جامعة عبد الحميد بن باديس –مستغانم –

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

الضغوطات النفسية وعلاقتها بالعنف المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي .

مقدمة من طرف

الطالب(ة): رفيف صابرة

لجنة المناقشة

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
د. غبريني مصطفى	أستاذ محاضر(ب)	رئيسا
أ.د. هني الحاج أحمد	أستاذ التعليم العالي	مشرفا و مقررا
د. بلكرد محمد	أستاذ محاضر (ب)	مشرفا مساعدا
د. سيسبان فاطمة الزهرة	أستاذة محاضرة (ب)	ممتحنة

السنة الجامعية 2019-2020

تاريخ الإيداع : .....2020/09/25..... إمضاء المشرف بعد الاطلاع على التصحيحات.

المشرف أ.د. هني

المشرف المساعد بلكرد محمد

جامعة عبد الحميد بن باديس –مستغانم –

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

الضغوطات النفسية وعلاقتها بالعنف المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

مقدمة من طرف

الطالب(ة): رفيف صابرة

لجنة المناقشة

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
د. غبريني مصطفى	أستاذ محاضر (ب)	رئيسا
أ.د. هني الحاج أحمد	أستاذ التعليم العالي	مشرفا و مقررا
د. بلكرد محمد	أستاذ محاضر (ب)	مشرفا مساعدا
د. سيسبان فاطمة الزهرة	أستاذة محاضرة (ب)	ممتحنة

السنة الجامعية 2019-2020

شكر وتقدير

* الحمد لله كفى والصّلاة والسلام على النبي المصطفى ومن بآثاره اقتفى، نشكر الله تعالى على نعمه الجليلة وأنه تبارك وتعالى أمدنا بالصحة والقوة وكان لنا عوناً ودعماً، نحمده عزّ وجل أنه وهبنا التوفيق والسداد ومنحنا الرشد والثبات لإعداد هذا البحث، ونرجو أن يكون بداية لأعمال أخرى وذكرى في ميزان الحسنات يوم القيامة .... آمين.

* وكذلك إلى جميع الأساتذة وطلبة جامعة مستغانم "عبد الحميد ابن باديس" وخاصة أساتذة علم النفس على ما قدموه لنا من مساعدة ونصح وإرشادات في سبيل طلب العلم والمعرفة.

* كما أخص بالشكر والتقدير أستاذي المحترم "هني الحاج أحمد"الذي لم يبخل علياّ بنصائحه القيّمة وإرشاداته الوجيهة التي قدمها لي في سبيل الوصول إلى النجاح.

الإهداء

* الحمد لله الذي هدانا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا.

* إلى كل من أنار درب المعرفة وحرص عليّ منذ الصغر واجتهد في تربيتي والاعتناء بي، ألف تحية أبعثها إليكم يا هبة الرحمن فكل الاحترام والتقدير، لكم يا أغلى من في الوجود " أمي وأبي" وكل الفخر لكم يا مكافحين ومناضلين لإسعادنا.

* إلى إخوتي الأعزاء وعائلتي الكريمة حفظكم الله ورعاكم.

* إلى جميع أصدقائي وصديقاتي التي تقاسمنا الحلو والمر معاً وعملنا معاً لإنجاز هذه المذكرة فكلم الشكر والتقدير لكم.

* إلى كل من ساعدني في هذا العمل من أساتذة وتلاميذ جزاكم الله كل خير.

صابرة

ملخص الدراسة

لقد هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الضغوطات النفسية والعنف المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي،وكذلك هل توجد فروق دالة إحصائيا في الضغوطات النفسية تعزى لمتغير الجنس والتخصص، وكذا بالنسبة للعنف المدرسي إن كانت هناك فروق دالة إحصائيا لكلا المتغيرين الجنس والتخصص، اعتمدت الطالبة الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي، طبقت أدوات الدراسة عبر الإنترنيت بالإعتماد على إستبيانين إلكترونيين هما استبيان العنف المدرسي واستبيان الضغوط النفسية، أجريت الدراسة على عينة تكونت من 56 تلميذ وتلميذة من تلاميذ الطور الثانوي، ومنه توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

1- لا توجد علاقة ارتباطية بين الضغوطات النفسية والعنف المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

2- لا توجد فروق دالة إحصائيا في الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير الجنس.

3- لا توجد فروق دالة إحصائيا في الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير التخصص.

4- لا توجد فروق دالة إحصائيا في العنف المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير الجنس.

5- لا توجد فروق دالة إحصائيا في العنف المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير التخصص.

الكلمات المفتاحية:

الضغوطات النفسية، العنف المدرسي، الطور الثانوي.

Study summary

The study aimed to find out the nature of the relationship between psychological stress and school violence among secondary school students, as well as whether there are statistically significant differences in psychological stress due to the variable of gender and specialization, as well as with regard to school violence if there are statistically significant differences for both variables of sex and specialization, the researcher relied on The analytical descriptive approach, two questionnaires were applied to them: the School Violence Questionnaire and the Psychological Stress Questionnaire. The study was conducted on a sample consisting of 56 male and female students from the secondary stage, from which the researcher reached the following results:

- There is not a correlation between psychological stress and school violence among secondary school students.
- No statistically significant differences in psychological stress among secondary school students due to the gender variable.
- No statistically significant differences in psychological stress among secondary school students due to the variable of specialization.
- No statistically significant differences in school violence among secondary school students due to the gender variable.
- No statistically significant differences in school violence among secondary school pupils due to the variable of specialization.

key words:

Psychological stress, school violence, the secondary phase.

فهرس المحتويات

شكر وتقدير..... أ

الإهداء..... ب

ملخص الدراسة باللغة العربية..... ج

ملخص الدراسة باللغة الأجنبية..... د

فهرس المحتويات..... هـ

فهرس الجداول..... ط

المقدمة..... 10

الفصل الأول: مدخل للدراسة

1- الإشكالية..... 13

2- فرضيات الدراسة.....14

3- أهداف الدراسة..... 15

4- أهمية الدراسة..... 15

5- دواعي اختيار الموضوع..... 16

6- المفاهيم الإجرائية 17

7- الدراسات السابقة 17

الفصل الثاني: الضغوطات النفسية

تمهيد 24

1- لمحة تاريخية عن استخدام مصطلح الضغط..... 24

2- تعريف الضغط..... 26

3- الضغوطات النفسية وبعض المفاهيم المتعلقة بها..... 27
4- تعريف الضغوطات النفسية 29
5- أنواع الضغوطات النفسية 31
6- مصادر الضغوطات النفسية 31
7- أعراض الضغوطات النفسية 34
8- أسباب الضغوطات النفسية 35
9- النظريات النفسية والاجتماعية المفسرة للضغوطات النفسية 36
10- قياس الضغوطات النفسية 40
11- إستراتيجيات مواجهة الضغوطات النفسية 41
خلاصة 43

الفصل الثالث: العنف المدرسي

تمهيد 45
1- لمحة تاريخية عن العنف 45
2- تعريف العنف 46
3- مفاهيم متعلقة بالعنف 47
4- الفرق بين العنف والعدوان 48
5- تعريف العنف المدرسي 49
6- تقسيم العنف المدرسي 49
7- تصنيفات العنف المدرسي 52
8- أشكال العنف المدرسي 53

9- أسباب العنف المدرسي 54

10- النظريات المفسرة للعنف المدرسي.....58

11- الوقاية والعلاج من العنف المدرسي.....61

خلاصة 63

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد 65

أولا: الدراسة الاستطلاعية.....

1- أهداف الدراسة الاستطلاعية.....65

2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية.....65

3- مكان ومدة الدراسة الاستطلاعية.....65

4- أدوات الدراسة الاستطلاعية.....66

5- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الاستطلاعية.....66

ثانيا: الدراسة الأساسية.....

1- المنهج المعتمد 68

2- عينة الدراسة الأساسية 68

3- الأساليب الإحصائية المعتمدة.....69

خلاصة 69

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد 71

عرض ومناقشة نتائج الدراسة.....

1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.....71

2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.....73

3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.....75

4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة.....77

5- عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة.....79

خلاصة.....81

خاتمة 82

الاقتراحات والتوصيات 83

قائمة المراجع 84

قائمة الملاحق .....

فهرس الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبين معامل الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية.	66
02	يبين معامل الثبات ألفا لكرومباخ لمقياس الضغوط النفسية	67
03	يبين معامل الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس العنف المدرسي	67
04	يبين معامل الثبات ألفا لكرومباخ لمقياس العنف المدرسي	68
05	يبين معامل الارتباط بيرسون بين أداتي الدراسة.	71
06	يبين متوسطات الجنس لمقياس الضغوط النفسية	72
07	يبين نتائج اختبار (ت) للعينتين المستقلتين لمقياس الضغوط النفسية حسب متغير الجنس .	73
08	يبين متوسطات التخصص لمقياس الضغوط النفسية	74
09	يبين نتائج اختبار (ت) للعينتين المستقلتين لمقياس الضغوط النفسية حسب متغير التخصص .	75
10	يبين متوسطات الجنس لمقياس العنف المدرسي	76
11	يبين نتائج اختبار (ت) للعينتين المستقلتين لمقياس العنف المدرسي حسب متغير الجنس .	78
12	يبين متوسطات التخصص لمقياس العنف المدرسي	78
13	يبين اختبار ليفين لمتوسطات التخصص لمقياس العنف المدرسي	80

المقدمة

يعتبر العنف ظاهرة اجتماعية عرفها الإنسان منذ القديم، ومع مرور الزمن وببروز أساليب جديدة ومعقدة في الحياة أخذت مظاهر وأشكال العنف في التنوع من حيث الشدة، أصبحت تشكل خطراً كبيراً على حياة الأفراد والمجتمعات، كما أصبح هذا الأخير في الآونة الأخيرة ظاهرة سلوكية تهدد كيان الأسرة والمدرسة والمجتمع.

ولقد أصبحت كلمة العنف ومفرداتها كالتنمر والعدوان من الكلمات المتداولة في عصرنا الحالي، وحظي موضوع العنف اهتمام واسع من طرف الخبراء والباحثين في عدة مجالات وخاصة علم النفس وعلم الاجتماع، وهذا راجع للآثار السلبية والوخيمة التي يخلفها.

إن ظاهرة العنف المدرسي باعتبارها أحد مظاهر العنف أصبحت تستدعي اهتمام الأسرة من جهة والمنظومة التربوية من جهة أخرى، كما أصبح العالم بأسره يواجه انتشاراً واسعاً في أعمال العنف المدرسي لدى التلاميذ بصفة عامة وتلاميذ الطور الثانوي بصفة خاصة وهذا راجع للفترة العمرية التي يمرون بها والتي تدعى بالمراهقة، حيث تطرأ عليهم عدة تغيرات جسمية ونفسية، تمثل هذا العنف في السب والشتم والضرب .... وكل هذا يحدث في الوسط المدرسي وهذا ما تشير إليه صفحات الجرائد اليومية وتقارير وزارة التربية الوطنية وما نلاحظه بمواقع التواصل الاجتماعي .... التي دقت ناقوس الخطر، وتدعو جميع المختصين في مجال علم الاجتماع وعلم النفس إلى تكثيف الجهود للتكفل بهذه الفئة والتقليل من هذه السلوكيات.

ولم تكن ظاهرة العنف المدرسي لتتفاقم لولا ارتباطها ببعض الظواهر الأخرى التي تدفع التلاميذ للعنف كضغوطات النفسية التي يعيشها التلاميذ في المرحلة الثانوية وخاصة من طرف مؤسسات التنشئة الاجتماعية كالأسرة والمدرسة والمجتمع، والضغوطات النفسية هي حالة توتر وانفعال شديد يشعر بها التلميذ نتيجة هذه الضغوطات التي يتعرض لها من مؤسسات التنشئة الاجتماعية وتكون حاجز بينه وبين إشباع

حاجاته البيولوجية والنفسية، ولقد عبر التلاميذ عن عدم تقبلهم لهذه الضغوطات بحالة العنف المدرسي، الذي تفاقم وتزايد بشكل متسارع في الآونة الأخيرة.

ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على طبيعة العلاقة بين الضغوطات النفسية والعنف المدرسي، واتبعنا في هذه الدراسة الخطة المنهجية التالية:

الفصل الأول التمهيدي: الإشكالية، الفرضيات، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، أسباب اختيار الموضوع، المفاهيم الإجرائية، الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

الفصل الثاني: تم تناول عنصر الضغوطات النفسية من خلال إعطاء لمحة تاريخية عن استخدام مصطلح الضغط، وتعريف الضغط، الضغوطات النفسية وبعض المفاهيم المتعلقة بها، إضافة إلى أنواع الضغوطات النفسية، مصادرها، أعراضها، أسبابها، مرورا بالنظريات المفسرة للضغوطات النفسية، إضافة إلى قياس الضغوطات النفسية ، وأخيرا إستراتيجيات مواجهة الضغوطات النفسية.

الفصل الثالث: تم التطرق إلى العنف المدرسي، من خلال إعطاء لمحة تاريخية عن العنف، وتعريف العنف، الفرق بين العنف والعدوان، تعريف العنف المدرسي، إضافة إلى تقسيم العنف المدرسي، وتصنيفاته، أشكاله، أسبابه، نظرياته المفسرة له، وصولا إلى الوقاية والعلاج من العنف المدرسي.

الفصل الرابع: تضمن عنوان الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، كل من الدراسة الاستطلاعية، أدوات الدراسة الاستطلاعية، الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الاستطلاعية، وكذا الدراسة الأساسية، الأساليب الإحصائية المعتمدة.

الفصل الخامس:احتوى على عرض ومناقشة نتائج الدراسة، وفي الأخير تم وضع الخاتمة والتوصيات والاقتراحات، ثم المراجع والملاحق التي تم الاعتماد عليها.

الفصل الأول

مدخل الدراسة

1- الإشكالية:

تعد المدرسة المؤسسة التربوية والرسمية والأساسية التي تقوم بالعملية التربوية التعليمية وتنقل من خلالها المعارف العلمية والثقافية والمعايير الاجتماعية بهدف تعديل سلوكيات التلاميذ وفق تصرفات متطلبات المجتمع، غير أن بعض العوامل التي تؤثر سلبا على سير العملية وتعرقلها أحياناً.

والتلميذ خلال حياته الأسرية والمدرسية قد يتعرض إلى ضغوطات نفسية تسببها له مؤسسات التنشئة الاجتماعية، تجعله غير متوافق وتحدث له صراع نفسي يؤدي به إلى حالة العنف المدرسي. التي تعكس حالة فشلك التلميذ في إحداث التوافق والانسجام النفسي الاجتماعي، وهذا سبب كل هذه الضغوطات النفسية ويعبر عنها بحالة العنف في المدرسة، ومن هذا المنطق فإن ظاهرة العنف امتدت إلى الوسط المدرسي، وخاصة المرحلة الثانوية باعتبارها مرحلة انتقالية يعيش التلميذ خلالها تغيرات معقدة على الصعيدين النفسي والجسمي، وهذا نتاجه المراهقة التي يمر بها، وهي مرحلة حرجة في حياة الفرد لأنها مرحلة تصاحبها تغيرات جسمية وانفعالية تؤدي إلى حدوث عدة صراعات نفسية كالتوتر والقلق ونقص في الاتزان الانفعالي، حيث يصبح المراهق المتمدرس في المرحلة الثانوية يعاني من صراع نفسي وعدم الاستقرار العاطفي في محيطه الاجتماعي والأسري والمدرسي يؤدي به إلى سلوكيات عنيفة يقوم بها في الوسط المدرسي من سب وشتم وضرب، ويجمع كل الباحثين والمهتمين في مجال العلوم الاجتماعية والإنسانية على أن سلوك الفرد يتشكل في مؤسسات التنشئة الاجتماعية المتمثلة في الأسرة والوسط الاجتماعي والمدرسة التي يتعلم نمها التلميذ كل طرق ومهارات اكتساب السلوك الأخلاقي والاجتماعي الذي يتوافق مع المعايير الأخلاقية والقيم الإنسانية .

إن التلميذ هو عضو من المجتمع وجزء لا يتجزأ منه فكل ما يحدث فيه يؤثر ويتأثر به فالضغوطات النفسية هي سبب من أسباب ضغوطات ومشاكل المجتمع، فكل ما يحدث فيه من مشاكل وصعوبات تؤوي

بالفرد عامة والتلاميذ خاصة إلى ضغوطات نفسية والتي تكون نتيجتها العنف المدرسي في المؤسسات، وهذا لارتباطها أيضاً بمرحلة المراهقة وتؤثر كذلك على تحصيلهم ومصيرهم الدراسي، وعليه قمنا بهذه الدراسة لنسلط الضوء على الظاهرتين يكونهما متفاقمتين، وهما "الضغوطات النفسية والعنف المدرسي، ومن هنا نطرح التساؤل الرئيسي التالي:

هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوطات النفسية والعنف المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

التساؤلات فرعية:

أ. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير الجنس؟

ب. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير التخصص؟

ج. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في العنف المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير الجنس؟

د. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في العنف المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير التخصص؟

2- فرضيات الدراسة:

أ. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوطات النفسية لتلاميذ الطور الثانوي تعزي لمتغير الجنس.

ب. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوطات النفسية لتلاميذ الطور الثانوي تعزي لمتغير للتخصص.

ج. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في العنف المدرسي لتلاميذ الطور الثانوي تعزي لمتغير الجنس.

د. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في العنف المدرسي لتلاميذ الطور الثانوي تعزي لمتغير للتخصص.

3- أهداف الدراسة:

* معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الضغوطات النفسية والعنف المدرسي للتلاميذ المتمدرسين.

* ارتباط هذه الظاهرة سواء العنف المدرسي أو الضغوطات النفسية بمرحلة حساسة وصعبة وهي مرحلة المراهقة.

* البحث المعمق في هذا الموضوع وإجراء العديد من الدراسات من أجل الخفيف من حدة الآثار الناجمة عن الضغوطات النفسية والتي يمكن أن تكون سبب من أسباب العنف المدرسي في الوسط التعليمي أو المدرسي.

4- أهمية الدراسة:

* معرفة طبيعة العلاقة بين الضغوطات النفسية والعنف المدرسي في الوسط المدرسي في المرحلة الثانوية.

* معرفة كيفية التخلص من الضغوطات النفسية ومواجهتها ومعرفة كيفية التخفيف من تأثيرها على التلاميذ وتحصيلهم الدراسي.

* الخروج باقتراحات للتكفل ومعالجة ظاهرة العنف المدرسي ومعرفة سبل الوقاية منه.

