جامعة مولود معمري تيزي وزو

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

تخصص علم النفس العيادي

إدراك الضغط النفسي و علاقته بالعدوانية لدى طلبة الجامعة

دراسة ميدانية

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في علم النفس تخصص علم النفس العيادي

إعداد الطالبين:

مريولي محمد يعقوب

لعمري عدلان

الأستاذة المشرفة:

الأستاذة الدكتورة : يحياوي حسينة

السنة الجامعية:2025/2024

بسم الله الرحمن الرحيم

التشكر

كلمة شكر

نشكر الله عز وجل على نعمه التي لا تعد ولا تحصى فله الحمد كما ينبغي لجلال وجهه و عظيم سلطانه و له الحمد من قبل و من بعد على توفيقه لنا لإتمام هذه الدراسة.

كما نتقدم بجزيل الشكر للأستاذة **الدكتورة يحياوي حسينة** على إشرافها و إرشادها لنا في مختلف مراحل انجاز هذه الدراسة ، والتي لم تبخل علينا بالنصائح والتوجيهات.

دون أن ننسى كل أساتذة كلية العلوم الاجتماعية عامة و أساتذة قسم علم النفس خاصة لجامعة مولود معمري الذين أناروا لنا درب العلم في كل مشوارنا العلمي وعلى توجيهاتهم القيمة و إلى كل من قدم لنا يد العون من قريب أو بعيد.

إهداء

اللهم لك الحمد حتى ترضى و لك الحمد إذا رضيت و لك الحمد بعد الرضا

إن أحق وأجدر الناس بالإهداء من قال فيهما الله عز وجل {فَلَا تَقُل لَّهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا}

إلى والداي اعز ما املك في الوجود و مصدر سعادتي و فخري ،اسأل الله أن يحفظهما وان يوفقني في أن أرد و لو القليل من فضلهما علي

و إلى أخي عبد المالك وزوجته رتيبة والى أختي إكرام الذين كانوا لي سندا لي طوال حياتي.

و إلى الأرض التي تنزف ولا تئن و الوجع المقيم خلف صمت العالم

إلى غزة

عدلان

إهداء

الحمد لله حمدا يليق بجلاله وعظمته وفضله وتوفيقه وإحسانه ،الحمد لله الذي كل ما ظننت به خيرا أعطاني فوق وخير ما ظننت وتوقعت

اهدي هذا العمل إلى جوهر الدعم والسعادة في حياتي ومعنى الود والحنان إلى من علمتني وكانت دعواتها سر من أسرار نجاحي ووثقت بي رغم كل شيء أمي العزيزة

إلى معنى العطاء والدعم والسند والقدوة ومصدر الإلهام في حياتي إلى من علمني وساعدني في كل مواقف حياتي أبي العزيز

إلى إخوتي جميعا وما قدموه لي من ثقة ودعم وسند وخاصة أخي زكرياء.

لقد كنتم دائما هناك لي ، جميعكم جزء مهم من حياتي

إلى كل من قابلته خلال فترة الجامعة من زملاء وأصدقاء وأساتذة و ما تعلمته منهم واختص بالذكر صديقي (مقران) وما قدمه من دعم وصحبة صالحة خلال هذه الفترة شكرا لكم على كل ما قدمتموه لي.

يعقوب

فهرس

المحتويات

فهرس المحتويات:

المحتويات	الصفحة
كلمة شكر	
إهداء	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
فهرس الملاحق	
ملخص الدراسة بالعربية	أ
ملخص الدراسة بالفرنسية	ب
ملخص الدراسة بالانجليزية	ج
الجانب النظري	
مقدمة	ه
الإطار العام للإشكالية	
1- الإطار العام للإشكالية	6
2- أهداف الدراسة	9
3- أهمية الدراسة	9
4- مفاهيم الدراسة الإجرائية	10
الفصل الثاني:الضغط النفسي	
تمهيد الفصل	11
1- لمحة تاريخية حول الضغط النفسي	12
2- مفهوم الضغط النفسي	13
3- أنواع الضغط النفسي	15
1.3- تقسيم الخطيب	15
2.3- تقسيم سيلي	15
3.3- تقسيم موراي	16
4- أعراض الضغط النفسي	17
1.4- أعراض فسيولوجية	17
2.4- أعراض جسدية	18
3.4- أعراض في الجانب الانفعالي	18
4.4- أعراض في الجانب المعرفي	19
5.4- أعراض في الجانب العلائقي	19
5-آثار الضغط النفسي	20
1.5- نتائج فيزيولوجية لزيادة الضغط	20
2.5- تأثيرات معرفيه لزيادة الضغوط	20
3.5- تأثيرات انفعاليه لزيادة الضغوط	20
4.5- تأثيرات سلوكية عامة لزيادة الضغوط	21
6-الأمراض المتعلقة بالضغط النفسي	21
1.6- أمراض القلب الوعائية	21
2.6- داء الربو	22
3.6- داء البول السكري	22
4.6- الاضطرابات الهضمية	22

5.6- أمراض الجلد	22
6.6- الصداع	23
7- آلية حدوث الضغط	23
8- النظريات المفسرة للضغط النفسي	24
1.8- النظرية الفيزيولوجية	24
2.8- النظرية المعرفية السلوكية	25
3.8- النظرية الاجتماعية	26
4.8- نظرية التحليل النفسي	27
خلاصة الفصل	28
الفصل الثالث: العدوانية	
تمهيد الفصل	29
1- تعريف العدوانية	30
2- النظريات المفسرة للسلوك العدواني	30
1.2- النظرية البيولوجية	30
2.2- نظرية التحليل النفسي	31
3.2- نظرية التعلم الاجتماعي	31
4.2- نظرية الإحباط	32
5.2- النظرية السلوكية	33
6.2- نظرية العدوان الانفعالي	34
3- أسباب السلوك العدواني	34
1.3- أسباب نفسية	34
2.3- أسباب بيئية واجتماعية	35
3.3- أسباب ذاتية	35
4.3- أسباب اقتصادية	35
4- أشكال السلوك العدواني	36
خلاصة الفصل	38
الجانب الميداني	
الفصل الرابع:الإجراءات الميدانية	
1- التذكير بالفرضيات	39
2- منهج الدراسة	39
3- حدود الدراسة	39
1.3- الحدود المكانية	39
2.3- الحدود البشرية	39
3.3- الحدود الزمنية	40
4-الدراسة الاستطلاعية	40
5- عينة الدراسة وخصائصها	40
1.5- مجتمع الدراسة	40
2.5-عينة الدراسة	41
3.5- عينة الدراسة الاستطلاعية	41
4.5- عينة الدراسة الأساسية	41

6- أدوات الدراسة	42
1.6- مقياس إدراك الضغط النفسي (للفنستاين 1993)	42
2.6- مقياس السلوك العدواني والعدائي	44
3.6-الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة	46
7- الوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات	51
1.7- (spss) النسخة 23	51
2.7- الإحصاء الوصفي	51
3.7- النسب المئوية	51
4.7- المتوسط الحسابي	51
5.7- الانحراف المعياري	51
6.7- الإحصاء الاستدلالي	51
7.7- معامل الارتباط بيرسون	52
8.7- معامل ألفا كرونباخ	52
9.7- اختبار T.Test	52
8- طريقة إجراء الدراسة الميدانية	52
9- المعالجة الإحصائية	52
الفصل الخامس :عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
1-عرض وتحليل النتائج	54
1.1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأول	54
2.1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية	54
3.1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة	55
4.1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة	56
5.1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة	57
2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة	58
1.2- مناقشة وتفسير الفرضية الأولى	58
2.2- مناقشة وتفسير الفرضية الثانية	59
3.2- مناقشة و تفسير الفرضية الثالثة	60
4.2- مناقشة وتفسير الفرضية الرابعة	62
5.2- تحليل ومناقشة الفرضية الخامسة	63
3- الاستنتاج العام والاقتراحات	64
1.3- الاستنتاج العام	64
2.3- مقترحات الدراسة	66
3.3- مقترحات جراء دراسات مستقبلية	66
قائمة المراجع	67
الملاحق	

فهرس الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	توزيع أفراد العينة حسب الجنس	41
2	نتائج حساب ألفا كرونباخ لمقياس إدراك الضغط النفسي	46
3	نتائج حساب ألفا كرونباخ مقياس السلوك العدواني	47

4	نتائج ثبات بالتجزئة النصفية لمقياس إدراك الضغط النفسي	47
5	نتائج ثبات بالتجزئة النصفية مقياس السلوك العدواني	48
6	نتائج المقارنة الطرفية لمقياس إدراك الضغط النفسي	49
7	نتائج المقارنة الطرفية لمقياس السلوك العدواني	50
8	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير إدراك الضغط النفسي	54
9	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير السلوك العدواني	54
10	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للضغط النفسي بين الجنسين	55
11	دلالة الفروق (ت) في إدراك الضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس	56
12	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للضغط النفسي بين الجنسين	56
13	دلالة الفروق (ت) في السلوك العدواني تبعا لمتغير الجنس	57
14	العلاقة بين إدراك الضغط النفسي وظهور السلوكات العدوانية	58

فهرس الملاحق:

الرقم	الملحق
1	مقياس إدراك الضغط النفسي
2	مقياس السلوك العدواني و العدائي
3	نتائج SPSS

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية للكشف عن مستوى إدراك الضغط النفسي عند الطلبة الجامعيين وعلاقته بظهور السلوكات العدوانية عند الطالب الجامعي ،ولقد اعتمدنا في ذلك على الفرضيات التالية، يعاني الطلبة الجامعيون من مستوى عالي من العدوانية، يعاني الطلبة الجامعيون من مستوى عالي من إدراك الضغط ، توجد فروق في العدوانية تعزى للجنس عند الطلبة الجامعيين ، هناك فروق في مستويات إدراك الضغط النفسي تعزى للجنس عند الطلبة الجامعيين ، توجد علاقة إرتباطية بين إدراك الضغط النفسي وظهور السلوكات العدوانية عند الطلبة الجامعيين.

لغرض فحص فرضيات الدراسة اعتمدنا على المنهج الوصفي حيث استعملنا مقياسين تمثلا في مقياس الضغط النفسي للفنستاين (1993) ومقياس السلوك العدواني لأمل عبد السميع باضة (2003) ،تم تطبيقهم على عينة تقدر ب 77 طالب وطالبة من كلية العلوم الاجتماعية لجامعة مولود معمري تيزي وزو، وبعد جمع المعطيات ومعالجتها إحصائيا بنظام spss في نسخته (23) ، أسفرت النتائج على ما يلي ،يعاني الطلبة الجامعيون من مستوى منخفض من إدراك الضغط النفسي ، كما يظهر عليهم سلوكات عدوانية منخفضة ، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من مستوى إدراك الضغط النفسي والسلوك العدواني ، توجد علاقة إرتباطية ضعيفة بين مستوى إدراك الضغط النفسي والسلوك العدواني عند الطلبة الجامعيين وفي الأخير تم تفسير ومناقشة نتائج الدراسة وفقا للإطار النظري و الدراسات السابقة.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي ، إدراك الضغط النفسي ، العدوانية ، الطالب الجامعي .

Résumé :

La présente étude vise à révéler le niveau de perception du stress psychologique et sa relation avec l'apparition de comportements agressifs chez les étudiants universitaires. Nous nous sommes appuyés sur les hypothèses suivantes, Les étudiants universitaires présentent un niveau élevé d'agressivité, Les étudiants universitaires présentent un niveau élevé de perception du stress, Il existe des différences dans les niveaux d'agressivité attribuables au sexe chez les étudiants, Il existe des différences dans les niveaux de perception du stress psychologique selon le sexe, Il existe une relation corrélationnelle entre la perception du stress psychologique et l'apparition de comportements agressifs chez les étudiants universitaires.

Pour vérifier ces hypothèses, nous avons adopté une méthode descriptive, en utilisant Deux échelles: l'échelle de stress psychologique de Levenstein (1993) et l'échelle de comportement agressif d'Amel Abdessamii Bada (2003). Ces outils ont été appliqués à un échantillon de 77 étudiants (hommes et femmes) de la faculté des sciences sociales de l'Université Mouloud Mammeri de Tizi-Ouzou. Après la collecte et l'analyse des données à l'aide du logiciel SPSS version 23, les résultats ont montré ce qui suit : Les étudiants souffrent d'un faible niveau de perception du stress psychologique , Ils manifestent également un faible niveau de comportements agressifs , Aucune différence statistiquement significative n'a été trouvée entre les sexes en ce qui concerne la perception du stress psychologique ou les comportements agressifs, Une corrélation faible a été trouvée entre la perception du stress psychologique et les comportements agressifs chez les étudiants. Enfin, les résultats ont été interprétés et discutés à la lumière du cadre théorique et des études antérieures.

Mots-clés : Stress psychologique, perception du stress, agressivité, étudiant universitaire.

Abstract :

The present study aims to explore the level of perceived psychological stress among university students and its relation to the emergence of aggressive behaviors. The study was based on the following hypotheses: university students experience a high level of aggressiveness, they experience a high level of perceived stress, there are differences in aggressiveness attributed to gender among university students, there are differences in perceived stress levels attributed to gender, and there is a correlational relationship between perceived psychological stress and aggressive behavior among university students.

To test these hypotheses, the descriptive method was adopted. Two scales were used: the Perceived Stress Scale by Levenstein (1993), and the Aggressive Behavior Scale by Amel Abdel Sami Bada (2003), The study was conducted on a sample of 77 students from the Faculty of Social Sciences at Mouloud Mammeri University of Tizi-Ouzou, After collecting the data and analyzing it using SPSS version 23, the results revealed that university students experience a low level of perceived stress, as well as a low level of aggressive behavior. No statistically significant differences were found between males and females in levels of perceived stress and aggressive behavior. A weak correlation was found between perceived psychological stress and aggressive behavior among university students. Finally, the results were interpreted and discussed in light of the theoretical framework and previous studies.

Keywords: Psychological stress, perceived stress, aggressiveness, university student.

الجانب

النظري

المقدمة

مقدمة:

في ظل التحولات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية المتسارعة التي يشهدها العالم المعاصر، أصبحت البيئة الجامعية مجالًا خصبًا لتداخل العديد من الضغوط النفسية التي تُثقل كاهل الطالب الجامعي وتؤثر في توازنه النفسي وسلوكه الاجتماعي، فالمرحلة الجامعية وإن كانت تمثل لدى الكثيرين محطة هامة للنمو المعرفي وتحقيق الذات إلا أنها تعد من أكثر المراحل حرجًا في حياة الفرد، إذ تشكل منعطفًا مفصليًا في مسار تطوره الشخصي والاجتماعي والمعرفي، وتضعه أمام جملة من التحولات النوعية التي تتطلب منه قدرًا عاليًا من التكيف والمرونة النفسية، فالطالب الجامعي لا يواجه فقط متطلبات أكاديمية متزايدة تتسم بالتعقيد والصرامة، بل يجد نفسه أيضًا مطالبًا بالتكيف مع بيئة جديدة ،غالبًا ما تختلف جذريًا عن الأوساط التربوية التي اعتادها سابقًا، وفي ظل هذا الانتقال تبرز ضغوط متعددة قد تتصل بالتحصيل الدراسي، أو بالتفاعل مع أساتذة وزملاء من خلفيات ثقافية واجتماعية متباينة، أو بالتحديات المرتبطة بالاستقلالية الذاتية وتحمل المسؤولية، والاستعداد للاندماج في الحياة المهنية والاجتماعية بعد التخرج.

إن طبيعة هذه الضغوط، وتراكمها على امتداد سنوات التكوين الجامعي، قد تجعل من بعض الطلبة أكثر عرضة للتوتر والانفعالات السلبية، لاسيما أولئك الذين يفتقرون إلى استراتيجيات فعالة للتكيف النفسي أو الدعم الاجتماعي الكافي، وفي هذا السياق تُطرح تساؤلات جوهرية حول الكيفية التي تؤثر بها البيئة الجامعية ومناخها النفسي في بنية شخصية الطالب، وتفاعلاته الاجتماعية واستجاباته السلوكية، إذ لوحظ أن بعض الطلبة تحت وطأة الضغوط المزمنة، قد يلجئون إلى أنماط سلوكية غير ملائمة، تتجسد أحيانًا في أشكال مختلفة من التوتر المعبَّر عنه سلوكيًا أو لفظيًا، مما ينعكس سلبًا على علاقاتهم داخل الحرم الجامعي، سواء مع زملائهم أو مع الهيئة التدريسية.

وتزداد أهمية هذا الطرح حين نأخذ بعين الاعتبار التحولات القيمية والاجتماعية التي مست الفضاء الجامعي في العقود الأخيرة، والتي جعلت من العلاقات داخل هذا الفضاء أكثر هشاشة وتوتّرًا، خاصة في ظل ارتفاع مستويات المنافسة، وتراجع أدوار الدعم التقليدي سواء من الأسرة أو من المؤسسات، ومع اتساع رقعة هذه الظواهر بات من الضروري من وجهة نظر سيكولوجية وتربوية التفكير في آليات فهم هذه الديناميات الداخلية التي تسِم الحياة الجامعية، والكشف عن التفاعلات المعقدة التي قد تنشأ بين الأعباء النفسية المتزايدة والسلوكيات التي تتجلى داخل هذا الوسط، خصوصًا عندما تتخذ طابعًا اندفاعيًا أو صداميًا.

وعليه جاءت دراستنا بهدف معرفة العلاقة بين إدراك هذا الضغط و السلوكات العدوانية التي قد تنجر عنه ، حيث أنها احتوت على جانبين احدهما نظري والأخر ميداني.

تضمن الجانب النظري ثلاث فصول كما يلي:

الفصل 1: خصص هذا الفصل لعرض إشكالية الدراسة وصياغة الفرضيات التي تنجر عنها، مع توضيح أهداف البحث، وتحديد المفاهيم الإجرائية المرتبطة بمتغيرات الدراسة.

الفصل 2: خصص الفصل الثاني لتأطير مفهوم الضغط كمفهوم في علم النفس عبر تقديم لمحة تاريخية حوله ،ثم تم التطرق إلى تعريف الضغط النفسي ،كما تناول الفصل أنواع وتصنيفات الضغط النفسي ، والأعراض النفسية والجسدية المرتبطة به ، وفي الأخير تم استعراض ابرز النظريات المفسرة له.

الفصل 3: تناول هذا الفصل الإحاطة بمفهوم السلوك العدواني ، وذلك عبر تقديم تعريفات للعدوانية ،و كذا التطرق لأهم النظريات المفسرة لها ، وتضمن الفصل عرضا لأبرز الأسباب المؤدية للسلوك العدواني ، وتصنيفات أشكاله.

أما الجانب التطبيقي فيشمل الفصلين الرابع و الخامس:

الفصل4 : خصص هذا الفصل لعرض إجراءات الدراسة الميدانية حيث شمل التذكير بفرضيات الدراسة و عرض المنهج المستخدم فيها وحدودها ،كما تضمن هذا الفصل عرضا للدراسة الاستطلاعية و تقديما مفصلا للعينة المراد دراستها بالإضافة إلى الوسائل الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات ، كما خصص جزء من هذا الفصل لشرح كيفية تنفيذ الدراسة ميدانيا تم كيفية معالجة البيانات إحصائيا.

الفصل5 :في هذا الفصل تم تقديم نتائج الدراسة وتحليلها بشكل مفصل حيث تم التطرق إلى مناقشة كل الفرضيات الخمس مع محاولة تفسيرها و مناقشتها استنادا إلى المعطيات النظرية و الدراسات السابقة.

و في الأخير تم تقديم استنتاج عام للدراسة، بعض الاقتراحات، قائمة المراجع و الملاحق.

الإطار

العام

للإشكالية

1- الإطار العام للإشكالية:

يعتبر الطلبة الجامعيون من احد أهم ركائز التنمية والتقدم في أي دولة،إذ يشكلون شريحة هامة من المجتمع، و أحد العناصر الأساسية في بناءه،حيث يمرون بمرحلة انتقالية في حياتهم إذ ينتقلون من مرحلة التعليم المدرسي ، إلى مرحلة التعليم الجامعي التي تتطلب منهم استقلالية واعتماد على النفس،وبناء ذاتهم وشخصيتهم، وبتالي تتميز هذه المرحلة بمجموعة من التغيرات على جميع مستويات حياتهم:سواء كانت أكاديمية أو اجتماعية ومن خلال هذه الفترة يتعرف الطالب على ذاته بشكل أعمق، حيث يكتشف أكثر اهتماماته وقدراته وقيمه بشكل أكثر وضوح.

كما تعتبر البيئة الجامعية عالما مصغرا يعكس تنوعا مجتمعيا و ثقافيا متنوعا ، حيث يأتي الطلبة من خلفيات اجتماعية ،اقتصادية وثقافية مختلفة،ويلتقون في مجتمع تعليمي متكامل يشجع على التفاعل والمشاركة، و من جهة أخرى تعد المرحلة الجامعية تجربة حاسمة في حياة الطلبة،حيث تشكل مزيجا من التحديات والفرص التي تساهم في تحديد وتشكيل مستقبلهم المهني والشخصي ، فقد يواجه هؤلاء الطلبة الجامعيون مجموعة من التحديات والمشاكل التي تؤثر على تجربتهم الأكاديمية والشخصية،ولعل ابرز هذه المشاكل الضغوطات الأكاديمية التي تتولد من كثرة الواجبات والامتحانات ، مما يسبب التوتر والإجهاد، بالإضافة إلى الصعوبات التي قد يواجهها بعض الطلبة في التكيف مع البيئة الجامعية الجديدة،خاصة إذا كانوا بعيدين عن أسرهم مما قد يؤدي إلى الشعور بالعزلة أو الغربة،إلى جانب ذلك قد يواجه الطلبة بعض المشكلات الإدارية ،كما قد يعاني البعض من مشاكل مالية نتيجة ارتفاع التكاليف الدراسية والمعيشة عموما،كما تجدر الإشارة إلى المشاكل التي تتعلق بالتفاعل مع الأقران و مع الطاقم البيداغوجي الجديد (الأساتذة , رئيس لقسم ، مصالح التعليم ....)، أو في فهم بعض المواد الدراسية بسبب تعقدها و تقنياتها ..الخ.

ونحن كطلبة جامعيون، و أثناء مسارنا الجامعي فقد واجهتنا العديد من التحديات التي لم نكن نتوقعها، بالرغم من أننا كنا نتطلع بشغف إلى هذه المرحلة،وهذا ما لاحظناه في أنفسنا ومن زملائنا مما أثر علينا نفسيا و اجتماعيا و أكاديميا ، ومن هذه التحديات التي واجهناها والتي قد تكون مصدرا مولدا للضغط ، نذكر منها حالة عدم الراحة التي تولدها فترة الامتحانات ، وحالة الاغتراب النفسي لبعدنا عن أسرنا وعدم تأقلمنا مع الطرق الجديدة للتدريس في الجامعة ...،وقد خلف ذلك مجموعة من ردود الأفعال السلوكية و الانفعالية مثل النرفزة و سرعة الاستثارة و عدم القدرة على السيطرة على الأعصاب و الانفعالات العصبية وعدم استقرار نفسي في جوانب مختلفة من الحياة ،وهذا ما بينته دراسة خليفي (2013) ودراسة بوضريفة وعيسى(2020) أن الضغط النفسي الذي ينتج عن العوامل البيداغوجية لدى الطلبة الجامعيين، يؤدي إلى عيش حالة انفعالية عصبية.

