جامعة يحي فارس المدية
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم العلوم اجتماعية

الضغط النفسي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى تلاميذ البكالوريا

دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ ثانوية محمد بوضياف قصر البخاري/المدية

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر في علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

إعداد الطالبة:
حلة سامية

إشراف:
د. بودرقة خيرة

السنة الجامعية: 2020/2019 /1440_1441هـ


بسم الله الرحمن الرحيم

شكر وعرفان

بسم الله الرحمان الرحيم

والصلاة والسلام على أشرف المرسلين نبيه محمد

أما بعد

فالحمد لله والشكر فهو المعين لما قدمناه وهو المبلغ لما يحبه ويرضاه ولو كان الشكر بغير كلام يقدم لقدمناه ولو اجتهدنا الدهر كله لرد فيض خيره ما وفيناه

* فألف شكر وألف حمد لك يا معيننا يا الله *

وبعد الشكر العظيم نشكر الأستاذة المشرفة والناصحة والموجهة التي لم تبخل علينا بتوجيهاتها لنا طيلة العام

الأستاذة الكريمة: **بودرقة خيرة** فلها جزيل الشكر والامتنان

ولا يفوتني أن أتقدم بجزيل من الشكر والعرفان إلى كل أستاذ تعلمت منه ولو حرفا من الطور الابتدائي إلى مرحلة التعليم الجامعي وميدان البحث العلمي.

إهداء

اهدي شكري ووفائي وحبي الخالص إلى الله عزّ وجلّ فبفضله أتمنى بلوغ الأمنيات وأرجو نيل الشهادات تكريما للوالدين حفظهما الله وأطال عمريهما اللذان سقوني حنانا وعطفا فهما سرّ سعادتي فبهما اقتديت

وبهما عرفت معنى الأبوة والأمومة

وبهما اهتديت لقوله تعالى

﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۚ إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُل لَّهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا واخفض لهما جناح الذلّ من الرحمة.﴾ صدق الله العظيم.

وإلى جدي عزيزي غمدّ الله روحه برحمته لذكرى كلامه الحكيم وجعل الجنة مثواه

وإلى إخوتي الأعزاء والى صديقاتي التي كانت معهنّ الذكريات الجميلة

والى أستاذتي المشرفة التي أعانتني في إنجاز مذكرتي

إلى كل طالب علم وباحث عن الحقيقة

وإلى كل أولئك الشغوفين بمنابر الهدى

أهدي هذا العمل.

سامية

ملخص الدراسة:

يتمثل موضوع دراستنا في مشكلة الضغط النفسي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى تلاميذ شهادة البكالوريا. والتي أردنا من خلالها الكشف عن وجود أو عدم ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى عينة تلاميذ الثانوية الذين يعتبرون مركز التحقق الدال على نتيجة إشكالية دراستنا. ومن هنا انطلقت صيرورة فرضيات دراستنا المتمثلة في:

_ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ البكالوريا.

_ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني بين تلاميذ البكالوريا تبعا لمتغير الجنس.

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين الإناث والذكور ترجع إلى متغير التخصص.

وكانت الدراسة ستجرى على عينة من تلاميذ البكالوريا بثانوية محمد بوضياف بقصر البخاري _المدية_ تعذر علينا ذلك بسبب (كوفيد_19) مما جعل الأمور صعبة لإجراء هذه الدراسة ميدانيا، وقد اعتمدنا على المنهج الوصفي العلائقي، وقد توصلت النتائج إلى وجود علاقة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي، السلوك العدواني.

فهرس المحتويات

شكر وعرفان:	**الصفحة**
إهداء:	
ملخص الدراسة:	
مقدمة:	**أ، ب**
الجانب النظري: الفصل الأول:الإطار التمهيدي العام لدراسة	
1.إشكالية الدراسة:	**5**
2. فرضيات الدراسة:	**8**
3. أهمية الدراسة:	**8**
4. أهداف الدراسة:	**8**
5. تحديد مفاهيم الدراسة:	**9**
6. الدراسات السابقة:	**9**
7. التعقيب على الدراسات السابقة:	**11**
خلاصة الفصل	**12**
الفصل الثاني:الضغط النفسي	
تمهيد:	**14**
1. مفهوم الضغط النفسي:	**14**
2. التطور التاريخي الضغوط النفسية:	**15**
3. النظريات المفسرة للضغط النفسي:	**17**
4. أنواع الضغط النفسي:	**18**
5. مصادر الضغط النفسي:	**19**
6. مراحل الضغط النفسي:	**20**
7. النتائج المترتبة عن الضغط النفسي:	**20**
8. استراتيجيات لمواجهة الضغط النفسي:	**21**
خلاصة الفصل:	**24**
الفصل الثالث: السلوك العدواني	
تمهيد	**26**
1.مفهوم السلوك العدواني:	**26**

2.المفاهيم المرتبطة بالسلوك العدواني:	**27**
3.النظريات المفسرة للسلوك العدواني:	**28**
4.أشكال السلوك العدواني:	**29**
5.أسباب السلوك العدواني:	**31**
6.الأثار السلبية للسلوك العدواني نماذج السلوك العدواني:	**32**
7. نماذج السلوك العدواني	**33**
8.استراتيجيات المواجهة للسلوك العدواني:	**34**
خلاصة الفصل:	**36**
الجانب الميداني: الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
تمهيد	**38**
1.منهج الدراسة:	**38**
2.الدراسة الاستطلاعية:	**38**
3.مجتمع الدراسة:	**38**
4.عينة الدراسة:	**39**
5.حدود الدراسة:	**39**
6.أدوات جمع البيانات:	**40**
7. الأساليب الإحصائية:	**42**
الفصل الخامس: مناقشة وتفسير النتائج التصورية للدراسة	
1. عرض ومناقشة وتفسير النتائج المتصورة للفرضية العامة:	**44**
2. عرض ومناقشة وتفسير النتائج المتصورة للفرضية الجزئية الأولى:	**44**
3. عرض ومناقشة وتفسير النتائج المتصورة للفرضية الجزئية الثانية:	**44**
الاستنتاج العام:	**45**
خاتمة:	**45**
اقتراحات:	**46**
قائمة المراجع:	**47**
الملاحق:	**52**

قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين توزيع عدد أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية تبعا للجنس.	39
02	يبين توزيع عدد أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية تبعا للتخصص.	39

مقدمة

مقدمة:

قد سجلت الفترة الأخيرة من القرن العشرين تحولات كثيرة للتغير الاجتماعي أهمها تغير النظرة إلى الإنسان واعتباره المحور الأساسي لكل تغير، حيث اعتبره البعض المحرك الاساسي للعملية الانتاج والتنمية الاجتماعية. ومن أهم حالاته حالة الضغط الذي يعتبر الضغط النفسي (stresse) من الحالات النفسية الأكثر انتشارا بين الناس في العصر الحالي، وأصبحت منتشرة كثيرا في العصر الحالي، كما أصبح من المصطلحات الأكثر تداولا وشيوعا. وايسر من اية كلمة اخرى واسرف الناس اسرافا شديدا في استعمالها وترادف لها فيض من الالفاظ في الدراسات السيكولوجية وخاصة في الدراسات العربية، حيث نجدد عددا من المصطلحات تدل حول هذا المفهوم، مثل الإجهاد والمشقة والتعصب والكرب والاحتراق والانضغاط. (سيد يوسف، 2001: ص256)

وفي هذا السياق يظهر لنا الدور الكبير والخطير الذي يلعبه الضغط النفسي باعتباره احد المشاعر الأساسية في تكوين النفس الإنسانية فهو يعتبر التوتر النفسي الذي يحد من سعادة الفرد وراحة باله وتؤدي الى اصابته بكثير من الاضطرابات النفسية والسلوكية والجسمية والضغط من الاضطرابات. (سمير شيغاني، 2003: ص 37)

من هذا المنطلق تبين لنا ان الضغوط النفسية قد تولد العديد من السلوكيات غير السوية ومن بينها السلوك العدواني الذي أصبح ظاهرة منتشرة بين المراهقين في الثانويات، واصبح يمس المراهق أو الشاب بحكم انهم اطراف فاعلة في المجتمع.

فقد أصبح السلوك العدواني لدى التلاميذ في المدارس كأحد المشكلات التي تواجه المجتمع العالمي، فالدراسات في المجتمع الأمريكي والأوروبي توضح أن السلوك العدواني لدى التلاميذ في المدارس في تزايد مستمر، وأن المراهقين على سبيل المثال قد ابوا على استخدام وسائل إجرامية كبديل للتشاجر بالأيدي، كما أن عنف الشباب أصبح يمثل مشكلة عامة تشكل عبء يثقل كاهل المدرسة. فهذه المشكلة تكون نتاجا لأسباب عديدة كما أن المجتمعات تعاني هي ايضا منه وايضا المدارس الخاصة على حد سواء. (shwartezwendag ; 1996 p/ 1_6)

فالسلوك العدواني يعتبر من اهم المشكلات السلوكية الشائعة بين المراهقين، وهناك العديد من العوامل التي تؤثر على السلوك المراهق وخاصة النفسية والاجتماعية ومنها اساليب التنشئة الاجتماعية، ونوع العلاقة السائدة بين افراد الاسرة والخاصة بين المراهقين والوالدين وأيضا توافقه النفسي والاجتماعي مع المدرسة والأقران أيضا تأثره بالمستويات الثقافية والاقتصادية والاجتماعية ويلعب إدراك المراهقين لمفهوم لسلوك العدواني دورا هاما في اكسابه المهارات اللازمة لحل المشكلات الاجتماعية التي يعاني منها داخل المؤسسات التربوية او خارجه. (slayaGurraz 1980.p 580)

وقد أصبح المجتمع الجزائري يعاني من مظاهر السلوك العدواني وانتشاره لدى المراهقين بصفة عامة ولدى المتمدرسين بشكل خاص، لأنها مرحلة عمرية حساسة نظرا للتغيرات الفيزيولوجية والعقلية والجسيمة والنفسية.

وفي هذا السياق جاءت الدراسة الحالية كمحاولة لكشف عن العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ البكالوريا، بحيث احتوت الدراسة على جانبين:

أحدهما نظري وقد تضمن فصل تمهيدي الذي يحتوي على إشكالية الدراسة وفرضياتها وأهميتها وأهدافها وكذا مصطلحات ومفاهيم الدراسة وأخيرا الدراسات السابقة والتعقيب عليها. وفصل ثاني عن الضغط النفسي والذي تطرقنا في الفصل الثالث تضمن السلوك العدواني وفصل رابع تضمن الإجراءات المنهجية للدراسة والفصل الخامس تضمن مناقشة وتفسير النتائج التصورية.

الفصل الأول:
الإطار التمهيدي العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة:
2. فرضيات الدراسة:
3. أهمية الدراسة:
4. أهداف البحث:
5. تحديد مفاهيم الدراسة:
6. الدراسات السابقة:
7. التعقيب على الدراسات السابقة:

الإشكالية:

لقد شهدت الحياة اليومية للإنسان الكثير من التغيرات والتعقيد، وهذا ما جعل الفرد يشعر بالعجز عن مجاراة هذه التغيرات، وبالتالي يزداد لديه الشعور بالضغط النفسي لعدم تحقيقه لأهدافه وطموحاته وهذا ما دفع المختصين في الطلب وعلم النفس للبحث في موضوع الضغط النفسي لما له من اهمية على صحة الفرد النفسية والجسمية وتثير العديد من الدراسات الى أن الضغوط تؤثر على صحة الفرد وتوازنه النفسي، وتنشا عنها اثار سلبية كعدم القدرة على التوافق وضعف مستوى الاداء، والعجز من ممارسة مهام الحياة اليومية وانخفاض الدافعية للانجاز والشعور بالإنهاك.

وتعتبر مرحلة التعليم الثانوي احد المحطات الهامة في حياة الانسان والتي لا تخلو من تلك الأحداث والمواقف اليومية الضاغطة، وهذه الضغوط لها أثارها الصحية والنفسية والمدرسية والاجتماعية على التلميذ، فبناء على ما تحتويه هذه المرحلة من متغيرات ومتطلبات تجعل التلاميذ امام مواجهة للعديد من المواقف والصعاب التي قد ترجع الى العلاقة بين الزملاء والأستاذة، والامتحانات، بالإضافة إلى البيئة المدرسية التي تحكمها المجموعة من القوانين الصارمة. (نبيلة أحمد أبو الحبيب،2010: ص4)

فقد ورد في معجم علم النفس والتحليل النفسي ان الضغوط النفسية تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه بدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته، وحينما تزداد حدة هذه الضغوط فان ذلك يفقد الفرد على قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه الى نمط جديد (جمال أبو دلو،2009: ص171)

كما ينشا الضغط النفسي لدى الأفراد نتيجة أحداث تتضمن إعاقة واقعية أو متخيلة لحاجات الفرد أو أهدافه، وتأخذه هذه الإعاقة أشكالا منها الإحباط الناتج عن إعاقة إشباع حاجة ما أو صراع، ويعود إلى وجود حاجات متضاربة لدى الفرد.(علي هاشم جاوش الباوي، 2009: ص317).

يحدث الضغط عندما يشعر الفرد ان متطلبات موفق الذي يتعرض له تفوق كثيرا قدراته على مواجهتها، وهذا ما يؤدي في ظهور العديد من الاضطرابات النفسية والسلوكيات غير سوية التي من بينها السلوك العدواني عند التلاميذ بحيث تكون لديهم استجابات غير مسبوقة تعني إلحاق الأذى بالآخرين سواء كان الأذى جسديا كالعض أو الضرب أو أذى النفسي كالإهانة بالكلام البذيء أو كان ماديا كالإتلاف للممتلكات.

فقد اصبحت ظاهرة العدوانية أكثر انتشارا على تعدد اشكاله ومظاهره في كل مناطق العالم التي اثرت بقوة على الشباب وعلى الاحداث اذ اصبح يمثل ظاهرة اجتماعية واضحة تتزايد بشكل ممرد وهو في حاجة الى العمل اجاد من طرف المجتمع حتى يمكن وضع هذه القوة في مكانها الطبيعي داخل المجتمع للوصول الى التقليل من تلك السلوكيات العنيفة. (كفافي، 1990: ص324)

إن السلوك العدواني يعتبر على انه تلك الافعال الصريحة التي فيها تعدي على النفس والمال بإيذاء أو الإتلاف أو الإفساد، وهي تعبر عن عدائية العدوان هدفه الانتقام من الضحية او عدوان وسيلة هدفه الحصول على ما مع الضحية وليس الانتقام منها. (مصطفى تركي 1985: ص58)

فالسلوك العدواني يعتبر من اهم المشكلات السلوكية الشائعة بين المراهقين، وهناك العديد من العوامل التي تؤثر على سلوك المراهق وخاصة النفسية والاجتماعية ومنها اساليب التنشئة الاجتماعية، ونوع العلاقة السائدة بين افراد الاسرة وبخاصة بين المراهقين والوالدين وايضا توافقه النفسي والاجتماعي مع المدرسة والأقران وأيضا تأثره بالمستويات الثقافية والاقتصادية والاجتماعية. (slaby ; Guerra 1988 .580)

وفي دراسة "واين هوى" وجد ان المعلمين يشكون بشكل متزايد من المشاكل الطلاب المراهقين العدوانية، حيث يستهلك سلوكهم اليومي كمية هائلة من الوقت والمعارضة واللجوء الى السلوك العدواني البدني واللفظي، مما يكون له اثر بالغ على الوسط المدرسي وسير الدراسة والعملية التعلمية.

