الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس تخصص: إرشاد وتوجيه

بعنوان:

تأثير الضغط النفسي على ظهور السلوك العدواني لدى الطالب المقيم في الحي الجامعي بالمسيلة

دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة-

إعداد الطلبة:

? عبد الفتاح معوش

? المختار مرواني

? شعيب بوحملة

إشراف الأستاذ:

د. إبراهيم بوترعة

السنة الجامعية: 2019/2018

** شكر وتقدير **

الحمد لله الذي يسّر لنا درب الدراسة ووفقنا فيه وبعد:

نشكر المولى عز وجل الذي أتم علينا نعمته ومنحنا القدرة

والصبر على إنجاز هذا العمل المتواضع

وخالص الشكر إلى المشرف على هذا العمل الأستاذ الدكتور

بوترعة إبراهيم على نصائحه القيمة وتوجيهاته الصائبة

وإلى كل من نحترمهم ونقدرهم أساتذتنا الكرام من الابتدائي

إلى الطور الجامعي

إلى كل هؤلاء شكرا لكم

فهرس المحتويات

شكر وعرفان

فهرس المحتويات

ملخص

مقدمة أ

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1-الاشكالية 4

2- الفرضيات 6

3- أهمية الدراسة 7

4- أهداف الدراسة 7

5- تحديد المصطلحات 8

6-الدر اسات السابقة 9

الفصل الثاني: قلق الامتحان

تمهيد 13

1-مفهوم القلق العام 14

2- تصنيف قلق الامتحان 15

3-مكونات قلق الامتحان 16

4-أعراض ومظاهر قلق الامتحان 18

5- عوامل قلق الامتحان 19

6- نظريات قلق الامتحان 20

خلاصة 24

الفصل الثالث: التحصيل الدراسي

تمهيد 26

1-تعريف التحصيل الدراسي 27

2-أنواع التحصيل الدراسي 27

3-العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي 28

4-شروط التحصيل الدراسي 32

5-خصائص التحصيل الدراسي 33
6-طرق قياس التحصيل الدراسي وغاياته 34
7-أنواع الاختبارات التحصيلية 34
8-تقويم التحصيل الدراسي للمتعلم 36
خلاصة 38

الفصل الرابع: تعليمية الفلسفة

تمهيد 40
1- الوضـعيات والسيرورات التعـليمية- التعلــمية في تدريس مادة الفلسفة 41
2- طرائق تدريس الفلسفة 44
3- التقويم في الفلسفة 48
خلاصة 50

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: الإطار المنهجي للدراسة

تمهيد 53
1- الدراسة الاستطلاعية 54
2- منهج الدراسة 55
3- حدود الدراسة 55
4- عينة الدراسة 55
5- أدوات جمع البيانات 56
6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة 58
خلاصة 59

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها

1-عرض وتحليل النتائج على ضوء التساؤلات 61
1-1-عرض نتائج الفرضية العامة 62
1-2-عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى 63
1-3عر ض وتفسير نتائج الفرضية الثانية 64
1-4- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة 65
2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات: 66
2-1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى 66

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية 67
2-3- مناقشة نتائج الفرضية العامة 68
خلاصة 70
الاقتراحات 71
قائمة المراجع 73
قائمة الملاحق 77

فهرس الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	خصائص العينة حسب متغير الجنس:	56
02	مصفوفة ارتباطات عبارات مقياس قلق الامتحان مع الدرجة الكلية للمقياس	57
03	يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس قلق الامتحان	58
04	يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغير محل الدراسة	61
05	نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري للمحور لمقياس قلق الامتحان.	62
06	يوضح مصفوفة معاملات الارتباط بين مقياس قلق الامتحان والتحصيل الدراسي في مادة الفلسفة	63
07	يوضح نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطي درجات الجنسين في قلق الامتحان.	64
08	يوضح نتائج اختبار "ت" للفروق بين في متوسطات درجات الذكور والاناث في التحصيل الدراسي في مادة الفلسفة.	65

الملخص:

تهدف الدراسة للتعرف على العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي في مادة الفلسفة على عينة من 56 تلميذ السنة الثالثة ثانوي شعبة آداب وفلسفة بثانوية أحمد عمر بن قرون بن سرور المسيلة، وقد تم صياغة فروض علائقية بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي في مادت الفلسفة، ولبلوغ هذا المسعى صغنا فرضيات بحثنا كالآتي:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي في مادة الفلسفة لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي آداب وفلسفة، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان لأفراد عينة البحث تعزى إلى متغير الجنس (ذكر/ أنثى) ومستوى قلق الامتحان مرتفع لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي آداب وفلسفة والهدف من هذه الدراسة هدفت التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية هل هي موجبة أم سالبة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي في مادة الفلسفة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي آداب وفلسفة والتعرف على إذا كان هناك فروق تلاميذ السنة الثالثة ثانوي آداب وفلسفة تعزى لمتغير الجنس (ذكر/ أنثى) باعتمادنا على المنهج الوصفي.

Résumé :

L’étude visait à identifier la relation entre l’anxiété due à l’examen et les résultats scolaires d’un échantillon de 56 élèves de troisième année de littérature et de philosophie à l’école secondaire d’Ahmed Omar ibn Qarnoon bin Sorour à M’sila. Nous avons supposé nos recherches comme suit:

Il existe une corrélation statistiquement significative entre l’anxiété liée à l’examen et les résultats scolaires en troisième année de l’école de lettres et de philosophie ainsi qu’à des différences statistiquement significatives dans l’anxiété due à l’examen de l’échantillon de l’étude en raison de la variable liée au sexe (homme / femme). L’objectif de cette étude est d’identifier la nature de la relation de corrélation, positive ou négative, entre l’anxiété causée par l’examen et les résultats scolaires de la troisième année en littérature et en philosophie, et de savoir s’il existe des différences entre les étudiants en troisième année de la littérature et de la philosophie en raison de la variable. Pour le genre (homme / femme), nous adoptons l'approche descriptive.

مقدمة:

الأحداث اليومية ترتبط بكثير من الضغوط التي نتعرض لها في كل لحظة تمر علينا وهي ناتج التفاعل الدائم والمستمر بين الفرد وكل ما يحيط به من متغيرات، ويذكر سيلاي (1999) نوعين من الضغط هما : الضغط الإيجابي *eustress* والضغط السلبي *distress* . أما الضغط الإيجابي يتمثل في الاستثارةو البهجةو الإقبال والفرح، في حين أن الضغط السلبي يتمثل في التجنبو الفرارو المقاومة .

ويتعرض الطالب الجامعي لضغوط نفسية كثيرة ومتعددة المصادر التي ترتبط بمتغيرات ذات صلة بالظروف التي يدرس فيها وخاصة الظروف التي يعيش بها داخل الإقامة، وما هو مطالب به من واجبات، خصوصا وأنه ملزم بتحقيق أهداف وطموحات معينة وفق جدول زمني محدد.

يعد مفهوم العدوان الذي يتضمن المتغير الثاني التابع في هذه الدراسة الذي زاد انتشاره في كل المجتمعات ومختلف الأوساطو الأحياء الجامعية .

وفي دراستنا قررنا الربط بين المتغير المستقل المتمثل في الضغط النفسيو المتغير التابع وهو السلوك العدواني لغرض دراسة العلاقة الموجودة بينهما لدى الطالب المقيم في الحي الجامعي بولاية المسيلة .

ولهذا الغرض قمنا بتقسيم هذا البحث إلى أقسام:

فالقسم النظري يحتوي على فصلين، فالفصل الأول يتناول بالتفصيل الضغط النفسي بعناصره المختلفة، فبدأنا بلمحة تاريخية حول مفهوم الضغط (*stress*) بعدها إلى التعاريف والنظريات السلوكية والمعرفية التي تكلمت حول الموضوع وبعدها أنواع ومصادر الضغط النفسيو أخيرا تقنيات وعلاج الضغط النفسي .

أما الفصل الثاني فخصصناه للسلوك العدواني، حيث بدأناه في المفاهيم المتعلقة بالعدوان ثم التعريفات والنظريات السلوكيةو التحليلية المفسرة للظاهرة العدوان وبعدها أشكال العدوان وفي الختام الخلاصة حول الفصل.

أما بالقسم التطبيقي فيحتوي على فصلين: حيث خصص الأول لمنهجية البحث والتعريف بمجموعة البحث ومكان إجرائه،و الفصل الثاني خصص لعرض النتائج وتحليلها وتفسيرها ومناقشة الفرضية ختمنا البحث بالخلاصة العامة والوصول في الأخير إلى اقتراح بعض التوجيهات التي يمكن أن تكون ملائمة وتعمل على خفض درجة الضغط النفسي و العدوانية لدى الطالب المقيم داخل الإقامة، وفي الأخير صياغة الخاتمة العامة للبحث .

1-الإشكالية :

عاش الإنسان منذ بداية الكون باحثا عن الاستقرار و الأمان ، جاريا وراء الراحة حتى تعطيه الاتزان، وهو يسعى لتخفيف عبئ الحياة تعقيدا توسعت و ازدادت مطالبها و حاجاتها وازدادت الضغوط الواقعة عليه لتلبية تلك المطالب ، فلا يستطيع التوقف مجاراة ذلك لأنه سيستخلف عن اللحاق بها، مما اضطره إلى مواكبة التسارع لتخفيف الرغبات والمطالب ، وهذا الإسراع زاده مرة أخرى من الضغط النفسي ، ويعتبر الضغط النفسي و نتائجه على الأفراد من الموضوعات الهامة التي شغلت بال العلماء و الباحثين في مجالات الصحة العامة و علم النفس ، وذلك لما تتركه من أثار و نتائج خطيرة على حياة الإنسان ، ويرى المختصون في هذا المجال أن الضغط النفسي هو واحد من مشكلات العصر الحديث .

حيث يعتبر الضغط النفسي على مستوى أوروبا في ميدان العمل ظاهرة منتشرة كثيرا التي أصابت أكثر من أربعين(40) مليون شخص في دول أوروبا ، وما يعادل سنويا عشرون (20) مليار أورو من مصاريف الصحة و الوقت الضائع في العمل (أحمد نايل العزيز 2009) و هذا الرقم يضم جمل أيام العمل الضائعة ونقص الإنتاجية.

إذ تشير الإحصائيات العالمية أن (80%) من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية وأن(50%) من مشكلات المرض المرجعين للأطباء و المستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية، وأن(25%) من أفراد يعانون شكلا من أشكال الضغط النفسي .

و تشير الإحصائيات الأمريكية أن(50%) من الأمريكيون يعانون من المرض على الأقل من الاضطرابات النفسية والجسمانية ، وأن (75%) من هؤلاء الأفراد يعانون من أمراض الناتجة عن الضغط النفسي مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب .

كل الأحداث التي تحدث في محيطنا تمثل عامل من احدى العوامل الضاغطة ، فالطالب الجامعي يتعرض لضغوط نفسية كثيرة و متعددة المصادر ترتبط بمتغيرات ذات صلة بظروف التي يدرس فيها و هو مطالب به من واجبات خصوصا و أنه ملزم بتحقيق أهداف و طموحات معينة وفق جدول زمني محدد.

ولعل أحد العوامل النفسية الأساسية المتمثلة في الخدمات الجامعية و خصوصا منها الإطعامو الإيواء، المنحة والنقل تدخل فيما يصنف على هرم ماسلو بالحاجات الأساسية ،ذلك أن تسلسل الحاجات الأساسية بالإنسان و التي تشمل الحاجات الفيزيولوجية مثل الأكل و المأوى و الصحة التي تمثل قاعدة الهرم (Maslou،1970) .

وهذا يبدو أن الطلبة في مختلف الجامعات يعانون من بعض المشاكل التي تعيق تكيفهم وتسبب لهم ضغط شأنه أن ينعكس سلبا على الطالب.

ومن أبرز هذه المشاكل تدني في مستوى الخدمات الجامعية وعلى وجه الخصوص ضعف المنحة وتدني مستوى الإطعام و قلة النقل ضف إلى ذلك مشكل الإقامة في الأحياء الجامعية مثل الاكتظاظ والضجيج و نقص النظافة.

حيث أظهرت الدراسة الميدانية التي قام بها (بوظريفة حدو ، عيسى محمد وبن بربكة ع. الرحمان) سنة (2006) النتائج الإحصائية لاستبيان الموزع على عينة تتكون من(259) فردا في جامعة الجزائر العاصمة. فقد أظهرت النتائج الإحصائية المتعلقة بمحور الإيواء أن الطلبة الجامعيين المقيمون يعانون من ضغط النفسي بنسبة(39.3%) بسبب الاكتظاظ في السكن، وأن (34.7%) من هؤلاء الطلبة يتعرضون لهذا الضغط النفسي في الأحياء فقط . أما بالنسبة لمحور النقل فقد أظهرت النتائج أن(77.6%) غالبا ما يعانون من ضغط النفسي بسبب الازدحام في الحافلات .

أما محور الإطعام فقد دلت النتائج على أن قلة النظافة بالمطاعم الجامعية تسبب ضغطا نفسيا بنسبة (74.2%). وفي نفس السياق تؤكد النتائج البند المتعلق برداءة الوجبات بالمطاعم ، أنها(73.8%) غالبا ما يعانون من الضغط النفسي بسبب ذلك . و قد دلت كذلك النتائج على أن ضعف المنحة يسبب ضغطا نفسيا على الطالب بنسبة (81.9%). وفي نفس السياق تؤكد النتائج على السؤال المتعلق بعدم رفع المنحة مع التقدم في السنوات الدراسية أن (78.8%) غالبا ما يعانون من الضغط النفسي .

وكما تشير النظريات البيئية إلى أن العدوان يتأثر بالعوامل البيئية الفيزيقية، و قد تناولت البحوث الثلاثة موضوعات بيئية في علاقتها بالعدوان في الضوضاء ، الازدحام ، الحرارة(سامي عبد القوى علي ،1990) .

وفي نفس السياق سنحاول في موضوعنا هذا بدراسة ميدانية حول العلاقة بين الضغط النفسي STRESS و العدوانية لدى الطالب المقيم داخل الحي الجامعي بالمسيلة.

فبالنسبة لمفهوم العدوان نجد أنه ظاهرة بشرية عرفت منذ القديم، وقد باتت حتى عصرنا هذا، ويعتبر ظاهرة سلوكية واسعة الانتشار، ولم يعد العدوان يقتصر على الأفراد فقط، بل اتسع نطاقه ليشمل الجامعات والمجتمعات.

فقد يتخذ العدوان شكل من مشاعر الغضب والهيجان وعدوان فيزيقي نحو موضوعات أو الناس وهجوم لفظي وليس من الضروري أن يكون الهدف الذي يتجه اليه العدوان مرتبطا بالموقف المحدث للإحباط ، إذ غالبا ما يكون غير مرتبط بموضوع التهديد، بل قد يتجه العدوان في ظروف معينة داخليا نحو الذات(Crech and crutch field ،1962) وعلى ضوء ما تقدم سابقا يطرح تساؤل عمل التالي :

هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى الطلبة الجامعيين؟

ومنه نقوم بطرح الأسئلة الفرعية التالية:

1-هل توجد فروق دالة إحصائيا بين الطلبية الجامعيين في الضغط النفسي حسب التخصص الدراسي (علمي – أدبي)؟

2-هل توجد فروق دالة إحصائيا بين الطلبية الجامعيين في السلوك العدواني حسب مكان الإقامة (الإقامة الجامعية – مع الأهل)؟

2-فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى الطلبة الجامعيين.

الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق دالة إحصائيا بين الطلبية الجامعيين في الضغط النفسي حسب التخصص الدراسي (علمي – أدبي)

2- توجد فروق دالة إحصائيا بين الطلبية الجامعيين في السلوك العدواني حسب مكان الإقامة (الإقامة الجامعية – مع الأهل)

3- أهداف اختيار الموضوع :

لا تخلوا كل دراسة عن أهداف يسعى الباحث لتحقيقها، ومن الأهداف التي أسعى إلى الوصول إليها في هذه الدراسة الميدانية هي :

-الكشف عن نتائج الدراسة والإجابة على سؤال الإشكالية

- التأكد من صحة الفرضية أي تأكيد أو نفي الفرضية

- المساهمة في إثراء المكتبة بالمعلومات في مثل هذه المواضيع

- التعرف وفهم أكثر لموضوع الإشكالية وجلب أكبر حجم ممكن من المعلومات حول المضوع.

- نيل شهادة الليسانس في علم النفسوجيه وا رشاد.

4- أسباب اختيار الموضوع :

1-إن كل موضوع يختار ه، الباحث لدراسته إلا وأن له سبب أو عدة أسباب جعلته يفكر فيه. والسبب الأول والرئيسي الذي جعلنا ودفعنا لدراسة هذا الموضوع هو كوننا نقيم داخل الحي الجامعي حيث لاحظنا الضغط النفسي الذي يتعرض إليه الطالب وكذلك السلوكات العدوانية

التي يقوم بها الطالب وخاصة أثناء الطابور. كل هذه المؤشرات جعلتني أربط بين المتغيرين والوصول إلى النتيجة.

2- عدم وجود دراسات سابقة قامت بدراسة العلاقة بين المغيرين للضغط النفسي والعدوانية على حد علمنا.

3- كثرة انتشار الضغط النفسي.

4- ظهور وانتشار السلوك العدواني خاصة في الأوساط الجامعية .

5- الدراسات السابقة

توصل بيرسون (1985) Personand إلى ان هناك علاقة موجبة بين شدة الضغوط و الاكتئاب كما أشارت العديد من الدراسات التي أجريت على الطلبة الجامعيين في الولايات المتحدة الأمريكية ان هناك علاقة موجبة بين التعرض للضغوط النفسية والاكتئاب والقلق وشدة والغضب ...نادر فهي مجلة رسالة الخليج العربي العدد (99) ولقد أجرت العلي(2003) دراسة على الضغط النفسي والاكتئاب ومهارات التعامل مع الضغوط على عينة من الطلبة من جامعة فلسطينية والأردنية بلغ عددهم (696) طالبا وطالبة واستخدمت من الدراسة عدة مقاييس لقياس الضغط والاكتئاب و لقد خلصت الدراسة إلى عدة من النتائج منها: يتعرض الطلبة في الجامعات الفلسطينية إلى ضغوط شديدة يبنى في الجامعات الأردنية يتعرضون إلى ضغوط نفسية متوسطة.

ولقد أوضح حسين طه(2000) ان للضغوط النفسية علاقة وثيقة لاضطرابات السكوسمانية مثل ضغط الدمو السكر وتطلب الشرايين والكولون كما أنها تؤدي إلى ضغط التركيز والذاكرة.

وقد أظهرت نتائج التي قام بها سمكو وآخرون (1999) أن الطلبة المقيمين مع العائلة اقل معاناة من الضغط النفسي مقارنة بالمقيمين بالإقامات الجامعية أو الخاصة .

تمـهـيد:

أصبحت الضغوط النفسية سمة من سمات الحياة المعاصرة، تساير تغيرات الإنسانية وتحولاتها بأبعادها المختلفة فهي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات وتحمل النفس أعباء فوق الطاقة وينتج عنها زيادة في الضغوط على أجسامنا مما ينعكس على الحالة الصحية، الجسدية والنفسية.

الضغط النفسي تتعدد أسبابه و أعراضه وفي فصلنا هذا سنحاول توضيح و تفسير مصادره وأنواعه والاتجاهات المفسرة له و الآثار الناجمة عنه واستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي أو التقليل من حدته.

1-تعاريف الضغط النفسي:

أ. لغة:

يقال في اللغة ضغط يضغط، ضغطا: عصره (زحمه) و ضيق عليه.

الضغط: التضييق بقوة، التأثير الإكراه، و يقال تحت الضغط، تحت ضغط الرأي العام (المنجد الأبجدي، 1968، ص 148)

ب- اصطلاحا:

لا يزال تعريف الضغط النفسي إلى يومنا هذا مفهوما يصعب تحديده فانتشار هذا المفهوم واستعمالاته المفرطة شاركوا في جعله مبهما وغير واضح(BOUDARENE, 2005, P7.)

حسب قاموس (Le petit rober) أصل مصطلح الضغط أنجلو سكسوني، و قد عرف في بعده البيولوجي و الفسيولوجي كاستجابة الجسم للعوامل المهددة فسيولوجيا و نفسيا والعوامل النفسية الإنفعالية التي تتطلب توافقا. (Sorevant ph et autre,1995, p 3).

-تعريف "هانز سيلس"(1956) :

الضغط النفسي هو الاستجابة الفيزيولوجية غير المحددة التي يستجيب بها الجسد لأي مطلب يقع فيه.

