وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة آكلي محند أولحاج بالبويرة

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

التخصص: التربية الخاصة

التنمر وعلاقته بالضغط النفسي لدى أولياء أطفال التوحد

"دراسة ميدانية بمركز التكفل بأطفال التوحد بالبويرة"

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في التربية الخاصة

إعداد الطالب(ة):

محمد مرابط ايمان

إشراف الأستاذة:

الدكتورة: ساعد وردية

لجنة المناقشة:

د. لعزيلي فاتح	أستاذ	جامعة البويرة	رئيسا
د. ساعد وردية	أستاذ	جامعة البويرة	مشرفا
د. حطاب حميمي	أستاذ	جامعة البويرة	مناقشا

السنة الجامعية:

2023 / 2024

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة أبو بكر بلقايد - تلمسان

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

نموذج التصريح الشرفي الخاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

أنا الممضي أسفله السيد(ة) بطاقة هوية رقم [illegible] الصادرة بتاريخ [illegible]

الحامل(ة) لبطاقة التعريف الوطنية 114046060 والصادرة بتاريخ [illegible]

المسجل(ة) بكلية / معهد [illegible] وشعبة/قسم [illegible]

والمكلف(ة) بإنجاز أعمال بحث (مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)

عنوانها [illegible]

تحت إشراف الأستاذ(ة) [illegible]

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

التاريخ [illegible] بتلمسان توقيع المعني(ة)

رأي هيئة مراقبة السرقة العلمية

النسبة % 89,6

الامضاء

يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

شكر

الحمد الله الذي بنعمته تتم الصالحات والصلاة والسلام على

اشرف الخلق على من بحث بالدين الأسمى والرسالة العظمى

أما بعد : كل التقدير والشكر لأساتذتي الكرام

كل باسم وكل بصفته اخص بالذكر أستاذتي المشرفة ساعد وردية التي كانت خير ونعم السند لي

ثم اتقدم بالشكر لأعضاء لجنة المناقشة على قبولهم مناقشة هذه المذكرة

وأخيرا إلى كل فرد ساندني ودعمني وشد على يدي وازرني بالقول والفعل والدعاء .

إيمان

إهداء

إلى أبي من أخذ منه وأعطاني وأنقص منه وكملني الى من لم يكن يوما مجرد رجل

الى كنز الدنيا " أبي "

لأمي العزيزة

المجاهدة والمكافحة تلك البطلة التي انحنى ظهرها من أجلي في سبيل أن تنير طريقي قوتي وإلهامي ممتنة الكل لحظة قضيتها: في رحلة التعليم – شكرا لك وأتمنى أن تشعري بالفخر دائما كما أشعر آنا بوجودك بجانبي

إلى أخي الذي أدين له بحياتي إلى من ساندني وكان شمعة تحترق لتضيء طريقي إلى من أكن له كل مشاعر التقدير والاحترام والعرفان،

وإلى جميع إخوتي وأخواتي

إيمان

فهرس المحتويات

كلمة شكر	
اهداء	
ملخص الدراسة	
فهرس الجداول	
مقدمة	
الجانب النظري **الفصل الأول: الإطار العام للدراسة**	
1. إشكالية الدراسة.	**5**
2.فرضية الدراسة.	**6**
3.أهمية الدراسة.	**7**
4.أهداف الدراسة	**7**
5.تحديد المفاهيم الأساسية إجرائيا	**8**
6.دراسات سابقة.	**8**
<u>الفصل الثاني</u> **"التنمر" لدى أولياء أطفال التوحد.**	
-تمهيد:	**12**
1) -مفهوم التنمر.	**13**
2) -النظريات المفسرة للتنمر.	**14**
3) -أنواع التنمر.	**18**
4) -خصائص التنمر.	**20**
5) -أسباب التنمر.	**21**

