

مذكرة ماستر

العلوم الاجتماعية
علم النفس
علم النفس المدرسي

رقم: أدخل رقم تسلسل المذكرة

إعداد الطالب:

مالكي أمينة

يوم: //

الضغط النفسي و علاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

لجنة المناقشة:

رئيس	جامعة محمد خيضر بسكرة	الرتبة	خياط خالد
مقرر	جامعة محمد خيضر بسكرة	أ. مح أ	براهيمي أسماء
مناقش	جامعة محمد خيضر بسكرة	الرتبة	مرابطي عادل



شكر و عرفان

الحمد لله رب العالمين نشكر الله على نعمته الجليلة وأنه تبارك وتعالى
أمدنا بالصحة والقوة وكان لنا عوناً ودعماً وما توفيقي إلا به عز وجل
وهبني التوفيق والسداد ومنحني الرشد والثبات لإعداد هذه المذكرة ونرجو
أن تكون بداية لجهود أخرى وذخراً في ميزان حسناتي يوم القيامة

آمين

أما بعد ...

أتوجه بجزيل الشكر وعظيم التقدير إلى الأستاذة المشرفة "براهيمي أسماء"
على توجيهاتها السديدة ونصائحها القيمة التي وافقت مراحل إنجاز هذه
المذكرة، وأيضاً لجنة المناقشة وكل أساتذة قسم علم النفس الذين تدرسنا
على أيديهم وتلقينا المعلومات منهم

وفي الختام نشكر كل من ساعدنا طيلة فترة إنجاز المذكرة من قريب أو بعيد
بالكثير أو القليل، حتى ولو بكلمة طيبة أو ابتسامة عطرة أو بالسؤال عن

مصير البحث

فنقول لهم ... بارك الله فيكم وجعل ذلك في ميزان حسناتهم وجزاكم عنا
خير الجزاء على كل ما قدمتموه من رسالة علمية.

إهداء

إلى من بلغ الرسالة ... وأدى الأمانة ونصح الأمة إلى نبي الرحمة
ونور العالمين ... سيدنا وحبیبنا محمد علیه أفضل الصلاة والسلام.
إلى من أنار درب المعرفة وحرص منذ الصغر واجتهد في تربيتي
والاعتناء بي ... تحية أبعثها إليك يا هبة الرحمان يا من كان دعاءك سر
نجاحي وزرعك التفاؤل في نفسي لهذا اليوم ... لك كل التقدير يا بسمة
الحياة وأغلى من في الوجود ... أمي العزيزة.
إلى من كلله بالهبة والوقار ... إلى من أحمل اسمه بكل افتخار أرجو من
الله أن يمد في عمرك لترى ثمارا قد حان قطافها بعد طول الانتظار ...
والذي العزيز
إلى سندي ومسندي واتكائي وضلعي الثابت الذي لا يميل ... إلى رفيق
دربي وأعز الناس على قلبي ... زوجي قرّة عيني ... لك كل الحب والشكر
على ما قدمته لي من دعم وتشجيع خلال مشواري في أعداد مذكرتي.
إلى من بهم أكبر وعليهم أعتمد ... إلى من بوجودهم أكتسب القوة والمحبة
والتعاون ... إلى إخوتي ووليد، سعاد، ريمة ... وإلى أختي الرابعة وصديقة
عمري أميرة.

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغط النفسي و العنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، حيث استعانت الباحثة بعينة عشوائية و بلغت هذه العينة (30) تلميذ و تلميذة من جميع الأقسام (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة متوسط) من متوسطة محمد شهرة بحي المنشي بسكرة، و قد تم استخدام استبيانين لجمع البيانات و المعلومات و هما : استبيان الضغط النفسي الذي اشتمل (26) بند، و استبيان العنف المدرسي الذي اشتمل على (20) بند، و ذلك بالاعتماد على المنهج الوصفي بما أنه يتناسب مع موضوع الدراسة الحالية، و تم التحليل الإحصائي باستخدام نظام المجموعة الإحصائية (SPSS V:21)

وتوصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغط النفسي والعنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة متوسط.
- مستوى العنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ضعيف.

Abstract :

The study aimed to determine the nature of the relationship between psychological stress and school violence among middle school students. The researcher utilized a random sample of 30 male and female students from all grades (First, second, third, fourth middle school) at Mohammed Chahra Middle School in Menchi, Biskra. Two questionnaires were used to collect data and information: a psychological stress questionnaire consisting of 26 items, and a school violence questionnaire consisting of 20 items. The descriptive approach was employed as it is suitable for the current study's topic. Statistical analysis was conducted using the (SPSS V:21) software.

The study's results revealed the following:

- There is a statistically significant correlation between psychological stress and school violence among middle school students.
- The level of psychological stress among middle school students is moderate.
- The level of school violence among middle school students is low.

قائمة الجداول:

- جدول (1) يوضح مقارنة بين الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية ل (1994 Killy):.....:20
- جدول رقم (01): توزيع أفراد العينة حسب العمر:.....:61
- جدول رقم (02): توزيع أفراد العينة حسب الجنس:.....:61
- الجدول رقم (03): يوضح قياس استجابات المبحوثين.....:63
- الجدول رقم (04): يوضح نتائج قياس معامل الصدق ألفا كرونباخ.....:63
- جدول رقم (05): يوضح معامل الارتباط بطريقة التجزئة النصفية.....:64
- الجدول رقم (06): يوضح نتائج اختبار التوزيع الطبيعي.....:65
- الجدول رقم (07): يوضح العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي والعنف المدرسي.....:68
- الجدول رقم (08): يوضح تحليل اجابات متغير الضغط النفسي.....:70
- الجدول رقم (09): يوضح تحليل اجابات متغير العنف المدرسي.....:73

مقدمة

تكتظ الحياة بكثير من العوامل الضاغطة قد تكون نفسية أو اجتماعية أو مدرسية، حيث كلما ازدادت مطالبها واحتياجاتها ازدادت الضغوط الواقعة على الإنسان لتلبية تلك المطالب، حيث أنه يواجه العديد من الضغوطات النفسية في حياته اليومية و التي أصبحت في عصرنا هذا سمة أساسية نظرا لما يتميز به من تطورات و تغيرات معقدة و متشابهاة، حيث لا تقتصر على موضوع معين محدد و انما تشمل العديد من المواضيع التربوية و الدراسية و المهنية و الاسرية التي تولد صعوبة و نوع من العجز في مواجهتها و التعامل معها على جميع الافراد كبيرهم و صغيرهم خاصة الاطفال و المراهقين فيرى علماء النفس أن شريحة الاطفال و المراهقين من بين الشرائح الأكثر عرضة للإصابة بها بسبب قلة خبراتهم في مواجهة هذه الضغوط و التغلب عليها، فمن الطبيعي ان يكون الأطفال قلقين و مضطربين أمام الحوادث الهامة التي قد تصادفهم بين الحين و الآخر ولا يزال هذا القلق شيء طبيعي لديهم، أما عندما نلاحظ استمرار هذه الأعراض لفترة زمنية طويلة فإنها تصبح آنذاك دلائل على ضغط نفسي مزمن و ضار، حيث أن معايشة الضغط النفسي يؤثر عليهم سلبا عليهم لان احداث الحياة الضاغطة و المستمرة تستند طاقتهم و قدرتهم على التكيف السوي، فمثلا الضغط النفسي في المدارس يشير الى تلك الصعوبات التي تعرقل سبيل التلاميذ في العملية التعليمية حيث يمكن أن يتسبب في سلوكيات غير سوية كالعنف المدرسي الذي شغل بال المؤسسات التربوية من مختصين نفسيين و تربويين لإدراكهم المعاناة التي يعاني من التلاميذ و الاساتذة و الطاقم الاداري ككل، و لهذا فإن تصدي الباحثين و المختصين لدراسته أصبح امر ضروري جدا ليساهم كل باحث و انطلاقا من تخصصه في تشخيص اسباب تفشيته في المجتمعات و خاصة في المدارس لمحاولة ايجاد الحلول الناجعة للقضاء عليه و الحد من انتشاره .

ويظهر العنف المدرسي من خلال بعض الأنماط السلوكية المختلفة سواء كانت مع الاقران ومع المتدربين او كان بالتعدي على ممتلكات المدرسة، حيث يترتب عنه العديد من الاضرار السيئة في المدارس ولا تقتصر هذه الاضرار على الجانب الجسمي والنفسي للتلاميذ فقط بل تقف سلبا امام جهود الاساتذة في تحقيق اهداف المؤسسة، وعند تناول هذا الموضوع ودراسته لابد أن نوجه النظر الى أن مشكلة العنف المدرسي مشكلة معقدة لا يمكن إرجاعها الى عامل واحد وإنما هناك مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية المرتبطة بهذه الظاهرة.

ومن خلال هذه الدراسة الميدانية سنحاول اظهار العلاقة بين الضغط النفسي والعنف المدرسي لذا قمنا بتقسيم البحث الى جانبين حيث تمثلت في:

جانب نظري يضم ثلاث فصول وهي كالتالي: الفصل الأول يخص الإطار العام للدراسة بما يحتويه من اشكالية وفرضيات وأهداف وأهمية للدراسة وأسباب ودوافع اختيارها والدراسات السابقة، وفي الفصل الثاني تطرقنا للضغط النفسي من خلال تعريفه وأنواعه وأسبابه وأعراضه، كذلك استراتيجيات مواجهته وعلاجه النظريات المفسرة له، أما في الفصل الثالث فتناولنا العنف المدرسي بما فيه من تعريف وأنواع وأسباب ومظاهر، كذلك نظريات مفسرة له وطرق لعلاجه والوقاية منه.

وكذلك جانب تطبيقي يحتوي على فصلين وهما: الفصل الاول يضم الإجراءات المنهجية للدراسة بما فيها من منهج وعينة الدراسة وأدواتها والاساليب الاحصائية المستخدمة في ذلك، أما الفصل الثاني المتعلق بعرض النتائج وتحليلها في ضوء الفرضيات لتكون متبوعة بخاتمة كخلاصة عامة حول الدراسة وقائمة مراجع مرتبة ثم ملاحق للدراسة.

الإطار المنهجي للدراسة

1- إشكالية الدراسة

2- أسئلة الدراسة

3- فرضيات الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- أهداف الدراسة

6- المفاهيم الإجرائية

7- الدراسات السابقة

الإطار المنهجي للدراسة

1- إشكالية الدراسة:

تشهد المؤسسات التعليمية و المحيط المدرسي في الآونة الأخيرة ظواهر عديدة من بينها العنف المدرسي الذي يعتبر من أخطر الظواهر التي أخذت تنتشر و تتفاقم في كل المجتمعات، حيث تأخذ أشكالاً عدة أبرزها اللفظية و الجسدية و الرمزية، و التي ينجم عنها سلوكيات مرضية لدى المتمدرس تتعكس بدورها على كل جوانب حياته المعرفية و النفسية و الاجتماعية، حيث أن العنف المدرسي ظاهرة لم تنشأ من العدم و لكن تقف خلفها جملة من العوامل الاجتماعية المرضية التي شكلت البؤرة الذي تفاقمت فيه أعراض هذا الداء، و من هنا جاء اهتمام لكثير من الباحثين و العلماء في مجال العلوم الاجتماعية و الإنسانية لهذه الظاهرة.

ومع انتشار هذه الظاهرة في العديد من المدارس، والتي مست كل الأطوار التعليمية وفي مختلف النواحي، أصبحت تقلق المجتمعات النامية و المتقدمة على حد سواء، إذ أصبح التلاميذ يتبنون هذا السلوك العنيف كوسيلة للتفاعل فيما بينهم دون خوف من العقوبات التي بإمكان النظام المدرسي أن يسلطها عليهم عندما يقومون بهذا السلوك و انتهاك المعايير السلوكية المتعارف عليها في البيئة المدرسية.

وهذا ما جعلها تشغل تفكير العام و الخاص لكونها دخيلة في مجتمعنا و خاصة أبنائنا لخطورتها البالغة والتي تمس قيم المجتمع و بالضبط المجتمع المدرسي، وبالتالي تهدد استقرار و أمن المدرسة و من ثم تعصف به إلى ما لا يحمد عقباه، وهذا ما دفع بالمختصين و الباحثين النفسانيين و تربويين و غيرهم ممن أثارتهم المشكلة و أحس بخطورتها إلى الكشف عن أسبابها و تحديد مظاهرها و أشكالها و إيجاد الحلول المناسبة لمعالجتها و الحد من انتشارها، حيث تناول الكثير من المختصين هذه الظاهرة من أكثر من زاوية.

الإطار المنهجي للدراسة

و انطلاقا من هذا فإن ظاهرة العنف المدرسي، و خاصة في المرحلة المتوسطة باعتبارها مرحلة مهمة يعيش التلميذ خلالها تغيرات معقدة على الصعيدين الجسمي و النفسي، و نظرا لفترة المراهقة التي يمر بها التلميذ في هذه المرحلة العمرية، و هي فترة حرجة في حياة الفرد لأنها مرحلة تصاحبها تغيرات نفسية و انفعالية تؤدي إلى حدوث عدة صراعات نفسية كالتوتر و القلق و انعدام التوازن الانفعالي، حيث يصبح المتمدريس يعاني من صراع نفسي و عدم استقرار عاطفي مع محيطه الاجتماعي و المدرسي تؤدي به إلى إصدار سلوكات عنيفة يمارسها في الوسط المدرسي.

ويتعرض التلميذ خلال مشواره الدراسي وخاصة في مرحلة التعليم المتوسط إلى ضغط نفسي ينتج عنه الكثير من الأعراض مثل القلق، الصراع، الإحباط ... وهذه بدورها تؤدي إلى تأثيرات سلبية نظرا للمرحلة العمرية التي هم فيها، لأن فئة المراهقين المتدربين بمرحلة التعليم المتوسط أكثر إحساسا بالضغط النفسي، وهذا ما قد يؤدي بهم للتعرض للاضطرابات المدرسية ألا وهي العنف المدرسي والذي يعكس حالة فشل التلميذ في إحداث التوافق والانسجام النفسي والاجتماعي.

وتجدر الإشارة إلى جملة التحولات والمؤثرات الضاغطة التي تشهدها حياة المراهق في الطور المتوسط، حيث قد تجعله عرضة لكثير من المشكلات والضغوط النفسية ترتبط بمصادر متعددة وناجمة عن مسار نموهم وعن علاقتهم بالمحيط المادي والاجتماعي (الأسري، المدرسي، جماعة الرفاق) ومما يستدعي تحديد مصادر الضغط النفسي والكشف عنها في البيئة المحلية.

وقد دلت عدد من الدراسات العربية (دراسة رقاوي 1970، دراسة الحوات 1980، دراسة الضامن 1984 ودراسة أوزي والدريج 1984) بأن الضغوط النفسية عند المراهقين المتدربين في المجتمعات العربية تنشأ من المصادر التالية: مشكلات النمو، ضغط الأسرة، ضغط المدرسة، ضغط الرفاق، نظرا لخصوصية كلا المرحلتين المراهقة والتدريس في المتوسطة وما ينجم عنهما من اضطرابات مدرسية.

الإطار المنهجي للدراسة

وعليه جاءت دراستنا لتسلط الضوء على الظاهرة التالية وهي: الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. ومنه يمكن صياغة التساؤل الرئيسي التالي: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والعنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

وتتجر عنه التساؤلات الفرعية التالية:

- ما مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟
- ما مستوى العنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

2-فرضيات الدراسة:

• الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والعنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

• الفرضيات الفرعية:

- مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة مرتفع.
- مستوى العنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة مرتفع.

3-أهمية الدراسة:

تنبثق أهمية هذه الدراسة في كونها تسلط الضوء على ظاهرة مهمة من الظواهر التي تشهدها المدرسة الجزائرية في الآونة الأخيرة وهي ظاهرة الضغط النفسي الذي يتعرض له التلميذ لأسباب

الإطار المنهجي للدراسة

معينة والذي ينتج عنه اضطرابات مدرسية خطيرة في المحيط التربوي وهي العنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة حيث تتمثل في:

- ما يمكن أن تضيفه هذه الدراسة في علم النفس فيما يتعلق بالضغط النفسي والعنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- اهتمام الدراسة بشريحة هامة في مجتمعنا وهم تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- لفت انتباه أساتذة المتوسطات التعليمية لمشكلة الضغط النفسي من أجل محاولة تقادي آثاره السلبية على التلميذ التي تؤدي بهم إلى الاضطرابات السلوكية كالعنف المدرسي.

4-أهداف الدراسة:

نظرا لأهمية العلاقة بين الضغط النفسي والعنف المدرسي في الوسط المدرسي بصفة عامة، والمشوار الدراسي للتلميذ بصفة خاصة، ومن خلال ما تم التعرض له في إشكالية الدراسة يمكن تحديد أهداف الدراسة في النقاط التالية:

- تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- التعرف على مستوى العنف المدرسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- التقصي عن العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي والعنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة التعليم المتوسط.
- التأكد من الفرضيات المطروحة لإشكالية هذه الدراسة.
- استكشاف حقيقة وطبيعة الموضوع المدروس وذلك من خلال المعلومات المشتقة من واقعنا المعاش.

الإطار المنهجي للدراسة

5- المفاهيم الإجرائية للدراسة:

- الضغط النفسي:

هو مجموعة المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفيزيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى.

- العنف المدرسي:

هو مجموع السلوكيات العدائية غير المقبولة اجتماعيا والتي تؤثر سلبا على النظام العام للمدرسة سواء مورست داخل حرم المؤسسة التربوي أو خارجه، حيث أنه نشاط يعيق العملية التعليمية في المدارس وتتعد أشكال العنف المدرسي فمنها ما هو جسدي ومنها ما هو جنسي أو لفظي.

- المرحلة المتوسطة:

التعرف بأنها المرحلة الوسطى من سلم التعليم، بحيث يسبقه التعليم الابتدائي ويليه التعليم الثانوي ويشغل فترة زمنية تمتد من الثانية عشر حتى الخامسة عشر من العمر، وهي من أهم المراحل الدراسية لها العديد من الملامح والخصائص الهامة التي تتميز بها.

