الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية

مذكرة بعنوان:

الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى مرحلة التعليم الثانوي

العنوان الفرعي (حجم 16)

تخصص: إرشاد وتوجيه

إعداد الطلبة:
- أم الخير بن تيشة
- تركية بريبش

إشراف الأستاذ:
يوسف بن تيشة

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
سعاد بن بردي	أستاذ محاضر أ	رئيسا
يوسف بن تيشة	أستاذ	مشرفا ومقررا
بية برناوي	أستاذ محاضر أ	مناقشا

السنة الجامعية: 2024 / 2025

شكـــــر وعرفـــان

الحمد الله حمد كثيرا حتى يبلغ الحمد منتهاه والصلاة والسلام على أشرف مخلوق أناره الله بنوره واصطفاه

احمد الله تعالى الذي بارك لي في إتمام مذكرتي هذا

أتقدم بأصدق عبارات الشكر إلى والدتي والى أم زوجي، الغاليات، وزوجي يرعاه الله وعائلتي التي ساندتني طيلة المشوار الجامعي

وأتقدم بجزيل الشكر والتقدير لدكتور المشرف " بن تيشة يوسف" والذي أعطاني من وقته وفكره وتوجيهاتها الكثير، ونصائحه القيمة التي كانت عونا لنا

في إتمام هذا المذكرة.

وفي الختام أشكر كل من ساعدني من قريب أو من بعيد، على إنجاز هذا العمل المتواضع وأختم شكري بهذا البيت راجية من العلي القدير أن يحفظكم الله ويرعاكم

وصلى اللهم وسلّم وبارك على الحبيب المصطفى عليه الصلاة والسلام.

إهـــــــداء

إذا كان أول طريق ألم فإن آخره تحقيق حلم، وإذا كان أول الانطلاقة دمعة فإن نهايتها بسمة، وكل بداية لا بد لها من نهاية وها هي سنوات قد مرت والحلم

ويتحقق فالله ملك الحمد قبل أن ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد
بعد الرضا لأنك وفقتني لإتمام هذا العمل

اهدي هذا العمل الى منبع القوة والعزيمة ورمز العطاء والوفاء.... الى أمي حبيبة قلبي إلى من رحل قبل أن يرى ثمرة الجهد.... لتظل كلماته نورا أستظل به ... إلى أبي رحمه الله

إلى منبع العطاء والقوة والعزيمة.... والحضن الدافئ.... إخوتي

وأخواتي...حفظهم الله

إلى من علمني حرفا.... أو قاسمني كتابا... أو منحني وقتا... أهدي لكم جمعيا هذا العمل المتواضع... راجية من الله أن ينفعنا بما علمنا.

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية حيث تم تطبيق على عينة عشوائية وبلغت هذه العينة(140) تلميذ وتلميذة من جميع الأقسام (أولى وثانية وثالثة ثانوي) من ثانوية غربي بشير بلدية حاسي خليفة بالوادي، وقد تم استخدام استبيانين لجميع البيانات وهما: استبيان الضغط النفسي الذي اشتمل(26) بند الذي بلغ صدقه 0,88 ومعامل ثباته 92,0 واستبيان العنف المدرسي الذي اشتمل على(20) بند، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي لدراسة الموضوعكونه يتناسب مع موضوع الدراسة الحالية.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

_ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والعنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

_ مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية مرتفع.

_ مستوى العنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية مرتفع.

_ توجد فروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.

_ توجد فروق في العنف المدرسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.

_ توجد فروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

_ توجد فروق في العنف المدرسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

Abstract

The study aimedto identify the relationship between psychological stress and ils relationship to school violence among secondary school students. A random sample of (140) male and female students from all firsts second and third secondary classes and third secondary classes at Gharbi Al- Basheer High School in the municipality of Hassikhalifa El Oued was applied. Tow questionnaires were used to collect data a psychological stress questionnaire which included (26) items with a validity coefficient of 0.88 and a reliability coefficient of 0.92 and a school violence questionnaire which included (20) items The descriptive approach was used to study the subject as it is consistent with the subject of the current study.

The study results reached the following.

There is a statistically significant correlation between psychological stress and school violence among secondary school students.

فهرس المحتويات:

الموضوع	الصفحة
شكر وعرفان.	أ
اهداء.	ب
ملخص الدراسة.	ج
ملخص باللغة الأجنبية.	د
قائمة الجداول.	ز
قائمة الملاحق.	ح
قائمة الأشكال.	ح

مقدمة.	ي
الإطار العام للدراسة.	
1: إشكالية الدراسة.	1
2: أهداف الدراسة.	3
3: أهمية الدراسة.	4
4: تعريفات الإجرائية للمتغيرات الدراسة.	5
5: الدراسات السابقة.	7
الفصل الأول: الضغط النفسي.	
تمهيد.	18
1: تعريف الضغط.	18
2: تعريف الضغط النفسي.	18
3: بعض المفاهيم المتعلقة بالضغط النفسي.	21
4: أنواع الضغط النفسي.	23
5: مصادر الضغط النفسي.	28
6: أعراض الضغط النفسي.	30
7: خصائص الضغط النفسي.	31
8: أسباب الضغط النفسي.	34
9: مراحل الضغط النفسي.	36
10: العوامل المؤثرة في الضغط النفسي.	38
11: أثار الضغط النفسي.	39
12: أساليب واستراتيجيات الضغط النفسي.	43
13: نظريات المفسرة الضغط النفسي.	45
خلاصة.	49
الفصل الثاني: العنف المدرسي.	
تمهيد.	52
1: تعريف العنف.	53
2: تعريفات العنف المدرسي.	53
3: أنواع العنف المدرسي.	55
4: مظاهر العنف المدرسي.	56
5: تصنيفات العنف المدرسي.	57
6: الفرق العنف والعدوان.	58
7: أسباب العنف المدرسي.	60
8: أثار العنف المدرسي.	64
9: نظريات المفسرة للعنف المدرسي.	65
10: الوقاية والعلاج العنف المدرسي.	68
خلاصة.	70
الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية.	

تمهيد.	73
1: منهج الدراسة.	73
2: الدراسة الاستطلاعية.	74
3: حدود الدراسة.	74
4: عينة الدراسة.	74
5: الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة.	77
6: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.	81
الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة.	
تمهيد.	84
1: عرض ومناقشة نتائج الدراسة.	84
خلاصة.	99
الخاتمة.	101
قائمة المصادر والمراجع.	105
الملاحق.	111

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	توزيع أفراد العينة حسب الجنس.	75
02	توزيع أفراد العينة حسب المستوى الدراسي.	75
03	يوضح ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس (الضغط النفسي).	77
04	يوضح معاملات الثبات بطريقة ألفا كرو نباخ والتجزئة النصفية.	78
05	يوضح ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس (العنف المدرسي).	79
06	يوضح معاملات الثبات بطريقة ألفا كرو نباخ والتجزئة النصفية.	80
07	يوضح توزيع أفراد العينة لكل مستوى حسب متغيرالضغط النفسي.	84
08	توضح دلالة الفروق بين مستويات الضغط النفسي.	85
09	يوضح توزيع أفراد العينة لكل مستوى حسب متغير العنف المدرسي.	87
10	يوضح دلالة الفروق بين مستويات العنف المدرسي.	87
11	يوضح قيمة معامل الارتباط بين الضغط النفسي والعنف المدرسي.	89
12	يوضح قيمة دلالة الفروق في الضغط النفسي تبعاً لمتغير	91

	الجنس.	
13	يوضح قيمة دلالة الفروق في العنف المدرسي تبعاً لمتغير الجنس.	93
14	يوضح قيمة دلالة الفروق في الضغط النفسي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي.	95
15	يوضح قيمة دلالة الفروق في العنف المدرسي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي.	97

قائمة الملاحق:

رقم الملحق	عنوان الملاحق	الصفحة
01	استبيان الضغط النفسي والعنف المدرسي.	111
02	نتائج المعالجة الإحصائية.	114

قائمة الأشكال:

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
01	مخطط مفاهيم الضغوط النفسية.	23
02	دائرة نسبية لأفراد العينة حسب الجنس.	75
03	أعمدة بيانية لأفراد العينة حسب المستوى الدراسي.	76

مقـــدمـــــــة

مقدمة:

تعد عملية التعليمية في مرحلة التعليم الثانوي من أكثر المراحل حساسية في حياة التلميذ، حيث يواجه فيها مجموعة من التحولات النفسية والاجتماعية والتربوية، ما يجعله عرضة للعديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر على سلوكياته وتفاعلاته داخل البيئة المدرسية. ومن بين السلوكيات السلبية التي قد تنتج عن هذه الضغوط النفسية، يبرز العنف المدرسي كظاهرة متنامية ومقلقة لكل من الأسرة، المدرسة، والمجتمع على حد سواء.

لقد أصبح العنف داخل المؤسسات التربوية ظاهرة تستدعي اهتماماً متزايداً من الباحثين والمختصين في العلوم النفسية والتربوية، نظراً لتأثيرها المباشر على المناخ المدرسي والتحصيل الدراسي، وسلامة المؤسسة التعليمية. ويتطلب فهم هذه الظاهرة تحليلاً معمقاً للعوامل النفسية المؤثرة فيها، وعلى رأسها الضغط النفسي الذي يعيشه التلميذ في محيطه المدرسي أو الأسري.

ولتناول الموضوع اتبعت الباحثات في الدراسة الحالية الخطة المنهجية التالية:

وقسمت الدراسة إلى جانبين اساسين مقسمة الى الفصول التالية:

_ **الجانب النظري:** يحتوي على فصل الإشكالية واعتباراتهااحتوى على مدخل الدراسة وتم التطرق فيه الى مشكلة الدراسة وتساؤلاتها المطروحة، فرضياتها وكذلك أهميتها وأهدافها والتعريف الإجرائي لمفاهيم الدراسة.

الفصل الأول: الضغوط النفسية.

تم التطرق فيه إلى مفهوم الضغط النفسي، وبعض المفاهيم المتعلقة بالضغط النفسي، إضافة إلى شرح أنواعه ومصادره وأسبابه وعوامله ومراحله وخصائصه وفي الأخير تم التطرق إلى النظريات المفسرة للضغوط النفسية.

الفصل الثاني: العنف المدرسي.

تم التطرق فيه إلى مفهوم العنف المدرسي، ومظاهره العنف المدرسي، واشكاله وأسبابه، وانعكاساته على التلميذ والبيئة المدرسية، وفي الأخير تم التطرق إلى النظريات المفسرة للعنف المدرسي.

اما **الجانب الميداني:** للدراسة ويحتوي على اساسين مقسمه فصول:

الفصل الثالث: إلى إجراءات الدراسة الميدانية وتطرقنا فيها إلى منهج الدراسة وحدودها المكانية والزمنية والبشرية وأدوات البحث الدراسة والدراسة الاستطلاعية ووصف العينة وإجراءات التطبيق واختتم الفصل بالأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة النتائج.

الفصل الرابع: الى نتائج وتفسير الدراسة حسب ترتيب الفرضيات مع تحليها إحصائيا وأنهيناه بعرض شامل لنتائج الدراسة.

وانتهت الدراسة باقتراحات تلتها قائمة المراجع وملاحق للدراسة.

_الإطار العام للدراسة.

1_ إشكالية الدراسة.

2_ الفرضيات الدراسة.

3_ أهداف الدراسة.

4_ أهمية الدراسة.

5_ التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة.

6_ الدراسات السابقة.

01_ الإشكالية:

تعتبر المدرسة المؤسسة التربوية الرسمية التي تقوم بالعملية التربوية التعليمية، فهي تعمل على تعديل سلوك التلاميذ والوقوف على متطلباتهم، ورغم ذلك فإنهم يواجهون مشاكل قد تكون حاجز أمام تحصيلهم الدراسي، تشكل لهمضغوطا النفسية، وهذه الأخيرة -الضغوط النفسية - التي هي ذلك القصور الذي يشعر به التلاميذ داخل المدرسة، ما يجعلهم يشعرون بالفشل وعدم إمكانية استيعاب المناهج الدراسي، خاصة هم مقبلين على امتحان مصيري شهادة التعليم الثانوي، مما ينتج عن ذلك انتشار ظاهرة العنف داخل المؤسسات التربوية، وهذا مما شغل بال المدرسين والاباء والمفكرين التربويين في الآونة الأخيرة.

يعتبر العنف سلوك غير سوى نظرا لاعتماده على القوة المفرطة وإحداثه للمخاوف وأضرار التي تترك أثرا مؤلما على الأفراد في النواحي الاجتماعية، النفسية، الاقتصادية التي يصعب علاجها في وقت قصير، ومن ثم فإنه يدمر أمن الأفراد وأمان المجتمع.

(كامل محمد، 2011، ص181)

فظاهرة العنف التي تشهدها بعض المدارس قد جعلت منها بيئة غير أنه، يشعر فيها التلميذ بالخوف، فالملاحظ في السنوات الأخير تزايد العنف في المؤسسات التربوية تقريباً في كل المجتمعات، مما دفع الى زيادة الاهتمام بدراسة هذه الظاهرة لم لها من تأثيرات سلبية على الفرد والمجتمع ككل، وأصبحت مشكلة العنف تمس جميع مستويات الدراسية وتظهر أكثر بشكل لافت في مرحلة المراهقة، حيث تتميز هذه المرحلة بأزمات نفسية تنمى الشعور بالعدوانية مما يدفع بالمراهق الى استعمال العنف والتمرد على السلطة، وهذا نتيجة الضغوط المتراكمة.

وتعتبر الضغوط النفسية من المواضيع ذات أهمية كبيرة في الحياة المعاصرة، وخصوصاً في العقود الأخيرة من القرن الماضي كونها من العوامل المؤثرة في حياة الانسان، حيث تؤثر بشكل كبير على مدى تمتعه بصحة نفسية، والمهنية، وخاصة المدرسية.

(حسين، وسمران، 2014، ص11)

وقد ظهرت العديد من الدراسات أن الضغوط النفسية المدركة لدى التلاميذ تنشأ من تغيرات السريعة التي عرفتها المنظومة التربوية، والتي تشمل المقررات الدراسية الكثيرة، ونظام الامتحانات والتقويم التربوي الجديد وطبيعة العلاقات بين التلاميذ بعضهم البعض من جهة، وبين معلميهم والإداريين من جهة أخرى، وزيادة المسؤوليات الملقاة على عائق التلاميذ سواء دال المدرسة أم خارجه.

(عبد الباسط، 2009، ص2)

من خلال دراسة الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ الثانوية يمكن تحديد مشكلة البحث في **التساؤلات التالية:**

_ ما مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوي؟

_ ما مستوى العنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوي؟

1_هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والعنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

2_هل توجد فروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس؟

3_هل توجد فروق في العنف المدرسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس؟

4_هل توجد فروق في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير المستوي الدراسي؟

5_هل توجد فروق في العنف المدرسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير المستوى الدراسي؟

2-فرضيات الدراسة:

1_توجد علاقة ارتباطية ذات دالة إحصائية بين الضغط النفسي والعنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

2_ توجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.

3-توجد فروق دالة إحصائيا في العنف المدرسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.

4_توجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

5_توجد فروق دالة إحصائيا في العنف المدرسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير المستوى الدراسي

3_أهداف الدراسة:

تهدف هذا الدراسة الى فحص العلاقة بين مستوى الضغط النفسي الذي يعاني منه التلاميذ في مرحلة الثانوية وظهور سلوكيات العنف في المدرسة وقد تسعى الدراسة الى:

_تحليل أسباب الضغط النفسي لدى التلاميذ، مثل التحديات الأكاديمية، الاجتماعية، أو الأسرية.

_استكشاف العلاقة بين هذه الضغوط النفسية وسلوكيات العنف، سواء كانت لفظيا.

_تحديد العوامل التي تساهم في تصعيد العنف المدرسي بسبب الضغط النفسي.

_اقتراح حلول أو تدخلات لتقليل الضغط النفسي وبالتالي تقليص مظاهر العنف في مدارس.

_بشكل عام أن هذه الدراسة تهدف الى فهم كيف يؤثر الضغط النفسي على سلوكيات التلاميذ في بيئة المدرسة، وماهي الإجراءات التي يمكن اتخاذها للحد من هذه الظواهر.

4-أهمية الدراسة:

أ_ نضري:

- **توسيع الفهم الأكاديمي:** الدراسة تسهم في إثراء المعرفة النظرية حول العلاقة الضغط النفسي والعنف المدرسي، مما يساعد في تطوير مفاهيم جديدة وفهم أعمق للسلوكيات النفسية والاجتماعية للتلاميذ.

- **إثراء الأدبيات:** توفر هذه الدراسة إضافة قيمة للأبحاث السابقة التي تتعلق

بالعنف المدرسي أو الضغط النفسي، وتساعد في بناء قاعدة معرفية يمكن الاعتماد عليها في أبحاث أخرى في المستقبل.

- **مقارنة النظريات:** تساعد في مقارنة النظريات النفسية والاجتماعية المتعلقة بالضغط النفسي والعنف، وكذلك فهم كيف تؤثر العوامل النفسية على سلوك التلاميذ في البيئة المدرسية.

- **تسليط الضوء** على كل من ظاهرة الضغط النفسي والعنف المدرسي من حيث مفهوم الأسباب النظريات المفسرة والاثار والحلول الممكنة.

ب- التطبيقي:

_ **وضع استراتيجيات وقائية وعلاجية:** من خلال نتائج الدراسة، يمكن تحديد أفضل الاستراتيجيات للتعامل مع الضغط النفسي لدى التلاميذ، مما يساعد في تقليل مستويات العنف في المدارس.

- **تحسين البيئة المدرسية:** تسهم الدراسة في تحسين البيئة المدرسية من خلال فهم أفضل للعوامل التي تدفع التلاميذ الى التصرف بالعنف، وبالتالي المساعدة في إيجاد حلول فعالة لتحسين العلاقة بين التلاميذ والمعلمين.

- **دعم السياسات التعليمية:** يمكن أن توفر الدراسة بيانات مهمة لصانعي القرار في تطوير سياسات تربوية وأكاديمية تهدف الر تقليل الضغط النفسي وتعزيز السلوكيات الإيجابية بين التلاميذ.

- **توجيه تدخلات نفسية:** يمكن أن تدعم الدراسة البرامج التي تركز على التوجيه النفي والدعم العاطفي في المدارس، مما يساعد في معالجة الضغوط النفسية تحسين العلاقات بين التلاميذ.

5-التعريفات الإجرائية:

5_1 -تعريف الضغوط النفسية:

هي حالة من التوتر العقلي والعاطفي التي تنشأ عندما يواجه الفرد مواقف أو تحديات يشعر أنها تفوق قدرته على التكيف أو التعامل معها. هذه الضغوط يمكن أن تكون ناتجة عن مجمعة متنوعة من العوامل، مثل ضغوط الحياة اليومية كالعمل أو الدراسة، أو التحديات الشخصية والاجتماعية مثل المشكلات العائلية أو العلاقات مع الاخرين. كما يمكن أن تنشأ الضغوط النفسية بسبب أحداث حياتيه كبيرة، مثل فقدان شخص عزيز أو تغيرات كبيرة في الحياة.

تتفاوت شدة الضغوط النفسية وتأثيرها على الفرد وفقا لعدة عوامل، مثل القدرة الشخصية على التكيف، والدعم الاجتماعي المتاح، الموارد النفسية العاطفية التي يمتلكها الشخص. وقد تؤدي هذه الضغوط الى مجموعة من الأعراض النفسية والجسدية، مثل القلق، الاكتئاب، الأرق، أو تغيرات في السلوكيات اليومية. إذ استمرت الضغوط النفسية لفترة طويلة دون التعامل معها أو معالجتها بشكل فعال، فقد تؤدي الى مشكلات صحية خطيرة تؤثر على الأداء العقلي والجسدي للفرد.

5_2-تعريف العنف:

هو سلوك معتمد يهدف الى إلحاق الأذى الجسدي أو النفسي بالآخرين، سواء كان ذلك عبر الأفعال أو الكلمات. يمكن أن يتخذ العنف أشكالا متعددة، مثل: العنف الجسدي (كالضرب أو التسبب في إصابات)، والعنف اللفظي مثل:(الشتائم أو التهديدات)،العنف النفسي مثل:(التحكم أو الإهانة).

يعتبر العنف سلوكا غير مقبول اجتماعيا لأنه يتجاوز الحدود المقبولة ويؤدي الى تدمير العلاقات والتسبب في الآلام والمعاناة للأفراد المتأثرين. قد يحدث العنف في عدة بينات مثل الأسرة، المدرسة، العمل، أو المجتمع بشكل عام.

العنف ليس فقط تفاعلا ماديا، بل يمكن أن يكون أيضا سلوكا يهدف الى فرض السيطرة أو الهيمنة على الآخر، وقد يكون له أثار طويلة المدى على الضحية والجاني على حد سواء، سواء من الناحية النفسية أو الاجتماعية.

5_3 -تعريف العنف المدرسي:

هو أي سلوك عدواني أو مؤذي يحدث داخل البيئة المدرسية ويستهدف التلميذ أو المعلمين أو المدرسة. يمكن أن يتخذ العنف المدرسي أشكالا مختلفة، بما في ذلك العنف الجسدي والعنف اللفظي وحتى العنف النفسي أو العاطفي.

يحدث العنف المدرسي لأسباب متعددة، مثل التوترات النفسية أو العائلية، أو التأثيرات السلبية للمجتمع المحيط، أو ضعف التوجيه التربوي داخل المدرسة. يترك العنف المدرسي آثارا سلبية على الضحايا، مثل انخفاض الأداء الأكاديمي، القلق، الاكتئاب، وتدني احترام الذات. كما يمكن أن يؤدي الى تعزيز سلوكيات العنف لدى الجاني.

6_الدراسات السابقة:

الضغط النفسي:

الدراسةالاولى: (صالح 2018).

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستويات ومصادر الضغوط النفسية لدى تلميذات المرحلة المتوسطة وسبل معالجتها باقتراح برنامج إرشادي لإدارة الضغوط النفسية لديهن. ثم استخدمت المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من 198 تلميذة، اختيرت عشوائيا من ثلاثة متوسطة بمدينة وهران. استخدمت الباحثة أداتين: مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثة-ومقياس استراتيجيات التعامل، حيث أسفرت نتائج الدراسة على ما يلي:

1- يوجد مستويات متباينة للضغوط النفسية لدى تلميذات المرحلة المتوسطة.

2- تشكل الحياة المدرسية مصدر رئيسي للضغوط النفسية لدى تلميذات المرحلة المتوسطة.

3- تعتبر استراتيجية التجنب هي الأكثر استخداما من طرف عينة الدراسة.

4-توجد فروق دالة إحصائيا في استخدام أنواع استراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى لمستوى داخل الأسرة الذي تنتمي إليه التلميذة.

5-لا توجد فروق دالة إحصائيا بين التلميذات في استخدام أنواع استراتيجيات التعامل مع الضغوط تبعا للمستوى التعليمي للوالدين.

الدراسة الثانية: (غلال، مداني،2023).

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوي الضغط النفسي لدى أعضاء سلك التمريض العاملين بمصلحة الطب العقلي لدى (الطبيب، الممرض، عامل الاستقبال والتوجيه). لتحقيق هذا الهدف، تم استخدام المنهج العيادي، بالاعتماد على المقابلة العيادية والملاحظة العلمية ومقياس ليفنستاين، تم التأكد من خصائصه السيكو مترية من قبل الباحث، وقد تكونت العينة من ثلاث حالات (الطبيب، الممرض، عامل الاستقبال والتوجيه). وأسفرت النتائج الدراسة على ما يلي:

- مستوى الضغط النفسي لدى الطبيب العامل بمصلحة الطب العقلي متوسط.

