وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم: علم النفس وعلوم التربية

الضغوط النفسية الدراسية وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى المراهق المتمدرس لمرحلة الثانوية

دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية –بالوادي–

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص: علم النفس المدرسي

إعداد الطالبات:

- إكرام جعل
- إكرام رمضاني

اشراف الاستاذ(ة)

د. مومن بكوش الجموعي

نوقشت المذكرة علنا يوم: 2023/06/06.

أمام اللجنة المكونة من الاساتذة:

اللجنة	الرتبة	الجامعة	الصفة
أد. عبد الرزاق بالموشي		جامعة الشهيد حمة لخضر	رئيسا
أد. مومن بكوش الجموعي		جامعة الشهيد حمة لخضر	مشرفا ومقررا
أ د.جلول أحمد		جامعة الشهيد حمة لخضر	ممتحنا

السنة الجامعية : 2023/2022

بسم الله الرحمن الرحيم
١٤٢٠

شكر وتقدير

أولا لشكر وآخرهلله عزوجلا لذي رزقنا القوة والصبر ويسر لنا السبل لإنجاز هذا المذكرة، فالله ملكا لشكر والحمد حتى ترضى يا الله.

كما أتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير لمشرفنا الدكتور

"مومنبكوشا لجموعي"

الذي وجهنا منذ أول يوم حدد فيه عنوان المذكرة وذلل لنا الصعاب وتحملنا بكل صدر رحب، فبفضله تعلمنا أن لا مستحيل، وأن كل صعب يهون ويصغر بالاجتهاد والصبر.

كما نتوجه بالشكر الجزيل للكل أستاذ وجهنا ولو بكلمة، شكرا لكل من نسيتهم أقلامنا، ولم تنساهم قلوبنا.

الإهداء

أهديهذاالعملالمتواضع

إلىالوالدينالكريمينحفظهماالله ورعاهما.

إلىكلأفرادأسرتي.

إلىكلمنعلمنيحرفافيهذهالحياة: أساتذتيالأفاضل (منالابتدائيةوحتىالجامعة).

إلىكلالأصدقاء،ومنكانوابرفقتيومصاحبتيأثناءدراستيالجامعية.

ملخص الدراسة باللغة العربية

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية الدراسية والسلوك العدواني لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة الثانوية (النخلة) ، كما أننا استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي، لأنه يوفر لنا أوصافا دقيقة لظاهرة محل الدراسة . ولاختبار فرضيات الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية من بينها معامل الارتباط الخطي بيرسون ، و لجمع البيانات تم الاعتماد على (مقياس الضغوط النفسية المدرسية لكل من خرباش هدى وطوبال فتيحة) و(مقياس السلوك العدواني أمال أباضة) ، ولقد طبقت الدراسة على عينة بلغت 128من مراهق ومراهقة متمدرسين في مرحلة الثانوية وأسفرت الدراسة على النتائج التالية :

- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية الدراسية و السلوك العدواني لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية .
- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية الدراسية والعدوان المادي لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية .
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية الدراسية والعدوان اللفظي لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية .
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية الدراسية وعدوان العدائية لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية .
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية الدراسية وعدوان الغضب لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية .

ملخص الدراسة باللغة الأجنبية

This study aims to find out the relationship between school psychological pressures and aggressive behavior in adolescents studying at the secondary level (palm) , and we also used the descriptive analytical method, because it provides us with accurate descriptions of the phenomenon under study . To test the hypotheses of the study, statistical methods were used, including Pearson's linear correlation coefficient, and to collect the data, Reliance was placed on (the school psychological stress scale for both Kharbash Huda and tubal Fatiha) and(the Aggressive Behavior Scale Amal Abada), and the study was applied to a sample of 128 male and female secondary school teachers and the study resulted in the following results:

-There is a statistically significant relationship between school psychological stress and aggressive behavior in a teenager studying at the secondary level.

-There is a statistically significant relationship between school psychological stress and physical aggression in a teenager studying at the secondary level.

-There is a statistically significant relationship between school psychological stress and verbal aggression in a secondary school teenager.

-There is a statistically significant relationship between school psychological stress and aggression aggression in a secondary school-educated teenager.

-There is a statistically significant relationship between school psychological stress and anger aggression in a secondary school teenager.

فهرس الموضوعات

شكر وتقدير ..... أ

الإهداء ..... ب

ملخص الدراسة باللغة العربية ..... ج

ملخص الدراسة باللغة الأجنبية ..... د

فهرس الموضوعات ..... ه

فهرس الجداول ..... ط

فهرس الاشكال ..... ي

مقدمة 11

الجانب النظري

الفصل الأول: المشكلة واعتباراتها15

1.إشكالية الدراسة: 16

2.فرضيات الدراسة: 18

3.أهداف الدراسة: 19

4.أسباب اختيار الموضوع: 19

5.مصطلحات الدراسة: 20

6.حدود الدراسة: 21

7.الدراسات السابقة: 21

الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيد 28

أولا: مفهوم الضغط النفسي 29
ثانيا: بعض المفاهيم المرتبطة بالضغوط 31
ثالثا: أعراض الضغوط النفسية 32
رابعا: مراحل الضغوط النفسية 33
خامسا: مصادر الضغوط النفسية 34
سادسا: أنواع الضغوط النفسية 36
سابعا: أثار الضغوط النفسية 38
ثامنا: النظريات المفسرة الضغوط النفسية 39
تاسعا: علاقة الضغط النفسي بالمراهقة 44
عاشرا: تعريف الضغوط المدرسية 44
حادي عاشر: مصادر الضغوط لدى الطلاب 45
ثاني عشر: أساليب الوقاية من الضغط النفسي 51
خلاصة الفصل: 53

الفصل الثالث: السلوك العدواني

تمهيد: 55
أولا: مفهوم السلوك العدواني 56
تعريف السلوك العدواني: 56
ثانيا: الشخصية العدوانية: 57
ثالثا: بعض المفاهيم المرتبطة بالسلوك العدواني 57
رابعا: أنواع السلوك العدواني 58

خامسا: أسباب السلوك العدواني 60
سادسا: آثار السلوك العدواني 61
سابعا: قياس السلوك العدواني 62
ثامنا: النظريات المفسرة لسلوك العدواني 63
تاسعا: السلوك العدواني لدى المراهقين 66
عاشرا: أساليب الوقاية من السلوك العدواني 67
خلاصة الفصل 71

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد..... 71
1 .المنهجالمتبعفيالدراسة..... 72
2 .الدراسةالاستطلاعية..... 73
3 أدواتالدراسةوخصائصهاالسيكومترية..... 76
4 عينةالدراسةالأساسية..... 79
5- الأساليبالإحصائية..... 82
خلاصةالفصل..... 85

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

تمهيد: 88
1 . عرض النتائج : 89
1 . 1 . عرض نتائج الفرضية الأولى : 89

1 . 2 . عرض نتائج الفرضية الثانية : 90
1 . 3 . عرض نتائج الفرضية الثالثة : 92
1 . 4 . عرض نتائج الفرضية الرابعة : 93
1 . 5 . عرض نتائج الفرضية الخامسة : 94
2 . مناقشة النتائج : 96
2 . 1 . مناقشة نتائج الفرضية الأولى : 96
2 . 2 . مناقشة نتائج الفرضية الثانية : 97
2. 3 . مناقشة نتائج الفرضية الثالثة : 97
2. 4 . مناقشة نتائج الفرضية الرابعة : 98
2. 5 . مناقشة نتائج الفرضية الخامسة : 99
الخاتمة 100
قائمة المصادر والمراجع 100
الملاحق 100

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	توزيع فقرات مقياس الضغوط النفسية حسب الأبعاد	69
02	الصدق التمييزي بين المجموعتين العليا والدنيا مقياس الضغط النفسي	76
03	معاملات الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة والكلية لمقياس الضغط النفسي	77
05	معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس الضغط النفسي	78
06	التجزئة المصفية لمقياس الضغط النفسي	79
07	المقارنة الطرفية بين المجموعة العليا والدنيا في مقياس السلوك العدواني	80
08	معاملات الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة و الدرجة الكلية لمقياس السلوك العدواني	80
09	معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس السلوك العدواني	81
10	التجزئة النصفية لمقياس السلوك العدواني	82
11	العينة حسب التمثيل بالمجتمع الأصلي	83
12	خصائص العينة حسب الجنس	84
13	خصائص العينة حسب السنوات	84
14	معامل الارتباط الخطي "برسن"	85
15	معامل "ارتباط برسن بين الضغط النفسي والسلوك العدواني" ودلالتها الإحصائية r قيمة	91
16	قيمة "ارتباط بين الضغط النفسي والعدوان المادي R" ودلالتها الإحصائية لمعامل	92
17	" ودلالتها الإحصائية لمعامل ارتباط برسن الضغط النفسي والعدوان اللفظي r قيمة	93
18	"ودلالتها الإحصائية لمعامل r قيمة "ارتباط برسن بين الضغط النفسي والعدوان اللفظي	94

فهرسالاشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	خصائص العينة حسب التمثيل بالنسبة للمجتمع	83
02	خصائص العينة حسب الجنس	84
03	خصائص العينة حسب الشعب (علوم تجريبية، آداب وفلسفة، تسيير واقتصاد)	85

مقدمة

مقدمة

يعتبر موضوع الضغوط النفسية موضوع مهم وكبير في الدراسات والبحوث لأهميته في حياة الإنسان بصفة عامة وحياة المراهق المتمدرس بصفة خاصة فالضغوط النفسية حسب ما عرفها "لازاروس" إلى مصطلح الضغط ظهر لأول مرة عام (1944) في أمريكا، ويؤكد على أن الضغط ليس هو المثير وليس هو الاستجابة ولكنه تفاعل خاص بين المثير والاستجابة، بمعنى أن الضغط عبارة عن علاقة خاصة بين الفرد والبيئة والتي يقدرها الفرد على أنها شاقة ومرهقة أو أنها نفوق مصادره للتعامل معها وبذلك تعرض صحته للخطر (شارف خوجة0112ص30).

وللضغوط النفسية تأثيرات سلبية على حياة الطالب الداخلية والخارجية، ينتج عنها ضعف في قدرته على التعامل مع المواقف وبالتالي التأثير السلبي على صحته النفسية والجسدية، وقد تكون الضغوط النفسية ناتجة عن التجربة الشخصية للفرد، وأحيانا تصبح دافعا له على العمل عندما تكون ايجابية ومفيدة، أو قد تكون سببا لمشاعر القلق أو الانزعاج عندما تكون سلبية وضارة انطلاقا من أن الشعور بالتوتر الناتج عن الضغوط عبارة عن استجابة حيوية كيماوية لموقف فيه تهديد محتمل يتعرض له الفرد باستمرار، وبالتالي يعتمد التعامل مع الضغوط على قدرة الفرد على الاستجابة لها. (السيد، 2018ص27).

الإنسان مهما كان مراهقا راشدا أو شيخا يسعى دائما إلى تحقيق ذاته وتوافقه مع عالمه لكن تبقى مرحلة المراهقة الفترة الحساسة التي تتميز بالضغوط النفسية والدراسية حيث تظهر الضغوط المدرسية من خلال تفاعل المراهق المتمدرس مع عناصر البيئة التربوية حيث تعتبر المدرسة هي المؤسسة الثانية بعد الأسرة التي يقضى فيها جزء كبيرا من حياته يتلقى فيها أنواع المعرفة والتعليم والتربية حيث بعد عنصري التعليم والتربية من الطرق الناجحة في تعديل السلوكيات التي تنجم عن المراهق المتمدرس مثل السلوك العدواني الذي يعتبره كأداة لتنفيس الانفعالي وإفراغ شحنته التي هي عبارة عن مجموعة من الضغوط النفسية والدراسية والقلق والسلوك العدواني بصحيح مفاهيمه هو إلحاق الضرر والأذى سوى كان رمزي أو مادي أو معنوي ويلعب إدراك واستوعاب المراهقين لطبيعة السلوك العدواني ومفهومه دورا هاما في إكسابه المهارات اللازمة لحل مشكلاته التي يعاني منها بكل سلمية وعقلانية.

وفي دراستنا هذه سوف نتطرق إلى موضوع الضغوط النفسية الدراسية وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية واستجابة لمتطلبات الموضوع تم تقسيم البحث أو الدراسة على النحو التالي:

الجانب النظري: وهو الإطار النظري المتغير الدراسة ويتضمن ثلاثة فصول أساسية وهي:

الفصل الأول: هو الإطار التمهيدي للبحث يتضمن إشكالية البحث، تجديد فرضيات الدراسة التي عملنا إلى التحقق منها إضافة أهمية وأهداف البحث وتحديد مصطلحات الدراسة، وحدودها المكانية والزمنية والدراسات السابقة التي اعتمدنها في المتغيرين.

الفصل الثاني: يتضمن جزئيين أساسين خصصنا الجزء الأول لضغوط النفسية بالتطرق للمفهوم والمفاهيم المرتبطة بالضغوط، إضافة إلى الأعراض، المراحل، المصادر والأنواع وأهم النظريات والاتجاهات المفسرة للضغوط النفسية أما الجزء الثاني فقد تناولنا فيه الضغوط الدراسية، ومصادر الضغوط الدراسية لدى الطلاب وأخيرا أساليب الوقاية من الضغوط النفسية.

الفصل الثالث: يتضمن هذا الفصل مفهوم السلوك العدواني وأهم المفاهيم المرتبطة بالسلوك العدواني، أسباب، آثار وقياس وأهم النظريات المفسرة لمتغير السلوك العدواني وأساليب الوقاية من هذا السلوك، وعلاقة المراهقة بالسلوك العدواني.

الجانب التطبيقي: هو الإطار الميداني لدراسة ويتضمن فصلين هما:

الفصل الرابع: ويتضمن الإجراءات المنهجية للبحث حيث عرضنا فيه الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة، أدوات الدراسة، الخصائص السيكومترية، وكذا الدراسة الأساسية، الأساليب الإحصائية المتعددة.

الفصل الخامس: يحتوي على عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية المتعلقة بمتغيرات الدراسة والتي توصلنا إليها من خلال المعالجة الإحصائية.

وفي الأخير دراستنا تطرقنا إلى الاستنتاج العام لهذه الدراسة مع ذكر قائمة المراجع والملاحق التي استعنا بها.

الجانب النظري

الفصلالأول:المشكلةواعتباراتها

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. مصطلحات الدراسة
6. حدود الدراسة
7. الدراسات السابقة

1. إشكالية الدراسة:

لقد أصبحت الضغوط النفسية سمة من سمات الحياة المعاصرة إذ أن الفرد يتعرض لضغوط نفسية خلال مراحل حياته وفى شتى الميادين الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والتربوية والمهنية وتعتبر أيضا مؤثرا فعالا في عرقلة سيرورة حياة الفرد ومساره وتعيق تكيفه مع نفسه ومع العالم الخارجي بحيث يصعب عليه إصدار ردود أفعال واستجابات ملائمة وموافقة للموقف والبيئة التي يعيش فيها وقد تأتي هذه الضغوط من مصادر داخلية نابعة من الفرد أي من شخصيته ،وتكون ن مصادر خارجية من بيئة الفرد [الأسرة والمجتمع والمدرسة .....]والتي ترتبط بأحداث الحياة اليومية ،كما ينجم عمها الكثير من الاضطرابات السلوكية والانفعالية والفسيولوجية التي تؤثر سلبا علي حياته .

إذ تشير الإحصائيات العالمية أن 80 بالمائة من الإمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية وان 50 بالمائة من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية وان 25 بالمائة من أفراد المجتمع يعانون شكلا من إشكال الضغط النفسي .وتشير الإحصائيات الأمريكية أن 50 بالمائة أو أكثر في الولايات المتحدة يعانون من أمراض ناتجة عن الضغط النفسي كالقرحة المعدية والصداع والقولون العصبي واضطرابات نفس جسمية وان 75 بالمائة من هؤلاء الأفراد يعانون من أمراض كالقرحة المعدية واضطرابات المعدة وسرعة دقات القلب والصداع الشديد وارتفاع ضغط الدم وآلام الظهر وتظهر في

فالضغوط النفسية تعتبر إحدى الظواهر في حياة الإنسان تظهر في مواقف الحياة المختلفة مما يتطلب من الفرد توقفا أو إعادة توافق مع البيئة ولأهمية موضوع الضغوط النفسية فقد ركز كثيرا من علماء الطب وعلم الاجتماع وعلم النفس وعلوم التربية على دراسة طبيعة الضغوط النفسية محاولين إيجاد تفسيرات له وأساليب علاجية [د. نايل الغرير وآخرون 2009 ص18]

وما لاشك فيه أن ضغوط أحداث الحياة لا تستثني فئة أو مراحل عمرية معينة من جميع مراحل الحياة الطفولة ،المراهقة ،والرشد والشيخوخة

ونجد هنا أن مرحلة المراهقة أخذت قسطا كافيا في مجال الضغوط النفسية لمدى حساسية هذه المرحلة وما يطرأ عليها من تغيرات فقد عرفها **كارل روجرز** " بأنها فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية وفترة تحولات نفسية عميقة " فالمراهق يبدأ في تكوين شخصيته في هذه المرحلة.

ونجد هنا أن مرحلة المراهقة من أهم وأصعب المراحل التي يمر بها الفرد لما لها من تغيرات نفسية وجسمية وخاصة لدى المراهق المتمدرس الذي يصعب عليه التوافق مع تلك

التغيرات فتطرأ عليه اضطرابات سلوكية وانفعالية داخل المدرسة وتعتبر مرحلة التعليم الثانوي احد المحطات الهامة في حيلة الإنسان والتي لا تخلو من تلك الأحداث والمواقف اليومية الضاغطة وهذه الضغوطات لها آثار صحية و نفسية واجتماعية ومدرسية على التلميذ ،فبناء على ما تحتويه هذه المرحلة من تغيرات ومتطلبات تجعل التلاميذ أمام مواجهة للعديد من المواقف والصعاب والتي قد ترجع إلي العلاقة بين الزملاء والأساتذة والامتحانات بالإضافة إلى البيئة التي تحكمها مجموعة القوانين الصارمة (أبو الحبيب، 2010) ص)

ومن أسباب الضغوط النفسية التي يواجهها المراهق المتمدرس داخل المدرسة قلق الامتحان، ضغوط المناهج الدراسية،وضغوط التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم الثانوي.أما الأسباب الخارجية فتتمثل في الأسرة والعوامل الاجتماعية والخصائص الشخصية للمراهق وكل هذه العوامل تخلق بيئة نفسية مضطربة للمراهق المتمدرس واضطرابات كثيرة منها القلق، الاكتئاب، العنف، التسرب المدرسي، العنف والعدوان...

لقد أخذ السلوك العدواني اهتمام علماء النفسي في الأواني الأخيرة لأنه اضطراب يهدد كيان المدرسة بصفة خاصة والمجتمع بصفة عامة فهو من أقدم الظواهر السلوكية التي نهانا عنها المولى عز وجل في قوله {{وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الإثم والعدوان}} (سورة المائدة الآية 2) وهنا فيه نهى من الله تعالى عن السلوك العدواني لما فيه من أضرار وخيمة على الفرد والمجتمع، ولقد أصبح السلوك العدواني ظاهرة تعاني منها معظم الدول والشعوب سواء كانت متقدمة أو النامية.

فقد أصبحت ظاهرة السلوك العدواني من أكثر الظواهر خطرا وانتشارا فلقد تعددت أشكاله وأنواعه وانتشاره على نطاق واسع فهو أصبح في المدارس نتيجة تصادم متطلبات الحياة والتوافق النفسي للمراهق المتمدرس الذي أخذ السلوك العدواني وسيلة لتعبير عن حاجاته.

وفي عام(1961م) كان عدد المنشورات التي تعالج مسألة العدوان الأربعين منشورا وخلال عشرة سنوات ارتفع العدد إلى أربعمائة (hermann 1977) أما اليوم وفي بدايات القرن الحادي والعشرين فقد أصبحت الموضوعات التي تعالج العدوان والعنف بعشرات الآلاف (رضوان؛2016ص291) وهذا إن دل فقد يدل على اهتمام العلماء بهذا الموضوع ومعرفة طبيعته وأسبابه وجاهدين لوجود علاج أو طرق وقائية منه.

فالعدوان في المدارس من الظواهر المرعبة التي انتشرت انتشارا واسعا وهذا يرجع لعدة أسباب من بينها الضغوط النفسية التي تؤدي بالتلاميذ للقيام بهذا العنف، فهناك من التلاميذ من يستطيع تجاوز هذه الضغوطات عن طريق مواجهة المشاكل التي نعترضهم ومحاولة فهم وإيجاد حلول لها وهناك من لا يمكنهم أو لا يستطيع مواجهة تلك الضغوطات فتتحول إلى جملة من الممارسات العنيفة داخل المحيط المدرسي.(مزين،2019 ص5).

ضمن هذا الإطار جاءت هذه الدراسة للبحث في الموضوع الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ الثانوية(القسم النهائي).

2. فرضيات الدراسة:

1. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الدراسية والسلوك العدواني لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية.

2. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الدراسية والعدوان المادي لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية.

3. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الدراسية والعدوان اللفظي لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية.

4. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الدراسية وعدوان العدائية لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية.

5. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الدراسية وعدوان الغضب لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية.

أهمية البحث:

تنبثق أهمية هذا البحث من توصيات عدد من البحوث والدراسات السابقة والتي أوصت بصورة بحث ومعرفة الضغوط النفسية الشائعة لدى الأفراد وخاصة المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية الذي تمر عليه عدد كبير من الأحداث في حياته اليومية يمكن أن تعد مصدر لضغوط النفسية. وتكمن أهمية البحث فيما يلي:

- توضيح مفهومي الضغوط النفسية والسلوك العدواني من خلال مختلف الأراء والتفسيرات.
- محاولة معرفة طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والسلوك العدواني.

- المساهمة قد الإمكان في معرفة على طبيعة الضغوط التي يتعرض لها المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية، والتعرف على مستوياته البسيطة والمعقدة حتى لا يقع فريسة للسلوك غير سوي في المجتمع.
- قد تساهم نتائج البحث في معرفة أكثر للضغوطات النفسية التي يعاني منها المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية، بالإضافة إلى عرض مجموعة من طرق الوقاية والعلاج.

3. أهداف الدراسة:

- تهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية الدراسية والسلوك العدواني لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية.
- تهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية الدراسية والعدوان المادي لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية.
- تهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية الدراسية والسلوك العدواني لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية.
- تهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية الدراسية والعدوان اللفظي لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية.
- تهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية الدراسية وعدوان العدائية لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية.
- تهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية الدراسية والسلوك العدواني لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية.
- تهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية الدراسية وعدوان الغضب لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية.

4. أسباب اختيار الموضوع:

يعود اختيارنا لموضوع هذه الدراسة بناءا على ما يلي:

- الانتشار المتزايد للإضطرابات السلوكية والنفسية من بينها السلوك العدواني.
- كثرة انتشار السلوك العدواني في الوسط المدرسي بصفة خاصة والمجتمع بصفة عامة.

- تعرض الطلاب وخاصة طلاب البكالوريا لضغوط نفسية ودراسية والتي تولد مجموعة من السلوكيات منها السلوك العدواني.

ـ انتشار الضغط النفسي في وسطنا المدرسي والاجتماعي وخاصة لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة الثانوية والسبب الرئيسي لاختيارنا لهذا الموضوع هو معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية الدراسية بالسلوك العدواني.

5. مصطلحات الدراسة:

- **الضغط النفسي:** هو تفاعل لا نوعي للجسم تبعا لاتجاهات وتأثيرات جسمية أو نفسية تخل بحالة الاستتباب كما يشير المصطلح إلى حالة المرافقة لهذه الاستجابة في الجهاز العصبي أو الجسم ككل.
- **الضغوط الدراسية:** يعرفها لطفي عبد الباسط(2009) على أنها عبارة ظاهرة سكيولوجية متعددة الأبعاد تنتج عن مختلف العلاقات النفس الاجتماعية والبيئة التي يتفاعل معها التلميذ ويدرك أنها مصدر للتوتر والقلق النفسي.
- **السلوك العدواني:** هو كل سلوك ينتج عنه إيذاء شخص أو إتلاف لشيء مثل الضرب أو الأذى أو غير ذلك .
- **المراهق المتمدرس:** هو التلميذ الذي يدرس في مؤسسة التربوية التعليمية والذي يبلغ من العمر مابين (11-21) سنة ويكون إما في مرحلة المتوسطة أو الثانوية.
- **مرحلة الثانوية:** هي عبارة عن مؤسسة اجتماعية تعليمية تربوية وهي من مؤسسات التنشئة الاجتماعية التي يلتحق بها التلاميذ الحاصلين على شهادة التعليم المتوسط مدته ثلاث سنوات وفيها يجتاز التلاميذ شهادة البكالوريا وينتقل إلى الجامعة .

أشكال السلوك العدواني:

- **العدوان المادي(الجسدي):** ويشمل كل السلوكيات التي تمارس باستخدام الحركة الجسدية في الاعتداء على الآخرين أو الأشياء الأخرى مثل الضرب والرفس والرفع وغيرها.
- **العدوان اللفظي:** هو كل ما يتوقف على حدود الكلام ولا تكون مشاركة الجسد الظاهرة فيه مثل شتم الآخرين أو وصفهم بصفات سيئة أو مناداته بما يكرهونه أو اتهاماتهم بالسوء أو مخاطبتهم بشكل صارخ.

- **العدوان الرمزي (السلبي):** ويشمل التصرف بشكل يعبر عن الاحتقار للآخرين أو السخرية منهم أو يقود إلى توجيه الانتباه إلى إهانة تلحق بهم.

6. حدود الدراسة:

المجال المكاني: الدراسة الحالية تهتم بمعرفة علاقة وتأثير الضغط النفسي الدراسي والسلوك العدواني لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية والتي أجريت بثانوية بن حمده علي بالنخلة.

المجال الزماني: تمت إجراءات هذه الدراسة خلال الفترة الزمنية الممتدة من ....

المجال البشري: تم اختيار عينة الدراسة من طلاب مراهقين ومراهقات المتمدرسين بثانوية بن حمده علي بالنخلة.

7. الدراسات السابقة(الضغوط النفسية):

الدراسات العربية:

دراسة نبيل كامل دخان وبشير إبراهيم الحجاز (2005) بعنوان: الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى الطلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية لديهم بالإضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والصلابة النفسية لديهم وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي وبلغت عينة الدراسة (541) طالبا وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج كان من أهمها: أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (62.5) وأن معدل الصلابة النفسية لديهم (77.33) كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية – عدا ضغوط بيئة الجامعة– تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، كما بينت الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية. (دخان والحجار، 2005، ص 369).