6- الدراسات السابقة:

وهي خطوة مهمة في البحث حيث تفيد في إظهار تاريخ دراسة موضوع بحثنا كما تعتبر السند الذي نعتمد عليه في إثبات أو نفي الفرضية أين نجد تفسير لأي التباس تقع فيه نتيجة البحث، وفي عرضنا للدراسات السابقة قسمناها إلى المحاور التالية:

الإطار المنهجي للدراسة

- دراسات حول الضغط النفسي
- دراسات حول العنف المدرسي

الدراسات التي تناولت الضغط النفسي:

- دراسة منى محمود (2002):

بعنوان أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلتين الإعدادية والثانوية، دراسة مقارنة بين الريف والحضر، حيث هدفت إلى التعرف على أساليب التعامل مع الضغوط، حيث تم استخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلتين من إعداد الباحثة على عينة بلغت 1073 طالبا وطالبة من المرحلتين بمحافظة القاهرة والمنوقية مستوى أعمارهم 12-18 سنة.

وتوصلت النتائج إلى أن الأساليب السالبة في التعامل مع ضغوط احتلت المراكز الأولى والترتيب العام الأساليب مواجهة الضغوط (الإيثار، الإسلام، لوم الذات، التنفيس الانفعالي)، عما كشف وجود فروق دالة إحصائيا بين عينتي الطلاب والطالبات على ثماني أساليب للمواجهة.

- دراسة بن بوزيد (2016):

هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي والعنف المدرسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي وكذلك إلى معرفة طبيعة العلاقة بين كل أبعاد الضغط النفسي الأسرة والبيئة والمدرسة والعنف المدرسي، واستخدم في هذه الدراسة استبيانين للقياس تم بناءها من طرف الطالب الباحث:

- الاستبيان الأول لقياس الضغط النفسي اشتمل (20) عبارة تتوزع على ثلاث أبعاد.
- الاستبيان الثاني لقياس العنف المدرسي اشتمل (20) عبارة تعبر عن العنف المدرسي.

الإطار المنهجي للدراسة

وكشفت نتائج الدراسة عن:

- وجود علاقة ارتباطية ودالة إحصائية بين الضغط النفسي والعنف المدرسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.
- وجود علاقة ارتباطية ودالة إحصائية بين ضغوط الأسرة والعنف المدرسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.
- وجود علاقة ارتباطية ودالة إحصائية بين البيئة والعنف المدرسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.
- وجود علاقة ارتباطية ودالة إحصائية بين المدرسة والعنف المدرسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.
- دراسة زوابلية وعيسى (2017):

بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (دراسة ميدانية)، استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي، وشملت عينة الدراسة على (60) تلميذ وتلميذة من مستوى السنة الرابعة من التعليم المتوسط، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- يوجد هناك اختلاف بين التلاميذ في مستوى اختبار الضغوط النفسية لمستوى السنة الرابعة متوسط.
- يوجد هناك اختلاف بين تلاميذ على مستوى اختبار تقدير الذات لمستوى السنة الرابعة متوسط.
- توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى السنة الرابعة متوسط.

الإطار المنهجي للدراسة

- دراسة الزعبي (2019):

بعنوان الضغوط النفسية و علاقتها بأبعاد الشخصية لدى تلاميذ المرحلة الأساسية العليا العاديين و ذوي الإعاقة، و التي تهدف إلى تقصي مستوى الضغوط النفسية و علاقتها بأبعاد الشخصية لدى تلاميذ المرحلة الأساسية، و التي تمثلت عينتها (202) تلميذ، و استخدم أداة مقياس الضغوط النفسية و مقياس أبعاد الشخصية وفق منهج تجريبي ، و كانت النتائج كالتالي : إلى أن التلاميذ العاديين أظهر مستوى متوسط من الضغوط النفسية على الدرجة الكلية، و قد جاءت الضغوط الشخصية لديهم في المرتبة الأولى و يليها الضغوط الاجتماعية بدرجة متوسطة، و في المرتبة الأخيرة جاءت الضغوط الأسرية بدرجة منخفضة . كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط بين الطلبة العاديين وذوي الإعاقة على مستوى الدرجة الكلية.

الدراسات التي تناولت العنف المدرسي:

- دراسة سيف الدين جديدي (2014):

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن علاقة الأمن الفكري بالعنف المدرسي لدى تلاميذ الثانويات بمدينة الوادي، و تم إتباع المنهج الوصفي السببي المقارن في هذه الدراسة، حيث تكونت عينة الدراسة من (112) تلميذ و تلميذة من ثانويات مدينة الوادي، و قد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة بين الأمن الفكري وممارسة العنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأمن الفكري بين التلميذات العنيفات وغير العنيفات من تلاميذ الثانويات.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأمن الفكري بين التلاميذ الذكور العنيفين وغير العنيفين من تلاميذ الثانويات.

الإطار المنهجي للدراسة

- دراسة إيمان بو عافية وكريمة ايزيز (2016):

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين قلق الدراسة والعنف المدرسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، وتم إتباع المنهج الوصفي السببي المقارن في هذه الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (40) تلميذ وتلميذة من تلاميذ السنة ثمانية متوسط، وقد توصلت الدراسة للنتائج التالية:

- لا توجد فروق بين الذكور العنيفين وغير العنيفين في مستوى قلق الدراسة.
- لا توجد فروق بين الإناث العنيفات وغير العنيفات في مستوى قلق الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العنيفين وغير العنيفين حسب صفة الدراسة معيدين في مستوى قلق الدراسة.
- دراسة سلاف غنايم ووسيلة عصمان (2017):

تهدف الدراسة إلى معرفة أساليب التنشئة الاجتماعية وعلاقتها بالعنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي حيث تم إجراء الدراسة الميدانية على عينة تتكون من (65) تلميذ وتلميذة من مستوى التعليم المتوسط، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية بين أساليب التنشئة الاجتماعية والعنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- توجد علاقة ارتباطية بين أسلوب اللامبالاة والعنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- لا توجد علاقة ارتباطية بين أسلوب التدليل والعنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

الإطار المنهجي للدراسة

- دراسة مزين وسطيحي 2019:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالعنف المدرسي من طرف تلاميذ السنة أولى ثانوي وأيضا نوع أساليب المواجهة التي يستخدمها التلاميذ، وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس، وقد تم تطبيق أداتين لجمع المعلومات وهي استبيان العنف المدرسي ومقياس المواجهة الذي طبق على عينة قوامها (50) تلميذ وتلميذة من الطور الثانوي، اعتمادا على المنهج الوصفي، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية بين أساليب المواجهة الضغوط النفسية والعنف المدرسي.
- يستخدم التلاميذ أساليب المواجهة المركزة حول المشكلة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط تبعا لمتغير الجنس.

التعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال عرضنا لجملة الدراسات السابقة التي تناولت الضغط النفسي والعنف المدرسي أنها تتشابه مع دراساتنا الحالية في إتباعها لنفس المنهج تقريبا وهو المنهج الوصفي، ونفس أداة الدراسة وهي الاستبيان.

أما من ناحية الاختلاف اختلفت الدراسات السابقة عن دراستنا الحالية من حيث طبيعة ونوع العينة المراد دراستها والنتائج المتحصل عليها.

الفصل الأول الضغط النفسي

الفصل الأول: الضغط النفسي

تمهيد

- 1- المسار التاريخي لمفهوم الضغط النفسي
- 2- مفهوم الضغط النفسي
- 3- أنواع الضغط النفسي
- 4- مصادر الضغط النفسي
- 5- أعراض الضغط النفسي
- 6- استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي
- 7- النظريات المفسرة للضغط النفسي
- 8- علاج الضغط النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر الضغط النفسي جزء من طبيعة الحياة العصرية التي ارتبطت بزيادة الضغوط نتيجة التغير السريع الذي نشهده في كل المجالات، مما يجعل الفرد يتعرض للكثير من التحديات في سبيل تحقيق أهدافه و تلبية حاجيات، فإن موضوع الضغط النفسي من أهم المواضيع التي شغلت بال الباحثين و المختصين في مجال علم النفس نظرا لآثاره السلبية على الأفراد عامة و المتعلمين خاصة لاهتمامهم بالصحة النفسية للتلاميذ في المجال الدراسي، مما يبغى علينا تحديد مفهومه و المسار التاريخي له ثم الكشف عن أهم أسبابه و الأعراض المصاحبة له، كذلك النظريات المفسرة له و كيفية علاجه.

1-المسار التاريخي لمفهوم الضغط النفسي:

لم يظهر مفهوم الضغط النفسي إلا في الدليل التشخيصي وذلك بعد تعديله، متناولا فئات مختلفة للضغوط منها تعرض الإنسان مباشرة لضغوط قوية تهدد جزء أو أجزاء من جسده، أو ملاحظة شخص يتعرض لخطر أو تجربة أليم. (Croq, 1997, P 03)

شهدت كلمة الضغط "Stress" تطورا وذلك عبر مراحل من الزمن، فهذه كلمة مشتقة من الكلمة اللاتينية "Stringer" شد، ضيق، عقد، أو ربط أي الاحتضان الشديد للجسد بواسطة الأطراف، وهذا لا يجب أن يكون فيه الشعور متبادل، بل على العكس يكون ممل يؤدي إلى الاختناق الذي يعتبر مصدر للقلق. (Jean Benjamin, 1993, P 03)

و في القرن الرابع عشر استخدم مفهوم المصطلح بأكثر عمومية ليصف المشقة أو الضيق، فقد استعملها " ابن سينا" من خلال التجربة التي قام بها، و المعروفة بتجربة "الحمل و الذئب" و التي تبين أثر الضغط النفسي على الحيوان و الذي قد يؤدي إلى الموت، ثم استخدمت هذه الكلمة في القرن السابع عشر لتصف الشدة و الصعوبات، و في أواخر هذا القرن لقي مصطلح "الضغط" تأديبا نظريا لأغراض هندسية من قبل المهندس "روبرت هوك"، و الذي كان متأثرا إلى حد كبير

بتصميم الأبنية مثل : الجسور التي تتحمل حمولة ثقيلة و تقاوم القوى الطبيعية كالزلازل دون أن تنهار، أما في القرن العشرين عرفت القواميس الأجنبية الضغط بأنه الضيق و حديثا استخدمت هذه الكلمة بوجه عام لوصف الأحداث الخارجية التي تؤدي إلى الشعور بالضيق و عدم الارتياح للفرد. (حسين وحسين، 2006، ص 17)

2- مفهوم الضغط النفسي:

2-1- التعريف اللغوي:

تكاد القواميس والمعاجم العربية تتفق في تحديد المعنى اللغوي لكلمة الضغط وقدمت لها شروحا متشابهة، ففي لسان العرب جاءت الكلمة على النحو الآتي: ضغط، الضغطة عصر الشيء، ضغط زحمه إلى حائط.

- يقال ضغطه إذا عصره وضيق عليه وقهره.
- والضغط (بالضم) الشدة والمشقة.
- ويعرف الضغط في اللغة بأنه ضغط الدم (في الطب): وهو الضغط الذي يحدث تيار الدم على جذر الأوعية، وهو القوة الواقعة على وحدة المساحات. (مشري، 2016، ص04)

2-2- التعريف الاصطلاحي:

يعرفه ميلي: على أنه مجموعة من الأحداث تتزامن على التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة مثل التغيير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل، والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي. (بهاء الدين والسيد، 2008، ص20)

وعرفه Kyriaco (1997): على أنه استجابة فيزيولوجية ونفسية تنتج من محاولة الفرد في التوافق والتكيف مع الضغوط التي يتعرض لها. (خليفة وعلي، 2007، ص04)

ويعرفه هانز سيلبي بأنه استجابة غير نوعية للجسم لأي طلب دافع، كما أنه الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسم باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع وهو تعبير عن مشاعر التهديد والخوف قبل إجراء العملية الجراحية. (الرشيدي، 1999، ص13)

أما لازاروس وفولكمان فيرون بأنه ذلك التفاعل الخاص بين الفرد والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، حيث تنشأ الضغوط عندما يتم تقييم الموقف من قبل الفرد على أنه يفوق إمكانياته ومهدد لتوازنه. (Lazarus & Folkman, 1984, p 19)

ويذهب محمد علي كمال: إلى تعريف الضغط على أنه مفهوم يشير إلى درجة استجابة 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. (بوبر، 2007، ص36)

ومنه نستخلص بأن: الضغط النفسي هو حالة نفسية يشعر فيها الفرد بالضيق وعدم الارتياح نتيجة تعرضه لمواقف ضاغطة تتجاوز مهارات المواجهة لديه حيث تؤدي إلى اختلال الوظائف النفسية والفيزيولوجية لديه ومنه يشعر بعدم القدرة على مواجهتها.

3-أنواع الضغط النفسي:

يعد الضغط النفسي العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل الضغوط الاجتماعية، المهنية، المدرسية... إلخ، حيث اختلف الباحثون والأخصائيون في ضبط أنواع الضغط النفسي، وفقا للمعايير التي استخدموها في تصنيفه وتم التصنيف كالاتي:

3-1-تصنيف "سيلبي": حيث صنف الضغط النفسي في ثلاثة أنواع وهي:

- أ- الضغط النفسي السيء: الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة، ويطلق عليه الكرب.
- ب- الضغط النفسي الجيد: الذي له متطلبات لإعادة التكيف كولادة الطفل، أو سفر، أو المنافسة الرياضية.

ت- الضغط النفسي المنخفض: الذي يحدث عندما يشعر الإنسان بالملل، وانعدام التحدي والإثارة، ويرى سيلي أيضا أن الإنسان خلال حياته لا بد من أن يعاني من الأنواع الثلاثة للضغط النفسي. (الزعبي ويوسف، 2005، ص 11-12)

3-2- تصنيف "مور" للضغوط النفسية:

أ- الضغوط الناتجة من التوترات الاعتيادية: هي الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته اليومية، والناتجة عن عدم قدرته على إشباع حاجاته، أو عدم إخفاقه في إشباع متطلباته، وحل مشكلاته التي يواجهها في حياته اليومية.

ب- الضغوط النمائية: هي ضغوط ناتجة من التغيرات النمائية التي تتطلب تغيرا مؤقتا في العادات وفي أسلوب الحياة.

ت- ضغوط الأزمات الحياتية: هي ضغوط ناتجة من الإصابة بالأمراض الشديدة، والتي لا يستطيع الفرد مقاومتها، أو ضغوط الموت كفقدان شخص عزيز، وقد تستمر فترة طويلة. (الجبلي، 2006، ص 22-23)

3-3- تصنيف "لازاروس" لردود فعل الأفراد على الضغط: حيث قسمها إلى أربع فئات وهي:

أ- ردود الفعل الفيزيولوجية: حيث تعد أكثر دلالة على وجود الضغط النفسي لدى الفرد، وتشمل ردود أفعال الجهاز الحركي، والغدة النخامية التي تفرز الهرمونات المتنوعة عند مواجهة الضغط النفسي.

ب- ردود الفعل السلوكية: مثل ازدياد التوتر العضلي، الاضطرابات اللفظية، وتغير تعابير الوجه. (العوامة، 2006، ص 258-259)

ت- تغير القدرات المعرفية: لا يقصد بالتغيرات هنا ضعف القدرات المعرفية، حيث أثبتت الدراسات أن الضغط النفسي قد يزيد هذه القدرات أو ينقصها.

ث- ردود الفعل الانفعالية: مثل القلق والشعور بالذنب، والاكتئاب.

وقد أوضح (Killy 1994) أن هناك نوعين للضغوط ايجابية وسلبية، ولذلك كما هو موضح في الجدول: (هيجان، 1998، ص 45)

جدول (1) يوضح مقارنة بين الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية ل (Killy 1994):

الضغوط السلبية	الضغوط الإيجابية
تسبب انخفاضاً في الروح المعنوية، و شعوراً بتراكم العمل.	تمنح دافعاً للعمل ونظرة تحد للعمل.
تولد ارتباكاً وتدعو للتفكير في الجهد المبذول.	تساعد على التفكير والتركيز على النتائج.
تعمل على ظهور الانفعالات وعدم القدرة عن التعبير عنها.	توفر القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر.
تؤدي إلى الشعور بالقلق والفشل.	تمنح الإحساس بالمتعة والإنجاز.
تسبب للفرد الشعور بالأرق.	تساعد الفرد على النوم الجيد.
تسبب للفرد الضعف والتشاؤم من المستقبل.	تمد الفرد بالقوة والتفاؤل بالمستقبل.
عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة.	تمنحه القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة.

كما تصنف الضغوط حسب ديمومتها أيضاً إلى مؤقتة ودائمة:

1- **الضغوط المؤقتة:** هي التي تحيط بالفرد فترة وجيزة ثم تنقشع مثل الضغوط الناتجة من الامتحانات أو موقف صعب مفاجئ، وغير ذلك من الظروف المؤقتة التي تدوم أثرها فترة طويلة، وهذه الضغوط تكون متساوية معظمها إذا كان الموقف الضاغط أشد صعوبة وأكبر من قدرة الفرد على التحمل، مثلما يحدث في المواقف الشديدة الضاغطة التي تؤدي إلى الصدمة العصبية.

2- الضغوط الدائمة: تشمل الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة تقريبا مثل إصابة الفرد بآلام مزمنة، أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية غير ملائمة، وكثيرا ما تكون الضغوط المزمنة بمنزلة ضغوط سالبة من حيث تأثيرها على الفرد، وذلك لأن حشد الفرد لطاقاته لمواجهة تلك الضغوط قد يدفع ثمنها في شكل أمراض نفسية فيزيولوجية، وغير ذلك من مجالات الاختلال الوظيفي، ما يؤدي إلى اختلال الصحة النفسية، وهذا هو المجال السلبي للضغوط. (عبد الحميد، 2008، ص 28)

3-4- تصنيف يوسف 2007 الضغوط إلى ضغوط داخلية وخارجية، عامة وخاصة:

أ- الضغوط الداخلية: تنتج من داخل الفرد مثل الحاجات والمتغيرات الفيزيولوجية، والطموحات والأهداف وغيرها.

ب- الضغوط الخارجية: تأتي من البيئة الخارجية، وهي كثيرة كالضوضاء والظروف الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير والملوثات وغيرها.

ت- الضغوط العامة: التي يتأثر بها عدد كبير من الناس كالأحداث المزلزلة.