6) –استراتيجيات عامة في علاج ومواجهة التنمر.	**22**
–خلاصة الفصل.	**25**
الفصل الثالث **"الضغط النفسي"**	
–تمهيد	**27**
1) –مفهوم الضغط النفسي.	**28**
2) –النظريات المفسرة للضغط النفسي.	**30**
3) –أنواع الضغط النفسي.	**32**
4) –مصادر الضغط النفسي.	**34**
5) –أعراض الضغط النفسي.	**36**
6) –الأساليب الوقائية والعلاجية للضغط النفسي.	**37**
الجانب التطبيقي **الفصل الرابع** **الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية**	
–تمهيد	**40**
1)– الدراسة الاستطلاعية	**40**
2–) منهج الدراسة	**41**
3)–عينة الدراسة	**42**
4)–أدوات جمع البيانات	**42**
5)– الخصائص السيكومترية	**44**
)6–الأساليب الإحصائية	**46**
الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج	

1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.	**48**
2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.	**48**
استنتاج عام	**52**
قائمة المراجع	**54**
الملاحق	

ملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين التنمر والضغط النفسي لدى أولياء أطفال التوحد. استخدمت المنهج الوصفي وشملت عينة الدراسة (30) أبا وأم . تم اختيارهم بطريقة قصدية و استخدمت استبيان التنمر واستبيان الضغط النفسي. ولمعالجة البيانات قمت باستخدام معامل الارتباط (Pearson). و اختبار Test (T)

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التنمر والضغط النفسي لدى أولياء أطفال التوحد فكلما زاد التنمر على الأطفال زاد الضغط النفسي على الأولياء.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لعامل الجنس.

Résumé :

L'étude actuelle vise à comprendre la relation entre le harcèlement et le stress psychologique chez les parents d'enfants autistes. La méthodologie utilisée était descriptive et l'échantillon de l'étude comprenait 30 parents. Ils ont été choisis de manière délibérée et ont rempli des questionnaires sur le harcèlement et le stress psychologique. Pour analyser les données,

le coefficient de corrélation de Pearson a été utilisé ainsi que le test T. Les résultats de l'étude sont les suivants :

1- Il existe une corrélation statistiquement significative entre le harcèlement et le stress psychologique chez les parents d'enfants autistes, plus le harcèlement envers les enfants augmente, plus le stress psychologique des parents augmente.

2- Il existe des différences statistiquement significatives dans le stress psychologique attribuées au facteur du sexe.

فهرس الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	أفراد العينة حسب الجنس	43
2	الفروق في الضغط النفسي بين الآباء و الأمهات	50

مقدمة

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- إشكالية الدراسة.

-فرضية الدراسة.

-أهمية الدراسة.

-أهداف الدراسة

-تحديد المفاهيم الأساسية إجرائيا

- دراسات سابقة.

مقدمة:

شهدت نهاية القرن العشرين وبداية الألفية الثانية مشكلة عويصة تعد واحدة من أخطر وأكثر المشكلات حساسية في العالم ألا وهي مشكلة "التنمر" بين الأوساط الاجتماعية، حتى التربوية وهذه المشكلة بحاجة إلى تظافر الجهود والتوعية والتحسيس، خصوصا وأن الضحايا الذين يكونون الأضعف في معادلة التنمر هم أطفال التوحد.

فمن حق طفل التوحد وأسرته العيش في بيئة اجتماعية آمنة وسليمة تعطيهم الاستقرار. والراحة التي تعطيهم التوازن. فكلما ازدادت الحياة تعقيد وقوة توسعت مطالبها وازدادت الضغوط عليه لتلبية تلك المطالب. فالضغوط النفسية بكل أنواعها هي نتيجة التقدم الحضاري الذي يؤدي إلى افراز سلوكيات تشكل عبئا على قدرته ومقاومته للناس على التحمل. فظاهرة الضغوط النفسية هي من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلى في مضامين فيزيولوجية ونفسية واجتماعية. إضافة إلى أن الأمر لا يتوقف عند ضحايا التنمر بل يشمل تقويم وإصلاح ما أفسده التنمر، ألا وهو طرف الشخص المتفرج، فسلوك التنمر يحدث في زمان ومكان وبحضور بعض الناس الذين يتفرجون وربما يصغون ويستمتعون. وبحثي هذا وخزة ضمير وأخلاق لهم.

