



مجلة المصباح
في علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا
El Mesbah Journal
in Psychology, Education Sciences, and
Orthophony

المجلد: (1)
العدد: (2)
سبتمبر 2021

دور الارشاد النفسي في خفض مستوى العنف لدى الشباب المراهقين

The role of psychological counseling in reducing the level of violence among adolescents
(theoretical approach)

د. خطوط رمضان 1 * ط.د/ حنة عبد القادر 2

1 جامعة محمد بوضياف. المسيلة ramdane.khatout@univ-msila.dz

2 جامعة محمد بوضياف. المسيلة hanna.abdelkader@univ-msila.dz

تاريخ النشر: 2021/09/01

تاريخ القبول: 2021/07/15

تاريخ الاستلام: 2021/06/05

الملخص:

- هدفت الدراسة إلى الكشف عن مفهوم العنف وأسبابه و نتائجه على الفرد وعلى المجتمع ، وعلى دور تقنيات الارشاد النفسي في خفض من مستوى العنف لدى الشباب .
- استخدم الباحثون المنهج الوصفي لما فرضته أدبيات الدراسة .
- وأشارت الدراسة الى جملة من النتائج أهمها:
- أن العنف قد استفحل كثيرا لدى فئة الشباب ، والتي تعتبر الشريحة الأكثر عرضة لهذه الظاهرة الخطيرة أن العنف بأشكاله نتيجة أسباب مختلفة منها أسرية، اقتصادية، اجتماعية، دينية، نفسية... الخ
 - أن الارشاد النفسي يعتبر من أهم الوسائل الوقائية والعلاجية التي يمكن استخدامها في خفض من مستوى العنف لدى الشباب لما له من أساليب وتقنيات علمية مدروسة ومؤسّسة وفق مناهج البحث العلمي الحديثة.
- الكلمات المفتاحية: الارشاد النفسي- العنف - المراهقة

Abstract:

*- المؤلف المرسل: الاسم الكامل، الايميل: ramdane.khatout@univ-msila.dz

The study aimed to uncover the concept of violence and its causes and consequences on the individual and society, and the role of psychological counseling techniques in reducing the level of violence among young people.

The researchers used a descriptive approach to the hypotheses imposed by the literature.

The study referred to a number of results, the most important of which are:

-Violence has increased significantly among the youth, which is the most vulnerable segment of this dangerous phenomenon.

-Violence in its forms is the result of various reasons, including family, economic, social, religious, psychological, etc.

- Psychological guidance is one of the most important preventive and therapeutic means that can be used to reduce the level of violence among young people because of its methods and techniques studied scientific and institution according to modern scientific research methods.

Key words: Psychological counseling - violence - adolescence

مقدمة:

تعتبر مرحلة المراهقة من أعقد وأخطر مراحل النمو الإنساني لما يصحبها من تغيرات جسمية وهرمونية تنعكس بصورة واضحة على المجال النفسي والاجتماعي للمراهق. لذلك عرفت هذه المرحلة بالأزمة التي تستمد أصلتها من التحولات العضوية والفيزيولوجية. وتقترن فترة المراهقة بيولوجيا بالبلوغ الجنسي الذي يخلق فروقا بين الجنسين في ولوج هذه الفترة، فقد تسبق الفتاة الفتى في ذلك تبعا لمجموعة من العوامل البيئية أو الجغرافية أو الاجتماعية .. الخ.

ولما كانت المراهقة مرحلة انتقال من الطفولة إلى مرحلة تحمل المسؤوليات وأداء الواجبات كان لزاما على المحيط الذي يعيش فيه المراهق أن يساعده على الوصول إلى ذلك تدريجيا وبكل ثقة وثبات. ولعل الأسرة هي السند أو الدعم الأكبر الذي يتوقع المراهق أن يجد فيه الشعور بالأمن النفسي والاحتواء والتقدير والتفهم ومن خلالها يمكنه تعلم مختلف المعايير والقيم الاجتماعية والأخلاقية التي تؤطر سلوكه وتجعله مقبولا اجتماعيا و بالتالي يتحول من مجرد طفل يتسم بالعناد والفوضى إلى شخص مسؤول اجتماعيا. (بن فليس، 2011، ص2014)

وبالرغم من التطورات الكبيرة التي شهدتها عصرنا الحالي في جميع جوانب الحياة ، إلا أن هذه التطورات صاحبها ظواهر لم تكن الى وقت غير بعيد ظاهرة للعيان ، و منها ظاهرة العنف و التي تعتبر ظاهرة عصرية ظهرت بظهور مختلف الآفات الأخرى التي صاحبها تلك التغيرات والتطورات، و قد أصبحت هذه الظاهرة مجرمة في كل قوانين الدول، حتى أصبح الخفض أو الحد منها من أصعب الأمور و التحديات التي تواجه الكثير من منظمات

الصحة و على رأسها منظمة الصحة العالمية والتي تُسارع جهودها لتحارب هذه الظاهرة من خلال الملتقيات و المؤتمرات الدولية والداخلية للدول الأعضاء فيها . وقد تكثفت جهودها بتعزيز تفعيل مختلف اساليب وتقنيات الارشاد والعلاج و التكفل لضمان أكبر قدر من الحماية والوقاية من هذه الظاهرة خاصة لدى المراهقين .

أولاً: مفهوم اللعب

تعددت الآراء حول تعريف اللعب، حيث ركز كل اتجاه على جانب من جوانبه، فهناك من يرى ان اللعب نشاط ذاتي تلقائي وترفيهي و هناك من يرى انه نشاط تعليمي تربوي، واخرون يرون ان اللعب سبيل الى فهم الطفل لذاته و قدراته، وهناك ايضا من يرى ان باللعب يتفاعل الطفل مع غيره و مع العالم الخارجي.

وفيما يلي نستعرض بعض تعريفات اللعب:

يري فروبل Frobel وهو مؤسس رياض الأطفال أن اللعب هو أسمى تعبير عن النمو الإنساني في الطفولة، وهو التعبير الحر الوحيد عما يدور داخل الطفل الصغير، وهو أساس النمو الكلي المتكامل للطفل. وعرفته سوزانا ميلر: "بأنه نشاط سلوكي هام يقوم بدور رئيس في تكوين شخصية الفرد وتأكيد تراث الجماعة أحياناً، وهو ظاهرة سلوكية في الكائنات الحية، وتتميز بها الفقريات العليا والإنسان على وجه الخصوص".

