسحاب يكون أكثر شدة حيث يسعى الأطفال إلى الانسحاب عما يحيط بهم من الآخرين وبالتالي يتجنب كل من حوله فالطفل الخجول يشعر بعدم الارتياح لكنه يستمر في البحث عن اتصال اجتماعي، في حين أن الأطفال المنسحبين غالبا ما يعتمدون أكثر فأكثر البعد عن الآخرين وعدم الاتصال بهم ويرى البعض أن الخجل ظاهرة نفسية واجتماعية تسيطر على قدرات الفرد ومشاعره وأحاسيسه منذ الطفولة، ويتصف الخجول بعدم القدرة على التكيف والانسجام مع نفسه ومع المحيط الذي يعيش فيه.

#### ب-الانطواء:

الشخص الإنطوائي هو شخص خجول وحساس، يفضل العزلة ويهرب من الناس ومن التجمعات، ولا يقوى على المواجهة وعلى التعبير عن رأيه، ويشعر بضيق شديد حين يضطر للتعامل مع الناس، كمل يعاني الشخص الانطوائي أحيانا من صعوبات في الكلام عند التحدث مثل الفأفة أو ببطء الكلام أو التردد فيه، كما يجد صعوبة في الانسجام مع الآخرين، ويكون علاقات محدودة مع من هم أصغر منه. (مدحت أبو النصر، 2005، ص22)

يتداخل كل منهما أي الانطواء والانسحاب في الآخر ولكن نرى أن الانطواء يعتبر شكلا من أشكال الانسحاب وبالتالي نجد أن مصطلح الانطواء استخدمه يونج للدلالة على اتجاه اهتمام الفرد نحو العالم الداخلي، وليس للعالم الخارجي، حيث يبدي المنطوي ميلا إلى الانسحاب عن الاتصالات الاجتماعية إلى التوقع داخل الذات وإلى الاهتمام فقط بأفكاره الخاصة وخبراته الذاتية (صالح السواح، 2000، ص50).

والانطواء والانسحاب يتفقان في كثيرا من المظاهر المشتركة بينها مثل التمرکز حول الذات، انشغاله بأفكاره ومشاعره الخاصة بدلا من انفتاحه على الآخرين وتفاعله معهم (ولاء كرم، 2012، ص42).

وهذا ويعد الانطواء كبناء سيكولوجي معدومة الصفات النفسية والاجتماعية السالبة التي ترتبط بقدر كبير من المشكلات السلوكية ومشكلات التوافق النفسي والاجتماعي مما يعيقه عن تكوين علاقات شخصية أو اجتماعية (صالح سويلم، 2010، ص31).

### ج-العزلة الاجتماعية:

العزلة الاجتماعية تعني عدم قدرة الفرد على تنمية الاستجابات الملائمة للمواقف المختلفة مع ميل الطفل إلى الخمول، وعدم الرغبة في القيام بالأنشطة الحركية ويرتبط كذلك بعدم قدرة الطفل الانسحابي بالقيام بالمبادرة والاشتراك مع رفاقه باللعب أو الأنشطة الحركية، هذا لأنه يمنع الطفل من التقدم والتفاعل مع الآخرين، أو المشاركة فيما يقومون به من أنشطة مختلفة، وتشير الدراسات المختلفة التي أجريت على الأطفال الانسحابيين في مجال الحركة والنشاط، أن كمية الحركة والنشاط التي تحدث في وقت معين ترتبط بمستوى النشاط الحركي عند الطفل وأن معدل النشاط يرتفع بصورة أكبر من الاضطرابات السلوكية المرتبطة بنوبات هوس، أو في حالة الإفراط في النشاط الحركي، بينما يميل مستوى النشاط إلى الانخفاض والانخفاض الشديد في الحالات الانسحابية الاكتئابية (مشيرة سالم، 2012، ص50).

## 5- طرق علاج الانسحاب الاجتماعي:

من الأساليب والإجراءات الملائمة لعلاج ظاهرة الانسحاب الاجتماعي ما يلي:

### أ- العلاج السلوكي:

تقوم فكرة العلاج السلوكي على إزالة السلوك غير المرغوب والاستعاضة عنه بسلوك آخر أكثر قبولاً اجتماعياً من خلال توظيف برامج تعديل السلوك المناسبة، وإزالة سلوك الانسحاب الاجتماعي يمكن استخدام إجراءات تشكيل السلوك وفيها يتم تحديد السلوك المستهدف تشكيكه لدى الفرد واختيار المعززات المناسبة وتقديمها بشكل مستمر لهذا السلوك ريثما يصل إلى المستوى المطلوب، ومن ثم يتم الانتقال تدريجياً إلى مهارات أخرى من مهارات السلوك الاجتماعي لتعليمها للفرد.

بالإضافة إلى جداول التعزيز، يمكن استخدام النمذجة لتعليم الطفل أنماط السلوك الاجتماعي وتنمية المهارات الاجتماعية لديه، وذلك من خلال عرض نماذج محببة وجاذبة تمارس مهارات التفاعل الاجتماعي والطلب من الطفل تقليد سلوك هذه النماذج وتعزيزه على ذلك سواء من خلال إجراءات التعزيز الإيجابي أو السلبي.

ومن الإجراءات السلوكية الأخرى في علاج الانسحاب الاجتماعي هو استخدام المثيرات التحفيزية وتتمثل في الاستعانة بعدد من المثيرات القبلية التمييزية التي تشجع الفرد على السلوك الاجتماعي، مع العمل على إزالة مثل هذه المثيرات تدريجياً مع التقدم بالبرنامج العلاجي، وذلك من أجل أن يصبح الفرد قادراً على أداء السلوك الاجتماعي بشكل مستقل دون الحاجة لوجود مثل هذه المثيرات (عماد عبد الرحيم الزغول، 2006، ص 156-157).



ب-العلاج الاجتماعي:

ويتمثل في تنمية المهارات الاجتماعية لدى الطفل من خلال الإجراءات التالية:

- استخدام التعليمات والحث والتشجيع على التمدج مع الآخرين ولعب الأدوار وتقديم التغذية الراجعة المناسبة.
- الاستعانة بالرفاق ممن تتوفر لديهم مهارات التفاعل الاجتماعية وتدريبهم على كيفية التعامل مع الأطفال المنسحبين، وذلك من أجل مساعدتهم على التفاعل والتكيف.
- التشجيع على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والترفيهية والرياضية والفنية بالإضافة إلى تشجيع الطفل على المشاركة في جماعات اللعب والدراسة والانتماء إلى الفرق والنوادي والجمعيات.
- تعزيز الثقة بالنفس من خلال توفير فرص للطفل يحقق فيها النجاح وتقديم الدعم له، وتشجيعه على ممارسة الهوايات والألعاب والرسم والموسيقى، بالإضافة إلى تعزيز قدرته على اتخاذ القرارات والمغامرة (عماد عبد الرحيم الزغول، 2006، ص157).

6-النظريات المفسرة للانسحاب الاجتماعي:

• نظرية "إيريك إيركسون":

حيث رأى إيركسون أنه يرجع لضعف الأنا وعدم القدرة على القيام بوظائفه إذا ما استمر التوتر بطريقة غير تكيفية وغير مرضية فإن ذلك يؤدي إلى نشوء المركبات النفسية مثل ضعف الثقة بالنفس، وافتقار الدور وانعدام الشعور بالأمن النفسي مما يؤدي إلى الشعور ببعض الاضطراب الوجدانية كالعزلة والابتعاد مصادر التوتر النفسي.

• نظرية التحليل النفسي:

حيث أرجعها فرويد إلى نقص الخبرات في السنوات الخمس الأولى، إذ أن الخبرات التي يتعرض لها الطفل في هذه المرحلة تؤثر في شخصيته مستقبلاً، وأكد على حاجات الطفل ما أشبعت بصورة كافية فإن جانباً من شخصيته يتوقف أو يعيق نموه إلى درجة ما، وإن هذه الإعاقة في النمو تمنع نمو الأساليب الاجتماعية الأكثر فعالية للتكيف.

-ومن الملاحظ أن فرويد قصر أسباب الانسحاب الاجتماعي على مراحل الطفولة الأولى وقصره على ضعف الخبرات، بينما أريكسون قصرها على ضعف الأنا دون النظر إلى الأسباب الأخرى من التراكم المعرفي والعلاقات الاجتماعية (أسامة المنعم، 2010، ص38).

• النظرية المعرفية البنائية:

تغلب قضية التمرکز حول الذات على تطور الطفل اجتماعياً فهو لا يستطيع موازنة أفكاره لذلك يكون منعزلاً أغلب الأوقات إذا لم يكن كله، إذ لا يبذل جهداً في نقل أفكاره إلى الآخرين وتعمل ذاكرته الحسية فقط أي أن الذاكرة القصيرة المدى والبعيدة غير متطورة أو غير عاملة.

• نظرية "جورج كيلي":

تعتمد نظرية جورج كيلي على ما يسمى (البنى الشخصية) وهذه البنى هي المسؤولة عن تفسير السلوك الصادر من الطفل، وأن مفهوم البنية هو الأسلوب الذي يستخدمه الطفل في النظر إلى الأحداث وتفسيرها، وكل طفل يرى العالم من خلال عدسته الخاصة، وإن وجهة نظره معناها أن الطفل من خلال البنية يجد تفسيراً لهذا العالم وما ينطوي عليه من الأحداث أو وقائع على أساس التفسير الذي يجده في

البيئة فإن ذلك يوجه سلوكه وجهة معينة ويفسر "كيلي" الانسحاب الاجتماعي بأنه ينشأ عندما يكون الطفل غير قادر على فهم الخبرات الاجتماعية وتحليل المواقف التي تواجهه في بيئته.

هذا ومن الملاحظ أن النظرية المعرفية وكذلك "كيلي" قد اعتمد على تفسير الانسحاب الاجتماعي من وجهة نظر الخبرات المعرفية للطفل والتي من خلالها يفسر الواقع من حوله (أسامة المنعم، 2010، ص38)

### • نظرية كارل روجرز:

يؤكد أن السبب هو التنافر بين الذات والخبرة فإنه يؤدي إلى ترميز غير دقيق مما ينجم عنه سوء تكيف نفسي، ويؤكد "روجرز" على الحاجة إلى الانتماء، وإلى الحداثة والمصاحبة وإلى الاهتمام بالفرد بطريقة إيجابية، وإلى حب الآخرين وتعاطفهم وتقديرهم واحترام (أسامة المنعم، 2010، ص38).

### خلاصة:

إن الانسحاب الاجتماعي هو الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي والإخفاق في المشاركة في المواقف الاجتماعية بشكل مناسب والافتقار إلى أساليب التواصل الاجتماعي، ويتواصل هذا السلوك بين السلوك بين عدم إقامة علاقات اجتماعية أو بناء صداقة مع الأقران، والبيئة المحيطة ويعتبر الانسحاب الاجتماعي أحد السلوكيات التي ترافق المراهقين بشكل كبير بسبب الضغوطات النفسية المفروضة عليهم، وهذه الأخيرة تؤثر سلباً على المراهقين وتحدث أثراً وخيمة على نفسية وصحة المراهق وتسبب له رهابة وانسحاباً وتجعله يعيش في وحدة.

