جامعة مولود معمري – تامدة– تيزي وزو
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية

الضغط النفسي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة السنة الأولى جامعي

– دراسة ميدانية بجامعة مولود معمري–تامدة–

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص علم النفس التربوي

إعداد الطالبتين:
* شريفي سامية
* شوكري شهيناز

إشراف الأستاذة:
*د.حدبي حميدة

السنة الجامعية: 2019/2020

كلمة شكر

الشكر والحمد لله عز وجل على نعمة الصبر والقدرة على انجاز هذا العمل.

نتقدم بالشكر والتقدير للأستاذة المشرفة "**حدبي حميدة**" على كل ما قدمته لنا من دعم وتوجيه و إرشاد لإتمام هذا العمل.

كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل الأساتذة و الزملاء خاصة "فازية" و"ليلة" وجميع طلبة قسم العلوم الاجتماعية.

دون أن ننسى رئيسة التخصص **السيدة** "**خلفان معروف لويزة**".

شهيناز – سامية

إهداء

أهدي ثمرة تخرجي إلى والدي أحب الناس إلى قلبي،

أمي الغالية سعادتي وأجمل شيء في الكون وإلى أبي

العزيز الغالي أطال الله في عمرهما .

إلى أخواتي الغاليين الذين كانوا سندا لي في حياتي،

إلى رفيقة دربي في مشواري الدراسي "شريفي سامية"

إلى كل زملائي و أصدقائي.

و إلى الأستاذة "حدبي حميدة" التي ساعدتنا في إتمام

هذا العمل المتواضع.

شهيناز

إهداء

الشكر والحمد لله الذي وفقني في إنجاز هذا العمل.

أتقدم بهذا الإهداء إلى كل من ساعدني سواء من بعيد أو من قريب، إذ أخص بالذكر والدي العزيزين اللذان لطالما كانا سندا لي أطال الله في عمرهما وحفظهما.

و إلى كل أخواتي الأعزاء.

وإلى صديقي الغالي "يونس شاوش طاهر".

و إلى كل زملائي وزميلاتي في قسم العلوم الاجتماعية

و خاصة زميلتي في العمل "شوكري شهيناز" .

و إلى الأستاذة"حدبي حميدة" التي ساعدتنا في إتمام هذا العمل.

سامية

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى طلبة السنة الأولى جامعي علوم اجتماعية، مع إلقاء الضوء على الفروق لكلا المتغيرين حسب الجنس.

وبعد تطبيق الدراسة الميدانية من خلال تطبيق أدوات الدراسة لمقياس الضغط النفسي ومقياس السلوك العدواني لعينة الدراسة التي بلغت (60) طالب وطالبة، ثم جمع البيانات والمعلومات المتحصل عليها ومعالجتها إحصائيا باستخدام التقنيات الإحصائية (تطبيق نظام Spss) ثم تحليلها ومناقشتها حسب النتائج المتحصل عليها وهي كالتالي:

* توجد علاقة ضعيفة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى طلبة السنة الأولى جامعي علوم اجتماعية.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى طلبة السنة الأولى جامعي علوم اجتماعية تبعا لمتغير الجنس لصالح الإناث.

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك العدواني لدى طلبة السنة الأولى جامعي علوم اجتماعية تبعا لمتغير الجنس.

Study summary:

The present study aimed to uncover the relationship between psychological stress and aggressive behavior among first-year students of university in social sciences, while shedding light on the differences between the two variables according to gender.

And after applying the field study by applying the study tools to the psychological pressure scale and the aggressive behavior scale for the study simple that reached 60 students, then collecting the data and information obtained and treating them statistically using statistical techniques (Spss), then analyzing and discussing them according to the results obtained, which are:

* There is a statistically significant relationship between psychological stress and aggressive behavior among first-year students of social sciences.

* There are statistically significant differences in psychological stress among first-year university students in social sciences depending on the gender variable favor of females.

* There are no statistically significant differences in the aggressive behavior of first-year students in social sciences, according to the gender variable.

فهرس المحتويات:

كلمة شكر.

إهداء.

فهرس المحتويات.

فهرس الجداول.

ملخص الدراسة.

مقدمة.....أ

الجانب النظري:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.

1- الإشكالية.....**6**

2- فرضيات الدراسة.....**9**

3- أهداف الدراسة..... **10**

4- أهمية الدراسة.....**10**

5- تحديد المفاهيم الأساسية.....**11**

6- الدراسات السابقة.....**13**

الفصل الثاني: الضغط النفسي.

تمهيد.....19

1- مفهوم الضغط النفسي..... 20

2- أنواع الضغط النفسي.....22

3- أشكال الضغط النفسي.....24

4- أسباب ومصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة.....26

5- آثار الضغوط النفسية.....29

6- الضغوط النفسية والمرض.....30

7- مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة.....32

8- النظريات المفسرة للضغط النفسي.....34

خلاصة الفصل.....37

الفصل الثالث: السلوك العدواني.

تمهيد.....39

1- مفهوم السلوك العدواني.....40

2- أشكال السلوك العدواني.....41

3- أسباب السلوك العدواني.....45

4- آثار السلوك العدواني.....49

5- طرق الوقاية وعلاج السلوك العدواني.....52

6- قياس السلوك العدواني.....58

7- النظريات المفسرة للسلوك العدواني.....60

خلاصة الفصل.....67

الجانب التطبيقي:

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة.

تمهيد.....70

1- منهج الدراسة.....71

2- الدراسة الاستطلاعية.....71

3-عينة الدراسة.....72

4- حدود الدراسة.....73

5- أدوات الدراسة.....**73**

6- الأساليب الإحصائية.....**84**

الفصل الخامس: عرض، تحليل ومناقشة النتائج.

1-عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة..... **86**

2- مناقشة نتائج الفرضية العامة.....**87**

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.....**88**

4- مناقشة نتائج الفرضية الأولى.....**89**

5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.....**90**

6- مناقشة نتائج الفرضية الثانية.....**91**

خاتمة.....**93**

الاقتراحات.....**95**

قائمة المراجع.

الملاحق.

فهرس الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	جدول يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس.	73
02	جدول يوضح محاور الضغط النفسي و عدد فقرات كل محور.	74
03	جدول يبين الفروق بين متوسطي المجموعة العليا والدنيا لحساب الصدق التمييزي.	77
04	جدول يبين درجات حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد و الدرجة الكلية للمقياس.	78
05	جدول يوضح توزيع بنود المقياس.	79
06	جدول يبين أرقام البنود الموجبة و السالبة في مقياس السلوك العدواني.	80
07	جدول يبين مستويات السلوك العدواني حسب درجة المقياس.	80
08	جدول يبين الفروق بين متوسطي المجموعة العليا والدنيا لحساب الصدق التمييزي.	82
09	جدول يبين درجات حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.	83
10	جدول يوضح اختبار الفرضية العامة.	86
11	جدول يوضح اختبار الفرضية الأولى.	88
12	جدول يوضح اختبار الفرضية الثانية.	90

مقدمة:

باتت المجتمعات المعاصرة تشهد فترة من التطورات والتغيرات السريعة في شتى مجالات الحياة، فالتغيير والتعقيد الذي يحدث في مجالات هذه الحياة أدى إلى ظهور وزيادة في الضغوط النفسية التي أضحت ظاهرة حتمية الوجود في المجتمع بصفة عامة ولدى الطلبة الجامعيين كأحد شرائح المجتمع الذين يتعرضون للعديد من الضغوطات التي تفرضها عليهم طبيعة الحياة الجامعية وتعرض توازنهم النفسي والجسمي إلى الاختلال من قلق وتوتر واعاقة في أداء المهام وتولد اضطرابات نفسية وسلوكية قد تهدد مستقبلهم، وبما أن الحياة دائمة التغيير بطبيعتها فهي تفرض على الفرد مشكلات جديدة يتوجب عليه مواجهتها ومواقف جديدة يحسن التعامل معها وهذا في مختلف المؤسسات الاجتماعية سواء في الأسرة أو المدرسة أو الجامعة ومن هذه المشكلات الضغوط النفسية التي تؤثر على التوازن النفسي والانفعالي والسلوكي لدى الأفراد بصفة عامة ولدى الطلبة الجامعيين بصفة خاصة باعتبارهم الفئة الأكثر عرضة لها.

فحسب ما أشارت إليه العديد من الدراسات فإن الطلبة الجامعيين يتعرضون إلى ضغوط نفسية واجتماعية وأكاديمية باختلاف تخصصاتهم وظروفهم، وهي تتولد نتيجة فشلهم في التكيف مع المتطلبات التي تفرضها عليهم الحياة الجامعية، الأمر الذي يؤدي إلى اختلال في توافقهم النفسي وظهور اضطرابات سلوكية لديهم ومن بينها السلوكات العدوانية التي أصبحت حقيقة واقعية موجودة بين الطلبة الجامعيين، حيث تعتبر هذه الظاهرة من القضايا

الشائكة في المجال التربوي بالرغم من كونه سلوكا متعدد الأبعاد والأسباب ومن المعروف أن المجتمع بكافة مؤسساته يسعى جاهدا للحد من انتشاره والعمل على وضع حلول ومقترحات لهذه الظاهرة الخطيرة.

ومن خلال هذا الطرح لقد اعتمدنا في هذه الدراسة على خطة اشتملت على جانبين جانب نظري وجانب تطبيقي، فالجانب النظري يشمل الفصل الأول على الإطار العام للدراسة

وتناولنا فيه إشكالية الدراسة وفرضياتها، أهداف وأهمية الدراسة، كما حددنا أهم مفاهيم الدراسة وأهم الدراسات السابقة حول كل متغير من متغيرات الدراسة.

و الفصل الثاني خاص بمتغير الضغط النفسي وتطرقنا فيه إلى مفهوم الضغط النفسي، أنواعه، أشكاله، ومن ثم أسباب ومصادر الضغوط النفسية وآثارها لتليها مختلف الأمراض الناتجة عن الضغط النفسي وكيفية مواجهتها، وفي الأخير مختلف النظريات المفسرة للضغط النفسي.

أما الفصل الثالث خاص بمتغير السلوك العدواني وتناولنا فيه مفهوم السلوك العدواني، أشكاله وأسبابه ويليه الآثار الناتجة عنه، وبعدها تطرقنا إلى مختلف طرق الوقاية وعلاج السلوك العدواني وكيفية قياسه، وفي آخر الفصل تناولنا أهم النظريات المفسرة للسلوك العدواني.

أما الجانب التطبيقي وهو الفصل الرابع فيشمل على الإجراءات المنهجية للدراسة حيث تم التطرق فيه إلى المنهج المستخدم في الدراسة ثم الدراسة الاستطلاعية والعينة ثم حددنا زمان و مكان إجراء الدراسة مع ذكر الأدوات والأساليب الإحصائية المستخدمة.

أما الفصل الخامس فصل خاص بعرض، تحليل ومناقشة النتائج الذي عرضنا فيه الدراسة الميدانية على أساس الإحصاء الوصفي التحليلي، ثم إنهاء الدراسة بوضع خاتمة وذكر قائمة المراجع المعتمد عليها مع الملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة.

1- الإشكالية.

2- فرضيات الدراسة.

3- أهداف الدراسة.

4- أهمية الدراسة.

5- تحديد المفاهيم الإجرائية.

6- الدراسات السابقة.

1- الإشكالية:

في كثير من الأحيان نجد مجموعة من الطلبة يشعرون بالضيق والاكتئاب لا يستطيعون التخلص منه، وقد تكون هذه الملاحظة عادية إلا أنها في الأصل لها خلفيات كثيرة لأن الشعور بالضيق ناتج عن ضغوطات وأسباب عديدة، وهذا ما جعل المختصين والباحثين يهتمون بموضوع الضغط النفسي وذلك نظرا لما ينتج عنه من آثار سلبية على الصحة النفسية والجسمية للطلاب وكذا على حياتهم الاجتماعية والدراسية خاصة الطلبة الجدد بسبب عدم قدرتهم على التكيف مع الحياة الجامعية بشكل سريع، بحيث نجد من اهتمامات الباحثين والمربين النفسانيين التعرف على مختلف الضغوط النفسية وكيف تؤثر على الطلبة الجامعيين.

فالضغط مصطلح استخدم ليعبر عن ظواهر مختلفة تحدث في مواقف الحياة وترتبط بالمظاهر السلبية فيها والتي يجب السيطرة عليها وتفاديها، فعادة الضغط يرتبط بالتوتر والقلق وينتج عنه سلوكات عدوانية اتجاه النفس والغير،كما أن الضغوط النفسية قد تنشأ من عدة أسباب كالضغوط الداخلية التي قد تكون داخل الشخص نفسه أو من المحيط الخارجي كالعلاقات بين الطلبة أوالاختلاف بينهم في الآراء وتسمى ضغوطا خارجية، وعلى العموم فإن الضغوط سواء كانت داخلية أو خارجية المنشأ فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية حيث بينت العديد من الدراسات والنظريات أن الضغط النفسي يحدث جراء سوء تكيف الفرد مع بيئته.

وفي هذا الصدد نال موضوع الضغط النفسي كحالة نفسية واجتماعية اهتماما كبيرا من الدراسات العربية والأجنبية خاصة فيما يتعلق بالطلبة الجامعيين، حيث أشارت دراسة البنا (2008) بعنوان المواقف الحياتية الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين وأسفرت نتائج هذه الدراسة أن المواقف الانفعالية في المرتبة الأولى ثم تليها المواقف الدراسية والشخصية ثم تليها المواقف الصحية والاقتصادية ثم أخيرا المواقفالأسرية والاجتماعية، كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة بالنسبة لمتغير الجنس ماعدا بعض المواقف الحياتية الصحية الضاغطة وقد كانت الفروق لصالح الإناث.