ويرى بياجيه piaget أن اللعب مظهراً من مظاهر النمو العقلي للطفل بحيث يعبر تطور أعباه عن درجة تطوره و نضجه العقلي والوجداني، فيعرفه على أنه " عملية تمثل تعمل على تحويل المعلومات الواردة لتلائم حاجات الطفل، واللعب والتقليد والمحاكاة جزء لا يتجزأ من عملية النماء العقلي والذكاء"، فحسبه فإن البنية التي يعمل فيها عقل الطفل تؤثر في نوع الأبنية العقلية الموجودة لديه وتتم عملية التكيف عن طريق عمليتين هامتين هما التمثيل، حيث يستوعب الطفل الخبرات التي مرت به من قبل عن طريق هذه العملية، أي أنها تحدث كلما استجاب الطفل في موقف جديد مثلما فعل في مواقف متشابهة في الماضي، أما الملائمة فتحدث عندما يمر الطفل بخبرات جديدة ومن ثم فإن الأبنية العقلية الموجودة لا بد أن تغير نفسها لكي يمكن تقبل هذه الخبرات الجديدة وهذا التغير يصبح ضرورة بسبب المعلومات التي تم تمثيلها حديثاً، وقد ربط بياجيه بين هذين السلوكين وبين التقليد واللعب ، فعرف التقليد أنه استمرارية الملائمة، وعرف اللعب أنه استمرارية التمثل

كما تعرفه سوزانا رايزيكس: "بأنه عمل الطفل والوسيلة التي ينمو ويرتقي بها ونشاط اللعب رمز للصحة العقلية" (حنا، 1999، ص.17)

وأخيراً عرفته كرافت Crafit في عام 2000 على أنه النشاط الذي يقوم فيه الأطفال بالاستطلاع والاستكشاف للأصوات والألوان والأشكال وأحجام وملمس الأشياء وذلك من خلال بعدين أو ثلاثة حيث يظهر

الأطفال قدراتهم المتنامية على التخيل والإنصات والملاحظة والاستخدام الواسع للأدوات والخامات وباقي المصادر، وكل ذلك للتعبير عن افكارهم وللتواصل مع مشاعرهم ومع الآخرين (النجار، 2001).

الملاحظ في الاتجاهات السابقة أنها لم تتعارض بين بعضها البعض في تعريفاتها وإنما ركز كل اتجاه على جانب من جوانب اللعب ليصبح كل تعريف يكمل الآخر.

أولاً: الاطار العام للدراسة :

1- مشكلة الدراسة وأسئلتها :

إنّ قضية العنف تشغل بال الكثيرين بسبب انتشارها بين جميع شرائح المجتمع، وجميع الفئات العمرية، خاصة فئة الشباب لما تتميز به هذه المرحلة من تغيرات عديدة في الجوانب الانفعالية و الفيزيولوجية و المعرفية و العقلية لدى الشباب المراهقين . ومن هنا فمواجهة هذه القضية أخذت العديد من الأشكال، ولعل شكل المواجهة بالإرشاد النفسي هو واحد من أهم تلك الوسائل التي بدأت تظهر، ذلك نتيجة لاتساع أساليب إرشاد الشباب العنيف أو المُعتف الفردية منها والجماعية. أشارت دراسات عديدة إلى أهمية استخدام الإرشاد والدعم النفسي في خفض مستوى العنف لدى المراهقين الشباب، كما أن خفض مستوى العنف ليس هو العلاج من العنف، فقد يحدث أنه قد ينتكس هذا الشاب ويعود إلى العنف من جديد ، ومن هنا فإن العلاج الحقيقي للعنف هي فكرة الفرد وقناعته وإيمانه بترك العنف و الابتعاد عنه قدر الامكان، والتعافي من العنف هو وجود الفكرة الإيجابية للابتعاد عن العنف، والقدرة على الاقلاع عنه ويتم ذلك من خلال المساعدة بالإرشاد النفسي .

لذلك سعت الدراسات الحديثة بالاهتمام أكثر بطرق الارشاد و العلاج ، فكان الارشاد النفسي إحدى أهم هذه الطرق لما تبين له من فعالية كبيرة ودور كبير في الاقلاع عن هذه الظاهرة الخطيرة.

من خلال ما سبق ذكره، ارتأينا معالجة دراستنا من خلال طرح التساؤلات التالية : ما هو العنف ؟ وكيف يتم خفض منه بواسطة برامج الارشاد النفسي ؟

2- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في تناولها لموضوع حساس جدا في المجتمع وهو العنف لدى الشباب المراهق ، والذي أصبح يشكل خطرا حقيقيا يهدد الصحة النفسية والجسمية والاجتماعية لهؤلاء الشباب خاصة فئة المراهقين التي تعتبر أكثر شريحة هشّة أمام هذا الخطر .لذلك اهتمت دراستنا بالتطرق الى ما هية العنف وما أسبابه ونتائجه لدى الفرد والمجتمع ، وكيف يمكن التصدي للخفض أو الحد من هذه الظاهرة.

3- أهداف الدراسة :

هدفت الدراسة إلى ما يلي :

- التعرف على مفهوم العنف ، أسبابه ، خطورته على الفرد و المجتمع .
- الكشف على إجراءات وخطوات برامج الارشاد النفسي في خفض مستوى العنف لدى الشباب المراهق .
- الخروج ببعض الاقتراحات و التوصيات التي من شأنها تفعيل البرامج الارشادية الخاصة بعلاج الشباب العنيف و المعتنف و التي تتم بجلسات الارشاد النفسي .

3- التعريف بمصطلحات الدراسة :

أ- الإرشاد النفسي :

هو أحد فروع علم النفس التطبيقي ، يهتم بالوصول بالشخص إلى حالة من الصحة النفسية والتوافق الشخصي والاجتماعي. الخ . والإرشاد النفسي هو أحد الوسائل المساعدة للأفراد على رفع درجة الصحة النفسية، وبالتالي الحصول على جوهرها وهو السعادة.

مصطلح ارشاد Counseling في اللغة الانجليزية، والفعل منه يرشد أو ينصح Counsel / مشتق من الكلمة اللاتينية Consilium، وتعني أن " نكون مقاً" أو " أن نتكلم مقاً " ، وهذا المصطلح في أصله اللاتيني صار تاريخياً يتضمن معنى التبادلية mutuality وهو المعنى الذي سيتضح تجسيده في تعريف الإرشاد من حيث التأكيد أن المرشد والمسترشد يتفاعلان معا.

