

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة وهران - 2 -

محمد بن أحمد

قسم علم النفس و الأروطونوميا



كلية العلوم الاجتماعية

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستير في علم النفس الأسري

الحوار الأسري و علاقته بالاتزان الانفعالي لدى المراهقين

الأستاذ المشرف:

طباس نسيمة

الطالب:

مانو أسامة

2015 - 2014

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة وهران - 2 -

محمد بن أحمد

قسم علم النفس و الأروثونونيا



كلية العلوم الاجتماعية

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستير في علم النفس الأسري

الحوار الأسري و علاقته بالاتزان الانفعالي لدى المراهقين

الأستاذ المشرف:

طباس نسيمة

الطالب:

مانو أسامة

2015 - 2014

شكر لله على أن وفقنا لهذا:

نلهج بحمده و نصتفه بشكوه

أنا الميت الذي أحبيته، فلك الحمد

أنا الضعيف الذي قويته، فلك الحمد

أنا الصغير الذي رببته، فلك الحمد

أنا الفقير الذي أغنيته، فلك الحمد

أنا الضال الذي هديته، فلك الحمد

أنا الجاهل الذي علمته، فلك الحمد

أنا الجائع الذي أطعمته، فلك الحمد

لك الحمد كله و لك الشكر كله، و بيدك الخير كله، و إليك يرجع الأمر كله، لا اله إلا أنت،

يا ربي حمدا، ليس تحريك يحمده، يا من له كل الخلائق تصمت، أبواب تحريك ربنا قد أوصدت و رأيت

بابك واسعاً لا يوصد .

إهداء :

إلى أمي و أبي الذين أدين لها بالفضل بعد الله تعالى، و ما أنا و الله إلا حسنة من حسناتكما، و الفضل لله
ثم لكما لما أنا فيه اليوم، فجزاكما الله عني خير الجزاء.

إلى أمي، أول كلمة نطقناها و احلى كلمة رددناها

فيا صاحبة الثغر الباسم و صاحبة العطاء و القلب الرحيم

إليك أيتها الجوهرة الغالية، إليك يا صاحبة النبع الصافي، التي مسحته دموعي و التي أطعمتني و سقتني
بيدها، لمن جعلت صدرها مسكنا لي و عينها حارسة لي.

اللهم احفظ والدي بحفظك و أطل عمرهما و أحسن عملهما و اختتم بالصالحات أعمالهما

لو كان عمركما بيدي لزدتكما و لو كان فيه فنائي، و لو كان أمري بيدي لرفعتكما لعنان السماء

و الله لن يوفيكما حقكما إلا الله جل في علاه، فجزاكما الله عني أحسن الجزاء.

قائمة المحتويات

ملخص الدراسة

الفهرس

شكر وتقدير

إهداء

قائمة المحتويات

الفصل الأول: طرح المشكلة

Erreur ! Signet non défini..... مقدمة

2 الإشكالية

4 أهمية الموضوع

4 أهداف الموضوع

4 أسباب اختيار الموضوع

5 التعارف الإجرائية

6 الدراسات السابقة

الفصل الثاني: الأسرة و الحوار الأسري

11 تمهيد

11 تعريف الأسرة

12 تعريف الاتصال

12 أنواع الاتصال

13 تعريف الحوار

15 تعريف الحوار الأسري

15 أهمية الحوار الأسري

16 ضوابط الحوار الأسري

17 معوقات الاتصال الأسري

18 أنواع الحوارات

20 الأسباب المؤدية إلى غياب الحوار الأسري

22 الآثار السلبية الناجمة عن انعدام الحوار الأسري

22 كيف يكون الحوار الأسري مثمرا

24 خلاصة الفصل
	الفصل الثالث: الانفعالات و الاتزان الانفعالي
26 تمهيد
26 تعريف الانفعالات
28 تصنيف الانفعالات
29 أنواع الانفعالات
31 الانفعال و النمو الانفعالي في المراهقة
34 الاتزان الانفعالي
35 عدم الاتزان الانفعالي
36 الانفعال و النمو الانفعالي في المراهقة
38 العوامل المؤثرة في الانفعال في المراهقة
40 خلاصة الفصل
	الفصل الرابع: المراهقة
42 تمهيد
42 تعريف المراهقة
43 خصائص مرحلة المراهقة
44 النظريات المفسرة للمراهقة
44 النظرية المعرفية
44 نظرية التحليل النفسي
44 النظرية البيولوجية
45 مراحل النمو في المراهقة
45 المراهقة المبكرة
45 المراهقة المتوسطة
46 المراهقة المتأخرة
46 مرحلة النضج
47 أنواع المراهقة
47 المراهقة الانسحابية
47 المراهقة العدوانية
47 المراهقة المتكيفة

الفصل الأول:

مدخل إلى الدراسة.

عناصر الفصل

ملخص الدراسة

Erreur ! Signet non défini.....	مقدمة
2.....	الإشكالية
4.....	أهمية الموضوع
4.....	أهداف الموضوع
4.....	أسباب اختيار الموضوع
5.....	التعارف الإجرائية
6.....	الدراسات السابقة
10.....	خلاصة الفصل

ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة والمعنونة بـ "الحوار الأسري و علاقته بالاتزان الانفعالي لدى المراهقين " إلى توضيح أهمية الحوار الأسري و الكشف عن مدى ارتباطه بالاتزان الانفعالي لدى المراهقين و هم في هذه المرحلة العمرية الحساسة. و بالتالي معرفة إذا كانت هناك علاقة بين هذه المتغيرات، و تم الكشف عن هذا كله من خلال عينة من المراهقين المتمدرسين بالمتوسط و الذين تراوحت أعمارهم بين 13 و 18 سنة، و الذين بلغ عددهم 120 تلميذا و تلميذة، و من خلال أدوات البحث المطبقة عليهم و المتمثلة في مقياس الاتزان الانفعالي و استمارة الحوار الأسري آباء - أبناء، و هذا خلال الموسم الدراسي 2014، 2015.

وعلى هذا جاءت هذه الدراسة لتجيب عن التساؤلات التالية:

1. هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الحوار الأسري الايجابي والاتزان الانفعالي لدى المراهق؟
2. هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الحوار الأسري السلبي وعدم الاتزان الانفعالي لدى المراهق؟
3. هل هناك فروق دالة إحصائية بين الجنسين في تأثير الحوار الأسري على الاتزان الانفعالي لدى المراهق؟

وبناء على هذه التساؤلات تمت صياغة الفرضيات المناسبة لها كإجابات مؤقتة، وتم اختبارها من خلال التحليل الإحصائي للبيانات المجموعة و المتحصل عليها ميدانيا، فكانت النتائج كالتالي:

- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الحوار الأسري و الاتزان الانفعالي لدى المراهقين.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ المراهقين حسب الجنس (ذكور- إناث) من حيث تأثير الحوار الأسري على الاتزان الانفعالي لديهم.

مصطلحات الدراسة:

الأسرة، الحوار، الحوار الأسري، الانفعالات، الاتزان الانفعالي، المراهقة.

مقدمة:

تعتبر الأسرة أكثر ما يلفت نظر الباحثين و علماء النفس و الاجتماع باعتبارها اللبنة الأولى في المجتمع، لما لها من دور تفاعلي هام؛ سواء على المستوى الداخلي أو على مستوى المجتمع، و كما يتأثر المجتمع بالأسرة التي هي وحدة من وحداته و جزء منه، فإن هذا الجزء (الأسرة) قد يتأثر بمكوناته و وحداته و ما يعتري داخله، و صلاح الأسرة إنما يكون باستقرارها و تمتع أفرادها بالصحة النفسية و التي كانت الأسرة قد عملت على تحقيقها، و خلق الجو المناسب لها، و بالتالي خلق البيئة الملائمة لتنشئة و تربية أبنائها و الحرص على الأخذ بكل ما من شأنه أن يحقق توازيم النفسي و الانفعالي، و كل هذا إنما يأتي بالتنسيق بين أفراد الأسرة و الاتصال فيما بينهم و التماور، و هنا تتجلى أهمية الأسرة كبناء و كنسق

و كأى مؤسسة أخرى، فان عملية الاتصال و التماور بين أفراد الأسرة هي و لا بد أن تكون بوابة الانفتاح على الآخرين بما تتضمنه من تعبير عن الذات أو تشاور، فيشتكي الأبناء للآباء و يتعلمون منهم، و يعبرون عن أفكارهم و آراءهم و يتشاركون مع آباءهم في مختلف القضايا، و كذلك من خلال الحوار يوظف الآباء أبنائهم و يوجهونهم، و هذا من شأنه أن يرسخ الانسجام و التفاهم و المحبة و المودة، و توليد المشاعر الايجابية، و كل ها ضروري للصحة النفسية لأفراد الأسرة، و هذا إنما هو بناء لشخصيات أبناء هذه الأسرة و صقل لها، و ضمان لبناء شخصية متزنة للأبناء و تعزيز لسلامة نفسياتهم و فكرهم و اندماجهم في المجتمع.

و لذلك فان للحوار داخل الأسرة على الأغلب علاقة بتوازن نفسية الأبناء و خاصة إذا كانوا يمرون بمرحلة عمرية حساسة كالمراهقة و التي هي مرحلة حرجة تطراً فيها تغييرات فسيولوجية و نفسية و تتميز بعدم الثبات الانفعالي و الحساسية المفرطة و المزاج المتقلب، و على الآباء في هذه المرحلة الإحاطة بما يمر به المراهق من تغييرات و الحرص على التواصل معه بما يتناسب مع هذه المرحلة و هذه التغييرات، كما يجب أن يحرصوا على أن يتمتع أبنائهم بالتقبل و التفهم و التشجيع و هذا كفيل بتحصيل المرجو منه.

و في بحثنا المتواضع هذا سعيئنا إلى إبراز العلاقة الكامنة بين الحوار الأسري و توازن نفسية المراهق.

إشكالية البحث:

يتفق الباحثون في مجال دراسة العلاقات الأسرية على أهمية الأسرة، فهي نظام اجتماعي له تقاليده الخاصة به، و له نفعه بالنسبة للمجتمع الكلي، و بالنسبة للفرد، و ذلك لأن الفرد في الأسرة له حاجاته الخاصة مثل التعبير عن نفسه و ذاته، فالأسرة كجماعة وظيفية تزود أعضائها بكثير من الإشباعات الأساسية، من بينها توفير مسالك الحب بين الزوجين و بين الآباء و الأبناء. (محمود حسن، الأسرة و مشكلاتها).

و يشير حامد الفقي (1984) إلى أن العلاقات الأسرية حفلت بالكثير من اهتمام الباحثين و الدارسين و تنوعت أهداف تلك الدراسات، و تناولت في المقام الأول أهمية وجود العلاقة الدافئة الصحية، و ضرورتها لنمو شخصية أفراد الأسرة، و تناولت أثر تلك العلاقة في كل مظهر من مظاهر النمو النفسي للفرد، و طبيعة العلاقة خلال مراحل النمو المختلفة و العوامل الايجابية و السلبية التي تؤثر فيها. (الكندي، 1989، ص 17).

و يقرر علماء التحليل النفسي في هذا الصدد أن عملية تكوين الذات الأولى أو الأنا تسير في خط متوازن مع العلاقة بالأم، فتحقق نوعا أو درجة من الوعي العقلي أو الانفعالي المبدئي بالاستقلال عن الأم أو بالانفصال البدني عنها، و يعد أساسا لنمو الذات... و لذا فمن الضروري تشجيع النشاط الذاتي... مثل الاستكشاف و الاستطلاع في جوانب البيئة من حوله، حتى يتم الانفصال الذاتي أو تتضح الذات لدى الطفل بالتدرج، فالعصاب الطفولي مثلا *Infantile nervous*، قد يكون نتيجة لما تتعرض له علاقة الطفل الصغير بأمه من إعاقة أو اضطراب خلال مراحل تكوين الذات و نموها، و في حالات كثيرة يشتد اضطراب العلاقة بين صغير و الأم فتشتد الإعاقة و تصل إلى مرحلة الذهان الطفولي *Infantile psyophosis*. (بكار، 2009، ص 18).

و على غرار الطفولة فإن المراهقة هي المرحلة التي تتبلور فيها الشخصية و تأخذ فيها ملامحها الثابتة (سبع، 2015، ص 29). فالمراهقة هي مرحلة عمرية تمر بالإنسان مثلها مثل أي مرحلة عمرية أخرى لكن المختلف فيها هي التغيرات التي تحدث للمراهق و القرارات الصعبة التي ينبغي على الآباء اتخاذها لتنشئته إما بطريقة صحيحة أو خاطئة... فهذه المرحلة تعتبر هي مرحلة التغييرات في حياة الفرد، تشمل تغييرات جسدية و أخرى عقلية، نفسية و انفعالية، و تعتبر المراهقة فترة عواطف و ضغوط بامتياز... فمعظم المراهقين يمرون بالصراع مع الوالدين، خصوصا في بداية المراهقة، بالإضافة إلى فترات من الاكتئاب أو القلق أو الغضب (laursen , Collins، 1998)،

و ترى "مارغريت ميد" (med، 1998) أن ما يصادف المراهقة من توترات و شدة و ألم، يرجع في مجمله إلى عوامل الإحباط و الصراع المختلفة التي يتعرض لها في حياته، داخل الأسرة و خارجها و في المدرسة و في المجتمع الذي ينتمي إليه، و هذا يعني معانات المراهق من القلق و التردد و التشاؤم و خفض مستوى النشاط و الحماس و التفاؤل، و يرى الباحثون هنا أن المراهق إنما يبحث في كل ذلك عن ذاته. (ملحم، 2012، ص 349). و يسعى لتحقيق الحرية و أن يكون صاحب سلطة لكنه مع ذلك يجد نفسه متورطا في صراعات انفعالية داخل أسرته، مع والديه و الدرسين و أعضاء المجتمع.

و إنما هنا يكون دور الأسرة في مساعدة المراهق على تحقيق الحد الأقصى من الاتزان الانفعالي، كما أن الرفع من مستوى فهم الآباء، و الأمهات لطبيعة مرحلة المراهقة و مطالبها و أخطارها و كيفية التعامل معها أصبح أمرا ضروريا (القذفي، 2000، ص 300).

إن من أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق في حياته اليومية، والتي تحول بينه وبين التكيف السليم، هي العلاقة التواصلية التي تربطه بالراشدين وعلى الخصوص داخل الأسرة.

و هنا تظهر أهمية التواصل داخل الأسرة. فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه ، واستعمال قدراته الجديدة، و إعطائه الثقة بنفسه دون الخروج عن معايير الجماعة، و العمل على التخلص من التناقض الانفعالي، و الاستغراق الزائد في أحلام اليقظة و مساعدة المراهق في تحقيق الاستقلال الانفعالي، و يجب ترويض الانفعالات من أجل تحقيق التوافق الانفعالي، و العمل على التخلص من الحساسية الانفعالية و شعور المراهق بذاته و تعزيز ثقته بها، و الاهتمام بمعرفة مستوى نموه الانفعالي. (زهران، 1994، ص 95).

و كما ترى (استقلال أحمد الباكر) أن الحوار الأسري؛ يساعد على نشأة الأبناء نشأة سوية صالحة بعيدة عن الانحراف الخلقى و السلوكى.

و من هنا يحق لنا أن نطرح التساؤل التالي:

- ❖ هل هناك علاقة بين الحوار الأسري و الاتزان الانفعالي لدى المراهق؟
 - هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الحوار الأسري الإيجابي و الاتزان الانفعالات لدى المراهق ؟
 - هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الحوار الأسري السلبي و عدم الاتزان الانفعالي لدى المراهق ؟
 - هل هناك فروق دالة إحصائية بين الجنسين في تأثير الحوار الأسري على الاتزان الانفعالي لدى المراهق ؟

و من هنا نفترض أنه:

- ❖ هناك علاقة ارتباطية بين الحوار الأسري و الاتزان الانفعالي لدى المراهق.
 - هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الحوار الأسري الإيجابي و الاتزان الانفعالات لدى المراهق.
 - هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الحوار الأسري السلبي و عدم الاتزان الانفعالي لدى المراهق.
 - هل هناك فروق دالة إحصائية بين الجنسين في تأثير الحوار الأسري على الاتزان الانفعالي لدى المراهق.

أهمية الموضوع:

لا تكاد تخلوا العائلات من المشاكل المتعددة المتعلقة بها؛ من مشاكل اقتصادية، علائقية،.. و التي توقع الأبناء في حيرة وتناقض و عجز عن فهم ما الذي يحدث و هذا يحول دون تأقلم هذا الأخير بسلاسة في المجتمع،

و تتجسد أهمية هذا الموضوع في كونه على اتصال و ارتباط مباشرين و ما هو سار في الأوساط الأسرية الجزائرية، من نقص في التواصل بين الآباء و الأبناء المراهقين بسبب الجهل من طرف بعض الآباء بخصائص مرحلة المراهقة و بالتالي عدم تمكنهم من مجارات التغييرات العديدة في حياة أبنائهم و بالتالي ظهور مشاكل في الاتصال و التحوار فيما بينهم و الذي ينعكس سلبا على نفسية الأبناء، و سيتسبب في خلق صعوبات للمراهق فيجد هذا الأخير نفسه عاجزا عن مواجهة صعوبات الحياة.

فهذا الموضوع يدرس على الأقل جزءا أساسيا من دور الأسرة في تنشئة جيل صالح، يتمتع بالصحة النفسية، و منه يمكن القول بأن أهمية هذا الموضوع تتمثل في التحسيس بأهمية الحوار داخل الأسرة، كوسيلة ضرورية لمساعدة المراهقين على تجاوز هذه المرحلة و تحقيق أكبر قدر من الاتزان الانفعالي لهم.

أهداف الدراسة:

نهدف من خلال هذه الدراسة إلى تقصي العلاقة الموجودة بين الحوار الأسري و الاتزان الانفعالي لدى المراهقين، و هذا من خلال:

- توضيح أهمية الحوار الأسري.
- توضيح أهمية و حساسية مرحلة المراهقة.
- توضيح التأثير الذي تملكه الأسرة على نفسية أبنائها و أبنائها المراهقين.
- معرفة تأثير طبيعة الحوار داخل الأسرة على نفسية المراهق.
- إثراء الرصيد العلمي.

أسباب اختيار الموضوع:

- إزالة الغموض الذي يكتنف العلاقة بين الآباء و الأبناء في الأسرة الجزائرية.
- الكشف عن أهمية الحوار الأسري بالنسبة لتحصيل الصحة النفسية لأفراد الأسرة.
- الكشف عن أهمية الحوار الأسري بالنسبة لتحصيل الاتزان الانفعالي لدى المراهقين.

التعاريف الإجرائية:

أ. الحوار:

هو عملية اتصال تكون فيها اللغة المنطوقة و الكلام هما أساس العملية الاتصالية و التي تهدف إلى نقل المشاعر و الأفكار و الأحاسيس.

ب. الحوار الأسري:

هو عملية الاتصال و التفاعل بين أفراد الأسرة الجزائرية اتصالا لفظيا كلاميا عن طريق المناقشة و الحديث، و يكون هذا بين الآباء و الأبناء المراهقين، بما يضمن التفاهم و تبادل الأفكار و الآراء و الاتفاق على أمور و مواضيع الحياة الأسرة.

ج. الحوار الأسري الايجابي:

هو ذلك الحوار المبني على أسس الاتصال و التحوار السليمة، مثل التفهم و القبل، و كل هذا من شأنه توثيق بناء الأسرة و هو بمثابة المفتاح الذي يوصلهم إلى التعبير عن ذواتهم و حل مشكلاتهم.

د. الحوار الأسري السلبي:

هو ذلك الحوار الذي يهدف إلى النقد و التجريح و يمكن أيضا أن يتخذ صفة الآلية فيتجسد في الأوامر المباشرة و الاستفسارات و لا يتعدى ذلك إلى الجلوس و الاستمتاع بالحديث أو التطرق إلى أمور حياتية تخص الأسرة أو غيرها.

ه. الانفعالات:

هي مجموعة متتابعة معقدة من ردود الأفعال، أو الاستجابات على مثير ما يتضمن التقييم الإدراكي و التغييرات الذاتية و الاستثارة اللاإرادية و الاندفاع للتصرف، و السلوك الهادف إلى التأثير في المثير.

و. الاتزان الانفعالي:

هو قدرة المراهق المتمدرس في السنة الثالثة و الرابعة متوسط و المتراوح عمره بين الـ 13" و 18 سنة" على التحكم في انفعالاته و السيطرة عليها، و التعامل بمرونة مع المواقف و الأحداث، و ه حالة المرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة.