(البنا، أنور، 2008، ص 220)

وفي نفس السياق أشارت إحدى الدراسات الأجنبية أومايون وآخرون (2009) Homayoun et al بعنوان الشخصية والضغوط لدى الطلبة الجامعيين، حيث أسفرت نتائجها عن وجود الضغط لدى الإناث أكثر من الذكور ووجود ارتباط إيجابي بين الانطواء والضغوط. **(الأحمد وملحم، 2009، ص09)**

فبتعدد الصراعات والمشكلات والضغوط النفسية بمختلف أنواعها وأشكالها التي تفرضها المرحلة الجامعية تجعل الطلاب يلجؤون إلى بعض السلوكات الأخرى لإثبات ذاتهم والتحرر من سيطرة الآخرين، فقد ركزت بعض الدراسات والأبحاث على الأنماط السلوكية المعروفة في وسط الطلاب، حيث وجدت أن أهم هذه الاضطرابات هي السلوك العدواني الذي يعتبر ظاهرة بات يعاني منها العديد من الأفراد وبالأخص الطلبة، وأصبحت محل اهتمام الباحثين النفسانيين في السنوات الأخيرة، ومن بين هذه الدراسات التي أشارت إلى السلوك العدواني

دراسة خليفة والهولي (2003) بعنوان مظاهر السلوك العدواني وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من الطلبة الجامعيين، وقد أظهرت النتائج أن هناك زيادة في معدلات انتشار السلوك العدواني بين الطلبة الجامعيين من الجنسين، كذلك تزايد السلوك العدواني لدى الذكور مقارنة بالإناث، كما تبين من نتائج الدراسة أن هناك علاقة ايجابية بين السلوك العدواني وبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية، وأوضحت الدراسة وجود علاقة سلبية جوهرية بين السلوك العدواني وبعض المتغيرات مثل: العمر، التخصص الدراسي، المعدل الجامعي ومستوى تعليم الوالدين. **(خليفة عبد اللطيف و الهولي أحمد، 2003، ص 94)**

كما نجد من الدراسات الأجنبية دراسة روزنبنلات شهال (2002) Rozenbenllat Shahal بعنوان العلاقة بين تقدير الذات وحب الذات المؤدية إلى السلوك العدواني لدى طلاب الجامعة، حيث أشارت النتائج في هذه الدراسة إلى أن المشاركين الذين يتمتعون بتقدير ذات عالي ولكن غير مستقر يتمتعون بمستوى عالي من العدوانية والانفعالية والغضب أكثر من الذين يتمتعون بتقدير ذات منخفض، كما أشارت إلى وجود علاقة موجبة بين الأنانية المرضية والعدوانية والغضب، وأن الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع غير مستقر يتمتعون بحب ذات مرضي. **(Rozenbellat, Shahal,2002, 272)**

وباعتبار الطلبة الجامعيين شريحة مهمة في المجتمع كغيرهم من الأفراد يختلفون في سمات شخصياتهم تبعا لتكوينهم، وعلى ضوء هذا الطرح النظري فهناك حاجة ماسة لإجراء

دراسة علمية للكشف عن العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لطلبة السنة الأولى جامعي على اختلاف بعض المتغيرات كالجنسأثناء فترة الدراسة.

لذا فقد تحددت إشكالية الدراسة في التساؤل العام التالي:

* هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى طلبة السنة الأولى جامعي علوم اجتماعية؟

التساؤلات الفرعية:

* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى طلبة السنة الأولى جامعي علوم اجتماعية تبعا لمتغير الجنس؟

* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك العدواني لدى طلبة السنة الأولى جامعي علوم اجتماعية تبعا لمتغير الجنس؟

2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

* توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى طلبة السنة الأولى جامعي علوم اجتماعية.

الفرضيات الفرعية:

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى طلبة السنة الأولى جامعي علوم اجتماعية تبعا لمتغير الجنس.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك العدواني لدى طلبة السنة الأولى جامعي علوم اجتماعية تبعا لمتغير الجنس.

3- أهداف الدراسة:

* تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى طلبة السنة الأولى جامعي علوم اجتماعية.

* كما تهدف للكشف عن الفروق الموجودة في الضغط النفسي بين طلبة السنة الأولى جامعي علوم اجتماعية تبعا لمتغير الجنس.

* كذلك معرفة الفروق الموجودة في السلوك العدواني بين طلبة السنة الأولى جامعي علوم اجتماعية تبعا لمتغيرالجنس.

4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في إلقاء الضوء على مشكلة الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى الطلبة الجامعيين وآثارها السلبية على صحتهم النفسية والجسدية، كما تكمن الأهمية في كون هذا الدراسةتجرى على فئة مهمة من أفراد المجتمع ألا وهي فئة الطلبة الجامعيين وما يعيشونمن مشكلات وآمال وطموحات.

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

5- تحديد المفاهيم الأساسية:

5-1- الضغط النفسي:

أ- اصطلاحا:

تعريف الحجار ودخان (2006):

الضغط النفسي هو مجموعة من المواقف أو الأحداث أو الأفكار التي تقضي الشعور بالتوتر وتكتشف عادة من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته.

(الحجار ودخان، 2006، ص 372)

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

ب- إجرائيا:

الضغط النفسي هو مجموعة من المواقف والأحداث التي لا يستطيع الطالب التوافق معها، مما يؤدي إلى حالات من الانفعال والتوتر والقلق وهذا ناتج عن عدم الاتزان ما بين الطلبة في إدراك وأداء المتطلبات وكيفية التعامل مع هذه المتطلبات التي تؤثر سلبا على صحته ونفسيته. ويعبر عنه في دراستنا بالدرجة التي يتحصل عليها الطالب في مقياس الضغط النفسي الذي أعده " **ليونارد بون**" سنة 2003.

5-2-السلوك العدواني:

أ- اصطلاحا:

تعريف يحي خولة أحمد(2000):

السلوك العدواني هو أي سلوك يعبر عنه بأي ردة فعل ويهدف إلى إلحاق الأذى والألم بالآخرين أو إلى تخريب ممتلكاتهم. **(القمش، مصطفى نوري، 2010، ص 202)**

ومنه فالسلوك العدواني هو السلوك الذي يقوم به الفرد اتجاه نفسه أو غيره بهدف إيذائه أو تخريب ممتلكاته.

ب-إجرائيا:

السلوك العدواني هو السلوك الذي ينتج عنه أذى نفسي، جسمي، مادي و لفظي من طرف الطالب الجامعي على غيره من الطلاب. ويعبر عنه في دراستنا بالدرجة التي يتحصل عليها الطالب في مقياس السلوك العدواني الذي أعده كل من "**معتز السيد عبد الله**" و "**صالح أبو عوادة**" سنة 1992.

6-الدراسات السابقة حول الضغط النفسي:

توجد العديد من الدراسات العربية و الأجنبية التي اهتمت بالضغط النفسي المتمثلة في:

6-1 - الدراسات العربية:

6-1-1- دراسة دخان والحجار(2006):

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

- وجود فروق في الضغوط النفسية بين الذكور والإناث لصالح الإناث.
- وجود فروق في الضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة الكليات العلمية.
- وجود فروق في الضغوط النفسية تبعا لمتغير السنة الدراسية لصالح طلبة السنة الرابعة.

(دخان والحجار، 2006، ص 250)

6-1-2- دراسة بوظريفة حمو وعيسى محمد(2007):

بعنوان"مستويات الضغط النفسي وعوامله لدى طلبة جامعة الجزائر".

أجريت على عينة تتكون من **(295)** طالب بنسبة **(52.1%)** ذكور و**(47.9%)** إناث يتوزعون على خمس كليات بطريقة عشوائية منهم**(44.4%)** يقيمون بالأحياء الجامعية و**(51.7%)** يقيمون مع أسرهم، بينما نسبة **(3.9%)** فقط لهم وضع سكني آخر، وقد

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

وبينت الدراسة من خلال نتائجها أن **(69.9%)** من أفراد العينة يعانون من ضغط نفسي عالي في حين تظهر النتائج أن للخصائص الفردية(الجنس، السن، السنة الدراسية، نوع الإقامة...) تأثير على الضغط النفسي لدى الطلبة.

كما أظهرت النتائج أن العوامل المدروسة المتمثلة في(المنحة، الإيواء، جدول التوقيت، الوسائل المادية للتدريس، المراجع، علاقة الطلبة بالأساتذة والإدارة، البرامج الدراسية، الاضطرابات، سلوك الطلبة) كلها تساهم في رفع الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة.

(بوظريفة وعيسى، 2007، ص 340)

6-2- الدراسات الأجنبية:

6-2-1- دراسة فادن Mc Fadden (2000):

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

حيث تكونت العينة من **(24)** طالبا متفوقا من مدرستين في ولاية إيداهو بالتساوي(**12** طالب من كل مدرسة ثانوية) وتم جمع البيانات بواسطة مقاييس للسمات الشخصية والظروف الضاغطة المطلوبة للتفوق.

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

6-3- الدراسات السابقة حول السلوك العدواني:

اهتمت العديد من الدراسات العربية و الأجنبية بالسلوك العدواني المتمثلة في:

6-3-1-الدراسات العربية:

- دراسة الزغبي (2007):

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

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

أظهرت نتائج هذه الدراسة أن ميل السلوك العدواني نحو الذات تصدرت درجات الميل نحو السلوك العدواني وجاءت بعد ميل السلوك العدواني نحو الآخرين، كما أظهرت كذلك تأثير الميل نحو السلوك العدواني بالمتغيراتالاجتماعية والاقتصادية والأكاديمية (الجنس، مكان السكن، المستوى الدراسي للطالب). **(الزغبي سامح، 2007، ص 77)**

- دراسة أبو مصطفى و السميري(2008):

بعنوان"علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدواني".

دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة الأقصى، حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الأحداث الضاغطة والسلوك العدواني لدى طلبة جامعة الأقصى والتعرف على الفروق في مجالات مقياس الأحداث الضاغطة والسلوك العدواني تبعا لمتغيرات (الجنس، المستوى الدراسي، الخلفية الثقافية) وكانت العينة مكونة من **(524)** طالب منهم**(188)** ذكور و**(336)** إناث، حيث استخدم الباحثان الأدوات التالية: مقياس الأحداث الضاغطة لدى طلاب جامعة الأقصى ومقياس السلوك العدواني.

أشارت نتائج الدراسة أن أكثر مجالات السلوك العدواني شيوعا لدى الطلاب موضوع الدراسة هي: العدوان الموجه نحو الذات بوزن نسبي**(56%)** ويليه العدوان الموجه نحو الآخرين بنسبة **(46.33%)** فالعدوان الموجه نحو الممتلكات ب**(42%)**، كما أشارت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في السلوك الموجه نحو الممتلكات الجامعية لصالح الذكور وكذلك وجود علاقة دالة موجبة بين مجالات كل من مقياس الأحداث الضاغطة والسلوك العدواني. **(أبو مصطفى و السميري، 2008، ص 347)**

6-3-2- الدراسات الأجنبية:

- دراسة مونوز و جوميزو آخرون(2008):

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

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

كما أسفرت النتائج على أن السلوك النفسي العنيف تميز بالعدوان الشفوي والسلوك القسوي والغيور، وكذلك أسفرت نتائج هذه الدراسة على أن الإناث يعانين من العدوان الذي كان له تأثير على صحتهن النفسية. (**Munoz,M.Gomez and al, 2007,102-107**)

التعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة العربية منها والأجنبية التي تناولت المتغيرين الضغط النفسي والسلوك العدواني أن هناك تباين من حيث العينة والأدوات المستخدمة، ففي الدراسات التي تناولت الضغط النفسي نجد دراسة الحجار ودخان (2006) فتمثلت العينة في 541 طالب لكل من الجنسين ودراسة بوظريفة حمو وعيسى محمد (2007) تكونت العينة من 295 طالب و طالبة، ودراسة Mc Fadden (2000) حيث شملت عينة هذه الدراسة على 24 طالب من كلا الجنسين، أما الدراسات التي تناولت السلوك العدواني نجد دراسة الزعبي (2007) حيث شملت العينة على 959 طالب و طالبة، ودراسة أبو مصطفى والسميري (2008) التي شملت على 524 طالب و 336 طالبة، أما الدراسة الأجنبية ل هونوز و جوميز وآخرون (2007) التي تمثلت العينة على 250 من الطلبة تتراوح أعمارهم

بين (18–27) سنة، وهذه الدراسات التي تطرقنا إليها تختلف نتائجها عن نتائج دراستنا الحالية التي قدرت عينتها 60 طالب لكلا الجنسين من السنة الأولى علوم اجتماعية.

الفصل الثاني

الضغط النفسي.

تمهيد.

1- مفهوم الضغط النفسي.

2- أنواع الضغط النفسي.

3- أشكال الضغط النفسي.

4- أسباب ومصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة.

5- آثار الضغوط النفسية.

6- الضغوط النفسية والمرض.

7- مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة.

8- النظريات المفسرة للضغط النفسي.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

لعل من أهم ما يتميز به عالمنا المعاصر هو حدة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الكائن البشري بسبب كثرة التعقيدات في أنماط الحياة التي يعيشها، و المواقف التي يتعامل معها بسبب عدم قدرته على التكيف مع هذه الأوضاع، والضغط النفسي هو من بين الظواهر التي شغلت حيزا كبيرا من البحوث والدراسات العلمية من قبل الباحثينوالأخصائيين في مجال علم النفس التي تهدف إلى فهم هذه الظاهرة و تفسيرها و تحديد أهم الطرق للتعامل معها، وهذاما تناولناه في هذا الفصل حين تطرقنا في بدايته إلى مفهوم الضغط النفسي ثم تناولنا أهم أنواعه ثم مختلف أشكاله و بعدها عرضنا أسبابه ومصادره لدى الطلبة والآثار الناتجة عنه ومن ثممختلف الأمراض التي يتسبب بها و أهم الأساليب في مواجهته وأخيرا مختلف النظريات المفسرة للضغط النفسي.

1- مفهوم الضغط النفسي:

- مفهوم الضغط في علم النفس:

مشكلة اصطلاحية لتعدد المعاني الموجودة لهذا المصطلح فكلمة الضغط تعني الشدة، الأزمة النفسية، الانعصاب... وهي كلمات يحل بعضها محل الآخر في الكثير من الكتابات. **(وليد خليفة ومراد عيسى،2008، ص 125)**

و توضح لنا الباحثة ألفت محمد حقي معنى مصطلح الضغط في العلوم الأخرى ففي العلوم الفيزيائية يدل على المقاومة الجزئية التي يبذلها جسم ما ضد مؤثرات موجهة إليه من قوة خارجية.

أما في العلوم التجريبية نجد أن كلمة ضغط هي أقصر الطرق لمعاني كثيرة يمكن تلخيصها بصعوبة في كونه الحالة التي ينتج عنها إفراز هرمون **Actal** لإثارة قشرة الغدة الأدرينالينية في الكائن الحي. **(ألفت محمد حقي، 2006، ص 235-236)**

وكلمة ضغط **stress** كلمة إنجليزيةذات أصل لاتيني **(stringer)** ظهرت في الأدب الإنجليزي في القرن 16م ليعني بها حالة الضيق نتيجة قساوة الحياة الصعبة. **(servant,D,2007 , p13)**

ولقد حظي موضوع الضغط النفسي باهتمام كبير من جانب العلماء والباحثين فهو يستخدم على نطاق واسع في مجالات عديدة كالطب، الفيزياء، علم النفس، و الصحة النفسية

وغيرها، فلهذا تعددت الآراء حول تعريفه وعليه لا يوجد تعريف جامع متفق عليه في تعريف الضغط النفسي وفيما يلي سنتطرق إلى بعض هذه التعريفات:

1-1-الضغط النفسي لغة:

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

1-2- اصطلاحا:

تعريف موسوعة علم النفس والتحليل النفسي:

عرفت الضغط النفسي بأنه عبارة عن عوامل خارجية ضاغطة على الفرد حيث تولد لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته وحينها تزداد هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن و يعتبر نمط سلوكه كما هو عليه نمط جديد.