5- دواعي اختيار الموضوع:

- ☒ الأهمية البالغة لهذا الموضوع في الحقل التربوي من جميع الجوانب سواء النفسية أو التربوية.
- ☒ انتشار ظاهرة العنف المدرسي بكثرة في مختلف الأطوار التعليمية وخاصة الثانوية.
- ☒ كثرة الضغوطات النفسية بالنسبة للتلاميذ وعدم قدرتهم على مواجهتها وتأثيرها السلبي عليهم.
- ☒ تفاقم وزيادة حدّة العنف المدرسي للتلاميذ المتمدرسين وتأثيرها على تحصيلهم الدراسي.

6- التعاريف إجرائية:

- **الضغط النفسي:** هي تلك المعيقات المادية والمعنوية المتوالية التي تواجه التلاميذ في محيطهم الأسري والمدرسي والاجتماعي، وتكبح قدرته على تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته وتعجزه عن تحمل هذه الأعباء، لأنها فوق قدرته وطاقته وتحمله.

- **العنف المدرسي:** هي مجموعة من السلوكيات الغير مقبولة اجتماعيا و الممارسة في الوسط المدرسي من طرف كل من أساتذة وتلاميذ والطاقم الإداري ضد بعضهم البعض، بحيث تؤثر على الممارسات على السير الحسن للعملية التربوية وعلى النظام العام للدراسة وكذلك إلى كل السلوكيات العنيفة التي كيقوم بها تلميذ اتجاه تلميذ أو أستاذ أو اتجاه الطاقم التربوي في لمدارس وخاصة الثانوية ويكون هذا العنف سواء لفظياً، نفسياً أو مادياً.

- **المراهق المتمدرس:** هو التلميذ الذي يدرس في المؤسسة التربوية التعليمية والذي يبلغ ما بين[11- 19] سنة ويكون إما في المرحلة المتوسطة أو الثانوية.

- **الثانوية:** هي عبارة عن مؤسسة اجتماعية تربوية وتعليمية، وهي مؤسسة من مؤسسات التنشئة الاجتماعية يلتحق بها التلاميذ الحاصلين على شهادة التعليم المتوسط مدتها ثلاث سنوات وفيها يجتاز التلاميذ شهادة البكالوريا وينتقل إلى الجامعة.

7- الدراسات السابقة:

☒ **الدراسات السابقة لمتغير الضغوطات النفسية:**

- **دراسة يوسف عبد الفتاح محمد[1999]:** أُجري هذا البحث للتعرف على طبيعة الضغوطات النفسية لدى المعلمين والمعلمات بالإضافة إلى الفروق بينهما في شعورهم بهذه الضغوط، وشملت العينة على 189معلمة ومعلم تم اختيارها عشوائياً من المدارس الإعدادية واستعمل الباحث الضغوط النفسية للمعلمين ثم أجرى مقارنة بينهم في الشعور بالضغوط النفسية، وتبيّن بأن هناك أربعة مظاهر للضغوط النفسية لهذه الشريحة وهي:"الضغوط الطلابية"،"الضغوط التدريسية "والضغوط الخاصة بالعلاقة بين الزملاء"،توصلت النتائج إلى أن الضغوط الإدارية التي يتعرض لها المعلمين في المرتبة الأولى، تليها الضغوط التدريسية ثم الضغوط الناتجة عن علاقة بين الزملاء.

- **دراسة عباس إبراهيم متوالي[2000]:**عنوانها الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنسين ومدّة الخبرة وبعض السمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية،هدفت إلى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمي الابتدائي تبعاً للجنسين ،تكونت العينة من240 معلماً ومعلمة بالمرحلة الابتدائية من بعض المدارس بمحافظة "دمياط"،وأظهرت النتائج بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلين والمعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات.

- **دراسة عيودي فاتح [2008]:**عنوانها الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي هدفت إلى التعرف على العلاقة ذات الدلالة الإحصائية بين الشعور بالضغط النفسي وبين الرضا الوظيفي، تكونت العينة من 100عامل تمّ اختيارها بطريقة مقصودة بولاية "جيجل"، توصلت إلى الكشف على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغير الضغط النفسي والرضا الوظيفي،ووجود علاقة بين نمط الإشراف والضغط النفسي ومحتوى العمل والأجرة.

- **دراسة زوابلية علي وغويني عيسى [2010]:** عنوانها الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط بولاية "الجلفة"، على عينة تكونت من 15 تلميذ من السنة الرابعة متوسط،اتبعا المنهج الوصفي في الجانب التطبيقي، كما استخدما الخصائص السيكومترية وأدوات البحث العلمي ومقاييس حول متغير الضغط النفسي وتقدير الذات، هدفت الدراسة إلى دراسة طبيعة العلاقة الارتباطية ذات الدلالة الإحصائية بين المتغيرين وكذا الفروق بين التلاميذ على مستوى اختيار الضغوط لمستوى السنة الرابعة متوسط وتقدير الذات لديهم،وقد أثبتت الدراسة أنه كلما انخفضت الضغوط النفسية لدى التلاميذ ارتفع تقدير الذات لديهم.

- **دراسة البير قدار (2011):** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل وعلاقتها في مستوى الصلابة النفسية لديهم فضلا عن علاقة بعض المتغيرات على الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية والصلابة النفسية لديهم، وقد استخدمت المنهج الوصفي التحليلي وبلغت عينة الدراسة (348) طالبا وطالبة وتمثل حوالي (17 **%**) من مجتمع الدراسة البالغة (5,72) طلبا وطالبة من جميع الأقسام.

وقد استخدمت الباحثة مقياسين الأول مقياس الضغط النفسي المعد مسبقا والثاني مقياس مدى الصلابة والذي أعدّته الباحثة، وقد تم التحقق من الصدق والثبات لكلتا الأداتين. وتوصلت الدراسة إلى النتائج:

أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة كان (79,85) وهذا يشير إلى أن هذه النسبة منخفضة مقارنة مع الوسط الفرضي البالغ (120) وأن معدل الصلابة النفسية لديهم (81,41) وهي نسبية.

بينت الدراسة وجود فروق للدلالة الإحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط والصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس للذكور. أي أن مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات.

بينت وجود فروق للدلالة الإحصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لصالح التخصص العلمي.

– **دراسة محمد بلقاسم والحاج شتوان [2016]:** عنوانها الضغوط النفسية وأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي، هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الضغط النفسي وأسباب الغياب المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي تبعاً لمتغير الجنس، تكونت العينة من60 تلميذ وتلميذة بولاية "غليزان"، اعتمد على أدوات وخصائص سيكومترية واستخدم المنهج الوصفي التحليلي في الجانب التطبيقي،كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وأسباب الغياب المدرسي، وهذا يفسر الفرق الكبير بين المتغيرين وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أسباب الغياب المدرسي، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغط النفسي عند مستوى الدلالة 0,01 لصالح الإناث.

☒ **الدراسات السابقة لمتغير العنف المدرسي:**

– **دراسة العاجز[2002]:** هدفت الدراسة إلى تحقيق ما يلي:التعرف على العوامل المؤدية إلى تفشي ظاهرة العنف المدرسي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأهميتها في تكوين الشخصية، وبلغت عينة الدراسة 198 معلماً ومعلمة أي 92% من مجتمع الدراسة الأصلي موزعين على المناطق التعليمية، وجاءت نتائج الدراسة إلى أن مجال المتعلق بوسائل الإعلام في المرتبة الأولى حيث درجة تأثيره على سلوك العنف ثم المجال المتعلق بالعوامل المدرسية في المرتبة الثانية.

– **دراسة كلّ من شادية أحمد التل و شيمة عبد الله الحربي (2014):** عنوانها العنف المدرسي وعلاقته بسلوكيات العجز المتعلم لدى طالبات الثانوية "بالمدينة المنورة" في ضوء بعض المتغيرات، هدفت الدراسة إلى الكشف عن أنماط العنف المدرسي ودرجة ممارستها لدى طالبات المرحلة الثانوية "بالمدينة المنورة" ومعرفة علاقتها بسلوكيات العجز إثر بعض المتغيرات في درجة ممارسة العنف المدرسي، وتحديد

مدى مساهمة تلك المتغيرات ومتغير سلوكيات العجز المتعلم في التنبؤ بأنماط العنف المدرسي، تكونت العينة من715 طالبة تمّ اختيارها بطريقة عشوائية في المدارس الحكومية "بالمدينة المنورة "،اعتمدا على أدوات وخصائص سيكومترية ،كما استخدما المنهج الوصفي بغية تحقيق أهداف الدراسة وكانت النتائج تؤول إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات ممارسة العنف المدرسي تعزى إلى متغير حالة الرسوب، كما توصلت إلى أن سلوكيات العجز المتعلم والعنف المدرسي يفضي كل منهما إلى الآخر وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ممارسة أنماط العنف المدرسي وسلوكيات العجز.

– **دراسة كل من الأسود يعقوب ومنصوري نور الدين(2015):** عنوانها علاقة العنف المدرسي يالتحصيل الدراسي من وجهة نظر المعلمين بولاية "الوادي" تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين العنف المدرسي والتحصيل الدراسي وأثر بعض المتغيرات في درجة قياس العنف المدرسي، تكونت العينة من 53 تلميذ موزعة على ثلاث متوسطات اختيرت بطريقة عشوائية، اعتمدت الدراسة على أدوات جمع البيانات:المقابلة، الاستمارة واستخدما المنهج الوصفي التحليلي، وقد أظهرت النتائج أن العنف الرمزي من طرف المعلم يأتي في الدرجة الأولى في علاقته بالتحصيل الدراسي للتلميذ حسب وجهة نظر الباحثين، العنف المدرسي من طرف الزملاء يأتي في الدرجة الثانية في علاقته أيضاً بالتحصيل الدراسي للتلاميذ، ويأتي العنف المدرسي من طرف التلميذ في الدرجة الثالثة.

– **دراسة كاهينة بوراس (2016):** عنوانها أسباب العنف المدرسي النفسية، التربوية والاجتماعية من وجهة نظر الأساتذة، هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على الأسباب من الدراسة هو إلقاء الضوء على هده الظاهرة، فالأهداف متعددة نظراً لأهمية وخطورة الموضوع فمن خلال هذه الدراسة نهدف إلى تحسين المسئولين في القطاع التربوي،كما تهدف إلى معرفة الأسباب والعوامل المساعدة في تشكيل ظاهرة العنف واقتراح حلول، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي واشتملت على عينة عشوائية شملت أربعة أساتذة

من جميع المستويات وراعت الباحثة حسب مجموعة الخصائص الجنسين، الخبرة المهنية وتوصلت إلى النتائج التالية: تدعيم الجانب النظري الذي تعرضت من خلاله على متغيرات البحث الممثلة في الأسباب النفسية والاجتماعية والتربوية للعنف المدرسي من وجهة نظر الأساتذة، واتضح من خلال المعالجة الإحصائية على أنه تختلف الأسباب للعنف من وجهة نظر الأساتذة باختلاف الأسباب حيث كانت النسبة المتحصل عليها على محور الأسباب الاجتماعية هي أكبر نسبة 75%، كما توصلت إلى أنه لا توجد فروق بين الجنسين في أسباب العنف المدرسي.

– **دراسة حفيظة عجال وحليمة ربوش(2017)** : عنوانها العنف اللفظي في المدرسة الجزائرية،دراسة ميدانية بثانوية "تبسة" هدفت إلى التعرف على مدى تأثير العنف اللفظي في المؤسسات التربوية خاصة الثانويات، كما هدفت إلى التعرف على الفروق في العنف المدرسي اللفظي تعزى لمتغير الجنس وتكونت العينة من 80 تلميذ و34 أستاذ في مختلف المستويات والتخصصات في الثانويات تمّ اختيارها بطريقة عشوائية، واستخدمت الباحثة الملاحظة والمقابلة والاستبيان في الدراسة الميدانية تتمثل في إعداد الباحثة مقياس العنف المدرسي اللفظي واعتمدت في دراستها على المنهج المقارن والمنهج الإحصائي لتحقيق الهدف المنشود، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن العنف اللفظي في المدرسة لا يخلو من أي مؤسسة تربوية وخاصة المدارس الثانوية التي يتمدرس فيها التلاميذ في سن المراهقة، كما توصلت إلى الجنس الأكثر عنفاً المسجلة من طرف المستوى التعليمي الأولى ثانوي وأنه أكثر انتشاراً في المدن نظراً لاكتظاظها.

☒ **الدراسات السابقة حول المتغيرين الضغوطات النفسية والعنف المدرسي:**

– **دراسة كروم خميسي (2004):** عنوانها الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي الثانويات بولايةّ "الأغواط " هدفت إلى التعرف على الفروق بين الجنسين في الضغط النفسي والعنف المدرسي، العلاقة الموجودة ذات الدلالة الإحصائية بينهم، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي في الدراسة وخصائص

سيكومترية "مقياس العنف المدرسي و مقياس الضغط النفسي "على عينة قوامها 100تلميذ وكانت النتائج بأنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين في حين يوجد فروق بين الجنسين في كلا المتغيرين وأنه لا توجد فروق جوهرية بين تلاميذ القرية والمدينة في متغير الضغط النفسي.

– **دراسة مها حباط وإياد حلاف وخلود الخياط عبد العزيز ثابت (2014):**عنوانها الضغوطات النفسية وعلاقتها بالعنف المدرسي بين طلبة المرحلة الثانوية في مدينة "القدس""فلسطين" حاولت هذه الدراسة الكشف على مستوى العنف المدرسي لدى طلبة الصف العاشر بمدينة "القدس"، كما هدفت إلى التوصل أن هناك فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغوط النفسية والعنف المدرسي تعزى لمتغير الجنس، وأهم أنواع الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر في عينة قوامها 294 طالب وطالبة من المدارس الثانوية "بالقدس"، اعتمدت على مجموعة من الخصائص السيكومترية كما اعتمدت على المنهج الوصفي، و توصلت إلى النتائج التالية أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والعنف المدرسي لدى طلبة ثانويات "القدس".

☒ **التعقيب على الدراسات السابقة:**

من خلال استعراضنا للدراسات السابقة يتّضح بأن الدراسات التي تناولت الضغوطات النفسية والعنف المدرسي هي دراسات حديثة وتتفق مع هذه الدراسة التي عنوانها "الضغوطات النفسية وعلاقتها بالعنف المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي".

وأن معظم الدراسات ربطت المتغيرين بمرحلة المراهقة، كونها مرحلة صعبة في حياة الطفل، وهدفت جّل الدراسات إلى إبراز العلاقة بين متغير وآخر سواء بالنسبة للضغوطات النفسية أو العنف المدرسي، وكانت الدراسات تعزى الجنسين، وكان الاختلاف في العينة سواء في عددها أو مرحلتها فبعضها ركزت عل المرحلة التعليمية والبعض الآخر المرحلة المهنية.

الفصل الثاني

الضغوط النفسية

تمهيد:

تعتبر الضغوطات النفسية أمر طبيعي يتعرض لها الإنسان في الأوقات المختلفة من حياته اليومية، فالفرد يواجه ألوان شتّى من الضغوطات في المدرسة، العمل، الأسرة وبين الأصدقاء، وعلى جميع المستويات المختلفة الاقتصادية والثقافية والتربوية ،مهما اختلفت المواقف التي يواجهها الفرد يومياً فهو يسعى دائماً لإيجاد الطرق والوسائل التي تخفّف المضاعفات النفسية والاضطرابات التي يشعر بها.

وعلى الرغم ممّا تسببه لنا الضغوطات النفسية من آثار نفسية سيئة فإنها ليست جميعها شيئاً ضاراً أو حالة مرضية غير سوية، بل قد تكون حالة صحّية دافعة للسلوك الجيّد وللنّجاح والتفوق وحافزاً على الانجاز وتحقيق الذات ،وهذا حسب الحالة أو التلميذ وكيفية تقبل تلك الضغوطات وهذا نظراً للفروق بين التلاميذ.

1- لمحة تاريخية عن استخدام مصطلح الضغط:

لا يمكن دراسة وفهم ظاهرة ما دون تحديد مفهومها أو تعريفها، حيث إن التعريف الدقيق للظاهرة والمفاهيم الأخرى المرتبطة بها يسّهل من عملية فهمها ويساعد على قياسها والتعامل معها بفاعلية ولأخرى المرتبطة بها يسّهل من عملية فهمها ويساعد على قياسها والتعامل معها بفاعلية وإيجابية ونظراً لشيوع مصطلح الضغط إذ يستخدم على نطاق واسع في مجالات مختلفة كالطب، الفيزياء، علم النفس والصحة النفسية وغيرها من المجالات فقد تعددت الآراء حول تعريفه ومن ثم لا يوجد تعريف واحد وجامع متفق عليه من تعريف الضغط.

فالضغوط مفهوم مستعار من العلوم الفيزيائية ويشير إلى الإجهاد أو القوة، ولقد استعار علم النفس بوصفه علم حديث النشأة، وهو يشير في الفيزياء إلى المشقة أو الضغط الواقع علينا في حياتنا اليومية، وفي الطب نجد أن تعريفه يكون منسوباً إلى ضغط الدم ويقصد به الضغط الذي يحدثه سريان الدم على

وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها، كما نجد تعريفاً للضغط الجوي في الطبيعة، وهو التركيز على نقطة معينة بفعل الثقل الذي يحدثه تيار الهواء على هذه النقطة(عبد العظيم،2006: 16).

ويرجع "**سميث "(1993):** المعنى الاشتقاقي للمصطلح إلى الأصل اللاتيني، فكلمة الضغط مشتقة من الكلمة اللاتينية " Stictus" وهي تعني الصرامة، وهي تدل ضمنياً على الشعور التوتر وإثارة الضيق والذي يرجع في أصله إلى الفعل "Stringere "والذي يعني يشد Tighten"، معنى هذا أن الضغط يشير إلى مشاعر الضيق والقلق الداخلية التي يتعرض لها الكثيرون في ظروف ما، ولقد اشتقت كلمة الضغط من الكلمة الفرنسية" Estresse "وهي الضيق أو القمع والاضطهاد والتي يبدو أنها تدل ضمنياً على الحبس والقيد والحد من الحرية.

في القرن الرابع عشر استخدم هذا المصطلح بطريقة أكثر عمومية ليصف المشقة أو الضيق أو الشدة، واستخدمت هذه الكلمة في القرن السابع عشر ميلادي لتصف الشدة والصعوبات الهندسية، غير أن العديد من الدعم والتأييد النظري لمفهوم الضغط استمّر إلى اليوم متأثر بعمل المهندس "روبرت هوك" "Hookوأواخر القرن السابع عشر، فلقد كان "هوك" مهتماً" بتصميم الأبنية مثل الجسور التي تتحمل حمولة ثقيلة وتقاوم قوى الطبيعة مثل الرياح والزلازل....إلخ ، دون أن تنهار وتتداعى ومن ثم كتب"هوك " عن فكرة الحمولة والعبء كقوة خارجية (عبد العظيم، 2006: 17).