- مستوى الضغط النفسي لدى الطبيب العامل بمصلحة الطب العقلي مرتفع.

- مستوى الضغط النفسي لدى عامل الاستقبال والتوجيه بمصلحة الطب العقلي مرتفع.

الدراسة الثالثة: (بلقاسمي، دقعة،2023).

تهدف الدراسة للكشف على العلاقة بين الضغط النفسي وفاعلية الذات لدى المعاقين بصريا، حيث انطلقت الدراسة من الفرضية التالية: توجد علاقة ذات دالة إحصائيا بين الضغط النفسي وفاعلية الذات لدى المعاقين بصريا، وتندرج تحت هذه الفرضية فرضيات جزئية، وللتأكد من صحة الفرضيات، اعتمدت هذه الدراسة على استخدام أداتين لجمع البيانات هما: مقياس الضغط النفسي، مقياس فاعلية الذات. كما اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي الذي يتوافق مع موضوع الدراسة، حيث طبقت على عينة استطلاعية مكونة من (39) معاقا ومعاقة بصريا، تم اختيارهم بطريقة قصدية.

اعتمدت هذه الدراسة على أساليب إحصائية مناسبة والمتمثلة في: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية وكانت النتائج الدراسة كما ما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى المعاقين بصريا(الذكور).

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى المعاقين بصريا(إناث).

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى المعاقين بصريا(ذوي إعاقة والعادية).

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى المعاقين بصريا(ذوي إعاقة والمكتسبة).

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وفعالية الذات لدى المعاقين بصريا.

الدراسة الرابعة: (بريك، فرحات،2024).

تهدف الدراسة لحالية بشكل رئيسي إلى الكشف على مدى مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدرسة نينه الساسي وميهي محمد بلحاج بالرباح-الوادي-، إلى الجانب التعرف على الفروق في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس والخبرة المهنية والحالة العائلية ولقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، حيث تم إجراء الدراسة على عينة مكونة من(46) أستاذ وأساتذة وتم اختيارهم عن طريق المسح الشامل، وتم تحليل المعلومات وتبويبها باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، حيث أظهرت النتائج تحقق الفرضية القائلة: بأن مستوى الضغط لدى أساتذة التعليم الابتدائي مرتفع، في حين لم تتحقق كل من الفرضية القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الضغط النفسي تعزي لمتغير الجنس والخبرة والحالة العائلية.

العنف المدرسي:

الدراسة الأولى: (بوزيان، مكناسي، 2022).

تعالج الدراسة الحالية موضوع علاقة العنف المدرسي بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور المتوسط اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك باختيار العينة عرضية طبقية، من "العوامر ابراهيم" قرية السويهلة بلدية سيدي عون، دائرة المقرن، الوادي، قوامها 30 فرداً.

ثم قمنا بتطبيق الاستبيان العنف المدرسي، على عينة استطلاعية قوامها، 30 فرداً ويعد حساب صدقه وثباته على عينة الدراسة الأساسية.

وبعد جمع النتائج وتبويبها توصلت الدراسة الى ما يلي:

-وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين العنف المدرسي(العنف اللفظي) والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

-وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين العنف المدرسي(العنف الجسدي) والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

-وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين العنف المدرسي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

الدراسة الثانية: (حيزي،2021).

تعالج الدراسة الحالية موضوع " العنف المدرسي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط" بمتوسطات ولاية تقرت خلال الموسم الدراسي 2021/2020.

ولقد هدفت الدراسة الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين العنف المدرسي والتوافق الدراسي، كما تسعى الدراسة الى معرفة الفروق في العنف المدرسي والتوافق الدراسي في ضوء ثلاثة متغيرات هي الجنس، المستوى الدراسي (ثالثة والرابعة)، السنة الدراسية (المعيدين، غير المعيدين). ولتحقيق الأهداف المذكورة اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة الموضوع، اما عينة الدراسة فقد تم اجراء هذه الدراسة من خلال تطبيق اداتين هما مقياس العنف المدرسي معدل " أحمد رشيد عبد الرحيم زيارة "ومقياس التوافق الدراسي "يونجمان "، وبعد التأكد من (124)الخصائص السيكومترية للأداتين، تم تطبيقها على العينة الاساسية والتي بلغت تلميذ وتلميذة، واختيرت العينة بالطريقة العشوائية البسيطة، تم معالجة الفرضيات باستخدام اختيار "ت" لدلالة الفروق، ومعامل الارتباط بيرسون.

وبعد جمع البيانات ومعالجتها للدراسة عن النتائج التالية:

- توجد علاقة بين العنف المدرسي والتوافق الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- توجد فروق دالة احصائيا في العنف المدرسي باختلاف الجنس لصالح الذكور.
- توجد فروق دالة احصائيا في العنف المدرسي باختلاف المستوى الدراسي.
- لا توجد فروق دالة احصائيا في العنف المدرسي باختلاف السنة الدراسية.
- لا توجد فروق دالة احصائيا في العنف المدرسي باختلاف الجنس.
- لا توجد فروق دالة احصائيا في العنف المدرسي باختلاف المستوي الدراسي.
- لا توجد فروق دالة احصائيا في التوافق الدراسي باختلاف السنة الدراسية.

وبعد مناقشة النتائج في ضوء الجانب النظري والدراسات السابقة، تم تقديم مجموعة من الاقتراحات والتي من شأنها ان تِؤدي الى معالجة ظاهرة العنف المدرسي وتأثيرها على التوافق الدراسي للتلاميذ.

الدراسة الثالثة: (عمیار،2023).

يتمحور موضوع دراستنا حول العنف المدرسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، إذ تعد من الظواهر الاجتماعية المعاشة والتي لابد لنا من التطرق إليها باعتبارها تمس أغلب المؤسسات التعليمية بكل بلدان العالم ولهذا فقد أصبح من الضروري تسليط الضوء على هذه الظاهرة فقد أصبح العنف في الأوقات الأخيرة عاملا أساسيا مساعدا على ظهور ممارسات عدوانية أخلاقية، والتي

أصبحت عادة اجتماعية ممارسة بشكل طبيعي، والهدف من هذه الدراسة هو معرفة نظرة التلاميذ إلى العنف داخل المدرسة والكشف عن العلاقة بين العنف المدرسي والتحصيل الدراسي في مرحلة التعليم المتوسط، وتكمن أهمية الموضوع في إعطاء علم الاجتماع دراسة المواضيع التي تهتم بالتلاميذ وتعالج الخلل أثناء مساره التعليمي والتربوي وتنمية قدراته مهاراته.

وانطلاقا من هذا يتمحور إشكالية بحثنا حول: هل تقشي ظاهرة العنف المدرسي له علاقة بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟

ومن هذا فقد انبثقت فرضيتين جزئيتين:

هل يؤثر العنف اللفظي الممارس من قبل الأستاذ على التحصيل الدراسي تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟

هل يؤثر العنف الجسدي بين التلاميذ التعليم المتوسط على التحصيل الدراسي؟

وقد تم اختيارالعينة الطبقية التناسبية بطريقة السحب العشوائي،وللتأكد من صحة الفرضيات وتحقيقا لأهداف الدراسة استخدامنا الملاحظة، المقابلة، الاستمارة، وكأداة لجمع المعلومات والبيانات، كما اعتمدنا على المنهج الوصفي إضافة إلى تحليلنا للبيانات من خلال الأسلوب الكمي والكيفي.

وقد توصلنا من خلال دراستنا إلى النتائج التالية:

- أن العنف المدرسي يؤثر على التحصيل الدراسي.
- أن التلميذ يتعرض للعنف اللفظي من قبل الأستاذ.
- أن التلميذ يتعرض للعنف الجسدي من قبل زملائه.
- أن العنف الجسدي يؤثر على التحصيل الدراسي للتلميذ.
- أن العنف الجسدي يؤثر على نفسية التلميذ إذ يشعر بعدم التفاعل داخل القسم.

الدراسة الرابعة: (خلخال، خلوفي زين،2022)

تهدف الدراسة حاليا الى كشف العوامل من خلال المقاربة الامبريقية الوظيفية المفيدة للإجابة على هذا النوع من الانشغالات، الذي تم طرح السؤال كيف تتشكل ظاهرة العنف بين التلاميذ داخل مؤسسة التعليمية في ظل كورونا، وحاولنا الاجابة عليها منخلال فرضيات التالية:

- العنف المدرسي نتاج للتنشئة الاجتماعية.
- العنف المدرسي نتاج التنشئة الاجتماعية.
- مدى تأثير جائحة كورونا.

ثم اجراء الدراسة الميدانية على عينة قصدية قوامها 20 استاذ30 تلميذ في السنة الرابعة ابتدائي، في متوسطة محمد حرشاوي بولاية عين تموشنت اسفرة هذه الدراسة عن نتائج أن الظروف الاجتماعية عاملا المؤدية للعنف لدى التلاميذ البيئة المدرسية عاملا المؤدي إلى العنف لدى التلاميذ وباء كورونا وجدت اعراض نفسية

لدى التلاميذ فتقيد الطفل، والحجر الصحي ادى الى ظهور مجموعة من الاعراض كالقلق والنوبات والهلع والعنف الدخول الاستثنائي، على تحصيل التلاميذ في ظل جائحة كورونا يؤثر على مستوى الكمي مثل عدد الساعات التي كان يدرسونها سوف تتقلص نوعا ما مع تفويج الاقسام وجود قلق سوف تعشيه الأسرة كخروج ابنائها في المدراس بشكل يومي.

التعقيب عن الدراسات السابقة:

ومن كل الدراسات التي تناولناها توجد دراسة براهيمي أسماء، مرابطي عادل، 2023، اختصت الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ السنة الثانوي. استعانت بعينة عشوائية طبقية، وبلغت عينة الدراسة(90)تلميذا وتلميذة من جميع التخصصات من ثانويات مبارك الملي، وقد استخدم المنهج الوصفي ولقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

_ توجد علاقة ذات دلالة ارتباطية بين الضغط النفسي والعنف المدرسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

توجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي بين أفراد العينة تعزى الجنس.

من حيث المنهج:

ولقد اعتمدت الدراسات السابقة في الضغط النفسي والعنف المدرسي على منهج واحد وهو المنهج الوصفي تقريبا في كل الدراسات.

من حيث العينة:

اما من الدراسات السابقة اختلفت عينات على دراستنا الحالية هي الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي، حيث ان عينه دراستنا تختلف عن عينات من الدراسات السابقة كلا.

من حيث الأهداف: العنف المدرسي.

الدراسة الحالية اشتركت مع بعض الدراسات التي تم عرضها سابقا، العنف المدرسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الثانوي، (عمیار 2023)، أما كل من دراسات اختلفت مع درستنا الحالية.

من حيث الأهداف: الضغط النفسي.

الدراسة الحالية اشتركت مع كل الدراسات السابقة من حيث هدف واحد وهو على علاقة بين متغيرات في هذه الدراسات.

من حيث الأداة:

اشتركتهذه الدراسات في استخدامها للاستبيان كأداة رئيسية للدراسة، دراسة مداني، غلال،(2023)، ودراسة دقعة بلقاسمي، (2023) ودراسة فرحات، بريك،(2024)، ودراسة مكناسي، بوزيان، (2022)، ودراسة حيزي،(2021)، وكل دراسات اعتمدت علة أداء الاستبيان، اما الدراسة صالح (2018) اعتمدت عن المقابلة، التي اختلفت عن الدراسات السابقة وعن دراستنا.

الفصـــل الأول

الضغـــط النفســـي

الفصل الأول: الضغط النفسي.

تمهيد.

1_ تعريف الضغط.

2_ تعريف الضغط النفسي.

3_ بعض المفاهيم المتعلقة بالضغط النفسي.

4_ أنواعالضغط النفسي.

5_ مصادر الضغط النفسي.

6_ أعراض الضغط النفسي.

7_ خصائص الضغط النفسي.

8_ أسباب الضغط النفسي.

9_ مراحل الضغط النفسي.

10_ العوامل المؤثرة في الضغط النفسي.

11_ أثار الضغط النفسي.

12_ أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي.

13_ نظريات المفسرة الضغط النفسي.

خلاصة.

تمهيد

يعتبر الضغط النفسي جزء من طبيعة الحياة العصرية التي ارتبطت بزيادة الضغوط نتيجة التغير السريع الذي نشهده في كل المجلات، مما ينتج عنه مواقف ضاغطة شديدة ومصادر للقلق والتوتر وعوامل الخطر والتهديد، حيث أصبح مصطلح الضغط النفسي مصطلحا أساسيا في مجلات عديدة علم النفس وفي مجال التربية الخاصة وغيرها...

سنتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم الضغط النفسي وأهم أنواعه وآثاره ومرحله ومصادره، واهم النظريات المفسرة له.

2_ تعريف الضغط النفسي:

تعرف الضغوط النفسية اجمالاً بأنها العلاقة بين الفرد والبيئة التي يرى بأنها تفوق أو تقل عن قدراته وامكاناته وتهدد رفاهيته النفسية، كذلك فان الضغط النفسي (Stress) هو الحالة التي يظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الكائن الحي وقدراته على الاستجابة لها. وأشار (Selye) الى أن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة، مثل التغير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي.

ويعرف أيضاً الضغط النفسي بأنه تأثير داخلي يخلق حالة من عدم التوازن النفسي أو الجسمي داخل الفرد وينجم عن عوامل تنشأ من البيئة المحيطة مثل القلق والغضب والشعور بالاكتئاب سواء كانت هذه عائلية أو اجتماعية أو دراسية أو عمل.

(المسبحين، أخرون، 2019، ص 63)

يعرف كريكو: أن الضغط النفسي يمثل استجابة فسيولوجية ونفسية تنتج من محاولة الفرد في التوافق والتكيف مع كل الضغوط التي يتعرض لها.

(العداني، 2020، ص 174)

وقد أشار **لازا روس وفو لكمان**: الى أن الضغط النفسي عبارة عن " حالة نفسية معقدة لا يمكن أن تكون فيها قاعدة واحدة للقياس. كحالة الانفعالات أو الدوافع، والتي تتغير حسب الحالة والموقف والظروف الاجتماعية، والتغيرات التي تحدث في المجتمع".

وبين **(Litt Turek)** الضغوط النفسية بأنها: "شعور الفرد بمشاعر سلبية غير سارة وشعوره بالقلق عند مواجهته لمشاكل تهديد كيانه وتتجاوز قدراته لحل تلك المشاكل".

ويعرف **جولدنس (Golden son)** الضغط النفسي بأنه حالة من الشدة النفسية والتي تتطلب من الفرد التكيف معها.

ويعرف**كولمان(Coleman)**الضغط النفسي على أنه متطلب تكيفي ينتج عن مواقف وردود أفعال لأوضاع فيها إمكانية لأذى الفرد. ويمكن القول بأن الضغط النفسي يشير الى متطلبات تكيفية يجب أن يتعامل معها الفرد إذا رغب إشباع في حاجات المختلفة.

أما **مايرز (Myers)**فيعرف الضغط النفسي على أنه العملية التي من خلالها تثمين وتفسير الأحداث البيئية على أنها مهددة، أو تحمل تحدياً للعضوية، وتحديد كيفية التعامل والتكيف مع هذه الأحداث.

ويعرف**بلوشر(Blocher)** الضغط النفسي بانه عبارة عن تهديد يتعلق بإشباع حاجة أساسية، وأن عمل جديد يقوم به الفرد نحو الميول قد يولد الضغط لديه لدرجة معينة، ويرى **بلوشر** أيضاً أن الضغط النفسي ليس بمؤذ دائما، بل إن وجوده في حياة الفرد يؤدي إلى سلوكيات جديدة ومقبولة.

ويعرف **لازا ورس(lazarus)** الضغط النفسي بأنه محصلة تقييم الفرد لمصادره الذاتية للتعرف على مدى كفايتها ومناسبتها لتلبية احتياجاته ومتطلبات البيئة الحياتية، ويحدث عندما تفوق مطالب الحياة مصادر الفرد التكيفية وتقديره المعرفي للأمور.

في حين يرى **شان(Chan)** أن الضغط النفسي عبارة عن مثيرات أو مواقف تقوم بالتأثير على المصادر التكيفية، وبذلك يصبح الحدث ضاغطاً إذا قام الفرد بإدراكه على أنه ضاغط. كما يمكن أن يشير الضغط النفسي إلى مجموعة واسعة من المشكلات التي تختلف عن المشكلات العادية حيث تتضمن أحداثاً بيئية ترهق الفرد إضافة إلى استجابة الفرد إلى هذه الأحد وكيفية تفسير الفرد لها.

ويقول **ويستبرز(Webster)** أنه يمكن تعريف الضغط النفسي بوساطة الضغط نفسه، أي عن طريق نتائج الضغوطات الجسمية والعقلية التي تتحدى راحة الجسم وصحته وبناء عليها يميل الفرد إلى تعديل التوازن الموجود. إذ يمكن أن يشار إليه على أنه حوادث خارجية أو نتيجة الخبرة التي اكتسبت من التعامل بين الفرد والبيئة.

ويمكن أن تكون الضغوط النفسية على شكل مطالب بيئية أو حالات نفسية داخلية وأفكار تتطلب من الفرد التكيف معها. إذ إن الحالة التي تسبب الضغط لفرد ما ليس بالضرورة أن تكون ضاغطة لفرد آخر، وأن الأفراد الذين يعانون من الضغوط لا يستجيبون بنفس الطريقة بشكل عام.

(السميران، المساعيد، 2014، ص 16،18)

3_بعض المفاهيم المتعلقة بالضغط النفسي:

1-الضواغط:

يشير مفهوم الضواغط إلى العوامل أو المثيرات التي تستثير استجابة الضغط لدى الكائن العضوي وتحدث تغيرات في الجانب الجسمي والنفسي لديه، وهذه التغيرات تسمى باستجابة الضغط.

2_الاحتراق النفسي:

ويستخدم المصطلح الاحتراق النفسي للإشارة إلى الضغوط النفسية وبخاصة لدى المعلمين الواقعين تحت الضغوط المهنية والعاملين في المجال الخدمات الإنسانية العامة والعاملين مع ذوي الاحتياجات الخاصة على وجه الدقة، يبدا ان فرق بين الضغط والاحتراق باعتبار أن الضغط قد يكون إيجابيا أو سلبيا وأن قدرا منه قد يكون لازماً للنجاح والحث على الإنجاز ولكن الاحتراق يكون سلبيا.

3_الإجهاد:

يشير هذا المصطلح إلى نتائج التعرض للضغوط على المدى الطويل والتي يعانها الفرد والتي تعبر عن ذاتها في الشعور بالإعياد والانهاك ويعبر الفرد عنها بصفات مثل الخائف والقلق ومكتئب والمتوتر وتعبر عن نفسها في صورة أعراض جسمية ونفسية مثل اضطراب الوجدان والمعارف وأعراض سلوكية مثل الزيادة في تدخين السجائر وتناول الكحوليات واضطرابات الأكل والعنف.

4 _اضطراب الضغوط ما بعد الصدمة:

وهو من المصطلحات التي اكتسبت أهمية كبيرة في السنوات الأخيرة، ويشير هذا المصطلح إلى مجموعة من الأعراض مميزة التي تعقب فشل الفرد في مواجهة متطلبات حدث مؤلم من خلال الأنماط العادية للسلوك المتوافر لديه وبخاصة في غياب المساندة الاجتماعية، فيشعر الفرد بالعجز في مواجهة الحدث، وقد تأخذ هذه الأعراض إحدى صورتين الأولى منها وهي استعادة واسترجاع خبرة الحدث المؤلم عن طريق التخيل والأحلام والأفكار التي يستدعيها الفرد أو التي تقتحم عليه تفكيره أما الصورة الثانية فتعتمد على استخدام ميكانيزمات الدفاع مثل إنكار الحديث وتظهر في استجابات التجنب واللجوء إلى المخدرات.

5_ الأزمة:

يرادف بعض الباحثين بين الضغط والأزمة، ولكن الضغط يختلف عن الأزمة، فالأزمة هي الحادثة المفاجئة التي تتطلب من الفرد القيام باستجابات فورية نحوها والتي قد تؤدي بالفرد إلى مكابدة بعض المشكلات النفسية والصحية بعد حدوثها مثل الكوارث الطبيعية.

6_ الإحباط:

وهو الحالة الانفعالية أو الدافعية التي يشعر بها الفرد عندما يواجه عائق أو عقبة تحول بينه وبين إشباع دوافعه أو تحقيق أهداف معينة يرغب في تحقيقها، وخاصة في حالة شعوره بالعجز عن القيام بأي عمل للتغلب على العائق.

7_ الصراع:

وكما أن الحياة سلسلة من الضغوط فإنها أيضا سلسلة مواقف الصراع ينجح الفرد أحيانا في فضها بطريقة ناجحة ويفشل أحيانا أخرى يهرب من مواجهاتها في أحيان ثالثة، ويشير مفهوم الصراع إلى حالة من التوتر الداخلي التي تحول بين الفرد واستمراره في السلوك المؤدي إلى تحقيق هدفه.

8_القلق والتهديد:

وهو مجموعة أعراض تظهر نتيجة الخوف والتوتر من التوقع خطر قادم مصدره غير معلوم وغير مدرك للفرد، ومن ثم قد يكون الخطر علامة على الضغوط يعتبر سببا مباشراً لظهور القلق وأن الضغط له جانبان أحدهما إيجابي ولآخر سلبي.

(بريك، فرحات، 2024، ص 27،28)

من الإعداد الطالبات.

4-أنواع الضغوط النفسية:

1_ الضغوط الحياتية:

عادة فان الناس باستمرار يواجهون ضغوط الحياة اليومية والعادية دون ان يدركوا تلك الضغوط في الغالب، فحياتهم مليئة بمصادر الضغوط النفسية، وهم جمعيا يتعرضون لتلك المصادر سواء كانت داخلية من داخل الفرد كالشعور بالإحباط أو خارجية من البيئة المحيطة كالصراعات مع الاخرين وضغوطات العمل.

لقد ساهم التطور التكنولوجي والمعرفي ووجود وسائل الراحة والاتصال السريع حتى غدا عالم اليوم قرية صغيرة في ظهور متزايد للضغوط النفسية لدى الافراد. وقد شغل موضوع الضغوط النفسية الباحثين والمهتمين بالصحة النفسية والطب وبشكل متزايد لما لهذه من آثار جانبية سلبية وخبرات مؤلمة تؤثر بحدتها وقوتها بشكل واضح على صحة الانسان وحياته. وقد اهتم كذلك علماء النفس بما يسمى بالأحداث الضاغطة، ففي العقود الأخيرة أصبح للضغوط النفسية Stress هيئات متخصصة لدراسة الضغوط النفسية التي يتعرض انسان اليوم وما يعانيه من ارق بسبب هذه الضغوط وما جلبته له من أمراض جسدية ونفسية كثيرة ومتنوعة.