كما تلعب كيفية إدراك الضغط النفسي دورًا هامًا في تحديد مدى تأثير هذا الأخير على سلوك الطلبة الجامعيين، حيث يمكن أن يختلف تأثير الضغط النفسي من شخص لآخر، حسب كيفية إدراك الطالب له، ويمكن

أن يؤدي إلى ظهور سلوكيات مختلفة ،لهذا اهتمت العديد من الدراسات بمحاولة الإحاطة بموضوع إدراك الطلبة الجامعيين للضغط النفسي حيث توصلت دراسة تيجاني(2010) إلى معرفة مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيين وعلاقتها بالقلق المستقبلي، إلى وجود علاقة إرتباطية بين إدراك الضغوط النفسية وقلق المستقبل عند هؤلاء الطلبة ،كما أكدت دراسة سعد الله(2019) على أهمية فهم الضغط النفسي المدرك واستراتيجيات مواجهته لدى الطلبة الجامعيين، الذي يمكن أن يساعد في تحسين الصحة النفسية للطلبة الجامعيين، وتعزيز قدرتهم على مواجهة الضغوط النفسية بفعالية.

إن إدراك الضغط النفسي يعتبر عاملاً حاسمًا في تحديد كيفية تأثيره على سلوك الطلبة، ويمكن القول أن الزيادة في إدراك الضغوطات النفسية ، قد تؤدي إلى زيادة احتمال ظهور انفعالات لا يمكن التحكم بها ، مما قد يؤثر بطريقة سلبية على قدرة الطالب الجامعي على ضبطها ، ومواجهتها بصفة فعالة.

وتجدر الإشارة إلى أن الانفعال يكون من الأسباب المباشرة التي يعبر عنها بالغضب، الذي هو حالة طبيعة يمكن أن تصاحب الفرد فيما يواجهه من تحديات خلال يومه، ولكن أحيانا لا يستطيع الفرد التحكم في هذا الغضب الذي ينتج من الانفعال والضغوطات النفسية التي يمر بها،وهذا ما قد يجعله يتبنى سلوكات عدوانية، فقد جاءت دراسة يحياوي (2013) موضحة بأن الغضب يعمل كحافز وعامل لظهور مختلف السلوكات العدوانية.

قد يعبر الطلبة الجامعيون عن العدوانية بعدة صور تشمل المباشرة منها والغير مباشرة،مما يؤثر سلبا على سيرورة دراستهم وتفاعلاتهم الجامعية ،حيث بينت دراسة عداد وبن زاوي(2023) على وجود مستويات متوسطة من السلوك العدواني المادي، ومستويات عالية من السلوك العدواني اللفظي لدى الطلبة الجامعيين ،حيث يمكن أن يعبر عن هذا السلوك بأشكال عديدة لدى الطلبة مثل : عدم حضور محاضرات كنوع من أشكال التمرد،أو تشويه القاعات وكذلك تخريب دورات المياه الجامعية بالرسوم والكتابات، وكذلك اللجوء إلى الحديث عن الأساتذة وتشويه سمعتهم بين الزملاء، أو اللجوء إلى ظاهرة الغش كنوع من أنواع التمرد والهروب من المشاكل الدراسية، و عدم الامتثال إلى القوانين المسيرة للانضباط و البيداغوجيا ...الخ ،وهذا ما بينته دراسة بوعموشة (2022).

عند الحديث على السلوك العدواني ، نلاحظ أن هذا الأخير شهد انتشارا واسعا بين الطلبة الجامعيين، مما استدعى اهتماما كبيرا لدى الباحثين لدراسة هذه الظاهرة وفهم أسبابها وأثارها حيث سجلت دراسة (نظمي وعودة وآخرون، 2007) الزيادة الملحوظة في معدل انتشار السلوك العدواني بين طلاب الجامعة من الجنسين فحسب النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة على انتشار مشاعر الغضب ، الرد بالمثل على المعتدي عليه باللفظ أو بدنيا، الغش في الامتحانات ،والسخرية والاستهزاء من الجنس الأخر وكذا التحرش الجنسي بالآخرين في تزايد ،كما بينت نتائج هذه الدراسة وجود فروق في مشاعر السلوك العدواني لصالح الذكور.

كما نجد دراسة خليفة و الهولي (2003) التي أظهرت أن هناك زيادة في معدلات انتشار السلوك العدواني بين الطلبة الجامعيين من الجنسين ، وكذلك وجود علاقة إيجابية بين السلوك العدواني وبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية، مثل العمر ، التخصص الدراسي ، المعدل الجامعي ومستوى تعليم الوالدين.

وفي دراسة أخرى لشريفي و شوكري 2020) ، أوضحت العلاقة التي تربط إدراك الضغط النفسي والسلوك العدواني و كما بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين تبعا لمتغير الجنس لصالح الإناث ، وبينت انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك العدواني لدى الطلبة الجامعيين تبعا لمتغير الجنس ، وهذا ما أكدته دراسة خليفة (2024) أن هناك علاقة بين مختلف الضغوطات التي يمر بها الطلبة الجامعيون، وظهور وتزايد السلوك العدواني لديهم ، كما بينت النتائج أنه لا توجد فروق بين الجنسيين في مستوى الضغط النفسي والسلوك العدواني.

ومن هنا قد نستنتج أن كيفية إدراك الضغط النفسي يمكن أن يكون أحد العوامل التي تسهم إلى زيادة مستويات التوتر والقلق و الانفعال لدى الطلبة الجامعيين ، مما يؤدي إلى ظهور السلوك العدواني ، و فهم العلاقة بين إدراك الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى الطلبة الجامعيين ، يمكن أن يساعد في تطوير استراتيجيات فعالة لمواجهة الضغوط النفسية ، وتقليل هذا السلوك الذي من المفترض أن يغيب عن الحرم لجامعي، مما يعزز الصحة النفسية للطلبة الجامعيين ويحسن بيئة الجامعة و هذا ما تهدف إليه الدراسة الحالية و انطلاقا مما سبق ومن نتائج الدراسات السابقة يمكننا طرح التساؤلات التالية:

1. هل يعاني الطلبة الجامعيون من مستوى عال من العدوانية ؟
2. هل يعاني الطلبة الجامعيون من مستوى عالي من إدراك الضغوط ؟
3. هل هناك فروق في العدوانية تعزى للجنس عند الطلبة الجامعيين ؟
4. هل هناك فروق في مستويات إدراك الضغط النفسي تعزى للجنس عند الطلبة الجامعيين؟
5. هل توجد علاقة بين إدراك الضغط النفسي وظهور السلوكات العدوانية عند الطلبة الجامعيين ؟

وعليه نفترض ما يلي:

1. يعاني الطلبة الجامعيون من مستوى عالي من العدوانية .
2. يعاني الطلبة الجامعيون من مستوى عالي من إدراك الضغط .
3. توجد فروق في العدوانية تعزى للجنس عند الطلبة الجامعيين .

4. هناك فروق في مستويات إدراك الضغط النفسي تعزى للجنس عند الطلبة الجامعيين.

5. توجد علاقة إرتباطية بين إدراك الضغط النفسي وظهور السلوكات العدوانية عند الطلبة الجامعيين.

2- أهداف الدراسة

- البحث عن طبيعة العلاقة بين إدراك الضغط النفسي والعدوانية لدى عينة من طلاب الجامعة
- التعرف على مستويات إدراك الضغط ومستويات العدوانية عند الطلبة الجامعيين
- الإجابة على فرضيات البحث والتساؤلات المطروحة سابقا
- المساهمة في إثراء الجانب العلمي والمعرفي

3- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية هذه الدراسة في تسليط الضوء على الضغط النفسي الذي يمر به الطلبة الجامعيين و علاقة إدراكه بالسلوكيات العدوانية التي يعبرون عنها ومستويات ذلك واختلافه كما تهدف إلى رؤية السلوك العدواني من جانب ما يحركه من ضغوطات يمر بها الأفراد وبالخصوص الطلبة الجامعيين ،حيث يعد هذا الموضوع من الموضوعات المهمة في مجال البحث النفسي الإكلينيكي وذلك نظرا لأهمية هذه الشريحة المتمثلة في الطالب الجامعي وماله من دور أساسي في التلقي والتعلم واكتساب المعرفة وكيفية سيرورة ذلك على نحو سوي وخدمة المجتمع مستقبلا وذلك بالنظر إلى محركات السلوكيات الغير سوية في تعاملاتهم وأثر الضغوط التي يمرون بها في ذلك ،كذلك معرفة مستويات إدراك الضغط عند الطالب الجامعي وكيفية التنفيس عنه كما أن ما ستسفر عليه الدراسة الحالية من نتائج ستساهم ولو بالقليل في إضافة معلومات جديدة حول هذا الموضوع كظاهرة نفسية لا يزال البحث فيها قائما .

4- مفاهيم الدراسة الإجرائية:

أ. **إدراك الضغط النفسي:** كما تعرفه عبد اللاوي و زيادي (2021) على انه عبارة عن تجارب وأحاسيس تنتج إختلالات نفسية أو عضوية يشعر بها الفرد و يترتب عليها القلق والتوتر وعدم الاستقرار ، وفي دراستنا تشير إليه الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس إدراك الضغط النفسي للفنستاين (1993).

ب. **العدوانية:** كما يعرفها جابر نصر الدين (2006) على أنها مجمل النزعات التي تتجسد في تصرفات حقيقية أو وهمية ترمي إلى إلحاق الأذى بالأخر وتدميره ، وفي دراستنا تشير إليه الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس السلوك العدواني لأمال عبد السميع باضة (2003).

ج. **الطلبة الجامعيون :** مجموعة الأفراد الذين يزاولون دراستهم العليا في المؤسسات الجامعية أو المؤسسات التعليمية العليا ،والذين يتمتعون بالسن القانوني وتحصلوا على شهادة البكالوريا ولهم تخصص هادف يدرسونه كذلك يعتبرون جزء مهم من المرحلة التعليمية العليا.

الفصل الثاني:

الضغط النفسي

تمهيد الفصل:

يعد الضغط النفسي من الظواهر البارزة في المجتمعات المعاصرة، وقد استُعير مفهومه من مجالات الفيزياء والهندسة، حيث يشير إلى تأثير قوة خارجية تسبب تغيّرات في شكل وبنية الجسم.

استخدم المصطلح في علم النفس، لوصف الاستجابات الانفعالية والنفسية التي تكون مصحوبة بتغيرات معرفية وسلوكية نتيجة التعرض للمواقف الضاغطة،لذا فقد حظي هذا المفهوم باهتمام كبير في ميدان علم النفس، نظراً لتعقيده وتشعب جوانبه، هذا ما دفعنا لتخصيص الفصل الأول من الجانب النظري لدراسته وتحليله والإحاطة بكل جوانبه.

1- لمحة تاريخية حول الضغط النفسي:

لا يمكن دراسة أو فهم ظاهرة ما دون العودة إلى جذورها التاريخية ، فالضغط مثلا مفهوم مستعار من العلوم الفيزيائية إذ استخدمت هذه الكلمة في القرن السابع عشر الميلادي لتصف الشدة و الصعوبات الهندسية ، غير أن العديد من الدعم و التأييد النظري لمفهوم الضغط استمر إلى غاية اليوم متأثرا بأعمال المهندس "روبرت هوك " أواخر القرن السابع عشر، فلقد كان مهتما بتصميم الأبنية مثل الجسور التي تتحمل حمولة ثقيلة دون أن تنهار و تتداعى من و ثم كتب على فكرة الحمولة أو العبء أو الحمل الذي من خلاله يظهر الإجهاد على البناء و بذلك يكون الضغط هو استجابة النظام أو البناء للحمولة.**(عبد العظيم،2006،ص16)**

بالرغم من أن فكرته عن الضغط كانت لأغراض هندسية إلى أنه كان لها تأثيرا واسعا كنموذج تفسيري لمصطلح الضغط على الجهاز الفيزيولوجي و النفسي.

الرواد في دراسة الضغوط لدينا كانون(1928)الذي جاء بضرورة الاهتمام بالعامل الانفعالي في تطور الأمراض و فكر في مصطلح "stress" بالمعنى الفيزيولوجي و النفسي آن في واحد.**(مرزوق ، 2011،ص30)**

أما "هانز سيلي" فقد أدخل كلمة "stress" في الطب قد و سمحت أعماله هو و أتباعه بفهم هذه الظاهرة و تأثيرها على العالم الداخلي و بالتالي تأثير الاعتداءات و الانفعالات بكل أنواعها على العالم الداخلي وعلى التوازن البيولوجي للعضوية.

كما اهتم لازاروس (1966) بصورة خاصة بالتقييم المعرفي للمواقف الضاغطة التي يواجهها الفرد.

أما جوردن (1993) فيرى أن الضغوط هي استجابات نفسية و انفعالية فيزيولوجية للجسم تجاه أي مطلب يتم إدراكه أنه تهديد لرفاهية و سعادة الفرد.

و يعتبرشافير(2000) الضغوط بأنها إثارة العقل والجسد ردا على مطلب مفروض عليهما و يوضح هذا أن الضغوط موجودة دائما وأنها خاصية الحياة.**(دعو و شنوفي ،2013،ص19)**

2- مفهوم الضغط النفسي

يعتبر الضغط النفسي من المواضيع التي حازت على اهتمام العلماء و الباحثين في علم النفس و مختلف العلوم الإنسانية وتعددت التعريفات المعطاة لمفهوم الضغط النفسي بتعدد الخلفيات والنظريات.

لغة:

يشير المعجم "الوجيز" إلى أن الأصل اللغوي لكلمة الضغط النفسي هو: ضغطه ضغطا عصره و زحمه،

والكلام بالغ في إيجازه و عليه شدد و ضغط.**(عبد العظيم،2006،ص16)**

ولقد ذكر هنكل (1977) في سياق حديثه عن العلوم الطبيعية أن كلمة "stress" تعني درجة التأثر الداخلي التي تظهر بفعل قوة خارجية.**(عوض الله ،2004،ص12)**

يرجع سميث (1993) المعنى الاشتقاقي للمصطلح إلى الأصل اللاتيني فكلمة الضغط "stress" مشتقة من الكلمة اللاتينية"stictus " و هي تعني الصرامة ، وتدل ضمنيا على الشعور بالتوتر وإثارة الضيق والذي يرجع في أصله إلى الفعل "stringere" و الذي يعني : يشد ومعنى هذا أن الضغط يشير إلى مشاعر الضيق و القلق الداخلية أو القمع والاضطهاد والتي تدل ضمنيا على الحبس والقيد والظلم أو الحد من الحرية. **(عبد العظيم،2006،ص17)**

اصطلاحا:

حسب معجم علم النفس : الضغط النفسي هو كلمة انجليزية استعملت منذ (1936) بعد أعمال "هانز سيلي" لتحديد الحالة التي تكون فيها العضوية مهددة بفقدان التوازن تحت تأثير عوامل أو ظروف تضع ميكانيزمات التوازن البيولوجي في خطر، وكل العوامل التي يمكنها أن تفسد هذا التوازن سواء إن كانت فيزيائية (صدمة،برد) أو كيميائية (سم أو تعفينة) ، أو نفسية كالانفعال ، فتسمى عوامل ضاغطة فكلمة ضغط تعني فعل العامل المعتدي ورد فعل الجسم في نفس الوقت.**(Sillamy ,1999, p256)**

أما سيلي (1956-1971) فقد أشار إلى أن الضغط النفسي عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو المتطلبات البيئية مثل التغيير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت ضغط نفسي. **(بهاء الدين،2008،ص20)** ،إذ أن الضغط النفسي أيضا هو الاستجابة الفسيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف ،فالجسم يبذل مجهودا لكي يتكيف مع الظروف الخارجية والداخلية محدثا نمطا من الاستجابات غير النوعية التي قد تحدث سرورا أو ألما.**(أبو السعود، 2009، ص108)**

أما "لازاروس" (1966-1984) فيعرفه بأنه نتيجة لعملية تقييم يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة أي مدى الملائمة بين متطلبات الفرد الداخلية و البيئة الخارجية. **(أبو السعود، 2009، ص24)**

إذ أن الضغط النفسي ليس هو المثير و لا الاستجابة و إنما هو تفاعل خاص بين المثير و الاستجابة، و على هذا يعرف "لازاروس و فولكمان" (1984) الضغط النفسي بأنه علاقة خاصة بين الفرد و البيئة والتي يقدرها الفرد على أنها شاقة ومرهقة أو أنها تفوق مصادره للتعامل معها و تعرض صحته للخطر.

ويربط "موراي" (1978) بين مفهومي الضغط والحاجة حيث يرى أن الضغط هو صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو لشخص ، والتي قد تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين وترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلباته و حاجاته و هكذا فإن الضغط يظهر عندما تحدث إعاقة عن الإشباع. **(عبد العظيم،2006،ص19)**

وجاء "سبيلبرجر"(1981) بأن الضغوط هي عبارة عن تلك القوة الخارجية التي تحدث تأثيرا على الفرد كخواص الموضوعات البيئية أو ظروف مثيرة تتميز بدرجة من الخطر الموضوعي فالضغوط النفسية تشير إلى الإحساس الناتج عن فقدان المطالب أو الإمكانات و يصاحبه عادة مواقف فشل حيث يصبح هذا الفشل في المواجهة مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية. **(خليفة، 2008، ص168)**

أما "بيك"(1986) فيرى أن الضغط النفسي هو استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضغط على تقدير الفرد لذاته أو مشكلة ليس لها حل تسبب له الإحباط و تعوق اتزانه أو موقف يثير أفكارا عن العجز و اليأس و الاكتئاب. **(خليفة، 2008، ص128)**

و يعرف "البيلاوي" (1988) الضغط على أنه الحالة التي يتعرض فيها الفرد لظروف أو مطالب تفرض عليه نوعا من التكيف و تزداد هذه الحالة إلى درجة الخطر كلما ازدادت شدة الظروف والمطالب أو استمرت لفترة طويلة.

بالإضافة إلى "السمادوني" (1993) التي ترى أن الضغط النفسي حالة نفسية تنعكس في ردود الفعل الجسمية والسلوكية الناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد عندما يتعرض للمواقف أو الأحداث الضاغطة في البيئة

المحيطة. **(أبو السعود، 2009، ص25)**

كما يشير مفهوم الضغط إلى العوامل النفسية التي قد تحد من قدرة الإنسان على تأدية واجباته اليومية بشكل مناسب ويقود الضغط إلى ردود فعل سيئة نفسية و جسمية قصيرة أو طويلة المدى وغالبا ما يكون الضغط حالة من الإحساس بالتوتر الانفعالي تنشأ من المواقف الصعبة التي يتعرض لها الشخص وينتج عنها آثار سلبية في الوظائف الفسيولوجية و المعرفية والنفسية. (**عبد الغني،2003،ص86)**

إذ يستخدم مصطلح الضغط "stress" للدلالة على الصعوبات العديدة التي يعايشها الفرد عند مواجهته للأحداث الضاغطة (**Ronald ,1991 ,p 684)**،فإذا أردنا فهم حالة الضغط النفسي فعلينا فحص المتطلبات الخارجية ،و كيف تتناقص أو تتزايد تبعا للمطلوب، وكيف نتفاعل مع الضغط وكيف يمكن تعديل ردود أفعالنا عند الضرورة ، فالمتطلبات تختلف من شخص إلى آخر بل وتختلف في ذات الشخص من وقت إلى آخر.

(الفرماوي،2009،ص22)

ويشير "علي عبد السلام"(2000) إلى أن الضغوط النفسية عبارة عن سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة للتعامل مع البيئة و متطلباتها ، مما يفرض عليه سرعة التوافق في مواجهة الأحداث لتجنب الآثار النفسية و الاجتماعية السلبية والوصول إلى تحقيق التوازن. **(عيسى،2008،ص131)**

3- أنواع الضغط النفسي:

للضغط النفسي عدة أنواع، حيث تعددت التصنيفات بتعدد النظريات المفسرة للضغوط ونذكر منها ما يلي :

1.3- تقسيم الخطيب: إذ يري أن للضغط النفسي أنواع عدة هي:

- ضغوط غير حادة: ينتج عنها استجابات طفيفة.
- ضغوط حادة: وينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة وتختلف هذه الاستجابات من شخص إلى آخر.
- ضغوط متأخرة: لا تظهر دائما أثناء وقوع الحدث إنما تظهر بعد فترة.
- ضغوط ما بعد الصدمة: ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وتترك أثرها علي الكائن الحي بشكل طويل المدى.
- الضغط المزمن : وهو نتيجة لأحداث منهكة تتراكم مع الزمن بشكل سلسلة من الضغوطات المتراكمة. **(عيسى،2008،ص28)**

2.3- تقسيم سيلي:

أشار إلى وجود أنواع من الضغط وهي:

- الضغط النفسي السيئ: يزيد من حجم المتطلبات على الفرد ويسمي كذلك الألم مثل فقدان عمل أو عزيز.
- الضغط النفسي الجيد : قد يكون له تأثير إيجابي كذلك إنه أساسي في الحث على العمل والإدراك ،وهذا يؤدي إلى إعادة التكيف مع الذات أو البيئة المحيطة. **(الشيخاني،2003،ص14)**
- الضغط النفسي الزائد : وينتج عن تراكم الأحداث السلبية للضغط النفسي المنخفض بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدرته على التكيف.
- الضغط النفسي المنخفض: يحدث عندما يشعر الفرد بالملل وانعدام التحدي والإثارة.

3.3- تقسيم موراي:

ميز من بين أنواع الضغط:

- ضغط بيتا : و يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.
- ضغط ألفا : يشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع.
- ضغط النقص والضياع والتعرض للكوارث : هو الشعور بالتوتر والقلق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الإنجاز و كذلك الشعور بعدم الرضا الناتج عن وجود موضوعات بيئية و أشخاص يجعلون الشخص يشعر بضغط كقلة الإمكانيات المادية والشعور بالضيق لفقد الممتلكات وتهدم المنازل وفقدان الوظيفة والإحساس بالاستياء من الصحة المعتلة و التعرض للمرض.
- ضغط النبذ وعدم الاهتمام : هو الشعور بالإحباط وعدم الراحة الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الدافعية، وكذلك الشعور بالصراع الناتج عن وجود أشخاص وموضوعات تظهر عدم اهتمام الآخرين وقله تقديرهم للفرد و استمرار التأنيب والعقاب.
- ضغط الخداع و المراوغة: هو الشعور بالقلق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الفهم و المعرفة.
- ضغط السيطرة و المنع: وجود ظروف بيئية و أشخاص يفرضون على الفرد القيام بأعمال لا يرغب فيها، و سيطرة الآخرين على أدائه و اتخاذهم للقرارات التي تخصه.**(غطاس، 2011،ص23)**

و تتنوع الضغوط و تتشكل لتمس كافة نواحي الحياة التي يعيشها الإنسان و يمكن تصنيفها كالآتي:

- **ضغوط العمل :** ناتجة عن إرهاق العامل والمتاعب التي يواجهها ، أولى نتائجها على الجوانب النفسية تتمثل في حالات التعب والملل اللذان يؤديان إلى القلق فضلا عن زيادة الغياب والتأخير عن العمل وربما تصل إلى الانقطاع عنه وتركه نهائيا.
- **ضغوط اقتصادية:** لها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان و إضعاف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، فينعكس ذالك على حالته النفسية وينجم عنه عدم القدرة على مسايرة متطلبات الحياة.
- **الضغوط الاجتماعية:** معايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها والخروج عنها يعد خروجا على العرف والتقاليد الاجتماعية.