وفي هذه الدراسة سأقوم بشرح ماهية التنمر وعلاقته بالضغط النفسي لدى أولياء أطفال التوحد. ونظر لأهمية الموضوع وسعيا لتحقيق أهدافه تم تناول الدراسة في جانبين أساسين وهما:

-**أولا الجانب النظري:** واشتمل على ثلاثة فصول:

1-الفصل الأول/ الإطار العام للدراسة: إشكالية الدراسة، فرضياتها، أهميتها، وأهدافها وتحديد المفاهيم والدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدراسة.

2-الفصل الثاني تناولت فيه: مفهوم التنمر والنظريات المفسرة له إضافة إلى أنواعه وخصائصه وأسبابه وختمت باستراتجيات علاج ومواجهة التنمر

3- الفصل الثالث: تناولت فيه: مفهوم الضغط النفسي والنظريات المفسرة له إضافة إلى أنواعه ومصادره كما تطرقت إلى أعراضه والأساليب الوقائية والعلاجية للضغط النفسي.

ثانيا: الجانب التطبيقي: وتم تناوله في فصلين:

1- الفصل الرابع: تم فيه عرض الدراسة الاستطلاعية، مكان إجراء الدراسة المنهج المستخدم، مجتمع الدراسة وعينة الدراسة، أدوات جمع البيانات والأساليب المعالجة الإحصائية.

2- الفصل الخامس: فقد ضم عرض ومناقشة نتائج الدراسة.

وختمت ببعض الاقتراحات التي جاءت كحوصلة نهائية مع إبراز قائمة المراجع وقائمة الملاحق.

إشكالية الدراسة

عرف التنمر كظاهرة اجتماعية قديمة، تتشكل معالمها بوجود تباين في القوى فيستبد الطرف القوي ويستضعف الآخر لفظيا أو جسديا أو انفعاليا، ويعتبر التنمر من المشكلات السلوكية الخطيرة المنتشرة بين أفراد المجتمعات وهو شكل من أشكال العدوان ينتج عن عدم التكافؤ في القوى بين المتنمر والضحية ومع تنامي سلوك التنمر وتطوره وانتشاره استهدفت فئة ذوي الاحتياجات الخاصة من قبل المتنمر حيث أنهم يفتقدون الإمكانيات الجسدية والذهنية التي يتمتع بها الفرد السليم وهذا ما يجعلهم غير متساوين مع الأشخاص العاديين. ومن الطبيعي أن نسمع قصص عن أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة يتعرضون للتنمر bullying، ولكن في الواقع فإن أطفال التوحد يتعرضون للتنمر أكثر من ذوي الإعاقات الأخرى. فالتنمر مشكلة خطيرة ويشتمل على سلوكيات متكررة أو مؤذية تجاه فرد أو مجموعة وهذا ما يؤدي إلى عزلهم وجعلهم هدف للأفعال المؤذية وغالبا ما يحدث أمام الآخرين. بالنسبة لأطفال التوحد قد يكون من الصعب الكشف عن التنمر وفهمه ذلك لأن لهم صعوبة في فهم لغة الجسد وتعبيرات الوجه لدى الآخرين وكذلك صعوبة في قراءة الإشارات غير اللفظية واستيعاب نوايا الآخرين.

لكن بالنسبة لأولياء الطفل التوحدي أصبحوا يتعرضون بشكل كبير للتنمر بسبب سلوك الطفل الخارج عن المألوف. فطفل التوحد غالبا ما يصدر الكثير من الضوضاء، كالصراخ المتكرر بدون سبب، كما أن بعضهم لا يستجيب للأوامر والتعليقات. انتقاد

المحيطين بالأولياء الذين لا يستطيعون السيطرة على طفلهما غالبا ما يكون ظالما، حيث يتهمون ابنهم بأنه غير مِؤدب وقليل تربية ويعلقون على سلوكياته بشكل سخيف غير مدركين لمعاناة الوالدين الذين لا طاقة لهم في السيطرة على الطفل.

وبذلك يعاني الأولياء الكثير من الضغوطات ومن بينها الضغوطات النفسية التي بدورها تكون مصدر للأزمات والصدمات وتسبب حالة من الشعور بالضيق وعدم الارتياح حالة علمهم بطفلهم، والإحساس المتزايد بالألم النفسي والشعور بالتوتر ومشاعر الإحباط فيما يتعلق سلوكيات طفلهم وكيفية نظرة الناس إليهم والتعرض للإحراج في مواقف عديدة والإحساس بالعزلة الاجتماعية، لأنهم غالبا ما يواجهون عدة صراعات وضغوط نفسية. حيث يكونون أكثر حساسية لأي تعليق سلبي على طفلهم.