وقد أشارت بعض النتائج العلمية والدراسات الميدانية الى ان الضغوط النفسية تأخذ أشكالا متعددة في احداث نتائجها المرضية أو الحالات اللاسوية عند الفرد، فمواقف الضغط النفسي أكبر خطرا من مواقف الضغط المادي أو الاجتماعي وذلك بسبب طبيعتها المتواترة، وقد تحدث مواقف الضغط النفسي بفعل مواقف الضغط المادي أو الاجتماعي.

يقول علماء النفس أن الازمات النفسية الشديدة أو الصدمات الانفعالية العنيفة والشديدة، الناتجة عن علاقة الفرد مع غيره من الافراد على مستوى الاسرة أو المدرسة أو العمل أو المجتمع الصغير الذي يعيش فيه، وغير ذلك من المشكلات أو الصعوبات التي يجابهها الفرد في حياته من السهل أن تدفعه الى حالة الضيق والتوتر والقلق، وهي بحد ذاتها ضغوط حياتية تؤثر على حياة الانسان واتزانه النفسي. وعليه فان الفرد حينما يتعرض يوميا لمصادر ضغوط نفسية كالمصائب أو مواقف أو هزات انفعالية شديدة، قد يتحمل ذلك بالتكيف وقد لا يتحمل ذلك فينهار ذلك لأن هناك فروق بين الناس في القدرة على التحمل.

ان الحياة العصرية بكل ما فيها من مصاعب وازمات ناتجة من المشكلات اليومية تؤدي الى تراكم المواقف الضاغطة فتصبح استجابة الانسان حادة إزاء تلك المواقف فيختل توافقه النفسي والذاتي ويبدو الاجهاد واضحا في علاقاته الاجتماعية بالإضافة وقد شخص أطباء النفس بعض الاضطرابات العصابية" النفسية" على أنها استجابة لحادث شديد أو نتيجة لضغط نفسي شديد، فالضغوط النفسية المستمر والمتراكمة تجعل البعض يستجيب بشكل حاد بعد تعرضه للمواقف الضاغطة وتظهر عليه أعراض الضغوط النفسية علما بأنه لا توجد فترة زمنية مباشرة أو واضحة.

بين وقوع الحدث وبداية هذه الأعراض وهي غالبا لا تتجاوز بضع دقائق ان لم تكن فورية حتى يقع الانهيار الكلي فضلا عن ان الأعراض تعكس نمطا مختلطا وغالبا يكون متغيرا فالإضافة الى شدة الذهول في مراحلها الابتدائية فقد يشاهد البعض الاكتئاب والقلق والغضب واليأس وزيادة النشاط أو انسحاب الفرد التدريجي من دوامة العمل المرهق والاختلاط الاجتماعي الكثيف الى العزلة والانسحاب، هذه

الأعراض تخفت بعد ساعات على الأكثر وخصوصا اذا تم استبعاد الفرد الذي تعرض للضغوط النفسية القوية الصادمة عن المحيط الذي يكون فيه الموقف الضاغط. مثل سماع خبر مؤلم أو اخبار عن وفاة شخص عزيز أو اخبار عن خسارة مالية مفاجئة دون سابق انذار فيكون رد الفعل بقوة حجم الضغط ولكن بعد مرور 24-48 ساعة تقريبا تصبح المؤثرات ضئيلة وتنقص بعد حوالي الثلاثة أيام، ولكن عند البعض تظهر أعراضا تستوفي شروط الاضطراب النفسي المرضي مثل هذيان الاجهاد واستجابة الأزمة الفعلية الحادة.

2_الضغوط المهنية:

يشكل العمل شكلا هاما من أشكال النشاط البشري الذي يلقى قبولا اجتماعيا، وهو مجال أساسي للطاقة البشرية، ويرتبط إحساس الفرد بالرضا عن العمل الذي يؤديه ارتباطا وثيقا بما يحققه العمل له في مختلف النواحي الاقتصادية والاجتماعية والنفسية.

ويعتبر الرضا عن العمل الأمور الرئيسية للتوافق المهني، ويقصد به تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الفرد لتحقيق التوافق بينه وبين البيئة المهنية، كما يعد الرضا الوظيفي مسألة مهمة بالنسبة للأفراد والمجتمعات، فرضا الفرد عن مهنته يعتبر الأساس الأول لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، ذلك لأن الرضا يرتبط بالنجاح في العمل والنجاح في العمل هو المعيار الموضوعي الذي يقوم على أساسه تقييم المجتمع لأفراده، كما أنه يمكن أن يكون مؤشرا لنجاح الفرد في جميع جوانب حياته الأخرى.

ان الاهتمام بموضوع" ضغوط العمل" قد يرجع الى ما تتركه هذه الضغوط من آثار سلبية على سلوك الأفراد مواقفهم اتجاه وظائفهم، وقد تؤثر هذه الضغوط والتوترات على الأفراد في حياتهم اليومية وأعمالهم الشخصية والمهنية وهذا ما يطلق علية في علم النفس" الضغوط المهنية".

إذا شعر الانسان بضغوط العمل وإذا ما استفحل هذا الإحساس لديه في عمله فسوف تكون النتائج سلبية للغاية على كمية الإنتاج ونوعيته، وساعات العمل، مما يؤدي الى تدهور صحته جسديا ونفسيا.

ويظهر لديه أعراض منها:

_ زيادة الإصابات في العمل والحوادث التي قد تكون أحيانا بالإضافة الى زيادة الغياب أو التأخر عن العمل ربما يصل الى الانقطاع عن العمل وتركه نهائيا.

ان ضغوط العمل هي تعبير عن حالة من الاجهاد العقلي أو الجسمي وتحدث نتيجة للحوادث التي تسبب قلقا أو ازعاجا أو تحدث نتيجة لعوامل عدم الرضا أو نتيجة للأجواء العامة التي تسود بيئة العمل أو انها تحدث للتفاعل بين هذه المسببات جمعيا.

قد يكون ذلك اما للمردود المادي الذي لا يساوي المجهود المبذول أو لعدد الساعات الطويلة. أو العمل لنويات مختلفة. أو العمل في غير مجال التخصص. كذلك المعاملة القاسية من الرئيس أو عدم تقديره لمجهود العامل. عدم تعاون الزملاء أو اضطهادهم.

3_الضغوط الزواجية:

وتظهر الضغوط الزواجية من خلال ما يستدل به من عدم التكيف الزواجي اما لاختلاف العمر بين الأزواج أو لاختلاف الوضع والاجتماعي بينهم أو اختلاف المستوي الثقافي بينهم أو الاختلاف في خصائص الشخصية. بالإضافة الى الخلافات أو المشاحنات المستمرة بينهم. أو عدم فعالية الشريك أو اهماله لواجباته تجاه الاخر.

4_ الضغوط العائلية:

وتكون الضغوط العائلية على عدة أشكال منه: تدخل العائلة الممتدة في الحياة الزوجية أو الالتزامات المادية نحوهم أو حساسية العلاقة مع الشريك.

5_ الضغوط الاجتماعية:

ان العلاقات الاجتماعية تتطلب الوقت والجهد والاستعداد لدى الفرد من أجل الانخراط بنجاح في تلك العلاقات وتحمله ما يترتب عليها من تبعات مادية ووقت، وعدم قدرة الفرد عل التكيف مع متطلبات الحياة الاجتماعية تصبح مصدرا ضاغطا يكون أثاره النفسية والاجتماعية عليه.

6_ الضغوط الصحية:

ان إصابة الانسان ببعض الامراض العضوية أو النفسية وخاصة المزمنة منها وما يرافق تلك الامراض من اعرض جانبية وتكلفة مادية تصبح هذه الاعراض والالام مصرا كبير الشعور المريض بالضغوط النفسية.

7_الضغوط الذاتية:

وهي الضغوط النفسية الناتجة عن الطموح الزائد لدى الفرد والدافعية الكبيرة للتميز والتفوق على الاخرين.

8_الضغوط المادية:

وهي الناتجة عن عدم قدرة الفرد على توفير احتياجاته واحتياجات أسرته من المسكن والملبس والتغذية بالإضافة الى عدم قدرته على العيش ببعض الرفاهية أسوة بمن براهم حوله من الافراد.

(النوايسة، 2013، ص 29،31)

5_مصادر الضغوط النفسية:

تتعدد مصادر الضغط النفسي بتعدد البيئات التي يتفاعل معها الفرد، ويتأثر بما يحدث في عائلته وبما يعتري مجتمعه من تغيرات، لذلك شكلت هذه البيئات منبعا لمصدر الضغط عند الفرد، وتشير هنا (باربانسي)و(هو فيور) الى أن هذه المصادر قد تؤثر فردي أو مجتمعة، وفي هذا الشأن يشبر الهاشمي (2006) الى أن الضغط ينشأ عموما نتيجة أحداث تسبب إعاقة واقعية أو خيالية لحاجات الفرد أو أهدافه، تظهر هذه الإعاقة على شكل احباط أو صراع أو شعور بالتهديد أو الملل. ان ظهور مصادر الضغط النفسي في حياة الفرد تتأثر بكيفية ادراكه لها وتفاعله معها، وعلى أساس ما يملكه من خصائص نفسية وجسمية تحدد مدى إمكانية هذه المصادر في أن تسبب ظهور الضغط.

ويمكن تقسيم مصادر الضغوط النفسية وأسبابها بما يأتي:

1_المصادر الخارجية للضغط النفسي:

_ الضغوط الأسرية: وتتمثل في الصرعات العائلية، كثرة الشجار، والانفصال أو الطلاق.

_ الضغوط الاجتماعية: وتشمل العزلة، والإساءة الجسمية والجسمية والانحرافات السلوكية.

_ ضغوط المتغيرات الطبيعية: مثل الكوارث الطبيعية، كالزلازل، والبراكين، والأعاصير، وغيرها.

_ الضغوط المالية أو الاقتصادية: تمثل في انخفاض الدخل وارتفاع معدلات البطالة والفقر بالإضافة الى التفاوت الطبقي ما ينتج عنه عدة صراعات.

_ الضغوط الصحية أو الفسيولوجية: وهي ضغوط ترتبط بالصحة الجسمية الفسيولوجية كالصراع وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، والغثيان، والدوخة، وصعوبات في النوم والعادات الصحية السيئة، واختلال النظام الغذائي.

_ ضغوط سياسية: تلعب سياسية الداخلية والخارجية دورا رئيساً في تحديد نوعية الضغوط التي يتعرض لها الأفراد في مجتمعاتهم، وتنشأ هذه الضغوط من عدم الرضا عن الأنظمة السائدة كالحكم الاستبدادي والصراعات القائمة في المجتمع.

_ الضغوط الكيمائية: كإساءة استخدام العقاقير، والكحول، والكافيين.

_ الضغوط الثقافية: وتتمثل في استيراد الثقافات دون مراعاة الأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع.

_ الضغوط الانفعالية: مثل القلق والاكتئاب والمخاوف المرضية.

_ الضغوط المهنية: وهي ضغوط ترتبط ببيئة العمل مثل العبء الكمي والكيفي للعمل، وصراع الدور وغموضه، والخلافات مع الزملاء في العمل، وضغوط قواعد وتشريعات العمل، وعدم الرضا الوظيفي، وقلة الأجر مقارنة مع الجهد المبذول.

_الضغوط التربوية: وهي تشمل كثرة المواد التي يدرسها الطالب ونقص

الدافعية، وطرق التدريس التقليدية، ونظام الامتحانات والتقويم والواجبات المدرسية، بالإضافة الى اكتظاظ الفصول الدراسية وازدحامها الذي يضعف قدرة الطالب على الاستيعاب، والفشل الدراسي لدى بعض الطلبة بالإضافة الى توتر العلاقات بين الأساتذة والطلاب.

(الفورتية، 2023، ص368،369)

2-المصادر الداخلية للضغوط النفسية:

_ المشكلات النفسية: وتتمثل في الانفعال التي قد تتحول الى حالات القلق والاكتئاب والخوف المرضى.

_ الضغوط الصحية: مثل التعرض لمرض أو إصابة خطيرة، تغير شديد في عادات النوم والاستيقاظ.

_ الضغوط الناتجة عن أسلوب التفكير: وتعود الى تنبئ الفرد واحدة أو أكثر من الأفكار اللاعقلانية مما يولد انفعالات غير مرغوبة كالشعور بالاكتئاب أو القلق أو الهلع.

(الزهراني، 2018، ص104)

6_أعراض الضغط النفسي:

عندما يفشل الفرد في التحكم في الضغوط فأن جسمه يمر بخبرة أو حالة تعرف بالمواجهة أو الهروب، فيؤدي ذلك إلى تزايد ضربات القلب، ويتحول الدم من الأطراف إلى العضلات الداخلية، فتتسع حدقة العين، ويفرز الأدرنالين والدهون في الدم، ويتحول التنفس من الحجاب الحاجز إلى الصدر، وهذه عمليات حيوية غير طبيعية تعود بالضرر على الجسم وتنهكه.

ويمكن تصنيف أعراض الضغوط النفسية كالتالي:

الأعراض الجسدية:

- التعرق المفرط. _ التوتر العالي. _ الصراع بأنواعه (نصفي، دوري، توتري).

- ألم في العضلات وخاصة في الرقبة والكتف. - عدم الانتظام في النوم (الأرق، النوم المفرط، الاستيقاظ المبكر على غيرالعادة). – الإمساك. - آلام الظهر وخاصة في الجزء السفلي منه.- التهاب الجلد. - الإسهال وأوجاع البطن.

- عسر الهضم.- التغير في الشهية.- التعب أو فقدان الطاقة.- زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي إلى إصابات جسمية.

الأعراض الانفعالية:

- سرعة الانفعال.- تقلب في المزاج.- العصبية.- سرعة الغضب.- العدوانية واللجوء إلى العنف. - الشعور بالاحتراق النفسي. - الاكتئاب.- سرعة البكاء.

(علال، مداني، 2023، ص 27،28)

الأعراض الذهنية:

- النسيان. - الصعوبة في التركيز.- الصعوبة في اتخاذ القرارات. - الصعوبة في استرجاع الأحداث. _ انخفاض في الدافعية للقيام بالأعمال والأشغال.

- تزايد عدد أخطاء.- إصدار أحكام غير صائبة.

(بلقاسمي، دقعة،2023،ص 35)

7_خصائص الضغوط النفسية:

لكل ظاهرة على وجه البساطة خصائص تميزها عن غيرها من الظواهر وتحدد هويتها وسيحاول الباحث اظهار بعض الخصائص التي تميز الضغوط النفسية عن غيرها من الضغوط الأخرى من خلال تفاعلها مع الافراد ومدى تأثيرها عليهم، ويمكن تلخيص هذه الخصائص فيما يأتي:

1_ المادية: فالضغوط النفسية تأتي من تفاعلات عناصر حياتية، فنشأتها تكون من مثيرات تكمن في طبيعة بنية النظام الاجتماعي، والسياسي والاقتصادي، كما أنها تنشأ من مثيرات حيوية بيولوجية، ومثيرات نفسية يمكن ادراكها وتحديدها ومن خلال المعرفة الحسية واستنباطها والشعور بوطأتها وتجسداها الواقعية.

2_ الانتشار والعمومية: بالرغم من وجود فروق فردية بين الأفراد في كونهم يقعون تحت طائلة الضغوط النفسية، فان هناك أفراد مؤهلين دون غيرهم، وهذا تأهيل في طبيعة تكوينهم الجيني واستعداداتهم النفسية، والعقلية، والمعرفية، الا أن هناك شروطا عندما تتوافر لابد وأن يعاني الفرد الشعور بالضغوط النفسية، وهنا لا فرق بين فرد وآخر، حيث تتحقق صفة العمومية، كما أن التأثيرات الناتجة عن الضغوط مختلفة على جميع النواحي العصبية والفسيولوجية.

3_ تنوع النشأة: تنشأ الضغوط من مثيرات سارة كما تنشأ من مثيرات مؤلمة، فلقد ثبت أن الحوادث المرغوبة وغير المرغوبة تؤدي الى تغيير في الحياة، وتتطلب إعادة التوافق الثابت، وأن الخبرات السارة تسبب ضغوطا، ولكنها قليلة القدر إذا ما قورنت بالضغوط الناتجة عن الخبرات غير السارة.

4_الضغوط تتضمن دوافع إيجابية: ان الفرد يتحرك تحت تأثير الضغوط التي يتعرض لها وتكون شخصيته اشتقاقا من هذه الضغوط، ومن محاولته التغلب عليها بقدراته واستعداداته العقلية، أي أن الضغوط عند قدر معين لازمة وضرورية لتنشيط الدوافع والحاجات وزيادة التفاعلات مع البيئة المحيطة وتحقيق الهدف واشباع الحاجات.

5_الضغوط مؤشر للتكيف: حيث تمكن الضغوط من تشكيل تفاعلات سلوكية يظهر منها الفرد متكيف أو يعاني من سوء التكيف، فاذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب في حدود قدرة الفرد، واستطاع تحقيقها يحدث التكيف، أما إذا تضمنت هذه الضغوط مطالب فوق الطاقة والاحتمال، فان ذلك يؤدي الى سوء التكيف والاضطراب.

7_ذات طبيعة وظيفية: تعتبر الضغوط من جانب وظيفي، لما يكون عليه البناء الاجتماعي من تفكك أو تكامل، فتحدث الضغوط لفشل هذا البناء الاجتماعي في القيام بوظائفه، وعجزه وقصوره في وسائل الضبط الاجتماعي، كما ينتج الإحساس بالضغوط كجانب وظيفي لعدم تكامل الشخصية واختلاف الدفعات والآليات النفسية والفسيولوجية لدى الفرد، وعدم قدراته واستعداداته في تحمل الضغوط.

8_ذات طبيعة ديناميكية: الضغوط ليست ثابتة، فهي مجموعة من التأثيرات المترابطة، فهي عند حد معين قوة نحو غاية وهدف محدد، كما أنها تتأثر بعدة عوامل مثل، درجة الوعي الذاتي للفرد ومستواه الاقتصادي، والطبقة التي ينتمي اليها، وكذلك الثقافة وتسهم الضغوط في تشكيل جوانب كثيرة في شخصية الفرد وتشكيل مهارته وخبراته الاجتماعية، وتصقل قدراته، واستعداداته، وتجعل منه كائن اجتماعي قادر على التكيف والتوافق النفسي والاجتماعي.

وتتصف الضغوط النفسية بعدد من الخصائص منها:

1_الضغط قد يكون إيجابيا أو سلبيا.

2_الضغط محصلة للتفاعل بين الفرد والبيئة.

3_يترافق الضغط مع ظروف مادية واجتماعية ونفسية وسلوكية.

4_الضغط ذو طبيعة تراكمية حيث تؤثر القوى الضاغطة بشكل وحدات إضافية لمستوى الاجهاد الفردي.

وهذه الخصائص تعني أن للضغط آثاراً قد تكون إيجابية أحيانا، كما قد تكون سلبية، وبالتالي، فان وجود مستوى معين من الضغط لا يشكل ظاهرة مقلقة، لكن ارتفاع مستوى الضغط قد يرافقه بعض الأثار السلبية على

صحة الفرد والتنظيمات التي ينتمي اليها، فالضغط يمكن أن يصبح محركا فاعلا أو فعالاً في التنظيم إذا عولج بصفة مفتوحة وطريقة بناءة فهو حالة أساسية في حياتنا كما أكدته كل النظريات.

(آيبو، 2019،ص 73،74)

8_أسباب الضغط النفسي:

الشي الذي يسبب الضغط النفسي يختلف من شخص لآخر، على سبيل المثال، شخص ما قد لا يعني من الضغط النفسي بسبب التقاعد عن العمل، بينما قد يعاني شخص آخر من الضغط النفسي نتيجة للسبب نفسه.

ويمكن للعديد من الأحداث الحياتية أن تكون مصدرا رئيسيا للتوتر، حتى عندما يكون الحدث مفرحا كالزواج أو الانتقال الى منزل جديد.

ومن الأسباب الأخرى للضغط الانارة القوية، الأحداث (الوفاة، الولادة، الزواج، الحرب، الطلاق، الانتقال...)، المسؤوليات (دفع الفواتير، الضائقة المادية)، العمل، الدراسة، الامتحانات، مهام المشاريع، عمل جديد، طرد من العمل...)، العلاقة الخاصة (اللقاءات الجديدة، المشاكل الزوجية، الخيبات....)، نمط (ازدحام السير، التدخين، المبالغة في شرب الكحول، قلة النوم)، التغيرات الجسدية (المراهقة).

والضغط يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهي توجد في بيئة الفرد، بعضها مادي وبعضها الآخر بشري، وتدفع هذه المؤثرات الشخص كي يقترب من أو يبتعد عن هدف خاص به، وهذه الضغوط تؤدي اما لتحقيق واشباع الحاجات أو تجنب هذا الاشباع، وهذه الضغوط محكومة بالوضع الأسري وبالوضع الاجتماعي، وقد يلعب الوضع الاقتصادي للأسرة دورا في ضغوط من نوع ما، وقد يؤدي الى التنافر أو التناغم بين أفراد الاسرة وأيضا الى ضغوط من أنواع معينة.

التوتر الزائد:

1_يقود التوتر الزائد لارتفاع فوري في ضغط الدم، وهذا هو (ضغط الدم المرتفع) المزمن دون وجود أساس عضوي بارتفاع (الضغط الأساسي) ويستمر هذا الارتفاع طالما لم يجد المريض حلا للمشكلة الانفعالية، ويولد عبئا ثقيلا في الأوعية الدموية قد تصل الى نزيف دماغي أو جهد زائد فوق طاقة القلب، وكلاهما مؤشر خطر لقدوم الموت.

2_ تكمن خلف ارتفاع الضغط ديناميات عدوانية، وقلق حاد عند المصاب ويزداد قلق المريض من خوفه من التعبير عن مشاعره.

وللتوتر أربعة أنواع:

1_توتر بالغ الشدة: مثل: وفاة أحد الزوجين، طلاق، انفصال زوجي، خسارة وظيفة، نقل مكان السكن، إصابة، مرض.

2_توتر شديد: مثل: تقاعد، تغيير العمل، وفاة صديق حميم، إصابة أحد افراد الأسرة بمرض خطير.

3_توتر معتدل: مثل: ديون كبيرة كالرهن، مشكلة مع الحمو أو الحماة، بدء الزوج بعمل أو توقف عنه مشاكل مع رب العمل، دعاوى قضائية تتعلق بديون.

4_توتر خفيف: مثل: تغير في ظروف العمل، تغير المدرسة، تغير في عادات تناول الطعام، رهن أو دين بسيط، بعض المناسبات العائلية.

ويرى العالم النفسي ألبرت أليس أن سبب اضطراب الانسان يعود الى:

1_ الشعور بالاكتئاب أو القلق أو الهلع أو الإحباط عندما تقول لنفسك: (لابد أن يكون أدائي ممتازاً.... وأن يستحسنه الآخرون، والا.... فأنا شخص غير محبوب).

2_ الشعور بالغضب الشديد، أو الحنق، أو المرارة، عندما تفكر: (يجب أن يعاملني الآخرون برفق وعدل والا فهم سيئون، ويستحقون العذاب خاصة من عاملتهم برفق).

3_ خيبة الأمل، أو الاكتئاب، أو الشعور بالإشفاق على الذات عندما تقول لنفسك:(لابد ان تكون الظروف التي اعيشها سهلة وممتعة، والا فان العالم مكان رهيب لا أطيق احتماله، ولن أعرف السعادة أبداً).