- تعريف لازاروس و فولكمان (1984):

يعرفان الضغط على انه عبارة عن علاقة الفرد و بيئته ،و يقدر الفرد حدود العلاقة على أنها حدود تتجاوز إمكانياته و مؤهلاته و تزعج راحته و هدوءه. (بوحاتمي سامية،2001،ص15).

- تعريف" هارون الرشيدي "(1999):

الضغط النفسي حالة من الاضطرابات و عدم كفاية الوظائف المعرفية،و يتضمن المواقف التي يدرك فيها الفرد بأن هناك فروقا بين ما يطلب منه سواء كان داخليا أو خارجيا و قدرته على الاستجابة لها. (د. وليد السيد خليفة، 2008، ص 132)

- **تعريف "كرافت"(1985):**

الضغوط تظهر لدى الفرد نتيجة عدم التوازن بين مطالبه و حاجاته ووسائله لتلبية هذه المطالب و لحاجات و كلما زاد عدم الاتزان عند الفرد زاد عدم احتمال الضغوط. (آمال محمود عبد المنعم، 2006، ص 57)

- **تعريف "كوكس و مكاي"(1978):**

الضغط النفسي بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب من و قدرته على مواجهة هذه المتطلبات، و عندما يحدث اختلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص و عدم التحكم فيها يحدث ضغطا و تظهر الاستجابات الخاطئة. (د. وليد السيد خليفة، 2008، ص 132)

- **تعريف "وفاء العبد الله"(1994):**

الضغط النفسي هو حالة اضطراب في بعض الوظائف الفسيولوجية و الوجدانية و الانفعالية لدى الفرد تحدث نتيجة تعرضه لمثيرات ضاغطة (داخلية أو خارجية) تتحدى طاقته للتأقلم و التكيف. (آمال محمود عبد المنعم، 2006، ص 59).

نستخلص من كل هذه التعاريف أن الضغط النفسي حالة من الشعور بالضيق تظهر عندما يواجه الشخص متطلبات تفوق قدراته و إمكاناته التوافقية و العادية.

2- أعراض و مظاهر الضغط النفسي:

تتنوع الضغوط التي يتعرض لها الفرد و تتفاعل مع شخصيته و مخططه المعرفي و خبراته السابقة و ظروفه العامة و الخاصة و يينتج عن الضغوط بعد أن تتفاعل مع الفرد استجابات مختلفة وقد تأخذ هذه الاستجابات أشكالا مختلفة و هي:

2-1-العلامات و الأعراض العامة:

أ-العلامات و الأعراض الفسيولوجية:

- العرق الزائد
- ارتفاع ضغط

- التنفس السريع
- عدم الانتظام في النوم
- الصداع بأنواعه
- التوتر

ب-العلامات و الأعراض الانفعالية:

- الصدمة الانفعالية
- الغضب
- الاكتئاب
- الشعور بالقهر
- سرعة البكاء و العصية

جـ- العلامات و الأعراض السلوكية:

- الانسحاب من الآخرين
- تدهور الصحة الشخصية
- تغير في أنماط السلوك الاعتيادية
- تغيرات في الشهية.
- القلق المميز بحركات عصبية
- قضم الأظافر.
- الإفراط في التدخين وساوس المرض.
- زيادة تناول الكحول و مختلف العقاقير. (علي حسين وهبان،2008،ص98).

2-2-اضطرابات معينة:

عندما تزداد الضغوط على الفرد و تصبح غير مريحة و لا يرى الفرد أمامه فرصة للتكيف مع هذه الضغوط فتتجمع الأعراض على شكل اضطراب نفسي و أمراض جسمية. (د. وليد السيد خليفة، 2008، ص 145- 146)

3-أنواع الضغط النفسي:

عند الحديث عن الضغط لا يجوز ربط هذا المفهوم مباشرة بالآثار السلبية فقط بل له أيضا مستويات إيجابية، و بهذا يمكن التعرف على أنواع الضغط و المتمثلة فيما يلي:

3-1-الضغوط الإيجابية:

ترتبط بوجود درجة مناسبة من الضغط أو التوتر تدفع الفرد للعمل بشكل متتابع محققا لأهدافه.

وهذا النوع من الضغوط يرفع من مستوى فطنة ونباهة الفرد كما أن قدراته العقلية يتم توجيهها نحو تقييم الخطر و تسعير الإمكانيات لمواجهته. (سي موسى عبد الرحمن،2002 ص82).

3-2-الضغوط السلبية:

تفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية اجتماعية أو نفسية أو تجمع بين هذه المتغيرات التي تحتم عليه الانضباط و محاولة إيجاد تكيف و توافق نفسي و جسمي من جراء جوانب حياة الفرد فهي بذلك تهدد صحة الفرد و تخلق اختلالا و اضطرابات على جميع المستويات. (فاروق سيد عثمان.2001.ص122)

تذكر آلين « Allen » أن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة الصعبة يكون لها تأثير سلبي فتجعل الفرد عاجزا عن تحقيق أهدافه و أيضا يعجز عن التفاعل مع الآخرين و من ثم ظهور و الأعراض النفسية و الجسمية.

و قد ميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

- **ضغوط بيتا** "**Beta Stress** ": و يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد.
- **ضغوط ألفا** "**Alpha Stress**": و يشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي.

وقد قسم Apter (1989) الضغوط إلى نوعين و هما:

- **ضغوط التوتر**: و هي المشاعر التي تنشأ عندما يدرك الفرد بين التناقض بين المستوى الفعلي المفضل لمتغير دافعي هام. مثال: لو أن شخص ما في حالة عمل بينما الدفع منخفض نجد أن ضغط التوتر ينشأ لو أن مستوى المثير أصبح عاليا، و مصطلح التوتر يستخدم هنا في كل يتف مع الاستخدام اليومي للمصطلح لكي يشير إلى مشاعر عدم الراحة و الشعور بأن الأشياء ليست كما ينبغي أن تكون عليه و أن الفرد يحتاج لبذل جهد كبير.

-. **ضغوط الجهد**: و نعني ضغوط الجهد بأن الفرد يبذل جهدا أكبر للتقليل من ضغوط التوتر و يتوقع أن (ضغوط التوتر –الجهد) يتعلقان ببعضهما إيجابيا فكلما زاد التوتر زاد الجهد للتغلب عليه. كما أن ضغوط الجهد أحيانا تحدث في غياب ضغوط التوتر كنتيجة للضغوط التي تؤدي إلى تجنب ضغط التوتر الممكن قبل أن يحدث. مثال: الشخص ذو المسؤوليات الكثيرة ربما يبذل جهدا أبكر لإنجاز المهام الضرورية لكي يتجنب مشاعر التوتر و القلق الذي ينشأ لو فشل في إنجاز المهام.

يرى سونانجن 1985 أنه يمكن تقسيم الضغوط حسب مدى استمراريتها مع الفرد إلى:

-**ضغوط مؤقتة**: و هي الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم يزول بزوال المواقف الضاغطة.

- **ضغوط مزمنة**: و هي الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبيا مثل الآلام مزمنة أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية منخفضة و يعانون من ضغط بيئي مزمن بدرجة أكبر من هؤلاء الذين يعيشون في أجواء اجتماعية واقتصادية مرتفعة. (وليد السيد خليفة 2008، ص 134- 139).

كما يمكن تقسيم الضغوط إلى فئتين داخلية وخارجية:

-**الضغوط الخارجية**: و ترجع معظمها إلى المطالب البيئية و الأفراد الذين يحيطون بالفرد، و على سبيل المثال التعليم، الزواج، الوظيفة المناسبة، فن الأبوة ،المسؤوليات الواقعة على عاتق الفرد. (مجدي احمد عبد الله،2006،ص51)

-**الضغوط الداخلية:** وترجع إلى:

* خبرات نمط الحياة: الكافيين، النوم الغير كاف، و جدول أعمال مثقل....الخ.

* حديث الذاتي السلبي: التفكير المتشائم، النقد الذاتي و التحليل المفرط .

* الإشراك العقلية: التوقعات الغير الواقعية و أخذ الأمور بطريقة شخصية و التفكير في الحصول على كل شيء و المبالغة و التصلب في الرأي و العناد. (سمير شيخاني، 2003، ص12).

4-مصادر الضغط النفسي:

تتمثل مصادر الضغط النفسي في المثيرات التي تؤدي إلى ظهور استجابة الضغط (المواجهة أو الهروب) لدى الشخص و التي يمكن تصنيفها إلى عدة أنواع هي:

4-1-مصادر فيزيقية: و التي تتمثل في ضغوط الغلاف الجوي و الحرارة و البرودة ونقص الموارد الطبيعة كالزلاز ل و البراكين...إلخ.

4-2-مصادر نفسية: تحدث هذه الضغوط عندما يواجه الفرد متطلبات تفوق حدود قدراته على ما لديه من استعدادات ولذا توجد عدة مصادر تؤدي إلى الضغوط النفسية والتي تتمثل في:

-الإحباط: من العوامل الهامة التي تشكل جانبا من الضغوط النفسية ولذا يمكن تعريف الإحباط بأنه الحالة التي يشعر الإنسان معها بعدم إمكانية القيام بالنشاط المطلوب أو تحقيق الهدف الذي يسعى إليه.

- التهديد: وهو توقع حدوث ضرر ما يصيب الشخص أو وقوع أمر غير مرغوب فيه.

- الصراع: هو حالة تنشا بسبب وجود هدفين متعارضين ويحدث التعارض لأن السلوك الضروري لتحقيق احدهما يتعارض مع الرغبة في تحقيق الهدف الأخر.

- القلق: ويعتبر من الجوانب الهامة التي تشكل بعض مكونات الضغوط النفسية (رمضان محمد القذافي 1998 ص116-117)

4-3-مصادر مادية أو اقتصادية: وتتمثل في الفقر و انخفاض الدخل و انخفاض معدل الإنتاج بالمقارنة مع معدل الاستهلاك للأفراد.

4-4-مصادر سياسية: و تتمثل أو تنشأ عن عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادية و هيمنة بعض القوى في المجتمع و الاضطرابات السياسية.

4-5-مصادر أكاديمية: و تتمثل في الصعوبات التي يعاني منها الطلاب في البيئة المدرسية في صعوبة المناهج و عدم مراعاتها لمبدأ الفرو الفردية بين الطلاب و تجاهل الاهتمام بميولهم وقدراتهم و صعوبة المواد الأكاديمية و نص الدافعية و طرق التدريس التقليدية.

4-6-مصادر ثقافية: و تتمثل في استيراد القافات و الانفتاح على الثقافات الوافدة دون مراعاة للأطر الثقافية و الاجتماعية القائمة في المجتمع. (د. طه عبد العظيم حسين 2008، ص 46-40)

4-7- مصادر مهنية: ترتبط ببيئة العمل مثلا:

- الشعور بالنقص أو عدم الكفاية .
- صراع الدور.
- التمييز و التعميم الخاطئ
- الأعمال الروتينية.
- زيادة المهام في وقت ضيق.
- متطلبات مادية مثل الإضاءة، الضجيج ،الأثاث، الهيكل المعماري لمكان العمل

(قاسم نايف علوان،2009،ص130)

4-8-مصادر اجتماعية: تتضمن الخلافات الأسرية والطلاق والحرمان الثقافي والبطالة و الخسارة المادية. (د.طه عبد العظيم حسين ، 2008 ، ص46 -40)

كما تتضمن المشاكل التي يتخبط فيها الفرد وتؤثر على صحته النفسية كالسكن في حي شعبي مكتظ ، سوء الوضعية الاقتصادية. (Savoir. A Forget.1993.p17-18)

5-نظريات الضغط النفسي:

لقد تعددت النظريات المفسرة للضغط النفسي نذكر منها:

5-1-نظرية "هانز سيلي" Hans Selye (1946):

كان سيلي بحكم تخصصه كطبيب متأثرا بتفسير الضغوط تفسيرا فسيولوجيا كما يعتبر أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط هدفها المحافظة على الكيان و الحياة، و حدد سيلي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط و أطلق عليها "أعراض التكيف العامة" و هي:

* **الفزع:** و فيه يظهر الجسم تغيرات و استجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط و نتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم.

* **المقاومة:** و فيها يحاول الفرد مقاومة مصدر التهديد بكل ما يملك من طاقة نفسية و جسمية ليعود الجسم إلى حالة الاتزان. (وليد السيد خليفة، 2008، ص 151-152)

* **الإجهاد:** تعرف بمرحلة الإنهاك أين تنهار الميكانزمات الوقائية ، وهي مرحلة تأتي بعد تلاقي ميكانزمات التكيف تحت فعل الجهاز القرب ودي ، نتيجة الوهم الذي يصيب الصحة الجسمية وتظهر فيه الأعراض والسيكوسوماتية كاضطرابات الغدد و الاضطرابات النفسية كالقلق و الاكتئاب (محمد النابلسي،2000،ص257)

5-2-نظرية هنري موراي:

يعتبر الباحث **موراي** أن مفهوم الحاجة و مفهوم الضغط مفهومان أساسيان في تفسير السلوك الإنساني على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك و مفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة و الجوهرية للسلوك في البيئة.

ويعرف **موراي**الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي آو لشخص تفوق جهود الفر د للوصول إلى هدف معين و في هذا الإطار يميز الباحث بين نوعين في الضغوط وهي:

ضغط ألفا: يشير إلى الخصائص الموضوعات و دلالتها كما هي الواقع

ضغط بيتا: يشير إلى الدلالة الموضوعات البيئية و الأشخاص كما يدركها الفرد.

ووضـــح الباحـــث **هنـــري مـــوراي** أن ســـلوك الفـــرد يـــرتبط بضـــغوط بيتـــا. (هارون توفيق الرشيدي.1999.ص55)

5-3- نظرية سبيلبرجر Spielberger (1972) :

تعتبر نظريته في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة و القلق كحالة و يقول بأن للقلق شقين:

- سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن و هو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية

- قلق الحالة هو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة.

و على هذا الأساس يربط سبيلبرجر بين الضغط و قلق الحالة و يعتبر الضغط الناتج ضغطا مسبب لحالة القلق و يستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا.

كما اهتم سبيلبرجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة و التي تكون ضاغطة يجب تقييمها على أنها خطيرة أو مهددة فتصبح سببا لحدوث القلق كما يميز بين مفهوم الضغط و مفهوم التهديد من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف و الأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف. (وليد السيد خليفة،2008، ص152-153)

5-4-نظرية علم النفس المعرفي للضغط النفسي:

يعتبر لازاروس LAZARUS من رواد هذا الاتجاه و قد أنشأ نظريته نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك و العلاج الجسمي الإدراكي و النموذج التفاعلي للضغط هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد حيث أن إدراك كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف و يعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية و العوامل الخاصة بالبيئة الإجتماعية و العوامل المتصلة بالموقف نفسه.

ويعتبر لازاروس من الأوائل الذين أظهروا أن الضغط لا يحدث من العلاقة بين المثير و الاستجابة و لكن هناك دور للتفاعل الديناميكي و الإدراك الفردي الذي ينشئ الضغط و يؤدي إليه، فالتقييم الذهني للفرد له صورة خاصة و عليه يتم الحكم على الموقف الذي يواجهه و يصنفه فيما يتعلق بالضغط فالأفراد يختلفون في تقييمهم بالمواقف من حيث الضغط فالموقف الذي يكون مصدر إزعاج لفرد ما ربما يكون كذلك لفرد آخر.

و يرى لازاروس أن الضغط لا يتوقف على المثير الخارجي بقدر ما يتوقف على المعاني التي يقدرها الفرد لهذا الموقف و تكون الاستجابة بناءا على التفسير الذي قدمه للموقف، معنى هذا أن الاستجابة مرتبطة بالتقدير المعرفي وهي مرتبطة بمجموع الأفكار و الخبرات التي يكونها الفرد في المكان الذي يعيش فيه.

و ترى هذه النظرية أن الضغوط تنشأ عندما يكون تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد و يؤدي ذلك إلى تقييم التهديد و إدراكه، حيث عندما يواجه الأفراد مواقف ضاغطة فإن الاستجابة تختلف، البعض منهم مثلا يستعمل أو يقوم بمواجهة الموقف و البعض الآخر يقوم بوضع مخطط فعلي مباشر للمواجهة، ففي المواقف المتماثلة يختلف الأفراد في الأحاسيس و الاستجابة، البعض يكون رد فعلهم الغضب و البعض الآخر يصيبهم الإحساس بالقلق و عليه يوجد شكلين للتقييم،LAZARUS et FOLKMAN 1984.

التقييم الأولي: L'évaluation primaire: و هي الخاصية التي تقوم بتحديد و معرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط، حيث يقوم الفرد بتقييم الموقف الضاغط من أجل صالحه، بحيث إما أن لا تكون هناك تبعات لهذا الحدث باعتباره غير مهم و غير مهدد بالنسبة للفرد، و بالتالي فالموقف يقيم على أنه إيجابي و لا يتطلب عملية التكيف، أو أن الحدث ضاغط فعلا و عليه فإن العلاقة بين الفرد و المحيط تتعلق بالفقدان الجسدي أو المادي أو التهديد محتمل أن يؤدي إلى حشد الطاقة للتكيف.

ففـي الوضـعيات المرتبطـة بالفقـدان أو التهديـد تولـد انفعـالات سـلبية كـالخوف، الخجـل ، الغضب و القلق بينما يتولد عن الوضعيات المرتبطة بالتحدي انفعالات إيجابية كالشوق و السرور.

التقيـيم الثـانوي: L'évaluation secondaire: مـن خـلال هذا التقييم يتسـاءل الفرد عن الطرق التي تسمح لـه بتجاوز انعكاسات مواجهة التهديد من أجل تقليل الخسارة و الإنذار بالخطر LAZARUS et AL 1984 ، و عليه يتم تحديد الطرق للتغلب على المشكلات كالابتعـاد عـن الموقـف الضـاغط أو التجنـب أو البحـث عـن المسـاندة الـخ... و يـؤدي هـذا التقييم إلـى اسـتعمال اسـتراتجيات لمواجهـة الضـغوط و التـي تهـدف إلـى التخفيـف مـن حـدة الضغط و قد وضع لازاروس و فولكمان استراتجيات لمواجهة الضغوط الأولى متمركزة حول الانفعال و الأخرى متمركزة حول المشكل. (بغيجة لياس 2006 ص87 -89)

6- كيفية إدراك الضغط النفسي:

لإدراك الأهمية في التعامل الفرد مع المثيرات فهو يصنف ضمن العمليات العقلية التـي تـربط بـين الفـرد و بيئتـه و دلـك عـن طريـق التنبيهـات الحسـية التـي إعطائهـا معنـى و تفسير فلقد أكدت الدراسات أن مستوى الدفاع أو التفاعل مع الضغط يتأثر بالمجال الإدراكي للفرد الذي ينجزه بجهاز إدراكه الخاص، و إذا كان الإدراك منسقا لدى الفرد كانت لديه القدرة على اختيار الاستجابة المناسبة.

إن مستوى الضـغط يـرتبط بقدرة الفرد علـى إدراك الموقف وهذا قد يكون من خـلال الإطار المرجعي الداخلي للفرد، فما يبدو شاذا للغير قد يكون مألوفا و هادفا إلى الفرد نفسه، فمعظم طرق السلوك التي يتبناها الفرد هي تلك التي تتناسق مع مفهومه عن نفسه و عن صورة الذات و مع مكوناته النفسية الداخلية. ويرى في هذا الصدد ألبرت أليس 1983 أن هنـاك علاقـة بـين مواقـف الحبـات الصـعبة التـي يمـر بهـا الفـرد و انفعالاتـه، وا ٍدراكـه لهـذه المواقف هو الذي تترتب عليه انفعالات قد تضر الجسم. و تتمثل العوامل المسببة لاختلاف الإدراك بين الأفراد في:

- الصفات المثيرة
- خصائص الفرد

فخصائص الموقف المحيط بالفرد ووجود المثير بصورة مختلفة عن البيئة المحيطة يميزه و يجعله أكثر إدراكا و حاجات الفرد البدنية و النفسية تؤثر في إدراكه، و فيما يتعلق بالموقف أو البيئة المحيطة فإن مقدار التشتت الناتج عن الأشياء الأخرى يؤثر في إدراك المثير أو الشيء الذي ينتبه الفرد إليه كما أن البيئة لها دور في تفسير الفرد للمثيرات. (علي عسكر،2000، ص 26)

7-الآثار التي تترتب عن الضغط النفسي:

تشير البحوث و الدراسات الميدانية النفسية و الطبية إلى أن للضغوط النفسية آثار تتمل في:

7-1-الآثار العقلية: تتمثل قي انخفاض الفعالية و قدرات الفرد العقلية مل الانتباه، التفكير، الإبداع، الإدراك و الذاكرة كما يصعب على الفرد التنسيق و أداء نشاطاته العقلية حيث يبح العقل غير قار على التقويم بدقة للظروف الراهنة و تصبح أنماط التفكير مضطربة و غير عقلانية. (مصطفى حسين باهي 2002، ص 205)

7-2- الآثار السلوكية: هناك بعض الآثار السلوكية الناتجة عن الضغوط النفسية و التي تتمثل في نقص الميول و الحماس حيث لا يستطيع الفرد تحقيق أهدافه الحياتية، و قد يتوقف عن ممارسة هواياته مع انخفاض مستوى الطاقة لديه، واضطراب عادات النوم، و نتيجة لذلك يميل الفرد لإلقاء اللوم على الآخرين و يبدأ في حل المشكلات بأسلوب سطحي. (مصطفى عشوي 1990 ، ص 205)

7-3-الآثار الفسيولوجية: و تتمل الآثار الفسيولوجية المرتبطة بالضغوط في اضطراب الجهاز الهضمي، الإسهال، الإمساك المزمن، اضطراب الجهاز التنفسي، ارتفاع ضغط الدم، الصداع النصفي، انتشار الأمراض الجلدية، تضخم الغدة الدرقية، التشنج العضلي، التهاب

المفاصل الروماتيزم، فقدان الشهية و الشره العصبي و البدانة و الميل لتقيء و الغثيان. (د. جمال أبو دلو 2009، ص177)

7-4- الآثار النفسية: تكاد تجمع البحوث النفسية على إدراك الفرد و عدم وضوح مفهوم الذات لديه، كما أن الذاكرة تضعف و تصاب بالتشتت و يصبح الشخص المستهدف أكثر قابلية للمرض النفسي و العقلي و الجسمي، كما أن تكرار الضغوط الشديدة يؤدي بالفرد إلى الغضب و الخوف و الحزن و الشعور بالكتاب و كذلك الشعور بالخجل و الغيرة.