إن امتداد السلوك العدواني الى المدرسة يمثل خطر، بات يهدد مستقبل الطلاب ويدمر الوالدين والمعلمين، وإذا لم يواجه بأساليب تربوية نفسية، فانه سيمتد الى الخارج اسوار المدرسة ويتحول الى مشكلات أكثر خطورة تلك المتمثلة في التطرف والارهاب وادمان المخدرات. (السيد محمد عبد الرحمن الجندي، 1999: ص 291)

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

وبناء على هذا وضعت مجموعة من التساؤلات تهدف هذه الدراسة للإجابة عنها المتمثلة فيما يلي:

1- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ البكالوريا؟

2- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ البكالوريا تبعا لمتغير الجنس؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي بين الإناث والذكور ترجع إلى متغير التخصص؟

2. فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ البكالوريا.

الفرضيات الجزئية:

1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني بين تلاميذ البكالوريا تبعا لمتغير الجنس.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين الإناث والذكور ترجع إلى متغير التخصص.

3. أهمية الدراسة:

تكمن الأهمية النظرية للدراسة الحالية في كونها تثري البحث العلمي بمختلف النظريات والدراسات، من خلال:

- التطرق إلى معرفة الضغط النفسي الذي يؤثر على حياة التلميذ النفسية والأكاديمية من خلال تناول مفهوم الضغط النفسي وتطوره التاريخي، مصادره، النظريات المفسرة، نتائجه المترتبة عنه.
- التطرق الى معرفة مستوى درجة السلوك العدواني لدى تلاميذ البكالوريا.
- إبراز أهمية الدراسة في أنها تكشف العلاقة بين بعدين هامين في حياة المنظمات اولاها الضغط النفسي والسلوك العدواني.
- أهمية الفئة التي تقوم عليها هذه الدراسة تتمثل في التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.
- تكمن الاهمية التطبيقية في كون هذه الدراسة الميدانية تقف عند مشكلة مهمة فهي تكشف عن الاسباب الحقيقية للضغط النفسي والسلوك العدواني عند التلاميذ المرحلة النهائية والمقبلين على شهادة الباكالوريا، وكذلك استفادة المختصين في المجال التربوي الاكاديمي من هذا البحث ونتائجه لتقليل من اسباب والعوامل للضغط النفسي والسلوك العدواني واتباع طرق استراتيجية لمواجهتها من اجل رفع نسبة النجاح في امتحان البكالوريا.

4. أهداف الدراسة:

- توضيح ماهية الضغط النفسي والتعرف على أثاره المترتّبة عليه.
- محاولة تشخيص عوامل السلوك العدواني ومعرفة اثاره السلبية التي تنعكس على التلاميذ لمرحلة البكالوريا وكيفية مواجهته.
- التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا (القسم النهائي).

- التعرف على النتائج المترتبة عن الضغط النفسي وكيفية مواجهته.
- التعرف على العلاقة القائمة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني.

5. تحديد مفاهيم الدراسة:

1.5. مفهوم الضغط النفسي

- **تعريفه الاصطلاحي:**

ينشأ الضغط النفسي عن الشعور بالتهديد ويرجع هذا الشعور الى التوقع بالعجز في التعامل مع موقف ما في المستقبل، ويكون التهديد اشد خطر اذا تعلق بتقدير الفرد لذاته، كما ان الملل مصدر للضغط النفسي فعندما تخلو الحياة من مثيرات مناسبة يشعر الإنسان بالتوتر. (علي هاشم جاوش الباوي، 2009، ص 317)

- **التعريف الإجرائي:**

هي مجموعة من المتغيرات التي تمتاز بالشدة والقوة سواء كانت داخلية او خارجية والتي يتعرض لها البحث في حياته اليومية وتسبب له اثار نفسية كالقلق والتوتر ، يجد فيها الحدث صعوبة في التكيف معها أو مواجهتها ويتمثل في الدرجة التي يقيسها مقياسالضغط النفسي والذي طبق على الأحداث.

2.5. مفهوم السلوك العدواني

- **تعريفه الاصطلاحي:**

هو شعور داخلي بالغضب والأشياء ويعبر عنه ظاهريا في صورة فعل او سلوك يقوم به شخص أو جماعة بقصد إيقاع الأذى لشخص أو جماعة أخرى أو الذات أو ممتلكات ويأخذ صور مثل العدوان الجسمي والعدوان اللفظي. (العقاد، 2001: ص93)

- **تعريفه الإجرائي:**

يشمل السلوك العدواني المراد تناوله في هذه الدراسة السلوك العدواني اللفظي ، السلوك العدواني اتجاه الأخرين، السلوك اتجاه المؤسسة والسلوك العدواني اتجاه الذات والذي سيتم قياسه من خلال تطبيق مقياس السلوك العدواني المستخدم في الدراسة. (جهاد شحاتة، 2009)

6. الدراسات السابقة:

1.6. الدراسات السابقة الخاصة بالضغط النفسي:

* **دراسة (ادامسو: 1975):** توصلت الدراسة إلى مجموعة من الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى الضغوط النفسية والتي تؤثر على اداء الفرد وكذلك رضاهم عن عملهم في مهنة التدريس. ومن ثم الى ظاهرة الاحتراق النفسي وتمثلت الاسباب:

- المحاسبة او المساوة عن جانب المؤسسات التعليمية.
- العبء الوظيفي.

- المسؤوليات المتزايدة.

- **دراسة (كافانغو سايلز: 1977):** لخص الباحثان مصادر الضغط النفسي في مجال التدريس فيما يلي :
  - التوقعات المهنية من جانب الأساتذة.
  - الحاجات النفسية.
  - العلاقات مع الطلاب.
  - الكفاءة الشخصية.
  - القيم المتعارضة.
  - المواقف الاجتماعية.
  - المعوقات المهنية أو القرارات الإدارية غير مناسبة.
- **دراسة(نوال السيد: 2009):** بعنوان الضغط النفسي وتأثيره على الدافعية الانجاز لدى تلاميذ المقبلين على البكالوريا.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الفروق بين التلاميذ في الضغط النفسي والدافعية للانجاز باختلاف الظروف الأسرية والاجتماعية والمدرسية وتأثير الضغوط على دافعية انجاز التلاميذ حيث بلغت العينة البحث (180) تلميذ تتراوح أعمارهم ما بين (18-21) سنة واستخدمت الباحثة مقياس الضغط النفسي ومقياس الدافع للانجاز الأطفال والمراهقين، ووصلت النتائج إلى:-إن التلاميذ اللذين يخافون من الرسوب تكون دافعتيهم للانجاز أحسن وكذلك التلاميذ الذين لديهم ضغوطات أسرية.

- ايضا الا انه لا توجد فروق بين الجنسين في الضغط النفسي والتلاميذ الذين لديهم ضغط نفسي تكون دافعتيهم أحسن ممن لا يعانون من ضغط نفسيا.

2.6. الدراسات السابقة خاصة بالسلوك العدواني:

*** دراسة آل رشود (2002):**

فاعلية برامج إرشادي نفسي في خفض درجة السلوك العدواني لدى طلاب المرحلة الثانوية وقد هدفت هذه الدراسة الى توظيف استراتيجيات وفنيات الإرشاد النفسي في التصميم البرنامج الإرشادي والتحقق من فاعليته، وكانت عينة الدراسة (34) طالبا من مرتفعي السلوك العدواني وثم توزيعهم على مجموعتين متكافئتين، وقد استخدم الباحث مقياس السلوك العدواني من إعداد الباحث وقام بتصميم برنامج إرشادي وتم تطبيقه، وكانت أهم النتائج التي توصلت أليها الدراسة بأن البرنامج الإرشادي المطبق ذوا فاعلية في خفض درجة السلوك العدواني.

- **دراسة عبد المنصف حسن رشوان (1991):**

التي تعتمد على تقنيات ممارسة العلاج السلوكي في خدمة الفرد لتعديل السلوك العدواني لدى الأطفال، هدفت الدراسة إلى الكشف عن الدور الذي يمكن ان تسهم به ممارسة العلاج السلوكي بأساليبه المعنية في تعديل السلوك العدواني لدى الأطفال، وشملت عينة قوامها(20) تلميذ أعمارهم ما بين(9 و12) سنة واستخدم الباحث مقياس السلوك العدواني، واستمارة ملاحظة السلوك العدواني، وبعض تقنيات المستخدمة لتعديل السلوكي، مثل التعزيز، والتشكيل السلوك النمذجة والعقبات والقواعد والحدود، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائيا في درجات العينة على مقياس السلوك العدواني البعدي.

- **دراسة جيمس ما ترنجال matranga (1976):**

التي أسست على مبدأ البحث عن مفهوم العلاقة بين السلوك العدواني وتخيلات العداء كما قصدها المقياس تفهم الموضوع، الذي هدف الى الكشف عن العلاقة بين المتغيرين، والتي أجريت على عينة مكونة من (76) فردا من المراهقين وتتراوح أعمارهم ما بين(17-21) سنة واشتملت العينة على نسبة (79%) من الأمركيين البيض و(21%) من الأمريكيين السود واستخدم اختبار T.A.T. وبيّنت النتائج أن الامريكيين السود اتصف مضمون ردودهم العدائية بمستوى مرتفع. بينما الامريكان البيض كانوا اقل عدوانية. وتمتاز تعبيراتهم السلوكية بوجود المضمون العدائي، ولكن بدرجة أقل.

7. التعقيب عن الدراسات السابقة:

أ- التعقيب على الدراسات السابقة الخاصة بالضغط النفسي:

لقد استفادت الباحثة من عرض الدراسات السابقة ونتائجها في توجيه البحث الحالي وإثراء النظري وبناء أدوات الدراسة وتفسير النتائج.

ومن خلال عرض الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية وعلى الرغم من اختلافها وتعدد طرق دراستها واستخدمها لعدة متغيرات إلا أنها أظهرت نتائج ودلالات علمية ساهمت في دعم الدراسة الحالية.

ب- التعقيب على الدراسات السابقة لسلوك العدواني:

لقد تناولت الباحثة الدراسات السابقة ونتائجها من اجل اثراء الإطار النظري لما لها ارتباط بالدراسة الحالية من حيث الموضوع واهدف بحيث انها اظهرت نتائج ودلالات علمية ساهمت في دعم موضوع البحث.

خلاصة الفصل:

لقد توصلنا إلى النقاط التي تدور حول هذا الفصل ومنها بناء اشكالية تخص بالدراسة بالإضافة الى تحديد الفرضيات وطرح اهمية الدراسة لما لها من دور مهم في هذا الجانب بالإضافة الى اهداف الدراسة وتحديد مفاهيم الدراسة وعرض الدراسات السابقة والتعقيب عليه.

الفصل الثاني:
الضغط النفسي

تمهيد:

1. مفهوم الضغط النفسي:
2. التطور التاريخي للضغط النفسي:
3. النظريات المفسرة للضغط النفسي:
4. أنواع الضغط النفسي:
5. مصادر الضغط النفسي:
6. مراحل الضغط النفسي:
7. النتائج المرتبة عن الضغط النفسي:
8. استراتيجية مواجهة الضغط النفسي:
9. خلاصة الفصل:

تمهيد:

تعد الضغوط النفسية احد المظاهر المعاصرة وقد شاع استخدام كلمة stresse في ميدان الهندسة والدراسات الفيزيائية لتشير الى قوة خارجية تؤثر بشكل مباشر على الموضوع طبيعي نتيجة لهذه القوة يحدث الاجهاد الذي يؤثر ويغير من شكل وبناء الموضوع، هذا المفهوم الذي استعارة علم النفس للدلالة على نطاق واسع من الخبرات الانفعالية التي يتوافق طهورها مع حدوث تغيرات فيزيولوجية معرفية وسلوكية ناتجة عن الاحداث الضاغطة فقد نتناولها هذا الفصل: تطور الاهتمام بمفهوم الضغوط النفسية بإضافة إلى الوقوف عند مجموعة من التعاريف المتعلقة بهذا المفهوم وبعض النظريات المفسرة له ، وكذلك انواعه ومصادر الضغط النفسي ومراحل الضغط النفسي والنتائج المترتبة عن الضغط النفسي بإضافة استراتيجيات لمواجهة الضغط النفسي.

1- مفهوم الضغط النفسي:

1. لغة:

من غ ط (ضغطة) زحمة الى خائط ، ومنه (ضغطة) بالضم وهي الشدة والمشقة ويقال اللهم ارفع عنا هذه الضغطة و (الضاغط) كالرقيب والامين يقال ارسله (ضاغطا) على فلان سمي بذلك لتضييقه على العامل، ومنه حديث معاذ (كان علي ضاغطا) (محمد الرازي، 1973: ص 382)

والضغطة بالفتح: هي الاضطرار والضيق والقهر، والضغطة بالضم الزحمة والضيق والاكراه على الشيء والمشقة. (مفتاح محمد عبد العزيز، 2010: ص 87)

2. اصطلاحا:

الضغط النفسي من أكثر المفاهيم غموضا وهناك صعوبة في تحديد تعريفه ودراسته بشكل دقيق وذلك لارتباطه بعده مفاهيم من حيث المعنى كذلك باتجاهات نظرية مختلفة، ولم يتوصل العلماء والباحثون الى معنى محدد لمعنى الضغط النفسي ومن خلال التراث النظري نجد ان مفهوم الضغط النفسي قد تم تناوله من خلال ثلاث اتجاهات اساسية.

