وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة مولود معمري تيزي وزو

كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية

قسم علم النفس

الضغط النفسي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

دراسة ميدانية في ثانوية "شيهاني بشير وعلال العيشاوي" على التلاميذ المقبلين على شهادة الباكلوريا

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس المدرسي

إعداد الطالبتين:

طهراتي صونية

علواني روميسة

تحت إشراف:

الدكتوراه. عليوان مليكة

السنة الجامعية: 2024-2025

شكر وتقدير

.الحمد لله الذي بنعمته تتمّ الصالحات، وبفضله تذلل الصعوبات، وتتحقق الأمنيات
أتوجه بخالص الشكر والتقدير إلى كل من كان له أثر في وصولي إلى هذه المرحلة
.العلمية
أخص بالشكر أساتذتي الكرام، وعلى رأسهم الأستاذة عليوان مليكة، التي لم تبخل
.عليّ بعلمها وتوجيهها ودعمها المتواصل، فكانت خيرَ معينٍ في مساري العلمي
كما لا يفوتني أن أتوجه بالشكر إلى جميع أساتذة القسم، وإلى كل من ساهم بكلمة،
.أو توجيه، أو دعم، ولو معنوياً

ولا يسعني إلا أن أعبّر عن امتناني لعائلتي الحبيبة، التي كانت السند الأول، والداعم
.الدائم، بقلوبهم التي تنبض حباً، وصبرهم الذي لا ينفد، وتشجيعهم الذي لم ينقطع
.أبي، أمي، إخوتي، أنتم النور الذي أضاء دربي

إهداء

و والدتي أطال إلى من غرَسَ في قلبي حبّ العلم، وكان لي قدوة ومُلهمًا إلى روح والدي الله في عمريهما.

إلى من تحملوا تعبي، وفرحوا بنجاحي، وساندوني في كل خطوة

إلى أصدقائي وزملائي الذين شاركوني الرحلة، بكل ما فيها من تعب وضحك وأمل

إلى كلّ من آمن بي، ودفعني إلى الأمام بكلمة أو نظرة أمل

.أهدي هذا العمل المتواضع، عربون وفاء ومحبة وتقدير

صونية

اهداء

"الحمد لله عند البدء وعند الختام"

من قال أنا لها نالها

لقد كانت طريقا طويلة مليئة بالإخفاق والنجاحات فخورين بكفاحنا لتحقيق أحلامنا فالحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات وبكل حب أهدي نجاحي إلى نفسي الطموحة أولا.

إلى العزيز الذي حملت إسمه فخرا وإلى من كلله الله بالهيبة والوقار إلى من حصد الأشواك عن دربنا وزرع لي الراحة بدلا منها إلى " أبـي" لم يحمل أبي ماكان يحمله لكن ليحملني من أجل حدبا وكنت أحجب عن نفسي مطالبها فكان يكشف عن ما أشتهي الحجبا وشكرا لكونك أبي.

وإلى من علمتني الأخلتق قبل أن أتعلمها إلى الجسر الصاعد بي إلى الجنة إلى اليد الخفية التي أزالت عن طريقي العقبات ومن ضلت دعواتها تحمل إسمي ليلا ونهارا "أمـي" ملهمتي محبوبتي.

إلي من وهبني الله نعمة وجودهم إاى مصدر قوتي وأنضا الصلبة وجدار قلبي المتين إخوتي وأخواتي "أمين آدم إكرام آية سارة هاجر.

وإلى ما إن ضاقت بي الدنيا وسعت خطاهم وإن سقطت كانوا أول من رفعوني بكلماتهم.

إلى مم رافقتني بالقلب قيل الدرب صديقاتي وأحبتي وبالأخص رفيقتي" صـونية ".

وها أنا اليوم طويت صفحة من التّعب وسجلت في التاريخ فخرا لاينسى لم أعد أسأل عن ملامح الوصول فقد رأيتها في عيوني تلاشت غيوم التعب وابتسم الأفق بعد عتمة الإنتضار ها هي الخطى التي كانت تتعثر أحيانا قد وجدت مستقرها في قمة الإنجاز وبين طيات الطريق تنفست سلاما وفرحا وامتنانا.

وآخر دعواهم أن الحمد لله رب العالمين ".

روميسة

فهرس المحتويات

كلمة الشكر

إهداء

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الاشكال

ملخص الدراسة باللغة العربية

ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

مقدمة

الفصل التمهيدي

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

1-إشكالية الدراسة 5

2-فرضيات الدراسة.....10

3-تحديد المفاهيم الاساسية للدراسة اجرائيا.....10

4-أهميه الدراسة 11

5-أهداف الدراسة 11

6-أسباب إختيار الموضوع 12

الجانب النظري

الفصل الأول : الضغط النفسي

تمهيد 15

1-مفهوم الضغط النفسي.....16

2-المفاهيم المرتبطة بضغط النفسي 17

3-انواع الضغط النفسي 18
4-مصادر الضغط النفسي 19
5-أعراض الضغط النفسي.....22
6-أسباب ضغط النفسي 23
7-أهم النظريات المفسرة للضغط النفسي 25
8-آثار الضغط النفسي 28
6-أساليب مواجهة الضغوط النفسية 30
-خلاصة 33

الفصل الثاني :السلوك العدواني

تمهيد 35
1-تعريف السلوك العدواني 36
2-المفاهيم المرتبطة بالسلوك العدواني 37
3-أنواع السلوك العدواني 38
4-أسباب سلوك العدواني 39
5-نظريات المفسرة للسلوك العدوانية 41
6-آثار السلوك العدواني 47
7-طرق الوقاية من السلوك العدواني 47
8-علاج السلوك العدواني 51
الخلاصة. 55

الجانب الميداني

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد 58
1-الدراسة الإستطلاعية.....59

2-أهداف الدراسة الإستطلاعية.....60
3-الدراسة الأساسية 60
4-منهج الدراسة.....64
5-أدوات الدراسة 64
6-الأساليب بالإحصائية المستعملة في الدراسة.....68

الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشه نتائج الدراسة

تمهيد 71
1-عرض وتحليل النتائج.....72
1_1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى 72
1-2-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.....73
1-3-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.....74
2-مناقشة وتفسير نتائج فرضيات الدراسة.....75
2-1-تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.....75
2-2-تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.....76
2-3-تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة 78
الإستنتاج العام 79
خاتمة.....81
التوصيات والاقتراحات 82
قائمة المراجع 83
الملاحق

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1	توزيع أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية حسب الجنس	59
2	توزيع افراد العينة حسب الجنس	61
3	توزيع افراد العينة حسب السن	62
4	توزيع أفراد العينة حسب التخصص	62
5	معامل ثبات الفا كرومباخ لمقياس الضغط النفسي	66
6	معامل ثبات الفا كرومباخ لمقياس السلوك العدواني	68
7	معامل ارتباط بيرسون بين ضغط النفسي والسلوك العدواني	72
8	اختبار تست Test للفروق في المستوى الضغط النفسي تعزي لمتغير الجنس	73
9	اختبار تست test للفروق في المستوى السلوك العدواني تعزي لمتغير الجنس	74

قائمة الاشكال

الرقم	الشكل	الصفحة
01	يمثل نظرية الإحباط– العدوان	**46**
02	توزيع افراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس	**60**

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية الى الكشف عن العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مع القاء الضوء على دلالات الفروق في الضغط النفسي والسلوك العدواني تبعا لمتغيرات التخصص او الجنس وهذا من خلال التطرق للموروث النظري السابق والاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي ثم بلورة مشكلة الدراسة لدراستها في صورتها النهائية الحالية.

وبعد تطبيق الدراسة الميدانية من خلال تطبيق أدوات الدراسة لمقياس الضغط النفسي ومقياس السلوك العدواني لعينة الدراسة التي بلغت 90 تلميذ ثم جمع البيانات المتحصل عليها ومعالجتها إحصائيا باستخدام برنامج الحزم الإحصائية spss وأسلوب الإحصاء الاستدلالي إختبار T لعينتين مستقلتين وكذا معامل بيرسون ويتم تحليلها بالتوافق مع الدراسات المنجزة من طرف الباحثتان والتي لها صلة بموضوع الدراسة واستخلاص جملة من النتائج نوجزها فيما يلي :

- توجد علاقه ذات دلالة احصائية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزي لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزي لمتغير الجنس.

Study Summary:

The present study aimed to explore the relationship between psychological stress and aggressive behavior among third-year secondary school students, with a focus on examining potential differences in these variables based on specialization and gender. To achieve this, the study drew upon existing theoretical literature and adopted a descriptive research methodology. The research problem was formulated and refined into its final version accordingly.

A field study was conducted using validated research tools: the Psychological Stress Scale and the Aggressive Behavior Scale. The study sample consisted of 90 students. Data were collected and statistically analyzed using SPSS software, including the Independent Samples t-test and Pearson's correlation coefficient. The results were interpreted in light of relevant previous studies related to the topic. The main findings of the study are as follows:

- There is a statistically significant relationship between psychological stress and aggressive behavior.
- There are no statistically significant differences in psychological stress among third-year secondary school students based on gender.
- There are no statistically significant differences in aggressive behavior among third-year secondary school students based on gender.

المقدمة

يشهد العالم المعاصر تحولات سريعة ومتسارعة شملت مختلف مناحي الحياة الاقتصادية، الاجتماعية، التربوية والتكنولوجية، وهو ما انعكس بشكل مباشر على الأفراد، خصوصًا في مراحل عمرية حرجة كمرحلة المراهقة، التي تتميز بالحساسية النفسية والقلق المرتبط بهوية الفرد ومستقبله. وفي خضم هذه التغيرات، برزت المدرسة كمؤسسة اجتماعية مركزية تؤدي دورًا مزدوجًا: فهي من جهة فضاء لتلقين المعارف والمهارات، ومن جهة أخرى وسط اجتماعي ونفسي تتفاعل فيه مختلف الضغوط والتجارب.

تُعدّ مرحلة التعليم الثانوي واحدة من أكثر المراحل التكوينية دقة في حياة التلميذ، لما تتطلبه من نضج نفسي واجتماعي، وجهد دراسي مكثف، واستعداد دائم للانتقال إلى مراحل أكاديمية عليا. وتُعتبر السنة الثالثة من التعليم الثانوي المعروفة بسنة البكالوريا المرحلة الأكثر حساسية، نظرًا لطبيعتها المصيرية، حيث تمثل بوابة نحو التعليم الجامعي، ومحددًا أساسياً لمستقبل التلميذ الأكاديمي والمهني. وضمن هذا السياق، يواجه التلميذ جملة من الضغوط النفسية التي قد تكون ناجمة عن كثافة البرنامج الدراسي، توقعات الأسرة والمجتمع، التنافسية العالية، إضافة إلى القلق من الفشل وعدم القدرة على تحقيق الأهداف المرجوة.

كل هذه العوامل تضع التلميذ تحت ضغط نفسي كبير، قد يتجاوز أحيانًا قدرته على التكيف، ما يجعله عرضة لمجموعة من الاضطرابات النفسية والانفعالية، ومن بينها **السلوك العدواني** الذي يُعد من أبرز الأعراض الظاهرة نتيجة التوتر والإحباط. ويتخذ هذا السلوك مظاهر متعددة، كالعدوان اللفظي، الجسدي، التخريب، العناد، الغش، السخرية... إلخ، وهي كلها مؤشرات على اختلال في التوازن النفسي الداخلي. وتكمن خطورة هذه السلوكيات في تأثيرها السلبي على المناخ المدرسي، إذ تعيق العملية التعليمية، وتؤثر على العلاقات التربوية والاجتماعية داخل المؤسسة، وقد تمتد تبعاتها إلى خارج جدران المدرسة.

من هذا المنطلق، تم تقسيم الدراسة إلى جزأين تتمثل في الباب الأول الإطار النظري للدراسة تناولنا فيه ثلاثة فصول حيث عرضنا في الفصل الأول: الإطار المفاهيمي للدراسة والذي اشتمل على إشكالية الدراسة ثم أسباب اختيار الموضوع تليهم أهداف وأهمية الدراسة وفي الأخير تطرقنا إلى بعض الدراسات السابقة فيما يخص موضوع الدراسة.

أما الفصل الثاني: فقد تناولنا فيه موضوع الضغط النفسي فذكرنا عدة تعريفات له وأنواعه ومصادره وتأثيراته والنظريات المفسرة له وأخيرا علاجه.

في حين تناولنا في الفصل الثالث: السلوك العدواني وأهم النظريات التي فسرته وأسبابه ومظاهره وأشكاله وفي الأخير تناولنا علاجه و استراتيجيات التعامل معه.

أما الباب الثاني فقد شمل الإطار الميداني للدراسة الذي تم من خلاله التطرق إلى فصلين الفصل الرابع الذي تطرقنا فيه إلى مجالات الدراسة ثم مجتمع الدراسة وكذلك المنهج المستخدم في الدراسة، ثم أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية.

وفي الفصل الخامس فقد خصصناه لعرض ومناقشة نتائج الدراسة، حيث تم فيه عرض نتائج الدراسة ثم مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات، ثم النتائج العامة للدراسة، وفي الاخير الإقتراحات والتوصيات وصولا إلى الخاتمة وقائمة المراجع والملاحق.

إنّ الغاية الأساسية من هذا العمل هي تقديم مساهمة علمية تسلط الضوء على أحد أهم التحديات التي يواجهها التلميذ في المرحلة الثانوية، والعمل على تشخيصها بدقة، أملاً في تقديم حلول واقعية قابلة للتطبيق، تسهم في بناء بيئة تربوية داعمة وآمنة تساعد التلاميذ على اجتياز مرحلة البكالوريا بنجاح وتوازن نفسي واجتماعي.

الإطار التمهيدي

الفصل التمهيدي

الإطار العام للدراسة

1. **الإشكالية**
2. **الفرضيات**
3. **تحديد المفاهيم الأساسية**
4. **أهمية الدراسة**
5. **أهداف الدراسة**
6. **أسباب اختيار الموضوع**

الإشكالية:

تعيش المجتمعات مؤخرا ضغوطات كثيرة في مختلف مناحي الحياة الاجتماعية، السياسية الاقتصادية، الاجتماعية، التربوية وفي المجال التربوي نجد مشكلة الضغط النفسي التي تعود ظاهرة نفسية معقدة متعددة الابعاد، تتولد لدى الفرد نتيجة تعرضه لمواقف او مطال تتجاوز طاقته على التكيف او الاستجابة مما ينعكس سلبا على توازنه النفسي والسلوكي.

يُعتبر الوسط المدرسي من أبرز البيئات التي يتعرض فيها التلميذ، وخاصة المراهقين، للضغوط النفسية، بفعل تعدد المهام الأكاديمية، شدة المنافسة الدراسية، العلاقات الاجتماعية المعقدة، و التوقعات المرتفعة من طرف الأسرة والمؤسسة. حيث يُمكن للضغط النفسي أن يتحوّل من دافع للتحفيز إلى عامل مسبب للقلق والتوتر والانهيار النفسي في حال تجاوز الحدود المعقولة. أمام هذا التراكم والتأزم، قد يعجز بعض التلاميذ عن إيجاد آليات فعالة للتفريغ النفسي السليم، مما يدفعهم إلى التعبير عن مكبوتاتهم الداخلية من خلال سلوكيات عدوانية، تتراوح بين اللفظي والجسدي، الموجه نحو الذات أو الآخر. ويُعتبر هذا السلوك مؤشّرًا خطيرًا على خلل في التوازن النفسي، خاصة إذا أصبح متكررًا ومفتقدًا للضبط.

تعدّ السنة الثالثة من التعليم الثانوي من أكثر المراحل حساسية في المسار الدراسي للتلميذ، نظرًا لما تحمله من رهانات مصيرية، تتمثل في اجتياز شهادة البكالوريا، التي تحدد مصير التلميذ الأكاديمي والمهني. ويمر تلاميذ هذه المرحلة بتغيرات نفسية وفسيولوجية (كونهم في مرحلة المراهقة)، إلى جانب ضغوط أسرية ومجتمعية هائلة، ما يجعلهم عرضة أكثر من غيرهم للضغوط والانفعالات، وقد يتجسد ذلك في سلوكيات سلبية مثل العنف المدرسي، السخرية، العصبية الزائدة، التمرد، أو حتى الانسحاب.

و في هدا الصدد قد تناولت العديد من الدراسات النفسية والتربوية الجزائرية و العربية و

الأجنبية العلاقة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني، معتبرة أن الضغط عندما يبلغ مستوى عال مفرطًا يؤدي إلى استجابات غير تكيفية، منها العدوان كآلية دفاعية أو وسيلة تعبير عن العجز والإحباط. كما أظهرت هذه الدراسات أن طبيعة هذه العلاقة قد تختلف باختلاف

الجنس، السن، المستوى الدراسي، والدعم النفسي والاجتماعي الذي يحظى به التلميذ، حيث اشارت دراسة;quot&الينا (2008) "بعنوان المواقف الحياتية الضاغطة لدى تلاميذ التعليم الثانوي وأصفرت نتائج هذه الدراسة ان المواقف الانفعالية في المرتبة الأولى ثم تليها المواقف الدراسية والشخصية ثم تليها المواقف الصحية و الاقتصادية ثم اخيرا المواقف الأسرية والإجتماعية، كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ابعاد المواقف الحياتية الضاغطة بالنسبة لمتغير الجنس ما عدا بعض المواقف الحياتية الصحية الضاغطة وقد كانت الفروق لصالح الاناث (الينا، انور، 2008، ص220).و أيضا نجد دراسة (بن عباد وعيسو 2021) تحت عنوان الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهاده البكالوريا، والتي هدفت إلى التعرف على ضغوط الوسط المدرسي وبالتحديد ضغوط الامتحانات المصيرية مثل البكالوريا على التلاميذ وكيفية تفسير مختلف النظريات لهذه الضغوط النفسية. تمثلت عينة الدراسة إلى الضغط النفسي يشكل عائقا لدى التلاميذ المتمدرسين وخاصة المقبلين على امتحانات اخر السنة من أجل النجاح والتفوق والتحصيل الدراسي الجيد خاصة اذ كانت هذه الامتحانات مصيرية، فالضغط النفسي يخلق مجموعة مشاكل مدرسية مثل التغيب المدرسي والفشل الدراسي وسلوكات العدوان وكذلك العنف.

وكذلك ايضا نجد دراسة (نقايس، 2018) تحت عنوان مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي والتي هدفت إلى تحديد مستوى الضغط النفسي لدى هذه الفئة وتحديد اذا ما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس

وكذلك صفة الدراسة (معيد او غير معيد) ، تمثلت عينة الدراسة في 144 تلميذ و تلميذة واستخدام فيها مقياس الضغط ضغط النفسي، توصلت الدراسة إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفع كما انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس وكذلك صفة الدراسة بين المعيدين وغير المعيدين.

