

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

الرقم التسلسلي:

فاعلية استخدام العلاج بالفن (الرسم) في التخفيف من الضغوط
النفسية لدى المراهقين

مذكرة لنيل شهادة ليسانس في شعبة: علم النفس تخصص: علم النفس العيادي

- تحت إشرافه:

د. براهيم اسماء

- من إعداد الطالبة:

* مهيش نادية

* زاوي ماريا

* جعدالي وفاء

السنة الجامعية: 2020/2019

شكر وعرفان

بسم الله والحمد لله

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

"من لم يتكفر للناس لم يتكفر لله"

الحمد لله على إيمانه والتكفر له على توفيقه وامتنانه ونشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له تعظيماً

لثأته

بعد شكر الله سبحانه وتعالى على توفيقه للإيمان هذا البحث المتواضع

أنتقد بجزيل الشكر والحب إلى رفيق الدرب الذي كان خير عوناً وسنداً ومنجياً

التكفر للأهل وبعض اللسانزة والاستاذة المتسرفة براهيمي أسماء

وكل من ساهم أو ساعد ولو بقليل من قريب أو بعيد

"رب أو زمني أو أشكر نعمتي التي أنعمت علي وعلى والدي

وإن أحمداً صالحاً ترضاه وأؤملني برحمته في جوار كل الصالحين"

وإن أحببت فس لله وإن أخطأت فس نفسي

الحمد لله

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر وعرهان
	الفهرس
أ	مقدمة
الفصل الأول	
02	الإشكالية
03	الفرضيات
03	دوافع الدراسة
03	أهمية الدراسة
03	أهداف الدراسة
04	الدراسات السابقة
05	التعقيب على الدراسات السابقة
06	مصطلحات الدراسة
الفصل الثاني: لعلاج بالفن (الرسم)	
08	مقدمة
09	تاريخ العلاج بالفن
11	تعريف العلاج بالفن (الرسم)
12	نظريات العلاج النفسي بالفن ومدارسه
13	المقاربة الدينامو نفسية (Psycho dynamic approche)
14	سيكولوجيا يونغ التحليلية
14	النظرية الفردية
15	الجلسة النموذجية في العلاج بالفن
16	مراحل العلاج بالفن

فهرس المحتويات:.....

18	المعالج بالفن
20	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: المراهقة	
22	تمهيد
22	1- مفهوم المراهقة
24	2- مراحل المراهقة
24	2-1- مرحلة البلوغ
26	2-2- مرحلة المراهقة
27	3- مظاهر النمو في فترة المراهقة
27	3-1- النمو الفيزيولوجي
29	3-2- النضج الجنسي
30	4- أشكال المراهقة
30	4-1- المراهقة المتكيفة أو المتوافقة
30	4-2- المراهقة الإنسحابية أو المنطوية
30	4-3- المراهقة العدوانية أو المتمردة
30	4-4- المراهقة المنحرفة
31	5- النظريات المفسرة للنمو في مرحلة المراهقة
31	5-1 الاتجاه البيولوجي في دراسة المراهقة
31	5-2 الاتجاه التحليلي
35	5-3 الاتجاه المعرفي لبياجيه
36	5-4 الاتجاه النفسي الاجتماعي
37	5-5 الاتجاه البيولوجي الاجتماعي لسولنبرغ
37	5-6 الاتجاه الانتروبولوجي "مرجريت ميد"
38	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: الضغط النفسي	

فهرس المحتويات:.....

40	تمهيد
40	1- لمحة تاريخية عن تطور استخدام مصطلح الضغط
41	2- مفهوم الضغط
42	3- أنواع الضغوط
43	4- مصادر الضغوط
44	5- النماذج النظرية المفسرة للضغط
44	5-1- النظريات البيولوجية للضغط
47	6- أنماط الشخصية وتفاعلها مع الضغط
الفصل الخامس: الجزء التطبيقي	
50	1- منهج الدراسة
50	2- العينة الدراسية
50	3- ادوات الدراسة
50	3-1- مقياس الضغط النفسي
51	3-2- استمارة المقابلة الشخصية المقننة
51	3-3- برنامج العلاج بالفن
54	خطوات الدراسة
55	عرض الحالات الإكلينيكية
61	تفسير النتائج
62	خلاصة
63	خاتمة
64	قائمة المراجع

مقدمة:

ربما شعرت ببعض الارتياح من قبل عندما قمت برسم بعض الرموز والخريشات خلال محاضرة طويلة ومملة في محاولة منك لإضاعة الوقت وتنتهي هذه المحاضرة! قد تكون هذه الخريشات عديمة المعنى بالنسبة اليك فانت لم ترسمها الا بدافع التسلية، لكن هل تعلم ان هذا السلوك الذي قمت به هو احدى الطرق المثبتة علميا لإراحة النفس وعلاجها؟ وهو شكل مبسط لمصطلح علمي شهير يسمى "العلاج النفسي بالفن".

قد يرى العديد من الناسان الرسم مجرد هواية يمارسها أو يعمل بها بعض الأشخاص الموهوبين، أو انها هواية مقتصرة على الأطفال الصغار يعبرون من خلالها عما يدور في ذهنهم، الا ان الواقع توصل الى حقيقة كون الرسم ليس مجرد خريشات على الورق أو هواية فقط، بل ان له تأثيرات وفوائد تمتد الى كونه عاملا فعالا يمكن استخدامه في معالجة الاضطرابات النفسية وخفض الشعور بالتوتر والقلق، بالإضافة الى تحسين حالتنا المزاجية ومدنا بالطاقة الإيجابية التي تعزز صحتنا النفسية، حيث اثبتت العديد من الدراسات ان العلاج بالفن له دور رئيسي وفعال في علاج الامراض النفسية، مع الإشارة الى كون الموهبة ليست العنصر الرئيسي في العلاج بالفن، فهي غير مهمة ابداء، لأن جوهر العلاج بالفن يتعلق بالقدرة الإبداعية والتي توجد لدى كل منا، فتمكنا العملية الإبداعية من تعزيز رحلة الشفاء الشخصية، بغض النظر عن المنتج النهائي.

ان الفن وسط تعبيرى وله فوائد واضحة المعالم وله طبيعة خاصة، انه ثابت وباق ولموس حينما تكون الكلمات قليلة واللوحة المرسومة لا تزول ولا تختفي في الهواء مثل الكلمات والشهور والاتجاه يتضحان على الأوراق ويكونان ملموسان، ومعترف بهما وهذا لا يكون في الكلمات واللوحة المرسومة يمكن ان تعدل آلاف الكلمات فالرسم بإمكانه ان يعبر ما عجزت هي عنه

.....مقدمة:

فالكلمات قد لا تكون قريبة لتعبير عن العالم الداخلي للفرد الى ان الفن هو الطريق الذي به يصبح الفرد ويصرخ بما هو في داخل اعماقه

الفصل الأول:

- ◆ إشكالية الدراسة
- ◆ فرضيات الدراسة
- ◆ اهداف الدراسة
- ◆ أهمية الدراسة
- ◆ دوافع الدراسة
- ◆ الدراسات السابقة
- ◆ التعقيب على الدراسات السابقة
- ◆ مصطلحات الدراسة

إشكالية:

الفصل الأول:

ان الأبحاث في فاعلية استخدام العلاج بالفن (الرسم) مستمرة ومتنوعة ومتعددة لكن الكثيرون يعتقدون أنها مجرد تسلية ووسيلة ترفيهية، شيء ممتع لا غير وليس علاجاً واقعياً وحقيقياً يحقق نتائجاً مغزياً! ونظراً لأن الضغط النفسي تجربة اجتماعية منتشرة بين الأفراد وكل شخص يستعملها وهي مشكلة نفسية شائعة بين العديد من المراهقين حيث تتميز هذه الفترة بالعديد من الخصائص دون غيرها من المراحل نتيجة بعض العوامل التي تواجه المراهق ومما يجعله عرضة للعديد من المشاكل النفسية.

حيث تتسبب طبيعة فترة حياته تراكم الكثير من الضغوط النفسية المتعددة المنشأ (أسرية، عاطفية، دراسية، اجتماعية، فيزيولوجية) مما يؤدي إلى وضع حواجز وعوائق على حياته النفسية والاجتماعية وتخلق له صعوبات في التواصل مع الغير والعديد من المشاكل، ولما كان الفن أداة تعبيرية وطريقة للعلاج في العديد من الدراسات الأقرب قد يكون وسيطاً علاجياً أو وسيلة للتخفيف من جهة الضغوط النفسية التي يعاني منها المراهق من خلال اعطائه فرصة للتعبير عما بداخله وافراغ المحتويات التي تكون سبباً للضغط النفسي مما يريح الشخص المعالج بالفن، وهذا توجد حاجة إلى لفت الباحثين الإكلينيكين والاختصاصيين نحو هاته المشكلة.

يمكن ايجاز مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- هل استخدام العلاج بالفن (الرسم) يؤدي إلى التخفيف من الضغوط النفسية لبعض المراهقين؟

الفرضيات:

الفصل الأول:

- يخفف الفن (الرسم) من الضغوطات النفسية لدى المراهقين.
- لا يخفف الفن (الرسم) من الضغوطات النفسية لدى المراهقين.

دوافع الدراسة:

- انتشار مشكلة الضغط النفسي لدى فئة كبيرة من المراهقين.

أهمية الدراسة:

- لا توجد دراسات نفسية عربية تناولت استخدام العلاج بالفن (الرسم) في التخفيف من الضغط النفسي لدى المراهقين
- محاولة إضافة نوع من العلاج وهو العلاج بالفن "الرسم" في التخفيف من الضغط النفسي لدى المراهقين.

أهداف الدراسة:

- التعرف على فاعلية استخدام العلاج بالفن "الرسم" لدى المراهقين.
- اعداد برنامج العلاج بالفن "الرسم" الذي يمكن من خلاله التخفيف من الضغط النفسي لدى المراهقين.

الدراسات السابقة:

الفصل الأول :.....

1. أجريت دراسة ولف وآخرين (Wolf et al, 1985) لمعرفة دور الفن "الرسم" في علاج مرض فقدان الشهية العصبي وظهر في أعمالهم الفنية صورة ذات مضطربة، الفراغ والهواء الداخلي بالإضافة إلى دفاعات الأفكار والانقسام واتضح من الدراسة أن:

الرسوم أعطت مؤشرا جيدا للصراعات الداخلية التي تعافى منها مريضه فقدان الشهية.

الفن "الرسم" يمكن ان يكون جسرا هاما في تسهيل العلاج النفسي.

الفن "الرسم" أضاف بعدا هاما للعلاج متعدد الابعاد (سلوكي، فردي، أسري) مع هؤلاء المرضى.

العمل الفني "الرسم" مرآة مضبوطة تعكس المستوى الذي يصل اليه المريض بفقدان الشهية العصبي في العلاج.

2. وفي دراسة بولي وآخرين (Bolea et al, 1986) كانت العينة من أطفال لديهم صعوبات تعلم ومن أطفال آخرين تعرضوا لإيذاء جنسي وجسماني ويعانون من ضغوطات نفسية واطهرت النتائج ان استخدام العلاج بالرسم والإرشاد الأسري كانا فعالين في ظهور مشاعر الوحدة على السطح واحباط قاعات الإنكار.

3. واهتمت دراسة دفلن (Devlen, 2006) بتوضيح دور العمل الفني "الرسم" في التخفيف من مرض السرطان فالعمل الفني الذي يقوم به الأطفال يتضمن دليل وبرهان على مشاعرهم وردود افعالهم اتجاه مرضهم حيث نجد في رسوماتهم موضوعات تتعلق بالعزلة والغضب والضغط النفسي والحزن والأسى.

واتضح ان الفن يعد أداة نسبية ونفسية في عملية التواصل مع المرضى ويكون مهما وذا فائدة عظيمة عندما يكون الأفراد عاجزين عن التواصل اللفظي والتعبير عما بداخلهم.

الفصل الأول:

4. أما عن الدراسات المتعلقة بالضغط النفسي فإنه لا توجد دراسة واضحة ومباشرة تتضمن علاقته بالفن.

حيث نجد ان الضغط النفسي متضمن في دراسات أخرى لها علاقة بالفن كما في دراسة برون وآخرين التي كانت عن الوحدة النفسية التي قام بها على طلاب مقيمين في المدن الجامعية التي من الممكن ان يكون المكان غير مريح للبعض فيشعرون بالتوتر والاحباط وعدم التكيف وبالتالي تكون لديهم ضغوط نفسية وتفترض الدراسة انه من الممكن ان يخفف الفن "الرسم" من الوحدة النفسية لدى الطلاب وبالتالي التخفيف من الضغوط النفسية المصاحبة للوحدة النفسية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال نتائج الدراسات السابقة يتضح ما يلي:

الفن وسيلة للتنفيس الانفعالي

الرسوم تعطي مؤشرا لوجود صراعات داخلية

الفن "الرسم" يسهل العلاج النفسي اللفظي

العلاج بالفن يكون فعلا عندما ترافقه علاجات أخرى (سلوكية، معرفية، أسرية).

الفن "الرسم" يكون ذا فائدة مع الأشخاص الغير قادرين على التعبير عن مشاعرهم لفضيا.

العمل الفني "الرسم" يتيح للمريض بيئة آمنة

العمل الفني "الرسم" يعكس مدى تقدم المريض في العلاج

الفصل الأول:

الفن "الرسم" لينمي مهارات التواصل الاجتماعي التي تتحسن من خلال التواصل الاجتماعي الصحيح.

مصطلحات الدراسة:

المراهقة: هي مرحلة من العمر التي تتوسط بين الطفولة واكتمال الرجولة أو الانوثة وتحسب بدايتها عادة ببداية البلوغ الجنسي الذي يتفاوت الأفراد فيه تفاوتاً واسعاً وتعتبر من أهم مراحل النمو في حياة الفرد كما أنها عملية تفردن وهضم لتحويلات الفيزيولوجية المرتبطة بتكامل الجسد جنسياً، نهايتها من الصعب تحديدها في أيامنا حيث يعمل مراهقون عديدون طالت مراهقتهم على شخصنة أنفسهم، (رولان دورون وفرانسوا بارو 1997 ص 44)

العلاج بالفن (الرسم): نوع من العلاجات النفسية يحقق التواصل مع المريض وفيه يعكس المريض مشاعره الداخلية في الرسم ومن خلال مناقشة الرسوم وتأويلها يشعر المريض بذاته ويكون التقدم في العلاج.

الضغط النفسي: هو حالة من التوتر والفيزيولوجي يؤدي إلى الشعور بالضيق واختلال التوازن النفسي الذي يعترى الشخص عندما يتعرض لمشكلات وصعوبات ذاتية وخارجية ولا تحول لها امكانياتها واستراتيجياتها الخاصة ان تتجاوزه.

الفصل الثاني:

العلاج بالفن (الرسم)

- ◆ مقدمة
- ◆ تاريخ العلاج بالفن
- ◆ تعريف العلاج بالفن (الرسم)
- ◆ نظريات العلاج النفسي بالفن ومدارسه
- ◆ الجلسة النموذجية في العلاج بالفن
- ◆ مراحل العلاج بالفن
- ◆ المعالج بالفن
- ◆ ملخص الفصل

مقدمة:

كان للفن ولا يزال العديد من المزايا على الانسان مهما تغير السياق الزماني والمكاني للذين وجد فيها ذلك الانسان حيث كان للفن الفضل في رسم المعالم التاريخية والحضارية للإنسان وتحديدها عبر مراحل تطوره من للإنسان البدائي إلى الانسان المعاصر وقد كان للممارسة الفنية الفضل في تاريخ الحقب الزمنية التي مرت بها الإنسانية قاطبة على مختلف العصور، هذا إضافة إلى ان الفن بمثابة المتنفس الذي من خلاله كان الانسان يعبر مما يخالجه نفسه أو يؤرقها، فهو بمثابة المرآة العاكسة للمتقلبات النفسية التي تتناوب الانسان، وتؤكد البحائي (2009) ان الخاصية الأساسية للفن تتميز دون غيرها من النشاطات والممارسات الإنسانية الأخرى، ليس بتأثيرها الجمالي التذوقي، بل في استيعاب الفن مواقع موقع اجتماعي ونفسي بشكل شمولي متكامل وواعي وهادف، من اجل تغييره وتطويره، ومع تطور المجتمعات على اختلافاتها الاجتماعية والسوسيوثقافية اصبح للممارسة الفنية أبعاد واستعمالات أخرى، فقد وصلنا اليوم إلى استعمال الفن كوسيلة علاج لبعض الحالات المرضية بدنية كانت أو نفسية، والتي يتم فيها تطويع الفن ليقوم برحلة اختراق نحو حقول في الأساس لا علاقة بها ومن بين اهم الحقول التي تقاطعت مع الفن على اختلاف انواعه هو العاج وإعادة تأهيل الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة، وهذا ما اشارت اليه سمية (2000) بقولها: "الفن دور وقائي وعلاجي لكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية التي يعاني منها الأفراد من خلال التعبير الحر، وإتاحة الفرصة لتحقيق الذات، والانخراط وسط المجتمع، سواء داخل اطار ممارسة الأنشطة في ورش العمل المختلفة، أو في المعارض التي تقام لعرض اعمالها".

