



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الحاج لخضر - باتنة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية

قسم : العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس



## فعالية الذات وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى نزلاء المؤسسات العقابية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي

تخصص: علم نفس الوسط العقابي

إشراف الدكتورة:

مزوز بركو

إعداد الطالبة:

بن دراجي سعيدة

أعضاء لجنة المناقشة :

| الاسم واللقب     | الدرجة العلمية       | الصفة        | الجامعة الأصلية |
|------------------|----------------------|--------------|-----------------|
| أ.د/ بعبيع نادية | أستاذ التعليم العالي | رئيسا        | جامعة باتنة     |
| د/ مزوز بركو     | أستاذة محاضرة أ      | مشرفا ومقررا | جامعة باتنة     |
| أ.د/ رواق عبلة   | أستاذ التعليم العالي | عضوا مناقشا  | جامعة قسنطينة   |
| د/ بن فليس خديجة | أستاذة محاضرة أ      | عضوا مناقشا  | جامعة باتنة     |

السنة الجامعية: 2013/2012

## شكر وعرفان

الحمد لله القادر المقتدر الملك القدوس والشكر الجزيل لمعلم البشرية  
وخير خلق الله سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام الذي أخرجنا من الظلمات إلى  
النور .

أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى الأستاذة والقدوة الأستاذة الدكتورة  
مزوز بركو التي كانت لي نعم العون والسند ولم تبخل علي بتوجيهاتها ونصائحها  
القيمة طيلة فترة الدراسة، وطيلة فترة الإشراف. وأشكرها على صبرها على  
وأقدر لها جهودها في دفعي نحو الأمام وتحفيزي للمضي قدما ، أسأل الله أن  
يوفقها ويزيد من نجاحاتها وأن يجازيها خيرا على ما قدمته لي وعلى إشرافها  
على هذه الدراسة أستاذتي انحناءة تقدير .

وأشكر كل من ساهم في إثراء هذه الدراسة وكل من مد لي يد العون و  
دعمي ماديا أو معنويا.

وفى الأخير أسأل الله أن يوفقنا إلى ما فيه الخير والصلاح .

## فهرس المحتويات

مقدمة ..... 10

### الجانب النظري

#### الفصل الأول: مشكلة الدراسة ومنطلقاتها

- 1 إشكالية الدراسة..... 15
- 2 الدراسات السابقة..... 19
- 3 فروض الدراسة..... 29
- 4 أهمية الدراسة ..... 31
- 5 أهداف الدراسة ..... 31
- 6 تحديد مصطلحات الدراسة إجرائيا ..... 31

#### الفصل الثاني : فعالية الذات في ضوء نظرية باندورا

تمهيد..... 34

- 1 -لمحة تاريخية عن فعالية الذات وتعريفاتها..... 34
- 2 -الفرق بين فعالية الذات وبعض المفاهيم..... 36
- 3 -طبيعة وبنية فعالية الذات ..... 38
- 4 -الافتراضات النظرية لفعالية الذات ..... 40
- 5 -أبعاد فعالية الذات ..... 44
- 5 1 - قدر الفعالي الذاتية ..... 45
- 5 2 - العمومية ..... 46
- 5 3 - القوة أو الشدة ..... 46
- 6 -مصادر فعالية الذات ..... 47

|      |                                    |       |
|------|------------------------------------|-------|
| 48.. | تحقيق الأداء                       | 6 1 - |
| 50   | الخبرة البديلة                     | 6 2 - |
| 50   | الإقناع اللفظي                     | 6 3 - |
| 51   | الحالة الفسيولوجية والانفعالية     | 6 4 - |
| 53   | تأثيرات فعالية الذات               | 7 -   |
| 53   | اختيار السلوك                      | 7 1 - |
| 54   | كم ومعدل الجهد                     | 7 2 - |
| 54   | أنماط التفكير وردود الأفعال        | 7 3 - |
| 54.. | الفرد منتج للسلوك                  | 7 4 - |
| 55   | التأثيرات البيولوجية لفعالية الذات | 7 5 - |
| 57   | فعالية الذات والسلوك الصحي         | 8 -   |
| 58   | محددات قياس فعالية الذات           | 9 -   |
| 60   | خلاصة الفصل                        |       |

### الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي

|        |                                      |
|--------|--------------------------------------|
| 62.... | تمهيد                                |
| 62     | أولاً: الضغط النفسي                  |
| 62     | 1 مفهوم الضغط النفسي                 |
| 64     | 2 لمحة تاريخية عن مفهوم الضغط النفسي |
| 65     | 3 النظريات المفسرة للضغط النفسي      |
| 66     | 3-1- نظرية هانز سيللي                |
| 56...  | 3-2- نظرية موراي                     |
| 67     | 3-3- نظرية التقدير المعرفي           |
| 69     | 4 مستويات آليات ضبط الضغط النفسي     |



|      |                                                            |     |
|------|------------------------------------------------------------|-----|
| 5    | الاستجابة الفسيولوجية للجسم أثناء مواجهة الضغط النفسي..... | 60  |
|      | ثانيا: استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي.....                | 71  |
| 1    | مفهوم المواجهة وتعريفها.....                               | 72  |
| 2    | النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي.....     | 75  |
| 2-1- | النموذج الحيواني.....                                      | 75  |
| 2-2- | النموذج السيكودينامي.....                                  | 76  |
| 2-3- | التناول الاجتماعي.....                                     | 79  |
| 2-4- | التناول المعرفي.....                                       | 80  |
| 3    | أنواع استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي.....                 | 85  |
| 3-1- | المواجهة المركزة على الانفعال.....                         | 86  |
| 3-2- | المواجهة المركزة على المشكلة.....                          | 87  |
| 3-3- | المواجهة المركزة على السند الاجتماعي.....                  | 87  |
| 4    | وظائف استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي.....                 | 89  |
| 5    | مصادر مواجهة الضغط النفسي.....                             | 90  |
| 5-1- | المصادر الشخصية.....                                       | 90  |
| 5-2- | المصادر المحيطية.....                                      | 97  |
| 6    | أساليب المواجهة المتكيفة وغير المتكيفة.....                | 97  |
| 7    | أهمية استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي.....                 | 101 |
| 8    | فعالية استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي.....                | 101 |
| 9    | استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي وفعالية الذات.....         | 103 |
| 10 - | وسائل قياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي.....            | 104 |
|      | خلاصة الفصل.....                                           | 106 |

## الفصل الرابع : المؤسسات العقابية

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| تمهيد.....                                     | 108 |
| أولا : تطور فلسفة العقاب والإصلاح.....         | 108 |
| 1 تعريف العقوبة.....                           | 108 |
| 2 التطور التاريخي للعقوبة.....                 | 109 |
| 2-1- العقوبة في العصور القديمة.....            | 109 |
| 2-2- العقوبة في العصور الوسطى.....             | 110 |
| 2-3- العقوبة في العصور الحديثة.....            | 110 |
| 3 فلسفة الجزاء الجنائي (المدارس العقابية)..... | 111 |
| 3-1- المدرسة التقليدية الأولى.....             | 111 |
| 3-2- المدرسة التقليدية الحديثة.....            | 112 |
| 3-3- المدرسة الوضعية.....                      | 113 |
| 3-4- المدارس التوفيقية الحديثة.....            | 114 |
| 3-5- فلسفة العقوبة في الشريعة الإسلامية.....   | 117 |
| 4 عناصر العقوبة.....                           | 119 |
| 5 خصائص العقوبة.....                           | 120 |
| 6 أنواع العقوبات.....                          | 121 |
| ثانيا : المؤسسات العقابية (السجون).....        | 124 |
| 1 - تعريف السجن.....                           | 124 |
| 2 - نظرة تاريخية حول السجون.....               | 125 |
| 3 - أنواع المؤسسات العقابية (السجون).....      | 127 |
| 3-1- سجون في بيئة مغلقة.....                   | 127 |

|           |                                                      |
|-----------|------------------------------------------------------|
| 128.....  | 3-2- السجون في بيئة مفتوحة.                          |
| 129.....  | 3-3- المؤسسات شبه المفتوحة.                          |
| 129 ..... | 4 - أنظمة الاحتباس.                                  |
| 129 ..... | 4-1- النظام الجمعي.                                  |
| 130 ..... | 4-2- النظام الانفرادي.                               |
| 131 ..... | 4-3- النظام المختلط.                                 |
| 132 ..... | 4-4- النظام التدريجي .                               |
| 133 ..... | 5 - فحص وتصنيف المحكوم عليهم.                        |
| 137 ..... | 6 -الضغوط النفسية في السجون .                        |
| 140... .. | ثالثا : نظام السجون في الجزائر                       |
| 141.....  | 1 -تعريف المؤسسات العقابية في قانون السجون الجزائري. |
| 142 ..... | 2 -تصنيف المؤسسات العقابية الجزائرية.                |
| 146 ..... | 3 أنظمة الاحتباس في الجزائر.                         |
| 148 ..... | 4 -التأهيل داخل المؤسسات العقابية الجزائرية.         |
| 148 ..... | 4 1 -التعليم .                                       |
| 149.. ..  | 4 2 العمل العقابي .                                  |
| 153.....  | 4 3 الرعاية الصحية.                                  |
| 155.....  | 4 4 التهذيب الديني.                                  |
| 157.....  | خلاصة الفصل.                                         |

## الجانب الميداني

### الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية

|                                                       |          |
|-------------------------------------------------------|----------|
| تمهيد.....                                            | 160      |
| 1 الدراسة الاستطلاعية ونتائجها.....                   | 160..    |
| 2 الدراسة الأساسية وإجراءاتها:.....                   | 160..    |
| 2-1- المنهج المستخدم.....                             | 160      |
| 2 2 -حدود الدراسة .....                               | 161..... |
| 2 3 -عينة الدراسة.....                                | 161..... |
| 2 4 -أدوات الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة..... | 163..... |
| خلاصة الفصل.....                                      | 171..... |

## الفصل السادس : عرض و مناقشة النتائج

|                                             |          |
|---------------------------------------------|----------|
| تمهيد.....                                  | 173..... |
| 1 عرض النتائج .....                         | 173..... |
| 2 مناقشة النتائج في ضوء فرضيات الدراسة..... | 185..... |
| 3 مناقشة عامة للنتائج.....                  | 189..... |
| 4 الاقتراحات.....                           | 191..... |
| خاتمة.....                                  | 194..... |
| قائمة المراجع.....                          | 196..... |
| فهرس الجداول والأشكال.....                  | 207..... |
| قائمة الملاحق .....                         | 210      |

ملخص الدراسة

# مقدمة

## مقدمة

لم تعد المؤسسات العقابية ذلك المكان الرهيب الذي تمارس فيه أساليب التعذيب، حيث شهدت فلسفة العقاب تطورا ملحوظا من وسيلة لإيلاء المجرمين إلى وسيلة لاصطلاحهم، وقد كان لمدرسة الدفاع الاجتماعي بالغ الأثر في النظر إلى العقوبة السالبة للحرية من زاوية تأثيرها في تعديل سلوك النزير وعزوفه عن السلوك الإنحرافي، عن طريق الوسائل الإصلاحية والبرامج التأهيلية والتعليمية المطبقة داخل المؤسسات العقابية . وإنما أصبحت مكانا لمنع حرية النزلاء (المساجين) كوسيلة لعقابهم وردعهم، وأصبحت مكانا لإصلاحهم وذلك بعلاجهم وتنمية قدراتهم ومهاراتهم ليعودوا إلى المجتمع أفرادا صالحين ومنتجين. إلا أن هذه المؤسسات تبقى مكانا مبهما نظرا لخصوصيته حيث أنه يشكل مجتمعا يعيش أفراداه في عزلة عن العالم الخارجي مما قد يظهر على النزلاء (المساجين) أعراض عدم الاتزان ومظاهر سوء التوافق النفسي والاجتماعي مع متطلبات بيئة السجن.

يقضي المسجون حياته اليومية في المؤسسة العقابية (السجن) فيتعرف على هذه البيئة، والأسوار المحيطة بها، المحيط، الضجيج، زملاء من النزلاء، القوانين الصارمة التي تدير المؤسسات العقابية... كلها عوامل مؤثرة على سلوك النزير وصحته النفسية، فتتحول أيام السجن إلى شهور ثم إلى سنوات فيعاني خلالها من ضغوطات تفرضها بيئة السجن. فالكثير من السجناء يعانون من حالات الضغط النفسي جراء صعوبة التكيف خلال فترة احتباسهم، ونتيجة التقييم السلبي للأحداث الضاغطة في السجن تزيد من حالة الضغط لدى النزير، إلا إذا تمكن من إدارة الضغط النفسي أو مواجهته مواجهة ايجابية وصحية، وينبثق هذا أساسا من معتقداته حول فعاليته الذاتية ومدى قدرته على حل المشكلات وتخطي الصعوبات التي تعترض حياته داخل مجتمع السجن.

تظهر أهمية هذه الدراسة في الكشف عن العلاقة بين فعالية الذات واستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى فئة نزلاء المؤسسات العقابية والتي تعد شريحة مهمة في

المجتمع التي يقع أفرادها فريسة للضغوط النفسية والتي لا بد من الاهتمام بهم، والتعرف على الضغوط النفسية التي تواجه هذه الفئة. بالاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي .

وقد تناولت الطالبة هذه الدراسة في جانبين، الجانب النظري والجانب التطبيقي. حيث تم الاعتماد في هذه الدراسة على الخطة التالية:

الفصل الأول تناولت فيه الطالبة إشكالية الدراسة، الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدراسة، أهمية الدراسة، أهدافها، وأخيرا تحديد المصطلحات إجرائيا.

الفصل الثاني تم تخصيصه لموضوع فعالية الذات في ضوء نظرية باندورا من حيث لمحة تاريخية عن فعالية الذات وتعريفاتها، طبيعتها وبنيتها، النظريات المفسرة لها، أبعادها، مصادرها، تأثيراتها، علاقتها بالسلوك الصحي، محددات قياسها.

الفصل الثالث فقد تطرق إلى عنصرين، عرضت الطالبة من خلال العنصر الأول موضوع الضغوط النفسية من حيث تاريخ ومفهوم الضغط النفسي، النظريات المفسرة للضغط النفسي، مستويات آليات ضبطه، الاستجابة الفسيولوجية للجسم أثناء مواجهة الضغط النفسي. أما العنصر الثاني فقد تناولت فيه الطالبة موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من حيث المفهوم، النظريات المفسرة لها، أنواعها، وظائفها، مصادرها، بعض أساليب المواجهة المتكيفة وغير المتكيفة، أهميتها فعاليتها، علاقتها بفعالية الذات، وسائل قياسها.

الفصل الرابع فقد خصصته الطالبة للمؤسسات العقابية وقد جاء في ثلاث أجزاء، احتوى الجزء الأول منه على تطور فلسفة العقوبة بدءا بتعريف العقوبة، والتطور التاريخي لها، المدارس العقابية، عناصر العقوبة، خصائصها، أنواعها. أما الجزء الثاني فقد تضمن تعريف المؤسسات العقابية (السجون)، أنواعها، أنظمة الاحتباس، فحص وتصنيف المحكوم عليهم، الضغوط النفسية في السجون. وتضمن الجزء الثالث نظام السجون في الجزائر، عرضت فيه الطالبة تعريف المؤسسات العقابية في قانون السجون

الجزائري، تصنيف المؤسسات العقابية الجزائرية، أنظمة الاحتباس في الجزائر، التأهيل داخل المؤسسات العقابية الجزائرية.

أما الفصل الخامس فقد تضمن الإطار المنهجي للدراسة، وقد جاء في جزأين، أولاً: الدراسة الاستطلاعية ونتائجها. ثانياً: الدراسة الأساسية من حيث المنهج المستخدم في هذه الدراسة، الحدود المكانية والزمنية والبشرية، وأخيراً أدوات الدراسة والأساليب الإحصائية. في حين كان الفصل السادس عبارة عن عرض لنتائج الدراسة ومناقشتها. ثم تقديم بعض التوصيات.



# الجانب النظري

# الفصل الأول

## مشكلة الدراسة ومنطقتانها

- 1 إشكالية الدراسة
- 2 الدراسات السابقة
- 3 فرضيات الدراسة
- 4 أهمية الدراسة
- 5 أهداف الدراسة
- 6 تحديد مصطلحات الدراسة إجرائيا

## 1- إشكالية الدراسة :

تعد عقوبة السجن من العقوبات الماسة بالحرية والمقيدة لها، بحيث يوضع النزلاء في بيئة مغلقة هي المؤسسة العقابية ويمثل ذلك جزءا من العقاب النفسي والاجتماعي، جراء ارتكابهم لجرائم وخرقهم لقوانين المجتمع.

وتعتبر المؤسسة العقابية كواحدة من المؤسسات الاجتماعية التي تلعب دورا أساسيا في تشكيل وتنميط السلوك لدى الأفراد المحكوم عليهم، وتوجيه التفكير لديهم بما يتوافق وثقافة المجتمع، كما تحاول إكساب الفرد جملة من السلوكيات الاجتماعية المقبولة، من هنا كان دور المؤسسات العقابية إعادة تربية الفرد النزلي، وتنشئته بما يتوافق والآداب العامة.(شريك ، 2008) وفي الواقع تعتبر المؤسسة العقابية موقف ضاغط يتميز بفقدان الهوية الاجتماعية للسجين، وانتهاك خصوصيته، الإحباط الجنسي، الخمول، الحرمان العاطفي، الاجتماعي، الأسري والوظيفي. كما أنها تؤثر على سلوك، وصحة النزيل العقلية والجسدية، كذلك خصائص هندسة وأسلوب بناء المؤسسات العقابية والمرتبطة بوظيفتها، كالحواجز، والساحات، الزنزانات، قاعة الاستقبال...الخ، كلها مرتبطة بالحبس والأمن، لكن ينجم عنها العزل والإقصاء البدني والاجتماعي للنزلي. كذلك القوانين الصارمة المتعلقة بطريقة سير هذه المؤسسات العقابية، أيضا من حيث تنظيم الحياة اليومية فيها... (de Beaurepaire,2005)

فعملية الإيداع في المؤسسة العقابية تمثل عبئا نفسيا على الفرد النزلي ويؤدي به ذلك إلى العديد من الضغوط النفسية التي تختلف تأثيراتها من نزلي لآخر من حيث قدرتهم على احتمالها.

ويحدث الضغط النفسي نتيجة عدة عوامل تكون معظمها مرتبطة بالتغيرات الحياتية، فالحياة اليومية التي يعيشها النزلاء في المؤسسات العقابية تعد سببا رئيسيا لإصابتهم بالضغوطات النفسية نتيجة ما تفرضه ظروف الإيداع بالمؤسسات العقابية وصعوبة تكيفهم مع متطلبات هذه البيئة، وما تعترض النزلاء من تحديات وظروف قد يفشلون في مواجهتها والتي تؤدي بهم إلى ظهور مجموعة من المشكلات النفسية والاجتماعية..

والتي بدورها تؤثر على صح تهم النفسية. فالضغوط النفسية جزء من الحياة اليومية في السجن، حيث يعاني منها النزلاء بدرجات متفاوتة، ومن مصادر متعددة ومسببات متنوعة، وبذلك قد تكون ضغوط نفسية خارجية وأخرى داخلية، فقد تكون أفكار الفرد واعتقاداته السلبية والخاطئة مصدرا للضغط لديه.

إن الأحداث التي يعيشها النزلاء في بيئة السجن والمواقف الضاغطة التي يتعرضون لها تؤثر في علاقاتهم بالبيئة الاجتماعية، مما يترتب على ذلك شعور النزير بالإحباط والضيق والاكتئاب والقلق وغيرها من الانفعالات السلبية الأخرى والتي قد تدفعه إلى القيام باستجابات سلوكية غير ملائمة. فقد يميل النزير إلى الانطواء والتوقع على الذات متجنباً التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وقد يلجأ إلى تشويه الذات وقد يقدم على عملية الانتحار، كما قد يصاب بالاغتراب النفسي ومن ثم تصبح الحياة لديه بلا معنى... لذلك فهو بحاجة إلى تعلم أساليب التعامل مع هذه الضغوط ومواجهتها، باعتبارها جزء لا يمكن تجنبه لضمان سلامته النفسية.

يسبب الضغط النفسي في حدود مرتفعة الكثير من الأعراض السلبية للنزير سواء على المستوى الجسدي أم على المستوى النفسي أم على المستوى الانفعالي والسلوكي. وانطلاقاً من التصور الذي قدمه لازاريس وفولكمان عن الضغط وكيف أن الفرد يستخدم عدة أساليب لمواجهة تلك الوضعيات الضاغطة، فإن النزير بحاجة إلى تعلم كيفية التعامل مع الضغط النفسي بفعالية وذلك بتبنيه استراتيجيات مواجهة تتغير حسب تقييمه لهذا الضغط سواء بطرق ايجابية بناءة تتوجه مباشرة نحو حل المشكل أو الموقف الضاغط أو بأساليب أخرى سلبية تجنبية مركزة على الانفعال، أو المركزة على السند الاجتماعي.

وتعرف المواجهة بأنها نمط من الاستجابات السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد مع المواقف الضاغطة والصعوبات التي تواجهه في حياته وتمثل تهديداً وضراً وتحدياً لشخصيته وذلك في محاولة منه لخفض الضيق و الضغط الانفعالي وتتضمن الابتعاد وتجنب التفكير في ال موقف الضاغط وهي تهدف إلى تنظيم الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الموقف الضاغط الذي يواجهه الفرد من خلال استخدام عدة استراتيجيات

منها التجنب والإنكار والتقليل من شأن الموقف والتشتت والكبت والقمع و القبول والاستسلام. (حسين، 2008، ص. 189)

وفي إطار التوجه المعرفي الذي يؤكد دائما على أن تقدير الفرد للموقف سواء كان سارا أو مؤلما، لن يتقرر فقط بالظروف والأحداث الخارجية ولكن بإدراك الفرد واتجاهاته نحو هذا الموقف. وإدراك الفرد لمختلف العوامل الضاغطة ينشط لديه ميكانيزمات المواجهة، بالإضافة إلى تجارب التحكم التي وجدت لغرض إنشاء مهارات المواجهة وغرس المعتقدات التي تمكن الفرد من التحكم في التهديدات التي تواجهه. تعتبر فعالية الذات جزء من المصادر الشخصية التي يمتلكها الفرد، كما أن التقدير المعرفي للضغط يرتبط بمصادر الشخصية هذه. وأمكن إثبات أنه كلما كانت فعالية الذات أعلى كانت تأثيرات الضغط النفسي اضعف. (رضوان، 1997)

يعد مفهوم فعالية الذات من المفاهيم التي تحتل مركزا رئيسيا في تحديد وتفسير القوة الإنسانية. ففعالية الذات تؤثر في أنماط التفكير والتصرفات، فكلما ارتفعت فعالية الذات ارتفع بالتالي الإنجاز وازداد تحدي ومواجهة الصعوبات وانخفضت الاستثارة الانفعالية. (عبد الرحمن، 1998، ص. 638)

وقد أشار سيرفون وبيك (1986) . K . P . Peak ,D . Cervone إلى أن معتقدات الناس حول فعالية الذات تحدد مستوى الدافعية لديهم، كما تنعكس من خلال الجهود التي يبذلونها في أعمالهم والمدة التي يصمدون فيها في مواجهة العوائق، كلما زادت ثقة الأفراد في كفاءة أو فعالية الذات زادت جهودهم وزاد إصرارهم على تخطي ما يقابلهم من عقبات وعوائق، وعندما يواجه الأفراد الذين لديهم شكوك في مقدرتهم الذاتية فإنهم يقللون من جهودهم ويحاولون حل هذه المشكلات بطريقة غير ناضجة بينما يبدي ذوي الدرجة المرتفعة من الفعالية مجهودا عظيما في السيطرة على مواقف الصراع. (عبد الرحمن، 1998، ص. 638)

ويرى باندورا أن الأحكام الصادرة من الفرد عن قدرته على تحقيق أو القيام بسلوكيات معينة، والفعالية الذاتية ليست مجرد مشاعر عامة، ولكنها تقويم من جانب

الفرد لذاته عما يستطيع القيام به، ومدى مثابرتة، وللجهد الذي سيبدله، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحديه للصعاب ومقاومته للفشل.

ويضيف باندورا 1988 أن الأشخاص الذين لديهم إحساس منخفض بفعالية الذات يبتعدون عن المهام الصعبة ويتجهون إلى إدراكها كتهديدات شخصية ويمتلكون مقدرة ضعيفة في تحقيق أهدافهم، والأداء بنجاح لديهم يتوقف على العقبات التي تواجههم حيث يعززون الإخفاق إلى نقص قدراتهم وضعف جهودهم في المواقف الصعبة مما يؤخر استرداد الإحساس بفعالية الذات عقب الإخفاق، وعلى عكس الأشخاص الذين لديهم إحساس مرتفع بفعالية الذات يقتربون من المهام الصعبة كتحدى وترتفع جهودهم في المواقف الصعبة ولديهم سرعة في استرداد الإحساس بفعالية الذات عقب الإخفاق. إن إدراك الفرد لفعاليته الذاتية يؤثر على: وجهة الفعل أو السلوك وطاقته، والجهد، والمثابرة في مواجهة التحديات أو الفشل، والتكيف أو التوافق، والقدرة على مواجهة الضغوط والإحباط في المواقف الصعبة، ومستوى الإنجاز الفعلي أو الحقيقي للفرد. (أبو هاشم، 2003)

كما يحتاج نزيل المؤسسة العقابية إلى اعتقاده بفعاليته الذاتية، لكي يتمكن من تخطي الصعوبات التي تواجهه في بيئة السجن والتكيف معها، بالإضافة إلى تقبله للبرامج التأهيلية في المؤسسات العقابية.

وبالتالي يتضح دور فعالية الذات في التأثير على تنمية شعور الفرد بالسيطرة على حياته والمحافظة على صحته ومساعدته على مواجهة فعالة و تكيفية مع بيئة السجن. ومن ثم تمكنه من تقبل البرامج التأهيلية داخل المؤسسات العقابية والذي يمثل الهدف الأساسي لهذه المؤسسات.

وفي المقابل لاحظت الباحثة خلال اطلاعها على بعض البحوث والدراسات العربية المرتبطة بفعالية الذات أن هناك ندرة في البحوث والدراسات على المستويين العربي والمحلي التي تناولت فعالية الذات وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى نزلاء المؤسسات العقابية.

وانطلاقاً من ذلك تحاول الدراسة الحالية إلقاء الضوء على فعالية الذات وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى نزلاء المؤسسات العقابية ؛ الذين يمثلون الشريحة التي لا بد من الاهتمام بها لتساهم في بناء المجتمع، وفي سياق منهج البحث المستخدم - المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن، يمكن تلخيص مشكلة الدراسة بسؤال رئيسي مفاده: هل توجد علاقة ارتباطيه بين فعالية الذات واستراتيجيات المواجهة لدى نزلاء المؤسسة العقابية ؟

ويندرج ضمن هذا التساؤل عدة تساؤلات فرعية ندرجها كما يلي:

- هل توجد علاقة ارتباطيه بين فعالية الذات و نوع استراتيجيات المواجهة لدى نزلاء المؤسسة العقابية؟
- هل توجد علاقة ارتباطيه بين فعالية الذات ومدة الحبس لدى نزلاء المؤسسة العقابية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوع إستراتيجية المواجهة باختلاف مدة الحبس والمستوى التعليمي لدى نزلاء المؤسسة العقابية ؟

## 2 - الدراسات السابقة :

تعرض الطالبة من خلال هذا العنصر لبعض الدراسات السابقة التي اهتمت بدراسة بمتغيرات الدراسة الحالية ، ولم تجد الطالبة دراسة واحدة تناولت متغيرات الدراسة الحالية مجتمعة والعلاقة بينها. وسيتم عرض ما توافر من دراسات سابقة في ضوء متغيرات الدراسة الحالية سواء التي جمعت متغيرين، أو متغيراً واحداً من متغيرات هذه الدراسة، وهذا حسب الترتيب الكرونولوجي كما يلي:

-دراسة تايلور وآخرون (1992) **Taylor et al** تهدف هذه الدراسة إلى معرفة بعض استراتيجيات المواجهة الفعالة مع المشكلات المتعلقة بمرض السرطان، وتضمنت الدراسة 603 مريض مصاب بالسرطان واستخدم في هذه الدراسة قائمة أساليب المواجهة، كما سئل المرضى حول أكثر النواحي التي تشكل ضغطاً نفسياً بالنسبة لهم،

وتبين من النتائج أن الخوف وغموض المستقبل كان أكثر شيوعا ( 41 % ) يتبعها ما فرضه السرطان من قيود على القدرات الجسدية للمريض، وعلى مظهره وأسلوب حياته (24%)، ثم إدارة الألم (12%) بعد ذلك طلب من المرضى أن يذكروا استراتيجيات المواجهة التي استخدمت في مواجهة هذه المشكلات.

وقد كشف الباحثون عن خمس استراتيجيات هي: السعي للمساندة الاجتماعية واستخدامها ، الإقصاء، الهروب المعرفي / التجنب، التركيز الايجابي مثل، الهروب السلوكي / التجنب.

ويعتبر التكيف من خلال المساندة الاجتماعية، والتركيز على ما هو إيجابي وإقصاء الذات، وهي أنماط لها علاقة وطيدة بمستويات أقل من الضيق الانفعالي الناجم عن السرطان، أما المرضى الذين تعاملوا مع مشكلاتهم المتصلة بالسرطان من خلال استراتيجيات التجنب أو الهروب المعرفي والسلوكي، فقد أظهروا ضيقا انفعاليا أكبر. توحي نتائج هذه الدراسة أن أكثر الإستراتيجيات المستخدمة لدى مرضى السرطان هي السعي للمساندة الاجتماعية ذلك لما لها من علاقة وطيدة لمستويات أقل من الضيق الانفعالي مقارنة بالإستراتيجيات الأخرى.

#### - دراسة ميتاغ وشوارتز (1993) Mittag & Schwartz :

إذ قام الباحثان بفحص استهلاك الكحول لدى عينة من الرجال الذين وجدوا عملا في ألمانيا الغربية، وأولئك الذين ظلوا بلا عمل، كما قاما بفحص فعاليتهم الذاتية في التعامل مع مشكلات الحياة، وذلك من خلال فحص إجاباتهم على الفقرة التالية: " عندما أتعرض لمأزق ما فإنني أستطيع الاعتماد على إمكانياتي الذاتية للتعامل مع المشكلة بفعالية "، على افتراض أن الأفراد الذين يمتلكون إحساسا عاليا بالفعالية الذاتية أقل عرضة للضغط، مما يجعلهم أقل ميلا لاستهلاك الكحول تحت ظروف الضغط، مقارنة بأولئك الذين لديهم إحساس متدن بالكفاءة الذاتية.

وتوصل الباحثان بأن الرجال الذين يتمتعون بشعور قوي بفعالية الذات، كانوا أقل ميلا لتناول كميات كبيرة من الكحول، ووجدا أن فعالية الذات كانت مهمة بشكل خاص



في الاستجابة للضغوط الناتجة عن البطالة، وتبين أن الرجال العاطلين عن العمل ولديهم مستوى متدن من فعالية الذات كانوا يتناولون كميات أكبر من الكحول من أي مجموعة أخرى. (شيلي تايلور، 2008، ص 299)

**دراسة سامر جميل رضوان (1997)** بعنوان: توقعات الكفاءة الذاتية "البناء النظري والقياس" تناولت هذه الدراسة العربية لتوقع الكفاءة الذاتية العامة حيث هدفت إلى إعداد استبانة لقياس توقعات الكفاءة الذاتية العامة في اللغة العربية ، اختبار صدق وثبات هذا الاستبانة على عينة عربية كخطوة أولى ثم استخراج معايير خاصة بمجتمع الدراسة بغية استخدامها كأداة تشخيصية موثوقة وبعدها إجراء مقارنة عرب ثقافات مختلفة للنتائج ووفق متغير الجنس.

تهدف هذه الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة التالية:

- 1- هل تمتلك استبانة توقع الكفاءة الذاتية العامة في صيغتها المعربة درجة كافية من معايير الصدق الإحصائي والثبات تجعلها قابلة للاستخدام في دراسات نفسية عربية مختلفة ؟
  - 2- هل توجد فروق بين الجنسين في توقعات الكفاءة الذاتية العامة تجعل من الضروري وضع معايير مختلفة فيما يتعلق بالجنسين؟
- حيث استخدم في هذه الدراسة كل من استبانة توقع الكفاءة الذاتية العامة لجيروزيليم وشفارتسر ( Jerusalem, 1986 and Schwarzer ) في صيغتها المعربة واختبار بيرنروتر للشخصية المعير على البيئة السوري ة أعدت هذا الاختبار إيمان عز عن الاختبار الأمريكي الأصل المنشور في عام ( 1958 ) للاستخدام في سوريا بهدف قياس سمات الشخصية عند الأفراد بدءاً من سن 15 فما فوق.
- وتشير النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة إلى عدم اختلاف النتائج عن النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسات عبر الثقافية الأخرى بصورة جوهرية. وبناء على ذلك يمكن بصورة عامة اعتبار أن الاستبانة بالصيغة العربية تحقق الشروط السيكوميتري التي تجعل منها صالحة للاستخدام الفردي والجمعي في الثقافات العربية.

وكذلك أظهرت دراسة ثبات الاستبطن (توقعات الكفاءة الذاتية ) في صيغتها المعربة بطريقة الاتساق الداخلي لبنود الاستبطن للتحقق من موثوقيته يمتع الاستبطن بدرجة عالية إلى حد ما من الصدق.

- دراسة محمد السيد عبد الرحمن ( 1998 ) وتهدف هذه الدراسة إلى بحث العلاقة بين فعالية الذات والمتغيرات المرتبطة بسلوك التدخين مثل العوامل المؤدية لزيادة معدل التدخين أو خفضه، وسن الانخراط في التدخين وكثافة التدخين، وعدد مرات الامتناع الفاشلة، ومدة الامتناع عنه ، وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين من الذكور:

- عينة المدخنين وقوامها 72 مدخن تتراوح أعمارهم ما بين 14-38 عاما من طلاب المراحل الثانوية والجامعية و الدراسات العليا.

- عينة غير المدخنين: وعددهم 144 فردا تتراوح أعمارهم ما بين 14 - 36 عاما، والعينتان متجانستان عمريا وتعليميا و مهنيا.

وطبقت على المجموعة الأولى كل من:

- قائمة التقرير الذاتي لسلوك التدخين: إعداد الباحث.

- مقياس كفاءة الذات للمدخنين : إعداد الباحث.

في حين طبق على المجموعتين مقياس الكفاءة العامة للذات إعداد كل من روبرت تيبنتون وإفرت روثنجتون Tipton,R.M. & Worthington.E وأسفرت الدراسة عما يلي:

1 - وجود فروق جوهرية بين المدخنين وغير المدخنين في الكفاءة العامة للذات، والفرق في صالح غير المدخنين.

2 - وجود فروق جوهرية بين المدخنين الأصغر سنا والأكبر سنا في بعد الكفاءة الذاتية في مواجهة الإحباط الداخلي وفي الدرجة الكلية لمقياس كفاءة الذات للمدخنين، والفرق في صالح المدخنين الأصغر سنا في حين لا توجد فروق بين المجموعتين في بعد الاستجابة للضغوط الخارجية والكفاءة العامة للذات.

3 - وجود فروق جوهرية بين المدخنين باختلاف مدة التدخين ( 1 - 5 سنوات فأكثر ) في بعد كفاءة الذات في مواجهة الإحباط الداخلي، وفي كل من الدرجة الكلية لمقياس كفاءة الذات للمدخنين ومقياس الكفاءة العامة للذات والفروق لصالح المدة الأصغر.

4 - وجود فروق جوهرية بين المدخنين باختلاف كثافة التدخين (خفيف -متوسط - كثيف) والفروق في صالح ذوي التدخين الخفيف (1 - 10 سجائر ).

5 - وجود فروق جوهرية بين المدخنين باختلاف مدة الامتناع ( أقل من شهر، وشهر فأكثر ) في كل من كفاءة الذات للاستجابة للضغوط الخارجية و الدرجة الكلية للكفاءة الذاتية للمدخنين، وفي كفاءة الذات العامة، والفروق في صالح مجموعة الممتنعين عن التدخين لمدة طويلة بينما لا توجد فروق بين المجموعتين في بعد كفاءة الذات في مواجهة الإحباط الداخلي.

بينت هذه الدراسة أن هناك فروق جوهرية بين المدخنين الأصغر سنا و الأكبر سنا من حيث: - بعد الكفاءة الذاتية في مواجهة الإحباط الداخلي

- اختلاف مدة التدخين.

- اختلاف كثافة التدخين.

- اختلاف مدة الامتناع.

- دراسة ليلى المزروع ( 2006 ) بعنوان: فعالية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للإنجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى . حيث هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن علاقة فاعلية الذات لكل من الدافع للإنجاز والذكاء الوجداني لدى عينة قوامها (238) طالبة من طالبات جامعة أم القرى حيث تم اختيارهن عشوائيا وقد تراوحت أعمارهن بين ( 7 - 24 ) سنة وذلك في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 1425/1426هـ حيث طبق عليهن ثلاث مقاييس وبعد تحليل بيانات الدراسة باستخدام معامل الارتباط بيرسون واختبار(ت) لإيجاد دلالة الفروق إحصائيا بين المتوسطات أسفرت الدراسة عن :

1 - وجود ارتباط ايجابي بدلالة إحصائية بين درجات فعالية الذات وكل من درجات دافعية الانجاز والذكاء الوجداني بإبعاده المختلفة.

2 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات مرتفعات ومنخفضات دافعية الإنجاز في درجة فعالية الذات لصالح مرتفعات الانجاز.

3 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات مرتفعات ومنخفضات الذكاء الوجداني في درجة فاعلية الذات لصالح مرتفعات الذكاء الوجداني.

(المزروع ليلي، 2006، ص 68)

- دراسة البندري الجاسر (2007) بعنوان اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فعالية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف. حيث هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي بكل من فعالية الذات وإدراك القبول - الرفض الوالدي ومعرفة الفروق في هذه المتغيرات نتيجة اختلاف الجنس والعمر والتخصص الدراسي لدى عينة من ( 423 ) طالبا وطالبة من طلاب جامعة أم القرى ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق كل من مقياس الذكاء الانفعالي عثمان ورزق (1998) ومقياس فاعلية الذات للعدل (2001) واستبيان القبول - الرفض الوالدي لرونر Rohner ترجمة ممدوحة سلامة (1988).

وأسفرت الدراسة على ما يلي :

1 - وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب والطالبات في متغير الذكاء الانفعالي وبين درجاتهم في متغير فاعلية الذات وبين درجاتهم في إدراك القبول من قبل الأم والأب حيث ترتبط هذه المتغيرات ايجابيا ويرتبط الذكاء الانفعالي وفعالية الذات بعلاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بإدراك الرفض من قبل الأم والأب.

2 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في أبعاد الذكاء الانفعالي (التعاطف والتواصل الاجتماعي) وإدراك القبول من قبل الأم والأب لصالح الإناث بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات

الذكور والإناث في إدراك الرفض بأبعاده ودرجاته الكلية من قبل الأم والأب لصالح الذكور.

3 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة من فئات عمرية مختلفة في البعد الأول من إبعاد الذكاء الانفعالي وهو بعد : (إدارة الانفعالات) وفاعلية الذات وإدراك القبول من قبل الأم والأب لصالح الفئة العمرية الأكبر سنا ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة من فئات عمرية مختلفة في إدراك الرفض بأبعاده ودرجاته الكلية من قبل الأب والأم لصالح الفئة العمرية الأصغر سنا.

4 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة من تخصصات دراسية مختلفة في بعدين من أبعاد الذكاء الانفعالي وهما : (التنظيم الانفعالي، والمعرفة الانفعالية وإدراك القبول من قبل الأم والأب لصالح التخصصات الأدبية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة من تخصصات دراسة مختلفة في إدراك الرفض بأبعاده الكلية ودرجاته الكلية من قبل الأم والأب لصالح التخصصات العلمية. (الجاسر البندري، 2007)

- دراسة بندر الزيايدي العتيبي (2008) بعنوان اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فعالية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف. تناولت هذه الدراسة بحث حول اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فعالية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف وتم تطبيق الدراسة على عينة تكونت من 242 مرشدا من المرشدين الطلابيين الذين يعملون بمدارس الحكومة بمحافظة الطائف.

حيث استخدم الباحث اختبار اتخاذ القرار من إعداد عبدون (د.ت) ومقياس فعالية الذات من إعداد العدل (2001) ومقياس المساندة الاجتماعية من إعداد الباحث (1428 هـ).

وأسفرت الدراسة على ما يلي :

1 - توجد علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين كل من درجات القدرة على اتخاذ القرار وفاعلية الذات والمساندة الاجتماعية والمساندة من جانب أولياء الأمور والمساندة من جانب المدرسة والمعلمين ورضا المرشد الطلابي عن المساندة.

2 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفقا لمكان العمل ولسنوات الخبرة وللراتب سواء لمتوسطات درجات القدرة على اتخاذ القرار أو متوسطات درجات فاعلية الذات أو متوسطات درجات المساندة الاجتماعية في جميع المحاور لدى المرشدين الطلابيين.

3 - توجد إمكانية للتنبؤ بالقدرة على اتخاذ القرار لدى المرشدين الطلابيين من خلال كل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية حيث بلغت قيمة مربع معامل الارتباط (0.893) وهذا يعني أن (89.3 %) من القدرة على اتخاذ القرار تعتمد على فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية. ( العتيبي، 2008 )

- دراسة مزوز بركو بعنوان ( 2008 ): استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرأة المجرمة السجينة. وتهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن استراتيجيات مواجهة الضغوط من قبل المرأة المجرمة التي تعيش في بيئة مغلقة تدعى السجن نتيجة اقترافها لجريمة ما أو سلوك انحرافي معين.

وقد كشفت هذه الدراسة على النتائج التالية :

- خلافا لما هو شائع اجتماعيا من أن المرأة لا يمكنها أن تقترب جريمة القتل وحتى وإن فعلت فنصيبها منها ضئيل مقارنة بالجرائم الأخرى فقد كانت النتيجة المتوصل إليها من خلال هذا البحث أن جريمة القتل كانت أعلى نسبة في الارتكاب من قبل المرأة مقارنة بالجرائم الأخرى كالسرقة والتشرد والتزوير...  
- مصادر الضغط لدى المرأة تمثلت في المقام الأول "الوصم الاجتماعي" و"الحقرة" و"سوء المعاملة".

- إن معظم الجانيات ينتمين إلى أسر مفككة متصدعة ، وعشن في ظل محيط وجداني واجتماعي - ثقافي مضطرب ومن دلائل هذا الاضطراب التفكك العائلي سوء المعاملة والقسوة فيها، الإهمال العاطفي والمادي. كما أن الشعور بالدونية. وانخفاض تقدير الذات لدى الجانيات كان قويا جدا جراء اقتراف الجريمة من جهة ومن جهة أخرى جراء المؤسسة العقابية التي يقضين فيها مدة العقوبة.

- هشاشة العلاقات السائدة في أسر الجانيات حرمتهم من التكيف الجيد والتوافق مع المجتمع ومعطيات الحياة بكل مجرياتها كما أن التعرض للصدمات النفسية (محولات الاغتصاب) والأزمات الاجتماعية (التصدع العائلي) جعل المرأة تقع فريسة إما لحالات الانفعال الشديدة (الغضب) أو لضغوط اجتماعية ساعدتهن على الفعل الإجرامي حيث يكون هذا الأخير هو الوسيلة أو السبيل الوحيد للخروج من الأزمة وحلا للصراع الذي تعيش فيه.

#### - دراسة افري آرشر Every Archer (2008):

عنوان الدراسة: تقييم المعاناة النفسية المرتبطة بالسجن. حيث هدفت هذه الدراسة إلى تحديد علامات المعاناة النفسية المرتبطة بالسجن، مع متابعة تطوراتها أثناء الإقامة داخل السجن. وتحديد التأثيرات والانعكاسات النفسية، ويركز التقييم أيضا على صدمة السجن في الأيام الأولى والأسابيع الأولى من الاحتباس. كما هدفت هذه الدراسة إلى اقتراح أدوات ووسائل تقييم الوصف النفسي مع الأخذ بعين الاعتبار المعاناة النفسية المرتبطة بالسجن من أجل إصلاح المساجين. استخدم في هذه الدراسة استبيان تقييم المعاناة النفسية المرتبطة بالسجن، ومقابلات نصف موجهة، تم تطبيق 729 مقابلة مع محبوسين خلال عامين. حيث كانت 309 مقابلة خلال الساعات الأولى من الاحتباس، وكانت 254 مقابلة خلال ثلاثة أسابيع من الاحتباس، وكانت 107 مقابلة مع محبوسين مضى على احتجازهم أربعة أشهر، وقد كان من الصعب وضع نتائج عامة. وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

- 1 - تتناقص المعاناة تبعا للفترات الثلاث للاحتجاز فيما يخص أربع عوامل أساسية: (المعاناة النفسية العامة، الإحساس بالفشل في الحياة، وشروط الحياة المادية والبشرية، والمعاناة المرتبطة بوضعية الاحتباس).
  - 2 - إن الأشخاص موضوع الدراسة الأكثر تأثرا هم فئة الساعات الأولى من الاحتباس، في حين أن الفروق غير دالة إحصائيا بين أفراد فئة الساعات الأولى من الاحتباس وفئة ثلاث أسابيع فيما يخص الإحساس بالفاعلية الذاتية وتوقع الفشل في المستقبل، والخوف من اعتداءات باقي المسجونين، والمعاناة المتعلقة باضطرابات النوم، ومعاناة المرتبطة بالإكراه البدني في السجن.
  - 3 - تكون المعاناة النفسية ذات دلالة إحصائية معتبرة لصالح أفراد فئة ثلاثة أسابيع وأربعة أشهر من أجل العامل المتعلق بعدم الرضا عن العلاقة مع أعوان الحراسة، مقارنة مع أفراد الساعات الأولى من الاحتجاز.
  - 4 - لا توجد دلالة إحصائية بين ثلاث فترات الاحتجاز، فيما يخص عدم الرضا عن الوضعية داخل السجن. (Evry, 2008)
- **التعليق على الدراسات السابقة :**
- نستخلص مما سبق من عرض نتائج الدراسات السابقة وما هدفت إليه، أن هناك العديد من هذه الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية لكن كل على حدا. فلا توجد دراسات تناولت متغيرات الدراسة مجتمعة باستخدام عينة نزلاء المؤسسات العقابية -على حد علم الطالبة- كما أن الدراسة الحالية تتشابه مع هذه الدراسات في اهتمامها بمتغيرات الدراسة الحالية، إلا أنها تختلف معها فيما يتعلق بالأدوات المستخدمة، والعينات التي اعتمدت عليها والمجتمع الذي سحبت منه.
- كانت هناك العديد من الدراسات التي عنيت بدراسة فعالية الذات في مجالات مختلفة إلا أنها لم تتناول فئة نزلاء المؤسسات العقابية، وقد أظهرت بعض الدراسات أن فعالية الذات تلعب دورا أساسيا في مواجهة الضغوط.



- ومن خلال ما سبق معظم الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية قد استخدمت عينات مختلفة عن عينة الدراسة الحالية، أي تختلف من حيث الفئة المستهدفة حيث أن هناك من الدراسات التي ركزت على الطلاب والطالبات والبعض الآخر كانت الفئة المستهدفة من المرضى والمدخنين، مع اختلاف البيئات.
- الدراسات التي أجريت على فعالية الذات وكذلك استراتيجيات المواجهة لا تتصل مع موضوع الدراسة اتصالاً مباشراً.
- كما هدفت بعض الدراسات السابقة إلى الكشف والتعرف على الأساليب والاستراتيجيات في مواجهة الضغوط النفسية.
- لاحظت الطالبة تنوع المقاييس في تحديد أساليب مواجهة الضغوط النفسية من دراسة لأخرى.
- كما بينت بعض الدراسات أن هناك عدة عوامل تساعد على مواجهة الضغوط النفسية، مثل فعالية الذات والمساندة الاجتماعية..
- لا توجد دراسات تناولت استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى نزلاء المؤسسات العقابية، ما عدا دراسة مزور بركو حول استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرأة المجرمة السجينة وقد استخدمت عينة الإناث.
- ومن هنا جاءت الدراسة الحالية والتي تهدف إلى الكشف عن العلاقة الكامنة بين فعالية الذات واستراتيجيات المواجهة لدى نزلاء المؤسسات العقابية.

### 3- فروض الدراسة:

- من خلال عرض مشكلة الدراسة والدراسات السابقة تم التوصل إلى صياغة الفرضية العامة كالتالي :
- توجد علاقة ارتباطية بين فعالية الذات واستراتيجيات المواجهة لدى نزلاء المؤسسة العقابية.
- حيث يندرج ضمن الفرضية العامة فرضيات جزئية هي كما يلي:

- توجد علاقة ارتباطيه بين فعالية الذات و أبعاد استراتيجيات المواجهة لدى نزلاء المؤسسة العقابية.
- توجد علاقة ارتباطيه بين فعالية الذات ومدة الحبس لدى نزلاء المؤسسة العقابية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد إستراتيجية المواجهة باختلاف مدة الحبس لدى أفراد عينة الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد إستراتيجية المواجهة باختلاف المستوى التعليمي لدى أفراد عينة الدراسة.

#### 4- أهمية الدراسة :

تبرز أهمية هذه الدراسة في عدة نقاط حيث نتناول أحد الموضوعات البحثية المهمة في مجال علم النفس ؛ وخصوصا ميدان علم النفس العقابي وهو فعالية الذات وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى نزلاء المؤسسات العقابية. حيث تسلط الضوء على شريحة اجتماعية مهمة، لم تحض بدراسات وافرة في البيئة المحلية وهي فئة المسجونين (نزلاء المؤسسات العقابية).

كما تتناول هذه الدراسة متغير فاعلية الذات الذي يعد أحد موجهات سلوك الفرد، فعندما يعتقد الفرد في فاعلية ذاته فإنه يميل إلى أن يكون أكثر إنجازاً، وتقديراً لذاته، وثقة بنفسه، وتكون قدرته على التحكم في الضغوط التي يواجهها مرتفعة.

وتتناول هذه الدراسة أيضا أساليب المواجهة التي يلجأ إليها أفراد عينة الدراسة (المساجين) للحد من الضغوط النفسية لديهم.

وتكمن أهمية إجراء هذه الدراسة في ندرة الدراسات العربية والمحلية التي تناولت موضوع فعالية الذات وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى نزلاء المؤسسات العقابية، وعدم وجود دراسة عربية واحدة - في حدود علم ال طالب - جمعت بين متغيرات الدراسة. كما تكمن أهميتها فيما تسفر عنه من نتائج يمكن من خلالها توجيه الاهتمام للمؤسسات العقابية. كذلك معرفة العلاقات بين متغيرات البحث قد تساهم في

زيادة الفهم والوعي بتأثير كل من هـ ا في الآخر، مما يؤدي إلى المساعدة على تحسين الصحة النفسية لنزلاء المؤسسات العقابية، وزيادة فاعليتهم وكفاءتهم الشخصية، والتي تساعدهم على تقبل البرامج التأهيلية في المؤسسات العقابية .