بتعدد الصراعات والمشكلات والضغوط النفسية بمختلف انواعها واشكالها التي تفرضها

المرحلة الثانوية تجعل التلاميذ يلجؤون الى بعض السلوكات الاخرى لاثبات ذاتهم وتحقيق دوافعهم والتحرر، فقد ركزت بعض الدراسات والابحاث على الانماط السلوكية المعروفة في اوساط تلاميذ حيث وجدت ان اهم الاضطرابات السلوكية هي السلوك العدواني التي يعتبر ظاهرة اجتماعية بات يعاني منها العديد من الافراد وبالاخص تلاميذ السنة الثالثة ثانوي واصبحت محل اهتمام العديد من الباحثين النفسيين في السنوات الأخيرة وفي هذا السياق اشارت نتائج عدد من الدراسات إلى أن بعض المشكلات السلوكية كالسلوك العدواني مثلا يؤدي إلى مخاطر على الفرد والمجتمع وتحدث ارتباكا للعملية التعليمية بأكملها، كما انها تربك بيئة الأسرة والمدرسة وتجعل أدائها غير متوازن، فقد أشاو(;لوزانو lozano 1997)إلى أن المشكلات السلوكية للطلاب لم تعد فقط تؤثر على حجرة الدراسة ومستوى التحصيل وإنما يمكن ان تظهر كظاهرة نفسية إجتماعية تعبر عن سلبيات والإغتراب النفسي وقد تباينت التقديرات حول نسب الطلاب الذين يعانون من مشكلات سلوكية إلا أن المعلومات المتوفرة عن نتائج البحوث كالدراسات السابقة تشير إلى أن أعداد الطلاب الذين يعانون من مشكلات سلوكية قد استند عن اهتمام المعلمين والعاملين والمدراء في مؤسسات التعليم المختلفة بحيث تركزت معظم جهود هؤلاء المعلمين على مواجهة تلك المشكلات.(افراح 2020 ص41).

ونجد دراسة (بوخالفة وبلاعدة، 2019) تحت عنوان الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا" والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني والذي استخدم فيه مقياس الضغط النفسي والسلوك العدواني حيث تمثلت

عينة الدراسة في حالة واحدة طبقت عليهما مقابلة مفتوحة وشبكة مقابلة ضمت عده محاور محور المعلومات الشخصية، محور العلاقة الوالدية والاسرة محور العلاقة بالأقارب، محور العلاقة بالأساتذة والمحيط المدرسي ومحور اجتياز البكالوريا، توصلت الدراسة إلى ان درجة الضغط المدرك مرتفع وأن درجة السلوك العدواني مرتفع ونسبتهما مرتفعة عند هذه الحالة وهي ناتجة عن الظروف التي نشأت فيها الحالة والمعاملة التي تلقتها لذلك تظهر سلوكات عدوانية وضغوطات نفسية تعرضها لمواقف الضرب والعنف. إضافة إلى هذه الدراسات نجد دراسة (خميستي، 2005) تحت عنوان الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى عينة من الثانويات هدفت إلى معرفة اذا ما كانت هناك علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي نفسي والعنف المدرسي لدى تلاميذ الثانويات، واذا ما كانت هناك فروق بين الذكور والإناث في الضغط النفسي والسلوك العدواني كذلك حيث ضمت عينه الدراسة 100 تلميذ و تلميذة يدرسون في الطور الثانوي 5 ثانويات متواجدة في مناطق ريفية ومناطق حضارية، حيث قام الباحث بتصميم مقاييس تمثل الأول في استبيان يقيس الضغط النفسي وتمثل الثاني في استبيان يقيس عنف التلاميذ في الوسط المدرسي، وتم ذلك بالاعتماد على مجموعة من الدراسات والأبحاث السيكولوجية المنشورة في مختلف المراجع، تكون مقياس الضغط النفسي من 30 مقسمة على3 ابعاد=بعد ضغط الأسرة (10 بنود)، بعد ضغط المدرسة (10 بنود)، بعد ضغط المحيط (10 بنود) اما مقياس العنف المدرسي فقد تضمن كذلك 30 بند قسمت على 3 ابعاد= عنف اتجاه الزملاء (10 بنود)، عنف اتجاه الاساتذة (10 بنود) ، عنف الإدارة (10 بنود) تواصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغط النفسي والعنف المدرسي لدى تلاميذ الثانوي بمعنى انه كلما ارتفع الضغط النفسي ارتفع العنف المدرسي لدى التلاميذ كما اسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين الذكور والاناث في الضغط النفسي وفي العنف المدرسي لصالح الذكور كما لم تكن هناك فروق بين تلاميذ الريف والمدينة في الضغط النفسي وفي العنف المدرسي.

كما تبين معظم الدراسات النفسية و التربوية أن لجوء التلميذ للسلوكات العدوانية تكون بسبب طبيعته الإندفاعية اذ اعتبرها بعض المختصين من بين الأزمات والكثير من اعادة الإضطرابات السلوكية ومن جهة اخرى ترتبط السلوكات العدوانية بضغوطات التي يعيشها التلميذ داخل المؤسسات التربوية، اذ تكون الممارسات العنيفة تعبيرا عن الإحساس بالإحباط والتوتر نتيجة الظروف المدرسية التي يعيشونها والاحتياجات التي يقوم بها التلاميذ تعبيرا عن حالتهم خير دليل على ذلك، ولذا فإن السلوك العدواني يعد من بين المشكلات التربوية التي تواجهها المؤسسات التعليمية ويشكل عبئا ثقيلا على كامل العاملين في هذه المؤسسات، فهو مشكلة جدية للأساتذة والمرشدين التربويين والآباء و ادارة المدارس والتلاميذ على حد سواء. وذلك لإدراكهم للمعانات التي يعانونها نتيجة الضغوط النفسية المتمثلة في التوتر والإحباط نتيجة الاعباء الدراسية المتراكمة والتي قد تفوق قدراتهم.

وبالرغم من كون المدرسة المؤسسة الإجتماعية الثانية بعد الأسرة من حيث الأهمية والتي تؤثر على الفرد وترعاه وتشكل شخصيته وتنمي مهاراته وتزوده بمختلف المعارف كما انها تعمل على تهيئة الجو المناسب لهم معتمدة في ذلك على مبدأ التطور المستمر من حيث البرامج والوسائل مع توفر الوسائل الناجحة في تحقيق النمو السليم والمتكامل من جميع النواحي العقلية والجسمية و الإجتماعية حتى يتسنى لهم التمتع بقدر كاف من الصحة النفسية والمدرسية، إلا انه في الوقت نفسه يمكن ان تمثل مصدرا للضغوط النفسية (أبي اسماعيل حمودين، 2019،ص 70) الى جانب ما تم ذكره تعد الضغوطات النفسية التي يعيشها التلاميذ داخل المؤسسات التربوية من الموضوعات التي اثارت اهتمام الباحثين في علم النفس وعلوم التربية والتي تعد محور هذه الدراسة التي تسعى الى الكشف عن معرفة طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي انطلاقا مما سبق نطرح التساؤلات التالية:

1. هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة

الثالثة ثانوي؟

.2هل توجد فروق في مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزي لمتغير الجنس؟

.3هل توجد فروق في مستوى السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزي لمتغير الجنس؟

فرضيات الدراسة :

جاءت فرضيات الدراسة كما يلي:

1. توجد علاقة ارتباطية بين الضغط ضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزي لمتغير الجنس.

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزي لمتغير الجنس.

تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة

- **الضغط النفسي**

التعريف الإجرائي: هو مجموع الدرجات التي يتحصل عليها افراد عينة البحث بعد تطبيق مقياس الضغط النفسي ل "خميستي كروم" (2005).

- **السلوك العدواني**

التعريف الاجرائي: هو مجموع الدرجات التي يتحصل عليها افراد عينة البحث بعد تطبيق مقياس السلوك العدواني ل"ارنولد باس A.Buss" و "مارك بيري M.Perry" سنة (1992).

التلميذ المتمدرس :هم تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المتمدرسين في ثانوية شيهاني بشير عزازقة تيزي وزو و ثانوية علال العيشاوي برغاية للسنة الدراسية 2024_2025.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تتناول فئة مهمة من فراد المجتمع اولا وهي فئة التلاميذ البكالوريا وذلك لمساعدتهم على تجاوز الضغط النفسي المصاحب هذه المرحلة.

العمل على تشخيص السلوكات العدوانية ومحاولة التقليل منها لما لها من تاثير على المسار التعليمي والتربوي.

ايضا تكمن في القاء الضوء على مشكلة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا وآثارها السلبية على صحتهم النفسية والجسمية واقتراح برامج ارشادية تساعدهم على مواجهة الأحداث الحياة الضاغطة.

اهداف الدراسة

- تهدف الدراسة إلى الكشف على العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- معرفة مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس.
- معرفة مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير السلوك العدواني تبعا لمتغير الجنس.

أسباب إختيار الموضوع

إن اختيار موضوع الدراسة يخضع للعديد من العوامل الذاتية والموضوعية ومن بين الاسباب التي دفعتنا لإختيار هذا الموضوع هي:

- **الأسباب الذاتية**

- اهم ما دفعنا لاختيار موضوع دراستنا هو ميلنا الذاتي ورغبتنا الشخصية في دراسة هذا الموضوع ذلك لمرورنا بمرحلة البكالوريا والتي ميزها ضغط نفسي كبير وما رافقه من اضطرابات في السلوك.
- الرغبة في اكتساب خبرات علمية وعملية وتطوير معارفنا حول هذا الموضوع.

- **الاسباب الموضوعية**

- افتقار التلاميذ إلى كيفية التغلب على الضغوط النفسية.
- عدم الوعي بتأثير الضغوط النفسية تولد سلوكات اخرى مثل سلوك العدواني.
- محاولة الفهم أكثر لجوانب هذا الموضوع المهم في الوسط المدرسي عامة.

الجانب النظري

الفصل الأول

الضغط النفسي

تمهيد

1. **مفهوم الضغط النفسي**
2. **المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي**
3. **أنواع الضغط النفسي**
4. **مصادر الضغط النفسي**
5. **أعراض الضغط النفسي**
6. **أسباب الضغط النفسي**
7. **أهم النظريات المفسرة له**
8. **آثار الضغط النفسي**
9. **اساليب مواجهة الضغوط النفسية**

تمهيد

لعل من أهم ما يتميز به عالمنا المعاصر هو تزايد حدة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الكائن البشري بسبب كثرة التعقيدات في أنماط الحياة التي يعيشها والمواقف التي يتعامل معها فمنها ما يقبل ما هو عليه والضغط النفسي من بين الظواهر السيكولوجية التي شغلت حيزا كبيرا من البحوث والدراسات العلمية الهادفة إلى فهم هذه الظواهر وتفسيرها وتحديد انسب الطرق للتعامل معها وهذا ما نتناوله في هذا الفصل اذ تطرقنا في بدايته إلى فهم الضغط النفسي ثم المفاهيم المرتبطة به ، أهم أنواعه وأشكاله وبعدها أعراضه وبعد ذلك أهم النظريات المفسرة له ومصادره وطرق قياسه ثم الآثار الناتجة عنه وأخيرا أهم الأساليب في مواجهته.

1.مفهوم الضغط النفسي

على الرغم من الكتابات المختلفة حول موضوع الضغط النفسي من جانب المهتمين بالصحة النفسية والبدنية إلا أن عبارة الضغط النفسي أو الضغوط التي لا تعني الشيء نفسه لهم جميعا حيث عرفه كل باحث حسب تخصصيه(عسكر.2009.ص17).

لذلك ليس من السهل أن نجد تعريفا شاملا أو عاما متفق عليه للضغط النفسي فالأطباء والمهندسون وعلماء النفس والمتخصصون في الإدارة واللغة يستخدمون اللفظ كل منهم تبعا لتخصصه ومجاله فنرى الأطباء يستخدمون لفظ الضغط في إطار الميكانيزمات الفيزيولوجية والمهندسون للدلالة على التحمل وعلماء النفس للدلالة على حالة النفسية و المزاجية الناتجة عن الضيق أو الشعور بالظلم أو الإختناق (فرماوي عبد الله ،2009,ص20).

- **لغة:** اشتقت كلمة (stress)من الفعل اللاتيني الذي يعني ضيق عالي أو ضغط شديد ومنه أخذ الفعل الفرنسي (bendre)الذي يعني طرق جسمه بذراعيه ضاغطا بقوة إذ أنه يمكن تطريق إنسان من صدره كما يمكن خلفه.(Alain braconnier.1998.40)
- **اصطلاحا:**تعريف موسوعة علم النفس و التحليل النفسي : عرفت الضغط النفسي بأنه عبارة عن عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو جزء منه بدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد قدرته على التوازن ويعتبر نمط سلوكه كما هو عليه نمط جديد (طه فرح وآخرون ،1993 ،ص445).
- **تعريف فاروق السيد عثمان (2001):** يعرفه على أنه مجموعة من الظروف المرتبطة بالتوتر وشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من اعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عنه ذلك من آثار جسمية ونفسية.
- **تعريف هنري موراي:** يرى أن الضغط خاصية أو صفة لموضوع بيئي او لشخص تسير تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف معين وأن الإنسان يتعرض يوميا للضغط من

مصادر متنوعة وعديدة وخاصة تلك المصادر عن البيئة الخارجية التي يتواجد فيها الشخص(هارون توفيق الرشدي ، 1999،ص19).

- **تعريف شقير:** هي مجموعة من المصادر الخارجية و الداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على احداث الإستجابة المناسبة ما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية تؤثر على جوانب الشخصية للفرد.(شقير زيب ،2002،ص166).

- **تعريف هاتز:** يعرفه على أنه ردة فعل الجسم على أي تغيير مفاجئ وسريع في المحيط خاصة عندما يجعل هذا التغيير الجسم في حالة استنفار دائم وتشير كلمة (stress) إلى ضغوطات الحياة التي تنهك الفرد والتي تنتج عادة ضرر إجتماعي ونفسي وفيزيولوجي ، ويختبر الإنسان الضغط من خلال مشاعر مختلفة مثل التوتر والغضب والإحباط والإكتئاب أو حتى الإثارة.(رشيد زيادة ،2013،ص207).

2.المفاهيم المرتبطة بضغط النفسي :

- **الإحباط:** في علم النفس ظرف أو حالة أو عمل يحول بين المرء وتحقيق إحدى حاجاته الإجتماعية أو النفسية والإحباط غالبا ما يكون خارجي المنشأ وقد ينشأ من علة في ذات نفسك أنت أو عامة تشكو منها أو انخفاض في مستوى الذكاء عندك أو عن تصدرك لتحقيق أهداف هي أبعد منالا من أن تبلغها بقدراتك او مؤهلاتك و أيا ما كان كالإحباط يحمل على بذل المزيد من الجهد ، وغالبا ما يثير غضبه ويعزى به إلى إنتاج سبيل العدوان ، ولكنه يورثه أي علة نفسية خطيرة إلا إذا تواصل وتكرر مرة أخرى (محمد عبد الحميد،2008،ص11).

- **الصراع:** فالصراع يعني مواجهة الشخص لمواقف معقد يؤدي إلى قيام بإستجابه متعارضة وقد يحدث الصراع لمحاولة الذات تحقيق أكثر من هدف واحد في وقت واحد أو لوجود أكثر من سبيل واحد لتحقيق نفس الهدف (عباس التوريجي ، 2002 ، ص16).

- **التوتر** : حالة من القلق والإضطرابات تناقض حالة الهدوء و السكينة و يؤدي إلى إختلال التوازن لتهيئة الفرد سلوكه لمواجهة عاما مهدد في الموقف ويقترن التوتر بالعوامل الإنفعالية في الشخصية ويمكن إعتبار التوتر حالة شعورية إذا كانت المشاعر مرتبطة به من قلق وعدم الرضا متجهة نحو جانب معين من الموقف ونحو تحقيق أهداف من هذا الموقف ، وكان الفرد يعرف كل ذلك ويعيه ، أما إذا كان الفرد لم يدرك توتره ولا نتائجه فيكون التوتر مرتبط بدوافع ومسببات لا شعورية(عبد القادر طه ،2003،ص378,379) .
- **الإختراق النفسي:** عرف كيرياكو الإختراق النفسي بأنه مؤشرات سلوكية ناتجة عن الضغط النفسي الذي يتعرض له الفرد أثناء العمل لفتره طويلة 1987(محمد عوض ،2007 ،ص13).
- **القلق:** هو استجابة انفعالية متعلمة مرتبطة بموقف الفشل أو العجز ويصاحبه شعور بالخوف والضيق وعدم الإستقرار وكذلك تغيرات فيزيولوجية وأعراض نفسية وغالبا ما يكون غير معروف المصدر بالنسبة للفرد الذي يفسره ، وهو يصاحب الفرد بالأحداث المستقبلية وردود أفعاله الإنفعالية حيال ما يتخذه من اختيارات وقرارات(عبد العظيم ، 2008 ،ص14 15).

3.أنواع الضغط النفسي:

- **الضغوط المفاجئة أو العنيفة** : وتشمل الأحداث المفاجئة وهي ضغوط عنيفة وتحدث فجأة وتؤثر على كثير من الأشخاص في وقت واحد وتعتبر الكوارث الطبيعية مثل الإعصار ، والزلازل ، سقوط الطائرات وهذه الأحداث تؤثر على مئات من الشعوب والضغط الناتج عن تلك هو ضغط عام.
- **الضغوط الشخصية** : وتشمل أحداث الحياة الرئيسية مثل وفاة شخص عزيز أو فقد وظيفة وغير ذلك مما يهدد بالمرض.

- **الضغوط البيئية و الإجتماعية** : وتشمل المشاكل التي يصدفها المرء في الحياة اليومية مثل الإنتظار والوقوف في طابور طويل في بنك أو الإزدحام في المرور وهذه تختلف شدتها من وقت لآخر ومن شخص لآخر.(حنفي ، 2002 ، ص48).
- **الضغط الأسري:** هي الأحداث المتعلقة بالتنشئة الأسرية فعند اختلال تكوين الأسرة التي تصبح قوة ضاغطة على الأفراد وخاصة رب الأسرة.(أحمد نايل ، عبد اللطيف أو سعد ، 2009 ، ص30).
- **الضغط الإقتصادي** : تتمثل في الأزمات المالية وخسارة العمل مما يؤدي إلى عدم القدرة على تحقيق متطلبات حياته وتصبح قوة ضاغطة عليه.
- **الضغوط المدرسية** : يتعرض الطالب في مرحله تعلمه لضغط كثير يشعر لتحقيق النجاح في دراسته من أجل طموحاته الشخصية وإرضاء أسرته ، أن لا يخل بالنظام المؤسسة والإلتزام باللوائح المدرسية فعدم الإلتزام يضعه تحت ضغوط شديدة.
- **الضغوط العاطفية و الإنفعالية** : تمثل للبشر واحدة من مستلزمات الوجود البشري بالعاطفة غريزة بشرية خاصها الله بها دون الكائنات الأخرى فعندما تعيق الظروف الإنسان في استقرار وتكوين عائلة بين الحاجة الإقتصادية وعدم اتفاق مع شريك الحياة يشكل ضغط يجعله يرتبك في حياته اليومية (علي عبد الرحمان ،2012 ، ص24 25).

