

جامعة مولود معمري تيزي وزو
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علوم التربية
تخصص توجيه وإرشاد



الضغط النفسي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط

دراسة ميدانية على بعض متوسطات ولاية تيزي وزو

وإرشاد

إعداد الطالبتين:

■ شابة كاتية

■ بلحيرات كنزة

إشراف:

■ الدكتورة:مقدم صافية

السنة الجامعية: 2022/2021

كلمة شكر

باسم الله الرحمن الرحيم الحمد والشكر لرب العالمين الذي أشكره وأحمده على ما

مدني من قوة وصبر وعافية إلى غاية إتمامي لهذا العمل.

نتوجه بالشكر والتقدير والاحترام إلى الأستاذة المشرفة مقدم صافية على إشرافها، وكذلك

على توجيهاتها وملاحظاتها القيمة لإنجاح هذا العمل.

كما نشكر أساتذة قسم العلوم الاجتماعية وكل من ساعدنا من قريب وبعيد لإنجاز هذه

المذكرة.

كاتبة - كنزة

إهداء

أهدي هذا العمل إلى الحبيبة والغالية أُمِّي التي سهرت الليالي من اجلي و كانت
عونا لي طلية حياتي ومشواري الدراسي بالنصيحة والدعاء.

كما أهدي عملي هذا للغالي أبي الحبيب الذي كان قدوتي ومساندي في مشواري
الدراسي فلم يبخل عني بشئ وكان لا يتعب ولا يمل من مساعدتي
وكان أمله الوحيد أن انهي دراستي وأنجح.

أطال الله في عمرهما

كما لا أنسى أن أقدم أجمل إهدائي إلى سندي في الحياة أخي وأختي بوجودهم
أكتسب القوة والمحبة والبسمة في الحياة، وكذلك إلى صديقاتي وعائلتي من قريب
او بعيد

كاتبة.

إهداء

الحمد لله الذي وفقنا لهذا ولم نكن لنصل إليه لولا فضل الله علينا أما بعد اهدي

هذا العمل المتواضع إلى أمي الكريمة التي تحملت الكثير من أجلي وسهرت

الليالي معي وهي رمز نجاحي أطال الله في عمرها.

وإلى أختي الغالية المساندة لي من مختلف الجوانب.

وإلى كل أفراد عائلتي الحبيبة سندي في الدنيا.

وإلى كل أقاربي وأصدقائي وأحبائي من دون استثناء.

وإلى الأستاذة المشرفة "مقدم صافية".

وأساتذتي الكرام وكل رفقاء الدراسة.

كنزة.



ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط، و كذلك إلى معرفة الفروق بين التلاميذ من حيث الجنس. وعلى ضوء التساؤلات المطروحة حاولت الدراسة التحقق من الفرضيات التالية:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغط النفسي و السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط.

- توجد فروق بين الجنسين لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط في درجة الضغط النفسي.

- توجد فروق بين الجنسين لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط في درجة السلوك العدواني.

واتبعت الباحثتان في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي كون الدراسة تبحث في العلاقة بين المتغيرات وكذا اعتمادها على وصف الظواهر وتحليلها في الواقع. وتم الاعتماد على مقياسين هما مقياس الضغط النفسي "لفنشتاين" و مقياس السلوك العدواني "لأمال أباطة" يتمثلان في العلاقة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ سنة الثالثة متوسط. ثم أجريت الدراسة الميدانية بتطبيق المقاييس على العينة الكلية قوامها (120) تلميذ وتلميذة وتم الاختيار بالطريقة العشوائية موزعين على بعض متوسطات لولاية تيزي وزو. واستخدمنا الإحصاء الوصفي والاستدلالي وذلك بالاستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية Spss لمعالجة البيانات.

وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط، كما بينت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للضغط النفسي حسب متغير الجنس، و أيضا لا توجد فروق للسلوك العدواني حسب متغير الجنس.

Résumé :

La présente étude visait à découvrir la relation entre la pression psychologique et le comportement agressif chez un étudiant moyen de troisième année, ainsi qu'à connaître les différences entre les étudiants en terme de sexe.

Et à la lumière des questions soulevées, l'étude a tenté de vérifier les hypothèses suivantes:

- Il existe une corrélation statistiquement significative entre le stress psychologique et le comportement agressif chez les élèves de troisième année moyenne .
- Il existe des différences entre les sexes des élèves de troisième année dans le degré moyen de stress psychologique .
- Il existe des différences entre les sexes des élèves de troisième année dans le degré moyen de comportement agressif.

Dans cette étude, les chercheurs ont suivi l'approche descriptive analytique, car l'étude a examiné la relation entre les variables, et nous nous sommes appuyés sur la description des phénomènes et les avons étendus à la réalité .deux échelles ont été utilisées :l'échelle de stress psychologique de feinstein et l'échelle de comportement de de amel abaza ,qui sont représentées dans la relation entre le stress psychologique et le comportement agressif lors du chargement de la moyenne de la troisième année. ensuite l'étude sur le terrain a été menée on appliquant les échelles à l'échantillon total composé de(120) élèves garçons et filles, et la sélection a été faite par méthode aléatoire répartie sur quelques moyennes de l'état dans la wilaya de tizi ouzou. nous avons utilisé des statistiques descriptives et inférentielles à l'aide du programme de package statistique spss pour le traitement des données.

Les résultats ont élevé qu'il existe une corrélation entre le stress psychologique et le comportement agressif chez les élèves de troisième année moyenne .

Les résultats ont également montré qu'il n'y avait pas de différences statistiquement significative dans le stress psychologique selon la variable de sexe.et il n'y a pas non plus de différences de comportement agressif selon le variable de sexe.

فهرس المحتويات

- كلمة الشكر
- إهداء
- ملخص الدراسة
- فهرس المحتويات
- فهرس الأشكال
- فهرس الجداول
- مقدمة

الجانب النظري

الفصل التمهيدي الإطار العام للإشكالية

- 1- إشكالية البحث.....01
- 2- فرضيات البحث.....06
- 3- أهداف البحث.....06
- 4- أهمية البحث.....07
- 5- تحديد مفاهيم البحث.....08
- 6- دراسات السابقة.....10

الفصل الأول: الضغط النفسي

- تمهيد.....27
- 1- التطور التاريخي لمفهوم الضغط النفسي.....28
- 2- مفهوم الضغط النفسي.....29
- 3- الضغط النفسي والمفاهيم المقربة منه.....31
- 4- النظريات المفسرة للضغط النفسي.....32
- 5- أعراض الضغط النفسي.....43
- 6- الآثار المرتبة عن الضغوط النفسية.....44
- 7- أنواع الضغط النفسي.....47
- 8- مراحل الضغط النفسي.....50
- 9- مصادر الضغط النفسي.....52
- 10- الضغط النفسي والفروق بين الذكور والإناث.....54
- 11- طرق علاج الضغط النفسي.....56
- خلاصة الفصل.....60

الفصل الثاني: السلوك العدواني

تمهيد.....62

- 1- لمحة تاريخية عن تطور السلوك العدواني.....63
- 2- مفهوم السلوك العدواني.....64
- 3- المفاهيم ذات صلة بالسلوك العدواني.....65
- 4- نظريات تفسير السلوك العدواني.....68
- 5- أسباب السلوك العدواني.....77
- 6- أشكال السلوك العدواني.....80
- 7- مظاهر السلوك العدواني.....81
- 8- قياس السلوك العدواني.....82
- 9- العوامل المؤثرة في السلوك العدواني.....85
- 10- طرق ضبط السلوك العدواني.....87
- 11- الاختلاف بين الجنسين فيما يخص السلوك العدواني.....88
- 12- علاج السلوك العدواني عند الأطفال.....89

خلاصة الفصل.....91

الفصل الثالث: التعليم المتوسط

تمهيد.....93

- 1- هيكلية نظام التعليم في الجزائر.....94
- 2- تعريف التعليم المتوسط.....95
- 3- مبادئ التعليم المتوسط.....96
- 4- أهداف التعليم المتوسط.....97
- 5- أهمية التعليم المتوسط.....98
- 6- خصائص النمو في مرحلة التعليم المتوسط.....99
- 7- متطلبات النمو في مرحلة التعليم المتوسط.....101
- 8- المشكلات التي يتعرض لها تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.....103

خلاصة الفصل.....104

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية

تمهيد.....106

- 1- الدراسة الاستطلاعية.....107
- 2- منهج البحث.....111
- 3- عينة البحث.....111
- 4- تحديد المجال الزمني والمكاني.....112
- 5- الأدوات المستعملة.....112
- 6- الوسائل الإحصائية المستعملة.....113

خلاصة الفصل.....115

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد.....117

- 1- عرض وتحليل النتائج.....118
- 2- مناقشة النتائج.....121
- 3- الاستنتاج العام.....126
- خاتمة.....128
- الاقتراحات.....129
- قائمة المراجع
- الملاحق

فهرس الأشكال:

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
35	يوضح مرحل التكيف العام مع الضغط في نظرية سيلبي.	01
37	يوضح نموذج التقدير المعرفي.	02
41	يوضح مصادر الضغوط النفسية وما لها من تأثير على سلوك الفرد.	03
42	النظريات المفسرة للضغط النفسي	04
49	يوضح أنواع الضغوط النفسية	05
67	مفاهيم ذات صلة بالسلوك العدواني	06
76	النظريات المفسرة للسلوك العدواني	07
79	أسباب السلوك العدواني	08
81	أشكال السلوك العدواني	09
95	هيكل نظام التعليم في الجزائر	10

فهرس الجداول:

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
108	يمثل توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب الجنس	01
109	يوضح صدق التلازمي للاستبيان الدراسة	02
109	يوضح صدق وثبات استبيان الدراسة (معامل ألفا كرونباخ)	03
110	يمثل الصدق التلازمي للاستبيان الدراسة	04
110	يوضح صدق ثبات استبيان لدراسة (معامل ألفا كروتباخ)	05
118	يمثل العلاقة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني	06
119	يوضح الفروق بين الضغط النفسي وأفراد عينة الدراسة.	07
120	يمثل الفروق بين السلوك العدواني وأفراد عينة الدراسة.	08

الجانب النظري

أ- مقدمة:

تسعى المدرسة الجزائرية كغيرها من المدارس في العالم، إلى تعليم وتربية أجيال و إعداد النشأ وفق مقاييس و معايير علمية منظمة لتعد إطارات المستقبل، فهي تهتم بالتلميذ وتوفر له كل متطلبات التعليم، على الرغم من ذلك يتعرض التلميذ لعدة عوائق تسبب له القلق والتوتر وغيرها، وهذه العوائق تعرض التلميذ لعدة اضطرابات نفسية نجد من بينها الضغط النفسي الذي يأخذ حيزا كبير في الدراسات والبحوث التربوية والنفسية لأهميته في حياة التلميذ بصفة عامة، حيث أصبحت هذه الظاهرة المعقدة والمتداخلة تؤثر على صحة التلميذ من مختلف الجوانب ومن خلال هذه الاضطرابات النفسية نجد التلميذ يتعرض للسلوك العدواني وهي ظاهرة أصبحت منتشرة في مدارسنا بأطوارها الثلاثة ويعود كل هذا إلى عدم حصر المشاكل من جهة، وعدم وجود الحلول اللازمة من جهة أخرى وخاصة عند بداية مرحلة المراهقة التي أصبحت تظهر مبكرة عند تلاميذ الطور المتوسط. ومن خلال هذه الدراسة سوف نتعرف على الضغط النفسي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى تلاميذ سنة الثالثة متوسط. وقد قمنا بتقسيم بحثنا إلى جانبين وهما: **الجانب النظري**: يشمل على أربعة فصول وهي على النحو التالي:

- **الفصل الأول:** والذي خصص للإطار العام للإشكالية وتعرضنا فيه إلى إشكالية البحث، أهداف، أهمية، تحديد المفاهيم الأساسية للبحث، الدراسات السابقة.
- **الفصل الثاني:** الذي خصص للضغط النفسي تطرقنا إلى تعريفه، نظريتها، المفاهيم، أنواع، آثار، طرق علاجه، خاتمة الفصل.
- **الفصل الثالث:** فهو خاص بالسلوك العدواني وتطرقنا فيه إلى لمحة تاريخية، مفهوم، نظريات، مظاهر، العوامل المؤثرة فيه، علاج السلوك العدواني، خاتمة الفصل.
- أما فيما يخص **الفصل الرابع** فهو مخصص للتعليم المتوسط ويتمثل في هيكلة النظام التعليمي في الجزائر، تعريف، أهداف، متطلبات، مشكلات، خاتمة الفصل. **أما الجانب التطبيقي** شمل على فصلين: **الفصل الأول** يتمثل في الإجراءات المنهجية للبحث وفيه نجد: التذكير بفرضيات البحث، الدراسة الاستطلاعية، حجم العينة، كيفية اختيار العينة، أدوات المستعملة و الأساليب الإحصائية، أما **الفصل الثاني** يتمثل في عرض وتحليل النتائج وتفسيرها، وفي الأخير تطرقنا إلى مقترحات البحث، والاستنتاج العام وإلى خاتمة البحث.

1- الإشكالية:

تعتبر المدرسة إحدى المؤسسات التربوية و الاجتماعية المساهمة في عملية التنشئة الاجتماعية للأفراد وإعدادهم من خلال تزويدهم بمعارف مختلفة و التفاعل والتواصل، وتدعم شعورهم بالطمأنينة في علاقتهم مع بعض وكذلك إزاء المدرسة بمساعدتهم في اكتساب العادات الصحيحة السليمة.

كما توفر مختلف الحاجات النفسية الهامة للتلميذ، وتعلمهم المهارات التي يحتاج إليها في حياته اليومية الخاصة والمهنية ولضمان مستقبل زاهر، كما تعطيهم مفاتيح ومقدمات معرفية وتدريبهم على تحديد مشاكلهم وعزلها عن بعضها البعض، وتحليلها وتدريبهم على أساليب حلها من خلال ما تقدمه من خدمات تربوية.

إذا يعتبر التلميذ محور الفعل التربوي ويحتل مكانة هامة لدى المشرفين التربويين والمسؤولين، إلا أن مدارسنا اليوم أصبحت تعاني العديد من المشاكل التي تعرقل سيرورة العملية التعليمية التعلمية على أكمل وجه، وذلك نظرا لما تشهده من تغيرات مفاجئة للبرامج، وصعوبة المواد والمناهج الدراسية وكثافتها وقلة الوقت المحدد لتطبيقهما واختلاف أدوات وطرق التدريس (هارون، 1999، ص5). وكل هذا أو أكثر أضحى من الأسباب التي تعيق مسيرة التلميذ الدراسية مسببة اضطرابات نفسية مختلفة نجد من بينها الضغط النفسي الاكتئاب، القلق... ولعل أهمها وأكثرها شيوعا نجد الضغط النفسي.

فالضغط النفسي يعتبر حالة من التوتر النفسي الشديد الذي يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على التلميذ وتخلق عنده اختلال التوازن واضطراب في السلوك (وائل السيد، 2018، ص30). وهذا ما أكدته "دراسة هاريس" (Haris 1985) حيث أشارت إلى أن الضغوطات النفسية تؤثر على طلاب الصف فتؤدي إلى اضطرابهم وتكوين اتجاهات سلبية اتجاه المدرسة واختلال نظامهم وعدم الراحة والتعب المستمر. (نايل أحمد، عبد اللطيف، 2008، ص54).

و نفس النتيجة توصلت إليها دراسة محلية قامت بها "بن صالح" (2016) حيث أسفرت على نسبة 58% من المراهقين المتمدرسين بالطورين المتوسط والثانوي يعانون من ضغوط نفسية متوسطة، وتجدر الإشارة إلى أن هذه النتائج جاءت مؤيدة للبحث السيكولوجي الذي يؤكد بأن حياة المراهقة لا تخلو من الضغوط النفسية و الناجمة عن عدة مصادر، ويستجيب لها بدرجات متفاوتة وفقا لمستوى تفهم بيئته الاجتماعية والثقافية وكذا الدعم النفسي الذي يتلقاه في هذه المرحلة العمرية. (صالح نعيمة، شارف، 2017، ص44).

كما جاء في تقرير لجنة خبراء الصحة العقلية الصادرة عام (1964) بأن جل الاضطرابات النفس جسمية التي تصيب المراهقين منشأها الضغوط بتقدير (80%) موزعين على جميع الفئات العمرية، وقد حظيت فئة المراهقين بأعلى النسب، كونها المرحلة الحساسة التي من شأنها أن تعرض المراهق إلى صراعات داخلية وخارجية تنعكس على شخصيته و الأسرة

الفصل التمهيدي: الإطار العام للإشكالية

والمجتمع فيؤدي ذلك إلى حدوث أزمات وصراعات ومشاكل وصعوبات وضغوطات.(بن صالح، محمد رضا، 2014، ص154).

فالمراهقين بالإضافة إلى أنهم مثل باقي الأفراد يتعرضون إلى ضغوط يومية إلا أنهم يعانون من ضغوط خاصة تفرضها طبيعة المرحلة العمرية من النمو، من هنا يمكن القول أن الضغوط النفسية عند المراهق تأخذ أشكالاً عنها عند الراشدين. فقد أكد "إريكسون" على البعد النفسي والاجتماعي الذي يظهر في مرحلة المراهقة، واعتبر أزمة الهوية من أهم العوامل التي تؤدي إلى ضغوط نفسية، وأيده في ذلك "هول"(Hall) الذي أطلق على هذه المرحلة بمرحلة الضغوط والعواصف.(العريبات، 2005، ص248)

فلا ريب أن هذه الأحداث و المواقف الضاغطة التي يتعرض لها المراهق أصبحت تؤثر على البناء النفسي لديه في إطار علاقاته بالبيئة الاجتماعية التي يحيا فيها وجعلته يعاني الشعور بالضيق والإحباط و الاكتئاب والقلق والتدمير والكبت، وكذلك الشعور بعدم الأمان وعدم الثقة في النفس والنبذ والحرمان العاطفي وعدم مقدرة الطفل على التعبير عن مشاعره وغيرها من الانفعالات السلبية الأخرى، حيث أصبحت تمثل حجر الزاوية في الاضطرابات السيكوسوماتية، وقد تدفعه هذه الأحداث الضاغطة إلى القيام باستجابات سلوكية غير ملائمة، فقد يميل المراهق الواقع تحت الضغط إلى الانطواء والتفوق على الذات متجنباً التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وقد يصاب المراهق بالاغتراب ومن ثم تصبح الحياة لديه بلا معنى أو هدف(طه حسين ،سلامة، 2006، ص15).

وفي هذا الصدد "أشار سمير الشبخاني" على أن ما يقارب حوالي (80%) من الأمراض الحديثة منشأها الضغوط، وعن تقرير (الولايات المتحدة الأمريكية) أن(85%) من المشكلات الصحية لها علاقة مباشرة بالضغوط النفسية. هذا وقد تعددت أشكال ومصادر الضغط النفسي لدى الأفراد عامة، ولدى المراهق على وجه الخصوص باعتبار أن مرحلة المراهقة من أهم مراحل الحياة التي يمكن أن يتعرض الطفل إلى ضغوطات داخلية وخارجية تنعكس على الفرد والأسرة، ولعل من أبرز التأثيرات التي تخلفها الضغوط النفسية على فئة المراهقين عدم القدرة على تحقيق التوازن والتوافق بين المتطلبات الجديدة التي تفرضها المرحلة(سمير الشبخاني، 2003، ص13).

ومن ناحية أخرى أكد "Hampetmeier and kummel" (2008) أن الفترة الممتدة ما بين(19/11سنة) تزداد فيها مستويات الضغط بشكل ملحوظ، كونها المرحلة الحساسة في حياة المراهقين التي تتخللها جملة من التغيرات الفسيولوجية، النفسية والمعرفية. وأيده "Jeffrey1999" أنها مرحلة تتسم بالنضج الفسيولوجي للدماغ والجسم، مما يؤدي إلى تغيرات نفسية وبدنية سريعة، وأكد على أن اشتداد الخبرات الانفعالية هي أساس الإصابة بالاضطرابات الانفعالية والسلوك الانتحاري، إذ تعتبر المرحلة الشائعة لبروز الأمراض النفسية، فقد أثبتت علمياً أن التغيرات الهرمونية تؤدي إلى شدة التفاعلات المزاجية التي

الفصل التمهيدي: الإطار العام للإشكالية

تظهر على شكل غضب وإثارة وحدة طبع عند الذكور وغضب واكتئاب عند الإناث.(بشارا عبد الكريم، 2010، ص16).

إذ يتصف الأطفال المضطربين نفسيا وانفعاليا بعدم القدرة على إقامة علاقات صداقة مع زملائهم المحيطين بهم، على سبيل المثال يعتدي طفل على آخر لأتفه الأسباب.. وقد يفقد هدوءه ويقع في عراك مع خصم آخر. كما قد يظهر العدوان على شكل ثورات غضبية واندفاعات مزاجية. وربما يفشل الطفل في تحقيق هدفه فيوجه عدوانه إلى مصدر الإحباط، وحينما يشعر الطفل بحرمانه من الحب والتقدير رغم جهوده الحثيثة لكسب ذلك الحب والتقدير فإن سلوكه يتحول لتحقيق رغباته(سامي محمد ملحم، 2007، ص151). فإنها جميعا تشير إلى مضمون واحد وهو السلوك العدواني.

إذا يعرف السلوك العدواني على أنه شعور داخلي بالغضب ويعبر عنه ظاهريا في صور فعل أو سلوك يقوم به شخص أو جماعة بقصد إيقاع الأذى لشخص أو جماعة أخرى أو للذات أو الممتلكات، سواء كان ذلك في شكل عدوان لفظي مثلا: (الكيد، التشهير، الإيذاء النفسي، التهكم والسخرية....) أو في شكل مادي بدني بالهجوم على الآخرين متمثلا في الضرب، التشاجر.... الخ، كما يتميز بصور التدمير (محمد على عمارة، 2008)

وقد دلت الإحصاءات السنوية للحالات المسجلة في الدول العربية عام(1996) على تفاقم هذه الظاهرة كما وكيفا وشملت كل فئات وشرائح المجتمع وامتدت إلى كل الأعمار الزمنية حيث أن الممارسات العنيفة تزداد بشكل ملاحظ في مرحلة المراهقة.(بوجملين حياة، 2017، ص19).

وفي هذا الصدد يشير "كارن هورني" أن المراهق يميل إلى السلوك العدواني وخاصة في تعامله مع الكبار المحيطين به من أبوين ومصادر السلطة في المجتمع، ولكونه في مرحلة لا هو فيها رجل ولا هو طفل، فإن المراهق يتحرك ضد الناس و ذلك في بحثه عن الدور الذي يرغب في تحقيقه في الرشد(غنيم، 1987، ص218)

وتبينت معظم الدراسات النفسية والتربوية أن لجوء المراهق للسلوكيات العدوانية تكون بسبب طبيعة الاندفاعية، إذ اعتبرها بعض المختصين من الأزمات والكثير من الاضطرابات السلوكية.(أبي إسماعيل، إلياس، 2019، ص154).

والسلوك العدواني عند التلميذ يعرقل حسن سير العمل بالنسبة لمجموعات الفصل فيؤثر على التعليم ويزيد من صعوبته ويخلق مشكلات تتعلق بحسن النظام وهذا بدوره له نتائج شتى معظمها سيء، كما أن التلميذ العدواني يسلك بطريقة تجعل تعليمه أكثر صعوبة.(قناوي، 1982) وهذا ما أكدته دراسة "أحمد دحلان": "أن السلوك العدواني لدى الأطفال يتميز بالخطر ويؤثر على النمو الاجتماعي و يختلط مع العملية التربوية.

(أحمد دحلان، 2003، ص703-704)

وهذا ما أكدته قسم التعليم الأمريكي عام (1993) وضح أنه خلال اثنا عشر واحد(44%) من المعلمين سجلوا أن السلوك العدواني للطلاب يتداخل مع شرحهم ويؤثر بطريقة سلبية على

الفصل التمهيدي: الإطار العام للإشكالية

العملية التعليمية، (33%) من الطلاب متورطين في مشاجرات وشغب مع بعضهم البعض و(19%) من المعلمين تمت إهانتهم لفظياً، و(12%) تم الاعتداء عليهم جسدياً، كما أوضحت البيانات أن المعلمين الذين يعيشون في المناطق الحضرية هم الأكثر عرضة للمهاجمة من جانب الطلاب من الذين يعيشون في الأحياء والأماكن الريفية. (محمد على عمارة، 2008، ص 02).

وهذا ما يشهد عليه واقع اليوم أن ظاهرة السلوك العدواني تفتشت وانتشرت في مدراس العالم بأشكال وظواهر مختلفة و أكثر المراحل تعرضاً لهذه الأخيرة نجد المتوسطات و بالأخص تلاميذ السنة الثالثة متوسطة كونهم في مرحلة التغير والانفتاح في العلاقات و تذبذب أفكارهم مما ينعكس على إقامة علاقات غير مستقرة مع الآخرين. (عباس، سهلية، 2019، ص 473)، وفي هذا الصدد تشير دراسة الشمري (2003) بعنوان السلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدينة بغداد التي هدفت إلى التعرف على درجة السلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة، والتعرف على الفروق في درجات السلوك العدواني تبعاً لمتغيرات الجنس (الذكور، وإناث)، توصلت إلى أن بعض أنماط السلوك العدواني تختلف لدى الطلاب والطالبات بالمرحلة المتوسطة في مدينة بغداد باختلاف متغيرات (الجنس، والصف الدراسي). كما وجدت أن هناك فروق دالة بين متوسطات أفراد المجموعتين من الذكور والإناث على بعد القساوة لصالح الذكور. (الشمري، 2003، ص 494).

وبناء على ما سبق يمكن حصر إشكالية البحث في التساؤلات التالية :

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغط النفسي و السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط؟

- هل توجد فروق بين الجنسين لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط في درجة الضغط النفسية؟ -

هل توجد فروق بين الجنسين لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط في درجة السلوك العدواني؟

2- فرضيات الدراسة:

• توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط.

• هناك فروق للضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط حسب متغير الجنس.

• هناك فروق للسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط حسب متغير الجنس.

3- أهداف الدراسة:

• معرفة العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي و السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط.

• معرفة الفروق الموجودة للضغط النفسي لدى تلاميذ سنة ثالثة متوسط حسب متغير الجنس.

الفصل التمهيدي: الإطار العام للإشكالية

- معرفة الفروق الموجودة للسلوك العدواني لدى تلاميذ سنة ثالثة متوسط حسب متغير الجنس.

4- أهمية الدراسة:

تتمثل الأهمية من الناحية النظرية:

- تسليط الضوء على المراهقين المتعرضين للضغط النفسي.
- التعرف على الأسباب الكامنة وراء هذه المشكلة التي تعرقل السير الحسن للعملية التعليمية التعليمية.
- إثراء المكتبة الوطنية بدراسات جديدة وذلك لقلّة الدراسات المحلية في هذا المجال وبصفة خاصة في مجال الضغط النفسي والسلوك العدواني.
- هذه الدراسة تكشف عن العديد من المشكلات المطروحة في المؤسسة التربوية وتساهم في التعرف على أهم الأسباب المؤدية لهذه المشكلة، منها موضوع الدراسة الحالية.
- أنها تناقش موضوعا ذوي درجة عالية من الأهمية وهو الضغط النفسي و السلوك العدواني لدى المراهقين.
- أنها تستهدف شريحة مهمة من شرائح المجتمع وهم المراهقين، لما للمشكلة من أثر مباشر عليهم.
- حاجة المراهقين للتوعية من خطر الضغط النفسي على شخصيتهم بصفة عامة.

أما الأهمية من الناحية التطبيقية:

- تفتح الأبواب أمام الباحثين و المهتمين في دراسة أبعاد و انعكاسات خطر الضغط النفسي وكيفية الحد منه.
- يمكن الاستفادة من نتائجها في بناء البرامج الإرشادية و التربوية المدرسية وعمل توصيات لبيان خطر السلوك العدواني وكيفية الحد من انتشاره.
- مساعد المتدريس في بناء برنامج إرشادي وعلاجي ووقائي يؤدي إلى تحسين تصرفات وسلوكيات المراهقين وإيجاد حلول للاضطرابات المتعرضة لها.
- مساعدة مستشاري الإرشاد والتوجيه التربوي في تعميق فهمهم للضغوط النفسية والسلوك العدواني للتلميذ.

- تفيد هذه الدراسة في أفاق تحسين البيئة المدرسية للتلميذ.

5- المفاهيم الأساسية للدراسة:

• الضغط النفسي:

- **الضغط لغة:** الضغط هو ضغطه ضغطا، أي عصره وزحمة أي شدد وضيق عليه.(ابن المنظور، 1996، ص4)

الفصل التمهيدي: الإطار العام للإشكالية

- **اصطلاحاً:** هو حالة من التوتر الناشئة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوع من إعادة التوافق عند التلميذ وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية. (عبيد، 2008)

وأشار قاموس أكسفورد المختصر إلى الضغط على أنه العبء، أو المطلب الواقع على الجهد البدني والذهني، فهو يحدث عند الأفراد في أي عمر، وقد يتعلق بحياتهم الأسرية أو بحرفتهم مهما كانت، ويتوقف الضغط على استمراريته أيهل هو مستمر طول الوقت أو من حين إلى آخر، ويختلف الأفراد بشكل واضح في قدرتهم على تحملهم للضغوط. (وليد السيد خليفة، مراد على عيسى، 2008، ص162)

وفي هذا الإطار يرى لطفي راشد (1992) أن الضغط النفسي هو تأثير داخلي لدى الفرد ينجم عن التفاعل بين قوى ضاغطة ومكونات الشخصية، وقد يؤدي إلى اضطرابات جسمية أو نفسية أو سلوكية تدفع إلى الانحراف عن الأداء الطبيعي. (سلاف مشري، 2016، ص04) وعرفه كذلك السمدوني بأنه حالة نفسية تنعكس في ردود الفعل الداخلية الجسمية والنفسية والسلوكية الناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد، عندما يتعرض للمواقف أو الأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة. (نفس المراجع السابق، 2016، ص04)

إجرائياً: هو حالة من القلق و التوتر تصيب التلميذ نتيجة لعوامل داخلية وخارجية، وهي الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ من خلال الإجابة من مقياس الضغط النفسي لفينشتاين (1993)

• السلوك العدواني :

- **لغة:** الظلم وتجاوز الحد. (خالد عز الدين، 2010، ص08).

- **اصطلاحاً:** عرفه هجر وليد "أنه مجموعة التغيرات المباشرة التي تدل على المشاعر العدائية. (احمد عبد الهادي، 2003، ص24)

كما عرفه ناجي عبد العظيم: "هو أي سلوك يهدف إلى إلحاق الأذى بالآخرين وممتلكاتهم، ويكون هذا العدوان بدنياً أو لفظياً، مباشراً أو غير مباشر، وقد يتطور هذا السلوك إلى إلحاق الأذى بالفرد نفسه". (ناجي عبد العظيم، 2006، ص66/67)

كذلك يعتبر السلوك العدواني انه سلوك غير مقبول اجتماعياً، يمكن ملاحظته وقياسه ويظهر في صورة عدوان بدني أو لفظي وتتوفر فيه الاستمرارية، وهو أي رد فعل يهدف إلى إلحاق الأذى بالذات وبالآخرين. (بن حليم أسماء، 2014، ص24)

ويعرفه بص (Buss 1961): السلوك العدواني بأنه أي سلوك يصدره الفرد لفظياً أو بدنياً أو مادياً، صريحاً أو ضمنياً، مباشراً أو غير مباشر، ناشطاً أو سلبياً، ويترتب على هذا السلوك إلحاق أذى بدني أو مادي للشخص نفسه صاحب السلوك العدواني أو للآخرين. (محمد عبد الهادي دحلان، 2003، ص98)

الفصل التمهيدي: الإطار العام للإشكالية

- **إجرائيا:** هو السلوك الذي يصدره الفرد بهدف إلحاق الضرر ويمكن أن يكون بدنيا أو لفظيا بهدف تحقيق مكتسبات معينة. وهو الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ من خلال الإجابة على مقياس السلوك العدواني للباحثة أمال أباطة(1996)

• التلميذ:

- **لغة:** جمع تلاميذ، وهو طالب العلم، الذي يتعلم صناعة أو حرفة و هو كذلك المزاوِل للتعليم الابتدائي أو الإعدادي أو الثانوي.(سوفي نعيمة(2010)، ص85)

- **اصطلاحا:** هو الشخص الذي تهيأ لمرحلة تعليمية معينة يتحكم فيه المستوى العقلي والزماني، كما وجب أن تتوفر فيه قدرات واهتمامات وعادات بغية اكتساب المهارات والعادات اللغوية الذي يطمح الأستاذ تعليمها له، مع مراعات قدرات واستعدادات المتعلم من حيث الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه.(نفس المراجع السابق، 2010، ص85)

- **إجرائيا:** هو التلميذ المتمدرس في مرحلة التعليم المتوسط.
- **التعليم المتوسط:** هي مرحلة تعليمية مستقلة تلي المرحلة الابتدائية وتسبق المرحلة الثانوية، يلتحق بها التلميذ في حدود سن (12 سنة) وهي بذلك تتفق مع الخصائص النفسية والجسمية للتلميذ في بداية المراهقة.

6. الدراسات السابقة:

1- قسم يتناول الضغط النفسي الدراسات العربية:

■ دراسة الحسين(1995):

هدفت إلى دراسة مستوى و مصادر الضغط النفسي التي تؤثر على طلبة السنة الأولى و الثانية في كليات المجتمع خاصة في الأردن و ذلك باستخدام عينة طبقية عشوائية مؤلفة من (500) طالب و طالبة ، و أظهرت النتائج أن مصادر الضغط النفسي الأكثر شيوعا بين الطلبة هي الضغوط الأسرية ، و أسلوب المدرس و كفاءته ثم المصدر المتمثل في ضغوط الكلية الإدارية الأكاديمية ، كما أظهرت أن درجات الذكور كانت أعلى من درجات الإناث فيما يتعلق بضغوط الكلية العامة و العلاقة مع الزملاء في حين لم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الذكور و الإناث على مصادر الضغط النفسي الخاصة بصراع و عبئ الدور و أسلوب المدرس و كفاءته و ضغوط الكلية الإدارية و الأكاديمية و الضغوط الأسرية.(د.طارق، بدون سنة ص302)

■ دراسة دخان والحجار(2005):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة، وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لديهم، ، وبلغت عينة الدراسة(541)

الفصل التمهيدي: الإطار العام للإشكالية

طالباً وطالبة، وأعد الباحثان استبيانين، الأول لقياس الضغوط النفسية، والثاني لقياس مدى الصلابة النفسية قاما بإعدادهما، وقد أظهرت الدراسة النتائج الآتية:

- أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (62.05%)، وأن معدل الصلابة النفسية لديهم (77.33%).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية-عدا ضغوط بيئة الجامعة-تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور أي أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الذكور أعلى منه لدى الإناث.
- وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية. (دخان و الحجار، 2005، ص340).