إن الضغوط النفسية يمكن أن تؤدي إلى اضطراب النمو عدم الثقة في النفس و تزيد من تشتيت الانتباه و ترتبط بشكل أدق باضطراب الأداء و ضعفه و تشوش السمع و الحركات الزائدة المفرطة، و كراهية موجهة نحو الذات و ضعف الأنا و تصدع الهوية و الميل للاغتراب و كذلك الشكوى من المرض و الرغبة في النعاس. (د. جمال أبو دلو 2009، ص177)

7-5-الآثار الاجتماعية: إن مختلف الأعراض التي تظهر على الفرد مل العدوانية التهيج الانفعالي و القلق و غيرها تؤثر على علاقات الفرد مع محيطه الاجتماعي سواء كان عائلته أو رفاقه في المدرسة أو الحي فينجر عن ذلك الانسحاب من الحياة الاجتماعية إلى حيات العز لة. (Turcette 1998 , P 23)

8- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و التقليل من حدتها:

يقصد باستراتيجيات مواجهة الضغوط من ناحية الفرد تلك الجهود الصريحة التي يقوم بها الفرد لكي يدير أو يتحمل مسببات الضغوط التي تفوق طاقته الشخصية. لذا يجب أن تدم كيفية التعايش مع الضغوط النفسية و إدارتها بكل صحيح و ليس محاولة استبعادها بالكلية لأن الحياة بدون قدر بسيط من الضغط النفسي تصبح مملة تدعو للكآبة و في المقابل فإن الضغوط النفسية الزائدة عن الحد تجعل الفرد يشعر بالقيود و الإجهاد الذي يدعو للقلق و التوتر لذا يجب أن يجد الفرد له سبيلا للقبول ببعض الضغوط النفسية المتوازنة.

و أكدت الجمعية الوطنية للصحة العقلية برئاسة **سنيثيا وينسكون** و في بيان أصدرته الجمعية أكدت أن الكثير من الناس لا يدركون جم الضرر الذي يلحقه الضغط و التوتر على حياتهم أو أن سلامتهم الذهنية هي عنصر أساسي في صحتهم الجسدية بشكل عام و يضيف أن العناية بالسلامة الذهنية و الجسدية في آن واحد له آثاره الإيجابية ليست فقط على الحالة النفسية للإنسان وحسب بل إنه يجعل المرء يعيش حياة أسعد و أفضل من الناحية الصحية كما أنها تزيد من إنتاجية الإنسان.

(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد 2008، ص336، 337)

خلاصة الفصل

يعتبر الضغط النفسي من المواضيع الهامة والمعقدة، حيث نال العديد من الدراسات نظرا لتأثيراته المختلفة على الفرد و التي قد تترك بصمة على المستوى الجسمي، العقلي و النفسي، وينتج عن الضغط النفسي استجابات متباينة قد تكون نتائجها على الفرد سلبية التي تشكل خطرا على الصحة النفسية و التوازن الإنفعالي و العاطفي و كيانه النفسي أو إيجابية كأن تلعب دورا كبيرا في النجاح و التفوق و الإنجاز حيث إن الفرد الناجح هو القادر على العمل تحت أقصى الضغوط النفسية.

تمهيد:

العدوان مفهوم عرف منذ وجود الإنسان، سواء في علاقته بالطبيعة أو في علاقة الإنسان بالإنسان. وهو معروف في سلوك الطفل الصغير وفي سلوك الراشد والإنسان المريض والسوي وان اختلفت الوسائل والدوافع والأهداف والنتائج، وسواء كان التعبير عن هذا السلوك العدواني بالعنف أو الإرهاب أو التطرف، فإنها جميعا تشير إلى العدوان.

ويمثل السلوك العدواني مشكلة من أخطر المشاكل النفسية المستفحلة في العصر الحديث, فهي مشكلة مترامية الأبعاد، لأنها تجمع مابين التأثير النفسي والاجتماعي والاقتصادي على كل من الفرد والمجتمع. فالأمر ليس بالسهل الهين، ليس فقط بسبب الآلام التي يسببها العدوان وا ٍنما وجد أن أي عمل من أعمال العدوان يمكن أن ينتج مزيدا من الأعمال العدوانية فمثلا: العنف يولد العنف والذي يولد العدوان.

ولغموض مفهوم العدوان وتعدد معانيه وتداخلها مع المفاهيم السيكولوجية الأخرى مثل: العدائية، العنف والغضب، وتداخل العوامل والنظريات المفسرة للسلوك العدواني، ونظرة المختصون في مظاهره وصوره وأشكاله المختلفة والبحث في إذا ما كان العدوان نتيجة المعاملة الوالدية، فإن هذه الدراسة أتت لتوضيح كل هذا الغموض.

1. مفهوم العدوان:

يعد مفهوم العدوان من المفاهيم المتشعبة والعديدة، فهناك الكثير من الباحثين والعلماء من حاولوا تقديم تعريف للعدوان ومن أهم هذه التعارف العديدة نجد ما يلي:

ترى (هيرلوك، 1984) أن العدوان كالفعل فيه تهديد من قبل شخص أخر، وترى أن الأطفال غالبا ما يعبرون عن عدوانيتهم جسميا أو لفظيا لأطفال آخرين يصغرونهم سنا.

(Hallock, 234,p. 1994) .

ويعرفه "هاركافي" بأنه سلوك يتسم بالهجوم البدني واللفظي.

(Hare kavy.1994.p.23).

كما يعرف "دبيس" العدوان على أنه يشمل سلوكيات العدوان الصريح الذي يتمثل في المظاهر السلوكية التي تعبر عن الاعتداء البدني، والمتمثل في العض، الخنق ،والشد والعرقلة وكذالك يتمثل في السلوك العدواني العام الذي يتمثل في المظاهر السلوكية للعدوان اللفظي وغير اللفظي مثل: الشتم واستفزاز الآخرين، واستخدام الألفاظ الجارحة والخارجة عن حدود الأدب ومضايقة الزملاء والتحرش بهم ومشاكستهم وأخذ حاجاتهم إخفائها أو الاستحواذ عليها، وكذالك السلوك الفوضوي وهو مجموعة المظاهر السلوكية غير المقبولة اجتماعا، والتي تحدث ضوضاء وفوضى مثل: الشوشرة على المعلم أثناء الدرس، وعدم إتباع الأوامر والخروج على النظام وعدم قدرة الطفل على ضبط النفس وعدم قدرته على التحكم في انفعالاته. (دبيس, 1997,ص.366-367).

من خلال هذه التعاريف فان الباحثة تصل إلى تعريف العدوان على أنه سلوك علني ظاهر يمكن ملاحظته وتحديده وقياسه، وهو إما أن يكون سلوكا بدنيا أو لفظيا مباشرا تتوفر فيه الاستمرارية والتكرار، حيث يعبر عن انحراف الفرد عن معايير الجماعة مما يترتب عليه إلحاق الأذى البدني والنفسي والمادي بالآخرين أو بالنفس، ويختلف العدوان في مسبباته ومظاهره وحدته من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر.

ومفهوم العدوان متداخل ومتشابك بمجموعة من المفاهيم العلمية والتي يصعب التمييز بينها والعدوان، لذا سنحاول الإشارة إلى هذه المفاهيم في هذه الدراسة وبيان الاختلاف بينها ومصطلح العدوان في عنصر المفاهيم التي لها علاقة بالعدوان.

2. مفاهيم لها علاقة بالعدوان:

هناك العديد من المفاهيم والمصطلحات التي تربطها علاقة بمفهوم العدوان وسوف نتطرق لأهمها في هذا العنصر.

1.2. الغضب:

الغضب هو نوع من أنواع المشاعر الأساسية، كالحب والكره مثلا، فهو شعور يعرفه كل إنسان ويحدث له عندما يشعر بان أحدهم يعيق أو يعترض تحقيق أهدافه أو هناك من يهدده، فهو حالة انفعالية داخلية يعيشها الإنسان وقد تتحول إلى سلوك خارجي، وعندئذ تصبح عدوانا. (سامو جميل رضوان،2002).

ويرى"سبلبرجر" و"سيدمان"(1994) أن الغضب بمثابة مكون انفعالي ووجداني للعدوان، ويعتبر أسوء الحالات النفسية التي يصعب السيطرة عليها غواية وحظا للعواطف السلبية (عبد اللطيف عصام العقاد،2001, ص.62).

والغضب يعود لسببان رئيسيان هما:

- **الهجوم:** فهو أكثر مصادر الغضب شيوعا، فالأشخاص يستجيبون للهجوم عادة بالتأثير والغضب ومشاعر العدائية نحو مصدر الهجوم.

- **الإحباط:** وهو الحالة التي يشعر بها الفرد عندما يصطدم بشيء ما عندما يحال بينه وبين تحقيق رغباته،وقد يكون خارجي أو داخلي من الفرد نفسه نتيجة القلق مثلا مما يحول دون تحقيق الفرد لأهدافه. ويفسر الغضب بيولوجيا على أنه تأثير الانفعال على"الأمجدالا" وهي المكان المخصص في المخ للاحتفاظ بالمشاعر المتعددة، والأمور المتعددة، ويؤدي تأثير الانفعالات على"الأمجدالا" إلى إفراز هرمون (Chtecholamins) مما يؤدي إلى تراكم إفرازه والذي يؤدي بدوره إلى حدوث الغضب. ويقول"زيلمان" أن هذا المستوى المرتفع من الإثارة

يحدث العدوان وتسهل حدوثه. وانفعالات الغضب هي عبارة عن دلالة على مواجهة الضغوط وعوامل الإحباط في الحياة. (عكاشة وصبحي في العقاد، 2001) .

2.2. العداء:

هو شعور داخلي بالغضب والكراهية، موجه نحو الذات أو نحو شخص أو موقف ما. والمشاعر العدائية تستخدم كإشارة إلى الاتجاه الذي يقف خلف السلوك أو المكون الانفعالي للاتجاه، فالعدوان استجابة اتجاهية تنطوي على المشاعر العدائية والتقويمات السلبية للأشخاص والأحداث. (كريمان محمد بدير، 2007).

3.2. الشغب:

هو حالة عنف مؤقت ومفاجئ يعتري بعض التجمعات أو حتى فردا واحدا أحيانا ، ويمثل إخلالا بالأمن وخروجا عن النظام وتحديا للسلطة ولمندوبيها على نحو ما يحدث من تحول مظاهر سلمية أو إضراب منظم تسرح به السلطة إلى هياج عنيف يؤدي للإضرار بالأرواح والممتلكات. (عبد الرحمان العيسوي,2005)

4.2. التطرف :

هو إتباع طرق غير معتادة لدى معظم الناس في التفكير والشعور، وهو الخروج عن القواعد والأطر اللافكرية والنظم المعرفية والقانونية التي يرتضيها المجتمع، والتي يسمح في ظلها بالاختلاف والحوار. (إبراهيم في 1983 في العقاد،2001: 101)

5.2. العنف:

هو استجابة سلوكية ظاهرة موجهة نحو شخص ما أو جماعة ما، تهدف إلى إلحاق الضرر ولألم والتدمير به أو بها .(Bergeret.(J.).et al.2000.p.102).

بعد تطرقنا لعنصر المفاهيم التي لها علاقة مع العدوان سوف نحاول في بحثنا هذا التطرق للتفسيرات النظرية المختلفة للعدوان فكل منها تفسره حسب الاتجاه الذي تنتمي إليه.

3. التفسيرات النظرية للعدوان:

يعتبر السلوك العدواني من أهم القضايا النظرية الهامة في مجال البحث العلمي، ويظل أحد الموضوعات الجدير بالبحث والتمحيص والدراسة. ويرى الكثير من الباحثين أن السلوك العدواني شأنه شأن أي سلوك إنساني، متعدد الأبعاد ومتشابك الأسباب بحيث لا يمكن رده إلى تفسير واحد، لذالك تعددت النظريات المفسرة له، وفيها يلي عرض لأهم هذه التفسيرات:

1.3. التفسير البيولوجي:

ذهب أصحاب هذا التفسير النظري إلى أن العدوان جزء أساسي في طبيعة الإنسان وهو التعبير الطبيعي لعدة غرائز عدوانية.

ويرى بعض العلماء أن الانتقال الوراثي لسمات نوعية هو الذي يؤدي إلى الفروق في العدوان بين الأفراد والجماعات، ومن ثم فان الأفراد الأكثر ارتباطا بيولوجيا يتشابهون في مستوى سلوكهم العدواني . (معتز سيد عبد الله ،2001، ص.22). وذهبت جماعة أخرى إلى الاختلاف الموجود من حيث التركيبة التشريحية وعدد الكروموزومات بين المجرمين وغيرهم من العاديين. (عبد اللطيف عصام العقاد،2001، ص. 102). فان الآليات العصبية للجهاز العصبي المركزي التي يمكن أن تثيرها التأثيرات الهرمونية والنفسية والاجتماعية تعبر عن معطيات مسجلة في الهرمونات الجينية، بحيث يؤكدون وجود علاقة بين هرمون الذكورة (Testostérone) وزيادة العدوان.

كما اتجه أصحاب هذه النظرية إلى دراسة الناقلات العصبية، ووجدا أن الناقلات الكاتيكولامينية والكولونية تشتركان معا في أحداث العدوان .فان المناطق الرئيسية التي تتحكم في العدوان تقع في أعماق المخ أو الدماغ والتي تدعى (kaurad) لفهم العدوان الإنساني. ولقد حاول العديد من الباحثين الربط بين إثارة مناطق معينة من الدماغ استجابة العدوان ،ذالك من خلال البراهين الجراحية و لاحظوا أن تنبيه الجاني الخارجي للمهاد يؤدي إلى إطلاق العديد من أشكال العدوان .(إيهاب البيلاوي، 1427هـ) .

رغم ما توصل إليه أصحاب هذا الاتجاه، إلا أن الكثير من الدراسات مثل دراسة (Berkuitz,1956) ترى أن تفسير العدوان في ضوء العوامل البيولوجية لا يكفي لوحده.

2.3. التفسير التحليلي:

أعطى التحليل النفسي أهمية كبيرة للعدوانية من خلال إظهار مفعولها المكبر جدا في نمو الشخصية، وحسب النظرية التحليلية فان النزوات العدوانية هي جزء من غريزة الموت الموجهة نحو الخارج والمستثمر في العضلات. ولتوضيح أكثر للتفسير التحليلي للعدوانية سنحاول إدراج نظرة بعض مختصي التحليل النفسي:

1.2.3. سجموند فرويد:

كانت نظرية (freud.s) حول العدوانية انطلاقا من تجربته حول الاضطرابات النفسية.فقد سلم بوجود غريزتين أساسيتين هما :غريزة الحياة (éros) وغريزة الموت (thanatos) وتوجه غريزة الموت نحو الداخل إذ تثير الرغبة المازوشية لإحداث الألم بنفسه، أو في حالات أخرى تظهر على شكل انتحار ،كما توجه نحو الخارج وتظهر على شكل عدوانية وتحطيم، والنزعات الجنسية بالنسبة ل"فرويد" تشمل على كل الأنشطة المتعلقة بالوظائف التناسلية، والأنشطة الطفيلية التي تؤدي بالوصول إلى متعة متعلقة بإشباع حاجيات فيزيولوجية أساسية كالتنفس، لتغذية والإفرازات ..الخ. أما النزاعات العدوانية فقد اعتبرها في البداية عن الحرمان والإشباع اللذين يعترضان الغرائز والنزاعات من حيث مصدر لطاقة تستهدف التغلب على هذه العقبات, وبعدها انتقل "فرويد" إلى اعتبار العدوانية من نزعات الحياة، وهي تهدف إلى إلغاء حالة التوتر بشكل كامل بالعودة بالعضوية إلى الحالة الجامدة .

تتجه هذه النزعات في البداية نحو التدمير الذاتي، ثم تقوم الليبيدو من جهة، وعلاقة الأمومة من جهة أخرى بتحديد هذه النزعات وتهذيبها وتوجيهها نحو الخارج. ويعتبر "فرويد" العدوانية كغرائز مركبة من الغرائز الجنسية، حيث يرى أن الصادية ما هي إلا تطور متتالي للتركيبة العدوانية والغرائز الجنسية. (Bernard. 1977).

2.2.3. ميلاني كلاين :

تعتبر العدوان كجزء من المعطيات الفطرية في الفرد والذي يظهر مبكرا إذ نجد عند الرضيع العدوانية التي تظهر في علاقته المجاذبة مع أمه، حيث أنه يجرب هواميا الحب والكره في نفس الوقت. والعلاقة مع الموضوع (الأم) وتكون منشطرة بإدراكه في نفس الوقت كموضوع ايجابي وطيب وهو منبع الحنان والحب والارتياح وكذالك موضوع سلبي وسيئ محبط،و تكون هذه الهوامات موجهة لكل منا عن طريق تجربة التجاذب والانشطار في العلاقة بالموضوع. وترى "ميلاني كلاين" أن العدوانية تجمع لردود الأفعال الدفاعية ضد موضوع الحب الأولي المدرك كموضوع مضطهد و مهدد، و يكون هذا التجاذب متواجدا في النفس الإنسانية منذ الولادة كما ترى بأنه مهما كانت ظروف تربية الطفل جيدة فلا يوجد هناك طفل بدون خيال عدواني (ألعاب عدوانية، الطبيب، الحرب...) وفي المقابل نلاحظ تعارض بين الخيال العدواني والهوامات العدوانية التدميرية عندما تستولي هذه الهوامات على الطفل لا يمكنه التعبير عن خياله العدواني ويظهر غالبا تناوبا بين الكبت والخوف مع سلوكات أو تصرفات العقلنة المفاجئة، وبالعكس عندما يقدم تنظيما لعبيا وتخيلا هواميا، أين تمر العديد من الخيالات العدوانية ولا تسمح بظهور هوامات عدوانية كثيفة، وهذا في عمق الجهاز النفسي وبالتالي تحدث معارضة بين الخيال العدواني والهوا مات العدوانية التي نجدها بين العمليات الأولية والثانوية، إذ أن الهوامات العدوانية تنتمي إلى المجال الخيالي بحيث لا يستطيع الطفل أن يطورها، بينما العمليات الثانوية فانه يدمجها في شخصيته وأنآه. ويتدخل اللعب في هذا الإدماج بشكل مفضل. ويمثل الفضاء الفاصل الذي يمكّن من التعبير عن خياله العدواني من دون أن يدمّر من طرف هذا الأخير.

(cloutier et Dionne.L. 1981).

3.3. التفسير السلوكي:

تؤكد بحوث ودراسات المدرسة السلوكية على دور البيئة في تشكيل السلوك العدواني عند الفرد من خلال الخبرات المختلفة (المثيرات) والاستجابات العنيفة, ويتم تدعيمها بتعزيز

ظهور هذه الاستجابة العدوانية وذالك كلما تعرض لموقف محبط. ورائد هذه النظرية هو"**جون واطسون**" وفيما يلي سنتطرق إلى أهم النظريات السلوكية في تفسيرها للسلوك العدواني.