- **الضغوط الأسرية :** تشكل بمسؤوليتها و بعواملها التربوية ضغطا ، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه الالتزام و إلا اختل تكوين الأسرة و تفتت معايير الضبط وينتج عن هذا تفكك أسري.

- **الضغوط العاطفية:** عندما يعاق الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسب الحاجة الاقتصادية أو عدم الاتفاق مع الشريك يشكل ذالك ضغطا عاطفيا تكون نتائجه نفسية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية وتعامله وفي عمله أيضا أن إلى يجد الحل.**(أبو السعود، 2009، ص30)**

- **الضغوط السياسة :** تلعب سياسة البلد الداخلية والخارجية دورا كبيرا في تحديد الكثير من ملامح و حجم ونوعية الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في مجتمعاتهم وتنشأ هذه الضغوط من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادي مثلا والصراعات السياسية في المجتمع .(**بهاء الدين ،2008،ص31)** .

- **ضغط العوامل العقائدية والفكرية :** فحالة التقاطع بين ما لدى الفرد من أفكار ومعتقدات و بين الرغبة أو الحاجة إلى تغييرها إنما تنعكس فيما بعد على شكل سلسلة من الضغوط النفسية ذات التأثيرات المتباينة على طبيعة علاقة الفرد بذاته ومجتمعه.

- **ضغوط ثقافية:** تتمثل في الانفتاح على الثقافات الوافدة دون مراعاة الأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع.

4- أعراض الضغط النفسي:

عندما يفشل الفرد في التحكم بالمصادر التي تسبب له ضيقا أو إزعاجا فإنه يمر بخبرة أو حالة تعرف بالمواجهة أو الهرب و مع استمرار المصادر المسببة للضغط تظهر الأعراض ، و يجدر التنبيه إلى أن الأعراض المختلفة لا تظهر جميعها في وقت واحد ولا على جميع الأشخاص ،فلكل فرد نقطة ضعف و إمكانات خاصة و به يدرك الموقف بطريقة تختلف عن الآخر و تصنف الأعراض الناتجة عن الضغوط كالتالي:

1.4- أعراض فسيولوجية:

يؤثر الضغط سلبا على النواحي الفسيولوجية للفرد و يظهر التأثير كالآتي:

- إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم مما يؤدي إلى سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة السكر فيه، واضطرابات الأوعية الدموية.

- ارتفاع مستوى الكولسترول في الدم قد مما يؤدي إلى تصلب الشرايين و الأزمات القلبية ، جفاف الفم و اتساع حدقة العين. **(عبد العظيم،2006،ص30)**

2.4- أعراض جسدية:

- التعرق الزائد
- التوتر العالي
- الصداع بأنواعه
- ألم في العضلات خاصة الرقبة و الأكتاف
- عدم الانتظام في النوم (أرق، نوم زائد، الاستيقاظ المبكر على غير العادة)
- اصطكاك الأسنان
- الإمساك
- آلام الظهر و خاصة الجزء السفلي
- الإسهال و المغص
- التهاب الجلد
- عسر الهضم، القرحة، التغيير في الشهية
- التعب
- زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي إلى إصابات جسدية

3.4- أعراض في الجانب الانفعالي:

- سرعة الانفعال والغضب
- تقلب المزاج

- العصبية
- العدوانية و اللجوء إلى العنف
- الاكتئاب وسرعة البكاء.

4.4- أعراض في الجانب المعرفي:

- صعوبة في التركيز
- صعوبة في اتخاذ القرار
- اضطرابات في التفكير
- ذاكرة ضعيفة أو صعوبة في استرجاع الأحداث
- استحواذ فكرة واحدة على الفرد
- انخفاض في الإنتاج أو دافعية منخفضة
- انجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ
- تزايد عدد الأخطاء و إصدار أحكام غير صائبة.

5.4- أعراض في الجانب العلائقي:

- عدم الثقة غير المبررة بالآخرين
- لوم الغير
- نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة
- تصيد أخطاء الآخرين
- التهكم و السخرية

- تبني سلوك و اتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين.**(عسكر،2003،ص45)**

5-آثار الضغط النفسي:

قام "فونتانا" بوضع قائمة للتغيرات التي تحدث للفرد عند تعرضه للضغوط و تتمثل في:

1.5- نتائج فيزيولوجية لزيادة الضغط:

- زيادة الأدرينالين بالدم مما يؤدي إلى تنشيط وزيادة رد الفعل وإذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة قد يؤدي إلى فشل تلك الأجهزة مثل اضطرابات الدورة الدموية و أمراض القلب .
- زيادة إفراز هرمونات الغدة الدرقية مما يؤدي إلى زيادة استنفاذ الطاقة و إذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة يحدث إجهاد ونقص في الوزن ، وأخيرا انهيار جسمي.
- اضطرابات هضمية بالمعدة
- تفاعلات جلديه حيث يصبح لون الجلد شاحبا
- إفراز الكورتيزون بالدم
- ضيق التنفس و إذا طالت المدة تقل المناعة الطبيعية مما يؤدي إلى أمراض الحساسية.

2.5- تأثيرات معرفيه لزيادة الضغوط :

- عدم القدرة على التركيز.
- قلة الاستجابات السريعة مما يؤدي لاتخاذ قرارات خاطئة و متسرعة
- ازدياد معدل ارتكاب الأخطاء.

3.5- تأثيرات انفعاليه لزيادة الضغوط:

- زيادة التوترات و انخفاض القدرة على الاسترخاء
- زيادة الإحساس بالمرض
- حدوث تغيرات في الصفات الشخصية

- تزايد المشاكل الشخصية
- الحساسية و القلق المفرطة
- ظهور الشعور بعدم الرضا و الاكتئاب
- انخفاض تقدير الذات

4.5- تأثيرات سلوكية عامة لزيادة الضغوط :

- زيادة مشاكل التخاطب و التواصل و التأتأة
- نقص الاهتمام و الحماس و التنازل عن الأهداف الحياتية
- انخفاض مستوى الطاقة وانحدارها دون سبب واضح
- إلقاء اللوم على الآخرين
- ظهور سلوكات شاذة
- حل المشاكل بطريقة سطحية.**(بهاء الدين،2008،ص36)**

6-الأمراض المتعلقة بالضغط النفسي:

من بين الأمراض المتعلقة بالضغط النفسي هناك:

1.6- أمراض القلب الوعائية:

يشير المصطلح" القلبي الوعائي" إلى القلب و جهاز الأوعية الدموية في الجسم، ولعل مرض القلب هو المشكلة الصحية الأخطر التي يمكن ربطها بالضغط، كونها السبب الأعم للوفيات في بريطانيا و الولايات المتحدة الأمريكية، وبالرغم أن الأسباب الرئيسة لمرض القلب تشمل التدخين والأطعمة الدسمة ، غير أن الضغط هو عامل مساعد مهم في توليد المشاكل في الجهاز القلبي الوعائيي ، حيث تعمل الهرمونات الكظرية على زيادة ضغط الدم ولا تمثل الارتفاعات المؤقتة في ضغط الدم أي تهديد للصحة و لكن حالة متكررة أو دائمة لضغط الدم المرتفع قد يكون لها تأثير خطير على الصحة على المدى الطويل ، ويرتبط ضغط الدم المرتفع بتطور تصلب

الشرايين ،وهذا يكون نتيجة نمو صفيحة دموية في الشرايين ، تضيق تدريجيا المجرى الذي يتدفق عبره الدم في و آخر الأمر يحتمل أن تسد الشرايين فيؤدي إلى ذبحة صدرية أو سكتة دماغية أو نوبة قلبية.

2.6- داء الربو:

داء الربو هو اضطراب يمس الجهاز التنفسي والذي يشمل الانقباض المؤقت للقصبة الهوائية وعادة ما تتسبب النوبات عن رد الفعل التحسسي الشديد (حساسية للعشب ، طلع الأشجار و بعض الأطعمة) ،و لكنها قد تنتج أيضا عن اضطرابات كيمائية في الجسم ناتجة عن تحفز الجهاز السمبتاوي الذي يؤدي إلى احتمال الإصابة بنوبة الربو بسبب فرط نشاط العضلات الشعبية التي تنقبض لدى التعرض للضغط خاصة المتكرر منه.**(الشيخاني ،2003 ، ص21)**

3.6- داء البول السكري:

داء البول السكري سببه عجز الجسم عن تأييض السكر على النحو الصحيح ، الأمر الذي يؤدي إلى مستويات جد مرتفعة من السكر في الدم ،و تأييض السكر هو من مسؤولية هرمون الأنسولين الذي تفرزه غدة البنكرياس.

ومعظم المصابين بداء البول السكري يستطيعون إنتاج الأنسولين ولكن عوامل مختلفة تحد من فعالية الهرمون تعرف باسم" الحساسية للأنسولين" .

كما نعلم من فيزيولوجية الاستجابة للضغط أن إفراز الهرمونات الكظرية بتأثير الضغط يمكن أن يكون له تأثيرا كبيرا على مستويات السكر في الدم ، والأدرينالين يجعل السكر في الكبد يفرغ في مجرى الدم ، وتعمل كميات كبيرة من الكورتيزول على تخفيض الحساسية للأنسولين وليست مستويات السكر المرتفعة في الدم خطرة على الأشخاص المعافين ولكن الضغط المزمن المقترن بعوامل أخرى من مثل (السمنة و البدانة)، التي تعمل على زيادة احتمال الإصابة. **(الشيخاني،2003،ص22)**

4.6- الاضطرابات الهضمية :

إن كثيرا من المشكلات الهضمية مثل الإمساك و الإسهال مرتبطة بالضغط.

5.6- أمراض الجلد:

حسب الشيخاني (2003)، فإن الضغط يزيد من المستويات السمية في الجسم و يسهم في حدوث اللاتوازن في والهرمونات وهذا ما يؤثر على الجلد و يؤدي إلى ظهور حب الشباب ، الكلف الإكزيما ، الشحوب المفرط ، و الأمراض الجلدية.

6.6- **الصداع:**

هو واحد من الأمراض الأكثر شيوعا، حيث أن معظم حالات الصداع لا تنشأ عن مرض ، ولكن عن التعب أو الاضطرابات العاطفية و صداع التوتر المتقطع يسببه القلق أو الهم أو الإرهاق في العمل أو التهوية غير الملائمة. **(الشيخاني،2003،ص22)**

7- آلية حدوث الضغط:

يتعرض الفرد في حياته لضغوط في البيئة التي يعيش فيها فبعد تعرضه للحدث الضاغط تحدث مباشرة حالة إنذار تأتي بعد إدراك الفرد للتهديد الذي وقع مما له يجعله يعيش حالة من الضغط تتطلب بذل مجهود و طاقة كبيرة ، وهذا ما قد يؤدي إلى حدوث حالة من الإجهاد ، قد تدخل الفرد في عدم التكيف إلا أنه يمكن للفرد أن يتكيف مع الوضع الضاغط و ذلك بالرجوع إلى الخبرات السابقة ، و لكن إذا طالت مدة التعرض للضغوط فإن ذلك يؤثر سلبا بظهور الأمراض النفسية والعضوية لدى الأفراد كنتيجة لاستنزاف الجهاز العضوي لمصادره الطاقوية وتظهر بذلك الآلام ،التي تهيئ الأرضية للأمراض. **(الرشيدي،1999،ص21)**

ولتوضيح آلية حدوث الضغط نذكر زملة أعراض التكيف لهانز سيلي حيث أن أعراض التكيف هي عبارة عن ميكانيزم ينشط في مواجهة أي حدث تهديدي ، وهذا لخفض الاضطراب الفسيولوجي و النفسي و لتحقيق توازن العضوية .

و تتجسد في 3 مراحل هي:

- **مرحلة الإنذار :** تبدأ بالانتباه لوجود حدث ضاغط و هذا الانتباه يولد تغيرات فيزيولوجية ، هذه المرحلة هي مرحلة الانزعاج فتحدث الإثارة من خارج الجسم و يتحول بعدها الجسم لمواجهة الحدث الضاغط فيستدعي كل قواه الدفاعية لمواجهة الحدث الذي يتعرض له ويكون رد الفعل في مثل هذه الوضعيات هو الهروب أو المواجهة.
- **مرحلة المقاومة:** إذا استمر الحدث الضاغط فإن مرحلة الإنذار يتبعها مرحلة مقاومة الحدث الضاغط. فيستخدم الفرد مصادره لمواجهة الحدث أو التكيف معه إذا نجحت المقاومة فإن الجسم يعود إلى حالته الطبيعية و إذا استمر الضغط لدى الفرد لمدة طويلة فستستمر المقاومة و تصبح طاقة الجسم على التكيف منهكة و مجهدة ،ومن ثم تضعف وسائل المقاومة و يصبح عاجزا على التكيف بشكل عام فيدخل في المرحلة الموالية.

- **مرحلة الإنهاك :** تظهر هذه المرحلة بشكل غير متوقع فتكون الطاقة قد استنفذت فيحدث الانهيار و يؤدي استمرار الاستجابات الدفاعية إلى أمراض التكيف مثل الاضطرابات السيكوسوماتية و الإجهاد.

(بهاء الدين،2008،ص129)

8- النظريات المفسرة للضغط النفسي:

1.8- النظرية الفيزيولوجية:

- **كانون**:

يعتبر العالم الفيزيولوجي " كانون" من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط و عرفه برد الفعل في حالة الطوارئ أو رد الفعل العسكري ففي بحوثه عن الحيوانات استخدم عبارة الضغط الانفعالي ليصف عملية رد الفعل الفيزيولوجي ،و بينت دراساته أن مصادر الضغط الانفعالية كالألم والخوف والغضب تسبب تغيرا في الوظائف الفيزيولوجي للكائن الحي ترجع إلى التغيرات في إفرازات والهرمونات أبرزها هرمون الأدرينالين الذي يهيئ الجسم لمواجهه المواقف الضاغطة.

وقد كشفت أبحاث كانون عن وجود ميكانيزم في آلية و جسم الإنسان تساعده على الاحتفاظ بحالة من الاتزان الحيوي أي القدرة على مواجهة التغييرات التي تواجهه و الرجوع إلى حاله التوازن العضوي و الكيميائي بانتهاء الظروف و المواقف المسببة لهذه التغيرات، و من ثم فان أي مطلب خارجي بإمكانه أن يخل هذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه و هذا ما اعتبره كانون ضغطا يواجه الفرد و يؤدي ربما إلى مشكلات عضويه إذا أخل بدرجه عاليه بالتوازن الطبيعي للجسم.**(عسكر،2009،ص33)**

- **هانز سيلي:**

بحكم تخصصه كطبيب اهتم بتفسير الضغط النفسي تفسيرا فيزيولوجيا ، إذ أنشأ سيلي نموذجا لتفسير الضغوط و أطلق عليه اسم "زملة أعراض التكيف العام " و يقصد بكلمة عام أن رد الفعل الدفاعي لأي مسبب من مسببات الضغط يكون له تأثيرا على جوانب مختلفة جسمية و نفسية و كلمة تكيف تعني أن المثيرات الدفاعية التي تحدث في الجسم تهدف إلى مساعدة الفرد على التكيف مع مسببات الضغط أما كلمة زملة أعراض التكيف العام فتشير إلى ردود الأفعال الدفاعية للجسم التي تحدث في وقت واحد ولكل فرد مصادر متاحة و محددة للتكيف مع الموقف البيئي قد و قسم سيلي مجموعة الأعراض التكيفية للضغط أو ردود الفعل اتجاه المصادر الضاغطة إلى مرحلة

الإنذار ، مرحله المقاومة ومرحلة الإنهاك واعتبر أن الاستجابة الفيزيولوجية للضغط هدفها المحافظة على الحياة.**(عبد العظيم،2006،ص28)**

2.8- النظرية المعرفية السلوكية:

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن حالة الضغط أو الإجهاد ترجع إلى افتقار الفرد لنموذج معرفي مناسب للتعامل مع الموقف الضاغط، فالضغط لا يتوقف على الموقف الخارجي بقدر ما يتوقف على الاستجابة المعرفية و توقعات الفرد.

- **لازاروس:**

إنصب اهتمام لازاروس على التقييم الذهني و رد فعل الفرد اتجاه المواقف الضاغطة ،و أسس ما يعرف بنموذج التقييم المعرفي حيث يتم تقيم الأحداث الضاغطة وفق مرحلتين:

عملية التقييم الأولي :في هذه المرحلة يتم تحديد معنى الأحداث إذ قد تدرك الأحداث على أساس قد أنها تقود إلى نتائج إيجابية، سلبية أو محايدة، وتكون سلبية وسيئة بناءا على ما يمكن أن تسببه من أذى، تهديد أو تحدي.

عملية التقييم الثانوي : تبدأ عملية التقييم الثانوي للموقف في الوقت الذي يتم فيه التقييم الأولي للأحداث ، ويتم في هذه المرحلة إجراء تقييم للإمكانيات و المصادر التي يمتلكها الفرد للتعامل مع الحدث و إذا ما كانت كافية لمواجهة الأذى ، التهديد ، التحدي أو غير كافية ،و تنشأ الخبرة الذاتية نتيجة التوازن بين التقييم الأولي و التقييم الثانوي و كلما كانت إمكانات التعامل مع الموقف عالية فإن الضغط يكون أقل و العكس صحيح.
(تايلور،2008،ص351)

- **سيبلبرجر:**

يعتبر سيبلبرجر واحدا من العلماء الذين وضعوا تفسيرا للضغوط النفسية بالاعتماد على نظرية الدوافع ، إذ يري أن الضغوط تلعب دورا كبيرا في إثارة الاختلافات على مستوى الدوافع في ضوء إدراك الفرد لها و يحدد نظريته في ثلاثة أبعاد نسبية (الضغط ، القلق ، التعلم)، في و ضوء هذه الأبعاد يتحدد محتوي النظرية في مايلي:

- التعرف علي طبيعة الضغوط .
- قياس مستوي القلق الناتج عن الضغوط في المواقف المختلفة .
- قياس الفروق الفردية في الميل إلى القلق .
- توفير السلوكات المناسبة للتغلب على القلق الناتج عن الضغوط.

- تحديد مستوى الاستجابة

فهذه النظرية تتركز على المتغيرات المتعلقة بالمواقف الضاغطة و إدراك الفرد لها ثم إن الضغط يبدأ بمثير يهدد حياة الفرد ثم إدراك الفرد لهذا المثير أو التهديد و رد الفعل النفسي المرتبط بالمثير و بذلك يرتبط برد الفعل و مدى إدراك الفرد له.**(أبو السعود،2009،ص64)**

- **إليس**

يرى بان الظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد لا توجد في ذاتها، وإنما تتوقف على الأسلوب والطريقة التي يدرك بها الفرد الظروف التي يواجهها، وعلى نسق الاعتقادات اللاعقلانية التي قد يكونها حول هذه الظروف و الأحداث الضاغطة.

- **موراي**

يعرف موراي الضغط بأنه خاصية لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ويميز موراي بين نوعين من الضغط:

- ضغط بيتا : وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد
- ضغط ألفا : و هي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع.**(عيسي،2008،ص145)**

3.8- النظرية الاجتماعية:

بحكم أن الفرد كائن اجتماعي لا يستطيع العيش بمعزل عن الآخرين فهو في تفاعل دائم معهم و لاشك بأن سلوك الفرد يتأثر بطبيعة علاقته بهم، إذ يتأثر الأفراد بمكونات البيئة التي يعيشون فيها و هم جزء من النسق الاجتماعي ،عليه فإن محاولة فهم سلوك الفرد و مشاكله خارج السياق الاجتماعي تفضي إلى فهم جزئي فقط لها .

يشير "كارسون" إلى أن الضغوط النفسية التي يعانيها الفرد تعزوا إلى أنماط التفاعل المختلة وظيفيا بين الأفراد و الضغوط النفسية كسلوك غير توافقي ينشأ من العلاقات الاجتماعية و هذا يعني أن الضغوط تحدث عندما يكون هناك اضطراب في أنماط العلاقات الشخصية كما هو الحال في الصراعات الزوجية و توتر العلاقات بين أفراد الأسرة أو توتر العلاقة مع الآخرين.**(عبد العظيم ،2006،ص41)**

ويشير "باندورا" أيضا إلى أن قدرة الفرد على التغلب على الأحداث الصدمية و الخبرات الضاغطة، يتوقف على درجة فعالية الذات لديه ، و أن درجة فعالية الذات في التغلب على الخبرات الضاغطة ، تتوقف على البيئة الاجتماعية للفرد و على إدراكه لقدراته و إمكاناته في التعامل مع الضغوط. **(دعو و شنوفي ،2013،ص39)**

يرى "مكللاند" أن اضطراب العلاقات الاجتماعية قد يلعب دورا مدمرا، فالدافع القوي للانتماء الاجتماعي وتقبل الحياة مع الجماعة وتقبل الآخرين ، لها جميعها ارتباطات قوية بالصحة في جانبها النفسي و جانبها العضوي **(أبو السعود،2009،ص32)** ، فمجمل الخلافات الأسرية كالطلاق و المرض العضوي لأحد أفراد الأسرة والحرمان الثقافي ، صراع القيم والأجيال ، عدم العدالة في توزيع الدخل العام ، إضافة إلى الأحداث المؤلمة كفقدان شخص عزيز تعتبر من مسببات الضغط. **(Dominique, 2005, p 130)**

4.8- نظرية التحليل النفسي:

يري فرويد بأن الأنا يعمل على حفظ الذات من العوامل و المثيرات الداخلية و الخارجية المهددة إما له بالعدول عنها أو الهروب منها أو التكيف معها فالزيادة في الضغط النفسي تولد الإحساس بالألم و انخفاضه يؤدي إلى الإحساس باللذة و الأنا بطبيعته يسعى دائما لتحقيق اللذة و تجنب الألم ، فالتحليل النفسي ينظر للضغط من منظور نفسي داخلي حيث يتم التأكيد على أهمية ودور العمليات اللاشعورية ميكانيزمات الدفاع في تحديد السلوك السوي و اللاسوي للفرد ، فالصراع و التفاعل المتبادل بين مكونات الجهاز النفسي الثلاث (الهو، الأنا ، الأنا الأعلى) وعدم القدرة على تحقيق التوازن بين متطلبات الهو و متطلبات الواقع الخارجي ينتج عنها الضغط النفسي و يتأثر إدراك الفرد للموقف الضاغط بتجاربه الداخلية، إذ أن خبرات الطفولة المبكرة هي الأساس في تشكيل شخصية الفرد فيما بعد ، فالفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة و مؤلمة فانه يسعى إلى تفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية ،وعلى هذا الأساس فالقلق والخوف أو أي انفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد يتم تفريغها بصورة لاشعورية عن طريق الكبت أو الإنكار وغيرهما من ميكانيزمات الدفاع. (**المتلقي الدولي حول سيكولوجية الاتصال والعلاقات الإنسانية،2005 ،ص513)**

وقام **فالنت (1971)** بوضع ميكانيزمات الدفاع في شكل هرمي يتكون من أربعة أجزاء هي أجزاء الذهانية وفي المقابل العصابية ، النضج و في المقابل عدم النضج، و يري أن ميكانيزمات الدفاع الفاشلة تعمل على تحريف الواقع كثيرا في حين أن الميكانزمات التوافقية تعمل على تحريف الواقع قليلا ، و أن هذه الميكانزمات تعدل إدراك الفرد للإحداث الضاغطة التي يواجهها و من ثم ينخفض الضغط الانفعالي وخاصة القلق. **(عبد العظيم،2006،ص78)**

خلاصة الفصل:

تم التطرق في هذا الفصل إلى مفهوم الضغط النفسي بوصفه حالة من الاستجابة النفسية الفيزيولوجية غير التكيفية التي تظهر لدى الفرد عند مواجهته لمواقف أو ظروف حياتية يُنظر إليها على أنها تتجاوز قدراته على التكيف أو المواجهة. وقد تم التأكيد على أن هذه الاستجابة لا تكون موحدة لدى جميع الأفراد، إذ يختلف الناس في إدراكهم وتفسيرهم للمواقف الضاغطة، فبينما يرى البعض حدثًا معينًا كمصدر ضغط، قد لا يراه آخرون كذلك، ما يعكس الطابع الذاتي لتجربة الضغط النفسي.