■ دراسة الهليلي 2009:

بعنوان "بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلتي المتوسط و الثانوي بمدينة مكة المكرمة".

هدفت الدراسة إلى معرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى تلاميذ مرحلتي التعليم المتوسط و الثانوي الايجابية منها و السلبية و ترتيبها على مدرج أساليب الواجهة تم استعمال المنهج الوصفي التحليلي في دراسة هذه المشكلة التي تكونت عينة دراستها من (547) تلميذ من تلاميذ مرحلتي التعليم الثانوي و (259) تلميذ من التعليم المتوسط التي تتراوح أعمارهم بين (13 إلى 18 سنة) و استعمال أدوات الدراسة التي هي مقاييس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعداد منى عبد الله (2002) و في الأخير توصلت نتائج الدراسة إلى أنها احتلت أساليب المواجهة الايجابية المراتب الأولى على مدرج أساليب مواجهة الضغوط، كما أظهرت الدراسة عدم تأثر أساليب المواجهة بمرحلتي التعليم الإعدادي أو الثانوي التي يدرس فيها التلاميذ (غازي عبد الله، 2014، ص50-51).

■ دراسة هيثم محمد النادر وآخرون (2014):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى طلاب كلية الرياضة و علاقتها بكل من الجنس و المستوى الدراسي و المعدل التراكمي و المنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي المقارن، و قد تكونت عينة الدراسة من (198) طالب و طالبة مقسمة إلى (111) ذكر و (78) إناث من مختلف المستويات الدراسية و من تخصصات مختلفة و ثم تم استخدام مقياس مصادر الضغط النفسي و بعد تحليل البيانات كانت النتائج أن هناك فروق بين كل من الذكور و الإناث في الضغط النفسي.

(محمد النادر، 2014، ص192)

■ دراسة عبد الحميد، وحمودين الياس (2018):

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغط النفسي و السلوك العدواني لدى تلاميذ الثانوية الفرستائي بغرداية من سنة 2018 و قياس الفروق بين الجنسين في كل من المتغيرين معتمدا على المنهج الوصفي الارتباطي و عينة قوامها 275 تلميذا، تم اختيارهم بطريقة عشوائية و.

الفصل التمهيدي: الإطار العام للإشكالية

استخدما الباحثان مقياسي الضغط النفسي و السلوك العدواني ، و قد توصلا إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين الجنسين في درجات السلوك العدواني .(عبد الحميد و حمودين الياس ، 2018،ص1).

دراسات أجنبية:

■ دراسة (فيلسون 1992):

"بعنوان العلاقة بين الضغوط النفسية و السلوك العدواني اللفظي".
هدفت الدراسة: إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية و السلوك العدواني و تتراوح أعمار العينة ما بين (17-19) و يبلغ عددهم (1886) في مقاطعتي الباني و نيويورك، و تم استخدام مقياس التوتر كأداة ، كما استخدم الوسائل الإحصائية التي تتمثل في معامل ارتباط بيرسون لتحليل البيانات و في الأخير أظهرت النتائج أن هناك علاقة بين الضغوط النفسية و السلوك العدواني و التي أكدت أن العمر الأكثر عدوانية هو عمر 13 سنة ثم 15 سنة و 17 سنة.(ألشمري، 2003، ص31)

■ دراسة (Gan & Anshel 2009):

بعنوان: «مصادر الضغط النفسي لدى الطلاب».
التي تهدف إلى معرفة مصادر الضغط النفسي لدى الطلاب و هل تختلف تلك المصادر باختلاف مستوى المهارة و الجنس، تكونت عينة الدراسة من (391) طالب و استخدمت مقياس الضغوط النفسية و أخر من أساليب التعامل معها استخدمت المنهج الوصفي و توصلت نتائج الدراسة إلى أن أكثر العوامل التي تسبب الضغط النفسي لدى الطلاب هي التعرض للإساءة من الآخرين و البيئة المحيطة و الأوضاع المجتمعية و الهيئة المدرسية لذا توجد علاقة بين التحصيل الدراسي و الضغوط النفسية لدى الطلاب. (هيثم محمد، بشير احمد. محمد خالد، 2014، ص196)

■ دراسة شانشي وسلدوا (shaunssy&suldo.2010):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على استراتيجيات المستخدمة من قبل الطلبة المتفوقين للتعامل مع الضغوط ومواجهتها. تكونت عينة الدراسة من (89) طالبا عاديا و (52) طالبا من الطلبة المتفوقين في المرحلة الثانوية العامة و الملتحقين بالبرنامج التحضيري للالتحاق بالجامعة، و الذي يتصف بظروف و أحداث تختلف عما تعودوا عليه و هم في المرحلة الثانوية، مما يتطلب استخدامهم لأساليب مواجهة الأحداث و المواقف و الضغوط الجديدة تختلف عن الأساليب المستخدمة خلال دراستهم الثانوية قبل التحاقهم بالبرنامج. قد أكملت عينة الدراسة مقياس الضغوط بالإضافة إلى مقياس أساليب المواجهة للضغوط من

الفصل التمهيدي: الإطار العام للإشكالية

إعداد (cohen,kamarck&mermelstein, 1983)، و تم مقابلة مجموعة من المتفوقين و مرتفعي التحصيل و الذين تم إدراجهم في مناهج أكاديمية مكثفة. أظهرت النتائج أن الطلبة المتفوقين اظهروا مستويات من الشعور بالضغط مشابهة للطلبة العاديين غير المتفوقين الملتحقين بنفس البرنامج. بالإضافة أن الطلبة المتفوقين كانوا مشابهين لزملائهم من غير المتفوقين في الطريقة التي يتعاملون بها مع الضغوط الأكاديمية حيث أنهم يستخدمون أساليب إعادة التشكيل الايجابي والتجنب والبحث عن الدعم الاجتماعي العاطفي من جهة أخرى اظهر الطلبة المتفوقين اختلاف عن زملائهم العاديين في قدرتهم في التعامل مع الغضب والمرح وأسلوب حل المشكلات. (عبد الهادي بن محمد، 2013، ص59)

■ دراسة (اهيرنونوريس 2011):

تحت عنوان "الضغوط النفسية لدى المراهقين في كلية المجتمع الأمريكي". هدفت الدراسة إلى التعرف على العوامل التي تزيد وتنقص من مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين في كلية المجتمع والتعرف على العلاقة بين مستوى القدرة على التكيف إذ تكونت عينة الدراسة من (166) تلميذ وتلميذة يدرسون في كلية المجتمع، واعتمد على مقياس الضغوط النفسية و في الأخير أشارت النتائج أن لدى تلاميذ كلية المجتمع مستويات متوسطة من الضغوط النفسية و من القدرة على التكيف ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في الضغط النفسي. (هداية و مسعودي، 2014، ص161).

2- قسم يتناول السلوك العدواني

الدراسات العربية:

■ دراسة خليفة والهولي (2003):

،بعنوان «مظاهر السلوك العدواني وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الكويت.

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أهم مظاهر السلوك العدواني ومعدلات انتشارها وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من طلبة جامعة الكويت، واشتملت العينة على (900) طالب وطالبة.

واستخدم الممتلكات،والعدوان الباحثان استبيان من إعدادهما تقيس أبعاد للعدوان وهي:العدوان البدني واللفظي،والعدوان على العام.

وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة أن هناك زيادة في معدلات انتشار السلوك العدواني بين الطلبة الجامعيين من جنسين،وأوضحت كذلك تزايد السلوك العدواني لدى الذكور مقارنة بالإناث،وكذلك بينت الدراسة فروق جوهرية بين الجنسين في مظاهر السلوك العدواني سواء فيما يتعلق بانطباق هذه المظاهر على الطلاب أنفسهم أو على الطلاب الآخرين

وتبين من نتائج الدراسة كذلك أن هناك علاقة ايجابية بين السلوك العدواني وبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية،وأوضحت الدراسة والتخصص وجود علاقة سلبية جوهرية

الفصل التمهيدي: الإطار العام للإشكالية

بين السلوك العدواني وبعض المتغيرات مثل العمر الدراسي والمعدل الجامعي ومستوى تعليم الوالدين. (خليفة عبد اللطيف و الهولي احمد، 2003، ص94).

■ دراسة الغرباوي (2006):

تحت عنوان السلوك العدواني دراسة مقارنة بين الذكور والإناث في المرحلة العمرية من (8-16 سنة).

هدفت هذه الدراسة للتعرف على أشكال السلوك العدواني لدى الأبناء في مراحل عمرية مختلفة، وإلقاء الضوء على أشكال السلوك العدواني لدى الأبناء تبعا لاختلاف المستوى الثقافي الاجتماعي، ومدى اختلاف أشكال السلوك العدواني باختلاف الجنس و الكشف عن الفروق في العدوانية تبعا لنوع الإخوة في الأسرة، وكانت عينة الدراسة مكونة من (1234) تلميذ وتلميذة من المرحلة الابتدائية و الإعدادية والثانوية، وكانت أهم النتائج على النحو التالي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في السلوك العدواني لصالح الذكور.

- ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الترتيب الميلادي والسلوك العدواني بأبعاده. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المستوى الاجتماعي الثقافي (المنخفض والمرفع) في العدوانية والعدوان لصالح المستوى الاجتماعي الثقافي المنخفض. (بن سعد آل رشود، سعد بن محمد، 2006، ص13).

■ دراسة بوشلاق (2006):

بعنوان التقدير الاجتماعي والسلوك العدواني لدى المراهق. هدفت إلى دراسة العلاقة بين عدم إشباع الحاجة إلى التقدير الاجتماعي وظهور السلوك العدواني لدى المراهق. تكونت العينة من (200) مراهق ومراهقة ممن صنفوا بأنهم عدوانيون من مدينة ورقلة عاصمة جنوب الجزائر وتتراوح أعمارهم بين (13/17 سنة). واستخدام مقياس العيسوي لتحديد العدوان. وكانت النتائج على النحو الآتي: وجود ارتباط إيجابي دال إحصائيا "بين عدم إشباع الحاجة إلى التقدير الاجتماعي و السلوك العدواني لدى أفراد العينة من المراهقين العدوانيين ووجود ارتباط إيجابي بين عدم إشباع الحاجة إلى التقدير الاجتماعي و السلوك العدواني لدى المراهقات العدوانيات ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك العدواني بين المراهقين والغير مشبعين لحاجتهم إلى التقدير الاجتماعي وبينت الدراسة أن الذكور أكثر عدوانا من الإناث. (تهاني محمد، 2012، ص42)

■ دراسة أبو مصطفى والسميري (2008):

الفصل التمهيدي: الإطار العام للإشكالية

بعنوان "علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدواني (دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة الأقصى).

حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الأحداث الضاغطة والسلوك العدواني لدى طلبة جامعة الأقصى، والتعرف على الفروق في مجالات مقياس الأحداث الضاغطة والسلوك العدواني لدى طلبة جامعة الأقصى، والتعرف على الفروق في مجالات مقياس الأحداث الضاغطة والسلوك العدواني تبعا لمتغيرات الجنس والمستوى الدراسي والخلقية الثقافية حيث عينة الدراسة مكونة من (524) طالب وطالبة منهم (188) طالب و(336) طالبة، حيث استخدام الباحثون الأدوات التالية: مقياس الأحداث الضاغطة لدى طلاب جامعة الأقصى، ومقياس السلوك العدواني الأكثر شيوعا لدى الطلاب، وتمثل موضوع الدراسة في: العدوان الموجه نحو الذات بنسبة (56%) ويليه العدوان الموجه نحو الآخرين بنسبة (46.33%) فالعدوان الموجه للممتلكات ب(42%)

كما أشارت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في السلوك الموجه نحو الممتلكات الجامعية لصالح الذكور وكذا وجود علاقة دالة موجبة بين مجالات كل من مقياس الأحداث الضاغطة والسلوك العدواني. (أبو مصطفى نظمي، السمييري نجاح، 2008، ص347)

■ دراسة النجداوي وكفاوين (2015):

تحت عنوان أسباب السلوك العدواني عند الأطفال وتحصيلهم الدراسي. وكان الهدف من هذه الدراسة التعرف على أسباب السلوك العدواني عند الأطفال وتحصيلهم الدراسي من وجهة نظرهم واستخدم المنهج الوصفي، وكانت عينة الدراسة مكونة من (31) تلميذا كعينة تجريبية تقع أعمارهم بين (12/11) سنة يمارسون سلوكيات عدوانية حسب سجلاتهم في المدرسة، وأظهرت نتائج الدراسة تباين وجهة نظر الأطفال حول السلوك العدواني وترجع إلى وسائل التربية غير الفعالة التي لها أثر كبير على السلوكيات العدوانية لدى الأطفال. انعدام لرقابة الوالدين على سلوك أبنائهم، نقص التنشئة الاجتماعية، الإساءة الجسدية واللفظية للأطفال، وإهمالهم كلها أسباب أدت إلى ارتفاع السلوك العدواني عند الأطفال، وكذلك تدني التحصيل الدراسي لديهم نتيجة لشعورهم بالإحباط لعدم قدرتهم على تحقيق أهدافهم الأكاديمية كباقي الطلبة داخل المجال المدرسي. (عطية السيد القاضي، 2021، ص79)

ب-الدراسات الأجنبية:

■ دراسة "سادوبسكي و وينزل" Sadoovski and Wenzel (1982) :

قام الباحثان "سادوبسكي" و "وينزيل" بدراسة العلاقة بين أبعاد الضبط الداخلي و الخارجي و العدائية و العدوان، ولتحقيق ذلك قام بتطبيق مقياس "ريد" و "وار" (Rid & ware) المكون من الأبعاد التالية: القدرية، وضبط النظام الاجتماعي، ومقياس

العدوان- العدائية من إعداد "Bus & Durkee" على عينة مكونة من (61) ذكرا و (96) أنثى من طلاب الجامعة.

وانتهت النتائج إلى وجود ارتباط بين أبعاد الضبط الداخلي-الخارجي وعامل العدائية. كما أن الأفراد ذوي الاعتقاد في الضبط الخارجي يحصلون على درجات مرتفعة في العدائية أكثر من الأفراد ذوي الاعتقاد في الضبط الداخلي. بالإضافة إلى أن الذكور يحصلون على درجات مرتفعة في أبعاد العدوان والعدائية عن الإناث.

ودلت النتائج أيضا أن هناك ارتباط بين بعد القدرية وعامل العدوان من جهة وبين بعد القدرية وعامل العدائية لعينة الذكور من جهة أخرى. كما تبين أيضا وجود ارتباط. (بوشاشي سامية، 2013/2012، ص31)

■ دراسة (نيومان، وأنا، ولير، وبول، وفريجنس، وتوم، 2011):

بعنوان "العلاقة ما بين بعض العوامل الانفعالية والسلوك العدواني لدى البالغين. هدفت هذه الدراسة إلى فحص دور درجة كل من بعض العوامل الانفعالية مثل السعادة والغضب والقلق والحزن وما بين السلوك العدواني لدى البالغين. تكونت عينة الدراسة من (452) فردا منهم (250) من الذكور والباقي من الإناث من الأعمار من (13) و (14) عاما حيث تم قياس العوامل الانفعالية المذكورة من خلال تقارير قام بعملها أولياء الأمور والمعلمين لفترة زمنية تبلغ عاما واحدا تخللها فترات ل3 أشهر تم من خلال قياس التغيرات التي تحصل على العوامل الانفعالية الأربعة المذكورة أنفا وتأثير على التغير في السلوك العدواني، تم التوصل إلى نتائج بينت أن العوامل الثلاثة (السعادة والقلق والحزن) قد أعطت نتائج في تقليل السلوك العدواني لدى عينة الدراسة بينما كان العامل الرابع (الغضب) هو العامل المسيطر على إظهار أعراض السلوك، حيث قام عامل السعادة بتعديل عامل الاكتئاب. أشارت النتائج إلى وجود تأثيرات سلبية قوية تؤثر على السلوك العدواني للغضب عند الإناث أكثر من الذكور. (تهاني محمد، 2012، ص59)

■ دراسة ساتسوتي (2012):

تحت عنوان "تقليل مخاطر السلوك العدواني عند طلبة المدارس المتوسطة باستخدام برنامج تدخلي متعدد المكونات. هدفت الدراسة إلى توضيح النجاح الذي تم استخدام برنامج تدخلي متعدد المكونات من أجل الحد من السلوك العدواني لدى طلبة المدارس المتوسطة حيث قام الباحث باختيار عينة من طلبة المدارس المتوسطة في ولاية نيويورك تبلغ (865) طالب من الذكور والإناث، ومن ثم جمع معلومات عنهم، ثم تطبيق حزمة من المقابلات وبرنامج تداخلات متعدد المكونات. أشارت نتائج الدراسة إلى أن استخدام طريقة المقابلة والبرنامج متعدد المكونات قد قام بزيادة مستوى الطالب الوظيفي بطريقة ذات دلالة إحصائية، ومن ثم التأثير الإيجابي على السلوك

العدواني لديهم، قدم الباحث في نهاية الدراسة تطبيقات عملية يمكن استخدامها وتطبيقها في دراسات مستقبلية تتعلق بهذا الموضوع. (نفس المراجع السابق، 2012، ص 61)

7- التعقيب على الدراسات السابقة:

• الضغط النفسي.

- اتفقت الدراسات السابقة على هدف مشترك كدراسة "عبد الحميد، وحمودين إلياس ودراسة فيلسون" في دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والسلوك العدواني باستثناء "دراسة الحسين ودراسة هيثم محمد النادر وآخرون ودراسة (Gran&Anshe)" هدفت لدراسة مصادر الضغط النفسي، باستثناء أيضا "دراسة الهليلي" هدفت معرفة لأساليب مواجهة الضغوط النفسية، خلاف «دراسة اهيرن و نوري ودراسة دخان و الحجار» هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة ، كذلك هناك "دراسة شانسيوسيلدو" هدفت إلى التعرف على الاستراتيجيات المستخدمة من قبل الطلبة المتفوقين للتعامل مع الضغوط ومواجهتها

نجد أن هناك تفاوت في حجم العينة المستخدمة منها من تحتوي على عينة كبيرة "كدراسة فيلسون" تكونت عينة دراسته على (1886) تلميذ، و "دراسة الهليلي" عينة بحثه تكون من (547) تلميذ من تلاميذ مرحلتي التعليم الثانوي، و(159) تلاميذ من التعليم المتوسط، و "دراسة الحسين" عينة بحثه (500) طالب، وكذلك نجد دراسات ذات عينة متوسطة "كدراسة ANSHEI & GRAN" عينة دراسته (391) طالب، و "دراسة هيثم محمد النادر و آخرون" عينة بحثهم (198) طالب و طالبة، وهناك دراسات ذات عينة بحثها صغيرة مقارنة بالدراسات الأخرى "كدراسة شانسي وسلدو" تكونت العينة من (89) طالبا عاديا و(52) طالبة من المتفوقين ، و "دراسة دخان و الحجار" بلغت عينة بحثهم من (54) طالب وطالبة.

كما نجد اتفقت بعض الدراسات حول الأدوات المستعملة لجمع المعلومات مثل "دراسة الهليلي ودراسة عبد الحميد ودراسة هيثم ودراسة اهيرن و نوري ودراسة فيلسون ودراسة Gran&Anshe" و "دراسة شانسي و سلدو" ودراسة دخانو الحجار" تم استخدام مقياس الضغوط النفسية، ومقاييس أساليب المواجهة للضغوط. وظفت الدراسات السابقة مناهج بحث مختلفة حيث استخدمت "دراسة الهليلي" ودراسة "Gran&Anshe" المنهج الوصفي التحليلي، خلاف "دراسة عبد الحميد وحمودين إلياس" اعتمدا على المنهج الوصفي الارتباطي. أما «دراسة هيثم محمد النادر» استخدم المنهج الوصفي المقارن.

كما تباينت نتائج الدراسات السابقة كدراسة "الباحث الهليلي" التي تناولت موضوع بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلتي المتوسط والثانوي توصلت دراسته أنها احتلت أساليب المواجهة الإيجابية المراتب الأولى على مدرج أساليب

الفصل التمهيدي: الإطار العام للإشكالية

مواجهة الضغوط ، كما أظهرت الدراسة عدم تأثير أساليب المواجهة بمراحلتي التعليم الإعدادي أو الثانوي التي يدرس فيها التلاميذ. كذلك "هناك دراسة الباحث عبد الحميد ، وحمودين إلياس" توصلوا إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين الجنسين في درجات السلوك العدواني.

أما "دراسة الباحث الحسين" أظهرت أن درجات الذكور كانت أعلى من درجات الإناث فيما يتعلق بالضغوط الكلية العامة والعلاقة مع الزملاء في حين لم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الذكور والإناث على مصادر الضغط النفسي الخاصة بصراع وعبئ الدور وأسلوب المدرس وكفاءته وضغوط الكلية الإدارية والأكاديمية والضغوط الأسرية. و"دراسة هيثم محمد النادر وآخرون" كانت نتائج الدراسة أن هناك فروق بين كل من الذكور و الإناث في الضغط النفسي، أما "دراسة اهيرن و نوريس" تحت عنوان الضغوط النفسية لدى المراهقين في كلية المجتمع مستويات متوسطة من الضغوط النفسية ومن القدرة على التكيف ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في الضغط النفسي، "ودراسة فيلسون" بعنوان العلاقة بين الضغوط النفسية والسلوك العدواني اللفظي أظهر نتائج أن هناك علاقة بين الضغوط النفسية والسلوك العدواني والتي أكدت أن العمر الأكثر عدوانية هو من (13) إلى (17) سنة.

كذلك "دراسة Gran&Anshel" بعنوان مصادر الضغط النفسي لدى الطلاب توصلت إلى أن أكثر العوامل التي تسبب الضغط النفسي لدى الطلاب هي التعرض للإساءة من الآخرين والبيئة المحيطة والأوضاع المجتمعية والهيئة المدرسية لذا توجد علاقة بين التحصيل الدراسي والضغوط النفسية لدى الطلاب. و "دراسة دخان والحجار" توصلت إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (62,05%) وأن معدل الصلابة النفسية لديهم (77.33%)، أما "دراسة شانسي و سلدوا" توصلت دراسة بحثهم أن الطلبة المتفوقين أظهروا مستويات من الشعور بالضغوط متشابهة بالنسبة للطلبة العاديين الغير المتفوقين الملحقين بنفس البرنامج.

• السلوك العدواني

يتضح من العرض السابق للدراسات السابقة نجد اتفقت في هدف مشترك "كدراسة بوشلاق" تهدف إلى دراسة العلاقة بين عدم إشباع الحاجة إلى التقدير الاجتماعي وظهور السلوك العدواني لدى المراهقين، أما "دراسة نجاح حسن الخليفة" التي تهدف إلى دراسة الكشف عن العلاقة بين العدوانية وبعض جوانب التوافق للمراهقين، كذلك "نجد دراسة خليفة الهولي" هدفت للكشف عن أهم مظاهر السلوك العدواني ومعدلات انتشارها وعلاقتها ببعض المتغيرات، أيضا "دراسة أبو مصطفى والسميري" حيث هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الأحداث الضاغطة والسلوك العدواني، أما "دراسة الغرباوي" هدفت الدراسة للتعرف على أشكال السلوك العدواني لدى الأبناء في مراحل عمرية مختلفة.

الفصل التمهيدي: الإطار العام للإشكالية

باستثناء "دراسة النجداوي، كفاوين" الهدف من دراسته التعرف على أسباب السلوك العدواني عند الأطفال وتحصيلهم الدراسي من وجهة نظرهم، أما "دراسة راموس" هدفت إلى تحديد مستوى السلوك العدواني لدى المراهقين، أيضا نجد بحث الجمعية الأمريكية للصحة النفسية "تهدف للبحث للتعرف على العوامل البيولوجية والعائلية والمدرسية والعاطفية والمعرفية والاجتماعية والثقافية. أما "دراسة ساتسوتي" هدفت إلى توضيح النجاح الذي يتم استخدام برنامج تدخل متعدد المكونات من أجل الحد من السلوك العدواني لدى طلبة المدارس المتوسطة، باستثناء "دراسة سادوسكي ووينزيل" لم يتم ذكر الهدف من الدراسة. لم تتفق الدراسات السابقة من حيث حجم العينة المستخدمة منها نجد هناك من تحتوي على عينة كبيرة "كدراسة الغرباوي" اعتمد على (1234) تلميذا وتلميذة، "دراسة خليفة و الهولي" تتكون عينة من (900) طالب وطالبة، وأيضا "دراسة ساسوتي" تبلغ عينة بحثه من (865) طالب من الذكور والإناث، "ودراسة أبو مصطفى و السميري" طبق دراسته على (524) طالب وطالبة، وكذلك نجد دراسات ذات عينة متوسطة "كدراسة نجاح حسين خليفة" مكونة من (484) مراهق ومراهقة، وكذلك "دراسة راموس" عينته مكونة من (142) طالب وطالبة، وأيضا "دراسة بوشلاق" تكونت عينة بحثه على (200) مراهق و مراهقة، وهناك دراسات ذات عينة بحثها صغيرة مقارنة بالدراسات الأخرى "كدراسة سادوسكي و وتنزيل" عينة بحثه مكونة من (61) ذكرا و (96) أنثى، وأيضا "دراسة النجداوي" اعتمد على (31) تلميذا.

نجد هناك دراسة اتفقت في الأدوات المستعملة لجمع المعلومات نجد دراسة خليفة والهولي تم استخدام استبيان يقيس أبعاد العدوان من إعدادهم، خلاف "دراسة راموس" استخدم مقياس السلوك العدواني- مقياس دعم الوالدين- مقياس التعرض إلى العنف باستثناء دراسة نجاح حسين خليفة استخدم مقياس مثيرات السلوك العدواني- مقياس التوافق لدوتر- استمارة المستوى الثقافي والاجتماعي، أما "دراسة بوشلاق" استخدم مقياس العيسوي لتحديد العدوان، أيضا هناك دراسة أبو مصطفى و السميري" تم تطبيق مقياس الأحداث الضاغطة- مقياس السلوك العدواني، باستثناء "دراسة ساتسوتي" تم تطبيق حزمة من المقابلات وبرامج تدخلات متعددة المكونات، خلاف "دراسة سادوسكي" تم تطبيق مقياس "ريد" و "وار". وظفت الدراسات السابقة منهج نجد «دراسة النجداوي وكفاوين» و "دراسة البحث الجمعية الأمريكية للصحة النفسية" تم استخدامهم للمنهج الوصفي.

كما تباينت نتائج الدراسات السابقة كدراسة "خليفة والهولي" تبين من نتائج دراسته أنه هناك علاقة إيجابية بين السلوك العدواني وبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية، وأوضحت الدراسة كذلك وجود علاقة سلبية جوهرية بين السلوك العدواني وبعض المتغيرات مثل العمر....، كذلك توصلت "دراسة الغرباوي" إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في السلوك العدواني لصالح الذكور.

الفصل التمهيدي: الإطار العام للإشكالية

أما "دراسة بوشلاق" تبين وجود ارتباط ايجابي دال إحصائيا "بين عدم إشباع الحاجة إلى التقدير الاجتماعي والسلوك العدواني لدى أفراد العينة من المراهقين العدوانيين. أيضا" دراسة أبو مصطفى و السميري" أشارت دراسته إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في السلوك الموجه نحو الممتلكات الجامعية لصالح الذكور. و "دراسة النجداوى، كفاوين أظهرت نتائج الدراسة تباين وجهة نظر الأطفال حول العدوان وترجع إلى وسائل التربية الغير فعالة التي لها اثر كبير على السلوكيات العدوانية لدى الأطفال.

-أما «دراسة سادوسكي و ينزيل" توصلوا إلى وجود علاقة ارتباط بين أبعاد الضبط الداخلي الخارجي وعامل العدائية، بالإضافة إلى أن الذكور يتحصلون على درجات مرتفعة في أبعاد العدوان و العدائية عن الإناث. و "دراسة ساتسوتي" أشار من دراسته إلى أن استخدام طريقة المقابلة والبرنامج متعدد المكونات قد قام بزيادة مستوى الطالب الوظيفي بطريقة ذات دلالة إحصائية. أما "دراسة راموس" أظهرت النتائج أن هناك مستوى للسلوك العدواني تبعا للمدرسة والمستوى الدراسي. وفي الأخير نجد دراسة نجاح حسين توصلت دراسته إلى ان هناك فروق ذات دلالة بين مستوى التوافق وشكل السلوك العدواني حيث يكون السلوك العدواني أعلى لذوي التوافق المنخفض.

الجانب النظري

الفصل الأول: الضغط النفسي

تمهيد

- 1- التطور التاريخي لمفهوم الضغط النفسي.
- 2- مفهوم الضغط النفسي.
- 3- الضغط النفسي و المفاهيم القريبة منه.
- 4- النظريات المفسرة للضغط النفسي.
- 5- أعراض الضغط النفسي.
- 6- الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية.
- 7- أنواع الضغط النفسي.
- 8- مراحل الضغط النفسي.
- 9- مصادر الضغط النفسي.
- 10- الضغط النفسي و الفروق بين الذكور و الإناث.
- 11- طرق علاج الضغط النفسي.

خلاصة

تمهيد:

تعتبر الضغوط النفسية أمر طبيعي يتعرض لها الإنسان في الأوقات المختلفة من حياته اليومية فالفرد يواجه ألوان شتى من الضغوط، في المدرسة في العمل في الأسرة و بين الأصدقاء وعلى جميع المستويات المختلفة الاقتصادية والثقافية والتربوية، ومهما اختلفت المواقف التي يواجهها الفرد يومياً فهو يسعى دائماً لإيجاد الطرق والوسائل التي تخفف المضاعفات النفسية و الاضطرابات التي يشعر بها.

وعليه نتطرق في هذا الفصل إلى أهم تعاريف الضغط النفسي وأهم النظريات المفسرة له، أعراضه، أسبابه، آثاره، استجابة الفرد له، علاجه وكذا العناصر الأساسية التي تشكل الموقف الضاغط.

1. التطور التاريخي للضغط النفسي:

يعتبر موضوع الضغوط النفسية من المواضيع التي شغلت اهتمام الكثير من الباحثين والأخصائيين و ما زالت هذه الدراسة و البحوث متواصلة نظرا لكثرة متغيرات الحياة ومتطلباتها .حيث رجع "سميث"(SMITH 1943) المعنى الاشتقاقي للمصطلح من الأصل اللاتيني فكلمة الضغط (STRESS) مشتقة من الكلمة اللاتينية (STICTUS) و هي تعني الصرامة و هي تدل ضمنا على الشعور بالتوتر و إثارة الضيق و الذي يرجع في أصله إلى الفعل (STRINGERE) و الذي يعني يشد (TIGHTEN)و معنى هذا أن الضغط يشير إلى مشاعر الضيق و القلق الداخلية التي يتعرض لها الكثيرون في ظروفها وقد استخدم هذا المصطلح في القرن الرابع عشر بطريقة أكثر عمومية ليصف المشقة أو الضيق أو الشدة

و في القرن السابع عشر استخدم ليصف الشدة و الصعوبات الهندسية غير أن العديد من الدعم و التأييد النظري لمفهوم الضغط استمر إلى اليوم متأخرا بعمل المهندس "روبرت هووك (Hook)"و في أواخر القرن الثامن عشر استخدم مصطلح الضغط (FRESSURE) أو التوتر أو الإجهاد(Strain) (أما و في القرن العشرين فقد عرفت القواميس الأجنبية الضغط بأنه الضيق أو القوة.و لقد أدى هذا الاختلاف إلى جعل بعض العلماء يستخدم كلمة الضغط أحيانا يشير بها إلى القوة التي تقع على الفرد و تسبب له الشعور بعدم الارتياح و البعض يستخدم كلمة الضغط يشير إلى الاستجابة نحو الأحداث و الظروف التي يواجهها الفرد في حياته و البعض يرى أن الضغط هو نتاج تفاعل مع البيئة إذانه شاع استخدامه،و يبدو أن أصل المصطلح قد اشتق من الكلمة الفرنسية القديمة (Déstresse) و التي تشير إلى معنى الاختناق و الشعور بالضيق أو الظلم و قد تحولت في الانجليزية إلى (Distress) للتعبير عن معاناة و ضيق و اضطهاد و هي حالة يعاني فيها الفرد من الإحساس بظلم ما.(مبروكة عبد الله،2018،ص13)

و الحقيقة أن هذا المفهوم الذي شاع استخدامه في علم النفس و الطب النفسي تم استعارته من الدراسات الهندسية و الفيزيائية حينما كان يشير إلى الإجهاد (Strain) و الضغط (Press) و العبء (Load). فاستعاره علم النفس في بداية القرن العشرين عندما انفصل عن الفلسفة و اثبت استقلاليته كعلم له منهج خاص به و أيضا جرى استخدامه في الصحة النفسية و الطب النفسي على يدها الطبيب الكندي "نرسيليا" في عام (1956) عندما درس اثر التغيرات الجسدية و الانفعالية الغير السارة الناتجة عن الضغط و الإحباط و الإجهاد. (نفس المرجع السابق)

2. مفهوم الضغط النفسي:

2-1 الضغط لغة:

يمكن تعريف الضغط (stress) حسب معجم لسان العرب لابن منظور بأنه: "عصر شيء إلشيء، ضغطه يضغطه ضغطا زحمة إلى حائط و نحوه" (لسان العرب، ابن منظور، مجلد 7).

و ذكرت كذلك الجمعية الأمريكية لعلماء النفس (A. P. A): كلمة (Stress) التي بدأت تحقق شعبية في مجال العلوم السلوكية، و بدا يظهر الاتفاق في الآراء بين الباحثين والمهتمين على استخدام مصطلح الضغوط للتعبير عن تلك الحالات التي تسبب الإجهاد والإعياء عند المصابين بها. (علي ابيو، 2019، ص 41).