يوجد تعريفات كثيرة للإرشاد النفسي، تختلف باختلاف وجهات النظر آتي يتبناها المرشد، ولكنها جميعاً تهدف إلى نفس الشيء، وتؤكد نفس المعنى.

وهذه التعريفات قد تركز على وصف المفهوم، والبعض يركز على الجانب الإجرائي والأنشطة، والبعض على العلاقة الارشادية، والبعض على العملية الإرشادية نفسها. "

ووفق تعريف كل من جود (1945) Good ، رين (1951) Wrenn ، ورجرز Rogers

(1902)، تولبيرت (1959) Tolbert ، باترسون (1973) Patterson

• بمراجعة جوستاد لتعريفات الارشاد (1953) Gustad فقد صنفها وفق ثلاثة جوانب:

(أ) يشتمل الارشاد على شخصين

(ب) الأهداف حيث يتضمن تحسين التوافق والأداء الأفضل والسعادة الأكبر

(ج) الجانب التعليمي. واقترح التعريف التالي: "هو عملية موجهة تعليمياً.

تتم في إطار بيئة اجتماعية بين شخصين، حيث المرشد وهو شخص متخصص وماهر في المعارف والمهارات النفسية، يحاول مساعدة المسترشد بالطرق التي تناسب حاجات المسترشد في إطار برنامج التوجيه (برنامج شئون

الأفراد) ليتعلم أكثر عن ذاته ويتعلم أن يستفيد من ذلك في تحقيق أهداف واقعية ومحددة توصله إلى أن يكون أكثر سعادة وانتاجية في المجتمع". (خليل، الشناوي، ص، ص 8،9،10) و يتمثل الهدف الرئيس للإرشاد بمساعدة المسترشد على الوصول إلى حل للمشكلات والصعوبات التي تواجهه.

- يهدف الإرشاد إلى تحسين فهم الفرد لذاته وبيان قدراته وإمكانياته، وكيفية استغلالها والوصول بالذات لأرقى المستويات.
- العمل على فهم شخصية المسترشد والمساعدة في تنظيمها، وتعزيز إدراك الفرد لنقاط القوة والضعف لديه.
- توفير مناخ يتميز بالثقة والسرية يستطيع الفرد فيه الارتياح في الكشف عن مكنونات نفسه وإخراج المشاعر خاصة السلبية منها، والتي يصعب التعبير عنها أمام الآخرين.
- تحديد حقيقة الأمور الكامنة لدى الأفراد والتنبؤ بالمشكلات الممكنة الحدوث والعمل على الوقاية منها قبل تحولها لأمر مزمن أو مشكلة
- بيان المشكلات المخبئة التي تواجه الأفراد ولا يقومون بإشراك الأسرة أو الأصدقاء والمجتمع بها، فتظهر للمسترشد أثناء الحوار المدروس.
- تعديل السلوك وتوجيهه بما هو أفضل لذات الفرد والمجتمع، وبما يحقق ذات الفرد وسعادته.
- الوقاية من تفاقم المشكلة ووصولها إلى مراحل متقدمة يصعب التعامل معها وحلها، دون ترك أثر واضح على الفرد.

دور المرشد وفق تعريف الإرشاد النفسي وأهدافه :

- إعطاء الحجم الصحيح للمشكلة، وذلك بذكر المرشد لأشخاص آخرين واجهوا العقبات نفسها.
- تعزيز فكر المسترشد بأمثلة لأشخاص نجحوا في تخطي المشكلة ومضوا قدماً في حياتهم، ويمكن وضع المسترشد ضمن حلقات ارشادية جماعية لهذه الغاية.
- إعطاء الدعم والتعزيز النفسي للمسترشد وإثارة الدافعية نحو التقدم العلمي والعملية.
- تقديم مجموعة من الخدمات تساعد على اختيار المرشد الخيار العلمي والعملية الأنسب لطموحه وإمكانياته.
- العمل على تقديم العلاج النفسي وحل المشكلات وفق مستوى الوعي لدى الفرد، مع العمل على تقليل القلق والتوتر الناجم عنها.
- طرح سلوكيات جديدة تدعم قدرة الفرد على التواصل مع المجتمع الخارجي وتساعد على الشعور بالرضى وتحقيق الذات.

- بيان وتوضيح النتائج المترتبة على الأفعال التي يتخذها المسترشد، وما ستؤول إليه الحال في النهاية، والحد من اتخاذ ردود فعل سيئة ومتهورة.

ب-العنف :

هو سلوك يستهدف إلحاق الأذى بالنفس أو بالغير سواء جسدياً أو نفسياً أو مادياً بممتلكاتهم . ويعرفه العيسوي (2004) على أنه: " استخدام الضبط أو القوة استخداماً غير مشروع بالقانون من شأنه التأثير على إدارة فردا ومن هذا التعريف نجد أن العنف هو استجابة سلوكية، تتميز بصفة انفعالية شديدة قد تنطوي على انخفاض في مستوى البصيرة، بمعنى أن العنف يمثل الصفة المتطورة للعدوان يسعى إلى إلحاق الأذى البدني المادي أو النفسي نحو الآخرين أو الذات". (العيسوي، 2004، ص245).

1-أسباب العنف لدى الشباب

يعدد همام الحارثي (2011) أسباب العنف لدى الشباب في ما يلي :

* **العنف الأسري:** والتمثل في الضرب المبرح للأبناء، ودوام التوبيخ والتجريح والنقد والتحقير، وعدم وجود أي عبارات للتشجيع والثناء والمديح، والتكليف بما لا يطاق أحياناً، ومحاولة بعض الآباء أن يحقق ابنه ما فشل هو في تحقيقه؛ كأن يجبره على سلوك عمل معين، أو دراسة شيء معين هو لا يحبه ولا يهواه.. وقد عد كثير من العلماء النفسيين والمحللين والمتخصصين هذا من أكبر أسباب العنف لدى الأبناء إذ إن النشأة عليها دور كبير ومعول عظيم في تشكيل نفسية الناشئ.. ثم قد يكون هذا العنف من أحد الأبوين أو من كليهما ناتجا عن تربيتهما الأولى وموروثا عنها فيخرج الوالد عنيفا ويتعامل مع أبنائه كما تعومل معه.. أو بسبب تعاطيها أو أحدهما المخدرات والمسكرات التي تعد من أسباب العنف في البيوت، وكذلك الثقافة الخاطئة أو سوء الفهم باعتقاد الأب أن الغلظة في التعامل هي الرجولة وهي القوامة، وهو لا شك مفهوم خاطئ، وقد كان صلى الله عليه وسلم أعظم الناس رجولة ومع ذلك كان أكثرهم رأفة ورحمة.