كما تناول الفصل الاختلاف الكبير في تعريف وتفسير الضغط النفسي، وهو اختلاف ناتج عن تنوع وتعدد النظريات النفسية التي سعت إلى تفسير هذه الظاهرة، حيث تناول كل اتجاه نظري الموضوع من زاويته الخاصة، مما أدى إلى ظهور مجموعة متنوعة من التعريفات والمفاهيم والتفسيرات المرتبطة به.

إضافة إلى ذلك، تمت الإشارة إلى أن الضغط النفسي لا يقتصر على شكل واحد، بل يتخذ أنواعًا متعددة تختلف باختلاف مصدرها وطبيعتها. كما تم استعراض الآلية التي يحدث بها هذا الضغط عند الأفراد والتي تتمثل في مراحل الإنذار والمقاومة والإنهاك.

أخيرًا، ناقش الفصل الآثار المترتبة على التعرض المستمر للضغط النفسي، والتي قد تكون نفسية كالتوتر والقلق، أو جسدية على شكل اضطرابات صحية، أو سلوكية كالتغير في نمط العلاقات أو الأداء اليومي، مما يبرز أهمية فهم هذا المفهوم والتعامل معه بوعي وفعالية.

الفصل الثالث:

العدوانية

تمهيد الفصل:

يشهد العصر الحديث العديد من السلوكات العدوانية و انتشارها في كل جانب من جوانب الحياة، فلم تعد تقتصر على الفرد لوحده بل شملت حتى المجتمع ، ولعل انتشار هذه الظاهرة دفع باحثين وعلماء في دراسته وتفسيره وأخذ حيز من الاهتمام والتفكير فيه ، ومحاولة إيجاد حلول له قصد تقويم وتهذيب هذه الظاهرة ، كونها تعود بالسلب على الفرد ذاته والمجتمع عموما ، ومن منطلق هذا سنتناول في هذا الفصل طبيعة السلوك العدواني ،ومفهومه واهم النظريات المفسرة له ،إضافة إلى أشكاله وأسبابه.

1- تعريف العدوانية:

لقد اختلفت تعاريف العدوانية باختلاف العلماء و الباحثين وخلفياتهم واهتماماتهم ، كونها من الأساس موضوع معقد.

لغة: عدا، عدوان، بضم العين وفتح الواو أي الظلم وتجاوز الحد

اصطلاحا: العدوانية سلوك يهدف إلى إلحاق الأذى للغير أو الممتلكات، يكون هذا السلوك مقصودا.

عرف "باندورا" العدوان على أنه سلوك يهدف إلى إحداث تخريب أو أذى جسدي أو لفظي أو تحطيم ممتلكات الغير.

و يعرفه "فرويد" على أنه طبيعة عند الفرد وغريزة أولية ضد ذاته أو ضد العالم الخارجي.

وجاء تعريف "كوفمان" على أنه استجابة هدفها إلحاق الأذى بالآخرين. **(حنان و شيماء، 2022، ص58)**

ويعرفه "جون بياجيه" على انه استجابة لتعارض الضغط الناتج عن الصراع بين الرغبات الشخصية والقواعد الاجتماعية.

2- النظريات المفسرة للسلوك العدواني:

لقد حاولت العديد من التوجهات تفسير وإعطاء فهم لسلوك العدواني أملا في فهمه ومحاولة التعامل معه وضبطه وإيجاد حلول له ومعالجته ومن هذه النظريات نذكر ما يلي:

1.2- النظرية البيولوجية:

ذهب أصحاب هذا التوجه إلى أن العدوان والعنف جزء أساسي في طبيعة الإنسان، وأنه تعبير طبيعي لعدة غرائز عدوانية مكبوتة، وأن أي محاولات لكبت عنف الإنسان ستنتهي بالفشل، بل إنها تشكل خطر النكوص الاجتماعي فلا يمكن للمجتمع الإنساني أن يستمر دون التعبير عن العدوان، لأن كل العلاقات الإنسانية ونظم المجتمع وروح الجماعة يحركها من الداخل هذا الشعور بالعدوان.

ويرى مؤيدو هذه النظرية أن الإنسان لديه مجموعة من الغرائز تدفعه لأن يسلك مسلكا معينا من أجل إشباعها، ولذلك يعتبرون السلوك العدواني سلوكا غريزيا هدفه تصريف الطاقات العدوانية الداخلية وإطلاقها حتى يشعر الإنسان بالراحة، ويعتبر "ماكدوجال" من مؤسسي هذه النظرية، حيث أنها تهتم بالعوامل البيولوجية في الكائن

الحي، كالصبغيات والجينات الجنسية والهرمونات والجهاز العصبي المركزي واللامركزي والغدد الصماء والتأثيرات البيوكيميائية والأنشطة الكهربائية في المخ.

وحيث يوجد لدى الإنسان ميكانيزم فسيولوجي، ينمو هذا الميكانيزم عندما يثار لديه الشعور بالغضب، وهذا يؤدي إلى حدوث بعض التغيرات الفسيولوجية التي تؤثر بدورها على سرعة القلب وزيادة ضغط الدم وزيادة نسبة الجلوكوز فيه، وإلى ازدياد معدل تنفس الفرد وانكماش عضلات أطرافه، مما يؤدي إلى توترها لتقاوم التعب والإرهاق، كما تزداد سرعة الدورة الدموية وخاصة في الأطراف، ويعظ الفرد على أنيابه وتصدر عنه أصوات لا إرادية ويقل إدراكه الحسي، حتى أنه قد لا يشعر بالألم في معركته مع غريمه.**(الزعبي،2022)**

2.2- نظرية التحليل النفسي:

اعتبر "فرويد" مقدما أن العدوان يكون موجها نحو الخارج ،ثم أدرك بعد ذلك أن العدوان يكون موجها نحو الذات بشكل متزايد منتهيا إلى حده الأقصى وهو الموت.

ولقد أوضح "فرويد" أن كل الأفراد لديهم دافع عدواني، ولكن السوي لا يُعبر عن دافعه العدواني تجاه الآخرين أو حتى تجاه نفسه.

أوضح "فرويد" أنه يجب إطلاق العدوان في شكل ما ، وقد يكون ذلك في شكل مباشر من خلال نشاطات اجتماعية مقبولة، مثل الرياضة والفن وغيرها. كما يبين "فرويد" أيضا أن العدوان لا يحتاج إلى أن يتم توجيهه بشكل مباشر تجاه مصدر العدوان ، فالعدوان قد يُوجه من خلال الإزاحة نحو هدف بديل بسبب صور الكف التي تعوق توجيهه نحو المصدر الحقيقي ، فالأولاد الذين يتعرضون لضرب الوالدين قد يتصرفون بشكل عدواني تجاه أقرانهم، ويؤكد" فرويد " أيضا أن طاقة الشخص العدوانية يجب إطلاقها في شكل ما خوفا من كبتها مما يؤدي إلى أشكال من العدوانية تصل إلى حد القتل أو الانتحار.

إن كف السلوك العدواني في المواقف التي يتعرض فيها الفرد للإحباط، يشعره بإحباط جديد، لكن منع العدوان يُعتبر إحباطاً جديدا يزيد من الإثارة والتوتر، ويُثير الرغبة في العدوان، فيشتد إلحاحها، مما يجعل الشخص مهيئا للعدوان الصريح أو غير الصريح لأي إثارة بسيطة من البيئة.

3.2- نظرية التعلم الاجتماعي:

لا تقل هذه النظرية أهمية عن غيرها من النظريات التي تناولت السلوك العدواني بالدراسة والبحث ،ويعتبر "باندورا" هو المؤسس الحقيقي لنظرية التعلم الاجتماعي في العدوان حيث تقوم هذه النظرية على ثلاثة أبعاد رئيسية:

- نشأة جذور العدوان بأسلوب التعلم والملاحظة والتقيد.
- الدافع الخارجي المحرض على العدوان.
- تعزيز العدوان.

يؤكد "باندورا" و"هوستن" (1961) على أن معظم السلوك العدواني متعلم من خلال الملاحظة والتقليد، وهناك ثلاثة مصادر يتعلم منها الطفل بالملاحظة هذا السلوك ،وهي التأثير الأسري وتأثير الأقران وتأثير النماذج الرمزية كالتلفزيون.

ويشير كل من "هوستن" و"باندورا" (1961) ، إلى أن الأطفال يكتسبون نماذج السلوك التي تتسم بالعدوان من خلال ملاحظة أعمال الكبار العدوانية ، بمعنى أن الأطفال يتعلمون الأعمال العدوانية عن طريق تقليد سلوك الكبار.

ويضيف البعض أن تأثير الجماعة على اكتساب السلوك العدواني، يتم عن طريق تقديم النماذج العدوانية للأطفال فيقلدونها، أو عن طريق تعزيز السلوك العدواني لمجرد حدوثه.

وتفترض نظرية التعلم الاجتماعي أن السلوك العدواني لا يتشكل فقط بواسطة التقليد والملاحظة ، ولكن أيضاً بوجود التعزيز ، وأن تعلم العدوان عملية يغلب عليها الجزاء أو المكافأة ، التي تلعب دورا هاما في اختيار الاستجابة بالعدوان وتعزيزها حتى تصبح عادة يلجأ إليها الفرد في أغلب مواقف الإحباط، وقد يكون التعزيز خارجيا ماديا مثل إشباع العدوان لدافع محبط، أو مكافأة محسوسة أو إزالة مثير كريه، أو تعزيز معنوي مثل ملاحظة مكافأة آخرين على عدوانهم.

4.2- نظرية الإحباط:

يقدم "دولارد" و"ميلر" تفسيرا للسلوك العدواني من خلال نظريتهما التي قامت على فرض أن الإحباط يؤدي إلى العدوان، وتفترض هذه النظرية أن السلوك العدواني هو دائماً نتيجة للإحباط، وان الإحباط دائماً يؤدي إلى شكل من أشكال العدوان أي أن العدوان نتيجة طبيعية وحتمية للإحباط وفي أي وقت يحدث عمل عدواني يفترض أن يكون الإحباط هو الذي حرض عليه.

كما تؤكد هذه النظرية على أن العدوان دافع غريزي داخلي ، لكن لا يتحرك بواسطة الغريزة كما بينت نظرية الغرائز،بل نتيجة تأثير عوامل خارجية ويؤكد "دولارد" رائد هذه النظرية أن السلوك العدواني نتيجة طبيعية للإحباط.

ولقد بين "ميلر" أن الإنسان يستجيب للإحباط باستجابات كثيرة منها العدوان، وقد لا يتسببه بحسب الظروف التي يتم فيها الإحباط ، كما أن العدوان غالبا يحدث بدون إحباط مسبق، لذا فانه من الواضح أن الإحباط قد لا يؤدي بالضرورة إلى العدوان وهذا يتوقف على طبيعة الإحباط، فقد يؤدي إلى قمع السلوك العدواني خاصة إذا نظر الطفل للإحباط على أنه عقاب للعدوان.

وقد حددت هذه النظرية أربعة عوامل تتحكم في العلاقة بين الإحباط والعدوان وهي:

- **قوة استثارة العدوان:** تتأثر قوة الاستثارة العدوانية بعدد الخبرات الباعثة على الإحباط فالعلاقة بين هذه الخبرات والعدوان علاقة طردية، وهذه العلاقة تتأثر بمتغيرات ثلاثة متداخلة هي: قوة المثير الباعث على الإحباط ، درجة إعاقة الاستجابة وتكرار الاستجابة المحبطة.

- **كف الأفعال العدوانية:** في بعض الظروف تتحول الاستجابة العدوانية المعلنة إلى استجابة عدوانية غير معلنة ووفقا لنظرية "دولارد" فإن توقع العقاب في المتغيرات الأكثر فعالية في تحويل الاستجابة العدوانية المعلنة إلى استجابة عدوانية غير معلنة، أي حالة من الشعور بالعداء أو الكراهية وبالتالي كلما زاد احتمال توقع العقاب زاد تبعا لذلك مقدار الكف لهذا الفعل.

- **إزاحة العدوان:** توضح النظرية أن المرء يلجأ إلى توجيه عدوانه إلى جهة أخرى غير الجهة المسؤولة عن الإحباط ، ولذلك إذا ما توقع من الجهة الأولى العقاب ، فالطفل يعتدي على لعبته بكسرها ويفكر بفكها، لأن والديه قاما بعقابه وهو غاضب منهما وغير قادر على العدوان عليهما ، لذلك كان الاعتداء على لعبته إزاحة للعدوان الموجه لوالديه أساسا.

- **التنفيس العدواني:** التنفيس يعني إفراغ الشحنة الانفعالية الآتية من الإحباط، لذلك وفقا لهذه النظرية فإن كف العدوان أو منعه يؤدي إلى الإحباط ، وبما أن الإحباط يؤدي للعدوان فإن كف العدوان يحدث استثارة عدوانية من جديد، وتصبح النتيجة عكسية في حالة إفراغ العدوان، ذلك أن إفراغ العدوان يمنع الإحباط الأمر الذي يقود إلى خفض الاستثارة العدوانية.

5.2- النظرية السلوكية:

يرى السلوكيون أن العدوان شأنه شأن أي سلوك يمكن اكتشافه ويمكن تعديله وفقاً لقوانين التعلم ، ولذلك ركزت البحوث والدراسات السلوكية في دراستها للعدوان على حقيقة أن السلوك برمته متعلم من البيئة ، ومن ثم فإن الخبرات المختلفة التي اكتسب منها شخص ما السلوك العدواني قد تم تدعيمها بما يعزز لدى الشخص ظهور الاستجابة العدوانية كلما تعرض للموقف .

وانطلق السلوكيون إلى مجموعة من التجارب التي أجريت بداية على يد رائد السلوكية "جون واطسون" حيث أثبت أن الفوبيا بأنواعها مكتسبة بعملية تعلم ، ومن ثم يمكن علاجها وفقا للعلاج السلوكي الذي يستند على هدم نموذج من التعلم الغير سوي ،وإعادة بناء نموذج تعلم جديد سوي.

6.2- نظرية العدوان الانفعالي:

هي من النظريات المعرفية ، وترى أن العدوان يمكن أن يكون ممتعاً ،حيث أن هناك بعض الأشخاص يجدون استمتاعاً في إيذاء الآخرين، بالإضافة إلى منافع أخرى، فهم يستطيعون إثبات رجولتهم ويوضحوا أنهم أقوياء وذو أهمية وأنهم يكتسبون المكانة الاجتماعية، ولذلك فهم يرون أن العدوان يكون مجزيا مرضيا ومع استمرار مكافأتهم على عدوانهم يجدون في العدوان متعة لهم ، فهم يؤذون الآخرين حتى إذا لم تتم إثارتهم انفعالياً، فإذا أصابهم ضجر وكانوا غير سعداء فمن الممكن أن يخرجوا في مرح عدواني.

إن هذا العنف يعززه عدد من الدوافع والأسباب وأحد هذه الدوافع أن هؤلاء العدوانيين يريدون أن يبينوا للعالم وربما لأنفسهم أنهم أقوياء ، ولابّد أن يحظوا بالأهمية والانتباه، فقد أكدت الدراسات التي أجريت على العصابات العنيفة من الجانحين المراهقين ، بأن هؤلاء يمكن أن يواجهوا الآخرين غالبا لا لأي سبب ، بل من أجل المتعة التي يحصلون عليها من إنزال الألم بالآخرين ، بالإضافة إلى تحقيق الإحساس بالقوة والضبط والسيطرة ، وطبقا لهذا النموذج في تفسير العدوان الانفعالي ، فمعظم أعمال العدوان الانفعالي تظهر بدون تفكير ، فالتركيز في هذه النظرية على العدوان غير المتسم نسبياً بالتفكير ،ويعني هذا خط الأساس التي ترتكز عليها هذه النظرية ومن المؤكد أن الأفكار لها تأثير كبير على السلوك الانفعالي ، فالأشخاص الثائرين يتأثرون بما يعتبرونه سبب إثارتهم وأيضاً بكيفية تفسيرهم لحالتهم الانفعالية.**(الجلبي،2012)**

3- أسباب السلوك العدواني:

لا وجود لتفسير مباشر وفق مجمل الدراسات عن سبب مباشر للسلوك العدواني، لكن تتداخل وتشترك العديد من الأسباب في حدوثه وتتمثل هذه الأخيرة في:

1.3- أسباب نفسية:

- صراع نفسي لاشعوري
- توتر الجو الأسري وانعكاسه على نفسية الفرد
- الشعور بالخيبة والإحباط الخارجي كتأخر في الدراسة

- ارتباطه ببعض الاضطرابات النفسية

2.3- أسباب بيئية واجتماعية :

- تشجيع أولياء الأمور لأبنائهم على السلوك العدواني
- المشاكل الأسرية مثل تشدد الأب
- عدم العدل في المعاملات والشعور بالظلم
- تقمص الأدوار التي يشاهدها الطفل
- الحرمان الاجتماعي والقهر النفسي
- عدم توفر الحاجيات الأساسية للفرد
- الصورة السلبية من الوالدين والمجتمع للفرد
- عدم وجود بيئة داعمة لطموحات وأهداف الفرد

3.3- أسباب ذاتية :

- حب السيطرة والتسلط
- إحساس الفرد بالنقص فيعوضه بالعدوان
- ضعف الوازع الديني
- معاناة الفرد من بعض الأمراض والاضطرابات النفسية

4.3- أسباب اقتصادية :

- تدني مستوى الدخل الأسري
- عدم توفر المصاريف اليومية
- ظروف السكن السيئة.**(الجلبي،2012)**

4- أشكال السلوك العدواني:

يتخذ السلوك العدواني العديد من الأشكال وإن كان فيها نوع من التداخل فيما بينها وفيما يلي ما يمكن تصنيفه من أشكال العدوان:

العدوان المباشر: يكون مباشرا إذا وجه الشخص مباشرة مصدر الإحباط وذلك باستخدام القوى الجسمية أو التعبيرات اللفظية وغيرها.

العدوان الغير مباشر: انحراف العدوان عن مصدره الأصلي في الحالة الأولى فإذا وقع شجار بين شخصين مثل مدير و موظف ، يوجه الموظف العدوان للمدير نقول عنه مباشر ، لكن إذ لم يتمكن من توجيه العدوان إلى المدير ووجهه اتجاه زوجته أو أطفاله نقول هنا عن العدوان في هذه الحالة أنه غير مباشر.

العدوان البدني: هو نشاط يستخدم فيه المتعدي بدنه بهدف إلحاق الأذى أو الألم البدني بالمعتدى عليه ، واستفزازه أو منع حركته كالضرب.

العدوان اللفظي : يظهر عندما يبدأ الطفل في الكلام ويظهر رغبته نحو تحقيق الوصول إلى الهدف بصورة الصياح أو القول والكلام ، أو يربط السلوك العنيف مع القول البذيء الذي غالبا ما يشمل السباب أو الشتائم أو المنابزة بالألقاب ،ووصف الآخرين بالعيوب أو الصفات السيئة واستخدام جمل أو كلمات تهديد أو استفزاز.

عدوان غير متعمد : المقصود منه لا يكون هدفه إلحاق الأذى بالأخر، في حين يتخذ العدوان غير المتعمد شكل الوسيلة ، أي أن الشخص ليست غايته العدوان في حد ذاته ، فهو لم يرد إلحاق الأذى بالغير لكن أثناء تحقيق الشخص لمصلحة ما يؤذى غيره.

العدوان الموجه نحو إتلاف الممتلكات: وهو عدوان موجه نحو إلحاق ضرر مادي أو معنوي عن طريق تشويه أو اخذ ملكيات يتمتع بها الغير يمكن أن يعبر عنه بتخريب وتمزيق ممتلكات الغير أو سرقتها.

العدوان الرمزي : في هذا النوع نجد أيضا السخرية والاحتقار لكن بصور تعبيرية من خلال إصدار الإشارات أو التعابير الجسدية ، كالامتناع عن النظر لذلك الشخص أو النظر إليه بصورة تحقيرية ، أو إخراج اللسان وكل ما يندرج ضمن الإيماءات الوجهية التي يكون غرضها توجيه الإهانة.

العدوان الحيازي : وهو نشاط موجه إلى استحواذ على ما يملكه الغير.

ومن أشكال العدوان كذلك ، ما هو فردي و ما هو جماعي و ما هو إيجابي كالدفاع عن النفس ، وما هو سلبي الذي يتجسد في كل أشكال اللامبالاة والإهمال (كإهمال الأب لأطفاله في عدم تلبية حاجياتهم الضرورية) ، وعموما تتداخل أشكال العدوان فيما بينها ولهذا تم تحديدها وفق العناصر التالية:

- **السب والاستهزاء:** كأن يذكر الفرد الوقائع والأحداث بصفة ولهجة سلبية.
- **التحقير:** هو أن يطلق الفرد عبارات وشتائم تنقص من قيمة الطرف الأخر وتجعله موضع السخرية أو الضحك.
- **الاستفزاز بالحركات:** كالركض في الغرفة أو الضرب على الأرض بقوة.
- **السلبية الجسدية:** كمهاجمة شخص لآخر بغرض إلحاق أذى مادي.
- **التدمير:** وهو تخريب وتشويه أشياء الآخرين.

وكل ما سبق ذكره يمس العدوان الموجه نحو الآخرين ، إلا أن العدوان الموجه نحو الذات لا تنطبق فيه تلك الخصائص ، فهو يبدأ من تحطيم ممتلكات شخصية إلى إيذاء الذات الذي قد يصل إلى الانتحار. **(منال و آخرون، 2023،ص14)**

خلاصة الفصل:

ختامًا، يمكن القول إن السلوك العدواني يُعد من الظواهر النفسية والاجتماعية المعقدة، التي تتطلب فهماً دقيقاً لمختلف أبعادها. وقد بيّن هذا الفصل أن العدوان سلوك موجّه عمدًا لإلحاق الأذى بالآخر، ويأخذ أشكالًا متعددة مثل العدوان الجسدي، اللفظي، غير المباشر، أو حتى الموجّه نحو الذات. كما تطرّق الفصل إلى أهم النظريات المفسرة لهذا السلوك، بدءًا من النظريات التي تراه فطريًا، مرورًا بالنظرية السلوكية والمعرفية و الاجتماعية، ووصولاً إلى نظرية الإحباط، التي تربط بين المشاعر السلبية والسلوك العدواني. وقد تم كذلك استعراض أبرز أسباب السلوك العدواني، والتي تتوزع بين عوامل نفسية، بيئية، اجتماعية و كذا اقتصادية، مما يبرز أهمية تناول هذا الموضوع من منظور يجمع بين الفرد وبيئته.