لكن تبقى محاولة الدول العربية محتشمة حتى لا نقول منعدمة في هذا الحقل مقارنة بالدول الغربية، ويعود ذلك لعدة أسباب منها مادية وأخرى اجتماعية صرفه، ذلك ان المعاق في الدول العربية لا يزال في دائرة التهميش والاقتصاد، ويأتي هذا البحث ليبرز بعضا من اسهامات الفنون في ميدان العلوم البينية والمرتبطة بالعلاج بالفن.

تاريخ العلاج بالفن:

على الرغم من ان العلاج بالفن هو الانضباط العلاجي لصغار السن نسبيا، تكمن جذوره في استخدام الفنون في "العلاج الأخلاقي" للمرضى النفسانيين في أواخر القرن 18 وفي إعادة تقييم الفن غير الغربي وفن الفنانين غير المدربين والذين يعانون من الجنون.

بدا العلاج بالفن كمهنة في منتصف القرن 20، والذي نشأ بشكل مستقل في الدول الناطقة بالإنجليزية والاوربية، اعترفوا معالجون الفن الأوائل الين نشروا حسابات عملهم بان تأثير علم الجمال والطب النفسي والتحليل النفسي والتأهيل والتعليم في مرحلة الطفولة المبكرة والتربية الفنية بدرجات متفاوتة على ممارساتهم.

أطلق الفنان البريطاني أدريان هيل مصطلح العلاج بالفن في عام 1942 اكتشف هيل الفوائد العلاجية للرسم والتلوين في فترة نقاهته عندما كان يتعافى من مرض السل في المصحة، كتب ان قيمة الفن تكمن في العلاج "نسخ العقل تماما (وكذلك الأصابع) ... لإطلاق الطاقة الابداعية للمريض" المكبوت دون كثير من الأحيان والتي مكنته "لبناء دفاع قوي ضد مصائبه"، اقترح العمل الفني لزملائه المرضى، بدأ عمله العلاج بالفن والذي تم توثيقه في عام 1945 في كتابه الفن ضد المرض.

تم تسريح الفنان إدوارد ادامسون بعد الحرب العالمية الثانية وانضم مع ادريان هيل لتمديد عمل هيل للبقاء لفترة طويلة في مستشفيات الأمراض العقلية البريطانية، ويشمل الأنصار الأوائل الاخرين للعلاج بالفن في بريطانيا وهم إم. ديليت ومايكل ادواردز وريتا سيمون، الجمعية البريطانية للمعالجين بالفن في عام 1964.

بدأوا رواد الولايات المتحدة مارغريت نامبروغ واديث كارمر ممارسة العلاج بالفن في نفس الوقت تقريبا كما هيل، أكد المثقف نامبروغ بان "العلاج بالفن هو موجه التحليلي النفسي" وانه التعبير

الفصل الثاني:..... العلاج بالفن (الرسم)

الفني الحر و"يصبح شكلا من اشكال التعبير الرمزي الذي ... يؤدي إلى زيادة التعبير اللفظي في اثناء العلاج" اشارت الفنانة اديث كارمر إلى أهمية العملية الإبداعية والدفاعات النفسية والجودة الفنية والكتابة بان يتحقق "التسامي عندما يتم انشاء النماذج التي تحتوي بنجاح الغضب والقلق أو الألم" يشمل الأنصار الأوائل الآخرين للعلاج بالفن في الولايات المتحدة هم إينور أولمان وروبرت "بوب" أولت وجوديث روبين، تأسست جمعية العلاج بالفن الأمريكية في عام 1969.

توجد جمعيات مهنية وطنية للعلاج بالفن في العديد من الدول، بما في ذلك البرازيل وكندا وفنلندا وإسرائيل ولبنان [العلاج بالفن دواء جديد في لبنان _ سكاى نيوز العربية] واليابان وهولندا ورومانيا وكوريا الجنوبية والسويد، تساهم الشبكات الدولية لوضع معايير للتعليم والممارسة.

من خلال تاريخ العلاج بالفن نجد ان التعبير الفني وجد منذ وجود الانسان الأول ورسومات الكهوف تشهد بصحة ذلك الزمان، وان رسم ذلك الفنان لتلك الأشياء لم تكن في اغلب الأحيان لمجرد المتعة والفخر بإتقان العمل الفني بل كانت الأهداف أعمق نفسياً، ان رسومات فنانى الكهف كانت تهدف إلى علاقات لا شعورية مع موضوعات رسوماتهم، فلقد رسم ذلك الانسان العجل البري لينبه بخطرته على المجتمع، جسم اشكال آلهته ليتقرب من الاله يشكو له مشاكله ويطلب منها الحماية من مخاطر الحياة، وعبر التاريخ نجد ان الانسان حاول ولا يزال يحاول ان يعبر عن نفسه سواء كانت موسيقى، أو فنون تشكيلية أو فنون مسرحية بوجهها وأشكالها المتنوعة والمتطورة عبر الزمان. [عفاف احمد محمد فراج -2004- الفن وذوي الاحتياجات الخاصة].

توجد وجهات نظر متنوعة حول تاريخ العلاج بالفن، والتي تكمل تلك والتي تركز على إضفاء الطابع المؤسسي على العالج بالفن كمهنة في بريطانيا والولايات المتحدة.

تعريف العلاج بالفن (الرسم):

- العلاج بالفن "العلاج التعبيري يتضمن العلاج بالرسم، الموسيقى، الدراما، اللعب، الرقص (Brodie, 2007: 3)
- والعلاج بالرسم هو نوع من العلاجات النفسية يجمع بين التواصل اللفظي والغير لفظي (Gabriel et al, 2000: 114).
- ويرى موك (2007) ان العلاج بالفن الرسم هو عملية خلق ابداع مرئي والفحص والترجمة اللفظية في الجلسة العلاجية (4. Mok .2007).
- ويذهب ريفيرا (2008) إلى ان العلاج بالفن "الرسم" هو المزوجة بين الفن وعلم النفس والمشارك في العلاج بالفن يدخل في حوار مع المعالج وذلك باستخدام التعبير اللفظي.
- والعلاج "بالرسم" يكون ناجحا ومفيدا مع العديد من الأفراد لأنه يساعدهم على فهم أنفسهم والأفكار تتواصل عندما تعجز الكلمات عن التعبير ويتم الاستبصار بالذات من خلال التعبير الفني (Diehls, 2008: 3).
- ويشير ريفيرا (2008) إلى ان الاستبصارات التي يحققها الفرد من خلال العلاج بالفن "الرسم" يكون مفصلا وذا فائدة مع الأفراد الغير قادرين على التواصل اللفظي والذين لديهم صعوبات في التعبير عن أنفسهم بالكلمات حيث يتيح طريق ليخرجوا أفكارهم وانفعالاتهم ومخاوفهم وتخيلاتهم في العمل الفني (4,6: Rivera, 2008).
- والفن "الرسم" الذي يقدم في الجلسة العلاجية هو تسجيل لمشاعر الفرد حيث يعبر عن ذاته عن طريق عمل فني، لا يحتاج العملاء إلى قدرات أو مهارات فنية فالعمل الفني يرى فيه الدلالة العلاجية ولا يرى من الناحية الفنية والمعطيات والمعلومات التي تعكس في الرسوم تصبح الأساس للتدخلات العلاجية.

الفصل الثاني:..... العلاج بالفن (الرسم)

- وخلال العلاج بالفن يعبر العميل عن نفسه وعن تجاربه وخبراته في أسلوب آمن وغير لفظي وهذا يساعد على تأسيس الثقة ويشعر بالاطمئنان الكبير في عملية العلاج ومن الخصائص المميزة والفريدة للعلاج بالفن انه يمنح فرصة للعميل ليعبر عن أفكاره ومشاعره من خلال الصور المرئية التي تكون رسما تصوريا أو نحتا وهذه العمليات الإبداعية تعد مصدرا للمعلومات لكل من العميل والمعالج والعمل بالأدوات الفنية مثل: الطمي، الأوراق، الأقلام ... يعطي استجابة فيزيولوجية من الاسترخاء مما يؤثر على المزاج لدى الفرد وهذا يخفف القلق والضغط والتوتر وبذلك يصبح الفرد أكثر استعدادا للتعبير عن الذات بشكل مكشوف لذلك التعبير الفني ساعد على اخراج الانفعالات الداخلية التنفيس (Diehls, 2008: 3,4).

نظريات العلاج النفسي بالفن ومدارسه:

يشير اليحيائي (2014) بأن ممارسة الفنون تساهم في عمليات التدريب والعلاج النفسي وفقا للنظريات النفسية والتربوية المستخدمة سواء للأفراد الأسوياء أم لأصحاب الفئات الخاصة أو غير العاديين من المرضى وأصحاب الانحرافات العقلية والنفسية، ومنهم أيضا فئة المتكبرين وأصحاب التفوق العقلي، ويفسر بعض علماء النفس دوافع التعبير الفني على انها وسيلة دفاع لاشعورية يمارسها الفرد، للإبقاء على توازنه النفس بتحويل الطاقة النفسية (من دوافع ورغبات غير مقبولة) إلى أنشطة وفعاليات فنية تلقى تأييد الآخرين واعجابهم، لذا تختلف الأهداف الخاصة لعملية العلاج بالفن طبقا لاختلاف نوعية المشكلة التي يعاني منها المريض المتقدم للعلاج بالفن وسنسى في هذا البحث للتقديم الأهداف من وراء العلاج بالفن وتشير المختصة في العلاج عن طريق الفن ليفيك "Levick" إلى ان العلاج بالفن يهدف إلى :

- تقديم خبرة نفسية من خلال ممارسة الفن واستخدامه كطريقة لتحرير المشاعر والخبرات الداخلية.

الفصل الثاني:..... العلاج بالفن (الرسم)

- تقوية الأنا وذلك عن طريق إطلاق العنان للطاقة النفسية والتي تم استفادها مسبقا من خلال علية الكبت، وتساهم هذه العملية في صقل الأنا وتقويتها.
- التخفيف من حدة الشعور بالذنب عند فئة معينة من المرضى.
- تنمية القدرة على الانسجام والتواصل مع الآخر.

المقاربة الدينامو نفسية (Psycho dynamic approche):

وأساس هذه المقاربة النظرية التحليلية التي أسسها عالم النفس فرويد، والتي تقوم بتقسيم الوعي البشري إلى ثلاث أقسام وهي الأنا، الهو والأنا الأعلى، ويرتبط كل جزء بالآخر لتكوين شخصية متزنة، لا سيطرة لأي طرف على بقية الأطراف، تسعى هذه المقاربة إلى تحويل أفكار المريض اللاشعورية إلى حالة شعور، ومن هناك يمكن تسليط الضوء على المشاكل المتسببة في الاعراض المرضية، ومن ثم مواجهة المشكلة والبحث عن حل لها، وتتم عملية ادراك المشكلة عن طريق الرسم وإنتاج عمله الفني سواء كان رسما أو انتاجا فنيا أو تشكليا خزفيا أو ما شابه ذلك حيث ان تلك الرموز لها علاقة مباشرة بطبيعة المشكلة التي يعاني منها المريض، وانطلاقا من تلك الرموز يقوم الاخصائي بعملية استقصائية للتعرف على تلك الرموز وربطها بخلفية المريض وبحالته المرضية، محاولا في الوقت نفسه استخراج معلومات من المريض وعلاقتها بتلك الرموز، لتتضح بعد ذلك معالم الشكل الذي يعاني منه المريض، ثم يقوم المربي الاخصائي بعد ذلك وعن طريق الفن بوضع برنامج في هدفه محاولة تكييف المريض مع تلك الموضوعات والبحث عن حلول لتقبل السبب ونتائجه، ومن خلال فهم المريض.

الفصل الثاني:..... العلاج بالفن (الرسم)

سيكولوجيا يونغ التحليلية:

من أكبر رواد النظرية ومن اهم المؤسسين لطرق العلاج عن طريق الفن كارل يونغ (1875.1961) ولد في زيورخ بألمانيا وتعرف على فرويد في تلك الفترة وقد اشتغل في ميدان التحليل النفسي وكانت علاقته بالفن كبيرة حيث سعى طيلة سنوات بحثه إلى العمل على الرمز الشكلي الذي ينتجه المريض والذي من خلاله يصل المعالج إلى رموز لها علاقة بالحالة النفسية للمريض ومن ثم التوصل إلى فهم الحلول الكفيلة لتجاوز تلك المشاكل النفسية، قام اتباع التحليل ليونغ بجمع رموز لها معاني معينة فشرحها في قاموس خاص يسمى بقاموس الرموز حيث يتبع المعالجون الطرق التحليلية العامة للعلاج لكن التشخيص يصبح مختلفا حيث يرى أصحاب هذا المنهج على عكس المنهج الفرويدي ان الطاقة الناتجة عن الاعمال الفنية للمريض ليست بالضرورة نتاج عقدة جنسية بل هي طاقات مختلفة ناتجة عن دوافع مختلفة يكون منها خلفيات اجتماعية ودينية. (يونغ 1997)

النظرية الفردية:

تأسست هاته النظرية على يد ألفريد أدلر وهو أحد السيكولوجيين الذين عايشوا فرويد واحتكوا به مع بداية ولادة التحليل النفسي ولنظريات التي بدأت ترى النور حينها ومن اهم الأشياء التي امن بها أدلر هي الوعي Conscience ويعتبره النواة المركزية للشخصية من منطلق ان الانسان يعي طبيعة سلوكه والنواقض التي يعانها ويعي أهدافه وله القدرة على وضع الخطط من اجل الوصول إلى التكامل الشخصي وهو ما يتناقض مع طرح فرويد بان اللاوعي Inconscience هي الموجه الرئيسي للتحكم في سلوك الشخص وبذلك يكون أدلر قد قدم رؤية مختلفة في علم النفس التحليلي، ان نظرية أدلر تعتبر من النظريات الواقعة التي تتبع البساطة في التكوين والسهولة في التطبيق ويمكننا تلخيص نظرية أدلر كما جاءت عند عفاف فراج وغني عبد العزيز (44: 2004) في النقاط التالية:

الفصل الثاني:..... العلاج بالفن (الرسم)

1. الغاية الوهمية: ويعني ان الناس يعيشون حياتهم يؤمنون بأفكار متعالية عن الواقع مما يجعلهم مدفوعين بتطلعاتهم للمستقبل وليس بالخبرات السابقة وتبعاً لذلك يسعى الفرد لتكييف سلوكه لتبقى النظرة السلبية عن المستقبل حتى وان كانت النظرة غير سلبية.
2. الاندفاع نحو السيطرة: الاندفاع نحو التفوق على أساس الإحساس بالنقص الذي يشعر به الشخص في حد ذاته وبناء عليه يسعى الفرد إلى إيجاد التوازن في محاولة الوصول إلى إرضاء نفسه والبحث عن التكامل النفسي والاجتماعي
3. الميل الاجتماعي: يعتبر أدلر ان الميل الاجتماعي شيء وراثي (الانسان اجتماعي بطبيعته، وهذه هي الطبيعة الانسانية تحتاج إلى ارشاد وتوجيه عن طريق التعليم وممارسة الفن كلغة عالمية ويقر أدلر أن الانانية هي السبب في الاندفاع نحو السيطرة والتفوق هو أحد العوامل الاجتماعية التي يسعى الفرد لتحقيقها.
4. طريقة الحياة: ان الفرد الضعيف ميال إلى اختراع مبررات وتبني طريقة حياة أو وضع سلوكي يمكنه من التخلص من مطالب الحياة من جهة وتسجيل نجاح (حسب تقديره هو) من جهة أخرى ان هذا الشخص عصابي ومن اهم مشاكله عدم القدرة على الاحتفاظ بنسق عادي للتفكير والتطرق مع محاولة دائمة لإنكار الواقع. (د. فاخر. مدارس علم النفس (1983).

