



جامعة- بلحاج بوشعيب - عين تموشنت
كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية
مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس
تخصص: علم النفس العيادي

تقاسم الادوار الوالدية ودوره في مواجهة الضغوط النفسية لدى الابناء
المقبلين على امتحان البكالوريا.

دراسة ميدانية بثانوية شريف تلمساني بني صاف

تحت إشراف

من إعداد الطالبتين:

الأستاذ: د. سني احمد

- صابري جميلة

- فدان شيما

تمت المناقشة بتاريخ: 2024/06/25

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
بن قو فتحة	أستاذ محاضر - أ -	رئيسا
قورارة اسماعيل	أستاذ مساعد محاضر - ب -	مناقشا
سني أحمد	أستاذ محاضر - ب -	مشرفا ومقررا

السنة الجامعية 2023-2024

الشكر و التقدير

لا شكر الا بعد شكر الله الحمد لله الذي وفقنا لانهاء هذا العمل المتواضع
نتقدم بجزيل الشكر الى كل الأساتذة الأفاضل لما قدموه من مجهودات
طيلة هذه السنوات و الى جامعة بلحاج بوشعيب
و الى عمادة الكلية العلوم الاجتماعية
كما نتقدم بخالص الشكر و التقدير و الاحترام الى الأستاذ الفاضل
الدكتور سني أحمد للاشراف على هذا البحث العلمي كان لنا خير معين
نشكره جزيل الشكر لما قدمه من تصائح و توجيهات لانجاز هذا البحث
في أحسن صورة
لا يفوتنا أن نشكر كل من أمد لنا العون من القريب أو البعيد



الاهداء

نهدي ثمرة مجهودتنا الى اللذين أوصى الله
عزوجل باحسانهما
أمي و أبي الغاليان حفظهم الله و أطال في
عمرهم
و الى كل الأصدقاء و الأحباب
و الى كل العائلتنا .



ملخص الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة تقاسم الأدوار الوالدية ودوره في مواجهة الضغوط النفسية لدى الأبناء المقبلين على إمتحان البكالوريا ببلدية بني صاف ولاية عين تموشنت ، وفق متغير الجنس، وتم إستخدام في هذه الدراسة مقياسين :

مقياس تقاسم الأدوار الوالدية للوالدين ومقياس الضغوط النفسية للتلاميذ للفينستين

إعتمدتا الطالبتان على المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتبر المنهج المناسب في الدراسة الحالية ، وتم إختيار عينة تتكون من 31 من أولياء التلميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا.

بعد مناقشة الفرضيات وإستخدام الحزمة الإحصائية SPSS، تم التوصل إلى أنه لا توجد علاقة إرتباطية بين تقاسم الأدوار الوالدية والضغوط النفسية لدى الابناء المقبلين على إمتحان البكالوريا.

وجود مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ البكالوريا متوسط.

لا توجد فروق بين الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا وفق متغير الجنس.

الكلمات المفتاحية: تقاسم الأدوار الوالدية، الضغوط النفسية، إمتحان البكالوريا.

Summary:

The current study aims to explore parental role-sharing and its role in addressing psychological pressures among high school students preparing for the Baccalaureate exam in BeniSaf Municipality, AinTemouchent Province, according to gender. Two scales were used in this study the Parental Role Sharing Scale and the Students' Psychological Pressure Scale by Fine The researchers relied on the descriptive-analytical method which is considered appropriate for the current study, and a sample of 31 parents and 31 students preparing for the Baccalaureate exam was selected.

After discussing the hypotheses and using the statistical package SPSS, it was found that there is no significant relationship between parental role-sharing and psychological pressures among high school students preparing for the Baccalaureate exam The level of psychological pressure among Baccalaureate students was found to be average There were no differences in psychological pressures among Baccalaureate students based on gender.

Keywords: Parental Role Sharing, Psychological Pressures, baccalaureate exam.

فهرس المحتويات

أ.....	الشكر و التقدير
ب.....	الاهداء
ج.....	ملخص الدراسة:
د.....	Summary:
ه.....	فهرس المحتويات
ح.....	فهرس الجداول
1.....	مقدمة :
4.....	الفصل الأول : الاطار العام للدراسة
5.....	الإشكالية:
7.....	فرضيات الدراسة:
8.....	اهداف الدراسة:
8.....	اهمية الدراسة :
8.....	التعاريف الاجرائية لمتغيرات الدراسة:
10.....	الفصل الثاني: تقاسم الأدوارالوالدية
11.....	تمهيد:
12.....	تقاسم الأدوار الوالدية:
13.....	2- مفهوم الاتصال الأسري:

15	4- أشكال التواصل:
20	7- أنواع الاتصال الأسري:
21	8- صراع الأدوار داخل النسق الأسري:
23	خلاصة:
24	الفصل الثالث : الضغط النفسي
25	تمهيد:
26	لمحة تاريخية عن الضغط النفسي:
27	مفهوم الضغط النفسي:
28	3- خصائص الضغوط النفسية:
30	-مراحل الضغوط النفسية:
31	انواع الضغوط:
32	العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية:
33	اعراض الضغوط النفسية:
35	النظريات المفسرة للضغوط النفسية:
39	آثار المترتبة على الضغوط النفسية:
40	استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية:
45	المراقبة و الضغط النفسي:
47	علاقة الضغط النفسي بالامتحان البكالوريا:
48	المشاكل التي يعاني منها المراهقون:
50	خلاصة:
51	الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

52	تمهيد :
53	(1) المنهج الدراسة:
53	(2) الدراسة الاستطلاعية:
55	عينة الدراسة :
55	أدوات الدراسة:
61	حدود الدراسة :
62	الفصل الخامس : عرض النتائج و مناقشة الفرضيات
63	تمهيد:
64	عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى: مستوى مقياس الضغوط النفسية (مرتفع _ منخفض)
66	عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:
66	مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:
70	إقتراحات وتوصيات:
73	خاتمة الدراسة :
75	قائمة المصادر والمراجع:
81	ملاحق

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	جدول يمثل كيفية تنقيط البنود مقياس تقاسم الأدوار الوالدية	55
02	جدول يمثل صدق المحكمين	56
03	جدول يمثل صدق الاتساق الداخلي للفقرات و المقياس ككل	57
04	جدول يمثل ثابت المقياس حسب ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية	57
05	جدول يمثل الاتساق الداخلي بين الأبعاد المقياس	57
06	جدول يوضح البنود المباشرة لمقياس الضغط النفسي	58
07	جدول يوضح البنود غير مباشرة لمقياس الضغط النفسي	58
08	جدول يوضح كيفية تنقيط البنود المقياس الضغط النفسي	58
09	جدول يوضح المتوسط الحسابي لمستوى الضغوط النفسية لتلاميذ	63
10	جدول يوضح الفروق الفردية بين الجنسين	65
11	جدول يوضح علاقة مقياس تقاسم الأدوار و المقياس الضغوط النفسية .	66

مَقْدِمَةٌ

مقدمة :

تعد الأسرة هي الخلية الأولى التي تساهم في بناء المجتمع البشري وهي اللبنة الأساسية التي ينشأ الأفراد في ظلها، فليس هناك مجتمع بدون أسرة ولا أسرة بدون مجتمع، كما لها أهمية كبرى في زرع النمو الانفعالي للفرد، حيث توفر له الشعور بالأمن فهي أساس الاستقرار في الحياة الاجتماعية وكذا النفسية والاقتصادية، كما أنها الوسيلة البيولوجية التي تمد المجتمع بالأفراد، فهي كجماعة وظيفية تزود أفرادها بالكثير من الحاجات والمقومات التي تتمتع بها الأسرة التي تساعد على تأدية أدوارها بإقتدار، فالأسرة تتكون من عدة أفراد بداخلها منها الأب والأم والأبناء ولكل لديه دوره ومكانته داخل النسق الأسري على وجه التحديد، فالوالدين يتميزون بأدوار محورية داخل هذه الخلية والتي تتمثل في العديد من المسؤوليات تجاه أبنائهم ولا شك أن هذه الأدوار يكون فيها نوع من التقاسم بين الوالدين في مسؤوليات أبنائهم خاصة بالمسؤوليات المتعلقة بالمتابعة الدراسية. فلا بد أن يكون يتمتع كلا الزوجين بتقاسم في الأدوار سواء كانت مادية أو معنوية. وقد ترتفع درجة هذا التقاسم عندما يواجهان الوالدان أزمة أسرية أو ضغطا نفسيا يمر به أحد الأبناء في مناسبة الامتحانات لدى الأبناء خاصة في مرحلة الإمتحانات البكالوريا، حيث يسبب هذا الأخير نوعا من الضغوط قد تقف عائقا أمامه وكذا تأثر على توافقه النفسي والاجتماعي وكذا على مشواره الدراسي ويخلق لديه القلق والتوتر خصوصا اذا كان هذا الامتحان رسمي ومصيري لأنه يحدد للأبناء مسارهم ويفتح لهم افاق مستقبلية، فعندما يكون توزيع سوي في الأدوار بين الوالدين سوف يؤدي حتما الى مواجهة الضغوط والسعي للتخفيف من وطأتها على أبنائهم وتساعد الأبناء على تحقيق التوافق النفسي ومجابهة الضغوطات.

وعليه جاءت دراستنا الحالية لإبراز أهمية تقاسم الأدوار الوالدية لمواجهة الضغوط النفسية لدى أبنائهم الممتحنين في شهادة البكالوريا.

احتوت هذه الدراسة على على جزئين أساسين، الجانب الأول "الجانب النظري" يشمل الفصل الأول الذي يعتبر "فصلا تمهيديا" وشمل على الاشكالية والتساؤلات الفرعية، الفرضيات، أهمية الدراسة، اهداف الدراسة، دواعي اختيار الموضوع المفاهيم الاجرائية للدراسة.

أما الفصل الثاني، تطرقنا فيه الى مفهوم تقاسم الأدوار الوالدية، مفهوم الإتصال الأسري، مجالات التواصل الأسري، أشكال التواصل، أنواع الأسر، أساليب التواصل داخل الأسرة، أنواع الاتصال، كيف يستطيع الاتصال تخفي أزمة الضغوط، صراع الأدوار داخل النسق الأسري، استنتاج عام، تم ختمنا الفصل بخلاصة.

أما الفصل الثالث تطرقنا فيه الى متغير الضغوط النفسية ومرحلة المراهقة وقد اشتمل على نبذة تاريخية عن الضغوط النفسية، مفهوم الضغوط النفسية، خصائص الضغوط النفسية، أنواع الضغوط النفسية، العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية، الآثار المترتبة عنها، واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية أما بخصوص المراهقة تطرقنا الى مفهوم المراهقة، الضغط النفسي والمراهقة ،علاقة الضغط النفسي بإمتحان البكالوريا، كما التطرق إلى أهم المشاكل التي يعاني منها المراهقون.

وفي الفصل الرابع تناولنا فيه الجانب التطبيقي حيث شمل على فصيلين، الأول: خاص بالاجراءات المنهجية للدراسة التي تخص منهج المتبع في الدراسة العينة وطرق اختيارها، حدود الدراسة، الدراسة الاستطلاعية وحدودها، أما الفصل الخامس و الأخير فقد خصص لعرض ومناقشة النتائج التي أسفرت عنها

الدراسة، والخروج باستنتاج العام، وكما بدأنا الدراسة بمقدمة تمت إنهاؤها بخاتمة مع تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات.

الفصل الأول : الاطار العام للدراسة

الإشكالية الدراسة

الفرضيات الدراسة

أهمية الدراسة

أهداف الدراسة

أسباب إختيار الموضوع

التعاريف الإجرائية

الإشكالية:

يمر الطلاب ككل سنة باجتياز امتحان البكالوريا حيث يعتبر من اهم الامتحانات المصيرية التي يمر بها التلاميذ في نهاية مرحلة التعليم الثانوي ويكون كالتحولات الاخيرة الذي يقطعه للانتقال الى مرحلة اخرى خلال فترة تعليمه وضمن جهد السنوات التي مر بها، فهو امتحان ضروري يحدد نجاحهم في الحصول على الشهادة والتأهيل للالتحاق بالتعليم الجامعي، يقوم هذا النجاح لدى التلاميذ بالاعتزاز بأنفسهم، حيث انه يفتح لهم ابواب جديدة امامهم في حياة مهنية وشخصية وهذا يكون نتيجة لمجهودات جارة والاجتهاد والمثابرة تتطلب منه المزيد من المجهود وتحمل مسؤوليات دراسية طويلة السنة. ومن اجل تحقيق الهدف المنشود، فقد يصبح هذا الاخير مرتبط بضغطات نفسية ترافقهم خلال هذه الفترة، حيث يتولد لهم الضغط النفسي يجعلهم يشعرون بالخوف والقلق من خلال الافكار التي تدور في ذهن التلاميذ من فشل ورسوب، لاسيما ان هذا الضغط يتوافق مع مرحلة عمرية ألا وهي المراهقة التي تعد من اكثر المراحل حساسية واحراجا وهم ما يميزها هي التغيرات في جميع الجوانب (العقلية، الجسمية، وكذا النفسية والاجتماعية)، وهذا دليل على أن فترة المراهقة تأثر تأثيرا كبيرا على المراهقين خاصة اذا اتسمت بالضغط النفسية وهذا ما أكدته دراسة (سوزان أندرسن وزملائه، بدون سنة) بجامعة هارفارد أن الضغوط على المراهقين تسبب انخفاض مستوى بروتين رئيسي مادة بروتينية "مادة الميلين"، وهو أحد البروتينات المسؤولة عن التعلم والتذكر، ويستخدم هذا البروتين في قياس عدد وصلات خلايا المخ، ويشير نقص البروتين الى انخفاض نشاط المخ، حيث أعلى نسبة من هذا البروتين تكون ما بين (18_20 سنة)، وهذا يفسر صغر حجم قرن امون في الكبر لمن تعرض لضغوط نفسية في الطفولة والمراهقة (علي اسماعيل، 2012، ص38). وهذا ما يجعل الطلاب يواجهون الضغوط النفسية التي تعتبر استجابة إلى ما يقوم به الفرد نتيجة مواقف ضاغطة عليه والتي تثير وتولد لديه افكار سلبية. وفي هذا الاطار تشير

دراسة ("كياش" وبولي" و"بيرسون"، بدون سنة) (kach.polée.pearson) ان الاسباب التي تؤدي للضغط النفسي اتجاه امتحان البكالوريا تكمن خصوصا في الاحساس بالخوف وذلك لكون التلميذ تدور في ذهنه افكار الفشل ويعتريه الرعب، ويخاف من الرسوب، وبالتالي تصبح نفسيته مضطربة ويتخيل لديه انه غير مستعد وهذا ما يتسبب في تتدهور حالته ولا يقوى على العمل، إلا في الحالات العادية وهذا ما يؤثر كثيرا على أداءه (عبد الرحمان العيسوي، 1988، ص315).

في حين ان تقاسم الادوار الوالدية لديه دور فعال في مواجهة الضغط النفسي لدى ابنائهم الممتحنين حيث ان تقاسم الدور بين الوالدين فيما بينهم يخفف من حدة الضغط النفسي ويرفع من معنويات الابناء ويجعلهم في حالة نفسية افضل ويكون عاملا ايجابيا ومساندا وقائيا في مسألة مواجهة الضغوط، كما يجعلهم اكثر ادراكا (واقعيًا) للضغوط واكثر استجابة لها وهذا ما أكدته نتائج الحصر القومية في الولايات المتحدة الأمريكية أن 88 % من الأسر تتساوى فيها مسؤوليات الأبناء بين رب وربة الأسرة (منصور، 2016، ص06) وهذا ما يجعل الأسرة متماسكة ومتضامنة في ما بينها تعيش في جو يسوده التوازن والاستقرار، وما يؤكد أن فكرة تقاسم الأدوار بين الوالدين لم تعد مثل السابق مبني على أساس نوع الجنس حيث أن الرجل يتكفل بمختلف الأدوار الأسرية خارج البيت ويقتصر دور المرأة على العمل في محيط البيت فإنه في الأسرة المعاصرة أصبح نوع من التبادل والتداخل في الأدوار حيث توسعت أدوار الزوج لتشمل المشاركة في الأعمال المنزلية وكذا نشاطات الأطفال وهذا ما أكدته دراسة ماجد إيمان (2003) فقد توصلت في دراستها على أنه يوجد علاقة إرتباطية موجبة بين مشاركة الأزواج في المسؤوليات الأسرية (إدارة الحياة الأسرية رعاية الأبناء، المشاركة في الأعمال المنزلية، الصيانة، التسويق والمشاركة في بعض المهام بدون إنتظام والتوافق الزوجي، وبالتالي تظل الأسرة مرنة في أداء الواجبات والمسؤوليات (دربال وآخرون، 2020، ص02)، فعندما يكون هناك أدوار فعالة متكاملة و واضحة بين الوالدين يكون لديها أثر فعال في تخطي الضغوط النفسية لدى ابنائهم بالتالي تكون نفسية الأبناء في حالة

جيدة وتجعلهم يتسمون بشخصية سوية بعيدة عن الاختلالات والاضطرابات النفسية وحسب اطلاع الطالبين فان الدراسات جد شحيحة في هذا المجال المتعلق بتقاسم الأدوار الوالدية حول تخفيف الضغوطات النفسية لطلبة الصف النهائي وعليه ثم الخوض في مثل هكذا دراسة التي دفعنا فضولنا العلمي الى طرح الاشكالية العامة التالية:

الاشكالية العامة:

_ هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقاسم الأدوار والضغوط النفسية لدى الأبناء المقبلين على امتحان البكالوريا ؟

والتي تفرغت بدورها الى استفهامات فرعية على الشكل التالي:

_ هل مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا (مرتفع- منخفض)؟

_ هل توجد فروق دالة إحصائية بين الضغوط النفسية وفق متغير الجنس؟

فرضيات الدراسة:

تعتبر الفرضية ما هي الا اجابة مؤقتة للتساؤلات المطروحة. وعليه تكون الفرضيات على الشكل التالي:

_ توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين تقاسم الادوار بين الوالدين والضغوط النفسية لدى الابناء

المقبلين على امتحان البكالوريا.

