جامعـة جيلالي بونعامة -خميس مليانة-
كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية
قسم العلوم الاجتماعية

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر بعنوان:

الضغط النفسي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة السنة أولى جامعي

- تخصص علوم التربية إرشاد و توجيه

إعداد الطالبين :
- مراد زفور
- وهيبة ختال

إشراف الأستاذة :
مركون هبة

السنة الدراسية 2018/2017

شكر و عرفان

" الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبفضله ومنه وكرمه ييسر لعباده سبل العيش في هذه الدنيا أشكره على توفيقه وفضله الواسع اعد لعباده الصالحين جنة عرضها السماوات والأرض أعدت للمتقين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء وخاتم المرسلين نبينا وقدوتنا وحبيبنا محمد بن عبد الله وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد."

فإن من لا يشكر الناس لا يشكر الله ووفاء وامتنانا وإيمانا بالفضل لأهل الفضل واعترافا بالجميل لأهل الجميل نتقدم بالشكر الجزيل وبالامتنان لصاحبة القلب الكبير والنفس الطويل والنموذج المشرف في الخلق والتعامل والكرم

الأستاذة الفاضلة **مركون هبة**.

كما نتقدم بالشكر لجميع أعضاء وأساتذة قسم علم النفس التربية إرشاد و توجيه

وخاصة الأستاذة **رحمون أمينة** دون أن أنسى لجنة المناقشة وعلى رأسهم الأستاذة **مقدم أمال** وطاقم مكتبة الجامعة .

كما أتوجه بالشكر لكل من ساهم معي في مراحل إعداد هذا العمل ولو بجهد بسيط فإلى هؤلاء جميعا شكري ولهم مني جميعا أسمى عبارات العرفان على ما لقيته منهم من إعانة وبذل حتى أصبحت الفكرة حقيقة فجزاهم الله عني خيرا

وأخيرا لا يسعني في هذا المقام إلا أن اذكر قارئ هذه الرسالة بما قاله العماد الأصفهاني: "إني رأيت انه لا يكتب أحدا كتابا في يومه إلا قال في غده لو غيرت هذا لكان أحسن ولو زيد هذا لكان يستحسن ولو قدم هذا لكان أفضل ولو ترك هذا لكان أجمل و هذا من أعظم العبر وهو دليل على استيلاء النقص على جملة البشر"

والحمد لله أولا وأخيرا في البدء والختام وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله و صحبه وسلم

إهداء

شيء جميل أن يسعى الإنسان إلى النجاح فيحصل عليه والأجمل أن يتذكر من كان السبب في ذلك .

- أهديه إلى التي تنفست أنفاسها وسمعت نبض قلبها في أحشائها ... إلى التي غمرتني بحنانها وعملت لأجل أن تسعد ويهنأ بالها.....

أمـــــي

- إلى الذي أتمنى طبع أخلاقه لأغرسها في ذاتي ... إلى الذي لم يبخل علي بإمكاناته لإكمال دراستي ... إلى الذي في وصفه تعجز كل عباراتي.... .... **أبـــي**
- إلى من أحبهم قلبي ولم يذكرهم لساني ونسيهم قلمي ولم آت على ذكرهم .
- إلى الأحبة الذين لا ولن ينسون .
- إلى كامل دفعة هذا العام خاصة فوج الأول .

فهرس المحتويات

كلمة شكر	
إهداء	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
فهرس الأشكال	
ملخص البحث	
مقدمة	**أ- ت**
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1- إشكالية الدراسة	**06**
2- فرضيات الدراسة	**09**
3- أهداف الدراسة	**09**
4- أهمية الدراسة	**10**
5- تحديد المفاهيم	**10**
6- الدراسات السابقة	**12**
الفصل الثاني : الضغط النفسي	
تمهيد	**28**
1- مفهوم الضغط النفسي	**29**
2- أنواع الضغط النفسي	**31**
3- أشكال الضغط النفسي	**34**
4- النظريات المفسرة للضغط النفسي	**35**
5- أثار الضغط النفسي	**38**
6- مصادر الضغوط النفسية لدى الطلاب	**39**
7- الضغوط النفسية والمرض	**42**

8- مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة	**44**
خلاصة الفصل	**46**
الفصل الثالث: السلوك العدواني	
تمهيد	**49**
1- مفهوم السلوك العدواني	**50**
2- السلوك العدواني وبعض المفاهيم المرتبطة به	**51**
3- أشكال السلوك العدواني	**53**
4- أسباب السلوك العدواني	**56**
5- النظريات المفسرة للسلوك العدواني	**61**
6- قياس السلوك العدواني	**66**
7- أثار السلوك العدواني	**68**
8- طرق ضبط وعلاج السلوك العدواني	**70**
خلاصة الفصل	**75**
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية الدراسة	
تمهيد	**78**
1- منهج الدراسة	**78**
2- مجالات الدراسة	**79**
3- عينة الدراسة	**80**
4- أدوات الدراسة	**81**
5- الأساليب الإحصائية	**89**
خلاصة الفصل	**92**
الفصل الخامس: عرض و مناقشة النتائج	
تمهيد	**94**
1-عرض النتائج العامة	**94**

2- عرض و مناقشة نتائج الفرضية العامة	**97**
3- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى	**98**
4- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية	**100**
5- الاستنتاج العام	**102**
الخاتمة	**104**
الاقتراحات و التوصيات	**105**
قائمة المراجع	**107**
الملاحق	**113**

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	**توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس و كلية الدراسة**	**80**
02	**محاور الضغط النفسي و عدد فقرات كل محور**	**82**
03	**الفروق بين متوسطي المجموعة العليا والدنيا لحساب الصدق التمييزي**	**84**
04	**درجات حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس**	**85**
05	**توزيع بنود المقياس على أبعاده الأربعة**	**86**
06	**أرقام البنود الموجبة والسالبة في مقياس السلوك العدواني**	**86**
07	**مستويات السلوك العدواني حسب درجات المقياس**	**87**
08	**الفروق بين متوسطي المجموعة العليا والدنيا لحساب الصدق التمييزي**	**88**
09	**درجات حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس**	**89**
10	**توزيع أفراد العينة حسب مكان إقامتهم**	**94**
11	**توزيع أفراد العينة على الكليتين حسب الجنس**	**95**
12	**العلاقة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني**	**97**
13	**الفروق بين الطلبة في الضغط النفسي تبعا لمتغير التخصص**	**98**
14	**الفروق بين الطلبة في السلوك العدواني تبعا لمتغير مكان الإقامة**	**100**

* فهرس الأشكال*

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
01	**ميزان التقدير الكمي لبدائل للسلوك العدواني**	**86**
02	**توزيع أفراد عينة كلية العلوم الاجتماعية حسب مكان الإقامة**	**95**
03	**توزيع طلبة كلية العلوم الطبيعية حسب مكان الإقامة**	**95**
04	**توزيع أفراد العينة على الكلية العلوم الطبيعية حسب الجنس**	**96**
05	**توزيع أفراد العينة على الكلية العلوم الاجتماعية حسب الجنس**	**96**

* فهرس الملاحق *

رقم الملحق	عنوان الملحق
01	مقياس الضغط النفسي
02	مقياس السلوك العدواني
03	حساب نتائج الفرضيات عن طريق spss

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى طلبة السنة أولى جامعي، مع إلقاء الضوء على دلالات الفروق في الضغط النفسي والسلوك العدواني تبعا لمتغيرات التخصص ومكان الإقامة، وهذا من خلال التطرق للموروث النظري السابق والاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي تم بلورة مشكلة البحث لدراستنا في صورتها النهائية الحالية.

وبعد تطبيق الدراسة الميدانية من خلال تطبيق أدوات الدراسة لمقياس الضغط النفسي ومقياس السلوك العدواني لعينة الدراسة التي بلغت (100) طالب وطالبة، تم جمع البيانات والمعلومات المتحصل عليها من معالجتها إحصائيا باستخدام التقنيات الإحصائية (تطبيق نضام spss واختبار T لعينتين مستقلتين وكذا معامل بارسون) وتم تحليلها بالتوافق مع الدراسات الموجزة من طرف الباحثين والتي لها صلة بموضوع الدراسة واستخلاص جملة من النتائج نوجزها فيما يلي:

* وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى طلبة السنة أولى جامعي .

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تبعا لمتغير التخصص .

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك العدواني تبعا لمتغير مكان الإقامة.

Study Summary:

The present study aimed at uncovering the relationship between psychological pressure and aggressive behaviour among the first year students, while shedding light on the significance of differences in psychological pressure and aggressive behaviour according to the variables of specialization and place of residence. This is by addressing the previous theoretical heritage and relying on the analytical descriptive method, The search problem for our study is in its final form.

After the application of the field study through the application of the tools of the study of the measure of stress and the measure of aggressive behaviour of the sample of the study of 100 students, the data and information obtained were collected statistically using statistical techniques (application of spss and T test for two independent samples as well as parson) In accordance with the studies summarized by the researchers and related to the subject of the study and draw a set of results summarized below:

*The existence of a relationship of statistical significance between the psychological pressure and aggressive behaviour among students of the first year of university.

*There are no statistically significant difference in psychological pressure according to the specialization variable.

*There were no statistically significant differences in aggressive behaviour according to the variable of residence.

مقدمة:

أصبحت المجتمعات تشهد فترة من التطورات والتغيرات السريعة في شتى مجالات الحياة، فالتغير والتعقيد الذي يحدث في مجالات هذه الحياة أدى إلى ظهور وزيادة في الضغوط النفسية التي أضحت ظاهرة حتمية الوجود في المجتمع بصفة عامة ولدى الطلبة الجامعيين كأحد شرائح المجتمع الذين يتعرضون للعديد من الضغوط التي تفرضها عليهم طبيعة الحياة الجامعية وتعرض توازنهم النفسي والجسمي إلى اختلال وقلق وتوتر، تعيقهم في أداء مهامهم وتولد اضطرابات نفسية وسلوكية تهدد مستقبلهم.

وبما أن الحياة دائمة التغير بطبيعتها فهي تفرض على الفرد مشكلات جديدة يتوجب عليه مواجهة هذه المشكلات والمواقف الجديدة ويحسن التعامل معها وهذا في مختلف المؤسسات الاجتماعية سواء في الأسرة أو المدرسة أو الجامعة، ومن هذه المشكلات الضغوط النفسية التي تؤثر على التوازن النفسي والانفعالي والسلوكي لدى الأفراد بصفة عامة ولدى الطلبة الجامعيين بصفة خاصة باعتبارهم الفئة الأكثر تعرض لها، فهم يعيشون تحت وطأة ضغوط نفسية متنوعة ومتعددة، من أساليب مختلفة في المعاملة داخل الأحياء الجامعية، ومن الناحية بالبيداغوجية طرق التدريس التي لم يعهدوها، بالإضافة إلى النظم والقوانين الجامعية التي لم يمروا بها من قبل، فهم مسؤولون عن نشاطاتهم الدراسية (محاضراتهم وأبحاثهم)، أي أن الطالب الجامعي يعيش داخل مجتمع صغير مليء بالمسؤوليات والخبرات الجديدة إذن فهو يتعرض لضغوط متنوعة المصادر والتي تؤثر بشكل أو بآخر على توازنه النفسي والانفعالي وبالتالي تأثر على علاقته الاجتماعية في الوسط الجامعي وخارجه .

فحسب ما أشارت إليه العديد من الدراسات فإن الطلبة الجامعيين باختلاف تخصصاتهم يتعرضون إلى ضغوط نفسية واجتماعية وأكاديمية مختلفة تختلف باختلاف تخصصاتهم وظروفهم، وهي تتولد نتيجة فشلهم في التكيف مع متطلبات التي تفرضها عليهم الحياة الجامعية، الأمر الذي يؤدي إلى اختلال في توافقهم النفسي وظهور اضطرابات

انفعالية وسلوكية لديهم، ومن بينها السلوكات العدوانية التي أصبحت حقيقة واقعية موجودة بين الطلبة الجامعيين تؤكد على ضرورة الخدمات والبرامج الإرشادية للصحة النفسية والسلوكية لديهم، فهم فئة هامة من فئات المجتمع يعد وجودها واستمرار دعمها مهما لضمان رفاهية وازدهار وتقدم هذا المجتمع .

ومن خلال هذا الطرح واستجابة لمتطلبات الموضوع لقد اعتمدنا في هذه الدراسة على خطة اشتملت على : جانبين، جانب نظري وجانب تطبيقي، يحتوي الجانب النظري على ثلاثة فصول، فصل خاص بالإطار العام للدراسة، وفصل خاص بالضغط النفسي، وفصل خاص بالسلوك العدواني، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فهو يحتوي على فصلين فصل خاص بمنهجية البحث وإجراءاته، وفصل خاص بعرض ومناقشة وتفسير النتائج.

ففي الجانب النظري فشمل على فصل أول هو بعنوان الإطار العام للدراسة وتناولنا فيه : إشكالية الدراسة وفرضياتها، أهداف وأهمية الدراسة كما حددت أهم مفاهيم الدراسة وأهم الدراسات السابقة حول كل متغير من متغيرات الدراسة.

وفصل ثاني بعنوان الضغط النفسي وتطرقنا فيه مفهوم الضغط النفسي، وأنواعه وأشكاله ومن ثم أهم النظريات المفسرة للضغط النفسي، وبعده الآثار الناتجة عن الضغط النفسي لتليها مصادر الضغوط لدى الطلاب ومختلف الأمراض الناتجة عن الضغوط النفسية، وفي الأخير كيفية مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلاب .

أما الفصل الثالث خصصناه للسلوك العدواني، و تناولنا فيه مفهوم السلوك العدواني وبعض المفاهيم المرتبطة به ليليهما أشكل أسباب السلوك العدواني وأهم النظريات المفسرة له، وبعدها تطرقنا إلى قياس السلوك العدواني والآثار الناتجة عنه، وفي آخر الفصل تناولنا طرق الوقاية وعلاج السلوك العدواني.

أما الجانب التطبيقي فيشمل على فصل رابع خاص بمنهجية البحث تم التطرق فيه إلى منهج الدراسة، ومن ثم مجالات الدراسة لتليها عينة الدراسة وخصائصها وبعدها أدوات الدراسة وفي الأخير الأساليب الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة.

وفي الفصل الخامس والأخير تم التطرق فيه إلى عرض ومناقشة نتائج الدراسة وتحليلها بالإضافة إلى تقديم استنتاج عام وفي الأخير هذه الدراسة توجد خاتمة وهي عبارة عن حوصلة لكل ما تناولناه في هذا الموضوع تليها بعض التوصيات والاقتراحات مع ذكر لقائمة المراجع والملاحق .

الجانب النظري

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- تحديد مفاهيم الدراسة

6- الدراسات السابقة

1- إشكالية الدراسة:

نظرا للتغيرات السريعة المتعددة التي يشهدها عالمنا اليوم في مختلف المجلات، يعتقد أن صحة وقوة المجتمعات والشعوب المتواجدة فيه تقاس بمدى توفر الصحة والقوة لأفراده وناشئته في شتى الميادين الحياة، ويمثل ميدان التعليم الحجر الأساسي في كل الدول بحيث تكمن أهميته في إعداد وتكوين أفراد يعتمد عليهم المجتمع في النهوض بمختلف مؤسساته وبالتالي تطوره وتقدمه الفكري و العلمي في كافة الأصعدة.

ومن المواضيع الحساسة التي انصب عليها اهتمام المجتمعات المعاصرة هي مشكلات الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلاب في الآونة الأخيرة باعتبارها أحد المصادر التي تؤثر على أدائهم الأكاديمي من ناحية وانعكاس أثارها السلبية على صحتهم الجسمية والنفسية من ناحية أخرى، حيث يعتبر الانتقال إلى المرحة الدراسة الجامعية في حد ذاته مصدرا للضغط فهي تفرض على الطلبة الجامعيين وخاصة الجدد منهم مطالب وتحديات يؤدي الفشل في مواجهتها إلى ظهور مجموعة من المشكلات النفسية والسلوكية، ومن أبرز هذه المشكلات "السلوك العدواني" فهو ظاهرة واسعة الانتشار في الآونة الأخيرة نتيجة مختلف الصعوبات والمشكلات والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها الطالب في هذه المرحلة الدراسية .

ونجد من اهتمامات الباحثين والمربين النفسيين التعرف على مختلف الضغوط النفسية وكيف تؤثر على الطلبة الجامعيين، فالضغط مصطلح استخدم ليعبر عن ظواهر مختلفة وواسعة تحدث في مواقف الحياة وترتبط بالمظاهر السلبية فيها والتي يجب السيطرة عليها وتفاديها، فعادة الضغط يرتبط بالتوتر والرهبة والقلق وينتج عنه سلوكات عدوانية اتجاه النفس والغير حيث بينت العديد من الدراسات والنظريات أن الضغط النفسي يحدث جراء سوء التكيف الفرد مع بيئته، وهو بذلك تجربة شخصية تمس مباشرة الجانب النفسي و الفزيولوجي للفرد ويزداد هذا التأثير بازدياد الضغط .

وفي هذا الصدد نال موضوع الضغط النفسي كخبرة نفسية واجتماعية اهتماما كبيرا من الدراسات العربية والأجنبية خاصة فيما يتعلق بفئة الطلاب الجامعيين، حيث أشارت دراسة الحجار ودخان (2005) بعنوان التعرف على مستوى الضغط ومصادره لدى طلبة الجامعة الإسلامية فضلا على تأثير بعض المتغيرات على الضغط النفسي لدى الطلبة؛ وتوصلت هذه الدراسة إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة كان (72.05%)، كما بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط لمتغير الجنس ومتغير التخصص .

وفي نفس السياق أشارت إحدى الدراسات الأجنبية(أومايون وآخرون) Homayoum et al(2009) بعنوان الشخصية والضغوط لدى الطلبة الجامعيين، حيث أسفرت نتائجها عن وجود الضغط لدى الإناث أكثر من الذكور وجود ارتباط ايجابي بين الانطواء والضغوط.

فبتعدد الصراعات و المشكلات والضغوط النفسية بمختلف أنواعها وأشكالها التي تفرضها المرحلة الجامعية تجعل الطلاب يلجئون إلى بعض السلوكات الأخرى لإثبات ذاتهم وتحقيق الاستقلالية والتحرر من السيطرة الآخرين وكذا تحديد علاقتهم مع الآخرين، فقط ركزت بعض الدراسات والأبحاث على الأنماط السلوكية المعروفة في أوساط الطلاب، حيث وجدت أن أهم هذه الاضطرابات السلوكية هي السلوك العدواني الذي يعتبر ظاهرة اجتماعية بات يعاني منها العديد من الأفراد وبالأخص الطلاب وأصبحت محل اهتمام العديد من الباحثين النفسيين في السنوات الأخيرة.

ومن هذه الدراسات التي أشارت إلى السلوك العدواني دراسة بوشاشي سامية (2013) بعنوان السلوك العدواني وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة والتي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائيا في السلوك العدواني بين الجنسين لصالح الذكور، وكذلك دراسة الفقهاء (2001) وهي بعنوان العوامل الاجتماعية والاقتصادية والأكاديمية المؤثرة في الميل نحو السلوك العدواني لدى طلبة الجامعة، وأسفرت نتائجها على أن هناك

ارتباط ذوا دلالة إحصائية بين درجة الميل للعنف والسلوك العدواني في متغير الجنس والميل إلى العنف لدى الطلبة .

وباعتبار الطلبة الجامعيين شريحة من شرائح المهمة في المجتمع كغيرهم من الأفراد، يختلفون في سمات شخصيتهم تبعا لتكوينهم، وعلى ضوء الطرح النظري فهناك حاجة ماسة لإجراء دراسة علمية للكشف عن العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لعينة طلبة السنة الأولى جامعي على اختلاف بعض المتغيرات كالتخصص ومكان الإقامة أثناء فترة الدراسة، كما تهدف إلى التعرف على مصادر الضغوط والعمل على التقليل منها وتفاديها وذلك لتحقيق سلوكات سوية وسليمة يتمتع بها الطلبة تساعدهم في تحقيق توافقهم والتكيف مع هذه البيئة الجديدة وضمان مستقبل مزدهر، لذا فقد حددت إشكالية الدراسة في التساؤل العام التالي: **هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى طلبة السنة أولى جامعي؟**

ومنه نقوم بطرح الأسئلة الفرعية التالية:

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

2- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الطلبة الجامعيين في السلوك العدواني من حيث مكان الإقامة (الحي الجامعي- مع الأهل) ؟

2- فرضيات الدراسة:

- **الفرضية العامة** : توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي و السلوك العدواني لدى طلبة السنة أولى جامعي .

- **الفرضية الفرعية:**

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الجامعيين في الضغط النفسي حسب التخصص الدراسي (إنساني – علمي).

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الجامعيين في السلوك العدواني من حيث الإقامة (الحي الجامعي – مع الأهل) .

3- أهمية الدراسة:

✓ تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تجرى على فئة مهمة من أفراد المجتمع ألا وهي فئة الطلبة الجامعيين، بكل ما تتميز به من خصوصية وما تعيشه من مشكلات وأمال وطموحات، وكذلك ما يمثله قطاع التعليم العالي من دور حيوي في إعداد الأدمغة والإطارات التي يعول عليهم في رفع تحدي التنمية الشاملة للبلاد .