الجلسة النموذجية في العلاج بالفن:

تستمر جلسة العلاج بالفن "الرسم" قرابة ساعة، وتتكون المجموعة من (10-12) مشاركا، ويقود المعالج - في دقائق قليلة - بشرح المهمة التي سيقوم بها المشاركون أثناء الجلسة، ثم يرسم المشاركون في (25) دقيقة، ويترك باقي القوت في الجلسة كي يتحدث كل فرد عن مشاعره

الفصل الثاني:..... العلاج بالفن (الرسم)

وانفعالاته في الرسم الذي قام به، ويعامل المعالج على انه عضو مساو للمشاركين الذين يتلقون العلاج.

وفي بعض جلسات العلاج بالفن يكون الموضوع الذي سيتم رسمه حرا، واحيانا يقترح الأفراد موضوعا للرسم، وفي الجلسات الأولى من العلاج يمكن ان يقترح المعالج موضوعا محددًا للمشاركين، ويكون هناك ارتباط قوي بين ما بداخل العميل المشارك والرسم الذي يقوم به، والمعالج عليه ان يسأل ويناقش ذلك، واثناء المناقشة تحاول المجموعة ان تجعل المعالج يقسم الوقت بينهم بالتساوي، وبعض الأفراد في مجموعة العلاج بالفن يعطون بعض التعليقات في بداية العلاج مثلا (أنا لا أعرف أن ارسم)، (كيف سيساعدني الرسم؟)، والمعالج عليه ان يوضح للأفراد انه ليس مهما ان يكون لديهم مهارة الرسم، وانه على ثقة من انهم سيفعلون افضل ما عندهم.

والأدوات المستخدمة في جلسة العلاج بالفن هي: الورق -الأقلام الملونة -الألوان المائية -أقلام الرصاص -الطمي -الاصق. (Rivera, 2008: 6).

وفي نهاية جلسات العلاج بالفن يكون قد توفر للمعالج والمريض سجل فريد لمراحل العلاج ممثلا في الاعمال الفنية. (اجلال محمد سري، 1990: 262).

مراحل العلاج بالفن:

العلاج بالفن يعتمد على 3 مراحل:

المرحلة الأولى: هي (التنقيس) وتعتمد على قيام الشخص بإخراج ما في داخله من خلال الرسم أو العمل الفني الذي يقوم به، وبعد هذه المرحلة تأتي

الفصل الثاني:..... العلاج بالفن (الرسم)

المرحلة الثانية: وهي (التحليل)، وتعتمد على قيام المعالج النفسي بتحليل ما تم رسمه ليتعرف على الشخص من الداخل، ومن خلال هذه الاعمال الفنية نكتشف الكثير جدا عن الشخص، فتظهر لنا الضغوطات الصغرى التي يعاني منها، مثل الاحداث اليومية التي تسبب له مشاكل، وتظهر أيضا الضغوط الكبرى أو الصدمات القاسية التي تعرض لها وما تزال تؤثر عليه، وسيبقى لها أثر في حياته لفترة طويلة ربما، ومن خلال قراءة الرسم نفهم أيضا الوسائل التي يلجأ اليها المريض لحل مشكلاته، كما نفهم أسلوبه في التفكير، وهذا يساعد المعالج بصورة كبيرة في التعرف على مريضه بطريقة غير مباشرة، فالنتاج الفني هو تعبير بصري للإنسان، وانعكاس لدواخله، وكأننا نأخذ صورة اشعة للشخص من داخله تظهر ذاته ومكوناته، إنها وسيلتنا لنجعل المريض يتحدث باللون والخطوط من دون حرج.

المرحلة الثالثة: هي (العلاج)، بمعنى كيف نستخدم كل ما سبق واكتشفناه في علاج المشكلة ومساعدة الشخص، وقد تكون المشكلة صغيرة، فهناك مثلا من لديه انفعالات فائضة أو غضب عارم ونحاول علاجه بالسيطرة على هذه المشاعر من خلال الرسم، ويظهر تطور حالة الشخص ومدى استجابته من خلال الرسوم، التي يطلب اليه التعبير من خلالها في كل مرة، فتطور نفسية الشخص ينعكس عليها بشكل كبير بينما من لديهم اعراض مشكلات كبيرة مثل الفصام أو الاكتئاب فيحتاجون إلى العلاج الدوائي وبعدها تأتي مرحلة العلاج بالفن.

تؤكد د. سوزان رضوان على ان الرسم بشكل عام له جانب فطري في الانسان، فهو يجذب الناس لأنه يخرج الجانب الطفولي لديهم، كما ان الأوراق والألوان تشكل عامل جذب للجميع حتى وان كان المريض غير متمكن في فن الرسم، وهذا يكون مطلوبا بشكل أكبر لأنه في هذه الحالة يخرج الانسان ما بداخله بتلقائية وعفوية دون الالتزام بأي قواعد، بعكس الأشخاص المتمكنين من الرسم الذين يكون عقلهم الواعي متيقظا أثناء العالج لرغبتهم في اخراج عمل فني له جودة عالية ومستوى رفيع، فنحن نرغب في معرفة ما هو موجود في العقل الباطن أو غير الواعي للإنسان.

الفصل الثاني:..... العلاج بالفن (الرسم)

وتبين لنا ان العلاج بالفن يكون فعال جدا في حالة الأشخاص غير القادرين على التعبير عن أنفسهم بسهولة، مثل الأطفال أو المدمنون أو مرضى التوحد، فمن خلال الرسم يظهر الكثير وتتعكس المشكلات النفسية بسهولة، فمثلا المدمنون يكونون فاقدين للثقة بأنفسهم وللقدره على التواصل مع الاخرين، وهنا يأتي العمل الفني لينمي مهاراتهم ويفجر ما بداخلهم، وكذلك مرضى التوحد تكون الاعمال النحتية أو التي تنفذ بالصلصال مناسبة جدا لهم، وتشير د. سوزان رضوان إلى ان جلسات العلاج بالفن لا تقتصر على علاج المرضى النفسيين، ولكنها تصلح للجميع كشكل من اشكال التخلص من الضغوط البسيطة أولا بأول بشكل ممتع وسهل، كما ان الاستجابة التي يسجلها المعالجون، تختلف حسب المرونة النفسية للشخص، ففي العادة الازمات المتوسطة تحتاج من 4 إلى 6 جلسات علاجية، وغالبا ما يكون الأطفال اكثر مرونة نفسية من الكبار، اما المراهقون فهم الفئات الأكثر صعوبة على الاطلاق هي التي نواجهها مع كبار السن، ففي هذه المرحلة يصعب تغيير معتقدات الأشخاص المسنين أو استكناه ما في دواخلهم.

وتختتم د. رضوان حديثها بالإشارة إلى ان هذا النوع من التشخيص والعلاج النفسيين بالفنون، ما يزال قليلا في العالم العربي بعكس الخارج، حيث توجد له معاهد ومدارس ويلقى اهتمام كبيرا، لكن لا بد من الإشارة إلى انه يوجد اقبال جيد ومشجع، عندنا على جلسات العلاج بالفن، لذا فهي تتمنى ان تنشئ مركزا متخصصا لهذا الغرض في مصر، وان يعالج الناس دون تحمل مشاق العلاج النفسي بشكلها التقليدي أو الأعباء (د. سوزان رضوان 2013).

المعالج بالفن:

توجد أهمية كبيرة للعلاقة بين العميل والمعالج بالفن وبين أعضاء جماعة العلاج بالفن والمعالج (Diehls, 2008: 5)

الفصل الثاني:.....العلاج بالفن (الرسم)

والفن جسر يتواصل من خلاله المعالج والمريض (Rivera, 2008)

ويرى دهيلز (2008) ان العلاج بالفن يهدف إلى مساعدة العملاء على ان يفسروا ويفهموا المعنى، والدلالة في أعمالهم الفنية "الرسم"، وعلى المعالج ان يهيئ المكان الملائم والمساعد، لكي يعبر العملاء ويكتشفوا أعمالهم، وذلك بان يكون مشجعا ومدعما، معطيا ومانحا للرعاية، أمينا، صادقا وان عملية الاستبصار وفهم الانفعالات والدفاعات تجعل العميل يتحرك نحو الامام في العلاج، والمعالج بالفن يقوم بالبحث عن الرسائل الخفية في اعمال العملاء، ويمكن ان يعطي تفسيرات لإثناء جلسة العلاج، مستندا على فهمه لرموز السياق والتعليقات اللفظية، والتأويل يعطي المعنى للرسم، والمعالج يعمل على افهام العميل تفسير الرسم، والفهم يمكن ان يكون على مستوى الانفعالي، أو المستوى المعرفي، أو الاثنين معا (Diehls, 2008: 3,5,10).

خلاصة الفصل:

يعتبر العلاج بالفن التشكيلي فرعا من فروع العلاج النفسي العام الذي بدأ به سيغموند فرويد، رائد العلاج النفسي في العالم، ففي مذكراته العلاجية ذكر استخدامه لخامات الفن والرسم مع مرضاه ليتعرف على احلامهم وصورهم الذهنية الدفينة في جلساته العلاجية، الفرق الوحيد بين العلاج النفسي بالكلام والعلاج النفسي بالفن التشكيلي هو ان الأخير يعتمد على التعابير والرموز الفنية واللفظية أيضا، فالعمل الفني في الجلسة العلاجية يشمل تعابير اللاوعي والمشاعر الدفينة التي من الصعب ان تعبر عنه الكلمات، كما يقدم العلاج بالفن التشكيلي طريقة سلسلة لبداية الجلسات، فلا يسعر الفرد بانه ملزم على الكلام ولا على جماليات الفن بل فقط بالتعبير الصريح الخالي من القيود، الرسم مبدئيا يريح النفس ويسهل بداية كل جلسة علاجية.

نظرا لمجتمعنا المتقدم في العلوم الصحية والعلاجية وجدت ان العلاج بالفن التشكيلي يأخذ دورا مهما في تسهيل عملية العلاج لكونه ملتصق بالتعبير الفنية والرسم، فالإقبال على العلاج بالفن التشكيلي أصبح ينمو وينطلق مع مرور السنوات، لكونه علاجا متصلا بممارسة فنية إبداعية حرة، حتى لو لم يكن الفرد فنانا أو متقنا للرسم، يؤمن المعالج بالفن التشكيلي بان الرسم والتعبير التصويري موجود بالفطرة عند كل انسان، فمثلا الأطفال وحبهم للتعبير بالرسم قبل تعلم اللغة يثبت ان التعبير الفني موجود في كل انسان كما هو نافع للنفسية والوعي الذاتي، كما يفرغ الشحنات التي نمر بها ان كنا أطفالا أو كبارا.

الفصل الثالث:

المراهقة

- ◆ تمهيد.
- ◆ مفهوم المراهقة.
- ◆ مراحل المراهقة.
- ◆ مظاهر النمو في فترة المراهقة.
- ◆ أشكال المراهقة.
- ◆ النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة.
- ◆ خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة من أكثر مراحل النمو والارتقاء تعقيدا، لما يصاحبها من إعادة بناء عاطفي وفكري للشخصية الذي بدوره يساهم في عملية التفردن المرتكزة في الأساس على الناحية الفيزيولوجية والسيكولوجية والسوسولوجية للشخص، حيث أن بداية المراهقة تكتسي طابع التغيير البيولوجي الذي يحدث عند كلا الجنسين وهذا ما يعرف بالبلوغ، أما نهايتها فهي مقرونة بمدى تحقيق الأهداف الاجتماعية، ليتوسطها في ذلك سيرورة نمو نفسية تنقل المراهق من الاعتمادية والاتكالية السائدة في مرحلة الطفولة إلى تحقيق الاستقلالية الذاتية و انفصال وتمايز سن الرشد، إن فترة المراهقة هي فترة ديناميكية تشبها العديد من التغيرات السريعة التي تجعلها متميزة إلى حد كبير عن باقي مراحل النمو، مما جعل أنظار الباحثين تتجه حول العديد من جوانبها، هذا ما سيتم التطرق إليه من خلال عرض مفهوم المراهقة، مراحلها، مظاهر النمو فيها وأهم النظريات المفسرة لها، و من ثم أزمة الهوية و تعايش المراهق معها.

1- مفهوم المراهقة:

المراهقة لغة مستمدة " من راهق الغلام أي قارب سن الحلم وبلغ مبلغ الرجال " (الديدي عبد الغني، 1990، ص7) وفي مفهوم آخر تعني المراهقة لغة: " الاقتراب و الدنو من الحلم، وراهق الغلام أي دنى من الحلم " (الهنداوي علي الفلاح، 2002، ص288). أما اصطلاحا فتستمد كلمة المراهقة adolescence جذورها من الكلمة اللاتينية الأصل والمشتقة من الفعل adolescere والذي يعني النمو نحو الرشد (الشريم رغدة، 2009 ، ص21)،(هذا ما يشير في معناه إلى كون المراهقة سيرورة نمو هدفها الانتقال من عدم النضج إلى مرحلة النضج والاستقلالية

تمهيد : تعتبر مرحلة المراهقة من أكثر مراحل النمو و الارتقاء تعقيدا، لما يصاحبها من إعادة بناء عاطفي وفكري للشخصية الذي بدوره يساهم في عملية التفردن المرتكزة في الأساس على الناحية الفيزيولوجية و السيكولوجية و السوسولوجية للشخص، حيث أن بداية المراهقة تكتسي

الفصل الثالث:.....المراهقة

طابع التغير البيولوجي الذي يحدث عند كلا الجنسين و هذا ما يعرف بالبلوغ، أما نهايتها فهي مقرونة بمدى تحقيق الأهداف الاجتماعية، ليتوسطها في ذلك سيرورة نمو نفسية تنقل المراهق من الاعتمادية والانتكالية السائدة في مرحلة الطفولة إلى تحقيق الاستقلالية الذاتية و انفصال وتمايز سن الرشد، إن فترة المراهقة هي فترة ديناميكية تشبها العديد من التغيرات السريعة التي تجعلها متميزة إلى حد كبير عن باقي مراحل النمو، مما جعل أنظار الباحثين تتجه حول العديد من جوانبها، هذا ما سيتم التطرق إليه من خلال عرض مفهوم المراهقة، مراحلها، مظاهر النمو فيها، أهم النظريات المفسرة لها، و من ثم أزمة الهوية و تعايش المراهق معها. ، أي أنها مرحلة نمو وتطور تسمح بالمرور من مرحلة الطفولة إلى (Bloch Henriette et al, 2011).

(p25)الرشد سن المراهقة هي مرحلة انتقالية بدايتها البلوغ هذا ما أكدته أوزبل في تعريفها التالي: "هي المرحلة التي يحدث فيها التحول في الوضع البيولوجي للفرد" (الهداوي علي الفلاح، 2002، ص 289،) و أما عن نهايتها فتكون مقرونة بسن الرشد الذي يصعب تحديده، فقد يطول أو يقصر ارتباطا بالمتغيرات الاجتماعية و الاقتصادية و الثقافية المحيطة، هذا ما يؤثر في تشكيل هوية مستقرة و منفردة، ففي هذا السياق يقول رولف موس : " Muuss Rolf إن المراهقة هي تلك الفترة في حياة كل شخص تقع في نهاية الطفولة وبداية الرشد، وقد تطول هذه الفترة أو تقصر و يتفاوت مداها الزمني من مستوى اجتماعي و اقتصادي وثقافي لآخر (أبو بكر مرسي محمد مرسي، 2002، ص 22). كما تشكل مرحلة المراهقة حقلًا يستمد خصوبته من جملة التغيرات النفسية الدينامية التي تنبعث من حركة الانفصال والتفرد التي يحركها إعادة تنشيط المآزم الأوديبية و التفكك عن الصورة الطفيلية للأهل وإعادة الربط بالمواضيع الليبيدية الجديدة، وللعلاقات الدفاعية عن مثل أعلى للانا وعن الانفعالات لإقامة توازن نرجسي جديد(الكب ، الانتقال، الإنكار) وبهذا تصبح المراهقة فترة تتخللها إشكالية في التماهي (رولان دورون، فرونسواز يارو، 1997، ص 44).