## الفصل الرابع: المراهقة

تمهيد

1- تعريف المراهقة

2- خصائص مرحلة المراهقة

3- أشكال المراهقة

4- مراحل وتقسيمات المراهقة

5- بعض مشكلات المراهقة

6- المراهق في المجتمع الجزائري

7- النظريات المفسرة للمراهقة

خلاصة الفصل

## تمهيد:

للمراهقة أهمية بارزة في حياة الفرد لارتباطها في جزء كبير منها بالحلقات السابقة من النمو وتأثيرها في المراحل التالية من جهة وكذا لما يبرز خلالها من التغيرات واستعدادات تؤثر بدورها في العديد من العادات السلوكية والصفات الفردية لذلك وانطلاقا من ضرورة تحديد هذه المرحلة وخصائصها فقد تعددت التعريفات التي تناولت هذا المفهوم تبعا لاختلاف اتجاهات الباحثين فمنهم من يعتبرها فترة نمو جسدي وفيسيولوجي ومنهم من يصنفها كظاهرة اجتماعية وهناك من يرى أن المراهقة هي مرحلة أزمة متعددة الأشكال، كما ينبغي الإشارة إلى أن تعريف المراهقة يشمل عدة نواحي نفسية وجسمية واجتماعية واقتصادية وهي بذلك تختلف عن مفهوم البلوغ "pubert" الذي يشير إلى مجموع التغيرات العضوية والفيسيولوجية التي يعرفها الفرد في بداية المراهقة وفي هذا الفصل نحاول التعرف على مفهوم مرحلة المراهقة، أشكالها، مراحلها، العوامل المؤثرة فيها، مراحلها وتقسيماتها، المراهق في المجتمع الجزائري، وأخيرا النظريات المفسرة للمراهقة.

## 1-تعريف المراهقة:

لغة: المراهقة من الفعل رهق: والذي يعني لغة الخفة والسفه، ويطلق على جهل في الإنسان، وخفة عقله، وأيضا الرهق: اللحاق، ويقال راهق الغلام فهو مراهق إذا قارب الاحتلام. (ابن منظور، 1990، ص128).

اصطلاحا: في اللغة الأجنبية adolescence مشتق من اللغة اللاتينية adolescentia والفعل معناه "كبر" والمراهقة هي المرحلة التي ينتقل فيها الكائن الحي من الطفولة إلى الرشد، أي أن المراهقة هي الانتقال من الإتكالية إلى الاعتماد على الذات. (سليم مريم، 2022، ص385)

يعتبر ستانلي هول "Stanley Hall" من أوائل الباحثين الذين اهتموا بهذا المفهوم، فهو يرى أن المراهقة مرحلة صراع تتماثل مع المراحل البدائية لحياة الإنسان، حيث يؤكد أنه مهما يكن السياق الثقافي والاجتماعي فالمراهقة مرحلة أزمة وعدم توازن وأن الفرق الكائن من مراهق إلى آخر ومن ثقافة إلى أخرى هو الحدة أو شدة الأزمة وفي الأشكال التي تتخذها والحلول التي تعطي له.

ويعرفها فؤاد البهي السيد بأنها المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي عملية بيولوجية حيوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها. (السيد، ص272)

في حين يرى ميخائيل إبراهيم معوض أن المراهقة هي فترة تحول من النضج غير الكامل أي الفترة التي يعتمد فيها الفرد على الوالدين من الناحية الاقتصادية إلى مرحلة الاستقلال الاقتصادي وتحمل المسؤولية.

## 2- خصائص مرحلة المراهقة:

يمكن تحديد خصائص مرحلة المراهقة في المستويات التالية:

## أ- الخصائص الجسمية:

أهم خاصية تبدو على جسم المراهق هي زيادة حجم الجسم والزيادة في طوله، بشكل ملفت للانتباه، ويتبع هذه الزيادة نمو الشعر في أماكن متعددة من الجسم كالشوارب، كما يتغير صوت المراهق، وتبرز النواهد عند الفتيات بشكل كبيراً أو تكون صغيرة جداً، وقد يسبب هذا التحول الجسيمي للمراهقين والمراهقات بعض المشاكل النفسية وتثير قلقهم كخشونة الصوت أو النحافة أو السمنة للبنين أو البنات. (عامر مصباح، ص189)

## ب- الخصائص النفسية:

تحدث التحولات العضوية والفيسيولوجية لدى المراهق بصفة عامة مجموعة من التغيرات النفسية الشعورية واللاشعورية، كالإحساس بنوع من الشعور الغامض والمضطرب واللامتوازن، بسبب عدم فهم تلك التغيرات فهما حقيقيا، والشعور كذلك يتغير ذاته فيزيولوجيا وعضويا، مما يؤثر ذلك في نفسيته إيجابيا أو سلبا، ناهيك عن الاضطراب الذي تحدثه أثناء إدراك المراهق لذاته وجسده، مما يولد لديه في كثير من الأحيان، حالات التوتر والصراع والانقباض والنهج الانفعالي، والشعور بالنقص...، وإذا توسلنا بالنظريات النفسية، فإن مرحلة المراهقة حسب فرويد هي مرحلة الجنسية الراشدة.

ويذهب إريكسون إلى أن مرحلة المراهقة تتميز على مستوى الشعور والأنا بتنمية الهوية والاستقلالية والاعتراف بالشخصية، وتحقيق النضج الجنسي ومواجهة مختلف ردود الأشخاص الآخرين من أجل تحصيل الهوية الحقيقية. (جميل حمداوي)



ج-الخصائص الاجتماعية:

أهم ما يوضح الخصائص الاجتماعية هو سلوكه الاجتماعي بين الآخرين، والسمات المميزة لهذا السلوك ويتميز هذا السلوك الاجتماعي للمراهق بجملة من الخصائص، يمكن إجمالها فيما يلي:

-يميل المراهقين إلى اختيار الأصدقاء والاندماج في جماعات من نفس السن، ويعملون على مسايرة جماعات الرفاق في سلوكها، قصد إشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الأمن.

-التأكيد على الذات والبحث عن المركز الاجتماعي في المجتمع والمغالاة في البحث عن الزعامة وحب الظهور

-الشعور بالمسؤولية الاجتماعية والرغبة في الزواج وتكوين الأسرة والبحث عن رفيقة الحياة، وهذا يؤدي به إلى الاختلاط بالجنس الآخر ويهتم أكثر بجسمه وهندامه ليجلب انتباه الجنس الآخر إليه.

-الرغبة في تحقيق الاستقلالية الاجتماعية عن الأسرة واتخاذ نمط خاص به. (عامر مصباح، ص190)

د-الخصائص الانفعالية:

تتميز فترة المراهقة بالقلق والاضطراب والتوتر الشديد بسبب التغيرات التي تتناب المراهق على المستوى العضوي، والنفسي، والاجتماعي، ويكون كثير التشنج حينما لا يجد الرعاية المناسبة أو الاهتمام الكافي من الأسرة والمدرسة والمجتمع، ويعني هذا أن المراهقة بمثابة بركان عنيف، قد ينفجر في أية لحظة ما، لذا اعتبرت هذه الفترة مرحلة أزمة وانفعال وثورة وعنف، وتزداد انفعالات المراهق كثيرا في أثناء فشله الدراسي، وفي أثناء شعوره بالإخفاق أو وقوعه في صدمة ما، أو حينما يحتقره الآخرون أو حينما يكون منبوذا من المجتمع كله، وقد يدفعه الانفعال إلى العنف والهيجان، واستعمال القوة مع الآخرين، وهذه الانفعالات هي نتيجة للتغيرات الهرمونية والعضوية والفيزيولوجية والجسدية، أو لضمور الغدد الصماء

ونموها، ويعني هذا أن المراهق يعيش صراعا داخليا وخارجيا يسبب له انفعالات خطيرة ومتأزمة، قد تؤثر سلبا على صحته الجسدية والعقلية والانفعالية، وعليه فالمراهقة فترة معروفة بانفعالاتها الهائجة. (عامر مصباح، ص190)

### 3- أشكال المراهقة:

يمكن تصنيف المراهقة إلى أربع أنواع هي: المراهقة، السوية، المراهقة الانسحابية والمراهقة العدوانية أو المنحرفة ونظرا لكون معظم التصنيفات المتواجدة متقاربة فسأخذ بالتصنيف الأول، ومن ثم فأنواع المراهقة هي:

#### • المراهقة المتوافقة أو المتكيفة: وتمتاز بما يلي:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار أو الخلو من العنف والتوترات الانفعالية.
- التوافق مع الأسرة والوالدين وكذا التوافق الاجتماعي.
- الرضا عن النفس.
- الاعتدال في أحلام اليقظة والخيال.

فحياة المراهق هنا تكون غنية بمجالات الخبرة والاهتمامات العلمية الواسعة التي ...من خلالها ذاته والمراهقة هكذا تحنو نحو الاعتدال والإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات، أما الأسباب المؤدية إلى تحقيقها فنجد (قناوي، ص157، 158).

-المعاملة الأسرية المعقولة ومنح قدر من الحرية وتفهم حاجات المراهق ورغباته.

-توفر جو من الثقة والصراعات المتبادلة بين الوالدين أو الراشدين مع المراهق.

-إحساس المراهق بتقدير أسرته وجماعة أقرانه له.

-شعوره بأن لديه فرصة كافية لتحمل المسؤولية والاستقلال والاعتماد على النفس.

• المراهقة الانسحابية المنطوية: من أهم مميزاتها نذكر ما يلي:

-المراهقة بهذا الشكل مكتئبة بمعنى المراهق يعاني من الاكتئاب.

-الميل إلى العزلة والشعور بالنقص.

-يركز المراهق على أنواع النشاطات التي تدور حول انفعالاته كالقراءة وكتابة مذكراته.

-يكون كثير التأمل والنقد للقيم والنظم الاجتماعية.

-تنتاب المراهق الهواجس الكثيرة وأحلام اليقظة التي تدور حول حرمانه من الملابس والمأكل والجنس

والمركز المرموق.

ومن أهم الأسباب المسؤولة عن هذا النوع من المراهقة ما يلي:

-التربية الخاطئة الضاغطة المترمنة مما ينتج عنها شخصية منطوية على نفسها.

-التأخر الدراسي.

-ضعف المستوى الاقتصادي والاجتماعي لأسرة المراهق، عدم تقدير المراهق وإبعاده على تحمل

مسؤولية سواء في الأسرة أو في المدرسة.

المراهقة العدوانية المتمردة: وتمتاز بما يلي:

-كثيرا ما تكون هذه العدوانية والتمرد من المراهق ضد المدرسة والأسرة وأشكال السلطة.

-تتسم كذلك هذه النوعية من المراهقة بالمحاولات الانتقامية خاصة من الوالدين ويقترن ذلك بشعور المراهق بالظلم ونقص التقدير من طرف المحيطين به.

-الاستغراق في أحلام اليقظة والأحلام.