-وبناء على ما سبق يمكننا طرح التساؤل الآتي: **هل هناك علاقة ارتباطية بين التنمر والضغط النفسي عند أولياء أطفال التوحد؟**

ويمكن طرح التساؤلين الآتيين:

1-هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التنمر والضغط النفسي؟

2-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لعامل الجنس (أم، أب)؟

-صياغة الفرضية:

-من خلال التساؤلات المطروحة يمكن صياغة الفرضيات كالآتي:

1-هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التنمر والضغط النفسي.

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لعامل الجنس.

-أهمية الدراسة:

-تمكن أهمية الدراسة فيما يلي:

1-معرفة العلاقة بين التنمر والضغط النفسي لدى أولياء أطفال التوحد

2-تنبثق أهمية الدراسة في كونها تبحث في ظاهرة ومشكلة اجتماعية مهمة من حيث مظاهرها وتعدد أسبابها لما لها من نتائج وتأثيرات سلبية على عملية التكيف والتواصل الاجتماعي.

3-إثراء المكتبة بهذه الدراسة والتي تعتبر جديدة في نظري كباحثة حسب إمكانياتي المحدودة ولم يتطرق إليها أحد قبلي إضافة إلى تنمية المعارف.

-أهداف الدراسة:

-تهدف الدراسة الحالية إلى:

1-الكشف عن علاقة التنمر بالضغط النفسي لدى أولياء أطفال التوحد.

2-الكشف عن الظروف البيئية المحيطة لطفل التوحد وأسرته.

3-محاولة التعرف على أشكال التنمر التي يتعرض لها أولياء أطفال التوحد.

4-معرفة التأثيرات الجانبية لمشكلة التنمر التي من بينها الضغوط النفسية.

-تحديد مفاهيم الدراسة اجرائيا:

-تعتبر هذه الخطوة أولية في أي بحث علمي، لذا حاولنا تحديد المفاهيم الأساسية المتناولة للموضوع وهي كالتالي:

1-تعريف التنمر:

اصطلاحا: هو سلوك سلبي ناتج عن سوء فهم القوة وسوء استخدامها بين جماعة الأقران وغرضه rugby باسم المشاغبة وهي الرغبة في الإيذاء+أفعال مؤذية+استمتاع المشاغبة من خلال كونه يقهر الضحية ويسيطر عليها.(عبد العظيم حسين،2007).

إجرائيا: هو الدرجة التي يتحصل عليها أولياء الأمور عند تطبيق استبيان التنمر.

2-تعريف الضغط النفسي:

اصطلاحا: يعرف beak، الضغط النفسي بأنه استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضغط على تقدير الفرد لذاته أو مشكلة ليس لها حل تسبب له الإحباط وتعيق اتزانه أو موقف يثير أفكاره عن العجز واليأس والاكتئاب. (وليد خليفة، 2008,128)

إجرائيا: هو الدرجة التي يتحصل عليها أولياء الأمور عند تطبيق استبيان الضغط النفسي.

دراسات سابقة:

وبالعودة إلى الخلفية النظرية والدراسات السابقة نجد أن الضغط النفسي قد نال اهتمام الباحثين الغربيين والوطن العربي. على غرار التنمر الذي كان فيه قلة للدراسات، ومن بين الدراسات التي تطرقت للضغط النفسي ما يلي:

-دراسة خالد محمد عبد الغني (2007) التي هدفت إلى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية بين أباء وأمهات ذوي الاحتياجات الخاصة حسب متغيرات الجنس ولي الأمر ونوع الإعاقة، وجنس الطفل وعمره، وتكونت عينة الدراسة في صورتها النهائية من 50 فرد، واستخدم في هذه الدراسة لجمع البيانات مقياس الضغوط النفسية إعداد السرطاوي والشخص، وأشارت النتائج إلى وجود الفروق لصالح الذكور والأطفال الأصغر سنا بالنسبة للعمر.