الجانب

الميداني

الفصل الرابع

الإجراءات الميدانية

1- التذكير بالفرضيات:

- يعاني الطلبة الجامعيون من مستوى عالي من العدوانية .
- يعاني الطلبة الجامعيون من مستوى عالي من إدراك الضغط .
- توجد فروق في العدوانية تعزى للجنس عند الطلبة الجامعيين .
- هناك فروق في مستويات إدراك الضغط النفسي تعزى للجنس عند الطلبة الجامعيين.
- توجد علاقة إرتباطية بين إدراك الضغط النفسي وظهور السلوكات العدوانية عند الطلبة الجامعيين.

2- منهج الدراسة:

انطلاقا من طبيعة موضوع الدراسة والمعلومات المراد الحصول عليها والأسئلة التي يسعى الباحث للإجابة عليها، و للكشف عن العلاقة بين إدراك الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى طلبة العلوم الاجتماعية لجامعة مولود معمري ، فقد استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي الذي يمّكن الباحث حسب لامورو (1995) من "التصوير الدقيق للظاهرة المدروسة كما توجد في الواقع، وإقامة علاقات بين عناصرها المختلفة، كما أنه لا يقف عند جمع المعلومات المتعلقة بالظاهرة وحسب، بل ويقوم بتحليلها وكشف علاقاتها المختلفة من أجل تفسيرها، والوصول إلى استنتاجات؛ تسهم بشكل أو بآخر في تحسين الواقع وتطويره.(معمري وبن زاهي، 2014، ص50)

ويعتبر طريقة منتظمة لدراسة حقائق راهنة متعلقة بظاهرة أو موقف أو أفراد أو أحداث أو أوضاع معينة، بهدف اكتشاف حقائق جديدة أو التحقق من صحة حقائق قديمة وآثارها والعلاقات التي تتصل بها، وتغييرها، وكشف الجوانب التي تحكمها.(سلاطنية والجيلاني،2014،ص 141)

3- حدود الدراسة:

1.3- الحدود المكانية :

أجريت الدراسة في كلية العلوم الاجتماعية لجامعة مولود معمري (تامدة)، الكائنة بولاية تيزي وزو.

2.3- الحدود البشرية:

طبقت الدراسة على طلبة كلية العلوم الاجتماعية لجامعة تيزي وزو والبالغ عددهم (77) طالبا.

3.3- الحدود الزمنية:

تم إجراء هذه الدراسة بداية من شهر مارس 2025 ، إلى غاية ماي 2025، وتمثل هذه الفترة المدة الزمنية التي استغرقنا فيها إجراء الدراسة الميدانية، حيث تم فيها التقرب من عينة الدراسة للاستطلاع والتعرف عليها ،لتليها المرحلة النهائية والمتمثلة في توزيع الاستمارات وتطبيقها على أفراد عينة الدراسة الأساسية.

4-الدراسة الاستطلاعية:

تقوم الدراسة الاستطلاعية على مجتمع الدراسة بغرض تحديد المنهج المناسب للدراسة ونوع المعاينة، كما تسمح لنا بالتعرف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث وكذا الصعوبات التي قد تواجهنا في التطبيق النهائي لأدوات البحث على العينة، ويجب التأكد من استعداد أفراد العينة ورضاهم على الإجراءات الخاصة التي ستتبع معهم في البحث، كما يتم فيها بناء أدوات البحث إن لم تكن متوفرة، والتأكد من خصائصها السيكومترية، وقد ذكر منسي(2003) أن على الباحث أن يوضح لأفراد العينة أهداف الدراسة لكي يساعدوه في تحقيقها.**(غريب، 2016، ص40).**

أجرينا دراسة استطلاعية على عينة تتكون من 30 طالب (إناث وذكور) من كلية العلوم الاجتماعية، وقمنا بتوزيع عليهم المقياسين، ومن نتائج هذه الدراسة أننا تمكنا من الحصول على العينة والتحقق من فهم بنود المقاييس من طرف الطلبة.

كان الهدف الأساسي من القيام بالدراسة الاستطلاعية هو الاحتكاك بميدان البحث، وجمع المعطيات والمعلومات الضرورية لبناء إشكالية حسب الشروط المنهجية، وكذا التعرف على صعوبات التطبيق التي قد تعرقل سير الدراسة الميدانية.

5- عينة الدراسة وخصائصها:

1.5- مجتمع الدراسة:

هو المجموعة الكاملة من الأفراد أو العناصر التي يسعى الباحث إلى دراستها أو التوصل إلى نتائج بشأنها، والتي يستخرج منها العينة التي تجرى عليها الدراسة ويتمثل مجتمع دراستنا بطلبة العلوم الاجتماعية لجامعة مولود معمري تيزي وزو.

2.5-عينة الدراسة:

بما أن عدد طلبة كلية العلوم الاجتماعية لجامعة تيزي وزو كبير فإننا نأخذ عينة دراسة ملائمة بطريقة عشوائية حيث قمنا بتوزيع 150 نسخة من كلا المقياسين،و تم استرجاع 107 منها صالحة للدراسة.

3.5- عينة الدراسة الاستطلاعية:

بلغ عدد أفراد العينة التي خضعت للدراسة الاستطلاعية 30 طالبا، وهي العينة المثالية حسب الأستاذ معمرية وتم اختيارهم بطريقة عشوائية.

4.5- عينة الدراسة الأساسية:

هي العينة التي نقوم بتطبيق الدراسة عليها وتعميم نتائجها على المجتمع الأصلي وهي عينة الدراسة بعد حذف عينة الدراسة الاستطلاعية وهي كالتالي.107 - 30 = 77.

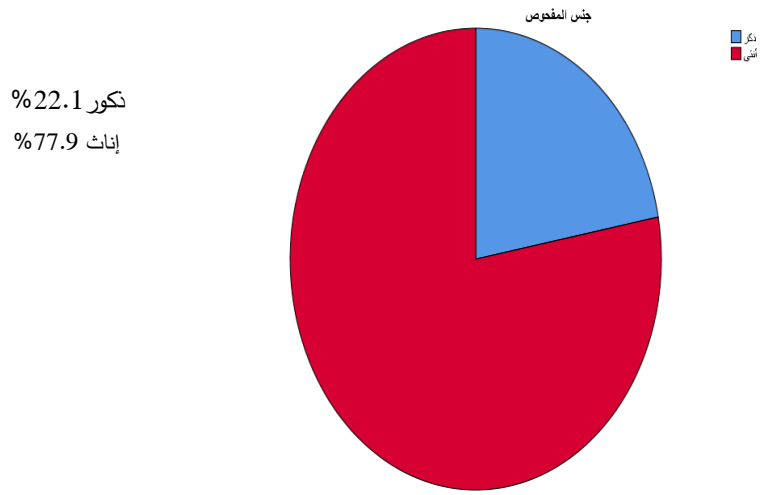
منه فان عينة الدراسة الأساسية هي : 77 طالبا

1.4.5 توزيع أفراد العينة حسب الجنس:

جدول رقم (1) يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكور	17	%22.1
إناث	60	%77.9
المجموع	77	%100

شكل رقم (1): يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس



من خلال الجدول رقم(1) و الشكل رقم (1)، نلاحظ أن توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس متفاوت من فئة إلى أخرى فنجد الإناث أكثر من الذكور حيث قدرت النسبة المئوية للإناث 77.9% في حين أن نسبة الذكور كانت 22.1% فقط ، مما قد يدل على أن العنصر النسوي لهم اهتمام أكبر بالدراسة .

6- أدوات الدراسة:

1.6- مقياس إدراك الضغط النفسي (للفنستاين 1993)

لقد تم إعداد هذا الاختبار من طرف الباحث ليفنستاين وآخرون (1993) لقياس مؤشر إدراك الضغط النفسي،حيث يتكون الاختبار من (30) عبارة، نميز فيها نوعين من البنود مباشرة و غير مباشرة.

فيما يخص البنود المباشرة فهي تشمل (22) عبارة ، وتتمثل في العبارات التالية:(2، 3، 4، 5، 6، 8، 9، 11، 12، 14، 15، 16، 18، 19، 20، 22، 23، 24، 26، 27، 28، 30) ، وتدل العبارات على وجود مؤشر ضغط نفسي مرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول اتجاه الموقف ، وعلى مؤشر ضغط نفسي منخفض عندما يجيب عليها المفحوص بالرفض، أما البنود الغير المباشرة فهي تشمل على(8)عبارات وتتمثل في(1، 7، 10، 17، 13، 21، 25، 29) ، وتدل هذه العبارات على وجود مؤشر ضغط نفسي مرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالرفض، وعلى مؤشر ضغط نفسي منخفض عندما يجيب عليها بالقبول.

1.1.6- كيفية تطبيق المقياس:

يقوم الفاحص بشرح التعليمة للفرد المعرض لوضعية القياس النفسي ، وتتمثل التعليمة فيما يلي :

لكل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (×) في الخانة المناسبة التي تصف ما ينطبق عليك عموما ، وذلك من خلال سنة أو سنتين الماضيتين ، وأجب بسرعة دون أن تزعج نفسك بمراجعة إجابتك واحرص على وصف مسار حياتك خلال هذه المدة.

هناك أربعة اختيارات للإجابة: تقريبا أبدا، أحيانا، كثيرا ، عادة.

2.1.6- كيفية تصحيح المقياس:

إن كيفية تصحيح الاختبار وتنقيطه يتم التدرج فيها من (1) إلى (4) ، وهذه الدرجات تتغير حسب نوع البنود، فالبنود المباشرة تنقط من(1) إلى(4) من اليمين (تقريبا أبدا)،إلى اليسار(عادة) كما يلي:

- تقريبا أبدا= 1
- أحيانا = 2
- كثيرا = 3
- عادة = 4

أما البنود الغير المباشرة ، فتنقط من(4) إلى(1) من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار(عادة) كما يلي:

- تقريبا أبدا=4
- أحيانا =3
- كثيرا =2
- عادة =1

بعد تنقيط كل بند نقوم بجمع الدرجات للتحصل على مجموع القيم الخام ،ولإيجاد الدرجة الكلية للاختبار نستعمل القانون التالي:

$$\text{مؤشر الضغط النفسي} = \frac{\text{مجموع القيم الخام} - 30}{90}$$

يكون مؤشر الضغط من(0)إلى(1) حيث:

- من 0 إلى 0.5 دلالة على وجود أدنى مستوى من الضغط النفسي

- من 0,5 إلى 1 دلالة على وجود أقصى مستوى من الضغط النفسي. **(دحماني،دومان،2014،ص73)**

2.6- مقياس السلوك العدواني والعدائي:

اعد المقياس من طرف " أمال عبد السميع باضة " (2003) و المقنن على البيئة الجزائرية من قبل " ابريعم سامية"(2007).

يتكون المقياس من(56) عبارة تقيس السلوك العدواني و يشتمل المقياس على أربعة أبعاد أساسية هي :

السلوك العدواني المادي والسلوك العدواني اللفظي والعدائية و كذا الغضب ،بحيث يشمل كل مقياس فرعي على 14بندا. **(بزوخ و احمان،2020،ص247)** ،و التي يمكن توضيحها على النحو التالي :

- **سلوك عدواني مادي:** وهو ما تقيسه البنود التالية: (1،2،3،4،5،6،7،8،9،10،11،12،13،14)
- **سلوك عدواني لفظي:** وهو ما تقيسه البنود التالية:(15، 16، 17، 18 ،19، 20 ، 21 ،22 ،23 ،24 ،25 ،26 ،27 ،28)
- **العدائية:** وهو ما تقيسه البنود التالية: (29 ،30 ،31 ،32 ،33 ،34 ،35 ،36 ،37 ،38 ،39 ،40 ،41 ،42)
- **الغضب:** وهو ما تقيسه البنود التالية: (43 ،44 ،45 ،46 ،47 ،48 ،49 ،50 ،51 ،52 ،53 ،54 ،55 ،56).

(موهابة و مغداشة و غجاتي،2023،ص61)

1.2.6- كيفية تطبيق المقياس:

يقوم الفاحص بشرح التعليمة للفرد المعرض لوضعية القياس النفسي وتتمثل التعليمة فيما يلي :" ضع علامة (×) أمام درجة انطباقها عليك"

تكون الإجابة على المقياس بوضع علامة (x) أمام العبارة التي تناسبها، و تقع الإجابة في خمس مستويات (كثيرا جدا، كثيرا، أحيانا، نادرا، إطلاقا)

2.2.6- كيفية تصحيح المقياس:

تتراوح درجات تصحيح المقياس بين (0 و4) و تتحدد بالتعبيرات المحددة لدرجة تكرار السلوك بالتعبيرات التالية:

- كثير جدا= 4
- كثيرا= 3
- أحيانا= 2
- نادرا= 1
- إطلاقا= 0

تدل الدرجة العالية على مستوى عدواني أو عدائي أو غضب عال، و الدرجة المخفضة على المقياس تدل على انخفاضهم، و يمكن حساب الدرجات لكل بعد على حدا كما يلي:

- 0-14 تعبر عن مستوى منخفض
- 15-28 تعبر عن مستوى متوسط
- 29-42 تعبر عن مستوى مرتفع
- 43-56 تعبر عن مستوى مرتفع جدا

أما بالنسبة للدرجة الكلية فتدل الدرجات الكلية:

- 0-56:عدوانية معدومة نسبيا
- 57-112:عدوانية منخفضة
- 113-168:عدوانية متوسطة
- 169-224:عدوانية مرتفعة
- 225-280:عدوانية مرتفعة جدا. **(موهابة و مغداشة و غجاتي،2023،ص62)**

3.6-الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة:

1.3.6- ثبات المقاييس:

يعني الثبات مدى الدقة والاستقرار والاتساق في نتائج الأداة لو طبقت مرتين فأكثر على نفس الخاصية في مناسبات مختلفة، والثبات في القياس النفسي هو باختصار:" ضمان الحصول على نفس النتائج تقريبا إذا أعيد تطبيق الاختبار على نفس الفرد أو نفس المجموعة من الأفراد".

ولا يكون الاختبار ثابتا إلا إذا تحقق ما يلي:

- أن يعطي الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد تطبيقه على نفس المجموعة من الأفراد.

- أن تكون هناك علاقة قانونية بين بنود الاختبار.

- يعني ثبات الاختبار دلالته على الأداء الفعلي أو الأداء الحقيقي للفرد الذي يعبر عنه بالدرجة الحقيقية التي يحصل عليها الفرد في اختبار ما.**(معمرية، 2007، ص 168)**

أ. **الثبات عن طريق ألفا كرونباخ:** يعتبر معامل ألفا كرونباخ من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار، ومعامل ألفا يربط ثبات الاختبار بثبات بنوده، فازدياد تباينات البنود بالنسبة إلى التباين الكلي يؤدي إلى انخفاض معامل الثبات.**(نفس المرجع السابق، ص 168)**

إدراك الضغط النفسي:

جدول رقم (2): يوضح نتائج حساب ألفا كرونباخ لمقياس إدراك الضغط النفسي

□ألفا كرونباخ	n العينة	مستوى الدلالة
0.87	30	0.05

باستخدام spss تم تقدير معامل ألفا كرونباخ بالنسبة لمقياس إدراك الضغط النفسي بـ 0.87 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.05 ، مما يعني أن المقياس ذو مستوى عالي من الثبات أي بمستوى ثقة 95 %.

السلوك العدواني:

جدول رقم (3): يوضح نتائج حساب ألفا كرونباخ مقياس السلوك العدواني

ألفا كرونباخ	n العينة	مستوى الدلالة
0.94	**30**	**0.05**

باستخدام spss تم تقدير معامل ألفا كرونباخ بالنسبة لمقياس السلوك العدواني بـ 0.94 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.05 مما يعني أن المقياس ذو مستوى عالي من الثبات أي بمستوى ثقة 95 %.

ب. **الثبات بالتجزئة النصفية (معامل الاتساق الداخلي):** في هذه الطريقة يتم تقسيم الاختبار إلى قسمين متساويين، ويتم تصنيف الاختبار بهذه الطريقة بعد تطبيقه على عينة من الأفراد وتصحيحه، ثم يحسب معامل الارتباط بيرسون بين النصفين. **(معمرية، 2007، ص176)**

إدراك الضغط النفسي:

الجدول رقم (4): يوضح نتائج ثبات بالتجزئة النصفية لمقياس إدراك الضغط النفسي

معامل الارتباط بين نصفي المقياس	قبل التعديل	بعد التعديل	مستوى الدلالة
مقياس إدراك الضغط النفسي	**0.68**	**0.81**	**0.05**

نلاحظ من خلال الجدول رقم(4) أن معامل الارتباط بيرسون بلغ 0.68 وبعد تعديله بمعادلة سبيرمان براون وصل إلى 0.81 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى 0.05، وعليه فإن المقياس ثابت فيما يقيس.

السلوك العدواني:

الجدول رقم(5): يوضح نتائج ثبات بالتجزئة النصفية مقياس السلوك العدواني

معامل الارتباط بين نصفي المقياس	قبل التعديل	بعد التعديل	مستوى الدلالة
مقياس السلوك العدواني	0.72	0.83	0.05

نلاحظ من خلال الجدول رقم(5) أن معامل الارتباط بيرسون بلغ 0.72 وبعد تعديله بمعادلة سبيرمان براون وصل إلى 0.83 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى 0.05، وعليه فإن المقياس ثابت فيما يقيس.

2.3.6- صدق المقاييس:

الاختبار يعتبر صادقا إذا كان يقيس ما وضع لقياسه وهذا يجعلنا نفكر في المتر والغرام واللتر كأدوات قياس، واختبارها لكل من الأطوال والأوزان والسوائل فهي اختبارات صادقة لأنها تقيس فعلا ما وضعت لقياسه ولا تقيس أشياء أخرى غيرها، ووفقا لهذا التعريف، هناك ثلاث مفاهيم أساسية تتعلق بصدق الاختبار، بمعنى أنه هناك ثلاث مفاهيم أساسية تتعلق بصدق الاختبار، بمعنى أنه لا يكون الاختبار صادقا إلا إذا توفر ما يلي :

- أن يكون الاختبار قادرا على قياس ما وضع لقياسه.
- أن يكون الاختبار قادرا على قياس ما وضع لقياسه و فقط.
- أن يكون الاختبار قادرا على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها.**(معمرية، 2007، ص 130)**

أ. **الصدق الذاتي:** يعتمد هذا الصدق على أن الدرجات التجريبية للاختبار بعد تخلصها من أخطاء القياس (عند حساب الثبات) تصبح درجات حقيقية، وبما أنها صارت درجات حقيقية يمكن اعتبارها محكا ينسب إليه صدق الاختبار، وذلك بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات بوصفه معاملا للصدق.**(نفس المرجع السابق ، ص 164)**

إدراك الضغط النفسي:

تم ذلك من خلال حساب الصدق الذاتي للمقياس الذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل ثباته كما يلي:

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{ألفا كرونباخ}} = \sqrt{0.87} = 0.93$$

بلغ الصدق الذاتي (0.93) ومنه يمكن اعتبار المقياس صادقا في ما يقيس.

السلوك العدواني:

تم ذلك من خلال حساب الصدق الذاتي للمقياس الذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل ثباته كما يلي:

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{ألفا كرونباخ}} = \sqrt{0.94} = 0.96$$

بلغ الصدق الذاتي (0.96) ومنه يمكن اعتبار المقياس صادقا في ما يقيس.

ب. **الصدق بالمقارنة الطرفية (التمييزي):** هو قدرة الاستبيان على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها، ويقوم على ترتيب الدرجات المتحصل عليها تنازليا أو تصاعديا في التوزيع، ثم يسحب 27 % من المفحوصين من طرفي التوزيع، فيقارن بينهما بصفتهما مجموعتين متناقضتين تقعان على طرفي الخاصية، يطلق على احدهما المجموعة العليا وعلى الأخرى المجموعة الدنيا، ويستعمل أسلوبا إحصائيا ملائما و هو اختبار "ت" لدلالة الفرق بين متوسطين حسابيين.**(معمرية، 2007، ص 158)**

إدراك الضغط النفسي:

جدول رقم (6): يوضح نتائج المقارنة الطرفية لمقياس إدراك الضغط النفسي

العينة الدنيا ن=8		العينة العليا ن=8		قيمة ت T	درجة الحرية	مستوى الدلالة Sig
المتوسط الحسابي م1	الانحراف المعياري ع1	المتوسط الحسابي م2	الانحراف المعياري ع2			
52.37	6.02	85.00	4.75	-12.03	14	0.00

نلاحظ من خلال الجدول رقم (6) أن قيمة " ت " تساوي 12.03- ومستوى الدلالة 0.00= sig وهو أقل من 0.05 فإننا نرفض الفرض الصفري ونقبل البديل الذي يقول بوجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلبة العلوم الاجتماعية لجامعة تيزي وزو بناءا على المجموعتين العليا والدنيا، إذا مقياس إدراك الضغط النفسي يوجد به صدق تمييزي (المقارنة الطرفية) وهو قادر على التمييز بين المبحوثين في سماتهم، إذا فالمقياس صادق ويقيس فعلا ما وضع لقياسه.

السلوك العدواني:

جدول رقم (7): يوضح نتائج المقارنة الطرفية لمقياس السلوك العدواني

العينة الدنيا ن=8		**العينة العليا ن=8**		**قيمة ت T**	**درجة الحرية**	**مستوى الدلالة Sig**
المتوسط الحسابي م1	الانحراف المعياري ع1	المتوسط الحسابي م2	الانحراف المعياري ع2			
29.62	16.63	115.75	18.84	-9.69	14	0.00

نلاحظ من خلال الجدول رقم(7) أن قيمة " ت " تساوي 9.69 - ومستوى الدلالة sig =0.00 وهو أقل من 0.05 فإننا نرفض الفرض الصفري ونقبل البديل الذي يقول بوجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد العينة بناءا على المجموعتين العليا والدنيا، إذا **مقياس السلوك العدواني** يوجد به صدق تمييزي (المقارنة الطرفية) وهو قادر على التمييز بين المبحوثين في سماتهم، إذا فالمقياس صادق ويقيس فعلا ما وضع لقياسه.

7- الوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات:

1.7- (spss) النسخة 23 :

عبارة عن حزمة إحصائية رقمية يتم فيها معالجة البيانات الإحصائية في البحوث الاجتماعية.

2.7- الإحصاء الوصفي :

يهتم الإحصاء الوصفي بعمليات جمع وتنظيم وتلخيص البيانات العددية الرقمية لغرض الوصف والمقارنة وعليه فإن الإحصاء الوصفي يتعلق بجمع وتمثيل وتنظيم وتلخيص البيانات.

3.7- النسب المئوية :

يلجأ الباحث أحيانا إلى استخراج النسب المئوية لمتغيرات سؤال معيين في كمية واحدة، مقارنة بين هذه المتغيرات بحيث تصبح عملية المقارنة يسيرها بدلا من تحليل المعطيات، اعتمادا على التوزيعات التكرارية فقط ولحساب النسب المئوية لتكرار معين يقسم هذا التكرار على المجموع الكلي يضرب في 100. **(حمو،2020،ص 125)**

4.7- المتوسط الحسابي :

من أهم مقاييس النزعة المركزية وأكثرها الاستخداما في وصف البيانات و التوزيعات التكرارية،و نتحصل على قيمة المتوسط الحسابي، بقسمة مجموع القيم أو الدرجات على مجموع عدد الحالات.