ز. المراهقة:

هي مرحلة من مراحل النمو التي يمر بها الفرد (13 إلى 18 سنة)، و التي تتميز بالعديد من التغييرات النفسية و الفسيولوجية و الجسمية و التي يبحث مكن خلالها على تحقيق الاتزان الانفعالي في ظل الحوار الأسري.

الدراسات السابقة:

دراسات تناولت الاتزان الانفعالي:

دراسة العامري (2007) بعنوان " الأعراض السيكوسوماتية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى عينة من المراهقين"

وهدفت الدراسة إلى:

1. تحديد الأعراض السيكوسوماتية لدى المراهقين.
2. التعرف على العلاقة بين الأعراض السيكوسوماتية والاتزان الانفعالي لدى المراهقين.
3. التعرف على الفروق في الأعراض السيكوسوماتية والاتزان الانفعالي بين المراهقين و المراهقات الكشوف عن إمكانية التنبؤ بالاتزان الانفعالي عن طريق الأعراض السيكوسوماتية.
4. تقديم التوصيات والمقترحات للآباء والمسؤولين بوزارة التربية والتعليم من خلال ما تتوصل إليه الدراسة الحالية، وكذلك لمساعدة المراهقين على تحقيق التوافق بأبعاده المتعددة.

وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج ، من أهمها:

1. اتضح أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين عدم الاتزان الانفعالي والأعراض السيكوسوماتية الخاصة بالجهاز الهضمي ، وكذلك الأعراض السيكوسوماتية الخاصة بالجهاز العصبي ، كما توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية مع الأعراض السيكوسوماتية الخاصة بالأمراض المختلفة
2. بالإضافة إلى وجود علاقة بين أبعاد الأعراض السيكوسوماتية وبعضها بمعنى كلما زادت درجات الأعراض السيكوسوماتية لمرض ما يصاحب ذلك زيادة في الأعراض السيكوسوماتية الأخرى.

وقد خرج الباحث بعدد من التوصيات أهمها:

1. استخدام البرامج التربوية الجيدة والأساليب الإرشادية المناسبة لخفض حدة الانفعالات وتعديل أبعاد سوء التوافق التي يعاني منها المراهقون وذلك للتخفيف من شدة الاضطرابات السيكوسوماتية لديهم، ويجب التركيز بشكل خاص على مشكلات المراهقات.
2. التوعية المستمرة من خلال وسائل الإعلام المختلفة(المسموعة، والمرئية، والمقروءة) بأهمية الاستقرار الأسري وأثر الخلافات العائلية السلبي على شخصية الطفل والمراهق وما ينجم عنها من اضطرابات في شخصية المراهق وصحته النفسية ويعرضه للوقوع في المشكلات النفسية والجسمية والسيكوسوماتية.
3. العمل على تقوية الروابط الاجتماعية وترك الحرية للطفل والمراهق للتعبير عما بداخله والتنفيس عن مشاعره وعدم الكبت.

دراسة محمد (2006) بعنوان " قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين والمعلمات الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم والتفتيش والاعتقال من قبل قوات الاحتلال الأمريكي وأقرانهم الذين لم يتعرضوا لها. "

وهدفت الدراسة إلى:

1. قياس مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين بشكل عام ، والذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم والتفتيش والاعتقال من قبل قوات الاحتلال الأمريكي ، وأيضا الذين لم يتعرض أسرهم لحالات الدهم والتفتيش والاعتقال من قبل قوات الاحتلال الأمريكي.
2. التعرف على الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي فيما بينهم الذين تعرضوا والذين لم يتعرضوا. وبلغت العينة 750 طالب وطالبة من معهد إعداد المعلمين والمعلمات في مدينة الموصل. وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج ، من أهمها:

1. أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة بشكل عام كان مرتفع.
2. وأن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم والتفتيش والاعتقال من قبل قوات الاحتلال الأمريكي أقل من أقرانهم الذين لم يتعرضوا لها وان هناك بينهم فروق ذات دلالة إحصائية.
3. و أن هناك علاقة ارتباطيه غير دالة بين متغير الاتزان الانفعالي ومتغير الجنس ولصالح الإناث.

وقد خرج الباحث بعدد من التوصيات أهمها:

1. ضرورة الاهتمام بالإرشاد التربوي والنفسي في معاهد إعداد المعلمين والعمل على فتح مكاتب للاستشارات النفسية التي تعني بمشكلات الطلاب.
2. وأوصى أيضا أن تعمل معاهد إعداد المعلمين على توفير بعض الفعاليات والبرامج والأنشطة العلمية والرياضية والترفيهية من أجل مساعدة الطلبة الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم والتفتيش والاعتقال من قبل قوات الاحتلال الأمريكي.

دراسة ريان (2006) بعنوان " الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة"

وهدفت الدراسة إلى:

الكشف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي وكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة.

و بلغت عينة الدراسة من 530 طالب وطالبة من طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة من التخصصين العلمي والأدبي.

وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج ، من أهمها:

1. لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الاتزان الانفعالي والسرعة الإدراكية لدى أفراد العينة.
2. لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الاتزان الانفعالي والقدرة على التفكير الابتكاري لدى أفراد العينة.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دالة أقل من " 0.05 " بين متوسطي درجات منخفضي ومرتفعي الاتزان الانفعالي على اختبار السرعة الإدراكية لدى أفراد العينة.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دالة أقل من " 0.05 " بين متوسطي درجات منخفضي ومرتفعي الاتزان الانفعالي على اختبار القدرة على التفكير الابتكاري لدى أفراد العينة.
5. لا يوجد تأثير دال إحصائيا للتفاعل بين الاتزان الانفعالي ونوع الطالب على اختبار السرعة الإدراكية لدى أفراد العينة.

وقد خرج الباحث بعدد من التوصيات أهمها:

1. توعية الآباء بأهمية اكتشاف مواهب أبناءهم مبكرا وتدريبهم عليها وتنميتها بطريقة سليمة.
2. يوصي الباحث المسؤولين في النظام التربوي بضرورة الاهتمام بتنمية القدرات العقلية المعرفية لدى طلبة المدارس في مراحلهم الدراسية المختلفة خاصة الثانوية.
3. تصميم برنامج إرشادي لمساعدة المراهقين خاصة طلبة المرحلة الثانوية على رفع مستوى الاتزان الانفعالي بما يحقق مستوى جيد من الصحة النفسية لديهم.

الدراسات التي تناولت الحوار:

دراسة بدرة (2014)، بعنوان " واقع الحوار الأسري آباء - أبناء كما يدركه الأبناء المراهقون و أثره في تنمية القيم الاجتماعية لديهم - دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ ببعض المؤسسات التعليمية من الغرب الجزائري - " .

و التي هدفت إلى الكشف عن نسبة الأسر الجزائرية وخاصة الوالدين الذين يمارسون الحوار مع أبنائهم المراهقين من منظور الأبناء، وكذا معرفة مدى مساهمته في تنمية القيم الاجتماعية المدروسة لديهم،

و شملت عينة الدراسة مجموعة من التلاميذ المراهقين امتد مستواهم التعليمي من الرابعة متوسط إلى الثالثة ثانوي، وتراوح أعمارهم ما بين 14 إلى 21 سنة.

و توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج، و منها:

1. تتميز الأسرة الجزائرية بوجود الحوار آباء -أبناء فيها بأكثر من المتوسط الحسابي وذلك كما يدركه التلاميذ المراهقون بنسبة بلغت 53.5 % .
2. إن الآباء يلتزمون بأداب الحوار مع أبنائهم المراهقين بأكثر من المتوسط الحسابي كما يدركه التلاميذ المراهقون بنسبة بلغت 56% .
3. الوالدان يستعملان الحوار من أجل تنمية القيم الاجتماعية لدى أبنائهما المراهقين بدرجة تفوق المتوسط الحسابي في نظر التلاميذ المراهقين، بنسبة بلغت 91 % على مستوى مجموع القيم وبنسب تراوحت ما بين 78% إلى 93.6% على مستوى كل قيمة.
4. يوجد فرق دال إحصائيا بين فئة التلاميذ الذين يرون أن آباءهم يطبقون آداب الحوار معهم بدرجة تفوق المتوسط الحسابي وفئة التلاميذ الذين يرون أن آباءهم يطبقون آداب الحوار معهم بدرجة أقل من المتوسط الحسابي من حيث درجة المفارقة القيمية، لصالح المجموعة الأخيرة.

و في دراسة كل من بن داود و زرايدي، و المعنونة ب " تأثير فاعلية الاتصال الأسري على التنشئة الاجتماعية للمراهقين "

و شملت عينة الدراسة مجموعة من التلاميذ تم اختيارهم بطريقة مقصودة من المراهقين الشباب الذين يزاولون الدراسة بمستوى الرابعة متوسط، حيث بلغ المجتمع الأصلي 455 تلميذ وتلميذة، وأبرز السمات المشتركة في هذه العينة أنهم يعيشون مع أسرهم، كما أن سنهم يتراوح ما بين 15 و 19 سنة. كما تم إجراء الدراسة على متوسطات بلدية ورقلة.

و التي تهدف إلى معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين الاتصال الأسري والتنشئة الاجتماعية للمراهقين. و التي خلصت إلى النتائج التالية:

1. إثبات انعكاس كطبيعة الحوار الأسري على عملية التنشئة الاجتماعية للمراهق.
2. إثبات تأثير العلاقة بين الوالدين على عملية التنشئة الاجتماعية للمراهق.

وعليه تم استنتاج أن للاتصال الجيد داخل الأسرة علاقة بطبيعة عملية التنشئة الاجتماعية للمراهق، وذلك من خلال الحوار والمناقشة وكذا طبيعة العلاقة بين الوالدين، ولقد تم التأكد من وجود هذه العلاقة من خلال ما أبداه التلاميذ المراهقين من علاقة الاتصال الأسري بعملية التنشئة الاجتماعية، وبالتالي فإن وجود أسري سليم مهياً للوصول وتحقيق تنشئة اجتماعية سليمة للمراهق.

الفصل الثاني:

الأسرة و الحوار

الأسري.

الفصل الثاني: الأسرة و الحوار الأسري

11	تمهيد.....
11	تعريف الأسرة.....
12	تعريف الاتصال.....
12	أنواع الاتصال.....
13	تعريف الحوار.....
15	تعريف الحوار الأسري.....
15	أهمية الحوار الأسري.....
16	ضوابط الحوار الأسري.....
17	معيقات الاتصال الأسري.....
18	أنواع الحوارات.....
20	الأسباب المؤدية إلى غياب الحوار الأسري.....
22	الآثار السلبية الناجمة عن انعدام الحوار الأسري.....
22	كيف يكون الحوار الأسري مثمرا.....
24	خلاصة الفصل.....

تمهيد:

الأسرة هي الخلية الأولى في المجتمع، و هي تتكون من مجموعة من الأفراد تربط بينهم صلة الدم و القرابة، يتفاعلون مع بعضهم البعض، يؤثرون و يتأثرون و يتواصلون فيما بينهم بما يعزز هذه الروابط التي تجمعهم و بما يربط يضمن تحقيق الصحة النفسية لأفراد هذه الأسرة، و كذا نجاح أفرادها في مختلف مجالات الحياة، و في هذا الفصل سنتطرق إلى هذا الجانب الحياتي المهم في الأسرة و هو الاتصال و الحوار الأسري.

1. تعريف الأسرة:

تعريف أجبرت ونيوكسون:

يعرفان الأسرة بأنها رابطة اجتماعية تتألف من زوج وزوجة وأبناهما أو بدونهم وقد تكون الأسرة أكبر من ذلك حينما ينضم إليها أفراد آخريين مثل الأجداد والأحفاد وبعض الأقارب على أن يكونوا مشتركين في معيشة واحدة مع الزوج والزوجة والأطفال.
(سعيد حسني العزة: 2000، ص.20).

وحسب أوجست كونت: هي الخلية الأولى في جسم المجتمع وهي نقطة بداية تطوره.

(عصام نمر، عزيز سمارة: 1990، ص.9).

ويعرفها مردوخ: أن الأسرة جماعة اجتماعية تتميز بمكان إقامة مشترك وتعاون اقتصادي ووظيفة تكاثرية.

(صلاح الدين شروخ: 2004، ص.64).

كما تعتبر الأسرة بمثابة وحدة اجتماعية تتألف من عدد من الأفراد تربطهم علاقات أسرية مختلفة (الدم، الزواج... الخ) يعيشون في منزل معروف ومحدد يتفاعلون مع بعضهم لإشباع حاجاتهم المشتركة والشخصية.

(كاسر بصر المنصور: ص.210).

2. تعريف الاتصال:

(communication) مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية (commion) و يعني يجعله عاما أو شائعا.

و هي بالتالي نقل الأفكار و المعلومات و الرغبات، المشاعر و المعرفة من شخص إلى آخر لخلق و تأسيس نوع من التفاهم المشترك بين المرسل و المستقبل (المتحدث و المستمع).

(عبد العزيز إبراهيم سليم، 2011، ص 18).

و يمكن القول أن فيما يتعلق بتعريف التواصل بأنه "عملية نقل و استقبال الرسائل اللفظية التي تنتج استجابة ما".

و الاتصال هو تلك العملة التي تتضمن تبادل الأفكار و الآراء و المشاعر بين الأفراد بشتى الوسائل و الأساليب مثل الإشارات و الإيماءات و تعبيرات الوجه، و حركات اليدين و التعبيرات الانفعالية و اللغة.

3. أنواع الاتصال:

أ. الاتصال اللفظي:

يقصد به كل أشكال التواصل التي يستخدم فيها الكلام اللفظي (اللغة المنطوقة) باعتباره أداة في تبادل الرسائل بين المرسل و المستقبل.

(أحمد ناصر ن 2009، ب:47).

و الكلام هو وسيلة هامة تساعد الفرد على التوافق الاجتماعي حيث أنه وسيلة للتفاهم بين الأفراد بعضهم البعض حيث يتبادلون المعلومات و المشاعر و الأفكار، كما أنه طريقة يعبر بها الفرد عن رغباته و حاجاته.

(محمد حسين، 1986، ص 219).

و يعد الكلام من أكثر الأساليب انتشارا في عملية التواصل بين الناس، و هو أحد الخصائص الأساسية التي تميز الإنسان عن بقية المخلوقات، و بخلاف أساليب التواصل الأخرى فان الكلام (الاتصال اللفظي) له تأثيره الخاص، و قوته و فائدته في توصيل الأفكار و الآراء و المشاعر للآخرين بصورة يمكنهم فهمها، بما يتناسب مع قدراتهم و إمكانياتهم العقلية و الثقافية و الاجتماعية. (الشخص، 1997، ص 16).

و تعد اللغة المنطوقة أحد أشكال التواصل التي تتيح للفرد نقل المعلومات بصورة دقيقة و مفصلة.
(نفس المرجع، ص18). فعن طريقها يتم تبادل المعلومات و الأفكار و المشاعر و العواطف و الآراء
بين الأفراد بعضهم البعض، و ذلك من خلال الكلمة المنطوقة أو المكتوبة. (lerner، 2000).

ب. الاتصال غير اللفظي:

يشمل أنماط التواصل التي لا توظف اللغة الملفوظة، بل توظف نظاما من العلامات غير اللفظية مثل،
حركات و هيئات و الجسم و توجهاته و كفاءات تنظيم الأشياء و غيرها من العلامات التي تبلغ بفضلها
المعلومات. (غريب، 2006، ص 161).

كما يدخل ضمن كل ذلك تعبيرات الوجه و الإيماءات.

و الاتصال غير اللفظي إما أن يدعم الاتصال اللفظي و إما أن يقوم بوظيفة البديل عنه كما يذهب إلى
ذلك أكثر الباحثين. (أحمد ناصر، 2009، ص 49 - 59).

من المهم أن ندرك أن ما بين (70 % إلى 80 %) من المشاعر و المعاني تنتقل خارج إطار
اللغة المنطوقة، أي عبر حركات الرأس و اليدين، و تعبيرات الوجه و وضعية المتحدث و هيئته...، و
لهذا فإننا حين نتحاور ووجهنا لوجه تكون طريقة الكلام أكثر إفادة و نقلاً للمعاني من الكلام نفسه. (بكار،
2009، ص 60).

و الحقيقة أن التقاء العين بالعين يساعد على تنظيم التفاعل الداخلي بين المتحاورين. (نفس المرجع).

4. تعريف الحوار:

أ. لغة: الحَور: الرجوع... المَحْوَرَة و المَحْوَرَة: الجواب كالتحوير و الحَوار، و يكسر و الحويرة
مراجعة النطق. و تحاوروا: تراجعوا الكلام بينهم. (آبادي و محمد، 1998، ص 380 -
381).

الحوار هو مرادة الكلام و المراجعة فيه و المفاوضة. (بكار، 2009، ص 10).

ب. اصطلاحاً: للحوار عدة تعريفات نذكر منها:

تعريف د. عبد الستار الهيتي: " أسلوب بين طرفين يسوق كل منهما من الحديث ما يراه و يقتنع به، و يراجع الطرف الآخر في منطقته و فكره قاصداً بيان الحقائق و تقريرها من وجهة نظره ". (الهيتي، 2004، ص 18).

عرف د. خليل عبد المجيد المحاوره بأنها: " عرض لوجهتي نظر، أو هي نوع من توضيح خصائص مختلفة لأمرين ". (زيادة، ص 18).

الحوار و الجدل لهما معنى واد و هو مراجعة الكلام و تداوله، هذا يقول شيئا و يبدي رأيه في شيء، فيرد عليه جليسه و يبدي رأياً مختلفاً.. أو يوافق، و يظهر خلاله الاختلاف و تباين الآراء... و هو يتطلب امتلاك ما يكفي من المعرفة و التهذيب و الصبر. (بكار، 2009، ص 9 - 10).

و عرف يوسف الحسن: " هو أن يتبادل المتحاورون... الأفكار و الحقائق و الخبرات، التي تزيد من معرفة كل فريق بالآخر بطريقة موضوعية، تبين ما قد يكون بينهما من تلاق أو اختلاف، مع احتفاظ كل طرف بمعتقداته يف جو من الاحترام المتبادل و المعاملة بالتي هي أحسن بعيداً عن نوازع التشكيك و مقاصد التجريح، بل ما يرجى منه هو إشاعة المودة و روح المسالمة و التفاهم و الوئام و التعاون فيما يقع فيه من أعمال النفع العام للبشرية. (الحسن، 1998، ص 13).

و الحوار في اصطلاح علماء اللغة و التفسير معان كثيرة وإن استوت في الإجمال، على سياق واحد. "حاوره محاوره و حواراً". فالمحاوره هي المجاوبة، أو مراجعة النطق و الكلام في المخاطبة و التحوار و التجاوب، لذلك كان لا بد في الحوار من وجود طرفين متكلم و مخاطب يتبادلان الدور في أجواء هادئة بعيدة عن العنف و التعصب فحيناً يكون المتكلم مرسلأ للكلام و حيناً متلقياً له، أي يكون المتكلم مخاطباً حين يصمت لسمع كلام نظيره، وهكذا يدور الكلام بين طرفين في إطار حلقة تبادلية يكشف كل منهما عما لديه من أفكار، فيتشكّل جراًء ذلك ما يمكن أن نسميه بالخطاب المشترك الذي تولده القضية المتحوار فيها. (استقلال أحمد الباكر، ص 10).

5. الحوار الأسري :

هو التفاعل بين أفراد الأسرة الواحدة عن طريق المناقشة، والحديث عن كل ما يتعلق بشؤون الأسرة من أهداف ومقومات وعقبات و يتم وضع حلول لها، وذلك بتبادل الأفكار والآراء الجماعية حول محاور عدة ، مما يؤدي إلى خلق الألفة والتواصل. (استقلال أحمد البكر، ص 10).

و الحوار الأسري هو لغة التفاهم والتحاور بين أفراد الأسرة التي تنقل أفكار كل منهم ومشاعره ورغباته واهتماماته وهمومه للآخرين في الأسرة الواحدة، وتتم وفق الكلام والحركات والتعبيرات والإشارات وغيرها من الرموز اللفظية وغير اللفظية التي يقوم التفاعل والتوافق بين أفراد الأسرة، وتجعلهم إما سعداء أو أشقياء في حياتهم الأسرية. (مي العبد الله:2006،ص117).