* **الشعور بالنقص:** كذلك من أسباب العنف، ويكثر في الأيتام، أو الأبناء غير الشرعيين، وهؤلاء إن لم يحاطوا برعاية وعناية نشؤا ناقمين على مجتمعاتهم، فيكثر فيهم التجبر والعصيان والانحراف إلا من رحم الله. وربما كان الشعور بالنقص ناتجا عن سوء تربية في البيت أو سوء معاملة من مدرس أو مسؤول. ولهذا نلفت أنظار المربين خصوصا المدرسين، أن يحذروا جرح الطلاب ووسمهم بالنقص لأنه إذا أحدث فيه نقصا فسيحدث فيه

ذلك. في الغالب. دافعا أن ينتقم، فإن لم يستطع أن ينتقم من أستاذه تحول إلى العنف مع أصحابه ليغطي هذا النقص الذي أصابه.

وللثقافة التي ينشرها الإعلام. خاصة المرئي منه. الدور الأكبر في نشر ثقافة العنف بين الشباب، فأفلام الرعب، وأفلام "الأكشن" كما يسمونها، ولون الدماء التي تغطي كل شيء فيتعود الإنسان على رؤيتها، مع تبجيل أصحاب البطولة في هذه الأفلام والمسلسلات حتى يتوهم الشاب أن البطولة في الضرب والقتل والسلب والنهب وتصبح هذه الثقافة هي السائدة، خصوصا حين يتقمص الصبي دور البطل ويعيش معه في عقلية وداخليته. دون نظر للتاريخ الذي يحكي عنه الفيلم أو المسلسل، أو النظر للاختلاف بين الواقع المعاش وزمن القصة المرئية. ولكنها شئنا أم أبينا ثقافة تتسلل إلينا وإلى شبابنا.

وأهم من هذا كله أن الإعلام جعل هؤلاء هم القدوة، يتصدرون صفحات الجرائد والمجلات، ويعتلون المنابر الإعلامية، ويستضافون على مؤائد برامجها، وكأنهم أبطال حقيقيون مما يجعل الأبناء يتمنون أن يكونوا أمثالهم فعلا.

ووسائل الإعلام أيضا حين تركز لمفهوم الفوارق الاجتماعية بين الأفراد بما تبثه وتطرحه فهي تركز في ذات الوقت لزيادة العنف بين أصحاب الطبقات المهمشة والمهملة إعلاميا على الأقل.

* انتشار البطالة بين الشباب: وعدم توفير فرص للعمل مما يصيب بالشعور بالإحباط وخيبة الأمل واليأس من المستقبل، وعدم القدرة على فتح بيت وتكوين أسرة مع تأخر سن الزواج المترافق مع التطرف الشديد في ملابس الفتيات ومشاهد العري في القنوات مما يؤدي إلى الكبت الداخلي، والذي يعبر عنه غالبا في صورة من صور العنف الخارجي.

* ضعف الفهم للدين: وهذا من ضمن الأسباب فقد يكون هناك ضلال في فهم الشاب. كما في بعض الجماعات المتطرفة والتي تتخذ من العنف وسيلة للتعبير عن أفكارها وآرائها.

وقد يكون عنف الخطاب الديني عند بعض المتصدرين والمتحدثين باسم الدين، والشحن الزائد عن الحد، أو مطالبة المدعويين بما لا يطيقونه، وعدم مراعاة حال الناس وواقعهم وحدود إمكانياتهم.. هذا كله مما يزيد التوتر عند السامعين وينعكس عليهم عنفويا.. لكننا ننبه أن هذا الخطاب لا يكون إلا عند تصدر غير المتأصلين علميا، وبعض من لا علم عنده، أو تصدر الأصاغر.

* ضعف قنوات الحوار بين الشباب والجهات المعنية بحل مشكلاتهم: مع ضعف القدرة على الإقناع الثقافي والديني لدى بعض المتخصصين في الندوات القليلة أو من خلال وسائل الإعلام، فالك غالباً يتعامل مع هذه المشكلات بسطحية شديدة دون معالجة حقيقية لتلك المشكلات، أو إيجاد حلول واقعية وسليمة ومشاهدة لا مجرد وعود بل ربما لا توجد هذه الوعود أصلاً.
و يذكر صلاح نجيب الدق (2015) أن أسباب العنف لدى الشباب تتمثل فيما يلي :

● عوامل ذاتية:

- العوامل الذاتية: هي العوامل التي يكون مصدرها في الفرد ذاته، ومن أهم العوامل الذاتية المؤدية إلى العنف ما يلي:
- (1) الشعور المتزايد بالإحباط.
 - (2) ضعف الثقة بالنفس.
 - (3) طبيعة مرحلة البلوغ والمراهقة.
 - (4) الاضطرابات الانفعالية والنفسية، وضعف الاستجابة للمعايير الاجتماعية.
 - (5) الرغبة في الاستقلال عن الكبار، والتحرر من السلطة الضاغطة على الطلاب، والتي تحول دون تحقيق رغباتهم.
 - (6) عدم القدرة على مواجهة المشكلات التي يعاني منها الفرد.
 - (7) الرغبة في الحصول على أشياء يصعب قبولها.
 - (8) العجز عن إقامة علاقات اجتماعية سليمة.
 - (9) الشعور بالفشل والحرمان من العطف.
 - (10) عدم القدرة على تحكم الفرد في دوافعه العدوانية.
 - (11) الأنانية، وتعني حب الفرد لنفسه فقط، والتقليل من شأن الآخرين.
 - (12) الإدمان على المخدرات؛ لأن المدمن يعاني من اضطرابات نفسية تدفعه إلى العنف.
 - (13) ضعف الوازع الديني؛ لأن الدين هو الذي يهذب سلوك الفرد، ويُبعده عن سلوك العنف والانحراف؛

● التنشئة داخل الأسرة:

تعتبر الأسرة هي المؤسسة الاجتماعية الأولى المسؤولة عن تكوين شخصية الطفل من النواحي العقلية والوجدانية والأخلاقية والجسمانية والاجتماعية والنفسية، وإذا كان لبعض المؤسسات الاجتماعية الأخرى دور في عملية