1.3.3. نظرية الإحباط – العدوان:

ظهر فرض الإحباط نتيجة لأعمال مجموعة "Yale" ومتمثلة في: (Miller,Cloob ;Moyer)، ومؤدى هذا الغرض أن السلوك العدواني هي النتيجة الطبيعية للإحباط حيث ترى هذه الجماعة أنه كلما كانت استجابة كائن ما بعدوانية، فسلوكه يكون دائما نتيجة الإحباط. (كمال الدسوقي,1979, ص. 209).

ويرى"روزنزوينغ" في نظريته حول الإحباط أن هناك على الأقل ثلاثة أنماط استجابة وهي:

- **العدوان على الآخرين:** ويظهر فجأة عند رؤية الأشكال أو الناس في العالم الخارجي عند الفرد.

- **الحل البناء:** يعني استبعاد الجانب الانفعالي من الموقف، أن الإصرار على حل المشكل بطريقة بناءة وفي هدو ء.

- **العدوان على الذات:** أي الذي يلوم نفسه ويعود هذا العالم في تصنيف الإحباط إلى:

***إحباط أولي:** حيث يوجد الفرد في موقف يشعر فيه بالحرمان، لأن الموضوع الذي هو في حاجة نشطة إلى تحقيقه غير ممكن الوصول إليه، مثال ذالك غياب الطعام عندما يكون الفرد جائعا.

***إحباط ثانوي:** عندما توجد عقبة تمنع من الاقتراب من موضوع الهدف، وقد طرأ على هذه النظرية تعديل بحيث اعترف (ميلر، 1941) بأنه توجد علاقة طردية ثابتة بين العدوان والإحباط. (محمد جميل,1981).

ويقول(هاريس، 1973) إن الإحباط لا يؤدي دائما إلى العدوان، إذ أن هذا مرتبط بقدر ة الفرد على تحمل الإحباط. ولذا نجد الفرد يتكيف مع الموقف الإحباطي ويكف عدوانه أو

يؤجله أو يحوله إلى مسار آخر, ولكنه يظل موجودا حتى يشبع الدافع ويتحقق الهدف وتتزن الشخصية. وذكر (لامبرت، 1989) أن الإحباط قد يؤدي إلى المطاوعة أو الإذعان. وذكر (أرجايل، 1982) أن التعسف في استخدام الإحباط هو الذي يساعد على العدوان على الآخرين أو العدوان على الذات أو الحل البناء لموقف الإحباط..(حافظ نبيل، دون سنة) ويتوقف حدوث العدوان عقب الإحباط، بالإضافة إلى ما سبق ذكره من شروط على السياق الاجتماعي والنفسي الذي يعيشه الفرد وهذا ينقلنا إلى نظرية أخرى هي :

2.3.3.نظرية التعلم الاجتماعي:

إن العدوان حسب هذه النظرية هي عبارة عن سلوك مكتسب عن طريق التعلم منى من خلال التقليد الذي هو من أهم وسائل التعلم بالاعتماد على ملاحظة النماذج السلوكية العدوانية المتعرض لها في المحيط الاجتماعي، إذ يعتبر "باندورا" رائد هذه النظرية.(عبد الرحمان العيسوي، 1984) حيث بيّن من خلال التجريب تأثير النماذج العدوانية المشاهدة في تزايد العدوان عند الأطفال والشخصية, فعنده لا تفهم إلا من خلال السياق الاجتماعي. والسلوك العدواني يتكون بالملاحظة وتقليد عدوانية الوالدين والمحيطين...الخ. (قحطان الظاهر ,2004).

ويشير علماء الاجتماع إلى أهمية التربية الأسرية ودورها في تكوين الاستعداد للسلوك العدواني، فالعلاقة بين الوالدين والطفل في مرحلة تكوين الشخصية لها دور أساسي ومهم في توجيهه وتحديد سلوكه، وهذا ما نتناوله في الجانب التطبيقي من البحث حيث نحاول أن نبين أثر المعاملة الوالدية على ظهور السلوك العدواني لدى المراهق. فيرى البعض أن السلوك العدواني قد يرجع إلى التماثل أو مجرد تقليد الوالدين. كما أن الطفل أو المراهق المنبوذ من طرف الوالدين أو المدلل كثيرا ما يكون أكثر استعدادا للسلوك العدواني. (ياسر أنور,1971).

وتعتبر عملية التوجيه والتربية الاجتماعية التي تتم بوسائل كثيرة منها التقليد والاتصال بالغير، من أكثر العوامل التي تؤدي إلى اكتساب الفرد للنظم والقيم التي تصبح جزء من مكونات شخصيته التي تتكامل مع البلوغ، ومن أهم ما برز في هذه النظرية ذلك الدور

الواضح الذي تلعبه العمليات المعرفية في تنظيم السلوك مثل: الانتباه، التذكر، التخيل والتفكير، حيث لها القدرة على اكتساب السلوك. (عبد اللطيف عصام العقاد، 2001, ص.103).

فبالرغم أن هذه النظرية لها نسبة معينة من الصحة إ لا أنه لا يمكننا أن نعتقد بصحتنا المطلقة، حيث أنه يوجد في الواقع العديد من الأمثلة التي تجعلنا في شك. فلا يمكننا اعتبار الملاحظة لوحدها كافية لاكتساب السلوك العدواني فلابد من وجود خبرات قد مر بها الإنسان تؤهله ليكون أكثر تأثيرا بتقليد النموذج العدواني. ومنه يمكننا عرض النظرية المعرفية على النحو التالي :

4.3. التفسير المعرفي الانفعالي:

يهتم هذا الاتجاه بصيغ العدوان التي تعكس الاتجاه المعرفي في تفسير السلوك العدواني، حيث حاولت مجموعة من الباحثين دراسة العدوان الاندفاعي الذي يعكس نظام الأفكار والمعتقدات، فيشير (مجذوب،. 1992) إلى أن الأفكار العدوانية تسيء إلى التوازن النفسي للفرد وا لى الآخر عندما تتحول إلى ممارسة في الواقع، لذا أصبح البحث العلمي ينصب في أعماق الفكر والعمليات الفكرية والمعرفية بهدف إعادة الفرد لحساباته العقلية والفكرية والتفكير في تفكيره ليخرج من دائرة اللامنطق واللاتفكير. لذا حاول علماء النفس المعرفيون (Cognitive psychologistes) أن يتناولوا السلوك بالتركيز على كيفية إدراك العقل الإنساني لوقائع معينة في المجال الإدراكي، كذالك مختلف المواقف الاجتماعية المعاشة وانعكاسها على الحياة النفسية للإنسان، والتي تؤدي بدورها إلى تكوين مشاعر الغضب الكراهية، وكيفية تحولها إلى إدراك داخلي يتعمد صاحبه إلى ممارسة العدوان. (عبد اللطيف عصام العقاد، 2001، ص.102).

ومن أهم التفسيرات المعرفية للسلوك العدواني ما يلي:

1.4.3. نظرية العدوان الانفعالي: (émotionnel agression)

في العدوان الانفعالي يمكن أن يكون العدوان فيه ممتعا، حيث يوجد بعض الأشخاص الذين يتمتعون بإيذاء الآخرين ويحاولون إثبات رجولتهم واكتساب مكانة اجتماعية فيجدون في العدوان متعة لهم. ومع استمرار مكافأتهم على عدوانهم يجدون في العدوان متعة ويؤذون الآخرين عندما تتم إثارتهم انفعاليا.

فهذا التصنيف يعززه بعض من الدوافع والأسباب، وأحد هذه الدوافع أن هؤلاء العدوانيين أرادوا أن يبينوا للعالم وربما لأنفسهم أنهم أقوياء ولهم أهمية ويحظون بالانتباه. وطبقا لهذا النموذج في تفسير العدوان الانفعالي، فمعظم أعمال العدوان الانفعالي تظهر بدون تفكير، فالتركيز في هذه النظرية على العدوان غير المتسم نسبيا بالتفكير، وهو الخط وهو الخط لأساسي الذي ترتكز عليه النظرية، مما يجعل الناس يثأرون انفعاليا ولا يفكرون في سبب إثارتهم وكيف يتفاعلون مع الإثار ة. فمن المؤكد أن الأفكار لها تأثير كبير على السلوك الانفعالي. فلأشخاص المثارين يتأثرون بما يعتبرونه سبب إثارتهم وأيضا بكيفية تفسيرهم لحالتهم الانفعالية. (عبد اللطيف عصام العقاد، 2001، ص.100).

2.4.3. نظرية (بركوفتس، 1990) :

تناولت هذه النظرية كيفية تكوين الغضب والعدوان وضبطه بطريقة تحليلية معرفية .فقد قدم"بركوفتس" نموذجا فيه يوضح العلاقة بين الانفعالات السلبية ومشاعر الغضب والميول العدوانية، وما يجب الانتباه حسبه هو وجود علاقة ارتباطيه بين الانفعالات السلبية والمشاعر والأفكار المرطبة بالغضب والميول العدوانية، فالأفكار هي محددات ردود الأفعال إذ أننا نغضب فقط عندما نعتقد أنه وجهت إلينا إساءة مما يؤدي إلى إيذاء الآخرين بسبب الغضب. كما يرى أن الانفعالات السلبية تؤدي إلى تنشيط الأفكار الذكريات وردود الأفعال الحركية والتعبيرية المرتبطة بالغضب والعدوان، ويوضح ذلك في إمكانية ظهور الغضب وحدوث العدوان نتيجة للتهديد المدرك أو المعتقد أو بسبب الإحباط. ويذهب البعض الآخر

إلى أن العدوان يمكن أن يحدث نتيجة الأحداث الغير الصادرة بدون قصد من طرف الإنسان مثل (الروائح الكريهة، ارتفاع درجة الحرارة....الخ) مما قد يؤدي إلى ارتفاع العدوان الظاهر أو الموجه نحو الآخر.

وتكمن خلاصة النظرية في أنه عندما يصبح الفرد على درجة من الوعي بالمشاعر السلبية فإن نتيجة الانتباه، فهو يستطيع أن يصل إلى مستوى راق من النشاط المعرفي. (Level Cognitivity Hith) ويعتبر"بركوفتس" اعتبارات الفرد هي التي توجه سلوكه ويصبح شخص عدواني. (Berkuitz 1990 في العقاد،2001).

4. مظاهر العدوان عند المراهق:

تتجلى مظاهر السلوك العدواني في مظاهر مختلفة وهي كما يلي:

1.4. العدوان اللفظي:

يقف هذا النوع من العدوان عند حدود الكلام بدون مشاركة جسدية فيه، فيأخذ صورة الصياح الكلام البذيء والذي يشمل غالبا: الشتائم والمبارزة بألقاب والتهديد. ويمكن أن يكون موجه نحو الذات أو نحو الآخر. (عبد الرحمان العيسوي, 1994).

2.4. العدوان الجسدي:

وفي هذا المظهر يشترك الجسد في الاعتداء على الذات أو على الآخر ،وذلك بالضرب أو الرفس أو الدفع . (زكريا الشربيني، 1994).

3.4. العدوان الرمزي:

وفيه الفرد يمارس سلوكا يرمز إلى الاحتقار أو توجيه انتباه و الإهانة تلحق به الأذى، كالامتناع عن النظر إلى الآخر ورد السلام عليه. (كاظم أغا،1981).

5. أشكال العدوان: يأخذ العدوان أشكال عديدة والتي نقوم بتلخيصها كالتالي:

1.5. العدوان المباشر:

هو نوع من السلوك يوجه مباشرة إلى شخص أو شيء معين،و إلي يكون بسبب الإحباط أو الفشل. (قحطان الظاهر, 2004).

2.5. العدوان الغير المباشر:

يستهدف هذا النوع رد سلوكات عدوانية غير مباشرة كالغش و الخداع،ليوقع بالآخرين في مواقف مؤلمة ويلحق الضرر بهم. (الشرقاوي، بدون سنة).

3.5. العدوان العدائي:

هو إلي ينشأ عن الغضب وهدفه جرح الآخر، ويطلق عليه بعض الباحثين العدوان المستثار أو عدوان الغضب. مثلا تعمد طفل ضرب آخر من أجل أن يضحك و ذا انتقاما منه لأنه أغضبه من قبل وبالك يكن له العداوة والكراهية. (معتز سيد عبد الله، 2001).

4.5. العدوان الوسيلي:

هذا العدوان كوسيلة للحصول على ما يريده الشخص من الآخرين،و هو عبارة عن وسيلة وليس غاية. فمثلا نوبات الغضب عند الطفل التي قد تسمح له بالخروج من المنزل. وعلى الرغم من الفرق الموجود بين العدوان العدائي والوسيلي إلا أنه يصعب التميز بينهم. (مصطفى نوري القمش، 2007).

5.5. العدوان الموجه نحو الذات:

يعبر هذا النوع عن رفض السلوك الخاطئ الذي قام به الفرد، ويوجه العدوان لنفسه إذا خاب توقعه في أمر ما وهذا ما يسمى في التحليل النفسي وأتباع هذه النظرية بـ المازوشية. (جميل سامر رضوان، 2002).

6.5. العدوان الموجه نحو الخارج:

تكون العدوانية في هذا الشكل موجهة نحو الآخرين، بحيث يحاول المريض عقابهم بشتى الطرق ويتلذذ بذلك وهذا يطلق عليه الصادي في التحليل النفسي, حيث أنه يعذب الآخر ليتلذذ هو. (Fidida . p,1974.p .229).

7.5. العدوان العشوائي:

واتخاذ شخص ما أو شيء ما هدفا لتفريغ مشاعر العدوانية فيه, حيث يصرف الشخص كل سلوكه العدواني إلى شخص آخر لم يكن السبب في الإحباط. وعموما يحدث السلوك المستبدل عندما يكون مصدر الإحباط قويا. (Fidida p.1974.p230) .

ولقد تعددت تصنيفات العلماء للعدوان انطلاقا من مظاهره وأشكاله المختلفة، فهذا (زيلمان،. 1979) يقدم تصنيفا للسلوك العدواني في أربعة أبعاد أساسية هي :العدوان البدني، العداوة، التهديدات العدوانية، السلوك التعبيري. وفي دراسات أكثر تطورا قام بها (باص وماك بيري،. 1992) بتصنيف السلوك العدواني إلى أربعة أبعاد هي: البدني، اللفظي، الغضب، العداء. (بشير معمريه, بدون سنة,ص.56).

6. مراحل تطور العدوان:

رغم كثرة الدراسات التي تناولت السلوك العدواني، إلا أن القليل منها تعرضت لكيفية تغير العدوان مع تغير السن، فالعدوان يختلف باختلاف المراحل العمرية سواء من حيث الطبيعة أو الأسباب أو الغاية وهذه أم الاختلافات:

1.6. اختلاف العدوان من حيث طبيعته:

في المرحلة الجنينية يعبر الجنين عن عدوانيته من خلال تعبيرات وجهه وحركات رجليه ورفس بطن أمه، ويعبر عنه الرضيع في مرحلة الرضاعة بشدة البكاء والصراخ العالي والمرتفع. (سناء سليمان، 2008).

بينما في مرحلة الحضانة نلاحظ أن الطفل يكون أكثر عدوانية من حيث الوحدة الزمنية ويكون عداءه جسديا، فهو أكثر ميلا للتشاجر والتصارع، أما الأطفال الأكثر سنا فيقل لديهم العدوان الجسدي بينما يزيد العدوان اللفظي مثل: النقد والسخرية والتهكم والتنابز بالألقاب, وتليها مرحلة الميل إلى العبوس والحقد والتذمر لمدة طويلة كتعبير عن العدوان. وفي مرحلة المراهقة فإننا نلاحظ زيادة أفعال التحدي والمواجهة العلنية والعناد والمشاجرات والميل إلى العزلة والانطواء في بعض الأحيان. (نوري القمش, 2007).

2.6. اختلاف العدوان من حيث الأسباب:

يشارك الطفل أمه في انفعالاتها كالخوف والغضب وسماع الموسيقى وتناولها الكحول...الخ في مرحلة الرضاعة ويعود سببه إلى غضب الرضيع اثر عدم الراحة الجسدية أو الحاجة إلى جلب لانتباه، أو تركه لمفرده من طرف في الشهر الرابع، وعجزه عن التقاط الأشياء في الشهر السادس، وفي الشهر العاشر إذا تركته أمه واهتمت بشؤونها بدلا من شؤونه. (سناء سليمان، 2008).

أما في مرحلة الحضانة فتثار انفعالات الطفل بسبب ضيق أوخذلان وتدوم لفترة وجيزة، ولقد لوحظ عند طفل الحضانة أنه إذا تعرض للعدوان من أقرانه فانه إما أن يبكي أو يتخذ وقفا دفاعيا وبتعزز سلوك المعتدي تعزيزا ايجابيا ببكاء المعتدي عليه ،وبتعزز سلوكه سلبيا إذا قوبل بالعدوان من طرف المعتدي عليه. وفي مرحلة المدرسة يجد الأطفال أنفسهم في حالات نفسية متناقضة، فرغم إحساسهم بالتقييد بقوانين المدرسة والانضباط، فهم في نفس الوقت يشعرون بالمتعة بسبب توسع مداركهم وعلاقاتهم بالإضافة إلى دخولهم في التنافس والصداقات كل هذا يساعد على نمو الانفعالات لديهم. بينما في سن المراهقة يكمن سبب العدوان في حاجة الطفل إلى التمرد لإثبات وجوده أمام الآخرين وتحقيق ذاته، كما أنه يصبح حساسا اتجاه سلطة الأبوين.

3.6. الاختلاف من حيث الغرض:

فبينما يعبر الرضيع من خلال العدوان عن انزعاجه أو احتجاجه، نلاحظ أن طفل ما قبل المدرسة يسعى من خلال عدوانه لامتلاك شيء أو مكان أو الاستمرارية في نشاط ممتع. أما بالنسبة إلى أطفال المراحل اللاحقة من العمر، فهم يستخدمون مزيدا من التصرفات العدوانية والعدائية الموجهة نحو الآخر أي تحول سلوكاتهم وتصرفاتهم العدوانية من وسيليه إلى عدائية. (مصطفى نوري القمش، 2007).

7. العوامل المؤثرة في العدوان:

إن أسباب العدوان لا تكمن عادة في الموقف المباشر الذي انفجرت فيه السلوكات العدوانية، إنما نتاج التراكمات التي تتم خارج هذا الموقف، إذ يتأثر السلوك في نشأته بعوامل عديدة، فقد يعرض الفرد لظروف سواء كانت متصلبة أو ناتجة من محيطه. ومن مجمل هذه العوامل نذكر :

1.7. الأسباب البيولوجية:

لقد تعددت التجارب التي أجريت لتأكيد افتراض العوامل البيولوجية في تفسير العدوان، و تدور هذه الأبحاث في إطار دراسة الهرمونات ومراكز الدماغ أو المخ. ومن أهم التجارب لإثبات صحة وجود الأسباب البيولوجية في العدوان تلك التي أجريت على قردة حاملة و أعطي لها هرمون الذكورة "التستيستيرون" في الوقت الذي كان فيها الجنين ينمو، ولقد أنجبت أنثى ولكنها تتصرف بطريقة توكيدية أكثر وكانت تتحدى الذكور في المباريات.

أما في دراسة مراكز المخ تبين أن هناك في الدماغ منطقة تسمى الألمبيك (Thalamique Système) وهو مرتبط بالعدوان، وكشفت التجارب المخبرية أن الاستجابات العدوانية يمكن خلقها عمدا عن طريق إثارة كهربائية أو كيميائية لهذا الجزء من المخ أو الدماغ، كما لوحظ في الأشخاص المصابين بالاضطرابات الدماغية في الجزء المسؤول عن التحكم في العدوان, أنهم يميلون إلى العدوان أكثر من الآخرين بسبب هذه الإصابة الدماغية عند هؤلاء الأشخاص. (العيسوي عبد الرحمان,2000).

2.7. الأسباب الاجتماعية:

على الآباء إنشاء أطفالهم تنشئة اجتماعية تمكنهم من كسب السيطرة على العدوانية عندهم أو السيطرة على رغباتهم وميولهم في إيذاء الآخرين وا لحاق الضرر بهم، ومن أهم الأسباب الاجتماعية التي تساهم على ظهور السلوك العدواني كل من :

1.2.7. تقليد السلوك العدواني:

يتعلم الفرد العدوان عن طريق التقليد خاصة في طفولتهم من خلال مشاهدتهم للآخرين وهم يتصرفون بعدوانية ذلك بهدف تحقيق رغبة معينة أو مشاهدة برامج تتضمن العنف والعدوان. حيث يتعلم الفرد العدوان عن طريق محاكاة الأشخاص الآخرين الذين يتميزون بسلوكات عدوانية. (درويش, 1983).