ث- الضغوط الخاصة: التي تؤثر في فرد واحد أو على عدد محدود من الأفراد كحوادث الطرق، أو تعثرات الحياة اليومية. (يوسف، 2007، ص 23-24)

4- مصادر الضغط النفسي:

يقصد بمصادر الضغط النفسي الظروف والعوامل التي تؤدي إلى التوتر والتأزم والضيق لدى الفرد، حيث من الصعب حصر مصادر الضغوط النفسية ومسبباتها تحت تصنيف معين نتيجة لكثرتها وتعددتها واختلافها من فرد إلى آخر، ومن مرحلة عمرية لأخرى، وأيضا اختلاف الضغوط من بيئة إلى أخرى.

ويرى عبد الخالق 1993: أن مصادر الضغوط على الإنسان في هذا العصر عديدة ومتزايدة منها تغيرات الحياة وحوادثها، والمرض العضوي والألم والضيق والإحباط وصعوبة الحياة ومشكلاتها

التي لا يجد لها حلا، ومن الواضح أن مصادر الضغوط على الإنسان المعاصر قد لا تنتهي، (عبد المعطي، 2006، ص 40)

وقد قسم الوليدي 1999: مصادر الضغط النفسي إلى عدة أنواع وهي كالتالي:

- النوع الأول: المصادر المتعلقة بالفرد وتشمل: مفهوم الذات ونمط سلوك الشخصية، وجهة الضبط، والتكيف، والإحباط.
- النوع الثاني: المصادر السلوكية وتشمل: سوء إدارة الوقت، الصداع الشخصي، الصداع مع الآخرين.
- النوع الثالث: المصادر المتعلقة بالمنظمة وتشمل: الأجر، التدريب، التأهيل، الحاجة للعامل، السياسة المتبعة.

- النوع الرابع: ظروف العمل المادية وتشمل: الضوضاء، الضوء، درجة الحرارة.

وقام حسين وحسين 2006: بتحديد مصادر الضغط النفسي كما يلي:

- مصادر داخلية: والتي تتبع من داخل الفرد مثل الطموحات والأهداف.
- مصادر خارجية: والتي تأتي من البيئة الخارجية مثل الأعاصير، وضغوط القيم والمعتقدات، والصراع بين العادات والتقاليد. (حسين وحسين، 2006، 32)

وتحدث كل من "جيرانك وداسك" عن أسباب ومصادر الضغوط، حيث صنفوا هذه الأسباب في ثلاث فئات رئيسية هي:

- 1- عوامل نفسية اجتماعية: تركز على أسلوب الحياة، وما يتضمنه من عوامل مثل درجة التكيف، والتعب الزائد، والإحباط والحرمان.
- 2- عوامل عضوية بيئية (حيوية): تتضمن عوامل الاتزان العضوي وعدمه، ودرجة الانزعاج وطبيعة التغذية، ودرجة الحرارة والبرودة.

3- عوامل شخصية: تتمثل في إدراك الذات والقلق وإلحاح الوقت، والشعور بفقدان السيطرة

على الأمور، والغضب، والعدوانية. (الظفيري، 2007، ص 16)

وأيضاً يمكن تقسيم مصادر وأسباب الضغط النفسي إلى ما يلي:

- الضغوط الأسرية: الصراعات العائلية كالطلاق.
- الضغوط المدرسية: انخفاض التحصيل أو كثافة البرامج الدراسية.
- الضغوط الاجتماعية: وتنقسم بدورها حسب تعدد العلاقات الاجتماعية ذاتها.
- الضغوط المالية والاقتصادية: انخفاض الدخل وارتفاع معدلات البطالة.
- ضغوط العمل: كثرة العمل والإرهاق ومشاكل داخل العمل. (داوود، 2001، ص 40)

5- أعراض الضغط النفسي:

تؤدي شدة الضغط والتعرض المتكرر له إلى ظهور الكثير من التأثيرات السلبية على شخصية الفرد، فلا شك أن الفرد عندما يكون واقعا تحت تأثير الضغط يكون مختلفا من الناحية السلوكية والفكرية والانفعالية والجسدية، كذلك من ناحية علاقاته مع الآخرين، حيث تصنف أعراض الضغط كما يلي:

أ- الأعراض السلوكية:

- الإفراط في الأكل.
- فقدان الشهية المؤقت المرضي.
- إهمال الشكل الخارجي والهندام.
- قلم الأظافر.
- تصرفات موسوسة (كالتأكد من إقفال الأبواب عدة مرات). (عبدوش، 2002،

ص 80)

ب- الأعراض الفكرية:

- تراجع في القدرة على التركيز والتعليم.
- ضعف في الذاكرة وعجز في التذكر والاستيعاب.
- تردد سلوكيات غريبة.
- صعوبة في إنجاز المهام وعدم الإصغاء. (الرشيدي، 2003، ص35)

ج- الأعراض الانفعالية:

- قلق المفرط وكذا العذر المرضي من شيء معين.
- نوبات الهلع والإحساس بالتعرض للاضطهاد العدائي وتقلب المزاج.
- نوبات البكاء والكوابيس والشعور بالوحدة.
- فقدان الحس بالفكاهة والضحك. (عسكر، 2003، ص 35)

د-الأعراض الجسدية:

- صداع والشعور بآلام (ألم في الظهر، ألم وراء الرقبة، أنفاس متقطعة) خفقان في القلب.
- اضطرابات في الحياة الجنسية.
- حركات عصبية لا إرادية.
- جفاف في الفم والصوت المرتفع.
- العرق والبرودة في اليدين والقدمين.
- تشنج وانقباض في الحلق والصدر والمعدة والخدين.
- الصداع بأنواعه (نصفي، دوري، توتري). (عبدوش، 2002، ص 81)

هـ-الأعراض الخاصة بالعلاقات:

- عدم الثقة غير المبررة بالآخرين.

- لوم الغير .
- نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة.
- تصيد أخطاء الآخرين.
- تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين. (عسكر، 2003، ص 4-5-

(6)

6- استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي:

قسمت "لوكيا" استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي إلى: تقنيات عامة تهدف إلى تقوية الموارد البشرية آليات صالحة لكل ضغط وتقنيات معرفية، سلوكية تهدف كلها إلى التعامل مع الضغط بشكل فعال، حيث تتمثل في:

6-1- الفنيات الفيزيولوجية: هي استراتيجيات تساهم إلى حد كبير في خفض التغيرات الفيزيولوجية الناجمة عن الضغوط نذكر منها:

- **التأمل:** هو إحدى طرق الاسترخاء الذهني القديمة التي تمارس في جو هادئ من خلال تنفس بطيء، وبصفة يومية من 10 إلى 20 دقيقة (ستورا، 1997، ص 112). إلى جانب أنه طريقة للوصول إلى مراحل عالية من الشعور فإنه:

- يقلل من الاستثارة المعرفية والفيزيولوجية.
- يزيد في نقاء الحواس والتفكير والقدرات الانتباهية.
- تخلص الفرد من الأفكار المتضاربة باختيار كلمة يتم ترديدها في كل مرة.
- يؤثر التأمل على درجة النشاط في الموجات المخية ويمكن الفرد من الوصول إلى حالة الاسترخاء التام أو العميق. (ياسين وآخرون، 1999، ص 47)

6-2- التمرينات الجسدية: تعد من الوسائل الفعالة لتقليل من الضغوط، إذ يتم من خلال الرياضة إفراز بعض الهرمونات التي تقلل من حدة الضغوط والتوترات النفسية (نوتس، 2003، ص 43).

ولكي تكون مفيدة يجب أن تدور حول الرياضات الخفيفة التي لا تتطلب جهدا مكثفا من الرئتين والقلب، كما يجب أن تمارس بشكل منتظم وخلال فترة زمنية تتراوح من (10 إلى 20 دقيقة) في كل مرة ومن مزاياها:

- الحماية ضد أمراض القلب والتوتر الزائد، وتمنية الثقة بالنفس والنشاط والرغبة في الحياة، تعزيز علاقة الشخص بالآخرين داخل وخارج المنظمة (ياسين وآخرون، 1999، ص 45).
- مساعدة الجسم على امتصاص الفيتامينات والمعادن التي نتناولها، مما يحسن بدوره من وظيفة الجهاز المناعي.
- تنظيم ضغط الدم وتخفيض نسبة الكوليسترول ونسبة السكر في الدم، تنظيم الدورة الدموية لتحسين قدرة الرئة على أداء وظائفها، تقوية عضلات القلب (إبراهيم، 1998، ص 212 - 2013).
- حرق السعرات الحرارية للتقليل من السمنة، تحسين القدرة على مقاومة التعب، تحسين القدرات المعرفية من التركيز، الانتباه، تحسين مصادر المواجهة والقدرة على حل المشكلات.
- تحسين الحالة المزاجية للفرد من خلال خفض الشعور بالقلق والاكتئاب، وتخفيف السلوك العدواني (حسين وحسين، 2006، ص 143-144). وينصح بممارسة الرياضة المعتدلة (كالمشي، الهرولة، التنقل خلال الأعمال اليومية مشيا)، ويحتاج ذلك من 15 إلى 60 دقيقة من التمارين الرياضية بمعدل (3) مرات أسبوعيا وبشكل متواصل (إبراهيم، 1998، ص 213-214).
- التغذية: إن الضغوط ترهقنا وتنعبنا وتستهلك طاقتنا لذا تساهم التغذية بدرجة كبيرة في زيادة فعالية مصادر المواجهة للتعامل مع الضغوط، ومادام رد الفعل الناتج عن الموقف الضاغط يكون بيولوجيا في المقام الأول، فالجسم بحاجة إلى كثير من الأغذية للتعامل مع الموقف

الضاغط من: كربوهيدرات، دهون، بروتينات، فيتامينات، فنقص فيتامين (ب) يرتبط بضعف الجهاز العصبي والاكتئاب (حسين وحسين، 2006، ص 143-150).

لهذا ينصح بإتباع جملة من الإرشادات الغذائية التي من شأنها أن تحافظ على اللياقة البدنية وبالتالي تحسين قدرة الجسم على مقاومة الضغوط منها:

- التقليل قدر الإمكان من تناول الدهون خاصة تلك المشبعة الموجودة في (اللحم الأحمر، الجبن، البيض، ...)، واللجوء إلى تلك غير المشبعة (كزيوت الخضروات، زيوت بعض الأسماك).
- الإكثار من تناول الخضروات والفواكه الطازجة (من الأحسن دون طبخها أو عن طريق تبخيرها).
- تناول أكبر قدر من الألياف التي توجد في (الخضروات والفواكه، الخبز، الحبوب ...).
- القليل من الملح والسكر.
- تناول الأطعمة المعدة في البيت وتجنب الأكل في المطاعم.
- تناول أنواع من الأغذية المدرجة ضمن فيتامين (ب) كفيتامينات (ب 1) و (ب 2).
- الامتناع عن التدخين والمشروبات الكحولية.

- الإسترخاء: يعود أصل هذه التقنية إلى العادات الهندية والصينية، وتعني حسب "جوزيف كنيدي" فن التحكم في أجسامنا عضليا وعقليا، أما في العصر الحديث فكانت أولى الأعمال العلمية التي تبنته في بداية القرن العشرين على يد "شولتر" (بجامعة برلين)، وهي طريقة التدريب المتولد ذاتيا، كما اهتم به جاكبسن (بجامعة هارفرد) والذي أسماه الاسترخاء العضلي المتدرج سنة 1994 (الهاشمي وبن زروال، 2006، ص 75).

وينطلق الاسترخاء من مبدأ أن جميع الناس تستجيب للاضطرابات الانفعالية والقلق من خلال التغيرات والزيادة في توتر العضلات، هذا التوتر الذي يؤدي بدوره إلى كثرة استهداف الفرد للانفعالات والخوف والسلبية، لذا فإن التقليل من التوترات العضلية يقلل من الانفعالات المصاحبة لهذه التوترات (إبراهيم، 1994، ص 43-102)، ويهدف هذا الأسلوب إلى خفض معدلات الالتهاب وخفض مستوى الدهون استهلاك الطاقة (شيلي، 2004، ص 463). كما يهدف أيضا إلى خفض معدل ضربات القلب، استرخاء العضلات، خفض التوتر من خلال تحقيق التوازن للجهاز العصبي الذاتي بفرعية السمبثاوي والباراسمبثاوي، تحقيق الشعور بالهدوء، زيادة الثقة بالنفس وتقدير الذات، زيادة التركيز والانتباه وتقوية الذاكرة (حسين وحسين، 2006، ص 151). ومن مزاياه أيضا:

- تخفيض إيقاع نبضات القلب.
 - التقليل من مخاطر ارتفاع ضغط الدم والتشنج العضلي.
 - تلطيف بعض آلام العضلات والظهر وغيرها.
 - تخفيف القلق والانهيار والإحساس بالطمأنينة (ستورا، 1997، ص 112).
- **التنفس:** إن التنفس بطريقة غير سليمة يتسبب في عدم وصول الأكسجين إلى مختلف أعضاء الجسم، وهذا يعني حرمانها من الطاقة الحيوية، وبالتالي هدم الصحة والإصابة بمختلف الاضطرابات كاضطراب الوظائف التناسلية والقصور الكبدي والإمساك المزمن ... إلخ (معيزة، 2004، ص 75-76). ويعتقد الكثير أن عملية التنفس آلية ولكنها تحتاج إلى التدريب والتوجيه كأن يتم التنفس عن طريق البطن ليضمن دخول أكبر قدر ممكن من الأكسجين، وبطريقة أقل إجهادا من تلك التي تتم عن طريق الصدر، كما يجب أن يستغرق الزفير مدة أطول من الشهيق، ويتم ذلك عدة مرات في اليوم بهدف:

• رفع الأداء الصحي، التخفيض من مستوى الاكتئاب والقلق وتعديل ضغط الدم وضربات القلب، تسهيل رفع الدم للمخ التخلص من السموم الموجودة في الجسم (إبراهيم، 1998، ص 214-215).

• المحافظة على التوازن والانسجام، وإزالة التوترات والانفعالات من خلال توجيه الهواء المستنشق بعناية إلى مركز الجسم (معيضة، 2004، ص 71-73)

6-3- الفنيات السلوكية: تضم عددا كبيرا من الأساليب والتقنيات منها:

- تعديل أسلوب الحياة: يتكون أسلوب الحياة عند "Frankin et Jaunes" من الأنماط الثابتة للشخصية، والتي يمكن التعبير عنها بصورة مختلفة وفي مجالات متعددة، وتشمل عدة جوانب عقلية وانفعالية واجتماعية ودفاعية للفرد (الرشيدي، 1999، ص 103). فأسلوب الحياة إذن هو كل ما يتعلق بشخصية الفرد، و هو ليس ثابتا تماما بل هو مفهوم دينامي يمكن تعديله و تطويره تبعا لمتطلبات البيئة التي يعيش فيه الفرد، و على هذا الأساس فبعض السلوكيات التي يقوم بها الفرد إزاء المواقف الضاغطة تضعف من قدرته على مقاومتها، فالشخص الذي يفرط في تناول القهوة و يسرف في التدخين بهدف خفض التوتر، سيكتشف أن ذلك لن يحل مشكلاته بل يؤدي ذلك إلى خلق مشاكل أخرى كالحرمان من النوم و انخفاض الأداء، و لهذا سيسعى إلى تغيير و تعديل أسلوب حياته بالإقلاع عن تلك السلوكيات و العادات السيئة، ليحل محلها عادات صحية كممارسة التمارين الرياضية و التقليل من المنبهات و المنشطات، مما يساعده في إدارة ضغوطه بشكل فعال.

- الدعابة والمرح: هي مكون هام في حياة وسلوك الفرد، ولها مزايا ووظائف عديدة منها:

- تدعيم العلاقات الاجتماعية بين الأفراد، زيادة التفاعل الاجتماعي.
- التأثير على طريقة إدراك الموقف الضاغطة.
- التنفيس والتفريغ الانفعالي.

- زيادة القدرة على التفهم والتذكر.
- التسريع في ضربات القلب والتنفس والدورة الدموية.
- تقوية الجهاز المناعي.
- خفض الاكتئاب والشعور بالسعادة. (حسين وحسين، 2006، ص 153-155)
- **التدريب على السلوك التوكيدي:** يعني حسن التعبير عن الذات بما لدى الفرد من أفكار وأداء وانفعالات بطريقة توافقية إيجابية (حسين وحسين، 2006، ص 156). ومن خصائص هذا السلوك: الصوت الثابت المرتخي، عبارات الحديث المتعاونة، عبارات الحديث التأكيدية، ارتفاع الصوت حسب الموقف، الإنصات الواعي، الاتصال المباشر بالعين (الرشيدي، 1999، ص 121). ومن مزايا هذا الأسلوب أنه:
 - يساعد الفرد على حل مشاكله بطريقة إيجابية ملائمة ويزيد من الثقة بالنفس.
 - يحسن مفهوم الذات ويجنب الفرد الكثير من مواقف الإحباط ويساعده في مواجهة الضغوط بين الشخصية.
 - يساهم في تحقيق أكبر قدر ممكن من النجاح في العلاقات الاجتماعية. (حسين وحسين، 2006، ص 154-162)

7- النظريات المفسرة للضغط النفسي:

7-1- نظرية هانز سيلبي Selye 1946:

كان سيلبي بحكم تخصصه كطبيب متأثر بتفسير الضغوط تفسيراً فيزيولوجياً كما يعتبر أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط هدفها المحافظة على كيان الحياة، وحدد سيلبي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط وأطلق عليه أعراض التكيف العامة "General Adaptation Cyndoone" وهي:

أ- الفرع: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم.

ب- المقاومة: وفيها يحاول الفرد مقاومة مصدر التهديد بكل ما يملك من طاقة نفسية وجسمية ليعود الجسم إلى حالة الاتزان.

ت- الإجهاد: وفيها تستنزف طاقة الفرد ويصبح عرضة للإصابة بالأمراض. (عثمان، 2001، ص98)

7-2- نظرية سبيلبرجر 1972 : Spielberger

ويرى سبيلبرجر أن للضغوط النفسية دورا مهما في إثارة الاختلافات على مستوى الدوافع كل حسب إرادته للضغوط، وتتحدد نظريته في ثلاث محاور: الضغط والقلق والتعلم.