وفي أواخر القرن الثامن عشر مصطلح الضغط إلى القوة" Force "أو الضغط " "Perssure" أو التوتر أو الإجهاد " Strain "، وفي القرن العشرين عرفت القواميس الأجنبية الضغط بأنه الضيق أو القوة .

وحديثاً استخدمت الكلمة بوجه عام لوصف الأحداث الخارجية التي تؤدي إلى الشعور بالضيق وعدم الارتياح للفرد، ولكن هذا الشعور يكمن وراءه التفسير والمعنى الذي يعطيه الفرد للحدث، وهذا التفسير هو

الذي يحدد الحدث من حيث كونه ضاغطاً أولاً فالعبء عللى البناء لا يعتبر ضاغطاً ما لم يوجد إجهاد(عبد العظيم، 2006: 17).

2- تعريف الضغط:

2-1 لغة :حسب المعجم الوسيط: الضغط: ضغطه،ضغطاً أي عصره وزحمه والكلام بالغ في إيجازه وعليه شدّة وضيق.

* **الضغط في الطب:** ضغط الدم الذي يحدثه تيار الدم على جدار الأوعية الدموية.

* **الضغط في الهندسة:** هو القوة والواقعية على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها.

* **الضغط في الطبيعة:** نقطة معينة بفعل الثقل الذي يحدثه عمود الهواء على هذه النقطة ويؤثر عليها في جميع الاتجاهات.

2-2 اصطلاحا:

يعرفه "هوسن "و"نيفل "(1994) "Husen / Niville" الضغط بأنه علاقة خاصة بين الشخص والبيئة والتي يتم تقييمها من خلال الشّخص، بأنها ترهق وتفوق مصادره وتخاطر برفاهيته وصحته النفسية (عبد العظيم، 2006: 21).

يرى "ستيرز" و"بلاك"(1994):"Steers / Black " أن الضغط هو رد فعل بدني وانفعالي اتجاه المواقف التهديدية في البيئة، وهذا التعريف يشير إلى أنه كلما كان هناك نقص في قدرات وإمكانيات الأفراد للتوافق مع متطلبات بيئتهم، فإنهم يشعرون بالضغط ويكونون غير قادرين على الاستجابة مع المثيرات البيئية (عبد العظيم، 2006: 21).

يعرفه "عبد الستار إبراهيم "(1998) الضغط بأنه تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرّة، وبعبارة أخرى تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو التلوث

البيئي أو السفر أو الصراعات الأسرية ضغوطا، مثلما ذلك الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو الأرق أو التغيرات الهرمونية (عبد العظيم، 2006 :21).

3- الضغوطات النفسية وبعض المفاهيم المرتبطة بها:

3-1 الضواغط:stresor: يشير مفهوم الضواغط إلى العوامل أو المثيرات التي تستثير استجابة الضغط لدى الكائن الحي العضوي وتحدث تغيرات في الجانب الجسمي والنفسي لديه وهذه التغيرات تسمى باستجابة الضغط، ويركز بعض الباحثين في تعريف وتصنيف الضواغط على خصائصها المختلفة مثل مدى تكرار حدوثها والشّدة والمدّة والقدرة على تنبؤ بها أي وقت ظهورها، ولذالك فهم يميزون بين عدّة أنواع من الضواغط على هذا الأساس، وهي الضواغط الحادة والمزمنة والضواغط اليومية،فالضواغط الحادة تكون مدتها قصيرة ومرتفعة في شدتها وقليلة في معدلات تكرارها مثل حوادث المرور ،وفي المقابل توجد الضواغط المزمنة ويمكن أن تكون طويلة أو قصيرة المدّة كما أنها قد تكون مرتفعة أو منخفضة الشدّة مثل عدم الأمان في العمل، أما الضواغط اليومية فهي تكون محددة وقصيرة المدة ومنخفضة الشدّة ويركز باحثون آخرون على محتوى آخر من الضواغط ومن أمثلة ذلك ضواغط العمل التي تضم أنواع رئيسية من الضواغط مثل زيادة عبء العمل، والضواغط الدور مثل صراع الدور وغموضه وضواغط القلق المهني واضطراب العلاقات البين شخصية(عبد العظيم، 2006: 23).

3-2 الاحتراق النفسي: يشير مفهوم الاحتراق النفسي إلى حالة من الإنهاك العقلي والانفعالي والجسمي التي تعتري الفرد تنشأ نتيجة لتعرضه للضغوط ويعكس مفهوم الاحتراق عدم الرضا عن العمل لدى الفرد وعن الظروف المهنية والاجتماعية التي يعيشها الشخص الذي يعاني من الآثار السلبية منها التعب، الإجهاد، الشعور بالعجز، انعدام الحيلة وفقدان الاهتمام بالآخرين والعمل بالسخرية من الآخرين الذين يعمل معهم وانخفاض مفهوم الذات وعلى هذا فإن مفهوم الاحتراق النفسي عبارة عن خبرة نفسية

سلبية يعيشها الفرد وتسبب له الكثير من المشكلات وعدم الشعور بالارتياح وتؤدي إلى حدوث نتائج سلبية، ويتكون هذا المفهوم من ثلاثة مكونات وهي: الإنهاك الجسمي والانفعالي، الإنهاك العقلي وانخفاض الإنتاجية لدى الفرد في العمل، فقدان الشعور بالشخصية أو اختلال الآنية (عبد العظيم، 2006: 24).

3-3 الإجهاد: Strain: يعني عدم قدرة الفرد على تحمل أو مواجهة الضغوطات التي تصادفه أي أنها حالة فقدان جميع القوى التي يملكها، كما أنه نتيجة فيزيولوجية لضغط العمل ويختلف عن الضغط في أن الإجهاد يعتبر من النتائج الفيزيولوجية عن ضغط العمل وله جانب سلبي فقط، ينشأ من الفرد نفسه بينما الضغط من البيئة والمنصب وجماعة العمل (عبد العظيم، 2006: 24).

3-4 الإحباط: هو الحالة الانفعالية أو الدافعية التي يشعر بها الفرد عندما يواجه عائق أو عقبة تحول بينه وبين إشباع دوافعه أو تحقيق أهداف معينة يرغب في تحقيقها، وخاصة في حالة شعوره بالعجز عن القيام بأي عمل للتغلب على العائق، وقد يرجع الإحباط إلى خصائص متعلقة بالفرد نفسه مثل وجود عاهات أو قصور في قدراته، وقد يعود الإحباط إلى ظروف ترتبط بالبيئة التي يعيش فيها ويخلط البعض بين الضغط والإحباط، والحقيقة أن الإحباط قد يكون عرض من أعراض الضغط، وقد ينتج الضغط من الإحباطات والصراعات التي يتعرض لها الفرد في حياته (عبد العظيم، 2006: 25).

3-5 القلق: حالة غير محددة للفرد تعبر عن عدم شعوره بالسّعادة اتجاه المستقبل وهو يعتبر نتيجة سيكولوجية لتعرض الفرد للضغط ولنقص إشباع الحاجات كما أنها أكثر الأعراض السيكولوجية الملحوظة لضغط العمل، كما يقل الشعور بالقلق بزيادة الشعور بالذات ويختلف عن الضغط في نقطتين: ضغط العمل سبباً مباشراً لظهور القلق: ضغط العمل له جانبان سلبي وإيجابي، بينما القلق يعبر عن الجانب السلبي فقط.

3-6 الاكتئاب: حالة مزاجية يصاحبها الشعور يعدم القيمة وفقدان الشعور بالألم والنظرة التشاؤمية لحياة الإنسان ومستقبله والكآبة وانكسار النفس وانخفاض الروح المعنوية والشعور بالهم والغم والنكد والحزن والألم (عبد العظيم، 2006: 24).

3-7 الصراع النفسي: حالة نفسية مؤلمة يشعر بها الفرد بوجود نزعات ورغبات وحاجات متناقضة لا يمكن تحقيقها معاً، فقد يوجد لها دافعان يريد إشباعهما فر وقت واحد ويكون ذلك مستحيلاً لأن كل منهما في اتجاه مضاد لاتجاه آخر، ويدفع الفرد إلى نشاط مخالف ولا يمكن إشباعها دفعة واحدة (عبد العظيم، 2006: 25).

4- تعريف الضغوطات النفسية:

يعرفها سيزلاكي " Sizlaki"(1991):بأنها تجربة ذاتية تحدث احتلال نفسي أو عضوي لدى الفرد وينتج عن عوامل في البيئة الخارجية أو المنظمة أو الفرد نفسه.

يعرفها فورد"Ford" في معجم علم النفس: مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرّد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة وتحدث الضغوطات النفسية نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي، وتظهر الضغوطات نتيجة التهديد والخطر، وتؤدي إلى تغيرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية وبنية دافعية متحولة لنشاط وسلوك لفظي وحركي قاصر.

يعرفها السيد كامل الشربيني (2003): بأنها ردود الفعل التي يبديها الفرد في حالة تعرضه لموقف ضاغط والإحساس المتزايد بالصدمة والشعور بالضيق والتوتر (يوسفي، 2016: 16).

أما دائرة معارف علم النفس (1996): تعرف الضغوطات النفسية باعتبارها استجابات فيزيولوجية ونفسية للمواقف والأحداث التي تفسد وتربك توازن الكائن الحي وهي تتولد من مصادر متعددة وتسبب استجابات متنوعة بدرجة كبيرة بعضها سلبي والآخر ايجابي وبالرغم من دلالتها السلبية فإن الكثيرون

يعتقدون أن بعض المستويات الضغوطات يعتبر ضرورة للحصول على السعادة والصحة النفسية(يوسفي، 2016: 17).

تعريف ريفولي: إن الضغوطات أو العبارات التي تشير إليها كالإجهاد، التوتر النفسي، الاحتراق النفسي...الخ هي مصطلحات صعبة التحديد لأنها تحتوي على مجموعة من المسببات التي تعيق الجهاز النفسي العقلي وحتى الفيزيولوجي.

تعريف فرج عبد القادر طه: حالة فيزيولوجية تؤدي إلى انخفاض الإنتاجية في العمل بسبب استمرار بذل الطاقة في انجاز العمل، بالنسبة للفرد فتوحي إلى الأحاسيس والمشاعر المعقدة التي تضايق الفرد وتؤلمه.

تعريف نورباغ سيلامي: "Norbag sillamy": يعبر عن حالة رد فعل العضوية لتهديد، الجسم وتوازنه الاستجابة لهذا العدوان من خلال التظاهرات الجسمية المختلفة (بوبكر، 2007: 36).

يعرفها محمد علي كمال: أنها مفهوم يشير إلى درجة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية وهذه التغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفيزيولوجية مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعا لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية (بوبكر، 2007: 36).

5- أنواع الضغوطات النفسية:

هناك أربعة أنواع من الضغوطات النفسية التي حددها سيلي (1993):Silley

5-1 الضغوطات الإيجابية: وهذا النوع من الضغوطات يدفع للإيجاز، وينمي الثقة بالنفس ويدفع الأفراد إلى سرعة إنجاز الأعمال، ويكونوا مثارين عقلياً وجسمياً.

5-2 الضغوطات السلبية: ويقصد بها الضغوطات التي تنطوي على أحداث سلبية مهددة ومؤذية للفرد.

5-3 الضغوطات المرتفعة:ويقصد بها الضغوطات الناتجة عن تراكم الأحداث المسببة للضغط والتي مرّت بالفرد وفشل في التوافق معها.

5-4 الضغوطات المنخفضة: يقصد بها حالة الملل والضجر التي يعيشها الفرد وانعدام الإثارة والتحدي حيث أن الفرد لا يمارس فيها أي الأنشطة أو الأعمال وعندها يعاني من تدني الشعور بتحقيق الذات، مما يؤدي إلى حالة من الضغط (السميران والمساعيد، 2014: 18).

6-مصادر الضغوط النفسية:

ترتبط الضغوطات النفسية بالأحداث اليومية، فنحن بلا استثناء نتعرض لها يومياً ومن مصادر مختلفة فالضغوطات الخارجية تلاحقنا في البيت أو الشارع أو العمل أو المدرسة والتعاملات المالية وتسبب لنا في بعض الأحيان أزمات نقف عاجزين أمام حلها، نضطر لأن نبحث عن سبل لحلها وربما تتعقد هذه الضغوطات وخاصة الاجتماعية، فيسعى الفرد لحلها وتولد له ارتجاجاً يعجز عن قلب إلى اتزان فيعاني مرارة الإحباط وخاصة عندما تنشأ عن مطالب اجتماعية منحرفة ويكون الطموح أكثر من القدرة على التنفيذ فيقف عاجزاً عن إيجاد الحلول(السميران والمساعيد، 2014: 66).

6-1 الإحباطfrustration: هو حالة انفعالية غير سارة تنشأ عن مواجهة الفرد لعائق يحول بينه وبين هدفه أو هو حالة إخفاق الفرد في إشباع رغبة أو حاجة إخفاق مؤقت أو مستديماً ويظهر تعريف الإحباط في أكثر من شكل ونحن نأخذ بالتعريف الذي أن الإحباط عملية تتضمن إدراك الفرد لعائق يعوق إشباع حاجة له أو توقع حدوث هذا في المستقبل مع تعرض العضوية من جراء ذلك النوع ما من أنواع التهديد،فوجود العائق في الوقت الحاضر والأثر الذي تخلفه فينا محاولات التغلب عليه يؤديان إلى الإحباط

حين لا ينتهي إلى التغلب عليه، فإذا مررنا في الحاضر بمواقف تشبه مواقف إحباطية مررنا بها من قبل وانتهينا إلى الفشل والإحباط فإن الشبه بين المواقف والشبه الذي ندركه في الحاضر يمكن أن يكون مناسبة مباشرة لنتوقع العائق في ظروفنا الجديدة، وهكذا ننتهي إلى الإحباط من غير أن نجابه العائق مباشرة، هنا يظهر سلوكنا الإحباطي ويظهر الضيق عندنا لدى الامتناع عن تحقيق الدوافع وإشباعها، ويمس ذلك الامتناع العضوي بتهديد يمكن أن يكون شديداً ويمكن أن يكون ضعيفاً(السميران والمساعيد، 2014: 67).

6-2 الصراعconflict: في الإحباط يأتي الضغط من مصدر واحد بينما في الصراع يكون هناك أكثر من مصدر للضغط، يعرف الصراع بأنه ظهور مفاجئ أو تلقائي لدافعين غير متطابقين وعلى الشخص اختيار واحد منهم والصراع أحد مصادر الإحباط (السميران والمساعيد، 2015: 67).

6-3 الضغطPressure: مفهوم الضغط النفسي هو نوع ما مضلل مثل مفهوم الحب، كل إنسان يعرف المعنى ولكن لا يتفق اثنان على تحديده بنفس الطريقة وبين "سيلاي" أن الضغط النفسي مثل النسبية مفهوم عملي عاني من النعمة المختلطة كونه معروفا تماما ومفهوم بدرجة قليلة جداً، غالباً ما يقصده النّاس هو العبء pressureعندما يتحدثون عن الضغط النفسي stressالذين يشعرون به بسبب أداء ما ضعيف أو اقتراب الموعد النهائي لإنهاء مهمة ما هذا بالنسبة للطلاب والوالدين يتحدثون عن أعباء تنشئة المراهق والمعلمون عن الحفاظ عن التوازن بين مهام العمل والنمو المهني.

6-4 الانتقال أو التغيير Transpire or change: يعد الانتقال أو التغيير بأي شكل ضاغطا لبعض الناس وهؤلاء إذا ما استمر نفس الروتين المتعلق بجدوى أعمالهم بما يتضمنه من تشابه المسؤوليات ومع نفس الناس وبنفس الظروف المحيطة وسيشعرون أنهم بخير معاً، ولكن إذا ما غيّر شيئاً ما هذا الروتين فإنهم ينزعجون ويتضايقون ويرتبكون، هذا وتتطلب معظم التغيرات الرئيسية أو الهامة في حياة الأفراد تكيفاًمعتبراً مثل الذهاب إلى المدرسة، الانتقال إلى مجتمع جديد، الأبوة لأول مرّة، تغيير العمل، التقاعد

تمتلك التغيرات المطلوبة تأثيرات مختلفة وتلك الأحداث الغير مرغوب فيها، على أية حال فالأحداث السارة يمكن أن تسبب الضغط فبعض الناس يصابون بأزمة قلبية عند سماعهم أنباء سارة.

6-5 الألم وعدم الراحة Pain and discomfort: الأم وعدم الراحة يؤثران في قدرتنا على الإنجاز والتحصيل وعلى قدرتنا على التكيف، أشارت الدراسات التي أجريت على الرياضيين إلى أن الألم يعترض قدراتهم على الجري والسباحة حتى عندما يكون مصدر الألم لا يظهر بشكل مباشر، في إحدى التجارب الكلاسيكية تمكن من الإيضاح أثر الألم عن السلوك والانجاز تمكن هذا الباحث أولا الحصول على الخط القاعدي لمدة الوقت التي تمّكن هذا الباحث الحصول على الخط القاعدي،ويقترح علماء النفس على الناس أن باعدوا الأعمال المزعجة أو المهمات الصعبة ما أمكن عن بعضها البعض من أجل منع عدم الراحة والألم من البناء أو النقطة أو المستوى الذي يتمكن فيه الضغط المسبب من التأثير على قدرة النّاس في الإنجاز (السميران والمساعيد، 2014: 72-73).

7- أعراض الضغوطات النفسية:

تظهر الأعراض مع استمرار المصادر المسببة للضيق، ويجدر الذكر هنا أن الأعراض لا تظهر جميعها في وقت واحد ولا على جميع الأشخاص، فكل واحد منا له نقطة ضعف.

وفيما يلي تصنيف لأعراض الضغوطات النفسية:

7-1الأعراض الفيزيولوجية: فالأحداث والظروف الضاغطة تحدث له تغيرات في وظائف الأعضاء، وإفرازات الغدد في الجهاز العصبي تتمثل في:

* إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم مم يؤدي إلى سرعة نبضات القلب وزيادة نسبة السكر في الدم، واضطراب الأوعية الدموية.

* زيادة عملية التمثيل الغذائي في الجسم مما يؤدي به إلى الإنهاك (عبد العظيم، 2006: 46).

7-2 الأعراض المعرفية:وتتمثل فيما يلي:

*صعوبة التركيز والتذكر.

* التفسير الخاطئ لتصرفات الناس ونواياهم.

* العجز عن اتخاذ القرارات ولو صغيرة.

* التخلي عن المثاليات وزيادة السلبية في الشخص (نايل العزيز، 1992: 113).

7-3 الأعراض السلوكية:وتتمثل فيما يلي:

* تناول الطعام بشكل غير منتظم.

* الميل إلى الجدل وانعدام الصبر.

* تجنب المسؤولية وآثارها.

* لوم الآخرين في حالة الفشل (السيد، 2008: 34).

7-4الأعراض الانفعالية أو العاطفية: وتتمثل في التالي:

* العدوانية واللجوء إلى العنف.