2.2.7. المرحلة العمرية:

يعتبر عامل السن سبب من أسباب السلوك العدواني والتي تؤدي بدورها إلى التفاوت في أسلوب التعبير عن العدوان، فالأطفال في سن الثانية والثالثة لديهم انفجارات انفعالية عند الغضب ويقتربون إلى ضرب الآخرين أكثر من الأطفال الأكثر سنا، و نجد أطفال الحضانة يعتدون على الآخرين اعتداءا بدنيا ولفظيا أكثر من الأطفال الأكبر سنا حتى ينتزعوا من الأطفال الآخرين ممتلكاتهم ولعبهم. (بول موس, 1986).

3.2.7. تجاهل عدوان الأطفال والتهاون نحوه:

أثبتت الدراسات أن تجاهل الوالدين وتهاونهما لعدوان أطفالهم يرتبط بتكرار مرتفع للسلوك العدواني عند هؤلاء الأطفال، فأكدت الدراسات الحديثة دور تجاهل الأمهات للسلوك العدواني لأولادهم لأطفالهن في ارتفاع هذا السلوك لديهم، حيث يعتبر عند الطفل سلوكا مقبولا ضمنيا، وا ِن تدعيم العدوان وتهاونه يؤدي إلى تهاونه واستمراريته والتهاون نحو العدوان يترك أكثر الآثار عندما يقترن بالعقاب. ومن هنا يمكننا الحديث عن قضية هامة جدا في عملية التنشئة الاجتماعية للطفل وهي أن يكون الوالدين على وفاق تام وانسجام كامل في تعاملهما. (شفيق علاونة,2004).

4.2.7. أساليب المعاملة الوالدية:

إن استعمال القسوة مع الطفل مثلا قد يجعله ينطوي وينسجم أو قد يلجأ إلى العدوان كما أشارت "**هورني**"، فلا تعطى للطفل فرصة لتبرير سلوكه، كلك أسلوب العقاب خاصة منه الجسدي الذي يتعامل به الآباء مع الأبناء. فهو عدائي في طبيعته فيحاكيه الأبناء قدوة طبقا

لنظرية "باندورا" في التعلم الاجتماعي.(معتز سيد عبد الله, 2001). ناهيك عن أسلوب اللين الزائد والتدليل في المعاملة فلا يقل ضررا على حياة الطفل عن أسلوب القسوة، فالطفل المدلل يشب خائفا هياجا ذو شخصية ضعيفة لا تقوى على تحمل خبرات الفشل والإحباط التي لا تخلو منها الحياة العامة، فإذا عودته الأسرة على تلبية مطالبه مهما كانت فانه يتوقع ذلك من المجتمع ويشعر بالتمرد والنقمة عليه، كذلك أسلوب التذبذب في المعاملة كاستعمال التدليل من طرف الأم وا إسراف الأب في القسوة والصرامة. لذا وجب على الأولياء الاعتدال في معاملة الطفل والتوفيق بين جوانب الدور الذي يقومان به إزاء هذا الطفل. (العيسوي عبد الرحمان, 1997).

3.7. الأسباب النفسية:

1.3.7. الأسباب اللاشعورية:

حيث أكد العديد من العلماء أهمية العوامل اللاشعورية في السلوك العدواني مثل الانفعالات والعوامل الغريزية، ويعتقد أن العدوان ظاهرة غريزية في نظر "**فرويد**" و"**لورنس**"، حيث أنهم يرون أن العدوان ليس سلوكا فطريا بل هو حتمي أيضا. فان لم يتمكن الشخص من توجيه العدوان نحو الآخرين فهو يوجهه نحو الذات. حيث أن أصحاب النظرية التحليلية يرون أن العدوان يعود إلى دوافع نفسية غريزية لا شعورية، فالعدوان وغريز ة الجنس هما طاقة نفسية فطرية يجب تصريفها، فالعدوان عند "فرويد" يمثل غريزة الموت المتضمنة نزعات الفرد نحو العدوان وتدمير الذات والموت نهاية الأمر. أما أتباع"فرويد" فهم يرون أن العدوان ظاهرة تحركها الغرائز بالإضافة إلى دور العوامل الاجتماعية في الطفولة المبكرة ويعتقدون أن الطاقة العدوانية بحاجة إلى مواقف ومثيرات معينة للتعبير عنها. (مصطفى نوري القمش,2007) .

2.3.7. الشعور بالإحباط:

إن السلوك العدواني عند الطفل يعود في جذوره إلى عراقيل وعوامل الإحباط التي يتلقاها في اندفاعه نحو تحقيق ذاته وا إشباع رغبته، فكلما زاد الإحباط وطالت مدتها زاد عدوانا.

(معتز سيد عبد الله، 2001). فالقلق المرضي والغيرة المرضية هي من سمات الإحباط الذي يولد العدوانية. وعدم الشعور بالأمن من العوامل المرتبطة بالشعور بالعدوانية، فكلما زاد الشعور بالعدوانية عبر ذلك عن عدم الشعور بالأمان. ومن أهم النتائج المؤكدة في علم النفس الإكلينيكي أن الأشخاص الذين يشعرون بعدم الأمن هم أنفسهم الذين يعبرون عن شعورهم بالعدوانية ضد الآخرين. (فؤاد البهي السيد,1975).

ولقد قام كل من(بيكر وزملائه،. 1941)، بدراسة هدفت إلى الوقوف على الآثار النفسية للإحباط وتمثلت إجراءات التجربة فيما يلي:

مجموعتين من الأطفال تشاهد دمى في غرفة، الأولى أدخلت مباشرة والأخرى تنتظر دون اللعب لفترة معينة ثم أدخلوا ليلعبوا بها، فكانت النتائج كما يلي:

- أطفال المجموعة الأولى التي لم تتعرض للإحباط أكثر هدوء في لعبهم وأقل تدميرا للدمى من المجموعة الثانية مما يدل على دور الإحباط في ظهور العدوانية. (معتز سيد عبد الله، 2001).

3.3.7. الشعور بالغضب:

هو حالة انفعالية تعبر عن عدم الرضا الذي يشعر به الفرد، ويختلف التعبير عنه من شخص للأخر، فمنهم من يتجه إلى الهدم واختلاف ما يحيط به ومنهم من يعاقب نفسه ويضر بذاته بشد شعره مثلا أو الضرب.

4.3.7. الشعور بالفشل والحرمان:

إن فشل الطفل لأكثر من مرة في تحقيق هدف معين كالنجاح في لعبة معينة مثلا أو في الدراسة قد يجعله يواجه عدوانية، كذلك فشله في الحصول على الحب والتقدير رغم جهده لكسب ذلك يجعل سلوكه عدوانيا. فحرمان الطفل من حاجاته باستمرار، والحيلولة دون ما يرغب فيه أو التضييق عليه كل ذلك يسبب الإثارة والعدوان عنده.

8. العدوان والأفكار اللاعقلانية:

العقلانية في نظر"أليس" فيما إذا كانت المعتقدات من القيم الأساسية ذات الدلائل التجريبية أم أنها غير واقعية أو نرجسية أو فروض ومطالب سحرية، وهو ما يعبر عنه بالتفكير الغير العقلاني المصاحب للعدوان. هذا وقد حدد عالم النفس"ألبرت أليس"عددا من الأفكار اللامنطقية واللاعقلانية والتي يمكن أن تؤدي إلى اضطراب الجانب الفكري والنفسي بأنواعه المختلفة وا إلى العدوان وسوء التوافق النفسي والاجتماعي. فالاضطراب الانفعالي كما يؤكده أنه يرتبط أساسا باعتناق الفرد لبعض الأفكار اللامنطقية واللاعقلانية ويستمر الاضطراب الانفعالي باستمرار هذه الأفكار، ومن هذه الأفكار اللاعقلانية ما يرتبط بالعدوان ويدعمه، ومن الأفكار التي ذكرها هذا العالم في كتابه"العقل والانفعال" وهي عبارة عن أفكار غير عقلانية تعمل على استمرار العدوان ومن هذه الأفكار نذكر ما يلي:

Ø لابد من عقاب هذا و ذاك و لابد من الانتقام الحاسم ممن يكيدون لي:

إن هذه الفكرة من الأفكار اللاعقلانية التي تؤدي إلى العدوان، فلا بد أن نجرب أثر التسامح ونسيان الإساءة في تعديل سلوك الآخرين، فأغلب من يتصرفون بحماقة وعدوانية ويبالغون في ردود أفعالهم ويتصرفون بجدية وعصبية، يعانون من اضطرابات في الشخصية ,أو هم ضحايا غباء و جهل، وأن قناع العدوان غالبا ما يخفي وراءه نفسا مضطربة في حاجة إلى الحب والمساعدة والتقبل.

Ø بعض الناس أشرار وعلى درجة عالية من الخسة و النذالة وهم لذالك يستحقون العقاب:

كذلك هذه فكرة غير عقلانية فالعدوان والعنف لا يؤديان بالضرورة إلى تحسين السلوك، فالاعتقاد بهذه الفكرة لا أساس لها ولا مبرر، فالعدوان المتمثل في لوم الآخرين وعقابهم غالبا ما يؤدي إلى سلوك أسوء واضطراب انفعالي أشد، والإنسان العاقل هو الذي لا يلوم نفسه ولا الآخرين.

Ø العدوان يرفع من تقدير الذات و يعمل على محو الهوية السلبية:

يتمثل هذا الاعتقاد في إيمان الشخص العدواني أنه بعدوانه على الآخرين وا إظهار قوته البدنية يحقق ذاته ويزداد تقديره لها، ففي اعتقاده إن لم يكن الأقوى فقد قيمته بين الآخر ين, فالإنسان بالعدوان البناء يحقق ذاته ووجودها ويؤكدها، فان لم يستطع يلجأ إلى الهدم والتدمير أملا في إعادة البناء من جديد، فنرى القسوة والعنف عند الصادي لأنه سيعاني من العجز وعدم الثقة والكفاية.(المغربي،1987 في العقاد,2001،ص,109).

Ø شرعية العدوان:

يتمثل هذا المعتقد في التفكير الخاطئ الذي يتبناه ويتمسك به الشخص العدواني الذي يعطيه مشروعية القيام بالممارسات العدوانية تجاه أللآخرين. وتعني شرعية لعدوان خرق القوانين والقيم والمعايير، ولدى هؤلاء الأفراد شعور بأنهم فوق القوانين وأنهم نصبو أنفسهم قضاة،وهذا يظهر في تبرير الجرائم والممارسات العدوانية البشعة استنادا إلى المبدأ الذي يبرر به العدوانيون أفعالهم، بأنهم تتفق وصالح المجتمع. (عبد اللطيف عصام العقاد 2001، ص109).

9. العدوان والصحة النفسية:

ليس للعدوان آثار سلبية فقط بل له بعض الآثار الايجابية، ويجب أن يكون الهدف هو التفاعل الفعال مع العدوان والغضب لا إنكارهما وكبتهما على المستوى الفردي أو الاجتماعي. ففي مرحلة الطفولة مثلا الآباء لا يشجعون الأبناء على العدوان، ولكن عندما يشب الطفل يجد أن العدوان أساس النجاح في المجتمع من خلال الدفاع عن النفس وحمايتها، فالشخص الراشد الذي يتسم بالطموح وتوكيد الذات يتلقى الكثير من النجاح في مجتمع التنافس مع زميله الهادئ المتأمل والمنطوي، فإذا كانت النزاعات العدوانية للإنسان ضعيفة يقصد بها الدفاع عن النفس فان المجتمع يوافق عليها. ويمكننا اعتبار العدوان هنا بشيء ايجابي والعكس صحيح عندما تكون نزاعات العدوانية عند الفرد قوية وهائجة فهنا العدوان هو مرض وسلبي على الفرد نفسه والمجتمع. ويمكننا في هذه الحالة أن نقول بأن

هذا الشخص هو شخص عدواني وبالتالي شخص غير سوي وغير متزن ومريض وهو سلوك غير مكيف وغير ملائم نفسيا واجتماعيا, وقد أكدت العديد من الدراسات والأبحاث العلمية أن الأشخاص الذين يظهرون عدوانا غير ملائم وكبير، فهو يعود إلى فشلهم في تنمية الروابط الداخلية ولم يكتسبو ا أنماط السلوك الملائم والمقبول والمتكيف في طفولتهم، مما يؤثر على حياتهم المستقبلية. فالعدوان والتشاجر والحروب كثيرا ما تظهر في علاقات المراهقين وذلك عند تعرضهم للإحباط أو التأثيرات الخارجية التي تسبب لهم الهياج والمضايقة التي يرغب فيها استثارته من خلالها. (العيسوي عبد الرحمان، 1984).

فقد أكدت دراسة "بريسكوت" التي أجراها على (400) مجتمع أن المجتمعات التي تشبع حاجيات أطفالها بالحب العطف الحسي، لا تميل إلى العدوان والعنف، كما يرى أن المجتمعات التي تعاقب أطفالها جسديا وتحرمهم من الحب والحنان تظهر فيها ميول إلى العبودية وشيوع القتل والتعذيب. لذا فان تحقيق الصحة النفسية التكيف يفترضان نموا سويا للشخصية ووجود توازن بين العوامل الاجتماعية والبيئة، ويفترض النمو السوي للشخصية استبعاد القلق والخوف والتسلط والقمع والحماية الزائدة والتدليل، أو على الأقل التقليل منها. وتشير دراسات أخرى إلى أن مجتمعاتنا العربية بشكل عام تحمل بذور مهيئة للعنف والعدوان المدمرين والناجمين على الاتجاه التسلطي القمعي في التنشئة الاجتماعية ضمن اتجاهات تربوية غير سوية. فضلا عما تقدمه وسائل الإعلام من مشاهد العنف والقتل والتدمير ومثل مشوهة وعدوانية خاطئة، دون الأخذ بعين الاعتبار الأسس التربوية والنفسية للتنشئة. وتعيش أغلبية أطفال الوطن العربي ضمن ظروف المعاملة الوالدية المتسلطة واللاديمقراطية التي تقمع رغباتهم وحاجياتهم ولا تعترف بانجازاتهم ولا تقلل منها. إن التربية القمعية التسلطية تعني بالدرجة الأولى عدم شيوع الحب والاعتراف به كحاجة انفعالية للأطفال واللاديمقراطية كأسلوب تربوي، الأمر الذي يقود إلى عدالاحترام الأشخاص واحترام انجازاتهم وا إمكانياتهم. إن التعامل مع المراهق بشكل ساخر وتهكمي، وعدم احترامه وانجازاته وتبخيسها يؤدي إلى تدمير طاقاتهم وخنق كفاءاتهم وزعزعة الثقة بالنفس والتقليل من احترامه لذاته وتقديرها سلبيا.

ويؤدي به إلى زعزعة الأمن النفسي وحاجاته مما قد يؤدي به إلى حد التمرد والرد السلبي بعد كبت ثقيل. (سامر جميل رضوان، 2002).

10. التوجهات المعرفية والسلوكية لضبط السلوك العدواني:

إن الاهتمام بعمليات ضبط النفس والتنظيم الذاتي قد حضي باهتمام كبير في السنوات الأخيرة، حيث يعتقد المعالجون السلوكيون في عملية العلاج بأن الفرد لا يكون فيها نتاجا سلبيا ولكنه مشارك نشط ايجابي في تطوره ونموه. فإذا عرفنا ما يدفع الفرد لمهاجمة الآخرين وما هي المؤثرات التي تدفع إلى إيذاء الأفراد بعضهم بعضا عمدا، كذلك توابع العدوان بالنسبة إلى المهاجم وا إلى الضحية, فإننا نستطيع أن نفعل الكثير للتقليل من معاملتنا الإنسانية للآخرين، حيث أكد (Lors،.1993) أن العدوان هو دائما إستراتيجية اختيارية وأن الإنسان لديه قدرة كبيرة لضبط وتعديل السلوك العدواني، ويمتلك العدوان ميكانزمات كبت أو كبح فع ّ ال تمكنه من استخدام إستراتيجية عدوانية بصورة اختيارية، يكبت أو يكبح العدوان عندما يكون ذلك لمصلحته، كما أوضحت الدراسات العديدة التي أجريت على العدوانيين أن العاديون حساسون جدا للضوابط الاجتماعية التي يمكن استخدامها لخفض العدوان وعدم تكرار العنف والعدوان.

وفي إطار هذا التوجه لتعديل السلوك العدواني أشار (Reiss،. 1993) إلى أن العملية العلاجية للشخص العدواني تتمثل في مشاركته في العلاج بصورة فعالة والعمل على قطع الأنماط المتكررة من الأفكار المتداخلة والسلوكيات المدمرة للذات وللآخرين، كما نجد أساليب المدرسة السلوكية القائمة على المنحى المعرفي لخفض وتعديل السلوك العدواني متمثلة في أسلوب سلب الحساسية والذي يقوم الآتي:

- الاستعداد المعرفي حيث يتلقى الفرد في البداية معلومات عن الغضب والعدوان وأسبابها ونتائجها غير المقبولة.

- تعليم واكتساب مهارات معرفية وسلوكية جديدة خلال التدريب علي ممارسة مناهج ضبط العدوان، حيث أفادت هذه النظرية بنجاح في معالجة المراهق ذو السلوكات العدوانية اللفظية والبدنية.

ولكن لا يقتصر الأمر على ذلك، فهناك اهتمام كبير ظهر حديثا للتطبيق الإكلينيكي لتأثير عمليات اللغة على الحالة الانفعالية للفرد والسلوك الظاهر، فالعلاج العقلاني الانفعالي يعود إلى (أليس، 1962) (cognitive the rapy Rational) وعلاج إعادة البناء المعرفي لـ: (لدافسون، 1976) (restructuring the rapy cognitive). والتدخل عن طريق إدخال الضغوط النفسية عند "مايكبنام" هذه طرق العلاج المعرفي الذي تتوسطه اللغة، وكل منحنى يعتمد على شدة تعليم أن يغير تقاريره الذاتية وحواره الداخلي وعقلانية وبناءة إيجابية. ويعلق (Novaco، 1975) على ذلك قائلا بأن طرق التعلم الذاتي تهدف على الحصول على المتغيرات في السلوك المشكل بتعديل ما يقوله العملاء لأنفسهم أي بدلا من الانتباه ببساطة إلى الاحتمالات والعوارض البيئية، فان صيغة التعلم الذاتي توسع بؤرة المعالجة لتشمل التقارير الذاتية للعميل التي سبقته والتي صاحبته وتلي بعدها الأحداث البيئة .

كما أن تغيير التقارير الذاتية للشخص هو جزء متكامل من العلاج العقلاني الانفعالي. ويعد "**البيرت أليس**" أول من تطرق إلى سوء التكيف الذي يفترض أن الأحداث نفسها لا تسبب الضيق، ولكن تفسيرات الشخص نفسه وجمل الحوار الداخلي من هذه الأحداث.

ويمكن تلخيص منحنى"أليس" العلاجي (Ellis the rapeutic aproch) بأنه يتضمن إخراج الجمل الداخلية للعميل إلى مستوى الوضوح، وأن يبين له بقوة أنها مستمدة من نظام اعتقاد غير عقلاني، ومهمة العميل في العلاج العقلاني والانفعالي ألا يتمسك بمعتقداته اللاعقلانية بمعالجة تقاريره الذاتية، وأن يرى مصدرها المتمثل في اللامنطقية واللاعقلانية،وأن يستخدم مجموعة أخرى من المعتقدات المنطقية التي يقدمها له المعالج.

وفي الوقت الذي نجد فيه منحنى (Ellis) لتحويل التقرير الذاتي الذي يعتمد على المواجهة والإقناع، فان منحنى (Meichenbaum) يتمثل في عملية استدخال كوسيلة للاستبدال التدريجي لتعلم الذات البناء بدلا من سوء التكيف.

أما "نوفاكو" (Novaco) فقد قدم أكثر التطبيقات الإستراتجية وضبط الغضب. فالأساس المنطقي ل"نوفاكو" هو أن الغضب يتهيج ويتأكد ويلهب بالتقارير الذاتية للفرد في مواقف الإثارة. ولخفض معدل الغضب إلى الحد الأقصى أكد "نوفاكو" علىالتعلم الذاتي الفعّال الذي يجب أن يستمد نموذجا من سلسلة من الفروض التي افترضت أن التحكم يقوى بما يلي:

- توجيه المهمة نحو الإثارة بدلا من توجيهها نحو الأنا.
- تقدير الذات المرتفع بدلا من تقدير الذات المنخفض.
- مهارات استجابة غير عدائية.
- الوعي بالإثارة الذاتية.
- القدرة على استخدام الإثارة الذاتية كمؤشر لاستخدام المهارات غير العدائية.
- إدراك النبضات في مواقف الإثارة
- استخدام التقديرات الذاتية المهيئة للذات للتحكم الايجابي في الغضب.
- القدرة على تسلسل الإثارة إلى مراحل واستخدام التعليم الذاتي المناسب للمرحلة.
- التدريب على الاسترخاء لخفض التوتر والإثارة.