وفي ضوء هذه المحاور يحدد محتوى النظرية ما يلي:

- التعرف على طبيعة الضغوط في المواقف المختلفة.

- قياس مستوى القلق الذي ينتج عن الضغوط.

- قياس الفروق الفردية في الميل للقلق.

- توفير السلوك المناسب للتغلب على القلق.

- تحديد مستوى الاستجابة.

وتركز هذه النظرية على المواقف المتعلقة بالموقف الضاغط وإدراك القلق ومن هنا تربط شدة ردة الفعل مع شدة المثير ومدى إدراك الفرد له. (عبد الله والعامدية، 2004، ص 98)

7-3- نظرية Muray:

يعرف "Muray" الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تسهل أو تعوق جهود الفرد

للاوصول لهدف معين.

وقد ركز "Muray" إهتمامه بفهم الديناميكيات التي تحدث داخل الكائن البشري من أجل إحداث عملية التوازن، ومما توصل إليه أنه يصعب دراسة الضغوط منفصلة عن الحاجات، حيث ترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته.

وعلى هذا الأساس يميز "Muray" بين نمطين من الضغوط هما:

أ- **ضغط (بيتا):** وهي دلالات موضوعات البيئة كما يدركها الأفراد.

ب- **ضغط (ألفا):** وهي الخصائص البيئية كما يوجد في الواقع، أو يظهرها البحث الموضوعي. ويوضح أن سلوك الفرد يرتبط غالباً بضغط (بيتا) ومن المهم اكتشاف المواقف التي تسع فيها الشقة بين ضغوط (بيتا) التي يستجيب لها الفرد وبين ضغط (ألفا) الموجود بالفعل. (مشري، 2016، ص 07)

7-4- نظرية لازاروس 1970 Lazarus:

قدم هذه النظرية لازاروس وقد نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي والإدراكي، والتقدير المعرفي وهو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، لكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف ويعتمد الفرد للموقف على عدة عوامل منها:

- العوامل الشخصية.

- العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة.

- العوامل المتصلة بالموقف نفسه.

وتعرف نظرية التقدير المعرفي (الضغوط) بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية

للفرد ويؤدي ذلك إلى تقسيم التهديد وإدراجه في مرحلتين هما:

- المرحلة الأولى: وهي خاصة بتهديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

- المرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف. (عثمان، 2001، ص 101)

8-علاج الضغط النفسي:

يتضمن ذلك علاج الأعراض والعلاج النفسي كما هو موضح:

8-1-علاج الأعراض المرضية للضغط النفسي:

يتم باستخدام العقاقير الكيميائية النفسية مثل: مضادات الاكتئاب والقلق، التي تخفف أعراض القلق والتوتر وتساعد على النوم، ويجب أن يكون ذلك تحت إشراف الطبيب لأن إساءة استعمال تلك العقاقير من قبل المريض قد تسبب له إدمان.

8-2-العلاج النفسي للضغط النفسي:

ويقصد به كل مجهود فردي أو جماعي يهدف إلى تخفيف آلام ومعاناة واضطرابات النفس، ويؤثر في سلوك الإنسان بالوسائل النفسية فقط (الدباخ، 1974، ص340). ويعتبر من أقدم العلاجات، وتعددت مدارسه والتي تهدف كلها إلى علاج المريض نفسياً بطرق تتفق مع نظرياتها (زهران، 1978، ص 134-137). ولعل من الناس من يفقد السيطرة على نفسه ويعجز عن التحكم في زمام الأمور، مما يتطلب وضعه تحت علاج نفسي:

8-2-1-العلاج النفسي التحليلي:

يساعد هذا الأسلوب على كشف كل الصراعات والإحباطات الداخلية أو الرغبات والنزعات المكبوتة، والتي ينتج عنها ضغوط نفسية داخلية.

8-2-2-العلاج السلوكي - المعرفي:

يتمن تخفيف الشد والتوتر العضلي بالتدريب على الاسترخاء والتأمل واليوغا، كما يمكن معالجة الأفكار السلبية التي تنتج عنها الأعراض من خلال تدريب المريض عللا السيطرة والتحكم في حالات الانفعال.

8-2-3-العلاج المعرفي:

يركز على ضرورة تحديد الشخص لمصادر الضغط لديه، من أجل وضع الاستراتيجيات الملائمة للتحكم فيها أو إزالتها، ولتحقيق الصحة النفسية الجيدة لابد من إتباع النقاط التالية:

- أستطيع أن أوجد فرقا بين مختلف الوضعيات.
- أستطيع أن أجد الكثير من الحلول لأي مشكلة.
- لدي أمل.
- اعتباري لذاتي غير مقيد بسلوك الآخرين (كالتلاميذ) مثلا.
- يمكن أن ارتكب أخطاء أو أتصرف بحماقة، لكنني أبقى شخصا كفاً.
- أستطيع أن أفكر في النجاح، وأن أشعر بالسعادة.
- لا أخاف من حدوث المشاكل، ولا أتألم لها.
- أستطيع أن أسلك طرقا جديدة.
- أستطيع أن أجد متعة في الأعمال الصعبة.
- إن الحياة غريبة ولكنها ممتعة.
- عليا أن أتحكم في الانفعالات قدر الإمكان، لأنها تؤثر على إدراك ما هو ضاغط وعلى مستوى الضغط لدينا. (الطيرري، 1999، ص161)

8-3-العلاج الديني: ويقوم على عدة مبادئ وأسس منها:

- الإيمان بقضاء الله و قدره : نعني به إحساس المؤمن بأن زمام الأمور لن تغلت من يد الله، فمهما اضطربت الأحداث و تقلبت الأحوال فلن تثبت فيها إلا مشيئة الله مصداقا لقوله تعالى:

" و الله غالب على أمره و لكن أكثر الناس لا يعلمون " (يوسف، 21) فالمسلم يركن إلى ربه و يتوكل عليه و يستريح إلى ما يتمخض عنه المستقبل من نتائج بعدما يؤدي ما عليه، فلا داعي إذن للقلق و توتر الأعصاب إزاء أمور تخرج عن إرادتنا، و هذا أمر يبث الشعور بالطمأنينة و الارتياح مصداقا لقوله (ص) : "من سعادة ابن آدم رضاه بما قضى الله و من شقاوة ابن آدم سخطه بما قضى الله". (الغزالي، 2003، ص 67-71)

- **تقوية الوازع الديني:** إن الدين لا يشكل جزءا مهما في حياة الفرد فحسب بل يؤدي إلى فوائد فعلية على المستوى الصحي العام والنفسي والجسدي، فالإيمان الروحي أو الديني بالقيم والمبادئ والمثل والنظم الشرعية من أقوى العوامل التي تحفظ صحة الفرد العقلية والجسدية بما فيها من أمراض العصر من قلق واكتئاب وأزمات نفسية واجتماعية... التي تتخذ أعراضها أشكال جسدية كقرحة المعدة والقولون، الصداع النصفي، الربو، الحساسية... وغيرها من أمراض السيكوسوماتية (عيسوي، 2001، ص 54-57). فالإنسان المتدين يتمتع بشخصية سوية، صحة نفسية، ثقة بالنفس، ويشعر بالسعادة (سرى، 2000، ص 264-265).
- **الاستعانة بالصبر والصلاة:** أن ذلك يعين الإنسان على مواجهة التحديات بنجاح وثبات لقوله تعالى: " يا أيها الذين آمنوا استعينوا بالصبر والصلاة إن الله مع الصابرين " (سورة البقرة، 153). ويقول حذيفة رضي الله عنه: "كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا حزبه أمر صلى" (رواه أحمد).

- **حسن الظن بالله تعالى:** فالله وحده كاشف الضر عن الإنسان، وأن الشدائد مهما طال أمدها فإن الله متبعها بفرج ويسر، إذ يقول الله عز وجل على لسان يعقوب عليه السلام: "لا تيأسوا من روح الله إنه لا ييأس من روح الله إلا القوم الكافرون" (سورة يوسف، الآية 47).

- ذكر الله تعالى: بالاعتقاد والقول والفعل، فإن ذلك من أسباب تفريج الهموم واستقرار النفس وطمأنينتها لقوله تعالى: " يا أيها الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم ألا بذكر الله تطمئن القلوب" (سورة الرعد، الآية 24)
- لزوم الاستغفار والدعاء: فالدوام على ذلك يفرج الهموم ويبعث السعادة في النفس لقوله صلى الله عليه وسلم: "من لزم الاستغفار جعل الله له من كل فرجا ومن كل ضيق مخرجا ورزقه من حيث لا يحتسب" (رواه أبو داود وأحمد والحاكم). ومن دعاء موسى عليه السلام - في قوله تعالى: "رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري" (سورة طه، الآيتان 25-26).
- العمل بالأسباب المعينة على النجاح: فالضغوط في النهاية أخطاء لم يتعامل معها الفرد بمنهجية سليمة، إلى أن بلغت حدتها فجاءت شديدة على النفس، إذ يقول عز وجل: "ذلك ما قدمت أيديكم وأن الله ليس بظالم للعبيد" (سورة آل عمران، الآية 142). وعلى هذا الأساس وجب على الفرد أن يواجه مختلف التحديات والمشكلات التي يخبرها من خلال التربية الإيمانية الصحيحة، ثم التوكل على الله تعالى والاستعانة به لتحقيق أفضل النتائج، فالعمل والتوكل أمران متلازمان لتفادي الضغوط والتقليل من آثارها السلبية، إذ يقول جل من قائل: ومن يتوكل على الله فهو حسبه" (سورة الطلاق، الآية 03).

خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل إلى الإطار النظري للضغط النفسي باعتباره متغيرا فاعلا في الدراسة، بما أنه الحمل الذي يقع على كاهل الكائن الحي و ما يتبعه من استجابات، كما تم التعرف على بعض المنظرين الذين صبغوا موضوع الضغط النفسي صبغة علمية حيث كشفت كل نظرية عن جانب من الحقيقة الموجودة في ظاهرة الضغط النفس، بالإضافة إلى هذا فإن الضغط النفسي يتضح للعيان عن خلال مجموعة من الأعراض الجسمية و الانفعالية و الجسمية و الاجتماعية و السلوكية، و لا شك أنها ظاهرة يشترك فيها كل الأفراد في مختلف الأعمار حتى تلاميذ المدارس يمكن لهم التعرض لمختلف الضغوط و التي تنتج من مجموعة العوامل المتراكمة حيث تكون مصادرها داخلية تابعة من ذات التلميذ و قد تكون متعلقة ببيئة التلميذ في حد ذاتها.

الفصل الثاني

العنف المدرسي

الفصل الثاني: العنف المدرسي

تمهيد

- 1- تعريف العنف المدرسي
- 2- المفاهيم المرتبطة بالعنف المدرسي
- 3- أنواع العنف المدرسي
- 4- أسباب العنف المدرسي
- 5- مظاهر العنف المدرسي
- 6- نظريات العنف المدرسي
- 7- العلاج والوقاية من ظاهرة العنف المدرسي
- 8- خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر مشكلة العنف مشكلة جديدة تحتل مركز هام لدى الباحثين السيكولوجيين و الاجتماعيين، فإذا كان العنف يشكل نتائج وخيمة على سيرورة المجتمع فماذا نقول عن انتشاره في ساحة حساسة من ساحات المجتمع ألا وهي المدرسة، ونظرا لحدة هذه الظاهرة و خطورتها وما أفرزته من حالات الانحراف والسلوك الاجتماعي غير المتوافق شكلت اتجاهات عديدة في الوسط المدرسي أبرزها العنف الموجه من التلميذ إلى الأطراف الأخرى كالزملاء والأساتذة...، لهذا سنتناول في هذا الفصل تعريف العنف بصفة عامة و تعريف العنف المدرسي بصفة خاصة، كذلك أنواعه والأسباب التي تقف وراءه ثم أهم النظريات المفسرة ختاماً بطرق علاجه والوقاية منه.

1- مفهوم العنف المدرسي:

1-1- تعريف العنف:

يعرف على أنه صورة من التفاعل الإنساني يؤدي إلى إلحاق الأذى والضرر بالنفس والآخرين وبممتلكاتهم، وهو أيضا سلوك يتسم بالعدوانية ويتسبب في أضرار مادية ومعنوية لفرد أو جماعة أخرى. (فرج، 1993، ص 15)

ويعرفه دودسون: بأنه الشعور بالغضب أو العدوانية يتجسد بأفعال دامية جسدياً أو بأعمال تهدف إلى تدمير الآخر. (شكور، 1997، ص 22)

وحسب العالم "Michaud" هو فعل مباشر أو غير مباشر يأتي على كتلة واحدة أو مقسمة موجهة لإلحاق التدمير بالإنسان من الناحية الجسدية أو النفسية، ومن ناحية ممتلكاته ومشاركاته الرمزية.

أما في اللغة الفرنسية فكلمة "Violence" عنف تعود إبتيمولوجيا إلى الكلمة اللاتينية التي تشير إلى طابع شرس، جموح، وصعب الترويض.

وقد جاء في القاموس الفرنسي المعاصر "Le Robert" العنف هو:

- التأثير على فرد أو إرغامه على العمل دون إرادته، وذلك باستعمال القوة أو اللجوء إلى التهديد.
- الفعل أو العمل الذي من خلاله يمارس العنف.
- القوة القاهرة للأشياء.
- السمات العنيفة لفعل ما، والفعل هو في اللاتينية، ويعني العمل بالخشونة والعنف أو التنيس والانتهاك والمخالفة. (Michaud, 1988, p 03)

1-2- تعريف العنف المدرسي:

تعددت واختلفت التعريفات والأدبيات التربوية والاجتماعية التي حاولت إعطاء تعريف موحد للعنف المدرسي، ويعود هذا الاختلاف إلى الأطر النظرية التي يتبناها كل فريق، فإن تحديد مفهوم العنف المدرسي مرتبط بمجموعة من الخطوات التي تمكننا من التعرف على الأجزاء التي يتكون منها.

عرف العنف المدرسي بإسقاط معنى العنف على المجتمع المدرسي بأنه: "فعل ينتج عن استعمال الفرد للقوة من أحد أعضاء المجتمع المدرسي قصد إلحاق الأذى بأعضاء المؤسسة المدرسية أو أحد رموزها (مكوناتها المادية) سواء كان هذا الأذى جسدي أو لفظي أو معنوي أو مادي، أي أن العنف يقصد به إلحاق الضرر من الفرد إلى أحد أعضاء المؤسسة سواء كان أستاذاً أو مديراً أو تلميذاً أو عاملاً أو إلى أحد رموزها المادية المتمثلة في المبنى والممتلكات". (جديدي، 2005، ص 155)

يعرفه دوباكوي: على أنه انحطاط في النظام ومكوناته التربوية، ويحتوي على درجات تنطلق من عدم الحياء إلى القتل مروراً بالتخريب والتهديد. (سعيد وعواد، 2017، ص 45)

ويعرفه أحمد حويطي: بأنه مجموعة السلوكيات غير المقبولة اجتماعيا بحيث يؤثر على النظام العام للمدرسة ويؤدي إلى نتائج سلبية بخصوص العلاقات داخل المؤسسة والتحصیل الدراسي. (بن قفة، 2014، ص 86)

وتعرفه فاطمة فوزي: بأنه تعدي تلميذ أو عدد من التلاميذ على غيره من التلاميذ أو أحد العاملين بالمدرسة بالقول والفعل، أو سلب الممتلكات الشخصية. (سعيد وعواد، 2017، ص 46) أما العويني: فقد عرفه بكونه كل ما يصدر من التلاميذ من سلوك أو فعل يتضمن إيذاء الآخرين، يتمثل في الاعتداء بالضرب والسب، أو إتلاف الممتلكات العامة أو الخاصة، ويكون هدف الفعل هو تحقيق مصلحة. (الشهري، 2010، ص 14)

2- المفاهيم المرتبطة بالعنف المدرسي:

2-1- العنف المدرسي وعدم الانضباط: يشير الانضباط إلى كل الإجراءات التي تتخذ لفرض

مجموعة من القواعد الرسمية وغير الرسمية التي تحكم أي مؤسسة، ويرتبط الانضباط في الحياة اليومية، أو في المدارس بالأعراف والقواعد والعادات، والقيم التي يستدعيها التفاعل الاجتماعي في نطاق كل مجتمع تعليمي، وبالتالي فإن الانضباط بمقدوره أن يعمل كمرآة تعكس مكونات هذا التفاعل، ويصبح الانضباط موضوعا تربويا يعبر عنه في صورته السالبة بعدم الانضباط أو نقص النظام.

ويميل البعض إلى تفسير الأفعال التي تتسم بعدم بالانضباط على أنها أعراض فإذا لاحظت هيئة التدريس بالمدرسة زيادة في السلوك المضطرب وغير المنتظم أو غير المنضبط فإنهم يعزونه إلى مشكلات كالقسوة والعنف، ومن ثم أصبح هناك صعوبة في تصنيف السلوكيات التي ترتبط بعدم الانضباط، وإن كان يرى أنه عندما تتخطى أفعال عدم الانضباط عتبة معينة يمكن أن يطلق عليها عنفا.