التنشئة الاجتماعية، فإنه دور ثانوي؛ لأنه يأتي في مرحلة زمنية لاحقة على السنوات التكوينية الأولى التي يعيشها الطفل في أحضان أسرته. (الدق، 2015)

ج- المراهقة:

المراهقة هي فترة من النمو معروفة بصعوباتها، فالطفولة معروفة بخصائصها ومميزاتها ولها وضعية خاصة بهما، وعالم الطفولة معترف به في كل مكان والمراهقة في بدايتها كأنها ترمي عالم الطفولة، ولكن المراهق لم يدخل بعد عالم الراشدين، فهو في موقف حرج كمن يقف بين بابين وهو ينتظر ليعرف من هو، ماذا سيفعل، من يحبه، ولكي يهرب من هذا الانتظار فإنه يلجأ إلى عالم الأحلام، عالم الأفكار حيث يمكنه أن يجد لنفسه مكانا. يقال إن المجتمعات الحديثة فقدت الحس في تعليم وتدريب المراهقين، ففي أغلب الأحيان يترك المراهق لنفسه وهو يقوم بالرحلة من الطفولة إلى الرشد بكل ما فيها من مصاعب بمفرده، وفي مكان آخر فإن المراهقة هي المرحلة الأكثر عطاء في الحياة، ففي حين أن الجسم ينبي ويبلغ قمة نضجه وخصوصا من الناحية الجنسية فإن جهودا كبيرة تبذل على مستوى البنيات العقلية ومحاولات التكيف الاجتماعي، ويحصل هذا في بنية مستعدة للإبداع. (بن فليس، 2011، ص 2016)

و تضيف بن فليس خديجة (2011) أن مصطلح مراهقة في اللغة الأجنبية (Adolescence) يشتق من اللغة اللاتينية (Adolescentia) والفعل معناه "كبر" والمراهقة هي المرحلة التي ينتقل فيها الكائن من الطفولة إلى الرشد

بحسب معجم (Litre)، أي أن المراهقة هي الانتقال من التنكالية إلى مرحلة الاعتماد على الذات. أما في اللغة العربية فالمراهقة تعني الاقتراب أو الدنو، فحين تقول راهق الغلام فهو مراهق، أي أنه قارب الاحتلام، والحلم هو قدرة المراهق على الإنجاب. - تعريف مكودوجال لاول M. Lawl ، ترجمة يوسف ميخائيل: أنهما: " فترة الحياة الواقعية بين البلوغ والنضج وأنها تقع بالتقريب فيما بين سن 9 سنوات و19 سنة " ، وتتميز بتغيرات جسمية ونفسية ملحوظة، وأنها في المجتمعات المتحضرة محاطة بكثير من الاضطرابات والأزمات. (بن فليس، 2011، ص 2016، نقلا عن العيسوي، 2000: ص 63).

- وتعرف المراهقة بأنها مرحلة نمو ما بين البلوغ الجنسي واكتمال الشباب تكتنفها أزمات من جهة عن التغييرات الفسيولوجية المؤدية على النضج الجنسي ومن جهة أخرى عن الضغوط الاجتماعية في الحضارات المتطورة. (بن فليس، 2011، ص 2017، نقلا عن أحمد، 1999: ص 135)

- مراحل المراهقة: تعتبر المراهقة من أهم مراحل النمو التي يمر بها الإنسان، ونظرا لأهميتها وتعقيدها، قسمها المدرسون إلى ثلاث مراحل فرعية هي:

- أ- المراهقة المبكرة: من 13-14 سنة وفيها يكون التعليم أساسياً.
- ب- المراهقة الوسطى: وتنحصر بين 15-16-17 سنة والمراهق فيها يكون في التعليم الثانوي.
- ج- المراهقة المتأخرة: وتتضمن السنوات الأخيرة لمرحلة المراهقة وهي 18-19-20-21 سنة وتقابل هذه الفترة المرحلة التعليمية الجامعية. (بن فليس، 2011، ص2016).

ثانياً : أدبيات الدراسة

1- تقنيات الارشاد النفسي في خفض من مستوى العنف

تذكر أمل عاني العنزي (2017) أن العلاج النفسي هو استخدامٌ للأساليب النفسية لعلاج الاضطرابات النفسية والمشكلات العاطفية، وفيما يلي طرقٌ نفسيةٌ يستخدمها الأطباء، الأخصائيون النفسيون، وأصحاب المهنة الأخرى في الصحة النفسية وفي علاج العنف بمختلف صوره لدى الشباب :

• العلاج السلوكي الإدراكي:

هو علاجٌ نفسيٌّ قصير الأمد نسبياً ومُركّزٌ لطيفٍ واسعٍ من المشاكل النفسية، كالإكتئاب، القلق، الغضب، الخلافات الزوجية، الخوف، وتعاطي المخدرات، ويكون التركيز أكثر على كيفية تفكير الشخص الذي يواجه الصعوبات، سلوكه، وتواصله حالياً، بدل التركيز على تجاربه في طفولته المبكرة. ولأن العلاج السلوكي الإدراكي قائمٌ على مبدأ يقول بأن الأفكار هي المسبب للسلوكيات والمشاعر (وليس الأشخاص أو الحالات أو الأحداث)، فإن الفرد سيشعر بتحسينٍ إذا غير من طرق تفكيره حتى وإن لم يتغير الوضع، ولهذا تُستخدم أساليب العلاج السلوكي الإدراكي لغرض خفض القلق عادةً.

• العلاج الأسري:

يمكن لعلاج أسرةٍ بأكملها أن يساعد أفرادها على فهم وحل خلافاتهم ومشكلاتهم.

• العلاج الجماعي:

يزيد العلاج الجماعي من استبصار المرضى الذين يعانون من مشكلاتٍ متشابهةٍ عن شخصياتهم، وذلك من خلال النقاش والتفاعل مع بعضهم البعض، ويحدث ذلك في مجموعةٍ يتأسسها أحد مهني الصحة النفسية كوسيطٍ محايدٍ. وفي المعالجة النفسية الدرامية يقوم المرضى بالتعبير عن مشاعرهم عن طريق تمثيل أدوارهم الاجتماعية والعائلية على خشبة المسرح، ويُطلب من الجمهور (المؤلف من المرضى الآخرين) إبداء تعليقاتهم وتفسيراتهم حيال ما شاهدوه بعد تقديم المشهد.