✓ كما تكمن أهميتها أيضا في إلقاء الضوء على مشكلة الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين وأثارها السلبية على صحتهم النفسية و الجسدية؛ و اقتراح برامج إرشادية تساعدهم على موجهة أحداث الحياة الضاغطة .

✓ من أهمية هذه الدراسة الحالية كذلك إضافة دراسة جديدة إلى جانب الدراسات المختلفة التي تناولت هذا الموضوع وذلك من أجل توفير قاعدة من البيانات العلمية عن مدى انتشار هذه الظاهرة بين طلبة الجامعة من شأنها أن تساعد القائمين على اتخاذ القرارات الصحيحة على أسس ميدانية .

4- أهداف الدراسة:

✓ تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى طلبة السنة أولى جامعي .

✓ وتهدف كذلك إلى الكشف عن الفروق الموجودة بين الطلبة الجامعيين في الضغط النفسي حسب التخصص الدراسي .

✓ وتهدف إلى التعرف على الفروق الموجودة بين الطلبة الجامعيين في السلوك العدواني حسب مكان السكن .

5- تحديد المفاهيم:

5-1- مفهوم الضغط النفسي:

5-1-1- اصطلاحا :

❖ **الحجار و الدخان (2006)**

يعرف الضغط النفسي على أنه مجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تقضي الشعور بالتوتر وتكتشف عادة من إدراك الفرد بأن مطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته . **(الحجار ودخان؛2006: 372)**

❖ **تعريف سمير الشيخاني(2003) :**

"الضغط هو حالة ازدياد الإثارة أو الحث الضرورية للجسم لكي يدافع عن نفسه عندما يواجه الخطر."

ويقول أيضا :إن الضغط النفسي هو البلى والتمزق الذي تعانيه عقولنا و أجسامنا.

(سمير الشيخاني؛ 2003 :11)

ومنه فالضغط النفسي هو حالة من ازدياد الإثارة والشعور بالتوتر عند الفرد، نتيجة مجموعة من المواقف والأحداث المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته .

5-1-2- إجرائيا :

هو مجموعة من المواقف والأحداث التي لا يستطيع الطالب التوافق معها،مما يؤدي إلى حالات من الانفعال والتوتر والقلق، وهذا ناتج من عدم الاتزان مابين الطالب في إدراك وأداء المتطلبات وكيفية التعامل مع هذه المتطلبات التي تؤثرا سلبا في صحته ونفسيته، ويقاس عن طريق الدرجة المتحصل عليها الطالب في مقياس الضغط النفسي المستخدم في الدراسة .

5-2- السلوك العدواني :

5-2-1- اصطلاحا :

- **تعريف يحي ، فولة احمد (2000):**

السلوك العدواني هو أي سلوك يعبر عنه بأي ردة فعل يهدف إلى إيقاع الأذى والألم بالآخرين أو إلى تخريب ممتلكاتهم . **(مصطفى نوري القمش؛2010: 202).**

- **تعريف إجلال محمد السري(2003):**

يعرف السلوك العدواني على أنه هجوم معاد موجه نحو شخص ما أو شيء ما؛ كرغبة في الاعتداء على الآخر أو إيذائه بغرض إنزال عقوبة به، وهو سلوك يخالف معايير السلوك الاجتماعي المتفق عليه . **(إجلال محمد السري؛2008: 35)**

ومنه نستنتج بأن السلوك العدواني هو أي سلوك يقوم به الفرد اتجاه نفسه وغيره بهدف إيذائه وإنزال عقوبة به وتخريب ممتلكاته .

5-2-2- إجرائيا :

السلوك العدواني هو السلوك الذي ينتج عنه أذى نفسي وجسمي ومادي من طرف الطالب على غيره من الطلاب ويقاس من خلال الدرجة المحصل عليها من مقياس السلوك العدواني المستخدم في هذه الدراسة .

6- الدراسات السابقة:

6-1- الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية و علاقتها ببعض المتغيرات الأخرى:

6-1-1- الدراسات العربية :

✓ دراسة دخان و الحجار 2006 :

بعنوان " الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية و علاقتها بالصلابة النفسية " حيث أجريت الدراسة على عينة تتكون من 541 طالب وطالبة، منهم (183) ذكور و(358) إناث، وقد استخدم الباحثان في جمع البيانات اللازمة لدراستهما، استبيان لقياس الضغوط النفسية وكذا مقياس الصلابة النفسية؛ وجاءت أهم النتائج على الشكل التالي:

* وجود فروق في الضغوط النفسية بين الذكور و الإناث لصالح الإناث .

* وجود فروق في الضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة الكليات العلمية .

* وجود فروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير السنة الدراسية لصالح طلبة السنة الرابعة . **(دخان و الحجار؛ 2006: 250)**

✓دراسة بوظريفة حمو و عيسى محمد (2007) :

بعنوان "مستويات الضغط النفسي و عوامله لدى طلبة جامعة الجزائر" وأجريت على عينة تتكون من 295 طالب بنسبة (52.1 %) ذكور و (47.9%) إناث، يتوزعون على خمس كليات بطريقة عشوائية، منهم (44.4%) يقيمون بالأحياء الجامعية و (51.7%) يقيمون مع أسرهم ، بينما نسبة (3.9%) فقط لهم وضع سكني آخر .

وقد اعتمدت الدراسة على أداة قياس أساسية وهي استبيان يقيس الضغط النفسي من إعداد الباحثين.

وبينت الدراسة من خلال نتائجها أن (69.9%) من أفراد العينة يعانون من ضغط نفسي عالي في حين تظهر النتائج أن تأثير للخصائص الفردية(الجنس،السن،السنة الدراسية،نوع الآقامة...) على الضغط النفسي لدى الطلبة، أظهرت نتائج هذه الدراسة أن العوامل المدروسة المتمثلة في :المنحة، الإيواء، جدول التوقيت، الوسائل المادية للتدريس، المراجع، علاقة الطلبة بالأساتذة والإدارة، البرامج الدراسية، الاضطرابات، سلوك الطلبة، انقل، كلها تساهم في رفع مستويات الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة .

(بوظريفة و عيسى ؛2007: 340).

✓ **دراسة البنا (2008):**

قام بدراسة المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة، وقد تكونت عينة الدراسة من 200 طالب وطالبة، وأظهرت نتائج هذه الدراسة أن المواقف الانفعالية في المرتبة الأولى ثم تليها المواقف الدراسية والشخصية، ثم تليها المواقف الصحية والاقتصادية ثم أخيرا كانت المواقف الأسرية والاجتماعية، كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة بالنسبة لمتغير الجنس، ما عدا بعض المواقف الحياتية الصحية الضاغطة وقد كانت الفروق لصالح الإناث.

(البنا أنور ؛2008 : 220)

✓ **دراسة أمل الأحمد ومازن ملحم (2009) :**

بعنوان" الضغوط النفسية وعلاقتها بعدد من العوامل الخمس للشخصية "

حيث شملت عينة الدراسة على (400) طالب و طالبة مسحوبة بشكل عشوائي من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق والفرات؛ وأستعمل الباحثان في جمع البيانات مقياس الضغوط النفسية من إعدادهما وثلاث مقاييس فرعية (الانفتاح على الخبرة، الطيبة،اليقظة، الضمير) من قائمة العوامل الخمس للشخصية (1992) من إعداد "كوستا وماكري، ترجمة الأنصاري 2002" .

وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة على وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين الضغوط النفسية وكل من عوامل الشخصية المدروسة، كما أكدت على وجود فروق بين طلبة السنة أولى والرابعة في متغير الضغوط النفسية لصالح طلبة السنة أولى، وكذالك وجود فروق بين طلبة السنة أولى والرابعة في متغيري (الانفتاح على الخبرة، الطيبة)، بينما وجدت فروق في متغير يقظة الضمير لصالح طلبة السنة الرابعة .

(أمل الأحمد ومازن ملحم؛2009: 170)

6-1-2- الدراسات الأجنبية :

✓ **دراسة فدان "Mc Fadden (2000):**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على السمات الشخصية للطلاب المتفوقين تحت الظروف الضاغطة المرتبطة بالمحافظة على التفوق .

حيث تكونت عينة الدراسة من 24 طالب متفوقا من مدرستين في ولاية ايداهو بالتساوي (12 طالبا من كل مدرسة ثانوية)؛ وتم جمع البيانات بواسطة مقاييس للسمات الشخصية، والظروف الضاغطة المطلوبة للتفوق .

وتبين من نتائج الدراسة أن التفوق ارتبط بالشعور بالأمن والاسترخاء لدى المتفوقين تحت الظروف الضاغطة المطلوبة للتفوق، كما تبين أن المتفوقين يتميزون بالرغبة في التعاون، والبعد عن الصراع، والتواصل مع الآخرين .**(Mc Fadden,D,2000:225)**

✓ **دراسة كرابيك و كاردوم Krapic et Kardum (2001) :**

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين سمات الشخصية وأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة في مرحلة المراهقة المبكرة.

وتكونت عينة الدراسة من (265) مراهقا، حيث جمعت البيانات بواسطة اختبار أيزنك للشخصية للصغار، ومقياس أساليب المواجهة (المواجهة المركزة على المشكلة، المواجهة المركزة على الانفعال، أسلوب تجنب المواجهة) ومقياس الضغط الشخصي.

وأسفرت نتائج هذه الدراسة على التأثير الإيجابي المباشر لسمة الانبساط في مواجهة أحداث الضاغطة باستخدام أسلوب المواجهة المركزة على الانفعال في حين أن سمة العصابية كان لها تأثير مباشر على استخدام أسلوب تجنب المواجهة عند مواجهة الأحداث الضاغطة؛ كما تبين أن الضغط الشخصي أو الذاتي له أثر إيجابي دال على أساليب المواجهة الثلاثة ولكن الأثر الأكبر كان مع أسلوب تجنب المواجهة .

(Kardum,I.;Krapic,N;2001:503)

✓ **دراسة دوري وبوجرازلي Duru and Pojrazli (2007)**

بعنوان " أبعاد الشخصية و المتغيرات الديموغرفية وكفاءة تعلم اللغة الانجليزية وقدرتها على التنبؤ بالضغوط لدى الأتراك "

هدفت الدراسة إلى التحقيق من الضغوط التي تتأثر بعدد من العوامل الديموغرافية والشخصية والترابط الاجتماعي .

وقد شملت الدراسة على عينة قوامها (229) طالبا تركيا يدرسون بجامعات أمريكية؛ وكشفت نتائج تحليل الانحدار على أن العصبية و الانفتاح على الخبرة و الترابط الاجتماعي لها القدرة التنبؤية الجيدة بالضغوط النفسية. **(بوزرزور حمزة،2010: 20)**

✓**دراسة أومايون وآخرون Homayoun et al (2009) :**

بعنوان " الشخصية والضغوط " ؛ وكان الهدف من الدراسة معرفة العلاقة بين أبعاد الشخصية المختلفة و الضغوط النفسية .

اشتملت عينة الدراسة على (200) طالب جامعي من أربع جامعات ، تتراوح أعمارهم مابين (19– 23) سنة .

وتمثلت نتائج هذه الدراسة فيما يلي :

* وجود ارتباط ايجابي بين الانطواء والضغوط .

* وجود ارتباط سلبي بين الانبساط والضغوط .

*وجود ضغوط لدى الإناث أكثر من الذكور . **(الأحمد و ملحم ؛2009 : 09)**

6-2- الدراسات التي تناولت السلوك العدواني وعلاقته ببعض المتغيرات:

6-2-1- الدراسات العربية :

✓دراسة خليفة و الهولي (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 الباحثين استبانة من إعدادهما تقيس أبعاد للعدوان وهي :العدوان البدني؛ واللفظي؛ والعدوان على الممتلكات؛ والعدوان 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، وأظهرت الدراسة كذلك فروق جوهرية بين الجنسين في مظاهر السلوك العدواني سواء فيما يتعلق بانطباق هذه المظاهر على الطلاب أنفسهم أو على الطلاب الآخرين، وتبين من النتائج الدراسة كذلك أن هناك علاقة إيجابية بين السلوك العدواني وبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية، وأوضحت الدراسة وجود علاقة سلبية جوهرية بين السلوك العدواني وبعض المتغيرات مثل العمر والتخصص الدراسي والمعدل الجامعي ومستوى تعليم الوالدين . **(خليفة عبد اللطيف والهوالي احمد؛2003: 94)**

✓**دراسة الزعبي (2007):**

بعنوان العوامل الاجتماعية الاقتصادية والأكاديمية المؤثرة في الميل نحو السلوك العدواني لدى طلبة الجامعة الهاشمية .

تكونت عينة الدراسة من (959) طالب وطالبة ،وتم تصميم استبانة توزعت على ستة مجالات (سرعة القابلية للاستثارة، الميل للسلوك العدواني اللفظي نحو الذات وكذا البدني نحو الذات ونحو الآخرين وكذا السلوك العدواني اللفظي نحو الآخرين ونحو الأشياء).

وأظهرت نتائج الدراسة أن الميل السلوك العدواني نحو الذات تصدرت درجات الميل نحو السلوك العدواني وجاءت بعد الميل للسلوك العدواني نحو الآخرين، كما أظهرت كذلك تأثير الميل نحو السلوك العدواني بالمتغيرات الاجتماعية والاقتصادية والأكاديمية (الجنس، مكان السكن، مستوى الطالب الدراسي) . **(الزعبي، سامح ؛ 2007: 77)** .

✓**دراسة أبو مصطفى و السميري (2008):**

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 تبعا لمتغيرات: الجنس والمستوى الدراسي والخلفية الثقافية .

وكانت عينة الدراسة مكونة من (524) طالبا وطالبة منهم (188) طالبا و(336) طالبة، حيث استخدم الباحثون الأدوات التالية : مقياس الأحداث الضاغطة لدى طلاب جامعة الأقصى، ومقياس السلوك العدواني، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن أكثر مجالات السلوك العدواني شيوعا لدى الطلاب موضوع الدراسة هي: العدوان الموجه نحو الذات بوزن نسبي (56%) ويليه العدوان الموجه نحو الآخرين بنسبة (46.33%) فالعدوان الموجه نحو الممتلكات 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 و السلوك العدواني .

(أبو مصطفى نضمي والسميري نجاح؛2008: 347)

2-2-6- الدراسات الأجنبية :

✓دراسة روزبنلات شهال (Shahal 2002) :

بعنوان العلاقة بين تقدير الذات وحب الذات المؤدية إلى السلوك العدواني لدى طلاب جامعة .

وتهدف الدراسة إلى فهم ما إذا كانت الأنانية و تقدير الذات يحث على السلوك العدواني أم لا، أي أن الأنانية وتقدير ينتج السلوك العدواني .

وبلغت حجم عينة الدراسة (70) أنثى (33) ذكرا من طلبة الجامعة ؛ حيث أشارت النتائج في هذه الدراسة إلى أن المشاركين الذين يتمتعون بتقدير ذات عال ولكن غير مستقر يتمتعون بمستوى علي من العدوانية و الانفعالية والغضب والعداوة أكثر من الذين يتمتعون بتقدير ذات منخفض، وأشارت كذلك إلى وجود علاقة موجبة بين الأنانية المرضية والعدوانية والغضب والعداوة، وأن الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع غير مستقر يتمتعون بحب ذات مرضي، كما أشارت كذلك إلى أن الأنانية المرضية تتنبأ بمستوى عدوانية .

(Rozenbltt,Shahal; 2002: 272)

✓دراسة كبرس وداو وآخرون (2006) :

بعنوان "التجربة الماضية للتميز والخطر المحيط بها وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طلبة جامعة الدانيمارك" .

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التجربة الماضية للتميز، والخطر المحيط بها والسلوك العدواني، وقد تألفت عينة الدراسة من (186) طالبا جامعيا من الدانيمارك،

وأظهرت نتائج الدراسة أن الطلاب الذكور الذين يعانون من التمييز حصلوا على درجات أعلى من البنات في كل من العدوان الطبيعي، وعدوان الملكية، كما أظهرت نتائج الدراسة أن البنات اللواتي حصلن على درجات أعلى من الذكور في العدوان العاطفي .

(Kerbs,J.Dao and al;2006: 288)

✓دراسة مونوز وجوميز وآحرين (2007):

بعنوان " العدوان النفسي والجسدي في العلاقة بين التواعدية بين طلاب الجامعة الاسبانية "

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مظاهر العدوان لدى الطلبة في ضل علاقتهم الجامعية وشملت الدراسة عينة من طلبة الجامعات الاسبانية تتراوح أعمارهم مابين (18-27 سنة) وتتراوح عينة الدراسة من (250) طالب وطالبة، وقد أسفرت نتائجها على انتشار عالي للعدوان الطبيعي والنفسي في العلاقات الشخصية بين طلبة الجامعة .

كما أسفرت نتائج الدراسة على أن السلوك النفسي العنيف تميز بالعدوان الشفوي و السلوك القسوي والغيور؛ وكذلك أسفرت نتائج الدراسة على أن الإناث يعانين من العدوان الذي كان له تأثير على صحتهم النفسية .

(Munoz,M.Gomez and al;2007,102-107)

6-3- موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة

يتضح من العرض السابق للدراسات السابقة التي تناولت متغيري الضغط النفسي والسلوك العدواني وعلاقتهما ببعض المتغيرات الأخرى بأن هناك تباين في النتائج المتوصل إليها وهذا يعود إلى الفترات الزمانية والمكانية المتباينة، فمنها القديمة وحديثة ومنها الجزائرية والعربية والأجنبية وكذلك اختلاف الباحثين في الهدف من الدراسة والمتغيرات المدروسة وكذلك عدد أفراد العينة ونوع الأدوات المعتمد عليها في جمع المعلومات.

6-1- دراسات الضغط النفسي:

6-1-1- من حيث الأهداف :

حيث نجد دراسة الباحث " دخان والحجار (2006)" هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية وفيما يخص دراسة " بوضريفة حمو وعيسى محمد (2007)" تهدف إلى التعرف على مستويات الضغط النفسي وعوامله لدى طلبة جامعة الجزائر؛ وفي دراسة البنا (2008) فلقد هدفت إلى التعرف على المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة أما دراسة أمل الأحمد ومازن ملحم (2009) فتهدف للتعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بعدد من العوامل الخمس للشخصية، وفيما يخص دراسة" فدان Fadden" (2000) فهدفت للتعرف على سمات الشخصية للطلاب المتفوقين تحت الظروف الضاغطة المرتبطة بالمحافظة على التفوق، وفيما يخص دراسة" كرابيك وكاردوم"Krapice et Kardum"(2001) فهدفت إلى معرفة العلاقة بين السمات الشخصية والأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة في مرحلة المراهقة المبكرة، أما بالنسبة لدراسة "دوري وبوجرازي"Duru and Pojrazl (2007) فقد هدفت إلى التحقق من الضغوط التي تتأثر بعدد العوامل الديموغرافية والشخصية والترابط الاجتماعي، أما عن دراسة "أومايون وآخرون" Homayoun and al"(2009) فهدفت إلى التعرف عن العلاقة الموجودة بين أبعاد الشخصية المختلفة والضغوط النفسية.

أما دراستنا الحالية فتهدف إلى التعرف على العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى طلبة السنة أولى لجامعة جلالي بونعامة بخميس مليانة .

6-1-2- من حيث عدد أفرد العينة

وفيما يخص عدد أفرد العينات المعتمدة في الدراسات السابقة المذكورة حول الضغط النفسي فكانت متقاربة بين دراسة " البنا(2008) "و دراسة "أومايون آخرون " Homayoun and al" (2009) و دراسة "دوري بوجرازلي"Duru and Pojrazli"(2007) حيث كان حجمها محصور بين (200) و (229) طالب وطالبة؛ أما دراسة " دخان والحجار (2006) " ودراسة الأمل ومازن (2009)" ودراسة فيدان Fadden" (2000) كانت على التوالي (541) و(400) و(24) طالب وطالبة، وفيما يخص دراسة " بوضريفة حمو وعيسى محمد (2007)" ودراسة كرابيك وكاردوم Krapice et Kardum"(2001)" كانت متقاربة وحجمهما محصور بين(265) و (295).

أما في دراستنا الحالية فبلغ عدد أفراد العينة (100) طالب وطالبة جامعيين .

ومن حيث الفئة العمرية في العينة التي تناولتها الدراسات السابقة فقد تمثلت في الطلبة الجامعيين مع وجود اختلاف في السن، المستوى الدراسي؛ الجنسية؛ باستثناء دراسة " بوضريفة حمو عيسى محمد " التي أجريت على طلبة جامعيين جزائريين .

وفي دراستنا هذه فقد شملت على طلبة السنة أولى جامعي نضام (ل. م. د) من جنسية واحدة و مستوى دراسي واحد .

ومن ناحية الجنس فمعظم الدراسات السابقة اختارت عينتها من الجنسين ؛ وفي دراستنا هذه تناولنا طلبة الجامعة ذكورا و إناثا .