(طه فرج و آخرون، 1993)

1-2-1- تعريف شقير:

هو مجموعة من المصادر الخارجية و الداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته و ينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة ما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية تؤثر على جوانب شخصية الفرد. **(شقير زينب، 2002، ص 166)**

1-2-2- تعريف القصبي:

هو كل ما يواجهه الفرد في حياته من عوائق و صعوبات و أحداث حياتية ضاغطة تفوق طاقته على احتمالها و يعجزعن إيجاد الحلول المناسبة لها، الأمر الذي يشعره بحالة من الإجهاد و عدم الارتياح النفسي و قد يؤدي ذلك إلى اعتلال صحته الجسمية و النفسية.

(القصبي، فتحية العربي، 2014، ص 146)

2- أنواع الضغوط النفسية:

2-1- الضغوط الخارجية:

- **الضغوط البيئية:**

تكمن في الوسط الذي يعيش فيه الفرد في البيئة الطبيعية مثل الغلاف الجوي، طبيعة التضاريس، درجة الحرارة و البرودة، الكوارث الطبيعية و أيضا الضغط السكاني في الريف والأحياء الشعبية و قلة الخدمات وضغط ضيق السكن.

- **الضغوط الاجتماعية:**

تتمثل في البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الإنسان مثل التفاوت الحضاري والثقافي، الأقران المتنافسة، صراع الأجيال، اختلاف الميول و الاتجاهات، فقدان أو موت شخص عزيز.

- **الضغوط الأسرية:**

و تعتبر الأوضاع المزرية أكثر المظاهر شيوعا في عصرنا الحالي و هي تلك الحالة التي تعيشها بعض الأسر و المتمثلة أساسا في تدني وضعها الاجتماعي والاقتصادي و الثقافي

والصحي والذي يؤثرعلى حياة أفرادها و خاصة من الناحية النفسية، فإذا كان المناخ المنزلي مشبعا بالتوتر والخلافات والمشاكل فهذا سيكونعاملا أيضا فيلقي بكاهله أو أعبائه على الفرد. **(الطريري، عبد الرحمان، 1994، ص 62)**

- **الضغوط الاقتصادية:**

تتمثل في الظروف و الوضعيات الاقتصادية للفرد مثل ضغوط الفقروالبطالة، التفاوت الطبقي و هنا يكون الضغط النفسي في تباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها .

- **الضغوط السياسية:**

وعلى المستوى السياسي تنشأ الضغوط من عدم الرضا عن نظامالحكم و الصراعات السياسية و الصراعات النقابية، عدم أهلية نظام الحكم بالنسبة للحاكم.

(محمود عبد المنعم، أمل، 2006)

- **الضغوط المهنية:**

هذه الضغوط ترتبط بمهنة الفرد و ما يقوم به من عمل مثل:ضغوط قواعد العمل، عدم الرضا عن المركز الوظيفي و يكون معنى الضغوط هنا الشعور بالوطأة و العبء و الثقل الناتج عن مهنة الفرد. **(الرشيدي، هارون توفيق، 1999، ص59)**

2-2- الضغوط الداخلية:

2-2-1- ضغوط نفسية انفعالية: من أهمها:

- الإحباط و هو أسوأ عوامل الضغط.

- عدم الرضا و الملل و الخوف و الشعور بعدم النجاح.
- الانفعالات القوية الموجبة و السالبة.
- الهموم و الانشغالات المادية و الدراسية.
- خيبة الأمل، الخجل، الغيرة، الأرق.
- المشاكل العاطفية.

2-2-2- ضغوط لاشعورية:

إن عوامل الضغط ليست دائما معروفة و إنما يمكن أن تكون غير معروفة و يقال عنها لاشعورية و يتم الكشف عنها بعد المقابلات العيادية و التحليل النفسي مثل القلق، الفوبيا، الوسواس و التي مصدرها في الغالب لاشعوري. **(أيت حمودة، 2006،ص21)**

2-2-3- ضغوط عضوية:

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

(عبد الستار، إبراهيم، 1998، ص131)

3- أشكال الضغط النفسي:

يظهر الضغط النفسي بأشكال متعددة تختلف تبعا لاختلاف المواقف الضاغطة و من بين هذه الأشكال:

3-1- الضغط النفسي المتوقع:

هو استجابة الفرد لضغط نفسي متوقع فيحضرالذهن والجسم مسبقا أو لتغير مفاجئ نحو الأفضل أونحو الأسوأ مثل التوتر قبل الدخول إلى الامتحان أو من عقاب الأهل عند مخالفة قوانين معينة.

3-2- الضغط النفسي الجاري (الحالي):

ينشأ ويتراكم هذا الضغط النفسي خلال تجربة الضغط النفسي إذ يستشار الجسد إثارة شديدة كاليقظة الشديدة أثناء المناقشة أو المناظرة أو كتدفق طاقة المتسابق في مائة متر من سباق الجري فإذا تم ضبط الضغط النفسي يصبح حيويا أو فعالا لإنجاز العمل انجازا متفائلا. **(Schafer, 1992, p10)**

3-3- الضغط النفسي المتبقي:

هو الضغط النفسي الذي يتراكم أو يبقى بعد انتهاء الموقف الضاغط فأي فرد سواء كانت الآثار سارة أو غيرسارة لها نتائج نفسها على الفرد.

3-4- الضغط النفسي الحاد:

ينتج عن تهديد فوري و مباشر لحياة الفرد و هذا ما يمكن أن يطلق عليه بالصدمة كالسائق الذي يجد نفسه متورط في حادث سيرو لا يمكنه فعل أيشيء لمنع هذا الحادث وتأخذ استجابة الجسد للضغط النفسي الحاد فيما يلي: زيادة دقات القلب، تسارع التنفس، ارتفاع ضغط الدم ... **(Schafer, 1992, p14)**

4- أسباب ومصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة:

4-1- العوامل الأسرية:

لا شك أن الأسرة هي أكثرالمؤسسات الاجتماعية تأثيرا بالأحداث التي يمر بها الفرد والمجتمع فالأحداث الضاغطة السلبية و المشكلات النفسية و الاجتماعية و الاقتصادية التي تعاني منها الأسرة تساهم بدورها في نشاط الضغوط الحادة و المزمنة لدى الأبناء و تنشأ الضغوط النفسية لدى الأبناء في الأسرة لعدة أسباب منها:

- أساليب المعاملة الوالدية الغير سوية اتجاه الأبناء.
- توتر العلاقات و الصراعات الوالدية.
- ضيق المسكن و انخفاض الدخل.
- الطلاق أو الانفصال بين الوالدين.
- تعاطي أحد أفراد الأسرة المخدرات.
- خبرات الإساءة في الطفولة. **(طه عبد العظيم حسين وآخرون، 2006، ص190)**

4-2- العوامل الشخصية:

الضغوط التي يتعرض لها الطلبة تتباين في شدتها تبعا لتباين نمط و مكونات شخصياتهم فالطلبة ذو الحساسية المرتفعة مختلفون عن أقرانهم متبلدين حسيا في الاستجابة للمثيرات في بيئتهم الطبيعيةوالاجتماعية، وهناكعوامل ومتغيرات فردية أخرى تساهم في حدوث الضغوط لدى الطلاب و يتمثل ذلك في انخفاض صورة الذات و التشاؤم و نقص المهارات

الاجتماعية و الشعور بعدم الكفاءة ونقص مهارات الضبط فالطلاب ذوي تقدير الذات المنخفض يتعرضون بسهولة للضغط النفسي حيث أنهم يرون أنفسهم عاجزين و فاشلين كما أنهم يرون الناس الآخرين حولهم يشكلون مصدر خوف و قلق لديهم.

(طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم، 2006، ص201-202)

4-3- العوامل الاجتماعية:

مما سبق تقديمه لا نستطيع القول أن جميع مسببات الضغوط النفسية لدى الطلاب تنشأ من البيئة الأسرية والشخصية فقط، بل قد تنتج لديهم من العوامل الاجتماعية ويتمثل ذلك في سلوك العنف والجريمة السائدة في المجتمع التي يمكن أن تعلم الطلاب أنها الوسيلة المقبولة لحل المشكلات لذا يقع بعض الطلاب ضحايا لعنف المجتمع فتسبب لهم أعراض نفسية عديدة مثل الخوف، القلق، الاكتئاب ، الوحدة وانخفاض تقدير الذات وهذه الأعراض تؤثر بدورها فيحياتهم وكذلك من العوامل الاجتماعية الأخرى التي تسبب الشعور بالضغط النفسي، التمييز والتعصب بين الطلاب على أساس السن، لون البشرة، الخلفية العرقية إلى جانب البطالة والمستقبل المظلم للطلبة بعد التخرج، كما أصبحت وسائل التكنولوجيا والاتصالات تمثل هي الأخرى مصدرا للضغط، لأنها تغطي أحداث مختلفة حول العالم فيما يشاهد الناس الأخبار في الحال عند حدوثها خصوصا عندما تكون هذه الأحداث مخيفة ومزعجة.

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص201)

4-4- العوامل المدرسية:

لا تقتصر رسالة المدرسة اليوم على حشو عقول الطلاب بالمعلومات بل أصبحت مسؤولة عن نمو الطلاب و رعايتهم نفسيا واجتماعيا، و من العوامل المدرسية التي تسبب حدوث الضغط لدى الطلاب:

- البيئة المادية.
- الوقت و الجداول الجامدة.
- صعوبة المواد الدراسية.
- كثرة الواجبات المنزلية.
- المناخ الدراسي الغير آمن.
- صعوبة المناهج الدراسية و طرق التدريس التقليدية.
- أسلوب التقويم و نظام الامتحانات.
- التنافس الشديد بين الطلاب.
- توتر العلاقات مع الأقران.
- الأسلوب الإداري السائد في المدرسة.

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص199)

5- آثار الضغط النفسي:

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

5-1- الآثار الفسيولوجية: منها:

- زيادة الأدرينالين في الدم مما يؤذي الجسم وإذا استمر لمدة طويلة أدى إلى أمراض القلب و اضطراب الدورة الدموية.
- زيادة إفراز الغدة الدرقية مما يؤدي إلى انخفاض في الوزن والإجهاد والانهيار الجسمي.
- زيادة إفراز الكولسترول من الكبد مما يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب(تصلب الشرايين).

5-2- الآثار الانفعالية: منها:

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

5-3- الآثار المعرفية: منها:

- عدم القدرة على التركيز والتخطيط والتنظيم.
- تداخل الأفكار مع بعضها البعض.
- اتخاذ القرارات بسرعة يؤدي إلى كثرة الأخطاء و عدم القدرة على الاستيعاب.

5-4- الآثار السلوكيةمنها:

النسيان، الإهمال، زيادة مشاكل التخاطب كالتأتأة والتلعثم، القلق في النوم، إلقاء اللوم على الآخرين، عدم تحمل المسؤولية. **(وليد خليفة ومراد عيسى، 2008، ص 144-145)**

6- الضغوط النفسية والمرض:

في الكثير من الأحيان تتولد الكثير منالأمراض النفسية أوتتفاقم بسبب الضغط النفسي فالضغوط الشديدة و الحادة التي يتعرض لها الفرد لفترات معتبرة سواء كانت بدنية، نفسية أو عقلية تؤدي به إلى التعب و منه إلى المرض في حالة عدم مواجهتها و التحكم فيها، و من بين الأمراض التي يتسبب بها الضغط النفسي نذكرمنها:

6-1- قرحة المعدة:

ترجع معظم الأمراض المتعلقة بالجهاز الهضمي إلى اضطرابات وظيفية للنظام المعاشي السباتي المسؤول عن تنظيم حركة و مختلف الإفرازات بكميات زائدة و هائلة لهرمون (البيبيسين) نتيجة للضغوط الكبيرة فيهاجم مخاطية المعدة.

6-2-أمراض واضطرابات القلب:

معظم اضطرابات ضربات القلب يكون سببها الضغط النفسي الانفعالي الشديد والحاد الذي قد يؤدي إلى أزمة قلبية مفاجئة، و كذلك تصلب الشرايين مع الوقت، فاستجابات الجهاز القلبي الدوري للضغط النفسي الانفعالي تعتبر عادية عندما تكون لمدة قصيرة و ملائمة

للموقف، و يمكن التحكم في مستوى الضغط و تأثيره و لكن عند حدوث العكس تكون نتائج الضغط على القلب سلبية.

6-3- الربو والحساسية:

الربو و الحساسية هي أمراض مرتبطة بالوراثة، ولكن الضغط النفسي الانفعالي و الصراعات العاطفية ترتبط مباشرة بحدوث أزمات الربو من حيث وجودها، تطورها و حتى حدوثها، ومعالجة الضغط يؤدي إلى خفض درجة الربو وعدد الأزمات فهو يؤثر في الأمراض بصفة عامة و لكن درجة تأثيره تختلف من مرض لآخر فالضغط يؤثر في حدوث أمراض جلدية كالأكزيما كذلك الصداع النصفي (الشقيقة).

6-4- الاحتراق النفسي:

يعرف سميث (1986) الاحتراق النفسي بأنه "الإنهاك النفسي الناتج عن بذل مجهود غير فعال لمواجهة متطلبات الحياة" و يتضمن الاحتراق الانسحاب النفسي الانفعالي من الحياة استجابة للضغوط الزائدة أو عدم الرضا.

وينتج الاحتراق النفسي في الحياة عن الضغوط الحادة و المستمرة التي يعيشها الفرد و لا يستطيع مواجهتها أو مقاومتها فعندئذ تحدث عملية تكييف سلبية و بالتالي يظهر الإجهاد الذي يعبر عن البداية الأولى لعدم القدرة على التكييف و الذي يؤدي إلى الإنهاك النفسي الانفعالي في حالة استمرار هذه الضغوط دون إيجاد وسائل و طرق للتحكم فيها.

7- مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة:

للتخفيف من آثار العوامل الضاغطة التي يواجهها الفرد في حياته اليومية و مساعدته على تحملها و التكيف معها والحد منها تناول المهتمون بالإجهاد استراتيجيات علاجية كثيرة نتطرق إلى أهمها فيما يلي:

7-1- الأساليب المعرفية:

تدخل العمليات المعرفية أو الذهنية في الأسلوب الذي يعتمده الفرد للتعامل مع مصادر التوتر لذلك يمكن القول أن الأساليب التي يتم توظيفها تتبع أساسا من بعد ذهني أو معرفي، و تستند في ذلك غالبا على افتراضين الأول مفاده أن التعرض لمصادر الضغط النفسي لا يسبب في حد ذاته الإزعاج والتوتر بل نوعية رد الفعل من جانب الفرد هي التي تحدد النتيجة النهائية. **(عسكر علي،2000، ص178)**

7-2- التفريغ الانفعالي:

من خلال محاولة التعبير عن المشاكل و التخلص من المشاعر السلبية المرتبطة به و يلعب الضحك و روح الدعابة دور في تخفيف أثار الضغوط على الفرد حيث يطلق مستويات عالية من الأندوروفينات و الكورتيزول تجعله يحس بالتحسن و الشفاء.