- **الضغط النفسي كمثير:**

ورد في معجم علم النفس والتحليل النفسي ان الضغوط النفسية تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه بدرجة لديه احساسا بالتوتر او تشويها في تكامل شخصيته، وحينما تزداد حدة هذه الضغوط فان ذلك يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه كما هو عليه الى النمط الجديد. (جمال أبو دلو، 2009: ص117)

الضغوط بانها: الحالات التي يتعرض فيها الانسان الصعوبات بيئية مستمرة مادية – معنوية – جسمية نفسية – والتي يتغلب عليها في حياته اليومية بوسيلة من الوسائل التكيف مع الظروف

البيئية ليحتفها بحالة الاستقرار ولكن كثيرا ما تشكل تلك الصعوبات لجهاد لا يمكن التغلب عليه لإعادة التوافق. (أمل سليمان تركي العنزي، 2004: ص 33)

- **الضغط النفسي كاستجابة :**

ويعرفه سيلي (1983) seley ب انه الاستجابة غير المحددة لجسم تجاه أي وظيفة تتطلب منه ذلك سواء كانت سببا او نتيجة للظروف مؤلمة او غير سارة. (أحمد نايل وأحمد عبد اللطيف أبو سعيد، 2009: ص 24)

ويعرفه زمباردو (zimbardo 1984) بانه نمط الاستجابة المحددة او غير المحددة التي يقوم بها الكائن لحادث يخل بتوازنه ويرهقه او يتجاوز قدراته على التكييف. (علي هاشم جاوش الباوي، 2008: ص 6)

- **الضغط النفسي كعلاقة تفاعلية بين المثير والفرد:**

يعرفه لازاروس (lazarus) الضغط بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض بها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المرتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر، واساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف. (عبد الرحمان بن سليمان الطريري، 1994: ص10)

يعرف لفين وسكوتش 1970 leviche&seotch الضغط النفسي بانه حالة من الاضطراب وعدم كفاية الوظائف المعرفية ، ويتضمن الموافق التي يدركها فيها الفرد ، ان هناك فرقا بين ما يطلب منه سواء كان داخليا او خارجيا وقدرته على الاستجابة لها. (مفتاح محمد عبد العزيز، 2010: ص 90)

2. التطور التاريخي للضغط النفسي:

تطور الاهتمام بمفهوم مستعار من العلوم الفيزيائية إذا استخدمت هذه الكلمة في القرن السابع عشر الميلادي لتصف الشدة والصعوبات الهندسية، غير إن العديد من الدعم والتأييد النظري لمفهوم الضغط استمر إلى غاية اليوم متأثر بأعمال المهندس "روبرت هرك" أواخر القرن السابع عشر، فلقد كان مهتما بتصميم الأبنية مثل الجسور التي تتحصل حمولة ثقيلة دون ان تنهار وتتداعى ومن ثمر كتب على فكرة الحمولة والعبء أو الحمل الذي من خلاله يظهر الإجهاد على البناء وبذلك يكون الضغط هو استجابة النظام أو البناء للحمولة. (طه عبد العظيم 2006: ص 14)

وبالرغم من ان فكرته من الضغط كانت لأغراض هندسية إلا انه كان لها تأثير واسعا كنموذج تفسيري لمصطلح الضغط على الجهاز الفيزيولوجي والنفسي.

وفي القرن التاسع عشر اخذ مصطلح الضغط اتجاها أخر، والذي يرجع إلى معنى القوة المرغمة والمثيرات الشديدة المطبقة على الأشياء والأعضاء، ويعد الفرنسي كلوديرنارد (1865)

claudebernard من الأوائل اللذين أعطوا تفسيرا لأثر الضغط على السلوك إذ يرى بان ردود الأفعال الناتجة عن الضغط تهدف إلى الحفاظ على التوازن الجسم وان كل الأنظمة والأنساق الحية باختلافها ليس لها إلا هدف واحد فهو البقاء على وحدة شروط الحياة في المجال الداخلي. (سياس بغية، 2006: ص69)

ثم قام بعده (fredriq belge) بأبحاث توصل من خلالها أن الكائن الحي من النوع الذي كلما تعرض لمثيرات مزعجة طبيعية تدفعه للقيام بعمل موازنة بشكل يبطل مفعول ذلك الانزعاج ويعالجه.

أما edward pfluger فقد قام سنة (1877) بدراسة معمقة لأعمال كلود برنارد توصل فيها إلى أن الفرد بحاجة إلى توازن داخلي كي يتكيف مع التغيرات التي يواجهها في محيطة وان رضا الفرد وسعادته تتحقق بإشباعه لكل حاجاته.

قام بعد هذه الدراسة الامريكي والتركانون (water bradford canon) بدراسة أخرى من خلالها استجابة الجسم للضغط النفسي وابرز دور الادرينالين في الاستجابة للضغوط، وكانت تلك نقطة تحول في دراسة الضغط النفسي، لتأتي بعض الدراسات الأكثر رواجا عن الضغط النفسي لتأتي بعده الدراسات الأكثر رواجا عن الضغط النفسي والتي اعتبرت الأكثر شمولا بالظاهرة، وهي دراسات هانرسيلي (hansseselye) الذي لقب بوالد الضغط النفسي فقد نشر في سنة 1956 كتابا بعنوان the stresse of life وفي سنة(1957) نشر كتابا أخر بعنوان stresse sons détresse ذكر فيه مجموعة من السلوكات التي ينتهجها الفرد أثناء تعرضه للضواغط القيادية، ما جعله يدرس الضغط من المنظور النفسي بعيد ما كان ينظر إليه طبيبا فقط.(سعيد بن درامي، 2013إ ص 64)

إسهامات هارنسيلي جاءت من خلال تجاربه المتنوعة على الحيوان والانسان، وقد بين ان التعرض المستمر للضغط النفسي يحدث اضطرابا في الجهاز الهرموني من خلال الاستشارة الزائدة للجهاز العصبي المستقل.

وان هذه الاضطرابات الهرمونية هي المسؤولة عن الأمراض السيكوسوماتية الناتجة عن التعرض للتوتر والضغط النفسي الشديدين وقد اطلق على الاعراض التي تظهر على العضوية اثناء ذلك اسم زملة تناذر اعراض التكيف العام والتي سنبينها من خلال النظريات المفسرة للضغط النفسي. (محمد قاسم عبد الله، 2008: ص 116)

بعد الدراسات سيلي التي غيرت منحنى النظرة المحدودة عن الضغط النفسي انتشر الاهتمام بهذه الظاهرة ليتخطى حدود الولايات المتحدة الامريكية ليشمل اروبا في فرنسا استثمرت كل الدراسات السابقة فتمر انشاء اول مركز متخصص في علاج الضغط النفسي وتناولت بعدها البحوث والدراسات إلى غاية يومنا هذا. (سعيدة بن دراجي، 2003: ص 64)

3. النظريات المفسرة للضغط النفسي:

النسق الفكري لهنري موراي:

ينفرد "موراي" بين منظري بعمق لفهم الديناميات التي تحدث في داخل الكائن البشري من اجل لحظة انبثاق التكيف واحداث التوازن النفسي ويتسم بمنهجية بالدينامية النفسية ويصل "موراي" الى مستوى حال من الدينامية النفسية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة ومفهوم الضغط ويعتبرها مفهومين اساسيين متكافئين على اعتبار ان مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط بانه خاصة لموضوع البيئي أو الشخص تسير وتعرقل جهود الفرد لوصول الى الهدف معين ويميز "موراي" بين نوعين من الضغوط.

- ضغط "بيتا" :وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد
- ضغط "الفا": يشير الخصائص الموضوعات ودلالتها كما هي.

(وليد السيد، 2008: ص 153)

ويوضح موراي ان السلوك الفرد يرتبط بالنوع الاول من الضغوط ويؤكد علما ان الفرد بخبرته يصل الى ربط موضوعات معينة بحاجة خاصة ، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة اما عندما يحدث الحدث بين موفق الحافز والضغط والحاجة الناشئة فهذا ما يعبر عنه مفهوم "الفا". (عثمان فاروق، 2001: ص100)

نظرية الكر أو الفر لولتركانون walercanon 1932:

من المساهمات التي قدمت في مجال بحوث الضغط الوصفي الذي قدمه "ولتكانون" لاستجابة الكر او الفر، كما يبين "كانون" فانه عندما يدرك الانسان بانه تعرض لتهديد يتهم تنبيه لجسم بسرعة، ويصبح مدفوعا بتأثير من الجهاز العصبي السمبتاوي وجهاز الغدد الصماء، وهذه الفسيولوجية تعمل على تهيئة الفرد لمهاجمة مصدر التهديد او الهروب فهي بذلك تدعى استجابة "الكر" أو "الفر."

ويرى "كانون" أن استجابة الكر أو الفر قادران على تقديم الاستجابة بسرعة عند تعرضه لتهديد ما.

ويبين من ناحية الثانية ان الضغط قد يسبب الأذى لفرد لأنه يعطل الوظائف الانفصالية والسيكولوجية ويمكن ان يسبب مشاكل صحية مع مرور الوقت وتحديدا عندما يستمر الضغط قويا فانه يمهر الطريق لظهور مشاكل الصحيحة. (شيلي تايلور، 2008: ص 344)

أن النظريات التي تناولت الضغط النفسي بالتفسير اتضح لنا مفهوم الضغوط النفسية بان له علاقة بموضوع البيئة أو الشخص الذي قد يسير أموره أو يعرقلها، وتطرقت كذلك النظريات الى انواعه وكذلك تبين لنا من الناحية الثانية ان الضغط قد تكون له اسباب ونتائج.

4. أنواع الضغط النفسي:

بداية تجدر الإشارة إلى صعوبة وضع تصنيف محدد يتعرض لها الفرد انطلاقا من التأثيرات المتبادلة بين أنواعها، ويتم عرض التصنيفات الخاصة بأنواع الضغوط وفق وجهات النظر المتعددة والمتنوعة في تحديد أسس التقسيم، فهي تتضمنها وفق ديمومتها من عدمها ومن حيث كونها ايجابية او سلبية ومن حيث قوتها او شدتها او ضعفها وهي كالتالي:

1. ضغوط مؤقتة ومستمرة:

- **الضغوط المؤقتة المتقطعة:**

هي تلك الدرجات التي تحدث على فترات ويواجهها الإنسان من خلال محاولات التوافق ومثل هذه الضغوط تضع الانسان على استعداد لمواجهة او الهروب لتجنب الموقف بان يقوم الجسم بعد ذلك بالاسترخاء، ويمكن تلخيصها بانها الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تزول بزوال المرفق الضاغط. (فوزي محمد الهادي، 2005: ص 44)

- **الضغوط المستمرة:**

وتكون كنتيجة التطور الضغوط المؤقتة التي تتحول الى ضغوط مستمرة ومزمنة، بسبب تطور الظروف الحياة، والسعي الدائم الى تطوير مستوى المعيشة وهي الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة تكون بسبب الالام المزمنة أو الوجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية منخفضة ويعاني من ضغط بيئي مزمن بدرجة اكبر. (وليد السيد، 2008: ص 139)

2.ضغوط ايجابية وسلبية:

- **الضغط النفسي الايجابي:**

هو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفد نمو الفرد وتطوره وهذا النوع من الضغط يحسن من الاداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفسي.

- **الضغط النفسي السلبي:**

هو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة او العمل او في العلاقات الاجتماعية، ويؤثر هذه الضغوط سلبا على الحالة الجسدية والنفسية، وتؤدي الى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كصداع والام المعدة والمهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والارق وارتفاع ضغط الدم والسكر. (ماجد بهاء الدين، 2008: ص 25)

لقد ميز "ها تزسيلي" بين هذين النوعين من الضغوط النفسية حيث يطلق على الضغط الايجابي بالحسن، والضغط السلبي بالضغط المزعج، ويرى أن الضغط الحسن يسبب القليل من التمزق مقارنة الضغط السلبي أو المزعج ويرى "سيلي" على أن التحرر كامل من الضغط ليس ضارا او سيئا على الدوام بل أن قدرا منه في كثير من الاحيان يكون نافعا ومقيدا للفرد حيث يدفعه الى الارتقاء في العمل والأداء بشكل افضل، ولكن اذا زاد الضغط فوق الطاقة تحمل الفرد

فقد يؤدي ذلك به الى الاحتراق النفسي وسوء التوافق النفسي وظهور اعراض مرضية. (عبد العظيم حسن، 2006: ص 33)

5. مصادر الضغط النفسي:

إن مصادر الضغط النفسي عبارة عن مثير له امكانية محتملة في ان يولد استجابة المواجهة او الهروب عند الشخص معين، وأن الإنسان عادة ما يتعرض في حياته اليومية للأنواع عديدة من الضغوط وتختلف مصادرها باختلاف أنواعها. (وليد السيد، 2008: ص 147)

وعند النظر الى العلاقة التي تربط الفرد بمجتمعه فانه يمكن لنا حينئذ ترتيب مصادر الضعف النفسي بطريقة شمولية وواقعية وهي كما يلي:

1.5. المصادر الاسرية والصراعات العائلية:

كثرة المجالات، والانفصال، الطلاق الاولاد. (بهاء الدين، 2008، ص 30) وحدد ميزي mussu في نقص التأييد الأسري الذي يشمل على التنافر والتأديب المتغلب وانفصال الوالدين وعدم استقرار المنزلي والشعور بوطأة التميز بين الإخوة، وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج عن أشخاص وموضوعات بيئية تجعل الفرد يشعر بفقدان السند والشريك ودونية احد الوالدين. (هارون توفيق، 1999: ص 69)

2.5. المصادر الداخلية للضغوط النفسية:

- الطموح المبالغ فيه.

- الأعضاء الحيوية والتهيؤ النفسي لقبول المرض وضعف المقاومة الداخلية وتعتبر الاحداث الغامضة من اكثر المصادر احداثا للضغوط فعندما يكون مصدر للضغط النفسي غامضا نجد ان الشخص ليست لديه فرصة التعرف على مصدر الضغط ولكنه في تلك الحالة يضطر لبذل كل جهده لفهم مصدر الضغط. (وليد سيد، 2008، ص 147)

3.5. ضغوط ذات مصادر انفعالية ونفسية:

مثل القلق، الاكتئاب المخاوف المرضية وحددها "حامد زهران" في الخجل وعدم الجراة عدم الاحترام، الغضب، اللامبلاة عدم التعاون والانانية عدم الحماس وضعف الدافع. (وليد سيد، 2008، ص 17)

4.5. ضغوط ذات مصدر ثقافي:

تتمثل في استراد الثقافات والانفتاح على الثقافات الهدامة الوافدة دون مراعاة الاطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع وهناك نوع اخر من ضغوط الثقافية وهو ما يعرف بضغوط التأقلم ويشير لهذا المفهوم الى فقدان سبيل التكيف مع السياق الثقافي الجديد ومع الحياة الجديدة وتتضمن صعوبة اللغة والعادات والتقاليد وفقدان المساندة الاجتماعية واساليب التفاعل

الاجتماعي والقواعد الاجتماعية الناتجة عن المواجهة مع النماذج الثقافية الجديدة، وقد يطلق عليها بعضهم ضغوط التوافق غير الثقافي وهذه الضغوط ما تؤدي الى القلق والاحباط والاكتئاب والعجز. (عبد العظيم حسن، 2006: ص 40)

6. مراحل الضغط النفسي:

يعتبر "هاترسيلاي" من الرواد الأوائل الذين اهتموا بموضوع الضغط النفسي ونتائجه السلبية والمرضية، حيث قدم نموذجا من ثلاث خطوات تتضمنها الاستجابة للضغط النفسي اطلق عليها اسم: متلازمة التكيف العام ويرى سيلاي ان الضغط له استجابة تتكون من ثلاث مراحل:

1.6. مرحلة الانذار (التحذير):

وفيها تنشط العضوية لمواجهة التهديد وتقوم بإفراز الهرمونات وبتسارع النبض والتنفس ويصبح فيها الشخص في حالة متأهبة للمواجهة أو الهروب.(محمد أحمد النابلسي، 1991، ص 285)

2.6. مرحلة المقاومة:

حيث تعمل العضوية على مقاومة التهديد وكلما زادت حالة الضغط انتقل الفرد الى مرحلة المقاومة وفيها يشعر الفرد بالقلق والتوتر، مما يشير الى مقاومة وقوع حوادث وضعف القرارات المتخذة والعرضة للأمراض خلال هذه المرحلة وذلك لان الفرد لا يستطيع أن يسيطر الموقف بإحكام. (أندرو سيزلاقي، 1991: ص 181)

3.6. مرحلة الانهاك:

وتحدث عند الفشل في التغلب على التهديد واستمرار الضغط النفسي لفترة طويلة / مما ينجر عنه استهلاك العضوية لمصادرها الفيزيولوجية مما يؤدي إلى انهيار الجسمي، أو الانفصالي فعندما تنهار المقاومة يحل الإرهاق نظرا للأمراض المرتبطة بإجهاد مثل: قرحة المعدية، الصداع، ارتفاع ضغط الدم، الأخطار التي تتشكل تهديد مباشر للفرد والمنظمة على السواء ويفسر (HEBB) الضغط النفسي بطريقة أخرى تبين أن الفرد يعمل تحت ظروف خارجة عن إدارته فيصبح قلقا، ضعيف التركيز فيقل أيضا أداؤه. (الهاشمي لوكيا، 2002: ص 80)

7. النتائج المترتبة عن الضغط النفسي:

1.7.الحالة الصحية:

تسمى الضغوط بالتفاعل الصامت أو بالقاتل الصامت وتكون وراء مشكلات الصداع اصابات وامراض القلب، التهاب المفاصل اضطرابات الجهاز الدموي اضطرابات الجهاز الدوري، اضطرابات الجهاز الهضمي ارتفاع الضغط الجلدية والتنفسية.