أما العوامل المسؤولة عن هذا النوع فتتفق مع سابقتها وهي:

-التربية الخاطئة المتزمنة الضاغطة والرفقة السيئة وقلة الأصدقاء.

-ضعف المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة. (قناوي، ص158،159)

### • المراهقة المنحرفة: وتمتاز بما يلي:

-تأخذ المراهقة صورة الانحلال الخلقي التام أو الانهيار النفسي الشامل.

-الابتعاد عن المعايير الاجتماعية في السلوك.

وتتفق عوامل هذا الشكل مع سابقه ولكن أكثر شدة كما يضاف إليها:

-مرور المراهق بخبرة مريرة أو صدمة عنيفة خلال مراحل سابقة.

-القسوة الشديدة في التعامل مع المراهق من قبل العائلة وتجاهل احتياجاته أو التدليل الزائد.

-الصحة السيئة مع جماعة الأقران مع انعدام الرقابة في الأسرة والمدرسة. (قناوي، ص159،160)

### 4-مراحل وتقسيمات المراهقة:

تختلف طبيعة المراهقة من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر فالعوامل البيئية لها آثار كبيرة في تحدي

خصائص هذه المراحل، ولهذا يختلف علماء النفس في تحديد هذه المرحلة فعناك من يرى أنها تمتد من

13 إلى 19 سنة أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين 11 إلى 21 سنة ولذلك تعرف المراهقة أحيانا باسم المرحلة العشارية، كما أنه من الصعب تحديد نهايتها ويرجع ذلك إلى أن بداية المراهقة تحدد بالبوغ الجنسي بينما تبقى نهايتها نقطة استفهام لعدم وجود معيار موحد للحكم سواء لاكتمال مظاهر النضج الجسمي أو العقلي أو الاجتماعي ويعود السبب الأساسي في هذه الاختلافات إلى عدم القدرة على تعميم معايير ومعدلات النمو التي تسود في مجتمع من المجتمعات مما يجعل من الصعب تحديد بداية المراهقة ونهايتها فهي تختلف من فرد إلى آخر ومن مجتمع لآخر والسلالة والجنس والنوع والبيئة لها آثار كبيرة في تحديدها وهو ما أدى ببعض الباحثين للاعتراض على ذلك التقسيم إلى فترات زمنية محددة على أساس أن حياة الإنسان سلسلة متصلة الحلقات ولا توجد حلقات فاصلة بين هذه المراحل إلا أن التقسيم لا يعدو كونه تقسيما وصفيا لتمييز مختلف مظاهر النمو.

وهناك اختلافات بسيطة في تقسيم المراهقة، ويرى حامد عبد السلام أن المراهقة تنقسم إلى:

- مرحلة المراهقة المبكرة: 12-14 سنة
- مرحلة المراهقة المتوسطة الممتدة بين 15-18 سنة.
- المراهقة المتأخرة الممتدة بين 19-21 سنة (زهرا، 1995 ص157).

## 5- بعض مشكلات المراهقة:

تتبقى مشكلات المراهقة من تظاهر عوامل عديدة، ومن تشابك عمليات النمو وتأثيرها على المراهق وكيفية تعامل الأسرة معها وهذا وتتميز المراهقة بمشكلات متفاوتة الحدة والأثر على المراهق، فمنها ما تكون مرحلية ما تلبث أن تتلاشى بمجرد مرور هذه المرحلة ومنها ما تكون مرحلية مع درجة أكبر من الحدة والمتعلقة بالصراع الطبيعي بين معتقدات المراهق ومفردات الشعور بالمسؤولية من طرف

والوالدين، ومنها أيضا المشكلات الحادة التي يستمر تأثيرها على حياة المراهق في المستقبل وحتى أثرها على المجتمع وأهدافه.

فالمراهقة فترة مليئة بالمشكلات، لأنها فترة توقف الشعور والميلاد النفسي الذي يتم بالتمييز بين الأنا والأبوين وتختلف مشكلات المراهقة من فرد لآخر وتختلف عند الفرد الواحد من موقف آخر، فقد يكون لدى فرد مشكلات في أسرته، ولدى فرد آخر مشكلات في مدرسته، ولدى فرد ثالث مشكلات في عمله.... ونحن نعرف أن المراهقين يتغير سلوكهم بتغير معارفهم وخبراتهم، ومفتاح الصحة النفسية هو أن يحول الإنسان مشكلات تسيطر عليه إلى مشكلات يسيطر هو عليها. (محمد 2009، ص ص 10-11).

#### أ- مشكلات بسيطة:

##### مشكلات تتعلق بالصحة والنمو الجسمي: تتمثل في:

-عدم تناسق الجسم وظهور حب الشباب أو تأخر النمو مقارنة بالأقران.

-الشعور بالتعب، والإرهاق وحالات الإغماء المتكررة والغثيان والشيء الذي يزيد من تفاقم المشكلة عدم الوعي الأسري، ووصف المراهق بما يكره وخاصة إذا وجد نفس الشيء من أقرانه (ميخائيل إبراهيم أسعد 1998، ص 363).

##### مشكلات نفسية:

حيث يتعرض المراهق للاضطراب النفسي بسبب الدوافع النفسية المتضاربة التي لا يتم التناسق والتكامل بينها هما يسبب له مشاعر التناقض الوجداني أو ثنائية المشاعر Anbivalence التي تتلخص في التذبذب وعدم استقرار مشاعره كأن يشعر بالانجذاب والنفور والحب والكره والرضا والسخط إزاء الموضوعات والمواقف (خليل ميخائيل معوض، 1994، ص 370).

ويأتي الضغط النفسي من تصاعد التوتر الناتج عن عدم قدرة المراهق على اتخاذ القرارات المناسبة إذ يبقى متأرجحاً بين نزعة طفولية تتسم بالتوصل من المسؤولية وبين نزعة راشدة تحاول إحياءه على القيام بما هو مناط به ومن بين الأمراض النفسية التي تؤثر على حياة بعض المراهقين هي:

### حالة الإكتئاب:

وهي حالة مرضية تصيب الكبار كما تصيب الصغار ولا تختلف أمراض هذا المرض النفسي عند المراهقين عنه عند البالغين. (هبة ضياء إيمان، دون سنة، ص 68) ومن أعراض هذا المرض:

- الحزن الشديد والنوم الدائم.
  - النظرات التائهة (دون النظر إلى شيء معين).
  - كذلك عدم الإحساس والشعور بمتع الحياة وملذاتها.
  - قلة التركيز والإحباط والفشل في الحياة.
  - عدم القدرة على التعبير عن الرأي.
  - عدم التمكن من اتخاذ القرارات.
  - روح التشاؤم والقلق والخوف.
  - ضعف الذاكرة وفقدان الشهية.
- إنفصام الشخصية: وهو مرض نفسي خطير لديه ثلاث أعراض هي:
- تشتت الأفكار بحيث يصبح المراهق لا يتحكم في الربط بين الأفكار

-الذهيان: بحيث يتخيل وجود أشياء ليست في الواقع وقتن عبها كخوفه من شخص يلاحقه.

-الأوهام: كرؤية شخص ما غير موجود في الواقع، بحيث يصعب إقناعه بعدم وجوده.

مشكلات اجتماعية: وتتمثل في:

-عجز المراهق عن إقامة علاقات خارج الأسرة، وقد أشارت الدراسات إلى نقص القدرة والارتباك في

المواقف الاجتماعية.

-الخوف من ارتكاب الأخطاء.

-الخوف من مقابلة الناس: نقص القدرة على الاتصال بالآخرين ونقص القدرة على إقامة صداقات جديدة.

-الوحدة ونقص الشعبية وفرض الجماعة له، وغيرها من المشكلات الاجتماعية الأخرى (أمل الأحمد، 2001،

ص ص 235، 231).

كما قد يلجأ المراهق إلى الإسراف في الاهتمام بمظهره وتغيير لهجته من أجل الحصول على

القبول الاجتماعي، أو يقدم على التدخين، وقد يسوء الأمر أكثر عندما يتحول إلى إدمان المخدرات فقد

يكون الشخص مجاملا أو خجولا لدرجة أنه قد يتورط في قبول الأشياء التي يقدمها إليه أصدقاؤه في

الحفلات والمناسبات الاجتماعية أو في الزيارات. (فهم مصطفى، 2005، ص72).

ب- مشكلات متوسطة:

• المشكلات الأسرية:

حين يتعرض المراهق للمشكلات السابقة فإن الأسرة تعمل على مساعدته لتخطي الوضع، وفي

أحيان أخرى قد لا تكون الأسرة واعية بهذا الدور أو أنها غير قادرة على تقديم المساعدة، إذ يعمل



المراهق كي يبرهن على أنه قد أصبح راشدا قادرا على الاستقلالية وأنه لم يعد بحاجة إلى مساعدة الآخرين فكل مساعدة منهم وخصوصا من الأهل يعتبرها تدخلا في شؤونه الخاصة، فيصبح الأهل أمام مأزق حقيقي، إذ كيف يمكنهم مساعدة أبنائهم إذا كانت المساعدة غير مقبولة؟ وكيف يمكن التواصل معهم إذا كانت كل الثقافة منهم تعتبر إهانة؟ (عبد اللطيف معاليقي، 2004، ص158).

وفي الحالة التي تكون فيها الأسرة واعية بالدور الذي ينتظرها في مرحلة مراهقة أبنائها، نجدها تدخل في صراع محتدم بينها وبينهم، ويرى أنصار مدرسة التحليل النفسي أن الصراع مع الأهل في هذه المرحلة من الخصائص النفسية للنمو وأن الأسرة تعتقد أن أبنائها قد تمردوا عليها وقابلوها بالعصيان والعقوق.

#### • مشكلات مدرسية:

تمثل المدرسة المحيط الاجتماعي الخصب للتفاعل بين المراهقين للتفيس عن ضغط السيطرة الوالدية، لكنها في نفس الوقت وجه آخر لصراع الأجيال بين المعلمين والمدراء والقائمين على التربية والتعليم، وفي غالب الأحيان نجدهم يتعاملون بسلبية مع التمرد الطبيعي للمراهق لينتهي به الأمر إلى الإنذارات المتوالية، والتوبيخ المستمر، على مرآى زملائه، وحتى الطرد والإقصاء ونظرا لحساسيته المتزايدة فإن تحصيله يرتبط مباشرة بالتحفيز والتشجيع فيكون التحصيل إيجابيا، والتحقير والإهانة فيكون التحصيل مترددا خاصة إذا ربطنا ذلك بتزايد ميول المراهق إلى استيقاء المعلومات من خارج المقرر المدرسي.

ويمكن حصر أسباب مشكلات المراهقة في المدرسة فيما يلي:

- انعدام العلاقات الحميمة بين المراهق والمدرس.
- مشاعر الخوف واتخاذ موقف الدفاع عن الذات.

- فقدان التوجيه السليم.
- إحساس المراهق بنقص الكفاءة للتحصيل المناسب.
- عدم الاستقرار الأسري.
- ضعف ذكاء التلميذ.
- نقص النشاط الترويحي المنظم في المدرسة (فادية عمر الجولاني، 1999، ص39).