دراسة أنور علي أحمد البرعاوي(2001) بعنوان: الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات والتي هدفت إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة

الإسلامية بغزة في تقدير مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من عامل الجنس ومستوى الدراسة ونوع الدراسة ومكان الإقامة والكشف عن مستوى معاناة الطلبة من الضغوط النفسية وكذلك التعرف على أكثر المواقف والأبعاد التي تشكل ضغطا عليهم وتكونت عينة الدراسة من(650) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة الإسلامية بغزة من المستويين الثاني والرابع لنيل درجة البكالوريوس للعام 2001 وقد توصل الباحث إلى عدة نتائج أهمها يعاني طلبة الجامعة من الضغوط النفسية بنسبة 53.8 وشكلت الضغوط الدراسية المرتبة الأولى 65.7 ثم الضغوط الانفعالية 65.3 ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسية تعزى إلى عامل الجنس ونوع الدراسة.(البرعاوي،2001، ح).

دراسة زينب هنده سعد الله وليلى دخان(2014) بعنوان علاقة الضغوط النفسية بالدافعية للإنجاز الدراسي لدى طلبة الماستر العاملين، هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز الدراسي، ثم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي وتكونت العينة من(85) طالبا من طلبة الماستر العاملين وتم اختيارها بطريقة الحصر الشامل، توصلت هذه الدراسة إلى أنه لا توجد علاقة إرتباطية ذات دالة إحصائية بين الضغوط والدافعية للإنجاز الدراسي لدى طلبة الماستر العاملين، كما توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الماستر العاملين باختلاف جنسهم (ذكور، إناث) (سعد الله ودخان (2014) أ).

دراسة منى بنت عبد الله بن نبهان العامرية(أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية) 2014 هدفت هذه الدراسة إلى دراسة اتجاه أبعاد مفهوم الذات ومستوى الضغوط النفسية ومستوى التوافق الأسري لدى الأمهات والمقارنة بين الأمهات العاملات وغير العاملات في أبعاد مفهوم الذات والضغوط النفسية ومستوى التوافق الأسري، اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي ومن أهم النتائج التي توصل إليها الدراسة ما يلي:

1- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات الواقعية ومستوى التوافق الأسري وتوجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين مقياس يقبل الذات ومقياس التباعد وبين مستوى التوافق الأسري، بينما لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين كل من مفهوم الشخص العادي ومفهوم الذات المثالية.

2- إن 31 من أسباب الضغوط النفسية تعزى إلى أبعاد مفهوم الذات وإن 37 من أسباب التوافق الأسري تعزى إلى أبعاد مفهوم الذات وإن أكثر بعد له قدرة على تفسير مستوى الضغوط النفسية ومستوى التوافق الأسري هو بعد الذات الواقعية. (منى بنت عبد الله بن نبهان العامرية(2014) هـ).

الدراسات الأجنبية:

دراسة رحاويتروريل 1975: قام بدراسة تناولت الضغوط والمشاكل وعلاقتها بالإصابة بالأمراض، وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن التغيرات في الحياة ومشاكلها وضغوطها والإصابة بالأمراض لدى الذكور والإناث حالة متشابهة وأن الاضطرابات عادة ما تثيرها محن الحياة الكثيرة، حيث أثبتت أن الأفراد الذين تعرضوا لبعض هذه الاضطرابات هم الذين عايشوا مثل هذه التغيرات في الحياة وضغوطها.

دراسة تون وكول 1988م: هدفت هذه الدراسة إلى العلاقة بين الضغوط النفسية ووجهت الضبط بين طلاب جامعة عين الشمس وقد استخدمت للدراسة إستبانة الضغط النفسي لمدى معرفة وجهة الضبط بين الطلاب واستخدام الباحث المنهج الوصفي، توصلت نتائج الدراسة إلى أن الطلاب ذوي الضبط الداخلي تنخفض لديهم الضغوط النفسية وإنه توجد الضغوط بصورة أكبر عند الإناث وكذلك لديهم ضغوط الجامعية بصورة أكبر في حياة الطالبات.

دراسة جوتلب 1989م: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغط النفسي وتقد الذات لدى الطلاب على عينة مكونة من 450 طالب في ولاية اريزونا الأمريكية وإستخدم الباحث المنهج الوصفي وبينت النتائج أن هناك ارتباط ذات دلالة ايجابية بين الضغط النفسي وتقدير الذات فالطلاب الذين لديهم ضغط نفسي مرتفع أظهروا تقدير متدني لدواتهم.(ألاء كمال أحمد محمد عبد الله(2018) ص71).

الدراسة السابقة (السلوك العدواني)

الدراسات العربية :

دراسة عون عوض محسين (1999) هدفت إلى التعرف على مظاهر العدوان لدى طلبة المرحلة الثانوية وعلاقتها بالاكتئاب النفسي لديهم كشف عن الأفراد العدوانيين ومحاولة مساعدتهم من خلال برامج إرشادية متخصصة ،ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بتطبيق مقياس مظاهر العدوان ومقياس الاكتئاب ،طبق على عينة متكونة من (602)طالب وطالبة علمي وأدبي . تحصلت الدراسة على النتائج التالية

. وجود علاقة ارتباط دالة بين مظاهر العدوان المختلفة والاكتئاب .

ـ وجود فروق ذات دلالة ارتباطية بين مرتفعي ومنخفضي الاكتئاب في مظاهر العدوان لصالح مرتفعي الاكتئاب في جميع مظاهر العدوان وأن درجة الذكور الكلية للعدوان مرتفع أكثر من درجة الإناث الكلية للعدوان بإستثناء العدوان الموجه نحو الذات فقد توقفت الإناث على الذكور ، وأنه لا توجد علاقة بين حجم الأسرة ومستوى تعليم الوالدين ومظاهر العدوان ، وان طلاب القسم العلمي أكثر عدوانية من طلاب القسم الأدبي في الدرجة الكلية للعدوان (ياسين مسلم 2002: 87)

دراسة الطويل (2000) : وهي بعنوان التوافق النفسي المدرسي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة :

هدفت الدراسة للتعرف إلى أكثر مستويات التوافق النفسي المدرسي ، ومستويات السلوك العدواني بين الطلبة ، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين التوافق النفسي المدرسي والسلوك العدواني لدى أفراد عينت الدراسة وكان عددهم (800) طالب وطالبة ومتوسط أعمارهم (17) عاما ، واستخدم الباحث الأدوات التالية : مقياس التوافق النفسي المدرسي من إعداد الباحث ، ومقياس السلوك العدواني من إعداد الباحث وكانت أهم النتائج أن أعلى نسبة انتشار للسلوك العدواني ، تمثلت في المستوى المنخفض الذي بلغت نسبة (79,8) يليه مستوى السلوك العدواني المرتفع ونسبة (2,3)، وبلغت النسبة الكلية لانتشار السلوك العدواني (49,75) وهي نسبة مرتفعة ، وأظهرت النتائج تفوق الطلاب مستوى السلوك العدواني على الطالبات بالاضافة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين مستويات التوافق النفسي المدرسي ومستويات السلوك العدواني لدى أفراد عينت الدراسة ووجود علاقة ارتباطية بين التوافق النفسي المدرسي والسلوك العدواني

دراسة الشيخ خليل (2006) : وهي بعنوان السلوك العدواني وعلاقته بتقدير الذات وتوكيد الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين درجة السلوك العدواني ودرجة كل من تقدير الذات ، تأكيد الذات تبعا لمتغيرات (الجنس ، التخصص..) وكانت عينة (400) طالب وطالبة من المدارس الثانوية في محافظة غزة ، أربع مدارس ذكور واربع مدارس إناث ، تراوحت أعمارهم مابين (15 . 19)سنة ، انحراف معياري قدره (0,64) ، وكانت أهم النتائج وصول نسبة شيوع السلوك العدواني إلى(13) لدى أفراد العينة الكلية ، (الذكور 79, 14)، الاناث

(82, 11) وهي نسبة متدينة وبلغت نسبة شيوع العدوان على الذات (15,95) ، ونسبة شيوع العدوان على الآخرين (14,23) ، ونسبة العدوان على الممتلكات (9,8)، واستخدم الباحث مقياس السلوك العدواني (تهاني محمد عبد القادر الصالح ، 2012 ، ص 43) .

دراسة بشير معمرية (2007) :

دراسة حول أنماط السلوك العدواني دراسة ميدانية على عينة من الشباب بولاية باتنة في سنة 2007 بهدف التعرف على أبعاد السلوك العدواني الأكثرانتشار بين الشباب الجامعي من الجنسين والفروق بينهما في أبعاد السلوك العدواني ،تكونت العينة من 383 فردا بحيث قسم العينة إلى 129ذكر تتراوح أعمارهم بين 20و38سنة 154 أنثى تتروح أعمارهن بين 20و37سنة ،توصل الباحث بعد الدراسة إلى النتائج التالية :

. توجد هناك فروق بين الذكور والأناث في أبعاد درجة السلوك العدواني .

. توجد هناك اختلاف بسيطا في ترتيب أبعاد السلوك العدواني بين عينة الذكور وعينة الاناث والعينة الكلية ،حيث جاءت بنفس الترتيب لدى عينة الطلاب :الغضب ،العدوان اللفظي ،العداوة ،العدوان البدني ،أما لدى الطالبات فكان ترتيبها كما يلي :الغضب . العدوان اللفظي . العدوان البدني . **(بشير معمرية،2007 :203 .207)**

الدراسات الأجنبية :

دراسة إدموند: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة علاقة الجنس بمظاهر السلوك العدواني حيث وجدت هذه الدراسة أن الاناث يتسمن العدوان اللفظي والعدوان الغيرمباشر مقارنة بالذكورالذيناتسمو بالعدوان البدني والعدوان المباشر **(معمرية، 2004، 18)** .

دراسة باس 1981: هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الإحباط والسلوك العدواني لدى عينة من طلبة المرحلة الاساسية بلغت (40)طالب وطالبة تم توزعها عشوائيا في أربع مجموعات متكافئة ، تم إحباط ثلاث مجموعات تجريبية ، بينما تركت المجموعة الرابعة الضابطة (دون إحباط) وقد تحصلت الدراسة إلى نتائج التالية :

. أن المجموعة التجريبية الثلاثة ظهرت عدوانية أعلى من الضابطة وهذا الفرق بينها وفقا لرأي باس (يعزي إلى فائدة السلوك العدواني في إلغاء حالة الإحباط أوالتنفيس عنه).**(رشيدة علاوي،أميرة بن علي ،2020، 14)**

دراسة ويلسون وبتاجاومانسيل (مهارة الإنتباه والتحصيل الدراسي للأطفال ذوي السلوك العدواني 2011 : هدفت هذه الدراسة إلى فحص مجموعة مختلفة من مهارات الانتباه ودور هذه المهارات في التأثير على التحصيل الأكاديمي عند الأطفال الذين توجد لديهم سلوكيات عدوانية أوهم في مرحلة الخطورة لوجود مثل هذه السلوكيات حيث تكونت عينة الدراسة من (54%)من الذكور و(**56%**)من الإناث لطلاب رياض الأطفال والصف الأول الأساسي الذين لوحظ عليهم وجود سلوك عدواني ، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة مابين وجود سلوك عدواني بين الأطفال ومابين درجة الانتباه لديهم مما أثر على التحصيل الدراسي لديهم حتى بعد تقديم تعديل متغيرات مهمة مثل تقديم تعليم أولياء الأمور ودخل العائلة وأشارت النتائج إلى وجود أطفال تحت الخطر بالنسبة للانتباه ذو دلالة إحصائية يمكن أن يكون عاملا تنبؤيا لتحصيلهم الدراسي . **(سعيدة بطينه ونسرين فريد، 2020، 15)**

الفصلالثاني: الضغطالنفسي

تمهيد

أولا: مفهوم الضغط النفسي

ثانيا: بعض المفاهيم المرتبطة بالضغوط

ثالثا: أعراض الضغوط النفسية

رابعا: مراحل الضغوط النفسية

خامسا: مصادر الضغوط النفسية

سادسا: أنواع الضغوط النفسية

سابعا: أثار الضغوط النفسية

ثامنا:النظريات المفسرة الضغوط النفسية

تاسعا: علاقة الضغط النفسي بالمراهقة

عاشرا: تعريف الضغوط المدرسية

حادي عشر: مصادر الضغوط لدى الطلاب

ثاني عشر: أساليب الوقاية من الضغط النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد

إن الضغوط النفسية هي أكثر العوامل التي تؤثر على حياة الفرد وتخلق نوع من اللاتوازن والصراع الداخلي فلا يكاد يوجد إنسان على وجه الأرض لا يعاني من الضغوط بأشكال ومستويات مختلفة في حياته اليومية حيث أن الضغوط النفسية تمس جميع فئات العمر ولكن نجد أن مرحلة المراهقة أخذت قسطا أوفر في مجال الضغوط وخاصة المراهق المتمدرس الذي يواجه مجموعة من الأسباب داخل البيئة المدرسية وفي هذا الفصل تطرقت إلى مجموعة من مفهوم الضغوط النفسية وأهم مصادرها، وأنواعها، والنظريات التي درست النفسية بالإضافة إلى أهم الأساليب للوقاية ولمواجهة هذه الضغوط.

أولا: مفهوم الضغط النفسي

1. تعريف الضغوط النفسية:

لغة: ضغط ضغطا وضغطة، عصره وضيق عليه، الضغطة (بضم الضاد) تعني الزحمة والضيق والشدة والمشقة، والضغطة (بفتح الضاد) القهر والضيق والاضطرار، ومنه ضغطة الغير أي تضييقه على المنبت. **(د. يوسفي، (2016) ص15)**

اصطلاحا: يعرف الضغط النفسي على أنه استجابة تكيفية تحدثها الفروق الفردية بين الأفراد وتسهم العمليات النفسية فيها، لهذا فهي تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف أو حادثة وتحتاج إلى المزيد من الجهد النفسي وجسدي الفيزيائي للفرد.

ويعرف أيضا على أنه حالة من التوتر النفسي الشديد، يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتخلق عنده حالة من اختلال التوازن واضطراب في السلوك، ومصادر الضغوط كثيرة منها ما يرجع إلى متغيرات بيئية خارجية كالطلاق والوفاة والخسارة المادية والهجرة، ومنها ما يرجع إلى متغيرات داخلية كالصراع النفسي، والطموح الزائد والتنافس، وطريقة التفكير. **(بوبكر وآخرون ، 2017ص23-24)**.

2. تعاريف العلماء:

تعددت الكتابات حول موضوع الضغط النفسي واختلفت التعريفات في صياغة مفهوم موحد يساهم في الكشف عن الأبعاد المختلفة للضغوط النفسية ونستعرض بعض تعريفات العلماء:

لازاروس-فولكمان: أشار هذان العالمان إلى مصطلح الضغط لأول مرة عام 1944م ويعرفانه بأنه علاقة خاصة بين الفرد والبيئة والتي يقدرها الفرد على أنها شاقة ومرهقة أو أنها تفوق مصادره للتعامل معها وتعرض صحته للخطر ولا يمكن الضغط في الفرد ذاته ولا في الحدث نفسه وإنها في تفاعل الفرد مع محيطه، وتحدث استجابة الضغط كنتيجة لفقدان التوازن بين المتطلبات الداخلية أو الخارجية وموارد الفرد لمواجهة هذه المتطلبات.

ولقد استنتج **سرافينو** في تناوله لتعريف لازاروس، أن الضغط هو نتيجة التعاملات بين البيئة والمحيط والتي تقود الفرد إلى إدراك الإختلاف الحقيقي أو الخيالي بين متطلبات وضعية ما وموارده وإمكانيات أجهزته البيولوجي، النفسي الاجتماعي. **(د. عطير، 2019ص18)**.

ويعرف **بيك(1976)** الضغط النفسي بأنه استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضغط على تقدير الفرد لذاتهأو مشكلة ليس لها حل تسبب له إحباط وتعوق إتزانه أو مواقف يثير أفكارا عن العجز واليأس والإكتئاب.(د. السيد وآخرون، 2007ص128).

ويذهب **كولمان(1983)** الضغط النفسي على أنه متطلبتكيفي ينتج عن مواقف وردود أفعال لأوضاع فيها إمكانية لأذى الفرد، ويمكن القول بأن الضغط النفسي يشير إلى متطلبات تكيفية يحب أن يتعامل معها الفرد إذا رغب إشباع في حاجات مختلفة.(د.السميران وآخرون، 2014ص16).

أما عن تعريف بعض الباحثين الشرقيين العرب للضغوط النفسية فنذكر منهم على سبيل المثال:

تعريف أحمد عكاشة(1992): يرى أن الضغوط هي تحدي عوامل غير سارة بطاقة التأقلم والتكيف للفرد وتعتمد كمية الشدة أو الإنعصاب اللازمة لنشأة الأمراض النفسية على تكوين واستعداد الوراثي.

أما دائرة معارف علم النفس 1996 تعرف الضغوط باعتبارها استجابات فيزيولوجية ونفسية للمواقف والأحداث التي تفسد وتربك توازن الكائن الحي وهي تتولد من مصادر متعددة وتسبب استجابات متنوعة بدرجة كبيرة بعضها سلبي والآخر إيجابي،وبالرغم من دلالتها السلبية فإن الكثيرون يعتقدون أن بعض مستويات الضغوط تعبر ضرورية للحصول على السعادة والصحة النفسية (د. يوسفي،2016ص 16)

ويعرفها **صبحى الكفوري(2000)** على أنها " مجموعة من المواقف المهددة التي يتعرض لها الفرد ويستجيب لها عبر تغيرات فسيولوجية وانفعالية ومعرفية سلوكية تكشف عن عدم قدرة الفرد على المواءمة بين ما لديه من إمكانات وبين ما تتطلبه البيئة المحيطة من أفعال"

ويشير **علي عبد السلام(2000)** إلى أن الضغوط النفسية: سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة للتعامل مع البيئة ومع متطلبات البيئة المحيطة به وتفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية والوصول إلى تحقيق التوافق مع الحياة.(د.السيدوآخرون،2007ص131-132).

من خلال ما تم عرضه من تعاريف للضغوط النفسية الاختلاف الواسع بين الباحثين في رؤيتهم للمصطلح فمنهم من يعرفه على أنه مجموعة من المثيرات التي تصادف الفرد في حياته وكذا الظروف الخارجية، ومن العلماء من يراه أنه عبارة عن استجابة نفسية لمثيرات

مزعجة، ومنهم من يعرفه على أنه علاقة بين الفرد والبيئة لوجود متطلبات بيئية تفوق قدرة الفرد على احتمالها.

ثانيا: بعض المفاهيم المرتبطة بالضغوط

بعد تحديد مفهوم الضغط نتناول في هذا العنصر بعض المفاهيم التي تتقارب وتتداخل مع مصطلح الضغط، ونشير إليها لهدف إبراز الاختلاف بين مفهوم الضغط وغيرها من المفاهيم القريبة منه:

الضواغط (stresseurrs) يشير مفهوم الضواغط إلى العوامل والمثيرات التي تستثير الاستجابة للضغط لدى الكائن العضوي وبذلك تحدث تغيرات في الجانب الجسمي والنفسي لديه وهذه التغيرات تسمى بالاستجابة للضغط ويعرف "ويفر" (weaver) (1987) الضواغط كما يلي:

القوى والمؤثرات البيئية التي تكون القدرة على حدوث الضغط ويرى "لازاروس" و "كوهين" (1971) أن هناك ثلاث أنواع من المثيرات التي تؤدي إلى الضغط وهي:

ـ مثيرات تؤدي إلى حدوث تغيرات رئيسية، وعادة ما تحدث خارج سيطرة الفرد مثل الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والحروب والفيضانات.

ـ أحداث الحياة الرئيسية والتي قد تكون تحت سيطرة الفرد وتحكمه ولكنها تؤدي إلى حدوث تغير هام في حياة الفرد مثل ميلاد طفل جديد أو مرض أو صديق أو وفاة شخص قريب.

ـ المنعصفات اليومية أو الخبرات الضاغطة التي تثير الغضب والقلق وتتضمن بعض الروتين اليومي مثل فقدان مفتاح المنزل، الشعور بالوحدة... في حين يشير "باور" و"برجبس" (bowerrsburgess)(1994) إلى أن هناك نوعين من الضواغط وهما

ضواغط نفسية واجتماعية: وهي مايشار إليها بضواغط الحياة مثل الامتحانات، الطلاق والزواج.

ضواغط مادية فيزيقية: وهي عبارة عن مطالب مثل الحوادث، المرض، الحرارة، البرودة، الضوضاء.(شارف خوجة،2011،ص32).

الإحباط (frustration) يعتبر إلا من العوامل الهامة التي تشكل جانبا من الضغوط النفسية وتمكن تعريف الإحباط بأنه حالة التي يشعر فيها الفرد بالنشاط المطلوب أو الحيلولة بينه وبين تحقيق الهدف الذي يسعى إليه ويعبر عن إعاقة الفرد للوصول لأحد الأهداف

الهامة التي يرغب في تحقيقها ويزداد الشعور بالإحباط كلما ازداد مستوى الضغط لديه الذي يواجهه. (شارف خوجة ، 2011ص33).

الإجهاد (strain) ويشير هذا المصطلح إلى نتائج التعرض للضغوط على المدى الطويل والتي يعانيها الفرد والتي تعبر عن ذاتها في الشعور بالإعياء والإنهاك ويعبر الفرد عنها بصفات مثل خائف وقلق ومكتئب ومتوتر وتعبر عن نفسها في صورة أعراض جسميةونفسية مثل اضطراب الوجدان والمعارف وأعراض سلوكية مثل الزيادة في تدخين السجائر وتناول الكحوليات واضطرابات الأكل والعنف. (د.عبد العظيم حسين وآخرون ، 2006ص28).

الأزمة (crisis) يرادف بعض الباحثين بين الضغط والأزمة ولكن الضغط يختلف عن الأزمة فالأزمة هي الحادثة المفاجئة التي تتطلب من الفرد القيام باستجابات فورية نحوها والتي قد تؤدي بالفرد إلى مكابدة بعض المشكلات النفسية والصحية بعد حدوثها مثل الكوارث الطبيعية. (د.عبد العظيم حسين وآخرون ، (2006) ص30).

الاحتراق النفسي (burnaut) حالة من الإنهاك والاستنزاف البدني والانفعالي نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية ويتمثل الاحتراق النفسي في مجموعة الظواهر السلبية مثل التعب والإرهاق والشعور بالعجز وفقدان الاهتمام بالآخرين وبالعمل والكآبة والشك في العلاقات الاجتماعية والسلبية في مفهوم الذات. (د.يوسفي، 2016ص14

ثالثا: أعراض الضغوط النفسية

إن التعرض المفرط للضغط ينجم عنه لا توازنات هرمونية يمكن أن تحدث تشكيلة من الأعراض

الأعراض الجسدية: تغيرات في نمط النوم- التعب تغيرات في الهضم (الغثيان، القيء، و الإسهال)- فقدان الدافع الجنسي- ألام الرأس ألام وأوجاع في أماكن مختلفة من الجسم- العدوى- عسر الهضم- الدوار، الإغماء، التعرق، والارتعاش- تنمل اليدين والقدمين- الوجيب(خفقان القلب بسرعة وبقوة) نبضات قلب خاطئة.

الأعراض العقلية: فقدان التركيز- انحطاط في قوة الذاكرة- صعوبة في اتخاذ القرارات- التشويش (الفوضى)، الارتباك- الانحراف عن الوضع السوي.(أ. برزوان،(2016) ص 104).

الأعراض الانفعاليـة: سرعة الانفعال- تقلب في المزاج- العصبية- سرعة الغضب- العدوانية واللجوء إلى العنف- الشعور بالاستنزاف، الانفعالي، أو الاحتراق النفسي- الاكتئاب سرعة البكاء.

الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية: عدم الثقة غير المبررة بالآخرين لوم الآخرين- نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة- السخرية من الآخرين- تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين- تجاهل الآخرين- التفاعل مع الآخرين بشكل إلى (غياب الإهتمام الشخصي، تفاعل يكتنفه البرود).(أوراغي، (2014) ص66-67)

الأعراض السلوكية: انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة- تغير في أنماط السلوك الاعتيادية- اضطراب في الكلام مثل التأتأة والتلعثم والفأفأة- انخفاض مستوى نشاط الفرد حيث يتخلى الفرد عن أهدافه الحياتية ويتوقف عن ممارسة هواياته- انخفاض مستوى الطاقة، حيث ينخفض ميل الإنسان إلى الأداء مع شعوره بالعجز وعدم وجود طاقة محركة وانخفاض إنتاجية الفرد- التأخر والغياب عن العمل وعدم الرضا عنه- تعاطي العقاقير والمخدرات وتدخين السجائر- اضطرابات النوم وإهمال المظهر والصحة- عدم الثقة في الآخرين والتخلي عن الواجبات والمسؤوليات والإلقاء بها على عاتق الآخرين- الانسحاب من الآخرين والميل إلى العزلة- حل المشكلات بأسلوب بدائي، حيث يتبنى الفرد حلولا غير موضوعية للمشكلات، ويتخلى عن محاولة البحث بعمق عن جذور المشكلة- التهديد بالانتحار. (بومجان،(2016) ص110).

رابعا: مراحل الضغوط النفسية

من أوائل من تحدثوا عن الضغوط هو هانز سيلي لقد بين أن التعرف المستمر للضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور الأعراض الذي أطلق عليها هانز سيلي اسم زملة أعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلال ثلاث مراحل وهي:

المرحلة الأولى: وتسمى استجابة الإنذار AlarmResponse: في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيئا لها وهي عبارة عن مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية، فترتفع نسبة السكر في الدم ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني، فيكون بالتالي الجسم في

حالة استنفار وتأهب من أجل التكيف مع مصدر الضغط النفسي الذي يهدده. (النواسة (2013) ص23).

المرحلة الثانية: وتسمى بمرحلة المقاومة Resistan:فإذا استمر المصدر الضاغط في التأثير فإن مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة أخرى وهي مرحلة المقاومة لهذا المصدر، وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والهواتف الضاغطة التي يكون الإنسان فيها قد اكتسب القدرة على التكيف معها. وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق ردة الفعل التكيفي، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيدا من الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية والنفسية.

المرحلة الثالثة: وتسمى الإنهاك أو الإعياء : فإذا طال تعرض الفرد لضغوط نفسية متعددة لفترة أطول، فإنه سوف يصل إلى نقطة يعجز عن الاستمرار في المقاومة ويدخل في مرحلة الإنهاك حيث يصبح عاجزا عن التكيف بشكل كامل وفي هذه المرحلة تنهار الدفعات الهرمونية وتنقص مقاومة الجسم وتصاب الكثير من أجهزة الجسم وقد يصل إلى حد الموت. أما إذا كان يتمتع الإنسان بقدرة الاستجابات التكيفية فإنها تساعده على حماية نفسه كما تعرض إلى تغيرات ومواقف ضاغطة. (النواسة(2013) ص24).