ومنه تعد فترة المراهقة مرحلة نمو سريعة تمس الجانب الفيزيولوجي و المعرفي و العلائقي والاجتماعي، وهي فترة نمائية خاصيتها التغير في كنف الاستمرارية، و يمكن تقسيم هذه الأخيرة

الفصل الثالث:.....المراهقة

إلى فترتين : بداية المراهقة و هي التي ترتبط في الأساس بظهور أول علامات البلوغ والذي يكون مقرون بالتوقيت البيولوجي 'a biologique horloge' ، أما عن نهايتها فتكون مقترنة هي الأخرى بالتوقيت الاجتماعي 'a sociale horloge' الذي يحين بمدى قدرة المراهق على تحقيق استقلاليته وفهمه العميق لشخصيته و تكوينه الفعلي لصورته الجديدة عن نفسه وعن محيطه (Denise, Bee Helen .(Boyd,2003, p36 كما تطرق صلاح مخيمر إلى انعكاس التغيرات الجنسية على فكر المراهق، حيث يؤكد: "على انه نتيجة لهذه الثورة الجنسية التي تلي الكمون مقحمة نفسها على الوجود تشبى كل الأشياء حول المراهق" (ابو بكر مرسي محمد مرسي، 2002، ص 23) فالمرهق يربط مجموع المواضيع بدلالات جنسية تحرك لديه أحلام اليقظة و الممارسات الإستمنائية وعلاقات الصداقة مع الجنس الآخر، ومنه يتضح لنا أن المراهقة هي فترة نمائية تشمل مختلف الجوانب النفسية والانفعالية والاجتماعية، التي تسمح للمراهق باكتساب خبرات جديدة يكون له فيها الدور الفعال في ظل شبكة علاقات ذات طابع مختلف، بدايتها مرتبطة بالبلوغ الجنسي ونهايتها من الصعب تحديدها فهي مقرونة بمدى تحقيق النضج في مختلف الجوانب الاجتماعية.

2- مراحل المراهقة:

ما كان يتصور عن مرحلة المراهقة في القديم أنها مرحلة واحدة لا تتجزأ ضمن حياة الفرد، ولكن توسع الدراسات واهتمامها بهذه المرحلة كشف عن أنماط سلوكية مختلفة تتباين بين المرحلة الابتدائية والمتأخرة من المراهقة، هذا ما أدى إلى بروز عدة تقسيمات ، فمنها من جزأت مرحلة المراهقة إلى فترتين فرعيتين : المراهقة المبكرة و التي تمتد من 11-15 سنة تقريبا، و المراهقة المتأخرة التي تمتد من 16-19 سنة ، و من الدراسات من قسمتها إلى ثلاث فترات فرعية و مثل ذلك دراسة الكايند و واينر التي قسمتها إلى فترة المراهقة المبكرة والتي تمتد من 11-14 سنة، وفترة المراهقة المتوسطة التي تمتد من 14-18 سنة، و المراهقة المتأخرة التي تمتد من 18-21 سنة (الشريم رغبة، 2009، ص 23).

إلا أن هذه التقسيمات الضمنية لمرحلة المراهقة تبقى غير ثابتة و تقريبية ، وهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، و من بين أعم التقسيمات التي مست مرحلة المراهقة ما يلي:

2-1- مرحلة البلوغ : نقصد بالبلوغ تلك التحولات الفيزيولوجية والمورفولوجية الناتجة عن ازدياد في الإفرازات الغددية بشكل متفاوت بين الجنسين، فالبلوغ أزمة تستمد كينونتها من التغيرات العضوية والفيزيولوجية التي تؤثر على التطور النفسي (الديدي عبد الغني، 1995، ص18) أي أن لهذه التغيرات تأثير على نفسية المراهق وسلوكه وانفعاله، هذا ما أكد عليه كذلك فرونسوا مارتي marty François بحيث ترى أن : "البلوغ متعلق بالجسد مما يجعل البالغ يعيشه نفسياً (Marty François, 2008, p51)" ويتأثر البلوغ بعدة عوامل من بينها الجنس، فغالبا ما يحدث هذا الأخير عند الإناث مبكرا أي في سن 11-14 سنة تقريبا و ذلك بظهور الخصائص الجنسية الثانوية كالطمث، أما لدى الذكور فغالبا ما يحدث في سن 14-15 سنة و هذا ما يرتبط في الأساس بالإفرازات المنوية، و من هنا يمكن القول أن البلوغ مقترن بالنضج التناسلي عند كلا الجنسين (الديدي عبد الغني ، 1995 ، ص 19).

كما أن للموقع الجغرافي تأثير على تأخر فترة البلوغ، ففي البلدان الحارة مثلا يحدث مبكرا مقارنة بالبلدان الباردة، ضف إلى ذلك تأثير تغير الفصول على فعالية النمو، و مما لا يمكن تجاوزه أيضا تأثير المحيط الاجتماعي، و الثقافة السائدة فيه التي قد تستثير البلوغ بعاداتها وتقاليدها كالزواج المبكر مثلا، فالمجتمعات تتدخل بالطقوس والتقاليد السائدة من اجل تسجيل هذا التحول وغالبا ما تخص به الذكور أكثر من الإناث، ومن بين هذه الطقوس ما سماه الأنثروبولوجيون بالعزل الذي يقصد به فصل الذكر البالغ من العمر 9 أو 10 سنوات عن أسرته (Helen Bee, Denise Boyd, 2003, p239) .

فلبلوغ إذن تأثير على الجانب النفسي للمراهق، فهو أزمة تبدأ بالجسد وتنتهي بتغير في ظل الاستمرارية لنمط السلوك والتفكير والتفاعل مع الغير، تصحب التغيرات الجسمية والجنسية في فترة البلوغ تغيرات نفسية واجتماعية، وفي حال عدم توافق المراهق مع هذه التغيرات الجسمية ينتج عن ذلك خلل في التوازن النفسي و الاجتماعي الذي قد يكون بداية الشعور بالاغتراب،

الفصل الثالث:.....المراهقة

فيبدأ هذا الأخير في البحث عن الحل التوافقي عبر مختلف الاستراتيجيات كإعادة التخطيط الذي يمس الصورة المخزنة والتماهيات التي تتدخل في إعادة تكييف علاقة الجسد مع محيطه أين يكون فيه العنصر الآخر عنصر غير فعال في التأثير على هذه العلاقة، وفي حالة فشل المراهق في إعادة تكييف علاقته مع جسمه تصبح مرحلة المراهقة مرحلة صدمية كما أكد على ذلك فرويد، هذا ما يحدث من جراء فشل القوى الدفاعية القديمة في تحقيق التوازن، أو فشل علاقة الفرد مع ذاته أي مع الحقيقة الداخلية أو الخارجية، أو فشل في الكبت الذي يعود في نهاية الأمر إلى إدخال وظيفي لإمكانياته. (238) Evelyne Kestemberg, pp237-

2-2- مرحلة المراهقة : والتي تمتد من 15 إلى 18 سنة وهي المرحلة التي يسعى فيها

المراهق إلى حل الصراع و استعادة التوازن من خلال عمل نفسي مكثف أساسه تقبل التغيرات الظاهرية (صورة الجسد) والمحيط (متطلبات المجتمع)، بهدف تأكيد الذات والتكيف عن طريق بناء علاقات سوية مع الآخر (القذافي محمد رمضان، 1997، ص 356- 2.3).

2-3- مرحلة النضج وحل الأزمة: تمتد بعد سن 18، هي مرحلة تحقيق التوازن بين صورة

الذات الجديدة ومبادئ المجتمع وقيمه من خلال خبرات المراهقة، فالنضج في هذه المرحلة يمس مختلف الجوانب منها: الجسدية بحيث أن اكتمال نمو الجسم يظهر من خلال ثبوت ملامحه، الجوانب العقلية باكتمال نمو القدرات الذهنية بحيث أن نكاء الفرد في هذه المرحلة يستقر عند معدل معين مما يسمح له بهضم القوانين والعلاقات المسيرة للأشياء من حوله، ضف إلى ذلك فان النضج الانفعالي الحاصل في هذه الفترة يسمح بالاستقرار النسبي لمجموع الانفعالات و الشخصية و الطبع (الديدي عبد الغني، 1990، ص 22 23).

إن النضج الاجتماعي ووضوح الدور يمنح للمراهق القدرة على بناء علاقات جادة مع المجتمع عبر مؤسساته من خلال احتلال مكانة واضحة، في حين أن النضج الجنسي هو الذي يسمح له بتحقيق الاستقلال العاطفي وحصص الاختلاف بين الحب والجنس، والحلقة الأساسية التي تربط كل عناصر النضج بدلالات مختلفة هي الثقافة، فتقبل المراهق للعادات والتقاليد السائدة في مجتمعه يسمح له بتجاوز كل الأزمات .

3- مظاهر النمو في فترة المراهقة :

للنمو في فترة المراهقة عدة مظاهر نجملها فيما يلي:

3-1- النمو الفيزيولوجي: إن مجموع التغيرات الحاصلة في مرحلة المراهقة مرتبطة بالبلوغ

الذي تحركه الإفرازات الغددية التي تلعب دوراً فعالاً في التحول الفيزيولوجي

3-1-1- تغير الإفرازات الهرمونية :

تعتبر إفرازات الغدد الصماء مسؤولة عن طفرة البلوغ و عن كل التحولات الفيزيولوجية التي

تحدث بصفة مختلفة، فهي تثير إفرازات غدد أخرى مثل الغدة النخامية التي تحرك إفراز

الهرمونات المنشطة لعمل وظائف الغدد الصماء الأخرى مثل الغدد التناسلية والغدد الكظرية

(Denise et Bee Helen , 2003 , p238) تختلف إفرازات الغدد التناسلية

باختلاف الجنس، فالخصيتان عند الذكر هي المسؤولة عن إفراز السائل المنوي وهرمون

التستوستورون، والمبيضان هما المسؤولان عن تكوين البويضات والهرمونات الأنثوية

كالفوليكولين، إن إفرازات الهرمونات التناسلية هي التي تثير البلوغ وتمكن من ملاحظة التمايز

الجنسي بين الذكر والأنثى (الديدي عبد الغني، 1995، ص 27) ما ينبغي الإشارة إليه هو

وجود فروق فردية بين كلا الجنسين والجنس الواحد في تغيرات مرحلة البلوغ، هذا ما يؤول إلى

عدة عوامل منها : الوراثة، وظيفة الغدد، الغذاء... الخ

3-1-2- التغيرات الجسمية:

تتميز مرحلة المراهقة بوجود تغيرات جسمية متعددة المظاهر وهي كالتالي :

أ- الدماغ : توجد في مرحلة المراهقة مرحلتين أساسيتين تشتمل على تغيرات عميقة في الدماغ،

فأولى مراحل النمو تكون في سن 13-15 سنة، حيث أن التغيرات التي تطرأ على قشرة المخ

تسمح بتوسع الشبكة العصبية، هذا ما يتيح الفرصة للدماغ لأخذ و عطاء طاقات أكبر، فالنمو

في هذه المرحلة يتمركز في ناحية الدماغ المسؤولة على مراقبة المهارات الفضائية والوظائف

الحركية، هذا ما جعل المختصين في علم الأعصاب أمثال Fisher Kurt و Rose

Samuel يؤكدان أن هذه التغيرات التي تطرأ على الدماغ تسمح للمراهق باكتساب الفكر

الفصل الثالث:.....المراهقة

المجرد والتقدم ضمن سيرورة نمو معرفية نوعية، أما المرحلة الثانية فتظهر في سن 17 وتمتد إلى غاية سن الرشد، وتغيرات هذه المرحلة تمس الفص الجبهي وهي الجهة المخية المسؤولة على مراقبة الفكر المنطقي والتخطيط، هذا ما يسمح للمراهق باكتساب القدرة على حل المشاكل بتحكيم المعرفة (Helen . Bee, Denise Boyd, 2003, p241).

ب- الطول (القامة): من بين التغيرات التي يمكن ملاحظتها في فترة المراهقة هي التحول في القامة الذي يرجع إلى ارتفاع معدل إفرازات هرمونات النمو في الجسم، ففي هذه الفترة تصل الزيادة في القامة إلى 8-15 سم في السنة، وتتواصل هذه الزيادة حتى تصل إلى قامة سن الرشد. وتشير العديد من الدراسات إلى أنه بعد الثلاث سنوات الأولى من عمر الطفل يزداد الطول بصفة أقل وتيرة من فترة البلوغ وبداية المراهقة. (كوروغي محمد لمين، 2010، ص69).

ت- التغيرات المورفولوجية : إن مورفولوجية المراهق وأجزاء جسمه تمر بعدة تغيرات متتابعة، فغالبا ما تكون وتيرة النمو متدرجة من الأعلى إلى الأسفل ومن الجذع إلى الأطراف، وبصفة أدق فإن هذه التغيرات الظاهرية تكون على النحو الآتي: الأيدي والأرجل يكتمل نضجها أولا ثم الذراعين والساقين ثم الجذع(الحافظ نوري، 1981، ص53)، وما يمكن ملاحظته أيضا هو تغير حجم الرأس والوجه لاكتساب ملامح سن الرشد، ما أكدت عليه " روبرت مالينا " في دراستها حول النمو الفسيولوجي وترى أنه لا يمكن تحديد سن معين لسيرورة النمو لدى المراهق و لكن يمكن رصد قاعدة منظمة للربط في الوظائف الفيزيولوجية Boyd Denise , Bee Helen(, 2003,p241).

ث- النسيج الشحمي: نتيجة لإفرازات الغدد الدهنية فإن النسيج الشحمي يزداد باختلاف الجنس هذا ما أكدته دراسة كندية على المراهقين، فكتشفت أن 8.21% من الكتلة الجسمية لدى بنات المرحلة الثانوية الأولى يكسوها الشحم مقارنة مع مراهقات المرحلة الخامسة التي تصل نسبة الشحم في أجسامهن إلى 24%، أما عند الذكور فتتراوح ما بين 14 إلى 16.1% (Helen Bee, Denise Boyd , 2003 ,p242).

ح- نمو الأعضاء : في هذه المرحلة نلاحظ نمو في النسيج العضلي وقوة عضلية تميز الذكور أكثر من الإناث، إذ يزداد نمو الأعضاء لدى الإناث حتى سن 16 تقريبا، بينما عند الذكور فيمكن ملاحظة ذلك في سن 15 ليتواصل نمو الاعضاء لديهم حتى سن 18(الديدي عبد الغني، 1995، ص35) إن البلوغ يستثير أيضا عمل الوظائف الداخلية كالقلب والرئتين فيجعلها تنمو من ناحية الحجم و القوة .

3-2- النضج الجنسي: مع بداية البلوغ تظهر التحولات الجنسية المستتارة بالإفرازات الهرمونية التي تعتبر المسؤولة عن نمو الخصيتان والصفن والقضيب عند الذكور، وعن ظهور الملامح الجنسية لدى الإناث كبروز الثديين ونمو المبيض والرحم، إن هذه التغيرات الجنسية الحاصلة تمر بخمس مراحل حددها تانر (243, Boyd Denise , Bee Helen, 2003, p -

- المرحلة الأولى: هي مرحلة ما قبل البلوغ .

- المرحلة الثانية: هي المرحلة التي تظهر فيها الملامح الأولى للبلوغ

- المرحلة الثالثة والرابعة: هي مراحل وسطية للنمو .

- المرحلة الخامسة: هي مرحلة النضج الجنسي .

3-2-1- النمو الجنسي لدى الإناث : إن النمو الجنسي لدى الإناث يمكن ملاحظته في

المرحلة الأولى التي حددها تانر، من خلال بروز الثديين و ظهور شعر العانة اللذان يصلان

إلى ذروة النمو في المرحلة الرابعة، ضف إلى ذلك حدوث أول حيضة أو الطمث الذي يلي

بروز الثديين وشعر العانة بسنتين تقريبا الذي يعكس نمو الأعضاء التناسلية الداخلية

كالمبيضان والرحم (الديدي عبد الغني، 1995 ،ص60).

3-2-2- النمو الجنسي عند الذكور: أكدت ألينا Halina من خلال دراساتها أن اكتمال

ملامح الذكورة بالنضج يكون في المرحلة الرابعة من النمو الجنسي بتغير ملامح الوجه و ظهور

اللحية وتغير الصوت وبروز شعر العانة وفي هذه الفترة أي المرحلة الرابعة

(Boyd Denise, Bee Helen p244, 2003)

4- أشكال المراهقة:

لقد أقر صاموال ميغاريوس أن هنالك أربعة أنماط للمراهقة والتي تتجسد في:

4-1- المراهقة المتكيفة أو المتوافقة:

تتميز هذه الأخيرة بالاستقرار العاطفي والخلو من التوتر الانفعالي وتكامل كل جوانب النمو، وكذا قدرة الذات على التكيف مع الآخرين وتجاوز المواقف الضاغطة (الديدي عبد الغني، 1995، ص 89)، هذا الشكل من أشكال المراهقة توفرت له كل الظروف من أجل بناء شخصية متكاملة.