2-2 الضغط اصطلاحا :

لازال مفهوم الضغط من أكثر المفاهيم غموضا لصعوبة تحديده ودراسته بشكل دقيق، لذلك يعتبر الضغط النفسي مشكلة مفاهيمية نظرا لتعدد وتنوع معانيه ومرادفاته التي يعبر عنها مثل الشدة، الحزن، الإنهاك، التوتر وهي كلمات مرادفة يحل بعضها محل الآخر.

حيث أشار الخولي (2007): أن كلمة الضغط هي الجهد الذي يؤدي إلى الإجهاد أو الانفعال، ويظهر هذا الضغط عندما يتعرض الفرد إلى صعوبات بيئية مستمرة مادية

ومعنوية وجسدية ونفسية، ويحاول معها الفرد التغلب على تلك الصعوبات بوسيلة أو بأخرى من وسائل التكيف مع تلك الصعوبات (الخولي، 2007، ص 68).

وكذلك أشار "علي" (2000): أن الضغوط هي سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة تعامله مع البيئة المحيطة به، و التي تفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث ،و ذلك من اجل تجنب الآثار النفسية و الاجتماعية السلبية، و الوصول إلى تحقيق التوافق. (علي ايوب، 2019، ص 42)

2-3 تعريف الضغط النفسي:

عرفه كوكس و مكاي (Cox & Mackay):

بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات، وعندما يحدث اختلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص وعدم التحكم فيها أي الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطا وتظهر الاستجابات الخاصة به وتدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية

والفيزيولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حضور الضغط. (هارون التوفيق الرشدي، 1999، ص 20)

وأشار محمد قاسم عبد الله: إلى أن الضغط النفسي هو مجموعة من العوامل الخارجية التي تحدث لدى الفرد إحساسا بالتوتر الشديد، وعندما تزداد فقد يفقد قدراته على الاتزان والتكيف ويتغير نمط سلوكه وشخصيته. (محمد قاسم عبد الله، 2001، ص 11).

وعرف سيللي (1984): بأنه الاستجابة الغير محددة للجسم اتجاه أي وظيفة تتطلب منه ذلك سواء كانت سببا أو نتيجة لظروف مؤلمة أو غير سارة. (الغريز وأبو اسعد، 2008، ص 24).

و عرف "شافير" (Schafer) (2000): الضغوط بأنها إثارة العقل و الجسد ردا على مطلب مفروض عليهما، ويوضح هذا التعريف أن الضغوط موجودة دائما و أنها خاصية

للحياة، فالإثارة هي جزء حتمي من الحياة، و الدليل على ذلك أننا نفكر دائما ونعمل لدرجة ما من الإثارة، و يشير هذا التعريف أيضا إلى طبيعة الضغوط، فالإثارة تشمل كل أعضاء الجسم والأفكار و المشاعر. (طه و سلامة، 2006 ص21)

وتعرفها "كريمان عويضة منشار"(1999): بأنها إحساس الفرد بالتوتر والقلق وعدم الاتزان الناشئ عن عدم قدرته على الموائمة بين ما لديه من إمكانيات، وما تطلبه البيئة المحيطة من أفعال تؤدي إلى حالة الإشباع لدى الفرد. ويتوقف ذلك أيضا على درجة إحساس الفرد وتقديره لهذه الضغوط، بل وإدراكه لها، والتي تتحدد بعدد من العوامل من داخل الفرد ومن خارجه. (كريمان عويضة، 1999، ص332)

ومن خلال استعراض جل تعريفات الضغط النفسي، نستطيع القول أن الضغوط تشير في أبسط معانيها إلى أي شيء من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة و مستمرة، و أن مصطلح الضغط النفسي يستخدم للإشارة إلى موقف يكون الفرد فيه محملا فوق طاقته.

3. المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي:

1-الاحتراق النفسي: هو من الانهيار أو الاستنزاف البدني الانفعالي نتيجة التعرض المستمر للضغوطات العالية. فيتمثل الاحتراق النفسي في مجمله من المفاهيم السلبية منها على سبيل المثال: التعب، الإرهاق، الشعور بالعجز.... الخ، ولا يختلف اثنان أن هاته المفاهيم تساهم بشكل أو بآخر في نوعية أداء الفرد في عمله. (عسكر، 2009، ص112)

2-الإرهاق: هو الإحساس بالتعب الشديد و الإنهاك و فقدان الوظيفة ، أما في صورة جزئية أو كلية لمستوى أدائها الوظيفي المعتاد يكون الإرهاق في صورة اضطراب في السلوك الحركي أو الانفعالي أو الفكري أو الإدراكي أو الإحساس بالتعب العقلي أو الانفعالي. (طه، 2003، ص44)

3-**القلق**: هو رد فعل وحالة انفعالية تواجه الإنسان في مواقف معينة مثل مقابلة عمل، يوم الامتحان.... الخ لذا يحس الفرد بمشاعر عدم الارتياح والتوجس والم في البطن.
(بترس، 2008، ص31)

4-**الصراع النفسي**: تعارض وصراع بين رغبتين أو أكثر بحيث يصبح لكل جزء من الشخصية واحدا منها وهنا يقع صراع بين أجزاء الشخصية أو مكوناتها أو جوانبها مما يسبب للشخصية الحيرة والارتباك والتردد في انحيازها إلى أي منها لترضيه وتتجاهل الآخر. (طه، 2003، ص46)

5-**الاغتراب النفسي (Aliénation)**: يعرف انه اضطراب في العلاقة التي تهدف إلى التوفيق بين مطالب الفرد وحاجاته وإمكاناته من جانب و بين الواقع و أبعاده المختلفة من جانب آخر. (عادل، 2000، ص99)

6-**الاكتئاب**: هو عبارة عن الألم النفسي يصل حوليا إلى ضرب من جحيم العذاب مصحوبا بالإحساس بالذنب وانخفاض تقدير النفس بذاتها ونقص في النشاط العقلي والحركي. (زيور، 1980، ص12)

4. النظريات المفسرة للضغط النفسي:

يعتبر الضغط النفسي من المجالات التي تناولت الكثير من النظريات التي من خلالها يتم الكشف عن طبيعتها وديناميكياتها والنتائج المترتبة عنها وسنعرضها فيما يلي:

1-نظرية التحليل النفسي:

تعود هذه النظرية إلى مدرسة التحليل النفسي التي أسسها طبيب الأعصاب النمساوي "سيجموند فرويد" ((Freud Sigmund، ثم تشعب عن هذه المدرسة و انشق على مؤسسها بعض تلاميذه مثل: الفرد "ادلر" (Adler) صاحب علم النفس الفردي، و "كارل جوستاف يونج" (C.G.Jung) مؤسس علم النفس التحليلي. و بدأت هذه المدرسة في علاج بعض

الأمراض النفسية ثم أصبحت نظرية و نظاماً سيكولوجياً كان له الأثر البالغ ليس فقط في علم النفس بل في سائر الفنون و العلوم الإنسانية و غيرها.

وترى نظرية التحليل النفسي أن وجود خبرات سابقة لدى الأفراد يختارها العقل الباطن منذ سنوات العمر الأولى، ينتج عنه استعداد مسبق لدى بعض الأشخاص دون غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد أثناء الأزمات، متأثرين بهذه الخبرات المختزنة فينشأ الاضطراب. و طبقاً لوجهة "فرويد" يحاول (الهو) السعي وراء إشباع الغرائز، ولكن دفاعات (الأناتس) تسد الطريق و لا تسمح للرغبات الصادرة بالإشباع مادام لا يتماشى مع قيم و معايير المجتمع، و يتم ذلك عندما تكون (الأناتس) قوية، أما حينما تكون (الأناتس) ضعيفة، و كمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة، فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات و التوترات و التهديدات و من ثم لا يستطيع (الأناتس) القيام بوظائفها و تحقيق التوازن بين مطالب و محفزات (ألهو) و متطلبات الواقع الخارجي و بناء على هذا ينتج الضغط النفسي.

و يؤكد أصحاب التحليل النفسي على دور العمليات اللاشعورية و ميكانيزمات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي و اللاسوي للفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة فانه يسعى إلى تفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية، و على هذا فالقلق أو الخوف أو الانفعالات السلبية الأخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد و يتم تفريغها بصورة لا شعورية عن طريق الكبت. (نائف علي ايبو، 2019، ص97-98).

2-نظرية هانز سيلبي (Hans Selye ,1956): (متلازمة التكيف العام)

تعد نظرية سيلبي إحدى النظريات البيولوجية التي اعتمدت على ردود الأفعال البيولوجية والفيسيولوجية في تفسيرها، ويعتبر "سيلبي" الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط إلى الحياة العملية ووضع أنموذجاً للضغوط النفسية وعلاقتها بالأمراض إذ يرى أن المرض تعبير عن الإحداث النفسية والاجتماعية، قد أشار أن للضغوط دوراً مهماً في إحداث معدل

عال من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم فحدوث أي إصابة جسمية أو انفعالية غير سارة أو الإصابة بالتعب والألم لها علاقة بتلك الضغوط.

ويؤكد "سيلي" أن الضغوط من العوامل المهمة التي تؤثر في الصحة لأنها تضعف وظائف الإنسان، إذ أن التغيرات الجسمية والانفعالية غير السارة التي تنتج عن الضغط تؤدي إلى مجموعة من الأعراض أطلق عليها أعراض التكيف العام.

وقد تبين أن التعرض المستمر إلى الضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في إنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور هذه الأعراض التي أطلق عليها اسم زملة أعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلال المراحل التالية وهي:

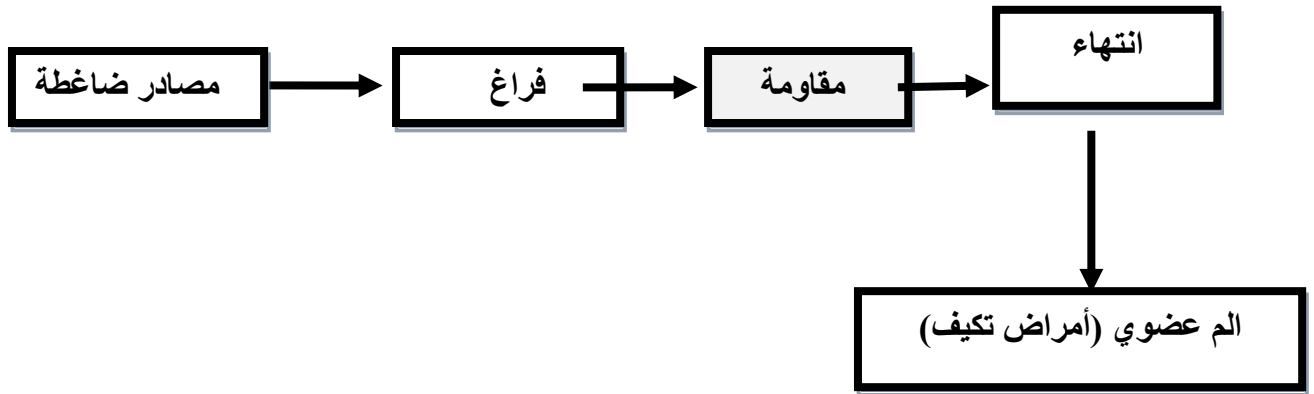
1 -مرحلة الاستجابة الانذارية: وفي هذه المرحلة الأولى يظهر على الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم خصوصاً إذا كان الضغط النفسي شديداً في هذه المرحلة يؤدي بالفرد إلى الموت.

2-مرحلة المقاومة:

فتحدث نتيجة للتعرض المستمر للحدث الضاغط وتختفي الإشارات الجسدية المرتبطة مع ردود الأفعال التنبيهية وتزيد المقاومة ويبدو الجسم وكأنه عاد إلى حالته الطبيعية نتيجة النشاط الزائد للغدة النخامية ، وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي فيها قد اكتسب القدرة على التكيف معها وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية مثل (الربو ، أمراض ضغط الدم) وتحدث هذه الأعراض عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد الفعل التكيفي ويؤدي التعرض المستمر إلى ضغوط اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الإفرازات الهرمونية المسببة إلى الاضطرابات العضوية وبالتالي فإن الفرد المتعرض للضغط ينتقل إلى مرحلة الإجهاد.

3 - مرحلة الإنهاك أو الإجهاد:

وتسمى بمرحلة الإجهاد أو الاستنزاف. فإذا طال تعرض الفرد لضغوط متعددة لفترة أطول، فإنه سوف يصل إلى نقطه يعجز عن الاستمرار في المقاومة ويدخل بمرحلة الإنهاك ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل في هذه المرحلة تنهار الدفعات الهرمونية وتتنقص مقاومة الجسم وتصاب كثير من أجهزة بالعصب حيث يسير المريض نحو الموت بخطى سريعة. (إسماعيل، 2012، ص12-13)



شكل رقم (01) يوضح مراحل التكيف العام مع

الضغط في نظرية سيللي

3-نظرية ريتشارد لازاروس (Lazarus):

وقد اسماه لازاروس (1966) بنموذج التقدير أو التقييم المعرفي وتم تطويره عام (1977) ويميز بين نوعين من التقييم المعرفي:

1-التقييم الأول: عبارة عن إدراك الفرد للموقف الضاغط.

2- التقييم الثانوي: يشير إلى الوسائل المتبعة لمواجهة هذا الضغط أو الأثر المحتمل في الموقف. وكذا يشير إلى أن شعور الفرد بالتهديد والعجز عن السيطرة على الموقف

يتوقف على تقييمه المعرفي لهذا الموقف، ويتوقف إدراك الفرد لتهديده نحو ذاته في موقف ما على طبيعة السمة التي تجعله في حالة توتر وقلق وشعور بالضغط.

وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات

الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

1-المرحلة الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها

تسبب الضغوط.

2-المرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات

التي تظهر في الموقف.

وقد أشارت نظرية التقييم المعرفي إلى أساليب وطرق التعامل الايجابية الفعالة ضد الضغوط

وأشارت كذلك إلى أهمية الفروق الفردية ودور المعالج المتعدد الوسائل بتغيير السلوكيات

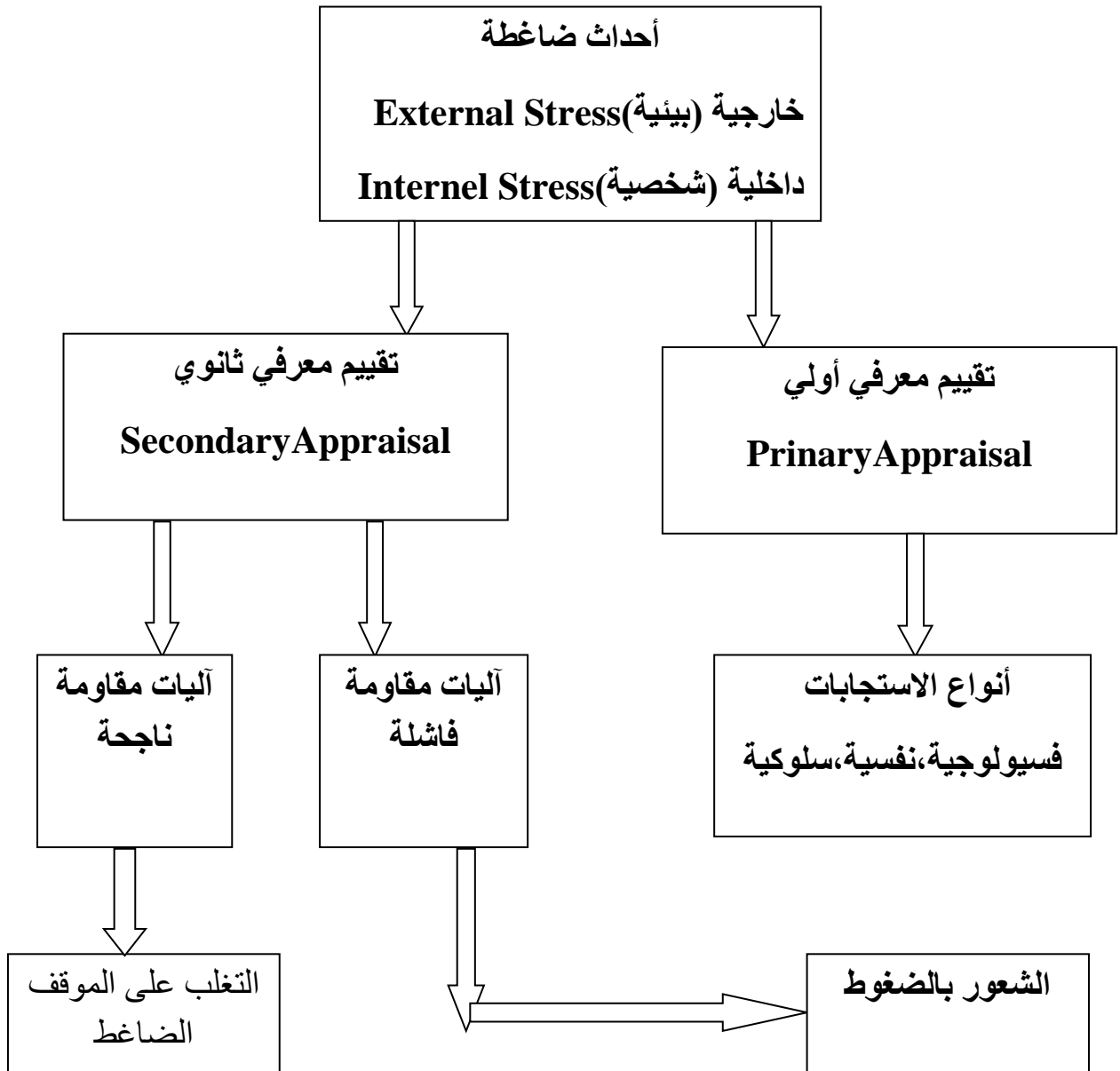
والمعارف السالبة ودور الجوانب المعرفية في تقييم الضغوط.

ويرى «جان اوجدن»(Ogden) أن الضغوط تتضمن تعامل بين الفرد والبيئة الخارجية، وأن

الاستجابة الضاغطة تصدر من الفرد إذا قيم الحدث بأنه ضاغط فعلا ومن ثم فإنها تصف

البشر في تعاملهم ككائنات نفسية تقيم العالم الخارجي وتقدره ولا تكون سلبية في استجابتها

معه.



شكل رقم (02): يوضح نموذج التقدير
المعرفي.

و مجمل القول "فلازاروس" يرى أن الشعور بالضغط هم نتاج التفاعل بين خصائص البيئة و خصائص الفرد و كفاءة آلياته الدفاعية المعرفية، فتقييم الفرد للموقف و دور كل من الإحباط و الصراع و التهديد هو الذي يولد الضغط، فالإحباط هو شكل من أشكال الخطر و الأذى الذي يتعرض له الفرد و يهدد أهدافه، أما الصراع فهو ينتج عندما تتعارض أهداف الفرد بعضها البعض مما يولد الإحباط ،لان تحقيق هدف معين يعني الفشل في تحقيق الآخر و خاصة عندما لا يكون هناك حل مرض للصراع.

و من جانب آخر فالتهديد ينشأ من الصراع وهو تخمين الفرد بحدوث الضرر إما لقيمه أو الأهداف ذات الأهمية بالنسبة له، وان الضرر يشمل الضرر الجسدي أو النفسي أو الاجتماعي و إن شدة التهديد تعتمد على شعور الفرد بقدرته على التعامل مع الضرر أو تجنب الضرر فان التهديد بالنسبة له سيكون اقل و لكن إذا شعر بأنه غير قادر على السيطرة على الموقف فان التهديد سيكون شديدا. (ولاءرجب، 2016، ص22-24)

4-نظرية النسق النظري لاسبيلبرجر 1972(Spielberger):

تعتبر نظرية "سبيلبرجر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة (Trait Anxiété) و القلق كحالة (State Anxiété) و يقول أن للقلق شقين سمة القلق أو القلق العصبي أو المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية وقلق الحالة هو قلق موضوعي أو موقعي يعتمد على الظروف الضاغطة و على هذا الأساس يربط "سبيلبرجر" بين الضغط و قلق الحالة ،و يعتبر الضغط الناتج ضاغطا مسببا لحالة القلق و يستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا.(وليد السيد ومراد علي، 2008، ص ص 152-153)

كما اهتم "سبيلبرجر" بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة و التي تكون ضاغطة يجب تقييمها على أنها خطيرة أو مهددة فتصبح سببا لحدوث القلق، كما يميز بين مفهوم

الضغط و مفهوم التهديد من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف و الأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير و التفسير الذاتي لموقف خاص على انه خطير أو مخيف. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص99)

و يميز "سبيلبرجر" أيضا بين مفهوم الضغط (Stress) و مفهوم التهديد (Threat) فكلاهما مفهومين مختلفين، فكلمة ضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي (Objective danger) أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على انه خطير أو مخيف أو بمعنى توقع خطر أو إدراك ذاتي للخطر (Subjective Appraisal Danger).

وأخيرا فان سبيلبرجر قد أجرى الكثير من الدراسات تحقق من خلالها صدق الفروض ومسلمات نظريته. (هارون الرشيدى، 1999، 55)

5- نظرية كانون: (CANON)

يعتبر العالم الفسيولوجي "كانون" من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ أو رد الفعل العسكري، ففي بحثه عن الحيوانات استخدم عبارة الضغط الانفعالي ليصف عملية رد الفعل الفسيولوجي. و قد بينت دراساته أن مصادر الضغط الانفعالي كالآلم و الخوف و الغضب تسبب تغيرا في الوظائف الفسيولوجية للكائن الحي ترجع إلى التغيرات في إفراز الهرمونات أبرزها هرمون الأدرينالين الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة. و قد كشفت أبحاث "كانون" عن وجود ميكانيزمات و آليات في جسم الإنسان تساعد على الاحتفاظ بحالة من الاتزان الحيوي أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرجوع إلى حالة التوازن العضوي والكيميائي بانتهاء الظروف والمواقف المسببة لهذه التغيرات، ومن ثم فان أي مطلب خارجي بإمكانه أن يخل بهذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه و هذا ما اعتبره "كانون" ضغطا يواجه الفرد و يؤدي

ربما إلى مشكلات عضوية إذا ادخل بدرجة عالية بالتوازن الطبيعي لجسم الإنسان. (سميرة، 2013، ص222)

6-نظرية "هنري موراي" (Henry.Murray):

يتسم منهج "موراي" بالديناميكية النفسية، ومصطلحاته المفعمة بالحياة المليئة بالحركة. يصل "موراي" إلى مستوى عال من الديناميكية النفسية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة ومفهوم الضغط ويعتبرهما مفهومين أساسيين ومتكافئين على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة الجوهرية للسلوك في البيئة. ويعرف "موراي" الضغط بأنه: خاصية لموضوع بيئي تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين.

ويميز بين نوعين من الضغوط:

1-ضغط بيتا: وهي خصائص الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد.

2-ضغط ألفا: وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي.

ويوضح «موراي» أن سلوك الفرد غالبا ما يرتبط بضغوط(بيتا) ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة، ويطلق هذا المفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة، فهذا ما يعبر عنه بمفهوم (ألفا).

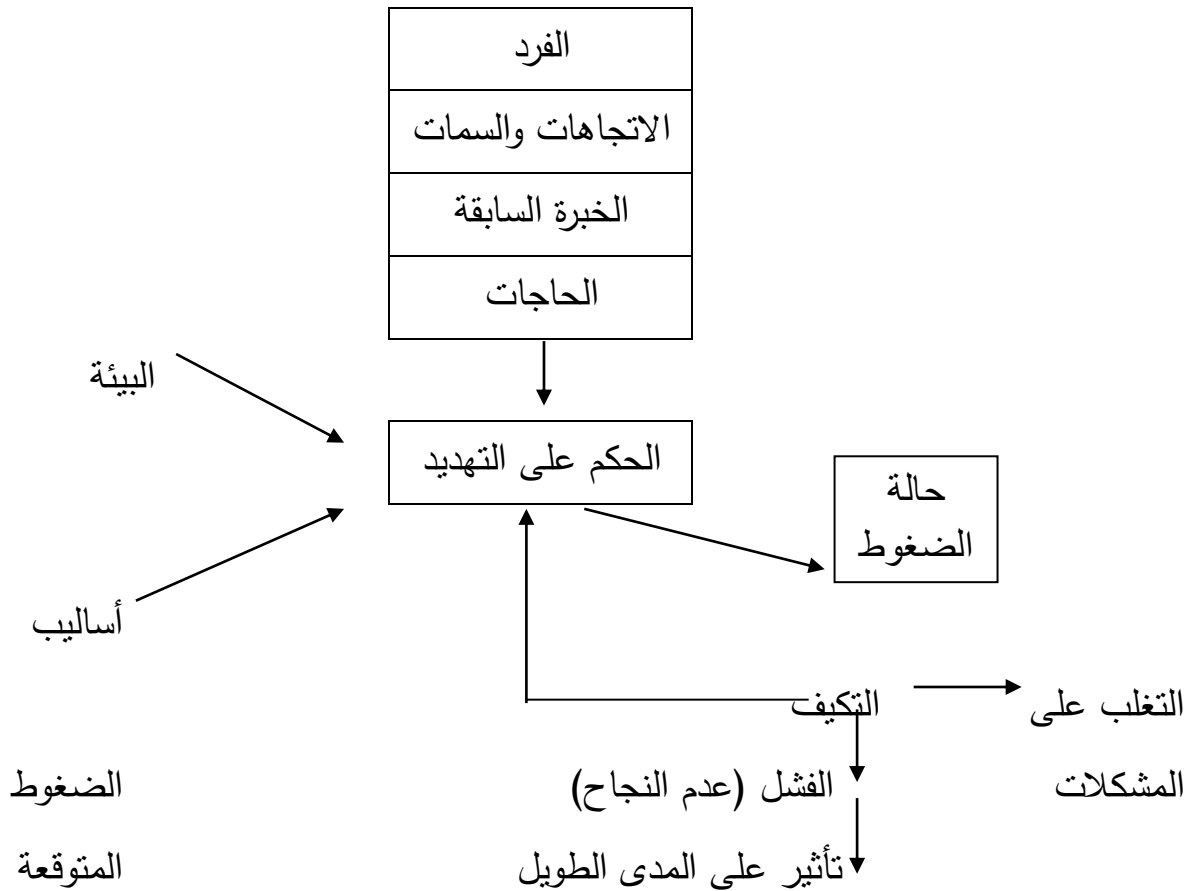
(وليد السيد خليفة، مراد علي عيسى، 2007، ص153-155)

كما يوضح "موراي" أن القيم من أهم الموضوعات التي تتكون منها القوى البدنية و يذهب في قضية الدوافع و القيم إلى ابعد من أن يعمل كل منا منفصل عن الآخر، و لكن يلتقي ما هو نفسي بما هو اجتماعي في وحدة ديناميكية لتكون هناك حاجات في بعض القيم و يكون تأثير القيم في السلوك، وهكذا تكون القيمة جزءا من تحليل الدوافع. (هارون

الرشدي، 1999، ص57)

الفصل الأول: الضغط النفسي

و يتناول نموذج "كوبر" (Cooper, 1981) أسباب و تأثيرات الضغوط على الفرد و يذكر أن بيئة الفرد تعتبر مصدرا للضغوط، مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد، إذا لم ينجح في التغلب على المشكلات و استمرت الضغوط لفترات طويلة فإنها تؤدي إلى الإصابة ببعض الأمراض: أمراض القلب، أمراض عقلية، السكر، التهاب المفاصل...، بالإضافة إلى الآثار النفسية السلبية كالقلق و التوتر و انخفاض تقدير الذات. (وليد السيد، مراد علي، 2007، ص154)



عوامل المواقف الخلفية

شكل رقم (03): يوضح مصادر الضغوط النفسية وما لها من تأثير على سلوك الفرد.

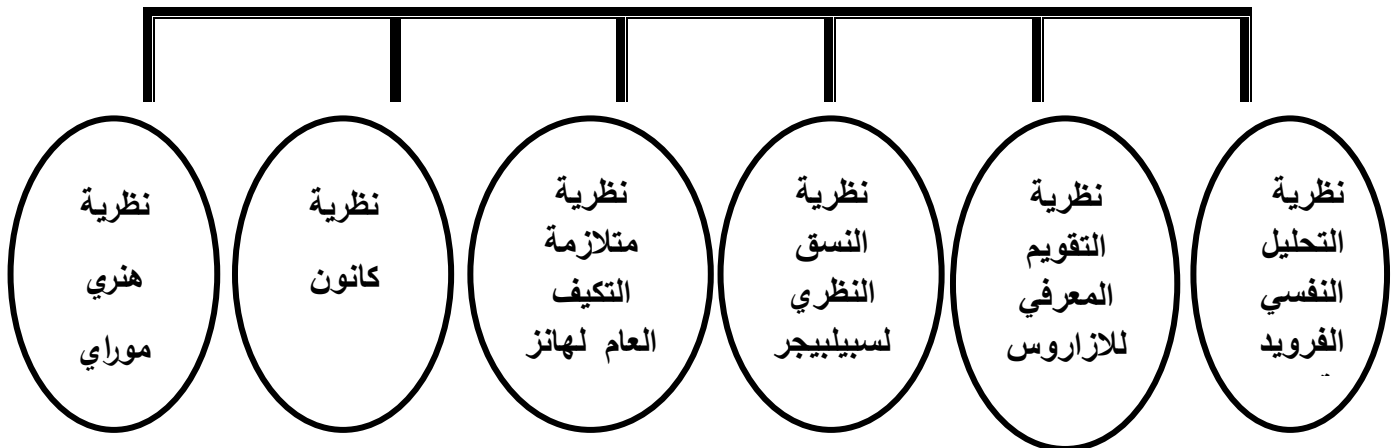
الفصل الأول: الضغط النفسي

فنستنتج من خلال عرضنا للنظريات المفسرة للضغط النفسي انه اختلفت الاتجاهات النظرية السابقة في تفسير عملية الضغوط النفسية و في آراءها و دراستها و كل نظرية انطلقت من أسس في دراستها لموضوع الضغوط النفسية فنجد أن كل من "هانز" و"والتر" توصل إلى دراسة الانفعال من الجانب الفزيولوجي و ما يمكن أن يحدثه من تغيير في الجسم، كما أشار إلى الاستجابات التي يسلكها الفرد اتجاه المواقف الضاغطة للتكيف معها على عكس "لازاروس" حيث أكد على أهمية مجموعة من المتغيرات التي تتعلق بالمواقف و كيفية إدراك الفرد لهذه المواقف الضاغطة و التي تختلف من فرد لآخر في مواجهتها، في حين اتجهت نظرية التحليل النفسي نحو الاهتمام بالصراع بين مكونات الشخصية كأساس لحدوث الضغط لدى الفرد في حين اعتبرت بعض النظريات أن عدم إشباع الحاجات سبب رئيسي في حدوث الضغط لدى الفرد في حين اعتبرت بعض النظريات أن عدم إشباع الحاجات سبب رئيسي في حدوث الضغط، أما "سبيجلر" أكد على الجانب النفسي في تفسيره للضغوط.

شكل رقم (04) النظريات

المفسرة للضغط

النفسي



5- أعراض الضغوط النفسية:

للضغوط النفسية عدة أعراض تصنف بطريقة مختلفة:

1- الأعراض الجسدي:

- الإمساك
- التعب أو فقدان الطاقة
- القرحة
- التهاب الجلد (الطفح الجلدي)
- العرق الزائد
- تطبيق الفكين أو اصطكاك الأسنان
- عسر الهضم
- التوتر العالي
- الإسهال والمغص
- الصداع بأنواعه (نصفي، دوري، توتري)
- التغير في الشهية
- عدم الانتظام في النوم

2- الأعراض الانفعالية

- الاكتئاب
- سرعة الغضب
- العصبية
- تقلب المزاج
- سرعة البكاء
- العدوانية واللجوء إلى العنف
- سرعة الانفعال
- الشعور بالاستنزاف الانفعالي والاحتراق النفسي

3- الأعراض الفكرية والذهنية:

- النسيان
- إصدار أحكام غير صائبة
- تزايد عدد الأخطاء
- استحواذ فكرة ولحدة على الفرد
- الصعوبة في التركيز
- انجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ
- الاضطراب في التفكير
- الصعوبة في اتخاذ القرارات.

4-الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية:

- تجاهل الآخرين
- التحكم والسخرية من الآخرين
- لوم الآخرين
- عدم الثقة غير المبررة بالآخرين
- تصيد أخطاء الآخرين
- نسيان المواعيد وإلغاءها قبل فترة وجيزة
- تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين. (محمد سالم، 2020، ص ص 21-

(22)

لاحظنا من خلال ما تم عرضه أن الضغوط النفسية تؤدي إلى أعراض مختلفة التي تعوق حياة الطفل وبالخصوص المراهق. فهناك أعراض جسدية تتمثل في المغص والإسهال وفقدان الطاقة وأيضاً الأعراض الانفعالية كالاكتئاب والقلق كذلك الأعراض الذهنية كالنسيان وعدم التركيز وأخيراً نجد الأعراض المتعلقة بالشخصية التي تظهر في عدم الثقة بالنفس والتجاهل.... الخ.

6-أثار الضغوط النفسية:

إن الضغوط لها تأثير على الرفاهية النفسية و الصحية و العقلية للأفراد و تسبب شدة الضغوط و التعرض المتكرر لها إلى ظهور تأثيرات سلبية على شخصية الفرد و هي ترتبط ارتباطاً إيجابياً بكل من الاكتئاب و ضغط الدم و أمراض القلب و الفرد عندما يكون واقعا تحت الضغط يكون مختلفاً من الناحية الفسيولوجية و المعرفية و الانفعالية و السلوكية و ذلك لأن الشخص الواقع تحت الضغط يعاني الكثير من الاضطرابات و الآثار السلبية في مختلف جوانب الشخصية، كما يتصل الضغط النفسي بتأثيرات جسدية ونفسية تختلف من شخص لآخر و من هذه التأثيرات ما يلي:

1-الآثار المعرفية:

- عدم القدرة على التركيز
- اتخاذ قرارات سريعة

- عدم قدرة الجسم على الاستيعاب
- تداخل الأفكار مع بعضها وكذلك تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على الاستدعاء والتعرف ضعف القدرة على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات التغيرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته وعن الآخرين اضطرابات التفكير حيث يكون التفكير النمطي والجامد هو السائد لدى الفرد بدلا من التفكير لابتكاري.
- إضافة إلى اضطرابات القدرات المعرفية عدم دقة التفكير فيما يقال ويتوقف في نصف الجملة إضافة إلى التفكير المختلط المشوش زيادة الاضطرابات المعرفية عدم القدرة على اجتياز الواقع ونقص الموضوعية وتصبح أفكاره غير منطقية ولا عقلانية الشعور المرتفع باليقظة والإدراك اللجوء إلى أنواع من التفكير والسلوك الدفاعي.