-دراسة HART التي هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية والاكتئاب والقلق لدى والدي أطفال التوحد، وتكونت العينة في صورتها النهائية (71) أب وأم أطفال التوحد و (40) أب وأم كعينة مقارنة بالعاديين. واستخدم في هذه الدراسة بيانات، ثلاثة استبيانات لقياس كل من الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب، وأشارت النتائج إلى أن أباء وأمهات أطفال التوحد، أظهروا درجة عالمية ومرتفعة من الضغوط والقلق والاكتئاب، وذلك سبب الدعم الاجتماعي وبعض العوامل الشخصية وتأثير الطفل على باقي أفراد الأسرة.

وفي دراسة قام بها konstantareas homatidis (1988) هدفت إلى اختبار كل من شدة أعراض التوحد والضغوط عند الوالدين، وقد تكونت عينة الدراسة من (44) من والدي أطفال التوحد والذين صنفوا أبنائهم بأنهم شديدي الأعراض وأنهم تحت الضغط وذلك على مقياس الأعراض المكونة من 14 بندا، بالإضافة إلى اختبار الخصائص 13 طفل وعائلة لتقييم كيف تأثروا بفهم الأعراض والضغوط وأشارت النتائج إلى أعلى نسبة متوقعة للضغوط

عند كلا الوالدين كانت في انتقاص ذات الطفل، كما أن الأمهات أظهرن الحاجة إلى دعم إضافي أكثر من الآباء.

الفصل الثاني: "التنمر" لدى أولياء أطفال التوحد.

-تمهيد:

1) -مفهوم التنمر.

2) –النظريات المفسرة للتنمر.

3) –أنواع التنمر.

4) –خصائص التنمر.

5) –أسباب التنمر.

6) –استراتيجيات عامة في علاج ومواجهة التنمر.

-خلاصة الفصل.

تمهيد:

يعد التنمر من المشكلات واسعة الانتشار فهو شكل من أشكال السلوك العدواني غير المتوازن، وهو يحدث بصورة متكررة في علاقات الأقران في البيئة الاجتماعية، ويعتمد على السيطرة، التحكم والاستقرار بين طرفين سواء كان جسديا، لفظيا اجتماعيا.

1-مفهوم التنمر:

التنمر هو ذلك السلوك الذي يحصل من عدم التوازن بين فردين، الأول يسمى المتنمر والآخر يسمى الضحية، وهو يتضمن الإيذاء الجسمي والإيذاء اللفظي أو الإذلال بشكل عام. ومن ذلك دعوة الطفل باسم لا يحبه أو لقب أو العمل على نشر إشاعات عنه، أو رفضه من قبل الآخرين (علي الصبحيين ومحمد القضاة، 2013، ص8).

وعرفه ملحم سامي بأنه سلوك عدواني نحو شخص لمشاهدة معاناة الضحية من الآلام الجسدية والنفسية التي يتركها المتعدي عليه (ملحم، 2004، ص15).

أما سليمان والبلاوي ذكروه بأنه يكون من شخص مستأسد على شخص أضعف منه، ويتلذذ بمشاهدة معاناة الضحية ولديه مشاعر الراحة لذلك قد يتسبب للضحية بعض الآلام (سليمان وإيهاب، 2010، ص101).

أما "بولتون" و"أندروود" فيعرفان التنمر بأنه سلسلة من الأفعال التي تشمل عدوانا بدني (الضرب، والضرب بالقدم، والقرص أو المضايقة، وسلب المال والممتلكات وما إلى ذلك، والعدوان اللفظي (السب، المضايقة القاسية، السخرية، التهديد وما إلى ذلك (مسعد 2012، ص30).