ويعطي "نوفاكو" أمثلة للتعامل مع مواقف الإثارة مصممة كاستجابة مناسبة حتى يمكن الانتفاع بالتقارير الذاتية منها:

***الإعداد للإثارة:**

- أستطيع عمل خطة لتناول هذا.
- إذا وجدت نفسي قلقا اعرف ماذا أفعل.
- آخذ وقتا قليل من الأنفاس العميقة للاسترخاء لتشعر بالراحة و الاسترخاء و الهدوء.

- يمكن أن يكون هذا موقف اختبار.

***مواجهة الإثارة والتهيج:**

- بدأت عضلاتي تشعر بالشدة (خذ وقتا للاسترخاء والتزم بتهدئة الأمور)
- القلق لن يفيد
- من المعقول أن تكون متضايقا ولكن لابد أن يظل الغطاء مكانه.
- إن غضبي ليس إشارة بما أنوي فعله .
- لابد من وقت لأتخذ فيه إلى نفسي.

***المكافأة الذاتية:**

- لها تأثير الايجابي.
- إنني أدي أفضل في هذا المجال طول الوقت.
- لقد مررت بهذا دون أن أغضب.
- لم يكن هذا صعبا كما كنت أضن.(عبد اللطيف عصام العقاد، 2001: 130: 131).

-

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه وما تناولناه في فصل العدوان، تبين للباحثة أن العدوان ظاهرة من أعقد وأخطر الظواهر النفسية والاجتماعية، وتمكن خطورة هذا الاضطراب النفسي والمشكل الاجتماعي، في تعقد السلوك نفسه وتدخل العوامل المسببة له، والذي يظهر من خلال تعدد الاتجاهات والتغييرات النظرية التي حاولت تفسير هذا السلوك ،كما تتمثل خطورته في تعدي السلوك العدواني إلى المحيطي بالشخص العدواني من أفراد الأسرة والأصدقاء وغبرهم، كما قد يضع العدوان حدا لحياة المعتدي أو المعتدي عليه.

ومما يزيد الأمر تعقيدا وخطورة هو أن ظاهرة العدوان تزداد في الانتشار لدى فئة المراهقين والفئات الأخرى كذلك، مما يستدعي تضافر جهود الباحثين ومختلف المؤسسات الاجتماعية وعلى رأسها الأسرة وبالضبط الوالدين بشكل خاص في تشكيل السلوك عند الطفل وفي بناء شخصيته تكوينها، كذلك تدخل المختصين النفسانيين في محاولة الحد من هذا الاضطراب والإرشاد النفسي للوالدين في طريقة تعاملهما مع الأبناء، من أجل وقاية الطفل من هذه السلوكات المرضية والاضطرابات النفسية بصفة عامة والسلوك العدواني بشكل خاص، والخروج بحلول تحد من فقامته وانتشاره خاصة عند فئة المراهقين، مما له من صلة بالاضطرابات النفسية الأخرى كالقلق والانحراف وسوء تقدير الذات لديهم، للاعتبار تقدير الذات من أهم السمات الشخصية السوية والمضطربة حسب مستواها عند صاحبها إذا كان مرتفعا أو منخفضا وهذا ما سوف نتطرق إليه في الفصل الثالث من البحث.

تمهيد:

ينبغي في كل بحث علمي تحديد إطار منهجي يسير الباحث وفقه، حتى يضمن الدقة والمصداقية للنتائج التي يحصل عليها ومنه تتحدد قيمة البحث، وعليه فعلى الباحث أن يتبع مجموعة من الخطوات العلمية حتى يتمكن من الوصول إلى نتائج دقيقة وقابلة للتعميم.

في بحثنا سنتطرق إلى هذا الجانب بدءا من منهج المتبع في الدراسة ثم مجتمع وعينة الدراسة وخصائصها ويليها عرض أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية وأخيرا أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية للنتائج .

1- منهج الدراسة :

إن لكل موضوع أو دراسة علمية منهجا خاصا يفرض على الباحث إتباعه لكي يحصل على نتائج قيمة، ويعرف المنهج بأنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة والإجابة على الأسئلة والاستفسارات التي يثيرها موضوع البحث، وهو البرنامج الذي يحدد لنا السبيل للوصول إلى تلك الحقائق وطرق اكتشافها . (محمد شفيق،2004 : 22)

وعليه بحثنا الحالي يهدف إلى معرفة العلاقة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني وبالتالي فهو ينصب ضمن البحوث الوصفية التي تعتمد على الاطلاع على دراسات سابقة واجراء دراسات استطلاعية حول الظاهرة من أجل الوصول إلى مختلف مكوناتها، حيث يعتبر المنهج الوصفي من المناهج الأكثر شيوعا في العلوم الإنسانية و الاجتماعية .

والبحث الوصفي كما يعرفه صالح حسين الداهري (1999) :"هو استقصاء ينصب على ظاهرة نفسية كما هي قائمة في الوقت الحاضر بعد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر نفسية أخرى.

ففي دراستنا الحالية اقتضى الاعتماد على أحد أنواع المنهج الوصفي وهو المنهج الوصفي التحليلي باعتباره مناسبا لأغراض هذه الدراسة التي تهدف إلى معرفة مدى انتشار ضغط النفسي والسلوك العدواني لدى طلبة المقيمين وا إلى الكشف عن مدى وجود علاقة ارتباطية ودرجتها بين الضغط النفسي والسلوك العدواني من جهة، وكذا عن الفروق الموجودة بين الطلاب في متغيري مكان الإقامة والتخصص الدراسي، فهذا المنهج يركز على ما هو كائن في وصفه وتفسيره للظاهرة موضوع الدراسة، كما أنه يعمل على جمع البيانات والمعلومات عن موضوع الدراسة وتحليلها وتفسيرها .

وفي هذا الصدد يعرفه" محمد الصاوي محمد مبارك" بأنه ذلك المنهج الذي يقوم على وصف ظاهرة من الظواهر، للوصول إلى أسباب هذه الظاهرة والعوامل التي تتحكم فيها،

واستخلاص النتائج لتعميمها. ويتم ذلك وفق خطة بحثية معينة، وذلك من خلال تجميع البيانات وتنظيمها وتحليلها . محمد الصاوي محمد مبارك، 1992 :30)

2- مجلات الدراسة :

2-1- المجال المكاني:

تم إجراء الدراسة الميدانية على عينة من الطلبة بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة

2-2- المجال الزماني: لقد امتدت الفترة الزمنية في تطبيق المقياسين على الطلاب والعمل على البحث من 15 جانفي 2018 إلى غاية 2019/05/25.

3- عينة الدراسة:

دراسة أي ظاهرة تر بوية أو اجتماعية أو نفسية تعتمد أساسا على العينة التي ستدرس فيها هذه الظاهرة، إذ أنه بدون عينة لا نستطيع دراسة أي مشكلة وتعرف العينة بأنها جزء من مجتمع البحث وحجم العينة هو عدد عناصرها.

حيث من خلالها يمكن التعرف على خصائص المجتمع الذي تمثله عينة الدراسة وهناك أنواع عديدة للعينات كل منها تتناسب وطبيعة المجتمع ونوع المشكلة و في بحثنا اعتمدنا العينة العشوائية البسيطة وتعرف العينة العشوائية " هي عينة تم اختيارها بدون ترتيب وبذلك يكون لكل فرد من أفراد العينة فرصة متساوية لغيره" . (عباس محمد عوض، مدحت عبد الحميد، 2000 :88)

وفي بحثنا هذا تبعا لاهتمامنا بمتغيرات الدراسة الحالية أخذنا عينة تتكون من طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة والبالغ عددهم 100 طالب وطالبة، 50 طالب وطالبة من كلية العلوم الاجتماعية و50 طالب وطالبة من كلية العلوم ، وقد تم انتقاء عينة البحث بالطريقة العشوائية من هذه الكليات .

- جدول رقم (1) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسية حسب الجنس وكلية الدراسية :

	ذكر		أنثى		المجموع	
	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %
العلوم الاجتماعية	10	20	40	80	50	100
كلية العلوم	15	30	35	70	50	100

4- أدوات الدراسة :

نقصد بأدوات البحث تلك الوسائل العلمية التي يستخدمها الباحث في عملية جمع المعلومات والبيانات الخاصة بموضوع الدراسة التي يقوم بها .

حيث اعتمدنا في هذا البحث على مقياس الضغط النفسي ومقياس السلوك العدواني كأداتين لجمع المعلومات الخاصة بهذه الدراسة سنتطرق لهما بالتفصيل فيما يلي:

1-4- مقياس الضغط النفسي :

يهدف مقياس الضغط النفسي إلى تحديد مختلف الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطالب بكلية العلوم الاجتماعية وكلية العلوم الطبيعية، وقد مر إعداده بعدة مرحل حتى وصل إلى صورته النهائية .

ومن مصادر بناء مقياس الضغط النفسي النتائج التي أسفرت عليها الدراسات السابقة في هذا المجال، وكذا مختلف الاستبيانات التي صممت من قبل باحثين أخرين حول موضوع الضغط خاصة أعمال كل من :

- مقياس أساليب مواجهة أحداث الحيات الضاغطة، تأليف ليونارد بون ، تعريب و إعداد عبد السلام على سنة 2003. (عبد سلام علي،2003 :03-28)

- مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية (مصر – سورية)، إعداد زينب محمود شقر. (شقر زينب محمود ، 2003 :01-24)

- مقياس الضغوط الدراسية، تأليف لطفي عبد الباسط إبراهيم . (عبد الباسط إبراهيم، 2003: 01-9)

حيث يشمل هذا المقياس على 37 عبارة موزعة على 05 محاور وهي : الضغوط الدراسية والضغوط الاقتصادية والضغوط الأسرية والضغوط الشخصية و الضغوط الاجتماعية و الضغوط الانفعالية على النحو التالي :

جدول رقم (2) يوضح محاور الضغط النفسي و عدد فقرات كل محور

الرقم	المحاور	عدد الفقرات
01	الضغوط الدراسية	8
02	الضغوط الاقتصادية	7
03	الضغوط الأسرية	7
04	الضغوط الاجتماعية	7
05	الضغوط الانفعالية	8
المجموع	05 محاور	37

طريقة الإجابة على المقياس :

بعد قراءة تعليمة المقياس التي قدمت، وطريقة الإجابة عليه، تأتي الإجابة على مختلف فقراته التي جات على طريقة الكرت على سلم تدريجي من 03 إلى 01، أي أنه يوجد أمام كل فقرة مقياس متدرج من ثلاث مستويات تمثل الخيارات التالية :

دائما: يوجد ضغط عالي، أحيانا : ضغط متوسط، أبدا : لا يوجد ضغط.

ويمكن تطبيق هذا المقياس بطريقة فردية أو جماعية، ولا يوجد حد زمني معين له، وبصفة عامة 20 دقيقة كافية للإجابة عليه .

تصحيح المقياس :

تمثل الدرجة الكلية للمقياس في حاصل جمع درجات محاوره الجزئية، وبالنسبة للمحاور الجزئية فتتمثل في حاصل جمع درجات فقرات المحاور وذلك من خلال إعطاء 03 درجات للإجابة (دائما) ودرجتين للإجابة (أحيانا) ودرجة واحدة للإجابة (أبدا) وذلك بالنسبة للفقرات الموجبة، أما الفقرات السالبة فيكون العكس، وكلما ارتفعت الدرجة الكلية كان ذلك

مؤشرا لوجود الضغط النفسي والدرجة القصوى التي يمكن الحصول عليها في المقياس ككل هي 180 درجة أما الدرجة الدنيا 60 .

- حساب الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي:

ثبات المقياس :

حساب الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ:

من أجل التحقق من ثبات المقياس تم حسابه باستعمال معادلة ألفا لكرونباخ للاتساق الداخلي، لأننا نريد معرفة مدى اتساق البنود لقياس التوافق، كما أن عدد البدائل هو أكثر من بديلين، وعليه نستطيع تطبيق معادلة ألفا لكرونباخ وقد بلغت قيمتها لكل بنود المقياس 0.82 وهي تشير إلى درجة مقبولة من الاتساق الداخلي للمقياس، وعليه المقياس يتمتع بمعامل ثبات عالي عند مستوى الدلالة 0.01

حساب الثبات بطريقة التطبيق وا ٍعادة التطبيق:

من أجل التحقق من ثبات المقياس بهذه الطريقة قمنا بتطبيقه مرتين على عينة قوامها (30) طالب وكان الفاصل الزمني بين التطبيقين 10 أيام ثم تم تفريغ البيانات المتحصل عليها من التطبيقين في نظام spss، وتوصلنا إلى أن معامل الثبات بهذه الطريقة يساوي 0.86 ومن هذه النتيجة المتحصل عليها يدل على أن المقياس يتمتع بثبات عالي .

حساب صدق المقياس:

حساب الصدق بطريقة الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

لحساب هذا النوع من الصدق اتبع الباحثان على مجوعة من الإجراءات تمثلت فيما يلي:

- إيجاد الدرجة الكلية لكل فرد.

- ترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة البالغ عددهم 30فر د تنازليا من الأعلى إلى الأدنى.

- اعتماد المجموعتين المتطرفين في الدرجة الكلية، بمعنى تقسيمهم إلى قسمين بناءا على درجاتهم الكلية في الاختبارات فقسمت الدرجات إلى 27 % (الثلث الأعلى) و 27 %

الثلث الأدنى)، فأصبح بذلك عدد أفراد كل مجموعة 8 أفراد واستبعدت نسبة 64 % المتحصلين على درجات وسطى، وبعدها طبقنا اختبار ت لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين كما يلي:

- جدول رقم (03) يبين الفروق بين متوسطي المجموعة العليا والدنيا لحساب الصدق التمييزي :

المجموعات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	مستوى الدلالة	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
العليا	8	83.25	6.92	14.58	0.002	8.55	9.26	0.000
الدنيا	8	60.62	2.82					

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا بلغ 83.25 ، والانحراف المعياري بلغ 6.92، أما المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا بلغ 60.62 والانحراف المعياري بلغ 2.82، أما قيمة ت" لعينتين مستقلتين وغير متجانستين قدرت ب 8.55 وهي دالة عند 0.01 وهذا يدل على أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين وهو مؤشر من مؤشرات الصدق.

حساب صدق المقياس بطريقة التجانس الداخلي:

وقد تم ذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس كما يلي:

جدول رقم (04) يبين درجات حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	الضغوط الدراسية	الضغوط الاقتصادية	الضغوط الأسرية	الضغوط الانفعالية
الدرجة الكلية	0.47**	0.68**	0.82**	0.70**

دالة عند 0.01

من خلال الجدول يتبين أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية كانت كلها دالة عند 0.01 وهذا يدل على أن أبعاد المقياس متناسقة فيما بينها ومع الدرجة الكلية وهو مؤشر من مؤشرات الصدق .

2-4- مقياس السلوك العدواني :

أعد هذا المقياس كل من الباحثين "أرنولد باص" و" مارك بيري" عام 1992 وقام بترجمته إلى العربية كل من معتز السيد عبد الله و"صالح عبد الله أبو عوادة وهو معد لقياس 4 أبعاد من السلوك العدواني وهي العدوان البدني والعدوان اللفظي والغضب والعداوة، ويتكون هذا المقياس من 30 بند و بدائل، وقد تم توزيع بنود الاختبار بصورة عشوائية على الأبعاد الأربعة على النحو التالي :

- جدول رقم (05) يوضح توزيع بنود المقياس على أبعاده الأربعة

الأبعاد	العدوان البدني	العدوان اللفظي	الغضب	العداوة
بنود	03-4-10-17- 21-23- 24-26-29	05-06-07 13-15-20	08-09-14- 19-25-28- 30	01-02-11 12-16-18 22-27

وتتم الإجابة على بنود المقياس باختيار إجابة واحدة من خمس بدائل: تنطبق تماما، تنطبق غالبا، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق نادرا، لا تنطبق

حيث يتم عكس هذه الدرجات في حالة البنود السالبة أي من 01 إلى 05 والجدول الأتي يوضح أرقام البنود الموجبة والسالبة في هذا المقياس :

جدول رقم (06) يبين أرقام البنود الموجبة والسالبة في مقياس السلوك العدواني

نوع البنود	أرقام البنود
البنود الموجبة	18- 20-21- 22- 23- 24- 25-1-2-3-5-6-7-8-9-10-11-12-13- 14- 26-27- 28- 29- 1530- 16- 17-
البنود السالبة	4- 19

إطريقة التصحيح:

يتم الحصول على درجة السلوك العدواني من خلال جمع درجات الطالب لمختلف فقراته، حيث تقدر أعلى درجة التي يمكن الحصول عليها في المقياس ب 140 وأدنى درجة فيه تساوي 28، حيث تم تحديد ثلاث مستويات للسلوك العدواني لدى الطلبة وهذه المستويات ممثلة في الجدول التالي :

جدول رقم (07) يبين مستويات السلوك العدواني حسب درجات المقياس الدرجات مستوى السلوك العدواني

الدرجات	مستوى السلوك العدواني
28- 56	منخفض
57- 77	متوسط
78- 140	مرتفع

حساب الخصائص السيكومترية لمقياس السلوك العدواني

ثبات المقياس :

حساب الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ :

تم حساب ثبات المقياس باستعمال معادلة ألفا لكرونباخ للاتساق الداخلي، لأننا نريد معرفة مدى اتساق البنود لقياس الذكاء، كما أن عدد البدائل هو كبدائل، وعليه نستطيع تطبيق معادلة ألفا لكرونباخ وقد بلغت قيمتها لكل بنود المقياس 0.80 وهي تشير إلى درجة مقبولة من الاتساق الداخلي للمقياس عند مستوى دلالة (0.01)، وعليه المقياس يتمتع بمعامل ثبات مقبول.

حساب الثبات بطريقة التطبيق وا ٍعادة التطبيق:

من أجل التحقق من ثبات المقياس بهذه الطريقة قمنا بتطبيقه مرتين على عينة قوامها (30) طالب وكان الفاصل الزمني بين التطبيقين 10 أيام ثم تم تفريغ البيانات المتحصل عليها من التطبيقين في نظام spss، وتوصلنا إلى أن معامل الثبات بهذه الطريقة يساوي

0.95 وهي دالة عند مستوى دلالة (0.01) من هذه النتيجة المتحصل عليها يدل على أن المقياس يتمتع بثبات عالي .

حساب صدق المقياس :

حساب الصدق بطريقة الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

لحساب هذا النوع من الصدق اتبعت الباحثتان مجموعة من الإجراءات تمثلت فيما يلي:

- إيجاد الدرجة الكلية لكل فرد.

- ترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة البالغ عددهم 30 فرد تنازليا من الأعلى إلى الأدني.

- اعتماد المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية، بمعنى تقسيمهم إلى قسمين بناءا على درجاتهم الكلية في الاختبارات فقسمت الدرجات إلى 27 % (الثلث الأعلى) و 27 % الثلث الأدنى)، فأصبح بذلك عدد أفراد كل مجموعة 8 أفراد واستبعدت نسبة 64 % المتحصلين على درجات وسطى، وبعدها طبقنا اختبار ت لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين كما يلي:

- جدول رقم (08) يبين الفروق بين متوسطي المجموعة العليا والدنيا لحساب الصدق التمييزي :

المجموعات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	مستوى الدلالة	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
العليا	8	106.62	8.19	0.61	0.44	12.00	14	0.000
الدنيا	8	66.37	4.77					

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا بلغ 106.62 ، والانحراف المعياري بلغ 8.19، أما المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا بلغ 66.37 والانحراف المعياري بلغ 4.77، أما قيمة "ت" لعينتين مستقلتين ومتجانستين قدرت ب 12.00 وهي دالة عند

0.01 وهذا يدل على أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين وهو مؤشر من مؤشرات الصدق.

7 حساب صدق المقياس بطريقة التجانس الداخلي:

وقد تم ذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس كما يلي:

جدول رقم (09) يبين درجات حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	الضغوط الدراسية	الضغوط الاقتصادية	الضغوط الأسرية	الضغوط الانفعالية
الدرجة الكلية	0.60**	0.79.**	0.84**	0.73**

** دالة عند 0.01

من خلال الجدول يتبين أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية كانت كلها دالة عند 0.01 وهذا يدل على أن أبعاد المقياس متناسقة فيما بينها ومع الدرجة الكلية وهو مؤشر من مؤشرات الصدق.