_ وجود مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا مرتفع.

_ لا توجد فروق دالة إحصائية بين الضغوط النفسية وفق متغير الجنس.

دواعي اختيار الموضوع:

_ التعرف على الضغوط النفسية والمشاكل التي يعاني منها الابناء الممتحنين خاصة انهم في مرحلة حرجة الا وهي المراهقة التي تتميز بميزات خاصة ومؤثرة على الحياة النفسية والاجتماعية على التلاميذ عموما وعلى تلاميذ المرحلة النهائية خصوصا.

_ قلة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع خاصة عند الابناء الممتحنين للباكالوريا .

اهداف الدراسة:

_ يعود الهدف من هذه الدراسة هو الكشف عن الضغط النفسي الذي يمر به الابناء الممتحنين .

_ معرفة ما اذا كان تقاسم الادوار الوالدية له دور في مواجهة الضغط النفسي لدى ابنائهم.

_ وضع جملة من الاقتراحات والتوصيات بغرض التقليل من الضغوطات وجعلها لا تقف عائقا امام

الامتحانات الرسمية.

_ معرفة الفروق الفردية بين الجنسين بين الضغوط النفسية.

_ اثراء المكتبة الجامعية من دراسات من هذا النوع تعود بالفائدة على الطلبة.

اهمية الدراسة :

_ ضرورة مراعاة الجانب النفسي لدى الابناء.

_ الوقوف على اهمية مواجهة الضغط النفسي لدى هذه الفئة وان امتحان البكالوريا ماهو الا مرحلة

عابرة.

التعاريف الاجرائية لمتغيرات الدراسة:

تقاسم الادوار الوالدية: هو مجمل الأدوار التي يمارسها الوالدين تجاه أبنائهم، يمثتل في تقاسم المسؤوليات سواء من الناحية المادية او المعنوية.وأما اجرائيا فهي الدرجة التي يتحصل عليها الوالدين من خلال مقياس تقاسم الادوار .

الضغط النفسي: هو حالة نفسية تتسم بالخوف والتوتر النفسي والجسمي تجعل الفرد يعيش القلق والتوتر والشعور بالضيق نتيجة وجود عوامل خارجية تهدده مما تجعله يفقد قدرته على التوازن والتكيف مع وضعه الحالي. اما اجرائيا فيعرف الضغط النفسي من خلال الدرجة التي يتحصل عليها التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا وفق المقياس المستخدم في الدراسة.

امتحان البكالوريا: هو عبارة عن امتحان نهائي لمرحلة التعليم الثانوي يمنح للمترشح شهادة البكالوريا ومن تم يسمح للمتمدرسين باكمال مشوارهم الدراسي في الجامعة.

الفصل الثاني: تقاسم الأدوار الوالدية

تمهيد

تقاسم الأدوار الوالدية

مفهوم الاتصال الأسري

مجالات التواصل الأسري

أشكال التواصل

أنواع الأسر

أساليب التواصل داخل الأسرة

أنواع الاتصال الأسري

صراع الأدوار داخل النسق الأسري

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعد الأسرة هي الخلية الأولى التي يتفاعل فيها الأفراد وهي النواة التي تركز مبادئ التفاعل والتواصل بين أفرادها وهي المؤسسة الوحيدة التي من المفروض أن يتجلى فيها تقاسم الأدوار بين طرفين أساسيين في أبهى تصوراتها، لأن تقاسم الأدوار الخاصة بين الزوج والزوجة ينعكس بصورة إيجابية على الجانب النفسي والاجتماعي وحتى الدراسي على الأبناء. وفي حالة غيابه، وإنعدام الإتصال الزوجي والأسري فإن المتضرر الرئيسي هم أبنائهم، لكونهم يتعرضون إلى أزمات ومشاكل سلوكية من جراء ضعف التواصل أو إنعدامه خاصة عندما يعاني أبناء من الضغوط النفسية لا سيما في مشوارهم الدراسي وبالخاص في فترة الإمتحانات بما فيها امتحان البكالوريا للتلامذة الصف النهائي. ومن خلال الفصل التالي سوف نتعرف على أهمية تقاسم الأدوار الوالدية، أنواع الأسر، أنواع الاتصال داخل الأسرة وكيف يستطيع الاتصال الداخلي تخطي أزمة الضغوط النفسية لدى الأبناء.

1_ تقاسم الأدوار الوالدية:

1-1 الدور الأسري (زوجة، زوج):

يختلف تقسيم الأدوار بينهما في الأسرة حسب طبيعة الجنوسة (الذكر، الأنثى) ومكانة كل جنس في الأسرة ومن خلال تأثير العلاقة الزوجية أو الأبوية.

دورهما في العلاقة الزوجية: ينقسم الدور بينهما حسب مكانة الذكر (زوج) والأنثى (زوجة) ويقوم الذكر وهو (الزوج) بالانفاق على مصاريف الأسرة وحاجاتها المختلفة، وأن ينفق على الزوجة وأن يرفع شؤونها ويوفر حاجات المنزل لتأمين المعيشة للأسرة، ككل وهذا في المجتمعات العربية والمعاصرة، أما في المجتمعات الغربية فهي مشتركة بين الزوج والزوجة.

وهنا تقوم المرأة (الزوجة) بدور توزيع الاقتصاد المنزلي والمصاريف المتعلقة به، فتكاد نشاطات المرأة يكون دورها مقصورا على حاجات توزيع النفقات على الأسرة اليومية كالطعام والملابس والانفاق على المناسبات والأفراح والحاجات الأساسية للأسرة.

أما الذكر (الزوج) فهو أكثر قوة و تأثيرا بحكم انفاقه على التعليم والصحة أو شراء الأشياء الأساسية للأسرة، ونستنتج بالطبع الزوجة العاملة التي لها أثر على اتخاذ القرارات المتعلقة بتوزيع الانفاق، وهذا بسبب مشاركتها بجزء من الدخل الذي ينفق على الأسرة.

أعمال المنزلية: وتقوم الأنثى كزوجة عادة بالاهتمام بشؤون المنزل وخاصة تحضير الطعام، والقيام بالأعمال المنزلية التي تشمل صيانة المنزل، تربية الأطفال، تأثيث المنزل وغسل الأواني والصحون (بوخلوة، وحرشاوي، 2022، ص25، 26)

ففي المجتمعات الذكورية، ينظر إلى المرأة على أنها آلة الأعمال المنزلية فهي من اختصاص الأنثى (الزوجة) حصرا دون الرجل، أما في المجتمعات العربية والإسلامية أيضا ينظر أن الأعمال المنزلية لاتخص الرجل بحكم انه هو السيد والحاكم داخل الأسرة ولا يسمح له بالقيام بهذه الاعمال التي هي موكلة فقط للزوجة، بإعتبار أن العادات والتقاليد البالية ما زلت تنظر إلى الرجل بسيد البيت عكس المرأة.

اما في المجتمعات المتطورة، تمة هناك تشارك وتقاسم في الادوار بين الزوجين ، حيث الأزواج يتشاركون في صيانة المنزل والتربية وهم يقومون بتحضير الطعام أحيانا لأنفسهم أو لأعضاء الاسرة ككل. الا أن التنشئة الأنثوية للمرأة منذ طفولتها تجعل القيام بالأعمال المنزلية يرتبط بطبيعتها وتقوم بدورها تلقائيا وبدون معارضة من طرفها.

الرعاية والحماية: فالمرأة كأم تختلف أدوارها فالأم يتوقع المجتمع كربة بيت ترعى الصغار وتعتني بهم، وتدير شؤون المنزل، تقوم برعاية وحماية واهتمام بالأبناء وتربيتهم وتوجيههم (بوخلوة، وحرشاوي، مرجع سابق، ص25، 26)

تشير الطالبتين إلى أن بعض تصفحنا الى بعض الدراسات لم نصادف دراسات تتناول تقاسم الأدوار مما تقدر لها المكتبات العربية الذي جعلنا لم نغوص في هذه التعريفات لقلة الدراسات في هذا المجال.

2_1 مفهوم الاتصال الأسري:

هو الطريقة التي يتم من خلالها تبادل المعلومات الشفوية وغير الشفوية بين أفراد الأسرة، وهو أيضا القدرة على الانتباه لما يفكر ويشعر به الآخرون، بعبارة أخرى الاتصال ليس فقط التحدث ولكن أيضا الاستماع لما يقوله الآخرون .

فالتواصل الأسري بكونه الإتصال الذي يكون بين طرفين (الزوجين) أو عدة أطراف (الوالدين والأبناء) والذي يتخذ عدة أشكال تواصلية، كالحوار والتشاور والتفاهم والاتقاع والتوافق والاتفاق والتعاون والتوجيه والمساعدة ويعني التواصل في أبهى صورة ذلك التوحد بين الأفراد والتفاعل حتى يصبحوا أصحاب لغة واحدة ومفاهيم موحدة أو على الأقل مفاهيم متقاربة. يعتبر الاتصال الفعال أحد المؤشرات المهمة للأسرة القوية والصحية، فالإتصال هو أحد اللبئات الأساسية للعلاقات الأسرية فالإتصال داخل الأسرة يمكن أفرادها من التعبير عن حاجاتهم ورغباتهم وأنشغالاتهم لبعضهم البعض (بوشلاق، 2013).

2_2 مجالات التواصل الأسري :

_ **التواصل الأبوي:** هو تواصل الأب مع ابنته و ابنه و حوارهما معا و تفاهمهما حول ما يريد كل منهما ، على أساس الاحترام المتبادل والمساعدة والمساندة في السراء والضراء مع تبادل مشاعر الود والرعاية والحماية ، فحالة التوافق تساهم في تنمية الشخصية السوية عند الأبناء .

_ **التواصل الأمومي:** هو تواصل الأم مع ابنتها و ابنها وتجاوزهما في ظل التفاهم والتشاور المتبادل اد تعلم الأم أبنائها القيم الأسرية ومختلف الحقائق والأنماط السلوكية عن كل ما هو مرغوب أو مكروه عن طريق التكرار أو التقليد أو الممارسة أو حق السلطة الوالدية .

_ **تواصل البنوة "تواصل الوالدين مع أبنائهم":** هو تواصل الابن والابنة مع أبيها و أمها أي هما من يبادر بالنقاش من أجل التفاهم على ما يريدان فيكون التواصل من الأبناء الى الأباء حيث يديرون الحوار و يؤثرون على قرارات ابائهم ويقدمون وجهات النظر على أساس الاحترام المتبادل.

_ **تواصل الإخوة:** يتسم هذا النوع من التواصل بالقوة والتضامن، إذ يحظى الإبن الأكبر بمكانة أعلى من إخوته فيعطي الأوامر لمن يصغره أو على الأقل يهددهم بالعقاب ، وعليهم في المقابل إبداء الإحترام أثناء

الإتصال ، ويعزز أفراد الأسرة بمبدأ مسؤولية الأخ الأكبر و رعايتهم ، أما العلاقة بين الأخوات فتقوم على المودة والتعاون بينما علاقة الأشقاء بالشتقيقات فهي علاقة مسؤولية يتم الإتصال وفقها (طاييب، 2017، ص5).

3_1 أشكال التواصل:

الاتصال والتواصل اللفظي: يأخذ هذا النوع من الاتصال والتواصل كالغة المنطوقة أو المكتوبة كما لغة الاشارات والصمت والابتسام وغيرها علما أن اللغة الشفهية تعتبر من أقدم الأساليب المستخدمة في عمليتي الاتصال والتواصل.

الاتصال والتواصل الرسمي والغير رسمي: يعبر الأول عن الاتصالات التي تتم من خلال قنوات الاتصال المحددة في الأسرة وبالوسائل المحددة وفي الوقت والمكان المحددين أما الاتصال والتواصل غير الرسمي فيقومان على أساس نوعية العلاقات الاجتماعية القائمة بين أفراد الأسرة (كزيز، 2019، ص122).

4_1 أساليب الإتصال داخل الأسرة:

تم تحديد 4 أساليب للإتصال الأسري:

الإتصال الواضح والمباشر: الرسالة موجهة بشكل صريح ومباشر للشخص المعني في الأسرة ، مثال على ذلك عندما يصارح الأب ابنه عن خيبته لعدم قيامه بعمل يومي اعتاد على القيام به دون أن يذكره أحد.

الإتصال الواضح و غير مباشر: الرسالة واضحة غير أنها ليست موجهة مباشرة للشخص المعني ،بالرجوع إلى المثال السابق قد يكون الأب من الأمور المهبطة أن ينسى الناس القيام بأعمالهم في هذه الحالة قد لا يفهم الإبن أن الأب يتحدث عنه لعدم إنجازه لعمل اعتاد القيام به.

الإتصال المقنع والواضح: يحدث عندما يكون محتوى الرسالة غير واضح، غير أنه يوجه مباشرة للشخص المعني داخل الأسرة .

الإتصال المقنع وغير الواضح: عدم وضوح محتوى الرسالة والشخص المعني معا مثلا يقول الأب شباب اليوم كسول في هذه الحالة لانعرف لمن يوجه الرسالة كما أننا لانفهم المغزى منها. وهذا النوع من الإصال يخلق الكثير من المشاكل داخل الأسرة كالعداوة والشجار وانعدام الثقة وغيره (بوشلاق،2013،مرجع سابق ص2،3).

5_ أنواع الأسر:

5_1تعريف الأسرة:

يعرفها بيرجس ولوك Bungess E W Locke الأسرة بأنها مجموعة من الأشخاص ارتبطوا بروابط الزواج ،الدم،التبني، مكونين حياة معيشية مستقلة، ومتفاعلة يتقاسمون الحياة الإجماعية كل مع الآخر، ولعل من أفرادها ، الزوج، الزوجة، الأم ، الأب، الإبن والبنت دورا إجتماعيا خاصا به ولهم ثقافتهم المشتركة. ويعرفها كنجزلي ديفز kingsley Divis بأنها جماعة من الأشخاص الذين تقوم بينهم علاقات على أساس القرابة وخاصة العصب ويكون كل منهم بناء على ذلك صهر للآخر.

أما ماكفير Maciver يعرفها على أنها إتحاد بين اثنين ، رجل وامرأة وأولادهما(العزبي،ص28).

5-2 الأسرة النووية: أو كما تسمى الأسرة الأولية، الأسرة الزوجية كما تسمى أيضا، هي إحدى أنواع

التنظيم الأسري الناشء عن الزواج ، وهي تتكون من زوج و زوجة وأبناهما ، وإن الخاصيتين

الأساسيتين لها يتمثلان في كونها تضم أفراد يتوزعون على جيلين فقط، وأنها تضم ثنائيا متزوجا.

5-3 الأسرة الممتدة: تقوم على رابطة الدم أو روابط القرابة، وتضم أجيال متلاحقة سواء كانت تنحدر

من ناحية الأب أو الأم ، فهي تجمع مستمر عبر الزمن ، تتشكل الأسرة الممتدة من أسرة نواة وراشدين

غير مرتبطين، ورغم هيئتها متغيرة على الدوام بفعل موت بعض أفرادها وتغير مكانات بعضهم الآخر و

انضمام أفراد جدد إليها ، إلا أنها تبقى مستمرة.

وتضم الأسرة الممتدة ثلاثة أجيال في أقل الحالات وهي تقوم على طيف واسع من العلاقات و الروابط

المباشرة وغير المباشرة بين أفرادها (سعدي، 2016، ص5_6).