(الشيخاني، سمير،2003، ص 27)

7-3- الاسترخاء:

هو فن التحكم في أجسامنا عضلياو يعود أصله إلى العادات الهندية و الصينية القديمة، فممارسة الاسترخاء تسمح بتحقيق الفوائد التالية:

- تحقيق الاسترخاء التام أثناء النوم يؤدي إلى راحة كاملة.
- يهدئ الجهاز العصبي و يحقق التخلص من التعب الناتج عن العمل.
- تنظيم التنفس و إبطاء النبض و بالتالي تجنب التوتر.

7-4- الرياضة:

إن التمارين الرياضية البدنية جيدة للعقل بمقدار ما هي جيدة للجسم، فالرياضة تحسن المزاج و تفتت الضغط النفسيتحسن جسمك فإن صورتك الجسمية تتحسن هي الأخرى وتزيد ثقتك بنفسك.

وهناك العديد من الأساليب والأنشطة التي تساعد في التخفيف من التوتر الداخلي والتخلصمن آثار الضغوط النفسية نذكر منها: التدليك، العلاجات المائية، إتباع نظام غذائي صحي، الصلاة والقرآن، الدعم الاجتماعي والانفعالي. **(الخالدي، عطا الله فؤاد،2008)**

7-5- العلاجات الفيزيائية:

كالعلاج بالماء أو التدليك فاستخدام الماء بجميع الصور و في درجة حرارة مختلفة كالحمامات، دوش الماء أو البخارتعطي كلها نتائج، و قد تطور أسلوب العلاج العلمي بالماء كثيرا فتنبيه الأعصاب السطحية للجلد بواسطة دوشات الماء له تأثير مباشر و عام على

الجهاز العصبي المركزي و هذا الأسلوب يسهل التطبيق و بإمكانه إزالة حالة الإعياء والإجهاد في بدايتها أو يؤخر ظهوره. **(الهاشمي لوكيا و بن زروال فتيحة،2002، ص 78)**

8- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

8-1- التفسير الفسيولوجي لهانز سيلي:

كان **هانز سيلي Hansselye** بحكم تخصصه كطبيب متأثر بتفسير الضغوط تفسيرا فسيولوجيا كما يعتبر أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط هدفها المحافظة على الكيان والحياة ويحدد سيلي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط وأطلق عليها أعراض التكيف العامة و هي:

- **مرحلة الإنذار والفزع:**

حيث تظهر الاستجابة هنا كرد فعل العامل الضاغط و ذلك من خلال إفراز هرمون الأدرينالين مما يؤدي إلى زيادة نبضات القلب و يرتفع ضغط الدم و تزداد توترات العضلات، ففي هذه المرحلة يظهر الجسم تغيرات واستجابات.

- **مرحلة المقاومة:**

و هي مرحلة نشطة تظهر في حالة استجابة الجسم للفعل الضاغط متلازم مع التكيف و هنا تختفي التغيرات التي تظهر على الجسم في المرحلة الأولى و تظهر استجابات و تغيرات أخرى تدل على التكيف.

- **مرحلة الإنهاك:**

في هذه المرحلة يكون الفرد قد وصل إلى مرحلة الخطر أو الإجهاد و هي مرحلة تعقب المرحلة الثانية (المقاومة) و يكون فيها الجسم قد تكيف، غيرأن الطاقة الضرورية في هذه المرحلة قد استنفذت و أنه إذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة و مستمرة لفترة طويلة فإنه قد ينتج عنها أمراض التكيف التي تحدث عندما تتعدى مصادر الجهاز الفسيولوجي.

(سيد، نوال، 2008، ص41-42)

8-2- التفسير الفكري لهنري موراي:

تفرد "**هنري موراي**"**H.Murray**" بين منظري الشخصية بعمق الفهم للديناميات التي تحدث داخل الكائن البشري من أجل التكيف و إحداث التوازن النفسي و يتسم منهجه بالدينامية النفسية ... ويصل موراي إلى مستوى عالي من الدينامية النفسية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة و مفهوم الضغط و يعتبرهما مفهومين أساسيين و متكافئين و يميز موراي بين نوعين من الضغوط:

* **ضغط بيتا: (Beta press):** وهي الدلالات والموضوعات كما يدركها الفرد.

* **ضغط Alpha: (Alpha press):** و هي الخصائص و الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع و كما يظهرها البحث الموضوعي. **(وليد خليفة ومراد عيسى، 2008، 153)**

8-3- التفسير السلوكي:

ينطلق هذا التفسير من فكرة أساسية مفادها أنالضغوط النفسية تفهم من خلال عملية التعلم باعتباره أسلوبا لمعالجة المعلومات و التعلم في نظر السلوكيين هو ما تعلمه الإنسان و مااكتسبه من الخبرات طيلة حياته ويمثل هذا الاتجاه كل من"**كين**"و"**كادل**"و"**زيمورينغ**" الذين يرون أن محور عملية التعلم هو الربط بين المنبه الشرطي و الاستجابة.

(الطريري، عبد الرحمان، 1994، ص74)

خلاصة الفصل:

يمكن استخلاص مما جاء في هذا الفصل أن مفهوم الضغط النفسي جمع بين أكثر من علم وعالم وباحث في دراستهم له، حيث لا يمكن حصر هذا الموضوع في أي علم أو نظرية أو اتجاه كما أنه ليس مجرد ظاهرة سيكولوجية يمكن أن يعيشها الفرد و يتعامل معها وفقا لقدرته وسماته الشخصية وإنما هو مجال خصب للدراسات و بحوث مستقبلية من الممكن أن تزيل الغموض الذي يحيط به سواء عن كيفية حدوثه أوتأثيراته على حياة الأفراد والجماعات، وأهم من كل ذلك التوصل إلى الاستراتيجيات الأكثر فعالية في مواجهته و الحد من تأثيره.

الفصل الثالث

السلوك العدواني.

تمهيد.

1- مفهوم السلوك العدواني.

2- أشكال السلوك العدواني.

3- أسباب السلوك العدواني.

4- آثار السلوك العدواني.

5- طرق الوقاية وعلاج السلوك العدواني.

6- قياس السلوك العدواني.

7- النظريات المفسرة للسلوك العدواني.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

يعتبر السلوك العدواني أحد الخصائص التي يتصف بها الكثير من الطلاب والأفراد المضطربين سلوكيا وانفعاليا، فالعدوانية تعتبر سلوكا مألوفا في كل المجتمعات تقريبا، إلا أن هناك درجات من العدوانية بعضها مقبول ومرغوب كالدفاع عن النفس وعن حقوق الآخرين وبعضها غير مقبول فيعتبر سلوكا مزعجا في الكثير من الأحيان.

وقد تناولنا في هذا الفصل مفهوم السلوك العدواني ومختلف أشكاله والأسباب المؤدية إليه كما تناولنا طرق ضبطه وعلاجه وكذلك كيفية قياسه ومختلف النظريات المفسرة للسلوك العدواني.

1- مفهوم السلوك العدواني:

1-1- تعريف "نبيل حافظ" و"نادر قاسم":

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

1-2- تعريف باص (1961) Buss:

هو سلوك يصدره الفرد لفظيا أو ماديا أو صريحا أو ضمنيا، مباشرا أو غير مباشرا، ناشطا أو سلبيا ويترتب عن هذا السلوك إلحاق الأذى البدني أو المادي بالشخص نفسه صاحب السلوك العدواني أو بالآخرين. **(بدوي، زياد احمد، 2001، ص 36)**

1-3- تعريف باندورا 1963 Bandura:

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

(خالد، عز الدين، 2010، ص 9)

1-4- تعريف شابلين (1973) Chaplin:

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

2-أشكال السلوك العدواني:

يمكن تصنيف العدوان إلى أشكال مختلفة وهذا راجع للاختلاف في التعاريف، مما جعل الباحثين يميلون لتعريفه من خلال تصنيفاته وأشكاله المتنوعة وبناءا على ذلك يمكن تصنيف أشكاله إلى:

2-1- العدوان من ناحية أنواعه:

*** العدوان السوي:**

يشمل العدوان السوي المواقف العدوانية التي تعتبر مقبولة كالدفاع عن النفس أو الممتلكات وغير ذلك مما يحافظ على حياة الفرد وبقائه في مواجهة الأخطار المحيطة به.

*** العدوان المرضي:**

وضع هذا التصنيف كل من"اريك فروم" و"فرويد" وهو العدوان الذي لا يحقق هدفا ولا يحمي مصلحة، أو هو العدوان للعدوان فقط. **(سيد يوسف، جمعة، 2000، ص 265)**

2-2- العدوان من ناحية أشكاله:

2-2-1- حسب الأسلوب:

*** العدوان اللفظي:**

يقف العدوان اللفظي عند حدود الكلام الذي يرافق الغضب فيظهر فروعه نحو العنف بصورة الصياح أو القول أو الكلام، ويرتبط السلوك العنيف مع القول البذيء الذي غالبا ما يكون بالشتم أو المنابزة بالألقاب أو وصف الآخرين بالصفات السيئة أو استخدام كلمات أو جمل التهديد. **(الشربيي، زكريا، 2000، ص 75)**

*** العدوان الغير اللفظي(الرمزي):**

هذا الشكل لا يعتمد على الألفاظ بل يستخدم الإشارات والإيماءات في احتقار الأفراد وتوجيه الإهانة لهم كالامتناع عن النظر إلى شخص يكن العداء له أو الامتناع عن تناول ما يقدمه له أو النظر بطريقة ازدراء أو احتقار.

*** العدوان الجسدي:**

العدوان الجسدي هو استخدام القوة الجسدية اتجاه الآخر باستخدام شيء كالعصا أو بدون ذلك كالضرب، الدفع، اللكم أو العض. **(أحمد يحي، خولة، 2000)**

2-2-2- حسب وجهة الاستقبال:

*** العدوان المباشر:**

العدوان المباشر هو الفعل العدواني الموجه نحو الشخص الذي أغضب المعتدي وذلك باستخدام القوة الجسمية أو التعبيرات اللفظية وغيرها.

*** العدوان الغير المباشر:**

هذا العدوان يتضمن الاعتداء على الشخص البديل وعدم توجيهه نحو الشخص الذي تسبب في غضب المعتدي، حيث يفشل في توجيه العدوان مباشرة إلى مصدره الأصلي خوفا من العقاب فيحوله إلى شخص أو شيء آخر كصديق أو ممتلكات، أي يكون قادرا على توجيه العدوان له ويطلق على هذا العدوان باسم العدوان البديل.

(أحمد يحي، خولة،2000،ص 287)

2-2-3- حسب الضحية:

*** العدوان الفردي:**

العدوان الفردي هو العدوانالذي يصدر عن الفرد واحد ضد آخر أو ضد جماعة أو ضد معايير المجتمع.

*** العدوان الجماعي:**

العدوان الجماعي هو العدوان الذي تمارسه جماعة ما ضد فرد أو أفراد آخرين أو ممتلكاتهم. **(سيد يوسف، جمعة، 2000، ص 265)**

2-2-4- حسب مشروعيته:

*** العدوان الاجتماعي:**

هو العدوان الذي يشمل الأفعال العدوانية التي يظلم بها الفرد ذاته أو غيره وتؤدي إلى فساد المجتمع، وهي الأفعال التي فيها تعد على الكليات الخمس وهي النفس، المال، العقل، العرض والدين.

*** العدوان المباح:**

و هو العدوان الذي يشمل الأفعال التي يحق للإنسان الإتيان بها قصاصا في من اعتدى عليه في نفسه أو عرضه أو ماله أو دينه أو وطنه.

*** العدوان الإلزام:**

وهو العدوان الذي يشمل الأفعال التي يجب على الشخص القيام بها لرد الظلم والدفاع عن النفس والدين والوطن. **(صفوت مختار، وفيق، 1999، ص 52)**

2-2-5- العدوان نحو الذات:

يتمثل العدوان على الذات في إيذاءالنفس سواء كانت الإساءة بصفة مادية أو انفعالية مثل: قول شخص أنا سيئ أو غير جدير بالاستحقاق، ومن أمثلة الإساءة المادية للذات محاولة شخص الانتحار من خلال أخذ جرعات كبيرة من العقاقير نتيجة الشعور بالاكتئاب وكذا تعاطي المخدرات والتقليل من شأن الذات وإيذائها فذلك يمثل عدوان عليها.

(عبد العظيم حسين، طه، 2007)

2-2-6- العدوان على الآخرين:

فهو العدوان الذي يرمي إلى إيذاء شخص ما وتخريب ممتلكاته سواء كان ذلك في صورة جسمية أو لفظية مثل: القتل، السرقة والإيذاء النفسي للآخرين، ويترتب عن العدوان على الآخرين نتائج خطيرة تتمثل في إيداع المعتدي في السجن، فقدان الأصدقاء والسمعة السيئة، وقد يكون هذا العدوان موجها نحو ممتلكات الآخرين بهدف إتلافها وتخريبها.

2-2-7- العدوان الوسيلي والعدائي:

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

أما العدوان العدائي فهو العدوان الذي يصاحبه مشاعر الغضب، والذي يهدف إلى إيذاء الآخرين ويكون موجها نحوهم بهدف إلحاق الضرر بهم فقط. **(الزعبي، حسين، 2004)**

3- أسباب السلوك العدواني:

أ- الأسباب الوراثية:

الانتقال الوراثي للسمات العدوانية هو الذي يؤدي إلى الفروق في العدوان بين الأفراد والجماعات، ومن ثم فإن الأفراد الأكثر ارتباطا بيولوجيا يتشابهون في مستوى سلوكهم العدواني، بينما يختلف الأفراد الغير مرتبطين بيولوجيا في هذا المستوى، وفيما يخص ثباته

واستقراره كمؤشر لأثر الوراثة وجد أن الأفراد الذين يتسمون بعدوان شديد في طفولتهم يميلون إلى أن يصبحوا أكثر المراهقين عدوانا. **(سيد عبد الله، معتز، 2001)**

وحسب الأدلة الحديثة التي تشير إلى أن للوراثة دور كبير في ظهور الاختلافات والفروق الفردية في السلوك العدواني فقد وجد أنه في حالة التوائم المتشابهة من نفس الجنس يكونون أكثر تشابها في العدوان من التوائم الغير متشابهة. **(أحمد محمد عبد الله، مجدي، 2006)**

ب- الأسباب الاجتماعية:

تساهم البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الطفل إلى حد كبير في تكوين شخصيته وتؤثر فيه تأثيرا كبيرا، ومن بين هذه العوامل والأسباب نذكر:

*** الحب الشديد والحماية الزائدة:**

فالطفل المدلل تظهر لديه المشاعر العدوانية أكثر من غيره فهو لا يعرف إلا لغة الطاعة لرغباته ولا يتحمل أبسط درجات الحرمان ومن ثم تظهر سلوكاته العدوانية.

