



جامعة الجيلاي بونعامة_ خميس مليانة _

كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

الموضوع:

الضغط النفسي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى الراسبين في

إمتحان شهادة البكالوريا

- دراسة ميدانية بثانوية الأمير عبد القادر بخميس مليانة -

مذكرة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على شهادة ماستر علوم التربية

تخصص ارشاد وتوجيه

تحت إشراف الأستاذ:

د. سلام يونس

من إعداد الطالبان:

فلاح رابح

بلخيرة أنيس

لجنة المناقشة:

رئيساً ومقرراً	بروفيسور مقدم آمال
ممتحناً	د. جهيدة توبرينات
مشرفاً	د. سلام يونس

السنة الجامعية: 2024 / 2025

الشكر والعرفان

الحمد لله الذي بفضله تتم الصالحات، وبمنه وكرمه يسهل لعباده سبل العيش في هذه الدنيا. أشكره على توفيقه ورحمته الواسعة التي خص بها عباده الصالحين، وأعد لهم جنة عرضها السماوات والأرض، أعدت للمتقين. والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين، نبينا وحبينا مُحَمَّد بن عبد الله، وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد.

إن من لا يشكر الناس لا يشكر الله، ومن باب الوفاء والامتنان، وإيماناً بالفضل لأهله، واعترافاً بالجميل لأصحاب الفضل، نتقدم بجزيل الشكر والامتنان لصاحب القلب الكبير والنفس الطيبة، وللنموذج المشرف في الخلق والتعامل والكرم

الأستاذ الفاضل "سلام يونس".

نتوجه بجزيل الشكر والتقدير إلى جميع الأساتذة وأعضاء قسم علم النفس، تخصص التربية، الإرشاد والتوجيه، على دعمهم وتوجيههم المستمر خلال مسيرتنا الأكاديمية. كما لا يفوتنا أن نعبر عن امتناننا العميق لأعضاء لجنة المناقشة على ملاحظاتهم القيمة التي أسهمت في إثراء هذا العمل. ونخص بالشكر أيضاً طاقم مكتبة الجامعة على تسهيلهم الوصول إلى المصادر العلمية والمراجع التي كان لها دور كبير في إنجاز هذا البحث.

أتقدم بخالص الشكر والتقدير لكل من وقف بجانبنا وساندنا خلال مختلف مراحل إعداد هذا العمل، سواء كان ذلك بتوجيه، أو نصيحة، أو حتى بمساهمة بسيطة كان لها أثر في إنجازه. فلكل من قدم لنا دعماً، ولو بكلمة طيبة أو لفظة مشجعة، أرفع أسمى عبارات الامتنان والعرفان. لقد كانت رحلتنا في إعداد هذا البحث مليئة بالتحديات، لكن بفضل مساعدة الأهل، الأصدقاء، الزملاء، والأساتذة الكرام، تحولت الفكرة إلى واقع ملموس.

أسأل الله أن يجزيهم جميعاً خير الجزاء، وأن يجعل كل جهد بذلوه في ميزان حسناتهم.

كما نشكر إدارة ثانوية الأمير عبد القادر التي فتحت لنا أبوابها لإجراء الدراسة الميدانية .

الاهداء

من الرائع أن يسعى الإنسان لتحقيق النجاح ويناله، والأروع أن يتذكر من ساهم في تحقيقه

إلى نور عيني وضوء دربي وبهجة حياتي ...

إلى التي ساندتني ووقفت بجانبني وقدمت لي الدعم لمواصلة طريقي، إلى التي وهبتني الحياة والأمل،

واحتضنتني قلبها قبل يدها وسهلت لي الشدائد بدعائها

والدتي الحبيبة حفزها الله

إلى من شرفني بحمل اسمه، إلى النور الذي أنار دربي والسراج الذي لا ينطفئ نوره في قلبي أبداً، إلى من

بذل الغالي والنفيس من أجل سعادتي، ومنه استمددت قوتي، وعزيمتي، واعتزازي بذاتي. هو من زرع في

قلبي الأمل، ومن علمني كيف أواجه الحياة بشجاعة

أبي الغالي

إلى الذين بهم تكتمل سعادتي، ومعهم تحلو الأيام، وبقرهم أجد القوة والأمان...

كنتم دائماً العون الذي أستند إليه، والدعم الذي يدفعني للأمام، والقلوب التي تسعد لنجاحي قبل أن

أسعد به..

إخوتي

إلى من شاركوني طفولتي بأجمل ذكرياتها، وإلى من كانوا سندي في كل مراحل حياتي...

أصدقائي وزملائي

رابع

الاهداء

إلى من غرست في نفسي بذور الطموح، وسقتني بحنانها وحبها حتى أينعت ثمار جهدي... إلى من كانت سندي في كل مراحل حياتي، حفظك الله ورعاك.

أمي الغالية

إلى من كان لي قدوة ومصدر قوة، إلى من علّمني معنى الصبر والمثابرة، أدامك الله تاجًا فوق رأسي.

والدي العزيز

إلى إخوتي وأخواتي، من كان دعمهم المستمر دافعًا لي للمضي قدمًا، شكرًا لكم من القلب.

إلى أصدقائي الأعزاء، من شاركوني لحظات الجهد والاجتهاد، وكانوا عونًا لي في كل الظروف، شكرًا لكم على كل شيء.

أنيس

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي و السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي معيدي إمتحان شهادة البكالوريا بولاية عين الدفلى .إعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي ،بالإضافة إلى استخدام إستبيان الضغوط النفسية المنجز من طرف الباحثين ،ومقياس السلوك العدواني المنجز من طرف أورلوند باص و مارك بيري .

تكونت عينة الدراسة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي معيدي امتحان شهادة البكالوريا بثانوية الأمير عبد القادر بخميس مليانة ولاية عين الدفلى في العام الدراسي (2025/2024) والبالغ عددهم الكلي 140 تلميذ وتلميذة ،من مختلف الشعب ،وقد توصلت هذه الدراسة إلى مجموعة من النتائج تمثلت في :

- توجد علاقة إرتباطية طردية بين الضغط النفسي و السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي معيدي إمتحان شهادة البكالوريا .
- لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي معيدي إمتحان شهادة البكالوريا تعزي لمتغير الجنس .
- لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي معيدي إمتحان شهادة البكالوريا تعزي لمتغير الجنس.

وتم تفسير النتائج إستنادا للإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة ،وفي نهاية الدراسة تم التوصل إلى عدد من الإقتراحات و التوصيات .

الكلمات المفتاحية : الضغط النفسي، السلوك العدواني ،تلاميذ معيدي إمتحان شهادة البكالوريا.

Summary of the Study:

The study aimed to explore the nature of the relationship between psychological stress and aggressive behavior among third-year secondary school students retaking the Baccalaureate exam in the Wilaya of Aïn Defla.

The study adopted a descriptive approach and utilized a psychological stress questionnaire developed by the researchers, as well as the Aggressive Behavior Scale designed by Orland Buss and Mark Perry.

The study sample consisted of third-year secondary school students retaking the Baccalaureate exam at Emir Abdelkader Secondary School in Khemis Miliana, Aïn Defla, during the 2024/2025 academic year. The total number of participants was 140 male and female students from various academic streams.

The study yielded several findings, including:

- There is a positive correlation between psychological stress and aggressive behavior among third-year secondary school students retaking the Baccalaureate exam.
- There are no statistically significant differences in the level of psychological stress based on gender among these students.
- There are no statistically significant differences in the level of aggressive behavior based on gender among these students.

The results were interpreted based on the theoretical framework of the study and previous research. A number of suggestions and recommendations were presented at the end of the study.

Keywords: Psychological stress, aggressive behavior, students retaking the Baccalaureate exam.

الصفحة	المحتويات
	تشكر
	إهداء
	ملخص الدراسة باللغة العربية
	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
	فهرس المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	قائمة الملاحق
أ- ت	مقدمة
	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
17	1. إشكالية الدراسة
19	2. فرضيات الدراسة
19	3. أهداف الدراسة
19	4. أهمية الدراسة
20	5. مفاهيم الإجرائية للدراسة
21	6. حدود الدراسة
21	7. الدراسات السابقة
25	8. التعقيب على الدراسات السابقة
	الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة
	أولاً: الضغط النفسي
30	تمهيد
31	1. مفهوم الضغط النفسي
31	2. أنواع الضغط النفسي
33	3. أعراض الضغوط النفسية
34	4. آثار الضغوط النفسية
35	5. تصنيف مصادر الضغط النفسي
36	6. أسباب الضغوط النفسية
37	7. النظريات المفسرة للضغوط النفسية
41	8. طرق قياس الضغط النفسي
41	9. استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية
48	10. علاج الضغوط النفسية
52	خلاصة
	ثانياً: السلوك العدواني

54	تمهيد
55	1. مفهوم السلوك العدواني
57	2. أسباب السلوك العدواني
58	3. مظاهر السلوك العدواني
58	4. محددات السلوك العدواني
59	5. أشكال السلوك العدواني
60	6. وظائف السلوك العدواني
61	7. النظريات المفسرة للسلوك العدواني
66	8. تأثير السلوك العدواني على الطلاب والتلاميذ
68	9. طرق الوقاية من السلوك العدواني
69	10. علاج السلوك العدواني
72	خلاصة
الفصل الثالث: الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
75	تمهيد
75	1. الدراسة الاستطلاعية
75	1.1. أهداف الدراسة الاستطلاعية
75	2.1. إجراءات الدراسة الاستطلاعية
76	3.1. عينة الدراسة الاستطلاعية
77	2. الدراسة الأساسية
77	1.2. منهج الدراسة
78	2.2. حدود الدراسة
79	3.2. مجتمع الدراسة
79	4.2. عينة الدراسة
79	4.2. أدوات الدراسة
81	5.2. الخصائص السيكمترية
86	5.2. الأساليب الإحصائية
الفصل الرابع: عرض وتفسير ومناقشة النتائج	
88	تمهيد
88	أولاً: عرض وتحليل نتائج الدراسة
91	ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة
94	الاستنتاج العام
98	خاتمة
99	الاقتراحات والتوصيات

101	قائمة المراجع
104	قائمة الملاحق

قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	رقم
76	توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس	01
76	توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الشعبة	02
79	توزيع أفراد العينة للدراسة الأساسية حسب الجنس	03
79	توزيع الأفراد العينة للدراسة الأساسية حسب الشعبة	04
80	محاور الضغط النفسي وتقسيم فقراته على كل محور	05
80	أرقام البنود الموجبة والسالبة في استبيان الضغط النفسي	06
81	معامل الارتباط بين أبعاد مقياس الالضغوط النفسية والدرجة الكلية للمقياس	07
82	فروق في المتوسطات المجموعة العليا والدنيا لاستبيان الضغوط النفسية	08
82	معامل الاتساق الداخلي بطريقة التجزئة النصفية لاستبيان الضغط النفسي	09
83	معامل الاتساق الداخلي بطريقة كرونباخ لاستبيان الضغط النفسي	10
83	توزيع بنود المقياس على أبعاده الأربعة	11
84	يوضح أرقام البنود الموجبة والسالبة في مقياس السلوك العدواني	12
84	مستويات السلوك العدواني حسب درجات المقياس	13
84	معامل الارتباط بين أبعاد مقياس السلوك العدواني والدرجة الكلية للمقياس	14
85	الفروق بين متوسطات المجموعة العليا و الدنيا لمقياس السلوك العدواني	15
86	معامل الاتساق الداخلي بطريقة التجزئة النصفية لمقياس السلوك العدواني	16
86	معامل الاتساق الداخلي بطريقة كرونباخ لمقياس السلوك العدواني	17
88	نتائج اختبار "ت" للفرق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي لاستبيان الضغط النفسي	18
89	نتائج اختبار "ت" للفرق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي لمقياس السلوك العدواني	19
89	معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين الضغوط النفسية والسلوك العدواني	20
90	نتائج اختبار "ت" للفرق بين متوسطات أفراد عينة الدراسة في الضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس	21
91	نتائج اختبار "ت" للفرق بين متوسطات أفراد عينة الدراسة في السلوك العدواني تبعا لمتغير الجنس	22

قائمة الأشكال:

الصفحة	عنوان الشكل	رقم
81	ميزان التقدير الكمي لبدائل الضغط النفسي	01
83	ميزان التقدير الكمي لبدائل السلوك العدواني	02

الصفحة	عنوان الملحق	رقم
105	مقياس السلوك العدواني	01
108	استبيان الضغوط النفسية	02
110	مخرجات spss لدراسة الأساسية	03
112	مخرجات spss للخصائص السيكومترية	04

مقدمة

تشهد المجتمعات الحديثة تحولات سريعة وتطورات متلاحقة في مختلف مجالات الحياة، مما أدى إلى زيادة التعقيد وارتفاع مستويات الضغوط النفسية. وأصبحت هذه الضغوط ظاهرة حتمية لا يمكن تجنبها، خاصة لدى فئة المراهقين وتلاميذ المرحلة الثانوية، الذين يواجهون تحديات متعددة مرتبطة بطبيعة هذه المرحلة العمرية ومتطلبات الدراسة. وقد تؤدي هذه الضغوط إلى اختلال توازنهم النفسي والجسدي، مما يسبب لهم القلق والتوتر، ويؤثر سلباً على تحصيلهم الدراسي وسلوكهم، بل قد يتطور الأمر إلى اضطرابات نفسية تهدد استقرارهم ومستقبلهم.

وبما أن الحياة بطبيعتها دائمة التغير، فإنها تفرض على الأفراد مشكلات وتحديات جديدة تتطلب منهم التأقلم معها وحسن التعامل مع مستجداتها، سواء داخل الأسرة أو في المدرسة أو في أي مؤسسة اجتماعية أخرى. ومن بين هذه التحديات، تبرز الضغوط النفسية التي تؤثر على التوازن النفسي والانفعالي والسلوكي للأفراد عمومًا، ولدى المراهقين وتلاميذ المرحلة الثانوية بشكل خاص، نظرًا لحساسية هذه المرحلة العمرية.

يواجه التلاميذ خلال هذه الفترة ضغوطاً متعددة، سواء داخل محيطهم الأسري والاجتماعي أو في المدرسة، حيث يجدون أنفسهم أمام مسؤوليات جديدة، كثافت الدروس والمناهج الدراسية التي تتطلب منهم مجهوداً أكبر، إلى جانب التكيف مع طرق التدريس المختلفة ومتطلبات الامتحانات التي قد تشكل مصدر قلق وتوتر لهم. كما أن هذه المرحلة تتسم بتغيرات نفسية وانفعالية تؤثر على علاقتهم بأقرانهم وأفراد أسرهم، مما يزيد من الشعور بالضغط. ونتيجة لذلك، قد يواجه بعضهم صعوبات في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي، مما يؤثر على أدائهم الدراسي وتفاعلهم مع محيطهم داخل المدرسة وخارجها.

تشير العديد من الدراسات إلى أن تلاميذ المرحلة الثانوية، باختلاف مستوياتهم الدراسية وظروفهم الشخصية، يواجهون ضغوطاً نفسية واجتماعية وأكاديمية متنوعة. وتنتج هذه الضغوط عن الصعوبات التي يواجهونها في التكيف مع متطلبات الدراسة الثانوية، مثل كثافة المناهج، وضغوط الامتحانات، والتوقعات العالية من الأسرة والمجتمع. عدم القدرة على التأقلم مع هذه التحديات قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية وانفعالية، مما ينعكس على سلوكهم داخل المدرسة وخارجها.

ومن بين هذه السلوكيات، تبرز السلوكيات العدوانية، التي أصبحت ظاهرة ملموسة بين بعض التلاميذ، مما يؤكد الحاجة الملحة إلى توفير برامج وخدمات إرشادية تهدف إلى تعزيز الصحة النفسية ودعم التلاميذ في التعامل مع الضغوط التي يواجهونها خلال هذه المرحلة الحساسة من حياتهم.

استجابةً لمتطلبات الموضوع، تم بناء هذه الدراسة وفق خطة تضمنت جانبين رئيسيين: نظري وتطبيقي. يشمل الجانب النظري ثلاثة فصول، حيث يتناول الفصل الأول الإطار العام للدراسة، بينما يركز الفصل الثاني على مفهوم الضغط النفسي، ويتناول الفصل الثالث السلوك العدواني. أما الجانب التطبيقي، فيتضمن فصلين؛ الأول مخصص لمنهجية البحث وإجراءاته، والثاني يعرض نتائج الدراسة مع تحليلها ومناقشتها وتفسيرها.

ففي الجانب النظري فشمل على فصل أول بعنوان الإطار العام للدراسة ، حيث تم تحديد الإشكالية والفرضيات المرتبطة بها، بالإضافة إلى توضيح أهمية وأهداف الدراسة. كما تم عرض أسباب اختيار الموضوع وتحديد مفاهيم الدراسة الرئيسية. تشمل الدراسة أيضاً تحديد حدودها الزمانية والمكانية، مع استعراض الدراسات السابقة والتعقيب عليها مما ساهم في تحديد الفجوات البحثية وتوجيه الدراسة الحالية.

أما الفصل الثاني فتناولت هذه الدراسة متغيرين الأول الضغط النفسي من خلال استعراض مفهومه، أنواعه، وأعراضه، مع تسليط الضوء على آثاره المختلفة على الفرد. كما تهدف إلى تصنيف مصادر الضغط النفسي وتحديد أسبابه، وذلك بالاعتماد على النظريات المفسرة لهذا المفهوم. بالإضافة إلى ذلك، تستعرض الدراسة الطرق المتبعة في قياس الضغط النفسي، وتناقش استراتيجيات التكيف المختلفة التي تساعد الأفراد على مواجهته. وأخيراً، تتناول الدراسة الأساليب العلاجية المستخدمة في التعامل مع الضغوط النفسية، مما يسهم في تقديم رؤية شاملة حول كيفية الحد من تأثيراتها السلبية على الصحة النفسية للفرد.

والمتغير الثاني السلوك العدواني من خلال استعراض مفهومه وأبرز أسبابه، إضافة إلى مظاهره المختلفة ومحدداته. كما تناولنا أشكاله ووظائفه، مع التركيز على النظريات التي تفسره. وتسليط الضوء على تأثيره السلبي على التلاميذ، ثم إستعراضنا طرق الوقاية منه ،وختمنها بالعلاج.

أما الجانب التطبيقي، فقد اشتمل على فصلين الثالث مقسم إلى مرحلتين: إجراء دراسة استطلاعية تسبق الدراسة الأساسية بهدف فهم أعمق لموضوع البحث وتحديد أهم المتغيرات المؤثرة. اشتملت الدراسة الاستطلاعية على تحديد أهدافها وإجراءاتها، واختيار عينة مناسبة لجمع البيانات باستخدام أدوات ذات خصائص سيكومترية دقيقة تضمن صدق وثبات المقياس.

أما في الدراسة الأساسية، فقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي، وتحديد الحدود الموضوعية والمكانية والزمانية للدراسة. ثم تم اختيار عينة ممثلة لمجتمع الدراسة، وتطبيق أدوات الدراسة عليها. بعدها، تم تحليل البيانات باستخدام أساليب إحصائية ملائمة لضمان تحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلات البحث بدقة وموضوعية.

في الفصل الرابع والأخير، تم عرض نتائج الدراسة ومناقشتها وتحليلها بشكل مفصل، مما أتاح استخلاص استنتاج عام حول الموضوع. وفي الختام، تضمنت الدراسة خاتمة تلخص أبرز ما تم التطرق إليه، متبوعة بجملة من التوصيات والاقتراحات التي قد تساهم في تطوير الموضوع. كما تم إدراج قائمة المراجع والملاحق في نهاية البحث.

الفصل الأول: مدخل الدراسة

1. الاشكالية
2. الفرضيات
3. أهمية الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. أسباب اختيار الموضوع
6. مفاهيم الدراسة
7. حدود الدراسة
8. الدراسات السابقة والتعقيب عليها

1. الاشكالية:

يعتبر موضوع الضغط النفسي "stress" من الموضوعات التي شغلت بال العلماء والباحثين في مجال الصحة العامة وعلم النفس و التربية ومختلف العلوم الإنسانية. وذلك لما تركه من نتائج وآثار مدمرة لحياة الناس، سواء كانوا أفراد أو جماعات، ويرى المختصون في المجال بأن الضغط النفسي واحد من مشكلات العصر الحديث، أثر على التفاعلات الاجتماعية و الاقتصادية و السياسية، نتج عنه أمراض عديدة مثل أمراض القلب وضغط الدم... الخ .

فمنذ القدم وتحديدًا في بداية العصر الاسلامي كانت عملية البحث عن العوامل النفسية التي تساعد على الشفاء من الأمراض والضغوط النفسية، ومن بين العلماء والأطباء نجد ابن سينا والرازي وغيرهم، فخرجوا بنتائج وتوصيات كثيرة بما فيها العادات الشخصية الطبية والاعتدال في المأكّل والمشرب والإيمان والسلام النفسي والنوم الجيد. فهذا دليل قوي على أنهم أدركوا التداخل والتفاعل الحيوي بين الصحة النفسية و الأمراض المتعلقة بالبدن والصحة أي بين ما هو نفسي وما هو جسماني، وما زالت هذه الصلة تمثل إحدى التحديات أمام العلوم الطبية والعلوم النفسية الحديثة، فأصبح من الموضوعات المثيرة في الممارسة الطبية والبحث النفسي والطب السلوكي ومدخلها في ذلك دراسة ما يسمى بالضغط النفسي كمدخل لفهم الأمراض السيكوسوماتية (psychosomatics) أو السيكوفيسيولوجية (psycho physiological).

ويعرف الضغط النفسي على أنه : " الضغوط النفسية عبارة عن حالة من التوتر الناشئة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعًا من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية (ماجدة، 2008، ص21)

فأدى الاهتمام بالجوانب النفسية لهذه المشكلات و الامراض إلى كثير من الايجابيات، فيما يتعلق بتطور الدراسة من حيث التشخيص والعلاج. إذ تشير الإحصائيات العالمية أن(80%) بالمائة من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية، وأن (50%) بالمائة من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية، وأن (25%) بالمائة من أفراد المجتمع يعانون شكلا من أشكال الضغوط النفسية .

وتشير الإحصائيات الأمريكية بأن (50%) بالمائة أو أكثر من أفراد الولايات المتحدة يعانون عرض على الأقل من الاضطرابات النفسية الجسمية، وأن (75%) بالمائة من هؤلاء الأفراد من أمراض ناتجة عن الضغط النفسي كالقرحة واضطرابات المعدة وسرعات دقات القلب والصداع الشديد والشقيقة وارتفاع ضغط الدم وآلام الظهر .

فالضغوط النفسية تعتبر احد الظواهر التي تحدث في حياة الإنسان، مما يتطلب للفرد لتوافقا مع البيئة ولأهمية موضوع الضغوط النفسية ركز الكثير من الاطباء وعلماء الاجتماع وعلم النفس وعلوم التربية على دراسة طبيعة الضغوط النفسية محاولين ايجاد التفسير والأساليب العلاجية المناسبة لها.

وفي مجال التربية والتعليم كان لموضوع الضغط النفسي حيزاً هاماً، إذ نشط الكثير من الباحثين في السنوات الأخيرة في دراسة موضوع الضغوط لدى الطلبة والمعلمين والإداريين والمهنيين .

ومما لا شك فيه ان الضغوط النفسية لا تستثني فئة عمرية محددة أو وقت محدد، فهي معنية على جميع مراحل الحياة سواء الطفولة، المراهقة، الرشد، الشيخوخة (نايل و ابو سعد، 2009).

وتناولت العديد من الدراسات موضوع الضغط النفسي ومنها دراسة شويطر خيرة (2016) التي تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، ودراسة هدى أحمد الحنوي (2014) التي تطرقت هدى أحمد الحنوي (2014) أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بالمحافظة الداخلية عمان.

تعد مرحلة المراهقة من أدق المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته، الأمر الذي دعى علماء النفس الى القول بأن الطفل عندما يدخل في مرحلة الطفولة يولد ولادة جديدة بمعنى أنه يحدث له تغيير كامل سواء من الناحية الجسمية او النفسية يشمل جميع النواحي، بالإضافة إلى أن المراهق لم يساعد على التغلب على مشاكله بسهولة فانحرف واتبع بعض الأساليب السلوكية التي هي في الأصل غير مشروعة ومسموحة (صالح، 2024).

تعتبر مرحلة المراهقة في الحياة من أصعب المراحل التي يمر بها الإنسان، خاصة في المرحلة الثانوية حيث تزداد الضغوط النفسية على الفتيات والشباب. تتعرض المراهقة لضغوط من مختلف الجوانب، بدءاً من الضغوط الدراسية، حيث تحتاج إلى تحقيق النجاح والتميز في الدراسة، وحتى الضغوط الاجتماعية من قبل الأصدقاء والمجتمع بشكل عام.

تعاني المراهقة أحياناً من ضغوط نفسية تتعلق بالجسم والمظهر الخارجي، مما يجعلها تعاني من انعكاسات سلبية على صحتها النفسية. وتزداد هذه الضغوط بسبب وسائل التواصل الاجتماعي التي تعرض الشباب لمقارنة أنفسهم بالآخرين وإثارة الشعور بالقلق وعدم الرضا عن الذات.

لذا يجب على المجتمع والأهل والمدرسة دعم المراهقة في هذه المرحلة الحرجة، وتقديم الدعم العاطفي والنفسي لها لمساعدتها على التعامل مع الضغوط النفسية والتغلب عليها بشكل صحيح.

ومن أسباب الضغوط النفسية التي يواجهها المتدربين داخل المؤسسات التعليمية نجد قلق الامتحان ، ضغوط المناهج الدراسية، ضغوط تلاميذ البكالوريا، وضغوط المعيدين للبكالوريا.

لقد أصبح عنف التلاميذ و الطلاب من ابرز الظواهر التي ظهرت في المجتمع، فقد دعت التقارير المبكرة الى معالجة الانحرافات السلوكية في المؤسسات التعليمية وكان من توصياتها: التركيز على دور المدرسة في التربية الاخلاقية .

مما دعا الى دراسة المشكلات السلوكية داخل المؤسسات التعليمية، وقد أوضح أن اهم تلك المشكلات هي المرتبطة بالعنف والتعدي اللوائح و القوانين والأعراف....، وقد استهدف التقرير تحديد اهم المشكلات وملاح علاجها (محمود ، 2009).

إن العنف المدرسي ظاهرة لم تنشأ من العدم، ولكن تقف خلفها جملة من الميكانيزمات والعوامل الاجتماعية المرضية، التي شكلت فيه المستنقع الذي تفاقمت فيه أعراض هذا الداء، والتي تتجلى أبرزها في أساليب التنشئة الاجتماعية، بالإضافة إلى وسائل الاعلام وما تحمله من مضامين مشجعة على ممارسة العنف، إلى جانب تأثير المخدرات، والعوامل الفيزيولوجية لبعض المتدربين (حداد، 2018، ص 25).

ومن بين الدراسات التي تناولت هذا الموضوع نجد دراسة ورغي سيد أحمد (2016) تطرق الى فاعلية استخدام أسلوب التعزيز الرمزي في تعديل السلوك العدواني. ودراسة بشير أحمد العلوان (2015) تناول تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى الطلبة الجامعات الأردنية مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الدراسي.

ومن خلال ما تم تقديمه في هذا الإطار قمنا بالدراسة للبحث في موضوع الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (معيدي البكالوريا). وعليه و انطلاقا مما سبق نطرح التساؤلات الآتية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (معيدي البكالوريا).
- هل توجد فروق في مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ المعيين للبكالوريا تعزى لمتغير الجنس ؟
- هل توجد فروق في مستوى السلوك العدواني لدى التلاميذ المعيين للبكالوريا تعزى لمتغير الجنس ؟

2. الفرضيات:

- توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى طلبة السنة الثالثة ثانوي (معيدي البكالوريا).
- توجد فروق في مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ المعيين للبكالوريا تعزى لمتغير الجنس .
- توجد فروق في مستوى السلوك العدواني لدى التلاميذ المعيين للبكالوريا تعزى لمتغير الجنس .

3. أهمية الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى توضيح مفهومي الضغوط النفسية والسلوك العدواني من خلال استعراض آراء العلماء المختلفة حولهما، وفحص العلاقة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني. كما تسعى إلى التعرف على أنواع الضغوط التي يتعرض لها المراهقون المتدربون في المرحلة الثانوية، وكيفية الوقاية والعلاج من هذه المشكلات. بالإضافة إلى ذلك، تهدف الدراسة إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية وعلاقته بظهور السلوك العدواني، والمساهمة في وضع برامج دراسية فعّالة للتلاميذ تساعدهم في تخطي هذه المشكلات داخل الوسط المدرسي.

4. أهداف الدراسة:

تتمثل أهداف هذه الدراسة في :

- الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (معيدي البكالوريا) .
- معرفة مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الضغط النفسي حسب متغير الجنس .
- معرفة مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير السلوك العدواني حسب متغير الجنس .

5. أسباب اختيار موضوع الدراسة:

أسباب ذاتية :

- سبب اختيار هذا الموضوع هو ميلنا الشخصية نظرا للخوف والضغط التي يواجهها طلاب البكالوريا، لأننا مررنا بنفس الموقف و المرحلة من قبل فنحاول تخفيف ذلك الضغط و التحكم في سلوكيات الطلاب .
- مساندة طلاب معيدي البكالوريا ورفع معنوياتهم من اجل محاولة مرة أخرى .
- فنحاول معرفة علاقة الضغوط النفسية بالسلوك العدواني بامتحان شهادة البكالوريا بحكم دراستنا التخصص عن طريق المقاييس التعليمية، وتطبيق هذه الصور في الميدان.