5_4 الأسرة المرافقة (الرفقة):

وتعرف هذه الأسرة أن السلوك فيها قائم على العاطفة والاتفاق المتبادلين بين الأعضاء، وقد وصفها كل

من أرنست بيرجس وهارفي لوك Aranest Bridjers et Harfi Look بأنها نموذج مجرد أو نمط مثالي

في مقابل النمط المثالي للأسرة النظامية. ويرى الكثير من دارسي الأسرة في الوقت الحاضر وخاصة في

المجتمعات الغربية أن تبادل العواطف أصبح يمثل وظيفة جوهرية لأسرة اليوم ومصدرا هاما لضبط سلوك

أعضائها.

5_5 الأسرة المركبة:

تمثل نموذجاً أسرياً يصاحب نظام تعدد الزوجات أو تعدد الأزواج ، حيث تتحد أسرتان نوويتان أو أكثر عن طريق الزوج المشترك أو الزوجة المشتركة في بعض المجتمعات المختلفة.

5_16 الأسرة القرابية:

وتمثل أحد نماذج التنظيم الأسري الذي ينصب التأكيد الأساسي فيه على روابط الدم بين الآباء والأبناء، أو بين الإخوة والأخوات مما ينصب على العلاقة الزوجية بين الزوج والزوجة ، ومعنى هذا أن علاقات القرابة الدموية تعلو علاقة الزوجين وتشكل الأسرة القرابية أو تتحول عادة إلى أسرة ممتدة يعيش في نطاقها جيلان أو ثلاثة.

5_17 الأسرة المتسعة:

وهي أسرة زواجية يعيش فيها قريب غير متزوج لأحد الزوجين مثل الأخ أو الأخت أو ابن العم أو ابن الخال.

5_8 الأسرة المساواة:

وتمثل نموذجاً أسرياً قائماً على المساواة بين جميع أعضائها، خاصة الزوج والزوجة ومن المعروف أنه في مثل هذا النموذج الذي يتزايد انتشاره في المجتمعات الصناعية المتقدمة، لا يكون لأي من الزوجين سلطة خاصة أو امتياز لا يتمتع به الآخر، ويفضل بعض الدارسين تسمية هذا النموذج الأسرة الديمقراطية(السيد منصور ، والشربيني، 2000، ص22).

وهي نموذج أسري يقوم على اعتراف الوالدين بأن أبنائهم كل واحد يختلف عن الآخر وهذا من خلال مراحل النمو من مرحلة الطفولة، المراهقة، الرشد. فالعاطفة التي تجمع بينهم هي حب متبادل يسهل

عملية التفاعل لكن هذا لا يمنع أن يكون للوالدين نظرة موضوعية لمواقف وسلوكات الأبناء وفي نفس الوقت لا يكونوا موضع الانتباه والعناية المستمرة.

وما يميز هذه الأسرة طابع المساواة بين جميع الأعضاء وخاصة الزوج والزوجة اللذان ينشأن مشروع تعاوني يتعلم فيه الأولاد أنهم مطالبون بالقيام ببعض الواجبات وبانتظام وكذلك باتخاذ بعض القرارات بمفردهم، كما يتعلمون توقع العقاب حينما يسيئون التصرف.

5_19 الأسرة المستبدة (الأوتوقراطية):

إن سيطرة الوالدين على الأبناء في جميع الأوقات وأخذ القرارات في أماكنهم وكذا مراقبة كل الأعمال التي تنز من طرفهم بالأبناء الى ادراك سيئات الأسرة المستبدة في مقابل التفكير في أساليب التي بواسطتها يتحدون الوالدين ويظهرون لهم الاستقلالية.

وقد يهتما الوالدين بالأبناء ويتفاعلون معهم عاطفيا، لكن في نفس الوقت يفرضون سيطرتهم مما يجعل الأبناء يخضعون دائما الى أوامره ضنا منهم أن ذلك من مصلحتهم.

وبالتالي نلاحظ أن أساس قيام الأسرة المستبدة هو السلطة المطلقة على الأبناء والتي تكون عموما ممارسة من قبل الأب أو الأخ الأكبر وقد تكون من قبل الأم أيضا، وهذا النوع من الأسر نجده أكثر انتشارا خاصة في المجتمعات العربية، ولا زال هذا النمط من المعاملة مستعمل مع الأبناء سواء في البيئة الريفية أو الحضرية.

5_10 الأسرة النابذة:

هي الأسرة التي يكون فيها الأبناء مندوبين وغير مرغوب فيهم سواء من طرف الأب أو كلاهما لذلك لا يلقي الأبناء إلى عناية قليلة ، كما تفرض عليهم سيطرة قاسية وفي بعض الأحيان يظهر حقد الوالدين عليهم ،وقد يتحول شعور الوالدين بالإثم من كره أبنائهم مما يجعلهما يكفران بإظهار الحب الشديد إليهم وبزيادة المحافظة عليهم بالتساهل معهم (حباب،2006، ص45).

6- أنواع الاتصال الأسري:

يستمد الاتصال الأسري أنواعه من الاتصال العام بكل أشكاله، وما يتغير بينهما هو الأساس الذي يقوم عليه كل نوع ومن خلال هذا العنصر سنحاول توضيح ما يتوجب مراعاته في كل نوع داخل الأسرة لضمان نجاح العملية الاتصالية، كما سنبين الأطراف الفعالة في كل نوع، والشكل الذي يظهر عليه الاتصال من خلال أدوارهم، فكل شكل من أشكال الاتصال الأسري يمكن أن يتكون من كل أنواع الاتصال:

6_1 الاتصال الزوجي: يأخذ معناه من اسمه فهو الاتصال الذي يتكون بين الزوجين، وهما رجل وامرأة يرتبطان مع بعضهما لتشكل وبناء أسرة، ومن الناحية الشرعية الاسلامية هو الطريقة التي سنها الله سبحانه وتعالى للإنسان للذكر والأنثى من الارتباط والتكاثر والحفاظ على الجنس البشري.

6_2 الاتصال الذاتي في الزواج: يكون فيه الرجل هو المرسل وهو المستقبل، ورسالته هي الأفكار وكذلك الأنثى، حيث يتمثل في ذهنهما حاجته لطرف آخر ليكمل حياته ويحقق به الاستقرار، ويكون هذا عند مرحلة البلوغ حيث يحدث مجموعة من التغيرات الفسيولوجية، والعضوية في جسم الانسان، تولد لديه الرغبة والميل الجنسي، كما يصبح الزواج في هذه المرحلة مطلب اجتماعي، حيث تنطلق حياة الاسرة من

ذكر وأنثى ينجبان أولاد يعلمونهم قواعد التنشئة الاجتماعية ليصلو بها الى مرحلة الرشد فيكونوا الأولاد أسرهم الخاصة وهكذا تستمر الحياة.

6_3 الاتصال الشخصي (الفردى) فى الزواج:

ويكون عندما يبدأ الذكر عملية البحث عن شريكة حياته، ويتطلب هذا الأمر منه المناقشة والحوار، تقليب الأفكار تكوين صوراً ذهنية وملاحظ عامة عن المرأة التي يريد الارتباط بها، ويكون هذا على أساس الميل العاطفي، الاجتماعي، المالي أو الجنسي، ويختلف أساس الاختيار من فرد لآخر لكنه يكتسب الطبيعة الثقافية والاجتماعية والعادات ويتم الاقتران في البيئة التي يعيش فيها الفرد.

6_4 الاتصال الوالدي فى الزواج:

بعد ما يتم الاتفاق والاقتران وتم الزواج بين الرجل والمرأة ينتقل الاتصال بكل أنواعه الى أشكالاً أخرى فتتبدل الأدوار، وتوضح المهام من خلال التنشئة الاجتماعية للرجل على أنه المسؤول عن تدبير شؤون الأسرة المادية والبحث عن مصادر النفقة والتمويل لها، لتلبية حاجاتها، ويتضح أسلوبه في الاتصال من خلال الدور، بينما تكون الأم العنصر الحنون الذي ينشأ الجانب النفسي والعاطفي للأسرة، ويبنى الاتصال على هذا النحو، ويكون بشكله اللفظي أو غير اللفظي، الفردي أو الجماعي نظراً للموقف الاتصالي ولحاجة كلا الطرفين (جديد، جمعة، وآخرون، 2018، ص 77، 78).

7- صراع الأدوار داخل النسق الأسري:

ان الصراع الذي من شأنه توليد الضغط النفسي والقلق لكل أفراد الأسرة وخاصة الزوجين، ينعكس على حياتهم الشخصية، والعائلية، وحتى المهنية. وقد يشعر أحد الزوجين أو كلاهما بضغط نفسية، وتوترات

بسبب غموض الدور المطلوب منه، أو بسبب كثرة مطالب الدور وعدم قدرته على تحديد الأهم، فيقع في صراع الدور الذي يعوقه عن القيام بهذا الدور وغيره من الأدوار المطلوبة منه.

كما يقصد بتباين الدور الفرق بين الدور الذي يسلكه الشخص فعلا والدور المتوقع منه كما يحدده المجتمع أو الدور المتوقع منه كما يتصور الزوج الآخر.

كما يحدث صراع الدور أيضا لدى الفرد عندما تتداخل الطلبات، والتوجهات المتعددة من شخص الى حالة من الشك لدى الفرد حول مايمكن عمله بهذا الدور كمل نجد نوعين من صراع الدور:

الصراع الذي يكون بداخل محتوى الدور أو ضمنيا عندما تتعدد التوجهات التي يقوم بها الفرد، فالصراع الذي يكون بين مجموعة من الأدوار وهو ينشأ عندما تتعدد الأدوار بين الزوجين قد ينتج عنها توقعات متناقضة (المفاهيم،التصورات..) (بن رمضان،2015،ص31،32)

خلاصة:

وفي الأخير يمكن القول بأن الاتصال داخل الأسرة من بين الأمور المهمة التي تحافظ على النسق الأسري وعلى سلامة الأبناء خاصة اذا كان هناك تقاسم في الأدوار بين الوالدين ولكل واحد منهم يعرف أدواره ومسؤوليته تجاه أبنائه، كما أن أسلوب الديمقراطية من بين الأساليب التي تجعل الأبناء يتمتعون بصحة نفسية على عكس الأسرة المستبدة المتسلطة تجعل الأبناء يعيشون تحت ضغوط ، لذا لا بد على الوالدين معرفة الأسلوب الأنسب للتعامل مع أبنائهم والابتعاد عن إنتهاج الأسلوب التسلط في التربية ومتابعة الأبناء. والجدير بهم أن يتركوا للإبناء مساحة من الحرية والإستقلالية حتى يشعروا ببعض بالمسؤولية وثقة بالنفس حتى يستطيعون مجابهة الضغوط التي يمروا بها من خلال مسارهم الدراسي والحياتي ومنها ضغوطات الإمتحانات.

الفصل الثالث : الضغط النفسي

تمهيد

لمحة تاريخية عن الضغط النفسي

1- مفهوم الضغط النفسي

2- خصائص الضغط النفسي

3- مراحل الضغط النفسي

4- انواع الضغط النفسي

5- العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية

6- اعراض الضغط النفسي

7- النظريات المفسرة للضغط النفسي

8- الاثار المترتبة عن الضغط النفسي

9- استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي

10_الضغط النفسي و المراهقة

11_علاقة الضغط النفسي بالامتحان البكالوريا

12_المشاكل التي يعاني منها المراهقون

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر الضغط النفسي من أصعب ما يواجه الانسان خاصة في وقتنا الحالي من مشكلات ومعيقات تؤثر على صحته النفسية والجسدية مما تشعره بالتهديد. وفي نفس الوقت أضحت الضغوطات النفسية ملازمة لحياتنا وضرورة حتمية نتيجة لتفاعلنا مع البيئة، بعض الفترات الفرد بحاجة للضغوط ليتمكن من التوافق مع المتغيرات الدائمة لبيئته، وتلاميذ البكالوريا ليسوا بمنأى عن هذه المواقف الضاغطة خصوصا في هذه مرحلة المراهقة التي تميزها التغيرات النمائية، النفسية والفسولوجية. وهذا ما سنتطرق إليه في الفصل التالي للتعرف على مفهوم الضغط النفسي، مراحلها، أسبابه، أنواعه، أعراضه، آثاره، وأهم النظريات المفسرة له، كما سنشير إلى تأثير المراهقة في هذه المرحلة وماهي استراتيجيات مواجهتها خاصة وأنها تتميز بالضغوطات والأرهاق النفسي.

لمحة تاريخية عن الضغط النفسي:

إن تاريخ الإنسان مع الضغوط النفسية تاريخ ضارب بجذوره مند القدم ونستطيع أن نقول بكل ثقة أنه في اللحظة الأولى التي خطى فيها الإنسان أولى خطواته على الأرض قد عانى من الضغوط وواجه العديد من الاحباطات والقلق وعانى الكثير من الأزمات.

فما دامت الأرض تميد من تحت قدميه، ويحدث في كل لحظة زلزال أو رعد أو برق أو امطار غزيرة... او هذا الشخص نفسه يموت او يمرض .. فلا بد ان تمثل هذه الكوارث /الحوادث/الازمات/عوائق تجهد الشخص وتسبب له العديد من الالام.

ولدى في تاريخ العلم يجب ان نفرق بين أمرين:

الأول: هو التاريخ الرسمي للعلم اي حين أخذ أحد العلماء في تتبع ظاهرة ما واخضاعها للبحث والنقصي والدراسة ثم يواصل العلماء والباحثون من بعده هذا الطريق.

الثاني: التاريخ الغير الرسمي للعلم.. وهو تاريخ ضارب بجذوره وقديم إلا أنه الموجود، فهو عبارة عن شذرات او ملاحظات(غير مقصودة) قد ذكرت في ثنايا(الكتب) من هنا وهناك.

لكن التاريخ الرسمي للاهتمام بالضغوط بدأ مند عام 1926 على يد العالم "هانز سيللي" والذي استعار كلمة (الضغط/الإجهاد / الأزمة) من العلوم الفيزيائية الى علوم النفس، لأن النتيجة تكاد تكون واحدة فحين (نجهدها) (بضغط) او (حمل) او (مجهود) زائد الى درجة من الإضراب والتوقف أو أحيانا كثيرة(الفشل) فإن نفس النتيجة تحدث للإنسان الذي تعرض لموقف ضاغط قد انهكه وارهقه وقد يصل به في نهاية الأمر الى الموت(غانم،2009،ص57).

1_ مفهوم الضغط النفسي:

لغة: الضغط (stress) مشتق من الفعل اللاتيني (stringers) والذي يعني ضيق، شدة وقد تحولت في الإنجليزية (distress) إشارة إلى الشيء الغير محبب أو غير المرغوب، وقد استخدمت كلمة (stress) للتعبير عن معاناة وضيق واضطهاد، وهي حالة يعاني فيها الفرد من الإحساس بظلم ما. وذكرت الجمعية الأمريكية لعلماء النفس (A.P.A) stress كلمة التي بدأت تحقق شعبية في مجال العلوم السلوكية، وبدأ يظهر الإتفاق في الآراء بين الباحثين والمهتمين على استخدام مصطلح الضغوط للتعبير عن تلك الحالات التي تسبب الإجهاد والإعياء عند المصابين بها (الحمداني، 2002، ص14).

اصطلاحاً: تعرف الضغوط بأنها حالة نفسية وذهنية واجتماعية يتعرض لها الإنسان وتتسم بالشعور بالإرهاق الجسمي البدني الذي قد يصل إلى الإحترق، كما تتسم بالشعور بالضيق والتعاسة وعدم القدرة على التوافق وما يصاحب ذلك من عدم الرضا عن النفس او المنظمة او المجتمع بصفة عامة (معروف، 2001، ص21).

وعرفها هلال بأنها: "عبارة عن مجموعة مؤثرات خارجية تؤدي إلى إحداث تغيير نفسي سلوكي بدرجات مختلفة من الأفراد وفقاً لقدراتهم الجسمية والشخصية على التوافق مع هذه المؤثرات" (هلال، 2000، ص86).

وعرفها هيجان: "بأنها تجربة ذاتية لدى الفرد تحدث نتيجة لعوامل في الفرد نفسه او البيئة التي يعمل فيها بما في ذلك المنظمة، حيث يترتب على هذه العوامل حدوث آثار أو نتائج جسمية أو نفسية أو سلوكية على الفرد تؤثر بدورها على أدائه في العمل، مما يستلزم معالجة هذه الآثار وإدارتها بطريقة صحيحة".