### ج- مشكلات حادة:

لا تفصل المراهق عن احتلال الدور الاجتماعي المناسب إلا خطوات قليلة، ويتحول بذلك من المفعول بع إلى الفاعل الحقيقي وهذا يقودنا إلى تجاوز الحديث عن اكتمال النمو الجسمي والعقلي وسلامة جهازه النفسي والصراع المفاهيمي بين الأهل وبينه، إلى الحديث عن مشكلة الهوية عند المراهق وهي قدرته على الانجاز وتحقيق أهداف مجتمعه أو الانحراف عنها، والشعور بالاغتراب، فإذا واجه هذه المشكلة ومثيلاتها، وبخاصة إذا كانت مشكلات أغلب المراهقين في مجتمع ما، فإنها تصبح أكثر من مشكلات مرحلية تتعلق بفترة زمنية محددة، ومما لا شك فيه أنها ناتجة عن التنشئة غير السوية القائمة على العقاب والترهيب والإساءة اللفظية للمراهق وكبت رغباته وعدم تشجيعه على اكتشاف ذاته وإمكانياته وبالتالي التنصل من قوميته وإنكاره لهويته، وفي التحليل التالي نحاول معرفة مدى اتساع الهوية الثقافية ومدى الفراغ الوجداني الذي يعانيه المراهق ومن هذه المشكلات ما يلي:

#### • أزمة الهوية:

حين تكلم إريكسون عن اكتساب المراهق للهوية نتيجة لعمليات النمو، فإنه نوه إلى المشكلات الحادة والتي تتعلق بفقدانه للهوية مقابل ذلك، حيث يعجز عن الإجابة عن التساؤلات التي من شاكلتها: من أنا؟ وما هو موقعي من أسرتي؟ زملائي؟ ومحيطي؟ ولمن أنتمي...؟ وكثيرا ما تتناقض فكرة المراهق عن

ذلته جسديا ونفسيا واجتماعيا ودينيا، عن فكرة الآخرين عنه، لا بل عن الصورة المثالية التي رسمها لنفسه في المستقبل. الأمر الذي يمكن أن يؤدي إلى زعزعة الهوية، وربما إلى فقدانها، ومن ثم حدوث الأزمة التي تنطوي بدورها على أزمات فرعية. (أمل الأحمد، مرجع سابق، ص93)

ولهذه المشكلة سبع محددات وفق ما يراه إيركسون:

### 1-المنظور الزمني مقابل الانتشار الزمني:

أي أن المراهق لا يحس بقيمة الوقت ولا يستطيع استثماره في اكتشاف هويته، وبالتالي يحدث انتشار الزمن وبمعنى آخر أنه لا يوجد وقت محدد ومنظم يستغل فيها المراهق مهاراته الخاصة والتي تميزه عن الآخرين.

### 2-الثقة بالنفس مقابل البلادة الوجدانية:

تحدث البلادة الوجدانية أو عدم الثقة بالنفس إذا كان هناك تناقض بين ما يدركه المراهق عن ذاته وإدراك الآخرين له، فمثلا إذا وبخ أحد المعلمين تلميذه بقوله: "شخص مثلك لا يستطيع إتمام المرحلة المتوسطة" فإن التلميذ المراهق سيفقد ثقته في نفسه، إذ أنه يرى ذاته قادرة على التحصيل بينما يرى معلمه العكس، فعبارة أخرى فإنه يترك معرفة هويته إلى الآخرين ويتخلى هو عنها (ماذا يمكن أن تحقق؟ ماذا لديها من إمكانيات؟) وينجر عن ذلك الشعور باللامبالاة وعدم الاكتراث والبلادة الوجدانية.

### 3-تجربة الأدوار مقابل الهوية السلبية:

نتيجة عدم إدراك المراهق ذاته فإنه يعمد تجريب أدوار لا تليق به فيميل إلى التطرف وإلى الأدوار الغير ناجحة، أو إلى الأدوار الطموحة جدا بحيث لا يتناسب مع إمكانياته.

4- توقع الانجاز مقابل شلل العمل:

ما هي نتيجة تجريب الدور السلبي لا يليق بالمراهق نفسه إلا شلل العمل والمردودية الضعيفة إذ يتوقع أنه سيحقق أهداف باهرة بتأثير أحلام اليقظة لتبرير قراراته الغير صائبة لكن سرعان ما يتلاشى الحلم فيصطدم بالواقع، ومن أمثلة ذلك أن كثير من التلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية يتخلون عن الدراسة ويتوقعون أنهم سوف يحققون نجاحا باهرا في سوق العمل وأن ذلك هو الدور المناسب لهم ولكنه في النهاية يفشلون في ذلك إذ أنهم يربطون بين النجاح وبين المثابرة والجهد والتصميم.

5- الهوية الجنسية مقابل الانتشار الجنسي أو الأثنية الجنسية:

يعيش بعض المراهقين حالة من الصراع بين الأنوثة والذكورة، حيث يرغب الذكر في أن يكون أنثى والعكس وينجم عن الإعجاب بالدور، ومتطلبات الدور بالنسبة للجنس الآخر وتمثل هذه عقبة أخرى تحول دون تشكيل مفهوم إيجابي عن الذات وتمنعه من اكتشاف هويته.

6- الاستقطاب القيادي مقابل انتشار السلطة:

إن إبداء الرأي والحوار والمناقشة في الأسرة مثلا أمر إيجابي ولا يختلف عليه اثنين ولكن أمر السلطة لا يمكن أن يكون محل نزاع وأن يكون بيد الوالدين أمر مفروغ منه إذ أنها تعبر عن شكل تنظيمي لا غير، وهو ما يفرضه بعض المراهقين ويرون أنهم بغير ملزمين بأي ضبط، ولا يجب أن تحكمهم أي حدود ولا قوانين، إذ أن تمركز السلطة بيد الوالدين لا يعني التزمت والقهر، بل هو خدمة معنوية لأهداف المجتمع: "فما يدين به الأبوان من قيم وما يلتزمان به منها سيكون له أثر بالغ في حياة الأبناء والمراهقين، فالآباء الذين يلتزمون بمعايير سامية، ويعتزون بقيم راسخة إنما يؤلفون معينا لا ينضب من القوة الروحية بالنسبة للمراهق". (عبد العلي الجسماني، 1994، ص 229)

7- الاستقطاب الإيديولوجي مقابل انتشار المثل:

كما سبق وأن ذكرنا أن المراهق يميل إلى النقد والتساؤل ويبني فلسفة حياة خاصة به، والمشكلة التي تحدث لبعض المراهقين أنهم لا يستطيعون تبني مواقف خاصة، فتتسم أفكارهم بالتشتت والضياع، فقد نجد مراهقا يميل إلى التطرف الديني مرة، ومرة أخرى نجده ملحدا أو عصريا يسرف في التأنق وهذا يدل على عدم وقوفه على هوية محددة، بل هي هوية مائعة وغير متماسكة.

ويعبر الدكتور عزت راجح عن الصراعات التي يعانيتها المراهق على النحو:

- صراع بين مغريات الطفولة والرجولة.
- صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة.
- صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر، وبين ما يصوره له تفكيره الجديد.
- صراع عائلي، بين ميله إلى التحرر من قيود الأسرة وبين سلطتها.
- صراع بين مثالية الشباب والواقع.
- صراع بين جيله والجيل السابق.
- مشكلات الانطواء والقلق.

وتتجلى هذه المشكلات في محاولة المراهق إظهار رغبته في العزلة والتردد والخجل والاكنتاب

ويتميز المراهق المنطوي بأحلام اليقظة، ويظهر لديه صراع بين رغبته وبين القيم الدينية.

## 6- المراهق في المجتمع الجزائري:

إن الحديث عن المراهقة لا مكن أن يكتمل ما لم نتحدث عن الفضاء الذي يعيش فيه المراهق والخصوصيات التي يتميز بها هذا الفضاء فوحده المجتمع بثقافته ومؤسساته قادر على جعل هذه المرحلة كغيرها من مراحل النمو وربما أبعد من ذلك.

فيحاول استثمار تلك الطاقة والحيوية في قنوات مفيدة للمراهق وللمجتمع، لكن الواقع يظل أبعد من هذا ومتفاوتا جدا من مجتمع لآخر وهو ما يدفع للتساؤل كيف يرى المجتمع الجزائري للمراهقة؟ وما الذي يميزها في هذا المجتمع؟ ما هي أهم المشاكل الدراسية للمراهق؟

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

فالمراهق الجزائري سواء كان ذكرا أو أنثى يعيش مرحلة صعبة جدا نتيجة الظروف المحيطة اقتصادية كانت أو اجتماعية أو ثقافية أو سياسية.

مما دفع لبيو فيسي Clebovicci للقول أن الصراع بين جيل الآباء وجيل الأبناء صراع ثقافي

معقد ينشأ بين طرفين مختلفين كل منها حركة مجتمع سريع التطور. (الدوري، 1984، ص259)

ويعود الصراع الموجود في مجتمعنا إلى التناقضات ما بين ما يتلقاه المراهق في البيت وبين ما يجده في الخارج أو تعرضه وسائل الإعلام بمختلف أنواعها تجعل المراهقين يعيشون صراعات وتوترات عنيفة بين تحقيق رغباتهم الداخلية وبين المحرمات الخارجية فالمراهق يرغب في الاستقلال والانطلاق يود الاعتماد على نفسه في تنظيم وقته واتخاذ قراراته حيث يرى المراهقون أن نصائح والديهم فيها تدخل في شؤونهم الخاصة، وبذلك تظهر مشكلات أسرية عديدة من أكثر المشكلات التي يعاني منها المراهقون في أسرهم ما يلي:

- عدم توفر جو مناسب للدراسة في البيت.
- عدم توافق آراء المراهقين مع آراء الوالدين.
- شعور المراهقين أن الأولياء يقيدون حريتهم في معظم الأمور.

#### 7- النظريات المفسرة للمراهقة:

حاول بعض العلماء والمفكرين والفلاسفة منذ القديم معالجة ضغوط وتوترات ومشكلات المراهقة، غير أن هذه المشكلات لم تخضع للدراسة الجدية الموضوعية إلا منذ عهد قريب، حيث نجد ذلك متمثلاً في الدراسات والبحوث التي قام بها العديد من علماء النفس وعلماء الاجتماع، وعلماء التربية، ومما تجدر الإشارة إليه فإن الحديث عن نظريات المراهقة لوحدها وبصورة مجردة لا يعطي فكرة واضحة عنها، لأن أي مفهوم نظري لمرحلة المراهقة ليس إلا جزءاً من فكرة واسعة، تتسع بمراحل النمو والتكوين لدى الفرد بصورة عامة سواء أكانت بيولوجية أو نفسية أو اجتماعية بالإضافة إلى ذلك فإن بعض هذه النظريات التكوينية والسلوكية هي جزء متمم للنظريات المتصلة بموضوع الشخصية بصورة عامة، كما أن بعض هذه النظريات أيضاً قد اشتق من نظرية عامة ترتبط بتفسير سلوك الإنسان ولهذا سوف سنتعرض بعض النظريات التي عالجت موضوع المراهقة.