6-1-3- من حيث النتائج

نجد في دراسة الباحث " دخان و الحجار(2006) " وجود فروق لصلح الذكور في الضغوط النفسية و لصالح طلبة الكليات العلمية في متغير التخصص، أما دراسة الباحثان" بوضريفة حمو وعيسى محمد (2007)" فتوصلت إلى أن مختلف العوامل المدرسية من إيواء والمنحة وعلاقة الطلبة بالأساتذة ولإدارة تساهم في رفع مستويات الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين؛ وتوصلت دراسة " البنا(2008) " لأن المواقف الانفعالية تحتل المرتبة الأولى من حيث مساهمتها في ظهور الضغوط النفسية ثم تليها المواقف الدراسية والشخصية ثم تليها الصحية والاقتصادية ثم المواقف الأسرية والاجتماعية؛ وتولت كذلك هذه الدراسة إلى عدم وجود فروق في الضغط النفسي لمتغير الجنس إلا في بعض المواقف الحياتية الصحية لصالح الإناث، وفيما يخص دراسة "أمل الأحمد ومازن(2009) فتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية وكل من عوامل الشخصية، كما أكدت على وجود فروق بين طلبة السنة أولى والرابعة في متغير الضغوط النفسية لصالح طلبة السنة أولى .

أما عن دراسة" فدانFadden"(2000) فبينت نتائجها أن التفوق ارتبط بالشعور بالأمن والاسترخاء لدى المتفوقين تحت الظروف الضاغطة المطلوبة للتفوق، كما أظهرت أن المتفوقين يتميزون بالرغبة في التعاون، والبعد عن الصراع، والتواصل مع الآخرين، وفيما يتعلق بدراسة" كرابيك وكاردومKrapice et Kardum "(2001) " فنتائجها بينت أن هناك تأثير مباشر ايجابي لسمة الانبساط في مواجهة الأحداث الضاغطة باستخدام أسلوب المواجهة المركز على الانفعال، كما بينت أن الضغط الشخصي أو الذاتي له أثر ايجابي دال على أساليب المواجهة الثلاثة ولكن الأثر الأكبر كان أسلوب تجنب المواجهة.

وفيما يخص دراسة "دوري بوجرازلي"Duru and Pojrazli"(2007) نتائجها كشفت على أن العصبية والانفتاح على الخبرة والترابط الاجتماعي لها القدرة التنبؤية الجيدة بالضغوط النفسية، كما أظهرت نتائج دراسة أومايون "Homayoun and al" (2009) وجود ارتباط ايجابي بين الانطواء والضغوط، وارتباط سلبي بين الانبساط والضغوط، وكذا وجود ضغوط لدى الإناث أكثر من الذكور .

6-2- دراسات السلوك العدواني

6-2-1- من حيث الأهداف

هدفت دراسة خليفة والهولي(2003) إلى الكشف عن أهم مظاهر السلوك العدواني ومعدلات انتشارها وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من طلبة جامعة الكويت، أما دراسة الزغبي(2007) فهدفت إلى الكشف عن أهم العوامل الاجتماعية الاقتصادية والأكاديمية المؤثرة في الميل نحو السلوك العدواني لدى طلبة الجامعة الهاشمية، وفيما يخص دراسة" أبو مصطفى والسمري"(2008) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الأحداث الضاغطة والسلوك العدواني لدى طلبة جامعة الأقصى، والتعرف على الفروق في مجالات مقياس الأحداث الضاغطة والسلوك العدواني تبعا لمتغيرات: الجنس والمستوى الدراسي والخلفية الثقافية، أما بالنسبة لدراسة "روزينلات شهال" Rozenbltt,Shahal"(2002) فهدفت إلى فهم ما إذا كانت الأنانية وتقدير الذات يحث على السلوك العدواني أم لا، أي أن الأنانية وتقدير ينتج السلوك العدواني، وفيما يخص دراسة" كبرس وداو وآخرون"**Kerbs,J.Dao** (2006) فهدفت إلى التعرف على العلاقة بين التجربة الماضية للتميز، والخطر المحيط بها والسلوك العدواني، أما دراسة "مونوز وجوميز وآخرون" Munoz,M.Gomez and al"(2007) فهدفت إلى الكشف عن مظاهر العدوان لدى الطلبة في ضل علاقتهم الجامعية.

6-2-2- من حيث عدد أفراد العينة

فيما يخص عدد أفراد العينة في الدراسات السابقة فقد كانت متقاربة بين دراسة الباحث " خليفة والهولي" والباحث " الزغبي " (900و 959) طالب وطالبة؛ حيث كانت أدناها في هذه الدراسات (103) للباحثة " روزبنلات شهال"؛ أما دراسة الباحثان " أبو مصطفى و السمري" فقد بلغت (524) طالب وطالبة، وفيما يخص دراسة كل من "كبرس وداو وآخرين" ودراسة مونوز وجوميز وآخرون" فكانت على التوالي (186)و(250).

وفيما يتعلق بعامل الجنس فقد شملت هذه الدراسات كلا الجنسين لتحقيق أهدافها؛ ومن حيث الفئة العمرية فلقد تناولت الدراسات السابقة طلبة جامعيين مع اختلاف في الجنسية.

6-2-3- من حيث النتائج

لقد أسفرت نتائج دراسة " خليفة والهولي(2003)" عن أن هناك زيادة في معدلات انتشار السلوك العدواني بين الطلبة الجامعيين من جنسين، وأوضحت كذلك تزايد السلوك العدواني لدى الذكور مقارنة بالإناث، وأظهرت الدراسة كذلك فروق جوهرية بين الجنسين في مظاهر السلوك العدواني سواء فيما يتعلق بانطباق هذه المظاهر على الطلاب أنفسهم أو على الطلاب الآخرين، وتبين من النتائج الدراسة كذلك أن هناك علاقة إيجابية بين السلوك العدواني وبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية، وأوضحت الدراسة وجود علاقة سلبية جوهرية بين السلوك العدواني وبعض المتغيرات مثل العمر والتخصص الدراسي والمعدل الجامعي ومستوى تعليم الوالدين؛ أما دراسة" الزعبي (2007)" فتوصلت نتائجها إلى أن الميل السلوك العدواني نحو الذات تصدرت درجات الميل نحو السلوك العدواني وجاءت بعد الميل للسلوك العدواني نحو الآخرين.

كما أظهرت كذلك تأثير الميل نحو السلوك العدواني بالمتغيرات الاجتماعية والاقتصادية والأكاديمية (الجنس، مكان السكن، مستوى الطالب الدراسي)، و توصل الباحثان " أبو مصطفى و السميري (2008) " في دراستها إلى أن أكثر مجالات السلوك

العدواني شيوعا لدى الطلاب موضوع الدراسة هي: العدوان الموجه نحو الذات بوزن نسبي (56%) ويليه العدوان الموجه نحو الآخرين بنسبة (46.33%) فالعدوان الموجه نحو الممتلكات 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.

و فيما يخص دراسة " روزبنلات شهال Rozenbltt,Shahal (2002)" فتوصلت نتائجها إلى أن المشاركين الذين يتمتعون بتقدير ذات عال ولكن غير مستقر يتمتعون بمستوى علي من العدوانية والانفعالية والغضب والعداوة أكثر من الذين يتمتعون بتقدير ذات منخفض، وأشارت كذلك إلى وجود علاقة موجبة بين الأنانية المرضية والعدوانية والغضب والعداوة، وأن الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع غير مستقر يتمتعون بحب ذات مرضي، كما أشارت كذلك إلى أن الأنانية المرضية تتنبأ بمستوى عدوانية، أما عن دراسة" كبرس وداو وآخرون Kerbs,J.Dao (2006)" فكشفت نتائجها عن أن الطلاب الذكور الذين يعانون من التمييز حصلوا على درجات أعلى من البنات في كل من العدوان الطبيعي، وعدوان الملكية، كما أظهرت نتائج الدراسة أن البنات اللواتي حصلن على درجات أعلى من الذكور في العدوان العاطفي، أما عن دراسة" مونوز وجوميز وآحرين Munoz,M.Gomez (2007) " فكشفت نتائجها عن على أن السلوك النفسي العنيف تميز بالعدوان الشفوي و السلوك القسوي والغيور؛ وكذلك أسفرت نتائج الدراسة على أن الإناث يعانين من العدوان الذي كان له تأثير على صحتهم النفسية.

ونستنتج من الدراسات السابقة المتعلقة بالضغط النفسي والخاصة بالسلوك العدواني لدى الطلاب الجامعيين أنها أجريت في مجتمعات مختلفة وتم استخدام وسائل وأدوات متنوعة؛ كما أنها تناولت متغيرات كثيرة ونتائجها أظهرت أن السلوك العدواني وضغط النفسي يتأثران بعديد من العوامل وأن تحسين هذه العوامل يؤدي حتما إلى التقليل من الضغط النفسي والسلوك العدواني .

وعليه كانت الدراسة الحالية محاولة لمعرفة العلاقة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى طلبة السنة أولى جامعي لكلية أدبية و كلية علمية؛ بمعنى هل وجود الضغط النفسي يدل على وجود السلوك العدواني لدى هؤلاء الطلاب الجامعيين؛ بعدما أشارت الدراسات إلى أن هذه الفئة تمثل مرحلة ما بين نهاية مرحلة المراهقة المتأخرة وبداية الرشد؛ كما أنها أكثر المراحل عرضة لمشاكل الضغوط النفسية .

الفصل الثاني

الضغط النفسي

تمهيد

1- مفهوم الضغط النفسي

2- أنواع الضغط النفسي

3- أشكال الضغط النفسي

4- النظريات المفسرة للضغط النفسي

5- أثار الضغط النفسي

6- مصادر الضغوط النفسية لدى الطلاب

7- الضغوط النفسية و المرض

8- مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة

خلاصة الفصل

تمهيد:

لعل من أهم ما يتميز به عالمنا المعاصر هو تزايد حدة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الكائن البشري، بسبب كثرة التعقيدات في أنماط الحياة التي يعيشها، والمواقف التي يتعامل معها، فمنها ما يقبل هو عليها ومنها التي تفرض نفسها عليه، والضغط النفسي من بين الظواهر السيكولوجية التي شغلت حيزا كبيرا من البحوث والدراسات العلمية، الهادفة إلى فهم هذه الظاهرة، وتفسيرها، وتحديد أنسب الطرق للتعامل معها، وهذا ما تناولناه في هذا الفصل،إذ تطرقنا في بدايته إلى مفهوم الضغط النفسي ثم تناولنا أهم أنواعه ثم مختلف أشكاله، وبعدها عرضنا مختلف النظريات التي تفسره، والآثار الناتجة عنه،ومن ثم أهم مصادره عند الطلاب، ومختلف الأمراض التي يتسبب بها وأخيرا أهم الأساليب في فمواجهته.

1- مفهوم الضغط النفسي :

يعتبر مفهوم الضغط في علم النفس مشكلة إصلاحية لتعدد المعاني الموجودة لهذا المصطلح، فكلمة "الضغط " تعني الشدة، الأزمة النفسية، الانعصاب ...، وهي كلمات يحل بعضها محل الآخر في الكثير من الكتابات. (**وليد خليفة ومراد عيسى، 2008: 125)**

وتوضح لنا الباحثة " ألفت محمد حقي " معنى مصطلح الضغط في العلوم الأخرى، ففي العلوم الفيزيائية يدل على المقاومة الجزئية التي يبذلها جسم ما ضد مؤثرات موجهة إليه من قوة خارجية، أما في العلوم التجريبية نجد أن كلمة "الضغط " هي أقصر الطرق لمعاني كثيرة، يمكن تلخيصها بصعوبة في كونه حالة التي ينتج عن إفراز هرمون " Actal" لإثارة قشرة الغدة الأدرينالية في الكائن الحي . **(ألفت محمد حقي؛ 2001 : 235-236)**

وكلمة "الضغط" ("stress") كلمة انجليزية ذات أصل لاتيني (stringer)، ظهرت في الأدب الانجليزي في القرن 16 م، ليعني بها حالة الضيق نتيجة قساوة الحياة الصعبة.

(Servant.D.،2007:13)

ولقد حضي موضوع الضغط النفسي باهتمام كبير من جانب علماء والباحثين، فهو يستخدم على نطاق واسع في مجالات مختلفة كالطب و الفيزياء وعلم النفس والصحة النفسية وغيرها من المجالات، فلقد تعددت الآراء حول تعريفه وعليه لا يوجد تعريف جامع متفق عليه في تعريف الضغط النفسي وفي ما يلي سنتطرق لبعض هذه التعاريف :

1-1- الضغط النفسي لغة :

اشتقت كلمة(stress) من الفعل اللاتيني الذي يعني ضيق عالي أو ضغط شديد ومنه أخذ الفعل الفرنسي (bendre) الذي يعني طرق بجسمه بذراعيه ضاغطا بقوة إذ أنه يمكن تطريق إنسان من صدره كما يمكن خلفه . **(Alain Braconnier ,1998:40)**

2-1- اصطلاحا :

1-2-1- تعريف موسوعة علم النفس و التحليل النفسي :

عرفت الضغط النفسي بأنه " عبارة عن عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو جزء منه بدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته، وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويعتبر نمط سلوكه كما هو عليه نمط جديد " . **(طه فرج و أخرون،1993: 445)**

2-2-1- تعريف هيلريجل 2001 :

عرف الضغط النفسي على أنه" نتيجة أو استجابة عامة تصدر عن الفرد للتوافق مع حدث أو موقف يضع مطالب بيئته أو نفسية خاصة عليه، وعندما يشعر أن مطالب المواقف تفوق قدرته على الاستجابة لها يكون الإحساس بالضغط، وهذا فإن الضغط يشمل تفاعل الفرد مع بيئته، وتسمى المواقف والأحداث التي تسبب الضغط بالضواغط، والتي يمكن أن تتخذ أشكالا عديدة على الرغم من اشتراكها في شيء واحد وهو نشأة الضغوط .

(طه عبد العظيم حسن،سلامة؛2006: 22)

3-2-1- تعريف هنري موراي:

" يرى بأن الضغط خاصية أو صفة لموضوع بيئي، أو لشخص، تسير أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف معين، وإن الإنسان يتعرض يوميا للضغط من مصادر متنوعة وعديدة وخاصة تلك الصادرة عن البيئة الخارجية التي يتواجد فيها الشخص" .

(هارون توفيق الرشدي؛1999: 19)

4-2-1- تعريف شقير :

هي مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة ما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية تؤثر على جوانب الشخصية للفرد". **(شقير زينب؛2002 : 166)**

5-2-1- تعريف القصبي :

" الضغط هو كل ما يواجهه الفرد في حياته من عوائق وصعوبات وأحداث حياتية ضاغطة تفوق طاقته على احتمالها، ويعجز عن إيجاد الحلول المناسبة لها، الأمر الذي يشعره بحالة من الإجهاد وعدم الارتياح النفسي وقد يؤدي ذلك إلى اعتلال صحته الجسمية والنفسية ". **(القصبي؛2014 : 146)**

2- أنواع الضغوط النفسية :

2-1- الضغوط الخارجية :

❖ **الضغوط البيئية :**

تكمن في الوسط الذي يعيش فيه الفرد، في البيئة الطبيعية، مثل : الغلاف الجوي، درجة الحرارة والبرودة، طبيعة التضاريس، الكوارث الكونية وأيضا الضغط السكاني في الريف وفي الأحياء الشعبية وازدحام السكان وقلة الخدمات وضغط ضيق السكن وقلة حجرات المنزل ...

❖ **الضغوط الاجتماعية :**

وتتمثل في البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد مثل : شقافات أسرية، التفاوت الحضاري والثقافي، الأقران المتنافسة، صراع الأجيال، اختلاف الميول والاتجاهات، فقدان أو موت شخص عزيز، كما أن الحوادث السارة يمكن أن تكون مصدرا للضغوط حيث تؤدي إلى تغيير الحياة وتطلب إعادة التوافق والثبات، وأن التغيرات الحادة تجعل التوافق صعبا وتنتج الضغط .

❖ **الضغوط الأسرية :**

وتعتبر الأوضاع المزرية أكثر المظاهر شيوعا في عصرنا الحالي، وهي تلك الحالة التي تعيشها بعض الأسر والمتمثلة أساسا في تدني وضعها الاقتصادي والاجتماعي والثقافي والصحي الذي يؤثر على حياة أفرادها وخاصة من الناحية النفسية، فإذا كان المناخ المنزلي مشبعا بالتوتر والخلافات والمشاكل فهذا سيكون عاملا أيضا فيلقي بكاهله وأعبائه على الفرد. **(عبد الرحمان الطريري، 1994: 62)**

❖ **الضغوط الاقتصادية :**

وتمثلها الظروف والوضعيات الاقتصادية للفرد والتي تسبب له تهديد وتوتر، مثل: ضغوط الفقر والبطالة، التفاوت الطبقي، ويكون معنى الضغط النفسي هنا تباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها كما أن الشعور بالوطأة والعبء عدم الرضا الناتج عن عدم التوافق مع الأوضاع الاقتصادية .

❖ **الضغوط السياسية :**

وعلى المستوى السياسي تنشأ الضغوط من عدم الرضا عن نظام الحكم، والصراعات السياسة والصراعات النقابية، عدم أهلية نظام الحكم، ضغط الحكم بالنسبة للحاكم، ويكون تعريف الحكم هنا انه عدم الرضا والشعور بالوطأة الناتجة عن عدم التكيف مع الأوضاع السياسية القائمة . **(أمال محمود عبد المنعم؛ 2006: 62)**

❖ **الضغوط المهنية :**

هذه الضغوط ترتبط بمهنة الفرد وما يقوم به من عمل مثل الشقاق مع الزملاء، ضغوط قواعد العمل، عدم الرضا عن المركز الوظيفي، ويكون معنى الضغوط هنا الشعور بالوطأة والعبء والثقل الناتج من مهنة الفرد ومجموعة الصعوبات التي يواجهها الفرد في مهنته وعمله. **(هارون توفيق الرشيدي؛ 1999 :54)**

2-2- الضغوط الداخلية :

2-2-1- ضغوط نفسية–انفعالية : من أهمها :

- إحباط وهو أسوء عوامل الضغط .
- عدم الرضا والملل و الخوف والشعور بعدم النجاح .
- الانفعالات القوية الموجبة والسالبة.
- الهموم والانشغالات المادية والدراسية .
- كل المضايقة والإكراه .
- خيبة الأمل، الخجل والغيرة والأرق .
- المشاكل العاطفية .

2-2-2- ضغوط لاشعورية :

إن عوامل الضغط ليست دائما معرفة وإنما يمكن إن تكون غير معروفة ويقال عنها لاشعورية، ويتم الكشف عنها بعد المقابلات العيادية والتحليل النفسي مثل: القلق فوبيا، الوساوس والتي مصدرها في الغالب لاشعوري، وترتبط بصراعات وصدمات جسدية أو نفسية – وجدانية . **(آيت حمودة؛ 2006 :21)**

2-2-3- ضغوط عضوية :

وتتمثل في الإصابة بالمرض، والآثار الصحية والعضوية السلبية التي تنتج عن أخطائنا السلوكية في نظام الأكل أو النوم أو العمل أو التدخين أو التعرض للملوثات .

(إبراهيم عبد الستار، 1998: 131)

3- أشكال الضغط النفسي :

يظهر الضغط النفسي بأشكال متعددة تختلف تبعا لاختلاف المواقف الضاغطة، كما تختلف الاستجابة تبعا للموقف الضاغط أو تبعا لشدة الضغط النفسي متبعا للفروق الفردية في الاستجابة للضغط النفسي ومن هذه الأشكال:

3-1- الضغط النفسي المتوقع :

هو استجابة الفرد لضغط نفسي متوقع، فيحظر الذهن والجسم مسبقا، أو لتغيير مفاجئ نحو الأفضل أو نحو الأسوء، مثل التوتر قبل الدخول إلى الامتحان، أو من عقاب الأهل عند مخالفة قوانين معينة، كما أنه يعتبر مفيد لتعديل درجة الضغط وذلك أنه يحضر الذهن والجسم سلفا لأحداث على وشك الحدوث، لكنه قد يكون ضار عندما تضخم الأحداث بنتائجها السلبية وتعطي أهمية أكثر مما تستحق.

3-2-الضغط النفسي الجاري (الحالي):

ينشأ ويتراكم هذا الضغط النفسي خلال تجربة الضغط النفسي، إذ يستشار الجسد إثارة شديدة كاليقظة الشديدة في أثناء مناقشة أو مناظرة أو كتدفق طاقة المتسابق في مائة متر من سباق الجري، فإذا تم ضبط الضغط النفسي، يصبح حيويا أو فعالا لإنجاز العمل انجازا متفائلا. **(Schafer ,1992: 10).**

3-3- الضغط النفسي المتبقي :

هو الضغط النفسي الذي يتراكم أو يبقى بعد انتهاء تجربة الضغط النفسي أو الموقف الضاغط، إذ يبقى الجسم في حالة من اليقظة لبعض الوقت بعد انتهاء الموقف الضاغط فأي فرد الإثارة سواء كانت سارة أو غير سارة لها نتائج نفسها في الفرد .