هذه العناصر اللاعقلانية الثلاثة تحدد طريقة تعاملك مع نفسك، ومع الآخرين، ومع الظروف المحيطة بك...فأنت تقسوا على نفسك حين تلزمها بكثير من الأوامر الملحة ...والتي يشعرك عدم قدرتك على القيام بها بالإحباط، وتجعل نفسك رهناً للآخرين حين تنتظر منهم الثناء... وتخدع نفسك حين تظن أن ظروف الحياة ينبغي أن تكون ملائمة لك...والا فإنك ستنسحب منها.

يمكننا بناء على ما سبق أن نقول: ان الأحداث الضاغطة لا تعني شيئاً ان لم تسمح أنت لها أن تعنيه، فأي نوع من التغيير يمكن أن يسبب الضغط النفسي، حتى التغيير للأحسن، ليس التغيير أو الحدث نفسه فقط، ولكن أيضاً كيفية التفاعل معه هو المهم.

(عبيد، 2008، ص 27،29)

9_ مراحل الضغوط النفسية:

1_مرحلة الاستجابة:

في هذه المرحلة يستدعى الجسم كل قواه الجماعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة لذلك مجموعة من التغيرات العضوية والكيميائية فترتفع نسبة السكر في الدم ويتسارع نبض القلب ويرتفع الضغط الشرياني فيكون الجسم في حالة استنفار وتأهب كاملين من أجل الدفاع عن والتكيف مع العامل المهدد، ويوم الجهاز العصبي السمبتاوي والغدد الادرينالية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم فتزداد الطاقة الى أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغوط، وهذه الأعراض مؤقتة ويعود الجسم الى حالته الأولى بعد اختفاء المثير، وإذا استمرت

الضغط والتوتر أنتقل الجسم الى المرحلة الثانية.

2_ مرحلة المقاومة:

وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي تكون الكائن الحي قد اكتسبت القدرة على التكيف معها، وهذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف (السيكوسوماتية أو النفسجسمية) وتحدث عندما يعجز الأنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد فعل تكيفي كاف ويؤدي التعرض المستمر للضغوط الى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيد من الخلل في الافرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية، فتظهر مجموعة من الأعراض الجسدية أو الاجتماعية أو النفسية دون أن يتوفر لها سبب عضوي عند الفحص لدى الطبيب دون أن يجد لها تفسير.

3_ مرحلة الاعياء أو الانهاك (استنفاذ الطاقة):

تحدث مع استمرار تعرض الفرد للضغوط لمدة طويلة مما يوصله الى نقطة يعجز فيها عن الاستمرار والمقاومة ويدخل في مرحلة الانهاك أو الاعياء ويصبح عاجزا عن التكيف بشكل كامل، وتنهار الدفاعات الهرمونية وتضطرب الغدد وتنقص مقومة الجسم، وتصاب الكثير من أجهزة الجسم بالخلل وتصاب الكثير من أجهزة الجسم بالخلل فيصاب الشخص بالأمراض المزمن.

(يونس، 2019، ص36)

10_العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية:

1الجنس: تعتمد مسألة تعرض الجنسين من الذكور والإناث الى ضغوط الحياة على الكيفية التي يدرك كل منهما المنبهات البيئية الدالة عليها، ووفقاً لطبيعة التباين في

الخصائص الشخصية، ونوع المهنة والحالة الاجتماعية والمعاشية، التي يمكن أن تشكل عينة على كلا الجنسين من الذكور والإناث أو أحدهما.

2_مستوى تعليم الفرد: من المتغيرات التي تؤثر في درجة إحساس الفرد بالضغوط النفسية مستوى تعليمهم. حيث ان أصحاب المؤهلات العلمية العالية أكثر تعرضاً للإحساس بالضغوط من ذوي المؤهلات العلمية الأقل.

3_عمر الفرد: تبين أن عمر الفرد يؤثر في مدى احساسه، فالمراهقين أكثر تأثراً بمصادر الضغط النفسي مقارنة بالراشدين، وأقل تقديراً لأحداث الحياة وتصدياً أو تعاملاً مع ضغوطها.

4_الفروق الفردية: لكل فرد سمات فردية تميزه عن الاخرين وتؤثر في نظرته وطريقة استجابته للضغط، كما تؤثر الفروق الفردية في الحاجات والقيم والقدرات في مستوى إدراك الفرد للمواقف المثيرة للضغط.

5_مستوى الطموح: ان طموحات الفرد من العوامل التي لها تأثير في شدة الضغوط النفسية، فكلما زاد مستوى طموح الفرد في احداث تغيرات اجتماعية في الحياة كان أكثر عرضة للضغط.

6_مفهوم الفرد عن ذاته: يلعب مفهوم الذات دوراً محورياً في نظرة الفرد الى نفسه والى بيئته الخارجية، وكلما زاد وعي الذات وكان الفرد مدركاً لقدراته وامكاناته من جهة، وللعناصر ومتطلبات البيئة التي يعيش فيها ساعد ذلك في تحسين تعامله مع المواقف الضاغطة ومواجهتها.

ويقسم بعضهم العوامل المسببة للضغط النفسي كما يأتي:

أولا: مسببات الضغوط الداخلية:

الأعضاء الحيوية: فقد ترجع تلك المسببات الى طبيعة الجينات الوراثية عند بعض الأفراد ومثل هذه الأمراض تؤدي الى احتلال التوازن، واستنفاذ الطاقة والقوة وتزيد أيضاً من صعوبة العمل على المستوى المرغوب فيه، فعندما نكون مرضى تحاول أجسامنا أن تستعيد توازنها ويحدث المرض بسبب ضرر أو أذى في الجسم، فلا تبقى لها ما يكفي من الطاقة لأداء مهام ملقاة عليها.

ثانيا: مسببات الضغوط الخارجية:

_علاقات زوجية. _التربية والأطفال. _حالات الوفاة. _حالات الطلاق. _ضغوط الدراسة. _مشكلات قانونية.

ثالثاً: مسببات خارجية بيئية، وتقسم الى:

_الضوضاء الشديدة. _درجة الحرارة. _الازدحام. _نقص الإضاءة والافراط فيها.

رابعاً: مسببات خارجية وظيفية، وتقسم الى:

_أعباء العمل الأكبر من المعتاد. _تغيير واجبات وظيفية. _تغير المهنة ونقص التدريب والمعلومات. _ نقص الراتب والخيارات المهنية الأخرى.

(عبد الله،2023، ص 22،23)

11_اثار الضغوط النفسية:عادة ما تترك الضغوط النفسية آثارا سلبية ومدمرة أحيانا ومهددة لحياة الأفراد وسعادتهم، وترتبط الضغوط النفسية بالخبرات الحياتية المختلفة وطبيعة عمل الأفراد، وتلعب دورا هاما وكبيرا في حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي (Burnout) والتي تعتبر أخطر الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية، وتصنف آثار الضغوط النفسية الي ما يلي:

أولا: الآثار الجسمية (PhysiologicalEffect) وتشمل فقدان الشهية وارتفاع ضغط الدم وتقرحات الجهاز الهضمي واضطرابات الهضم والانهاك الجسمي والربو والصداع والحساسية الجلدية.

ثانيا: الآثار النفسية (PhysiologicalEffect) وتشمل التعب والارهاق والملل وانخفاض الميل للعمل والاكتئاب والأرق والقلق وانخفاض وتقدير الذات.

ثالثا: الآثار الاجتماعية (Social Effect) وتشمل انهاء العلاقات والعزلة والانسحاب وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة.

رابعا: الآثار السلوكية (BehaviorEffect) ((الحركية)) وتشمل ما أشار أليه **لازاروس** كالارتجاف وزيادة التقلصات العضلية واللعثمة في الكلام وتغيرات في تعبيرات الوجه والأقدام والأحجام، وكذلك اضطراب عادات النوم ونقص الميول والحماس والشك في الزملاء كما أشار اليها **الفرماوي** (1991) . وتشير الى أن مارينا (Marina) أوردت مجموعة من الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية وتتمثل في حالات الغضب وعدم القدرة على التركيز وارتفاع ضغط الدم والنظرة السوداوية للحياة.

خامساً: الآثار المعرفية (Cognitive Effect) وتشمل اضطراب وتدهور في الانتباه والتركيز والذاكرة وصعوبة في التنبؤ وزيادة الأخطاء وسوء التنظيم والتخطيط.

ويرى **أندرسون** (Anderson, 1978) أن الشد الفسيولوجي والكرب العاطفي وسيطرة انفعالات كالقلق والخوف والهلع والغضب والكراهية والرفض والاكتئاب والضجر وعدم الكفاءة والشعور بالذنب والوسواس والأفعال القهرية والاستجابات الهستيرية من الآثار المترتبة على الضغوط النفسية.

ومن الآثار المترتبة على الضغوط النفسية أمراض القلب واضطرابات المعدة وهذا ما أكده كل من **كوبر ومارشال** (Coopr Marshal. 1983)**وماسلاش** (Maslash 1981) **ويسكويف** (Weiskopf 1980) وجميعهم أشاروا الى أن الضغوط تؤدي الى التلف الجسمي.

ويشير (طلعت **منصور وفيولا الببلاوي**، 1981) الى أن الآثار السلبية للضغط النفسي تتمثل في حالة الاحتراق النفسي والتوتر الشديد والشعور بالضيق والمشاعر غير السارة واللامبالاة وعدم الاكثرات وقلة الدافعية للإنجاز في العمل، ويؤدي التعرض المستمر والمتكرر للضغوط الى أثار سلبية تجعل الفرد عاجز عن اتخاذ القرارات والتفاعل مع الآخرين وظهور اضطرابات سيكوسوماتية واختلال وظيفي "Des functioning" مما يؤدي الى اعتلال الصحة النفسية، وهذا يؤدي آبى الانهاك والاحتراق النفسي (Bumout) والذي يتمثل في حالات التشاؤم واللامبالاة وقلة الدافعية وفقدان القدرة على الابتكار والقيام بالواجبات بصورة آلية تفتقر الى الاندماج الوجداني.

ويؤكد **كيسر وبولز نسكي** (koiser. Polezynsky. 1982) الى أن السلوك الانسحابي والعدوانية وانخفاض الابتكارية لدى المعلم وقدرته على إدارة الفصل، وانخفاض قدرته على استخدام الفنيات التربوية في التدريس وضعف مستوى الأداء، جمعيا آثار ناتجة عن التعرض للضغوط النفسية. ويؤكد **هاريس**(Harris.at et..1985) على أن الضغوط تؤثر على طلاب الصف فتؤدي الى اضطراب الطلبة وتكوين اتجاهات سالبة اتجاه المدرسة واختلال نظام الطلاب وعدم الراحة والتعب المستمر.

وكذلك تؤدي الضغوط الى عدم اهتمام المعلم بالعمل وانخفاض قدرته على مواجهة التحديات (Prick.1988) والشعور بالإحباط والانهاك النفسي (Maslash.1980).

ومن الآثار المترتبة على الضغوط النفسية أعراض الاكتئاب والشعور بالتهديد وفقدان الأمن والغضب الزائد والانسحاب من المواقف وفقدان الشهية والحساسية والقلق والاهتمام بالنفس والانهاك الجسمي وارتفاع ضغط الدم.

وتشير الدراسات الى ما يلي:

_ يوجد ضغط إيجابي ويحتاجه كل فرد لتحقيق قدر كبير من النجاح في حياته ويعتبر حافز المواجهة التحديات اليومية، ويقود الفرد الى العمل وتحسين أدائه وتقديم أفضل ما لديه وكمثال على ذلك يعزو المؤلف نجاح كل الرياضيين في المسابقات الرياضية الى الضغوط التي سماها إيجابية.

- ان أسوأ الضغوط التي يتعرض لها الانسان وأكثرها ارتباطا بالتوتر والاضطراب النفسي هي تلك التي تحدث للفرد المنعزل الفاقد للمساندة الوجدانية وللطلاب والدعم الاجتماعي والمؤازرة.

- هناك علاقة وطيدة بين الضغط وجهاز الكمبيوتر حيث تشير الدراسات الى أن العاملين في مجال الكمبيوتر يتعرضون الى اجهاد بصري يمثل نصف مجموع الحالات المرضية بينهم.

وجميع الدراسات والبحوث تكاد تجزم على أن للضغوط آثار نفسية تتمثل في الآتي:

- اضطراب إدراك الفرد.

- عدم وضوح إدراك الفرد.

- عدم وضوح مفهوم الذات.

- ضعف الذاكرة والتشتت.

- المتعرض للضغوط يصبح أكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي، المرض، الخوف، الحزن، الاكتئاب، الشعور بالخجل والغيرة، اضطراب النمو، عجم الثقة في النفس، .... الخ.

- يغمس المتعرض للضغوط في سلوكيات عدوانية تخريبية.

- تأثير على القرارات: تفقد الأفراد قدرتهم على اتخاذ وصنع قراراتهم.

- تأثير على العائلات: التفكك الأسري، ارتفاع معدلات الطلاق عدم تحقيق توازن بين متطلبات الأسرة والعمل والأصدقاء.

(نايل عبد العزيز، أبو أسعد،2009، صص،52،55)

12_ أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

قدم **كوهين** (Cohen،1994) مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط شملت:

1_**التفكير العقلاني:** استراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.

2_التخيل: استراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل كما إن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.

3_الإنكار: عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق، وكأنها لم تحدث على الإطلاق.

4_حل المشكلة: نشاط عرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط.

5_الفكاهة: استراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وبروح الفكاهة وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما أنها تؤكد على الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.

ونقلا عن **العبدلي**(2012) قد حدد سبعة أساليب لمواجهة أحداث الحياة على النحو التالي:

1_العمل من خلال الحدث: ويتضمن كيفية استفادة الفرد من الحدث في حياته الحاضرة، وتصحيح مساره بالنسبة لتوقعات المستقبل من خلال التفكير المنطقي المتأني فيما تتضمنه طبيعة الحدث مما يمكن أن يساعد على التعامل معه ومع غيره من الأحداث.

2_الالتفاف إلى اتجاهات وأنشطة أخرى: ويشمل مدى قدرة الفرد على إعادة تنظيم حياته من جديد بعد الأحداث الصارمة، والتفكير في الأشياء الجديدة في حياته.

3_التجنب والإنكار: ويشمل هذا الأسلوب مشاعر الانقباض التخيلي، وإنكار المعاني والنتائج المترتبة على الحادثة، وتبلد الإحساس، والشعور باللامبالاة الانفعالية إزاء الأحداث الصادمة التي مر بها.

4_طلب المساندة الاجتماعية: ويتضمن محاولات الفرد للبحث من يسانده في محنته وبمده بالتوجيه للتعامل مع الحدث، وإيجاد المواساة والمساعدة لمواجهة هذه الأحداث بصورة أكثر إيجابية.

5_الإلحاح والاقتحام القهري: ويشمل هذا الأسلوب مدى تداخل الأفكار التلقائية المرتبطة بالحدث بصورة قهرية، وتكرار الأحلام المضطربة والموجات المؤلمة من الأحاسيس والسلوكيات المتكررة المتعلقة بالحدث بحيث لا يجد فرارا منها.

6_العلاقات الاجتماعية: ويتضمن محاولات الفرد إيجاد متنفس عن الأحداث التي مر بها في علاقات مع الآخرين بالتواجد معهم، والاهتمام بعقد علاقات مع الرفاق والأصدقاء القدامى والجدد.

7_ تنمية الكفاءة الذاتية: ويتضمن ذلك قيام الفرد بتكريس الجهد للعمل، والإنجاز لمشروعات وخطط جديدة ترضى طموحاته، وتطرد الأفكار المرتبطة بالحدث، مما يشعره بالكفاءة والرضا عن الذات.

(الجويعي، 2017، ص 259،260)

13_نظريات المفسرة الضغوط النفسية:

1_نظرية هانز سيلي عن الضغط النفسي:

يعتبر هانز سيلي أول من قدم للمجال الطبي مصطلح الضغط النفسي Stress وذلك عام 1926, وقد وضع نظريته من خلال تجاربه المتنوعة على الحيوان والانسان، وقد بين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يحدث اضطرابا في الجهاز الهرموني من خلال الاستثارة الزائدة للجهاز العصبي المستقبلي, وهذه الاضطرابات الهرمونية هي المسؤولة عن الأمراض السيكوماتية الناتجة عن التعرض للتوتر والضغط النفسي الشديدين وقد أطلق سيلي على الأعراض التي تظهر على العضوية أثناء ذلك اسم "زملة تنادر أعراض التكيف العام".

ويرى سيلي أن الاجهاد يلعب دورا في كل مرض، وأن الفشل في التغلب على عوامل الاجهاد والتكيف معها من المكن أن يؤدي الى أمراض التكيف، ومن ضمنها القرحة وارتفاع ضغط الدم والنوبات القلبية، وقد وضع نموذجا للضغوط النفسية وعلاقتها بالأمراض اذ يرى أن المرض تعبير عن الأحداث النفسية والاجتماعية.

2_النظرية السلوكية:

تركز على عملية التعلم باعتبارها المحور الرئيسي لتغيير السلوك الإنساني، من رواد هذه المدرسة لازا روس، بأندورا، وسكنر، وتذهب هذه النظرية الى أن الضغط هو أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية، وأنه ينتج عن تفاعله مع البيئة، ويركز بأندورا على العلاقة بين السلوك والشخص والبيئة، فلاستجابات السلوكية غير التوافقية الصادرة عن الفرد للموقف الضاغط تكون غير مفيدة في حل المشكلات، والتغلب على المواقف، بل تؤدي الى تكدس الضغوط لديه.

3_نظرية التحليل النفسي:

تستند هذه النظرية على مراحل النمو في تفسير الاضطرابات السيكوسوماتية، وهي ترى أن التوترات والشدائد في نظام واحد لها نتائج وعواقب مرضية، تنعكس على النظم والأجهزة الأخرى من الجسم، وأن الخوف والقلق يحدثان بسبب وجود صراعات حادة في حياة الانسان تعبر عنها بعدم الراحة وأيضا عن طرق حدوث تغيرات في العمليات الفيسيولوجية، فعندما تكون استجابات الجسم لمصادر الضغط غير مناسبة تختل العمليات.

4_النظرية المعرفية:

وتنظر هذه النظرية للظواهر النفسية على أنها تتحدد بكيفية تطور الفرد وادراكه لها وحسب وجهة نظر(بيك beck)، فان سلوك الفرد يتحدد بالطريقة التي يدرك بها الواقع أي أنه مرتبط بالاعتقادات والأفكار التي يكونها الفرد عن هذه الواقع، فالتعليم

الخاطئ يكسب الفرد أفكارا غير منطقية وعلى هذا الأساس تبرز أهمية الدور المعرفي في نشأة الضغط (لازاريس وفو لكمان)، كما أكد البرت اليس وأرون بيك وميكنبوم على أن العوامل السلبية تلعب دور كبير في نشأة الضغوط لدى الفرد، وأن المعارف السلبية لدى الفرد تعد جوهر الضغط النفسي، فتظهر الرؤية السلبية عن ذاته من قبيل أن غير جدير بالاستحقاق، أن غير فعال، أن غير محبوب، ورؤية سلبية عن الاخرين وعن المستقبل ويرى البرت أن الظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد لا توجد بذاتها وأنها تتوقف على الطريق التي يدرك بها الفرد هذه الظروف.

5_نظرية موراي:

قدم موراي نظريته عن الحاجات النفسية، مشيرا الى أن ظهور الحاجة يؤدي الى التوتر وعند اشباع الحاجة ينخفض التوتر، ويمكن استنتاج وجود الحاجة عند الشخص من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابته لنوع معين من المثيرات يصاحبه انفعال خاص، وأن عدم اشباع الحاجة تؤدي الى التوتر وهذا يقود الى مفهوم الضغط الناتج عن عدم اشباع الحاجة أو نتيجة للتفاعل مع المثيرات في البيئة المحيطة، ويمثل مفهوم الضغط وفقا لموراي المؤثرات الأساسية للسلوك، وهي توجد في بيئة الفرد بعضها مادي وبعضها الاخر بشري، وتدفع هذه المؤثرات الشخص كي يقترب من أو يبتعد عن هدف خاص به هذه الضغوط تؤدي اما لتحقيق واشباع الحاجات، أو تجنب هذا الاشباع وهذه الضغوط محكومة بالوضع الأسري وبالوضع الاجتماعي، وقد يلعب الوضع الاقتصادي للأسري دورا في احداث الضغط، كذلك يؤدي التنافر أو التناغم بين أفراد الأسرة الى ضغوط من أنواع معينة، وقد قسم مواري الضغوط الى نوعين رئيسيين هما:

أ_ضغوط ألفا: وهي الضغوط الموجودة كما هي في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد.

ب_ضغوط بيتا: وهي الضغوط التي يدركها الشخص تسمى بالفنولوجيا.

1_النموذج الإسلامي في الضغوط النفسية: مكمن الضغوط النفسية في الإسلام التناقض بين قوى الخير والشر وبين الغرائز والمحرمات، وما يولده الشعور بالذنب من الوقوع تحت الضغط والقلق، وتركز الشخصية في الإسلام على القيم الحضارية المنبثقة من تعاليم الإسلام، لان هذه القيم هي الواقية من الضغط النفسي والمخفف لوطأته، وقد أقر القرآن الكريم بوجود الضغوط في حياة الانسان قال الله تعالى: **(لقد خلقنا الانسان في كبد)** (سورة البلد)

وما يجب الإشارة اليه، أن وجود مستوى معتدل من الضغوط النفسية أمر ضروري، لأنه بمثابة الدافع للإنسان للعمل والانجاز، وبالتالي يقسم الضغط النفسي الى إيجابي وسلبي فالإيجابي يحسن من مستوى الأداء ويقوم صاحبه الى الابداع، أما السلبي فهو

الذي يعيق الأداء ويعرقل عملية التكيف مع الظروف الحياتية والبيئية، ونجد في الدين الإسلامي معالجة للضغوط النفسية وذلك بضبط مصادر هذه الضغوط، فالخوف من الله والالتزام بتعاليم الإسلام في علاقاتنا وحمايتنا الشخصية والاجتماعية والمهنية، تعد مصادر ضبط إيجابي، اذا ما التزم بها الانسان تخلص من القلق والتوتر وعاش راضي النفس متمتعا بالصحة النفسية.

فقد كتب الكثير من الأطباء والعلماء المسلمين في مجال السعادة النفسية، ونجد أن كل المذاهب الفلسفية الإسلامية التي تطرقت الى فهم الروح وتحليل جوهرها قد أتت بتعاليم قيمة لتحقيق الاطمئنان للأفراد والجماعات، وتذكر هنا تعاليم الخلفاء الراشدين واعلام الفلسفة والفقه والمنطق الإسلامي، التي أصبحت قدوة للنهضة الفكرية بالغرب، أمثال الكندي والفارابي والرازي وابن سينا والغزالي وابن النفيس.... وغيرهم.

أن أغلب الأعراض المسببة للضغط النفسي، والاعتلال في الصحة النفسية، والقلق وسوء التوافق وضحها الدين الإسلامي، وبين سبل التغلب عليها، فالتخلص من الألم والقلق والتوتر ممكن من خلال التعرف على مصدرها في النفس الإنسانية وضبط هذه الصادر.