أسباب موضوعية :

- عدم الوعي بتأثير الضغط النفسي على سلوكيات أخرى كالسلوك العدواني .
- دراسة الظاهرة من الناحية العلمية وتطبيق تقنيات البحث العلمي عليها .
- محاولة فهم أكثر لجوانب هذا الموضوع او الدراسة.
- افتقار اغلبية او جل التلاميذ لأساليب التغلب على الضغوطات النفسية .
- الانتشار الواسع لظاهرة السلوك العدواني داخل المؤسسات التعليمية .
- انتشار الاضطرابات السلوكية في المدارس خاصة والمجتمع عامة .
- تعرض التلاميذ وخاصة المقبلين على امتحان البكالوريا للمخاوف والضغوطات سواء كانت نفسية او دراسية.

6. تحديد المصطلحات:

الضغط النفسي: يشير المشعان إلى الضغوط، بأنها تجربة ذاتية تحدث اختلالا نفسيا أو عضويا لدى الفرد، وينتج عن عوامل في البيئة الخارجية أو الفرد بنفسه، فيما يرى البريقدار بأن الضغط حالة من الإجهاد الجسدي او العقلي التي تحدث تغيرات سريعة في الجهاز العصبي المستقبل والتي تضع الفرد تحت ظروف تجبره على التصرف بشكل يرضاه أو لا يرضاه ويكون الضغط اما صادرا من داخل الفرد أو عن خارجه (علي أيبو، ص43)

ويعرف إجرائيا : هو حالة من التوتر التي يتميز بها التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا عن غيره من التلاميذ كنتيجة لتعرضه لضغوطات خارجية و التي تؤثر في تكمل شخصيته و التي تجعله يفقد توازنه ، وتقدر من خلال مجموع الدرجات الكلية المتحصل عليها من استجابات أفراد العينة في استبيان الضغط النفسي المنجز لهذه الدراسة المعد من طرف فلاح وبلخيرة (2025).

السلوك العدواني : يرى أحمد بدوي ان السلوك العدواني انما هو سلوك يهدف الى إيذاء الغير أو الذات او ما يحل محلها من الرموز، ويعتبر السلوك الاعتدائي تعويضا عن الإحباط (frustration) الذي يشعر به الشخص المعتدي (ورغي، ص18)

ويعرف إجرائيا : هو عبارة السلوك الذي يعتدي به التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا عل زملائه بهدف إيذائهم و ذلك بسبب الضغوطات التي تعرض لها جراء إعادته للسنة الدراسية ، ويقدر من خلال مجموع الدرجات الكلية المتحصل عليها من استجابات أفراد العينة في مقياس السلوك العدواني المنجز لهذه الدراسة المعد من طرف ارنود ومارك (1992) والمترجم من طرف معتز و صالح.

التعليم الثانوي : تحدد هيئة اليونيسكو التعليم الثانوي بأنه المرحلة الوسطى من سلم التعليم حيث يسبقه التعليم المتوسط ويتلوه التعليم العالي، ويشغل فترة زمنية تمتد من 12 إلى 18 سنة (بلفروم، ص21)

ويعرف إجرائيا : هو المرحلة التي يدرس فيها الطلاب بعد مرحلة التعليم المتوسط، مدة الدراسة ثلاثة سنوات وبعدها امتحان نهائي في السنة الثالثة ثانوي تكون اعمارهم ما بين 17 الى 20 سنة .

7. حدود الدراسة:

الاطار الموضوعي : معرفة العلاقة وتأثير الضغط النفسي على السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (معيدي البكالوريا)

الإطار الزمني : تم اجراء هذه الدراسة في الفترة الممتدة من شهر نوفمبر الى غاية أفريل.

الإطار البشري: تم اختيار عينة الدراسة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (معيديين البكالوريا).

الإطار المكاني: أجريت دراستنا في ثانوية الأمير عبد القادر بخميس مليانة ولاية عين الدفلى.

8. الدراسات السابقة والتعقيب عليها :

1. الدراسات العربية:

أ. الدراسات التي تناولت الضغط النفسي:

دراسة شويطر خيرة (2016): "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، جامعة وهران 2، الجزائر".

تمحورت الدراسة حول استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات في التعليم، على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، وتم استكشاف مصادر الضغوط النفسية واستكشاف استراتيجيات التعامل معها. اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي واستخدمت الباحثة الأدوات على عينة الدراسة (300) أم عاملة بالتعليم بولاية وهران. ومن أهم نتائجها ما يلي:

- مساهمة أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام والتحكم) في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، وساهمت أيضا أبعاد المساندة الاجتماعية (الوجدانية والمعرفية) في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.
- كما كان هناك أثر تفاعلي على دالة إحصائية بين متغير الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية ساهم في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأمهات.

دراسة هدى أحمد الضوي (2014): "أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بالمحافظة الداخلية عمان".

هدفت الدراسة إلى دراسة أبعاد مفهوم الذات ومستوى الضغوط النفسية ومستوى التوافق الأسري لدى الأمهات والمقارنة بين الأمهات العاملات وغير العاملات في أبعاد مفهوم الذات ومستوى الضغوط النفسية ومستوى التوافق الأسري. إتممت الدراسة على المنهج الوصفي حيث تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة الدراسة (200) أم عاملة و (30) أم غير عاملة. من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي:

- إن عينة البحث المتمثلة في الأمهات العاملات وغير العاملات من محافظة الداخلية تتمتع بمفهوم الذات إيجابي على أبعاد مفهوم الذات.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملات وغير العاملات على أبعاد مفهوم الذات الواقعية.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين كل من مفهوم الذات الواقعية ومفهوم الذات المثالية وبين مستوى الضغوط النفسية.

دراسة عز الدين أحمد محمد دوايشة (2017): "الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها لدى أسر الشهداء المحتجزة جثامينهم لدى سلطات الاحتلال الإسرائيلي".

هدفت الدراسة للتعرف إلى الضغوط النفسية التي تتعرض لها أسر الشهداء المحتجزة جثامينهم لدى سلطات الاحتلال الإسرائيلي، والاستراتيجيات الأكثر استخداما لدى هذه الأسر. كما هدفت للتعرف على مدى اختلاف الضغوط

النفسية التي تتعرض لها أسر الشهداء وإستراتيجية التعامل معها اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي حيث تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة بلغ حجمها (382) فرداً. ومن أهم النتائج الدراسة ما يلي:

- مستوى الضغوط النفسية التي تعاني منها أسر الشهداء المحتجزة جثامينهم كان مرتفع جداً.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية التي تعاني منها أسر الشهداء المحتجزة جثامينهم تعزى متغيرات الجنس وصلة القرابة.

دراسة شفيق ساعد (2018): "مصدر الضبط الصحي وإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى مرضى المصابين بأمراض سيكوسوماتية جامعة محمد خيضر ببسكرة".

هدفت الدراسة للكشف عن طبيعة إستراتيجيات المواجهة ومصدر الضبط الصحي لدى مرضى المترددين على المؤسسات الاستشفائية بمدينة بسكرة من المصابين بأمراض سيكوسوماتية. والبحث عن العلاقة الارتباطية بين أبعاد مصدر الضبط الصحي ومختلف إستراتيجيات المواجهة والكشف عن وجود الفروق في كلا المتغيرين. تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة (200) مريض. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي:

- كشفت النتائج عن استخدام المرضى بدرجات متفاوتة لمجموعة متنوعة من إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
- لم يتم الكشف عن وجود ارتباط له إحصائيا بين أبعاد الضبط الصحي وإستراتيجيات المواجهة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات المرضية الأربعة في إستراتيجيات الشroud العقلي.
- جاءت الفروق دالة إحصائيا بين الفئات السنية في بعد واحد من أبعاد المواجهة هو البعد التقبل وفي بعدي الضبط الداخلي والخارجي للحظ.

ب. الدراسات السابقة للسلوك العدواني:

دراسة ورغي سيد أحمد (2016): "فاعلية استخدام أسلوب التعزيز الرمزي في تعديل السلوك العدواني".

هدفت الدراية إلى الإجابة على الإشكالية المتمحورة حول الدراسة فاعلية أسلوب التعزيز الرمزي عن تعديل السلوك العدواني (العدوان على الذات، العدوان على الآخرين والعدوان على الأشياء والممتلكات). لدى الأطفال المعاقين عقليا بدرجة بسيطة. استخدم الباحث المنهج التجريبي وطبق أدوات دراسته على عينة شملت (36) طفلا من ذوي الإعاقة العقلية البسيطة موزعين بين مجموعتين تجريبية والضابطة بالتساوي. ومن أهم نتائجها مايلي:

- فاعلية برنامج التعزيز الرمزي ذات أثر ايجابي في تعديل السلوك العدواني للأطفال المستفيدين منه.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في السلوك العدواني وأبعاده لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

- لا يوجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات القياس البعدي للأفراد المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجاتهم في القياس البعدي للأفراد المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجاتهم في القياس التتبعي للسلوك العدواني وأبعاده.

دراسة بشير أحمد العلوان (2015): تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة الجامعات الأردنية دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي بالأردن

هدفت الدراسة إلى تحديد درجة تقدير الذات والسلوك العدواني لدى طلبة الجامعات الأردنية ومعرفة العلاقة بين تقدير الذات والسلوك العدواني وفق أبعاده الثلاث. وطبق أدوات دراسته على عينة (448) طالبا وطالبة من الجامعات الأردنية الحكومية الأربعة الأردنية والبرموك، المؤنة والبقاء. ومن أهم نتائجها ما يلي:

- توصلت الدراسة إلى أن تقدير الذات والسلوك العدواني جاء بدرجة متوسطة لدى الممارسين وغير الممارسين.
- هناك علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية تشير إلى أنه كلما ازداد تقدير الذات فإن العدوان يقل وأن هذه العلاقة قد تحققت بدرجة متوسطة.
- جاءت درجة العدوان بدرجة منخفضة في بعدي العدوان المضمّر والميل للعدوان بينما جاءت درجة متوسطة في العدوان الصريح.

دراسة شايح عبد الله مجلي (2013): " بعنوان تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة الصف الثامن من مرحلة التعليم الأساسي بمدينة صعدة دمشق".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والسلوك العدواني لدى طلبة الصف الثامن من مرحلة التعليم الأساسي. وطبق أدوات دراسته على عينة مكونة من (240) طالبا من صف الثامن من مرحلة التعليم الأساسي بمدينة صعدة. ومن نتائجها مايلي:

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية عند مستوى دلالة 0.01 وبين مستويات تقدير الذات.
 - كما توصلت النتائج إلى أن تقدير الذات العائلي، وتقدير الذات المدرسي منبئان للسلوك العدواني.
 - وأشارت النتائج إلى أن الذات العائلي يعتبر أكثر إسهاما في التنبؤ بالسلوك العدواني من تقدير الذات المدرسي.
2. الدراسات الأجنبية:

دراسة كلوديا أيميريش Clàudia Aymerich وآخرون (2024): السلوك العدواني لدى الأطفال والمراهقين المصابين باضطراب ثنائي القطب

هدفت الدراسة الى معرفة للسلوكيات المعرفية لدى الشباب المصابين باضطراب ثنائي القطب، وتم الباحث استخدام أدوات دراسته على عينة مكونة من 35 شاب ومن نتائجها مايلي:

تنتشر السلوكيات العدوانية بين الشباب المصابين بإضطراب ثنائي القطب، وتتطلب اهتماما سريريا وعلاجاً محددا قائم على الأدلة ببيان التنوع والشمول.

دراسة جيسكا راين Jessica M. Rayn وآخرون (2024) التباين والتكرار للسلوكيات العدوانية والمجازفة في السمندل الأرضي

هدفت الدراسة لإيجاد التكرار والتباين المشترك للعدوان والجراة بين مجموعتين متميزتين وراثيا من السمندل الشرقي ذو الظهر الأحمر وبين الجنسين في هذه المجموعات، وأستخدم الباحث أدوات دراسته على عينة مكونة من مجموعات. ومن نتائجها مايلي:

وجود علاقة إيجابية بين العدوانية والجراة.

وجود متلازمة سلوكية في العينة

لم توجد أدلة قوية على وجود اختلافات جغرافية أو جنسية .

دراسة باولو بوجالهو Paulo Bugalho وآخرون 2024، إضطراب سلوك حركة العين السريعة أثناء النوم : العلاقة بين العدوانية والعواطف المعبرة عنها في تمثيل الأحلام والحالة المعرفية والقلق / الإكتئاب

هدفت الدراسة إلى تقييم العلاقة بين حلقات تمثيل الأحلام العدوانية والعاطفية لدى المرضى المصابين بإضطراب سلوك النوم السريع والإدراك والإكتئاب والقلق ، وأستخدم الباحث أدوات دراسته على عينة مكونة من 873 مريض ومن نتائجها مايلي:

حصل المرضى الذين يعانون من انتشار أعلى للاضطرابات العاطفية العدوانية على درجات أعلى في الاختبارات المعرفية، مما يشير إلى أن تعاون هذه الحركات المعقدة قد يعتمد على سلامة الوظائف المعرفية.

هناك ارتباط إيجابي كبير في بين درجة Moca ومؤشر العنف.

التعقيب عن الدراسات السابقة:

أ. تعقيب عن الدراسات السابقة لمتغير الضغط النفسي:

○ بالنسبة للهدف: لقد تنوعت واختلفت هذه الدراسات حيث نجد أن دراسة شويطر (2016) هدفت الى معرفة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغير الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في حين دراسة الضوي (2014) هدفت إلى دراسة أبعاد مفهوم الذات ومستوى الضغوط النفسية ومستوى التوافق الأسري لدى الأمهات والمقارنة بين الأمهات العاملات وغير العاملات، بينما هدفت دراسة أحد دوابشة (2017) إلى معرفة الضغوط النفسية التي تتعرض اليها أسر الشهداء المحتجزة جثامينهم لدى سلطات الاحتلال الإسرائيلي والتعرف على استراتيجيات الأكثر استخداما لدى هذه الأسر.

- بالنسبة للعينة: اختلفت العينة المختارة في الدراسات السابقة فنجد أن دراسة شويطر اعتمدت على عينة مكونة من (200) أم عاملة بالتعليم في حين دراسة الحنوي تتكون عينتهم من أم عاملة (200) و (30) أم غير عاملة، أما بنسبة إلى دراسات دوابشة تكونت من (382) فرد.
- بالنسبة للأداة: تُظهر الدراسات المذكورة تنوعاً في أدوات القياس المستخدمة لقياس الضغط النفسي، حيث اعتمد بعضها على مقاييس معيارية مترجمة أو مكيفة للبيئة المحلية، بينما لجأ البعض الآخر إلى إعداد أدوات جديدة. ففي دراسة شويطر خيرة (2016)، تم استخدام مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط ومقياس الصلابة النفسية واستبيان المساندة الاجتماعية، مما يعكس اعتماداً على أدوات مقننة، لكن لم يُذكر مدى تحقق الصدق والثبات في البيئة الجزائرية. أما دراسة هدى أحمد الضوي (2014)، فقد تضمنت مقياسين من إعداد الباحثة، وهو ما قد يثير تساؤلات حول معايير بنائهما ومدى موثوقيتهما. من جهة أخرى، صمّم عز الدين أحمد محمد دوابشة (2017) أدواته الخاصة دون الإشارة إلى اعتمادها على مقاييس معيارية، مما يستدعي ضرورة اختبارها سيكومترياً لضمان دقة النتائج. في المقابل، استخدمت دراسة شفيق ساعد (2018) مقياسين معروفين عالمياً، مما يعزز مصداقية الدراسة، رغم الحاجة إلى التحقق من مدى ملاءمتهما للثقافة الجزائرية. وبشكل عام، فإن الدراسات التي اعتمدت على مقاييس معيارية تكون أكثر مصداقية، بينما تحتاج الأدوات المطوّرة محلياً إلى اختبارات دقيقة لضمان صدقها وثباتها، مما يؤثر بشكل مباشر على جودة النتائج البحثية.

ب. تعقيب عن الدراسات السابقة لمتغير السلوك العدواني:

- بالنسبة للهدف: لقد تنوعت واختلفت هذه الدراسات، حيث نجد أن دراسة ورغي هدفت إلى الإجابة حول الإشكالية المتمحورة حول دراسة فاعلية أسلوب التعزيز الرمزي في تعديل السلوك العدواني لدى الأطفال المعاقين عقلياً، في حين أن دراسة البشير تناولت تحديد درجة تقدير الذات والسلوك العدواني لدى الطلبة الجامعة، أما دراسة الشايع فقد هدفت للتعرف على العلاقة بين تقدير الذات والسلوك العدواني لدى طلاب الصف الثامن من مرحلة التعليم الأساسي. كما نجد دراسة كلوديا هدفت إلى معرفة سلوكيات المعرفية لدى الشباب المصابين باضطراب ثنائي القطب، أما دراسة جيسكا هدفت لإيجاد التكرار والتباين المشترك للعدوان والجراة بين مجموعتين متميزتين وراثياً، كما نجد دراسة باولو هدفت إلى تقييم العلاقة بين حلاقات تمثيل الأحلام العدوانية والعاطفية لدى المرضى المصابين بالاضطراب سلوك النوم السريع والإدراك والاكتئاب والقلق.
- بالنسبة للعينة: اختلفت العينة المختارة في الدراسات السابقة حيث تكونت عينة دراسة ورغي من (36) طفل من ذوي الإعاقة العقلية، أما دراسة البشير تكونت العينة من (448) طالب وطالبة، في حين دراسة شايع تكونت عينة الدراسة من (240) طالب وطالبة، أما دراسة كلوديا تكونت عينتها من (35) شاب بينما دراسة باولو تكونت من (873) مريض.
- بالنسبة للأداة:

تُظهر الدراسات تنوعاً في أدوات القياس المستخدمة لتقييم السلوك العدواني، حيث اعتمدت بعض الدراسات على مقاييس جاهزة وموثوقة، بينما طوّر باحثون آخرون أدواتهم الخاصة لتناسب عيناتهم البحثية. فقد استخدمت دراسة ورغي سيد أحمد (2016) مزيجاً من مقاييس السلوك العدواني واختبار مصفوفة رافن لتقدير الذكاء، إلى جانب برنامج التعزيز الرمزي، مما يعكس توجهاً علاجياً بجانب التقييم. أما دراسة بشير أحمد العلوان (2015)، فقد استعانت بمقياس روزنبرغ لتقدير الذات ومقياس للعدوانية، إلا أن مدى توافق هذه الأدوات مع السياق الثقافي والعينة المدروسة لم يكن واضحاً. وبالمثل، استخدمت دراسة شايح عبد الله مجلي (2013) مقياس تقدير الذات ومقياس السلوك العدواني، ولكن دون تفصيل حول مدى ملاءمتهما للفئة العمرية. من ناحية أخرى، تميزت الدراسات الحديثة بأساليب أكثر دقة، كما في دراسة كلوديا أيمريش وآخرين (2024) التي اعتمدت على مراجعة منهجية وفق إرشادات PRISMA، رغم أن أدواتها لم تقيس العدوانية بشكل مباشر، بل ركزت على جودة الأبحاث السابقة. أما دراسة باولو بوجالهو وآخرين (2024)، فقد استخدمت أدوات تحليل متقدمة مثل تسجيلات تخطيط النوم المتعدد ومقياس مونترال للتقييم المعرفي، مما جعلها أكثر موضوعية في تقييم العلاقة بين الإدراك والسلوك العدواني. بشكل عام، يُلاحظ أن الدراسات الحديثة تميل إلى الجمع بين المقاييس السيكومترية والقياسات السلوكية الموضوعية، مما يزيد من دقة النتائج وقابليتها للتفسير مقارنة بالاعتماد على المقاييس الذاتية فقط.

الفصل الثاني: الاطار النظري

أولاً: الضغط النفسي

تمهيد

1. مفهوم الضغط النفسي
2. أنواع الضغط النفسي
3. أعراض الضغوط النفسية
4. آثار الضغوط النفسية
5. تصنيف مصادر الضغط النفسي
6. أسباب الضغوط النفسية
7. النظريات المفسرة للضغوط النفسية
8. طرق قياس الضغط النفسي
9. استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية
10. علاج الضغوط النفسية

خاتمة

تمهيد:

يشهد عالمنا المعاصر تزايداً ملحوظاً في حدة الضغوط النفسية التي يواجهها الإنسان. يُعزى ذلك إلى تعقّد أنماط الحياة المتسارعة، وتنوّع المواقف التي يتعامل معها الفرد، والتي تتراوح بين ما هو اختياري وما هو مفروض عليه. ويُعدّ الضغط النفسي من أبرز الظواهر السيكولوجية التي استأثرت باهتمام الباحثين والعلماء، وسعوا جاهدين لفهمها وتفسيرها، واقترح أفضل السبل للتعامل معها.

يتناول هذا الفصل موضوع الضغط النفسي بتفصيل، حيث يبدأ بتعريف مفهوم الضغط النفسي، ثم يستعرض أنواعه وأعراضه المختلفة. ويشرح الآثار المترتبة عليها. كما يتطرق إلى النظريات التي تفسر هذه الظاهرة، ويسلط الضوء على طرق قياس الضغط النفسي. وفي الختام، يقدم الفصل مجموعة من الاستراتيجيات والأساليب الفعّالة لمواجهة الضغط النفسي والتخفيف من آثاره وطرق علاجه.

1. مفهوم الضغط النفسي:

لغة: ضغط (ضغطة) زحمة إلى حائط ونحو وبابه قطع ومنه (ضغطة) القبر بالفتح وأما (الضغطة) بالضم فهي الشدة والمشقة.

الضغوط: مثل جذام من الضغط وهو الحصر الشديد اسم موضع (مبروكة، 2018، ص. 15-16)

إصطلاحاً: كلمة ضغوط مشتقة من distress، تعني محنة والاستغاثة، وجاءت من كلمة الفرنسية القديمة **destrece** ومعناها الضيق والشدة، و**estrece** معناه ضيق وإضطهاد ويستعمل هذا المصطلح في علم النفس والطب السلوكي (شويطر، 2016).

- تعريف موسوعة علم النفس والتحليل النفسي: عرفته بأنه تدخل أو وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد يولد لديه الاحساس بالتوتر أو تشويهاً في تكامل شخصيته فحينما تزداد الضغوط يفقد الفرد قدرته على التوازن (طه وآخرون، 1993).
- فيما يعرف جيلبيرت **gilbert** (1974) الضغط النفسي بأنه تلك الاستجابة الفيزيولوجية أو السيكلولوجية التي تحدث في مواجهة الفرد لحدث أو موقف خارجياً ما.
- ويعرفها أيضاً بأنها كل الردود الأفعال والتأثيرات النفسية التي تحدث للفرد نتيجة موقف.
- أما فونتانا **fontana** فيرى بأن الضغوط النفسية حالة تنتج عندما تزيد المتطلبات الخارجية للفرد.
- ويرى كوكس ومكاي **cox & mackay** أن الضغوط النفسية ظاهرة تنشأ عن مقارنة الفرد لإمكاناته ومتطلبات التي تطلب منه.
- وفي حين يرى سبيلبرج **spielberg** (1979) أن الضغط عبارة عن مجموعة التفاعلات بين الفرد ومحيطه (شفيق، 2018).
- في حين يرى شان **chan** أن الضغط النفسي عبارة عن منيرات أو مواقف تقوم بالتأثير على المصادر التكيفية، وبذلك يصبح الحدث ضاغطاً إذا قام الفرد بإدراكه على أنه ضاغط (السميران، 2014، ص. 17).
- ويعرف لازاروس **lazarous** الضغط النفسي بأنه محصلة تقييم الفرد لمصادر الذاتية للتعرف على مدى تناسبها وتناسقها لتلبية متطلبات وحاجيات البيئة أو المحيط الذي يعيش فيه (السميران، 2017).
- ويعرفه الباحثين على أنه حالة من التوتر والقلق ينتج عن تعرض الفرد لمواقف أو ضغوطات تشعره بالعجز أو القلق تجاه قدرته على التكيف مع هذه الظروف. يحدث عندما يشعر الشخص أن المتطلبات التي تواجهه تتجاوز قدراته أو موارده المتاحة سواء كانت هذه الضغوط عاطفية، اجتماعية أو مهنية وقد يؤثر سلباً على صحة النفسية والجسدية إذ لم يتم التعامل معه بشكل صحيح.

2. أنواع الضغوط النفسية:

تتعدد أنواع الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان في حياته وهي كالاتي:

1.2. الضغوط المفاجئة والعنيفة: وتتمثل في الأحداث التي تحدث فجأة وتكون عنيفة تؤثر على الكثير من الأفراد في وقت واحد مثل الكوارث الطبيعية والفيضانات، الزلازل..الخ والضغط الناتج عن تلك الأحداث هو ضغط عام.

2.2. الضغوط النفسية: وهي أحداث تحدث في حياتنا اليومية العادية مثل وفاة شخص عزيز أو فقدان عمل وغيرها من الأحداث.

3.2. الضغوط الاجتماعية: وتشمل المشاكل التي يواجهها المرء أو الفرد في مختلف مراحل حياته مثل ازدحام الطرق، الانتظار في الموقف... وتختلف شدتها من فرد لآخر.

كما قام مور **more** بوضع نموذج ميز فيه ثلاثة أنواع من الضغوط وهي:

- الضغوط الموقفية: المشكلات التي يتعرض إليها الفرد وتكون منخفضة الشدة عادة.
- الضغوط النمائية: تحدث في مراحل نمو الفرد.
- ضغوط الأزمات أو الشدائد: وهي الأحداث المختلفة التي يتعرض لها الشخص (نائف، 2019، ص.76).

وقد حدد سيلبي (1993) **selye** أربعة أنواع من الضغوط النفسية وهي :

- الضغط الايجابي: هو الضغط يدفع الفرد لإنجاز وتنمية الثقة بالنفس.
- الضغط المرتفع: هو ضغط ناتج عن أحداث مرارها الفرد ولم يستطع التكيف معها.
- الضغط المنخفض: حالة يمر بها الإنسان يشعر فيها بالملل والتعب والاجهاد (السميران، 2014)

ميز كل من لازاروس وكوهين (1977) **lazarous & cohen** بين نوعين أساسيين من الضغوط النفسية:

- الضغوط الخارجية **external environmental stress** : تعني الأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد وتمتد من الأحداث البسيطة الى الحادة.
- الضغوط الداخلية **internal personal stress**: وتعني الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي والتابع من فكر الفرد (شفيق، 2018، ص. 64).

ان الضغوط تتشكل وتنوع بحيث تشمل كافة مناحي الحياة التي يعيشها الفرد أو الانسان وتتمثل في:

- ضغوط العمل: تكون نتيجة أحداث للعمل وتؤثر بالسلب على العامل النفسي والجسدي مما يؤدي الى سوء التكيف المهني.
- الضغوط الاقتصادية: تتمثل في الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي فينعكس ذلك على حالته النفسية وينجم عن ذلك عدم القدرة على مسيرة متطلبات الحياة.

- الضغوط الاجتماعية: معايير المجتمع تحتم الفرد الالتزام الكامل بها والخروج عنها بعد خروج من العرف والتقاليد الاجتماعية وبالتالي تصبح قوة ضاغطة عن الفرد تسبب له أزمات تؤثر عن علاقته الاجتماعية.
- الضغوط الأسرية: هي الأحداث المتعلقة بالتنشئة الأسرية فعند اختلال تكوين الأسرة تصبح قوة ضاغطة عن الفرد وخاصة رب الأسرة.
- الضغوط الدراسية: يتعرض الطالب في مساره الدراسي الى الضغط كبير لتحقيق النجاح وللتفوق في دراسته من أجل طموحاته الشخصية وارضاء أسرته فإذا اختل بنظام المدرسة يضع نفسه تحت ضغوطات شديدة.
- الضغوطات العاطفية بكل نواحيها النفسية والانفعالية: العاطفة غريزة بشرية خصها الله سبحانه وتعالى للفرد دو لكائنات الأخرى فعندما تعيقه الضغوط في استقرار وتكوين الأسرة وعائلة يتشكل ضغط يجعله يرتبك في حياته اليومية(نايل، 2009).

3. أعراض الضغوط النفسية:

يمكن تصنيف الأعراض المصاحبة للضغوط النفسية إلى أربعة أنواع رئيسية:

1.3. الأعراض الجسدية:

- التعرق المفرط: زيادة إفراز العرق بشكل ملحوظ، حتى في الأجواء الباردة أو عند عدم بذل مجهود بدني كبير.
- الدوخة: الشعور بالدوار وعدم الاتزان، وقد يصاحبه غثيان أو قيء.
- تسارع ضربات القلب: زيادة سرعة ضربات القلب بشكل ملحوظ، وقد يشعر الشخص بالخفقان في صدره.
- ارتفاع ضغط الدم: ارتفاع ضغط الدم بشكل ملحوظ، وقد لا يصاحبه أي أعراض في البداية.
- سرعة التنفس: زيادة سرعة التنفس بشكل ملحوظ، وقد يشعر الشخص بضيق في التنفس أو نهجان.

2.3. الأعراض الانفعالية:

- الصدمة الانفعالية: الشعور بالصدمة وعدم التصديق، وقد يحدث ذلك عند التعرض لموقف صادم أو مؤلم.
- الغضب: الشعور بالغضب والانفعال الشديد، وقد يكون الشخص سريع الانفعال أو العدوانية.
- الأسى: الشعور بالحزن الشديد واليأس، وقد يستمر لفترة طويلة.
- الاكتئاب: الشعور بالاكتئاب وفقدان الأمل، وقد يصاحبه فقدان الشهية أو الأرق.
- الشعور بالقهر: الشعور بالعجز وعدم القدرة على التحكم في الأمور، وقد يؤدي إلى الشعور بالإحباط واليأس.
- التوتر الشديد: الشعور بالتوتر والقلق الشديد، وقد يؤدي إلى صعوبة في التركيز واتخاذ القرارات.

3.3. الأعراض المعرفية:

- تشوش التفكير: صعوبة في التفكير بوضوح، وقد يشعر الشخص بالضياع أو عدم القدرة على التركيز.