4-2- المراهقة الإنسحابية أو المنطوية

يتميز هذا الشكل بعدم التوافق النفسي و تذبذب الاستقرار العاطفي وطغيان الانفعالات السلبية مثل: الانطواء والاكنتاب والشعور بالنقص وعدم القدرة على مواجهة الواقع والانغماس في أحلام اليقظة والأوهام (زيدان محمد مصطفى، 1972، ص 155).

4-3- المراهقة العدوانية أو المتمردة:

يتميزها العدوان الموجه نحو الذات أو الآخر الظاهر من خلال سلوك التمرد والطغيان على السلطة الوالدية، والمدرسة، والمجتمع الخارجي (قارة ساسية، 2012، ص 78)، وينبع هذا الأخير عن خبرات وصددمات عاطفية شديدة أو بناء أسري شاذ أو ظروف اقتصادية أو اجتماعية أو ثقافية محيطة غير مساعدة

4-4- المراهقة المنحرفة:

سماتها الانحراف والسلوك المضاد الموجه نحو الذات والآخر رغبة في التدمير والإيذاء (الديدي عبد الغني، 1995، ص 89)، مميزات الانحلال الخلقي وفساد القيم والمعايير.

5- النظريات المفسرة للنمو في مرحلة المراهقة

لقد تعددت النظريات المفسرة لأهم مظاهر النمو في مرحلة المراهقة ومن بينها

5-1 الاتجاه البيولوجي في دراسة المراهقة:

الفصل الثالث:.....المراهقة

هو الذي أعطى الأولوية للتركيبية البيولوجية للفرد من أجل تفسير تغيرات مرحلة المراهقة ومن رواده

5-1-1: ستانلي هول: HOLL يعتبر أول من اهتم بمرحلة المراهقة فعمل على تطبيق المبادئ العلمية لنظرية النشوء والارتقاء التي قدمها داروين في دراساته حول المراهقة، مبدأ هول في النمو هو بيولوجي محض محدد وراثيا وأن المحيط له دور ضئيل خاصة في المراحل الأولى من الحياة، ليتغير هذا المبدأ في مرحلة المراهقة فيركز على أهمية البيئة المحيطة في بناء الشخصية، ويصف هول مرحلة المراهقة بمرحلة العواصف والتوتر والضغوط التي تولد الشخصية من جديد (أبو بكر مرسي محمد مرسي، 2002، ص30) واعتبر أن تقلبات المراهق الانفعالية والعواطف غير ثابتة تكون ناتجة عن التغيرات الفسيولوجية والبيولوجية التي يعيشها في فترة البلوغ

5-1-2- أرنولد جيزل : Gesell Arnold يولي جيزل أهمية قصوى لدور الجينات والمورثات في تسيير كل جوانب النمو هذا ما يظهر من خلال تعريفه للنضج إذ يقول " : بأنه العمليات الفطرية الشاملة لنمو الفرد وتكوينه، تتعدل وتتكيف عن طريق العدة الوراثية للفرد"(الحافظ نوري، 1981، ص 33) فيرى أن المراهقة تتحدد بالعمليات الفطرية المساهمة في تطور القابلية على الاستنتاج، والتي تظهر في اختيار المراهق لعلاقاته الشخصية

5-2- الاتجاه التحليلي:

يرتكز مبدأ هذا الاتجاه على اللاشعور فسلوك الفرد ما هو إلا ظاهرة لباطن يمكن فهمه من خلال التعمق في دراسة الذات ومن بين أهم رواده:

5-2-1- النظرية السيكوجنسية لفرويد : يعتبر فرويد أن مرحلة المراهقة هي مرحلة الاستثارة الجنسية التي تؤثر على الاستقرار الجنسي لهدف تعديل بنية الشخصية عبر مراحل نمو نفس جنسية و هي:

أ- المرحلة الفمية : وتمتد من الميلاد إلى الشهر الثامن عشر وهي أولى مراحل النمو النفس جنسي بحيث يتمركز مصدر اللذة في المنطقة الشبقية للفم

الفصل الثالث:.....المراهقة

ب - المرحلة الشرجية : تمتد من عمر السنتين إلى أربع سنوات، وهي ثاني مرحلة من مراحل التطور الليبيدي الذي يتموقع مصدر اللذة فيه بمنطقة الشرج والتخلص من الفضلات يكون منشأ اللذة لدى الطفل (لابلانج جان، بونتاليس ج.ب، 1980، ص470).

ت - المرحلة القضيبية : تمتد من ثلاث إلى ست سنوات، وتتمركز اللذة في الأعضاء التناسلية، تختص هذه المرحلة بذروة عقدة أوديب وعقدة الإخصاء، خلافاً على التنظيم التناسلي في مرحلة البلوغ فإن ما يدركه الطفل هو وجود عضو تناسلي واحد (الشريم رغدة، 2009، ص41).

ث - مرحلة الكمون : تمتد من خمس إلى ست سنوات، أهم ما يميز هذه المرحلة بروز الآليات الدفاعية الراقية، كالإعلاء والسمو والعقلنة التي يكبح المراهق من خلالها الاهتمامات الجنسية دون قمعها مما يعكس قدرة الأنا على التحكم في النزوات الليبيدية وتوظيفها في مجال العلم والمعرفة (معتصم بدره ميموني، مصطفى ميموني، 2010 ، ص141

ج- المرحلة التناسلية : هي آخر مرحلة من مراحل النمو النفس جنسي، تتميز بانتظام جزئي للنزوات تحت سيطرة المناطق التناسلية وتتمازج مع فترة البلوغ ، في هذه المرحلة تستفيق النزوات الجنسية التي كانت متخفية في فترة الكمون بسبب التغيرات الفسيولوجية التي تحرك الرغبة نحو الجنس الآخر من خلال اكتشاف الممارسة الجنسية عند الراشد والزواج والإنجاب، وتحقيق المراهق ذلك يعتبره فرويد تكيفا نفس جنسي، وحدث أي تثبيت في أي مرحلة من مراحل النمو قد يقود إلى اضطراب في أداء الوظيفة الجنسية (Helen Bee, Denise Boyd, 2003 , p 272).

فالمراهق يعيش فترة حرجة لما له علاقة بإعادة تشغيل المآزم الأوديبي وتحريك مشاعر الذنب والقلق، فبعدما كان الأديب منحصرًا في مرحلة الطفولة في الهوامات والفانتازم المحرم incestueux، ففي مرحلة المراهقة تصبح هذه الهوامات قابلة للتحقيق بتأثير البلوغ وتغير الموضوع (Benoit Montoya , 2008 , p10)

الفصل الثالث:.....المراهقة

وبمقابل ذلك ينمو الأنا الأعلى تدريجياً فيخلق نوعاً من الصراع النفسي الناتج عن كبح النزوات الليبيدية من خلال ممارسة نوع من الضبط على الأنا الذي توكل له مهمة الموازنة بين رغبات الهوية وقواعد الأنا الأعلى، هذا ما يرهق عمل الأنا فيثير اضطرابه.

5-2-2- أنا فرويد: تقر أنا فرويد أن المراهقة هي فترة مهمة في تشكل الشخصية، وتتفق مع والدها بوجود ثلاث أنظمة للجهاز النفسي: الهوية، والأنا، والأنا الأعلى، قد يشتد بينهما الصراع في فترة المراهقة مما قد يولد نتائج سلبية على الفرد، ومن أجل حل هذا الصراع يذهب المراهق إلى تجريب آليات دفاعية تكون أكثر فعالية في التعامل مع هذه الصراعات، فتظهر لديه مجموعة جديدة من الميكانيزمات التي تكتشف من خلال تغيرات تطراً على عمل الأنا، والسبب في ذلك نمو القوى العقلية والمعرفية في مرحلة المراهقة، فتعكس في تبريره لمجموع أفعاله، أو التعقل مثلاً الذي يستخدمه المراهق أمام استثارة النزوات إذ يتدخل ضبط الأنا أمامها باستخدام الأفكار المجردة، ضف إلى ذلك آليات دفاعية أخرى كالزهد و التشفخ خوفا من سيطرة الرغبات (الشريم رعدة، 2009، 44) إذن فاستخدام الآليات الدفاعية يسمح بالخفض من شدة القلق والتوتر الناتج عن الصراع الداخلي.

5-2-3- إركسون: إن نظرية إركسون وتوجهه نحو الفكر التحليلي يعتبر مواصلة لما أتى به فرويد وأقر به، فيتوافق كل منها على مبدأ أن الشخصية تمر بعدة مراحل تطويرية متتابعة تظهر لدى جميع الأفراد، وأن الجانب البيولوجي الجنسي له تأثير على شخصية الفرد (أبو بكر مرسي محمد مرسي، 2002، ص 38). يعتبر إريكسون أن اكتساب هوية الأنا يكون في مرحلة المراهقة من خلال اختيارات جادة يقوم بها المراهق ويثبتها من أجل إنهاء الصراع، ويؤكد كذلك على أن النمو النفسي يمر بثمانية مراحل في كل مرحلة يظهر نوع من الصراع الذي يحل إما بنجاح فيؤثر

الذي يحل إما بنجاح فيؤثر إيجاباً على بنية الشخصية ونموها، وإما بالإخفاق فيؤثر سلباً على الأنا فيكون هشاً، وتسلسل المراحل جاء كالتالي: (الشريم رعدة، 2009، ص 47)

الفصل الثالث:.....المراهقة

- أ - مرحلة الثقة مقابل عدم الثقة: تتزامن مع السنة الأولى من العمر ومطلب النمو في هذه المرحلة هو تحقيق الأمن والراحة الجسدية والقدر الأدنى من الخوف
- ب - مرحلة الاستقلالية مقابل الخجل والشك: تتزامن هذه المرحلة مع السن الثانية والثالثة من العمر، فبعدما كان الطفل يثق في من حوله يكتشف استقلاليته عنهم من خلال سلوكياتهم هذا ما يحرك لديه الإحساس بالشك والخجل.
- ت - مرحلة المبادأة مقابل الشعور بالذنب: تشمل مرحلة ما قبل التمدرس، في هذه الفترة تتوسع دائرة التفاعل الاجتماعي لدى الطفل، هذا ما يجعله مسؤولاً عن أفعاله وسلوكياته مما يعرضه إلى مواقف مزعجة ومقلقة يستطيع الطفل التخلص منها من خلال الشعور بالقدرة على الإنجاز.
- ث - مرحلة الانجاز مقابل الشعور بالنقص: تتزامن مع السنوات الأولى من التمدرس الذي يسمح بتطوير القدرات والمعارف مما يشجع الطفل على الانجاز الذي قد يتخلله شعور بالنقص وعدم القدرة على الأداء.

ج- مرحلة الشعور بالهوية مقابل اضطراب الدور: يمر بها الأفراد في مرحلة المراهقة التي تتميز بتغير في مفهوم الذات الناتج عن البحث الدائم عن الخيارات المتاحة لتحقيق هوية شخصية جديدة يختارها المراهق وفقاً للأدوار التي يمكن أن يتوافق معها من خلال طرح أسئلة فردية وخاصة :

من أنا؟، و ماذا أريد أن أكون؟، و ما هو هدفي؟، و بالإجابة على هذه الأسئلة يكتسب مفهوم الذات بناء على الهوية الجنسية التي تستقيم في مرحلة المراهقة نظراً للتغيرات الجسمية والجنسية في فترة البلوغ، لذا فالمراهق مهدد بالخلط بين الأدوار في المجالات التالية: المجال المهني والدور الجنسي والهوية الإيديولوجية التي تتأثر بنموذجه الفكري وتطلعاته وعلاقاته مع الغير، ويرى إريكسون أن الهوية الجامعة تشمل الهوية المهنية، الهوية الجنسية، الهوية الدينية، الهوية السياسية (Helen Bee ,Donise Boyd, 2003 ,p 273) إن تجريب العديد من الأدوار واختيار الدور المناسب يسمح بالحل السليم للأزمة التي يواجهها المراهق في تحديد هويته، ووجود عوائق في سبيل تحقيق ذلك قد ينشأ عنه اضطراب في الهوية. وتلي هذه المرحلة

الفصل الثالث:.....المراهقة

مرحلة الألفة مقابل العزلة التي تتزامن مع فترة الشباب التي تمتد من أوائل العشرينيات إلى الأربعين من العمر، وهنا يجد الفرد نفسه ملزما بالتفاعل مع الغير والتعايش معهم بعيدا عن العزلة والانفراد مما يدفعه إلى أن يكون دائم العطاء، وفي سن الأربعين إلى 65 سنة، يجد الفرد نفسه مطالبا بالإنتاج الذي قد يفشل فيه ويتجه نحو الركود، أما في سن ما فوق 65 سنة فيكتمل نمو الأنا الذي يقابله إحساس باليأس وتخوف من الموت

5-3- الاتجاه المعرفي لبياجيه:

غير هذا الاتجاه التصور المتسلط حول اللاشعور إلى إعطاء الأهمية المطلقة للأفكار الشعورية والقدرات الذهنية التي تمر عبر مراحل نمو متعددة بتأثير المؤسسات الاجتماعية المتزامن مع نضج الجهاز العصبي والدماغ، و قد أعطى بياجيه الأهمية المطلقة إلى خمس آليات مركبة لعمليات النمو المعرفي وهي: (شريم رعدة، 2009، ص 51).

* السكيما Schema : ويقصد بها الأسلوب الأولي في التفكير الذي يستخدمه الفرد في التعامل مع وضعية لسبيل الحل

* التكيف Adaptation: ويقصد به قدرة الشخص على التوافق مع المعلومات الجديدة التي يكتسبها من عالمه و ذلك من خلال آليتين :

- الاستيعاب Assimilation: ويعني به إمكانيات الفرد الذهنية في دمج المعلومات القديمة بالمعلومات الجديدة من أجل تكوين ردود فعل لاستثارة جديدة

- المواءمة Accommodation: ويقصد بها قدرة الفرد على التعامل مع موقف جديد من خلال سكيما جديدة تحل محل السكيما القديمة

* التوازن Equilibre: يعني به بياجيه القدرة على خلق التوازن بين الواقع الجديد والخبرات القديمة أي التوازن بين الاستيعاب والمواءمة وقد حدد بياجيه مراحل النمو المعرفي كالتالي

- المرحلة حس حركية : تمتد من الولادة إلى عمر السنتين، تميزها ردود الفعل الانعكاسية التي تتجسد في تفاعل الطفل الجسدي مع محيطه، في هذه المرحلة يكتشف الطفل العلاقة بين إحساساته وسلوكياته الحركية (الديدي عبد الغني، 1995، ص 65).

الفصل الثالث:.....المراهقة

- مرحلة ما قبل العمليات أو المرحلة ما قبل الإجرائية: تمتد من عمر السنتين إلى سبع سنوات، تتميز هذه المرحلة بنمو الفكر الرمزي، بحيث تنمو قدرة الطفل على التعامل بالرمز لا بالمنطق، ما يميز هذه الفترة هو اكتساب اللغة (الشريم رغبة، 2009، ص53)
- مرحلة العمليات المادية أو الإجرائية: تمتد من عمر السبع سنوات إلى إحدى عشرة سنة، في هذه المرحلة تنمو قدرة الطفل على القيام بالعمليات العقلية لمعالجة وضعيات تعترضه، هذا ما يسمح له باستخدام قدراته المعرفية كالجمع والطرح والترتيب العكسي... الخ.
- مرحلة العمليات الشكلية: تمتد من سن الحادي عشرة فما فوق، تتزامن هذه المرحلة مع فترة المراهقة وتتميز بنمو الفكر المجرد والقدرة على استخدام الفكر الافتراضي في معالجة المعلومة وكذا نمو القدرة على تخزينها، وهذا ناتج عن نمو القدرات العقلية والمعرفية التي تتيح له الفرصة أمام التفكير الاستقرائي والاستدلالي في التجريب العلمي مما يسمح للمراهق باستخدام هذه القدرات الفكرية في التخطيط للمستقبل.

إن هذه التغيرات في نمط التفكير ترجع إلى عدة عوامل وهي:

(Helen Bee, Denise Boyd, 2003, p 254).

- * طريقة المراهق في تفسير الظواهر من حوله.
- * تطور استراتيجيات معالجة الوضعيات الجديدة.
- * استخدام الملاحظة الدقيقة في ترتيب المعطيات والظواهر.
- * تكيف القدرات الإدراكية والمعلومات المخزنة مع مختلف المواقف .