## 5-أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أساليب مواجهة الضغط النفسي المستخدمة من طرف نزلاء المؤسسات العقابية، وعلاقتها بفعالية الذات وفقا لمتغير المستوى التعليمي و مدة السجن. كما تساهم هذه الدراسة في الكشف عن :

- طبيعة فعالية الذات لدى نزلاء المؤسسات العقابية.
- درجة الضغوط النفسية التي يعاني منها نزلاء المؤسسة العقابية.
- الأساليب التي يتبعها أفراد عينة الدراسة لمواجهة الضغوط النفسية.
- العلاقة بين فعالية الذات ونوع استراتيجيات المواجهة لدى نزلاء المؤسسات العقابية.
- العلاقة بين فعالية الذات ومدة الحبس لدى نزلاء المؤسسة العقابية.
- الفروق في نوع إستراتيجية المواجهة باختلاف مدة الحبس والمستوى التعليمي لدى أفراد عينة الدراسة.

## 6 - تحديد مصطلحات الدراسة إجرائيا:

### أولا : فاعلية الذات Self -Efficacy :

ويعرفها باندورا (1997) Bandura.A على أنها : " أحكام الفرد أو توقعاته عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض و تنعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء والجهد ال م بذول ومواجهة المصاعب وإنجاز السلوك، بمعنى آخر فإن الفعالية أو الكفاءة الذاتية تشير إلى الاعتقادات المفترضة التي يمتلكها الفرد حول قدراته ."

أما التعريف الإجرائي لفاعلية الذات: نقصد به في هذه الدراسة الدرجة الكلية التي يحصل عليها نزلاء مؤسسة إعادة التربية س-بولاية من ولايات شرق الجزائر، بعد الإجابة علي مقياس الكفاءة الذاتية في صيغتها المعربة لسامر جميل رضوان.

#### ثانياً: استراتيجيات المواجهة :

ويعرفها لازاريس وفولكمان (Lazarus & Folkman,1984) بأنها: "تغير معرفي متواصل، وجهود سلوكية لإدارة الحاجات الداخلية والخارجية، وبشكل خاص تلك الحاجات التي يدرك الفرد أنها مرهقة وشديدة الضرر".

أما التعريف الإجرائي لاستراتيجيات المواجهة : نقصد به في هذه الدراسة الدرجة التي يحصل عليها نزلاء المؤسسة العقابية في مقياس إستراتيجيات المواجهة المستخدم (مقياس إستراتيجيات المواجهة المعدل من طرف كوسون (Cousson 1996) ) والمتكون من ثلاثة أبعاد والمترجم من قبل الباحثة عزوز أسمهان.

#### ثالثاً : الضغوط النفسي :

ويعرفه لازاريس Lazarus : الضغط هو الحالة التي تحدث للكائن الحي، عندما تكون هناك مطالب تفوق وتتجاوز قدرة الشخص على تحملها ومواجهتها.

أما التعريف الإجرائي للضغوط النفسية: نقصد به في هذه الدراسة الدرجة الكلية التي يحصل عليها نزلاء المؤسسة العقابية بعد الإجابة علي مقياس الضغوط النفسية (الخاص بنزلاء المؤسسات العقابية) من إعداد الطالبة.

# الفصل الثاني

## فعالية الذات في ضوء نظرية باندورا

### تمهيد

- 1 - تعريف فعالية الذات .
- 2 - الفرق بين فعالية الذات وبعض المفاهيم.
- 3 - طبيعة وبنية فعالية الذات.
- 4 - الافتراضات النظرية لفعالية الذات .
- 5 - أبعاد فعالية الذات.
- 6 - مصادر فعالية الذات.
- 7 - تأثيرات فعالية الذات.
- 8 - فعالية الذات والسلوك الصحي .
- 9 - محددات قياس فعالية الذات.

### خلاصة الفصل

## تمهيد :

تتأثر سلوكياتنا وتفضيلاتنا بالطريقة التي تدرك بها فعاليتنا المحتملة في مواجهة ضغوط ومتطلبات البيئة وهو ما أطلق عليه **بندورا** الفعالية المدركة للذات. فالناس يميلون لأن يأخذوا على عاتقهم أداء المهام التي يستطيعون انجازها بالفعل، بينما يتجنبون الأنشطة التي ينظرون إليها على أنها تفوق قدراتهم، فالأشخاص الذين يعتقدون أن لديهم ذات مرتفعة أكثر إصراراً على مواجهة المعوقات والخبرات المنفرة، في حين أن الأشخاص الذين يعتقدون أن لديهم فعالية ذات منخفضة يميلون لأن يرو مشاكلهم على أنها مخيفة ومفزعة على خلاف ما هي عليه في الواقع ومن ثم يتراخون ويتجنبون مواجهة هذه المشكلات .

ومن خلال هذا الفصل يتم التطرق إلى مختلف الجوانب المتعلقة بالمفهوم الذي قدمه **باندورا Bandura** تحت مسمى: فعالية الذات أو الفاعلية الذاتية أو الكفاءة الذاتية باللغة العربية، وباللغة الانجليزية: **Self –Efficacy**، وباللغة الفرنسية: **auto- efficacité** ضمن العناصر التالية:

### 1 - لمحة تاريخية عن فعالية الذات وتعريفاتها:

ظهر هذا المفهوم على يد ألبرت باندورا عام 1977م عندما نشر مقالة له بعنوان: كفاءة أو فعالية الذات: نحو نظرية أحادية لتعديل السلوك. حيث يخضع هذا المفهوم للعديد من الدراسات عبر مختلف المجالات والمواقف حيث لقي دعماً متنامياً ومطرداً من العديد من نتائج هذه الدراسات.

وبانت فعالية الذات بؤرة اهتمام الدراسات التي تتناول المشكلات الإكلينيكية مثل: مشكلات الخوف **phobias**، والإحباط **depression**، والمهارات الاجتماعية **social skills**، والتحكم في الألم، والتدخين ومشكلات انخفاض مستوى الأداء بوجه عام، ثم طوره باندورا عام 1986م حيث ارتبط لديه بمفهوم الضبط الذاتي للسلوك في نظريته

المعرفية الاجتماعية من خلال ما نشره عن: الأسس الاجتماعية للتفكير والفعل social foundations of thought and action .

ومن خلال هذه النظرية طور الفكرة القائلة بأن الأفراد يملكون معتقدات believes تمكنهم من أن يمارسوا ضبطاً قياسياً أو معيارياً لأفكارهم ومشاعرهم، وأفعالهم. وهذا الضبط القياسي يمثل الإطار المعياري للسلوكيات التي تصدر عنهم من حيث مستواها ومحتواها.

هذه المعتقدات تشكل نظاماً ذاتياً self system لترميز الأحداث وتمثيلها، والتعلم بال النمذجة، وتخطيط الاستراتيجيات البديلة ويصبح السلوك نتيجة التفاعل المتبادل بين هذا النظام الذاتي للفرد، والتأثيرات الخارجية للمحددات البيئية. (الزيات، 2001، ص. 502) وفيما يلي عرض لبعض التعريفات المتعلقة بمفهوم فعالية الذات:

يعرف أحمد عزت راجح (1965) الكفاءة على أنها إنتاج أكبر قدر من أجود نوع في أقصر وقت وبأقل مجهود وبأكثر قدر من الرضا والارتياح .

يعرفها إيجان (Egan 1982): كفاءة الذات أو فعالية الذات self-efficacy لها علاقة كبيرة برغبة الأفراد واستعدادهم لبذل وتقديم الجهد والتعامل مع الصعوبات ومواجهتها ومقدار الجهد الذي سيبدلونه.

ويرى باير (berry 1986): "أن الفرد إذا شعر بالكفاءة والثقة - أي كفاءة ذاتية عالية - فإنه من المحتمل أن يبذل الجهد والمثابرة اللازمة لإتقان العمل. (الدردير، 2004، ص. 209)

ويذكر شال (Shell 1989): أن الكفاءة الذاتية هي الميكانيزم الذي من خلاله يتكامل الأشخاص ويطبقون مهاراتهم المعرفية والسلوكية والاجتماعية الموجودة ، على أداء المهام بنجاح في مستوى معين. (الدردير، 2004، ص. 210)

ويعرفها شفارتزر (Schwarzer 1994) على أنها: "بعد من أبعاد الشخصية تتمثل في قناعات ذاتية في القدرة على التغلب على المتطلبات والمشكلات الصعبة التي تواجه الفرد من خلال التصرفات الذاتية".

ويعرفها باندورا (1997) Bandura على أنها: " أحكام الفرد أو توقعاته عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض و تنعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء والجهد ال مبدول ومواجهة المصاعب وإنجاز السلوك، بمعنى آخر فإن الفعالية أو الكفاءة الذاتية تشير إلى الاعتقادات المفترضة التي يمتلكها الفرد حول قدراته ". (الزغلول، 2003، ص. 139)

من خلال عرض التعريفات السابقة، نخلص إلى أن فعالية الذات تتعلق باعتقاد وإدراك الفرد لقدرته وفعاليته في انجاز السلوكيات المطلوبة بنجاح، ومواجهة أحداث الحياة. إذ يعتبر مفهوم فعالية الذات مصدرا من المصادر الشخصية لمواجهة التحديات ومختلف الضغوط. كما أن إدراك الفرد لفعاليته الذاتية من شأنه التأثير على سلوكه ونمط تفكيره وانفعالاته.

## 2 - الفرق بين فعالية الذات وبعض المفاهيم :

### - الفرق بين فعالية الذات العامة و الخاصة :

على الرغم من أن باندورا Bandura لم يقم بالتفريق بين توقعات الكفاءة الذاتية العامة والخاصة عندما قدم البناء للمرة الأولى، وإنما قام بالتعريف الإجرائي لتوقعات الكفاءة الذاتية الخاصة مستخدما لوصف كلا الشكليين من توقعات الكفاءة الذاتية مصطلح " الكفاءة الذاتية المدركة " Perceived self- efficacy، والفرضية الكامنة وراء ذلك تتمثل في أنه مجرى الحياة تكتسب قناع الضبط الذاتية صفة سمات الشخصية حيث تتغير مرونتها وثباتها بصفة مختلفة في مواقف المتطلبات لمختلفة، غير أن وجود أشخاص يحملون كفاءة خاصة بالنسبة لمجموعة كبيرة بين القضايا دفعت أيضا افتراضية إمكانية جمع عدد كبير من هذه الكفاءات الخاصة في بناء عام وثابت ، وتشتمل توقعات الكفاءة الذاتية العامة على المواقف العامة التي يمكن لأي شخص أن يمر بها، في حين تشتمل توقعات الكفاءة الذاتية الخاصة على مجالات خاصة من المشكلات التي يمكن أن تواجه أشخاصا محددين أو مجموعات خاصة كالمدخنين وذوي الوزن الزائد... الخ . (رضوان، 1997،



## - الفرق بين فعالية الذات والتفاؤلية :

يميز شفارتزر (1993-1994) Schwarzer بين " توقعات الكفاءة الذاتية "و" التفاؤلية"، ويرى أن باندورا قد استخدم مصطلح " القناعة الذاتية التفاؤلية " عوضا عن " الكفاءة الذاتية المدركة"، ويرى أن هذا البناء الذي اقترحه باندورا في عام 1977 لتوقعات الكفاءة يعبر عن " تفاؤلية و وظيفية تحتل فيها الموارد الإيجابية مركز الاهتمام " وتشكل جزءا ضروريا من توقعات الفعالية الذاتية، وهو يختلف عن التفاؤلية النزوعية التي تقوم عليها توقعات النتائج الهامة لشاير وكارفير (Schaier & Carver (1985 التي تعرضت لانتقادات متعددة فالاعتقاد بأن أمور الحياة ستسير بصورة جيدة من تلقاء نفسها عبارة عن توقعات عامة تختلف عن الثقة بالإمكانات الذاتية وبقدرة المرء على القيام بسلوك معين، ويقترح شفارتز مفهوما دقيقا يرى فيه بأنه معقد وغير عملي يتمثل في " توقعات الكفاءة الذاتية التفاؤلية المعممة النزوعية " للفصل بين توقعات الكفاءة الذاتية والتفاؤلية النزوعية عند شاير وكارفير Schaier & Carver . (رضوان ، 1997)

## - الفرق بين فعالية الذات و مفهوم الذات :

ميز بايرز وميلر Pagares & Miller بين فعالية الذات ومفهوم الذات حيث قال بأن فعالية الذات عبارة عن تقييم محدد السياق للكفاءة في أداء مهمة محددة والحكم على مقدرة الفرد على أداء سلوكيات محددة في مواقف معينة، أما مفهوم الذات فيتضمن معتقدات القيمة الذاتية المرتبطة بالكفاءة المدركة لدى الفرد . (المشيخي ، 2009 ، ص.64)

ويرى بايرز (1996) Pagares أن هناك الكثير من الخلط بين مفهوم الذات ومصطلح فعالية الذات فهناك الكثير من الباحثين يستعملون المصطلحين كمترادفين وآخرون يصفون إلى أن مفهوم الذات شكل معمم لفعالية الذات يختلف في الآتي:

- فعالية الذات تهتم بالاعتقادات في القابلية الشخصية، أما مفهوم الذات فهو يحتوي على هذه الأحكام وأيضا على المشاعر حول ما تستحقه الذات من تقدير فيما يتعلق بهذا الأداء.

- إذا كان مفهوم الذات يعتمد على كيفية تقييم الثقافة السائدة في المجتمع للخصائص التي يمتلكها الفرد ومدى ملائمتها، أما فعالية الذات فهي ترتبط بأحكام الفرد على قدراته الشخصية .

- طريقة قياس فعالية الذات تختلف عن طريقة قياس مفهوم الذات.

- أحكام فعالية الذات ترتبط بمهام محددة داخل ميدان محدد، أما أحكام مفهوم الذات فهي أكثر عمومية فهي ترتبط بميدان محدد لا بمهمة محددة.

- مفهوم ذات الفرد يتكون من خلال مدى نجاح هذا الفرد في تحقيق مطالبه فإذا كانت هذه المطالب قليلة فإن تحقيق الفرد للقليل من النجاح يؤدي إلى شعوره بمستوى عالي من مفهوم الذات. فمفهوم الذات العالي لا يؤدي بالضرورة إلى التنبؤ الجيد لنوعية الإنجاز في المهام المعطاة ولكن فعالية الذات العالية يكون لديها احتمال أكبر أن تؤدي إلى هذا التنبؤ. (المشيخي، 2009، ص. 66 )

- الفرق بين فعالية الذات وتقدير الذات :

ويرى الباحث أن تقدير الذات تهتم بقياس ذات الشخص الحالية بينما فعالية الذات تهتم بقياس نجاح الفرد المستقبلي، وأن مفهوم تقدير الذات أحد الأبعاد المكونة لمفهوم فعالية الذات. (المشيخي، 2009، ص. 69 )

### 3 - طبيعة وبنية فعالية الذات :

فعالية الذات هي مجموعة متميزة من المعتقدات أو المدركات المترابطة أو المتداخلة لتنتج مجموعة من الوظائف المتعلقة بـ :

- الضبط الذاتي لعمليات التفكير Self regulation of thought processe .

- الدافعية Motivation .

- الحالات الانفعالية والفسولوجية Affective and physiological states

وهي قابلية عامة أو معمة تقوم على ما يعتقد الفرد أنه يملكه أو يمكنه عمله، لا ما يملكه أو يقوم به بالفعل تحت مختلف الظروف أو السياقات.

كما أنها ذات طبيعة متعددة الأبعاد:

- فهي من حيث المجال تشمل: البعد العام، البعد الاجتماعي، البعد الأكاديمي .
- من حيث الدرجة : تختلف باختلاف: المستوى، درجة العمومية، القوة أو

الشدة. (الزيات ،2001،ص. 508)

ويوضح باندورا أن طبيعة فعالية الذات تتضمن قدرة إنتاجية تنظم فيها المهارات المعرفية والاجتماعية عبر مسار متكامل من السلوك الملموس للتعامل مع عدد كبير من الأهداف، وأن الاهتمام لا يكون حول المهارة التي يملكها الشخص بل على الحكم حول ما يستطيع الفرد فعله من خلال قدرته في التغلب على الصعوبات المتعلقة بأداء مهمة أو موقف محدد، ومن هنا تعتبر فعالية الذات محددة بطبيعتها، فيشير باندورا بأن الأحكام على فعالية الذات تؤثر على خيارات السلوك الذي يقوم به الفرد مثل اكتساب سلوك جديد أو إعاقة سلوك موجود . (عدودة ،2009،ص. 26)

يذكر باندورا(1997) Bandura أن هنالك خصائص عامة يتميز بها ذوي فعالية

الذات المرتفعة والذين لديهم إيمان قوي في قدراتهم وهي:

- يتميزون بمستوى عال من الثقة .
- لديهم قدر عال من تحمل المسؤولية .
- لديهم مهارات اجتماعية عالية وقدرة فائقة على التواصل مع الآخرين .
- يتمتعون بمثابرة عالية في مواجهة العقبات التي تقابلهم .
- لديهم طاقة عالية .
- لديهم مستوى طموح مرتفع، فهم يضعون أهداف صعبة ويلتزمون بالوصول

إليها.

- يعززون الفشل للجهد غير الكافي .
- يتصفون بالتفاؤل .
- لديهم القدرة على التخطيط للمستقبل .
- لديهم القدرة على تحمل الضغوط .

بينما سمات ذوي فعالية الذات المنخفضة الذين يشكون في قدراتهم هي :

- يخلطون من المهام الصعبة .
  - يستسلمون بسرعة .
  - لديهم طموحات منخفضة .
  - ينشغلون بنقائصهم ويهملون المهام المطلوبة .
  - يركزون على النتائج الفاشلة .
  - ليس من السهل أن ينهضوا من النكسات.
- يقعون بسهولة ضحايا للإجهاد والاكتئاب.(المشيخي، 2009)

#### 4 - الافتراضات النظرية لفعالية الذات:

يشير باندورا 1986 بأن نظرية فعالية الذات اشتقت من النظرية المعرفية الاجتماعية التي وضع أسسها، والتي أكد فيها بأن الأداء الإنساني يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك ، ومختلف العوامل المعرفية، والشخصية، والبيئية، وفيما يلي الافتراضات النظرية والمحددات المنهجية التي تقوم عليها النظرية المعرفية الاجتماعية :

يتملك الأفراد القدرة على عمل الرموز والتي تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق من فعالية التجارب قبل القيام بها، وتطوير مجموعة مبتكرة من الأفعال والاختبار الفرضي لهذه المجموعة من الأفعال من خلال التنبؤ بالنتائج والاتصال بين الأفكار المعقدة وتجارب الآخرين.

إن معظم أنواع السلوك ذات هدف معين، كما أنها موجهة عن طريق القدرة على التفكير المستقبلي، كالتنبؤ أو التوقع وهي تعتمد بشكل كبير على القدرة على عمل الرموز.

يتملك الأفراد القدرة على التأمل الذاتي، والقدرة على تحليل وتقييم الأفكار والخبرات الذاتية وهذه القدرات تتيح التحكم الذاتي في كل من الأفكار والسلوك.

يتملك الأفراد القدرة على التنظيم الذاتي، عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكهم، وعن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية، والتي بدورها تؤثر على السلوك،

كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم، ويقومون بتقييم سلوكهم بناءً على هذه المعايير، وبالتالي يمكنهم بناء حافز ذاتي يدفع ويرشد السلوك.

يتعلم الأفراد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين ونتائجها، والتعلم عن طريق الملاحظة يقلل بشكل كبير من الاعتماد على التعلم عن طريق المحاولة والخطأ، ويسمح بالاكْتساب السريع للمهارات المعقدة، والتي ليس من الممكن اكتسابها فقط عن طريق الممارسة.

أن كل من القدرات السابقة (القدرة على عمل الرموز، التفكير المستقبلي، والتأمل الذاتي، والتنظيم الذاتي، والتعلم بالملاحظة) هي نتيجة تطور الميكانيزمات والأبنية النفسية والعصبية المعقدة، حيث تتفاعل كل من القوى النفسية والتجريبية لتحديد السلوك ولتزويده بالمرونة اللازمة. (الزيادي، 2008، ص.ص. 24-25)

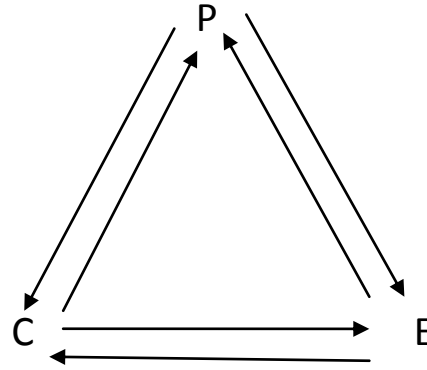
وتقوم نظرية فعالية الذات على أساس الأحكام الصادرة من الفرد عن قدرته على تحقيق أو القيام بسلوكيات معينة، والفعالية الذاتية ليست مجرد مشاعر عامة، ولكنها تقويم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به، ومدى مثابرتة، وللجهد الذي سي بذله، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحديه للصعاب ومقاومته للفشل.

ويضيف باندورا (1989) أن إدراك الأفراد لفعاليتهم الذاتية يؤثر على أنواع الخطط التي يضعونها فالذين لديهم إحساس مرتفع بالفعالية يضعون خططاً ناجحة، والذين يحكمون على أنفسهم بعدم الفعالية أكثر ميلاً للخطط الفاشلة والأداء الضعيف والإخفاق المتكرر، ذلك أن الإحساس المرتفع بالفعالية ينشئ أبنية معرفية ذات أثر فعال في تقوية الإدراك الذاتي للفعالية. (أبو هاشم، 2003)

يتعلق مفهوم فعالية الذات بمعتقدات الفرد في قدرته على تنظيم وتنفيذ خطة سلوكية لازمة للتوصل إلى نتيجة مرضية. هذا المفهوم هو المكون الرئيسي للنظرية المعرفية الاجتماعية فحسبها يتطلب نجاح الإنسان تفاعل تبادلي بين سلوكيات الفرد، والعوامل الشخصية، والعوامل البيئية. (Gwénaëlle et al, 2007, p. 2)

ففي النظرية المعرفية الاجتماعية، يعمل السلوك الإنساني بشكل مترابط ومتداخل ضمن نموذج الحتمية التبادلية الثلاثية Reciprocal Determinism. فحسب هذا التصور يتحدد السلوك الإنساني بالتفاعل التبادلي العوامل الذاتية (المصادر الشخصية الداخلية على شكل موارد معرفية، انفعالية، بيولوجية)، والعوامل السلوكية، والعوامل البيئية التي تعمل كلها كمحددات متفاعلة تبادليا. (Bandura ,2007,p.p.16-17)

وهذا ما يوضحه الشكل رقم (01) ضمن المخطط التالي :



الشكل رقم (01): نموذج الحتمية التبادلية لباندورا . (Bandura ,2007,p.17)

يوضح الشكل رقم ( 01 ) العلاقة بين العوامل الثلاث ضمن نموذج الحتمية التبادلية. بحيث:

C : يمثل السلوك، P : يمثل الموارد الشخصية الداخلية في شكل موارد معرفية،  
انفعالية، بيولوجية. E : البيئة.

وطبقا لهذا النموذج فإن الفرد يحتاج إلى عدد من العوامل المتفاعلة ( شخصية و

سلوكية وبيئية) (الزروق ،2006،ص. 264)

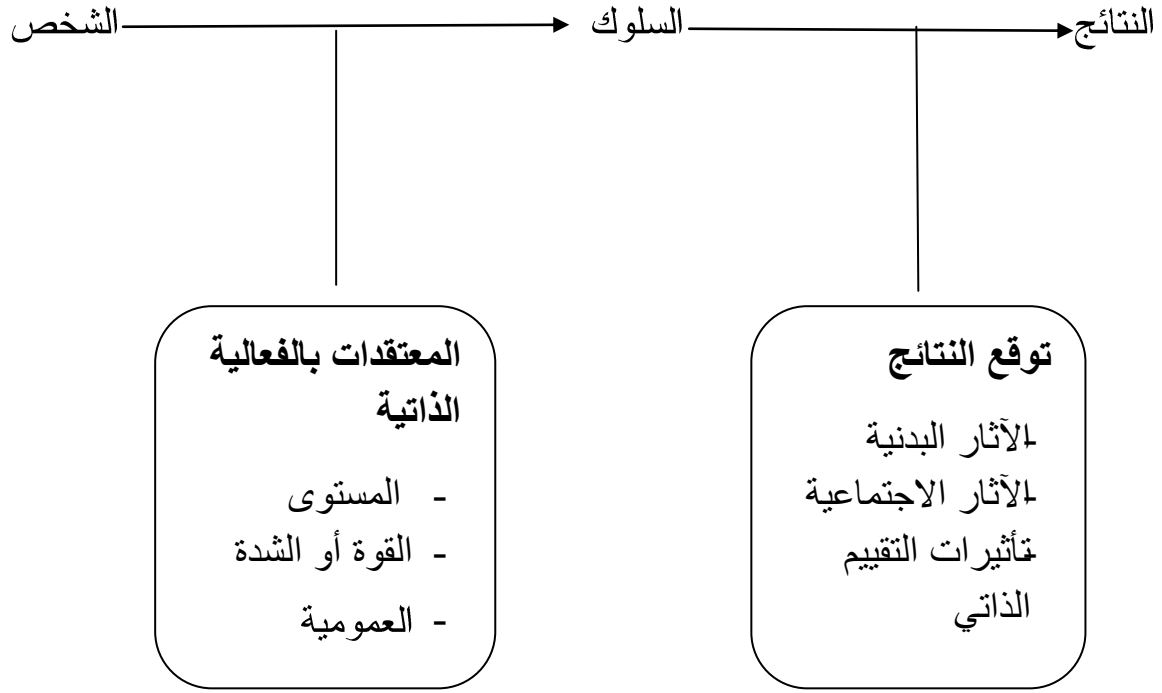
ويشير باندورا (1977) Bandura إلى عدم وجود أفضلية لأي من العوامل الثلاثة

المكونة لنموذج الحتمية التبادلية في إعطاء الناتج النهائي للسلوك، وأن كل عامل من هذه

العوامل يحتوي على متغيرات معرفية، ومن بين هذه المتغيرات التي تحدث قبل قيام الفرد بالسلوك ما يسمى بـ : " التوقعات أو الأحكام " سواء كانت هذه التوقعات أو الأحكام خاصة بإجراءات السلوك أو الناتج النهائي له، وهو ما سماه باندورا بـ: " فعالية الذات أو الكفاءة الذاتية ". (أبو هاشم، 2003 )

يؤكد باندورا على وجود نوعين من التوقعات يرتبطان بنظرية فعالية الذات، ولكل منهما تأثيراته على السلوك وهما: التوقعات الخاصة بفعالية الذات، والتوقعات المتعلقة بالنتائج. والعلاقة بين المعتقدات بالفعالية الذاتية وتوقع النتائج موضحة في الشكل رقم (02). وتتعلق التوقعات المرتبطة بفعالية الذات بادراك الفرد بقدرته على القيام بأداء سلوك محدد، في حين التوقعات الخاصة بالنتائج فتعني الاعتقاد بأن النتائج يمكن أن تنتج من الانخراط في سلوك محدد. وتأخذ توقعات النتائج ثلاثة أشكال أساسية، حيث تعمل التوقعات الايجابية كدوافع، في حين تعمل التوقعات السلبية كعوائق. وهذه الأشكال الثلاث هي كالتالي:

- 1 - الآثار البدنية الايجابية والسلبية التي ترافق السلوك، وتتضمن الخبرات الحسية السارة، الألم، وعدم الراحة الجسدية.
- 2 - الآثار الاجتماعية الايجابية منها والسلبية، فالآثار الايجابية تشمل التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، كتعبيرات الانتباه، والموافقة، والتقدير الاجتماعي، والتعويض المادي ومنح السلطة. أما الآثار السلبية فتشمل عدم الاهتمام، وعدم الموافقة، والرفض الاجتماعي، والنقد والحرمان من الامتيازات وإيقاع الجزاء.
- 3 - التقييم الذاتي الايجابي والسلبي لسلوك الفرد، فتوقع التقدير الاجتماعي، والإطراء، والتكريم، والرضا الشخصي يؤدي إلى أداء ناجح، في حين أن توقع خيبة الأمل الآخرين، وفقدان الدعم، ونقد الذات يؤدي إلى أداء ضعيف. (Bandura ,2007,p.p 39-40)



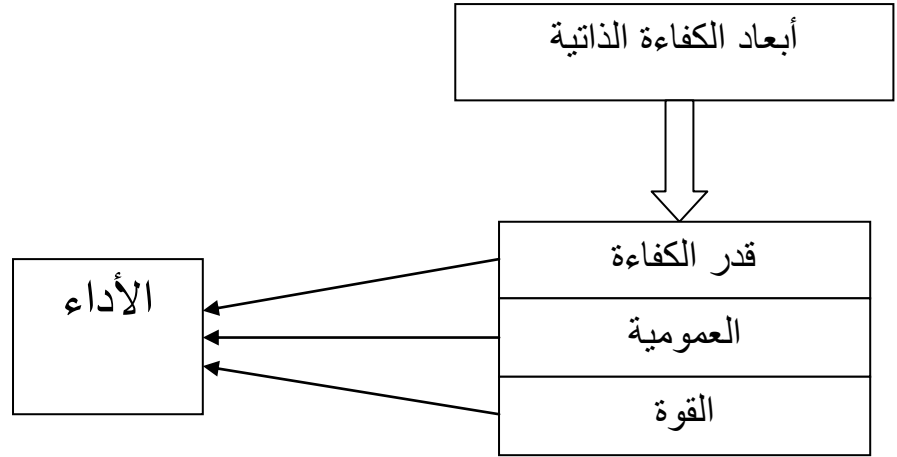
**الشكل رقم (02) : العلاقة بين المعتقدات بالفعالية الذاتية وتوقع النتائج .**

يوضح الشكل رقم ( 02 ) العلاقة بين المعتقدات بالفعالية الذاتية وتوقع النتائج، في مجالات مختلفة وتتغير معتقدات فعالية الذات بدلالة المستوى، والقوة أو الشدة، والعمومية. وتبرز النتائج بتأثير توقعات النتيجة التي يمكن أن تأخذ شكل: الآثار البدنية، والاجتماعية، والتقييمات الذاتية السلبية أو الايجابية. (Bandura ,2007,p.39)

## **5 - أبعاد فعالية الذات :**

يحدد باندورا ثلاثة أبعاد لفعالية ذات مرتبطة بالأداء ويرى أن معتقدات الفرد عن فعاليتها الذاتية تختلف تبعاً لهذه الأبعاد ويبين الشكل رقم ( 03 ) أبعاد الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالأداء لدى الأفراد:





شكل رقم (03) أبعاد فعالية الذات عند باندورا . (أبو هاشم، 2003 )

### 5-1- قدر الفعالية الذاتية : Magnitude

ويقصد بها مستوى قوة دوافع الفرد للأداء في المجالات والمواقف المختلفة، و يختلف هذا المستوى تبعاً لطبيعة أو صعوبة الموقف، ويبدو قدر ال فعالتي الذاتية بصورة أوضح عندما تكون المهام مرتبة وفقاً لمستوى الصعوبة والاختلافات بين الأفراد في توقعات الكفاءة، ويمكن تحديدها بالمهام البسيطة المتشابهة ومتوسطة الصعوبة، ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها، ومع ارتفاع مستوى الفعالي الذاتية لدى بعض الأفراد فإنهم لا يقبلون على مواقف التحدي وقد يرجع السبب في ذلك إلى تدني مستوى الخبرة والمعلومات السابقة. (أبو هاشم، 2003 )

ويرى فتحي الزيات ( 2001 ) أن قدر الفعالية الذاتية لدى الأفراد يتباين بتباين عوامل عديدة أهمها:

- مستوى الإبداع أو المهارة أو البراعة .
- مدى تحمل الإجهاد .
- مستوى الدقة .
- الإنتاجية ومدى تحمل الضغوط .

- الضبط الذاتي المطلوب .

ومن المهم هنا أن تعكس اعتقادات الفرد تقديره لذاته بأن لديه قدر من الكفاءة يمكنه من أداء ما يوكل إليه أو يكلف به دائما وليس أحيانا. (الزيات ، 2001، ص.509)

## 5-2- العمومية : Generality

ويشير هذا البعد إلى انتقال فعالية الذات من موقف ما إلى مواقف مشابهة، فالفرد يمكنه النجاح في أداء مهام مقارنة بنجاحه في أداء أعمال ومهام مشابهة.

وتتباين درجة العمومية ما بين اللامحدودية والتي تعبر عن أعلى درجات العمومية والمحدودية الأحادية التي تقتصر على مجال أو نشاط أو مهام محددة ، وتختلف درجة العمومية باختلاف المحددات التالية :

-درجة تماثل الأنشطة .

-وسائل التعبير عن الإمكانية "سلوكية - معرفية - انفعالية " .

-الخصائص الكيفية للمواقف ومنها خصائص الشخص أو الموقف محور السلوك .

(الزيات ، 2001، ص. 510)

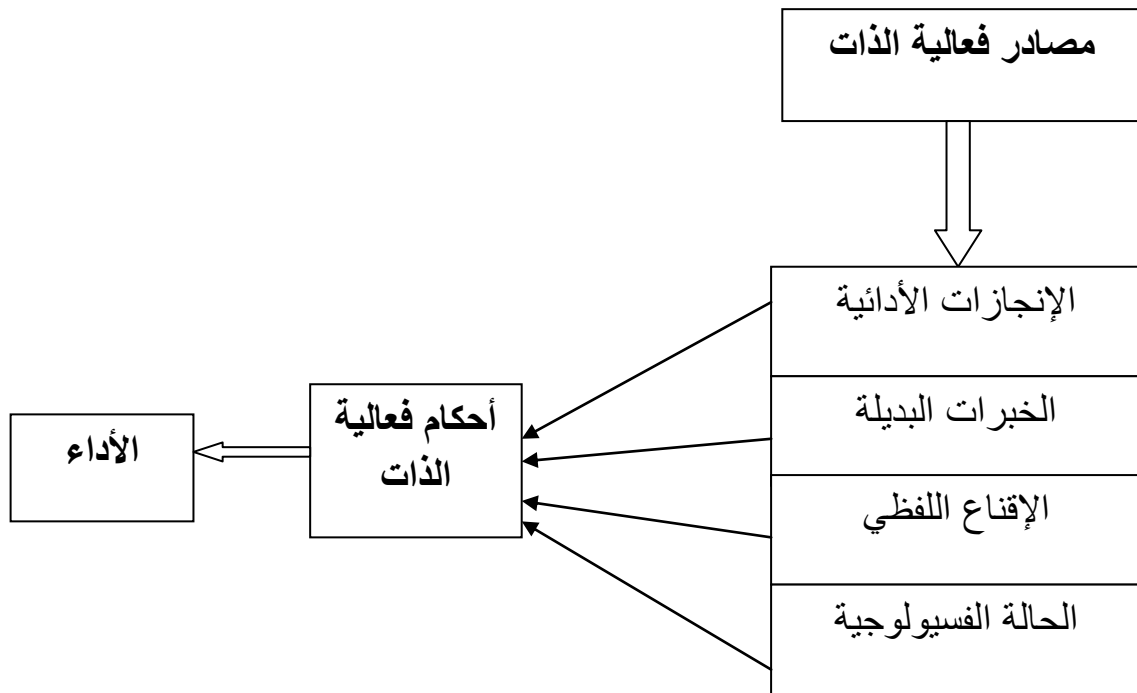
## 5-3- القوة أو الشدة : strength

فالمعتقدات الضعيفة عن فعالية الذات تجعل الفرد أكثر قابلية للتأثر بما يلاحظه (مثل ملاحظة الفرد يفشل في أداء مهمة ما أو يكون أداؤها ضعيفا فيها ) ولكن الأفراد مع قوة الاعتقاد بكفاءة ذواتهم يثابرون في مواجهة الأداء الضعيف، ولهذا فقد يحصل الطالبان على درجات ضعيفة في مادة ما، أحدهما أكثر قوة على مواجهة الموقف "فعالية الذات لديه مرتفعة"، والآخر أقل قدرة "فعالية الذات لديه منخفضة" وتتحدد قوة فعالية الذات لدى الفرد في ضوء خبراته السابقة، ومدى ملاءمتها للموقف. (أبو هاشم ، 2003 )

ويشير أيضا هذا البعد إلى عمق الإحساس بالكفاءة الذاتية، بمعنى قدرة أو شدة أو عمق اعتقاد أو إدراك الفرد أن بإمكانه أداء المهام أو الأنشطة موضوع القياس، ويندرج بعد القوة أو الشدة على متصل ما بين قوي جدا إلى ضعيف جدا. (الزيات، 2001، ص. 510)

## 6 - مصادر فعالية الذات :

هناك أربعة مصادر رئيسية لاعتقادات أو مدركات الفرد لفعالية الذات هي: الإجازات الأدائية، الخبرات البديلة (النمذجة)، الإقناع اللفظي، الحالة الفسيولوجية أو الانفعالية . ويبين الشكل رقم ( 04 ) هذه المصادر وعلاقتها بأحكام فاعلية الذات والسلوك أو الناتج النهائي للأداء.



الشكل رقم(04): مصادر فعالية الذات عند باندورا .

تتأثر سلوكيات الفرد بالطريقة التي يدرك بها مدى فعاليته في مواجهة ضغوط ومتطلبات البيئة، كما تعتمد على التوقعات الخاصة بفعالية الذات وهي:

الانجازات الأدائية والتي تشير إلى الخبرات السابقة للفرد والتي تؤثر على فعالية الذات لدى الفرد وخاصة تلك التي تحقق للفرد فيها النجاح.

الخبرات البديلة والتي تشير إلى الخبرات المكتسبة من الآخرين في مواجهة مواقف مماثلة.

الإقناع اللفظي يشير إلى محاولة الآخرين لإقناع الفرد بقدرته على الأداء في مواقف مختلفة.

الحالة الفسيولوجية وتشير إلى العوامل الداخلية المرتبطة بالمواقف الضاغطة. وبذلك يعتمد الفرد في الحكم على الفعالية الذاتية لديه من خلال استخدامه لعدة مصادر والمتمثلة في الانجازات الأدائية، والخبرات البديلة، والإقناع اللفظي، والحالة الفسيولوجية.

## **6-1- تحقيق الأداء :**

تشكل الانجازات الأدائية المصدر الأكثر نجاع في إعطاء معلومات حول الفعالية الذاتية، لأنها تبين بوضوح أنه يمكن للشخص تجنيد كل ما هو ضروري للحصول على النجاح. فالنجاح يبني معتقدات قوية للفعالية الذاتية بينما الفشل يثبطها.

(Bandura,2007,p. 125)

ويضيف باندورا 1988 أن الأشخاص الذين لديهم إحساس منخفض بفعالية الذات يبتعدون عن المهام الصعبة ويتجهون إلى إدراكها كتهديدات شخصية ويمتلكون مقدرة ضعيفة في تحقيق أهدافهم، والأداء بنجاح لديهم يتوقف على العقبات التي تواجههم حيث يعززون الإخفاق إلى نقص قدراتهم وضعف جهودهم في المواقف الصعبة مما يؤخر استرداد الإحساس بفعالية الذات عقب الإخفاق، وعلى العكس الأشخاص الذين لديهم إحساس مرتفع بفعالية الذات يقتربون من المهام الصعبة كتحدى وترتفع جهودهم في المواقف الصعبة ولديهم سرعة في استرداد الإحساس بفعالية الذات عقب الإخفاق، ويؤكد كذلك على وجود علاقة سببية بين الثقة بفعالية الذات والإنجازات الأدائية فالمستويات المرتفعة من فعالية الذات تلازم المستويات المرتفعة من الانجازات الأدائية .

فالخبرات والانجازات الأدائية السابقة لها تأثيرات كبيرة على فعالية الذات لدى الفرد وخاصة تلك التي تحقق للفرد فيها النجاح، ولهذا يشير جابر عبد الحميد 1990 إلى

ما يلي:

- إن النجاح في الأداء يزيد من مستوى فعالية الذات بما يتناسب مع صعوبة المهمة أو العمل.

- إن الأعمال التي يتم انجازها بنجاح من قبل الفرد معتمدا على نفسه تكون أكثر تأثيرا على فعالية ذاته من تلك الأعمال التي يتلقى فيها مساعدة من الآخرين.

- إن الإخفاق المتكرر يؤدي في أغلب الأحيان إلى انخفاض فعالية الذات، وخاصة عندما يعلم الشخص أنه قد بذل أفضل ما لديه من جهد. (أبو هاشم، 2003)

ويضيف فتحي الزيات أن تغير الفعالية الذاتية للأفراد من خلال ممارسته للخبرات أو تحقيقهم للإنجازات يعتمد على المحددات التالية:

- فكرته المسبقة عن إمكاناته وقدراته ومعلوماته.
- إدراك الفرد لمدى صعوبة المهمة أو المشكلة أو الموقف.
- الجهد الذاتي الناشط الموجه بالأهداف.
- حجم أو كم المساعدات الخارجية التي يتلقاها الفرد.
- الظروف التي خلالها يتم الأداء أو الانجاز.
- الخبرات المباشرة السابقة للنجاح أو الفشل.
- أسلوب بناء الخبرة أو الوعي بها وإعادة تشكيلها في الذاكرة.
- الأبنية القائمة للمعرفة والمهارة الذاتيتين الخصائص التي تميزهما.

(الزيات، 2001، ص. 511-512)

وبعد أن يتم تحقيق فعالية ذاتية مرتفعة من خلال النجاحات المتكررة فإن الأثر السلبي للفشل العارض عادة ما تتناقص، بل إن الإخفاقات العارضة التي يتم التغلب عليها من خلال الجهود الدعوية يمكن أن ترفع الدافعية الذاتية، ويمكن لفعالية الذات أن تعمم إلى مواقف أخرى سبق وأن كان الأداء فيها ضعيف لانعدام الفعالية الذاتية.

وترى لويدي ويليامز LLOYD WILLIAMS أنه بالرغم من أن الأفراد يعتمدون على انجازاتهم الأدائية للحكم على فعاليتهم الذاتية، فإنهم يستخدمون مصادر أخرى للمعلومات، كمهارات الحكم الذاتي والتي تختلف عادة عن الانجازات السابقة. وعندما يقع هذا التناقض تصبح فعالية الذات أفضل منبع للإنجازات المستقبلية. (الزيادي، 2008، ص.29)

## 6-2- الخبرات البديلة (النمذجة):

تعتبر النمذجة Modeling من الطرق الهامة في تعديل السلوك وهي تستند إلى افتراض أن الإنسان يقدر على التعلم من طريق ملاحظة وتقليد سلوك الآخرين وتعرضهم بصورة منتظمة للنماذج، ويرى ألبرت باندورا (1960) Bandura بأن النمذجة تعتمد على تقديم معلومات يكتسبها الفرد بصفقتها تمثيلاً رمزياً للحدث المنمذج .

ويضيف باندورا بأن هناك أربع عمليات متضمنة في النمذجة هي: الانتباه، الاحتفاظ، إنتاج السلوك، الدافعية. (الزرا، 2005، ص.174)

## 6-3- الإقناع اللفظي :

تتأثر فعالية الذات للفرد أياً كانت طبيعتها: عامة، أو اجتماعية، أو أكاديمية، بالقدرات الإقناعية اللفظية أو عوامل الإقناع اللفظي المصحوب بأنماط من التأثيرات الاجتماعية، وترتبط بالقدرات الإقناعية اللفظية ارتباطاً دالاً موجباً بالقدرات اللغوية والطلاقة الفكرية واللفظية وقدرات الفهم القرائي والسمعي.

وتؤثر تقويمات التغذية المرتدة الإيجابية للإمكانات الشخصية بالارتفاع على مستوى الفعالية الذاتية، كما يؤثر السياق الاجتماعي والإطار الثقافي الحاضن المدعم لدور الجهد الذاتي للفرد على تنمية اتجاهات موجبة نحو تعظيم دور العمل المنتج القائم على الجهد الذاتي النشط للفرد، وفي هذا الإطار يتجه الأفراد مدفوعين إلى تجنب فقد أو إضاعة إمكانات أو قدرات الحاضر، أكثر مما يكونون مدفوعين إلى الاحتفاظ بهذه الإمكانات أو القدرات أو تأمينها لتحقيق مكاسب مستقبلية من خلالها. (الزيات، 2001، ص.516)

كما يشير هذا المصدر أيضاً إلى عمليات التشجيع والتدعيم من الآخرين، أو ما يسمى بالإقناع الاجتماعي الذي يسمح بتقوية معتقدات الأفراد حول قدراتهم الذاتية التي يملكونها للحصول على النجاح في النشاطات التي يقومون بها. (Bandura, 2007, p.156)

ويذكر جابر عبد الحميد 1990 أن تأثير هذا المصدر محدود ومع ذلك فإن الإقناع اللفظي في ظل الظروف السليمة يتمكن من رفع فعالية الذات، ولكي يتحقق ذلك ينبغي أن يؤمن الفرد بالشخص القائم بالإقناع والنصائح أو بالتحذيرات التي تصدر عن شخص موثوق به لما لها من تأثير أكبر في فعالية الذات عن تلك التي تصدر عن شخص غير موثوق به، وأن يكون النشاط الذي ينصح الفرد بأدائه في حصة هذا الفرد السلوكية على نحو واقعي وذلك أنه لا يوجد إقناع لفظي يستطيع أن يغير حكم شخص على فعاليته وقدرته على القيام بعمل يستحيل أدائه في ظل مقتضيات الموقف الفعلي. (أبو هاشم، 2003)

#### 6-4- الحالات الفسيولوجية والانفعالية :

وتمثل المصدر الأخير للحكم على فعالية الذات ويشير إلى العوامل الداخلية التي تحدد للفرد ما إذا كان يستطيع تحقيق أهدافه أم لا، وذلك مع الأخذ في الاعتبار بعض العوامل الأخرى مثل: القدرة المدركة للنموذج، والذات، وصعوبة المهمة، والمجهود الذي يحتاجه الفرد، والمساعدات التي يمكن أن يحتاجها للأداء.

ويعتمد الأفراد جزئياً على المعطيات الناتجة عن الحالة الفسيولوجية والانفعالية للحكم على قدراتهم، وعادة ما يفسرون الاستثارة الفسيولوجية الناجمة عن الوضعيات الضاغطة أو القاسية كعلامات على هشاشتهم للخلل الوظيفي. إذ يمكن للتنشيط المرتفع أن يؤدي إلى إضعاف الأداء. (Bandura, 2007, p.163)

ويشير باندورا (1977) إلى أن القلق عامل مؤثر في فعالية الذات، والعلاقة بينهما عكسية كما أن قوة الانفعال غالباً ما تخفض درجة الفعالية الذاتية. (أبو هاشم، 2003)

ويرى **فتحي الزيات (2001)** أن البنية الفسيولوجية والانفعالية أو الوجدانية تؤثر تأثيرا عاما على الفعالية الذاتية للفرد وعلى مختلف مجالات وأنماط الوظائف العقلية المعرفية، والحسية العصبية لدى الفرد. وعلى هذا فهناك ثلاثة أساليب رئيسية من شأنها زيادة أو تفعيل إدراكات الفعالية الذاتية وهي:

- تعزيز أو زيادة أو تنشيط البنية البدنية أو الصحية.
  - تخفيض مستويات الضغوط والنزعات أو الميول الانفعالية السالبة.
  - تصحيح التفسيرات الخاطئة للحالات التي تعترى الجسم.
- كما تؤثر الحالات المزاجية على الانتباه وعلى تفسير الفرد للأحداث وإدراكها، وتنظيمها وتخزينها، واسترجاعها من الذاكرة، وبصورة عامة تؤثر الحالة المزاجية الانفعالية أو الدافعية على إدراك الفرد لفعاليتها الذاتية، وعلى الأحكام التي يصدرها. (الزيات، 2001، ص.517)

وأخيرا يرى **باندورا (1988)** Bandura:

- أن مصادر فعالية الذات المتمثلة في الانجازات الأدائية، والخبرات البديلة، والإقناع اللفظي أو النصائح، والحالة النفسية أو الفسيولوجية يستخدمها الأفراد في الحكم على مستويات الفعالية الذاتية لديهم.
- أنه كلما كانت هذه المصادر موثوق بها كلما زاد التغير في إدراك الفرد لذاته كإنسان قادر على السيطرة على حل مشكلات، وهكذا فإن المعلومات المبنية على الأداء الاجتماعي الفعلي للفرد من شأنها أن تكون أكثر تأثيرا للفعالية الذاتية من المعلومات القائمة على الإقناع من خلال الطرق الخاصة بالتفسير المنطقي للمشكلات أو المقترحات.
- أن هذه المصادر ليست ثابتة دائما ولكنها معلومات لها صلة وثيقة بحكم الشخص على قدراته سواء كانت متصلة بالانجازات الأدائية أو الخبرات البديلة أو الإقناع اللفظي أو الحالة النفسية والفسيولوجية، وأن نظرية التعلم الاجتماعي تسلم بأن هناك ميكانيزم عام



في الإنسان يمكنه تغيير في السلوك، وأن فعالية الذات هي أفضل منبئ بالسلوك الشخصي. (أبو هاشم، 2003)

فكل هذه المصادر مهمة لبناء شعور قوي بالفعالية الذاتية، وهذا الشعور يساعد على استخدام استراتيجيات مواجهة مفيدة.

## 7 - تأثيرات فعالية الذات:

يرى باندورا أن الاعتقادات أو الإدراكات عن الكفاءة الذاتية تؤثر على سلوك الفرد من خلال أربع نواحي هي:

### 7 1 - اختيار السلوك :

تؤثر معتقدات الفرد بفعاليته الذاتية على اختياراته للسلوكيات والمهام التي يتجهون إلى ممارستها أو للبيئة التي يتفاعلون على مستواها، وبالتالي على اتجاهاتهم، وصقل مهاراتهم وقدراتهم وتنميتها. (يخلف ، 2001، ص. 108) ويبدو ذلك من خلال أن الناس يميلون إلى الاشتغال بالمهام التي يشعرون فيها بقدر عالي من إمكانية المنافسة والثقة والانجاز، ويتجنبون تلك المجالات أو المهام التي لا يشعرون فيها بذلك، وتشير القياسات تكرار العلاقة بين فعالية الذات والنتائج المتوقعة والمعرفة والمهارات إلى وجود ارتباطات عالية ودالة بينها.

حتى الأفراد الذين لديهم ادراكات بقوة الكفاءة أو الفاعلية الذاتية لديهم، مع وجود نقص فعلي في مهاراتهم، يتصرفون ويمارسون في ضوء إحساساتهم لمستوى كفاءة أو الذات لديهم، وربما يؤدي بهم ذلك إلى نتائج وخيمة.

والأفراد الذين لديهم ادراكات بانخفاض مستوى الكفاءة الذاتية لديهم مع وجود ارتفاع لديهم في المهارة، ربما يعانون من الشعور بضعف الثقة بالنفس، والتردد في قبول المهام أو التكاليفات، والقيام بالمهام التي يملكون بالفعل انجازها، وفي هذا الإطار يستطرد باندورا أن الكفاءة تشكل المحدد الأساسي للسلوك، وهي ذات قيمة تنبؤية به لكل من المعرفة والمهارة التي يملكها الفرد.

وعلى ذلك فإن تقييمنا لقدراتنا الذاتية وإدراكنا لكفاءة الذات يمثل المحدد الأساسي الذي يحكم المعرفة و المهارات التي نسعى إلى اكتسابها، وكذا النتائج التي نتوقعها، ومن ثم فإن الكفاءة الذاتية هي محدد قوي للاختيارات التي يقوم بها الأفراد.