3-4- الضغط النفسي الحاد :

هو الضغط النفسي الحاد الذي ينتج عن تهديد فوري ومباشر لحياة الفرد وهذا ما يمكن أن نطلق عليه بالصدمة، كالسائق الذي يجد نفسه سيتورط في حادث سير ولا يمكنه فعل أي شيء لمنع هذا الحادث فهذا للحظات يدخل في مرحلة الضغط النفسي الحاد .

و تأخذ استجابة الجسد للضغط النفسي الحاد فيما يلي : تزداد دقات القلب، يتسارع التنفس، يرتفع ضغط الدم، يزيد الكبد من إفراز السكري في الدم، يحول تدفق الدم إلى الدماغ والعضلات، حموضة في المعدة .

أما الاستجابة للضغط النفسي الحاد فتتجلى فيما يلي : ارتجاف اليدين، ضعف التركيز، تشوش التفكير، تسارع الحديث، حدة الطبع . **(Sechafer 1992.14)**

3-5- الضغط النفسي المزمن :

وهو دور طويل من الإنهاك، حيث تكون استجابة الفرد للضغط النفسي المزمن على شكل أمراض جسدية كثيرة، تتسل تدريجيا وتزداد لتؤدي إلى هلاك مبكر أي أنها عملية تراكم للضغط النفسي عبر الزمن وتحضر الجسد ليكون حساس وبالتالي مهيئا للإصابة بالأمراض الجسدية أو النفسية .

4- النظريات المفسرة للضغوط النفسية :

تزداد أهمية دراسة وتفسير الضغط مع كل تحول تكنولوجي وعلمي وبيئي، ولقد عولج هذا المفهوم من عدة نواحي بيولوجية وعقلية وسلوكية واجتماعية ومنها تعددت التفسيرات العلمية التي تناولته ومن أهما نذكر :

4-1- التفسير الفسيولوجي لهانز سيلي :

كان " هانز سيلي Hansselye " بحكم تخصصه كطبيب متأثر بتفسير الضغوط تفسيرا فسيولوجيا، كما يعتبر أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط هدفها المحافظة على الكيان والحياة، ويحدد" سيلي" ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط، وأطلق عليها "أعراض التكيف العامة Général Adaptation Syndronne "وهي :

4-1-1- مرحلة الإنذار والفزع :

حيث تظهر الاستجابة هنا كرد فعل العامل الضاغط، وذلك من خلال إفراز هرمون الأدرينالين مما يؤدي إلى زيادة نبضات القلب ويرتفع ضغط الدم وتزداد التوترات العضلات، ففي هذه المرحلة يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، ويوضح"سيلي" أنه في حالة أن يكون الضاغط تهديدا فان مقاومة الجسم تنهار وتكون الوفاة .

4-1-2- مرحلة المقاومة :

وهي مرحلة نشطة تظهر في حالة استجابة الجسم للفعل الضاغط والتي تتطلب منه التكيف، تحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضاغط متلازم مع التكيف، وهنا تختفي التغيرات التي تظهر على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر استجابات وتغيرات أخرى تدل على التكيف.

4-1-3- مرحلة الإنهاك:

في هذه المرحلة يكون الفرد قد وصل إلى مرحلة الخطر أو الإجهاد، وهي مرحلة تعقب المرحلة الثانية – المقاومة – ويكون فيها الجسم قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية قد استنفذت، وأنه إذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فإنه قد ينتج عنها أمراض التكيف التي تحدث عندما يتعدى مصادر الجهاز الفسيولوجي .

حيث عرف "سيلي" الضغط على أنه " حالة من حالات الكائن الحي التي تشكل أساسا للتفاعلات التي يبدي فيها الفرد تكيف أو سوء تكيف".

(نوال سيد؛2008: 41-42)

4-2- التفسير الفكري لهنري موراي :

تفرد " هنري موراي " H.Murray" بين منظري الشخصية بعمق الفهم للديناميات التي تحدث في داخل الكائن البشري من أجل التكيف وإحداث التوازن النفسي، ويتسم منهجه بالدينامية النفسية... ويصل "موراي " إلى مستوى عالي من الدينامية النفسية عندما يتعرض

لمفهوم الحاجة ومفهوم الضغط ويعتبرهما مفهومين أساسيين ومتكافئين، ويميز "موراي" بين نوعين من الضغوط هما :

- **ضغط بيتا (Beta Press)**: وهي الدلالات والموضوعات كما يدركها الفرد .
- **ضغط ألفا (Alpha Press)**: وهي خصائص والموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي . **(وليد خليفة و مراد عيسى؛2008 :153)**

ويوضح " موراي " أن السلوك الناتج عن الفرد يرتبط غالبا بضغوط بيتا ومن المهم برغم ذلك اكتشاف المواقف التي تتسع الشقا بين ضغوط بيتا التي يستجيب لها الفرد وبين ضغوط ألفا الموجودة بالفعل .

4-3- التفسير المعرفي لريتشارد لازاروس (1950):

يعتبر " ريتشارد لازاروس Rechard Lazarus " أول من قدم هذا التفسير، وركز على تقييم الفرد للموقف تقييما ذهنيا، و الذي يفسر بواسطته الضغط النفسي، فالتقييم الذي هو عبارة عن الكيفية التي يدرك بها الفرد الموقف الذي يتعرض له، فيبدأ في تقويمه أو تقديره، أي يصدر حكما على هذا الموقف، وعلى أساس الحكم الذي يصل إليه الفرد يشعر بالضغط النفسي، على أن إصدار الحكم يتأثر بالخبرات السابقة التي يتعرض لها الفرد في حياته .

وتتم عملية التقييم الذهني في مرحلتين هما :

- **المرحلة الأولى:** وهي ذلك الإدراك الذي يستخلص منه الإنسان أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغط.
- **المرحلة الثانية:** وهي عبارة عن الخطوات التي يتبعها الفرد في مواجهة المشكلات التي تظهر كالموافق و تغلب عليها. **(فاروق السيد عثمان؛ 2001 : 101)**

4-4- التفسير السلوكي :

وينطلق هذا التفسير من فكرة أساسية مفادها أن الضغوط النفسية تفهم من خلال عملية التعلم باعتباره أسلوبا لمعالجة المعلومات، والتعلم في نظر السلوكيين هو ما تعلمه

الإنسان وما اكتسبه من الخبرات طيلة حياته، ويمثل هذا الاتجاه كل من " كين وكادل وزيمورينغ Keane, Zimering ; Caddell" الذين يرون أن محور عملية التعلم هو الربط بين المنبه الشرطي والاستجابة . **(عبد الرحمان الطر يري ، 1994 :74)**

ووفق هذا التفسير يمكن أن ترتبط المواقف المثيرة للضغط بصورة آلية وعلى أسس شرطية فلإنسان يستقبل مثيرات تترجم من خلالها العمليات الإدراكية إلى معلومات عن الخصائص الفيزيقية للوسط البيئي ويستخدم الإنسان تعلمه وخبراته التي مر بها في تلك المرحلة. **(أحمد عبد الخالق ، 2000 :467)**

5- أثار الضغط النفسي:

لقد قام فونتانا " Fontana 1989" بوضع قائمة للمتغيرات التي تحدث للفرد عند تعرضه للضغوط على النحو التالي :

5-1- الآثار الفسيولوجية : منها :

- زيادة الأدرينالين في الدم مما يؤذي الجسم، وإذا استمر لمدة طويلة أدى إلى امرض القلب واضطراب الدورة الدموية .
- زيادة إفراز الغدة الدرقية مما يؤدي إلى انخفاض في الوزن ولإجهاد والانهيار الجسمي .
- زيادة إفراز الكولسترول من الكبد ويؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب(تصلب الشرايين)، كما تحدث اضطرابات وتغيرات في أجهزة الجسم مثل اضطرابات المعدية التفاعلات الجلدية، إقلال مناعة الجسم .

5-2- الآثار الانفعالية : منها :

- حدوث تغيرات في صفات الشخصية .
- زيادة التوترات الطبيعية و النفسية و زيادة الإحساس بالمرض .
- ظهور الاكتئاب و ضعف تقدير الذات .

5-3- الآثار المعرفية : منها :

- عدم القدرة على التركيز والتخطيط والتنظيم .
- تداخل الأفكار مع بعضها البعض .
- اتخاذ القرارات مسرعة تؤدي إلى كثرة الأخطاء وعدم القدرة على الاستيعاب .

5-4- الآثار السلوكية : منها :

النسيان، الإهمال زيادة مشاكل التخاطب كالتأتأة والتعلثم، انخفاض مستوى الطاقة، القلق في النوم، إلقاء اللوم على الآخرين، عدم تحمل المسؤولية .

(وليد خليفة و مراد عيسى ، 2008 : 144-145)

6- مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة :

6-1- العوامل الأسرية :

لاشك أن الأسرة هي أكثر الوسائل والمؤسسات الاجتماعية تأثيرا بالأحداث التي يمر بها الرد والمجتمع، فلأحداث الضاغطة السلبية والمشكلات النفسية والاجتماعية والاقتصادية التي تعاني منها الأسرة تسهم بدورها في نشاط الضغوط الحادة والمزمنة لدى الأبناء، وتنشأ الضغوط النفسية لدى الأبناء في الأسرة لعدة أسباب منها :

- أساليب المعاملة الوالدية غير السوية تجاه الأبناء .
- توتر العلاقات والصراعات الوالدية .
- التباين بين توقعات الآباء وقدرات الأبناء .
- ضيق المسكن وانخفاض الدخل .
- العيش في أسرة مختلطة .
- الطلاق أو الانفصال بين الوالدين .
- تعاطي أحد أعضاء المخدرات .
- خبرات الإساءة في الطفولة . **(طه عبد العظيم حسين ، 2006 :190)**

6-2- العوامل الشخصية :

الضغوط التي يتعرض لها الطلبة تتباين في شدتها تبعا لتباين نمط ومكونات شخصياتهم، فالطلبة ذو الحساسية المرتفعة مختلفون عن أقرانهم متبلدين حسيا في الاستجابة للمثيرات في بيئتهم الطبيعية والاجتماعية .

وهناك عوامل ومتغيرات فردية أخرى تسهم في حدوث الضغوط لدى الطلاب، ويتمثل ذلك في انخفاض صورة الذات والتشاؤم ونقص المهارات الاجتماعية والشعور بعدم الكفاءة ونقص مهارات الضبط، فالطلاب ذوي تقدير الذات المنخفض يتعرضون بسهولة للضغط النفسي، حيث أنهم يرون أنفسهم عاجزين وفاشلين كما أنهم يرون الناس الآخرين حولهم يشكلون مصدر خوف والقلق لديهم. **(طه عبد العظم حسين؛2006 : 201-202)**

6-3- العوامل الاجتماعية :

مما سبق تقديمه لا نستطيع القول أن جميع مسببات الضغوط النفسية لدى الطلاب تنشأ من البيئة الأسرية والشخصية فقط، بل قد تنتج لديهم من العوامل اجتماعية، ويتمثل ذلك في سلوك العنف والجريمة السائدة في المجتمع التي يمكن أن تعلم الطلاب أنها الوسيلة المقبولة لحل المشكلات، لذا يقع بعض الطلاب ضحايا لعنف المجتمع، فتسبب لهم أعراض نفسية عديدة مثل الخوف والقلق والاكتئاب والوحدة وانخفاض تقدير الذات وهذه الأعراض تؤثر بدورها في حياتهم وتسهم في ظهور اضطرب الضغوط ما بعد الصدمة لديهم، وهذه الأعراض تجعلهم يتحاشون القيام بأي يذكرهم بالحدث الصادم والعنيف ويعانون كثيرا من الحزن والانزعاج .

وكذلك من العوامل الاجتماعية الأخرى التي تسبب الشعور بالضغط النفسي التميز والتعصب بين الطلاب على أساس السن أو لون البشرة أو الخلفية العرقية، ومن العوامل الاجتماعية المسببة والتي تسهم في انتشار الضغوط النفسية بين الطلاب التغيرات الاجتماعية والعلمية والتكنولوجية، فنحن نشهد تغير سريع في جميع المجالات الحياة، حيث أصبح التغير سمة مميزة لها، ويتمثل ذلك في اتساع الهوة بين الطبقات داخل المجتمع، وهذا

إلى جانب البطالة والمستقبل المظلم للطلبة بعد التخرج، كما أصبحت وسائل التكنولوجيا والاتصالات تمثل هي الأخرى مصدرا للضغط، لأنها تغطي أحداث مختلفة حول العالم فيها يشاهدون الناس الأخبار في الحال عند حدوثها خصوصا عندما تكون هذه الأحداث مخيفة ومزعجة. **(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006: 201)**

6-4- العوامل المدرسية :

لا تقتصر رسالة المدرسة اليوم على حشو عقول الطلاب بالمعلومات بل أصبحت مسؤولية عن نمو الطلاب ورعايتهم نفسيا واجتماعيا، وبقدر ما تسعى إلى ذلك بقدر ما تزداد قدرة الطلاب على التوافق معها، لكن قد تشكل المدرسة جزئا رئيسيا في الإحساس بالضغط لدى الطالب وذلك بالانخفاض التحصيل الأكاديمي وصعوبة المناهج والمواد الدراسية ونظم الامتحانات وتقويم الأداء وتوتر العلاقات الاجتماعية مع الأقران، ومن العوامل المدرسية التي تسبب حدوث الضغط لدى الطلاب نذكر ما يلي :

- البيئة المادية الفيزيقية للمدرسة .
- الوقت والجداول الجامدة .
- صعوبة المواد الدراسية .
- كثرة الواجبات المنزلية .
- المناخ الدراسي الغير آمن .
- صعوبة المناهج الدراسية وطرق التدريس التقليدية .
- أسلوب التقويم ونظام الامتحانات .
- التنافس الشديد بين الطلاب .
- الفشل الدراسي للطلاب .
- توت العلاقات مع الأقران و الخوف من النبذ.
- الأسلوب الإداري السائد في المدرسة .

(طه عبد العظيم حسين،سلامة عبد العظيم حسين؛2006: 199)

7- للضغوط النفسية و المرض :

في كثير من الأحيان تتولد الأمراض النفس- الجسدية أو تتفاقم بسبب الضغط النفسي، فالضغوط الشديدة والحادة التي يتعرض لها الفرد لفترات معتبرة سواء كانت بدنية، نفسية أو عقلية تؤدي به إلى التعب ومنه إلى المرض في حالة عدم مواجهتها والتحكم فيها، ومن بين الأمراض التي يتسبب بها الضغط النفسي نذكر :

7-1- قرحة المعدة :

ترجع معظم الأمراض المتعلقة بالجهاز الهضمي إلى اضطرابات ووظيفية للنظام العصبي المعاشي السباتي والبراسباتي المسئول عن تنظيم حركية ومختلف إفرازات كميات زائدة وهائلة لهرمون (الببسين) نتيجة للضغوط الكبيرة فيهاجم مخاطية المعدة.

7-2- أمراض و اضطرابات القلب :

معظم اضطرابات ضربات القلب يكون سببها الضغط النفسي الانفعالي الشديد والحاد الذي قد يؤدي إلى أزمة قلبية مفاجئة، وكذلك تصلب الشرايين مع الوقت .

فاستجابات الجهاز القلبي الدوري للضغط النفسي الانفعالي تعتبر عادية عندما تكون لمدة قصيرة وملائمة للموقف أو يمكن التحكم في مستوى الضغط وتأثيره، ولكن عند حدوث العكس تكون نتائج الضغط على القلب سلبية .

7-3- الربو و الحساسية :

الربو و الحساسية أمراض مرتبطة بالوراثة وقابلية بعض الأعضاء والأجهزة، ولكن الضغط النفسي الانفعالي والصراعات العاطفية ترتبط مباشرة بحدوث أزمات الربو من حيث وجودها، تطوها وحتى حدوثها .

ومعالجة الضغط يؤدي إلى خفض درجة الربو وعدد الأزمات، فهو يؤثر في الأمراض بصفة عامة ولكن درجة تأثيره تختلف من مرض لأخر، فالضغط يؤثر في حدوث أمراض جلدية كالأكزيما، كذلك الصداع النصفي (الشقيقة) .

7-4- الاحتراق النفسي:

يعرف "سميث " (1986) الاحتراق بأنه الإنهاك النفسي الناتج عن بذل المجهود غير الفعال لمواجهة متطلبات الحياة." ويتضمن الاحتراق الانسحاب النفسي الانفعالي من الحياة، استجابة للضغوط الزائدة أو عدم الرضا .

وينتج الاحتراق النفسي في الحياة عن الضغوط الحادة والمستمرة التي يعيشها الفرد ولا يستطيع مواجهتها أو مقاومتها فعندئذ تحدث عملية تكييف سلبي وبالتالي يظهر الإجهاد الذي يعبر عن البداية الأولى لعدم القدرة على التكيف والذي يؤدي إلى الإنهاك النفسي الانفعالي في حالة استمرار هذه الضغوط دون إيجاد وسائل وطرق للتحكم فيها .

8- مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة:

للتخفيف من أثار العوامل الضاغطة التي يواجهها الفرد في حياته اليومية ومساعدته على تحملها والتكيف معها والحد منها، تناول المهتمون بالإجهاد إستراتجيات علاجية كثيرة، نترق إلى أهمها فيما يلي:

8-1- الأساليب المعرفية:

تدخل العمليات المعرفية أو الذهنية في أسلوب الذي يعتمده الفرد للتعامل مع مصادر التوتر لذلك يمكن القول أن أساليب التي يتم توظيفها تتبع أساسا من بعد ذهني أو معرفي، وتستند في ذلك غالبا على افتراضين الأول مفاده أن التعرض لمصادر الضغط النفسي لا يسبب في حد ذاته الإزعاج والتوتر بل نوعية رد الفعل من جانب الفرد هي التي تحدد النتيجة النهائية. **(علي العسكر، 2000 :178)**

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

8-2- التفريغ الانفعالي:

من خلال محاولة التعبير عن المشاكل والتخلص من المشاعر السلبية المرتبطة به، ويلعب الضحك وروح الدعابة دورا في التخفيف أثار الضغوط على الفرد حيث يطلق مستويات عالية من الأندرفينات والكورتيزول تجعله يحسن بالتحسن والشقاء، كما يمكن أن يوفر الضحك فرصة للحروب من الضغوط ومنع حدوث نوبات قلبية وانهيار عصبي والميل للإنتحار . **(سمير الشيخاني، 2003 : 27)**

8-3- الاسترخاء :

هو فن التحكم في أجسامنا عضليا ويعود أصله إلى العادات الهندية والصينية القديمة، فممارسة الاسترخاء تسمح بتحقيق الفوائد التالية:

- إعطاء توتر طبيعي للعضلات حسب العمل المطلوب .
- تحقيق استرخاء تام أثناء النوم يؤدي إلى راحة كاملة .
- يهدئ الجهاز العصبي ويحقق التخلص من التعب الناتج عن العمل .
- تنظيم التنفس وإبطاء النبض وبالتالي تجنب التوتر .

8-4- الرياضة :

إن التمارين الرياضية البدنية جيدة للعقل بمقدار ما هي جيدة للجسم، فالرياضة تحسن المزاج وتفتت الضغط النفسي، وتحارب الاكتئاب، وتحسن جسمك، فإن صورتك الجسمية تتحسن هي الأخرى وتزيد في ثقتك بنفسك .

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

- التدليك، العلاجات المائية، إتباع نظام غذائي صحي، الصلاة والقرآن، الدعم الاجتماعي والدعم الانفعالي .....إلخ.

فتمارين التحمل تزيد إمداد الجسم "بالأندروفينات" التي تصارع الألم وترفع المزاج.

(عطا الله فؤاد الخالدي؛2008 : 31)

8-5- العلاجات الفيزيائية :

كالعلاج بالماء أو التدليك، فاستخدام الماء بجميع الصور وفي درجات حرارة مختلفة كالحمامات ودوش الماء، أو البخار....، تعطي كلها النتائج، وقد تطور أسلوب العلاج العلمي بالماء كثيرا، فتنبيه الأعصاب السطحية للجلد بواسطة دوشات الماء له تأثير مباشر وعام على الجهاز العصبي المركزي، وهذا الأسلوب سهل التطبيق وبإمكانه إزالة حالة الإعياء والإجهاد في بدايتها أو يؤخر ظهورها .

(لوكيا الهاشمي وبن زروال فتيحة؛2002: 72)

خلاصة الفصل:

ما يمكن استخلاصه مما جاء في هذا الفصل هو أن مفهوم الضغط النفسي جمع بين أكثر من علم و عالم و باحث في دراستهم له، حيث لا يمكن حصر هذا الموضوع في أي علم أو نظرية أو اتجاه، كما أنه ليس مجرد ظاهرة سيكولوجية يمكن أن يعيشها الفرد ويتعامل معها وفق قدرته وسماته الشخصية وإنما هو مجال خصب للدراسات وبحوث مستقبلية، من الممكن أن تزيل الغموض الذي يحيط به، سواء عن كيفية حدوثه، أو تأثيراته على حياة الأفراد والجماعات، وأهم من كل ذلك التوصل إلى إستراتجيات الأكثر فاعلية في مواجهة والحد من تأثيره .