• التنويم الإيحائي (التنويم المغناطيسي):

هو صنع حالة ذهنية يتغير فيها الوعي للمساعدة في استعادة الذكريات المكبوتة بشدة، كما تُستخدم أساليبه لتقليل من القلق، خلق شعور بالأمن النفسي، ولحل المشكلات.

• العلاج النفسي المُوجه بالاستبصار:

يستخدم هذا النوع من العلاج النفسي النقاش المباشر عن مشكلات الحياة وما يرتبط بها من مشاعر، وذلك لغرض تعميق فهم الخلافات، الموضوعات، الأفكار، والأنماط السلوكية لتحسين المزاج الذي تشوبه مشاعر الاكتئاب.

• العلاج باللعب:

في هذا النوع من العلاج النفسي يقوم الطفل باستخدام الألعاب للتعبير عن الصراعات والمشاعر التي لا يستطيع إيصالها بطريقة مباشرة.

• التحليل النفسي:

يسعى هذا الشكل المكثف وطويل الأمد من أشكال العلاج النفسي للتأثير في السلوك وحل الصراعات الداخلية عن طريق السماح للمرضى بإخراج مشاعرهم اللاواعية للسطح، وذلك عبر أساليب مثل الربط الحر الذي يقوم فيه المريض بالتحدث عن أفكاره واحدة تلو الأخرى دون رقابة أو تدخل من أحد، والتحويل (النقطة) الذي يرتبط المريض بالأخصائي باعتباره كشخص بارز في مرحلة طفولة المريض المبكرة كالوالد أو الشقيق، وتفسير الأحلام الذي يمكن المريض من جلب الصراعات العاطفية اللاواعية للوعي لغرض التغلب على هذه المشكلات.

• المعالجة النفسية الداعمة:

إذ يقوم المعالج بتقديم التشجيع، الدعم، والأمل للمريض الذي يواجه تغيرات وأحداث صعبة في حياته. (العززي، 2017).

و من بين أهم العلاجات الأخرى ترى الدكتورة خميسة قنون في محاضراتها الموجهة الى طلبة قسم علم النفس العيادي بجامعة المسيلة ، أن العلاجات التي يمكن تقديمها في الإرشاد النفسي هي :

1- العلاج بالتحليل النفسي الكلاسيكي:

التحليل النفسي عملية علاجية متخصصة، شاملة، طويلة الأمد يتم فيها استكشاف المواد المكبوتة في اللاشعور من أحداث وخبرات وذكريات مؤلمة، ودوافع متصارعة وانفعالات شديدة سببت المرض النفسي يتم استدراجها من غياهب اللاشعور إلى حيز الشعور عن طريق التعبير اللفظي التلقائي الحر الطليق ومساعدة المريض في حلها في ضوء الواقع وزيادة استبصاره بذاته .

وتعتمد المعالجة الفرويدية في العلاج النفسي على عدة مفاهيم أساسية، إضافة إلى نظرة خاصة اتجاه مراحل تطور الفرد التي يتميز كل منها بتموضع خاص لمركز اللذة، ويعتمد سير المعالجة الفرويدية على كشف ما في

اللاشعور وعلى الكشف عن خبرات الطفولة، والتفاعل بين المعالج والمتعالج أساسه التخاطب وغرضه الوصول إلى إحداث تغيير عميق في البناء الانفعالي للشخص المتعالج ويعتمد كل ما سبق التخاطب وغرضه الوصول إلى إحداث تغيير عميق في البناء الانفعالي للشخص المتعالج ويعتمد كل ما سبق على عملية التداعي الحر التحويل ومواجهته والتفسير ومواجهة مقاومة المفحوص أثناء عملية العلاج النفسي.

2- العلاج المعرفي:

العلاج المعرفي هو مجال منظم لحل المشكلة التي يساعد فيها المعالج المفحوص على ملاحظة أن أفكارا سلبية معينة تسبق القلق والاكتئاب، بحيث يجب الإشارة إلى أن تلك الأفكار والمعتقدات تعتبر بمثابة فروض يتم اختيارها أكثر من قبولها على نحو قاطع وطبقا لذلك فإن المعالج والمتعالج يأخذان دور الفاحص وينميان طرقا لاختبار المعتقدات، مثل: " لا استطيع إطلاقا عمل أي شيء صحيح " فعلى سبيل المثال قد يوافقان على مهام يقوم بها المفحوص باعتبارها عمل منزلي كإكمال مشروع منزلي متأخر أو مقابلة جار جديد و يقدم النجاح في إكمال هذه المهام دليلا ملموسا يسمح للمفحوص بتحدي المعتقدات الخاطئة التي تسبب القلق والاكتئاب و من ثمة المساعدة على تخفيض حدة هذه المشاكل وهكذا نجد أن أحد الأهداف الرئيسية للعلاج المعرفي هي تغيير نماذج تفكير المريض المكتب المشوهة و انهزامية الذات في اتجاه أكثر ايجابية و واقعية، ويعمل هذا جزئيا بجعل المعالج يتحدى فروض المريض و يقدم مجادلات عن السبب في أنه يجب أن يتبنى افتراضات أكثر ايجابية عن نفسه و عن العالم وعن المستقبل، و يمكن أن يتضمن هذا تدريبا على إعادة العزو، الذي يبين فيه المعالج العوامل المتنوعة (حسين، 2005، ص 90).

3- العلاج السلوكي

يتمثل السلوك في ردود الأفعال الداخلية أو الخارجية التي تصدر عن الفرد، نتيجة تلقيه منبهات أو مثيرات داخلية أو خارجية أيضا، فهو يعني نشاط الإنسان في تفاعله مع البيئة ليتمكن من التكيف معها. والسلوك يتضمن ما هو ظاهر ويمكن ملاحظته، وأيضا ما هو كامن داخل الفرد ولا يمكن ملاحظته كالتفكير والتخيل والتذكر، فالسلوك الإنساني بمعناه السابق لا يكون دون دافع أو سبب من ورائه سواء كان هذا السبب واضحا للأخريين وللشخص ذاته أو غير واضح، ففي كثير من الأحيان تصدر عن الفرد سلوكيات لا يرى سببا واضحا للقيام بها، إلا أن هناك أسبابا ولكنها قد تكون لا شعورية ومتى كان الدافع أو السبب قويا كانت شدة السلوك.