#### 7 2 - كم ومعدل الجهد :

تحدد الاعتقادات عن الكفاءة الذاتية كم ومعدل الجهد الذي يبذله الناس، ومدى حرصهم على مواصلة أو مثابرتهم في أداء النشاط المستهدف فالأشخاص الذين لديهم ادراكات عالية بقوة الكفاءة يبذلون جهودا أكبر ويحتفظون بمدة أطول بمعدلات أعلى بالنشاط والمثابرة.

وهذه الوظيفة لإدراكات أو اعتقادات الكفاءة الذاتية للفرد تساعد على توليد تنبأ كلي بمستوى الأداء اللاحق، كما أن ارتباط المثابرة بارتفاع مستوى الكفاءة الذاتية، يؤدي بدوره إلى ارتفاع مستوى الأداء، الذي يعود مرة أخرى ليؤثر بالارتفاع على مستوى الكفاءة.

#### 7 3 - أنماط التفكير وردود الأفعال :

تحدد اعتقادات أو ادراكات الفرد لفعاليّ الذات لديه أنماط من التفكير و ردود الأفعال الانفعالية، فقد وجد كولينز (1986) Collins أن الإحساس بقوة الكفاءة الذاتية يشكل التفكير السببي العلانقي بين الفعل ونتيجته، فيميل ذوو الإحساس بقوة الكفاءة الذاتية إلى أعزاء أو تفسير الفشل في المهام الصعبة إلى نقص الجهد أو عدم كفايته، وهذا الأعزاء أو التفسير يدعم الميل أو التوجه إلى النجاح، بينما يعزو ذوو الإحساس بانخفاض مستوى الكفاءة الذاتية ذلك الفشل إلى نقص القدرة.

#### 7 4 - الفرد منتج للسلوك :

يبدو تأثير اعتقاد أو إدراكات الفعاليّ الذاتية للفرد على سلوكه إذا نظرنا إليه باعتباره منتجا للسلوك أكثر منه متنبئا به ومؤدى هذا الافتراض ببساطة :  
- أن الثقة بالنفس تولد النجاح الذي يقود إلى مستوى أفضل من الأداء.  
- أن ضعف الثقة بالنفس يولد التردد والتراجع عن المحاولة لتجنب الفشل.

وعلى ذلك فإن إدراكاتنا عن الكفاءة الذاتية تساعدنا على تحديد كيف نفكر و كيف نشعر وكيف نسلوك أو نتصرف.

والجدير بالاهتمام هنا هي أن اعتقادات أو إدراكات الفرد حول الفعالية الذاتية لديه لا تؤثر على سلوكه فحسب، و لكنه يستخدم هذه الإدراكات أو الاعتقادات بشكل إيجابي نشط و ملموس كي يسلوك أو يستجيب من خلالها، وهو ما أشار إليه باندورا Bandura (1977) بمفهوم الحتمية التبادلية أو التبادلية الحتمية. (الزيات، 2001، ص.ص. 504-506)

فالأفراد الذين لديهم إحساس بانخفاض مستوى فعالية الذات، ينسحبون من المهام الصعبة التي يشعرون أنها تشكل تهديدا شخصيا لهم، حيث يتراخون في بذل الجهد ويستسلمون سريعا عند مواجهة المصاعب، وفي مقابل فإن الإحساس المرتفع بفعالية الذات يعزز الانجاز الشخصي بطرق مختلفة، فالأفراد ذوو الثقة العالية في قدراتهم يرون الصعوبات كتحدى يجب التغلب عليه، وليس كتهديد يجب تجنبه، كما أنهم يرفعون ويعززون من جهدهم في مواجهة الصعوبات، بالإضافة إلى أنهم يتخلصون سريعا من آثار الفشل. (الزيادي، 2008، ص. 36)

## 7 5 - التأثيرات البيولوجية لفعالية الذات :

يمكن للشعور بالفعالية الذاتية أن ينشط عدة عمليات بيولوجية والتي تعمل كوسائط في حالة الصحة والمرض. حيث أن جزءا كبيرا من التأثيرات البيولوجية على الاعتقاد بالفعالية يظهر عندما يكون الشخص في حالة مواجهة العوامل الضاغطة الحادة أو المزمنة الناجمة عن الحياة اليومية.

ويساهم بشكل كبير كل من الضغط والحالة الانفعالية الناتجين عن التهديدات المدركة والمتطلبات غير المحتملة في ظهور العديد من الاضطرابات الجسمية. وقد بينت العديد من التجارب خاصة تلك التي أجريت على الحيوانات، أهمية القدرة على التحكم في العوامل الضاغطة وذلك كمبدأ منظم لتفسير الآثار البيولوجية للضغط. فإذا كان لدى الفرد القدرة على التحكم في العوامل الضاغطة، فإنه لا يمكن لهذه العوامل أن تؤثر سلبا على

صحته، بينما التعرض لنفس هذه العوامل الضاغطة مع عدم إمكانية التحكم فيها يؤدي إلى تنشيط الأجهزة العصبية الغددية والكاتيكولامينية والأوبيودية، وبالتالي إضعاف عمل الجهاز المناعي .

إن شدة وإزمان الضغط على الإنسان موجه بالتحكم المدرك لمتطلبات الحياة. كما بينت العديد من الدراسات الابداهيميولوجية والارتباطية بأن غياب التحكم السلوكي أو المدرك لمتطلبات المحيط ترفع من القابلية للإصابة بالعدوى البكتيرية والفيروسية، والتي تساهم في ظهور الاضطرابات الجسدية، وتسريع تطور الأمراض. (Bandura,2007,P. 396)

تعتبر النظرية المعرفية الاجتماعية أن الاستجابات السيئة للضغوط تعبر أساسا عن ضعف الإحساس بالفعالية في التحكم في التهديدات المنفرة، ومتطلبات المحيط غير المحتملة. فإذا كان اعتقاد الفرد بقدرته على التحكم بفعالية في الضغوط، فإن هذه الأخيرة لا تؤدي إلى اضطرابه. لكن إذا اعتقد بأنه لا يملك القدرة على التحكم في الضغوط، فإنه يتعرض للإجهاد وينقص مستوى أدائه. فالتأثير البيولوجي للتعرض للعوامل الضاغطة غير المتحكم فيها يعتمد أساسا على التجارب على الحيوانات التي تم تعريضها لعوامل ضاغطة غير متحكم فيها. وتأخذ العوامل الضاغطة أشكالا متعددة ويمكنها أن تسبب مختلف أساليب التنشيط الفسيولوجي.

إن أغلب العوامل الضاغطة القوية والتي على الإنسان أن يواجهها تتضمن تهديدات نفسية. كما أن استجابات الضغط تتحكم فيها معتقدات الفعالية بالمواجهة بشكل كبير، أكثر من كونها تنشط بطريقة مباشرة بالعامل المهدد في حد ذاته، وبذلك فإن إدراك الفرد بأن أحداث الحياة تتجاوز قدراته على المواجهة، يجعل من واقعه مصدرا للضغط.

وقد تم التحقق من أن الإحساس الضعيف بالفعالية في تفسير الضغوط يمكنه إضعاف الصحة وهذا يعتمد خصوصا على الدراسات الارتباطية أو الشبه تجريبية. إن تأثير أحداث الحياة الضاغطة مرتبط بظهور الأعراض البيولوجية المرضية أو الأمراض المعدية. وقد بينت النتائج أن التعرض للعوامل الضاغطة غير المتحكم فيها مرتبط بالمرض. وفي نفس الاتجاه أثبتت نتائج دراسات أخرى أن الفعالية المدركة بالمواجهة

تعمل كوسيط معرفي أساسي للاستجابات البيولوجية الناتجة عن الضغط.

(Bandura,2007,p.p. 396-397)

كما أن عدم القدرة على التحكم في العوامل الضاغطة الشديدة يمكن أن تضعف الجهاز المناعي بشكل مؤذي للصحة، كما أن التعرض للعوامل الضاغطة بشكل متناوب مع انعدام القدرة على التحكم فيها يؤدي إلى إلغاء نشاط العديد من أشكال الوظيفة المناعية، بينما التعرض لنفس هذه الأحداث الضاغطة مع امتلاك فعالية للتحكم فيها ليس له تأثير مضاد على الوظيفة المناعية. (Bandura,2007,P . 413)

تؤكد فعالية الذات على الجهاز المناعي من خلال إدراك القدرة على مواجهة المواقف الضاغطة، إذ تقلل فعالية الذات من الخبرة الضاغطة وكذلك من النزعة إلى الاكتئاب عند مواجهتها، وهذا ما تدعمه الدراسات التجريبية التي توصلت إلى أن الأفراد الذين تعرضوا لمثيرات ضاغطة وكان إدراكهم لقدرتهم على مواجهتها مرتفعاً، أبدوا تغييرات أقل في مستوى الكفاءة المناعية، كما ارتبط الشعور بالرضا عن الفعالية الذاتية والإحساس بإمكانية مواجهة الضغوط والتحكم بها والقدرة على إدارتها بمعدلات أعلى في عدد الخلايا المناعية البائية. (شيلي، 2008، ص.787)

## 8 - فعالية الذات والسلوك الصحي :

إن ممارسة التحكم والسيطرة في الحياة يلعب دوراً في الحفاظ على الصحة والتعامل مع المرض، فحسب نظرية الكفاءة الذاتية فإن الصحة لا تتحقق بصفة كاملة إلا من خلال تنمية كفاءة الذات والممارسة الفعالة للسلوكيات الصحية الايجابية أي عندما تصبح كفاءة الذات متغيراً أساسياً في النشاط الفسيولوجي والصحي للفرد.

وترى نظرية الكفاءة الذاتية أن أداء السلوك الصحي وممارسة الكفاءة يتم وفقاً

لشروطين أساسيين هما:

**توقعات الكفاءة:** خاصة بالقدرة على ممارسة السلوك ويعني القدرة المدركة أداء

السلوك، مثلاً "هل أعتقد بأنني قادر على أداء السلوك المناسب".

**-توقعات النتيجة:** خاصة بنتائج السلوك أو نجاحه، ويعني الاعتقاد بأن السلوك سيحقق النتائج الايجابية، مثلاً " هل التزامي بحمية غذائية صحية سيجميني من خطر الإصابة بأزمة قلبية ". (يخلف، 2001، ص. 103)

وعليه فإن المحددات الرئيسية لممارسة السلوك الصحي هو امتلاك الفرد شعوراً بالكفاءة الذاتية، وبذلك فإن معظم الأبحاث توصلت إلى وجود علاقة قوية بين إدراك الفرد بأنه يتمتع بالكفاءة الذاتية وبين قيامه مبدئياً بإحداث تغيير في سلوكياته المتعلقة بالصحة، وبين الحفاظ على هذه التغييرات على المدى البعيد. ( شيلي، 2008، ص. ص. 206-207)

وعلى هذا الأساس يرى باندورا (1986) Bandura أن الكفاءة الذاتية هي الآلية التي من خلالها تمارس العوامل النفسية الاجتماعية تأثيرها على الممارسة الصحية، وقد تعمل فعالية الفرد الذاتية على تنظيم كل من نشاطه النفسي الاجتماعي وعاداته الصحية بطرق عدة من خلال:

- تأثيرها على ما يختاره الفرد من نشاط في حياته اليومية.
- تأثيرها على مستوى الجهد الذي يبذله للوصول إلى هدف معين في حياته المهنية أو الشخصية.
- تأثيرها على مدة المثابرة في وجه الصعوبات والإحباط المتكرر.
- تأثيرها على مستوى الضغط الذي سيعاني منه الفرد لدى مواجهته مطالب المحيط و تحدياته.
- تأثيرها على طبيعة تفكيره وتصوراتهِ للواقع. (يخلف، 2001، ص. ص. 35-36)

## 9 - محددات قياس فعالية الذات :

يرى باندورا (1977) Bandura أنه يمكن قياس توقعات الكفاءة المدركة ذاتياً وفق ثلاث سمات هي : 1- مستواها، 2- عموميتها، 3- ثباتها.

ويتعلق المستوى بتعدد وصعوبة المشكلة، فالإنسان يستطيع أن يجمع خبرة كفاءته الذاتية تجاه المشكلات البسيطة والشديدة . (رضوان ، 1997) وعلى ذلك فإن إعداد مقاييس فعالية الذات يجب أن تتناول تحليل مفاهيمي لمستوى الفرد في المعرفة الماهرة أو الخبرة، التي تقود بالضرورة إلى النجاح والتفوق أو الانجاز في مجال أو أكثر من المجالات المختلفة. (الزيات ، 2001، ص.509)

بينما تقوم سمة العمومية على شيوع المواقف، أي يمكن لتوقعات الكفاءة أن تكون خاصة أو يمكن تعميمها على مجموعة كاملة من المواقف. ويقصد بسمة القوة الثبات حتى عند وجود خبرات متناقضة، فتوقعات الكفاءة الذاتية القوية تظل أكثر قدرة على المقاومة على الرغم من وجود مجموعة من الخبرات المتناقضة، في حين أن التوقعات الضعيفة يمكن أن تتطفئ بسهولة من خلال القدرات المتناقضة.

وقد استخدم باندورا (Bandura 1977) هذه الوجوه في سياق العلاج السلوكي من أجل ضبطها إجرائياً. وتشكل دراساته على مرضى برهاب الأفاعي مثلاً جيداً حول ذلك. فقد سئل المرضى، على سبيل المثال، فيما إذا كان باستطاعتهم في الجلسة العلاجية اللاحقة ملامسة أفعى محددة (المستوى) وفيما إذا كان باستطاعتهم كذلك لمس أفاعي أخرى (درجة العمومية) وأيضا أي درجة هم واثقون من ذلك (الثبات). (رضوان ، 1997)

## خلاصة الفصل :

من خلال ما سبق عرضه يتضح أن فعالية الذات من المفاهيم الأساسية في النظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا، حيث يتعلق هذا المفهوم بمعتقدات الفرد حول إمكاناته وقدراته على النجاح في مختلف النشاطات التي يقوم بها في حياته، ف الاعتقاد بالفعالية الذاتية في أي ميدان يجعل الفرد يحسن من انجازه، ويشمل هذا الأمر مواجهة الضغوط والتغلب عليها، حيث تعتبر فعالية الذات من المصادر الشخصية للفرد المرتبطة بمواجهة الضغوط. وهذا ما سيتم تناوله في الفصل الموالي: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.



# الفصل الثالث

## استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي

تمهيد

أولاً: الضغط النفسي

- 1 مفهوم الضغط النفسي.
  - 2 لمحة تاريخية عن مفهوم الضغط النفسي.
  - 3 النظريات المفسرة للضغط النفسي.
  - 4 مستويات آليات ضبط الضغط النفسي.
  - 5 الاستجابة الفسيولوجية للجسم أثناء مواجهة الضغط النفسي.
- ثانياً: استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي
- 11 - مفهوم المواجهة وتعريفها.
  - 12 - النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي.
  - 13 - أنواع استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي.
  - 14 - وظائف استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي.
  - 15 - مصادر مواجهة الضغط النفسي.
  - 16 - أساليب المواجهة المتكيفة وغير المتكيفة.
  - 17 - أهمية مواجهة الضغط النفسي.
  - 18 - فعالية استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي .
  - 19 - إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي وفعالية الذات.
  - 20 وسائل قياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي.

خلاصة الفصل

## تمهيد:

يتعرض الإنسان طوال حياته إلى مجموعة من الأحداث المتعاقبة. هذه الأحداث قد تكون بالغة أو قليلة الأهمية : كميلاد طفل، أو تغيير عمل، أو الإصابة بمرض، أو فقدان شخص عزيز، أو دخول سجن... فقد يدرك الفرد هذه الأحداث على أنها تهدد سلامته، مما يؤدي إلى إصابته باضطرابات وجدانية تؤثر على المدى البعيد على صحته الجسدية، والنفسية.

ويعد الضغط النفسي من المشكلات الرئيسية التي تعوق الفرد، فيحاول التكيف مع الوضعيات الضاغطة - والمسببة للضغط النفسي- والتوافق معها من خلال استخدامه لمختلف استراتيجيات المواجهة.

ويتعرض هذا الفصل إلى كل من مفهومي الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي.

### أولاً: الضغط النفسي :

#### 1 - مفهوم الضغط النفسي :

في ما يلي عرض لأهم التعريفات التي تطرقت لمفهوم الضغط النفسي :

يعرف هانز سيللي Hans Selye: الضغط هو الاستجابة غير المحددة للجسم طبقاً للأعباء البدنية والنفسية التي يتعرض لها. (Sillamy,1980 ,p. 256)

كما أنه يرى أن الضواغط هي مثيرات قادرة على أن تنتج استجابة تكيفية، وتوضع هذه المثيرات في التصنيفات التالية:

- أي حادثة أو عامل يغير الجوانب الداخلية أو الخارجية البيئية الفيزيكية للتنظيم.
- أي صدمة غير متوقعة.
- أي موقف قادر على أن يثير جوانب معرفية ويُنتج استجابة عاطفية.

وتكون الضواغط فيزيقية وهناك ضواغط فجائية وسريعة وهي مثيرات صادمة.

(الميلادي، 2004، ص. 50)

ويعرفه كل من لازاريس وفولكمان على أنه: "عبارة عن علاقة خاصة بين الفرد وبيئته، حيث يقيّمها الفرد على أنها تفوق مصادره وتهدد راحته". (Lazarus &

Folkman, 1984, p. 19)

تعريف كريبيسي Crepsy: الضغط هو التبعية الكلية للجسم من أجل الاستجابة

للاعتداءات الآتية من المحيط الخارجي. (الأحمدي، 2002، ص. 13)

يعرفه رابكن Rabkin: الضغط عبارة عن نظام استجابة لحالات ضاغطة، وتتكون

من نظام تفاعلات فسيولوجية ونفسية سواء مباشرة أو غير مباشرة.

ويعرفه موراي Murray: بأنه خاصية أو صفة لموضوع بيئي أو لشخص، تتبر أو

تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف معين. (الرشيدي، 1999، ص. 20)

تعريف كانون Canon: الضغط مجموعة من المثيرات الفسيولوجية

والانفعالية، التي تدفع الكائن الحي إلى سلوك معين بهدف استعادة توازن الوسط

الداخلي. (بني يونس، 2007، ص. 132)

ويتكون الضغط النفسي من ثلاثة عناصر هي:

- المثيرات Stressors وتتمثل في متطلبات موقفية تحتاج إلى تكيف الفرد (بن

زروال وآخرون، 2005، ص. 2) بحيث يكون لها القدرة على إنشاء حالة ضغط ما.

- عوامل وسيطة: وهي تقدير الفرد لقيمة المثير وهذا يعتمد على طبيعة شخصيته،

طريقة تنشئته واعتقاداته.

- الاستجابة: وتعتبر عن الحالة التي يعانيها الفرد، والتي تعبر عن ذاتها في الشعور بالإعياء والإنهاك والاحتراق الذاتي، ويعبر عنها الفرد بصفات مثل: أنه خائف، قلق، مشدود، متوتر، متوجس.... الخ (عبد المعطي، 2006، ص.19)

من خلال التعريفات السابقة لوحظ أن هناك من العلماء من ركز على الاستجابة البيولوجية والعضوية والنفسية المرتبطة بالمشيرات الضاغطة كأساس للتعريف، فيما يركز آخرون على مصدر الضغط أو المشيرات الضاغطة، في حين هناك تعريفات جمعت بين المتغيرين.

## 2 - لمحة تاريخية عن مفهوم الضغط النفسي :

تعتبر ظاهرة الضغط النفسي قديمة قدم الإنسان، فإن الاهتمام به كموضوع دراسة يعد حديثاً نسبياً، فعلى الرغم من جهود بعض العلماء المسلمين من أمثال ابن سينا الذي تعرض في كتاباته لبعض الاضطرابات النفسية: كالقلق والهم والحزن، فإنه لم يتعرض له بالصورة التي يدرس أو يبحث فيها في العصر الحديث، وكذلك الأمر بالنسبة للغرب وفيما يلي تقديم لأهم المراحل التي مرت بها ظاهرة الضغط النفسي كموضوع للدراسة:

استمر استخدام مفهوم الضغط لسنوات طويلة في العلوم الطبيعية للدلالة على التأثير الذي تحدثه قوة معينة. إلى أن تبلورت الدراسات واتسع مفهوم الضغط ليمتد ويشمل مفاهيم عدة ويخرج من إطاره الفيزيائي إلى إطار يحوي الظواهر النفسية، حيث أن أول من تطرق لمفهوم الضغط النفسي على أنه اختلال في التوازن الداخلي للفرد عند مواجهته لظروف الحياة هو Claude Bernard سنة 1856 وأعطى تعريفا لهذا التوازن بأنه قدرة الفرد على البقاء مستقرا رغم التغيرات التي تفرضها عليه بيئته ويقول: " أن الثبات الداخلي للفرد هو الذي يحقق حياة حرة ومستقلة". (8. p, 1993, Chalvin)

ثم قام بعده Frederiq Belge بأبحاث توصل من خلالها أن الكائن الحي من النوع الذي كلما تعرض لمثيرات مزعجة، طبيعته تدفعه للقيام بعمل موازنة بشكل يبطل مفعول ذلك الانزعاج ويعالجه، أما Edward Pfluger فقد قام سنة 1877 بدراسة معمقة

لأعمال **كلود برنارد** توصل فيها إلى أن الفرد بحاجة لتوازن داخلي كي يتكيف مع التغيرات التي يواجهها في محيطه وأن رضا الفرد وسعادته تتحقق بإشباعه لكل حاجاته. قام بعد هذه الدراسات **Walter Brad Ford Canon** الأمريكي بدراسة أخرى كشف من خلالها استجابة الجسم للضغط النفسي وأبرز دور الأدرينالين في الاستجابة للضغوط، وكانت تلك نقطة التحول في دراسة الضغط النفسي، لتأتي بعده الدراسات الأكثر رواجاً عن الضغط النفسي والتي اعتبرت الأكثر شمولاً بالظاهرة وهي: دراسات **هانز سيللي Hans Selye** الذي لقب بوالد الضغط النفسي فقد نشر سنة 1956 كتاباً بعنوان "The stress of life" وفي سنة 1957 نشر كتاباً آخر بعنوان: "Stress sons détress" ذكر فيه مجموعة من السلوكيات التي ينتهجها الفرد أثناء تعرضه للضغوط الحياتية، ما جعله يدرس الضغط من المنظور النفسي بعدما كان ينظر إليه طبياً فقط. بعد دراسات **سيللي** التي غيرت منحى النظرة المحدودة عن الضغط النفسي انتشر الاهتمام بهذه الظاهرة ليتخطى حدود الولايات المتحدة الأمريكية، ليشمل أوروبا، ففي فرنسا استثمرت كل الدراسات السابقة فتم إنشاء أول مركز متخصص في علاج الضغط النفسي في فرنسا. (Sillamy,1980 ,p.256)

### 3 - النظريات المفسرة للضغط النفسي:

يعد الضغط النفسي من الظواهر الإنسانية المعقدة، الذي اهتمت بدراسته نظريات مختلفة والتي تستند في تفسيرها للضغط النفسي على أسس فسيولوجية، أو نفسية، أو اجتماعية وفيما يلي عرض لأهم النظريات التي تعرضت لمفهوم الضغط النفسي.

#### 3-1- نظرية هانز سيللي Selye:

يعتبر **سيللي** من أشهر الباحثين الذين ارتبطت أسماءهم بموضوع الضغوط. (عسكر، 2000، ص.34) وقد أكد **سيللي** على أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط، يميزه الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي

مزعج، وتعتبر هذه الاستجابة ضغطاً. ويعتبر سيللي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة. (عثمان، 2001، ص.98)

ويرى سيللي أن الضغوط تتكون من مجموعة ردود الفعل التي أطلق عليها عرض التكيف العام General adaptation syndrom فالجسم عادة يقابل التحدي للبيئة ويتكيف مع الضغوط. ووفقاً لسيللي فإن عرض التكيف العام يتكون من ثلاث مراحل:

#### - مرحلة الإنذار Alarm:

وفيها يتم استثارة الجهاز العصبي المستقل، والجهاز الغدي، ويظهر الجسم تغيرات مميزة للتعرض المبدئي للضاغط، وفي نفس الوقت ينخفض مستوى المقاومة.

#### - مرحلة المقاومة Resistance :

وفيها يحاول الجسم التكيف مع المطالب الفسيولوجية التي تقع على كاهله، وذلك بمقاومة مصدر التهديد. وعندما يكون الضاغط مستمراً يتم استنزاف طاقة الجسم على المقاومة ويدخل الكائن الحي في المرحلة الموالية.

#### - مرحلة الإنهاك Exhaustion :

وفيها تنهك طاقة الكائن اللازمة للتكيف، ويحدث الانهيار الصحي ومعاناة الجسم من تلف أو ضرر لا يمكن إيقافه بعد التعرض لفترة طويلة لمثير ضاغط، وقد تظهر علامات استجابة الإنذار من جديد، أو يموت الكائن الحي. (عبد المعطي، 2006، ص.24)

#### 3-2- نظرية موراي :

يتعرض موراي لمفهومي الحاجة والضغط، ويعتبرهما مفهومان مركزيان ومتكافئان في تفسير السلوك الإنساني، كما أن كل من الضغط والحاجة يلتقيان في حوار ديناميكي يظهر في مفهوم Thema الذي يعني به موراي: "وحدة سلوكية كلية تفاعلية تتضمن الموقف الحافز (الضغط) والحاجة". وفي هذه الأثناء قد يحدث أن ترتبط بعض الحاجات في إشباعها ببعض المواقف أو الأشخاص. وحسب موراي فإن الضغط خاصية

لموضوع بيئي أو شخصي، يبسر أو يعوق جهود الفرد للوصول لهدف معين، ويرتبط الضغط النفسي بالموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته، إن ضغط الموضوع هو القوة التي تتوفر لدى هذا الموضوع دون غيره لتؤثر في رفاهية الشخص بطريقة أو بأخرى.

إن العوز الذي ينشأ من وجود الحاجة يهدد كيان الفرد ويهز استقراره واتزانته، ويزيد من التوتر والإلحاح لديه لإشباع وتحقيق اللذة، فيتواجه مع الأشخاص والوضعيات والقوى البيئية والنماذج الاجتماعية، فإذا تم إشباع الحاجة فإن الإنسان يستعيد اتزانته وانتظامه، وفي حالة عدم الإشباع يكون الضغط النفسي، وهناك حالتين يطلق عليهما مصطلح الضغط النفسي:

- حالة وجود ذاتي للأشخاص والقوى والنماذج والأنماط والقوالب والوضعيات الاجتماعية في المحيط الفيزيقي الذي يعيش فيه الإنسان، وهذا الوجود مادي بصرف النظر عن دلالة هذه الأشياء ويمكن أن تكشف عنه بالبحث الموضوعي وهذه الحالة تسمى ضغط ألفا Alpha stress

- حالة دلالة الأشياء والموضوعات وتنشأ عندما يكون لدى الفرد حاجة مثارة، وترتبط هذه الحاجة من أجل الإشباع ببعض الأشخاص، والقوى والوضعيات الاجتماعية، ويقوم الفرد بتفسير وتأويل هؤلاء الأشخاص والقوى بأنها ضاغطة فينتج نحو الإشباع وفض التوتر وبذلك ينشأ ضغط بيتا Beta stress . (الرشيدي، 1999، ص. 68)

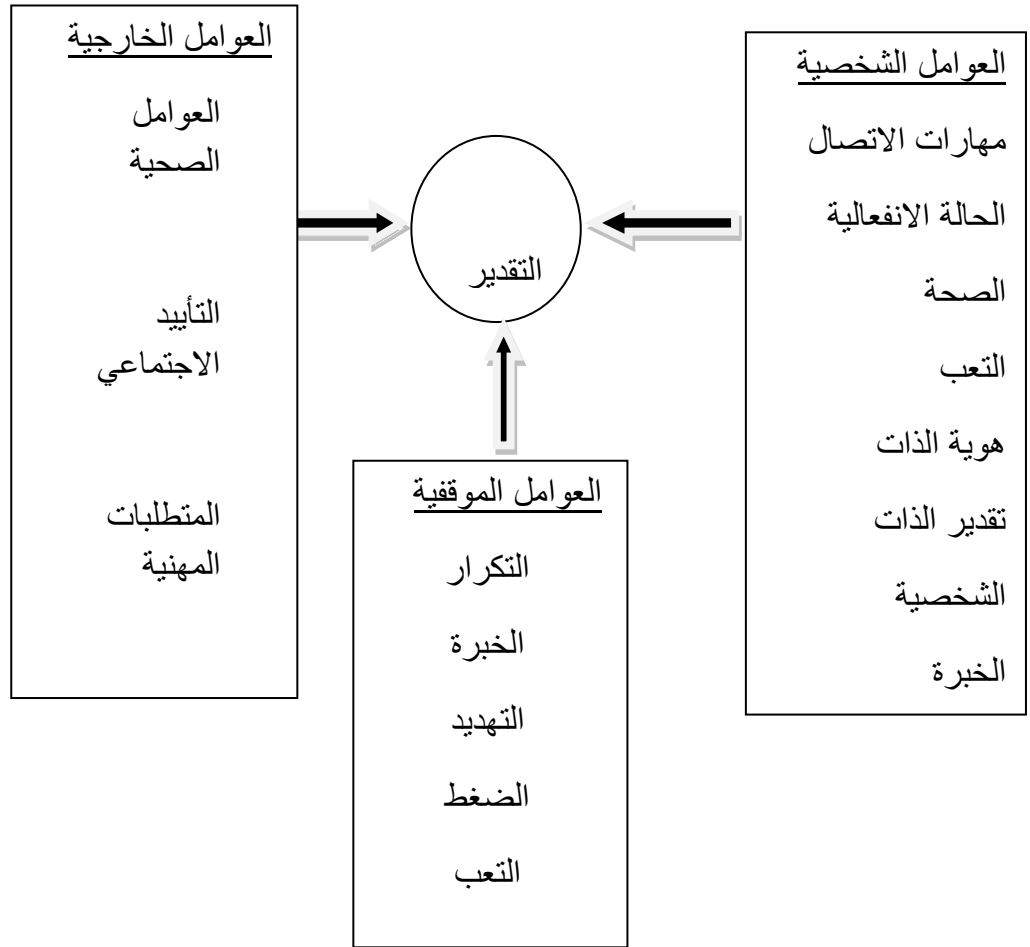
### 3-3- نظرية التقدير المعرفي:

قدم هذه النظرية لازاريس (Lazarus, 1970)، وقد نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف. ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها:

العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه. (عثمان ، 2001، ص.98)

وقد أكد لازاريس بصورة خاصة على التقييم الذهني من جانب الفرد ومن ثم الحكم على الموقف المواجه وتصنيفه فيما يتعلق بالضغط. وكما أن الأفراد يختلفون في تقييمهم للمواقف من حيث الضغط، فالموقف الذي يكون مصدر إزعاج لشخص ربما لا يكون كذلك لشخص آخر. (عسكر ، 2000، ص.37) ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهارته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه والحاجة التي تهدد الفرد، وأخيرا عوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة.

وهذا ما يوضحه الشكل رقم (05) :



الشكل رقم (05): نظرية التقدير المعرفي للضغوط. (عثمان ، 2001، ص.101)



من خلال عرض لأهم النظريات التي اهتمت بتفسير الضغط النفسي، والتي تختلف باختلاف أطرها النظرية.

وهكذا يمكن التوصل إلى أن الضغط النفسي عملية معقدة تتداخل فيها عدة عوامل منها، عوامل الشخصية خاصة بالفرد، وعوامل خاصة بالبيئة وأخرى متعلقة بالموقف المولد للضغط. وفي مجال المؤسسات العقابية يمكن تعريف الضغوط بأنها مجموعة من المثيرات متواجدة في بيئة السجن والتي ينتج عنها مجموعة استجابات تنعكس على سلوك المساجين في بيئة السجن، أو في حالاتهم النفسية والجسدية أو من خلال تفاعلهم مع هذه البيئة بما تحتويه من ضغوط.

#### 4 - مستويات آليات ضبط الضغط النفسي:

عندما تنتمى التهديدات، والإحباط والصعوبات، تكون وظائف الأنا الذاتية الضبط محرصة تحريضا متصاعدا، وتكون الأنا بالتالي مرغمة على أن تلجأ إلى آليات متزايدة التعقيد.

##### آليات الضغط من المستوى الأول:

يعد الشعور بالعياء المتعلق بجهود التركيز الفكري والهيمنة على الذات وكذلك عندما يبدي الأشخاص إفراطا في تحفظهم تجاه الآخرين، وعندما يبدو موقفهم متصلبا تحت مظاهر القوة، وحالات اليقظة والذهول التي هي دليلا على ذروة التيقظ أعراضا تقريغية، كما يعد الضحك الهستيري ونوبات الغضب وشدة الحساسية والمسالك الإكراهية للنشاط المفرط، والتي تخفي قناعا مزيفا أو نقلا لهجمات عدوانية طرق تتيح ردود فعل أخرى للجسد (خفقان القلب، القيء، الإسهال، اضطراب النشاط الجنسي...) مسلكا لإزالة التوتر وخفض الضغوط الانفعالية.

##### آليات ضبط من المستوى الثاني:

تتميز آليات هذا المستوى بانفصال جزئي عن الواقع سواء كان واقع الأشخاص المحبوبين، المرهوبين أو المكروهين. وحين تنفذ الأنا هذا التراجع على خط من الدفاع يهمل مبدأ الواقع، فإنها تضحي ببعض الوظائف الأساسية في سبيل حياة عادية:

- تراجع الواقع بالانفصال يتحقق بتغيرات داخلية في حالات الشعور: كالإغماء، النسيان، ومثل هذا التراجع يمكن أن ترافقه إحساسات غريبة، وبالرغم من أنها تحسن وضع الشخص الصعب فإنها في الوقت ذاته لا تقضي على آلامه.
- الانسحاب من الواقع بواسطة الانزياح: ينجم الألم النفسي عن اضطراب العلاقة بين الأنا والموضوع، إذ تعزو أنا الأفراد مقاصد تهديدية إلى موضوع فإنها توجه مقاصدها العدوانية إلى شخص آخر، على الرغم من أنه برئ. قد يستخدم للتعبير عن نكران الواقع أو قبوله، فيبدو تقلبه بين هذه المراحل وكأنه يتبنى موقف إثارة يدفع بمحيطه القريب إلى تصرف مزيج بالحب والقصاص.
- استخدام الرموز شائع في الحياة النفسية، فقد يستخدم الفرد الكلمة، طقوس، وأنماط أخرى، محاولة منه التحكم بالغرائز أو الميول العدوانية والتدميرية. فيمكن أن يلجأ إلى تشويه جسدي، إدمان على المخدرات، واللجوء إلى أعمال إكراهية تهدف إلى تهدئة الوجدان مثل الاستمناء، السرقة، هوس إشعال الحرائق...
- إن كل الآليات لضبط الضغط من المستوى (الأول والثاني) تعد آليات مؤقتة وطارئة ولا يعتبرها الأنا مكتسبات ثابتة.
- آليات ضبط من المستوى الثالث :** تبرز دوافع غريزية خطيرة غير مراقبة، التي تصدع وتفكك الأنا. وقد ينشأ نتيجة لذلك انفجارات غيظ غير مراقبة. ويمكن أن يرتد هذا الغيظ ضد الفرد وينتهي بالانتحار أو التشويه الذاتي. ويمكن لتفكك الأنا أن ينعكس في شكل انحرافات جنسية وحوادث الاغتصاب...
- آليات ضبط من المستوى الرابع :** قد يكون التصدع الذي يفكك الأنا انفصالا كاملا عن الواقع ترافقه اضطرابات في العلاقات الشخصية تصل إلى حد التخلي عن مشروعات الحب والعطاء.
- وقد تصل التفكك إلى مستويات قد تزداد عمقا في الجهاز النفسي إلى حد الوصول إلى حالات هذيان وهلوسة... ويمثل فيها الهروب خارج الواقع طريقة وقاية للجسم.

**آليات الضبط من المستوى الخامس :** ويتوافق هذا المستوى من الضبط مع المرحلة الثالثة من ردود الفعل اتجاه الضغوط أو غرائز الموت أو بعبارة أخرى قوى التفكك التي ترافقها طاقة تدمير كبيرة، يمكنها أن تقود الوجود الإنساني، في نهاية المطاف إلى حافة الإنهاك وإلى الموت. (ستورا ، 1997، ص.ص. 71-74)

## **5 - الاستجابة الفسيولوجية للجسم أثناء مواجهة الضغط النفسي:**

يحدث الضغط النفسي متى استجاب الدماغ والجسم لمثير حقيقي أو خيالي، فعندما يتعرض شخص لضغط ما يرسل الدماغ بسرعة وبصورة آلية رسائل كهربائية تثير الغدة النخامية فتفرز هذه الأخيرة هرمون ( ACTH ) في مجرى الدم، والذي يتدفق إلى الغدتين الكضريتين اللتين تزيدان من إفراز هرمون الأدرينالين وسلسلة من الهرمونات الأخرى، مما يجعل الجسد يثار بصورة شديدة وتستغرق هذه العملية الكيميائية حوالي الثماني ثواني. وخلال هذا الزمن، تسبب رسائل الكترونية أخرى تنتقل عبر الأعصاب تغيرات في القلب والرئتين والعضلات، حيث يدب النشاط بسرعة في كل الجسد ليستعد للاستجابة وتتقبض عضلات الأوعية الدموية فترفع الضغط الدموي وتزود كل العضلات الرئيسية بإمداد وافر من الدم. كما يبدأ الكبد سريعا في تحرير الغلوكوز لتوفير الطاقة لكافة الجسم المستنفر. فتزداد سرعة التنفس الذي يزيد الإمداد الأكسجيني في الدم، وبالتالي تتمكن العضلات والمخ من استخدام الغلوكوز بصورة أكثر فاعلية، ويزداد معدل ضربات القلب مزودا كمية الدم المرسل إلى أجزاء الجسم، ويتم منح الأولوية في ذلك للأعضاء التي تحتاج دما أكثر وهي المخ والعضلات ثم الأقل أهمية كالأمعاء والمعدة، وهذا يعوق بصورة أساسية عملية الهضم وهو ما يفسر الإصابة بمشاكل هضمية تحت تأثير الضغط المستمر، ويتم أيضا تحويل الدم من الأطراف إلى الأعضاء التي تحتاجه، وهذا يقلل من النزيف الحاد إذا تعرض الشخص لجروح ويجعل الأطراف وهنة وباردة. (بونسيك ، 2005، ص.2)

أما بالنسبة للحواس فتبقى مركزة في الخطر، فيصبح السمع أكثر حدة وتوسع حدقتا العين، مما يؤدي إلى زيادة حساسية البصر. ومما سبق يواجه الفرد الضغوط، عبر آليات

فسيولوجية معقدة تجعل الجسم جاهزا إما للمواجهة أو الفرار، وتحدث هذه العمليات بصورة لاواعية وطبيعية تقوم بها العضوية لتحمي كينونتها من الأذى، وهذا يعتمد على مدى شدة الضغط واستمراريته. فالضغط النفسي يحدث نتيجة تغيرات هرمونية تسبب أعراضا نفسية وجسدية. (Negie,1993,p.14)

## ثانيا: استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي :

### 1 - مفهوم المواجهة وتعريفها :

من الناحية اللغوية يرجع أصل كلمة إستراتيجية إلى الكلمة اليونانية استراتيجوس Strategos والتي تعني فنون الحرب وإدارة المعارك، ويعرف قاموس ويبستر Websters (New world Dictionary) الإستراتيجية على أنها علم تخطيط وتوجيه العمليات العسكرية. (المغربي، 1999، ص.17)

كما يرجع أصل كلمة المواجهة "Coping" إلى الفعل "to cope" وهي كلمة انجليزية، يقابلها بالفرنسية " Affronter, Faire face, venir à bout...etc " وبالعربية "المقاومة، التعامل، المواجهة، التأقلم، المواجهة...". أما المفهوم الانجليزي لاستراتيجيات المواجهة هو "coping strategy" وقد تُرجم إلى العديد من المفاهيم في الفرنسية منها: "stratégies d'ajustement, stratégie de faire face"، لكن أغلب الأبحاث تبنت حاليا مفهوم "stratégies de coping"، وفي العربية إلى: " استراتيجيات التعامل، أساليب التعامل، استراتيجيات التوافق، استراتيجيات المواجهة، استراتيجيات التأقلم...". (هدبيل، 2009، ص.90)

تعددت التعريفات التي تناولت المواجهة coping، ولكنها تتفق جميعها حول معنى مشترك هو فاعلية الفرد في التعامل مع الأحداث التي يعايشها وفيما يلي أهم التعاريف:

ويعرفها لازاريس وفولكمان (Lazarus & Folkman,1984) بأنها: "تغير معرفي متواصل، وجهود سلوكية لإدارة الحاجات الداخلية والخارجية، وبشكل خاص تلك الحاجات التي يدرك الفرد أنها مرهقة وشديدة الضرر".

وأضاف لازاريس Lazarus,1991: "أن المواجهة تعود لكيفية تفكير الفرد، أو محاولته لإدارة المشاحنات العاطفية عبر تعميم يستند إلى ما ينبغي أن يفكر به أو يفعله في تلك المشاحنات". أي كيف نفكر ونتصرف مع المواقف التي نتعرض لها؟ وكيف نتعامل مع هذه المواقف بهدف حلها والتقليل من آثارها سواء الجسدية أم النفسية. (شريف،2003،ص.65)

ويعرف ماثيني وآخرون Matheny et al,1986 المواجهة بأنها " أي جهد صحي أو غير صحي، شعوري أو لا شعوري لمنع أو تقليل أو إضعاف الضغوط، أو المساعدة على تحمل تأثيراتها وبأقل طريقة مؤلمة ". (عبد المعطي ، 2006، ص.97)

يعرفها موس Moos,1988 بأنها: "مجموعة من أنماط السلوك التكيفية المتعلمة والتي تتطلب عادة بذل الجهد، وتحدد الحاجة وتستهدف حل المشكلة. كما يمكن السيطرة عليها، وكفها، أو قمعها، وبالتالي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغط". (الأحمد ورجاء ، 2009، ص.23)

ويشير جود Judge,1992 إلى أن المواجهة " عملية موجهة وجهود واعية تهدف إلى حدوث استجابات صحية تكيفية للفرد". كما يرى ويبر Weber بأنها " آليات سلوكية ومعرفية تتخذ لتخفف، أو تبدل، أو تخضع خبرة الضغط النفسي لسيطرة الفرد". (شريف،2003،ص.65)

ويرى ديفيد فونتانا (1993) أن أساليب المواجهة هي: " التدريب الذاتي كي تتطابق التقييمات المدركة للحدث مع الاستجابة للموقف لتكون هذه الاستجابة أكثر ايجابية في مواجهة الموقف الضاغط. وعندما تكون التقييمات المدركة صحيحة فسوف تقود تفكير

الفرد ومعتقداته لتكون أكثر فاعلية وأقرب للواقعية في مواجهة الموقف الضاغط الذي يعايشه.

أما **لطفى عبد الباسط (1994)** فيرى بأن استراتيجيات المواجهة هي: "مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات السلوكية /أو المعرفية التي يسعى الفرد من خلالها لتطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه. (عبد المعطي، 2006، ص.98)

ويرى **سيوارد Seaward,1999** أن أساليب المواجهة هي الطرائق التي يستخدمها الفرد عندما يعاني الضغط النفسي في المواقف التي يعتقد أنها تفوق طاقاته وقدراته، بهدف التعايش مع الضغط النفسي الذي يتعرض له، وبعض هذه الأساليب تكون طبيعية ورد فعل تلقائي عندما يكون العامل الضاغط بسيطاً، ولكن عندما يكون الموقف الضاغط شديداً فإن التكيف الاعتيادي يصبح غير كاف، ونتيجة لذلك يصبح لدى الفرد إنهاك عاطفي وذهني. ويبدأ بالعمل على تطوير سلوكه وتعديله، حتى تتكون لديه أساليب جديدة للتكيف مع المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد. إن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية تساعد في الحصول على التوازن مع ظروف الحياة اليومية الضاغطة وأحداثها واحباطاتها، ويجري اختيارها لتساعد الفرد في أثناء تعامله مع متطلبات العالم الخارجي. (الأحمد ورجاء، 2009، ص.17)

وفي ضوء التعريفات السابقة لاستراتيجيات المواجهة يمكن استنتاج ما يلي:

- أن استراتيجيات المواجهة هي عمليات معرفية وسلوكية يهدف من خلالها الفرد إلى محاولة التكيف مع الموقف الضاغط (عن طريق حل مشكلة).
- وأنها عملية شخصية تتأثر بالعوامل الاجتماعية والبيئية الخاصة بالفرد.
- وأن استخدام هذه الاستراتيجيات يكون بطريقة صحية تكيفية أو غير تكيفية، وبصورة شعورية أو غير شعورية.

## 2 - النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي:

إن مفهوم المواجهة حديث نسبياً، وقد ظهر هذا المصطلح في سنة 1966 ضمن مؤلف لـ لازاريس "الضغط النفسي والمواجهة" (Psychological Stress and Coping) حيث عرف هذا المصطلح بأنه مجموع التفاعلات والاستراتيجيات التي يعدها الفرد لمواجهة مواقف ضاغطة. ويمكن للمواجهة أن تأخذ عدة مظاهر: معرفية، عاطفية، سلوكية. فمختلف وجهات تصور كيف للفرد أن يواجه متطلبات البيئة، أدت إلى ظهور عدة أعمال بدءاً بالنموذج الحيواني للتكيف خلال النصف الثاني من القرن التاسع عشر، نحو المقاربة التفاعلية مروراً باعتبار المواجهة ميكانيزم دفاعي لاواعي ضمن علم نفس الأنا في نهاية القرن التاسع عشر. (Adeline,2007,p.28)

وهذا عرض لأهم النماذج والمقاربات التي تناولت مفهوم المواجهة:

### 2 1 - النموذج الحيواني:

هذا النموذج يعتبر استراتيجيات المواجهة كاستجابة سلوكية مكتسبة مستعملة لمواجهة التهديد الحيوي. فمثلاً ميكانيزم الهروب أو التجنب يستعمل في حالة الخوف أو الفرع و ميكانيزم المواجهة أو الهجوم ويستعمل في حالة الغضب. وقد استخلص دانتزر Dantzer,1989 من تجربة الفئران التي وضعت في قفص ذو جهتين (جهة يتلقون فيها صدمة كهربائية، وجهة أخرى لا يتلقون فيها شيء). وقد تعلمت الفئران الهروب بسرعة من الجهة التي تتعرض لصدمة كهربائية نحو الجهة الثانية وذلك تجنباً للصدمة، وكلما دوت الإشارة الصوتية منذرة بقدوم صدمة أخرى. وقد اعتبر المعيار الأساسي للمواجهة الناجحة عند الحيوان هو البقاء على قيد الحياة. (Paulhan,1992,p.546)

تركز مفهوم المواجهة في هذا النموذج على نوعين من الاستراتيجيات وهي استراتيجيات التجنب أو الهروب، واستراتيجيات المواجهة أو الهجوم، وبذلك هذا النموذج لا يوضح الاستراتيجيات الأخرى المتضمنة في مفهوم المواجهة.

## 2 2 - النموذج السيكوندينامي :

وفي ما يلي عرض لأهم اتجاهات النموذج التحليلي أو السيكوندينامي والمتمثلة في دفاعات الأنا، وسمات الشخصية.

### - دفاعات الأنا :

عمل التحليل النفسي منذ نشأته على تحديد وفهم أشكال المواجهة، وبشكل خاص الأشكال اللاشعورية منها، وسميت وسائل الدفاع الأولية، وقد أدخل فرويد مفهوم الدفاع للمرة الأولى عام 1894، وعرفه لاحقا بأنه تسمية عامة لكل التقنيات التي يستخدمها الأنا في مواجهة الصراعات التي من المحتمل أن تؤدي للعصاب. في حين أن ابنته أنا فرويد قد وسعت مجال وظائف الدفاع، لتشمل الانفعالات والمثيرات المهددة للمحيط أيضا. (رضوان، 2002، ص.162)

ومن أهم الأعباء الملقاة على عاتق "الأنا" مواجهة المخاطر والتهديدات التي توقع الشخص في الارتباك وتثير في نفسه القلق، فقد يحاول "الأنا" التحكم في الخطر بإتباع طرائق واقعية في مواجهة المشكلات، أو قد يتوخى تخفيف القلق باستخدام طرائق ينكر بها أو يشوه بها الواقع، ويعوق هذا نمو الشخصية. وتسمى الطرائق الأخيرة بميكانيزمات دفاع "الأنا" (كلفن، 1970، ص.ص. 100-101) وقد تكلم فرويد عن تسعة آليات دفاعية هي كالاتي : النكوص، الكبت، التكوين العكسي، العزل، الإلغاء الرجعي، الاجتياف، الارتداد على الضد، الإسقاط، الارتداد على الذات. (ميخائيل، 1994، ص.128)

وترى أنا فرويد أن جميع عمليات الدفاع تتميز بسمتين مشتركتين:

- 1 - أنها تتكرر وتزور وتحرف الواقع.
  - 2 - أنها تعمل لاشعوريا بحيث لا يفتن الشخص إلى ما يحدث.
- أما هان Haan, 1977 فتري أن الدفاع والمواجهة عبارة عن بنائين مختلفين وظيفيا، ويتحقق ذلك من خلال ثلاثة أساليب تلخص وظائف الأنا :



1 - هو أسلوب المواجهة والذي يقوم على الواقع ويتناسب معه ويكون مرنا ويتم وفقا للمنطق.

2 - هو أسلوب دفاع مشوه للواقع وجامد.

3 - هو أسلوب التشنيت أو التفنيت Fragmentation، وهو أسلوب مرضي. وتحتل المواجهة بالنسبة لها قمة الهرم، حيث ترى أن الشخص يواجه إذا استطاع ذلك، ويدافع إذا كان مضطربا، ويمرض أو يتشنت إذا كان مجبرا على المرض. (شريف، 2003، ص.80)

أما كريمر Cramer فقد فرق بين ميكانيزمات الدفاع والمواجهة ضمن خمسة فروق كالتالي :

- تعتبر آليات الدفاع كعمليات لاشعورية بينما استراتيجيات المواجهة هي عمليات شعورية.

- تعزى استراتيجيات المواجهة إلى محاولات الفرد العمدية المعرفية أو السلوكية بينما آليات الدفاع تعمل دون المشاركة الواعية من جهة الفرد.

- يمكن لآليات الدفاع أن تنتظم في شكل هرمي بينما استراتيجيات المواجهة لم يكشف عن مقاربة هرمية.

- آليات الدفاع متعلقة أكثر بالاستعدادات أو الموارد الشخصية، بينما المواجهة متعلقة أكثر بالوضعيات (المواقف الضاغطة).