2-النظريات المفسرة للتنمر:

لقد اختلفت وتعددت النظريات التي تطرقت لتفسير ظاهرة التنمر فكل نظرية قامت بالتطرق له حسب الاتجاه النظري التي تنتمي إليه ومن هذه النظريات نذكر ما يلي:

-**النظرية التحليلية:** يعد سيغموند فرويد مؤسس ورائد مدرسة التحليل النفسي حيث يرى أن التنمر هو سلوك يحدث نتيجة الصراع والتناقض بين غزيرة الحياة وغزيرة الموت وتحقيق اللذة، ولا يتم ذلك إلا عن طريق إيذاء الآخرين وإلحاق الأذى بهم أو إيذاء نفسه فالطفل يولد بدافع عدواني وسلوك التنمر هو استجابة غريزية وطرق التعبير عنه متعلمة ومكتسبة. وعند شعور الفرد بالتهديد تثور غريزته العدوانية وتجمع طاقته ويغضب الفرد ويختل توازنه ويقوم بالعدوان لأي إثارة خارجية من حوله حتى يفرغ طاقاته العدوانية ويخف مستوى توتره النفسي ويعود إلى اتزانه الداخلي (السبيعي وغامدي 2021، ص124).

حيث يرى فرويد أن عملية التنشئة الاجتماعية تتضمن اكتساب المتنمر عليه وإدخاله لمعايير والديه، كما أنها تعمل على تعزيز وتدعيم بعض أنماط السلوك المقبولة اجتماعيا وعلى انطفاء بعضها الآخر غير المقبول اجتماعيا، كما يشير فرويد إلى أن المتنمر عليهم إذا ما تعرض للإهمال من أسرته فإن هذا سيترك آثارا سلبية على شخصيته فيما بعد مراهقا وراشدا ويصبح ضحية أخطاء أبويه وتكون في شكل خبرات قاسية تؤثر فيما بعد تأثيرا كبيرا على نفسيته (القمش والمعايطة،2012،ص204).

-**النظرية المعرفية:** تناول علماء النفس المعرفيون السلوك العدواني كالتنمر لدى الإنسان بالبحث والدراسة، حيث ركزوا في معظم دراساتهم وبحوثهم على الكيفية التي يدرك بها العقل الإنساني وقائع أحداث معينة في المجال الإدراكي أو الحيز الحيوي، كما يتمثل في مختلف المواقف الاجتماعية المعاشة وانعكاساتها على حياة الفرد النفسية، مما يؤدي به إلى تكوين مشاعر التعصب والكراهية وكيف أن مثل هذه المشاعر تتحول إلى إدراك داخلي يقود صاحبه إلى ممارسة التنمر ومن ثم كانت طريقتهم الصلاحية للتحكم في هذا النوع من السلوك العدواني عن طريق التعديل الإدراكي ولا يترك فيه أي غموض أو إبهام مما يجعله متبصرا بكل الأبعاد والعلاقات بين السبب والنتيجة (العقاد، 2001، ص116).

-**نظرية التعلم الاجتماعي** من أشهر رواد هذه النظرية هم Albert Bandura وwalter:

ويعد باندورا أول من وضع أسس نظرية التعلم الاجتماعي، حيث ترى هذه النظرية أن العدوان سلوك متعلم، ويعتقد أصحاب هذه النظرية أن أساليب التربية والتنشئة الاجتماعية تلعب دورا هاما في تعلم الفرد للأساليب السلوكية التي تمكنهم من تحقيق أهدافهم عن طريقها، ومنه يصبح التعلم مبدأ لجعل العدوان أحيانا أداة لتحقيق الأهداف، ويرى أصحاب هذه النظرية أن السلوك العدواني سلوك متعلم ومكتسب مثل السلوك الاجتماعي الذي يكتسبه الطفل من مشاهدة سلوك الآخرين في نفس بيئته (وفق صفوت، 1999، ص60).

كما يتضح من هذه النظرية أن سلوك التنمر يتعلمه التلميذ من خلال النماذج الأسرية وكذلك الأقران والوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه، حيث يرى التلميذ أعمال العدوان والعنف

والتنمر سلوك خارجي لسلوك قام به الأب أو الأخ أو الصديق وغيرهم من بيئته. ومنه فإن هذه النظرية ترى أن التنمر سلوك يتعلمه ويكتسبه الفرد من بيئته التي يعيش فيها إما من أسرته أو أقرانه، او الأشخاص الذين يخالطهم في محيطه ويقلده عنهم. (الدسوقي، 2016، ص32).