و بمعنى آخر هو عملية صادقة ضرورية لاستمرار الحياة الاجتماعية بصفة عامة و الحياة الأسرية بصفة خاصة، كما أنه طريق للتعبير عن مشاعر أفراد و الأسرة الايجابية و السلبية بشكل متقبل لا يحتوي على تجريح الآخرين و قد يشمل مواضيع لا علاقة لها بالثقافة الأسرية بين الآباء و الأبناء. (العزة، 2000، ص25).

ويعرف الحوار الأسري على أنه ذلك التفاعل الاجتماعي المتمثل في جملة من العلاقات الاجتماعية بين الفرد والآخرين داخل مجتمع الأسرة، وترابط الأفراد هنا يكون عن طريق الاتصال بين الآباء والأبناء وبهذا ينشأ الاتصال الأسري الذي له تأثير قوي على أطراف العملية الاتصالية نتيجة للترابط والصلة الشديدة التي تربط أطراف الأسرة بعضهم ببعض، إذن الاتصال الأسري عبارة عن إستراتيجية ينتهجها الوالدين في التواصل مع أبنائهم. (علاء الدين كفاي:1999،ص51).

و يقصد بالحوار الأسري في هذا المستوى ذلك الحديث الهادئ الذي يتضمن تبادلاً للأفكار و المشاعر بين أحد الوالدين أو كليهما و الأبناء حول مسألة معينة للوصول إلى قدر من أكبر من الفهم و التواصل بين الطرفين لتحقيق أهداف معينة. (الصدقي، 2011، ص 26).

6. أهمية الحوار الأسري :

- يعد الحوار الأسري أساساً للعلاقات الأسرية الحميمة البعيدة عن التفرق والتقاطع.
- يساعد على نشأة الأبناء نشأة سوية صالحة بعيدة عن الانحراف الخلفي والسلوكي.
- يخلق التفاعل بين الطفل وأبويه مما يساعدهما إلى دخول عالم الطفل الخاص ، ومعرفة احتياجاته فيسهل التعامل معه .
- يجعل من الأسرة كالشجرة الصالحة التي تعطي ثماراً صالحة طيبة، وهي السلوى لهذه الحياة.

- تعد الأسرة المصدر الأول لمعرفة الطفل، والمصعب الرئيسي لفهمه الحياة، لذلك الحوار الأسري يجعله فرد معزز بنفسه واثق من نفسه.
 - يتعلم كل فرد في الأسرة أهمية احترام الرأي الآخر ، فيسهل تعامله مع الآخرين .
 - يعزز الثقة في أفراد الأسرة مما يجعلهم أكثر قدرة على تحقيق طموحاتهم وآمالهم.
- (استقلال أحمد الباكر، ثقافة الحوار الأسري، ص 11).
- يعزز استراتيجيات بناء العلاقات الايجابية بين الوالدين و الأولاد، حيث يؤكد على الاحترام المتبادل و التقبل و نبذ الصراع.
 - يبني و يعزز ثقة الأبناء بأنفسهم و ينمي استقلاليتهم و يشجعهم على اتخاذ قراراتهم بأنفسهم.
 - يدرّب الأبناء على تحقيق و تقرير مبدأ القيم المقبولة، فهو مناخ ممتاز لتعديل السلوك.
 - ينمي المبادرة و المنافسة و حب الاستكشاف، فهو تنمية لروح اجتماعية حيث يساعد في التغلب على الخوف و الخجل و يعطي مناعة ضد ذلك مستقبلاً.
 - يظهر الحوار للأبناء بشكل صريح أو بشكل إسقاطي ما يعانيه الأولاد من مشاعر عدائية أو قلق أو خوف أو صراعات نفسية أو كبت.
 - مساعدة الطفل في طلب العون لتنمية الايجابية نحو الآخرين و نحو نفسه و أسرته بالدرجة الأولى.
 - تقبل الذات كما هي و معرفة الطفل لطموحاته وفقاً لقدراته و ميولاته و ما تحققه الأسرة حسب الإمكانيات المادية و المعنوية. (عمرو حسين، 2003، ص 60).

7. ضوابط الحوار الأسري :

وللحوار ضوابط تجعله حواراً ايجابياً و بناء منها:

1. تقبل الآخر؛ ومعنى ذلك قبول الآخر والاعتراف بحقه، وأن يحافظ الحوار على ضرورة تقبل الاختلاف في الآراء، وذلك بالتشاور والتأني بالحكم.
2. حسن القبول؛ وهو أن ينهج المتحاورون في كلامهم منهجاً من الهدوء والكلمة الطيبة التي تهدف إلى حل مشكلات الأسرة المتعلقة بجميع الجوانب الإنسانية والعاطفية والاقتصادية.
3. أن يكون حواراً مبنياً على الاحترام المتبادل بين الأطراف التي تبدي آراءها وأفكارها.
4. أيضاً من الضروري أن تتوفر الثقة بين أطراف الحوار في الأسرة.

5. تعلم فن الإصغاء والاستماع من قبل المتلقي -المستمع- وذلك بالنظر إلى تعبير وجه المتحدث وعينه.

6. تجنب إتباع أسلوب الاستهزاء في حوار كل طرف مع الآخر سواء الأزواج مع بعض أو الآباء مع الأبناء. (استقلال أحمد الباكر، ثقافة الحوار الأسري، ص 11).

8. معايير الاتصال الأسري:

أ. اضطرابات العملية الاتصالية اللغوية:

اللغة هي أداة الاتصال الأولى و بها يعبر الفرد عن نفسه، ويفهم عن طريقها ما يرد الآخرين حيث يتعلم الابن اللغة في الأسرة، ومما لاشك فيه أن هناك استخدامات للغة للمبالغة في التهوين والتهويل في الوصف أو استخدامها كوسيلة للهروب من مواجهة المواقف العدوانية اتجاه الغير أو اتجاه الذات، وقد تستخدم كعبارات ليس لها علاقة بالواقع إذ كان للكبار دوافعهم التي تدفعهم إلى استخدام اللغة بشكل معين، فإن الطفل ليس لديه نفس الدوافع بل يستخدم هذه الأنماط من الاستخدامات الغير سوية للغة التي وجدها أمامه حيث تصبح وسيلة للتعبير عما يحتاجه، ويرى "ليز" أن تعلم اللغة يعكس أسلوب الأسرة في تربية الطفل وتنشئته. (كفاي، 1999، ص 168-169).

ب. الرابطة المزدوجة:

ويفترض أن الابن يتعرض للاتصال المتناقض من قبل الوالدين أي أن الابن يتلقى أمرين متناقضين في أن واحد، فيؤمر بفعل شيء ثم يؤمر بعدم فعله مرة ثانية، وتعتبر الأم الأكثر احتمالاً في أن توقع الابن في مثل هذا الموقف، فهي مطلبين كالتالي:

- مطلب عاطفي وهو مطلب غير لفظي وغير صريح وهي رسالة موجهة من خلال سلوكها العاطفي نحوه، ففحوى هذا المطلب أن يبقى الابن مطيعاً ضعيفاً مرتبطاً وهو مطلب قوي وملح.
- أما الثاني فهو مطلب لفظي وصريح مباشر ترسله عن طريق الأوامر اللفظية المباشرة ففحوى هذا المطلب بأن يكون الابن شخصاً ناضجاً مستقبلاً. (علاء الدين كفاي، 1999، ص 160-

(163).

9 . أنواع الحوارات:

أ. الحوار الايجابي:

وهو حوار يساعد على دعم الروابط بين الزوجين وينمي لغة التفاهم مع الأبناء يتطلب مهارة في التعبير ومهارة في الإنصات ، فهناك ثلاثة أمور تميز الأسرة الأكثر حوار واندماج وهي : تبادل رسائل واضحة ومباشرة ، والاستماع الفعال ، والتعبير اللفظي ، ويكون ذلك بأحد الطرق التالية :

الحوار النقاشي:

إما مواجهة أو مكتوب ، وهو من أكثر الأساليب التي يتم من خلالها الحوار بين طرفين خصوصاً في الأمور التي تنحى منحى الجدوية أكثر ، وقد تختصر مراحل كثيرة في التفاهم بين الطرفين ، وكثير من الأسر لم تتعود هذا النوع من الحوار الزوجي مع أهميته وتأثيره الكبير في الحياة الزوجية ، فالأولى من الزوجين عدم غلق هذا النوع من أنواع الحوار بل يجب طرح أي موضوع خصوصاً فيما يتعلق بحياتهما كزوجين وبما يتعلق بأمور أبنائهم ليتم الحوار فيه والاتفاق حوله .. ولكن إذا كان الطرف الآخر لا يحب أو لا يجيد الحوار عبر الكلمات فإن الحوار النقاشي يتم عن طريق الكتابة ، حتى لا نجعل من هؤلاء الذين لا يحبون المواجهة ذريعة للهروب من الحوار والتعبير عن رأيه ، ولا يقتصر هذا النوع من الحوار على هذه الفئة ، بل هو نوع آخر من أنواع الحوار فقد يجد الإنسان مجالاً أكبر في التعبير عبر الكتابة خصوصاً في بداية الحياة الزوجية فقد يصعب على أحد الطرفين أو كلاهما عرض بعض الأمور مباشرة والتحدث حولها . المهم أن يخرج أفراد الأسرة وكل منهم قد فهم وجهة نظر الآخر ببساطة وبفهم واضح .

الحوار العابر:

وهو من أكثر أنواع الحوارات الشائعة في داخل الأسرة سواء بين الزوجين أو مع الأبناء ، وممارسة هذا الحوار عادة يكون تلقائي وبدون الشعور إنه حوار ، كالتعليق على حدث ما ، أو شرح لموضوع معين ، فمثل هذه المداخلات تسبب مدخل جيد ومناسب للحوار .

الحوار عن طريق العيون:

في كثير من الأحيان نجد العيون وسيلة من الوسائل التي تعبر عن كثير من الكلام فقد يفهم الإنسان من خلال حوار من شخص آخر من عينيه أكثر مما يفهمه من كلامه ، فنظرات الإنسان وحركاته هي جزء من حوار مع أي طرف .

الحوار الشعاري الايجابي:

ليس شرطاً أن يكون الحوار الأسري للمسائل الخلافية فقط أو للاتفاق حول أمر ما ، فقد يكون هناك حوار يتبادل فيه الزوجان المشاعر العاطفية وأحاسيس كل طرف اتجاه الطرف الآخر ، وهناك حوار شاعري وإطراء ايجابي على سلوكيات الأبناء فهذا من شأنه أن يزيد الألفة والمحبة بين الأسرة ويقوي روابط الحب بينهم . فتستخدم المشاعر الإيجابية في إيقاف دائرة الخلاف الأسري بحيث تحرك المشاعر من الجانب السالب إلى جانب أقل سلبية (مشاعر محايدة) .

حوار مرآة الآخر:

وهو من الأنواع الهامة ويعني وضع الذات في مكان الشخص الآخر، ويرتبط ذلك إيجابياً بالرضا عن العلاقة ، والعكس صحيح ، فينتج عن ذلك أن يعدل أفراد الأسرة سلوكهم في المواقف الاجتماعية المختلفة كنتيجة لفهم وجهة نظر الآخر، فالأسرة القادرة على وضع وجهة نظر الآخر في الاعتبار يظهرون اهتماماً أكبر بحاجات واهتمامات ورغبات الآخر .

ب. الحوار السلبي:

التواصل اللفظي الخاطئ " الحوار السلبي " يعد مصدراً للمشاكل الأسرية ، فهذا النوع من الحوار يسبب قدراً كبيراً من الإحباط لدى أفراد الأسرة ، فتتضح على ملامحها الحياة الغير سعيدة وذلك لأنهم كثيراً ما يعتقدون مشاكلهم ويزيدونها توتر عن طريق التواصل اللفظي الخاطئ ؛ حيث يكون التعبير غير واضح وغير كامل مشحون بالتصيد على كلمات الطرف الآخر ، ويكون ذلك بالطرق التالية :

الحوار التعجيزي:

وفيه لا يرى أحد طرفي الحوار أو كلاهما إلا السلبيات والأخطاء والعقبات وينتهي الحوار إلى أنه "لا فائدة".

حوار المناورة (الكر والفر):

حيث ينشغل الزوجان (أو أحدهما) بالتفوق اللفظي في المناقشة بصرف النظر عن الثمرة الحقيقية والنهائية لتلك المناقشة وهو نوع من إثبات الذات بشكل سطحي .

الحوار المبطن:

وهنا يعطي ظاهر الكلام معنى غير ما يعطيه باطنه وذلك لكثرة ما يحتوي من التورية والألفاظ المبهمة، وهو يهدف إلى إرباك الطرف الآخر.

الحوار التسلطي (اسمع واستجب):

هذا الحوار هو نوع شديد من العدوان حيث يلغي طرف كيان الطرف الآخر ويعتبره أدنى من أن يحاور، بل عليه فقط الاستماع للأوامر الفوقية والاستجابة دون مناقشة أو تضجر.

الحوار المغلق:

كثير ما تتكرر تلك العبارة فيه (لا داعي للحوار فلن نتفق وهو نوع من التعصب والتطرف الفكري وانحسار مجال الرؤية).

الحوار العدواني السلبي:

وهو اللجوء إلى الصمت والعدا والتجاهل رغبة في مكابدة الطرف الآخر بشكل سلبي دون التعرض لخطر المواجهة. (استقلال أحمد الباكر، ص13، 12).

10 . الأسباب المؤدية إلى غياب الحوار الأسري :

- عدم إدراك الآباء و الأمهات لأهمية الحوار، و عدم معرفتهم ببديهيات التربية و التنشئة الأسرية.
- إن كثيرا منا يظنون أن الآباء و الأجداد قد ربوهم تربية مثالية و لهذا فإنهم يقلدونهم في كل طرق و أساليبهم التربوية. (بكار، 2009، ص 23).
- انشغال كل من الأب و الأم، و قلة مكوئتهما في المنزل، حيث أن متطلبات الحياة قد زادت إلى حد جعل الكثير من الناس - رجالا و نساء - يقضون ساعات طويلة في العمل.
- التباين في المستوى الثقافي بين الزوجين، و اختلاف أساليب التفكير بل و حتى البديهيات تجعل
- من الحوار شكليا داخل الأسرة. (نفس المرجع، ص 26).
- ينعدم الحوار داخل البيوت بسبب بعض المعتقدات و المفاهيم التي يطبقها الأبوان في التربية،

- وجود مي لدلى بعض الآباء إلى التحكم بالأسرة و إتباع منهجية الحضور المهييب، وإصدار الأوامر التي يجب أن تنفذ من غير نقاش - .

- اعتقاد بعض الآباء أن الحوار مع أبنائهم يشكل نوعاً من التنازل غير المقبول.
- تجنب البعض للحوار لأنه في الغالب لا يخلو من النقد للأفكار أو السلوكيات أو الأساليب أو المواقف.

● لقد وفر التقدم التقني لكل فرد من أفراد الأسرة إمكانية الانعزال عن أسرته، و التواصل مع العالم الخارجي، و قلة من التواصل و التحوار داخل الأسر.

- عدم توفر معرفة جيدة، و خبرة كافية بأصول الحوار و آدابه يؤدي إلى التشاجر و النزاع و تباعد المواقف. (مرجع سابق، ص 29).

● انعدام الثقة بقدرة الحوار على إحداث النتيجة المطلوبة .

● عدم أخذ الحوار على محمل الجد باعتباره ترفاً زائداً للابن، فيمكن الاستغناء عنه.

● اختلاف معطيات العصر من جيل إلى آخر، فجيل الآباء يختلف عن الأبناء تماماً .

● الاعتماد على القوة من قبل الوالدين وإهمال عاطفة الأبناء .

● وجود الخادمت في البيوت وإسناد المهام الرئيسية في شئون الأسرة عليها سواء مهام خاصة للزوج أو الأبناء.

● الترف المادي الزائد عن حده الطبيعي حيث تشكل الهواتف النقالة وأجهزة الكمبيوتر وشاشات

السينما جزء من حياة الأبناء وهم في أعمار صغيرة فأخذت وقت طويل منهم عن أسرهم فابتعدوا

وانقطع الاتصال الحوارى معهم ، وانعدم تعليمهم فنون الحوار .

● الإنجاب الكثير والغير متوازن مع دخل والأسرة وظروف المعيشة القاسية يعتبر من أحد

الأسباب التي جعلت للحوار الأسرى بعد ضيق وشبه معدوم.

1 1 . الآثار السلبية الناجمة عن انعدام لغة الحوار الأسري :

ينظر الكثيرون إلى الحوار على إنه ليس ذو قيمة غير ملتفتين لأهميته وقيمته على الحالة النفسية والمعنوية التي ممكن أن تبنى في الأسرة ، ولكن المتطلع إلى السلبيات التي ممكن أن تحدث جراء عدم الالتفات لهذه القضية على أنها محور هام في العلاقة وتاج لحل كثير من المشاكل الأسرية ربما يولي عدم اهتمام بشأن قضية الحوار في داخل الأسرة إلى :

- تفكك الأسرة وانتشار البغض والحقد بين أفرادها .
- خلق هوة بين الآباء و الأبناء و اختلاف في الأفكار و السلوكيات و الأخلاق، فيصيرون و كأنهم يعيشون في عالمين مختلفين.
- تراكم المشكلات و الأخطاء داخل الأسرة.
- ان صعوبة مفاتحة الأهل و مصارحتهم بما يعانیه الطفل في المدرسة مع معلميه أو زملاءه، يجعله يتحمل ضغوطا لا يعرف كيفية التعامل معها.
- في حال انعدام التواصل بين الآباء و الأبناء، فان الأبناء سيلجئون إلى وسائل الإعلام التي ترسخ الثقافة الغربية في مجتمعاتنا، و تغير في طموحات الناشئة و في أخلاقهم و في نظرتهم للأشياء.
- هناك فيض كبير من الدراسات و استطلاعات الرأي تؤكد على أن لجوء الأبناء إلى الانترنت هو بسبب الفراغ العاطفي. (بكار، 2009، ص 14-16-17-22).
- انعدام الثقة بين أفراد الأسرة .
- إن عدم وجود الأذن الصاغية للطفل في المنزل ، تجعل منه فريسة سهلة لرفاق السوء لبحثه عن من يستمع له ويعبر عن قيمته وذاته ، والتنفيس عما بداخله .

2 1 . كيف يكون الحوار مثمرا:

- الحوار علاقة إنسانية، أي هو تأثير الناس في الناس، و لهذا ينبغي أن يتوقع الزوجان من الحوار أن يحدث تغييراً في آرائهما و مواقفهما، و لا يصح النظر إلى ذلك على أنه نوع من الهزيمة أو عدم النضج في الرأي.
- من المهم النظر للحوار على أنه موقف تواصل و تعميق المشاعر النبيلة التي تتبادلها الأسرة فيما بينها مع محاولة بلورة بعض الرؤى و المفاهيم المشتركة، وذلك لأن الحوار ليس موقف تأديب و لا معاقبة و لا انتقام أو تشهير.
- لا للتهند و الهمهمة أثناء الحوار، فهذا يعطي انطباع للطرف الآخر بأن الكلام غير مفيد، و بأن

شريكة لم يعد يحتمل أو يطبق ما يجري.

لا لمجابهة الأحلام و الطموحات وكسر التطلعات. (مرجع سابق، ص 83).

● معظم المراهقين يرون أن الاجتماع مع الوالدين لا يعني أكثر من حضور حلة حافلة بالمواعظ و التوجيهات و الملاحظات، و حافلة باللوم و العتاب بالإضافة إلى عدد من الطلبات المحددة... لذا يجب التقليل من المواعظ و التوجيهات إلى الحد الأدنى لمراعاة مشاعر الطرف الآخر. (نفس المرجع، ص 61 - 62).

● تمكين الأطفال من التكلم بأريحية... فيجدون أنه من السهل عليهم التكلم بصق و صراحة عن طموحاتهم و تطلعاتهم و آرائهم و مشكلاتهم و أخطائهم مما يحدث تغييرا في شخصياتهم.

● استمرار الحوار داخل الأسرة يقي من نبش الجديد و القديم و الثابت و غير الثابت و المتفق عليه و المختلف فيه.

● الحوار يؤمن التفاعل، و يؤمن أيضا بناء شخصية الطفل و يبصره بما تحتاجه معركة الحياة من فهم و صبر و استعداد.

● تعزيز ثقة البناء بأنفسهم، و تحسسيهم بأنهم موضع احترام من قبل الوالدين.

● اطلاع الآباء على الصور الذهنية التي كونها عنهم أبنائهم، و إذا كانت خاطئة قاموا بتصحيحها، و لفت أنظار أبنائهم إلى الواقع الحقيقي. (نفس المرجع، ص 14-19).

خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل الى الحوار الاسري بأشكاله، و عرفنا أهميته و معيقاته و أهدافه. و يرى الباحث أن أهمية الحوار داخل الاسرة، و خاصة التحوار بين الآباء و الأبناء و المراهقين منهم على وجه الخصوص، له أهميته الكبرى، و بالغ الأثر في الكشف عن ما يجول بداخل كل فرد داخل الأسرة، فهو يساهم في تبادل الأفكار و الآراء و تصحيح الخاطئ منها، و تعزيز الصحيح منها، و بالتالي تحقيق فوائد كبرى كبناء الثقة بالنفس و تحقيق الصحة النفسية.

الفصل الثالث:

الانفعالات و الاتزان

الانفعالي.

الفصل الثالث: الانفعالات و الاتزان الانفعالي

26	تمهيد
26	تعريف الانفعالات
28	تصنيف الانفعالات
29	أنواع الانفعالات
31	الانفعال و النمو الانفعالي في المراهقة
34	الاتزان الانفعالي
35	عدم الاتزان الانفعالي
36	الانفعال و النمو الانفعالي في المراهقة
38	العوامل المؤثرة في الانفعال في المراهقة
40	خلاصة الفصل

تمهيد:

علي أساس أننا نعيش مدخل القرن الواحد والعشرين فننا نميل إلي الاعتقاد أننا كائنات عقلانية و ذلك عندما نرضي دوافعنا بأسلوب مهذب و ذكي، و لكننا كذلك كائنات سيكولوجية تتحكم فينا الأهواء و الانفعالات، بل إن تلك الانفعالات لتتحكم فينا بقدر أكبر بكثير مما نقدره لأنفسنا. بل يمكن القول أن الكثير مما نأتيه من تصرفات و أفعال في حياتنا اليومية خاضع لانفعالاتنا و مشاعرنا، مثل الفرح و الأسي و الإثارة و الخوف و النفور و الإقبال و الغضب و خيبة الأمل، تلك كلها انفعالات نعانيها في حياتنا اليومية بصفة دائمة و هي تؤثر علي سلوكياتنا و قراراتنا تأثيرا شديدا قد لا ندري حجمه و لا نعرف قدره علي وجه الحقيقة.

و لكن مع ذلك فان الحياة تكون قاحلة جرداء بدون هذه الانفعالات و المشاعر، ذلك أنها تضيف علي حياتنا دلالة و معني و تعطيها تلك الانفعالات و المشاعر و تكسب حياة الإنسان معناها و دلالتها.

(شحاتة، 2009، ص 524).

تعريف الانفعال Emotions:

لغة:

مأخوذ من الفعل انفعال بمعني تأثر.
فقد عرف مجمع اللغة العربية انفعال و منفعال : ب" تأثر به انبساطًا و انقباضًا ".
(مصطفي ، 2009، ص11).

و كلمة انفعال emotion مشتقة من الكلمة اللاتينية emovire و معناها يتحرك إلي الخارج فالمعني اللغوي لذلك هو إخراج الأحاسيس.

(حقي، 1983، ص221).

اصطلاحا:

يعرف الانفعال علي أنه: حالة نفسية أو هو استثارة يتعرض لها الإنسان بحيث يحاول جاهدا إن يقوم بسلوك يؤدي إلي تخفيف هذه الاستثارة. (شحاتة، 2009، ص 525).

وأيضا يعرف الانفعال علي أنه حالة إثارة سارة أو غير سارة تحدث للكائن الحي نتيجة موقف يتضمن صراعا أو توترا. (الزغلول و الهنداوي، 2007، ص 420).

إن الانفعالات هي مجموعة متتابعة معقدة من ردود الفعال، أو الاستجابات علي مثير ما يتضمن التقييم الإدراكي، و التغييرات الذاتية و الاستثارة اللاإرادية و العصبية و الاندفاع للتصرف، و السلوك الهادف إلي التأثير في المثير الذي أطلق شرارة المجموعة المتتابعة. (Pultchik، 1982، ص551).

ويعرف "ميلفن ماركس" الانفعال بأنه اضطراب حاد يشمل الفرد كله ، ويؤثر في سلوكه ، وخبرته الشعورية ووظائفه الفسيولوجية الداخلية ، وينشأ في الأصل عن مصدر نفسي. (السيد وآخرون، 1990، ص 456).

الانفعالات هي حالات داخلية تتصف بجوانب معرفية خاصة و إحساسات و ردود أفعال فسيولوجية و سلوك تعبيرية معين و هي تنزع للظهور فجأة و يصعب التحكم فيها. (كاملة و عبد الجابر، 1999، ص 8).

الانفعال هو استجابة رد فعل عام و وظيفي علي مثير خارجي، يندمج مؤقتا في القنوات الفسيولوجية و الإدراكية و الظواهرية و السلوكية لتسيير تشكيل الاستجابة في الموقف الراهن و ذلك في بيئة مثرية. (Shiota & keltner، 2003، ص 89).

الانفعالات هي أحاسيس و أمزجة فردية و ذاتية و ينطبق هذا المصطلح علي كل من الاستجابات الفسيولوجية و السلوكية لمحاكاة مواقف خاصة.

الانفعالات هي الأحوال النفسية التي يحدثها الإحساس باللذة والألم وهي ثلاثة أنواع:

اللذة، الألم، البهيجان.

وتعرف أيضا بأنها الإحساس بأثر الفعل اللذيذ أو المؤلم، وهي حالات داخلية تصف جوانب معرفية خاصة وإحساسات و ردود أفعال فسيولوجية، و سلوك تعبيرية معين، كما تظهر في عدة أشكال فجأة و يصعب التحكم فيها. (متولي، 1969، ص 93).

تعتبر الانفعالات حالات داخلية تصف جوانب معرفية خاصة وإحساسات و ردود أفعال فسيولوجية و سلوك تعبيرية معين، كما تظهر في أشكال عديدة فجأة و يصعب التحكم فيها. (متولي، مرجع سابق، ص93).

تصنيف الانفعالات:

الانفعالات كثيرة ومتنوعة بحيث لا يمكن حصرها وهي تختلف باختلاف الأفراد والبيئة والمواقف التي يواجهها هؤلاء الأفراد، ولا يمكن أن نعتبر أي تصنيف من هذه التصنيفات أو غيرها نهائية أو مطلقة كالعادة في كل تصنيف، لأنها فقط تصميمات توضح لتسليط ما تقتضيه خصائص المنهج المتبع أو وجهة النظر الخاصة بصاحب التصنيف، وأهم ما يجب أن يلاحظ هو أن اندماج عواطف معينة تحت صنف معين لا يمنح مطلقاً من تداخل هذه العواطف كلها وتفاعلها.

وهناك تقسيمات عديدة للانفعالات ، فمثلاً يقسم "مكدوجل" الانفعالات إلى ثلاثة أقسام:

الانفعالات الأولية : هي المتصلة بالغرائز وتظهر في حياة الإنسان قبل غيرها.

الانفعالات المركبة : هي التي تنشأ كل منها من امتزاج اثنين أو أكثر من الانفعالات الأولية نتيجة لإثارة غريزة أو أكثر من الغرائز التي لا يعارض بعضها بعضاً.

الانفعالات المشتقة : فتنبعث عن رغبة خاصة. (خير الدين ، ب ت ، 92) .

والبعض يري تصنيفها كالاتي:

انفعالات ذات صفة عدوانية مثل الغضب والحقد.

انفعالات ذات صفة مانعة أو معطلة مثل الخوف والقلق.

انفعالات سارة مثل الحب والحنان. (يونس، 1978، ص 148).

والبعض من يصنفهم كالاتي:

انفعالات أولية أو بسيطة :مثل الخوف والقلق.

انفعالات معقدة: في تكوينها حيث تقوم علي امتزاج انفعالين أو أكثر مثل الغيرة والدهشة

(الكناني وآخرون، 2002، ص 409).

أنواع الانفعالات:

أولا، الانفعالات الأساسية:

الغضب:

و يمكن وصفه بأنه حالة انفعالية ترتبط بالشعور و التجريح أو الإهانة مع وجود رغبة في تهديد الشخص الذي صدرت عنه الإهانة أو تجريحه.

و قد عرف (ريتشارد لازروس، 1991، Richard Lazarus) الجوهر النموذجي النمطي للعلاقة الترابطية المثيرة للغضب بأنها: "إهانة مذلة ضدي و ضد ما هو ملكي".

كما يتطلب الغضب فعلا تقييميا للموقف، إلا أن القصد العدائي ليس العامل الرئيس فيه. (Carpenter & Halberstadt، 2000).

للغضب شكلان، قد يكون أحد نوعي الغضب استجابة لحدث بعينه، بينما النوع الآخر نتيجة لشعور عام بعدم الراحة، و يتوجه ضد أي شخص موجود و متاح، و هذا الشكل من أشكال حدة الطباع أو سرعة الغضب، أمر يسهل علينا فهمه. (Shiota & Kalat، 2012).

(كفاي و آخرون، 2014،)

و هو استجابة انفعالية تتميز بالحدة و التوتر، و تشمل على مشاعر الكراهية و العدا.

(شحاتة، 2009، ص 536).

الخوف:

هو استجابة انفعالية تتضمن العديد من المشاعر التي يعانها الفرد الخائف. هذه المشاعر تتضمن الشعور بالتهديد أو بالخطر و الرغبة في الهرب و الاختفاء. و هو انفعال بدائي أو فطري يتسم بالشدّة و ينتج عنه تأثير على سلوك الشخص الخائف و هذا السلوك يتضمن الإثارة و الرغبة في الكر و الفر.

و اغلب المواقف لا تتولد من الشيء نفسه فقط، بل تتولد أيضا من عملية تقييم الموقف. (كفاي و آخرون، 2014، ص). و وقد تكون هذه الأخطار أو الأضرار نفسية أو مادية. أما الأخطار النفسية فهي ما يهدد شعور الفرد بقيمة الذات كأن يسبه أو يلومه أحد، و مع ذلك فإنه كثيرا ما يقال أن الألم الجسدي هو أول مثير للخوف عند الإنسان و هو مثير فطري.

يولد البشر على الأقل بأحد المخاوف. فهم يرثون استعدادا عاما للخوف لكن البيئة هي التي تعلمنا مما نخاف.

و الخوف شأنه شأن العديد من الانفعالات كأنه ضرورة من ضروريات الحياة لأنه يؤدي بالإنسان إلى أن يتخذ أوضاع الدفاع أو الهجوم أو الهرب أو التجنب أو الاحتياط أو طلب العون. هنا يتعامل الإنسان مع ما يتهدهه تعاملًا يضمن له الأمن و السلامة. كان الخوف و من خلال ممارسات الحياة اليومية يواجه الإنسان إلى الاستجابة الصحيحة للبيئة المحيطة به. (شحاتة، 2009، ص 537 - 538).

ثانياً، انفعالات الوعي و الذات:

الغيرة :

الغيرة انفعال نفساني مركب يتضمن مشاعر عديدة على رأسها:

- الألم النفسي و الشعور بتهديد الذات.
- العداء اتجاه شخص منافس يتصور الغيور أنه ينافسه.
- الخوف من فقد حب و اهتمام الآخرين.
- خوف من فقد حب الشخص المحبوب.

و البيئة الإنسانية بما تشمل عليه من منافسات أو صراعات من شأنها أن توجب هذا الانفعال و تزيد من حدته. (شحاتة، 2009، ص 539 - 540).

الفخر:

لقد عرفت "جيسيكا تراسي، Jessica Tracy" و "ريك روبينز، Rick Robins" (2004) الفخر كانفعال تشعر به وتختبره عندما تستقبل إقرار يهيئ لك ناتجا ايجابيا من شأنه أن يدعم الجانب الايجابي في مفهوم الذات لديك.

الحرج:

يمكن أن نحدد معناه على أنه الانفعال الذي يشعر به افرء الذي يخرج على الأعراف و التقاليد الاجتماعية، و من هنا يلفت انتباها اجتماعيا غير متوقع، و يشجع على السلوك الخضوعي الذي يمكن أن يهدأ الناس الآخرين. (Shiota & Kalat، 1997). و هذا يبسر طريقة لاستفادة الناس من هذا الشعور و التعبير عنه، فعلى الرغم من أن خبرة الحرج غر سارة فان التعبير عنها يجعل الناس الآخرين يعرفون أنك هتم بأرائهم، و أنك تأمل في تفهمهم لك بعد أن تكون قد أثبت شيئا خطأ أو محرجا أو غير مناسب. (keltner & Buswell، 1997).

الخزي و الذنب:

إن التعرض للخزي يتضمن إحساسا منخفضا بالتحكم في المخرجات الشخصية، إضافة إلى الشعور بأن الفرد شخص سيئ، أما التعرض للشعور بالذنب فيتضمن إحساسا عاليا بالتحكم في المخرجات إضافة إلى القابلية بأن الإنسان إذا فعل شيئا خاطئا فانه يستطيع إصلاح الأمر، و أن يتجنب الفعل السلبي في المستقبل.

النظريات المفسرة للانفعال:

أولاً، نظرية جيمس - لانج - James - Lange:

هي من أقدم النظريات في علم النفس التجريبي الحديث، حيث ظهرت في أواخر القرن التاسع عشر، في تفسير الانفعال و هي تنسب إلى العالم الأمريكي "ويليام جيمس James" (1842 - 1910) و توصل إليها العالم الدنماركي "كارل لانج" (1834 - 1900).

و طبقاً لهذه النظرية، فإن الانفعالات ما هي إلا مسميات نصفها على أنها ردود أفعال الجسد لمواقف بعينها (James، 1884 - 1894). فكما أوضح جيمس قائلًا إن التغييرات الجسدية تأتي مباشرة بعد إدراك وقائع مثيرة،... و إحساسنا بذات التغييرات حين تحدث هي الانفعالات (James، 1884، ص 190). و تتناقض هذه الفكرة مع النظرة المنطقية التي تقول بأننا نشعر بالغضب و لذلك نهاجم، أو أننا نشعر بالخوف و لذلك نحاول الفرار، إلا أن نظرية (جيمس - لانج) تعكس اتجاه السبب و الأثر، فإنك تلاحظ أنك تهاجم، و لذلك فإنك تشعر بالغضب، كما أنك تلاحظ أنك تحاول الفرار و لذلك تشعر بالخوف.

وجهة النظر السائدة:

الحدث ← المشاعر ← السلوك.

نظرية جيمس - لانج:

الحدث ← التغيير الفسيولوجي و السلوك ← المشاعر.

و تفترض نظرية جيمس - لانج هذا التتالي في تفسير الشعور بالانفعال:

- نحن نشعر أو ندرك الموقف الذي يحدث الانفعال.
- نستجيب لهذا الموقف.
- نلاحظ استجابتنا.

و بشكل أكثر تحديداً، و طبقاً لهذه النظرية فإن الإحساس ينطلق من العضلات أو الأعضاء الداخلية و هو ضروري لخوض تجربة الانفعالات بشكل كامل، و أي انخفاض في الإحساس يقلل من الانفعال.

(كفاي و آخرون، 2014، ص 49 - 50)، (شحاتة، 2009، ص 550 - 551).

ثانياً، نظرية شاختر - سينغر Schachter - Singer :

و هي من النظريات الأكثر حداثة، و قد ظهرت في الستينيات من القرن العشرين، و تقوم هذه النظرية على أساس أن الانفعالات التي نشعر بها إنما تكون بسبب تأويلنا و تفسيرنا لما يصيب الجسم من استثارات. و طبقاً لهذه النظرية و التي اقترحها "ستانلي شاختر و جيروم سينغر" ، فإن الاستثارة الفسيولوجية التي كثيراً ما تصاحب الانفعالات هي أساسية لتحديد مدى شدة المشاعر الانفعالية، إلا أنها تعمل على تحديد الانفعال. و تشير هذه النظرية إلى أن الحالة الجسمية التي تصاحب الاستثارة الانفعالية أو الهيجان الانفعالي هي ذاتها تقريباً في معظم الانفعالات حتى و إن كان ثمة فروق فسيولوجية في استجابات الجسم، فإن الإنسان الذي يعاين الانفعال لا يشعر بتلك الفروق الفسيولوجية و بما أن التغييرات الجسمية المصاحبة للانفعال تكون غامضة فإن هذه النظرية ترى أننا نعابن الانفعال الذي يبدو و كأنه مناسب للموقف الذي نجد أنفسنا فيه. و بمعنى آخر فإن الاختلاف بين انفعال و آخر هو التقييم المعرفي و ليس المشاعر أو الأوجه الفسيولوجية.

إن تسلسل الوقائع في الشعور بالانفعال طبقاً لهذه النظرية هو كما يلي:

- إدراك موقف يحتمل أن يثير انفعالا.
- استثارة جسمية نتيجة إدراك هذا الموقف، و هذه الاستثارة الجسمية غامضة.
- تفسير الاستثارة الجسمية أو الحالة و تأويلها بما يتفق مع الموقف الإدراكي أو المعرفي.

و زبدة القول أن هذه النظرية ترى أن الناس لا يستطيعون التمييز بين انفعال و آخر إلا إذا كان لديهم مؤشرات معرفية تبيّن و تحدد هذا الانفعال بمعنى أن استثارة الفسيولوجية لا تكفي لتوليد الانفعال. بل لا بد من وجود جانب معرف لطبيعة الموقف المحيط بالشخص حتى يتبنى انفعالا معيناً.

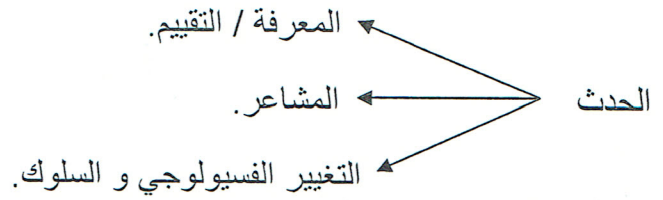
(شحاتة، 2009، ص 552 - 553) ، (كفافي و آخرون، 2014، ص 51 - 52).

ثالثاً، نظرية كانون براد Cannon - Bard :

تشير دراسات "والتر كانون، Cannon" (1871، 1945)، و تلميذه "بارد، Bard" - و التي ظهرت في العشرينيات من القرن العشرين - إلى أن الانفعالات و الاستجابات الجسمية كل منهما مستقل عن الآخر و أن الذي يحدث هو أن كلا منهما يثار في نفس الوقت الذي يثار فيه الآخر. و جادل "كانون" قائلاً أن استجابات العضلات و الأعضاء أقل سرعة من قدرتها على الإسهام في أوجه المشاعر في الانفعالات، و طبقاً لهذه النظرية فإن المعارف الانفعالية و المشاعر تستقل سبباً عن الاستثارة الفسيولوجية و السلوك، حتى و إن كانت هذه الأوجه تحدث في ذات الآن و بتعبيرات. بمعنى أن الاستجابات الجسمية أو الفسيولوجية ليست هي أساس ما نشعر به من انفعالات. و رغم أن بعض مناطق المخ خاصة المهاد التحتاني Hypothalamus ضالعة في عملية التعبير عن الانفعال. إلا أنه لا توجد أدلة في نظر هذه النظرية على أن نشاط هذه المناطق هو أساس الشعور بالانفعال. و معنى ذلك أن شعورنا و إدراكنا باستجاباتنا هو أساس الانفعال. و على ذلك فإن الخبرة الانفعالية - أو ما نشعر به من

انفعالات - يحدث بعد حدوث التغييرات الجسمية. أي أن هذه الأخيرة هي التي تسبق الخبرة الانفعالية و تؤدي إليها... و طبقاً لهذه النظرية فإن الانفعال هو نتيجة التغييرات الفسيولوجية التي تحدث في الجسم (هذه التغييرات قد تكون فبالجهاز الهضمي، أو الجهاز العصبي المستقل أو الجهاز الحركي أو العضلي) و على هذا الأساس فإن هناك العديد من التغييرات الجسمية سواء الظاهرة أو الداخلية تصاحب كل انفعال و أن الفرد لكي يشعر بالانفعال يجب أن يدرك هذه التغييرات و أن يشعر بها.

و بتعبيرات حديثة، فإن المعرفة / التقييم / المشاعر الأوجه الفسيولوجية / السلوكية للانفعالات تنشأ كل منها بشكل مستقل.



(شحاتة، 2009، ص 550 - 552) ، (كفاي و آرون، 2014، 51).