ويشير لافي: "إلى أن الضغوط النفسية ظاهرة معقدة ومتداخلة، وتعريفها كثيرة ومتعددة ، ولها تفسيرات مختلفة". فمن العلماء من تناولها على أنها مثيرات، ومنهم من تناولها على أنها ردود أفعال عقلية وإنفعالية للتوترات البيئية والاجتماعية (لافي، وعطية 2005 ، ص14).

ويرى لازاروس Lazarus ، وأوين Oyne بأن الضغوط النفسية هي تلك الضغوط التي تحدث عندما يواجه الشخص مطالبا ترهقه او تفوق قدرته على التكيف، وأن تفاعلا يحدث بين المطالب الخارجية والأساس البنيوي وقابلية الشخص للتأثر وبين كفاءة الشخص الدفاعية (LazarusOyne ,1981,p144). كما عرفه ايثكين Aithken وسكولش Schloss أنه: "حالة نفسية وجسدية ناتجة عن مواجهة الفرد لحوادث مزعجة تؤدي الى شعوره بالتهديد وعدم الإرتياح" (Aithken Schloss,1994,p225-234).

2- خصائص الضغوط النفسية:

لكل ظاهرة على وجه البساطة خصائص تميزها عن غيرها من الظواهر وتحدد هويتها وستحاول الطالبان اظهار بعض الخصائص التي تميز الضغوط النفسية عن غيرها من الضغوط الأخرى من خلال تفاعلها مع الأفراد ومدى تأثيرها عليهم، ويمكن تلخيص هذه الخصائص فيما يلي:

2_1 المادية: فالضغوط النفسية تأتي من تفاعلات حياتية، فنشأتها تكون من مثيرات حيوية بيولوجية، ومثيرات نفسية يمكن إدارتها وتحديدها من خلال المعرفية الحسية واستنباطها والشعور بوطأتها وتجسدها الواقعية.

2-2 الانتشار والعمومية: بالرغم من وجود فروق فردية بين الأفراد في كونهم يقعون تحت طائلة الضغوط النفسية، فإن هناك افراد مؤهلين دون غيرهم، وهذا تأهيل في طبيعة تكوينهم الجيني واستعداداتهم النفسية، العقلية، المعرفية. إلا أن هناك شروطا عندما تتوافر لابد وأن يعاني الفرد من شعور بالضغوط النفسية، وبما

أن هناك فرق بين فرد لآخر، فإنه يمكن تحقيق صفة العمومية، كما أن التأثيرات الناتجة عن الضغوط مختلفة على جميع النواحي العصبية والسيولوجية.

2-3 تنوع النشأة : تنشأ الضغوط من مثيرات سارة كما تنشأ من مثيرات مؤلمة، فلقد ثبت الحوادث المرغوبة وغير المرغوبة تؤدي الى تغير في الحياة، وتتطلب إعادة التوافق الثابت، وأن الخبرات السارة تسبب ضغوطاً، ولكنها قليلة القدر إذا ما قورنت بالضغوط الناتجة عن الخبرات السارة.

2-4 الضغوط التي تتضمن دوافع ايجابية: إن الفرد يتحرك تحت تأثير الضغوط التي يتعرض لها وتكون شخصيته اشتقاقاً من هذه الضغوط، ومن محاولته التغلب عليها بقدراته واستعداداته العقلية، أي أن الضغوط عند قدر معين لازمة وضرورية لتنشيط الدوافع والحاجات وزيادة التفاعلات مع البيئة المحيطة وتحقيق الهدف واشباع الحاجات.

2-5 الضغوط مؤشر للتكيف: حيث تمكن الضغوط من تشكيل تفاعلات سلوكية يظهر منها الفرد متكيف او يعاني من سوء التكيف، فإن تضمنت المواقف الضاغطة مطالب في حدود قدرة الفرد، واستطاع تحقيقها يحدث التكيف، أما اذا تضمنت هذه الضغوط مطالب فوق الطاقة والاحتمال، فإن ذلك يؤدي إلى سوء التكيف والاضطراب.

2-6 ذات طبيعة وظيفية: تعتبر الضغوط من جانب وظيفي، لما يكون عليه البناء الاجتماعي من تفكك او تكامل، فتحدث الضغوط لفشل هذا البناء الاجتماعي في القيام بوظائفه، وعجزه وقصوره في وسائل الضبط الاجتماعي، كما ينتج الإحساس بالضغوط كجانب وظيفي لعدم تكامل الشخصية واختلاف الدفعات والأليات النفسية والسيولوجية لدى الفرد، وعدم كفاية قدراته واستعداداته في تحمل الضغوط.

7-2 ذات طبيعة دينامية: الضغوط ليست ثابتة، فهي مجموعة من التأثيرات المترابطة، فهي عند حد معين قوة نحو غاية وهذف محدد، كما إنها تتأثر بعدة عوامل مثل درجة الوعي الذاتي للفرد ومستواه الاقتصادي، والطبقة التي ينتمي إليها، وكذلك الثقافة وتسهم الضغوط في تشكيل جوانب كثيرة في شخصية الفرد وتشكيل مهاراته وخبراته الاجتماعية، وتصلق قدراته، واستعداداته وتجعل منه كائن اجتماعي قادر على التكيف والتوافق النفسي والاجتماعي (ابو الحصين، 2010، ص36).

3- مراحل الضغوط النفسية:

عندما يتعرض الإنسان لضغط ما فإنه يمر بثلاث مراحل هي:

المرحلة الأولى: وهي مرحلة رد الفعل للأخطار، حيث يقوم الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الأندرينالية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم، اذ يزداد انتاج الطاقة الى أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغوط، واذا استمر الضغط والتوتر انتقل الجسم الى المرحلة الثانية.

المرحلة الثانية: المقاومة عندما يتعرض الكائن للضغوط يبدأ بالمقاومة وجسمه يكون في حالة يقظة تامة، وهنا يقل أداء الأجهزة المسؤولة عن النمو، وعن الوقاية من العدوى تحت هذه الظروف، وبالتالي سيكون الجسم في حالة اعياء وضعف ويتعرض لمصادر أخرى من الضغوط أو أنواع أخرى وهي الأمراض، واذا ما استمرت الضغوط الأولى وظهرت ظغوط أخرى (الأمراض) انتقل الى المرحلة الثالثة.

المرحلة الثالثة: الأعياء، لايمكن لجسم الانسان الاستمرار بالمقاومة الى ما لا نهاية، اذ تبدأ علامات الأعياء بالظهور تدريجيا وبعد أن يقل انتاج الطاقة في الجهاز السمبثاوي يتولى الجهاز العصبي الباراسمبثاوي فتنبتأ أنشطة الجسم وقد تتوقف تماما. واذا ما استمرت الضغوط يصبح من الصعوبة

التكيف لها لتؤدي اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب أو أمراض جسدية قد تصل الى حد الموت (النوايسة، 2013، ص 27، 26).

4_انواع الضغوط:

4-1 الضغوط المفاجئة والعنيفة: وتشمل الأحداث المفاجئة، وهي ضغوط عنيفة تحدث فجأة وتؤثر على كثير من الأشخاص في وقت واحد، وتعتبر الكوارث الطبيعية، مثل: الزلازل والأعاصير والبراكين نموذجاً لها، وهذه الأحداث تؤثر على مئات من الشعوب، والضغط الناتج عن تلك الأحداث هو ضغط عام.

4-2 الضغوط الشخصية: وتشمل أحداث الحياة الرئيسية، مثل: وفاة شخص عزيز، أو فقدان الوظيفة، وغير ذلك مما يهدد بالمرض.

4-3 الضغوط البيئية والاجتماعية: وتشمل المشاكل التي يصادفها المرء في الحياة اليومية، مثل الانتظار والوقوف في الطابور طويل في بنك، أو الازدحام في المرور، وهذه تختلف شدتها من وقت لآخر ومن شخص لآخر (ابو عون، 2014، ص 22).

وهناك أنواع أخرى من الضغوط وتشمل نوعان من الضغوط وهي ضغوط ايجابية وضغوط سلبية وهذا التقسيم للضغوط يأتي وفقاً للآثار المترتبة عليها:

4-4 الضغوط الايجابية: وهي الضغوط المفيدة والتي لها انعكاسات ايجابية، حيث يشعر الفرد بالقدرة على الانتاج والانجاز بسرعة وحسم، كما أن لها آثار نفسية ايجابية تتمثل في تولد الشعور بالسعادة والسرور لديه، وينعكس هذا في مجمله على انتاجية العمل، حيث أن المهام التي تنفذ بتفوق هي المحددة بإطار زمني لتفيدها. أما غير محددة، فهي حتى لو انجزت بدون تحديد اطار زمني فإن انجازها يكون بطريقة سيئة وغير مقبولة.

4-5 الضغوط السلبية: وهي الضغوط ذات الانعكاسات السلبية على صحة ونفسية الانسان،ومن ثم تنعكس على ادائه ونتاجيته في العمل، مثل تلك الضغوط التي ندفع في الواقع ثمنها بالاحباط وعدم الرضا عن العمل بالاضافة الى النظرة السلبية تجاه قضايا العمل(ابو العلا،2009،ص11).

5_العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية:

5_1 الجنس: تعتمد مسألة تعرض الجنسين من الذكور الى الإناث الى ضغوط الحياة على الكيفية التي يدرك كل منهما المنبهات البيئية الدالة عليها،ووفقا لطبيعة التباين في الخصائص الشخصية، ونوع المهنة والحالة الاجتماعية والمعاشية، والتي يمكن ان تشكل عينة على كلا الجنسين من الذكور او الاناث او أحدهما.

5-2 مستوى تعليم الفرد:من المتغيرات التي تؤثر في درجة احساس الأفراد بالضغوط النفسية مستوى تعليمهم، حيث أن أصحاب المؤهلات العلمية العالية أكثر تعرضا للإحساس بالضغوط من ذوي المؤهلات العلمية الأقل.

5-3 عمر الفرد: تبيّن أن عمر الفرد يؤثر في مدى احساسه بالضغوطات،فالمرهقون أكثر تأثرا بمصادر الضغط النفسي مقارنة بالراشدين، وأقل تقديرا لأحداث الحياة وتصديا أو تعاملًا مع ضغوطها.

5-4 الفروق الفردية: لكل فرد سمات فردية تميزه عن الآخرين وتؤثر في نظرتة وطريقة استجابته للضغط، كما تؤثر الفروق الفردية في الحاجات والقيم والقدرات في مستوى ادراك الفرد للمواقف المثيرة للضغط.

5-5 مستوى الطموح: إن طموحات الفرد من العوام الي لها تأثير في شدة الضغوط النفسية، فكلما زاد مستوى طموح الفرد في احداث تغيرات اجتماعية في الحياة كان عرضة للضغط.

5-6 مفهوم الفرد على ذاته: يلعب مفهوم الذات دورا محوريا في نظرة الفرد الى نفسه والى بيئته الخارجية، وكلما زاد وعي الذات وكان الفرد مدركا لقدراته وامكانياته من جهة، ولعناصر ومتطلبات البيئة التي يعيش فيها، ساعد ذلك في تحسين تعامله مع المواقف الضاغطة ومواجهتها.

ويقسم بعضهم العوامل المسببة للضغط كما يلي:

5_7 مسببات الضغوط الخارجية:

الأعضاء الحيوية: يرجع ذلك الى طبيعة الجينات الوراثية عند بعض الأفراد ومثل هذه الأمراض تؤدي الى اختلال التوازن، واستنفاد الطاقة والقوة، فعندما نكون مرضى نحاول أجسامنا أن تستعيد توازنها ويحدث المرض بسبب ضرر او ادى في الجسم، فلا تبقى لها ما يكفي من الطاقة لأداء مهامها الملقاة على عاتقها.

مسببات الضغوط الخارجية: علاقات زوجية، التربية والأطفال، حالات الوفاة، حالات الطلاق، ضغوط الدراسة، مشكلات قانونية.

6-3 مسببات خارجية بيئية: الضوضاء الشديدة، درجة الحرارة، الازدحام، نقص الاضاءة والافراط فيها (قاسم، 2023، ص22، 22).

6_ اعراض الضغوط النفسية:

6_1 علامات عضوية: وتتمثل فيما يلي:

_ درجة افراز العرق الى درجة الغزارة.

_ نوبات من الدوار.

_ زيادة في معدلات ضربات القلب.

_ ارتفاع شديد في ضغط الدم.

_ التنفس الشديد الى درجة النهجان.

ثانيا: العلامات والأعراض الانفعالية :

الصدمة الانفعالية (وما يترتب عليها من امكانية اصابة الفرد بالعديد من الأمراض والاضرابات).

_ الغضب.

_ الأسى.

_ الاكتئاب.

_ الشعور بالقهر.

_ التوتر الشديد (الى درجة شل حركة وتفكير الشخص).

6-2 العلامات والأعراض المعرفية:

_ الاختلاط في التفكير.

_ صعوبة اتخاذ القرارات.

_ انخفاض في التركيز والانتباه.

_ اضطرابات في وظيفة الذاكرة (التذكر).

الكبت من أهم عوامل ووسائل ميكانيكية الدفاع اتجاه الضغوط، وفي الكبت أو الاخضاع تكون الذكريات والتأثيرات مرعبة جدا او مؤلمة، ومستتاه من الوعي والادراك المحسوس او الوعي والذكريات التي تهيج الخجل، والذنب والاكنتاب تعتبر عوامل الضغط ويعتبرها فرويد Freud غالبا ما تُكبح كما يعتقد أن كبح بعض عوامل الضغط من مشاعر ورغبات، ومخاوف يتم في الطفولة، وان الكبح نادرا ما يكون ناجحا كليا والدين يعانون منه تبرر لديهم امراض مثل الشريان التاجي، والسرطان حسب ما اشارت اليه الدراسة.

كما يرى علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط من خلال كل موقف أو سلوك أو تعبير عن صراع مابين قوي ونزاعات، ورغبات متعارضة او متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد ذاته وعندما تصطدم النزاعات الغريزية بتحريم، يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية الى من يمثلها (الأنا الاعلى).

ويؤكد يونغ Young على أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض والإضطرابات النفسية، أنه ناتج عن الطاقة التي هي مع الإنسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية وتطورها خبرات الطفولة مما يكون شخصيته المستقبلية وسلوكه المتوقع وإذا ما واجه الانسان انواعا من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياته المختلفة ويتغير السلوك المتوقع حدوثه وهو مايسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط الذي يحتاج الى علاج.

7-2 النظرية السلوكية: يرى السلوكيون أن الضغوط تتمثل في الإعتماد على عملية التعلم كمنطلق من خلاله يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطيا مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة او مرتبطة بخبرة سابقة فإن الفرد يصنفها على أنها مخيفة ومقلقة. ويرى السلوكيون أن التفاعلات المتبادلة لدى الانسان الحي وواقى مع وسطه الفيزيائي والاجتماعي وهو ممارسة التنبؤ المتوقع لمعرفة السلوك قبل وقوعه ورأوا أن تكيف محل سلوك حسب

متطلبات الموقف المحدد وبصورة ذات معنى ومغزى وأن جسم الانسان ليس سلبيا بل هو فعال يسعى للتكيف ولايفسر بفعل الوسط، فالوسط والجسم يفسران سويا مع بعضهما البعض.

ويرى **غولد نبيرج (1977)** أن النتائج النفسية والسلوكية التي تحدثها الضغوط وتحدث من السلوك ومدى تأثيره على نمط سلوكه المعتاد، والضغط في نظره يؤدي للقلق ولكنه يكون احيانا ناجحا وعمليا لانه يؤدي بالانسان الى اتخاذ قرارات حاسمة ويقوي ارادته التي تمكنه من مواجهة الفشل او النجاح في المستقبل كما يعلم الضغط الانسان اسلوب حل المشكلات مند الصغر ويهييء شخصيته لتكون فاعلة ومواجهة لما قد يواجهه مستقبلا من احداث ويرى انه لن يتمكن احد من تفسير سلوك الفرد الخاطيء لأن السلوك يفسر بمدى وقوع الضغط عليه ليسهل تعديله والتخلص من مسبباته (Blonna, 2000).

3-7 نظرية لاسبيلبرجر spielberger: يهتم سبيلبرجر في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويحدد العلاقة بينهما وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة، فالفرد في هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة التي اثارت حالة القلق لديه ثم يستخدم الميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت، انكار، اسقاط) او يستدعي التجنب الذي يسمح بالهروب من الموقف الضاغط.

وإذا كان سبيلبرجر قد اهتم بتحديد خصائص وطبيعة المواقف الضاغطة التي تؤدي الى مستويات مختلفة لحالة القلق إلا أنه لا يساوي بين المفهومين (الضغط- القلق) وذلك لأن الضغط النفسي والقلق حالة يوضحان الفروق بين خصائص القلق كرد فعل انفعالي والمثيرات التي تستدعي هذه الضغوط . فالقلق كعملية انفعالية تشير الى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغط وتبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط .

ويميز سبيلر بجر أيضا مفهوم الضغط، ومفهوم التهديد كلاهما مفهومين مختلفين فكلمة ضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف أي بمعنى توقع خطر أو ادراك ذاتي للخطر (Rice, 1999).

4-7 نظرية الضغط كنتيجة لنمط الشخصية: صاحب النظرية فريدمان وروزمان Friedman and

Rosenman، إن الشخصية الميالة للتعرض للضغط النفسي هي الشخصية التي تتميز بعادات تفكير وشعور واجراءات تسهم باللم والمعاناة لهذه الشخصية، إن السلوك نوع (A) هو احدى السلوكيات التي تم دراستها بشكل مكثف في فعل التوتر النفسي. حيث يتميز اصحاب نمط (A) بالصراع الدائم لتحقيق الأهداف، والقيام باكثر من عمل في وقت واحد في جو مشحون بعدم الصبر والانفعال والتهيج والغضب والعدائية ويكون لديهم منخفض مما يؤدي الى شعورهم بعدم الأمان ويحملون توقعات عالية غير واقعية عن انفسهم والحياة تبدو لهم وكأنها كفاح وصراع مستمر وهم يشعرون بالهزيمة والاستسلام والكآبة وخيبات الأمل وعلاقتهم جامدة كالصخر، وهذه كلها تجارب ضاغطة ومعززة للمرض والمعاناة. وقد اشار كل فريدمان وروزمان الى ان فئة (A) أكثر احتمالا للتعرض الى مرض الشريان التاجي والإصابة بأزمات القلب والوفاة الناتجة عن الازمات القلبية اكثر من فئة (B) (Atkinson et al, 2000).

ويمكن القول أن الشخصية ذات النمط تمتاز بالخصائص التالية:

1. التنافس.

2. عدوان اللفظ.

3. التحفز والجدية.

4. عدم القدرة على الاسترخاء.

5. يمتازون بالعدوانية.

6. يغضبون بسهولة .

أي أن سلوك الحياة ونمط الشخصية وكيفية التعامل مع الأحداث اليومية تؤثر على الجسد لأن الضغط لا يظهر لوحده أي في عزلة دائمة تكون من خلال العلاقات الاجتماعية حيث يحصل الغضب، العداء مع الآخرين ومن أجل تقادي الضغط يجيباً نفهم أن علاقاتنا مع الناس إنما هي علاقة أخذ وعطاء وكيف تكون استجابتنا جسدياً وعقلياً للأحداث وأن الضغط هو جزء من عملية حركية وشخصية للانسجام مع البيئة. (Schafer,1992)

8_ آثار المترتبة على الضغوط النفسية:

عادة ماتترك الضغوط النفسية آثاراً سلبية ومدمرة أحياناً ومهددة لحياة الأفراد وسعادتهم، وتصنف آثار الضغوط النفسية في مايلي:

8_1 الآثار الجسمية: وتشمل فقدان الشهية وارتفاع ضغط الدم وتقرحات الجهاز الهضمي واضطرابات الهضم والانهك الجسمي والربو والصداع والحساسية الجلدية.

8_2 الآثار النفسية: وتشمل التعب والارهاق والملل وانخفاض الميل للعمل والاكنتاب والأرق والقلق وانخفاض تقدير الذات.

8_3 الآثار الاجتماعية: وتشمل انهاء العلاقات والعزلة والانسحاب وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة.

8_4 الآثار السلوكية (الحركية): وتشمل الارتجاف وزيادة التقلصات العضلية واللعمثة في الكلام وتغيرات في تعبيرات الوجه، وكذلك اضطراب عادات النوم ونقص الميول والحماس والشك في الزملاء، حالات الغضب، النظرة السوداوية للحياة.

8_5 الآثار المعرفية: وتشمل اضطراب وتدهور في الانتباه والتركيز والذاكرة وصعوبة في التنبؤ وزيادة الأخطاء وسوء التنظيم والتخطيط (الغريز، وأبو سعد، 2009، ص52، 53).

9_ استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية:

9_1 الأساليب الشعورية:

تستخدم في التعامل مع الضغوط على مستوى وعي الفرد وتتمثل في:

- ضبط النفس: يلجأ الى هذا الأسلوب الأشخاص الذين لديهم خبرات سابقة في التعامل مع الموقف الضاغطة، فتعلموا منها كيفية السيطرة على انفعالاتهم وصاروا يتمتعون بقوة الإرادة والتحلي بضبط النفس حين يواجهون مواقف حياتية مماثلة.

- التمني والخيال: يلجأ بعض الأفراد الى هذا الأسلوب عندما لا يستطيعون مواجهة الضغوط المحيطة بهم فيهربون منها الى الخيال ممنين أنفسهم بإيجاد حل لها لا يكون ممكنا على مستوى الواقع، مثل تخيل الفرد العيش في مكان أو زمان غير الذي هو فيه، ومع أن هذا الأسلوب يكون أحيانا على مستوى اللاشعور، إلا أن الفرد هنا يكون على دراية بأنه يسرح في خياله لعله يجد حلا أو مخرجا من الموقف الذي يشكل له ضغطا أو تهديدا (شتورا، 1997، ص101).

9-2 التفكير الايجابي: ويعني بالتفكير الايجابي أن ن فكر بحكمة وموضوعية وبصورة أكثر تقاؤلاً، فالصحة النفسية لا تعني أن يكون الفرد سعيداً خالياً من الضغوط ، إنما تكون أيضاً قادراً على التعامل مع الضغوط والمشكلات التي تواجهه بإيجابية عالية أن تكون لديه القدرة على التحكم في ظروف حياته والنظر الى التغيير بأنه نوع من التحدي الذي يمكن التغلب عليه (كرانجي ديل، 2002، ص212).

9-3 الأساليب البدنية:

ويعني هذا الاسلوب القيام بنشاطات بدنية رياضية تمكن الجسم من التعامل الفعال مع المواقف الضاغطة، لأن رد فعل الجسم هو بطبيعته نشاط بدني يتضمن تدفق السكر بالدم وزيادة ضربات القلب، وافراز هرمونات وشد عضلات تعد الجسم للتعامل مع الضغط اما بمواجهته أو الهرب منه (مصطفى، والمعطي 2005، ص106).

وتحتاج الأساليب البدنية الى نظام غذائي متوازن، حين يكون الفرد في مواجهة موقف ضاغط، يحتوي على عناصر متنوعة من الخضروات والفاكهة تمده بطاقة أكبر، مصحوبة بتناول المشروبات والعصائر التي تحتوي على فيتامين C لتهدئة الأعصاب وتمكين الجسم من التعامل مع الضغوط بكفاءة (شتورا، مرجع سابق، ص72).

9-4 الأساليب اللاشعورية للتعامل مع الضغوط:

-الكبت: هو عملية عقلية لاشعورية يلجأ اليها الفرد للتخلص من شعور الضيق والقلق بسبب وجود عوامل متضاربة الأهداف في نفسه، وباستخدام هذه الآلية: فإن الانسان يحرر نفسه، ولو مؤقتاً من الضغوط المتسلطة عليه، لكي يحصل على توازنه النفسي، رغم الاختلالات من فرد لآخر في ادراك الضغوط، وتستخدم هذه الآلية من الدين ليس لديهم قدرة على المواجهة، والتحمل ويرى علماء النفس أن الكبت

الناجح هو الذي يؤدي الى حل الصراع، وتوازن المتطلبات والرغبات اللذين يحققان الصحة النفسية، أما الكبت الفاشل هو الذي يؤدي الى حالة الاختلال ثم المرض النفسي.

التعويض: حيلة دفاعية لاشعورية يلجأ اليها الانسان حين يعوض شعورا بالنقص، قد يكون هذا الشعور وهميا أو حقيقيا، فالتعويض محاولة لاشعورية تهدف للارتقاء بالذات الى الصورة المثالية التي يحبها الفرد لنفسه، وقد يهدف الى تغطية الشعور بالنقص أو تحقيق مكاسب ذاتية مثل لفت الانتباه والعطف والاحترام أو اثاره الآخرين، أو ربما تعزيز الموقع في المجتمع الذي يعيش فيه.

التكوين العكسي: هو اخفاء الدافع الحقيقي عن النفسي اما بالقمع أو الكبت، ويساعد هذا الميكانيزم كثيرا في تجنب القلق والابتعاد عن مصادر الضغوط فضلا عن المواجهة الفعلية، مثل اظهار سلوك المحبة والمودة المبالغ فيهما بديلا عن حالة العدوان الشديد الموجود في داخله، عادة يتشكل هذا المفهوم ضمن سمات الشخصية ومكوناتها (علي اسماعيل، 2012، ص18، 19).

9_5 الفنيات المعرفية للتخفيف من الضغوط النفسية:

تتضمن عدة فنيات عقلية معرفية تساعد الفرد على التعامل مع الضغوط وتفيد في مواجهة الأفكار السلبية التي تسبب الضغوط لديه منها:

ايقاف الأفكار: من فنيات التدخل المعرفي السلوكي، تستخدم في التخلص من الأفكار والمعتقدات السلبية لدى الفرد ولا بد من وقف الأفكار اللاعقلانية واستبعادها، على أن يحل محلها أفكار أكثر عقلانية حتى يستطيع الفرد أن يسلك بطريقة ملائمة.

ادارة الذات: هو أسلوب معرفي سلوكي يستخدم في خفض استجابات القلق الناتجة عن الموقف الضاغط، وهي ذات فائدة كبيرة في مساعدة الأفراد على احداث تغيير في سلوكهم حيث يتم تعليمهم ملاحظة

سلوكهم وصياغة الأهداف بوضوح وتقويم ما يتم من تقدم واثابة للسلوك الموجه نحو الهدف ويتضمن عدة سلوكيات أساسية:

✓ مراقبة الذات: تستخدم في ملاحظة سلوك الفرد ومقدماته ونتائجه وأيضا العلاقات المتداخلة بين مقدمات السلوك ونتائجه، وذلك من خلال سجل يقوم بتسجيل المواقف والأحداث والأفكار والمشاعر التي تظهر لديه عبر المواقف التي يتعرض لها.

✓ تقييم الذات: ويتم ذلك عبر المقارنة بين سلوك الفرد وبين المعايير والأهداف التي وضعها لهذا الأداء أو السلوك وهل السلوك يحقق الهدف أم لا.

✓ أحاديث الذات: تقوم هذه الفنية على فرضية أن الفرد يمكنه مواجهة المواقف الضاغطة والمشاكل والصعوبات التي تواجهه في الحياة اذا استطاع التخلص من الأحاديث الذاتية السلبية والانهازامية التي يقولها لنفسه عن نفسه ازاء تعرضه للمواقف الضاغطة والمؤلمة، فالأحاديث الذاتية الايجابية تكون مفيدة في بناء الثقة بالذات ومواجهة الضغوط.

✓ اعادة الصياغة: وتعني التركيز على التفكير الايجابي وليس التفكير السلبي، والأفضل أن يكون تفكير الفرد مرتبطا بأهدافه، من هنا يتم التركيز على المعنى والتفكير الايجابي في الحدث مما يساعد الفرد على التعامل معه بينما التفكير السلبي للحدث يسبب العديد من الأعراض الانفعالية المزعجة للفرد

التخيل أو التصور البصري: يتضمن تخيل الفرد نفسه وهو في موقف ضاغط، غالبا ما يكون التصور مرفوقا بالاسترخاء، فمن خلال التخيل البصري يستطيع الفرد التدريب على الحدث الضاغط الذي يتوقع

حدوثه (السيد عبيد، 2008، ص350، 349)

التخيل البصري:

_ دع الأفكار تتساب في ذهنك من دون التركيز على أي منها، أوحى الى نفسك أنك مسترخ وبأن يديك دافئتان (أو باردتان اذا كنت تشعر بالحر) وثقيلتان وبأن قلبك ينبض بهدوء.

_ فور استرخائك، تخيل بأنك في مكانك المفضل أو أمام منظر أخاد.

_ بعد 5 الى 10 دقائق، اسحب نفسك من هذه الحالة تدريجياً. (السيد عبيد، مرجع سابق، ص350، 349)

9_6 الفنيات السلوكية للتعامل مع الضغوط النفسية:

تعديل أسلوب الحياة: يمثل أسلوب الحياة أهداف الفرد والمحاولات التي يقوم بها في سبيل تحقيقها، كما يشمل قدراته ودوافعه، فأسلوب الحياة ليس ثابتاً تماماً، بل يمكن تعديله وتطويره تبعاً لمتطلبات البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد، فالإستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد ازاء المواقف الضاغطة قد تضعف قدرته على مقاومتها، فمثلاً الذي يسرف في التدخين بهدف خفض ما يعانيه من القلق والتوتر الناتج عن الخبرات الضاغطة، لكنه ما فتأ يكشف أن ذلك لم يساعده على حل المشكلة بل ترتب على ذلك ظهور أمراض أو حرمان من النوم وانخفاض الأداء، وهذا اذا حدث تغيير في أسلوب حياة الفرد وعاداته وأصبح يمارس رياضة المشي والتقليل من المنبهات فإن ذلك يساعده في مواجهة الضغوط وادارتها بشكل فعال.

الدعابة والمرح: تمثل الدعابة والمرح مكونات هامة في حياة الفرد وسلوكه، حيث تعمل الدعابة على التخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن الإحداث الضاغطة، وتتضمن هذه الفنية تعلم الأفراد كيفية استخدام الدعابة والضحك في أوقات الضغوط.

التدريب على السلوك التوكيدي: يعتبر التدريب على الأساليب التوكيدية أحد الفنيات الرئيسية في علاج الضغوط، وتعني القدرة على قول (لا) والقدرة على رفض الطلبات غير المقبولة والقدرة على التعبير عن الأفكار الموجبة والسالبة، وعدم الموافقة على على الآراء الأخرى التي تتعارض مع الآراء الشخصية، والقدرة على بدء واستمرار وانهاء المحادثات والتفاعلات الاجتماعية والقدرة على اتخاذ القرارات في مواقف الصراع (حسن وحسين، 2006).

10_ المراهقة و الضغط النفسي:

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها بكونها تشمل عدة تغيرات على كل المستويات وتتميز كذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية إذ تنفرد بخاصية النمو السريع الغير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى النمو الانفعالي والاضطرابات في السلوك والتفكير والتخيل والحلم ففي هذه المرحلة يستشعر لأمر كثيرة منها مظهر وحظ في النجاح الاجتماعي وموقف الوالدين والمدرسة تدفعه الى حالة من التوتر والخوف والضغط والاندفاع و التقلبات العاطفية التي تجعله سريع التأثير قليل الصبر لهذا أعطى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لهذه المرحلة من مراحل النمو ونشأة الفرد وذلك من أجل التعامل مع هذه الشريحة بطريقة جيدة تسمح بتكوين جيل صاعد فعال في مجتمعه (معاليقي، 2008، ص11).

مفهوم المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بأنها المرحلة الانتقالية في حياة الإنسان انتقال من الطفولة الى سن الرشد بالاعتماد على الغير إلى الإيعتماد على النفس، فهذه الفترة ما بين الطفولة والرشد تسمى مرحلة المراهقة أو مرحلة

الشباب وهي مليئة بالصراعات والقلق، تتحدد من خلالها اتجاهات وميول جديدة تدفع بالمراهقين الى آفاق مختلفة ومتباينة (معاليقي، 2008، مرجع سابق)

ويرى علم النفس التقليدي أن المراهقة هي فترة أزمة واضطراب وتوتر بامتياز، لذا سميت هذه الفترة بأزمة المراهقة، وقد كشف علم النفس الحديث على أنه يمكن استغلال طاقة النمو في هذه المرحلة لصالح المراهق نفسه واستخدامها في تنمية قدراته وكيانه وشخصيتهاختلفت آراء العلماء حول مرحلة المراهقة التي تعتبر مرحلة صعبة من مراحل حياة الفرد الأخرى حيث، عرفها ستانلي هول Stanli Hool: " بأنها فترة عواصف وتوتر والأزمة النفسية تسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق".

كما يرى أحمد عزت راجح: " بأن فترة المراهقة، عند الشعوب المتحضرة هي فترم أزمة قلق وتوتر وتبدأ شديدة في بدايتها حتى تخف بشكل تدريجي وبالضبط مع فترة الاستعداد للدخول في مرحلة الرجولة (الحمداوي، 2015، ص 37، 35).

وعرف الدكتور ميخائيل إبراهيم اسعد: " مرحلة المراهقة على أنها انتقال من الطفولة الى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة (معوض 1981، ص 82).