-**النظرية السلوكية:** أسس هذه النظرية جون واطسن والسلوك من وجهة نظر أصحاب هذه النظرية لا يعتمد على المشاعر والخبرات الداخلية بل على السلوك الخارجي الظاهر والذي يقوم على أساس المثيرات و الاستجابات وما يقوم به الكائن الحي من نشاط ظاهر من ملاحظاته، وسلوك التنمر قابل للتكرار إذا ارتبط بالتعزيز، فإذا ضرب طفل آخر وحصل على ما يريد فإنه يكرر هذا السلوك مرة أخرى كي يحقق هدفه. ومن ثم الاستجابات التي أعقبها أثر طيب أو تدعيم تثبت ويميل الفرد إلى تكرارها، بينما الاستجابات التي لا يعقبها تدعيم تنطفئ وتتلاشى ولا يميل الفرد إلى تكرارها (المرجع، ص31).

-كما ترى هذه النظرية أن التنمر لا يورث، فهو إذن سلوك مكتسب يتعلمه الفرد أو يعايشه خلال حياته. وخاصة في مرحلة الطفولة، فإن التعرض للعنف في المراحل الأولى من حياته، فهو في الغالب سيمارسه لاحقا مع غيره من الناس (عزدين، 2010، ص47).

-**نظرية الإحباط:** أشهر علماء هذه النظرية نيل ميللر وروبرت سيرز، ويركز أصحاب هذه النظرية على الجوانب الاجتماعية للسلوك الإنساني.

ويرى أصحاب هذه النظرية أن الإحباط ينتج دافعا عدوانيا يستثير سلوك إيذاء الآخرين، وأن هذا الدافع العدواني ينخفض تدريجيا بعد إلحاق الأذى بالشخص الآخر حيث تسمى هذه العملية بالتنفيس أو التفريغ لأن الإحباط يسبب الغضب والشعور بالظلم مما يجعل الفرد مهيأ للقيام بالعدوان كما أن معظم مشاجرات أطفال ما قبل المدرسة تنشأ بسبب صراع على الممتلكات والألعاب، فالشعور بالضيق وعدم إشباع الرغبات البيولوجية يثير لدى الطفل الشعور بالإحباط الذي يؤدي بدوره إلى سلوك العدوان (أحمد القرعان، 2004،ص34).

-**النظرية التطويرية:** تعتمد في تفسيرها للتنمر على فهم تطور الطفل، فهي تشير إلى أن التنمر يبدأ في مراحل الطفولة المبكرة عندما يأخذ الأفراد بالدفاع عن أنفسهم على حساب الآخرين من أجل فرض سيطرتهم الاجتماعية، إذ يذهب الأفراد في البداية إلى افتعال المشكلات مع الآخرين وخاصة مع من هم أضعف منهم في محاولة منهم لإخافتهم. ويشير "هولي" إلى أن الأطفال يبدؤون في مراحل تطورهم بتوظيف وسائل أكثر قبولا اجتماعيا للسيطرة على الآخرين، فتصبح الأشكال اللفظية وغير المباشرة من التنمر أكثر شيوعا من الأشكال الجسدية، ومع مرور الوقت يصبح السلوك الذي يعرف عادة بالتنمر نادرا نسبيا (الصرايرة، 2007، ص18).

3-أنواع التنمر

سلوك التنمر يتضمن طرقا وأفعالا متنوعة ويصنفه البعض إلى تنمر مباشر مثل الضرب والشتم والمداعبة المبالغ فيها، أو تنمر غير مباشر مثل الرفض، العزل وتتمثل أنماط التنمر فيما يلي:

-**التنمر اللفظي:** يشتمل على استخدام اللغة المسيئة والنعت بالألفاظ والسخرية والمكالمات الهاتفية المسيئة، التعليقات القاسية، ونشر الشائعات المزيفة عن الضحية (أبو غزال، 2009، ص89).

-كما أنه يشتمل في ذلك المناداة بالأسماء، الإهانات، النكات أو الملاحظات أو المضايقات العنصرية واستخدام لغة موجبة جنسيا أو مسيئة والتهديدات بالعنف وتصريحات مسيئة (نغم، 2021، ص48).

-**التنمر الاجتماعي:** ويكون الهدف منه عزل الضحية اجتماعيا من خلال تشويه السمعة وإطلاق الألقاب والمسميات المعيبة اجتماعيا وحرمانه من المشاركة بالنشاطات الاجتماعية (سفاته وسلمان وخليل، 2022، ص322).