2- الآثار الانفعالية:

لا شك أن الضغوط التي يتعرض لها الأفراد في معظمها غير سارة وهذا التأثير السلبي للضغوط يجعل الفرد غير مستمتع بالحياة ويفقد الأمل في المستقبل ومن كم يتعرض لاضطرابات انفعالية تؤثر على نفسيته.

ومن مظاهر الاضطرابات الانفعالية التي يتعرض لها الفرد تحت الضغط ما يلي:

يزداد معدل الوسواس القهري وينخفض الإحساس بالصحة و السعادة و تزداد المشكلات الشخصية ويزداد القلق و يصبح الفرد أكثر حساسية و عدوانية و تضعف القيود الأخلاقية والانفعالية إضافة إلى الشعور بالذنب التشاؤم المتزايدة و الشعور باليأس وفقدان الأمل و الثقة بالنفس، الأرق الليلي و عدم القدرة على النوم ،فقدان الشهية أو الإفراط في الأكل الحركات العصبية و الارتعاش و التكشيرة الظاهرة على الوجه ،الشكوى من مشكلات جسمية غير واقعية و توهم المرض و الإحساس بالوهن والتعب المتواصل.

3- الآثار الفيزيولوجية:

إن تعرض الفرد للضغوط يؤثر سلباً على النواحي الفيزيولوجية للفرد وتحدث له تغيرات في وظائف الأعضاء وإفرازات الفرد وفي الجهاز العصبي وتتمثل الآثار الفيزيولوجية الناتجة عن الضغوط كما يلي:

زيادة الأدرينالين بالدم مما يؤدي الجسم، وإذا استمر فترة طويلة يؤدي إلى أمراض القلب اضطرابات الدورة الدموية، زيادة إفراز الغدة الدرقية، مما يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم وإذا استمر فترة طويلة يؤدي إلى الانهيار الجسمي، زيادة إفرازات الكولسترول من الكبد يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب وإقلال جهاز المناعة وكذلك زيادة عملية التمثيل الغذائي في الجسم مما يؤدي إلى الإنهاك و الشعور بالغثيان و الرعشة، اضطرابات المعدة الأمعاء اتساع حدقة العين و ارتعاش أطرافه.

4- الآثار السلوكية:

وقد أورد عدة باحثين مجموعتين من التأثيرات السلوكية للضغوط منها:

-انخفاض الأداء والقيام باستجابة سلوكية غير مرغوبة، انخفاض مستوى نشاط الفرد حيث يتوقف عن ممارسة هواياته، اضطرابات النوم وإهمال النظر والصحة، عدم الثقة في الآخرين والتخلي عن الواجبات والمسؤوليات والإلقاء بها على عاتق الآخرين.

ومن تأثيراته كذلك نقص الحماس ويتخلى الفرد عن أهدافه الحياتية، انخفاض مستوى الطاقة ونقص الحيوية، انخفاض في الإنتاجية ونقص الدافعية وإنجاز المهام بدرجة البط في العمل وانخفاض في الأداء، توهم المرض.

وفي الأخير يمكن القول أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد تعرضه لحالة من الحزن وتخرجه من نظامه العادي وتؤثر على مختلف العمليات منها المعرفية السلوكية الانفعالية الخ (د.أمنة الشتيوي البطي، 2018، ص37-40).

7-أنواع الضغوط النفسية:

تعتبر كافة الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلى في كافة المجالات البيولوجية والنفسية الاجتماعية والاقتصادية والمهنية حيث أنها تكون متجسدة في الوسط الذي يعيشون فيه وهي:

1- ضغوط البيئة الطبيعية: وما تحتوي من ضغوط الغلاف الجوي ودرجات الحرارة،

الكوارث الكونية، ضيق السكن وضعف الإضاءة والتهوية والتبريد.

2- ضغوط البيئة الاجتماعية: وما تحتوي من ضغوط النقاشات الأسرية والتفاوت

الحضاري وكثرة الأبناء والأقران وصراع الأجيال واختلاف الاتجاهات والميول وقلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية.

3- الضغوط الاقتصادية: حيث توجد ضغوط البطالة وانخفاض الإنتاج، وعدم عدالة

توزيع الناتج القومي، والتفاوت الطبقي، كذلك تأثير الحرمان والعوز المادي وقلة فرص العمل مما يزيد في حدة الضغوط.

4- الضغوط المهنية: الشعور بالتوتر والإجهاد ويكون منشؤها مهنة الفرد، وما يقوم به

من عمل مثل عدم التعامل مع الآخرين في البيئة المهنية، الشقاق مع الزملاء وعدم الرضا عن المركز الوظيفي والمرتب والتميز غير المبرر.

5- الضغوط المدرسية: وتتمثل بالصعوبات التي تواجه الطالب في مختلف المراحل

الدراسية مثل ضغط المناهج والامتحانات والعقوبات والقواعد المدرسية وضغط الزملاء وازدحام الفصول الأخرى.

6- الضغوط النفسية: و منها ما يكون أسبابها إدمان الفرد على المخدرات أو إصابته

بجروح أو حادث أو تعرض الفرد إلى بتر احد الأطراف أو تشوه مظهر الفرد الخارجي أو التعرض لبعض الأمراض و الالتهابات أو التعب الجسدي.

7- الضغوط العاطفية: وهي من الأنواع السائدة وأكثرها أهمية في تأثيرها على البشر والبعض يطلق عليها اسم الضغوط النفسية والاجتماعية، كما أكدت الدراسات أن الفشل في العلاقات العاطفية والتعرض للهجر والفشل في تحقيق الآمال قد يؤدي إلى ضغوط شديدة على الفرد وأن المتزوجين أكثر عرضة للضغوط بسبب كثرة الأعباء الملقاة على عاهلهم (عائقهم). (محمد عسكر 2019 ص 21)

كما صنف "سيللي" (1980) الضغط النفسي إلى 3 أنواع وهي:

1- **الضغط النفسي السيئ:** الذي يضم على الفرد متطلبات زائدة و يطلق عليه الكرب. (Distress).

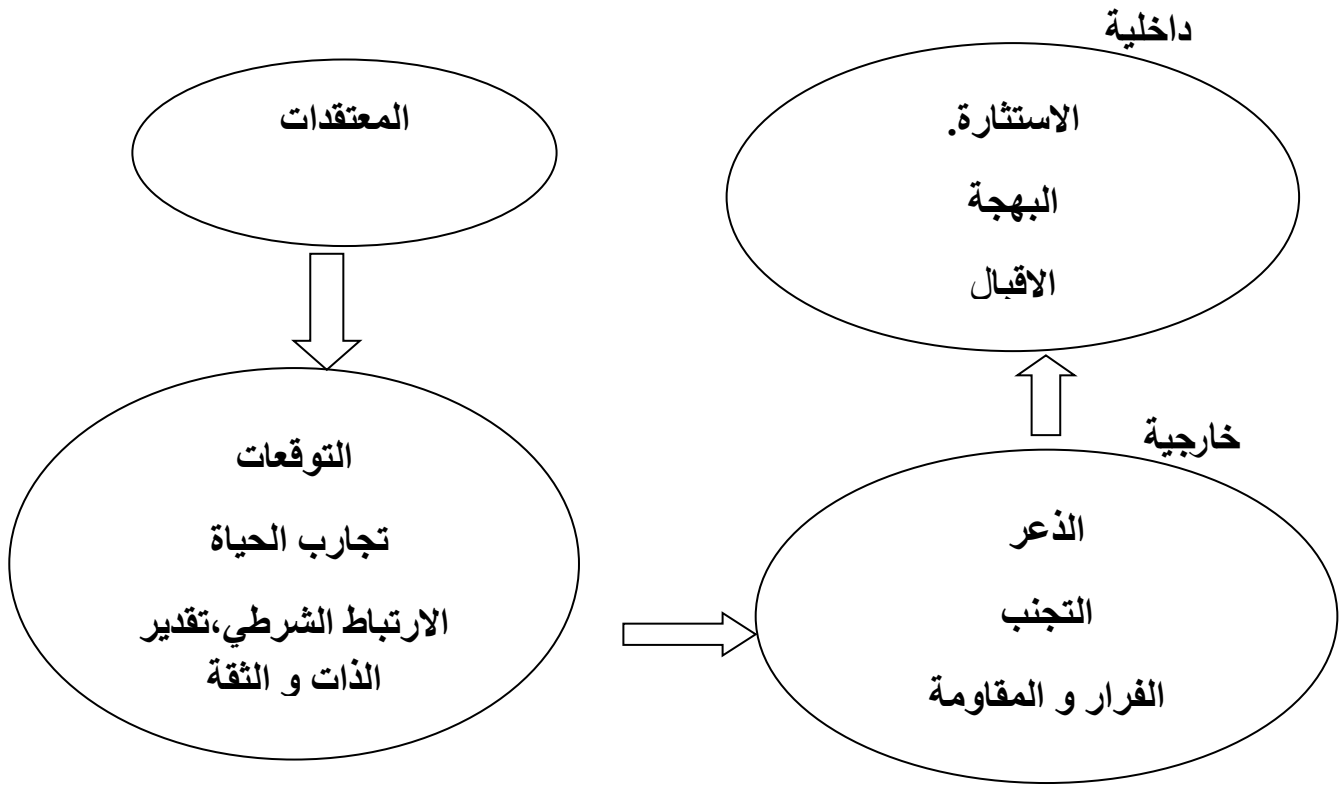
2- **الضغط النفسي الجيد:** الذي له متطلبات لإعادة التكيف كولادة طفل، السفر، المنافسة الرياضية.

3- **الضغط النفسي المنخفض:** يحدث عندما يشعر الإنسان بالملل وانعدام التحدي والإثارة ويرى سيللي أيضا أن الإنسان خلال حياته لا بد أن يعاني الأنواع 3 للضغط النفسي. (غازي عبد الله، (2014)، ص 18)

كما يمكن تصنيفها على أساس نتائجها:

1- **الضغوط الايجابية:** يعمل الضغط الايجابي على الحث على التحريض والإدراك، موفرا الإثارة التي يمس إليها الاضطرار إلى الكفاح على قدم المساواة أو بنجاح حيال الحالات المتحدية، فالتوتر والتنبه ضروريان للتمتع بالكثير من المظاهر الحياتية ومن دونهما ستكون الحياة مملة، والضغط يوفر أيضا حسن الإلاحاحية والتيقظ الذي نحتاج إليه للحياة عندما نواجه حالات مهددة مثل: طريق مزدحم، قيادة سيارة.... الخ.

2- **الضغوط السلبية:** هو ما يؤثر سلبا على حياة الفرد الجسدية و النفسية و يخلق حالة من التوتر العصبي التي تعيق نمو الفرد و هذا النوع من الضغوط، هو أساس جميع الاضطرابات النفسية و الأمراض العقلية (زيادة، 2014، ص 207)



شكل رقم (05): يوضح أنواع الضغوط النفسية

8- مراحل الضغط النفسي: لقد تم تحديد مراحل الضغط النفسي في:

1-المثير: ويشير إلى القوى البيئية أو المواقف التي تؤدي إلى الضغط النفسي نتيجة تأثيرها على الفرد.

2-الاستقبال: ويشير إلى العمليات المعرفية والإدراكية داخل الفرد والتي تعمل على توضيح وتفسير هذا المثير.

3-الاستجابة: وهي إدراك مواقف الضغط النفسي والاستجابة لهذه المثيرات والمتغيرات بأعراض فسيولوجية ومظاهر سلوكية ونفسية.

4-إدراك نتائج الاستجابات بالنسبة للفرد والبيئة: يدرك فيها الفرد نتائج استجاباته وأثارها على الفرد نفسه وعلى المحيط الذي يعيش فيه.

5-التغذية الراجعة: وهي تتبع إلى كل مرحلة من المراحل السابقة.

وأكدت دراسة أخرى على أن عملية تعرض الفرد للضغوط النفسية تمر في المراحل التالية:

1-مرحلة الإنذار بالخطر:

في هذه المرحلة يؤدي الضغط إلى تنشيط ميكانيزمات التكيف. فعند مواجهة أي خطر فإن الجهاز العصبي يرسل مباشرة إشارة إلى الدماغ ينذره بوجود حالة طوارئ، وهذا يؤدي إلى أن جميع أجزاء الجسم المختلفة ووظائفها تنسق معا لمكافحة هذا الخطر ومقاومته أو الفرار بعيدا عنه، كما يتم في هذه المرحلة إفراز مادة الأدرينالين التي تنشط عمل القلب وتمكن الجسم من الحصول على المزيد من الطاقة وتصبح أطرافه تعمل بشكل أسرع. ويظهر ذلك بشكل واضح في تعبيرات الوجه التي تعبر عن الخوف أو التوتر.

وأجهزة الجسم الأكثر فعالية في هذه المرحلة هي القلب والرئتين، الدماغ، الجهاز العصبي والعضلات حيث تحفز جميعها لإفراز الهرمونات المختلفة، وأول هذه الإفرازات تبدأ من المهاد (hypothalamus) الذي يفرز هرمون الاندورفين (Endorphines) الذي يعد من أهم مسكنات الألم التي تفرز طبيعيا من جسم الإنسان. و في الوقت نفسه يتم إفراز هرمون

الأدرينالين من قبل الغدة الكظرية، حيث بسبب هرمون الأدرينالين زيادة مؤقتة في سرعة ضربات القلب ، و يشعر بها الشخص كارتجاف في الصدر، ارتفاع ضغط الدم، كما يسبب توترا في العضلات و يجعل التنفس أسرع و أكثر عمقا. وهناك هرمون آخر وهو هرمون الكورتيزول الذي يقوم بتحويل الجليكوجين المخزن في الكبد إلى سكر في الدم، مما يحفز الدماغ و الجسم بأكمله بالطاقة الفوري.

2- مرحلة المقاومة:

ترفع قدرة الشخص على مواكبة مصادر الضغوط إلى فوق حالة طبيعية في مرحلة المقاومة، وذلك لان الجسم يزيد من تنشيط مختلف آليات الدفاع الكيميائية والحيوية والنفسية والسلوكية. حيث يكون مستوى الأدرينالين في الجسم أعلى من المستوى العادي خلال هذه المرحلة، والذي يعطي للجسم مزيد من الطاقة للتغلب على مصدر الإجهاد و إزالته، مما يؤدي إلى زيادة توتر العضلات ،نقص فعالية جهاز المناعة، وتراجع معظم التغيرات التي حدثت في المرحلة الأولى.

3-مرحلة الاستنزاف:

وفي هذه المرحلة يؤدي الضغط إلى إنهاك آليات التكيف من خلال الاستخدام الزائد والمستمر لها، وتبدأ مستويات الكورتيزون العالية في إنتاج آثار سلبية، حيث تضعف مقاومة الجسم للأمراض والصدمات، وقد ينهار الكائن الحي تماما.

ونسنتج من خلال ما تم عرضه أن مراحل الضغط متعددة ومتسلسلة وذلك نظرا لتعدد الدراسات التي تم الاطلاع عليها ففي الدراسة الأولى تمثلت هذه المراحل في المثير الاستقبال، الاستجابة، الإدراك والتغذية الراجعة. أما في دراسة الأخرى فتمثلت هذه المراحل في مرحلة الإنذار بالخطر، المقاومة، الاستنزاف (شافية غليظ، 2019، ص211).

9- مصادر الضغط النفسي:

تتعدد مصادر الضغوط النفسية نظرا لمختلف المنبهات الخارجية والداخلية التي يتلقاها الفرد، حيث يحددها كل من ل"ونج و يلمز" (1982) فيما يلي:

1- **الضغوط الفزيولوجية:** تتمثل في ضغوط الغلاف الجوي، الحرارة، البرودة، ونقص الموارد الطبيعية إضافة إلى الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين.

2- **الضغوط النفسية:** تتطوي على أحداث الحياة الضاغطة الأكثر شيوعا في تلك النكبات الشخصية و الكوارث المأساوية التي يمر بها الفرد مثل فقدان شخص عزيز، المشكلات الزوجية أو المالية أو الشخصية، الوقوع ضحية لجريمة كالسرقة، الاغتصاب، التعذيب أو التشويه... الخ. و من بين أحداث الحياة أيضا نجد المرض، البطالة، الغربة، فساد الطفل.... الخ (أماني وعثمان، (2007)، ص12)

3- **الضغوط الأسرية:** تعكس ضغوط الحياة في الأسرة المراحل الانتقالية في دورة حياة الأسرة Family life cycle ارتباطا بدورة حياة أعضائها و مراحل نموهم و ارتقائهم، فكل مرحلة تتطوي على صعوبات مصدرها التغيرات الحادثة في المرحلة و مطالبها البيئية و الثقافية و مدى تلبية حاجات كل مرحلة و يؤدي النقص أو القصور أو الإهمال في تلبية حاجات المرحلة و تحقيق مطالب نموها إلى حدوث أزمة نمائية وبالتالي فإن كل مرحلة تكمن فيها أزمة محتملة قد تتطور إلى أزمة فعلية أو يتجاوزها الفرد ابتغاء مطالب المرحلة وإشباعا لحاجاتها. (فيولا البيلاوي، 2001، ص214)

4- **الضغوط الصحية:** هي ضغوط ترتبط بالصحة الجسدية والفزيولوجية كالصداع، ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب، الغثيان، الدوخة ، صعوبات في النوم، العادات الصحية السيئة و اختلال النظام الغذائي.

5-الضغوط المهنية: هي الضغوط التي ترتبط ببيئة العمل مثل العبء الكمي و الكيفي للعمل، صراع الدور و غموضه، الخلافات مع الزملاء في العمل، ضغوط و قواعد و تشريعات العمل، عدم الرضا الوظيفي، قلة الأجر مقارنة مع الجهد المبذول.

6-الضغوط المدرسية: تشمل كثرة المواد التي يدرسها الطالب، نقص الدافعية، طرق التدريس التقليدية، نظام الامتحانات والتقويم والواجبات المدرسية إضافة إلى اكتظاظ وازدحام الفصول الدراسية التي تضعف قدرة الطالب على الاستيعاب والفشل الدراسي لبعض التلاميذ، توتر العلاقات بين المدرسين والطلاب. (مليكه شارف، (2011)، ص ص 46-48)

كما أشار الأشول (1993) في دراساته إلى مصادر الضغوط على أنها عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد استجابة المواجهة أو الهروب منها وهناك:

• مصادر داخلية: تتمثل في

1. عدم القدرة على الاجتماعية.
2. انخفاض المهارات الاجتماعية.
3. الضغوط العاطفية.
4. التنافس والعدوان.
5. فقدان الأمن والشعور بالخوف.
6. انخفاض الطموح وغموض الدور.
7. الصراع الأخلاقي.
8. عدم القدرة على المواجهة.
9. الضغوط الصحية والأمراض المزمنة.
10. الخجل والانطواء.

(عبد السلام وآخرون، 2013)

• مصادر خارجية: والتي تأتي من البيئة الخارجية مثل الضوضاء والزلازل والأعاصير وضغوط القيم والمعتقدات والصراع بين العادات والتقاليد، وتصنف إلى:

- 1-مصادر اجتماعية: مثل الفقر وسوء التغذية والمستوى التعليمي ومكان الإقامة.
- 2-مصادر شخصية: يخص بعض الأفراد كثيرا من المواقف بأنها هامة، مع عدم الثقة في نتائجها و هؤلاء يبدون بدرجة كبيرة من القلق أكثر من الآخرين.

3-مصادر منزلية: التي تعود إلى أمور عائلية فقد تنتج عن واجبات منزلية تفوق طاقة الفرد.

4-مصادر ذاتية: طموح ودافعية كبيرة أو التفوق على الآخرين.

5-مصادر مادية: لتوفير احتياجات الأسرة من مسكن وتعليم الأطفال ونفقات المعيشة.
(هيثم وآخرون، 2014، ص33)

وفي الأخير نستنتج من خلال ما تم عرضه أن مصادر الضغط النفسي متعددة ومختلفة وكل باحث يحددها وفق عدة معايير حيث حددها "لونج ويلمز1982" أن هناك مصادر فزيولوجية كالحرارة والبرودة، وأخرى نفسية كالمشكلات الشخصية والصدمات كذلك الضغوط الأسرية التي تتمثل في الإهمال والعنف الوالدي، كما نجد الضغوط الصحية التي ترتبط بالمشاكل الصحية وغيرها من الضغوطات سواء المهنية والمدرسية التي تؤثر على حياة الأفراد وخاصة على التلاميذ والمراهقين. كما حددها أيضا "الأشول 1993" في دراسته أن الضغوط النفسية مصادرها داخلية كالضغوط العاطفية والخجل والانطواء ومصادر خارجية التي تتمثل في الفقر، الدافعية الزائدة الخ

10- الفروق بين الجنسين في التعرض للضغوط:

أن تعرض المراهقين المستمر للمواقف الضاغطة ينعكس على جميع جوانب شخصيتهم حيث انه هناك فروق في التعرض لهذه الضغوط بين المراهقين فلا شك أن المراهقات تعاني درجة كبيرة من الضغوط مقارنة بالمراهقين و السبب يرجع إلى التغيرات الجسمية و التوقعات الاجتماعية و الثقافية التي تفرض عليهن كثيرا من المطالب للتكيف مع الظروف البيئية، فمثلا نجد أن البلوغ يمثل مصدر قوة جسمية و اجتماعية بالنسبة للمراهقين الذكور في حين أن زيادة الوزن و الحجم و التغيرات الجسمية الأخرى التي تطرأ على جسم المراهقات تؤثر سلبا عليها ،فالبلوغ لدى المراهق يشير في دلالاته أيضا على انه أصبح لديه القدرة على السلوك الجنسي الراشد بينما هذا يجعل المراهقات أكثر قلقا و صراعا.

وإضافة إلى التغيرات المرتبطة بالبلوغ فإن مرحلة المراهقة المبكرة تتسم بانتقال الفرد إلى بيئة تربوية جديدة مثل الانتقال من مدرسة أو مرحلة تعليمية لأخرى، وهذا في ذاته قد يشكل ضغطا كبيرا على المراهقات، حيث أن انتقالهن من مرحلة تعليمية إلى مرحلة أعلى يستلزم التحرك بعيدا عن علاقاتها الوثيقة التي تكونت مع أقرانها و مع المدرسين، وهذا يمثل موقفا صعبا و ضاغطا على المراهقات فهن يعتمدن على هذه العلاقات مقارنة بالمراهقين الذين يسهل عليهم تكوين علاقات اجتماعية جديدة مع الأقران عندما ينتقلون من مرحلة دراسية إلى أخرى دون الشعور بالقلق.

والسبب الثاني في أن المراهقات يعانين من ضغوط أكثر خلال المراهقة حيث لديهن استعداد أكثر للحساسية الاجتماعية و الاستجابة للمواقف المزعجة و المؤلمة في حياتهن مقارنة بالمراهقين الأولاد و ذلك بفعل التوقعات الاجتماعية و الدور الجنسي المرتبط بعملية التنشئة الاجتماعية لكل من الجنسين، فمنذ الطفولة المبكرة يبذل الآباء جهودا كبيرة مع الأبناء الذكور حيث يشجعونهم على الانجاز و التنافس و الشجاعة و المبادرة و التعبير عن مشاعرهم و أفكارهم و التحكم فيها بينما على العكس من ذلك يتم تنشئة الإناث اجتماعيا على الاعتماد و الخنوع و الإذعان و السلبية و العجز و نتيجة لذلك تكون الإناث أكثر حساسية اجتماعية و من ثم تستجيب للصراعات الاجتماعية بالتعاطف و الشعور بالذنب وتكون أقل ميلا إلى مواجهة المواقف الضاغطة بشكل فعال، و بالتالي فهذه التنشئة قد تقود المراهقات إلى أن يكون أكثر عرضة لإدراك المواقف المزعجة و المؤلمة في بيئتهم الاجتماعية كالضواغط و من ثم يعايشونها، و هذا الأمر يبدو انه جعل المراهقات يواجهن خبرات ضاغطة و سلبية كثيرة عن المراهقين، و من ثم يمكن تقييم هذه الخبرات على أنها خطيرة ومهددة لحياتهن. (طه، سلامة، 2006، ص 203-204)

11- طرق علاج الضغط النفسي:

هناك العديد من الطرق التي قدمت لأجل علاج الضغط وكل واحد بأسلوبها الخاص ونحن نكتفي بعرض البعض منها:

• العلاج المعرفي:

يرتبط العلاج المعرفي باسم العالم (ارو نبيك) حيث كان من العلماء الذين حاولوا تطبيقه في علاج حالات ومشكلات نفسية، ونتيجة لذلك ظهرت أبحاث ودراسات تحاول معرفة مدى الفعالية التي يتمتع بها هذا الأخير، مع مقارنة فعاليته مع فعالية أساليب علاجية أخرى كالاتجاه السلوكي أو الإنساني. وسنحاول حالياً معرفة مراحل العلاج المعرفي:

• المقابلة الأولية: يحاول الفاحص خلال هذه المرحلة جمع معلومات حول المفحوص وغالباً

ما تكون المعلومات شخصية ويتطرق الفاحص إلى سؤال المفحوص عن سبب طلبه للمساعدة وما الذي يتوقعه من الإرشاد، ويتم الاستعانة بمجموعة من الاستبيانات ونماذج المعلومات التي تمكن المفحوص أن يعيشها بشكل فردي ولا يشترط أن يقابل الفاحص المفحوص خلال هذه المرحلة لأنها موجهة بالأساس إلى عملية جمع المعلومات الشخصية حول المفحوص (احمد نايل العزيز، 2009، ص173)

• مرحلة التقييم: خلال هذه المرحلة يحاول الفاحص جمع معلومات حول قدرة الفرد على

التعامل مع المشكلات ومدى امتلاك المفحوص لمهارات التوافق الصحية مع الضغط النفسي.

ويمكن أن يطبق عدداً من الاستبيانات لمهارات التوافق للكشف عن مدى امتلاك المفحوص لها، ولمعرفة نقاط الضعف لديه، ومن الملاحظ أن أسلوب التقييم يقدم معلومات غنية للفاحص حول أفكار المفحوص المرتبطة بالمشكلات الخاصة للضغط النفسي و في نفس الوقت يقدم معلومات للمفحوص حول أسباب شعوره بالانزعاج والتوتر بسرعة وبالتالي يساعده على الوعي بأفكاره الآلية والحد من تأثيرها على مشاعره و ردود فعله السلوكية.

- **مرحلة العلاج:** بعد قيام الفاحص بالتقييم يكون بذلك قد حقق هدفين:
الأول يتمثل في فهمه لأسباب عدم قدرة المفحوص على التعامل مع قضايا الضغوط النفسية.
أما الثاني زيادة قدرة المفحوص على الوعي الذاتي لأفكاره و الهدف الأساسي في مرحلة العلاج ليس القيام بعمل تحليلات منطقية للأفكار و الاعتقادات اللاعقلانية فقط و إنما محاولة اكتساب المفحوص عدد المهارات للتعامل مع مواقف التوتر و الضغط و قد وضع كل من "وولف دريدان" (Wolf Dryden) عدد من استراتيجيات التوافق المختلفة للمساعدة على عملية استكشاف القصور لدى المفحوص:
- **الاستقلالية:** القدرة على التفكير المستقر.
- **المهارات المعرفية:** يتضمن استخدام أسلوب حل المشكلات.
- **الكفاءة:** القدرة على التفكير الايجابي عند مواجهة المواقف الحتمية.
- **العلاقات الاجتماعية:** القدرة على تكوين علاقات اجتماعية دائمة بالإضافة إلى وجود قدر من الدهاء و الذكاء الاجتماعي.
- **المهارات التنظيمية:** وجود القدرة على التخطيط و استخدام المصادر المتاحة بشكل فعال. (احمد نايل، 2009، ص173)
- **العلاج السلوكي:**
يستخدم السلوكيون في علاجهم للضغط النفسي الاسترخاء، فهي ترادف الراحة، الحرية، الهدوء، الهروب من المشاكل. فمعنى الاسترخاء يظهر كأنه نوع من مخفضات الضغط النفسي هذا ما يسمح لنا بفهم أهمية الطلب المتزايد على الاسترخاء وظهور مؤسسات ومراكز متعددة في العالم الأوروبي والأمريكي وحتى العربي، فهي تهتم بالجسد لما له من علاقة بالفعل والعقل ومن أهم التقنيات التي استخدمها السلوكيون في الاسترخاء هي:

• **التغذية العكسية:** و تقوم هذه الفكرة على محاولة الشخص التحكم في جهازه العصبي اللاإرادي بواسطة التدريب على التحكم في الضغط و النبض و برودة الأطراف وذلك بتوصيل جسم الإنسان بأجهزة تقيس كل هذه الأشياء و تمكين المريض من قراءتها و شرحها له بأبسط طريقة ممكنة ليتمكن من استعمالها لوحده، و تدريبه على الاسترخاء العضلي و الفكري حتى يصل إلى الدرجة التي يتمكن فيها من خفض ضغطه أو التحكم فيه.

• **الاسترخاء العضلي و الفكري:** و فيها يقوم المريض بالاستلقاء على فراش مريح ووضع وسادة خلفه مع إغماض عينيه و تخيل الإنسان في المكان الذي يفضله و محاولة الاسترخاء التام للعضلات و المفاصل بدءا من أصابع، الفم، الكاحل، الرقبة، الحوض، الظهر ثم الكتفين و أصابع اليد. ويجب أن يكون هذا التمرين في سكون تام محاولا إبعاد جميع الأفكار عن الذهن وجعله خاليا وهذا ممكن بالتمرين والتكرار وذلك لمدة عشرة دقائق وتكرر لمدة 2 إلى 3 مرات في اليوم.

• العلاج الطبي:

هي الأدوية التي يعطيها الطبيب للمريض والهدف منها هو التخفيف من حدة الضغوط ومن بين تلك الأدوية نجد:

• مضادات القلق:

تعمل على التخفيف من قلق الخوف، الانفعال والتي تؤدي في معظم الأحيان إلى التعب ومن بينها:

نور وليتيك (Les neuroleptique) مضادات الاستامين (L'antihistaminiques)
البروكسيلامين (Prexylamine).

• مضادات الاكتئاب:

و هي تساعد على التخفيف من شدة أو حدة الاكتئاب الذي يصاحبه الشخص لمدة معينة، و من بين هذه المضادات:

كلاميبيرامين (clomipramine)، لاروكسيل (Laroxyl)، انافرنيل (Anafranil)، دكيسبرامين (Desipramine). (حسن مصطفى عبد المعطي، 1998، ص34)

• العلاج النفسي: ويتضمن

• العلاج الذاتي:

ابتكر علماء النفس بعض الوسائل التي يمكن ممارستها ذاتيا للتخفيف من الضغط وذلك بإقناع الفرد نفسه بنفسه، ويجب أن تقاس قدرته على المرونة والتكيف السريع مع المتغيرات، ويجب ألا تخاف من توجيه الأسئلة لنفسك باستمرار حتى تتمكن من الإجابة على السؤال التالي: ما هي جوهر حياتي بجانب تلك المشاكل التي تعترض حياتي اليومية؟ وينصح هؤلاء المرضى بالآلفة مع الأحداث الحياتية أي الرضا بها والاهتمام والدعوة إلى التكيف، وفوق كل هذا يجب أن يكون للإنسان قدرات على التنبؤ بحدوث الحدث قبل وقوعه وبالتالي تكون لديه الفرصة للاستعداد التام للموقف الطارئ والتجاوب معه. (نفس المرجع السابق، ص35)

نستنتج من خلال ما تم تدوينه أن كافة الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة، التي تتجلى في كافة المجالات البيولوجية والنفسية الاجتماعية والاقتصادية والمهنية حيث أنها تكون متجسدة في الوسط الذي يعيشون فيه وما يؤدي إلى عرقلتهم. إلا أن رغم كل هذه الأسباب والمشاكل هناك طرق علاج فعالة تهدف إلى القضاء على هذه المشكلة نهائيا والحد منها.

خلاصة الفصل:

نستخلص من خلال تناولنا لمتغير الضغط النفسي أن هذا الأخير له تأثير كبير على حياة الفرد و التلميذ المراهق بصفة خاصة حيث يعتبر من الأمور التي يصعب تجنبها في الحياة، غير انه بالإمكان التخلص من الضغط النفسي أو التقليل من حدته على الأقل و من تأثيره على الصحة النفسية و العقلية و الجسمية و ذلك عن طريق إتباع طرق العلاج والوقاية المناسبة له.

الفصل الثاني: السلوك العدواني

تمهيد

- 1- لمحة تاريخية عن تطور السلوك العدواني .
- 2- مفهوم السلوك العدواني .
- 3- المفاهيم ذات صلة بالسلوك العدواني .
- 4- نظريات تفسير السلوك العدواني .
- 5- أسباب السلوك العدواني .
- 6- أشكال السلوك العدواني .
- 7- مظاهر السلوك العدواني .
- 8- قياس السلوك العدواني .
- 9- العوامل المؤثرة في السلوك العدواني .
- 10- طرق ضبط السلوك العدواني .
- 11- الاختلاف بين الجنسين فيما يخص السلوك العدواني .
- 12- علاج السلوك العدواني عند الأطفال.

خاتمة

تمهيد:

يعد السلوك العدواني ظاهرة سلوكية واسعة الانتشار تكاد تشمل العالم بأسره، وهذا راجع إلى عدم اكتمال النضج العقلي و الانفعالي لدي فئة المراهقة خاصة الأكثر تعرضا للعدوان وهو كذلك سلوك يصدره الطفل لفظيا أو بدنيا أو ماديا، صريحا أو ضمنيا، مباشرا أو غير مباشر وكذلك إلحاق أذى بدني أو مادي .

وعليه نتطرق في هذا الفصل إلى أهم تعاريف السلوك العدواني وأهم النظريات المفسرة له، أسباب، أشكاله، مظاهره، وكذا العوامل المؤثرة فيه وطرق ضبطه وعلاجه وفي الأخير خاتمة الفصل.

1-لمحة تاريخية عن تطور مفهوم السلوك العدواني:

يتسم التفكير المبكر في السلوك بوجه عام بطابع فلسفي ميتافيزيقي وأتخذ صور انطباعات فردية شخصية وتأملات حول الطبيعة البشرية وقد يلي ذلك انتقال التفكير في الظاهرة إلى الأسلوب العلمي الموضوعي.