أ- الصداع:

يعتبر مرض واحد من اهم الامراض واكثرها شيوعا لدى اشخاص المعرضين للضغط اذا انه ينشا عن عوامل نفسية تؤدي الى اضطرابات في الجهاز الدوري للفرد وتقود بدورها الى الصداع.

ب- أمراض القلب:

إن الأسباب الأكثر توتر لهذه الأمراض هي: ارتفاع ضغط الدم، الافراط في تعاطي المخدرات، وكذلك زيادة الكولسترول ومعلوم ان المشاكل العلمية قد تؤدي الى احداث السكتة الناجمة عن تراكم الدهون في شرايين القلب، وقد تبين في حالة الضغط يظهر بعض الاشخاص اكثر استعداد وقابلية من غيرهم للاضطرابات القلبية حيث يستجيبون للضغوط بالعدوانية. (جان بنجمان، 1997: ص 8)

ت- اضطرابات الجهاز الهضمي:

هناك صلة وثيقة بين الجهاز العصبي المناعي حيث يتألف من جملة خلايا والاجسام المضادة والكريات البيضاء المكلفة بحماية العضوية امام الاعتداءات والهجومات البكتيرية الخبيثة والميكروبية، وذلك ضد كل نمو غير سليم لخلايا الجسم.

2.7.الاضطرابات التنفسية:

إن حالات الضغط تؤدي إلى تقلص الممرات الهوائية الموصلة إلى الرئتين، وهذا ما يعيق تنفس الفرد ويمكن قياسه بمدى تأثير الضغط على الجهاز التنفسي بواسطة الجهاز (phecmograph) الذي يسجل التنفس ومدى عمقه والنمط الذي يتخذه كما يؤدي إلى ارتفاع نسبة الأوكسجين والتي تتم بصعوبة كبيرة. (عبد الرحمان العيسوي، 1992: ص 96)

3.7.الحالة النفسية:

نظرا لكون الجسم كنظام متكامل فان أي خلل من شانه على الجانب العقلي او النفسي فالفرد الواقع تحت ضغوط يوصف بانه سريع التحول في مزاجه وانفعالاته، لديه تقدير منخفض الذات، غير راض عن عمله، يتبين اتجاهات سلبية نحو عمله ومن اهم هذه العواقب النفسية في القلق الاكتئاب، الاحباط، الاحتراق، النفسي. (عبد الرحمان أحمد بن محمد بنجمان، 1998: ص 141)

8. استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية:

يعرف لطفي الباسط 1994 استراتيجية المواجهة على النحو التالي مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات السلوكية أو المعرفية التي يسعى الفرد من خلالها تطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه.

(حسين عبد المعطي، 2009: ص 396)

وعليه يمكن تقسيم اشكال المواجهة الى ثلاثة انواع:

- اشكال مواجهة الداخلية عبارة عن سيرورات معرفية كالإدراك.
- اشكال مواجهة تعبيرية: التعبير عن الانفعالات.
- **اشكال مواجهة تفاعلية:** تقوم على السلوك. (سامر جميل رضوان، 2002: صص 165_172)

فنعد اشكال المواجهة له سبب وحيد هو انه لا توجد استراتيجية واحد فعالة في كل المواقف الضاغطة او تصليح لجميع الافراد بالرغم من وجود فروق متباينة بينهم ومن بين الاستراتيجيات الشائعة ما يلي:

1.8.الضحك:

من وجهة النظر النفسية يفسر سيغموند فرويد الضحك على انه مثل اللهو: يقوم على مبدا اللذة، بحيث ان الانسان بطبيعته يجنح المواقف التي تؤدي الى حصوله على اللذة لان الضحك يتضمن انكار الواقع وتحرر منه وهو استجابة سوية وصحية لتخلص من الضغوط الواقع الخارجي.

فالضحك يفرز نشاط الخلايا الجهاز الصناعي التي تدافع عن الجسم كما تؤكد دراسة حديثة تنشرها مجلة العلاجات البديلة في الصحة والطب الامريكي كما يحقق الضحك من كمية الهرمونات التي يفرزها الجسم في الحالات الضحك مثل هرموني الادرينالين والكورتيزول.
كما يساعد الضحك على توسيع الاوعية الدموية الشعيرية مما يزيد من تدفق الدم والاوكسجين. (سمير بقيون، 2007: ص 198)

2.8.الاسترخاء:

تعني كلمة استرخاء حسبه "جوزيف كنيدي" استعمال التنا الانسانية لوصول بكفاءتنا ومهارتنا الى اقصى الحدود ويتمثل دور الاسترخاء في إيقاف كل الإنقاضات والتقلصات العضلية المصاحبة التوتر للوصول بالفرد الى حالة من الهدوء وتطوير الصحية النفسية. (حمدي الحجاره حمد، 2005: ص 105)

ولقد بين "هيربرت ايشون" طريقة الاسترخاء وذلك باتباع الخطوات الاتية:

- استرح.
- اجلس في محيط هادئ بعيون مغلقة وبوضعية مريحة.
- قم بإرخاء كل عضلاتك بصورة شعورية حيث تبدا بقدميك منتهيا بالجبين.
- تنفس بشكل دون جهد من الانف وكرر عند الزفير المقطع.

(سامر جميل رضوان، 2002: ص ص 154_155)

3.8. المواجهة حول الانفعال:

تثير الى جهود التي بينها الفرد لتنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضيق الانفعالي الذي حدث او الموفق الضاغط للرد عرض عن نقر العلاقة بين الشخص والبيئة. (مصدر سابق، 2006، ص91)

وتعتمد المواجهة في هذه الحالة على الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم انفعالية عن طريق ضبط أو تعديل الأهمية العاطفية لإحداث الضاغطة، أي التنظيم الانفعالي المركز على التعامل مع الخوف والغضب او الشعور بالذنب وتتضمن المواجهة التي ترتكز على انفعال مواجهة سلوكية وانفعالية ومواجهة معرفية انفعالية. (أيت حمودة، 2006: ص 180)

وتأخذ الجهود الموجهة نحو منبسط الاستراتيجيات الانفعالية التي تولد بها المواقف الضاغطة عدة اشكال وهي مجموعة من الاساليب المواجهة نحو تقليص الضيف الانفعالي مثل تجنب التهرب اتهام الذات اعادة التقييم الايجابي والتي ستعرضها فيما يلي:

4.8. التجنب والتهرب:

تثير هذه الاستراتيجية لتفكير الخيالي والمجهودات السلوكية لتهرب من المشكل او تجنبه. (ايت، 2006: ص 182)

5.8. اتهام الذات:

حيث يبقى الفرد سلبا وجامدا أمام التأثير في الموقف الضاغط ويتهم نفسه بانها سبب المشكل الذي يعاني منه.

6.8. اعادة التقييم الايجابي:

تشير إلى مجهودات المعرفية لتغيير المعنى الذاتي للتجربة من خلال إعادة تقييم الوضعية والاهتمام بالجوانب الايجابية لحدث ووضع معنى ايجابي.

(dantchew. 1989.p 25)

7.8. البحث عن حل المشكل:

تثير إلى مجهودات مدروسة ترتكز على المشكل بهدف تغيير الوضعية ويصاحبها تناول تحليلي لحل المشكل وتتعلق باستراتيجيات البحث عن العلول فالفرد يضاعف عن الجهود الضرورية حيث يمنع مخططات عمل وتصرف لإيجاد الحلول. (الشناوي، 1998: ص 129)

8.8. الدعم الاجتماعي:

يثير مفهوم السند الاجتماعي الى مشاعر ايجابية منها الاحساس الفرد بالقيمة والتقدير والاحساس والاحترام والعناية.

خلاصة الفصل:

تناولت الدراسة في هذا الفصل مفهوم الضغط النفسي وكيف تطور الاهتمام بمفهوم الضغوط النفسية بإضافة إلى نظريات المفسرة الضغط النفسي.

كما تطرقت هذه الدراسة الى انواع ومصادر المختلفة للضغط النفسي ومراحل الضغط النفسي التي كانت حسب وجهة الباحثين المختصين في مجال علوم التربية والاجتماعية، بالإضافة إلى التطرق إلى النتائج المترتبة عن الضغط النفسي التي كانت نتيجة تظافره مختلف مصادر والأسباب المحيطة بالفرد بالإضافة إلى وضع إستراتيجية لمواجهة الضغوط النفسية التي من خلالها يتم تطويع الموقف الضاغط.

الفصل الثالث:
السلوك العدواني

تمهيد

1. مفهوم السلوك العدواني:
2. المفاهيم المرتبطة بالسلوك العدواني:
3. النظريات المفسرة لسلوك العدواني:
4. أشكال السلوك العدواني:
5. أسباب السلوك العدواني:
6. الآثار السلبية لسلوك العدواني:
7. نماذج السلوك العدواني:
8. استراتيجيات تخفيض السلوك العدواني:

خلاصة الفصل:

تمهيد:

يعتبر السلوك العدواني احد المظاهر السلوكية التي يتصف بها التلاميذ المضطرين سلوكيا وانفعاليا ومع ان العدوانية تعتبر سلوكا منتشرا في كل المجتمعات تقريبا الا ان هناك درجات من العدوانية بعضها مقبول او مرغوب كالدفاع عن النفس، وبعضها غير مقبول ويعتبر سلوكا هداما ومزعجا في كثير من الاحيان ومن هذا المنطلق انصب اهتمامي كباحث في تفسير هذه الظاهرة لدراسة هذا السلوك وذلك لان النتائج المترتبة عليه تعد اكثر خطرا على المجتمع، وسوف نتناول في هذا الفصل الخاص بالسلوك العدواني تعريفات ومفاهيم مرتبطة بالسلوك العدواني والنظريات المفسرة لسلوك العدواني واشكاله وانواعه والاثار السلبية لسلوك العدواني.

1. مفهوم السلوك العدواني:

لقد تعددت واختلفت تعريفات السلوك العدواني لان العدوان سلوك معقد واسبابه كثيرة ومتشابكة وبينهما تداخل.

العدوان لغة:

جاء في المعجم الوسيط انه عدا عدوانا (بضم العين وفتح الواو) ويعني الملل وتجاوز الحد كما ورد في لسان العرب هو الملل نظرا لقوله تعالى: "ولا تعاونوا على الإثم والعدوان" المائدة الآية 7.

وقد قالت العرب اعتدى فلان عن الحق واعتدى فوق الحق كان معناه جار الحق عن الملل. (أسماء قاسم، 2012، ص 63)

اصطلاحا:

جاء في تعريف السلوك العدواني حسب الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب النفسي انه سلوك مدفوع بالغضب والكراهية أو المنافسة الزائدة، ويتجه إلى إيذاء والتخريب أو الهزيمة الأخرين، وفي بعض الأحيان يتجه نحو الذات، وعند فرويد (freud) يعتبر الدافع العدواني دافعا فطريا وغريزيا، عند أدلر فالعدوان هو ضرب من السلوك الاجتماعي غير سوي يهدف إلى تحقيق رغبة صاخبة في السيطرة وإظهار التفوق على الأخرين.

ويعرفه "واين" wayn 1983 بأنه الاستجابات اللفظية والبدنية لفرد يهدف من خلالها تحقيق أهداف على حساب الأخرين، وتتضمن الاستجابات اللفظية (التهديدات وانتهاك الحرمات، والتهكم والمناداة بأسماء بسيئة التي تتضمن إشارات عنصرية أو جنسية أو تأنيبية) ويتضمن البدنية (الضرب، الدفع، والتشاجر وقذف الأشياء) فالسلوك العدواني هو السلوك الذي يظهر على شكل اعتداء على الاخرين بأشكال مختلفة، كالاعتداء الجسدي وإلحاق الأذى المادي بالاخرين أو الاعتداء الفظي كالسب والشتم أو حتى العدوان الرمزي بإظهار التذمر والمخصصة. (حسين فايد، 2007: ص 54)

2. المفاهيم المرتبطة بالسلوك العدواني:

تتداخل بعض المفاهيم مع مفهوم السلوك العدواني لدرجة ان هناك من يعتبرها نفسها ولكن نظرا لوجود اختلاف بين هذه المفاهيم سنحاول تقديم بعضها المتصلة بالسلوك العدواني ما يلي:

أ- العدائية:

العداء شعور داخلي بالغضب والعداوة والكراهية موجه نحو الذات أو نحو شخص أو موقف ما، وتستخدم المشاعر العدائية كإشارة إلى الاتجاه الذي يقف خلف السلوك او المكون الانفعالي للاتجاه فهي تنطوي على مشاعر العدائية والتقويمات السلبية للأشخاص والأحداث. (عصام العقاد، 2001، ص 100)

وفيما يتعلق بالفرق بين مفهوم العدائية والسلوك العدواني فهذا الاخير يشير الى تقديم منبهات منفرد الى الاخرين، في حين يشير مفهوم العدائية الى الاتجاهات العدائية ذات الثبات النسبي والتي تعبر عنها بعض الاستجابات اللفظية التي تعكس مشاعر سلسة.
(محمد، 2008: ص 76)

ب- العنف:

استجابة سلوكية تتميز بصفة انفعالية شديدة قد تنطوي على انخفاض في مستوى البصيرة والتفكير، ويبدو العنف في استخدام القوى المستمرة في المعدات والآلات وهي الإيذاء البدني الخطير. (حسن علي القايد، 2007: ص 76)

أما بالنسبة للفرق بين العنف والعدوان فان كل منهما يرتبط بعوامل مختلفة من العوامل التي يرتبط بها المفهوم اخر ولكل منهما الياته الجنسية والعصبية وتستشير كل منهما بظروف الخارجية معينة والعصبية وتستشير كل منهما بظروف خارجية معينة فبعض الباحثين يرى ان العدوان سلوك له اساس بيولوجي ويظهر لدى كل انواع الحيوانية، وانه تواقعي ومعتمد وليست له نتائج سلبية دائما، اذا انه في بعض الاحيان يكون مبررا ومفيدا في حقها الذات وبقاء النوع.