4-5- الاتجاه النفسي الاجتماعي:

يمثله روبرت هافجهرست لقد أولى أهمية قصوى للعلاقة التي تربط حاجات الفرد بمتطلبات المجتمع في تحقيق متطلبات المجتمع في تحقيق مهمة النمو المحددة في كل مرحلة من مراحل النمو، وإذا فشل الفرد في تحقيق هذه المهمة ينتج عن ذلك قلق وعدم القدرة على التكيف الذي ينعكس سلبا على نظرة المجتمع الموجهة للفرد ذاته، ويعتبر هذا الأخير أن مهام النمو تتحدد بثلاث مصادر وهي:

الفصل الثالث:.....المراهقة

- النضج الجسدي.

- توقعات الثقافة.

- طموحات الفرد.

لقد قسم روبرت هافجهرست مهام النمو في مرحلة المراهقة إلى مهام مرحلة المراهقة المبكرة، ومهام مرحلة المراهقة المتأخرة (الشريم رعدة، 2009 ، ص:59-60) .

أ- مهام مرحلة المراهقة المبكرة تحقيق علاقات جيدة مع الرفاق من نفس العمر، وكلا الجنسين:
* اكتساب دور اجتماعي ذكري أو أنثوي، بناءا على المعطيات البيولوجية والثقافية في تحديد الجنس

* تقبل المراهق لمظهره الجسدي واستخدام الجسم بفعالية هذا ما يعكس تقبل صورة الجسد

* تحقيق الاستقلالية الانفعالية عن الوالدين والراشدين الآخرين، وتحمله لمسؤولية أفعاله

ب- مهام مرحلة المراهقة المتأخرة

* الإعداد للزواج والحياة الأسرية، هذا ما يعكس القدرة على دمج مشاعر الحب والرغبة

الجنسية

* الإعداد للمهنة والاستقلالية المالية

* اكتساب قيم أخلاقية ومبادئ ثابتة تعكس نمو الفكر الديني

* الرغبة في اكتساب سلوك اجتماعي يتسم بالمسؤولية من خلال الحصول مكانة ودور في

المجتمع.

5-5- الاتجاه البيولوجي الاجتماعي لسولنبرغ:

يقوم مبدأ سولنبرغ في تفسيره للنمو على التفاعل بين الجانبين البيولوجي والاجتماعي، إذ يقول:

"إن المراهقة مرحلة بيولوجية اجتماعية على سواء" (أبو بكر مرسي محمد مرسي، 2002،

ص33) ويرى أن صراع المراهقة إنما هو صراع ناتج عن عدم إعطاء المجتمع الفرصة للمراهق

من أجل تجريب قدراته بما يتوافق مع مستوى النمو الجسمي والعقلي والرغبة في التحرر

والاستقلال.

5-6- الاتجاه الانثروبولوجي "مرجريت ميد":

تقر ميد بمدى أهمية الحياة الاجتماعية والبيئة الثقافية في تفسير الظواهر فتقول: "قلق المراهقين واضطرابهم فكرة ليست قاطعة ونهائية ولا تفسر سلوك المراهقين في كل المجتمعات" (أبو بكر مرسي محمد مرسي، 2002، ص32) وهذا يعني أن أزمة المراهقة في نظرها لا ترجع إلى الفرد ذاته وإنما إلى المجتمع الذي يعيش فيه المراهق من خلال استجابته لمجموع التغيرات التي تظهر عليه. إن ضغط مرحلة المراهقة بالنسبة إلى ميد ليس حتمي وإنما يرجع إلى ما تفرضه الحضارة والثقافة في تفسير هذه الفترة الانتقالية، ومشاكل المراهقين ترجع إلى وجود معايير متصارعة وقيم ثقافية متعارضة تؤثر في خيارات المراهق، ومن ثم فخبيرته تتغير بتغير المناخ الثقافي.

خلاصة الفصل :

مما سبق يتضح لنا أن مرحلة المراهقة هي فترة نمو هدفها الانتقال من عدم النضج إلى مرحلة النضج وتحقيق الاستقلالية المنبعثة من جراء التحول في الوضع البيولوجي للفرد أي البلوغ، الذي يستثير معه جملة من التغيرات النفسية الدينامية، والاجتماعية المحركة لنزعة الانفصال والتفرد، مما جعلها من أكثر مراحل النمو تعقيدا فوصفت من قبل المنظرين بالأزمة لما يتخللها من صعوبات عديدة تهدف إلى بناء هوية تتميز بالثبات والاستقرار الغاية منها الشروع في تبني أدوار مختلفة التوجهات، حيث يكون فيها الطرف الآخر عنصرا فعالا ضمن شبكة علائقية موسعة.

إن سيروية النمو في مرحلة المراهقة ذات جوانب متعددة تتفاعل فيما بينها لغاية ترسيخ الأنا التكاملية التي تتسم بالتفرد والتميز من جهة وبالتماثل والاستمرارية من جهة أخرى، هذا ما يساهم في تثبيت الصورة الخارجية التي يدركها المحيط الاجتماعي عن الفرد، والتي من خلالها يفسح له المجال من أجل تبني أدوار فعالة يحتل من خلالها مكانة وسطه، وحدوث خلط فيما

الفصل الثالث:.....المراهقة

هو متوقع من طرف المراهق ذاته أو المجتمع يؤدي إلى تبني هوية سلبية ودور غير مرجو، قد يحدث قطيعة بين المراهق ومجتمعه من شأنها ان تقوده إلى الانحراف عن قيمه ومبادئه.

الفصل الرابع:

الضغط النفسي

تمهيد .

- 1- لمحة تاريخية عن الضغط .
- 2- مفهوم الضغط .
- 3- أنواع الضغط .
- 4- مصادر الضغوط .
- 5- النماذج النظرية المفسرة للضغط .
- 6- أنماط الشخصية وتفاعلها مع الضغوط.

تمهيد:

يتعرض الفرد في حياته اليومية إلى مجموعة من الأحداث والموافق الضاغطة المتشعبة المصادر (الفردية والمحيطية)، التي يحاول التعامل معها من أجل خفض شدة وقعها عليه، من خلال توظيف مجموعة من الأساليب والاستراتيجيات المتاحة حسب الموقف وفعالية الفرد في التعامل معه .

كما أن طبيعة الإنسان الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية تملّي عليه التجاوب والتفاعل مع مختلف المواقف الظاهرة من خلال سلوكياته، على خلفية مجموعة من البناءات الشخصية والفكرية والمعرفية المفسرة للمثير والمحددة له .

إن مفهوم الضغط النفسي على صلة وثيقة، تشغل حيزا هاما منا، لذا سيتم في هذا الفصل التوسع في ماهيته.

1- لمحة تاريخية عن تطور استخدام مصطلح الضغط :

يستخدم مصطلح الضغط في مجالات عدة كالطب والهندسة وعلوم الطبيعة، ليشغل بعد ذلك مكانة بالغة الأهمية في علم النفس، بحيث أن استخدام مصطلح الضغط مر بعدة تطورات عبر فترات زمنية متواترة، ففي القرن الرابع عشر كان مفهومه عمومي يصف كل ما له علاقة بالمشقة والضيق، وفي القرن السابع عشر شاع استخدامه من طرف روبرت هوك ليصف به الشدة والصعوبات الهندسية، وفي أواخر القرن السابع عشر حدد هذا الأخير استخدامه في أعماله التصميمية كالجسور مثلا التي ينتج عن حملتها ضغطا، ليكون ذلك مماثلا لما يعانيه الكائن الحي من ضغط يقتضي المواجهة أو الهروب فشاع استخدامه بعد ذلك في العلوم الفيزيولوجية والطبية والاجتماعية والنفسية، وفي أواخر القرن الثامن عشر استخدم ليشير إلى القوة أو التوتر أو الإجهاد، وفي القرن العشرين حدد مفهومه في القواميس الأجنبية بمفهوم

الفصل الرابع:.....الضغط النفسي

الضيق والقوة، ليقصد به في الوقت الراهن كل الأحداث المتشعبة المصادر المؤدية إلى الشعور بالتوتر وعدم الارتياح (طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 17-18).

2- مفهوم الضغط:

2-1- مفهوم الضغط لغة: يقصد به ضغطه ضغطا، عصره وزحمة، أي شدد وضيق ويقابلها في الأصل اللاتيني *stresse* وهو مشتق من الكلمة اللاتينية *stictus* ليشير إلى الصرامة ، ويدل معناه على الشعور بالتوتر والإثارة والضيق ، إذ يرجع في أصله إلى الفعل *stringere* ويعني شدد وضيق (طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 17-18).

2-1- مفهوم الضغط اصطلاحا: لقد تعددت المفاهيم المتعلقة بالضغط فمنها من عرفه على أنه عامل أو مثير قد يكون فيزيائي، أو نفسي، أو اجتماعي، ومنها من اعتبره استجابة لعامل أو مثير، ومنها من نفى تعريفه كمثير أو استجابة وأرجعه إلى نتاج التفاعلات بين الفرد و المحيط (p135 ,1997,Pierre Tap, Sylvie Pister-Esparbès, Florence Ader-Sordes) ومن بين التعاريف التي صنفته على أنه استجابة ما يلي :

* تعريف سيلبي الذي يرى أنه: "مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة مثل التغير في الأسرة، فقدان العمل، الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي" (بهاء الدين السيد عبيد ماجدة ، 2008، ص 20)

* وفي تعريف آخر له: "الضغط هو الاستجابة الفيزيولوجية غير المحددة التي يستجيب بها الجسد لأي مطلب يقع عليه". (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 19).

الفصل الرابع:.....الضغط النفسي

*وفي تعريف آخر يشير الضغط: إلى حالة من الضيق والشدة الناتج عن أعباء

(Servant Dominique, 2007, p153) . وصعوبتها الحياة ومن بين التعاريف التي

صنفت الضغط على أنه مثير ما يلي :

* تعريف عبد الستار إبراهيم 1998 الذي ينظر إلى الضغط على أنه أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، وبعبارة أخرى تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظرف العمل، أو التلوث البيئي أو السفر أو الصراعات الأسرية ضغوطا، مثلها في ذلك الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بمرض أو الأرق أو التغيرات الهرمونية. (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 21)

* يشير مفهوم الضغط أيضا: " إلى كل الصعوبات التي يجد الفرد نفسه غير قادر على مواجهتها، ولاستخدام الإمكانيات المتاحة من أجل التحكم في هذه المشاكل

(GrazianiPierluigi, Swendsen Joël,2005,p10)

أما عن لازاروس Lazarus فهو يرى أن الضغط ليس بالمثير ولا بالاستجابة، وإنما هو تفاعل بينهما، وعلى هذا الأساس يعرفه لازاروس وفولكمان Folkman et Lazarus على أنه: " علاقة خاصة بين الفرد وبيئته والتي يقدرها الفرد على أنها شاقة ومرهقة، وأنها تفوق مصادره للتعامل معها وتعرض صحته للخطر " (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 19) وفي تعريف آخر " :

الضغوط هي الحالة الناتجة عن عدم التوازن بين مطالب الموقف وقدرة الفرد في الاستجابة لهذا الموقف " (الطواب سيد محمود، 2008، ص 90).

الفصل الرابع:..... الضغط النفسي

ومن هنا يمكن القول إن الضغط هو حالة من التوتر الناجم عن تفاعل الفرد مع عوامل ومسببات داخلية أو خارجية تؤدي إلى عدم تكيفه، نتيجة لعدم توافق قدراته مع متطلبات الموقف الضاغط.

3- أنواع الضغوط :

توجد عدة تصنيفات لأنواع الضغوط من أشهرها التصنيفات التي أشار إليها كلا من سيلبي selye، ولازاروس وكوهن Cohen et Lazaros ، فسيلبي أشار إلى نوعين من الضغط النفسي هما (أحمد نايل عبد العزيز، أبو أسعد أحمد عبد اللطيف، 2009، ص29)

- الضغط النفسي السيئ: وهو الضغط الذي يسبب الألم نظرا لعدم التوازن بين متطلبات الفرد والإمكانات المتاحة .

- الضغط النفسي الجيد: وهو الضغط الذي ينتج عن مشاعر إيجابية نظرا لأنه يعيد توافق الفرد مع بيئته كولادة طفل جديد مثلا.

وأقر سيلبي بوجود نوعين آخرين من الضغط النفسي :

* الضغط النفسي المنخفض: يشعر به الفرد نتيجة للملل وعدم القدرة على التحدي ومواصلة المواجهة .

* الضغط النفسي الزائد: ينتج عن تراكم الضغوط السلبية التي لا تتوافق مع إمكانيات الفرد خاصة عند امتداد زمانها .

أما عن لازاروس وكوهن Cohen et Lazaros فقد ميزا بين نوعين من الضغوط :

* الضغوط الخارجية المصدر: هي المؤثرات والمواقف الخارجية المحيطة بالفرد الضغوط الداخلية المصدر (الشخصية): هي الأحداث والمؤثرات النابعة من توجه الفرد وإدراكه.

الفصل الرابع:.....الضغط النفسي

4- مصادر الضغوط:

يتعرض الفرد طوال حياته إلى مجموعة من الضغوط الناجمة عن الأحداث اليومية المتشعبة المصادر والتي يمكن حصرها في النموذج الآتي

(Scweitzer-BruchonMarilou , Quintard Bruno,2001,pp293...295)

4-1- الضغوط الشخصية : توجد عدة مصادر تثير الضغوط الشخصية على مدى حياة الفرد، كالضغوط الصحية مثلا التي قد تتجسد في مرض خطير أو إعاقة أو القيام بعملية جراحية.

4-2- الضغوط الأسرية : إذ تعتبر الأسرة المحيط الذي يحمي عناصره من الضغوط والمؤثرات السلبية، ولكن اضطراب العلاقات داخلها واحتدام الصراع فيها قد يكون الأصل في عدة أمراض نفسية وجسمية ، كما أن تأثير التركيبة الأسرية وتفاعل أعضائها ومكانة ودور كل واحد فيها قد يشكل ضغطا على كل فرد من أفرادها.

4-3- الضغط المهني والاجتماعي :إن العلاقات الاجتماعية خارج نطاق الأسرة كالمدرسة ومجال العمل ومحيط التفاعل اليومي قد تكون من بين أهم مولدات الضغط، وقد ينشأ الضغط المهني من الظروف التي يسري فيها العمل ويؤدي الفرد فيها مهامه ونشاطه ومن بينها خصائص الوظيفة، العلاقات داخل مجال العمل، الخبرة، التوفيق بين مهام العمل ومتطلبات الأسرة .

أما عن الضغوط الناشئة عن المحيط الاجتماعي وظروف الحياة فقد تنحصر في الوضع الاجتماعي والاقتصادي، العرق، الوطن، الفقر، التهميش، وأخرى كالاغتداء والأوبئة، والحروب...الخ والتي تؤثر على الفرد والمجتمع ككل

5- النماذج النظرية المفسرة للضغط

الفصل الرابع:..... الضغط النفسي

لقد تعددت النظريات المفسرة للضغط لاختلاف توجهها، فمنها من ركزت على التفسيرات البيولوجية ككانون وسيلي اللذان ينظران إلى الضغط على أنه استجابة فيزيولوجية لمثير ما، وأخرى اعتبرت أن الضغط مثير يدركه الفرد قد يكون داخليا ناتجا عن الصراع النفسي أو خارجيا متولدا عن البيئة المحيطة بالشخص، ومن بين رواد هذا الاتجاه بيك و كيلبي ولسبيلبرج، ومنها من اعتبرت أن الضغط لا هو بمثير ولا استجابة وإنما هو نتاج تفاعل الفرد مع محيطه ومن بين رواد هذا الاتجاه لازاروس وفولكمان، وفيما يلي تناول ببعض التعمق لكل من النظريات السالفة الذكر :

5-1- النظريات البيولوجية للضغط :

أ- نظرية كانون: الإنسان في نظر كانون CANNON يستطيع التفاعل مع المواقف والمثيرات المحيطة به والاستجابة لها، نظرا لوجود تغيرات بيولوجية داخل الجسم تنجم عن زيادة إفرازات الغدة الكظرية و ارتفاع نسبة الأدرنالين في الجسم، الذي بدوره يؤثر على عمل القلب و الشرايين، مما يسمح للجسم بالدفاع عن طريق ميكانيزمات فيزيولوجية تضمن نظام الاستجابة و حفظ التوازن والقدرة على التحمل (Dominique, Calvin p 09)

ويعتبر كانون أول من درس ردود الفعل الفيزيولوجية أثناء التواجد تحت الضغط، وكشف عن التغيرات الجسمية المرافقة للاستجابة الظاهرة كالهروب أو الهجوم في حالة الخطر، وصوب النظر حول قدرة الإنسان على التحمل المنعكسة في مدى مواجهة الضغوط المحيطة أو الهرب منها .