وعليه فإن مرحلة المراهقة تتسم بالتغيرات الكثيرة لا سيما على المراهق المتمدرس خاصة المقبل على الإمتحان نهائي مصيري مثل البكالوريا يتولد لديه ضغط يؤثر على مستواه وسلوكه الدراسي خصوصا أنه يتزامن مع هذه المرحلة التي تعتبر فترة ديناميكية تشمل العواصف والأزمات والتوترات الحادة والعنيفة التي تؤثر عليه أكثر بحيث تعتبر حياة المراهق النفسية معقدة وما يصاحبها من ضغوطات نفسية مختلفة ولذا

لزاما علينا، معرفة أسباب ومصادر هذه الضغوط ومحاولة تخفيفها ،لأنها تلعب دور في النجاح والتفوق عند الطلاب كما أنها قد تلعب دور محبط ومسبب للفشل والإخفاق.

11_ علاقة الضغط النفسي بالامتحان البكالوريا:

يجتاز الطلاب الامتحان البكالوريا كل سنة مما يتولد لديهم الشعور بالقلق والخوف من عدم النجاح الذي يسبب لهم ضغط نفسي يؤثر على نفسياتهم، وهذا ما رآته الباحثة (Hodge 1996) في دراستهاحيث أن نسبة التلاميذ المقبلين على الإمتحان البكالوريا قد مروا بالحالة من القلق والتوتر والروح المعنوية المنخفضة، كما تؤكد العديد من الدراسات أن مصدر الضغوط تنشأ من ضغط المدرسة ضغط الوالدين وضغط الامتحانات والعقبات الدراسية وصعوبة التكيف المدرسي كما أن التلميذ يعيش حالة من الخوف التي قد تصاحبها أعراض تظهر عليه تنعكس على ملامحه مثل الصداع وألم البطن، الغثيان والتعرق ازدياد عدد ضربات القلب ارتعاش في الأيدي والأرجل فقدان القدرة على التركيز، البكاء الدوخة ارتفاع ضغط الدم القلق الشديد كل هذه الأعراض يمكن أن تظهر نتيجة الخوف والقلق كما يأوى الى النوم هربا من الدراسة والضغط ويشعر بأنه ينسى كل ما كان قد درسه أو حفظه، مما يدفعه في التفكير في أشياء ترهقه وتخيفه بأن الامتحان صعب ويفوق قدرته أو غير مؤهل لإجتيازه كما تعترى في ذهنه أفكار الفشل والرسوب وتهتز ثقته بنفسه مما يؤثر سلبا على الوضعية النفسية للتلميذ، الذي ينتج عنه ضغط نفسي.

لقد دلت الأبحاث، أن التوترات والضغوط النفسية والقلق من الإمتحان يؤثر على الأداء الوظيفي للمخ وقد يؤدي الى ضعف المناعة الجسم (الهوام وآخرون، 2021، ص66).

بالإضافة الى الخوف من العقاب ونظرة الأصدقاء والاقرباء ونظرته لنفسه كل هذا يعد مصدر للضغط النفسية بشكل عام.

12_المشاكل التي يعاني منها المراهقون:

يعاني المراهق الكثير من المشاكل والتي تنتج عن خصائص ومميزات هذه وفي مايلي سرد لأهم المشكلات التي تتأثر بتفكير المراهق.

12_1مشكلات خاصة بالشخصية: أبرزه الشعور بالنقص ،عدم القدرة على تحمل المسؤولية ،نقص

الثقة بالنفس والشعور بعدم الإحترام من جانب الآخرين،القلق الدائم حول أتفه الأمور،خشية التعرض للسخرية والإنتقاد،أحلام اليقظة.

12_2مشكلات تتصل بالصحة والنمو:

أهمها الأرق، الشعور بالتعب بصورة سريعة ، معاناة الغثيان ، قضم الأظافر، عدم الإستقرار النفسي، قبح المنظر، وعدم تناسق أعضاء الجسم.

12_3مشكلات تتصل بالمكانة الإجتماعية:

التهيب في معاملة أفراد آخرين غير الأبوين،التهيب من الإنطلاق في الحياة الإجتماعية خشية الوقوع في الأخطاء،الشعور بأنه قد لا يكون محبوبا للآخرين.

12_4مشكلات تواجه المراهق في جو أسرته :

عدم توفر مكان خاص به في المنزل، وجود حواجز بينه وبين والديه فلا يستطيع إطلاعهما على مايعانيه من حالات نفسية، عدم إستطاعته بالإحتلاء بنفسه في غرفته، التشاجر والعراك مع أخواته

وأخوانه، عدم حصوله على مخصصات خاصة من أسرته، خصام الأبوين فيما بينهما معاملته معاملة الطفل من جانب الأبوين ، عدم السماح له بإختيار أصدقائه.

5_12 مشكلات تعود إلى المدرسة:

عدم القدرة على التركيز في التفكير، تشك المراهق في قدراته ، تشك المراهق في قدراته، التخوف من الرسوب، عدم معرفته إتجاهاته في الحياة، التخوف من الإمتحانات، التخوف من الرسوب .

6_12 مشكلات تمس المعايير الأخلاقية:

عدم تلقي المراهق توجيهات بشأن ما عليه المجتمع من عرف وتقاليد ينبغي الحفاظ عليها ورعايتها، الخط بين الحق والباطل، عدم إدراك مغزى الحياة، القلق بشأن أي سبيل أفضل للإصلاح، التفكير بمسائل التسامح وعلاقتها بحالته النفسية (كلير، 1987، ص25، 24).

خلاصة:

وفي أخير نستنتج أن الإنسان يتعرض لضغوط نفسية في شتى مراحل نموه من مختلف المصادر تؤثر عليه، لأن كل واحد منا يمر على مدار حياته بالمواقف ضاغطة خصوصا اذا كان الفرد في مرحلة عمرية حساسة كالمراهقة التي تعتبر فترة ضاغطة بحد ذاتها وذلك لوجود متغيرات سريعة في النضج النفسي والبيولوجي والانفعالي والاجتماعي والعقلي، وهذا ما يميزها عن باقي المراحل العمرية مما يجعل أساليب مواجهة هذه الضغوط متعددة ومختلفة من مراهق الى آخر. وقد إرتبطت هذه الضغوط بالقلق نحو المستقبل والخوف من المجهول أو الخشية من الفشل وعدم الوصول إلى ما كان يُخطط له وهذا ما يولد لذا المراهق الضغط المتزايد ونوع من الإحباط .

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1_ المنهج الدراسة

2_ الدراسة الاستطلاعية

3_ العينة الدراسة

4_ أدوات الدراسة

5_ إجراءات الدراسة الأساسية

6_ الحدود المكانية و الزمانية للدراسة

7_ صعوبات الدراسة

خلاصة

تمهيد :

بعد تطرقنا من عرض الجانب النظري لهذه الدراسة ومتمثل في الإشكالية وتكوين فكرة شاملة عن متغيرات الدراسة، سوف يتم التطرق في هذا الفصل الى الدراسة الميدانية والإجراءات المتعلقة بمنهجية البحث وجمع المعلومات، باعتبارها حلقة مهمة لاكتمال الدراسة كما تعتبر من أهم جوانب البحث العلمي وسوف يتم التعرض للمنهج المتبع ثم للدراسة الاستطلاعية والميدانية والأدوات الدراسة المتبعة وهذا ما سنحاول الوقوف عليه في هذا الفصل للوصول إلى دراسة علمية دقيقة.

ككل الدراسات العلمية لا بد من إتباع منهج واضح ومناسب للوصول إلى أهداف الدراسة، ولا يتأتى هذا إلا من خلال جمع المعلومات واستخدام الأساليب الإحصائية التي تتلاءم مع نوعية الدراسة لمعالجة البيانات من خلال تحديد العينة والإجراءات المتبعة للتأكد من صدق وثبات الاختبارات والمقاييس .

1) المنهج الدراسة:

عند التطرق لأي دراسة علمية لابد من ضرورة توفر منهج للبحث والتحليل ومعالجة البيانات ويتم اختياره حسب طبيعة الموضوع ويعرف المنهج أنه الطريقة والأسلوب الذي ينتهجه العالم في بحثه أو دراسة مشكلة للوصول الى حلول لها والى بعض النتائج ويعرف "تيل" : " المنهج بصفة عامة على انه الترتيب الصائب للعمليات العقلية التي نقوم بها بصدد الكشف عن الحقيقة والبرهنة عليها (العيسوي ، 1996 - 1997 ص13) .

وللإجابة على تساؤلات الدراسة تطرقنا الى استخدام المنهج الوصفي التحليلي للتعرف على العلاقة بين تقاسم الأدوار الوالدية والضغط النفسية عند الأبناء الممتحنين البكالوريا و يهدف المنهج الوصفي التحليلي الى دراسة الظاهرة ويوضح كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها كيفيا أو كميا فالتعبير الكيفي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، اما التعبير الكمي فيعطيها وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها أو درجة ارتباطها مع الظواهر الأخرى (المشوخى،2002).

كما يقوم على وصف الظاهرة من الظواهر للوصول الى أسباب هذه الظاهرة والعوامل التي تتحكم فيها واستخلاص النتائج لتعميمها (العساف، 2007).

2)الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الإستطلاعية أساسا جوهريا لبناء البحث العلمي وذلك نظرا لأهميتها في مساعدة الباحث كما تعتبر اللبنة الأولى للدراسة الميدانية لتمهيدها للبحث العلمي وتعريفها للظروف المناسبة التي سيتم فيها وتخطي هذه الخطوة يجعل الباحث يبذل جهد كبير في دراسة الأساسية فهي خطوة هامة لابد منها لأجراء أي بحث علمي. كما يعرفها عبد المجيد إبراهيم: " أنها الدراسة التي تهدف الى اطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة المراد دراستها وأهم الفروض التي يمكن اخضاعها للبحث العلمي". (محمد الحاج،

2_2 أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- التعرف على الظروف والطاقم المؤسسة التي يجرى فيها البحث.
- التزود بالمعلومات عن عينة الدراسة.
- التعرف على العينة وإمكانية أفراد العينة من تطبيق الاختبار.
- التعرف على الصعوبات التي يمكن مواجهتها عند تطبيق الاختبار.
- التعرف على مدى تقبل التلاميذ واستعداد أولياء التلاميذ للمشاركة في لأجراء تطبيق الاختبار.

وقد تمت الدراسة الاستطلاعية ما بين الفترة الممتدة من 2024/03/30 إلى 2024/04/16.

في ثانوية شريف تلمساني بني صاف فقد كان هناك ترحيب من طرف الطاقم الإداري، توجنا أولا الى لقاء المدير المؤسسة قمنا بالتعريف عن أنفسنا سبب قدومنا وبعدها توجهنا مباشرة الى مستشارة التربية والتي زودتنا بالمعلومات عن تركيب المؤسسة وأخذتنا بجولة حول المؤسسة وأقسام وذلك لتعرف والتقرب أكثر من التلاميذ، كانت هناك ملاحظة على عدد غيابات بالنسبة للتلاميذ البكالوريا فعدد الحاضرين لا يتعدى 15 تلميذ و هي بدورها أخبرتنا أن هذه الظاهرة تكون بداية من الفصل الثالث.

3) عينة الدراسة :

من أجل تطبيق أي دراسة لابد من وضع منهجية تتوافق مع طبيعة البحث، في إطار هذه المنهجية يتم تحديد نوع العينة المختارة كأساس للبحث، حيث يعرفها موريس أنجريس: " أنها مجموعة فرعية من عناصر مجتمع البحث كما أنها جزء من المجتمع التي يجري اختيارها وفق قواعد وطرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً .

وقد اعتمدت الطالبتان في هذه الدراسة، على عينة بطريقة قصدية تماشياً مع غرض الذي يستهدف تحقيقه من خلال البحث. حيث تم اختيارها على أساس توفر صفات محددة في مفردات العينة. وقد شملت عينة الدراسة 31 مراهقاً ممتدرساً بأحد أقسام السنة الثالثة ثانوي حيث تم اختيار العينة بالطريقة مقصودة كما أعلننا على ذلك سابقاً.

نلاحظ من خلال الجدول رقم ان المتوسط الحسابي المقدر بـ (69) على عينة من 31 وعند انحراف معياري مقدر بـ (9,93) محصور بين (61-90) ومنه نستنتج مستوى مقياس الضغوط النفسية

4) أدوات الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على مقياس الأدوار في الأسرة يهدف الاستبيان الي قياس المشاركات الأسرية من خلال 3 محاور للدراسة وهي توافق الأدوار 9 عبارات، مرونة الأدوار 9 عبارات، تقييم الأدوار 9 عبارات وتشمل الاستجابات (نعم، لا، أحياناً) حسب مقياس متدرج 1، 2، 3.

جدول رقم (1) يوضح كيفية تنقيط البنود مقياس تقاسم الأدوار :

طريقة التصحيح	البدائل
3	نعم

الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة

أحيانا	2
لا	1

تم التحقق من الاستبيان بطريقتين الأولى هي صدق المحكمين من خلال عرض فقرات المقياس على مجموعة من الأساتذة المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس العيادي بلغ عددهم 5 أساتذة وتم اتفاق على عبارات الاستبيان على النحو التالي:

جدول رقم(2) يوضح صدق المحكمين:

الأساتذة المحكمين	الدرجة العلمية	رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة المعدلة	نسبة الاتفاق	رقم العبارة	العبارة المحذوفة	نسبة الاتفاق
الأستاذ بوعريشة الحاج	محاضر	20	يتسم جو المناقشة بالشمولية و الديمقراطية	يتسم الحوار داخل الاسرة بالشمولية و الديمقراطية	%70	21	استمع الى أوجه القصور لأتغلب عليها	%30
الأستاذ بن عيسى عبد الحكيم	محاضر	17	يحتاج رب و ربة الاسرة الي مساعدات الأقارب في حالة سفر	نستعين بالأقارب لتعويض السفر				
الأستاذ هادي جلول	أستاذ التعليم العالي							
الأستاذ بلقاسمي بو عبد الله	محاضر							
الأستاذة قلعي أمال	محاضرأ.							

من خلال الجدول رقم (2) تبين أن النسبة التي تفوق 70% تُبقي الفقرة ونسبة 30% الفقرة تحذف أو

تغير ومن خلال صدق المحكمين تبين مجمل الفقرات تحصلت على نسبة إتفاق 70%.

4_1 صدق المقياس : صدق الاتساق الداخلي

الجدول رقم (3) يمثل صدق الاتساق الداخلي فقرات ومقياس ككل:

معامل الارتباط	رقم العبارة
0,4	1
0,5	2
0,54	3
0,56	4
0,59	5
0,55	6
0,41	7
0,40	8
0,45	9
0,47	10
0,45	11
0,45	12
0,1	13
0,4	14
0,37	15
0,37	16
0,48	17
0,38	18
0,54	19
0,04	20
0,37	21
0,38	22
0,54	23
0,3	24

0,5	25
0,44	26

نلاحظ من خلال الجدول رقم (3) تبين أن معامل ارتباط محصور بين (0,3) و(0,5) عند مستوى دلالة 0,01 و 0,05 ومنه نستنتج أن المقياس صادق ويمكن الاعتماد عليه في هذه الدراسة ما عدا العبارة التي تحمل الرقم (13,16,21,24).

ثبات المقياس :

جدول رقم (4) يمثل ثبات المقياس حسب معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية.

عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ	معامل سبيرمانبوارن
26	0,9	0,94

نلاحظ من خلال الجدول رقم (4) أن معامل الارتباط الفا كلونباخ مقدر بـ 0,94 قيمة مرتفعة اذن المقياس ثابت.

جدول رقم (5) يمثل الاتساق الداخلي بين الأبعاد و المقياس ككل:

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
بعد التوافق الأدوار	0,7	0,00
بعد مرونة و إعادة توزيع الأدوار	0,73	0,00
بعد التقويم الأدوار	0,75	0,00

نلاحظ من خلال الجدول رقم (5) أن معامل الارتباط الأبعاد بالمقياس ككل تمحورت بين (0,70،

0,75، عند مستوى دلالة 0,00 وعلى قيمة أصغر 0,05 ومنه نستنتج أن المقياس صادق.

4_2 مقياس الضغط النفسي لليفينستاين: لا توجد فروق دالة إحصائية بين الضغوط النفسية وفق متغير

الجنس لا توجد فروق دالة إحصائية بين الضغوط النفسية وفق متغير الجنس:

وضع المقياس من طرف ليفينستين وآخرون سنة 1993 لقياس الضغط النفسي.

الجدول رقم(6) يشمل المقياس على 30 عبارة تتوزع وفق نوعين من البنود منها المباشرة والأخرى غير المباشرة:

البنود المباشرة
30_28_27_26_24_23_22_20_19_18_12_15_14_10_9_8_5_4_3_2_1

تتقط هذه العبارات من (1 الى 04) من اليمين تقريبا ابدأ الى اليسار عادة وتدل على وجود مؤشر الضغط مرتفع .