- آليات الدفاع أكثر توليدا للأعراض المرضية مقارنة باستراتيجيات المواجهة. (Greb et al, 2006, p.316)

ويمكن القول أن استخدام المواجهة في أساليبها الواعية يسمح بتمييزها كأساليب مواجهة، أما عند استخدام أساليبها غير الواعية فإنها تتطابق مع آليات الدفاع ويمكن تسميتها بآليات المواجهة. كما أن أساليب المواجهة استخدمت في الغالب في أثناء الحديث عن الضغط النفسي، أما آليات الدفاع فقد استخدمت في كل المواقف التي يواجهها الفرد وكجزء هام من بنيته النفسية ونمط شخصيته. (شريف، 2003، ص.80)

وبالرغم من أن هذا النموذج ساهم بالقدر الكبير في فهم استجابات الفرد في مواجهة حدث ضاغط، إلا أنه يبقى ناقصاً، لكونه يعتبر المواجهة كجهاز دفاعي الهدف منه إحداث التوازن الانفعالي، ويركز الاهتمام أكثر على خفض شدة الضغط بدلاً من الاهتمام بكيفية حل المشكل الناتج عن الحدث الضاغط. بينما يرى الكثير من الباحثين أن التعريف الكامل للمواجهة يتضمن في نفس الوقت كل من وظائف التنظيم الانفعالي، ووظائف حل المشكل، بمعنى الاستراتيجيات الشعورية واللاشعورية التي يضعها الفرد من أجل مواجهة الحدث المدرك على أنه مهدد. (Paulhan,1992,p.p . 546-547)

### - سمات الشخصية :

مفهوم آخر للمواجهة مشتق من النموذج التحليلي، حيث تعتبر المواجهة كسمة شخصية وأن بعض الخصائص الثابتة للشخصية كالقمع أو الحتمية أو التحمل تهيأ الفرد بطريقة معينة لمواجهة الضغط. غير أنه حسب هذه الفرضية فالفرد دائماً يسلك بطريقة مماثلة مهما كان الموقف الضاغط أو الحدث إلا أنها غي مثبتة بعد. فقد بينت العديد من الأبحاث بأن مقاييس سمات الشخصية ضعيفة لتحديد استراتيجيات المواجهة. وذلك للأسباب التالية :

- الطبيعة المتعددة الأبعاد للسيرورة الحالية للمواجهة: مثال: في حالة المرض الجسدي فعلى المريض أن يواجه مصادر مختلفة من الضغوط : ألم، إعاقة، ظروف الإقامة في المستشفى؛ وفي نفس الوقت عليه المحافظة على توازنه الانفعالي وصورة مقبولة عن الذات، مع الحرص على عدم فقدان مصادره المالية والحفاظ على علاقات حسنة مع عائلته... وتتطلب هذه الاهتمامات المتنوعة عرض لاستراتيجيات مواجهة متنوعة والتي لا يمكن التنبؤ بها بواسطة مقياس أحادي البعد كسمة ما للشخصية.
- الطبيعة المتحركة والمتغيرة لسيرورة المواجهة: فالمواجهة شديدة التأثير بسياق الوضعية الضاغطة، إذ يمكن لنفس الشخص في بعض الوضعيات أن يستخدم استراتيجيات معرفية للمواجهة التي تهدف إلى التقليل من الضغط، وفي حالات أخرى يستخدم استراتيجيات سلوكية تهدف إلى حل المشكل.

تبين أن الاستراتيجيات المعرفية أكثر استعمالاً في حالة ما إذا كان الحدث غير متحكم فيه (مرض خطير مثلاً). في حين تستعمل الاستراتيجيات السلوكية في حالات أين يمكن للجهد أن يغير من الموقف (فقدان منصب عمل مثلاً)

من خلال هذه النتائج، يتبين أنه من الصعب تصور المواجهة من وجهة نظر ثابتة، فحسب لازاريس و فولكمان (1984) تبين لهما بأن سمات الشخصية هي غير كافية بمفردها للتنبؤ بالطريقة التي تمكن الفرد من مواجهة الضغط، إذن فمن اللائق عدم الاهتمام فقط بما يكون عليه الفرد، ولكن أيضاً ما يفعل الفرد. ويأخذ مصطلح المواجهة بعين الاعتبار وفي الوقت نفسه الاستعدادات الشخصية الثابتة (المصادر) والأنماط السلوكية الفعالة في مختلف الوضعيات الضاغطة (الاستجابات).  
(Paulhan,1992,p.547)

من خلال هذا التصور الذي يعتبر استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي كسمة من سمات الشخصية تبقى لوحدها عاجزة على تقديم الطريقة التي يواجه الفرد بواسطتها مختلف الضغوط أي البعد السلوكي.

## 2 3 - التناول الاجتماعي:

يستند أصحاب هذا الاتجاه على مختلف أساليب المواجهة الفردية والجماعية والتصور الذي يقدمه أصحاب هذا التيار أن الفرد ينطلق من إحساسه وشعوره بالنقص وبالتالي سينعكس هذا الشعور على سلوك الفرد بشدة مما يدفعه إلى نوعين من التصرفات تتمثل في تقبل أو رفض الواقع الذي هو فيه. حيث يتحقق هذا الرفض أو التقبل في استراتيجيات عدة تتعلق بقدرات الفرد ودرجة طموحه ، كذلك المكتسبات الاجتماعية التي يملكها الفرد، كثر الوفاء للجماعة وأفرادها، (شمال ، 2007، ص.38) ومن الأساليب الدفاعية الاجتماعية ما يلي :

• **التطابق :** وهو سلوك يوحى إلى تطابق وتوافق الفرد مع القيم الاجتماعية الخاصة بالبيئة، وهذا دون نقد أو إعادة النظر فيها، ويهدف هذا السلوك إلى إرضاء الآخرين، حيث لا يظهر الفرد سلوكا يناقض السلوك المتفق عليه.

• **الهروب :** يتميز هذا السلوك بالانسحاب والاستسلام ورفض التحدي، بواسطة هذا الأسلوب الدفاعي يبتعد الفرد عن المقارنة بالغير ويتجنب الألم والتقدير المنخفض للذات، حيث يسمح له هذا التجنب الحفاظ على الصورة الايجابية التي يملكها حول نفسه والتي تهددها المقارنة بالغير. يتميز الفرد الذي يتخذ هذا النوع من أساليب المواجهة بالخضوع وهذا على حسابه. وينتج هذا التصرف عن عدة أسباب نذكر منها العجز عن التعبير عن الأشياء والأفكار وعدم القدرة على فرض وجوده وبذلك يقدم مبررات لتعقلن عجزه، كما يتميز هذا الفرد بسلوك سلبي مبني على الحقد وتأنيب الآخرين مع استعمال فوضوي للطاقة الفردية وفقدان احترام النفس، وكل هذا ناتج عن الإحباط.

• **سد العجز :** يسعى الفرد في حالة ظهور عجز ما إلى تجاوز العائق وهذا بمحاولة الوصول إلى مستوى الآخرين ، للتأكيد على قيمته الخاصة .

• **التعويض :** يدخل الفرد عوامل جيدة لتقييم الأشياء ومقارنتها، ويسعى إلى فرضها في الجماعة وجعلها مقبولة من طرف الآخرين، فأساليب المواجهة حسب النظرية الاجتماعية تنشأ من خلال شعور الفرد بالنقص أمام الآخرين، هذا ما يدفعه إلى التصدي من أجل ضمان قيمته الاجتماعية وبالتالي توافقه الاجتماعي، كما تهدف أيضا إلى الحفاظ على المكانة الاجتماعية التي يحض بها بين أفراد الجماعة التي ينتمي إليها.

(بوعافية، 2008، ص.ص. 176-177)

## 2 4 - التناول المعرفي :

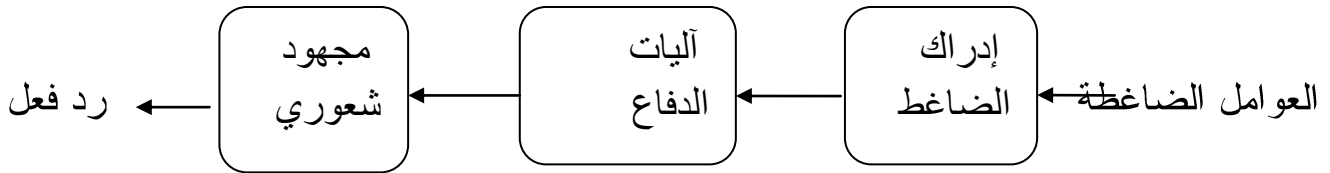
حسب أصحاب النظرية المعرفية، فإن الضغط ليس مرتبط بالحدث الضاغط أو بالفرد فقط، بل مرتبط بتفاعل الفرد والمحيط. فعندما يقيّم الفرد الوضعية الضاغطة بأنها تتجاوز قدراته، وبإمكانها وضع سلامته في خطر، فاستجابة الضغط هي نتيجة عدم توازن بين المتطلبات الداخلية أو الخارجية مع إمكانيات الفرد لمواجهة هذه المتطلبات.

فمثلا يمكن لفرد ما أن يعتبر قرار تحويله مهنيا كمشكل لا يمكن تجاوزه، بينما فرد آخر يرى في قرار تحويله فرصة لفائدة شخصية أو لمغامرة شيقة.

إن خصائص الموقف الضاغط لا تبين لوحدها شدة ولا ما يمكن أن يشعر به الفرد، فحسب النموذج التفاعلي للضغط، فإن العوامل الضاغطة تمر عبر سلسلة من الترشيح أو التصفية التي تسمح بتعديل الحدث الضاغط وبالتالي تضخيم أو خفض رد فعل الضغط.

(Paulhan,1992,p.548)

وقد تم تحديد ثلاثة أنواع من عملية الترشيح أو التصفية والمتمثلة في الشكل التالي:



#### شكل رقم (06) : آليات ترشيح أثر الضاغط على الفرد.

■ إن إدراك العامل الضاغط يتأثر بالتجارب السابقة مع العوامل الضاغطة المماثلة، والسند الاجتماعي، والمعتقدات الدينية.

■ الميكانيزمات الدفاعية لأننا (نفي ، قمع...) والتي تعمل بطريقة لاشعورية.

■ المجهود الشعوري: ويتعلق الأمر بوضع مخطط عملي باستخدام تقنيات مختلفة

(الاسترخاء، التمارين الرياضية، العلاج...)

وتعتبر هذه المرشحات كوسائط للعلاقة الوضعية الضاغطة - التوتر الانفعالي حسب

لازاريس وفولكمان Folkman et Lazarus,1988. وعليه فقد أشار الباحثان إلى أن

العلاقة بين المحيط والفرد تتوسطها عمليتين هما: التقدير L'évaluation والمواجهة

Coping. (Paulhan,1992,p.548)

ففي بداية أبحاثهما على الضغط النفسي، طرح لازاريس وفولكمان قضية هامة، وهي كيف أن الأفراد يختلفون في استجاباتهم لنفس المواقف الضاغطة؟ أي كيف يستجيب شخص بغضب، وآخر باكتئاب، وآخر بشعور بالذنب الخ.

وأشار الباحثان إلى أن طريقة التفكير بالموقف الضاغط هي التي تضعف الشعور بالضغط النفسي، ولفهم الفروق بين الأفراد تحت ظروف قابلة للمقارنة، يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار قيمة العملية المعرفية، إذ يحصل عند مواجهة موقف ضاغط تقييم لهذا الموقف، هذا التقييم هو ما ركز عليه الباحثان وقسماه إلى: تقييم أولى، وتقييم ثانوي، ومن ثم القيام بالفعل.

• **التقييم الأولي :** عندما يواجه الفرد موقفا ضاغطا فإنه يدرك هذا الموقف تبعا للاتجاهات التالية:

- 1 - أنه تهديد أي من المحتمل أن الموقف ينذر بوقوع الأذى أو الضرر.
  - 2 - أنه خاسر أي لقد حصل العطب والتخريب والخسارة فعلا.
  - 3 - أنه تحد أي رغم انه مهدد، فقد يكون ذا فائدة، أو يعتبر فرصة للفرد كي يستفيد من الموقف، ويطور نفسه، من خلال تحدي هذا الموقف .
- ففي التقييم الأولي يرى الفرد عند مواجهته للحدث، أن هذا الحدث قد يسبب له أذى صحيا أو نفسيا، أو ربما يخسر عمله، أو شريكه... والضرر يتضمن الأذية أو الخسارة لقيمة الأشخاص التي هي هدف عام لقيمة الذات أو المكانة الاجتماعية وبدلا من محاولة السيطرة على الموقف الضاغط. يستسلم ويصبح مغمورا بمشاعر العجز، أما عندما يقيم الفرد الموقف على انه تحد له، فعند ذلك سوف يبحث عن "الفوائد التي سيحصل عليها من هذا الموقف" Schwarzer, 2000 حتى لو كان الموقف الضاغط شديدا فإنه سيبحث عن طريقة ليسيطر عليه، ويستمتع بالحافز عن طريق توقع نتائج ايجابية لمواقفه.

(شريف، 2003، ص. 66)

• **التقييم الثانوي:** وهنا يقيم الفرد كفاءته ودعمه الاجتماعي وأدواته أو مصادره الأخرى، كي يعيد تكيفه مع الظروف، وهذا ما سماه Schwarzer "إعادة تثبيت التوازن بين الفرد والبيئة".

والفرد في التقييم الثانوي يبحث عن زاده من المصادر الشخصية، سواء في استراتيجيات مواجهته، أم شدة احتماله Hardiness، أم ترابط إحساسه Sense of coherence، أم في مصادر دعمه الاجتماعي Social resource، وتتجلى قدرته في إمكانية ضبط الموقف وإعادة تكيفه مع الظروف وإبقاء نفسه متوازنا على المستوى الجسدي والنفسي.

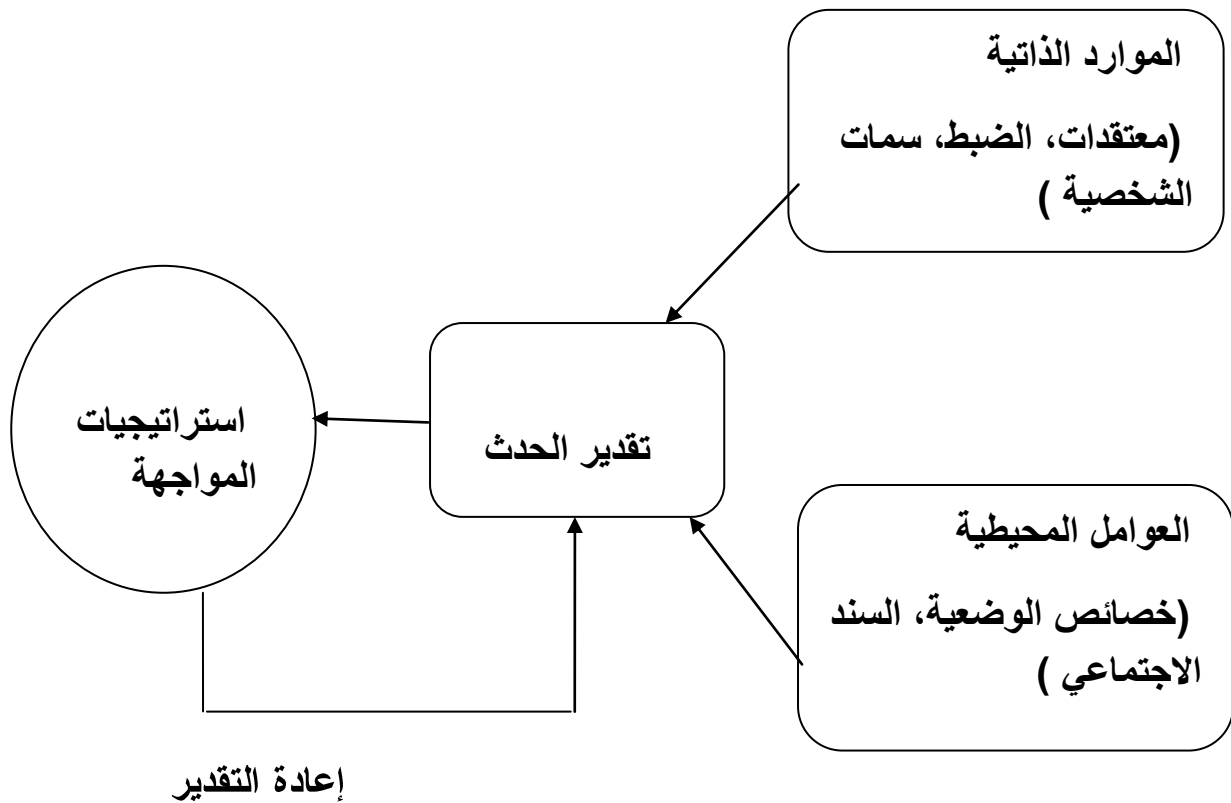
• **القيام بالفعل:** يقوم الفرد بعد التقييم الأولي والثانوي بالتصرف تجاه الموقف الضاغط، وفي هذا التصرف تلعب الفروق الفردية دورا هاما في تأثيرها على الضغط النفسي، حيث ترى تايلور (Taylor(1986 " أن الفروق الفردية تلعب دورا في قابلية الأفراد للإصابة بفيروس معين، فرغم وجود هذا الفيروس إلا أن بعض الأشخاص يطورونه ويزيدون شدة الإصابة به، كما أنهم يستسلمون لتأثيرات هذا الفيروس الممرض". وهناك أفراد آخرون يستعملون مصادره في تقييم ايجابي للموقف الضاغط، وهذا بدوره يؤدي إلى تقييم ايجابي لإمكاناتهم في السيطرة على الموقف الضاغط. (شريف، 2003، ص.67)

إن تفسير الأحداث وإدراكها حسب لازاريس وفولكمان 1984 هو الموضوع الأساسي في كيفية التأثير بالضغط النفسي، أو في كيفية استجابة الفرد له، لأن طريقة التفسير الأساسي في كيفية التأثير بالضغط النفسي، أو في كيفية استجابة الفرد له، لأن طريقة التفسير السلبية والعاجزة، تزيد من الضغط النفسي ونتائجه السلبية سلوكيا وجسديا ونفسيا.

أما التفسير الايجابي وإدراك الموقف كتحد، إضافة إلى إدراك جيد للمصادر أو الذخيرة الصحية التي يحتفظ بها الفرد، ليستعملها في هذه المواقف، تستطيع أن تقلل من الضغط النفسي أو ربما تحوله إلى حافز جيد للإنجاز. كما يرى الباحثان أنه بإمكان الفرد

أن يخفف من الضغط النفسي، وذلك عن طريق استخدامه لاستراتيجيات مواجهة ايجابية.  
(شريف ،2003،ص.68)

ومن خلال ما سبق يمكن تلخيص النظرية المعرفية للضغط والمواجهة في الشكل التالي:



الشكل رقم ( 07 ) : عملية المواجهة حسب النظرية المعرفية .  
(Paulhan,1992,p.552)

حسب الشكل رقم ( 07 ) تتأثر عملية تقييم العلاقة (فرد - محيط ) بنوعين من المتغيرات هي: الموارد الشخصية (معتقدات، قوة التحمل، سمات الشخصية) وكذلك الموارد المحيطة (وتتمثل في المتغيرات البيئية، والسند الاجتماعي )، كل هذه العوامل تؤثر بشكل كبير على إدراك الفرد للوضعية الضاغطة ومن ثم تقديره لها، و استخدام



الفرد لاستراتيجيات المواجهة مرتبط بتقدير الفرد لهذه الوضعيات، وبذلك تكون عملية إعادة التقدير عنصر هام ومحدد لمدى فعالية المواجهة.

### 3 - أنواع استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي:

لقد تعددت طرق تصنيف استراتيجيات المواجهة باختلاف الإمكانيات التي تتوفر لدى الفرد في مواجهة الأحداث الضاغطة في الحياة.

فقد صنفها موريس (Morris, 1972) إلى المواجهة المباشرة والمواجهة الدفاعية. وحسب ميدنيك وآخرون (Mednick et al, 1975) فقد قسم ردود فعل التكيف للضغط إلى:

(1) ردود الفعل الموجهة نحو المشكل.

(2) ردود الفعل الموجهة نحو الدفاع.

الاستجابات العصابية والذهانية. (عزوز، 2008، ص.ص. 38-39)

في حين توصل كل من سولز وفيلتشر (Suls et Fletcher, 1985) إلى تصنيف المواجهة إلى : مواجهة تجنبية ومواجهة يقظة. في مقابل الاستراتيجيات السلبية (تجنب، هروب، نفي، الاستسلام...) والاستراتيجيات النشطة (بحث عن معلومات، السند الاجتماعي، التخطيط لحل المشكلة) (Paulhan, 1992, p.553)

وقد قسم إتكينسون وآخرون (Atkinson et al, 1990) المواجهة إلى إستراتيجيات سلوكية و إستراتيجيات معرفية. لكن كل من هولهان وموس (Holahan & Moos, 1985) صنفوا المواجهة إلى مواجهة إقدام ومواجهة تجنب. (يوسف، 2000، ص. 59)

أما ماثني ومعاونوه (1986) فقد صنفوا المواجهة إلى:

(1) المواجهة الوقائية.

(2) المواجهة القتالية.

كذلك قسمها مارتين وآخرون (1992) إلى:

1) استراتيجيات المواجهة الانفعالية.

2) استراتيجيات المواجهة المعرفية.

أما كوهن Cohen (1994) فقد قسمها إلى التفكير العقلاني، التخيل، الإنكار، حل المشكل، الفكاهة، والرجوع إلى الدين.

أما لازاريس وفولكمان فقد قسما المواجهة إلى: المواجهة المركزة على المشكل، والواجهة المركزة على الانفعال. في حين كوسون وآخرون Cousson.G حسب النسخة الفرنسية فقد قسموا استراتيجيات المواجهة إلى ثلاث استراتيجيات عامة: المواجهة المركزة على المشكل، والواجهة المركزة على الانفعال، والواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية. (عزوز، 2008، ص.39)

### 3-1- المواجهة المركزة على الانفعال :

تسعى الأبحاث التي تنطلق من الوظيفة المتمركزة حول الانفعال للمواجهة إلى تنظيم الانفعالات (السلبية)، وهنا تتم محاولة تخفيض حالة التوتر التي يعيشها الفرد على أنها مرهقة له والتي تتميز بالانفعالات المرهقة كالقلق والغضب والذنب والاكتئاب والغيرة...الخ. (رضوان، 2002، ص. 171)

والواجهة المركزة على الانفعال هي مجموعة من العمليات المعرفية التي تهدف إلى التخفيف من حالة التوتر والانفعال الناجم عن الوضعية الضاغطة وتنظيم الاستجابة

الانفعالية الناتجة عن الضغط. (Lazarus & Folkman, 1984, p. 150)

والواجهة المركزة على الانفعال موجهة من أجل تسيير أو إدارة الاستجابات الانفعالية الناتجة عن الوضعية الضاغطة. فتنظيم الانفعالات يمكن أن يتم بعدة طرق (انفعالية، فسيولوجية، معرفية، سلوكية )

وتوجد استجابات عديدة خاصة بهذه الإستراتيجية: استهلاك مواد مختلفة

(كحول، تبغ، مخدرات )، والانخراط في نشاطات مسلية مختلفة (تمارين رياضية، القراءة، مشاهدة التلفاز...)، والإحساس بالمسؤولية (اتهام الذات )، والتعبير عن الانفعالات (غضب، قلق...) (Schweitzer, 2001, p.72)

### 3-2- المواجهة المركزة على المشكلة :

تتجه هذه المواجهة إلى حل المشكلة العينية أو على التأثير على الموقف الذي يعتقد بأنه مرهق وبالتالي تعديل العلاقة المضطربة بين الشخص والمحيط، ولتصور المواجهة المتمركزة على المشكلة تقليد مستق طویل خارج إطار أبحاث المواجهة. والمقصود هنا أبحاث حل المشكلة. (رضوان ،2002،ص. 171)

تعتبر استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل، كاستراتيجيات ايجابية، وتؤدي

إلى تكيف أفضل مع الموقف الضاغط. (Zenad,2004,p. 226)

هذه الإستراتيجية موجهة للتقليل من متطلبات الوضعية الضاغطة و/أو زيادة مصادر هذه المتطلبات من أجل مواجهة أفضل. إن الحياة اليومية تزودنا بالعديد من الأمثلة لهذا الأسلوب من المواجهة مثل: البحث عن عمل أكثر أجرا، استشارة طبيب، الحصول على معارف أكثر في مختلف المجالات، بناء مخططات، البحث عن معلومات... (Schweitzer ,2001,p. 71)

### 3-3- المواجهة المركزة على السند اجتماعي :

يقصد بالمساندة الاجتماعية Social Support تلك العلاقات القائمة بين الفرد وآخرين

يمكن أن يدركها على أنها يمكن أن تعاضده عندما يحتاج إليها. أو أنها السند العاطفي

الذي يستمد الفرد من آخر بالقدر الذي يساعده على التفاعل الايجابي مع الأحداث

الضاغطة ومع متطلبات البيئة التي يعيش فيها. بالإضافة لذلك فإن المساندة الاجتماعية

هي أن يشعر الفرد بأن هناك من يهتم به اهتماما عميقا ويقدره، أو أن يشعر الفرد

باندماجه الشديد مع الآخرين... فالمساندة توفر شخص يمكن أن تحدثه عن نفسك وعن مشاكلك.

وتلعب المساندة الاجتماعية دورا هاما في خفض المعاناة الناتجة عن شدة الأحداث

الضاغطة وتتوسط العلاقة بين ضغوط الحياة والانهيار الصحي أو النفسي.

وللمساندة الاجتماعية أنواعا مختلفة صنفها كوهين وويلز (Cohen & Wills(1985)

في أربعة فئات:

1) **مساندة التقدير esteem support** : وتكون في شكل إمداد الفرد بمعلومات تدل على أنه مقدر ومقبول لقيمتة الذاتية.

2) **المساندة بالمعلومات informational support**: وهي تساعد الفرد في تحديد وفهم الأحداث الضاغطة وكيفية التعامل معها .

3) **الصحبة الاجتماعية social companionship**: وتشمل صحبة آخرين في أنشطة الفراغ والترويح، والتواصل مع آخرين للانشغال عن المشكلات الضاغطة.

4) **المساندة الإجرائية instrument support**: كتقديم العون المادي والخدمات التي تخفف الضغط من خلال الحل المباشر للمشكلات والمواقف الضاغطة، أو الاسترخاء والراحة في مواجهة المواقف الضاغطة.

تلعب المساندة الاجتماعية دورا وقائيا إذ أن لها أثرا مخففا لنتائج الأحداث. فالأشخاص الذين يمرون بأحداث مؤلمة، تتفاوت استجاباتهم المؤلمة لتلك الأحداث تبعا لتوفر مثل هذه العلاقات الودودة والمساندة، حيث يزداد احتمال التعرض لاضطرابات نفسية كلما نقص مقدار المساندة الاجتماعية كما ونوعا.

فكثير من الناس يرون أنه من المساعد أن يتحدثوا عن متاعبهم مع أعضاء الأسرة، أو الأصدقاء، أو الجيران، أو الزملاء في العمل. وعلى ذلك فإن المساندة الاجتماعية تلعب دورا في التخفيف من المعاناة الناتجة عن ضغوط الحياة.

- فربما كان لها تأثير فوري على نظام الذات فيزيد من تقدير الذات والثقة بالنفس.

- وربما كان لها تأثير مباشر على الانفعالات، إذ يولد التفاعل الاجتماعي الداعم درجة من المشاعر الايجابية تكف الاكتئاب والقلق.

كما أن الأحداث الخارجية يدركها المرء على أنها أقل مشقة عندما يشعر أن الدعم (المساندة) والمساعدة متوفران، ومن ثم سيتمكن من مواجهة المشكلة. وفي حالة العلاقات المستقرة طويلة المدى ، يتوقع أن هذه الفوائد يمكن الاعتماد عليها وأنها ستظل متاحة.

(عبد المعطي، 2006، ص.ص. 61-63)

#### 4 - وظائف استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي :

تناول العديد من الباحثين وظائف استراتيجيات المواجهة كل حسب تصوره لهذا المفهوم، فقد تحدث الباحث وايت (1974) White مثلا عن ثلاثة أنواع تهدف إليها المواجهة:

أ. الحفاظ على الشروط الأساسية لعمليتي الأداء وانتقاء المعلومات.

ب. حرية التصرف في استعمال رصيد المعلومات وبالتالي الحفاظ على استقلالية وحرية الحركة.

ج. ضمان تأمين معلومات كافية وملائمة حول المحيط أو البيئة.

كما اتفق معظم الباحثين على أن المواجهة (coping) عبارة عن عملية توازن في تفسير الأحداث الضاغطة لذلك أشار الباحثين إلى وظيفتين أساسيتين:

##### 1.تفسير المشاعر :

يرى ريفولي (1989) Revolier أن المواجهة هي مجموعة الوسائل التي يستعملها الفرد في مواجهة ضغوطات الحياة، فالمواجهة لا تعني فقط استعمال قوة معينة من أجل مواجهة الضغوطات ولكن أيضا تعديل الحالات الشعورية التي توافق الضغوطات، فتفسير المشاعر تستعمل كتقنية تعمل على تعديل القلق الذي له علاقة بوضعية الضغط وكذلك محاولة التخفيض من مخلفاته.

##### 2.تسهيل التكيف :

تختلف استراتيجيات المواجهة حسب المحيط الذي يتواجد فيه الفرد كذلك حسب المواقف ويمكن أن تتغير عبر الزمن. (شمال، 2007، ص.42)

بينما يرى كل من بيرلن وشولر Pearlson & Schooler بأن وظائف المواجهة تتمثل فيما يلي:

- تغيير أو إزالة الظروف التي تثير المشكل.

- ضبط معنى التجربة المعاشة قبل أن تصبح وضعية ضاغطة.

- ضبط الضغط في حد ذاته بعد حدوثه، وعليه فالمواجهة تمثل عامل استمرار بإمكانها مساعدة الأفراد للحفاظ على توافقهم النفسي خلال فترات الضغط.

ويضيف فليتشر وصول Fletcher&Sul(1985) بأن المواجهة تهدف إلى تقليص استجابة الضغط بالتأثير على الاستجابة الفسيولوجية والانفعالية، (الاسترخاء) وعلى الاستجابات المعرفية (التفكير في شيء آخر)، وإلى ضبط الوضعية الضاغطة بوضع إجراء لحل المشكلة كالبحت عن المعلومات. (مرشدي، 2008، ص.ص. 61-62)

## 5 - مصادر مواجهة الضغط النفسي :

يعتمد الأفراد في مواجهتهم للضغط النفسي على عدة مصادر، منها المصادر الشخصية والمصادر المحيطية أو البيئية. وفي ما يلي عرض لهذه المصادر:

### 5 1 - المصادر الشخصية :

حدد الباحثون بعض المصادر أو المحددات الشخصية التي تتدخل أو تتوسط بين الفرد واستجابته للضغط النفسي، وفيما يلي بعض المتغيرات التي تسهم بشكل فعال في تحديد واختيار إستراتيجية المواجهة التي يستخدمها الفرد إزاء المواقف الضاغطة:

### 5 1 1 - المعتقدات:

كالمعتقدات الدينية، والمعتقدات الشخصية عن قدرة الفرد في التحكم بالأحداث ، وحسب العديد من الدراسات فإن الأشخاص الذين يسندون ما يصيبهم إلى أسباب داخلية ممكن التحكم فيها ، يستعملون استراتيجيات مواجهة مركزة على المشكلة ، أكثر من الأشخاص الذين يرجعون أسباب ما يصيبهم إلى أمور خارجية لا يمكن التحكم فيها كالقدرية مثلا. (Paulhan,1992,p.549) إذ أن الأشخاص الذين يعتقدون أنهم يملكون قدرات خاصة تمكنهم من تجاوز المرض يكونون أكثر حظا في الحفاظ على صحتهم، بينما تتدهور صحة الأشخاص الذين يرجعون الأسباب إلى قوى خارجية إذ يستعملون

قدراتهم وطاقاتهم في محاولة التحكم في الوضعية. (Lazarus & Folkman,1984,p 847).

## 5 1 2 - شدة الاحتمال أو الصلابة :

يفترض مادي وكوباسا Maddi et Kobasa أن الضغط النفسي ليس سيئاً بالمطلق، ولا يؤدي إلى نتائج سلبية دائماً. فبعض الضغط النفسي أو درجة قليلة منه ضروري لحياة الفرد واستمرار نشاطه وحماسه لقضايا حياته، ولشعوره بالإثارة الممتعة التي تحقق له بعض السعادة، وتحرر قدراته الإبداعية، لأن عدم الإثارة أو عدم وجود الضغط النفسي نهائياً، يؤدي إلى حياة مملة تخلو من التحدي ، ومن دوافع العيش.

لذلك " فالضغط النفسي بدرجة قليلة ضروري لإيجاد التوازن اللازم للعضوية".

إلا أن الفروق الفردية في شدة التأثير بالضغط النفسي، جعلت مادي وكوباسا يطرحان التساؤل التالي: " إذا تعرض الأفراد إلى مواقف ضاغطة، أو تغيير مفاجئ في الحياة، سواء عن طريق التجربة المعدة لغرض الاختبار، أم بالشكل الطبيعي عن طريق أحداث حياتية معينة، فمن منهم سيقاوم الضغط النفسي ويبقى بحالة جيدة ؟ وما هي الخصائص والعادات التي يتميز بها هؤلاء الذين يبذلون مقاومة للضغط النفسي؟ ومن ستكون مقاومته ضعيفة فيصاب بالمرض؟"

وقد استنتج مادي وكوباسا: " أن مقاومة الضغط النفسي بالنسبة للأفراد تتم بسبب امتلاكهم لمواقف واعتقادات معينة أطلقا عليها مصطلح شدة الاحتمال أو الصلابة .Hardiness

واعتبر مادي وكوباسا أن الفرد شديد الاحتمال (الصلب) يحمل ثلاثة خصائص

هي: (شريف ،2003،ص.ص. 82-83)

- درجة عالية من الالتزام Commitment اعتقاد قوي بما يقومون به، وغياب

شعور الاغتراب أثناء تأدية المهام المطلوبة منهم.

- درجة عالية من التحدي Challenge للقيام بمهامهم من منطلق الاعتقاد بأن التغيير حقيقة ينبغي التعامل معه واستثماره للنمو الشخصي.

- درجة عالية من التحكم (الضبط) Control في أمورهم الوظيفية والحياتية مع إدراك شخصي لقدرتهم على التحكم في مسرات ومضرات الحياة وهو السمة الرئيسية عند هؤلاء.

وقد ركزت الباحثة سوزان كوباسا في دراستها على الصلابة النفسية على الإداريين في المراكز التنفيذية الذين نجحوا في مقاومة الأزمات الصحية على الرغم من وجود التأثيرات السلبية للضغوط عليهم . (عسكر ،2003، ص.155).

وقد حاول بعض الباحثين Narsavage(1994) Lawlr (1992) Contrada(1998) التأكد من العلاقة بين شدة الاحتمال والمواجهة، وأظهرت النتائج أن شدة الاحتمال تلعب دورا ايجابيا في مواجهة الضغط النفسي والتقليل من آثاره. (شريف،2003،ص.84)

### 5 3 - إحساس التماسك : Sense of coherence

يعتبر إحساس التماسك من الخصائص الشخصية أيضا، والتي تعتبر مصدرا فعالا لمواجهة الضغط النفسي، والتخفيف من آثاره السلبية، وقد نسب هذا المصطلح إلى "Antonovsky" الذي طرح المفهوم وطوره.

فإحساس التماسك تبعا لانتونوفسكي يعني أن الفرد " مدرك بشكل كامل أن الحياة تستلزم الفشل والإحباط، وما يهم هو ثقة الفرد بأن الأمور ستكون جيدة وليس بالضرورة رائعة " أي أن ثقة الفرد هذه تدخل جانب إدراك الفرد الايجابي ووعيه، حيث يدرك الفرد أن الذي يتصف بإحساس التماسك كيفية محاكمة الأمور بشكل عقلائي، وأن إحساس التماسك القوي يتضمن قدرة عظيمة لمحاكمة واقعية. ذلك لأن الفرد الذي يتصف بإحساس التماسك أقرب إلى محاكمة المشكلات التي تعترضه بعيدا عن الانفعال أو الخيال. فقد



أشار انتونوفسكي أن الفرد الذي يتمتع بإحساس التماسك، هو فرد واقعي يرى الحياة على حقيقتها، وقال " إن إحساس التماسك ليس على الإطلاق مساو للشعور بأن كل شيء في الحياة يجب أن يعطي على طبق من فضة، بل يجب أن ترى الحياة كما هي مليئة بالتعقيدات والصراعات".

تحدث انتونوفسكي أيضا عن مصادر المقاومة العامة، والتي تسهل عملية مواجهة الضغط النفسي، وتسهم في الحفاظ على الصحة الجيدة. وتشمل هذه المصادر:

- مصادر مقاومة فسيولوجية وبيوكيميائية مثل: القوة المناعية، قابلية التكيف العصبية.

- مصادر مقاومة موقفية قيمية مثل: عادات تقييم معرفية، مرونة، بعد نظر أو حكمة.

- مصادر مقاومة عامة للعلاقات الشخصية الذاتية كالمهارات الاجتماعية في التواصل والعلاقات الجيدة مع الآخرين.

- ثقافة واسعة النطاق مثل : معتقدات، طقوس، معايير قيم ثقافية.

وقد بينت بعض الدراسات حول علاقة إحساس التماسك مع أساليب المواجهة أن إحساس التماسك القوي يساعد على مواجهة الضغط النفسي بطرق ايجابية، أما إحساس التماسك الضعيف فيرتبط مع استراتيجيات المواجهة التجنبية. بذلك وتبعاً لهذا المفهوم تكون أساليب المواجهة ايجابية أو سلبية تبعاً لإحساس التماسك.

كما أظهرت دراسة سبيربر (2000) Sperber ارتباطاً بين الاضطرابات المعدية وإحساس التماسك. إذ يأتي إحساس التماسك القوي مع سرعة في الشفاء أو ضعف الإصابة ببعض الاضطرابات، أما إحساس التماسك الضعيف فيرتبط مع زيادة هذه الاضطرابات.

وأشارت دراسة أخرى جيلبر (1998) Gilber إلى إحساس التماسك القوي كأسلوب مواجهة، يتسبب في احتراق داخلي أقل من الذين لديهم ترابط إحساس ضعيف. (شريف، 2003، ص.ص. 83-85)

#### 5 4 1 - نمط الشخصية :

يختلف الأفراد في استجاباتهم للأحداث الضاغطة طبقا لنمط الشخصية فلكل سمات وأساليب سلوكية ثابتة تؤثر في طريقة تعامله مع المواقف الضاغطة، ومن هذه الأنماط السلوكية النمط (أ) في مقابل النمط (ب) من السلوك، حيث أشار **فريدمان وروزنمان** (Friedman & Rosenman, 1974) إلى أن نمط السلوك (أ) يبرز لدى الأشخاص ذوي الحساسية للتحدي القادم من البيئة، وأن لديهم سمات وخصائص مثل العدوان والعنف والقابلية للاستثارة والإحساس بضغط الوقت وعدم التحلي بالصبر والنشاط المتعجل ودرجة عالية من الطموح والثقة في النفس والمثابرة وبذل الجهد وروح التنافس ومحاولة إنجاز أكثر من عمل في وقت وأقل، أما أصحاب نمط السلوك (ب) فهم أكثر استرخاء وصبرا ورضا عن العمل والحياة وغير عدوانيين و بطيئو التأثر والحساسية لما يدور حولهم وعلى ذلك فإن أصحاب نمط السلوك (أ) هم أكثر شعورا بالضغط حيث تظهر لديهم أعراض الضغوط الجسمية والنفسية بدرجات مرتفعة، ونظرا لما يتميزون به من سمات شخصية بهذا المعنى لا يعتبر نمط السلوك (أ) سمة شخصية في حد ذاته بل أسلوب سلوكي وانفعالي مبالغ فيه أكثر منه استجابة للضغط، حيث أن الخصائص التي يتسم بها أفراد نمط السلوك (أ) تعكس لديهم رغبة التحكم في أنفسهم وفي البيئة من حولهم. (حسين وحسين، 2006، ص.126)

#### 5 4 5 - العجز المكتسب :

ارتبط مفهوم العجز المكتسب **بسليجمان** الذي يرى بأن الفرد يتعلم العجز عندما تتكرر مواجهته لأحداث غير قابلة للضبط، فيصيبه اليأس من المحاولة مرات أخرى ويشعر نفسه عاجزا عن فعل أي شيء وبالتالي يستسلم ويصبح مستعدا لتلقي أعراض الضغط النفسي.

والعجز المكتسب تبعا **لسليجمان** يضاعف فرص الإصابة بالالاكتئاب ويشير إلى أن الفرد يدرك نفسه أنه عاجز أو ضعيف نتيجة ظروف الحياة، وأن إخفاقه سيتم حتما في ظروف ما، كما أن احتمال الفشل في مهمة ما كبير إذا تخيل الفرد نفسه فاشلا حتى قبل

أن يبدأ المهمة. وإن تخيل العجز ربما يتكون منذ الطفولة، فإذا عومل الطفل على أنه ضعيف أو فاشل، مما ينمي لديه فكرة العجز ويجعله مستسلما لها وهذا ما يؤكد أدلر في أن أسلوب الحياة الذي يتخذه الفرد يتكون في فترة مبكرة من الطفولة أي بين السنة الرابعة والخامسة، حيث يتمثل الفرد في هذه السن الخبرات ويستغلها على حسب أسلوبه الفريد في الحياة. فتثبت اتجاهاته ومشاعره، ويثبت تفهمه بصورة آلية في سن مبكرة، ويصبح من الصعب علميا أن يتغير أسلوب الحياة بعد ذلك.

- قام سليجمان ومعاونوه بتعديل نموذج العجز المكتسب وأخذوا بعين الاعتبار الفروق الفردية في تفسير الأحداث السلبية ووضعوا ثلاثة أبعاد للتأويل المعرفي والذي بدوره أعطى تفسيراً مهماً بالعمق تتخلله مدة العجز وهي: (شريف ، 2003، ص.86)

#### - البعد الأول : العزو الداخلي أو الخارجي

فالأفراد في العزو الداخلي يعتقدون أنهم مسئولون عما يحدث لهم ويسعون في محاولات جادة في التحكم في البيئة والسيطرة عليها ولديهم القدرة على رؤية التوقعات للأحداث وبالتالي يتعاملون مع الموقف الضاغط بأسلوب مواجهة ملائم. وفي العزو الخارجي يرى الأفراد أنفسهم تحت تحكم قوى خارجية ولا يستطيعون التأثير فيها ويفتقرون إلى القدرة على السيطرة والتحكم في الأحداث كما أنهم يفشلون في توقعاتهم لهذه الأحداث، وبالتالي يتعاملون إزاء المواقف الضاغطة بأساليب مواجهة غير ملائمة وغير فعالة. (حسين وحسين ، 2006، ص.125 )

#### - البعد الثاني : الثبات Stabylity

ويقصد به صفة الثبات التي يستخدمها الفرد في حكمه على الأمور ويفترض أن الأمور دائما ستكون بهذه الطريقة، أي أنه يفسر دائما الحدث بطريقته الخاصة وبشكل دائم ويحكم على المواقف سلفا قبل مواجهته لها. يريد سليجمان القول بأن الفرد يتعود نمطا أو نسقا معيناً في محاكمته للأمور بشكل يجعله يسير في نسق واحد دائما سواء ايجابيا أم سلبيا في تفسيره للمواقف الضاغطة، أي يأخذ منهجا ثابتا في حكمه على الأمور.

### - البعد الثالث : العالمية Globality

إن المدى أو النطاق الذي يفسر فيه الفرد الحدث يكون في حدود عالمه الخاص أو مجاله الفردي، ويعمم السلبية على حياته كلها كلما حصل حدث سلبي له، ويعتبر أن جوانب حياته كلها سوف تتعرض للأذى إذا حصل أي موقف ضاغط، أما الفرد الذي يفسر الحدث من مجالات متعددة وليس من عالمه الخاص ودون تعميم سلبية الموقف فيقول هذا جزء هام من حياتي لم يتحقق كما أريد ولكن الجوانب الأخرى قد تكون ايجابية وليست بالضرورة مرتبطة مع هذا الجانب.

من هنا وجد سليجمان ومعاونوه: أن أبعاد هذه التفسيرات الداخلية والثابتة والتعميم، تقود إلى نقص في الحالة الايجابية للدافعية، وأيضا تقود إلى نقص في المعرفة أو الإدراك للجوانب العاطفية. والنتيجة تكون في تكرار لنوبات الاكتئاب التي يتعرض لها الأفراد تبعا للاختلاف في ميلهم لغزو أسباب الأحداث السلبية إلى أبعاد داخلية وثابتة وعالمية.

عندما تفسر الأحداث على أنها غير قابلة للضبط وغير قابلة للتعديل من المحتمل أن يدرك الفرد أنه لا يستطيع تغيير شيء تجاه الحدث، ويدرك بالتالي أن مصادره الداخلية للمواجهة الحالية هي معاناة كبيرة أمام مطالب البيئة. وبذلك يقع فريسة للضغط النفسي. من هنا اتجه سليجمان إلى ما أسماه بتعلم التفاؤل، وكيف يمكن للفرد أن يتعلم التفاؤل أيضا، بل وأشار إلى أهمية تعلم التفاؤل منذ الطفولة، واكتسابه من خلال تجارب الحياة الناجحة.

لكن سليجمان أغفل قضية تطور الشخصية وتفاعلها التطوري مع المجتمع وتوسع ثقافة الفرد من خلال التطور الزمني التفاعلي والذي بدوره يمكن أن يغير شعور الفرد بالعجز فيبدأ مرحلة جديدة من حياته بشعور متفاعل. (شريف ، 2003، ص.ص. 87-89) مما سبق يمكن القول أن الخصائص الشخصية للفرد تساهم في تحديد أساليب مواجهته للضغط النفسي بالإضافة إلى الخصائص البيئية والاجتماعية.

## 5 2 - المصادر المحيطية :

وتتمثل المصادر المحيطية في المتغيرات البيئية والدعم أو السند الاجتماعي، وتساعد هذه المصادر الأفراد في تقييم للوضعيات والمواقف التي يتعرضون لها.

### 5-2-1 المتغيرات البيئية :

وتتمثل في طبيعة الخطر مدته وتواتره، وهكذا فاستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل تستخدم إذا قام الفرد بتقييم الوضعية على أنها قابلة للتغيير. بينما تستخدم استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال إذا كانت الوضعية غير قابلة للتغيير وصعبة التحكم. (Paulhan,1992,p.550)

## 5 2 2 - الدعم الاجتماعي :

ويتضمن محاولات الفرد للبحث عن يسانده في محنته ويمده بالتوجيه للتعامل مع الموقف الضاغط، وإيجاد المواساة والمساعدة لمواجهة هذه المواقف بصورة أكثر ايجابية. فتأييد الأصدقاء، الأسرة، الجماعات الأخرى أمور تجعل المشكلة أقل ضغطا مما لو كان الفرد منعزلا، والفرد يبحث عن التأييد (تأييد انفعالي ومادي) والمساعدة من الآخرين كي يمددهم بالقوة والعون في سلوكهم، وبذلك تصبح الضغوط أقل تهديدا للفرد وتجعل الفرد أقدر على مواجهته، وعلى الجانب الآخر فإن النقد، الخذلان، التوبيخ أمور تجعل الموقف أكثر صعوبة بالنسبة للفرد. (مجدي، 2008، ص.ص.79-80)

## 6 - أساليب المواجهة المتكيفة وغير المتكيفة :

قد يستجيب الفرد للموقف بطريقة من شأنها أن تساعد على التجنب أو الهروب أو التقليل من الأزمة ومعالجة المشكلة لكن الإشكال يبقى مطروح إلى أي حد يكون التوافق طبيعيا لكي يحدث التوازن حسب المقاربة التفاعلية لا يحكم على فعالية إستراتيجية المواجهة إلا بالاعتماد على محكات مختلفة (التوازن الانفعالي، نوعية العيش، الصحة النفسية...) والبيئة أين يعيش الفرد.

ورغم أنه لا يوجد معيار عالمي موحد إلا أنه يمكن التطرق إلى بعض المعايير الأكثر رواجاً واعتماداً في أغلب المواقف الضاغطة :

- 1- حل الصراع أو الموقف الضاغط بكل الطرق والوسائل المتاحة.
- 2- تخفيض ردود الأفعال الفسيولوجية والبيوكيميائية ( التنفس، ضغط الدم، دقات القلب)
- 3- تخفيض الضغط والتوتر والتغلب على القلق قدر الإمكان.
- 4- العامل الاجتماعي العادي بمعنى أن لا تتعارض سلوكيات الفرد مع ما هو مقبول اجتماعياً.
- 5- شعور الفرد المتعرض للموقف والمحيطين به بالسعادة و الارتياح.
- 6- المحافظة على التقدير الإيجابي للذات.
- 7- استئناف الفرد للأنشطة التي يمارسها قبل التعرض للموقف الضاغط.
- 8- ملاحظة الفعالية ولمسها، بمعنى اعتقاد الفرد وفعاليته في مواجهة التهديد الذي يشكله الموقف.

وإن اختيار المعيار المتبع يجب أن يبقى مرناً ويراعي كل جوانب الموقف لأن التوافق الجيد مع الموقف يعتمد أحياناً على حسن تسيير مواقف ضاغطة أخرى، كذلك لا يمكن الاعتماد دائماً على نفس المعايير المذكورة، إذ أن معالجة الموقف تختلف حيث لا يمكن تخفيض الضغط الناتج عن إصابة بمرض بسهولة أو التخلص منه مباشرة ونفس الشيء بالنسبة لاستئناف النشاطات المعتادة لأن هذه المعايير تتلاءم فقط مع المواقف التي لا تمثل عامل متأصل في الضغط أو مصدر له.

اقترح كل من بيرز وريشترتز Perrez et Reichertz طريقة لتقييم مدى توافق مواجهة الشخص للموقف مع مراعاة أولويات الموقف ولتقييم الفرد الذاتي للموقف وأهدافه

من المواجهة، وقد استند هذا التقييم على ثلاث جوانب تسمى " قواعد السلوك " (Règles de Comportements).

1- يجب أن تمثل استجابات الفرد التي يسلكها جزء مما يتوفر عليه الموقف لأنها قد تكون فعالة في بعض الظروف، والأوضاع الداخلية والخارجية.

2- يجب أن تعوض الآثار السلبية بطريقة ايجابية من طرف النتائج التي تصل إليها المواجهة.

3- يجب أن تكون الطرق والوسائل المستخدمة في المواجهة مقبولة أخلاقيا واجتماعيا. (طبي، 2005، ص.105)

وينظر إلى بعض أساليب المواجهة على أنها تزيد الضغط النفسي، أو أساليب غير المتكيفة وتعتبر طرقا سلوكية أو طرق تفكير معرفية مؤذية عاطفيا، وجسديا، وماديا، واجتماعيا. Epstein(2001) فقد تم تحديد بعض أساليب المواجهة غير المتكيفة من قبل بعض الباحثين (Young(1996 وهي:

- أسلوب العدوان/ العدائية: ويعني القيام بهجوم مضاد خلال الاحتكاك بالآخرين أو لومهم أو الهجوم عليهم لفظيا أو جسديا.
- أسلوب تأكيد الذات الشديد أو السيطرة: أي محاولة السيطرة على الآخرين بشكل مباشر، وذلك بقصد تحقيق أهداف شخصية.

- أسلوب البحث عن التميز/البحث عن المنزلة: ويهدف هذا السلوك إلى ترك بصمة معينة، أو ترك انطباع ممتاز عن طريق تحقيق الفرد لانجاز كبير أو منزلة رفيعة، أو لفت الأنظار إلى الفرد كنوع من التعويض عن الشعور بالنقص.

- أسلوب الحذقة/الاستغلال: بحيث يحاول الفرد الحصول على حاجاته عن طريق استغلال الآخرين، أو إغواءهم، أو التعامل بقلة أمانة.