خامسا: مصادر الضغوط النفسية

يمكن أن نلقي اللوم على المجتمع والحياة المعاصرة وتعقيداتها ومتطلباتها، ولكن هذا الإسقاط لا يفيد عندما نحاول البحث عن وسائل للتغلب على هذه الضغوط، لأننا لا نملك تغيير المجتمع ولا حياة من حولنا إلا بقدر ما تغير من أنفسنا، وأسلوبنا في هذه الحياة والتعامل مع المجتمع من حولنا، لذلك فإنه يمكن الحديث عن مصادر الضغوط النفسية وليس عن أسبابها لأن السببية تعني علاقة مباشرة بين السبب والنتيجة وذلك مالا يمكن تطبيقه على الضغوط النفسية التي تتداخل فيها العوامل الخارجية من أحداث الحياة مع العوامل أفكار وتطلعات وقدرات ليحدث الشعور بالضغط النفسي.

المصادر الخارجية للضغوط النفسية:

ضغوط أسرية: وتختلف من مرحلة عصرية لأخرى، فعندما يرتبط الزوجان ويبدءان حياتهما فإن النقلة الكبيرة من حياة العزوبية إلى بيت الزوجية وما يصاحب ذلك من مشاعر الغربة

وصعوبات التعرف على الظروف الأخر وما يواجههما من إحباط نتيجة بعض الآمال والأحلام غير الواقعية التي تصطدم بأرض الواقع الذي يفرض عليها نوعا جديدا من المتطلبات والالتزامات.

هذه الضغوط قد تكون لذيذة في بعض الأحيان ولكنها قد تعصف بحياتهما الزوجية في أحيان أخرى.

ضغوط العمل:ويقصد بذلك ما يتطلبه العمل من إنجازه مهمة صعبة أو مهام كثيرة في محدد قد يشعر الموظف أنه غير كاف، مما يجعله يشعر بالتوتر الدائم والقلق، مما يضطره للعمل ساعات طويلة على حساب راحته الجسدية وأسرته وعلاقاته الاجتماعية، وللأسف الشديد فإن كثيرا من شركات القطاع الخاص تربط دخل الموظف بقدر ما يقفه لها من إنتاجية دون مراعاة قوانين العمل والعمال في ساعات العمل الرسمية، وحق العامل في الراحة، هذا فضلا عن ما يترتب على كل ذلك من تنافس قد يكون غير شريف بين الموظفين للحصول على الترفيه أو صراع على السلطة أو خلافات بين بعضهم البعض أو بينهم وبين الإدارة.

الضغوط المالية:حيث تتسع الهوة تدريجيا في حياتنا المعاصرة بين الإمكانات والطموحات مما ينشئ شعورا دائما بالفقر والحاجة تدفع للافتراض من البنوك أو الأفراد، والسياسة الرأسمالية في أسواقنا الحديثة تشجع الاستهلاك بكل أشكاله، فوسائل العرض تغريك أن تلمس وتتذوق وتشم وتجرب السلعة مما يغريك بشرائها، والمحلات التجارية تغص بكل ما هو جديد يجعلك تشعر بأن ما تملكه من أدوات أصبحت قديمة وإن كانت لا تزال سليمة وتعمل بشكل جيد ثم إن وسائل الدعاية والترويج تتفنن في استخدام العبارات المغرية فهي لا تدعوك للشراء والصرف وإنها تشجعك على امتلاك السلعة.(د. عطير، (2018) ص32-33)

الضغوط الاجتماعية:ومن أمثلة ذلك ما نشعر به من التنافس في مظاهر الثراء والشكليات، فالمنزل لابد أن يكون كثيرا وغرق استقبال الضيوف لابد أن تكون واسعة رغم أنه قد لا تستخدم إلا مرة واحدة كل العام، والسيارة لابد أن تكون جديدة ومن الماركة الفلانية.

والملابس التي تغص بها الأدراج لكافة الأحوال والمناسبات هذه المتطلبات والمظاهر الاجتماعية تشكل ضغطا على أفراد المجتمع يؤدي للمشكلات النفسية هذا فضلا عن الالتزامات الاجتماعية والمجاملات التي قد تتسبب في ضياع الوقت وفوات المصالح.

الضغوط الصحية:ولا يقصد بذلك الأمراض المعتادة التي قد تعتري الإنسان بين الحين والآخر ما يمكن أن يؤدي للضغوط النفسية هو الإعتلالات الجسمية التي تؤثر على قدرة الإنسان على العمل الذي يكتسب منه لقمة عيشه أو على قدرته على القيام بالمهام التي يستمد منها شعوره سلطته في محيطه وقيمة نفسه في الحياة. ومن هذه الأمراض ما يحتاج لتغيير في أسلوب الحياة ونمط المعيشة مثل أمراض السكر والضغط والأمراض العصبية والحوادث وما ينتج عنها من إعاقات الجسدية.(المرجع السابق، (2018) ص34)

المصادر الداخلية للضغوط النفسية:

المراحل التي تمر بها حين تواجه موقفا ضاغطا حيث حدد هانز سيلي Hans Selye ثلاث مراحل من ردود الفعل للحدث المثير للضغط:

المرحلة الأولى: مرحلة الإنذار والتعبئة، التي يبدأ الجسم فيها بمكافحة مصدر الضغط.

المرحلة الثانية:مرحلة المقاومة التي يحاول الجسم فيها الصمود في وجه الضغط.

المرحلة الثالثة:مرحلة الاستنزاف التي ينهار فيها الجسم وتظهر أعراض جسمية مثل فرط ضغط الدم، الصداع والالتهاب وما إلى ذلك وأطلق عليها متلازمة التكيف العام. (د. عطير، (2019) ص34).

سادسا: أنواع الضغوط النفسية

وضع الباحثون تصنيفات مختلفة للضغوط ويمكن للباحثة تلخيص هذه التصانيف في التالي:

من حيث تأثيرها (إيجابية/سلبية): هناك من الباحثين من قسم الضغوط إلى إيجابية وسلبية ومنهم (سيلي) حيث يطلق عليها (الحسنeustress) واستجابة الأسى والانضغاط (distress) حيث أن النوع الأول يكون كما في الشعور بالنشاط وهي الاستجابة لأحداث إيجابية وذات مشاعر طبيعية وحتى وإن كانت تتطلب من الجسم أن ينتج طاقة كالمنافسة في حدث رياضي أو علمي أو الوقوع في الحب، ميلاد طفل، ولذلك ليست كل الأحداث والخبرات السلبية وحدها بالضرورة هي المسببة للضغوط فمن الممكن أن تكون هناك أحداث إيجابية تنتج ضغطا وهذا الضغط إيجابي لأنه يكون دافعا للإنجاز والأداء.

ويقول بعض الباحثين أن الفرد بحاجة إلى درجة من الضغط لتكون لديه الدافعية للقيام بعمل معين أو تحقيق إنجاز وفي حالة الغياب الكلي للقلق (الضغط) سيتسم سلوك الفرد باللامبالاة.

أما الضغط السلبي فيشير إلى الأحداث التي تؤدي إلى التوتر والشعور بالإحباط وعدم التوازن وحسب سيلي فالضغوط بمثابة إنذار فيزيولوجي للأحداث السلبية التي يستجيب لها الجسم كنوع من المقاومة، وهذه الضغوط تؤثر سلبا على أداء الفرد وتعوقه عن الإنجاز والإبداع كما تؤثر سلبا على الحالة الجسمية والنفسية وتؤدي إلى أعراض مثل الصداع وألام المعدة والتشنجات وارتفاع ضغط الدم وغيره.

والضغط بجانبيه الإيجابي والسلبي بينهما نقطة تمثل المستوى المطلوب أو المثالي من الصحة البدنية والنفسية، وفي هذا الصدد يشير بعض الباحثين أن المتعة في ما يقوم به الفرد تقع بين الملل والقلق أي عندما تكون التحديات في حالة توازن. (د.يوسفي، (2016) ص25-26).

من حيث إستمراريتها: تتقسم إلى ضغوط مؤقتة أو قصيرة المدى وهي تلك التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تزول كضغوط الامتحانات أو الزواج الحديث، أو ميلاد طفل، أو عطف سيارة... وغيرها من الظروف المؤقتة التي لا تدوم طويلا، وضغوط مزمنة (طويلة الأمد) وهي تلك التي تحيط بالفرد لفترة طويلة كتعرض الفرد لآلام مزمنة أو إصابته بمرض خطير، أو وجوده في ظروف اجتماعية واقتصادية غير ملائمة بصورة مستمرة وتؤكد نتائج بعض الدراسات على أن الناس يستطيعون أن يصمدوا أمام أحداث الحياة الضاغطة قصيرة المدى ولكنهم يفقدون القدرة على التصدي للأحداث طويلة المدى نتيجة لما تسببه لهم من خبرات مؤلمة، تتمثل في الإحباط والتوترات التي لا تتحملها الأجهزة النفسية والجسمية للإنسان.

فبالإضافة إلى الضغوط قصيرة المدى وطويلة المدى يضيف بعض الباحثين نوعا آخر ويطلقون عليه الأحداث الصدمية التي لا يتوقعها الفرد في بعض الأحيان مثل وفاة القرين أو الزوج، أو فقدان عزيز أو طفل فقدان... إلخ.

من حيث الحدة: هناك من قسم الضغوط حسب حدتها إلى ضغوط حادة، وضغوط متوسطة الشدة وضغوط بسيطة معتادة، إذ أن الضغوط قد تكون شديدة أو جسمية مثل الطلاق أو الفقد أو الهجر أو تكون أحداث تسبب ضغوطا أقل شدة، كالضغوط المالية أو توتر في

العلاقات مع الآخرين، وكذلك قد تكون مجرد منغصات ومضايقات يومية، كمشكلات الأبناء، والروتين اليومي والاهتمام بشوؤن المنزل.. إلخ. (يوسفي، (2016) ص26-27).

من حيث الطبيعة: أكد وين ويتن (Wayne Weiten) على أن طبيعة الضغط يمكن أن تتمثل في محورين الأول: إما أن تكون بدنية أو نفسية ومن أمثلة الضغط البدني، التعرض لمرض مزمن أو التعرض لظروف طبيعية مثل الحرارة الشديدة أو الضوضاء أو البرودة الشديدة وهذه الظروف غير المريعة أو المزعجة تسبب ضغط بدنيا أو جسميا، وأمثلة الضغوط النفسية تتمثل مثلا في الخلافات مع الزوج، فقدان عزيز، الانتقال إلى عمل جديد، الإحساس بالوحدة... إلخ.

والثاني: تداخل وتفاعل الضغط البدني مع الضغط النفسي معا، فهما يمكن أن يتداخلا في حدث واحد مثل الإصابة بمرض خطير وغياب الدعم من طرف الاهل يمكن أن يولد للفرد كلا من الضغط البدني والنفسي.

حسب مصدرها: تقسم الضغوط حسب مصدرها إلى ضغوط داخلية وضغوط خارجية، والضغوط الخارجية يمكن تقسيمها إلى ضغوط بيئية طبيعية، وضغوط بيئية اجتماعية، أما الضغوط فهي التي يكون مصدرها ذاتي أي داخل الفرد مثل الاحباطات والصراعات والألم النفسي، أما الضغوط الخارجية فهي إما صادرة من البيئة الطبيعية أو الاجتماعية فالطبيعة تتمثل في الكوارث كالزلازل والبراكين والأعاصير أما الضغوط الاجتماعية فتتمثل في توتر العلاقات الاجتماعية وانعدام الدعم الأسري... إلخ. (د.يوسفي،(2016) ص 27-28).

سابعا: أثار الضغوط النفسية

يختلف الأفراد في استجاباتهم تجاه الضغوط، فبعض الأفراد تكون استجاباتهم تكيفية فهي تساعد في التخفيف من الضغوط، وقد تكون استجابات أفراد آخرين لنفس المواقف الضاغطة استجابات غير تكيفية، التي تؤدي إلى تفاقم المطالب المفروضة على الفرد.

وقد أثبت الباحثون (Modonaldو1999 Dolye)، (Tyrllو Cohen)، (Jenkkins2003) (Bioliauskas2001) بأنه عندما تتزايد المطالب المفروضة على الفرد، وتتجاوز قدراته التكيفية، فإنها تؤدي إلى أمراض عديدة.

ويمكن ملاحظة آثار الضغط النفسي في جوانب مختلفة في حياة الفرد من أهمها:

الجوانب الانفعالية: وتتمثل بردود فعل الفرد واستجابته على مستوى مشاعره وعواطفه، ويعتبر القلق من أكثر ردود الفعل الشائعة للضغوط النفسية والذي يتمثل بالخوف من حدوث شيء ما غير سار. وكذلك فإن الضغوط الشديدة تؤدي بالفرد إلى الاكتئاب النفسي، وتسيطر عليه الانفعالات السلبية كالشعور بالذنب والأرق.

الجوانب الجسمية: وتتمثل أبرز الجوانب الجسمية للضغوط النفسية في الشكاوي النفس جسمية والأمراض المختلفة مثل الصداع، وألام الظهر ،وتشنجات في العضلات، وضغط الدم، وقرحة المعدة والأمعاء، وفقدان الشهية، والربو وحساسية الجهاز التنفسي، والاضطرابات الجلدية مثل الصدفية حب الشباب وضعف جهاز المناعة.

الجوانب المعرفية: وتتضمن التغيرات في كفاءة الوظائف المعرفية، مثل الإدراك، والقدرة على الحكم وحل المشكلات وكذلك تتأثر الذاكرة والانتباه، فيصبح من الصعب على الفرد تركيز انتباهه على مهمة معينة.

الجوانب السلوكية: أظهرت كثير من الدراسات بأن الضغط النفسي قد يكون سببا مباشرا للعنف وإدمان الكحول والمخدرات والتدخين، وكذلك تتأثر طريقة أداء الفرد لأعماله ومهامه اليومية، بسبب ما يعانيه من ضغوط نفسية.

الجوانب الاجتماعية: تتأثر حياة الفرد الاجتماعية وعلاقاته مع الآخرين سواء في الأسرة أو في المجتمع الخارجي بسبب الضغط النفسي، مما يؤدي به إلى إنهاء العلاقات الاجتماعية أو تقليصها واضطرابات دائمة في الروابط الاجتماعية والفشل في أداء الدور المناط به، وقد يؤدي للوحدة والعزلة الاجتماعية. (السميران وآخرون، (2018) ص 26-27)

ثامنا:النظريات المفسرة الضغوط النفسية

لقد حظي موضوع الضغوط النفسية باهتمام الكثير من الدارسين، وتعددت النظريات التي تطرقت للضغوط النفسية نذكر منها:

- **نظرية التحليل النفسي:**

لقد ميز علماء النفس التحليليون وعلى رأسهم فرويد الضغوط النفسية التي سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة لدى أولئك الذين يعانون من المشكلات

والاهتمامات الجنسية والعدوانية والعديد من الرغبات، فقد ذكر علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك هي تعبير عن صراع ما بين نزعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد نفسه، فعندما تصطدم النزعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها(الأنا الأعلى) فإن هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية.

وطبقا للنظرية النفسية التحليلية فإن معظم الأفراد لديهم صرعات لاشعورية وهذه الصرعات تكون لدى البعض أكثر حدة وعددا، فهؤلاء الناس يرون ظروف وأحداث حياتهم مسببات للضغوط النفسية وأن أساليب مواجهة هذه الضغوط يكون عن طريق الكبت الذي اعتبره فرويد ميكاتيكة الدفاع تجاه الضغوط.

فالذكريات المؤلمة والمشاعر التي يرافقها الخجل والشعور تكبت في اللاشعور. وكبت المشاعر والرغبات في الطفولة المبكرة ينم في مرحلة الطفولة، يرافق ذلك الشعور بالذنب، مما يؤدي إلى معاناة الفرد من أثار الضغوط النفسية وإصابته لاحقا ببعض الأمراض مثل السرطان وأمراض القلب وغيرها. كما يرى علماء النفس التحليليون أن الضغوط النفسية الناتجة عن أي موقف أو سلوك هي بمثابة تعبير عن الصراعات بين الهو الذي يمثل الرغبات والمشاعر الغريزية والتي تضبط وتحرم غالبا من المحيط الخارجي للفرد وبين الأنا الأعلى الذي يمثل الرقابة النفسية الداخلية أو ما يطلق عليه الضمير فالتفاعلات والصراعات هذه تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية عند الفرد.

ويؤكد يونغ على أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض والاضطرابات النفسية، أنه ناتج عن الطاقة التي هي تولد مع الإنسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية وتطورها خبرات الطفولة مما يكون شخصية الفرد المستقبلية وسلوكه المتوقع وإذا ما واجه الإنسان أنواعا من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتية مختلفة وتغيير السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط الذي تحتاج إلى علاج نفسي طبي. (النوايسة، (2013) ص18-19).

نظرية هانز سيلي Hans Seeley: كان هانز سيلي بحكم تخصصه كطبيب متأثرا بتفسير الضغط تفسيرا فسيولوجيا ونتيجة لتجاربه على حيوانات برية وجد أن الضغط متغير غير

مستقل وهي استجابة لعامل ضاغط، ويعتبر سيلي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة.

وحدد سيلي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط، ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي

مرحلة الإنذار: وفيها يظهر الجسم تغيرات واستجابات عندما يتعرض الفرد لضاغط ونتيجة لهذه التغيرات نقل مقاومة الجسم، وقد تحدث الوفاة عندما تنهك مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديدا.

مرحلة المقاومة: ويحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى، وتظم تغيرات تدل على التكيف.

مرحلة الإجهاد: وهي مرحلة تلي المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها أمراض التكيف كاليأس والإحباط والانطواء.(العامرية، (2014) ص26-27).

- **نظرية سبيلبرجر(1979) Spielberger:**

يعتبر سبيلبرجر من العلماء الذين وضعوا تفسيرا للضغوط النفسية معتمدا على نظرية الدوافع إذ أن الضغوط تلعب دور في إثارة الاختلافات على مستوى الدوافع في ضوء إدراك الفرد لها وبعدد ثلاث أبعاد الضغط، القلق، التعليم، يحدد محتوى النظرية ما يلي:

_ التعرف على طبيعة الضغوط وأهميتها في المواقف المختلفة.
_ قياس مستوى القلق الناتج عن الضغوط في المواقف المختلفة.
_ قياس الفروق الفردية في الميل والقلق.
_ توفير السلوك المناسب للتغلب على القلق الناتج عن الضغوط.
_ توضيح تأثير الدفاعات السلوكية لدى الأفراد المطبق عليهم برامج التعليم لخفض مستوى القلق.
_ تحديد مستوى الاستجابة.
_ قياس ذكاء الأشخاص الذين تجرى عليهم برامج التعليم ومعرفتهم قدرتهم على التعليم.

ويميز سبيلبرجر أيضا بين مفهوم الضغط stress ومفهوم التهديد فكلاهما مفهومين مختلفين فكلمة ضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتسير إلى التقدير والتفسير الذاتي لوقف خاص على أنه خطير أو مخيف أي بمعنى توقع خطر أو إدراك ذاتي للخطر. (أوراغي، (2014) ص69-70).

- **نظرية ولتر كانون(Walter-Cannon 1920):**

يعتبر العالم الفسيولوجي كانون من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ وكشف في دراسته مصادر الضغط الانفعالية كالألم والخوف والغضب تسبب تغيرا في الوظائف الفسيولوجية للكائن الحي، ويرجع لإفرازات عدد من الهرمونات أبرزها الأدرنالين والذي بدوره يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة، حيث يرى أن تلك الاستجابة تجعل الكائن الحي إما أن يواجه الموقف ويتصدى له أو يتجنبه ويهرب.(لبد، (2013) ص21).

- **نظرية هنري موراى(Murray):**

ارتبط موضوع الضغوط عند موراي بالحاجة(Need) وعرف الضغط بأنه خاصية موضوع بيئي أو لشخص، تسير أو تعوق جهود للوصول إلى هدف معين، وترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته، استطاع موراي أن يميز بين نمطين من الضغوط وهما:

ضغط بيتا (Beta Press): وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.

ضغط ألفا (Alpha Press): وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي.

وكتب هول وليندي(1978) أن موراي أوضح أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينة، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا.

وهكذا وطبقا لنظرية موراي تكون الحاجة النفسية قوى دافعة لكنها لا تعمل بمفردها وإنما تضافر القوى البيئية في ديناميكية من أجل انبثاق السلوك الإنساني، فالعوز الذي ينشأ عن

وجود الحاجة يهدد كيان الفرد ويهز استقراره واتزانه ويزيد من التوتر والإلحاح لديه من أجل الإشباع ويظل الإنسان يكدح ويناضل في بيئته ويبحث عن ميسرات تسير له الإشباع وتحقق له اللذة فيتواجه مع الأشخاص أو الموضوعات أو تعوق الإشباع، وفي حالة أن تكون هذه القوى ميسرة وقادرة على الإشباع فض التوتر واستعاد الإنسان اتزانه ونظامه، أما في حالة تعوق إشباع الحاجات المثارة يكون الضغط، وهنا نكون إزاء حالتين يطلق عليهما مصطلح الضغوط: ألفا وبيتا. (لبد، (2013) ص24-25)

- **نظرية لازروس (R.Lazarus):**

تندرج نظرية لازروس ضمن التناول المعرفي، وتعتبر الضغط نتيجة للتفاعل الديناميكي بين الفرد والمحيط، وبهذا تختلف عن النظريات السابقة الذكر القائلة بأن مصدر الضغط هو المحيط (الفرد<---->المحيط).

ترتكز النظرية على دور التفاعل والتداخل الديناميكي لكل العوامل المتعلقة بالظاهرة باعتبارها مؤثرا واستجابة والعمليات العقلية والمعرفية التي يستعملها الفرد للفهم والتحكم في الظاهرة لتجديد المؤثر المهدد، ولتحديد أساليب المقاومة المستعملة وتنظيم الدوافع النفسية والعوامل المحيطية، وتشير نظرية لازروس إلى العلاقة التبادلية المستمرة والمتغيرة بين الفرد والمحيط.

طور "لازروس" نموذجا للضغط يركز على فكرة رئيسية وهي التقييم المعرفي للواقع، فيحدث الضغط إذا توقع الفرد أن الحالة هي ضاغطة بالنسبة له، حينما يحدد الفرد وسائل المقاومة ثم يستجيب للمؤثر الضاغط.

وتعبر الاستجابة للضغط على مدى فعالية وسائل مقاومة الشخص المستعملة لمواجهة الواقع والتعامل معه ومع متغيراته، تتعلق هذه الاستجابة بمميزات الفرد وتصوره وإدراكه وتقييمه للحوادث، ويشير التقييم المعرفي إلى إدراك الفرد وأحكامه على الطبيعة الخاصة للمؤثر ومعناه بالنسبة لذاته وقدرته على التعامل معه. يلعب هذا التقييم دور الوسيط في سياقات أساليب المقاومة. وعليه يكون أساس نموذج التقييم، تحديد وسائل المقاومة والاستجابة. (بوزيد، (2008)ص22-23)

تاسعا: علاقة الضغط النفسي بالمراهقة

لا شك ان هذه الفترة التي ينتقل فيها الفرد من مرحلة الطفولة المتأخرة إلى مرحلة المراهقة قد تكون حساسة في حياته حيث يترك عالم الطفولة ويبقى في المرحلة ولا هو ينتمي لعالم الكبار مع التغييرات التي تصحبه في هذه المرحلة سواء اكانت تغيرات فيزيولوجية أو نفسية وما يتبعها من انفعالات واضطرابات ومحاولة اخفائه عن الناضرين وبداية العادة الشهرية التي تواجهها بمفردها خوفا من الطابوهات مع غياب النصائح مما يخلق لديها بعض الانفعالات والخوف والاضطرابات النفسية التي قد تؤدي بها إلى الانطواء والعزلة والكآبة وحتى ظهور الفوبيا في بعض الأحيان.

كما نترك التغيرات الجسمية لمرحلة المراهقة اثارا على نفسية المراهق فينشا عن ذلك فقدان التوازن والاتزان كما يبدو عليه قلق واضطراب ولعل هذا الواقع هو الذي حمل علماء النفس على تسمية هذه الفترة بفترة الارتباك والقلق.

ويقول في هذا الصدد فأخر عاقل ان المراهق في هذه الفترة يستعر لأمور كثيرة منها مظهره وحظه في النجاح الاجتماعي ومركزه بين أقرانه (لاسيما من أبناء الجنس الآخر) وموقف والديه منه والمال والمدرسة فهو بعد هذا يطمح إلى التحرر كل هذا كفيل أن توجد لديه حالات من التوتر والقلق وخوفا وهيجانا يسميه علماء النفس بالفوبيا ويسيطر هذا الهلع على سلوكه ومواقفه ويستمر أثره فيه خلال سن الرشد.(حمزاوي، (2020) ص35)

عاشرا: تعريف الضغوط المدرسية

تعريف الضغوط المدرسية:

يعرفها الباحثان الدكتور عبد الله عادل شراب،والدكتور أكرم سعدي وادي على أنها" صعوبات يدركها الطالب المرحلة الثانوية مما يتسبب له حالة من عدم التوافق مع البيئة المدرسية،والتي تظهر من خلال اضطرابات علاقتها بالمجتمع المدرسي وعد تقبله للمناهج الدراسية والامتحانات"(د.شراب وآخرون (د.سنة)، ص03).

– الضغوط المدرسية: يعرفها لطفي عبد الباسط ابرهيم(2009) على أنها عبارة عن ظاهرة سيكولوجية متعددة الأبعاد تنتج عن مختلف العلاقات النفس الاجتماعية والبيئية التي يتفاعل معها التلميذ ويدرك أنها مصدر للتوتر والقلق النفسي.(أ. بن عباد وآخرون(د. سنة)، ص04).

حادي عاشر: مصادر الضغوط لدى الطلاب

مصادر ومسببات ضغوط الطلاب:

أما عن مصادر ومسببات الضغوط لدى الطلاب فالأسرة تمثل مصدرا هاما من مصادر الضغوط وكذلك الأقران والمعاملة غير سوية من المعلم وغيرها من ظروف البيئة المدرسية وكذلك الظروف المجتمعية التي يعيشها الطلاب،كما أن خصائص الشخصية الطالب تعد هي الأخرى مصدرا للضغوط لديه وهكذا تنشأ ضغوط الطلاب من عدة مصادر مختلفة الجوانب والأبعاد وهذه المصادر تختلف فيما بينها من حيث أهميتها ودرجة الضغط الذي تمثله للطلاب،وبناء عليه يستجيب الطلاب لمصادر الضغوط الذي تمثله للطلاب،وبناء عليه يستجيب الطلاب لمصادر الضغوط بطرق مختلفة وذلك حسب المرحلة النمائية التي يمرون بها.

ولاشك أن التعرف على مصادر الضغوط في حياة الطلاب من الأطفال والمراهقين يعد أمرا هاما وضروريا بالمعرفة الكيفية للتعامل معهم،ويمكن تصنيف أسباب ومصادر الضغوط النفسية لدى الطلاب إلى عدة عوامل وهي عوامل مدرسية وعوامل مجتمعية وعوامل تتعلق بشخصية الطلاب.