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة :

إن كل بحث ميداني يتطلب استخدام أساليب إحصائية محددة و خاصة به، حيث تمتاز هذه الأساليب بقدرتها على تفريغ البيانات تفريغا إحصائيا، وفي دراستنا هذه بعد تطبيق أدائي البحث المتمثلة في مقياس الضغط النفسي ومقياس السلوك العدواني على عينة الدراسة، قمنا بعملية تفريغ البيانات وذلك بالاستعانة بالرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss إذ يعد من أكثر البرامج شيوعا في البحوث النفسية و التربوية في تحليل البيانات الإحصائية، ومن ثم معالجتها بالأساليب الإحصائية التي يحتويها البرنامج التالية:

5-1 - اختبار T: يستخدم هذا الاختبار لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة وغير المرتبطة للعينات المتساوية وغير المتساوية .

وقد تم الاعتماد على هذا الاختبار في الدراسة الحالية لحساب دلالة الفروق بين متوسطات المقيمين في الحي الجامعي والمقيمين مع الأهل فيما يخص متغير السلوك

العدواني، وكذا متوسطات التخصص الدراسي (أدبي - علمي) فيما يخص متغير الضغط النفسي، و هناك عدة نماذج لاختبار T بحيث لكل نموذج مجال استخدامه .

2-5- معامل ارتباط بيرسون :

يستخدم معامل بيرسون لقياس قوة العلاقة بين متغيرين كميين؛ وقد تم استخدامه في هذه الدراسة أثناء حساب معامل الثبات عند استعمال طريقة تطبيقوا إعادة تطبيق لمقياس الضغط النفسي ومقياس السلوك العدواني المطبقين على طلبة السنة أولى جامعي، كما تم حسابه لمعرفة مدى وجود العلاقة بن الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى الطلبة . (محمد بوعلاق2009: 80)

تمهيد:

بعد القيام بعملية تفريغ الاستبيانات التي وزعت على عينة الدراسة في الحاسوب باستخدام أسلوب الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss، تم إجراء المعالجة الإحصائية المناسبة بالاعتماد على الأساليب الإحصائية و ذلك للتحقق من فرضيات هذا الدراسة .

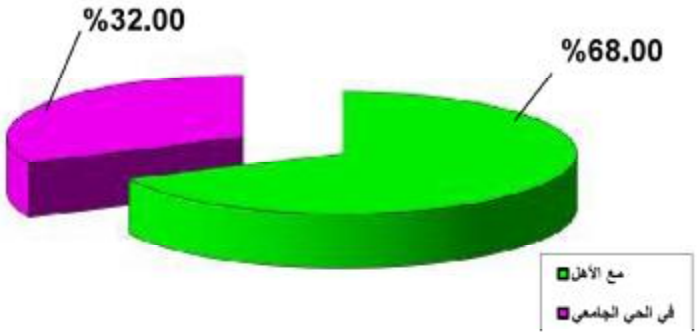
لذا فمن خلال هذا الفصل يتم عرض ما تم التوصل إليه من نتائج حول الفرضيات المقترحة و تقديم تفسيرا لها ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة وما يعيشه طلبة الجامعة يوميا ، ثم الخروج باستنتاج عام وتقديم توصيات وخلاصة للدراسة وذلك على النحو التالي .

1- عرض النتائج العامة:

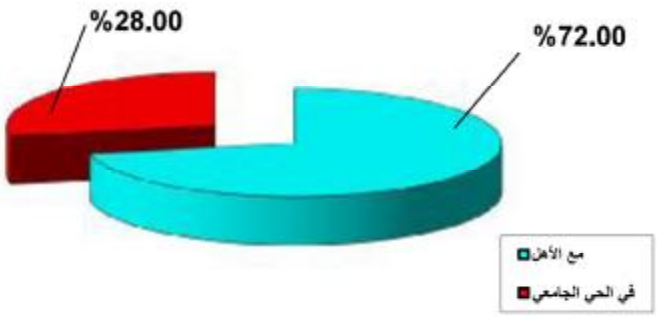
جدول رقم (10) يبين توزيع أفراد العينة حسب مكان إقامتهم

	الحي الجامعي		مع الأهل	
	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %
العلوم الاجتماعية	16	32	34	68
كلية العلوم	14	28	36	72

– الشكل البياني رقم (02): يوضح توزيع أفراد عينة كلية العلوم الاجتماعية حسب مكان الإقامة



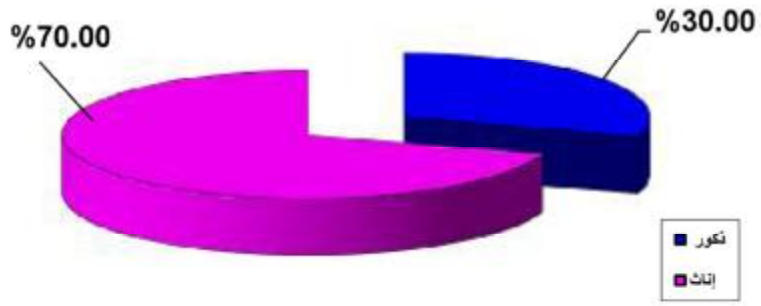
– الشكل البياني رقم (03): يوضح توزيع طلبة كلية العلوم الطبيعية حسب مكان الإقامة



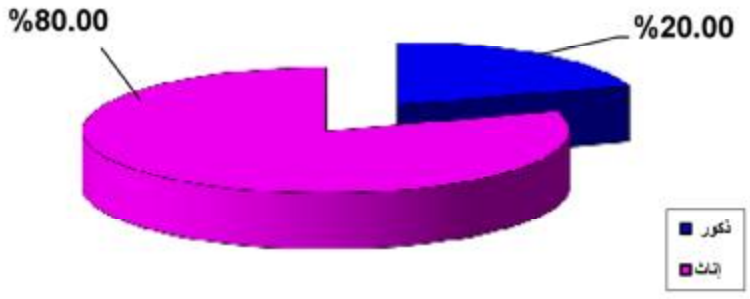
جدول رقم (11) يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس

	العلوم الاجتماعية		كلية العلوم	
	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %
ذكور	15	30	10	20
إناث	35	70	40	80

– الشكل البياني رقم (04): يوضح توزيع أفراد العينة على الكلية العلوم الطبيعية حسب الجنس



– الشكل البياني رقم (05): يوضح توزيع أفراد العينة على الكلية العلوم الاجتماعية عربي حسب الجنس :



\

2- عرض و تحليل نتائج الفرضية العامة :

- نص الفرضية: توجد علاقة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى طلبة السنة أولى جامعي.

جدول رقم (12) يبين العلاقة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني :

المتغيرات	معامل الارتباط	القرار الإحصائي
الضغط النفسي	0.40**	دالة إحصائيا
السلوك العدواني		

من خلال الجدول يتضح أن معامل الارتباط يساوي 0.40 وهي قيمة طردية موجبة، وهي دال عند مستوى الدلالة 0.01، مما يعني وجود العلاقة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني يؤثر ولو بنسبة قليلة، وبالتالي يمكن القول أن الفرضية العامة قد تحققت.

1 - 2 - مناقشة نتائج الفرضية العامة :

تنص الفرضية العامة على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى طلبة السنة الأولى جامعي .

وهذا يدل على أنه كلما قل الضغط النفسي عند الطلبة انخفض السلوك العدواني، وكلما ارتفع الضغط النفسي ارتفع السلوك العدواني.

وا ٍن النتيجة التي تم التوصل إليها في إطار هذه الدراسة تتماشى والنتيجة التي توصلت إليها در اسة أبو مصطفى والسميري (2008) التي قام بها حول العلاقة بين الأحداث الضاغطة والسلوك العدواني لدى طلبة جامعة الأقصى، وقد أظهرت نتائجها وجود علاقة دالة موجبة بين مجالات كل من مقياس الأحداث الضاغطة والسلوك العدواني.

ومن هنا يتبين صحة الفرضية وهو يعني أن الفرد الذي لديه مستوى مرتفع من الضغط سيرتفع مستوى سلوكه العدواني، والفرد الذي لديه مستوى منخفض من الضغط سينخفض لديه مستوى السلوك العدواني .

يعني هذا أن الضغوط النفسية تفرض على الفرد أن يكون متجها بحواسه وطاقته النفسية والعقلية إلى مصادر الضغوط، مما يجعله يقوم بتفريغ هذه الضغوط على شكل سلوكات عدوانية اتجاه الآخرين واتجاه ذاته، كما أن الضغوط النفسية تخلق نوع من المضايقة والإحباط مما يؤثر سلبا في الحالة المزاجية، والحالة السلوكية الصحية للفرد .

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

- نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في الضغط النفسي تبعا المتغير التخصص.

- جدول رقم (13) يبين الفروق بين الطلبة في الضغط النفسي تبعا لمتغير التخصص.

المجموعات		حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	مستوى الدلالة	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الضغط	علمي	50	69.92	9.88	0.58	0.44	-0.34	98	غير دال
	أدبي	50	70.56	8.87					

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي للتخصص العلمي قدر ب 69.92 ، والانحراف المعياري قدر ب 9.88، أما المتوسط الحسابي للتخصص الأدبي قدر ب 70.56 والانحراف المعياري قدر ب 8.87، أما قيمة "T" العينتين مستقلتين ومتجانستين قدرت ب 0.34- عند درجة حرية 98 وهي غير دالة إحصائيا ومنه عدم رفض الفرضية الصفرية، ورفض الفرضية البديلة، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الضغط النفسي تبعا لمتغير التخصص .

2-3- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص هذه الفرضية أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تبعا المتغير التخصص، فإن فرضية الدراسة لم تتحقق .

وا ٍن النتيجة التي تم التوصل إليها في إطار هذه الدراسة تتماشى والنتيجة التي توصل إليها محمد محمد جاسم (2004) في الدراسة التي قام بها حول العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين، وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تبعا لمتغير التخصص الدراسي .

وكذلك تتفق هذه النتيجة التي تم التوصل اليها مع النتيجة التي تم التوصل اليها الباحثان أبوظريفة وعيسى (2007) في دراستهما بعنوان "مستويات الضغط النفسي وعوامله لدى طلبة جامعة الجزائر" حيث توصلا إلى أن الضغط النفسي لدى طلبة هذه الجامعة لا يتأثر بنوع التخصص الدراسي.

إذن عدم تحقق فرضية البحث أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تبعا لمتغير التخصص، قد يرجع إلى عدم اختلاف خصائص العينات المتقاربة في عمرها والمرحلة الجامعية وحجمها والخلفية الثقافية والاجتماعية التي ينتمي إليها، وبناء على ما سبق نفسر عدم وجود فروق في الضغط النفسي إلى تعرض طلبة كل التخصصات إلى ظروف اجتماعية واقتصادية متشابهة، ونوعية الخدمات التي تقدمها الجامعة تكون تقريبا نفسها بالنسبة لمختلف التخصصات في كليتي العلوم الاجتماعية والعلوم الطبيعية.

- **عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :**

- نص الفرضية: توجد فروق دالة إحصائيا بين الطلبة المقيمين في السلوك العدواني تبعا لمتغير مكان الإقامة .

- جدول رقم (14) يبين الفروق بين الطلبة في السلوك العدواني تبعا لمتغير مكان الإقامة .

المجموعات		حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	مستوى الدلالة	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
السلوك العدواني	مع الأهل	50	79.78	14.74	11.5	0.001	-0.52	77.88	غير دال
	الإقامة الجامعية	50	81.13	10.20					

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي للإقامة مع الأهل قدر ب79.78، والانحراف المعياري قدر ب14.74 ، أما المتوسط الحسابي للإقامة في الحي الجامعي قدر ب81.13 والانحراف المعياري قدر ب 10.20 ، أما قيمة "ت" لعينتين مستقلتين وغير متجانستين قدرت ب 0.52 - عند درجة حرية 77.88 وهي غير دالة إحصائيا، وعليه نقول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة المقيمين مع الأهل والطلبة المقيمين في الحي الجامعي في السلوك العدواني، ومنه رفض الفرضية البديلة، وقبول الفرضية الصفرية .

1 - 4 - مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

تنص هذه الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك العدواني تبعا لمتغير مكان الإقامة، فإن فرضية هذه الدراسة لم تتحقق.

وا ن النتيجة التي تم التوصل إليها في إطار هذه الدراسة تتماشى والنتيجة التي توصل إليها تهاني محمد عبد القادر الصالح (2012)" في دراسته بعنوان درجة مظاهر وأسباب السلوك العدواني لدى طلبة المرحلة الأساسية في المدارس الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية وطرق علاجها من وجهة نظر المعلمين، فقد توصلت نتائجها إلى عدم وجود

فروق ذات دلالة إحصائية في مجالات أسباب السلوك العدواني لدى طلبة المرحلة الأساسية في المدارس الحكومية تبعا لمتغير مكان الإقامة.

وكذلك تتفق هذه النتيجة التي تم التوصل اليها مع النتيجة التي تم التوصل اليها الباحث مجاهد حسن محمد أبو عيد (2003) في دراسته بعنوان أشكال السلوك العدو اني لدى طلبة الصف السادس أساسي في محافظة نابلس التي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أشكال السلوك العدواني لدى طلبة الصف السادس الأساسي في محافظة نابلس تبعا لمتغير مكان الإقامة.

ومن هذا فقد يعود عدم وجود فروق بين درجات أفراد العينة في السلوك العدواني تبعا | المكان الإقامة إلى تحسن ظروف الإقامة في الأحياء الجامعية أو إن تعرض الطلبة سواء المقيمين في الحي الجامعي أو المقيمين مع الأهل إلى نفس الضغوط و بنفس الدرجة وبالتالي قلة السلوكات العدوانية التي يقومون بها بالإضافة إلى وجود الضبط الأمني والقوانين الصارمة المطبقة في الأحياء الجامعية .

4- الاستنتاج العام

أعدت الدراسة الحالية بصدد كشف عن العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى طلبة المقيمين بجامعة المسيلة، مع إلقاء الضوء على الدلالات الفروق في الضغط النفسي والسلوك العدواني وفقا لمتغيرات التخصص ومكان الإقامة، وهذا من أجل تأكيد الحاجة إلى الخدمات الإرشادية الفعالة في الوسط الجامعي للحد والتخفيف من هتين الظاهرتين التي أصبحتا واقعتين وحتميتي الوجود في هذا الوسط، بسبب التغيرات السريعة التي شهدها مجتمعنا في شتى مجالات الحياة .

فبعد العرض وتحليل النتائج المتوصل إليها، وذلك من خلال نفي أو تأكيد فرضيات الدراسة تم تفسير هذه النتائج ومناقشتها بالاعتماد على معطيات النظرية ومختلف الدراسات المنجزة من طرف الباحثين التي لها صلة بالموضوع، وكذا ما تم الحصول عليه من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت في إطار هذه الدراسة .

وقد توصلنا في دراستنا هذه إلى استخلاص جملة من النتائج نوجزها فيما يلي:

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني، فهذه النتيجة تتوافق ونتائج التي توصلت إليها دراسة أبو مصطفى و السميري (2008) التي قام بها حول العلاقة بين الأحداث الضاغطة والسلوك العدواني لدى طلبة جامعة الأقصى، وقد أظهرت نتائجها وجود علاقة دالة موجبة بين مجالات كل من مقياس الأحداث الضاغطة والسلوك العدواني" .

حيث ترجع هذه النتيجة في الغالب إلى أن حياة الطلبة الجامعيين مليئة بالمواقف والأحداث الضاغطة، وهذه الحياة الضاغطة تؤدي إلى زيادة في حالات القلق والتوتر النفسي وبالتالي اختلال في التوافق النفسي الذي بدوره يؤدي إلى ظهور مشكلات سلوكية كثيرة لدى الطلبة منها السلوك العدواني

فالمواقف والأحداث الضاغطة التي يمر بها الطالب الجامعي من احتياجات مادية من أجل مواصلة دراستهم وكذا تعرض لأسلوب معاملة جديد وطرق تدريس لم يعهدها في

المرحة الثانوية ومختلف النظم والقواعد الجامعية التي لم يمروا بها من قبل، فمع كل هذا ترتفع وتيرة التوتر النفسي الذي يقود إلى الاستجابة بسلوكات عدوانية لتلبية حاجياتهم.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تبعا لمتغير التخصص، وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة الدراسة التي توصل اليها محمد محمد جاسم (2004) الذي قام بدراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين وتوصل إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير التخصص .

وتعزى هذه النتيجة إلى أن الطلبة الجامعيين يتعرضون لنفس الضغوط النفسية في مختلف التخصصات وكذا تشابه ظروف الدراسة بها، بالإضافة إلى أن الطلبة يبذلون نفس المجهودات وبنفس الجدية في التعامل مع مختلف المواد الدراسية، وأن كلتا التخصصين يحتويان على نفس المشاكل والنقص في الإمكانيات .

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك العدواني تبعا لمتغير مكان الإقامة، وا ن النتيجة التي تم التوصل إليها في إطار هذه الدراسة تتماشى مع نتائج الدراسة التي قام بها مجاهد حسن محمد أبو عيد (2003) في دراسته بعنوان أشكال السلوك العدواني لدى طلبة الصف السادس التي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أشكال السلوك العدواني تبعا لمتغير مكان الإقامة .

وتعود هذه النتيجة إلى تحسن ظروف الإقامة في الأحياء الجامعية بالإضافة إلى وجود قوانين وتنظيمات تطبق بصرامة، كما أن معظم الطلبة في عمر المراهقة المتأخرة أين يزداد توازنهم وتوافقهم النفسي والانفعالي والسلوكي .

وبناءا على ما سبق تبرز أهمية هذه الدراسة في كونها دراسة وصفية تحليلية تزود المعنيين بوصف علمي على معاناة طلبة الجامعة من الضغوط النفسية علاقتها بالسلوكات العدوانية التي تنتج عنهم، وهذا من أجل اقتراح برامج إرشادية تساعد الطلبة في التغلب على هذه الضغوط النفسية وتحقيق الاتزان الانفعالي والسلوكي .

خاتمة :

بعد هذا الطرح النظري والتطبيقي تمكنا من التعرف على الضغط النفسي الذي هو مجموعة المؤثرات الداخلية و الخارجية التي يتعرض لها الطالب المقيم بالجامعة، والتي يستجيب لها بالتوتر والقلق وعدم الاتزان الانفعالي وبعض السلوكات العدوانية اتجاه ذاته واتجاه الآخرين، و هذا راجع إلى عدم قدرته على الموازنة والتوافق بين ما يملكه من إمكانيات وقدرات وبين الضغوط النفسية التي يتعرض لها من ضغوط دراسية وضغوط اقتصادية وأسرية واجتماعية وشخصية وانفعالية، والتي تؤثر على أدائهم الأكاديمي من ناحية وانعكاس أثارها السلبية على صحتهم الجسمية والنفسية من ناحية أخرى، وتشكل لهم تهديدا حياتهم ومستقبلهم .

في ظل هذه الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطالب نجده ملتزم بتحقيق أهداف وطموحات معينة وفق جدول زمني محدد الأمر الذي يجعله يلجأ إلى ممارسة سلوكات عدوانية تعبيرا عن مشاعره وللحصول على حاجاته وتحقيقا لأهدافه خاصة إذا لم يجد الدعم الكافي لتحقيقها، ومدام أن طلبة الجامعة يعيشون تحت ظروف وعوامل ضاغطة تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي وأيضا على الجانب الصحي لديهم فهذا يدفعهم إلى أن يستجيبوا بسلوكات عدوانية تجعلهم يعانون من سوء توافق ويغلب على حياتهم الشعور المستمر بالتوتر والقلق والإحباط وكذا مشاعر الحرمان وبالتالي الإحساس بالعدوانية وبتقدير ذات منخفض .

وعلى العموم يمكن اعتبار الضغط النفسي من المواضيع العلمية النفسية حديثة العهد بالدراسة، وهو من المواضيع التي تعتبر حاليا مصدر اهتمام وعناية من طرف الباحثين النفسيين والفيزيولوجيين نظرا لتعدد مصادر الضغوط وانعكاساتها على حياة النفسية والسلوكية للفرد ومنه على الحياة الاجتماعية والاقتصادية للمجتمعات، وذلك تبعا لتعقد الحياة الطبيعية بفعل التطور التكنولوجي السريع والذي يصعب التحكم في متغيراته .

خاتمة

هذا ما يدل على أن نتائج هذه الدراسة تبقى محدودة لأننا نقيس شيئا قابلا لتغيير وفق تغير ظروف وحسب الحالة النفسية لكل طالب كذلك فإن موضوع الضغط النفسي والسلوك العدواني فيهما كثير مما لم نتطرق إليه في دراستنا هذه ولعله سيعالج في إن شاء الله دراسات أخرى . الاقتراحات والتوصيات

في ضوء هذا الإطار النظري للدراسة الحالية و ما توصلت إليه من نتائج ميدانية أرى من الضروري تقديم بعض الاقتراحات و التوصيات للاستفادة من نتائج هذا البحث ، وتتمثل هذه الاقتراحات و التوصيات فيما يلي:

- من الضروري توفير وتفعيل الخدمات الإرشادية النفسية داخل الحرم الجامعي والأحياء الجامعية.