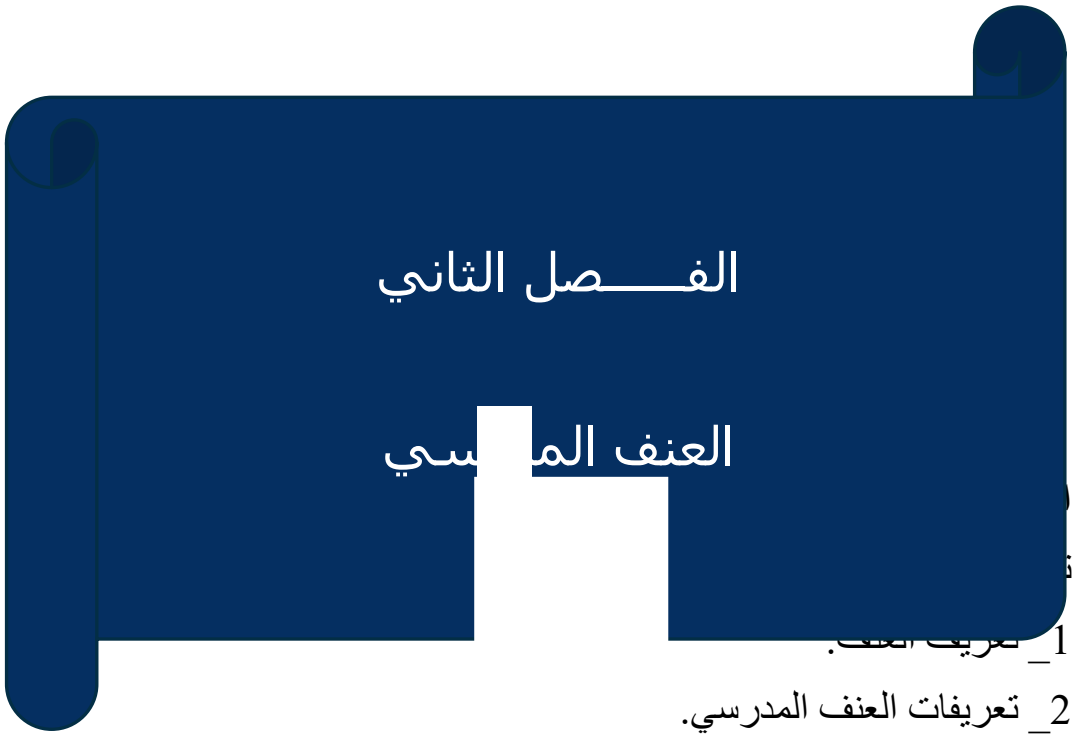
ترى الباحثتان من خلال ما تقدم عرضه نظريات مختلفة حاول روادها تقديم تفسيرات علمية للضغوط النفسية والانفعالات المرتبطة بها، وما ينتج عنه من آثار تؤثر على جميع جوانب الشخصية الإنسانية جسديا ونفسيا واجتماعيا، أن موضوع الضغوط النفسية يمثل ظاهرة نفسية معقدة، وهو موضوع يرتبط بالعديد من الضغوطات الأخرى في حياة الانسان، ويعتبر أدق يعد قاسم مشترك، ونقطة تلتقى فيها شتى أنواع الضغوط، فالضغوط ذات المنشأ العاطفي والاقتصادي و الاجتماعي، والمهني محصلتها النهائية هو الضغط النفسي، وأي كان الاتجاه النظري المفسر لهذه الضغوط، فأنها تتفق على ماهية هذه الضغوط وتأثيرها على الفرد سلبا وايجابا وضرورة البحث عن الاستراتيجيات الكفيلة بالحد والتخفيف من أثارها السلبية.

(محمد، المهدي، 2022، ص 338،340)

الخلاصة:

من خلال ما تم تقديمه في هذا الفصل من تعريف للضغوط النفسية والتعرف عن انواعها، وآثارها، مراحلها، أعراضها، والنظريات المفسرة لهذه الظاهرة، ومن هنا قد استطعنا إزالة الغموض على تعريف الضغوط النفسية، بالإضافة إلى هذا فإن الضغط النفسي يتضح من خلال مجموعة الأعراض الجسدية والانفعالية والذهنية، ولا شك أنها ظاهرة يشترك فيها كل الأفراد في مختلف الأعمار ويمكن لهم التعرض

لمختلف لضغوط والتي تنتج من مجموعة أسباب حيث تكون مصادرها داخلية تابعة من ذات التلميذ وقد تكون متعلقة بيئة التلميذ في حد ذاتها.



1_ تعريف العنف.

2_ تعريفات العنف المدرسي.

3_ أنواع العنف المدرسي.

4_مظاهر العنف المدرسي.

5_ تصنيفات العنف المدرسي.

6_ الفرق العنف المدرسي.

7_ اسباب العنف المدرسي.

8_ أثار العنف المدرسي.

9_ نظريات المفسرة العنف المدرسي.

10_ الوقاية والعلاج العنف المدرسي.

الخلاصة.

تمهيد:

يعد العنف المدرسي من القضايا الاجتماعية والنفسية التي تؤثر بشكل كبير على الأفراد والمجتمع ككل. فهو يشير الى استخدام القوة أو التهديد بها داخل بيئة المدرسة، وقد يتخذ العنف أشكالا متعددة، مثل العنف الجسدي، العنف النفسي، والعنف اللفظي، وقد يتمثل في السلوكيات العدوانية بين التلاميذ او من المعلمين نحو التلاميذ أو حتى بين المعلمين بعضهم البعض.

لقد أصبحت ظاهرة العنف من الظواهر الخطيرة التي تهدد كيان الأسرة والمجتمع والدولة على حد سواء نظرا لما تخلفه من آثار وخيمة وتفرز كذلك سلوكيات وتصرفات مخالفة كل القيم الأخلاقية للمجتمع، والمدرسة لم تسلم من هذه السلوكيات المشبعة بالعنف التي أصبحت واضحة وتحدث داخل الحرم المدرسي متمثلة في حالة الصراع والتوتر بين أفراد الطاقم المدرسي.

1_ تعريف العنف:

عند دراسة أي ظاهرة ما لابد من تحديد المفهوم سواء من الناحية اللغوية او من الناحية الاصطلاحية وتقريبه الى الحد أو المعني الذي يفهم من طرف الجمي، ومن خلال سياق هذه الدراسة وبما أن هذه الدراسة تتناول العنف المدرسي فلا بد لنا من معرفة معنى العنف بشكل عام أولا وما يتصل به بتعاريف ومفاهيم تستعمل كمرادفات للعنف لدى الكثير من العلماء. (بن بوزيد، 2016، ص48)

1-1-العنفلغة:

جاء في معجم لسان العرب أن العنف هو خرق بالأمر وقلة الرفق به، وعليه يعنف تعنيفا وعناقه، أعنه وعنفه تعنيفا، وهو عنيف إذا لم يكن رفيقا، أما الأعنف كالعنيف والعنيف الذي لا يحسن الركوب، ليس له رفق بركوب الخيل، وأعنف الشيء آخذه بقوة وأعنف الشيء كرهه، والتعنيف التوبيخ.

كما أن العنف يحمل عدة معاني تدور أكثرها حول القهر والفضفاضة والإكراه واستعمال القوة بصورة عامة ضد الآخرين، وكل هذه المعاني يفهم منها الخشونة والإيذاء، وبهذا يكون في معناه اللغوي ضد الرفق.

(ابن منظور، 1968، ص257،258)

2_ تعريفات العنف المدرسي:

هو أي سلوك يتسم بالعدوانية الظاهرة أو المقتنعة في المدرسة وينتج عنه أذى بدنيا أو نفسيا على الطفل.

هي تلك الظاهرة التي تشمل السلوكيات المضادة للمجتمع، والتي تؤثر على النظام العام للمدرسة، وتؤدي إلى نتائج سلبية بخصوص التحصيل الدراسي. ويتحدد هذا

العنف في العنف المادي كالضرب، والمشاجرة، والسطو على ممتلكات المدرسة أو الغير، والتخريب داخل المدارس، والكتابة على الجدران، والاعتداء الجنسي والقتل والانتحار وحمل السلاح.

(نسيسة، 2019، ص15،38)

عرفه **مجدي أحمد محمود** بقوله: هو الطاقة التي تتجمع داخل الإنسان ولا تنطلق إلا بتأثيرات خارجية، وهي مثيرات العنف، وتظهر هذه الطاقة على هيئة سلوك يتضمن أشكالا من التخريب والسب والضرب بين طالب وطالب أو بين طالب ومدرس.

وعرفه **عبد العظيم حسين** بقوله: هو نمط من السلوك يتسم بالعدوانية يصدر من تلميذ أو مجموعة من التلاميذ ضد تلميذ آخر أو مدرس، ويتسبب في إحداث أضرار مادية أو جسمية أو نفسية لهم، ويتضمن هذا العنف الاعتداء الجسمي واللفظي والعراك بين التلاميذ والتهديد والمطالبة والمشاغبة والاعتداء على ممتلكات الطلاب الاخرين، أو تخريب ممتلكات المدرسة ويكون لفظيا يتضمن السب والشتم وبالألقاب والبصق وقد يكون جسميا كالضرب والركل.

(مراح،2018، ص211)

يعرف **د وباكيي**: العنف المدرسي على أنه: انحطاط في النظام ومكوناته التربوية، ويحتوي على درجات تنطلق من عدم الحياء إلى القتل مرورا بالتخريب والتهديد.

أما العريني: فقد عرفه بكونه كل ما يصدر من التلاميذ من سلوك أو فعل يتضمن إيذاء الأخرين، ويتمثل في الاعتداء بالضرب والسب، أو إتلاف الممتلكات العامة أو الخاصة، ويكون هدف الفعل هو تحقيق مصلحة.

أما **ألان بووي**: فعرفه بكونه سلوكا أو تصرفا يصدر من التلميذ داخل المدرسة، سواء أكان هذا السلوك جسميا أم رمزيا، يهدف بإلحاق الأذى والضرر بمتملكات المدرسة.

فالسلوك العنيف إذا سلوك يصدر عن التلاميذ داخل المؤسسات التربوية بهدف إلحاق الأذى بالأخرين أو بممتلكات المدرسة، وهذا يمكن أن يكون رمزيا أو معنويا أو معنويا أو هو استعمال القوة البدنية لإلحاق الأذى بالأخرين بغية تحقيق غايات شخصية كانت أم جماعية، قد يكون فرديا أم جماعيا، مباشرا أم غير مباشر.

3_ أنواع العنف المدرسي:

_ **الطريقة الأولى:** تقسم أنواع العنف المدرسي إلى قسمين: العنف المادي، العنف المعنوي.

أ/-العنف المادي: وله عدة أشكال وصور منها:

_ الضرب (عقاب جسدي).

_ معاقبة التلميذ بالوقوف في آخر القسم.

_ إجبارا لتلميذ على إنجاز أعمال كتابية في البيت كعقاب لا واجبات منزلية ذات هدف تربوي تعليمي.

_ إبقاء تلميذ في القسم بعد خروج زملائه، أو تركه في آخر القسم، أو إبقائه أمام باب القسم أثناء الدرس.

_ حرمان التلميذ من النشاطات الثقافية والرياضية.

_ خصم النقاط.

_ إتلاف أثاث المدرسة من طرف بعض التلاميذ.

_ اعتداء تلاميذ على زملائهم ضربا أو تمزيق أدواتهم.

ب/-العنف المعنوي: ومن أشكاله وصوره نذكر منها:

الشتم، الإهانة، التهديد، التجبر، والتكبر والتسلط، التخويف، الرهيب، الإنذار بالفصل من غير حاجة.

الطريقة الثانية: أنواع العنف المدرسي هي:

أ_ العنف من خارج المدرسة: وهذا العنف يتركب من طرف أشخاص لا يدرسون بالمدرسة بل يأتون في ساعات ويأتون في ساعات العمل أو ما بعد الظهر من أجل الإزعاج والتخريب، وقد يرتكب هذا النوع من العنف من طرف الآباء بشكل فردي أو جماعي هذا قصد الدفاع عن أبنائهم المعاقين فيقومون بالاعتداء على نظام المدرسة والإدارة والمعلمين مستخدمين أشكال العنف المختلفة.

ب_ العنف من داخل المدرسة: ويحدث هذا النوع إما بين التلاميذ فيما بينهم أو بين المعلمين أنفسهم أو بين المعلمين والتلاميذ أو بتخريب متعمد للممتلكات، وقد سمى روكح(1995) هذه الأنواع بالعنف المدرسي الشامل حيث يكون نظام المدرسة مضطرب بأجمعه وتسوده حالة من عدم الاستقرار والهدوء وهذه الظواهر تصعب من أداء الرسالة التربوية التي أنشأت من أجلها المدرسة.

(نسيسة، 2019، ص 52،54)

4_ مظاهر العنف المدرسي:

يتخذ العنف المدرسي مظاهر مختلفة منها:

1-الإضراب والامتناع عن الدرس: حيث يتزعم بعض الطلاب حركت العصيان والإضراب داخل المدرسة.

2-الإتلاف والتحطيم: حيث يقوم بعض الطلاب بالعنف المادي على أجهزة ومعدات وأثاث المدرسة.

3-العنف الموجه إلى الآخرين: يقوم بعض الطلاب بإثارة الشغب داخل المدرسة أو داخل حجرات الدراسة وذلك بالتعدي على زملائهم بالضرب أو معلميهم في المدرسة.

4-التمرد على المجتمع المدرسي: هو تجمع بعض الطلاب في عصابات أو شلل تحاول الخروج على تقاليد المجتمع المدرسي ومخالفة القواعد والقيم التي يحافظ عليها.

(العصماني،2012، ص 26،27)

5-تصنيفات العنف المدرسي:

لاحظنا من خلال قراءتنا للكثير من الباحثين والمؤلفين الذين حاولوا وضع تعاريف للعنف المدرسي حديثهم أو ذكرهم لأصناف مختلفة من الأعمال العنيفة سنحاول تلخيصها وفقا لما جاء فيها من هؤلاء الباحثين، وكانت أهم هذه التصنيفات حسب الشكل وحسب درجة العنف.

أ-حسبالشكل:

- العنف ضد الممتلكات الجماعية.

- العنف الشفوي الأدبي ضد الطاقم التربوي أو ضد التلاميذ.

- العنف الجسدي.

ب _حسب درجة العنف المدرسي:

- **في الدرجة الأولى:**تأتي الفوضى في القسم وما يشابهها، أو ما يسمى تبعات الفوضى، مثل العمل على إضحاك التلاميذ أو التقليل من هيبة الأستاذ.

- **في الدرجة الثانية:** فيأتي العراك من التلاميذ.

- **في الدرجة الثالثة:** الغياب المتكرر وأخذ المال عن طريق التهديد والذي يؤدي الى اضطراب الحياة المدرسة.

- **في الدرجة الرابعة:** هناك التخريب الذي ينطلق من كتابات بسيطة على الطاولات أو الجدران.

- **في الدرجة الخامسة**: نجد العنف الجسمي ضد الأشخاص.

ج-حسب طبيعة السلوكيات العنيفة:

- **العنف الرمزي:** ويتمثل في الفوضى، التغيب المدرسي، الامتناع عن العمل الامتناع عن الدخول والخروج من القسم.

- **العنف الشفوي:** ويتمثل في السب والشتم بين التلاميذ ومع الأستاذ أو أعضاء الإدارة وذلك باستعمال الكلمات البذيئة.

- **العنف النفسي:** ويستعمل فيه التهديد والمساومة والرقة.

- **العنف المادي:** كالتخريب، الكتابة على الجدران والطاولات وتحطيم الأثاث.

- **العنف الجسدي:** ويتمثل في الخصومات بين التلاميذ، أو بين التلاميذ والطاقم التربوي والإداري.

(بنبوزيد،2016، ص 53،49)

6_الفرق بين العنف والعدوان

يشير العدوان عند " هلجارد " الى أنه نشاط هدام أو تخريبي من أي نوع، أو انه نشاط يقوم به الفرد لإلحاق الأذى بالآخرين، عن طريق الجرح الفيزيقي، أو عن طريق سلوك السخرية والاستهزاء، وعند الكبار قد يتخذ العنف والعدوان شكل الاستهجان والهجاء أو الخصومات القضائية.

(عبد الرحمان العيسوي، 1992، ص305)

وعن وجود النزعة العدوانية يقول " ماندل "لا جدال أنه يوجد عند الإنسان قوة استثنائية من النزوات العدوانية التي يمكن إرجاعها لما سميناه الجرح النرجسي الأصلي النابع من وضعية القصور والعجز التي لا بد أن يعانيها الطفل.

(خليل وديع شكور، 1999،ص43)

وينظر للعدوانية على أنها سلوك مدفوع بالغضب والكراهية والمنافسة الزائدة ويتجه الى الإيذاء والتخريب، أو هزيمة الآخرين وفي بعض الأحيان يتجه الى الذات ...ومجمل النزعات التي تسجد في تصرفات حقيقة أو وهمية ترمي الى إلحاق الأذى بالأخر وتدميره وإذلاله.

(عبد الرحمان العيسوي، 1992،ص 104)

من خلال ما سبق ذكره نستطيع ان نؤكدعلى أن العنف المدرسي ليس مجرد سلوك خاطئ يحدث في لحظة غضب، بل هو ظاهرة اجتماعية وتربوية خطيرة تهدد البيئة التعليمية وتنعكس سلبًا على النمو النفسي والاجتماعي للطلاب والمعلمين على حد سواء. إذ أن المدرسة، التي من المفترض أن تكون حاضنة للتنشئة السليمة والقيم الإيجابية، تتحول بفعل العنف إلى بيئة طاردة، مليئة بالخوف والتوتر وفقدان الشعور

بالأمان. وهذا يؤثر بشكل مباشر على التحصيل الدراسي، ويخلق جيلاً يعاني من الاضطرابات النفسية، وربما يلجأ لاحقًا إلى العنف في مجتمعه كوسيلة للتعبير عن الغضب أو الظلم.

إن التصدي للعنف المدرسي لا يتحقق من خلال العقوبات وحدها، بل يجب أن يكون ناتجًا عن تضافر جهود متكاملة تبدأ من الأسرة وتصل إلى المؤسسات التعليمية، مرورًا بالمجتمع بكافة أطيافه. فالحوار، والتربية على القيم، وغرس روح التسامح والتفاهم، وتوفير الدعم النفسي والاجتماعي، هي عناصر أساسية في الحد من هذه الظاهرة. كما أن تمكين المعلمين وتدريبهم على أساليب التواصل الإيجابي، وتحسين العلاقة بين الطالب والمعلم، يسهمان في خلق بيئة تعليمية يسودها الاحترام المتبادل والثقة.

7_أسباب العنف المدرسي:

إن ما يصدر عن التلميذ الثانوية من مشكلات سلوكية قد يعزي الى عدة أسباب، مرتبطة بالتلميذ نفسه، أو متعلقة بأسرته، أو بالبيئة التي يعيش فيها، أو متعقلة بمدرسته، أو متعلقة بالمرحلة العمرية التي يمر بها التلميذ وهي مرحلة المراهقة، التي تمثل من الوجهة الاجتماعية، فترة الانتقال من الطفولة المتصفة باعتماد على الآخرين الى المرحلة المتصفة بمرحلة الالتفات الى الذات.

(فواد البهي السيد، 1997، ص272)

7-1-عوامل مرتبطة بالتلميذ:

يؤدي الانتقال من مرحلة التعليم الأساسي الى مرحلة التعليم الثانوي الى تعزيز الشعور بالنضج والاستقلال عن مختلف التغيرات التير يعرفها التلميذ سواء كانت تغيرات فيزيولوجية، أو عقلة او حتى انفعالية، هذه التغيرات تؤدي في الظروف غير العادية الى ظهور المشكلات السلوكية، بالتالي ينعكس على تصرفات التلميذ وتتميز تصرفاتها بالعواطف والانفعالات الحادة ومن الأسباب المؤدية الى هذه المشكلات السلوكية هي:

أ_ النمو الجسمي:

حيث تبدو مظاهره، وفي نمو الغدد الوظيفي وفي نمو الأعضاء الداخلية ووظائفها المختلفة في النمو الجهاز العظمي، فتغير المراهق في الطول، الوزن الحجم وأي خلل في النمو الجسمي للمراهق المتمدرس يسبب له اضطرابات في الشخصية.

ب-التغيرات العقلية:

تتميز في النشاط العقلي للتلميذ المراهق بالاتجاه نحو التخصص والتمايز، حيث يكتمل نمو الذكاء بين 15-19 سنة، كما تظهر الميولات العقلية في المجالات

الدراسية بناء على الفروق الفردية، وتتمايز لديهم القدرات العقلية كالقدرة اللغوية، اللفظية، الإدراكية، فتتنوع بذلك ميول التلميذ تبعا للتخصصات الموجودة في المرحلة الثانوية، ويحدث أن يحصل العكس فيؤدي الى ظهور مشكلات تكون تعبيرا عن الرفض.

ج-التغيرات الانفعالية:

حين يشكل النمو الانفعالي في مرحلة المراهق جانبا اساسيا في عملية النمو فتتأثر انفعالات المراهق بالتغيرات الخارجية التي تطرأ على أجزاء جسمه، وما يميز الحياة الانفعالية للمراهق هي الانفعالية العنيفة، ويصبح عرضة للغضب عند تعرضه لأي موقف يشعره بالنقص كالتعرض للظلم والحرمان من أحد حقوقه، وقد يلجأ المراهق الي تغيير عن غضبه إما بالانتقام أو التهديد ـوالضرب.

(بن بوزيد، 2016، ص54-55)

7-2-العوامل المرتبطة بالمدرسة:

المدرسة يجب أن تكون بيئة آمنة وداعمة، لكن في بعض الأحيان قد تساهم في تفشي العنف.

أ-ضعف الإدارة والانضباط:

غياب النظام داخل المدرسة وعدم التعامل مع التصرفات السلبية بجدية، يشجع الطلاب على التمادي.

ب-العقاب القاسي من المعلمين:

استخدام الضرب أو الإهانة اللفظية يجعل الطالب يشعر بالعدوانية ويعيد هذه السلوكيات تجاه زملائه.

ج-الملل من المناهج الجافة:

المناهج التي تفتقر للتفاعل والأنشطة تترك الطلاب في فراغ ذهني، فيبحثون عن وسائل للترفيه أحيانا من خلال الشغب والعنف.

7-3-عوامل مرتبطة بالأسباب الاجتماعية والثقافية:

أ-وسائل الإعلام:

من الملاحظ في حياتنا المعاصرة أن دور وسائل الإعلام قد تعاظم بشكل هائل، وفي ضوء ذلك يذهب البعض الى أن التغير الثقافي ما هو إلا ثمرة من ثمرات وسائل الاعلام، وهذا إنما يدل على خطورة الدور الذي تلعبه هذه الوسائل في بعض الحالات.

(صالح محمد على، 2004، ص234)

ومن بين أهم وسائل الإعلام التي تساهم في انتشار العنف هي:

1_التلفزيون:

مشاهدة أفلام أو ألعاب مليئة بالعنف تجعل الطالب يعتاد عليه، بل ويقلده ويعتبره رمز للتعبير على القوة.والواقع أن البعض الأشياء تصبح جزاء من الحياة اليومية حين ينعدم الإحساس بملاحظتها أو بوجودها وهكذا صار الأمر مع ما يعرضه التلفزيون من مشاهد الرعب والعنف والإثارة والإجرام.

(أميميه، منير جادو، 2005،ص 118)

2-ثقافة المجتمع:

بعض المجتمعات تعتبر العنف نوعا من " القوة"، ويمدح الطفل الذي لا " يهزم " في العراك.