الفصـــل الثالـــث

السلوك العدواني

تمهيـد

1- مفهوم السلوك العدواني

2- الســلوك العــدواني وبعــض المفــاهيم المرتبطة به

3- أشكال السلوك العدواني

4- أسباب السلوك العدواني

5- النظريات المفسرة للسلوك العدواني

6- قياس السلوك العدواني

7- أثار السلوك العدواني

8- طرق الوقاية وعلاج السلوك العدواني

خلاصــة الفصل

تمهيد

يعتبر السلوك العدواني من أحد الخصائص التي يتصف بها الكثير من الطلاب والأفراد المضطربين سلوكيا وانفعاليا، فالعدوانية تعتبر سلوكا مألوفا في كل المجتمعات تقريبا إلا أن هناك درجات من العدوانية، بعضها مقبول ومرغوب كالدفاع عن النفس عن حقوق الآخرين وغير ذلك، وبعضها غير مقبول ويعتبر سلوكا مزعجا في الكثير من الأحيان، ومن هذا فقد انصب اهتمام الباحثين النفسيين على دراسة هذا السلوك، لأن النتائج المترتبة عليه تعد أكثر خطر على المجتمع من النتائج المترتبة على نتائج السلوكات الأخرى التي يتصف بها الكثير من الأفراد المضطربين سلوكيا وانفعاليا .

وقد تناولنا في هذا الفصل مفهوم السلوك العدواني وبعض المفاهيم المرتبطة به ومختلف أشكاله والأسباب المؤدية إليه، وكذا النظريات المفسرة للسلوك العدواني وكيفية قياسه، وطرق ضبط وعلاج السلوك العدواني .

1- مفهوم السلوك العدواني :

لقد تعددت التعاريف التي تناولت مفهوم العدوان وذلك لتناوله في المجلات متعددة فقد تناولته علوم كثيرة منها علم النفس والاجتماع وغيرها من العلوم ولتوضيح مفهوم العدوان نعرض بعض تعاريفه التالية :

❖ **تعريف "تبيل حافظ "ونادر قاسم ":**

يعرفه بأنه "سلوك ينطوي على شيء من القصد أو النية يأتي به الفرد في مواقف الإحباط التي يعاق فيها إشباع دوافعه أو تحقيق رغباته المشروعة و الغير المشروعة فتنتابه حالة من الغضب وعدم الاتزان تجعله يأتي بسلوك ما يسبب أذى له أو الآخرين ،والهدف منه تخفيض الألم الناتج عن الإحباط والإسهام في إشباع الدافع المحبط فيشعر الفرد بالراحة ويعود الاتزان إلى شخصيته . **(محمد علي عمارة،2008: 11)**

❖ **تعريف باص (Buss1961) :**

يعرفه بأنه " سلوك يصدره الفرد لفضيا أو ماديا أو صريحا أو ضمنيا ، مباشر أو غير مباشر،ناشطا أو سلبيا ، ويترتب على هذا السلوك إلحاق الأذى البدني أو المادي بالشخص نفسه صاحب السلوك العدواني أو بالآخرين . **(بدوي؛زياد أحمد؛2001 : 36).**

❖ **تعريف بندورا (Bandura1963):**

يعرفه بأنه " سلوك يهدف إلى إحداث نتائج تخريبية أو مكروهة أو إلى السيطرة من خلال القوة الجسدية أو اللفظية على الآخرين وهذا السلوك يعرف اجتماعيا أنه عدواني .

(خالد غزالدين؛2010 :09)

❖ **تعريف شابين (chaplin1973) :**

يعرف العدوان بأنه هجوم أو فعل مضاد موجه نحو شخص أو شيء ما، وينطوي على رغبة في التفوق على الآخرين، ويضم إما الإيذاء أو الاستخفاف أو السخرية بغرض إنزال العقوبة بالآخر. **(زكريا الشربيني؛ 2000: 83)**

❖ **تعريف أحمد البدوي :**

يعرف العدوان بأنه سلوك يرمي إلى إيذاء الغير أو الذات أو ما يحل محلها من رموز، ويعتبر السلوك الإعتدائي تعويضا عن الحرمان الذي يشعر به الشخص المعتدي، والعدوان إما أن يكون مباشر أي موجه نحو المصدر الإحباط سواء أكان شخصا أم شيئا، أو يكون عدوانا متحولا وهو عدوان موجه إلى غير مصدر الإحباط .

(حسين على فايد؛ 2005 : 81)

ومن هنا نستنتج بأن السلوك العدواني هو أي سلوك يصدره الفرد بغرض إحداث نتائج تخريبية ومكروهة أو إيقاع الأذى والألم بالذات والآخرين وذلك لإشباع دوافعه وتحقيق رغباته المشروعة والغير المشروعة الناتجة عن مختلف الإحباطات التي أعاقته في إشباع هذه الرغبات .

2- السلوك العدواني وبعض المفاهيم المرتبطة به :

2-1- السلوك العدواني و العنف :

يستخدم بعض الباحثين والمربين النفسيين كل من مفهوم العدوان والعنف كمصطلح واحد ولكن الحقيقة هناك اختلاف بينهما فالعنف شكل من أشكال العدوان وأنه يقتصر على الجانب المادي المباشر المتعمد من العدوان فقط، ولذا فالعدوان أكثر عمومية من العنف وأن كل ما هو عنف يعد عدوانا والعكس غير صحيح، حيث أن العنف يكون مقصور على الأفعال العدوانية التي تكون شديدة وأكثر شناعة تستحق العتاب و التوبيخ .

ومن هذا فالعنف هو عدوان يكون فيه الإيذاء والضرر في أقصى حالاته كهدف وكل عنف عدوان ولكن ليس كل عدوان عنف، فالعدوان هو سلوك الذي يحصل به الفرد على كل ما يريده عن طريق استخدام القوة وإلحاق الأذى والضرر بالأشياء أو الأشخاص الآخرين دون اهتمام بحقوق ومشاعر الآخرين سواء أكان العدوان لفضيا أو جسميا، مباشر أو غير مباشر . **(طه عبد العظيم حسين؛ 2007 : 193)**

2-2- السلوك العدواني والغضب :

يمثل الغضب استجابة انفعالية متزايدة غالبا ما تنظم على نحو عدواني بطريقة لفضية وبدنية بصفة خاصة حسب ما يهدد أو يهاجم الشخص، حيث يعد الغضب المكون الانفعالي أو الوجداني للسلوك العدواني، فهو يشتمل على الاستثارة الفزيولوجية والاستعداد للعدوان خاصة العدوان الغاضب .

ويعبر عن العدوان بشكل لفضي أو بدني، في حين التعبير عن الغضب يأخذ أربعة أشكال هي:" إدخال وقمع الغضب وإخفاء الضغائن"، "وإخراج التعبير عن الغضب بطريقة سلبية غالبا ما تكون عدوانية بعيدة عن الفرد"؛ ضبط مجهودات لتهدئ أو ضبط مشاعر الغضب"، انعكاس أو محاولة التحدث إلى شخص معين حتى يشعر الشخص بتحسن وتحسم المشاكل بهدوء، ونستخلص من التفرقة بين الغضب والعدوان أن الغضب يختلف عن العدوان كسلوك، وأنهما قد يحدثان معا كحالتين منفصلتين، فليس بضرورة أن يتحول الغضب إلى سلوك عدواني بطريقة حتمية، كما قد لا يحدث السلوك العدواني نتيجة للغضب، وإن كان في بعض الأحيان قد يكون التعبير على ذلك .

(حسين علي فايد؛ 2005 :81-82)

2-3- السلوك العدواني والعداء :

ويقصد بالعداء شعور داخلي بالغضب والعداوة والكراهية موجهة نحو الذات أو نحو شخص أو موقف ما، والمشاعر العدائية تستخدم كإشارة إلى اتجاه الذي يقف خلف السلوك المكون الانفعالي للاتجاه، فالعداوة استجابة اتجاهية تنطوي على مشاعر العدائية والقوميات السلبية للأشخاص والأحداث .

فهناك من يميز بين العدوان و العدائية، حيث يرى بعض علماء النفس أن كلمة "عدواني" تستوعب في معناها بعض ضروب السلوك الايجابي كالمبادأة، في حين كلمة "عدائي" لا تشير 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 أشخاص أو معايير اجتماعية من ثم التعبير عنها وتحويله إلى سلوك عدواني مما لا شك فيه أن العدوان والعدائية لصيقان لا يفترقان .

(جمعة سيد يوسف ؛ 2000: 267)

3- أشكال السلوك العدواني :

توجد عدة تصنيفات للسلوك العدواني، حيث يمكن تصنيف العدوان إلى أشكال مختلفة وهذا راجع إلى صعوبة التعريف، مما جعل الباحثين يميلون لتعريفه من خلال تصنيفاته وأشكاله المتنوعة، ولكن يجب تحديد السلوك العدواني من حيث نوعه في البداية، وبناءا على ذلك يمكن تصنيف أشكاله إلى :

3-1- العدوان من ناحية أنواعه :

3-1-1- العدوان الحميد(السوي):

ويشمل الأعمال العدوانية التي تعتبر مقبولة كالدفاع عن النفس والدفاع عن الممتلكات وغير ذلك مما يحافظ على حياة الفرد وبقائه في مواجهة الأخطار المحيطة به .

3-1-2- العدوان المرضي :

حيث وضع هذا التصنيف كل من إريك فروم وفرويد، وهو العدوان الذي لا يحقق هدفا ولا يحمي مصلحة، أو هو بالأحرى العدوان للعدوان فقط .

(جمعة سيد يوسف ؛ 2000: 265)

3-2- العدوان من ناحية أشكاله :

3-2-1- حسب الأسلوب :

❖ **العدوان اللفظي** : ويقف عند حدود الكلام الذي يرافق الغضب، فيظهر فروعه نحو العنف بصورة الصياح أو القول والكلام ويرتبط السلوك العنيف مع القول البذيء الذي غالبا ما يكون شتما والمنابزة بالألقاب ووصف الآخرين بالعيوب أو الصفات السيئة واستخدام الكلمات أو جمل التهديد . **(زكريا الشربيني ؛ 2000: 75)**

❖ **العدوان الغير اللفظي (الرمزي)** : وهذا الشكل لا يعتمد على الألفاظ بل يستخدم الإشارات والإيماءات في احتقار الأفراد الآخرين وتوجيه الإهانة لهم، كالامتناع عن النظر إلى الشخص الذي يكن العداء له أو الامتناع عن تناول ما يقدمه له، وإخراج اللسان وتجاهل الآخرين أو النظر بطريقة إزدراء وتحقير .

❖ **العدوان الجسدي** : وهو استخدام القوة الجسدية اتجاه الآخر باستخدام شيء كالعصا، الحصى، أو بدون ذلك كالضرب والدفع واللكم والعض .

(خولة أحمد يحي؛2000: 186)

3-2-2- حسب وجهة الاستقبال :

❖ **عدوان مباشر** : هو الفعل العدواني الموجه نحو الشخص الذي أغضب المعتدي أي إلى مصدر الإحباط وذلك باستخدام القوة الجسمية أو التعبيرات اللفظية وغيرها .

❖ **العدوان غير مباشر** : وهذا العدوان يتضمن الاعتداء على الشخص البديل، وعدم توجيهه نحو الشخص الذي تسبب في غضب المعتدي، حيث يفشل في توجيه العدوان مباشرة إلى مصدره الأصلي خوفا من العقاب فيحوله إلى شخص آخر أو شيء آخر، "صديق؛ خادم؛ ممتلكات، أي يكون قادر على توجيه العدوان له، ويطلق على هذا العدوان باسم العدوان البديل . **(خولة أحمد يحي؛ 2000 : 287)**

3-2-3- حسب الضحية :

❖ **العدوان الفردي** : هو الذي يصدر عن الفرد واحد ضد آخر أو ضد جماعة أو ضد معايير المجتمع .

❖ **العدوان الجمعي** : هو العدوان الذي تمارسه جماعة ما ضد فرد أو أفراد آخرين أو ممتلكاتهم . **(جمعة سيد يوسف؛ 2000 :265)**

3-2-4- حسب مشروعيته :

❖ **العدوان الاجتماعي** : ويشمل الأفعال العدوانية التي يظلم بها الفرد ذاته أو غيره وتؤدي إلى فساد المجتمع، وهي الأفعال التي تعد فيها على الكليات الخمس وهي: النفس والمال والعرض والعقل والدين .

❖ **العدوان المباح** : ويشمل الأفعال التي يحق الإنسان الإتيان بها قصاصا، فمن اعتدي عليه في نفسه أو عرضه أو ماله أو دينه أو وطنه .

❖ **العدوان الإلزام** : ويشمل الأفعال التي يجب على الشخص القيام بها لرد الظلم و الدفاع عن النفس والوطن والدين . **(وفيق صفوت مختار؛ 1999 :52)**

3-2-5- العدوان نحو الذات :

يتمثل العدوان على الذات في تدمير وإيذاء النفس، ومن أمثلة الإساءة للذات سواء كانت مادية أو انفعالية مثل أن يقول شخص أنا شخص سيء وأنا لا أستطيع فعل أي شيء صحيح وأنا شخص غير جدير بالاستحقاق ومن أمثلة الإساءة المادية للذات أن يضرب الشخص رأسه في الحائط أو يضرب عن الطعام لفترة أو يحاول الانتحار من خلال أخذ جرعات كبيرة من العقاقير نتيجة الشعور باليأس والعجز والاكتئاب، وكذا التدخين وتعاطي المخدرات والتقليل من شأن الذات وتحقيرها ولومها وإيذائها فذلك يمثل عدوان عليها .

(طه عبد العظيم حسين؛ 2007 :194)

3-2-6- العدوان على الآخرين :

فهو العدوان الذي يرمي إلى إيذاء شخص ما وتخريب ممتلكاته سواء كان ذلك في صورة جسمية أو لفضية مثل القتل والسرقة والإيذاء النفسي للآخرين، ويترتب العدوان على الآخرين نتائج خطيرة تتمثل في إيداع المعتدي في السجن وفقدان الأصدقاء والأحبة

والعلاقات الأسرية والسمعة السيئة وقد يكون هذا العدوان موجها نحو ممتلكات الآخرين بهدف إتلافها وتخريبها، وتحدد العلاقة بين العدوان الموجه نحو الذات والموجه نحو الآخرين على أساس ما أسماه "فرويد بالسادية والماسوشية".

(طه عبد العظيم حسين؛ 2007 :194)

3-2-7- العدوان الوسيلي والعدائي :

العدوان الوسيلي هو الذي يهدف إلى محاولة الفرد الحصول على بعض الامتيازات أو الأشياء، وعادة ما يقوم الفرد بهذا النوع من العدوان عندما يشعر أن هناك ما يعترض سبيل تحقيقه لهدفه .

أما العدوان العدائي فهو العداء الذي يصاحبه مشاعر الغضب والذي يهدف إلى إيذاء الآخرين ويكون موجه نحوهم بهدف إلحاق الضرر بهم فقط.

(الزعبي حسين محمد؛ 2004: 45)

4- أسباب السلوك العدواني :

4-1- الأسباب الوراثية :

الانتقال الوراثي لسمات العدوانية هو الذي يؤدي إلى الفروق في العدوان بين الأفراد والجماعات، ومن ثم فإن الفرد الأكثر ارتباطا بيولوجيا يتشابهون في مستوى سلوكهم العدواني، بينما يختلف الأفراد الغير المرتبطين بيولوجيا في هذا المستوى وفيما يخص ثباته واستقراره كمؤشر لأثر الوراثة، وجد أن الأفراد الذين يتسمون بعدوان شديد في طفولتهم يميلون إلى أن يصبحوا أكثر المراهقين عدوانا .

(معتز سيد عبدالله وآخرون؛2001 :263-264)

وتشير الأدلة الحديثة بأن الوراثة تلعب دور كبير في ظهور الاختلافات والفروق الفردية في السلوك العدواني فقد وجد أنه في حالة التوائم المتشابه من نفس الجنس يكونون أكثر تشابها في العدوان من التوائم الغير المتشابهة.

(مجدي أحمد محمد عبد الله؛2006: 264)

4-2- الأسباب الاجتماعية :

إن البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الطفل تساهم إلى حد كبير في تكوين شخصيته وتؤثر فيها تأثير كبيرا، ومن بين هذه العوامل والأسباب الاجتماعية نذكر ما يلي :

4-2-1- الحب الشديد والحماية الزائدة :

فالطفل المدلل تظهر لديه المشاعر العدوانية أكثر من غيره فالفرد من هذا النوع وفي ذلك الجو الشديد الحماية فالطفل لا يعرف إلا لغة الطاعة لرغباته ولا يتحمل أبسط درجات الحرمان ومن ثم تظهر سلوكاته العدوانية . **(زكرياء الشربيني ؛ 2000 : 77)**

فالتدليل وهذه الحماية الزائدة تشجع الطفل على تحقيق معظم رغباته بالشكل الذي يحلو له وعدم توجيهه لتحمل أي مسؤولية تتناسب مع مرحلة نموه التي يمر بها، كما يتضمن هذا الأسلوب تشجيعه على القيام بمجموعة من السلوكات الغير المرغوبة مع تشجيع الوالدين لذلك كنتيجة للتدليل والحماية الزائدة قد يتجاهل الآباء السلوك العدواني فقد أجريت دراسات في مجال التجاهل والتساهل مع عدوان الطفل ووجد أن هناك ارتباط وثيق بين التساهل والعدوان . **(سناء محمد سليمان ؛ 2008 : 84)**

4-2-2- أساليب المعاملة الوالدية الغير السوية :

والتي هي قائمة على أساس من النبذ والإهمال والتذبذب في المعاملة والتدليل والقسوة والعقاب وغيرها من الأساليب اللاسوية تجعل الطفل يفقد الثقة في النفس وتضطرب علاقاته مع الآخرين ويشعر بالدونية والتدافع إلى السلوك العدواني .

(طه عبد العظيم حسين؛2007: 199)

4-2-3- أسلوب التسلط :

ويتمثل في فرض الأم و الأب رأيه على الطفل ويتضمن الوقوف أمام رغبات الطفل التلقائية أو منعه من القيام بسلوك معين لتحقيق رغباته حتى ولو كانت مشروعة، وهذا الأسلوب يقف عقبة سبيل تحقيق ذاته وغالبا ما يؤدي ذلك إلى تكوين شخصية خائفة دائما من السلطة باللجوء إلى السلوك العدواني .

4-2-4- التذبذب :

وهو التقلب في معاملة الطفل بين اللين والشدة يثاب مرة عن عمل ما ويعاقب مرة أخرى على نفس العمل، وهذا التذبذب يجعله حائرا لا يعرف الصواب من الخطأ ويتأرجح بين الثواب والعقاب فيجعله دائم القلق لا يميز بين السلوك الصحيح و الخاطئ .

(الحميدي الضبدان؛ 2003 :47-48)

4-2-5- توتر العلاقات داخل الأسرة :

وجد حالات تصدع وطلاق فيها كل ذلك يؤثر على نفسية الأبناء ويساهم في ظهور السلوك العدواني لديهم، كما غياب الأب لفترة طويلة على الأسرة سواء بالسفر أو السجن أو الموت قد يساهم إلى حد ما في زيادة السلوك العدواني لدى الأبناء ومن العوامل الأسرية الأخرى التي تساهم في ظهور السلوك العدواني توتر العلاقات داخل الأسرة فكلما كانت نوعية العلاقات بين الولدين من جهة وبين الأبناء من جهة أخرى تقوم على أساس الشجار والخصوصيات لاسيما، أما عند الطفل يساعد ذلك في رفع السلوك العدواني داخل منزله أو خارجه، فالطفل الذي يتم معاقبته على العدوان في المنزل يمارس العدوان في أماكن أخرى.

(طه عبد العظيم حسين ؛2007 :199)

4-2-6- تأثير وسائل الإعلام :

لوسائل الإعلام مثل التلفزيون أثر كبير على شخصية الطفل حيث وجد من خلال مجموعة من الدراسات والتجارب أن الطفل يقلدون أبطال المسلسلات الكرتونية العنيفة.

(علاء الدين كفافي ؛ 2009 :234)

4-2-7- كثرة التعرض لمشاهدة العدوان :

إن البيئة التي يعيش فيها الطفل لها الأثر الكبير في ظهور السلوك العدواني مثل الأماكن الشعبية والفقيرة والمزدحمة التي تكثر فيها هذه السلوكات، ففي هذه الحالات يقلد الطفل مشاهد العدوان ويتواجد معها لذلك نجد العدوان منتشر بين الأطفال الشوارع والطبقات الفقيرة المعدمة . **(محمد مهدي ؛2007: 86)**

4-3- العوامل النفسية :

هناك عدة عوامل نفسية مرتبطة بشخصية الفرد والتي تسهم في تطوير السلوك العدواني ونشأته، ومن بين العوامل المسببة للسلوك العدواني نذكر :

4-3-1- الحرمان :

يعتبر الحرمان من بين أحد العوامل المؤدية إلى السلوك العدواني فهو تعبير وردة فعل عن الحرمان يؤدي به للتعويض عنه خلال السلوكات العدوانية، وقد بينت الدراسات أن الحرمان يؤثر على الطفل في تكوين علاقات حميمية مع الآخرين وأن أغلب العدوانيين كانوا يعانون من الحرمان العاطفي . **(فريدة بولسنان ؛ 2013 : 201)**

ويتفق الأخصائيون النفسانيون على أن فقدان الإشباع العاطفي يؤدي إلى السلوك العدواني بكل مظاهره، وقد أشار"جزيل Gessel" أن الحرمان الصغار عاطفة الأم وحنانها يجعلهم يواجهون كثيرا من الاحباطات وتتطور معاناتهم على شكل أنماط سلوكية عدوانية .