اما العنف فهو مفهوم اجتماعي ينفرد به الانسان وحدد، فهو ضار، مؤذ وصدر كما ان مقترفه يعاني من اضطراب ما، كما ان الباحثين ينظرون الى العنف والعدوان على انهما قطبان علة متصلة، العنف هو القطب المتطرف المؤذي من العدوان.

(السيد أبو شعيشع، 2005: ص55)

ج- العدوانية:

تعرف العدوانية بانها ميل للقيام بالعدوان ولفرض مصالح المرء وافكاره الخاصة رغم المعارضة وهي ميل ايضا لسعي الى السيطرة في الجماعة (التسلط الاجتماعي) خصوصا اذا وصل المرء حد التطرف. (عصام العقاد، 2001: ص 100)

3. النظريات المفسرة لسلوك العدواني:

1.3.النظرية السلوكية:behavioraltheory

يرى أنصار الاتجاه السلوكي إن العدوانية تعتبر متغيرا من المتغيرات الشخصية، كما انها نوع من انواع الاستجابات المنتجة والسائدة، ووفقا لهذا الاتجاه تلعب العادة دورة اساسيا في العدوانية، ومن هنا تكون العدوانية هي عادة الهجوم وتتحدد قوة الاستجابات العدوانية في الاتجاه السلوكي وفق ارع متغيرات وهي: مسببات العدوان، تاريخ التعزيز، التدعيم الاجتماعي والمزاج. (ناجي عبد العظيم سعيد مرشد، 2006: ص 27)

كما يرى السلوكيين أيضا إن العدوان شانه أي سلوك يمكن اكتشافه ويمكن تعديله وفقا للقوانين التعلم ولذلك ركزت البحوث والدراسات السلوكية في دراستهم لعدوان على حقيقة يؤمنون بها وهي: ان السلوك برمته متعلم من البيئة ومن ثم فان الخبرات المختلفة التي اكتسب منها شخص ما لسلوك العدواني قد تم دعيها وتتفرغ النظرية السلوكية الى نظريتين هما نظرية به الإحباط العدوان لدولار وميلرو الثانية هي نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا.

2.3. نظرية الاحباط_ العدوان:

من أشهر علماء هذه النظرية دولار (dolard) وميلر (miller) دوب (doob) ومور (mover) وسيرز الذين اجمعوا على أن السلوك العدواني يظهر نتيجة الإحباط. (ناجي عبد العظيم سعيد مرشد، 2008: ص 28)

والإحباط عبارة عن استشارة انفعالية غير سارة تمثل وضعيا مزعجا للفرد، كما أن هذه الاستشارة يمكن ان تستدعي من الفرد عدة استجابات، من بينها العدوان، واعتمادا على نوع الاستجابات التي تعملها الفرد في تعامله مع مواقف من القسر والضغط المشابهة للوضع الراهن وهذه الاستجابات يمكن ان تكون طلب المساعدة مع الآخرين أو الانسحاب من الموقف، أو محاولة حل المشكلة وتخطيطها، أو اللجوء إلى الكحول والمخدرات أو العدوان أو الاستخدام ميكانيزمات الدفاع الأساسي، وهكذا فان هذه هي اكثر الاستجابات التي يحتمل ظهورها أكثر من غيرها، فإذا قاد العدوان في الماضي هذا الفرد للتخلص من الاحباط فان الاحتمال لجوئه الى العدوان في المقبل سوف يزداد والشيء نفسه صحيح بالنسبة الوضعية الايطالية وترى هذه النظرية أن سبب العدوان بيولوجي في تكوين الشخص أساسا ويرى البعض الأخر اختلافا في البناء الجسمي للمحرمين عن غيرهم من عامة الناس وهذا الاختلاف يميل بهم الى الناحية البدائية فيقترب بهم من الحيوانات فيجعلهم يميلون الى العنف والشراسة. (عبد الرحمان، 1994: ص 24)

3.3. نظرية التعليم الاجتماعي:

يرى أصحاب هذه النظرية أمثال باندور وزملائه أن السلوك العدواني والاستجابة له هو بمثابة نتيجة لتعلم عن طريق ملاحظة النماذج عدوانية متوفرة في البيئة الاجتماعية التي يعيش الإنسان ويرى باندورا وزملائه أن السلوك فالسلوك يخلق البيئة والبيئة تؤثر على السلوك. (عبود صلاح، 1991: ص 25)

وينقسم دعاة التعلم إلى فئتين الفئة الأولى ترجع نشأة العدوان إلى اثر الثواب والعقاب والاحباط على سلوك الفرد وخاصة في طفولته المبكرة وخلال المراحل الاولى التنشئة الاجتماعية والفئة الثانية ترجع نشأة العدوان إلى التقليد وما يتطلبه هذا التقليد من وجود النموذج المناسب. (السيد فؤاد البسي، 1975: ص 183)

لأي استجابة أخرى (يوسف قطامي، عبد الرحمان عدس، 2002، ص 211) ويتميز روش (ruch:1967) بين ثلاثة أنواع من الإحباط:

أ_ الإحباط البيئي:

ينشا عندما يواجه الفرد بعقبة في البيئة تعوق اشباع حاجة ما.

ب_ الإحباط الشخصي:

ينشا عندما يكون عند الفرد بعض الخصائص الجسمية او الشخصية والتي تصنعه من اشباع حاجاته او طموحاته.

ج_ إحباط الصراع:

ينشأ عندما يقارن الفردين الحاجات ويتحتم عليه أن يختار إشباع حاجة واحدة فقها من هذه الحاجات، ففي كل حالة يواجه الفرد موقفا قد يختار فيه واحد من الاستجابتين وكل استجابة منها تشبع حاجة من حاجة حاجاته ولكنها تمنع اشباع الحاجة الاخرى. (محمد علي عمارة، 2008، ص 47)

إن النظريات التي تناولت السلوك العدواني بالتفسير اتضح ان هناك تفسيرات متعددة لأسباب السلوك العدواني وقد نلاحظ ان هذه التغيرات تكمل بعضها بعضا.

4. أشكال السلوك العدواني:

في مقام تصنيف السلوك العدواني او التميز اشكاله المختلفة وان كان هناك تداخل بين بعضها البعض هما:

1.4. يقسم العدوان من ناحية السواء الى:

أ_ العدوان الحميد (السوي):

تشمل الافعال العدوانية التي تعتبر مقبولة كالدفاع عن النفس والدفاع عن الممتلكات وغير ذلك مما يحافظ على الحياة الفرد وبقائه في مواجهة الاخطار المحيطة به.

ب_ العدواني المرضي الهدام: وضع هذا التصنيف كل من اريك هزوم وفريد فالعدوان الذي لا يحق هدفا ولا يحمي مصلحة أو هو بالأحرى العدوان للعدوان. (جمعة سيد يوسف، 2000: ص 265)

2.4. حسب الاسلوب:

أ_ العدوان الجسدي:

ويقدمه السلوك الجسدي المؤذي الموجه نحو الذات او الاخرين وبهدف الى الايذاء او حلق الشعور بالخوف ومن امثلة الضرب او الدفع او الركل العض وشد الشعر وهذه السلوكات ترافق غالبا الغضب الشديد.

ب_ العدوان اللفظي:

ويقف عند حدود الكلام الذي يرافق الغضب، ومن امثلة الشتم، السخرية والتهديد وذلك من اجل الايذاء او خلق جو من الخوف وهو كذلك يمكن ان يكون موجها لذات او الاخرين.

ج_ العدوان الرمزي:

ويشمل التعبير بطرق غير لفظية عن احتقار الافراد الاخرين او توجيه الاهانة لهم كالامتناع عن النظر الى الشخص الذي يكن العداء له او الامتناع عن تناول ما يقدمه له او النظر بطريقة ازدراء وتحقير. (خولة أحمد بجي، 2000: ص 186)

3.4. حسب الضحية:

أ_ عدوان فردي:

هو الذي يصدر عن الفرد واحد من أخر أو ضد جماعة أو ضد معايير المجتمع.

ب_ عدوان جمعي:

هو العدوان الذي نمارسه جماعة ما ضد فرد أو أفراد آخرين.

(جمعة سيد يوسف، 2000، ص 265)

4.4. حسب مشروعيته:

أ_ عدوان اجتماعي:

هي عدوان اجتماعي ويشمل الافعال العدوانية التي يظلم بها الفرد ذاته أو غيره وتؤدي إلى فساد المجتمع وهي الافعال التي فيها تعد على الكليات الخمس وهي النفس والمال والعرض والعقل والدين.

ب_ عدوان الزام:

ويشمل الأفعال التي يجب على الشخص القيام بها الرد الملل والدفاع عن النفس والوطن والدين.

ج_ عدوان مباح:

ويشمل الأفعال التي يحقق للإنسان الإتيان بها قصاصا فمن اعتدى عليه في نفسه او عرضه أو ماله أو دينه أو وطنه.

د_ عدوان بحو الذات:

إن العدوانية عند بعض المضطرين سلوكيا قد توجه نحو الذات وتهدف الى ايذاء النفس وايقاع الاذى بها والاخذ اشكالا متعددة منها تمزيق الطفل لملابسه أو كتبه أو كراسته أو لعلم الوجه أو شد الشعر أو ضرب الرأس بالحائط أو السرير أو الجرح الجسم بالأظافر أو عض الأصابع أو حرق أجزاء من الجسم أو كيها بالنار أو السجائر أو أخطرها هو الإدمان على الخمر أو المخدرات او الانحراف في لعب الميسر وهو قمة العدوان المرتد على الذات. (عصام عبد اللطيف العقاد، 2000: ص 106)

5. أسباب السلوك العدواني:

1.5. اثر المستوى التعليمي للوالدين:

مما لا شك فيه ان المستوى التعليمي الراقي للوالدين يساهم في رقي معاملة الوالدين مع الابناء يساعد في ظهور السلوك حسن ومقبول اجتماعيا، وقد أشارت زكي (1979) إن المستوى التعليمي المرتفع للوالدين يرتبط بانخفاض العدوان لدى الاناث في سن من الثامنة الى الثامنة عشر، بينما وجد ان الانخفاض تعليم الوالدين قد يحرض على العدوانية ابنائهما الذي يجد من عدوانهم كما انهما يساعدان على خلق البيئة المحبطة لأبنائهم أكثر من الوالدين المتعلمين، كما وجد ارتباطا ايجابي بين ارتفاع عدوانية الاطفال الذكور الاناث في سن ثماني سنوات وبين ارتفاع مستوى مبهمة. (زكي عزة حسين، 1989: ص 22)

2.5. الوضع الاقتصادي والاجتماعي والعدواني:

إن الوضع الاقتصادي المتدني والظروف الاجتماعية المترتبة تساهمان الى حد كبير في نشوء العدوان وبخاصة عند الشباب في السن المراهقة وهذا ما أكدته دراسة انكاميل وآخرون (1985) إن الأفراد الطبقة الاقتصادية والاجتماعية البيئية اكثر عدوانية من افراد عينة الطبقة الاقتصادية والاجتماعية المرتفعة. (موسى، 1990: ص 50)

يضاف إلى ما سبق دراسة قريش وحسين(1981) التي أكدت أن الأفراد المستوى الاجتماعي والاقتصادي المرتفع اقل عدوانية من افراد المستوى الاجتماعي المنخفض. (فريد عصام، 1986: ص 89)

3.5. القلق النفسي والعدوان:

لقد ارتبط القلق ارتباطا وثيقا فلقلق هو حالة نفسية غير سارة من التوتر العصبي، وهو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الانسان، يسبب له كثيرا من النكد والضيق واتفق

"فوم ماري" مع هورني على وجود علاقة سببية بين العداوة والقلق والقلق ينمي العداوة فالطفل يقمع عداوته لحاجة الراشدين ويظهر القلق والاتكالية ويشعر بالعجز، ويسقط عدواته على الاخرين، ويعتقد انهم يكرهونه وينبذونه ويسعون الى ايذائه فتنمو عند العداوة (فريد، 1986، ص 46)

ولقد اتفق العديد من العلماء في أرائهم المبثوثة في ثنايا نظرياتهم ودراستهم على وجود علاقة بين العدوان والقلق ومن هؤلاء فرويد ادلر، كارن هورني، لورتز، دولارد، ميلار، باندورا. (سهام علي شريف، 1992: ص 33)

4.5. الشعور بالنقص:

إن الإنسان يكره أن يظهر أمام الآخرين عاجزا ضعيفا أو منهزما نفسيا، وتجده احيانا يكابر ويشمل ويصبر على مر الامور، كي لا يشمت به الغير، وإذا أحس الفرد بالنقص أو عجز يصاب بخيبة امل، مما يثير لديه الرغبة في العدوان وبخاصة الشعور بالنقص الجسمي أو العقلي عن الآخرين وصدق المثل القائل (كل ذي عاهة جبار) فتجد الفرد يحاول.

6. الآثار السلبية للسلوك العدواني:

تجمع الآثار السلبية ما بين التأثير النفسي والاجتماعي والاقتصادي على كل من الفرد والمجتمع ويمكن تحديد هذه الاثار فيما يلي:

1.6. من يقع عليه العدوان (الضحية)

حيث يزداد احتمال إصابته بالأمراض النفسية جسمية والاضطرابات الوجدانية كالخوف والاكتئاب والانعزال والانخفاض تقدير الذات والاستغراق الانفعالي وغيرها من الاضطرابات التي تلحق به السوء كان فردا او جماعة، وقد يصبح الفرد اكثر عدوانية مع الاخرين اذا ان العدوان يولد العدوان وهنا قد يعتقد بمشروعيته العدوان لأنه الحل السليم التعايش في مثل هذا السياق الانفعالي. (محمود مسعد عبد الواحد، 2006: ص 37)

2.6. بالنسبة لمن يقوم بالعدوان (المعتدي):

قد يعترض لنبذ الجماعات له وكرا، وكذلك قد يتعرض لإجراءات قانونية، وقد يواجه الاخرون بعدوان مصادف بالتالي تكون أثاره كلها سيئة.