الاتزان الانفعالي Emotional Stability :

يصف (ستانلي هول) مرحلة المراهقة بأنها مرحلة عواصف وتوتر وشدة ، تكتنفها الأزمات النفسية والتقلبات الانفعالية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق ويتخللها التآرجح بين الأمل واليأس وبين المرض والصحة وبين العبوس والابتهاج. (أبو جعفر ، ص 120).

ويشير (أحمد زكي صالح) إلي وجود صراع في حياة المراهق يؤدي إلي الانتقال من حالة انفعالية إلي أخرى فهو يتأرجح بين التهور والجبن وبين الكفر وبين الكرم والبخل وبين القلق والطمأنينة وغير ذلك من التناقض في أفكار والمعتقدات والطموحات والقرارات. (أبو جعفر ، ص 120).

نظرا لاختلاف الأفكار و المدارس في علم النفس فإنه من الصعب العثور علي تعريف واحد متفق عليه و هذا لاختلاف الاتجاهات ، إلا أنه يمكن إدراج مجموعة من التعاريف ، و هي كالتالي :

يري (كمال دسوقي، 1988) أن الاستقرار الانفعالي Emotional Stability هو التخلص من التباينات أو التبديلات الانفعالية العريضة في المزاج الوقتي Mood ، وهو خاصية اكتساب الضبط الانفعالي الجيد Emotional Control كما أنه خاصية شخص لا يستجيب بإفراط للمواقف الانفعالية أو المثيرة للانفعال. (دسوقي، 1988، ص 472)

ويشير (أحمد زكي بدوي ، 1980) إلي أن الاستقرار الانفعالي هو: قدرة المرء علي إنجاز كل ما يطلب إليه في أية حالة أو وضع دون اضطراب نفسي، وقدرته علي التكيف الشخصي والاجتماعي بدون عناء نفسي شديد. (أحمد زكي بدوي، 1980، ص 116).

ويذكر (المقريطي، و الشخص، 1992) أن الاستقرار الانفعالي يعني ثبات الاستجابات الانفعالية لدي الفرد واستقرارها إزاء المواقف المتشابهة وضبطها والتعبير عنها بصورة مناسبة ومقبولة اجتماعياً. (الشخص، و المقريطي، 1992، ص 88 - 9).

عدم الاتزان الانفعالي:

يري "مجدي عبد الكريم حبيب" (1996) أنه مما لا ريب فيه أن عدم الاستقرار في المجال السيكولوجي يؤدي إلي أحداث توترات تؤثر بالتالي في نفس هذا المجال علي العمليات المعرفية والإدراكية وعلي كل تصرفات الفرد. ذلك أن المجال السيكولوجي للفرد ليس جامداً بل يخضع دائماً لمتغيرات ترجع في المقام الأول للتفاعل الديناميكي بين أجزائه، ولهذا فمن المتوقع أن يصبح هذا المجال في أي لحظة غير ثابت. (حبيب، 1996، ص 123).

ومما سبق جوانب الشخصية متفاعلة فيما بينها على المستوي الانفعالي - الاجتماعي، والمعرفي العقلي، والأدائي- النزوعي، حيث يؤثر كل منها في الآخر. فالشخص غير المستقر انفعاليا منخفض القدرة علي مواجهة الضغوط تكون حيويته مستنزفة.. وهذا الشخص لا ينتظر منه أن يكون توافقه الاجتماعي علي درجة كبيرة، والأمر ذاته ينسحب علي المسؤولية الاجتماعية والكفاءة الاجتماعية... كما أن الأمر لا يقتصر علي ذلك بل يتعداه ليشمل الجانب المعرفي- العقلي، والأدائي .

ويشير " فاخر عاقل " (1985) إلي أن مصطلح التقلب Instability يعني:

- التقلب الانفعالي: هو الخضوع لانفعالات متباينة متغيرة بسرعة.
- والتقلب العصبي: هو فقدان الكفاءة في الوظائف التي تشتمل علي التنظيم وثبات الهدف

وضبط الذات. (عاقل، 1985، ص 137).

ويشير جابر عبد الحميد، "علاء الدين كفاي" (1988) إلي أن الشخصية متقلبة المزاج Cycloid Personality هي نمط من الشخصية يتسم بالتأرجح في النشاط والمزاج، وهي في واقعها شخصية سوية . ويضيف أن الانقلاب الوجداني Affect Inversion هو تحول الفرد من حالة وجدانية إلي نقيضها بصورة مفاجئة. كما أن مصطلح متغير، متحول، غير ثابت Labile قد اتسع معناه ليشمل غير مستقر وغير ثابت. ويستخدم اللفظ علي نطاق واسع في علم النفس، ويشيع بدرجة أكبر ليصف التعبير المتغير عن الانفعالات، والمعني المقصود هنا سالب ويتضمن نقصاً في الثبات الانفعالي.

الانفعال و النمو الانفعالي في مرحلة المراهقة:

ما نقصده بالنمو الانفعالي للمراهق أشمل من مجموعة الانفعالات والعواطف التي لها انعكاسات جسمية فسيولوجية مثل الغضب والحب والخوف والتقرز .. الخ ، فالحياة الانفعالية للمراهق تشمل أنماطاً سلوكية متعددة كالصراعات النفسية والقلق والتناقض الانفعالي وتقلب الأفكار والأمزجة ومحاولة ضبط الأنا الشهوانية وتطرف العواطف وعدم التأكد من الذات التي تمثل القدرات والإمكانات الشخصية ، ومعاناة جهل الآخرين لواقعه وصراعته مع السلطة الأدبية والتربوية وكسب ود الجنس الآخر والتوافق مع الواقع الأسري ومحاولة الاستقلال.. (أبو جعفر، 2014، ص 119).

و النمو الانفعالي هو تطور الانفعالات من تهيج عام بعد الولادة إلي انفعالات متميزة مثل الخوف، والحب، والغضب، والنفور، والانسراح، والحنان .. الخ. (أبو جعفر، 2014، ص 51).

تتصف انفعالات المراهق بالحدة، وتظهر نتيجة لذلك بعض أعراض سوء التوافق، وعموماً فإن الأنماط الانفعالية لدي المراهق تشبه إلي حد كبير ما لدي الطفل، ولكنها تختلف عنها في نوع المثيرات التي تستدعي انفعال المراهق، وفي صور التعبير عنها، فالغضب يستثار في المراهقة المبكرة نتيجة النقد أو السخرية، أو حين يشعر المراهق أن أصدقاءه أو والديه أو مدرسيه يعاملونه معاملة غير ملائمة، أو حين يحرم من بعض الامتيازات التي يعتبرها من حقوقه، أو حين يعامل كطفل.

كما يشعر المراهق بالإحباط عندما لا يستطيع إشباع حاجاته وخاصة حاجته للاستقلال، كما يلاحظ أن المراهق يعتريه التوتر في كثير من الأحيان، وقد يكون سبب هذا التوتر ناشئ من سلوك الآخرين نحوه، أو من بعض الأمور التي توجد في بيئته ولا يحبها، أو من سلوكه هو.

وقد يستخدم المراهق الاستجابات الصريحة للتعبير عن العدوان كالعنف البدني عند الذكور والصراخ والبكاء عند الإناث إلا أنه يدرك بالتدريج أن مثل هذه الاستجابات تعد من علامات عدم النضج، فيبدأ في التحكم بها، وتحل وسائل التعبير اللفظي محل الوسائل المباشرة في التعبير عن العدوان. (صادق و آخرون، 1999، ص 309، 308).

وتتمثل حاجات النمو الانفعالي في الحاجة إلي الحرية والاستقلال فالطفل ينزع إلي القيام بأفعال تثبت استقلاليته وحرية وتؤكد وجوده.

ويتميز السلوك الانفعالي في المراهقة بالآتي :

● حدة الانفعالات وتطرفها فهي ، شديدة وعنيفة لا يستطيع المراهق السيطرة عليها ولا علي مظاهرها الجسمية والفسولوجية.

● عدم الثبات والتقلب الانفعالي وعدم ملائمة الانفعال مع مثبته.
● تذبذب مثيرات الانفعال فقد تثبته مثيرات طفولية وقد تثبته مثيرات كما نلاحظها في سلوك الكبار.

● التناقض الانفعالي كحب وكره شخص واحد.
● شدة الحساسية الاجتماعية القابلة للإثارة تحت ضغوط المتغيرات الجسمية والفسولوجية.

● التغير المزاجي وعدم الاستقرار والانتقال المفاجئ من الكآبة إلي البهجة أو من الحب إلي الكراهية أو تغيير رأيه بعد الاقتناع أو اليكأ إلي الضحك أو من الثورة إلي الهدوء ، أو من الطاعة والولاء إلي التمرد والعصيان... (أبو جعفر ، 2014 ، ص 21).

و يرى (مسعد زياد) أن المراهق يميل الى التمرد والاستقلالية و يغضب كثيرا، و تنتابه حالات الاكتئاب، و تكون لديه ثنائية في المشاعر نحو نفس الشخص، كما أنه يشعر بالخجل و الانطواء ، و هو في هذه الحالة يجب منحه لثقة بالنفس من خلال تعزيز المواقف الايجابية ، و الأخذ برأيه إن كان صائبا و إشراكه في المناقشة و حل المشكلة المطروحة.

و من مظاهر النمو الانفعالي في المراهقة أيضا:

ظهور الخيال الخصب، و أحلام اليقظة، و اتصاف الحياة الانفعالية بعدم الثبات الانفعالي و التناقض الوجداني، و الشعور بالقلق و الاستعداد لإثبات الذات و الاستقلالية، و النظر إلي السلطة في كل صورها بعين الاعتبار.

العوامل المؤثرة في النمو الانفعالي:

يتأثر النمو الذي يلازم الإنسان طيلة مراحل حياته بعدة عوامل تسهم - إلى حد كبير - في إبراز سماته الشخصية منها الوراثة البشرية ، إلى جانب عوامل أخرى ذات علاقة بالأسرة والبيئة التي يعيش فيها الإنسان، أو ما تعرف بالبيئة الاجتماعية والثقافية التي تؤثر تأثيراً واضحاً في جوانب النمو المتعددة عند الإنسان.

و من العوامل المؤثرة في النمو الانفعالي لدي المراهق:

الوراثة ، البيئة ، الهرمونات ، الغذاء ، البيئة الاجتماعية.

وتلعب المدرسة دورها هاماً في تعليم الاتجاهات والمفاهيم والمعتقدات وتعلم المدرسة الطفل المهارات والمعلومات المتعلقة بالطريقة التي يعمل بها المجتمع كما تمارس دوراً كبيراً في ضبط المعتقدات لدي الطفل من التعامل مع مراكز السلطة.(قناوي و عبد المعطي، 2001).

كما أن البيئة الاجتماعية تؤثر في النمو بشكل كبير في هذه المرحلة التي تمثل الانتقال الرسمي للطفل من البيت إلى المدرسة النظامية وبالتالي تأثير الرفاق علي نموه يكون قوياً . وهناك عوامل أخرى تؤثر علي النمو في هذه المرحلة تشمل المرض والحوادث، الهواء النقي وأشعة الشمس.(السيد، 1998).

و يري (مسعد زياد) أن العوامل التي تؤثر في الانفعال هي :

- التغيرات الجسمية الداخلية والخارجية.
- العمليات والقدرات العقلية.
- التألف الجنسي.
- نمط التفاعل الاجتماعي.
- معايير الجماعة.
- المعايير الاجتماعية العامة.
- الشعور الديني.

خلاصة الفصل

الانفعالات هي ردود أفعال متباينة ازاء مواقف مختلفة، تنطوي على التفاعل مع الموقف الحالي، و ما يراه الباحث هو أن المبالغة في بعض هذه الانفعالات قد يخرج عن المستوى الطبيعي ليتحول لا عدم الاتزان الانفعالي ، و المطلوب هو التحكم و مراقبة هذه الانفعالات، و هذا ما يؤدي لأفرد الى تحصيل الصحة النفسية.

الفصل الرابع:

المراهقة.

الفصل الرابع: المراهقة

42	تمهيد
42	تعريف المراهقة
43	خصائص مرحلة المراهقة
44	النظريات المفسرة للمراهقة
44	النظرية المعرفية
44	نظرية التحليل النفسي
44	النظرية البيولوجية
45	مراحل النمو في المراهقة
45	المراهقة المبكرة
45	المراهقة المتوسطة
46	المراهقة المتأخرة
46	مرحلة النضج
47	أنواع المراهقة
47	المراهقة الانسحابية
47	المراهقة العدوانية
47	المراهقة المتكيفة
48	المراهقة المنحرفة
48	مظاهر النمو في المراهقة
48	النمو الجسمي
48	النمو العقلي
49	النمو الانفعالي
51	نمو مفهوم الذات لدى المراهق
51	مشكلات المراهقة
54	خلاصة الفصل

تمهيد:

يقول "بياجي" أن مرحلة المراهقة هي العمر الذي يندمج فيه الطفل مع عالم الكبار،

المراهقة هي مرحلة انتقال من طفل يعتمد كل الاعتماد على الآخرين (الكبار)، إلى راشد مستقل مكتف بذاته، و لا شك أن ذلك الانتقال يتطلب تحقيق توافق جيد تفرضه ضرورات التمييز بين سلوك الطفل و سلوك الراشد في مجتمع ما. و لما كانت الفترة التي يتم فيها هذا الانتقال قد تطول أو تقصر تبعا للثقافة التي تسود ذلك المجتمع، لذلك فبالرغم من أن جميع الأطفال - أينما كانوا - يمرون بالتحولات البيولوجية نفسها في مرحلة المراهقة. كما أن التغييرات النفسية و الاجتماعية التي تصاحب هذا التحول ليست نمطية. (إسماعيل، 2009، ص 547).

1. تعريف المراهقة (Adolescence):

أ. لغة :

يرجع لفظ المراهقة إلى الفعل العربي راهق، و يعني الاقتراب من كذا، فراهق الغلام فهو

مراهق أي اقترب من الاحتلام، و رهقت الشيء رهقا قريبا منه، و المعنى هنا يشير الى الاقتراب من النضج. (خاطر، 1973، ص 806).

مصطلح المراهقة (Adolescence) مشتق من الكلمة اللاتينية (Adolescere) و معناه التدرج نحو النضج العقلي و الجسمي و الاجتماعي و الانفعالي.

(ملحم، 2012، ص 347).

ب. اصطلاحا:

هي كلمة عامة تدل على مجموعة من التغييرات النفسية و الجسمية التي تقع في الفترة ما بين الطفولة و النضج، أما عند الحديث عن (البلوغ) فان ما يعن بذهننا هو الجانب العضوي للمراهقة، و خاصة ظهور الوظيفة الجنسية و قيامها، أما (الشباب) فهو الجانب الاجتماعي للمراهقة، و يمتاز بمناقضته للذي وصل فعلا إلى النضج الحقيقي، و الشباب هو الفترة من النمو التي يدفع خلالها الكائن الذي صار مالكا لكل إمكانياته نحو كل من سبقوه... و هذا يعني أن البلوغ (puberty) و الشباب (youth) هما في الواقع فترتان متتاليتان تضمهما المراهقة. (دويرار، 1993، ص 242).

هي الرحلة التي تسبق الرشد، و تصل بالفرد إلى اكتمال النضج، فهي تبدأ من البلوغ، حتى سن الرشد في 21 سنة تقريبا، فهي المرحلة النمائية أو الطور الذي يمر به الناشئ، و هو الفرد غير الناضج جسميا و عقليا و اجتماعيا، نحو النضج الجسمي و العقلي و الاجتماعي. (صالح، 1982، 193).

لها معاني كثيرة، فهي التحول نحو النضج الجسمي و العقلي و الاجتماعي و الانفعالي، و لقد عبر "بياجيه" عن هذه الفكرة عندما رأى أن المراهقة من وجهة نظر علم النفس هي العمر الذي يندمج فيه معى عالم الكبار، و العمر الذي لم يعد فيه الطفل يشعر بأنه أقل ممن هم أكبر منه سناً، بل هو مساو لهم في الحقوق لهم في الحقوق على الأقل. (Piaget، 1969، ص 22 - 26).

خصائص المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بالنم الواضح المستمر نحو النضج في مظاهر و جوان الشخصية كافة، و التقدم نحو كل من النضج الجسمي و الجنسي، و النضج العقلي، و الانفعالي و الاستقلال الانفعالي و التطبيع الاجتماعي و اكتساب المعايير السلوكية الاجتماعية و الاستقلال الاجتماعي و تحمل المسؤولية و تكوين علاقات اجتماعية جديدة و القيام بالاختيارات، و اتخاذ القرارات فيما يتعلق بالتعليم و المهنة و الزواج و تحمل مسؤولية توجيه الذات، من خلال قدراته على و إمكانياته و تمكنه من التفكير و اتخاذ قراراته بنفسه، و التخطيط لمستقبله. (ملحم، 2012، ص 348).

و قد وصف ستانلي هال Hall المراهقة بأنها فترة عواصف و توتر، شدة تكتنفها الأزمات النفسية و تسودها المعاناة و الإحباط و الصراع و القلق و المشكلات و صعوبات التوافق، لتشكل بالنسبة لحياة المراهق مجموعة من التناقضات متعددة الجوانب (Grinder، 2006). (مرجع سابق).

و تحدثت "اليزابيت هيرلوك، (Hurlok، 1980)" عن المراهقة على أنها نتيجة لعوامل كثيرة منها؛ المثالية و مشاعر النقص في الكفاءة و المكانة و نقص في إشباع الحاجات و الضغوط الاجتماعية، و فشل العلاقة بالجنس الآخر و مشكلات التوافق بحيث يؤثر ذلك في سلوكه من حيث:

• اضطراب السلوك: مثل، نقص التركيز و التقلب السلوكي و قصور النشاط الجسمي،

و اضطراب الكلام، و الاندفاع و العدوان.

- الانفعالية و الحساسية النفسية و الانفجارات الانفعالية.
- الوحدة: مثل الشعور بالإهمال و الرفض من قبل الرفاق و حتى من أعضاء الأسرة الواحدة.
- نقص الانجاز: و يرافقه الإهمال و نقص الدافعية و شؤون الأسرة و الأنشطة الاجتماعية.

(ملحم، 2012، ص 349).

2. النظريات المفسرة للمراهقة:

النظرية المعرفية "بياجيه، Piaget":

يرى صاحب هذه النظرية أن علم النفس المعرفي يركز على إظهار المظهر العقلي أو المعرفي، المتمثل في القدرات العقلية، كالذكاء، التخيل، الذاكرة، وكذا المهارات التي يكتسبها من خلال تفاعله مع الآخرين واحتكاكه بهم، هذا ما يساعد في تحديد فترة المراهقة وتميزها عن غيرها، حيث أن المراهق يستعمل مجاله المعرفي للتعبير عن نفسه ورغباته ويعرف ماذا يريد في حياته، وكل ما يستطيع انجازه من أعمال، وما يمكن أن يقدمه من آراء وتختلف هذه القدرات طبعاً من فرد لآخر من حيث السعة، لكن هذا لا يعني أنه ينكر السمات الأخرى وإنما يعتبر أن مستوى النمو العقلي الذي بلغه الفرد، سيوظف في مختلف مظاهر حياته، كما يحدث اضطراباً في عملية توافقه مع بيئته. (B. Glosse, 1994, p 26).

النظرية النفسية "Sigmund Freud":

حيث بدأت الدراسة النفسية التحليلية على يد "سيغموند فرويد"، حيث أوضح أن الصراع الأساسي لمرحلة المراهقة هو صراع التوازن بين مطالب "الهو" و مطالب "الأنا الأعلى"، أو الضمير، ويصبح قوة داخلية تتحكم وتسيطر على السلوك كما أوضحت "أنا فرويد" على ما سبق بأنها القدرة على تقويم الذات أو هي افرق بين الطفل و المراهق. (طبيبي، 1990، ص 27).

كما أوضحت الدراسة النفسية الحديثة للمراهقة أن هذه الأخيرة هي مرحلة مستقلة قائمة بذاتها، كما كانت هذه المرحلة في نظرهم تتميز بالتوتر والتمرد والقلق و الصراع و يتجه علم النفس الحديث إلى اعتبار المراهقة مرحلة غير مستقلة عن بقية المراحل الأخرى للنمو، والتي تتضمن التدرج في النضج والبدني والجنسي والعقلي والانفعالي والمعرفي، ذلك أن الدعامات الأولى لجوانب النمو المختلفة قد بدأت في فترة الطفولة ثم أخذت تسير نحو النضج في فترة المراهقة. (قحمص و آخرون، 2012، ص 21).