- **أسلوب العدوان السلبي، ثورة غضب داخلية:** يظهر الفرد في هذا الأسلوب بمظهر المسائر أو المذعن، بشكل صريح عند معاقبة الآخرين، ويثور من خلال المماطلة، والاستياء والتذمر، والشكوى من ضعف الانجاز.
- **أسلوب الأوامر الكثيرة بشكل وسواسي:** لدى الفرد في هذا الأسلوب ضبط ذاتي متشدد، فهو يدافع عن القوانين بصرامة، ويناصر بشدة الروتين أو الرتابة، أو المحاذير الاجتماعية والإدارية، ويكرس وقتا طويلا وإضافيا للبحث عن الطريقة الأفضل لانجاز المهمات المطلوبة، أو لتجنب النتائج السلبية للمهمات.
- **أسلوب الإذعان، الاتكال:** أسلوب اللجوء للآخرين في كل أمر، ويتصرف بسلبية واتكالية، وتراه خاضعا ويلتصق بالآخرين، ويتجنب الصراع دائما، ويسعى لطلب السماح من الناس.
- **أسلوب الانسحاب الاجتماعي، الاستقلال الشديد:** حيث يبالغ الفرد بالاعتماد على الذات دون الحاجة للآخرين، ويندمج أحيانا، في نشاطات خاصة كمشاهدة التلفزيون، أو القراءة، أو العمل على الحاسب الآلي.
- **أسلوب البحث عن الإثارة بشكل ملزم:** فالفرد هنا يبحث عن الإثارة أو التسلية واللهو من خلال إلزام نفسه بشراء بعض الحاجات، أو ممارسة الجنس أو لعبة القمار، والتعرض للمخاطر، أو بعض النشاطات الجسدية...الخ
- **أسلوب الإدمان، البحث عن مهدئات :** ويعتمد على تجنب التفكير بالموقف الضاغط، أو التعامل معه من خلال اللجوء للإدمان على الكحول أو المخدرات، أو الأكل بشراهة.
- **الانسحاب النفسي :** وفي هذه الحالة تكون المواجهة من خلال الانفصال الذهني، أو الحذر، أو الإنكار، أو الخيال، وإشكال داخلية أخرى من الهرب النفسي. هذه الأساليب غير المتكيفة ترتبط بخصوصية كل فرد، وتلعب الفروق الفردية دورا في مدى فاعلية هذه الأساليب أو عدم فاعليتها تبعا لشخصية كل فرد. (شريف، 2003، ص.79)



## 7 - أهمية إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي:

تعتبر استراتيجيات المواجهة بغض النظر عن نتائجها الايجابية أو السلبية إذ أن بعض الاستراتيجيات تسمح باجتياز الصعوبات، خفض التوتر أو زيادة حدة المشكلة.

وترمي المواجهة عموماً لهدفين رئيسيين هما:

- 1 - مساعدة الفرد على التوافق النفسي - اجتماعي مع المحيط.
  - 2 - التخفيف من حدة الضغط والتوتر النفسي الذي يسببه الموقف السائد.
- كما أن تقييم مختلف أساليب المواجهة من شأنه أن يساعد المعالجين النفسيين في تشخيص المواجهة غير المتكيفة واقتراح بدائل وطرق أكثر تكيف لتسير الضغوط. ( طبي 2005، ص.114)،

## 8 - فعالية استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي:

حسب لآبوريت (Laborit,1980) إذا كان التحكم في الحدث فعال، فإنه ينتج عن ذلك القليل من الاضطرابات البيولوجية، أو الفسيولوجية، أو سلوكية... لأن مجموعة الدراسات في هذا المجال بينت بأن معايير فعالية المواجهة هي متعددة الأبعاد: فتكون استراتيجيات المواجهة ملائمة إذا سمحت للفرد بالتحكم أو التقليل من أثر العدوان على راحته الجسدية أو الفسيولوجية. إذن فالسؤال متعلق بمعرفة أي الاستراتيجيات (المركزة على الانفعال أو المركزة على المشكل) هي الأكثر فعالية في التخفيف من العلاقة ضغط - توتر.

إن دراسة فعالية المواجهة في التصدي للتوتر الانفعالي كانت موضوع العديد من الأبحاث. والمعايير الأساسية للتقييم هي القلق والاكتئاب (Paulhan,1992, p.554)

فمن خلال أعمال شميد (Schmid,1988) على مرضى مقيمين في المستشفيات لأجل تدخل جراحي والتي بينت بأن الأفراد الذين يستعملون استراتيجيات مواجهة نشطة (كالبحت عن معلومات تخص العملية ، نتائجها ، المشاركة في العلاج) هم أقل قلقاً وأقل

تعرضا لتعقيدات ما بعد جراحية مقارنة مع الأفراد الذين يستعملون استراتيجيات مواجهة سلبية (الاستسلام ، الكف... ) (Schweitzer,2001,p.77).

كذلك وجد كل من ميكولنسر وسولومان (Mikulincer & Soloman,1989) أن خطورة اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة عند الجنود مرتبطة ارتباطا طرديا باستراتيجيات مواجهة مركزة على الانفعال. وهكذا يبدو أن أسلوب المواجهة المركز على المشكل أكثر فاعلية من أسلوب مواجهة غير نشط مركز على الانفعال في التخفيف من الضغط الانفعالي الناتج عن الحدث الضاغط. كما ترتبط فعالية استراتيجيات المواجهة أيضا بخصائص الوضعية الضاغطة، كالمدة والقابلية للتحكم في هذه الوضعية، إذ يكون التجنب أكثر فاعلية في الآجال القصيرة (من 0 إلى 3 أيام بعد الحدث الضاغط)، في حين أن الاستراتيجيات النشطة هي أكثر فعالية في الآجال الطويلة (أسبوعين فما فوق من حدوث الموقف الضاغط). إن أسلوب المواجهة السلبي كالإنكار مثلا ويسهل الاستيعاب التدريجي للواقع.

وفي نفس السياق وحسب لازاريس وفولكمان (1984) أن الاستراتيجيات النشطة لا تبدو فعالة إلا إذا كان الحدث الضاغط تحت سيطرة أو تحكم الفرد، لأنه في حالة حدث غير متحكم فيه تصبح الاستراتيجيات السلبية أكثر ملائمة. (Paulhan,1992, p.554) وقد وضحت العديد من الأبحاث في حالة الأمراض الخطيرة كالسرطان مثلا، بأن النفي أو إعادة التقييم الإيجابي هي إستراتيجية تسمح بتوافق جيد لدى المريضات المصابات بسرطان الثدي . وبهذا ليس هناك استراتيجيات مواجهة فعالة في حد ذاتها، مستقلة عن المظاهر أو الخصائص الإدراكية والمعرفية للفرد (مركز الضبط ، السند الاجتماعي) التي تحدد التحكم المدرك، وخصائص الوضعيات الضاغطة. إن دراسة فعالية المواجهة على الصحة الجسمية يبدو أنها صعبة التقييم لأسباب منهجية (دراسات مستقبلية، فحوصات طبية باهظة التكاليف) غير أنه وحسب لازاريس وفولكمان يمكن للمواجهة أن تؤثر على الصحة الجسدية على ثلاثة أشكال مختلفة:

- 1 - يمكن للمواجهة أن تؤثر على تواتر، شدة ومدة الاستجابات الفسيولوجية (نبضات القلب، الضغط الشرياني، التوتر العضلي) والاستجابات العصبية الكيميائية للضغط (كاتيكولامين، كورتيزول...) وهذا في الحالات التالية:
- عدم مقدرة الفرد على اتقاء أو تحسين الظروف المحيطة الضاغطة لغياب أو عدم ملائمة استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل (جهد معاكس).
  - أمام حادث غير متحكم فيه، لا يستطيع الفرد تعديل التوتر الانفعالي (استراتيجيات مركزة على الانفعال غير مجدية)
  - للفرد أسلوب حياة أو أسلوب مواجهة في حد ذاته ينطوي على خطر، وخير مثال على ذلك هو الفرد ذو نمط شخصية " أ " والذي يتميز بمجموعة السمات التالية: روح المنافسة، عدم الصبر، العدوانية، إدراك الوضعيات الضاغطة كتحديات.

- 2 - يمكن للمواجهة أن تؤثر مباشرة وبشكل سلبي على الصحة، (تزايد خطر الوفاة، والمرض) وهذا بالاستعمال المفرط للمواد الضارة كالتبغ، الكحول، المخدرات... أو عندما تؤدي بالفرد إلى نشاطات أو سلوكات ذات خطر كبير (كاستعمال السرعة خلال السياقة).

- 3 - يمكن لأشكال المواجهة المركزة على الانفعال أن تهدد صحة الفرد، لأنها تعرقل اللجوء إلى سلوكات تكيفية. كما في حالة الإنكار أو التجنب اللذان يدفعان بالفرد إلى عدم إدراك أعراض المرض أو إلى التأخر في طلب الفحص. (Paulhan,1992,p. 555)

## 9 - استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي وفعالية الذات :

تعتبر فعالية الذات من العوامل الهامة التي تساعد الأفراد على مواجهة الضغوط التي تتعرض حياتهم، ويشير هذا المفهوم كما رأى باندورا إلى اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على التعامل والسيطرة بفاعلية على المواقف والأحداث التي يتعرض لها وأن مفهوم الفرد عن فعالية الذات يظهر من خلال التقييم المعرفي لقدراته ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها حيث تعمل هذه الخبرات على مساعدة الفرد في التغلب على الضغوط التي تواجهه،

فالأفراد ذوي المستويات المرتفعة من فعالية الذات يرون أنفسهم قادرين على التعامل مع المواقف الضاغطة والصعبة بنجاح والتي قد تعمل على إثارة الارتباك والتهديد والتخويف لدى الأفراد الآخرين، أي أنه كلما كانت فعالية الذات مرتفعة لدى الفرد فإنه يشعر بالكفاءة والرغبة في مواجهة التحديات والظروف الضاغطة التي تواجهه و التغلب عليها.

ولقد أظهرت نتائج الدراسة التي قام بها كل من **جيرسالم و شويزر** (Jerusalem & Schwezer, 1992) أن فعالية الذات العامة تعد مؤشرا هاما في التقييم المعرفي للمواقف التي يتعرض لها الفرد، وأن الأفراد ذوي فعالية الذات العامة المنخفضة يعانون الفشل في التعامل مع الضغوط ومن ثم يشعرون بالضغط وذلك مقارنة بالأفراد ذوي فعالية الذات من المصادر الشخصية التي يستخدمها الأفراد في مواجهة الضغوط. كما أن ارتفاع مستوى فعالية الذات يساعد الفرد على التعبير عن انفعالاته ومشاعره بطريقة ايجابية، وأيضا التقييم المعرفي من الفرد للموقف الضاغط تمثل عامل هام في تحديد سلوك المواجهة فطريقة إدراك الفرد للحدث الضاغط هي السبب في إحساسه بالضغط، كما أن شعور الفرد بقدرته على المواجهة يتوقف على كيفية تفسيره للحدث الضاغط، وكذلك على كيفية فهمه وتقديره لقدراته وإمكاناته في التعامل مع الأحداث الضاغطة.

فالأفراد ذوي المستويات المرتفعة من فعالية الذات يكونون أكثر استخداما لاستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة، أما الأفراد الذين لديهم فعالية ذات منخفضة فإنهم يميلون إلى التجنب والهروب وبالتالي لا يستطيعون التحكم في الموقف وهذا يزيد من قابليتهم للتعرض والتأثر بالأحداث الضاغطة في المستقبل. (حسين وحسين، 2006، ص. 132-133)

## 10 - وسائل قياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي:

يستخدم العلماء عدد من الاختبارات والمقاييس التي تستهدف قياس لسلوكيات والمعارف التي يقوم بها الأفراد للتعامل مع المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها في

البيئة وتعتبر اختبارات الورقة والقلم هي أكثر الطرق والأدوات شيوعاً في قياس استراتيجيات المواجهة للأحداث المواقف الضاغطة، ومع هذا هناك بعض البحوث تستخدم المقابلة كأداة هامة في قياس استراتيجيات المواجهة وذلك بهدف جمع المعلومات اللازمة عن المفحوصين والتعرف من خلالها على الأحداث والمواقف الضاغطة التي تواجههم والوقوف على نوعية استراتيجيات وأساليب المواجهة التي يستخدمونها في التغلب على الأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها ومن أمثلة ذلك دراسة لاند مارك والتي استهدفت التعرف على أساليب المواجهة التي يستخدمها الأزواج للتعامل مع الأحداث الضاغطة التي تمر بهم في مجال الأسرة ، وهكذا تتعدد طرق قياس استراتيجيات المواجهة، ومن أبرز المقاييس التي استخدمت في قياس استراتيجيات المواجهة للضغوط:

- استبيان أساليب المواجهة إعداد لازاروس وفولكمان ways of coping Questionnaire(1988) ويرمز له بـ(WCQ) .

- مقياس مؤشر إستراتيجية المواجهة إعداد أمريكان Amirkhan(1990)The Coping Strategy Indicator ويرمز له بـ(SCI) وهو مقياس تقرير ذاتي.

- قائمة المواجهة في المواقف الضاغطة إعداد إندلر وباركر Coping (1990) Inventory for Stressful Situation ويرمز لها بـ (CISS).

- مقياس ميلر للأسلوب السلوكي ( Miller Behavioral Style Scale (1987 ) MBSS) ويضاف إلى ذلك مقاييس أخرى قام بها عدد من الباحثين وتستخدم خاصة في قياس أساليب المواجهة للضغوط في مجالات معينة مثل مجال الزواج والوالدية والمهنة وهناك مقاييس أساليب المواجهة بوجه عام على افتراض أن الناس تملك أساليب المواجهة تعمم من خلال مواقف معينة وكل هذه المقاييس هي مقاييس للتقرير الذاتي. (حسين وحسين 2006، ص. ص. 110-111)

## خلاصة الفصل :

من خلال ما سبق عرضه يمكن القول بأن المواجهة هي جهود معرفية وسلوكية وانفعالية يستخدمها الفرد خلال مواجهته لمختلف ضغوط الحياة بهدف التكيف مع الوضعيات الضاغطة بعد تقييمه لهذه الوضعيات وبالتالي استخدام استراتيجيات مواجهة حسب إمكانات الفرد الشخصية بالإضافة إلى العوامل البيئية والاجتماعية، وهذا ما يفسر الفروق الفردية في استخدام مختلف استراتيجيات المواجهة والتي تتنوع بين: استراتيجيات مواجهة مركزة على المشكل، واستراتيجيات مواجهة مركزة على الانفعال، واستراتيجيات مواجهة مركزة على الدعم الاجتماعي.

ونزلاء المؤسسات العقابية معرضون للكثير من الآثار الضارة الناجمة عن الضغوط النفسية التي يعيشونها من خلال تواجدهم ببيئة السجن وبكل ما تحتويه هذه البيئة المولدة للضغوط... كل هذا ينعكس على صحة النزير النفسية والجسمية ، إلا إذا تمكن من إدارة الضغط النفسي أو مواجهته مواجهة ايجابية وصحية. وفي الفصل الموالي تقوم الطالبة بعرض لموضوع المؤسسات العقابية .

# الفصل الرابع

## المؤسسات العقابية

تمهيد

أولا : تطور فلسفة العقاب والإصلاح

- 7 تعريف العقوبة.
- 8 التطور التاريخي للعقوبة.
- 9 فلسفة الجزاء الجنائي (المدارس العقابية).
- 10 - عناصر العقوبة.
- 11 - خصائص العقوبة.
- 12 - أنواع العقوبات.

ثانيا : المؤسسات العقابية (السجون)

- 1 - تعريف المؤسسة العقابية.
- 2 - نظرة تاريخية حول المؤسسات العقابية.
- 3 - أنواع المؤسسات العقابية (السجون).
- 4 - أنظمة الاحتباس.
- 5 - فحص وتصنيف المحكوم عليهم.
- 6 - الضغوط النفسية في المؤسسات العقابية .

ثالثا : نظام السجون في الجزائر

- 5 - تعريف المؤسسات العقابية في قانون السجون الجزائري.
- 6 - تصنيف المؤسسات العقابية الجزائرية.
- 7 - أنظمة الاحتباس في الجزائر.
- 8 - التأهيل داخل المؤسسات العقابية الجزائرية.

خلاصة الفصل

## تمهيد:

تعتبر عقوبة السجن أحد أنواع الأساليب العقابية التي تتنوع بين عقوبة التعذيب الجسدي، الغرامات المالية، النفي، والإعدام، عقوبة السجن... والتي تفرض على الأشخاص، نتيجة اقترافهم أفعال إجرامية تمس أمن الدولة والمجتمع، و سلامة أفراده. يقصد بالمؤسسات العقابية حسب منصور اسحق إبراهيم تلك الأماكن المعدة لاستقبال المحكوم عليهم بعقوبات مقيدة للحرية كالسجن المؤبد أو المؤقت و الحبس والاعتقال وغير ذلك.

يطلق على تلك الأماكن تسميات مختلفة منها: السجون أو دور الإصلاح أو مراكز التأديب أو التهذيب أو التقويم أو مؤسسات إعادة التربية أو غير ذلك من التسميات. في الجزائر يطلق عليها مؤسسات إعادة التربية والتأهيل.

## أولاً: تطور فلسفة العقاب والإصلاح:

### 1 - تعريف العقوبة:

"يمكن تعريف العقوبة بأنها جزاء يقرره الشارع ويوقعه القاضي على من تثبت مسؤوليته عن ارتكاب جريمة وتتمثل العقوبة في إيلام الجاني بالانتقاص من بعض حقوقه الشخصية". (منصور ، 1991، ص.ص. 128-129)

يرى البعض تعريف العقوبة من زاوية مفهومها الاجتماعي على أنها " إيلام مقصود من أجل الجريمة ويتناسب معها".

والعقوبة كما يرى البعض هي: "تأديب يتكبد فاعل الجريمة" وأثرها المباشر هو

تحقيق الإيلام. (عبد المنعم ، 2003، ص. 421)

ويتخذ الإيلام صورا متعددة، فقد يكون إيلاما بدنيا كما في عقوبة الإعدام أو الجلد، أو إيلاما معنويا كما في حالة نشر الحكم، أو إيلاما ماديا كما في العقوبات الماسة بالذمة المالية للمحكوم عليه، كالغرامات والمصادرة. ويعتبر إيلام العقوبة إيلاما مقصودا، أي لا يصيب المحكوم عليه عرضا، وإنما يقصده المشرع والقاضي والمكلف بالتنفيذ، والقصد في الإيلام هو الذي يظهر معنى الجزاء في العقوبة الجنائية، إذ أن فكرة الجزاء



هي مقابلة الشر بالشر، فما أنزله الجاني بالمجتمع والمجني عليه، يجب أن يقابله شر في صورة إيلام العقوبة، وبغير أن يكون الشر مقصودا، لا يتحقق معنى الجزاء في العقوبة.

تحرص الدراسات العقابية الحديثة، على تحديد أفضل أساليب المعاملة العقابية، التي تيسر الاستفادة الصحيحة من إيلام العقوبة، حتى لا يكون ضرره أكبر من نفعه. وعليه فليس بلازم أن تكون العقوبة إيلاما بحثا بدون علاج، حسب الأسلوب الحديث المستقر عليه في تشكيل العقوبات وفي أسلوب تنفيذها، وإن كانت وسيلة العقوبة في المنع هي الإيلام، فيجب أن يكون مقترنا بالعلاج، سواء في صورة العلاج النفسي، أو في صورة التعليم المهني، أو في أي صورة أخرى... (شرود، 2008، ص.9)

## 2 - التطور التاريخي للعقوبة:

### 2 1 - العقوبة في العصور القديمة :

في الحياة البدائية الأولى للإنسان كانت العقوبة تعرف بأنها شر يقابل شرا أي أن الجريمة في أصلها ارتكاب عمل شرير فلا بد أن يقابل هذا الشر بعقوبة من نفس الفعل أي بشر مماثل.

ففي المجتمعات الإنسانية الأولى قبل تكوين المجتمعات السياسية التي ينظمها قانون المجتمع، كان السائد هو الانتقام الفردي إذ لم تكن فكرة الدولة قد تبلورت بعد. (منصور، 1991، ص.126)، وتطور من الانتقام الفردي حيث ينتقم الفرد لنفسه بنفسه، إلى الانتقام الجماعي بالقصاص من الجاني تحت إشراف الجماعة أو العشيرة، إلى الانتقام الديني في ظل نظام القبيلة التي تكونت من مجموعة من العشائر، إذ كان شيخ القبيلة يستند في حكمه إلى الدين، لمحاولة إرضاء الشعور الديني، ومع ذلك فقد غلب على العقوبة طابع الانتقام الجنائي. (عبد الفتاح، 1984، ص.17)

فقدما كان المجرمون يعاملون تبعا لنظرية مؤداها أنهم لا بد أن يقاسوا الذل والانتقام نتيجة لأخطائهم السابقة. وبالإضافة إلى ذلك كان العقاب يفرض كردع للسلوك

الإجرامي على افتراض أنه يمثل نوعاً من العبرة للآخرين، وبذلك تمنع الجريمة. (العيسوي، 2002، ص. 283)

## 2 2 - العقوبة في العصور الوسطى :

كان هدف العقوبة في هذه المرحلة يتمثل في تطهير الجاني وكان للديانة المسيحية آنذاك أثر في التحول إلى هذا الهدف، كما أدت مبادئ التسامح و الرحمة التي تدعو إليها المسيحية في توقيع وتنفيذ العقوبات إلى التخفيف أو الحد من تعذيب الجناة. (عبد الفتاح، 1984، ص. 17)،

وذلك بمراعاة ظروف الجاني وظروف ارتكاب الجريمة عند توقيع العقاب وبتعبير آخر أخذ مبدأ تفريد العقاب طريقه في الظهور والانتشار. (منصور، 1991، ص. 128) بيد أن هذا الأثر ظل محدوداً حيث استمرت العقوبات تتسم بالقسوة وعدم الإنسانية.

كما اتسمت السياسة الإصلاحية بالشدة والعنف بإقرار العقوبات القاسية وتوسيع مجالات تطبيقها والوحشية في تنفيذها بدافع الانتقام ، وتمثلت العقوبات في بتر الأعضاء، الحرق، الكي، تشويه الجسد، دفن الأحياء وتحطيم العظام... الخ. وهنا تلاشت كل معاني الإصلاح والتأهيل خلال هذه الفترة فقد كان إصلاح الجاني يعني إذاقته الألم الشديد بدافع الانتقام لطرد الروح الشريرة من نفسه. (القاص، 2009، ص. 85)

## 2 3 - العقوبة في العصور الحديثة :

وتعتبر الفترة التي تلت القرن الثامن عشر مرحلة حاسمة في تاريخ الفكر الجنائي الحديث، وتمثل بذلك هذه الفترة بداية ظهور الحركات الفكرية والتيارات المجددة، والتي كان لها الأثر البالغ في التشريعات الجنائية فيما بعد، مشكلة ظهور فلسفة عقابية جديدة. (شريك، د.س) حيث ظهرت بعض الحركات الإصلاحية التي تناولت القانون الجنائي برمته من المرحلة التشريعية إلى القضائية إلى التنفيذية، وتفاوتت درجة ونوعية الأفكار الإصلاحية حسب طبيعة فلسفة كل مدرسة من المدارس الفكرية والجنائية التي

ظهرت في هذه الفترة، ابتداء من المدرسة التقليدية وانتهاء بمدرسة الدفاع الاجتماعي في صورتها الجديدة للمستشار الفرنسي مارك آنسل (عبد الفتاح، 1984، ص.18)

### 3 - فلسفة الجزاء الجنائي (المدارس العقابية):

إن الجريمة قديمة قدم الإنسان فقد لازمته منذ بداية الخليقة، ولما كانت الجريمة ملازمة للإنسان منذ القدم، فهذا يعني أن مقابل الجريمة المتمثل في العقوبة قد لازمته أيضا، لكن القراءة التاريخية تؤكد أن الجريمة لم تتغير وإنما تغيرت الأداة المستعملة في ارتكابها، وعندما لوحظ أن هناك مغالاة في تطبيق العقوبات التي كانت سائدة والتي منها عقوبة الحبس والإعدام والتحقير الاجتماعي مما دفع بالكثير من المفكرين إلى الثورة على هذه الأفكار وتغييرها بأفكار تنماشى والفلسفة الإصلاحية، وهذا بالنظر إلى العقوبة وأهدافها، ومن بين المدارس الفقهية التي ظهرت نجد ما يلي: (شريك، د.س)

#### 3 1 - المدرسة التقليدية الأولى:

نشأت هذه المدرسة في أعقاب العصور الوسطى التي اندثرت فيها الدولة الرومانية على يد البربر، تلك الأزمنة التي ساد فيها نظام القضاء التحكيمي والذي كان القاضي فيه يشرع ويعاقب في نفس الوقت وقد اتسمت هذه العصور بنظم جنائية بالغة القسوة.

وقد اتجه أصحاب هذه المدرسة إلى التخفيف من قسوة النظام السائد في السياسة الجنائية، وذلك عن طريق إقراره مبدأ الشرعية في التجريم والعقاب.

وقد قامت هذه المدرسة على الأسس الفكرية التي قال بها الفلاسفة روسو J.J.

Rousseau ومونتيسكيو Montesquieu وسيزار بيكاريا Cesare Beccaria وبنطام

Bentham. (منصور، 1991، ص.ص. 134-135)

وتتلخص أهم مبادئ هذه المدرسة من المنظور العقابي في أن العقوبة أمر

ضروري تحقيقا للردع العام والردع الخاص، وأن وظيفتها الحيلولة دون إقدام الجاني

على الجريمة دون أن تتحوا نحو القسوة والتعذيب. كما يجب تقييد سلطة القاضي في

اختيار العقوبة، تجنباً للاستبداد. مع ضرورة النص على الجرائم والعقوبات قبل تطبيقها، حتى تكون عاملاً مانعاً من إقدام بعضهم على السلوك الانحرافي. وحتى يتقيد بها القضاة. كما أكد أصحاب هذه النظرية على ضرورة المساواة بين مرتكبي الجرائم في المسؤولية والعقاب. وعدم التأثير بشخصية الجاني أو ظروفه عند فرض العقوبة. ولا تطبق العقوبة إلا على مرتكبي الجريمة فقط. (الجعيد، 2008، ص. 19)

يرجع الفضل إلى هذه المدرسة في إلغاء القضاء التحكيمي وإقرار مبدأ الشرعية الذي يعتبر بحق تحولاً هاماً في التشريع الجنائي، وإقرارها لمبدأ المساواة بين المجتمع في التجريم والعقاب. ولكن يؤخذ على هذه المدرسة عيبين:

العيب الأول أنها قامت على أساس التجريد والموضوعية وفهمت المساواة فهماً سيئاً يؤدي إلى تطبيق نفس العقوبة على كل من يرتكب الجريمة دون مراعاة الظروف الشخصية لكل منهم.

والعيب الثاني أنها اكتفت بالردع العام وحده كفرض للعقوبة، فأهدرت الردع الخاص وتأهيل المجرم. (منصور، 1991، ص. 136)

### 3 2 - المدرسة التقليدية الحديثة:

تمسكت هذه المدرسة بالمبادئ الرئيسية للمدرسة التقليدية الأولى ولكنها أرادت أن تسد ما شابها من نقص فيما يتعلق بإهمال الجانب الشخصي في التجريم والعقاب وكذا في قصر غرض العقوبة على الردع العام وحده. حيث قامت هذه المدرسة على نظرية العدالة المطلقة للفيلسوف الألماني إيمانويل كانت الذي قال بأن أساس حق المجتمع في العقاب هو العدالة المطلقة فهي الغاية التي يجب أن تسعى العقوبة إلى تحقيقها.

أما هيجل فيقول أن الجريمة تتطوي على نفي للعدالة التي يقوم عليها النظام القانوني، وبتطبيق العقوبة على من ارتكب الجريمة نفي لهذا النفي أي رجوعاً إلى العدالة التي كانت سائدة في المجتمع من قبل. (منصور، 1991، ص. 136)

وقد ترتب على تأسيس أفكار هذه المدرسة على فكرة العدالة ، التفكير في مبدأ تناسب كيفية تنفيذ العقوبة والظروف الشخصية للمحكوم عليه، ولكن بصورة محدودة نتيجة لما طالب به أصحاب هذه المدرسة من وجوب التعويل فقط على مدى ما يتوافر لدى الجاني من المسؤولية الشخصية المؤسسة على حرية الاختيار. ( عبد الفتاح، 1984، ص.ص. 26-27) أي على مقدار حرية إرادة الجاني وقت ارتكابه للجريمة وعلى أساسها يكون استحقاقه للعقوبة.

لهذه المدرسة الفضل في نقل التفكير إلى شخصية الجاني بعد أن كان موضوعيا بحثا، كما أضافت هذه المدرسة جديدا إلى قواعد المسؤولية هو تدرج المسؤولية على أساس ارتباطها بمدى حرية الاختيار. ويعاب على هذه المدرسة إهدارها فكرة الردع الخاص كغرض من أغراض العقوبة. ( منصور ، 1991، ص. 137)

### 3 3 -المدرسة الوضعية:

ظهرت هذه المدرسة في أواخر القرن التاسع عشر بناءا على النتائج العلمية للأبحاث التي قام بها لومبروزو Lombroso وفيري Ferri وجاروفالو Garofalo. تلك الأبحاث والإحصاءات التي أجريت في علم الإجرام بفروعه ودلت على أن التكوين العضوي والنفسي للإنسان هو الدافع له على الإجرام. وتتلخص مبادئ هذه المدرسة في رفضها لمبدأ الحرية والاختيار كأساس للمسؤولية الجنائية الذي قال به أصحاب المدرستين التقليديتين، وقد اعتنقت هذه المدرسة مبدأ جديدا هو مبدأ الحتمية أو الجبرية في التصرف، ومؤدى هذا المبدأ أن الإنسان مجبرا نتيجة للعوامل العضوية والنفسية وللمؤثرات والعوامل الخارجية على ارتكاب الجريمة. ويترتب على ذلك أن الجاني لا يسأل عنها مسؤولية أخلاقية تستوجب العقوبة وإنما يسأل عنها بصفة اجتماعية تستوجب إنزال تدبير احترازي لدرء الخطورة الكامنة في شخصه التي أفصحت الجريمة عن توافرها، وهذا التدبير يتجرد من اللوم الأخلاقي ويتجرد أيضا من عنصر الإيلام التي تتميز به العقوبة. ( منصور ، 1991، ص.ص. 137-138)

لذلك فالهدف من الجزاء الجنائي حسب أصحاب هذه النظرية هو إصلاح الجاني مستقبلا دون محاسبته على ما مضى، ووجوب تصنيف المجرمين وفحصهم ومعاملتهم معاملة علاجية وتهذيبية تبعا لنوع الخطورة الكامنة فيهم. والغرض من التدابير الاحترازية في هذه المدرسة هو استئصال عوامل الإجرام لدى الجاني، ومعنى ذلك أن هذه المدرسة تقتصر على الردع الخاص فقط كغرض للجزاء الجنائي وتهدر الردع العام، كما تهدر فكرة العدالة كأساس العقاب. (لنكار، 2000، ص. ص. 45-46)

### 3 4 -المدارس التوفيقية الحديثة :

حاول نفر من الباحثين في علم العقاب التوفيق بين الآراء التقليدية والوضعية. ذلك أن كلا الاتجاهين لا يتضمن صوابا محضا ولا خطأ صرفا، بل يوجد فيهما قدر متبادل من الصواب والخطأ. ومن ثم رأى الباحثون ضرورة تجميع جوانب الصواب في الاتجاهين في مذهب جديد يكون وسطا بينهما، ويمثل محاولة للتوفيق بين الآراء المتباينة. (الشاذلي، 2009، ص. 251)

وقد عرفت هذه المحاولات بالمدارس الوسطية أو التوفيقية وأهمها ما يعرف بالإتحاد الدولي لقانون العقوبات وحركة الدفاع الاجتماعي.

### أولاً- الإتحاد الدولي والجمعية الدولية لقانون العقوبات:

تأسس الإتحاد في سنة 1880 على يد البلجيكي بران Prins والألماني فون ليست List Von والهولندي فان هامل Hammel، ويهدف إلى محاولة استخلاص الحلول العملية لمشكلة الإجرام من آراء المدارس المختلفة، دون الدخول في المناقشات الفلسفية حول حرية الاختيار. ومن ثم تخلصت أبحاث رجال الإتحاد من الافتراضات والمسلمات التي قامت عليها المدارس السابقة.

وتتلخص أهم أفكار الإتحاد الدولي لقانون العقوبات فيما يلي :

### 1 - الحياد التام في النقاش الدائر حول حرية الاختيار والحتمية.

2 - الجمع بين العقوبة والتدبير الاحترازي وتحديد مجال كلا منهما. فإلى رجال الإتحاد يرجع الفضل في إرساء معالم النظرية الحديثة للتدبير الاحترازي، وبصفة خاصة التوفيق بينها وبين الحريات العامة ، باشرط أن يكون توقيعها بناء على قانون، وأن تكون نتيجة لارتكاب جريمة ، ولا تطبق إلا إذا صدر بها حكم من القضاء.

3 - ضرورة الاعتداد بالخطورة الإجرامية باعتبارها أساس السياسة الجنائية. ويقتضي ذلك أن يكون لها دور في تحديد أدوات السياسة الجنائية وخطتها في مكافحة الإجرام.

4 - الاهتمام بالتفريد في مرحلة تنفيذ العقوبة. ويتحقق التفريد التنفيذي للعقوبة عن طريق تصنيف المحكوم عليهم إلى طائفتين: تشمل الأولى المجرمون بالطبيعة أو الاعتياد . وتضم الثانية المجرمون بالمصادفة. وتختلف قواعد تنفيذ العقوبة حسب الطائفة التي ينتمي إليها المحكوم عليه، وتهدف هذه القواعد إلى تحقيق غرض من ثلاثة هي: الإنذار أو الإصلاح أو الاستبعاد.

وقد كان لأصحاب الإتحاد الفضل في إرساء حركة البحث الجنائي التي لا تقوم على المسلمات والافتراضات، وهو أمر لم يسبقهم إليه غيرهم. وكذلك العناية بالتفريد التنفيذي للعقوبة، ودورهم في ضبط فكرة التدابير الاحترازية، التي تم الجمع بينها وبين العقوبة في نظام جنائي واحد، والحرص على حماية الحريات الفردية.

ومع ذلك يأخذ البعض على الإتحاد الدولي اقتصره على جمع الحلول العملية لمشكلة الإجرام، وإهمال الأساس المنطقي الذي يربط بينها. ومن ثم لا يصلح لأن تقوم به مدرسة في المدلول الصحيح لهذا اللفظ. (الشاذلي، 2009، ص. ص. 252-253)

### ثانيا- مدرسة الدفاع الاجتماعي :

يقوم مفهوم الدفاع الاجتماعي كهدف إنساني اجتماعي على فكرة العناية بالفرد الذي ضل الطريق السوي وإعادة توافقه، كما أن عملية التوافق هذه تتم عن طريق تدابير الدفاع الاجتماعي الوقائية، والتربوية، والعلاجية. من خلال أجهزة ومؤسسات المجتمع

المتنوعة. فحركة الدفاع الاجتماعي تهدف إلى احترام الشخصية الإنسانية من كافة نواحي التنظيم الاجتماعي. (غبارى ، 2004، ص. ص. 188-189)

استمرت النظرة إلى التجريم والعقاب في مسارها التطوري حتى دخلت مرحلة جديدة سميت بمرحلة السياسة الجنائية الاجتماعية وقد بدأت هذه المرحلة مع بداية ظهور اتجاه الدفاع الاجتماعي للفقهاء — **جراماتيكا** — سنة 1945 وتأسيس مركز الدفاع الاجتماعي في نفس السنة. وفي سنة 1954 أصدر المستشار الفرنسي مارك أنسل كتابه في هذا الصدد تحت عنوان ( الدفاع الاجتماعي الجديد ) حاول فيه أن يضع صياغة جديدة للدفاع الاجتماعي، وبذلك أصبح للدفاع الاجتماعي اتجاهان، الأول اتجاه **جراماتيكا**، والثاني اتجاه مارك أنسل.

#### **الدفاع الاجتماعي عند جراماتيكا :**

وقد نشأت هذه الحركة على يد الأستاذ الإيطالي **فيليبو جراماتيكا**، الذي عبر عن أفكاره في مؤلف نشره سنة 1935 بعنوان "مبادئ الدفاع الاجتماعي " وقد جاءت أفكار **جراماتيكا** على النقيض من الأسس التي يقوم عليها الفكر الجنائي المعاصر. فهو لا يعترف بالعقوبات ولا المسؤولية الجنائية ، بل ينكر قانون العقوبات ذاته. وقرر **جراماتيكا** مسؤولية المجتمع عن السلوك المنحرف مسؤولية تلزمه بتأهيل من انحرف سلوكه، وتجعل التأهيل حقا للشخص المنحرف. ويرى أن صاحب السلوك المنحرف لا يوصف بالإجرام، إذ هو ضحية ظروف اجتماعية غلبت عليه. ولا يعترف بالجريمة أيضا فهو لا يعترف بالمسؤولية الجنائية أو الجزاء الجنائي. فالعقوبات لا وجود لها، وينبغي تحديد تدابير وإجراءات مساعدة اجتماعية، تستهدف الإصلاح ولا تكون محدودة بمدة وتطبق في أي مكان عدا السجن. ويرى أن الإصلاح الاجتماعي يتطلب تطبيق سياسة اجتماعية شاملة تتناول نظام الأسر والاقتصاد والرعاية الصحية في الجماعة. (الشاذلي ، 2009، ص. ص. 354-355)



### الدفاع الاجتماعي الحديث عند أنسل :

جاء مارك أنسل Marc Ancel بأفكار جديدة ورأي معتدل فهو مؤسس حركة الدفاع الاجتماعي الحديث. وتتلخص أفكار أنسل فيما يلي :

وجوب التعامل مع الجريمة باعتبارها ظاهرة اجتماعية من خلال دراسة شخصية المجرم، وظروف الجريمة، مع الأخذ بنظام التفريد في المراحل المختلفة، سواء في التخفيف أو في المحاكمة أو في التنفيذ . والاعتراف بالعقوبة باعتبارها أحد تدابير الدفاع الاجتماعي الفعالة في بعض الجرائم . (غبارى ، 2006، ص. 245 )

ويقر أنسل بأن التأهيل حق للجاني وواجب عليه هو في نفس الوقت حتى يستعيد مكانه المجتمع ويسلك سلوكا سويا مع باقي أفراد الجماعة . ويرى أن إعادة تأهيل الجاني يمكن أن تتحقق باتخاذ التدابير الاجتماعية كما أنها يمكن أن تتحقق في نفس الوقت بتطبيق العقوبة بشرط أن تتجرد العقوبة من عنصر الإيلاء أو التعذيب. (منصور ، 1991، ص. 143)

وبناء على ذلك أمكن القول أن الجزاء الجنائي وبالتالي المعاملة العقابية في السجون، يتعين أن تركز بالدرجة الأولى على العناية بالكشف عن الخطورة الإجرامية لدى المحكوم عليه والعمل على القضاء عليها، بالعلاج، ثم التأهيل لإعادة التوافق الاجتماعي.

### 3 5 - فلسفة العقوبة في الشريعة الإسلامية:

يقوم نظام العقاب في الشريعة الإسلامية على الجمع بين مبدئين هما: حماية كيان المجتمع من ناحية، والاهتمام بشخصية الجاني من ناحية أخرى. كما أن المدارس الفلسفية الغربية عبر تطورها التاريخي قد تجسدت في هذين المبدئين. فعلى حين كانت ضرورات حماية كيان المجتمع هي الغالبة فيما مضى ولو على حساب الاهتمام بشخصية المجرم واعتبارات إصلاحه، فإن تطور الفكر العقابي في العصر الحديث قد مال نحو

ضرورة الاهتمام بشخصية الجاني ومحاولة إعادة تأهيله مع المجتمع من جديد، وتضاءلت بالتالي أهمية الجريمة في ذاتها بما تكشف عنه من إلحاق الأذى بالمجتمع.

قامت الشريعة الإسلامية بالتوفيق بين هذين المبدأين وجعلت من كليهما - معا وفي آن واحد- أساس النظام العقابي فيها. فمبدأ حماية كيان المجتمع يمثل فلسفة العقاب في جرائم الحدود والقصاص. أما مبدأ الاهتمام بشخصية الجاني فيهيمن على فلسفة العقاب بشأن جرائم التعازير. ومعنى ذلك أن الشريعة تعطي الأولوية لاعتبارات كيان المجتمع وبقائه وسلامته في جرائم معينة فتحدد هذه الجرائم تحديدا دقيقا وتقدر لها عقوبة مطلقة ثابتة لا تتغير. وهذه الجرائم تمس نظم الأسرة والملكية الفردية والتنظيم الاجتماعي ونظام الحكم في الجماعة. وعلى العكس من ذلك فإن العقوبات التعزيرية يراعى في تقدير طبيعتها وتحديد مقدارها مختلف جوانب شخصية الجاني، والهدف من ذلك إصلاحه. وهذا ما يبرر تغير العقوبة وعدم ثباتها، ويجيز للقاضي استبدال العقوبة أو تخفيفها متى كان في هذا إصلاح للجاني وتقويم له. لأنها جرائم لا تهدد كيان المجتمع أو تمس دعائمه. (عبد المنعم، 2003، ص. ص. 478-479)

من خلال ما سبق عرضه يتبين لنا أن العقوبة مرت بتطورات مع تعاقب العصور، إلى أن وصلت إلى ما هي عليه الآن، وذلك نتيجة فلسفات، وآراء مدارس عقابية مختلفة.

ولم تكن الأهداف التي استقرت عليها العقوبة محل اتفاق بين هذه المدارس، فنجد أن كل مدرسة تركز على هدف معين، في حين أن فلسفة العقاب في الشريعة الإسلامية قامت على الجمع بين مبدأين هما: حماية كيان المجتمع من ناحية، والاهتمام بشخصية الجاني من ناحية أخرى.

وبالتالي يمكن القول أن المعاملة العقابية في السجون يتعين أن تركز على دراسة شخصية المحكوم عليه، والكشف عن الخطورة الإجرامية لديه والعمل على تخليصه منها وذلك بتأهيله وإصلاحه، وهو ما تهدف إليه المؤسسات العقابية الحديثة.

#### 4 - عناصر العقوبة:

للعقوبة عدة عناصر أهمها: الإيلاء، الإكراه، ارتباط العقوبة بالمحكوم عليه، لزوم الجريمة بالنسبة للعقوبة، تناسب العقوبة مع الجريمة.

##### 1. الإيلاء:

ويتمثل الإيلاء في الانتقاص أو الحرمان من كل أو بعض الحقوق الشخصية للجاني كحق الحياة أو حق الحرية والتنقل والحق المالي. (منصور ، 1991، ص.130)

##### 2. الإكراه:

مع تقدم المجتمع الإنساني، أصبح إنزال العقوبة منوطا بالسلطة العامة وحدها، فهي التي تطبق العقوبة على الجاني بالقسر والإجبار، دون مراعاة إرادة الجاني أو المجني عليه. والإكراه هو ما يميز العقوبة في العصر الحديث، عنها في العصور القديمة، أين كانت العقوبة تتمثل في الانتقام الفردي، وكانت متروكة للأفراد، فلمجني عليه أو لذويه، الحق في توقيع العقوبة إن قدروا على ذلك، أو الاستغناء عنها في حالة العجز. (شرود ، 2008، ص.10)

##### 3. ارتباط العقوبة بالمحكوم عليه:

فلا توقع العقوبة إلا على من تثبت مسؤوليته عن ارتكاب الجريمة، أي أنها لا تمتد إلى سواه مهما كانت صلته بالجاني، وإذا كانت العقوبة مالية فإنها تنفذ إلا في أموال المحكوم عليه وحده دون أصوله أو فروعه ولا تنفذ في مال الزوج الآخر. (منصور، 1991، ص.130)

##### 4. لزوم الجريمة بالنسبة للعقوبة:

والقاعدة أنه لا عقوبة توقع إلا إذا ارتكبت جريمة، واشتراط ارتكاب الجريمة لاستحقاق العقاب، هو تطبيقا لمبدأ الشرعية الجنائية، التي تعتنقه النظم الحديثة، ضمانا لحقوق الأفراد وصونا لحياتهم، إذ تعتبر العقوبة أثرا ونتيجة لوقوع الجريمة، ويميز هذا العنصر في المعنى المقصود هنا بين العقوبة وبين الإجراءات الأخرى التي قد تتخذ قبل وقوع الجريمة، بهدف الحيلولة دون ذلك، رغم أن هذه الإجراءات قد تتطوي على قدر

من الإيلام، يخضع له الشخص المعني جبرا، إلا أنها لا تعد من قبل العقوبات، ذلك أن العقوبة يشترط فيها أن تكون لاحقة للجريمة لا سابقة لها.

#### 5. تناسب العقوبة مع الجريمة:

على خلاف ما كان يتم قديما، حيث كانت العقوبات تتجاوز في قسوتها وأسلوب تنفيذها جسامة الجرم المعاقب عليه، فقد كشف التطور الحديث الذي لحق بالسياسة الجنائية، ضرورة مراعاة تناسب إيلام العقوبة الجنائية مع الفعل غير المشروع الذي ارتكبه الجاني، ذلك أن ألم العقوبة سلاح ذو حدين لأن تجاوز الألم للحد المناسب، قد ينقلب به إلى تحقيق عكس المقصود منه، فبدلاً أن يؤدي الإيلام المبالغ فيه إلى ترك الجريمة، يفضي إلى رد فعل عكسي متمثلاً في الإصرار على الجريمة سخطاً واحتجاجاً. (شرود، 2008، ص.10)

#### 5 - خصائص العقوبة:

ويمكن أن نرد خصائص العقوبة إلى خمس:

##### (1) شرعية العقوبة:

يقصد بشرعية العقوبة ألا توقع عقوبة من جانب القاضي إلا بناء على نص تشريعي صريح يقررها، كما لا يجوز الحكم بعقوبة تختلف في طبيعتها أو تجاوز في مقدارها تلك المنصوص عليها قانوناً. وشرعية العقوبة بهذا المعنى تمثل الجزء المتمم لمبدأ شرعية الجرائم والعقوبات. فلا جريمة ولا عقوبة إذن دون نص تشريعي صادر عن السلطة التشريعية.

##### (2) قضائية العقوبة:

ومؤدى هذه الخاصية أن العقوبة في مفهومها الحديث لا يجوز توقيعها إلا بواسطة السلطة القضائية. أي امتناع تنفيذ أي عقوبة جنائية - ولو كان منصوصاً عليها قانوناً - ما لم يصدر بهذه العقوبة حكم قضائي صادر عن محكمة جنائية مختصة وفقاً لأحكام القانون.

### (3) شخصية العقوبة :

ويقصد بها أن العقوبة الجنائية تقتصر في آثارها على شخص المذنب المحكوم عليه، ولا يجوز بحال من الأحوال أن تمس هذه العقوبة شخصا آخر غير المحكوم عليه مهما كانت صلة قرابته من المحكوم عليه. فالمسؤولية الجنائية إذن شخصية.

### (4) المساواة في الخضوع للعقوبة:

ويقصد بها أن نصوص القانون التي تقرر العقوبات تسري على جميع الأفراد دون تفرقة بينهم. والمساواة في الخضوع للعقوبة ليست إلا صورة من صور عمومية القاعدة الجنائية. فهذه الأخيرة تطبق إذن على كافة الأفراد المتهمين بمخالفة شق التكليف فيها دون أدنى تفرقة بين أشخاص هؤلاء المخالفين. ولهذا يغلب أن تصاغ القاعدة الجنائية التي تحظر ارتكاب سلوك معين صياغة عامة مثل قولها "كل من...". ( عبد المنعم، 2003، ص. ص. 430-437 )

### (5) العقوبة مؤلمة:

ويعني ذلك أن العقوبة تتطوي على عنصر الإيلام في تطبيقها. ويتمثل إيلام الجاني في الانتقاص من بعض حقوقه الشخصية كحق الحياة أو حق الحرية والتنقل والحق المالي. ( منصور، 1991، ص. 130 )

## 6 - أنواع العقوبات:

### 6 1 - العقوبات الماسة بالبدن (عقوبة الإعدام):

تأتي عقوبة الإعدام من حيث ما تتسم به من شدة على رأس العقوبات قاطبة، وهي قبل أن تكون عقوبة ماسة بالبدن فهي تسلب الروح. وتقرر عقوبة الإعدام في التشريعات الحديثة غالبا لجرائم الاعتداء على الحياة والجرائم الماسة بأمن الدولة. وهي مقررة في الشريعة الإسلامية كجزاء من نفس العمل الذي اقترفه الجاني. ( عبد المنعم، 2003، ص. 444 )

## 6 2 - العقوبات الماسة بالحرية :

ومنها ما هو سالب للحرية كالأشغال الشاقة والسجن والحبس، ومنها ما هو مقيد فحسب للحرية كالوضع تحت مراقبة الشرطة وحظر ارتياد أو الإقامة في بعض الأماكن.

### 6-2-1 - العقوبات السالبة للحرية:

#### 6 2 1 1 - الأشغال الشاقة:

وهي أشد العقوبات بعد الإعدام ويقصد بها إلزام المحكوم عليه بالقيام بنوع من الأعمال التي تتصف بالشدة داخل المؤسسات العقابية، وذلك طوال فترة الحكم المقضي بها فيه من أجل تحقيق الغرض من العقوبة وهو الردع من ناحية وإصلاح المحكوم عليه وإعادة تكييفه مع المجتمع من ناحية أخرى. (عبد المنعم، 2003، ص.457)

#### 6 2 1 2 - السجن :

وهي عقوبة تتوسط الأشغال الشاقة المؤقتة والحبس، فهي أخف من الأولى وأشد من الثانية، في القانون الجزائري تختلف عقوبة السجن عن عقوبة الحبس من حيث أن الأولى عقوبة جناية والثانية جنحة أو مخالفة. ومن حيث مدة كل منهما، ومن حيث مكان تنفيذهما إذ تنفذ عقوبة السجن في مؤسسات إعادة التأهيل، وإذا ثبت خطورة المحكوم عليهم وعدم فائدة طرق التربية معهم فإنهم ينقلون عندئذ إلى مؤسسات إعادة التكوين بينما ينفذ المحكوم عليهم عقوبة الحبس في مؤسسات إعادة التأهيل إذا كانت المدة المحكوم بها تتجاوز السنة، وفي ما دون ذلك يتم تنفيذ مدة الحبس في مؤسسات إعادة التربية، وهناك فروق أخرى بين نوعية العقوبة من حيث الظروف المخففة والتقادم و لحوق العقوبات التبعية. (كيحل، 1998، ص.181)

### 6-2-3-1 - العقوبات التبعية التي تلحق بعقوبتي الأشغال الشاقة والسجن:

وهي عقوبات تتبع العقوبات المحكوم بها في مواد الجنايات دون أن ينص عليها حكم، ويستخلص من تبعيتها للعقوبات الأصلية أنها غير كافية بذاتها لتحقيق معنى الجزاء الجنائي. وقد نص قانون العقوبات الجزائري على نوعين منها فقط هما: الحجر القانوني

والحرمان من الحقوق الوطنية. ومعنى الحجر القانوني هو حرمان المحكوم عليه أثناء تنفيذ العقوبة الأصلية عليه من مباشرة حقوقه المالية. أما الحرمان من مباشرة بعض الحقوق الوطنية تتمثل في:

- (1) عزل المحكوم عليه وطرده من الوظيفة.
- (2) الحرمان من حق الانتخاب والترشيح وكل الحقوق الوطنية و السياسية ومن حمل أي وسام.
- (3) عدم الأهلية لأن يكون مساعدا محلفا أو خبيراً أو شاهداً على أي عقد أو أمام القضاء إلا في سبيل الاستدلال.
- (4) عدم الأهلية لأن يكون وصياً أو ناظراً ما لم تكن الوصاية على أولاده.
- (5) الحرمان من الحق في حمل الأسلحة وفي التدريس وفي إدارة مدرسة أو الاستخدام في مؤسسة للتعليم بوصفه أستاذاً أو مدرسا أو مراقباً. (حمشة ، 2006، ص. 190-191)

#### 6 2 1 3 - الحبس:

وهي عقوبة سالبة للحرية مقررة للجناح والمخالفات فقط دون الجنايات. وتتراوح مدتها بين حد أدنى مقداره أربع وعشرين ساعة وحد أقصى مقداره ثلاث سنوات، باستثناء الأحوال الخصوصية التي ينص عليها القانون.