- صعوبة اتخاذ القرارات: صعوبة في اتخاذ القرارات، حتى البسيطة منها، وقد يشعر الشخص بالتردد والقلق.
- ضعف التركيز والانتباه: صعوبة في التركيز والانتباه، وقد يتشتت ذهن الشخص بسهولة.
- اضطرابات الذاكرة: صعوبة في تذكر الأشياء، وقد يشعر الشخص بالنسيان أو عدم القدرة على استرجاع المعلومات.
- انخفاض القدرات المعرفية العليا: صعوبة في الفهم والتخيل والإبداع، وقد يشعر الشخص بالضيق أو عدم القدرة على التفكير بشكل إبداعي.

4.3. الأعراض السلوكية:

- تغير في السلوكيات المعتادة: تغير في الروتين اليومي، وقد يشعر الشخص بالملل أو عدم الرغبة في القيام بأي شيء.
- تغيرات في الشهية: تغير في الشهية، وقد يشعر الشخص بفقدان الشهية أو الشرهية في تناول الطعام.
- إهمال النظافة الشخصية: عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية، وقد يشعر الشخص بالإرهاق أو عدم الرغبة في الاعتناء بنفسه.
- الانعزال عن الآخرين: تجنب التواصل مع الآخرين، وقد يشعر الشخص بالوحدة أو عدم الرغبة في الاختلاط بالآخرين (غانم، 2009).

4. آثار الضغوط النفسية:

تتنوع استجابات الأفراد للضغوط النفسية، فمنهم من يمتلك آليات تكيفية تساعد على تخفيف حدة الضغوط، بينما يعاني البعض الآخر من استجابات غير تكيفية تؤدي إلى تفاقم المشكلات. وقد أكد الباحثون (Modonald & Bialiauskas, 2001; Jenkins, 2003; Cohen & Tyrll, 1993; Dolye, 1999) على أنه عندما تتجاوز متطلبات الحياة قدرة الفرد على التكيف، فإن ذلك قد يؤدي إلى ظهور العديد من الأمراض.

تتجلى آثار الضغط النفسي في جوانب مختلفة من حياة الفرد، أهمها:

- الجوانب الانفعالية: يؤثر الضغط النفسي على مشاعر الفرد وعواطفه، ويُعتبر القلق من أكثر ردود الفعل شيوعاً، حيث يتولد لدى الفرد خوف من المستقبل. وفي حالات الضغط الشديد، قد يعاني الفرد من الاكتئاب والشعور بالذنب والأرق.
- الجوانب الجسمية: تتجلى الآثار الجسمية للضغوط النفسية في ظهور شكاوى نفسية جسمية وأمراض متنوعة مثل الصداع، وآلام الظهر، وتشنجات العضلات، وارتفاع ضغط الدم، وقرحة المعدة والأمعاء، وفقدان الشهية، والربو، وحساسية الجهاز التنفسي، بالإضافة إلى اضطرابات جلدية وضعف في جهاز المناعة.
- الجوانب المعرفية: يؤثر الضغط النفسي على الوظائف المعرفية مثل الإدراك والقدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات، كما يتأثر كل من الذاكرة والانتباه، مما يزيد من صعوبة التركيز وإنجاز المهام.

- الجوانب السلوكية: قد يدفع الضغط النفسي الفرد إلى اللجوء إلى سلوكيات غير صحية كالعنف وإدمان الكحول والمخدرات والتدخين. بالإضافة إلى تأثيره على أداء الفرد في حياته اليومية.
- الجوانب الاجتماعية: يؤثر الضغط النفسي سلباً على العلاقات الاجتماعية للفرد سواء داخل الأسرة أو في المجتمع، مما قد يؤدي إلى انعزاله وتدهور علاقاته الاجتماعية (السميران و المساعيد، 2014).

5. تصنيف مصادر الضغط النفسي:

تقسم مصادر الضغط النفسي إلى نوعين رئيسيين:

- المصادر الخارجية: وهي العوامل التي تقع خارج الفرد وتؤثر عليه بشكل مباشر أو غير مباشر.
- المصادر الداخلية: وهي العوامل التي تنبع من داخل الفرد نفسه، مثل أفكاره ومعتقداته ومشاعره.

أولاً: المصادر الخارجية للضغوط النفسية:

يشرح النص بالتفصيل المصادر الخارجية للضغوط النفسية، ويقسمها إلى عدة أنواع:

- الضغوط الأسرية: تنشأ هذه الضغوط من المشاكل والصراعات داخل الأسرة، مثل المشاكل الزوجية، وصعوبات تربية الأبناء، والمشاكل المالية، وغيرها.
- ضغوط العمل: تتضمن هذه الضغوط التحديات والصعوبات التي يواجهها الفرد في بيئة العمل، مثل ضغوط المهام، والمشاكل مع الزملاء أو الرؤساء، وعدم الاستقرار الوظيفي.
- الضغوط المالية أو الاقتصادية: تنتج هذه الضغوط عن الصعوبات المالية التي يواجهها الفرد، مثل انخفاض الدخل، وارتفاع تكاليف المعيشة، والبطالة.
- الضغوط الاجتماعية: تنشأ هذه الضغوط من العلاقات الاجتماعية المتوترة، مثل العزلة، والتمييز، والتعرض للإساءة، والتنمر.
- الضغوط الصحية أو الفسيولوجية: تنتج هذه الضغوط عن المشاكل الصحية التي يعاني منها الفرد، مثل الأمراض والإصابات، والتغيرات الفسيولوجية التي تحدث في الجسم.
- ضغوط المتغيرات الطبيعية: تنشأ هذه الضغوط عن الكوارث الطبيعية والتغيرات البيئية التي تؤثر على حياة الأفراد، مثل الزلازل، والفيضانات، والتلوث.
- الضغوط السياسية: تنتج هذه الضغوط عن عدم الاستقرار السياسي، والصراعات والحروب، والأنظمة الحاكمة الاستبدادية، والفساد.
- ضغوط العوامل العقائدية والفكرية: تنشأ هذه الضغوط عن الصراع بين المعتقدات الشخصية للفرد والضغوط الاجتماعية، والتعصب الديني أو الفكري، ومحاولة فرض أفكار معينة على الفرد.
- ضغوط ثقافية: تنتج هذه الضغوط عن التأثيرات السلبية للعملة، واستيراد ثقافات غريبة دون مراعاة القيم المحلية، والصراع بين القيم التقليدية والحداثة.

- ضغوط أكاديمية: الانتقال من مرحلة تعليمية إلى أخرى: مثل الانتقال من المدرسة إلى الجامعة، مما يتطلب تأقلاً مع بيئة جديدة ومتطلبات مختلفة.
- صعوبة التأقلم مع بيئة تعليمية جديدة: مثل صعوبة التأقلم مع أساليب التدريس أو مع الزملاء.
- ضغوط العمل: مثل زيادة المهام، عدم وضوح الدور الوظيفي، أو الخلافات مع الزملاء أو المديرين.
- ضغوط عاطفية ونفسية: القلق، الاكتئاب، والخاوف المرضية: وهي حالات نفسية تؤثر على الفرد وتزيد من شعوره بالضغط النفسي.
- ضغوط كيميائية: تعاطي المخدرات، الكحول، والكافيين: وهي مواد تؤثر على الجهاز العصبي وتزيد من الشعور بالضغط النفسي.

ثانياً: المصادر الداخلية للضغوط النفسية :

- الطموح المفرط: توقعات غير واقعية أو مبالغ فيها: مثل توقع الفرد تحقيق إنجازات كبيرة في وقت قصير، مما يجعله يشعر بالضغط النفسي عندما لا تتحقق هذه التوقعات.
- ضعف القدرة على المقاومة: عدم القدرة على التعامل مع التحديات والصعوبات: مما يجعل الفرد يشعر بالعجز والإحباط، وبالتالي يزيد من شعوره بالضغط النفسي.
- الشخصية: سمات شخصية معينة تزيد من التأثر بالضغوط: مثل الشخصية العصبية أو القلقة، حيث يكون أصحاب هذه الشخصيات أكثر عرضة للشعور بالضغط النفسي (ماجدة، 2008).

6. أسباب الضغوط النفسية:

تختلف مسببات الضغط النفسي من شخص لآخر. على سبيل المثال، قد لا يشعر شخص ما بالضغط النفسي بسبب التقاعد، بينما قد يواجه شخص آخر ضغطاً نفسياً لنفس السبب. يمكن أن تكون العديد من الأحداث الحياتية مصدراً رئيسياً للتوتر، حتى الأحداث السعيدة مثل الزواج أو الانتقال إلى منزل جديد. بعض الأسباب الشائعة للضغط النفسي:

- الأحداث الحياتية الكبرى: مثل وفاة شخص عزيز، أو الولادة، أو الزواج، أو الحرب، أو الطلاق، أو الانتقال.
- المسؤوليات: مثل دفع الفواتير أو مواجهة ضائقة مالية.
- العمل: مثل الدراسة، أو الامتحانات، أو مهام المشاريع، أو بدء عمل جديد، أو فقدان وظيفة.
- العلاقات: مثل اللقاءات الجديدة، أو المشاكل الزوجية، أو الخيبات.
- نمط الحياة: مثل ازدحام السير، أو التدخين، أو الإفراط في شرب الكحول، أو قلة النوم، أو التغيرات الجسدية (مثل فترة المراهقة).
- الضغط النفسي والصحة: الضغط النفسي هو أحد المؤثرات الأساسية للسلوك، ويتواجد في بيئة الفرد بأشكال مختلفة، مما يدفع الشخص إلى الاقتراب من هدف ما أو الابتعاد عنه. يمكن أن يؤدي الضغط النفسي إلى تحقيق

وإشباع الحاجات أو تجنب ذلك. يتأثر الضغط النفسي بالوضع الأسري والاجتماعي والاقتصادي، وقد يؤدي إلى التنافر أو التناغم بين أفراد الأسرة.

- التوتر الزائد: يمكن أن يؤدي التوتر الزائد إلى ارتفاع فوري في ضغط الدم، وهو ما يعرف بارتفاع ضغط الدم المزمن. يستمر هذا الارتفاع طالما لم يتم حل المشكلة الانفعالية، ويشكل عبئاً على الأوعية الدموية وقد يؤدي إلى نزيف دماغي أو جهد زائد على القلب، وكلاهما خطر على الحياة. غالباً ما يرتبط ارتفاع ضغط الدم بديناميات عدوانية وقلق حاد، ويزداد قلق المريض بسبب خوفه من التعبير عن مشاعره.

أنواع التوتر: للتوتر أربعة أنواع رئيسية:

- التوتر الشديد: مثل وفاة أحد الزوجين، أو الطلاق، أو الانفصال الزوجي، أو فقدان وظيفة، أو تغيير مكان السكن، أو الإصابة بمرض.
- التوتر المتوسط: يحدث نتيجة لأحداث أقل شدة، مثل الديون أو المشاكل مع العائلة أو العمل.
- التوتر الخفيف: يحدث نتيجة لتغيرات بسيطة في الحياة، مثل تغيير مكان العمل أو المدرسة أو العادات الغذائية.

يرى العالم النفسي ألبرت إليس أن أسباب اضطراب الإنسان تعود إلى ثلاثة أنواع من الأفكار اللاعقلانية:

- "لا بد أن يكون أدائي ممتازاً وأن يستحسنه الآخرون، وإلا فأنا شخص غير محبوب." هذا النوع من التفكير يجعل الشخص يشعر بالقلق والاكتئاب إذا لم يحقق الكمال في كل ما يفعله."
- "يجب أن يعاملني الآخرون برفق وعدل، وإلا فهم سيئون ويستحقون العذاب." هذا النوع من التفكير يجعل الشخص يشعر بالغضب والحنق إذا لم يتم التعامل معه بالطريقة التي يريدها."
- "لا بد أن تكون الظروف التي أعيشها سهلة وممتعة، وإلا فإن العالم مكان رهيب لا أطيع احتماله، ولن أعرف السعادة أبداً." هذا النوع من التفكير يجعل الشخص يشعر بالإحباط واليأس إذا لم تتحقق توقعاته في الحياة (ماجدة ، 2008).

7. النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

في علم النفس، النظرية هي مجموعة من المسلمات الأساسية التي تُعتبر صحيحة دون الحاجة إلى إثبات. تتضمن هذه المسلمات مجموعة من المفاهيم المجردة التي تُعرف بالتكوينات الفرضية، والتي تحدد أنماط العلاقات الوظيفية بين متغيرات المثبرات (المتغيرات المستقلة) ومتغيرات الاستجابة والسلوك (المتغيرات التابعة).

تهتم نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط النفسي والانفعالات المرتبطة به، وتأثير هذه الانفعالات على الصحة النفسية للفرد. تختلف النظريات التي تدرس الضغوط النفسية وفقاً للأطر النظرية التي تتبناها، فهناك نظريات ذات أسس نفسية أو فسيولوجية أو اجتماعية. من أهم هذه النظريات:

1.7. نظرية التحليل النفسي (Psychoanalytic Theory):

تعود هذه النظرية إلى مدرسة التحليل النفسي التي أسسها الطبيب النمساوي سيجموند فرويد. وقد تفرع عن هذه المدرسة بعض تلاميذه مثل ألفرد أدلر وكارل جوستاف يونج. بدأت هذه المدرسة في علاج بعض الأمراض النفسية، ثم تطورت لتصبح نظرية ونظاماً سيكولوجياً كان له تأثير كبير في علم النفس والعلوم الإنسانية الأخرى مثل علم الاجتماع والتربية والسياسة والأدب والفن وتاريخ الحضارة الإنسانية

ترى نظرية التحليل النفسي أن الخبرات السابقة التي يمر بها الأفراد في سنوات عمرهم الأولى، والتي يختارها العقل الباطن، تؤدي إلى وجود استعداد مسبق لدى بعض الأشخاص دون غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد أثناء الأزمات. يتأثر هؤلاء الأشخاص بالخبرات المخزنة في عقلهم الباطن، مما يؤدي إلى ظهور الاضطرابات النفسية

وفقاً لفرويد، يسعى "الهو" إلى إشباع الغرائز، لكن "الأنا" القوية تعمل على منع تحقيق هذه الرغبات إذا كانت تتعارض مع قيم ومعايير المجتمع. أما إذا كانت "الأنا" ضعيفة، فإن الفرد يصبح عرضة للصراعات والتوترات والتهديدات، ولا يستطيع تحقيق التوازن بين مطالب "الهو" ومتطلبات الواقع الخارجي، مما يؤدي إلى ظهور الضغط النفسي.

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن العمليات اللاشعورية وميكانزمات الدفاع تلعب دوراً حاسماً في تحديد سلوك الفرد، سواء كان سويّاً أو غير سوي، خاصة في المواقف الضاغطة والمؤلمة. حين يتعرض الشخص لمثل هذه المواقف، فإنه يسعى لتفريغ انفعالاته السلبية من خلال ميكانزمات دفاع لاشعورية. على سبيل المثال، قد يلجأ الفرد إلى الكبت للتخلص من القلق أو الخوف أو أي انفعالات سلبية أخرى تصاحب المواقف الضاغطة.

2.7. النظرية السلوكية (Behavioral theory):

تأسست هذه النظرية على يد واطسون عام 1912، وهي تعتبر أن الكائن الحي أشبه بآلة ميكانيكية معقدة، لا تحركها دوافع موجهة، بل مثيرات فيزيائية تؤدي إلى استجابات عضلية وغدية متنوعة: ترى هذه النظرية أن الضغوط النفسية ناتجة عن عوامل بيئية، بعضها قابل للتحكم والبعض الآخر لا يمكن التحكم به، والسبب الرئيسي في ذلك يعود إلى البيئة.

تشير النظرية السلوكية إلى أن بعض الأفراد يتأثرون بضغوط البيئة أكثر من غيرهم، مما يجعل آثار هذه الضغوط تختلف من حيث الشدة والحدة. وتؤكد المدرسة السلوكية، بمراحلها القديمة والحديثة، على الجانب البيئي في الضغوط النفسية. كما ترى أن أنماط التوافق وسوء التوافق تُكتسب من خلال الخبرات التي يمر بها الفرد.

يعتقد واطسون وسكينر أن التوافق الشخصي لا يمكن أن ينمو عن طريق الجهد الشعوري، بل يتشكل بطريقة آلية من خلال تلميحات البيئة أو إثباتها. ومع ذلك، اختلف واطسون مع سكينر، حيث ألغى دور الإنسان في عملية التوافق، بينما رفض باندورا هذا التوجه الآلي للسلوك الإنساني.

أوضح "توكمين" أنه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مُرضية، فإنهم يميلون إلى الانسحاب من الآخرين وإبداء اهتمام أقل بالتلميحات الاجتماعية، مما قد يؤدي إلى ظهور سلوك شاذ أو غير متوافق (نائف، 2019).

3.7. نظرية هانز سيلبي (Hans Selye) نظرية التكيف العام (General adaptation theory):

يعتبر هانز سيلبي رائدًا في دراسة الضغط، حيث وضع نظرية التكيف العام التي تصف استجابة الجسم للضغط. ويرى سيلبي أن الضغط ليس مجرد متغير مستقل يؤثر في الفرد، بل هو استجابة للمثيرات الضاغطة.

مراحل التكيف العام:

- مرحلة الإنذار (التنبية): في هذه المرحلة، يتم تنبيه الجسم وتعبئة طاقاته لمواجهة التهديد أو الضغط. يتم إفراز هرمونات التوتر، مثل الأدرينالين والكورتيزول، التي تزيد من مستويات الطاقة والتنبه، وتُعد الجسم لمواجهة الخطر أو الهروب منه. قد تشمل الأعراض زيادة في معدل ضربات القلب، وسرعة التنفس، وتوتر العضلات.
- مرحلة المقاومة: هنا يبدأ الجسم في محاولة التكيف مع الضغط ومقاومته. يتم تنشيط آليات مختلفة للتكيف، مثل مواجهة المباشرة للمشكلة، أو البحث عن دعم اجتماعي، أو استخدام استراتيجيات لتخفيف التوتر. إذا نجح الجسم في التكيف، فإنه يعود إلى حالة التوازن. أما إذا استمر الضغط، فقد ينتقل إلى المرحلة التالية.
- مرحلة الإنهاك (الاستنزاف): إذا استمر الضغط لفترة طويلة أو كان شديدًا، فقد يستنفد الجسم طاقته وقدرته على المقاومة. في هذه المرحلة، تظهر أعراض الإرهاق والتعب، وقد يتعرض الفرد لمشاكل صحية مختلفة، مثل ضعف الجهاز المناعي، واضطرابات النوم، وأمراض القلب، والقلق، والاكتئاب.

4.7. النظرية الإدراكية لـ سبيلبيرجر (Spielberger): دور الإدراك في الضغط يركز سبيلبيرجر على دور الإدراك في تجربة الضغط، حيث يرى أن الضغط ينشأ عندما يدرك الفرد أن هناك تهديدًا أو خطرًا ما، وأن قدراته لا تتناسب مع متطلبات الموقف. بمعنى آخر، ليس الحدث نفسه هو الذي يسبب الضغط، بل تفسير الفرد وإدراكه لهذا الحدث.

أنواع القلق: يميز سبيلبيرجر بين نوعين من القلق:

- القلق كسمة: وهو استعداد شخصي للقلق يمثل جزءًا من شخصية الفرد. يتميز الأفراد الذين لديهم قلق كسمة بميلهم إلى القلق في مواقف مختلفة.
- القلق كحالة: وهو قلق مؤقت يحدث نتيجة لموقف ضاغط معين. يعتبر القلق كحالة استجابة عاطفية عابرة للموقف.

5.7. نظرية هنري موراي (Henry Murray): الضغط كصفة للموقف يرى موراي أن الضغط هو صفة للموقف الذي يواجهه الفرد، حيث يمكن أن يكون الموقف سهلًا أو صعبًا، مما يؤثر على قدرة الفرد على تحقيق أهدافه. كما يرى أن الضغط يرتبط بالحاجات والدوافع الشخصية.

أنواع الضغوط: يميز موراي بين نوعين من الضغوط:

- ضغط ألفا: وهو الضغط الموضوعي الذي يمكن قياسه وتقييمه بشكل مستقل عن إدراك الفرد. على سبيل المثال، يمكن قياس الضغط الناتج عن ضوضاء عالية أو درجة حرارة مرتفعة.
- ضغط بيتا: وهو الضغط كما يدركه الفرد ويتفاعل معه. بمعنى آخر، هو تفسير الفرد للضغط الموضوعي (مشري، 2016).

6.7. نظرية سبيلبرجر (Spielberger) في القلق والضغط:

يعتبر فهم نظرية سبيلبرجر في القلق مفتاحاً أساسياً لفهم نظريته في الضغط، حيث قام بتأسيس نظريته في القلق على التمييز بين نوعين رئيسيين: قلق الحالة (State Anxiety) وقلق السمة (Trait Anxiety).

يشير سبيلبرجر إلى أن القلق يتكون من شقين:

- سمة القلق: يمثل الاستعداد الطبيعي أو الاتجاه السلوكي الذي يجعل الفرد يميل للشعور بالقلق، ويعتمد بشكل كبير على الخبرات السابقة والتجارب الماضية.
- حالة القلق: يمثل حالة عابرة أو ظرفية تعتمد بشكل مباشر على الظروف الضاغطة والمواقف الصعبة التي يمر بها الفرد.

في نظريته للضغط، يربط سبيلبرجر بين قلق الحالة والضغط، حيث يعتبر أن الضغط الناتج عن ضغوط معين يسبب حالة القلق. أما القلق العصبي الناتج عن الخبرة السابقة بالضغط، فيعتبر جزءاً من سمات شخصية الفرد، حيث يميل الفرد للقلق بشكل عام نتيجة لتجاربه السابقة.

يهتم سبيلبرجر في نظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة التي تسبب الضغط، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويحدد العلاقة بينها وبين آليات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة.

فعندما يواجه الفرد موقفاً ضاغطاً، يقوم بتقدير هذه الظروف، ثم يستخدم آليات الدفاع المناسبة (مثل الكبت، الإنكار، الإسقاط) للتخفيف من تأثير الضغط. وقد يلجأ إلى التجنب للهروب من الموقف الضاغط بشكل كامل.

على الرغم من أن سبيلبرجر يولي اهتماماً كبيراً لتحديد خصائص وطبيعة المواقف الضاغطة التي تؤدي إلى مستويات مختلفة من حالة القلق، إلا أنه لا يساوي بين مفهومي الضغط والقلق. فالضغط النفسي وقلق الحالة يوضحان الفروق بين خصائص القلق كرد فعل انفعالي والمثيرات التي تستدعي هذه الضغوط.

يشير سبيلبرجر إلى أن القلق كعملية انفعالية يمثل سلسلة من الاستجابات المعرفية والسلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغط، وتبدأ هذه العملية بمثير خارجي ضاغط.

التمييز بين الضغط والتهديد: يميز سبيلبرجر بين مفهومين مهمين: الضغط (Stress) و التهديد (Threat).

الضغط: يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي.

التهديد: يشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف، أي توقع خطر أو إدراك ذاتي للخطر.

أخيراً، قام سبيلبرجر بإجراء العديد من الدراسات التي تحققت من صحة فروض ومسلمات نظريته، وأهمية هذه النظرية في فهم القلق والضغوط النفسية (نائف ، 2019).

8. طرق قياس الضغط النفسي:

يُقاس الضغط النفسي بعدة طرق، منها:

- الأدوات النفسية: يستخدمها المختصون في القياس النفسي أو الإكلينيكي، وهي إما مكتوبة (أسئلة تُجاب عليها) أو عملية (أجهزة تقيس التوازن الحركي-العقلي أو قوة الانفعالات).
- طرق الدراسة: تشمل الملاحظة، المقابلات، والاستبيانات، وتُعد الاختبارات أكثرها استخداماً، بالإضافة إلى الطرق الفسيولوجية.

أمثلة على مسببات الضغط النفسي (من مقياس هولز وراهي):

- وفاة شخص عزيز (كالزوج/الزوجة). الطلاق أو الانفصال. السجن أو الاحتجاز. وفاة أحد أفراد الأسرة. الفصل من العمل. تغير صحة أحد أفراد الأسرة (أمراض مزمنة). تغير الوضع المادي. وفاة صديق. خلافات زوجية أو أسرية. سفر أحد أفراد الأسرة (للداسة، الزواج، أو العمل). خلافات مع أهل الزوج/الزوجة. تغير السكن. تغير عادات النوم.
- لا توجد وسيلة قياس مناسبة لكل المجتمعات، فالطرق تختلف حسب المجتمع والمجال (مهني، أكاديمي، أسري، إلخ).
- تختلف المقاييس باختلاف الفئة العمرية (أطفال، مراهقون، راشدون).
- المقاييس المستخدمة في قياس الضغوط كثيرة ومتنوعة (ماجدة، 2008).

9. استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية:

1.9. إعادة التنظيم الكلي: (منظور شامل للتكيف)

في حياتنا اليومية، قد نواجه مواقف تتطلب منا جهوداً استثنائية. هذه المواقف قد تكون مهددة أو يُنظر إليها على أنها كذلك، أو حتى مفرحة، لكنها مع ذلك تستلزم استجابة خاصة. تُعتبر الضغوط النفسية من العوامل الرئيسية التي تسهم في ظهور العديد من الاضطرابات النفسية، مثل القلق، والاكتئاب، والسلوك القهري، والرهاب (الفوبيا)، والأمراض النفسجسمية (مثل اضطرابات الجهاز الهضمي، ومشاكل القلب والأوعية الدموية، والشعور بالإرهاق، وارتجاف الأطراف، وآلام الظهر وغيرها).

- العلاقة بين الضغوط وأساليب التعامل والصحة: تتغير الضغوط وطرق مواجهتها، وهي مرتبطة بشكل وثيق بصحة الفرد النفسية والجسدية. يُقدر علماء النفس أن الضغوط وأساليب التعامل معها يمكن أن تفسر حوالي 50% من الاضطرابات النفسية والنفسجسمية التي يعاني منها الأفراد.
- استجابات الأفراد للضغوط: تختلف استجابات الأفراد للضغوط بشكل كبير. البعض قد يلجأ إلى حل المشكلة بطريقة عقلانية، بينما يهرب البعض الآخر منها. قد يتجه البعض إلى لوم الذات أو غير ذلك من الاستجابات الانفعالية.
- إعادة التنظيم كاستراتيجية للتكيف: إعادة التنظيم هي إحدى الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد للتعامل مع التهديدات. تقوم هذه الاستراتيجية على التنظيم المرن للوسائل المتاحة لمواجهة التحديات البيئية. يمكن أن تكون هذه الاستراتيجيات موجهة نحو الذات أو البيئة. قد يتم التعامل مع مصدر التهديد في البيئة، أو قد يتم التركيز على تغيير الذات للتكيف مع البيئة. تهدف هذه الاستراتيجيات إلى السيطرة على المواقف المهددة.
- تعريفات إضافية لإعادة التنظيم:
 - كرون (1978): يعرف هذه الاستراتيجيات بأنها جهود سلوكية ومعرفية تهدف إلى السيطرة على المطالب الداخلية والخارجية التي يخلقها الموقف الضاغط، وتخفيض تلك المطالب وتحملها كما هي.
 - لازاروس (1974): يرى أن إعادة التنظيم تعتمد على تغيير الذات لمواجهة البيئة، وتهدف إلى السيطرة على المواقف المهددة.
- طرق التكيف مع الضغوط (لازاروس و فولكمان، 1986):
 - إعادة التفكير: تغيير طريقة إدراكنا لمسببات الضغط، أي النظر إليهما من زاوية مختلفة.
 - الاسترخاء: ممارسة تقنيات الاسترخاء والأنشطة التي تساعد على الهدوء والتخلص من التوتر.
 - الإطلاق/التحرير: التخلص من الآثار السلبية للضغوط النفسية والتوتر العصبي من خلال التدريب على تخفيفها بطرق صحية وآمنة.
 - التخفيض: تحديد أسباب الضغط والعمل على تقليلها من خلال إدارة الوقت وتجنب مصادر التوتر.
 - إعادة التنظيم: بناء نمط حياة صحي ومتكامل يعزز الصحة العقلية والعاطفية والجسدية والروحية والاجتماعية والبيئية.
- الأعراض الفسيولوجية للضغط (لازاروس، 1974): عند التعرض لموقف ضاغط، قد تظهر على الفرد أعراض فسيولوجية مثل:
 - القلق والارتجاف أو شحوب/احمرار الجلد.

- العصبية الشديدة وصعوبة في الكلام وارتعاش الصوت.
- تأثير هذه الأعراض على حركة الجسم، مما يؤدي إلى الارتباك.
- التعرق وتغيرات في تدفق الدم إلى الوجه والأطراف.
- الجهاز العصبي المستقل والضغط

الشعور بالعصبية الشديدة ينشأ عن نشاط الجهاز العصبي المستقل، الذي يتكون من قسمين:

- الجهاز السمبثاوي: يحفز الجسم لمواجهة المواقف التي تتطلب القتال أو الهروب.
- الجهاز الباراسمبثاوي: يعيد الجسم إلى حالته الفسيولوجية الطبيعية ويحدث التوازن.

تأثير الجهاز العصبي على معدل ضربات القلب: يمكن أن تزداد سرعة دقات القلب إما بزيادة نشاط الجهاز السمبثاوي أو بتقليل نشاط الجهاز الباراسمبثاوي. بعض المواد الكيميائية العصبية مثل الأدرينالين والنورأدرينالين (الإبينفرين) والنورإبينفرين تساهم في هذه التأثيرات.

تقوية المستوى البيئي (Krohne، 1978): إن تقوية الجانب البيئي تتم من خلال:

- الابتعاد عن مصدر الضغط: يمكن للفرد أن يتبعد عن بيئته المعتادة التي تسبب له الضغط النفسي، سواء كانت الأسرة أو العمل، لفترة من الوقت أو يحصل على إجازة قصيرة حتى تختفي الأعراض أو يتم نقله إلى بيئة أخرى.
- تغيير البيئة: إن تغيير البيئة يؤدي إلى تحسن تلقائي في الأعراض النفسية والتوترات التي تنتج عن الضغوط.