2-1.العوامل الأسرية:

لاشك أن الأسرة هي أكثر الوسائط والمؤسسات الاجتماعية تأثرا بالأحداث،التي يمر بها الفرد والمجتمع فالأحداث الضاغطة السلبية التي تتعرض لها الأسرة تؤدي إلى حدوث خلل في وظائفها وفعاليتها وتحدث أثارا وعواقب وخيمة على أعضاء الأسرة.

فالمشكلات النفسية والاجتماعية والاقتصادية التي تعانيها الأسرة تسهم بدورها في نشأة الضغوط الحادة والمزمنة لدى الأبناء،وتنشأ الضغوط النفسية لدى الأبناء في الأسرة لعدة أسباب تتضح فيما يلي:

- **أساليب المعاملة الوالدية غير سوية مع الأبناء**:كثير ما تؤدي أساليب المعاملة الوالدية غير السوية التي تصدر عن الآباء نحو الأبناء والتي تتصف بالنبذ والقسوة والحرمان أو الإهمال إلى ظهور مشاعر سلبية لدى الأبناء عن الذات والشعور بالإحباط والعدوان والانطواء وعلى ذلك كثيرا ماتكون اتجاهات الأبناء نحو أنفسهم ونحو المدرسة والمجتمع بوجه عام اتجاهات سلبية وقد تصل الحال ببعض المراهقين إلى الشعور باليأس ومن ثم

ينظرون إلى أنفسهم على أنهم فاشلون ومنبوذون ومن ثم يسهل انخراطهم في جماعة رفاق السوء.

- **التباين بين توقعات الآباء وقدرات الأبناء :**قد يكون لدى الآباء توقعات وطموحات زائدة نحو الأبناء لذلك يرغبون أبنائهم على تخصصات دراسية معينة لا تتفق مع ما لديهم من قدرات واستعدادات وإمكانيات فالكثير من الآباء لايعطون أبنائهم الحرية في الاختيار بل يفرضون عليهم نوع معين من التعليم أو التخصص في الدراسة أو كلية معينة وفي هذا الصدد نشير الى ان الصراع بين المراهقين والآباء بخصوص الدرجات والواجبات المنزلية والفروق في التوقعات فيما يتعلق بالتحصيل الأكاديمي وتوقعات المستقبل تمثل مصدرا هاما من مصادر الضغوط لدى الطلاب وآبائهم.

- **الطلاق أو الانفصال:**ويمثل الطلاق أو الانفصال الوالدي مصدرا رئيسيا أخر للضغوط لدى الأبناء فلاشك أن الأبناء الذين يعيشون في أسر تدعيمية ومتماسكة تتكون لديهم خبرات ايجابية، بعكس الأبناء الذين ينحدرون من أسر متصدعة وغير تدعيمية يسودها الجدال والمشاحنات والخصومات المستمرة بين الوالدين،ولهذا فهم يعانون كثيرا من الأعراض المرتبطة بالضغوط وغالبا يدركون البيئة المدرسية بيئة ضاغطة ومهددة لهم.

- **تعاطي أحد أعضاء الأسرة للمخدرات:**لاشك أن تعاطي أحد أعضاء الأسرة للمخدرات يخلق بيئة ضاغطة،فوجود أب يتعاطى المخدرات يزيد من تعرض الأبناء لأحداث الحياة الضاغطة،التي تحدث المشقة والضيق الانفعالي لديهم،وقد كشفت الدراسات أن أبناء المدمنين للكحوليات والمخدرات يعانون مستويات مرتفعة من القلق والاكتئاب ومعدلات مرتفعة من اضطرابات الهلع والمخاوف الاجتماعية وعلى هذا فإن وجود مراهق مع أسرة تدمن المخدرات والكحوليات يمثل موقفا ضاغطا شديدا بالنسبة له.

- **خبرات الإساءة في الطفولة:**لقد أوضحت الدراسات أن الأحداث الضاغطة والصدمية التي يتعرض لها الأبناء في الأسرة مثل الإساءة الجسمية والنفسية والجنسية في الطفولة وغيرها من الأحداث الضاغطة التي تعرضوا لها في الطفولة تتفاعل مع أحداث الحياة التي يتعرضون لها فيما بعد في حياتهم،ويعني ذلك وجود تفاعل بين الأحداث الصدمية المبكرة التي تعرض لها الفرد في طفولته وبين أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها المراهق والراشد،وعليه فإن التفاعل الأحداث الصدمية المبكرة مع الأحداث الضاغطة الحالية يؤدي إلى ظهور مشكلات النفسية لهم.

ويؤكد على نفس المعنى**لندرمان(1991)** حيث يشير إلى أن الخبرات الصدمية المبكرة التي يتعرض لها الفرد في طفولته تزيد من قابليته واستعداده للتأثير بمعايشة أحداث الحياة الضاغطة فيما بعد وزيادة المشقة النفسية،فعلى سبيل المثال الضغوط النفسية التي تعرض لها الآباء في طفولتهم تزيد من إمكانية ظهور الاكتئاب لديهم في مرحلة الرشد مثلما يزيد الانفصال الوالدي أو الطلاق الذي يحدث في الأسرة عن إمكانية ظهور مشكلات وأعراض نفسية لدى الأبناء في مرحلة الرشد.

وفي ضوء مما سبق يمكن القول أن الأفراد الذين تعرضوا للإساءة في الأسرة يعانون كثيرا من الاستجابات السيكوسوماتية،وهذه الاستجابات بدورها تؤدي إلى ظهور الأعراض النفسية والإحساس بالضغوط بشكل أكثر وذلك مقارنة بأقرانهم الذين لم يتعرضوا لمثل هذه الخبرات المؤلمة والأحداث الضاغطة الأسرية تؤثر في ظهور الضواغط أخرى يعانيها الأبناء ،فعلى سبيل المثال الطلاق كحدث ضاغط يؤدي أيضا إلى حدوث تدهور في الوضع الاقتصادي للأسرة والى الإساءة للطفل وكلاهما يمثل مصدرا إضافيا للضغوط لديه،وهكذا فإن الأحداث الصدمية التي يتعرض لها الفرد والتي تكون خارج دائرة سيطرتهم وتحكمهم وتجعلهم يشعرون باليأس والقلق والإحباط والاستياء والضغوط. (عبد العظيم حسين وآخرون،(2006) ص183-184-185)

2-2.العوامل الشخصية:

ولا يفوتنا أن نشير إلى أن هناك عوامل أخرى تؤدي إلى ظهور الضغوط لدى الطلاب وهذه العوامل ترتبط بخصائص شخصية لدى الطلاب،وهذه العوامل ترتبط بخصائص شخصية الطلاب وطبيعة المرحلة النهائية التي يمرون بها،فالضغوط التي يتعرض لها الطلاب تتباين في شدتها تبعا لتباين نمط ومكونات شخصياتهم،فالطلاب ذو الحساسية المرتفعة يختلفون عن افرادتهمالمتبلدين حسيا في الاستجابة للمثيرات في بيئتهم الطبيعية والاجتماعية،وهذا من ناحية ومن ناحية أخرى لاشك أن الفترة المراهقة تمثل فترة عواطف وتوترات بالنسبة للطلاب والمراهقين حيث تحدث خلالها تغيرات جسمية وانفعالية وجنسية ومعرفية فالبلوغ مثلا بوصفه أحد التغيرات الجسمية يمثل تدفقا هائلا من الطاقة الجنسية، ومن ثم فهو يمثل حدثا ضاغطا للمراهق قد يخل بتوازنه مما يتعين على المراهق التكيف معه،وهذا قد يستهلكا جزءا كبيرا من الطاقة النفسية التي توجد لديه ويبقى جزءا ضئيلا منها تحت تصرف المراهق لمواجهة متطلبات المرافق للبيئة،وذلك وفقا لمفهوم الاقتصاديات

النفسية ومن ثم يشعر المراهق بالقلق والتوتر وهناك عوامل ومتغيرات فردية أخرى تسهم في حدوث الضغوط لدى الطلاب،ويتمثل ذلك في انخفاض صورة الذات والتشاؤم ونقص المهارات الاجتماعية والشعور بعدم الكفاءة،ونقص المهارات المعرفية لديهم مثل نقص التدريب على حل المشكلات.

وعلى ذلك فإن مساعدة الطلاب على تكوين مفهوم ايجابي عن الذات أسلوب فعال في خفض الضغوط السلبية لديهم فلاشك أن تحسن مفهوم الذات لدى الطلاب يساعد على تبني وجهات النظر ايجابية وتفاؤلية عن الذات وعن الآخرين وعن المستقبل ويزيد من قدراتهم على تحمل الاحباطات وزيادة الثقة بالنفس لديهم كما يجب أن يتعلم الطلاب المهارات حل المشكلة وان يتعلموا التفكير من خلال المشكلة وأن يتعلموا التفكير الايجابي ووضع خطة لحل المشكلة والتفكير في الحلول الواقعية يكون أمرا هاما في عملية التعامل مع الضغوط،ولكي يستطيع الطلاب أيضا التغلب على الضغوط فلا بد من اكتساب المهارات الاجتماعية إذ أن ممارسة الأنشطة البناءة تزيد من قدراتهم على تعلم المهارات الاجتماعية.

كما أن تنمية المهارات ضبط أو التحكم لدى الطلاب تساعد على خفض الأفكار السلبية لديهم وهذا يعتبر أسلوبا أخرا فعالا في خفض الضغوط السلبية،فالطلاب الذين يكونون أكثر فعالية في التعامل مع الضغوط يظهرون مهارات ضبط مرتفعة،في حين أن الطلاب ذوي السلوك العدواني والسلبي تكون لديهم مستويات مرتفعة من الضغوط ولديهم مهارات قليلة لإدارة مشاكلهم والضغوط التي يعايشونها.

ومجمل القول أن تعرض المراهقين المستمر للمواقف الضاغطة أيا كانت مصادرها ينعكس على الجميع جوانب الشخصية خاصة أن معظم المراهقين عندما يواجهون موقفا ضاغطا ويتعاملون معه باستجابة ما فإنهم يميلون إلى تعميم تلك الاستجابة في المواقف المشابهة. (عبد العظيم حسين وآخرون،(2006) ص201)

2-3.العوامل المدرسية:

وهي عدم قدرة الطلاب التغلب على التحديات والصعوبات الاكاديمية والاجتماعية التي تواجههم وصعوبة المناهج والمواد الدراسية،ونظام الامتحانات وتقويم الاداء مما يؤدي الى انخفاض مستواهم الدراسي من العوامل نذكر مايلي:

- البيئة الفيزيقية للمدرسة:

وهـي تتمثـل فـي سـوء التهويـة والاضـاءة والضوضـاء والعوامـل المناخيـة داخـل قاعـة التدريس،كثرة عدد الطـلاب بقاعـة واحد وتحرم الطـلاب من التعلم، الذي يجب توفر الجو المدرسي للطلبة لكي يحققوا النجاح.

- الوقت والجداول الجامدة:

ماطرح هنا هو تكديس الجداول الذي يؤدي الى ضغط الطالب وكذا عدم توفر الجانب التطبيقي الذي به يتحرك الطالب من مقعده وينزع عنه الملل.

- صعوبة المواد الدراسية:

تتمثل في استاذ المادة في حد ذاته ومدى صرامته في التدريس وايضا تتمثل في احد المواد الصعبة كالرياضيات الاكثر بروزا.

- كثرة الواجبات المدرسية:

نجد أن كثرة الواجبات المنزلية نتجت بالشيء السلبي بالضغط على الطالب وعدم الاستفادة منها،والاحراج الذي يسببه الاستاذ للطالب عند عدم حل الواجبات.

- صعوبة المناهج الدراسية وطرق التدريس التقليدية:

وذلك بعدم تقدير وتفهم مستوى الطلاب من هذه المناهج الصعبة فالمناهج التقليدية عملها عند التربية اصبح فاشلا وذلك بالتلقين بدل النظري والتطبيق.

- أسلوب التقويم ونظام الامتحانات:

السعي نحو الدرجات وتحقيق المراد الوصول اليه من درجات عالية ولايهمهمماحصلوه من معلومات للطلبة.

- الفشل الدراسي للطلاب:

يعتبر الفشل الدراسي احد الأسباب الرئيسية في الاحساس بالضغوط لدى الطلاب بحيث يؤدي الى انخفاض صورة تقدير ذات،كما أن المراهق الذي يعاني من الفشل الدراسي يميل الى ممارسة السلوك العدواني العنيف ضد اقرانه.(عبد العظيم حسين وآخرون، (2006) ص192-193-194).

- توتر العلاقات مع الأقران والخوف من النبذ:

فالأقران عند مساندتهم لبعضهم يشعر الطرف الأخر بالخوف وكذا ينتج هذا الخوف الى العنف والمشاغبة.

- المناخ المدرسي غير الأمن:

متمثل في حصر حرية الطالب وفي الهروب من المدرسة والإجتناب هذا السلوك وجب توفير جو حب ودفء واحترام متبادل بين الجميع،وكما ان توتر العلاقات يؤدي الى أثار نفسية سلبية.

- زيادة مستوى الشعور بالضغط عند الطلاب سببها العلاقات السيئة بين الطلاب.
- العبء الكمي والكيفي الملقاة على كاهل الأستاذ.
- ولتخطي هذا الأمر هو عمل العلاقات الايجابية معهم وذلك يشعرهم بالإنجاز الاكاديمي وأيضا بالمساندة.
- **الأسلوب الإداري السائد في المدرسة:**
- يتحدث هنا على الأسلوب المسمى بالأسلوب الأوتوقراطي الذي يفرض على الطالب والمعلم اوامر ،مما يجعل الطلاب نافرين من التعلم وأيضا يصبح الجو مشحونا بالتوتر من خلال الكبت والتحكم في حرياتهم.
- الأسلوب الديمقراطي هذا عكس الآخر ،فهو يتيح لهم التعبير عن شعورهم بطلاقة،وفتح اسلوب الحوار.
- الأسلوب الفوضوي، هذا الأسلوب ليس أسلوب تربوي ولا أسلوب حضاري بل محطم الاخلاقيات،يساعد على ممارسة العنف وغيرها بين الطلاب في المدرسة.(عبد العظيم حسين وآخرون، (2006) ص195-196-197).

2-4.العوامل المجتمعية:

من خلال ما جاء هنا العنصر يتلخص لنا أن الضغوط لدى الطلاب لم تنشأ من البيئة الاسرية والمدرسية فقط بل حتى المجتمع ذاته حيث ينتج العنف والاغتصاب وعدم تقدير الذات الذي نجم من شاشات التلفيزيونوغيرها،نجد ايضا التمييز والتعصب بين الطلاب للاختلافات المتفاوته بينهم التي تجعلهم منبوذين في مجتمعهم أو من الجيران وكلها تخرج لنا عامل واحد وهو عدم تقدير الذات والاحباط والعزلة.

وبرز التكنولوجيا أيضا هو من العوامل المجتمعية التي تسهم في انتشار الضغوط بينهم، أي سرعة انتشار الاخبار المخيفة والمزعجة يؤدي بهم الى الضغط.(عبد العظيم حسين وآخرون، (2006) ص200-201).

ثاني عشر: أساليب الوقاية من الضغط النفسي

- العلاج النفسي

يتمثل العلاج النفسي للضغط في إجراء مقابلات شخصية مع المريض والتي بمقتضاها يحاول الطبيب المعالج التعديل في الاستجابات التي تجعل تهيئة الفرد لمرضه ممكنة.

ومن بين المساعدات الأولية التي يمكن تقديمها، إعطاء المريض فرص إمكانية التعبير والاستماع إليه قصد تقديم المساعدة النفسية المتمثلة فيما يلي :

- مساعدة المريض على فهم حالته دون الضغط عليه .
- الارتياح والتنفيس الانفعالي بتعبير عن مشاكله، عدوانيته ومخاوفه وهذا التعبير اللفظي والتفريغ الانفعالي أساس العلاج النفسي.
- الاستبصار : وذلك حين تصبح صراعات المريض الانفعالية مكشوفة في العلن ويستطيع أن يراها كما هي بالفعل ،فإنه تلقائيا يكشف قدرا كبيرا من الفهم في دوافعه وسلوكه وبذلك يتوصل إلى التحسين فيما يخص أساليبه في التكيف .
- إعادة التعليم الانفعالي: نقتضي هذه العملية إزالة العادات الانفعالية الخاطئة التي تعلمها المريض وتعلمه بدلا منها أساليب إيجابية للمواجهة أثناء الوضعيات الضاغطة واعتناق تقنيات جديدة للتعامل مع مشاكله وإعادة التعلم عملية طويلة وشاقة وقد تبدأ بتعليم عادات بسيطة كتعلم الفرد التعبير عن العدوان بأسلوب مقبول اجتماعيا أفضل من قمع العدوان في الداخل الذي يؤدي إلى اضطرابات فيما بعد.

-الاسترخاء

الاسترخاء عبارة عن مجموعة من التمارين التي يقوم بها الفرد ،وتؤدي إلى استجابة فيزيولوجية تتمثل في انحفاظ نشاط الوظائف الحيوية كالتنفس وعمل الدورة الدموية واسترخاء معظم العضلات ،وهي عملية مهمة عند الشعور بالضغط ويقترح كل من "يننسون" و "بيترز" (1999) بعض التعليمات التي يجب التقيد بها خلال عملية الاسترخاء وهي:

الجلوس في وضعية جيدة ومريحة يغلق المعالج عينيه بحيث يعمل على استرخاء كل عضلات جسمه ،ويكون التنفس عن طريق الأنف ،نطبق هذه الطريقة لمدة تتراوح ما بين 10 إلى 20 دقيقة ،وعند فتح العينين لا يجب الوقوف مباشرة ،بل يجب الانتظار بعض

الدقائق، تطبيق هذه الطريقة بعد المأكل بساعتين ،وإذا لم تجد نفعا عملية الاسترخاء الوهلة الأولى ،فعليه أن يستمر فيها دون فشل.

- وهناك طريقة أخرى للاسترخاء ،وهو أن يعطى للمريض منبهات أقل من أن تصدر قلقا أو تسبب ألما ، زيادة المنبه بالتدرج حتى يستطيع المريض مواجهة موقف الخوف وبذلك يتحقق الشفاء.(شارف خوجة، (2011) ص62-63)

بعض الوسائل التقنية لعلاج الضغط:

من بين الوسائل التقنية التي تساهم في التخفيف من شدة الضغط لدى الأفراد المعرضين للإرهاق والتعب ما يلي:

-**الاسترخاء في الماء:** وهي أن يقوم الفرد بوضع جسمه في حوض ماء دافئ وفي جو هادئ جدا ،وهذا سيعطي نتائج إيجابية ،لكن من بين عيوب هذه الطريقة إذا تكررت عدة مرات عند نفس الفرد قد تحدث له نوعا من الكآبة.

-**المراقبة الذاتية:** تستخدم في هذه الطريقة شاشة مصورة ،تتبع الفرد خلال نشاطه العملي ،كما يمكن استخدام أجهزة مختلفة لقياس الوظائف الحيوية لجسم الإنسان خلال التوتر وردود الفعل الجسمية أثناء تعرضه للضغط مثل ارتفاع حرارة الجسم، توتر العضلات ، كما يقوم الفرد بترويض ذاتي لنفسه انطلاقا من الإنتاج الذهني، حيث يقوم بترديد الجمل التالية، إنني هادئ، يداي ورجلاي ثقيلتين، قلبي هادئ وقوي، أتنفس بهدوء، بعد ذلك يقوم الفرد بثنيي يديه ورجليه .

-**ممارسة الهوايات :** يلجأ بعض الأشخاص إلى ممارسة الهوايات للتنسيق عن الروح من الكرب والوحدة، وذلك بممارسة الرسم، سماع الموسيقى، اللجوء إلى الكتابة الشعرية، كما يلجأ البعض إلى الابتكار والتجديد تجنبا للضرر والملل قصد إبعاد الضغط الناجم عن تكرار بعض الأعمال الروتينية. (شارف خوجة، (2011) ص63-64).

خلاصة الفصل:

نستنتج من خلال هذا الفصل أن الضغط النفسي من أهم المواضيع المدروسة التي تمس الفرد بصفة خاصة والمجتمع بصفة عامة. فهي تلك الصعوبات التي يتعرض لها الكائن البشري بحكم الخبرة والتي تنجم عن إدراكها، حيث تعددت أراء العلماء والفلاسفة في تعريف الضغوط النفسية وذلك أن كل عالم يرى هاته الضغوط من منظوره ونظريته.

وقد تم التوصل إلى أن للضغط النفسي أنواعا، ومصادرا، وأعراضا مختلفة، كما تم التطرق إلى طرق قياس الضغط النفسي، وأساليب العلاجية.

الفصل الثالث: السلوك العدواني

تمهيد

أولا: مفهوم السلوك العدواني

ثانيا: الشخصية العدوانية

ثالثا بعض المفاهيم المرتبطة بالسلوك العدواني

رابعا: أنواع السلوك العدواني

خامسا: أسباب السلوك العدواني

سادسا: آثار السلوك العدواني

سابعا: قياس السلوك العدواني

ثامنا: النظريات المفسرة لسلوك العدواني

تاسعا: علاقة المراهقة بالسلوك العدواني

عاشرا: أساليب الوقاية من السلوك العدواني

خلاصة الفصل

تمهيد:

إن ظاهرة السلوك العدواني قد انتشرت خلال الفترة الأخيرة بطريقة جد سريعة في كثير من المؤسسة التربوية ، ويعتبر السلوك العدواني أحد الخصائص التي تتصف بها الكثير من الشباب والأطفال المضطرين وغيرهم سلوكيا وانفعاليا ،ومع أن العدوانية تعتبر سلوكا مألوف من كل المجتمعات تقريبا إلا أن هناك درجات من العدوانية بعضها مقبول كالدفاع عن النفس والدفاع عن حقوق الآخرين وغير ذلك وبعضها غير مقبول ويعتبر سلوكا مزعجا ، من هذا المنطق فقد اهتموا الباحثين بدراسة السلوك العدواني لإيجاد بعض الحلول له والعلاج لمواجهته .

أولا: مفهوم السلوك العدواني

تعريف السلوك العدواني:

تعريف السلوك العدوان لغة:

كما عرف المصباح المنير العدوان: بأنه مشتق من الفعل الثلاثي،عدا عليه، يعدو عدوا وعداء بالفتح والمد ظلم وتجاوز الحد.

إصطلاحا:

يقصد بالسلوك العدواني هو سلوك يهدف إلى إحداث نتائج تخريبية أو مكروهة من خلال القوة الجسمية أو اللفظية على الآخرين وهذا السلوك يعرف اجتماعيا على أنه عدواني.

وقد اختلف العلماء في تعريفه كالتالي:

ويعرفه كريج: أن العدوان هو سلوك يهدف إلى الحاق الأذى والتخريب،وهو إما سلوك بدني او سلوك لفظي مباشر أو غير مباشر.

ويعرفه بنتون: على أنه الاعتداء المادي على الآخرين المشتمل على الضرب وما يعادله اعتداء معنوي كالإهانة وتخريب ممتلكات الآخرين.(بهيجة عثمان أحمد سليم، 2018، ص338-339)

ويعرفه باندووا(1973): بأنه السلوك الذي يؤدي الى احداث الضرر الشخصي أو تحطيم الممتلكات.

يعرفه محمود منسي ومحمد بيومي:(1988) بأنه سلوك يتسم بالعف ويتمثل في قول لفظي او فعل مادي موجه نحو شخص نفسه أو نحو اشخاص اخرين أو الإضرار بممتلكاته او ممتلكات الآخرين سواء كان ذلك بطريقة مباشرة أو طريقة غير مباشرة.(الشرقاوي، (2015) ص62-63)

إجرائيا:

يقصد بالسلوك العدواني في هذه الدراسة كل فعل فيه إيذاء للذات أو الغير ويتضمن هذا الفعل عدوان مادي أو لفظي أو رمزي ويقاس من خلال الاستبيانات والملاحظة.

ثانيا: الشخصية العدوانية:

تعرف الشخصية العدوانية بأنها" حالة للانخراط في التصرفات حقيقية كانت أو وهية من العدوان". وذلك ما يعني أن الشخصية العدوانية شخصية سلبية كما تدل عليها سماتها وخصائصها التي تتصف بها، وتكمن فيما يلي:

- الأنانية الشديدة والتمركز حول الذات.
- الغضبالسريعوسهولةالاستثارة.
- نقصالشعوربالمسؤولية.
- القسوةوالعنفوالاندفاعيةفيالسلوك.
- نقصالنضجوالبصيرة.
- رفضالنقدوعدمالصبروانخفاضضبطالأنا.
- عدمتحملالإحباط.

وبالتالي،فالشخصالذييمتلكشخصيةعدوانيةهوشخصلديهعادةالتصرفبطريقةعدوانية

يبدوبوضوحأنالشخصيةالعدوانيةشخصيةسلبيةومضطربةمنحيثأنهاغيرقادرةللتفاعلالاجتماعيالسليم.

فهيشخصيةيغلبعليهاالضعفوالشكوكوالاندفاعوعدمالقدرةعلىالتحكموضبطالنفس،كمايميزهاعجزفيهموإدراكالمواقفوضعفالتفكيرالسليموالواعي،وبالتاليكلهامظاهرسلبيةتقحمصاحبهافيدوامةمنالاضطراباتالنفسيةوالصراعاتالداخليةوالخارجية.

ولأنهغالبامايقعالبعضفيالخلطبينمفهومالعدوانومفاهيمأخرىتقتربمنهفيمعانيها،ذلكمايقتضيتحديدهذهالمفاهيمبدقةوالتمييزفيمابينها.(أ. فدول، (2018) ص81)

ثالثا: بعض المفاهيم المرتبطة بالسلوك العدواني

مفاهيم ذات صلة:

- **العدائية:** يعرفها زيلمان على أنها نشاط يقصد به الشخص إيذاء الآخرين دون أن يتضمن ذلك إيذاء بدنيا يطلق عليه سلوكا عدائيا hostile .
- **العدوانية:** ميل للقيام بالعدوان أو ما يوجد في الأفعال العدوانية أو ميل مضاد لإظهار العداوة وميل الفرد مصالح المرء وأفكاره الخاصة رغم المعارضة، وهي ميل أيضا السعي إلى السيطرة في الجماعة(التسلط الاجتماعي) خصوصا إذا وصل الأمر حد التطرف.(بوحاريش،(2019) ص18).

- **الغضب:** هو استجابة انفعالية داخلية تتضمن شعورا بالتهديد وردود أفعال أردينالية تهيئ الفرد لاعتداء على مصادر تهديده.(يحياوي، (2013) ص114).
- **العنف:** استجابة سلوكية تتميز بصفة انفعالية شديدة قد تنطوي على انخفاض في مستوى البصيرة والتفكير، ويبدو العنف في استخدام القوى المستمرة في المعدات والألات وهي الإيذاء البدني الخطير.(القايد(2007) ص76).

رابعا: أنواع السلوك العدواني

يبرز تعدد أنواع السلوك العدواني مدى تعقد وتطور هذه الظاهرة السلوكية سواء على الفرد ما على السلوك أو غيره أو على الممتلكات خاصة كانت أن عامة،وهو نفس التعقد الذي يلتمس في مايخص بأسباب العدوان والعوامل المحدثة له.