3.6. بالنسبة للمجتمع:

إن المجتمع الذي يسود بين أعضائه العدوان والعنف وجميع أشكال السلوكات اللاسوية مجتمع مريض وبالتالي لا يبحث ان يعاني السلبية المجحفة التي قد تؤدي به الى اخطر الامراض الاجتماعية كالحروب الاهلية والتفكك الاجتماعي فضلا عن الاثار الاقتصادية التي تلحق به، وما يتعرض له من خسائر مادية وبشرية وتذبذب القيم الاجتماعية والدينية وضياعها. (محمود مسعد عبد الواحد، 2006: ص38)

4.6. جماعة الاقران:

يلعب التأثير المتبادل بين الأقران دوره كمحدد رئيسي في ظهور اطفال العدوان، ويتضح ذلك اكثر في الجماعة الذكور منه الاناث وهذا ما اوضحته دراسة هيش (1965) ان الاطفال العدوانيين ربما يصبحون عدوانيين بتكرار الهجوم عليهم داخل جماعة اقران. (زكي، 1989، ص 43)

من خلال ما تطرقنا اليه حول اسباب السلوك العدواني يمكننا إجمالها في نقاط التالية وهي اسباب بيولوجية اسباب اجتماعية واقتصادية واسباب نفسية.

والسلوك العدواني لا يمكن رده الى سبب واحد بل انه نتاج وحصيلة جملة من الاسباب المتفاعلة فتؤدي الى استجابة العدوان، لذلك يمكن القول ان سلوكات الانسان تتأثر بمختلف العوامل والاسباب مما يساهم في ظهور انما ما مختلفة من السلوك بما فيها السلوك العدواني.

7. نماذج السلوك العدواني:

نموذج عن السلوك العدواني عند الطفل:

1.7. ما قبل المدرسة:

_ عدم طاعة الوالدين.

_ الإجابات الفظة والتذمر ونوبات الغضب والتخريب.

_الضرب والركل والعض والشتم.

2.7. مرحلة الابتدائي:

يبدا السلوك العدواني منذ سنوات الدراسية المبكرة فبينما يكون الاطفال مرحلة الحضانة والصف الأول الابتدائي متعاكسين ونحو الأطفال الصف الثاني الابتدائي أكثر عدوانية وذلك لانهم يفشلون في تعلم السيطرة على النفس وتكون حالتهم غير سوية وينتج عنها:

- يعادون مدرسيهم.
- ولا يسايرون غيرهم من الاطفال.
- العناد والتحدي.
- تدني مستوى الدراسي والتحصيلي.
- يصبحون بلا صدقات وينجذبون الى المنبوذين اجتماعيا.
- وتزداد هروبهم من المدارس ويتسربون مبكرا منها. (خالد عزالدين، 2009، ص 19)

3.7. مرحلة المتوسط:

- الممارسات السلوكية والاتجاهات غير السوية.

– القسوة والتشدد، والتفرقة والصبر في المعاملة التي تسهم بقدر كبير في تنمية السلوك العدواني في مرحلة المراهقة.

وهذا ما يزيد تعقيدا على سلوك المراهق وتأثيره على المستوى النفسي الاجتماعي والمدرسي. (dodgeal . 1990. P 390)

4.7. مرحلة الثانوي:

يتطور السلوك العدواني في هذه المرحلة يصبح المراهق في هذه المرحلة على انه قادرا على فعل أي سلوك وقد ينقسم السلوك العدواني عند المراهق الى عدة اقسام:

- سلوك عدواني بدني واقعي مباشر.
- سلوك عدواني بدني واقعي غير مباشر.
- سلوك عدواني لفظي واقعي مباشر. (نجوى شعبان، 1987: ص 26_28)
- عدوان نحو الذات.
- عدوان نحو الاخرين: الخروج عن القوانين والتعلم المتعارف عليها.
- عدوان نحو الممتلكات.
- عدوان بالخروج عن المعايير العامة السلوكية المتفق عليها: ويقصد بها الخروج على القيم والعادات والتقاليد وخاصة القيم الأخلاقية والروحية والدينية.

(محمود عبد الرحمن حمودة، 1993: ص 23)

8. استراتيجيات تخفيض السلوك العدوانية:

1.8. دور الأسرة والمدرسة في نفس السلوكيات العدواني:

أ_ الاسرة:

إن الظروف المنزلية مثل النظام الوالدي القاسي غير فعال، ونقص تواجد الوالدين والصراع الأسري والإجرام الوالدي، وتدليل الأطفال أو إهمالهم ونبذهم فعندما تتواجد هذه الظروف حول الاطفال فهي بيئة وجو مناسب لظهور الميول والسلوكيات العدوانية اثناء حلقات الصراع مع اعضاء الاسرة. (christle. Christine.2000 .p.p/ 4)

ومن هنا تأتي أهمية المبادرة المجتمعة من خلال الانشطة المجتمعية التي تركز اساسا على كسر دوائر العنف داخل محيطه الاسرة واهم هذه الانشطة واكثرها فاعلية هو الوساطات والتدخلات طويلة الامد والتي تمد الاسرة بالخدمات والمعونات المختلفة: المجهودات التعاونية من خلال المنظمات الدينية والترفيهية والخدمة الاجتماعية، الوكالات الصحية، والجمعيات الاهلية، ووكالات تطبيق القانون فعلى سبيل مثال تقديم برامج للمهارات الوالدية والعلاقات اسرية وخاصة تلك المهارات التي تركز على النقاش السلمي البعيد عن العنف وذلك بتدريب الاباء على حل النزاعات بالمنزل بدون عنف تلك المهارات وغيرها تحمى الاطفال من العنف داخل المنزل كذلك برامج لحل الصراع وادارة الغضب.

ب_ المدرسة:

يستطيع المعلمون والإداريون في المدارس القيام بدور تكميلي في تطوير وتنمية المرونة لدى الشباب المعرض للمخاطر المتعدد، فالمدارس تساعد الطلاب على تنمية المرونة لديهم عن طريق توفير البيئة التعليمية الامنة والايجابية وغرس الطموحات والأمال العريضة بداخلهم لتحقيق النجاح الاكاديمي والاجتماعي وتسهيل النجاح الاكاديمي والاجتماعي امامهم وذلك من خلال وضع البرامج المدرسية الاكثر فاعلية لمقاومة السلوك العدواني على:

ج_ كفاءة التعلم الاجتماعي:

وتتمثل في توجيهات معينة من المهارات الشخصية الايجابية مع تعزيز وتقوية التوجيه لمقاومة العنف ويتم تدريب الطلاب على تنمية المهارات الاتية:

- فهم وادراك الانفعالات الخاصة بهم وبغيرهم
- الادراك الدقيق لموقف ما يمكنهم من الاستجابات المناسبة
- التنبؤ بعواقب الافعال الشخصية وخاصة لهؤلاء المتورطون في العدوانية
- الالتزام بالهدوء للتفكير قبل الفعل
- التصرف بشكل تعاوني
- العمل على خلق بيئة هادئة ايجابية. (shwartz/ wendy. 1999. P 2)

كما قد سيكيباوبيتروسون (2000) skiba and peteron

اقتراح بعدد الموضوعات التي يجب ان تحتويها خطة المدرسة من اجل منع عدوان وعنف الشباب وهي:

- حل الصراع من خلال التعلم الاجتماعي.
- استراتيجيات لحجرات الدراسة لمواجهة ومنع السلوك العدواني.
- مشاركة الوالدين.
- مراقبة وتحديد الطلاب المعرضين لمخاطر الفشل المدرسي.
- نظم معلوماتية موسعة عن المدرسة والمجتمع.
- التخطيط الأمني الجيد لحسن إدارة الكوارث والأزمات.
- نظام المدرسي موسع وتخطيط سلوكي شامل.
- التقييم الوظيفي وخطط السلوك الفردي.

كما يجب الانتظار حتى تقع سلوكيات غير مرغوبة ثم تتعامل معها بالعقاب القاسي يجب على المربين ان يبذلوا اقصى جهدهم لتعليم الطلاب المهارات الاجتماعية الضرورية لنجاحهم في المدرسة. (christle .christine . 2000. P 5)

د_ المجتمع

فالمجتمع الذي يمثل شبكة من الهياكل والتنظيمات الاجتماعية يمكن ان يمثل مانع يعوق الاندماج في سلوكيات عدوان وعنف وسوف يذكر الباحث الحالي بعض الامثلة:

و_الامن المدرسي:

من اكثر اجراءات الامن المدرسي شيوعا هو مراقبة الطلاب داخل صالات المدرسة وحيث يتحرك الطلاب ويجلسون مثل الاستراحات والكافتيريا والمراقبون هو اعضاء هيئة التدريس انفسهم، اما المدارس التي نفح فيها نسبة العنف والجريمة بشكل كبير بداخلها تلجأ الى التعاون مع الشرطة للقيام بزيارات دورية او نعين الدراسة على صلات ومباني المدرسة، ولكن بعض المربين يعتقد تواجد الشرطة بالمدرسة له اثر سلبي على عملية التعليم والتعلم وان الحاجة اليهم على فشل الادارة المدرسية ويعتقد البعض الاخران تواجد الشرطة ضروري وهام.

كما يؤكد ليترمان حنة (2000) leterman , hannh الى اهمية مبادرات المجتمعة وذلك بعقد مؤتمرات على مستوى الولايات الامريكية لمناقشة المشكلات للطلاب المراهقين حتى يمكن تخفيض اوضع سلوكيات العدوانية يشارك في هذه المؤتمرات خلفيات ثقافية متنوعة من الطلاب – أولياء الأمور المعلمين مديروا المدرسة خبراء في الصحة النفسية بمراكز منح العنف قضاة أستاذة الجامعة أعضاء بالكونجرس ومجلس الشيوخ خبراء قانون مستوى الاحداث شخصيات عامة من الكتاب او المفكرين وشخصيات عامة تلفزيونية وغيرهم ويتم تسويق هذه المؤتمرات من خلال المحطات التلفزيون المحلية مع استخدام الانترنت وفتح نقاش عام يشترك فيه لمناقشة السلوكيات العدوانية لدى الطلاب في المدارس بكل جوانبها ... وذلك لاستكشاف طرق جديدة لمنع العنف في صورة توصيات الى السلطات التشريعية لدراستها واقرار الملائم منها. (eitrman ; hanear ;2000 :p 15)

خلاصة الفصل:

تناولت الدراسة في هذا الفصل مفهوم السلوك العدواني وبعض المفاهيم ذات علاقة بالعدوان مثل العنف والعدائية والعدوانية، مع تقديم مجموعة من التعاريف حسب منظور بعض الباحثين مختصين في مجال علم النفس وعلوم التربية والتي جل تعاريفهم تدور حول العدوان الذي هو كل فحل أو تقرير لفعل، أو إشارة يقصد به إلحاق الأذى أو الدمار بالآخرين أو بذات الإنسان نفسية كما تطرقت الدراسة الى النظريات المفسرة للسلوك العدواني حسب توجهات مختلفة وتطرق الى اشكاله واسباب المؤدية الى العدوان والاثار الناتجة عن تلك الاسباب ومع ذكر بعض النماذج للسلوك العدواني بالإضافة إلى وضع بعض الاستراتيجيات لتخفيض السلوك العدواني حتى ترتفع نسبته بين الافراد.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

1-منهج الدراسة:

2-الدراسة الاستطلاعية:

3-مجتمع الدراسة:

4-عينة الدراسة:

5-حدود الدراسة:

6-أدوات جمع البيانات:

7-الأساليب الإحصائية:

تمهيد:

لاشك ان أي بحث ميداني يهدف للوصول الى النتائج العلمية المتوقعة. إذ أن كل دراسة أكاديمية ميدانية تعتمد على مجموعة من الادوات والتقنيات المنهجية التي يستخدمها الباحث للتحقق من تساؤلاته وتوقعاته التي كانت منطلقا حافزا لإجراء الدراسة بالشكل الذي يصحح ويوجه به فرضياته المراد دراستها والتي تمكننا من الإنتقال الى إجراء الدراسة النهائية.

1. منهج الدراسة:

تعني كلمة منهج في اصلها الاوروبي الطريق المؤدي الى الغرض المطلوب، وتعني في الفكر العلمي المعاصر الطريق المؤدي الى كشف الحقيقة في العلوم، بواسطة طائفة من القواعد التي تهيمن على سير العقل وتحدد عملياته حتى يصل الى نتيجة معلومة.(طلعت همام، 1984: ص 5)

وبما ان المنهج هو طريقة البحث والطريقة التي تتبع بها دوما خصائص الموضوع المدروس وموضوع البحث العلمي منوعة وكذلك خصائصها، وبالتالي فان مناهج البحث متعددة ومتغيرة، فهناك عدة طرق واساليب علمية يمكن استخدامها طالما انها تتفق مع خصائص الاساسية المميزة للتفكير. (ملاح الدين شروخ، : ص 93)

في هذه الدراسة تمر الاعتماد المنهج الوصفي لأنه الأنسب لأهداف الدراسة، وهو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميا عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة وتصنيفها وتحليلها واخضاعها للوصف الدقيق، فجاءت الدراسة الحالية للبحث في العلاقة بين متغيرات الدراسة الضغط النفسي والسلوك العدواني والبحث عن الفروق باختلاف الجنس والتخصص الدراسي.

2. الدراسة الاستطلاعية:

تعرف بالدراسة الاستطلاعية بأنها: تلك الدراسة التي تهدف إلى اطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000: ص 38)

3. مجتمع الدراسة:

يسميه المجتمع الإحصائي كما يطلق علبة "اسم مجمع الدراسة" ومهما كانت التسمية فمجتمع الدراسة هو المجتمع الذي يسحبه منه الباحث عينة بحثه، وهو الذي يكون موضوع الاهتمام في البحث والدراسة اضافة الى ذلك مجتمع الدراسة هو مجموعة من الاعتبارات تشترك في ضمان وخصائص محددة ومعينة من قبل الباحث على أنه آلة ترغب بدراستها، مثل مجتمع طلبة التعليم الثانوي وفي أغلب الدراسات لا تستطيع دراسة أو حصر كل مفردات المجتمع، تتطلبه هاتان العمليتان وقت طويل أو جهد كبير أو تكاليف باهظة وفي مثل هذه الدراسات يتم جمع البيانات من جزء فقط من حضرات يسمى العينة. (محمد بوغلاف، 2001: ص 15)

والمجتمع الأصلي الذي أخذت منه عينة الدراسة المتمثل في التلاميذ السنة ثالثة ثانوي في الشعب العلمية والأدبية في قصر البخاري بولاية المدية للموسم الدراسي (2019-2020) بثانوية محمد بوضياف وثانوية موسى بن نصير والبالغ عددهم (60) تلميذ

4. عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من تلميذ وتلميذة من السنة الثالثة ثانوي بولاية المدية حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من ثانوي، وقد وقع الاختيار على تلاميذ شعبة العلمية الادبية لكل ثانوية وبطريقة عشوائية ايضا افراد عينة الدراسة الاستطلاعية.

الجدول رقم(01): يبين توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية تبعا للجنس.