أمثلة من الدراسات: تبين الدراسات أن حوالي 60٪ من الاضطرابات المرتبطة بالحروب تُشفى بعد إبعاد الجنود الذين يتعرضون للانهايار من ساحة الحرب.

أدلة أخرى: هناك أدلة تشير إلى أن الابتعاد عن مصادر التوتر في الأسرة والعمل يحمي من معاناة الكثير من المضاعفات والنتائج السيئة التي تثيرها الظروف المشحونة بالتوتر.

تأثير تغيير مصادر الضغط: ثبت كذلك أن تغيير مصادر الضغط الخارجية يُحدث جوانب من التغير في الحالة النفسية والمزاجية.

تغير الوضع الاجتماعي: يمكن أن يكون لتغيير الوضع الاجتماعي، مثل الزواج بعد فترة عزوبية أو الحصول على عمل بعد فترة بطالة، تأثير إيجابي على الصحة النفسية.

عندما يصعب تغيير البيئة أو نفشل في ذلك، فإننا نلجأ إلى مجموعة من الأمور منها:

- الاسترخاء: ممارسة الاسترخاء في فترات متقطعة يوميًا.

- تحديد أهداف معقولة: ليس من الواقعي أن تتخلص من كل الضغوط والأعباء تمامًا من حياتك، لذا يجب أن تحدد أهدافًا معقولة.
- تسجيل الضغوط: سجل الضغوط التي تواجهها في الوقت الحالي.
- معالجة الضغوط: عالج الضغوط التي تواجهها أولاً بأول حتى لا يتعذر حلها.
- التحكم في المشاعر: قلل من مشاعرك العدوانية، وتعلم طرقًا جديدة للتغلب على الغضب والانفعال.
- حل الصراعات: تدرب على حل الصراع بفتح مجال للتفاوض وتبادل وجهات النظر.
- توزيع الأعباء وتنظيم الوقت: وزع الأعباء الملقاة على عاتقك، وتعلم طرق تنظيم الوقت.
- قول "لا": تعلم أن تقول "لا" للطلبات غير المعقولة.

تقوية المستوى الاجتماعي والروحي (Lazarus, 1966):

❖ العلاقات الاجتماعية:

- التواصل مع الآخرين: يحمي من الأمراض، ويعجل بالشفاء، وقد يطيل العمر.
- الدعم الاجتماعي: المرضى المحاطون بدعم الأسرة والأصدقاء يتحسنون بشكل أفضل من أولئك الذين يعانون من العزلة.
- المهارات الاجتماعية: تعلم المهارات الاجتماعية: وخاصة مهارة تأكيد الذات.
- خطوات التدريب على المهارات الاجتماعية:
- تحديد مناطق الضعف.
- تحديد الأهداف بوضوح.
- اختيار الأسلوب المناسب.
- التدرب على الأسلوب وتقييمه.
- ❖ الأنشطة المتنوعة:
- الانخراط في الأنشطة: حتى وإن لم نشعر بالضغط، يعزز الصحة ويمنحنا شعوراً بالقوة الداخلية.

التأثير الوقائي: يساعد على مقاومة الضغوط..

❖ تقوية البعد الانفعالي (Lazarus, 1966):

بينما يركز البعد العقلي على الجوانب المعرفية في تفكيرنا، يهتم البعد الانفعالي بمشاعرنا وكيفية التعامل معها. ويتضح هذا الترابط بين علم النفس والضغط، حيث تعلمنا أن المشاعر السلبية كالغضب والعداء مرتبطة بمشاكل صحية متنوعة، بينما المشاعر الإيجابية كالسعادة والالتزام والتحمدي وروح الدعابة مرتبطة بصحة جيدة.

❖ التحكم في الانفعالات وضبط النفس:

يكن جوهر قوتك في قدرتك على التحكم في انفعالاتك وضبط نفسك، وعدم السماح لها بالسيطرة عليك. ويمكن تحقيق ذلك من خلال:

الوعي بالمؤشرات الجسدية: انتبه للتغيرات الجسدية التي تشير إلى التوتر، كزيادة ضربات القلب أو التعرق، واعمل على تهدئتها تقنيات الاسترخاء.

الاستماع والاستجابة: أصغ للآخرين واستجب لهم بهدوء، حتى عند توجيه النقد أو الاستجابات السلبية.

التفاوض وحل النزاعات: تعلم فن التفاوض والتوصل إلى حلول وسطى ترضي جميع الأطراف.

التعاطف: درب نفسك على وضع نفسك مكان الآخرين والتفكير في مشاعرهم، مما يساعدك على الهدوء وضبط النفس.

المرونة: ليس من الضروري الفوز في كل موقف أو مع كل شخص. التفاعل الجيد هو الذي يخرج منه الجميع رابحين (Blonna, 2000).

❖ تقوية البعد الجسدي (Hobfoll & Lilly, 1993):

هناك العديد من الأنشطة التي تعزز هذا الجانب، بما في ذلك:

الاسترخاء والتأمل: التدريب على تقنيات الاسترخاء والتأمل يساعد على تهدئة الجسم والعقل.

تنظيم الوقت: إدارة الوقت بشكل فعال يقلل من التوتر ويحسن الصحة العامة.

اللياقة البدنية: ممارسة الرياضة بانتظام تحافظ على صحة الجسم وتقويته.

التغذية المتوازنة: اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يعزز صحة الجسم.

النوم الكافي: الحصول على قسط كافٍ من النوم ضروري لصحة الجسم والعقل.

تجنب المواد الضارة: الابتعاد عن التدخين والكحول والمخدرات يحافظ على صحة الجسم.

الأنشطة الترفيهية: المشاركة في الأنشطة الترفيهية المحلية المتوفرة تساعد على الاسترخاء والتخلص من التوتر.

النشاطات الموسمية: للحفاظ على نشاطك طوال العام، حاول أن يكون لديك نشاط داخلي وآخر خارجي تستمتع به في كل فصل.

على سبيل المثال، يمكنك ممارسة اليوجا في الشتاء والمشي في الطبيعة في الصيف.

❖ الاسترخاء العضلي السليبي (التنفس والتأمل):

في خضم ضغوط الحياة المتزايدة، يواجه الإنسان تحديات جمة تؤثر عليه فسيولوجيًا ونفسيًا. تتجلى هذه التأثيرات في ظهور أعراض مثل ضيق البؤبؤ، وتنبيه الجهاز العصبي، وغيرها. ومع استمرار التعرض لهذه الضغوط، يعاني الشخص من الإرهاق المزمن، مما يؤدي إلى ضعف في جهاز المناعة، وبالتالي يصبح الجسم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المختلفة.

إن ضعف المناعة يجعل الإنسان عرضة للإصابة بالأمراض، حيث أننا نعيش في بيئة مليئة بالجراثيم. فالشخص الذي يعاني من التوتر والضغط النفسي المزمن، قد يصل إلى حالة مشابهة لمرض الإيدز بسبب ضعف مناعته الشديد، مما يعرض حياته للخطر.

يعتبر القلق من أكثر المشاكل شيوعًا التي يواجهها الناس في حياتهم اليومية. وينتج التوتر عن عوامل عديدة تؤدي إلى عدم الشعور بالراحة الجسدية، مثل الصداع وعسر الهضم، وقد يتسبب أيضًا في مشاكل صحية أكثر خطورة مثل أمراض القلب والسرطان وغيرها.

لتقييم مستوى التوتر والقلق، يمكن للفرد أن يسأل نفسه بعض الأسئلة، مثل:

- هل تشعر بضيق شديد؟ هل أنت مضغوط أو قلق؟
- هل يرتفع ضغط دمك فجأة في مواقف وحالات معينة؟
- هل لديك اضطراب في النوم؟
- هل تشعر بألم متواصل أو منقطع في نهاية اليوم؟

يُعتبر العلاج الأمثل لمواجهة التوتر العصبي هو تبني فلسفة رينولد نيبور التي تقول: "إلهي، امنحني الشجاعة لتغيير ما يمكنني تغييره، والقناعة لتقبل ما لا يمكنني تغييره، والحكمة لمعرفة الفرق بينهما."

كما تؤكد الدراسات النفسية الحديثة على أهمية عدم الاعتماد على أسلوب واحد لمواجهة التوتر، بل يجب الجمع بين عدة استراتيجيات للحصول على نتائج أكثر فعالية. وتشير الدراسة إلى أن الخطة التي تنجح مع شخص قد لا تنجح مع شخص آخر، حيث أن لكل فرد ظروفه واحتياجاته الخاصة.

تجدر الإشارة إلى أن التوتر ليس دائمًا سلبيًا، بل قد يكون إيجابيًا في بعض الأحيان، حيث يدفع الشخص إلى بذل جهد أكبر لتحقيق أهدافه وإنجاز أعمال عظيمة. ومع ذلك، يجب التعامل مع التوتر بشكل صحيح لتجنب آثاره السلبية على الصحة الجسدية والنفسية.

أظهرت الدراسات أيضًا أن الأشخاص الذين يتمتعون بشبكة اجتماعية قوية وداعمة، والذين يحرصون على التواصل الاجتماعي وإقامة علاقات جيدة، هم أقل عرضة للإصابة بالتوتر والاكتئاب، مما يعكس أهمية الدعم الاجتماعي في مواجهة التحديات النفسية.

❖ فوائد الاسترخاء العضلي السليبي (Hobfoll, 1989):

المداومة على ممارسة الاسترخاء العميق لمدة تتراوح بين 20 إلى 30 دقيقة يوميًا، ستؤدي بك حتمًا إلى إتقان هذه التقنية. مع كل مرة تمارس فيها الاسترخاء، ستشعر بتحسّن وتزداد قدرتك على الوصول إلى حالة الاسترخاء التام. وقد تم توثيق العديد من الفوائد للاسترخاء العميق على مدى العشرين عامًا الماضية، بما في ذلك:

تخفيف القلق: يقلل من مستويات القلق بشكل عام.

زيادة الطاقة والإنتاجية: يعزز مستويات الطاقة ويحسن الإنتاجية.

تحسين الذاكرة والتركيز: يقوي الذاكرة ويزيد القدرة على التركيز.

مكافحة الأرق والإجهاد: يساعد في التغلب على الأرق ويقلل من الإجهاد.

الوقاية من الاضطرابات النفسية: يساهم في منع أو تقليل الاضطرابات النفسية مثل ارتفاع ضغط الدم والصداع النصفي والربو والقرحة وغيرها.

تعزيز الثقة بالنفس: يزيد الثقة بالنفس ويقلل من الشعور باللوم.

❖ استراتيجية التنفس العميق (Hobfoll, 1989):

التنفس هو عملية ميكانيكية لا إرادية يتحكم بها الجهاز العصبي. يبدأ الإنسان بالتنفس منذ لحظة ولادته ويتأثر بحالته النفسية. يمكننا ملاحظة مدى توتر الشخص أو قلقه من خلال طريقة تنفّسه. فالأشخاص الذين يعانون من التوتر أو القلق أو الاكتئاب غالبًا ما يتنفسون بسرعة، مما يمنع الجسم من الحصول على كمية الأكسجين الكافية والتخلص من ثاني أكسيد الكربون بشكل فعال.

يساعد تمرين التنفس العميق على توفير كمية الأكسجين المناسبة للجسم، مما يحسن الدورة الدموية في منطقة البطن ويساعد في التخلص من ثاني أكسيد الكربون. كما أنه ينقل الجسم والعقل إلى حالة من الاسترخاء العميق.

التنفس الطبيعي والجهد:

في الظروف الطبيعية والمريحة، يتنفس الشخص البالغ حوالي 40-60 مرة في الدقيقة. أما في حالات الجهد والإثارة، فيصبح التنفس أسرع وأكثر سطحية، مع انقباض عضلات الصدر، وقد يصل إلى 90 مرة في الدقيقة. يهدف الجسم من خلال هذه الزيادة إلى تلبية حاجة العضلات المتزايدة للأكسجين.

التنفس العميق والاسترخاء:

على عكس التنفس السريع والسطحي ، يساعد التنفس العميق والبطيء على الاسترخاء وتقليل التوتر. وقد قدم بينوف (1988) تفسيراً علمياً لذلك ، حيث أشار إلى أن التنفس البطني العميق (عن طريق الحجاب الحاجز) يرسل إشارات إلى القلب ، مما يؤثر على الدورة الدموية ويقلل من الاستجابة للتوتر.

التنفس البطني: تقنية قديمة بفوائد جمّة:

يُعتبر التنفس البطني من أقدم التقنيات المستخدمة في اليوجا والتاي تشي ، حيث يُعتبر عنصراً هاماً في هذه الممارسات. كما يرتبط الوعي بالتنفس ارتباطاً وثيقاً بالروحانية في العديد من الثقافات.

فوائد التنفس البطني:

الاسترخاء: يُعتبر التنفس البطني تقنية فعالة للاسترخاء وتقليل التوتر.

تنظيف العقل: يساعد على تصفية الذهن وزيادة التركيز على الحواس الجسدية.

تحسين وظائف المخ: أظهرت الدراسات أن طريقة التنفس يمكن أن تؤثر على طريقة معالجة المخ للمعلومات.

التنفس البطني كعلاج تكميلي:

يُستخدم التنفس البطني كعلاج تكميلي مع تقنيات أخرى مثل الاسترخاء التدريجي للعضلات والتدريب على التخيّل العقلي لتحقيق نتائج أفضل في الاسترخاء وتقليل التوتر (سميران و المساعيد، 2014).

10. علاج الضغوط النفسية:

1.10. العلاج الطبي: يُعتبر العلاج الطبي ضرورياً في الحالات التي تتفاقم فيها الضغوط النفسية وتؤدي إلى مشاكل صحية. يشمل العلاج:

أ- مكملات غذائية: مثل المغنيسيوم والكالسيوم والفيتامينات لتقوية الجسم ومساعدته على التعامل مع الضغوط.

ب- أدوية: مثل مضادات القلق والاكتئاب لعلاج الأعراض النفسية الناتجة عن الضغوط، مثل القلق، والخوف، والأرق، بالإضافة إلى أدوية لعلاج المشاكل الجسدية التي قد تنجم عن الضغوط، مثل إتهاب أو قرحة المعدة

2.10. العلاج النفسي للضغط: يُعتبر العلاج النفسي جزءاً هاماً من التعامل مع الضغط النفسي. يتم خلاله إجراء لقاءات شخصية بين المريض والطبيب المختص، حيث يسعى الطبيب إلى تعديل ردود أفعال المريض التي تساهم في تهيئة الفرد للإصابة بالمرض.

تشمل المساعدات الأولية التي يمكن تقديمها للمريض إتاحة الفرصة له للتعبير عن مشاعره والاستماع إليه بانتباه بهدف تقديم الدعم النفسي. ويتضمن ذلك:

- مساعدة المريض على فهم حالته دون ممارسة ضغط عليه. يجب أن يتم ذلك بطريقة تدريجية ومتفهمة.
- التنفيس الانفعالي: وهو التعبير عن المشاعر المكبوتة والصراعات الداخلية بحضور شخص آخر لا يرتبط بأصل هذه المشاعر. هذه العملية تجمع بين الجانب المعرفي والعضوي، حيث تشمل استرجاع الذكريات المكبوتة والتعبير عنها جسديًا من خلال الضحك أو الصراخ أو البكاء.
- إعادة التعليم الانفعالي: يهدف إلى تصحيح العادات الانفعالية الخاطئة التي اكتسبها المريض وتعليمه طرقًا إيجابية للتعامل مع المواقف الضاغطة، بالإضافة إلى استخدام تقنيات جديدة لحل المشكلات.
- الاسترخاء: يشمل مجموعة من التمارين التي تساعد الفرد على الوصول إلى حالة من الهدوء والاسترخاء الفسيولوجي. تشمل هذه الاستجابة الحفاظ على وظائف الجسم الحيوية مثل التنفس والدورة الدموية، واسترخاء العضلات. وقد أثبتت الدراسات فوائد جمة لممارسة تمارين الاسترخاء بانتظام، مثل:
 - تقليل مستويات القلق والتوتر الجسدي.
 - تقليل الاستثارة العقلية والعصبية وتخفيف التوتر في العضلات وزيادة الوعي بالجسم.
 - خفض ضغط الدم وتحسين الدورة الدموية.
 - تحسين مستويات اليقظة والتركيز، بالإضافة إلى تحسين الأداء في المهارات الجسمية والاجتماعية والعلمية.
- زيادة الطاقة الإنتاجية: يُعدّ الاسترخاء من أهم الوسائل العلاجية والوقائية التي تُساهم في تخفيف أعراض الضغط النفسي. فالاسترخاء يحقق الانسجام والتوازن بين العقل والجسم والنفوس، حيث يستريح العقل من التفكير المستمر وتسترخي العضلات من الإجهاد والتعب.
- أساليب الاسترخاء: تتنوع أساليب ومهارات الاسترخاء، ومنها:
 - الاسترخاء العضلي التدريجي: تقوم هذه الطريقة على فكرة أن الجسم يتفاعل مع الأفكار والأحداث المسببة للتوتر والقلق من خلال التوتر العضلي. لذلك، فإن إرخاء العضلات يؤدي إلى تهدئة الذهن والشعور بالراحة من خلال تهدئة الجهاز العصبي. يتم التدريب على تغيير الإحساس بالتوتر وتخفيفه من كل مجموعة عضلية رئيسية في الجسم.
 - الاسترخاء العميق: يُعتمد في هذه التقنية على التنفس البطيء والعميق للحد من استجابة الجسم للضغوط وتحفيز إفراز هرمون الإندورفين الذي يُساعد على الاسترخاء. يصبح الفرد أكثر وعيًا بأفكاره التي تسبب له الضغوط النفسية.
 - تنظيم الوقت: يُعتبر تنظيم الوقت من أهم الأدوات التي تُساعد على إنجاز المهام والأهداف بفعالية وكفاءة. وقد عرفه "مارش" بأنه عملية تخطيط وتنظيم الوقت والسيطرة عليه لتجنب إهداره. بينما يرى "لويس بون" و"ديفيد" أنه توزيع الوقت بفعالية بين المهام المختلفة لإنجازها في الوقت المناسب. أما "زبدان" فيعرفه بأنه حصر الوقت وتحديده وتنظيمه وتوزيعه بشكل مناسب مع استثمار أمثل لكل لحظة لتحقيق الأهداف المرجوة. ويضيف "غرايبة" أن تنظيم الوقت يعني تنظيم العمل والتحكم فيه وفق جدول زمني محدد.

يُساعد تنظيم الوقت على:

- زيادة الإنتاجية وإنجاز المهام بفاعلية.
- تخفيف التوتر والقلق الناتج عن ضغوط العمل.
- تحسين التوازن بين العمل والحياة الشخصية.
- تحقيق الأهداف بفاعلية وكفاءة.

بالتأكيد، إليك إعادة صياغة للنص مع بعض التعديلات لتوضيح الأفكار وتنظيمها بشكل أفضل:

يعتبر مفهوم إدارة الوقت من المفاهيم الهامة في حياتنا الشخصية والمهنية، حيث يساعدنا على تحقيق أهدافنا بفاعلية وكفاءة. وقد تعددت تعريفات هذا المفهوم، فمنهم من يرى أنه الاستخدام الأمثل للوقت والموارد المتاحة لتحقيق الأهداف المرجوة ضمن إطار زمني محدد (1996). ويرى آخرون، مثل العقيد (2001)، أن إدارة الوقت هي استثمار للوقت والمواهب الشخصية لتحقيق الأهداف الهامة مع الحفاظ على التوازن بين العمل والحياة الخاصة، ومتطلبات الجسد والروح والعقل.

يقدم لنا ماكزري (Machenzie) في كتاب (1990) مجموعة من النصائح القيمة لتحسين إدارة الوقت، وتتلخص في الآتي:

- تحديد الأولويات: يجب تحديد الأولويات في المهام والأهداف، وترتيبها حسب أهميتها.
- البدء بالأهم: البدء بالمهام ذات الأولوية القصوى، وتجنب التسويف والتأجيل.
- مكافحة التسويف: يجب مقاومة عادة التسويف، والعمل على إنجاز المهام في وقتها المحدد.
- تقسيم المهام: تقسيم المهام الكبيرة والصعبة إلى مهام أصغر وأسهل، لتسهيل إنجازها.
- التفكير الهادئ: تخصيص وقت للتفكير والتخطيط، حتى لو كان ذلك صعباً في بعض الأحيان.
- إيجاد مكان هادئ: البحث عن مكان هادئ ومنعزل لإنجاز المهام التي تتطلب تركيزاً عالياً.
- قول "لا": تعلم قول "لا" للمهام غير الضرورية، أو التي تعيق إنجاز المهام الهامة.
- تفويض المهام: تفويض بعض المهام إلى الآخرين، إذا كان ذلك ممكناً.
- تجميع المهام المتشابهة: تجميع المهام المتشابهة معاً، وإنجازها في وقت واحد لتوفير الوقت والجهد.
- تقليل المهام الروتينية: تقليل الوقت المخصص للمهام الروتينية، وإعطائها الوقت الذي تستحقه فقط.
- تجنب الكمالية: تجنب السعي إلى الكمال في كل شيء، لأن ذلك قد يؤدي إلى إضاعة الوقت والجهد في التفاصيل غير الهامة.
- تجنب ازدحام البرنامج: تجنب وضع برنامج مزدحم بالمهام، لأن ذلك قد يؤدي إلى الإرهاق وعدم القدرة على إنجاز المهام بفاعلية.

استراتيجيات إضافية لتنظيم الوقت:

بالإضافة إلى ذلك، تقدم لوري وميشيل (Laurie & Michelle) في كتابهما (1999) بعض الاستراتيجيات الفعالة لتنظيم الوقت، وهي:

- الوعي بالذات: فهم نقاط القوة والضعف في إدارة الوقت، والعمل على تطويرها.
- استخدام الوقت بفعالية: استغلال الوقت المتاح بشكل فعال، وتجنب الأنشطة التي تضيع الوقت.
- تحديد الأهداف: تحديد الأهداف بوضوح، والتركيز على تحقيقها.

المراقبة الذاتية: تُعد المراقبة الذاتية أداة قوية للتعامل مع الضغوط النفسية والتوتر. يمكن للفرد استخدام شاشة تصوير لتتبع أنشطته اليومية، وتسجيل ردود أفعاله الجسمية أثناء تعرضه للضغوط، مثل ارتفاع حرارة الجسم وتوتر العضلات. كما يمكن استخدام تقنيات الاسترخاء الذاتي ل تهدئة الجسم والعقل، مثل ترديد عبارات إيجابية والتنفس العميق.

ممارسة الهوايات: تُعتبر ممارسة الهوايات منفذاً هاماً للتعبير عن الذات وتخفيف التوتر. يمكن للأفراد الاستمتاع بأنشطة مثل الرسم، وسماع الموسيقى، وكتابة الشعر، أو حتى الابتكار والتجديد في مجالاتهم الخاصة. تساعد هذه الأنشطة على صرف ذهن عن الضغوط اليومية وتحسين الحالة المزاجية.

النظام الغذائي: يلعب النظام الغذائي الصحي دوراً حيوياً في الحفاظ على صحة الجسم والعقل. يجب تناول الأطعمة المتوازنة والغنية بالعناصر الغذائية الضرورية، مثل البروتينات والنشويات والفيتامينات والمعادن. كما يُنصح بتناول الطعام ببطء ومضغه جيداً. وعندما يقترن النظام الغذائي الجيد بالتمارين الرياضية المنتظمة، فإنه يُساهم في تحسين الصحة العامة ومقاومة الضغوط النفسية.

ممارسة التمارين الرياضية: تلعب التمارين الرياضية دوراً هاماً في تخفيف الضغط النفسي، حيث تعتبر منفذاً للطاقة الجسمية الكامنة. فعندما لا يتم التعبير عن هذه الطاقة، فإنها تتسبب في التوتر. ويساعد تفرغ هذه الطاقة من خلال التمارين الرياضية على تشتيت العقل وتحويله إلى أنشطة مفيدة أخرى بعيداً عن الإحباطات والضغوط التي ترهق الجسم وتجعله في حالة تأهب دائم.

تؤدي التمارين الرياضية إلى خفض الضغط النفسي بطرق متنوعة، فهي تعمل على تقليل معدل ضربات القلب والتنفس بشكل ملحوظ لدى الأفراد الذين يمارسونها بانتظام. كما أنها تمنح الفرد شعوراً بالراحة والاسترخاء.

التأمل: التأمل هو أسلوب يعتمد على إعادة تركيز الانتباه، مما يؤدي إلى حالة شعورية متغيرة. وفي معظم أشكال التأمل، يقوم الشخص بتكرار صوت أو كلمة أو مقطع معين، أو يركز انتباهه على صورة محددة.

يرى كورهن (Krohne, 1986) أن التأمل يعتبر أسلوباً فعالاً لمساعدة الفرد على الاسترخاء وخفض الضغط النفسي. ويمكن أن يكون التأمل مفيداً أو ضاراً في بعض الأحيان. فهو يسمح للفرد بالتنفيس عن مشاعره، ولكنه قد يكون ضاراً إذا أصبح بديلاً عن العمل والمسؤوليات الأخرى، حيث يتحول إلى قوة مدمرة في حياة الأفراد.

العلاج الديني:

ذكر الله: الذكر يمنح الطمأنينة والراحة للقلوب، مصداقاً لقوله تعالى: "الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۖ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" (الرعد: 28).

القلب الذي يلجج بذكر الله يكون أكثر قدرة على تحمل ضغوط الحياة ومواجهتها بثبات.

الإيمان بالقضاء والقدر: يعني ذلك إدراك المؤمن بأن مجريات الأمور كلها بيد الله، وأن كل ما يحدث في الكون هو بمشيئته وإذنه، مهما كانت الظروف والأحوال.

كما قال تعالى: "وَاللَّهُ غَالِبٌ عَلَى أَمْرِهِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ" (يوسف: 21).

الدعاء:

الدعاء هو سلاح المؤمن في مواجهة الصعاب، وملجأه عند الشدائد. ففيه يتوجه العبد إلى ربه ليطلب منه العون والتوفيق، وكشف الضر، ودفع المكروه.

قال تعالى: "أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ" (النمل: 62).

وقال تعالى: "وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ" 1 (البقرة: 186).

الصبر هو السلاح الأمثل لمواجهة الأوقات الصعبة والتحديات التي تواجهنا في الحياة. إنه نصف الإيمان، كما وصفه الله تعالى في القرآن الكريم. وقد ذكر الله تعالى الصابرين في آيات كثيرة، مبيناً فضلهم ومكانتهم عنده (عباس الخفاف، 2019).

الخلاصة:

خلال دراستنا لموضوع الضغط النفسي، نلاحظ أنه يؤثر بشكل كبير على حياة الفرد، وخاصة المراهقين. صحيح أن تجنب هذا الضغط أمر صعب، إلا أنه من الممكن التخفيف من حدته وتقليل تأثيره السلبي على صحة الفرد النفسية والعقلية والجسدية. ويمكن تحقيق ذلك من خلال اتباع الأساليب المناسبة للوقاية والعلاج.

ثانياً: السلوك العدواني

تمهيد

1. مفهوم السلوك العدواني
2. أسباب السلوك العدواني
3. مظاهر السلوك العدواني
4. محددات السلوك العدواني
5. أشكال السلوك العدواني
6. وظائف السلوك العدواني
7. النظريات المفسرة للسلوك العدواني
8. تأثير السلوك العدواني على الطلاب و التلاميذ
9. طرق الوقاية من السلوك العدواني
10. علاج السلوك العدواني

خاتمة

تمهيد:

يُعتبر السلوك العدواني جزءاً من الطبيعة البشرية، لكنه يظهر بشكل ملحوظ لدى بعض الطلاب والأفراد الذين يعانون من اضطرابات سلوكية وعاطفية. العدوانية تتخذ أشكالاً متنوعة، بعضها يُعتبر مقبولاً وضرورياً، مثل الدفاع عن النفس عند التعرض للخطر، أو الدفاع عن حقوق الآخرين عند انتهاكها. هذا النوع من العدوان يُعتبر قوة إيجابية تدفع الفرد إلى حماية نفسه ومن حوله.

مع ذلك، هناك أشكال أخرى من العدوان تُعتبر غير مقبولة ومزعجة، مثل العدوان الجسدي أو اللفظي غير المبرر، والذي يهدف إلى إلحاق الأذى بالآخرين. هذا النوع من العدوان يمكن أن يكون له آثار سلبية على الفرد والمجتمع، حيث يؤدي إلى مشاكل في العلاقات الاجتماعية، والتسرب من المدرسة، وحتى الانخراط في سلوكيات إجرامية. لهذا السبب، يولي علماء النفس اهتماماً كبيراً بدراسة السلوك العدواني، بهدف فهم أسبابه وعوامله المؤثرة، وتطوير طرق فعالة للتعامل معه وتعديله.

سنتناول في هذا الفصل مفهوم السلوك العدواني بشكل مفصل، حيث سنتطرق إلى مفهوم السلوك العدواني وأسبابه ومظاهره، بالإضافة إلى ذلك، سنتناول النظريات المفسرة لهذا السلوك وطرق الوقاية وعلاج منه.

1. مفهوم السلوك العدواني:

السلوك العدواني هو نمط سلوكي معقد يتجلى في أشكال مختلفة، بدءاً من التعبير اللفظي وصولاً إلى الأفعال الجسدية المؤذية. يتناول هذا النص مفهوم السلوك العدواني بتفصيل، مستعرضاً تعاريفه اللغوية والاصطلاحية، وآراء علماء النفس البارزين حوله.

1.1 لغة:

أصل كلمة "عدوانية" مشتق من "العدوان"، ويعني الظلم الصريح وتجاوز الحد.

في اللغة العربية، يُقال "عدا عليه" بمعنى ظلمه وتعدى عليه، والعداوة تعني الخصومة والمباعدة.