ويعتبر كانون أول من أتى بمصطلح HOMOSTASIS وهو إغريقي الأصل HOMOIOS ، تقابلها في الفرنسية SIMILAIRE ، وفي اللغة العربية التماثل أو التشابه ، أما Stasis فتقابلها في الفرنسية positions وفي اللغة العربية الوضعية ليشير بها إلى السيرورة الفيزيولوجية التي تميز عمل الجسم في أغلب المواقف الضاغطة ، وتحدث كذلك عن المتلازمة الاستعجالية التي

الفصل الرابع:..... الضغط النفسي

تظهر بصفة آلية أثناء أي مثير طارئ ، فالجسم في استعداد دائم لتحقيق التوازن Homéostasie وإضفاء التعديلات الممكنة من خلال ميكانيزماته، وبالتالي ينظر كانون

للضغط على أنه استجابة لمثير تسمح له بالتكيف الجسم توازن وتحقيق

(Graziani Pierluigi, Swendsen Joel ,2005,pp19- 20)

ب-هانز سيلبي : SELYE HANS يعتبر هانز الأب الحقيقي لنظرية الضغط 1936 بحيث أنه أقر بتأثير الضغط النفسي على توازن الجسم (أحمد نايل عبد العزيز، أبو أسعد أحمد عبد اللطيف، 2009، ص60) فهو يرى بأن إرهاق القوى الدفاعية للفرد أثناء تواجده تحت ضغط نفسي أو فيزيولوجي يعيق عملية توازن الجسم داخليا ، فتتحرك القوى الفاعلة من أجل المواجهة (action contre وإعادة التوازن ، هذا ما جعله يصوغ نظريته على أساس متلازمة التكيف العام "A.G.S général syndrome leadaptation'd" ، و في سنة 1946 حاول تطوير أعماله من خلال تجارب عدة ، فاستنتج وجود ثلاث مراحل لمتلازمة التكيف العام وهي كالتالي :
مرحلة التنبيه : alarme'd phase La يقوم الجسم في هذه المرحلة بتنبيه جميع أعضائه بوجود خطر من أجل المواجهة وتنقسم هذه المرحلة إلى قسمين :

- مرحلة الصدمة choc de phase ، نظرا لتفاجئ الجسم المثار فيبقى هنالك تفسير بلا مقاومة، وفي المرحلة الثانية مرحلة مواجهة الصدمة choc contre تتحرك القوى الفيزيولوجية الفاعلة من اجل المقاومة حيث يستثير الجهاز العصبي الإفرازات الهرمونية في الجسم من اجل الدفاع (Swendsen, Pierluigi Graziani Joel,2005,pp20-21)

- مرحلة المقاومة: résistance de phase La يبقى الفرد في هذه المرحلة مهياً لمواجهة أي ضغط مهما كان مصدره نظرا لتحرك القوى الفيزيولوجية (Grebot Élisabeth, 2008,p7) وتعتبر هذه الأخيرة مرحلة مكملة لمرحلة مواجهة الصدمة.

الفصل الرابع:.....الضغط النفسي

- مرحلة الإنهاك 'd phase La'épuisement: في هذه المرحلة تضعف قدرة الجسم على المقاومة، إذ لا يمكنه الاستمرار مطولا في ذلك خاصة بعد سيطرته على مصدر الضغط و تحكمه فيه. (Swendsen, Pierluigi Graziani .Joel, 2005, pp20-21)

أ-النموذج المعرفي لبيك: Beck يعتبر بيك أن النظام المعرفي الداخلي هو المسؤول عن تحديد استجابة الفرد للضغط -باعتباره مثير-بناء على سيرورة حركية تستوجب استدخال متواصل للتفسيرات والتحليلات والتقييمات لمختلف الوضعيات والمواقف الخارجية، فتحدد درجة ضغط المثير ومدى خطورته متصل بتفسير الفرد له وتقييمه له، ومن ثم تحديد الاستجابة الملائمة، ويرى أن عملية التقدير تحدث بصفة تلقائية آلية دائمة سريعة تظهر بعد فترة من الممارسة الحياتية على شكل عادة. (مسعودي زهية،2008، ص 88).

إن تحديد الفرد للاستجابة يكون على مستويين: تحديد الاستجابة السلوكية، و التي تستوجب قيامه بتحديد اتجاه القوة و درجتها وانعكاساتها، هذا ما اصطلح عليه بيك *inclinaison comportementale* من جهة، و من جهة أخرى تحديد الاستجابة الانفعالية " *affektive réponse*"المصاحبة للسلوك ، فمثلا عندما يتعرض الفرد إلى وضعية خطيرة غالبا ما تظهر عليه مشاعر الخوف و القلق المصاحبة للهروب أو المواجهة، إن هذان العنصران أي الاستجابة السلوكية والانفعالية هما نتاج التأويلات والتفسيرات والبناءات الفكرية الشخصية للوضعية الضاغطة، والقيام برد فعل معين (Graziani Pierluigi, Swendsen . Joel, 2005, p38)

الأخيرة هذه بفهم يسمح يؤكد بيك كذلك على أن النظام المعرفي الداخلي هو المسؤول عن تحديد كل ردود الافعال مهما كان نوعها، و حدوث تعارض بين الداخل و الخارج من شأنه أن يؤدي إلى الاضطراب (العزیز أحمد نايل، أبو أسعد أحمد عبد اللطيف،2009، ص 70).

الفصل الرابع:..... الضغط النفسي

ب- نظرية البناءات الشخصية لكيلي : Kelly تعتبر هذه النظرية من أهم النظريات التي تسمح بفهم استجابة الفرد للضغط باعتباره مثير ، فقد سلطت الضوء على الطريقة التي يبني و يكون بها كل شخص معاني لخبراته ، وتكييف نمط إدراكه للعالم من حوله بناء على تفاعله مع المحيط.

إن نظرية كييلي تعطي الأولوية القصوى للمعاني والمفاهيم الضمنية للتقييم المعرفي

6- أنماط الشخصية وتفاعلها مع الضغط :

لقد خلصت دراسات كل من ماير Mayer، وفريدمان Friedmann، وراي ray، روزمان rousemann، وجانكيس Jenkins إلى تحديد ثلاث أنواع للتجاوب مع الضغط بناء على أنماط الشخصية وهي كالتالي (Dominique Calvin pp26-27).

6-1- النمط (أ) الانبساطي : هذه الشخصية تستجيب بطريقة مفرطة للضغط، مما يسمح لها بإخراج شدة التوتر الداخلي إلى الخارج، تتصف هذه الأخيرة بعدم القدرة على التحكم وضبط الذات، الانفعال الزائد، التوتر الدائم، العيش بوتيرة سريعة .

6-2- النمط (ج) الانطوائي: هذا النمط معاكس تماما للنمط (أ) حيث أنه يتحفظ عن الاستجابة وسيتدخل الانفعال المتولد عن الضغط ، فيحاول دائما التحكم في ردود أفعاله وضبطها داخليا، هذا ما يؤدي في أغلب الأحيان إلى انعكاسات سلبية على ذاته ناجمة عن كبت المعاناة الداخلية .

6-3- النمط (ب) : من صفات هؤلاء التجاوب العادي مع الضغط وتكوين ردود أفعال تسمح لهم بتطوير الطاقات اللازمة من اجل مواجهة الضغط بالأسلوب الملائم دون إلحاق الضرر لا بالذات ولا بالآخر، من صفاتهم الهدوء والواقعية والتفاعل والايجابية .

إن هذا التصنيف ليس مطلقا، فقد تظهر الأنماط الثلاثة السالفة الذكر لدى الفرد نفسه تبعا للوضعية الموجودة فيها.

الفصل الخامس:

الجانب التطبيقي

- ❖ منهج الدراسة
- ❖ العينة الدراسية
- ❖ ادوات الدراسة
- ❖ خطوات الدراسة
- ❖ عرض الحالات الإكلينيكية
- ❖ تفسير النتائج
- ❖ خلاصة

1- منهج الدراسة:

استخدمنا في هاته الدراسة المنهج شبه التجريبي.

2- العينة وخصائصها:

تكونت عينة الدراسة من مجموعة تجريبية واحدة وهي مجموعة من التلاميذ الذين يعانون من مشكل الضغط النفسي.

10 أفراد تم اختيارهم بطريقة قصدية والذين تحصلوا على اعلى درجات الضغط النفسي في مقياس الضغط النفسي.

3- أدوات البحث:

لقد استخدمنا في هاته الدراسة مجموعة من الأدوات وهي:

3-1- مقياس الضغط النفسي:

تم استخدام مقياس الضغط النفسي الذي أعده داود (1995) لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة المراهقين ويتكون مقياس الضغوط النفسية على 08 مجالات:

مجال الدراسة - المجال النفسي - العلاقات مع الوالدين والاخوة - العلاقة مع الزملاء ومع المدرسين - الأمور المالية والاقتصادية - العلاقات مع الجنس الآخر - الانفعالات والمشاعر والمخاوف - التخطيط للمستقبل، وقد ادرج امام كل فقرة من الفقرات مقياسا متدرجا من 3 درجات حسب أسلوب "ليكرت" على النحو التالي:

(1- لا اعاني من هاته المشكلة 2- أعاني من مشكلة بدرجة بسيطة، 3- أعاني بدرجة شديدة)

الفصل الخامس:..... الجانب التطبيقي

وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (61-183) حيث يدل اقتراب درجة الفرد من الحد الأعلى (183) على انه يعاني بدرجة عالية من الضغط النفسي واقترابه من الحد الأدنى (61) انخفاض مستوى الضغط النفسي لديه.

3-2- استمارة المقابلة الشخصية المقننة للوقوف على تاريخ الحالة منذ سنوات طفولته حتى الوقت الحاضر، وتتناول الاستمارة هذه الجوانب الهامة في حياة الفرد: بيانات عن الوالد والوالدة والاخوة والاخوات - العلاقات الاسرية - الطفولة والصبا - سنوات الدراسة - الحوادث والامراض - الحق الجنسي - العادات والمشارب - الاتجاه من الاسرة - الاضطرابات النفسية والاحلام.

3-3- برنامج العلاج بالفن

* الإطار النظري للبرنامج:

يعد العلاج بالفن واحدا من اهم طرق العلاج النفسي فالتعبير الفني والرسوم بخاصة لهما تأثير علاجي حيث يتم استعادة التوازن الانفعالي والتوافق الشخصي والاجتماعي للفرد (عبد المطلب لقريطي، 1995، 241).

ويقوم العلاج التحليلي بالفن على أساس ان الفرد يقوم بالتنفيس الانفعالي للأفكار والمشاعر عن طريق ميكانيزم الاسقاط في عملية التعبير الفني (لويس مليكة، 1990، 235).

وهذا البرنامج يستند على طرق وفنيات مختلفة مثل: التنفيس الانفعالي، الارشاد الجماعي وجميع هذه الفنيات تهدي إلى التحقيق من الضغط النفسي لدى عملية من المراهقين.

* أهداف البرنامج:

يهدف برنامج العلاج بالفن الرسم إلى التخفيف من الضغوطات النفسية لدى عينة من المراهقين وذلك من خلال تحقيق الأهداف التالية:

الفصل الخامس:..... الجانب التطبيقي

- الأهداف المعرفية: معرفة أفراد العينة بمفهوم الضغط النفسي، انواعه، أسبابه، مخاطره، طرق التخفيف منه، وكذلك معرفة ماهية العلاج بالفن.

- الأهداف السلوكية: تعزيز السلوكيات الإيجابية التي تساعد على التحقيق من الضغط النفسي والتقليل منه.

- الأهداف الانفعالية: قيام أفراد العينة بالتنفيس الانفعالي والتداعي الطليق عن مشاعرهم وافكارهم ومشكلاتهم النفسية التي تسببت لهم بالضغط النفسي.

- استبصار أفراد العينة بأسباب الضغوط النفسية لديهم.

* مصادر بناء محتوى البرنامج:

- الإطار النظري والدراسات السابقة حول موضوع الدراسة

- أساليب وفنيات البرنامج.

- المحاضرات والمناقشات الجماعية هي أسلوب من أساليب الارشاد ويلعب فيها عنصر التعليم دورا مهما ويعتمد على القاء محاضرات سهلة وبسيطة على العملاء (حامد زهران، 305، 198).

ويتمثل المضمون التطبيقي للمحاضرات في تقديم معلومات عن الضغط النفسي وما يمثله لهم ويتم تبادل الآراء والحوار مما يؤدي إلى تعديل بعض الأفكار الفاضلة الخاطئة لهم.

- التنفيس الانفعالي: يعرف باسم التطهير والتفريغ الانفعالي ويقصد بيه التنفيس عن المواد والخبرات المشحونة انفعاليا ويتمثل في تفريغ العميل ما بنفسه من انفعالات أي بمثابة تطهير للشحنات الانفعالية (حامد زهران، 1980، 358).

الفصل الخامس:..... الجانب التطبيقي

- التداعي الحر: أي ان المريض يفهم مشاعره وافكاره والجوانب المختلفة في حياته ويتحقق ذلك من خلال ان يقول العميل كل شيء يأتي من عقله وبدون أي تحفظات (تنتت).

- ت: هو فهم النفس ومعرفة الذات والصراعات والاستعدادات والانفعالات ومعرفة دوافع السلوك والعوامل المؤثرة فيه ومعرفة مصادر الاضطراب أو المشكل النفسي (حامد زهران، 198:260).

ويتضمن التنفيس الانفعالي والتداعي الحر وتنتت في قيام الفرد بالرسم اثناء الجلسات حيث يتم اقتراح موضوع للرسم ورسومات حرة.

- التقرير الموجب: هو فنية من فنيات تعديل السلوك وتتلخص في تقديم — للفرد مثل المديح، الثناء، الهدايا. (محمود عقل، 1997: 269-370).

ويتمثل المضمون التطبيقي في هذه الفنية في — الطرق — لمواجهة الضغوط النفسية والتعامل معها والمنظور الصحيح لها.

- الواجبات المنزلية: يقوم الأفراد بتطبيق ما لم تعلمه اثناء الجلسات على المواقف الضاغطة.

* الأدوات المستخدمة في البرنامج:

أوراق بيضاء - أقلام رصاص - أقلام ملونة - ممحاة

* اسلوب المستخدم في تطبيق البرنامج:

يتم تطبيق البرنامج بشكل جماعي على العينة.

* تنفيذ جلسات البرنامج:

تم تنفيذ جلسات العلاج بالفن الرسم على مدى 6 أسابيع، تستغرق الجلسة حوالي ساعتين، وعقدت الجلسات احدى حجرات قسم بالثانوية.

الفصل الخامس:..... الجانب التطبيقي

* محتوى البرنامج:

الجلسة	موضوع الجلسة	فنيات الجلسة
1	التعريف بالضغط النفسي، أنواعه، أسبابه، مخاطره، علاجه، التعريف بالعلاج بالفن	محاضرة جماعية
2	تطبيق استمارة المقابلة الشخصية	
3	ارسم نفسك في حالة ضغط	
4	ارسم الضغط النفسي (وفقا لتصورك)	المناقشة الجماعية
5	ارسم الأشياء التي تسبب لك الضغط النفسي	التنفيس الانفعالي
6	رسم حر	التداعي الحر
7	ارسم نفسك في حالة ضغط (الآن)	تت
8	ارسم الضغط النفسي (الآن)	التقدير الموجب
9	ارسم الأشياء التي تسبب لك الضغط النفسي الآن	الواجب المنزلي
10	رسم حر 2	
11	تطبيق مقياس الضغط النفسي	

* خطوات الدراسة:

- 1- تم تطبيق مقياس الضغط النفسي على عينة مكونة من (50) طالب وطالبة السنة الثانية من التعليم الثانوي بشعبة علوم تجريبية بثانوية عبد الرحمان بن عوف.
ومن نتائج المقياس اتضح ان (6) من التلميذات و(4) من التلاميذ يعانون من مشكل الضغط النفسي بشدة حيث كانت الدرجات تتراوح بين (168-183) درجة، وهؤلاء العشرة كانوا أفراد العينة الذين طبق عليهم العلاج بالفن "الرسم".

الفصل الخامس:..... الجانب التطبيقي

تم تطبيق برنامج العلاج بالفن على أفراد عينة الدراسة المكونة من (6) اناث و(4) ذكور.

4- عرض الحالات الاكلينيكية:

النوع: أنثى .

السن :17 سنة.