## • نظرية ستانلي هول Stanly Hall:

تعني المراهقة من وجهة نظر "هول" مرحلة تغيير وشدة وصعوبات في التوافق، فهي مرحلة لا يمكن تجنبها داخل حياة الإنسان بحيث عادة ما تتميز بتغيرات تحكمها أسس بيولوجية تتمثل في نضج بعض الغرائز وظهورها بصورة مفاجئة مما يؤدي إلى ظهور بعض الدوافع القوية المؤثرة في السلوك.

ولهذا فقد عالج هول بعمق النواحي البيولوجية لهذه الفترة وما يصاحبها من مظاهر نفسية وصراعات حادة وعواصف شديدة، فهي عبارة عن فترة من حياة الإنسان وتشبه إلى حد كبير إحدى المراحل التاريخية المرتبطة بالمراحل السابقة والمراحل اللاحقة لها، كما أن المرحلة الأخيرة لهذه الفترة من حياة الإنسان والتي توازي تكوين وتشكيل المجتمعات المتحضرة لا يصل إليها جميع المراهقين على السواء (نوري، 1990، ص 29، 30).

من خلال عرضنا لهذه النظرية نلاحظ أن ستانلي هول يعتبر المراهقة ولادة جديدة للإنسان في حياته، إذ تؤكد على أن المراهقة مظهر نفسي للمتغيرات الفيزيولوجية، هذه النظرية في حديثها عن المراهقة لا تنفي بشكل مطلق آثار الثقافة على شخصية الفرد وإنما لا تعطي لعوامل البيئة الثقافية سوى حظاً قليلاً، فهي تركز على دراسة التغيرات الفيسيولوجية والعضوية ودورها في التأثير على السلوك الملاحظ للمراهق.

## • نظرية جيزل Gisell:

تأثر أرنولد جيزل بآراء ستانلي هول واهتماماته منذ سنة 1965 حيث تركت الفكرة الرئيسية لديه حول سيرورة النضج التي يعرفها بأنها العمليات الفطرية الشاملة لنمو الفرد وتكوينه، والتي تتعدل وتتكيف عن طريق العمليات الوراثية.



وقد تميز جيزل عن باقي الباحثين بوصفه لأصناف السلوك عاما بعد آخر، حيث حاول تحليل مراحل السلوك إلى نتائجها النهائية، فهو يشير إلى تذبذبات سنوية بين الصفات الإيجابية والسلبية. ويحدد جيزل المراهقة باعتماد مرجعيات متعددة وفي مقدمتها المرجعية البيولوجية التي تتولد عنها مظاهر نمو المراهق وتطوره والمرجعية السيكولوجية التي تترجم نواحي القوة والضعف في شخصية المراهق ثم المرجعية الاجتماعية التي توضح نوعية علاقة المراهق مع الآخرين وطبيعة تكيفه واندماجه (نوري، 1990، ص30).

مما سبق يمكن القول أن نظرية جيزل تركز في تفسيرها لمرحلة المراهقة على العوامل والبيولوجية بالدرجة الأولى ثم تليها كل من العوامل السيكولوجية والاجتماعية التي تؤثر في نمو المراهق وتطوره، في حين أهمل العوامل الثقافية والنفسية.

#### • نظرية التحليل النفسي:

يعتبر فرويد Freud أحد العلماء القدامى الذين أيدوا آراء ستانلي هول واتبعوا أثره، فقد حاول تدعيم الآراء القديمة التي قيلت حول المراهق من حيث التأكيد على وجود اختلاف حاد بين صفات الذكور والإناث وسيادة المجتمعات التي تؤمن بسلطة الأب لكن فرويد يخالف هول الذي يرى أن الغريزة الجنسية خلال مرحلة الطفولة عادة ما تقتصر المتعة العضوية أما في مرحلة المراهقة فتزداد قوة الأنا (ego) وتتوسط بين الهو (Jo) والأنا الأعلى (Super-Ego) ويصبح للمبادئ والقيم الخلقية السائدة في المجتمع أهمية بالغة عند المراهق حيث يتقوى خلالها مفهوم الذات لديه الأمر الذي يمكنه من فرض بعض القيود على اندفاعات الهو.

أما مصدر صراعات المراهق وتوتره ومشاكله فيرى فرويد بأنها تكمن في الحاجة إلى الاستقلال عن سيطرة الوالدين انفعاليا واجتماعيا واقتصاديا وما يمكن أن يؤدي إليه ذلك من قلق وتوتر عند عدم توفر الظروف المناسبة لتحقيق حاجاته ومطالبه. (الزغبى، 1996، ص24)

مما سبق نلاحظ أن نظرية فرويد لا تعتبر المراهقة ولادة جديدة بقدر ما هي إعادة تجديد نشاط العديد من العمليات التي تتم منذ الطفولة، حيث تركز هذه النظرية على الجانب الجنسي الانفعالي في حياة الفرد وسلوكه والتركيز على الجوانب البيولوجية وتأثيرها على السلوك في حين أهملت الجوانب الاجتماعية والثقافية.

#### د-نظرية إيركسون Erikson:

حاول إيركسون أن يجمع بين الأدلة التي تدور حول التأثيرات الثقافية على نمو الشخصية، فهو يعتقد أن أزمة المراهقة الأولى هي أزمة التعرف على الذات وإحساس الشخص بمن يكون وتقييمه لذاته، غير أن نظرية إيركسون تعطي أفضلية للمحددات الثقافية.

ويذكر قشقوش (1980) أن إيركسون ينظر إلى المراهقة على أنها الفترة التي تفتقد فيها صور قلق الطفولة بعضا من قوتها وسلطاتها، وتصبح صورة الذات أثنائها موضع تحديد جديد، كما ينظر إلى هذه العملية على أنها العملية التي تكافح فيها الذات السامية في سبيل الهوية، على الرغم من أن هذه الخطوة لا تهدف آنذاك إلى أن يحرز الفرد استقلالاً ذاتياً كاملاً في طور المراهقة، ويرى إيركسون أن السلوك الفرد يمر بأزمات نمائية متعاقبة ومتوالية كل منها ذات علاقة وثيقة بأحد العناصر الأساسية في المجتمع، ولذلك نجد أن كلا من دورة حياة الإنسان ونظمه ومؤسساته تتطور في آن واحد إلا أنه كلما تفتحت حياة الفرد الداخلية مضى في المجتمع لينكيف على نحو يتضمن التتابع المناسب لمراحل النمو (عطار كريم، 2014، ص41).

يمكن القول من خلال عرض هذه النظرية أن إيركسون يرجع في تفسيره إلى العوامل الثقافية السائدة التي يكتسبها المراهق من البيئة المحيطة، في حين أهمل الجوانب الأخرى النفسية، البيولوجية، الاجتماعية، النفسية.

#### هـ - نظرية أوسبل Asubel:

تنتمي هذه النظرية إلى النظريات البيوقافية (Biocultural theory) في المراهقة والتي تعتبر النمو في مرحلة المراهقة ناتجا عن التفاعل بين التأثيرات البيولوجية والثقافية والاجتماعية ولهذا هناك تغييران يميزان هذه المرحلة: الأول: تغيير بيولوجي، والثاني: تغيير اجتماعي.

وقد حاول أوسبل أن يقدم صورة متكاملة للتأثيرات البيولوجية والثقافية في نمو المراهق، من خلال فكرته عن ذاته التي تتكون أثناء التنشئة الاجتماعية، وكل المحاولات التي يبذلها لتحقيق استقلالية وتكوين صورة صحيحة عن نفسه، فالتنشئة الاجتماعية تمثل السيرة التي تساهم في اكتساب الشخصية مجموعة من القيم والمعايير وأنماط السلوك والاتجاهات وبالتالي إمدادها بمقومات وسمات الشخصية السوية المقبولة اجتماعيا. (عطا كريم، 2014، ص43)

نلاحظ من خلال ما سبق أن نظرية أوسبل تجميع بين العوامل الثقافية والاجتماعية في تفسيره لمرحلة المراهقة أي أنه يركز على دور المجتمع في تكوين شخصية المراهق وإكسابه القيم والمعايير والاتجاهات السائدة البيئة المحيطة.

وهذه بعض العناصر الناتجة عن هذا الصراع ناهيك عن مشكلات علائقية ونفسية وشخصية...أما من جانب المشاكل التي يتعرض لها المراهق في حياته الدراسية، نجد عدم القدرة على التركيز، عدم القدرة على التفكير السليم والسوي، عدم معرفة الأساليب المناسبة للدراسة والاستخدام الأمثل للوقت، عدم ثقة المراهق في قدراته، التخوف من الرسوب، الشعور بالنفور اتجاه المدرسة وكل ما فيها

لعدم استطاعته على مسايرة أقرانه في الفصل أو لعدم تواصل الفعال للمدرسين وغيرها من المشاكل التربوية...مما تظهر صعوبات تعليمية جمة، تأخر دراسي أو صعوبات تعلم، مما لا شك فيها أن معاناة المراهق ذو صعوبات التعلم تشكل نقطة خطيرة في حياته وتسبب له التوتر والقلق وفقدان الدافعية والاهتمام، وكلها أمور حيوية لإنجاز المهام الأكاديمية أو على المستوى النفسي الاجتماعي حيث يتصف المراهق ذو صعوبات التعلم بخصائص تميزه عن أقرانه في هذه الفترة.

### خلاصة الفصل:

يمكن القول من خلال استعراضنا لهذا الفصل أن لمرحلة المراهقة تأثير كبير على تغير سلوكيات الأفراد في انفعالاتهم حيث تعتبر هذه المرحلة جد حساسة في حياة الأفراد وتتطلب رعاية أسرية خاصة بسبب أشكالها وعدم اتزان الشخصية والبحث عن فرض الذات من قبل المراهق.

وقد هدفت الدراسات الخاصة بالمراهق إلى وضع احتياجات ومتطلبات ما يجب توفيره للمراهق من أجل مروره بفترة سليمة بعيدا عن الضغوطات النفسية وما تسببه من مشاكل اجتماعية عديدة لذلك يجب توفير الدعم والنصائح للمراهق وإعطائه الثقة اللازمة في هاته الفترة الهامة من حياته.

## الفصل الخامس: تحليل ومناقشة نتائج الدراسة في

### ضوء الأدب النظري

تمهيد

أولاً: تحليل ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء

الدراسات السابقة:

1- تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى

2- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

3- تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثالثة

ثانياً: تحليل ومناقشة النتائج في ضوء النظريات:

1- تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى

2- تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية

3- تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثالثة

ثالثاً: نتائج الدراسة العامة

خلاصة الفصل

تمهيد:

جاءت هذه الدراسة لمحاولة الكشف عن العلاقات الكامنة بين الضغوط النفسية والانسحاب الاجتماعي، وقد كان مزعماً إجراء شقها الميداني على عينة من تلاميذ الطور الثانوي ببلدية جيجل، ونظراً للأزمة الصحية التي يشهدها العام والجزائر، فقد تعذر علينا إنجازها بسبب البروتوكول الوقائي وغلق جميع المؤسسات التربوية للحد من انتشار الفيروس وعليه فقد قمنا بتحليل فرضيات الدراسة بناء على ما جاءت به النظريات التي تناولت الضغوط النفسية والانسحاب الاجتماعي، حيث سنتناول في هذا الفصل تحليل ومناقشات الفرضيات الجزئية في ظل الدراسات السابقة وكذا في ظل النظريات، بالإضافة إلى النتائج العامة للدراسة.