في القرآن الكريم، وردت كلمة "عادون" بمعنى متجاوزون للحد في قوله تعالى: "بل أنتم قوم عادون" (الشعراء، 166).

أما مصطلح "العدوانية" في اللغة اللاتينية، فيعني "المشي نحو" (it do item)، ويعكس هذا المعنى فكرة التقدم أو التوجه نحو هدف ما، قد يكون إيجابياً أو سلبياً.

2.1 اصطلاحاً:

تُعتبر العدوانية من أكثر الموضوعات تعقيداً في الدراسات النفسية والاجتماعية، وذلك لصعوبة وضع تعريف جامع مانع لها. ويرجع هذا التعقيد إلى عدة عوامل، منها:

- تداخل العدوانية مع مفاهيم أخرى: مثل الغضب والعنف والإيذاء، مما يجعل التمييز بينها صعباً في بعض الأحيان.
- تنوع أشكال العدوانية: فقد تكون العدوانية جسدية أو لفظية أو نفسية، وقد تكون مباشرة أو غير مباشرة، مما يزيد من صعوبة تحديدها وتعريفها.
- تأثير العوامل الثقافية والاجتماعية: على التعبير عن العدوانية، حيث تختلف المجتمعات في تقبلها لأشكال معينة من العدوانية، مما يجعل التعريف العالمي أمراً صعباً.
- تتداخل العدوانية مع العديد من العلوم، مثل علم النفس (بفرعيه السوي والمرضي)، وعلم وظائف الأعصاب، وعلم الاجتماع، والأنثروبولوجيا.
- يُشبه أنتوني ستور العدوانية بحقيبة ممزقة لكثرة ما تحتويه من تفسيرات ومفاهيم مختلفة، وهذا يعكس التنوع الكبير في الآراء حول طبيعة العدوانية وأسبابها.
- يصف باندورا السلوك العدواني بأنه "غابة علم المعاني" لكثرة المفاهيم والنظريات التي تناولته، وهذا يشير إلى أن العدوانية مفهوم معقد ومتشعب، ويصعب فهمه من زاوية واحدة.

تعريفات الباحثين للعدوانية:

- مأمون صالح (2008): العدوانية هي سلوك تغلب عليه صفات العدوان والتدمير والتخريب، وقد يقارب مصطلح الشخصية المضادة للمجتمع أو الإجرامية. ويركز هذا التعريف على الجانب السلبي للعدوانية، حيث يعتبرها سلوكاً هداماً يهدف إلى إيذاء الآخرين أو تدمير الممتلكات.
- بدوي (1997): العدوانية هي إيذاء الذات أو الآخرين أو ما يحل محلها من رموز، وتعتبر تعويضاً عن الحرمان الذي يشعر به الشخص المعتدي. ويرى هذا التعريف أن العدوانية قد تكون موجّهة نحو الذات، كنوع من جلد الذات أو إيذاء النفس، وقد تكون موجّهة نحو الآخرين، كنوع من التعبير عن الغضب أو الإحباط.
- جابر عبد الحميد جابر وعلاء الدين كفاقي (1993): العدوانية سلوك مدفوع بالغضب والكراهية والمنافسة الزائدة، ويتجه إلى الإيذاء أو التخريب أو هزيمة الآخرين، وفي بعض الأحيان يتجه إلى الذات. ويشير هذا التعريف إلى أن العدوانية قد تكون ناتجة عن مجموعة من العوامل، مثل الغضب والكراهية والمنافسة، وقد تكون موجّهة نحو الذات أو نحو الآخرين.
- الصيرفي (1990): العدوانية هي الميل للاعتداء، والتشاجر، والانتقام، والمشاكسة، والمعادنة، والميل للتحدي، والتلذذ من نقد الآخرين وكشف أخطائهم، والاتجاه نحو التعذيب والتنغيص والتشهير وإثارة الفتن، وتتميز بالنوبات الغضبية. ويركز هذا التعريف على الأشكال المختلفة التي قد تتخذها العدوانية، مثل الاعتداء الجسدي أو اللفظي، والانتقام، والتنمر، وغيرها.
- اسكالونا سيبيل (1986): العدوانية كأمر عام تظهر بأشكال مختلفة، مثل العض، والرفس، والطعن، والقتل، والهجم، والسب، والتشهير، وشن الحروب، وحرب العصابات، وقد تتجه إلى الإنسان أو الحيوان أو إلى موضوع علمي أو مسألة هندسية أو الطبيعة أو الأشياء بإتلافها. ويشير هذا التعريف إلى أن العدوانية قد تكون موجّهة نحو أي شيء، وقد تتخذ أشكالاً مختلفة ومتنوعة.
- سعد المغربي (1987): العدوانية هي الميل للقيام بالعدوان، وميل لفرض الشخص أفكاره ومصالحه على الآخرين، وقد يصل إلى التسلط في الجماعة. ويركز هذا التعريف على الجانب الاجتماعي للعدوانية، حيث يعتبرها سلوكاً يهدف إلى فرض السيطرة والنفوذ على الآخرين (شيلي، 2014).
- تعريف سيزر (Seasar): يرى سيزر أن العدوان هو استجابة فطرية متعلمة تتطور مع نمو الطفل، خاصة في سنته الثانية. ويتحول العدوان في هذه المرحلة إلى سلوك وظيفي يرتبط شرطياً بإشباع الحاجات الأساسية للطفل.
- تعريف كيلي (Kelley): يعتبر كيلي العدوان سلوكاً ينشأ عن حالة عدم توافق بين الخبرات السابقة للفرد والخبرات والحوادث الحالية. ويؤدي استمرار هذه الحالة إلى شعور الفرد بالإحباط، مما ينتج عنه سلوكيات عدوانية تهدف إلى تغيير الواقع ليصبح متوافقاً مع خبرات الفرد ومفاهيمه.
- تعريف فيشباخ (Feshbach): يعرف فيشباخ العدوان بأنه أي سلوك ينتج عنه إيذاء لشخص آخر أو إتلاف لشيء ما. ويشمل ذلك السلوك التخريبي الموجه نحو الأشياء.

- تعريف ألبرت باندورا (Bandura): يرى باندورا أن العدوان هو سلوك يهدف إلى إحداث نتائج تخريبية أو مكروهة، أو إلى السيطرة على الآخرين بالقوة الجسدية أو اللفظية. ويُعرف هذا السلوك اجتماعيًا بأنه عدواني (الفسفوس، 2006).

يُعرف العدوان أيضًا بأنه السلوك الذي يؤدي إلى إلحاق الأذى بالآخرين، سواء كان نفسيًا (مثل الإهانة والشتيم) أو جسديًا (مثل الضرب والعراك). وقد يكون العدوان مظهرًا سلوكيًا للتنفيس الانفعالي أو الإسقاط لما يعانيه الفرد من أزمات حادة.

2. أسباب السلوك العدواني:

للسلوك العدواني أضرار جسمية ومعنوية بليغة على نفسية الفرد والمحيطين به، وهو يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالحالة النفسية لدى الفرد وقد أصبح أحد أهم المشكلات السلوكية والانفعالية حيث يزداد انتشاراً في الآونة الأخيرة. يمكن تقسيم أسباب السلوك العدواني إلى الأسباب التالية:

أولاً: أساليب المعاملة الأسرية (التنشئة الوالدية):

يكتسب الطفل السلوك العدواني من الأسرة بالطرق التالية:

- الشعور بالإهانة وعدم القبول: عندما يشعر الطفل منذ صغره بأنه غير مرغوب فيه من والديه، وأنه يعيش في جو أسري عدائي بسبب معاملة والديه له، فإن ذلك يولد لديه شعوراً بالإهانة وعدم القبول، مما يجعله أكثر عرضة للسلوك العدواني.
- الإهمال: وهذا الأسلوب يقوم على نبذ الطفل وإهماله، وتركه دون رعاية أو تشجيع أو إثابة على السلوك المرغوب، أو محاسبة أو عقاب على السلوك الخاطئ، والنبذ قد يكون صريحاً وقد يكون غير صريح. فالإهمال يجعل الطفل يشعر بأنه غير مهم، مما يولد لديه شعوراً بالإحباط واليأس، ويدفعه إلى البحث عن طرق أخرى لجذب الانتباه، قد يكون من بينها السلوك العدواني.
- التدليل الزائد: التدليل هو تحقيق جميع رغبات الطفل وبالطريقة التي يريدها، وعدم تحميله أي مسؤوليات تتناسب مع عمره. التدليل الزائد يجعل الطفل يشعر بأنه محور الكون، وأنه يستحق كل شيء يريده، وعندما يصطدم بالواقع الذي لا يلي كل رغباته، فإنه قد يلجأ إلى السلوك العدواني للحصول على ما يريد.
- التذبذب في المعاملة: التذبذب هو التقلب في معاملة الطفل بين اللين والشدّة، يُثاب مرة على العمل ويُعاقب مرة أخرى عليه. وهذا الأسلوب من أكثر الأساليب خطورة على الطفل وصحته النفسية، حيث أن عدم الثبات في الأسلوب والتنقل بين الثناء والذم، والتعزيز والعقاب، واللين والشدّة، يجعل شخصية الطفل مضطربة وغير قادرة على التكيف مع المواقف المختلفة.

ثانياً: العوامل والظروف المجتمعية

- البيئة العدوانية: للبيئة العدوانية أثرها المباشر على سلوك الطفل، ثم على سلوكه بعد ذلك في رشده واكتمال نضجه، ولذلك يهتم الأخصائيون بمعرفة حقائق تلك البيئة حتى يكتشفوا مظاهرها ليتحكموا بها ويحولوها إلى بيئة مساعدة ليتحقق السلوك السوي للفرد، والبيئة العدوانية هي البيئة التي تصيب الشخص بالإحباط، والإحباط يحوله إلى عدواني. ويختلف مدى الإحباط من مكان لآخر لأنه يرتبط بمدى ما لا يتحقق من الاحتياجات والرغبات للشخص. فالأطفال الذين يعيشون في بيئات عنيفة أو مليئة بالمشاكل الأسرية، يكونون أكثر عرضة لتعلم السلوك العدواني وتقليده.
- البيئة المدرسية: تتعدد المتغيرات المرتبطة بظروف العملية التربوية داخل المدرسة في علاقتها بالسلوك العدواني للتلاميذ، فوجد حافظ قاسم في دراسة عن الإحباط والعدوان أنه كلما زاد عدد تلاميذ الفصل، كلما أدى ذلك إلى نشوء الاحتكاكات والتوترات بينهم، وكلما أدى ذلك إلى زيادة نزعاتهم العدوانية، فضلاً على أن زيادة عدد الطلاب أي ارتفاع كثافة الفصل غالباً ما تجعل عملية ضبط المدرس وغيره للنظام أمراً عسيراً مما يفسح المجال للتجاوزات العدوانية. فالمدارس التي تعاني من الاكتظاظ، أو التي تستخدم أساليب تربوية خاطئة، أو التي لا تهتم بمشاعر الطلاب واحتياجاتهم، قد تكون بيئة خصبة للسلوك العدواني.
- التعصب وعدم التمسك بالقيم: إن مركز مشكلة التعصب الذي تدور حوله كل مظهره إنما هو العدوان وقابليته للنقل. فالأشخاص المتعصبون لجماعاتهم أو أفكارهم، يكونون أكثر عرضة لممارسة العدوان ضد الآخرين الذين يختلفون معهم (الزهراني، 2021).

3. مظاهر السلوك العدواني:

- نوبات غضب وإحباط مصحوبة بمشاعر الخجل والخوف.
- تزايد نوبات السلوك العدواني نتيجة للضغوط النفسية المتواصلة أو المتكررة.
- الاعتداء على الأقران باستخدام اليدين أو الأظافر أو الرأس.
- الاعتداء على ممتلكات الغير والاحتفاظ بها أو إخفاءها بقصد الإزعاج.
- كثرة الحركة وعدم أخذ الحيطة لاحتمالات الأذى والإيذاء.
- عدم القدرة على قبول التصحيح.
- سرعة الغضب والانفعال والضجيج.
- توجيه الشتائم والألفاظ النابية.
- إحداث الفوضى في الصف عن طريق الضحك والكلام واللعب وعدم الانتباه.
- عدم الانتظام في المؤسسة ومقاطعة المعلم أثناء الشرح (وزتني، 2020).

4. محددات السلوك العدواني:

المحددات الاجتماعية:

- الاستفزاز: يمكن أن يكون الاستفزاز من قبل الآخرين عاملاً محفزاً للسلوك العدواني.

○ الإحباط: الشعور بالإحباط وعدم القدرة على تحقيق الأهداف قد يدفع الطفل إلى استخدام العدوان كوسيلة للتعبير عن مشاعره.

○ التعرض لنماذج عدوانية: الأطفال الذين يشاهدون سلوكاً عدوانياً في محيطهم (مثل الأسرة أو وسائل الإعلام) قد يميلون إلى تقليد هذا السلوك.

المحددات البيئية:

- الضوضاء: يمكن أن تزيد الضوضاء من التوتر والقلق، مما يجعل الطفل أكثر عرضة للانفعال والتصرف بعدوانية.
- الحرارة: الحرارة الشديدة قد تؤدي إلى زيادة التهيج والعصبية، مما يزيد من احتمالية السلوك العدواني.
- الازدحام: الشعور بالازدحام وعدم وجود مساحة شخصية يمكن أن يزيد من التوتر والإحباط، مما قد يؤدي إلى سلوك عدواني. (رمضان ، 2017).

5. أشكال السلوك العدواني:

1.5. أشكال العدوان من حيث أسلوبه وطبيعته:

العدوان البدني (الجسدي): يشير إلى السلوك الجسدي الذي يهدف إلى إيذاء الذات أو الآخرين، سواء كان ذلك عن طريق الضرب، الركل، شد الشعر، العض، أو أي أفعال أخرى مؤذية. غالباً ما يصاحب هذا النوع من العدوان نوبات غضب شديدة ويكون موجهاً ضد مصدر العنف.

العدوان اللفظي (الشفوي): يتضمن التهديد باستخدام العنف أو أي نوع آخر من الأذى اللفظي أو الجسدي، دون استخدام فعلي للعنف. يعتبر هذا النوع من العدوان بمثابة اختبار لقدرات الآخرين قبل اللجوء إلى العدوان البدني الفعلي. يشمل العدوان اللفظي استخدام الكلمات والألفاظ المهينة، والتحقير، والنبذ.

العدوان الرمزي: يتمثل في استخدام طرق تعبيرية أو رمزية للتعبير عن التهديد أو الاحتقار أو النبذ. يشمل هذا النوع من العدوان لغة الجسد، مثل الامتناع عن النظر إلى الشخص الآخر، أو تجاهل ما يقدمه، أو النظر إليه بطريقة مهينة.

2.5. أشكال العدوان من حيث مشروعيتها:

العدوان المشروع: هو العدوان الذي يتم استخدامه في الدفاع عن النفس، أو الوطن، أو العرض، أو من قبل رجال الشرطة في القبض على المجرمين.

العدوان غير المشروع: هو العدوان الذي يخالف القوانين والأعراف والتقاليد والمعايير الاجتماعية، ويهدف إلى إيذاء الآخرين والسيطرة عليهم.

3.5. أشكال العدوان من حيث الأفراد المشاركين فيه:

العدوان الفردي: هو العدوان الذي يوجهه فرد ضد فرد آخر، ويحدث غالبًا في الحياة اليومية. الأفراد الذين يمارسون هذا النوع من العدوان يميلون إلى استخدام العنف لتحقيق أهدافهم.

الفئة الأولى: يعتبر العدوان جزءًا أساسيًا من سلوكهم لتحقيق أهدافهم ومطالبهم، وقد يكونون من ذوي السلطة والنفوذ.

الفئة الثانية: يستخدمون العدوان لتعزيز ثقتهم بأنفسهم أمام الآخرين، كنوع من التعويض عن ضعفهم.

الفئة الثالثة: يتميزون بشخصية عنيفة، ولا يهتمون إلا بأنفسهم ومطالبهم، ويجدون متعة في ممارسة العدوان.

العدوان الجمعي (الجماعي): هو العدوان الذي تقوم به جماعة ترفض وضعًا قائمًا، وتقوم بمناهضته.

وهناك من يقسم العدوان إلى نوعين:

العدوان المباشر: وهو الذي يستهدف الشخص أو المصدر الذي يُراد إلحاق الأذى به بشكل مباشر.

العدوان غير المباشر: وفيه يتم استخدام وسيط أو طريقة غير مباشرة لإلحاق الأذى بالهدف المقصود.

بالإضافة إلى هذين النوعين، يُعتبر الاستغلال الجنسي شكلاً من أشكال العدوان، رغم أن البعض قد يُدرجه تحت العدوان الجسدي. إلا أنه في هذا النوع، لا يكون الهدف هو إلحاق الأذى بالطفل بشكل مباشر، بل هو إشباع لرغبات مَرَضِيَّة لدى الشخص البالغ (زيدي ولشهب، 2013).

6. وظائف السلوك العدواني:

لا يمكن إنكار أهمية العدوان في تطور البشرية وتقدمها. فقد ساهم في ترسيخ مكانة الإنسان في بيئته، وسيطرته على قوى الطبيعة، وتحقيق أهدافه. وبدونه، لربما انقرض الإنسان منذ القدم. إلا أن هذا لا يعني أن العدوان يقتصر على التدمير والتخريب. بل هو قوة دافعة للنمو والسيادة. فالفرد الذي يُعطَل عن تحقيق أهدافه، غالبًا ما يلجأ إلى الغضب والعنف. وبما أن الهدف الأساسي للعدوان هو بقاء الكائن الحي ومواجهة التحديات البيئية التي تهدد وجوده، فهو ضروري للإنسان من أجل البقاء على قيد الحياة. ولكن، يجب أن نتأكد من توجيهه بشكل بناء يخدم البشرية، لا أن يدمرها.

يمكن تلخيص وظائف السلوك العدواني كالتالي:

- الدفاع عن النفس: حماية الذات من الأخطار المادية والمعنوية التي تهدد حياة الإنسان وقيمه.
- تخفيف التوتر والقلق: التعبير عن النزعات العدوانية بطرق مقبولة أو بناءة، بدلًا من كبتها وتراكمها.
- مواجهة مصادر الإحباط والألم: مهاجمة الأسباب التي تمنع الإنسان من تحقيق حاجاته وإشباع رغباته.

- تحقيق الحاجات الأساسية: الحصول على ما يحتاجه الإنسان من حب وحرية وانتماء، وهي حاجات ضرورية لوجوده.
- تأكيد الذات والتفوق: مساعدة الفرد على تخطي الصعاب، وإثبات جدارته، وتعزيز مكانته المتميزة عن الآخرين (ورغي ، 2016).

7. النظريات المفسرة للسلوك العدواني:

تتعدد النظريات التي تفسر السلوك العدواني بسبب تنوع أشكال ودوافع العدوان. فيما يلي عرض لبعض هذه النظريات:

1.7. نظرية التحليل النفسي:

1.1.7. فرويد والنظرة التحليلية للعدوان: يرى فرويد أن العدوانية غريزة فطرية توجه إما نحو العالم الخارجي أو الذات، وهي في كثير من الأحيان تخدم بقاء الفرد. يمكن تقسيم محاولات فرويد لتفسير العدوان إلى ثلاث مراحل، حيث أضاف في كل مرحلة رؤى جديدة دون التخلي عن الأفكار السابقة:

المرحلة الأولى (1905): العدوان كجزء من الجنسية الذكرية

في هذه المرحلة، اعتبر فرويد العدوان جزءًا طبيعيًا من الجنسية الذكرية، حيث يسعى لتحقيق أهدافه بالتوحد مع موضوع جنسي مرغوب فيه. يرى فرويد أن "جنسية معظم الكائنات البشرية من الذكور تحتوي على عنصر العدوانية، وهي رغبة للإخضاع والدلالة البيولوجية لها، ويبدو أنها تتمثل في الحاجة إلى التغلب على مقاومة الشيء الجنسي بوسائل تختلف عن عملية التغزل وخطب الود".

المرحلة الثانية (1915): العدوان كآلية دفاع عن الأنا

في هذه المرحلة، وسع فرويد مفهومه للعدوان، حيث ميز بين غرائز الأنا وغرائز الجنس. واعتبر أن العدوان يمكن أن يكون آلية دفاعية للأنا لحماية الذات من المؤثرات الخارجية التي تهددها. يرى فرويد أن "الأنا تكره وتمقت وتتابع بهدف تدمير كل الأشياء التي تمثل المصدر للمشاعر الساخطة عليها، دون أن تأخذ في الحسبان إذا ما كانت تعني إحباطًا للإشباع الجنسي أو إشباع احتياجات حفظ الذات".

المرحلة الثالثة (1920): العدوان كغريزة الموت

في هذه المرحلة، قدم فرويد تصنيفًا جديدًا للغرائز، حيث قسمها إلى غرائز الحياة (الإيروس) وغرائز الموت (الثاناتوس). واعتبر أن العدوان هو تعبير عن غريزة الموت، حيث يسعى الفرد إلى تدمير الذات أو الآخرين.

2.1.7. نظرية ميلاني كلاين: ترى ميلاني كلاين أن غريزة الموت ليست فطرية بل هي حقيقة ملموسة اكتشفتها من خلال عملها. حيث أفنعتها مشاهداتها الإكلينيكية بأن غريزة الموت هي غريزة أولية وحقيقة يمكن ملاحظتها، وتظهر في مقاومتها لغريزة الحياة. وتعتبر كلاين أن الطمع والغيرة والحسد تعبيرات عن غريزة الموت.

أهداف العدوان عند كلاين:

- الاستحواذ على كل الخير (الجشع).
- أن تكون طيبًا مثل الشيء (الحسد).
- إزاحة المنافس (الغيرة).

ترى كلاين أن تدمير الشيء وصفاته أو ممتلكاته يمكن من خلاله الوصول إلى إشباع الرغبة، وإذا لم تتحقق الرغبة يظهر شعور الكراهية.

2.7. النظرية السلوكية: يرى السلوكيون أن العدوان هو سلوك متعلم يمكن اكتشافه وتعديله وفقًا لقوانين التعلم. وتركز بحوثهم على أن السلوك متعلم من البيئة، وأن الخبرات المختلفة التي اكتسب منها الشخص السلوك العدواني تم تعزيزها، مما يدعم ظهور الاستجابة العدوانية كلما تعرض لموقف ما. وقد أثبت رائد السلوكية "جون واطسون" أن الفوبيا مكتسبة ويمكن علاجها وفقًا للعلاج السلوكي الذي يعتمد على تغيير النموذج المتعلم غير السوي وإعادة بناء نموذج تعلم جديد سوي.

3.7. نظرية التعلم الاجتماعي: يعرف أصحاب هذه النظرية السلوك العدواني بأنه سلوك متعلم، حيث يتعلم الفرد الكثير من أنماطه السلوكية عن طريق مشاهدة الآخرين، خاصة عند الأطفال الذين يتعلمون العدوان من خلال ملاحظة نماذج العدوان عند الوالدين والمدرسين والأصدقاء. وإذا عوقب الطفل على السلوك المقلد فإنه لا يميل إلى تقليده مرة أخرى، أما إذا كوفئ عليه فإنه يزداد عدد مرات التقليد لهذا السلوك.

يميز باندورا بين اكتساب الفرد للسلوك وتأديته له، فتأدية السلوك تعتمد على توقعات الفرد من نتائج التقليد وعلى نتائج السلوك نفسه. فإذا توقع الفرد أن تقليده لسلوك ما سيعود عليه بنتائج سلبية، فإن احتمالات تقليده ستقل، أما إذا توقع أن التقليد سيعود عليه بنتائج إيجابية فإن احتمالات التقليد ستزيد.

يعتبر ألبرت باندورا واضع أسس نظرية التعلم الاجتماعي أو ما يعرف أيضًا بالتعلم من خلال الملاحظة. تعتبر نظرية التعلم الاجتماعي، التي وضعها ألبرت باندورا، من أهم النظريات التي تفسر كيف يتعلم الأفراد، وخاصة الأطفال، السلوكيات من خلال ملاحظة الآخرين وتقليدهم.

التعلم بالملاحظة: آلية رئيسية لاكتساب السلوك

ملاحظة النماذج: يتعلم الأفراد عن طريق ملاحظة سلوكيات الآخرين، سواء كانت إيجابية أو سلبية. وعندما يرون نتائج إيجابية لسلوك معين، تزيد احتمالية تقليدهم له.

التعلم التلقائي: غالبًا ما تحدث عملية التعلم بالملاحظة بشكل عفوي ودون قصد.

تجربة باندورا الشهيرة: أظهرت دراسة قام بها باندورا وزملاؤه أن الأطفال الذين شاهدوا سلوكًا عدوانيًا في فيلم أظهروا سلوكيات عدوانية أكثر من أولئك الذين شاهدوا فيلمًا محايدًا.

مكونات التعلم بالملاحظة: تشمل نظرية التعلم بالملاحظة ثلاثة عناصر أساسية:

المثيرات السابقة: الأحداث التي تسبق السلوك.

العمليات المعرفية: ما يدور في ذهن الشخص من إدراك ومشاعر وأفكار.

المثيرات اللاحقة: النتائج التي تترتب على السلوك.

أهمية السياق الاجتماعي في التعلم: يركز باندورا على أهمية التفاعل الاجتماعي في عملية التعلم، حيث يرى أن الشخصية تتشكل من خلال الملاحظة والتفاعل مع الآخرين. كما يؤكد على دور العمليات المعرفية مثل الانتباه والتذكر والتفكير في اكتساب السلوك وتوجيهه.

تفسير باندورا للعدوان: يرى باندورا أن السلوك العدواني يُكتسب في المقام الأول من خلال الملاحظة والتقليد، حيث يتعلم الأطفال هذا السلوك من خلال:

النماذج الأسرية: الآباء والأشقاء.

الأقران: الأصدقاء وزملاء الدراسة.

النماذج الرمزية: الشخصيات التي يشاهدونها في التلفزيون ووسائل الإعلام الأخرى.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن ينشأ السلوك العدواني من:

الخبرات السابقة: التعرض لمواقف عدوانية سابقة.

التعلم المباشر: التشجيع على القيام بأفعال عدوانية.

التعزيز والمكافآت: الحصول على مكافآت عند القيام بسلوك عدواني.

الإحباط: الشعور بالإحباط نتيجة لعدم تحقيق هدف ما.

4.7. نظرية الإحباط – العدوان: من أشهر علماء هذه النظرية نيل ميلر، روبرت سيزر، جون دولارد وآخرون. يركز هؤلاء العلماء على الجوانب الاجتماعية للسلوك الإنساني، وقدّمت هذه النظرية لأول مرة فكرة وجود علاقة بين الإحباط كمثير والعدوان كاستجابة.

جوهر النظرية:

- كل الإحباطات تزيد من احتمالية رد الفعل العدواني.
 - كل عدوان يفترض وجود إحباط سابق.
- العدوان هو أحد الاستجابات الشائعة للإحباط، ويشمل العدوان البدني واللفظي. غالبًا ما يتجه العدوان نحو مصدر الإحباط بهدف إزالة هذا المصدر أو التغلب عليه، أو كرد فعل انفعالي للضيق والتوتر المصاحب للإحباط (Mischel, 1981).

الأسس النفسية للعلاقة بين الإحباط والعدوان: تختلف شدة الرغبة في السلوك العدواني حسب كمية الإحباط الذي يواجهه الفرد. يتأثر الإحباط بثلاثة عوامل:

- شدة الرغبة في الاستجابة المحبطة.
 - مدى إعاقة الاستجابة المحبطة.
 - عدد مرات إحباط الاستجابة.
 - تزداد الرغبة في العمل العدواني ضد مصدر الإحباط، ويقل الميل للأعمال غير العدوانية تجاهه.
- يعتبر كف السلوك العدواني في المواقف المحبطة بمثابة إحباط آخر، مما يزيد من ميل الفرد للسلوك العدواني ضد مصدر الإحباط الأساسي وضد عوامل الكف. على الرغم من أن الموقف الإحباطي قد يتضمن عقابًا للذات، إلا أن العدوان الموجه ضد الذات لا يظهر إلا إذا تغلب على ما يمنعه، وهذا يحدث فقط إذا واجهت أساليب السلوك العدوانية الأخرى الموجهة ضد مصدر الإحباط الأصلي عوامل كف قوية.

الانتقادات الموجهة للنظرية:

- قد تحدث ردود أفعال عدوانية دون إحباط مسبق.
- قد تحدث استجابات عدوانية نتيجة للتقليد والملاحظة.
- العدوان يتوقف على عدة متغيرات أخرى مثل تبرير التوقعات، شدة الرغبة في الهدف، وغيرها.

5.7. نظرية العدوان الانفعالي: هي من النظريات المعرفية التي ترى أن العدوان قد يكون ممتعًا للبعض، حيث يستمتعون بإيذاء الآخرين بالإضافة إلى الفوائد الأخرى مثل إثبات القوة واكتساب المكانة الاجتماعية. يرون في العدوان وسيلة لتحقيق هذه المكاسب.

العدوان كمصدر للمتعة: ترى النظرية أن بعض الأفراد قد يجدون في إيذاء الآخرين متعة خاصة. وقد يعود ذلك إلى عدة أسباب، منها:

إثبات الذات: يرى البعض في العدوان وسيلة لإثبات رجولتهم وقوتهم وأهميتهم.

السيطرة: قد يستخدم البعض العدوان كوسيلة للسيطرة على الآخرين وإخضاعهم لإرادتهم.

المكانة الاجتماعية: في بعض الحالات، قد يُنظر إلى العدوان على أنه وسيلة لاكتساب مكانة اجتماعية مرموقة.

العدوان كاستجابة للضجر وعدم السعادة: تشير النظرية إلى أن العدوان قد يكون أيضاً استجابة لحالات الضجر وعدم السعادة. فقد يلجأ البعض إلى العدوان كوسيلة للتعبير عن مشاعرهم السلبية والتخلص من التوتر.