4.مصادر الضغط النفسي:

يجد المستعرض لدراسات والبحوث التي أجراها الباحثون لمعرفة مصادر الضغوط تعددًا واختلافًا وتداخلًا في مصادر الضغوط، ويرجع ذلك إلى اختلاف الأطر التي ينطلق منها الباحثون، وإلى الجوانب التي يتم التركيز عليها عند تناول هذه الضغوط. حيث إن من يرى أن من يعرف الضغوط على أنها مثيرات يرى أن مصادر الضغوط عبارة عن مثيرات، ومن يعرف الضغوط على أنها استجابة يرى أن مصادر الضغوط عبارة عن استجابات. (أبو ندى، 2015 ص 14-15)

يعرّف "بنز" مصادر الضغوط على أنها "المواقف الداخلية والخارجية التي تُكسب الفرد الشعور بالتوتر والضيق وعدم الارتياح بناء على التقييم الذاتي للفرد، أو أنها المواقف أو الظروف التي يدركها الفرد على أنها تمثل خطرًا على جسده أو على نفسه أو تهديدًا لكيانه." (العبدلي، 2012 ص 37)

وقد قام العديد من الباحثين بتصنيف مصادر الضغوط، ومن بينهم "هانز سيلي"، الذي أبرز مصادر الضغط في المحور التالي:

- **العوامل الجسدية:** القلق، الإرهاق النفسي، المحاولات بلوغها، الوحدة، الإرهاق الفكري، الأخطار التي تهدد الحياة...
- **العوامل الاجتماعية:** المشكلات المهنية، الظروف الحياتية والمعيشية الصعبة، الخلافات العائلية، صعوبات العلاقات الاجتماعية، العزلة الاجتماعية. (نابلسي: 1992 ص 25)

وقد حدد "ميلر" (1979) مصدرين أساسيين للضغوط، هما:

- **الضغوط الداخلية:** وهي نابعة من المعتقدات والأفكار الخاطئة مثل تلك الافتراضات غير الواقعية، فمُعلم يُتوقع لكل الإجابات، وتُمارَس السلوك المثالي في كل وقت، وحدة افتراضات غير واقعية، ويجب أن يعرف المعلم التربوي أنه إنسان ليس كاملاً، فهو يشعر ويقابله حاجات متعددة ومشاكله اليومية كثيرة، ومحاولة أن يعيش فوق مستوى قدراته الشخصية يؤدي حتما إلى الضغوط. (أبو يوسف، 2014، ص55)
- **الضغوط الخارجية:** وهي المواقف المسببة للضغوط مثل الصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع .(عبد المنعم، 2006، ص60).

يرى هارون الرشيدي أن مصادر الضغوط النفسية متنوعة وتظهر في بيانات مختلفة على النحو التالي:

- **الضغوط البيئية:** وتكون في الوسط الذي يعيش فيه الناس من غلاف جوي ودرجة حرارة، وطبيعة التمارين، البرودة، الكوارث الطبيعية، الملوثات، السكن والمساكن والتلوث.
- **الضغوط السياسية:** تنشأ الضغوط السياسية من ظروف متعددة منها: عدم الرضا عن الحكم، الصراعات السياسية، والصراعات الحزبية. ويكون تعريف الضغط هنا أنه عدم الرضا والشعور باللوطة الناتج عن عدم القدرة على التكيف مع الأوضاع السياسية القائمة. (الرشيدي،1999)
- **الضغوط الاجتماعية:** والمتمثل في أحداث الحياة في عصرنا هذا تغيرت ظروف الحياة، بحيث زادت حاجات الأفراد ومتطلباتهم، تشمل ظروف الحياة والتغيرات الفيزيقية كتغير المناخ....لخ وتضم كذلك التغيرات الاجتماعية كتغير الأدوار الاجتماعية مثل الزواج والطلاق وميلاد طفل جديد ووفاة شخص مقرب. (بوفاتح، 2005، ص48)
- **المشكلات الاقتصادية:** وذلك بأن الأفراد الذين يعانون الضغوط النفسية هم الأفراد الذين يعيشون مستوى اقتصادي اجتماعي منخفض، ويعيشون في منطقة مزدحمة بالسكان، وأن هؤلاء يعيشون اضطرابات أسرية ويعانون من ارتفاع معدل الإصابة بالأمراض النفسية و الجسمية.(العنزي:2004،ص22)
- **الضغوط الشخصية:** تتمثل في انخفاض تقدير الذات، وانخفاض مستوى الطموح، وتصلب الرأي، وصعوبة اتخاذ القرار.
- **المشكلات الدراسية:**وهي تتعلق بظروف الدراسة مثل صعوبة التعامل مع الزملاء والمعلمين، وصعوبة التحصيل الدراسي، وضعف القدرة على التركيز، وعدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية، والفشل في الامتحانات (أبو دلو، 2009، ص 177).

وقد حدد (لازاروس وآخرون 1985) مصادر الضغوط النفسية بأنها تعود إلى مجموعة من المشكلات تتمثل في:

- **المشكلات الصحية:** الناتجة عن الأمراض العضوية، والتأثيرات الدوائية، والقلق من العلاج.
- **مشكلة الوقت:** المسؤوليات المتعددة، والسعي لإنجاز أمور أكثر من الوقت المتاح.
- **مشكلات شخصية:** منها الخوف، والوحدة، وعدم المواجهة.
- **الضغوط البيئية:** مثل المشكلات الاجتماعية، والأخلاقية، والضجيج.
- **مشكلات العمل:**مثل عدم الرضا الوظيفي، وانخفاض الرواتب، وانخفاض الدافعية للعمل، والعلاقات مع الزملاء.(ياغي، 2006، ص 25–26).

5.عراض الضغط النفسي

هناك أربع أعراض للضغط النفسي وهي:

1.الأعراض الفسيولوجية

تعتبر أكثر دلالة على وجود ضغط نفسي عند الفرد، وتشمل تفاعلات الجهاز العصبي اللاإرادي والغدة الصماء التي تفرز الهرمونات نتيجة الضغط النفسي، وكذلك تشمل زيادة النبض وارتفاع ضغط الدم والتنفس السريع والصداع، وآلام الظهر، والتوتر العضلي على شكل رجفة.

2.الأعراض السلوكية

مثل الاضطرابات الانفعالية، وتغير تعبيرات الوجه، وصك الأسنان والابتعاد عن الأسرة والأصدقاء، وفقدان الشهية والطاقة، وتبني انفعالي حاد وتغيرات في عادات النوم، وتناول المخدرات والكحول وتجاهل المسؤوليات والدخول في نوبات بكاء، والانسحابية وزيادة استخدام العقاقير المزمنة والتدخين (رشيد، 2011، صـ 180).

3.الأعراض الانفعالية

تتمثل في سرعة الانفعال والعصبية، تقلب المزاج، العدوانية، اللجوء إلى العنف، الشعور بالإحباط أو الاحتراق النفسي، سرعة الغضب وسرعة البكاء، الاكتئاب.

4.الأعراض الفكرية والذهنية

الصعوبة في اتخاذ القرارات، الصعوبة في التفكير، الصعوبة في التركيز، ذاكرة ضعيفة أو الصعوبة في استرجاع الأحداث، استحواذ فكرة واحدة على الفرد، انخفاض في الإنتاجية او دافعية منخفضة، انجاز المهام بدرجه عاليه من التحفظ تزايد عدد الأخطاء، اصدار احكام غير صائبة النسيان (عسكر ،2009، ص 45).

6.أسباب الضغط النفسي:

إن مسببات الضغط بصفة عامة يمكن تصنيفها إلى مسببات داخلية تتعلق بوظائف الأعضاء أو داخلية نفسية كالطبيعة الشخصية للفرد، ومسببات خارجية، إذ أن ما يسبب الضغط يختلف من شخص لآخر.

1.الأسباب النفسية:

وتتمثل في الإحباطات، والصراعات اللاشعورية داخل شخصية الفرد، وتدني تقدير الذات، كما أن القلق والاكتئاب يعتبر من مصادر الضغط.(حسين، 2006، ص 39)

- **الإحباط**

يشعر الفرد بالإحباط عند وجود عائق يمنعه من تحقيق هدفه، وفي الغالب يتجسد رد الفعل في أفعال الغضب، ومن الطبيعي أن يصاحب ذلك إفراز الهرمونات التي ترتبط بالمواقف الضاغطة.(الصبان، 2003، ص 57)

- **الصراع**

هو تعارض بين رغبتين أو نزعتين بحيث يحبذ كل جزء من الشخصية واحدة منها، أي صراع بين أجزاء الشخصية أو مكوناتها أو أجهزتها، مما يسبب للشخصية الحيرة والارتباك والتوتر في إنجازها. ويمكن أن يقع هذا الصراع على المستوى الشعوري عندما يكون الدوافع أو النزعات شعورية، كما يمكن أن يقع هذا الصراع على المستوى اللاشعوري في الشخصية، وتنشأ الصراعات في مواقف حين يتنافس هدفان أو حاجتان أو نوعان من أنواع العمل،

ولهما نفس قوة التأثير تقريباً، ويسببان في الكائن العضوي شعور بالانجذاب نحو مهمتين مختلفتين مما يترتب عليه شعور لا ارتياح.(خميستي، 2005، ص 58).

- **القلق**

يعتبر من الجوانب الهامة التي تشكل بعض المكونات الضغوط النفسية فيمكن تعرف على وجود القلق من متابعة اسبابه ومظاهره ونتائجه وذلك عن طريق ملاحظة سلوك الشخص وهناك اعراض داله على القلق مثل اضطراب الكلام المظاهر العامة لسلوك الحركي مثل الرعشة او النوبات العصبية ارتفاع ضغط الدم وغيرها. (كروم،2005،ص58).

2.الأسباب الأكاديمية

وتتمثل في صعوبة المناهج وعدم مراعاتها لمبدأ الفروقات الفردية بين التلاميذ إلى جانب طرائق التدريس التقليدية، وكذلك نظم الامتحانات والتقويم.(العزيز وآخرون: 2009، ص31)

3.الأسباب الاجتماعية

وهي الخلافات الأسرية، كالطلاق أو فقدان أحد أفراد العائلة، أو الصراعات الاجتماعية بين الأفراد.(عبد المنعم: 2006، ص60)

4.الأسباب البيئية:

يمكن أن تكون سببا من أسباب حدوث الضغط مثل: الخلاف الجوي بدرجة الحرارة والبرودة، الضجيج والضوء، كما يمكن أن تكون الأماكن الضيقة عاملاً من عوامل حدوث الضغط النفسي.(شيخاتي: 2003، ص26)

5.الأسباب الثقافية:

وهي الانفتاح على الثقافات الهادفة بدون مراعاة الأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع، كما يمكن أن يكون سوء التكيف مع السياق الثقافي الجديد مصدراً لحدوث الضغط كصعوبة التكيف مع اللغة، العادات والتقاليد.(العزيز وآخرون: 2009، ص31)

7.النظريات المفسرة للضغط النفسي

1.نظرية التحليل النفسي

تعود هذه النظرية إلى مدرسة التحليل النفسي التي أسسها طبيب الأعصاب النمساوي فرويد، حيث ترى هذه النظرية أن وجود خبرات سابقة لدى الأفراد اختُزنت في العقل الباطن منذ سنوات العمر الأولى، ينتج عنه وجود استعداد مسبق لدى بعض الأفراد دون غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد في أثناء الأزمات بتأثره بهذه الخبرات المخزنة، فنبينا الاضطراب. وطبقًا لوجهة نظر فرويد، يحاول الفرد السعي وراء إشباع الغرائز، ولكن دفعات الأنا تسد الطرق ولا تسمح للرغبات الصادرة بالاشباع (علي أيبو، 2019، ص 97-98).

كما يؤكد أصحاب هذه النظرية على دور العمليات اللاشعورية وميكانيزمات الدفاع في تحديد كل من نوعية ردود الأفعال للفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة متشابهه، فإنه يسعى إلى تلافي الضغوط النفسية الناتجة عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية، وعلى هذا فإن القلق أو الخوف أو الانفعالات السلبية الأخرى تكون مصاحبة لمواقف الضغط التي يمر بها الفرد ويتم ترجمتها بصورة لا شعورية عبر طريق الكبت (علي أيبو، 2019، ص 98).

2.نظرية موراي

اهتم موراي بدراسة البعد الاجتماعي في تفسير الضغط النفسي، حيث رأى أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة.

وعلى ذلك، أشار موراي إلى أن الضغط صفة للموضوع البيئي أو لمضمون تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

- **ضغط بيتا:** ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.
- **ضغط آلفا:** ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي (محمد صديق، 2012، ص 55-56).

3.النظرية السلوكية

يفسر السلوكيين الضغط النفسي انطلاقًا من عملية التعلم التي من خلالها يتم اكتساب معلومات المواقف الخطيرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه النظريات ذات طبيعة واقعية ومرتبطة بالسلوك. كما يؤكد السلوكيين كذلك أن التفاعلات المتبادلة لدى الإنسان وواقعه مع البيئة الفيزيائية والاجتماعية التي يعيش فيها يعتبر مثيرًا للسلوك قبل وقوعه، ويرى أن تغيير سلوك الفرد حسب متطلبات الموقف المحدد يكون بصورة ذات معنى ومغزى (عبدا لرحيم نوايسة، 2013، ص 19).

وحسب السلوكيين فإن النتائج النفسية والسلوكية التي تحدثها الضغوط تحدث من السلوك ومدى تأثيره على نمط سلوك الفرد المعتاد، والضغط في نظرهم مرده إلى القلق، ولكنه أحيانًا ناجح وعمليًا لأنه يؤدي بالانسان الى اتخاذ قرارات حاسمه ويؤدي ارادته التي تمكنه من مواجهه الفشل او النجاح في المستقبل ويرون ايضا انه لن يتمكن احد من تفسير سلوك الفرد الخاطئ الا بعد معرفه الضغوط النفسيه الواقعه عليه وبالتالي يسهل تعديله والتخلص من مسببات هذا السلوك (عبد الرحيم نوايسة ،2013، ص 20. 19).

4.نظرية لازاروس:

أعطى لازاروس تفسير تفاعلي للضغوط بحيث ترى بوجود نوعين من الضغوط، ضغوط خارجية تتعلق بالبيئة المحيطة بالفرد، وضغوط داخلية تتعلق بالجانب الشخصي للفرد الفردية، كما اهتمت النظرية التفاعلية بعمليات الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي بحيث يستند

الفرد في إدراكه للمواقف إلى عدة عوامل منها العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف هذه النظرية للضغوط بأنها تحدث عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية والبيئة ويرتدي ذلك إلى تقييم التهديد والإدراك، وهي تمر بمرحلتين هما:

- **المرحلة الأولى:** وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها مثيرة بسبب الضغط.
- **المرحلة الثانية:** وهي التي تحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في المواقف. (محمد صديق، 2012، ص57)

5.سبيلبرجر spielereraer :

يُعتبر فهم نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، فكل من العالم المذكور سابقاً، يرى في القلق التمييز بين نوعين من القلق، هما قلق سمة وقلق حالة، فالقلق كحالة هو قلق مؤقت يظهر في مواقف معينة، في حين أن قلق السمة هو سمة شخصية. ويوجد علاقة بين في الإطار المرجعي لنظرية سبيلبرجر، طبيعة الظروف والبيئة المحيطة، والتي تؤثر على فهم سبيلبرجر في حالات القلق، فهو يرى أن العلاقة بينهما وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك القوى الضاغطة، تؤثر في درجة الظروف الضاغطة. أشارت حالة القلق لديه أنه يستخدم الميكانيزمات الدفاعية المناسبة لموقف الضغوط أو يستعمل سلوك التجنب الذي يسمح بالهروب من الموقف الضاغط (يوسف ياغي، 2006، ص17)

كما يميز سبيلبرجر بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد فكلاهما مفهومان مختلفان، فكلية الضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تترتب عليها ضغوط، والتهديد للنفس قد يصل إلى درجة معينة من الخطر على الفرد، بينما تشير كلمة التهديد إلى

تفسير وتحليل ظروف وموقف معين على أنه خطر وضعيف ومرعب. (عبد الرحيم النوايسة، 2013، ص20).

6.نظرية هانز سيلي

يشير النسق الفكري لنظرية سيلي في الضغوط بأنها متغير مستقل، وهو استجابة فاعلة ناتجة بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للمواقف الضاغطة، وتمر بثلاثة مراحل الدفاع والتكيف الفسيولوجي وهي: مرحلة المقاومة، مرحلة الإنهاك (عاطف، 2011، ص12).

8.آثار الضغط النفسي

عندما تفشل استجابات الفرد في مواجهة الموقف الضاغط تظهر عليه أعراض هذه الضغوط، والتي تتخذ أشكالاً متعددة تختلف من فرد لآخر باختلاف عدد من العوامل مثل أسلوب تقييم الحدث، سمات الشخصية، الخبرات السابقة. وقد أجرى كل من (Natalia & Neil, 2002)دراسة لمعرفة ما إذا كانت أسباب تحمل الضغط وسبل مواجهته لدى عينة من الطلاب، وتوصلت الدراسة إلى أن قلق الامتحان والتنافس في الألعاب الرياضية تمثل أهم عوامل ضاغطة (جهاد محمود، 2015، ص31).

ويمكن تصنيف الآثار السلبية المترتبة على الضغوط النفسية إلى الأنواع التالية:

1.الآثار المعرفية:

هناك تأثيرات متعددة على البناء المعرفي للأفراد، مما ينعكس على فعالية الوظائف العقلية، وتتضمن هذه الأعراض التالية:

- نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف قوة الملاحظة وعجز عن اتخاذ القرار.
- ضعف الذاكرة ونقص المعلومات لدى الفرد، واستعمال المعلومات وصعوبة التعرف على الأشياء.
- مواجهة الفرد مشكلات في معالجة المعلومات.

- فقدان القدرة على بناء رأي عن ذاته وعن الآخرين.
- فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف (عبدوحسين، 2011، ص68-69).

2.الآثار النفسية:

ويمكن إيجاز هذه الآثار حسب ما أورد طه عبد العظيم حسين:

- الشعور بالعجز، فقدان الاستقرار النفسي، انخفاض تقدير الذات.
- سرعة الاستثارة والخوف والغضب، القلق، الاكتئاب، الإحباط، اليأس.
- عدم القدرة على التحكم في الانفعالات والسلوك.

3.الآثار الفسيولوجية:

يؤثر الضغط على النواحي الفسيولوجية للفرد، فالأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الفرد تحدث تغيرات في وظائف الأعضاء، وإفرازات الغدة الصماء، وفي الجهاز العصبي، وتشخص هذه الآثار من خلال الأعراض التالية:

- إفراز كميات كبيرة من الأدرينالين في الدم، مما يؤدي إلى زيادة سرعة ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، والتنفس، وارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم، وزيادة نسبة الحموضة.
- اضطراب المعدة والأمعاء، الشعور بالغثيان والرعشة، وجفاف الفم واتساع حدقة العين.
- ازدياد التعرق (عبدو حسين، 2011، ص70).

4.الآثار السلوكية:

تشخص من خلال الأعراض التالية:

- انخفاض الأداء، والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة.
- انخفاض مستوى نشاط الفرد، وتوقفه عن ممارسة هواياته.
- الانسحاب من الجماعات، من الدراسة وعدم الرضا عنها.
- تعاطي المخدرات أو التدخين.

- اضطراب في النوم والمظهر العام، انخفاض الطاقة الإنتاجية للفرد.
- فقدان الاهتمام بالآخرين وبالعمل، زيادة الانفعالية، والحساسية المفرطة (عريس، 2017، ص99).
- اضطرابات في عملية التفكير والتعلم (عبدو حسين، 2011، ص70) .