الاناث / الذكور	عينة الدراسة		المجموع الكلي
ثانوية محمد بوضياف	14	17	31
ثانوية موسى بن نصير	13	16	29
المجموع	27	33	60

يبين الجدول أعلاه توزيع أفراد عينة الدراسة تبعا للجنس بالشكل التالي: (ثانوية محمد بوضياف الذي يحوي على 14 إناث و 17 ذكور. أما في ثانوية موسى بن نصير فكان عدد أفراد العينة يتكون من 13 اناث و16 ذكور.

الجدول رقم (02):يبين توزيع عدد أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية تبعا للتخصص.

البيانات / المؤسسات التعلمية	عينة الدراسة حسب التخصص		المجموع الكلي
	الشعبة العلمية	الشعبة الأدبية	
ثانوية محمد بوضياف	15	16	31
ثانوية موسى بن نصير	12	17	29
المجموع	27	33	60

بينما يبين الجدول أعلاه توزيع أفراد عينة الدراسة تبعا للتخصص بالشكل التالي: (ثانوية محمد بوضياف الذي يحوي على 15 إناث و 16 ذكور. أما في ثانوية موسى بن نصير فكان عدد أفراد العينة يتكون من 12 اناث و17 ذكور.

5. حدود الدراسة:

1.5. الحدود الموضعية: تهتم دراستنا الحالية بمتغيرين هما:

- المتغير المستقل: الضغط النفسي
- المتغير التابع: السلوك العدواني

2.5. الحدود البشرية:

اجريت الدراسة على مجموعة من التلاميذ المتمدرسين في السنة الثالثة ثانوي شعبة علمي وأدبي، الإناث منهم والذكور.

3.5. الحدود المكانية:

مدينة قصر البخاري بالمدية (تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في ثانوية محمد بوضياف) وتلاميذ السنة الثالثة أدبي في (ثانوية موسى بن نصير)

الحدود الزمنية: بناءا على أن الظروف الصحية التي اكتسحت العالم والبلاد فإننا واجهنا صعوبة الإنقطاع عن إجراء دراستنا ميدانيا، والتي تصورنا على أن نجريها في شهر أفريل للموسم (2020/2019)

6. أدوات جمع البيانات:

لقياس متغيرات الدراسة المتمثلة في الضغط النفسي والسلوك العدواني إعتمدنا على الأدوات التالية:

1.6. استبيان الضغوط النفسية:

أ_ خطوات بناء الاستبيان:

الهدف من الاستبيان هو تحديد مجموعة من الضغوط النفسية التي يواجها التلميذ في مواقف حياته ومجاله المدرسي في مرحلة التعليم الثانوي وقد تم بناء واعداد الاداة وفق الخطوات التالية:

الخطوة الاولى: تحديد الهدف من اداة الدراسة:

تم تحديد الهدف من اداة الدراسة وهو معرفة الضغوط النفسية التي تواجه المتعلم في حياته الدراسية وذلك من خلال الاطلاع على الادبيات النظرية المرتبطة بالموضوع.

الخطوة الثانية: تحديد ابعاد القياس لأداة الدراسة

الخطوة الثالثة: صياغة العبارات اداة الدراسة

الخطوة الرابعة: صياغة تعليمات اداة الدراسة

الخطوة الخامسة: عرض اداة الدراسة على المحكمين بعد وضع اداة الدراسة في صورتها الاولية ثم عرضها على مجموعة من المحكمين من اعضاء الهيئة التدريس في علم النفس المدرسي وعلوم التربية والقياس النفسي من اساتذة جامعات مولود معمري تيزي وزو.

حيث استقر الاستبيان على 5 ابعاد و80 عبارة وضعت لقياس الضغوط النفسية لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي

ب_ أبعاد الاستبيان:

البعد الاول: ضغط الانفعالات والمشاعر

ويقصد به مجموعة الانفعالات التي تعود الى البناء النفسي لفرد او التي تظهر نتيجة علاقته بالآخرين في إطار الحياة الاجتماعية العامة، وارقام عبارته هي:

1،6،11،21،26،31،36،46،46،51،56،61

البعد الثاني: ضغط البيئة المدرسة

ويقصد به الضغوطات الدراسية والمدرسية التي يواجهها التلميذ في مؤسسته التعليمية وارقام عبارته هي:

.7.12.17.22.27.32.37.42.47.52.57.62.66.69.72.74.76.78.80

البعد الثالث: ضغط الوالدين والاخوة

ويقصد به الضغوطات التي يواجهها الفرد في علاقته مع والديه واخوته داخل الاسرة وارقام عبارته

3.8.13.18.23.28.33.38.43.48.53.58.63.67.70.73.75.77.79

البعد الرابع: ضغط الزملاء

ويقصد به الضغوطات التي يواجها التلميذ في علاقته مع زملاء الدراسة وارقام عبارته هي:

.9.14.19.24.29.29.34.39.44.49.54.59.64.68.71

البعد الخامس:

ضغط الحالة المادية والاقتصادية للأسرة ويقصد به الصعوبات المادية والاقتصادية التييواجهها الفرد في أسرته وأرقام عبارته هي:

.10.15.20.25.30.35.40.45.50.55.60.65

ج_ مقياس السلوك العدواني:

وصفه:

استخدم هذا المقياس في دراستي مقياس السلوك العدواني للمراهقين من إعداد أمال باطلة حيث قامت معدة القياس وفقا لما تمده fourd (1965)، بحيث يحتوي هذا المقياس على أربعة أبعاد أساسية وهي: السلوك العدواني الماحي السلوك العدواني اللفظي، العدائية الغضب

ويشمل كل مقياس فرعي على (14) بند وبالتالي يتكون المقياس من (56) عبارة وتقع الاجابة في بنود المقياس في خمس مستويات هي (كثيرة جدا، كثيرا احيانا، نادرا، اطلاقا) وتعطي الدرجات (1.2.3.4.5) في حالة العبارات السالبة والعكس في الحالة العبارات الموجبة وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع السلوك العدواني وبعد قياس صدق وثبات للمقياس ما هو في صورة حديد مكونة من (37) عبارة موزعة على اربعة ابعاد بواقع كل محور من المحاور، فمحور السلوك العدواني المادي يتكون من (11) عبارة ومحور السلوك العدواني اللفظي يتكون من (7) عبارات بينما يتكون محور العدائية من (10) عبارات ومحور

الغضب يتكون من (9) عبارات وهي من نوع التقرير الذاتي ويجيب عنها الافراد في ضوء قياس خماسي التدريج (كثيرا جدا، كثيرا، احيانا، نادرا، اطلاقا) وتعتبر درجات (1.2.3.4.5).

7. الأساليب الإحصائية:

حسب تصورنا للدراسة الميدانية التي كانت حول الكشف عن العلاقة بين المتغيرين الضغط النفسي والسلوك العدواني فافترضنا أساليب احصائية من اجل الوصول الى معرفة نوع العلاقة وهي:

- استخدام معامل ارتباط برسون من اجل معرفة قياس العلاقة بين متغيرين.

- استخدام متوسط الحساب واختبار T.

- استخدام الفا كرونباخ.

الفصل الخامس:
عرض ومناقشة وتفسير النتائج المتصورة للدراسة

1_عرض ومناقشة وتفسير النتائج المتصورة للفرضية العامة:

2_عرض ومناقشة وتفسير النتائج المتصورة للفرضية الجزئية الأولى:

3_عرض ومناقشة وتفسير النتائج المتصورة للفرضية الجزئية الثانية:

الاستنتاج عام:

- خاتمة:
- اقتراحات:
- قائمة المراجع:
- الملاحق:

تم نتطرق في هذا الفصل الى عرض ومناقشة نتائج البحث من اجل تأكيد او نفي الفرضيات التي انطلقنا منهما وهذا بعد القيام بالاجراءات احصائية التي شملت البيانات المتحصل عليها من تطبيق مقياس الضغط النفسي والسلوك العدواني وهذا في ايطار النظري ونتائج بعض الدراسات السابقة.

1. عرض ومناقشة وتفسير النتائج المتصورة للفرضية العامة:

والتي توصنا من خلالها إلى وجود علاقة طردية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ البكالوريا.

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أنه يرجع إلى قلق الإمتحان المتزايد والتوتر المتواصل لدى الطلبة المقبلين على امتحان البكالوريا وهذا نتيجة للخوف الناتج عن فكرة عدم النجاح في هذه الشهادة وكذا قد يكون راجع إلى الضغوطات الممارسة عليهم من قبل الوالدين وأفراد الأسرة، مما قد يولد لديه سلوكات عدوانية ناتجة عن هذه الضغوطات والتي تظهر من خلال التصرفات الخشنة في المعاملة وكذا اللفظية مع الزملاء والاساتذة.

2. عرض ومناقشة وتفسير النتائج المتصورة للفرضية الجزئية الأولى:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني بين تلاميذ البكالوريا تبعا لمتغير الجنس، بحيث تبين حسب تصورنا أن هناك فروق في درجة الضغط النفسي والسلوك العدواني مرتفعة عند الذكور أكثر من الإناث نظرا للعامل الفيزيولوجي والأسري والثقافي وحسب طبيعة المجتمع.

3. عرض ومناقشة وتفسير النتائج المتصورة للفرضية الجزئية الثانية:

توجد فروقذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين الإناث والذكور ترجع إلى متغير التخصص، بحيث تبين حسب تصورنا أن هناك فروق في مستوى الضغط النفسي والسلوك العدواني مرتفعة عند العلميين أكثر من الأدبيين نظرا للمنهاج المكثف وضغط الوالدين من جهة ونظرة المجتمع من جهة أخرى.

الاستنتاج العام:

تعتبر الدراسة التي قمنا بها واستنادا إلى علاج ومتابعة قضايا الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى أبنائنا المراهقين المتمدرسين في البكالوريا، والعمل على توجيه وإرشاد قدراتهم النفسية إلى الإهتمام بدراسته ودفعه للتركيز لتحسين مستواه العلمي والمعرفي ودعم مدركاته التوافقية الفعالة للرفع من تقديره لذاته وإثبات مكانته الاجتماعية بين جماعة أقرانه ومحيط الأسري والاجتماعي.؟

اما من حيث الدراسة الميدانية فقد اعتمدنا على استبيان الضغط النفسي واستبيان الثاني السلوك العدواني على عينة من التلاميذ لسنة الثالثة ثانوي ومن خلالها حاولنا معرفة مدى ترابط العلاقة بين هذين المتغيرين وقد اخترنا عينة 60 فرد من السنة الثالثة ثانوي وتوصلنا على حسب تصورنا على ان هناك وجود علاقة طردية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ البكالوريا.

خاتمة:

قد توصلنا في بحثنا الميداني إلى نتائج تصورية حسب معطيات المدروسة التي تناسب هذه الدراسة، ولهذا كانت هناك نتائج افتراضية وهي أن هناك وجود علاقة طردية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني، حيث يعتبر الضغط النفسي وليد للسلوك العدواني، فكلما زاد الضغط النفسي زاد السلوك العدواني والعكس صحيح.

اقتراحات:

1- لابد ان يتقبل الاباء ابنائهم والمدرسون تلاميذهم في المرحلة المراهقة لضمان توافقهم الدراسي والنفسي والاجتماعي.

2- عدم ممارسة العنف داخل الاسر والمدارس لان العنف يولد الضغط النفسي والسلوك العدواني.

3- ضرورة إبراز الدور الفعال للأخصائي النفساني والاجتماعي في تقليل من الضغط النفسي والسلوك العدواني عند التلاميذ البكالوريا.

4- توعية التلاميذ من خلال جمعية اولياء التلاميذ لتصدي الظروف المواجهة والمحيطة بهم.

5- تدعيم الثقة في نفسية كل تلميذ من قبل المدرس من اقناعه بانه قطب هام في نجاح العملية التعلمية وبعد الاقتراحات والتوجيهات التي رأيناه الإصلاح الواقع بين المؤسستين السابقتين، نذكر أو نقترح ان يتوسع نطاق البحث في هذا الموضوع وذلك بالبحث في متغيرات اخرى لموضوع الضغط النفسي والتوافق الدراسي ومقارنتها بيئات أخرى، وفي الدول أخرى للاحتكاك أكثر والاستفادة من تجارب الاخرين في الميدان.

قائمة المراجع:

الكتب باللغة العربية:

1- أحمد نايل العزيز(2009)، أحمد أسعد عبد اللطيف أبو أسعد، التعامل مع الضغوط النفسية الطبعة الأولى، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

2- أمال محمود عبد المنعم (2006)، الارشاد النفسي الأسري مواجهة الضغوط النفسية لدى أسر المتخلفين عقليا، ط1، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.

3- أنور وسيزلاقي، مارك جي ولاس(1991)، السلوك التنظيمي والأداء ترجمة جعفر أبو القائم أحمد، معهد الإدارة، لندن.

4- أحمد عيد المطيع الشخاينة (2010)، التكيف مع الضغوط النفسية، دار الحامد، الأردن

5- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد (2008)، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار الصفاء للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان.

6- محمد علي عمارة (2008) برامج علمية لخفض مستوى السلوك العدواني لدى المراهقين لمكتب الجامعي الحديث الاسكندرية.

7- محمد أحمد نابلسي وأخرون (1996) ، الصدمة النفسية، دار النهضة، بيروت

8- محمود عبد الرحمن حمود(1993)، دراسة تحليلية عن العدوان محملة علم النفس، العدد (27) ، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.

9- مفتاح محمد عبد العزيز (2010)، مقدمة في علم الصحة النفسية، مفاهيم النظريات نماذج دراسات، ط1، دار وسائل النشر والتوزيع، عمان الأردن.

10- محمد قاسم عبد الله (2008)، مدخل إلى الصحة النفسية، ط4، دار الفكر، الاردن.

11- مروان عبد المجيد ابراهيم (2000)، أسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية (بدون ط)، مؤسسة الوراق، عمان.

12- مصطفى تركي (1985)، دراسات في علم النفس والجريمة، الكويت، دار القلم.

13- عبد الرحمان بن سليمان الطريري (1994)، الضغط النفسي، مفهومه وتشخيصه، طرق علاجه ومقاومته، ط1.

14- عبد العظيم حسن (2006)، استراتيجات ادارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.

15- عثمان فاروق السيد (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية،دار الفكر العربي، ط1 القاهرة.