2-2- الانحراف و عدم الامتثال: ارتبط العنف بمفهومين هما الانحراف و عدم الامتثال، فالانحراف في السلوك هو الخروج عن الطريق السوي أو المؤلف أو المعتاد، بحيث يصبح السلوك غير مقبولا اجتماعيا، كما أن الانحراف هو انتهاك للتوقعات والمعايير الاجتماعية، ويظهر مفهوم عدم الامتثال من نظرية "ميرتون" في مجال البناء الاجتماعي الأنومي، و يقود مفهوم عدم الامتثال إلى مفهوم التمرد والذي يعني الخروج أو يعني الرفض و المقاومة للسلطة باتخاذ أشكال متعددة منها ما هو ذهني و معنوي، و منها ما هو اجتماعي، و منها ما هو سياسي و يقترن عادة باستخدام العنف بشكل مباشر لمنع العناصر الممثلة للسلطة من القيام بوظائفها. (نصر وآخرون، 2004، ص 20-21)

2-3- التنمر المدرسي: ويقصد بالتنمر المدرسي حسب "سميث" بأنه سلوك عدواني يقصد به إلحاق الأذى والضرر بشخص آخر، مع تكرار ذلك أكثر من مرة، ويحدث نتيجة عدم توازن في القوة بحيث لا يستطيع الضحية الدفاع عن نفسه. (القحطاني، 2008، ص 10)

حيث يرى أن التنمر ذو طبيعة خفية، إذ أن حالات التنمر التي تحدث في معظم المدارس يصعب إدراكها واكتشافها بسبب السرية التي تحيط بها، ومعظم ضحايا التنمر من الذكور والإناث لا يخبرون أحد عما يحدث لهم، خوفا من حدوث عقوبات وإساءات مستقبلية من الأطفال المتتمرين أو اعتقادهم بأن المتتمر سيحبهم ويقدرهم إذا أبقوا الأمر سرا، أو يعتقدون بأنهم سيكونون معزولين أكثر إذا أعلنوا عن تعرضهم للتنمر، أو أن المعلمين لن يقوموا بما يجعل المتتمر يعدل من سلوكه، كما أنهم لا يرغبون أن يكونوا والديهم قلقين عليهم. (أبو غزال، 2009، ص 89)

2-4- العنف والاعتراب: الاعتراب هو الشعور بالوحدة والفرقة، وانعدام علاقات المحبة أو الصداقة مع الأشخاص الآخرين، وافتقاد هذه العلاقات خصوصا عندما تكون متوقعة، وفي الاعتراب تبدو حالة الأشخاص والمواقف المألوفة غريبة، ويحدث إدراك خاطئ تظهر فيه الأشخاص والمواقف المألوفة من قبل وكأنها مستغربة أو غير مألوفة، وانفصال الفرد عن الذات الحقيقية بسبب الانشغال العقلي، بالمجردات وبضرورة مجارات رغبات الآخرين وما تمليه النظم الاجتماعية.

و قد أوضح بعض الباحثين العلاقة السببية الوثيقة بين الاعتراب و العنف، على أساس أن العنف هو أحد المترتبات أو النتائج المتوقعة للعنف، فكلما تزايد الاعتراب تزايد العنف، بل أن البعض الآخر يرى بأن العلاقة بين العنف و الاعتراب أعقد من ذلك، فالاعتراب هو نتيجة وسبب في آن واحد، و ذلك لأن ممارسة القمع والإرهاب بمختلف أشكاله ظاهرة اغترابية في حد ذاتها، و على هذه الصورة يكمن الاعتراب في أصل العنف، و يكمن العنف في أصل الاعتراب، و تتداخل الظاهرتان في كينونة واحدة يندمج فيها السبب بالنتيجة، و الشكل بالمضمون، و يبنى على ذلك أن تكون الشخصية الاغترابية شخصية عنيفة. (عبد الله، 2009، ص 60)

3-أنواع العنف المدرسي:

3-1-العنف الجسدي: يعتبر العنف الجسدي أكثر الأنواع شيوعا، وذلك نظرا لإمكانية ملاحظته واكتشافه ونظرا لما يتركه من آثار على الجسد، ويشمل كل من الضرب باليد، بآلة حادة، الدفع، والمسك بالعنف، وهذه الأنواع جميعها تتجم عنها آثار صحية ضارة قد تصل لمرحلة الخطر أو الموت إذا تقامت، لذا فإن العنف الجسدي يمكن ملاحظته وإثباته قانونيا. (عبد الرحيم، 2007، ص 20)

3-2- العنف اللفظي: يعتبر من أشد أنواع العنف خطرا على الحياة المدرسية، لأنه يؤثر على الصحة النفسية لأفراد المؤسسة التربوية، خاصة وأن الألفاظ المستخدمة تسيء إلى شخصية الفرد، وتتقص من احترامه ويمثل هذا النوع من العنف في الشتم والسب واستخدام الألفاظ البذيئة، وعبارات التهديد وعبارات تحط من الكرامة الإنسانية، إلا أن العنف اللفظي لا يعاقب عليه القانون لأنه من الصعب قياسه أو تحديده أو إثباته. (ديدي، 2008، ص37)

3-3- العنف النفسي: هو ذلك العنف الذي يتم من خلاله العمل أو الامتناع عن عمل ما من قبل أفراد أو جماعات ممن يمتلكون القوة والسيطرة فوق معايير المجتمع، ومنها (إهانة، تخويف، تهديد، استغلال، تذويب) وذلك للإحاق أضرار نفسية بالآخرين تؤثر على الخصائص السلوكية والوجدانية والذهنية لديهم. (Calleja, 2008, p188)

3-4- العنف الجنسي: يندرج من استعمال كلمات ذات دلالة جنسية، إلى الملامسة الشاذة لبعض أجزاء وأعضاء جسم التلميذ وصولا إلى التحرش. (الخولي، 2008، ص 90)

3-5- العنف الرمزي: وهذا النوع من العنف هو العنف ذاته غير المباشر الذي يوجه إلى أحد رموز الموضوع الأصلي وليس الموضوع المثير للاستجابة العدوانية، فعندما لا يستطيع الطالب توجيه العنف إلى الموضوع المثير للاستجابة العدوانية، فإنه يوجه عنفه تجاه أحد رموز هذا الموضوع الأصلي، فمثلا عندما لا يستطيع الطالب أن يوجه عنفه إلى المدرس لسبب أو لآخر فإنه يوجهه إلى سيارته أو إلى أحد ممتلكات المدرسة وهكذا. (النيرب، 2008، ص57)

4-أسباب العنف المدرسي:

4-1-الأسباب الفردية:

وهي عوامل ترتبط بالعنف وتشير إلى الخصائص النفسية والانفعالية التي ترجع أساسا إلى البناء النفسي والانفعالي وخصائص الشخصية لديه حيث يرى بعض الباحثين أن هناك ارتباط بين السلوك العنيف ومستوى الذكاء والانفعالية لدى الفرد وأن الأطفال الذين يكون مستوى الذكاء منخفضا لديهم ومستوى الانفعالية مرتفعا يعانون من الفشل الدراسي الذي بدوره يؤدي بهم إلى العنف، هذا بالإضافة إلى انخفاض تقدير الذات ونقص المهارات الاجتماعية.

كما أن الأطفال الذين تعرضوا للعنف والخبرات الصدمية يحتمل أن يكونوا عدوانيين في المراهقة والرشد ويمكن إجمال العوامل الفردية فيما يلي:

- ضعف شديد في تقديم الذات والإحساس بالدونية والنقص.
- التعرض لخبرات صدمية أثناء الطفولة المبكرة مثل بعض أشكال العنف كالضرب الشديد بدون مبرر.
- النقص في المهارات المعرفية والاجتماعية وسوء التوافق النفسي والاجتماعي.
- الإحساس بالظلم والاحتقار، والرغبة في تأكيد الذات لدى المراهق.
- الاختلاط برفقاء السوء، وتعاطي المخدرات بأفلام العنف.
- الشعور بالفشل الدراسي والرغبة في التعويض عن ذلك. (حسين، 2007، ص 265)

4-2-الأسباب الأسرية:

تلعب دورا هاما في تشكيل السلوك السوي والسلوك غير السوي للطفل، ومن أهم العوامل الأسرية التي تسهم في تشكيل سلوك العنف لدى الطفل أو المراهق، وتظهر هذه السلوكيات العنيفة في الوسط المدرسي كأول متنفس لها ومن بين أهم الأسباب:

- عدم الانسحاب الأسري وتفاقم المشكلات بها.

- عنف الآباء الممارس تجاه الزوجة والأبناء.
 - نقص الرقابة الوالدية والإشراف على سلوك الطفل.
 - استعمال أسلوب العقاب الصارم ونقص المساندة الاجتماعية من طرف الوالدين.
 - سوء المعاملة الوالدية نحو الأبناء كأسلوب الإهمال والقسوة والتذبذب والاحتقار.
 - الظروف الأسرية المؤلمة التي يشعر فيها الطفل بالحرمان من إشباع حاجاته، وخاصة للحب والدفء والأمن مما تساعد على ظهور أنماط سلوكيات غير مقبولة اجتماعية كالعنف
- (السعيدة، د س، ص 59)

4-3-أسباب مدرسية:

4-3-1-أسباب تعود إلى المؤسسة التربوية نفسها:

- طريقة تصميم المؤسسة اكتظاظ الصفوف ونقص المرافق الضرورية وانعدام أو نقص ملحوظ في الخدمات، وغياب القوانين واللوائح والقواعد المدرسية الواضحة التي تحكم سلوك الطلاب.
- المناخ الدراسي السلبي وغير الآمن المتضمن نقص الانضباط المدرسي واستعمال أساليب العقوبات الصارمة من طرف الإدارة.
- عدم توفير الفرص التربوية الملائمة للطلاب ذوي الصعوبات التعليمية فيزداد الخوف وتقل الثقة وتزداد الضغوطات الممارسة على نفسية الطلاب، فتظهر كثير من الانحرافات السلوكية كتعاطي المخدرات وسلوكيات العنف والشغب.

4-3-2-أسباب تعود للمدرسين:

- سوء معاملة المعلم للتلميذ من حيث تحطيمه وعدم مراعاة مشاعره وجرحه أمام التلاميذ داخل الفصل، واستعمال أساليب القسوة والسخرية والإهانة والتقليل من شأن بعض الطلاب وعدم العدل والمساواة والتفرقة في المعاملة بين التلاميذ على أساس الفروق الثقافية والاجتماعية والدينية والمعرفية، كما يساعد على غرس الميول العدوانية والسلوك العنيف لدى التلميذ.

- اتجاه المعلم وتساهله وتجاهله للسلوكيات العدوانية التي تصدر عن التلميذ، وفي نفس الوقت لا يميلون إلى إثابة السلوك الإيجابي لديهم تزيد من مستوى العنف.
- كثرة الغياب للمدرسين الذي يؤدي إلى ضرورة استخفافهم لمدرسين آخرين وهذا يؤدي بالتلميذ إلى الخروج عن النظام في الصف، ويساعد على ازدياد الفوضى والتمرد داخل المؤسسة التربوية. (الصرايرة، 2009، ص 140)

4-4- أسباب بيداغوجية:

اعتماد أساليب واستخدام مناهج دراسية قديمة لا تتماشى مع متطلبات العصر وعدم وجود لجان بيداغوجية لمتابعة التلاميذ ونقص البرامج الثقافية والترفيهية بالمؤسسة التعليمية.

4-4-1 أسباب تنظيمية: غياب اللجان التأديبية في حالة وقوع تجاوزات وعدم التعاون والتنسيق بين جمعيات أولياء التلاميذ وإدارة المؤسسة.

4-4-2 أسباب قانونية: عدم وجود قوانين واضحة تحكم عمل المؤسسات التربوية والافتقار إلى أنظمة تعالج مسائل الخلاف بين الأطراف الفاعلة في المؤسسة التربوية (أساتذة، تلاميذ، الإدارة). (شكور، 1997، ص 247)

5- مظاهر العنف المدرسي:

5-1 السرقة: يسرق التلميذ لأنه بحاجة إلى النقود ليتفاخر بها أمام أصدقائه، وبعض التلاميذ يسرقون بدافع الانتقام من الأستاذ أو الوالدين. (مرسي، 1995، ص 173)

5-2 الغش في الامتحانات: إذ يعرف الغش من الناحية التربوية بأنه عملية تزيف نتائج التقويم، وأنه محاولة غير سوية لحصول التلميذ على الإجابة عن أسئلة الاختبار، وباستخدام طريقة غير مشروعة، ويعرفه علماء الاجتماع بأنه ظاهرة اجتماعية منحرفة وذلك لخروجها عن المعايير والقيم الاجتماعية التي يضعها المجتمع وما تتركه من آثار سلبية. (خير الزاد، 2002، ص 22)

5-3- التدخين: لقد تفشت هذه الظاهرة بشكل كبير في المؤسسات التعليمية، حيث أصبح التلميذ يتعاطى السجائر والمخدرات بأنواعها المختلفة أمام الأعين ويعود هذا إلى أسباب فترة المراهقة ورفقاء السوء وتعاطي مثل هذه المواد السامة في المحيط المدرسي وغرفة الصف مما يدفع بالتلميذ إلى الاعتداء والضرب، وممارسة العنف والتخريب. (بن قفة، 2014، ص 88)

5-4- الإلتاف و التحطيم: قد يتخذ السلوك العنيف مظاهر مكشوفة كالضرب و العصيان و إحداث خسائر كبيرة في تجهيزات المدرسة و في أثاثها مثل كسر النوافذ و المصابيح الكهربائية والكراسي والطاولات، والكتابة على جدران المدرسة التي تعتبر من المواقف السلوكية السلبية التي كان من ورائها العامل النفسي والانفصالي للتلميذ الذي دفعه إلى مثل هذا التعبير غير اللائق، الذي يرى من خلاله أنه ينفس عن نفسه و يفرغ شحنته المكبوتة، كذلك يأخذ التلميذ مسالك أخرى غير مكشوفة، فهذه ترمز كلها إلى كراهية التلميذ و سخطه لبعض السلطات في المدرسة، و جلب الاهتمام و البحث أيضا عن الشعور بأهميتهم في المدرسة. (بن قفة، 2014، ص 89)

5-5- الشغب: حيث يعرف بأنه عنف مؤقت ومفاجئ يقوم به تلميذ ومجموعة من التلاميذ ويمثل اختلالا وخروجا عن نظام الصف.

ويظهر الشغب بين التلاميذ في بعضهم البعض أو بين جماعات فكل جماعة تريد أن تظهر الأقوى مما يفقد الأستاذ أعصابه وتظهر ردود الأفعال إما بالتوقف عن إلقاء الدرس أو إخراج بعض التلاميذ المشاغبين من الصف. (خميسي، 2005، ص 95)

5-6- الغيرة: قد تتولد ظاهرة العنف من الغيرة أو الشعور بها، فالغيرة أشد خطرا عندما تنتاب فرد لديه تكوين إجرامي فتهيء له فرصة العنف، وهناك بعض جرائم العنف ترتكب من أفراد يتميزون بالغرور يجعلهم شغوفين لممارسة العنف بأي أسلوب. (بن دريدي، 2007، ص 136)

6-نظريات العنف المدرسي:

6-1-نظرية التفاعل الرمزي:

من أبرز ممثلي هذا المدخل "تشارلز كولي" و "هربرتميد ميد"، حيث يرى كل منها أن الإنسان يقوم بصياغة وتشكيل الواقع الاجتماعي الذي يعيش فيه من خلال عملية التفاعل الاجتماعي علما أن عملية التنشئة الاجتماعية تستمر مدى الحياة فالى جانب أهمية الأم يكون الآباء والأجداد والمعلمون في نفس مستوى الأهمية للطفل إضافة إلى العالم الخارجي بما فيه من أشخاص وأفكار ومعاني لابد من أخذها في الاعتبار عند تفسير نمو الطفل وتطور سمات الشخصية.

إن التفاعلية الرمزية توضح كيفية تنشئة كل من الذكور والإناث على الأدوار الخاصة بكل منها ونجد أن مؤسسات التنشئة الاجتماعية مثل الأسرة والمدرسة وجماعة الرفاق تدعم هذا الأسلوب من التفاعل ومن ثم فإن أصحاب هذه النظرية يرون بأن العنف سلوك تم تعلمه من خلال مختلف الصراعات والسلوكات العنيفة داخل البيئة الأسرية. (شكري وآخرون، د س، ص 187)

6-2-النظرية البيولوجية:

ركزت هذه النظرية على جانب الوراثة للفرد حيث أنه من المعلوم أن الإنسان يحتوي على 46 كروموزيات = 22 زوجا تشابها و الزوج 23 فيختلف الذكر على الأنثى، فنجد عند الذكر (XY) و عند الأنثى (XX)، لقد تبين عند الأفراد المختلفين جراء ارتكابهم لشتى أنواع الجرائم وجود شذوذ في الصبغيات الجنسية فزيادة (X) أو (XX) سبب تخلف عقليا و لكن زيادة (X) واحد يكون لها تأثير على الغرائز الإجرامية و هذا من الناحية الجسمية، أما من الناحية الهرمونية فيعتبر هرمون "التاسترون" ذو فعالية عن العنف خاصة عند الذكور كما يؤثر هرمون "البروجستيرون" من الناحية الوراثية، و تشارك في درجة العنف مجموعة من "الكروموزومات" التي تحدد الجنس (XX) أو (XY) و عندها نستنتج أن النظرية البيولوجية تركز على العنف على أنه فطري و تهمل ما يتعلمه الفرد من المجتمع و بالتالي يمكن التخفيف من حدته من خلال تغيير محتوى عملية التنشئة الاجتماعية

و إعداد البرامج الفعالة لعلاج مشكلة العنف من خلال الأسرة و المدارس و وسائل الإعلام ... إلخ.
(مسن وآخرون، د س، ص 271)

6-3- نظرية تعلم العنف:

يرى أصحاب هذه النظرية أن حدوث السلوك العنيف يرجع أساسا إلى فكرة التقليد حيث يلجأ الصغير هنا إلى تقليد الكبير ومنه يتكون العنف، فيكون عادة مستعملة تدعم كل ما مارسه الفرد من العنف، فقد يحدث سواء في الوسط الذي يعيش فيه كتقليد الفرد للأشخاص المحيطين به أو تقليد بعض النماذج عن طريق أجهزة التلفزيون.