النظرية البيولوجية:

يتزعم هذا الاتجاه ستانلي هول و فرويد ويستند على التغيرات البيولوجية وعلاقتها بالنضج فالمراهقة كمرحلة نمائية تعرف تغيرات بيولوجية عميقة وواضحة تنعكس بشكل كبير على سلوك المراهق، وعلى نظرة الآخرين إليه. إنها ميلاد جديد يتسم بالحيرة والضغط والتغيرات السريعة كما يرى هول، وهي إعلان ببداية الوظيفة الجسمية التناسلية حسب "أنا فرويد".

فبالنسبة لهول، المراهقة هي مرحلة مهمة جداً، قادرة على تغيير مسار الحياة المستقبلية، فهي الوقت الذي تتحدد فيه الأدوار الاجتماعية، وتنمو فيه القيم من جديد، بحيث تنمو قدرته على التفكير و يصبح التفاعل مع الأفراد الآخرين أكثر وعياً ونضجاً ونجد أن هذا الاتجاه يركز على المحددات الداخلية

للسلوك، ويشير إلى أن مخطط التطور للنوع البشري ينعكس في التركيبة الوراثية لكل فرد، التطور يكون من مرحلة التصور إلى مرحلة النضج، والمراحل التي مرت البشرية بها منذ بداية تطورها، والتي تركت أثر جيني وهي تعرف بنظرية الشدة والمحن. (Richard Cloutier, 1982, p8-9).

وتعتمد هذه النظرية على أساس بيولوجي، وتستند إلى وراثه الخصائص البيولوجية للجنس البشري التي تكمن في تركيب المورثات، فالطفل حتى الرابعة يمثل المرحلة البدائية "شبه الحيوانية" في تاريخ الإنسان، أما المراهقة فهي مرحلة التحول الصعب من البدائية إلى التمدن ومن هنا تأتي العاصفة والمعاناة. (حجازي، 1985، ص 39 - 40).

3. مراحل المراهقة:

مرحلة المراهقة المبكرة ما بين 12 - 15 سنة:

تنزامن مع النمو السريع الذي يصاحب البلوغ وفي هذه المرحلة يهتم المراهق اهتماما كبيرا بمظهر جسمه وليس بمستغرب أن تسمع من المراهق تعليقات تدل على أنه يكره نفسه وفي هذه السن يمثل ضغط الأقران أهم ما يشغل بال المراهق. (محمد رضا بشير وآخرون، 2004، ص 8).

لذا يلجأ المراهق إلى التشبه بأقرانه وتقليدهم حتى يكون مقبولا منهم، وتتميز هذه المرحلة بجملة من الخصائص من أهمها: الحساسية المفرطة للمراهق، وهذا بسبب التغيرات الفسيولوجية، وهي فترة لا تتعدى عامين، حيث يتجه فيها سلوك المراهق إلى الإعراض عن التفاعل مع الآخرين، أي الميول نحو الانطواء، ويصعب عليه في هذه الفترة التحكم في سلوكه الانفعالي، وهذا ما يسبب له صعوبة في التكيف وتقبل القيم والعادات والاتجاهات داخل الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه، "حيث تبدأ في هذه المرحلة المظاهر الجسمية والعقلية، الفسيولوجية، الانفعالية، والاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور، وتختفي السلوكيات الطفولية، وهذا ما يزيد من حساسية المراهق". (محي الدين مختار، 1982، ص 164).

مرحلة المراهقة المتوسطة (15 - 18 سنة):

تبدأ مرحلة المراهقة المتوسطة من حوالي 15 سنة وتنتهي حوالي 18 سنة، تتميز بالنضج والاستقلالية، كما تتضح فيها كل المظاهر المميزة للمراهقة بصفة عامة. (سامي ملحم، 2004، ص 370).

و يلاحظ فيها استمرار النمو في جميع مظاهره، وتسمى أحيانا هذه المرحلة بمرحلة التأزم لأن

المراهق يعاني فيها صعوبة فهم محيطه وتكييفه مع حاجاته النفسية والبيولوجية، ويجد أن كل ما يرغب في فعله، يمنع باسم العادات والتقاليد، دون أن يجد توضيحاً لذلك، وتمتد هذه الفترة حتى سن الثامنة عشرة، وبذلك فهي تقابل الطور الثانوي من التعليم، وتسمى "بسن الغرابة والارتباك، لأنه في هذا السن يصدر عن المراهق أشكال مختلفة من السلوك تكشف عن مدى ما يعانيه من ارتباك وحساسية زائدة. (زهرا، 1995، ص 297).

مرحلة المراهقة المتأخرة:

تقع ما بين سن 17 و 21 سنة، حيث يتجه الفرد إلى 2 التكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه ويوائم المشاعر الجديدة وظروف البيئة ليحدد موقفه من هؤلاء الناضجين محاولاً التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة، والانطواء تحت لواء الجماعة فتقل نزعاته الفردية. (ميخائيل جميل معوض، 2000، ص 131).

في هذه المرحلة تتبلور مشكلة المراهق في تحديد موقفه ومن عالم الكبار، وتتعدد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية الاجتماعية. كذا العمل الذي يسعى إليه المراهق متمرد على الكبار، وعلى المعايير والقيم والتقاليد في المجتمع فهو يعتبر آراء الكبار مرجعية ويحاول التحرر من السلطة الأبوية والمدرسة، وهذا يسبب له قلقاً شديداً. (الديدي، 1995، ص 329).

كما تصل الطاقة الجنسية ذروتها في هذه المرحلة وتكون قدرة المراهق على التناسل قد اكتملت كما يتعلق كل من الذكور والإناث بأفراد الجنس الآخر، ويزداد الحلم الجنسي (الاحتلام) ويلاحظ الاتجاه نحو الزواج والاستقرار الأسري، هذا بالنسبة للأسوياء، وهناك من يتعلق بنفس الجنس وتظهر الانحرافات الجنسية وهي موضوع حساس وخطير. (حامد عبد السلام الزهران، 1995، ص 329).

مرحلة النضوج:

(18 إلى 21 سنة) النضوج هو غاية النمو ومحطته الأخيرة، فهو نضج جسدي يتمثل في ثبات ملامح الوجه ونضج ذهني يتمثل في ثبات معدل الذكاء، نضج انفعالي وهو الاستقرار العاطفي، نضج اجتماعي من خلال الاهتمام بالنشاطات الاجتماعية، فيتم تقبل المفاهيم الثقافية السائدة بروح إيجابية. ومن بين النشاطات الاجتماعية (النوادي، الموسيقى، الاهتمامات الدينية) وتعود الثقة إلى النفس ويخف اليأس وتقوى روح المسؤولية والميل إلى الموضوعية في الحكم على الذات وعلى الآخرين. (الديدي، 1995، ص 22).

4. أنواع المراهقة:

المراهقة المتكيفة:

وهي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة، وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة، أما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه، ولا يسرف المراهق في هذا النمط في أحلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية، أي أن المراهق هنا أميل إلى الاعتدال. (المقرن، 1426، ص 8).

المراهقة الانسحابية:

حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة ومن مجتمع الأصدقاء وينطوي على نفسه ويفضل تأمل ذاته ومشكلاته منفرداً. (عيسوي، د ت، ص 44).

فالمراهق صورة مكتئبة تميل إلى العزلة والسلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، فلا يشارك الآخرين اهتماماتهم وأنشطتهم، ويعبر عن آرائه وأفكاره عبر مذكراته الشخصية، ويميل إلى النقد والتهجم على الناس، ويسرف في أحلام اليقظة حيث يحقق أمانيه من خلالها، وتصل به أحلام اليقظة في بعض الحالات إلى حد الأوهام والخيالات المرضية. كما أنه لا يفضل النشاطات الرياضية أو الاجتماعية العامة. (عقل، 1997، ص 327)، (حسين و آخرون، 1982، ص 129).

المراهقة العدوانية:

هذا النمط من المراهقة يتسم سلوك المراهق فيه بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء. (عيسوي، د ت، ص 44).

حيث يكون فيها المراهق ثائراً على السلطة سواء سلطة الوالدين، أو سلطة المدرسة، أو المجتمع الخارجي. والسلوك العدواني عند هذا النمط قد يكون صريحاً مباشراً يتمثل في الإيذاء، أو قد يكون بصورة غير مباشر كالعناد وبعض المراهقين من هذا النوع قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل عما سبقها. (زيدان، 1976، ص 161).

و تلعب أساليب التربية الضاغطة المتمتمة، أو القائمة على النبذ والحرمان، وكثرة الاحباطات دوراً كبيراً في المراهقة العدوانية أو الانسحابية. (عقل، 1997، ص 327).

المراهقة المنحرفة:

وتأخذ صورة الانحلال الخلقي التام، والانهيار النفسي الشامل، والانغماس في ألوان من السلوك المنحرف كالإدمان على المخدرات والسرقة وتكوين العصابات والانهيار العصبي، وقد وجد أن بعضهم سبق أن تعرض لخبرات شاذة، وصددمات مريرة، وتجاهل لرغباته وحاجاته، وتدليل زائد له، وتكاد تكون الصحبة السيئة عاملاً مهماً في هذا النوع. (الأشول، 1989، ص 421).

5. مظاهر النمو في مرحلة المراهقة:

النمو الجسمي:

يزداد النمو الجسمي في هذه المرحلة بصورة سريعة من حيث الطول والوزن ونسب الجسم، كما تتضح الفروق بين الجنسين في النمو الجسمي.

بالنسبة للطول فيزيد بسرعة ويتسع الكتفان ومحيط الصدر وتزداد الساقين والجذع طولاً وتتأكد القوة العضلية، أما الوزن فيزداد بسرعة مع نمو العظام والعضلات بالإضافة إلى الدهون التي لم تعد المصدر الوحيد للزيادة في الوزن.

وفيما يخص الفروق بين الذكور والإناث فتكون واضحة في شكل الجسم، فحجم المراهق أكبر من حجم المراهقة، حيث يزداد حجم العظام وتكثر أنسجة العضلات وتتسع الأكتاف، بالإضافة إلى نمو القلب والرئتين، وزيادة ضغط الدم وبهذا يكون الفتى أقوى من الفتاة.

أما المراهقة فتتميز باتساع الحوض تمهيداً للحمل، كما تسبق المراهق في النمو العظمي في بداية الأمر، وسرعان ما يلحق بها وينفوق عليها في ذلك، ومع التقدم في البلوغ يقل التشابه بين المراهقين والمراهقات، من حيث المظهر أما الخصائص المشتركة بينهما فتتمثل في ظهور شعر العانة وشعر الإبطين وظهور حب الشباب. (أمل حسونة، 2004).

النمو العقلي:

تتميز مرحلة المراهقة بنمو القدرات العقلية ونضجها، فينمو الذكاء العام ويسمى القدرة المعرفية العامة، لدى تزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية العليا كال تفكير و التذكر، و التفكير و التعلم، فالذكاء قدرة عامة تظهر في قدرة الفرد على التعلم و اكتساب المهارات و في قدرته على التكيف مع المواقف الجديدة أو المشكلات الجديدة التي تواجهه و على ممارسة العمليات العقلية العليا.

ومن أبرز خصائص النشاط العقلي في مرحلة المراهقة :

- التركيز: حول نوع معين من النشاط بدلاً من تنويعه.
- الانتباه: يزيد لمدة طويلة بعدما كان لمدة محدودة.
- التذكر: بعدما كان تذكر آلي يقوم على أساس السرد الآلي دون فهم لعناصر الموضوع يصبح يقوم على أساس الفهم و أساس إدراك العلاقات بين عناصر الموضوع.
- التخيل: يصبح خيالا مجردا مبنيا على استخدام الصورة اللفظية وعلى المعاني المجردة.

و لذلك في مرحلة المراهقة بال ذات ينبغي ان توجه عناية كبيرة لتنمية التفكير و العلمي لدى المراهقين و تعويدهم على استخدام التفكير المنطقي المنظم في حل ما يواجههم من مشكلات. (العيصوي، 1984، ص 92 - 93).

و السلوك الحركي مثلا يتأثر بالقدرة العقلية العامة (الذكاء) وكذلك السلوك اللفظي والحسي وكذلك السلوك والإدراك والخيال والإبداع وهكذا مع جميع الأنشطة السلوكية ، أما القدرات الطائفية أو الأولية فهي التي تشمل نشاطاً واحداً أو مجالاً متميزاً بجملة من الأنشطة المتجانسة أو المتشابهة ، فالرياضة البدنية بصفة عامة مجالاً أما لعبة كرة القدم فهي نشاطاً محدداً والتفوق العلمي مجالاً يشمل جميع العلوم أما التميز في الرياضيات مثلاً أو الأدب أو الفن يعتبر نشاطاً خاصاً تدعمه قدرة رياضية أو أدبية أو فنية خاصة أو طائفية.

و كلما تركز نشاط الفرد نحو قدرة أو مجال خاص قل نشاطه أو تميزه في المجالات الأخرى، أي أنه ركز نصيبه من القدرة العامة (الذكاء) في مجال دون الآخر. (أبو جعفر، 2014، ص 122).

النمو الانفعالي:

إن المراهقة مرحلة عنيفة من الناحية الانفعالية، حيث تتعرض نفسية المراهق إلى ثورات تتصف بالعنف والاندفاع، كما يشعر من أن لآخر بالضيق والتبرم، ولقد اختلف الباحثون في سبب هذه الاضطرابات الانفعالية التي تسيطر على حياة المراهق، حيث أرجعها بعضهم إلى إفرازات الغدد، في حين أرجعها البعض الآخر إلى العوامل البيئية التي تحيط بالمراهق، بينما أرجعها آخرون إلى تفاعل

العوامل الداخلية إفراز الغدد مع العوامل الخارجية البيئة المحيطة. (زيدان، 1986، ص 170) (البهى، 1998، ص 257).

وقد حدد (عقل، 1997، ص 346 - 347) مظاهر النمو الانفعالي في فترة المراهقة في الآتي:

• الرهافة الانفعالية:

فالمراهق يتأثر سريعاً بالمثيرات المختلفة مهما كانت تافهة، إذ يثور لأتفه الأسباب، فإذا أراد الأكل ولم يجده جاهزاً ثار دون أن يكون هناك سبب كافٍ لهذه الثورة، وإذا تعرض للإحباط شعر بالحزن الشديد.

• الحدة الانفعالية:

ويظهر ذلك في الاستجابات الحادة التي يستجيب بها المراهق إزاء بعض المواقف، فهو يصرخ بعنف ويشتم الآخرين، ويندفع بتهور، ويأتي بحركات لا تدل على الاتزان. ويمكن ملاحظة ذلك في سلوك المراهق، فإذا قاد سيارته فإنه يقودها بسرعة شديدة، ويتحدى من يحاول أن يسبقه، وإذا تشاجر مع أحد اندفع إلى مصدر الشجار.

• الارتباك:

ويظهر عندما يعجز المراهق عن مواجهة موقف معقد ولا يعرف كيف يتصرف حياله، إما لجهل بالموقف أو غموض في عناصره. فالمراهق يعتريه الارتباك عندما لا يجد مخرجاً من المواقف الراهنة، أو عندما يشعر بسخرية الآخرين منه.

• الحساسية الشديدة للنقد:

يتسم سلوك المراهق الانفعالي بالحساسية الزائدة لنقد الكبار حتى وإن كان النقد صادقاً وبناءاً ومن أقرب الناس إليه. فقد يعتبر النصيحة نقداً، والتوجيه إهانة، وإقراراً ضمنياً بعجز المراهق وبشخصيته الطفولية. ويزداد النقد تأثيراً على المراهق إذا تم على مسمع من الآخرين.

• التقلب الانفعالي:

ينتقل المراهق من انفعال إلى آخر، من الفرح إلى الحزن، ومن التفاؤل إلى التشاؤم، ومن البكاء إلى الضحك، فتنتابه مشاعر الفرح تارة، والحزن تارة أخرى، ومرة يندمج مع الآخرين، وتارة يعتزلهم.

• نمو مفهوم الذات عند المراهق:

هو المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه باعتباره مصدرا للتأثير في البيئة المحيطة. (إسماعيل، 1989).

و يتحدد مفهوم الذات بناء على إدراكه لصفة أو عدد من الصفات تشترك فيها مجموعة من الأشياء أو المواقف أو الأحداث و تميزها عن غيرها، و بناءا على ذلك فإنه يمكن تحديد مفهوم الذات لدى المراهق بناء على إدراكه لصفة أو صفات عامة يمكن أن تستند إليه باعتبار أنه قوة متفاعلة مع القوى الأخرى في البيئة المحيطة، أما المفردات التي يمكن أن تعمم عليها أو تشترك فيها هذه الصفات فهي استجابات الشخص نفسه نحو مواقف البيئة المختلفة، فمفهوم الذات ينشأ عن طريق تفاعل الفرد مع بيئته و لا يمكن تصوره إلا بالنسبة لهذه البيئة. (ملحم، 2012، 408).

و يكون المراهق في نهاية مرحلة المراهقة واعيا لمكونات الشخصية السارة و يعرفون الصفات التي يعجب بها الآخرون سواء من الجنس نفسه أو من الجنس الآخر، مع أن الإعجاب بهذه الخصائص يختلف من مجموعة إلى أخرى ، و من مرحلة إلى أخرى في حياة المراهقين، إلا أنه يعرف تماما السمات التي يعجب بها أفراد المجموعة التي ينتمي إليها. (نفس المرجع، ص 408).

6. مشكلات المراهقة:

من خلال الدراسات و البحوث (عقل، 1998) التي تم إجرائها في كثير من بلدان العال يمكننا استخلاص أهم المشكلات التي قد يتعرض لها المراهق في هذه المرحلة العمرية، و التي تتمثل في:

• المشكلات الصحية و الجسمية:

و هي تلك التي تتعلق بالحالة الصحية للمراهق، و الاضطرابات التي يتعرض لها، و مدى تقبله للتغيرات الجسمية التي تحدث له في هذه المرحلة العمرية، و تشير الدراسات إلى أن المشكلات الصحية و الجسمية تحتل مركزا هاما من بين المشكلات العديدة التي يتعرض لها المراهق و تتمثل في:

- التعب الشديد.
 - الصراع الشديد.
 - العيوب الجسمية؛ مثل حب الشباب، و تظهر هذه المشكلات عادة كنتيجة لاهتمام المراهق بجسده و صورة جسمه، و إن رد الفعل إزاء هذه العيوب يتمثل في التوتر و القلق و اضطراب العلاقة بينه و بين أقرانه.
 - الاهتمام الشديد بتقوية الجسم، و القيام بالألعاب الرياضية التي تحقق له ذلك.
 - عدم فهم المراهق للتغيرات الجسمية و الفسيولوجية و هذا يسبب له القلق و التوتر.
- (ملحم، 2012، ص 400).

خلاصة الفصل:
تعتبر المراهقة الفترة العمرية الأكثر حرجا في حياة الانسان، فهي فترة التقلبات المزاجية و التغييرات النفسية و العقلية و الانفعالية، و يرى الباحث أن ما يخلص اليه في هذا الفصل هو أن المراهقة فترة حساسة تتطلب معرفة من طرف الأباء بخائص النمو فيها كما تتطلب معاملة حذرة حتى يتمكن المراهق من اجتيازها و تخطيها و هو يتمتع بشخصية متوازنة.

الجانحة

التطبيقي

أولاً: الدراسة الاستطلاعية.

تمهيد:

تعد الدراسة الاستطلاعية خطوة منهجية غاية في الأهمية، يهدف الباحث من ورائها إلى الوقوف على بعض الأخطاء والبهفوات التي قد تؤثر على مصداقية وموضوعية الدراسة ونتائجها، ثم ضبطها ، فعزلها وقت إجراء الدراسة الأساسية.

1. أهداف الدراسة الاستطلاعية :

ومن هذه الأهداف:

- التأكد من صدق وثبات الاستمارة المطبقة في هذه الدراسة .
- حسن اختيار العينة حتى تكون ممثلة للمجتمع الأصلي .
- اكتساب خبرة التطبيق.

2. أدوات القياس:

أولاً: مقياس الاتزان الانفعالي:

تم الحصول على المقياس من الموقع الرسمي، <http://psychology.sudanforums.net>

أ. تقديم المقياس للمحكّمين:

تم عرض المقياس على محكمين من درجات علمية مختلفة كان المجموع (05) خمسة ينتمون لجامعة وهران وطلب منهم إعطاء ملاحظاتهم واقتراحاتهم حولها، ومن أجل هذا وضعت العبارات في النسخة الموجهة للمحكّمين في جدول يحتوى على ثلاث خانات (تقيس، لا تقيس، اقتراح تعديل) يسمح بتقدير مدى صلاحية فقرات المقياس من حيث الصياغة، واقتراح ما هو ملائم بديلاً للفقرات التي تحتاج لإعادة الصياغة أو التعديل، ومن أجل ذلك تم تطبيق معادلة نسبة الاتفاق.