- عقد ورشات عمل ومحاضرات ومؤتمرات علمية يشارك فيها الطلبة تعرض المشاكل والضغوط التي تواجه الطلبة في الجامعة وكيفية مواجهتها والتخفيف منها .

-الاهتمام بالأنشطة الطلابية المرافقة للعملية التعليمية من رجالات وزيار ات ميدانية وغيرها لما تمثله من تجديد في الحياة الجامعية لكسر الروتين اليومي.

- توفير أندية ثقافية اجتماعية ورياضية في الجامعات من أجل توفير فرص التنفيس الانفعالي

- تفعيل دور الإرشاد الوقائي لمواجهة الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة .

- تطوير و تأهيل المرافق الجامعية والأحياء الجامعية لتكون أكثر ملائمة للطلبة الجامعي.

- إنجاز برامج تدريبية لتنمية مهارات المواجهة الإيجابية للضغوط النفسية لدى الطلبة.

- إجراء مزيد من الدراسات للتعرف على خصائص الطلبة النفسية والاجتماعية من أجل إيجاد أساليب ملائمة للتعامل معها

قائمة المصادر و المراجع

-قائمة المراجع باللغة العربية :

1- الطريرى عبد الحمان سليمان (1993). الضغط النفسي مفهومه تشخيص طرق علاجه ومقاومته ،الطبعة الأولى .

2- جليلة معيز (2002). مدخل إلى علم النفس المعاصر، دار المطبوعات الجامعية الطبعة الثانية.

3- محمد أحمد النابلسي (1991) . الصدمة النفسية مؤسسة شباب الجامعية الإسكندرية، مصر. بدون طبعة

4- نظام أبو ججلة (2007) العثب النفسي التشخيصي و اهلاج .

دار زهران للنشر و التوزيع . عمان ،الأردن . بدون طبعة .

5- حسين طه عبد العظيم (2006) إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية . دار الفكر ناشرون وموزعون عمان الأردن . الطبعة الأولى.

7- عواد محمود (2006) معجم الطب النفسي و العقلي . دار أسامة للنشر والتوزيع عمان الأردن . الطبعة الأولى.

8- سمير شيخاني (2003) طبيعة أسبابه المساعدة الذاتية المداوات الضغط النفسي، دار الفكر العربي، بيروت لبنان. الطبعة الأولى.

9- ماجدة السيد عبيد (2008) الضغط النفسي ومشكلاته و آثاره على الصحة النفسية، دار هناء للنشر والتوزيع عمان الأردن. الطبعة الأولى.

10- خليفة وليد السيد (2008) الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، دار الوفاء، الإسكندرية مصر . الطبعة الأولى.

11- فاروت السيد عثمان (2001) القلق وا إدار الضغط ، دار الفكر العربي ،مصر بدون طبعة.

12- كامل محمد المغربي (2006) أساليب البحث العلمي في علوم الإنسانية ،لإصدار الثاني دار الثقافة عمان الأردن، الطبعة الأولى.

13- حسين فايد (2001) العدوان و الاكتئاب مؤسسة دروس الدولية الإسكندرية . بدون طبعة.

14- سمير بقيون (2008) الطب النفسي ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع عمان الأردن . الطبعة الأولى.

15- محمد المرزوقي جاسم عبد الله (2008) الأرض النفسية علاقاتها بمرض العصر، العلم والإيمان للنشر والتوزيع الإسكندرية، مصر.

16- السيد عبد الله العنف في الحياة الجامعية دار عزيب لطباعة والنشر والتوزيع. بدون طبعة.

17- دمام عبد اللطيف (2001) سيكولوجية العدوانية و ترويضها دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع القاهرة مصر.

18- صالح حسن الزهري (1999) الشخصية والصحة النفسية دار الكندي عمان الأردن. بدون طبعة.

19- أحمد نايل العزيز (2009) التعامل مع الضغوط النفسية دار الشروق للنشر والتوزيع عمان الأردن. الطبعة الأولى .

20- عبد الهادي مصباح (2001) الإدمان سرطان المجتمع دار المصرية اللبنانية . الطبعة الأولى.

21- السيد عثمان (2008) القلق و إدارة الضغوط النفسية دار الفكر العربي القاهرة. بدون طبعة.

22 - حوليات جامعة الجزائر 11-08-2006 الجزء الثاني بوظريفه حمو جامعة الجزائر 2

23 - الصدمة النفسية و الحداد عند الطفل المراهق عبد الرحمن سي موسى رضوان زقار 2004.

24- حسين فايد (2005) المشكلات النفسية الإجتماعية ، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع. القاهرة.

25- فيصل محمد خير الزراد (2007) مشكلات المراهقة و الشباب دار النفائس للطباعة والنشر لبنان.

26- عبد الرحمان العيسوي (2004) سيكولوجية الإجرام ، دار النهضة العربية بيروت.

27- عبد الرحمان عدس (2005) علم النفس العام ، الطبعة الثانية دار النشر الأردن.

28- عصام عبد اللطيف العقاد (2001) سيكولوجية العدوانية و ترويضها منحى علاجي معرفي ، دار غريب.

29- كامل محمد المغربي (2006) أساليب البحث العلمي في العلوم الإنسانية لإصدار الثاني ، دار الثقافة عمان .

30- خير الزاد فيصل مجمد (2000) الأمراض النفسية جسدية أمراض العصر دار النفائس للطباعة والنشر والوزيع ، بيروت، لبنان ، الطبعة الأولى.

31- عسكر سمير أحمد (1998) متغيرات خلفها العمل دراسة نظرية تطبيقية في قطاع المصارف في دراسة الإمارات العربية ، الرياض السعودية.

32- هيجان عبد الرحمان (1998) ضغوط العمل مصادرها نتائجها وكيفية إدارتها معهد الإدارة العامة، الرياض السعودية.

33- الدكتور فيصل عباس ، الاختباراتالإقتصادية نضارياتها ، تقنياتها وا إجراءاتها .

34- عبد الرحمان سي موسى (2008) علم النفسالمر ضي الجزء الأول (OPU) .

القواميس والمراجع

1- المنجد في اللغة العربية (1984) منشورات دار المشرف بيروت لبنان الطبعة السابعة وعشرون

2- مصطفى حجازي (2002) معجم التحليل النفسي مجد المؤسسة الجامعة للدراسات و النشر بيروت.

قائمة المصادر و المراجع

الرسائل و الأطرجات :

1. حكيمة أيت حمودة (2006) دور سمات الشخصية و الاستراتجيات الموجهة، جامعة الجزائر.

2. دكتور نادر فهي ، مجلة رسالة الخليج العربي العدد 99 قطر.

قائمة المراجع باللغة الفرنسية :

1-Boudrane Mahmoud (2005) le stress entre le bien etre et souffrance. Berti edition Alger ,Algerie.

2-Flesan Nadine (2004) : No stress .D4 No D edition paris , France.

3-Seley, Has (1984) : the stress of life , New york ,nc graw. Hil Book. Co .

4-Stress proffession et santé . Bourchan .n etal (1997).

5-Leven Stien .s parantau. C.V scnbona, land Andrech. A.(1993) Devloppement of the prcevied. Stress question naire.

6-méthodologie évaluation et recherche en psychologie clinique . Khadiga chahraoui .Hewé Bénony ,Dunendo Paris .(2003).

7- L'entretien cliniqu Khadiga chahraoui , Dunod Paris .(1999).

8- Psychotherapies, pathologie limite et resilience , ouvrrage collectifs soers la derection de Fatima Moussa (edition casbah) Alger.(2010)

9- La violence foudamentale , Jean Bergeret . Dunod , juin 1996

الملاحق

ملحق رقم(01)يوضح:

مقياس الضغط انفسي

أولا: البيانات الشخصية :

الجنس : ذكر ☐ أنثى ☐

القسم : ..... التخصص .....السنة .....

السكن : مع الأهل ☐ الحي الجامعي ☐

ثانيا : التعليمة :

أخي الطالب ، أختي الطالبة :

فيما يلي مجموعة من العبارات تتعلق بالضغوط النفسية التي قد يعاني منها الطلبة ،نرجو منكم قراءة كل العبارة بدقة و الإجابة عليها بكل صدق ،و عدم ترك أي فقرة دون إجابة.

- إذا كنت(ي) تعاني من الموقف الضاغط باستمرار فضع (ي) علامة (x) تحت الخانة دائما.
- إذا كنت (ي) تعاني من الموقف الضاغط بعض الأحيان فضع (ي) علامة (x) تحت الخانة أحيانا.
- إذا كنت (ي) لا تعاني من الموقف الضاغط فضع (ي) علامة (x) تحت الخانة أبدا.

و شكرا لتعاونك (ي).

الملاحق

-

الرقم	العبارة	دائما	أحيانا	أبدا
1	التخصص الذي أدرسه لا يتناسب مع رغباتي			
2	أجد صعوبة في الحصول على المراجع في التخصص			
3	كثرة المحاضرات تتعبني			
4	أشعر في عدم الرغبة في الدراسة			
5	أجد صعوبة في فهم أسئلة الامتحانات			
6	أشعر بالقلق كلما اقتربت الامتحانات			
7	ثقتي بنفسي تهتز في فترة الامتحانات			
8	تضايقني عدم كفاية الفترة الزمنية بين المواد في الامتحانات			
9	يضايقني كثيرا تدني مستوى دخل أسرتي			
10	أجد صعوبة في اقتناء ما أحتاجه في دراستي			
11	تتعبني كثرة مطالب الجامعة			
12	نقص إمكاناتي المادية يؤثر على طموحاتي الشخصية			
13	انخفاض دخل أسرتي يشعرني بالخوف من المستقبل			
14	احتياجاتي المادية تثقل كاهل أسرتي			
15	أجد صعوبة في مواكبة زملائي فيما يتعلق بالماديات			
16	تمارس أسرتي علي الضغط لكي أنجح			
17	لا أجد الاحترام اللازم بين أفراد أسرتي			
18	لا أقبل تدخل أسرتي في أموري الخاصة			
19	تضايقني معاملة أسرتي لي بطريقة لا تليق بي كطالب			
20	أتضايق من انتقاد أسرتي لأصدقائي			
21	أجد صعوبة في التواصل مع والدي			
22	يضايقني تكيف أسرتي لي بأعمال تتعارض مع دراستي			
23	أعاني من صعوبة في إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين			
24	أجد صعوبة في التعامل مع الجنس الآخر			
25	أشعر بضعف في التفاهم بيني وبين زملائي في الكلية			
26	يفتقد الطلبة إلى روح العمل والتعاون			
27	يضايقني غياب معايير الإخلاص و الوفاء بين الزملاء			
28	يصعب علي الاحتفاظ بالأصدقاء لمدة طويلة			
29	يصعب علي إيجاد زميل يساعدني في فهم الدرس			
30	أشعر برغبة من حين لآخر في التخلي عن الدراسة			
31	أشعر بالضيق والضجر في الوسط الدراسي			
32	أصاب بالأرق عندما تواجهني مشكلة ما			
33	أشعر بالوحدة حتى لو كنت مع الطلبة			
34	تضعف إرادتي بسهولة			
35	أشعر بالخجل في الكثير من المواقف			
36	لا يهدأ بالي إلا عندما أتغلب على المواقف التي تزعجني			
37	يتغير مزاجي و أثور بسرعة لأتفه الأسباب			

الملاحق

ملحق رقم(02) يوضح:

مقياس السلوك العدواني

أولا: البيانات الشخصية :

الجنس : ذكر ☐ أنثى ☐

القسم : ..... التخصص .....السنة .....

السكن : مع الأهل ☐ الحي الجامعي ☐

ثانيا: التعليمة

فيما يلي مجموعة من العبارات لمقياس **السلوك العدواني** اختر العبارة التي تعبر عن رأيك بصراحة، ومع ملاحظة أن هذه العبارات ليس بها إجابة صحيحة أو إجابة خطأ، وليست لاختبار قدرتك العقلية أو مستوى تحصيلك .

-والمطلوب منك أخي الطالب أختي الطالبة

قراءة كل عبارة بدقة ثم حدد مدى انطباقها عليك بوضع علامة (x) أمامها .

- تأكد أخي الطالب أختي الطالبة أن :

- مراعاة الدقة والمصداقية أمر مهم .
- إجابتك محاطة بسرية تامة ولا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي .

ملاحظة

- لا تترك عبارة دون الإجابة عليها .
- لا تضع أكثر من علامة أمام العبارة الواحدة .

الملاحق

الرقم	البنـــد	لا تنطبق	تنطبق نادراً	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق غالباً	تنطبق تماماً
1	أشعر أحياناً أن الغيرة تقتلني .					
2	أشعر أحياناً أنني أعامل معاملة فجة في حياتي .					
3	أشترك في العراك أكثر من الأشخاص الآخرين .					
4	أعتقد أنه لا يوجد مبرراً مقنعاً لكي أضرب شخصاً آخر .					
5	عندما أختلف مع أصدقائي فإنني أخبرهم بذلك صراحةً.					
6	يصعب علي الدخول في نقاش مع الأشخاص الآخرين يختلفون معي في الرأي.					
7	يمكن أسب الأشخاص الآخرين دون سبب معقول .					
8	أنفجر في الغضب بسرعة وأرضى بسرعة أيضاً.					
9	يبدو الانزعاج علي بوضوح عندما أحبط في شيء ما					
10	أجد لدي رغبة قوية لضرب شخص آخر بين الحين و آخر .					
11	يحاول الأشخاص الآخرين دائماً أن يستغلوا الفرص المتاحة .					
12	أشك في الأشخاص الغرباء الذين يظهرون لطفاً زائداً					
13	غالباً ما أجد نفسي مختلفاً مع الأشخاص الآخرين حول أمر ما					
14	أشعر أحياناً كأنني قنبلة على وشك الانفجار .					
15	يرى أصدقائي أنني شخص مثيراً للجدل والخلاف .					
16	أتعجب لسبب شعوري بالمرارة (الألم) نحو الأشياء التي تخصني					
17	إذا غضبت فإنني ربما أضرب شخصاً آخر .					
18	عندما يظهر الأشخاص الآخرون لطفاً واضحاً فإنني أتساءل عما يريدونه .					
19	أنا شخص معتدل المزاج (هادئ الطبع).					
20	عندما يزعجني الأشخاص الآخرون فإنني أخبرهم برأيي فيهم بصراحة					
21	ألجأ إلى العنف لحفظ حقوقي إذا تطلب الأمر ذلك .					
22	أعلم أن أصدقائي يتحدثون عني في غيبتي .					
23	عندما يشتد غضبي فإنني أحطم الأشياء الموجودة حولي .					
24	إذا ضربني فلا بد أن أضربه .					
25	يعتقد بعض أصدقائي أنني شخص متهور .					
26	يزعجني الأشخاص الآخرون حتى يصل الأمر إلى حد الشجار					

27	أشعر أحياناً أن الأشخاص الآخرين يضحكون علي في غيبتي					
28	أخرج أحياناً عن طوري بدون سبب معقول .					
29	سبق لي أن هددت الأشخاص الآخرين الذين أعرفهم					
30	لا أستطيع التحكم في انفعالاتي .					

الملحق رقم(03):

حساب نتاج الفرضيات عن طريق Spss

- معامل بارسون للعلاقة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني

		السلوك العدواني
الضغط النفسي	Pearson Correlation	,406**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	100
السلوك العدواني	Pearson Correlation	1
	N	100

اختبار (T) :

Group Statistics

التخصص		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغط النفسي	العلوم الاجتماعية	50	69,9200	9,88472	1,39791
	العلوم الطبيعية	50	70,5600	8,87592	1,25525

الملاحق

Independent Samples Test

		الضغط النفسي	
		Equal variances assumed	Equal variances not assumed
Levene's Test for Equality of Variances	F	,580	
	Sig.	,448	
t-test for Equality of Means	T	-,341	-,341
	Df	98	96.886
	Sig. (2-tailed)	,734	,734
	Mean Difference	-,64000	-,64000
	Std. Error Difference	1,87878	1,87878
	95% Confidence Interval of the Difference Lower	-4,36837	-4,36890
	95% Confidence Interval of the Difference Upper	3,08837	3,08890

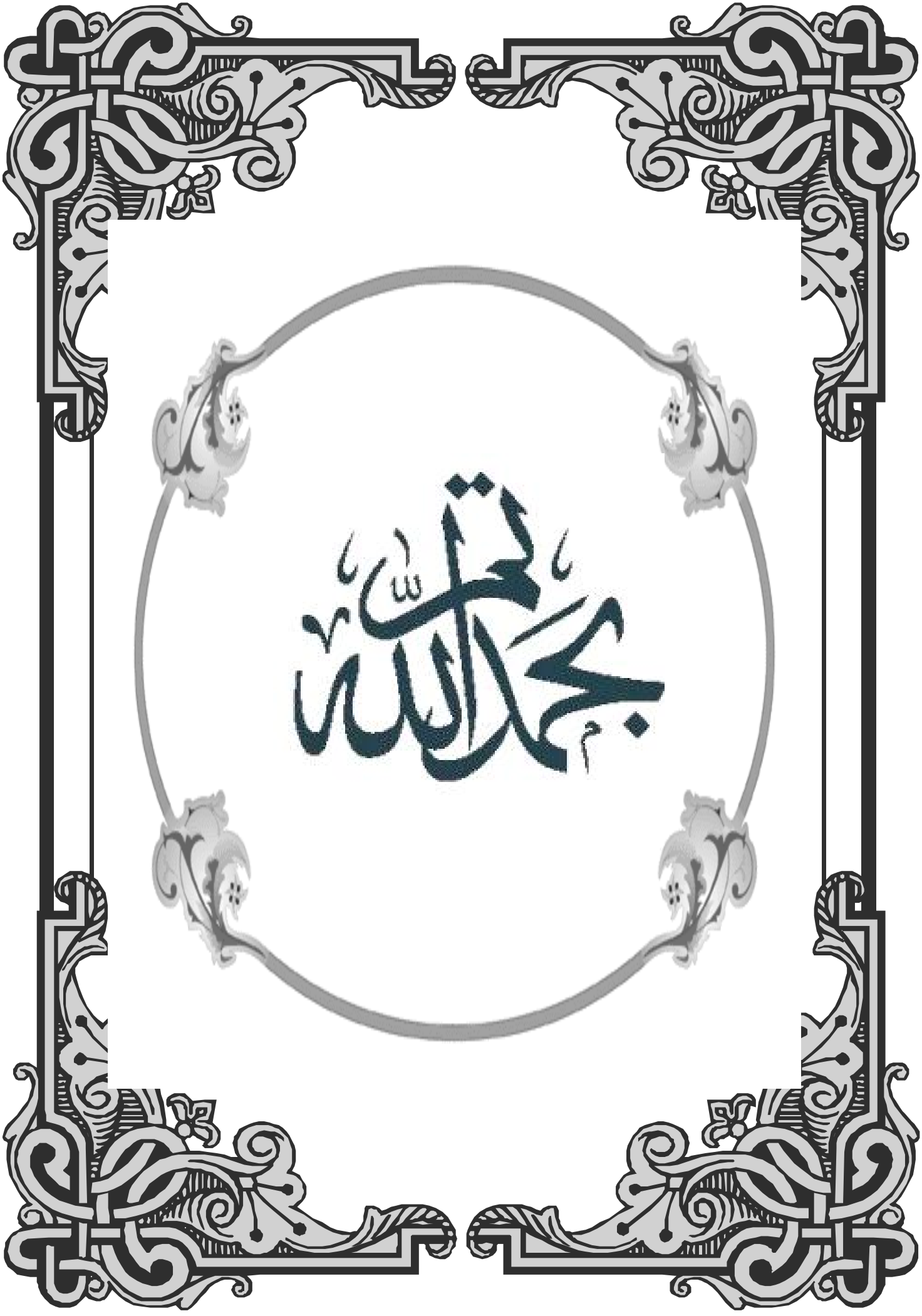
اختبار (T)

Group Statistics

نوع الاقامة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
السلوك الحدواني المقيمين بالحي الجامعي	70	79,7857	14,74114	1,76190
المقيمين مع الأهل	30	81,1333	10,20390	1,86297

Independent Samples Test

		السلوك الحدواني	
		Equal variances assumed	Equal variances not assumed
Levene's Test for Equality of Variances	F	11,509	
	Sig.	,001	
t-test for Equality of Means	T	-,456	-,456
	Df	98	77,889
	Sig. (2-tailed)	,650	,601
	Mean Difference	-1,34762	-1,34762
	Std. Error Difference	2,95851	2,56417
	95% Confidence Interval of the Difference Lower	-7,21869	-6,45260
	95% Confidence Interval of the Difference Upper	4,52345	3,75736


تم بحمد الله