* الشعور بالاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي.

* تزايد المشاعر وتقلب المزاج (نايل العزيز،1992: 113).

8- أسباب الضغوطات النفسية:

* إن مسببات الضغوطات النفسية بصفة عامة تصنيفها إلى مسببات داخلية تتعلق بوظائف الأعضاء، أو داخلية نفسية كالطبيعة الشخصية للفرد، ومسببات خارجية، إذ إن ما يسبب الضغوطات يختلف من شخص إلى آخر.

8-1 أسباب اجتماعية: تلعب العوامل الاجتماعية دورا كبيرا في حدوث الضغوطات النفسية لدى الأفراد ويختلف من حيث شدّته ومصدره طبقاً للوسط الاجتماعي الذي ينشأ فيه كالفقر الذي يعتبر من بين عوامل الضغط وهذا ما أكده هارون توفيق الرشيد سنة (1996) وكذا البطالة والتفاوت الحضاري والثقافي قلة الرفاهية والوسائل التكنولوجية،الضغط السكاني وقلة الخدمات.

إذ يرى "مكللاند" Micclelland أن اضطراب العلاقات الاجتماعية قد يلعب دوراً كبيرا، فالدافع القوي للانتماء الاجتماعي وتقبل الحياة مع الجماعة وتقبل الآخرين لها جميعاً ارتباطات قوية بالصحة في جانبها النفسي وجانبها العضوي (نايل العزيز، 2009: 34).

8-2 الأسباب النفسية الانفعالية: الانفعال في درجات معقولة يحمي الإنسان من الخطر يعبئ طاقته للعمل لكن في حالات كثيرة قد تتحول الانفعالات إلى مصدر من مصادر الاضطراب في الحياة النفسية والاجتماعية للفرد فيها ووظائفها البدنية وما يرتبط بها من صحة أو مرض.

8-3 الأسباب الصحية: نشاط الغدد وتضخم غدّة الأدرينالين بشكل خاص ويتزايد إفراز الأدرينالين منها عندما نواجه ضغوطات أو مشكلات صحية وتبنت لهذا النشاط غير العادي في إفرازات الأدرينالين تتجول الأنسجة إلى جلوكوز يمدّ الجسم بالطاقة التي تجعله في حالة تأهب دائم، فالمرض يعتبر مصدراً أساسياً للضغوطات النفسية ويعتبر أيضاً نتيجة منطقية للشعور بالتزايد في الضغوطات (نايل العزيز، 2009: 34).

8-4 الأسباب الكيميائية: للمواد الكيميائية بما في ذلك المواد المخدرة دخل في إصابة الشخص بالضغوطات النفسية، فإن المواد المخدرة تؤدي إلى تغيرات في المزاج فيصبح الشّخص متوتراً قلقا(غريس، 2017: 38).

9- النظريات النفسية والاجتماعية المفسّرة للضغوطات النفسية:

9-1 نظرية التحليل النفسي: من المعروف لدارس علم النفس أن الشخصية لدى "فرويد" Freudتتكون من ثلاثة جوانب وهي: (الهو)ويمثل الجانب البيولوجي في الشخصية وهي مستودع الغرائز ويسير وفق مبدأ اللذة أما(الأنا) فهو يمثل الجانب السيكولوجي ويقوم بدور الوساطة والتوفيق بين (الهو و الأنا الأعلى)، إذ يعمل على تحقيق التوازن بين مطالب (الهو) ومتطلبات الواقع الخارجي ممثلة في الأنا الأعلى الذي يعكس قيم ومعايير المجتمع، ويشعر الإنسان بالضغط النفسي من هذا المنظور إذ لم يتحقق التوازن بين (الأنا والهو)، أي أن (الهو)يحاول دائماً السعي نحو إشباع الرغبات الغريزية ودفاعا (الأنا) تسدّ عليها الطريق ما دام هذ الإشباع لا يتفق مع قيم ومعايير المجتمع ذلك في حالة قوة (الأنا).

ولكن حينما تكون (الأنا) ضعيفة يقع الفرد فريسة الصراعات والتوترات بذلك يفقد التوازن بين (الهو والأنا الأعلى) وهذا ينتج الضغوطات، ويؤكد أصحاب هذا المنحى على ان التعبير عن الأعراض المرضية ما هي إلا امتداد الصراعات وخبرات ضاغطة ومؤلمة مرّ بها الفرد في الطفولة ولذلك فإن الضغوطات النفسية والكدر الذي يعانيه الفرد في حياته الحالية هي امتداد للصعوبات والخبرات التي حاول التعامل معها من خلال استخدام ميكانيزمات الدفاع في الطفولة والتي تبدو غير توافقية وغير ملائمة اجتماعيا للمواقف والخبرات الملائمة الحالية(يوسفي، 2016: 37).

9-2 النظرية السلوكية: يؤكد أصحاب المدرسة السلوكية الكلاسيكية على عملية التعلم ويتخذون منه محوراً أساسياً في تفسير السلوك الإنساني، كما يركزون على دور البيئة في تشكيل شخصية الفرد،

حيث تفترض هذه النظرية أن كل أنماط السلوك متعلمة بالإشراط والتعزيز، وترى أن كل مثير لا بد له من استجابة وعليه فإنه وفق للمنحى السلوكي تحدث استجابة الضغوطات عندما تكون أنماطنا السلوكية غير ملائمة أو غير مناسبة للموقف الذي نواجهه، وبذلك فإن التعامل مع الضغوطات يعني تعلم سلوك جديد ملائم للموقف الذي نواجهه، أما "سكينر"Skiner الذي يمثل الاتجاه الثاني في نظريات التعلم فهو يري بأن الضغوطات تعد احد المكونات الطبيعية.

أما من وجهة نظر الاتجاه الاجتماعي ورائده كل من "روتر" Roter" و"باندورا" Pandoratيطلق عليها أيضاً بالنّظرية الاجتماعية لأنها ترى أن جل السلوك المتعلم يتم في بيئة اجتماعية وانه يوجد ما بين المثير والاستجابة تكوين معقد للغاية وهو عالم الشخص الداخلي، ويشير بأن سلوكنا نكتسبه بواسطة التعلم بالملاحظة والمحاكاة والتقليد بمعنى أن الفرد يستطيع تعلم سلوكيات من خلال ملاحظة و تقليد سلوك الراشدين الهامين في حياته، كما يطرح "باندورا " مفهوم الحتمية المتبادلة الذي يلخص العلاقة بين السلوك والشخص والبيئة، حيث أن سلوك الفرد يتأثر بالبيئة وان الإنسان يؤثر في بيئته بما لديه من عمليات معرفية' أي أن الاستجابات التي تصدر عن الفرد حيال الظروف الضاغطة تؤثر على مشاعره وانفعالاته، كما أن سلوك ومشاعر الفرد في ظل الظروف الضاغطة تتأثر بطريقة إدراكه للموقف، فالاستجابات الغير التكيفية للموقف الضاغطة تؤدي إلى تفاقم الضغوطات لدى الفرد (يوسفي، 2016: 38).

9-3 النظرية الإنسانية: يؤكد أصحاب هذا المنحى على دراسة الخبرة الذاتية للفرد كما يدركها وليس كما هي عليه في الواقع ومن أبرز رواد هذا الاتجاه "ماسلو" Masslo و"روجرز" Rojeres ف"ماسلو "وضع الدوافع الإنسانية على شكل هرمي قاعدته الحاجات الفيزيولوجية ثم يأخذ في الارتقاء نحو حاجات نفسية أعلى إلى الأمن والحب والتقدير وتحقيق الذات ولا يمكن للفرد إشباع الحاجات في قمة الهرم دون إشباع الحاجات الدنيا إشباعاً تاماً يؤدي إلى الشعور بالتوتر والضغط، أي أن الضغوطات تنتج عن فشل

الفرد في إشباع الحاجات الأولية وكذا النفسية، أما "كارل روجرز" رائد نظرية العلاج المتمركز حول العميل والتي تقوم على مفهوم الذات أي أن الفرد يستجيب للمواقف حسب ما لديه من معارف وخبرات ذاتية وليس كما هي على الواقع، لذلك فإن كان مفهوم الفرد عن ذاته ايجابيا فإنه يدرك المواقف بأنها لا تمثل تهديدا أو ضرراً، أما إذا كان مفهومه يعمل على تحريف وتشويه إدراكات الفرد للمواقف في الاتجاه السلبي ومن خلال ما سبق يتضح أن الطريقة التي يدرك بها الفرد ذاته هي التي تحدد التفسير والإدراك لمعنى الأحداث والمواقف التي يتعرض لها الفرد ولذلك فإن الشعور بالضغوطات والتهديدات يتأثر بمفهوم الذات (يوسفي، 2016: 39-40).

9-4 النظرية المعرفية: إن استجابة الفرد في البيئة تحدّد بشكل كبير تفسيرات الفرد لهذه الأحداث، وتبرز أهمية الدور المعرفي في نشأة الضغوطات وهذا في النموذج التفاعلي الذي قدمه "لازاروس و فولكمان" والذي أكّد فيه على أهمية عملية التقييم الأولى والثانوية في نشأة الضغوطات والتعامل معها، كما يستند هذا المنحنى أيضا على أفكار علماء علم النفس المعرفيين الآخرين مثل"ألبرت أليس وأرون بيك وميكبنوم" والذين ويؤكدون فيها على ان العوامل المعرفية تلعب دوراً كبيراً في نشأة الضغوطات لدى الفرد، وأن الاعتقادات السلبية لدى الفرد هي لب المشاكل والضغوطات.

يرى "أرون بيك"(1976) أن الضغوطات استجابة يقم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضعف من تقديره لذاته أو مشكلة يصعب حلها وتسبب له إحباط أو موقف يثير أفكاراً عن الشعور بالعجز واليأس لديه، ومن هنا فإن طريقة تفكير الفرد وإدراكه للموقف تؤثر في انفعالاته وسلوكه، كما أنها تحدد مدى تأثيره بالمواقف التي يواجهها.

"ألبرت أليس" رائد الإرشاد العقلاني يرى أن الظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد ليست هي التي تسبب له الضغوطات وإنما الطريقة التي يدرك بها الفرد هذه الظروف وعلى نسق الاعتقادات اللاعقلانية التي يكوّنها عنها حيث أن هذه الاعتقادات اللاعقلانية تؤثر عللى الانفعال الذي بدوره يؤثر على السلوك.

وأما "ميكبنوم" فيرى أن الضغوطات تحدث نتيجة الأحاديث الذاتية السلبية وكذلك التخيلات غير المناسبة لاتجاه الموقف، حيث أن هناك تأكيداً على أن الكيفية التي يستجيب بها الفرد للضغوطات تتأثر إلى حد كبير بالكيفية التي يقيّم بها الفرد مصدر الضغوطات وبالكيفية التي يقيّم بها نفسه وقدرته على المواجهة، فالعبارات التي يقولها الشّخص لنفسه حول موقف الضغوطات وقدرته على التعامل معه تؤثر على سلوكه في هذا الموقف (يوسفي، 2016: 40).

9-5 النظرية الاجتماعية والثقافية: يرى هذا المنحى أن المجتمع والبيئة يعرض على الأفراد العديد من المتطلبات والقيود والمعايير الاجتماعية التي تمثل مصدراً للضغوطات مثل الحروب والكوارث الطبيعية...الخ كما أن التغيرات الاجتماعية والثقافية التي تطرأ على اعتقادات الأفراد وقيمهم وتقاليدهم ساهمت بشكل كبير في خلق مستويات مرتفعة من الضغوطات وتتضمن هذه التغيرات تصدع الأسرة وتفككها وتقلص الشبكة الاجتماعية للفرد ممّا جعله يشعر العزلة والوحدة، إضافة إلى التغيرات السريعة في المجال الاقتصادي ممّا زاد من البطالة وارتفاع الأسعار وصعوبة الحصول على الوظائف...الخ من المشكلات الموجودة في بيئة الفرد والتي لا يستطيع أن يكون عنها ممّا أثر على صحته النفسية والجسدية ولذلك موقف للمنحى الاجتماعي والثقافي فإن الضغوطات تنتج لدى الأفراد عندما تفوق المتطلبات الاجتماعية قدرات الفرد أو تنتج من الصراعات الناتجة عن رغبات الفرد وحاجات إلى مواكبة التطور والتغير الاجتماعي السريع والمحافظة على معايير وقيم المجتمع (يوسفي، 2016: 41).

10- قياس الضغوطات النفسية:

تعددت محاولة قياس الضغوطات النفسية من خلال معرفة ما يعيشه الفرد من حالة انضغاط ومدى وشدّة الضغط عليه، والتي تظهر من صفات فيزيولوجية، بدنية، نفسية وسلوكية، ويعتبر "تاير "من الأوائل الذين نبهوا إلى إمكانية قياس تلك الحالات وذلك عن طريق الصفات المزاجية التي يظهرها الفرد في تقديره الذاتي (الرشيدي، 1999: 23).

وقام بعض العلماء بدراسة طبقت على عينة من المجتمع الأوروبي وتوصلوا عن طريق التحليل العاملي إلى نوعين من الصفات هما:

- صفات تتضمن المشاعر السّارة والمشاعر المكدرة (الغير السارة) وأطلقوا عليها اسم الضغوطات النفسية.

- صفات تتعلق باليقظة والنوم والاسترخاء والشّدة.... وأطلقوا عليها اسم عامل الاستثارة واعتبروا أن كلا العاملين (الضغوطات النفسية والاستثارة) يكشفان عن حالة الانضغاط التي يعيشها الإنسان، وأهم المؤشرات الدالة على الإحساس بالضغوطات النفسية كما جاءت في قوائم الصفات التي قدّمها العالمين "كوكس" و"مكاي" وهي:

* مؤشر النشاط الكهربائي العضلي: يشير إلى التوتر العضلي.

* النشاط الكهرومغناطيسي للمخ: يشير غلى التغيرات الحاصلة في المخ.

* ضغط الدم.

* التنفس.

- غير أن أغلبية الباحثين يعتمدون على قياس الضغوطات النفسية على مقياس "توماس هولمز" TomasHolmsو"ريشارد راي"Ritchard Ray والمسمى بمقياس إعادة التوافق الاجتماعي والمشهور باختصار (SRRS) ويضم 43 حدث من أحداث الحياة السارة والمكدرة وتمثل مواقف مهنية وعائلية

وشخصية واجتماعية لها أبعاد اقتصادية، تحمل أسئلة أوزانا من الضغوطات تتراوح ما بين 11 إلى 100 نقطة(يوسف،2001: 424).

11- استراتيجيات مواجهة الضغوطات النفسية:

من بين أهم الاستراتيجيات ما يلي:

أ- الضحك: من وجهة النظر النفسية يفسر "فرويد" الضحك على أنه مثل (الهو) يقوم على مبدأ اللذة بحيث أن الإنسان بطبيعته يجنح إلى المواقف التي تؤدي إلى حصوله على اللذة، لأن الضحك يتضمن إنكار الواقع وتحرراً وهو استجابة سوية وصحية للتخلص من ضغوطات الواقع الخارجي، وكذلك من التأثيرات الفيزيولوجية والنفسية للضحك أنه ينبه إفراز هرمون الكاتيكولامين Catecholamine وهي هرمون اليقظة والانتباه وأيضا إفراز الأندروفينات Enddrofing وهي مادة بيولوجية،تساهم في توازن الجسم ومقاومه الضغوطات (الهاشمي و بن زروال،2006: 87).

ب-الاسترخاء: كلمة الاسترخاء تعني حسب "جوزيف كينيدي" استعمال آلتنا الإنسانية للوصول بكفاءتنا ومهارتنا إلى أقصى الحدود، ويتمثل دور الاسترخاء في إيقاف كل الانقباضات النفسية (الحجار، 2005: 105).

ولقد بينت "هيربيرت بيشون " طريقة الاسترخاء وذلك بإتباع الخطوات التالية:

. استرخ واجلس في مكان هادئ بعيون مغلقة وبوضعية مريحة.

. قم بإرخاء كل عضلاتك بصورة صعودية، حيث تبدأ بقدميك منتهيا بالجبين.

. تنفس بشكل طبيعي، ودون جهد من الأنف كرر عند الزفير المتقطع.

. ركز على إيقاع نفسك والتكرار الصامت.

استمر بين 10 إلى 20 دقيقة (رضوان،2002: 155).

ج- الدعم الاجتماعي: أو ما يعرف بالمساندة الاجتماعية وهي الحصول على المعلومات من الأشخاص الذين يشعر الفرد نحوهم بالحب والاهتمام والاحترام، ويمتلكون جزء من دائرة العلاقة الاجتماعية ويرتبط معهم بمجموعة من الالتزامات المتبادلة مثل ك الوالدين والأقرباء الذين تربطهم علاقة اجتماعية (تايلور، 2008: 155).

وتكون هذه المساندة على شكل:

* **مساعدة مادية:** تقديم خدمات هدايا.

* **مساعدة عاطفية:** معرفة شخص نثق به ونتقاسم معه همومنا في جو من التفاهم.

ويذهب "كيترونا وراسيل"(1990) إلى ان المساندة الاجتماعية أتاحت علاقات اجتماعية مرضية تتميز بالحب والود والثقة، وتعمل كمصدات ضد التأثير بضغوطات الحياة والصحة النفسية والجسمية(علي فايد، 2005: 220.221).

خلاصة:

إن الضغوطات النفسية هي سمة من سمات الحضارة الحديثة لما تسببه من آثار عادة على حياة الأفراد، سواء في الأسرة أو المدرسة أو في مجال العمل أو في الإدارة، وفي شتى مجالات الحياة، فهو إذاً عامل مهّم يتحكم في سير سلوكيات الفرد والمجتمع، ومفهومه جمع بين أكثر من علم وتخصص، فالمواقف الضاغطة تؤدي بالفرد إلى عدّة بنتائج سلبية، وهذا ما حاولنا التطرق إليه من خلال بحثنا هذا لمفهوم الضغوطات النفسية، أنواعها، أعراضها، أسبابها، مختلف النظريات التي فسّرتها واستراتيجيات مواجهتها.

الفصل الثالث

العنف المدرسي

تمهيد:

لقد أصبحت ظاهرة العنف من الظواهر الخطيرة التي تهدّد كيان الأسرة والمجتمع والدولة على حد سواء نظراً لما تخلفه من آثار وخيمة وكذلك سلوكيات وتصرفات مخالفة لكل القيم والأخلاقية للمجتمع، والمدرسة لم تسلم من هذه السلوكيات المشّبعة بالعنف، والتي أصبحت واضحة وتحدث داخل الحرم المدرسي متمثلة في حالة الصراع والتوتر بين أفراد الطاقم الدراسي، ولقد يشّكل العنف لدى تلاميذ المدارس بمستوياتهم المختلفة ظاهرة سلوكية واسعة الانتشار وسلوك ذو أبعاد نفسية واجتماعية واقتصادية يظهر في المدارس على شكل تخريب الأثاث المدرسي، عدم احترام أوامر المدرسة وتعليماتها وغيرها من السلوكيات غير السوية التي تعمل على إثارة الفوضى بالمدارس وهذا ما حاولنا التحدث عنه من خلال بحثنا هذا وتطرقنا لمفهوم العنف المدرسي، أشكاله تصنيفاته، النظريات المفسرة له وسبل الوقاية منه.