9.مواجهة الضغوط النفسية

للتخفيف من آثار العوامل الضاغطة التي يواجهها الفرد في حياته اليومية ومساعدته على تحملها والتكيف معها، وأحد منها: تناول المهتمين بالإجهاد استراتيجيات علاجية كثيرة نعرض إلى أهمها فيما يلي:

1.الأساليب المعرفية

تشمل العمليات المعرفية أو الذهنية في الأسلوب الذي يعتمده الفرد للتعامل مع مصادر التوتر النفسي الذي قد يتعرض له وتوظيفها بشكل أساسي بناءً على مدخل أو معرفي، وتستند هذه غالبا على الافتراض الأول مفاده أن التعرض لمصادر الضغط النفسي يسبب في حد ذاته الإزعاج والتوتر بل لردود فعل من جانب الفرد هي التي تحدد النتيجة النهائية.(على العسكر، 2000: 178)

ومن جانب آخر تستند إلى ما يعرف بالتفكير الإيجابي في مواقف الحياة، وهو ما ساعد على النظر إلى المشكلة من منظور إيجابي ومحاولة إعادة تقييمها الأمر الذي يسمح بتوفير الإمكانيات اللازمة لتجاوزها أو البحث عن الحلول المناسبة والملائمة لها.

2.التفريغ الانفعالي

من خلال محاولة التعبير عن المشاكل والتخلص من المشاعر السلبية المرتبطة به، ولعب الضحك وروح الدعابة دورًا في التخفيف آثار الضغوط على الفرد حيث يطلق مستويات عالية من الأندروفينات والكورتيزول تجعله يحس بالتحسن والشفاء، كما يمكن أن

يوفر الضحك فرصة للهروب من الضغوط ومنع حدوث نوبات قلبية وإظهار عصبي وعمل للإنتحار. (سمير الشيخاني، 2003: 27)

3.الاسترخاء

من خلال تفكيك أجسامنا عضليًا ويمر أصله إلى العادات الذهنية والعضلية القديمة، فممارسة الاسترخاء يسمح بتحقيق الفوائد التالية:

- إعطاء وترك مساحة للمشكلات حسب العمل المطلوب.
- تحقيق استرخاء تام أثناء اليوم يؤدي إلى راحة كاملة.
- كسر حدة التفكير والتوتر وتحقيق التخلص من التهيب الناتج عن التفاعل اليومي مع مسببات التوتر.

4.الرياضة

إن التمارين الرياضية البدنية جيدة للعقل بقدر ما هي جيدة للجسم، فالرياضة تحسن المزاج وتقلل الضغط النفسي، وتحارب الاكتئاب، وتحسن جسمك، فإن صورتك الجسدية تتحسن هي الأخرى وتزيد من ثقتك بنفسك.

وهناك العديد من الأساليب والأنشطة التي تساعد في التخفيف من التوتر الداخلي والتخلص من آثار الضغوط النفسية، ونذكر منها:

التأمل، العلاجات المائية، اتباع نظام غذائي صحي، الصلاة والقرآن، الدعم الاجتماعي، والدعم الانفعالي ...إلخ.

تمارين التحمل تزيد من إمداد الجسم بـ"الإندورفينات" التي تصارع الألم وترفع المزاج.(عطا الله فؤاد الخالدي، 2008: 31)

5.العلاجات الفيزيائية

كالعلاج بالماء، أو التبليك، فاستخدام الماء بجميع الصور وفي درجات حرارة مختلفة كالحَمّامات، ورشاش الماء، أو البخار... تعطي كلها النتائج. وقد تطور أسلوب العلاج

العلمي بالماء كثيرًا، لتنبيه الأعصاب السطحية للجلد بواسطة رشاشات الماء له تأثير مباشر وفعال على الجهاز العصبي المركزي، وهذا الأسلوب سهل التطبيق، وبإمكانه إزالة حالة الإعياء، والإجهاد في بدايتها أو تأخير ظهورها.(لوكيا الهاشميي و بن زروال فتيحة، 2002: 72)

ملخص الفصل

تُعد الضغوط النفسية من أبرز العوامل التي تثير التوتر والصراع الداخلي، وتظهر آثارها السلبية بوضوح على حياة الطالب، حيث تؤثر في استقراره النفسي نتيجة ما يمر به من أحداث متلاحقة تختلف تبعًا لتخصص كل باحث ومجاله. وقد تناولنا في هذا الفصل أنواع الضغوط النفسية، بدءًا من الضغوط الشخصية والاجتماعية والبيئية.

كما أشرنا إلى مصادر هذه الضغوط، والتي تشمل العوامل الجسدية والاجتماعية، سواء كانت داخلية أو خارجية. تطرقنا كذلك إلى أعراض الضغط النفسي، والتي قد تكون جسدية أو عقلية أو فكرية أو انفعالية. كما تناولنا أسباب الضغط النفسي والتي يمكن أن تكون أكاديمية أو اجتماعية أو نفسية.

وأخيرًا، تطرقنا إلى آثار الضغط النفسي، سواء كانت سلوكية أو فسيولوجية أو نفسية، بالإضافة إلى بعض النظريات التي فسرت الضغط النفسي مثل: نظرية "هار سِلي"، ونظرية "ماروي"، ونظرية "التغير المعرفي."

الفصل الثاني
السلوك العدواني

تمهيد

1. مفهوم السلوك العدواني .

2. المفاهيم المرتبطة بالسلوك العدواني .

3. أنواع السلوك العدواني .

4. أسباب السلوك العدواني

5. النظريات المفسرة للسلوك العدواني

6. آثار السلوك العدواني .

7. طرق الحد من السلوك العدواني

8. علاج السلوك العدواني .

خلاصة

تمهيد :

يعد السلوك العدواني أحد المظاهر السلوكية المرضية المضطربة، و هو سلوك سلبي قصدي موجه نحو الغير بهدف إلحاق الأذى والضرر بهم ويأخذ صورًا وأشكالا متعددة ولقد أصبحنا نلاحظ انتشارا كبيرا لهذا السلوك غير السوي بكثرة في المؤسسات التربوية، خاصة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي كونهم يمرون بمرحلة حساسة وصعبة حيث أصبح التلاميذ يمارسون مختلف أشكال العدوان ضد الأساتذة والرفاق ، وفي هذا الفصل سوف نلقي الضوء على مفهوم السلوك العدواني أسباب وأشكاله وأهدافه ومظاهره وأهم النظريات المفسرة له وكذلك تأثيره السلبي وطرق الوقاية منه وعلاجه .

1. **مفهوم السلوك العدواني :**

-**لغة** :الظلم وتجاوز الحد قاموس منجد اللغة

_وعرف العدوان في المعجم الوسيط العدواني بأنه:مشتق من الفعل الثلاثي عدا, وعدوانا بفتح العين والدال جرى ،وعدا عدوانا بضم العين" ضلمه) معجم الوسيط،1985،ص43

– اصطلاحا :تعنى العدوانية في علم النفس، سلوك بين أعضاء النوع نفسه يهدف إلى إيقاع الألم، وقد يكون هذا الأذى جسدي أو لفظي) .**عبد الرحيم صالح، هادي حسن، 2013، ص(128**

كما عرفه معجم مصطلحات التربية وعلم النفس بأنه سلوك يتصف بالعداء إتجاه الآخرين، وهو سلوك يمكن ملاحظته في الغالب بصورة مباشرة وذلك عندما يظهر في شكل هجوم لفظي أو جسدي، أو غير مباشر عندما يظهر على شكل تنافس، ويمكن أن يكون العدوان سلوكا تدميريا للنفس و الآخرين إذا استخدم لإلحاق الأذى والضرر بالآخرين .**(محمد عبد الحميد،2009 ، ص 126)**

ويعرفه العديد من الباحثين بأنه :

"يعرفه : : Barton على أنه الإعتداء المادي على الآخرين المشتمل على الضرب و ما يعادله إعتداء معنوي كالإهانة و التخريب الممتلكات الآخرين.(**بهيجة عثمان أحمد سليم، 2018،339-338**)

يرى وكسلر وزملائه :1984 أن السلوك العدواني هو الأفعال البدنية التي تجهد وتسبب الأذى البدني .

-**كما عرفه موارى : Murray** أنه حاجة الفرد إلى أن يقاتل آخر أو أن بأخذ أخر أو أن يأثر لأذى لحقه **(امل باضة،1997 ، ص 79)**

-**يعرف"مصطفى سويف** :"السلوك العدواني أنه سلوكي يحمل معنى التعدي وينطوي على مخالفة ضررية وضمنية لمعايير السلوك الجمعي المتفق عليه(.**عبد الرحمان سليمان، إيهاب الببلاوي ،2010 ،ص 78)**

-**يشير نبيل حافظ و نادر قاسم :1993** بأنه سلوك ينطوي على شيء من القصد والنية يأتي به الفرد في مواقف الإحباط التي يعاق فيها إشباع دوافعه ، أو تحقيق رغباته وتنتابه حالة من الغضب وعدم الالتزام تجعله يأتي بسلوك ما يتسبب له الألم وللآخرين، والهدف من ذلك السلوك تخفيف الألم الناتج عن الشعور بالإحباط والإسهام في إشباع الدافع المحيط ، فيشعر الفرد بالراحة ويعود الالتزام الشخصية .**(علي عمارة ، 2007 ، ص12-11)**

يعرف محمد بيومي وسميرة شند : السلوك العدواني أنه سلوك يتسم بالعنف ويتمثل في قول لفظي أو فعل مادي موجه نحو الشخص نفسه أو نحو الأشخاص الآخرين أو ضرر بالممتلكات بطريقة مباشرة أو غير مباشرة ويشمل مجالين :

-**السلوك العدواني اللفظي** :وهو الحاق الأذى بالذات أو الغير عن طريق السب ، اللوم، الشتم .. بطريقة مباشرة أو غير مباشرة.

-**السلوك العدواني المادي** : إلحاق الأذى المادي أو البدني بالذات أو الغير عن طريق الضرب، أو تحطيم الممتلكات بطريقة مباشرة أو غير مباشرة .(**عبد الرحمان سليمان، إيهاب الببلاوي ،2010 ، ص 83)**

2. **المفاهيم المرتبطة بالسلوك العدواني :**

-**تعريف الغضب** :هو إشارة عاطفة تبدأ بحماس قوي إما بتعبير حركي أو لفظي أو بميل عدواني يصحب في بعض الأحيان ظبطه والسيطرة عليه ، و يعد الجسم موضع التبدلات الفيزيولوجية والعصبية والملاحظة، فيرى في حال توسع الشرايين احتقانا بالوجه، إما في حال الإنقباض فترى شحوبا في الوجه واصفرار فيه ،كما نرى سرعة في التنفس أو عرقا يتصبب وهو التعبير الأخير للسلبية .**(شاكرا الجلبي،2015 ،49 ص)**

-**تعريف العنف** :عرفه جميل في معجمه الشهير على أنه فعل مضاد للرفق و مرادف للشدة والقشرة والشخص العنيف هو الذي لا يعامل غيره بالرفق ولا تعرف الرحمة سبيلا إلى قلبه (.**كمال أحمد ،2015 ، ص 36)**

-**تعريف المشاغبة** :هي مجموعة من السلوكات العدوانية التي يرتكبها تلميذ أو مجموعة من التلاميذ عن قصد بهدف إيذاء تلميذ أو مجموعة من بالتلاميذ . **(حسن غانم ، 2005، ص35)**

أو الذات نحو والعداوة والكراهية بالغضب داخلي شعور بالعداء يقصد :**العدائية تعريف** - خلف يقف الذي الإتجاه إلى كإشارة *تستخدم* العدائية والمشاعر ما، موقف أو شخص نحو العدائية إلى تنطوي اتجاهية إستجابة فالعداوة ، للإتجاه الإنفعالي المكون أو السلوك **(471 ص ،2015 قوعيش،)** .والأحداث للأشخاص السلبية والتقويمات

3. **أنواع السلوك العدواني** :

- هناك تداخل بين أنواع السلوك العدواني ، لكن يمكن تصنيفه والتميز بين أشكاله حسب ما يلي :

-**1العدوان الجسدي) المادي** :(يقصد به السلوك الجسدي المؤذي الموجه نحو الذات أو الآخرين ، يهدف إلى خلق الشعور بالخوف كالضرب ، الدفع ، الركل ،التكسير.(

-**2العنوان اللفظي** :يقف عند حدود الكلام الذي يرافق الغضب من أمثلته) السخرية ، التهديد من أجل الإيذاء أو خلق جو من الخوف التشهير، اللعن(

-**3العدوان الرمزي** : يشمل التعبير بطرق غير لفظية عن احتقار الأفراد الآخرين أو توجيه الإهانة لهم كالإمتناع عن النظر إلى الشخص الذي يكن له العداء . **(زرافة ميامي ، 2013 ، ص103)**

-يعرف بالعدوان التعبيري إيماءات مثل تمثل تعابير الوجه ، النظر بازدراء والتحقير بحركات اليد .

-يحدد صلاح الدين عبد الغاني عبود (1991) أنواع العدوان كما يلي :

-**عدوان نحو الذات** :أو العدوان الداخلي يتجه نحو الذات التي يصدر منها قصد تدميرها و إيذائها كالتقليل من شأن الذات والنظر إليها بنظرة دونية، التعصب لبعض الأفكار الخاطئة أو الأذى الجسمي نحو الآخرين .

-**عدوان نحو الآخرين** :هو الموجه نحو الخارج لإلحاق الأذى بالآخرين سواء إن كان مادياً أو لفظيا أو معنويا .

-**عدوان نحو الممتلكات** : هو عدوان مادي يشمل في تخريب وتدمير الممتلكات الخاصة والعمومية .

-**عدوان بالخروج من المعايير السلوكية المتفق عليها** : يتمثل في الخروج عن المعايير الاجتماعية والعرف والعادات والتقاليد والقيم الأخلاقية والروح الدينية المتعارف عليها والمعمول بها في الوسط الاجتماعي فهو له لسلوك غير مقبول اجتماعيا .

وهناك نوعان من العدوان نميزها كما يلي :

-**العدوان المباشر** :هو الفعل العدواني نحو الشخص الحقيقي المستهدف ففي بهذا الفعل لإلحاق الأذى به .

مثلا بديل شخص على الإعتداء يتم البديل، بالعدوان كذلك يسمى :مباشر الغير العدوان - **25 ص ،2008 ، عمارة)** . العدوان له يوجه أن المفروض من كان الذي الفرد من بدلا **26)**

4. **أسباب السلوك العدواني:**

- هناك العديد من الأسباب المؤدية إلى السلوك العدواني:
- **أسباب أسرية :**
- عدم توفر العدل في معاملة الأبناء في البيت.
- تشجيع بعض الأولياء لأبنائهم على السلوك العدواني .

- تلقي الطفل من تسلط وتهديد من المدرسة أو البيت .
- الكراهية من قبل الوالدين .
- تدني مستوى الدخل الإقتصادي للأسرة **(عز الدين 2010ص27_28)**
- عدم إشباع حاجة الطفل الأسرية .
- تقمص الأدوار التي يشاهدها في التلفاز . .
- القسوة وإثارة الألم النفسي فالفرد العدواني هو نتيجة عنف الوالدين في تعاملهم معه ، حيث أشار ستيودر 1996 إلى أن تأثير العقاب الوالدي من أحد الأسباب التي تؤدي إلى ظهور السلوكيات الإجتماعية غير المرغوب فيها ، فعندما يستخدم الآباء الوسائل الجسدية لعقاب أولادهم يتعلم الأولاد أن الضرب والإساءة البدنية هي طرق طبيعية للتعبير عن الفشل .
- تساهل او تسامح الاباء في مواقف من شأنه ان يساعد في تكرار السلوك؛ فالتساهل بمثابة تصديق على امكانية حدوث سلوك وتصديق على قبوله .
- العلاقه الاسرية المفككة تؤثر على تعلّم السلوك العدواني؛ فالطفل الذي نشأ في منزل تحطّمت فيه العلاقات الزّوجية لا يجد من يقلد كقدوة فإنّه لا ينمو لديه الأنا الاعلى الذي يضبط دوافعه العدوانية(الزعبي؛ 2014ص79).
- **أسباب بيئية :**
- تشجيع بعض أولياء الأمور لأبناءهم على سلوك العدوان ففي أحيان كثيرة يفرح بعض الأهالي ويفخر من سلوك إبنهم على سلوك العنيف فيبدؤون بالتكلم والفخر به بأنه ولدي قوي لايهاب أحد ،الجميع يخاف منه هذا يشجع أكثر وأكثر سلوكه
- **أسباب مدرسية:**
- قلة العدل في معاملة الطفل في المدرسة.
- عدم الثقة في توزيع الطّلاب على الصفوف حسب الفروق الفردية وحسب ؤؤيبي .

- تفضيل المعلمين لبعض الأطفال وإهمال الآخرين
- إثارة غضب الطفل من رفاقه
- فشل التّلاميذ في حياتهم المدرسية وخاصة تكرار الرّسوب.
- شعور التلميذ بكراهية المعلّمين له وشعوره بالنقص والاحباط والفشل.
- تأكدمن عدم عقابه من قبل اي فرد في المدرسة.
- عدم تقديم الخدمات الارشادية لحل مشاكل التّلميذ الاجتماعية.
- عدم وجود برنامج لقضاء الفراغ وامتصاص السّلوك العدواني.
- سوء معاملة الاقران (حافظ بطرس؛2008؛ص249؛250)
- **أسباب نفسية:**
- الشعور بالنقص ولنتائج عن وجود عيب خلقي كالنطق او السمع او وجود اعاقة جسميه لديه.
- الشّعور بالفشل والاحباط والحرمان نتيجه عدم القدرة على انجاز بعض المهام او التأخر في انجازها يجعله يعبر عنه بعدوانه.
- معاناة الشخص من مشكلة نفسية كالعزلة والانطواء والتي من من نشأهاأن تحدّ من قدرته على التّعبير عمّا بداخله من أحاسيس وعدم القدرة على التّواصل مع الآخرين.
- الشّعور بالرفض الاجتماعي من قبل الاسرة والمدرسة نتيجة سلوكاته السلبية التي تصدر عنه. (محمد قعدان ؛2014ص.50)

5. النظريات المفسرة للسلوك العدوان :

يعتبر السلوك العدواني من القضايا الهامة في مجال الدراسات العلمية التي تخطى بالبحث المتواصل و سيبقى أحد الموضوعات التي تستحق البحث والدراسة،لأن السلوك العدواني جزء من السلوك الإنساني والذي يحظى بالبحث المتواصل، فتاريخ نظريات علم النفس المفسرة للسلوك الإنساني تاريخ يجب الاهتمام به لأنه يمثل الفترة الأساسية التي يسند إليها

العلم الحديث المفسر للسلوك الإنساني والدوافع وراء هذا السلوك .(**عمارة ، 2008 ، ص 78)**

- **نظرية التحليل النفسي:**

يعتبر فرويد من أوائل علماء الغنفس الذين بحثوا في الأبعاد النفسية للعدوان وفي القوى المحركة له ، فقد ذكر أن الإنسان غريزتان تسيطرت عليهما هما غريزة الحياة وهي التي تعمل على حفاظ حياة الفرد وتكاثر الجنس وغريزة الموت ويعبر عنها بالعدوان وهي أقل وضوحا بالمقارنة مع غزيرة الحياة فعندما يشعر الفرد بتهديد خارجي تتنبه غريزته العدوانية فتجمع طاقتها و يغضب الفرد، ويختل توازنه الداخلي ويتهيأ للعدوان لأي إثارة خارجية بسيطة ، وقد *يعتدي* دون إثارة خارجية حتى يفرغ طاقته العدوانية و يخفف توتره النفسي ، ويعود إلى إتزانه الداخلي .ورأى فرويد أيضا أن العدوانية مركبة من الغرائز الجنسية، بينما راش (Reich) ذكر أن السبب الحقيقي العدوانية يعود إلى عدم الإشباع الجنسي نتيجة المواقع الاجتماعية تنجم عنها توترات فتعتر العدوانية بذلك متنفسا (sillamy 1953 p153)

- **نظرية السلوكية :**

يرى أصحاب النظرية السلوكية أن العدوان تعبير متغير من متغيرات الشخصية كم أنها نوع من الإستجابات المتنحية والسائدة كما يرون أن العداء شأنه شان أي سلوك يمكن إكتشافه ويمكن تعديله وفقا لقوانين التعلم، لذلك ركزت البحوث والدراسات السلوكية في دراستهم للعدوان على حقيقة يؤمنون بها وهي أن السلوك برمته متعلم من البيئية ، ومن ثم فإن الخبرات المختلفة التي إكتسب منها الشخص السلوك العدواني قد تم تدعيمها بما يعزز لديه ظهور الإستجابة العدوانية كلما تعرض للموقف المحبط ، وانطلق السلوكيون من مجموعة من التجارب التي أجريت على يد واطسن حيث أثبت أن الفوبيا بأنواعها مكتسبة

بعملية تعلم ، ومن ثم يمكن علاجها وفقا للعلاج السلوكي الذي يستند على هدم نموذج من التعلم غير السوي وإعادة بناء نموذج تعلم جديد سوي(**.مامي رزاقة،2013 ، 84)**

ولقد قدم باندورا العوامل التي تساعد على استمرار السلوك العدواني في ضوء نظرية التعلم الإجتماعي:

_التدعيم المباشر الخارجي كامتداح الوالدين أو المجتمع لسلوك الفرد العدواني

_تعزيز الذات،اذ يرى المتعدي أن سلوكه يجلب له نفعا ويحقق له مصلحة

_التحرر من عقاب الذات ،أن يقنع المعتدي عليه ذاته بأن المعتدي يستحق العقاب

(هادي المطيري، 2013 ، ص 47)

- **النظرية المعرفية :**

تشير هذه النظرية إلى أن الطفل يشكل سلوك العدوان إذا ما تعارض إلى نقص في المعلومات التي يحتاج إليها وهذا النقص في المعلومات حول قضية ما تثير لديه نوعا من القلق وعدم التوازن للخلاص هذا التوتر والقلق قدي لجأ إلى البحث والتنقيب في البيئة المحيطة لإيجاد جواب لتلك القضية وبالتالي يعود لحالة من التوازن المعرفي التي تخلصه من القلق ، ولكن في حالة الشاب أو الطفل قد يظهر سلوكا إنطوائيا وعدم التكيف مع البيئة نتيجة عدم توفر تلك المعلومات اللازمة لذلك يرى كثير من المعالجين المستخدمين الأسلوب المعرفي في علاج العدوان ضرورة اللجوء إلى مناقشة الطفل بأسباب هذا السلوك وتقديم ذالمعلومات الضرورية كما يستخدم أسلوب التخيل في وصف السلوك أو المثير المسبب للعدوان وكيف يستجيبون له بطريقة عدوانية وهادئة .