يمكن القول أن حدة العنف تتكون في الفرد منذ وقت مبكر في حياته و هذا من خلال العلاقات الشخصية فإن كانت تنشئة الفرد تنشئة سوية فإن شخصيته ستكون تميل إلى السلوك السوي، و بالتالي لا تتعارض مع حكم المجتمع، و إذا كانت التنشئة غير سوية انتابتها توترات في الحياة الأسرية و الاجتماعية فإن شخصية الفرد تتحرف و تنتقم من هذا المجتمع الذي تسبب في عزلة طموحه الإنساني و هذا يؤثر عليه و يجعل منه شخص شخصا أنانيا و بالتالي يجد نفسه في عالم تجود فيه الكلمة للأب حيث يرى اهتمام الآخرين ضربا من ضروب الضعف و هذا ما يدفعه إلى اختيار العنف كوسيلة لإثبات الذات أي أن الفرد يبدأ في استعمال السلوك العنيف مواجهة للآخرين و محاولة منه لإثبات نفسه فإذا وجدها وسيلة فعالة فهذا دفعه إلى تكرار نفس السلوك باعتباره يمثل مواطن القوة فيه. (الجوهري وآخرون، 1995، ص 10)

6-4- نظرية التحليل النفسي:

يرى أصحاب نظرية التحليل النفسي أن العنف مشكلة نفسية لا اجتماعية والبراهين النظرية التي يلجؤون إليها مستمدة من التصورات المثالية لطبيعة دوافع السلوك البشري، فيقول فرويد : أن للإنسان غرائز تدفعه للعنف، وهي غرائز الجنس التي يتم بواسطتها المحافظة على استمرار النوع وغريزة الدفاع عن النفس وغريزة الحياة (Eros) التي تؤمن ببقاء الفرد وأمنه، وغريزة الموت التي

تعبّر عن الميل اللازم لكل أنواع المادة الحية نحو العودة إلى حالتها البدائية، وتتجلى هذه الحالة في رأي فرويد بطريقتين: الفناء الذاتي والتخريب أو العدوان لهذا فإن غريزة الموت عند فرويد مماثلة لغريزة العدوان. (العوادة، 2009، ص 63)

6-5- نظرية الثقافة الفرعية للعنف:

من روادها "مارفن وولفجانغ" وتذهب هذه النظرية إلى وجود اختلافات في اتجاهات نحو العنف تختلف بشكل كبير من جماعة إلى أخرى داخل نفس المجتمع وقد ذهب "ولفجانغ" إلى أن هناك ثقافة نوعية للعنف تظهر بشكل واضح بين الأقليات الأثينية والطبقات الدنيا.

وفي الولايات المتحدة الأمريكية وتتميز هذه الثقافة بأن لها اتجاهات إيجابية نحو العنف في كثير من الظروف كما أن أعضاء هذه الثقافة يفضلون أسلوب الخشونة ويشجعون السلوك العنيف بين الذكور.

تعتبر الثقافة الفرعية للعنف جزءاً من الثقافة العامة السائدة في المجتمع وأعضاء هذه الثقافة ينظرون للعنف على أنه شيء عادي وليس تصرف غير أخلاقي كما أنهم لا يشعرون بالذنب نتيجة عدوانهم وقد يبدو العنف سلوك غير مرغوب فيه بالنسبة لكثير من أعضاء المجتمع، ومن أوجه النقد لهذه النظرية أن الناس الذين يتصرفون بعنف بسبب الفروق والمواقف التي يتعرضون لها حتى أن الدراسات الحديثة كشفت أن أسباب ارتفاع جرائم العنف بين الأقليات الأثينية والطبقات الدنيا لا يرجع إلى الثقافة الفرعية للعنف وحده بل يعود أيضاً إلى الفقر والحرمان وعدم العدالة والمساواة. (شكري وآخرون، د س، ص 190)

7- الوقاية والعلاج من العنف المدرسي:

من خلال عرضنا للأسباب التي تؤدي إلى انتشار ظاهرة العنف داخل المدرسة، نوصي ببعض الحلول الموضوعية التي من شأنها المساهمة الفعلية في تخفيف مستويات السلوكيات العنيفة في الأوساط التربوية منها:

- إعادة النظر في البرامج التكوينية للمربين المدرسين سواء من الناحية البيداغوجية العلمية أو النفسية أو التربوية.
- وضع نصوص قانونية جديدة بردع التلاميذ الذين يبدون سلوكات إنحرافية كذلك الأمر إلى المدرسين والمدراء والطاقم الإداري ككل.
- ضرورة إيجاد برامج توعوية ووقائية داخل المدارس وخارجها.
- ضرورة التوجيه والإرشاد والمتابعة المستمرة للتلاميذ داخل المدارس.
- توظيف أخصائيين ونفسانيين في المدارس بخصوص المتابعة المستمرة وتدريب المدرسين على اكتشاف التلاميذ العدوانيين ومعالجتهم. (شريف، 2016، ص 72)
- كذلك يمكن وقاية من هذه الظاهرة من خلال مسؤولية وزارة التربية من:
- أ- **الناحيتين الإنسانية والاجتماعية:**

يجب إعطاء الأولوية للتربية الأخلاقية، وهذا يحتم إيضاح حقوق التلميذ وواجباته عبر عقد خط بين المدرسة من ناحية والتلميذ من ناحية أخرى، وعلى المدرسين احترام التلاميذ ومساعدتهم في حل مشاكلهم التي يواجهونها مثل سوء المعاملة والوصول في الوقت المطلوب وتصحيح الفروض والامتحانات ضمن مهلة محددة. وهذا يعني اختيار المدرسين على أسس مدروسة تحدد كفاءتهم ونظرتهم لعملهم وللتلميذ.

ب- الناحية الإدارية:

يجب اختيار الإداريين على أسس واضحة أيضا، تجمع بين الكفاءة العلمية والإدارية، كما تتبع تنشئة المعلمين دورات مستمرة، هكذا ستتبع تنشئة الإداريين دورات التدريب الإداري.

ت- الناحية التربوية:

ينبغي تنشئة التلاميذ منذ المرحلة الابتدائية على التعبير الشفوي والكتابي لغة جميلة، من أجل عرض أفكارهم بوضوح واجتتاب الوقوع في الغموض وسوء التفاهم، ومن الضروري تقوية

روح الإنجاز والإبداع لدى التلاميذ عبر توزيع الجوائز واعتماد لوائح الشرف، مع تشجيع الطلاب الضعفاء. (الخولي، 2008، ص 184)

خلاصة الفصل:

إن دراسة ظاهرة العنف بشكل عام والعنف المدرسي بشكل خاص تتطلب الخوض في عدة نظريات والأسباب والدوافع التي أدت له كون هذا الموضوع ذو مجال واسع ومتشعب، حيث أن العنف المدرسي متقشي في الأوساط التعليمية ونتأجه سلبية لذلك يجب دراسته ومعرفة الأسباب التي ورائه، فيمكن أن يعود إلى عدة عوامل اجتماعية ونفسية تتسبب في حدوثه، والتركيز على كل ما يدور حول الفرد من تنشئة اجتماعية وبيئة مدرسية ومحيط خارجي لمعرفة الأسباب التي تدفعه لممارسة العنف في المدرسة، وإيجاد الحلول الممكنة له والحد منه.

الفصل الثالث:
الإجراءات
المنهجية للدراسة
الميدانية

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

- 1- منهج الدراسة.
- 2- الدراسة الاستطلاعية.
- 3- حدود الدراسة.
- 4- عينة الدراسة.
- 5- أدوات الدراسة.
- 6- الأساليب الإحصائية للدراسة.

خلاصة الفصل

تمهيد:

لا يقل الجانب الميداني أهمية عن الجانب النظري بل يعتبر خطوة ضرورية لاستكمال البحث، حيث يشتمل على إجراءات منهجية للدراسة يتم من خلالها عرض البيانات لإعطائها معاني ودلالات تساعدنا في استخلاص نتائج الدراسة وذلك بالكشف عن الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، وتتمثل هذه الإجراءات في تحديد منهج الدراسة والدراسة الاستطلاعية بالإضافة إلى أداة جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستخدمة في ذلك.

1- منهج الدراسة:

تختلف مناهج البحث باختلاف الظاهرة المدروسة، لذلك فاختيار المنهج الأنسب يعتبر أساس نجاح البحث، حيث يعرفه "شروخ" بأنه مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول إلى الحقيقة العلمية، متبعين في ذلك طريقة تتماشى مع موضوع البحث. (شروخ، 2003، ص 90-91)

ومنهج البحث الذي يلائم طبيعة الدراسة الحالية التي تمثلت في الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة هو المنهج الوصفي، الذي يعد أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف الظاهرة أو مشكلة محددة، وتصويرها كمياً عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة، لأنه يتماشى مع طبيعة الموضوع المدروس. (ملحم، 2007، ص 169)

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة هامة في البحث العلمي الذي يسمح للباحث بالتقرب من ميدان البحث، والتعرف على الظروف والإمكانيات المتوفرة بالإضافة إلى أنها تسمح بالتعرف على المشكلات التي تخص الدراسة التطبيقية فيما بعد، حيث تساعد على التعرف على مدى توافر أدوات

البحث على الخصائص السيكومترية أي صدقها و ثباتها أو وجود أي قصور فيها وتداركها، كما تهدف كذلك إلى التحقق من البنود الواردة في أدوات القياس المعتمدة عليها ومدى وضوح عباراتها و تعتبر كذلك خبرة تمهيدية في التعامل مع أفراد العينة و معرفة الصعوبات و النقائص التي يمكن أن تصادف الباحث و العمل على مواجهتها أو تفاديها.

2-1- إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

أردت إتمام تصور الدراسة الاستطلاعية يوم 2023/03/13 بمتوسطة الشهيد محمد شهرة، فمن خلالها استطعت التعرف على مكان الدراسة من كل نواحيه، وكذلك التعرف على خصائص عينة الدراسة التي تتمثل في تلاميذ المتوسطة من خلال ملاحظة بعض الظواهر والسلوكيات الصادرة منهم، كما تم التحديد النهائي لأدوات الدراسة المناسبة لجمع البيانات لقياس الضغط النفسي والعنف المدرسي، مع إجراء بعض المقابلات مع التلاميذ لمعرفة رأيهم في الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي.

2-2- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- التعرف على مكان الدراسة.
- تعرف الباحثة بالظاهرة التي ترغب في دراستها وجمع المعلومات عنه.
- التعرف على أفراد العينة وخصائصها.
- استطلاع الظروف التي يجري فيها البحث، والتعرف على العقبات التي تقف في طريق إجراءاته.

3- حدود الدراسة:

وضعت حدود لدراستي لأنها تساعدني في توجيه جهودي نحو الهدف المنشود، وتجعلني عبر المسار البحثي خلال جمع البيانات والمعلومات عن الظاهرة قيد الدراسة على بصيرة بحدودها، وتتمثل هذه الحدود في:

3-1- الحدود المكانية: وهو المكان الذي أجريت فيه الدراسة، فقد تمت في متوسطة محمد شهرة حي المنشي ولاية بسكرة.

3-2- الحدود الزمنية: ونقصد بها الوقت المستغرق الذي استغرقته لإعداد متطلبات الدراسة بأكملها، وقد امتدت هذه الفترة من 13 إلى 22 مارس 2023 خلال السنة الدراسية (2022/2023).

3-3- الحدود البشرية: تتحدد دراستي الحالية بموضوع تلاميذ المرحلة المتوسطة باختلاف مستوياتهم. والتي تمثلت في 30 تلميذ وتلميذة.

4- عينة الدراسة:

هي جزء من المجتمع الأصلي يحتوي على بعض العناصر التي تم اختيارها منه بطريقة معينة بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي. (الصيرفي، 2005، ص 186)

تم اختيار العينة بطريقة عشوائية من تلاميذ متوسطة الشهيد محمد شهرة بحي المنشي ولاية بسكرة وتقدر ب (30) تلميذ وتلميذة للوقوف على دراسة الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي، والجدولين التاليين يوضحان خصائص عينة الدراسة:

جدول رقم (01): توزيع أفراد العينة حسب العمر:

المتغير	العدد	النسبة %
العمر	14	36.67%
	15	23.33%
	16	30.00%
	17	10.00%
	المجموع	30

المصدر: إعداد الطالبة بالاعتماد على نتائج تحليل الاستمارة من خلال برنامج SPSS V:21 .

يوضح الجدول أعلاه وصف تفصيلي لأفراد عينة الدراسة من حيث العمر، وهي معلومات تقدم تصور دقيق يساهم في تفسير نتائج الدراسة، حيث أن أعمار التلاميذ تتراوح بين 14-17 سنة من العدد البالغ (30) تلميذ، بنسبة مئوية تتراوح بين 10-36%.

جدول رقم (02): توزيع أفراد العينة حسب الجنس:

المتغير	العدد	%
الجنس	24	80.00 %
	06	20.00%
	المجموع	30

المصدر: إعداد الطالبة بالاعتماد على نتائج تحليل الاستمارة من خلال برنامج SPSS V:21 .

يوضح الجدول أعلاه وصف تفصيلي لأفراد عينة الدراسة من حيث الجنس، وهي معلومات تقدم تصور دقيق يساهم في تفسير نتائج الدراسة، حيث أن أغلبية أفراد العينة من جنس ذكري بعدد قدره (24) تلميذ بنسبة 80%، وتليها فئة الإناث بعدد قدره (06) تلميذات بنسبة 20%.

5- أدوات الدراسة

لقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات والمعلومات لكونها تتناسب مع موضوع الدراسة، حيث قمت بوضع استبيانين الأول يقيس الضغط النفسي والثاني يقيس العنف المدرسي وهذا عند تلاميذ المرحلة المتوسطة.

حيث يعرف الاستبيان بأنه عبارة عن مجموعة من الأسئلة المكتوبة التي تعد بقصد الحصول على معلومات أو آراء المبحوثين، وهو من أكثر الأدوات استخداما في جمع البيانات الخاصة بالعلوم الاجتماعية التي تتطلب الحصول على المعلومات أو المعتقدات أو التصورات أو الأفراد، وما يتميز به هو توفير الكثير من الوقت والجهد على الباحث. (عبيدات وآخرون، 1999، ص 63)

5-1- استبيان الضغط النفسي:

بعد الاطلاع على البحوث و الدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة دراستي تم تبني استبيان الضغط النفسي المعد من طرف الباحثة "رانية زايدي" في دراستها المعنونة بالضغط النفسي وعلاقتها بسلوك التمر لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، حيث يحتوي الاستبيان على (26) بند و لكل بند ثلاثة بدائل متمثلة في (يقيس، لا يقيس، ملاحظات) وتم تغييرها ببدايل أخرى تتمثل في: (دائما، أحيانا، أبدا) لتحقيق متطلبات الدراسة وفهم التلاميذ لمضمون الاستبيان وسهولة الإجابة عليه، ليعبروا عن رأيهم بمنتهى الصدق والموضوعية من خلال الخيارات المطروحة.

5-2- استبيان العنف المدرسي:

اعتمدت على استبيان الباحثين "أسماء بو حامد" و"يمينة قريوي" كأداة لقياس العنف المدرسي في دراستهما المعنونة بالضغط النفسي وعلاقتها بالعنف المدرسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث يحتوي الاستبيان على (20) بند ولكل بند ثلاثة بدائل مع الاستغناء على أبعاده الثلاثة نظر لمتطلبات الدراسة وطبيعة أسئلتها.

6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

تم استخدام مقياس "ليكارت الثلاثي" لقياس استجابات المبحوثين لفقرات الاستبيان وذلك كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (03): يوضح قياس استجابات المبحوثين.

1	2	3	الدرجة
أبدا	أحيانا	دائما	الاستجابة
من 1 إلى 1.66	من 1.67 إلى 2.33	من 2.34 إلى 3	المتوسط الحسابي

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على نتائج تحليل الاستمارة من خلال برنامج SPSS V :21.

6-1- حساب صدق أداة الدراسة:

للتحقق من صدق الاستبيانين للدراسة بهذا الأسلوب طبقت معادلة (ألفا كرونباخ) على درجات أفراد العينة وكانت النتائج كما مبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (04): يوضح نتائج قياس معامل الصدق ألفا كرونباخ.

الصدق	ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	البعء	الرقم
0.939	0.883	26	الضغط النفسي	1
0.928	0.862	20	العنف المدرسي	2
0.962	0.927	46	جميع محاور الاستمارة	

الصدق = الجذر التربيعي الموجب لمعامل ألفا كرونباخ.

تدل مؤشرات ألفا كرونباخ أعلاه على تمتع أداة الدراسة بصورة عامة بمعامل صدق عال وبمقدرتها تحقيق أغراض هذه الدراسة، حيث تعد جميع هذه القيم مناسبة وكافية لمتطلبات مثل هذه الدراسة وتشير النتائج إلى قيم صدق مناسبة وهذا يدل على صدق الاستبيانين.

6-2- حساب ثبات أداة الدراسة:

لحساب ثبات الاستبيانين استخدمت طريقة التجزئة النصفية:

جدول رقم (05): يوضح معامل الارتباط بطريقة التجزئة النصفية

العبارات	الارتباط بين النطاقات الفرعية	معامل سبيرمان-براون	معامل جوتمان
	0.768	0.896	0.858

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على نتائج تحليل الاستمارة من خلال برنامج SPSS V :21.

للتأكد من الخصائص السيكومترية للأداة حسب الثبات بطريقة التجزئة النصفية حصلت على معامل ارتباط بين النطاقات الفرعية بلغ 0.76 ومعامل سبيرمان-براون بلغ 0.86 ومعامل جوتمان بلغ 0.85، فقيمة معامل الثبات هنا مرتفعة ودالة إحصائياً وهذا يدل على ثبات الاستبيان.

6-3- اختبار التوزيع الطبيعي لمتغيرات الدراسة:

تم استخدام كلاً من معامل الالتواء "Skewness" ومعامل التقلطح "Kurtosiss" لاختبار ما إذا كانت البيانات تتبع التوزيع الطبيعي من عدمه، حيث أن أحد الشروط الهامة التي تعتمد عليها

أغلب الاختبارات العلمية أن تكون البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، ونتائج الاختبارين موضحة في الجدول الموالي.

الجدول رقم (06): يوضح نتائج اختبار التوزيع الطبيعي.

الرقم	البعء	معامل الالتواء Skewness	معامل التفلطح kurtosiss
1	الضغط النفسي	-2,730	6,581
2	العنف المدرسي	-2,162	3,466

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على نتائج تحليل الاستمارة من خلال برنامج SPSS V :21.

حسب الجدول أعلاه، فإن كل متغيرات الدراسة تتبع التوزيع الطبيعي، وهذا ما يسمح بمتابعة تحليل الدراسة باستخدام أدوات التحليل المناسبة للاختبارات العلمية.

7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة والاجابة عن التساؤلات، تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS .V21)، كما تم الاستعانة بمجموعة من الأساليب الإحصائية منها ما خصص لوصف متغيرات الدراسة، و منها ما استخدم في تحليل متغيرات الدراسة، وتتمثل فيما يلي: (مقاييس الإحصاء الوصفي، معامل الارتباط بين النطاقات الفرعية، معامل سبيرمان-براون، معامل جوتمان، وكذلك اختبار معامل الالتواء (Skewness)، اختبار معامل التفلطح (Kurtosiss)، اختبار ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)، و أخيرا معامل الارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة الارتباطية بين المتغيرين.