أ- حسب منظومة العضو المستخدمة:

- **العدوان المادي:** هو إستخدام الجسد أو الوسيلة أخرى لإحاق الأذى بالأخرين كالضرب،العضالقذف،الدفع،الشجار،التدمير، الاقتحام، الاغتصاب والقتل.
- **العدوان اللفظي:** يتمثل في استخدام اللغة في إلحاق الأذى بالأخرين مثل:السب،التهكم، اللعن، اللوم، التشهير، السخرية، التهديد واطلاق الإشاعات.
- **العدوان غير لفظي:**هو استخدام الحركات والإشارات والإماءات بطريقة شعورية أو غير شعورية منها تجاهل وجود شخص،حركات الوجه والفم والرأس.
- **العدوان الرمزي:**يتمثل في الاعتداء على اشياء ورموز بديلة ترمز الى الفرد المعتدي عليه كتخريب الممتلكات العمومية وتخريب التلميذ لأثاث المدرسة.
- **العدوان السلبي:** كالعناد والمماطلة والتعويق المعتمد مثل اعاقة الطريق لشخص ما.

ب- حسب الشمولية:

- **العدوان الكبير:**هو عدوان واسع النطاق موجه لعامة الأفراد أو نحو كل الاشياء وقد يستثني فقط البعض مثل توجيه الخطاب يحمل في طياته عدوانا نحو بلد محدد وشعبه.

- **العدوان الصغير**:محدود النطاق يوجه لفرد معين ولافراد معينين أو جماعة محددة أو يقتصر على اشياء محددة.

ج- حسب الشرعية:

- **عدوان اجتماعي:** يشمل الأفعال العدوانية التي يظلم بها الانسان ذاته أو غيره وتؤدي الى فساد المجتمع ويمس هذا النوع التعدي على النفس،المال، العرض، العقل والدين.
- **عدوان إلزام**:أو العدوان الدفاعي أو المضاد، يشمل الافعال التي يجب على الشخص القيام بها للدفاع عن النفس والوطن والدين.
- **عدوان مباح:** ويشمل الافعال التي يحق للإنسان الإيتيان بها قصاصا،ممن اعتدى عليه في نفسه أو ماله أو عرضه أو دينه أو وطنه.

د- حسب المدة المستغرقة:

- **العدوان المستمر**: يرتبط أساسا بالشخصية العدوانية.
- **العدوان المتقطع:** يظهر في فترات أومواقف وحالات دون أخرى.

هـ- من حيث الهدف:

- **العدوان الوسيلي:** يعني استخدام فعل عدواني لتحقيق هدف غير عدواني أي ليس ايذاء المعتدي عليه غايته في ذاته فليجأ الشرطي الى استعمال القوة ليلقي القبض على السارق لحجزه والهدف منه تخليص المجتمع من شره.
- **العدوان العدائي:** أو العدوان الهدام الذي ينشأ من الغضب يكون قصد من الحاق الاذى بالأخرين والتخريب والتدمير. (أ. فدول(2018) ص90-91).

م-حسب اتجاه العدوان:

يحدد صلاح الدين عبد الغني عبود(1991) انواع العدوان كما يلي:

- **عدوان نحو الذات:** أو العدوان الداخلي يتجه نحو الذات التي يصدر منها قصد تدميرها وإيذائها كالتقليل من شأن الذات والنظر اليها بنظرة دونية،التعصب لبعض الأفكار الخاطئة أو الأذى الجسمي كالإنتحار.
- **عدوان نحو الآخرين:** هو الموجه نحو الخارج لإحاق الاذى بالاخرين سواء ان كان ماديا أو لفظيا أو معنويا.
- **عدوان نحو الممتلكات:** هو عدوان مادي يشمل في تخريب وتدمير الممتلكات الخاصة والعمومية.
- **عدوان بالخروج من المعايير السلوكية المتفق عليها:** يتمثل في الخروج عن المعايير الاجتماعية والعرف والعادات والتقاليد والقيم الاخلاقية والروح الدينية المتعارف عليها والمعمول بها في الوسط الاجتماعي فهو سلوك غير مقبول اجتماعيا.

وفي ظل هذا التصنيف ايضا(حسب الاتجاه) يمكن التمييز بين نوعين من العدوان تأتي كما يلي:

- العدوان المباشر: هو الفعل العدواني نحو الشخص الحقيقي المستهدف بهذا الفعل لإلحاق الأذى به.
- العدوان الغير مباشر: يسمى كذلك بالعدوان البديل،يتم الاعتداء على شخص بديل بدلا من الفرد الذين كان من المفروض أن يوجه له العدوان.(عمارة، (2008) ص25)

خامسا: أسباب السلوك العدواني

هناك العديد من الأسباب المؤدية إلى السلوك العدواني نذكر منها:

2-1. اسباب أسرية:

- ما يلاقيه التلميذ من تسلط او تهديد من المدرسة أو البيت.
- الكراهية من قبل الوالدين.
- عدم توفر العدل في معاملة الابناء في البيت.
- غياب الوالد عن المنزل لفترة طويلة يجعل الطفل يتمرد على أمه وبالتالي يصبح عدوانيا.

2-2. اسباب مدرسية:

- تأكيد التلميذ من عدم عقابه من قبل اي فرد في المدرسة.
- عدم الدقة في توزيع الطلاب على الصفوف حسب الفروق الفردية وحسب سلوكياتهم.
- عدم تقدير الخدمات الارشادية لحل مشاكل التلميذ الاجتماعية.
- عدم وجود قوانين صارمة وأحيانا توجد ولا تطبق. .(عز الدين، (2010) ص27-28)

2-3 .اسباب نفسية:

- صراع نفسي لاشعوري لدى التلميذ.
- الشعور بالخيبة الاجتماعية كالتأخر الدراسي والاخفاق في حب الوالدين والمدرسين.
- توتر الجو المنزلي وانعكاس ذلك على نفسية التلميذ.

2-4.اسباب اجتماعية:

- المشاكل الاسرية مثل تشدد الأب، الرفض من الأسرة،كثرة الخلافات.
- الحرمان الاجتماعي والقهر النفسي.
- المستوى الثقافي للأسرة. (عز الدين، (2010)ص29)

2-5.اسباب ذاتية:

- حب السيطرة والتسلط
- معاناة الطالب من بعض الامراض النفسية
- احساس التلميذ بالنقص النفسي أو الدراسي فيعرض ذلك للعدوان.

2-6.أسباب اقتصادية:

- تدني مستوى الدخل الاقتصادي للأسرة.
- شعور الطالب بالجوع وعدم القدرة على شراء.
- عدم قدرة الاسرة على توفير المصروف اليومي لإبنها الطالب بسبب الظروف الاقتصادية التي يعيشها. (عز الدين، (2010)ص30)

سادسا: آثار السلوك العدواني
في المجال الانفعالي:

- . الاكتئاب وانخفاض مستوى الثقة بالنفس.
- توتر دائم.
- . رد فعل سريع.
- . المزاجية.
- . الشعور بالخوف.
- . انعدام الاستقرار. (عز الدين، (2010) 34).

في المجال السلوكي:

- عدم اللامبالاة
- عصبية زائدة
- مخاوف غير مبررة.
- مشاكل إنظباطية
- عدم القدرة على التركيز
- تشتت الإنتباه
- السرقات
- الكذب
- القيام بسلوكيات ضارة
- تحطيم الأثاث والممتلكات في المدرسة
- عنف كلامي مبالغ فيه
- إشعال النيران واستخدام المفرقعات النارية
- التنكيل بالحيوانات (ألاء كمال، (2008) ص58-59).

في المجال التعليمي:

- تدني التحصيل الدراسي.
- عدم المشاركة في الأنشطة المدرسية.
- التسرب من المدرسة.
- التأخر عن الطابور الصباحي.
- الغياب المتكرر عن المدرسة. (ألاء كمال، (2008)، ص59)

في المجال الاجتماعي:

- العزلة الاجتماعية.
- عدم المشاركة في الأنشطة الاجتماعية.
- التعطيل عن سير الأنشطة الجماعية.(بطرس،(2010) ص 113)

سابعا: قياس السلوك العدواني

- قياس السلوك العدواني وتشخيصه:

بما أن العدوان ظاهرة سلوكية معقدة ليس لها تعريف واحد متفق عليه،فإن طرق القياس ايضا اختلفت في تفسير السلوك العدواني،ويوجد العديد من طرق القياس ونذكر منها مايلي:

3-1.الملاحظة المباشرة: تتم عن طريق تدريب الملاحظين على استخدام الملاحظة المباشرة،وذلك بعد تعريف السلوك العدواني تعريف اجرائيا وقد تتم الملاحظة في البيت أو في المدرسة.

3-2.قياس السلوك العدواني من خلال تحديد النتائج المترتبة عليه:وذلك عن طريق تحديد النتائج التي أحدثها السلوك بالنسبة للأشخاص المعتدى عليهم أو الممتلكات المستهدفة من ذلك الفعل.

3-3.التقارير الذاتية: يقوم الطفل ذاته بتقييم مستوى السلوك العدواني الذي يصدر عنه،فقد يسأل عدد المرات التي تشاجر فيها مع اطفال اخرون أو إتلافه لأشياء معينة وذلك عن طريق مقاييس التقدير الذاتي.

3-4.المقابلة السلوكية:تعتبر وسيلة هامة للتعرف على خصائص العدوان وتحديد الظروف التي تحدث فيها العمليات المعرفية والانفعالية،التي تصاحبه وأنواعه وردود افعال الأشخاص الآخرين.

3-5.المتابعة الذاتية: وفيها يقوم الشخص بملاحظة السلوك العدواني وتدوين البيانات فيما يتعلق بالمواقف التي تثير غضبه،وطريقة استجابته للموقف،والنتائج التي تمخضت عن السلوك العدواني ومن مميزات هذه الطريقة مساعدة الشخص على الوعي بسلوكه والعوامل المرتبطة به،وهي ذات فائدة من الناحية العلاجية.

3-6.اختبارات الشخصية:منها اختبار مينسوتا المتعدد الاوجه واختبار الروشاخ لبقعة الحبر.

3-7. قوائم التقدير: حيث يقوم المعلمون أو المعالجون أو الأباء بتقييم مستوى السلوك من خلال قوائم سلوكية محددة.(بطينة وآخرون، (2020) ص35-36)

ثامنا: النظريات المفسرة لسلوك العدواني

النظريات المفسرة السلوك العدواني:

1. نظرية التحليل النفسي:

يرى"فرويد" مؤسس هذه النظرية أن العدوان قوة غريزية فطرية في الإنسان تنشأ من غريزة الموت التي تعبر عن رغبة لا شعورية داخل كل فرد في الموت،فأفترض فرويد وجود غريزتين رئيسيتين عن الانسان هما: غريزة الحب أو الجنس أو غريزة العدوان،واعتبر عدوان الانسان على نفسه أو على غيره تصريفا طبيعيا لطاقة العدوان الداخلية التي تلج في طلب الاشباع،ولا تهدأ الا اذا اعتدى على غيره بالضرب والإيذاء والقتل،أو الاعتداء على نفسه بالإنتحار،كما يرى فرويد ان الحياة كفاح بين غريزة الحياة(اللبيدو) ودافعها الحب أو الجنس التي تعمل من اجل الحفاظ على الفرد وبين غريزة الموت ودافعها للعدوان او الانتحار،وهي تحارب دائما من أجل تدمير الذات التي تقوم بتوجيه العدوان المباشر خارجا نحو تدمير الآخرين،واذا لم يقوم بذلك فيقوم بتدمير ذاته،الشخص يقاتل الاخرين وينزع الى التدمير لان رغبته في الموت قد عاقتها قوى غرائز الحياة بالإضافة الى عقبات اخرى في شخصيته تتصدى لغرائز الموت،ويرجع العدوان الى فشل الذات في احداث توافق،مما يؤدي الى الشعور بالقلق نتيجة التهديد

الموجه للذات(الأنا) من جانب الغرائز الموجودة في الهو التي تتعارض مع الأنا الأعلى مما يولد صراعا نفسيا،فيلجأ الفرد الى الحيل الدفاعية أو العدوان في صورة جناح.(سمر عيسى،(2017) ص32-33)

2. النظرية المعرفية:

تشير هذه النظرية الى ان الطفل يشكل سلوك العدوان اذا ما تعارض الى نقص في المعلومات التي يحتاج اليها وهذا النقص في المعلومات حول قضية ما تثير لديه نوعا من القلق وعدم التوازن للخلاص من هذا التوتر والقلق قد يلجأ الى البحث والتنقيب في البيئة المحيطة لايجاد جواب لتلك القضية وبالتالي يعود لحالة من التوازن المعرفي التي تخلصه من القلق،ولكن في حالة فالشاب أو الطفل قد يظهر سلوك انطوائيا وعدم تكيف مع البيئة نتيجة عدم توفر تلك المعلومات اللازمة لذلك يرى كثير من المعالجين المستخدمين الاسلوب المعرفي في علاج العدوان ضرورة اللجوء الى مناقشة الطفل او الشاب بأسباب هذا السلوك وتقديم المعلومات الضرورية كم يستخدم اسلوب التخيل في وصف السلوك أو المثير المسبب للعدوان وكيف يستجيبون له بطريقة عدوانية وهادئة.

حيث يميز علماء النفس بين انماط السلوك العدواني فهناك السلوك العدواني ذلك العدوان الذي يستهدف ويؤدي الى ايذاء شخص ما أو تدمير شيء ما، وقد يكون العدوان لفظيا او الاثنين معا،ثم يتميزون العدوان الايذائي ويستخدم فيه المعتدي سلوكه ليحقق هدفا معينا، ويشتمل ذلك دفاعه عن الذات،وهذا النمط ليس بالضرورة ان يكون مكروها ويرجع ذلك الى تعليم الاباء لأبنائهم كيفية الاعتماد على انفسهم فالعدوان إذا تتراوح بين كونه غريزة أو رد فعل أو سلوك متعلم ويهدف الى الحاق الضرر الجسمي او النفسي للأخرين،كما انه قد يكون بناء يهدف الى اثبات الذات والدفاع عن النفس.(سناء محمد سليمان، (2008) ص45-47-46)

3. النظرية البيولوجية:

هذه النظرية على أن سبب العدوان بيولوجي في تكوين الشخص أساسا، ويرى بعضها اختلافا في بناء المجرمين الجسماني عن غيرهم من عامة الناس وهذا الاختلاف يميل بهم ناحية البدائية فيقترب بهم من الحيوانات فيجعلهم يميلون الى الشراسة والعنف.

كما أن هناك دليلا مستمدا من عدة مصادر على وجود خلل في وظيفة المخ يتعلق بإصابة بؤرة معينة منه يؤدي الى السلوك العنيف وقد وجد ان الافراد الذين يبين الرسم الكهربائي لمخهم أوجه شذوذ في

المنطقة الصدغية تكون فيهم نسبة أكبر من اوجه الشذوذ السلوكية مثل: الافتقار الى التحكم في النزوات العدوانية.

كما ان الهرمونات لها تأثير على العدوان،فقد لوحظ أن هناك ارتباطا بين زيادة هرمون الذكورة وبين العدوان خاصة في حالة الاغتصاب الجنسي كما لوحظ أن الحيوان يقلل من عدوانيتها،وللنظرية البيولوجية براهين جراحية تحاول الربط بين اثارة المناطق معينة من الدماغ وبين استجابة العدوان،حيث لوحظ أن الجانب الخارجي للمهاد أطلق عديدا من اشكال العدوان المصاحب بمختلف انواع الانفعال،وأن الإثارة لمنطقة معينة هي" الحزمة الانسية للدماغ الأمامي أطلقت استجابة عدوانية شرسة جدا في الحيوانات التجارب،بعكس اثارة المنطقة المحيطة بالبطين في المادة الرمادية التي تحدث استجابات اقل عدوانية،كما لوحظ أن اللوزة لها دور في كبح العدوان.(زرارقة وآخرون، (2013) ص91-92)

4. النظرية الاحباط:

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

وقد تزعم هذا الاتجاه عام (1939) كل من جوهان دولارد و زملاؤه واقترح هؤلاء العلماء النظرية حول العلاقة بين العدوان والاحباط، تشير في مجملها الى:

- إذا وجد الإحباط دفع العدوان، بمعنى أن الإحباط يؤدي دائما الى العدوان(مباشر ،ضمني).

اذا وقع العدوان وجد الاحباط بمعنى أن العدوان دائما يسبقه احباط.

أن الإحباط هو تحريض أو دافع للإصابة بالألم.

كما ذهب البعض الى أن الاحباط ينتج عدوانا ليس فقط ردود الأفعال قصيرة المدى ولكن ايضا في المواقف طويلة المدى حيث تعتبر الصعوبة الاقتصادية أو البطالة المزمنة شرطا إحباطيا يؤدي الى العدوان متزايد.(فايد، (2004)، ص31-32)

خامسا: النظرية التعلم الاجتماعي:

من أشهر القائمين بها "باندورة (1970)" الذي توصل الى ان السلوك الاجتماعي سلوك متعلم يتم عن طريق الملاحظة والتقليد والعديد من الاشخاص المهمين في حياة الطفل مثل الوالدين والأقران،بالإضافة الى وسائل الاعلام.

كما أبرزت هذه النظرية أهمية الدافع والباعث كمحركات للسلوك الموروث منها والمكتسب،وعلى هذا يعتبر السلوك العدواني أحد الأساليب المتعلمة التي تميز الفرد عن غيره من الناس، ويرى باندورة أن السلوك العدواني المتعلم من خلال التعلم بالملاحظة والتقليد والمحاكاة وهناك الكثير من الدراسات التي تؤكد على ان الملاحظة السلوك العدواني تزيد من احتمالية أن يصبح الملاحظ أيضا عدوانيا،خاصة عندما يكون السلوك وسيلة فعالة في الحصول على الرغبات والاهداف المرغوبة، وقد تبين من العديد من الدراسات التي قام بها(bandura) أن الاطفال الذين يظهرون ميلا متزايدا للتقليد على اعقاب التفاعل السار معهم وأنهم يقلدون السلوك العدواني لرجل بالغ اكثر من تقليدهم سلوك المرأة والطفل،وأن النماذج الحية والنماذج الممثلة في الصور المتحركة لها نفس التأثير في احداث التقليد وأن النموذج الذي له قوة تعزيزية يتم تقليده اكثر من النموذج الذي لايملك مثل هذه القوة.(تهاني الصالح، (2012) ص33)

تاسعا: السلوك العدواني لدى المراهقين

يكثر انتشار هذا النمط السلوكي بين التلاميذ المرحلة الإعدادية والثانوية، ويتمثل هذا السلوك في مظاهر كثيرة منها التهيج في الفصل، الاحتكاك بالمعلمين وعدم احترامهم والعناد والتحدي وتخريب أثاث المدرسة، والإهمال لنصائح وتعليمات المعلم، والمناهج المدرسة ونظمها وقوانينها ولا يمكن إرجاع هذا السلوك العدواني إلى عامل الذات، بل ترجع غالبا هذه الأنماط السلوكية إلى عوامل كثيرة منها:

. الشعور بالخيبة الاجتماعية كالتأخر الدراسي أو الإخفاق في الدراسة في حب الأبوين أو فقدانهما، الإخفاق في جذب حب المعلمين.

. توتر الجو المنزلي الذي يعيش فيه المراهق.

. وجود نقص جسمي في الشخص مما يضعف قدرته على مواجه مواقف الحياة أحيانا.

إذا يجب على الآباء والمعلمين أن يشبعوا الحاجات النفسية التي يحتاج لها المراهق وعليهم أن يفهموا نفسيته ومطالبه، ويقدروها التقدير المناسب.(سناء جابر وآخرون، (2021) ص34)

عاشرا: أساليب الوقاية من السلوك العدواني

أساليب الوقاية من السلوك العدواني:

هناك عدة طرق وأساليب يمكن من خلالها ضبط السلوك العدواني والتحكم فيه وتتضمن مايلي:

- توفير طرق التنفيس الانفعالي وتفريغ العدوان ويعني ذلك: اتاحة امام الافراد لتنفيس وتفريغ ما لديهم من انفعالات وتوترات من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وذلك لأنها تتيح تصريف الطاقة العدوانية لديهم بطرق مشروعة ومقبولة اجتماعيا ويعتبر ميكانيزم الإعلاء من الميكانيزمات الدفاعية اللاشعورية التي تستخدم في التشافي وتحويل الحفرة العدوانية من موضوعها الاصلي غير مرغوب فيه الى موضوعات ومهارت اجتماعية مقبولة، وملخص هذا أن المراهق بإمكانه تحويل الطاقة العدوانية الى الملاكمة والمصارعة مثلا لإفصاح عن مشاكله ومتاعبه النفسية
- تعديل المفاهيم والإعتقادات الخاطئة والسلبية لدى الاطفال عن العدوان والعنف فالطفل قد يستجيب لنماذج تسلك طريقة عدوانية نتيجة لوجود اعقادات وتفسيرات خاطئة لديهم عن العدوان ومن ثم فلابد من تفسير الدوافع والمقاصد والنتائج السلبية غير السارة التي يعانيها المعتدين لديهم نتيجة الأفعال العدوانية التي يقومون بها وتنمية مفاهيم ايجابية لديهم مثل: التسامح،التعاون،وحث الاطفال على ممارستها في حياتهم اليومية والتقليل من قيمة العدوان أي لابد للطفل من أن يلاحظ النتائج السلبية التي تنجم عن تأدية النموذج للسلوك العدواني وغير المرغوب فيه أو يلاحظ نموذج لا يعزز سلوكه أو ان يلاحظ نموذج يؤدي السلوك المراد تقليله وخضه(السلوك العدواني) أو يلاحظ نموذج يؤدي سلوكيات اجتماعية بديلة وإيجابية كالتعاون والتغيير لمفاهيم والاعتقادات اللاعقلانية والخاطئة عن العدوان ويمكن استخدام الفنيات المعرفية في ذلك مثل فنية أحاديث الذات وهي تعني تعليم الطفل عبارات يرددها عندما يشعر بميل للمهاجمة الاخرين مثل: قف، لاتتهور فهذه

العبارات تثبط العدوان وتستهدف فنية احاديث الذات استبدال التعبيرات والاحاديث الذاتية السلبية التي يقولها الفرد لنفسه بعبارات ايجابية وعقلانية.

- خلق وتوفير بيئة غير عدوانية ومعرفة الاسباب التي تقف خلف السلوك العدواني وتجنب المواقف المثيرة(الاحباط).(عبد العظيم، 2007، ص239)
- التدريب على المهارات حل الصراع ووساطة الأقران حيث يتم تدريب الاطفال على مهارات حل الصراع مثل التعبير عن المشاعر والاصغاء الفعال والتعبير عن الذات لفظيا بوضوح وحل المشكلات والتفاوض والتسوية والتعلم التعاوني والتدريب على حل المشكلات،وتعليم الطلاب حل الصراعات بإستخدام الانشطة المتضمنة في المنهج الدراسي وعن طريق نمذجة المعلمين للسلوكيات المقبولة والملائمة اجتماعيا وتتضامن هذه البرامج أيضا تدريب المدرسين واعطائهم دروس اسبوعية في حل الصراعات التي تنشأ بين الطلاب على السلوك بطريقة ايجابية وغير عنيفة في حل صراعاتهم.

ومن خلال التدريب على المهارات حل الصراع يتعلم الطلاب كيفية التعامل مع الاراء المختلفة والاصغاء اليها وفهم وجهات النظر الاخرين واستمرار وبقاء الاحترام بينهما والحفاظ على كرامة كل فرد من المواقف الصراع كما يتم تعليم الافراد مهارات التواصل الفعال مثال مهارات الاصغاء ومهارات التفاوض وتنمية القدرة على حل الخلافات واتخاذ القرارات المناسبة لمساعدتهم على خفض الصراع والتوتر،وبالتالي يستطيع الطالب التحكم في سلوكه وحل الصراعات قبل أن تبدأ في الظهور كما يمكن استخدام مهارات حل المشكلات في ادارة الصراع وايضا يمكن استخدام لعب الدور في مواقف الصراع ولقد دلت.

العلاج السلوكي:

بعد أن يشخص الطفل العدواني ويعرف بالعدوانية وتكشف صفاته وتحدد الاسباب التي أدت الى ظهور السلوك العدواني عنده يجب أن تتجه الاسرة الى الاستعاضة عن صفات الطفل السلبية بصفات ايجابية اخرى،لان العلاج السلوكي يهدف الى تحقيق تغيرات ايجابية في السلوك،لأن العلاج السلوكي يهدف الى تحقيق تغيرات في سلوك الفرد تجعل حياته وحياة المحيطين به اكثر ايجابية وفاعلية وازالة الاسباب التي أدت الى العدوانية لدى الطفل العدواني هي السبيل الاول لعلاجه،كما يجب ملأ وقت الفراغ الطفل،وتوفير له ألعاب مناسبة

وتنمية هواياته،ولذا فإن معالجة السلوك العدواني تحتاج الى متابعة ومعرفة تأثره بالعلاج وعلينا أن نشعره وأننا قريبون منه،ونحبه ونعتني به ونقدم له الهدايا كلما عمل عملا ايجابيا، وسنجمل طرق العلاج في هذا الجدول:

جدول رقم(01) يوضح العلاج السلوكي حسب اسباب العدوانية:

أسباب العدوانية	العلاج
الطاقة الجسمية الزائدة	الاكثار من ملاعبته بألعاب رياضية محببة اليه حتى لايصرف هذه القوى في الاذى والاعتداء
الرغبة في اثبات الذات	تكلفه بأعمال امام اخوته واصدقائه كإلقاء الاناشيد أو التعبير عن نفسه أو سرد حكاية أو نطالبه بالقيام بعمل ما ونثني عليه ونشجعه.
تقييد الحرية	نهيئ له امكانية يتحرك فيه ويلعب بحرية فإن لم يكن في المنزل متسع نصحبه الى الحدائق والملاعب وملاعب الاطفال ويفضل أن يتم ذلك مع الاطفال
الاخفاق الاجتماعي والشعور بالظلم والغيرة	أن نشعره بالحب والعطف والحنان والامان ونلبي له طلباته وهذا يؤدي الى جعله انسانا سويا.
التقليد والمحاكاة	أبعاده عن مشاهدة مناظر الرعب والصراع التي تعرض على الشاشات والقنوات الفضائية

(عبد العظيم، (2006) ص78)

العلاج المعرفي:ويكون ذلك بتغيير الأفكار غير مرغوبة والسلبية،المرتبطة بالسلوك العدواني بأفكار ايجابية سليمة فالسلوك مرتبط بأفكار الطفل وتغيير الأفكار يقتضي بالضرورة تغير ألي للسلوك.