حيث يميز علماء النفس بين أنماط السلوك العدواني ذلك العدوان الذي يستهدف ويؤدي إلى إيذاء شحص ما أو تدمير شيئ ما،وقد يكون العدوان لفضيا أو أثنين معا، ثم يميزون العدوان الإذائي ويستخدم فيه المعتدي سلوكه ليخفف هدفا معينا ويشتمل ذلك دفاعه عن الذات، وهذا النمط ليس بالضرورة أن يكون مكروها ،ويرجع ذلك ألى تعليم الآباء لأبناءهم

كيفية الإعتماد على أنفسهم فالعدوان إذا تتراوح بين كونه غريزة أو رد فعل أوسلوك متعلم ويهدف إلى إلحاق الضرر الجسمي أو النفسي للآخرين ، كما أنه قد يكون بناء يهدف إلى إثبات الذات والدفاع عن النفس **(سناء محمد سليمان ،2008 ، ص45)**

- **نظرية التعلم الإجتماعي:**

يعد ألبرت باندورا BANDORA من أبرز المؤيدين لنظرية التعلم الإجتماعي كتفسير لظاهرة العدوان و هذه النظرية على العكس نظريتي الغرائز و الإحباط، تنظر إلى السلوك على أنه سلوك متعلم عن طريق الملاحظة والتقليد وأساليب التنشئة الإجماعية , ، فالأفراد يسلكون بطريقة عدوانية لأنهم تعلموا هذا السلوك، وليس بسبب إمتلاكهم الغرائز معنية أو كنتيجة للإحباط.(**عن علاوي ،1998 ، ص 24)**

و أكدوا باندورا (1973) أن الكائن البشري لا يولد إلى الحياة عدواني، وإنما يصبح كذلك عن طريق عملية التعلم**(CosliM, 2003, P 21)** .

إن هناك 3 مصادر يتعلم منها الفرد بالملاحظة السلوك العدواني وهي التأثير الأسري ، تأثير الأقران ، النماذج الرمزية كالتلفزيون ، بمعنى أن الفرد يقلد نماذج يلاحظها حوله فالأولاد يتعلمون السلوك العدواني من والديهم و مدرسهم و وأصدقاءهم ومن خلال قراءة القصص أو من الحكايات التي يسمعونها ، لكن أيضا بوجود التعزيز،وتقوم هذه النظرية على أبعاد رئيسية :

1- نشأة جذور العدوان بأسلوب التعلم من خلال الملاحظة ثم التقليد.

2- الدافع الخارجي المحرض على العدوان .

3- تعزيز العدوان

- **نظرية الإحباط العدوان :**

يعتبر" **دولار ليونارد جون**"،" **نيل ميلر**"،" **أورفال مورد**"، و" **روبرت سيرز** "من جامعة بال الأمريكية من علماء النفسيين الأوائل الذين قدموا نظرية الإحباط .العنوان حيث ذكروا أن السلوك العدواني يسبقه دائما إحباط، وهذا الأخير من شأنه أن يؤدي إلى سلوك عدواني .

فالسلوك العدواني عند الفرد في صورة المتعددة وأنواعه المختلفة يمكن إرجاعه إلى أنواع من الإحباطات فعندما يحبط تتولد عند الرغبة العدوانية على مصدر الإحباط أو المصادر أخرى أو يتعدى على نفسه إعتبرها مسؤولة عما حدث له من إحباط ، فيلومها بدلاً من أن يلوم الآخرين.**(عن عمارة، 2008 ، ص46)**

وبينت الملاحظة التي أجراها منتاقن (1988) حول الكشف عن العدوانية المبكرة لدى أطفال الروضة ودور الأمومة ، فعندما وضع هؤلاء في وضعية منافسة مع الأقران حول بعض الأشياء ثم قورنت سلوكياتهم بوضعيات أخرى لا تتوافر فيه المنافسة وجد أن الأسباب الأساسية التي تدفع الأطفال إلى العدوان في وضعيات المنافسة على الأشياء، وإنما ترجع إلى العلاقات الأسرية لهؤلاء وذلك يعود إلى السلوك القمعي الذي يستعمله الوالدان نحو أبنائهم .**(عن ميزاب،2005 ،ص 140)**

وأشار باركوتير إلى أن ما جاء به دولارد ليس دائما صحيحا فقد يتعلم الناس أن يكونوا عدوانيين بمجرد تقليد الآخرين، فالإحباط إذن لا يؤدي بالضرورة إلى السلوك العدواني ، بل تظهر أنواع أخرى من السلوك كطلب المساعدة أو الإنسحاب لذلك فإن كثير من العلماء النفس المحدثين يميلون إلى اعتبار السلوك العدواني في جزء منه مكتسب .**(عن مرشد، 2005، ص.29)**

أما رونرويج (1976) مؤسس نظرية حول الإحباط ففكر أن العدوان في مفهومه الشامل هو تأكيد الذات، ويصنف الوضعيات الحيوية العدوان أنها حالة من الإحباط تظهر كلما

صادف الج طريقه عائقا لا يتحمله ، وهذا في حالة إشباعه لبعض الحاجات ، فعندئذ يصاب الفرد بحرمان أي إحباط الحاجات الحيوية وبالتالي فقدان توازن الناتج عن الصراع .(**رونرويج،1983 ، ص3)**

و إذا منع الإنسان من تحقيق هدف ضروري له شعر بالإحباط و إعتدى بطريقة غير مباشرة إن خاف من الإنتقام .**(عن أبوقرة 1996 ، ص 111)**

وذكر ميلر أن الإحباط لا يؤدي دائما إلى العدوان، وإنما يؤدي إلى الانسحاب واليأس والانطواء والاكتئاب .**(عن موسى،2008 ، ص397)**

والشكل التالي يوضح ذلك :

الإحباط ⟵ تحريض العدوان ⟵ عدوان خارجي ⟵ عدوان مباشر على مصدر العدوان

شكل يمثل نظرية الإحباط — العدوان .**(محمد سري،2003 ، ص40)**

النظرية البيولوجية:

ترى هذه النظرية أن السلوك العدواني فطري محصلة للخصائص البيولوجية للفرد ، فقد توصلت الدراسات ألى أن هناك علاقة بين العدوان واضطرابات الجهاز الغدي إذ يرى سكاينز skines أستاذ علم الهرمونات بجامعة هارفاد الأمريكية أن الزيادة في إفرازات الفص الأساسي للغدة النخامية بصاحبه توتر واندفاع إلى العدوان ، وهناك من يرى أن هناك علاقة بين كروسومات الجنس والعدوان حيث وجد أن كروسومات الجنس عند الأشخاص العدوانيين xxy(وليس xy) كما هو عند العاديين

7_ اثار السلوك العدواني

تأثير السلوك العدواني على التلاميذ:

❖ في المجال السلوكي:

- عدم المبالاة
- عصبيه الزائدة
- القيام بسلوكات ضارة
- تحطيم الاثاث والممتلكات المدرسية

❖ في المجال التّعليمي:

- تدني مستوى التّحصيل الدراسي.
- الغياب المتكرر عن المدرسة والتّسرب المدرسي.
- عدم المشاركة في الانشطة المدرسية.

❖ في المجال الاجتماعي :

- العزلة الاجتماعية وعدم المشاركة في الأنشطة الاجتماعية.

❖ في المجال الانفعالي :

- الاكتئاب والتوتر والخوف المزاجية والسلبية.
- انخفاض مستوى الثقة بالنفس وتقدير الذات وانعدام الاستقرار النّفسي.(عزالدين؛ 2010؛ ص 33-34)

8_طرق الحد من السلوك العدواني:

أشار جالو وزملاؤه (Gallo & P2000, .,al31 (الوارد في الصافي وآخرين (،2007 ص265) إلى وجود عدّة طرق التي يمكن أن تحد من السلوك العدواني ومنها:

1.10- التفريغ:

التفريغ هو أسلوب مهم للتقليل من السلوك العدواني، ويُقصد به التعبير عن المشاعر السلبية

أو الانفعالات الداخلية بطريقة آمنة وصحية، بدلاً من كبتها أو تفجيرها في شكل سلوك عدواني.

- **أنواع التفريغ العاطفي والسلوكي**

1. التفريغ الجسدي:

ممارسة الرياضة: الجري، الملاكمة، السباحة، أو أي نشاط بدني يساعد في إخراج التوتر.

الأنشطة البدنية الإبداعية: مثل الرقص أو استخدام أدوات التفريغ (كيس ملاكمة، كرات التوتر).

2. التفريغ النفسي:

الكتابة: كتابة المشاعر في دفتر أو ورقة (تفريغ داخلي).

الرسم أو التلوين: وسيلة فعالة للأطفال والكبار.

3. **التفريغ من خلال الحوار:**

الحديث مع شخص موثوق: صديق، مرشد، أو معالج نفسي.

العلاج بالكلام (Talk Therapy): يساعد في تفكيك المشاعر السلبية والتعامل معها بوعي.

4. التفريغ باستخدام تقنيات الاسترخاء:

تمارين التنفس العميق أو اليوغا.

التأمل أو الاستماع إلى موسيقى هادئة.

استخدام تطبيقات الهدوء الذهني (مثل Calm أو Headspace)

2-العزل:

يُعزل الفرد عن بقية الأشخاص في مكان لا يوجد فيه معززات السلوك العدواني مع إعلامه أن هذا ليس بعقاب، إنما لإعطائه وقت يراجع فيه أفكاره.

3- **التجاهل المتعمد:**

وهو التجاهل القصدي للسلوكيات العدوانية التي لا يترتب عنها خطر جدي على سلامة الفرد المعتدي

ذاته أو على الآخرين أو ضرر في الممتلكات.

4- تعزيز السلوكيات المناقضة للعدوان:

والذي يتمثل في إثابة الفرد على سلوكه التعاوني مع الأخرين.

5- العقاب:

يشترط العقاب الفعال أن يكون فوري حتى يحقق كبح تكرار العدوان و أن يكون عادلا، وفي حدود مشروعة، لأن أي خطا أو سوء تقدير في نوع العقاب الذي يناله الفرد قد يكون سببا كافيا لظهور آلام نفسية لدى هذا الأخير مما يولد فيه مشاعر الانتقام أو الانعزال أو العصيان أو الانحراف وغيرها من

السلوكيات السلبية.

6- مشاهدة نماذج غير عدوانية:

لقد أظهر باحثون وجود عقم في فعالية أسلوب العقاب للحد من العدوان لأن العقاب قد يأخذ شكلا عنيفا، ما يشكل لدى الشخص المعاقب مشهدا عدوانيا معززا يتعلم من خلاله سلوكيات عدوانية، إنما على العكس، يفترض تقديم الفرد نماذج غير عدوانية يلاحظها ويقلدها حتى يتعلمها.

ويقترح بارون وبيرن (Baron & Byrene1994, الوارد في مكلفين ،2003 ص 356) ثلاثة أساليب تحد من العدوان وهي:

أ.التدريب على المهارات:

غالباً ما يقع الأفراد الذين يفتقرون إلى المهارات اللازمة للتعبير عن مشاعرهم إلى إحباط متكرر، مما يؤدي بهم إلى السلوك العدواني، ومن هنا يؤكد توش (Toch) على فائدة تدريب هؤلاء على تلك المهارات التي من شأنها أن تقلل احتمال لجوئهم إلى العدوان أو التعرض له على حد سواء.

ب.التدخل المعرفي:

يكتسي إدراك وتفسير الآخرين لسلوك ما أهمية بالغة أثناء حكم هؤلاء عليه بأنه سلوك عدواني أم لا،لأن فهم الغير للمتغيرات المتصلة بالظرف الذي أصدر فيه فاعل السلوك عدوانه يكون سببا يجعلهم أقل استعداد للرد عليه بعدوانية أن يتحصلوا على معلومات وافية وقابلة للتصديق عن هذه المتغيرات الظرفية المثيرة التي دفعت بالفاعل حتى يسلك بعدوانية.

ج.الاستجابات المتعارضة:

تتمثل في حالات شعورية متناقضة مع حالة العدوان الفعلي أو الغضب، والتي تعمل على إضعاف ردود الأفعال العدوانية اتجاه الموضوع مثل عدوان الأب اللفظي على ابنه الذي يصاحبه في الوقت نفسه شعور بالشفقة على الابن، وهو الشعور الذي يجعل الأب يخفف من حدّة عدوانه أو أن يكف عنه.

7- تجنب الممارسات والاتجاهات الخاطئة في تنشئة الأطفال:

ذكر المطوع (،2008 ص 125) أن التسيب في النظام الأسري والاتجاهات العدوانية لدى الآباء تجاه الأبناء تعمل على توليد سلوك عدواني لدى الأطفال من نفس البيئة الاجتماعية وبالتالي قد يولد هذا العدوان ضعفا وخللا في الانضباط، وتفيد بعض الدراسات أن الأب المتسيب أو المتسامح أكثر من اللازم هو ذلك الأب الذي يستسلم للطفل ويستجيب لمتطلباته ويدالله ويعطيه قدرا كبيرا من الحرية.

أما الأب ذو الاتجاهات العدوانية غالبا لا يتقبل ابنه ولا يستحسنه وبالتالي لا يعطيه العطف

ومشاعر الأبوة أو الفهم والتوضيح فهؤلاء الآباء غالبا ما يميلون لاستخدام العقاب البدني الشديد.

العمل على التنمية الشعور بالسعادة عند الطفل :

إن الأشخاص الذين يعيشون الخبرات العاطفية الإيجابية كالسعادة وتوفير دفئ وعطف الوالدين و حنانهم عليهم يميلون أن يكون تعاملهم مع أنفسهم ومع غيرهم بشكل لطيف وخال من أي عدوان أو سلوك سلبي آخر، أما الذين تعرضوا لإساءة المعاملة وإهمال عاطفي واجتماعي فقد يسعون الستخدام العدوان بأشكاله المختلفة.

8- الإقلال من التعرض لنماذج العنف المتلفز:

أظهرت نتائج كثيرة كما ذكر أن النماذج العدوانية التي يتعرض لها الاطفال في التلفاز يؤ كد بشكل كبير في ظهور السلوك العدواني لدى الأطفال، وذلك لأن وسائل الإعلام المرئية والمسموعة والمقروءة تلعب دورا في تعلم النماذج السلوكية الإيجابية والسلبية فعلى ضوء ذلك يجب أن توفر البرامج الفعالة ذات الأهداف الإيجابية للأطفال حتى يتعلم نماذج جيدة وبناءه في سلوك الأطفال، فلو نظرنا إلى واقع الأفلام الكرتونية والقصص وغير ذلك فإننا نلاحظ أنها تعمل على تعليم الأطفال العدوان والأنانية لتحقيق الأهداف وتبعث في نفوس الأطفال الخوف والقلق وغيره من المشكلات(عن خالد، 2010، ص103).

9. علاج السلوك العدواني :

علاج السلوك العدواني عند الاطفال والمراهقين يجب ان يشمل دراسة الحالة والبيئة المحيطة به والتي تتمثل في الاسرة والمدرسة وجماعة الاقران والبحث عن الاسباب التي تقود الى العدوان وفي العلاج يمكن ان يستخدم اكثر من اسلوب في التعامل مع العدوان تمثل في:

- **العلاج السلوكي :**

يقوم هذا العلاج على احدى التغيرات في البيئة التي أدت إلى عدوانيته وإعطائه النماذج السليمة في التعامل مع الغير من خلال التحكم بمثيرات العدوان القبلية والبعدية بتوظيف برامج التعديل السلوكي المناسب.(دبابة؛محفوظ؛ 2015؛ص36)

ويعتمد هذا العلاج على مايلي :

- التعزيز التفاضلي: عن طريق تعزيز السلوكيات الايجابية المرغوب فيها؛ وتجاهل السلوكات الغير مرغوب فيها؛ لانه بتجاهل السلوك العدواني تكون متاكدا من أنك لا تعزز هذا السلوك بدون قصد عن طريق إنتباهك له وبالتالي إنطفائه .
- التدعيم السلبي: من أساليب العقاب التي تستخدم عند اتيان سلوك عدواني ويتمثل في ابعاد الطفل عن التدعيم بعد قيامه بهذا السلوك الغير المرغوب وايضا عزله لفترة من الزمن وحرمانه من الأشياء المدعمة .
- التدعيم الإيجابي: عندما يقوم الطفل بسلوك ايجابي ناضج بعيدا عن العدوان في معاملته مع الاقران يثنى عليه ويمنح له شيء مرغوب.(فاروق مصطفى؛ 2013؛ص115)
- التدريب على مهارات الإسترخاء: وهي مهارات يتعلمها الطفل ويقوم بتاديتها اثناء الانفعال والغضب حتى يشعر بعد تأديتها بالراحة والاسترخاء.
- العلاج الأسري :

يهدف العلاج الأسري الى تدريب الآباء على الأساليب السوية في معاملة الأبناء وذلك على النحو التالي:

- الإقلال من التدخل في أعمال الأبناء حتى لايشعروا باليأس ويلجئون إلى العناد .
- توفير الجوالعائلي الهادئ الذي يسوده الحب والتفاهم والاحترام المتبادل .
- يجب على الآباء شغل اوقات فراغ آبنائهم باللعب والرياضة ليتعلموا الأخذ والعطاء ويستفيدوا من الطاقة الزائدة فتختفي الميول العدائية لديهم.