الجدول رقم (7) يبين البنود الغير مباشرة.

البنود غير مباشرة
29_25_21_17_19_10_7_1

و تتقط هذه البنود بصفة معكوسة من (04الى 01) من اليسار عادة الى يمين تقريبا أبدا .

طريقة التصحيح المقياس :

الجدول رقم (8) يوضح تنقيط بنود هذا المقياس وفق أربع 04 درجات من 01الى 04 :

البنود	البنود المباشرة	البنود الغير مباشرة
تقريبا ابدأ	نقطة	اربع نقاط
أحيانا	نقطتان	ثلاث نقاط
كثيرا	ثلاث نقاط	نقطتان
عادة	اربع نقاط	نقطة

الجدول رقم (8) يوضح كيفية تنقيط البنود من تقريبا أبدا وكانت درجة تنقيطه 4 إلى أدناها 0.

يتغير التنقيط حسب نوع البنود المباشرة وغير مباشرة ويستنتج مؤشر الضغط النفسي في هذا المقياس وفق العادلة :

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

90

و يتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من بنود مباشرة و غير مباشرة حيث تتراوح الدرجة الكلية بعد الحساب مؤشر الضغط من صفر 0 الى 1 و يدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط .

4_3 صدق و ثبات المقياس :

الثبات : قام لفينستين بقياس التوافق الداخلي للمقياس باستعمال معامل الفا فيظهر وجود تماسك قوي يقدر ب (0,90) كما أظهر القياس بطريقة تطبيق و إعادة التطبيق بعد فاصل زمني وجود معامل الثبات مرتفع يقدر ب (0,80) .

الصدق : قام بتحقق من الصدق المقياس بالاستخدام الصدق التلازمي يركز على مقارنة المقياس ادراك الضغط على مقاييس أخرى للضغط أظهرت النتائج ان هناك وجود ارتباط قوي لهذا الاستبيان مع سمة القلق يقدر (0,75) و مع مقياس ادراك الضغط لكونه يقدر (0,73) بينما سجل ارتباط معتدل بقدر (0,56) مع مقياس الاكتئاب ووجود ارتباط ضعيف يقدر ب (0,35) مع مقياس قلق الحالة .

5_ إجراءات الدراسة الأساسية :

تعتبر هذه الدراسة من أهم الدراسات الميدانية في البحث العلمي يستخدمها الباحث تساعده في جمع المعلومات و تطبيق الأدوات المراد العمل بها في الدراسة .

وبعد أن قمنا بتأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة تم التوجه مباشرة الي الميدان، "مؤسسة التعليمية الشريف التلمساني بني صاف" ذلك كان بعد تحديد مجتمع الدراسة التلاميذ المتمدرسين بالطور الثالثة ثانوي، تم ذلك داخل قاعة من قاعات المؤسسة حيث قمنا بالشرح لهم عن كيفية الإجابة واعطائهم لمحة عن أهداف الدراسة لضمان تجاوبهم معنا و تعاونهم، تم التوزيع الاستمارات على 30 تلميذ اناثا وذكورا، عند الانتهاء من الإجابة قمنا بجمع الاستمارات وتحقق من الإجابات .

6_حدود الدراسة :

حدود بشرية: تمثلت عينة الدراسة في 31 تلميذا لطور النهائي و 31 وليا.

حدود مكانية : تمت الدراسة في ثانوية الشريف التلمساني بني صاف.

حدود زمنية : تمت الدراسة في الفترة الممتدة ما بين 2024/03/30 إلى 2024/04/16

_عدم كفاية الوقت للقيام بالدراسة.

_عدم تواجد كل التلاميذ بالثانوية بسبب التوقف المبكر عن الدراسة في المؤسسة.

_ صعوبة الوصول إلى كل أولياء التلاميذ من أجل ملأ الإستبيان.

_ندرة الدراسات السابقة التي تتناول موضوع تقاسم الأدوار الوالدية.

الفصل الخامس : عرض النتائج الدراسة و مناقشة الفرضيات

تمهيد

1_ عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى و مناقشتها

2_ عرض نتائج الفرضية الثانية و مناقشتها

3_ عرض نتائج الفرضية العامة و مناقشتها

4_ ملخص النتائج

5_ الاقتراحات و توصيات

خاتمة

تمهيد:

تم عرض في هذا الفصل تحليل البيانات ومناقشة الفرضيات والجدوال الخاصة بالدراسة الميدانية التي تم الحصول عليها من تطبيق المقاييس لتفسير النتائج المتحصل عليها والتحقق من صحة الفرضية بالإضافة إلى الإستنتاج العام للدراسة.

1_ عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى: مستوى مقياس الضغوط النفسية (مرتفع _ منخفض)

تنص الفرضية على :مستوى مقياس الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا(مرتفع_منخفض)

و للتحقق من صحة هذه الفرضية اعتمدنا على المتوسط الحسابي كما هو موضح في الجدول رقم(9) :

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	مستوى المقياس
مقياس الضغوط النفسية	31	69,16	9,93	90-61	متوسط

لدى تلاميذ البكالوريا متوسط.

1_2مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال النتائج التي تم الحصول عليها أثناء تحققنا من صحة الفرضية تبين أن الفرضية التي تنصها:"أن مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا مرتفع" لم تتحقق تبين لنا أن التلميذ المقبل على إجتياز إمتحان البكالوريا يعاني من درجة متوسطة من الضغط النفسي ، وهذا الأمر يرجع إلى عدة أسباب ساهمت في جعل الضغط النفسي لدى الأبناء الممتحنين للبكالوريا متوسط، نظرا لوجود مختصين في الإرشاد والتوجيه يقومون بحملات تحسيسية وتوعوية ومساندة نفسية في كل موعد يسبق إمتحانات البكالوريا فترجع الطالبتين أن الإسهامات التي يقومون بها بعض المختصين في المؤسسات التربوية أعطت أكلها حيث إنعكست إيجابا على نفسية التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا وهذا ما لامسته الطالبتان من خلال مناقشة بعض المختصين الذين لعبو دورا كبيرا خاصة في المؤسسة التي أجريت فيها البحث الميداني(ثانوية الشريف التلمساني) كما لامست الطالبتان من خلال المحاوره لبعض الأولياء أنه

كانت متابعة والدية ومساندة نفسية على أبنائهم خلال الفترة التي تسبق الإمتحانات وهذا ما أكده الأولياء خلال المحاورة معهم " مايهمنيش يلا يربح ولا يخسر لمهم يكون غايا" وهذا ما إنعكس إيجابيا على نفسيتهم كذلك، دروس الدعم،الدورات الموجودة على الأنترنت،الدروس الخصوصية، تقديم الأساتذة المتطلبات التي يحتاجها التلميذ ،وقد إتفقت نتائج دراستنا مع دراسة صليحة ساعي وفاطمة فكايري (2018) كما أكدت في دراستها المعنونة ، "فاعلية برنامج إرشادي جماعي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا"، هدفت الدراسة إلى تقصي فاعلية برنامج إرشادي جماعي مقترح في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلبة المرشحين لشهادة البكالوريا، تكونت عينة الدراسة من 14 طالبا من المرحلة الثانوية، تراوحت أعمارهم(15_17) سنة، تم تطبيق البرنامج على العينة ككل بإستخدام المنهج التجريبي والوصفي التحليلي، وإستخدم الإستبيان كأداة لجمع البيانات من عينة الدراسة.أسفرت الدراسة عن النتائج التالية:يوجد مستوى متوسط من الضغط النفسي لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا.

ومن بين الدراسات التي تتعارض مع نتائج دراستنا نجد على سبيل المثال دراسة فتيحة بن ويس (2018) بعنوان"الضغوط النفسية المدرسية لدى عينة من تلاميذ التعليم الثانوي المقبلين على إمتحان البكالوريا"،هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ الطور الثانوي من حيث متغيرات الجنس ،التخصص،الإقامة تكونت الدراسة من (120) طالب وطالبة من ثانوية البشير الإبراهيمي بالول سعيده، إتبعت المنهج الوصفي التحليلي، وإستخدمت الإستبيان كأداة جمع البيانات من عينة الدراسة ، وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية:أن مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ الثانوية الطور الثالث ثانوي جاءت مرتفعة .لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيرات(الجنس،التخصص،الإقامة) في مستوى الضغوط النفسية المدرسية(الهوري،2021،ص94).

2_ عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية على أنه لا توجد فروق دالة احصائية في مستوى مقياس الضغوط النفسية وفق متغير الجنس (ذكر-انثى).

و للتحقق من هذه الفرضية اعتمدنا كأسلوب احصائي على (T-test) المحسوبة لحساب الفروق كما في الجدول رقم 10 الاتي:

المتغيرات	العينة	متوسط حسابي	انحراف معياري	(T) محسوبة	درجة حرية (ddl)	Sig	الدلالة الاحصائية
ذكر	12	72,08	7,24	1,31	29	0,19	لا توجد فروق
انثى	19	67,31	11,09				

نلاحظ من خلال الجدول ان (T) المحسوبة المقدرة ب 1,31 عند مستوى الدلالة 0,19 أكبر من مستوى الدلالة 0.05 و منه نستنتج انه لا توجد فروق في مستوى مقياس الضغوط النفسية وفق متغير الجنس بين الذكور و الاناث.

2_1 مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال النتائج التي تم الوصول إليها خلال التحقق من صحة الفرضية التي تنص على عدم وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية للضغوط النفسية تغزى إلى متغير الجنس تتحققتم قبول الفرضية، ويتم تفسير ذلك على أن التلاميذ الممتحنين للباكالوريا يتعرضون إلى نفس الضغوط النفسية بغض النظر أنهم ذكور أو إناث، لأنهم يعيشون نفس الوضعية من القلق والتوتر والخوف من إمتحان البكالوريا بكونه إمتحان مصيري يحدد مستقبلهم ، يواجهون نفس المشاكل والصعوبات الدراسية، بالإضافة إلى أنهم

يتواجدون في نفس البيئة المدرسية و يتبعون نفس المناهج الدراسية وفي جميع المؤسسات، وقد تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة بن شليقة أعر (2011) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغط النفسي، ومن بين النتائج التي تتعارض مع الدراسة الحالية دراسة أحمد عبد الله وعمر (1988) والتي توصلت على أن الإناث أعلى درجة من الذكور في شدة الضغط النفسي ، لأن الأنثى تشعر أكثر من أخيها الذكر من وطأة الضغط النفسي مسلط عليها يوميا ومن مصادر متعددة، إبتداء من الأسرة وإنتهاء بالمجتمع(نقايس،2018،ص45).

3_ عرض نتائج الفرضية العامة والتي نصها:

تنص الفرضية على انه لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مقياس تقاسم الادوار بين الوالدين و مقياس الضغوط النفسية

و للتحقق من صحة هذه الفرضية استخدمنا معامل الارتباط بيرسون (person) كما هو الجدول رقم 11 يوضح علاقة مقياس تقاسم الادوار و مقياس الضغوط النفسية :

المتغيرات	العينة N	معامل الارتباط R	sig	الدلالة الاحصائية
مقياس تقاسم الادوار بين الوالدين	31	-0,13	0,47	-لا توجد علاقة
مقياس الضغوط النفسية				

نلاحظ من خلال الجدول رقم 11 ان معامل الارتباط المقدر ب (-0,13) عند مستوى

الدلالة 0,47 اكبر من مستوى الدلالة 0,05 و منه نستنتج انه لا توجد علاقة بين مقياس تقاسم الادوار الوالدين و بين مقياس الضغوط النفسية.

3_1 مناقشة الفرضية العامة:

من خلال النتائج التي توصلت لها الطالبتان خلال التأكد من صحة الفرضية التي نصها " تقاسم الأدوار الوالدية ودوره في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الأبناء المقبلين على إمتحان البكالوريا" لم تتحقق وذلك يرجع إلى أنه ليس بالضرورة أن يكون تقاسم الأدوار الوالدية شرط أساسي للتخفيف من حدة الضغط عند الأبناء ، ومن خلال مقابلات أولياء التلاميذ وما تم ملاحظته أن هناك العديد من الأسر يغيب لديهم تقاسم في الأدوار ومن المعروف أن الأدوار الوالدية تكون لدى الأم أكثر من الأب خاصة فيما يتعلق بالجانب الدراسي لدى الأبناء وهذا لايعني أن الأولياء لا يدعمون أبنائهم في هذه المرحلة من إجتياز الإمتحان البكالوريا لأنه يعد إمتحان ضروري بالنسبة للتلميذ و الأسرة ككل فمن خلال تصفح الطالبتان على الدراسات التي تتناول متغير تقاسم الأدوار الوالدية ودوره في التخفيف من الأزمات ومنها أزمة لضغوط النفسية لدى الأبناء الممتحنين للبكالوريا حيث أن هذه الدراسات جد قليلة .

4_ الإستنتاج العام للدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة علاقة تقاسم الأدوار الوالدية ودوره في مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا في إطار دراسة الميدانية شملت عينة من التلاميذ الثالثة الممتحنين البكالوريا، وعليه توصلنا إلى النتائج التالية:

في ما يخص الفرضية العامة التي مفادها أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقاسم الأدوار الوالدية والضغط النفسي لدى التلاميذ ومنه أن الفرضية لم تتحقق ويرجع هذا لعدة أسباب حيث أنه ليس بالضرورة أن يكون تقاسم في الأدوار لمواجهة الضغوط النفسية لدى أبنائهم.

وبالنسبة للفرضية الجزئية الأولى التي تنص على أن مستوى الضغوط النفسية مرتفعة بحيث توصلنا إلى أن الضغط النفسي لدى طلاب البكالوريا متوسط وذلك راجع إلى الإسهامات التي يقومون بها بعض المختصين في المؤسسات التربوية أعطت أكلها حيث إنعكست إيجابا على نفسية التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، بالإضافة إلى المساندة النفسية من قبل الوالدين خلال هذه المرحلة.

ويليه الفرضية الثانية التي تنص على أنه لا توجد فروق في الضغوط النفسية للتلاميذ وفق متغير الجنس والتي كانت مماثلة لتوقعاتنا ويعود ذلك أنه ليس بالضرورة على وجود فروق بين الذكور والإناث تغزى لمتغير الجنس ولذلك لأسباب منها وهي تعرض التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا إلى نفس الضغوط النفسية وذلك لتعرضهم إلى نفس المشاكل الدراسية وتواجدهم في نفس البيئة المدرسية.

5_إقتراحات وتوصيات:

- جوب تواجد أخصائي نفساني في كل ثانوية من أجل الوقوف على الاضطرابات التي قد تصاحب التلاميذ خلال الصف النهائي أو حتى أثناء إجتيان إمتحان البكالوريا.
- على الأولياء تقديم الدعم النفسي والعاطفي والتشجيع المستمر لدى أبنائهم الذين يجتازون امتحان البكالوريا لتخفيف الضغط النفسي والتوتر لديهم وجعله لا يقع عائقا أمام الامتحانات الرسمية.
- لابد أن يكون هناك تقاسم في الأدوار بين الوالدين وذلك لمواجهة الأزمات التي قد تواجه الأبناء.
- على الوالدين مساعدة أبنائهم في تنظيم الوقت و إعداد جدول فعال للدراسة و الإستراحة.
- تشجيع التلاميذ على ممارسة التمارين الرياضية وذلك لتخفيف من الضغط النفسي.
- يجب على الوالدين تشجيع أبنائهم على التفكير الإيجابي والتغائل بالنجاح وإبعادهم على التفكير السلبي والخوف من الرسوب.
- على الوالدين تجنب المقارنة بالآخرين و الضغط على الأبناء وفرض آرائهم خاصة عند اقتراب امتحان البكالوريا.
- مساهمة الأولياء في الإستعداد لإمتحان البكالوريا وذلك عن طريق تنظيم جلسات مشتركة مع أبنائهم ومساعدتهم في حل المسائل الصعبة والمبهمة بالنسبة لهم.
- إجراء المزيد من البحوث والدراسات المستقبلية حول موضوع تقاسم الأدوار الوالدية.
- دراسة الفروق الفردية بين الذكور والإثاات في مستويات الضغوط النفسية لدى تلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا.

الفصل الخامس : عرض النتائج ومناقشة الفرضيات

- إعداد جمعية خاصة بأولياء التلاميذ لمعرفة بنقائص أبنائهم والوقوف عليها وكذا معرفتهم بخصائص هذه الفترة التي يمرون بها.

- ربط الضغط النفسي بمتغيرات نفسية أخرى.

- إجراء دراسات أخرى على شرائح أخرى من المجتمع .