(الشربيني، زكريا، 2000)

فالتدليل والحماية الزائدة تشجع الطفل على تحقيق معظم رغباته بالشكل الذي يحلو له، وعدم توجيهه لتحمل أي مسؤولية تتناسب مع مرحلة نموه التي يمر بها، كما يتضمن هذا الأسلوب على القيام بمجموعة من السلوكات الغير المرغوبة بها مع تشجيع الوالدين لذلك كنتيجة للتدليل والحماية الزائدة قد يتجاهل الآباء السلوك العدواني.

فقد أجريت دراسات في مجال التجاهل والتساهل مع عدوان الطفل ووجد أن هناك ارتباط وثيق بين التساهل والعدوان. **(سليمان محمد، سناء، 2008، ص 84)**

*** أساليب المعاملة الوالدية الغير سوية:**

والتي هي قائمة على أساس النبذ والإهمال في المعاملة والتدليل والقسوة والعقاب وغيرها

من الأساليب اللاسوية التي تجعل الطفل يفقد الثقة في نفسه وتضطرب علاقاته مع الآخرين ويشعر بالدونية وذلك يدفعه إلى السلوك العدواني.

*** توتر العلاقات داخل الأسرة:**

وجود حالات الطلاق يؤثر على نفسية الأبناء ويساهم في ظهور السلوك العدواني لديهم، كذلك غياب الأب لفترة طويلة عن الأسرة سواء بالسفر أو السجن والموت قد يساهم إلى حد ما في زيادة السلوك العدواني، ومن العوامل الأسرية الأخرى نجد توتر العلاقات داخل الأسرة فكلما كانت نوعية العلاقات بين الوالدين من جهة وبين الأبناء من جهة أخرى تقوم على أساس الشجار فذلك يؤدي إلى زيادة السلوك العدواني لدى الطفل سواء داخل المنزل أو خارجه، فالطفل الذي يتم معاقبته بالعدوان في المنزل يمارس العدوان في أماكن أخرى.

(عبد العظيم حسين، طه، 2007)

*** تأثير وسائل الإعلام:**

إن لوسائل الإعلام أثر كبير على شخصية الطفل مثل: التلفزيون، حيث تبين من خلال مجموعة من الدراسات والتجارب أن الأطفال يقلدون أبطال المسلسلات العنيفة.

(كفافي، علاء الدين، 2009)

ج- العوامل النفسية:

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

*** الحرمان:**

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

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

(العكايلة، محمد سند، 2006، ص 201)

*** الشعور بالنقص:**

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

*** الغيرة:**

الأساس في انفعال الغيرة هو متغيرات القلق والخوف وانخفاض الثقة بالنفس ونتيجة عدم راحة الطفل لنجاح غيره من الأطفال، ويكون من الصعب عليه الانسجام معهم أو التعاون مع بعضهم، وأحيانا يظهر الأمر الأكثر وضوحا بين الطفل وأخيه الذي يتميز عليه ببعض الأشياء أو الممتلكات وهذا ما يجعلنا نشاهد سرعة تغير سلوك الطفل الغيور من الود والحب تجاه أخيه إلى صراخ وعدوان. **(الشربيني، زكريا، 2000)**

*** الرغبة في تحقيق القدر وتأكيد الذات:**

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

4- آثار السلوك العدواني:

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

4-1- تأثير العدوان على الضحية:

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

*** لوم الذات والآخرين:**

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

***الصدمة العاطفية:**

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

4-2- تأثير العدوان على المعتدي:

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

*** الآثار الأكاديمية والاجتماعية:**

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

*** الآثار الصحية:**

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

*** التبلد العاطفي للمعتدي:**

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

*** زيادة نزعة المعتدي للعدوان:**

إن ارتكاب المعتدي لأي فعل عدواني في بادئ الأمر قد يجعل من المحتمل له القيام بالمزيد من السلوكات العدوانية، كما أن تكرار هذه السلوكات تقدم لنا شخصية تتسمبالعدوانية .

(بوشاشي، سامية، 2012)

5- طرق الوقاية وعلاج السلوك العدواني:

5-1- الوقاية من السلوك العدواني:

*** تجنب الممارسات والاتجاهات الخاطئة في تنشئة الأطفال:**

إن النظام الأسري والاتجاهات العدوانية لدى الآباء تجاه الأبناء يعمل على توليد السلوك العدواني لدى الأطفال من نفس البيئة الاجتماعية وبالتالي قد يولد ضعفا وخللا في الانضباط، حيث تفيد بعض الدراسات أن الأب المتسامح أكثر من اللازم مع الطفل هو الذي يستسلم ويستجيب لمتطلباته ويعطيه قدر كبير من الحرية، أما الأب ذو الاتجاهات العدوانية غالبا لا يتقبل ابنه ولا يستحسنه فلا يعطيه العطف والحنان أو الفهم والتوضيح، فهؤلاء الآباء غالبا ما يميلون لاستخدام العقاب البدني الشديد لأنهم تسلطيين، ومع مرور الوقت وهذا المزاج السيئ من السلوكات الوالدية السلبية يولد الإحباط والعدوان عند الطفل بسبب السخط على أسرته ومجتمعه وبالتالي التعبير عن هذا السخط بهذا السلوك لذا لابد للآباء أن يكونوا قدوة حسنة للأبناء في تجسيد الوسائل الجيدة وإرشاد الأطفال لحل المشكلات بالطريقة الصحيحة. **(داود، نسيمة، 1989، ص 355)**

***توفير طرق التنفيس الانفعالي وتفريغ العدوان:**

وذلك بإتاحة الفرص أمام الأفراد لتنفيس وتفريغ ما لديهم من انفعالات وتوترات من خلالممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة ذلك لأنها تتيح تصريف الطاقة العدوانية لديهم بطرق مقبولة اجتماعيا فهي تعمل على استثمار الطاقة الموجودة لدى الفرد وتنمي الكثير من

الجوانب لديه، كما تعمل على تصريف أشكال القلق والتوتر والضغط بشكل سليم حتى لا تصرف في السلوك العدواني. **(عبد العظيم حسين، طه، 2007)**

*** العمل على تنمية الشعور بالسعادة عند الطفل:**

إن الأشخاص الذين يعيشون الخبرات العاطفية الايجابية كالسعادة وتوفير دفء وعطف الوالدين وحنانهم عليهم يميلون لأن يكون تعاملهم مع أنفسهم ومع غيرهم بشكل لطيف وخال من أي عدوان أو سلوك سلبي آخر، أما الذين تعرضوا للإساءة في المعاملة الوالدية وإهمال عاطفي واجتماعي فقد يسعون لاستخدام العدوان بكل أشكاله المختلفة وذلك من أجل جذب انتباه الأسرة وإشعارها بوجودهم وضرورة الاهتمام بهم.

حيث تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يعيشون الخبرات العاطفية الايجابية(السعادة) يميلون لأن يكونوا لطيفين نحو أنفسهم ونحو الآخرين بطرق متعددة.

(داود، نسيمة، 1989، ص355)

*** التقليل من مشاهدة أفلام العنف المعروضة على التلفاز:**

إن مشاهدة التلفاز يلعب دورا كبيرا في تعليم النماذج السلوكية الايجابية والسلبية، كما لها دور في العدوانية لدى الطفل.

حيث تشير الدراسات الحديثة بأن الأفلام التلفزيونية تؤثر على الطفل من(8-9) سنواتوتخلق فيهم السلوك العدواني وكذلك في أواخر المراهقة، فكلما كانت الأفلام عنيفة كلما كانت العدوانية أكثر حتى بعد عشر سنوات من ذلك.

*** التقليل من النزاعات الأبوية داخل الأسرة:**

إن الأسرة غالبا لا تخلو من وجود نزاعات زوجية بغض النظر عن حدتها وأسبابها وطريقة هذه النزاعات، ومن المعروف أن الأطفال يتعلمون الكثير من السلوكات الاجتماعية من خلال الملاحظة والتقليد، وعلى ضوء ذلك يتوجب على الوالدين أو الإخوة الكبار أن لا يعرضوا الأطفال إلى مشاهدة نماذج النزاعات التي تدور داخل الأسرة وذلك لما له من أثر سلبي على الأبناء يتمثل في تعليمهم طرق سلبية لحل النزاعات ومنها السلوك العدواني.

(شيفر وملمان، 2006)

5-2- علاج السلوك العدواني:

***التعزيز التفاضلي:**

ويشمل هذا الإجراء على تعزيز السلوكات الاجتماعية المرغوب فيها، وتجاهل السلوكات الغير مرغوب فيها.

ولقد أوضحت الدراسات إمكانية تعديل السلوك العدواني من خلال هذا الإجراء ففي الدراسة التي قام بها كل من الباحثان "**براون**" و"**واليون**" حيث استطاعا التقليل من السلوكات العدوانية اللفظية والجسدية لدى مجموعة من الأطفال في الحضانة خلال إتباع المعلمين لهذا الإجراءحيث طلب منهم الثناء على الأطفال الذين يتفاعلون بشكل ايجابي مع أقرانهم وتجاهل سلوكاتهم عندما يعتدون على الآخرين.

*** تقليل الحساسية التدريجي:**

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

*** العقاب:**

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

– عزل الطفل ما قبل المدرسة لمدة دقيقتين في غرفة العزل بإغلاق الباب، أما طفل المدرسة لمدة خمسة دقائق إلى عشرة دقائق.

– إرسال الطفل إلى العزل فورا بعد الأعمال العدوانية التي يقوم بها والطلب منه أن لا يجادل، الطلب منه أن يذهب لوحده وتحذيره بأنه سيقف مدة أطول إذا ما طل.

– لا تتحدث مع الطفل أثناء العزل.

– الطفل المزعج أخر خروجه بدقيقة من مكان العزل وكرر ذلك مرات عديدة إن حدث ذلك.

– كلف الطفل بتنظيف القاذورات عندما يكون في العزل.

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

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

(شيفر وملمان، 2006، ص 249–250)

*** ضبط المثيرات:**

ومن بين هذه المثيرات ما يلي:

- إعادة تنظيم المثيرات البيئية الخارجية أو العمليات المرتبطة بالسلوك العدواني.
- تعليم الطفل أسلوب حل المشكلات.
- تعليم الطفل مهارات الاتصال.
- تعليم الطفل التعبير عن انفعالاته بطريقة هادئة.
- تقديم التغذية الراجعة الايجابية. **(العزة، حسن سعيد، 2002)**

*** الحرمان المؤقت من اللعب:**

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

***النمذجة:**

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

***إجراء التصحيح الزائد:**

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

- تحذيرالطفل العدواني لفظا بقول: "لا" ويتوقف عن هذا في حالة اعتدائه على طفل آخر.
- الممارسة الايجابية وتشمل على الطلب من الطفل لفظا أن يرفع الأداة التي ضرب بها الطفل الآخر وأن ينزلها أربعين مرة مباشرة بعد قيامه بالسلوك العدواني.
- إعادة الوضع إلى أفضل مما كان عليه قبل حدوث السلوك العدواني وذلك من خلال اعتذار الطفل المعتدي إلى الطفل المعتدى عليه مرات عديدة.

(أحمد يحي، خولة، 2000، ص191-192)

6- قياس السلوك العدواني:

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

6-1- المقابلة:

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

6-2- الملاحظة المباشرة:

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

6-3- التقارير الذاتية:

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

6-4- المتابعة الذاتية:

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

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

وذلك عن طريق تحديد السلوك بالنسبة للأشخاص المعتدى عليهم أو الممتلكات المستهدفة من ذلك الفعل.

6-6- تقدير الأقران:

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

6-7- قوائم التقدير:

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

6-8- اختبارات الشخصية:

هناك بعض الاختبارات التي تساعد على الكشف عن السلوك العدواني ومن بينها اختبار تفهم الموضوع و روائز القدم واختبار مينسونا المحدد الوجه واختبار روشاخ لبقع الحبر.

(محمد لبطانية، أسامة، 2007)

7- النظريات المفسرة للسلوك العدواني:

يعتبر العدوان أحد الظواهر والموضوعات النفسية الهامة لما يترتب عليه من آثار مدمرة على الفرد نفسه وعلى الآخرين، فلقد انصب اهتمام علماء النفس حول هذا الموضوع وحاولوا تفسيره رغم اختلاف مدارسهم واتجاهاتهم ومن النظريات المفسرة للسلوك العدواني نذكر ما يلي:

7-1- نظرية التحليل النفسي:

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

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

*** المرحلة الأولى(1905):**

رأى "فرويد" بأن العدوان مكون للجنسية الذكرية السوية وذلك لتحقيق هدف التوحد مع الشيء الجنسي والسيادية هي المكون العدواني للغريزة الجنسية.

*** المرحلة الثانية (1915):**

وفي هذه المرحلة ميز"فرويد" بين مجموعتين من الغرائز هما الأنا وغرائز حفظ الذات والغريزة الجنسية وذلك من خلال دراسات على عصاب التحول لاحظ أن الشخصيات النرجسية يخصصون معظم جهدهم للحفاظ على الذات من خلال العدوان.

*** المرحلة الثالثة (1920):**

مع ظهور كتاب "فرويد" "ما وراء اللذة"والذي أعاد فيه تصنيف الغرائز فأصبح الصراع ليس بين غرائز الأنا والغرائز الجنسية ولكن بين غرائز الحياة ودافعها(الحب والجنس) وهي تعمل من أجل الحفاظ على الفرد، وغرائز الموت ودفعها من العدوان وتعمل من أجل التخريب والتدمير. **(عزالدين، خالد، 2010، ص 44-45)**

ولقد قام الفرويديون الجدد بتفسير السلوك العدواني على النحو التالي:

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

(أبو أسعد، أحمد، 2009، ص 39)

– وترى"**كارين هورني**" "**k.Horney**"أن العدوان دافع مكتسب ليس فطري وهو وسيلة يحاول الإنسان القيام بها لهدف الأمن والحماية، فالطفل القلق الذي ينعدم لديه الشعور بالأمن ينمي مختلف الأساليب ليواجه بها ما يشعر به من عزلة، فقد يصبح عدوانيا يلجأ، فالطفل القلق الذي ينعدم لديه الشعور بالأمن ينمي مختلف الأساليب ليواجه بها ما يشعر به من عزلة، فقد يصبح عدوانيا يلجأ إلى الانتقام من الذين نبذوه أو أساؤوا معاملته فيسعى لتعويض الشعور بالنقص الذي يعاني منه وذلك من خلال السيطرة على الآخرين بالعدوان.