- أن يقلع الآباء من عصبيتهم الزائدة أمان م الأبناء حتى لا يقلدوهم ويكونو قدوة لهم .
- تنمية القيم الأخلاقية والوازع الديني لدى الأبناء وبيان مساوئ السلوك العدواني وآثاره؛ في جو يسوده الأمن والهدوء. (فاروق مصطفى؛ 2013؛ص115)
- العلاج بالنمذجة ولعب الأدوار :

تعريض الطفل الى نماذج إحداهما يمارس فيها سلوك عدواني والآخر يمارس فيه سلوك إجتماعي حيث ان الذي يمارس السلوك العدواني يعاقب والآخر يعزز على سلوكه والهدف من هذا تعزيز السلوك الاجتماعي وكف السلوك العدواني كما يتم تعزيز الطفل وتشجيعه على لعب الأدوار من أجل استجرار استجابة غير عدوانية.

إجراءات أخرى تتمثل في :

- تقليل درجة الحساسية نحو المواقف التي تشير الغضب لدى الفرد من خلال تدريبه على سلوكات إجتماعية بشكل تدريجي .
- تنمية القيم الأخلاقية والوازع الديني لدى الأفراد وبيان مساوئ السلوك العدواني وآثاره السلبية (عماد الزغول؛ 2006؛ص171؛172)

➢العلاج باستخدام أسلوب التصحيح الزائد:

ويتم من خلاله إعادة الطفل لصورة أفضل مما كانت عليه كأن يزيل الطفل أثر العدوان بالاضافة الى تكليف الطفل بغرامة اضافية حينما يقوم الطفل بضرب احد الأطفال ويتم توبيخه كاحد أشكال العقاب وتقديم الاعتذار اللازم كما يتم فرض غرامة كأن يقدم لزميله هدية (د. عمير ؛ 2020؛ص23)

ولقد دلت الدراسات على فاعلية برامج التدريب على مهارات حل الصراع في التعامل مع الصراعات وخفض مستوى العدوان والعنف في المدرسة وتحسين تقدير الذات لدى الطلاب اما الوساطة بين الأقران فهي تعني عمليه التواصل وحل مشكلات بين الطلاب حلولا مقبولة لجميع الاطراف المتضمنة في المشكلة وتعطي برامج وساطة الأقران الفرصة للطلاب عن

تعلم كيفيه التعامل مع الصراعات بطرق ايجابية بديلة وتستهدف برامج وساطة الاقران peermediation التدريب على تكوين فريق من القادة وتحدد مهمه هؤلاء القادة في مساعدة الطلاب على وضع نهاية للصرعات بينهم والعمل على حلها وبالتالي فهي تتضمن ان يقوم فريق من الطلاب بدور الوساطة عند حدوث خلافات وصراعات بين الأقران داخل المدرسة وأن يتعاونوا على إيجاد الحلول المناسبة لهذه الصراعات وعلى هذا يتعلم طلاب مهارات حل الصراع ويطبقونها في حل الصراعات التي تتعرض حياتهم سواء كانت داخل الأسرة او في إطار المدرسة وهذه البرامج تساعد التلاميذ أيضا على بناء علاقات إيجابية إجتماعية مع الأقران وتساعدهم على التعاون والفهم المتبادل والمشاركة الوجدانية للاخرين فمثلا عندما يصدر سلوك عدواني من طفل تجاه طفل اخر هنا يتوسط الأقران ويساعدون على وضع حلول إيجابية للصراعات والمشكلات فهذه البرامج ترمي الى تعليم الطلاب أن يكونوا صانعي سلام حيث يتعلم الطلاب الصراعات بطريقة بناءة بين الاقران.(عبد العضيم؛ 2007؛ص 242)

خلاصة الفصل :

من خلال ما تم التطرق اليه في هذا الفصل يتضح أن السلوك العدواني مفهوم واسع وظاهره معقدة اختلفت التعاريف المقدمة حوله وهذا باختلاف إنتماء العلماء للمدارس وكيفيه تفسير السلوك العدواني؛ حيث يعتبر هذا الأخير من أحد الخصائص والسلوكات المؤلفة التي يتصف بها الأطفال المضطربين سلوكيا وانفعاليا؛ إلا أنه يكون بدرجات فبعضه مقبولة ومرغوب وبعضها غير مرغوب؛ ومن خلال التفسيرات التي قدّمها العلماء وأجمعوا عليها يعتبر السلوك العدواني سلوك مضاد للمجتمع وغير مرغوب فيه لأنه يؤدي الى إحداث أضرار نفسية ومادية؛ مما جعلنا نسقط هذه الظاهرة على ميدان الواقع من اجل دراستها والحد من خطورتها.

الإطار التطبيقي

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1. **الدراسة الاستطلاعية.**
2. **اهداف الدراسة الاستطلاعية.**
3. **المنهج.**
4. **أدوات الدراسة.**
5. **الدراسة الأساسية.**
6. **الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة.**

تمهيد:

يعتبر الجانب التطبيقي من أهم مراحل البحث العلمي، باعتباره تكملة للجانب النظري، إذ بواسطته يتمكن الباحث من التأكد من صحة الفرضيات التي انطلق بها في بداية بحثه، وهو وسيلة هامة من وسائل جمع البيانات عن واقع موضوع البحث بصورة موضوعية ومنهجية.

وفي هذا الفصل سنقوم بعرض الخطوات المتبعة في الجانب الميداني لموضوع الدراسة، من عرض الدراسة الاستطلاعية، وإظهار المنهج المستخدم، وكذا عينة الدراسة وخصائصها، وأدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستعملة.

1-الدراسة الاستطلاعية:

تُعد الدراسة الاستطلاعية خطوة أولية أساسية في البحث العلمي، حيث تساعد الباحث على اختبار مدى صلاحية الأدوات المستخدمة، والتأكد من وضوح بنود المقياسين، إضافة إلى الوقوف على الصعوبات المحتملة أثناء تطبيق الدراسة الأساسية. وتكتسي هذه المرحلة أهمية بالغة خاصة في البحوث النفسية والتربوية التي تتناول متغيرات معقدة كالضغط النفسي والسلوك العدواني، مما يتطلب من الباحث قدراً من المهارة في التحليل والتقدير الميداني (غانم، 2004).

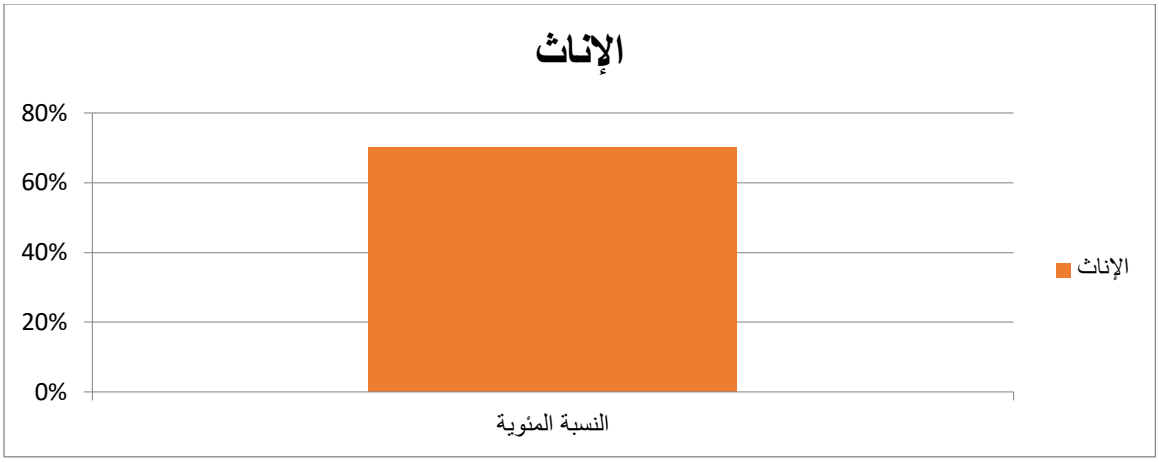
وقد قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال شهر مارس 2025، في ثانوية "شيهاني بشير" بعزازقة (ولاية تيزي وزو)، وثانوية "علال العيشاوي" برغاية (ولاية بومرداس)، حيث تواصلنا أولاً مع مديري المؤسستين للحصول على الموافقة الرسمية على إجراء البحث، ثم وُجِّهنا إلى مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي المتواجدين بكل من المؤسستين، الذين ساعدونا في تقديم التسهيلات اللازمة لتوزيع الأدوات وجمع البيانات، مما مكّننا من اختبار فعالية أداة البحث ومدى مناسبتها للفئة المستهدفة.

1-1-عينة الدراسة الاستطلاعية:

تتمثل العينة في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة مكونة من (30) تلميذا وتلميذة.

الجدول رقم (01): توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
إناث	21	70%
ذكور	9	30%
المجموع	30	100%



الشكل رقم (01): توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس.

اعتمدنا في دراستنا الاستطلاعية على عينة مكونة من 30 تلميذا وتلميذة، منها (21) تلميذة ما يمثل نسبة (70%)، و(9) تلميذا ما يمثل نسبة (30%)، إذ يلاحظ أن نسبة الإناث أكثر من الذكور في توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وهذا ما يعكس الواقع الدراسي وتسجيل الإناث أكبر نسبة.

2-أهداف الدراسة الاستطلاعية

من بين أهم أهداف الدراسة الاستطلاعية مايلى:

لمعرفة العينة في الميدان، وتم تجريب أدوات الدراسة على عينة قوامها30فرد

كدلك لمعرفة مدى تعاون الطاقم الادارى وكدا مستشار التوجيه معنا.

لمعرفة ادا الوقت يكفي لانجاز هده الدراسة خصوصا ان افراد عينة الدراسة أقسام السنة الثالثة ثانوي وعلى مشارف امتحان البكالوريا.

3_الدراسة الأساسية: بعد التأكد من الخصائص السيكومترية تم تطبيق المقاييس على الدراسة الأساسية والتي كانت حدودها كالتالي:

3-1-حدود الدراسة:

-**الحدود الزمنية والمكانية:** تم تطبيق أدوات الدراسة (مقاييس الضغط النفسي والسلوك العدواني) في إطار الدراسة الميدانية بثانوية "شيهاني بشير" بعزازقة – ولاية تيزي وزو، وذلك يوم 2025/04/13، وفي ثانوية "علال العيشاوي" برغاية – ولاية بومرداس، يوم

2025/04/14، خلال السنة الدراسية 2025/2024. وقد استغرق تطبيق الأدوات يومين، حيث تم توزيع الاستبيانات على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ظروف ملائمة ساعدت على جمع البيانات بصورة دقيقة وهادئة.

-**الحدود البشرية:** شملت الدراسة على عينة مكونة من 90 تلميذًا وتلميذة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

3-2-عينة الدراسة:

- **حجم العينة:**

اختيار عينة الدراسة يعني تحديد جزء من المجتمع الأصلي للدراسة يمثلهم بشكل دقيق، وقد تمثلت عينة الدراسة في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث بلغت هذه العينة 90 تلميذًا وتلميذة، موزعين بين ثانوية "شيهاني بشير" بعزازقة – تيزي وزو، وثانوية "علال العيشاوي" برغاية – بومرداس، بهدف تمثيل المجتمع الأصلي بطريقة مناسبة تعكس واقع الضغط النفسي والسلوك العدواني لديهم.

- **خصائص العينة:**

الجدول رقم (02): يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس.

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	45	%50
إناث	45	%50
المجموع	90	%100

يوضح الجدول رقم (02) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس. وقد تبين أن عدد الذكور بلغ (45) تلميذًا، أي ما يمثل نسبة (50%) من إجمالي العينة، وهي نفس النسبة المسجلة لدى الإناث، حيث بلغ عددهن (45) تلميذة، بنسبة (50%) أيضًا. ويشير هذا التوزيع المتوازن إلى أن العينة قد تم اختيارها بطريقة تضمن التماثل العددي بين

الجنسين، مما يسمح بإجراء المقارنات الإحصائية بشكل أكثر دقة وعدالة عند دراسة الفروق أو العلاقات المرتبطة بمتغير الجنس. كما يعزز هذا التوازن من مصداقية النتائج المتعلقة بالضغط النفسي والسلوك العدواني ضمن فئات العينة.

الجدول رقم (03): يوضح توزيع أفراد العينة حسب السن

السن	التكرار	النسبة المئوية
من 17 إلى 19 سنة	69	%76.7
من 20 إلى 21 سنة	21	%23.3
المجموع	90	%100

يوضح الجدول رقم (03) توزيع أفراد العينة حسب فئة السن. حيث تبين أن غالبية التلاميذ تتراوح أعمارهم ما بين (17 إلى 19 سنة)، ويمثلون نسبة (76.7%) من إجمالي العينة، بعدد إجمالي قدره (69) تلميذًا وتلميذة. في حين أن الفئة العمرية الممتدة بين (20 إلى 21 سنة) تمثل نسبة أقل بلغت (23.3%)، أي ما يعادل (21) فردًا من العينة. ويُعزى هذا التفاوت إلى أن الفئة الأولى تُمثل السن الطبيعي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي، بينما الفئة الثانية قد تعود إلى حالات إعادة السنة أو تأخر في المسار الدراسي. ويُعتبر هذا التوزيع مناسبًا لطبيعة الدراسة، حيث يركز على فئة عمرية تعيش مرحلة حرجة من النمو النفسي والانفعالي، مما يُسهم في فهم أعمق لمستوى الضغط النفسي والسلوك العدواني في هذا السياق العمري.

الجدول رقم (04): توزيع أفراد العينة حسب التخصص

التخصص	التكرار	النسبة المئوية
علوم تجريبية	29	%32.2
آداب وفلسفة	43	%47.8
لغات أجنبية	5	%5.6
تسيير واقتصاد	13	%14.4
المجموع	90	%100

يُبيّن الجدول رقم **(04)** توزيع أفراد العينة حسب التخصص الدراسي، حيث تَمثَّلت النسبة الأكبر من العينة في تخصص "آداب وفلسفة" بـ(43) تلميذًا وتلميذة، أي بنسبة (47.8%) من مجموع العينة، تليها شعبة "علوم تجريبية" بنسبة (32.2%) وبعدد (29) فردًا. أما تخصص "تسيير واقتصاد" فبلغت نسبته (14.4%)، ممثلاً بـ(13) تلميذًا وتلميذة، في حين سُجلت أقل نسبة في شعبة "اللغات الأجنبية"، حيث بلغت (5.6%) فقط، أي (5) تلاميذ. ويُشير هذا التوزيع إلى تباين في التمثيل بين التخصصات، ما قد يعكس واقع التوجهات الدراسية في المؤسسات التعليمية التي أُجري فيها البحث. كما أن هيمنة شعبة "آداب وفلسفة" قد تكون ناتجة عن العدد الكبير لتلاميذ هذا التخصص في ثانويتي الدراسة، مما يوفّر فرصة لفحص مدى تأثير طبيعة التخصص على مستويات الضغط النفسي والسلوك العدواني.

3-3-طريقة اختيار العينة: لقد اعتمدنا في دراستنا الحالية على الطريقة العشوائية البسيطة في اختيار عينة بحثنا، نظرا لمحاسنها، كونها الأسلوب الأمثل، لأن المجتمع المدروس متجانس (أي يتشابه معظم أفراده في معظم الصفات التي تكوّن المجتمع) وكذلك يغطي تقدير فرص الاختبار بجمع مفردات المجتمع بالظهور دون تداخل الباحث **(بوعلاق، 2009، ص93).**

كما تعرف العينة "العشوائية البسيطة" على أنها "الاختيار العشوائي"، أي إتاحة الفرص أمام جميع مفردات المجتمع بالظهور" **(فاتن، 2000، ص77)**.

4-منهج الدراسة:

لقد اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة الحالية، وذلك باعتباره الأكثر استخداما في دراسة الظواهر النفسية والاجتماعية فبواسطته يقوم الباحث بجمع البيانات بدقة والوصول إلى حقيقة الموضوع والإجابة عن الأسئلة التي طرحها في بحثه وهو النسب لدراستنا.

ويعرف المنهج الوصفي التحليلي "بأنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة ويعد الموجه الأساسي لأي بحث بواسطته يتوصل الباحث إلى النتائج التي يرغب فيها، وهو فن التنظيم الصحيح لسلسلة الأفكار العديدة، أما من أجل الكشف عن الحقيقة حيث نكون بها جاهلين أو من أجل البرهنة عليها للآخرين نكون لها عارفين **(طلعت، 1995)**.

5-أدوات الدراسة: لقياس متغيرات الدراسة المتمثلة في الضغط النفسي والسلوك العدواني اعتمدنا على مقياسين.

5-1-مقياس الضغط النفسي:

أ-وصف المقياس:

يعد مقياس الضغط النفسي من الأدوات النفسية المعروفة والمجربة إكلينيكيًا، وقد أعدّه "خميستي كروم" سنة 2005م في إطار الدراسات المتعلقة بالصحة النفسية. وقد حُظي هذا المقياس بعدد من التعديلات والتقنينات، حيث قام كل من فهد الدليم، فاروق عبد السالم، يحيى محمد عبد العزيز، وعبد الرحمن الفتة، بتعريبه وتطبيقه على البيئة السعودية، وذلك على عينة مكونة من (4156) فردًا من الذكور والإناث في (27) مدينة سعودية تم التحقق

من صدق المقياس بعدة طرق، منها: صدق المحكمين، الصدق العاملي، الصدق الظاهري، والصدق الذاتي.

أما بالنسبة لثبات المقياس فقد بلغ معامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ (0.994)، وهو مؤشر مرتفع على اتساق المقياس داخليًا.

وقد تم تقنينه على البيئة الجزائرية من طرف الباحثتين "حياة عبيدلي"، و"سميحة عبعوب" (2021).

يتكوّن المقياس في نسخته النهائية من (37) بندًا بعد حذف (6) بنود من النسخة الأصلية التي كانت تحتوي على (43) بندًا. وتمت مراجعة عدد من الفقرات وتعديلها بناءً على رأي المحكمين. ويقيس هذا المقياس مستوى الضغط النفسي لدى المفحوص، حيث تشير الدرجات المرتفعة إلى تمتع الفرد بالسلامة النفسية والطمأنينة، بينما تشير الدرجات المنخفضة إلى ارتفاع مستوى الضغط النفسي.

ب-طريقة التصحيح:

تمنح استجابة المفحوص على كل بند وفق سلم ثلاثي يتضمن: "نعم" = 1، "لا" = 2، "أحيانًا" = 3، باستثناء البنود ذات الأرقام التالية:

(6، 9، 8، 13، 19، 12، 16، 18، 28، 35)، حيث يتم عكس التصحيح كما يلي: "نعم" = 3، "لا" = 2، "أحيانًا"1.