5.7- الانحراف المعياري:

يمثل الانحراف المعياري أحد مقاييس التشتت وأكثرها شيوعا وهي ما يعرف بالجذر التربيعي للتباين، بمعنى أدق هو الجذر التربيعي لمجموع مربعات الانحدارات عن وسطها الحسابي مقسوما على حجم العينة. **(سعد سليمان،2019،ص136)**

6.7- الإحصاء الاستدلالي:

يهتم بالنظرية والمنهجية لاستخلاص النتائج والتي تتجاوز مجموع البيانات الخاصة التي تم فحصها. **(نفس المرجع السابق، ص127)**

7.7- معامل الارتباط بيرسون :

أو ما يسمى بمعامل الارتباط وهو يخص العلاقة بين المتغيرات وليس مهما أيهما يكون المتغير التابع وأيهما مستقل بحيث يستعمل لحساب فرضيات العلاقة. **(سعد سليمان،2019، ص127)**

8.7- معامل ألفاكرونباخ :

هو معامل يستعمل لقياس ثبات الاستبيان.

9.7- اختبار T.Test :

هو أحد أهم الاختبارات الإحصائية وأكثرها استخداما في الأبحاث والدراسات التي تهدف للكشف عن دلالة الفروق الإحصائية بين متوسط حساب عينتين.

8- طريقة إجراء الدراسة الميدانية:

شرعنا في التطبيق الميداني في بداية شهر مارس 2025 حيث وجدنا العينة المراد دراستها في قاعات المحاضرات و قاعات الأعمال الموجهة بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة مولود معمري ، حيث تم القيام بتوزيع 150 نسخة من كل من مقياسي الضغط النفسي للفنستاين و السلوك العدواني لأمل باضة وشرح كيفية تطبيق كل مقياس لكل طالب مع التأكيد على سرية الإجابات و الهدف من جمعها والذي يتمثل في أنها بيانات إحصائية بغرض إتمام دراسة من اجل مذكرة التخرج

بعد إتمام توزيع المقياسين تم إحصاء 107 منها تكون قابلة للدراسة وهذا راجع إلى غياب بيانات بعض الطلبة الشخصية و كذا عدم الإجابة عن بعض بنود احد أو كلا المقياسين مما يجعلها غير صالحة للتحليل الإحصائي.

9- المعالجة الإحصائية:

عند اكتمال المرحلة التطبيقية قمنا بتفريغ أداة الدراسة في الحاسوب بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق مجموعة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) "النموذج 23" ،وذلك باستخدام العديد من المفاهيم المرتبطة بالإحصاء الوصفي والاستدلالي التي يمكن أن نبرز أهمها من خلال ما يلي:

- حساب التكرارات والنسب المئوية للتعرف على الصفات الشخصية متمثلة في الجنس لأفراد عينة الدراسة من اجل تحليلها.
- مقاييس النزعة المركزية (المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية) لمعرفة مدى تماثل واعتدال أفراد العينة ولعرض تنظيم البيانات.

- معامل ألفا كرومباخ لتقدير ثبات أداتي الدراسة.
- استخدام معادلة " سبيرمان براون " لمعرفة ثبات التجزئة النصفية لأداتي الدراسة.
- معامل الارتباط بيرسون البسيط، وذلك لقياس علاقة متغير مستقل واحد بمتغير تابع.
- استخدام اختبار "ت" " t.test " لعينتين لدلالة الفروق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين لتحديد الفروق في الضغط النفسي والسلوك العدواني تبعا لمتغير الجنس.

الفصل الخامس :

عرض وتحليل

ومناقشة

نتائج الدراسة

1-عرض وتحليل النتائج:

1.1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى : يعاني الطلبة الجامعيون من مستوى عالي من إدراك الضغط .

لاختبار هذه الفرضية تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لحساب درجة إدراك الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين، حيث تم عرض نتائج الفرضية في الجدول رقم(**8**)

جدول رقم (8) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير إدراك الضغط النفسي

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
إدراك الضغط النفسي	70.51	10.14

من خلال نتائج spss نجد أن:

المتوسط الحسابي $\overline{X}$ =70.51 والانحراف المعياري S = 10.14.

نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي تنتمي إلى المجال [52.5، 75 [وهذا يشير إلى أن إدراك الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين كان **منخفضا.**

2.1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية: يعاني الطلبة الجامعيون من مستوى عالي من العدوانية .

لاختبار هذه الفرضية تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لحساب درجة العدوانية لدى الطلبة الجامعيين حيث تم عرض نتائج الفرضية في الجدول رقم (9)

جدول رقم (9) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير السلوك العدواني

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السلوك العدواني	79.22	31.06

من خلال نتائج spss نجد أن:

المتوسط الحسابي $\overline{X}$ =.76.22 والانحراف المعياري 31.06.

نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي تنتمي إلى المجال [44.8 ، 89.6[أي منخفض ويشير إلى أن السلوك العدواني لدى الطلبة الجامعيين كان ضعيفا.

3.1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة : هناك فروق في مستويات إدراك الضغط النفسي تعزى للجنس عند الطلبة الجامعيين.

انطلاقا من هذه الفرضية ومن اجل التأكد منها سوف نلجأ إلى حساب الدلالة الإحصائية لمقارنة الفروق، في الضغط النفسي بين الذكور والإناث، وذلك باستخدام اختبار(ت) لدلالة الفروق بين مجموعتين منفصلتين وغير متساويتين، فكانت النتائج على النحو التالي :

جدول رقم (10): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للضغط النفسي بين الجنسين

جنس	عدد أفراد العينة ن	المتوسط الحسابيX	الانحراف المعياريS
ذكور	17	70.64	11.83
إناث	60	70.48	9.72

من خلال الجدول رقم(10) نجد أن المتوسط الحسابي لدرجات الذكور بلغت $\overline{X}$ =70.64، وهي تقريبا مساوية للمتوسط الحسابي لدرجات الإناث التي بلغـت $\overline{X}$ =70.48 على الرغم أن عدد الذكور(17) أقل من عدد الإناث(60) .

ولكن السؤال المطروح هو هل هناك فروق بين هذه المتوسطات ؟

وهذا ما سيجيبنا عليه جدول نتائج دلالة الفروق بين المتوسطات **(ت) t**:

جدول رقم(11):يوضح دلالة الفروق (ت) في إدراك الضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس

قيمة ت T	درجة الحرية Df	متوسط العينة الأولى	متوسط العينة الثانية	الاحتمال Sig
0.58	**75**	**70.64**	**70.48**	**0.95**

من خلال الجدول رقم(11) ومن نتائج الاختبار نجد أن قيمة احتمال المعنوية (sig = 0.95) أي 95٪ وهي اكبر من مستوى المعنوية (sig =0.05) أي 5٪، وبالتالي فإننا نقبل الفرضية الصفرية التي تقول بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك الضغط النفسي لتبعا لمتغير الجنس، ونرفض الفرضية البديلة التي تقول بوجود الفروق بين الجنسين، و تدل هذه النتيجة على أن الطلبة- محل الدراسة - لا يختلفون باختلاف جنسهم من حيث إدراكهم للضغط النفسي داخل الجامعة.

4.1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة: توجد فروق في السلوك العدواني تعزى لمتغير الجنس عند الطلبة الجامعيين.

انطلاقا من هذه الفرضية ومن اجل التأكد منها سوف نلجأ إلى حساب الدلالة الإحصائية لمقارنة الفروق، في السلوك العدواني بين الذكور والإناث، وذلك باستخدام اختبار(ت) لدلالة الفروق بين مجموعتين منفصلتين وغير متساويتين، فكانت النتائج على النحو التالي :

جدول رقم (12): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للضغط النفسي بين الجنسين

جنس	عدد أفراد العينة ن	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	الانحراف المعياري S
ذكور	17	74.11	33.33
إناث	60	80.66	30.52

من خلال الجدول رقم(12) نجد أن:

المتوسط الحسابي لدرجات الذكور بلغت $\overline{X}$ =74.11 ، وهي أقل من المتوسط الحسابي للإناث التي بلغ $\overline{X}$ =80.66 على الرغم أن عدد الذكور(17) فقط بينما عدد الإناث(60) .

ولكن السؤال المطروح هو هل هناك فروق بين هذه المتوسطات ؟

وهذا ما سيجيبنا عليه جدول نتائج دلالة الفروق بين المتوسطات (ت) t:

جدول رقم (13):يوضح دلالة الفروق (ت) في السلوك العدواني تبعا لمتغير الجنس

قيمة ت	درجة الحرية	متوسط العينة		الاحتمال
T	Df	الأولى	الثانية	Sig
0.76-	75	74.22	80.66	0.447

من خلال الجدول رقم(13) ومن نتائج الاختبار نجد أن قيمة احتمال المعنوية (sig = 0.44) أي 44٪ وهي اكبر من مستوى المعنوية (sig =0.05) أي 5٪، وبالتالي فإننا نقبل الفرضية الصفرية التي تقول بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك العدواني لتبعا لمتغير الجنس، ونرفض الفرضية البديلة التي تقول بوجود الفروق بين الجنسين، وهذه النتيجة تؤكد أن الطلبة - محل الدراسة - لا يختلفون باختلاف جنسهم من حيث سلوكهم العدواني داخل الجامعة.

5.1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة:

نصت الفرضية الخامسة لهذه الدراسة على انه توجد علاقة إرتباطية بين إدراك الضغط النفسي وظهور السلوكات العدوانية عند الطلبة الجامعيين، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم اللجوء إلى استخدام معامل بيرسون، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية :

الجدول رقم (14) يوضح العلاقة بين إدراك الضغط النفسي وظهور السلوكات العدوانية

الارتباط بيرسون		السلوك العدواني	القرار
إدراك الضغط النفسي	معامل الارتباط	0.227*	* الارتباط دال عند (α=0,05).
	مستوى الدلالة	0.048	
	حجم العينة	77	

من خلال الجدول رقم(14) نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة في مقياس إدراك الضغط النفسي ودرجاتهم في مقياس السلوك العدواني بلغ (0.227) وهي قيمة ضعيفة وموجبة، ويعني هذا أن الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة هو ارتباط طردي ضعيف، أي أن كل ارتفاع في درجات الطلبة في إدراك الضغط النفسي تقابلها زيادة في درجاتهم في السلوك العدواني ، والعكس صحيح ولكن بدرجة ضعيفة، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0,05)، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي فإن هذه النتيجة أتت مؤيدة لفرضية البحث القائلة بوجود علاقة ارتباطيه طردية ضعيفة وذات دلالة إحصائية بين إدراك الضغط النفسي وظهور السلوكات العدوانية لدى الطلبة الجامعيين .

2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة:

1.2- مناقشة وتفسير الفرضية الأولى :

افترضنا في الفرضية الأولى أن الطلبة الجامعيين يعانون من مستوى عالٍ من إدراك الضغط النفسي، وهو افتراض يعكس الصورة النمطية الشائعة حول معاناة الطلاب من ضغوطات دراسية واجتماعية واقتصادية متعددة في البيئة الجامعية. ومع ذلك، أظهرت النتائج الإحصائية عكس ذلك تمامًا، حيث تبين أن مستوى إدراك الضغط النفسي لدى الطلبة كان منخفضًا، بالتالي فان فرضية الدراسة لدينا لم تتحقق ، وهذا ما توافق مع دراسة الزهراني (2018) التي وجدت بان مستوى الضغوط النفسية المدركة لدى الطلبة تكون منخفضة.

هذه النتيجة تثير عدة نقاط للنقاش: ابتداءا ، قد يعود الانخفاض في إدراك الضغط النفسي إلى عوامل وقائية مثل توفر الدعم الاجتماعي من الأهل والأصدقاء، والمحيط الجامعي من برامج دراسية وطرق التدريس المناسبة و امتلاك الطلبة لمهارات فعالة في إدارة الضغوط والتكيف مع المتطلبات الأكاديمية، والذي لم يتوافق مع ما جاءت

به دراسة بوضريفة وبن بريكة (2020) التي أسفرت عن وجود عوامل تساهم في زيادة الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين.

كما قد تلعب شخصية الطلبة ودوافعهم الذاتية دورًا في تخفيف إدراكهم للضغط النفسي ، خاصة إذا كانوا يشعرون بالرضا عن اختيارهم للتخصص أو يمتلكون رؤية واضحة لمستقبلهم المهني مما قد يخفض القلق نحو المستقبل لديهم، وهذا ما خالف دراسة تيجاني (2010) التي أسفرت عن وجود علاقة بين الضغوط النفسية وإدراكها لدى الطالب الجامعي مع قلق المستقبل.

كما قد تعكس النتائج اختلافًا ثقافيًا في إدراك مفهوم الضغط النفسي؛ فبعض الطلبة قد يعتبرون التحديات الأكاديمية أمورًا طبيعية ولا تصنف ضمن "الضغوط" ذات الأثر السلبي، بالإضافة إلى ذلك قد تكون الظروف العامة خلال فترة الدراسة مؤقتة مما أدى إلى تخفيف الضغوط مقارنة بفترات سابقة وهذا ما أكدته دراسة خليفي(2013) ، بكمية الضغوطات التي يمر بها الطلبة الجامعيون ووجود أبعاد سلبية تشمل كل جوانب الفرد وتؤثر على صحته النفسية.

بالرغم من عدم توافق دراستنا مع هذه الدراسة فقد نرجع ذلك إلى عدم إدراج عوامل أخرى (ثقافية،اجتماعية ، تربوية) خلال هذه الدراسة .

ختامًا، هذه النتائج تدفع إلى إعادة النظر في الافتراضات الشائعة حول حتمية معاناة الطلبة من ضغوط نفسية عالية، وتؤكد أهمية دراسة العوامل السياقية والذاتية التي قد تخفف من حدة هذه الضغوط ، كما تشير إلى ضرورة تعميق البحث باستخدام منهجيات متنوعة (كدراسات طولية أو مقابلات نوعية) لفهم ديناميكيات الضغط النفسي لدى الطلبة بشكل أشمل، مما يساعد في تصميم برامج دعم نفسي وأكاديمي أكثر دقة وفعالية.

2.2- مناقشة وتفسير الفرضية الثانية:

إنطلقنا في الفرضية الثانية بأن الطلبة الجامعين لديهم مستوى عالي من العدوانية وهو افتراض شائع يعكس كمية السلوكيات العدوانية الملاحظة عند الطالب الجامعي سواء تعلق الأمر بعدوان ماديا كان أو لفضيا ، كما يمكن أن يعبر عن هذه السلوكات بأشكال عديدة غير شائعة لا تقتصر على ما هو مادي أو لفظي فقط، بل قد يعبر عنه الطلبة بعدم حضور محاضرات كنوع من أشكال التمرد، أو تشويه القاعات وكذلك تخريب دورات المياه الجامعية بالرسوم والكتابات، وكذلك اللجوء إلى الحديث عن الأساتذة وتشويه سمعتهم بين الزملاء ، أو اللجوء إلى ظاهرة الغش كنوع من أنواع التمرد والهروب من المشاكل الدراسية ، وهذا ما أسفرت عليه نتائج دراسة بن زاوي و عداد (2023) ، لكن نتائج دراستنا أظهرت عكس ذلك تماما حيث تبين أن الطلبة الجامعيين لديهم مستوى منخفض من العدوانية ، بالتالي هذه النتيجة تعكس حقيقة مفادها أن الطلبة الجامعيين لا يعبرون عن مستويات عالية من العدوانية داخل الحرم الجامعي ،وهذا لا يتوافق مع دراسات كل من نظمي و عودة

وآخرون(2008) و زندي(2016) اللتان أفادتا بوجود سلوك عدواني عال بين الطلبة الجامعيين و فروق في التعبير عنه ، و هذه النتيجة من دراستنا تثير مجموعة من النقاط للنقاش:

أولا قد يكون انخفاض مستويات التعبير عن العدوانية يعود إلى عوامل وقائية وذاتية مثل ممارسة الرياضة والتنفيس عن مشاعرهم أو التعبير عنها كذلك تلعب سمات الشخصية والتربية والمحيط الجامعي دورا في التحكم في السلوكيات العدوانية وضبطها والتحكم فيها.

ثانيا : يمكن أن تعكس هذه النتيجة اختلافا ثقافيا في كيفية إدراك مفهوم العدوانية والتعبير عنها فبعض الطلبة ممكن أن تعكس عندهم صور من قبيل قلة تربية أو صور غير أخلاقية لا يجب التعبير عنها خاصة ضمن الجماعة وآراءهم وأحكامهم في تعبير الطالب عنها بعد ذلك بالإضافة إلى ذلك قد تكون الظروف العامة خلال فترة الدراسة مؤقتة مما أدى إلى تخفيف السلوكيات العدوانية مقارنة بفترات سابقة حيث أن هذه الدراسة لم تتوافق مع دراسة عداد وبن زاوي(2023)، التي تفيد بان مستوى السلوك العدواني المادي جاء متوسطا لدى الطلبة الجامعيين في حين بينت الدراسة أن السلوك العدواني اللفظي لديهم مرتفع وعدم توافق دراستنا مع هذه الدراسة يمكن أن يرجع إلى العامل الثقافي و البيئي بين الدراستين.

ختاما : هذه النتائج تدفعنا إلى إعادة النظر في الافتراضات الشائعة وعدم إلقاء أحكام ذاتية حول السلوكيات العدوانية كما تؤكد هذه الدراسة أهمية إدراج الجانب المعرفي لدى الطلبة في مفاهيم معينة اتجاه ظاهرة ما و اخذ السياق الثقافي والاجتماعي ضمن الدراسات القادمة كما تشير إلى ضرورة تعميق البحث باستخدام منهجيات متنوعة وعينات موسعة لفهم ديناميكيات السلوك العدواني بشكل اشمل وأعمق مما يمكن أن يساعد على تصميم برامج وإرشادات أكاديمية أكثر دقة وشمولية.

3.2- مناقشة و تفسير الفرضية الثالثة :

انطلقنا من فرضية تفيد بأن هناك فروق تعزى للجنس في مستويات إدراك الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين وهو افتراض يعكس الصورة النمطية حول الفروق الواضحة بين الذكر والأنثى وطبيعتهم المختلفة في التعامل مع مختلف المواقف الضاغطة التي يمرون بها وكذلك تقييماتهم وإدراكهم لضغوطات والفوارق الموجودة بينهم من نواحي فيزيولوجية كما يؤكد هذا الفرض العديد من الدراسات التي اهتمت بدراسة الضغوطات النفسية وإدراكها عند الطلبة الجامعيين ومن بين هذه الدراسات نجد دراسة شريفي وشوكري (2020) التي أفادت بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين تبعا لمتغير الجنس لصالح الإناث كما نجد دراسة الزهراني(2018) التي أسفرت نتائجها عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوطات النفسية المدركة لدى الطلبة الجامعيين تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور ، لكن ما أظهرته نتيجة دراستنا الإحصائية يخالف ذلك تماما حيث تبين لنا انه لا توجد فروق ترجع لاختلاف الجنس في مستويات إدراك الضغط النفسي عند

الطلبة الجامعيين ، وهذا يشير إلى انه لا توجد فروق واضحة بين الذكر والأنثى في إدراك الضغط النفسي وهذه النتيجة يمكن أن تثير عدة نقاط لتساؤل والمناقشة:

أولا : قد يعود عدم وجود فوارق في مستويات إدراك الضغط النفسي بين الجنسين ناتج عن التنشئة الاجتماعية المتشابهة ،وهذا ما يجعل استجابات الجنسين غير متمايزة ،بالإضافة إلى أن وجودهم في أدوار متماثلة قد يجعل مستوى إدراك الضغط النفسي لديهم متماثل ،كذلك عامل الخلفية التعليمية والثقافية لديهم ومما له من أثر على شخصية الفرد والتي تؤثر بدورها في ردود الفعل اتجاه مختلف الضغوطات التي يواجهها الطالب وكذلك بما تفرضه البيئة التعليمية المتماثلة بين الذكور والإناث والاختلاط بينهم مقارنة بالمجتمع التقليدي وعليه ،فعندما يتاح للجميع فرص متساوية للتعلم والدراسة، قد يؤدي ذلك إلى تشجيع التفكير النقدي والتحليلي لدى كلا الجنسين .ونتيجة لذلك، قد يصبح التعامل مع الضغوطات التعليمية والحياتية أكثر توحيدًا بين الجنسين، حيث يمكن أن يدرك كلاهما الضغوطات بنفس الطريقة ويفكرون في استراتيجيات مشتركة .وقد جاءت دراسة خليفة (2024) متوافقة مع هذه النتيجة حيث توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الضغط النفسي وإدراكه لدى الطلبة الجامعيين.

ثانيا : قد تعكس هذه النتائج الاختلاف الثقافي بين كيفية تصرف الجنسين والاستجابة لمختلف الضغوطات التي يمرون بها والتأثر الثقافي من خلال العولمة وما أنتجته من مخلفات ،واختلاف ميولات واهتمامات الذكر والأنثى بين الماضي والحاضر ،كذلك قد تلعب السمات الشخصية من الانفعالية والعصبية على مستوى إدراك الضغط النفسي لدى الأفراد دون تمييز بينهم بالإضافة إلى ذلك قد تكون هذه الاستجابات مؤقتة ومتعلقة بالإطار الدراسي وبيئة المجتمع مما أدى إلى عدم وجود فروق واضحة في التفاعل مع الضغوط النفسية بين الجنسين

ختاما : هذه النتائج تدفع إلى إعادة النظر في الإفترضات الشائعة حول الاختلافات الجوهرية بين الذكور والإناث واختلاف إدراكهم لضغوطات النفسية وتؤكد هذه الدراسة على عدم وجود فروق في مستوى إدراك الضغط النفسي والتعبير عنه.

كما تدفعنا إلى طرح أسئلة بخصوص كون مستوى الضغط النفسي وإدراكه متساويًا بين جميع الطلبة الجامعيين بغض النظر عن تخصصاتهم أو خلفياتهم الثقافية؟ وهل يمكن أن يكون إدراك الضغط النفسي متشابهًا بين الجميع دون أن يتأثر بالعوامل الاجتماعية أو النفسية أو الثقافية؟ أم توجد عوامل أخرى غير مدرجة ضمن هذه الفرضية يمكن أن تؤثر على مستوى إدراك الضغط النفسي والتعبير عنه؟

وهذا ما يدفع إلى تعميق البحث باستعمال منهجيات مختلفة (كدراسة طولية ، أو مقابلات نوعية أو عيادية) لفهم العوامل المؤثرة في سيكولوجية الذكر والأنثى وتعاملهم مع الضغوطات وكيفية إدراكهم لها مما يساعد في فهم أوضح وأشمل للظاهرة وكذلك تصميم برامج إرشادية توعوية في المؤسسات الأكاديمية توعي وتبين نقاط الاختلاف بين الذكر والأنثى وخصائصهم الفريدة من نوعها والمحافظة عليها في ضل التأثيرات الخارجية وذلك مما يساهم في توازنهم الداخلي والنفسي والتعبير أكثر عن طبيعتهم.