1- لمحة تاريخية عن العنف:

وجد العنف منذ وجود الإنسان على الأرض، فقد وجد أول حدث للصراع بين البشر والمتمثل في الخلاف بين "قابيل و هابيل"، وشهدت البشرية أحداث كثيرة تميّزت بالعنف، فالعنف إذاً سمة من سمات الطبيعة البشرية وعلى مدي التاريخ نجد إثباتات وشواهد تدل على لجوء الإنسان إلى العنف كاستجابة لانفعالات من الغضب،ويؤكد"محمد نجيب " أن المصدر الأساسي للعنف في تاريخ البشرية كل محاولة للتّسلط، والتي جاءت بأشكال متعددة، سواء تسلط الفرد على الآخر أو تسلط طبقة على مجتمع، كذلك تسلط مجتمع أو إقليم على مجتمع آخر وبذلك فغن التّسلط من إجل السيطرة فهو أصل العنف ومصدره، ففي عام (1600) أحدث الكلمة معنى القوة الصارمة، وبعدها استعملت بمعنى تصنيف الذات (Sefaire violence) وذلك في عام (1662)م، ثم في عام (1748) م استعملت بمعنى (Viol) وهي تدل على اغتصاب.

أما في عام (1915) ففي طبع اغتصاب شرس، في حين Michad"ميشو" عام (1973) فقد أطلق كلمة Violenceوهي مشتقة من كلمة Visوهي القوة والعنف (الخولي، 2006: 19).

يرجع العالم "برجوري " Berjeretعام(1995) أن أصل كلمة العنف إلى جذور هندوأوروبية وإغريقو لاتينية والتي تتلائم مع فكرة الحياة Vioبمعنى الحيوية أي Vitalفي القرن XVIفكانت كلمة Violence تعني التعسف في استعمال القوة (خالدي،2007: 90).

2- تعريف العنف:

2-1 لغة: يرجع أصل كلمة عنف في اللغة إلى "عَنَفَ" ويقال عنف به وعليه، يعنف عنفا وعنّفه لم يرفق به فهو عنيف، ويقال عُنّف فلان أي لأمه بعنف وشدّة وعتب عليّ، اعتنف أي أخذه بعنف (الرفاعي، 2010: 89).

* فالعنف لغة عبارة عن القوة والشدّة في التصرف فهو ضد الرفق.

2-2 إصطلاحا:

* **عرّف ' روندالفRondaphl.J.لوآخرون ' العنف** أنه ' سلوك هجومي واعتدائي، وهو سلوك تخريبي هدّام، وفي أغلب الأحيان يؤدي غلى إلحاق أضرار مادية وجسمية بالغة.

* **تعريف "هورنسين Horension** " للعنف بأنه'عبارة عن سلوك موجه لابتلاء الآخرين بأضرار مادية أو معنوية وذلك بتدمير كيانهم أو ممتلكاتهم'(الشهري، 2003: 26).

* **تعريف عامر بن شايع بن محمد البشري:** بأنه ' كل فعل أو تهديد يتضمن استخدام القوة بهدف إلحاق الأذى والضرر بالنفس وبالآخرين أو تدمير كل الممتلكات وتخريبها(البشري، 2004: 29).

* **تعريف رشاد علي عبد العزيز موسى:** العنف 'هو إيذاء بالقول أو الفعل للآخرين سواء كان هذا الآخر فرداً أو جماعة' (موسى، 2009: 19).

* **تعريف" دودسون" N.Dodisson:** العنف 'هو شعور بالغضب أو العدوانية يتجسد بأفعال دامية جسدياً أو بأعمال تهدف إلى تدمير الآخر'(شكور، 1997: 22).

* **تعريف "دنيستين Dinisstine":** العنف 'هو استخدام وسائل القوة والقهر أو التهديد باستخدامها لإلحاق الضرر والأذى بالأشخاص والممتلكات، وذلك من أجل تحقيق أهداف غير قانونية أو مرفوضة اجتماعيا'(شكور، 1997: 31).

من خلال التعريفات المختلفة نستنتج أن مجملها تلتقي في نقطة واحدة وهي أن العنف عبارة عن إلحاق الأذى بفرد أو جماعة مهما كان نوعه فهو سلوك إيذائي سواء كان هذا بدنيا أو نفسيا.

3- مفاهيم متعلقة بالعنف:

3-1 الجريمة: تعرف بأنها سلوك ينتهك القواعد الأخلاقية التي وضعت لها الجماعة جزاءات سلبية ذات طابع رسمي ويمكن أن نجد مخالفات بالغة القيمة حول الاستخدامات القانونية والعامة لمصطلح الجريمة.

وتعرف اجتماعيا بأنها رد فعل يخالف الشعور العام للجماعة وأنها أي فعل فردي أو جماعي يشكل خرقا لقواعد الضبط الاجتماعي التي أقرها المجتمع والتي يمكن التعبير عليها لمجموعة من القيم والتقاليد والأعراف السائدة في المجتمع.

3-2 الانحراف: سلوك مخالف التوقعات النظامية التي يعتبرها النسق الاجتماعي عامة ومقبولة شرعاً.

3-3 التخريب: يقصد به تكسير الممتلكات وتدميرها وقد يكون هذا الفعل عن قصد أو عن غير قصد (مزاح، أو إحباط أو مكرر).

3-4 العدوانية: هي السلوك الذي يؤدي إلى إلحاق الضرر الشخصي بالغير وقد تكون الأذى نفسيا أو اجتماعيا.

3-5 العداء: يقصد به شعور داخلي بالغضب والكراهية توجه نحو الذات أو الشخص أو موقف ما، فهو استجابة تنطوي على المشاعر العدائية للأشخاص والأحداث.

4- الفرق بين العنف والعدوان:

يشير العدوان عند " هلجارد Hilgard " إلى أنه نشاط هدام تخريبي من أي نوع أو أنه نشاط يقوم به الفرد لإلحاق الأذى بالآخرين، عن طريق الحرج الفيزيقي أو عن طريق سلوك السخرية والاستهزاء، وعند الكبار قد يتخذ العنف والعدوان شكل الاستهجان والهجاء أو الخصوصيات القضائية (العيسوي، 1992: 305).

وعن وجود نزعة العدوانية يقول : " ماندل Mandel " لا جدال أنه يوجد عند الإنسان قوة إستثنائية من النزوات العدوانية التي يمكن إرجاعها لما سميناه الحرج النرجسي الأصلي النابع من وضعية القصور والعجز التي لابد أن يعانيها الطفل (شكور، 1997: 43).

وينظر للعدوانية على أنها سلوك مدفوع بالغضب والكراهية والمنافسة الزائدة ويتجه الإيذاء والتخريب، أو هزيمة الآخرين وفي بعض الأحيان يتجه إلى الذات، ومجمل النزعات التي تتجسد في تصرفاته حقيقية أو وهمية ترمي إلى إلحاق الأذى بالآخر وتدميره(العيسوي، 1997: 104).

5-تعريف العنف المدرسي:

حسب "دوبات": هو مجموعة السلوك غير المقبول في المدرسة بحيث تؤثر على النظام العام للمدرسة ويؤدي إلى نتائج سلبية بخصوص التحصيل الدراسي ويتمثل في العنف المادي كالضرب والمشاحنة والسطّو أو تخريب الممتلكات الدراسية أو الكتابة على الجدران والطاولات الدراسية والاعتداء الجسمي والقتل والانتحار وحمل السلاح بأنواعه، والعنف المعنوي كالسب والشّتم والسخرية والاستهزاء والعصيان بالإضافة إلى إثارة الفوضى بشّتى طرقها بأقسام المدرسة والملحقة بشّتى أنواعها.

حسب "حسين توفيق" :يعرف العنف المدرسي على أنه مدرسة سلبية للمراهقين تخدع عقولهم ويزّين لهم الأعمال العدائية والانحراف على خط الحياء وعن المستقبل ويضلل مسارهم الفكري ويطبع عليهم بطابع القسوة والقوة التي يستخدمونها من هذا السلوك العنيف، وقد يمتد على أخطر من ذلك، لم يتسم به من الحقد والكراهية والنبذ.

العنف المدرسي: هو الطاقة التي تتجمع داخل الإنسان ولا تنطلق إلا بتأثير المثيرات الخارجية وهي ميزات العنف وتظهر هذه الطاقة على هيئة سلوك يتضمن أشكالا من التخريب والسب والفوضى بين تلميذ وتلميذ آخر أو بين تلميذ وأستاذ.

6- تقسيم العنف المدرسي:

* حسب العالم "بان" فإن العنف المدرسي ينقسم إلى:

6-1 العنف الايجابي المادي المباشر: المساس الجسدي ضد الغير بضرب الضحية أو لكمها، الانتحار.

6-2 العنف الايجابي المادي غير المباشر: المس بممتلكات الأشخاص أو المؤسسة، التخريب، الغش في الامتحانات.

6-3 العنف السلبي المباشر: نبذ، فوضى، الغيابات.

6-4 العنف السلبي غير المباشر:تهديد، سب، استفزاز، اهانة.

6-5 العنف اللفظي الايجابي المباشر: السخرية، الاستهزاء، التقليل من الشأن.

6-6 العنف اللفظي الايجابي غير المباشر: الغيبة، النميمة، النميمة الماكرة.

6-7 العنف اللفظي السلبي المباشر: رفض المشاركة، رفض الإجابة، رفض الكلام.

6-8 العنف اللفظي السلبي غير المباشر: رفض العمل، رفض الحوار، رفض الكتابة.

* حسب العالم "دوركايم":

أ- وفقا للشكل:

أ-أ العنف ضد الممتلكات الشخصية: كالسرقة وتأتي الفوضى أولا في القسم وما شابهها مثل (محاولة إضحاك التلاميذ والتقليل من هيئة الأستاذ وسلطته ثم يلي بعد ذلك العراك بين التلاميذ "أصلا موجود "يزداد ظهورا لتشكيل عصابات تعمل على اغتنام الفرصة للقيام بالسرقة).

أ-ب العنف ضد الممتلكات الجماعي: كالتخريب أخد المال عن طريق التهديد ويؤدي إلى اضطراب الحياة المدرسية والإخلال بالأدب واستقرار خاصة محاولة إخراج الأستاذ من حالته العادية حيث تظهر مواجهة بين التلاميذ المستفزين والأستاذ لمراقبة القسم أو التحكم فيه من طرفهم.

أ-ج العنف الشفوي الأدبي سواء ضد الطاقم التربوي أو ضد التلاميذ: هناك التخريب الذي ينطلق من كتابات بسيطة على الطاولات أو الجدران مثلا تكسير النوافذ والكراسي إلى الحرائق المتعددة.

أ-د العنف الجسدي سواء أدى التعطيل أم لا: يتمثل في العنف الجسدي ضد الأشخاص.

ب- حسب الدرجة:

* تأتي الفوضى في القسم وما شابهها مثل محاولة إضحاك التلاميذ أو التقليل من هيبة الأستاذ وسلطته.

* العراك بين التلاميذ ويزداد بظهور وتشكيل العصابات.

* أخذ المال عن طريق التهديد والذي يؤدي إلى اضطراب الحياة المدرسية.

* إخلال بالأدب والاستقرار خاصة محاولة إخراج الأستاذ من حالته العادية حيث تظهر مواجهات بين التلاميذ المستفزين والأستاذ للسيطرة في القسم.

* وهناك تخريب يكمن في الكتابات على الطاولات أو الجدران ليصل إلى تكسير زجاج النوافذ والكراسي إلى الحرائق المتعمدة.

* العنف الجسدي ضد الأشخاص.

وهناك تقسيمات أخرى:

* تسلط المعلمين واستخدام العنف في التعامل مع التلاميذ.

* الخلافات بين الأساتذة.

* الخلافات والشجار بين التلاميذ.

* التمرد على المدرسة وتعليماتها.

* إثارة الشغب والفوضى مما يعيق سير العملية التربوية والتعليمية.

* الترويج للعقاقير المسكرة أو المواد المخدرة.

* الاعتداء على ممتلكات المدرسة وممتلكات الآخرين.

7- تصنيفات العنف المدرسي:

يصنف العنف عامة إلى الأنواع التالية:

7-1 تصنيف العنف وفقا لمعيار الشرعية القانونية: ينقسم إلى العنف القانوني الشرعي وعنف غير قانوني ولا شرعي.

7-2 تصنيف العنف وفقا لمعايير فردية أو جماعية: هناك العنف الذي تقوم به الفرد وهناك العنف الذي تقوم به الجماعة.

7-3 تصنيف العنف حسب درجة السرية: ينقسم العنف حسب هذا المعيار إلى عنف سري وعنف معلن.

7-4 تصنيف العنف حسب درجة الرسمية: ينقسم إلى عنف رسمي وعنف غير رسمي.

7-5 تصنيف العنف وفقا لاستعمال الأسلحة: ينقسم إلى عنف مسلح وغير مسلح.

7-6 تصنيف العنف وفقا لدرجة مستوى تنظيمه: ينقسم إلى العنف المنظم وغير المنظم.

7-7 تصنيف العنف وفقا لدرجة ثوريته: العنف الثوري وغير الثوري.

7-7 تصنيف العنف وفقا لدرجة المركزية: ينقسم إلى صنفين هما العنف المركزي والعنف غير المركزي.

7-7-1 العنف الأسري: وله عدة صور نذكر منها:

* العنف ضد الزوجة.
* الإساءة إلى الطفل أو استغلاله.
* الاعتداءات الجنسية(زنا المحارم).
* الخلافات بين الأزواج.
* الخلافات بين الإخوة.
* العنف بين الآباء والأبناء.
* الخلافات بين الآباء والأبناء.
* الخلافات بين الأقارب والعائلات.

8- أشكال العنف المدرسي:

8-1 العنف اللفظي: يقف هذا النوع عند حدود الكلام كالشتم والسخرية والتهديد، وغالبا ما يرفق هذا الكلام مظاهر الغضب والتهديد ويعد أكثر الأنواع انتشارا في المجتمعات.

8-2 العنف الرمزي: يهدف هذا النوع من العنف إلى استخدام طرق تعبيرية أو رمزية تعبّر في مضمونها على محاولة تهديد أو نبذ أو احتقار الآخرين، وتشير "خولة أحمد يحيى "إلى أن العنف الرمزي يشمل التعبير بطرق لفظية عن احتقار الأفراد الآخرين أو توجيه الإهانة لهم كالامتناع عن النظر إليهم بطريقة التحقير كعدم رد السلام (يحيى، 2000: 186).

8-3 العنف الفردي: هو العنف الموجه من فرد إلى آخر، وهو في الغالب يكون في المجالات اليومية، ينقسم الأفراد الذين يرتكبون هذا النمط من العنف إلى ثلاث:

* **الفئة الأولى:** وهم الأفراد المتسلطون والذين يمثل العنف لديهم جزءا أساسيا من سلوكياتهم لتحقيق غاياتهم.

***الفئة الثانية:** وتتمثل هذه الفئة في الأفراد الذين يعانون من عقدة النقص حيث يستخدمون العنف بفرض مدة هذا النقص.

* **الفئة الثالثة:** وهم الأفراد الذين يتسمون أساسيا بالعنف وتستخدم هذه الفئة العنف كوسيلة عقابية في حالة عدم استجابة الآخرين لمطالبهم (الكندي، 1992: 47).

* **العنف الجماعي:** هو اشتراك فرد مع جماعة من الأفراد اتجاه جماعة أخرى تمثل السلطة(منيب، 2008: 12).

9- أسباب العنف المدرسي:

إن ما يصدر عن التلميذ الثانوي من مشكلات سلوكية قد يعزى إلى دعة أسباب مرتبطة بالتلميذ نفسه، أو متعلقة بأسرته،أو البيئة التي يعيش فيها، أو متعلقة بالمدرسة أو متعلقة بالمرحلة العمرية التي يمر بهت التلميذ وهي المراهقة، والتي تتمثل من الوجهة الاجتماعية مرحلة الانتقال من الطفولة المتصّفة باعتماده على الآخرين إلى مرحلة الالتفات إلى الذات (السيد، 1998: 272).

9-1 عوامل مرتبطة بالتلميذ: يؤدي الانتقال من مرحلة التعليم الأساسي إلى مرحلة التعليم الثانوي إلى تعزيز الشعور بالنضج والاستقلال الناتج عن مختلف التغيرات التي يعرفها التلميذ سواء كانت تغيرات فيزيولوجية أو عقلية أو انفعالية، هذه التغيرات تؤدي إلى الظروف غير العادية إلى ظهور المشكلات السلوكية، وبالتالي تنعكس على تصرفات التلميذ، وتتميز تصرفاته بالعواطف والانفعالات الحادة ومن الأسباب المؤدية إلى هذه المشكلات السلوكية ما يلي:

* **النمو الجسمي:** حيث تبدو مظاهر في النمو العددي الوظيفي وفي نمو الأعضاء الداخلية ووظائفها المختلفة في نمو الجهاز الهظمي ، فتغير المراهق في الطول والوزن والحجم، وأي خلل في النمو الجسمي للمراهق المتمدرس يسبب له اضطرابات في الشخصية.

* **االتغيرات العقلية:** تتميز في النشاط العقلي للتلميذ المراهق بالاتجاه نحو التخصص والتمايز، حيث يكتمل نمو الذكاء بين 15و19 سنة، كما تظهر الميولات العقلية كالقدرة اللغوية، اللفظية، الإدراكية فتتنوع بذلك ميول التلاميذ تبعا للتخصصات الموجودة في المرحلة الثانوية، ويحدث أن يحصل العكس فيؤدي ذلك إلى ظهور مشكلات سلوكية تكون تعبيرا عن النقص.

* **التغيرات الانفعالية:** حيث يشكل النمو الانفعالي في مرحلة المراهقة جانبا أساسيا في عملية النمو فتتأثر انفعالات المراهق بالتغيرات الخارجية التي تطرأ على أعضاء جسمه، وما يميز حياة المراهق الانفعالية

هي إنفعالات عنيفة، ويصبح عرضة للغضب عند تعرضه لأي موقف يشعره بالنقص كالتعرض للظلم والحرمان من أحد حقوقه، وقد يلجأ المراهق إلى التعبير عن غضبه إما بالانتقال أو التهديد أو الضرب.

9-2 العوامل المرتبطة بالمدرسة: المدرسة هي تلك البيئة التي أوجدتها الحاجة لتقديم تعليم منظم ضروري للأجيال الجديدة وإعدادهم للحياة عن طريق اكتسابهم المعارف والقيم التي تتماشى مع المعايير الاجتماعية، بحيث يصبحوا معدون إعدادا صالحا للحياة الاجتماعية (فهيم، 1987: 57).