(عبد العظيم، حسين، 2007، ص 212)

– أما بالنسبة ل"**ميلاتي كلاين**" "**M.Klain** " فإنها تعتبر غريزة الموت فطرية ولكنها حقيقة ملموسة وهي عبارة عن غريزة أولية يمكن مشاهدتها كالغيرة والحسد والهدف من العدوان هو التدمير والكراهية. **(عز الدين، خالد، 2010، ص 47)**

7-2- النظرية السلوكية:

يرى أنصار الاتجاه السلوكي أن العدوانية تعتبر تغيرا من التغيرات الشخصية، كما أنها نوع

من الاستجابات المتنحية والسائدة، وفقا لهذا الاتجاه تلعب العادة دورا أساسيا في العدوانية ومن هنا تكون العدوانية هي عادة الهجوم وتتحدد قوة الاستجابات العدوانية في الاتجاه السلوكي وفق أربع متغيرات وهي: مسببات العدوان، تاريخ التعزيز، التدعيم الاجتماعي والزواج. **(عبد العظيم سعيد مرشد، ناجي، 2006، ص 27)**

وهذه النظرية تعتمد على التطبيق المنظم لمبادئ وقوانين التعلم وعلى تقديم الأدلة التجريبية وهو عكس الاتجاه الغرائزي، وقد أكد "**واطسون**" بأن السلوك الشاذ سلوك مكتسب يتعلمه الفرد وفق مبادئ الإشراط الكلاسيكي، كما أن "**سكينر**" افترض في نظريته عن الإشراط أن الإنسان يتعلم سلوكه بالثواب والعقاب عن طريق تعزيز الاستجابة وفق مبادئ الإشراط الإجرائي، فالسلوك الذي يثاب عليه يميل إلى تكراره ويساعده على ذلك التعزيز الذي يلي الاستجابة ومقدار هذا التعزيز.

وتتفرع النظرية السلوكية إلى نظريتين هما: نظرية الإحباط العدوان ل"**دولارد**" و"**ميلر**" ونظرية التعلم الاجتماعي ل"**باندورا**".

*** نظرية الإحباط العدوان:**

يشير أصحاب هذه النظرية مثل: "**جون دولارد**" و"**نيل ميلر**" أن العدوان يحدث نتيجة الإحباط حيث يوجه العدوان مباشرة نحو مصدر الإحباط الذي يمثل عائقا يحول دون إشباع الحاجات أو تحقيق الأهداف، فالمعتدي قد يتجه إلى مظاهر انفعالية مثل: الانسحاب أو

اليأس أو الاكتئاب، أو يوجه العدوان نحو ذاته أو قد يزيح عدوانه نحو مصدر آخر.

(محمد سري، إجلال، 2003، ص 40)

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

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

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

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

(الغول حسين، علي، 2007، ص 130-131)

*** نظرية التعلم الاجتماعي:**

يعتبر"**ألبيرت باندورا**" "**A.Bandura**" الرائد الأول لهذه النظرية وترى أن العدوان سلوك متعلم من خلال أساليب التربية والتنشئة الاجتماعية تلعب دورا كبيرا في تعلم الفرد للأساليب السلوكية وهكذا يصبح مبدأ التعلم هو المبدأ الذي يجعل العدوان أداة لتحقيق الأهداف، ويرى "**باندورا**"أن هناك ثلاث مصادر ليتعلم منها الفرد ملاحظة السلوك العدواني وهي التأثير

الأسري، تأثير الأقران وتأثير النماذج الرمزية مثل التلفاز...

(شكري، عادل،2011، ص 343)

وترى كذلك هذه النظرية بأن الأطفال يتعلمون السلوك العدواني عن طريق ملاحظة النماذج العدوانية عند والديهم ومدرسيهم ورفقائهم وحتى من النماذج التلفزيونية ومن ثم يقومون بتقليدها، ويزيد احتمال ممارستهم للعدوان إذ توفرت لهم الفرص لذلك، فإذا عوقب الطفلعلى السلوك المقلد فإنه لا يميل إلى تقليده في المرات اللاحقة، أما إذا عزز عليه فسوف يزداد عدد مرات تقليده، فهذه النظرية تعطي أهمية كبيرة لخبرات الطفل السابقة والعوامل الدفاعية المرتكزة على النتائج العدوانية، كما أن الدراسات تؤكد أهمية التقليد والمحاكاة في اكتساب السلوك العدواني حتى وإن لم يسبق هذا السلوك أي نوع من الإحباط.

(أحمد يحي، خولة، 2000، ص 192)

7-3- النظرية البيولوجية:

ترى هذه أن السلوك العدواني فطري ومحصلة للخصائص البيولوجية للفرد، فقد توصلت الدراسات إلى أن هناك علاقة بين العدوان واضطرابات الجهاز الغددي، إذ يرى "سكاينز" "Skines" أستاذ في علم الهرمونات أن الزيادة في إفرازات الفص الأساسي للغدة النخامية يصاحبه توتر واندفاع إلى العدوان، وهناك من يرى أن هناك علاقة بين كروموزومات الجنس والعدوان حيث وجد أن كروموزومات الجنس عند الأشخاص العدوانيين**(xxy)** وليس **(xy)** كما هو عند العاديين. **(أحمد الظاهري، قحطان، 2004، ص 122)**

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

7-4- نظرية سمة العدوان:

من أكبر دعاة هذا الاتجاه"ايزنيك" "Eysnyk" الذي يرى أن العدوان يمثل الطب الموجب في عامل ثنائي القطبين شأنه شأن بقية عوامل السمات الانفعالية الشخصية، وأن القطب السالب في هذا العامل يتمثل في اللاعدوان والخجل أوفي الحياء وأن بين القطبين مدرج من العدوان إلى اللاعدوان تصلح لقياس درجة العدوانية عند مختلف الأفراد، وتنمو سمة العدوان في الطفولة والمراهقة من التفاعل بين العوامل الفطرية والعوامل البيئية إذ أن العدوان عند بعض الأشخاص مرتبط بتكوينهم الجسمي أو اضطراب غددهم الصماء أو خلل في كروموزوماتهم الجنسية أو تلف في خلايا المخ وهذا دليل على فطرية العدوان، وفي دراسات أخرى تبين أن الأشخاص أصحاب سمة العدوان العالية يتعرضون في طفولتهم إلى خبرات الحرمان والإحباط والقسوة والنبذ وعدم التقبل ينتشر بينهم العدوان والإجرام وتدل هذه النتائج على وجود عوامل بيئية للعدوان. **(مرشد عبد العظيم سعيد، ناجي، 2006، ص 30-31)**

خلاصة:

من خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل يتضح أن السلوك العدواني مفهوم واسع وظاهرة معقدة اختلفت التعاريف المقدمة حوله وهذا باختلاف الباحثين للمدارس وكيفية تفسير السلوك العدواني، حيث يعتبر هذا الأخير من أحد الخصائص والسلوكات المؤلفة التي يتصف بها الأطفال المضطربين سلوكيا وانفعاليا إلى أنه يكون بدرجات فبعضها مقبولة ومرغوبة بها وبعضها غير مرغوبة، ومن خلال التي قدمها العلماء فالسلوك العدواني يعتبر سلوكا مضادا للمجتمع وغير مرغوب فيه لأنه يؤدي إلى أضرار نفسية ومادية مما جعلنا نسقط هذه الظاهرة على ميدان الواقع من أجل دراستنا والحد من خطورتها.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات الميدانية للدراسة.

تمهيد.

1- منهج الدراسة.

2- الدراسة الاستطلاعية.

3- عينة الدراسة.

4- حدود الدراسة.

5- أدوات الدراسة.

6- الأساليب الإحصائية.

تمهيد:

ينبغي في كل بحث علمي تحديد إطار منهجي يسير الباحث وفقه، حتى يضمن الدقة والمصداقية للنتائج التي يحصل عليها ومنه تتحدد قيمة البحث، وعليه فعلى الباحث أن يتبع مجموعة من الخطوات العلمية حتى يتمكن من الوصول إلى نتائج دقيقة وقابلة للتعميم حيث شمل هذا الفصل على منهج الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، عينة الدراسة، حدود و أدوات الدراسة مع الأساليب الإحصائية.

1- منهج الدراسة:

لكل بحث أو دراسة علمية منهجا خاصا يفرض على الباحث إتباعه لكي يحصل على نتائج قيمة، فيهدف بحثنا الحالي إلى معرفة العلاقة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني والذي ينصب ضمن البحوث الوصفية التي تعتمد على دراسات سابقة وإجراء دراسات استطلاعية حول الظاهرة من أجل الوصول إلى مختلف مكوناتها، حيث يعتبر المنهج الوصفي من المناهج الأكثر شيوعا في العلوم الإنسانية والاجتماعية.

حيث يعرف على أنه أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصورها كميا عن طريق جمع البيانات المقننة وتصنيفها وإخضاعها للدراسة الدقيقة.

(ملحم، سامي محمد، 2002، ص 352)

2- الدراسة الاستطلاعية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية حسب الباحث "**غانم محمد حسن**"**(2004)** إلى الكشف عن الظروف التي يمكن للظاهرة أن تكون موضوع الدراسة و التعرف على أهم هذه الظروفالتي يتم إخضاعها للبحث العلمي الدقيق.

أما فيما يخص الدراسة الاستطلاعية لبحثنا فقد قمنا بزيارة الميدان بهدف التعرف على سير العمل فيه وكيفية تطبيق أدوات بحثنا المتمثلة في مقياس الضغط النفسي و مقياس السلوك العدواني و كذلك بهدف إدراكنا لمدى فهم الأسئلة عند الطلبة ووضوح عباراتها و طريقة الإجابة عليها.

و لقد بلغ حجم العينة 15 طالب و طالبة من قسم العلوم الاجتماعية لكلا الجنسين وكان ذلك في جامعة مولود معمري –تامدة– بتيزي وزو.

لكن واجهتنا بعض الصعوبات مع بعض الطلبة لعدم رغبتهم في ملء بنود المقياس لكثرة عباراته و كذلك البعض الآخر لم يعدها لنا.

3- عينة الدراسة:

دراسة أي ظاهرة تربوية تعتمد أساسا على العينة إذ أنه بدونها لا نستطيع دراسة أي مشكلة، و تعرف العينة بأنها جزء من مجتمع البحث و حجم العينة هو عدد عناصرها، حيث من خلالها يمكن التعرف على خصائص المجتمع الذي تمثله عينة الدراسة، وهناك أنواعا عديدة للعينات كل منها تتناسب و طبيعة المجتمع و نوع الظاهرة.

ولقد استخدمنا في هذا البحث العينة العشوائية ويقصد بها احتمال سحب أي مفردة في المجتمع مقدارا ثابتا.

وفي بحثنا هذا تبعا لاهتمامنا بمتغيرات الدراسة الحالية أخذنا عينة من طلبة السنة الأولى جامعي لكلية العلوم الاجتماعية في جامعة مولود معمري –تامدة– و البالغ عددهم 60 من المجموع الكلي الذي يقدر ب 1289 طالب و طالبة ، كما يوضح في الجدول التالي:

جدول رقم(01): يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس:

الجنس / التوزيع	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	21	%35
أنثى	39	%65
المجموع	60	%100

يتضح من خلال الجدول ان نسبة الذكور تتمثل في 35% أما نسبة الإناث 65%.

4- حدود الدراسة:

*** الحدود المكانية:**

تم إجراء الدراسة الميدانية على عينة من طلبة السنة الأولى قسم العلوم الاجتماعية بجامعة مولود معمري –تامدة– في ولاية تيزي وزو.

*** الحدود الزمانية:**

لقد امتدت الفترة الزمنية في تطبيق مقياس الضغط النفسي و مقياس السلوك العدواني ما بين13 إلى 15 أكتوبر2020.

5- أدوات البحث:

*** مقياس الضغط النفسي:**

لقد مر هذا المقياس بعدة مراحل حتى وصل إلى صورته النهائية، ومن مصادر بناء مقياس

الضغط النفسي النتائج التي أسفرت عليها الدراسات السابقة، وكذلك مختلف الاستبيانات التي صممت من قبل باحثين آخرين حول موضوع الضغط خاصة أعمال كل من:

– مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، تأليف ليونارد بون تعريب وإعداد عبد السلام علي سنة 2003.

– مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية(مصر– سوريا)، إعداد زينب محمود شقر.

– مقياس الضغوط الدراسية، تأليف لطفي عبد الباسط إبراهيم.

حيث يشمل هذا المقياس على 3 بدائل و37 عبارة موزعة على 5 محاور وهي موزعة على النحو التالي:

جدول رقم(02): يوضح محاور الضغط النفسي وعدد فقرات كل محور:

الرقم	المحاور	عدد الفقرات
1	الضغوط الدراسية	08
2	الضغوط الاقتصادية	07
3	الضغوط الأسرية	07
4	الضغوط الاجتماعية	07
5	الضغوط الانفعالية	08
المجموع	5 محاور	37

- طريقة الإجابة على المقياس:

تكون الإجابة على مختلف فقرات المقياس التي جاءت على طريقة ليكرت على سلم تدريجي من **3** إلى **1**، أي أنه يوجد أمام كل فقرة مقياس متدرج من ثلاث مستويات تمثل الخيارات التالية:

* دائما: ضغط عالي.

* أحيانا: ضغط متوسط.

* أبدا: لا يوجد ضغط.

- تصحيح المقياس:

* دائما:**3**درجات.

* أحيانا:**2** درجتين.

* أبدا:**1** درجة.

وهذا بالنسبة للبنود الموجبة، أما في حالة البنود السالبة يتم عكس هذه الدرجات أي من **1** إلى **3** درجات.

- حساب الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي:

- **ثبات المقياس:**

***حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:**

من أجل التحقق من ثبات المقياس تم إعادة حسابه من طرف الباحثان"**مراد زفور**"

و"**وهيبة ختال**"سنة **2018** و ذلك باستعمال معادلة ألفاكرونباخ للاتساق الداخلي لمعرفة مدى اتساق البنود لقياس التوافق، كما أن عدد البدائل هو أكثر من بديلين وعليه تم تطبيق هذه المعادلة، وقد بلغت قيمتها لكل بنود المقياس 0.82 وهي تشير إلى درجة مقبولة من الاتساق الداخلي للمقياس، وعليه فهو يتمتع بمعامل ثبات عالي عند مستوى الدلالة0.01.

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

من أجل التحقق من ثبات المقياس تم تطبيقه مرتين على عينة قوامها **(30)** طالب، وكان الفاصل الزمني بين التطبيقين **10** أيام ثم تفريغ البيانات المتحصل عليها من التطبيقين في نظام **spss**، وتوصل الباحثان"**مراد زفور**" و "**وهيبة ختال**" سنة **2018** إلى أن معامل الثبات لهذه الطريقة يساوي**0.86** وحسب النتيجة المتحصل عليها يدل على أن المقياس يتمتع بثبات عالي.

- **صدق المقياس:**

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

لحساب هذا النوع من الصدق اتبع الباحثان"**مراد زفور**" و "**وهيبة ختال**" سنة **2018** مجموعة من الإجراءات تتمثل فيما يلي:

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

– اعتماد المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية بمعنى تقسيمهم إلى قسمين بناءا على درجاتهم الكلية في الاختبارات فقسمت إلى 27% (الثلث الأعلى) و27% (الثلث الأدنى)، فأصبح بذلك عدد أفراد كل مجموعة 8 أفراد واستبعدت نسبة 64% المتحصلين على درجات وسطى. وبعدها تم تطبيق "اختبار ت" لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين كما يلي:

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

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

من خلال ما توصل إليه الباحثان "**مراد زفور**"و"**وهيبة ختال**" سنة **2018** ومن خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا بلغ 83.25 والانحراف المعياري بلغ 6.92، أما المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا بلغ 60.62 والانحراف المعياري بلغ 2.82،

أما قيمة ت لعينتين مستقلتين وغير متجانستين قدرت ب 8.55 وهي دالة عند0.01 وهذا يدل على أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين وهو مؤشر من مؤشرات الصدق.