وترجع ملاحظات "مالك دوجال" (Mc Dougal. 1927) وتفسيراته النظرية للظاهرة وبداية الاهتمام بالموضوع والبحث فيه، إلى سنة 1928 حيث ظهرت أولى الإشارات للبحث في ميدان العدوان في فهرس مجلة الملخصات السيكولوجية، ثم جاء "دولارد و مجموعة من الباحثين" سنة 1939 بأول محاولة جادة للبحث الميداني المنظم لظاهرة العدوان البشري وكانت ترتبط بين الإحباط و العدوان واستمر تأثير دولارد و زملائه من الباحثين في البحوث اللاحقة لفترة تفوق العشرين عاما.

تعد جهود "باص" (buss) و"بيركويتز" المحاولة الثانية ذات التأثير الفعال على ميدان البحث في العدوانية لابتكارهم لبعض الأساليب التجريبية لقياس العدوان مما فتح المجال للعديد من البحوث و الدراسات، وفي بداية السبعينات قدم كل من "باندورا" (Bandura. 1973) و"بارون" (Baron 1977) و"جونسن" (Johnson. 1972) نماذج نظرية قيمة لتفسير الظاهرة و تحديد الميكانزمات و العوامل التي تدفع ببعض الأفراد إلى العدوان ، وتعد هذه الفترة الانطلاقة الفعلية للبحث في العدوان على المسارين النظري و الإمبريقي، إذ حدث نمو واضح في المعلومات كما و كيفاً، غير أنه لا تزال هناك العديد من الاختلافات بين المنظرين و الباحثين في مفهوم العدوان وأسس النظرية و تطوره عبر مراحل العمر المختلفة. (ملاك نسيمه ، 2017، ص 129).

2- مفهوم السلوك العدواني:

لقد اختلفت تعريفات السلوك العدواني فلم يتفق الباحثون على تعريف محدد له، وذلك نظرا لأن السلوك العدواني سلوك معقد وأسبابه كثيرة متشابكة. ولهذا سوف نحاول ذكر بعض التعريفات التي تناولها الباحثين:

- يعرف نبيل حافظ ونادر قاسم (1993): السلوك العدواني بأنه سلوك ينطوي على شيء من القصد أو النية يأتي به الفرد في مواقف الإحباط التي يعاق فيها عن إشباع دوافعه أو تحقيق رغباته المشروعة أو غير المشروعة فتنتابه حالة من الغضب وعدم الاتزان تجعله يأتي من السلوك ما يسبب أذى له أو للآخرين والهدف منه تخفيض الألم الناتج عن الإحباط و الإسهام في إشباع الدافع المحيط فيشعر الفرد بالراحة ويعود الاتزان إلى شخصيته. (طه عبد العظيم حسين، 2007، ص191).
- ويعرف بارون وريتشارد سون (1994): العدوان بأنه أي شكل من السلوك يكون موجها نحو إلحاق الأذى والضرر بالآخرين وعلى هذا فإن العدوان هو سلوك وليس انفعال أو تجاه بل سلوك مقصود يرمي إلى إلحاق الضرر بالآخرين. (نفس المرجع السابق، 2007، ص192) .
- عرفه كيلي: (Kelley) بأن العدوان هو السلوك الذي ينشأ عن حالة عدم ملائمة الخبرات السابقة للفرد مع الخبرات والحوادث الحالية، وإذا دامت هذه الحالة فإنه يتكون لدى الفرد إحباط ينتج من جرائه سلوكات عدوانية من شأنها أن تحدث تغيرات في الواقع حتى تصبح هذه التغيرات ملائمة للخبرات والمفاهيم التي لدى الفرد. (بطرس حافظ، 2007، ص237)
- جابلن فيعرفه بأنه هجوم أو فعل مضاد موجه نحو شخص ما، أو شيء ما وإظهار الرغبة في التفوق على الأشخاص الآخرين، وأية استجابة للإحباط، وهجوم متطفل ووقع من قبل أحد الأطراف على الأطراف الأخرى، وحاجة إلى الاعتداء على الآخرين

أو إيذائهم أو الاستخفاف بهم أو السخرية منهم أو إغاضتهم بشكل مكرر لغرض إنزال العقوبة بهم. (قحطان أحمد، 2004، ص115)

ومن كلما تقدم يمكن أن نخلص إلى أن السلوك العدواني هو سلوك مقصود يقوم به الطفل لإلحاق الأذى والضرر بالأطفال الأخرى سواء، كان ذلك نفسيا أو جسميا أو لفظيا.

3- المفاهيم ذات الصلة بالسلوك العدواني:

يتضح من تناول التعريفات المختلفة للعدوان وتصنيفاته، أن للسلوك العدواني عدة مفاهيم متصلة بيه منها نجد:

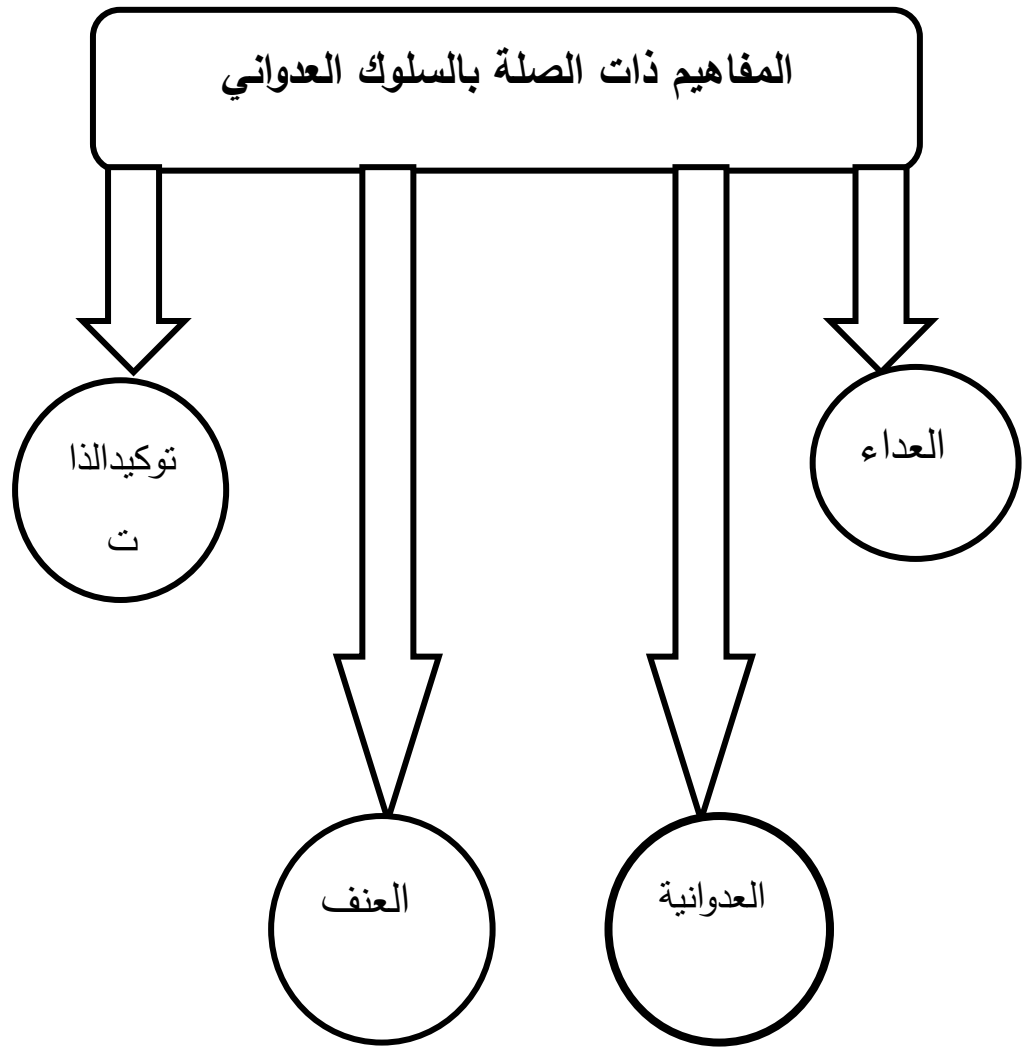
3-1- العداء: يقصد بالعداء شعور داخلي بالغضب والعداوة و الكراهية موجه نحو الذات أو نحو شخص أو موقف ما، والمشاعر العدائية تستخدم كإشارة إلى الاتجاه الذي يقف خلف السلوك، فالعداوة استجابة اتجاهية تنطوي على المشاعر العدائية والتقويمات السلبية للأشخاص و الأحداث.

فهناك من يميز بين العدوان والعدوانية، حيث يرى بعض علماء النفس أن كلمة "عدواني" تستوعب في معناها بعض ضروب السلوك الإيجابي كالمبادأة في حين أن كلمة "عدائي" لا تشير إلا إلى العنف والقسوة وما شابههما من ظواهر سلبية أخرى ويرى البعض أن الفرق بينهما هو تمييز بين السلوك أو التصرف وبين المشاعر، حيث أن جوهر العدائية هو المشاعر السلبية والكراهية اتجاه شخص أو أشخاص أو معايير اجتماعية متى تم التعبير عنها تحولت إلى سلوك عدواني، ومما لا شك فيه أن كلا من العدوان والعدائية وجهان لعملة واحدة لا يفترقان.

3-2- العدوانية: هي ميل للقيام بالعدوان، أو ما يوجد في الأفعال العدوانية أو ميل لفرض مصالح المرء وأفكاره الخاصة رغم المعارضة، وهي أيضا ميل لسعي إلى السيطرة في الجماعة (التسلط الاجتماعي) خصوصا إذا وصل الأمر حد التطرف.

3-3- العنف: هو استجابة سلوكية تتميز بصفة انفعالية شديدة قد تتطوي على انخفاض في مستوى البصيرة و التفكير، ويبدو العنف في استخدام القوى المستمدة من المعدات والآلات، وهو بهذا المعنى يشير إلى الصيغة المتطرفة للعدوان فالعنف هو لمحاولة للإيذاء البدني الخطير.

3-4- توكيد الذات: والذي يعرفه طريف شوقي بأنه "مهارات سلوكية لفظية وغير لفظية نوعية موقفية متعلمة ذات فعالية نسبية تتضمن تعبير الفرد عن مشاعره الإيجابية (تقدير-ثناء) والسلبية (غضب-احتجاج) بصورة ملائمة ومقاومة للضغط التي يمارسها الآخرون لإجباره على إتيان ما لا يرغبه، أو الكف عن فعل يرغبه، والمبادرة ببداء والاستمرار، وإنهاء التفاعلات الاجتماعية والدفاع عن حقوقه ضد من يحاول انتهاكه شريطة عدم انتهاك حقوق الآخرين. (فيروز، فضلية زراقة، 2016، ص98، 99).



شكل رقم (06) يمثل مفاهيم ذات صلة بالسلوك العدواني

ومن هنا نستخلص أن السلوك العدواني ذو صلة بالمفاهيم أخرى وهي عبارة عن الميل للعدوان و أيضا السعي وراء السيطرة في الجماعة و الدفاع عن حقوقه ضد من يحاول انتهاك حقوقه.

4- نظريات تفسير السلوك العدواني:

يعتبر السلوك العدواني من القضايا الهامة في مجال البحث العلمي وسيظل أحد الموضوعات الجديدة بالبحث والدراسة نظرا لأن السلوك العدواني شأنه شأن أي سلوك إنساني متعدد الأبعاد ومع تعدد صور وأشكال العدوان ودوافعه تعددت النظريات التي فسرت السلوك العدواني ومنها:

1- النظرية البيولوجية (السلوك العدواني من منظور المدخل البيولوجي والعصبي):

ذهب أصحاب هذا الاتجاه إلى أن العدوان والعنف جزء أساسي في طبيعة الإنسان وأنه التعبير الطبيعي لعدة غرائز عدوانية مكبوتة. ومهما حاول الإنسان كبت عنفه سينتهي بالفشل، بل أنها تشكل خطر النكوص الاجتماعي فلا يمكن للمجتمع الاستمرارية دون التعبير عن العدوان، لأن كل العلاقات الإنسانية ونظم المجتمع وروح الجماعة يحركها من الداخل هذا الشعور بالعدوان.

حيث يرى مؤيدوا هذه النظرية أن الإنسان لديه مجموعة من الغرائز تدفعه لأن يسلك مسلكا معينا من أجل إشباع تلك الغرائز، ولذلك يعتبرون السلوك العدواني سلوكا غريزيا هدفه تصريف الطاقات العدوانية الداخلية وإطلاقها حتى يشعر الإنسان بالراحة، ويعتبر مكدوجول MacDougol من مؤسسي هذه النظرية.

وقد وجدت بعض الدراسات الحديثة أن هناك العدوان من جهة واضطرابات الجهاز الغدى والكروموزومات ومستوى النشاط الكهربائي في الجهاز العصبي المركزي من جهة أخرى.

وتهتم هذه النظرية بالعوامل البيولوجية في الكائن الحي كالصبغيات والجينات الجنسية والهرمونات والجهاز العصبي المركزي وللامركزي والغدد الصماء والتأثيرات البيوكيميائية والأنشطة الكهربائية في المخ. حيث يوجد لدى الإنسان ميكانيزم فسيولوجي

الفصل الثاني: السلوك العدواني

وينمو 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، وبعد الفرد على أنيابه وتصدر عنه أصوات لا إرادية ويقل إدراكه الحسي حتى أنه قد لا يشعر بالألم في معركته مع خصمه.

ومن الدراسات التي اتجهت لدراسة الهرمونات ولاحظت ارتباط بين زيادة هرمون الذكورة Testosterone ونقص السيروتونين Serotonin في التأثير على السلوك العدواني دراسة "Lippa" (1990) أن الذكور أكثر عدوانية في كل المجتمعات بسبب ارتفاع مستويات هرمون التستوسترون Testosterone لديهم عن الإناث. كما أشارت دراسة "Lipsitt" (1990) أن نقص السيروتونين يرتبط بحدوث سرعة الاستثارة Irritability وزيادة العدوان.

لكن ليس كل الأفراد ذوي المستويات الشاذة (الغير السوية) للسيروتون عدوانين لأنه حتى الأفراد الذين لا يعانون من اللاتوازن كيميائي ربما يتصرفون بعدوانية. وهكذا قد تكون الطبيعة والتربية عاملان مؤثران بالسلب في ظهور السلوك العدواني.

كما أشارت دراسة "Mark" (1970) "وماير Mayer" (1977) إلى أن هناك مناطق في أنظمة المخ وهي الفص الجبهي والجهاز الطرفي مسؤولة عن ظهور السلوك العدواني لدى الأفراد، ولقد أمكن بناء على ذلك إجراء جراحات استئصال بعض التوصيلات العصبية في هذه المنطقة من المخ لتحويل الإنسان من حالة العنف إلى الهدوء.

إلا أن تلك الدراسات لا تقدم الأدلة العلمية الكافية على أن مثل هذه الاضطرابات هي بالضرورة من مسببات العدوان.

كما أشار "كمال مرسى" (1985) أن هناك نسبة كبيرة من الأشخاص العدوانيين لا يعانون من اضطرابات فسيولوجية، لكن الخبرة والتفاعل مع البيئة بصورة سلبية أهم بكثير من العوامل الجينية فيما يتعلق بالسلوك العدواني. (محمد على عمارة، 2008، ص35-37)

2- السلوك العدواني في ضوء نظرية التحليل النفسي: (نظرية الغرائز)

مفهوم غريزة العدوان ليس جديداً، لان الغريزة كانت رئيسية في الاختيار الطبيعي وهي فكرة "لورانس" بالمشاركة مع "هربرت سبنسر" فقد وصفا غريزة العدوان كعامل أساسي في تطوير الإنسان ومعهم "فرويد"، ويرى "لورانس" أن العدوان والشجار شائعان في الحيوانات الدنيا.

والغريزة العدوانية نظرية مقبولة في التحليل النفسي، فالمحاولات المختلفة لغريزة العدوان وتدمير النفس، يمكن أن تلخص باختصار فالعدوان منتشر وشامل، والكثير من العدوان لا يمكن أن يفسر في بعض الحالات مثل الدوافع النفسية للقتل أو الانتحار، فظاهرة السادية Sadism و المازوكية Masochism تشير إلى وجود شعور باللذة في حب عذاب الآخرين أو للفرد نفسه، ويظهر العدوان مبكراً لدرجة أنه لا بد أن يكون فطرياً، وقد أوضح كل من "كابلان"، "واشتاين" أن "فرويد" (Freud) أن العدوان طبيعي وحتمي وقد شرحه كنتيجة لدافع فطري وقوى اتجاه الهدم أو التدمير الذي من الممكن أن يوجهه الفرد إما للآخرين، أو إلى نفسه، وهو ما يسمى غريزة الموت Thanatos والتي تتعارض مع غريزة الحياة (Life Instinct). ويعتقد "فرويد" أن الغضب يوجد في الكائن الحي والذي يحتاج إلى الظهور في فترة أخرى، فكلما طال الوقت على الإنسان بدون ظهور لهذه الدوافع العدوانية كان من السهل انفجار العدوان لديه، وتوجد بعض الموضوعات والأحداث في البيئة تسمى علامات تنبيه "Cues" تعمل على انفجار ما يوجد من عدوان، وهذا يبين لنا لماذا نفقد أعصابنا على أقل الأسباب بعد يوم مليء بالتوتر. ويعتقد كثير من

الفصل الثاني: السلوك العدواني

الناس أن العدوان عند الأطفال غريزة يجب ترويضها بأسرع ما يكون. ويفسرون عدوان الطفل المشكل بلغة الميول الفطرية، وقد يقولون: "أو...إن العنف غريزة فيه..." كما يستخدمون كلمة (غريزة) على نحو غير دقيق أثناء المحادثات اليومية، فالصفات الغريزة أو الفطرية أنماط ثابتة ومعقدة، ولا تتوقف على التدريب و التعلم، وتوجد لدى جميع أفراد النوع.

ويعتقد علماء هذا الاتجاه أن العديد من مظاهر السلوك تشتمل على العدوان، وهذا العدوان يكون فطريا، ويعتقدون أن الناس بفطرتهم يميلون إلى العدوان، ويرى "فرويد" على سبيل المثال أن الناس لديهم غريزة الموت والتخلي عن العدوان الهدام اتجاه أنفسهم وهذا المفهوم ليس مكتسبا بدرجة كبيرة.

ويرى "مارتين هيرت" أنه إذا خضع العدوان للكبت، فستكون ضغوط وتوترات داخلية خطيرة، تؤدي في نهاية المطاف إلى توليد انفجار عنيف، وربما هدم وإذا كان العدوان حاجة بيولوجية كالجوع والعطش فسيدفع الفرد للقيام بنشاط عدواني عنيف.

ويذكر "سنجر" Singer "أن "لورنز Lorenz" اقترح أن غريزة العدوان "The Aggressive Instinct" يجب أن نجد لها مخرجا دوريا من خلال التنفيس Catharsis، أو هي تؤدي إلى انفجار ضخم، ومن الممكن أن تؤدي إلى نشاط عنيف بدون تحريض خارجي. وقد أوضح "مارتين هيرت" أن المحلل النفسي "ايان سوتية" يشير إلى أن افتراضات الباحثين أدت "بفرويد" و "أدلر" إلى الاعتقاد بأن البغضاء و الضعف أمران حتميان، ويعتبران الطفل شريرا بطبيعته، ويجب أن يصبح خيرا أو اجتماعيا بالقسر الاجتماعي، وذلك بإيجاد المخارج لميوله الشريرة، ويرى "سوتية" أن أصل الخير أو الحب موجود عند الفرد منذ البداية ولدى كافة الأفراد الأنواع التي تربي نسلهما" وأن الطريقة التربوية التقليدية في الغرب، تحيط بخيرية الفرد التلقائية، وتحل محلها أخلاق القلق والشعور بالذنب. (ناجي عبد العظيم، 2006، ص 23/24/25)

3- نظرية التعلم الاجتماعي:

يرى أصحاب هذه النظرية أن أساليب التربية و التنشئة الاجتماعية تلعب دورا هاما في تعلم الأفراد الأساليب السلوكية التي يتمكنون عن طريقها من تحقيق أهدافهم .وهكذا يصبح مبدأ التعلم هو المبدأ الذي يجعل من العدوان أداة لتحقيق الأهداف أو عائقا دون تحقيقها، ومن أهم أقطاب هذه النظرية "باندورا" ، فالعدوان عنده يعتبر سلوكا متعلما يتعلمه الإنسان عن طريق مشاهدة غيره، وتسجيل هذه الأنماط السلوكية على شكل استجابات رمزية يستخدمها في تقليد السلوك الذي يلاحظه، افترض "باندورا " أن الأطفال يتعلمون سلوك العدوان عن طريق ملاحظة نماذج هذا السلوك عند والديهم ومدرسيهم وأصدقائهم.(عكلة سليمان، احمد جاسم، ص217).

4- النظرية السلوكية:

تتظر هذه النظرية إلى أن السلوك العدواني أنه سلوك تتعلمه العضوية، فإذا ضرب الولد شقيقه مثلا وحصل على ما يريده فإنه سوف يكرر سلوكه العدواني هذا مرة أخرى لكي يحقق هدفا جديدا . (خولة أحمد يحي، 2003).

كما يرى السلوكيون أن العدوان شأنه شأن أي سلوك يمكن اكتشافه ويمكن تعديله وفق قوانين التعلم ،ولذلك ركزت بحوث ودراسات السلوكيين في دراستهم للعدوان على حقيقة يؤمنون بها وهي أن السلوك برمته متعلم من البيئة ومن ثم فإن الخبرات المختلفة (المثيرات) التي اكتسب منها شخص ما للسلوك العدواني(الاستجابة العنيفة)قد تم تدعيمها بما يعزز لدى الشخص ظهور الاستجابة العدوانية كلما تعرض لموقف محيط و أطلق السلوكيين طائفة من التجارب التي أجريت على يد رائد السلوكية (جونواطسن) حيث أن الفوبيا بأنواعها مكتسبة بعملية التعلم ومن ثم يمكن علاجها وفق العلاج السلوكي الذي يستند على هدلا النموذج من التعلم السيئ واللاسوي وإعادة بناء نموذج تعلم جديد سوي.(عصام عبد اللطيف العقاد، 2001).

5- نظرية الإحباط -العدوان:

يوصف الإحباط بأنه شعور ذاتي يمر به الفرد عندما يواجه عائق ما يحول دون تحقيق هدف مرغوب أو نتيجة يتطلع إليها. والإحباط يؤدي إلى الغضب، ومن ثم يؤدي في الغالب إلى العدوان.

وقد تزعم هذا الاتجاه كل من "جوهان دولارد وزملاؤه" (Dollard et al) وقد إقترح هؤلاء العلماء نظرية حول العلاقة بين الإحباط والعدوان، تشير في مجملها إلى مايلي:

✓ إذا وجد الإحباط وقع العدوان، بمعنى أن الإحباط يؤدي دائما إلى العدوان (مباشر أو ضمني)

✓ إذا وقع العدوان وجد الإحباط، بمعنى أن العدوان دائما يسبقه إحباط. أن الإحباط هو تحريض أو دافع للإصابة الألم.

كما ذهب البعض إلى أن الإحباط ينتج عدوانا ليس فقط في ردود الأفعال قصيرة المدى ولكن أيضا في المواقف طويلة المدى حيث تعتبر الصعوبة الاقتصادية أو البطالة المزمنة شرطا إحباطيا يؤدي إلى عدوان متزايد. (حسين فايد، 2001، ص31/32)

6 - نظرية العدوان الانفعالي:

هي من النظريات المعرفية وترى أن العدوان يمكن أن يكون ممتعا حيث أن هناك بعض الأشخاص يجدون استمتعا في إيذاء الآخرين بالإضافة إلى منافع أخرى، فهم يستطيعون إثبات رجولتهم ويوضحون 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 إرباتهم انفعاليا فإذا أصابهم ضرر وكانوا غير سعداء فمن الممكن أن يخرجوا في مرح عدواني.

الفصل الثاني: السلوك العدواني

فان هذا الصنف يعززه عدد من الدوافع والأسباب، وأحد هذه الدوافع أن هؤلاء العدوانيين يريدون أن يبينوا للعالم وربما لأنفسهم أنهم أقوياء ولا بد أن يحظوا بالأهمية والانتباه، فقد أكدت الدراسات التي أجريت على العصابات العنيفة من الجائحين المراهقين بأن هؤلاء يمكن أن يهاجموا 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 نسبيا بالتفكير. ومن المؤكد أن الأفكار لها تأثير كبير على السلوك الانفعالي، فالأشخاص المثارين يتأثرون بما يعتبرونه سبب إثارتهم وأيضا بكيفية تفسيرهم لحالتهم الانفعالية. (بترس حافظ، 2007، ص246/247)

7- نظرية العدوان الإبداعي لباخ:

تبنى "باخ" وجهة نظر هامة وابتكاريه وذو فعالية عن طريق التعامل مع العلاقات الإنسانية المضطربة، والعدوان الإبداعي وفقا لتصور "باخ" هو باختصار شديد نظام علاج نفسي وهو أيضا طريقة تعليم ذاتي مصمم لتحسين مهارات الناس جذريا للحفاظ على العلاقات السوية مع الآخرين.

والنظام العلاجي عن طريق العدوان الإبداعي والطرق التعليمية يركز على كل صيغ العدوان البشري المباشر وغير المباشرة، السلبي الموجه نحو الذات والموجه نحو الآخرين فرديا أو جماعة.

فالعدوان الإبداعي شكل من أشكال العلاج الذي يؤدي إلى تفسير المشاعر والاتجاهات والأعمال العدوانية الصريحة والمستترة بطرق إعادة التدريب المباشر وأساليب

الفصل الثاني: السلوك العدواني

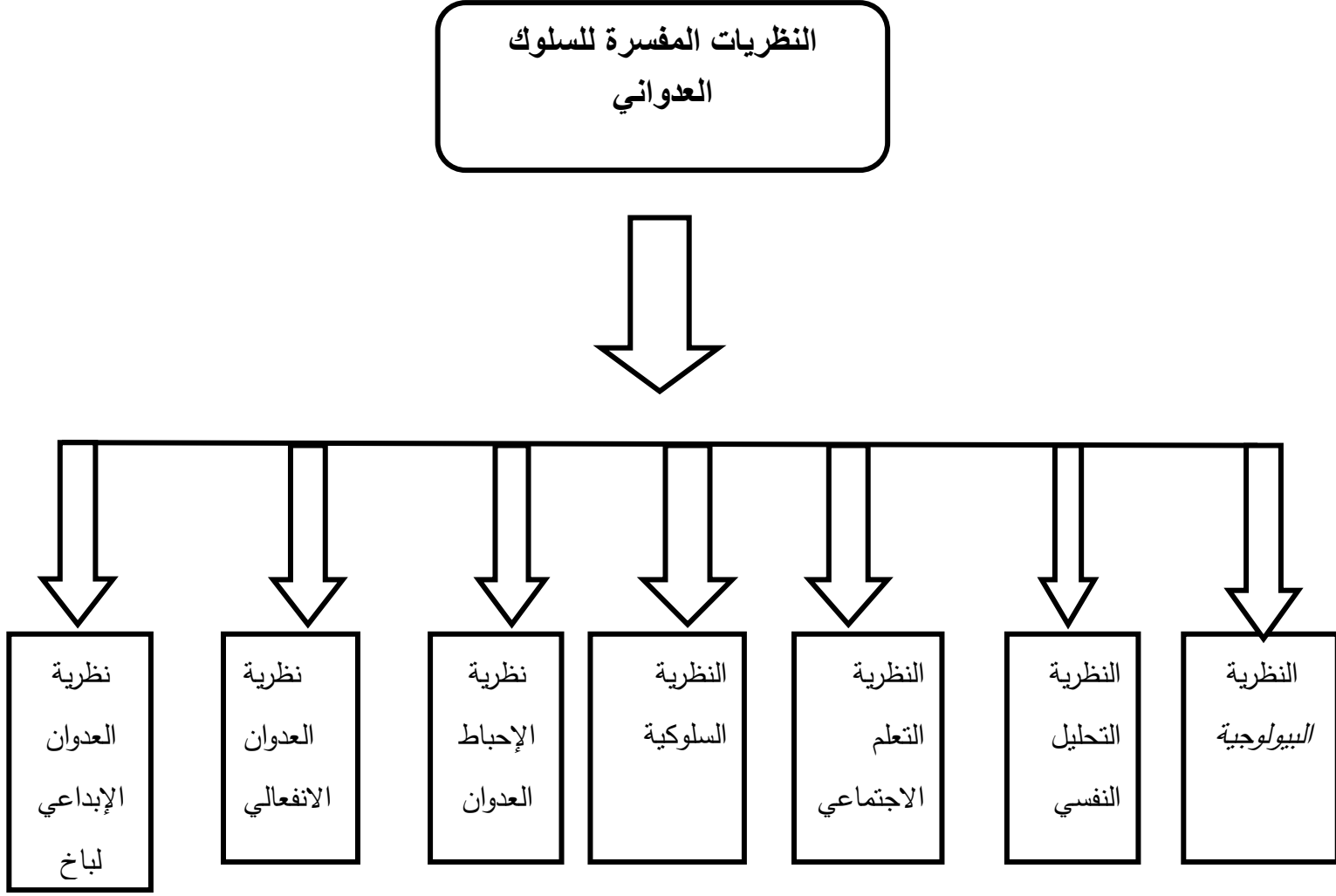
العدوان المبدع فيقدم طقوسا وتمارين تدريبية تقلل من التأثيرات المؤذية من العدوان في الوقت الذي ترفع فيه من التأثيرات البناءة إلى الحد الأقصى.

ويرفض العدوان الإبداعي فكرة أن العدوان هو أساس الميكانيزم ضد عوامل الضيق مثل الخوف أو الشعور بالنقص أو الإحباط، ويركز باهتمام بالغ الطاقة العدوانية البناءة، فمن المسلم به أن العدوان الإنساني سواء كان فطريا أو مكتسبا يثار بسهولة نسبية وبمجرد إثارته فإن صيغ التعبير عن العدوان وتوجيهه هي الطرق التي تتحكم بفاعلية أو على الأقل تخفض إلى الحد الأدنى من العداء المमित وترفع إلى الحد الأقصى الصيغ البناءة أو المؤثرة للعدوان.

وبتحقيق توجيه المسار عن طريق سلسلة طقوس عدائية واضحة البناء وتدريبات التأثير وفي الوقت الذي نجد فيه أن مبادئ العدوان الإبداعي يمكن أن يتم تعلمها ذاتيا عن طريق استخدام الكتب الإرشادية وأسلوب لعب الدمى التنفيسي الموجه نحو إطلاق العدوان والذي يستطيع من خلاله الأطفال الصغار الأسوياء أن يعبروا ببهجة عن غضبهم الشديد والذي كان متراكما بصورة مستترة.

إن التنفيس عن العدوان مثل تشجيع المواجهة الصريحة والواضحة والناقدة أدت إلى انخفاض التوتر بين أفراد الجماعة بصورة لها دلالة، ليس هذا فحسب ولكنه زاد أيضا من عواطف الأفراد نحو بعضهم البعض.

وأخير فالعدوان الإبداعي يتضمن الفهم الكامل لكل من المستويات الظاهرة والمستترة للعدوان البشري، كما يسهم في الوقاية من سوء إدارة وتدبر العدوان المدمر، لهذا يستخدمه كثير من المعالجين كمنحى فعال في التدريب والعمل الإكلينيكي مع الأفراد العدوانيين. (نفس المراجع السابق، 2007، ص 247-248)



شكل رقم (07) النظريات المفسرة للسلوك العدواني

فمن خلال ما سبق نستخلص أن اتجاه النظرية البيولوجية يرى أن العدوان والعنف جزء أساسي في طبيعة الإنسان وأنه التعبير الطبيعي، لعدة غرائز عدوانية "مكبوتة". أما أصحاب نظرية "التحليل النفسي" يرى العدوان منتشر وشامل، والكثير من العدوان لا يمكن أن يفسر في بعض الحالات مثل الدوافع النفسية، كذلك نجد "نظرية التعلم الاجتماعي" يري أصحابها إن أساليب التربية والتنشئة الاجتماعية تلعب دورا هاما في تعلم الفرد أساليب سلوكية لتحقيق أهداف على سبيل المثال مشاهدة الفرد سلوكيات غير مرغوبة يؤدي إلى التعليم والتقليد. أيضا يذهب أصحاب "نظرية السلوكية" أن السلوكيات الإنسانية متعلما عن طريق الملاحظة وكذلك يري أصحاب النظرية أن وسائل الإعلام لها

الفصل الثاني: السلوك العدواني

دور فاعل في ظهور السلوك العدواني. أما أصحاب "نظرية الإحباط - العدوان" يري أصحاب هذا الاتجاه أن الإحباط شعور ذاتي يمر به الفرد لما يكون في حالة صعوبة أو معقدة ، لذا الإحباط يؤدي للغضب وفي الأخير الفرد يتصرف بسلوكيات غير مرغوبة. كذلك يتجه أصحاب "نظرية العدوان الانفعالي" يري أن الأفراد الذين يمارسون العدوان يجد نفسه يستمتع في إيذاء الآخرين بمعنى أخرى يري نفسه من الأقوياء، أما "نظرية العدوان الإبداعي لباخ" يرفض فكرة أن العدوان هو أساس الميكانيزم ، فالعدوان الإبداعي شكل من أشكال العلاج الذي يفسر المشاعر و الأعمال العدوانية ويساهم في الوقاية من العدوان المدمر.