فالمدرسة هي المكان الوحيد الذي يتواجد فيه التلميذ بهدف تلقي تعليمه، كما يمكن أن تكون أيضا سبب في حدوث بعض المشكلات السلوكية الخاطئة للتلاميذ خاصة إذا كانت الإمكانيات المتوفرة في البيئة غير مناسبة مع أعداد التلاميذ، وعندما لا يتلاءم المنهج الدراسي مع الإمكانيات والقدرات الفعلية للتلاميذ، ويوصف "نيروين و مندلر" أسباب أخرى تتعلق بالبيئة المدرسية نلخصها في:

* عدم وضوح اللوائح والقوانين المدرسية التي تحكم السلوك الطلابي.

* قسوة الإدارة وسوء معاملة التلاميذ والعقوبات الصارمة ومصادرة حريتهم، فالمدرسة لا بد أن تكون مكان لجذب التلميذ.

9-3 العوامل المتعلقة بالأستاذ: ويبرز دور الأستاذ بالدرجة الأولى في المساعدة على تشكيل شخصية التلميذ، فمهمته يجب أن تكون مساعدة التلميذ على مواجهة الصعوبات والمشاكل بهدف كسب ثقته بتواضع ومحبة، فالأستاذ هو القادر على إيصال المعارف والمعلومات والخبرات التعليمية للمتعلم وذلك باستخدام وسائل وأساليب وفنيات تحقيق هذا الاتصال (شحاتة، 1993: 43).

لذلك نجد "لسيلي" يقول أن المدرسة قد تتسبب في مشاكل الأستاذ إذا ما فشل في مراقبة ومتابعة القسم الدراسي، حيث يؤدي هذا إلى خلق ظروف مشجعة للتلاميذ على ارتكاب أنواع من السلوك تجاوبا مع هذا النوع من عدم المراقبة الذي يؤدي إلى الفشل في إدارة القسم، كما يكون الأستاذ بمعاملته الصارمة سبب

في حدوث مشكلات سلوكية داخل القسم، وهذه المشكلات تحدث عادة بين التلاميذ والأستاذ وبين التلاميذ فيما بينهم (عدس، 1997: 241).

4-9 العوامل الإجتماعية: وتتضمن مجموعة من العوامل الخاصة بالأسرة، جماعة الرفاق ووسائل الإعلام.

* **جماعة الرفاق:** يرتبط معنى الجماعة بعلاقة الإنسان مع الآخرين والتناول العلمي لمفهوم الجماعة انطلق من نظريات ودراسات علم النفس الاجتماعي وخاصة جهود "دوركايم" و"لوين" وما إلى ذلك من الباحثين وصولا إلى أحد مؤسسي علم النفس الاجتماعي الحديث "كولي" (ويتيج ، 1999: 315).

فالجماعة التي ينتمي إليها التلميذ ومهما كان نوعها تقوم بدور الإطار مرجعي التي منها يستمد الفرد معاييره ويستند إليها في تبرير مواقفه واتجاهاته لذلك لا تنفرد الأسرة بدور التنشئة الاجتماعية فقد تكون بيئة الأسرة طيبة بينما المؤشرات الأخرى في جماعة الرفاق سيئة تفسد ما تحاول الأسرة إصلاحه (زهران، 1998: 222).

وبهذا الاعتبار تعد جماعة الرفاق من بين أهم مصادر وعوامل العنف لدى التلميذ ومثال على ذلك الدراسة التي قامت بها "فريال صالح" حول العنف المدرسي في الأردن تبين أن سبب العنف في المدارس الأردنية، ترجع إلى جماعة الرفاق بنسبة 70,2% (علي ، 2004: 234).

* **وسائل الإعلام:** من الملاحظ في حياتنا المعاصرة أن دور وسائل الإعلام قد تعاظم بشكل هائل، وفي ضوء ذلك يذهب البعض إلى أن التغيير الثقافي ما هو إلا ثمرة من ثمرات وسائل الإعلام، وهذا إنما يدل على خطورة الدور الذي تلعبه هذه الوسائل في بعض الحالات (علي، 2004: 234).

هذا وقد زاد من تأثير وسائل الإعلام تعليم سلوكيات عنيفة وانتشارها في المجتمعات وهذا التأثير أشده على الأطفال والمراهقين بحكم المرحلة العمرية التي يعيشونها.

ويبرز الدور الذي تلعبه وسائل الإعلام المرئية خاصة في انتشار ظاهرة العنف، حيث أن وسائل الإعلام لا تخلو صورها من صور العنف،بل إنها أحيانا لا تعمل إلا على تسويق ظاهرة العنف والعدوان وهذا ما يؤثر على الأطفال والمراهقين على فهم وتشكيل اتجاهاتهم(جادو ، 2005: 48).

من بين أهم وسائل الإعلام التي تساهم في إنتشار ظواهر العنف:

* **التلفزيون:** هناك حقيقة لا مجال لإنكارها وهي أن التلفزيون في هذا العصر أصبحت جميع برامجه لا تخلو من مشاهد العنف والجريمة، وأن الناس وخاصة التلاميذ في غالبية المجتمعات صارت تهتم بهذه الصور بشغف متزايد خاصة الصغار منهم، والواقع أن بعض الأشياء تصبح جزءا من الحياة اليومية حين ينعدم الإحساس بملاحظتها أو بوجودها، وهكذا صار أمر ما يعرضه التلفزيون من مشاهد الرعب والعنف والإجرام (جادو ، 2005: 118).

* **السينما:** يقول بعض الباحثين أن السينما تسبب الانخفاض في المستوي الأخلاقي، وإضعاف القيم الإنسانية وتجعل الشباب شاردا حيال الأفعال الغرامية والبوليسية، قلقا مضطربا، فإذا وجد نفسه في بعض المواقف المشابهة في الأفلام التي شاهدها ثار الصراع في نفسه واندفع إلى الجريمة (جادو، 2005: 148).

10- النظريات المفسرة للعنف المدرسي:

10-1 نظرية التحليل النفسي: تتعامل هذه النظرية مع العدوان باعتباره غريزة فطرية وتزّعم هذه النظرية "فرويد" Freid (1915 . 1920) حيث يرى أن السلوك العدواني يتمثل في إيذاء الغير أو الذات، ويتمثل في أشكال العنف الجسدي باللفظ والكيد والإيقاع...إلخ، ومتتلف السلوكيات المتوقع حدوثها تحت هذا المفهوم هي ناتجة عن غريزة التدمير والموت.

إفترض "فرويد" Freid وجود دوافع غريزية متعارضة وهي: غريزة الحياة وتهدف إلى حفظ الفرد، وغريزة الموت وتهدف إلى حفظ النوع، وهاتان الغريزتان تمثلان الميول البيولوجي لدى الكائن الحي بصفة عامة، فغريزة الحياة عبارة عن الغريزة الجنسية، والتي تقوم بحفظ النوع، وغريزة الأنا التي تقوم بإشباع حاجات الجسم، أما بالنسبة لغريزة الموت إذن في هذه الحالة فإن السلوك يتجه نحو الصفر المطلق لا نحو حفظ التوتر عن طريق اللذة، وعليه فإن "فرويد" يرى أن العدوان أو العنف سلوك ولادي ينبع من غريزة الموت ويكون الفرد مزودا بها، وأن الوظيفة الأساسية لغريزة الموت هي التدمير والعودة إلى حالة من اللاحياة وأن السلوك العدواني الواضح هم المظهر الخارجي لهذه الغريزة (الحنفي، 1995: 11).

10-2 نظرية الإحباط: هذه النظرية من أهم روادها "جون دولارد" Dollardet ،" نيل ميل Nill ، Mill "، " لونارد دوب Launarrd Dob....إلخ " الذين إفترضوا أن الإحباط كتشريط بيئي يؤدي إلى العدوان والإحباط والعنف في شتّى المجالات.

ينطوي تفكير وتصور" Dollardet"عن فرضيتين فرعيتين ذكر في صياغة غير صفرية وهما:

* يكون العدوان نتيجة الإحباط.

* حدوث سلوك عدواني يسبقه وجود إحباط.

وقصد دولارد وأصدقاءه هو أن يكون الفرد الرئيسي إحباط ،عدوان أو عنف هي نقطة البداية للتعامل مع المؤشرات الواضحة للإحباط والعنف في الحياة.

ويوصف الإحباط على أنه إعاقة تحديد الهدف، ويؤدي إلى استثارة دافع الهجوم ضد الذين تسببوا في إعاقة تحقيق الهدف وإلحاق الأذى بهم (حافظ، 1993: 53).

10-3 نظرية ثقافة العنف: بيّنت هذه النظرية تصورها للعنف على افتراض وجود ثقافة للعنف تجسد إتجاهات المجتمع نحو العنف مثل: تمجيد العنف في بعض الروايات ووسائل الإعلام، وكذلك وضع

قوانين التنافس في مختلف الميادين لا شتّى المدرسة اقتصادية، اجتماعية، سياسية، تربوية...الخ. والذي يجعله القانون الأساسي للبقاء، وهذا كله يزيد من العنف، وبالتالي تصبح لدينا وجود ثقافات أساسية أو فرعية تمجد العنف وتقّره.

ما يعاب على هذه النظرية أنها عممت ظاهرة العنف على المجتمع ككل وهذا ليس صحيحا حيث يوجد بعض الأفراد يتبنون السلوك العنيف في حين أن هناك بعض الأفراد يتبنون السلوك السليم الصحيح (حافظ ، 1993: 54).

10-4 نظرية التنشئة الاجتماعية: إن الحديث على التنشئة الاجتماعية لا يمكن فصله عن مفهوم الثقافة، ذلك أن عملية نفسها هي في أساسها عملية تكوين وتعلم، يتعلم خلالها الفرد تفاعله مع بيئته الاجتماعية، عادات أسرته، أسلوب حياته، وأنماط سلوكه...الخ، وهي تتأثر بثقافة المجتمع الذي ينتمي إليه الفرد، وبالثقافة التي تحدد اتجاهات وقيم أسرته وفلسفتها في الحياة وخبرتها، بالإضافة إلى الطبقة الاجتماعية التي ينتمي إليها الفرد، وخصائص الشخصية لكل من الوالدين وباقي العائلة، ونمط العلاقة السائدة بينهما(السيد، 1998: 50).

وفي هذا الإطار فإن الأسرة بوصفها أولى المؤسسات الاجتماعية الناقلة للثقافة تمارس دورا جوهريا في غرس الميول العدواني أو كفّها لدى الطفل من خلال الأساليب المتنوعة التي تلجأ إليها في القيام بالدور المنوط بها في عملية التنشئة الاجتماعية.

فالأفراد في استخدام العقاب البدني يرتبط ايجابيا بمستوى العدوانية عند الأبناء، كما أن تجاهل الآباء تثير لديهم الشعور بالعزلة، والميل إلى إدراك الآخرين بوضعهم معادين ويدفعهم إلى اللجوء إلى العدوان لتأكيد وجودهم ولفت الأنظار والتفريغ للتوتر (منصور،2003: 157).

ومما يؤكد صدق التنشئة الاجتماعية في نشأة السلوك الإجتماعي وفي نشأة السلوك العدواني العنيف، أن الآباء تعرضوا على يد أبنائهم للضرب أي أن الأب ينقل نفس خبراته الذاتية في التربية والتنشئة الاجتماعية إلى أبناءه، عندما يمّر الأطفال بصفة عامة بمعاملة عدوانية على يد الآباء، فإنهم يتعلمون الأسلوب الصائب في التنشئة الاجتماعية وهو أسلوب العنف (العيسوي ،1984: 157).

ويمكن تلخيص بعض أساليب السلوك العدواني أو العنيف أثناء التنشئة الاجتماعية في العناصر التالية:

1- الشعور بالفشل والحرمان.

2- الرغبة في التخلص من السلطة.

3- الشعور بالنقص والرغبة في جذب الانتباه.

4- الغيرة باستمرار والإحباط والعقاب الجسدي لدى الأسرة.

5- تجاهل عدوان الطفل من قبل الأسرة (الشربيني، 1994: 220).

11- الوقاية والعلاج من العنف المدرسي:

لكي نتفادى ظاهرة العنف في المدارس لا بد من أن نعمل على معالجة وتفادي الأسباب السالفة الذكر للعنف المدرسي، والتي كانت وراء حدوثها، وأن كشف هذه الأسباب يعد الخطوة الأولى لمعالجة الظاهرة والشيء المهم الذي يجب أن نشير إليه وفق ما رأيناه من أسباب خاصة هو أن علاج العنف أمر لا يقع على عاتق المدرسة فقط، ولا الأسرة فقط بل يجب أن تتكاثف جميع الجهود من المدرسة إلى الأسرة إلى المجتمع.

فإنه لا يجب أن نخطئ في العلاج أو التكفل إن صّح القول، إذ أن دراسة العنف المدرسي بينت الأسباب الممتدة لهذه الظاهرة والعنف المدرسي يرجع بالأحرى إلى النظام الاجتماعي، فإذا كنا فعلا نريد علاج لهذه الظاهرة كما يذكر الباحث، فلا يوجد علاج إلا في النطاق السياسي، لأن المشكل متواجد في حق المشرفين على النظام الاجتماعي والمدرسي.

فإذاً الخلل سيكون ميدانيا متواجد في إطار إشكالية وطنية والتي تمس المنظومة المدرسية بتطوراتها وطموحاتها وتركيزها ...الخ، ومنهم من يرى بأن الحل يكمن في اهتمام المدرسة بالجانب الأخلاقي والاعتناء بالتربية الإسلامية، إذ انه بالرغم من الدور المهم الذي تقوم به المؤسسات التربوية بتعليم الأخلاق وتشكيل الشخصية، فإن صيغة التعليم وكما هو بارز في الميدان من خلال المقررات الرسمية يغلب عليه الجانب الفكري أكثر من التربوي، أي أن الاهتمام أصبح منصبا نحو اكتساب القيم الأخلاقية وتشجيع التلاميذ على التحلي بها والوقاية حسب هذا المنظور تكمن في إعطاء التربية الإسلامية مكانتها في المدرسة، لأنها تحث على الرفق والرحمة وضبط النفس والصبر والعفو والمسامحة وحب الخير، وترفع من قيمة الإيثار والإحساس وتنبذ العنف والتعنيف (مدني، 1989: 289).

وهناك من يرى أن هناك محاور للتدخل من أجل الوقاية من العنف المدرسي:

* **جانب التأطير والتنظيم:** مثل تدعيم التأطير والمراقبة والتخفيف من عدد التلاميذ في كل قسم، مع مراعاة التوقيت، الاعتناء بأوقات الراحة، الاهتمام بالمواد الترفيهية لتنمية المواهب كالرياضة والرسم...الخ، إرساء قواعد واضحة للنظام والاهتمام بالانضباط داخل المدرسة...الخ

* **الجانب التربوي البيداغوجي:**

1- مشاركة التلاميذ وتحفيزهم على العمل داخل مجموعات واضحة النظام.

2- الحث على التعاون وتحمل المسؤولية لدى التلاميذ.

*** الجانب العلائقي:**

1- تنمية ثقافة الحوار.

2- التقرب من التلميذ.

3- تدعيم الإنصات.

4- التحسيس بأهمية الوقاية من العنف.

*** جانب العقوبات:** وتتمثل في العقوبات المثالية بعيدا عن كل تعنيف وجرح للمشاعر أو ما يسبب أذى جسدي خطير.

*** الوقاية من مستوى الهياكل والمحيط:**

1- تحسين المحيط وتنظيفه.

2- تخصيص أماكن أو قاعات مثل قاعة الدوام.

3- تخصيص ساحات كبيرة ومكان الاستراحة.

*** تكوين الأساتذة وتنمية العلاقات:**الاهتمام بتكوين الأساتذة وتنمية العلاقات بين المدارس والأحياء والجمعيات (بن بوزيد ، 2016: 65).

خلاصة:

إن دراسة ظاهرة العنف بشكل عام والعنف المدرسي بشكل خاص يتطلب الخوض في عدّة نظريات وأنواع وأسباب ودوافع ومؤشرات كون هذا الموضوع ذو مجال واسع ومتشعب وصعب، فالعنف المدرسي هو ظاهرة اجتماعية سادت في مجتمعاتنا وأدت إلى نتائج وخيمة وسلبية، وأثرت على جميع مجالات الحياة لدى الأفراد ولا سيما المدرسية منها، ومن هنا يجب تكاثف جهود الجميع من الأسرة، المدرسة، والمجتمع،

وأن نعمل جاهدين على التكفل والوقاية من هذه الظاهرة قبل فوات الأوان، وهذا ما حاولنا إبرازه في بحثنا هذا من خلال تطرقنا إلى نظرياته وأسبابه وطرق الوقاية والتكفل به.

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد:

بعد إتمام الجانب النظري نقوم بإجراء الجانب التطبيقي الذي يتمثل في الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، والتي تعتبر خطوة ضرورية لاستكمال البحث، وتتمثل هذه الإجراءات في الدراسة الاستطلاعية بكل ما تتضمنه من صدق وثبات أداة القياس والمنهج المتبع وكذلك الأساليب الإحصائية المستخدمة والفئة التي بنيت عليها الدراسة.

أولا: الدراسة الاستطلاعية:

1- الهدف من الدراسة:

إن الدراسة الاستطلاعية خطوة ضرورية لأي بحث علمي، من خلالها يستطيع الباحث الإلمام بالبحث، ومن إمكانية تطبيق أدوات بحثه وتساعد في معرفة قابلية هذه الأدوات للتطبيق، كما أن هذه الدراسة تعطيه معرفة قبلية لكي يستطيع مرة أخرى التعامل مع أفراد العينة الأساسية للدراسة.

2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية في ظروف انتشار وباء كورونا (covid 19) ما دفع بنا إلى التوقف التام عن مزاولة الدراسة، وكذا عدم التمكن من التواصل مع عينة البحث، لذا لجأت الطالبة الباحثة إلى اعتماد الاستمارة الالكترونية عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

3- مكان ومدة إجراء الدراسة الاستطلاعية:

مكان الدراسة: تمت الدراسة الاستطلاعية بالطور الثانوي.

زمن الدراسة: دامت الدراسة الاستطلاعية مدة 17يوماً (من 03/16 إلى 2020/04/02).

2- أدوات الدراسة الاستطلاعية:

2-1 استبيان الضغط النفسي: يحتوي هذا الاستبيان على 20 عبارة، وتخص تلاميذ الطور الثانوي ويعطى لهم ثلاثة بدائل للإجابة وأن يعبروا عن رأيهم بمنتهى الصدق والموضوعية من خلال الخيارات التالية: دائما/ أحيانا/ أبدا.