4.2- مناقشة وتفسير الفرضية الرابعة:

في الفرضية الرابعة تم افتراض أن هناك فروق في العدوانية تعزى للجنس عند الطلبة الجامعيين وهو افتراض يعكس الصورة النمطية حول الفروق الواضحة بين الذكر والأنثى وطبيعتهم المختلفة في التعامل مع مختلف المواقف والضغوطات التي يمرون بها ، وكذلك سماتهم الشخصية والفوارق الموجودة بينهم من نواحي عديدة لكن ما أظهرته النتائج الإحصائية من الدراسة جاءت بخلاف ذلك ، حيث تبين انه لا توجد فروق في مستوى العدوانية تعزى للجنس عند الطلبة الجامعيين وهذا يشير إلى أنه لا يوجد فرق بين الذكر والأنثى في مستويات السلوك العدواني والتعبير عنه ،بالرغم من أن نتائج دراستي نظمي و عودة وآخرون(2008) و دراسة يحياوي(2013) تتخالف مع نتائج دراستنا حيث أنهما أشارتا إلى وجود فروق ترجع للجنس لصالح الذكور في السلوك العدواني والتعبير عنه عند الطلبة ودور الغضب كحافز لظهورها وقد جاء في هذا الطرح ما يفيد ذلك في دراسة زندي (2016) التي تفيد بوجود سلوكات عدوانية عند الطلبة الجامعيين وفروق في التعبير عنه وفق مستويات القلق ،و هذا ما يثير العديد من النقاط المختلفة لمناقشتها:

أولا : قد يعود عدم وجود فوارق في التعبير عن السلوك العدواني ناتجا عن التغيرات الملحوظة في الأدوار الاجتماعية حيث يعكس ذلك تأقلم الجنسين ومعايشتهم لظروف متشابهة ومتشابكة مع الجنس الأخر مما يجعل ميولهم للاستجابة بنفس الطريقة ، كذلك عامل التأثير الاجتماعي بين الجنسين ومدى تأثرهم ببضعهم البعض داخل علاقات اجتماعية وعملية، بالإضافة إلى اختلاف التربية بين الماضي والحاضر للأنثى والذكر واختلاف نظرة المجتمع ويظهر ذلك على الأنثى وخروجها عن نظرة المجتمع التقليدية وامتثالها لما هو تقليدي من أم وزوجة وهذا ما يبرز صفاتها من نعومة ، وضعف وخضوع عكسها الذكر الذي تظهر عليه صفات الخشونة ، والسيطرة والجرأة والقوة .

ثانيا : قد تعكس هذه النتائج الاختلاف الثقافي بين كيفية تصرف الجنسين والاستجابة لمختلف الضغوطات التي يمرون بها، بالإضافة إلى العولمة وما أنتجته من مخلفات ،واختلاف ميولات واهتمامات الذكر والأنثى بين الماضي والحاضر ،كذلك قد تلعب السمات الشخصية من الانفعالية والعصبية على مستوى العدوانية لدى الأفراد دون تمييز بينهم بالإضافة إلى ذلك قد تكون هذه الاستجابات مؤقتة ومتعلقة بالإطار الدراسي وبيئة المجتمع مما أدى إلى عدم وجود فروق واضحة في التعامل مع العدوانية بين الجنسين حيث أن دراسة بن زاوي وعداد (2023) جاءت موافقة لنتيجة دراستنا حيث أنها تبين بان مستوى السلوك العدواني عند الطلبة الجامعيين وعدم وجود فروق ترجع للجنس في كيفية التعبير عنه ،يشمل ذلك كل من السلوك العدواني اللفضي و المادي ،وفي نفس السياق بينت دراسة خليفة (2024) بعدم وجود فروق بين الذكور و الإناث في مستوى السلوك العدواني.

ختاما هذه النتائج تدفع إلى إعادة النظر في الافتراضات الشائعة حول الاختلافات الجوهرية بين الذكور والإناث واختلاف استجابة كل جنس وتؤكد هذه الدراسة على عدم وجود فروق في مستوى العدوانية والتعبير عنها كما تدفعنا إلى طرح أسئلة بخصوص ذلك فهل يمكن أن يكون مستوى العدوانية متساويًا بين جميع الطلبة

الجامعيين بغض النظر عن تخصصاتهم أو خلفياتهم الاجتماعية و الثقافية؟ وهل يمكن أن يكون التعبير عن العدوانية متشابهًا بين الجميع دون أن يتأثر بالعوامل الاجتماعية أو النفسية أو الثقافية؟ أم أن هناك عوامل أخرى غير مدرجة في هذه الفرضية يمكن أن تؤثر على مستوى العدوانية والتعبير عنها؟ وهذا ما يدفع إلى تعميق البحث باستعمال منهجيات مختلفة (كدراسة طولية ، أو مقابلات نوعية أو عيادية) لفهم العوامل المؤثرة في سيكولوجية الذكر والأنثى مما يساعد في تصميم برامج وإرشادات توعوية وكذلك تربية نفسية لإبراز نقاط الاختلاف بين الجنسين وخصائصهم الفريدة من نوعها وعدم اختلال توازنهم الداخلي.

5.2- تحليل ومناقشة الفرضية الخامسة:

انطلقنا في الفرضية الخامسة من أن هناك علاقة بين إدراك الضغط النفسي وظهور السلوكات العدوانية وهو افتراض يعكس الصورة الشائعة لمعاناة الطلبة الجامعين من ضغوطات يومية ،دراسية ، ثقافية ، واقتصادية وكذلك يعكس السلوكات العدوانية الناتجة من الطلبة سواء كانت مادية كالرد بالمثل أو تشويه صورة الأستاذ والحديث عنه أو معنويا كعدم حضور المحاضرات أو تخريب القاعات بالكتابة والرسوم المختلفة ، والذي أكدته دراسة خليفي (2013) ، بان الطلبة الجامعيين يمرون بضغوطات نفسية تنعكس سلبا على صحتهم النفسية وتعاملاتهم الاجتماعية من خلال ظهور سلوكات عدوانية و غير ناضجة وعدم استقرار انفعالي ، كما أكدت دراسة نظمي وعودة وآخرون(2008) بانتشار السلوك العدواني بين الطلبة الجامعيين وقد يكون الضغط عاملا لذلك و خلصت الدراسة إلى أن السلوك العدواني يمكن أن يشمل الغضب و الرد بالمثل و الغش و التحرش الجنسي وقد أظهرت نتائج دراستنا الإحصائية صحة ذلك بدرجة ضعيفة حيث تبين انه توجد علاقة بين إدراك الضغط النفسي وظهور السلوكات العدوانية لدى الطلبة الجامعين مما توافق مع دراسة شيريفي وشكري(2020) التي توصلت إلى وجود علاقة إرتباطية ضعيفة بين المتغيرين، فهذه النتيجة يمكن أن تثير مجموعة من النقاط والتساؤلات لمناقشتها:

أولا : قد يكون وجود علاقة طردية ضعيفة بين إدراك الضغط النفسي وظهور السلوكات العدوانية راجع إلى اختلاف استجابة الأفراد للضغوطات التي يمرون بها أو وجود أماكن أخرى لتنفيس عن مختلف ضغوطاتهم الدراسية كقاعات الرياضة أو ممارستها أو يمكن أن تؤدي بهم كثرة الضغوطات إلى الانسحاب كذلك وجود دعم أكاديمي أو اجتماعي للطالب يمكن أن يخفف من مستويات الضغط عنده أو الاستجابة له وفق سلوكات عدوانية ، ومالا يمكن التغافل عنه أن الظروف الدراسية و التفاعلات الأكاديمية بين النظام التقليدي والحديث شهدت العديد من التغيرات في التفاعلات بين الأساتذة والطلاب و تغير معاني هيبة الأستاذ في نظر الطالب و حتى الاختلافات الواضحة في التربية لديهم مما ينعكس على كيفية إدراكهم للضغوطات المختلفة و كذا التعبير عن العدوانية، وهذا ما يدفعنا للتساؤل بدورنا هل توفر البيئة الجامعية دعما كافيا لطلبة للتعامل مع مختلف الضغوطات؟ ، ومن جهة ثانية قد تعكس النتائج اختلافا ثقافيا وتربويا وزمنيا في إدراك مفهوم الضغط النفسي أو التعبير عن العدوانية ،

فيمكن أن تعتبر الضغوطات كمحفز ودافع للفرد من اجل بذل جهد اكبر كما يمكن أن تشير السلوكات العدوانية إلى عدم التقبل الاجتماعي أو رفض من الجامعة التي يعتبر الفرد عضو منها ، و قد يشير تحقق الفرضية بصفة نسبية إلى اتجاهات الأفراد إلى التخفيف عن ضغوطاتهم ومختلف السلوكيات العدوانية بتبني سلوكات إدمانية أو تعويضها بالهروب من واقعهم ، كالانغماس في العلاقات الغير شرعية أو تعاطي المخدرات وهذا ما يجعلنا نتساءل هل هناك عوامل نفسية أو اجتماعية أو بيئية غير مدرجة ضمن هذه الدراسة يمكن أن تؤثر على العلاقة بين إدراك الضغط النفسي و السلوكات العدوانية بصفة عالية وواضحة؟.

ختاما : هذه النتائج تدفعنا إلى إعادة النظر في الإفترضات والملاحظات الشائعة حول العلاقة بين إدراك الضغط النفسي و السلوكات العدوانية حيث أكدت هذه الدراسة وجود علاقة طردية ضعيفة بينهم بمعنى انه كلما ارتفع إدراك الضغط النفسي يمكن أن يثير ذلك سلوكات عدوانية عند الطلبة لكن بشكل نسبي كما يدفعنا ذلك إلى طرح تساؤلات بخصوص إمكانية تأثير السلوكيات التعويضية من تخفيف حدة الضغوطات النفسية والاستجابة العدوانية؟ ، وهل حقا تؤثر العوامل الثقافية والاجتماعية على العلاقة بين مفهوم إدراك الضغط النفسي والسلوك العدواني ؟ ، أم هناك عوامل أخرى غير مدرجة في هذه الدراسة يمكن أن تؤثر على العلاقة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني ، وهذا ما يهدف ويدفع إلى تعميق البحث أكثر حول الظاهرة باستعمال منهجيات مختلفة أو مقابلات عيادية أو تطبيق مقاييس أخرى لفهم العوامل المؤثرة والدافعة إلى سلوكات عدوانية ، وما دور الضغط فيها ويمكن أن يساعد ذلك على إيجاد حلول ودراسات توضح وتفسر الظاهرة من ناحية أكثر وضوحا مما يسهل من تخفيف حدة الضغوطات التي يمر بها الطلبة والتحكم والتخفيف من سلوكياتهم العدوانية التي من المفترض أن تغيب عن في البيئة الأكاديمية عموما و عن البيئة الجامعية خاصة.

3- الاستنتاج العام والاقتراحات:

1.3- الاستنتاج العام:

هدفت دراستنا إلى معرفة مستوى إدراك الضغط النفسي و علاقته بالسلوك العدواني لدى الطلبة الجامعيين، حيث قمنا بطرح التساؤلات التالية:

- هل يعاني الطلبة الجامعيون من مستوى عالي من إدراك الضغوط ؟
- هل يعاني الطلبة الجامعيون من مستوى عال من العدوانية ؟
- هل هناك فروق في العدوانية تعزى للجنس عند الطلبة الجامعيين ؟
- هل هناك فروق في مستويات إدراك الضغط النفسي تعزى للجنس عند الطلبة الجامعيين؟
- هل توجد علاقة بين إدراك الضغط النفسي وظهور السلوكات العدوانية عند الطلبة الجامعيين ؟

وجاءت الفرضيات كما يلي :

- يعاني الطلبة الجامعيون من مستوى عالي من إدراك الضغط .
- يعاني الطلبة الجامعيون من مستوى عالي من العدوانية .

- هناك فروق في مستويات إدراك الضغط النفسي تعزى للجنس عند الطلبة الجامعيين.
- توجد فروق في العدوانية تعزى للجنس عند الطلبة الجامعيين .
- توجد علاقة إرتباطية بين إدراك الضغط النفسي وظهور السلوكات العدوانية عند الطلبة الجامعيين.

وللتأكد من صحتها قمنا باختيار عينة قوامها 77طالبا وطالبة من جامعة مولود معمري، كلية العلوم الاجتماعية وطبقنا عليهم مقياسين:

مقياس إدراك الضغوط النفسية للفنستاين(1993) ومقياس السلوك العدواني لأمل عبد السميع باضة(2003)

وكانت النتائج المتحصل عليها كتالي:

- ✓ يعاني الطلبة الجامعيون من مستوى منخفض من إدراك الضغط النفسي
- ✓ لا يعاني الطلبة الجامعيين من مستوى عال من العدوانية
- ✓ لا توجد فروق فروق في مستويات إدراك الضغط النفسي تعزى للجنس عند الطلبة الجامعيين
- ✓ لا توجد فروق في العدوانية تعزى للجنس عند الطلبة الجامعيين
- ✓ توجد علاقة طردية ضعيفة بين إدراك الضغط النفسي وظهور السلوكات العدوانية عند الطلبة الجامعيين

وعليه نستنتج أن هناك علاقة طردية ضعيفة بين إدراك الضغط النفسي والسلوك العدواني وبتالي يمكن القول أن زيادة إدراك الضغط النفسي قد تكون سبب في زيادة السلوكات العدوانية عند الطلبة الجامعيين وترجع نتائج هذه الدراسة إلى وجود العديد من العوامل المتاحة لطلبة الجامعيين في للتنفيس عن غضبهم أو للتعبير عن سلوكاتهم العدوانية كما تتداخل في ذلك كل من للثقافة والبيئة والسمات الشخصية وكيفية إدراك للمواقف الضاغطة وكذلك تلعب التنشئة الاجتماعية دورا هاما في ذلك وبتالي قد تعتبر الضغوطات التي يمر بها الطلبة حافزا وعامل لظهور السلوك العدواني بشكل نسبي كما يرجع التعبير عن العدوانية متعلق بكيفية ترعرع الفرد و كذا كيفية تقييم الجماعة التي ينتمي إليها لهذا السلوك ويشمل ذلك كلا الجنسين على حد سواء ومن الضروري أن نؤكد على أهمية الدعم النفسي والاجتماعي الملائم لطلبة من خلال برامج الإرشاد والتوجيه وتعزيز ثقافة للوعي بالصحة النفسية في البيئة الجامعية فإدراك هذه العلاقة واتخاذ التدابير المناسبة يمكن أن يسهم بشكل كبير في تحسين رفاهية الطلاب وتعزيز قدرتهم على مواجهة التحديات النفسية بشكل ايجابي والتعبير عنها بطرق صحية

وختاما لمذكرتنا نأمل أن تكون دراسات أخرى في المستقبل تتطرق لنفس الموضوع من جوانب أكثر خصوصية وكذا تعميم النتائج من خلال توسيع مجموعة الدراسة لنتائج أكثر دقة مما يترك المجال مفتوحا أمام بحوث ودراسات أخرى.

2.3- مقترحات الدراسة:

- تحسين ظروف طلب العلم الجامعي
- تخصيص وحدات الإصغاء للطلبة في كل قسم تساهم في اتخاذ قرارات جماعية تصب في مصلحة الطالب و تحافظ على هوية الحرم الجامعي
- توفير الدعم النفسي: يجب على الجامعات توفير الدعم النفسي للطلبة، بما في ذلك الاستشارات النفسية والبرامج التدريبية للتعامل مع الضغط النفسي.خاصة في المركز الجامعي النفسي .
- تنمية مهارات التعامل مع الضغط النفسي: يجب على الجامعات توفير برامج تدريبية لتنمية مهارات التعامل مع الضغط النفسي، مثل تقنيات الاسترخاء والتفكير الإيجابي .من خلال عمل ورشات .
- تعزيز الوعي بالصحة النفسية: يجب على الجامعات تعزيز الوعي بالصحة النفسية لدى الطلبة، بما في ذلك التثقيف حول الضغط النفسي والعدوانية.من خلال مجلات، ملصقات، محاضرات إضافية خلال الموسم الدراسي
- التعاون بين الجامعات والمجتمع: يمكن تعزيز التعاون بين الجامعات والمجتمع لتوفير الدعم النفسي والاجتماعي للطلبة.

3.3- مقترحات جراء دراسات مستقبلية:

- إجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين الضغط النفسي والعدوانية لدى الأفراد في مختلف المراحل الدراسية ودراسة مختلف العوامل التي يمكن تؤثر في الظاهرة .
- تطوير برامج الوقاية: يمكن تطوير برامج وقائية للتعامل مع الضغط النفسي والعدوانية لدى الطلبة، من خلال إدراج برامج إضافية للطلبة الجامعيين.

قائمة

المراجع

المراجع:

قائمة الكتب:

- تركي رابح ، (1984)، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر.
- سلاطنية بلقاسم والجيلاني حسان، (2014)، مدخل لمناهج البحوث الاجتماعية، ديوان المطبوعات الجامعية،(ط1)، الجزائر.
- صابر فاطمة عوض و خفاجة ميرفت علي، (2002) ، أسس ومبادئ البحث العلمي، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط 1، مصر.
- جابر نصر الدين و الهاشمي لوكيا ، 2006، مفاهيم أساسية في علم النفس الاجتماعي، دار الهدى للنشر والطباعة والتوزيع ، بدون طبعة ، الجزائر.
- عليان ربحي مصطفى و نعيم عثمان محمد ، (2000) ، مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيقية، دار صفاء للنشر والتوزيع،ط1، عمّان.
- غريب حسين، (2016)، المنهجية المطبقة في الدراسات النفسية والاجتماعية، دار الضحى للنشر والإشهار، ط 1، الجلفة، الجزائر.
- معمرية بشير، (2007) ، القياس النفسي وتصميم الأدوات، دار الحبر ، ط 2 ، الجزائر.
- طه حسين عبد العظيم ، (2006)،إدارة الضغوط النفسية و التربوية ، دار الفكر ، ط1 ، عمان.
- ماجدة بهاء الدين سيد عبيد، (2008)، الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة النفسية ، دار الصفاء ، ط1، عمان .
- أحمد نايل العزيز و أحمد لطيف أبو السعود ، (2009)، التعامل مع الضغوط النفسية ، دار الشروق للنشر والتوزيع، ط1، رام الله ، فلسطين.
- وليد السيد خليفة و مراد علي عيسى، (2008)، الضغوط النفسية و التخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، دار الوفاء، ط1، الإسكندرية، مصر.
- خالد محمد عبد الغني، (2003)، احتياجات و ضغوط أسر ذوي الاحتياجات الخاصة، مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع، ط1، القاهرة، مصر.
- سمير الشيخاني ، (2003)، الضغط النفسي:طبيعته ، أسبابه ، المساعدة الذاتية ، دار الفكر ، ط1 ، لبنان.
- عبد الهادي مصباح (2001)، الإدمان، الدار المصرية، ط1، مصر.
- شيلي تايلور ، (2008)، علم النفس المرضي ، دار الحامد للنشر و التوزيع ، ترجمة وسام دويتش، ط1،عمان .
- علي عسكر، (2003)، ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، ط3، الجزائر.

❖ هارون توفيق الرشيدي،(1999)، الضغوط النفسية : طبيعتها ، أسبابها ، برامج مساعدة الذات وعلاجها، مكتبه الأنجلو مصرية ، ط1، القاهرة.

قائمة الرسائل العلمية :

❖ بومعراف نسيمة ،(2004)، دور الثقافة التنظيمية في التوافق النفسي الاجتماعي للعامل، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه العلوم في علم النفس، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة ،الجزائر.

❖ مرزوق عيسى،(2011)،تأثير داء السكري على الضغط النفسي لدى المراهقين ، مذكرة لنيل شهادة الماستر ، جامعة البويرة،الجزائر.

❖ طاهر هجيرة و بكوش بدرة أمينة ، 2023، مستوى إدراك الضغوط النفسية لدى الأطباء ، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي ، جامعة بلحاج بوشعيب عين تيموشنت ،الجزائر.

❖ دعو سميرة و شنوفي نورة ،(2013)، الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحدي، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، جامعة أكلي محند اولحاج ،البويرة ،الجزائر.

❖ رفيق عوض الله، (2004)، الضغط النفسي و علاقته بالتوافق النفسي و الاجتماعي، رسالة دكتوراه في علم النفس، جامعة وهران، الجزائر.

❖ عزالدين غطاس،2011)، إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة ، رسالة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس ، جامعة ورقلة ،الجزائر.

❖ بلقروم حنان و بلمعضادى شيماء، (2022) ، الضغط النفسي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ،مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي، جامعة محمد البشير الإبراهيمي ، برج بوعريريج، الجزائر.

❖ محبوب ذكرى منال ، بارو ميساء ، البكري أية و بن لعماري نور الهدى ، (2023) ، السلوك العدواني لدى المراهق للمودع على مستوى مركز إعادة التربية ، جامعة 8 ماي 1945 ، قالمة.

❖ إبتسام عبد الله الزغبي ، (2022) ، نظريات مفسرة لسلوك العدواني ، كلية التربية ، قسم علم النفس ، جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمان ، الرياض .

❖ موهابة حسينة ومغداشة خلود و غجاتي جمال الدين ،(2023)، الإدمان الالكتروني وعلاقته بالسلوك العدواني لدى الطالب الجامعي،مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس ،جامعة 08 ماي 1945 ،قالمة،الجزائر.

❖ دومان كريمة و دحماني تسعديت،(2014)،الضغط النفسي لدى المراهق المصاب بمرض الربو،رسالة ماجستير، جامعة أكلي محند اولحاج ،بويرة،الجزائر.

المجلات:

- سوسن شاكر مجيد الجلبي ، (2012)، العدوان مفهوم نظريات وأشكال ، الفروق بين الجنسين ، مجلة الحوار المتمدن ، العدد 3702 ، المجلد 17.
- خليفي نادية، (2013)، الصحة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين ،مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية ، المجلد 03 ، العدد 01، صفحات 39_67.
- يحياوي حسينة ،(2013) ، علاقة الغضب بظهور السلوك العدواني لدى المراهقين ، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية ، مجلد 05 ، العدد 12 ،صفحات 111_120.
- بوعموشة نعيمة (2024) ، ظاهرة الغش في الامتحانات من وجهة نظر الطلبة الجامعيين ، مجلة القياس والدراسات النفسية ، مجلد 1 ، عدد 5 ،صفحات 38_50 .
- نظمي عودة، أبو مصطفى و السميري نجاح عواد، (2008)، علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدواني، مجلة الجامعة الإسلامية، مجلد 16، عدد 1، صفحات 347_450.
- بن زاوي أمينة، عداد وسام، (2023)، مستوى السلوك العدواني لدى الطلبة الجامعيين، مجلة الدراسات، مجلد 12، العدد 1، صفحات 26_ 46.
- مكربش دليلة ، بشقة سماح ، (2022)، أشكال السلوك الإنحرافي لدى الطلبة الجامعيين ،مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف ،مجلد 07 ، العدد 02 ، صفحات 37 _ 55.
- بزوخ ابتسام و احمان لبنى ، (2020)،تأكيد الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى عينة من المراهقين مجهولي النسب،دراسات نفسية وتربوية ،مجلد 13،عدد1.
- ابريعم سامية ،(2017)، تقنين مقياس السلوك العدواني والعدائي للمراهقين لأمال باظه على البيئة الجزائرية، مجلة العلوم النفسية والتربوية ، جامعة ام البواقي ، الجزائر.

الملتقيات الدولية:

1. الملتقى الدولي حول سيكولوجية الاتصال والعلاقات الإنسانية ، (2005).

قائمة المراجع الأجنبية:

- Dominique Servant (2005) : **Gestion du stress et l'anxiété** , Masson , Paris.
- Norbert Sillamy (1999) : **Dictionnaire de psychologie**, édition janine faure (Larousse), Paris.
- Ronald Deron (1991) : **Dictionnaire du psychologie,** 1 ère édition, Presse universitaire, France

الملاحق

الملحق (01):إدراك الضغط النفسي

السن:

الجنس:

المستوى الجامعي:

التعليمة :

لكل عبارة من العبارات التالية ضع علامة (×) في الخانة المناسبة التي تصف ما ينطبق عليك عموما وذلك من خلال سنة أو سنتين الماضيتين ، وأجب بسرعة دون أن تزعج نفسك بمراجعة إجابتك واحرص على وصف مسار حياتك خلال هذه المدة.