(محمد سند العكايلة ؛ 2006: 201)

4-3-2- الإحباط :

يعتبر الإحباط من أهم العوامل المسببة للعدوان، لذا نجد العدوان أكثر انتشار بين الأطفال الشوارع والطبقات الفقيرة المعدمة التي ليس لها حظ في التعليم والترفيه، ولا تأخذ حقها في الحياة الكريمة كبقية الأطفال .

فالعدوان نتيجة حتمية لما يواجه الفرد العديد من الإحباطات المتكررة وتؤدي إلى تنبيه السلوك العدواني لدى الفرد، فشعور الفرد بالإحباط والفشل نتيجة عدم قدرته على إنجاز بعض المهام أو التأخر فيها مثلا يجعله يعبر عنه بالعدوانية .

(خالد عزالدين؛ 2010: 67)

4-3-3- الشعور بالنقص :

وهي حالة انفعالية تكون دائما ناجمة عن الخوف المرتبط بالإعاقة الحقيقية أو من التربية التسلطية الاضطهادية، ويمثل الشعور بالنقص فقدان جانب مهم من الناحية العاطفية وبالتالي إلى الانطواء ومنه إلى استجابة عدوانية اتجاه من يشعر نحوهم بالنقص .

(فريدة بولسنان؛ 2013: 123)

4-3-4- الغيرة :

الأساس في انفعال الغيرة هو متغيرات القلق والخوف وانخفاض الثقة بالنفس، ونتيجة عدم راحة الطفل لنجاح غيره من الأطفال يكون من الصعب عليه الانسجام معهم أو التعاون مع بعضهم، وربما اتجه إلى الانزواء أو التشاجر معهم والتشهير بهم وأحيانا يظهر الأمر أكثر وضوحا بين الطفل وأخيه الذي يتميز عليه ببعض الأشياء ممتلكات أو استحواذ الحب العطف من الآخرين وهذا ما يجعلنا نشاهد سرعة تغير سلوك الطفل الغيور من الود والحب تجاه أخيه إلى صراخ والعدوان . **(زكريا الشربيني، 2000: 201)**

4-3-5- الرغبة في تحقيق القدر وتأكيد الذات :

افتقار الإنسان للقدر اللازم من تأكيد الذات يعرضه للفشل في تحقيق وجوده وإمكاناته مما يثير السلوك العدواني فالقهر والتسلط والتعسف سواء في محيط الأسرة أو غيرها يعمل على إضعاف تأكيد الذات الدفاعي المبدع ويعتبر هذا الجو مسلوبا لعدم الطاعة والخطيئة ويعتبر تهديدا لقوة السلطة فيتحول تأكد الحميد إلى تأكيد مرضي للذات يقوم على العدوان والهدم والتخريب والقسوة. **(طه عبد العظيم حسين؛2007: 201)**

5- النظريات المفسرة للسلوك العدواني :

بما أن العدوان يعتبر من أحد الظواهر والموضوعات النفسية الهامة لما يترتب عليه من أثار مدمرة على الفرد نفسه على الآخرين، فلقد انصب اهتمام علماء النفس حول هذا الموضوع وحاولوا تفسيره رغم اختلاف مدارسهم واتجاهاتهم، وعلى الرغم من هذا الاهتمام إلى أن تفسيرات علماء النفس جاءت متباينة ويرجع هذا التباين إلى الأطر النظرية التي تعتمد عليها كل مدرسة من مدارس علم النفس، ومن النظريات المفسرة للسلوك العدواني نذكر ما يلي :

5-1- نظرية التحليل النفسي :

كان "فرويد Freud" من أوائل علماء النفس الذين بحثوا في الأبعاد النفسية للعدوان وفي القوة المحركة فيه، وللإنسان غريزتين تسيطر عليه هما غريزة الحياة وهي التي تستخدم للحفاظ على حياة الفرد، وغريزة الموت التي يعبر عنها بالعدوان عندما يشعر الفرد بتهديد خارجي تنتبه غريزته العدوانية فتتجمع طاقتها ويغضب الفرد ويختل توازنه الداخلي فيتهيأ للعدوان لأي إشارة خارجية . **(قحطان أحمد الظاهري؛ 2004 :123)**

وفقا لهذه النظرية فغريزة الموت توجد من لحظة الولادة وهي تسعى إلى تدمير الإنسان فعندما تتحول إلى الخارج فإنها تصبح عدوانا موجها إلى الآخرين، ويمكن تقسيم محاولات "فرويد Freud" لتفسير العدوان ضمن ثلاث مراحل وهي:

➢ **المرحلة الأولى (1905):** رأى فيها بأن" العدوان مكون للجنسية الذكرية السوية وذلك لتحقيق هدف للتوحد مع الشيء الجنسي والسيادية هي لمكون العدواني للغريزة الجنسية .

➢ **المرحلة الثانية (1915):** وفي هذه المرحلة ميز بين مجموعتين من الغرائز هما الأنا وغرائز حفظ الذات والغريزة الجنسية وذلك من خلال دراسات على عصاب التحول، لاحظ أن الشخصيات النرجسية يخصصون معظم جهدهم للحفاظ على الذات من خلال العدوان .

➢ **المرحلة الثالثة (1920):** مع ظهور كتاب "فرويد" "ما وراء مبدأ اللذة" والذي أعاد فيه تصنيف الغرائز فأصبح الصراع ليس بين غرائز الأنا والغرائز الجنسية ولكن بين غرائز الحياة ودافعها (الحب والجنس) وهي تعمل من أجل الحفاظ على الفرد، وغرائز الموت ودفعها من العدوان وتعمل من أجل التخريب والتدمير .

(خالد عز الدين؛ 2010: 44-45)

ولقد قام بتفسير الفرويديون الجدد للسلوك العدواني على النحو التالي :

بالنسبة إلى " ألفرد أدلر Adler" فبالرغم من أنه المبتكر لفكرة العدوان التي قام بها "فرويد" إلى أنه قام بتعديل وتطوير الفكرة من خلال أعماله المتتالية ويمكن إيجاز ذلك في أن العدوان إحساس بالكره نحو مشاعر العجز والنقص ويمكن للعدوان أن يتحول بطرق عديدة عندما لا يستطيع الفرد توجيهه للموضوع الأساسي كتحويله للذات .

(أحمد أبو أسعد؛ 2009 :39)

وترى " كارين هو رني Karen Horney" أن العدوان دافع مكتسب ليس فطري وهو وسيلة يحاول بها الإنسان حماية آمنة، فالطفل القلق الذي ينعدم لديه الشعور بالأمن ينمي مختلف الأساليب ليواجه بها ما يشعر به من عزلة فقد يصبح عدوانيا ينزع إلى الانتقام من الذين نبذوه أو أساءوا معاملته، فيسعى لتعويض الشعور بالنقص الذي يعاني منه وذلك من خلال السيطرة على الآخرين بالعدوان. **(طه عبد العظيم حسين؛ 2007: 212)**

أما بالنسبة " لميلاتي كلاين M.klain" فإنها تعتبر غريزة الموت فطرية ولكنها حقيقة ملموسة وهي عبارة غريزة أولية يمكن مشاهدتها كالغيرة والحسد، والهدف من العدوان هو التدمير والكراهية. **(خالد غز الدين؛ 2010: 47)**

5-2- النظرية السلوكية :

يرى أنصار الاتجاه السلوكي أن العدوانية تعتبر متغيرا من التغيرات الشخصية، كما أنها نوع من الاستجابات المتنحية والسائدة، وفقا لهذه الاتجاه تلعب العادة دورا أساسا في العدوانية ومن هنا تكون العدوانية هي عادة الهجوم وتتحدد قوة الاستجابات العدوانية في الاتجاه السلوكي وفق أربع متغيرات وهي: مسببات العدوان، تاريخ التعزيز، التدعيم الاجتماعي والزواج . **(ناجي عبد العظيم سعيد مرشد؛2006: 27)**

وهذه النظرية تعتمد على التطبيق المنظم لمبادئ وقوانين التعلم، وعلى تقديم الأدلة التجريبية وهو عكس اتجاه الغرائزي، وقد أكد "وطسون " بأن السلوك الشاذ سلوك مكتسب، يتعلمه الفرد وفق مبادئ الإشراط الكلاسيكي، وقد فترض "سكنر" في نظريته عن الإشراط أن الإنسان يتعلم سلوكه بالثواب والعقاب عن طريق التعزيز الاستجابة وفق مبادئ الإشراط الإجرائي، فالسلوك الذي يثاب عليه يميل إلى تكراره ويساعده على ذلك التعزيز الذي يلي للاستجابة ومقدار هذا التعزيز، وتتفرع النظرية السلوكية إلى نظريتين هما: نظرية الإحباط – العدوان لدولار وميلر والثانية هي نظرية التعلم الاجتماعي لبوندورا:

5-2-1- نظرية الإحباط العدوان :

يشير أصحاب هذه النظرية مثل "جون دولار" و"نيل ميلر" إلى أن العدوان يحدث نتيجة الإحباط حيث يوجه العدوان مباشرة نحو مصدر الإحباط الذي يمثل عائقا يحول دون إشباع الحاجات أو تحقيق الأهداف، فإن المعتدي قد يتجه إلى مظاهر انفعالية مثل الانسحاب أو اليأس أو الاكتئاب أو د يوجه العدوان نحو ذاته أو قد يزيح عدوانه نحو مصدر آخر . **(إجلال محمد سري؛ 2003 :40)**

وبعد ظهور هذه النظرية بفترة قصيرة أكد "ميلر Miller" و"دولارد Dollard" أن الإحباط ينتج عن عوامل عديدة وأنه لا يؤدي بضرورة إلى العدوان فالأمر يتوقف على طبيعة العدوان وعلى استعداد الفرد للقيام به وعلى تفسير للموقف المحيط، ولذا تم افتراض الأسس النفسية التي تقوم عليها العلاقة بين الإحباط والعدوان وهي كالآتي :

- تختلف شدة الرغبة في السلوك العدواني باختلاف كمية الإحباط الذي يواجهه الفرد.

- يعتبر كف السلوك العدواني في المواقف الإحباطية بمثابة إحباط آخر يؤدي إلى ازدياد ميل الفرد للسلوك العدواني ضد الإحباط الأساسي .

- تعتبر الاستجابة العدوانية التي يستجيب بها الفرد من مصدر إحباطه بمثابة تفريغ لطاقته النفسية وحدوث هذه الاستجابة يقلل من احتمال حدوث استجابة عدوانية أخرى.

(حسين علي الغول؛ 2007 :130-131)

5-2-2- نظرية التعلم الاجتماعي :

يعتبر" ألبيرت باندورا Bandora" الرائد الأول لهذه النظرية وترى هذه النظرية أن العدوان سلوك متعلم من خلال أساليب التربية والتنشئة الاجتماعية تلعب دورا كبيرا في تعلم الفرد لأساليب السلوكية وهكذا يصبح مبدأ التعلم هو المبدأ الذي يجعل العدوان أداة لتحقيق الأهداف، ويرى "باندورا" أن هناك ثلاث مصادر ليتعلم منها الفرد بالملاحظة السلوك العدواني وهي التأثير الأسري والتأثير الأقران وتأثير النماذج الرمزية مثل التلفاز..

(شكري عادل؛ 2011 :343)

وترى كذلك هذه النظرية بأن الأطفال يتعلمون سلوك العدواني عن طريق ملاحظة النماذج العدوانية عند والديهم ومدرسهم ورفاقهم وحتى النماذج التليفزيونية، ومن ثم يقومون بتقليدها وتزيد احتمالية ممارستهم للعدوان إذ توفرت لهم الغرض لذلك، فإذا عوقب الطفل على سلوك المقلد فإنه لا يميل إلى تقليده في المرات اللاحقة، أما إذا عزز عليه فسوف يزداد عدد مرات تقليده، فهذه النظرية تعطي أهمية كبيرة للخبرات الطفل السابقة والعوامل

الدفاعية المرتكزة على نتائج العدوانية المكتسبة، والدراسات تؤدي أهمية التقليد والمحاكاة في اكتساب السلوك العدواني حتى وإن لم يسبق هذا السلوك أي نوع من الإحباط.

(خولة أحمد يحي؛ 2000: 192)

5-3- النظرية البيولوجية :

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

(قحطان أحمد الظاهري؛ 2004 :122)

وبالتالي فأسباب العدوان قد تعود إلى عوامل ترتبط بالجهاز العصبي فالعدوان يكثر لدى الأفراد الذين يعانون من اضطراب أو تلف في الجهاز العصبي كما أنه يرتبط بدرجة كبيرة بزيادة إفراز الهرمون الجنسي (التستستيرون) فكلما زادت نسبة تركيزه في الدم زاد احتمال حدوث السلوك العدواني. **(عماد عبد الرحيم الزغلول؛2006 :170)**

5-4- نظرية سمة العدوان :

من أكبر دعاة هذا الاتجاه "إيزيك Eysenvk" الذي يرى أن العدوان يمثل الطب الموجب في عامل ثنائي القطبين شأنه شأن بقية عوامل السمات الانفعالية الشخصية، وأن القطب السالب في هذا العامل يتمثل في اللاعدوان والخجل أو في الحياء وأن بين القطبين مدرج من العدوان إلى اللاعدوان تصلح لقياس درجة العدوانية عند مختلف الأفراد، وتنمو سمة العدوان في الطفولة والمراهقة من التفاعل بين عوامل فطرية وعوامل بيئية، إذ أن العدوان عند البعض الأشخاص مرتبط بتكوينهم الجسمي أو اضطراب غددهم الصماء أو خلل في كروموزوماتهم الجنسية أو تلف في خلايا المخ وهذا دليل على فطرية العدوان وفي

دراسات أخرى تبين أن الأشخاص أصحاب سمة العدوان العالية يتعرضون في طفولتهم إلى خبرات الحرمان والإحباط والقسوة والنبذ وعدم التقبل ينتشر بينهم العدوان والإجرام وتدل هذه النتائج على وجود عوامل بيئية للعدوان.

(ناجي عبد العظيم سعيد مرشد؛2006: 30-31)

6- قياس السلوك العدواني :

تعتبر عملية قياس السلوك العدواني من إحدى الصعوبات التي يواجهها المهتمون بدراسة السلوك العدواني وذلك لأنه معقد إلى درجة كبيرة، ولعد وجود تعريف إجرائي محدد له، تبعا لذلك فطرق القياس مختلفة وهي دون شك تعتمد على النظرية التي يدرس الباحث السلوك العدواني في ضوئها، ومن طر قياس السلوك العدواني نذكر ما يلي:

6-1- المقابلة :

ومن المزايا الأساسية للمقابلة أنها تسمح بجمع بيانات إضافية قد تساعد في التعرف على خصائص العدوان والعوامل المرتبطة به والعمليات الانفعالية والمعرفية التي تصاحبه وأنواعه وردود فعل الأشخاص الآخرين على حدوثه ونتائجه .

6-2- الملاحظة المباشرة :

تعتبر من الوسائل الهامة وهي تحتاج إلى تدريب الملاحظين على استخدام نظام الملاحظة المباشرة وذلك بعد تعريف العدوان تعريفا إجرائيا وقد تتم الملاحظة في أي مكان في الشارع في البيت أو المدرسة .... **(كاملة الفرخ شعبان، عبد الجابر تيم؛1999: 60)**

6-3- التقارير الذاتية :

وفي هذه الطريقة يقوم الطفل بتقييم مستوى السلوك العدواني الذي يصدر منه، فقد يسأل عن عدد مرات التي تشاجر فيها مع الأطفال الآخرين في الفترة الزمنية السابقة ومحددة أو قد يسأل عن عدد مرات التي أتلف فيها الأشياء .

6-4- المتابعة الذاتية :

وفيها يقوم الشخص بملاحظة السلوك العدواني وتدوين البيانات فيما يتعلق بالمواقف التي تثير استجابته للمواقف والنتائج التي تمخضت عن السلوك العدواني ومن مميزات هذه الطريقة : مساعدة الفرد على الوعي بسلوكه والعوامل المرتبطة به وهي ذات فائدة من الناحية العلاجية .

6-5- قياس السلوك العدواني من خلال تحديد النتائج المترتبة عليه :

وذلك عن طريق تحديد السلوك بالنسبة للأشخاص المعتدي عليهم أو ممتلكات المستهدفة من ذلك الفعل .

6-6- تقدير الأقران :

وتتم عن طريق توجيه مجموعة من الأسئلة إلى عدد من الأطفال للإجابة عنها بهدف التعرف إلى الأطفال العدوانيين .

6-7- قوائم التقدير :

حيث يقوم المعلمون أو المعالجون أو الآباء بتقييم مستوى السلوك لدى الطفل من خلال قوائم سلوكية محددة .

6-8- اختبارات الشخصية :

هناك بعض الاختبارات التي تساعد على كشف عن السلوك العدواني ومن بينها اختبار تفهم الموضوع وروائز القدم السوداء واختبار "مينسونا" لمتعدد الوجه واختبار روشاخ لبقع الحبر . **(أسامة محمد لبطانية وآخرون؛ 2007 :466)**

6-9- تشخيص السلوك العدواني وفق الدليل التشخيصي الرابع DSM4 :

ينبغي وجود نمط السلوك عدواني واحد من أنماط المذكورة أدناه يستمر لمدة ستة أشهر على الأقل ويظهر هذا السلوك في مواقف مختلفة (في البيت أو أثناء التعامل مع الآخرين)، ومن الناحية التشخيصية الفارقية لابد من تحديد اضطراب السلوك العدواني من

أجل طرح هذا التشخيص لابد من توفر أربع أو أكثر من السمات الثمانية التالية على الأقل التي تستمر لأشهر ستة في الحد الأدنى وهي :

- سريع الغضب – يتشاجر كثرا مع الراشدين – يعطي بصورة متكرر تعليمات وقواعد للآخرين – يفعل بطريقة مقصودة ما يغيض الآخرين – غالبا ما يعزو سبب أخطائه أو سلوكه للآخرين – غالبا ما يكون حساس وقابل للاستثارة بسهولة من الآخرين.
- غالبا ما يكون غاضبا . **(سامر جميل رضوان ؛2008 :13)**

7- أثار السلوك العدواني :

إن أثار السلوك لا تتمثل في الأذى الجسدي أو الخسارة بالنسبة للضحية، بل تفوق أكثر من ذلك، كما أنها تمس المعتدين بطريقة تجعلهم يقومون في المستقبل بعمليات عدوان أخرى، وفيما يأتي أهم أثار العدوان على كل من الضحية والمعتدي :

7-1- تأثير العدوان على الضحية :

يعاني ضحايا العمليات العدوانية الذين تعرضوا للهجوم أو الضرب أو السرقة من آلام تفوق جروحهم الجسدية وهي كما يلي :

7-1-1- لوم الذات والآخرين :

يترتب على هذا العدوان تكرار شعور الضحية بأنها محل لوم من الآخرين لوقوعها كضحية كما قد يلومون أنفسهم على ذلك، ويترتب على كل الأثرين ضرورة تعريض ضحية العنف والجرائم إلى الإرشاد والعلاج النفسي المناسب، بالإضافة إلى الدعم النفسي والاجتماعي من قبل الأهل والأصدقاء والأشخاص الذين مروا بتجارب مماثلة .

7-1-2- الصدمة العاطفية :

حيث يشعر الضحية بالخجل وعدم الثقة في الآخرين وفقدان الإحساس بالأمان، فالخروج الجسدية قد تزول وربما يساعد التأمين والمساندة في التقليل من الخسائر المالية، بينما لا يتم الشفاء من الصدمات العاطفية بسهولة ولذلك فهناك العديد من الضحايا الذين يشعرون بأن الحياة لم تعد كسابق عهدها .

7-2- تأثير العدوان على المعتدي :

لا تقتصر أثار العدوان على الضحية فحسب بل تمتد أيضا إلى المعتدين وتتمثل في أربعة أثار وهي كالآتي :

7-2-1- الآثار الأكاديمية والاجتماعية :

يؤذي العدوان المعتدي من جهة ثانية، فالأشخاص الذين كانوا أكثر عدوانية في صغرهم أصبحوا رجالا ذو مستوى معرفي أقل عندما بلغوا الثلاثين من العمر، فقد خلص الباحثون إلى أن مثل هؤلاء الأطفال العدوانيين قد تقلل عدوانيتهم هذه من فرصهم في التعليم، وقدرتهم على الانجاز الأكاديمي كما قد يوقفون عن الدراسة مرات متكررة، وذلك نجد أن التأثيرات السلبية لهذا السلوك العدواني المستمر في الطفولة قد تدوم لسنوات طويلة.