ج-الخصائص السيكومترية:

الثبات:

يقصد بثبات المقياس، أنها تعطي نفس النتيجة لو تم إعادة توزيع المقياس أكثر من مرة، تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى، أن ثبات المقياس، يعني الإستقرار في نتائج المقياس، وعدم تغييرها بشكل كبير، فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة، عدة مرات، خلال فترات زمنية معينة، وقد تم التحقق من ثبات مقياس الدراسة، من خلال معامل ألفا كرونباخ.

جدول رقم (05): يمثل معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس الضغط النفسي

المقياس	العينة	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
الضغط النفسي	30	37	0.89

بالإعتماد على آراء العينة وتحليل برنامج SPSS v25، ومن خلال جدول رقم (05) نجد أن معامل الثبات ألفا كرونباخ (0.89) أكبر من الحد الأدنى (0,65) مما يدل على ثبات عالي لأداة الدراسة وبذلك يكون المقياس قابلا للتوزيع، وصالحا لتحليل النتائج وإختبار الفرض.

5-2-مقياس السلوك العدواني:

أ-وصف المقياس:

تم إعداد مقياس السلوك العدواني من قبل "أرنولد باص *(Buss, A.)*" و"مارك بيري" *(Perry, M.)* سنة (1992)، وهو من المقاييس المعتمدة دوليًا في قياس السلوك العدواني بأبعاده المختلفة. وقد تولى ترجمة هذا المقياس إلى اللغة العربية الباحثان معتز سيد عبد الله

وصالح أبو عبا عام (1995)، حيث تم عرضه على مجموعة من المحكمين للتأكد من دقة الترجمة وملاءمة العبارات للسياق الثقافي العربي، وخاصة في البيئة السعودية.

يتكوّن المقياس في نسخته المعدلة من (30) بندًا تقيس أربعة أبعاد أساسية للسلوك العدواني، وهي: **العدوان البدني، العدوان اللفظي، الغضب، والعداوة** .وتمت إضافة بند إضافي إلى بعد "العدوان اللفظي" ليصبح العدد الكلي للفقرات (30) بندًا، تم توزيعها على هذه الأبعاد بما يضمن شمولية قياس الظاهرة.

ب–طريقة التصحيح:

يطلب من المفحوص الإجابة على كل عبارة من عبارات المقياس بوضع علامة (×) على أحد الخيارات الخمسة المتدرجة حسب مقياس "ليكرت" الخماسي، وهي: (تنطبق تمامًا – تنطبق غالبًا – تنطبق بدرجة متوسطة – تنطبق نادرًا – لا تنطبق). وتُعطى لكل استجابة درجة من (1) إلى (5)، علمًا بأن بعض العبارات يتم عكس تصحيحها في حال كونها سالبة المعنى، وذلك وفقًا لمفتاح التصحيح المعتمد.

تتراوح درجات المفحوصين في هذا المقياس بين **30درجة كحد أدنى** (ما يدل على مستوى منخفض من العدوانية)، و **150درجة كحد أقصى** (ما يدل على مستوى عالٍ من العدوانية).

ج–تصنيف البنود:

- **البنود الموجبة** :تشمل البنود التالية:

(1، 2، 3، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30).

- **البنود السالبة** :هي:

(4، 19).

د-الخصائص السيكومترية:

ثبات المقياس:

تم حساب معامل ألفا لكرونباخ لمقياس السلوك العدواني كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (06): يمثل معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس السلوك العدواني

المقياس	العينة	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
السلوك العدواني	30	30	0.88

يتضح من خلال الجدول رقم (06) أن معامل الثبات ألفا لمقياس السلوك العدواني بلغت (0.88) وهي درجة مرتفعة جدا، مما يدل على صلاحية تطبيقه في الدراسة الأساسية.

6-الأساليب الإحصائية المستخدمة:

كل دراسة ميدانية تتطلب استخدام أساليب إحصائية معينة لمساعدة الباحث على تفريغ البيانات تفريغا إحصائيا ويستنتج عن طريقها النتائج للتحقق من صحة الفرضيات اعتمدنا على:

•**الإحصاء الوصفي:** والمتمثل في كل من التكرارات، النسب المئوية،المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية.

•الإحصاء الاستدلالي والمتمثل في:

- معامل ارتباط بيرسون ر R.

-معادلة ألفا كرونباخ.

- معامل ارتباط جوتمان.

- اختبار T test لدراسة الفروق.

وذلك من خلال الاستعانة ببرنامج الحرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نسخة 25.

الفصل الرابع

عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1-عرض وتحليل النتائج.

1-1- عرض وتحليل نتائج بالفرضية الأولى.

1-2- عرض وتحليل نتائج بالفرضية الثانية.

1-3- عرض وتحليل نتائج بالفرضية الثالثة.

2- تفسير ومناقشة النتائج.

2-1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.

2-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.

2-3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.

الاستنتاج العام.

خاتمة

تمهيد:

بعد تفريغ استجابات أفراد الدراسة في الحاسوب باستخدام نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) نسخة 25، تم إجراء المعالجات المناسبة بالاعتماد على الأساليب الإحصائية التي سبق ذكرها في فصل الإجراءات المنهجية للدراسة وذلك للتحقق من الفرضيات المطروحة في الدراسة..

قمنا في هذا الفصل بعرض ما تم التوصل إليه من نتائج حول الفرضيات وتقديم تفسيرا لها، ومناقشتها على ضوء الدراسات السابقة والاطار النظري للدراسة، ثم خلصت بالاستاج العام.

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة: يتم في هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج وصولا إلى الاستنتاج العام.

1-1-عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي".

للتحقيق من صحة هذه الفرضية قمنا باستخدام معامل الارتباط بيرسون"r" ، والنتائج مدونة في الجدول الآتي:

جدول رقم (07): يبين معامل ارتباط بيرسون بين الضغط النفسي والسلوك العدواني

المتغيرات	العينة	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
الضغط النفسي	90	0,67	0,00	0,05	دالة احصائيا
السلوك العدواني					

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أن معامل الارتباط بين درجات الضغط النفسي ودرجات السلوك العدواني قُدّر بـ (0.67)، وهي قيمة تدل على علاقة ارتباط طردية متوسطة القوة. كما أن قيمة الدلالة الإحصائية (0.00) أصغر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يشير إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين.

وبناءً عليه، فإن الفرضية الأولى التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي قد تحققت، وبالتالي **نقبل الفرضية البديلة (H1)** ونرفض الفرضية الصفرية (H0) .

1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس".

للتحقيق من صحة هذه الفرضية قمنا باستخدام اختبار"T" للفروق، وتحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (08): يبين اختبار (ت) T TEST للفروق في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس.

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة"T"	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
الذكور	45	70.73	10.59	0.05	0,96	0,05	غير دالة
الاناث	45	70.62	10.56				

يتضح من خلال الجدول رقم (08) أن المتوسط الحسابي لمستوى الضغط النفسي لدى الذكور بلغ (70.73) بانحراف معياري قدره (10.59)، في حين بلغ المتوسط لدى الإناث (70.62) بانحراف معياري قدره (10.56). أما قيمة "ت" المحسوبة فكانت (0.05)، وهي قيمة ضعيفة جدًا، وكانت **قيمة الدلالة الإحصائية (Sig = 0.96)**، وهي **أكبر بكثير من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)**. وهذا يدل على أن الفروق بين الذكور والإناث في مستوى الضغط النفسي **ليست ذات دلالة إحصائية.**

وبناءً عليه، فإن الفرضية الثانية التي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس قد تحققت، وبالتالي **نقبل الفرضية الصفرية (H0)** التي تنفي وجود فروق، ونرفض الفرضية البديلة(H1) .

1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس".

للتحقيق من صحة هذه الفرضية قمنا باستخدام اختبار"T" للفروق، وقد تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (09): يبين اختبار (ت) T TEST للفروق في السلوك العدواني تعزى لمتغير الجنس.

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة"T"	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
الذكور	45	95.46	19.61	0.05	0.96	0,05	غير دالة
الاناث	45	95.26	17.84				

يتضح من خلال الجدول رقم (09) أن المتوسط الحسابي للسلوك العدواني لدى الذكور بلغ (95.46) بانحراف معياري قدره (19.61)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى الإناث (95.26) بانحراف معياري قدره (17.84). أما قيمة "ت" المحسوبة فكانت (0.05)، وهي قيمة ضعيفة جدًا، كما أن قيمة الدلالة الإحصائية(Sig = 0.96) ، وهي أكبر بكثير من

مستوى الدلالة المعتمد (0.05). وهذا يدل على أن الفروق بين الذكور والإناث في مستوى السلوك العدواني ليست ذات دلالة إحصائية.

وبناءً عليه، فإن الفرضية الثالثة التي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس" قد تحققت، وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية (H0) التي تنفي وجود فروق، ونرفض الفرضية البديلة (H1).

2-تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

2-1-تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

توصلت نتائج الفرضية الأولى إلى وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

يمكن إرجاع هذه النتيجة إلى أن ارتفاع مستوى الضغط النفسي لديهم يُرافقه ارتفاع في مستوى السلوك العدواني. ويُعزى هذا الارتباط إلى تأثير الضغوط النفسية على التوازن الانفعالي للتلميذ، إذ تؤدي كثافة الضغوط المدرسية أو الاجتماعية أو الأسرية إلى حالة من التوتر الداخلي، يجد التلميذ صعوبة في التعبير عنها بطرق إيجابية، فيلجأ إلى السلوك العدواني كوسيلة للتفريغ الانفعالي. ويُفسَّر ذلك بضعف مهارات التكيف والتعامل مع الضغوط في هذه المرحلة العمرية، إلى جانب نقص الدعم النفسي أو غياب برامج الإرشاد داخل المؤسسات التربوية، مما يعزز من احتمالية التعبير السلبي عن الانفعال. وتؤكد هذه النتيجة الحاجة إلى تدعيم البرامج الوقائية والعلاجية التي تستهدف خفض مستويات الضغط النفسي وتعزيز أساليب المواجهة الإيجابية لدى التلاميذ للحد من مظاهر العدوانية في الوسط المدرسي.

وقد اتفقت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة عبد العزيز (2017) التي توصلت إلى أن ارتفاع مستوى الضغط النفسي لدى المراهقين يُعد مؤشرًا قويًا على زيادة السلوكيات العدوانية لديهم، خاصة العدوان الموجه نحو الآخرين. كما دعمت دراسة الشيخ (2020) هذا الطرح، حيث بينت أن التلاميذ الذين يعانون من ضغوط دراسية متكررة يظهرون مستويات أعلى من العدوانية اللفظية والبدنية، خصوصًا في بيئة المدرسة. وأكدت دراسة Hidayat وزملاؤه (2019) في السياق ذاته أن الضغوط النفسية المرتبطة بالواجبات الأكاديمية والامتحانات تُعد من أبرز العوامل المؤدية إلى بروز سلوك عدواني لدى التلاميذ، بسبب ما تخلّفه من توتر وقلق نفسي يؤثر على التفاعل الاجتماعي والانفعالي للتلميذ.

في المقابل، تختلف بعض الدراسات مع نتيجة هذه الدراسة، حيث لم تثبت وجود علاقة دالة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني. فقد توصلت دراسة الزهراني (2014) إلى غياب علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين، مفسرة ذلك بوجود آليات تكيف فعالة يستخدمها بعض التلاميذ لمواجهة الضغوط النفسية، مما يمنع تحولها إلى سلوك عدواني. كما أشارت دراسة Williams و Anderson (2016) إلى أن العدوانية ليست دائمًا نتيجة مباشرة للضغط النفسي، بل يمكن أن تتأثر بعوامل أخرى مثل بنية الشخصية، والدعم الأسري والاجتماعي، والظروف البيئية المحيطة، ما يجعل العلاقة بين الضغط والسلوك العدواني علاقة غير حتمية في كل الحالات.

2-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

توصلت نتائج الفرضية الثانية إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس.

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الضغوط النفسية المرتبطة بالمرحلة الدراسية تمثل عاملًا مشتركًا بين الذكور والإناث، إذ يواجه الجميع تحديات متقاربة من حيث كثافة المقررات

الدراسية، وضيق الوقت، وضغوط الامتحانات المصيرية، مما يخلق شعورًا عامًا ومتشابهًا بالضغط النفسي بغض النظر عن الجنس. ويُعزى هذا التماثل في الإحساس بالضغط أيضًا إلى التشابه في الإدراك المعرفي لمصادر التوتر، حيث تؤكد النظريات المعرفية أن تقييم الفرد للمواقف الضاغطة هو الذي يحدد شعوره بالضغط أكثر من طبيعة الموقف نفسه. كما أن غياب الفروق بين الجنسين قد يعود إلى تقارب في أساليب التنشئة الاجتماعية والتربوية التي لم تعد تميز بحدة بين الذكر والأنثى في الأدوار الدراسية والتوقعات المرتبطة بها، مما ساهم في تشكيل أنماط استجابة انفعالية وسلوكية متقاربة للضغوط. ويُضاف إلى ذلك أن التلاميذ في هذا المستوى الدراسي يعيشون في بيئة تعليمية موحدة ويخضعون لظروف تقويمية مماثلة، مما يجعل تأثير العوامل الموضوعية أكبر من تأثير الخصائص الفردية مثل الجنس. وتدل هذه النتيجة على أهمية تصميم تدخلات نفسية تربوية تركز على مصادر الضغط الفعلية أكثر من تركيزها على الفروق الفردية بين التلاميذ، لأن الاستجابة العامة للضغط في هذه المرحلة تبدو جماعية إلى حد كبير.

تتفق نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة التي لم تجد فروقًا دالة إحصائيًا في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس. فقد بيّنت دراسة خليل (2018) أن تلاميذ السنة النهائية في المرحلة الثانوية، ذكورًا وإناثًا، يعانون من ضغوط نفسية متقاربة تعود لطبيعة النظام التعليمي ووطأة الامتحانات المصيرية، مما يجعل استجابتهم للضغوط شبه متماثلة. كما دعمت دراسة عابد (2021) هذه النتيجة، مشيرة إلى أن الفروق الجندرية في الضغط النفسي تبدأ بالتلاشي كلما اقترب الأفراد من مواقف موحدة التأثير، كمرحلة إنهاء التعليم الثانوي. وأكدت دراسة Singh و Kaur (2020) في السياق نفسه أن الفروق بين الجنسين في مستوى الضغط النفسي تكون محدودة عندما تكون مصادر الضغط خارجية ومشتركة، مثل ضغوط الامتحانات والقلق من المستقبل المهني.

بالمقابل، توجد دراسات أخرى خالفت هذه النتيجة، حيث أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس. فقد أشارت دراسة حسن (2016) إلى أن الإناث في المرحلة الثانوية يعانين من مستويات ضغط نفسي أعلى من الذكور، مفسرة ذلك بتأثر الإناث بدرجة أكبر بالعوامل النفسية والاجتماعية، وباستجاباتهن الانفعالية العالية تجاه المواقف الضاغطة. كما وجدت دراسة Alzahrani & Altamimi (2019) أن الذكور يتمتعون غالبًا بقدرة أعلى على المواجهة والتكيف مقارنة بالإناث، مما ينعكس في مستويات أقل من الضغط لديهم. وتدعم هذه النتيجة أيضًا دراسة Park و Seo (2017)التي أظهرت فروقًا دالة في الضغط النفسي لصالح الإناث في مرحلة التعليم الثانوي، وعزت ذلك إلى الفروق في أنماط التفكير والاستجابات النفسية بين الجنسين.

2-3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

توصلت نتائج الفرضية الثالثة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس.

ويمكن تفسير هذه النتيجة على أن الضغوط النفسية والانفعالات المرتبطة بمرحلة الدراسة النهائية من التعليم الثانوي تمسّ كلا الجنسين بشكل متساوٍ، نظرًا لما تحمله هذه المرحلة من توتر وضغط مرتبطين بالتحضير لشهادة البكالوريا. كما أن تغير الأدوار الاجتماعية والتمثلات الثقافية المرتبطة بالجنس في المجتمع، جعل من الإناث أكثر حضورًا في السلوكيات التي كانت تقليديًا تُنسب للذكور، بما في ذلك بعض أشكال العدوان. وإلى جانب ذلك، قد يعكس هذا التشابه غياب برامج إرشاد نفسي فعالة موجهة لكلا الجنسين في المؤسسات التربوية، مما يؤدي إلى اعتماد التلاميذ على أساليب غير ناضجة للتعبير عن الانفعالات، ومنها السلوك العدواني، دون أن يرتبط ذلك بشكل واضح بكونهم ذكورًا أو إناثًا. وعليه، فإن هذه النتيجة تعزز أهمية اعتماد استراتيجيات تدخل نفسي وتربوي شاملة تستهدف

جميع التلاميذ، مع التركيز على تنمية مهارات إدارة الانفعالات والضغط النفسي بشكل إيجابي.

وقد تشابهت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة بن عتو سامية (2015) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في العدوان بين الذكور والإناث، مرجعة ذلك إلى تشابه الضغوط النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها التلاميذ في المرحلة الثانوية. كما توافق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه بوقرة فاطمة الزهراء (2018)، والتي أوضحت أن العدوانية قد تتولد لدى كلا الجنسين بشكل متقارب نتيجة للضغوط الدراسية والبيئية المشتركة. كذلك، أكدت دراسة Abouserie (1994) أن الاستجابات العدوانية لدى الطلبة لا تختلف جوهريًا حسب الجنس عند ارتفاع الضغط النفسي.

في المقابل، تخالف نتيجة هذه الفرضية ما توصلت إليه بعض الدراسات التي أثبتت وجود فروق في السلوك العدواني بين الذكور والإناث. فقد كشفت دراسة رحاحلية أسماء (2012) أن الذكور يظهرون مستويات أعلى من العدوان مقارنة بالإناث، وهو ما فُسّر بالعوامل الثقافية والتنشئة الاجتماعية التي تتيح للذكور التعبير الانفعالي أكثر من الإناث. كما أظهرت دراسة بن مرزوق ليلى (2016) فروقًا واضحة لصالح الذكور في أنماط السلوك العدواني، واعتبرت أن الأدوار الاجتماعية النمطية تعزز هذا التوجه. وذهبت دراسة Crick و Grotpeter (1995) إلى التمييز بين أنواع العدوان، حيث أظهرت أن الذكور يميلون للعدوان الجسدي المباشر، بينما تميل الإناث إلى العدوان غير المباشر، مما يشير إلى وجود فروق نوعية مرتبطة بالجنس حتى وإن لم تظهر في المجموع الكلي للسلوك العدواني.

3-الإستنتاج العام: في ضوء النتائج المتوصل إليها من خلال اختبار فروض الدراسة وتحليل بيانات العينة، يمكن استخلاص مجموعة من الاستنتاجات منها:

1- وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

2- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس.

3- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس.

وبناءً على ما سبق، نستنتج أن الإشكالية التي طرحتها هذه الدراسة ما تزال تستحق المزيد من البحث والتعمق، خاصة في ظل تعقيد العلاقة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني وتشابك العوامل المؤثرة فيها. وتُعد النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة منطلقًا هامًا لدراسات مستقبلية قد تتناول الضغط النفسي والسلوك العدواني في ضوء متغيرات جديدة، مثل نمط الحياة الأسرية، أو أساليب التنشئة الاجتماعية، أو طبيعة المناخ المدرسي، لما لهذه العوامل من دور محتمل في تعزيز أو تخفيف حدة السلوك العدواني لدى التلاميذ.