استخدام أسلوب التصحيح الزائد:

ويتم من خلاله اعادة الطفل الوضع لصورة افضل مما كانت عليه كأن يزيل الطفل اثر العدوان بالإضافة الى تكليف الطفل بغرامة إضافية حينما يقوم،الطفل بضرب احد الاطفال ويتم توبيخه كأحد اشكال العقاب وتقديم الاعتذار اللازم كما يتم فرض غرامة كأن يقدم لزميله هدية.(د.عمير، (2020) ص23)

ولقد دلت الدراسات على فاعلية برامج التدريب على مهارات حل الصراع في التعامل مع الصراعات وخفض مستوى العنف والعدوان في المدرسة وتحسين تقدير الذات لدى الطلاب.

أما الوساطة بين الأقران فهي تعني عملية التواصل وحل المشكلات بين الطلاب حلولا مقبولة لجميع الأطراف المتضمنة في المشكلة وتعطي برامج وساطة الأقران الفرصة للطلاب على تعلم كيفية التعامل مع الصراعات بطرق إيجابية بديلة وتستهدف برامج وساطة الأقران peermediation التدريب على تكوين فريق من القادة leaders وتتحدد مهمة هؤلاء القادة في مساعدة الطلاب على وضع نهاية للصراعات بينهم والعمل على حلها وبالتالي فهي تتضمن أن يقوم فريق من الطلاب بدور الوساطة عند حدوث خلافات وصراعات بين الأقران داخل المدرسة وأن يتعاونوا على إيجاد الحلول المناسبة لهذه الصراعات وعلى هذا يتعلم الطلاب مهارات حل الصراع ويطبقونها في حل الصراعات التي تعترض حياتهم سواء كانت داخل الأسرة أو في إطار المدرسة وهذه البرامج تساعد الطلاب أيضا على بناء علاقات إيجابية اجتماعية مع الأقران وتساعدهم على التعاون والفهم المتبادل والتواصل والمشاركة الوجدانية لآخرين فمثلا عندما يصدر سلوك عدواني من طفل تجاه طفل آخر هنا يتوسط الأقران ويساعدون على وضع حلول إيجابية للصراعات والمشكلات فهذه البرامج ترمي إلى تعليم الطلاب أن يكونوا صانعي سلام حيث يتعلم الطلاب حل الصراعات بطريقة بناءة بين الأقران.(عبد العظيم،(2007) ص242-243).

خلاصة الفصل

يمكن القول من خلال استعراضنا لهذا الفصل أن مرحلة المراهقة لها تأثير كبير على تغير سلوك المراهقين والتأثير على انفعالاتهم وهذا راجع لاشتراك جميع وحدات الدراسة في نفس المرحلة العمرية أي المراهقة كما أن هذه المرحلة تعتبر أيضا مرحلة يسودها الضغط النفسي إذ لم يتم التحكم فيه فهو سيطرحهم إلى اضطرابات سلوكيات غير لائقة مثل السلوك العدواني.

ولذا يجب علينا رعاية أطفالنا وتنشئتهم تنشئة سليمة، وتوفير الجو المناسب لنمو شخصياتهم وفق المعايير التربوية والاجتماعية المناسبة.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

1. المنهج المتبع في الدراسة
2. الدراسة الاستطلاعية
3. أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية
4. عينة الدراسة الأساسية
5. الأساليب الإحصائية

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد العرض النظري للدراسة ، سوف يتم من خلال هذا المبحث التطرق إلى الجانب الميداني، إذ عن طريق الميدان يصبح بالإمكان جمع البيانات وتحليلها وإمكانية تعميمها على مجتمع البحث ، حيث خصص هذا المبحث لعرض الإجراءات المنهجية للدراسة التطبيقية والمتمثلة في المنهج المستخدم في الدراسة ومن ثم الدراسة الاستطلاعية يليها وصف أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية يليها عينة الدراسة الأساسية وأخيرا مختلف الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

1. المنهج المتبع في الدراسة :

يعتبر المنهج من أساسيات البحث العلمي ، فهو الوسيلة والطريقة التي تستخدم للوصول إلى الحقيقة ويسلكها العقل البشري للاقتراب من الحقائق والصول إليها إذ أن طبيعة الموضوع تمثل العامل الأساس المحدد لاختيار منهج ما دون غيره وحيث أن موضوع دراستنا يتناول العلاقة بين الضغوط الدراسية والسلوك العدواني لدى المراهق المتمدرس فإن أكثر المناهج ملائمة لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي التحليلي ، لأنه يوفر أوصافا دقيقة للظاهرة محل الدراسة ، عن طريق جمع البيانات ووصف الممارسات كما يعين على تنظيمها وتحديدها وتفسيرها بعبارات واضحة ومحددة فالوقوف عند ذكر صفات ما عن موضوع الدراسة لا تشكل جوهر البحث الوصفي ، وأن عملية البحث لا تكتمل إلا عند استخلاص تعليمات ذات مغزى حول المشكلة المدروسة (عبد الحميد ، ص 136)

ولهذا اعتمدنا في دراستنا الحالية على المنهج الوصفي التحليلي كونه المنهج الأنسب والذي يساعد في وصف شامل للظاهرة محل الدراسة .

2. الدراسة الاستطلاعية

قبل الشروع في إجراءات الدراسة الأساسية قمنا بإجراء دراسة ميدانية استطلاعية على مستوى ثانوية بن حمدة علي بالنخلة ، حيث شملت الدراسة الاستطلاعية 30 طالباحيث استفدنا خلال هذه الدراسة الاستطلاعية من جملة من النقاط :

التعرف على مختلف الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث الأساسي ورصد مختلف الصعوبات التي ربما تؤثر على تطبيق الدراسة الأساسية .

تثمين مقاييس الدراسة من ناحية المصطلحات والمفاهيم ، والتأكد من خصائصهما السيكومترية من صدق وثبات .

التعامل المباشر مع أفراد العينة ومعرفة مدى تجاوبهم وتحديد الزمن الكافي لتطبيق المقياسين .

التحقق من مدى فهم أفراد العينة لبنود المقاييس .

اكتشاف بعض جوانب القصور في إجراءات تطبيق المقاييس لتفاديها خلال الدراسة الأساسية .

كما تم الاتصال بإدارة الثانوية من أجل الحصول على بيانات حول المجتمع الأصلي وأوقات تواجد التلاميذ حتى يسهل الاتصال بأفراد العينة الأساسية

تحديد مجتمع الدراسة وضبط عينة الدراسة ، بالإضافة إلى تحديد خطة لتطبيق إجراءات الدراسة الأساسية .

3. أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية:

لقياس متغيرات الدراسة طبقنا في هذه الدراسة مقاسين جاهزين(مقياس الضغوط النفسية المدرسية لكل من خرباش هدى وطوبال فتيحة) و (مقياس السلوك العدواني أمال أباضة) .

1.3. مقياس الضغط النفسيالدراسي :

1.1.3. وصف مقياس الضغط النفسي الدراسية :

بهدف قياس متغير الضغط النفسي الدراسي لدى عينة الدراسة قمنا بتطبيق مقياسالضغط النفسي الدراسي للطلاب لـ خرباش هدى و طوبال فتيحة الذي أعداه سنة 2016في مقالهما بناء مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية ، احتوى المقياسفي صورته النهائية على (42) بندا تقيس أربعة أبعاد يمكن توضيحها من خلال الجدول التالي :

جدول رقم(1): توزيع فقرات مقياس الضغوط النفسية حسب الأبعاد

البعد	عدد البنود	أرقام البنود
الضغوط الدراسية	8	1 ، 5 ، 9 ، 13 ، 17 ، 21 ، 25 ، 29
الضغوط الشخصية	12	2، 6، 10، 14، 18، 22، 26، 30، 33، 36 39، 42
الضغوط العلائقية	11	3، 7، 11، 15، 19، 23، 27، 31، 34 37 40
الضغوط الفسيولوجية	11	4، 8، 12، 16، 20، 24، 28، 32، 35 38 41
المجموع	42	/

ولكل بند أربعة بدائل للإجابة (أبد ، نادرا ،أحيانا ، دائما) ، وعلى المفحوص أن يجيب على كل بند حسب ما ينطبق عليه من استجابة التي تتضمنها العبارة أمامه وذلك بوضع العلامة (×) أمام العبارة ، ويحصل كل مفحوص على إحدى الدرجات (0 ، 1 ، 2 ، 3 ، 4) ، لأن كل العبارات موجبة.

3. 1 . 2 . الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط النفسيالدراسي:

3 – 1 – 2 –1 – الصدق :

الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) :

تم حساب الصدق التمييزي لمقياس الضغط النفسي الدراسي بطريقة المقارنة الطرفية وذلك بعد جمع درجات الأفراد على المقياس الكلي وترتيبها ترتيبا تصاعديا ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة عليا ومجموعة دنيا بنسبة 27 % في كل مجموعة ، تم تطبيق اختبار " ت " لعينتين مستقلتين ومتساويتين في العدد :

جدول رقم(2) الصدق التمييزي بين المجموعتين العليا والدنيا لمقياس الضغط النفسيالدراسي

	عدد أفراد المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة حرية T	مستوى الدلالةT
عليا	8	85.38	7.29	11.87	14	دالة عند 0.01
دنيا	8	33.63	9.94			

من خلال الجدول رقم (2) ، نجد أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا 85.38 وانحرافها المعياري يساوي 7.29 ، وأن المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا يساوي 33.63 وانحرافها المعياري يساوي 9.94 في حين نجد أن فإن قيمة T تساوي 11.87 عند درجة حرية 14 وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 ، بناءا على ذلك نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين العليا والدنيا وعليه فمقياس الضغط النفسي الدراسي يمكننا من التمييز بين المجموعتين ، وبذلك فهو يتمتع بالصدق التمييزي .

صدق المحتوى :

تم حساب صدق المحتوى لمقياس الضغط النفسيالدراسي عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، النتائج مدونة بالجدول أدناه :

جدول رقم(13):معاملات الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي الدراسي

البعد	عدد أفراد العينة	عدد البنود	قيمة r	مستوى الدلالة
الضغوط الدراسية	**30**	**8**	**0.85**	دال إحصائيا عند 0.01
الضغوط الشخصية	**30**	**12**	**0.91**	دال إحصائيا عند 0.05
الضغوط العلائقية	**30**	**11**	**0.77**	دال إحصائيا عند 0.01
الضغوط الفسيولوجية	**30**	**11**	**0.85**	دال إحصائيا عند 0.01

من خلال الجدول رقم (13) نجد أن قيمة معامل الارتباط r للأبعاد الأربعة لمقياس السلوك العدواني تتراوح بين 0.77 و 0.91، حيث جاء كل الأبعاد دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 مما يؤكد على أن محتوى مقياس الضغط النفسي الدراسي متسق من خلال ارتباط جميع الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس ، وعليه يمكن القول بأنالمقياس صادق .

3 – 1 – 2 –2 – الثبات:

جدول رقم(4):معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس الضغط النفسيالدراسي

المقياس	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
الضغط النفسي الدراسي	42	0.91

من خلال الجدول رقم (4) نجد أن قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ تساوي 0.91 مما يعني أن مقياس الضغط النفسي الدراسي ثابت .

التجزئة النصفية :

قمنا بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية ، حيث تم تقسيم بنود المقياس إلى نصفين متساويين (زوجي/ فردي) ، ثم حساب معامل الارتباط **برسن** بين النصفين باستعمال نظام الحزمة الإحصائية SPSS ، النتائج مدونة بالجدول التالي:

جدول (05) التجزئة النصفية لمقياس الضغط النفسي الدراسي

المؤشرات الإحصائية	قيمة r المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
قبل التعديل برسن	**0.85**	**28**	**دالة عند 0.01**
بعد التعديل(براون)	**0.92**		
بعد التعديل (جيتمان)	**0.91**		

من خلال الجدول رقم(05) نلاحظ أن قيمة r المحسوبة قبل التعديل برسون تساوي 0.85 ، وفي الحقيقة قيمة r المعبر عنها تعبر عن قيمة معامل الارتباط بين نصفي المقياس توجب تصحيح معادلة الطول فتحصلنا على قيمة r الحقيقية بعد التعديل كل من (سبرمان) تساوي 0.92 وكذا جيتمان تساوي 0.91 وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) وعليه يمكن القول بأن مقياس الضغط النفسيالدراسي يتمتع بالثبات .

3 – 2 – 3 – الخصائص السيكومترية لمقياسالسلوك العدواني:

3 – 2 – 3 –1 – الصدق :

الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) :

تم حساب الصدق التمييزي لمقياس السلوك العدواني بطريقة المقارنة الطرفية وذلك بعد جمع درجات الأفراد على المقياس الكلي ، وترتيبها ترتيبا تصاعديا ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة عليا ومجموعة دنيا بنسبة 27 % في كل مجموعة ، تم تطبيق اختبار " ت " لعينتين مستقلتين ومتساويتين في العدد :

جدول رقم (12) المقارنة الطرفية بين المجموعة العليا والدنيا في مقياس السلوك العدواني

	عدد أفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة حرية T	مستوى الدلالةT
عليا	8	130.25	24.32	8.89	14	دالة عند 0.01
دنيا	8	42.13	13.96			

من خلال الجدول رقم (12) ، نجد أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا يساوي 130.25 وانحرافها المعياري 24.32 ، وأن المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا يساوي 42.13 وانحرافها المعياري يساوي 13.96 في حين نجد أن فإن قيمة T تساوي 8.89 عند درجة حرية 14 وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 ، بناءا على ذلك نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين العليا والدنيا ، وعليه فالمقياس يمكننا من التمييز بين المجموعتين إذا يمكن القول بأن مقياس السلوك العدواني يتمتع بالصدق التمييزي

صدق المحتوى :

تم حساب صدق المحتوى لمقياس السلوك العدواني عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، النتائج مدونة بالجدول أدناه :

جدول رقم(13):معاملات الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس السلوك العدواني

البعد	عدد أفراد العينة	عدد البنود	قيمة r	مستوى الدلالة
المادي	30	14	0.86	دال إحصائيا عند 0.01
اللفظي	30	14	0.74	دال إحصائيا عند 0.01
العدائية	30	14	0.84	دال إحصائيا عند 0.01
الغضب	30	14	0.75	دال إحصائيا عند 0.01

من خلال الجدول رقم (13) نجد أن قيمة معامل الارتباط r للأبعاد الأربعة لمقياس السلوك العدواني تتراوح بين 0.74 و 0.86، حيث جاء كل الأبعاد دالة إحصائيا عند

مستوى دلالة 0.01 مما يؤكد على أن محتوى مقياس السلوك العدواني متسق من خلال ارتباط جميع الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس ، وعليه يمكن القول بأن مقياس السلوك العدوانيصادق .

3 – 1 – 2 –2 – الثبات:

جدول رقم(14):معامل الثبات ألفا كرونباخ

لمقياس السلوك العدواني

المقياس	عدد البنود	معامل ألفا
السلوك العدواني	56	0.94

من خلال الجدول رقم (14) نجد أن قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ تساوي 0.94 مما يعني أن مقياس السلوك العدواني ثابت .

التجزئة النصفية :

قمنا بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية ، حيث تم تقسيم بنود المقياس إلى نصفين متساويين (زوجي/ فردي) ، ثم حساب معامل الارتباط بيرسن بين النصفين باستعمال نظام الحزمة الإحصائية (SPSS21) ، النتائج مدونة بالجدول التالي:

التجزئة النصفية لمقياس السلوك العدواني

المؤشرات الإحصائية	قيمة r المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
قبل التعديل بيرسون	**0.9**	**28**	**دالة عند 0.01**
بعد التعديل(سبرمان براون)	**0.95**		
بعد التعديل (جيتمان)	**0.94**		

من خلال الجدول رقم(15) نلاحظ أن قيمة r المحسوبة قبل التعديل بيرسن تساوي 0.9 وفي الحقيقة قيمة r المعبر عنها تعبر عن قيمة معامل الارتباط بين نصفي المقياس توجب تصحيح معادلة الطول فتحصلنا على قيمة r الحقيقية بعد التعديل كل من (سبرمان) تساوي 0.95 وكذا جيتمان تساوي 0.94 وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) وعليه يمكن القول بأن مقياس السلوك العدواني يتمتع بالثبات .

4 . عينة الدراسة الأساسية :

4 . 1 . المجتمع وعينة الدراسة :

ويشمل مجتمع الدراسة طلبة البكالوريا بثانوية بن حمد علي بالنخلة للموسم الدراسي 2022 . 2023 ،البالغ عددهم 133 طالب وطالبة موزعين على التخصصات التالية (آداب وفلسفة، آداب ولغات أجنبية، علوم تجريبية، تسيير واقتصاد، هندسة الطرائق)

4 . 2 . عينة الدراسة وخصائصها:

4 . 2 . 1 عينة الدراسة :

العينة هي عبارة عن جزء من وحدات المجتمع الأصلي المعني بالبحث وممثلة له بحيث تحمل صفاته المشتركة ، وهذا النموذج أو الجزء يغني الباحث عن دراسة كل وحدات ومفردات المجتمع الأصلي خاصة في حالة صعوبة أو استحالة دراسة في تلك الوحدات كما يعتبر تحديد حجم العينة مهم جداً، فإذا أخذنا حجم العينة كبيراً جداً يُؤدي ذلك إلى زيادة الجهد والتكاليف، أما إذا أخذنا حجم العينة صغيراً فإن درجة دقة النتائج تقل ، لذلك فإن تحديد حجم العينة يعتمد أساساً على درجة الدقة المطلوبة إلى الخطأ الذي يُمكن أن نتحمله وتعتمد القيمة العظمى للخطأ الذي نتحمله في التقدير على التكاليف المتاحة للبحث ، حيث تم اختيار عينة الدراسة الحالية بطريقة عشوائية طبقية ، من طلبة الأقسام البكالوريا بثانوية بن حمدة علي بالنخلة للسنة الدراسية 2023/2022 ، وذلك بعد الحصول على القائمة الاسمية الكلية للطلبة من إدارة الثانوية ليتم على غرارها تحديد المجتمع الأصلي للدراسة المتكون من 133 طالب وطالبة تم الاختيار طبقيا واستخراج أفراد عينة الدراسة الحالية المتكونة من 128 طالب وطالبة أي بما يعادل نسبة ..... %من المجتمع الأصلي مقسمة بحسب التخصصات والجنس .

4 – 2 – 2 خصائص العينة الأساسية:

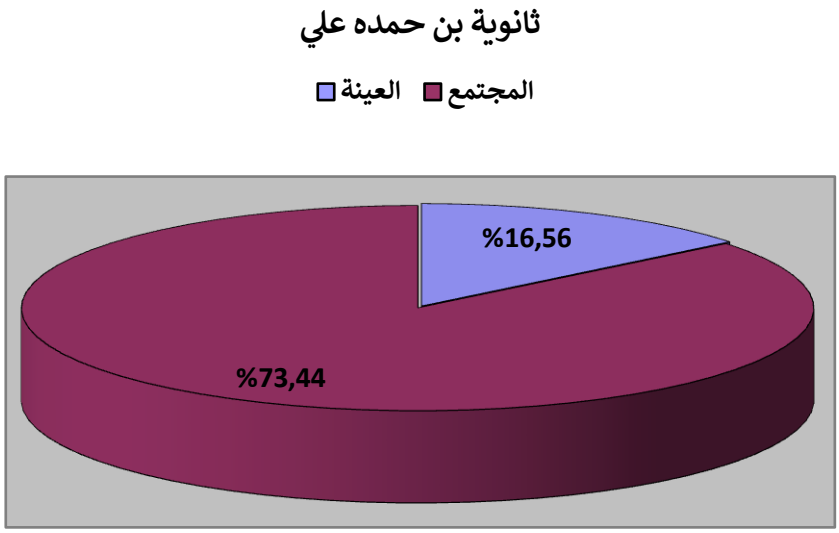
4 – 3 – 1 – العينة حسب التمثيل بالنسبة للمجتمع الأصلي:

جدول رقم (16) خصائص العينة حسب التمثيل بالمجتمع الأصلي

	مجتمع الدراسة	العينة	النسبة
ثانوية بن حمدة علي	604	100	% 16.56

من خلال الجدول رقم (16) نجد أن مجتمع الدراسة يتكون من 604 طالبا وطالبة يدرسون بالمرحلة الثانوية بثانوية بن حمده علي بالنخلة، في حين بلغت عينة الدراسة المسحوبة من هذا المجتمع 100 طالبا وطالبة أي بنسبة 16.56%، ويمكن توضيح ذلك بالتمثيل البياني التالي :

شكل رقم (1) خصائص العينة حسب التمثيل بالنسبة للمجتمع



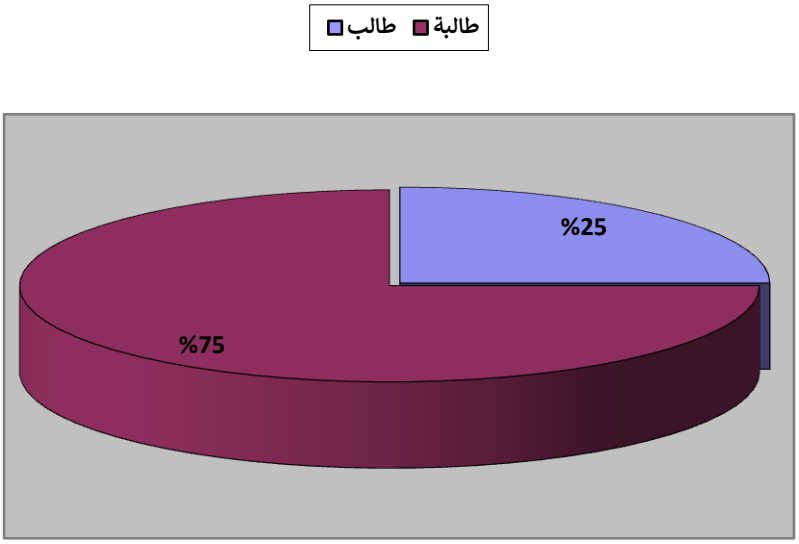
4- 3 - 2 - العينة حسب الجنس :

جدول رقم (17)خصائص العينة حسب الجنس

	المجتمع الأصلي	العينة	النسبة
طالب	212	32	%25
طالبة	392	96	%75
المجموع	604	128	100%

من خلال الجدول رقم (17) نجد أن مجتمع الدراسة تكون من 604 طالب و 196 طالبة ، في حين كانت عينة الدراسة المسحوبة من هذا المجتمع متكونة من 32 طالب بنسبة 25 % و 96 طالبة بنسبة 75 %، ويمكن توضيح ذلك من خلال التمثيل البياني التالي :

شكل رقم (2) خصائص العينة حسب الجنس



4 – 3 – 3 – العينة حسب السنوات :

جدول رقم (18)خصائص العينة حسب التخصصات

التخصصات

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	50	39.1	39.1	39.1
	2	12	9.4	9.4	48.4
	3	17	13.3	13.3	61.7
	4	16	12.5	12.5	74.2
	5	33	25.8	25.8	100.0
	Total	128	100.0	100.0	

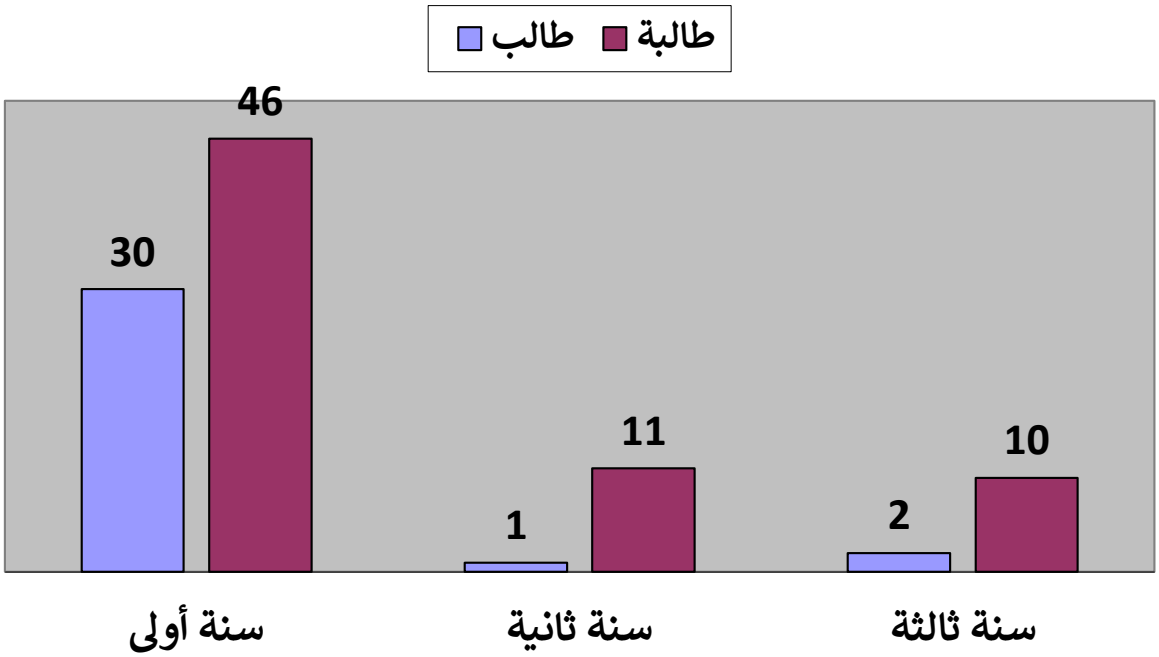
(سنة أولى، سنة ثانية ، سنة ثالثة)

	العينة	ذكور	إناث	النسبة
1	76	30	46	%76
2	12	1	11	12 %
3	12	2	10	12%
4	12	30	30	%76
5	12	1	1	12 %
المجموع	100	33	67	100%

من خلال الجدول رقم (18) % نجد أن عينة الدراسة المسحوبة من المجتمع الأصلي مقسمة حسب السنوات الثلاثة ، حيث كان أفراد العينة الذين ينتمون إلى السنة الأولى 76 طالب بنسبة 76% مقسمين على 30 طالب و 46 طالبة ، في حين كان أفراد العينة الذين ينتمون إلى السنة الثانية 12 طالبا بنسبة 12 %مقسمين على 1 طالب و 11 طالبة ، في حين كان عدد أفراد العينة الذين ينتمون إلى السنة الثالثة 12 طالبا بنسبة 12 %مقسمين على 2 طلبة و 10 طالبة ، في ويمكن توضيح ذلك بالتمثيل البياني التالي :

شكل رقم (3) خصائص العينة حسب السنوات

(أولى ، ثانية ، ثالثة)



5- الأساليب الإحصائية:

لقياس فروض الدراسة واختبارها بطريقة إحصائية استخدمنا الإحصاء الاستدلالي والمتمثل في الأساليب الإحصائية التالية :

. معامل الارتباط الخطي " برسن ":

تم استخدام معامل ارتباط **بيرسن** لقياس العلاقة الخطية بين الضغط النفسي و السلوك العدواني .

تم استخدام معامل ارتباط **بيرسن** لقياس العلاقة الخطية بين الضغط النفسي و العدوان المادي .

تم استخدام معامل ارتباط **بيرسن** لقياس العلاقة الخطية بين الضغط النفسي و العدوان اللفظي .