3-جماعة الرفاق:

يرتبط معني الجماعة بعلاقة الإنسان بالآخرين والتناول العلمي لمفهوم الجماعة انطلق من نظريات ودراسات عن الاجتماعي وخاصة جهود " دوركا يم " و " لوين" وما الي ذلك من الباحثين وصولا الى أحد مؤسسي علم النفس الاجتماعي الحديث "كولي ".

*من خلال من ذكره نستطيع القول ان العنف المدرسي، نجد أن هذه الظاهرة تتأثر بعدد كبير من العوامل المتنوعة والمعقدة التي تشمل العوامل الأسرية، النفسية، المدرسية، الاجتماعية والثقافية. إن العنف المدرسي ليس مجرد سلوك عابر أو حالة فردية، بل هو نتيجة لتفاعل مجموعة من الظروف التي قد تؤثر بشكل عميق على التلاميذ وتوجهاتهم في التعامل مع العالم المحيط بهم.

العوامل الأسرية تلعب دورًا محوريًا في تشكيل شخصية التلميذ؛ فالتفكك الأسري أو العنف داخل الأسرة قد يخلق بيئة غير مستقرة تؤدي إلى تراكم مشاعر الإحباط والغضب لدى الطفل. من جانب آخر، العوامل النفسية مثل القلق، الاكتئاب، أو تدني تقدير الذات قد تجعل بعض التلاميذ أكثر عرضة لاستخدام العنف كآلية للتعامل مع مشاعرهم السلبية.

المدرسة بدورها تمثل بيئة مؤثرة في حياة الطالب، حيث يمكن أن تكون أحد العوامل المساعدة على تكوين سلوكيات العنف إذا لم توفر بيئة آمنة وداعمة. ضعف التوجيه

والإرشاد النفسي، العلاقات السيئة بين المعلمين والطلاب، فضلاً عن التسيب في تطبيق القوانين المدرسية، يمكن أن يسهم في انتشار سلوكيات العنف بين الطلاب.

أما على المستوى الاجتماعي والثقافي، فإن تأثير البيئة التي ينشأ فيها التلميذ يلعب دورًا مهمًا في تكوين تصوره للعنف. التنشئة في بيئة مليئة بالضغوط الاجتماعية، أو وجود نماذج عن العنف في وسائل الإعلام، قد يشجع بعض التلاميذ على استخدام العنف كوسيلة للتكيف مع تحديات الحياة.

(ارتوف، يتيح 1999، ص315)

8_ أثار ونتائجه العنف المدرسي:

لقد أخذت ظاهرة العنف المدرسي تنمو بشكل تصاعدي ومخيف، إذ أصبحت ظاهرة مثيرة للقلق وذلك لما تخلفه من آثار وخيمة على التلميذ والمدرسة والمجتمع ككل، وأثبتت العديد من الأبحاث بأن أثار العنف المدرسي تمس عدة نواحي تتمثل في:

8_1_ الناحية السلوكية:

_عدم المبالاة. _ عصبية زائدة. _ مخاوف غير مبررة. _ مشاكل انضباط. _ عدم القدرة على التركيز. _ تشتت الانتباه. _ السرقة. _ الكذب. عنف كلامي. _ تحطيم الأثاث والممتلكات في المدرسة. _ كثرة الحركة.

8_2_ الناحية التعليمية:

_ عدم المشاركة في الأنشطة المدرسية. _ تدني مستوى التعليمي. _ التسرب من المدرسة بشكل دائم ومتقطع. _ التأخر عن المدرسة والغياب المتكرر. _ فقدان الإرادة في مزاولة الدراسة.

8_3_ الناحية الانفعالية:

_ الإحباط. _ العزلة. _ الشعور بالخوف. _ انخفاض الثقة بالنفس. _ المزاجية والتوتر الدائم. _ الشعور بالذنب. _ الصعوبة في اتخاذ القرارات. _ إعدام الاستقرار النفسي والهدوء.

8_4_ الناحية الاجتماعية:

_ قطع العلاقات مع الآخرين. _ عدم المشاركة في نشاطات جماعية. _ التعطيل في سير النشاطات الجماعية. _ العدوانية اتجاه الآخرين. _ التهميش.

(شتوح، جعلاب، 2017، ص 67،69)

9-النظريات المفسرة للعنف المدرسي:

9_1 –نظرية التحليل النفسي:

تتعامل هذه النظرية مع العدوان باعتباره غريزة فطرية، وتزعم هذه النظرية فرويد (1920-1915) حيث يري أن السلوك العدواني يتمثل في إيذاء الغير أو الذات، ويتمثل في أشكال العنف الجسدي باللفظ والكيد والإيقاع ...الخ، ومختلف السلوكيات المتوقع حدوثها تحت مفهوم هي ناتجة عن غريزة الحياة تهدف الى حفظ الفرد، وغريزة الموت تهدف لحفظ النوع، وهاتان الغريزتان تمثلان الميول البيولوجية لدى الكائن الحي بصفة عامة فغريزة الجنسية، والتي تقوم بحفظ النوع، وغريزة الأنا التي تقوم بإشباع حاجات الجسم، أما بالنسبة لغريزة الموت إذن في هذه الحالة، فإن السلوك يتجه نحو الصفر المطلق لا نحو خفض التوتر عن طريق اللذة، وعليه فإن فرويد يري أن العدوان سلوك ولادي ينبع من غريزة الموت ويكون الفرد مزودا بها، وان الوظيفة الأساسية لغريزة الموت هي تدمير والعودة الى حالة من اللاحياة وان السلوك العدواني الواضح هو المظهر الخارجي لهذه الغريزة.

(عبد المنعم الحنفي، 1992، ص11)

9-2-نظرية الإحباط:

هذه النظرية من أهم روادها "جون دولارا"، نيل ميل، وليونارد،دوب..." الذين افترضوا أن الإحباط كتشريط بيئي يؤدي الى العدوان والإحباط.

عن فرضيتين فرعيتين ذكرا صياغة غير صفرية:Dollardet la وينطوي تصور

-يكون العدوان دائما نتيجة الإحباط.

-حدوث سلوك عدواني يسبقه وجود إحباط وقصد دولارد وأصدقاءه هو أن يكون الفرد الرئيسي " إحباط-عدوان " هو نقطة البداية للتعامل مع المؤشرات الواضحة للإحباط والعدوان في الحياة. ويوصف الإحباط على أنه إعاقة حقيق الهدف، يؤدي الى استشار دافع الهجوم ضد الذين تسببوا في إعاقة تحقيق الهدف وإلحاق الأذى بهم.

(نبيل حافظ، 1999،ص53)

9_3_ نظرية التنشئة الاجتماعية:

آن الحديث عن التنشئة الاجتماعية لا يمكن فصله عن مفهوم الثقافة وذلك أن عملية التنشئة نفسها هي في أساسها عملية تكوين وتعلم، يتعلم خلالها الفرد تفاعله مع بيئته الاجتماعية، عادات أسرته، أسلوب حياته وأنماط سلوكه ...الخ، وهي تتأثر بثقافة المجتمع الذي ينتمي إليه الفرد وبالثقافة التي تحدد اتجاهات وقيم أسرته، وفلسفتها في الحياة وخبراتها بالإضافة الى الطبقة الاجتماعية التي ينتمي إليها الفرد وخصائص الشخصية لكل من الوالدين وباقين العائلة، ونمط العلاقة السائدة بينهما.

(سميرة احمد السيد،1998،ص50)

ويمكن تلخيص بعض أسباب السلوك العدواني أثناء التنشئة الاجتماعية في العناصر التالية:

-الشعور بالفشل والحرمان.

-الرغبة في التخلص من السلطة.

-الشعور بالنقص والرغبة في جذب الانتباه.

-الغيرة واستمرار والإحباط والعقاب الجسدي لدى الأسرة.

_تجاهل عدوان الطفل من قبل الأسرة.

(زكريا أحمد الشربيني، 1994، ص220)

9-4-نظرية التعلم الاجتماعي:

وتقوم تلك النظرية على ثلاثة أبعاد رئيسة:

_نشأة العنف المتعلم من خلال الملاحظة والتقليد.

_الدافع الخارجي المؤدي للعنف.

_تعزيز الدافع نحو العنف.

ومن أهم مصادر التعلم القائمة على الملاحظة والتقليد لدى الفرد، هي الأسرة والأقران والمجتمع المحيط ووسائل الاعلام.

وتعزيز سلوك العنف المتعلم يحدث نتيجة لما يحقق ذاك السلوك تجاه موقف الإحباط الذي يتعرض له الفرد ويتمثل ذلك في شعور الفرد باللذة الحسية أو المعنوية إثر العنف الموجه تجاه الأخرين، وشعوره بخوف الأخرين منه وتقديرهم له.

وتتوقف طبيعة سلوكيات العنف سواء كانت نفسية أو جسدية على السمات الشخصية للفرد، وطبيعة موقف الّإحباط، سمات السلوك الناتج كاستجابة لموقف الإحباط.

وكلما كان العنف المتعلم من خلال الملاحظة والتقليد في سن مبكر زاد أثره وضرره في سن المراهقة.

(الجنايني، 2022، ص 291)

10_ الاستراتيجية العلاجية والوقائية المتبعة بحد من انتشار ظاهرة العنف المدرسي:

10_1_ علاج ظاهرة العنف المدرسي:

من أجل تنامي ظاهرة العنف المدرسي، فإن الأمر يستدعي وضع عقوبات صارمة تتناسب حجم السلوك العدواني الممارس في المدرسة، بحيث تحال السلوكيات

العدوانية البسيطة إلى المدير، بينما يحال أصحاب السلوكيات العدوانية الأكثر خطورة إلى المجلس التأديبي، في حين تخضع الأفعال الجسمية كالعنف الجسدي والجنسي وحمل السلاح وبيع المخدرات إلى طائلة القانون المدني.

10_2_ سبل الوقاية من ظاهرة العنف المدرسي:

تقع مسؤولية الوقاية من ظاهرة العنف المدرسي داخل البيئة المدرسية على عاتق الوزارة الوصية، وذلك من خلال الحرص على النواحي التالية:

أ_ الناحية الإنسانية والاجتماعية:

وذلك بتوضيح حقوق التلاميذ وواجباتهم، وعلى الأساتذة التكفل بمساعدتهم في كل مشكلة يوجهونها، وهذا لا يتحقق إلا باختيار أساتذة أكفاء بناء على أسس موضوعية ومدروسة.

ب_ الناحية الإدارية:

اختيار الإداريين تتوفر فيهم الكفاية العلمية والإدارية والخلفية معا، وإقامة دورات تدريبية لهم وبصفة مستمرة.

ج_ الناحية التربوية:

تدريب وتنشئة التلاميذ على التعبير الشفوي والكتابي بلغة جلية، يتمكن من خلاله عرض أفكاره والكشف عن مكبوتات ومشكلات وعن الغموض أو سوء الفهم الذي يجول بخاطره، ومن ناحية أخرى تشجيع النجباء ومساعدة الضعفاء.

إن الوقاية من ظاهرة العنف المدرسي التي تنسب لوزارة الوصية والهيئات المعنية، لا تتعلق فقط بالعوامل المرتبطة بمحيط البيئة المدرسة، ولكن سبل الوقاية منها يجب أن تمس كل العوامل الخارجية الأخرى المؤدية للظاهرة، بدأ بالأسرة والعمل على إيجاد الحلول للمشكلات الأسرية من أجل تنشئة اجتماعية سليمة للطفل، وأيضا التربية الإعلامية للوقاية من مخاطر وسائل الإعلام وكذا الاهتمام بالجانب النفسي للطفل المريض أو المصاب بعاهة جسدية أو نفسية، مع مراعاة تأثير جماعات الرفاق عليه من خلال المراقبة الأبوية وتقديم النصائح والتوجيهات التي تدخل في إطار التربية المتكاملة للطفل في أسرته ومدرسته، في حين تعد المسببات المباشرة للعنف، كتعاطي المخدرات والكحول بمثابة تحصيل حاصل لنفس العوامل المؤدية للعنف المدرسي والوقاية منها هي ذاتها الوقاية من هذه العوامل إلا أن الخوض في

أساليب العلاج أو الوقاية المتعلقة بهذه العوامل المسببات موضوع على درجة كبيرة من التوسع والتشعب ولا يسعنا هنا المجال لمعالجتها جمعيا والإلمام بكل جوانبها.

إن سبل الوقاية والعلاج تتطلب تضافر الجهود من كل الجهات المعينة ذات التأثير على العوامل والمسببات المباشرة التي تؤدي إلى حدوث العنف المدرسي، واختيار كل الوسائل الفعالة والحلول الناجعة وذلك بناء على دراسات علمية وأبحاث ميدانية التي من شأنها الحد من انتشار الظاهرة قبل استفحالها في المجتمع المدرسي بشكل أخطر.

(حداد، 2018، ص33،34)

الخلاصة:

يعد العنف المدرسي ظاهرة معقدة ومتعددة الأبعاد، لا يمكن فهمها إلا من خلال النظر في السياقات النفسية، الاجتماعية، والاقتصادية التي تحيط بالطلبة والمدارس. وقد ساهمت النظريات النفسية والاجتماعية، حيث العديد من النظريات قامت بتفسير بعض جوانب هذه الظاهرة، مسلطة الضوء على العوامل المؤثرة في سلوك الأفراد داخل البيئة المدرسية. ومن هنا، فإن التصدي للعنف المدرسي لا تقتصر على المعالجة الآنية للسلوك العنيف، بل يتطلب رؤية شاملة تعالج الأسباب الجذرية وتشرك الأسرة، المدرسة، والمجتمع في بناء بيئة تعليمية آمنة ومحفزة تسودها روح الاحترام والتسامح.

ومن هنا نستطيع القول إن العنف في المدرسة مشكلة كبيرة ممكن تأثر على التلميذ ودراسته ونفسيته. ولهذا لابد من التلاميذ، المعلمين والأهالي التضامن من اجل التخلص من هذه الظاهرة ونجعل المدرسة مكان آمن.

الفصل الثالث:
الإجراءات
المنهجية للدراسة
الميدانية

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدرا الميدانية.

تمهيد.

1- منهج الدراسة.
2- الدراسة الاستطلاعية.
3- حدود الدراسة.
4- عينة الدراسة.
5- أدوات الدراسة.

6_الأساليب الإحصائية للدراسة.

خلاصة.

تمهيد:

بعد أن تطرقنا في الفصول الأولى إلى الجانب النظري نصل الأن إلى الجانب الميداني والذي يعتبر الجزء المتمم له، حيث يشمل على إجراءات منهجية للدراسة يتم من خلالها عرض البيانات لإعطائها معني تساعدنا في استخلاص نتائج الدراسة وذلك بالكشف عن الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وتتمثل هذه الإجراءات في تحديد منهج الدراسة والدراسة الاستطلاعية بالإضافة الى أداة الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة في ذلك.

1_منهج الدراسة:

هو الأسلوب الذي يستخدمه الباحث في دراسة ظاهرة معينة والذي من خلاله يتم تنظيم الأفكار المتنوعة بطريقة تمكنه من علاج مشكلة البحث.

إن منهج البحث العلمي: هو عبارة عن الطرق المقننة والمنظمة التي يسلكها الباحث في معالجة أية مشكلة من مشكلات المعرفة كشفاً واختراعاً أو تدليلا وبرهاناً متفقا مع الأسلوب والطريقة التي تناسبها.

(السيد صالح،1993، ص14)

ومنهج البحث الذي يلائم طبيعة الدراسة الحالية التي تمثلت في الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية هو المنهج الوصفي الارتباطي والسببي المقارن، هو أسلوب للتفكير والعمل يعتمده الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها

وعرضها وبالتالي الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة.

(المحمودي،2019، ص35)

2_ الدراسة الاستطلاعية:

تعرف الدراسة الاستطلاعية على أنها تجريب الصور الأولى للاستفتاء على عينة من الأفراد تختار عشوائيا توفر فيهم نفس خصائص عينة البحث، وذلك للتأكد من مدى وضوح عبارات الاستفتاء وتسلسلها المنطقي ومدى شمولها للعناصر المراد قياسها، وهذا بالإضافة إلى التعرف للوقت اللازم لجمع بيانات الاستفتاء، وقد يضيف الباحث بعض الأسئلة، كما أنه قد يستبعد أسئلة أخرى لا داعي لها وفي كلتا الحالتين يجوب إجراء تجربة استطلاعية أخرى.

(صابر، خفاجة، 2002، ص 122)

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 لحدودها، وتتمثل هذه الحدود في:

3-1-الحدود المكانية: وهو المكان الذي أجريت فيه الدراسة، فقد تمت في ثانوية غربي البشير بلدية حاسي خليفة بالوادي.

3-2-الحدود الزمنية: ونقصد بها الوقت المستغرق الذي استغرقته لإعداد متطلبات الدراسة بأكملها، وقد امتدت في شهر أفريل2025.

3-3-الحدود البشرية: تتحدد دراستي الحالية بموضوع تلاميذ المرحلة الثانوية باختلاف مستوياتهم، والتي تمثلت من 140 تلميذ وتلميذة.

4_ عينة الدراسة:

العينة مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة الأصلي يختارها الباحث بأساليب مختلفة، بحيث تكون ممثلة لمجتمع الدراسة تمثيلاً دقيقاً.

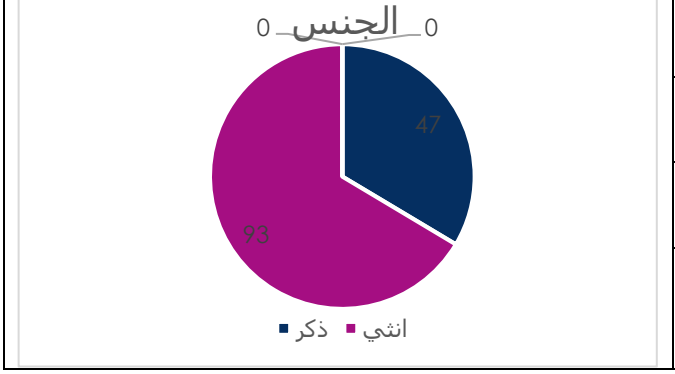
(محمد إسماعيل العمراني،2013، ص93)

تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بطريقة طبقية من تلاميذ ثانوية غربي البشير بلدية حاسي خليفة بالوادي وتمثلت ب(140) تلميذ وتلميذة للوقوف على دراسة الضغط

النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي، والجدولين التاليين يوضحان خصائص عينة الدراسة.

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

الجنس	التكرار	النسبة
ذكر	47	%33.57
أنثى	93	%66.43
المجموع	140	%100



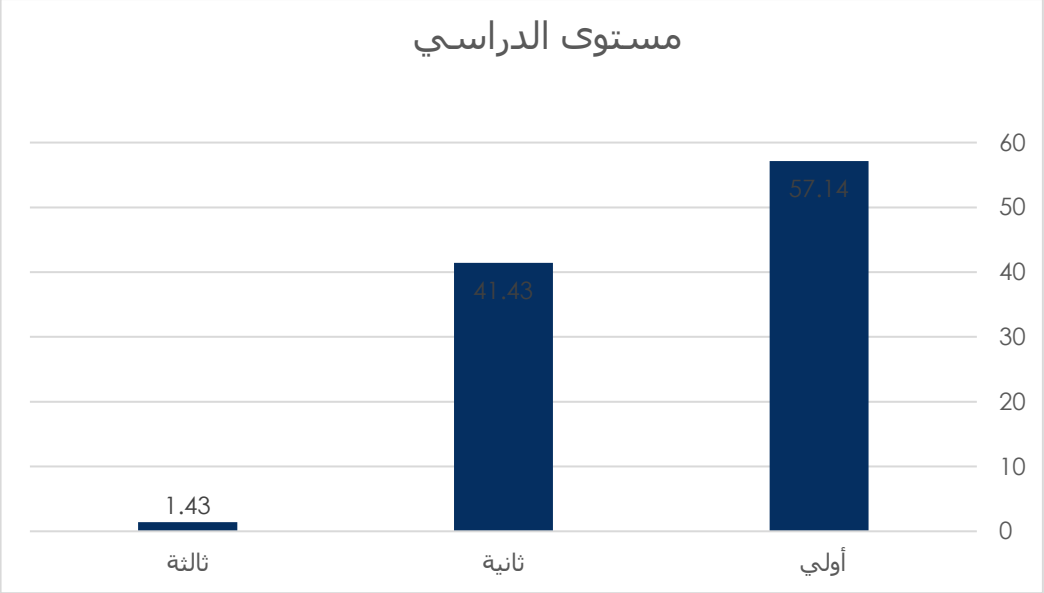
المصدر: إعداد الطالبة بالاعتماد على نتائج تحليل الاستمارة من خلال برنامج SPSS26.

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(47) تلميذ بنسبة بـــ 33.57، وتليها فئة الإناث بعدد قدره (93) تلميذات بنسبة بـــ 66.43.

جدول رقم: (02): توزيع أفراد العينة حسب المستوى الدراسي.

	السنوات	العدد	النسبة%
المستوى الدراسي	أولى	80	57.14
	ثانية	58	41.43
	ثالثة	2	1.43
	المجموع	140	%100

يوضح الجدول أعلاه وصف تفصيلي لأفراد عينة الدراسة من حيث المستوى الدراسي، وهي معلومات تقدم تصور دقيق يساهم في تفسير نتائج الدراسة، حيث ان اغلبية أفراد العينة من حيث المستوى الدراسي نجد العدد تلاميذ سنة أولى ثانوي هم أكثرعدد هو (80) وأكبرنسبة (57.14) اما المستوى الدراسي سنة ثالثة اقل عدد هو (41.43) اما نسبة اقل من السنوات الأخرى.



5_ أدوات الدراسة:

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

حيث يعرف الاستبيان بأنه مجموعة من الأسئلة المكتوبة والتي تعد بقصد الحصول على معلومات أو آراء المبحوثين حول ظاهرة أو موقف معين.

أداة لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث عن طريق استمارة معينة تحتوي على عدد من الأسئلة مرتبة بأسلوب منطقي مناسب يجرى توزيعها على أشخاص معينين لتعبئتها.

(عليان، غنيم، 2000، ص 82)

5-1-استبيان الضغط النفسي والعنف المدرسي:

بعد الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة دراستي تم تبني استبيانين الضغط النفسي والعنف المدرسي المعد من طرف الطالبة "مالكي أمينة" في دراستها الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى المرحلة المتوسطة.

حيث يحتوي على استبيانين في الضغط النفسي على (26) عبارة وثلاثة بدائل متمثلة في (دائما، أحيانا، أبدا).

وأما في العنف المدرسي على (20) عبارة وثلاثة بدائل متمثلة في (دائما، أحيانا، أبدا) ولتحقيق متطلبات الدراسة وفهم التلاميذ لمضمون الاستبيانين وسهولة الإجابة

عليه، ليعبروا عن رأيهم بمنتهى الصدق والموضوعية من خلال الخيارات المطروحة.