7-2-2- الآثار الصحية :

قد يكون العدوان ضارا على الصحة الجسدية للفرد، فالغضب والعداوة المصاحبتان للسلوك العدواني من قبل المعتدي تزيدان من مخاطر التعرض لمشكلات صحية خطيرة، أهمها أمراض الشريان التي قد تؤدي بدورها إلى الذبحة الصدرية.

7-2-3- التبلد العاطفي للمعتدي :

إن التعرض المستمر لمشاهد العنف في السلوكات العدوانية في شتى ميادين الحياة يؤدي أثره التدريجي إلى الشعور بالتبلد الوجداني العاطفي، فمشاهدة العنف باستمرار من شأنه أن يجعلنا متبلدين من الشعور والعواطف .

7-2-4- زيادة نزعة المعتدي للعدوان :

إن ارتكاب المعتدي لأي فعل عدواني في بادئ الأمر قد يجعل من المحتمل له القيام بالمزيد من الأفعال العدوانية، كما أن تكرار هذه الأفعال العدوانية تقدم لنا شخصية تتسم بالعدوانية . **(بوشاشي سامية؛ 2012: 81-83)**

8- طرق الوقاية وعلاج السلوك العدواني :

8-1- الوقاية من السلوك العدواني :

8-1-1- تجنب الممارسات والاتجاهات الخاطئة في تنشئة الأطفال :

إن التسبب في النظام الأسري والاتجاهات العدوانية لدى الآباء تجاه الأبناء تعمل على توليد السلوك عدواني لدى الأطفال من نفس البيئة الاجتماعية وبالتالي قد يولد ضعفا وخللا في الانضباط حيث تفيد بعض الدراسات أن الأب المتسيب أو المتسامح أكثر من اللازم مع الطفل هو الذي يستسلم ويستجيب لمتطلباته ويدلل ويعطيه قدر كبير من الحرية، أما الأب ذو الاتجاهات العدوانية غالبا لا يتقبل ابنه ولا يستحسنه وبالتالي لا يعطيه العطف والمشاعر أو الفهم والتوضيح فهؤلاء الآباء غالبا لما يميلون لاستخدام العقاب البدني الشديد لأنهم تسلطيين ومع مرور الوقت وهذا المزيج السيئ من السلوكيات الوالدية السلبية يولد الإحباط والعدوان عند الطفل بسبب السخط عند الطفل على أسرته ومجتمعه وبالتالي التعبير عن هذا السخط بهذا السلوك، لذا لابد للآباء أن يكونوا قدوة حسنة للأبناء في تجسيد الوسائل الجيدة لحل المشكلات وإرشاد الأطفال لحل المشكلات بالطريقة الصحيحة.

(نسيمة داود؛ 1989: 355)

8-1-2- توفير طرق التنفيس الانفعالي وتفريغ العدوان :

وذلك بإتاحة الفرصة أمام الأفراد للتنفيس والتفريغ ما لديهم من انفعالات و توترات من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وذلك لأنها تتيح تصريف الطاقة العدوانية لديهم بطرق مقبولة اجتماعيا، فهي تعمل عل استثمار الطاقة الموجودة للفرد وتنمي كثيرا من الجوانب لدى الفرد، وتعمل تصريف أشكال القلق والتوتر والضغط بشكل سليم حتى لا تصرف في السلوك العدواني . **(طه عبد العظيم حسين؛ 2007: 238)**

8-1-3- العمل على التنمية الشعور بالسعادة عند الطفل :

إن الأشخاص الذين يعيشون الخبرات العاطفية الايجابية كالسعادة وتوفير دفئ وعطف الوالدين وحنانهم عليهم يميلون لأن يكونوا تعاملهم مع أنفسهم ومع غيرهم بشكل

لطيف وخال من أي عدوان أو سلوك سلبي آخر، أما الذين تعرضوا للإساءة المعاملة الوالدية وإهمال عاطفي واجتماعي فقد يسعون لاستخدام العدوان بأشكاله المختلفة وذلك من أجل جذب الانتباه الأسرة وإشعارها بوجوده وضرورة الاهتمام به، حيث تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يعيشون خبرات العاطفية الايجابية (السعادة) يميلون لأن يكونوا لطيفين نحو أنفسهم ونحو الآخرين بطرق متعددة. **(نسيمة داود؛ 1989: 355)**

8-1-4- التقليل من مشاهدة أفلام العنف المعروضة على التلفاز :

إن قوة التلفاز تلعب دورا كبيرا في تعليم النماذج السلوكية الايجابية والسلبية فهي ذات دور كبير في عدوانية عند الطفل، حيث تشير الدراسات الحديثة بأن الأفلام التلفاز تؤثر على الطفل من (8- 9) سنوات وتخلق فيهم السلوك العدواني في تلك السن وفي أواخر المراهقة وكلما كانت الأفلام عنيفة كلما كانت العدوانية أكبر حتى بعد عشر سنوات من ذلك. **(شيفر وملمان؛ 2006 : 245)**

8-1-5- التقليل من النزاعات الأبوية داخل الأسرة :

فلا تخلوا الأسرة غالبا من وجود نزاعات زوجية بغض النظر عن حدتها وأسبابها وطريقة هذه النزاعات من المعروف أن الأطفال يتعلمون الكثير من السلوك الاجتماعي من خلال الملاحظة والتقليد وعلى ضوء ذلك يتوجب على الوالدين أو الإخوة الكبار أن يعرضوا

الأطفال إلى مشاهدة نماذج من النزاعات التي تدور داخل الأسرة وذلك لما له أثر سلبي على الأبناء يتمثل في تعليم الأطفال طرقا سلبية لحل النزاعات ومنها السلوك العدواني. **(شفير وملمان؛ 2006: 246)**

8-2- علاج السلوك العدواني :

8-2-1- التعزيز التفاضلي :

ويشمل هذا الإجراء على تعزيز السلوكات الاجتماعية المرغوب فيها، وتجاهل السلوكات الاجتماعية الغير المرغوب فيها، ولقد أوضحت دراسات إمكانية تعديل السلوك العدواني من خلال هذا الإجراء ففي الدراسة التي قام بها" براون " واليون" استطاع الباحثان التقليل سلوكات 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 سلوكاتهم عندما يعتدون على الآخرين .

(خولة أحمد يحي؛ 2000: 191)

8-2-2- تقليل الحساسية التدريجي:

ويتضمن هذا الأسلوب تعليم الطفل العدواني وتدريبه على استجابات لا تتوقف مع السلوك العدواني كالمهارات الاجتماعية اللازمة، مع تدريبه على الاسترخاء وذلك حتى يتعلم الطفل كيفية استخدام الاستجابات البديلة وبطريقة تدريجية، وذلك لمواجهة المواقف التي تؤدي إلى ظهور السلوك العدواني. **(خولة أحمد يحي؛2000 :191)**

8-2-3- العقاب :

إن استخدام العزل من أفضل الأساليب العقابية على العدوان وأن العزل لمدة محددة يعني عزل الطفل في غرفته ومنعه مشاهدة ما يعززه أو الحصول على المعززات التي يريدها، إن ذلك يعني منعه من القيام بالنشاطات التي يحبها تجعل الطفل حذر من إرساله إلى العزل، فإن شعر بأنه سيقوم بعمل عدواني يمكن للأب الاسترشاد بما يلي لتطبيق نظام العزل :

- أعزل الطفل ما قبل المدرسة لمدة دقيقتين في غرفة العزل بإغلاق الباب، أما طفل المدرسة لمدة خمسة دقائق إلى عشر .

- إرسال الطفل إلى العزل فورا بعد الأعمال العدوانية التي يقوم بها وطلب منه ألا يجادل، أطلب منه أن يذهب لوحده وحذره بأنه سيقف مدة أطول إذا ماطل .

- لا تتحدث مع الطفل أثناء العزل.

- الطفل المزعج أخر خروجه دقيقة من مكان العزل وكرر ذلك مرات عديدة إن حدث ذلك .

- كلف طفل بتنظيف أي قاذورات عندما يكون في العزل .

- عندما يعود الطفل من العزل ويتصرف بشكل مناسب فور عزز هذا السلوك وقدم له المدح والاهتمام .

- إذا كان الطفل يفضل البقاء لوحده في عزلة استخدم نظاما آخر مثل العقاب .

(شيفر وملمان؛ 2006 :249-250)

8-2-3- ضبط المثيرات :

ومن بين هذه المثيرات ما يلي :

- إعادة تنظيم المثيرات البيئية الخارجية أو العمليات المرتبطة بالسلوك العدواني.

- إزالة الدلالات التمييزية التي تهيئ الفرصة لحدوث السلوك العدواني .

- تعليم الطفل أسلوب حل المشكلات

- تعليم الطفل مهارات الاتصال .

- تعليم الطفل التعبير عن انفعالاته بطريقة هادئة .

- تقديم الأغذية الراجعة الايجابية . **(سعيد حسن العزة؛ 2002: 210)**

8-2-5- الحرمان المؤقت من اللعب :

ويستخدم هذا الأسلوب في حالة وجود طفل مع زملائه بحيث يلحق بهم الأذى في الحصص والألعاب الجماعية، وقد استخدم "بريسكلا ودوجاردنر" هذا الأسلوب مع طفلة عمرها ثلاث سنوات تحب الصراخ ورمي الأدوات وإيذاء الآخرين مع زملائها، وكانت النتيجة تقليل السلوك العدواني عند الطفلة من (45% - 41%) بعد هذا الإجراء.

8-2-6- النمذجة :

تعتبر طريقة النمذجة من أكثر الطرق فعالية في تعديل السلوك العدواني، ويتم ذلك من خلال تقديم نموذج لاستجابات غير عدوانية للطفل وذلك في ظروف استفزازية ومثيرة للعدوان، ويمكن القيام بمساعدة الطفل عن طريق لعب الأدوار من أجل استخراج السلوكات غير العدوانية ويمكن تقديم التعزيز عند حدوث ذلك من أجل منع الطفل من إظهار السلوك العدواني في المواقف .

8-2-7- إجراء التصحيح الزائد :

وفيه يقوم الأطفال بسلوكات بديلة للسلوكات العدوانية بشكل متكرر، مثل ذلك: عندما يقوم الطفل بأخذ الأشياء بالقوة من زملائه يطلب منه إعادتها والاعتذار للمعلمين والزملاء على سلوكه الخاطئ، وتشمل هذه العملية على ثلاثة عناصر أساسية :

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

- الممارسة الايجابية : وتشمل على طلب من الطفل لفضا أن يرفع الأداة التي ضرب بها الطفل الآخر وأن ينزلها أربعين مرة مباشرة بعد قيامه بالسلوك العدواني .

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

(خولة أحمد يحي ؛ 2000: 191-192)

خلاصة الفصل :

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

الفصل الرابع

منهجية الدراسة

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- مجالات الدراسة

3- عينة الدراسة

4- أدوات الدراسة

5- الأساليب الإحصائية

الخلاصة

تمهيد:

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

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

1- منهج الدراسة :

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

(محمد شفيق،2004 : 22)

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

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

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

وفي هذا الصدد يعرفه" **محمد الصاوي محمد مبارك**" بأنه ذلك المنهج الذي يقوم على وصف ظاهرة من الظواهر، للوصول إلى أسباب هذه الظاهرة والعوامل التي تتحكم فيها، واستخلاص النتائج لتعميمها. ويتم ذلك وفق خطة بحثية معينة، وذلك من خلال تجميع البيانات وتنظيمها وتحليلها . **(محمد الصاوي محمد مبارك،1992 :30)**

2- مجلات الدراسة :

2-1 المجال المكاني :

تم إجراء الدراسة الميدانية على عينة من طلبة كليتي العلوم الاجتماعية و العلوم طبيعية بجامعة الجلالي بونعامة الواقعة في منطقة خميس مليانة بولاية عين الدفلى في الجهة الشمالية من الدائرة في حي سوفياي .

2-2- المجال الزماني:

لقد امتدت الفترة الزمنية في تطبيق المقياسين على الطلاب و العمل على البحث من 15 جانفي 2018 إلى غاية 05/12/ 2018 .

3- عينة الدراسة:

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

حيث من خلالها يمكن التعرف على خصائص المجتمع الذي تمثله عينة الدراسة وهناك أنواع عديدة للعينات كل منها تتناسب وطبيعة المجتمع ونوع المشكلة و في بحثنا اعتمدنا العينة العشوائية البسيطة وتعرف العينة العشوائية " هي عينة تم اختيارها بدون ترتيب وبذلك يكون لكل فرد من أفراد العينة فرصة متساوية لغيره" .

(عباس محمد عوض، مدحت عبد الحميد،2000 :88)

وفي بحثنا هذا تبعا لاهتمامنا بمتغيرات الدراسة الحالية أخذنا عينة تتكون من طلبة السنة أولى جامعي لكلية العلوم الاجتماعية و كلية العلوم طبيعية من جامعة جلالي بونعامة بخميس مليانة والبالغ عدد 100 طالب و طالبة، 50 طالب وطالبة من كلية العلوم الاجتماعية و 50 طالب و طالبة من كلية العلوم طبيعية، وقد تم انتقاء عينة البحث بالطريقة العشوائية من هذه الكليات .

- جدول رقم (1) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس و كلية الدراسة :

الكلية / الجنس	ذكر		أنثى		المجموع	
	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%
العلوم الاجتماعية	10	20	40	80	50	100
العلوم الطبيعية	15	30	35	70	50	100

4- أدوات الدراسة :

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

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

4-1- مقياس الضغط النفسي :

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

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

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

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

- مقياس الضغوط الدراسية، تأليف لطفي عبد الباسط إبراهيم .

(عبد الباسط إبراهيم،2003 : 01-9)

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

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

الرقم	المحاور	عدد الفقرات
01	الضغوط الدراسية	08
02	الضغوط الاقتصادية	07
03	الضغوط الأسرية	07
04	الضغوط الاجتماعية	07
05	الضغوط الانفعالية	08
المجموع	05 محاور	37

*** طريقة الإجابة على المقياس :**

بعد قراءة تعليمة المقياس التي قدمت، وطريقة الإجابة عليه، تأتي الإجابة على مختلف فقراته التي جاءت على طريقة لكرت على سلم تدريجي من 03 إلى01، أي أنه يوجد أمام كل فقرة مقياس متدرج من ثلاث مستويات تمثل الخيارات التالية :

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

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

*** تصحيح المقياس :**

تمثل الدرجة الكلية للمقياس في حاصل جمع درجات محاوره الجزئية، وبالنسبة للمحاور الجزئية فتتمثل في حاصل جمع درجات فقرات المحاور وذلك من خلال إعطاء 03 درجات للإجابة (دائما) ودرجتين للإجابة (أحيانا) ودرجة واحدة للإجابة (أبدا) وذلك بالنسبة للفقرات الموجبة، أما الفقرات السالبة فيكون العكس، وكلما ارتفعت الدرجة الكلية كان ذلك مؤشرا لوجود الضغط النفسي والدرجة القصوى التي يمكن الحصول عليها في المقياس ككل هي 180 درجة أما الدرجة الدنيا 60 .

✓ **حساب الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي :**

❖ **ثبات المقياس :**

- **حساب الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ**

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

- **حساب الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق:**

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

❖ **حساب صدق المقياس:**

- **حساب الصدق بطريقة الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):**

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

- إيجاد الدرجة الكلية لكل فرد.

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

- اعتماد المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية، بمعنى تقسيمهم إلى قسمين بناءا على درجاتهم الكلية في الاختبارات فقسمت الدرجات إلى27 % (الثلث الأعلى) و 27 %

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

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

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

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

- **حساب صدق المقياس بطريقة التجانس الداخلي:**

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

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

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

دالة عند 0.01

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

4-2- مقياس السلوك العدواني :

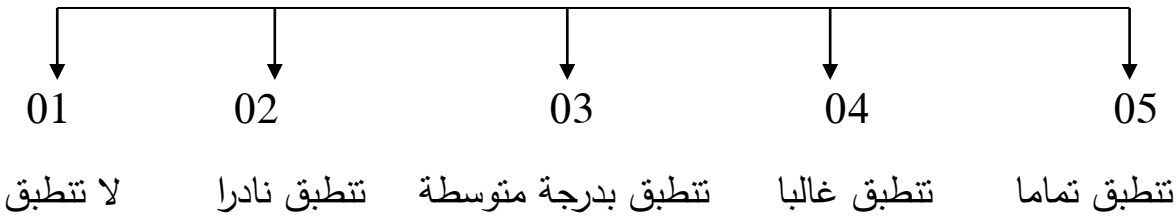
أعد هذا المقياس كل من الباحثين "أرنولد باص" و" مارك بيري" عام 1992 وقام بترجمته إلى العربية كل من "معتز السيد عبد الله" و"صالح عبد الله أبو عوادة" وهو معد لقياس 4 أبعاد من السلوك العدواني وهي العدوان البدني والعدوان اللفظي والغضب والعداوة، ويتكون هذا المقياس من 30 بند و5 بدائل، وقد تم توزيع بنود الاختبار بصورة عشوائية على الأبعاد الأربعة على النحو التالي :

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

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

وتتم الإجابة على بنود المقياس باختيار إجابة واحدة من خمس بدائل كما هو موضح في الشكل التالي :

الشكل(1) يوضح ميزان التقدير الكمي لبدائل للسلوك العدواني



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

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

نوع البنود	أرقام البنود
البنود الموجبة	1-2-3- 5- 6-7-8- 9- 10-11-12- 13-14 - 15- 16- 17- 18- 20-21- 22- 23- 24- 25- 26-27- 28- 29- 30
البنود السالبة	4- 19

- **طريقة التصحيح:**

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

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

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

❖ **حساب الخصائص السيكومترية لمقياس السلوك العدواني**

- **ثبات المقياس :**

✓ **حساب الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ :**

تم حساب ثبات المقياس باستعمال معادلة ألفا لكرونباخ للاتساق الداخلي، لأننا نريد معرفة مدى اتساق البنود لقياس الذكاء، كما أن عدد البدائل هو 5بدائل، وعليه نستطيع تطبيق معادلة ألفا لكرونباخ وقد بلغت قيمتها لكل بنود المقياس 0.80 وهي تشير إلى درجة مقبولة من الاتساق الداخلي للمقياس عند مستوى دلالة(0.01)، وعليه المقياس يتمتع بمعامل ثبات مقبول.

✓ **حساب الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق:**

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

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

❖ **حساب صدق المقياس :**

✓ **حساب الصدق بطريقة الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):**

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

- إيجاد الدرجة الكلية لكل فرد.

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

- اعتماد المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية، بمعنى تقسيمهم إلى قسمين بناءا على درجاتهم الكلية في الاختبارات فقسمت الدرجات إلى27 % (الثلث الأعلى) و 27 % (الثلث الأدنى)، فأصبح بذلك عدد أفراد كل مجموعة 8 أفراد واستبعدت نسبة 64 % المتحصلين على درجات وسطى، وبعدها طبقنا اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين كما يلي:

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

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

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا بلغ 106.62، والانحراف المعياري بلغ 8.19، أ ما المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا بلغ 66.37 والانحراف المعياري بلغ 4.77، أما قيمة "ت" لعينتين مستقلتين ومتجانستين قدرت ب 12.00 وهي دالة عند 0.01 وهذا يدل على أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين وهو مؤشر من مؤشرات الصدق.

✓ **حساب صدق المقياس بطريقة التجانس الداخلي:**

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

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

الأبعاد	العدوان البدني	العدوان اللفظي	الغضب	العداوة
الدرجة الكلية	0.60**	0.79**	0.84**	0.73**

**** دالة عند 0.01**

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

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة :

إن كل بحث ميداني يتطلب استخدام أساليب إحصائية محددة و خاصة به، حيث تمتاز هذه الأساليب بقدرتها على تفريغ البيانات تفريغا إحصائيا، وفي دراستنا هذه بعد تطبيق أداتي البحث المتمثلة في مقياس الضغط النفسي ومقياس السلوك العدواني على عينة الدراسة، قمنا بعملية تفريغ البيانات وذلك بالاستعانة بالرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية

spss إذ يعد من أكثر البرامج شيوعا في البحوث النفسية و التربوية في تحليل البيانات الإحصائية، ومن ثم معالجتها بالأساليب الإحصائية التي يحتويها البرنامج التالية:

5-1- اختبار T:

يستخدم هذا الاختبار لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة وغير المرتبطة للعينات المتساوية وغير المتساوية .

وقد تم الاعتماد على هذا الاختبار في الدراسة الحالية لحساب دلالة الفروق بين متوسطات المقيمين في الحي الجامعي والمقيمين مع الأهل فيما يخص متغير السلوك العدواني، وكذا متوسطات التخصص الدراسي (أدبي – علمي) فيما يخص متغير الضغط النفسي، وهناك عدة نماذج لاختبار T بحيث لكل نموذج مجال استخدامه .