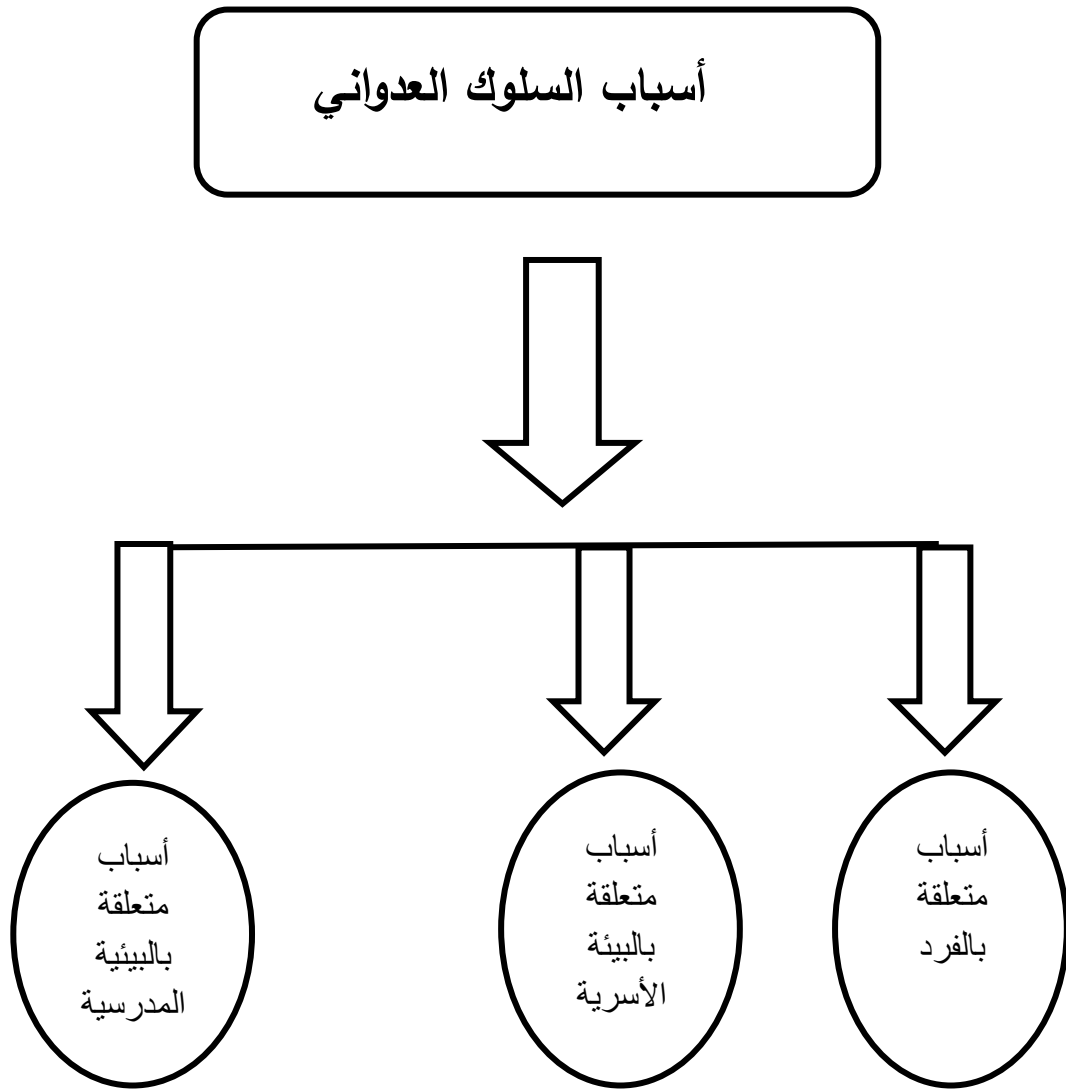
5-أسباب السلوك العدواني:

يذهب بعض العلماء إلى أن الأساليب العدوانية على اختلاف مساراتها صادرة بالأساس، ومتطورة من استعداد فطري هو استعداد المقاتلة، وفي هذا الصدد قال (مكدوكل) "إن غريزة المقاتلة لعبت دورا أكبر مما لعبته أي غريزة أخرى في تطوير التنظيم الاجتماعي". ولما كان دافع المقاتلة نفسه يتخذ اتجاهها نفسيا فإنه قد يخضع خضوعا كبيرا لعوامل البيئة ومؤثراتها. ووفقا لهذه المؤثرات قد يتجه اتجاهها ضارا وهداما، وقد يتجه اتجاهها نافعا لكل من الفرد والمجتمع.

أما الاتجاه الآخر فهو الذي يؤكد على عوامل البيئة في خلق مشاعر العدوان فقد توصل "ماكورد" [Macord] إلى عزل أعراض العدوان الحاد ومعرفة من يتصف بها من الأطفال، ومقارنة سلوكهم بسلوك الآخرين واعتمد على المدرسين والأخصائيين الاجتماعيين ورجال الشرطة في اختيار الحالات الشاذة. وقد تمكن الباحث من اختيار (24) "طفلا يصفهم المجتمع وصفا جازما بالعدوانية، ثم يقارن هؤلاء الأطفال بآخرين ممن لا يتصفون بهذه العدوانية الحادة. وقد دلت النتائج هذا البحث على أن الحالات الحادة العدوانية ترتبط ارتباطا إحصائيا كبيرا بالبيئة التي تتصف بالأمور الآتية:

الفصل الثاني: السلوك العدواني

- 1-التعرض للإيذاء من أحد الوالدين أو كليهما.
- 2-إحساس الوالدين أنفسهم بالفشل.
- 3-اختلاف الوالدين في أسلوب تربية الأطفال.
- 4-كره الوالدين لإنجاب الأطفال وكأن الأطفال جاءوا رغما عنهما.
- 5-لا يتصف سلوك الوالدين في أغلب الأحيان بالعطف والحنان اتجاه أولادهم وتشير بعض الحالات إلى أن الشعور بالنقص من العوامل المهمة في حمل الطفل على ممارسة السلوك العدواني، حيث تبقى العوامل التي يعاني منها والتي تسبب له الشعور بالنقص مكبوتة تغلي في الأعماق فتظهر بصيغ عنف وعدوان رهيب ويمكن التدليل على ذلك من حالة (جري) " Jerry " المشهورة: فقد كان (جيري) في عمر السابعة والنصف حينما قتل زميلا له عن طريق إغراقه في النهر بسبب خصومه بسيطة أثناء اللعب. إن السبب الظاهر لا يمكن أن يقبل لأنه لا يكفي لتفسير الحادث، والحقيقة أن الجانب كان ابن سفاح عاش مع أمه عيشة الكفاف، وكان يضطر أن يعيش وحده في فترات طويلة من النهار لانشغال أمه في خدمة البيوت بدون ضابط أو رقيب، وكانت مدرسته بعيدة عن سكناه الأمر الذي أوصله إلى الغياب والتأخر الدراسي ومن ثم إلى التشرد. ولما كان الأولاد يعرفون أنه ابن غير شرعي فإنهم يعيرونه بذلك، مما حمله على الشعور بالنقص الشديد والنقمة البالغة على من حوله. لقد تراكمت آثار هذه الظروف وظلت مكبوتة في نفسه إلى أن جاء حادث اللعبة مثيرا له فانفجر الحقد المتراكم فكانت الجريمة. (صالح حسين، 2004، ص222/223)



شكل رقم (08) أسباب السلوك العدواني

نستخلص من خلال ما سبق هناك للسلوك العدواني عدة أسباب يمكن تؤدي على ظهور السلوك العدواني ومنها أسباب المتعلقة بالفرد كذلك راجع إلى عوامل بيئية وعوامل وراثية وسمات شخصية الفرد وأسباب نفسية واجتماعية أسرية ومدرسية وان هذه الأسباب إنما هي محصلة لما توصلت إليه دراسات وتفسيرات العلماء والباحثين في هذه الظاهرة.

6- أشكال السلوك العدواني:

يأخذ العدوان أشكال مختلفة ونعرضها على النحو التالي:

• العدوان البدني:

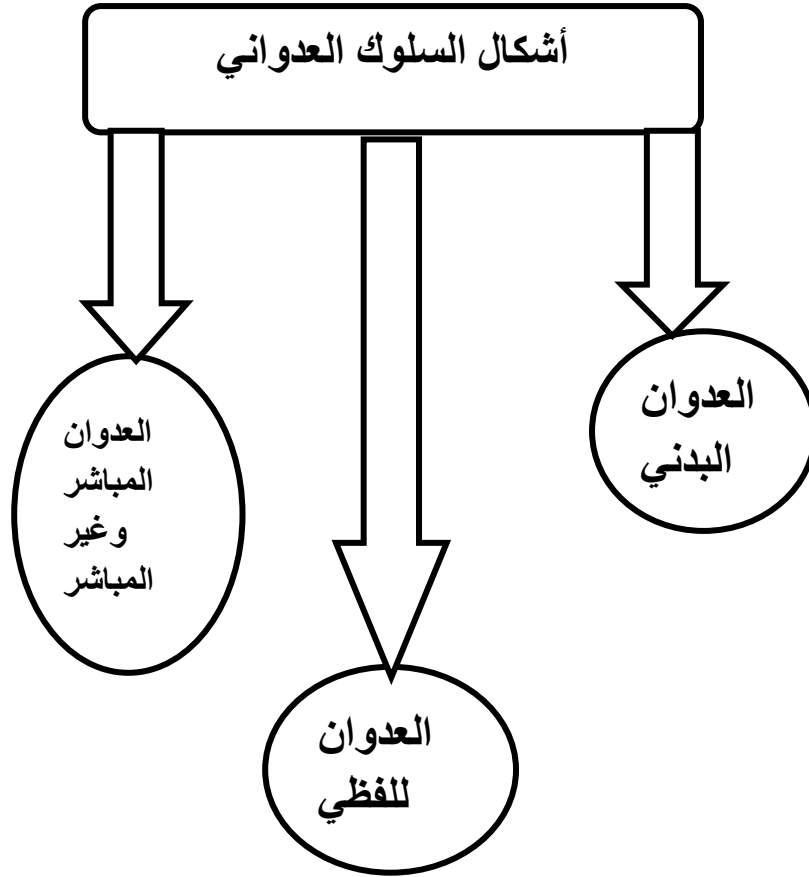
وهو الهجوم ضد كائن حي بواسطة أعضاء الجسم مثل (الأطراف، الأسنان) أو الآلات والمعدات مثل (السكينة أو المسدس أو مضرب الكرة)

• العدوان اللفظي:

وهو توجيه ألفاظ ضارة أو مؤذية لشخص آخر.

• العدوان المباشر وغير المباشر:

وهذا النوع من العدوان قد يكون بدنيا أو لفظيا، والعدوان غير المباشر مثل انتشار الشائعات السيئة في عدم وجود الشخص، أو إشعال حريق في بيت جارة وبذلك تسبب له الأذى، عن طريق غير مباشرة وبذلك تدمر ممتلكاته، والعدوان المباشر على عكس العدوان غير المباشر فهو موجه إلى الشخص مباشرة. (ناجي عبد العظيم، 2006، ص6)



شكل رقم (09) يمثل أشكال السلوك العدواني

7- مظاهر السلوك العدواني:

- يبدأ السلوك كنوبة مصحوبة بالغضب والإحباط وقد يصاحب ذلك مشاعر من الخجل والخوف.
- تتزايد نوبات السلوك العدواني نتيجة للضغوط النفسية المتواصلة أو المتكررة في بيئة الطفل.
- الاعتداء على الأقران انتقاماً أو بغرض الإزعاج باستخدام اليدين أو الأظافر أو الأسنان.....
- الاعتداء على ممتلكات الغير، والاحتفاظ بها، أو إخفائها لمدة من الزمن بغرض الإزعاج.

الفصل الثاني: السلوك العدواني

- إن الطفل العدواني يتسم في حياته اليومية بكثرة الحركة، وعدم أخذ الحيطة لاحتمالات الأذى والإيذاء.
- عدم القدرة على قبول التصحيح.
- مشاكسة غيره وعدم الامتثال للأوامر والتعليمات وعدم التعاون والترقب والحذر والتهديد اللفظي وغير اللفظي.
- سرعة الغضب و الانفعال وكثرة الضجيج و الامتصاص والغضب .
- توجيه النقد اللاذع لزملائه، وتبادل السب والشتم والتلفظ بألفاظ نابيه.
- تخريب ممتلكات الغير كتمزيق الدفاتر والكتب وكسر الأقلام وإتلاف المقاعد والكتابة على الجدران. (محمد العميرة، 2002، ص 118).

8- قياس السلوك العدواني:

نظرا لتنوع أشكال ومظاهر ودرجات العدوان، فمن الصعب أن نجد تعريفا واحدا يتفق عليه المهتمون، وهذا ما يجعل قياسه أمرا ليس سهلا، فقد تعددت طريق القياس، لأنها تعتمد على تفسير العدوان وأسبابه التي يعتقد أنها تكمن وراءه. وهناك القياس المباشر الذي يتضمن ملاحظته السلوك العدواني عند حدوثه، ومنها ما يكون غير مباشر مثل الاختيارات الشخصية والمقابلة.

أما أهم الطرق شيوعا لقياس السلوك العدواني فهي:

1-الملاحظة المباشرة:

وتعد أفضل الطرق استخداما لقياس السلوك العدواني لأنها تعتمد على ملاحظه السلوك عند حدوثه، وقد تكون الملاحظة في الصف أو في ساحة المدرسة أو في البيت أو في العمل.....الخ.

الفصل الثاني: السلوك العدواني

2- قياس السلوك العدواني من خلال تحديد النتائج المترتبة عنه :

حيث يتم تحديد مستوى السلوك العدواني عن طريق تحديد النتائج التي أحدثها السلوك العدواني بالنسبة للأشخاص المعتدى عليهم أو الممتلكات المستهدفة من ذلك الفعل.

3- التقارير الذاتية:

ويقوم الطفل بتقييم مستوى السلوك العدواني الذي يصدر عنه، فقد يسأل الشخص عن عدد المرات التي اعتدى فيها على الآخرين أو عدد المرات التي اتلف فيها ممتلكاته أو ممتلكاته الآخرين، ويعتبر قياس بس وديركي Buss and Durkee (1957) ومقياس نوافكو (Novacom 1975) أكثر مقاييس التقدير الذاتي استخداما لقياس العدوان.

4- المقابلة :

ويمكن من خلال هذه الطريقة معرفة خصائص العدوان، والعوامل المرتبطة به وظيفيا، وغالبا ما تركز المقابلة على تحديد الظروف التي يحدث فيها العدوان، والعمليات المعرفية والانفعالية التي تصاحب العدوان، وأنواع السلوك العدواني وردود الفعل للأشخاص الآخرين.

5- المراقبة الذاتية :

وهو أن يقوم الفرد نفسه بملاحظة سلوكاته العدوانية، وتسجيلها والمواقف المثيرة للعدوان، ونوعية الاستجابة، والنتائج التي ترتبت على ذلك. وقد تكون هذه الطريقة مناسبة للكبار، إذ هي تساعد الفرد على الوقوف على كل العوامل المرتبطة به، بحيث يكون على وعي بسلوكه العدواني، مما تساعد على تجنب العدوان.

6- الطرق الإسقاطية : وقد تكون هذه الطريقة من أصعب الطرق للتعرف على

عدوانية الفر ، لأنها تحتاج إلى شخص ذي خبرة مثل اختبار بقع الحبر لرورشاخ.

7-تقدير الأقران :ويتم ذلك عن طريق توجيه الأسئلة إلى الأقران لمعرفة الأفراد الذين يتصفون بسلوكيات عدوانية.

8-قوائم التقدير: في هذه الطريقة المعلمون أو الآباء أو المعالجون أو غيرهم بتقييم مستوى السلوك العدواني باستخدام قوائم سلوكية محددة، وأفضل مثال على ذلك المقياس الذي طوره يودوفسكي و سلفر و جاسكو نوانديكوت و وليامز (قطحاني أحمد، 2014، ص127-129).

نستخلص من خلال ما سبق هناك عدة طرق لقياس السلوك العدواني ومنها الملاحظة المباشرة التي تعتمد على ملاحظة السلوك عند حدوثه. وكذلك قياس السلوك العدواني من خلال تحديد النتائج المرتبة عنه وذلك عن طريق تحديد مستوى السلوك العدواني، أما التقارير الذاتية التي تعتمد على تقييم مستوى السلوك العدواني الذي يصدر عنه، أيضا نجد المقابلة ومن خلالها يستطيع معرفة خصائص العدوان والعوامل المرتبطة به، أما المراقبة الذاتية وهي أن يقوم الفرد نفسه بملاحظة سلوكياته العدوانية، كذلك الطرق الإسقاطية، أيضا تقدير الأقران وتتم عن طريق توجيه الأسئلة ، أيضا هناك قوائم التقدير التي تتم بتقييم مستوى السلوك العدواني باستخدام قوائم سلوكية محددة.

9- العوامل المؤثرة في السلوك العدواني:

هناك عوامل كثيرة تؤثر في السلوك العدواني، منها ما يعود إلى الطفل نفسه وذلك من خلال سنة، أو أصدقائه، أو ذكائه، أو تعليمه، أو مستواه المعيشي وتكوينه النفسي والاجتماعي، ومنها ما يعود إلى الأسرة من خلال عمل الوالدين وانشغالهما، بالإضافة إلى العلاقات الأسرية الهشة، ومنها عوامل خارجية كوسائل الإعلام المختلفة.

-وقد يظهر العدوان إذا غابت الأم وخاف الطفل، فيصبح ليعبر عن ذاته ووجوده، والطفل يكثر الكلام ليعلن عن وجوده، ويلفت النظر إليه، كما أن العدوان نوع من تحقيق القدرة

الفصل الثاني: السلوك العدواني

وتأكيد الذات، وهي خاصية إنسانية يحتاج إليها الإنسان، وعدمها يعرضه للفشل في تحقيق وجوده وإمكانياته.

- وقد يكون العدوان تدريباً للطفل ليكون مستعداً في الوقت المناسب للدفاع عن بقائه ووجوده، وتأكيد ذاته، وقد يكون العدوان كنوع من المقاومة للحقيقة، مثل مقاومة الشخص لكشف حقيقة نزعاته ومواقفه السلبية، وتكون المقاومة في شكل عدواني سافر، وقد يرجع العدوان إلى الحاجة إلى الحرية، فالصغار يثورون طلباً للحرية ويستخدمون في ذلك العناد والمخالفة ورفض الطعام والتخريب.

كما يلاحظ أيضاً أن مشاهدة الأطفال للعنف في وسائل الإعلام يؤثر بشكل كبير على سلوك الأطفال.

والطفل الذي يشعر بتقبل والديه له ينجح في التكيف مع بيئته، بخلاف الطفل الذي لا يشعر بتقبل والديه له، فإنه يميل إلى العدوانية، أي أن اتجاه التقبل الوالدين يرتبط بالعدوانية ارتباطاً سالباً، كما أن اتجاه التفرقة الوالدية يرتبط بالعدوانية ارتباطاً موجباً. (ياسر نصر، 2010، ص 148/149)

نستخلص أن السلوك العدواني له عدة عوامل مؤثرة منها ما يعود إلى الطفل نفسه، أو خلال أصدقائه، ومنها ما يعود على الأسرة من خلال عمل الوالدين، كذلك تعود إلى فقدان إحدى الوالدين أو غياب الأم. كما أن مشاهدة الأطفال للعنف في وسائل الإعلام يؤثر بشكل كبير على سلوك الأطفال.

10- طرق ضبط السلوك العدواني:

من أساليب ضبط السلوك العدواني ما يلي:

1-التعزيز التفاضلي: ويشتمل هذا الإجراء على تعزيز السلوكات الاجتماعية المرغوب

فيها، وتجاهل السلوكات الاجتماعية غير المرغوب فيها. وقد أوضحت الدراسات

إمكانية تعديل السلوك العدواني من خلال الإجراء، ففي دراسة قام بها براون واليوت

الفصل الثاني: السلوك العدواني

(Brown & Elliot) استطاع الباحثان تقليل السلوكات العدوانية اللفظية والجسدية لدى مجموعة من الأطفال في الحضانة خلال إتباع المعلمين لهذا الإجراء، حيث طلب منهم الثناء على الأطفال الذين يتفاعلون بشكل ايجابي مع أقرانهم، وتجاهل سلوكا تهم عندما يعتدون على الآخرين.

2-**الحرمان المؤقت من اللعب:** ويستخدم هذا الأسلوب عادة في حالة وجود طفل عدواني مع زملائه بحيث يلحق بهم الأذى في الحصص والألعاب الجماعية، وقد استخدم "بريسكلاد و جاردنر" (Brisklad&Gadenor) هذا الإجراء مع طفلة عمرها ثلاث سنوات تحب الصراخ ورمي الأدوات وإيذاء الآخرين من زملائها، وكانت النتيجة تقليل سلوك العدوان عند الطفلة من 45% إلى 41% بعد هذا الإجراء.

3-**تقليل الحساسية التدريجي:** ويتضمن هذا الأسلوب تعليم الطفل العدواني وتدريبه على استجابات لا تتوافق مع السلوك العدواني كالمهارات الاجتماعية اللازمة، مع تدريبه على الاسترخاء، وذلك لمواجهة المواقف التي تؤدي إلى ظهور السلوك العدواني.

4-**أسلوب الغزل وثنم الاستجابة:** ويتم هنا التوضيح للطفل بأن قيامه بالسلوك العدواني لا يؤدي فقط إلى عدم الحصول على مكافآت، بل إن نتائج سلوكه هذا تعني العقاب.

5-**إجراء التصحيح الزائد:** وهو قيام الأطفال بسلوكات بديلة للسلوكات العدوانية بشكل متكرر، مثال ذلك: عندما يقوم الكفل بأخذ الأشياء بالقوة من زملائه، يطلب منه إعادتها والاعتذار للمعلمين والزملاء على سلوكه الخاطئ، ويشتمل التصحيح على ثلاثة عناصر أساسية هي:

أ- تحذير الطفل العدواني لفظيا وذلك بقول: لا.....ويتوقف عن هذا في حالة اعتدائه على طفل آخر.

ب- **الممارسة الإيجابية:** وتشتمل على الطلب من الطفل لفظيا أن يرفع يده التي ضرب بها الطفل الآخر وأن ينزلها أربعين مرة مباشرة، بعد قياسه بالسلوك العدواني.

الفصل الثاني: السلوك العدواني

ت - إعادة الوضع إلى أفضل مما كان عليه قبل حدوث السلوك العدواني، وذلك من خلال اعتذار الطفل المعتدي إلى الطفل المعتدى عليه مرات عدة.

6-النمذجة: تعتبر طريقة من أكثر الطرق فعالية في تعديل السلوك العدواني، ويتم ذلك في ظروف استقرارية ومثيرة للعدوان، ويمكن القيام بمساعدة الطفل عن طريق لعب الأدوار من أجل معرفة سلوكيات غير عدوانية. ويمكن تقدير التعزيز عند حدوث ذلك من أجل منع الطفل من إظهار السلوك العدواني في المواقف.

توفير طرق لتفريغ العدوان : وهنا يتم تقديم وسائل بديلة متنوعة من أجل التخلص من الغضب أو تفريغ النزعات العدوانية مثل: اللعب، والتمارين، الرياضية....إلخ. (خولة أحمد يحيى، 2000، ص192، 191)

نستخلص من أساليب ضبط السلوك العدواني منها التعزيز التفاضلي، كذلك الحرمان المؤقت من اللعب، أيضا تقليل الحساسية التدريجي، وهناك أسلوب العزل وثمان الاستجابة، وإجراء التصحيح الزائد، وفي الأخير طريقة النمذجة.

11-الفروق بين الجنسين فيما يخص السلوك العدواني:

إذا كان هناك شيء قد أجمع عليه علماء النفس النمو وعامة الناس فهو أن الأولاد الذكور أكثر عدوانية من الإناث، وقد أثبت دراسة (Maccoby and Jacklin 1974) حول الاختلافات بين الصبيان والبنات.

وعند مناقشة السلوك العدواني خلال مرحلة ما قبل المدرسة. لم يتفق علماء النفس على مجال الذي تنتج منه الظاهرة من الاختلافات التكوينية أو من خلال العوامل البيئية. أو من الوالدين أو من قبل الأساتذة، ويبين التوجه العام أن هناك شيء ما في الجوانب الفسيولوجية للصبيان يؤدي بهم إلى تعلم العدوان كنموذج للسلوك أكثر من الفتيات.

وقد درس (Harris and Siebel 1975) الطريقة التي يتصرف بها كل من الصبي والبنات بعد خضوع لفترة من الإثارة الانفعالية وقد أجريت التجربة على الطلاب

الفصل الثاني: السلوك العدواني

من صفوف السنة الثالثة والذين أحضروا بشكل فردي إلى غرفة اختبار فأعطى كل واحد منهم صندوقا به 25 بالون للمشاركة في الأبحاث.

وقد عرض الباحثون للأطفال صورا لمناظر طبيعية وطلبوا من كل واحد أن يفكر بغضب أو بسعادة أو أفكار حزينة. وبعد نصف دقيقة أشاروا إلى لعبة كبيرة لبهلوان وبعض اللعب وصندوق مكتوب عليه (بالونات لأطفال آخرين)، وقد أبلغ الصبي أو البنت بأن يبدأ اللعب بلعبة (البهلوان) أو الألعاب الأخرى، وإذا شاء يمكنه وضع بالون من علبته في اللعبة الأخرى المدون عليها عبارة (لأطفال آخرين) ثم ينسحب الباحث ويراقب من مكان خفي.

ويسجل السلوك العدواني للطفل خرق لعبة البهلوان أو ضربها أو تبادل البالونات، وتشير النتيجة إلى أن سلوك الصبيان كان عكس سلوك الفتيات، فكان ثلث الصبيان على الأقل متورطين في السلوك العدواني في مواقف واحد على أقل تقدير في مقابل ربع الفتيات، وفي المقابل أعطى أكثر من نصف عدد الفتيات بالوناتهن للصندوق وقابل ذلك أقل من الثلث من الصبيان. وتبين أن الاستثارة الانفعالية تؤدي إلى الحالة العدائية في حالة الصبيان وتعطيل العداء في حالة البنات (روبرت، هنري كلاي، 2004، ص542/543)

12- علاج السلوك العدواني:

- عدم اللجوء إلى أسلوب العقاب مع الأطفال عندما يظهرون سلوكا غير مرغوب فيه أو يخرقون النظام في البيت أو المدرسة، لأن العقاب سوف يوجب روح المقاومة والقتال لديهم، وتزداد عدوانيتهم، وإنما يجب أن يكون هناك قدر معقول من التوازن بين ما يرغبه الطفل والمحددات التي تعيق هذه الرغبة لكي توفر له نموا انفعاليا سليما مع ثقة عالية بالنفس تساعد في المستقبل على قهر الصعاب التي تواجهه.

الفصل الثاني: السلوك العدواني

- مساعدة الطفل على أن يتخلص من توتره، فلا ننزعج منه عندما يظهر غضبه في المواقف التي تستدعي الغضب لأن التوتر إذا بقي مضغوطا ومكبوتا لدى الطفل فقد يولد انفجارات انفعالية مؤدية للطفل ولمن حوله.
- لابد أن تعرف أن الطفل مقلد جيد من الطراز الأول، وهو يقلد أقرب الناس إليه ويعدّه نموذجا يتقمصه في ممارسته لسلوك ما، وعلى هذا الأساس يمكننا القول بأن الطفل قد يتعلم السلوك العدواني من والده الذي يستخدم معه أو مع أحد أخوته العقاب، فيتعلم منه كيف يمارس عدوانه على الآخرين، وبذا فإن ذلك يتطلب منا أن نكون حذرين في هذا الجانب، ونحاول جاهدين أن نبعد الأطفال عن تقليد النماذج التي تظهر العدوان أو تمارسه، سواء منا نحن الكبار أو من الأفلام التي يشاهدونها أو إي مواقف أخرى.
- على الوالدين أن يتدخلوا بحزم ولا يسمحان لأطفالهما بمشاهدة برامج الكبار، وخاصة تلك التي تمجد العنف والقوة، وتركز على القدرات الخارقة للإنسان، لأن مثل هذه البرامج تحدث آثار نفسية ضارة في نفوس الأطفال.
- الاطمئنان والأمن النفسي ضروري جدا للطفل، وهذا يأتي من خلال اهتمام الوالدين بطفلهم وبحياته المدرسية وبأصدقائه، لأن فقدان هذا الاهتمام يدفع الطفل إلى خلق أجواء عدوانية يتسلط من خلالها على غيرها باستخدام القوة بقصد الحصول على الأمن النفسي والرضا عن الذات للذين يفقدنهما في حياته كنوع من التعويض.
- عدم التساهل أو التهاون إزاء السلوك العدواني، بل لابد أن يعرف الطفل أن هناك دائما عواقب لسلوكه العدواني، كما أن هناك مكافآت السلوك المتحضر، وإذا قمنا بتأديب الطفل أو عقابه فيجب أن يتم ذلك بشكل صحي.
- إعطاء القدرة القدوة الحسنة من الوالدين والمعلمين والشخصيات المؤثرة في حياته، وأن التعامل مع الآخرين يتم بالاحترام والمودة والأخذ والعطاء، ولا يتم بالعنف والعدوان.

الفصل الثاني: السلوك العدواني

- التعرف على بواعث السلوك العدواني، هل هي اضطرابات عضوية لها علاقة بالمخ أم اضطرابات نفسية أم ظروف اجتماعية؟ وتحاول التعامل معها حسب طبيعتها، بالعلاج النفسي أو العلاج الاجتماعي.
- توفير فرصة للتلاميذ لمزاولة الألعاب الرياضية و الألعاب المسلية للترفيه عن أنفسهم.
- شغل وقت الفراغ التلميذ العدواني بما يتفق مع ميوله وقدراته وتصميم بعض النشاطات المحببة إلى نفسه والنافعة له.
- تغيير ظروف البيئة التي تدفع التلميذ إلى العدوانية ومساعدته لكي يواجه المواقف المحيطة ويقومها. (اللافي محمد زيادة، بدون سنة، 116/114)

خاتمة الفصل:

مما سبق ذكره يمكن القول أن السلوك العدواني سلوك مقصود يقوم به المراهق لإلحاق الضرر والأذى بالآخرين، لي هذا لابد لي الوالدين بصفة عامة والمعلم بصفة خاصة مساعدة المراهق وتوعيته لحد من هذا السلوك وضبطه.

الفصل الثالث : التعليم المتوسط

تمهيد

- 1- هيكلة نظام التعليم في الجزائر.
- 2- تعريف مرحلة التعليم المتوسط.
- 3- مبادئ مرحلة التعليم المتوسط.
- 4- أهداف مرحلة التعليم المتوسط.
- 5- أهمية مرحلة التعليم المتوسط.
- 6- خصائص النمو في مرحلة التعليم المتوسط.
- 7- متطلبات النمو في مرحلة التعليم المتوسط.
- 8- مشكلات مرحلة التعليم المتوسط.

خلاصة

تمهيد:

تعتبر المرحلة المتوسطة النواة الأساسية التي يمر بها التلميذ خلال أربعة سنوات من الدراسة و هي نتاج خمسة سنوات من المرحلة الابتدائية، حيث يصبح التلميذ في هذه المرحلة مهياً للانتقال إلى المرحلة الثانوية، و في هذا المسار يطرأ على التلميذ عدة تغيرات نفسية وفزيولوجية التي تسمى مرحلة المراهقة، اذ تعتبر المنعرج الأساسي في تكوين شخصيته وتكيفه مع مجتمعه فهي تعرج بالفرد من الطفولة إلى سن الرشد، و تجعله يعيش فترة من التقلبات و التناقضات التي تؤثر في مساره الدراسي.

1- هيكلة نظام التعليم في الجزائر:

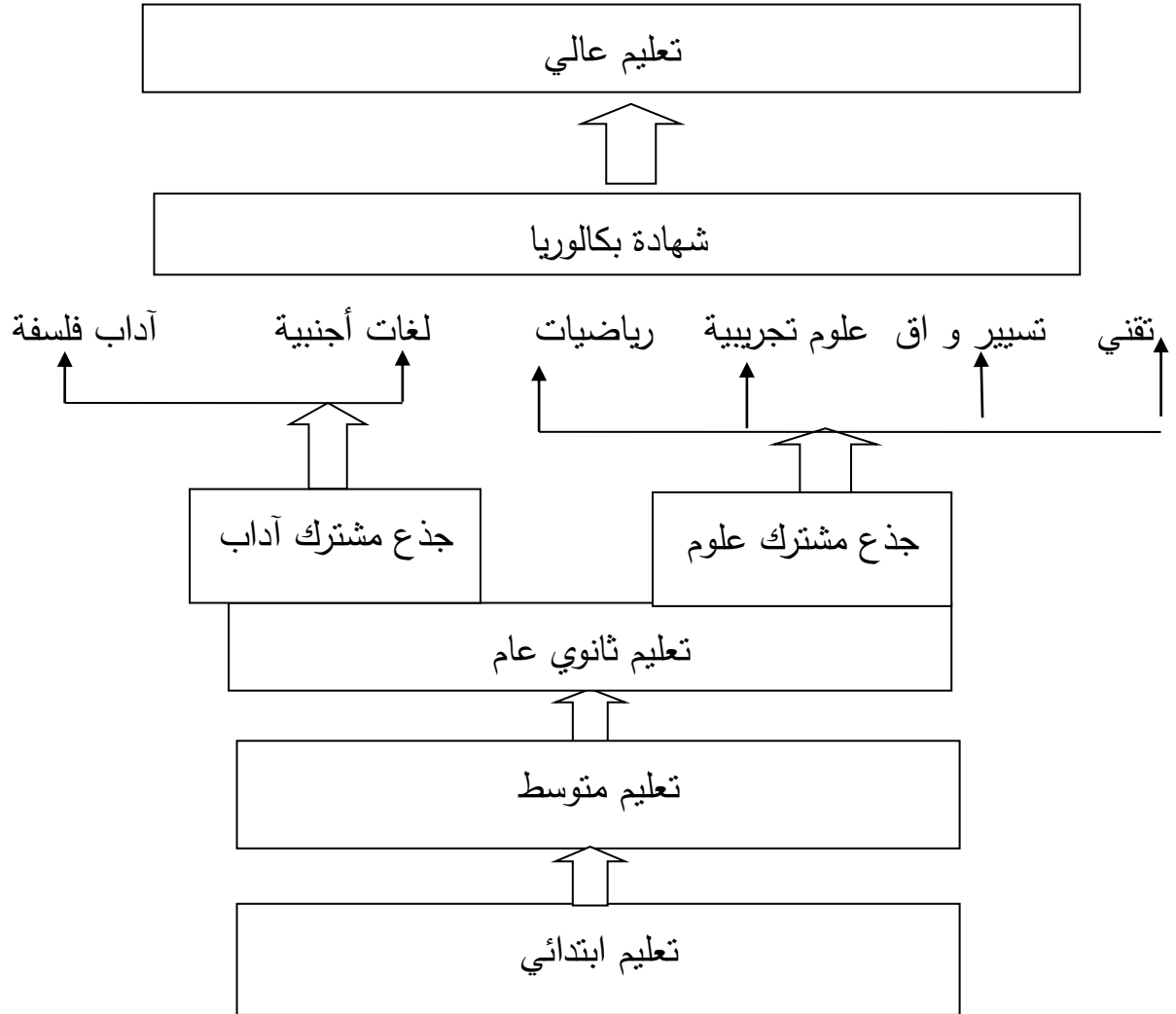
عملت وزارة التربية الوطنية منذ نشأتها من اجل تطوير النظام التربوي في الجزائر الذي يتكون من ثلاثة مراحل و التي تتمثل فيمايلي:

* **التعليم الابتدائي:** حيث يدخل الطفل في العمر السادس و يدرس 5 سنوات و في الأخير يتحصل على شهادة التعليم الابتدائي و بها ينتقل إلى التعليم المتوسط.