أولاً: تحليل مناقشة نتائج الفرضيات في ضوء الدراسات السابقة:

1- تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

والتي تنص على أنه: "توجد علاقة بين الضغوط النفسية الذاتية والانسحاب الاجتماعي لدى التلميذ المراهق"

وهذا ما تشير إليه دراسة سهير وسليمان الصباح (1993) تحت عنوان الانسحاب الاجتماعي لدى الأطفال المعوقين هدفت إلى الكشف عن مستوى حدوث الانسحاب الاجتماعي لدى الأطفال المعوقين وكذا معرفة العلاقة بين مستوى الانسحاب الاجتماعي ونوع العلاقة ودرجتها، وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سلوك الانسحاب الاجتماعي لدى الأطفال تعود إلى متغير نوع الإعاقة وإلى درجة الإعاقة، توصلت أيضاً إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الانسحاب الاجتماعي تعود إلى عمر الطفل المعوق وجنسه.

كما أشارت أيضاً دراسة الربيعي (2001) التي كان مفادها الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة بغداد والتي هدفت إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي والتعرف على الفروق في مستوى الضغوط النفسية لديهم وفق متغير (المرحلة، التخصص والجنس) وقد توصلت الدراسة إلى معاناة الطلبة من ضغوط مختلفة دراسية، اقتصادية، واجتماعية صحية، انفعالية وعاطفية ودرجة فوق المتوسط المعياري للمقياس، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث) في مستوى الضغوط النفسية.

ومن خلال تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى في ضوء الدراسات السابقة يتبين أن للضغوط النفسية الذاتية علاقة بالانسحاب الاجتماعي وهذا ما يؤكد تحقق الفرضية الجزئية الأولى لدراستنا الحالية.



2-مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

والتي جاءت بعنوان "توجد علاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والانسحاب الاجتماعي لدى التلميذ المراهق"

وهذا ما تؤكد دراسة بان عدنان وحسين فالح (2015) التي هدفت إلى التعرف على السلوك الانسحابي للأطفال ذوي صعوبات التعلم المدمجين في المدارس والسلوك الانسحابي للأطفال ذوي صعوبات التعلم المدمجين في المدارس والسلوك الانسحابي للأطفال غير المدمجين وقد أظهرت نتائج الدراسة أن عينة الأطفال الغير مدمجين لديهم سلوك انسحابي مقارنة بالأطفال المدمجين.

كما أشارت أيضا دراسة دخان والحجار (2006) التي عنونت بمستوى الضغوط النفسية ومصادرها وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعة الإسلامية ومعرفة مصادرها وعلاقتها بمتغير الصلابة النفسية، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان 62.5% بينما مستوى الصلابة لديهم كان ما بين 33% و 73% وكذا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية عدا ضغوط البيئة الجامعية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

ومن هنا ومن خلال مناقشة الفرضية الجزئية الثانية في ضوء الدراسات السابقة المتعلقة بالضغوط النفسية المدرسية يتبين لنا أن الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على وجود علاقة بين الضغوط النفسية المدرسية بالانسحاب الاجتماعي لدى التلميذ المراهق قد تحققت.

3- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية في ضوء الدراسات السابقة:

التي نصت على: "توجد علاقة بين الضغوط النفسية الأسرية والانسحاب الاجتماعي لدى التلميذ المراهق"

ترى هذه النظرية أن للأسرة دور فعال في حياة الفرد بصفة عامة والطفل بصفة خاصة وهذا ما تؤكدته دراسة ريف (2001): التي استهدفت تطبيق برنامج إرشادي لعلاج السلوك الانسحابي والعزلة الاجتماعية لدى عينة من الأطفال من خلال الاندماج في السلوك الاجتماعي وذلك باستخدام إستراتيجيات مختلفة تستهدف زيادة للسلوك الإيجابي المساند للأطفال، حيث توصلت نتائج الدراسة إلى اكتساب الأطفال سلوكيات اللعب الجماعي والتعاون والبعد عن العزلة والانسحاب والأحلام الخيالية لدى الأطفال.

كما تشير دراسة الطيب سامية وآخرون (2015) التي جاء بعنوان الانسحاب الاجتماعي وعلاقته بالمعاملة الوالدية، التي هدفت إلى معرفة الانسحاب الاجتماعي لدى المعاقين ذهنياً وعلاقته بالمعاملة الوالدية، استخدمت الباحثة استبانتي الانسحاب الاجتماعي والمعاملة الوالدية وقد عولجت البيانات الإحصائية بواسطة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية باستخدام أساليب إحصائية مثل اختبار (t) ومعادلتى "ألفا كرونباخ" وسبيرمان براون" ولخصت أهم نتائج الدراسة في:- يتم الانسحاب الاجتماعي لدى الأطفال المعاقين ذهنياً بولاية الخرطوم والمعاملة الوالدية، توجد علاقة ارتباطية عكسية بين المعاملة الوالدية وسط الأطفال المعاقين ذهنياً بولاية الخرطوم ودرجة الإعاقة.

ومن خلاق مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة على ضوء الدراسات السابقة يتبين لنا أن الفرضية الجزئية الثالثة التي تنص على "توجد علاقة بين الضغوط النفسي الأسري والانسحاب الاجتماعي لدى التلميذ المراهق" أنها قد تحققت.

ثانياً: تحليل ومناقشة نتائج الفرضيات في ضوء نظريات الدراسة:

1- تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

تنص هذه الفرضية على: "توجد علاقة بين الضغوط النفسية الذاتية والانسحاب الاجتماعي لدى التلميذ المراهق"

أشارت العديد من النظريات التي تناولت موضوع الضغوط النفسية إلى وجود تأثير هذه الأخيرة على الفرد حيث أشارت نظرية "كارل روجرز" أن الانسحاب الاجتماعي ينتج عندما يفشل الفرد في استيعاب وتنظيم الخبرات الحسية العقلية التي يمر بها إضافة إلى الفشل في تنمية المفهوم الواقعي للذات، ووضع الخطط التي تتلاءم معه، لذا أفضل طريقة برأي روجرز لتغيير السلوك هي تنمية مفهوم ذات واقعي موجب

ف نجد نظرية جورج كيلي هي الأخرى تتفق مع نظرية كارل روجرز والنظرية المعرفية البنائية هي الأخرى تفسر الانسحاب الاجتماعي من خلال نظرة الطفل للمحيط الخارجي وعدم قدرته على فهم الخبرات الاجتماعية وتحليل المواقف التي في بيئته، لهذا فالفرد الذي يعاني من الانسحاب الاجتماعي حسب جورج كيلي هو الذي ما يولد لديه مشكلات وضغوط نفسية.

من أهم أسباب الاضطراب النفسية حسب هذه النظرية هو الإحباط حيث أنه يعوق مفهوم الذات ويهدد إشباع الحاجات الأساسية للفرد، كما أن انضمام خبرة جديدة لديه لا تتوافق مع الخبرات السابقة لديه يجعله في حالة اضطراب نفسي.

كما تهتم هذه النظرية بالخبرات، ترى أن الخبرات التي تتفق مع مفهوم لذات ومع المعايير الاجتماعية تؤدي إلى الراحة والخلو من التوتر وإلى التوافق النفسي، وهذا يتوافق مع طريقة العلاج الاجتماعي الذي

يعتمد على المثيرات الخارجية وتتمثل في الإستعانة بعدد من المثيرات القبلية التمييزية التي تشجع الفرد على السلوك الاجتماعي، المرغوب وهي تتناسب أيضا مع أسلوب النمذجة المستخدم لتعليم الأطفال السلوك الاجتماعي وتنمية المهارات الاجتماعية لديه من خلال عرض نماذج محببة للطفل ويطلب منه تقليد سلوك هذه النماذج وتعزيزه على ذلك سواء أكان تعزيز إيجابي أو سلبي.

عكس ذلك فالخبرات التي لا تتفق مع الذات ومفهوم الذات والتي تتعارض مع المعايير الاجتماعية يدركها الفرد على أنها تهديد ويضفي عليها قيمة سالبة، وعندما تدرك الخبرة على هذا النحو تؤدي إلى تهديد وإحباط مركز الذات والتوتر والقلق وسوء التوافق النفسي وهذا ما يؤدي بالفرد إلى الهروب من الواقع وبطبيعة الحال إلى مشكلات نفسية كالضغوط النفسية التي تؤدي هي الأخرى بالفرد إلى الانسحاب الاجتماعي.

وهذا ما يتفق مع النظرية المعرفية البنائية التي ترجه هي الأخرى أسباب المشكلات النفسية والاجتماعية بصفة عامة والانسحاب الاجتماعي بصفة خاصة إلى قضية تمركز الفرد حول ذاته، إذ أن الطفل الذي لا يتمكن من موازنة أفكاره مع ذاته يكون غالبا منعزلا ومنطويا على العالم المحيط به.

كما نجد أيضا نظرية التحليل النفسي "فرويد" هي الأخرى تفند الأسباب الذاتية النفسية في الضغوط النفسية وعلاقتها بالانسحاب الاجتماعي حيث يعد "فرويد" من رواد هذه النظرية الذي أصبح ينظر إليه على أنه واحدا من أعظم مكتشفي عالم داخل الإنسان نفسه وهو ما سماه بالعقل الباطني، يغلب على نظرية التحليل النفسي الطابع البيولوجي، فالطفل يولد وهو مزود بطاقة غريزية قوامها الجنس والميول إلى العنف.

وهذا ما نجده عند "فرويد" في تفسيره لمرحلة المراهقة وهي تتميز حسب هذه النظرية بشدة الأعراض العصابية عند الفرد تحدها الطفولة والنمو الجنسي بالذات، فالتنظيم التناسلي الذي كان قد

توقف أثناء الطفولة (مرحلة الكمون) يبدأ مرة أخرى بالظهور بقوة عظيمة، ويقوم النمو الجنسي للطفل بتعيين الاتجاه الذي سيسلكه هذا البدء الجديد، وتحدد أزمة المراهقة عوامل ماضيه في الطفولة المبكرة، حيث تتوقف الحياة الجنسية لتستأنف نشاطها في مرحلة المراهقة وهي عوامل سيكولوجية خاصة بنمو الفرد.

في حين ذهب فرويد في تفسيره للضغوط النفسية إلى إرجاع أسباب الضغوط النفسية إلى الصراعات الداخلية بين الأنا والهو في حين توجد عوامل ومثيرات خاصة تؤثر على رغبات الفرد في تحقيقها في حين يقف الأنا عائقا في طريق تحقيق هذه الرغبات التي لا تتماشى مع القيم والمعايير الاجتماعية وهذا ما يؤدي بالفرد إلى صراعات داخلية وبالتالي ضغوط نفسية.