ب. نتائج تحكيم المقياس :
ويمكن أن نعرض نتائج تحكيم الاستبيان في شكله الأولى المقدم للمحكمين في الجدول

التالي:

جدول رقم (1) يوضح نتائج التحكيم

أبعاد التحكيم	نسبة اتفاق المحكمين
من حيث الصياغة	5/3
من حيث القياس	5/5
من حيث عدد البدائل	

ويتضح من خلال الجدول بأن معظم العبارات كانت مناسبة ومقبولة.

ثانياً: استمارة الحوار الأسري الحوار الأسري آباء/أبناء :

ولقد تم بناء هذه الاستمارة بإتباع الخطوات التالية:

تم الحصول على الاستمارة من مذكرة تخرج لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس الأسري، بعنوان " واقع الحوار الأسري آباء-أبناء كما يدركه الأبناء المراهقون وأثره في تنمية القيم الاجتماعية لديهم " جامعة وهران، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس ، للباحثة حورية بدر، 2013 - 2014.

أ. تقديم الاستمارة للمحكمين:

تم عرض الاستمارة على محكمين من درجات علمية مختلفة كان المجموع (05) خمسة ينتمون لجامعة وهران وطلب منهم إعطاء ملاحظاتهم واقتراحاتهم حولها، ومن أجل هذا وضعت العبارات في النسخة الموجهة للمحكمين في جدول يحتوى على ثلاث خانات (تقيس، لا تقيس، اقتراح تعديل) يسمح بتقدير مدى صلاحية فقرات الاستمارة من حيث الصياغة، واقتراح ما هو ملائم بديلاً للفقرات التي تحتاج لإعادة الصياغة أو التعديل، ومن أجل ذلك تم تطبيق معادلة نسبة الاتفاق.

ب. نتائج تحكيم الاستمارة :
ويمكن أن نعرض نتائج تحكيم الاستبيان في شكله الأولى المقدم للمحكمين في الجدول

التالي:

جدول رقم (2) يوضح نتائج التحكيم

أبعاد التحكيم	نسبة اتفاق المحكمين
من حيث الصياغة	5/4
من حيث القياس	5/5
من حيث عدد البدائل	

ويتضح من خلال الجدول بأن معظم العبارات كانت مناسبة ومقبولة.

تجريب الأدوات على عينة استطلاعية:
تتمثل عينة الدراسة الاستطلاعية في (30) من التلاميذ المراهقين تم الاتصال بهم في

خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية:

تتميز عينة الدراسة الاستطلاعية بما يلي:

توزيع العينة حسب الجنس:

جدول رقم (3) يوضح توزيع العينة حسب الجنس

السن	العدد
ذكور	15
إناث	15
المجموع	30

توزيع العينة حسب العمر الزمني:

جدول رقم (4) يبين العمر الزمني للعينة

السن	العدد
13	12
14	8
15	6
16	3
17	1
المجموع	30

توزيع العينة حسب المستوى الدراسي:

جدول رقم (5) يبين توزيع العينة حسب المستوى الدراسي

المستوى الدراسي للأب	العدد	المستوى الدراسي للأم	العدد
بدون	2	بدون	3
ابتدائي	5	ابتدائي	4
متوسط	5	متوسط	8
ثانوي	7	ثانوي	9
جامعي	11	جامعي	6
المجموع	30	المجموع	30

3. صدق أدوات الدراسة:

ومن خلال تجريب أدوات الدراسة على العينة الاستطلاعية، فقد تم حساب الصدق وكذا الثبات، للتأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات.

صدق وثبات استمارة الحوار الأسري الحوار الأسري آباء/أبناء :

صدق الاتساق الداخلي لاستمارة الحوار الأسري الحوار الأسري آباء/أبناء :

والذي يوضح علاقة كل فقرة بالمجموع ككل، ولقد تم اعتماد (معامل بيرسون) لتوضيح هذا الاتساق، حيث دلت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (6) يوضح الاتساق الداخلي لاستمارة الحوار الأسري آباء/أبناء :

الفقرة	العبارات	معامل ارتباط الفقرة ببعدها
1	يحرص والداي على عقد جلسات أسرية للتداول.	0,34
2	يشجعني والداي على طرح مشاكل في الأسرة.	0,45*
3	يوفر لي والداي فرصة الاستماع لانشغالاتي.	0,15
4	يظن والداي أنني صغير على إبداء رأيي حول الشؤون الأسرية	0,05
5	يفضل والداي التحدّث في الهاتف أو مشاهدة التلفاز عن التحدّث معي.	0,23
6	والداي مستعدان لتوفير الوقت من أجل التداول معي.	0,45*
7	يشاور والداي أبناءهم حول شؤون الأسرة.	0,32
8	يسود جو الصمت داخل بيتنا (عدم التداول).	0,25
9	يحاورني والداي من أجل تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة.	0,15
10	والداي مقتنعان بأنه لا فائدة من التداول معي.	0,03
11	يناقشني والداي في سلوكاتي السيئة بعيدا عن أنظار إخوتي.	0,38*
12	ينتهز والداي فرصة الجلوس إلى مائدة الطعام لمناقشة بعض الأمور.	0,53**
13	لا يراعي والداي حالتي عند التحدث معي (تعب، غضب،...) .	004
14	أشعر أن والداي لا يتفان في آرائي.	0,01
15	يقاطعني والداي قبل أن أكمل فكري إذا كانت مخالفة لما يحبونه.	0,04
16	يتجاهل والداي مشاركتي في الحوار.	0,14
17	ينصت إلي والداي باهتمام.	0,43*
18	نظرات والداي عند الحديث معهما تزيدني ثقة بنفسي.	0,31
19	يرفع والداي صوتهما أمامي لتوقيفي عن الكلام.	0,14
20	يفرض والداي آراءهما علي دون مناقشة.	0,003

0,02	يستعمل والداي الألفاظ القاسية عند الحديث معي.	21
0,01	يحدثني والداي بأسلوب الأمر (تكلم، قل، توقف،...)...	22
0,43*	أشعر بعاطفتها نحوي عندما يتحدثان إلي.	23
0,62**	يحدثني والداي بصدق (أثق فيما يقولان).	24
0,04	يتكلم والداي معي بطريقة فيها نوع من القهر والتسلط.	25
0,54**	يشجعني والداي على استكمال حديثي معهما.	26
0,29	عند التحدث مع والداي أشعر أنهما يفهماني بشكل جيد.	27
0,43*	يراعي والداي أن تكون نبرات صوتهما ملائمة لموضوع الحوار.	28
0,50**	يستطيع والداي فهم وجهة نظري بسهولة.	29
0,50**	يستعمل والداي كلمات بسيطة لإيصال المعنى لي.	30
0,70**	يلتزم والداي بالهدوء والروية عند الحديث معي.	31
0,53**	يعرض والداي أفكارهما بانتظام ووضوح.	32
0,34	يشرح والداي وجهة نظرهما بصورة مقنعة.	33
0,62**	يبرر والداي ما يقولان إذا طلبت منهما ذلك.	34
0,58**	الحوار مع والداي شيق وممتع.	35
0,48**	يجيب والداي على أي استفسار حول كلامهما.	36

نلاحظ من خلال الجدول بأن الفقرات التالية: (12، 24، 26، 29، 30، 31، 32، 34، 35، 36) كانت دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، أما الفقرات (2، 6، 11، 17، 23، 28) كانت دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، أما باقي الفقرات لم تكن دالة فتم حذفها، فأصبحت الاستمارة تحتوى على مجموع (16) فقرات تقيسه.

ثبات استمارة الحوار الأسري الحوار الأسري آباء/أبناء :

ولقد تم حساب الثبات بطريقتي ألفا كرومباخ والتجزئة النصفية، حيث تم استثناء الفقرات غير الدالة إحصائياً والمشار إليها في الصدق أعلاه، حيث أسفرت النتائج على مايلي:

جدول رقم (7) يوضح معامل ثبات استمارة الحوار الأسري الحوار الأسري آباء/أبناء :

المتغير	الطريقة المتبعة	معامل الثبات
استمارة الحوار الأسري	ألفا كرومباخ	0,77
	التجزئة النصفية	0,76

صدق وثبات مقياس الاتزان الانفعالي:

صدق الاتساق الداخلي لمقياس الاتزان الانفعالي:

والذي يوضح علاقة كل فقرة بالمجموع ككل، ولقد تم اعتماد (معامل بيرسون) لتوضيح هذا الاتساق، حيث دلت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (8) يوضح الاتساق الداخلي لمقياس الاتزان الانفعالي:

الفقرة	العبارات	معامل ارتباط الفقرة ببعدها
1	اغلب الأوقات اعجز عن الهدوء مسترخيا	0,56
2	كثيرا ما اشعر أنه يجب علي أن أكون متحركا	0,30
3	اشعر بالتوتر في أغلب الأوقات	0,18
4	نومي مضطرب في أغلب الأحيان	0,49**
5	تمر بي فترات لا أستطيع النوم فيها	0,60**
6	تنتابني الكوابيس كثيرا	0,37
7	اعتقد أنني أكثر عصبية من معظم الناس	0,28
8	أنا حساس بدرجة غير عادية	0,46*
9	اشعر بالتعب عند قيامي بأقل مجهود	0,61**
10	أصاب بالصداع كثيرا	0,26
11	تمر بي أوقات اشعر فيها بتراكم الصعاب لدرجة أنني أعجز عن حلها	0,19
12	أكون متوترا للغاية أثناء القيام بعمل ما	0,49**
13	أحتد و يعلو صوتي حتى في النقاش العادي	0,44*
14	كثيرا ما أندم على أقوالي عندما أغضب	0,14
15	كثيرا ما أندم على أفعالي عندما أغضب	0,51**
16	يعتبرني الناس متقلب المزاج	0,68**
17	أتأثر أكثر من غيري في المواقف المحرجة	0,18
18	كثيرا ما يقال أنني متسرع	0,31
19	كثيرا ما يقال أنني حاد الطبع	0,43*
20	إذا أخطأ شخص ما في حقي فإنني أزد عليه إساءته في الحال	0,52**
21	أشعر أحيانا برغبة في تحطيم الأشياء عندما أكون منفردا	0,35**
22	أجد متعة عندما أفرض سلطتي و سيطرتي على الآخرين	0,42*
23	أحب أن أسبِّ و أشتم	0,31
24	غالبا ما أتصرف على طريقتي الخاصة بغض النظر عما يريده الآخرون	0,32
25	في الحفلات و المناسبات الاجتماعية أشعر أنني عصبي و متضايق	0,61**

0,12	يتوقع الناس مني أكثر مما أستطيع	26
0,21	لا أكون ودودا نحو أناس يقومون بأشياء اعتبرها خطأ	27
0,38	أشعر برغبة في التشاجر عندما أكون متضايقا	28
0,13	أجد صعوبة في الجلوس بهدوء و استرخاء	29
0,37	كثيرا ما أشعر أن الحياة عبء لا يطاق	30
0,34	عندما أواجه مشكلات صعبة الحل أشعر بالتحدي و لا استسلم	31
0,41*	أعجز عم التحكم في أقوالي و أفعالي عندما اشعر بالغضب	32
0,27	لا يجب أن يكيف المرء أفكاره و سلوكه للناس المحيطين به	33
0,23	أفضل أن يكرهني الناس بدلا من أن يحتقروني	34
0,31	أعجز عن مراعاة جميع الاعتبارات قبل اتخاذ القرار	35

نلاحظ من خلال الجدول بأن الفقرات التالية: (1، 4، 5، 9، 12، 15، 16، 20، 21، 25) أما الفقرات (8، 19، 22، 33) كانت دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، أما باقي الفقرات لم تكن دالة فتم حذفها، فأصبحت الاستمارة تحتوى على مجموع (16) فقرات تقيسه.

ثبات مقياس الاتزان الانفعالي:

ولقد تم حساب الثبات بطريقتي ألفا كرومباخ والتجزئة النصفية، حيث تم استثناء الفقرات غير الدالة إحصائيا والمشار إليها في الصدق أعلاه، حيث أسفرت النتائج على مايلي:

جدول رقم (9) يوضح ثبات مقياس الاتزان الانفعالي:

المتغير	الطريقة المتبعة	معامل الثبات
مقياس الاتزان الانفعالي	ألفا كرومباخ	0,71

ثانياً: الدراسة الأساسية

تمهيد:

بعد الانتهاء من إجراء الدراسة الاستطلاعية وتحقيق الأهداف المرجوة، بادرنا بإجراء الدراسة الأساسية من خلال تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في (استمارة الحوار الأسري آباء-أبناء ، وكذا مقياس الاتزان الانفعالي)، ولتوضيح إجراءات الدراسة الأساسية، سوف يتم في هذا الجزء شرح طريقة اختيار العينة وخصائصها، ثم إعطاء وصفا دقيقا لأدوات الدراسة وكيفية التطبيق والصحيح.

1. طريقة اختيار العينة الأساسية وخصائصها:

يتمثل المجتمع الذي اتخذناه مجالا بشريا لدراستنا من تلاميذ وتلميذات الطور المتوسط السنة (الثالثة و الرابعة) من ولاية وهران: (مقاطعة بوتليليس).

ولقد تم اختيارهم بطريقة قصدية وذلك في حدود ما أتيح لنا بعد موافقة مدير المؤسسة والمسئول عن مديرية التربية ، حيث حدد عدد العينة الكلية ب(120) تلميذا وتلميذة.

2. منهج الدراسة:

لقد تم إتباع المنهج الوصفي الاستدلالي لتحليل معطيات الدراسة إحصائيا، باعتبار انه المنهج الملائم لطبيعة هذه الدراسة.

و الذي يقوم على بوصف ما هو كائن و تفسيره، و هو يهتم بتحديد الظروف العلاقات التي توجد بين الوقائع. و لا يقتصر المنهج الوصفي على جمع البيانات و تدوينها، وإنما يمضي إلى ما هو أبعد من ذلك لأنه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات... وعملية البحث لا تكتمل تنظم هذه البيانات و تحلل و تستخرج منها الاستنتاجات ذات الدلالة والمغزى بالنسبة للمشكلة المطروحة للبحث. (جابر و كاظم، 2002، ص 134).

و في هذه الدراسة المتواضعة تم الاعتماد على دراسة العلاقات المتبادلة و الدراسات البينية المقارنة، حيث يحاول (الباحث) أن يتوصل إلى إجابات عن مشكلات خلال تحليل العلاقات العلية، فيبحث عن العوامل التي ترتبط بوقائع و ظروف و أنماط سلوك معينة. (جابر و كاظم، 2002، ص 173).

و تعد دراسات العلاقات المتبادلة في البحوث النفسية و التربوية هي إحدى صور تطبيق المنهج الوصفي في البحث. (منسي، 2003، ص 213).

3. خصائص عينة الدراسة:

كانت العينة في البدء تتكون من 120 تلميذاً و تلميذة، و تم استبعاد ثلاثة أوراق إجابة لعدم استيفائها الشروط المطلوبة.

تتميز عينة الدراسة الأساسية بما يلي:

توزيع العينة حسب الجنس:

جدول رقم (10) يبين توزيع العينة حسب الجنس

السن	العدد
ذكور	55
إناث	62
المجموع	117

توزيع العينة حسب المستوى الدراسي:

جدول رقم (11) يبين توزيع العينة حسب المستوى الدراسي

المستوى الدراسي للأب	العدد	المستوى الدراسي للأم	العدد
بدون	7	بدون	14
ابتدائي	20	ابتدائي	14
متوسط	33	متوسط	25
ثانوي	27	ثانوي	44
جامعي	29	جامعي	16
المجموع	116	المجموع	113

توزيع العينة حسب العمر الزمني:

جدول رقم (12) يبين العمر الزمني للعينة

العدد	السن
14	13
27	14
28	15
36	16
8	17
4	18
117	المجموع

4. أدوات الدراسة:

استمارة الحوار الأسري الحوار الأسري آباء/أبناء :

لقد استخدم في الدراسة الحالية استمارة الحوار الأسري الحوار الأسري آباء/أبناء، ولقد احتوت في شكلها النهائي على مجموع (36) فقرة تقيسها.

مقياس الاتزان الانفعالي:

يعد مقياس الاتزان الانفعالي ثاني أداة تستخدم في الدراسة، ولقد احتوى في شكله النهائي على مجموع (35) فقرة يقيسها وتكون من ستة أبعاد وهي:

- بعد وتضمن على مجموع (9) فقرات تقيسه.
- بعد وتضمن على مجموع (8) فقرات تقيسه.
- بعد وتضمن على مجموع (5) فقرات تقيسه.
- بعد وتضمن على مجموع (5) فقرات تقيسه.
- بعد وتضمن على مجموع (5) فقرات تقيسه.
- بعد وتضمن على مجموع (3) فقرات تقيسه.

4. تطبيق أدوات القياس:

وفقنا في تحديد الأقسام المعنية بالدراسة وتم الاتصال بهم في قاعات الدراسة ، حيث تم التطبيق بصفة جماعية للقسم الواحد، واختير مجموع من التلاميذ الممثلين للعيينة النهائية مع اعتبار ما يلي:

شرح مضمون الاختبارات والهدف منها وأهمية الإجابة بالنسبة لنتائج البحث ، حيث طلب منهم الإجابة على كل المستويات دون ترك أي سؤال دون إجابة، وكذا تم التأكيد على ملئ البيانات الشخصية التي لها أيضا وزنها في البحث الحالي.

بعد الانتهاء من تطبيق أدوات الدراسة على العينة الأساسية عمدنا إلى تصحيح استمارة الدراسة على النحو التالي:

إعطاء درجات تراوحت بين (3 درجات إلى 1 درجة واحدة)، على النحو التالي:

(3) بالنسبة لاختيار دائما، و(2) بالنسبة لاختيار أحيانا، و(1) بالنسبة لاختيار أبدا ، وهذا بالنسبة للإجابات الإيجابية أما في حالة الإجابات السلبية فالعكس صحيح.

لقد تم استخدام كلا من الإحصاء الوصفي والاستدلالي على حد سواء، فالنسبة للإحصاء الوصفي استعملنا المتوسطات والانحراف المعياري.

5. الأساليب الإحصائية في معالجة البيانات:

أما بالنسبة للإحصاء الاستدلالي ولتأكد من صحة الفرضيات استخدمنا اختبار (T.test) لدراسة الفروق بين المجموعتين، وذلك باستخدام حزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية الإصدار (spss ;20).

نتائج الدراسة:

عرض نتائج الفرضية الأولى:

و التي تنص على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الحوار الأسري و الاتزان الانفعالي لدى المراهقين المتمدرسين بالمتوسط ، و كانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (13) يبين النتائج الإحصائية لارتباط المتغيرين

المتغير	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الاتزان الانفعالي	0.04	غير دال
الحوار الأسري		

مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نلاحظ من خلال الجدول عدم وجود علاقة ارتباطية بين الحوار الأسري و الاتزان الانفعالي.

إلا أنه يظهر جليا اقتراب هذه النتيجة من مستوى الدلالة، و هذا ما يعني وجود علاقة ضعيفة بين الحوار الأسري و الاتزان الانفعالي

عرض نتائج الفرضية الثانية:

و التي تنص على وجود فروق بين الجنسين (ذكور/ إناث) من حيث وجود علاقة بين الحوار الأسري و الاتزان الانفعالي لدى المراهقين المتمدرسين بالمتوسط ، و كانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (14) يبين النتائج الإحصائية لارتباط المتغيرين بالبعدين

المتغير	ذكور، ن = 55		إناث، ن = 62		(ت)	مستوى الدلالة.
	ع	س	ع	س		
الحوار الأسري	5.21	37.89	4.96	37.47	0.45	غير دال.
الاتزان الانفعالي						غير دال.

مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نلاحظ من خلال الجدول أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين (ذكور - إناث)، حيث وجود علاقة بين الحوار الأسري و الاتزان الانفعالي لدى المراهقين.