خاتمة

خاتمة الدراسة :

تعتبر شهادة البكالوريا من أهم الامتحانات التي يجتازها الطالب في مساره الدراسي و التي تحدد مصيره و هو مهم جدا بالنسبة له و لكل الأفراد الأسرة لأن فرحة النجاح بالامتحان لا تقتصر لدى التلميذ فقط بل لكل أسرته ، و لذلك فهو يأخذ مساحة كبيرة من اهتمامات التلاميذ و تفكيرهم و عليه جاءت دراستنا للإجابة على الفرضيات التي تم طرحها لدراسة و لعرفة علاقة تقاسم الأدوار الوالدية و دوره في مواجهة الضغط النفسي لدي الطلاب البكالوريا بالإضافة الى فرضيات جزئية لعرفة مستوى الضغوط النفسية لديهم و اذا كانت هناك فروق فردية بين الجنسين الذكور و الاناث الذي يمكن أن يواجهه الطلاب في هذه المرحلة هامة من مراحلهم الدراسية .

وحسب ما تم التطرق اليه في الجانب التطبيقي للدراسة التي طبقت على التلاميذ و أولياءهم بثنائية الشريف تلمساني و للإجابة على فرضيات الدراسة التي تنص على أنه لا توجد علاقة بين التقاسم الأدوار و الضغط النفسي عند الطلاب

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

الكتب:

- أمال كزيز. 2019. الممارسات الثقافية في التربية والتعليم، مركز الكتاب الأكاديمي.
- أحمد نايل الغرير، أحمد عبد اللطيف أبو سعد. 2009. التعامل مع الضغوط النفسية، نموذج عملي للإرشاد النفسي، الطبعة الأولى، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان - الأردن.
- جمعة سيد يونس. 2007. إدارة الضغوط، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في علوم الهندسة، كلية الهندسة، القاهرة، مصر.
- جميل حمداوي. 2015. المراهقة خصائصها ومشكلاتها حلولها، الأولى للنشر والتوزيع.
- حسن طه عبد العظيم، حسن سلامة عبد العظيم. 2006. إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر، عمان.
- شتورا، جان بنجمان. 1997. الإجهاد أسبابه وعلاجه، ترجمة أنطوان الهاشم، منشورات عويدات، بيروت.
- العيسوي عبد الرحمان. 2005. سيكولوجية التنشئة الإجتماعية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان.
- العيسوي عبد الرحمان. 1997. أصول البحث السيكولوجي علميا وبحثا كلية الآداب، جامعة الإسكندرية، دار الراتب الجامعي، لبنان.
- العساف صالح أحمد. 2007. المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، ط 4، الرياض، العبيكان.

علي إسماعيل عبد الرحمان.2012. الضغوط النفسية القاتل الخفي، الأسباب، الآثار، العلاج، الطبعة الأولى ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان.

عبد المجيد السيد منصور، زكريا أحمد الشربيني، الأسرة على مشارف القرن 21 ، الأدوار-المرض النفسي- المسؤوليات، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع.

فاطمة عبد الرحيم النوايسة.2013. الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، الطبعة الأولى، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.

كرانجي ديل.2002. دع القلق وإبدا الحياة، ترجمة وتقديم :محمد فكري أنور، مكتبة مديبولي للطباعة والنشر .

كلير فهيم.1987. المشاكل النفسية للمراهق، دار الثقافة ، القاهرة، مصر .

محمد حسن غانم.2009. كيف تهزم الضغوط النفسية أحدث الطرق العلمية لعلاج التوتر ، السلسلة الطبية، العدد293، دار أخبار اليوم، القاهرة.

محمد قاسم عبد الله.2023.الضغط النفسي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، جامعة حلب.

مصطفى ، حسن عبد المعطي.2005. ضغوط الحياة وأساليب التعامل، مكتبة زهراء الشرق،مصر.

ماجدة بهاء الدين السيد عبيد.2008.الضغط النفسي مشكلاته وأثره على الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.

معروف إعتدال.2001. مهارات مواجهة الضغوط في الأسرة في العمل والمجتمع، مكتبة الشقري، الرياض.

الماشوخي حمد سليمان.2002. تقنيات ومناهج البحث العلمي،ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.

الهلال، محمد عبد الغني.2000.مهارات إدارة الضغوط، مركز تطوير الأداء، القاهرة، مصر.

المذكرات والملتقيات:

أبو العلا، محمد صلاح الدين.2009.ضغوط العمل وأثرها على الولاء، دراسة تطبيقية على المدراء العاملين في وزارة الداخلية في قطاع غزة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

أبو حصين، محمد فرج الله.2010.الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

أبو عون، ضياء يوسف حامد.2014.الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية الإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة الصحفيين بعد حرب غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

الحمداني، ثامر محمود ذنون.2002.الضغوط النفسية لدى مدربي أندية النخبة لكرة القدم وأساليب التعامل معها، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل.

بوخلوة هدى، حرشاوي نوال.2022. دور المرأة في تسيير ميزانية البيت في ظل التغيرات الراهنة، دراسة مقارنة في الوسط الحضري والريفي،مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر ال.م.د في علم الاجتماع الحضري، في مدينة تيارت.

حباب فاطمة الزهراء . 2006. علاقة الأبناء بالوالدين في سن المراهقة، دراسة ميدانية _ مدينة البليدة، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم الاجتماع، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم الاجتماع،جامعة الجزائر.

هوام أميرة، دغمان نرمان، شلغوم بسمة، رحاحلية سميحة. 2021. إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المعيدتين المقبلين على البكالوريا، مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس العيادي، دراسة ميدانية، قالمة.

لافي باسم عطية. 2005. الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة ، فلسطين.

زينب إبراهيم العزبي، برنامج دراسة علم الإجتماع العائلي، المستوى الأول، فصل دراسي أول، كلية الآداب قسم علم الإجتماع، جامعة بنها.

علي سعدي. 2016. الروح الفردية وتغير طبيعة الأدوار المتبادلة بين الزوجين في الأسرة الجزائرية، ورقة مقدمة في الملتقى الوطني، تغير الأدوار الوظيفية في الأسرة الجزائرية، جامعة بسكرة 07/06 ديسمبر.

نادية بوشاللق. 2013. الإتصال الأسري العلاقات داخل الأسرة ، الملتقى الوطني الثاني حول الإتصال جودة الحياة في الأسرة أيام 10/09 أفريل.

نادية نقايس. 2018. مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، دراسة ميدانية على عينة

من التلاميذ ،مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر أكاديمي، كلية العلوم الإنسانية

والإجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة.

طايلب نسيم. 2017. يوم دراسي حول الإتصال الأسري داخل الأسرة الجزائرية، الواقع المأمول، دراسة

في المفاهيم والإستخدامات لدى عينة من الأسر في الشلف، جامعة وهران 2، 18 ماي.

دربال أمال، بن خيرة سهيلة، بن زاهي منصور، الأدوار الأسرية لدى الإطار الجزائري في ضوء بعض

المتغيرات الشخصية والمهنية، جامعة طاهري محمد بشار، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، 2020/06/30.

المجلات:

بن رمضان سامية.2015. تقاطع الأزواج بين الأزواج في الأسرة الجزائرية- تقاطع سلطات أم تقاطع
صلاحيات، مجلة العلوم الإجتماعية ، العدد 12 ، جامعة خنشلة.

رشا رشاد محمود منصور.2016.إدارة الأزمات وعلاقتها بتوازن الأدوار داخل الأسرة،مجلة بحوث التربية
النوعية- العدد 43 ، جامعة المنصورة.

عبد الحميد جديد، أولاد حيمودة جمعة، بن طاهر تيجاني.2018. مستوى الإتصال الأسري ومظاهر
الانتقال من عصر الأدوار إلى عصر العلاقات، دراسة ميدانية بمدينة متليلي الشعائنة، مجلة الباحث في
العلوم الإنسانية والإجتماعية ، العدد 34.

نوري محمد الهواري.2021.الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية دراسة ميدانية تحليلية ،مجلة
جامعة صبراتة العلمية،العدد 1،المجلد 5.

محمد بلقاسم شنوان.2016.الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور
الثانوي،مجلة العلوم النفسية والتربوية،المجلد 112،العدد1،جامعة وهران الجزائر.

المراجع بالأجنبية:

Aithken schollos j, 1994,accupational stress and burnout amongst staff working
with an intellctual disability. Behaviaral interventions.

Blona R 2000,coping with stress in stress in a changing world, seconded,Mc
graw hill higher education.

Lazarus R.S.Coyne j.c,1981 cognitive style stress perception and coping(IN),(I

L) kutach I.bschesinger and associates(eds) rand book on stress and

aniscity, jessy bass publishers.

Rice,p,l 1999, stress and health third ed, books/ cole publisching co.

Schafer,1996, stress management for welnas, horcourt brace javaronich college

publishers, new york.

ملاحق

ملحق 1: استمارة تحكيم مقياس تقاسم الأدوار الوالدية ومقياس الضغوط النفسية عند طلاب

الباكالوريا

قسم علم النفس

تخصص علم النفس العيادي سنة ثانية ماستر

السنة الجامعية 2023_2024

الطالبتين:

_ صابري جميلة

_ فدان شيما

بعد التحية والسلام

في اطار التحضير لانجاز مذكرة التخرج للماستر علم النفس العيادي تحت عنوان "تقاسم الأدوار الوالدية ودوره في مواجهة الضغوط النفسية لدى الأبناء المقبلين على امتحان البكالوريا" في دراسة ميدانية على عينة من الأولياء بولاية عين تموشنت ،تقدم لكم فقرات في مقياس تقاسم الأدوار المتكون من (27) بند والذي يشمل ثلاثة أبعاد كالتالي:

_ البعد الأول: محور توافق الأدوار

_ البعد الثاني: محور مرونة اعادة توزيع الأدوار

_ البعد الثالث: محور تقويم الأدوار

المفاهيم الاجرائية:

تقاسم الأدوار الوالدية: هو مجمل الأدوار التي يمارسها الوالدين تجاه أبنائهم، يمثّل في تقاسم المسؤوليات سواء من الناحية المادية او المعنوية. وأما اجرائيا فهي الدرجة التي يتحصل عليها الوالدين من خلال مقياس تقاسم الادوار .

الضغط النفسي: هو حالة نفسية تتسم بالخوف والتوتر النفسي والجسمي والشعور بالضعف نتيجة وجود عوامل خارجية تهدده مما تجعله يفقد قدرته على التوازن والتكيف . اما اجرائيا فيعرف الضغط النفسي من خلال الدرجة التي يتحصلون عليها التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا وفق المقياس المستخدم في الدراسة.

امتحان البكالوريا: هو عبارة عن امتحان نهائي لمرحلة التعليم الثانوي يسمح للمتمدرسين باكمال مشوارهم الدراسي في الجامعة.

جدول يوضح الأساتذة المحكمين :

الرقم	اللقب والإسم	الدرجة العلمية	التخصص	مكان العمل
01	بوعريشة الحاج	أ.محاضر	علم النفس	جامعة عين تموشنت
02	بن عيسى عبد الحكيم	أ.محاضر	علم النفس التربوي	جامعة عين تموشنت
03	الهادي جلول	أستاذ التعليم العالي	علم الاجتماع	جامعة عين تموشنت
04	بوقاسم عبد الله	أ.محاضر	علم النفس	جامعة عين تموشنت
05	قلعي أمال	أ.محاضرة	علم النفس	جامعة عين تموشنت

الملحق 2 :مقياس تقاسم الأدوار الوالدية :

التعليمة:

سيدي (ة) الفاضل(ة):

في اطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس"تخصص علم النفس العيادي"يشرفني أن أضع بين أيديكم هذا الإستبيان للإجابة عن كل عبارة بالجواب الذي تراه مناسباً لك.

ضع علامة (x) امام الإجابة التي تناسب وضعك بكل صدق وموضوعية ،نحيطك علماً أن هدف الإستبيان بحث علمي،وأن هذه المعلومات المقدمة سيتم المحافظة على سريتها التامة لدا نأمل في تعاونكم معنا بالإجابة على هذه الأسئلة وشكراً مسبقاً.

التقييم	العبارات	نعم	أحيانا	لا
01	يتفهم رب الأسرة الأدوار التي تقوم بها ربة الأسرة في الحياة			
02	تتكامل أدوار ربة الأسرة مع أدوار رب الأسرة			
03	يثق رب الأسرة في الاختيارات ربة الأسرة			
04	تتحدد الادوار داخل المنزل على حسب عدد ساعات العمل خارج المنزل			
05	يجيد كل من رب و ربة الأسرة الادوار المحددة لهم			
06	يتترك كل من رب و ربة الأسرة بعض المهام المنزلية الى الابناء			
07	تتسم أدوار رب و ربة الأسرة بالانسجام من وجهة نظر الابناء			

			تتسم الحياة الزوجية بالمشاحنات الكثيرة بسبب كثرة المهام	08
			يلجأ رب الأسرة من الوقت الى اخر الى كسب مزيد من السلطات داخل المنزل	09
			يعتبر غياب أحد الوالدين لفترة طويلة نسبيا فترة متاعب داخل الأسرة	10
			يمكن لرب أو ربة الأسرة ان يحل محل الاخر في الازمات	11
			يحدث خلل ناتج عن قيام أحد الوالدين بدور الآخر	12
			يدرك الأبناء طبيعة الأدوار الجيدة للآباء	13
			يقوم الأبناء بأدوار جديدة في حالة غياب أحد أفراد الأسرة لفترات طويلة	14
			يتسم أسلوب الآباء أثناء القيام بأدوارهم الجديدة بالصبر	15
			يحاول الآباء في الأدوار الجديدة كسب ثقة الأبناء	16
			نستعين بالأصدقاء و الاقارب في حالة السفر	17
			يتبادل رب و ربة الأسرة القيام بالأدوار دوريا	18
			تحرص الاسرة على اقامة علاقات دورية لمناقشة المشكلات	19
			يتسم الحوار داخل الاسرة بالشمولية والديمقراطية	20
			أجد التعزيز المناسب من الاخرين على الادوار الايجابية التي قمت بها	21

الملاحق

			يحرص كل من رب و ربة الاسرة على توجيه كفة الحوار لصالحه او ضد الاخر	22
			يتسم جو المناقشة بالشك و الرقب	23
			يلقى الآخرون اللوم على بعضهم أثناء النقاش	24
			يتبادل رب و ربة الاسرة القيام بالادوار دوريا	25
			يحرص رب و ربة الاسرة على عدم الحضور تلك الاجتماعات لمناقشة أدواره	26

الملحق رقم 3

التعليمة:

عزيزي التلميذ(ة):

في اطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس "تخصص علم النفس العيادي" يشرفني أن أضع بين أيديكم هذا الإستبيان للإجابة عن كل عبارة بالجواب الذي تراه مناسباً لك.

ضع علامة (x) امام الإجابة التي تناسب وضعك بكل صدق وموضوعية، نحيطك علماً أن هدف الإستبيان بحث علمي، وأن هذه المعلومات المقدمة سيتم المحافظة على سريتها التامة لذا نأمل في تعاونكم معنا بالإجابة على هذه الأسئلة وشكراً مسبقاً.

Test T

Statistiques de groupe

الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
مقياس الضغوط النفسية 1,00	12	72,0833	7,24203	2,09059
2,00	19	67,3158	11,09080	2,54440

Test des échantillons indépendants

Test de Levene sur l'égalité des variances	Test t pour égalité des moyennes						
--	----------------------------------	--	--	--	--	--	--

الملاحق

		F	Sig.	t	ddl				
مقياس الضغوط النفسية	Hypothèse de variances égales	2,629	,116	1,318	29				
	Hypothèse de variances inégales			1,448	28,931				

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes				
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard		
مقياس الضغوط النفسية	Hypothèse de variances égales	,198	4,76754	3,61740		
	Hypothèse de variances inégales	,158	4,76754	3,29311		

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
مقياس الضغوط النفسية	Hypothèse de variances égales	-2,63086	12,16595
	Hypothèse de variances inégales	-1,96832	11,50341

Corrélations

Corrélations

		مقياس تقاسم الادوار بين الوالدين	مقياس الضغوط النفسية
مقياس تقاسم الادوار بين الوالدين	Corrélation de Pearson	1	-,134
	Sig. (bilatérale)		,473
	N	31	31
مقياس الضغوط النفسية	Corrélation de Pearson	-,134	1
	Sig. (bilatérale)	,473	
	N	31	31

Moyennes

Récapitulatif de traitement des observations

	Observations					
	Inclus		Exclu		Total	
	N	Pourcentage	N	Pourcentage	N	Pourcentage
مقياس الضغوط النفسية	31	100,0%	0	0,0%	31	100,0%

Rapport

مقياس الضغوط النفسية

Moyenne	N	Ecart type
69,1613	31	9,93008