16- عصام عبد اللطيف العقاد (2001)، السيكولوجية العدوانية وترويضها منحى علاجي معرفي جديد، دار أزبيب، القاهرة، د ط.
17- عبد الرحمان العيساوي (1992)، الصحة النفسية والعقلية، دار النهضة العربية، بيروت
18- عبد الرحمان أحمد هيجاني (1998)، ضغوط العمل منهج كامل للدراسة، مصادرها ونتائجها وكيفية ادارتها، معهد الإدارة العامة الرياض.
19- عصام العقاد عبد اللطيف (2001) ، سيكولوجية العدوانية وترويضها، جامعة الجنوب جامعة الوادي علم النفس، ط2، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة.
20- ناجي عبد العظيم سعيد مرشد (2006)ن تعديل السلوك العدواني للأطفال العدائيين وذوي الاحتياجات الخاصة، دليل الأباء والامهات، مكتب زهرة الشرق.
21- طيه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين (2006)، استراتيجية إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
22- وليد سيد (2018)، الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، إدارة الوفاء، ط1، للطباعة والنشر، مصر.
23- فوزي محمد الكادي (2005)، الضغوط الأسرية من منظور الخدمة الإجتماعية، دار القاهرة، مصر.
24- هارون توفيق الرشدي (1996)، الضغوط النفسية، طبيعتها ونظرياتها، مكتبة أنجلو المصرية، مصر.
25- حسين علي قايد (2007)، علم النفس الإكلينيكي، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع الإسكندرية.
26- حميد الحجار محمد (2005) الوجيز في المدار الحديثة في علم النفس، ط1، مؤسسة الرسالة ، بيروت
27- حسين مصطفى عبد المعطي (2009)، مقاييس النفسية المفتنة، ط1، زهراء شرق القاهرة.
28- شيلي تايلور (2008)، علم النفس الصحي، دار حامد للنشر والتوزيع، ط1.
29- سمير بقبون (2007)، الطب النفسي، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع، الأردن.
30- سامر جميل رضوان (2003)، الصحة النفسية، ط1، دار المسير، عمان.
31- لا بلانش جان وبونتاليس (2002)، معجم المصطلحات للتحليل النفسي، ترجمة إجازي مصطفى، بيروت، المؤسسة الجامعية للدراسات، ط4.
32- يوسف القطامي، عبد الرحمان عدس (2002)، علم النفس العام، دار الفكر للطباعة والنشر، الأردن، عمان.

33- خولة أحمد يحي (2000)، اضطرابات السلوكية والانفعالية، دار الفكر للطباعة والنشر ط2، الأردن.
34- رفيق صفوت مختار (1999)، مشكلات الأطفال السلوكية، أسبابها، طرق العلاج، دار العلم والثقافة، القاهرة.
35- جمعية سيد يوسف (2000) ، اضطرابات السلوكية وعلاجها.
36- السيد أبو الشغشع السيد (2005)، الاسس البيوكيميائية للامراض النفسية والعصبية النهضة المصرية، القاهرة.
37- جمال أبو دلو (2015)، الصحة النفسية، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان الاردن.
38- كفافي علاء الدين (1990)، الصحة النفسية، هجرة للطباعة، القاهرة، مصر.
39- صلاح الدين شروح (2003)، منهجية البحث العلمي، ب ط، دار العلوم للنشر والتوزيع.
40- طلعت همام، (1984)، سين وجيم من علم النفس التطوري، ط1، مؤسسة الرسالة، عمان الاردن.
41- جان بنجمان (1997)، الإجهاد أسبابه وعلاجه، تعريب انطوان الهاشم، لبنان.
42- اباضة أمال (2001)، الشخصية واضطراباتها السلوكية والوجدانية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
43- رجاء محمود أبو علام (2004)، مناهج البحث في العلوم النفسية والتربية، دار العلوم بالجامعة، ط4.
44- عزالدين خالد (2009)، السلوك العدواني عند الأطفال، عمان، دار أسامة للنشر والتوزيع

45-رسائل ومجلات:

46- نبيلة أحمد أبو الحبيب، الضغوطات النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء بمحافظات غزة، رسالة ماجستر، جامعة الأزهر.
47- نجوى شعبان (1987)، دراسة كاملية للسلوك العدواني لمرحلة الطفولة المتأخرة، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الزقازوق.
48- أمل سليمان تركي العنزي (2004)، اساليب مواجهة الضغوط عند الصحيحات والمصابات بإضطرابات النفسية _ السيكوسوماتية (دراسة مقارنة) ، رسالة ماجستير في علم النفس، جامعة الملك سعود.
49- محمد مسعد عبد الواحد، مطاوع ابو رياح (2006)، المشكلات السلوكية لدى التلاميذ مرتفعي ومنخفضي القابلية استهواء، رسالة ماجستير، تخصص صحة نفسية، جامعة الفيون المكتبة الالكترونية أطفال الخليج، ذوي الاحتياجات الخاصة.

50- فريد عصام (1986)، التغيرات النفسية المرتبطة بالسلوك المراهقين العدوانيين وأثر الارشاد النفسي في تعديله، رسالة الدكتوراه، كلية التربية، بسوهاج جامعة القاهرة، مصر.
51- شريف سهام علي (1992)، مدى فعالية برنامج الإرشادي لتعديل السلوك العدواني لدى اللقطاء، رسالة ماجستير، (غير منشورة_كلية البنات)، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
52- زاكي، عزت حسين (1989)، برنامج ارشادي لمواجهة المشكلة العدوان لدى المراهقين الجانحين، رسالة دكتوراه، غير منشورة، معهد الدراسات اعليا للطفولة، جامعة عين الشمس القاهرة، مصر.
53- عبود صلاح عبد الغني (1991)، مدى فعالية برنامج ارشادي في تحقيق حدة السلوك العدواني لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية بأسوان، جامعة.
54- السيد فؤاد بهي (1975)، أسس النفسية للنمو في الطفولة إلى الشيخوخة، ط4، دار الفكر العرب، القاهرة.
55- أسماء قاسم (2012)، العدوان لدى تلاميذ مرحلة الطفولة المتأخرة في علاقة لبعض المتغيرات، مذكرة لنيل درجة ماجستير، تخصص ارشاد وتوجيه.

مجلات ودوريات:

56- علي هاشم جاوش (2009)، مصادر الضغط النفسي لدى الأطفال كما يدركها الأطفال وكما يدركها المعلمون، مجلة العلوم الانسانية، العدد (48).
57- الهاشمي لوكيا (2002)، الضغط النفسي في العمل، مجلة الأبحاث النفسية والتربوية، العدد (00).

الملاحق

الملحق رقم (01): الصورة النهائية لاستبيان الضغط النفسي

من إعداد الباحثة نسيمة ملاك (2018)

الرقم	العبارات	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	لا للتطبيق
01	أشعر بالقلق في كثير من الأحيان.				
02	أشعر بأن بعض الأساتذة لا يحترمون التلاميذ.				
03	أجد صعوبة في التفاهم مع الوالدين أو إحداهما.				
04	أشعر بالنقص من قسوة الزملاء علي.				
05	يضايقني عدم قدرة أسرتي على تلبية احتياجاتي الأساسية بسبب قلة المال				
06	يضايقني أنني سريع الغضب				
07	أعاني من كثرة المواد الدراسية المقررة				
08	لايهتم والدي بدراستي				
09	كثيرا ما أتشاجر مع زملائي				
10	أشعر بالخجل أمام زملائي بسبب سوء وضعيتي المالية				
11	أشعر بالحزن في الكثير من الأحيان				
12	أشعر بأن أساليب تقويم التلميذ في الثانوية غير عادية مثل صعوبة الإمتحانات وكثرتها				
13	أعاني من قسوة والدي في تعامله معي				
14	أشعر بالذل عند اتباع أراء زملائي				
15	امكانيات أسرتي المالية لا تسمح بإكمال دراستي مستقبلا				
16	اعاني من كثرة احلام اليقظة				
17	أعاني من صعوبة الإحتفاظ بالمعلومات				
18	يفضل الوالدان إخوتي علي				
19	يتعامل معي زملائي بأنانية				
20	أعاني من نقص بعض التجهيزات في البيت مثل التلفزيون أو الثلاجة				
21	أشعر بعدم الأمان من أحداث المستقبل				
22	يضايقني أن علاقاتي ببعض الأساتذة سيئة				
23	أجد صعوبة في مصارحة الوالدين بمشكلاتي				
24	أشعر بالحرمان من ابتعاد الزملاء علي				
25	كثير ما اضطرني العمل في الفترة المسائية لسد احتياجات الأسرة				

26	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري				
27	أعاني من صعوبة في فهم دروسي				
28	أعاني من تدخل الوالدين أو أحدهما في شؤوني الخاصة				
29	لايتقبل زملائي أن أختلف معهم في الرأي				
30	يضايقني عدم قدرتي على شراء هاتف نقال (موبيل) أسوة ببعض أصدقائي				
31	أشعر بالملل في لكثير من الأحيان				
32	أشعر بأن بعض الاساتذة لايهتمون بي				
33	يعاملني أحد أخوتي معاملة سيئة ويحاول فرض سيطرته علي				
34	أشعر بالإهانة عندما لا أدعى لحضور حفلات الزملاء				
35	أعاني من عدم قدرتي على ممارسة الهوايات التي تتحللب تكلفة مادية مثل الرحلات والسفر				
36	أشعر باليأس في كثير من الأحيان				
37	يضايقني أن البيئة الفيزيقية للقسم غير مناسبة للتعلم مثل ضيق القسم وكثرة التلميذ وسوء التهوية والاضاءة				
38	يتدخل الوالدان في اختيار أصدقائي				
39	يوبخني زملائي بالالفاظ النابية				
40	أتجنب مشاركة الزملاء في الكثير من المناسبات بسبب قلة المال				
41	أعاني من الخجل من الجنس الأخر				
42	أعاني من توبيخ واهانة بعض الأساتذة لي امام زملائي				
43	اعاني من كثرة الشجار مع اخوتي				
44	تضايقني سخرية زملائي على مظهري العام				
45	يضايقني عدم وجود غرفة خاصة لمراجعة دروسي				
46	أعاني من الأرق في كثير من الأحيان				
47	أشعر بالخوف من بعض اساتذة القسم				
48	يكلفني الوالدان بمعظم أشغال البيت				
49	يناديني زملائي بالالقاب لا أحبها				
50	اعاني من قلة ما أحصل عليه مصروف شخصي يومي				
51	أشعر بالذنب لعجزي على تحقيق رغباتي في الحياة				
52	أعاني من ضعف قدرتي على الإستيعاب				
53	أعاني من عدم احترام الوالدين لرايي				
54	لا اعرف كيف أكسب أصدقائي				
55	يضايقني عدم توفر اسرتي على مسكن لائق				

56	اشعر بالتردد في اتخاذ القرارات				
57	يزعجني ما يفعله بعض التلاميذ لعرقلة الحصص الدراسية				
58	يتوقع الوالدان أكثر مما أستطيع				
59	يضايقني استهزاء زملائي عند مناقشتهم				
60	يضايقني انني لا أملك ثمن الكتب والمستلزمات المدرسية الضرورية				
61	أشعر بتوتر شديد عند مواجهة أي ضغط				
62	أخاف من الفشل الدراسي				
63	يضايقني القلق الزائد على أداء الواجبات المدرسية				
64	اجد صعوبة في اقامة علاقات جيدة مع زملائي				
65	يضايقني أن دخل أسرتي لا يكفي لتغطية نفقاتنا المعيشية				
66	لا أجد الرغبة الكافية في الدراية				
67	أعاني من نقص التركيز في المنزل عند مراجعة الدروس				
68	اجد صعوبة بالإحتفاظ بالأصدقاء داخل وخارج القسم				
69	يزعجني ان بعض الاساتذة غير منصفين من تعاملهم مع التلاميذ				
70	خوف الوالدين علي من الفشل في الدراسة يعزز لدي الشعور بالعجز				
71	يضايقني عدم احترام زملائي لمشاعري				
72	كثيرا ماأشعر بالملل داخل القسم				
73	أعاني من الحاح الوالدين بمراجعة الدروس بإستمرار مما يؤدي إلى عدم قدرتي على الإستذكار				
74	أشعر بالخوف من صعوبة أسئلة الإمتحانات				
75	يؤثر الشجار المستمر بين الوالدين سلبي في تحصيل الدراسي				
76	اعاني من ضعف التركيز اثناء الدراسة				
77	اعاني من عقاب الوالدين بالألفاظ والنبذ كلما رسبت من امتحان ما				
78	تزعجني المعاملة السيئة لبعض المراهقين الاداريين للتلاميذ				
79	أشعر بعجزي عندما يذكرني الوالدين بأن أداء أحد أخوتي أفضل مني				
80	أشعر أنني لا أحترم القوانين المدرسية				

الملحق رقم (02): الصورة النهائية لمقياس السلوك العدواني من إعداد أمال باظة (1965)

الرقم	العبارات	كثير جدا	كثيرا	أحيانا	نادرا	اطلاقا
01	بعض الأحيان لا أستطيع ضبط اندفاعي لضرب شخص ما					
02	افضل مشاهدة المصارعة والملاكمة					
03	اندفع لتحطيم بعض الأشياء اذا أثيرت					
04	اقدم العنف لحماية حقوقي					
05	استطيع تهديد الاشخاص المحيطين بي					
06	أرد الإساءة البدنية بأقوى منها					
07	اندفع في المشاجرات والخناقات بدون سبب					
08	احيانا أفكر في إيذاء الشخص ما بدون سبب كافي					
09	أشعر بالإندفاع نحو اتلاف ممتلكات الأخرين					
10	أشارك في المشاجرات بدون سبب					

مقياس السلوك العدواني اللفظي:

الرقم	**العنوان**	**كثيرا جدا**	**كثيرا**	**احيانا**	**نادرا**	**اطلاقا**
02	اشك وارتاب في الصداقة الزائدة					
04	من السهل علي خلق جو من التوتر والخوف بين أصدقائي					
05	اميل إلى عمل عكس ما يطلب مني					
06	أشعر بالسعادة عند مشاهدة المقاتلة بين الحيوانات					
07	اشعر بالسعادة إذا اختلف زملائي					
09	يقيم الأفراد الصداقات للإستفادة منها					
13	أشعر أن الناس يغارون من افكاري					

مقياس الغضب:

الرقم	العنوان	كثيرا جدا	كثيرا	أحيانا	نادرا	اطلاقا
01	أشعر أني شخص متقلب المزاج					
02	من الصعب علي ضبط مزاجي					
04	أتضايق كثيرا من عادات المحيطين بي					
06	من الصعب علي التخلص بسهولة مما يؤلمني					
07	أشعر في بعض الأحيان وكأنني على وشك الانفجار لا استطيع تحمل هفوات الأخرين واخطائهم					
08	لا استطيع تحمل هفوات الأخرين					
09	ينتابني شعور بالضيق والكرب الأخطاء بسيطة من المحيطين بي					
11	يفقد صبري بسهولة عند التعامل مع الأخرين					
12	لا اتحمل النقد من الأخرين					
13	اغضب بسرعة إذا لم يفهمني أحد					

مقياس العدائية:

الرقم	العبارات	كثيرا جدا	كثيرا	احيانا	نادرا	اطلاقا
01	اسيء للمحيطين بي بألفاظ نابية عندما اختلف معهم					
04	إذا أهانني خص ما بإهانة لفظية أرد عليه بأكثر منها					
07	استطيع اثارة من حولي لفظيا					
08	اميل للسخرية من أراء الاخرين					
09	عندما اختلف مع أصدقائي أخبر الجميع بأخطائهم					
10	ان مبدئي في الحياة رد الإهانة بالمثل					
11	استطيع اثارة من حولي بسهولة					
12	كثيرا ماأذكر الأفراد بأخطائهم علنا					
13	اسيء لفظيا للأخرين بدون سبب كافي					