#### 6-2-2- العقوبات المقيدة للحرية :

ومثال ذلك وضع المحكوم عليه تحت مراقبة الشرطة وكذلك حظر ارتياد أماكن معينة أو الإقامة في أماكن معينة. ومخالفة شروط المراقبة من جانب الشخص المعني تمثل جنحة عقوبتها الحبس مدة لا تتجاوز سنة واحدة.

#### 6 3 -العقوبات الماسة بالشرف والاعتبار:

ومثالها حرمان المحكوم عليه من الإدلاء بشهادته أمام القضاء ونشر الأحكام الصادرة بالإدانة في الصحف أو غيرها في طرق النشر. ( عبد المنعم ، 2003، ص. 443 )

#### 6 4 - العقوبات الماسة بالذمة المالية :

كالغرامة والمصادرة .

#### ثانيا : المؤسسات العقابية

##### 1. تعريف السجن:

ورد في لسان العرب لابن منظور، السَّجْنُ أي الحبسُ. والسَّجْنُ، بالفتح: المصدر. سَجَنَهُ يَسْجُنُهُ سَجْنًا أي حَبَسَهُ. وفي بعض القراءة : قال رب السَّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ. والسَّجْنُ : المَحْبُوسُ. وفي بعض القراءة : قال ربَّ السَّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ، فمن كسر السين فهو المَحْبُوس وهو اسم. من فتح السين فهو مصدر سَجَنَهُ سَجْنًا. والسَّجَّانُ : صاحبُ السَّجْنِ . ورجل سَجِين : مَسْجُونٌ، والجمع سُجَنَاء وسَجَنَى. (العلايلي ،دس،ص.103)

السجن هو المكان الذي يؤدي فيه المذنب عقوبة الحبس لمدة معينة، وذلك تنفيذًا لحكم قضائي أو لقرار سلطوي والسجن مؤسسة لها هدف عقابي قانوني وهذه المؤسسة كذلك لها أنظمة ولوائح، ويقوم على إدارتها أفراد اختصاصيون يترأسهم، وتقوم فلسفة العقوبة بالإيداع في السجن على أساس أن المذنبين هم أشخاص قاموا بخرق القانون وبالتالي فهم يمثلون شكلا من أشكال الخطر على المجتمع، وأنه تلزم حماية المجتمع من شروهم من جهة ومن جهة أخرى، ردعهم بحرمانهم بعقوبة السجن التي هي أساسا عقوبة مانعة من الحرية، وهذا الإيداع عادة ما يكون لمدة متفاوتة حسب مبلغ جرمهم. (شحاتة ،1994،ص.359)

فالسجن مكان لإيداع المحكوم عليهم قضائيا، أو بيئة مغلقة يتم من خلالها تنفيذ

العقوبة التي تصدر فيها الهيئة المخولة أحكام جزائية.(مزوز ،2007،ص.166)

وهو المكان الذي يودع فيه المذنبين، والذي تسلب فيه حريتهم في الحركة و السلوك

على اعتبار أن سلب حرياتهم يمثل جزءا من العقاب النفسي و الاجتماعي، و إن سلب

الحرية هذا نظير ما ارتكبه من فعل إجرامي منصوص عليه في القانون، و إن المقصود



بالإيداع في السجن هو إيلاء المسجون في شعوره و ذلك بحرمانه من حريته.  
(غانم، 2008، ص. 58)

### مفهوم السجن في الإسلام :

عرف الإسلام سلب الحرية في صورة واحدة هي الحبس أو السجن، بمعنى منع الحرية، وكان على نوعين : حبس كعقوبة ، وحبس استظهار، أي على ذمة قضية معينة على سبيل الاحتياط. والحبس كعقوبة يوقع على سبيل التعزيز على المعاصي، أو في حالات درء الحدود بالشبهات، أو استيفاء للحق العام عند التنازل عن الحق الخاص. والحبس في الشريعة الإسلامية مؤسس على وقوعه في عهد الرسول صلى الله عليه وسلم وأبي بكر رضي الله عنه، على الرغم من عدم تخصيص مكان معين للسجن في عهديهما، أما في عهد عمر بن الخطاب حيث زاد عدد الرعية، واتسعت رقعة البلاد الإسلامية، فقد رأى عمر رضي الله عنه ضرورة إعداد مكان لحبس المجرمين الذين يخرقون أوامر الإسلام بالمعاصي وعدم تنفيذ الواجبات الإسلامية. فابتاع في مكة داراً من صفوان بن أمية، وجعلها محبساً. كما ثبت أن علياً رضي الله عنه قد بنا سجناً في الكوفة وأوقع عقوبة السجن. وكان علي رضي الله عنه أول من لفت الأنظار في الإسلام إلى وجوب العناية بالمسجونين.

فالمهدف إصلاحى موجود وثابت في المعاملة العقابية في السجنون فى مختلف

العصور الإسلامية وإن اختلف مداه. (عبد الفتاح ، 1984، ص. ص. 26-27)

## 2. نظرة تاريخية حول السجنون :

إن الحديث عن تطور مفهوم السجنون عبر العصور المختلفة مرتبط بوظيفتها. ففي العصور القديمة كان العقاب منصبا على العقاب البدني سواء كان ذلك بهدف الانتقام أو بهدف الردع، ولم تعتبر السجنون مكانا لتنفيذ عقوبة مانعة للحرية (غانم، 1998، ص. 10) حيث لم تكن هناك حاجة إلى السجنون بالمعنى الذي عرف فيما بعد لتنفيذ عقوبات سالبة للحرية، وقد كانت السجنون لإيواء من حكم عليهم بعقوبات بدنية

انتظار الموعد تنفيذها، وإيواء من اقترفوا جرائم انتظارا لمحاكمتهم. وقد استخدمت السجون أحيانا لأغراض سياسية، حيث كانت معتقلا لمن يرى الحاكم في وجودهم طلقاء تهديدا لسلطانه. (عبد الفتاح، 1984، ص.17)

أما في العصور الوسطى فكانت السجون في هذه الفترة من التاريخ مهمة من جانب الدولة، وعبارة عن أبنية مظلمة غير صحية (منشآت قديمة كالحصون والقلاع) وتمارس فيها عقوبات تتسم بالقسوة وعدم الإنسانية، حتى من حيث سجن النساء مع الرجال بلا عازل أو تصنيف. (عبد الفتاح، 1984، ص.17)

وقد كان الغرض من هذه السجون مجرد منع المساجين من الفرار، فلم تكن قد اتضحت بعد أغراض العقوبة الهادفة.

وقد أثرت المسيحية كذلك في نظم السجن، حيث دعت مبادئ المسيحية التي تقوم على التسامح والرحمة إلى التخفيف من قسوة الحياة في السجون. ووضعت لوائح تنظم السجون وتحدد ما للمساجين من حقوق وما عليهم من واجبات. (عبد الستار، 1985، ص.310)

تعتبر الفترة التي تلت القرن الثامن عشر مرحلة حاسمة في تاريخ الفكر الجنائي الحديث، نتيجة بروز العديد من الفقهاء ورجال القانون الذين أحدثوا ثورة في مجال أدوار السجون ومعاملة السجناء . (شريك، 2008)

ويتميز القرن العشرين بتطبيق أساليب المعاملة العقابية التي تهدف إلى تحقيق أغراض العقوبة، من هذه الأساليب نظام تصنيف المحكوم عليهم ومعاملة كل طائفة بالأسلوب الذي يتناسب معها بحيث يهدف إلى استئصال النوازع الإجرامية لدى أفرادها. وقد أنشئت في سبيل ذلك السجون الخاصة، من أهمها إصلاحيات الأحداث التي أنشئت تجنباً للآثار الخطيرة التي تترتب على مخالطتهم للمجرمين البالغين. (عبد الستار، 1985، ص.312)

يعتبر مفهوم السجن مفهوم قديم، إلا أنه في العصور القديمة اقتصر العقاب فيها على العقاب البدني، وإن وجدت السجون فبغرض انتظار موعد تنفيذ هذه العقوبات البدنية

أو لاعتقال من اقترفوا جرائم انتظاراً لمحاكمتهم، وكانت السجون في تلك الفترة وحتى العصور الوسطى مكاناً يفتقر لأدنى شروط الحياة، إلا أن مفهوم العقاب عبر العصور قد تغير من الغرض الانتقامي، فالقمعي، إلى غرض الإصلاح والعلاج في العصور الحديثة، حيث أصبحت الوظيفة الأساسية لعقوبة السجن هي إعادة تأهيل المساجين وإصلاحهم وإعادتهم للمجتمع أفراد صالحين.

### 3. أنواع المؤسسات العقابية (السجون):

#### 3 1 سجون في بيئة مغلقة :

تقوم المؤسسات المغلقة على أساس أن المجرم شخص يمثل خطورة على المجتمع، لذلك يجب عزله تماماً عنه و الحيلولة بينه و بين الوصول إليه قبل انتهاء مدة العقوبة المانعة للحرية، ولذلك يراعى في مباني المؤسسات المغلقة أن تكون خارج المدن، وأن تحاط بأسوار عالية يتعذر على المسجون اجتيازها، وتفرض حولها الحراسة المشددة، وتوقع العقوبة على من يحاول الهرب منها، كذلك يتميز النظام في داخلها بالصرامة والحزم في توقيع الجزاءات التأديبية على من يخالف النظم الداخلية لهذه المؤسسة. (عبد الستار، 1985، ص.326)

وما يعاب على هذا النظام أن خضوع المحكوم عليه للحراسة المشددة والنظام الصارم يترتب عليه أن يفقد المسجون ثقته بنفسه وشعوره بالمسؤولية، كما أن عزله التام عن المجتمع يؤدي إلى اضطرابه نفسياً وعدم قدرته على التكيف مع المجتمع حينما تنتهي مدة عقوبته مما يتعذر معه تحقيق الهدف الأول من العقوبة وهو التأهيل، لذلك يذهب كثير من التشريعات إلى نقل المحكوم عليهم إلى مؤسسات مفتوحة أو شبه مفتوحة لتمضية فترة بها يستطيعون خلالها التدريب على حياة الحرية في مجتمع صغير قبل مواجهة الحرية الكاملة في المجتمع الكبير.

كذلك يعاب عليه كثرة التكاليف (بناء الأسوار، وضع القضبان الحديدية على النوافذ،...) (عبد الستار، 1985، ص.327)

### 3-2- السجون في بيئة مفتوحة:

وتتميز هذه المؤسسات بأنها لا تعتمد على أساليب مادية لعزل المحكوم عليهم عن المجتمع وتجنب هربهم، بل تعتمد على أساليب معنوية تتمثل في إقامة العلاقة بينهم وبين إدارة المؤسسة العقابية على أساس الثقة فيهم، مما يشعرهم بالمسؤولية. (عبد الستار، 1985، ص.328)

وفي الواقع أن المؤسسات المفتوحة هي على عكس المؤسسات المغلقة، وهي عبارة عن مؤسسات عقابية حديثة، كما أنها أماكن عادية في بنائها وأبوابها، ونوافذها خالية من الأسوار والقضبان والحراس.

كما أن نزلاء هذه المؤسسة يحترمون النظام ولا يحاولون الهرب اقتناعاً منهم بجذوى وجودهم في هذه المؤسسة، وتكون في المناطق الزراعية. (نبيه، 2003، ص.213)

من أهم مزايا هذه المؤسسات:

- أن السجنين يشعر بأنه لا يزال فرداً في المجتمع، ويحقق له التوازن البدني والنفسي مما يساعد على إصلاحه وتأهيله.

- وهذه المؤسسات هي أفضل مكان لتنفيذ عقوبات سالبة للحرية قصيرة المدة، حيث تفرض نظام إصلاحى لكل من المجرمين المبتدئين والمجرمين بالصدفة، وتجنبهم الاختلاط بالمجرمين الخطرين في السجون الخطرة.

- كما تمتاز بأنها اقتصادية، أي قليلة النفقات (من حيث الإنشاء، الإدارة، والحراسة). كما أنها منتجة وتكفل للمحكوم عليهم المهنة التي يمارسها بعد الإفراج عنه ويستطيع الإشراف على أسرته، كما يستطيع مساعدتها مادياً. (نبيه، 2003، ص.216) ويؤخذ على هذه المؤسسات بأنها تساعد على الهرب، نظراً لضعف الحراسة...

### 3-3- المؤسسات شبه المفتوحة:

ويتميز هذا النوع من المؤسسات بأنه يتوسط بين نوعين: المؤسسات المغلقة والمفتوحة، فالحراسة فيه متوسطة وأقل منها في المؤسسات المغلقة (القهوجي، 1998، ص. 482)

ويودع في هذه المؤسسات المحكوم عليهم الذين تدل دراسة شخصيتهم على أن القيود الشديدة لا تجدي في إصلاحهم، كما أنهم لا يوحون بالقدر من الثقة الذي يمكن من إيداعهم في مؤسسة مفتوحة.

ويوجد في المؤسسة شبه المفتوحة قسم تشدد فيه الحراسة والرقابة وتوضع القضبان على نوافذه، والأقفال على أبوابه، ويخصص لمن يوقع عليه جزاء تأديبي إذا أخل بالنظام المفروض عليه.

وغالبا ما تنشأ المؤسسات شبه المفتوحة في المناطق الزراعية، حيث يعمل كثير من أفرادها بالزراعة.

كما تقام بداخلها الورش المختلفة لتدريب النزلاء على أنسب الأعمال التي تتفق مع ميولهم والتي يريدون مزاومتها عندما تنتهي مدة عقوبتهم. (عبد الستار، 2003، ص. 332)

### 4. أنظمة الاحتباس:

وهناك أسس أخرى يعتمد عليها في تعديد السجون، وهذا حسب علاقة المسجونين بعضهم ببعض فإن السجون حينئذ تختلف نظمها وتتعدد إلى النظام الجمعي، والنظام الانفرادي، ثم النظام المختلط الذي يجمع بين النظامين السابقين، وقد تجتمع الأنظمة السابقة أو بعضها في نظام واحد يسمى النظام التدريجي. (نبيه، 2003، ص. 194)

### 4-1- النظام الجمعي: Le Régime en Commun

أساس هذا النظام هو الجمع أو الاختلاط بين المحكوم عليهم، إذ يعيش الجميع معا ليلا ونهارا، فينامون سويا في عنابر كبيرة ويتناولون وجباتهم معا في قاعة الطعام، ويعملون جنبا إلى جنب، ويسمح لهم بالحديث فيما بينهم (وتجدر الإشارة إلى أن هذا

النظام لا يتعارض مع تقسيم المحكوم عليهم إلى طوائف يجمع بين أفرادها تشابه الظروف مثل الفصل بين الرجال والنساء، أو بين الكبار والأحداث).

ويعتبر الحبس الجماعي آخر مرحلة يصل إليها المسجون بعد اجتياز مرحلتي السجن الانفرادي والسجن المزدوج.

ويعد هذا النظام أقل تكلفة بحيث لا يكلف المجتمع عناء التكفل بجميع المحكوم عليهم من حيث الوقاية والضبط والتكفل العلاجي والتهذيبي والتكويني وأنه سهل التنفيذ. كما يساعد على توفير شروط الصحة النفسية والتوافق الاجتماعي بين المسجونين من خلال فرص التقارب والاختلاط بحيث يشعر السجين أنه غير معزول وأنه في بيئة اجتماعية. كما يعطي فرصة لتحقيق الذات والثقة في النفس والاستمرار في التفاعل الاجتماعي السوي.

كما يشمل على عدة عيوب منها:

- الاختلاط بين النزلاء يمثل مصدر خطر بحيث يساعد على خلق ثقافة منحرفة وحتى إجرامية يكتسبها المنحرفين الصغار من خلال المعاشرة داخل السجن.
- المؤسسة العقابية تصبح مدرسة للجريمة وتكوين المجرمين (بانتقال ثقافة الإجرام يشيع الفساد وتكتسب الخبرة من الإجرام. وتقل نسبة الأمل في الإصلاح والتأهيل). (القهوجي، 1998، ص. 470)

- تكوين ما يسمى بالزعيم الروحي للمساجين والكل يحاول الاقتداء به .

#### 2-4- النظام الانفرادي : Le Régime Cellulaire

(النظام البنسلفاني أو الفيلاذلفي)

يعتبر هذا النظام على العكس تماما من النظام الجمعي، لأن من مميزات النظام الفردي العزل التام بين المسجونين ليلا و نهارا، فيستقل كل سجين في زنزانه خاصة به ولا يتصل بغيره من المسجونين، وتصمم كل زنزانه على أساس أنها مكان النوم والأكل والعمل وتلقي الدروس الدينية والتهذيبية، وقد ارتبط تاريخه بظهور السجون الكنسية أين كان المسجون يوضع في السجن الانفرادي حتى تقبل توبته، ثم انتشر تطبيقه في نهاية

القرن 17 بايطاليا والولايات المتحدة الأمريكية، أين يميز بين النزلاء الخطرين وغير الخطرين.

من مميزاته، أنه يتفادى مساوئ الاختلاط الناتج عن النظام الجمعي، ويسمح للسجين أن يعيش وفق ظروفه الشخصية وهنا التكفل يكون على مستوى فردي أي فردا فردا، كما أن هذا النوع من العقاب يولد الشعور بالندم لدى السجين. ما يعاب عليه أنه من الصعب إيجاد لكل سجين غرفة خاصة به كما يصعب التكفل بكل المساجين. وهذا النوع يتطلب الحراس والرقابة الشديدة ، كما أن التفاعل الاجتماعي يفقد السجين معنى التواصل و تموت لديه الروح الاجتماعية. وفي ظل غياب التوافق النفسي والاجتماعي تتعقد مهمة الإصلاح والتأهيل. كما أنه قد يقدم على الانتحار. (القهوجي، 1998، ص. ص. 472-473)

#### 4-3- النظام المختلط : Le Régime Mixte

ويقصد بالنظام المختلط نظام يجمع بين خصائص النظامين السابقين في إطار واحد، فهو يقوم على أساس النظام الجماعي نهارا والنظام الانفرادي ليلا. استنادا إلى ذلك يحقق حياة اقرب إلى الحياة العادية للأفراد. فالمحكوم عليهم يتلاقون أثناء الطعام والعمل وتلقي الدروس والإصغاء إلى الإرشاد الديني، ويتفرقون عند النوم فيقضي كل منهم ليله منفردا في زنزانته، وعلى الرغم من تقابل المحكوم عليهم نهارا إلا أنه يعرض عليهم الصمت المطلق حتى يمكن تجنب التأثير الفكري الضار لبعضهم على البعض الآخر. ويطلق على هذا النظام اسم "النظام الاوبرين" système auburnien (عبد الستار، 1985، ص. 318)

وقد طبق هذا النظام عام 1823 في سجن مدينة أوبرن بولاية نيويورك. (انتشر في بقية الولايات المتحدة الأمريكية، أما أوروبا فلم ينتشر فيها النظام الاوبرني، وظلت تفضل عليه النظام البنسلفاني)

ومن مميزات انه اقل تكلفة من النظام الانفرادي وما الزنزانة إلا للنوم فقط، هناك إمكانية التخطيط للعمل وتنظيم برامج التكوين والتأهيل في إطار جماعي منظم هناك كما أنه هناك اختلاط ولكنه بصمت مما يقلل فرص الوحدة.

وتتمثل عيوبه في أنه يصعب مراقبة حالة الصمت المفروض بين السجناء، والذي يتعارض مع الطبيعة الإنسانية. كما أن هذا الأسلوب لا يساعد على منح فرصة التأهيل و التكفل الجيد مع غياب التفاعل الحقيقي الذي يؤمن التوافق النفسي والاجتماعي.

(عبد الستار، 1985، ص.321)

#### 4-4- النظام التدريجي : Le Régime Progressif

(النظام الايرلندي )

يقصد بالنظام التدريجي تقسيم فترة العقوبة السالبة للحرية إلى عدة مراحل تخفف فيها قسوة النظام الذي يخضع له المحكوم عليه.

إن النظام التدريجي يتضمن برنامج إصلاحي يعتمد الأسلوب التدريجي لإصلاح المحكوم عليه وذلك لإعادة اندماجه في المجتمع كعضو صالح وشريف.

وتعود نشأة هذا النظام إلى سنة 1840 حيث طبق أول مرة في سجن جزيرة نورفولك Norfolk باستراليا على يد الكسندر ما كونوشي Alexandre « Maconochia » ثم طبق في أيرلندا. (الذي انتقل منذ نهاية القرن التاسع عشر إلى دول كثيرة كالدانمرك وفنلندا، والنرويج واليونان وإيطاليا والمجر).

ويقوم النظام التدريجي على أساس تقسيم مدة العقوبة السالبة للحرية إلى عدة مراحل:

1 - مرحلة العزل : بحيث يعزل السجن عزلا تاما ويتحسن سلوكه ينقل إلى المرحلة الثانية.

2 - مرحلة الحبس الجماعي : بعد تحسن سلوك السجن في المرحلة الأولى يتمكن من الاندماج في الوسط الاجتماعي داخل السجن بحيث يسمح له بالاندماج والاختلاط والعمل الجماعي نهارا والعزل ليلا. (القهوجي، 1998، ص.476)



### 3 - التنفيذ الجزئي للجزاء الجنائي خارج المؤسسات العقابية: ويعد بمنزلة

المرحلة الأخيرة في النظام التدريجي، حيث أن هذا التنفيذ الجزائي للجزاء الجنائي إنما يأتي بعد السلب التام لحرية المحكوم عليه وقبل التمتع بالحرية الكاملة. وذلك حتى يتعود ويتكيف المحكوم عليه ويندمج مع الحياة الاجتماعية العادية.

لهذا فإن التنفيذ الجزئي للجزاء يتخذ إحدى صورتين هما :

الإفراج المشروط و نظام البار ول. (نبيه ، 2003، ص.282)

### 5. فحص وتصنيف المحكوم عليهم :

تسعى المؤسسات العقابية الحديثة إلى إعادة تأهيل وإصلاح المحكوم عليهم، ولتحقيق هذا الهدف لابد من تفريد المعاملة العقابية للمحكوم عليهم بحيث تتلائم هذه المعاملة مع شخصية كل واحد منهم، وهذا غير ممكن بدون فحص دقيق للشخصية ومحاولة معرفة سبب الإجرام ومن ثم اختيار الوسائل الملائمة لتحقيق التأهيل.

والفحص هو دراسة شخصية المحكوم عليه في جوانبها الإجرامية المختلفة للحصول على مجموعة من المعلومات تتيح التدبير المحكوم به على النحو السليم. وينطوي الفحص على عدة اختبارات تجري على الشخص المحكوم عليه، وتشمل الفحص البيولوجي، الفحص العقلي، الفحص النفسي والفحص الاجتماعي. والفحص في حد ذاته عمل فني يقوم به أخصائيون ولكن يتعين تكميلته بفحص تجريبي ينصب على ملاحظة سلوك المحكوم عليه أثناء سلب حريته، وملاحظة التطورات التي تطرأ على سلوكه مما يساعد على تحديد طريقة معاملته العقابية. (لمنور ، 2004، ص.527)

تنهض فلسفة التصنيف على حقيقة خلاصتها: ضرورة تصنيف المسجونين إلى فئات، تتشابه ظروف أفراد كل فئة أو تتماثل بالقدر الذي يتيح لهم برامج إصلاح وتأهيل، تلائم أفراد كل فئة على حدة، وذلك لأن البرامج العامة التي يشمل تطبيقها كل المسجونين

بغير تمييز، لا تحقق الفرص المنشود منها، بل أنها قد تضر بأفراد لا تستطيع قدراتهم الجسدية أو العقلية أو النفسية تحملها.

وكان تقسيم المسجونين إلى فئات معمولاً به منذ عشرات السنين السابقة على تبني مدونة قواعد الحد الأدنى لمعاملة المسجونين (حيث وصفت قواعد هذه المدونة المؤتمر الدولي الأول لمكافحة الجريمة والذي عقد في جنيف عام 1955)، وكان السائد تصنيف المسجونين إلى فئات عمرية، لكن خلال القرن العشرين (وحتى الآن) ظهرت محاولات لتصنيف المسجونين إلى:

- فئات المسجونين العائدين والمعتادين.

- المجرمين لأول مرة.

- المجرمين السياسيين.

- مجرمي الصدفة.

- المجرمين السيکوباتيين .

- مجرمي الأمراض العقلية.

- المجرمين الدوليين.

- المجرمين الشواذ.

وغيرها من التقسيمات إضافة إلى أن مسألة التصنيف والتوسع فيها أو تضيقها (أي اقتصار التصنيف إلى فئات محددة) كان يتم وفق ما يترأى من إمكانيات مادية وبشرية لإدارة السجون، إضافة إلى تدعيم الجانب التأهيلي والإصلاحي من خلال تزويد السجون بالآتي:

1 - الكوادر البشرية من أطباء، أخصائيين نفسيين، وأخصائيين اجتماعيين، ومعلمين وتربويين.. الخ.

2 - الأجهزة العلمية الحديثة للكشف والتشخيص والعلاج.

3 - معاهد وبرامج تدريبية.

4 - مدربون ومتخصصون وخبراء لإدارة الأجهزة والمعاهد. (غانم، 2008، ص.

ص. 71-72 )

## 5 1 - معايير تصنيف المحكوم عليهم:

على الرغم من حداثة فكرة التأهيل لنزلاء المؤسسات العقابية والقائمة على تحقيق التصنيف العلمي للنزلاء، إلا أن الفصل بين طوائف المحكوم عليهم ليس بجديد، فقديمًا كان التصنيف يتم استنادًا إلى أسس تملئها طبيعة الأشياء، كالفصل بينهم على أساس الجنس أو السن مثلاً، بيد أن البحث العلمي قد كشف عن ضرورة التعويل على أسس أخرى مثل: نوع الجريمة، ومدة العقوبة، والحالة الصحية للمحكوم عليه، من أهم معايير التصنيف لنزلاء المؤسسات العقابية ما يلي:

### 5-1-1- الجنس :

يعد الفصل بين النساء والرجال تصنيفاً تقتضيه طبيعة الأشياء، ودفعاً لنشوء العلاقات الجنسية غير المشروعة بين المحكوم عليهم، ومن ثم كان من أقدم معايير التصنيف ويتبع ذلك بضرورة إثارة النساء بمؤسسات عقابية خاصة، أو بأبنية خاصة بهن منفصلة تماماً عن الرجال.

### 5 1 2 -السن :

فضلاً عن تقسيم المجرمين إلى أحداث وبالغين، يقسم البالغون فيما بينهم إلى من هم في مرحلة الشباب ومرحلة النضج، حيث تشمل المرحلة الأولى من تتراوح أعمارهم بين الثامنة عشر والخامسة والعشرون، والثانية تشمل من لهم أعمار بين الخامسة والعشرين والخمسين.

وتتضح أهمية هذا التصنيف في أنه يؤدي إلى إبعاد التأثير السيئ للناضجين على الشبان، فضلاً عن أن اختلاف نفسية كل طائفة تجعل أساليب المعاملة الملائمة لكل منها

مختلفة، فالشبان أكثر استجابة وتقبلاً للمبادئ والقيم الجديدة وأكثر تفتحاً للمستقبل وأملاً فيه. (القص ، 2009 ، ص.95)

#### 5 1 3 - مدة العقوبة :

يقصد باعتبار مدة العقوبة معياراً للتصنيف أن يفصل بين المحكوم عليهم بمدد طويلة وأولئك المحكوم عليهم بالحبس أو السجن لمدد قصيرة لأن العقوبة من ناحية تدل على مدى الخطورة ومن ناحية أخرى يرتبط بها مدى برنامج التأهيل وكلما كانت المدة طويلة أمكن ذلك إعداد برامج طويلة المدى للإصلاح والتأهيل.

#### 5 1 4 - سوابق الجاني :

لاشك أن سوابق الجاني تصلح معياراً هاماً من معايير التصنيف فلا يختلط بين المبتدئين والشواذ أو معتادي الإجرام خشية تأثر المبتدئين بعتاة المجرمين وتتحول المؤسسات العقابية إلى معاهد لتعليم الإجرام كما أن برامج إصلاح معتادي الإجرام وتأهيلهم يكون من نوع ملائم لتلك الفئة يختلف عن تلك التي تعد للمبتدئين.

#### 5 1 5 - نوع الجريمة:

يقصد به أن يكون نوع الجريمة وهل هي عمدية أم غير عمدية معياراً هاماً في التصنيف لأن مرتكبي الجرائم العمدية لا شك أنهم أعداء المجتمع في حين أن الطائفة الثانية يقعون في شراك الجريمة بغير قصد وبدون سوء نية مما يدل على أن الإجرام ليس متأسلاً في نفوسهم. وقد يكون نوع الجريمة معياراً من نوع آخر على أساس تقسيم المجرمين إلى طوائف من يرتكبون جرائم العرض أو جرائم الأشخاص أو جرائم الأموال.

## 5 1 6 - الحالة الصحية :

ويقوم على التفرقة بين الأصحاء والضعاف والمرضى، كما يقوم على التفرقة فيما بين المرضى بين من كان مرضه عضوياً ومن كان مرضه نفسياً. مما يترتب عليه ملاءمة برامج الرعاية الصحية والعلاج . ( منصور ، 1991، ص.189)

## 5-1-7 - حكم الإدانة :

يعني هذا المعيار تقسيم نزلاء المؤسسات العقابية إلى ثلاث طوائف: المحكوم بإدانتهم، والمحبوسين احتياطياً، والخاضعون لنظام الإكراه البدني. (القص، 2009، ص.96)

## 6. الضغوط النفسية في السجون :

السجن بيئة تمثل ضغطاً شديداً على النزلاء، وهذه البيئة الضاغطة تمثل مع الظروف الخاصة بالسجين عبئاً نفسياً على السجين، ويؤدي ذلك إلى العديد من الضغوط النفسية، وهذه الضغوط يختلف تأثيرها باختلاف النزلاء من حيث قدرتهم على احتمال الضغوط النفسية.

ويمكن إيجاز أهم الضغوط النفسية للسجون في النقاط الآتية:

## 6 1 - إماتة الشعور بالفردية:

شعور الفرد بذاتيته أمر ملازم للحياة الاجتماعية العادية خارج السجن، ولكن هذا الشعور بالفردية والذاتية والهوية الشخصية سرعان ما يفقده النزير، ومن مظاهر انعدام الشعور بالذاتية في السجن ارتداء الزي الموحد وطريقة الحياة الموحدة داخل الزنازين، وتناول نفس الطعام مع نفس الأشخاص في نفس المواعيد، ناهيك عن أن السجين عادة ما يرمز إليه برقم يكون هو أساس التعامل معه. (شحاتة ، 1994، ص.361)

## 6 2 - الشعور بالمراقبة :

يعاني السجناء بوجه عام من شعورهم بأنهم موضوعين تحت المراقبة بصفة دائمة أما من قبل أعوان الحراسة أو حتى من رفقاء السجن الذين يدور الهمس أو الطنين حيالهم

بأنهم جواسيس من قبل إدارة السجن على زملائهم المسجونين. وما تضيفه مخيلة السجناء النشيطة من مضاعفات على هذه المشاعر بحيث يمثل ذلك موقفا ضاغطا.

### 6 3 الحرمان من الحرية :

الحياة اليومية رغم أنها حافلة بالقيود كما سبقت الإشارة إلا أن هذه القيود يمكن التخفف منها إلى حد كبير بل، أن الحياة اليومية خارج السجن مليئة بمظاهر الحرية الشخصية، فمثلا يتناول الناس خارج السجن ما يحبون من ألوان الطعام والشراب، ويلبسون ما يروق لهم من ملابس، ويصاحبون من يرغبون من الأهل أو الزملاء ، بل ويقاطعون من يشاءون منهم، كما أن الناس خارج السجن يختارون الوسائل التي يقضون فيها وقت الفراغ، هذه الممارسات اليومية والتي تكون عادات الناس اليومية سرعان ما تفتقد داخل السجن. (شحاتة، 1994، ص.361)

ويؤثر سلب الحرية حتما على حالة السجين الصحية وعلى حالته النفسية، ذلك أن حرمان الإنسان من حريته هو أمر بغض وله وقع سيء على الشخص العادي، فحياة السجن تفرض عليه نمطا جديدا للحياة مع أناس لا يألفهم، وفي نفس الوقت يقطع صلته ويبعده عن أناس ألف العيش معهم، ولأن سلب الحرية يقتضي عزل المحكوم عليه داخل أسوار السجن، ومن شأن هذه العزلة أن تقطع الصلة بينه وبين العالم الخارجي. وبذلك فإن الإبقاء على هذه الصلة يخفف كثيرا من وطأة الآثار النفسية السيئة لسلب الحرية مما يساعد على إعادة تأهيل السجين. (لمنور، 2004، ص.553)

والسجين لابد له من أن يعاني من ضيق نفسي شديد نتيجة لعزلته عن العالم وتقييد حريته، وإرغامه على الحياة في بيئة ضيقة محدودة تحت ظروف صارمة، وخاصة لو كانت المدة المحكوم عليه بالسجن فيها مدة طويلة. (عبد الفتاح، 1984، ص.78)

### 6 4 - الخبرة الصدمية :

يعتبر دخول السجن وخاصة عند ارتكاب المذنب الجريمة الأولى بمثابة خبرة صدمية عنيفة ومريرة. بل ونقطة بداية سوداء في حياته، وهذه الخبرة الصدمية تؤدي به إلى الشعور بالمرارة واليأس والقنوط والإحباط، ومما لا شك فيه أن الحرمان من الحرية

هو العامل الأساسي المحدث لهذه الخبرة الصدمية، ناهيك عن أن النزير يعرف أن دخول السجن يعتبر بمثابة وصمة عار تلاحق النزير طوال حياته كما انه يعرف ما سوف يلقاه من تجنب الناس وتوجسهم منه حتى بعد أن يخرج من السجن بعد انقضاء المحكومية.

#### 6 5 - افتقاد الأسرة :

بدخول السجن يفارق السجين أفراد الأسرة ويفارق الأصدقاء. والأسرة هي الجماعة الأولى التي يرتبط بها الفرد طوال حياته أوثق ارتباط. ويعاني السجين من اجترار سؤال مضمونه: ما الذي سوف يقوله لأطفاله كمبرر لغيابه عن الأسرة بسبب دخول السجن؟ وكيف يشرح لهم الموقف؟ هذا إلى ما قد يعانيه أفراد أسرته من شعور بالعار بسبب سلوكه الإجرامي وقد تلجا بعض الأسر إلى تبرير غياب السجين بأنه مسافر إلى بلاد بعيدة للراحة أو العمل أو العلاج وتلك حيل لا تلبث أن تفتضح أمام الآخرين مما يزيد من معاناة الأسرة. (شحاتة، 1994، ص.362)

أن فراق السجين لأحابيه من الأبناء والزوجة لهو أمر يبعث على الألم، وقد يخفف من هذا الألم الاتصالات بين السجين وأهله والتي تتم على صورة زيارات أو خطابات، ولكن يقال من جهة أخرى أن هذه الخطابات والزيارات تزيد من آلام السجين وتجعله يجتر ذكرياته عن حياته خارج الأسوار، هذا إلى ما قد يصل إلى السجين من أخبار يشوبها الخلط والغموض عن أفراد أسرته وما يتعرضون من متاعب أو مضايقات أو ما يقعون فيه من انحرافات، وذلك كله يزيد في حدة الأثر إذا كان السجين هو عائل الأسرة.

#### 6 6 - الحرمان الجنسي :

يعاني السجين من الحرمان الجنسي المترتب على عزلته ومنعه من الحياة الجنسية المشروعة. (عبد الفتاح ، 1984، ص.80) فقد يبدو للوهلة الأولى أن عقوبة السجن هي في جوهرها حرمان من إرضاء الدافع الاجتماعي حيث تنقطع في السجن العلاقة بين المسجون والمجتمع إلا أن هذه العقوبة تتسحب وربما بصورة مماثلة على كف الدافع الجنسي الذي هو دافع فطري غريزي في بني آدم. والحرمان الجنسي من أهم المشكلات التي يعاني منها السجين والتي لا تنال القسط الكافي من الدراسة.

(شحاتة، 1994، ص.365) وقد دلت البحوث في كثير من الدول على أن السجن أحيانا يؤدي إلى مآسي أخلاقية جنسية بين المسجونين حيث لوحظ أن كل قوى الإنسانية تخمد في السجن، ولكن الناحية الجنسية قد تتفاقم بسبب التوتر العصبي. (غانم، 1998، ص.14) كما أن للسجن بعض الآثار السلبية غير المستهدفة التي يحدثها السجن في سلوك النزير وعلاقاته الاجتماعية منها:

-معاملة الشخص في المراحل الإجرائية السابقة على تنفيذ العقوبة المحكوم عليه بها يمكن أن تكون ذات تأثير بالغ على سلوكه في المستقبل، حتى في الحالة التي تثبت فيها براءته. فإجراءات القبض والاستيقاف والحبس الاحتياطي مروراً بالتحقيق والمحاكمة يمكن حسب الطريقة التي تتم بها أن تؤثر إيجاباً أو سلباً على شخصية المتهم. (الشاذلي، 2002، ص.303)

-خصوصية فترة الحبس (بداية السجن، فترة الحكم، اقتراب فترة خروج السجين، فترة العقوبة التأديبية، غياب أخبار عن العائلة ... )  
-ظروف الاحتباس (كالاختلاط مع رفقاء السجن كثيري الضجيج، أو تأثيرات المراقبة الخاصة الجد متيقظة، مع إشعال الضوء في كل الأوقات، وجود الإزعاج في السجن عادة... ). (Laurent, M et Betty, B ,2005,p.320)  
-الأطعمة التي تقدم في السجن تؤدي أحيانا بالمسجون إلى الضعف واعتلال الصحة.

-حياة السجن التي تجري على وتيرة واحدة تؤدي أحيانا إلى اضطرابات نفسية.  
-يؤدي السكون الذي يفرض على السجين إلى نتائج نفسية بعيدة المدى فهو يقضي على النزعة الاجتماعية في الفرد ويؤدي إلى صراع نفسي. (غانم، 1998، ص. 15)

### ثالثاً : نظام السجون في الجزائر

إن قانون العقاب المطبق في الجزائر قد أخذ بأحدث النظريات في علم العقاب بأن جعل من تنفيذ العقوبة وسيلة لإصلاح المحكوم عليه، ولتأهيله عن طريق العمل



المثمر والتربية والتهديب والعلاج بغرض الوصول إلى تحقيق الدفاع الاجتماعي للمجتمع الجزائري. (منصور، 1991، ص. 184)

## 1 - تعريف المؤسسات العقابية في قانون السجون الجزائري:

إن النظام العقابي بالجزائر أخذ بفلسفة المدرسة الحديثة للدفاع الاجتماعي، التي تعتبر إصلاح المحبوسين وإعادة إدماجهم الغاية المنشودة من تنفيذ الأحكام الجزائية السالبة للحرية كوسيلة للدفاع الاجتماعي. يعتبر السجن أو المؤسسة العقابية حسب المشرع الجزائري وفق ما نصت عليه المادة (25) من قانون تنظيم السجون وإعادة الإدماج الاجتماعي للمحبوسين بأنه "مكان للحبس تنفذ فيه وفقا للقانون العقوبات السالبة للحرية، والأوامر الصادرة عن الجهات القضائية، والإكراه البدني عند الاقتضاء" (المادة (25) قانون تنظيم السجون وإعادة الإدماج الاجتماعي للمحبوسين، 2005)

ويعرف شريك مصطفى المؤسسات العقابية على أنها تلك: "المؤسسات المعدة لاستقبال المحكوم عليهم بعقوبات مقيدة للحرية، وعادة ما تسمى بمراكز التأهيل أو الإصلاحات، هدفها تأهيل السجين اجتماعيا، ونفسيا، وصحيا، ومهنيا، وفكريا، ودينيا... حتى يجد نفسه بعدها مندمجا ضمن سياق اجتماعي وتفكير رسمي، متطلعا إلى الارتقاء بشخصيته إلى مرتبة الإنسان الواعي والمسئول". (شريك، د.س)

وتأخذ المؤسسة العقابية شكل البيئة المغلقة أو شكل البيئة المفتوحة، يتميز نظام البيئة المغلقة بفرض الانضباط، وبإخضاع المحبوس للحضور والمراقبة الدائمة. تقوم مؤسسة البيئة المفتوحة على أساس قبول المحبوس مبدأ الطاعة دون لجوء المؤسسة العقابية إلى استعمال أساليب الرقابة المعتادة وعلى شعوره بالمسؤولية تجاه المجتمع الذي يعيش فيه. (المادة 25 قانون تنظيم السجون وإعادة الإدماج الاجتماعي للمحبوسين 2005)

ويصنف المحبوسون حسب المادة ( 3 ) قانون تنظيم السجون وإعادة الإدماج الاجتماعي للمحبوسين 2005 إلى:

1- محبوسين مؤقتا، وهم الأشخاص المتابعون جزائيا، والذين لم يصدر بشأنهم أمر، أو حكم، أو قرار قضائي.

2- محبوسين محكوم عليهم، وهم الأشخاص الذين صدر في حقهم حكم أو قرار أصبح نهائيا.

3- محبوسين تنفيذ لإكراه بدني.

## 2 - تصنيف المؤسسات العقابية الجزائرية:

وتقسم المؤسسات العقابية في الجزائر إلى ثلاثة أنواع هي المؤسسات ذات البيئة المغلقة والمؤسسات ذات الحرية النصفية ، والمؤسسات ذات البيئة المفتوحة:

### أ - مؤسسات البيئة المغلقة:

حسب قانون تنظيم السجون وإعادة الإدماج الاجتماعي للمحبوسين ، فإن المؤسسات العقابية ذات البيئة المغلقة تصنف إلى نوعين : مؤسسات ومراكز متخصصة .

#### أولاً: المؤسسات :

وتتقسم المؤسسات إلى ثلاثة أنواع وهي :

#### 1- مؤسسات الوقاية :

توجد بدائرة اختصاص كل محكمة، وهي مخصصة لاستقبال المحبوسين مؤقتا، والمحكوم عليهم نهائيا، بعقوبة سالبة للحرية لمدة تساوي أو تقل عن سنتين، ومن بقي منهم لانقضاء مدة عقوبتهم سنتان أو اقل، والمحبوسون لإكراه بدني.

توجد حاليا 80 مؤسسة وقاية على المستوى الوطني، في حين بلغ عدد المحاكم 192 وهذا يعني إن هناك محاكم لا توجد على مستواها مؤسسات وقاية، مما سبب صعوبات جمة من الناحية العلمية خاصة في مسألة الاستخراج والتحويل.

## 2- مؤسسات إعادة التربية :

توجد بدائرة اختصاص كل مجلس قضائي، وهي مخصصة لاستقبال المحبوسين مؤقتا ، والمحكوم عليهم نهائيا بعقوبة سالبة، تساوي أو تقل عن 5 سنوات، ومن بقي لانقضاء عقوبته 5 سنوات أو اقل، والمحبوسين لإكراه بدني.

يبلغ عدد مؤسسات إعادة التربية على المستوى الوطني 35 مؤسسة في حين يبلغ عدد المجالس القضائية 36. (بريك ، 2009، ص.43)

## 3- مؤسسات إعادة التأهيل:

هي نوع من مؤسسات السجون ذات البيئة المغلقة التي تنشأ لاستقبال المتهمين والمحكوم عليهم بعقوبات تفوق السنة وهو ما نصت عليه الفقرة الثالثة من المادة 26 من قانون تنظيم السجون وإعادة تربية المحبوسين: " وتحدث مؤسسات لإعادة التأهيل مكلفة بحبس المتهمين والمحكوم عليهم بأحكام تفوق السنة والمحكوم عليهم بعقوبة السجن المؤبد والجانحين المعتادين مهما كانت مدة العقوبة الصادرة بحقهم ". مؤسسات إعادة التأهيل في الجزائر أو ما يعرف بمؤسسات التكيف. (مزور ، 2007، ص.171)

ويوجد على المستوى الوطني 11 مؤسسة لإعادة التأهيل. ورغم هذا التنوع في المؤسسات العقابية، إلا أن ترتيب المحبوسين وتوزيعهم بالطرق العلمية غير معمول به كلية، بسبب الاكتظاظ وضيق المؤسسات العقابية، وطريقة بنائها، كون أغلب هذه المؤسسات بنيت إبان الحقبة الاستعمارية لتحقيق هدف آخر غير الهدف المنتظر منها حاليا. (بريك ، 2009، ص.43)

## ثانيا: المراكز المتخصصة :

ويوجد نوعان من المراكز المتخصصة وهي:

### 1- مراكز متخصصة للنساء :

وهي مخصصة لاستقبال النساء المحبوسات مؤقتا، والمحكوم عليهن نهائيا بعقوبة سالبة للحرية مهما تكن مدتها، وللمحبوسات لإكراه بدني.

### 2- مراكز مخصصة الأحداث :

وهي مخصصة لاستقبال الأحداث الذين تقل أعمارهم عن ثمانية عشرة سنة، والمحبوسين مؤقتا، والمحكوم عليهم نهائيا بعقوبة سالبة للحرية مهما تكن مدتها. ويوجد من هذا النوع الأخير ثلاثة على المستوى الوطني وهم: مركز سطيف، وتجلابين (ولاية بومرداس)، وقديل (ولاية وهران). ( بريك، 2009، ص.44)

ويمكن أن نضيف فيما يخص الأحداث هناك مراكز تابعة لوزارة العدل تسمى مؤسسات إعادة التربية والأخرى تابعة لمديريات النشاط الاجتماعي تسمى مراكز والتي تُسير وفق نظام تربوي لا عقابي. (مزور، 2007، ص.171)

كما أخذ المشرع الجزائري بعدة طرق علاجية تعتمد على البيئة المفتوحة وهي: الورشات الخارجية، نظام الحرية النصفية، ومؤسسات مفتوحة.

### أ- الورشات الخارجية :

ويعني قيام المحبوس المحكوم عليه نهائيا، بعمل ضمن فرق خارج المؤسسة العقابية، تحت مراقبة إدارة السجون، لحساب الهيئات والمؤسسات العمومية، وتجدر الملاحظة أن التعيين للعمل في الورشات الخارجية ليس حقا للمحبوسين، بل هو فقط إمكانية باستطاعته الاستفادة منها إذا ما توفرت فيه شروط معينة حددتها المادة 101 من قانون تنظيم السجون وإعادة الإدماج الاجتماعي للمحبوسين وهي:

- قضاء ثلث العقوبة المحكوم بها بالنسبة للمحبوس المبتدئ.

- قضاء نصف العقوبة المحكوم بها بالنسبة للمحبوس الذي سبق الحكم عليه بعقوبة سالبة للحرية أي المحبوس الانتكاسي. (بريك ، 2009، ص.46)

#### ب - الحرية النصفية :

يقصد بنظام الحرية النصفية، أي وضع المحبوس المحكوم عليه نهائيا خارج المؤسسات العقابية، خلال النهار منفردا، ودون حراسة، أو رقابة الإدارة، ليعود إليها مساء كل يوم. (المادة 104 من قانون تنظيم السجون وإعادة الإدماج الاجتماعي للمحبوسين)

ويعتبر آخر مراحل النظام التدريجي، وهو مرحلة وسط بين الحبس والحرية، وبذلك يسهل العودة التدريجية للحياة الحرة بالنسبة للمحكوم عليهم بعقوبات طويلة المدة ويعتمد هذا النظام إلى حد كبير على الثقة التي يكتسبها المحكوم عليه والتي غالبا ما يكشف عن مدى استقامته.

ولا يمكن أن يستفيد المحبوس من هذا النظام إلا إذا كان ذلك بغرض تأديّة عمل، أو مزاولة دروس في التعليم العام أو التقني، أو متابعة دراسات عليا، إضافة إلى توفر شرط المدة:

- المحكوم عليه المبتدئ، الذي بقي على انقضاء عقوبته 24 شهرا.

- المحكوم عليه الانتكاسي، وقضى نصف العقوبة، وبقي على انقضائها مدة لا تزيد عن 24 شهرا.

- وفي حالة إخلال المحبوس بالتعهد، أو خرقه لأحد شروط الاستفادة، بأمر مدير المؤسسة العقابية بإرجاع المحبوس، ويخبر قاضي تطبيق العقوبات ليقرر الإبقاء على

الاستفادة من نظام الحرية النصفية، أو وقفها، أو إلغائها وذلك بعد استشارة لجنة تطبيق العقوبات.

### ج - مؤسسات البيئة المفتوحة:

وتتخذ شكل مراكز ذات طابع فلاحى أو صناعى أو حرفى أو خدماتى أو ذات منفعة عامة، وتتميز بتشغيل وإيواء المحبوسين بعين المكان. وفي ظل هذا النظام يترك المحكوم عليه حرا نسبيا تبعا لشروط معينة ويختلف هذا النظام عن الورشات الخارجية في كون المحبوسين ينامون في أماكن عملهم.

- وشروط الاستفادة من هذا النظام هي نفسها المطبقة على نظام الورشات الخارجية. (بريك، 2009، ص.49)

### 3- أنظمة الاحتباس في الجزائر:

إن أنظمة السجون وإعادة التربية في الجزائر بمؤسساتها المختلفة تسير معظمها وفق أنواع الأنظمة المختلفة المتعارف عليها عالميا، فالتحاق المجرم بالسجن بعد تسليط العقوبة عليه من القضاء لأول مرة يجعله يعيش في البيئة المغلقة في النظام الجماعي رفقة مساجين آخرين يجتمعون في عنابر (زنانات) متعددة، (مزور، 2007، ص.171) وهو نظام يعيش فيه المحبوس جماعيا " (المادة 45) قانون تنظيم السجون وإعادة الإدماج الاجتماعى للمحبوسين، 2005)، تفاديا لأي ضرر يمكن أن تحدثه العزلة عن باقي الأفراد، ذلك أن انعزال الفرد عن الحياة الاجتماعية له آثاره السلبية على شخصية الفرد، حتى أن السياسة الجنائية المعاصرة واستنادا إلى الدراسات المتخصصة تعارض سياسة العزلة المطبقة على السجناء في بعض السجون، وهذا للأثر النفسى الذي ينجر عن منع السجناء من الالتقاء بعضهم ببعض داخل الزنانات.

لكن هذا لا يعني أنه يتم التخلي عن نظام الحبس الانفرادى الذي أوردته أيضا المادة (45) من قانون السجون الجزائرى والتي نصت على أنه " يمكن اللجوء إلى الحبس

الانفرادي ليلا، عندما يسمح به توزيع الأماكن، ويكون ملائما لشخصية المحبوس، ومفيدا في عملية إعادة تربيته " .