العدوان غير المتفكر فيه: تركز النظرية على أن العديد من الأفعال العدوانية تحدث بشكل تلقائي ودون تفكير مسبق. فالشخص الذي يشعر بالضجر أو الإهانة قد يلجأ إلى العدوان دون أن يخطط لذلك أو يفكر في عواقبه.

تأثير الأفكار على السلوك الانفعالي: لا تنكر النظرية تأثير الأفكار على السلوك الانفعالي. فالأشخاص الذين يشعرون بالإثارة أو الغضب قد يتأثرون بأفكارهم حول سبب إثارتهم وكيفية تفسيرهم لحالتهم الانفعالية

6.7. نظرية العدوان الإبداعي: العدوان الإبداعي هو نظام علاجي وطريقة للتعليم الذاتي طورها باخ لتحسين مهارات الناس في الحفاظ على علاقات صحية مع الآخرين. يركز هذا النظام على جميع أشكال العدوان البشري، سواء كانت مباشرة أو غير مباشرة، سلبية أو إيجابية، موجهة نحو الذات أو نحو الآخرين، فردية أو جماعية.

الأسس النظرية للعدوان الإبداعي: يرفض العدوان الإبداعي فكرة أن العدوان هو مجرد آلية دفاعية ضد عوامل الضغط مثل الخوف أو الشعور بالنقص أو الإحباط. بدلاً من ذلك، يركز على الاستفادة من الطاقة العدوانية البناءة. ينطلق العدوان الإبداعي من فرضية أن العدوان البشري، سواء كان فطرياً أو مكتسباً، يثار بسهولة نسبية. وبمجرد إثارته، يصبح من الضروري توجيهه والتعبير عنه بطرق بناءة.

آليات العدوان الإبداعي: يستخدم العدوان الإبداعي مجموعة متنوعة من الآليات لتحقيق أهدافه، بما في ذلك:

- إعادة التدريب المباشر: يتضمن هذا الأسلوب تغيير الطرق التي يعبر بها الأفراد عن مشاعرهم العدوانية من خلال تدريبهم على الاستجابات البديلة.
- أساليب العدوان المبدع: توفر هذه الأساليب منافذ آمنة للتعبير عن المشاعر العدوانية، مثل لعب الأدوار أو الكتابة أو الفن.
- الطقوس والتمارين التدريبية: تساعد هذه الطقوس والتمارين على تقليل الآثار الضارة للعدوان وتعزيز تأثيراته البناءة.

فوائد العدوان الإبداعي: تشمل فوائد العدوان الإبداعي ما يلي:

- تخفيف التوتر: يساعد التعبير عن المشاعر العدوانية بطرق بناءة على تخفيف التوتر والقلق.
- تحسين العلاقات: يمكن أن يؤدي العدوان الإبداعي إلى تحسين التواصل والتفاهم بين الأفراد.
- زيادة الثقة بالنفس: يساعد التعبير عن المشاعر العدوانية بطرق إيجابية على زيادة الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة.
- تعزيز النمو الشخصي: يمكن أن يؤدي العدوان الإبداعي إلى فهم أعمق للذات وللآخرين، مما يعزز النمو الشخصي والتطور.

تطبيقات العدوان الإبداعي: يستخدم العدوان الإبداعي في مجموعة متنوعة من الإعدادات، بما في ذلك:

- العلاج النفسي: يستخدمه المعالجون النفسيون كأداة لمساعدة الأفراد على التعامل مع مشاعرهم العدوانية بطرق صحية.
- التعليم: يمكن استخدام العدوان الإبداعي في الفصول الدراسية لمساعدة الطلاب على التعبير عن مشاعرهم وتطوير مهاراتهم الاجتماعية.
- المنظمات: يمكن استخدام العدوان الإبداعي في مكان العمل لتحسين التواصل وحل النزاعات (الفسفوس، 2006).

8. تأثير السلوك العدواني على الطلاب والتلاميذ:

يمثل السلوك العدواني لدى الطلاب و التلاميذ مشكلة معقدة تؤثر على جوانب متعددة من حياتهم. يمكن تصنيف هذه التأثيرات إلى أربعة مجالات رئيسية: السلوكي، التعليمي، الاجتماعي، والانفعالي.

أولاً: في المجال السلوكي:

يظهر السلوك العدواني في مجموعة متنوعة من التصرفات السلبية التي تؤثر على الطالب ومن حوله. تشمل هذه التصرفات:

- عدم المبالاة: فقدان الاهتمام بالدراسة أو الأنشطة المدرسية، وعدم الالتزام بالقواعد والتعليمات.
- عصبية زائدة: ردود فعل غاضبة ومتهورة تجاه المواقف والأشخاص، حتى وإن كانت بسيطة.
- مخاوف غير مبررة: الشعور بالخوف والقلق دون سبب واضح، مما يؤثر على قدرة الطالب على التركيز والمشاركة.
- مشاكل انضباطية: عدم القدرة على الالتزام بقواعد المدرسة، وكثرة المشاكل مع المعلمين والإدارة.
- عدم القدرة على التركيز: صعوبة في التركيز والانتباه أثناء الدروس، مما يؤثر على التحصيل الدراسي.
- تشتت الانتباه: سهولة تشتت الذهن بسبب المثيرات الخارجية، مما يجعل من الصعب إكمال المهام.
- السرقات: أخذ ممتلكات الآخرين دون إذن، بدافع الحاجة أو الرغبة في إيذاء الآخرين.
- الكذب: عدم قول الحقيقة، سواء لتجنب العقاب أو للحصول على ميزة غير مستحقة.
- القيام بسلوكيات ضارة: مثل تعاطي المخدرات أو الكحول، أو الانخراط في سلوكيات خطيرة أخرى.
- تحطيم الأثاث والممتلكات في المدرسة: تخريب الممتلكات العامة أو الخاصة، كوسيلة للتعبير عن الغضب أو الإحباط.

- عنف كلامي مبالغ فيه: استخدام كلمات مسيئة أو تهديدات تجاه الآخرين، بقصد إيذائهم أو تخويفهم.
- إشعال النيران واستخدام المفرقات النارية: سلوكيات خطيرة قد تؤدي إلى إصابات أو حرائق.
- التنكيل بالحيوانات: إيذاء الحيوانات بقصد أو بدون قصد، مما يدل على عدم التعاطف مع الكائنات الحية.

ثانياً: في المجال التعليمي:

بالإضافة إلى التأثيرات السلوكية، يؤدي السلوك العدواني إلى مشاكل أكاديمية وتراجع في التحصيل الدراسي، بما في ذلك:

- تدني التحصيل الدراسي: انخفاض في الدرجات والنتائج الدراسية بسبب عدم القدرة على التركيز والمشاركة.
- عدم المشاركة في الأنشطة المدرسية: تجنب المشاركة في الأنشطة الصفية أو اللاصفية، مما يقلل من فرص التعلم والتطور.
- التسرب من المدرسة: ترك المدرسة قبل إكمال المراحل التعليمية، بسبب الشعور بالإحباط أو عدم الانتماء.
- التأخر عن الطابور الصباحي: عدم الالتزام بالمواعيد، والتأخر عن الحصص الدراسية.
- الغياب المتكرر عن المدرسة: عدم الذهاب إلى المدرسة بشكل منتظم، مما يؤثر على التحصيل الدراسي والتطور الاجتماعي.

ثالثاً: في المجال الاجتماعي:

يعيق السلوك العدواني قدرة الطالب على بناء علاقات صحية مع الآخرين، مما يؤدي إلى:

- العزلة الاجتماعية: تجنب الآخرين للطالب العدواني، مما يؤدي إلى شعوره بالوحدة والانعزال.
- عدم المشاركة في الأنشطة الاجتماعية: عدم الانخراط في الأنشطة الجماعية، مما يقلل من فرص التعارف والتفاعل مع الآخرين.
- التعطيل على سير الأنشطة الجماعية: مقاطعة الأنشطة الجماعية أو تعطيلها، مما يثير غضب واستهجان الآخرين.

رابعاً: في المجال الانفعالي:

لا يقتصر تأثير السلوك العدواني على التصرفات الظاهرة، بل يمتد ليشمل المشاعر والأحاسيس الداخلية للطالب، مما يؤدي إلى:

- الاكتئاب: الشعور بالحزن واليأس وفقدان الأمل، مما يؤثر على جميع جوانب حياة الطالب.
- انخفاض مستوى الثقة بالنفس: الشعور بالنقص وعدم الكفاءة، مما يقلل من فرص النجاح والتطور.
- توتر دائم: الشعور بالقلق والضغط النفسي بشكل مستمر، مما يؤثر على الصحة العامة للطالب.
- رد فعل سريع: ردود فعل متهورة وغير متوقعة تجاه المواقف والأشخاص، مما يزيد من المشاكل والصراعات.
- المزاجية: تقلب المزاج بشكل سريع، مما يجعل من الصعب التعامل مع الطالب والتنبؤ بردود أفعاله.

- الشعور بالخوف: الخوف من العقاب أو الفشل، مما يزيد من التوتر والقلق.
- انعدام الاستقرار النفسي: عدم القدرة على التحكم في المشاعر والأحاسيس، مما يؤثر على التوازن النفسي والعاطفي للطلاب. (الفسفوس، 2006)

يجب التأكيد على أن هذه التأثيرات تتداخل وتؤثر على بعضها البعض. من الضروري التعامل مع السلوك العدواني لدى الطلاب و التلاميذ بجدية، وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي اللازم لهم، من خلال تدخل متخصص من قبل المدرسة والأهل والمختصين النفسيين.

9. طرق الوقاية من السلوك العدواني:

- التركيز على التربية الأخلاقية: يجب أن تولي المدرسة اهتماماً خاصاً لغرس القيم الأخلاقية والإيجابية في نفوس الطلاب، وتعزيز مفهوم الاحترام المتبادل والتسامح.
- تنمية مهارات التواصل: يجب تدريب الطلاب على التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بوضوح وصدق، وتعليمهم كيفية الاستماع إلى الآخرين والتفاعل معهم بشكل إيجابي.
- اختيار الكفاءات المناسبة: يجب اختيار مديري المدارس والمعلمين بعناية، مع التركيز على الكفاءة العلمية والإدارية، بالإضافة إلى الصفات الأخلاقية والشخصية.
- تأهيل المعلمين: يجب توفير برامج تدريبية مستمرة للمعلمين لتطوير مهاراتهم في التعامل مع الطلاب ذوي السلوكيات الصعبة، وتعزيز قدرتهم على بناء علاقات إيجابية مع الطلاب.
- تقليل عدد الطلاب في الصف: يجب العمل على تقليل عدد الطلاب في الصف الواحد، حتى يتمكن المعلم من متابعة الطلاب بشكل فردي والتعرف على مشاكلهم واحتياجاتهم.
- تشجيع العمل التشاركي: يجب تشجيع الطلاب على العمل معاً في مجموعات، وتعزيز مبادئ التعاون والتفاوض وحل المشكلات بشكل سلمي.
- مراقبة مداخل ومخارج المدرسة: يجب تشديد الرقابة على مداخل ومخارج المدرسة، وتسجيل أسماء الزائرين والتأكد من هويتهم.
- تعيين مرشد تربوي: يجب تعيين مرشد تربوي في كل مدرسة، يكون مسؤولاً عن متابعة سلوك الطلاب وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي لهم.
- تجنب الممارسات الخاطئة في التنشئة: يجب على الأهل والمربين تجنب استخدام أساليب التربية القاسية أو العنيفة، والتركيز على بناء علاقة إيجابية وداعمة مع الأطفال.
- الحد من التعرض للعنف في الإعلام: يجب توعية الطلاب بمخاطر التعرض لمشاهد العنف في التلفزيون والألعاب الإلكترونية، وتشجيعهم على اختيار محتوى إيجابي ومفيد.
- تعزيز السعادة والإيجابية: يجب العمل على خلق بيئة مدرسية سعيدة وإيجابية، تشجع الطلاب على المشاركة والتفاعل، وتعزز شعورهم بالانتماء والتقدير.

- تجنب النزاعات الأسرية أمام الأبناء: يجب على أهل تجنب الشجار أمام الأطفال، والحرص على حل المشكلات الزوجية بهدوء واحترام.
- العدل بين الأولاد: يجب على أهل والمربين التعامل مع جميع الأطفال بعدل ومساواة، وتجنب التمييز أو التحيز.
- توفير أنشطة بدنية وبدائل: يجب توفير مساحة كافية للأطفال لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، وتشجيعهم على المشاركة في الأنشطة اللاصفية التي تنمي مواهبهم وقدراتهم.
- دور الإعلام في محاربة الظاهرة: يجب على وسائل الإعلام أن تساهم في نشر الوعي حول مخاطر العنف، وتقديم نماذج إيجابية للتعامل مع المشكلات (الفسفوس، 2006).

10. علاج السلوك العدواني:

تتنوع أساليب وخطط معالجة السلوك العدواني، وتتناول جوانب متعددة نذكرها في الآتي:

1.10. العلاج النفسي:

يؤكد مرسى على الأهمية البالغة للتكفل النفسي للفرد في علاج الاضطرابات السلوكية. ويتحقق العلاج النفسي بتجنب الطفل لمسببات الانفعال التي تقوده إلى الإحباط والشعور بالدونية، كالمقارنة بغيره وتوبيخه على أخطائه، مع التأكيد على إشعاره بقيمته وتقديره.

كما يشير مرسى إلى ضرورة تعليم الطفل كيفية التعامل مع الفشل الذي قد يواجهه في البيت والمدرسة والشارع، دون أن يؤثر ذلك سلباً على احترامه لذاته.

ويوضح علماء التربية أن الطفل الذي يعاني من ضعف في تقديره لذاته يجد صعوبة في التعامل مع الفشل وتكوين صداقات، مما يؤدي إلى ظهور السلوك العدواني.

لذا، يرى الباحث أهمية تجنب الكبت لدى الأطفال، وإتاحة الفرصة لهم للتعبير عن تساؤلاتهم واستفساراتهم، والإجابة عليها بما يناسب سنهم وقدراتهم العقلية. بالإضافة إلى تلبية حاجاتهم ورغباتهم، وتعليمهم آداب الحوار والحب والتعاون والتسامح والمشاركة، لغرس القيم النبيلة في نفوسهم.

2.10. العلاج الاجتماعي:

يُعرف أيضاً بـ "العلاج البيئي"، ويركز على تهيئة الظروف الاجتماعية المناسبة للتعامل، سواءً كان ذلك بتعديل أو تغيير أو ضبط الأوضاع الاجتماعية المحيطة به. قد يشمل ذلك:

- تغيير البيئة المادية: تحسين ظروف السكن، وتوفير بيئة آمنة وصحية.
- تعديل العلاقات الاجتماعية: حل النزاعات الأسرية، وتحسين التواصل مع العائلة والأصدقاء.
- توفير الدعم الاجتماعي: ربط العميل بمؤسسات المجتمع المدني التي تقدم الدعم النفسي والاجتماعي والمادي.

- تغيير الأدوار الاجتماعية: مساعدة العميل على اكتساب أدوار اجتماعية جديدة ومناسبة لقدراته.

يتحقق العلاج الاجتماعي في الأسرة من خلال توفير بيئة أسرية هادئة ومبهجة، وتعديل أساليب تعامل الوالدين مع أطفالهم. يمكن تحقيق ذلك عن طريق تدريب الأهل على الأساليب السليمة في تربية الأطفال وتوجيههم، وكيفية تعديل سلوكهم. وقد أظهرت نتائج هذا التدريب، خاصة مع تفاعل الأهل، انخفاض السلوك العدواني عند الأطفال بنسبة تتراوح بين 20 إلى 60%.

أما في المدرسة، فيرى حامد أن العلاج يكون بإتاحة الفرصة للتلاميذ للقيام بأنشطة حركية وثقافية وفنية، وإشراكهم في التحضير والإعداد لها.

لا يجب أن نغفل عن تأثير جماعة الرفاق، حيث يجب اختيار الصحبة الصالحة التي تلتزم بالأداب والأخلاق الفاضلة وتجنب السلوكيات غير المقبولة

3.10. العلاج السلوكي:

بعد تشخيص الطفل العدواني وتحديد صفاته وأسباب سلوكه، يجب على الأسرة استبدال الصفات السلبية بصفات إيجابية. يهدف العلاج السلوكي إلى تحقيق تغييرات إيجابية في سلوك الفرد، مما يجعل حياته وحياة المحيطين به أكثر إيجابية وفاعلية. إزالة الأسباب التي تؤدي إلى العدوانية لدى الطفل هي الخطوة الأولى في العلاج، بالإضافة إلى توفير أنشطة مناسبة للطفل تملأ فراغه وتنمي هواياته. تتطلب معالجة السلوك العدواني متابعة مستمرة وتقييم مدى تأثير العلاج، مع إشعار الطفل بأننا قريبون منه ونحبه ونهتم به، وتقديم الهدايا له عند قيامه بأعمال إيجابية.

4.10. العلاج الطبي:

يذكر حامد أن السلوك العدواني يؤدي إلى فقدان الفرد لبصيرته العقلية، مما يجعله يتصرف بعدوانية دون إدراك لأخطائه وعواقبها. ونظراً للعلاقة الوثيقة بين النفس والجسم، يلجأ في بعض الأحيان إلى استخدام الأدوية كمهدئات ومسكنات.

- المهدئات: تساعد على الاسترخاء العضلي والهدوء النفسي والحركي.
- المسكنات: تعمل على تثبيط الجهاز العصبي المركزي وتسكين الآلام، مما يؤدي إلى الهدوء النفسي.
- في الحالات التي تفشل فيها جميع أنواع العلاج، يتم اللجوء إلى الجراحة كحل أخير.
- الجراحة العصبية: يتم فيها فصل الفص الأمامي الجبهي عن بقية أجزاء المخ، مما يقطع الاتصال العصبي ويقلل من رد الفعل الانفعالي ويغير السلوك.

5.10. العلاج الديني:

يرى حامد أن السلوك العدواني يعتبر في الدين استجابة غير سوية ناتجة عن ضعف الوزع الديني أو تحدي الفرد لقوة الضمير.

الوقاية الدينية:

- الإيمان بالله والتحلي بالعقيدة الخالصة والعمل المخلص.
- الاهتمام بالتربية الدينية والأخلاقية وبناء نظام القيم.
- توفير القدوة الصالحة الحسنة.
- تهدف التعاليم الدينية إلى تحقيق التوازن بين الجانب المادي والروحي للفرد، وذلك لقوله تعالى: "وابتغ فيما آتاك الله الدار الآخرة ولا تنس نصيبك من الدنيا" (سورة القصص، الآية: 77) (مزوز، 2017)

الخلاصة:

يتضح من خلال هذا الفصل أن السلوك العدواني مفهوم واسع ومعقد، وتختلف التعاريف حوله تبعاً للمدارس العلمية التي ينتمي إليها العلماء وكيفية تفسيرهم لهذا السلوك. يُعتبر السلوك العدواني أحد الخصائص والسلوكيات التي يتصف بها الأطفال المضطربون سلوكيًا وانفعاليًا، ويتفاوت في درجاته بين المقبول والمرغوب وغير المرغوب. وبشكل عام، يُعتبر السلوك العدواني سلوكًا غير مرغوب فيه ومضادًا للمجتمع، لأنه يؤدي إلى أضرار نفسية ومادية. وقد تم إسقاط هذه الظاهرة على أرض الواقع لدراستها والحد من خطورتها.

الجانِب التَطْبِيقِي

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

1. الدراسة الإستطلاعية

1.1. أهداف الدراسة الإستطلاعية

2.1. إجراءات الدراسة الإستطلاعية

3.1. عينة الدراسة الإستطلاعية

4.1. أدوات الدراسة الإستطلاعية وخصائصها السيكمترية

2. الدراسة الأساسية

1.2. منهج الدراسة

2.2. حدود الدراسة

3.2. عينة الدراسة

4.2. أدوات الدراسة

5.2. الأساليب الإحصائية المستخدمة

تمهيد :

يجب على كل بحث علمي تحديد إطار منهجي يوجه الباحث في عمله، لضمان الدقة والمصداقية في النتائج التي يحصل عليها، مما يحدد قيمة البحث. وبالتالي، على الباحث أن يتبع مجموعة من الخطوات العلمية للوصول إلى نتائج دقيقة وقابلة للتعميم.

في هذا البحث، سنقوم بدراسة هذا الجانب من خلال خطوة أولية تتمثل في الدراسة الاستطلاعية، التي تتضمن أهداف الدراسة، الإجراءات المتبعة، العينة المستهدفة، وأدوات الدراسة الاستطلاعية وخصائصها السيكومترية. بعد ذلك، سيتم تناول الدراسة الأساسية، حيث سيتم تحديد المنهج المستخدم في الدراسة، ثم توضيح مجتمع وعينة الدراسة وخصائصهما. بعد ذلك، نعرض أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية، وأخيرًا نختم بتوضيح أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية للنتائج.

1. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة أساسية في التحضير للبحث، حيث يعتمد عليها الباحث لاكتشاف خصائص المجتمع وسلوكه، بالإضافة إلى استخدامها لاختيار وتكييف الأداة المناسبة وتفادي الأخطاء المحتملة.

1.1. أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى تحقيق مجموعة من الأهداف، من بينها:

- ضبط فرضيات الدراسة بدقة.
- التعرف على الصعوبات والتحديات التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق الميداني.
- التأكد من وضوح بنود إستبيان الضغط النفسي.
- التحقق من وضوح بنود مقياس السلوك العدواني.
- فحص الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة في الدراسة.
- تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة التي سيتم اعتمادها في التحليل.

2.1. اجراءات الدراسة الاستطلاعية :

تبدأ إجراءات الدراسة الاستطلاعية بالحصول على ترخيص من إدارة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة الجليلي بونعامه خميس مليانة ، وذلك لتقديمه إلى مدير الثانوية بهدف الحصول على الموافقة لإجراء الدراسة الميدانية على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي معيدي شهادة البكالوريا . تهدف هذه الخطوة إلى تطبيق الأداة البحثية للتحقق من خصائصها السيكومترية، والتعرف على مدى استعداد التلاميذ للتعاون مع الباحثين ، بالإضافة إلى جمع معلومات هامة تتعلق بعينة الدراسة.

3.1. حدود الدراسة الإستطلاعية :

حدود مكانية : أجريت الدراسة في ثانوية الأمير عبد القادر بخميس مليانة ولاية عين الدفلى.

حدود زمانية: أجريت الدراسة من 15 جانفي الى 15 فيفري.

حدود بشرية: طبقت الدراسة على مجموعة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي معيدي شهادة البكالوريا البالغ عددهم 30 تلميذ وتلميذة .

4.1. عينة الدراسة الإستطلاعية :

تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية وفق مراحل محددة، حيث تم انتقاء المؤسسة التعليمية بطريقة عشوائية، في حين تم تحديد المستوى التعليمي بطريقة قصدية، إذ وقع الاختيار على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المعيدین لاجتياز شهادة البكالوريا. ويرجع ذلك إلى كونهم في مرحلة المراهقة، التي تعد فترة حساسة يظهر فيها أداء التلميذ بشكل واضح، بالإضافة إلى الضغوط النفسية التي تعرضوا لها نتيجة رسوبهم في امتحان البكالوريا.

وبالتالي العينة إختيرت بطريقة عشوائية بسيطة، حيث تكونت عينة الدراسة الإستطلاعية 30 تلميذ وتلميذة راسبين في إمتحان شهادة البكالوريا وتم إختيار كلا الجنسين .

جدولرقم (01): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية حسب متغير الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكر	15	50 %
أنثى	15	50 %
المجموع	30	100 %

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن في عينة الدراسة كان هناك تساوي في الأفراد اذ يبلغ عدد الذكور 15 بنسبة 50 % بينما عدد الإناث فيقدر عددهم 15 تلميذة بنسبة 50 % .

جدول رقم (02): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية حسب الشعبة

الشعبة	العدد	النسبة المئوية
آداب وفلسفة	09	30 %
تسيير واقتصاد	04	13.33 %
لغات أجنبية	06	20 %
علوم تجريبية	06	20 %

16.66 %

05

تقني رياضي

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه الذي يمثل توزيع العينة حسب الشعبة اذ نلاحظ شعبة الآداب والفلسفة تضم 9 تلاميذ، ما يمثل 30% من إجمالي العينة، وهي النسبة الأكبر بين الشعب. أما شعبة التسيير والاقتصاد تضم 4 تلاميذ، بنسبة 13.33%، وهي الأقل عددًا بين جميع التخصصات. بينما شعبة اللغات الأجنبية تضم 6 تلاميذ، ما يعادل 20% من العينة. كذلك شعبة العلوم التجريبية كذلك تضم 6 تلاميذ، أي 20% من العينة، وهي نفس نسبة شعبة اللغات الأجنبية. و شعبة التقني رياضي تضم 5 تلاميذ، ما يمثل 16.66% من العينة.

2. الدراسة الأساسية :

1.2. منهج الدراسة:

شهدت العقود الأخيرة اهتمامًا متزايدًا بالعلم والبحث العلمي من قبل الأفراد والمجتمعات والدول، حيث لم يعد البحث العلمي مقتصرًا على المؤسسات التعليمية فحسب، بل أصبح عنصرًا أساسيًا في مختلف المجالات يعتمد الباحثون في دراسة الظواهر المختلفة على منهج علمي دقيق يتيح لهم الوصول إلى الأهداف المنشودة، مما يميز البحث العلمي عن غيره من أنواع الدراسات. كما تتعدد المناهج المستخدمة في البحث العلمي وفقًا لطبيعة الدراسة والظروف المحيطة بها.

ولتحقيق نتائج علمية دقيقة، يجب على الباحث اتباع منهجية علمية تضمن أعلى مستويات الدقة، مع الأخذ بعين الاعتبار العوامل المختلفة التي قد تؤثر على سير البحث ونتائجه (طواهر، 2020).

فمنهج البحث إذن هو الطريقة السليمة التي يعتمدها الباحث للوصول إلى هدفه المنشود، الذي حدده في بداية بحثه. حيث أن وظيفة الباحث، في العلوم الاجتماعية والإنسانية مثلاً، هي استكشاف المبادئ التي تنظم ظواهر اجتماعية وتربوية، بل وإنسانية بصفة عامة، وما يسبب أو يؤدي إلى حدوثها. وفي ضوء ذلك يمكن للباحث تفسير مثل تلك الظواهر وضبط نتائجها، فضلاً عن إمكانات التحكم بها (قنديلي، 2020، ص6).

ويركز بحثنا الحالي على دراسة العلاقة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني، ويندرج ضمن البحوث الوصفية التي تعتمد على تحليل الدراسات السابقة وإجراء بحوث استطلاعية لفهم الظاهرة بجوانبها المختلفة. ويُعد المنهج الوصفي من أكثر الأساليب شيوعاً في مجالات العلوم الإنسانية والاجتماعية.

يعرف المنهج الوصفي بأنه أسلوب يستخدم لوصف الموضوع المراد دراسته عبر منهجية علمية دقيقة، مع تقديم النتائج التي يتم الوصول إليها على شكل بيانات رقمية قابلة للتفسير. كما يُعرّف أيضاً بأنه وصف للظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها سواء كان ذلك من خلال أساليب كمية أو نوعية. ويعد المنهج الوصفي محاولة للوصول إلى معرفة دقيقة ومفصلة حول عناصر مشكلة أو ظاهرة معينة، بهدف الحصول على فهم أفضل وأدق أو من أجل وضع السياسات والإجراءات المستقبلية المتعلقة بها (طواهر، 2020)

ففي دراستنا الحالية، اعتمدنا على أحد أنواع المنهج الوصفي، وهو المنهج الوصفي التحليلي، باعتباره مناسباً لأغراض هذه الدراسة التي تهدف إلى معرفة مدى انتشار الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (معيدي البكالوريا)، والكشف عن مدى وجود علاقة ارتباطية ودرجتها بين الضغط النفسي والسلوك العدواني من جهة، والفروق الموجودة بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (معيدي البكالوريا) في متغيري الجنس والشعبة المدروسة من جهة أخرى. يركز هذا المنهج على وصف وتفسير الظاهرة وموضوع الدراسة، كما يعمل على جمع البيانات والمعلومات عن موضوع الدراسة وتحليلها وتفسيرها.

2.2. حدود الدراسة :

- حدود مكانية : تم إختيار ثانوية الأمير عبد القادر بلدية خميس مليانة ولاية عين الدفلى في العام الدراسي 2024/2025.
- حدود زمانية : لقد إمتدت الفترة الزمنية في تطبيق المقياسين على التلاميذ ،والعمل على البحث من 05 جانفي 2025 إلى غاية 10 أفريل 2025 .
- حدود بشرية : تم إختيار تلاميذ السنة الثالثة ثانوي معيدي شهادة البكالوريا المسجلين في ثانوية الأمير عبد القادر خميس مليانة في العام الدراسي 2024/2025.

3.2. مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي معيدي إمتحان شهادة البكالوريا ،ببلدية خميس مليانة ولاية عين الدفلى البالغ عددهم 350 تلميذ وتلميذة حسب إحصائيات التسجيل 2025/2024.

4.2. عينة الدراسة:

العينة هي مجموعة فرعية من المجتمع تمتلك نفس خصائصه الأساسية، ويتم اختيارها بهدف جمع معلومات تعكس طبيعة المجتمع الأصلي. تمثل هذه العينة نموذجاً يشمل جزءاً من وحدات المجتمع، بحيث يكون تمثيلها له دقيقاً، مما يجعلها تحمل صفاته المشتركة. يتيح استخدام العينة للباحث دراسة المجتمع دون الحاجة إلى فحص جميع أفرادها، خاصة في الحالات التي يكون فيها ذلك صعباً أو غير ممكن. ويتم اختيار العينة بناءً على أسس وأساليب علمية متعارف عليها لضمان دقة النتائج (بن حاج ، 2021).