خلاصة الفصل:

في هذا الفصل سنحاول عرض استجابات أفراد العينة ومعالجتها إحصائياً وذلك بعد ما قمت بتفريغ النتائج وتنظيمها باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) للتأكد من صدق وثبات الأداة المستخدمة مع ذكر أهم الأساليب الإحصائية المستخدمة في ذلك، أما النتائج المتوقعة سيتم عرضها ومناقشتها في الفصل الموالي.

**الفصل الرابع:
عرض ومناقشة
نتائج الدراسة**

تمهيد:

بعد استعراضنا في الفصل السابق لمختلف الخطوات والإجراءات المنهجية التي اتبعناها في سياق الدراسة الميدانية، سيتم من خلال هذا الفصل عرض النتائج التي تم التوصل إليها انطلاقاً من تساؤلات البحث وفرضياته ذلك بالاعتماد على أدوات البحث التي ذكرناها سابقاً، ومن ثم سنحاول تحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات والإطار النظري للبحث.

1- عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

1-1- عرض ومناقشة الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة على: "أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والعنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة". وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول الأسفل.

الجدول رقم (07): يوضح العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي والعنف المدرسي.

المتغيرات	معامل الارتباط	العينة	مستوى الدلالة
الضغط النفسي العنف المدرسي	0.821**	30	0.000

** دال عند مستوى الدلالة 0.01 فأقل

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على نتائج تحليل الاستمارة من خلال برنامج SPSS V :21

من خلال الجدول أعلاه يتضح ما يلي:

• ثبات صلاحية النموذج لاختبار الفرضية العامة، حيث بلغت قيمة الدلالة الاحتمالية (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.01).

• معامل الارتباط $R = 0.821$ يدل على أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغط النفسي والعنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، أي أن الضغط النفسي يعتبر عامل مؤدي للعنف المدرسي في المؤسسة محل الدراسة.

• وبالتالي من خلال تحليل نتائج هذا الاستبيان نجد هناك علاقة ارتباطية قوية بين متغير الضغط النفسي والعنف المدرسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط في المؤسسة محل الدراسة.

ومنه نستطيع القول بأنه يمكن قبول الفرضية القائلة بوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والعنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

ويمكن تفسير ومناقشة نتائج هذه الفرضية انطلاقاً من:

ان التلميذ خلال حياته المدرسية قد يتعرض إلى ضغط نفسي تسببه له مؤسسات التنشئة الاجتماعية مما تحدث له صراع نفسي يؤدي به إلى ممارسة العنف في المدرسة سواء كان على الزملاء أو الأساتذة أو أعضاء الطاقم الإداري، حيث أن كثرة الضغوط النفسية من شأنها تولد ردود أفعال سلبية والتي تكون سبب رئيسي من أسباب ظهور العنف المدرسي الذي يعد ظاهرة خطيرة تجتاح مدارسنا وتؤثر على المسار التعليمي للتلاميذ. فكلما زاد الضغط النفسي زاد العنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة حيث نجد أن التلميذ الذي يتصف بالسلوك العنيف هو تحت أزمة من الضغوط النفسية الناتجة عن الحياة الضاغطة التي يعيشها التلميذ سواء على مستوى الأسرة أو

المدرسة أو المحيط بسبب المرحلة العمرية والعوامل البيولوجية التي هو فيها، فكل هذه الظروف والمشكلات تجعل سلوك التلميذ غير متزن، فيتخذ من السلوك العنيف ملجأ لتفريغ شحنات تلك الضغوطات والتعبير عن مشاعره المكبوتة خاصة عندما لا يجد شخصا يفهمه أو مرشدا يرشده الى الطريق الصحيح.

حيث تزداد أهمية التصدي لهذه الظاهرة بالنظر إلى تأثيرها السلبي على المسار التعليمي للتلميذ وخاصة في المرحلة المتوسطة، ولحل هذه المشكلة يتطلب الأمر جهودًا مشتركة من الأسرة والمدرسة للقيام بدورهما التربوي في تنشئة أجيال سليمة، فمن الضروري أن يكون هناك تفهم منهم لتحدي هذه الصعوبات التي يواجهها التلميذ في هذه المرحلة المهمة، لتوفير بيئة داعمة ومشجعة تساعد على التعامل مع الضغوط النفسية وتعزز صحة النمو الشخصي والأكاديمي للتلميذ المراهق.

1-2- عرض ومناقشة الفرضيات الفرعية:

• الفرضية الأولى:

نصت على أن: "مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة مرتفع". وبعد المعالجة

الإحصائية تم التوصل إلى النتائج التالية:

الجدول رقم (08): يوضح تحليل اجابات متغير الضغط النفسي.

رقم العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاهمية النسبية	الترتيب
01	1,3	0,46609	أبدا	1
02	2,6421	0,62120	أحيانا	2
03	1,2	0,40684	أبدا	1
04	1,0667	0,25371	أحيانا	2

3	دائما	0,66089	2,6667	05
1	أبدا	0,34575	1,1333	06
1	أبدا	0,54667	1,6667	07
1	أبدا	0,37905	1,1667	08
1	أبدا	0,59596	1,3	09
2	أحيانا	0,40258	1,1	10
2	أحيانا	0,25371	1,0667	11
2	أحيانا	0,62606	1,2333	12
2	أحيانا	0,46113	1,1667	13
2	أحيانا	0,53498	1,3	14
2	أحيانا	0,36515	1,0667	15
2	أحيانا	0,66089	1,3333	16
2	أحيانا	0,40258	1,1	17
1	أبدا	0,50401	1,4333	18
1	أبدا	0,54667	1,3333	19
2	أحيانا	0,46609	1,3	20
2	أحيانا	0,93526	1,7667	21
2	أحيانا	0,8469	2,2	22
2	أحيانا	0,82768	1,9333	23
2	أحيانا	0,77013	1,6	24
2	أحيانا	0,87428	1,8333	25

2	أحيانا	0,79438	2,3	26
---	--------	---------	-----	----

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على نتائج تحليل الاستمارة من خلال برنامج SPSS V: 21.

يتضح من الجدول أعلاه أن متغير الضغط النفسي قد حقق نسبة أهمية متوسطة حيث يتراوح متوسط حساب الفقرات من 1 إلى 2.6، وانحراف معياري مقدر من 0.2 إلى 0.9 وهي قيمة أقل من 1 الصحيح مما يدل على عدم تشتت آراء العينة حول إجابات المتغير.

وبالتالي نستنتج ان مستوى الضغط النفسي متوسط لدى التلاميذ المرحلة المتوسطة في المؤسسة محل الدراسة. ومنه نستطيع القول بأنه لا يمكن قبول الفرضية القائلة بأن مستوى الضغط النفسي مرتفع كون النتائج الإحصائية لم تثبت ذلك.

ويمكن تفسير ومناقشة نتائج هذه الفرضية انطلاقاً من:

تظهر العديد من الأعراض على التلميذ في المرحلة المتوسطة من بداية البلوغ و سن المراهقة وتطراً عليه الكثير من التغيرات الفسيولوجية وال نفسية، حيث يصاب بتقلبات مزاجية حادة أبرزها التوتر النفسي والاكتئاب والضغط العصبي ...، وكل هذه تؤدي نوعاً ما إلى ظهور الضغط النفسي عنده، كما أن الأداء والتحصيل الدراسي والإجهاد الأكاديمي يمثلون أساس الضغط النفسي للتلميذ، فقد يشعر بالقلق المستمر بشأن الامتحانات، والواجبات المنزلية، ومتطلبات المدرسة فيضطر في بعض الأحيان لمواجهة ضغوط العمل المستمر والمواعيد النهائية المحددة.

كما أن الحياة الأسرية لها أمر بالغ الأهمية لتلاميذ المرحلة المتوسطة فالخلافات الزوجية كحالات الطلاق والطلاق العاطفي بين الزوجين، أو الخلافات بين الإخوة، أو فقدان أحد أفراد الأسرة، أو الوضع الاقتصادي المتدني ... جميعها تؤثر على الحياة الدراسية للتلميذ المراهق فتجعله في

حرب نفسية بين الأسرة والمدرسة مما يؤدي إلى التأثير على قدراته المعرفية والأدائية والدخول في اضطرابات سلوكية تساهم بناء شخصية غير سوية.

• الفرضية الثانية:

نصت الفرضية على أن: "مستوى العنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة مرتفع". وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتائج التالية:

الجدول رقم (09): يوضح تحليل اجابات متغير العنف المدرسي.

الترتيب	الاهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رقم العبارة
1	أبدا	0,40258	1,1	01
1	أبدا	0,50401	1,4333	02
1	أبدا	0,54667	1,3333	03
1	أبدا	0,46609	1,3	04
1	أبدا	0,46609	1,3	05
1	أبدا	0	1	06
1	أبدا	0,40684	1,2	07
1	أبدا	0,25371	1,0667	08
1	أبدا	0	1	09
1	أبدا	0,34575	1,1333	10
1	أبدا	0,54667	1,6667	11
1	أبدا	0,37905	1,1667	12

1	أبدا	0,59596	1,3	13
1	أبدا	0,40258	1,1	14
1	أبدا	0,25371	1,0667	15
1	أبدا	0,62606	1,2333	16
1	أبدا	0,46113	1,1667	17
1	أبدا	0,53498	1,3	18
1	أبدا	0,36515	1,0667	19
1	أبدا	0,66089	1,3333	20

المصدر: من إعداد الطالبة بالاعتماد على نتائج تحليل الاستمارة من خلال برنامج SPSS V:21.

يتضح من الجدول أعلاه أن متغير العنف المدرسي قد حقق نسبة أهمية ضعيفة حيث يتراوح متوسط حساب الفقرات من 1 إلى 1.6 وانحراف معياري مقدر من 0.2 إلى 0.6 وهي قيمة أقل من 1 الصحيح مما يدل على عدم تشتت آراء العينة حول إجابات المتغير.

وبالتالي نستنتج ان مستوى العنف المدرسي ضعيف لدى تلاميذ مرحلة المتوسطة في المؤسسة محل الدراسة، ومنه نستطيع القول بأنه لا يمكن قبول الفرضية القائلة بأن مستوى العنف المدرسي مرتفع كون النتائج الإحصائية لم تثبت ذلك.

ويمكن تفسير ومناقشة نتائج هذه الفرضية انطلاقاً من:

من خلال تحليل اجابات المبحوثين يفسر ان مستوى العنف المدرسي في المؤسسة محل الدراسة ضعيف لأنه معظم اجابات التلاميذ تنفي وجود عنف ممارس في المؤسسة كون هناك متغيرات اخرى اثرت على ضعفه او بالأحرى ساهمت في اخفائه لأن متغير العنف المدرسي موضوع

حساس لا يمكن للتلاميذ الإجابة عنه بكل صدق وشفافية، فهذه المتغيرات اخفت ظهوره كالقيم الإجتماعية و الدينية و العقوبات القانونية خاصة في المدارس الجزائرية كذلك خوف التلاميذ من اجراءات عقابية في حقهم، فالتستر على العنف المدرسي اضعف وجوده في المؤسسة التي اجريت فيها الدراسة وهذا ما لاحضته خلال النتائج الإحصائية المتحصل عليها، لكن كل هذا لا ينفي وجود العنف في المدارس بمستويات مرتفعة مما يفرض الإنخراط في البحث في مختلف ابعاد هذه الظاهرة للكشف عنها أكثر من خلال دراسات مستقبلية اخرى و بمتغيرات مختلفة.

خلاصة الفصل:

نستخلص من خلال هذا الفصل الذي خصص لعرض ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات والإطار النظري الذي انطلقنا منه أن نتائج هذه الدراسة جاءت بعضها متوافقة مع الفرضيات، وهذا راجع لكون الضغط سواء كان أسري أو بيئي أو مدرسي فإنه يؤثر على التلاميذ ويشجعهم على الجنوح إلى العنف في المدارس كنوع من التنفيس ومحاولة لإثبات وجودهم.

الخاتمة

الخاتمة:

لقد حاولت هذه الدراسة إيجاد العلاقة بين الضغط النفسي والعنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، حيث تطرقنا للجانب النظري الذي تم فيه جمع المادة العلمية وذلك بتناول مختلف الدراسات النظرية التي عالجت متغيري الدراسة. وتم طرح جملة من التساؤلات التي حاولت الإجابة عنها من خلال الدراسة الميدانية معتمدة على استراتيجية منهجية متكاملة، وفي ختام هذا البحث يمكن القول بأن هذه الدراسة حققت أهدافها المتمثلة في اختبار ومناقشة فرضياتها.

كما تجدر الإشارة إلى أن البحث في هذا الموضوع مازال مفتوحا لتناول هذه الظاهرة بدقة، من خلال دراسة جانب معين منها، وهذا كله ينصب في إطار واقع الصحة النفسية في الوسط المدرسي. ومن خلال هذه الدراسة التي قمت بها توصلت للنتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغط النفسي والعنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة متوسط.
- مستوى العنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ضعيف.

اقتراحات الدراسة:

انطلاقا من النتائج المتوصل اليها يمكننا طرح الاقتراحات التالية:

- دعم كل المؤسسات التربوية بالأخصائي النفسي المدرسي والاجتماعي وتوفير الجو الملائم لممارسة مهنته بشكل سليم وذلك بتوفير مكتب للخدمات الإرشادية النفسية وتعزيزه بالدورات التكوينية، لمساعدة التلاميذ على تخطي مشاكلهم النفسية.

- إقامة ندوات وملتقيات وطنية وحوارات بين التلاميذ والشخصيات الناجحة لكشف مفهوم العنف المدرسي وأشكاله، ومفهوم الضغط النفسي وكيفية التخفيف منه وتقديده.
- تحسين المعاملة الوالدية المتسمة بالاعتزان والأمان لتحقيق الجو الأسري الملائم للأولاد.
- إشراك الجميع (آباء ومربين وإداريين ومجتمع ديني ...) في إعادة بناء سلوك التلميذ الذي يتصف بالعنف حتى يكون للعلاج مفعول متكامل ومتضافر.
- ضرورة توطيد العلاقة بين الأسرة والمدرسة، وتأكيد التنسيق بينهما لتحقيق الحياة السليمة للتلاميذ.
- ضرورة الاهتمام بالمرهقين وذلك لصعوبة هذه المرحلة العمرية، مع وضع برنامج وقائي للتقليل من ظاهرة العنف في المدارس.
- التخفيف من الواجبات المنزلية، مما يتيح للتلاميذ الوقت الكافي للمراجعة.
- نشر ثقافة التسامح ونبذ العنف من خلال الندوات التربوية وإذاعة التلفزيون.
- التشجيع الدائم والمتجدد لتطبيق معاني الأخوة والمحبة لدى التلاميذ فيما بينهم.



قائمة المصادر
والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- القرآن الكريم.
- الحديث النبوي الشريف.
- 1. إبراهيم الفقي، (2010)، قوة التفكير، دار اليقين للنشر والتوزيع،
- 2. إجلال محمد سرى، (2000)، علم النفس العلاجي، ط 1، عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- 3. أحمد رشيد عبد الرحيم، (2007)، العنف المدرسي بين النظرية والتطبيق، ط 1، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان.
- 4. أحمد نايل الغرير، أبو أسعد عبد اللطيف، (2009)، التعامل مع الضغوط النفسية، د ط، دار الشروق للنشر والتوزيع، بيروت.
- 5. أمل سالم العواودة، (2009)، العنف ضد المرأة العاملة في القطاع الصحي، ط 1، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، الأردن.
- 6. بول مسن وآخرون، (د س)، أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة الفلاح، د ط، الكويت.
- 7. تايلور شيلي، ترجمة وسام درويش بريك وفوزي شاعر طعيمة داود، (2004)، علم النفس الصحي، دار الحامد للنشر والتوزيع، ط 1، الأردن.
- 8. تيداني خديجة وآخرون، (2004)، الأسرة والمدرسة وسوء التكيف المدرسي بين الإشكالية والواقع، ط 1، دار قرطبة، وهران.
- 9. جان بنجمان ستورا، ترجمة أنطوا الهاشم، (1997)، الإجهاد، أسبابه، وعلاجه، منشورات عويدات، لبنان.

10. جليلة معيزة، (2004)، أحدث تقنيات الاسترخاء العالمية والسفرولوجيا، د ط، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر.
11. حامد عبد السلام زهران، (1978)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط 2، عالم الكتب، القاهرة.
12. حمدي ياسين وآخرون، (1999)، علم النفس الصناعي والتنظيمي بين النظرية والتطبيق، ط 1، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع، مصر.
13. خليل وديع شكور، (1997)، العنف والجريمة، ط 1، دار العربية للعلوم، لبنان.
14. سميحة نصر وآخرون، (2004)، العنف بين طلاب المدارس (بعض المتغيرات النفسية الارتباطات والمنبئات)، المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية، د ط، القاهرة.
15. طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين، (2006)، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط 1، دار الفكر، عمان.
16. طه عبد العظيم حسين، (2007)، العنف العائلي والمدرسي، د ط، دار الجامعة الجديدة، مصر.
17. عبد الرحمان بن سليمان الطيريري، (1994)، الضغط النفسي مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته، مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة، ط 1، الأردن.
18. عبد الرحمان عيسوي، (2001)، سيكولوجية الإسلام والإنسان المعاصر، ط 1، دار الراتب الجامعية، بيروت.
19. عبد الرحمان هيجان، (1998)، ضغوط العمل مصادرها ونتائجها، د ط، معهد الإدارة العامة، الرياض.