ويطبق على الفئات الآتية (المادة ( 46 ) قانون تنظيم السجون وإعادة الإدماج الاجتماعي للمحبوسين، 2005):

- 1- المحكوم عليه بالإعدام، مع مراعاة أحكام المادة 155 من هذا القانون.
- 2- المحكوم عليه بالسجن المؤبد، على ألا تتجاوز مدة العزلة ثلاث (3) سنوات.
- 3- المحبوس الخطير، بناء على مقرر يصدره قاض تطبيق العقوبات كتدبير وقائي في العزلة لمدة محددة.
- 3 - المحبوس المريض أو المسن، ويطبق عليه كتدبير صحي، بناء على رأي طبيب المؤسسة العقابية " . (شريك، 2008)

أما النظام التدريجي فقد بدأ العمل به كإستراتيجية وقائية وعلاجية لتمكين السجناء من التكيف مع العالم الخارجي بعدما يكون قد مضى مدة لا بأس بها بعيدا عن المجتمع، فيدمج تدريجيا مع العالم الخارجي وهي من الطرق المستخدمة في إصلاح المساجين، بالإضافة إلى أساليب أخرى وقائية منها التكفل النفسي بالمساجين، والذي يشرف عليه أخصائيين نفسانيين يعملون في هذه المؤسسات العقابية. وجدير بالذكر أن طريقة تسيير المؤسسات العقابية التي تأوي المجرمين الرجال هي نفسها المتبعة مع النساء المجرمات، مع اختلاف بسيط أن عدد سجون النساء قليل جدا مقارنة مع سجون الرجال. (مزوز، 2007، ص.171)

ومن الملاحظ أن المشرع الجزائري قد تبنى بنسبة كبيرة القواعد الدنيا لمعاملة المساجين، التي اعتمدها مؤتمر الأمم المتحدة الأول لمكافحة الجريمة المنعقد بجنيف سنة 1955.

#### 4 - التأهيل داخل المؤسسات العقابية الجزائرية :

تهدف عملية إعادة التربية للمحبوسين إلى تنمية قدراته، ومؤهلاته الشخصية، والرفع المستمر من مستواه الفكري والأخلاقي، وإحساسه بالمسؤولية، وبعث الرغبة فيه للعيش في المجتمع في ظل احترام القانون. ولأجل ذلك فقد أحدث المشرع جهازا كاملا، وزود المؤسسات العقابية بطاقم بشري، مكون من مربين، وأساتذة، ومتخصصين في علم النفس ومساعدات اجتماعيات، يسهرون على إنجاح هذه العملية، من خلال إحدى الوسائل التالية :

##### 4-1- التعليم :

يرى علماء العقاب أن التعليم يجب أن يكون إلزاميا للأميين من المحكوم عليهم وبخاصة للأحداث والشبان منهم والقادرين على الاستفادة منه. وبالتالي يجب أن تحت المؤسسات العقابية نزلاءها على التفاهم وتسهيله لهم بأن تعد لهم قاعات استذكار، وتصرح لهم بمتابعة الدراسة، وتسمح لهم بأداء الامتحانات العامة في مواعيدها. (منصور، 1991، ص.195)

وقد اعتنى المشرع بالتعليم، نظرا لما يشكله من وسيلة لاكتساب القيم الاجتماعية، ورفع المستوى الفكري، والأخلاقي للمحبوسين.

##### أ- دروس محو الأمية :

ويشمل المحبوسين الذين لم تتح لهم الفرصة أو الظروف للالتحاق بمقاعد الدراسة قبل دخولهم المؤسسة العقابية.

##### ب -التعليم العام :

ويسمح للمحبوسين بمتابعة تعليمهم عبر مختلف الأطوار.



## -التكوين المهني:

ويتم التكوين المهني داخل المؤسسة العقابية، أو في معامل المؤسسات العقابية، أو في الورشات الخارجية، أو في مراكز التكوين المهني. وقد تم تسجيل ارتفاع محسوس في عدد المساجين المتابعين لتكوين مهني خلال السنوات الأخيرة. (بريك، 2009، ص.46)

## 4-2- العمل العقابي:

يمثل العمل إحدى الوسائل الأساسية لإعادة إدماج المحبوسين، كونه أحسن وسيلة تمكن المحبوس من تفريغ طاقته المعطلة، وتجنبه الانكماش والخمول والانطواء على النفس. وبذلك يشكل وسيلة تسمح للمحبوس من كسب بعض المال، يساعده على بدء حياته الاجتماعية بعد إطلاق سراحه.

تم تنظيم العمل العقابي في الجزائر وفق قانون تنظيم السجون وإعادة الإدماج الاجتماعي للمسجونين فيفري 2005 ضمن البيئة المغلقة والمفتوحة. وهذا ما نصت عليه المواد التالية:

تنظم لفائدة المحبوسين دروسا في التعليم العام والتقني و التكوين المهني والتمهين والتربية البدنية وفقا للبرامج المعتمدة رسميا، مع توفير الوسائل اللازمة لذلك. (المادة 94 من قانون تنظيم السجون وإعادة الإدماج الاجتماعي للمحبوسين)

يتم التكوين المهني داخل المؤسسة العقابية، أو في معامل المؤسسات العقابية، أو في الورشات الخارجية أو في مراكز التكوين المهني. (المادة 95 قانون تنظيم السجون وإعادة الإدماج الاجتماعي للمحبوسين 2005)

## أ - العمل في البيئة المغلقة

إن كل من المواد 96، 97، 98، 99 تنظم العمل بالبيئة المغلقة وقد جاء فيها ما

يلي:

في إطار عملية التكوين بغرض تأهيل المحبوس وإعادة إدماجه الاجتماعي، يتولى مدير المؤسسة العقابية، بعد استطلاع رأي لجنة تطبيق العقوبات، إسناد بعض الأعمال المفيدة للمحبوس، مع واجب مراعاته في ذلك الحالة الصحية للمحبوس، واستعداده البدني والنفسي، وقواعد حفظ النظام والأمن داخل المؤسسة العقابية. (المادة 96 قانون تنظيم السجون وإعادة الإدماج الاجتماعي للمحبوسين 2005)

تقوم إدارة المؤسسة العقابية دون سواها، بتحصيل المقابل المالي لصالح المحبوس عن عمله المؤدى. (المادة 97 قانون تنظيم السجون وإعادة الإدماج الاجتماعي للمحبوسين 2005)

تسلم للمحبوس الذي اكتسب كفاءة مهنية من خلال عمله أثناء قضاؤه لعقوبته شهادة عمل يوم الإفراج عنه. (المادة 99 قانون تنظيم السجون وإعادة الإدماج الاجتماعي للمحبوسين 2005)

### البيئة المفتوحة:

وقد نصت على هذا النمط من العمل المواد التالية من قانون تنظيم السجون:

### الورشات المفتوحة:

يقصد بنظام الورشات الخارجية، قيام المحبوس المحكوم عليه نهائيا بعمل ضمن فرق خارج المؤسسات العقابية، تحت مراقبة إدارة السجون لحساب الهيئات والمؤسسات العمومية.

يمكن تخصيص اليد العاملة من المحبوسين ضمن نفس الشروط، للعمل في المؤسسات الخاصة التي تساهم في انجاز مشاريع ذات منفعة عامة. (المادة 100 قانون تنظيم السجون وإعادة الإدماج الاجتماعي للمحبوسين 2005)

يوضع في الورشات الخارجية من المحبوسين:

1-المحبوس المبتدئ الذي قضى ثلث العقوبة المحكوم عليه بها.

2- المحكوم الذي سبق الحكم عليه بعقوبة سالبة للحرية وقضى نصف العقوبة المحكوم بها عليه يتم الوضع في الورشات الخارجية وفقا للشروط المحددة في المادة 95، بموجب مقرر يصدره قاضي تطبيق العقوبات، ويشعر به المصالح المختصة بوزارة العدل. (المادة 101 قانون تنظيم السجون وإعادة الإدماج الاجتماعي للمحبوسين 2005) يغادر المحبوس الذي وضع في الورشة الخارجية المؤسسة العقابية، خ لال أوقات المدة المحددة في الاتفاقية المبرمة، وفق إحكام المادة 103 (بريك. 2009. ص.ص. 51-52)

يرجع المحبوس المؤسسة العقابية عند انتهاء المدة المحددة في الاتفاقية أو فسخها بأمر من قاضي تطبيق العقوبات.

يمكن إرجاع المحبوس إلى المؤسسة مساء كل يوم بعد انتهاء مدة دوام العمل.

يتولى مهمة حراسة المحبوس الموضوع في نظام الورشة الخارجية أثناء النقل وفي ورشات العمل، وخلال أوقات الاستراحة، موظفو المؤسسات العقابية. ويجوز النص في الاتفاقية على إمكانية مساهمة الجهة المستخدمة في الحراسة جزئيا.

توجه طلبات تخصيص اليد العاملة العقابية إلى قاضي تطبيق العقوبات الذي يحيلها بدوره إلى لجنة تطبيق العقوبات لإبداء الرأي، وفي حالة الموافقة، تبرم مع الهيئة الطالبة اتفاقية تحدد فيها الشروط العامة والخاصة لاستخدام اليد العاملة من المحبوسين. يوقع على الاتفاقية كل من مدير المؤسسة العقابية وممثل الهيئة الطالبة. (المادة 103 قانون تنظيم السجون وإعادة الإدماج الاجتماعي للمحبوسين 2005)

## الحرية النصفية:

يقصد بنظام الحرية النصفية، وضع المحبوس المحكوم عليه نهائيا خارج المؤسسات العقابية خلال النهار، منفردا ودون حراسة أو رقابة الإدارة ليعود إليها مساء كل يوم. (المادة 103 قانون تنظيم السجون وإعادة الإدماج الاجتماعي للمحبوسين 2005)

تمنح الاستفادة من نظام الحرية النصفية، وفق الشروط المذكور في المادة 106

لتمكينه من تأدية عمل، أو مزاولة دروس في التعليم العالي أو التقني، أو متابعة دراسات عليا أو تكوين مهني. (المادة 105 قانون تنظيم السجون وإعادة الإدماج الاجتماعي للمحبوسين 2005)

يمكن أن يستفيد من نظام الحرية النصفية المحبوس:

المحكوم عليه المبتدئ الذي بقي على انقضاء عقوبته 24 شهرا.  
المحكوم عليه الذي سبق الحكم عليه بعقوبة سالبة للحرية، وقضى نصف العقوبة، وبقي على انقضائها مدة لا تزيد عن 24 شهر. (المادة 106 قانون تنظيم السجون وإعادة الإدماج الاجتماعي للمحبوسين 2005)

يلتزم المحبوس المستفيد من نظام الحرية النصفية، في تعهد مكتوب باحترام الشروط التي يتضمنها مقرر الاستفادة.

في حالة إخلال المحبوس بالتعهد، أو خرقه لأحد شروط الاستفادة يأمر مدير المؤسسة العقابية إرجاع المحبوس، ويخبر قاضي تطبيق العقوبات ليقرر الإبقاء على الاستفادة من نظام الحرية النصفية، أو وقفها، أو إلغائها وذلك بعد استشارة لجنة تطبيق العقوبات. (المادة 107 قانون تنظيم السجون وإعادة الإدماج الاجتماعي للمحبوسين 2005)

يؤذن للمحبوس المستفيد من نظام الحرية النصفية بحيازة مبلغ مالي من مكسبه المودع بحسابه لدى كتابة ضبط المحاسبة لتغطية مصاريف النقل و التغذية عند الاقتضاء.

يجب على المحبوس تبرير مصاريفه من المبلغ المالي المأذون له به، وإرجاع ما بقي منه إلى كتابة ضبط المحاسبة بالمؤسسة العقابية.

**مؤسسات البيئة المفتوحة :** تتخذ مؤسسات البيئة المفتوحة شكل مراكز ذات طابع فلاحى أو حرفى أو خدمتى، أو ذات منفعة عامة، وتتميز بتشغيل وإيواء المحبوسين بعين المكان. (المادة 108 قانون تنظيم السجون وإعادة الإدماج الاجتماعى للمحبوسين 2005)

#### **4-3- الرعاية الصحية :**

الحق فى الرعاية الصحية مضمون لجميع فئات المحبوسين. ويستفيد المحبوس من الخدمات الطبية فى مصحة المؤسسة العقابية، وعند الضرورة فى أى مؤسسة استشفائية أخرى. (المادة 57 قانون تنظيم السجون وإعادة الإدماج الاجتماعى للمحبوسين 2005)

يتم فحص المحبوس وجوباً من طرف الطبيب و الأخصائى النفساني عند دخوله إلى المؤسسة العقابية وعند الإفراج عنه، وكلما دعت الضرورة لذلك. (المادة 58 قانون تنظيم السجون وإعادة الإدماج الاجتماعى للمحبوسين 2005)

تقدم الإسعافات و العلاجات الضرورية للمحبوس، وتجرى له الفحوصات الطبية و التلقيحات و التحاليل للوقاية من الأمراض المتنقلة و المعدية تلقائياً. (المادة 59 قانون تنظيم السجون وإعادة الإدماج الاجتماعى للمحبوسين 2005)

يسهر طبيب المؤسسة العقابية على مراعاة قواعد الصحة و النظافة الفردية و الجماعية داخل أماكن الاحتباس.

وعلى طبيب المؤسسة العقابية أن يتفقد مجموع الأماكن بها، ويحظر المدير بكل معاينة للنقائص أو الوضعيات التى من شأنها الإضرار بصحة المحبوسين . (المادة 60 قانون تنظيم السجون وإعادة الإدماج الاجتماعى للمحبوسين 2005)

يوضع المحبوس المحكوم عليه الذي ثبتت حالة مرضه العقلي أو الذي ثبت إدمانه على المخدرات أو المدمن الذي يرغب في إزالة التسمم، بهيكل استشفائي متخصص لتلقيه العلاج وفقا للتشريع المعمول به. (المادة 61 قانون تنظيم السجون وإعادة الإدماج الاجتماعي للمحبوسين 2005)

- يصدر النائب العام المختص مقرر الوضع التلقائي رهن الملاحظة، بناء على رأي مسبب يدلي به طبيب مختص، أو في حالة الاستعجال بناء على شهادة طبية لطبيب المؤسسة العقابية.

- ينتهي الوضع التلقائي رهن الملاحظة، وفق الإجراءات المنصوص عليها في التشريع المعمول به، و ذلك إما برجوع المحبوس المحكوم عليه معافى إلى المؤسسة العقابية لقضاء ما تبقى من العقوبة عند الاقتضاء، و إما بالوضع الإجباري لثبوت إصابته بمرض عقلي موصوف بالخطورة.

يتخذ مدير المؤسسة العقابية بالتنسيق مع الطبيب و إذا اقتضى الأمر مع السلطات العمومية المؤهلة كل التدابير الضرورية للوقاية من ظهور و انتشار الأوبئة أو الأمراض المعدية بالمؤسسة العقابية. (المادة 62 قانون تنظيم السجون وإعادة الإدماج الاجتماعي للمحبوسين 2005)

يجب أن تكون الوجبة الغذائية للمحبوسين متوازنة و ذات قيمة غذائية كافية. (المادة 63 قانون تنظيم السجون وإعادة الإدماج الاجتماعي للمحبوسين 2005)

يتعين على كل محبوس يرغب في الإضراب عن الطعام أو يلجأ إليه أو يرفض العلاج أن يقدم إلى مدير المؤسسة العقابية تصريحاً مكتوباً يبين فيه أسباب اللجوء إلى الإضراب أو رفض العلاج.

- يوضع المحبوس المضرب عن الطعام في النظام الانفرادي كإجراء وقائي، وإذا تعدد المضربون يعزلون عن غير المضربين ويوضعون تحت المتابعة الطبية.

إذا أصبحت حياة المحبوس المضرب عن الطعام أو الرفض للعلاج معرضة للخطر وجب إخضاعه للعلاجات الضرورية تحت مراقبة طبية مستمرة. (المادة 64 قانون تنظيم السجون وإعادة الإدماج الاجتماعي للمحبوسين 2005)

في حالة وفاة المحبوس يبلغ مدير المؤسسة العقابية واقعة الوفاة إلى المصالح المختصة بوزارة العدل و السلطات القضائية والإدارية المختصة محليا و عائلة المعني.

- تسلم جثة المحبوس المتوفى لعائلته.

- في حالة الوفاة المشبوهة لا تسلم الجثة للعائلة إلا بعد إتمام عملية التشريح، وتحفظ نسخة من تقرير تشريح الجثة بالملف الشخصي للمحبوس المتوفى على مستوى المؤسسة العقابية.

إذا لم تتم المطالبة بالجثة وأصبحت حالتها لا تسمح بالحفظ تتولى مصالح البلدية المختصة عملية الدفن وفقا للتشريع والتنظيم المعمول بهما. (المادة 65 قانون تنظيم السجون وإعادة الإدماج الاجتماعي للمحبوسين 2005)

#### **4-4- التهذيب الديني :**

يؤدي التهذيب الديني دورا مهما في التأهيل المحكوم عليه، وتوضح أهمية التهذيب الديني كأسلوب للمعاملة العقابية إذا أخذنا بعين الاعتبار أن كثيرا من مرتكبي الجرائم يرجع إجرامهم إلى نقص في الوازع الديني، ومن ثم يكون من شأن التهذيب الديني استئصال العامل الإجرامي لدى هؤلاء، لأن الدين له سيطرة على النفوس، وهو مصدر لقيم وأفكار نبيلة التي تسود في المجتمع، وهذا يعني أن التهذيب الديني يصادف قبولاً لدى المحكوم عليه ويفسر ذلك بأن الإنسان يزداد تقرباً إلى الله في ساعات الضيق، والتهذيب الديني يؤدي بلا شك إلى التهذيب الأخلاقي، لأن الدين وقواعد الأخلاق تتسجم معا وتساند كل منهما الأخرى. (لمنور ، 2004، ص.539)

وتتمثل وسائل التهذيب الديني في:

تنظيم المحاضرات والدروس الدينية: وتعهد هذه المهمة لرجال الدين ذوي العلم والخبرة في التوصل إلى نفوس المجرمين عن طريق مخاطبة عقولهم بأسلوب مناسب. إقامة الشعائر الدينية: يخصص بالمؤسسة العقابية مكان للصلاة لكل طائفة دينية إن تعددت طوائف المحكوم عليهم، و يسمح للمحكوم عليه بأداء شعائره الدينية لأن هذا حق يكفله الدستور لكل فرد.

إقامة المسابقات الدينية: يجب أن تعقد ندوات للحوار المفتوح في الشؤون الدينية وتنظم للمحكوم عليهم مسابقات في شؤون الدين ويتمكنوا من الاطلاع على المراجع بالمكتبة ويمنحون جوائز مادية وأدبية لكي يحفزهم ذلك على المثابة والاجتهاد في الشؤون الدينية. (منصور ، 1991، ص.198)



## خلاصة الفصل:

تعد المؤسسة العقابية مؤسسة اجتماعية فهي جزء من النظام الاجتماعي، وعقوبة السجن هي من العقوبات الماسة بالحرية والمقيدة لها، بحيث يوضع المحكوم عليهم في بيئة مغلقة هي بيئة السجن ، وبذلك فهو يشكل موقف ضاغط بكل ما يحتويه من أسوار، الأبواب العالية، المحيط، الضجيج، القوانين الصارمة... وكلها عوامل تؤثر على سلوك السجين وصحته النفسية، نظرا لخصوصية المكان والظروف التي يعيشها السجين في بيئة السجن.

# الجانب النظري

# الفصل الخامس

## اجراءات الدراسة الميدانية

### تمهيد

1 -الدراسة الاستطلاعية ونتائجها.

2 -الدراسة الأساسية وإجراءاتها:

2-1- المنهج.

2 2 - حدود الدراسة .

2 3 عينة الدراسة.

2 4 أدوات الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة..

خلاصة الفصل

## تمهيد:

يهدف هذا الفصل إلى الإجابة عن الأسئلة المطروحة التي صممت الدراسة الحالية من أجل اختبارها، من خلال تحديد المنهج المتبع ومجتمع الدراسة والعينة المسحوبة منه، ومن ثم وصف أدوات الدراسة وكذلك الأساليب الإحصائية التي استخدمت في هذه الدراسة، وذلك بإتباع خطوات منهجية تناولت العناصر التالية:

### 1 - الدراسة الاستطلاعية ونتائجها

نظرا لصعوبة الحصول على رخصة تمكن الطالبة من إجراء الجانب التطبيقي للدراسة الحالية والتي قوبلت بالرفض، مما دفع الطالبة إلى استخدام طرق غير رسمية لإجرائه.

تم التركيز في الدراسة الاستطلاعية على التحقق من صدق وثبات المقاييس الثلاث، حيث تم البحث عن الأدوات المناسبة للدراسة الحالية، وقد تم الوصول إلى مقياس الكفاءة الذاتية العامة ترجمة سامر جميل رضوان. ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي ترجمة عزوز أسمهان إلى العربية. كما تم إعداد مقياس الضغوط النفسية الخاص بنزلاء المؤسسات العقابية من طرف الطالبة، حيث تم حساب صدق وثبات المقياس وذلك بتطبيقه على عينة تتكون 30 فردا من المحبوسين أو نزلاء المؤسسات العقابية. وسنبين النتائج لاحقا.

### 2 - الدراسة الأساسية وإجراءاتها:

#### 1-2- المنهج المستخدم:

لكل دراسة علمية خصائصها وصفاتها المميزة التي تملي على الباحث منهجا معيناً في دراسته، ومن بين المناهج المستخدمة خصوصا في مجال علم النفس المنهج الوصفي وهو ما تعتمد عليه الدراسة الحالية. ويعرف المنهج الوصفي على أنه: "يصف الظواهر وصفا موضوعيا من خلال البيانات التي يتحصل عليها باستخدام أدوات وتقنيات البحث العلمي". (حامد، 2008، ص. 43)

كما" يقوم المنهج الوصفي على دراسة تحليل وتفسير الظاهرة من خلال تحديد خصائصها وأبعادها وتوصيف العلاقات القائمة بينها بهدف الوصول إلى وصف عملي متكامل لها". (حامد، 2008، ص. 43)

وقد استخدمت الطالبة المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن في دراسة علاقة فعالية الذات باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

## 2-2- حدود الدراسة:

من حيث الحدود المكانية فقد أجريت الدراسة الحالية على مستوى المؤسسات العقابية وقد شملت مؤسسة إعادة التربية س- بولاية من ولايات شرق الجزائر. أما من حيث الحدود الزمنية فقد انطلقت الدراسة بتاريخ جانفي 2011 واستمرت إلى غاية سبتمبر 2012.

## 2-3- عينة الدراسة:

لابد على عينة البحث أن تكون ممثلة للمجتمع الأصلي موضوع الدراسة، وقد تكونت عينة الدراسة الحالية التي تم اختيارها بطريقة عرضية من 51 نزير، تراوحت أعمارهم بين 18 و 65 سنة. حيث يقدر متوسط عمر العينة بين 18-30 سنة .

## 2-3-1- الخصائص العامة للعينة :

- الجدول ( 01): يوضح خصائص عينة الدراسة حسب السن:

| السن        | عدد النزلاء (المساجين) | النسبة المئوية |
|-------------|------------------------|----------------|
| 18 - 30 سنة | 24                     | 47,05 %        |
| 31 - 40 سنة | 18                     | 35,29 %        |
| 41 فما فوق  | 9                      | 17,64 %        |
| المجموع     | 51                     | 100 %          |

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن أعلى نسبة مئوية بلغت 47,05 % وهي تمثل الفئة العمرية بين 18- 30 سنة وتشمل 24 نزيلة. تليها مباشرة الفئة العمرية بين 31-40 سنة بنسبة مئوية قدرها 35,29 %، وتشمل 18 نزيلة. وأقل نسبة مئوية بلغت 17,64 % وقد مثلت الفئة العمرية 41 سنة فما فوق وتشمل 9 نزلاء.

- الجدول (02): يوضح خصائص عينة الدراسة حسب المستوى التعليمي:

| النسبة المئوية | عدد النزلاء (المساجين) | المستوى التعليمي |
|----------------|------------------------|------------------|
| 7,84 %         | 4                      | أمي              |
| 15,68 %        | 8                      | ابتدائي          |
| 37,25 %        | 19                     | متوسط            |
| 23,52 %        | 12                     | ثانوي            |
| 15,68 %        | 8                      | جامعي            |
| 100 %          | 51                     | المجموع          |

تشير بيانات الجدول رقم ( 02 ) إلى أن أعلى نسبة وهي 37,25 % تقابل المستوى التعليمي المتوسط، تليها النسبة 23,52 % والتي يقابلها المستوى التعليمي الثانوي، تليها النسبة 15,68 % تقابل المستويين التعليميين الابتدائي والجامعي، وأقل نسبة 7,84 % بدون مستوى.

- الجدول ( 03): يوضح خصائص عينة الدراسة حسب مدة الحبس:

| مدة الحبس بالسنوات | عدد النزلاء (المساجين) | النسبة المئوية |
|--------------------|------------------------|----------------|
| أقل من 6 سنوات     | 39                     | 76,47%         |
| 6- 11              | 8                      | 15,68%         |
| 11 فما فوق         | 4                      | 7,84%          |
| المجموع            | 51                     | 100 %          |

يتضح من خلال البيانات الخاصة بالجدول رقم ( 03) أن أعلى نسبة مئوية بلغت 76,47% لمدة الحبس التي هي أقل من 6 سنوات بـ 39 نزير. تليها نسبة 15,68% للمدة التي ما بين 6-11 سنة بمجموع 8 نزلاء، ثم نسبة 7,84% لمدة الحبس أكثر من 11 سنة حيث بلغ عدد النزلاء 4 فقط.

#### 2-4- أدوات الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة:

##### 2-4-1- أدوات الدراسة:

في هذه الدراسة تم الاعتماد على المقاييس التالية :

##### 2-4-1-1 مقياس توقعات الكفاءة الذاتية (فعالية الذات) العامة : لـ

##### Schwartz & Jerusalem

يتألف المقياس في صيغته الأصلية من ( 10) بنود، يطلب فيها من المفحوص اختيار إمكانية الإجابة وفق مقترح متدرج يبدأ من (لا- نادرا- غالبا - دائما ) ويتراوح المجموع العام للدرجات بين 10 و40 درجة. أنظر الملحق رقم(1) تصحيح الاستبيان يكون على النحو التالي :

- 01 ← لا -
- 02 ← نادرا -
- 03 ← غالبا -
- 04 ← دائما -

وبالتالي فإن الدرجة المنخفضة تشير إلى انخفاض توقعات الكفاءة الذاتية العامة ،  
والدرجة العالية تشير إلى ارتفاع في توقعات الكفاءة الذاتية العامة وتتراوح مدة التطبيق  
بين 03-07 دقائق ويمكن إجراء التطبيق بصورة فردية أو جماعية.

قامت الطالبة بحساب معامل ألفا كرومباخ حيث بلغ ( 0,85)، فكان معامل  
الصدق الذاتي (0,92)

#### 2-1-4-2- مقياس إستراتيجيات المواجهة Ways Coping Check list :

وضع لازاروس و فولكمان (1980) Lazarus & Folkman مقياس

إستراتيجيات المواجهة الذي تم تطويره عدة مرات من قبل مصممه ، ويحتوي على 67  
بنداً، وتعمل على تقرير سلوكيات وأفكار الأفراد المستخدمة أمام الضغط الذي يواجهونه  
في الحياة اليومية. أنظر الملحق رقم(2)

وقد قامت الطالبة "عزوز أسمهان" بترجمة النسخة النهائية لـ كوسن وآخرون  
(1996) Cousson et al، حيث قامت ال طالبة بالترجمة المقياس من الفرنسية إلى  
العربية، ويطلب فيها من المفحوص اختيار إمكانية الإجابة وفق مقترح متدرج يبدأ من  
(إطلاقاً - إلى حد ما - كثيراً - كثيراً جداً)، حيث تدور بنوده على محور عام مكون  
من ثلاث أبعاد :

المواجهة المركزة على المشكل وتضم 10 بنود وهي: 1- 4- 7- 10- 13-  
16- 19- 22- 25- 27 .

المواجهة المركزة على الانفعال وتضم 09 بنود وهي: 2- 5- 8- 11- 14-  
17- 20- 23- 26 .

المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية و تضم 08 بنود وهي : 3- 6- 9-  
12- 15- 18- 21- 24 .

ويتم تصحيح الاستبيان وفقاً للاختيارات الأربعة من 01 إلى 04 ماعدا البند 15

يتم تقييمه بالعكس ويتم ذلك كما يلي :



- 01 ← إطلاقاً
- 02 ← إلى حد ما
- 03 ← كثيراً
- 04 ← كثيراً جداً

وتتراوح مدة التطبيق لهذا المقياس بين 08 - 15 دقيقة ويمكن إجراء التطبيق بصورة فردية أو جماعية .

قامت الطالبة بحساب معامل ألفا كرومباخ وذلك بعد تطبيقه على عينة قوامها 30 فرداً نزيلاً. حيث بلغ معامل الثبات لبعد إستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل يساوي (0,76)، أما بعد المواجهة المركزة على الانفعال بلغ (0,85) في حين بعد المواجهة المركزة على الدعم الاجتماعي بلغ (0,75).

ومنه يكون معامل الصدق الذاتي وهو الجذر التربيعي لمعامل ألفا كرومباخ لأبعاد المقياس الثلاث على الترتيب (0,87) (0,92) (0,86)

#### 2-4-1-3 مقياس الضغوط النفسية (الخاص بنزلاء المؤسسات العقابية):

**الضغوط النفسية :** وتقصدها الطالبة مجموع الانفعالات السلبية غير السارة، والناجمة عن التفاعل الدائم بين الفرد النزلي وبيئته الداخلية والخارجية، وتنشأ عن ضغط بيئة السجن. وينتج عنها مشكلات نفسية أو سلوكية وجسدية والاجتماعية التي تؤثر على النزيل حسب قدرته على التحمل والتكيف مع بيئة السجن، وحسب قدرته في التعامل مع هذه الضغوط. أنظر الملحق رقم(3)

**وصف المقياس :** وهو من إعداد الطالبة 2012 ويتكون هذا المقياس من (34) فقرة تتوزع على ثلاثة أبعاد:

**البعد الأول:** الخاص بالمشكلات النفسية ويضم 13 فقرة وتأخذ الأرقام من 1-12.

**البعد الثاني:** الخاص بالمشكلات الجسدية ويضم 12 فقرة وتأخذ الأرقام من 13-24.

**البعد الثالث:** الخاص بالمشكلات الاجتماعية ويضم 9 فقرات وتأخذ الأرقام من 25-34.

**طريقة تصحيح المقياس :**  
يصحح المقياس على النحو التالي:

يعطى (4) درجة للاستجابة دائماً، يعطى (3) درجة للاستجابة غالباً، يعطى (2) درجة للاستجابة أحياناً، يعطى (1) درجة للاستجابة أبداً.

تجمع درجات كل مفحوص في الفقرات لتحديد درجة الضغوط النفسية لكل بعد أو للدرجة الكلية. وكلما كانت الدرجة مرتفعة دلت على ارتفاع درجة الضغوط النفسية لدى المفحوصين.

وتتراوح مدة التطبيق لهذا المقياس بين 08 - 15 دقيقة ويمكن إجراء التطبيق بصورة فردية أو جماعية .

### **الصدق والثبات في الدراسة الحالية:**

قامت الطالبة في الدراسة الحالية بالتأكد من معاملات الصدق والثبات عن طريق:

#### **1- صدق الأداة:**

- **الصدق بطريقة الاتساق الداخلي:** قامت الطالبة بحساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بين الدرجة على البند والدرجة على البعد التابع له، والجدول الموالي يوضح النتائج المتحصل عليها:

- الجدول رقم (04) معاملات ارتباط فقرات مقياس الضغوط النفسية بين كل  
فقرة والبعد التابعة له ن=30:

| البعد الأول |                | البعد الثاني |                | البعد الثالث |                |
|-------------|----------------|--------------|----------------|--------------|----------------|
| رقم الفقرة  | معامل الارتباط | رقم الفقرة   | معامل الارتباط | رقم الفقرة   | معامل الارتباط |
| 1           | 0,55**         | 17           | 0,54**         | 31           | 0,60**         |
| 2           | 0,63**         | 18           | 0,89**         | 32           | 0,66**         |
| 3           | 0,63**         | 19           | 0,78**         | 33           | 0,64**         |
| 4           | 0,61**         | 20           | 0,83**         | 34           | 0,29           |
| 5           | 0,47**         | 21           | 0,50**         | 35           | 0,57**         |
| 6           | 0,36*          | 22           | 0,67**         | 36           | 0,50**         |
| 7           | 0,15           | 23           | 0,64**         | 37           | 0,39           |
| 8           | 0,64**         | 24           | 0,48**         | 38           | 0,27           |
| 9           | 0,61**         | 25           | 0,52**         | 39           | 0,35           |
| 10          | 0,29           | 26           | 0,48**         | 40           | 0,38*          |
| 11          | 0,61**         | 27           | 0,70**         | 41           | 0,78**         |
| 12          | 0,50**         | 28           | 0,24           | 42           | 0,62**         |
| 13          | 0,15           | 29           | 0,27           | 43           | 0,78**         |
| 14          | 0,56**         | 30           | 0,47**         |              |                |
| 15          | 0,52**         |              |                |              |                |
| 16          | 0,68**         |              |                |              |                |

كما قامت الطالبة بحساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي عن طريق حساب  
معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية، كما هو موضح في الجدول  
التالي:

الجدول رقم(05): معاملات ارتباط درجة كل بعد والدرجة الكلية ن=30 لمقياس الضغوط النفسية.

| المقياس      | معامل الصدق |
|--------------|-------------|
| البعد الأول  | 0,92**      |
| البعد الثاني | 0,79**      |
| البعد الثالث | 0,52**      |

يتضح من الجدول رقم ( 04 )و(05) أن معاملات الارتباط بين الفقرات والمجموع الكلي لكل بعد كانت في أغلبها جيدة ودالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) و(0,05) وهذا يدل على وجود نوع من الاتساق الداخلي للمقياس. عدا الفقرات رقم: 7- 10 - 13 - 28 - 29 - 34 - 37 - 38-39، والتي لم تكن ذات دلالة إحصائية، وبالتالي يتم حذفها. أما معامل ارتباط درجة كل بعد والدرجة الكلية لهذا المقياس كانت جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01).

## 2- ثبات الأداة:

تم التأكد من ثبات المقياس في الدراسة الحالية على عينة استطلاعية من(30) نزيلا من نزلاء المؤسسات العقابية كالتالي:

### 1) بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان براون.

ولقد تم حساب معامل الارتباط بطريقة التجزئة النصفية على عينة قوامها (30) نزيلا، باستخدام معادلة سبيرمان براون لتصحيح الطول كانت النتيجة (0,48).

## (2) بطريقة ألفا كرونباخ.

- جدول رقم (06) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ ومعامل الصدق

الذاتي لمقياس الضغوط النفسية.

| المقياس       | معامل ألفا كرونباخ | معامل الصدق الذاتي |
|---------------|--------------------|--------------------|
| البعد الأول   | 0,85               | 0,92               |
| البعد الثاني  | 0,90               | 0,94               |
| البعد الثالث  | 0,83               | 0,91               |
| الدرجة الكلية | 0,89               | 0,94               |

يتضح مما سبق أن جميع قيم معاملات الثبات بالطرق سابق ذكرها مرتفعة،

وبالتالي يمكن الاعتماد على النتائج والوثوق بها. كما يعتبر صادقاً بدرجة جيدة، مما يجعله مناسباً للاستخدام في هذه الدراسة.

### 2-4-2- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

ظهرت مؤخراً العديد من البرامج الحاسوبية كما هو الحال مع برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS20 في التحليل الإحصائي لبيانات البحوث الاجتماعية عامة والبحوث النفسية والتربوية خاصة. هذه البرامج التي جعلت عملية التحليل أكثر سهولة من خلال تعاملها مع البيانات من حيث إدخالها وتنظيمها وإدارتها ومعالجة بعض جوانبها إحصائياً. (حجر، 2003، ص.145)

لذا فقد تم الاعتماد على النظام الإحصائي SPSS20 للحصول على نتائج

الدراسة و اختيرت التحليلات الإحصائية طبقاً للفرضيات و تمثلت الأساليب في :

- المتوسطات والانحرافات المعيارية للكشف عن طبيعة متغيرات هذه الدراسة.

- معامل الارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة الارتباطية بين المتغيرات

المدرسة.

- تحليل التباين ( ف ) للكشف عن الفروق ذات الدلالة التي تعزى إلى مدة الحبس والمستوى التعليمي.

## خلاصة الفصل:

بعد التأكد من ثبات وصدق المقاييس باختبارها على عينة الدراسة الاستطلاعية، والتي أثبتت نتائجها أن المقاييس المستعملة تتمتع بدرجة من الثبات والصدق تطمئن على نتائجها. قامت الطالبة باستغلال المعلومات المجمعة بما يتناسب مع طرح الإشكالية الخاصة بالدراسة الحالية وفروضها، حيث سوف يتم عرض ومناقشة نتائجها في الفصل الموالي.

# الفصل السادس

## عرض ومناقشة النتائج

تمهيد

- 1 عرض النتائج .
- 2 مناقشة النتائج في ضوء فرضيات الدراسة.
- 3 - مناقشة عامة للنتائج.

خلاصة الفصل



## تمهيد:

بعد أن انتهت الطالبة في الفصول السابقة من عرض لمشكلة الدراسة والإطار النظري لها، ووصف الأدوات والأساليب الإحصائية المستخدمة لهذه الدراسة، تقوم الطالبة في هذا الفصل بعرض النتائج المتوصل إليها ومناقشتها.

### 1 عرض النتائج :

لقد حاولت الدراسة الحالية الكشف عن العلاقة بين فعالية الذات واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى نزلاء مؤسسة إعادة التربية - س- بشرق الجزائر ، وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

-الجدول رقم (07): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لفعالية الذات لدى أفراد عينة الدراسة.

|              | عدد<br>النزلاء | المتوسط<br>الحسابي | الوسيط | الانحراف<br>المعياري | أدنى | أعلى |
|--------------|----------------|--------------------|--------|----------------------|------|------|
| فعالية الذات | 51             | 20.61              | 19     | 5.99                 | 12   | 34   |

يبين الجدول رقم ( 07 ) المتوسط الحسابي لفعالية الذات والذي بلغ 20.61 بانحراف معياري قدره 5,99 . حيث أن أعلى درجة بلغت 34 وأدناها 12. وهذا يعني أن أفراد العينة يتميزون بفعالية الذات منخفضة.

**الجدول ( 08): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى أفراد عينة الدراسة.**

| استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي |                                 |                      |                    |                   |
|---------------------------------|---------------------------------|----------------------|--------------------|-------------------|
| الدرجة الكلية                   | المركزة على المساعدة الاجتماعية | المركزة على الانفعال | المركزة على المشكل |                   |
| 51                              | 51                              | 51                   | 51                 | عدد النزلاء       |
| 59,05                           | 18.84                           | 21.16                | 19.06              | المتوسط الحسابي   |
| 60                              | 19                              | 20                   | 19                 | الوسيط            |
| 9,75                            | 4.10                            | 6.35                 | 5.07               | الانحراف المعياري |
| 40                              | 10                              | 10                   | 10                 | أدنى قيمة         |
| 77                              | 29                              | 36                   | 33                 | أعلى قيمة         |

يظهر الجدول رقم (08) قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري على أبعاد استراتيجيات المواجهة. حيث تقدر قيمة المتوسط الحسابي على بعد استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل 19.06، ونجد أن 26 من أفراد العينة أي نسبة (50,89%) أقل من المتوسط، ونسبة (49,01%) تأخذ قيم أكبر من المتوسط. كما بلغت قيمة المتوسط الحسابي على بعد استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال 21.16، حيث نجد أن نسبة (52,94%) من أفراد العينة يأخذون قيم أقل من المتوسط، ونسبة (47,05%) تأخذ قيم أكبر من المتوسط. في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي على بعد استراتيجيات المواجهة المركزة على المساعدة الاجتماعية 18.84.

ونجد أن نسبة ( 52,94%) من أفراد العينة يأخذون قيم أقل من المتوسط، ونسبة (47,01%) تأخذ قيم أكبر من المتوسط. أما المتوسط الحسابي للدرجة الكلية على المقياس فقد بلغ (59,05) بانحراف معياري قدره (9,75). ونجد أن نسبة (47,05%) أقل من المتوسط، ونسبة (52,95%) تأخذ قيم أكبر من المتوسط.

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن أكثر الأساليب استخداماً من قبل النزلاء هو

أسلوب المواجهة المركزة على الانفعال حيث احتل المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (21.16)، وفي المرتبة الثانية أسلوب المواجهة المركزة على المشكل بمتوسط حسابي (19.06)، وجاء أسلوب المواجهة المركزة على الساندة الاجتماعية في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (18.84)، وربما أصبحت هذه الأساليب جزءاً من سلوكهم في التعامل مع الضغوط لملاءمتها في تخفيف من حدة الضغط وآثاره.

لذا فإن الأساليب التي يتبعونها في مواجهة الضغوط تكون غير مناسبة في كثير من الأحيان فيظهر عليهم الانفعال كأسلوب للتخفيف من الضغوط التي يتعرضون إليها، وبشكل عام فإنهم يتبعون الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط، وربما يعود ذلك إلى عدم تكيفهم مع بيئة السجن.

-الجدول ( 09): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للضغط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

| الضغوط النفسية |                 |              |              |                   |
|----------------|-----------------|--------------|--------------|-------------------|
| الدرجة الكلية  | مشكلات اجتماعية | مشكلات جسدية | مشكلات نفسية |                   |
| 51             | 51              | 51           | 51           | عدد النزلاء       |
| 75,31          | 25,88           | 18,13        | 31,29        | المتوسط الحسابي   |
| 75             | 26              | 16           | 31           | الوسيط            |
| 13,14          | 5,73            | 4,74         | 7,97         | الانحراف المعياري |
| 48             | 16              | 12           | 18           | أدنى قيمة         |
| 101            | 35              | 32           | 47           | أعلى قيمة         |

نلاحظ من الجدول رقم ( 09) أن المشكلات النفسية هي المسبب الأول للضغوط النفسية وهو ما يؤكد المتوسط الحسابي المتوصل إليه والمقدر بـ ( 31,29) وانحراف معياري قدره ( 7,97). أما المسبب الثاني للضغوط النفسية هو المشكلات الاجتماعية بمتوسط حسابي قدره ( 25,88) وانحراف معياري قدره ( 5,73). أما المسبب الثالث للضغوط النفسية فهي المشكلات الجسدية بمتوسط حسابي قدره ( 18,13) وانحراف معياري قدره ( 4,74). وبالتالي يكون أكبر مسبب للضغط النفسي هو الضغط الناتج عن المشكلات النفسية تليها المشكلات الاجتماعية.

-الجدول ( 10): يوضح التكرارات والنسب المئوية لأبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

|                 | مستوى الضغط النفسي |        |             |        |             |        |
|-----------------|--------------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|
|                 | مستوى منخفض        |        | مستوى متوسط |        | مستوى مرتفع |        |
|                 | التكرار            | %      | التكرار     | %      | التكرار     | %      |
| مشكلات نفسية    | 4                  | 7.84%  | 40          | 78.43% | 7           | 13.72% |
| مشكلات جسدية    | 25                 | 49.01% | 26          | 50.98% | 0           | 0%     |
| مشكلات اجتماعية | 2                  | 3.92%  | 39          | 76.47% | 10          | 19.60% |

نلاحظ من الجدول رقم ( 10) أن نسبة ( 3.92 %) من أفراد العينة يعانون من مشكلات اجتماعية بتقدير منخفض، بينما يعاني ( 7.84 %) من أفراد العينة من مشكلات نفسية بتقدير منخفض. أما ( 49.01 %) من أفراد العينة يعانون من مشكلات جسدية وذلك بتقدير منخفض. وبذلك يمكن القول أن التقدير المنخفض تختص به المشكلات الجسدية بتقدير منخفض.

كما نلاحظ أن نسبة ( 78.43 %) من أفراد عينة الدراسة يعانون من مشكلات نفسية بتقدير متوسط. وتأتي المشكلات الاجتماعية في الدرجة الثانية حيث يعاني أفراد العينة من مشكلات اجتماعية بنسبة ( 76.47 %) بينما تحوز المشكلات الجسدية على (50.98%).

يمكننا القول أنه وبتقدير متوسط يتعرض أفراد عينة الدراسة إلى ضغوط من مشكلات نفسية ثم مشكلات اجتماعية ثم مشكلات جسدية على الترتيب.

كما نلاحظ أن نسبة ( 19.60 %) من أفراد العينة يعانون من مشكلات اجتماعية بتقدير مرتفع، بينما تشكل المشكلات النفسية ضغوط بنسبة ( 13,72 %) بتقدير مرتفع. ويلاحظ أن المشكلات الجسدية لم تمس أي فرد من أفراد عينة الدراسة.

كما يمكن القول أن المشكلات النفسية تحتل المرتبة الأولى بتقدير متوسط والتي تسبب ضغوطا على أفراد العينة المدروسة تليها المشكلات الاجتماعية.

## **1 - 1- نتائج الفرضية الأولى:**

تنص الفرضية الأولى على أنه: توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد استراتيجيات المواجهة وفعالية الذات لدى أفراد عينة الدراسة.

للتحقق من صحة الفرضية السابقة قامت الطالبة باستخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين درجات فعالية الذات وبين درجات استراتيجيات المواجهة لدى أفراد عينة الدراسة ، وتم عرض النتائج على النحو التالي:

**-الجدول(11) يوضح معامل الارتباط بين فعالية الذات وأبعاد استراتيجيات**

**المواجهة لدى أفراد عينة الدراسة (ن=51).**

| فعالية الذات            |                                       |         |                     |    |
|-------------------------|---------------------------------------|---------|---------------------|----|
| معامل الارتباط          |                                       | الدالة  | المجموع             |    |
| استراتيجيات<br>المواجهة | المركزة على<br>المشكل                 | 0.728** | دالة<br>إحصائيا     | 51 |
|                         | المركزة على<br>الانفعال               | -0.247  | غير دالة<br>إحصائيا | 51 |
|                         | المركزة على<br>المساندة<br>الاجتماعية | 0.069   | غير دالة<br>إحصائيا | 51 |
| استراتيجيات المواجهة    |                                       | 0.24    | غير دالة<br>إحصائيا | 51 |

\*\* دالة عند مستوى 0.01 . \* دالة عند مستوى 0.05.

تشير نتائج الجدول رقم ( 11) إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات فعالية الذات ودرجات بعد استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل، وكانت قيمة معامل ارتباط بيرسون تساوي 0.728 وهذه القيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,01 وهذا يشير إلى أنه كلما كانت درجة فعالية الذات لدى النزلاء مرتفعة كلما تركزت استراتيجيات المواجهة على المشكل. في حين تشير نتائج هذا الجدول إلى عدم وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين درجات فعالية الذات ودرجات كل من بعدي استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال والمركزة على المساندة الاجتماعية لدى نزلاء المؤسسات العقابية من عينة الدراسة. حيث كانت قيمة معامل ارتباط بيرسون تساوي في بعد استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال (-0,247)، وعلى بعد استراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية تساوي (0,06) وهذه القيم غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0,05).

## 1 2 - نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه : توجد علاقة ارتباطيه بين فعالية الذات ومدة الحبس لدى أفراد عينة الدراسة.

للتحقق من صحة الفرضية السابقة قامت الطالبة باستخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين درجات فعالية الذات ومدة الحبس لدى أفراد عينة الدراسة، وتم عرض النتائج على النحو التالي:

-الجدول ( 12 ) : يوضح معامل الارتباط بين فعالية الذات ومدة الحبس لدى أفراد عينة الدراسة.

| فعالية الذات |                                   |                |           |
|--------------|-----------------------------------|----------------|-----------|
| المجموع      | الدالة                            | معامل الارتباط |           |
| 51           | دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 | -0.334*        | مدة الحبس |

\* دالة عند مستوى 0.05.

\*\* دالة عند مستوى 0.01 .

تشير نتائج الجدول ( 12 ) إلى وجود علاقة ارتباطيه سالبة وذات دلالة إحصائية بين كل من فعالية الذات ومدة الحبس، وكانت قيمة معامل ارتباط بيرسون تساوي (-0,334) وهذه القيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05).



### 1-3- نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أبعاد إستراتيجيات المواجهة باختلاف مدة الحبس لدى أفراد عينة الدراسة. للتحقق من ذلك تم استخدام تحليل التباين الأحادي وعرض نتائجه في الجدول الموالي على النحو التالي:

-الجدول ( 13 ): نتائج تحليل التباين الأحادي لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد استراتيجيات المواجهة لدى أفراد عينة الدراسة وفقا لمدة الحبس التي يقضيها النزلاء بالمؤسسة العقابية .

| الدالة | قيمة F | متوسط المربعات | مجموع المربعات | درجة الحرية | مصدر التباين   |                                                   |
|--------|--------|----------------|----------------|-------------|----------------|---------------------------------------------------|
| 0,08   | 2,55   | 61,88          | 123,76         | 2           | بين المجموعات  | المواجهة<br>المركزة على<br>المشكل                 |
|        |        | 24,18          | 1161,06        | 48          | داخل المجموعات |                                                   |
|        |        |                | 1284,82        | 50          | المجموع        |                                                   |
| 0,89   | 0,11   | 4,61           | 9,22           | 2           | بين المجموعات  | المواجهة<br>المركزة على<br>الانفعال               |
|        |        | 41,86          | 2009,51        | 48          | داخل المجموعات |                                                   |
|        |        |                | 2018,74        | 50          | المجموع        |                                                   |
| 0,42   | 0,88   | 14,94          | 29,88          | 2           | بين المجموعات  | المواجهة<br>المركزة على<br>المساندة<br>الاجتماعية |
|        |        | 16,89          | 810,85         | 48          | داخل المجموعات |                                                   |
|        |        |                | 840,74         | 50          | المجموع        |                                                   |

يتضح من الجدول رقم ( 13 ) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أبعاد استراتيجيات المواجهة بين النزلاء ترجع للمدة التي يقضيها النزير بالسجن، حيث كانت قيمة ف على البعد الأول تساوي 2,55 وكانت قيمتها على

البعد الثاني تساوي 0,11 كما كانت قيمتها على البعد الثالث تساوي 0,88 وهي قيم غير دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,05. أي أن استخدام أساليب المواجهة من طرف النزلاء لا يتعلق بالمدة التي يقضيها هؤلاء النزلاء في السجن.

#### 1-4- نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أبعاد إستراتيجيات المواجهة تبعا لاختلاف المستوى التعليمي لدى أفراد عينة الدراسة.

للتحقق من ذلك تم استخدام تحليل التباين الأحادي وعرض نتائجه في الجدول الموالي على النحو التالي:

-الجدول ( 14 ) : نتائج تحليل التباين الأحادي لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات

درجات أبعاد استراتيجيات المواجهة لدى أفراد عينة الدراسة وفقا للمستوى التعليمي (أمي ،ابتدائي،متوسط، ثانوي، جامعي)

| الدالة | قيمة F | متوسط<br>المربعات | مجموع<br>المربعات | درجة<br>الحرية | مصدر التباين      |                                                   |
|--------|--------|-------------------|-------------------|----------------|-------------------|---------------------------------------------------|
| 0,44   | 0,95   | 24,60             | 98,40             | 4              | بين المجموعات     | المواجهة<br>المركزة على<br>المشكل                 |
|        |        | 25,79             | 1186,42           | 46             | داخل<br>المجموعات |                                                   |
|        |        |                   | 1284,82           | 50             | المجموع           |                                                   |
| 0,17   | 1,66   | 63,82             | 255,30            | 4              | بين<br>المجموعات  | المواجهة<br>المركزة على<br>الانفعال               |
|        |        | 38,33             | 1763,44           | 46             | داخل<br>المجموعات |                                                   |
|        |        |                   | 2018,74           | 50             | المجموع           |                                                   |
| 0,19   | 1,57   | 25,24             | 100,96            | 4              | بين المجموعات     | المواجهة<br>المركزة على<br>المساندة<br>الاجتماعية |
|        |        | 16,08             | 100,96            | 46             | داخل<br>المجموعات |                                                   |
|        |        |                   | 840,74            | 50             | المجموع           |                                                   |

يتضح من الجدول (14) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أبعاد استراتيجيات المواجهة لدى النزلاء باختلاف المستوى التعليمي، حيث كانت قيم ف تساوي (0,95)، (1,66)، (1,57) وهي قيم غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05).