كما أرجع فرويد أسباب انسحاب الفرد اجتماعيا إلى نقص الخبرات في السنوات الأولى من عمر الطفل إذ أن ما يعيشه الفرد في سنواته الأولى سيؤثر في شخصيته مستقبلا وأن حاجات الفرد إذا لم تشبع بصورة كافية فإن هذا سيؤثر ويعيق نمو شخصيته وبالتالي يمنع نمو الأساليب الاجتماعية الأكثر فعالية لتكيف مع المحيط والمجتمع الخارجي، وهذا ما يخلق عند الفرد مشكلات نفسية واجتماعية من بينها الانسحاب الاجتماعي، حيث نلاحظ أن فرويد يرجع كل الأسباب إلى المراحل الأولى من حياة الفرد وأن الحاجات والغرائز لابد أن تشبع في تلك السنوات حتى لا تكون حاجز وعائق في تكوين ونمو شخصية سوية اجتماعية لا تعاني من أي اضطراب مهما كانت أنواعها.

في نجد نظرية إيركسون هي الأخرى تفند الأسباب الذاتية: إذ تذهب نظرية "إيريكسون" إلى تفسير المراهقة كونها تتمثل في صراع بين الهوية والارتباك حيث يرى أنه في مرحلة المراهقة يكون الفرد هويته وذاته ويرى أن التأثيرات الثقافية لها دور في نمو الشخصية وأن الفرد في مرحلة المراهقة يبحث

عن ذاته ويتعرف عليها وهي أول أزمة من أزمت المراهقة التي يمر بها الفرد وتتمثل مرحلة المراهقة المرحلة الخامسة من مراحل النمو عند إيريكسون.

ونجده قد اتفق مع فرويد في تفسيره للانسحاب الاجتماعي حيث أرجعه هو الآخر إلى الصراعات الداخلية التي تحدث بين الأنا والهو من أجل إشباع الرغبات النابعة من المثيرات الخارجية وفي الغالب تكون غير مقبولة اجتماعيا ومنبوذة وهذا ما يجعل الصراع الذاتي قائم داخل الفرد ويرجعه إيريكسون إلى ضعف الأنا وتغلب الهو عليه وعدم قدرته على القيام بوظائفه إذا ما استمر التوتر من المحيط الخارجي بطريقة غير تكيفية وغير مرضية، فهذا ما يؤدي إلى الاضطرابات النفسية مثل ضعف الثقة بالنفس وانعدام الشعور بالأمن النفسي مما يؤدي إلى الشعور بعدم الأمان والاطمئنان وبذلك إلى الانسحاب الاجتماعي.

#### 2- تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

التي تنص على "توجد علاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والانسحاب الاجتماعي لدى التلميذ المراهق" حيث أشارت العديد من النظريات في تفسيراتها للضغوط النفسية والانسحاب الاجتماعي إلى الأسباب والمثيرات الخارجية البيئية المتمثلة في المدرسة وكذا المجتمع إذ نجد نظرية جيزل من هذه النظريات حيث يعتبر جيزل أسباب المراهقة تعود إلى ما يتعرض له المراهق من ظروف اجتماعية واقتصادية وعوامل وراثية في تلك المرحلة باعتبارها مرحلة حساسة ومهمة في تكوين شخصية الفرد النفسية وكذا الاجتماعية.

ويرى جيزل أن بعض تصرفات الوالدين قد تؤدي بالطفل إلى مشكلات نفسية كالاهتمام الزائد أو الحرمان أو الفقر وكذا تجاهل الوالدين للطفل أو عدم ثقته به وكذا المشكلات الأسرية التي تكون بين الآباء أو بين الآباء والأبناء، كما يرى أيضا هناك بعض الوالدين يسقطون ما عانوه في حياتهم أو ما فشلوا في تحقيقه على أبنائهم وهذا يؤثر سلبا على تربيتهم وتنشئتهم لأبنائهم، مما يخلق عند الطفل نوع

من الاضطرابات والمشكلات النفسية التي قد تهدم شخصية هذا الطفل قبل اكتمال نموها باعتبار مرحلة المراهقة مرحلة جد حساسة.

في حين نجد نظرية ستانلي هول هي الأخرى من النظريات التي فسرت مرحلة المراهقة وما يؤثر عليها من آثار وكذلك الأسباب المؤدية للضغوط النفسية، حيث يعتبر "ستانلي هول" المراهقة ولادة جديدة للإنسان في حياته إذ يؤكد على أن المراهقة مظهر نفسي للمتغيرات الفسيولوجية، حيث يعتبر "هول" المراهقة مرحلة تغيير وتجديد ومرحلة صعوبات في التوافق وهي مرحلة من مراحل نمو الفرد لا يمكن تجنبها، فهي تتميز عادة بالتغيرات التي تحكمها أسس بيولوجية تتمثل في التغيرات الجسمية التي تطرأ على جسم المراهق وكذلك ظهور بعض الغرائز بصورة مفاجئة مما يؤدي إلى ظهور بعض الدوافع القوية المؤثرة في السلوك وقد اهتم هول بدراسة الجوانب البيولوجية لهذه المرحلة وما يصاحبها من مظاهر نفسية وصراعات حادة وعواصف شديدة في الأفكار والمعتقدات والعواطف، كما يعتبرها مرحلة أزمة وتوتر ومحن وأنها مليئة بالمشكلات وصعوبة التكيف مع كل موقف يوجد فيه المراهق وأن لا يمكن للمراق تجنب ذلك.

### 3-تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

التي مفادها "توجد علاقة بين الضغوط النفسية الأسرية والانسحاب الاجتماعي لدى التلميذ المراهق. ومن بين النظريات المدعمة لهذه الفرضية نجد نظرية أوسبل، حيث يرجع أوسبل تفسيره للمراهقة إلى التفاعل بين التأثيرات البيولوجية والثقافية والاجتماعية للفرد، حيث يرى أن الفرد يعيش في ظل مختلف الظروف التي تؤثر على نموه بصفة عامة ونمو شخصيته بصفة خاصة، حيث أن الفرد يعيش في وسط اجتماعي يتعلم ويكتسب منه مختلف المهارات والمعايير والقيم السائدة إذ أن الفرد يشكل فكرته عن ذاته والتي تتكون أثناء التنشئة الاجتماعية بصفة عامة وفي مرحلة المراهقة بصفة خاصة، حيث

تعلم التنشئة الاجتماعية للفرد دورا كبيرا في اكتساب الفرد مجموعة من القيم والمعايير وأنماط السلوك والاتجاهات وبالتالي إمدادها بمقومات وسمات الشخصية السوية المقبولة اجتماعيا.

كما نجد أيضا نظرية هانز سيلبي بحيث تعد نظرية سيلبي إحدى النظريات البيولوجية التي اعتمدت على ردود الأفعال البيولوجية والفيزيولوجية في تفسيرها يعتبر سيلبي الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط إلى الحياة العملية ووضع أنموذجا للضغوط النفسية وعلاقتها بالأمراض، إذ يرى أن المرض تعبير عن الأحداث النفسية والاجتماعية .

وتنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو إستجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويتعبر سيلبي أن أعراض الاستجابة الفيسيولوجية للضغط عالمية هدفها المحافظة على الكيان والحياة، وحدد سيلبي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط ويرى أن هذه المراحل تمثل التكيف العام وهي:

**الفرع:** وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض للمبدئ الضاغط ونتيجة لهذه التغيرات نقل مقاومة الجسم وقد تحدث الوفاة عندما تتهار مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديدا.

**المقاومة:** ونحدث عندما يكون التعرض للموقف الضاغط متلازما مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

**الإجهاد:** مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت وإذا كانت الاستجابة الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف.

ونجد أيضا نظرية هنري موراي هي الأخرى تؤكد على دور العوامل الخارجية في الضغوط النفسية لدى الفرد، إذ يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغوط مفهومان أساسيان في فهم



الشخصية وتفسير السلوك على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك داخل الشخص ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة.

فهنري موراي يرجع الضغوط النفسية إلى المثيرات الخارجية التي يتعرض لها الفرد في حياته وما يصاحبها من انفعالات وردود أفعال اتجاه تلك المواقف الحياتية ويميز موراي بين نوعين من الضغوط أو نوعين من تفسير الضغوط النفسية الأولى هي تفسير الفرد أو نظرتة للموقف الذي يتعرض له تفسيراً ذاتياً، أما الثانية فهي تشير إلى الخصائص المصنوعات السيئة ودلالاتها كما هي في الواقع.

في حين نظرية التقدير المعرفي "لريشارد لازاروس" تتأرجح بين الأسباب النفسية والأسباب الاجتماعية في تفسيرها للضغوط النفسية، إذ لم ترتكز نظرية التقدير المعرفي قبل لازاروس في تفسير الضغوط النفسية على العوامل النفسية وذلك لأنه كان يركز في أبحاثه على الحيوانات بهدف التعرف على إفرازات الجسم بعد تعرضه للضغوط، حتى ظهر لازاروس الذي اهتم بالعوامل النفسية في تفسير الضغوط النفسية، حيث نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والتقدير المعرفي.

يرى "لازاروس" أن الضغوط هي مترتبات عملية التقدير لدى الفرد وتقييم ما إذا كانت مصادر الفرد كافية للوفاء بالمتطلبات المفروضة عليه من البيئة أم لا، ومن ثم فإن الضغوط تتحدد بمدى المواءمة بين الشخص والبيئة، فعندما تكون مصادر الفرد كافية ومناسبة للتعامل مع الموقف الصعب يشعر الفرد بقليل من الضغط وعندما يدرك الفرد أن المصادر ربما لن تكون كافية للتعامل مع الحدث أو الموقف إلا بشق الأنفس وبذل الجهد الكبير فيشعر بمقدار متوسط من الضغط، أما عندما يدرك الفرد أن مصادره لن تكون كافية لتلبية متطلبات البيئة فيشعر بتعرضه لكم هائل من الضغوط، وبالتالي فإن الضغوط تنتج عن عملية تقدير الأحداث، حيث يرى لازاروس أن الأفراد يتعرضون إلى نوعين من العوامل الضاغطة هما العوامل الشخصية وهي الناتجة عن تفسير الفرد ونظرتة للعوامل الخارجية أو

العوامل الضاغطة والثانية هي العوامل البيئية الواقعية وهي النظرة الواقعية للعوامل المؤثرة والضاغطة التي يتلقاها الفرد في حياته.

### ثالثاً: النتائج العامة للدراسة:

قام الباحث في هذه الدراسة بالبحث عن العلاقة بين الضغوط النفسية والانسحاب الاجتماعي لدى التلميذ المراهق، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى تحقق الفرضية الجزئية الأولى التي نصت على أنه "توجد علاقة بين الضغوط النفسية الذاتية والانسحاب الاجتماعي لدى التلميذ المراهق"، وكذا تحقق الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها "توجد علاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والانسحاب الاجتماعي لدى التلميذ المراهق"، كما تحققت أيضاً الفرضية الثالثة التي تنص على "توجد علاقة بين الضغوط النفسية الأسرية والانسحاب الاجتماعي لدى التلميذ المراهق".