ولذلك طبقت في هذه الدراسة المعادلة

$$T = \frac{\overline{x_1} - \overline{x_2}}{\sqrt{\frac{s_1^2 - s_2^2}{n_1 - n_2}}}$$

حيث أن:

$\overline{x_1}$: متوسط العينة الأولى

$\overline{x_2}$: متوسط العينة الثانية

n_1 : حجم العينة الأولى

n_2 : حجم العينة الثانية

s_1^2 : تباين العينة الأولى

s_2^2 : تباين العينة الثانية

5-2- معامل ارتباط بيرسون :

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

ويحسب معامل الارتباط من خلال تطبيق المعادلة التالية :

$$R = \frac{N\sum(x.y) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\left[N\sum(x)^2 - (\sum x)^2\right]\left[N\sum(y)^2 - (\sum y)^2\right]}}$$

N: عدد أفراد العينة

x : درجات المتغير المستقل

y: درجات المتغير التابع

$\sum x^2$: مجموع مربعات درجات المتغير المستقل

$\sum y^2$: مجموع مربعات درجات المتغير التابع

$(\sum x)^2$: مربع مجموع درجات المتغير المستقل

$(\sum y)^2$: مربع مجموع درجات المتغير التابع **(محمد بوعلاق؛2009: 80)**

خلاصة الفصل :

لقد شمل هذا الفصل من الدراسة على طرح لأهم الإجراءات المنهجية بشكل مفصل حيث تم البدء بمنهج الدراسة المتمثل في المنهج الوصفي التحليلي، ليليه تحديد مكان وزمان إجراء الدراسة، ثم الانتقال إلى وصف خصائص عينة الدراسة، وبعدها أدوات جمع البيانات المستعملة والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل هذه البيانات إحصائيا للدراسة الحالية.

الفصـــل الخامس

عرض و مناقشة النتائج

تمهيد

1- عرض النتائج العامة

2- عرض و مناقشة نتائج الفرضية العامة

3- عرض و مناقشة الفرضية الأولى

4-عرض و مناقشة الفرضية الثانية

5- الاستنتاج العام

الخاتمة

التوصيات

تمهيد :

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

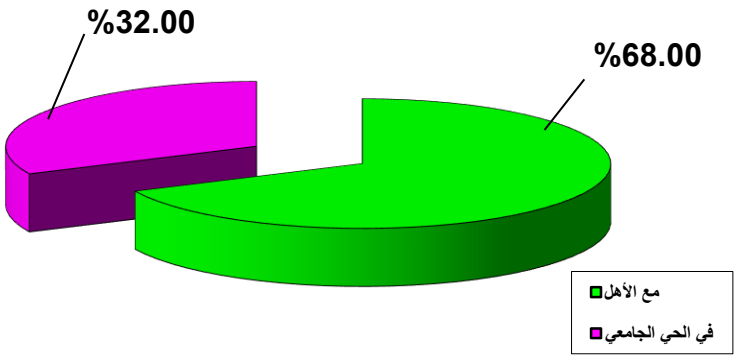
لذا فمن خلال هذا الفصل يتم عرض ما تم التوصل إليه من نتائج حول الفرضيات المقترحة و تقديم تفسيرا لها ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة وما يعيشه طلبة الجامعة يوميا ، ثم الخروج باستنتاج عام وتقديم توصيات وخلاصة للدراسة وذلك على النحو التالي .

1- عرض النتائج العامة:

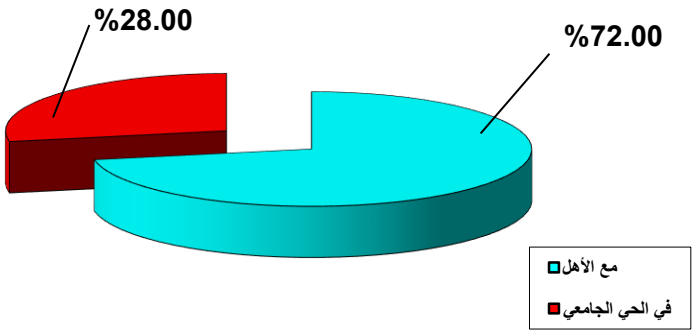
*** جدول رقم (10) يبين توزيع أفراد العينة حسب مكان إقامتهم**

مكان الإقامة / تخصص	الحي الجامعي		مع الأهل	
	التكرار	%	التكرار	%
العلـــــــــوم الاجتماعية	16	32	34	68
علوم طبيعية	14	28	36	72

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



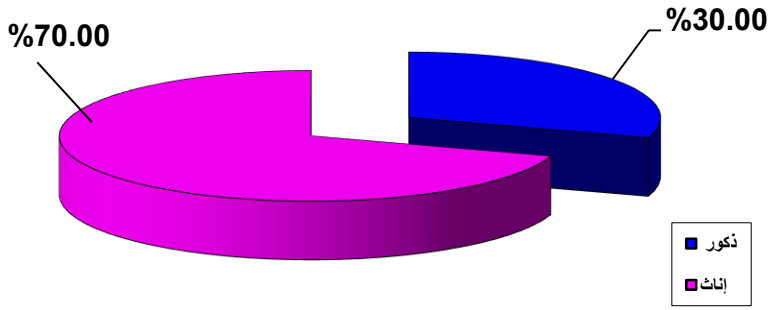
- الشكل البياني رقم (03): يوضح توزيع طلبة كلية العلوم الطبيعية حسب مكان الإقامة



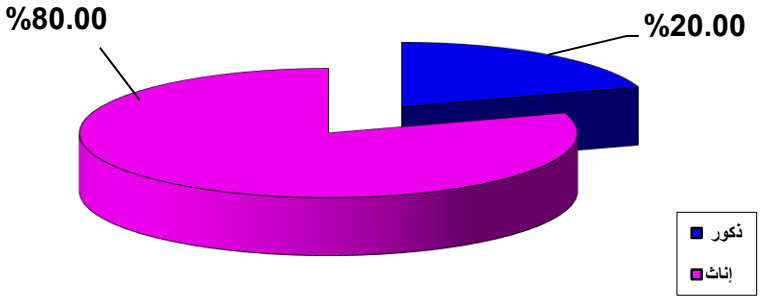
- جدول رقم (11) يوضح توزيع أفراد العينة على الكليتين حسب الجنس:

الكلية / الجنس	العلوم الطبيعية		العلوم الاجتماعية	
	التكرار	%	التكرار	%
ذكور	15	30	10	20
إناث	35	70	40	80

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



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



2- عرض و تحليل نتائج الفرضية العامة :

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

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

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

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

2-1- مناقشة نتائج الفرضية العامة :

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

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

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

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

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

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

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

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

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

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي للتخصص العلمي قدر بـ 69.92، والانحراف المعياري قدر ب 9.88، أ ما المتوسط الحسابي للتخصص الأدبي قدر ب 70.56 والانحراف المعياري قدر ب 8.87، أما قيمة "T" لعينتين مستقلتين ومتجانستين قدرت ب 0.34- عند درجة حرية 98 وهي غير دالة إحصائيا ومنه عدم رفض الفرضية

الصفرية، ورفض الفرضية البديلة، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الضغط النفسي تبعا لمتغير التخصص .

3-2 مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

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

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

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

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

4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

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

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

المتغيرات		العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة F	مستوى الدلالة	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
السلوك العدواني	مع الأهل	70	79.78	14.74	11.5	0.001	-0.52	77.88	غير دالة
	الحي الجامعي	30	81.13	10.20					

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي للإقامة مع الأهل قدر بـ 79.78، والانحراف المعياري قدر ب 14.74، أ ما المتوسط الحسابي للإقامة في الحي الجامعي قدر ب 81.13 والانحراف المعياري قدر ب 10.20، أما قيمة "ت" لعينتين مستقلتين وغير متجانستين قدرت ب 0.52- عند درجة حرية 77.88 وهي غير دالة إحصائيا، وعليه نقول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة المقيمين مع الأهل والطلبة المقيمين في الحي الجامعي في السلوك العدواني، ومنه رفض الفرضية البديلة، وقبول الفرضية الصفرية .

4-1- مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

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

وإن النتيجة التي تم التوصل إليها في إطار هذه الدراسة تتماشى والنتيجة التي توصل إليها "تهاني محمد عبد القادر الصالح(2012)" في دراسته بعنوان درجة مظاهر وأسباب السلوك العدواني لدى طلبة المرحلة الأساسية في المدارس الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية وطرق علاجها من وجهة نظر المعلمين، فقد توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجالات أسباب السلوك العدواني لدى طلبة المرحلة الأساسية في المدارس الحكومية تبعا لمتغير مكان الاقامة.

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

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

4- الاستنتاج العام

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

خاتمة :

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

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

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

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

***الاقتراحات والتوصيات**

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

- من الضروري توفير وتفعيل الخدمات الإرشادية النفسية داخل الحرم الجامعي والأحياء الجامعية.
- عقد ورشات عمل ومحاضرات ومؤتمرات علمية يشارك فيها الطلبة تعرض المشاكل و الضغوط التي تواجه الطلبة في الجامعة وكيفية مواجهتها والتخفيف منها .
- الاهتمام بالأنشطة الطلابية المرافقة للعملية التعليمية من رحالات وزيارات ميدانية وغيرها لما تمثله من تجديد في الحياة الجامعية لكسر الروتين اليومي.
- توفير أندية ثقافية اجتماعية ورياضية في الجامعات من أجل توفير فرص التنفيس الانفعالي.
- تفعيل دور الإرشاد الوقائي لمواجهة الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة .
- تطوير و تأهيل المرافق الجامعية والأحياء الجامعية لتكون أكثر ملائمة للطلبة الجامعي.
- إنجاز برامج تدريبية لتنمية مهارات المواجهة الايجابية للضغوط النفسية لدى الطلبة.
- إجراء مزيد من الدراسات للتعرف على خصائص الطلبة النفسية والاجتماعية من أجل إيجاد أساليب ملائمة للتعامل معها .

قائمة المراجع

1- المراجع باللغة عربية

2- الرسائل الجامعية

3- المجلات

3- المراجع باللغة أجنبية

1- مراجع باللغة عربية :

1- أحمد محمد عبد الخالق(2000): **أسس علم النفس**، ط3، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر .

2- أحمد أبو سعد وأحمد عريبات(2009): **نظريات الإرشاد النفسي والتربوي**، ط1، دار الميسرة للنشر والتوزيع عمان، الأردن .

3- أمل محمود عبد المنعم(2006): **الإرشاد النفسي الأسري**، **مواجهة الضغوط النفسية لدى أسر المتخلفين عقليا**"، ط1، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، مصر .

4- ألفت محمد عبد الحق(2001):**علم النفس المعاصر**، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر .

5- أسامة محمد البطانية وآخرون(2007): **علم نفس الطفل غير العادي**، ط1، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن .

6- إبراهيم عبد الستار(1998): **التجديد التربوي**، ط1، أوراق عربية وعالمية، دار اللقاء العربي القاهرة.

7- إجلال محمد سري(2003): **الأمراض النفسية الاجتماعية**، ط1، عالم الكتب، القاهرة، مصر.

8- جمعة سيد يوسف(2000): **دراسات في علم النفس الإكلينيكي**، دار غريب، القاهرة.

9- خولة أحمد يحي (2000): **الاضطرابات السلوكية والانفعالية**، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان .

10- خالد عز الدين(2010): **السلوك العدواني عند الأطفال**، دار أسامة للنشر، عمان.

11- حسين علي فايد (2005): **المشكلات النفسية الاجتماعية**، ط1، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، القاهرة .

12- حسين علي الغول(2007): **علم النفس الجنائي- الإطار والمنهجية للجوانب النفسية والإكلينيكية للمجرم**، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

13- زكريا الشربيني (2000): **المشكلات النفسية عند الأطفال**، دار الفكر العزلي، القاهرة .

14- سامر جميل رضوان(2008): **مشكلات الصحة النفسية وعلاجها**، ط1، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

15- سعيد حسني العزة (2002): **التربية الخاصة لأطفال ذوي الاضطرابات السلوكية**، د ط، دار الفكر العربي، الأردن .

16- سمير الشيخاني(2003): **الضغط النفسي**، ط1، دار الفكر العربي، لبنان، بيروت .

17- سناء ومحمد سليمان(2008): **مشكلة العنف والعدوان لدى الأطفال والشباب بين الخير والشر والصواب**، ط1، علم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة .

18- شقير زينب(2002):**الشخصية السوية والمضطربة**، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة .

19- شكري عادل محمد كريم(2011): **قراءات في علم النفس الإكلينيكي**، ط1، دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر .

20- شيفر وملمان ترجمة سعيد حسنى العزة (2006): **سيكولوجية الطفولة والمراهقة (مشكلاتها وأسبابها وطرق علاجها)**، ط1، عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع .

21- طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين(2006) : **إستراتجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية**، ط1 ، دار الفكر العربي، عمان.

22- طه عبد العظيم حسين(2007) : **استراتيجيات إدارة العقاب والعدوان**، ط01، دار الفكر ناشرون وموزعون، الأردن.

23- طه فرج وآخرون (1993): **موسوعة علم النفس والتحليل النفسي**، دار سعاد صباح الكويت.

24- عبد الرحمان بن سليمان الطريري(1994): **الضغط النفسي، مفهومه، تشخيصه، وطرق علاجه ومقاومته**، ط1، مطابع شركة الصفحات الذهبية، المملكة السعودية.

25- عطا الله فؤاد الخالدي(2008): **قضايا إرشادية معاصرة في الإرشاد والعلاج النفسي**، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن .

26- علاء الدين الكفافي(2009): **علم النفس الارتقائي- سيكولوجية الطفولة والمراهقة**، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع والطباعة، القاهرة، مصر.

27- علي العسكر(2000): **ضغوط الحياة و أساليبها**، دار الكتاب الحديث، الكويت.

28- عماد عبد الرحيم الزغلول(2006): **الاضطرابات الانفعالية والسلوكية لدى الطفل**، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان الأردن.

29- فاروق السيد عثمان(2001): **القلق وإدارة الضغوط النفسية**، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .

30- قحطان أحمد الظاهري (2004): **تعديل السلوك**، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.

31- كاملة الفرخ شعبان وآخرون(1999): **النمو الانفعالي عند الطفل**، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

32- لوكيا الهاشمي وبن زروال فتحية(2002): **الإجهاد، مخبر التطبيقات النفسية والتربوية**، جامعة قسنطينة، الجزائر .

33- مجدي أحمد محمد عبد الله(2006): **الطفولة بين السوء والمرض**، دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع، الأزاريطية، مصر.

34- محمد المهدي(2007): **الصحة النفسية للطفل**، ط1، مكتبة الانجلو المصرية للنشر والتوزيع والطباعة، القاهرة، مصر.

35- محمد سند العكايلة(2006): **اضطرابات الوسط الأسري وعلاقتها بجنوح الأحداث**، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن .

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

37- مصطفى القمش(2010): **الاضطرابات السلوكية الانفعالية**، ط2، دار الميسر للنشر والتوزيع والطباعة، عمان .

38- معتز سيد عبد الله وآخرون(2001):**علم النفس الاجتماعي**، ط1، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

39- ناجي عبد العظيم مرشد(2006): **تعديل السلوك العدواني للأطفال العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة دليل لآباء والأمهات**، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، مصر .

40- نسيمة داود حمدي(1989): **مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها**، ط1، منشورات الجامعة الأردنية، عمان .

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

42- وفيق صفوت مختار(1999): **مشكلات الأطفال السلوكية (الأسباب وطرق العلاج)**، ط01، دار العلم والثقافة، القاهرة .

43- وليد السيد خليفة ومراد علي عيسى(2008): **الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي**، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، مصر .

2- الرسائل الجامعية

44- الحميدي الضيدان محمد (2003): **تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض**، رسالة ماجستير، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، قسم العلوم الاجتماعية، الرياض.

45- الزعبي، حسين محمد(2004): **أثر بعض المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية والأكاديمية في الميل نحو السلوك العدواني لدى طلبة الجامعة الهاشمية**، رسالة ماجستير، كلية الدراسات التربوية العليا، جامعة عمان العربية، الأردن .

46- آيت حمودة حكيمة(2006): **دور سمات الشخصية وإستراتجيات المواجهة في تحديد العلاقة بين الضغوط النفسية و الصحية**، رسالة دكتورة منشورة في علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر.

47- بدوي، زياد أحمد(2001): **فعالية برنامج إرشادي قائم على فن القصة في خفض السلوك العدواني لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم**، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة .

48- بوزرزور حمز(2011): **دور التدخل بين مركز التحكم و مستوى الطموح في إدراك الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين**، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي، جامعة الجزائر.

49- بوشاشي سامية(2012): **السلوك العدواني وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة**، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.

50- بوضريفة حمو و عيسى محمد(2007): **مستويات الضغط النفسي و عوامله لدى طلبة جامعة الجزائر**، دراسات في العلوم الإنسانية و الاجتماعية، العدد 8، جامعة الجزائر.

51- فريدة بولسنان(2013): **فعالية برنامج علاجي أسري بنائي في التخفيف من السلوك العدواني عند الحدث الجناح وأثر ذلك على كل من أساليب المعاملة الوالدية والقلق لدى والديهم**، مذكرة لنيل شهادة دكتوراه العلوم في علم النفس العيادي، جامعة الحاج لخضر باتنة، الجزائر .

52- نوال سيد(2008): **الضغط النفسي وتأثيره على الدافعية للإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على امتحان الباكالوريا**، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية، جامعة الجزائر، الجزائر.

3- المجلات

52- أبو مصطفى نظمي والسميري نجاح(2008): **علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدواني: دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة الأقصى**، مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية، المجلد 16، العدد 01، فلسطين .

53- البنا أنور(2008): **المواقف الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة**"، كلية التربية قسم علم النفس، جامعة الأقصى، مجلة الأقصى، المجلد 12، العدد 2.

54- الزغبي سامح(2007): **العوامل الاجتماعية الاقتصادية والأكاديمية المؤثرة في الميل نحو السلوك العدواني لدى طلبة الجامعة الهاشمية**، مجلة العلوم التربوية، المجلد 34، العدد 01، الأردن .

55- القصبي فتحية العربي(2014): **مدى تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية في مواجهة بعض الضغوط الحياتية المعاصرة**، المجلة الجامعة، المجلد 16، العدد 04.

56- أمل الأحمد ومازن ملحم(2009): **الضغوط النفسية وعلاقتها بعدد من العوامل الخمس للشخصية**، كلية التربية، جامعة دمشق سوريا .

57- خليفة عبد اللطيف،والهولي أحمد(2003): **مظاهر السلوك العدواني وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الكويت**، مجلة دراسات عربية في علم النفس،المجلد 02، العدد 03، الكويت .

58- دخان نبيل كمال و الحجار بشير إبراهيم(2006): **الضغوط النفسية لدى الطلاب الجامعة الإسلامية و علاقتها بالصلابة النفسية لديهم**، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد 14، العدد2، فلسطين .

4- مراجع باللغة الأجنبية:

59- Alain Braconnier(1998): **Psychologie dynamique et psychanalyse**, édition Masson, Pqris.

60- Kerbs,J., Dao,T., and al(2006): **the association between bullying dynamics and psychological distress**, the Journal of A dolescent health, 39, (02).

61- Kardum, I., Krapic, N.(2001): **Personality traits, stressful life events, and coping styles in early and coping styles in early adolescence**, Personality& Individual differences, vol 30, no 03.

62- Rozenblatt, Shahal(2002): **The relationship of self esteem and narcissism to aggressive behaviour**, D.A.I. 63(4-B).

63- Munoz, M., Gomez, J., and al(2007): **Physical and psychological aggression in dating relationship in Spanish University students**, psicothema, 19, (01).

64-Mc Fadden, D.(2000): **A Personality comparison of active Idaho public Successful public School superin tendents as selected by their Pars**, Dis, Abs int.

65- Servant Dominique(2000) : "**pratique en psychothérapie gestion du stress et de L'anxeté , concept médicaux et psychologique" – diagnostic**, Paris en charge et traitement, Paris.

66- Schafer, Walt(1992) : **Stress management for Wellness,** Harcourt Brace Jovanovich Colleg Publisher.

الملاحـــــــق

ملحق رقم(01)يوضح:

مقياس الضغط انفسي

أولا: البيانات الشخصية :

الجنس : ذكر ☐ أنثى ☐

القسم : ..... التخصص .....السنة .....

السكن : مع الأهل ☐ الحي الجامعي ☐

ثانيا : التعليمة :

أخي الطالب ، أختي الطالبة :

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

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

و شكرا لتعاونك (ي).

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

ملحق رقم(02) يوضح:

مقياس السلوك العدواني

أولا: البيانات الشخصية :

الجنس : ذكر ☐ أنثى ☐

القسم : ..... التخصص .....السنة .....

السكن : مع الأهل ☐ الحي الجامعي ☐

ثانيا: التعليمة

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

☜والمطلوب منك أخي الطالب أختي الطالبة

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

☜ تأكد أخي الطالب أختي الطالبة أن :

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

ملاحظة

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

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

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

الملحق رقم(03):

حساب نتاج الفرضيات عن طريق Spss

- معامل بارسون للعلاقة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني

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

اختبار (T) :

Group Statistics

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

Independent Samples Test

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

اختبار (T)

Group Statistics

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

Independent Samples Test

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