* **التعليم المتوسط:** و هي المرحلة التي تلي المرحلة السابقة و هنا يدرس 4 سنوات و في الأخير يجتاز امتحان شهادة التعليم المتوسط.

* **التعليم الثانوي:** و هنا في هذه المرحلة سوف يقوم التلميذ باختيار الجذع الذي يريده و هما على النحو التالي:

جذع مشترك علوم تكنولوجية الذي يتمثل في تقني رياضي، تسيير و اقتصاد، علوم تجريبية و رياضيات. أما بالنسبة للجذع مشترك آداب فهي لغات أجنبية، آداب و فلسفة. وهذه المراحل يتم فيها إعداد النشا وبناء شخصيتهم كمواطنين تكون لهم صفات و سلوكيات يحرص المجتمع على أن يتمثل بها أبنائهم، إذ تعتبر مهمة لأنها أساس مستقبل التلاميذ و هي مرحلة انتقالية من مراحل النمو المختلفة إلى أخرى



شكل رقم (10) يوضح هيكلية نظام التعليم في الجزائر

2- تعريف التعليم المتوسط:

التعليم المتوسط هو القاعدة الأساسية للمنظومة التربوية وهو يمنح تربية قاعدة موحدة و يضمن حد أدنى من المعارف والخبرات والمهارات لجميع الأطفال ويهيئهم للقيام بدورهم في المجتمع وينمي فيهم روح المواطنة ويعزز حسهم الوطني ويثبت معالم شخصيتهم الوطنية. فالتعليم المتوسط يعتبر القاعدة التربوية الإجبارية والضرورية لمتابعة الدراسة أو الالتحاق بمراكز التكوين المهني من بين ما ورثته الجزائر عن الاستعمار الفرنسي. (بوفجلة غيات، 2002، ص45)

الفصل الثالث : التعليم المتوسط

و يعرفه عبد السلام حامد (2000): التعليم المتوسط هو الطور الآخر للتعليم الإلزامي بعد التعليم الابتدائي و لا يمكن أخذه من زاوية انه يمثل إطار تحضيريا نحو الثانوي، بل بالعكس فهو يهدف للوصول بالمتعلم إلى اكتساب قاعدة من المعارف و الكفاءات غير قابلة للانضغاط بمعنى تناولها بظرف زمني وجيز و قسما من الثقة و التأهيل إما من مواصلة دراسته بعد المرحلة الإلزامية أو الإدماج في الحياة العملية، و تتوزع السنوات الأولى في التعليم المتوسط حسب ثلاثة مراحل متعاقبة و هي:

المرحلة الأولى: منها سنة واحدة وهي انتقالية من الابتدائي إلى المتوسط تشكل تغير جذري بالنسبة للتلميذ وذلك بتعدد الأساتذة وتحول في طرق العمل حيث يتراوح عمره من (10) إلى (12) سنة بالنسبة لهذه المرحلة.

المرحلة الثانية: فترة تدعيمية، مدتها سنتين يتم التركيز على تعزيز التعليمات و تناولها بعمق، أما التلميذ يكون بين (12) إلى (14) سنة.

المرحلة الثالثة: هي فترة تعزيز التعليم والتوجيه تدوم سنة تسمح باكتساب الكفاءات المسطرة وقد يتراوح العمر بالنسبة للتلميذ بين (16) إلى (20) سنة. (عبد السلام حامد، 2000، ص 16-17)

ويمكن القول ان عملية التعليم المتوسط مكملة للتعليم الإلزامي إلا أن المعلومات المسطرة للتلميذ لاكتسابها تكون معمقة، حيث تشكل عائق للتلميذ فيضطر إلى إعادة السنة لهذا نجد اختلاف بين التلميذ والعمر في حين أن المستوى الدراسي هو نفسه.

3- مبادئ التعليم المتوسط:

- التعليم المتوسط يجسد البعد الوطني الديمقراطي والبعد العلمي والتكنولوجي والبعد العالمي، والتوجهات الجديدة في البلاد وفي الميادين السياسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية وينطلق من المبادئ العامة مستفيدا من التوجهات العالمية المعاصرة.

الفصل الثالث : التعليم المتوسط

- يعتبر التلميذ فيه محور العملية التربوية والمعلم هو دعائمها الأساسية وأساس نجاحها، يتضمن تفتح المدرسة على المحيط الاجتماعي والاقتصادي والثقافي والبيئي لربط المنظومة التربوية بعملية التنمية الشاملة للبلاد.

- يشكل الأولوية الأولى في واجبات الدولة والتزاماتها وانشغالات المجتمع ويجب أن تتعاون كل الأطراف على النهوض به على أن تحدد هذه المشاركة بقوانين وضوابط واضحة، يعمق ويرسخ انتماء أبنائنا للوطن والولاء له. (محمد عبد الرحمان، 2001، ص55).

4-أهداف التعليم في مرحلة المتوسط:

يهدف التعليم المتوسط إلى تمكين المتعلم من:

- كيفية التعلم وتنمية حب المعرفة والاطلاع والبحث والتجربة والإبداع فيه والتعلم مدى الحياة.
- الاعتماد على النفس في صياغة مشروعه المستقبلي والتزويد بمنهجية التعامل مع المعطيات ومعالجة المسائل.
- اتقاننا لغة الوطنية فهما ونطقا وقراءة وكتابة.
- الاكتساب التدريجي للتحليل الرياضي المبسط والمرحلي والتمكن من استعماله.
- التأهيل لمواصلة التعليم الثانوي والتكوين المهني والاندماج في المجتمع وفهمه والعيش فيه.
- الوعي بدور الأمة الجزائرية أخذا وعطاء في الحضارة العربية والإسلامية والوعي بتاريخها النضالي وقيام ثورة أول نوفمبر 1954.
- المبادئ الإسلامية والوطنية وتأهيله للمواطنة الصالحة.
- اكتساب مبادئ العلوم المختلفة وفهمها وتحضيرها للإسهام في إنتاجها المستقبلي.
- حب الدراسة والمطالعة.
- التعود على احترام الطبيعة والمحافظة عليها والمساهمة في رعايتها وتنميتها وحمايتها.

الفصل الثالث : التعليم المتوسط

- إعطاء العناية الكافية للتعليم التخصصي الذي يضم الفئات التالية:
- المتأخرون دراسيا.
- المعوقين والمكفوفين.
- ذوي الأمراض المزمنة.
- المتفوقين والموهوبين. (مصطفى عشوي، 1991، ص 117).

5- أهمية مرحلة التعليم المتوسط:

تعتبر المرحلة المتوسطة واسطة العقد في مراحل التعليم المختلفة، لذلك تمثل بحكم موضعها من السلم التعليمي مرحلة ذات انتقال في حياة التلاميذ، لعل من العوامل التي تكسب هذه المرحلة أهميتها مايلي:

المرحلة المتوسطة أساس تثبيت وتوسيع ما حققته المرحلة الابتدائية من تنمية المهارات والمعارف الأساسية.

المرحلة التي يتم فيها إعداد جيل وسط في كفايته وتأهيله وقدراته، يمكنه القيام بمسؤولياته وشق طريقه في الحياة العملية واطلاع طلابها حين تخرجهم بأعباء الحياة أو كسب العيش أو مواصلتهم دراسة المرحلة الثانوية أو الفنية بأنواعها المختلفة.

أن ظهور الانفعالات عند المراهق ناتج لقبول الحياة الجديدة بحيث انه يرخص الاستمرار للخضوع إلى سلطة الكبار لأنه يشعر بنمو جسمي و عقلي فيثور عليهم، و يجد نفسه قادرا على أن يفكر بنفسه و يكون أراء خاصة و تتصف هذه الانفعالات بكونها عنيفة منفعة و متهورة تتناسب مع مثيراتها، ولا يستطيع المراهق التحكم فيها و لا في المظاهر الخارجية لهل، ونلاحظ السهولة الانفعالية و عدم الثبات الانفعالي، وقد يلاحظ الخجل و الميول والانطوائية و التمرکز حول الذات نتيجة التغيرات الجسمية المفاجئة و قد يلاحظ التردد نتيجة عدم الثقة في النفس في بداية هذه المرحلة. (سلام زهران، 1990، ص 319)

6- خصائص النمو في مرحلة التعليم المتوسط:

النمو في المرحلة المتوسطة هي مجموعة التغيرات و التطورات التي يتميز بها الطفل في المرحلة المتوسطة فيصبح مستعدا للتخلص من مرحلة الطفولة بشكل تدريجي و الانتقال إلى مرحلة الشباب ،و يظهر هذا النمو واضحا خلال وجود مجموعة من التغيرات الجسمية و النفسية و السلوكية و الفكرية التي تطرأ على الطالب و تجعله أكثر وعيا و إدراكا للأمور المحيطة به، كما انه يبدأ بالتخلص من عالم الخيال الطفولي و يصير أكثر قربا من الواقع بمعنى انه يصبح قادرا على ربط البيئة المحيطة به بسمات أكثر منطقية و من خلال ما سبق نتعرف على أهم هذه الخصائص :

1-6 النمو الجسمي:

تتداول تحولات الطفل في مرحلة التعليم المتوسط في الناحية الجسمية حيث يكون نمو الجسم في هذه المرحلة سريعا، فمتوسط نمو المراهق من حيث الوزن و الطول قد يصل إلى ضعف متوسط نموه في أواخر المرحلة السابقة.

وهذا النمو عند البنات يبدأ من سن (13.11 سنة) وعند الأولاد من سن (14.13 سنة)

غير انه لا يستمر في بقية المرحلة بل يأخذ في النقص تدريجيا.

وتبدو مظاهر النمو الجسم الهضمي والقوة العضلية وفي أثر هذه النواحي على النمو الطولي والوزني.

2-6 النمو العقلي:

يختص بنمو الوظائف العقلية كالذكاء والقدرات والعمليات العقلية كالإدراك والانتباه

والتذكر والخيال. الخ، ويشتمل النمو العقلي واللغوي كإكتساب المفردات والمهارات اللغوية.

3-6 النمو الاجتماعي:

تتميز العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة في أنها أكثر تمايزا أو أكثر اتساعا وشمولا عنه في مرحلة الطفولة.

الفصل الثالث : التعليم المتوسط

ويتميز النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة بمظاهر رئيسية وخصائص أساسية من بينها: الميل إلى الجنس الآخر ويؤثر هذا الميل على نمط سلوكه ونشاطه ويحاول أن يجذب الجنس الآخر بطرق مختلفة.

تأكيد الثقة بالذات فيتحرر من سيطرة الأسرة ويؤكد شخصيته ويشعر بمكانته. اتساع مظاهر التفاعل الاجتماعي.

التمرد: حيث سيطرة الأسرة ليشعر بفرديته ونضجه واستقلاله.

السخرية: حيث يتطور إيمان المراهق بالمثل العليا البعيدة تطورا ينمو به أحيانا إلى السخرية من الحياة الواقعية المحيطة به ليبعداها عن هذه المثل التي يؤمن بها ويدعو إليها. **التعصب:** ويزداد تعصب المراهق لأرائه ومعايير جماعة النظائر التي ينسب إليها لأفكار رفقاءه وأساليبهم.

والعوامل التي تؤثر في النمو الاجتماعي للمراهق: علاقة الطفل بوالديه وأثرها على مراهقته. الجو النفسي السائد في الأسرة.

أثر المدرسة في النمو الاجتماعي. (عبد الفتاح دويدار، 1996، ص 256)

4-6 النمو الانفعالي:

أن ظهور الانفعالات عند المراهق ناتج لقبول الحياة الجديدة بحيث انه يرخص الاستمرار للخضوع إلى سلطة الكبار لأنه يشعر بنمو جسمي و عقلي فيثور عليهم، و يجد نفسه قادرا على أن يفكر بنفسه و يكون أراء خاصة و تتصف هذه الانفعالات بكونها عنيفة منفعة و متهورة تتناسب مع مثيراتها، و لا يستطيع المراهق التحكم فيها و لا في المظاهر الخارجية لهل، و نلاحظ السهولة الانفعالية و عدم الثبات الانفعالي، و قد يلاحظ الخجل

والميل والانطوائية والتمركز حول الذات نتيجة التغيرات الجسمية المفاجئة وقد يلاحظ التردد نتيجة عدم الثقة في النفس في بداية هذه المرحلة. (سلام زهران، 1990، ص 319)

7-متطلبات النمو في مرحلة التعليم المتوسط:

من اجل النمو السليم للطفل خاصتا في هذه المرحلة لا بد من عدة متطلبات منها:

7-1 الحاجة إلى الحب والقبول: أي تقبله في وسط الجماعة وإشباع حاجته للحب والحنان العائلي وإظهاره.

- إبراز مميزاته وقدراته ومواهبه ومدحه والثناء عليه.
- زرع الثقة والحديث معه.
- تقبله بلا شروط أو قيود حتى في ظل وجود سلوكيات سلبية.
- الاستماع له وفهمه واحترامه والاعتزاز به.
- تشجيعه على الأعمال التطوعية مما يشعره بالإنجاز وحب الآخرين وقبولهم له.

7-2 الحاجة إلى الأمن:

- تبصيره بخصائص النمو الجسمي لتبديد المخاوف النفسية من التغيرات والاضطرابات الجسدية.
- مساعدته في اكتساب مهارات التخطيط للمستقبل.
- تحقيق الأمان النفسي والاستقرار الأسري بإبعاد الأبناء عن المشاكل الأسرية.
- بناء علاقات ايجابية قائمة على التقبل والتقدير.
- التجاهل والتغافل عن بعض الأخطاء والزلات العفوية.

7-3 الحاجة إلى الاحترام والتقدير:

- تقدير أي جهد يبذله والتبيان له أهمية هذا الجهد في حياته وحياة الآخرين.
- عدم تهديده بالطرد من المدرسة.
- الابتعاد عن الألفاظ الاستفزازية وتجنب التوبيخ.

الفصل الثالث : التعليم المتوسط

- تعزيز مفهوم الذات الايجابية .
- إظهار مشاعر الاحترام و التقدير له و الحديث معه.
- احترام رغباته و هواياته و عدم السخرية.
- اكتساب قيم دينية و الاجتماعية و معايير أخلاقية في المجتمع .

4-7 الحاجة إلى الانجاز و الإبداع:

- حثه على الاكتشاف و التجريب بأسلوب علمي منظم.
- عرض انجازات الطلبة المميزة و ابرازها.
- تكريم الطلبة في كافة مجالات الإبداع و ليس الجاني التحصيلي فقط.
- تحفيزه بالكلمات المشجعة و المعززة للثقة بالنفس لدفعه إلى المزيد من الانجاز و النجاح.
- الاهتمام بمواهبه و اهتماماته و توجيهها للوجهة الصحيحة.
- عدم تردد الأسرة في شراء احتياجات تنمية موهبته.

5-7 الحاجة إلى الاستقلال:

- توفير أنشطة فردية تساعد على تحقيق ذاته و التعبير عن آرائه و أفكاره.
- احترام ميول المراهق و رغبته في الاستقلال دون إهمال رعايته و توجيهه و توفير الأمور المساعدة في ذلك.
- إتاحة الفرصة بعد المناقشة أن يأخذ القرار في أي موضوع.
- إعطاء مصروفه بشكل شهري.
- تشجيعه إلى الموازنة بين الحاجة إلى الاستقلال و احترام الضوابط الاجتماعية و القيم الأخلاقية. (عبد الله محمد، 1438، ص52)

8- المشكلات التي يتعرض لها تلاميذ مرحلة المتوسط:

8-1 أزمة الهوية:

شعور المراهق بأنه ليس لديه شخصية محددة تميزه عن الآخرين نتيجة التغيرات المتسارعة في نموه مما يؤثر على قيامه بدوره المألوف نفسيا و اجتماعيا.

8-2 القلق من المستقبل:

الشعور بعدم الثقة بالمستقبل و عدم وضوح صورته مما يقلقهم و يضعهم في خوف شديد.

8-3 الخوف الاجتماعي:

خوف غير مقبول عند مواجهة الآخرين و التعامل معهم أو التحدث إليهم و عدم قبوله داخل الجماعة.

8-4 العنف:

ممارسة القوة ضد النفس أو الغير عن قصد و يصاحبها إلحاق الأذى أو الضرر المادي و الغير المادي.

8-5 المشكلة الجنسية:

يتمثل في استحواذ التفكير الجنسي على معظم وقت المراهق.

6-8 التدخين و تعاطي المخدرات:

تعاطي التلاميذ للتدخين و المخدرات و المواد المحظورة شرعا و طبيا و امنيا.

خلاصة:

تمثل مرحلة التعليم الأساسي مكان الصدارة بالنسبة لمراحل التعليم المختلفة، ونظراً لسعة حجم هذا التعليم وأهميته بوصفه مرحلة عامة أساسية ينبغي أن يحصل عليها كل أبناء الشعب وبعد الحد الأدنى الذي لا يمكن الاستغناء عنه لأنه يجسد المضمون المنطقي لمبدأ تكافؤ الفرص التعليمية في مرحلة الطفولة، فهي الأساس لنمو الشخصية الإنسانية وتشكيل سماتها وتطويرها لتنشئة مواطن صالح ونافع، وإعداد جيل متعلم مدرك لمسئوليته في مواجهة التحديات المستقبلية. إضافة إلى أن مرحلة التعليم الأساسي تعد مرحلة إلزامية يحصل المتعلم من خلالها على الحد الأدنى من المعارف والمهارات.

الجانب التطبيقي

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية

تمهيد:

- 1- منهج البحث.
- 2- الدراسة الاستطلاعية.
- 3- عينة البحث.
- 4- تحديد المجال الزمني والمكاني.
- 5- الأدوات المستعملة.
- 6- الأساليب الإحصائية المستعملة.

خاتمة الفصل

تمهيد:

يعتبر الجانب التطبيقي أساس كل بحث علمي لأننا نعتمد فيه على بعض التقنيات والأدوات التي تثبت مدى صحة النتائج عليها. وقد تم التطرق في هذا الفصل إلى ت المنهجية للدراسة و المتمثلة في الدراسة الاستطلاعية والمنهج المستخدم وكذلك تحديد المجال الزماني و المكاني وأدوات البحث والأساليب الإحصائية المستخدمة.

1- منهج البحث:

لا تخلو أي دراسة علمية من الاعتماد على منهج من أجل القيام بدراسة وفق قواعد وأسس، ويساعد على التوصل إلى معرفة منظمة بجوانب الواقع المدروس والمنهج بصفة عامة هي الطريقة التي يسلكها الباحث للوصول إلى نتيجة معينة وبالتالي فإن لكل منهج خصائصه ومميزاته التي يستفيد منها كل باحث في انجاز بحثه. ولقد اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتبر الأكثر استخداما في الدراسات النفسية والاجتماعية والتربوية.

فيعرفه محمد عبيدات وآخرون: بأنه عبارة عن طريقة لوصف الظاهرة المراد دراستها من خلال منهجية علمية صحيحة وبتصوير النتائج التي يتم التوصل إليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها (محمد عبيدات وآخرون، 1999، ص 29). ويقوم أيضا المنهج الوصفي التحليلي على تحليل البيانات وتفصيل الدراسات العلمية والبحوث، ومن ثم توضيح الأسباب والوصول إلى النتائج.

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر تدريب للباحث وفريق العمل المساعد فمن خلالها يمكن التأكد من صلاحية التعليمات، حيث هناك نوعين من التعليمات الأولى لتوجيه الأفراد الذين ينفذون الاختبار وتتضمن شرحا وافيا للتجربة وإجراءاتها بالتفصيل، والثانية لتوجيه المختبرين وتتضمن فكرة مبسطة عن الاختبار والهدف من وراء تطبيقه ومن هذه التجربة يتطلع الباحث على الموضوع. (عبد السلام، 2013، ص 73).

وعرفه "مروان عبد المجيد إبراهيم" بأنها تلك الدراسة التي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي وضعها

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث

وإخضاعها للبحث العلمي فالهدف منها هو جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول موضوع البحث وسلامة العينة وتأكد من وجودها. وتقدير الوقت اللازم والملائم للتطبيق والتأكد من صلاحية هذه الأدوات (مروان عبد المجيد، 2000، ص38)، كذلك:

- التعرف على ميدان الدراسة ، التعرف على العينة وخصائصها.
- التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تشكل عائقا في الدراسة الاستطلاعية و حساب الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة.

وقد قمنا بالدراسة الاستطلاعية في متوسطة "العقيد لطفی" ب تيزي وزو وتم إجراءها في 8 ماي 2022 ، حيث قمنا بتوزيع استبيان على تلاميذ حول الضغط النفسي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط على عينة تتكون من (30) تلميذ وتلميذة، وذلك قصد التعرف والاستفادة من مجموعة البحث وتحديد مدى صلاحية البحث.

وتمت عملية استقبالننا من طرف أعضاء المؤسسة حيث توجهنا إلى مكتب المدير للشرح له ما نقوم به وبعد ذلك تم توجهنا إلى مستشارة التربية وتم التعرف عليها وتطرقنا للتحدث عن أهم الأعمال التي تقوم بها وكذلك تم التحدث عن أهم المشكلات التي يعاني منها التلاميذ في مرحلة المتوسط منها التفكير المستمر في الحصول على علامات، الخوف من الامتحان...وبعد ذلك توجهنا إلى الأقسام لإجراء دراستنا بتوزيع استبيان على التلاميذ.

3- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم تطبيق الدراسة على عينة قوامها (30) تلميذ وتلميذة بواقع (16) إناث و(14) ذكور من تلاميذ السنة الثالثة متوسط. وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية.

جدول رقم 01: يمثل توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب الجنس.

المتوسطة		الجنس		النسبة المئوية	
العقيد لطفی		ذكور	إناث	ذكور	إناث
		14	16	46.6%	53.3%
المجموع		30		100%	

يتضح من الجدول رقم (01) أن عينة الإناث تفوق عينة الذكور ، حيث بلغت عينة الإناث (53.3%) ونسبة الذكور قدرت ب (46.6%).

4- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

• الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي في الدراسة الحالية:

✓ تم إعادة حساب الخصائص السيكومترية لمقياس إدراك الضغط النفسي للدراسة الحالية على عينة (30) تلميذ و تلميذة، تم التأكد من صدق المقياس من خلال الاعتماد على طريقة حساب الصدق التلازمي، واعتمدنا في ذلك أيضا على معادلة " ألفا كرونباخ" وتوصلنا إلى مايلي:

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث

جدول رقم 02: يوضح الصدق التلازمي لاستبيان الدراسة.

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف	ت	Sig
العليا	10	79,0000	10,56	1,610	0,644
الدنيا	10	71,4000	10,54		

من خلال النتائج نلاحظ أن قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.001) وهي قيمة دالة إحصائية وعليه فإن استبيان الدراسة يميز بين القيم الدنيا والقيم العليا وبالتالي فهذا مؤشر يدل على قوة الصدق التلازمي.

صدق المحكمين: مقياس إدراك الضغط النفسي لينفشتاين له الصدق لم يستدعي الأمر إعادة صدق المحكمين.

جدول رقم 03: يوضح صدق وثبات استبيان الدراسة.

عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
30	72,4

من خلال الجدول ألفا كرونباخ أعلاه نلاحظ أن معامل للضغط النفسي بلغ

72,4 % يقدر ب 0.72 يدل على ثبات استبيان الدراسة.

ويعرف ألفا كرونباخ يعتبر طريقة لقياس مدى موثوقية الاختبار والمهم في طريقة كرونباخ ألفا هو أنها تمكنت من التجديد في مجال القياس ، فكلما كانت مصداقية ودرجة ثبات البحث مرتفعة كلما تمكن الباحث من تدقيق نتائج بحثه وتأكيداتها وبالتالي تعميمها.

• الخصائص السيكومترية لمقياس السلوك العدواني في الدراسة الحالية:

تم إعادة حساب صدق وثبات مقياس السلوك العدواني للدراسة الحالية على عينة (30) تلميذا وتلميذة، تم التأكد من صدق المقياس من خلال الاعتماد على طريقة حساب الصدق التلازمي، واعتمدنا كذلك على معادلة "ألفا كرونباخ" وتوصلنا إلى مايلي:

جدول رقم 04: يمثل الصدق التلازمي للاستبيان الدراسة:

المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف	ت	Sig
-----------	-------	---------	----------	---	-----

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث

			الحسابي		
0,052		4,538	101,70	10	العليا
	8,399	12,455	66,50	10	الدنيا

من خلال النتائج نلاحظ أن قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى الدالة (0.05) وهي قيمة دالة إحصائية وعليه فإن استبيان الدراسة يميز ثبات بين القيم الدنيا والقيم العليا وبالتالي فهذا مؤشر يدل على قوة الصدق التلازمي.

جدول رقم 05: يوضح صدق ثبات استبيان للدراسة

عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
42	87.5%

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل ألفا كرونباخ للسلوك العدواني بقدر ب (87.5) أي (0.87) وهو نسبة تعبر عن ثبات قوي.

3- عينة البحث:

• تعريف العينة:

هي جزء من المجتمع الإحصائي المدروس أي مجموعة جزئية من أفراد المجتمع الإحصائي يتم اختيارها لتحقيق أغراض البحث وإصدار أحكام (أمجد قاسم، 2021، ص 01) تضم عينة بحثنا تلاميذ المرحلة المتوسطة الذي يقدر عددهم 120 تلميذ وتلميذة 42

• طريقة اختيار العينة:

اتبعنا في بحثنا الطريقة العشوائية في اختيارنا العينة التي ستجري عليها الدراسة ويعني ذلك إتاحة الفرصة أمام مفردات المجتمع للظهور في العينة (فاتن عبد الحكيم أبو علي، 2000، ص 18).

• خصائص العينة:

استخرجت عينة البحث من المجتمع المتمدرس لمتوسطات "العقيد لطف"، "خامس علي"، "عميود إسماعيل"، "دوسان أحسن سيدي مسعود"، الواقعتين بولاية تيزي وزو، ذكور وإناث تتراوح أعمارهم ما بين (11 إلى 14 سنة).

4- تحديد المجال الزماني والمكاني:

• **المجال الزماني:** قد تم توزيع استبيان الضغط النفسي و السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط في شهر ماي من هذه السنة وقد تمت فترة التطبيق من (22)

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث

ماي إلى (25) ماي وذلك نتيجتا للتسهيلات التي قدمت لنا من طرف الطاقم الإداري للمؤسسات.

• المجال المكاني:

تم إجراء البحث في متوسطة "العقيد لطفي"، "خامس علي"، "عميود إسماعيل"، دوسان أحسن سيدي مسعود" المتواجدات في مدينة تيزي وزو.

5- الأدوات المستعملة:

• مقياس الضغط النفسي لفنشتاين:

• وصف المقياس:

أعد هذا الاختبار من طرف الباحث فنشتاين وآخرون سنة (1993) بهدف قياس مؤشرات إدراك الضغط النفسي.

- يتكون الاختبار من 30 عبارة.

• صدق وثبات اختبار إدراك الضغط النفسي:

• الثبات: تم قياس التوافق الداخلي للاختبار باستعمال معامل ألفا كرونباخ، فأظهر وجود تماسك قوي بقدر (0,99) كما أظهر قياس ثابت للاختبار باستعمال طريقة التطبيق وإعادة التطبيق الاختبار بعد فاصل زمني يقدر بـ 8 أيام فوجد معامل ارتباط مرتفع بقدر (0.82) ويشير لفنشتاين سنة (1993) بأن هذا عامل التنبؤ هام للحالة الصحية للفرد لاحقا.

• الصدق: لقد تم التحقق من صدق الاختبار باستخدام الصدق التلازمي الذي يركز على مقارنة اختبار إدراك الضغط، فأظهر وجود ارتباط قوي مع مقياس إدراك الضغط لـ كوهن الذي يقدر بـ (0,73).

• مقياس السلوك العدواني لأمال عبد السميع أباطة:

• وصف المقياس

- اعد هذا المقياس من طرف الباحثة أمال أباطة سنة (1996) بهدف قياس السلوك العدواني لدى الأطفال.

- يتكون هذا المقياس من ثلاث أقسام بمثابة أبعاد للمقياس ويشتمل كل قسم أو بعد على (14) بند و بالتالي يتكون المقياس ككل من (42) بند.

• صدق وثبات مقياس السلوك العدواني:

1- الصدق: وقد تم حساب صدق المقياس من طرف صاحبه " أمال عبد السميع أباطة" بطرق مختلفة، منها الاتساق الداخلي، فتراوح ما بين (0.56-0.80) ومنها الصدق التمييزي فكانت قيمة "ت" للفروق دالة.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للبحث

2- الثبات: فقد توصلت الباحثة "أمال عبد السميع أباطة" بطريقتين هما طريقة التجزئة النصفية فكان معامل الارتباط مرتفع بلغ (0.90) بعد تصحيحه بمعادلة سبرمان- براون، والطريقة الثانية هي طريقة ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي فكان معامل الثبات مرتفع بلغ (0.91)

6- الأساليب الإحصائية المستعملة:

- معامل الارتباط بيرسون: هو إحصائيات الاختبار التي تقيس العلاقة الإحصائية أو الارتباط بين متغيرين مستمرين. (site)
- اختبار t: يستعمل هذا الاختبار لقياس دلالة فروق المتوسطات الغير المرتبطة والمرتبطة للعينات المتساوية والغير متساوية. (شهاب الخشالي، 2017، ص01)

خاتمة الفصل:

خلال هذا الفصل قمنا بإجراء الدراسة الميدانية بإتباع المنهج الوصفي مع التطرق إلى وصف عينة البحث وطرق اختيارها والأدوات المستعملة و التقنيات الإحصائية المتبعة في الدراسة.

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير النتائج

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير النتائج

تمهيد

- 1- عرض وتحليل النتائج
- 2- مناقشة النتائج
- 3- الاستنتاج العام

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرض وتفسير - الدراسة الميدانية كما أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المحصل عليها، بعد تطبيق الأدوات على عينة الدراسة الأساسية، وعرض اختبار فرضيات الدراسات التي تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة و المتمثلة في معامل ارتباط بيرسون (r) واختبار (T) بهدف معرفة مدى صدق التوقعات المعبر عليها من خلال كل فرضيه من فرضيات الدراسة.

1. عرض وتحليل نتائج الدراسة

1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى

التي مفادها وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط.

وللتحقق من ذلك تم الاعتماد على معامل ارتباط بيرسون (personne) لإبراز العلاقة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى عينة الدراسة المقدرة ب(120) تلميذ وتلميذة في السنة الثالثة متوسط والجدول التالي يوضح النتائج المتحصل عليها عند قيمة الدلالة (0.01).

الجدول رقم 06: جدول يمثل العلاقة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني.

المتغيرات إحصاءات الفرضية العامة	العينة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
توجد علاقة بين الضغط النفسي والسلوك	120	0.323 **	0.01	دالة إحصائية

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير النتائج

العدواني				
----------	--	--	--	--

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن معامل الارتباط "ر" بين الضغط النفسي والسلوك العدواني يقدر ب(0.323**) وهي قيمة دالة عند مستوى (0.01)، وعليه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط وبالتالي يمكن القول أن الفرضية العامة تم قبولها.

2.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

التي مفادها وجود فروق للضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط حسب متغير الجنس.

ولاختبار صحة الفرضية تم الاعتماد على اختبار (ت) للفروق لدى مستوى الدلالة (0.01).

جدول رقم (07) يمثل الفروق في الضغط النفسي إتباعا لمتغير الجنس

المتغيرات الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
ذكور	67	2.47	0.41	3.56	0.01	غير دالة
إناث	53	2.42	0.33			

انطلاقا من المعالجة الإحصائية توصلنا إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الضغط النفسي حيث بلغ معامل الفرو (3.56) = (t) وذلك لان قيمة الدالة المحسوبة تساوي sig=(0.062) أكبر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.01) لذا لا توجد فروق بين الجنسين (ذكور وإناث) فيما يخص الضغط النفسي.

وعليه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لمتغير الجنس استنادا من النتائج فأنا لا نقبل فرضية بحثنا التي تنص على: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لمتغير الجنس.

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير النتائج

3.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

التي مفادها وجود فروق للسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط حسب متغير الجنس، وللتحقق من صحة الفرضية تم الاعتماد على اختبار (T) للفروق لدى مستوى الدلالة (0.01).

جدول رقم (08) يمثل الفروق في السلوك العدواني إتبعا لمتغير الجنس

المتغيرات الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
ذكور	67	2.12	0.61	3.64	0.01	غير دالة
إناث	53	1.92	0.45			

انطلاقا من المعالجة الإحصائية توصلنا إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في متغير السلوك العدواني حيث بلغ معامل الفروق $(t) = (3.64)$ و ذلك لان قيمة الدالة المحسوبة تساوي $\text{sig} = (0.059)$ اكبر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.01) لذا لا توجد فروق بين الجنسين (ذكور و إناث) فيما يخص السلوك العدواني.

وعليه نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير السلوك العدواني، واستنادا من النتائج فأنا لا نقبل فرضية بحثنا التي تنص على: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك العدواني لمتغير الجنس.

2-مناقشة وتفسير النتائج.

1-2 مناقشة وتفسير الفرضية العامة:

تم صياغة الفرضية العامة على النحو التالي: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط.

توصلنا من خلال النتائج السابقة إلى وجود علاقة ارتباطيه بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط، حيث بلغت قيمة $(r) = (0.323)**$ وهي قيمة

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير النتائج

دالة عند مستوى (0.01)، ما يؤكد وجود ارتباط بين الضغط النفسي والسلوك العدواني، أي كلما زادت درجة الضغط النفسي لدى التلاميذ زاد السلوك العدواني وهذا ما أكدته دراسة كل من عبد الله جاد محمود (2006) و "إبراهيم ربيع" (2002) التي بينت عن وجود علاقة موجبة ودالة إحصائية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني.