في هذا البحث، وبناءً على اهتماماتنا بمتغيرات الدراسة الحالية، تم أخذ عينة تتكون من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الذين أعادوا امتحان شهادة البكالوريا في ثانوية الأمير عبد القادر بخميس مليانة، ولاية عين الدفلى، والذين يبلغ عددهم 80 تلميذاً وتلميذة. وقد تم انتقاء عينة البحث بطريقة عشوائية من الشعب المدروسة.

جدول رقم (03): توزيع عدد أفراد العينة للدراسة الأساسية حسب الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكر	42	52.5%
أنثى	38	47.5%
المجموع	80	100%

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن في عينة الدراسة كان أغلب الأفراد ذكوراً إذ يبلغ عددهم 42 بنسبة 52.5 % بينما عدد اناث فيقدر عددهم 38 تلميذة بنسبة 47.5 % .

جدول رقم (04): توزيع عدد الأفراد العينة للدراسة الأساسية حسب الشعبة

الشعبة	العدد	النسبة المئوية
آداب وفلسفة	21	26.25%
تسيير واقتصاد	11	13.75%
لغات أجنبية	18	22.5%
علوم تجريبية	18	22.5%
تقني رياضي	12	15%

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن شعبة الآداب والفلسفة تضم 21 تلميذاً، ما يمثل 26.25% من إجمالي العينة، وهي النسبة الأعلى بين جميع الشعب. و شعبة التسيير والاقتصاد تضم 11 تلميذاً، بنسبة 13.75%، وهي الفئة الأقل عدداً. أما شعبة اللغات الأجنبية تضم 18 تلميذاً، ما يعادل 22.5% من العينة. وكذلك شعبة العلوم التجريبية تضم أيضاً 18 تلميذاً، أي 22.5% من العينة، وهي نفس نسبة شعبة اللغات الأجنبية. و شعبة التقني رياضي تضم 12 تلميذاً، ما يمثل 15% من العينة.

4.2. أدوات الدراسة:

نقصد بأدوات البحث تلك الوسائل العلمية التي يستخدمها الباحث في عملية جمع المعلومات والبيانات الخاصة بموضوع الدراسة التي يقوم بها . حيث إعتدنا في هذا البحث على إستبيان الضغط النفسي ومقياس السلوك العدواني كأداتين لجمع المعلومات الخاصة بهذه الدراسة ،وسنتطرق لهما بالتفصيل فيما يلي:

1.4.2. إستبيان الضغوط النفسية:

يهدف إستبيان الضغوط النفسية إلى تحديد مختلف الضغوط النفسية التي تعرض إليها تلاميذ معيدي شهادة البكالوريا بثنائية الأمير عبد القادر . تم إعداد وتصميم هذا الإستبيان من قبل الباحثين (فلاح وبلخيرة .2025) حيث إشتمل الإستبيان على 30 عبارة موزعة على 6 محاور وهي : الضغوط النفسية العامة و المزاجية ،الضغوط الأكاديمية ،الضغوط

الإجتماعية ،الضغوط العائلية ،الضغوط الصحية و الجسدية،والضغوط المتعلقة بالثقة بالنفس موزع على النحو التالي :

جدول رقم (05): توزيع محاور الضغط النفسي وتقسيم فقراته على كل محور

رقم	المحاور	عدد الفقرات
01	الضغوط النفسية العامة والمزاجية	07
02	الضغوط الأكاديمية	05
03	الضغوط الاجتماعية والتفاعل مع الآخرين	07
04	الضغوط العائلية	02
05	الضغوط الصحية والجسدية	06
06	الضغوط المتعلقة بالثقة في النفس	03
المجموع	06 محاور	30

جدول رقم (06): أرقام البنود الموجبة والسالبة في استبيان الضغط النفسي

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

طريقة الإجابة على المقياس :

بعد قراءة تعليمة المقياس التي قُدمت وطريقة الإجابة عليه، تأتي مرحلة الإجابة على مختلف فقراته، التي جاءت على طريقة ليكرت، وفق سلم تدريجي من 3 إلى 1.

أي أنه يوجد أمام كل فقرة مقياس متدرج بثلاثة مستويات، تُمثّل الخيارات التالية:

موافق: أي ينطبق عليّ.

محايد: أي لا أوافق ولا أعارض.

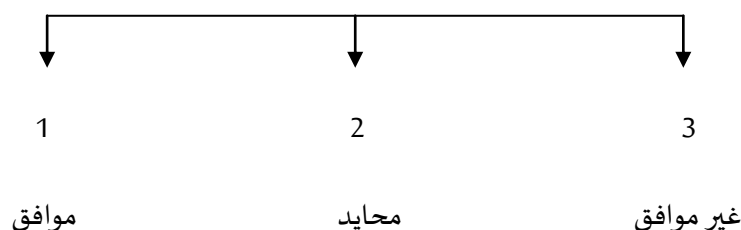
غير موافق: أي لا ينطبق عليّ.

تمّ تطبيق هذا الاستبيان بشكل فردي، دون تحديد زمنٍ معيّن للإجابة. ومع ذلك، فإن 15 دقيقة تُعدّ كافية للإجابة عليه .

تصحيح الإستبيان :

تمثل الدرجة الكلية للمقياس في حاصل جمع محاوره الجزئية ، و بالنسبة للمحاور الجزئية فتتمثل في حاصل جمع درجات فقرات المحاور وذلك من خلال إعطاء 3 درجات للإجابة (موافق) ودرجتين للإجابة (محايد) ودرجة واحدة للإجابة (غير موافق) وذلك بالنسبة للفقرات الموجبة ، أما الفقرات السالبة فيكون العكس ، وكلما إرتفعت الدرجة الكلية كان ذلك مؤشرا لوجود الضغط النفسي والدرجة القصوى التي يمكن الحصول عليها في الإستبيان ككل هي ؟ درجة اما الدرجة الدنيا هي ؟

شكل رقم (01): ميزان التقدير الكمي لبدائل الضغط النفسي:



1.1.4.2. حساب الخصائص السيكومترية لإستبيان الضغط النفسي:

1. صدق الاتساق الداخلي

قمنا في هذه الخطوة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس المطبق وذلك بحساب معاملات الارتباط وفق الخطوات التالية:

- معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاد مقياس القيم الأخلاقية والدرجة الكلية للمقياس:

الجدول رقم (07) معامل الارتباط بين أبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية للمقياس

الاتساق	الابعاد
**0.868	محور الضغوط العامة والمزاجية
**0.831	محور الضغوط الاكاديمية
**0.884	محور الضغوط الاجتماعية
**0.691	محور الضغوط الصحية والجسدية
**0.614	محور الضغوط المتعلقة بالثقة بالنفس

**دال عند 0.01

*دال عند 0.05

- الصديق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

من أجل معرفة درجة الصدق التمييزي لمقياس الضغوط النفسية، اعتمدنا على طريقة المقارنة الطرفية بين درجات الافراد على المقياس في الثلث الأعلى والثلث الأدنى، والجدول رقم (08) يوضح النتائج المتوصل اليه.

الجدول رقم (08): الفروق بين متوسطات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لمقياس الضغوط النفسية

المتغير	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		درجة الحرية	قيمة ت	الدلالة الاحصائية
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الضغوط النفسية	75	3.85	45.25	9.77	14	8.005	دال عند 0.000

من خلال الجدول (08) يتبين المتوسط الحسابي للمجموعة العليا بلغ (75)، والانحراف المعياري (3.85)، أما المجموعة الدنيا بلغ متوسطها الحسابي (45.25)، وانحرافها المعياري (9.77)، أما قيمة ت لعينتين مستقلتين ومتجانستين قدرت بـ (8.005) عند درجة حرية قدرت بـ (14) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.001 وهذا ما يدل على أن مقياس الضغط النفسي له قدرة على التمييز، وهو مؤشر من مؤشرات الصدق.

الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

وقد قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين النصف الأول والنصف الثاني للمقياس ثم تصحيح معامل الارتباط المتحصل عليه عن طريق معادلة "جاتمان" لان تباين نصفي المقياس لم يكن متساويا، ونلخص النتائج المتحصل عليها في الجدول التالي:

الجدول رقم (09): معامل الاتساق الداخلي بطريقة التجزئة النصفية

المقياس	التباين		معامل الاتساق لجتمان
الضغط النفسي	التباين في النصف الأول	25.45	0.681
	التباين في النصف الثاني	23.84	

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن قيمة معامل الثبات "لجتمان" جاءت مرتفعة، بلغت قيمة الثبات الكلي بنفس المعادلة (0.681)، وهذا ما يثبت أن المقياس يتمتع بثبات جيد .

• الثبات بطريقة كرونباخ (معامل α):

الجدول رقم (10) : معامل الاتساق الداخلي بطريقة كرو نباخ (معامل α)

المقياس	كرو نباخ معامل α
الضغوط النفسية	0.812

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أن قيمة معامل ألفا لكرو نباخ للمقياس ككل بلغت (0.77)، وهي معاملات مقبولة للحكم على ثبات المقياس.

2.4.2. مقياس السلوك العدواني:

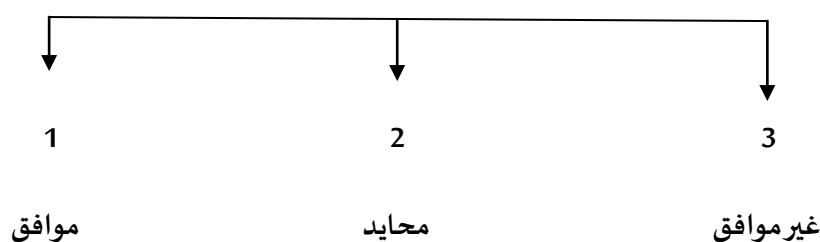
أعد هذا المقياس كل من الباحثين "أرنولد باص" و "مارك بيرى" عام 1992 وقام بترجمته إلى العربية كل من معتر السيد عبد الله وصالح عبد الله أبو عوادة وهو معد لقياس 4 أبعاد من السلوك العدواني وهي: العدوان البدني والعدوان اللفظي والغضب والعداوة ويتكون هذا المقياس من 30 بند و3 بدائل، وقد تم توزيع بنود الاختبار بصورة عشوائية على الأبعاد الأربعة على النحو التالي:

جدول رقم (11): يوضح توزيع بنود المقياس على أبعاده الأربعة

الأبعاد	بنود المقياس
العدوان البدني	3. 4. 10. 17. 21. 23. 24. 26. 29.
العدوان اللفظي	5. 6. 7. 13. 15. 20.
الغضب	8. 9. 14. 19. 25. 28. 30.
العداوة	1. 2. 11. 12. 16. 18. 22. 27.

وتتم الإجابة على بنود المقياس بإختيار إجابة واحدة من ثلاثة (3) بدائل

شكل رقم (02): يوضح ميزان التقدير الكمي لبدايل السلوك العدواني



حيث يتم عكس هذه الدرجات في حالة البنود السالبة أي من 01 إلى 03 و الجدول الآتي يوضح أرقام البنود الموجبة و السالبة في هذا المقياس

جدول رقم (12): يوضح أرقام البنود الموجبة والسالبة في مقياس السلوك العدواني

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

طريقة التصحيح :

يتم الحصول على درجات السلوك العدواني من خلال جمع درجات التلميذ لمختلف فقراته ، حيث تعد أعلى درجة التي يمكن الحصول عليها في المقياس ب؟ وأدنى درجة فيه تساوي ؟ ، حيث تم تحديد ثلاث (3) مستويات للسلوك العدواني لدى التلاميذ وهذه المستويات متمثلة في الجدول التالي :

جدول رقم (13): يبين مستويات السلوك العدواني حسب درجات المقياس

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

1.2.4.2. حساب الخصائص السيكومترية لمقياس السلوك العدواني :

الخصائص السيكومترية لمقياس السلوك العدواني:

2. صدق الاتساق الداخلي:

قمنا في هذه الخطوة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس المطبق وذلك بحساب معاملات الارتباط وفق الخطوات التالية:

- معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاد مقياس السلوك العدواني والدرجة الكلية للمقياس:

الجدول رقم (14): معامل الارتباط بين أبعاد مقياس السلوك العدواني والدرجة الكلية للمقياس

الابعاد	الاتساق
محور العدوان البدني	0.896**
محور العدوان اللفظي	0.749**

محور الغضب	0.806**
محور العداوة	0.796**

**دال عند 0.01

نلاحظ من العرض السابق للجدول (14) أن معاملات الارتباط جاءت مقبولة وجميعها مرتفعة موجبة، مما يشير إلى الاتساق الداخلي لمقياس السلوك العدواني.

• الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

من أجل معرفة درجة الصدق التمييزي لمقياس السلوك العدواني، اعتمدنا على طريقة المقارنة الطرفية بين درجات الافراد على المقياس في الثلث الأعلى والثلث الأدنى، والجدول رقم (14) يوضح النتائج المتوصل اليه.

الجدول رقم (15) : الفروق بين متوسطات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لمقياس السلوك العدواني

المتغير	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		درجة الحرية	قيمة ت	الدلالة الاحصائية
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
السلوك العدواني	60.12	0.353	40.87	5.33	7.06	10.19	دال عند 0.000

من خلال الجدول (15) يتبين المتوسط الحسابي للمجموعة العليا بلغ (60.12)، والانحراف المعياري (0.353)، أما المجموعة الدنيا بلغ متوسطها الحسابي (40.87)، وانحرافها المعياري (5.33)، أما قيمة ت لعينتين مستقلتين ومتجانستين قدرت بـ (10.19) عند درجة حرية قدرت بـ (7.06) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.001 وهذا ما يدل على أن مقياس السلوك العدواني له قدرة على التمييز، وهو مؤشر من مؤشرات الصدق.

• الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

وقد قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين النصف الأول والنصف الثاني للمقياس ثم تصحيح معامل الارتباط المتحصل عليه عن طريق معادلة "جاثمان" لأن تباين نصفي المقياس لم يكن متساويا، ونلخص النتائج المتحصل عليها في الجدول التالي:

الجدول رقم (16): معامل الاتساق الداخلي بطريقة التجزئة النصفية

المقياس	التباين	معامل الاتساق لجتمان
السلوك العدواني	التباين في النصف الأول	0.841
	التباين في النصف الثاني	
	33.65	
	60.17	

نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) أن قيمة معامل الثبات "لجتمان" بلغت قيمة الثبات الكلي بنفس المعادلة 0.841.

• الثبات بطريقة كرونباخ (معامل α):

الجدول رقم (17): معامل الاتساق الداخلي بطريقة كرونباخ (معامل α)

المقياس	كرو نباخ معامل α
السلوك العدواني	0.922

نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) أن الثبات بطريقة الفاكرونباخ بلغت (0.922)، وهي معاملات مقبولة للحكم على ثبات المقياس.

5.2. الأساليب الاحصائية المستعملة:

- المتوسط الحسابي the mean
- الانحراف المعياري Standard Deviation
- اختبار "ت" لعينة واحدة
- اختبار "ت" لعينتين مستقلتين
- معامل الارتباط بيرسون Pearson
- برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية spss
- معامل ألفا لكرونباخ Alpha Cronbach's
- التجزئة النصفية

الفصل الرابع:

عرض وتفسير ومناقشة النتائج

تمهيد:

بعد تفرغ الاستبيانات التي وُزعت على عينة الدراسة (تلاميذ معيدي البكالوريا) في الحاسوب باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، تم إجراء المعالجة الإحصائية المناسبة بالاعتماد على الأساليب الإحصائية للتحقق من فرضيات هذه الدراسة.

في هذا الفصل، سيتم عرض النتائج التي تم التوصل إليها بشأن الفرضيات المقترحة، مع تقديم تفسير لها ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة وما يعيشه التلاميذ اليوم. كما سيتم الخروج باستنتاج عام وتقديم اقتراحات وتوصيات، يليها خاتمة لهذه الدراسة، وذلك على النحو التالي.

أولاً: عرض وتحليل نتائج الدراسة

1. النتائج المتعلقة بالتساؤل الاستكشافي الأول:

نص التساؤل: "ما مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (معيدي البكالوريا)؟

ولتحقق من صحة الفرضية قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي واختبار "ت" لعينة الواحدة، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (18): نتائج اختبار "ت" للفرق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الضغط النفسي

المتغير المقاس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	القرار
الضغط النفسي	110	65.31	11.52	60	109	4.83	0.000	دال إحصائياً

تشير المعالجة الإحصائية المتعلقة بمقياس الضغط النفسي أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم (110) تلميذ وتلميذة قد بلغ: (65.31) بدرجة انحراف معياري قدرها (11.52) عند درجة الحرية (109) وبمقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي (60) باستخدام اختبار "ت" للعينة الواحدة ظهرت هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة أصغر من 0.05 وهذا ما هو مبين في الجدول أعلاه، اذن تشير النتائج أن قيمة المتوسط الحسابي أكبر من قيمة المتوسط الفرضي للمقياس، وتعني هذه النتيجة أن مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (معيدي البكالوريا) مرتفع.

2. النتائج المتعلقة بالتساؤل الاستكشافي الثاني:

نص التساؤل: "ما مستوى السلوك العدواني لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي (معيدي البكالوريا)؟

ولتحقق من صحة الفرضية قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي واختبار "ت" لعينة الواحدة، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (19): نتائج اختبار "ت" للفرق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي لمقياس السلوك

العدواني

المتغير المقاس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	القرار
السلوك العدواني	110	64.35	10.14	60	109	4.50	0.001	دال إحصائيا

تشير المعالجة الإحصائية المتعلقة بمقياس السلوك العدواني أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم (110) تلميذ وتلميذة قد بلغ: (60) بدرجة انحراف معياري قدرها (10.14) عند درجة الحرية (109) وبمقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي (60) باستخدام اختبار "ت" للعينة الواحدة ظهرت هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة أصغر من 0.05 وهذا ما هو مبين في الجدول أعلاه، اذن تشير النتائج أن قيمة المتوسط الحسابي أكبر من قيمة المتوسط الفرضي للمقياس، وتعني هذه النتيجة أن مستوى السلوك العدواني لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي (معيدي البكالوريا) مرتفع.

3. النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى:

نص الفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والسلوك لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (معيدي البكالوريا).

ولتحقق من صحة الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني مستوى السلوك العدواني لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي (معيدي البكالوريا)، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (20): معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني

السلوك العدواني		
0.634*	معامل الارتباط بيرسون	الضغط النفسي
0.05	مستوى الدلالة	
110	حجم العينة	
*الارتباط دال عند 0.05		

من خلال الجدول نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغط النفسي ودرجاتهم على مقياس السلوك العدواني بلغ 0.634 وهي قيمة موجبة مرتفعة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني، أي أنه كلما ارتفع مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (معيدي البكالوريا) ارتفع عندهم مستوى السلوك العدواني.

4. النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية:

– نص الفرضية: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد عينة الدراسة في الضغط النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث)".

الجدول (21) نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات أفراد عينة الدراسة في الضغط النفسي تبعاً لمتغير

الجنس

المتغيرات	مجموعتي المقارنة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الضغط	ذكور	63	64.79	11.94			-0.583	غير دال إحصائياً
الضغط النفسي	إناث	47	66.02	11.03	-0.551	108		

يتبين من خلال الجدول (21) أن قيمة الدلالة الإحصائية sig أكبر من (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (معيدي البكالوريا) تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث).

5. النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة:

– نص الفرضية: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد عينة الدراسة في السلوك العدواني تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث)".

الجدول (22) نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات أفراد عينة الدراسة في السلوك العدواني تبعاً لمتغير

الجنس

المتغيرات	مجموعتي	حجم	المتوسط	الانحراف	قيمة "ت"	درجة	مستوى الدلالة	القرار
	المقارنة	العينة	الحسابي	المعياري		الحرية		
السلوك	ذكور	63	63.80	9.11		108	0.517	غير دال احصائياً
العدواني	إناث	47	65.08	11.43	-0.651			

يتبين من خلال الجدول (22) أن قيمة الدلالة الإحصائية sig أكبر من (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس مستوى السلوك العدواني لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي (معيدي البكالوريا) تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث).

ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة

مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

خلال قيامنا بحساب معامل بيرسون لمعرفة العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي و السلوك العدواني عند تلاميذ معيدي البكالوريا ، توصلنا إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين الضغط النفسي و السلوك العدواني ، وبالتالي تحققت الفرضية

و تشير نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (معيدي البكالوريا)، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون 0.634، مما يدل على أن زيادة الضغط النفسي تؤدي إلى ارتفاع مستوى السلوك العدواني لديهم. فيمكن تفسير هذه النتيجة بأن التلاميذ الذين يواجهون ضغوطاً نفسية متزايدة، مثل قلق الامتحانات وإعادة اجتياز البكالوريا والتوتر بشأن المستقبل، قد يعبرون عن هذه الضغوط بطرق سلوكية عدوانية، سواء لفظية أو جسدية، كرد فعل على الإحباط أو القلق المتراكم. هذه النتيجة تتماشى مع العديد من الدراسات السابقة التي وجدت علاقة وثيقة بين الضغط النفسي والعدوانية في مختلف الفئات العمرية، ما يعزز أهمية تقديم برامج تدخلية تهدف إلى تقليل الضغط النفسي لدى هذه الفئة من التلاميذ، مثل برامج الدعم النفسي وتقنيات إدارة الضغوط، للحد من السلوك العدواني لديهم.

فقد أظهرت نتائج دراستنا إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المعيدين لاجتياز امتحان شهادة البكالوريا، وهو ما يعكس تأثير الضغوط النفسية في خلق أنماط سلوكية غير سوية لدى فئة المراهقين، الذين غالبًا ما يفتقرون إلى مهارات المواجهة النفسية الناضجة. هذه النتيجة تلتقي جزئيًا مع ما توصلت إليه دراسة هدى أحمد الضوي، التي وإن لم تدرس السلوك العدواني بشكل مباشر، إلا أنها ربطت بين الضغط النفسي وعدد من الأبعاد النفسية والاجتماعية، خاصة انخفاض التوافق الأسري واضطراب بعض مكونات مفهوم الذات. ويُستخلص من مقارنة الدراستين أن الضغط النفسي، رغم اختلاف السياقين العمري والاجتماعي (تلاميذ مراهقون مقابل أمهات راشدات)، يُعدّ عاملاً مشتركاً في التأثير على التوازن النفسي والسلوكي، إلا أن طريقة التعبير عن هذا التأثير تختلف. ففي حين يظهر لدى التلاميذ في شكل سلوك عدواني مباشر نتيجة لطبيعة المرحلة العمرية والحساسية النفسية المرتبطة بها، يتجلى لدى الأمهات في اضطرابات داخلية أكثر تعقيداً كضعف التوافق الأسري وتذبذب مفهوم الذات، وهي مظاهر أقل مباشرة ولكنها لا تقل خطورة. هذا التباين يعكس دور العوامل النمائية والاجتماعية في تشكيل استجابة الفرد للضغط النفسي، مما يدعم أهمية التكفل النفسي المناسب لكل فئة عمرية، وتقديم برامج تدخل تتماشى مع خصوصياتها النفسية والسياقية.

ان النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة تتماشى والنتيجة التي توصل إليها شفيق ساعد (2018) في دراسته حول مصدر الضبط الصحي وإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بأمراض سيكوسوماتية، حيث خرج بنتيجة مفادها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات المرضية الأربعة في إستراتيجيات الشرود العقلي وبالتالي كانت هذه الدراسة متوافقة الى حد ما مع دراستنا.

ومن خلال نتائج التي توصلنا إليها جاءت نتائج دراسة ورغي سيدأحمد (2016) التي قام بها حول فاعلية استخدام أسلوب التعزيز الرمزي في تعديل السلوك العدواني.

مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

بعد قيامنا بحساب إختبار ت للفروق بين متوسطات أفراد عينة الدراسة في الضغط النفسي تبعاً لمتغير الجنس لتلاميذ معيدي البكالوريا، توصلنا الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مقياس الضغط النفسي لدى تلاميذ معيدي البكالوريا تبعاً لمتغير الجنس وبالتالي هذه الفرضية لم تتحقق.

بالنسبة لاختبار الفرضية المتعلقة بالفروق في مستوى الضغط النفسي بين الذكور والإناث، فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين، ما يعني أن كلاهما يعاني من مستويات متقاربة من الضغط النفسي. قد يكون هذا راجعاً إلى أن ضغوط إعادة البكالوريا والدراسة تشكل تحديات موحدة لكل من الذكور والإناث، مما يؤدي إلى تشابه مستويات الضغط النفسي بينهم. هذه النتيجة قد تتناقض مع بعض الدراسات التي تشير إلى أن النساء عادةً ما يواجهن مستويات أعلى من القلق النفسي، ولكن من المهم النظر إلى السياق الثقافي والاجتماعي الذي قد

يحدد كيفية استجابة الجنسين للضغوط. على هذا الأساس، يمكن تصميم برامج الدعم النفسي لتكون متكاملة وغير مقتصرة على جنس معين، بل تستهدف الطلاب بشكل عام بناءً على احتياجاتهم النفسية والتعليمية المشتركة.

بالنظر إلى نتائج دراستنا ودراسة أحمد محمد دوابشة، نجد أن كليهما توصل إلى نتيجة مفادها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس، رغم اختلاف السياقين والمجتمعين محل الدراسة. ففي دراستنا، تم التركيز على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المعيّدين لاجتياز امتحان شهادة البكالوريا، وهي فئة تواجه ضغوطاً نفسية ذات طابع تعليمي وأكاديمي مرتبطة بمستقبلهم الدراسي وبتجربة الإخفاق السابقة، ما يجعلهم في مواجهة مباشرة مع توقعات الأسرة والمجتمع، وضيق الوقت، والخوف من التكرار، وغيرها من العوامل الضاغطة. أما في دراسة دوابشة، فقد كان السياق مختلفاً تماماً، حيث تناولت الضغوط النفسية لدى أسر الشهداء المحتجزة جثامينهم، وهي فئة تعيش في ظروف إنسانية وأمنية صعبة، وتحمل عبء الفقد والألم، ما يجعل الضغط النفسي لديهم ذا طابع سياسي واجتماعي عميق ومركّب.

ورغم هذا الاختلاف الجذري في طبيعة الضغوط، إلا أن النتيجة المشتركة بين الدراستين – وهي عدم وجود فروق بين الذكور والإناث – تدفع إلى التساؤل حول مدى تأثير الجنس فعلاً في تحديد مستوى المعاناة النفسية. ومن خلال التحليل، يمكن تفسير هذه النتيجة بكون الجنس لا يُعدّ بالضرورة عاملاً حاسماً في الاستجابة للضغط النفسي، بل إن عوامل أخرى مثل طبيعة الحدث الضاغط، الدعم الاجتماعي، التجربة الحياتية، والمرونة النفسية تلعب دوراً أكبر في تشكيل هذه الاستجابات. وهذا ما أكدته دراسة دوابشة من خلال اكتشافها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط تعزى لمتغيرات مثل العمر وفترة الاحتجاز، وهو ما لم تتناوله دراستنا، إذ اقتصرنا على متغير الجنس فقط، مما قد يحدّ من عمق النتائج التي توصلت إليها.

ومن هنا، تبرز أهمية توسيع الدراسات المستقبلية في هذا المجال لتشمل متغيرات متعددة كالسن، عدد مرات إعادة الامتحان، الوضعية الاجتماعية والاقتصادية، ومستوى الدعم النفسي، من أجل بناء تصور أكثر شمولية حول كيفية تأثر الأفراد بالضغوط النفسية. كما تدل هذه المقارنة على أن التفسير الأحادي (القائم فقط على الجنس) قد لا يكون كافياً لفهم الفروقات النفسية بين الأفراد، خاصة في بيئات متغيرة ومعقدة من الناحية النفسية والاجتماعية.

ودراسة عزالدين أحمد دوابشة (2017) التي تتمحور حول الضغوط النفسية وإستراتيجيات التعامل معها، حيث توصل سيد أحمد إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجاتهم في القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجاتهم في القياس التبعي للسلوك العدواني وأبعاده، وقد أشار عزالدين إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية التي تعاني منها أسر الشهداء المحتجزة جثامينهم.

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال قيامنا بحساب إختبارات لايجاد الفروق بين متوسطات أفراد عينة الدراسة في السلوك العدواني تبعاً لمتغير الجنس، توصلنا الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مقياس السلوك العدواني لدى تلاميذ معيدي البكالوريا تبعاً لمتغير الجنس، وبالتالي الفرضية لم تتحقق.

أظهرت النتائج أن قيمة الدلالة الإحصائية بلغت 0.517، وهي غير دالة إحصائياً، ما يشير إلى عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في مستويات السلوك العدواني. ورغم أن المتوسط الحسابي للسلوك العدواني لدى الإناث (65.08) كان أعلى بقليل من متوسط الذكور (63.80)، إلا أن هذا الفرق لم يكن ذا دلالة إحصائية، مما يعني أن الجنس ليس عاملاً حاسماً في تحديد مستوى العدوانية في هذه العينة. ومن الجدير بالملاحظة أن الانحراف المعياري للسلوك العدواني لدى الإناث (11.43) كان أكبر من نظيره لدى الذكور (9.11)، مما يدل على وجود تباين أكبر في مستويات العدوانية بين الإناث. يمكن تفسير هذه النتيجة من منظور أن العدوانية ليست بالضرورة مقتصرة على جنس معين، وإنما تتأثر بعوامل أخرى مثل البيئة الاجتماعية، التربية، والضغوط النفسية التي قد تلعب دوراً أكبر من متغير الجنس في تشكيل أنماط السلوك العدواني. لذلك، توصي هذه الدراسة بإجراء بحوث مستقبلية تركز على العوامل النفسية والاجتماعية المؤثرة في السلوك العدواني، مع استخدام عينات أكبر وأدوات قياس متنوعة، لاستكشاف العوامل التي قد تفسر هذا التباين، وتطوير استراتيجيات تدخل مناسبة للحد من العدوانية لدى التلاميذ بغض النظر عن جنسهم.