*** حساب الصدق بطريقة التجانس الداخلي:**

قام الباحثان «**مراد زفور**"و "**وهيبة ختال**" سنة **2018** بحساب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس كمايلي:

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

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

من خلال ما توصل إليه الباحثان "**مراد زفور**"و"**وهيبة ختال**" سنة **2018**ومن خلال الجدول يتبين أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية كانت كلها عند 0.01، وهذا يدل على أن أبعاد المقياس متناسقة فيما بينها ومع الدرجة الكلية وهو مؤشر من مؤشرات الصدق.

*** مقياس السلوك العدواني:**

تم إعداد هذا المقياس من طرف الباحثين "**ارنولد باص**" و"**مارك بيري**" سنة **1992** وقام بترجمته إلى العربية كل من "**معتز السيد عبد الله**" و"**صالح أبو عوادة**"، وهو معد لقياس 4 أبعاد من السلوك العدواني ويتكون هذا المقياس من 30 بند وبدائل،وقدتم توزيع البنود على الأبعاد الأربعة على النحو التالي:

جدول رقم(05): يوضح توزيع بنود المقياس:

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

- تصحيح المقياس:

* تنطبق تماما: **5** درجات.

* تنطبق غالبا:**4** درجات.

* تنطبق بدرجة متوسطة:**3** درجات.

* تنطبق نادرا:**2** درجتين.

* لا تنطبق:**1** درجة.

وهذا بالنسبة للبنود الموجبة ويتم عكس هذه الدرجات في حالة البنود السالبة أي من **1** إلى **5** درجات.

والجدول التالي يوضح أرقام البنود الموجبة والسالبة في المقياس:

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

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

- طريقة الإجابة على المقياس:

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

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

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

- حساب الخصائص السيكومترية لمقياس السلوك العدواني:

- **ثبات المقياس:**

*** حساب الثبات بطريقة ألفاكرونباخ:**

تم حساب ثبات المقياس من طرف "**مراد زفور**" و "**وهيبة ختال**"سنة **2018** وذلك باستخدام معادلة ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي لمعرفة مدى اتساق البنود لقياس الذكاء، كما أن عدد البدائل هو**5** وعليه نستطيع تطبيق هذه المعادلة، وقد بلغت قيمتها لكل بنود المقياس 0.80 وهي تشيرإلى درجة مقبولة من الاتساق الداخلي عند مستوى الدلالة 0.01 وعليه فالمقياس يتمتع بمعامل ثبات مقبول.

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

من أجل التحقق من ثبات المقياس بهذه الطريقة قام الباحثان"**مراد زفور**" و"**وهيبة ختال**" سنة **2018** بتطبيقه مرتين على عينة قوامها**30** طالب وكان الفاصل الزمني بين التطبيقين **10** أيام، ثم تم تفريغ البيانات المتحصل عليها من التطبيقين في نظام **spss**.

حيث توصل الباحثان إلى أن معامل الثبات يساوي0.95 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01 ومن خلال هذه النتيجة المتحصل عليها يدل على أن المقياس يتمتع بثبات عالي.

- **صدق المقياس:**

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

لحساب هذا النوع من الصدق اتبع الباحثان"**مراد زفور**" و "**وهيبة ختال**" سنة **2018** مجموعة من الإجراءات تتمثل فيما يلي:

- إيجاد الدرجة الكلية لكل فرد.
- ترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة البالغ عددهم **30** فرد تنازليا من الأعلى إلى الأدنى.
- اعتماد المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية بمعنى تقسيمهم إلى قسمين بناءا على درجاتهم الكلية في الاختبارات، فقسمت الدرجات إلى 27**%**(الثلث الأعلى) و27**%** (الثلث الأدنى)، فأصبح بذلك عدد أفراد كل مجموعة **8**، واستبعدت نسبة 64**%** المتحصلين على درجات وسطى، وبعدها تم تطبيق اختبار"ت" لعينتين مستقلتين لمعرفة

دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين كما يلي:

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

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

من خلال ما توصل إليه الباحثان "**مراد زفور**" و "**وهيبة ختال**" سنة **2018** ومن خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا بلغ 106.62 والانحراف المعياري بلغ 8.19، أما المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا بلغ 66.37 والانحراف المعياري بلغ 4.77، أماقيمة"ت" لعينتين مستقلتين ومتجانستين قدرت ب 12.00 وهي دالة عند0.01 و هذا يدل على أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين وهو مؤشر من مؤشرات الصدق.

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

قام الباحثان"**مراد زفور**" و "**وهيبة ختال**" سنة **2018** بحساب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس كما يلي:

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

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

من خلال ما توصل إليه الباحثان "**مراد زفور**" و "**وهيبة ختال**" سنة **2018**و من خلال الجدول يتبين أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية كانت كلها دالة عند 0.01 وهذا يدل على أن أبعاد المقياس متناسقة فيما بينها ومع الدرجة الكليةوهو مؤشر من مؤشرات الصدق. **(مراد زفور، وهيبة ختال، 2018)**

6- الأساليب الإحصائية المعتمدة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على مجموعة من الأساليب الإحصائية نذكر منها:

* معامل الارتباط بيرسون.

*اختبار T-test.

* النسبة المئوية.

وذلك بالاعتماد على الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية(**Spss**).

الفصل الخامس

عرض، تحليل ومناقشة النتائج.

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة.

2- مناقشة نتائج الفرضية العامة.

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.

4- مناقشة نتائج الفرضية الأولى.

5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.

6- مناقشة نتائج الفرضية الثانية.

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى طلبة السنة الأولى جامعي علوم اجتماعية.

جدول رقم (10): يوضح اختبار الفرضية العامة:

حجم العينة	متغيرات الفرضية	معامل الارتباط بيرسون	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
60	الضغط النفسي السلوك العدواني	0.227	0.081	0.01

يتضح من خلال الجدول أعلاه النتائج الخاصة بالفرضية العامة للدراسة، والتي مفادها "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى طلبة السنة الأولى جامعي علوم اجتماعية".

كما يتضح من خلال نفس الجدول أن معامل الارتباط بيرسون بلغت قيمته **0.227**، في حين أن قيمة مستوى الدلالة الإحصائية تساوي **0.081** وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المحسوبة**0.01**، وبالتالي نرفض الفرضية البديلة ونقبل الفرضية الصفرية مما يعني " توجد

علاقة ارتباطية ضعيفة دالة إحصائيا بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى طلبة السنة الأولى جامعي علوم اجتماعية".

2- مناقشة نتائج الفرضية العامة:

من خلال تطبيقنا لمعامل الارتباط بيرسون(Pearson) الذي يستخدم في تحديد العلاقة بين المتغيرين التي توصلنا من خلال الدراسة الميدانية إلى وجود علاقة ارتباطية ضعيفة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي و السلوك العدواني لدى طلبة السنة الأولى جامعي علوم اجتماعية و بالتالي تم قبول هذه الفرضية.

و ذلك راجع لعدم تمكن بعض الطلاب في التحكم في انفعالاتهم ومشاعرهم أثناء تعرضهم للضغط و كذلك بعض الطلبة لا يمارسون الأنشطة خارج الجامعة للتخفيف عن هذه الضغوط كما يعود ذلك إلى غياب درجة وعي كبيرة لدى الطلاب وابتعادهم عن ممارسة سلوكات عدوانية تقلل من قيمتهم بما أنهم طلبة علم يقتدى بهم وكذلك عدم لجوء بعض الطلاب إلى أخصائيين نفسانيين في حالة شعورهم بضغط نفسي كبير.

و قد اتفقت نتائج دراستنا عن دراسة سامية بوشاشي (2013): بعنوان السلوك العدواني وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة جامعة مولود معمري بتيزي وزو، حيث تكونت العينة من(340) طالب و طالبة و توصلت النتائج إلى وجود سلوك عدواني متوسط لدى طلبة الجامعة و وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين السلوك العدواني و التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. **(بوشاشي، سامية، 2013)**

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى طلبة السنة الأولى جامعي علوم اجتماعية تبعا لمتغير الجنس.

و لاختبار هذه الفرضية تم الاعتماد على اختبار (Independent Samples T- test) كما هو موضح في الجدول الموالي:

جدول رقم(11): يوضح اختبار الفرضية الأولى:

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار Leven's	قيمة اختبار T-test	قيمة (Sig)
ذكر	39	69.17	10.71	2.243	2.365	0.021
أنثى	21	75.47	07.89			

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن قيمة اختبار (Leven's) لتجانس التباين تساوي **2.243** وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة **0.05**، مما يعني أن التباين متساوي (متجانس) لدى الذكور والإناث، في حين أن قيمة (Sig) لاختبار(T-test) تساوي **0.021** وهو مستوى أقل من مستوى الدلالة **0.05**، وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية

في الضغط النفسي لدى طلبة السنة الأولى جامعي علوم اجتماعية تبعا لمتغير الجنس، وبما أن متوسط الرتب لدى الإناث يقدر ب **75.47** وهو أكبر منه عند الذكور والمقدر ب **69.17**، وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى طلبة السنة الأولى جامعي علوم اجتماعية تبعا لمتغير الجنس لصالح الإناث.

4- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال قيامنا بحساب اختبار (Independent Samples T-test) لإيجاد الفروق في الضغط النفسي لدى طلبة السنة الأولى جامعي علوم اجتماعية تبعا لمتغير الجنس توصلنا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى طلبة السنة الأولى جامعي علوم اجتماعية تبعا لمتغير الجنس لصالح الإناث و بالتالي تم قبول الفرضية.

و ذلك راجع لقيام بعض الطالبات بالأعمال المنزلية وواجباتهم المنزلية كذلك عمل بعض الطالبات في فترات الفراغ تولد لديهم ضغوطات نفسية لشعورهم بالمسؤولية كما يرجع ذلك لشعور بعض الطالبات المقيمات بالحي الجامعي بضغوطات نفسية نتيجة بعدهم عن عائلاتهم.

و قد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه العديد من نتائج الدراسات السابقة كدراسة أبو مصطفى والسميري (2008) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الأحداث الضاغطة والسلوك العدواني لدى طلبة جامعة الأقصى، بحيث كانت العينة مكونة من 524

طالب و طالبة وقد أظهرت نتائجها وجود علاقة دالة موجبة بين مجالات كل من مقياس الأحداث الضاغطة و السلوك العدواني.

(أبو مصطفى نضمي و السميري نجاح، 2008، ص 347)

5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك العدواني لدى طلبة السنة الأولى جامعي علوم اجتماعية تبعا لمتغير الجنس.

و لاختبار هذه الفرضية تم الاعتماد على اختبار (Independent Samples T-test) كما موضح في الجدول الموالي:

جدول رقم(12): يوضح اختبار الفرضية الثانية:

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار Levene's	قيمة اختبار T-test	قيمة (Sig)
ذكر	39	92.69	16.85	0.562	0.261	0.795
أنثى	21	91.57	13.75			

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن قيمة اختبار (Levene's) لتجانس التباين تساوي **0.562** وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة **0.05**، مما يعني أن التباين

متساوي (متجانس) لدى الذكور والإناث، في حين أن قيمة (Sig) لاختبار(T-test) تساوي **0.795** وهو مستوى أكبر من مستوى الدلالة **0.05**، وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك العدواني لدى طلبة السنة الأولى جامعي علوم اجتماعية تبعا لمتغير الجنس.

6- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال قيامنا بحساب اختبار (Independent Samples T- Test) لإيجاد الفروق في السلوك العدواني لدى طلبة السنة الأولى جامعي علوم اجتماعية تبعا لمتغير الجنس توصلنا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك العدواني لدى طلبة السنة الأولى جامعي علوم اجتماعية تبعا لمتغير الجنس وبالتالي هذه الفرضية لم تتحقق.

و ذلك راجع إلى أن العدوان يتأثر بعوامل منها الأسرية، الاجتماعية و كذلك وسائل الإعلام، كما يمكن تفسير عدم وجود فروق في السلوك العدواني تبعا لمتغير الجنس نظرا للاختلاف في المعاملة و طرق التنشئة الأسرية ونقص الخدمات الجامعية كالنقل، الأمن، المكتبات مع عدم وجود أوقات للراحة.

وقد اتفقت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة الباحث الغرباوي (2006) التي هدفت التعرف على أشكال السلوك العدواني لدى الأبناء في مراحل عمرية مختلفة و إلقاء الضوء على أشكال السلوك العدواني لدى الأبناء تبعا لاختلاف المستوى الثقافي الاجتماعي و مدى اختلاف أشكال السلوك العدواني باختلاف الجنس و الكشف عن الفروق حيث شملت العينة

على 1243 تلميذ و تلميذة من المرحلة الابتدائية، الإعدادية و الثانوية و كانت أهم النتائج وجود فروق في السلوك العدواني تبعا لمتغير الجنس. **(الغرباوي، مي حسن، 2006، ص 44)**

بينما تعارضت مع دراسة ناصر(2000) التي هدفت التعرف على مظاهر السلوك العدواني لدى طلبة المدارس الثانوية في الكويت، حيث تكونت العينة من 2385 طالب و طالبة موزعة على 5 محافظات تعليمية في دولة الكويت و توصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود فروق بين الجنسين لصالح الذكور في ممارسة السلوكيات المضادة للمجتمع على هذه المجالات. **(الناصر، فهد، 2000، ص 41)**

خاتمة:

بعد هذا الطرح النظري والتطبيقي تمكنا من التعرف على الضغط النفسي الذي هو مجموعة من المؤثرات الداخلية والخارجية التي يتعرض لها طالب السنة الأولى جامعي في كلية العلوم الاجتماعية، والتي يستجيب لها بالتوتر والقلق وبعض السلوكات العدوانية اتجاه ذاته واتجاه الآخرين، وهذا راجع لعدم قدرته على الموازنة والتوافق بين قدرته النفسية والجسمية والمشاكل الدراسية والاجتماعية التي يتعرض لها إلا أنه نجده ملتزم بتحقيق أهدافه وطموحات معينة، وما دام أن طلبة الجامعة يعيشون تحت ظروف وعوامل ضاغطة تؤثر على الجانب النفسي والصحي لديهم فهذا يدفعهم إلى ممارسة سلوكات عدوانية تجعلهم يشعرون بالقلق والتوتر والإحباط وبتقدير ذات منخفض، وعلى العموم يمكن اعتبار الضغط النفسي والسلوك العدواني من بين المواضيع العلمية والنفسية التي تعتبر حاليا مصدر اهتمام وعناية من طرف الباحثين نظرا لتعدد مصادرها وانعكاساتها على الحياة النفسية والسلوكية للفرد ومنه على الحياة الاجتماعية للمجتمعات وذلك تبعا لتعقد الحياة بفعل التطور التكنولوجي السريع والذي يصعب التحكم في متغيراته، و قد توصلنا في دراستنا إلى النتائج التالية:

* توجد علاقة ارتباطية ضعيفة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي و السلوك العدواني لدى طلبة السنة الأولى جامعي علوم اجتماعية.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى طلبة السنة الأولى جامعي علوم اجتماعية.