6_ الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة:

صدق مقياس الضغط النفسي:

لقد تم الاعتماد في حساب صدق المقياس لهذه الدراسة على طريقة الاتساق الداخلي أي ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم (03): يوضح ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس(الضغط النفسي)

الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.29	0.05	**14**	0.48	0.01
2	0.47	0.01	**15**	0.53	0.01
3	0.40	0.01	**16**	0.49	0.01
4	0.47	0.01	**17**	0.32	0.05
5	0.52	0.01	**18**	0.37	0.01
6	0.49	0.01	**19**	0.41	0.01
7	0.40	0.01	**20**	0.52	0.01
8	0.27	0.05	**21**	0.73	0.01
9	0.16	غير دال	**22**	0.41	0.01
10	0.39	0.01	**23**	0.60	0.01
11	0.52	0.01	**24**	0.62	0.01
12	0.47	0.01	**25**	0.42	0.01
13	0.19	غير دال	**26**	0.43	0.01

يتبين من خلال الجدول رقم (03) أن معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للمقياس (الضغط النفسي) تراوحت ما بين (0.27 – 0.73) وهي معظمهادالة عند مستوى الدلالة 0.01 و0.05، أما البنود رقم 9 – 13 فهي غير دالة وبالتالي يتم حذفها.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق، فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها واعتبار المقياس صادق.

ثبات مقياس الضغط النفسي:

لقد تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية حيث تم حسابها للمقياس المستخدم في الدراسة، وفيما يلي الجدول رقم (04) يوضح معاملات ثبات القائمة المستخدمة:

جدول رقم (04): يوضح معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

المتغير	عدد البنود	قيمة ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			سبيرمان وبراون	جيتمان
الضغط النفسي	26	0.88	0.82	0.82

يتضح من الجدول رقم (04) الخاص بمعاملات الثبات لمقياس الضغط النفسي المستخدم في هذه الدراسة أن هذه المعاملات تراوحت ما بين (0.82 – 0.88) بعد الاعتماد على ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وهذا يعني أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها واعتبار المقياس ثابت.

صدق مقياس العنف المدرسي:

لقد تم الاعتماد في حساب صدق المقياس لهذه الدراسة على طريقة الاتساق الداخلي أي ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم (05): يوضح ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس(العنف المدرسي)

الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.47	0.01	**11**	0.61	0.01
2	0.74	0.01	**12**	0.63	0.01
3	0.57	0.01	**13**	0.54	0.01
4	0.65	0.01	**14**	0.51	0.01

5	0.57	0.01	**15**	0.82	0.01
6	0.34	0.01	**16**	0.24	غير دال
7	0.72	0.01	**17**	0.62	0.01
8	0.73	0.01	**18**	0.48	0.01
9	0.77	0.01	**19**	0.49	0.01
10	0.53	0.01	**20**	0.60	0.01

يتبين من خلال الجدول رقم (05) أن معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للمقياس (العنف المدرسي) تراوحت ما بين (0.34 – 0.82) وهي كلهادالة عند مستوى الدلالة 0.01، أما البند رقم 16 فهو غير دالة وبالتالي يتم حذفه.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق، فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها واعتبار المقياس صادق.

ثبات مقياس العنف المدرسي:

لقد تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية حيث تم حسابها للمقياس المستخدم في الدراسة، وفيما يلي الجدول رقم (06) يوضح معاملات ثبات القائمة المستخدمة.

جدول رقم (06): يوضح معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

المتغير	عدد البنود	قيمة ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			سبيرمان وبراون	جيتمان
العنف المدرسي	20	0.92	0.87	0.87

يتضح من الجدول رقم (06) الخاص بمعاملات الثبات لمقياس العنف المدرسي المستخدم في هذه الدراسة أن هذه المعاملات تراوحت ما بين (0.87 – 0.92) بعد الاعتماد على ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وهذا يعني أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها واعتبار المقياس ثابت.

7_ الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن التساؤلات، تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية، كما تم الاستعانة بمجموعة من الأساليب الإحصائية منها ما استخدام في تحليل متغيرات الدراسة، تتمثل فيما يلي: (مقاييس معامل الارتباط، معامل سبيرمان، براون، معامل جوتمان، اختبار ألفا كرونباخ، واخير معامل الارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة الارتباطية بين المتغيرين.

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى المنهج المستخدم في الدراسة لأن ذلك يرتبط بطبيعة الموضوع ثم الدراسة الاستطلاعية التي أجريت علة تلاميذ التعليم الثانوي غربي البشير بحي حاسي خليفة الوادي ومن أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية من صدق وثبات، تم التطرق لعينة الدراسة، ليتم التطرق بعدها لمختلف الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

الفصـــل الرابـــع:
عــرض ومنـــاقشة
نتـــائج الدراســـة

الفصل الخامس: تفسير ومناقشة نتائج ا سة.

تمهيد.

_ عرض تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.

_ عرض تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.

_ عرض تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.

_ عرض تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة.

_ عرض تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة

خلاصة.

تمهيد:

بعد تناول لإجراءات الدراسة الميدانية، سيتم من خلال هذا الفصل عرض النتائج التي تم التوصل إليها انطلاقا من تساؤلات البحث وفرضياته ذلك بالاعتماد على أدوات البحث التي ذكرناها سابقا، ومن ثم سنحاول تحليل ومناقشة النتائج التي تناولتها والفرضيات التي وضعتها والإطار النظري للبحث.

عرض وتحليل ومناقشة نتيجة التساؤل الأول:

ينص التساؤل الأول على: ما مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوي؟، وبالرجوع إلى معايير تفسير النتائج الخاصة بالضغط النفسي فتحصلنا على البيانات التالية:

جدول رقم(07): يوضح توزيع أفراد العينة لكل مستوى حسب متغير الضغط النفسي.

المستويات / المتغير	ضعيف		متوسط		مرتفع	
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
الضغط النفسي	18	%12.85	103	%73.57	19	%13.57

يتضح من خلال الجدول رقم (07)أن عدد التلاميذ ذوو مستوى الضغط النفسي الضعيف يقدربـ: (18) تلميذ وبنسبة (12.85%)، وعدد التلاميذ ذوو مستوى الضغط النفسي المتوسط (103) طالبا وطالبة بنسبة (73.57%)،أماعن المستوى الثالث فيقدر عدد التلاميذ ذوو مستوى الضغط النفسي العالي يقدر ب (19) طالبا وطالبة أي بنسبة (13.57%) وللتحقق مند لالة الفروق بين هاته المستويات قمنا بحساب اختبار كا^{2}والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم(08): يوضح دلالة الفروق بين مستويات الضغط النفسي

المؤشرات / الضغط النفسي	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	كا^2	مستوى الدلالة
ضعيفة	18	46.7	102.01	0.000
متوسطة	103	46.7		
مرتفعة	19	46.7		

يتبن من الجدول رقم (08) أن قيمة كا^2 (102.01) وهي قيمة دالة إحصائيا حيث أن مستوى الدلالة يقدر ب (0.000) وهو أصغر من مستوى الدلالة (0.01) ومنه نستطيع القول إنه توجد فروق دالة إحصائية في مستويات الضغط النفسي.

بما أن النسبة المئوية الأكبر كانت لصالح المستوى الثاني، يمكننا من الإجابة عن التساؤل الأول كما يلي:مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية متوسط.

تفسير التساؤل الأول:

كما توصلت اليه الدراسة: رانية زايدي،2021، يعاني التلميذ في المرحلة المتوسطة، من بداية البلوغ وأعتاب سن المراهقة تظهر العديد من الأعراض، وتطرأ الكثير من التغيرات الفسيولوجية والنفسية على الأبناء، ويصاب المراهقين بتقلبات مزاجية حادة أبرزها الاكتئاب والاجهاد والضغط العصبي والتوتر النفسي، كل هذه تؤدي الى ارتفاع من الضغوط النفسية، كما أن الأداء الدراسي والتحصيل الدراسي أيضا والاجهاد الأكاديمي تمثل أساس الضغط النفسي.

من خلال قلق المراهقين على مستقبلهم الدراسي من المشاريع والدراسة للامتحانات، مما يؤدي الى التأثير على قدراتهم المعرفية والأدائية ويؤثر على صحتهم. كما تؤدي التغيرات الجسدية الى ارتفاع في نسبة الضغوط. بسبب بعض التغيرات العاطفية والميولات، التي يمكن ان تترك لهم الارتباك وعدم الفهم بما سيحدث لجسمهم، ولماذا يشعرون بهذه المشاعر خلال مرحلة البلوغ تؤدي الى نسبة عالية من الضغوط النفسية.

ان الحياة الاجتماعية أمر بالغ الأهمية بالنسبة لتلاميذ المرحلة المتوسطة، حيث يحتاجون أن يكونوا مقبولين من قبل أقرانهم وتكوين دافع لتجربة أشياء جديدة، مثل: الدخول في جماعات، التدخين، الانفتاح كما أنهم في ضغط مستمر لظهور بمظهر معين، والتحدث بطريقة معينة تشبه أقرانهم لذلك هم في تخبط نفسي مستمر بنسبة كبيرة للتمسك بشخصيتهم أو إرضاء أقرانهم، ومحاولة التوصل الى توازن صورتهم والمحيط الاجتماعي ليست مهمة سهلة، ويمكن أن تكون مرهقة مما سبق ذكره يمكن أن تكون المشاكل مع الأصدقاء والعلاقات العاطفية سببا للضغوط النفسية لدى المراهقين.

كما أن التأثيرات المتواصلة على الأسرة تؤثر مباشرة على تلميذ المرحلة المتوسطة، كالخلافات الزوجية أو مرض أحد أفراد العائلة، أو التوتر بين الأخوة والوضع الاقتصادي المتدني.... جميعها تؤثر على المراهق نفسيا والتنافس الأخوي مشكلة عائلية، يمكن أن تسبب التوتر العصبي لمراهقي المرحلة المتوسطة، ووجود الاختلافات بين الأخوة قد يتحول الى حرب نفسية، فيؤدي الى تطور مشاعر الغيرة والكراهية لأشقائهم الصغار، كما أن انحياز الوالدين لأحد الأبناء على غيرهم يرفع من التوتر النفسي، كل هذه تؤدي الى ارتفاع الضغوط النفسية لدى تلاميذ المتوسطة.

إن التعاون مع الأحداث المؤلمة مثل الحوادث، المرض، الوفاة، له تأثير شديد على مراهق المتوسطة، فقد يؤدي ما سبق ذكره الى خلق شعور بالخسارة، والخوف من فقدان كل شخص، كل هذا يزيد من الضغوط النفسية.

عرض وتحليل ومناقشة نتيجة التساؤل الثاني:

ينص التساؤل الثاني على: ما مستوى العنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوي وبالرجوع إلى معايير تفسير النتائج الخاصة بالعنف المدرسي فتحصلنا على البيانات التالية:

جدول رقم(09): يوضح توزيع أفراد العينة لكل مستوى حسب متغير العنف المدرسي

المستويات / المتغير	ضعيف		متوسط		مرتفع	
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
العنف المدرسي	17	%12.14	93	%66.43	30	%21.43

يتضح من خلال الجدول رقم (09)أن عدد التلاميذ ذوو مستوى العنف المدرسي الضعيف يقدر بـ: (17) تلميذ وبنسبة (12.14%)، وعدد التلاميذ ذوو مستوى العنف المدرسي المتوسط (103) تلميذ بنسبة (66.43%)،أما عن المستوى الثالث فيقدر عدد التلاميذ ذوو مستوى العنف المدرسي العالي يقدر ب (30) تلميذ أي بنسبة (13.57%) وللتحقق من دلالة الفروق بين هاته المستويات قمنا بحساب اختبار كا^{2}والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم(10): يوضح دلالة الفروق بين مستويات العنف المدرسي

المؤشرات / العنف المدرسي	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	كا^2	مستوى الدلالة
ضعيفة	17	46.7	70.81	0.000
متوسطة	93	46.7		
مرتفعة	30	46.7		

يتبين من الجدول رقم (10) أن قيمة كا^2 (70.81) وهي قيمة دالة إحصائية حيث أن مستوى الدلالة يقدر ب (0.000) وهو أصغر من مستوى الدلالة (0.01) ومنه نستطيع القول أنه توجد فروق دالة إحصائية في مستويات العنف المدرسي.

بما أن النسبة المئوية الأكبر كانت لصالح المستوى الثاني، يمكننا من الإجابة عن التساؤل الأول كما يلي: مستوى العنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية متوسط.

تفسير التساؤل الثاني:

كما توصلت الدراسة: مصطفى مباركة، 2018، أن النسبة الغالبة من الطلاب ذوي المشكلات في المرحلتين المتوسطة والثانوية كانوا ممن تزيد أعمارهم عن (16) سنة ممن يمرون بمرحلة المراهقة، وأن أكثر من نصف أولياء أمور الطلاب المنحرفين لم يتعد مستوى تعليمهم عن مجرد المعرفة بمبادئ القراءة والكتابة، وأن المشكلات الرئيسية لدى الطلاب هي: الشغب والتمرد والتخريب، والعدوان البدني واللفظ، وجميعها ترجع الى الشعور بالإحباط وبخاصة في السن والمراهقة. وهذا ما قد يفسر سبب ارتفاع العنف بالمؤسسة التربوية ومن بين سبب ارتفاع العنف المدرسي قد يكون العوامل الاسرية والعوامل الاجتماعية كما جاء في دراسة "ال رشود " 2000هدفت دراسته الى التعرف على اتجاهات طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض نحو العنف يعد السلوك العنيف من أخطر المشكلات التي تهدد أمن واستقرار المجتمع وأفراده وخاصة في المدارس، وتوصلت الدراسة الى أن كثير من أفراد عينة الدراسة أكدوا على خطورة مشكلة العنف وان النظام داخل البيت ومصادفة الرفاق من العوامل الرئيسية المؤثرة في سلوك الطلاب داخل المدارس وأن أسباب العنف: الانهيار الاسري والعنف الإعلامي وتأثير الرفاق.

وقد اهتمت بحيث عوامل الخطر الدراسة (الزملاء) المصاحبة للعنف في مرحلة المراهقة، وقد ركزت على الجنس والسلوك المنحرف وارتكاب الجرائم، والفشل الأكاديمي، وأكدت النتائج أنه كلما زاد عوامل الخطر، كلما ارتفع احتمالية سلوك

العنف، وبذلك فان نتائج هذه الدراسة تؤكد الى مدى مسايرة التلميذ أقرانه وخضوعه لآرائهم وتأثره بمواقفهم في أحداث العنف.

كما اتفقت هذه النتائج مع الدراسة التي تطرقنا لها في الفصل النظري، ومن خلال هذه الدراسات التي تطرقنا لها نفسر ارتفاع مستوى العنف في المؤسسة التربوية قد يرجع الى تأثير عدة عوامل منه العوامل الأسرية والعوامل الاجتماعية والعوامل النفسية والشخصية للتلميذ والعوامل المدرسية.

عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى:

بغرض معالجة الفرضية الأولى التي تنص على: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والعنف المدرسيلدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وللتحقق من ذلك قمنا بتطبيق معامل الإرتباط بيرسون والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(11): يوضح قيمة معامل الإرتباط بين الضغط النفسي والعنف المدرسي

المؤشرات / المتغير	قيمة معامل الإرتباط	مستوى الدلالة	القرار
الضغط النفسي	0.274	0.001	دالة عند 0.01
العنف المدرسي			

من خلال الجدول رقم(11) يتضح أن قيمة معامل الإرتباط بين الضغط النفسي والعنف المدرسي مقدرة بـ: (0.274) وهي قيمة دالة إحصائياً حيث أن مستوى الدلالة يقدر بـ (0.001) وهو أصغر من مستوى الدلالة 0.01 وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأول، ومنه نستطيع القول إنهتوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والعنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

تفسير الفرضية الأولى:

ولقد كانت الفرضية الأولى تنص على:

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

ولقد بينت النتائج الدراسة بعد تحليل البيانات أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجات الأفراد عن العينة الدراسة في الضغط النفسي ودرجاتهم في العنف المدرسي بلغت التي 0.274 كما أشار اليه الجدول رقم (11) وهي قيمة مرتفعة وموجبة وهذا يعنى أن الارتباط بين الضغط النفسي والعنف المدرسي هو ارتباط طردي، أي انه

كلما ارتفعت درجة أفراد العينة في الضغط النفسي كلما ارتفعت درجاتهم في العنف المدرسي والعكس صحيح، كما ان نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند الدالة (0.01).

وكما توصلت الدراسة: بكادي خديجة، بن عائش مروة، 2023. الى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغط النفسي والعنف المدرسي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، وهذا واضح بالنسبة للتلميذ الذي يعيش خلال حياته اليومية ضغوطات وعراقيل تواجهه سواء على مستوى الأسرة متمثلة في قلة التفاهم بينه و بين افراد أسرته أو الدخل الضعيف للأسرة، أو على مستوى البيئة الاجتماعية متمثلة في صعوبة التواصل مع أصدقائه أو بيئة مهمشة يعيش فيها، أو على مستوى المدرسة متمثلة في كثافة البرنامج الدراسي أو الدراسة في التخصص الغير مرغوب فيه، وعليه فان هذه الضغوط تدفعه الى التعبير عنها بعنف وهذا ويتفق في الجانب النظري من الدراسة ما ذهبت إليه الدراسات السابقة.

عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية:

بغرض معالجة الفرضية الثانية للدراسة والتي تنص على أنه: توجد فروق دالة إحصائياً في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس " قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا الفئتين ثم طبقنا عليها اختبار T.Testوالجدول التالي يوضح ذلك:

	ذكور			إناث			قيمة F	مستوى الدلالة	قيمة ت	مستوى الدلالة
	ن	م	ع	ن	م	ع				
الضغط النفسي	47	56.85	9.88	93	54.22	6.37	5.28	0.02	1.89	0.06

جدول رقم(12):قيمة ودلالة الفروق في الضغط النفسي تبعاً لمتغير الجنس

من النتائج الموضحة في الجدول رقم(12) نجد أن قيمة T تقدر بـ: 1.89 وهي قيمة غير دالة إحصائياً حيث أن مستوى الدلالة 0.06 وهو أكبر من 0.05 وهذا مما يسمح لنا القول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس.

تفسيرالفرضية الثانية:

كما توصلت الدراسة: حدي خلو، 2019.

توجد فروق دالة إحصائياً في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.

حيث تعدد الصعوبات والعراقيل في مختلف المجلات الحياتية والمهنية فالذكور يشعران بالإحباط واليأس والقلق مثلهم مثل الإناث في مستوى الشعور. وهذا قد يرجع إلى عدة أسباب وعوامل منها:

_ وجود مشكلة في المنهاج والبرنامج الدراسي أي عدم فهمهم له، وهذا ما يجعل الأساتذة يبذلون جهد أكبر في تحضير الدرس خاصة في ظل وجود فروق فردية بين التلاميذ.

_ شعور بالإحباط والفشل والقلق المستمر في ممارسة نشاطهم المهني.

_ قيام الأستاذ بأعمال إدارية مما يدفعه للشعور باليأس.

_ عدم التنسيق بين الإدارة والأساتذة.

_ ضيق الوقت مقارنة بطول المنهاج الدراسي.

_ وجود مشاكل عائلية التي تتمثل في غياب الحب والمساندة وغياب الأمن والإهمال والتواصل والحوار الأسري قد تأثر على مستوى أداتهم المهني والدراسي.

لأن مهنة التدريس أكثر المهن لأنها عرضة للمواجهة المباشرة.

اختلفت هذه الدراسة مع دراسة، محمد عبد الفتاح (1999) حيث هدفت إلى التعرف على أن الضغوط النفسية لدى الأساتذة والأستاذات وحاجاتهم الإرشادية، واستخدام الباحثة مقياس الضغوط النفسية لدى المعلمين، توصلت إلى:

الضغوط الإدارية التي يتعرض لها المعلمين من الجنسين تأتي في المرتبة الأولى تليها الضغوط الطلابية، ثم الضغوط الإدارية لصالح الذكور. أما الفروق في الضغوط الطلابية والضغوط الخاصة بالعلاقات فهي تشير إلى أن الأستاذات أكثر معاناة من المعلمين في الضغوط التدريسية أو الدرجة الكلية للضغط.

وقد اتفقت مع أغلي الدراسات السابقة في ذلك، فنجد مثلا دراسة نوار وصلوبي(2019) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى مربيي الأطفال المعاقين سمعيا، إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد العينة على مقياس الضغط النفسي تعزى لمتغير الخبرة في اختلفت مع دراسة خليفاوي(2021) والتي هدفت للكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى مربي التربية الخاصة في ظل جائحة كورونا، حيث توصلت هذه الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى مربي التربية الخاصة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير الخبرة المهنية لصالح ذوي خبرة أقل من 05 سنوات. في حين اتفقت ذات الدراسة مع دراستنا في

عدم وجود فروق في الضغوط النفسية لدى مربي التربية الخاصة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير الجنس.

عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة:

بغرض معالجة الفرضية الثالثة للدراسة والتي تنص على أنه: توجد فروق دالة إحصائياً في العنف المدرسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس " قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا الفئتين ثم طبقنا عليها اختبار T.Testوالجدول التالي يوضح ذلك:

	ذكور			إناث			قيمة F	مستوى الدلالة	قيمة ت	مستوى الدلالة
	ن	م	ع	ن	م	ع				
العنف المدرسي	47	51.44	8.55	93	55.29	5.21	18.1	0.000	3.29	0.001

جدول رقم(13):قيمة ودلالة الفروق في الضغط النفسي تبعاً لمتغير الجنس

من النتائج الموضحة في الجدول رقم(13) نجد أن قيمة T تقدر بـ: 3.29 وهي قيمة دالة إحصائياً حيث أن مستوى الدلالة 0.001 وهو أصغر من 0.01 وهذا مما يسمح لنا القول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العنف المدرسي تعزى لمتغير الجنس. وهذا يرجع للفروق بين الذكور والإناث، حيث نرى المتوسط الحسابي لدى الذكور يقدر بـ: 51.44،والانحراف المعياري يقدر بـ: 8.55، بينما نرى المتوسط الحسابي لدى الإناث يقدر بـ: 55.29،والانحراف المعياري يقدر بـ: 5.21، بعد المقارنة وجدنا أن الفروق لصالح الإناث.

تفسير الفرضية الثالثة:

توجد فروق دالة احصائيا في العنف المدرسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.

ومن النتائج الدراسة بعد تحليل البيانات أن قيمة دالة الفروق في العنف المدرسي لمتغير الجنس حسب درجات الأفراد عن العينة من ذكور واناث في العنف المدرسي ودرجاتهم عن قيمة (ت) التي بلغت3.29كما أشار اليه الجدول رقم (13) وهي قيمة مرتفعة وموجبة في المتوسط الحسابي: الاناث يقدر بـ 55.29 وهي اكبر من قيمة الذكور والتي يقدر بـ 51.44 وبينما الانحراف المعياري يقدر بـ 5.21 وبعد وجدنا فروق صالح الإناث، حيث ان مستوى الدالة (0.001).

كما توصلت الدراسة: حياة عبيدلي، سميحة عبعرب، 2021.

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن العنف المدرسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة من وجهة نظر مدرسيهم حيث بلغت العينة حوالي (200) مدرس ومدرسة من مدارس المرحلة المتوسطة من المدارس المرحلة المتوسطة، واستخدام الباحث مقياس العنف المدرسي من إعداد الباحثتان ويتكون من (30) فقرة.

وواضحت النتائج أن:

ارتفاع مستوى العنف لدى مرحلة المتوسطة، كما توجد فروق دالة إحصائيا تبعا لمتغير الجنس (ذكور/ إناث) وكانت اتجاه عينة الذكور.