2-2 استبيان العنف المدرسي: هذا الاستبيان يخص تلاميذ الطور الثانوي، يحتوي غلى 20 عبارة، والإجابة عنها تكون من خلال الخيارات التالية. دائما/ أحيانا/ أبدا، وذلك بكل صدق وموضوعية.

3- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

3-1 الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي:

أ- الصدق:

جدول رقم (01) يبين معامل الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي

الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة		الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة
الفقرة 1	,697**	دال عند 0,01		الفقرة 11	,704**	دال عند 0,01
الفقرة 2	,412*	دال عند 0,05		الفقرة 12	,489**	دال عند 0,01
الفقرة 3	,504**	دال عند 0,01		الفقرة 13	,497**	دال عند 0,01
الفقرة 4	,472**	دال عند 0,01		الفقرة 14	-,054	غير دال
الفقرة 5	,526**	دال عند 0,01		الفقرة 15	,425*	دال عند 0,05
الفقرة 6	,545**	دال عند 0,01		الفقرة 16	,161	غير دال
الفقرة 7	,428**	دال عند 0,01		الفقرة 17	,481**	دال عند 0,01
الفقرة 8	,665**	دال عند 0,01		الفقرة 18	,309	غير دال
الفقرة 9	,574**	دال عند 0,01		الفقرة 19	,151	غير دال
الفقرة 10	,391*	دال عند 0,05		الفقرة 20	,830**	دال عند 0,01

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

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

التعليق: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معامل الارتباط بيرسون لدرجات الفقرات على المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، يتضح وجود فقرات دالة إحصائيا عند مستويي الدلالة (0,01 و0,05)

وأخرى غير دالة. هذه الأخيرة تمثلت في الفقرات (14، 16، 18، 19)، هذه الفقرات الأربع يتم استبعادها لغرض حساب الثبات.

ب- الثبات:

جدول رقم (02) يبين معامل الثبات ألفا لكرومباخ لمقياس الضغط النفسي

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,742	16

التعليق:من الجدول نجد أن قيمة معامل الثبات ألفا لكرومباخ قدرت ب 0,742 وهو ثبات عال ما يجعلنا نعتمد أداة دراستنا.

3-2 الخصائص السيكومترية لمقياس العنف المدرسي:

أ- الصدق:

جدول رقم (03) يبين معامل الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس العنف المدرسي

الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة		الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة
الفقرة 1	,396*	دال عند 0,05		الفقرة 11	,479**	دال عند 0,01
الفقرة 2	,249	غير دال		الفقرة 12	,688**	دال عند 0,01
الفقرة 3	,597**	دال عند 0,01		الفقرة 13	,458**	دال عند 0,01
الفقرة 4	,708**	دال عند 0,01		الفقرة 14	,289	غير دال
الفقرة 5	,522**	دال عند 0,01		الفقرة 15	,188	غير دال
الفقرة 6	,564**	دال عند 0,01		الفقرة 16	,309	غير دال
الفقرة 7	,284	غير دال		الفقرة 17	,384*	دال عند 0,05
الفقرة 8	,610**	دال عند 0,01		الفقرة 18	,550**	دال عند 0,01
الفقرة 9	,574**	دال عند 0,01		الفقرة 19	,306	غير دال
الفقرة 10	,596**	دال عند 0,01		الفقرة 20	,257	غير دال

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

التعليق: الجدول السابق رقم (03) يبين معامل الارتباط بين درجات مقياس العنف المدرسي والدرجة الكلية، فتبين وجود فقرات دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0,01، وأخرى دالة عند مستوى الدلالة 0,05،

وتوجد فقرات غير دالة منها (2، 7، 14، 15، 16، 19، 20). وقد تم استبعاد هذه الفقرات لحساب معامل الثبات.

ب-الثبات:

جدول رقم (04) يبين معامل الثبات ألفا لكرومباخ لمقياس العنف المدرسي

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,747	13

التعليق: من الجدول يتضح أن معامل الثبات ألفا لكرومباخ قد بلغ قيمة 0,747، وهو ثبات مرتفع نسبيا ويمكننا اعتماد هذا المقياس في دراستنا الحالية.

ثانيا: الدراسة الأساسية:

1- المنهج المتبع:

اعتمدت الطالبة الباحثة في دراستها المنهج الوصفي التحليلي، وهذا لطبيعة البحث العلمي الذي يتوجب من خلاله وصف الظاهرة المراد دراستها والمتمثلة في العنف المدرسي والضغط النفسي، ثم القيام بالتحليل للنتائج المتحصل عليها انطلاقا من فرضيات تم التنبؤ بها مؤقتا.

2- عينة الدراسة الأساسية:

تمثلت عينة الدراسة الأساسية في تلاميذ الطور الثانوي وقدرت بـ 56 مفردة، وقد تم التواصل معهم عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي (الاستمارة الالكترونية).

5- الأساليب الإحصائية المعتمدة:

- النسبة المؤوية لحساب نسبة عينة الدراسة لكلا الجنسين.
- معامل الارتباط بيرسون لحساب صدق أدوات الدراسة في الدراسة الاستطلاعية وحساب الارتباط بين المقياسين في فرضيات الدراسة الأساسية.
- معامل الثبات ألفا لكرومباخ لحساب ثبات أداة القياس .
- اختبار ت لعينتين مستقلتين وهذا لإيجاد الفروق بين الجنسين والتخصصات بالنسبة لأداة القياس.

خلاصة:

لقد تم التطرق في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية والتي شملت على الدراسة الاستطلاعية للتأكد من صدق وثبات الأداة المستخدمة، ومن ثم الدراسة الأساسية وما احتوته من الحدود الزمنية والمكانية والمنهج المتبع والأساليب الاحصائية.

الفصل الخامس

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد:

بعد ما تطرقنا إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية بكل ما احتوته من الدراسة الاستطلاعية والأساسية وتفاصيلهما، يأتي بعدها عرض وتفسير النتائج المتوصل إليها من خلال الفرضيات ومقارنتها بالدراسات السابقة والإطار النظري للدراسة.

عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

1- مناقشة الفرضية العامة:

نص الفرضية: توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والعنف المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

للوصول إلى نتائج الفرضية العامة للدراسة الحالية، والتي حاولت من خلالها الطالبة الباحثة البحث في العلاقة الارتباطية بين أداتي الدراسة اعتمدت برنامج الحزمة الإحصائية ومن خلاله أسلوب معامل الارتباط بيرسون، وقد تحصلت على النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (05) يبين معامل الارتباط بيرسون بين أداتي الدراسة

Correlations			
		مقياس الضغط النفسي	مقياس العنف المدرسي
مقياس الضغط النفسي	Pearson Correlation	1	-,250
	Sig. (2-tailed)		,063
	N	56	56
مقياس العنف المدرسي	Pearson Correlation	-,250	1
	Sig. (2-tailed)	,063	
	N	56	56

التعليق: من خلال الجدول الخاص بالعلاقة الارتباطية بين مقياس العنف المدرسي ومقياس الضغط النفسي، نجد أن معامل الارتباط بيرسون قد بلغ 0,250 بالسالب بمستوى معنوية (sig) قدره 0,063 وهو غير دال عند مستوى دلالة 0.05، وبهذا نقول أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والعنف المدرسي وهو ما يجعل الباحثة ترفض الفرض البحثي وتقبل الفرض الصفري.

هذه النتائج **تتنافى** ودراسة **كروم خميسي (2004):** عنوانها الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي الثانويات بولايةّ "الأغواط " هدفت إلى التعرف على الفروق بين الجنسين في الضغط النفسي والعنف المدرسي، العلاقة الموجودة ذات الدلالة الإحصائية بينهم، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي في الدراسة وخصائص سيكومترية "مقياس العنف المدرسي و مقياس الضغط النفسي "على عينة قوامها 100تلميذ وكانت **النتائج بأنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين** في حين يوجد فروق بين الجنسين في كلا المتغيرين وأنه لا توجد فروق جوهرية بين تلاميذ القرية والمدينة في متغير الضغط النفسي.

ونجد ذلك مجسدا أيضا في دراسة **مها حباط وإياد حلاف وخلود الخياط عبد العزيز ثابت (2014):** بعنوان الضغوطات النفسية وعلاقتها بالعنف المدرسي بين طلبة المرحلة الثانوية في مدينة "القدس""فلسطين" حاولت هذه الدراسة الكشف على مستوى العنف المدرسي لدى طلبة الصف العاشر بمدينة "القدس"، كما هدفت إلى التوصل أن هناك فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغوط النفسية والعنف المدرسي تعزى لمتغير الجنس، وأهم أنواع الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر في عينة قوامها 294 طالب وطالبة من المدارس الثانوية "بالقدس"، اعتمدت على مجموعة من الخصائص السيكومترية كما اعتمدت على المنهج الوصفي، و توصلت إلى النتائج التالية أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والعنف المدرسي لدى طلبة ثانويات "القدس".

2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية: هناك فروق دالة إحصائيا في الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير الجنس.

للوصول إلى نتائج الفرضية الفرعية الأولى، وللحصول على الفروق بين الجنسين لجأت الباحثة إلى اعتماد برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS v20) وقد اعتمدت الأسلوب الاحصائي المناسب؛ والذي تمثل في اختبار "ت" لعينتين مستقلتين. وكانت النتائج المتحصل عليها كما يلي:

جدول رقم (06) يبين متوسطات الجنس لمقياس الضغوط النفسية.

Group Statistics					
	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مقياسالضغطالنفسي	ذكر	19	26,4211	2,81496	,64580
	أنثى	37	27,4324	4,21993	,69375

التعليق: من خلال الجدول أعلاه نجد أن عينة الدراسة التي بلغ قوامها 56 مفردة تنقسم بـ 19 ذكرا بمتوسط 26,42 وانحراف معياري 2,82، و37 أنثى بمتوسط حسابي 27,43 بانحراف معياري قدره 4,21. ولمعرفة الفروق بين الجنسين في مقياس الضغوط النفسية نعرض نتائج اختبار (ت) للعينتين المستقلتين في الجدول الموالي:

جدول رقم (07) يبين نتائج اختبار (ت) للعينتين المستقلتين لمقياس الضغوط النفسية حسب متغير الجنس.

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
مجموع فقراتمق ياسال ضغطا لنفسي	Equal variances assumed	2,793	,100	-,941	54	,351	-1,01138	1,07522	-3,16707	1,14431
	Equal variances not assumed			-1,067	50,134	,291	-1,01138	,94781	-2,91499	,89223

التعليق:من خلال الجدول أعلاه نجد أن قيمة (ت:-0.941) عند درجة حرية بقيمة 54 ، وقيمة احتمالية (sig=0.351) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نرفض الفرض البحثي ونقبل الفرض الصفري أي: لا توجد فروق دالة إحصائيا في الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير الجنس عند مستوى دلالة 0.05.

إذن هذه النتائج نجدها تتنافى ودراسة **عباس إبراهيم متوالي[2000]:** التي جاءت بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنسين ومدّة الخبرة وبعض السمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، حيث هدفت إلى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمي الابتدائي تبعاً للجنسين، وأظهرت النتائج بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلين والمعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات. هذه الفروق لصالح المعلمات تفسرها ربما الضغوط الأسرية التي يتعرضن لها من جهة الأسرة (الزوج، الأولاد، أم الزوج، الاخوة للزوج ...) وتنتج نتائجها خارج الإطار الأسري وبالذات في مكان العمل.

كما نجد نتائج دراستنا تتنافى أيضا ودراسة **محمد بلقاسم والحاج شتوان [2016]:** والتي عنونت بالضغوط النفسية وأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي، حيث أنها هدفت إلى التعرف على الفروق في الضغط النفسي وأسباب الغياب المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي تبعاً لمتغير الجنس، تكونت العينة من60 تلميذ وتلميذة بولاية "غليزان"،وقد كشفت الدراسة بعد التحليل عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وأسباب الغياب المدرسي، وهذا يفسر الفرق الكبير بين المتغيرين وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أسباب الغياب المدرسي، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغط النفسي عند مستوى الدلالة 0,01 لصالح الإناث.

3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية: هناك فروق دالة إحصائيا في الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير التخصص.

اعتمدت الطالبة الباحثة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS v20) للوصول إلى نتائج الفرضية، وقد اختارت اختبار "ت" لعينتين مستقلتين. وكانت النتائج المتحصل عليها كما يلي:

جدول رقم (08) يبين متوسطات التخصص لمقياس الضغوط النفسية.

Group Statistics					
	التخصص	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مقياس الضغط النفسي	علمي	24	27,3333	4,50764	,92012
	أدبي	32	26,9063	3,24643	,57389

التعليق: من خلال الجدول (07) نجد أن عينة الدراسة التي بلغ قوامها 56 مفردة تنقسم بـ 24 مفردة في التخصص العلمي بمتوسط 27,33 وانحراف معياري 4,51، و32 مفردة في التخصص الأدبي بمتوسط حسابي 26,91 بانحراف معياري قدره 3,25. ولمعرفة الفروق بين التخصصين في مقياس الضغوط النفسية نعرض نتائج اختبار (ت) للعينتين المستقلتين في الجدول الموالي:

جدول رقم (09) يبين نتائج اختبار (ت) للعينتين المستقلتين لمقياس الضغوط النفسية حسب متغير التخصص.

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
مقياس الضغط النفسي	Equal variances assumed	3,512	,066	,412	54	,682	,42708	1,03548	-1,64893	2,50309
	Equal variances not assumed			,394	39,896	,696	,42708	1,08442	-1,76479	2,61896

التعليق: من خلال الجدول أعلاه نجد أن قيمة (ت0.412) عند درجة حرية بقيمة 54 ، وقيمة (sig=0.066) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نقبل الفرض الصفري أي: لا توجد فروق دالة إحصائيا في الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير التخصص عند مستوى دلالة 0.05، ونرفض الفرض البحثي.

هذه النتائج تتنافى **دراسة البير قدار (2011)** التي هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل وعلاقتها في مستوى الصلابة النفسية لديهم فضلا عن علاقة بعض المتغيرات على الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية والصلابة النفسية لديهم، وقد استخدمت المنهج الوصفي التحليلي، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها:

بينت الدراسة وجود فروق للدلالة الإحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط والصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس للذكور. أي أن مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات.

بينت وجود فروق للدلالة الإحصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لصالح التخصص العلمي.

4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية: هناك فروق دالة إحصائيا في العنف المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير الجنس.

تواصل الطالبة الباحثة اعتمادها الأسلوب الإحصائي المتمثل في اختبار "ت" لعينتين مستقلتين. وكانت النتائج المتحصل عليها كما يلي:

جدول رقم (10) يبين متوسطات الجنس لمقياس العنف المدرسي.

Group Statistics					
	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مقياس العنف المدرسي	ذكر	19	25,1579	6,13064	1,40647
	أنثى	37	22,9459	4,67229	,76812

التعليق:من الجدول رقم (09) نجد أن عدد الذكور الذي بلغ 19 مفردة من مجموع حجم العينة قد بلغ متوسطهم 25,16 وهذا بانحراف معياري قدره 6,13، بينما نجد عدد الإناث من حجم العينة بلغ 37 مفردة بمتوسط حسابي قدره 22,95 بانحراف معياري 4,67، ولمعرفة الفروق بين الجنسين في مقياس العنف المدرسي نعرض نتائج اختبار (ت) للعينتين المستقلتين في الجدول الموالي:

جدول رقم (11) يبين نتائج اختبار (ت) للعينتين المستقلتين لمقياس العنف المدرسي حسب متغير الجنس.

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
مقياس العنف المدرسي	Equal variances assumed	1,465	,231	1,506	54	,138	2,21195	1,46877	-,73277	5,15667
	Equal variances not assumed			1,380	29,047	,178	2,21195	1,60255	-1,06540	5,48930

التعليق: من خلال الجدول أعلاه نجد أن قيمة (ت1.506) عند درجة حرية بقيمة 54، وقيمة احتمالية (sig=0.138) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية أي: لا توجد فروق دالة إحصائيا في العنف المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير الجنس عند مستوى دلالة .0.05

هذه النتائج المتوصل ترى الطالبة أنها تتوافق ودراسة **كاهينة بوراس (2016):** التي كان عنوانها أسباب العنف المدرسي النفسية، التربوية والاجتماعية من وجهة نظر الأساتذة، حيث هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على الأسباب من الدراسة بإلقاء الضوء على هذه الظاهرة، فالأهداف متعددة نظراً لأهمية وخطورة الموضوع فمن خلال هذه الدراسة نهدف إلى تحسين المسؤولين في القطاع التربوي،كما تهدف إلى معرفة الأسباب والعوامل المساعدة في تشكيل ظاهرة العنف واقتراح حلول، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي واشتملت على عينة عشوائية شملت أربعة أساتذة من جميع المستويات وراعت الباحثة حسب مجموعة الخصائص الجنسين، الخبرة المهنية وتوصلت إلى النتائج التالية: تدعيم الجانب النظري الذي تعرضت من خلاله على متغيرات البحث الممثلة في الأسباب النفسية والاجتماعية والتربوية للعنف المدرسي من وجهة نظر الأساتذة، واتضح من خلال المعالجة الإحصائية على أنه تختلف الأسباب للعنف من وجهة نظر الأساتذة باختلاف الأسباب حيث كانت النسبة المتحصل عليها على محور الأسباب الاجتماعية هي أكبر نسبة 75%، كما توصلت إلى أنه لا توجد فروق بين الجنسين في أسباب العنف المدرسي.

وكذا دراسة **كروم خميسي (2004):** التي عنوانها الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي في الثانويات بولايةّ "الأغواط " هدفت إلى التعرف على الفروق بين الجنسين في الضغط النفسي والعنف المدرسي، العلاقة الموجودة ذات الدلالة الإحصائية بينهم، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي في الدراسة وخصائص سيكومترية "مقياس العنف المدرسي و مقياس الضغط النفسي "على عينة قوامها 100تلميذ،

وكانت النتائج بأنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين في حين يوجد فروق بين الجنسين في كلا المتغيرين وأنه لا توجد فروق جوهرية بين تلاميذ القرية والمدينة في متغير الضغط النفسي.

5- عرض نتائج الفرضية الرابعة:

نص الفرضية: هناك فروق دالة إحصائيا في العنف المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير التخصص.

بنفس الخطوات السابقة التي اعتمدتها الطالبة في إيجاد نتائج الفرضيات الثلاث الأولى تواصل العمل بها للوصول إلى نتائج الفرضية الفرعية الرابعة، وكانت النتائج المتحصل عليها كما يلي:

جدول رقم (12) يبين متوسطات التخصص لمقياس العنف المدرسي.