وتختلف تلك الدوافع والأسباب باختلاف الكثير من الأمور منها على سبيل المثال :

- أهمية الدافع بالنسبة للفرد

- إدراك الفرد للموقف

- المحيط به وكيفية تفسيره له
- وكذلك خبرات الشخص وعلاقاته وحاجاته.

4- العلاج السلوكي المعرفي:

يعتمد العلاج السلوكي المعرفي على فكرة أساسية مفادها أن السلوك الغير مرغوب فيه مصدر المشاعر والانفعالات الناتجة بدورها عن عملية التفكير أثناء تفسير الموقف الذي يخبره، فإذا استطاع الفرد التحكم في طريقة تفكيره وتوجيهها بشكل سليم فانه لن ينتج عنها مشاعر غير مرغوب فيها وبالتالي لن يكون سلوكه غير مرغوب فيه أو غير ملائم للموقف المتعرض له.

فالعلاج السلوكي المعرفي يسلم بان كثيرا من الاضطرابات الوجدانية والسلوكية تعتمد إلى حد بعيد على وجود معتقدات فكرية خاطئة يبينها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به، ومن هنا ابتكر المعالجون النفسيون مفاهيم وآراء مختلفة عن قيمة العوامل الذهنية والفكرية في الاضطرابات النفسية، هذه الأخيرة التي لا يمكن عزلها عن الطريقة التي يفكر بها المريض عن نفسه وعن العالم أو اتجاهاته نحو نفسه ونحو الآخرين، وبالتالي فان العلاج النفسي يجب أن يركز مباشرة على تغيير العمليات الذهنية الخاطئة قبل توقع أي تغيير حاسم في شخصية المريض، أو في الأعراض التي دفعته لطلب العلاج.

5- العلاج باللعب:

بما أن سلوكيات الطفل تمتد الى مرحلة الشباب و المراهقة، فيما يسمى بالنكوص ،فإن الارشاد النفسي قد عنى كثيرا و اهتم بأسلوب الارشاد باللعب في مرحلة الطفولة .
والارشاد باللعب كما تذكر قنون خميسة : "هو تقنية تستخدم شتى أنواع الألعاب من اجل بناء تواصل مع الطفل وفهم الصعوبة التي يمر بها والتي لا يستطيع التعبير عنها باللغة أو بأشكال التواصل المباشرة وهي تسمح للطفل بالقيام بما يلي:

- التعبير عن أفكاره ومشاعره وتجاربه.
- استعادة الأحداث أثناء اللعب وحل الصعوبات.
- رؤية وجهة نظر الطفل.
- مشاركة الطفل بنفسه في إجراء أي تغيير". (قنون، ص، ص

6- التنفس الانفعالي:

قد يتعرض الإنسان إلى ضغوط تُسبب له التوتر وانفعالات نفسية مختلفة، وتختلف ردة فعل كل شخص عن الآخر في كيفية التعامل مع هذه الضغوطات فأحياناً تكون الانفعالات كبيرة تجاه موقف صغير و بذلك يلجأ الى العنف بأشكاله، وقد يحدث العكس عند البعض الآخر، وفي جميع الأحوال فإنه من المهم أن يتم التخلص من هذه المشاعر السلبية عن طريق التنفيس الانفعالي، وهو أسلوب يعتمد على جعل الإنسان يُعبر عما بداخله من مشاعر وصراعات ومشاكل بصورة تلقائية، وذلك من خلال الكلام، بهدف تفريغ الانفعالات وما يتبعها من شحنات للتمكن من العودة لممارسة الحياة بشكل طبيعي، حتى لا تتراكم وتؤثر على عمله وأداء الواجبات اليومية الموكلة إليه.

أهمية التنفيس الانفعالي للإنسان :

- بناءً على ما سبق يتضح أن التنفيس الانفعالي له أهمية كبيرة لكي يستطيع الإنسان النهوض والمضي في حياته، ويُمكن تلخيص أهمية التنفيس الانفعالي في النقاط التالية:
- التقليل من الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان، فعندما يستسلم الإنسان للذكريات السيئة في حياته سيتولد لديه صراعات داخلية وستزيد همومه مما يجعله يتحمل مشاعر فوق طاقته، ولهذا فإن التنفيس الانفعالي مهم في مثل هذه الحالة.
- التخلص من العصبية.
- التخلص من التوتر والانفعالات الزائدة.
- التخفيف من الكبت والضغط العصبي الذي يُولد الانفجار مع الوقت وقد يتسبب بانهيار الشخص.
- التخفيف من ردود الفعل المؤدية الى سلوكيات غير مرغوب فيها كالعنف

أساليب التنفيس الانفعالي

- توجد العديد من الأساليب للتنفيس الانفعالي، وذلك كي يتجنب الإنسان الوصول لمراحل متقدمة من الانفعالات والضغط النفسي كالحزن والوسواس والاكتئاب والقلق، وحتى يتم تفادي هذه الأمور يُمكن اتباع إحدى الأساليب التالية:
- تدريب النفس على تخطي الظروف القاسية: ويُمكن ذلك من خلال ترديد بعض العبارات التي تُحفز الطاقة الإيجابية لدى الشخص كأن يقول لنفسه "أنا إنسان ناجح"، أو "أنا قوي"، فهذه الطريقة تُخفف الكثير من التوتر.