الخاتمة:

لقد سعينا في بحثنا المتواضع هذا الى ابراز أهمية التحوار داخل الاسر، كما سعينا الى تقصي هذا الحوار داخل الاسر الجزائرية، كما سعنا الى التعرف بعض سمات الشخصية و خصائص المراهقة، هذه الفترة الحساسة التي تتطلب عناية و مراقبة دائمين من طرف الأولياء ، كما سعينا الى ربط الحوار الأسري بالاتزان الانفعالي لدى هذه الفئة ،

و ما نخلص اليه في الأخير هو أنه لا غنى للأسر عن الحوار و التواصل بين أفرادها، و على الرغم من أن العوامل الوراثية مسؤولة من بعض الفوارق الفردية في الانفعالات، الا أن التعبير عن الذات في البيئة الأسرية يساهم الى حد ما في تحصيل الاتزان الانفعالي.

المراجع

المراجع:

القرآن الكريم.

1. شحاتة ، 2009 ، المرجع في علم النفس التجريبي،
2. يونس انتصار 1978، السلوك الإنساني، دار المعارف.
3. مصطفى إبراهيم، 2009، الانفعالات النفسية عند الأنبياء في القرآن الكريم، رسالة ماجستير، جامعة النجاح، كلية علوم الدين.
4. عبد الفتاح دويرار، 1993، سيكولوجية النمو و الارتقاء، جاز النهضة العربية.
5. كناني ممدوح و آخرون ، 2002 ، المدخل الى علم النفس ، مكتبة الفلاح ، بيروت.
6. صلاح الدين شروخ، 2000، علم الاجتماع التربوي، دار العلوم، الجزائر.
7. السيد عبد الحليم وآخرون، 1990 ، علم النفس العام ، ط3 ، مكتبة غريب.
8. الزغول عماد والهنداوي علي ، 2007 ، مدخل الى علم النفس.
9. أحمد ذكي صالح، 1982، علم نفس التربوي، القاهرة، دار النهضة العربية.
10. خير الدين حسن ، ب ت ، العلوم السلوكية و المبادئ التطبيقية.
11. حقي ألفت محمد، 1983، علم النفس المعاصر، الإسكندرية، منشأة المعارف.
12. د. كاملة الفرخ شعبان و د. عبد الجابر تيم ، 1999 ، النمو الانفعالي عند الطفل ، ط1 دار الصفاء للنشر و التوزيع ، عمان.
13. عصام نمر وعزيز سمارة، 1990 الطفل والأسرة والمجتمع ، دار الفكر، عمان، ط2.
14. محمد كمال محمد حمدان ، 2010 ، الاتزان الانفعالي و القدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة ، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية غزة ، كلية التربية.
15. سعيد بن أحمد شويل الغامدي ، مرحلة الطفولة الوسطى.
16. د. محمد عبد الله العابد أبو جعفر، 2014، علم النفس النمو ، مركز المناهج التعليمية و البحوث التربوية ، ليبيا.
17. كاسر بصر المنصور، 2006 سلوك المستهلك، دار حامد ، عمان.
18. قناوي هدى ، عبد المعطي حسن ، 2001 ، علم النفس النمو - الأسس و النظريات ، المظاهر و التطبيقات ، دار قباء ، القاهرة.
19. السيد فؤاد البهي، 1998، الأسس النفسية و للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة.
20. صادق آمال و أبو حطب فؤاد، 1999، نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين ، مكتبة الانجلو المصرية.
21. مي العبد الله، 2006، نظريات الاتصال، دار النهضة العربية ، لبنان.

22. خولة بنت عبد الله السبتى، 2004، مشكلات المراهقات الاجتماعية و النفسية و الدراسية، رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود، كلية الآداب.
23. د. مسعد محمد زياد، خصائص النمو في مرحلة المتوسطة و الثانوية، من سن الثالثة عشر إلى التاسعة عشر.
24. زيدان محمد مصطفى، 1984، الدوافع و الانفعالات، الرياض، عكاظ.
25. سعيد حسني العزة، 2000، الإرشاد الأسري، دار الثقافة، عمان.
26. السيد عبد الحليم و آخرون، 1990، علم النفس العام، ط3، مكتبة غريب.
27. الشعراوي صالح، 2003، فعالية برنامج إرشادي عقلاني - انفعالي سلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 16، ص 1 - 4.
28. علاء الدين كفاي، 1999، الإرشاد و العلاج النفسي، دار الفكر العربي، القاهرة.
29. المزيني أسامة، 2001، القيم الدينية و علاقتها بالاتزان الانفعالي و مستوياته لدى طلبة الجامعة الإسلامية، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، كلية التربية.
30. الهاشمي عبد الحميد، 1984، أصول علم النفس العام، جدة، دار الشروق.
31. أبو زيد إبراهيم، 1987، سيكولوجية الذات و التوافق، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
32. بن داود العربي و مريم بن زادري، تأثير فاعلية الاتصال الأسري على التنشأة الاجتماعية للمراهقين، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة. مريم بن زادري، قسم علم الاجتماع، جامعة منتوري، قسنطينة.
33. أ. د عبد الكريم بكار، 2009، كيف نحمي أسرنا من التفكك، دار السلام للطباعة النشر و التوزيع و الترجمة.
34. استقلال أحمد الباكر، ثقافة الحوار الأسري، Ashreah.com.
35. دربين أمينة، 2012، أساليب المعاملة الوالدية و علاقتها بظهور الاكتئاب عند المراهقين، رسالة ماجستير، جامعة العقيد أكلي محمد الحاج، قسم العلوم الاجتماعية.

36. عبد اللطيف بن يوسف المقرن، 1426، التعامل مع المراهقين من خلال خصائص النمو.
37. كوروغي محمد لمين، 2009، مساهمة في دراسة لمحاولة الانتحار عند المراهق بعد تعرضه لصدمة فشل - الأسباب و استراتيجيات التكفل النفسي - ، مذكرة ماجستير، جامعة قسنطينة، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس.
38. عبد الغني الديدي، 1995، التحليل النفسي للمراهقة - ظواهر المراهقة و خصائصها - دار الفكر لبنان، الطبعة الأولى.
39. أمزيان زبيدة، 2007، علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته و حاجاته الإرشادية - دراسة مقارنة في ضوء متغير الجنس - ، مذكرة ماجستير، جامعة باتنة، كلية الآداب و العلوم الإنسانية، قسم علم النفس.
40. طيبي إبراهيم، 1990، أثر مشكلات المراهقين في التحصيل الدراسي، مذكرة ماجستير، في علم النفس، الجزائر.
41. عزت حجازي، 1985، الشباب العربي و مشكلاته، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الآداب، الكويت.
42. محمد رضا بشير و آخرون، 2004، تربية الناشئ المسلم بين الأخطار و الآمال، القاهرة، ط1.
43. محي الدين مختار، 1982، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
44. أمل حسونة، 2004، علم نفس النمو، الكويت، ط1.
45. سامي ملح، 2004، دورة حياة الإنسان، دار الفكر للنشر، الأردن، ط1.
46. عيسوي عبد الرحمن، 1984، سيكولوجية النساء، منشور الحلبي الحقوقية، بيروت، لبنان، ط1.
47. سبيع مريم، 2015، دراسة مقارنة لاستراتيجيات coping لدى المراهقين و المراهقات، رسالة ماجستير، جامعة وهران، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس.
48. عيسوي عبد الرحمن، د ت ، سيكولوجية النمو، دراسة في نمو الطفل و المراهق، دار النهضة العربية للطباعة و النشر، بيروت.
49. عقل محمود عطا حسين، 1997، النمو الإنساني، الطفولة و المراهقة، دار الخريجي للنشر و التوزيع، الرياض، ط4.

50. حسين منصور و زيدان محمد مصطفى، 1982، الطفل و المراهق، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ط1.
51. زيدان- مجمد مصطفى،- 1976،- النمو النفسي للطفل و- المراهق و- نظريات الشخصية، دار الشروق للنشر و التوزيع و للطباعة، ط2.
52. حامد عبد السلام زهران، 1995، علم نفس النمو، عالم الكتب للنشر، القاهرة، ط5.
53. لونا حدة، 2013، علاقة التحصيل الدراسي بدافعية التعلم لدى المراهق المتمدرس - دراسة ميدانية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط - ،مذكرة تخرج لنيل ماستير، جامعة أكلي محند أولحاج، كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية، فرع علم النفس، البويرة.
54. بدوي مسعودة، 2009، أساليب المعاملة الوالدية و مشكلات الأبناء المراهقين - دراسة ميدانية في الجزائر العاصمة - ، أطروحة دكتوراه في علم النفس التربوي، جامعة الجزائر، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، قسم علم النفس و علوم التربية و الأطفونيا.
55. سامي محمد ملحم، 2012، علم نفس النمو - دورة حياة الإنسان، دار الفكر ناشرون و موزعون، عمان، ط2.
56. عقل محمود عطا حسين، 1998، النمو الانساني، الطفولة و المراهقة، دار الخريجي للنشر و التوزيع، الرياض.
57. زهران حامد عبد السلام، 2005، علم نفس النمو - الطفولة و المراهقة - ، عالم الكتاب، القاهرة.
58. محمود عبد الحليم منسي، 2003، مناهج البحث العلمي - في المجالات التربوية و النفسية - ، دار المعرفة الجامعية.
59. جابر و كاظم، 2002، مناهج البحث في علم التربية و علم النفس، دار النهضة العربية.

المراجع بالأجنبية :

1. Hall. G. S , **Adolescence** , Appelon , New York
2. Piaget, 1993, **the intellectual development of the adolescence**, in G.Capla and S.Lebovic, (Eds), Adolescence: Psychological perspectives. /NY: basic books.
3. B. GLOSE, **le développement affectif et intellectuel de l'enfant**, MILON, Barcelon, 1994
4. Richard Coultier, 1982, **psychologie de l'adolescence**, édition Eska, Paris.
5. Med .M.d, 1998, Male and female, New York. Dell.
6. Grinder. R, 2006, Studies in Adolescence, New York, McMillan.
7. Rurlak.E, 1980k Adolescence development, 4th, Ed, New York, McGraw-hill.
8. Piaget.J & Inhelder.b 1993, The Psychology of child, New York basic books.

الملاحق

أ. مقياس الاتزان الانفعالي في صورته النهائية:

جامعة وهران-2- أحمد بن أحمد

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس و الأطفونيا

مقياس الاتزان الانفعالي

يحتوي هذا المقياس على مجموعة من العبارات التي تعبر كل واحدة منها على حالة معينة من الانفعال ،
و المطلوب منك عزيزي (تي) التلميذ (ة) هو وضع علامة (X) تحت الجواب الذي يناسبك و يعبر عن
حالتك.

شكرا ..

بيانات التلميذ :

السن : ... سنة.

الجنس : ذكر () أنثى ()

المستوى التعليمي :

رتبتك بين إخوتك :

عدد الإخوة بدونك :

المستوى التعليمي للأب : لا يقرأ ولا يكتب () ابتدائي () متوسط () ثانوي ()

جامعي ()

المستوى التعليمي للأم : لا يقرأ ولا يكتب () ابتدائي () متوسط () ثانوي ()

جامعي ()

الرقم	العبارة	تنطبق	لا تنطبق
1	أغلب الأوقات اعجز عن الهدوء مسترخيا		
2	كثيرا ما اشعر أنه يجب علي أن أكون متحركا		
3	اشعر بالتوتر في أغلب الأوقات		
4	نومي مضطرب في أغلب الأحيان		
5	تمر بي فترات لا أستطيع النوم فيها		
6	تنتابني الكوابيس كثيرا		
7	اعتقد أنني أكثر عصبية من معظم الناس		
8	أنا حساس بدرجة غير عادية		
9	اشعر بالتعب عند قيامي بأقل مجهود		
10	أصاب بالصداع كثيرا		
11	تمر بي أوقات اشعر فيها بتراكم الصعاب لدرجة أنني أعجز عن حلها		
12	أكون متوترا للغاية أثناء القيام بعمل ما		
13	أحتد و يعلو صوتي حتى في النقاش العادي		
14	كثيرا ما أندم على أقوالي عندما أغضب		
15	كثيرا ما أندم على أفعالي عندما أغضب		
16	يعتبرني الناس متقلب المزاج		
17	أأثر أكثر من غيري في المواقف المحرجة		
18	كثيرا ما يقال أنني متسرع		
19	كثيرا ما يقال أنني حاد الطبع		
20	أشعر أحيانا برغبة في تحطيم الأشياء عندما أكون منفصلا		
21	إذا أخطأ شخص ما في حقّي فإنني أرد عليه إساءته في الحال		
22	أجد متعة عندما أفرض سلطتي و سيطرتي على الآخرين		
23	أحب أن أسب و أشتم		
24	غالبا ما أتصرف على طريقي الخاصة بغض النظر عما يريدّه الآخرون		
25	في الحفلات و المناسبات الاجتماعية أشعر أنني عصبي و متضايق		
26	يتوقع الناس مني أكثر مما أستطيع		
27	لا أكون ودودا نحو أناس يقومون بأشياء اعتبرها خطأ		
28	أشعر برغبة في التشاجر عندما أكون متضايقا		
29	أجد صعوبة في الجلوس بهدوء و استرخاء		
30	كثيرا ما أشعر أن الحياة عبء لا يطاق		
31	عندما أواجه مشكلات صعبة الحل أشعر بالتحدي و لا استسلم		
32	أعجز عن مراعاة جميع الاعتبارات قبل اتخاذ القرار		
33	لا يجب أن يكيف المرء أفكاره و سلوكه للناس المحيطين به		
34	أفضل أن يكرهني الناس بدلا من أن يحتقروني		
35	أعجز عم التحكم في أقوالي و أفعالي عندما اشعر بالغضب		

ب. استمارة الحوار الأسري في صورتها النهائية:

جامعة وهران -2- أحمد بن أحمد

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس و الأطفونيا

عزيزي(تي) التلميذ (ة)

في إطار إنجاز أطروحة ماستر في علم النفس الأسري حول موضوع "الحوار الأسري وعلاقته بالانحياز الانفعالي لدى المراهق"، يسرني أن أقدم لك هذه الاستمارة التي تتضمن بعض المواقف التي تجمعك بوالديك معا أو أحدهما، المطلوب منك قراءتها بتأني ثم الإجابة عليها باختيار أحد الإجابات الموجودة أمامك بوضع إشارة (X) تحت الجواب الذي يناسبك، للعلم أنه لا يوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وإنما ما تعبر به عن رأيك فقط، وأن هذه المعلومات لا تستغل إلا لغرض البحث العلمي، فاحرص على أن تجيب على كل الأسئلة.

شكرا لتعاونك معنا

الباحث :

بيانات أولية:

السن: ... سنة.

الجنس : ذكر () أنثى ()

المستوى التعليمي :

رتبتك بين إخوتك :

عدد الإخوة بدونك :

المستوى التعليمي للأب : لا يقرأ ولا يكتب () ابتدائي () متوسط () ثانوي ()

جامعي ()

المستوى التعليمي للأم : لا يقرأ ولا يكتب () ابتدائي () متوسط () ثانوي ()

جامعي ()

الرقم	الفقرات	دائما	أحيانا	أبدا
1	يحرص والداي على عقد جلسات أسرية للتحاور.			
2	يشجعني والداي على طرح مشاكلتي في الأسرة.			
3	يوفر لي والداي فرصة الاستماع لانشغالاتي.			
4	يظن والداي أنني صغير على إبداء رأيي حول الشؤون الأسرية.			
5	يفضل والداي التحدّث في الهاتف أو مشاهدة التلفاز عن التحدّث معي.			
6	والداي مستعدان لتوفير الوقت من أجل التحاور معي.			
7	يشاور والداي أبناءهم حول شؤون الأسرة.			
8	يسود جو الصمت داخل بيتنا (عدم التحاور).			
9	يحاورني والداي من أجل تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة.			
10	والداي مقتنعان بأنه لا فائدة من التحاور معي.			
11	يناقشني والداي في سلوكاتي السيئة بعيدا عن أنظار إخوتي.			
12	ينتهب والداي فرصة الجلوس إلى مائدة الطعام لمناقشة بعض الأمور.			
13	لا يراعي والداي حالتي عند التحدث معي (تعب، غضب،...) .			
14	أشعر أن والداي لا يتفان في آرائي.			
15	يقاطعني والداي قبل أن أكمل فكرتي إذا كانت مخالفة لما يحبونه.			
16	يتجاهل والداي مشاركتي في الحوار.			
17	ينصت إلي والداي باهتمام.			
18	نظرات والداي عند الحديث معهما تزيدني ثقة بنفسني.			
19	يرفع والداي صوتهما أمامي لتوقيفي عن الكلام.			
20	يفرض والداي آراءهما علي دون مناقشة.			
21	يستعمل والداي الألفاظ القاسية عند الحديث معي.			
22	يحدثني والداي بأسلوب الأمر (تكلم، قل، توقف،...) .			
23	أشعر بعاطفتهم نحوي عندما يتحدثان إلي.			
24	يحدثني والداي بصدق (أثق فيما يقولان).			
25	يتكلم والداي معي بطريقة فيها نوع من القهر والتسلط.			
26	يشجعني والداي على استكمال حديثي معهما.			
27	عند التحدث مع والداي أشعر أنهما يفهماني بشكل جيد.			
28	يراعي والداي أن تكون نبرات صوتهما ملائمة لموضوع الحوار.			
29	يستطيع والداي فهم وجهة نظري بسهولة.			
30	يستعمل والداي كلمات بسيطة لإيصال المعنى لي.			
31	يلتزم والداي بالهدوء والروية عند الحديث معي.			
32	يعرض والداي أفكارهما بانتظام ووضوح.			
33	يبرر والداي ما يقولان إذا طلبت منهما ذلك.			

			يشرح والداي وجهة نظرهما بصورة مقنعة.	34
			الحوار مع والداي شيق وممتع.	35
			يجيب والداي على أي استفسار حول كلامهما.	36

أسماء الأساتذة المحكمون:

- د. جالطي بشير، جامعة وهران.
- أ. طباس نسيمة، جامعة وهران.
- أ. عدة، جامعة وهران.
- د. ماحي إبراهيم، جامعة وهران.
- د. بلعابد عبد القادر، جامعة وهران.



قسم علم النفس و الأطفونيا

وهران.....

ماستير: علم النفس الأعمى

إلى السيد(ة):
.....

تحية طيبة،

بمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 260/94 المؤرخ في 19 ربيع الأول 1414
الموافق 1994/08/27 المتضمن التكوين و التربصات الخاصة بالأعمال الميدانية
نذا نرجو منكم السماح للطالبة الآتون أسماؤهم بقضاء.

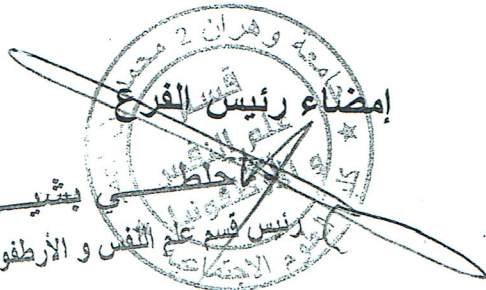
1- تربص مدته... أسبوع.....

2- زيارة استطلاعية.....

و أنهى إلى علمكم أن الإشراف على هؤلاء الطلبة يقوم أستاذ(ة):
.....

تقبلوا منا فائق التحية و الشكر.

- 1-
.....
- 2-
.....
- 3-
.....
- 4-
.....
- 5-
.....



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

السنة الدراسية : 2014/2015

مديرية التربية لولاية وهران
مصلحة التنظيم التربوي
مكتب التعليم الأساسي

ترخيص الإلتصال

مؤسسات التعليم الأساسي لولاية وهران
يرخص السيد مدير التربية لولاية وهران ، للطالب (ة) :

- مانو أسامة

الاتصال بالمؤسسات التعليمية التالية:

- متوسطة حمادي الشيخ.

تسلم هذه الرخصة بطلب من الإدارة الوصية إلى الطالب أو الباحث.
يجب احترام الشروط التالية :

- تحدد فترة الترخيص من 2015/05/13 إلى 2015/05/19.
- الرجاء الاتصال بمدير المؤسسة التعليمية لتحديد مواعيد الزيارة، التاريخ والساعة.
- لا يمكن الاتصال بالأساتذة أو التلاميذ في فترة الامتحانات.
- أن يقدم لزوما موضوع البحث.
- أن يرسل في نهاية البحث نسخة من حصيلة الاستقصاء أو الدراسة.
- لا يسمح للمتربصين بتقديم دروس للتلاميذ خلال فترة التربص.

نسخة موجهة إلى :

وهران: 12 ماي 2015
عن مدير التربية وبتفويض منه
رئيس مصلحة التنظيم التربوي
بركان عريش

السيد(ة) مدير متوسطة