Group Statistics					
	التخصص	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مقياس العنف المدرسي	علمي	28	23,6071	4,85600	,91770
	أدبي	28	23,7857	5,73073	1,08301

التعليق: من الجدول الخاص بمتوسطات التخصص لاستبيان العنف المدرسي نجد أن الهينتين قد تساوتا في حجمهما حيث بلغ حجم العينة 28 مفردة لكل تخصص، كما أن المتوسط الحسابي كذلك متساو بتفاوت ليس بالواضح حيث قدر بـ 0,18، بينما الانحراف المعياري لتخصص الأدبيين بلغ 5,73 وللعلميين 4,86.

ولمعرفة الفروق بين الجنسين في مقياس العنف المدرسي نعرض نتائج اختبار (ت) للعينتين المستقلتين في الجدول الموالي:

جدول رقم (13) يبين نتائج اختبار (ت) للعينتين المستقلتين لمقياس العنف المدرسي حسب متغير التخصص.

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
مقياس العنف المدرسي	Equal variances assumed	1,022	,317	-,126	54	,900	-,17857	1,41953	-3,02456	2,66742
	Equal variances not assumed			-,126	52,583	,900	-,17857	1,41953	-3,02632	2,66917

التعليق: من خلال الجدول رقم (12) نجد أن قيمة (ت-0.126) عند درجة حرية بقيمة 54 ، وقيمة احتمالية (sig=0.900) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية أي: لا توجد فروق دالة إحصائيا في العنف المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي تعزى لمتغير التخصص عند مستوى دلالة 0.05.

هذه النتائج توضح أن التخصص لا يؤثر على الحالة النفسية للتلاميذ ولا يجعلهم يمارسون العنف على زملائهم من نفس التخصص أو من تخصص مغاير، غير أنه يوجد بين الذكور والإناث بشكل عام، كما يمكن أن نجد العنف بين المستويات الدراسية. وهو ما نجده مجسدا في دراسة **حفيظة عجال وحليمة ربوش(2017):** عنوانها العنف اللفظي في المدرسة الجزائرية ، دراسة ميدانية بثانوية "تبسة" هدفت إلى التعرف على مدى تأثير العنف اللفظي في المؤسسات التربوية خاصة الثانويات، كما هدفت إلى التعرف على الفروق في العنف المدرسي اللفظي تعزى لمتغير الجنس وتكونت العينة من 80 تلميذ و34 أستاذ في مختلف المستويات والتخصصات في الثانويات تمّ اختيارها بطريقة عشوائية، واستخدمت الباحثة الملاحظة والمقابلة والاستبيان في الدراسة الميدانية تتمثل في إعداد الباحثة مقياس العنف المدرسي اللفظي واعتمدت

في دراستها على المنهج المقارن والمنهج الإحصائي لتحقيق الهدف المنشود، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن العنف اللفظي في المدرسة لا يخلو من أي مؤسسة تربوية وخاصة المدارس الثانوية التي يتمدرس فيها التلاميذ في سن المراهقة، كما توصلت إلى الجنس الأكثر عنفاً المسجلة من طرف المستوى التعليمي الأولى ثانوي وأنه أكثر انتشاراً في المدن نظراً لاكتظاظها.

خلاصة:

نستنتج من خلال هذا الفصل الذي شمل على عروض ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة والإطار النظري أن النتائج كلها جاءت متوافقة مع الفرضيات، وهذا كله لراجع لكون الضغوطات النفسية سواء كان منبعها من الأسرة أو المدرسة أو المجتمع كلها تؤثر في التلاميذ و بنيتهم السيكولوجية وتشجعهم على ممارسة العنف داخل المؤسسات التعليمية وهذا لإثبات الذات والتنفيس عنها ومحاولة استرجاع الثقة بالنفس بالقوة.

الخاتمة:

لقد بينت دراستنا التي هي بعنوان الضغوطات النفسية وعلاقتها بالعنف المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي والتي سعت إلى التعرف على بعض أنواع الضغوطات النفسية التي لها علاقة مباشرة مع العنف المدرسي، ولقد استنتجنا من خلال النتائج المتحصل عليها أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين، وعلى الرغم من ذلك تبقى نتائجها نسبية غير قابلة للتعميم نظرا لطبيعة الإنسان وظروفه الاجتماعية والنفسية.

الاقتراحات والتوصيات:

1- مساعدة التلاميذ قدر الإمكان للتخلص من الضغوطات النفسية وإعادة البناء لنفسي المهتز .

2- الاعتماد على الاستراتيجيات الإيجابية لمواجهة الضغوطات النفسية من قبل المراهقين المتمدرسين في الثانوية .

3- توعية الآباء بالمسؤولية الملقاة على عاتقهم من خلال النشاطات من جهة أولياء التلاميذ للمساهمة في حل المشكلات التي تواجه أبنائهم التلاميذ .

4- عدم اللجوء إلى العقاب البدني أو التهجم اللفظي واستعمال الطرائق البيداغوجية المناسبة لمعالجة تصرفات وسلوكيات التلاميذ .

5- إجراء المختصين النفسانيين مقابلات دورية مع التلاميذ الذين يعانون من ضغوطات نفسية وتجنيبهم لممارسة العنف .

6- العمل على اختيار تدريس بعض المواد الدراسية التي تنمي مهارات الإبداع والابتكار والطموح وبما يتفق مع الوقع الاجتماعي والتعليمي .

7- العمل على كشف سمة الطموح الدراسي للتلاميذ وترشيده بما يتفق مع نموهم النفسي والانفعالي والاجتماعي ولما يخدم نجاحاتهم الدراسية الآنية والمستقبلية .

8- تنظيم نشاطات رياضية لهم قصد تفريغ شحناتهم السلبية .

9- فتح قنوات الحوار والتشاور بين المدرسة والتلاميذ قصد التكفل بانشغالاتهم ومشكلات تمدرسهم، لإيجاد الحلول في الوقت المناسب .

قائمة المراجع :

01- أحسن طالب (2001) العنف في المؤسسات التربوية والدور الوقائي للإعلام، مجلة الفكر الشرقي.

02- أحمد نايل العزيز (1992) العلاج النفسي والاجتماعي، دار الشروق للنشر ،القاهرة.

03- أحمد نايل العزيز ،أحمد عبد اللطيف أبو أسعد(2009) التعامل مع الضغوط النفسية،دار الشروق للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة.

04- أميمة منير جادو(2005) العنف المدرسي بين الأسرة والمدرسة والإعلام، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

05- ابتهال عبد الله الرفاعي (2010) العنف الطلابي في الجامعة الإدارية من وجهة نظر الطلبة ودور الأسر التربوية في علاجه من المنظور الإسلامي، *المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريبات* ، المجلد 25.

06- احسان محمد الحسن(2008) علو الاجتماع العنف والارهاب، دار وائل للنشر والتوزيع، ط1، العراق.

07- ارتوف وتيج، ترجمة عز الدين الأشول (1999) مقدمة في علم النفس، دار ماكجيروهيل للنشر، القاهرة .

08- بن بوزيد رشيد(2016) الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي، مذكرة لنيل شهادة الماستر، المسيلة.

09- بوبكر عائشة (2007) العلاقة بين صراع الأدوار والضغط النفسي لدى الزوجة العاملة، مذكرة لنيل شهادة الماجيستر.

10- بوعلي نورالدين (2001)العلاج المعرفي السلوكي، دار المعارف، بيروت.

11- تهامي محمد عثمان منيب (2008) العنف لدى الشباب الجامعية ، دار غريب للطباعة للنشر، ط1، القاهرة.

قائمة المراجع

12- ثامر حسين علي السميران، عبد الكريم عبد الله المساعيد (2014) سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل، دارالحامد للنشر والتوزيع، ط1، الأردن.

13- جواد رضا، ظاهرة العنف في المجتمعات، *مجلة عالم المعرفة*، المجلد6، العدد12.

14- جمعة سيد يوسف(2001) دراسة في علم النفس الاكلنيكي، دار عريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

15- حدّة يوسفي(2016) الاستراتيجيات الإرشادية لتخفيف الضغوط النفسية وتنمية الصحة النفسية، دار أسامة للنشر والتوزيع، ط1، الأردن.

16- حسن شحاتة (1993) المعلمون والمتعلمون أنماطهم وسلوكهم، مكتبة الدار العربية للكتاب، القاهرة.

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

18- حمدي الحجار، فن العلاج في الطب النفسي السلوكي، دار العلم للملايين، بيروت.

19- خالدي خيرة (2007) العنف المدرسي ومحدداته كما يدركه المدرسون والتلاميذ، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه، الجزائر العاصمة.

20- خليل وديع شكور (1997) العنف والجريمة، دار العلوم للنشر، بيروت.

21- خولة أحمد يحيى (2000) الاضطرابات السلوكية والانفعالية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.

22- رشاد علي عبد العزيز موسى (2005) سيكولوجية العنف للأطفال، دار الكتاب، القاهرة.

23- رقية عثمان (2013) الضغوط في حياتنا، ط1، الأردن.

24- رقية محمودي (2013) العنف المدرسي ...من العنف إلى الجريمة، العدد18، الجزائر.

25- زكريا أحمد الشربيني (1994) المشكلات النفسية عند الطفل، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.

26- سميرة أحمد السيّد(1998) علم اجتماع التربية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.

27- سامر جميل رضوان (2002) الصحة النفسية، دار المسيرة، ط1، عمان.

28- سامر جميل رضوان (2005) الدعم النفسي والاجتماعي، دار المسيرة، عمان.

29- شيلي تايلور، ترجمة وسام درويش بريك وفوزي شاكر داود (2008) علم النفس الصحّي، دار حامد للنشر، ط1، عمان.

30- صالح محمد علي (2004) سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان.

31- طه عبد العظيم حسين،سلامة عبد العظيم حسين (2006) استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر، ط1، عمان.

32- عباسي مدني (1989) النوعية التربوية في المراحل التعليمية، مكتبة التربية العربية، الرياض.

33- عبد الرحمان العيسوي (1984) الصحة النفسية والعقلية، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.

34- عبد الرحمان محمد العيسوي (1984) الآثار النفسية والاجتماعية للتلفزيون العربي، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.

36- عبد اللطيف العقاد (2001) سيكولوجية العدوانية وترويضها منحى علاجي معرفي ، القاهرة.

37- عبد الله محمد سعيد الحنفي (2002) فاعلية برنامج مقترح بالألعاب التعاونية في تقليل السلوك العدواني لدى الأطفال ما قبل المدرسة، المجلد11، العدد 04.

38- عبد المجيد سيد أحمد منصور (2003) سلوك الانسان بين الجريمة والعدوان، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.

39- عبد المنعم الحنفي (1992) موسوعة الطب النفسي، مكتبة مدبولي، القاهرةـ مصر.

40- عريس نور الدين (2017) استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه، تلمسان.

41- علي بن عبد الرحمان الشهري (2003) العنف في المدارس الثانوية من وجهة نظر المعلمين والطلاب، مذكرة لنيل شهادة الماجستر، الاردن.

42- عمر بن سائع بن محمد البشري (2005) دور المرشد الطلابي في الحد من العنف في المدارس من وجهة نظر المرشدين الطلابيين، رسالة لنيل شهادة الماجيستر، السعودية.

43- غريس شيماء (2017) الضغط النفسي وعلاقته بالعنف اللفظي في الوسط المدرسي، مذكرة لنيل شهادة الليسانس، سعيدة.

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

45- فؤاد البهي السيّد (1997) الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة.

46- كلير فهيم (1987) المشاكل النفسية للمراهق، دار نوبار للطباعة، القاهرة، مصر.

47- لطفي الشربيني (2003) الطب النفسي وهموم الناس، دار المعارف للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.

48- لوكيا الهاشمي،بن زروال فتيحة (2006) الإجهـــاد، دار الهدى للطباعة والنشر، الجزائر.

49- لوكيا الهاشمي (2002) الضغط النفسي في العمل، *مجلة الأبحاث النفسية والتربوية* العدد 00.

50- محمد سعيد إبراهيم الخولي (2006) العنف في الحياة اليومية، دار الأسراء للطبع والتوزيع، ط1، عمان .

51- محمد عبد الرحيم عدس (1997) المدرسة مشاكل وحلول، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت ـ لبنان

52- محمد مبارك الكندي (1992) علم النفس الأسري، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ط2، الكويت.

53- نبيل حافظ (1999) المشكلات النفسية عند المراهق، دار الفكر العربي، القاهرة.

54- هارون توفيق الرشيدي (1999) الضغوط النفسيةـ طبيعتها نظرياتها، زهراء الشرق، القاهرة.

جامعة عبد الحميد ابن باديس

كلية العلوم الاجتماعية

فرع : علم النفس

تخصص : علم النفس المدرسي السنة الثانية ماستر

إستمارة الضغط النفسي

أعزائي التلاميذ

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

* في إطار إعداد دراسة ميدانية لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي والتي عنوانها الضغوطات النفسية وعلاقتها بالعنف المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي نضع بين أيديكم هذه الاستمارة ونأمل منكم تخصيص جزء من وقتكم الثمين في الإجابة عن الأسئلة المرفقة بكل مصداقية، وذلك بوضع العلامة (×) أمام العبارة التي تتماشى مع رأيكم علامة بأن هذه الإجابات ستعامل بكل سرية، حيث أنها لهدف البحث العلمي ،شاكرة ومقدرة لتعاونكم معنا وشكراً .

السن:

التخصص: علمي( ) أدبي ( )

المستوى الدراسي:

الجنس: ذكر( ) أنثى( )

العبارات	دائما	أحيانا	أبدا
1- تقلقني حالة أسرتي الاجتماعية			
2- أشعر بالسلبية اتجاه أسرتي			
3- أعاني من عدم الانسجام مع أسرتي			
4- أشعر بالإحباط لعدم تلبية طلباتي			
5- أجد صعوبة في التعابير عن المشاعر الإيجابية لأسرتي			
6- أشعر بضغوط أسرية لا أستطيع تحملها			
7- أحس بالتوتر الشديد إزاء تسلط أسرتي علي			
8- أجد صعوبة في التواصل مع أصدقائي			
9- أتأسف لكوني أعيش في بيئة مهمشة			
10- أشعر بالإحباط من انعدام المرافق في بيئتي			
11- أجد صعوبة في التكيف في الوسط الذي أعيش فيه			
12- أشعر بالضيق مع بعض أصدقاء			
13- أعاني من عدم تفهم بعض الأصدقاء لوضعيتي			
14- ترهقني بعد المسافة بين الثانوية و منزلي			
15- أشعر ضغط كبير بسبب كثرة البرنامج الدراسي			
16- أتأسف لكوني أدرس في تخصص لا أرغب فيه			
17- أجد صعوبة في التواصل مع أساتذة اللغات الأجنبية			
18- أشعر بالتوتر أثناء فترة الامتحانات			
19- أجد صعوبة في بعض المواد الدراسية			
20- أشعر بالندم على عدم تحصلي على نتائج مرضية			

https://docs.google.com/forms/d/1TdklJDnBDOwZfCvC5QOMx1wdjp7vHINIAB1rBybfIGY/edit?usp=drive_web .

جامعة عبد الحميد ابن باديس

كلية العلوم الاجتماعية

فرع : علم النفس

تخصص : علم النفس المدرسي السنة الثانية ماستر

استمارة العنف المدرسي

عزيزي التلميذ، عزيزتي التلميذة.....

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

* في إطار إعداد دراسة ميدانية لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي والتي عنوانها الضغوطات النفسية وعلاقتها بالعنف المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي نضع بين أيديكم هذه الاستمارة ونأمل منكم تخصيص جزء من وقتكم الثمين في الإجابة عن الأسئلة المرفقة بكل مصداقية، وذلك بوضع العلامة(×) أمام العبارة التي تتماشى مع رأيكم علامة بأن هذه الإجابات ستعامل بكل سرية، حيث أنها لهدف البحث العلمي ،شاكرة ومقدرة لتعاونكم معنا وشكراً .

السن:

التخصص: علمي ( ) أدبي ( )

المستوى الدراسي :

الجنس: ذكر( ) أنثى( )

العبارات	دائما	أحيانا	أبدا
1- أشعر بالكراهية اتجاه بعض المدرسين			
2- أمتع عن أدائي الواجبات المدرسية لكثرة أعبائها			
3- ألجأ إلى الغياب المتكرر في بعض الحصص لنفوري منها			
4- أصرخ في وجه المدرس الذي يقوم بتعنيفي			
5- أخرج من القسم بدون إذن إذ لم يسمح لي الأستاذ بذلك			
6- أرمي الفضلات في فناء الثانوية إذا لم أجد مكان لرميها			
7- أكره المدرس الذي يفضل بين تلميذ و آخر			
8- لا ألتزم بالقانون الداخلي المدرسي لأنه مقيد لحريتي			
9- أتشاجر مع زميلي إذا قام باحتقاري			
10- لا أستمع إلى شرح الدرس إذا شعرت بالملل من طريقة إلقائه			
11- أكره الأستاذ الذي يهددني بالمجلس التأديبي			
12- ألجأ إلى مقاطعة التلاميذ أثناء تدخلاتهم إذا كانت إجابتهم غير صحيحة			
13- أحتقر نظرة الاستعلاء لدى بعض المدرسين			
14- أكره عدم التزام الطاقم الإداري بمسؤوليتهم اتجاه التلاميذ			
15- أشعر بالكراهية اتجاه المدرس الذي يتلفظ بألفاظ بذيئة			
16- لا أحب المدير الذي لا يستمع إلى انشغالات المشروعية للتلاميذ			
17- لا أجد مانع في لباس أي ألبسة قد لا تليق بالبعض			
18- أحتقر النظرة الدونية لدى بعض المدرسين بسبب ضعف علاماتي			
19- لا أجد حرج في تحطيم بعض الأثاث المدرسي إذا كان غير نافع			
20- أستخف بالمدرس الذي لا يعطي فرصة للتلميذ للاستفسار عما يريد			

https://docs.google.com/forms/d/13ogLtposlt1DRvzWUyW7G8U62FW3r4YDEmY74Eu_Pvc/edit?usp=drive_web .

الجمهورية الجزائرية الديموقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم-

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

الطالب(ة) : رفيف صابرة رقم التسجيل الجامعي : 1537040593

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم : 111526771 والصادرة بتاريخ : 11 / 06 / 2018

عن بلدية سيدي لخضر المسجلة بكلية العلوم الاجتماعية /قسم: العلوم الاجتماعية / شعبة علم النفس

والمكلفة بإنجاز مذكرة ماستر بعنوان :

الضغوطات النفسية وعلاقتها بالعنف المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي .

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه .

التاريخ: 10/ 09 / 2020

إمضاء المعني

رفيف صابرة

111526771

2018 . 06 . 11

14 SEP 2020

عن رئيس المجلس الشعبي البلدي

و بتفويض منه

ملحق إداري

وفقا للقرار الوزاري رقم 933 المؤرخ في 28 جويلية 2016 الذي يحدد القواعد المتعلقة بالوقاية من السرقة العلمية ومكافحتها.