أشارت دراستنا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي معيدي امتحان شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس، وهي نتيجة تتماشى مع ما توصلت إليه دراسة ورغي سيد أحمد، التي لم تجد بدورها فروقاً بين المعلمين والمعلمات في تقديرهم لأهمية أسلوب التعزيز الرمزي في تعديل السلوك العدواني لدى ذوي الإعاقة العقلية البسيطة. هذا التشابه في النتائج يعكس توجهاً علمياً مفاده أن السلوك العدواني لا يتحدد بالضرورة بعامل الجنس، سواء لدى الأفراد الذين يمارسونه أو لدى من يتعاملون معه تربوياً. في سياق دراستنا، يمكن تفسير غياب الفروق بين الذكور والإناث بأن الضغط النفسي الناتج عن إعادة اجتياز البكالوريا يشكل مصدر توتر عام يؤثر على التلاميذ من الجنسين بشكل متقارب، ما قد يؤدي إلى تشابه في أنماط السلوك العدواني باعتباره وسيلة للتنفيس عن القلق والإحباط. فالعدوانية هنا تبدو استجابة نفسية ظرفية أكثر منها سمة شخصية مرتبطة بالجنس. من جهة أخرى، فإن نتائج دراسة ورغي تشير إلى أن المعلمين والمعلمات في ميدان التربية الخاصة، رغم اختلاف جنسهم وخبراتهم، يتبنون تصورات موحدة حول أساليب تعديل السلوك، ما يدل على تأثير التكوين الأكاديمي والممارسة المهنية في تشكيل مواقفهم، بغض النظر عن خصائصهم الفردية. هذا التوافق المهني قد يُفسَّر كذلك بخصوصية الفئة المستهدفة (ذوي الإعاقة العقلية البسيطة) التي تفرض نوعاً من التوحيد في التعامل، يركز على الجوانب الإنسانية والعلمية بدلاً من الفروق الشخصية. من خلال هذا التحليل، يمكن القول إن غياب الفروق حسب الجنس في كلتا الدراستين لا يعني انعدام تأثير الجنس إطلاقاً، بل يشير إلى أن هناك عوامل أكثر تأثيراً، مثل الظروف النفسية والاجتماعية والمهنية، تلعب دوراً أكبر في تشكيل السلوك العدواني أو فهمه والتعامل معه.

وعليه يمكن القول بأن النتائج المتوصل إليها في الفرضية الثالثة جاءت موافقة للنتائج التي توصلت إليها هدى أحمد الضوي (2014) في دراستها بعنوان أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري التي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملات وغير العاملات على أبعاد مفهوم الذات الواقعية .

الاستنتاج العام:

تم إجراء الدراسة الحالية بهدف الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ معيدي امتحان شهادة البكالوريا، مع تسليط الضوء على دلالات الفروق في الضغط النفسي والسلوك العدواني وفقاً لمتغيرات الجنس والشعبة. وذلك من أجل تفعيل الخدمات الإرشادية والتوعوية في الحرم المدرسي، للحد أو التخفيف من هاتين الظاهرتين اللتين أصبحتا منتشرتين بقوة في أوساط التلاميذ، نتيجة لإهمال الوالدين من جهة، وتقصير المؤسسات التربوية عن المتابعة والحرص على تفادي انتشار هذه الظواهر أو معاقبة التلاميذ من جهة أخرى.

وبعد عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها، تم التحقق من صحة فرضيات الدراسة، ومن ثم تفسير هذه النتائج ومناقشتها استناداً إلى المعطيات النظرية والدراسات السابقة التي أجراها الباحثان والتي لها علاقة بالموضوع المدروس. كما تم الأخذ بعين الاعتبار ما تم الحصول عليه من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت في إطار هذه الدراسة.

وقد توصلنا في دراستنا إلى جملة من النتائج التي نوجزها فيما يلي.

- وجود علاقة إرتباطية طردية بين الضغط النفسي و السلوك العدواني لدى تلاميذ معيدي إمتحان شهادة البكالوريا ، هذه النتيجة تعني أنه كلما زاد الضغط النفسي لدى التلاميذ المعيين لامتحان شهادة البكالوريا، زاد احتمال ظهور السلوك العدواني لديهم. بعبارة أخرى، هناك علاقة مباشرة بين الشعور بالتوتر والضغوط النفسية وبين التعبير عن العدوانية، سواء كان ذلك في شكل سلوك لفظي أو جسدي. يمكن تفسير ذلك بأن التوتر الشديد يجعل الأفراد أقل قدرة على ضبط انفعالاتهم، مما يزيد من ميلهم للتصرف بعدوانية كرد فعل على الضغوط التي يواجهونها.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي معيدي إمتحان شهادة البكالوريا تبعاً لمتغير الجنس، هذه النتيجة تعني أن مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المعيين لامتحان البكالوريا لا يختلف بشكل كبير بين الذكور والإناث. بعبارة أخرى، لم يُظهر التحليل الإحصائي فروقاً جوهرية في مستوى التوتر والضغط النفسي بين الجنسين، مما يشير إلى أن كلاهما يواجه ضغوطاً نفسية مشابهة أثناء التحضير للامتحان، بغض النظر عن كونهم ذكورا أو إناثا.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي معيدي إمتحان شهادة البكالوريا تبعاً لمتغير الجنس، هذه النتيجة تعني أن مستوى السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المعيين لامتحان البكالوريا لا يختلف بشكل ملحوظ بين الذكور والإناث. أي أن كلا الجنسين يُظهران

مستويات متقاربة من السلوك العدواني، ولم يُظهر التحليل الإحصائي فروقًا ذات دلالة بينهما. وهذا يشير إلى أن العوامل الأخرى، مثل الضغط النفسي أو الظروف الدراسية، قد تكون أكثر تأثيرًا في السلوك العدواني من متغير الجنس.

خاتمة

بعد التطرق إلى الجانب النظري والتطبيقي، تمكنا من التعرف على الضغط النفسي، الذي يتمثل في مجموعة من الضغوط الصحية التي تؤثر على التلاميذ وخاصة في مرحلة الثانوية التي تعتبر فترة مراهقة وتسليط الضوء أيضا على التلاميذ الذين فشلوا في اجتياز إمتحان شهادة البكالوريا . ويؤدي هذا الضغط إلى استجابات نفسية مثل التوتر والقلق وعدم الاتزان الانفعالي، بالإضافة إلى بعض السلوكيات العدوانية اتجاه الذات والآخرين.

يعكس ذلك غياب القدرة على تحقيق التوازن والتوافق بين الضغوط المختلفة، سواء كانت عاطفية، اجتماعية، شخصية أو أكاديمية، مما يؤثر على قدراتهم على التعامل مع التحديات النفسية والجسدية. وبذلك، يشكل هذا الضغط النفسي تهديداً لهم على المستوى الشخصي والمستقبلي، ما يستدعي البحث عن استراتيجيات فعالة للتكيف والتغلب عليها.

يواجه تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وبالأخص معيدي شهادة البكالوريا ضغوطاً نفسية كبيرة تدفعه إلى الالتزام بتحقيق أهدافه وطموحاته وفق جدول زمني محدد. ومع غياب الدعم الكافي، قد يلجأ إلى سلوكيات عدوانية للتعبير عن مشاعره أو لتحقيق رغباته. ونظراً لما يتعرض له من عوامل ضاغطة تؤثر على حالته النفسية، الاجتماعية، والصحية، فإنه قد يواجه صعوبات في التكيف، مما يزيد من شعوره المستمر بالتوتر، والقلق، والإحباط. كما أن الإحساس بالحرمان قد يؤدي إلى ارتفاع مستوى العدوانية لديه، إلى جانب انخفاض تقدير الذات، مما يؤثر سلباً على جودة حياته وتوازنه النفسي.

ونظراً للضغط النفسي من المواضيع الحديثة في مجال البحث النفسي، وهو يحظى باهتمام كبير من قبل العلماء النفسيين وعلماء الفيزيولوجيا، وذلك بسبب تنوع المصادر المكتسبة بفضلها ونتيجة للاستجابة النفسية والسلوكية للفرد، مما يعكس مدى نجاحها الاجتماعي. و ذلك بتعقيد الحياة المعاصرة نتيجة للتطور التكنولوجي السريع.

هذه الدراسة تعكس نتائج محدودة، إذ أننا نقيس أمراً قابلاً للتغيير وفقاً لتغير الظروف والحالة النفسية لكل تلميذ ، مما يضيف طبقات من التعقيد والتفاوت في النتائج. كما أن موضوع الضغط النفسي والسلوك العدواني يتضمن العديد من الجوانب التي لم نتطرق إليها في هذه الدراسة، مما يفتح المجال لاستكشاف أسرار وديناميكيات جديدة في المستقبل. ومن المتوقع أن تتناول الدراسات القادمة هذه الجوانب بشكل أعمق، لتكشف لنا المزيد من الأبعاد غير المكتشفة، بإذن الله.

الاقتراحات والتوصيات

بناءً على الإطار النظري للدراسة الحالية والنتائج الميدانية التي تم التوصل إليها، أجد أنه من الضروري تقديم مجموعة من الاقتراحات والتوصيات التي من شأنها تعزيز الاستفادة من نتائج هذا البحث. وتتمثل هذه الاقتراحات والتوصيات فيما يلي:

- توفير خدمات إرشادية مستمرة للتلاميذ، خاصة في المراحل النهائية من تعليمهم.
- تنظيم دورات تدريبية للمعلمين حول مهارات التواصل الفعال مع التلاميذ.
- نشر ثقافة التسامح ومكافحة السلوكيات العدوانية من خلال الندوات والإذاعة والتلفزيون.
- تفعيل دور الإرشاد والتوجيه للتلاميذ، والذي يقع ضمن مسؤوليات مستشاري التوجيه المدرسي في المدارس الثانوية، لمساعدة التلاميذ على اكتشاف ميولهم وتحديد اهتماماتهم وتشجيعهم على تطويرها.
- ضمان معاملة متساوية للتلاميذ، بغض النظر عن جنسهم.
- تعزيز التعاون بين الأسرة والمدرسة لضمان بيئة تعليمية صحية للتلاميذ.
- الاهتمام بالصحة النفسية للتلاميذ المقبلين على الامتحانات النهائية من خلال المتابعة داخل وخارج الفصول الدراسية.
- التنسيق بين المؤسسات المجتمعية لمعالجة السلوكيات العدوانية والوقاية منها.
- تنظيم دورات ومؤتمرات عامة تهم التلاميذ.
- تخفيف الأعباء الدراسية لتوفير وقت كاف للتلاميذ للمراجعة والراحة.
- وضع برامج إرشادية وقائية مبنية على أسس نفسية وتربوية للحد من السلوك العدواني بين التلاميذ.
- توفير أنشطة ترفيهية تحت إشراف متخصصين في الإرشاد النفسي والتربوي لمساعدة التلاميذ على التعبير عن أنفسهم وتخفيف الضغوط النفسية، مما يساهم في تعديل سلوكهم وتنمية شخصياتهم.
- إجراء المزيد من الدراسات حول العلاقة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني بين التلاميذ، مع مراعاة المتغيرات الاجتماعية والنفسية والتربوية المختلفة.

قائمة المراجع

أ. المراجع العربية:

1. القرآن الكريم.
2. بشير أحمد العلوان. (2015). تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة الجامعات الأردنية، [مذكرة دكتورة منشورة]، الأردن .
3. بلفروم حنان وبلعمضادي شيماء. (2021). الضغط النفسي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوية، جامعة البشير الابراهيمي برج بوعرييج.
4. بلفروم حنان. (2021). الضغط النفسي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. [مذكرة ماستر منشورة]. جامعة محمد البشير الابراهيمي برج بوعرييج .
5. بن حاج جيلالي اسماعيل. (2021). مقياس طرق وتقنيات البحث العلمي سنة اولى ليسانس جامعة خميس مليانة. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
6. تامر حسين علي السميран و عبد الكريم عبدالله. (2014). المساعيد سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب تعامل معها ، عمان ، ط1، دار الحامد للطبع والنشر.
7. الخفاف إيمان عباس. (2019). الضغوط النفسية. دار غيداء للنشر والتوزيع. ط 1. بغداد.
8. دوابشة عزالدين أحمد محمد . (2017). الضغوط النفسية وإستراتيجيات التعامل معها . الأردن.
9. زفور مراد و ختال وهيبة. (2018). الضغط النفسي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة السنة اولى جامعي جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة.
10. زبيدي ناصر الدين ولشهب أسماء. (2013). السلوك العدواني لدى طفل القسم التحضيري وعلاقته بالعقاب المعنوي كأسلوب رد وتحفيز. جامعة الجزائر 2.
11. سلاف مشري. (2016). الضغط النفسي في المجال المدرسي. مجلة كلية التربية الاساسية للعلوم التربوية و الانسانية. العدد 29. جامعة الوادي. الجزائر.
12. سلطان مشرف شفلوت الزهراني . (2021). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض السلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة الباحة. مجلد 37 العدد 1 .
13. شايع عبد الله مجلي. (2013). تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة الصف الثامن من مرحلة التعليم الأساسي. دمشق
14. شبلي ابراهيم. (2014). إشكالية قياس العدوانية. المجلة الجزائرية للطفولة و التربية جامعة الجزائر 2.
15. شفيق ساعد. (2018). مصدرالضبط الصحي وإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بأمراض سيكوسوماتية دراسة على أربع مجموعات من المرضى بالمؤسسات الاستشفائية بـسكرة .[أطروحة دكتورة منشورة]، قسم علم النفس، جامعة بسكرة.

16. شويطر خيرة. (2016). إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيرين الصلابة النفسية والمساندة الإجتماعية دراسة ميدانية على عينة من وهران. [اطروحة دكتوراة منشورة]، قسم علم النفس، جامعة وهران.
17. صالح محمد عبد الحليم . (2024). مبادئ التنشئة النفسية للطفل والمراهق مكتبة الأنجلو المصرية للنشر والتوزيع، مصر.
18. صونية حداد. (2018). ظاهرة العنف المدرسي العوامل، الآثار ،سبل الوقاية . مجلة المجتمع والرياضة.جامعة العربي التبسي، تبسة، الجزائر مجلد 1، (عدد 2).
19. الضوي هدى أحمد. (2014). أبعاد مفهوم الذات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري. عمان.
20. طه فرج وآخرون. (1993). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي . دار سعاد صباح للنشر والتوزيع. الكويت.
21. الفسفوس عدنان أحمد. (2006). الدليل الإرشادي لمواجهة السلوك العدواني لدى لطلبة المدارس .المكتبة الالكترونية. ط1. أطفال الخليج.
22. قنديلجي عامر إبراهيم. (2020). منهجية البحث العلمي.اليازوري للنشر والتوزيع.الأردن .
23. الكوت رمضان سليمة. (2017). السلوك العدواني لدى الأبناء المجلة العلمية لكلية رياض الاطفال. جامعة المنصورة مجلد 4 العدد 2.
24. ماجدة بهاء الدين السيد عبيد.(2008).الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية . ط1.دار صفاء للنشر والتوزيع. عمان.
25. مبارك محمد الصاوي محمد . (1992). البحث العلمي أسسه وطريقة كتاباته. ط1 .موسسة الاهرام للنشر والتوزيع .القاهرة .
26. مبروكة عبد الله أحمد.(2018). الضغوط النفسية والتوافق النفسي للمتقاعدين. مركز الكتاب الأكاديمي.
27. مجدى أحمد محمود أبراهيم وآخرون. (2009). العنف في المدرسة العربية .المكتبةالعصرية للنشر والتوزيع. القاهرة مصر.
28. محمد حسن غانم.(2009).كيف تهزم الضغوط النفسية.السلسلة الطبية للنشر والتوزيع. القاهرة.
29. مزوز عبد الحليم. (2017). مرحلة التربية التحضيرية في المدرسة الجزائرية .مجلة السراج في التربية وقضايا المجتمع. العدد 1.
30. نائف علي أيبو. (2019). الضغوط النفسية .دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع، مصر.
31. نايل الغرير أحمد و أبو اسعد عبد اللطيفأحمد. (2009). التعامل مع الضغوط النفسية. دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن.
32. ورغي سيداحمد. (2016). فاعلية استخدام أسلوب التعزيز الرمزي في تعديل السلوك العدواني. [مذكرة دكتوراة منشورة]جامعة وهران 2 .
33. وزتني محمد. (2020). السلوك العدواني عند الطفل المهان.دراسة حالة مجلة أكاديمية دولية محكمة نصف سنوية تعني بالبحوث الفلسفية و الإجتماعية و النفسية مجلد 7.العدد 2 .

ب. المراجع الاجنبية:

34. Paulo, Bugalho,. Marta, Magrico,. Vitor, Ferreira,. (2024). REM sleep behavior disorder : Relation aggressiveness ans emotions expressed in dream enactment and cognitive and anxiety/ depression status. Sleep Medicine, 124. 669-673.
35. Kelsey ,L, Garner,. Jessica, M, Rayan,. Jessica, L, Tingle,. Cari-Ann M, Hickerson,. (2024). Covariation and repeatability of aggressive and risk-taking behaviors in a terrestrial salamander(plethodon cinereus). Animal Behaviour, 231, 1-10.
36. Claudia, Aymerich, MD,. Edward, Bullock, MSc,. Savannah, MB,. Rowe, MBCHB,. Ana, Catalan,. Gonzalo, Salazar,. (2024). Aggressive Behavior in Children and Adolescents with bipolar spectrum disorderM a systematic review of the prevalence, associated factors, and treatment. Jaacap open, 1-14.
37. Gonglu, Cheng,. Shuang, Lin,. Shinan, Sun,. Mengmeng, Feng,. (2024). The negative effects of ego-depletion in junior high school students on displaced aggressive behavior and the counteraction of th natural environment. Actz Psychologica, 250, 1-10.

قائمة الملاحق

الملحق رقم (01): مقياس السلوك العدواني

التعليمة:

عزيزي التلميذ...عزيزي التلميذة

فيما يأتي مجموعة من العبارات الشائعة التي لا تمثل محكا لتقييم الآخرين ،لذا فالرجاء قراءة العبارات جيدا قبل البدء بالإجابة وان تكون الاجابة كما تشعر بالفعل ولا تفكر في الاجابة الأحسن علما بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، كما يرجى التفضل بعدم ترك أي عبارة بدون إجابة، حتى يتمكن الباحثين من الاستفادة من إجابتكم التي ستكون موضع السرية التامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي، فإذا كانت العبارة تنطبق عليك تماما فضع إشارة (x).

البيانات الشخصية:

الجنس : انثى () ذكر ()

الشعبة: ☐ آداب وفلسفة ☐ علوم تجريبية ☐ لغات أجنبية ☐
☐ تسيير واقتصاد ☐ تقني رياضي ☐ رياضيات

العبارة	موافق	محايد	غير موافق
1. أشعر أحيانا أن الغيرة تقتلني.			
2. أشعر أحيانا أنني أعامل معاملة فجأة في حياتي.			
3. أشترك في العراك أكثر من الأشخاص الآخرين.			
4. أعتقد أنه لا يوجد مبررا مقنعا لكي أضرب شخصا آخر.			
5. عندما أختلف مع أصدقائي فإنني أخبرهم بذلك صراحة.			
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 وأرضي بسرعة أيضا.
			9.يبدو الانزعاج علي بوضوح عندما أحبط في شيء ما.
			10.أجد لدي رغبة قوية لضرب شخص آخر بين الحين وآخر.
			11.يحاول الأشخاص الآخرين دائما أن يستغلوا الفرص المتاحة.
			12.أشك في الأشخاص الغرباء الذين يظهرون لطفاً زائداً.
			13.غالبا ما أجد نفسي مختلفا مع الأشخاص الآخرين حول أمر ما.
			14.أشعر أحيانا كأنني قنبلة على وشك الانفجار.
			15.يرى أصدقائي أنني شخص مثيرا للجدل والخلاف.
			16.أتعجب لسبب شعوري بالمرارة(الأم) نحو الأشياء التي تخصني.
			17.إذا غضبت فإنني ربما أضرب شخصا آخر.
			18.عندما يظهر الأشخاص الآخرون لطفًا واضحًا فإنني أتساءل عما يريدونه.
			19.أنا شخص معتدل المزاج(هادئ الطبع).
			20.عندما يزعجني الأشخاص الآخرون فإنني أخبرهم برأيي فيهم بصراحة.
			21.ألجأ الى العنف لحفظ حقوقي إذا تطلب الأمر ذلك.
			22.أعلم أن أصدقائي يتحدثون عني في غيبيتي.
			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 الى حد الشجار.
			27.أشعر أحيانا أن الأشخاص الآخرين يضحكون علي في

			غيبيتي.
			28. أخرج أحيانا عن طوري بدون سبب معقول.
			29. سبق لي أن هددت الأشخاص الآخرين الذين أعرفهم.
			30. لا أستطيع التحكم في انفعالاتي

الملحق رقم (02): استبيان الضغط النفسي

غير موافق	محايد	موافق	العبارات
			1. غالباً ما ينتابني الشعور بالحمول.
			2. يتغير مزاجي وأثور بسرعة لاتفه الأسباب.
			3. أجد سهولة في إتخاذ القرارات في المواقف الصعبة.
			4. أواجه صعوبة دائماً في فهم الدروس.
			5. أجد من الصعب التعامل مع أسئلة الامتحانات.
			6. أشعر بالحزن والألم بشكل مستمر.
			7. أشعر بالراحة أثناء تواجدي في القسم.
			8. يتزعزع شعوري بالثقة في نفسي بسرعة.
			9. أجد الأمر مزعجاً عندما يتم التعامل معي كمعيد في القسم.
			10. كثيراً ما أدخل في خلافات مع الأساتذة.
			11. أواجه نوبات من الارتعاش.
			12. أشعر بشكل متكرر بتسارع خفقان القلب.
			13. أفضل الابتعاد عن الآخرين.
			14. أواجه مشاكل هضمية متكررة.
			15. أشعر بالانزعاج عندما يحصل زملائي على علامات أعلى مني.
			16. أواجه صعوبة في النوم.
			17. أجد صعوبة في الثقة بالآخرين.
			18. ينتابني شعور بالفشل.
			19. تسود علاقتي بزملائي أجواء من التوتر.
			20. أعاني من الإرهاق بشكل مستمر.

			21. أعاني من الشعور بالغثيان.
			22. تنقصني الرغبة الكافية في الدراسة.
			23. غالبا ما أشعر بالملل أثناء وجودي في القسم.
			24. أشعر بالتردد عند طرح الأسئلة على الأستاذ.
			25. يشعرنني الامتحان بالرهبة.
			26. كثيرا ما يشرد ذهني وأغرق في أحلام اليقظة داخل القسم.
			27. أشعر بأن والدي يتعامل معي بصرامة وقسوة.
			28. أشعر أن والدي يضعان توقعات تفوق قدرتي.
			29. أشعر بالانزعاج من مزاح زملائي.
			30. أتمكن بسهولة من تكوين الصداقات.

الملحق رقم 03: مخرجات برنامج spss_{v26}

مخرجات الدراسة الأساسية

Corrélations

		السلوك_العدواني	الضغط_النفسي
السلوك_العدواني	Corrélacion de Pearson	1	.634
	Sig. (bilatérale)		
	N	110	110
الضغط_النفسي	Corrélacion de Pearson	.634	1
	Sig. (bilatérale)	.046	
	N	110	110

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
السلوك_العدواني	110	64.3545	10.14264	.96706

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 60

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
السلوك_العدواني	4.503	109	.000	4.35455	2.4379	6.2712

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الضغط_النفسي	110	65.3182	11.52813	1.09916

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
السلوك_العدواني	ذكور	63	63.8095	9.11372	1.14822
	إناث	47	65.0851	11.43950	1.66862

Test des échantillons indépendants

Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes			
		F	Sig.	t	ddl Sig. (bilatéral)
Hypothèse de variances égales	السلوك_العدواني	3.374	.069	-.651	108 .517
Hypothèse de variances inégales				-.630	85.632 .531

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الضغط_النفسي	ذكور	63	64.7937	11.94363	1.50476
	إناث	47	66.0213	11.03451	1.60955

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
الضغط_النفسي	Hypothèse de variances égales	.429	.514	-.551-	108	.583
	Hypothèse de variances inégales			-.557-	103.110	.579

مخرجات الخصائص السيكومترية

Corrélations

		الضغط_المتعلقة بالثقة_بالنفس	الضغط_الصحية والجسدية	الضغط_الاجتماعية	الضغط_الأكاديمية	الضغط_العامة و الضغوط_النفسية
الضغط_النفسي	Corrélation de Pearson	.614**	.691**	.884**	.831**	.868**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	110	110	110	110	110

الضغوط العامة والمزاجية	Corrélation de Pearson	.868**	1	.648**	.724**	.462**	.434**
	Sig. (bilatérale)	.000		.000	.000	.000	.000
	N	110	110	110	110	110	110
الضغوط الأكاديمية	Corrélation de Pearson	.831**	.648**	1	.649**	.452**	.569**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000		.000	.000	.000
	N	110	110	110	110	110	110
الضغوط الاجتماعية	Corrélation de Pearson	.884**	.724**	.649**	1	.517**	.471**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000		.000	.000
	N	110	110	110	110	110	110
الضغوط الصحية والجسدية	Corrélation de Pearson	.691**	.462**	.452**	.517**	1	.417**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000		.000
	N	110	110	110	110	110	110
الضغوط المتعلقة بالثقة بالنفس	Corrélation de Pearson	.614**	.434**	.569**	.471**	.417**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	110	110	110	110	110	110

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques de groupe

	المجموعتين	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard

الدرجات	العليا	8	75.0000	3.85450	1.36277
	الدنيا	8	45.2500	9.77972	3.45765

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
الدرجات	Hypothèse de variances égales	2.973	.107	8.005	14	.000
	Hypothèse de variances inégales			8.005	9.124	.000

Statistiques de groupe

	المجموعتين	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الدرجات	العليا	8	60.1250	.35355	.12500
	الدنيا	8	40.8750	5.33017	1.88450

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	.732
	Nombre d'éléments		15 ^a
	Partie 2	Valeur	.713
	Nombre d'éléments		15 ^b
	Nombre total d'éléments		30

Corrélation entre les sous-échelles		.516
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale	.681
	Longueur inégale	.681
Coefficient de Guttman		.681

a. Les éléments sont : Q1, Q2, Q3, Q4, Q5, Q6, Q7, Q8, Q9, Q10, Q11, Q12, Q13, Q14, Q15.

b. Les éléments sont : Q16, Q17, Q18, Q19, Q20, Q21, Q22, Q23, Q24, Q25, Q26, Q27, Q28, Q29, Q30.

Statistiques d'échelle

	Moyenne	Variance	Ecart type	Nombre d'éléments
Partie 1	28.17	25.454	5.045	15 ^a
Partie 2	24.43	23.840	4.883	15 ^b
Deux parties	52.60	74.731	8.645	30

a. Les éléments sont : Q1, Q2, Q3, Q4, Q5, Q6, Q7, Q8, Q9, Q10, Q11, Q12, Q13, Q14, Q15.

b. Les éléments sont : Q16, Q17, Q18, Q19, Q20, Q21, Q22, Q23, Q24, Q25, Q26, Q27, Q28, Q29, Q30.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Alpha de Cronbach basé sur des éléments standardisés	Nombre d'éléments
.812	.823	30

Corrélations

	العداوة	العدوان_اللفظي	العدوان_البدني	السلوك_العدواني	
العداوة	.796**	.749**	.896**	1	Corrélation de Pearson السلوك_العدواني
الغضب	.806**	.000	.000	.000	Sig. (bilatérale)
	30	30	30	30	N
العدوان_اللفظي	.622**	.700**	.896**	1	Corrélation de Pearson العدوان_البدني
	.000	.000	.000	.000	Sig. (bilatérale)
	30	30	30	30	N
العدوان_البدني	.467**	.392*	.700**	.749**	Corrélation de Pearson العدوان_اللفظي
	.009	.032	.000	.000	Sig. (bilatérale)
	30	30	30	30	N
الغضب	.480**	.392*	.636**	.806**	Corrélation de Pearson الغضب
	.007	.032	.000	.000	Sig. (bilatérale)
	30	30	30	30	N
العداوة	1	.467**	.622**	.796**	Corrélation de Pearson العداوة
	.007	.009	.000	.000	Sig. (bilatérale)
	30	30	30	30	N

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Statistiques de groupe

	المجموعتين	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard

الدرجات	العليا	8	60.1250	.35355	.12500
	الدنيا	8	40.8750	5.33017	1.88450

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
الدرجات	Hypothèse de variances égales	38.497	.000	10.193	14	.000
	Hypothèse de variances inégales			10.193	7.062	.000

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.922	30

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	.812
		Nombre d'éléments	15 ^a
	Partie 2	Valeur	.902
		Nombre d'éléments	15 ^b
		Nombre total d'éléments	30
		Corrélation entre les sous-échelles	.757
Coefficient de Spearman-Brown		Longueur égale	.862

Longueur inégale	.862
Coefficient de Guttman	.841

a. Les éléments sont : M1, M2, M3, M4, M5, M6, M7, M8, M9, M10, M11, M12, M13, M14, M15.

b. Les éléments sont : M16, M17, M18, M19, M20, M21, M22, M23, M24, M25, M26, M27, M28, M29, M30.

Statistiques d'échelle

	Moyenne	Variance	Ecart type	Nombre d'éléments
Partie 1	31.93	33.651	5.801	15 ^a
Partie 2	30.40	60.179	7.758	15 ^b
Deux parties	62.33	161.954	12.726	30

a. Les éléments sont : M1, M2, M3, M4, M5, M6, M7, M8, M9, M10, M11, M12, M13, M14, M15.

b. Les éléments sont : M16, M17, M18, M19, M20, M21, M22, M23, M24, M25, M26, M27, M28, M29, M30.