ومن خلال هذه الدراسة والنتائج المتحصل عليها يتبين تحقق الفرضية العامة التي تنص على :

"توجد علاقة بين الضغوط النفسية والانسحاب الاجتماعي لدى التلميذ المراهق".

خلاصة الفصل:

من خلال عرضنا لهذا الفصل التي تناولنا فيه أولاً تحليل ومناقشة فرضيات الدراسة في ظل الدراسات السابقة بدءاً بتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى، ثم تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية وكذا تحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثالثة، وفي ظل النظريات التي تناولت موضوع الدراسة ثانياً، وذلك بتحليل ومناقشة كل من الفرضيات الجزئية الأولى، الثانية والثالثة، وفي الأخير استعرضنا الاستنتاج العام للدراسة وهو الذي يوضح أن الفرضية العامة قد تحققت وذلك من خلال تحقق الفرضيات الجزئية وذلك بالاستناد إلى النظريات والدراسات السابقة.

# الخاتمة

انطلقت هذه الدراسة من مشكلة مطروحة ميدانيا تتعلق بالعلاقة بين الضغوط الاجتماعية والانسحاب الاجتماعي لدى التلميذ المراهق، وكما هو معلوم أن الضغوط النفسية مرتبطة بأحداث الحياة اليومية والحياة المدرسية وكذا الحياة الأسرية وهذه الضغوط هي ما تولد لدى التلميذ مشكلات نفسية تؤثر على حياته بصفة عامة من بينها الانسحاب الاجتماعي الذي هو موضوع دراستنا في هذا البحث.

ومن هنا قام الباحث بدراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والانسحاب الاجتماعي التلميذ المراهق ولتحقيق أهداف البحث ونظرا للظروف الصحية التي عايشتها البلاد والعام أجمع في ظل جائحة كورونا (كوفيد 19) ونظرا لغلق المدارس تعذر على الباحث إجراء بحثه ميدانيا وتطبيق أدوات البحث العلمي وقد كانت عينة البحث هي تلاميذ الثانوي باعتبارهم في مرحلة المراهقة من أجل تحقيق أهداف البحث والتأكد من مدى صدق فرضيات الدراسة فقد اضطر الباحث إلى تحلي ومناقشة فرضيات الدراسة بالاعتماد على النظريات المفسرة للدراسة وكذا الدراسات السابقة التي تناولت الموضوع وقد تحصص الباحث على النتائج التالية:

- توجد علاقة بين الضغوط النفسية الذاتية والانسحاب الاجتماعي لدى التلميذ المراهق.
- توجد علاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والانسحاب الاجتماعي لدى التلميذ المراهق.
- توجد علاقة بين الضغوط النفسية الأسرية والانسحاب الاجتماعي لدى التلميذ المراهق.

وتم تناول عدة جوانب والتطرق من خلالها إلى كل ما يفيد هذا الموضوع، وتمثلت في الجانب النظري الذي تضمن أربع فصول الفصل الأول التمهيدي الذي تناول إشكالية الدراسة، أهدافها، أهميتها، أسباب اختيارها، تحديد مفاهيم الدراسة وكذا الدراسات السابقة التي تناولت الموضوع، الفصل الثاني تعلق بالضغوط النفسية من تعريف، أسباب، أنواع... الخ، أما الفصل الثالث تناول الانسحاب الاجتماعي تعريفه، أسبابه، أهدافه، أنواعه والنظريات المفسرة له في حين الفصل الرابع تناول المراهقة ومن تعريف،

خصائص، أشكال المراهقة... الخ أما الجانب الميداني فقد احتوى على فصل واحد هو تناول تحليل فرضيات الدراسة في ضوء النظريات والدراسة السابقة المتعلقة بالموضوع واختتم بحثه بخاتمة.

# قائمة المراجع

أ-المعاجم والموسوعات:

1. ابن منظور، أبي الفضل جمال الدين محمد مكرم (1990): لسان العرب، المجلد العاشر، دار صادر، بيروت.

ب-الكتب:

2. أسامة عبد المنعم (2010): إرشاد الأطفال وخفض العدوانية والسلوك الانسحابي، دار المسيرة، عمان.

3. حامد عبد السلام زهران (1995): علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، ط5، عالم المكتبة والبحوث الإسكندرية، مصر.

4. حميدة السيد العربي (2011): مقدمة في صعوبات التعلم، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.

5. الخطيب جمال محمد (1992): تعديل سلوك الأطفال المعوقين دليل الآباء والمعلمين، ط1، إشراق للنشر، عمان.

6. خليل ميخائيل معوض (1994): سيكولوجية نمو الطفل والمراهقة، ط3، دار الفكر العربي، مصر.

7. الدسوقي مجدي كمال (1984): مصادر التوتر النفسي كمقياس للدافعية، دار القلم، الكويت.

8. الرشيد هارون توفيق (1999): ضغوط نفسية، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.

9. الزغبى أحمد محمد (1996): سيكولوجية المراهقة، دار الآفاق للنشر والتوزيع، صنعاء.

10. سليم مريم (2002): علم النفس النمو، دار النهضة العربية، بيروت.

11. سيد عبيد، ماجدة بهاء الدين (2008): الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط2، دار الصفاء.



12. السيد عثمان فاروق (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
13. طه عبد العظيم وسلامة حسين (2006): إستراتيجيات مواجهة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر، الأردن.
14. عبد الكريم بكار (2010): مشكلات الأطفال تشخيص وعلاج لأهم عشر مشكلات، دار السلام للطباعة والنشر والترجمة، القاهرة.
15. العربي محمد علي (2003): الاتجاهات المعاصرة في دراسة الأسرة والطفولة، الكتاب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
16. العزيز أبو سعد، أحمد عبد اللطيف (2009): التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق، للنشر والتوزيع، عمان.
17. عسكر علي (2000): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط1، دار الكتاب الحديث، الكويت.
18. عطا كريم عبد الكريم (2014): الضغوط النفسية لدى المراهقين ومفهوم ذاته، دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع، عمان.
19. علي عبد السلام (2001): أساليب التوافق النفسي والاجتماعي، ط1، دار صفاء، عمان.
20. عماد عبد الرحيم الزغول (2006): الاضطرابات الانفعالية السلوكية لدى لأطفال، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
21. ماجدة بهاء الدين (2008): الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
22. محمد عادل عبد الله (2003): الأطفال التوحديون/دراسات تشخيصية وبرامجية، سلسلة ذوي الاحتياجات الخاصة، ط2، دار الرشد.

## قائمة المراجع:

23. مدحت أبو النصر (2005): الإعاقة النفسية المفهوم والأنواع وبرامج الرعاية، مجموعة النيل العربية، القاهرة.
24. مشيرة سالم حسين (2012): التنشئة الاجتماعية في علم النفس الاجتماعي، دار المعرفة، الإسكندرية.
25. معروف اعتدال (2001): مهارات مواجهة الضغوط في الأسرة والمجتمع، مكتبة الشرقي للنشر، الرياض.
26. ميخائيل إبراهيم أسعد (1994): مشكلات الطفولة والمراهقة، ط2، دار الجيل، بيروت.
27. نوري الحافظ (1990): المراهق (دراسة سيكولوجية)، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت.
28. هدى محمد قناوي (1993): سيكولوجية المراهقة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
29. ولاء كريم محمد محمد (2012): فعالية الإرشاد المعرفي في خفض الانسحاب الاجتماعي، دار الثقافة العربية، القاهرة، مصر.

## ج-الرسائل الجامعية:

30. آمال سليمان العنزي (2003): أساليب مواجهة الضغوط، (أطروحة دكتوراه)، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض.
31. جودة آمال (1998): مستوى التوتر النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
32. حفيظة انجشاري (2015): الاضطرابات السلوكية والانفعالية وظهر صعوبات التعلم، مذكرة ماجستير، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.

33. حنان بنت أسعد محمد (2002): الخجل وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى.
34. صالح السراح (2007): فعالية التدريب في التواصل في تعديل السلوك لدى الأطفال الضعاف السمع، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بن يوسف.
35. صالح سليم السويلم (2010): فعالية البرنامج الإرشادي لخفض السلوك الانسحابي لدى الأطفال القابلين للتقدم، أطروحة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، عين الشمس.
36. فاتح العبودي (2008): الضغط النفسي وعلاقته بالرضى الوظيفي، رسالة ماجستير، جامعة منتوري، قسنطينة.

د-المجلات العلمية:

37. بقال أسمى (2012): فاعلية برنامج علاجي قائم على فنية للتدريب التحصيني لدى عينة من الأطفال المسعفين بدار الحضانة وهران، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد التاسع، ديسمبر، الجزائر
38. رجاء مريم (2007): الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، العدد الأول، كانون الثاني.
39. مريم سمعان (2010): الانسحاب الاجتماعي لدى الأطفال المتخلفين عقليا دراسة ميدانية في مراكز رعاية وتأهيل المعوقين ذهنيا في محافظة دمشق، مجلة جامعة دمشق، كلية التربية، المجلد 26، العدد الرابع.

40. وليد وهدان حميد عماره (2018): فعالية برنامج إرشادي في خفض السلوك الانسحابي لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم، مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، العدد 21.

هـ-المواقع الالكترونية:

41. جميل حمداوي: المراهقة خصائصها ومشاكلها وحلولها، شبكة الألوكة، متاح على

[WWW.ALUKAH.NET](http://WWW.ALUKAH.NET) PDF

و-المراجع الأجنبية:

42. Sely.H.(1976) : the stress of life,grom hill ;New York

43. Jolly anne (2002) : stress et traumatisme,école superieure  
éducation.France.

44. Colpon G.D(1981) : mastrey of stress, psychosocial Aspects aner  
journal of psychist.

## ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة علاقة الضغوط النفسية والانسحاب الاجتماعي لدى المراهق في احدى المؤسسات التربوية بمدينة جيجل ولتعدر الظروف و في ظل الازمة الصحية السائدة (كوفيد 19) وعدم إجراء دراسة ميدانية تم تفسير و تحليل الفرضيات في ضوء النظريات والدراسات السابقة.

ولقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة بين الضغوط النفسية الذاتية والانسحاب الاجتماعي لدى المراهق.
- توجد علاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والانسحاب الاجتماعي لدى المراهق.
- توجد علاقة بين الضغوط النفسية الأسرية والانسحاب الاجتماعي لدى المراهق.

## الكلمات المفتاحية:

- الضغوط النفسية، الانسحاب الاجتماعي، المراهق.

## **Abstract :**

The aim of this study is to investigate the relationship between psychological pressure and social withdrawal in adolescents. To this end, and in view of the prevailing health conditions (Covid 19) and due to the absence of a field study, the results of the hypotheses were interpreted in the light of theories and previous studies.

The study concluded that there are three relationships:

- between psychological stress and social withdrawal in adolescents.
- between psychological pressure at school and social withdrawal in the adolescent .
- between family psychological stress and social withdrawal in adolescents.

## **Key words:**

Psychological pressure, social withdrawal, adolescent.