20. عبد الستار براهيم، (1998)، الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليبه علاجه، د ط، عالم المعرفة المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.
21. عبد القادر فرج، (1993)، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، د ط، دار سعاد الصباح للنشر والتوزيع، الكويت.
22. علي عسكر، (1998)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط 3، دار الكتب الحديثة، مصر.
23. علياء شكري وآخرون، (د س)، الأسرة والطفولة دراسة اجتماعية وأنتروبولوجية، ط 1، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.
24. فادية عبدوش، (2002)، كيف تواجه الهموم والضغوط اليومية، د ط، دار الفراشة، بيروت.
25. فاروق السيد عثمان، (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، د ط، دار الفكر العربي، القاهرة.
26. فخري الدباخ، (1974)، أصول الطب النفسي، ط 3، جامعة الموصل الجمهورية العراقية، العراق.
27. فيصل محمد خير الزاد، (2002)، ظاهرة الغش في الاختبارات الأكاديمية لدى طلبة المدارس والجامعات، ب ط، دار المرح للنشر، الرياض.
28. كويك نوتس، (2003)، كيف تتغلب على الضغوط النفسية في العمل، ط 1، دار الفاروق القاهرة، مصر.
29. لوكيا الهاشمي وفتيحة بن زروال، (2006)، الإجهاد، د ط، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر.

30. محمد الجوهري وآخرون، (1995)، المشكلات الاجتماعية، ط 1، دار المعرفة، القاهرة.
31. محمد الغزالي، (2003)، جدد حياتك، د ط، دار المجد للنشر والتوزيع، الجزائر.
32. محمد عبد الفتاح الصيرفي، (2005)، البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين، ط 1، دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن.
33. محمد عبيدات وآخرون، (1999)، منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، ط 2، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.
34. محمود سعيد الخولي، (2008)، العنف في مواقف الحياة اليومية نطاقات وتفاعلات، ط 1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
35. معتز سيد عبد الله، (2009)، العنف في الحياة الجامعية (أسبابه ومظاهره والحلول المقترحة لمعالجته)، ط 1، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
36. ملحم سامي محمد، (2007)، مناهج وأسباب البحث العلمي النظرية والتطبيق، د ط، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
37. منير مرسي، (1995)، الإدارة المدرسية الحديثة، ب ط، علم الكتب، القاهرة.
38. هارون توفيق الرشدي، (1999)، الضغوط النفسية، طبيعتها، أساليبها، برامج مساعدة الذات في علاجها، ط 1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
39. وليد السيد خليفة ومراد علي سعد (2008)، الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، ط 1، دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع، مصر.
40. حليلة شريف، (2016)، العنف المدرسي في الجزائر (أسبابه وسبل علاجه)، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، العدد 03، الجزائر.

41. خالد الصرايرة، (2009)، أسباب سلوك العنف الطلابي، مجلة أردنية في العلوم التربوية، العدد 02، الأردن.
42. سعاد بن قفة، (2014)، صور العنف المدرسي في الصحافة المكتوبة، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 15، الجزائر.
43. سلاف مشري، (2016)، الضغط النفسي في المجال المدرسي (المفهوم، المصادر واستراتيجية المواجهة)، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، العدد 29، العراق.
44. فهد العوالم، (2006)، الضغط النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في الأردن، مجلة كلية التربية، العدد 04، عمان.
45. راضية داوود، (2001)، الضغط النفسي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة لدى المعاق حركيا، رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس الضاغط، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة سطييف.
46. زليخة جديدي، (2005)، شخصية العنيف مدرسيا دراسة مقارنة بين العنيفين وغير العنيفين في مؤسسات التعليم الثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ورقلة.
47. سعيد سليم، عواد نبيلة، (2017)، الاتصال الأسري وعلاقته بالعنف المدرسي، مذكرة ماستر في علم اجتماع الاتصال، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة حمة لخضر الوادي.
48. عائشة بو بكر، (2007)، العلاقة بين صراع الأدوار والضغط النفسي لدى الزوجة العاملة، رسالة الماجستير في علم النفس عمل وتنظيم، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة منتوري قسنطينة.

49. عبد الحميد أسماء صلاح، (2008)، الضغوط النفسية وعلاقتها بوجهتي الضبط لدى الأطفال ساكني المقابر، رسالة ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، جامعة عين الشمس.
50. عبد الله محمد النيرب، (2008)، العوامل النفسية والاجتماعية المسؤولة عن العنف المدرسي في المرحلة الإعدادية كما يدركها المعلمون والتلاميذ في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة في النفسي، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
51. علي الشهري، (2010)، العنف لدى طلاب المرحلة المتوسطة في ضوء بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية، رسالة ماجستير غير منشورة في الإرشاد النفسي، جامعة أم القرى.
52. علي حبيب الظفيري، (2007)، مظاهر وأسباب وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة دمار ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمار.
53. فوزي أحمد بن دريدي، (2007)، العنف لدى تلاميذ في المدارس الثانوية من وجهة المعلمين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية السعودية.
54. القحطاني، نورة بنت السعد، (2008)، التمر بين طلاب وطالبات المرحلة المتوسطة في مدينة الرياض دراسة مسحية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك سعود.
55. كروم خميستي، (2005)، الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ الثانويات دراسة ميدانية بولاية الأغواط، رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس الاجتماعي، جامعة الأغواط.
56. منى الجبلي، عبد الله عثمان، (2006)، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الطب والعلوم الصحية، جامعة صنعاء.

57. منى بنت عبد الله، نيهان العامرية، (2014)، أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات

وغير العاملات وعلاقتها بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية،

كلية العلوم والآداب، رسالة ماجستير، جامعة نزوى.

58. نزار الزعبي، مجد يوسف، (2005)، مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة

الثانوية وعلاقتها بتقدير الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة

اليرموك.

59. James Calleja . J, (2008) : enganization and why it matter, second edition.

60. Jean Benjamin stara, (1993) : les stresse, 2^{eme} Edition, paris.

61. Lazarus . R S & Folkoman . S (1984) : stress, appraisal and coping, springer new York.

62. Louis Crop, (2007) : traumatisme psychique Masson, paris.

63. Michaud . Y, (1988) : la violence, édition, que sais-je, PUF, paris.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية العلوم الاجتماعية والانسانية
قسم علم النفس

استمارة استبيان

أعزائي التلاميذ

السلام عليكم لمن تلاميذ المرحلة المتوسطة ورحمة الله وبركاته
في اطار إعداد دراسة لنيل شهادة الماستر علم النفس الاداري والتي عنوانها الضغط النفسي وعلاقته بالعنف
المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسط نضع بين أيديكم هذه الاستمارة ، ونأمل منكم تخصيص جزء من وقتكم
في الاجابة عن الأسئلة المرفقة بكل مصداقية وذلك بوضع علامة (X) أما العبارة التي تتماشى مع رأيكم،
علما أن هذه الاجابات نتعامل بكل سرية ، حيث أنها لعرض البحث العلمي شاكرين ومقدرين حسن تجاوبكم

معنا وشكرا

المعلومات الأولية

- الاسم واللقب:

- الجنس :

- السن :

- المستوى الدراسي:

استبيان العنف المدرسي

الأرقام	الفقرات	دائما	أحيانا	أبدا
01	أقوم بضرب الأستاذ.			
02	أقوم بضرب زملائي.			
03	الاجراءات الصارمة داخل المؤسسة تؤدي إلى قيامي بالعنف.			
04	أقوم بدفع زملائي عند خروجي من القسم.			
05	قوم بتشويه جدران وأبواب المدرسة بالكتابة عليها.			
06	أقوم بقذف الحجارة على نوافذ المدرسة.			
07	أقوم برمي أدواتي على زملائي.			
08	أقوم بسبب الأستاذ.			
09	أقوم بشتم الأستاذ.			
10	أقوم بتهديد زملائي خارج المدرسة.			
11	أقوم بإحداث الفوضى داخل القسم.			
12	أقوم بالاستهزاء على المعلم في حصة الدرس.			
13	أقوم بتلفظ عبارات سيئة داخل القسم.			
14	أتكلم مع زميلي لمنعه من فهم الدرس.			
15	أحتقر الأستاذ داخل القسم.			
16	مزاجي السيء ناتج عن مزاج والدي السيء.			
17	أقوم بهز كتفي على الأستاذ عندما يكلفني بعمل معين.			
18	أسخر من زملائي أثناء مشاركتهم في القسم.			
19	أقوم برمي المعلم بأشياء عندما يدير ظهره.			
20	أحتقر نظرة الاستعلاء لدى بعض المدرسين.			

استبيان الضغط النفسي

الأرقام	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
01	أشعر بالإحباط من اهمال والدي لإنجازاتي الدراسية.			
02	أشعر بالألم عن عجزى على حل مشاكل الأسرة.			
03	أشعر بالذنب من رفضى لتلبية مطالب الأسرة.			
04	أشعر بعدم الارتياح عند مرض أحد أفراد الأسرة.			
05	أشعر بالألم عند فقدان عزيز.			
06	أشعر بالإجهاد من قضاء حوائج الأسرة.			
07	أتضايق من تعليمات وأوامر الإخوة وأفراد الأسرة.			
08	أشعر بالحرمان لرفض والدي تلبية احتياجاتى.			
09	أتضايق من رعاية والدي الزائدة لى.			
10	أشعر بالعزلة من تهميش الأساتذة لى.			
11	أتضايق من اهمال الأساتذة لأفكارى.			
12	أشعر بضيق التنفس فى بعض الحصص الدراسية.			
13	أشعر بتأنيب الضمير من تصرفاتى مع الأساتذة.			
14	أشعر بتمارض مستمر هروباً من المدرسة.			
15	أعاني من عدم القدرة على التركيز فى الدروس.			
16	أشعر باحتقار النفس لعجزى على منافسة التلاميذ المتفوقين.			
17	أشعر بالإهانة عندما لا أذى لحضور حفلات الزملاء.			
18	أشعر بالخجل أما زملائى بسبب وضعيتى المالية.			
19	أتضايق من سخرية زملائى على وضعى العام.			
20	أتضايق من استهزاء زملائى عندما أناقشهم.			
21	أشعر بالتوتر أثناء المراجعة.			
22	أشعر بشرود الذهن فى المراجعة.			
23	أشعر بالقلق من طول فترة المراجعة.			
24	أشعر بالضيق عند قرب موعد الامتحان.			
25	لا أصر على انتظار نتيجة الامتحانات.			
26	أشعر بالضيق الشديد فى انتظار أمل النجاح وألم الفشل.			

MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE
UNIVERSITE Med KHIDER BISKRA
FACULTE DES SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES
Département : Sciences Sociales



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر بiskra
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية
شعبة علم النفس

إلى السيد: د. سوسنة محمد شحات
علم النفس بiskra

الموضوع: ترخيص بزيارة ميدانية

نتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذه الرسالة المتضمنة الموافقة على إجراء بحث حول:

الظواهر النفسية وعلاقتها بالبيئة المحيطة بها - دراسة ميدانية
المرحلة البحثية
وذلك ابتداء من 20-02-2023 إلى غاية

للطلبة الآتية أسماؤهم:

1. ماتلي آسية
2.
3.
4.
5.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب وإمضاء الأستاذ المشرف

د. أسماء البراهيمي

بiskra في: 2023/02/20

امضاء مسؤول شعبة علم النفس



Echelle : TOUTES LES VARIABLES**Récapitulatif de traitement des observations**

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclus ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,501
		Nombre d'éléments	10 ^a
	Partie 2	Valeur	,096
		Nombre d'éléments	10 ^b
Nombre total d'éléments		20	
Corrélation entre les sous-échelles			,768
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,869
	Longueur inégale		,869
Coefficient de Guttman split-half			,858

a. Les éléments sont : VAR00001, VAR00003, VAR00005, VAR00007, VAR00009, VAR00011, VAR00013, VAR00015, VAR00017, VAR00019.

b. Les éléments sont : VAR00002, VAR00004, VAR00006, VAR00008, VAR00010, VAR00012, VAR00014, VAR00016, VAR00018, VAR00020.

→ Fiabilité

[Jeu_de_données1] E:\البيد الاول\HBPZHX\الدراسة الميدانية\sav

Echelle : ALL VARIABLES**Récapitulatif de traitement des observations**

		N	%
Observations	Valide	30	90,9
	Exclue ^a	3	9,1
	Total	33	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,625	46

→ **Corrélations**

[Ensemble_de_données1] C:\Users\Nadi05\Desktop\مذكرات الماستر\مذكرة أمينة مالكي

Statistiques descriptives			
	Moyenne	Ecart-type	N
var1	24,2667	3,17244	30
var2	37,5667	2,81233	30

Corrélations

		var1	var2
var1	Corrélation de Pearson	1	,821**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	30	30
var2	Corrélation de Pearson	,821**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	30	30

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

→ **Effectifs**

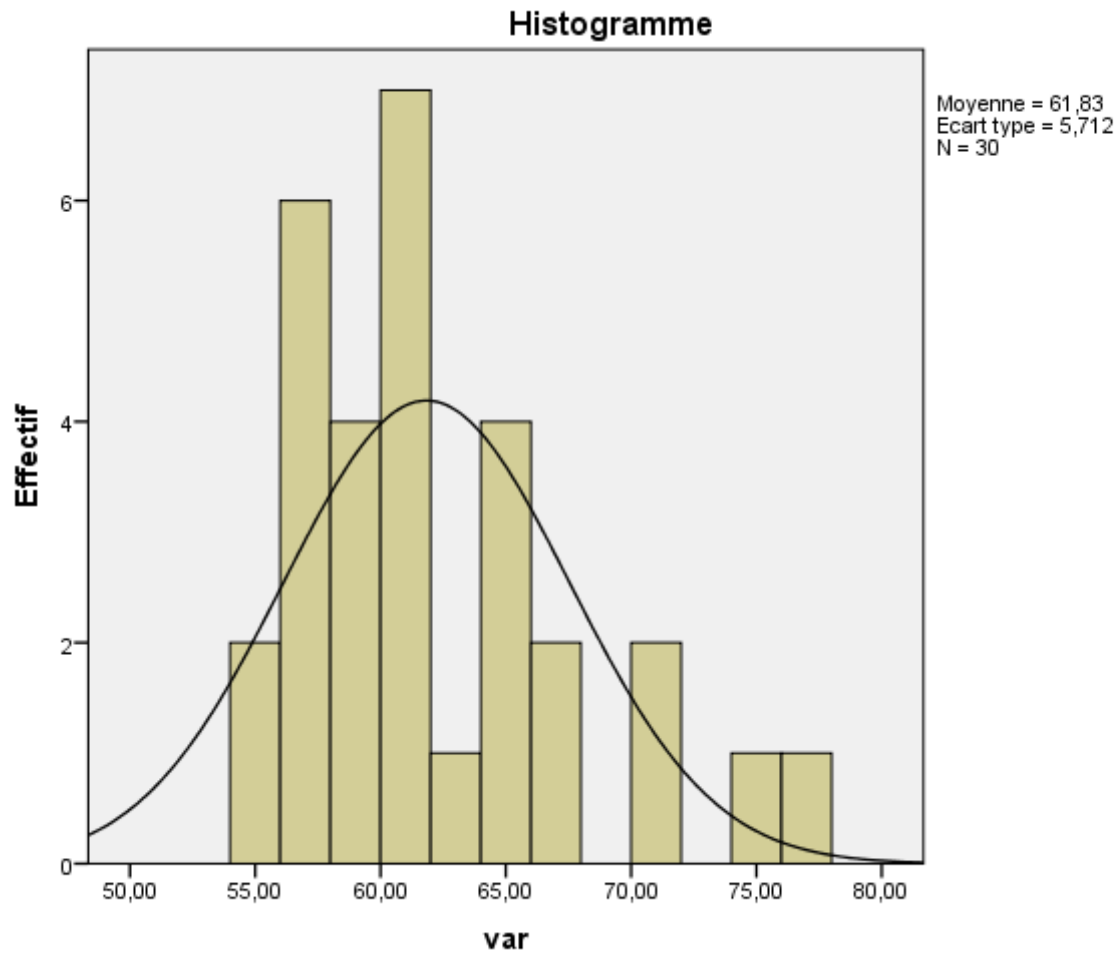
[Ensemble_de_données1] C:\Users\Nadi05\Desktop\مذكرة أمينة مالكي

Statistiques		
var		
N	Valide	30
	Manquante	3
Moyenne		61,8333
Erreur std. de la moyenne		1,04286
Médiane		60,4286 ^a
Mode		57,00 ^b
Ecart-type		5,71196
Variance		32,626
Intervalle		22,00
Minimum		55,00
Maximum		77,00
Somme		1855,00
Centiles	25	57,5000 ^c
	50	60,4286
	75	65,0000

a. Calculé à partir des données groupées

b. Il existe de multiples modes

c. Les centiles sont calculés à partir des données regroupées



الفهرس

فهرس المحتويات

شكر وعرفان:
الإهداء:
ملخص الدراسة:
قائمة الجداول:
مقدمة: أ

الإطار المنهجي للدراسة

1- إشكالية الدراسة: 4
2- فرضيات الدراسة: 6
3- أهمية الدراسة: 6
4- أهداف الدراسة: 7
5- المفاهيم الإجرائية للدراسة: 8
6- الدراسات السابقة: 8

الفصل الأول: الضغط النفسي

تمهيد: 16
1- المسار التاريخي لمفهوم الضغط النفسي: 16
2- مفهوم الضغط النفسي: 17
3- أنواع الضغط النفسي: 18
4- مصادر الضغط النفسي: 21

23	5- أعراض الضغط النفسي
25	6- استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي:
	Error! Bookmark not defined: علاج الضغط النفسي
30	8- النظريات المفسرة للضغط النفسي:
37	خلاصة الفصل:

الفصل الثاني: العنف المدرسي

40	تمهيد:
40	1- مفهوم العنف المدرسي:
42	2- المفاهيم المرتبطة بالعنف المدرسي:
44	3- أنواع العنف المدرسي:
46	4- أسباب العنف المدرسي:
48	5- مظاهر العنف المدرسي:
52	7- الوقاية والعلاج من العنف المدرسي:
55	خلاصة الفصل:

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

58	تمهيد:
58	1- منهج الدراسة:
58	2- الدراسة الاستطلاعية:
60	3- حدود الدراسة:
60	4- عينة الدراسة:

6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة: 63

7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة: 65

خلاصة الفصل: 66

الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد: 68

1- عرض ومناقشة نتائج الدراسة: 68

خلاصة الفصل: 76

الخاتمة: 78

قائمة المصادر والمراجع: 81

الملاحق: 89

فهرس المحتويات 97