البند	العبـــــــــارات	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1	تشعر بالراحة				
2	تشعر بوجود متطلبات كثيرة				
3	أنت سريع الغضب أو ضيق الحال				
4	لديك أشياء كثيرة للقيام بها				
5	تشعر بالوحدة				
6	تجد نفسك في مواقف صراعية				
7	تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا				
8	تشعر بالتعب				
9	تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك				
10	تشعر بالهدوء				
11	لديك عدة قرارات لاتخاذها				
12	تشعر بالإحباط				
13	أنت مليء بالحيوية				
14	تشعر بالتوتر				
15	تبدو مشاكلك أنها ستتراكم				
16	تشعر بأنك في عجلة من أمرك				
17	تشعر بالأمن والحماية				
18	لديك عدة مخاوف				
19	أنت تحت ضغط مقارنة بالآخرين				
20	تشعر بفقدان العزيمة				
البند	العبـــــــــارات	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
21	تمتع نفسك				

22	أنت خائف من المستقبل				
23	تشعر بأنك قمت بأشياء ملزم بها وليس لأنك تريدها				
24	تشعر بأنك موضع حكم وانتقاد				
25	أنت شخص خال من الهموم				
26	تشعر بإنهاك وتعب فكري				
27	لديك صعوبة في الاسترخاء				
28	تشعر بعبء المسؤولية				
29	لديك الوقت الكافي لنفسك				
30	تشعر أنك تحت ضغط مميت				

شكرا.

الملحق(2) : مقياس السلوك العدواني والعدائي

السن :

الجنس :

المستوى الجامعي :

التعليمة: ضع علامة (×) أمام درجة انطباقها عليك.

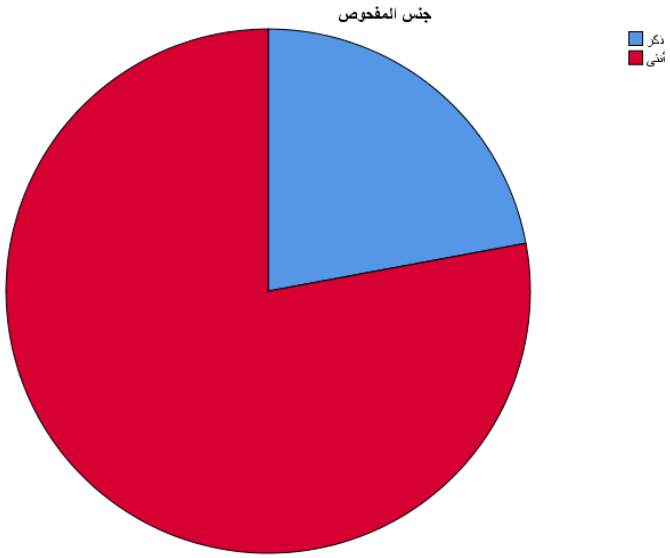
البند	العبارات	كثيرا جدا	كثيرا	أحيانا	نادرا	إطلاقا
1	في بعض الأحيان لا أستطيع ضبط اندفاعي لضرب شخص آخر					
2	إذا تم إثارتي من جانب شخص آخر تجدني مدفوعا لضربه					
3	أفضل مشاهدة المصارعة والملاكمة					
4	أندفع لتحطيم بعض الأشياء إذا أثرتُ					
5	أقدم على العنف لحماية حقوقي					
6	استطيع تهديد الأفراد المحيطين بي					
7	أرد الإساءة البدنية بأقوى منها					
8	أندفع في مشاجرات وخناقات بدون سبب كافٍ					
9	أحيانا أفكر في إيذاء شخص ما بدون سبب كافٍ					
10	أضايق الحيوانات وأعذبها					
11	أشعر بالاندفاع نحو إتلاف ممتلكات الآخرين					
12	أشارك في المشاجرات دون سبب					
13	أستمتع أحيانا بتعذيب من أحب					
14	لا أشعر بالراحة النفسية إلا إذا قمت برد سريع على أي إساءة بأقوى منها					
15	أسيئ للمحيطين لي بألفاظ نابية عندما أتخالف معهم					
16	أميل للمجادلة والنقاش					
17	عندما يضايقني أي فرد أخبره بما اعتقده في شخصه					
18	إذا أهانني شخص ما إهانة لفظية أرد عليه بأكثر منها					
19	يطلق علي أصدقائي أنني مجادل					
20	في تعبيراتي اللفظية لا أراعي شعور المحيطين من حولي					
21	أستطيع إثارة من حولي لفظيا					
22	أميل للسخرية من آراء الآخرين					
23	عندما اختلف مع أصدقائي أخبر الجميع بأخطائهم					
24	إن مبدأي في الحياة هو رد الإهانة بالمثل					

البند	العبارات	كثيرا جدا	كثيرا	أحيانا	نادرا	إطلاقا
25	أستطيع إثارة من حولي لفظيا بسهولة					
26	كثيرا ما أذكر الأفراد بأخطائهم علنيا					
27	أسيء لفظيا للآخرين بدون سبب كافي					
28	لا أعطي فرصة لغيري في الحديث والحوار					
29	أشعر وأنني شخص متقلب المزاج					
30	أشك وأرتاب في الصداقة الزائدة					
31	أميل إلى إيقاع الضرر بالمحيطين بي حيث لا يشعر أحد					
32	من السهل علي خلق جو من التوتر والخوف بين أصدقائي					
33	أميل لعمل عكس ما يطلب مني					
34	اشعر بالسعادة عند مشاهدة مقاتلة بين الحيوانات					
35	أشعر بالسعادة إذا اختلف زملائي					
36	أوجه اللوم والنقد لذاتي على كل تصرفاتي					
37	يقيم الأفراد الصداقات للاستفادة منها					
38	أشعر برغبة في عمل عكس ما يطلب مني					
39	لو لم يكد الناس لي لكنت أكثر إنجازا					
40	أشعر في كثير من الوقت أني أنا ارتكبت خطأ ما					
41	أشعر أن الناس يغارون من أفكاري					
42	أوجه اللوم والنقد للآخرين على كل تصرفاتهم					
43	أشعر أنني شخص متقلب المزاج					
44	من الصعب عليَّ ضبط مزاجي					
45	أغضب بسرعة إذا ضايقني أي فرد					
46	أتضايق كثيرا من عادات المحيطين بي					
47	أشعر أن لدى حساسية شديدة للنقد					
48	من الصعب علي التخلص بسهولة مما يؤلمني					
49	أشعر في بعض الأحيان وكأنني على وشك الانفجار					
50	لا أستطيع تحمل هفوات الآخرين وأخطائهم					
51	ينتابني الضيق والكرب لأخطاء الآخرين البسيطة					
52	تغضبني عادات أفراد أسرتي					
53	ينفذ صبري بسهولة عند التعامل مع الآخرين					
54	لا أتحمل النقد من الآخرين					
55	اغضب بسرعة إذا لم يفهمني الآخرون					
56	اشعر بالضيق والكرب في بعض أوقات هدوئي					

شكرا.

ملحق (3):نتائج SPSS

جنس المفحوص					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	17	22.1	22.1	22.1
	أنثى	60	77.9	77.9	100.0
	Total	77	100.0	100.0	



Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.870	30

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.943	56

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.734
		N of Items	15[a]
	Part 2	Value	.821
		N of Items	15[b]
	Total N of Items		30
Correlation Between Forms			.685
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.813
	Unequal Length		.813
Guttman Split-Half Coefficient			.803

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.896
		N of Items	28[a]
	Part 2	Value	.913
		N of Items	28[b]
	Total N of Items		56
Correlation Between Forms			.723
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.839
	Unequal Length		.839
Guttman Split-Half Coefficient			.831

T-Test

Group Statistics					
	المجموعات 1	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغط النفسي	الدنيا	8	52.3750	6.02228	2.12920
	العليا	8	85.0000	4.75094	1.67971

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
الضغط النفسي	Equal variances assumed	.856	.371	-12.030-	14	.000	-32.62500-	2.71199	-38.44165-	-26.80835-
	Equal variances not assumed			-12.030-	13.280	.000	-32.62500-	2.71199	-38.47136-	-26.77864-

T-Test

Group Statistics					
	المجموعات2	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
السلوك العدواني	الدنيا	8	29.6250	16.63849	5.88259
	العليا	8	115.7500	18.84334	6.66213

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
السلوك العدواني	Equal variances assumed	.053	.822	-9.691-	14	.000	-86.12500-	8.88757	-105.18693-	-67.06307-
	Equal variances not assumed			-9.691-	13.789	.000	-86.12500-	8.88757	-105.21438-	-67.03562-

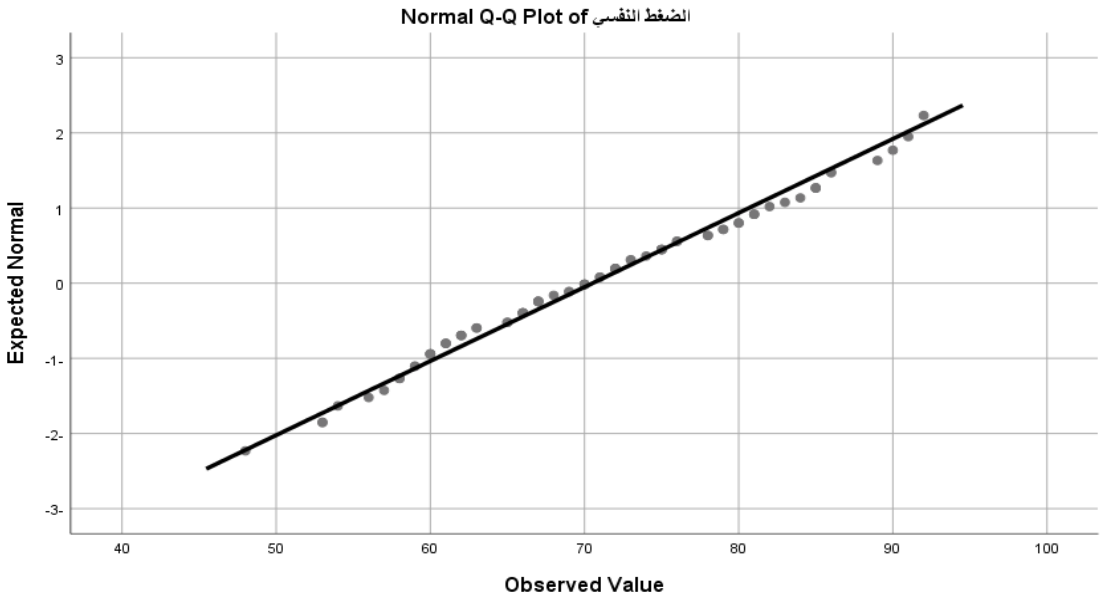
Explore

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
الضغط النفسي	77	100.0%	0	0.0%	77	100.0%

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
الضغط النفسي	.064	77	.200*	.984	77	.471
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

الضغط النفسي

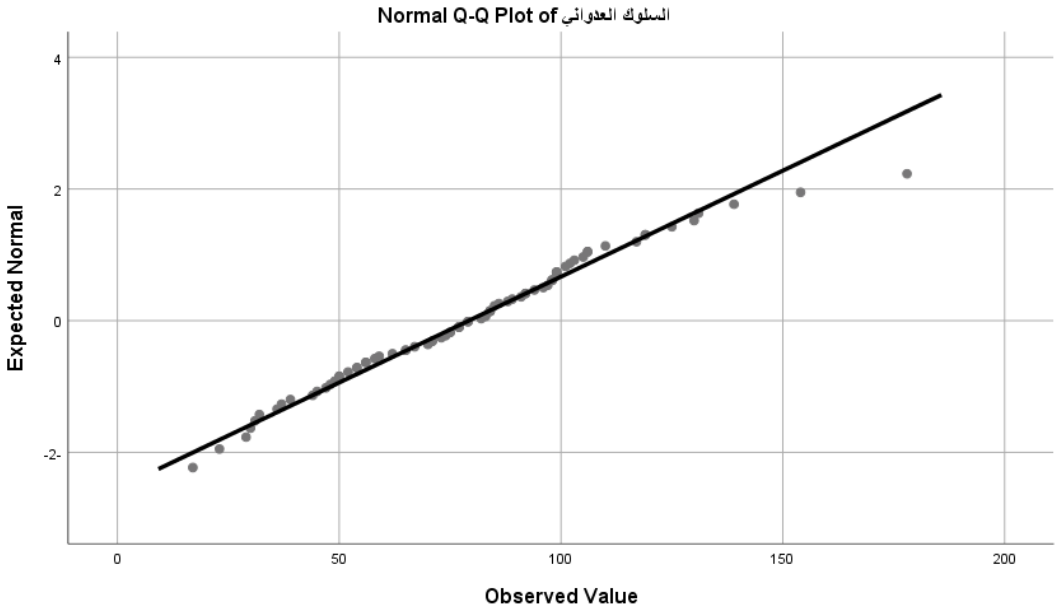


Explore

Case Processing Summary						
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
السلوك العدواني	77	100.0%	0	0.0%	77	100.0%

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
السلوك العدواني	.064	77	.200*	.982	77	.367
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

السلوك العدواني



Frequencies

Statistics		
الضغط النفسي		
N	Valid	77
	Missing	0
Mean		70.5195
Std. Deviation		10.14579

Frequencies

Statistics		
السلوك العدواني		
N	Valid	77
	Missing	0
Mean		79.2208
Std. Deviation		31.06387

T-Test

Group Statistics					
	جنس المفحوص	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغط النفسي	ذكر	17	70.6471	11.83185	2.86964
	أنثى	60	70.4833	9.72763	1.25583

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
الضغط النفسي	Equal variances assumed	2.042	.157	.058	75	.954	.16373	2.80606	-5.42624	5.75369
	Equal variances not assumed			.052	22.492	.959	.16373	3.13241	-6.32427	6.65172

T-Test

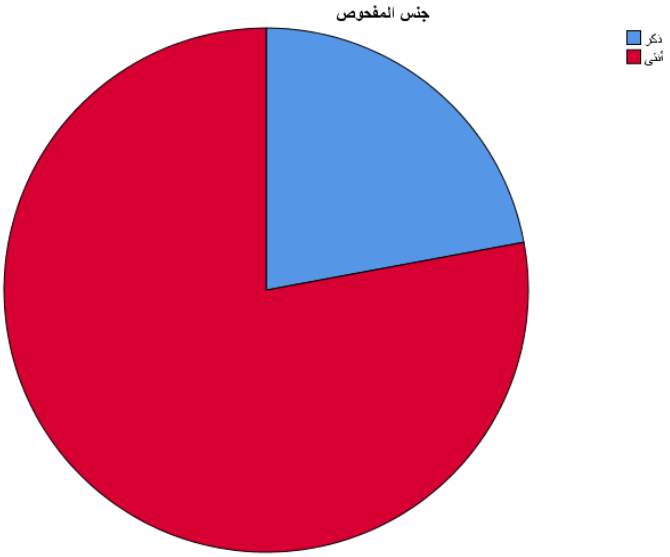
Group Statistics					
	جنس المفحوص	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
السلوك العدواني	ذكر	17	74.1176	33.33707	8.08543
	أنثى	60	80.6667	30.52849	3.94121

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
السلوك العدواني	Equal variances assumed	.285	.595	-.765-	75	.447	-6.54902-	8.55831	-23.59805-	10.50001
	Equal variances not assumed			-.728-	24.137	.474	-6.54902-	8.99485	-25.10789-	12.00986

Correlations

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
الضغط النفسي	70.5195	10.14579	77
السلوك العدواني	79.2208	31.06387	77

جنس المفحوص					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	17	22.1	22.1	22.1
	أنثى	60	77.9	77.9	100.0
	Total	77	100.0	100.0	



Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.870	30

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.943	56

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.734
		N of Items	15[a]
	Part 2	Value	.821
		N of Items	15[b]
	Total N of Items		30
Correlation Between Forms			.685
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.813
	Unequal Length		.813
Guttman Split-Half Coefficient			.803

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.896
		N of Items	28[a]
	Part 2	Value	.913
		N of Items	28[b]
	Total N of Items		56
Correlation Between Forms			.723
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.839
	Unequal Length		.839
Guttman Split-Half Coefficient			.831

T-Test

Group Statistics					
	المجموعات 1	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغط النفسي	الدنيا	8	52.3750	6.02228	2.12920
	العليا	8	85.0000	4.75094	1.67971

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الضغط النفسي	Equal variances assumed	.856	.371	-12.030-	14	.000	-32.62500-	2.71199	-38.44165-	-26.80835-
	Equal variances not assumed			-12.030-	13.280	.000	-32.62500-	2.71199	-38.47136-	-26.77864-

T-Test

Group Statistics					
	المجموعات2	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
السلوك العدواني	الدنيا	8	29.6250	16.63849	5.88259
	العليا	8	115.7500	18.84334	6.66213

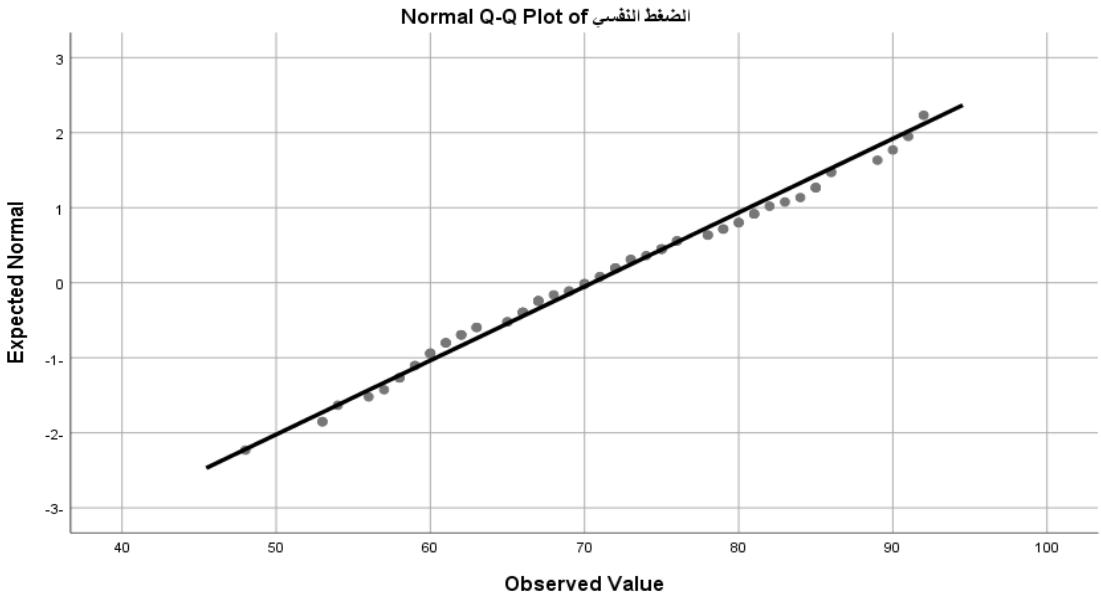
Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
السلوك العدواني	Equal variances assumed	.053	.822	-9.691-	14	.000	-86.12500-	8.88757	-105.18693-	-67.06307-
	Equal variances not assumed			-9.691-	13.789	.000	-86.12500-	8.88757	-105.21438-	-67.03562-

Explore

Case Processing Summary						
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
الضغط النفسي	77	100.0%	0	0.0%	77	100.0%

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
الضغط النفسي	.064	77	.200*	.984	77	.471
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

الضغط النفسي

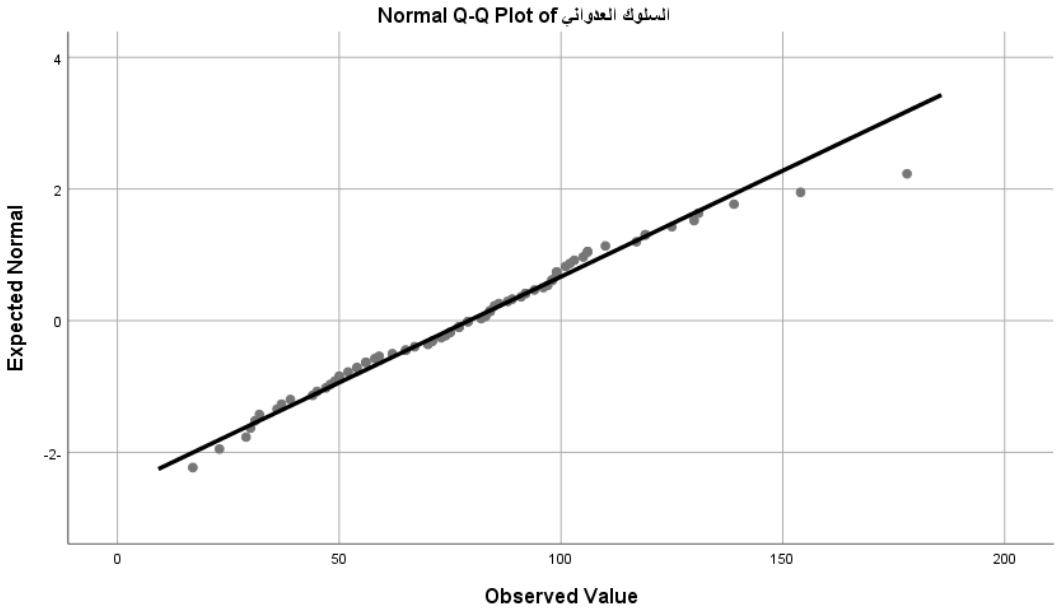


Explore

Case Processing Summary						
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
السلوك العدواني	77	100.0%	0	0.0%	77	100.0%

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
السلوك العدواني	.064	77	.200*	.982	77	.367
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

السلوك العدواني



Frequencies

Statistics		
الضغط النفسي		
N	Valid	77
	Missing	0
Mean		70.5195
Std. Deviation		10.14579

Frequencies

Statistics		
السلوك العدواني		
N	Valid	77
	Missing	0
Mean		79.2208
Std. Deviation		31.06387

T-Test

Group Statistics					
	جنس المفحوص	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغط النفسي	ذكر	17	70.6471	11.83185	2.86964
	أنثى	60	70.4833	9.72763	1.25583

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
الضغط النفسي	Equal variances assumed	2.042	.157	.058	75	.954	.16373	2.80606	-5.42624	5.75369
	Equal variances not assumed			.052	22.492	.959	.16373	3.13241	-6.32427	6.65172

T-Test

Group Statistics					
	جنس المفحوص	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
السلوك العدواني	ذكر	17	74.1176	33.33707	8.08543
	أنثى	60	80.6667	30.52849	3.94121

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
السلوك العدواني	Equal variances assumed	.285	.595	-.765-	75	.447	-6.54902-	8.55831	-23.59805-	10.50001
	Equal variances not assumed			-.728-	24.137	.474	-6.54902-	8.99485	-25.10789-	12.00986

Correlations

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
الضغط النفسي	70.5195	10.14579	77
السلوك العدواني	79.2208	31.06387	77

Correlations			
		الضغط النفسي	السلوك العدواني
الضغط النفسي	Pearson Correlation	1	.227*
	Sig. (2-tailed)		.048
	N	77	77
السلوك العدواني	Pearson Correlation	.227*	1
	Sig. (2-tailed)	.048	
	N	77	77

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

الضغط النفسي وعلاقته بالعدوانية لدى طلبة الجامعة
دراسة ميدانية