- المسامحة: ويجب هنا أن يكون الإنسان مسامحاً لنفسه ومتصالحاً معها، وكذلك الأمر مع الآخرين، فهذه المشاعر تُبعد الكراهية والحقد.
 - الكتابة: وهي من أهم أساليب التنفيس الانفعالي، فعندما يمسك الشخص القلم ويكتب مشاعره ويُفرغ ما بداخله من أفكار وأحاسيس وهو يعلم أن الأمر يتم بسرية تامة يستطيع كتابة كل ما يجول في خاطره بصراحة مما يجعله قادرًا على حل مُشكلاته.
 - الصلاة والدعاء: فلا شيء أفضل من أن يناجي العبد ربه ويشكو له ضعفه، فهذا يُخفف الكثير من الضغط النفسي، كما يمنحه الله هدوءًا وطمأنينة ليتجاوز ما به من متاعب.
 - الرسم: وهو أمرٌ مشابه للكتابة ويُفرغ المشاعر السلبية بشكل كبير، ويُمكن استخدام هذا الأسلوب مع الأطفال لأنهم لا يستطيعون التعبير عما بداخلهم من خلال الكلام.
 - البكاء: حيث يُفرغ الإنسان مشاعره السلبية والمكبوتة من خلال ويشعر بعد البكاء براحة نفسية. (ربيعي، 2018)
- التوصيات والاقتراحات :**
- معالجة الأسباب الحقيقية لظاهرة العنف لدى الشباب والبحث في نشر ثقافة تربية عند الآباء والمربين والمدرسين في كيفية التعامل مع النشء وتوجيههم بعيدا عن الشدة والعنف.
 - نشر ثقافة التراحم والتفاهم ونبذ التشدد والاعتماد على العقل وتقديم الأذكياء ومدحهم يساعد في نبذ الاعتماد على العضلات في حل المشكلات.
 - ضرورة اهتمام وسائل الاعلام على الالتفات إلى كل ما يقدم؛ فهو في النهاية يؤدي إلى ترسيخ عقائد ومفاهيم تؤثر سلبا أو إيجابا على عقلية المتلقي وفكره وثقافته، فلا بد من العناية بما يعرض على الشاشات أو في الصحف أو غيرها من وسائل الإعلام بجميع أنواعها.. مع التركيز الشديد على إدانة العنف وسياسة أخذ الحقوق بالقوة دون الرجوع إلى القوانين والضوابط الموضوعية.
 - محاولة خلق فرص عمل وشغل للشباب البطال بما يفيد، وتيسير مصادر دخل وأسباب بناء الأسر ضرورة من ضرورات حل هذه المشكلة.
 - نشر سياسة الحوار بين الشباب والجهات المعنية، ودراسة المشكلات بكل شفافية وترك الفرصة للشباب ليتحدث عن نفسه وعن حاجاته، وأن يكون المسؤولون عنهم ممن هم أقرب إلى أعمارهم وأفهامهم

- وعقولهم وأعرف بمتطلبات مرحلتهم.. مع الشفافية والصدق في إيجاد حلول حسب الإمكانيات المتاحة والمتيسرة لدى الدول، دون الوعود البراقة والأمني الكاذبة والتي تعود بمرود معكوس وغير مرغوب.(الحارثي،2018)
- توجيه البحوث العلمية والتربوية في المدارس و الجامعات نحو الاهتمام أكثر بظاهرة العنف لدى الشباب المراهق و ايجاد استراتيجيات وحلول للقضاء عليها أو على الأقل خفض منها.
 - تكثيف جهود دور الشباب والنوادي الرياضية من نشاطات رياضية وبدنية ومسابقات ترفيهية مبنية على المنافسة الشريفة وتبادل الأدوار والعمل الجماعي كحلول بديلة عن الرياضات الفردية التي يمارسها الشاب بمفرده وبمعزل عن الآخرين.
 - العمل على برمجة ملتقيات وندوات علمية وأيام دراسية يشارك فيها الشباب بأفكارهم وآرائهم و نظرتهم حول مختلف جوانب الحياة .
 - الاكثار من الالعاب التي تعنى بالتنفيس الانفعالي لما تتميز به هذه الالعاب من خفض للقلق و الغضب و الانفعالات التي تواجه الشاب في حياته.
- خاتمة :

و في الأخير، يبقى العنف من أخطر الظواهر الاجتماعية على الاطلاق لما تسببه هذه الظاهرة من آثار خطيرة جدا على الفرد و على المجتمع كافة، لذلك وجب التحرك سريعا و بكافة وسائل الحماية و الوقاية الممكنة للحد من هذه الظاهرة أو على التقليل منها .وهذا الدور يقع بدرجة كبيرة على الاسرة باعتبارها الخلية الاولى و الاساسية في التنشئة الاجتماعية للطفل ومن ثمة يأتي الدور على المؤسسات التربوية والنوادي ودور الشباب والمساجد وغيرهم من المؤسسات الاجتماعية .

وبهذا فان الارشاد النفسي قد لعب دورا كبيرا وهاما جدا في خفض من الكثير من المشكلات والاضطرابات والسلوكيات العدوانية و العنيفة والتي تنسم بالسلوكيات غير السوية وتعديلها وتصحيحها بفضل جهود علماء النفس و الاخصائيين في تطوير و ابتكار طرق علاج و تقنيات حديثة ساهمت بشكل كبير في تعديل السلوكيات الخاطئة وتصحيحها.

المراجع:

• المراجع باللغة العربية:

1. بن فليس، خديجة (2011): دور الإرشاد الأسري والتربية الإعلامية في الحد من ظاهرة العنف لدى المراهق. مداخلة في فعاليات الملتقى الوطني حول دور التربية في الحد من ظاهرة العنف، مخبر الوقاية والأرغونوميا، العدد 04، جامعة الجزائر 02.

2. حسين، فالح حسين(2013):علم النفس المرضي والعلاج النفسي، مركز دبيونو لتعليم التفكير، ط1، عمان.
 3. فايد، حسين،(2005):العلاج النفسي -أصوله أخلاقيات-تطبيقاته، ط1، مؤسسة طبية للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
 4. قنون، خميسة (2018): محاضرات في علم النفس العيادي، جامعة المسيلة، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية، قسم علم النفس.
 5. مسافر، علي عبد الله علي،(2007):منع الارتداد للسلوكيات الإدمانية بعد الإقلاع عنها، ط1، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- المراجع باللغة الاجنبية :
1. Chabner, D. (2014). The language of medicine. St. Louise, MO: Elsevier Saunders. ترجمة العنزي، أمل عاني (2017)
- المواقع الالكترونية:
1. الحارثي، همام(2011): العنف عند الشباب .. الأسباب والحلول، مقال تم استرجاعه بتاريخ :02-04-2019 على الرابط التالي:
- <https://www.islamweb.net/media/index.php?page=article&lan5>
2. الدق، صلاح نجيب (2015): ظاهرة العنف: أسبابها وعلاجها، مقال تم استرجاعه بتاريخ 02-04-2019 على الرابط التالي :
- <https://www.alukah.net/social/0/96819/#ixzz5kzAUfIMb>
3. خليل، الهام و الشناوي، أمينة (2018) محاضرات في الارشاد النفسي. تم استرجاعها بتاريخ : 01-04-2019 على الرابط التالي:
- <http://mu.menofia.edu.eg/ 5>
4. ربحي، اسراء (2018): أهمية التنفيس الانفعالي للإنسان ، مقال تم استرجاعه بتاريخ :29-03-2019 على الرابط التالي :
- <https://weziwezi.com/>