تم استخدام معامل ارتباط **بيرسن** لقياس العلاقة الخطية بين الضغط النفسي و العدائية.

تم استخدام معامل ارتباط **بيرسن** لقياس العلاقة الخطية بين الضغط النفسي و الغضب.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

تمهيد

1. عرض نتائج الفرضية الأولى وتفسيرها
2. عرض نتائج الفرضية الثانية وتفسيرها
3. عرض نتائج الفرضية الثالثة وتفسيرها
4. عرض نتائج الفرضية الرابعة وتفسيرها
5. عرض نتائج الفرضية الخامسة وتفسيرها

تمهيد:

بعد جمع البيانات والمعطيات بواسطة الأدوات العلمية المقننة والمعتمدة في هذه الدراسة تم تفريغها ومعالجتها بواسطة الأساليب الإحصائية المناسبة ، وخلال هذا الفصل سيتم عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها ، ومن ثم مناقشتها وتفسيرها في ضوء الدراسات السيكولوجية التي تناولت متغيرات موضوع الدراسة .

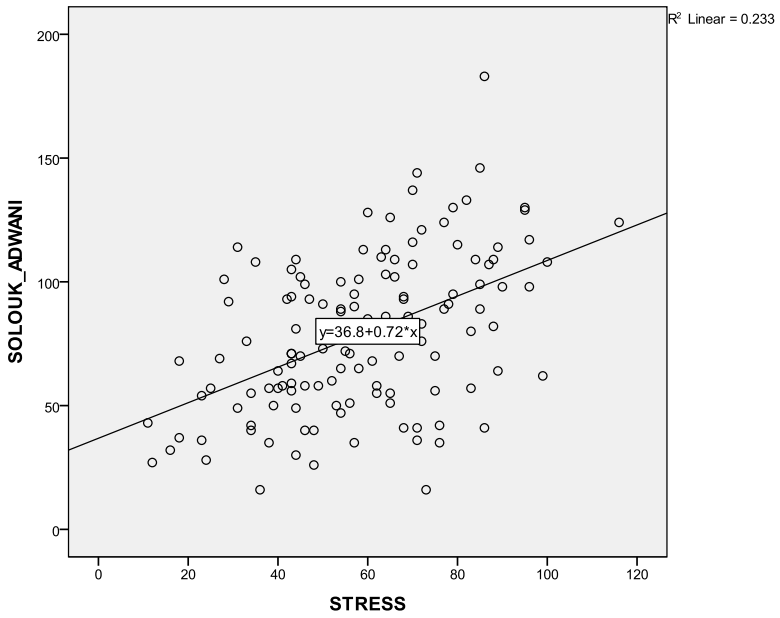
1 . عرض النتائج :

1 . 1 . عرض نتائج الفرضية الأولى :

انطلقنا في هذه الدراسة من فرضية نصها :

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية الدراسية والسلوك العدواني لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية.

تم قياس هذه الفرضية باستخدام معامل الارتباط الخطي البسيط **برسن** ، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS22 ، وذلك بعد التأكد من تحقق شرطي خطية العلاقة بين المتغيرين المستقل الضغوط النفسية الدراسية والتابع السلوك العدواني ، وكذا شرط اعتدالية التوزيع في درجات المتغيرين أنظر الملحق رقم (12 ، 13)، أين تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:



جدول رقم (19) قيمة " r " ودلالتها الإحصائية لمعامل

ارتباط برسن بين الضغوط النفسية الدراسية والسلوك العدواني

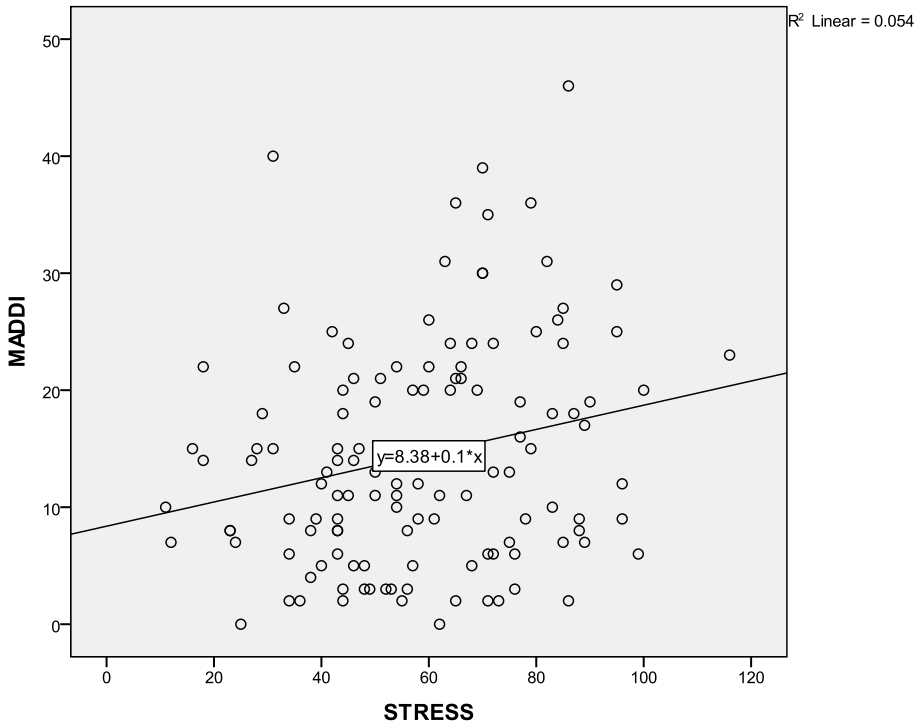
البيانات / المتغيرات	قيمة r المحسوبة	درجة الحرية	دلالة r	F المحسوبة	F المجدولة	دلالة F
الضغوط النفسية الدراسية	0.48	126	دال عند 0.01	37.70	6.35	دال عند 0.01
السلوك العدواني						

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم(19) أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة بين المتغيرات بلغت: 0.48 عند درجة الحرية 126 فهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 ، وهذا ما يؤكد أن نسبة الثقة في صحة النتائج المتوصل إليها تقدر بـ 99 % كما تم اختبار الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط المحسوب بين المتغيرين بواسطة اختبار F حيث بلغت قيمة F المحسوبة 37.7 وهي أكبر من قيمة F المجدولة تساوي 6.35 وهذا يعني أن قيمة الارتباط المتحصل بين كل من المتغيرين الضغط النفسي الدراسي والسلوك العدواني دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 وأنها حقيقية ولم تنشأ عن الصدفة أو خطأ المعاينة وعليه إثبات الفرضية الأولى القائلة أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية الدراسية والسلوك العدواني لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية.

1 . 2 . عرض نتائج الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على أنه: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية الدراسية والعدوان المادي لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية.

تم قياس هذه الفرضية باستخدام معامل الارتباط الخطي البسيط **برسن**، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية $SPSS_{22}$ وذلك بعد التأكد من تحقق شرطي خطية العلاقة وشرط إعتدالية التوزيع في درجات المتغيرين أنظر المرفقين رقم (12،13)، أين تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي :



جدول رقم (19) قيمة " r " ودلالتها الإحصائية لمعامل

ارتباط برسن بين الضغوط النفسية الدراسية والعدوان المادي

البيانات / المتغيرات	قيمة r المحسوبة	درجة الحرية	دلالة r	F المحسوبة	F المجدولة	دلالة F
الضغوط النفسية الدراسية	0.23	126	دال عند 0.01	7.03	6.35	دال عند 0.01
العدوان المادي						

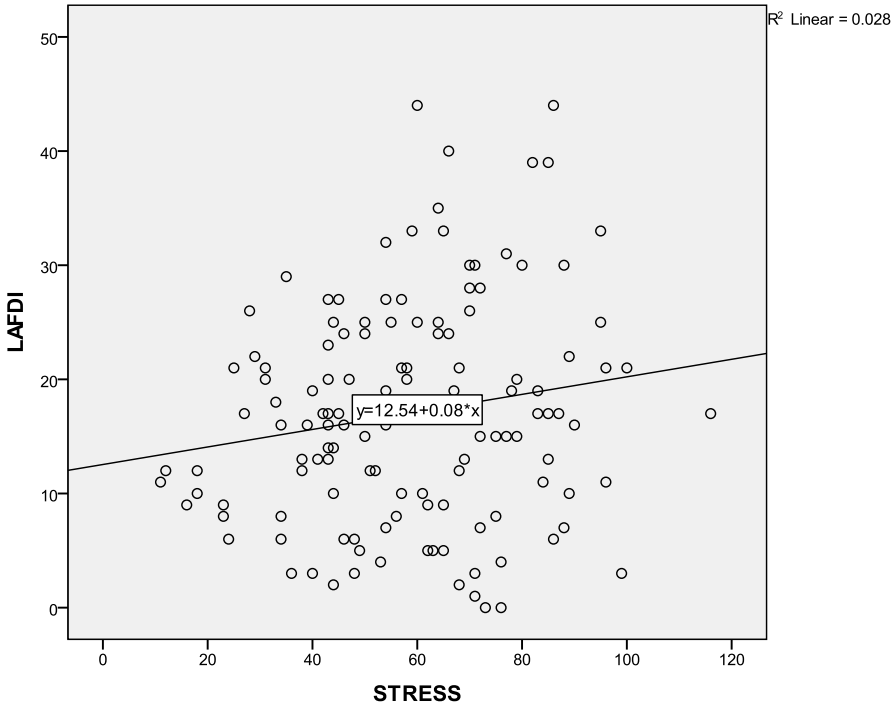
يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم(19) أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة بين المتغيرين بلغت : 0.23 عند درجة الحرية 126 فهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 ، وهذا ما يؤكد أن نسبة الثقة في صحة النتائج المتوصل إليها تقدر بـ 99 % كما تم اختبار الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط المحسوب بين المتغيرين بواسطة اختبار F حيث بلغت قيمة F المحسوبة 7.03 وهي أكبر من قيمة F المجدولة تساوي 6.35 وهذا يعني أن قيمة الارتباط المتحصل بين كل من المتغيرين الضغوط النفسية الدراسية والعدوان المادي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 وأنها حقيقية ولم تنشأ عن الصدفة أو خطأ المعاينة وعليه إثبات الفرضية الثانية القائلة أنه توجد علاقة ذات

دلالـة إحصـائية بـين الضـغوط النفسـية الدراسـية والعـدوان المـادي لـدى المراهـق المتمـدرس بالمرحلة الثانوية.

1 . 3 . عرض نتائج الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية الثالثة على أنه: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية الد راسية والعدوان اللفظي لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية.

تم قياس هذه الفرضية باستخدام معامل نسبة الارتباط (معامل إيتا) نظرا لعدم تحقق شرطة خطية العلاقة بين المتغيرين كما هو مبين بالشكل أدناه ، وبواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS22 تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي :



جدول رقم (19) قيمة " معامل إيتا " ودلالتها الإحصائية بين الضغوط النفسية الدراسية والعدوان اللفظي

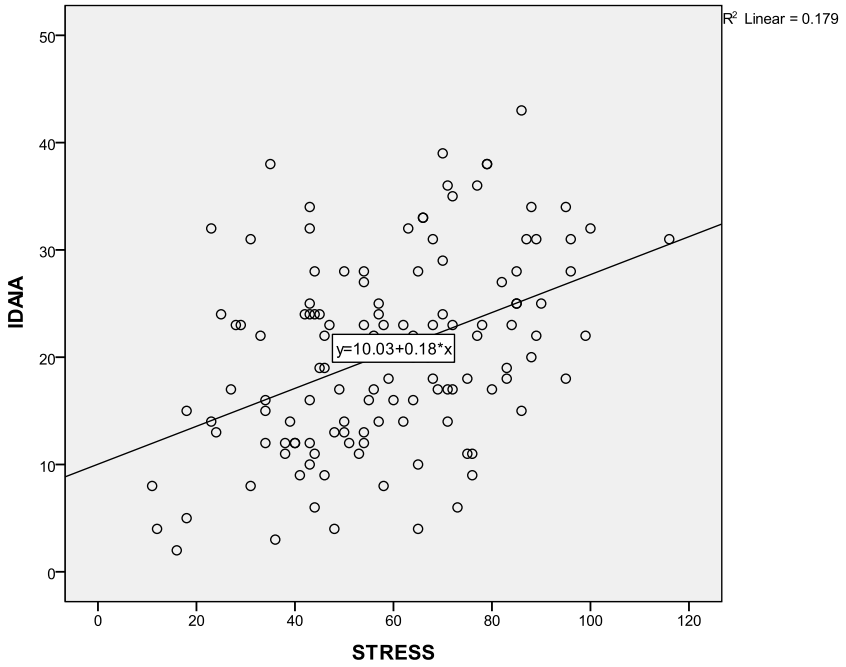
البيانات / المتغيرات	قيمة r المحسوبة	قيمة t المحسوبة	قيمة t المجدولة	درجـــــة الحرية	دلالة T
الضغوط النفسية الدراسية	0.77	8.65	2,58	126	دال عند 0.01
العدوان اللفظي					

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم(19) أن قيمة معامل الارتباط إيتا المحسوبة بين المتغيرين بلغت : 0.77 ، وللتأكد من دلالتها الاحصائية تم تحويل قيمة إيتا غل قيمة t حيث بلغت قيمة t 8.65 وهي أكبر من قيمة t المجدولة 2.58 عند درجة الحرية 126 فهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 ، وهذا ما يؤكد أن نسبة الثقة في صحة النتائج المتوصل إليها تقدر بـ 99 % وهذا يعني أن قيمة الارتباط المتحصل بين كل من المتغيرين الضغوط النفسية الدراسية والعدوان اللفظي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 وأنها حقيقية ولم تنشأ عن الصدفة أو خطأ المعاينة وعليه إثبات الفرضية الثالثة القائلة أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية الدراسية والعدوان اللفظي لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية.

1 . 4 . عرض نتائج الفرضية الرابعة :

تنص الفرضية الرابعة على أنه: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية الدراسية وعدوان العدائية لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية.

تم قياس هذه الفرضية الجزئية باستخدام معامل الارتباط الخطي البسيط **برسن** ، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS21 وذلك بعد التأكد من تحقق شرط خطية العلاقة وشرط اعتدالية التوزيع في درجات المتغيرين أنظر المرفق رقم (12، 15) أين تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي :



جدول رقم (19) قيمة " r " ودلالتها الإحصائية لمعامل

ارتباط برسن بين الضغط النفسي وعدوان العدائية

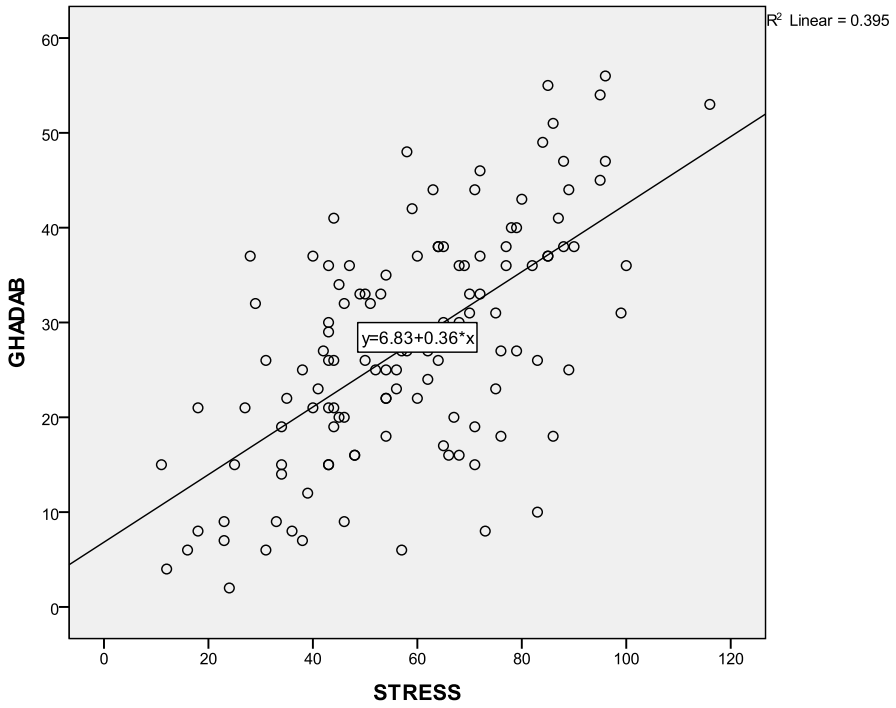
البيانات / المتغيرات	قيمة r **المحسوبة**	درجة الحرية	دلالة r	F **المحسوبة**	F **المجدولة**	دلالة F
الضغوط النفسية الدراسية / عدوان العدائية	0.42	196	دال عند 0.01	99.22	6.35	دال عند 0.01

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم(19) أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة بين المتغيرين بلغت : 0.42 عند درجة الحرية 126 فهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 ، وهذا ما يؤكد أن نسبة الثقة في صحة النتائج المتوصل إليها تقدر بـ 99 % كما تم اختبار الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط المحسوب بين المتغيرين بواسطة اختبار F حيث بلغت قيمة F المحسوبة 99.22 وهي أكبر من قيمة F المجدولة تساوي 6.35 وهذا يعني أن قيمة الارتباط المتحصل بين كل من المتغيرين الضغوط النفسية الدراسية وعدوان العدائية دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 وأنها حقيقية ولم تنشأ عن الصدفة أو خطأ المعاينة وعليه إثبات الفرضية الرابعة القائلة أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية الدراسية وعدوان العدائية لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية.

1 . 5 . عرض نتائج الفرضية الخامسة :

تنص الفرضية الخامسة على أنه: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية الدراسية وعدوان الغضب لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية.

تم قياس هذه الفرضية الجزئية باستخدام معامل الارتباط الخطي البسيط **برسن** ، بواسطة نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS21 وذلك بعد التأكد من تحقق شرط خطية العلاقة وشرط اعتدالية التوزيع في درجات المتغيرين أنظر المرفق رقم (12، 15) أين تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي :



جدول رقم (19) قيمة " r " ودلالتها الإحصائية لمعامل ارتباط برسن بين الضغط النفسي وعدوان الغضب

البيانات / المتغيرات	قيمة r **المحسوبة**	درجة الحرية	دلالة r	F **المحسوبة**	F **المجدولة**	دلالة F
الضغوط النفسية الدراسية / عدوان الغضب	0.63	126	دال عند 0.01	83.37	6.35	دال عند 0.01

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم(19) أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة بين المتغيرين بلغت : 0.63 عند درجة الحرية 126 فهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 ، وهذا ما يؤكد أن نسبة الثقة في صحة النتائج المتوصل إليها تقدر بـ 99 % كما تم اختبار الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط المحسوب بين المتغيرين بواسطة اختبار F ، حيث بلغت قيمة F المحسوبة 83.37 وهي أكبر من قيمة F المجدولة تساوي 6.35 وهذا يعني أن قيمة الارتباط المتحصل بين كل من المتغيرين الضغوط النفسية الدراسية وعدوان الغضب دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 وأنها حقيقية ولم تنشأ عن الصدفة أو خطأ المعاينة وعليه إثبات الفرضية الخامسة القائلة أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية الدراسية وعدوان الغضب لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية.

2 . مناقشة النتائج :

بعد عرض النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة ، تم مناقشتها وتفسيرها في ضوء الإطار النظري وبيان علاقة هذه النتائج بالدراسات السابقة .

2 . 1 . مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على أنه : توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية الدراسية والسلوك العدواني لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية.

كشفت نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (19) عن صحة هذه الفرضية ، حيث كان معامل الارتباط الخطي بيرسن يساوي 0.48 وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 وهذا ما يؤكد وجود ارتباط طردي دال إحصائيا بين كل الضغوط النفسية الدراسية والسلوك العدواني لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية أي أنه كلما ارتفع الضغوط النفسية الدراسية لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية يؤدي ذلك إلى زيادة السلوك العدواني لديهم والعكس صحيح ، وتتفق هذه النتائج مع الدراسات التي أجراها كل من ويلر (1988)التي اثبتت وجود تأثير الضغوط النفسية في السلوك العدواني لدى المراهقين المتمدرسين ، ودراسة إبراهيم ربيع (2002) التي بينت أيضا وجود علاقة موجبة ودالة إحصائيا بين الضغوط النفسية والسلوك العدواني وكما أكدت دراسة كل من نظمي عودة أبو مصطفى ونجاح عواد السميري (2008) بوجود علاقة دالة موجبة عند 0,01 بين المجالات كل من الأحداث الضاغطة و السلوك العدوانيوتأتي النتائج بهذه الصيغة والتي على غرارها يمكن أن تفسر ذلك أنه كلما زادة الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس إرتفع السلوك العدواني لديه ، فنجد أن الفرد الذي يتصف بالسلوك العدواني إنما هو في حالة ضاغطة وتحت أزمة من الضغوط النفسية الدراسية الناتجة عن الظروف الأسرية ومشكلات المدرسة وعوامل المحيط وكل هذه الظروف والمشكلات تجعل سلوك الفرد غير متزن وبالتالي يعود إرتفاع العدوان في الوسط. المدرسي إلى أحداث ضغوط الحياة التي يعيشها المراهق المتمدرس وعليه يتخذ المراهق السلوك العدواني ملجأ لتفريغ الشحنات لتلك الضغوطات وهذا راجع أيضا إلى عدم وجود من يتفهم المراهق ، وغياب التواصل والحوار سوى كان في الأسرة التي هي المكون الأول للفرد أو المدرسة التي تولد مجموعة من

الضـغوطات لتلميـذ مثـل : ضـغط الإمتحانـات ،ضـغط المـنهج الدراسـي ، ضـغوط وقلـق التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .

2 . 2 . مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

تـنص الفرضـية الثانيـة علـى أنـه : توجـد علاقـة ذات دلالـة إحصـائية بـين الضـغوط النفسية الدراسية والعدوان المادي لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية.

كشفت نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (19) عن صحة هذه الفرضية حيث كان معامل الارتباط الخطي بيرسن يساوي 0.23 وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 ، وهذا ما يؤكد وجود ارتباط طردي دال إحصائيا بين كل الضغوط النفسية الدراسية والعدوان المادي لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية أي أنه كلما ارتفعت الضغوط النفسية الدراسية لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية يؤدي ذلك إلى زيادة العدوان المادي لديهم والعكس صحيح ، وتتفق هذه النتائج مع الدراسات التي أجراها كل من الزعبي (2007)ودراسةخليفة وآخرون (1996) والتي إتفقت وجود علاقة إرتباطية بين كل من الضغط النفسي والعدوان المادي لدى المراهق المتمدرس فهناك من التلاميذ من يستطيع تجاوز هذه الضغوطات عن طريق إيجاد حلول للمشكلات التي تعترضهم ومنهم من لايمكنهم تجاوزها فتتحول إلى ممارسات عنيفة منها العنف المادي ويشمل كل السلوكيات التي تمارس بإستخدام الحركة الجسدية في الإعتداء على الأخرين أو الأشياء الأخرى مثل الضرب ،الرفس،الرفع،الركل ...، وتأتي النتائج بهذه الصيغة والتي على غرارها يمكن أن تفسر ذلك أنه كلما زادت الضغوط النفسية الدراسية لدى المراهق المتمدرس إرتفع العدوان المادي لديه وهذا .

2. 3 . مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

تـنص الفرضـية الثالثـة علـى أنـه : توجـد علاقـة ذات دلالـة إحصـائية بـين الضـغوط النفسية والعدوان اللفظي لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية.

كشفت نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (19) عن صحة هذه الفرضية حيث كان معامل الارتباط إيتا يساوي 0.77 وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 ، وهذا ما يؤكد وجود ارتباط طردي دال إحصائيا بين كل من الضغوط النفسية الدراسية و العدوان اللفظي لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية أي أنه كلما ارتفعت الضغوط+

النفسية لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية يؤدي ذلك إلى زيادة العدوان اللفظي لديهم والعكس صحيح ، وتتفق هذه النتائج مع الدراسات التي أجراها كل من الريماوي(2003)، ودراسة رياب(2006) التي ذكر فيها أن (المناخ المدرسي الغير أمن هو من أسباب شعور التلاميذ بالضغوط النفسية الناتجة عن سلوكيات النبذ والرفض التي تسود جو العلاقات في المدرسة والتي تؤدي إلى القيام بسلوكيات غير مقبولة مثل السلوك العدواني والعنف وغيرها . وذلك أن التلميذ في المرحلة الأولى من عمره يظهر لديه ميل إلى العنف اللفظي التي يتلقاه من المحيط الخارجي أي(الشارع) ويتمثل العنف اللفظي في الشتم والصياح والكلمات البذيئة وإستخدام جمل التهديد وكلمات جارحة وقد يرجع السبب إلى إهمال الوالدين والحرمان العاطفي والذي يجعل الطفل يتعلم كل هذه الألفاظ من الشارع دون مراقبة الأهل وتوجيههم إلى الفعل الصحيح

والتي على غرارها يمكن أن تفسر ذلك أنه كلما زادت الضغوط النفسية الدراسية لدى المراهق المتمدرس إرتفع العدوان اللفظي لديهم .

2. 4 . مناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

تنص الفرضية الرابعة على أنه : توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية الدراسية وعدوان العدائية لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية.

كشفت نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (19) عن صحة هذه الفرضية ، حيث كان معامل الارتباط الخطي برسن يساوي 0.42 وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 ، وهذا ما يؤكد وجود ارتباط طردي دال إحصائيا بين كل من الضغوط النفسية الدراسية و عدوان العدائية لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية أي أنه كلما ارتفعت الضغوط النفسية الدراسية لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية يؤدي ذلك إلى زيادة عدوان العدائية لديهم والعكس صحيح ، وتتفق هذه النتائج مع الدراسات التي أجراها كل من دوفيل (2007) و دياب (2007)، وتأتي النتائج بهذه الصيغة والتي على غرارها يمكن أن تفسر ذلك أنه كلما إرتفعت الضغوط النفسية الدراسية زادت العدائية لديهم، وقد ترجع الأسباب إلى البيئة المدرسية فعندما يكون المتمدرس منبوذ من طرف الأساتذة أوزملائه يلجأ إلى العدائية وهو عدوان خفي وهو الإستعدادوالتهيئ للفعل الذي قد يظهر في

ظروف معينة وحتى قد لا يظهر ويبقى مخفي ، فعند غياب القوانين الصارمة في المدرسة يتمادى المتمدرس في فعله ويصبح خطرا يحدق بكل أفراد المؤسسة ،ومن هنا تظهر أهمية مستشار التوجيه وخدماته الإرشادية في معرفة الأسباب الحقيقية لهذا الفعل وتوعية الأهل بمدى خطورة السلوك العدواني ووجوب التصدي له،وقد نجد أيضا الأسباب النفسية من العوامل المدعمة للعدائية فقد يكون التلميذ في صراع نفسي لاشعوري أو قلق من الضغوط الدراسة والإمتحانات فهناك من الأهل من لديه فيتكون كل هذا ويصبح عدوان خفي في نفس المراهق المتمدرس وإخراجه عند الحاجة .