وقد تعود هذه النتيجة إلى طبيعة المدرسة، أي الإحباط الذي يعيشه التلميذ داخل المدرسة، نتيجة صعوبات المناهج، نظام الامتحانات وكثافة البرامج، كلها مشاكل يعيشها التلميذ داخل البيئة المدرسية ما يؤثر على تصرفات التلميذ.

وهذا ما توصلت إليه دراسة "زيدان" (2004) التي بينت أن أسباب لجوء التلميذ إلى السلوكيات العدوانية هي أسباب مدرسية تمثلت في ضرب المعلم للتلميذ أمام زملاء وضعف شخصية المعلم وعدم إلمامه للمادة الدراسية.

كذلك ترجع هذه النتيجة إلى العلاقة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى المراهق المتمدرس إلى طبيعة المرحلة العمرية التي يمر بها التلميذ في المرحلة المتوسطة كونها مرحلة حاسمة، فيجد نفسه في حالة تذبذب انفعالي يدفعه إلى إظهار السلوكيات العدوانية، فالممارسة العدوانية تزداد بشكل ملحوظ في مرحلة المراهقة عن بقية المراحل الأخرى، وهذا ما أكدته دراسة كل من "الحسين علجية وولد حدة مكبوسة" (2018).

كما تعود بعض الدراسات في العلاقة بين الضغط النفسي و السلوك العدواني إلى المناخ المدرسي الذي يسود معظم مدارسنا في الآونة الأخيرة، حيث بينت "سندس رزق" (2006) أن المناخ المدرسي يسبب في حدوث اضطرابات سلوكية داخل المدرسة، إذا فالضغط المدرسي الذي يعيشه التلميذ داخل المدرسة المتوسطة يتوقف إلى حد كبير على المناخ المدرسي السائد داخل المدارس، حيث أن المناخ الذي يلي كل احتياجات التلميذ يؤدي إلى تحقيق نتائج تربوية و نفسية ايجابية للتلاميذ، بينما المناخ السلبي يعيق عملية التعلم، و يساعد على ظهور السلوك العدواني، فهو انعكاس للجو المدرسي فكما أدرك التلميذ موقفا ما على انه مهدد و عدائي بالنسبة له زاد في ممارسته للعدوان، وهذا ما يؤكد "جمعة سيد يوسف" (2005) بقوله أن الحالة النفسية للتلاميذ من أهم المؤشرات التي تدل على تحديد نتائج و آثار الضغوط، لأن لكل فرد حد معين و قدرة معينة على تحمل الضغوط، إذ تجاوزها ظهرت الاضطرابات النفسية و السلوكية، كالعدوان و العنف.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة بما يسمى "الانعكاس الأكاديمي"، فالمشكلات السلوكية ما هي إلا انعكاس للصعوبات الأكاديمية لدى التلاميذ باعتبارها نتيجة حتمية للإحباط المستمر الناجم عن عدم قدرة التلميذ على القيام بالمتطلبات الأكاديمية وفشله المستمر

وهذا ما توصل إليه. (بشقة سماح، 2007-2008، ص144)

و تعود أيضا هذه النتيجة إلى أساليب المعاملة الوالدية الخاطئة التي التلميذ الذي يتلقى معاملة خاطئة من والديه فمن الطبيعي أن نجده يتميز بسلوكيات عدوانية مختلفة التي تعرقل

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير النتائج

مساره الدراسي و هذا ما أكدته دراسة "هاجر محمد العيدروس بحر" (2008) أن سلوكيات الأطفال هي نتاج لطريقة تربيتهم و تقويمهم ،فأساليب التربية السوية تنتج طفل سوي و أساليب التربية الخاطئة تنتج طفل مضطرب السلوك، و الأبوين هما قدوة الطفل الأولى فإذا كانا يميلان لاستخدام العنف فان الطفل سوف يقلدهما و يصبح السلوك العدواني مكتسب من الوالدين، كما أن قسوتهما عليه قد تدفعه للتعبير عن رفض هذه الأساليب عن طريق تفرغ غضبه على من هم اضعف منه.

وترجع أيضا هذه النتيجة إلى شعور التلميذ بالإحباط المستمر من طرف المنبهات الخارجية السلبية التي تحيطه من مختلف جوانب بيئته تدفعه إلى اكتساب مجموعة من السلوكيات العدوانية التي تعرقل السير الحسن لمشواره الدراسي بالأخص وحياته عامتا، وهذا ما أكده (عدنان احمد الفسوف).

2-2 مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الأولى:

حسب نتائج الفرضية الجزئية الأولى في الجدول رقم (07) :
توجد فروق بين الذكور والإناث فيما يخص الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط، ومن خلال نتائج المعالجة الإحصائية لاختبار "T" تحققت الفرضية، حيث انه لا توجد فروق بين (الذكور والإناث) فيما يخص الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط.
وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة ماركوس (Marcos،2004) ونتائج دراسة المطيري (2007) التي أظهرت عدم وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تبعا لمتغير الجنس، فيمكننا تفسير هذه الفروق على أنها ترجع ربما إلى عدم وجود فروق بين متوسط الذكور و الإناث فيما يخص درجة الضغط النفسي ،إلى كون الجنسين يدرسون في المستوى نفسه، و أعمارهم متقاربة يعيشون جميعهم مرحلة المراهقة التي تتميز بالعديد من الخصائص المؤثرة على التلاميذ من الناحية الجسمية، النفسية و الصحية و بالتالي تكون مشاكلهم متقاربة و يعيشون نفس الوضعية، يتعرضون لضغوطات نفسها بالإضافة إلى ذلك تغيير المعايير الاجتماعية للمجتمع، إذ أصبحت أكثر تفتحا على العالم و أعطت لها الحقوق نفسها التي منحت للذكور خصوصا حق الدراسة، الأمر الذي ساعدها على رفع قدراتها، لتكون عنصرا فعالا في المجتمع فأصبحت الأسرة تشجع و تحث على التفوق في الدراسة من أجل تحديات الجنس الآخر. و في هذا الصدد توصلت بعض الدراسات، كدراسة (فاطيمة طوبال 2019) التي تنص على عدم وجود فروق في الضغط النفسي لدى المراهقين في حين أشارت دراسة (صهيب دخان) 2009 تحت عنوان أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة انه لا توجد فروق بين الضغط النفسي التي تعزى لمتغير الجنس.

في حين تأتي نتائج الدراسة الحالية تخالف لما أكدت عليه دراسة فرانكو وآخرون (1985) ودراسة الحجار ودخان (2005) ودراسة الزبيدي (1997) التي أكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تعزى إلى متغير الجنس.

حيث فسرت أن تعرض المراهقين المستمر للمواقف الضاغطة ينعكس على جميع جوانب شخصيتهم حيث انه هناك فروق في التعرض لهذه الضغوط بين المراهقين فلا شك أن المراهقات تعاني درجة كبيرة من الضغوط مقارنة بالمراهقين الذكور و السبب يرجع إلى التغيرات الجسمية و التوقعات الاجتماعية و الثقافية التي تفرض عليهن كثيرا من المطالب للتكيف مع الظروف البيئية، فمثلا نجد أن البلوغ يمثل مصدر قوة جسمية و اجتماعية بالنسبة للمراهقين الذكور في حين أن زيادة الوزن و الحجم و التغيرات الجسمية الأخرى التي تطرأ على جسم المراهقات تؤثر سلبا عليها ، فالبلوغ لدى المراهق يشير في دلالاته أيضا على انه أصبح لديه القدرة على السلوك الجنسي الراشد بينما هذا يجعل المراهقات أكثر قلقا و صراعا.

2-3 مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الثانية:

حسب نتائج الفرضية الجزئية الثانية في الجدول رقم (08):
توجد فروق بين الذكور والإناث فيما يخص السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط، ومن خلال نتائج المعالجة الإحصائية لاختبار "ت" (T) تحققت الفرضية حيث انه لا توجد فروق بين (الذكور والإناث) فيما يخص السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط.

فيمكننا تفسير هذه النتيجة من خلال وجود الجميع في مدرسة واحدة و وصف واحد و من مرحلة عمرية واحدة يخلق تقارب في الأفكار و المشاعر و الميول و ينعكس ذلك بمشاركة و تعاون بعضهم مع بعضهم الآخر، إذ يمثلون فيما بينهم صداقات تعرف بالزمرة أو الشلة، و أفراد هذه الزمرة يقضون معظم أوقاتهم معا و هؤلاء الأصدقاء يكونون من نفس الجنس و العمر و في المرحلة الدراسية نفسها و في الصف و المدرسة نفسها و يتعايشون بتقارب قوي جدا فيما بينهم ، و أفضل الأصدقاء هم الذين يتشابهون إلى حد كبير في العديد من تصرفاتهم و مواقفهم.

كما يمكن أن تفسر بخوفهم من العقاب في المستقبل أي أن يكون العامل في كبح غضبهم فيكون مبدئيا عن العدوان، و هذا ما أكدته دراسة كل من (يحياوي 2010) حول السلوك العدواني لدى المراهقين في المجتمع الجزائري و كذلك تؤكد دراسة (سندس خضير و اخرون 2019) حول السلوك العدواني لدى طلبة المرحلة الإعدادية في بغداد و كل من دراسة و (تهاني محمد عبد القادر الصالح 2012) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك العدواني لدى كلا الجنسين بينما نجد نتائج هذه الدراسة تتعارض مع نتائج دراسة دحلان (2003) التي أشارت إلى وجود فروق بين الجنسين في مستوى العدوان الموجه نحو الآخرين بنوعيه الجسدي و اللفظي و العدوان الموجه نحو الممتلكات بالإضافة إلى الدرجة الكلية للسلوك العدواني و قد كانت هذه الفروق لصالح الذكور.

في حين تأتي نتائج الدراسة الحالية تخالف لما أكدت عليه دراسة كل من جابر (2004) و الحميدي (2004) التي أكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تعزي إلى متغير الجنس.

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير النتائج

و في هذا الصدد اتفق علماء النفس النمو و عامة الناس بان الأولاد الذكور أكثر عدوانية من الإناث و أثبتت دراسة (MASSOBY&JACKLIN1974) حول الاختلافات بين الصبيان و البنات و كذلك قام (HARIS&SIEBLE1975) على الطلاب من صفوف السنة الثالثة و أحضرهم بشكل فردي إلى غرفة الاختبار ثم ينسحب الباحث و يراقب من مكان خفي،و تشير النتيجة إلى أن سلوك الصبيان كان عكس سلوك الفتيات و تبين كذلك أن الاستثارة الانفعالية تؤدي إلى الحالة العدائية في حالة الصبيان و تعطيل العداء في حالة البنات.

استنتاج عام:

تمحورت الدراسة في الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي و السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط،من خلال دراسة ميدانية أجريت على عينة عشوائية أخذت من متوسطات ولاية تيزي وزو التي بلغت(120) تلميذ و تلميذة،خلال الموسم الدراسي (2022/2021).

- و تطرقنا إلى صياغة الفرضيات التالية:
- توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فيما يخص الضغط النفسي لدى تلاميذ مستوى السنة الثالثة متوسط.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فيما يخص السلوك العدواني لدى تلاميذ مستوى السنة الثالثة متوسط.

بعد دراسة دامت 6 أشهر،تم من خلالها تطبيق مقياسين،الأول يتمثل في مقياس "الضغط النفسي لفنشتاين" أما الثاني يتمثل في مقياس "السلوك العدواني لأمال أباطة"وبعد الحصول على البيانات قمنا بتفريغها ومعالجتها عن طريق الحزمة الإحصائية (SPSS) وتم تحليلها والتوصل إلى النتائج التالية:

- إثبات الفرضية العامة التي تقر بوجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط.
- نفي الفرضية الجزئية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فيما يخص الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط.
- وكذلك تم نفي الفرضية الجزئية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فيما يخص السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط.

خاتمة:

ومن خلال قيامنا بالدراسة النظرية والميدانية لموضوع الضغط النفسي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط، استخلصنا أن الضغط النفسي يعتبر من أكثر المشكلات التي تظهر في فترة المراهقة، باعتبار المراهقة فترة حرجة يمر بها الفرد في طور نموه ومن بين صعوباتها أنها قد تؤدي إلى السلوك العدواني الذي أصبح من مشكلات العصر، وهذا الأخير يفرض نفسه على الباحثين لدراسته والتعرف عليه من أجل الحد من هاتين الظاهرتين.

الاقتراحات:

من خلال دراستنا لهذا الموضوع من مختلف الجوانب توصلنا إلى أن يجب الاعتناء بهذا الموضوع وإعطاء له أهمية كبيرة:

- إتاحة الفرص للتلاميذ الذين يتصفون بالسلوك العدواني للتعبير عن مشاعرهم من خلال الأنشطة التربوية الاجتماعية.
- العمل على زيادة الدعم الاجتماعي والنفسي والمساندة للتلاميذ من مختلف مصادره (الأصدقاء ، الأسرة، الأقارب والمجتمع بصورة عامة).
- إجراء بحوث ودراسات مستقبلية تستقصي مظاهر وأسباب السلوك العدواني لدى فئات عمرية مختلفة.
- الاهتمام بتدخل المبكر من أجل حل المشكلات التلاميذ وضغوطات الدراسة الواقعة ليتسنى لهم التمتع بصحة نفسية سليمة.
- التخفيض من العوامل المؤدية إلى القلق و الاضطرابات الأخرى.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- 1- ابن المنظور (1996)، لسان العرب. دار العرب: القاهرة.
- 2- احمد نايل الغريز (2009)، التعامل مع الضغوط النفسية. الطبعة 1. الاردن: الشروق للنشر و التوزيع.
- 3- أحمد عبد اللطيف، أحمد نايل العزيز (2008)، "التعامل مع الضغوط النفسية". الطبعة 1. الأردن: دار الشروق لنشر والتوزيع
- 4- امجد قاسم (2021)، منهجية البحث العلمي. التربية و الثقافة.
- 5- احمد رشيد زيادة (2014)، علم النفس العيادي. ط1. عمان: مؤسسة الوراق.
- 6- احمد نايل العزيز (2009)، التعامل مع الضغوط النفسية. طبعة 1. عمان: دار الشروق للنشر و التوزيع.
- 7- الخولي هشام عبد الرحمان (2007)، "دراسات في علم النفس والصحة النفسية". الإسكندرية: دار الوفاء للطباعة.
- 8- الشيخاني سمير (2003)، "الضغط النفسي طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية". بيروت: دار الفكر العربي.
- 9- اللافي محمد زيادة (بدون سنة)، "السلوك العدواني عند الأطفال". المغرب: طالب دكتورا. عضو هيئة تدريس محاضر. كلية علوم التربية
- 10- أمّنة الشتيوي، احمد البطي (2018)، الضغوط النفسية لدى المطلقات. مركز الكتاب الأكاديمي للنشر.
- 11- أمّاني عبد المقصود، تهاني عثمان (2007)، الضغوط الأسرية و النفسية الأسباب و العلاج. طبعة 1. مصر: مكتبة الانجلو مصرية.

- 12- بطرس حافظ بطرس (2008)، التكيف والصحة النفسية للطفل. الطبعة 1. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع. بطرس حافظ بطرس. (2007)، "المشكلات النفسية وعلاجها". الطبعة 1. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 13- بتول بناي زبيري (بدون سنة)، "العدوان عند الأطفال أسبابه، علاجه". جامعة البصرة: مديرة مركز الإرشاد التربوي و الرعاية النفسية.
- 14- بشارا عبد الكريم (2010)، "المراهق كيف تفهمه و كيف تواجهه". مصر: دار السلام لطباعة و النشر و التوزيع.
- 15- بوفجلة غيات (2002)، التربية و التكوين بالجزائر. طبعة 1. الجزائر: دار الغرب للنشر و التوزيع.
- 16- بوجملين حياة (2017)، "دراسات حول العنف و الاعتداء الجنسي على الطفل". الطبعة 1. الجزائر.
- 17- جمعة سيد يوسف (2005)، الاضطرابات السلوكية وعلاجها. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- 18- حسين فايد (2001)، "العدوان والاكنتاب في العصر الحديث". الطبعة 1. الإبراهيمية الإسكندرية: الكتاب العلمي للكمبيوتر والنشر والتوزيع.
- 19- حسين مصطفى، عبد المعطي (1998)، علم النفس الإكلينيكي. طبعة 1. مصر: دار النشر للجامعات.
- 20- حسين مصطفى عبد المعطي (1998)، علم النفس الإكلينيكي. الطبعة 1، مصر: دار النشر لجماعات لمصر.
- 21- حامد عبد السلام زهران (2000)، علم النفس النمو للطفولة. طبعة 4. الجزائر.
- 22- خالد عز الدين (2010)، "السلوك العدواني عند الأطفال". الطبعة 1. الأردن: دار أسامة للنشر و التوزيع.

- 23- خولة أحمد يحيي(2003)، "الاضطرابات السلوكية والانفعالية". الطبعة 1. الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 24- روبرت واطسون، هنري كلاي ليندجرين(2004)، "سيكولوجية الطفل و المرافق". مكتبة مدبولي 2:ميدان طلعت حرب القاهرة.
- 25- زيور مصطفى(1980)، محاضرات في الاكتئاب. مكتبة الانجلوا المصرية.
- 26- سامي محمد ملحم(2007)، "المشكلات النفسية عند الأطفال". الطبعة 1. الأردن: دار الفكر .
- 27- صالح حسين الداھري(2004)، "مبادئ الصحة النفسية". الطبعة 1.الأردن: دار وائل للنشر والتوزيع.
- 28- طه عبد العظيم حسين(2007)، "إستراتيجيات إدارة الغضب والعدوان". الأردن المملكة الأردنية الهاشمية: دار الفكر.
- 29- طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين(2006)، "إستراتيجية إدارة الضغوط النفسية و التربوية". الطبعة 1. عمان: دار العرب.
- 30- عبدالرحمان، عليإسماعيل (2012)، الضغوط النفسية، القاتل الخفي، الآثار، العلاج. طبعة 2. مصر: دار اليقين للنشر و التوزيع.
- 31- عصام عبد اللطيف العقاد(2001)، سيكولوجية العدوانية وترويضها. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.
- 32- عسكر علي، (2009)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- 33- عادل عبد الله محمد(2000)، الصحة النفسية، الهوية والاعتراب والاضطرابات النفسية. طبعة 1. القاهرة: دار الرشاد للنشر والتوزيع.
- 34- على إيبو(2019)، "الضغوط النفسية". مصر: دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع الإسكندرية.

- 35- عادل عبد الله محمد (2000)، الصحة النفسية-الهوية والاغتراب-الاضطرابات النفسية. الطبعة 1. القاهرة: دار الرشاد للنشر والتوزيع.
- 36- على إسماعيل عبد الرحمان (2012)، الضغوط النفسية القاتل الخفي، أسباب، آثار، العلاج. الطبعة 2. مصر: دار اليقين للنشر والتوزيع.
- 37- عبد الفتاح دويدار (1992)، سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات. دار المعرفة الجامعية.
- 38- غنيم، سيد محمد (1987)، "سيكولوجية الشخصية محدداتها-قياسها-نظرياتها". القاهرة: دار النهضة العربية.
- 39- فاتن عبد الحكيم أبو علي (2000)، مبادئ الإحصاء الوصفي. طبعة 1. بيروت: دار الفكر للطباعة والنشر.
- 40- فيروز مامي زراقة، فضيلة زراقة (2016)، "السلوك العدواني لدى المراهق بين التنشئة الاجتماعية وأساليب المعالجة الوالدية (المنظور والمعالجة)". الأردن: دار الأيام للنشر والتوزيع .
- 41- فرج عبد القادر طه (2003)، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. القاهرة: دار غريب. فروق سيد عثمان (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية. الطبعة 1. القاهرة: دار الفكر العربي للنشر والطبع.
- 42- فرج عبد القادر، طه وآخرون (1993)، علم النفس والتحليل النفسي. الطبعة 1. الكويت: دار سعاد الصباح.
- 43- قطحان احمد الظاهر (2004)، "تعديل السلوك". الطبعة 2 . الأردن: دار وائل للنشر والتوزيع.
- 44- قناوي هدى (1982)، "الكتابة للطفل الأصم ندوة الطفل المعوق". القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.

- 45- ماجدة بهاء الدين، السيد عبيد(2008)،"الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، مصر.
- 46- محمد عبيدات وآخرون(1999)، منهجية البحث العلمي (القاعد، المراحل والتطبيقات). طبعة2. الاردن: دار وائل للطباعة و النشر.
- 47- محمد عبد الرحمان، عبد الله(2001) علم اجتماع المدرسة. دار المعرفة الجامعية.
- 48- محمود عبد الرحمان(2001)، الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية والعلاج.الشروق.
- 49- ميخائيل خليل معوض(1991)، مشكلات الطفولة والمراهقة. دار الكتاب والمعارف.
- 50- محمد علي عمارة(2008)، "برامج علاجية لخفض السلوك العدواني". الإسكندرية: دار الفتح للتجليد الفني.
- 51- محمد سالم السيد(2020)، الضغوط النفسية وكبار السن، طبعة1، مصر: ماستر للنشر والتوزيع.
- 52- محمد عسكر(2019)، المهارات النفسية في علم النفس الرياضي. طبعة1. مصر: ماستر للنشر والتوزيع.
- 53- محمد حسن العمارة(2002)، المشكلات الصفية السلوكية التعليمية الأكاديمية، مظاهرها، أسبابه". الطبعة1-2. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 54- محمد سالم السيد(2020)، الضغوط النفسية وكبار السن. الطبعة1. ماستر لنشر والتوزيع.
- 55- مصطفى عشوي(1991)، المدرسة الجزائرية إلى أين. الجزائر: دار الأمة.

- 56- مراد السيد أحمد خليفة، مراد على عيسى سعد (2008)، الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي (المفاهيم، النظريات، البرامج). الطبعة 1. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- 57- محمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقلة مبييضين (1999). منهجية البحث العلمي. الطبعة 2. الأردن: دار النشر.
- 58- مبروكة عبد الله أحمد (2018)، الضغوط النفسية والتوافق النفسي للمتقاعدين. مركز الكتاب الأكاديمي.
- 59- ناجي عبد العظيم سعيد مرشد (2006)، تعديل السلوك العدواني للأطفال العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة. الطبعة 1. القاهرة: مكتبة هرة الشرق. جمهورية مصر العربية.
- 60- هارون توفيق الرشدي (1999)، الضغوط النفسية، طبيعتها، نظرياتها، برنامج في مساعدة الذات في علاجها. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 61- ولاء رجب عبد الرحيم (2016)، الضغوط النفسية للمتفوقين وكيفية مواجهتها. الطبعة 1. الجزائر: دار العلوم للنشر والتوزيع.
- 62- ياسر نصر (2010)، مشكلات تربوية. الطبعة 1. القاهرة: دار ابن الجوزي للطبع والنشر والتوزيع.
- 63- أبي إسماعيل عبد المجيد وحمودين إلياس، *الضغط النفسي*. مجلة دراسات في علوم الإنسان والمجتمع، جامعة جيجل. مجلد (2): عدد 1 مارس 2019.
- 64- بن حليم أسماء (جولية 2014)، السلوك العدواني لدى الطفل وعلاقته بالإساءة اللفظية والإهمال من طرف الأم. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية. العدد 7 تلمسان: جامعة الوادي.
- 65- بن صالح هديه، مسعودي محمد رضا (جوان 2014)، *الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس*. (دراسة ميدانية على المرحلة الثانوية): مجلة الإنسان و المجتمع: العدد 8

- 66- خليفة، عبد للطيف والهولي أحمد(2003)، مظاهر السلوك العدواني وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الكويت. مجلة دراسات عربية في علم النفس: المجلد د94.
- 67- دخان نبيل كامل الحجار، بشير إبراهيم(2005)، الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. مجلة الجامعة الإسلامية سلسلة الدراسات الإنسانية، مجلد14، العدد2.
- 68- سلاف مشري(2016)، الضغط النفسي في المجال المدرسي (المفهوم والمصادر واستراتيجيات المواجهة). مجلة كلية التربية الإسلامية للعلوم التربوية والإنسانية. جامعة نابل: العدد29.
- 69- شافية غليظ(2019) ، علاقة الضغط النفسي بالصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي. مخبر التطبيقات النفسية والتربوية جامعة قسنطينة، عبد المجيد مهدي الجزائر (مجلة العلوم الإنسانية). المجلد 30: عدد3 ديسمبر 2019.
- 70- صالح نعيمة، شارف جميل(2017)، الضغوط النفسية لدى تلميذات مرحلة المتوسط. مجلة التنمية البشرية: العدد8.
- 71- عكلة سليمان علي، السيد احمد جاسم سليمان، أشكال السلوك العدواني للتلاميذ. مجلة علوم التربية الرياضية. العدد الثاني. المجلد الخامس.
- 72- عبد الحميد، حمودين اليأس(2019)، الضغط النفسي وعلاقته بالسلوك العدواني عند تلاميذ الطور الثانوي. مجلة دراسات في علوم الإنسان والمجتمع. جامعة جيجل. مجلد 02: عدد1.
- 73- عوض(2021)، تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى التلاميذ المتأخرين دراسيا بالمرحلة الابتدائية. مجلة البحوث: كلية البنات. جامعة عين شمس.

- 74- فاطمة مبارك، حمد الحميدي، (2004)، دراسة السلوك العدواني وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من طلبة المرحلة الإعدادية، قطر. مجلة مركز البحوث التربوية جامعة قطر العدد 25.
- 75- محمد عطية السيد القاضي، طارق مكرد، (سبتمبر 18) العلاقة بين الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي عند طلبة جامعة أب: مجلة الباحث الجامعي.
- 76- كريمان عويضة، منشار (1999)، الضغط النفسي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي. العدد العاشر. جامعة عين الشمس: مركز الإرشاد النفسي.
- 77- هيثم محمد النادر، بشير أحمد العلوان جامعة البلقاء التطبيقية (12). كلية العلوم الرياضية: جامعة مؤقت الأردن (3). دراسات العلوم التربوية المجلد 41: العدد 1 2014/.
- 78- وائل السيد، حامد السيد (2018)، دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية العدد 1.
- 79- الشميري أحلام، جابر عبد الله، (2003)، السلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدينة بغداد، رسالة ماجستير، جامعة بغداد.
- 80- المطيري، أحمد، (2007)، "استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية في دول الكويت، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات التربوية العليا، عمان، الأردن.
- 81- بوشاشي سامية (2012-2013)، السلوك العدواني وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة (دراسة ميدانية بجامعة مولود معمري تيزي وزو) لنيل شهادة الماجستير في تخصص علم النفس الاجتماعيين تيزي وزو.

82- بن سعد آل رشود، سعد بن محمد(2006)، فاعلية برنامج إرشادي نفسي في خفض درجة السلوك العدواني لدى طلاب المرحلة الثانوي، أطروحة مقدمة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في العلوم الأمنية، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض المملكة العربية السعودية.

83-دعو سميرة، (2013)، الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحدي دراسة عيادية لخمس حالات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أكلي، الجزائر.

84- محمد وليد، شهاب الخشالي (2017)، الإحصاء الرياضي. للطلبة الدراسات العليا الماجستير. جامعة دايلي.

85-دحان، أحمد، محمد عبد الهادي، (2003)، العلاقة بين مشاهدة الأطفال بعض برامج التلفاز والسلوك العدواني لديهم، دراسة ماجستير، جامعة إسلامية، كلية علوم التربية، غزة.

86-رشا محيسن الناصر العلي(2018)، السلوك العدواني تلاميذ التعليم الأساسي وعلاقته بغياب أحد الوالدين، رسالة ماجستير في علم الاجتماع، جامعة دمشق.

87-سندس الشبراوي، محمد رزق، (2006)، الأبعاد الاجتماعية والمدرسة لظاهرة العنف الطلابي في المدارس الثانوية، مذكرة الماجستير جامعة المنصورة.

88-ساعد شفيق(2009)، مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين. بسكرة: رسالة ماجستير. قسم العلوم الاجتماعية.

89-سوفي نعيمة(2010)، الاستراتيجيات المعتمدة من طرف الأساتذة داخل الصف ودورها في تنمية القدرة على التحكم في حل المشكلات الرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط. قسنطينة: رسالة ماجستير.

- 90- شقة سماح، (2008)، "المشكلات السلوكية لدى ذوي صعوبات التعلم الأكاديمي وحاجاتهم الإرشادية (دراسة ميدانية على تلاميذ التعليم الابتدائي)، رسالة ماجستير منشورة، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، قسم علم النفس وعلوم التربية جامعة الحاج
- 91- لخضر. شارف خوجة مليكة، (2011)، مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين، دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثالثة ابتدائي -متوسط-ثانوي، رسالة ماجستير منشورة، تيزي وزو.
- 92- رائدة الرشيد الخالوي، (2011)، مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات"، رسالة ماجستير في التربية تخصص إرشاد نفسي تربوي، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.
- 93- صالح تهاني محمد عبد القادر، (2012)، درجة مظاهر وأسباب السلوك العدواني لدى طلبة المرحلة الأساسية في المدارس الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية وطرق علاجها من وجهة نظر المعلمين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح وطنية فلسطين.
- 94- طوبال فطيمة، (2017)، فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض أعراض الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالثانوية، رسالة دكتوراه جامعة محمد لمين دباغين سطيف 02.
- 95- عبد الهادي بن محمد، محمد بن عبد الله القطحاني (2012)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى طلاب الثانوية. أطروحة ماجستير، المملكة العربية السعودية.
- 96- عبد العظيم حسين طه (2006)، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. طبعة 1. عمان: دار الفكر للنشر والطباعة.

97- علي عبد السلام محمد القويري (2002)، السلوك العدواني لدى طلاب المرحلة الثانوية وعلاقته بمفهوم الذات، بحث مقدم لنيل درجة الماجستير في علم النفس، جامعة أم درمان الإسلامية.

98- عبد الهادي بن محمد بن عبد الله القحطاني (2012/2013)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض متغيرات المدرسة لدى طلاب مرحلة الثانوية. جامعة البحرين، المملكة العربية السعودية. أطروحة دكتوراه.

99- فايزة غازي عبد الله (2014) استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية علاقتها بأساليب المعاملة الوالدية. دمشق. أطروحة دكتوراه في علوم التربية.

100- محمد النادر وآخرون (2014)، مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى. جامعة البلقاء.

101- ملاك نسيم (2017)، الضغط النفسي وقلق الامتحان وعلاقته كل منهما بظهور السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، رسالة دكتوراه في قسم علوم التربية في جامعة مولود معمري، تيزي وزو.

102- محمد عبد القادر الصالح (2012)، درجة مظاهر وأسباب السلوك العدواني لدى طلبة المرحلة الأساسية في المدارس الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية وطرق علاجها من وجهة نظر المعلمين، مذكرة لنيل ماجستير في برنامج الإدارة التربوية في كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس فلسطين.

103- محمد عبد الله أبو جعفر (1438)، علم النفس النمو. الكلية الجامعية لمحافظة ليث. قسم التربية وعلم النفس.

104- مريم عبد اللطيف سلامة (2012)، أنماط مشاهدة وسائل الإعلام المرئي و علاقتها بالسلوك العدواني لدى طلبة منطقة المثلث، رسالة استكمالاً لمتطلبات

الحصول على درجة الماجستير في علم النفس التربوي، كلية العلوم التربوية و النفسية، جامعة عمان العربية.

105- نيل كامل دخان، بشير إبراهيم، (2006)، الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية 14 (2)، فلسطين.

106- هاجر محمد العيدروس بحر، (2008)، أساليب المعاملة الوالدية الخاطئة وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى الأطفال بحث تكميلي مقدم لنيل درجة ماجستير العلوم في علم النفس الصحي، جامعة الجزيرة.

107- هيثم محمد النادر، بشير احمد العلوان، محمد خالد القضاة(2014)، دراسات العلوم التربوية. الجامعة الأردنية: عمادة البحث العلمي.

المواقع الالكترونية:

1- <http://ihssa.com>.

2- <http://psyco.dz.com>.

3- <http://almanara.com>

الملاحق

مقياس الضغط النفسي لفنشتاين

مقياس الضغط النفسي "لفنشتاين"

الرقم	العبارات	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
01	تشعر بالراحة				
02	تشعر بوجود متطلبات لديك				
03	أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق				
04	لديك أشياء كثيرة للقيام بها				
05	تشعر بالوحدة				
06	تجد نفسك في مواقف صراعية				
07	تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا				
08	تشعر بالتعب				
09	تخاف من عدم استطاعتك إدارة أمورك				
10	تشعر بالهدوء				
11	لديك عدة قرارات لاتخاذها				
12	تشعر بالإحباط				
13	أنت مليء بالحيوية				
14	تشعر بالتوتر				

				تبدو مشاكلك أنها ستتراكم	15
				تشعر انك في عجلة أمرك	16
				تشعر بالأمن و الحماية	17
				لديك عدة مخاوف	18
				أنت تحت ضغط المقارنة بالآخرين	19
				تشعر بفقدان العزيمة	20
				تمتع نفسك	21
				أنت خائف من المستقبل	22
				تشعر بأنك قمت بأشياء أنت ملزم بها	23
				تشعر انك في وضع انتقاد و حكم	24
				أنت شخص خال من الهموم	25
				تشعر بالإرهاك و التعب الفكري	26
				لديك صعوبات في الاسترخاء	27
				تشعر بعبء المسؤولية	28
				لديك الوقت الكافي لنفسك	29
				تشعر انك تحت ضغط مميت	30

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة مولود معمري-تيزي وزو

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

فرع علوم التربية

تخصص توجيه و إرشاد

استبيان حول الضغط النفسي و علاقته
بالسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة
متوسط

في إطار إعداد مذكرة لنيل شهادة ماستر في التوجيه والإرشاد في هذه الاستمارة مجموعة من البنود الخاصة بالضغط النفسي و السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط.

المطلوب منك الإجابة على هذه البنود بتقيد و ذلك بكل صراحة و صدق و ذلك بوضع علامة (+) في الخانة المناسبة حسب رأيك. و تأكد عزيزي التلميذ(ة) أن كل إجابة منك أو منك ستكون بسرية تامة و تستخدم لغرض علمي.

و شكرا مسبقا على تعاونكم الصادق

1- البيانات الشخصية:

- الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

العمر: 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐

مقياس السلوك العدواني لأمال اباظلة