## 2 - مناقشة النتائج:

بعد جمع الاستبيانات تم تفريغها في الحاسب الآلي، وتحليل النتائج باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS 20) وعرضها، سيتم مناقشة هذه النتائج المتوصل إليها.

### 2-1- مناقشة الفرضية الأولى:

يتضح من الجدول رقم ( 11) وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات فعالية الذات ودرجات بعد استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل، وكانت قيمة معامل ارتباط بيرسون تساوي 0.728 وهذا يشير إلى أنه كلما كانت درجة فعالية الذات لدى أفراد عينة الدراسة مرتفعة كلما تركزت استراتيجيات المواجهة على المشكل. في حين تشير نتائج هذا الجدول إلى عدم وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين درجات فعالية الذات ودرجات كل من بعدي استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال والمركزة على المساندة الاجتماعية لدى أفراد عينة الدراسة .

ويمكن تفسير هذه النتائج كون نزلاء مؤسسة إعادة التربية -س- بشرق الجزائر، يحاولون مواجهة الضغوط وذلك بتطوير نماذج سلوكية جديدة بالبحث عن المعلومات والوسائل التي يستعملونها نحو المواقف الضاغطة، التي يتعرضون لها قصد تفسيرها، وإيجاد حلول لها وتخفي الصعوبات والمشاكل التي تعترضهم.

حيث أن هذا النوع من الاستراتيجيات أي أساليب المواجهة المركزة حول المشكل تعمل في إطار تغيير مباشر للوضع الحالي للعلاقة (فرد- محيط أو بيئة السجن) بتوظيف جهود سلوكية نشطة مع مواجهة المشكل من أجل حله، وتتضمن هذه الاستراتيجيات وضع خطط تسمح للفرد النزول بتغيير الوضعية المعاشة وبالتالي تغيير أو تحسين حالته الانفعالية. وهذا يتوقف على اعتقادات الفرد وإدراكه للوضعية الضاغطة مما يسمح له بالحصول على إمكانية تغيير الوضعية التي هو بصدد مواجهتها والتخفيف من حدة الضغط الناجم عنها. وهي بذلك تركز على التعديل المباشر للعلاقة بين الفرد والبيئة.

ولقد أظهرت نتائج الدراسة التي قام بها كل من جيرسالم و شويزر

(Jerusalem & Schwezer (1992 أن فعالية الذات العامة تعد مؤشرا هاما في التقييم المعرفي للمواقف التي يتعرض لها الفرد، وأن الأفراد ذوي فعالية الذات العامة المنخفضة يعانون الفشل في التعامل مع الضغوط ومن ثم يشعرون بالضغط وذلك مقارنة بالأفراد ذوي فعالية الذات المرتفعة. وفعالية الذات من المصادر الشخصية التي يستخدمها الأفراد في مواجهة الضغوط.

وحسب اعتقاد الطالبة فإن النزلاء يقومون بنشاطات كالتعليم، الرياضة، العمل... مما تخفف من حدة الضغوط لديهم.

وقد أشار لازاريس وفولكمان (1984) إلى أن الأفراد يميلون إلى الاعتماد على المواجهة المركزة على حل المشكلة عندما تكون متطلبات الموقف تبدو قابلة للتغيير أو السيطرة عليها والتحكم فيها.

وفي استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال والمركزة على الدعم الاجتماعي، فهنا يسعى الفرد إلى التحكم في الاستجابات الانفعالية الناتجة عن الموقف الضاغط، وذلك سواء استهلك مواد مختلفة ، أو محاولة إنكار الحقائق، أو تغيير معنى الموقف أو الاستسلام، أو الكف...

وقد يلجأ النزلاء لهذا النوع من المواجهة حين يتعرض لمواقف ووضعيات ضاغطة لا يمكنه التحكم فيها والسيطرة عليها.

هذه النتيجة تتفق مع ما يشير إليه باندورا بأن قوة الانفعال غالبا ما تخفض درجة الفعالية الذاتية وما نلاحظه على النزلاء وما تفرضه عليهم طبيعة هذه البيئة المغلقة، هذا ما يمكن أن يؤثر على درجة الفعالية.

حيث يهدف هذا الأسلوب إلى التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط والاحتفاظ بالاتزان الوجداني وعادة ما يكون هذا النوع في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة مزوز بركو (2008) من حيث أن

السجينات يختلف استخدامهن لاستراتيجيات المواجهة بين استراتيجيات مواجهة الحقيقة أي التصدي للمشكلة، والهروب من مواجهة الحقيقة.

وهذه النتائج توضح أن فعالية الذات ليست لها علاقة مباشرة في بعد إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال وفي بعد إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول الدعم الاجتماعي.

## 2-2- مناقشة الفرضية الثانية:

يتضح من الجدول رقم ( 12) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات و اختلاف مدة الحبس لدى أفراد عينة الدراسة. وقد بينت النتائج وجود علاقة قوية لكنها سالبة، وذات دلالة إحصائية، إذ بلغت هذه العلاقة ( -0,33)، وهذا يعني أنه كلما طالت مدة الحبس انخفضت فعالية الذات لدى أفراد عينة الدراسة. لم تحصل الطالبة على دراسات تناولت وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات واختلاف مدة الحبس.

والجدير بالذكر أن اعتقادات وإدراك الفرد حول فعاليته الذاتية لديه يستخدمها بشكل إيجابي كي يستجيب لمتطلبات البيئة التي يعيش فيها وهذا ما أشار إليه باندورا بمفهوم الحتمية التبادلية. فحسب هذا التصور يتحدد السلوك الإنساني بالتفاعل التبادلي للعوامل الذاتية (المصادر الشخصية الداخلية على شكل موارد معرفية، انفعالية، بيولوجية)، والعوامل السلوكية، والعوامل البيئية التي تعمل كلها كمحددات متفاعلة تبادلياً.

ويمكن تفسير النتيجة المتحصل عليها في هذه الدراسة إلى أن اعتقاد الفرد بصعوبة، وعدم إمكانية تغيير الوضعية التي هو بصدد مواجهتها ، والتي يصعب عليه مواجهتها. وحسب باندورا فإن الإحساس بدرجة فعالية الذات يتأثر بإدراك الفرد للبيئة والظروف التي يعيشها، ومدى اعتقاده في امتلاك القدرة على مواجهة أو التغلب على الصعوبات.

خاصة إذا اعتقد النزلاء بأن المواقف التي يتعرضون لها، بأنها تتجاوز قدراتهم على ضبطها والتحكم فيها، ونظرا لخصوصية المؤسسة العقابية حيث أنها تشكل مجتمعا يعيش أفرادها في عزلة عن العالم الخارجي مما قد يظهر على النزلاء (المساجين) أعراض عدم الاتزان ومظاهر سوء التوافق النفسي والاجتماعي مع متطلبات بيئة السجن. وبالتالي سواء كانت مدة سنوات الحبس لدى النزلاء قليلة أو مرتفعة فإن فعالية الذات يجب أن تتوفر لديهم. كما يمكن القول أن النزلاء الذين قضوا مدة أطول من مدة العقوبة هم أقل شعورا بفعاليتهم الذاتية من أقرانهم الذين قضوا مدة أقل.

لذلك ترى الطالبة اتخاذ كافة التدابير اللازمة من الجهات المعنية لتعزيز فعالية الذات لدى نزلاء المؤسسات العقابية، لما لذلك من تأثير كبير في القدرة على تحمل الضغوط، وتفعيل ممارسة برامج علاجية بها.

## 2-3- مناقشة الفرضية الثالثة:

يتضح من الجدول رقم (13) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أبعاد استراتيجيات المواجهة بين أفراد عينة الدراسة ترجع للمدة التي يقضيها النزير بالسجن، أي أن استخدام أساليب المواجهة من طرف النزلاء لا يتعلق بالمدة التي يقضيها هؤلاء النزلاء في السجن.

وتتفق نتائج هذه الفرضية مع دراسة افري آرشر Every Archer (2008) من حيث أن اختلاف فترات الحبس لا تكون لها دلالة إحصائية فيما يخص المعاناة النفسية للمساجين. وبالتالي يستخدمون استراتيجيات حسب المواقف التي يتعرضون لها.

وترى الطالبة أن هذه النتيجة المتوصل إليها تشير إلى أن اختلاف مدة الحبس لا تؤثر على كيفية استخدام استراتيجيات المواجهة، كما ترى الطالبة أن مدة الحبس ليست المتغير الذي نعزو إليه اختلاف المساجين في استخدام أسلوب مواجهة معين.



وتجدر الإشارة إلى أنه ليس هناك انفصال بين أبعاد المواجهة، وليس هناك طريقة أفضل من الأخرى في تحقيق المواجهة، ولكن بالرغم من ذلك اتضح أنه كلما كان التحكم في المشكلة ممكناً كانت المواجهة المركزة على المشكلة أفضل، أما في حالة العجز عن السيطرة عن المشكلة فإن المواجهة المركزة على الانفعالات تعد أكثر استخداماً أو أكثر نفعاً. وتختلف استخدامات استراتيجيات المواجهة باختلاف الأفراد، وباختلاف المواقف والمشكلات التي يتعرض لها، كما تختلف حتى لدى الفرد الواحد.

#### 2-4- مناقشة الفرضية الرابعة:

يتضح من الجدول رقم ( 14 ) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أبعاد استراتيجيات المواجهة لدى أفراد عينة الدراسة باختلاف المستوى التعليمي، ربما يرجع ذلك لكون أفراد العينة ذوو مستوى تعليمي متوسط، يليها المستوى التعليمي الثانوي ثم المستويين الجامعي والابتدائي ثم بدون مستوى.

وترى الطالبة أن هذه النتيجة المتوصل إليها تشير إلى أن استخدام استراتيجيات المواجهة ليست خاصة بالمستويات التعليمية المختلفة (أمي، ابتدائي، متوسط، ثانوي، جامعي)، كما ترى الطالبة أن المستوى التعليمي ليس المتغير الذي نعزو إليه اختلاف المساجين في استخدام أسلوب مواجهة معين.

#### 3 - مناقشة عامة للنتائج:

من خلال ما سبق عرضه نجد أن أغلب أفراد عينة الدراسة يتراوح سنهم بين 18-30 سنة، كما أن أغلب أفراد العينة ذوو مستوى تعليمي متوسط، يليها المستوى التعليمي الثانوي ثم المستويين الجامعي والابتدائي ثم بدون مستوى.

أما مدة الحبس فأغلب أفراد العينة قد حكم عليهم بأقل من 6 سنوات حبس. إضافة إلى أن قلة أفراد العينة المدروسة قد تؤثر على نتائج الدراسة الحالية.

وقد خلصت الطالبة إلى أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها النزلاء، تختلف في

درجتها وأنواعها وليست جميعاً على درجة متساوية، فلقد أشارت النتائج إلى أن

المشكلات النفسية تحتل المرتبة الأولى بتقدير متوسط تليها المشكلات الاجتماعية، حيث تشكل ضغوطاً نظراً لخصوصية هذه البيئة، حيث تعد بيئة السجن والتي تمثل عبئاً نفسياً على الفرد النزلي، ويؤدي به ذلك إلى العديد من الضغوط النفسية التي تختلف تأثيراتها من نزلي لآخر من حيث القدرة على احتمالها. كما خلصت هذه الدراسة إلى أن أفراد عينة الدراسة، ذوو فعالية ذات منخفضة، كما أن الاستراتيجيات الأكثر استخداماً لدى أفراد عينة الدراسة هي الاستراتيجيات المركزة على الانفعال.

توصلت الطالبة إلى أنه كلما كانت درجة فعالية الذات لدى نزلاء مؤسسة إعادة التربية -س- مرتفعة كلما تركزت استراتيجيات المواجهة على المشكل. حيث أن هذا النوع من الاستراتيجيات أي أساليب المواجهة المركزة حول المشكل تعمل في إطار تغيير مباشر للوضع الحالي للعلاقة (فرد- محيط أو بيئة السجن) بتوظيف جهود سلوكية نشطة مع مواجهة المشكل من أجل حله، وتتضمن هذه الاستراتيجيات وضع خطط تسمح للفرد النزلي بتغيير الوضعية المعاشة وبالتالي تغيير أو تحسين حالته الانفعالية. ويتوقف هذا على اعتقادات الفرد وإدراكه للوضعية الضاغطة مما يسمح له بالحصول على إمكانية تغيير الوضعية التي هو بصدد مواجهتها والتخفيف من حدة الضغط الناجم عنها. وهي بذلك تركز على التعديل المباشر للعلاقة بين الفرد والبيئة.

وفي استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال والمركزة على الدعم الاجتماعي، حيث يلجأ النزلاء لهذا النوع من المواجهة حين يتعرض لمواقف ووضعية ضاغطة لا يمكنه التحكم فيها والسيطرة عليها.

كما توصلت الطالبة إلى أن فعالية الذات ليست لها علاقة مباشرة في بعد إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال وفي بعد إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول الدعم الاجتماعي.

كما توصلت الطالبة إلى أنه كلما طالت مدة الحبس انخفضت فعالية الذات لدى أفراد عينة الدراسة، لما لبيئة السجن من تأثير على حياة النزلاء حيث يجد هؤلاء النزلاء صعوبة في التكيف مع متطلبات هذه بيئة المغلقة ( نمط الحياة داخل السجن، العلاقات مع

المساجين الآخرين، والعلاقات مع أعوان الحراسة، انعدام النشاط، الضجيج، انقطاع الحياة الاجتماعية المألوفة وخصوصا انعدام الاتصال بالعائلة والأصدقاء...).

كما توصلت الطالبة إلى أن كل من المتغيرين مدة الحبس و المستوى التعليمي ليس المتغيران اللذان نعزو إليهما اختلاف المساجين في استخدام أسلوب مواجهة معين. ويرجع ذلك إلى أن استخدامات استراتيجيات المواجهة تختلف باختلاف الأفراد، وباختلاف المواقف والمشكلات التي يتعرض لها، كما تختلف حتى لدى الفرد الواحد.

#### 4 الاقتراحات:

في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج الدراسة الحالية لفعالية الذات وعلاقتها باستراتيجيات مواجه ة الضغوط النفسية تم إدراج بعض الاقتراحات التالية:

- تتميز فئة نزلاء المؤسسات العقابية بمميزات ديموغرافية مختلفة كالجنس، السن، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية... وهذا ما يقود إلى فتح مجال لإجراء دراسات حول مدى تأثير هذه المميزات على متغيرات الدراسة أو متغيرات أخرى من خلال معرفة الفروق بين مختلف هذه الفئات .
- دراسة موضوع نزلاء المؤسسات العقابية وفق متغيرات مختلفة .
- وضع برامج علاجية تتوافق مع اعتقادات النزلاء حول مفهوم العقوبة والسجن.
- كما تقترح الطالبة تناول دراسة هذا الموضوع باستخدام عينات أكبر، واستخدام منهج آخر كمنهج دراسة حالة .
- العمل على توفير الإمكانيات التي تساعد الأخصائي النفسي على تقديم خدمات الإرشاد والعلاج النفسي لنزلاء المؤسسات العقابية بشكل مناسب من أجل تنميتهم وتوعيتهم ووقايتهم.
- تنظيم دورات تدريبية للأخصائيين النفسيين في المؤسسات العقابية، والاهتمام بإعدادها جيدا، ليتمكن الأخصائي النفسي من

تطوير وتحسين أدائه المهني وتنمية مهاراته ورفع كفاءته، قبل الالتحاق بالعمل، ويتم فيها تعريفهم بخصائص مجتمع نزلاء المؤسسات العقابية، وتدريبهم على كيفية التعامل مع مشكلات النزلاء.

- كل هذه المقترحات لها صلة بهذا البحث سواء من قريب أو من بعيد، ويمكن أن تكون مواضيع دراسات قادمة في المستقبل .

# خاتمة

## خاتمة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين فعالية الذات واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، حيث تسلط هذه الدراسة الضوء على شريحة اجتماعية مهمة، لم تحض بدراسات وافرة في البيئة المحلية وهي فئة المسجونين (نزلاء المؤسسات العقابية).

وقد خلصت نتائج هذه الدراسة إلى أن هناك علاقة جزئية تحققت بين فعالية الذات وإستراتيجية حل المشكل بينما لم تتحقق الاستراتيجيات الأخرى. كما تم التوصل إلى أنه كلما طالت مدة الحبس انخفضت فعالية الذات لدى أفراد عينة الدراسة. كما أن كل من المتغيرين مدة الحبس و المستوى التعليمي ليس المتغيران اللذان نعزو إليهما اختلاف المساجين في استخدام أسلوب مواجهة معين. ويمكن القول بأن إمكانية تعميم هذه النتائج المتوصل إليها تعتمد على حدود هذه الدراسة.

تعد المؤسسات العقابية مؤسسات اجتماعية لكن ذات خصوصية حيث أنها تشكل مجتمعا يعيش أفراده في عزلة عن العالم الخارجي مما قد يظهر على النزلاء (المساجين) أعراض عدم الاتزان ومظاهر سوء التوافق النفسي والاجتماعي مع متطلبات بيئة السجن.

فنزلاء المؤسسات العقابية عموما معرضون للكثير من الآثار الضارة الناجمة عن الضغوط النفسية التي يعايشونها من خلال تواجدهم ببيئة السجن وبكل ما تحتويه هذه البيئة المولدة للضغوط... كل هذا ينعكس على صحة السجين النفسية والجسمية.

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع العربية

- 1 - ابن منظور (د.س): *لسان العرب* (ج 2). دار لسان العرب. بيروت.
- 2 - أبو هاشم، حسن محمد. (2003). *مؤشرات التحليل البعدي بحوث فعالية الذات في ضوء نظرية باندورا*.  
www.faculty.ksu.edu.sa /70810/DocLib1/الذات%الفعالية.doc .
- 3 - الأحمد، أمل و رجاء، مريم . (2009). *أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق* . مجلة العلوم التربوية والنفسية، 10 (1)، 13-37 .
- 4 - الأحمد، حنان عبد الرحيم . (2002). *ضغوط العمل عند الأطباء* . السعودية: دار الطباعة والنشر .
- 5 - إسحاق، إبراهيم منصور . (1991). *موجز في علم الإجرام والعقاب (ط.1)*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 6 - أسعد، ميخائيل . (1994). *علم الاضطرابات السلوكية*. بيروت: دار الجيل .
- 7 - بريك، الطاهر . (2009). *فلسفة النظام العقابي في الجزائر وحقوق السجين* . الجزائر: دار الهدى .
- 8 - بلقسام، حورية. (2001) . *العوامل المعرفية في تفسير الآلام المزمنة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب والفعالية الذاتية من منظور علم النفس المعرفي* . رسالة دكتوراه ، جامعة الجزائر، الجزائر .
- 9 - بن زروال، فتيحة. (2001-2002). *مصادر ومستويات الإجهاد لدى الأستاذ الجامعي واستراتيجيات المرشد النفسي في علاجه والوقاية منه* . مذكرة ماجستير غير منشورة ، جامعة الحاج لخضر ، باتنة .



- 10 - بني يونس، محمد محمود. (2007). *سيكولوجيا الدافعية والانفعالات*. (ط.1) الأردن: دار المسيرة للنشر .
- 11 - بوعافية، نبيلة. (2007-2008). *نمط شخصية المديرين وعلاقته بالضغط المهني واستراتيجيات المواجهة* . رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر، الجزائر .
- 12 - بونسيك، أ.د ومثيل، ه.س. (2005). *إدارة ضغوط الحياة* . القاهرة- مصر: مكتبة جرير.
- 13 - الجاسر، البندري. (2007). *الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فعالية الذات وإدراك القبول-الرفض الوالدي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى*. <http://eref.uqu.edu.sa/files2/thesis/imd8508.pdf>
- 14 - الجعيد، سفير (2008)، *تقييم تجربة الخلوة الشرعية لنزلاء السجون دراسة ميدانية على سجن محافظة الطائف* ، رسالة ماجستير في العلوم الاجتماعية ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية. الرياض .
- 15 - جميل، سميرة طه. (1998). *التخلف العقلي واستراتيجية مواجهة الضغوط الأسرية* (ط.1). القاهرة: مكتبة النهضة المصرية .
- 16 - حامد، خالد. (2008). *منهجية البحث في العلوم الاجتماعية والإنسانية* . (ط.1) الجزائر: جسر للنشر والتوزيع .
- 17 - حجر، خالد. (2003). *معايير شروط الموضوعية والصدق والثبات في البحث الكيفي: دراسة نظرية* . مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، 15 (2) ، 132-154.
- 18 - حسين، طه و حسين، سلامة. (2006). *إستراتيجية إدارة الضغوط التربوية والنفسية*. دار الفكر .

- 19 - حسين طه، عبد العظيم .(2008). إساءة معاملة الأطفال النظرية والعلاج . الإسكندرية : دار الفكر.
- 20 - حمشة، نور الدين. ( 2005-2006). الحماية الجنائية للبيئة دراسة مقارنة بين الفقه الإسلامي والقانون الوضعي . مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة الحاج لخضر ، باتنة .
- 21 - التردير، عبد المنعم أحمد .( 2004). دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي(ط.1) . القاهرة : عالم الكتب .
- 22 - دليو، فضيل .(2000) . دراسات في المنهجية. الجزائر : دم.ج .
- 23 - رحاحلية، سميرة. ( 2009-2010) . الكفاءة الذاتية وعلاقتها بتقبل العلاج لدى مرضى السرطان الخاضعين للعلاج الكيميائي . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الحاج لخضر ، باتنة .
- 24 - الرشيدى، هارون توفيق .( 1999). الضغوطات النفسية، طبيعتها، نظرياتها. مصر : مكتبة الأنجلو المصرية .
- 25 - الزراد، فيصل .(2005). العلاج النفسي السلوكي . لبنان: دار العلم للملايين .
- 26 - الزغلول، عماد.(2003). نظريات التعلم (ط.1).عمان: دار الشروق .
- 27 - الزيات، فتحي مصطفى.( 2001). علم النفس المعرفي: مداخل ونماذج ونظريات (ج.2). مصر: دار النشر للجامعات .
- 28 - الساعاتي، أمين. (1992) . تبسيط كتابة البحث العلمي من البكالوريوس حتى الدكتوراه (ط.2) . السعودية : المركز السعودي للدراسات.
- 29 - ستورا، ج.ب .( 1997). الكرب : الضغط النفسي ( وجيله أسعد، مترجم ). دمشق: دار البشائر.

30 رضوان، س. (1997). توقعات الكفاءة الذاتية "البناء النظري والقياس". مجلة شؤون اجتماعية.

<http://de/geocities.com:psychoarab/Komp>

31 رضوان، سامر جميل. (2002). الصحة النفسية (ط.1). الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

32 الشاذلي، فتوح. (2002). علم الإجرام العام. الإسكندرية: دار المطبوعات الجامعية.

33 الشاذلي، فتوح. (2009). أساسيات علم الإجرام والعقاب. لبنان: منشورات الحلبي الحقوقية.

34 شحاته، محمد وآخرون. (1993). علم النفس الجنائي. الرياض: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

35 شرودود، الطيب. (2007-2008). العقوبة بين اللزوم والسقوط في التشريع الجزائري الجزائري. مذكرة ماجستير غير منشورة، المركز الجامعي العربي بن مهيدي، أم بواقي.

36 شريف، ليلي. (2003). أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ- ب) لدى أطباء الجراحة (القلبية والعصبية والعامة) دراسة ميدانية في مدينة دمشق. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.

37 شريك، مصطفى (د.س): أنظمة السجون المدارس والنظريات المفسرة لها. مجلة الفقه والقانون. [www.majalah.new.ma](http://www.majalah.new.ma)

38 شريك، مصطفى. (2008). نظام السجون في الجزائر: نظرة على قانون السجون الجديد. [WWW.ULUM.NL](http://WWW.ULUM.NL)

- 39 شماللي، حماني صفية. ( 2006-2007). إستراتيجية مقاومة الضغوط المهنية وعلاقتها بظهور الاضطرابات السيكوسوماتية (دراسة ميدانية على عينة من المرضى بمستشفيات مدينة الجزائر) . مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر، الجزائر .
- 40 شيخاني، سمير .(2003) . الضغط النفسي أسبابه، طبيعته . بيروت: دار الفكر العربي.
- 41 شيلي، تايلور.(2008). علم النفس الصحي . (ط. 1) (وسام درويش بريك وآخرون، مترجم). الأردن: دار الحامد دار الرحمة.
- 42 - ضحيان، سعود بن الضحيان. (2001). البرامج التعليمية والتأهيلية في المؤسسات الإصلاحية . أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية .
- 43 طبي، سهام .(2004-2005) . أنماط التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط التالية للصدمة . مذكرة ماجستير غير منشورة ، جامعة الحاج لخضر ، باتنة .
- 44 عبد الرحمن، محمد السيد .(1998) . نظريات الشخصية . القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع .
- 45 عبد الستار، فوزية.(1985) . علم الإجرام وعلم العقاب (ط.1). لبنان: دار النهضة العربي.
- 46 - عبد الله ،أحمد محمد .(2008) . علم نفس الصحة وعلاقته بالطب السلوكي . الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية.
- 47 عبد المعطي، حسن مصطفى.(2006) . ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها . القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

- 48 عبد المنعم ، سليمان . ( 2003 ) . علم الإجرام والجزاء . بيروت : منشورات الحلبي الحقوقية.
- 49 العتيبي، بندر.(2008). اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فعالية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف . [http :www .cma.org.kw /arabic-t.pdf](http://www.cma.org.kw/arabic-t.pdf)
- 50 عثمان، فاروق السيد.(2001) . القلق وإدارة الضغوط النفسية ( ط.1 ) . القاهرة: دار الفكر العربي .
- 51 عدودة، صليحة .(2008-2009) . الكفاءة الذاتية وعلاقتها بأسلوب الحياة لدى مرضى قصور الشريان التاجي . مذكرة ماجستير غير منشورة ، جامعة الحاج لخضر ، باتنة .
- 52 عزوز، أسمهان .( 2008-2009 ) . مصدر الضبط الصحي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة لدى مرضى القصور الكلوي المزمن . مذكرة ماجستير غير منشورة ، جامعة الحاج لخضر ، باتنة .
- 53 حمسكر، على .( 2003 ) . ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها . القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- 54 عطوف ، محمد ياسين . (1986). علم النفس العيادي ( ط. 2 ). دار النهضة بيروت : العربية .
- 55 العيسوي ، عبد الرحمن . ( 1997 ). علم النفس الجنائي . الإسكندرية : الدار الجامعية للطباعة والنشر والتوزيع.
- 56 العيسوي ، عبد الرحمن . ( 2002 ). علم النفس الجنائي . مصر : دار المعرفة الجامعية.

- 57 العيسوي، عبد الرحمان . ( 2004 ). اتجاهات جديدة في علم النفس الجنائي . لبنان : منشورات الحلبي الحقوقية .
- 58 غانم، عبد الله عبد الغني . ( 1998 ). تأثير السجن على سلوك النزير . .  
<http://www.dar.bibalex.org/webpages/mainpage.jsf?PID=DAF-Job:55871&q=>
- 59 غانم ، محمد حسن . ( 2008 ). علم النفس والجريمة . القاهرة : الدار الدولية للاستثمارات الثقافية.
- 60 غبارى ، محمد سلامة محمد . ( 2004 ). أدوار الأخصائي الاجتماعي في مجال الجريمة والانحراف . القاهرة : دار المعرفة الجامعية .
- 61 - غبارى ، محمد سلامة محمد . ( 2006 ). الدفاع الاجتماعي في مواجهة الجريمة . الإسكندرية : دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر .
- 62 القصص، صليحة . ( 2008-2009 ) . سلوكيات الخطر المتعلقة بالصحة الأكثر انتشارا لدى نزلاء مؤسسة إعادة التأهيل - تازولت - دراسة ميدانية في علم الأوبئة السلوكية . مذكرة ماجستير غير منشورة . جامعة الحاج لخضر ، باتنة .
- 63 - القهوجي على عبد القادر وآخرون . ( 1998 ). علم الإجرام والعقاب . القاهرة منشأة المعارف.
- 64 - كلفن ، هال . ( 1970 ). أصول علم النفس الفرويدي . ( محمد فتحي الشنيطي، مترجم ) . بيروت : دار النهضة العربية.
- 65 كجيل، عز الدين . ( 1998 ). الإفراج عن المحبوس بين الفقه الإسلامي والقانون الوضعي . مذكرة ماجستير غير منشورة ، جامعة الحاج لخضر ، باتنة .
- 66 - لمنور ، محمد سعيد . ( 2004 ). دراسات في فقه القانون الجنائي . الأردن : مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع .

- 67 لتكار ، محمود . ( 1999-2000) . العفو عن العقوبة في جريمة القتل بين الشريعة والقانون . مذكرة ماجستير غير منشورة ، جامعة الحاج لخضر ، باتنة .
- 68 مَرشدي، الشريف . ( 2007-2008) . مصادر الضغط المهني واستراتيجيات التعامل coping لدى الجراحين ، دراسة ميدانية بمستشفيات الجزائر العاصمة . مذكرة ماجستير غير منشورة ، جامعة الجزائر، الجزائر .
- 69 -المزروع، ليلي . ( 2007) . فعالية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للإنجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 08(04)، 67-89.
- 70 مَرزوز، بركو . (2006) . استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرأة المجرمة السجين" في مجلة شبكة العلوم النفسية العربية <http://www.arabpsynet.com>
- 71 مَرزوز، بركو . ( 2006-2007) . إجرام المرأة في المجتمع الجزائري، العوامل والآثار . رسالة دكتوراه ، جامعة منتوري، قسنطينة .
- 72 -المشيخي، غالب . ( 2009) . قلق المستقبل وعلاقته بكل من فعالية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف . <http://social.subject-line.com/t976-topic>
- 73 - المغربي ، عبد الحميد . ( 1999) . الإدارة الإستراتيجية لمواجهة القرن الحادي والعشرين (ط.1) . القاهرة : مجموعة النيل العربية .
- 74 - الميلادي، عبد المنعم . ( 2004) . الأمراض والاضطرابات النفسية الإسكندرية : مؤسسة شباب الجامعة .
- 75 - نبيه ، صالح . ( 2003) . دراسة في علمي الإجرام والعقاب . الأردن: دار الثقافة.

- 76 - هدييل، يمينة .(2008-2009) . محددات استراتيجيات المواجهة لدى مرضى الربو (تصور المرض وتقدير الذات) . رسالة دكتوراه ، جامعة الجزائر ، الجزائر .
- 77 - وزارة العدل . (1979). قانون إصلاح السجون وإعادة تربية المساجين . الجزائر : دم.ج .
- 78 - يخلف ، عثمان. ( 2001). علم نفس الصحة: الأسس النفسية والسلوكية للصحة (ط.1) . الدوحة : دار الثقافة .
- 79 - يوسف، جمعة السيد.(2000). دراسات في علم النفس الإكلينيكي . القاهرة : دار غريب.
- 80 - اليوسف ، عبد الله عبد العزيز .(1999).النظم الحديثة في إدارة المؤسسات العقابية والإصلاحية، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، 171-215 .

### المراجع باللغة الفرنسية

- 81- Adeline , PUPAT.(2006-2007) . LA PERCEPTION DE LA MALADIE ET LE COPING CHEZ LES PERSONNES FIBROMYALGIQUES .  
[http://www.atoute.org/n/IMG/pdf/5\\_la\\_perception\\_de\\_la\\_maladie\\_et\\_l  
e\\_coping\\_chez\\_les\\_personnes\\_fibromyalgiques.pdf](http://www.atoute.org/n/IMG/pdf/5_la_perception_de_la_maladie_et_le_coping_chez_les_personnes_fibromyalgiques.pdf)
- 82- Bandura, A.(2007). Auto-efficacité .(Jacques Lecompte ,traducteur)traduit par .Paris : De Boeck.
- 83- Carnegie ,Dale .(1993) .Comment dominer les stress et les sancis , France : édition triomphez Devos sancis .



- 84- de Beaurepaire, Christiane.(2005). *PSYCHIATRIE EN MILIEU CARCERAL*. <http://www.senon-online.com/Documentation/telechargement/3cycle/Psychiatrie/DIU%20psy%20crim/DeBeaurepaire.pdf>
- 85- Dominique , Chalvin .(1993) . *Faire face aux stress de la vie quotidienne* . Paris :ESE éditeur .
- 86- Evry , ARCHER.(2008). *L'évaluation de la souffrance psychique liée à la détention*.  
[http://www.gip-recherche-justice.fr/IMG/pdf/172-Archer\\_Souffrance\\_detention.pdf](http://www.gip-recherche-justice.fr/IMG/pdf/172-Archer_Souffrance_detention.pdf)
- 87- Grebot, E et Paty . Dephanix .G.(2006). *Styles défensifs et stratégies d'ajustement ou Coping en situation stressante*, L'Encéphale, 32: 315-324.  
[www.univ-reims.fr/index.php/LMD/gallery\\_files/site/1/.../13156.pdf](http://www.univ-reims.fr/index.php/LMD/gallery_files/site/1/.../13156.pdf)
- 88- Gwénaëlle, Joët et Pascal, Bressoux. (2007 ). *Persuasions sociales et auto-efficacité*.  
[www.congresintaref.org/actes\\_pdf/AREF2007\\_Gwenaelle\\_JOET\\_071.pdf](http://www.congresintaref.org/actes_pdf/AREF2007_Gwenaelle_JOET_071.pdf).
- 89- Laurent ,Michel et Betty ,Brahmy. (2005). *Guide de la pratique psychiatrique en milieu pénitentiaire* . Paris : heures de France(hdf) .
- 90- LazarusR.S ,Folkman .S.(1984) . *Stress, appraisal & Coping*. New York .Springer publishing company .

- 91- Paulhan, Isabelle.(1992). *Le concept de coping* .  
[http://www.persee.fr/web/revues/home/prescript/article/psy\\_0003-5033\\_1992\\_num\\_92\\_4\\_29539](http://www.persee.fr/web/revues/home/prescript/article/psy_0003-5033_1992_num_92_4_29539)
- 92- Schweitzer,M .B.(2001) . *Concepts, Stress, Coping* .  
[http://eps30mots.net/\\_admin/Repertoire/.../file/.../Coping/concept-stress-coping.p...](http://eps30mots.net/_admin/Repertoire/.../file/.../Coping/concept-stress-coping.p...)
- 93- SILLAMY,N.(1980) . *Dictionnaire de Psychologie*. PARIS:  
Edition Bordas .
- 94- Zenad ,D.(2004) .Le traumatisme et stratégies du coping  
chez les insuffisants rénaux chronique . *La communication prise  
en charge psychologique et orthophonie* . (01),223-245 .

## فهرس الأشكال و الجداول

### فهرس الأشكال التوضيحية

| رقم الشكل | اسم الشكل                                               | رقم الصفحة |
|-----------|---------------------------------------------------------|------------|
| 01        | نموذج الحتمية التبادلية لباندورا .                      | 42         |
| 02        | العلاقة بين المعتقدات بالفعالية الذاتية وتوقع النتائج . | 44         |
| 03        | أبعاد فعالية الذات عند باندورا .                        | 45         |
| 04        | مصادر فعالية الذات عند باندورا .                        | 47         |
| 05        | نظرية التقدير المعرفي للضغوط .                          | 68         |
| 06        | آليات ترشيح أثر الضاغط على الفرد.                       | 81         |
| 07        | عملية المواجهة حسب النظرية المعرفية .                   | 84         |

## فهرس الجداول

| رقم الصفحة | اسم الجدول                                                                                                                                     | رقم الجدول |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 161        | خصائص عينة الدراسة حسب السن                                                                                                                    | 01         |
| 162        | خصائص عينة الدراسة حسب المستوى التعليمي                                                                                                        | 02         |
| 163        | خصائص عينة الدراسة حسب مدة الحبس                                                                                                               | 03         |
| 167        | معاملات ارتباط فقرات مقياس الضغوط النفسية بين كل فقرة والبعد التابعة له.                                                                       | 04         |
| 168        | معاملات ارتباط درجة كل بعد و الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية                                                                               | 05         |
| 169        | معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ ومعامل الصدق الذاتي لمقياس الضغوط النفسية.                                                                  | 06         |
| 173        | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لفعالية الذات لدى نزلاء المؤسسة العقابية                                                                    | 07         |
| 174        | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستراتيجيات المواجهة لدى نزلاء المؤسسة العقابية                                                            | 08         |
| 176        | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لضغوط النفسية لدى نزلاء المؤسسة العقابية                                                                    | 09         |
| 177        | التكرارات والنسب المئوية لأبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى نزلاء المؤسسة العقابية                                                                | 10         |
| 179        | معامل الارتباط بين فعالية الذات وأبعاد استراتيجيات المواجهة لدى نزلاء المؤسسة العقابية                                                         | 11         |
| 180        | معامل الارتباط بين فعالية الذات ومدة الحبس لدى نزلاء المؤسسة العقابية.                                                                         | 12         |
| 182        | نتائج تحليل التباين الأحادي لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد استراتيجيات المواجهة لدى نزلاء المؤسسة العقابية وفقا لمدة الحبس.       | 13         |
| 184        | نتائج تحليل التباين الأحادي لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد استراتيجيات المواجهة لدى نزلاء المؤسسة العقابية وفقا للمستوى التعليمي. | 14         |

الملاحق

## قائمة الملاحق

### الملحق الأول : مقياس توقعات الكفاءة الذاتية العامة

ترجمة لسامر رضوان

السن:..... عاما،

الجنس:.....

العمل (إذا كنت تعمل):.....

الدراسة و السنة الدراسية إذا كنت طالبا:.....

#### تعليمات:

أمامك عدد من العبارات التي يمكن أن تصف أي شخص، اقرأ كل عبارة، وحدد مدى انطباقها عليك بوجه عام، وذلك يوضع كل كلمة واحدة فقط مما يلي كل عبارة منها وهي: لا، نادرا، غالبا، دائما

ليس هناك إجابة صحيحة وإجابة خاطئة، وليست هناك عبارات خادعة، اجب بسرعة ولا تفكر كثيرا بالمعنى الدقيق لكل عبارة ولا تترك أي عبارة دون إجابة

| العبارة                                                                                             | لا | نادرا | غالبا | دائما |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|-------|-------|
| 01 عندما يقف شخص ما في طريق تحقيق هدف اسعي إليه فأني قادر على إيجاد الوسائل المناسبة لتحقيق مبتغاي. |    |       |       |       |
| 02 إذا ما بذلت من الجهد كفاية، فأني سأنجح في حل المشكلات الصعبة                                     |    |       |       |       |
| 03 من السهل على تحقيق أهدافي ونواياي                                                                |    |       |       |       |
| 04 أعرف كيف أتصرف مع المواقف غير المتوقعة                                                           |    |       |       |       |
| 05 أعتقد بأنني قادر على التعامل مع الأحداث حتى ولو كانت هذه مفاجئة لي                               |    |       |       |       |
| 06 أتعامل مع الصعوبات بهدوء لأنني أستطيع دائما الاعتماد على قدراتي الذاتية                          |    |       |       |       |
| 07 مهما يحدث فأني أستطيع التعامل مع ذلك                                                             |    |       |       |       |
| 08 أجد حلا لكل مشكلة تواجهني                                                                        |    |       |       |       |
| 09 إذا ما واجهني أمر جديد فأني أعرف كيفية التعامل معه                                               |    |       |       |       |
| 10 أمتلك أفكارا متنوعة حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهني                                   |    |       |       |       |

## الملحق الثاني :

### مقياس استراتيجيات المواجهة

#### Ways Coping Check list (Cousson et al 1996)

#### ترجمة لعزوز أسمهان

الاسم (اختياري):..... السن:.....  
الجنس: ذكر ( ) أنثى ( )  
المستوى التعليمي: أمي ( ) ابتدائي ( ) متوسط ( ) ثانوي ( ) جامعي ( )  
التعليم:\_\_\_\_\_

من فضلك صف لنا وضعية ضاغطة عايشتها خلال الأشهر الأخيرة

.....  
.....  
.....

- حدد شدة التوتر التي سببتها الوضعية: منخفض ( ) متوسط ( ) مرتفع ( )

- من بين هذه الاستراتيجيات بين أي إستراتيجية مواجهة لجأت إليها لمواجهة المشكلة  
ضع علامة (x) في المكان المختار

|    | الإستراتيجية المستعملة                                    | إطلاقاً | إلى حد ما | كثيراً | كثيراً جداً |
|----|-----------------------------------------------------------|---------|-----------|--------|-------------|
| 01 | وضعت خطة عمل وابتعتها                                     |         |           |        |             |
| 02 | تمنيت لو إن الوضعية اختلفت أو انتهت                       |         |           |        |             |
| 03 | حدثت شخصاً عما أحسست به                                   |         |           |        |             |
| 04 | كافحت للحصول على ما أريد                                  |         |           |        |             |
| 05 | تمنيت لو استطعت تغيير ما حدث                              |         |           |        |             |
| 06 | التمست مساعدة اختصاصي وقمت بما نصحني به                   |         |           |        |             |
| 07 | تغيرت بشكل إيجابي (إلى الأحسن)                            |         |           |        |             |
| 08 | تضايقت عندما عجزت عن تجنب المشكلة                         |         |           |        |             |
| 09 | طلبت نصائح من شخص جدير بالاحترام واتبعتها                 |         |           |        |             |
| 10 | عالجت الأمور واحدة بواحدة                                 |         |           |        |             |
| 11 | تمنيت لو أن معجزة تحدث                                    |         |           |        |             |
| 12 | تكلمت مع شخص لاستعلم أكثر عن الموضوع                      |         |           |        |             |
| 13 | ركزت على جانب إيجابي قد يظهر فيما بعد                     |         |           |        |             |
| 14 | شعرت بالذنب                                               |         |           |        |             |
| 15 | احتفظت بمشاعري لنفسي                                      |         |           |        |             |
| 16 | خرجت أقوى من هذه الوضعية                                  |         |           |        |             |
| 17 | فكرت في أمور خيالية أو وهمية حتى أشعر بتحسن               |         |           |        |             |
| 18 | تكلمت مع أحد يستطيع التصرف بواقعية فيما يتعلق<br>بالمشكلة |         |           |        |             |
| 19 | غيرت أمورا لتكون النهاية حسنة                             |         |           |        |             |
| 20 | حاولت نسيان كل شيء                                        |         |           |        |             |
| 21 | حاولت أن لا انعزل                                         |         |           |        |             |
| 22 | حاولت عدم التصرف بطريقة مسرعة أو أن اتبع<br>الفكرة الأولى |         |           |        |             |
| 23 | تمنيت لو استطعت تغيير موقف                                |         |           |        |             |
| 24 | لقد تقلبت تعاطف أحدهم وتفهمه                              |         |           |        |             |
| 25 | ووجدت حلاً أو اثنين للمشكلة                               |         |           |        |             |
| 26 | وبخت وانتقدت نفسي                                         |         |           |        |             |
| 27 | عرفت ما ينبغي القيام به لذا ضاعفت جهودي لتحقيق ذلك        |         |           |        |             |



جزء خاص بالمختص:

| مواجهة مركزة على المشكل | مواجهة مركزة على الانفعال | البحث عم المساندة الاجتماعية |
|-------------------------|---------------------------|------------------------------|
|                         |                           |                              |

## الملحق الثالث :

### مقياس الضغوط النفسية

( خاص بنزلاء المؤسسات العقابية )

من إعداد الطالبة

الاسم (اختياري):..... السن:.....  
الجنس: ذكر ( ) أنثى ( )  
المستوى التعليمي: أمي ( ) ابتدائي ( ) متوسط ( ) ثانوي ( ) جامعي ( )  
مدة الحبس:.....

أمامك مجموعة من العبارات التي تعبر عن الأسباب المؤدية إلى شعورك بالضيق والانزعاج في الفترة الأخيرة. اقرأ كل عبارة ، وحدد مدى انطباقها عليك وذلك بوضع علامة (x) تحت كلمة أبدا أو قليلا أو غالبا أو دائما .

أجب عن كل العبارات ، لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن شعورك بصدق .

| الرقم | العبارات                                    | أبدا | قليلا | غالبا | دائما |
|-------|---------------------------------------------|------|-------|-------|-------|
| 01    | اشعر بالضيق والحزن لكوني مسجون              |      |       |       |       |
| 02    | اشعر بالتعب والإنهاك والخمول                |      |       |       |       |
| 03    | أشعر بعدم الاستقرار                         |      |       |       |       |
| 04    | اشعر أن ذهني مشوش                           |      |       |       |       |
| 05    | أشعر بالكآبة                                |      |       |       |       |
| 06    | الحياة في السجن تشعرني بالملل والفراغ       |      |       |       |       |
| 07    | اشعر بالوحدة والعزلة                        |      |       |       |       |
| 08    | اشعر بالخوف من المستقبل                     |      |       |       |       |
| 09    | أشعر بالذنب                                 |      |       |       |       |
| 10    | أشعر بأنني غير راضي عن نفسي                 |      |       |       |       |
| 11    | أشعر أن حياتي قد تحطمت بسبب دخولي إلى السجن |      |       |       |       |
| 12    | أشعر بالحرج كوني مسجوناً                    |      |       |       |       |
| 13    | أشعر بعدم الرغبة في الحياة                  |      |       |       |       |
| 14    | أعاني من الأرق واضطراب في النوم             |      |       |       |       |
| 15    | أعاني من ضيق في التنفس                      |      |       |       |       |
| 16    | أحس بأن قلبي يخفق بسرعة                     |      |       |       |       |
| 17    | أحس بصداع وألم في الرأس                     |      |       |       |       |
| 18    | أعاني من تنميل في الأطراف                   |      |       |       |       |
| 19    | أحس بالارتجاف                               |      |       |       |       |
| 20    | أعاني من اضطرابات في الهضم                  |      |       |       |       |
| 21    | أحس بالغثيان                                |      |       |       |       |
| 22    | أعاني آلام في المعدة                        |      |       |       |       |
| 23    | أعاني فقدان الشهية للطعام                   |      |       |       |       |

|  |  |  |  |                                                              |    |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------|----|
|  |  |  |  | أعاني آلام في صدري                                           | 24 |
|  |  |  |  | أحس بآلام في المفاصل                                         | 25 |
|  |  |  |  | أشعر بالضيق لارتداء اللباس الموحد                            | 26 |
|  |  |  |  | يزعجني تناول نفس الطعام مع نفس الأشخاص<br>في نفس المواعيد    | 27 |
|  |  |  |  | أتضايق عندما يرمز إلي برقم بدل اسمي                          | 28 |
|  |  |  |  | أشعر بأنني تحت مراقبة أعوان الحراسة أو حتى<br>من رفقاء السجن | 29 |
|  |  |  |  | يزعجني العيش في بيئة ضيقة محدودة تحت<br>ظروف صارمة           | 30 |
|  |  |  |  | يؤلمني تجنب الناس لي وتوجسهم مني بعد<br>خروجي من السجن       | 31 |
|  |  |  |  | يقلقني الاختلاط برفقاء السجن كثيري الضجيج                    | 32 |
|  |  |  |  | يضايقتني إشعال الضوء في كل الأوقات                           | 33 |
|  |  |  |  | يضايقتني وجود الإزعاج في السجن                               | 34 |

## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين فعالية الذات واستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى نزلاء مؤسسة إعادة التربية -س- بإحدى ولايات شرق الجزائر ومعرفة طبيعة كل من المتغيرات التالية: فعالية الذات واستراتيجيات المواجهة لدى هذه الفئة.

## منهج الدراسة:

استخدمت الطالبة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، كما استخدمت الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة التساؤلات والفروض الخاصة بالدراسة (استخدام نظام SPSS 20) الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، وذلك لمعالجة بيانات الدراسة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية للكشف عن طبيعة متغيرات هذه الدراسة، وبتطبيق معامل الارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة الارتباطية بين المتغيرات المدروسة، وبتطبيق تحليل التباين ( ف ) للكشف عن الفروق.

## عينة الدراسة:

تم تطبيق الدراسة على عينة تكونت من ( 51 ) نزيلة، تتراوح أعمارهم بين 18-65 سنة.

## أدوات الدراسة:

استخدمت الطالبة مقياس الكفاءة الذاتية العامة إعداد سامر جميل رضوان ومقياس إستراتيجية المواجهة إعداد عزوز أسمهان، ومقياس الضغوط النفسية من إعداد الطالبة.

## نتائج الدراسة:

أسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

-توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) بين فعالية الذات واستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل (0,72) لدى النزلاء.

-لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات واستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال لدى النزلاء.

-لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات واستراتيجيات المواجهة المركزة على المساندة الاجتماعية لدى النزلاء.

-توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين فعالية الذات ومدة الحبس (-0,34) لدى النزلاء.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد إستراتيجيات المواجهة باختلاف مدة الحبس لدى أفراد عينة الدراسة.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد إستراتيجية المواجهة باختلاف المستوى التعليمي لدى أفراد عينة الدراسة.

- **Résumé de l'étude :**

L'étude actuelle a comme un but à révéler la relation entre l'auto efficacité et la stratégie de coping et le stress chez les détenus, et de connaître la nature de chacune des variables suivantes :

L'auto efficacité et la stratégie de coping chez cette catégorie.

- **La méthode de l'étude :**

Le chercheur a utilisé une manière descriptive pour l'aptitude de la nature d'étude, autant elle a utilisé les méthodes statistiques bienséantes à la nature de la problématique et les hypothèses de l'étude (l'utilisation de système 20 SPSS), la lieuse statistique des sciences sociales à traiter les données de l'étude par calculer les moyens et l'écart type pour détecter la nature des variables de cette étude, et d'appliquer le coefficient de corrélation de Pearson pour découvrir la relation associative entre les changeants étudiées, et l'application d'analyse de la variance (ANOVA) pour détecter les différences.

- **Le spécimen d'étude :**

L'étude a été appliquée sur un échantillon de (51) détenus parmi les prisonniers des pénitenciers âgés de 18 à 65 ans.

- **outils d'étude :**

Le chercheur a utilisé un questionnaire d'auto efficacité générale préparé par Samer Jamil Radwan, et un questionnaire de la stratégie de coping préparé par Azzouz Asmahan, et le questionnaire de stress préparé par Le chercheur.

- **résultats de l'étude :**

L'étude a abouti aux résultats suivants :

- il existe une corrélation positive ayant une signification statistique au niveau (0,01) entre l'auto efficacité et la stratégie de coping centrée sur le problème(0,72) chez les détenus.
- il n'existe pas de relation corrélatrice ayant une signification statistique entre l'auto efficacité et la stratégie de coping centrée sur l'émotion chez les prisonniers.
- il n'existe pas d'une relation corrélatrice ayant signification statistique entre l'auto efficacité et la stratégie de coping centrée sur le soutien sociale chez les détenus.
- il existe une relation corrélatrice négative ayant une signification statistique au niveau (0,05) entre l'auto efficacité et la période d'emprisonnement (-0,34) chez les prisonniers.
- il n'existe pas de différences ayant une signification statistique dans les dimensions de stratégie de coping diversement du période de d'emprisonnement chez les individus de l'échantillon de l'étude.
- il n'existe pas des différences ayant une signification statistique dans les dimensions de coping diversement au niveau d'éducation chez les individus d'échantillon de l'étude.