2. 5 . مناقشة نتائج الفرضية الخامسة :

تنص الفرضية الخامسة على أنه : توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية الدراسية وعدوان الغضب لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية.

كشفت نتائج التحليل الإحصائي في الجدول رقم (19) عن صحة هذه الفرضية حيث كان معامل الارتباط الخطي برسن يساوي 0.63 وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 ، وهذا ما يؤكد وجود ارتباط طردي دال إحصائيا بين كل من الضغوط النفسية وعدوان الغضب لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية أي أنه كلما ارتفعت الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية يؤدي ذلك إلى زيادةعدوان الغضب لديهم والعكس صحيح ، وتتفق هذه النتائج مع الدراسات التي أجراها كل من القاضي (2002) ودراسة يحياوي (2013)، وتأتي النتائج بهذه الصيغة والتي على غرارها يمكن أن تفسر ذلك أنه كلما إرتفع الضغوط النفسية الدراسية لدى المراهق المتمدرس زاد عدوان الغضب لديهم ، لهذا فإن فترة المراهقة هي فترة تحولات فزيولوجية ،إنفعالية نفسية ففي هذه الفترة يحاول الفرد ساعيا إلى الإستقلالية ،فتواجهه عدة ضغوط في المدرسة ،الأسرة ، المجتمع ،وضغوط نفسية ذاتية ،فهو معرض دائما لإضطربات السلوكية واستعراض عضلاته في حل المشكلات أكثر من العقل ،فنجد الغضب يتغلب عليه في كثير المواقف ويتمثل الغضب في إستجابةإنفعالية زائدة وغالبا ما تنظم على نحو سلوك عدواني لفظي أو مادي فإن العيش في أسرة مضطربة أويسودها التوتر والغضب من طرف الوالدين حتما سيصبح الأطفال يعيشون في توتر ويصبح هذا الغضب والعدوان جزء من شخصيته ،ومن جهة أخرى قد يكون التدليل الزائد لأبناء هو السبب فالطفل عندما يأخذ كل

ما يطلبه فلن يرضى بالحرمان ولو لمرة واحدة ويغضب لكي يحصل على مراده .ومن الأسباب التي يجب مراعاتها دائما هو الإحباط فهو يعتبر من العوامل الهامة والمؤثرة التي تشكل جانبا من الضغوط النفسية وتولد السلوك العدواني .فهو إعاقة الفرد في تحقيق أهدافه الهامة ونجد أن الإحباط نتيجة البطالة المزمنة أو نقص في المالية لأن حياتنا المعاصرة لها كثير من المتطلبات والحاجات وعند عدم تلبيتها يصبح الفرد في حالة من الإحباط ومن هنا يؤدي إلي العدوان المتزايد لأن المراهق قد يجد السلوك العدواني هوالمنفذ الوحيد لإفراغ شحنت الإحباط والضغوط النفسية الدراسية .

الخاتمة

الخاتمة

انطلاقا مما تضمنته فصول الدراسة بجانبيها النظري و الميداني ، و من خلال الجانب النظري بفصوله الأربعة المتسلسلة تسلسلا منهجيا تناول الباحث خلال الفصل الأول تم تحديد إشكالية الدراسة التي من خلالها تم طرح تساؤلات الدراسة ومن ثم الانتقال إلى فرضيات الدراسة ثم الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة يليها أهمية الدراسة وأهدافها ثم تطرق الباحث إلى حدود الدراسة ، ثم الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة كذلك تم مناقشة تلك الدراسات واستخلاص المقارنة بينها وبين الدراسة الحالية ، و خلال الفصل الثاني الذي خصص للضغط النفسي ، فقد تناولنا فيه أهم مفاهيم الضغط النفسي ، يليه أعراض ومصادر الضغط النفسي ، ثم تطرقنا إلى أنواع الضغط النفسي والعوامل النفسية والاجتماعية المسببة للضغوط النفسية ، وآثاروأسباب الضغط النفسي ، ثم بعد ذلك تناولنا النظريات المفسرة لضغوط النفسية وكذلك المؤشرات الدالة على تعرض المراهق للضغط النفسي وإستخدام أساليب وإستراتجيات المواجهة الضغوط النفسية وفي الأخير طرق التكيف مع الضغوط النفسية وعلاجها .

أما الفصل الثالث فقد خصص لسلوك العدواني ، حيث تطرقنا إلى مفاهيم وتعاريف السلوك العدواني ،حيث عرفنا أولا السلوك العدواني بشكل عام ، ثم عرفنا السلوك العدواني ثم أنواع السلوك العدواني وأهم أسباب والنظريات المفسرة للسلوك العدواني ، ثم تناولنا علاقة السلوك العدواني بالمراهقة ، ثم قياس السلوك العدواني وأخيرا الوقاية من السلوك العدواني وعلاجه

ومن خلال الجانب الميداني تم التطرق في الفصل الخامس إلى الإجراءات المنهجية أي المنهج المتبع في الدراسة وهو المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لموضوع وطبيعة الدراسة ، ثم الدراسة الاستطلاعية والتي قمنا بها على مستوى ثانوية بن حمده علي، حيث شملت الدراسة 30 طالبا ، ثم وصف لأدوات القياس المستخدمة في الدراسة (مقياس الضغط النفسي ومقياس السلوك العدواني) ، ثم التأكد من خصائصهما السيكومترية وذلك بحساب الصدق التمييزي للأداتين بطريقة المقارنة الطرفية بتطبيق اختبار " ت " لعينتين مستقلتين ومتساويتين في العدد ، وكذا حساب صدق المحتوى بطريقة الاتساق الداخلي للأبعاد والدرجة الكلية ، كما تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية ، حيث تم تقسيم بنود

المقياس إلى نصفين متساويين (زوجي/ فردي) كما تم حسابه بطريقة التناسق الداخلي للبنود ألفا كرونباخ ، ثم تم التطرق لعينة الدراسة حيث تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية طبقية ، من طلبة الأقسام النهائية بثانوية لقرع محمد الضيف بالرباح ، مع استثناء طلبة السنوات الأخرى لاعتبارات الدراسة، وذلك بعد الحصول على القائمة الاسمية الكلية لطلبة الأقسام النهائية بمختلف الشعب من إدارة الثانوية ليتم على غرارها تحديد المجتمع الأصلي للدراسة المتكون من 155 طالب وطالبة وعن طريق القرعة من كل شعبة تم الاختيار عشوائيا وكذا استخدمنا الاختيار العشوائي للجنسين من كل شعبة عن طريق القرعة واستخراج أفراد عينة الدراسة الحالية المتكونة من 111 طالب وطالبة أي بما يعادل نسبة 71.61 % مقسمة بحسب الشعب والجنس ، كما انتقى الباحث الأساليب الإحصائية المناسبة لاستخدامها في تحليل البيانات لاختبار فروض الدراسة ليسهل بالتالي عرضها وتحليلها ومن ثم تفسيرها في ضوء الدراسات السابقة ، حيث استخدم الباحث معامل الارتباط المتعدد وكذا معامل الارتباط الجزئي ، ومن خلال الفصل السادس المخصص لعرض ومناقشة النتائج قمنا بعرض وتحليل النتائج التي توصل إليها في دراسته بعد تطبيق التقنيات والأساليب الإحصائية ، ثم تفسيرها على ضوء ما سبق ذكره في الإطار النظري والدراسات السابقة ، حيث توصلت الدراسة إلى تحقيق وإثبات الفرضية الأولى التي نصت على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية، أما فيما يخص الفرضية الثانية التي نصت على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية ، كما أكدت الفرضية الثالثة التي نصت على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والعدوان اللفظي لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية ، فيما يخص الفرضية الرابعة التي نصت على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والعدوان العدائية لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية ،فيما يخص الفرضية الخامسة التي نصت على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وعدوان الغضب لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية ، حيث اتفقت النتائج مع نتائج بعض الدراسات السابقة وتباينت مع دراسات أخرى ، فبعد التحليل الإحصائي للفرضية الأولى اتفقت النتائج مع نتائج دراسة كل من عبد الرحمان السنوسي ميكائيل (2012) ودراسة خولة وسعدية (2017) ،

وتتعارض مع الدراسة التي أجراها كل من مورون ولسون (1961) ودراسة خميس عبد العزيز (2019) ، وبعد التحليل الإحصائي للفرضية الثالثة تعارضت النتائج مع نتائج دراسة ابرايعم سامية (2012) ، وعليه فإن أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بدافعية التعلم جاءت وفق تصور الباحثتين ، وعليه فإن مقاربات ما توصلت إليه الدراسة لا تختلف عما توصلت إليه دراسات مشابهة لهذا الموضوع.

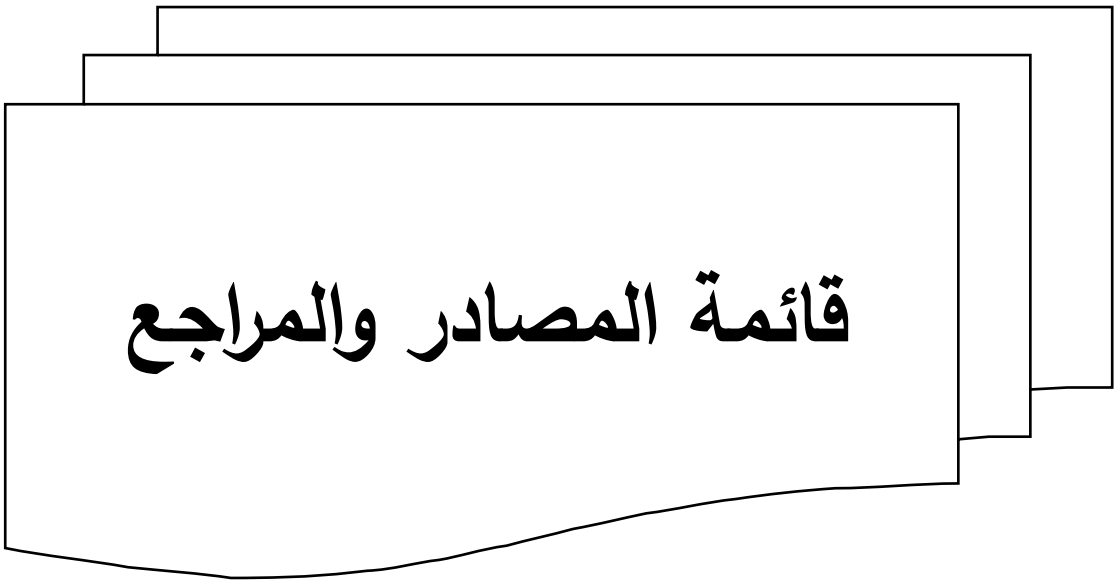
توصيات واقتراحات :

من خلال نتائج البحث تم طرح مجموعة من الاقتراحات :

- قيام بدراسة أوسع وأشمل من هذه الدراسة .
- التحقق من حدة الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهقين على كافة الأصعدة (الأسرية –الاقتصادية – الدراسية).
- توفير الإخصائيين النفسسين في المؤسسات التعليمية لمساعدة الطلاب والطالبات على تخطى مشاكلهم .
- إقامة الندوات والمؤتمرات العامة التي تهتم بقضايا المراهقين والعمل على حل مشاكلهم .
- العمليات بقيام الكشف الدوري (الشهري) للطلاب المراهقين أثناء دراستهم .
- التحفيز المادي والمعنوي للطلاب للترغيب في الدراسة .
- على الثانويات العمل على تنمية وتطوير الوعي التربوي على المستوى الأسرة من خلال حضور الإجتماعات والندوات التثقيفية المختلفة ، وتعمل على التدعيم النفسي والاجتماعي لإحداث التغيير الإيجابي عل أبنائهم .
- إجراء دراسة تخص الأسباب التي تسبب الضغوط النفسية لكلا من الجنسين والمقارنة بينهما.
- إجراء دراسة تتناول الضغوط النفسية وعلاقتها ببغض الإضطرابات النفسية .
- إجراء دراسة متشابهة للبحث الحالي على أن تأخد في الإعتبار متغيرات غير متغيرات هذا البحث .
- إجراءدراساتأخريفيالضغوطالنفسيةوعلاقتهابمتغيراتأخرى .

- إعداددراسةتقويميةللتعرفعلىالسلبياتالتيتنتجعنالسلوكالعدوانيإتجاهالطلابتحتتأثيرالضغوطالنفسية .
- تصميمبرامجإرشاديةلخفضالسلوكالعدوانيلدىالطلاب .

-



قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

أ. برزوان حسيبة، جوان (2016) فعالية استراتيجيات المواجهة في تسيير الضغط النفسي، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد24 جامعة الجزائر.

أ.فتحي بن عباد، د. عقيلة عيسو، الضغوط النفسية المدرسية، مخبر القياس النفسي والدراسات النفسية، جامعة البليدة–2–.

أ.فدول سمير (2018) الأسرة ومشكلة العدوان في سن المراهقة دليل الوالدين والمربي، ط1، منشورات ألفا للوثائق، قسنطينة،الجزائر.

إكرام حمزاوي (2020) مستوى الضغط النفسي لتلاميذ الأقسام النهائية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس التربوي جامعة العربي بن مهيدي– أم البواقي.

ألاء كمال أحمد محمد عبد الله، (2018) الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طلاب جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، بحث لنيل درجة الماجستير في علم النفس، جامعة الرباط الوطني، كلية الدراسات العليا والبحث العلمي، قسم علم النفس الجنائي.

أوراغي فوزية (2014) دور الأقسام التعليمية بالمستشفيات للتخفيف من الضغوط النفسية للتلميذ المريض وأمه، "دراسة ميدانية بمستشفيات وهران" مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في تخصص علم النفس الأسري قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا.

بشير معمرية، (2004) إبعاد السلوك العدواني وعلاقتها بأزمة الهوية لدى شباب الجامعة، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، العدد4، الجزائر.

بشير معمرية، (2007) بحوث ودراسات متخصصة في علم النفس، جزء1، منشورات الخبر.

بطرس،حافظ بطرس، (2010) تدريس الطلبة المضطربين سلوكيا وانفعاليا، عمان.

بهيجة عثمان أحمد سليم (2018) السلوك العدواني لدى الأبناء، المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال العدد4 .

بوبكر مليكة، براجو فوزية، التفاؤل واستراتيجيات مواجهة الأحداث الضاغطة لدى أساتذة التعليم.

بوحاريش يزيد (أساليب معاملة الأساتذة وعلاقتها بالسلوك العدواني عند تلاميذ الثانوية– دراسة ميدانية بثانوية ماطي أحسن الأمير عبد القادر، مذكرة لنيل شهادة الماستر، تخصص إرشاد وتوجيه جامعة محمد الصديق بن يحي بجيجل.

بومجان نادية، (2016) بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأساتذة الجامعية المتزوجة، أطروحة نهاية الدراسة لنيل شهادة الدكتوراه العلوم في: علم النفس، تخصص علم النفس إرشاد وتوجيه جامعة محمد خيضر، بسكرة.

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

حسين علي القايد(2007) علم النفس الإكلينكي، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع الإسكندرية.

خالد،عز الدين (2010) السلوك العدواني عند الطفل، ط1، عمان الأردن، دار أسامة للنشر والتوزيع.

د. ثامر حسين علي السميران، د. عبد الكريم عبد الله المساعيد، (2018) سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، ط1، دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

د. حدة يوسفي، (2016) الاستراتيجيات الإرشادية لتخفيف الضغوط النفسية وتنمية الصحة النفسية، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

د. حسين علي قايد، (2004) العدوان والاكتئاب، د ط، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، الاسكندرية.

د. راهيلا حسين ناصر عمير(2020م) مشكلات الأطفال النفسية والسلوكية، ط1، دار إبصار للنشر والتوزيع.

د. ربيع شفيق عطير، (2019) الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

د. سناء محمد سليمان، (2008) مشكلة العنف والعدوان لدى الأطفال والشباب، ط1، عالم الكتب للنشر والتوزيع–طباعة، القاهرة.

د. طه عبد العظيم سلامة، (2007) استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان، ط1، دار الفكر لنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

د. عبد الله عادل شراب، د. أكرم سعدي ودي، مصادر الضغوط المدرسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي العام لدى طلبة المرحلة الثانوية في ضوء عدد المتغيرات.

د. فيروز مامي زرارقة وآخرون، (2013) السلوك العدواني لدى المراهق بين التنشئة الاجتماعية وأساليب المعاملة الوالدية(المنظور والمعالجة)، دار الأيام للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

د. محمود عبد الرحمن عيسى الشرقاوي، (2015) تخفيف حدة السلوك العدواني لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم، ط1، د سوق، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.

د. وليد السيد خليفة، د. مراد على عيسى، (2008) الضغوط النفسية والتخلف العاقلي في ضوء علم النفس المعرفي(المفاهيم– النظريات– البرامج)، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.

دخان نبيل كامل والحجار، بشير إبراهيم (2006) الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديها، مجلة الجامعة الإسلامية، فلسطين المجلد 14. العدد 2 .

سعد الله زينب هندة ودخان، ليلى(2014) علاقة الضغوط النفسية بالدافعية للإنجاز الدراسي لدى طلبة الماستر العاملين- رسالة الماستر غير منشورة في علوم التربية- جامعة الوادي-.

سعيدة بطينة وآخرون، (2020) السلوك العدواني وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم النفس المدرسي، جامعة حمه لخضر- الوادي- كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.

سمر عيسى إبراهيم صباح (2017) أثر برنامج إرشادي يستند إلى اللعب واللفت في خفض السلوك العدواني لدى أطفال قرية الأطفال SOS في محافظة بيت لحم، رسالة لاستكمال الماجستير في تخصص الإرشاد النفسي والتربوي (جامعة القدس المفتوحة- فلسطين).

سناء جابر ونجاة فايزي (2021) السلوك العدواني لدى المراهقين المتمدرسين بالمرحلة الثانوية، دراسة ميدانية وصفية استكشافية بمتقن شعباني عباس بالدبيلة- الوادي، مذكرة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس المدرسي.

شارف جوحة مليكة، (2011) مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاثة(إبتدائي، متوسط، ثانوي) دراسة ميدانية بولاية تيزي وزو، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا.

شارف خوجة مليكة، مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين.

طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسن،(2006) استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الأردن.

عز الدين خالد (2010) السلوك العدواني عند الأطفال، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع عمان الأردن.

مجلة يحياوي حسينة (سبتمبر2013) علاقة الغضب بظهور السلوك العدواني لدى المراهقين(الجزائر) ومجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 12، الصفحة 111- 120.

محمد بوفاتح، (2005) الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، دراسة ميدانية بولاية الأغواط، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس اختصاص علم النفس المدرسي.

محمد علي عمارة، (2008) برامج علاجية لخفض مستوى السلوك العدواني لدى المراهقين، المكتب الجامعي للنشر والتوزيع، د.ط، القاهرة، مصر.

مذكرة بوزيد شهرة أنور السادات، (2008) أثر العلاقة الإتصالية مدرب- لاعب في تخفيض الضغط النفسي وانعكاساتها على الإنجاز الرياضي دراسة مقارنة بين فرق الصدارة وفرق المؤخرة في القسم الوطني الأول لكرة القدم، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية الاختصاص، الإرشاد النفسي الرياضي جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية.

مذكرة رانية زايدي، (2021م) الضغوط النفسية وعلاقتها بسلوك التنمر لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة(دراسة ميدانية بمتوسطات مدينة أم البواقي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في العلوم الاجتماعية، تخصص علم النفس المدرسي، جامعة العربي بن مهيدي.

مذكرة معتز محمد إبراهيم لبد،(2013) أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظات غزة، قدمت هذه الرسالة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس كلية التربية في جامعة الأزهر- غزة.

معوض، خليل ميخائيل(1994) سيكولوجية نمو الطفل والمراهقة، دار الفكر العربي، مصر.

منى بنت عبد الله بن نبهان العامرية، (2014) أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية، رسالة ماجستير في التربية تخصص إرشاد نفسي، جامعة نزوي ملية العلوم والآداب، قسم التربية والدراسات الإنسانية.

ناجي عبد العظيم سعيد مرشد(2006) تعديل السلوك العدواني الأطفال العاديين وذوي الاجتياحات الخاصة دليل لآباء والأمهات، القاهرة مكتبة زهراء الشرق.

نبيلة أحمد أبو الحبيب (2010) الضغوطات النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء بمحافظات غزة، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر.

النوايسة، (2013) فاطمة عبد الرحيم، الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، ط1، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع.

وليد السيد، (2018) الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، ط1، إدارة الوفاء للطباعة والنشر، مصر.

ياسين مسلم محارب أبو حطب، (2002) فاعلية برنامج مقترح لتعديل السلوك العدواني لدى طلاب الصف التاسع الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الإسلامية، قسم علم النفس، غزة.

الملاحق

مقياس الضغط النفسي

ملحق رقم (01) الثبات لمقياس الضغط النفسي

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.911	42

ملحق رقم (02) التجزئة النصفية لمقياس الضغط النفسي

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.809
		N of Items	21[a]
	Part 2	Value	.857
		N of Items	21[b]
	Total N of Items		42
Correlation Between Forms			.845
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.916
	Unequal Length		.916
Guttman Split-Half Coefficient			.912

a. The items are: VAR00001, VAR00003, VAR00005, VAR00007, VAR00009, VAR00011, VAR00013, VAR00015, VAR00017, VAR00019, VAR00021, VAR00023, VAR00025, VAR00027, VAR00029, VAR00031, VAR00033, VAR00035, VAR00037, VAR00039, VAR00041.

b. The items are: VAR00002, VAR00004, VAR00006, VAR00008, VAR00010, VAR00012, VAR00014, VAR00016, VAR00018, VAR00020, VAR00022, VAR00024, VAR00026, VAR00028, VAR00030, VAR00032, VAR00034, VAR00036, VAR00038, VAR00040, VAR00042.

ملحق رقم (03) المقارنة الطرفية لمقياس الضغط النفسي

Group Statistics

	GROUPES	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
STRESS	SUP	8	85.38	7.289	2.577
	INF	8	33.63	9.942	3.515

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
STRESS	Equal variances assumed	.687	.421	11.874	14	.000	51.750	4.358	42.402	61.098
	Equal variances not assumed			11.874	12.838	.000	51.750	4.358	42.322	61.178

ملحق رقم (04) صدق المحتوى لمقياس الضغط النفسي

Correlations

		TOTAL
SCOLLAR	Pearson Correlation	.850**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
PERSONNEL	Pearson Correlation	.912**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
RELATIONNEL	Pearson Correlation	.769**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
VISIOLOGIE	Pearson Correlation	.848**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

مقياس السلوك العدواني

ملحق رقم (05) الثبات لمقياس السلوك العدواني

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.941	56

ملحق رقم (06) التجزئة النصفية لمقياس السلوك العدواني

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.897
		N of Items	28[a]
	Part 2	Value	.880
		N of Items	28[b]
	Total N of Items		56
Correlation Between Forms			.897
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.946
	Unequal Length		.946
Guttman Split-Half Coefficient			.944

a. The items are: VAR00001, VAR00003, VAR00005, VAR00007, VAR00009, VAR00011, VAR00013, VAR00015, VAR00017, VAR00019, VAR00021, VAR00023, VAR00025, VAR00027, VAR00029, VAR00031, VAR00033, VAR00035, VAR00037, VAR00039, VAR00041, VAR00043, VAR00045, VAR00047, VAR00049, VAR00051, VAR00053, VAR00055.

b. The items are: VAR00002, VAR00004, VAR00006, VAR00008, VAR00010, VAR00012, VAR00014, VAR00016, VAR00018, VAR00020, VAR00022, VAR00024, VAR00026, VAR00028, VAR00030, VAR00032, VAR00034, VAR00036, VAR00038, VAR00040, VAR00042, VAR00044, VAR00046, VAR00048, VAR00050, VAR00052, VAR00054, VAR00056.

ملحق رقم (07) المقارنة الطرفية لمقياس السلوك العدواني

Group Statistics

	GROUPS	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
SOLOUK_ODWAI	SUP	8	130.25	24.324	8.600
	INF	8	42.13	13.964	4.937

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
SOLOUK_ODWAI	Equal variances assumed	.892	.361	8.887	14	.000	88.125	9.916	66.857	109.393
	Equal variances not assumed			8.887	11.162	.000	88.125	9.916	66.338	109.912

ملحق رقم (08) صدق المحتوى لمقياس السلوك العدواني

Correlations

		TOTAL
MADDI	Pearson Correlation	.861**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
LAFDI	Pearson Correlation	.737**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
IDAIYA	Pearson Correlation	.837**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
GHADAB	Pearson Correlation	.751**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ملحق رقم (09) خصائص العينة حسب حسب الجنس

الجنس

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	32	25.0	25.0	25.0
	أنثى	96	75.0	75.0	100.0
	Total	128	100.0	100.0	

ملحق رقم (10) خصائص العينة حسب التخصص

التخصصات

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	50	39.1	39.1	39.1
	2	12	9.4	9.4	48.4
	3	17	13.3	13.3	61.7
	4	16	12.5	12.5	74.2
	5	33	25.8	25.8	100.0
	Total	128	100.0	100.0	

ملحق رقم (11) اعتدالية التوزيع للمتغيرات الدراسة

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
STRESS	.055	128	.200*	.992	128	.641
SOLOUK_ADWANI	.079	128	.051	.981	128	.070
MADDI	.084	128	.058	.947	128	.060
LAFDI	.072	128	.182	.975	128	.076
IDAIA	.062	128	.200*	.986	128	.198
GHADAB	.058	128	.200*	.988	128	.343

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

ملحق رقم (12) نتائج الفرضية الأولى

Correlations

		STRESS	SOLOUK_ADWANI
STRESS	Pearson Correlation	1	.483**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	128	128
SOLOUK_ADWANI	Pearson Correlation	.483**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	128	128

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ملحق رقم (13) نتائج الفرضية الثانية

Correlations

		MADDI	STRESS
MADDI	Pearson Correlation	1	.232**
	Sig. (2-tailed)		.008
	N	128	128
STRESS	Pearson Correlation	.232**	1
	Sig. (2-tailed)	.008	
	N	128	128

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ملحق رقم (14) نتائج الفرضية الثالثة

Directional Measures

			Value
Nominal by Interval	Eta	STRESS Dependent	.502
		LAFDI Dependent	.771

ملحق رقم (15) نتائج الفرضية الرابعة

Correlations

		STRESS	IDAIA
STRESS	Pearson Correlation	1	.423**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	128	128
IDAIA	Pearson Correlation	.423**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	128	128

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ملحق رقم (16) نتائج الفرضية الخامسة

Correlations

		STRESS	GHADAB
STRESS	Pearson Correlation	1	.629**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	128	128
GHADAB	Pearson Correlation	.629**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	128	128

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

تم بحمد الله