واستهدفت هذه الدراسة بحث العلاقة بين العنف الطلابي وبعض المتغيرات الاجتماعية لدى عينة من طلاب المدارس الثانوية، وتمثلت متغيرات الدراسة في الجنس، المستوى الاجتماعي، الاقتصادي.

وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج منها:

_أن الذكور أكثر عنفا من الاناث، وان الطلاب من المستويات الاقتصادية المنخفضة أكثر عنفا من المتوسطة عن العليا.

_ يتفوق التلاميذ الذكور عن الاناث في العنف الجسدي.

عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة:

بغرض معالجة الفرضية الرابعة للدراسة والتي تنص على أنه: توجد فروق دالة إحصائياً في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير المستوى الدراسي" قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا الفئات ثم طبقنا عليها اختبار ANOVAوالجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(14): يوضح قيمة ودلالة الفروق في الضغط النفسي تبعا لمتغير المستوى الدراسي

المتغير	المؤشرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الضغط النفسي	بين المجموعات	467.047	2	233.524	4.005	0.020
	داخل المجموعات	7988.345	137	58.309		
	المجموع	8455.393	139	/		

من النتائج الموضحة في الجدول رقم(14) نجد أن قيمة F تقدر بـ: 4.005 وهي قيمة دالة إحصائياً حيث أن مستوى الدلالة 0.020 وهو أصغر من 0.05 وهذا مما

يسمح لنا القول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

تفسير الفرضية الرابعة:

توجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

نلاحظ فروق في المستوي الدراسي لمتغير الضغط النفسي لدى عينة من الدراسة، قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا الفتات من الذكور والاناث طبقا عليها اختبار ANOVA ونجد في الجدول (14) لمتغير الضغط النفسي، حيث المؤشرات بين كل المجموعات ومن داخل وأما مجموع المربعات تقدر قيمته بـــ 8455.399 وبين في درجة الحرية مجموعهم (139) ونجد في قيمة F تقدر بـــ 4.005 وهي قيمة مستوى الدلالة 0.020.

وكما توصلت اليه الدراسة: عبد الرؤوف اليماني، نزار محمد الزعبي،2011.

ويمكن تفسير لمتغير المستوى الدراسي حيث كانت مصدر الفروق بين أداء طلبة السنة الرابعة من جهة، وطلبة السنوات الأولى والثانية والثالثة من جهة أخرى على استبانة استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي، ويمكن من هذا النتائج في ضوء ما تقدمه الحياة والخبرة الجامعية للطالب من العديد من التجارب والممارسات، فالخبرة لدى الطالب الجامعي تزداد بازدياد سنوات دراسته داخل الجامعة، وضمن هذا المجال تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من: شعبان (1995) ماركوس (2004) التي أشارت إلى وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي.

عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الخامسة:

بغرض معالجة الفرضية الخامسة للدراسة والتي تنص على أنه: توجد فروق دالة إحصائياً في العنف المدرسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير المستوى الدراسي"قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا الفئات ثم طبقنا عليها اختبار ANOVAوالجدول التالي يوضح ذلك:

المتغير	المؤشرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
العنف المدرسي	بين المجموعات	578.923	2	289.461	6.903	0.001
	داخل المجموعات	5745.077	137	41.935		

	المجموع	6324.000	139			

جدول رقم(15): يوضح قيمة ودلالة الفروق في العنف المدرسي تبعا لمتغير المستوى الدراسي

من النتائج الموضحة في الجدول رقم(15) نجد أن قيمة F تقدر بـ: 6.903 وهي قيمة دالة إحصائياً حيث أن مستوى الدلالة 0.001 وهو أصغر من 0.01 وهذا مما يسمح لنا القول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العنف المدرسي تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

تفسير الفرضية الخامسة:

توجد فروق دالة إحصائيا في العنف المدرسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

نلاحظ فروق في المستوي الدراسي لمتغير العنف المدرسي لدى عينة من الدراسة، قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا الفتات من الذكور والاناث طبقا عليها اختبار ANOVA ونجد في الجدول (15) لمتغير العنف المدرسي ومحيث المؤشرات بين كل المجموعات ومن داخل وأما مجموع المربعات تقدر قيمته بـــ 6324.000 وبين في درجة الحرية مجموعهم (139) ونجد في قيمة F تقدر بـــ 6.903 وهي قيمة مستوى الدلالة 0.001.

وكما توصلت اليه الدراسة: حنان حيزي، 2021.

وهذا ما جاءت الدراسة للتعرف على الضغوط النفسية التي يواجها طلبة المرحلة المتوسطة في مدينة بغداد، وتوصلت النتائج الى وجود فروق دالة احصائيا بين طلبة الصف الأول والثالث لصالح الصف الأول.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في أن تلاميذ السنة الثالثة أكثر إدراك لقيمة الاسرة على العكس تلاميذ السنة الرابعة متوسط الذين يتضاءل لديهم دور الأسرة.

ومن الواضح ان للأفلام والبرامج التلفزيونية دور بارز في سلوك التلاميذ حيث يتم تقليد لما يشاهدونه، الا أن الدور السلبي ينعكس بشكل سلبي على سلوك التلاميذ نحو ممارسة العنف، وبهذا فأن تلاميذ السنة الثالثة أكثر إدراكا لأهمية وخطورة الجانب الإعلامي على سلوك ودراستهم وعلى القيم الاجتماعية والدينة بوجه عام. في حين هذا الجانب لا يدركه تلاميذ السنة الرابعة. وهذا ما أكدته دراسة " محمود سالم" (2003) في وجود فروق دالة بين الطلاب ذوي السلوك العنف والعاديين في ادراكهم للتربية الاسرية والقيم الاجتماعية.

ومن الواضح ان لجماعة الرفاق أثر في ظهور سلوك العنف لما تقوم به هذه الجماعة في تشجيع التلاميذ على الغياب والهروب من المدرسة وتدخين واثارة

الشغب، وبهذا فان تلاميذ السنة الثالثة أكثر إدراكا لأهمية وخطورة التعامل مع الاقران غير الأسوياء.

كما أن للجوانب النفسية انعكاساتها على سلوك التلميذ بالسلب أو الإيجاب، فالمناخ النفسي السوي ينعكس على سلوك التلاميذ بشكل إيجابي، بينما التوتر والإحباط والاضطرابات الملازمة للتلاميذ تدفعهم لردود الأفعال العنيفة نحو الزملاء والمعلمين والممتلكات.

المدرسية، حيث يرجع هذا لإدراك تلاميذ السنة الثالثة للجانب النفسي وقيمته وما يترتب عليه من فشل في دراستهم على عكس تلاميذ السنة الرابعة الذين لا يدركون مدى تأثير هذا الجانب على مستقبلهم الدراسي.

مناقشة شاملة للنتائج الدراسة:

ومن خلال تحليل إجابات مبحوثين يفسر أن مستوى العنف المدرسي في المؤسسة محل الدراسة مرتفع لأنه معظم الإجابات التلاميذ تقول بأنه توجد عنف ممارس في المؤسسة.

كون هناك متغيرات كثيرة على المستوى الدراسي والجنس.

وهذا ما لاحظناه خلال النتائج الإحصائية المتحصل عليها:

_ كلما زاد الضغط النفسي زاد العنف.

_ الذكور أكثر عنف من أناث.

_ توجد علاقة بين الضغط النفسي والمستوى الدراسي.

_ توجد علاقة بين العنف المدرسي والمستوى الدراسي.

الخلاصة:

نستخلص من خلال هذا الفصل الذي خصص لعرض ومناقشة نتائج الدراسة، وهذا من خلال وصف كل من الظاهرتين: الضغط النفسي والعنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوي في ثانوي غربي البشير،وللوصول إلى الإجابة عن فرضيات الدراسة المطروحة في الإشكالية.

الخـــاتمـــــة

الخاتمة:

نستنتج في الأخير من خلا اسة والتطبيقية حول موضوع الدراسة أتيحت لنا الفرصة للتعرف على الضغوط النفسية والعنف المدرسي لدى تلاميذ الثانوية.

فتوصلنا إلى نتائج عديدة ومتنوعة إلى جانب الأبحاث والدراسات الأخرى حيث نجد أن هناك علاقة بين الضغط النفسي والعنف المدرسي وكذلك وجود فروق بين أفراد العينة حسب المتغيرات (الجنس والمستوى الدراسي) وتحصلنا في النهاية على إدراك مشكلات النفسية والسلوكية العنيف والظواهر التي تعكس سلبا على التلميذ وكل ما يدور في المؤسسة.

ومن خلال هذه الدراسة التي قمت بها توصلت للنتائج التالية:

_ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والعنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

_ مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

_ مستوى العنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

كانت الدراسة محطة الاهتمام بإمكانية الاستفادة من نتائج في اتخاذ القرارات المناسبة للتخفيف الضغوط النفسية التي يعاني منها تلاميذ المرحلة الثانوي ومعالجة مشاكلهم السلوكية التي يمارسونها في كل مجلات الأسرة، مدرسة، مجتمع مما يجعل التلاميذ يحفظون توازن في شخصياتهم والتكيف السليم ومن ثم تحقيق التأليف وخلق مدارس بدون عنف.

اقتراحات وتوصيات الدراسة:

_ تقديم خدمات إرشادية للتلاميذ خاصة في مرحلة الثانوية لسنة الثالثة ثانوي.

_ الاهتمام بالجانب النفسي للتلميذ، عن طريق المتابعة خارج القسم وداخله.

_ التخفيف من الواجبات المدرسية، مما يتيح للتلاميذ الوقت الكافي للمراجعة.

_ مساعدة التلاميذ قدر الإمكان سخلص من الضغوطات النفسية وإعادة البناء النفسي المهتز.

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

_ تنظيم نشاطات رياضية لهم قصد تفريغ شحناتهم السلبية.

_ عدم اللجوء إلى العقاب البدني واستعمال الطرائق البيداغوجية المناسبة لمعالجة تصرفات وسلوكيات التلاميذ.

_التشجيع الدائم والتجدد لتطبيق معاني الأخوة والمحبة لدى تلاميذ فيما بينهم.

_ ضرورة الاهتمام بالمراهقين وذلك لصعوبة هذه المرحلة العمرية، مع وضع برنامج وقائي للتقليل من ظاهرة العنف في المدارس.

_ العمل على تقليل من الضغوط النفسية التي يعاني منها التلاميذ من حيث تطوير المناهج وتوفير إمكانيات مادية مناسبة.

_ إعطاء فرصة للتلاميذ لتعبير على انشغالاتهم ومعانتهم، قصد تكفل بيها.

_ تقديم خدمات ارشادية للتلاميذ في المراحل الثانوية.

_ توعية التلاميذ بأخطار العنف وآثاره الاجتماعية والنفسية والتربوية، من خلال عقد الندوات والحملات التوعوية داخل الثانوية، يشارك فيها مختصون في علم الاجتماع وعلم النفس وعلوم التربية.

_ الاهتمام بالجانب النفسي للتلميذ عن طريق إنشاء خلية إصغاء ومتابعة على مستوى كل ثانوية لرصد كل المظاهر والسلوكيات الغير سوية التي تحدث داخلها، والعمل على تقديم الحلول المناسبة لها.

_ التركيز على القيم والمعايير الإسلامية في إنتاج البرامج التلفزيونية التي من شأنها تحسين المراهق من العنف بشتى أنواعه.

_ التعاون والتنسيق فيما بين أفراد الطاقم المدرسي لتعزيز النشاطات الإيجابية للتلاميذ.

_ إجراء دراسات ميدانية على مؤسسات تعليمية أخرى لمعرفة الأساليب التي يستخدمها التلاميذ في مواجهة ما يتعرضون إليه التلاميذ من ضغوط أثناء دراستهم.

_ التأكيد على الاهتمام بالجانب الأخلاقي والتمسك بالقيم الدينية والمبادئ الأخلاقي.

قائمـــــة المصـــــادر
والمراجـــــع

قائمة المراجع:

1_إبراهيم لطفي عبد الباسط، (2009). مقياس ضغوط الدراسة، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.

2_ابن منظور، (1968): لسان العرب، بيروت، دار صارت.

3_أحمد بن صالح موسى الزهراني، (2018): الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، المجلد (2) 16.

4_أحمد محمد محمود الجنايني، (2022): تربية العنف أم عنف التربية دراسة تحليلية لظاهرة العنف المدرسي بالمجتمع المصري، مجلة البحث التربوي، جامعة حلوان، جمهورية مصر العربية، الناشر المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية بالقاهرة، المجلد 1 العدد 42.

5_أحمد نايل العزيز، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، (2009): التعامل مع الضغوط النفسية، عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، ط1.

6_أميمة منير جادو، (2005): العنف المدرسي بين الأسرة والمدرسة والإعلام، القاهرة، دار السحاب للنشر والتوزيع.

7_بريك فاطمة، فرحات عبد العالي، (2024): الضغط النفسي لدى أساتذة الطور الابتدائي، مذكرة نيل شهادة الماستر في علم النفس التربوي، جامعة الشهيد حمه لخضر، الوادي.

8_ثامر حسين على السميران، عبد الكريم عبد الله المساعيد، (2014): سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، عمان، دار الحامد للنشر والتوزيع، ط1.

9_جهينة بلقاسمي، عبد المجيد دقعة، (2023): الضغط النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى المعاقين بصريا، مذكرة مقدمة لا ستكمال متطلبات شهادة الماستر أكاديمي في علوم التربية تخصص: تربية خاصة وتعليم مكيف، جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.

10_حسين، سميران، (2014): الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ السنة الأولى الثانوي.

11_خليل وديع شكور، (1999): العنف والجريمة، لبنان، دار العلوم، ط1.

12_ربحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم، (2000): مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، ط1.

13_رجاء عبد الرحمن يونس، (2019): الضغوط النفسية لدى المدراء، الضغط النفسي للمديرين، مجلة روت للعلوم التربوية والاجتماعية، المجلد (6)5.

14_رشيد بن بوزيد، (2016): الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ السنة الأولى الثانوي، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم نفس التخصص علم النفس العيادي.

15_رشيد بن بوزيد، (2016): الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ السنة الأولى الثانوي، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم نفس التخصص علم النفس العيادي.

16_رشيد بن بوزيد، (2016): الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ السنة الأولى الثانوي، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس التخصص علم النفس العيادي.

17_زكريا أحمد الشربيني، (1994): المشكلات النفسية عند الطفل، القاهرة، دار الفكر الغربي، ط3.

18_سامية عبد الحميد جهان الفورتية، (2023): الضغوط النفسية لدى رجال الشرطة بمديرية آمن مصراتة.

19_سعد الدين السيد صالح، (1993): البحث العلمي ومناهجه النظرية، القاهرة، حقوق الطبع محفوظة للناشر، ط2.

20_سميرة أحمد السيد، (1998): علم اجتماع التربية، القاهرة دار الفكر العربي، ط3.

21_شتوح حنان، جعلاب وسام، (2017): الأسباب النفسية والاجتماعية للعنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، جامعة قالمة، قسم علم النفس.

22_صالح محمد علي، (2004): سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، عمان، دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع، ط1.

23_صونية حداد، (2018): ظاهرة العنف المدرسي: العوامل، الأثار، سبل الوقاية، مجلة المجتمع والرياضة، جامعة التبسي، تبسة، المجلد1، العدد2.

24_عبد الرحمان العيسوي، (1992): الصحة النفسية والعقلية، بيروت، دار النهضة العربية.

25_عبد الرحمان العيسوي، (1992): الصحة النفسية والعقلية، بيروت، دار النهضة العربية.

26_عبد الله بن إبراهيم العصماني، (2015): العنف المدرسي وعلاقته بالنمو الأخلاقي، جامعة أم القرى، الفصل 1.

27_عبد المنعم الحنفي، (1992): موسوعة الطب النفسي، مكتبة مديوني، القاهرة.

28_علال حكيمة، مداني فاطمة الزهرة، (2023): مستوى الضغط النفسي لدى أعضاء سلك التمريض العملين بمصلحة الطب العقلي، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر الطور تخصص علم النفس العيادي، جامعة ابن خلدون، تيارت.

29_عبد الغني محمد إسماعيل العدواني، (2013): اساسيات التربوي، صنعاء، دار الكتاب الجامعي.

30_فاطمة كامل محمد، (2011): مقياس ضغوط الدراسة، القاهرة، الانجلو.

31_فاطمة عبد الرحيم النواسية، (2013): الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، ط

32_فاطمة عوض صابر، مرفق علي خفاجة، (2002): أسس ومبادئ البحث العلمي، مصر، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط 1.

33_فؤاد البهي السيد، (1997): الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة، القاهرة، دار الفكر العربي.

34_ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، (2008): الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، ط1.

35_محمد سرحان علي المحمودي، (2019): مناهج البحث العلمي، الجمهورية اليمنية صنعاء، دار الكتب، ط2.

36_محمد قاسم عبد الله، (2023): الضغط النفسي، عمان، دار الفكر، ط1.

المصرية.

37_منيرة صالح الجويعي، (2017): الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود بمدينة الرياض، المجلة العلمية لكلية التربية النوعية، العدد(9) ج1.

38_ناصر بن راشد بن محمد الغداني، سيراج عبد الله سيكامانيا، (2020): تقييم معدل انتشار الاكتئاب والقلق والضغط النفسي لدى العملين بأقسام الطب النفسي في

سلطنة عمان وعلاقته ببعض المتغيرات، المجلة الأكاديمية للأبحاث والنشر العلمي، الإصدار 19.

39_نائف على آيبو، (2019): الضغوط النفسية، جمهورية مصر العربية، دار المعرفة الجامعية، د ط.

40_نبيل حافظ، (1999): المشكلات النفسية عند المراهق، دار الفكر العربي.

41_نسيسة فاطمة الزهراء، (2019): إشكالية العنف في المجتمع العربي، قسنطينة(الجزائر)، دار النشر استيراد توزيع كتب، ط1.

42_نسيسة فاطمة الزهراء، (2019): إشكالية العنف في المجتمع العربي، قسنطينة(الجزائر)، دار النشر استيراد توزيع كتب، ط1.

43_نورة مراح، (2018): مجلة اللغة العربية، المجلس الأعلى اللغة العربية، الجزائر.

44_وفاء المسبحين، وآخرون، (2019): الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الجامعات والأساليب الفعالة لمواجهتها، المجلة الماليزية للدراسات الإسلامية، المجلد 2 (3).

الملاحق

الأرقام	الفقرات	دائما	أحيانا	أبدا

الملحق: (01): استمارة استبيان.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم علم النفس

استمارة استبيان

أعزائي التلاميذ:

السلام عليكم الى تلاميذ المرحلة الثانوية ورحمة الله وبركاته

في إطار اعداد دراسة لنيل شهادة الماستر ارشاد وتوجيه والتي عنوانها الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ الثانوي نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، ونأمل منكم تخصيص جزء من وقتكم في الإجابة عن الأسئلة المرفقة بكل مصداقية وذلك بوضع علامة (×) أما العبارة التي تتماشى مع رأيكم.

علما أن هذه الإجابات نتعامل بكل سرية، حيث أنها لعرض البحث العلمي شاكرين ومقدرين حسن تجاربكم معنا وشكرا.

المعلومات الأولية:

_ السن:

-الجنس: أنثى: ذكر:

- المستوى الدراسي:

01	أقوم بضرب الأستاذ.			
02	أقوم بضرب زملائي.			
03	الإجراءات الصارمة داخل المؤسسة تؤدي الى قيامي بالعنف.			
04	أقوم بدفع زملائي عند خروجي من قسم.			
05	أقوم بتشويه جدران وأبواب المدرسة بالكتابة عليها.			
06	أقوم بقذف الحجارة على نوافذ المدرسة.			
07	أقوم برمي أدواتي على زملائي.			
08	أقوم بسب 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 مزاح والدي السيئ.			
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.			

العنف المدرسي:

الضغط النفسي:

الأرقام	الفقرات	دائما	أحيانا	أبدا
01	أشعر بالإحباط من اهمال والدي لإنجازاتي الدراسية.			
02	أشعر بالألم عن عجزي على حل مشاكل الاسرة.			
03	أشعر بالذنب من رفضي لتلبية مطالب الاسرة.			
04	أشعر بعدم الارتياح عند مرض أحد أفراد الاسرة.			
05	أشعر بالألم عند فقدان عزيز.			
06	أشعر بالاجهاد من قضاء حوائج الاسرة.			
07	أتضايق من تعليمات وأوامر الاخوة وأفراد الاسرة.			

08	أشعر بالحرمان لرفض والدي تلبية احتياجاتي.				
09	أتضايق من رعاية والدي الزائدة لي.				
10	أشعر بالعزلة من تهميش الأساتذة لي.				
11	أتضايق من اهمال الأساتذة لأفكاري.				
12	أشعر بضيق التنفس في بعض الحصص الدراسية.				
13	أشعر بتأنيب الضمير من تصرفاتي مع الأساتذة.				
14	أشعر بتمارض مستمر هروبا من المدرسة.				
15	أعاني من عدم القدرة على التركيز في الدروس.				
16	أشعر باحتقار النفس لعجزي على منافسة التلاميذ المتفوقين.				
17	أشعر بالإهانة عندما لا أدعى لحضور حفلات الزملاء.				
18	أشعر بالخجل أما زملائي بسبب وضعيتي المالية.				
19	أتضايق من سخرية زملائي على وضعي العام.				
20	أتضايق من استهزاء زملائي عندما أناقشهم.				
21	أشعر بالتوتر أثناء المراجعة.				
22	أشعر بشرود الذهن في 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 في انتظار أمل النجاح وألم الفشل.				

الملحق: (02):

Correlations

		الضغط	العنف
الضغط	Pearson Correlation	1	.274**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	140	140
العنف	Pearson Correlation	.274**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	140	140

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

المستويات

	Observed N	Expected N	Residual
1.00	18	46.7	-28.7-
2.00	103	46.7	56.3
3.00	19	46.7	-27.7-
Total	140		

Test Statistics

	المستويات
Chi-Square	102.014[a]
df	2
Asymp. Sig.	.000

a. 0 cells (0.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 46.7.

المستويات

	Observed N	Expected N	Residual
1.00	17	46.7	-29.7-
2.00	93	46.7	46.3
3.00	30	46.7	-16.7-
Total	140		

Test Statistics

	المستويات
Chi-Square	70.814[a]
df	2
Asymp. Sig.	.000

a. 0 cells (0.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 46.7.

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضغط	انثى	93	54.2258	6.37783	.66135
	ذكر	47	56.8511	9.88846	1.44238
العنف	انثى	93	55.2903	5.21199	.54046
	ذكر	47	51.4468	8.55115	1.24731

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances				
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-ta
الضغط	Equal variances assumed	5.284	.023	-1.898-	138	
	Equal variances not assumed			-1.654-	65.918	
العنف	Equal variances assumed	18.117	.000	3.295	138	
	Equal variances not assumed			2.827	63.770	

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
الضغط	Between Groups	467.047	2	233.524	4.005	.020
	Within Groups	7988.345	137	58.309		
	Total	8455.393	139			
العنف	Between Groups	578.923	2	289.461	6.903	.001
	Within Groups	5745.077	137	41.935		
	Total	6324.000	139			

ANOVA

		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
الضغط	Between Groups	467.047	2	233.524	4.005	.020
	Within Groups	7988.345	137	58.309		
	Total	8455.393	139			
العنف	Between Groups	578.923	2	289.461	6.903	.001
	Within Groups	5745.077	137	41.935		
	Total	6324.000	139			