خاتمة

في ختام هذا العمل البحثي، الذي سعى إلى استكشاف العلاقة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، يمكن القول إن هذه الظاهرة تمثّل تحديًا كبيرًا داخل الوسط المدرسي، لما لها من آثار سلبية على التلميذ نفسه، وعلى تفاعله مع زملائه، ومع طاقم التدريس، وحتى على مردوده الدراسي ونموه الشخصي.

لقد انطلقت هذه الدراسة من إشكالية محورية مفادها: هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟ وهل هناك فروق في مستوى كل من الضغط النفسي والسلوك العدواني تعزى لمتغير الجنس؟ وللإجابة عن هذه التساؤلات، تم اعتماد منهج وصفي تحليلي مع استخدام أدوات قياس كمية موثوقة (مقاييس الضغط النفسي والسلوك العدواني)، شملت عينة من التلاميذ في هذه المرحلة المفصلية من التعليم الثانوي.

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن مجموعة من الاستنتاجات المهمة، من أبرزها:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني، مما يؤكد أن التلاميذ الذين يعانون من مستويات مرتفعة من الضغط النفسي يكونون أكثر عرضة لإظهار سلوكات عدوانية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس، مما يدل على أن الضغوط النفسية تمسّ الجنسين بنفس الدرجة تقريبا.
- عدم وجود فروق في مستوى السلوك العدواني تبعًا لمتغير الجنس.

التوصيات و الاقتراحات

إن هذه النتائج تفتح المجال أمام جملة من التوصيات العملية، أهمها:

- ضرورة إيلاء الاهتمام للجانب النفسي في البيئة المدرسية من خلال دعم خدمات الإرشاد النفسي والتربوي.
- تنظيم ورشات وندوات للتلاميذ حول كيفية التعامل مع الضغوط النفسية، وتطوير مهارات التكيف الإيجابي.
- تعزيز التواصل بين الأسرة والمدرسة، والعمل على تنشئة بيئة مدرسية آمنة وعادلة تسهم في تخفيف السلوكيات العدوانية.
- إدماج التربية النفسية ضمن البرامج الدراسية لتعليم التلاميذ آليات إدارة التوتر والانفعال.

وفي الأخير، يجدر التذكير بأن التلميذ، رغم كونه في مرحلة مراهقة مليئة بالاضطرابات النفسية والانفعالية، إلا أنه قادر على تجاوز هذه المرحلة بسلام إذا ما توفرت له بيئة تربوية داعمة، وآليات تأطير نفسي فعّالة. ومن هنا تنبع أهمية تفعيل البعد النفسي في السياسات التعليمية والتربوية، من أجل بناء جيل سليم نفسيًا وسلوكيًا، قادر على التفاعل بإيجابية مع تحديات الحاضر والمستقبل.

قائمة المصادر و المراجع

أولاً :الكتب

1. احمد نايل عبد العزيز ،احمد عبد اللطيف ابو اسعد.(2009). *التعامل مع الضغوط النفسية*، دار الشروق للنشر والتوزيع ،الاردن.
2. اجلال محمد سري .(2003) . *الامراض النفسية الاجتماعية*، الطبعة الأولى، مصر، عالم الكتب والنشر والتوزيع
3. اسامة فاروق .(2011) . *مدخل الى الاضطرابات السلوكية والانفعالية*، دار المسيرة، عمان.
4. امل عبد السميع، مليجي باظة .(1997). *الشخصية والاضطرابات السلوكية والوحدانية*، ط1 مكتبة انجلو المصرية، القاهرة
5. بطرس حافظ بطرس .(2008). *المشكلات النفسية وعلاجها* ، دار المسيرة، عمان.
6. جمال ابو دلو: (2009) .*الصحة النفسية* .الطبعة الاولى، دار اسامة للنشر ، الأردن.
7. خالد عز الدين .(2010). *السلوك العدواني عند الأطفال ن* ، دار أسامة، عمان.

8. رشيد زيادة احمد :(2013) ..*علم النفس العيادي* ،مؤسسة الوراق، عمان.
9. رشاد علي عبد العزيز موسى:(2008). *سيكولوجية القهر الاسري*، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر، عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع.

10. د. راهيلا حسين ناصر عمير .(2020). *مشكلات الأطفال النفسية والسلوكية*، ط 1، دار ابصار للنشر والتوزيع.
11. .زرواتي رشيد.(2008). تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، الطبعة التاسعة، دار المطبوعات الجامعية، الجزائر
12. سمير الشيحاني :(2003) .الضغط النفسي، ط 1، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان.
13. سناء محمد سليمان.(2008). مشكلة العنف والعدوان لدى الأطفال والشباب، ط1 عالم الكتب للنشر والتوزيع، طباعة القاهرة.

14. سوسن شاكر الجلبي.(2015). مشكلات الأطفال النفسية وأساليب المساعدة فيها، دار رسلان، دمشق

15. شقير زينب :(2002) .الشخصية السوية والمضطربة، مكتبة النهضة المصرية ،القاهرة

16. طه عبد العظيم حسين :(2008) .*العلاج النفسي المعرفي* ،دار الوفاء، الاسكندرية.

17. طه فرح واخرون: (1993) .*موسوعة علم النفس والتحليل النفسي*، دار سعاد صباح، الكويت.

18. عباس السرويجي نبيلة :(2002) *المشكلات النفسية للأطفال* ،دار النهضة العربية ،القاهرة.

19. عبد الرحيم نوايسة فاطمة. :(2013) ضغوط الحياة والازمات النفسية، دار المناهج، عمان.

20. عبد العظيم حسين طه :(2006) *إستراتيجية ادارة الضغوط التربوية*، الطبعة الاولى، دار الفكر، عمان.

21. عبد القادر طه فرح :(2003) *موسوعة علم النفس والتحليل النفسي*، ط2، دار غريب ،القاهرة.

22. عبد الله جاد محمود عبد الله:(2015) *قراءة في علم النفس*، المكتبة العصرية ،المنصورة.

23. عبد المنعم محمد :(2006) *الارشاد النفسي والاسري مواجهة الضغوط النفسية لدى اسر المتخلفين عقليا*، مكتبة زهراء الشرق،القاهرة.

24. عبير بنت محمد حسين الصبيان:(2003) *المساندة الإجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى* عينة من النساء السعوديات المتزوجات والعاملات.

25. عبير هادي المطيري.(2013)، *الاضطرابات السلوكية وجنوح الاحداث*، دار امنة، عمان.

26. عبد العزيز الدعياج إبراهيم .(2010)، *مناهج وطرق البحث العلمي*، دار الضاء، عمان.

27. عبد الرحمان سليمان، إيهاب الببلاوي. (2010)، *الإباء والعدوانية لدى الأبناء العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة*، ط 1، دار الزهراء، الرياض.

28. عبد الله الزعبي .(2014). *السلوك العدواني والمتغيرات الاجتماعية والاقتصادية*، دار الخليج، عمان.

29. عماد عبد الرحيم الزغول .(2006). ال*اضطرابات الانفعالية والسلوكية لدى الأطفال*، دار الشروق، عمان، الأردن.

30. عسكر علي :(2000) *ضغوط الحياة واساليبها* ، دار الكتاب الحديث، الكويت.

31. عسكر علي:(2009) *ضغوط الحياه واساليب مواجهتها* ، دار الكتاب الحديث ،الكويت.

32. عطا الله فؤاد الخالدي :(2008) *قضايا ارشادية معاصرة في الارشاد والعلاج النفسي* ،ط 1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

33. علي اسماعيل عبد الرحمن :(2012) *الضغوط النفسية القاتلة، الأسباب ،الآثار*، العلاج ط2 ،دار اليقين للنشر والتوزيع ،المنصورة، مصر.

34. علي الفرماوي حمدي، عبد الله رضا:(2009) الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، دار الصفاء، عمان.

35. عبير هادي المطيري.(2013). *الاضطرابات السلوكية وجنوح الاحداث*، دار امنة، عمان.

36. عبد العزيز الدعياج إبراهيم .(2010). *مناهج وطرق البحث العلمي*، دار الضاء، عمان.

37. عماد عبد الرحيم الزغول .(2006). *الاضطرابات الانفعالية والسلوكية لدى الأطفال*، دار الشروق، عمان، الأردن.

38. عبد الله الزعبي .(2014). *السلوك العدواني والمتغيرات الاجتماعية والاقتصادية*، دار الخليج، عمان.

39. عبد الرحمان سليمان، إيهاب الببلاوي. (2010). *الإباء والعدوانية لدى الأبناء العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة*، ط 1، دار الزهراء، الرياض.

40. علي عبد الرحيم صالح، نغم صادي حسين .(2013). *الاسس الوراثية والعصبية للسلوك الإنساني*، دار البداية، عمان.

41. علي ايبو نانف :(2019) *الضغوط النفسية* ،دار المعرفة الجامعية الاسكندرية.

42. فيروز مامي، فضيلة زرافة .(2013). *السلوك العدواني لدى المراهقين بين التنشئة الاجتماعية، وأساليب المعاملة الوالدية*، دار الأيام، عمان

43. لوكيا الهاشمي وابن زروال فتيحة :(2022) .*الاجتهاد مخبر التطبيقات النفسية والتربوية* ،جامعة قسنطينة ،الجزائر..

44. محمد احمد النابلسي :(1992) .*الصحة النفسية علم النفس الحروب والكوارث بيروت*، دار النهضة العربية للنشر والتوزيع.

45. محمد صديق رحاب (2012) .*الاحتراق النفسي* ،دار المعرفة الجامعية ،الاسكندرية.

46. محمد عبد الحميد هبة. :(2008) معجم *مصطلحات التربية وعلم النفس*، دار البادية، عمان.

47. محمد عوض احمد :(2007) *الاحتراق النفسي والمناخ التنظيمي في المدارس* ،دار الحامد، عمان.

48. محمد علي عمارة.(2008). *برامج علاجية لخفض مستوى السلوك العدواني لدى المراهقين*، الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث.

49. محمد حسن غانم .(2008). *الشباب المعاصر وازماته*، مكتبة الدار العربية للكتاب، القاهرة.

50. محمد علي عمارة .(2007). *برامج علاجية لخفض مستوى السلوك العدواني لدى المراهقين*، دار الكتب، دب.

51. ميزاب ناصر .(2005). *مدخل الى سيكولوجية الجنوح، محددات تناولت نظرية استراتيجية الوقاية والعلاج*، مصر، عالم الكتب للنشر والتوزيع.

52. ميشيل دبابنة، نبيل محفوظ .(2011). *سيكولوجية الطفولة*، دار المستقبل، عمان.

53. هارون الرشيدي التوفيقي :(1999) *الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها* ،*مكتبة الانجلو مصرية*، القاهرة.

54. هارون توفيق الراشدي :(1999) *الضغوط النفسية* ،*طبيعتها، نظرياتها* ،ط1، دار الفكر العربي ،القاهرة.

55. Alain braconnier (1998): *psychologie dynamique et psychanalyse* ,édition Masson ,Paris.

ثانياً :الرسائل الجامعية

56. خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي:(2012) *الصلابة و النفسية وعلاقتها باساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينه مكة المكرمة* ، رسالة ماجستير في علم النفس جامعة ام القرى، مكة المكرمة.

57. خميستي كروم :(2005) *الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ الثانويات* ،دراسة ميدانية بولاية الاغواط ،مذكرة لنيل شهادة الماجستير علم النفس الاجتماعي.

58. عاطف ياسمين :(2011) *الضغوط النفسية وعلاقتها بالتكيف المدرسي لدى طلبة المرحلة الثانوية*، رسالة ماجستير) غير منشورة (كلية العلوم التربوية ،جامعة وهران.

59. عبده حسين صادق :(2011) *الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني*، رسالة ماجستير) غير منشورة(كلية العلوم الإجتماعية، جامعة الجزائر .2

60. عريس نصر الدين :(2017) *استراتيجيه التكيف اطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي*، رسالة دكتورة ،كلية علم النفس الاجتماعي، جامعة ابي بكر بلقايد، تلمسان.

61. عياش بن سمير معزي العنزي :(2004) *علاقة الضغوط ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض* ،رسالة ليس شهادة الماجستير في العلوم الاجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الامنيه الرياضيون.

62. قدره حذفي :(2002) أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الإعدادية والثانوية، دراسة المقارنة بين الريف والحذر، رسالة دكتورة، جامعة عين شمس ،القاهرة.

63. محمد بو فاتح:(2005) .*الضغط النفسي وعلاقته الطموح الدراسي لدى الثالثة ثانوي، دراسة ميدانية بولاية الاغواط* ،مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي، جامعه ورقلة

64. . كمال احمد محمد عبد الله الاء.(2018). *الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طلاب جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا*، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الدراسات العليا والبحث العلمي، جامعة الرباط، السودان.

65. محمد عصام ابو ندى :(2015) *الضغط النفسي في العمل وعلاقته في المرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان* بمحافظة شمال غزة، رسالة مكملة لنيل الماجستير ،الجامعة الاسلامية ،غزة.

66. هبه حمد ابو يوسف :(2014) *الاتجاه نحو المخاطرة وعلاقته بالثقه بالنفس واساليب مواجهه الضغوط النفسية لدى المرابطين في محافظة خان يونس*، رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير في الصحة النفسية.

67. يوسف ياغي شاهير :(2006) *الضغوط النفسية عند العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية*، رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس ،الجامعة الاسلامية ،غزة.

رابعا :المقالات العلمية

68. Alzahrani, S., & Altamimi, L.*: Gender Differences in AcademicStress and Coping Strategies Among High School Students,* Journal of Educational Research, Vol. 11, 2019, p. 203.

69. 2- *Hidayat, R., Setiawan, H., & Wahyuni, D.: The Effect of* Academic Stress on Student Aggressive Behavior, Journal of Educational Psychology, Vol. 8, 2019, p. 115.

70. Singh, A., & Kaur, J.*: Gender Similarities in Academic Stress Among Senior Secondary* Students, Indian Journal of Psychology, Vol. 38, No. 2, 2020, p. 128.

71. Williams, D. & Anderson, L.: *Psychological Stress andAggressive Behavior in Adolescents*: A Multi-Factorial Perspective, Journal of Adolescent Research, Vol. 31, 2016, p. 208.

ثالثا: المجلات

72. قوعيش مغنية . *السلوك العدواني وعلاقته بالتحصيل الدراسي*، مجلة التنمية البشرية، العدد 05، 2015، جامعة وهران الجزائر

73. الزهراني، سامي *:الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى طلاب المرحلة الثانوية*، مجلة العلوم النفسية والتربوية، العدد29 ،2014 ، ص.63

74. الشيخ، رشا :*الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى طلاب المرحلة الثانوية*، المجلة المصرية لعلم النفس، العدد45 ،2020 ، ص.89

75. حسن، مروة *:لضغط* النفس*ي وعلاقته بقلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثا*نوية، مجلة دراسات نفسية، العدد21 ، 2016 ص.73

76. خليل، أحمد :*لضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافي*ة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد14 ،2018، ص.112

77. عابد، سمية :.دراسة مقارنة للضغط النفسي بين الجنسين في التعليم الثانوي، مجلة علم النفس التربوي، العدد6 ، 2021، ص.91

78. عبد العزيز، نسرين:.الضغط النفسي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى المراهقين، مجلة جامعة دمشق، العدد33 ،2017 ، ص.52

الملاحق

كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية

قسم علم النفس

مقياس الضغط النفسي لـ "خميس كروم"

البيانات الشخصية:

1-ثانوية:.....

2-الجنس:

أنثى. ذكر

3- التخصص الدراسي:

علمي. أدبي.

تعليمات

أخي التلميذ؛ أختي التلميذ؛ لإعداد مذكرة الماستر في علم النفس المدرسي نضع بين أيديكم هذا الإستبيان؛ فالرجاء الإجابة على الأسئلة الواردة في الصفحات الموالية:؛ ملتزمين بالتعليمات التالية:

قراءة كل سؤال قراءة جيدة ومتأنية؛ مع وضع العلامة (×) في المكان المناسب:

1-الإجابة تكون على كل الأسئلة دون إستثناء

2-لاتوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة

3-إن هذه المعلومات لن تستعمل إلا في مجال الدراسة العلمية.

مثال:

وضع علامة (×) أمام الخانة التي تعبر عن رأيك.

الرقم	العبارات	نعم	احيانا	لا
01	اشعر ان علاقتي بالاسرة متوترة			
02	اشعر بالانزعاج حين يمرض احد افراد الاسرة			
03	يسيطر علي الاحساس بالياس لتعب والدي في العمل			
04	اشعر بالتعاسة لنقص إمكانيات المعيشة في المنزل			
05	اشعر بعدم تقدير والدي لحاجتي الخاصة			
06	لا اشعر بعدم الاكراه من كثرة أوامر و نواهي الاسرة لي			
07	اعاني من كبر حجم اسرتي			
08	لا اشعر لانزعاج لضيق المنزل الدي اسكنه			
09	يميز والدي او احدهما بين و بين اخوتي			
10	لا اتردد دائما في اتخاد القرار بشان الدراسة ا			
11	تحرجني الانتقادات الموجهة الي من طرف الأساتذة			
12	لا اشعر بانني مقصر في حق اسرتي			
13	اشعر بعدم القيمة ادا لم يتركني والدي اتخذ قراراتي بنفسي			
14	اتضايق من عدم وجود غرفة خاصة في المنزل			
15	تضايقني طرائق بعض الأساتذة في التدريس			
16	لا اشعر بصعوبة الاستذكار و مراجعة الدروس			
17	اشعر بالارهاق من كثافة البرامج الدراسية			
18	لا اشعر بالقلق من اقتراب مواعيد الاختبارات			
19	اشعر بالضيق من كثرة التلاميذ داخل القسم			
20	اشعر بالاسى حينما لا يلقي عملي الجيد تقديرا من الاستاد			
21	اشعر بالانزعاج من كثرة أوامر و نواهي المستشارين التربويين			

2222	اجد صعوبة في انجاز الواجبات الدراسية لكثرتها			
232	اشعر بالارهاق والتعب من بعد المسافة			
24	اشعر اني عبئ على المجتمع			
25	ينتابني داورا من الضجيج في الشوارع			
26	اشعر بالاسى جراء سلوكيات البيروقراطية في بعض الإدارات			
27	اجد صعوبة في متابعة الاحداث العامة والاخبار			
28	لا أصاب بالتوتر عند انتضار الطابور في الأماكن المختلفة			
29	ابالغ أحيانا في ردود فعلي اتجاه المشكلات العادية			
30	اتعرض الى الاختناق جراء ازدحام الركاب في وسائل النقل			
31	أصاب بالاسى لعدم نضافة الأماكن العمومية			
32	اشعر بالانزعاج من انتشار الامراض والاوبئة بالمنطقة التي أقيم فيها			
33	ينتابني شعور سيئ من كثرة المتسةلين في الشوارع			
34	اعاني من ضعف العاون والمشاركة مع الاخرن			
35	لالا اشعر بالرتابة والملل في الحياة			
36	اشعر بان التواصل بين الإدارة المدرسية والتلاميذ ضعيفة			
37	اشعر بالاخفاق في التثير على الاخارين			

- **ثبات مقياس الضغط النفسي:**

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclus[a]	0	,0
	Total	30	100,0

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,894	37

- **ثبات مقياس السلوك العدواني:**

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclus[a]	0	,0
	Total	30	100,0

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,882	30

.