المستوى الدراسي: السنة الثانية تخصص علوم تجريبية

الوالدان: موجودان

عدد الاخوة: 3 اخوة ذكور والاصغر طفل منقولي (15سنه) الاخوات: اخت واحدة متزوجه،

ترتيبها في الاسرة 4

الحالة: خمرية البشرة، متوسطة الجمال، قصيرة القامة، تبدو مرحة وشاردة الذهن

درجة الحالة على مقياس "الضغوط النفسية" قبل تطبيق برنامج العلاج بالفن "الرسم ="

160 درجة .

درجة الحالة على مقياس "الضغوط النفسية" بعد تطبيق برنامج العلاج بالفن "الرسم ="

123 درجة .

عرض رسومات الحالة والتعليق عليها:

الشكل 1:

ارسم نفسك في حاله الضغط:

قامت الحالة برسم فتاه جالسه تحت النافذة في حالة حزن وتوتر وعزلة، بجوار النافذة خط

عريض قليلا ممتلئ ببعض النقاط تقول انه يسبب لها الحساسية والمرض وان حالتها تسوء

الفصل الخامس:..... الجانب التطبيقي

عندما تكون مضغوطة، مع رسم انتفاخ على الرقبة وصفته بالضغط النفسي، بجانبها الهاتف في وضع الطيران تعبيراً عن رغبتها في عدم التحدث الى أحد، كما كتبت عبارة "ياالله ساعدني"

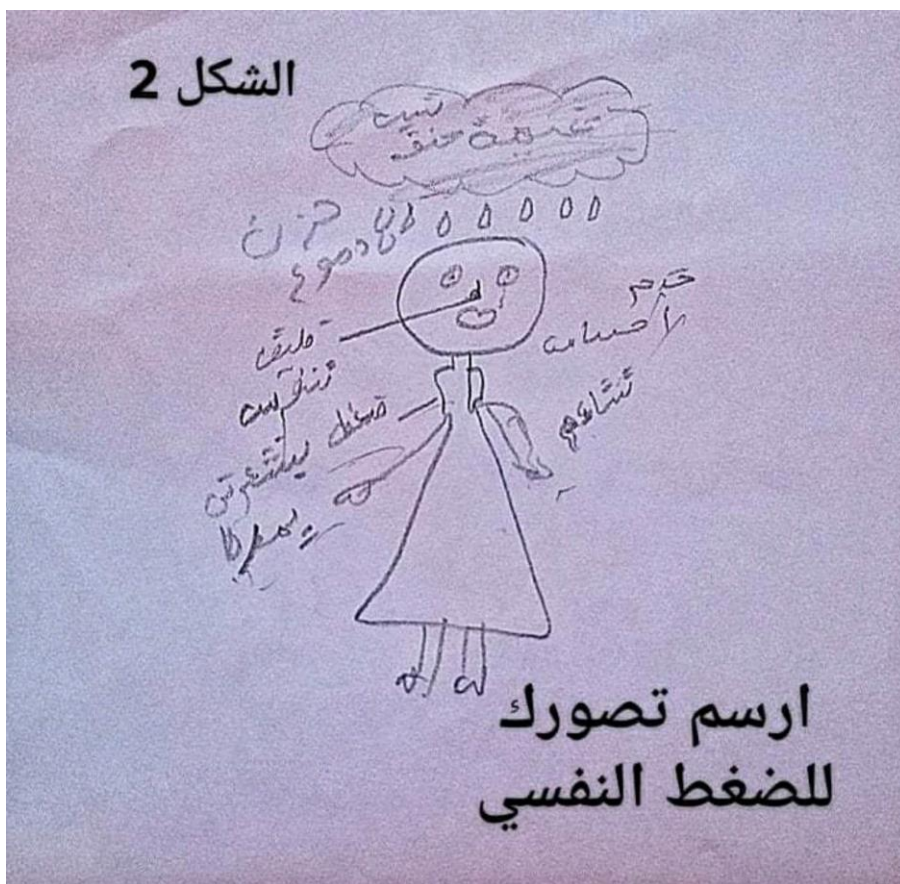


تقول: في هذه الحالة أحب العزلة والدعاء فقط

الشكل 2:

ارسم تصورك للضغط النفسي:

تصورت الحالة الضغط بأنه غيمة خانقة وارفقت الرسم بعبارات اكتئابيه



تقول: الضغط يجعلني اعاني من اكتئاب وبكاء وحزن، ويشعرنني بالمرض!

الشكل 3: أرسم الاشياء التي تسبب لك الضغط

الفصل الخامس:..... الجانب التطبيقي



تقول الحالة ان أكبر اسباب الضغط لديها الأسرة والفرق بين طبيعة حياتهم وبين طبيعة حياة شخص تحبه بسبب الفروق المادية والفكرة (رسمت حاجز بينهما) فالضغط من جانب الأسرة يتمثل في :عدم الرضا عن تصرفات الاب الذي يقوم بتصرفات تزعج الأم (مثال تعاطي الشمة، والعدوانية) مما يسبب لها الشعور بالشفقة على وضع الأم ومن جانب اخر الشعور بالخوف والشفقة على شقيقها المنغولي تقول "ماما مسكينة وأخي لطيف وكيوت"

اما الضغط من جانب الشخص الذي تحبه فإن ظروفه ومستواه أكبر وتشعر بالخوف من عدم التوافق بينهما ومن جهة اخرى قالت ان بعض تصرفاته تسبب لها الضغط والقلق كتسريحه الشعر!

الشكل 4: رسم حر

رسمت الحالة فتاة رفقة الهاتف بجوار غيمة كتبت عليها المواقف التي تسبب لها الضغط كالذكريات والماضي ثم عبرت عن رغبتها في التفاؤل والنسيان.

الفصل الخامس:..... الجانب التطبيقي

بعد جلسات تمت فيها مناقشه الرسومات مع استخدام واجبات منزلية والتداعي الحر والاستبصار بالمشكلة ومحاولة صحيح بعض الافكار والسلوكيات تم تطبيق نفس الخطوات السابقة

فكانت نتائج الرسومات كالتالي:

الشكل (أ): ارسم نفسك في حالة الضغط



رسمت الحالة فتاه مبتسمة مستمتعة بسماع القرآن والموسيقى وبجانبيها دواء (حساسية من غبار الزيتون) كما غيرت مسار الخط الذي يحمل الغبار الى جهة اخرى وكتبت كلمة (health)

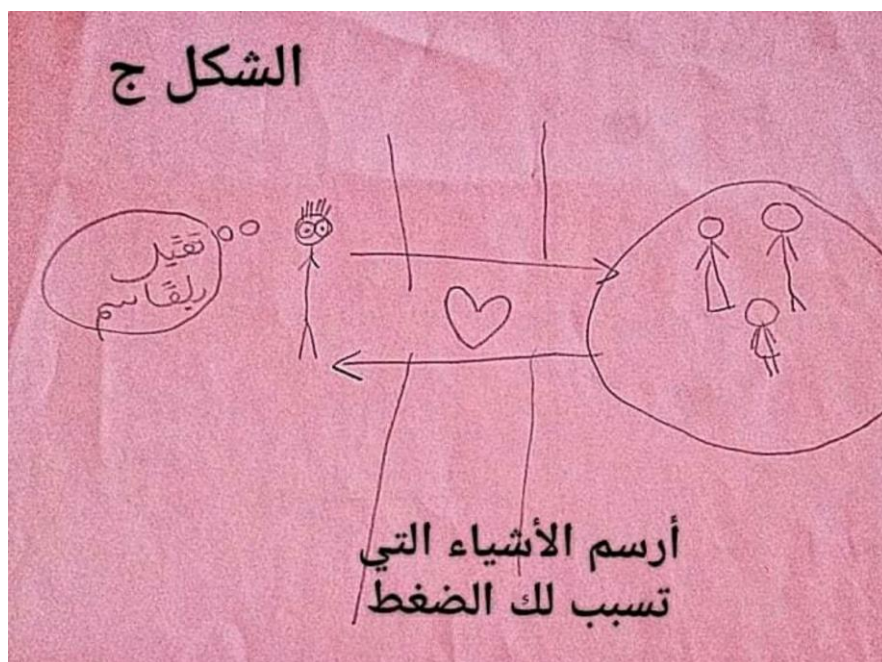
الشكل (ب): ارسم تصورك للضغط النفسي

الفصل الخامس:..... الجانب التطبيقي



قامت الحالة بتصور الضغط كظل الشجرة تقول (سأحاول التعامل مع الضغط بطريقة إيجابية) سأجعله كالظل المريح وقامت برسم نفسها بلامح مبتسمة

الشكل (ج) ارسم الأشياء التي تسبب لك الضغط



الفصل الخامس:..... الجانب التطبيقي

قامت برسم العائلة بحجم أصغر في دائرة بعيدة والمسافة الموضحة في الشكل 3 قامت بقطعها في المنتصف ثم رسمت بداخلها قلب كما رسمت الشخص الذي تحبه بشكل أصغر

تقول: سأحاول ابعاد اشياء الضغط عن عقلي واقلل من حجمها

الشكل (د) رسم حر



قامت الحالة برسم فتاة بملامح مبتسمة تحمل بالون كُتب عليه (محاولة نسيان الذكريات) برفقة هاتفها الذي جاورته فقاعة كتب عليها (قران)

تقول الحالة عن سر الهاتف الذي كتبت بجواره قرآن ان الله دائما معي يسعدني وينقذني ويحبني وأن الله هو كل شيء جميل

* تفسير النتائج:

اوضحت نتائج الرسم ودرجات المقياس قبل وبعد تطبيق برنامج العلاج بالفن مدى فاعلية استخدام فن الرسم في التخفيف من حدة الضغط النفسي لدى عينه من طلاب الثانوية حيث

الفصل الخامس:..... الجانب التطبيقي

تغيرت اشكال الرسم بمرور مده الجلسات من رسومات بتفاصيل كثيرة ومعقده الى رسومات بتفاصيل اقل ومن ملامح واشكال اكتتابيه وحزينة الى ملامح معتدلة او مبتسمة حيث ساهم التداعي الحر والاستبصار بالمشاكل النفسية والواجبات المنزلية وعمليات المناقشة والتفريغ الانفعالي واسقاط المكبوتات والافكار الضاغطة ومحاولة تصحيح بعض الافكار والتفكير في ايجاد طرق للمواجهة في تغيير اشكال الرسم التي تدل بدورها على تغير مفهوم وتصور الضغط النفسي وطرق مواجهته وبهذا يكون العلاج النفسي قد ساهم في تخفيف حدة الضغط النفسي لدى بعض العينات الدراسية.

خلاصة:

هدفت هاته الدراسة إلى معرفة دور العلاج بالفن في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المراهقين طبقت عملية العلاج بالفن على عينة من التلاميذ بأحد الثانويات (2 علوم تجريبية) تكونت من 6 إناث و4 ذكور اوضحت النتائج ان هناك فروق في درجات الضغط النفسي على مقياس الضغوط النفسية قبل وبعد تطبيق العلاج بالفن على العينات.

خاتمة :

لقد سعت الدراسة الحالية إلى معرفة مدى فاعليه وتأثير استخدام فن الرسم في المجال النفسي حيث استخدم برنامج العلاج بالفن بهدف التخفيف من الضغوط النفسية لدى فئة من المراهقين كما تبين من خلال تحليل وتفسير النتائج التي اظهرت فروقا ملحوظة في المعطيات والاشكال التعبيرية أن الرسم لا يقتصر على مجال التسلية والترفيه وإنما يرقى لأغراض أخرى نفسية من بينها الضغوط النفسية التي تم التخفيف من حدتها بطرق وآليات مختلفة أثناء عملية الرسم (التفريغ الانفعالي واخراج المكبوتات) وما بعد جلسات الرسم (المناقشات الجماعية والتداعي الحر ...). تظهر أهمية فن العلاج بالرسم من خلال نتائج الدراسة.

المصادر والمراجع:

- عادل كمال خضر (الفائدة الإكلينيكية لاستخدام الرسم في العلاج النفسي، مجلة علم، 1993).
- عبد المطلب أحمد القريطي (مدخل إلي سيكولوجية رسوم الأطفال، دار المعارف، بمصر، الطبعة الأولى، 1995).
- فرج عبد القادر طه، شاكر عطية قنديل، حسين عبد القادر محمد، مصطفى كامل عبد الفتاح (موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، دار الوفاق للطباعة والنشر بأسيوط، 2005، ط3، ص 447).
- لويس كامل مليكة (دراسة الشخصية عن طريق الرسم، الكويت، دار القلم، 1990).
- محمود عقل (الإرشاد النفسي والتربوي "مداخل نظرية، الواقع، الممارسة"، دار الخريجي للنشر والتوزيع، الرياض، 1996).
- الحافظ، نوري (المراهق دراسة سيكولوجية. ط 1. بيروت: المؤسسة العربية للدراسات والنشر (1981)
- دورون، رولان، ويارو، فرونسواز (موسوعة علم النفس، ترجمة فؤاد شهين. ط 1. بيروت: عويدات للنشر والطباعة 1997).
- الديدي، عبد الغني. (ظواهر المراهقة مشاكلها وخفاياها. ط 1. بيروت: دار الفكر اللبناني، 1995).
- ربحي، مصطفى عليان وغنيم محمد عثمان (مناهج واساليب البحث العلمي الأسس النظرية والتطبيق العلمي. دار الصفاء للنشر والتوزيع: عمان، 2004).
- رزق سند إبراهيم، ليلة (قراءات في علم النفس الجنائي. د ط. بيروت: دار النهضة العربية، 1990).

المصادر والمراجع:.....

- الزبيدي، كامل علوان (علم النفس الجنائي). د ط. عمان: مؤسسة الوراق للطباعة والنشر، (2008).
- سامر جميل، رضوان (الصحة النفسية. ط 3. عمان: دار الميسرة للطباعة و النشر، (2008).
- الشريم، رغدة (سيكولوجية المراهقة. ط 1، الأردن: دار الميسرة للطباعة والنشر والتوزيع، (2009).
- الطواب، سيد محمود (الصحة النفسية والارشاد النفسي. د ط. مركز الإسكندرية، (2008).
- عبد الخالق، أحمد محمد (قياس الشخصية. د ط. الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية، (2002).
- عبد العظيم حسين، طه، وعبد العظيم حسين، سلامة (استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. ط 1. الأردن : دار الفكر للنشر و التوزيع، (2006).
- الغول، حسن علي. (علم النفس الجنائي الجوانب النفسية والإكلينيكية للمجرم. ط 13. القاهرة: دار الفكر العربي، (2008).
- القذافي، رمضان محمد. (علم نفس النمو الطفولة والمراهقة. ط 2. القاهرة: المكتب الجامعي الحديث، (1997).
- قشقوش، إبراهيم قشقوش. (سيكولوجية المراهقة. ط3. مصر: مكتبة أنجلو المصرية، (1919).
- كبداني، خديجة وقويدي، مليكة وشعبان، الزهراء وفراحي، فيصل. (2006). تقنين اختبار الكوينغ على المجتمع الجزائري. الجزائر: مركز البحث في الانثروبولوجيا الاجتماعية والثقافية.
- لابلاش، جان و بونتاليس، جان بول. (معجم مصطلحات التحليل النفسي، ترجمة مصطفى حجازي. ط 1. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، (1985).

المصادر والمراجع:.....

- غانم، محمد حسن غانم. دت، مشكلات نفسية واجتماعية (الإدمان، الجناح، العنف، إساءة معاملة الأطفال، تلوث البيئة، الزحام com.kotobarabia.www)
- مصطفى زيدان، محمد. (النمو النفسي للطفل والمراهق. ط 1. ليبيا: منشورات الجامعة الليبية، 1972).
- معتصم ميموني، بدره وميموني، مصطفى. (سيكولوجية النمو في الطفولة والمراهقة. ط 4. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 2010).
- المغربي، سعد. (انحراف الصغار دراسة نفسية اجتماعية لظاهرة التشرد والإجرام بين الأحداث في الإقليم المصري. د ط. مصر: دار المعارف، 1960).
- الهنداوي، علي فالح. (علم نفس النمو الطفولة والمراهقة. ط 2. الإمارات العربية المتحدة: الكتاب الجامعي، 1960).
- أحمد أبو حبيب، نبيلة. (الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظة غزة. رسالة ماجستير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، 2010).
- بوبكر، عائشة. (العلاقة بين صراع الأدوار والضغط النفسي لدى المرأة، 2007).
- بن عمور، جميلة. (تقدير الذات وعلاقته بأساليب مواجهة المواقف الضاغطة. رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، وهران الجزائر، 2010).