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك العدواني لدى طلبة السنة الأولى جامعي علوم اجتماعية.

الاقتراحات:

بعد الدراسة الميدانية التي قمنا بها ارتأينا طرح مجموعة من الاقتراحات وهي كالتالي:

- توفير وتفعيل الخدمات الإرشادية النفسية داخل الحرم الجامعي والأحياء الجامعية.
- الاهتمام بالأنشطة الطلابية المرافقة للعملية التعليمية من رحلات وزيارات ميدانية وهذا لكسر الرتابة الجامعية.
- توفير نوادي ثقافية اجتماعية ورياضية في الجامعات.
- تطوير وتأهيل المرافق والأحياء الجامعية لتكون أكثر ملائمة للطلبة.
- إجراء مزيد من الدراسات للتعرف على خصائص الطلبة النفسية والاجتماعية من أجل إيجاد أساليب ملائمة للتعامل معها.
- مراعاة العدد المناسب للطلبة داخل القاعات حتى يتمكن الأستاذ من تسيير وتنفيذ العملية التعليمية.

المراجع

قائمة المراجع:

أولا: المراجع باللغة العربية:

1- أحمد أبو أسعد وأحمد عريبات، (2009): نظريات الإرشاد النفسي والتربوي، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان الأردن.

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

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

4- أسامة محمد لبطانية، (2007):علم نفس الطفل الغير عادي، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، القاهرة مصر.

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

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

7- جمعة سيد يوسف، (2000): دراسات في علم النفس الإكلينيكي، د ط، دار غريب، القاهرة.

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

9- خالد عزالدين، (2010):السلوك العدواني عند الأطفال، د ط، دار أسامة للنشر، عمان.

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

11- زكريا الشربيني، (2000):المشكلات النفسية عند الأطفال، د ط، دار الفكر العربي، القاهرة.

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

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

14- سناء محمد سليمان،(2008): مشكلة العنف والعدوان لدى الأطفال والشباب بين الخير والشر والصواب، ط1، عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة.

15- شقير زينب، (2002): الشخصية السوية والمضطربة، د ط، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

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

17- شيفر وملمان ترجمة سعيد حسني العزة، (2006): سيكولوجية الطفولة و المراهقة مشكلاتها و أسبابها وطرق علاجها، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.

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

19- طه عبد العظيم حسين، (2007): إستراتيجيات إدارة العقاب والعدوان، ط1، دار الفكر ناشرون وموزعون، الأردن.

20- طه فرج وآخرون، (1993): موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، د ط، دار سعاد صباح، الكويت.

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

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

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

24- علي العسكر، (2000): ضغوط الحياة وأساليبها، د ط، دار الكتاب الحديث، الكويت.

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

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

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

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

29- محمد سند العكايلة، (2006): اضطرابات الوسط الأسري وعلاقتها بجنوح الأحداث، ط 1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.

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

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

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

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

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

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

36- وفيق صفوت مختار،(1999): مشكلات الأطفال السلوكية (الأسباب وطرق العلاج)، ط1، دار العلم والثقافة، القاهرة.

37- وليد السيد خليفة ومراد علي عيسى، (2008): الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، ط1، دار الوفاء لانيا للطباعة والنشر، مصر.

- الرسائل الجامعية:

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

39- حكيمة آيت حمودة، (2006): دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تحديد العلاقة بين الضغوط النفسية والصحية، رسالة دكتوراه منشورة في علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر.

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

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

42- فهد الناصر، (2000): مظاهر السلوك العدواني لدى طلبة المدارس الثانوية، حوليات الآداب و العلوم الاجتماعية، رسالة 146، حولية 20، جامعة الكويت، الكويت.

43- لوكيا الهاشمي وفتحية بن زروال، (2002): الإجهاد، مخبر التطبيقات النفسية والتربوية، جامعة قسنطينة، الجزائر.

44 مراد زفور وهيبة ختال ، (2018):الضغط النفسي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة السنة الأولى جامعي، جامعة جيلالي بونعامة، خميس مليانة.

45- مي حسن الغرباوي (2006): السلوك العدواني دراسة مقارنة بين الذكور والإناث في المرحلة العمرية من (7-12)، أطروحة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة.

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

- المجلات:

47- أملالأحمد ومازن ملحم، (2009): الضغوط النفسية وعلاقتها بعدد من العوامل الخمس للشخصية، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا.

48- أنور البنا، (2008): المواقف الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة الأقصى، المجلد 12، العدد 02.

49- حمو بوظريفة ومحمد عيسى، (2007): مستويات الضغط النفسي وعوامله لدى طلبة جامعة الجزائر، دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد08، جامعة الجزائر.

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

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

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

53- نبيل كمال دخان وبشير إبراهيم الحجار، (2006): الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد 14، العدد 02، فلسطين.

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

ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية:

55-Alain Braconnier, (1998): Psychologie dynamique et psychanalyse, édition Masson, Paris.

56- Mc Fadden, D, (2000): A personality, comparison of active Idaho public successful public school super in tendents as selected by their pars, Dis, Abs int.

57-Munoz, M, Gomez, j, and al,(2007): Physical and psychological aggression in dating relationship in Spanish University students.

58-Rozenbelatt, Shahal, (2002): The relationship of self esteem and narcissism to aggressive behavior, D, A, I, 63(4-B).

59-Schafer, walt, (1992): Stress management for wellness, Harcourt Brace Jovanovich Colleg Publisher.

60- Servant Dominique, (2000):Pratique en psychothérapie gestion du stress et de l'anxeté, concept médicaux et psychologique-diagnostic, Paris en charge et traitement, Paris.

الملاحق

ملحق رقم 01:

جامعة مولود معمري تيزي وزو

التعليمة:أخي الطالب أختي الطالبة:

نحن بصدد تجهيز مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تحت عنوان:" الضغط النفسي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة السنة الأولى جامعي علوم اجتماعية".

وعليه نقدم لكم مجموعة من العبارات التي تتعلق بالضغوط النفسية التي قد يعاني منها الطلبة. نرجو منكم قراءة كل عبارة بدقة والإجابة عليها بكل صدق وعدم ترك أي فقرة دون إجابة وذلك بوضع علامة (x).

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

المستوى: ☐

الإقامة: مع الأهل ☐ الحي الجامعي ☐

ملاحظة:

-لا تضع أكثر من علامة أمام العبارة الواحدة.
- إجابتكم محاطة بالسرية التامة ولا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

وشكرا على تعاونكم.

جامعة مولود معمري تيزيوزو

التعليمة:أخي الطالب أختي الطالبة:

نحن بصدد تجهيز مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تحت عنوان:"الضغط النفسي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة السنة الأولى جامعي علوم اجتماعية".

وعليه نقدم لكم مجموعة من العبارات التي تتعلق بالسلوك العدواني اختر العبارة التي تعبر عن رأيك بصراحة. نرجو منكم قراءة كل عبارة بدقة والإجابة عليها بكل صدق وعدم ترك أي فقرة دون إجابة وذلك بوضع علامة (X).

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

المستوى: ☐

الإقامة: مع الأهل ☐ الحي الجامعي ☐

ملاحظة:

- لا تضع أكثر من علامة أمام العبارة الواحدة.
- إجابتكم محاطة بالسرية التامة ولا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

وشكرا على تعاونكم.

مقياس السلوك العدواني

الرقم	البند	تنطبق تماما	تنطبق غالبا	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق نادرا	لا تنطبق
1	أشعر أحيانا أن الغيرة تقتلني.					
2	أشعر أحيانا أنني أعامل معاملة فجة في حياتي.					
3	أشترك في العراك أكثر من الأشخاص الآخرين.					
4	أعتقد أنه لا يوجد مبررا مقنعا لكي أضرب شخصا آخر.					
5	عندما أختلف مع أصدقائي فإنني أخبرهم بذلك بصراحة.					
6	يصعب علي الدخول في نقاش مع الأشخاص الآخرين يختلفون معي في الرأي.					
7	يمكن أسب الأشخاص الآخرين دون سبب معقول.					
8	أنفجر في الغضب بسرعة وأرضى بسرعة أيضا.					
9	يبدو الانزعاج علي بوضوح عندما أحبط في شيء ما.					
10	أجد لدي رغبة قوية لضرب شخص آخر بين الحين والآخر.					
11	يحاول الأشخاص الآخرين دائما أن يستغلوا الفرص المتاحة.					
12	أشك في الأشخاص الغرباء الذين يظهرون لطفا زائدا.					
13	غالبا ما أجد نفسي مختلفا مع الأشخاص الآخرين حول أمر ما.					
14	أشعر أحيانا كأنني قنبلة على وشك الانفجار.					
15	يرى أصدقائي أنني شخص مثير للجدل والخلاف.					
16	أتعجب لسبب شعوري بالمرارة(الألم) نحو الأشياء التي تخصني.					
17	إذا غضبت فإنني ربما أضرب شخصا آخر.					
18	عندما يظهر الأشخاص الآخرون لطفا واضحا فإنني أتساءل عما يريدونه.					
19	أنا شخص معتدل المزاج(هادئ الطبع).					
20	عندما يزعجني الأشخاص الآخرون فإنني أخبرهم برأيي فيهم بصراحة.					
21	ألجأ إلى العنف لحفظ حقوقي إذا تطلب الأمر.					
22	أعلم أن أصدقائي يتحدثون عني في غيبتي.					
23	عندما يشتد غضبي فإنني أحطم الأشياء الموجودة حولي.					

24	إذا ضربني فلابد أن أضربه.					
25	يعتقد بعض أصدقائي أنني شخص متهور.					
26	يزعجني الأشخاص الآخرون حتى يصل الأمر إلى حد الشجار.					
27	أشعر أحيانا أن الأشخاص الآخرين يضحكون علي في غيبتي.					
28	أخرج أحيانا عن طوري بدون سبب معقول.					
29	سبق لي أن هددت الأشخاص الآخرين الذين أعرفهم.					
30	لا استطيع التحكم في انفعالاتي.					

مقياس الضغط النفسي

الرقم	البند	دائما	أحيانا	أبدا
1	التخصص الذي أدرسه لا يتناسب مع رغباتي.			
2	أجد صعوبة في الحصول على المراجع في التخصص.			
3	كثرة المحاضرات تتعبني.			
4	أشعر في عدم الرغبة في الدراسة.			
5	أجد صعوبة في فهم أسئلة الامتحانات.			
6	أشعر بالقلق كلما اقتربت الامتحانات.			
7	ثقتي بنفسي تهتز في فترة الامتحانات.			
8	تضايقني عدم كفاية الفترة الزمنية بين المواد في الامتحانات.			
9	يضايقني كثيرا تدني مستوى دخل أسرتي.			
10	أجد صعوبة في اقتناء ما أحتاجه في دراستي.			
11	تتعبني كثرة مطالب الجامعة.			
12	نقص إمكاناتي المادية يؤثر على طموحاتي الشخصية.			
13	انخفاض دخل أسرتي يشعرني بالخوف من المستقبل.			
14	احتياجاتي المادية تثقل كاهل أسرتي.			
15	أجد صعوبة في مواكبة زملائي فيما يتعلق بالماديات.			
16	تمارس أسرتي علي الضغط لكي أنجح.			
17	لا أجد الاحترام اللازم بين أفراد أسرتي.			
18	لا أقبل تدخل أسرتي في أموري الخاصة.			
19	تضايقني معاملة أسرتي لي بطريقة لا تليق بي كطالب.			
20	أتضايق من انتقاد أسرتي لأصدقائي.			
21	أجد صعوبة في التواصل مع والدي.			
22	يضايقني تكليف أسرتي لي بأعمال تتعارض مع دراستي.			
23	أعاني من صعوبة في إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين.			
24	أجد صعوبة في التعامل مع الجنس الآخر.			
25	أشعر بضعف في التفاهم بيني وبين زملائي في الكلية.			
26	يفتقد الطلبة إلى روح العمل والتعاون.			
27	يضايقني غياب معايير الإخلاص والوفاء بين الزملاء.			
28	يصعب علي الاحتفاظ بالأصدقاء لمدة طويلة.			

29	يصعب علي إيجاد زميل يساعدني في فهم الدرس.			
30	أشعر برغبة من حين لآخر في التخلي عن الدراسة.			
31	أشعر بالضيق والضجر في الوسط الدراسي.			
32	أصاب بالأرق عندما تواجهني مشكلة ما.			
33	أشعر بالوحدة حتى لو كنت مع الطلبة.			
34	تضعف إرادتي بسهولة.			
35	أشعر بالخجل في الكثير من الأحيان.			
36	لا يهدأ بالي إلا عندما أتغلب على المواقف التي تزعجني.			
37	يتغير مزاجي وأثور بسرعة لأتفه الأسباب.			

ملحق رقم 02:

Statistics

الجنس

N	Valid	60
	Missing	0

الجنس

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	39	65,0	65,0	65,0
	انثى	21	35,0	35,0	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
الضغط النفسي	71,3833	10,21148	60
السلوك العدواني	92,3000	15,73111	60

Correlations

		الضغط	السلوك
الضغط النفسي	Pearson Correlation	1	,227
	Sig. (2-tailed)		,081
	N	60	60
السلوك العدواني	Pearson Correlation	,227	1
	Sig. (2-tailed)	,081	
	N	60	60

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغط النفسي	انثى	21	75,4762	7,89062	1,72187
	ذكر	39	69,1795	10,71858	1,71635

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
الضغط النفسي	Equal variances assumed	2,243	,140	2,365	58
	Equal variances not assumed			2,590	52,309

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower
الضغط النفسي	Equal variances assumed	,021	6,29670	2,66219	,96775
	Equal variances not assumed	,012	6,29670	2,43119	1,41884

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means 95% Confidence Interval of the Difference Upper
الضغط النفسي	Equal variances assumed	11,62566
	Equal variances not assumed	11,17456

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
السلوك العدواني	ذكر	39	92,6923	16,85878	2,69957
	انثى	21	91,5714	13,75344	3,00125

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
السلوك العدواني	Equal variances assumed	,562	,457	,261	58
	Equal variances not assumed			,278	48,682

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower
السلوك العدواني	Equal variances assumed	,795	1,12088	4,29190	-7,47030
	Equal variances not assumed	,782	1,12088	4,03672	-6,99256

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means 95% Confidence Interval of the Difference Upper
السلوك العدواني	Equal variances assumed	9,71205
	Equal variances not assumed	9,23432