-كما يتضمن التنمر الاجتماعي عزل الضحية عن مجموعة من الرفاق ومراقبة تصرفاته ومضايقته ورفض صداقته أو مشاركته في ممارسة الأنشطة المختلفة والتجاهل المعتمد (الدسوقي، 2016، ص201).

-**التنمر الجسدي:** يقصد به إيذاء الضحية جسميا من خلال الضرب، الدفع، الرفس، العض، اللكم وتحطيم الأشياء الخاصة به، ويعد التنمر الجسدي من أكثر أنواع التنمر انتشارا إذ يسهل التعرف عليه ويأخذ أشكالا مختلفة منها اللطم، الضرب الشديد، العض، الركل، الدفع، وهو أوضح صورة لسلوك التنمر (البحيري، 2019، ص187).

-**التنمر الجنسي:** يشمل الملامسة غير اللائقة، والتهديد، أو المضايقة الجنسية بالكلام.

-**التنمر الإلكتروني:** هو استغلال التكنولوجيا والأنترنت وتقنياته لإيذاء أشخاص آخرين بطريقة معتمدة ومتكررة وعدائية (در يوسفي، 2018، ص9).

-**التنمر العاطفي:** وهو التقليل من شأن الضحية، وتخفيض درجة إحساسها بذاتها ويشتمل على التجاهل والعزلة، وإبعاد الضحية عن الأقران والتحديق بطريقة عدوانية والضحك بصوت مستفز، واستخدام لغة الجسد العدوانية ويعد هذا النوع من أكثر أنواع التنمر أضرارا وتأثيرا (أبو الديار، 2012، ص47).

4-خصائص التنمر:

للتنمر خصائص تجعله يختلف عن غيره من السلوكيات التي تحمل العدوان والعنف داخل الوسط الاجتماعي ومنها:

-التنمر متعلم من البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد ويتأثر بالأسرة ونمط التنشئة.

-يحمل التنمر المضايقة والإزعاج وكذلك الإيذاء البدني والنفسي والعاطفي (الصبحين، 2013، ص25).

-التنمر يكون معتمدا ومتكررا.

-التنمر سلوك موجع.

-يهدف التنمر لإيذاء الضحية.

-يحمل التنمر مشاعر مؤلمة للضحية ومريحة للمتنمر (بهنساوي، 2015، ص20).

-يكون فيه أحد الطرفين أضعف من الآخر ويحمل عدم تعاون في القوة بينهما (سوليفان، 2007، 20).

-التنمر سلوك لا يمكن التنبؤ به ومعرفة حدوثه (صرايرة، 2009، ص14).

-التنمر هو اعتداء متعمد ربما يكون جسديا أو لفظيا أو بشكل غير مباشر (القحطاني، 2012، ص 26، 27).

-الهدف من التنمر هو السيطرة على طفل آخر من خلال العدوان الجسدي أو الشفوي.

-يقوم المتنمر بالاعتداء على الآخرين بدون وجود سبب فعلي، بل فقط لأن الضحية هدف سهل.

-يكون المتنمر ذا شعبية بين أقرانه أكثر من الأطفال الذين يتصفون بالعدائية (عايز، 2023، ص253).

5-أسباب التنمر:

1-المتنمر كان ضحية تنمر، كثير من المتنمرين كانوا ضحية تنمر أنفسهم، مما جعلهم يشعرون بعدم القيمة والغضب وبالتالي أصبحوا يرمون هذا التنمر على غيرهم.

2-الوحدة: الشعور بعدم الأهمية والوحدة قد يولد التنمر بهدف اكتساب الاهتمام والشعور بالقوة، حتى وإن كان المتنمر ينتمي إلى مجموعة، فهذا لا يعني أنه يشعر بالانتماء والأهمية لهذا يحاول إيجادها عبر التنمر على الآخرين.

3-المشاكل المتزايدة: كثير من المتنمرين يعانون من اضطرابات في منازلهم مثل التعنيف اللفظي والجسدي والجنسي والعاطفي وغيرهم مما يدفعهم للتنمر على الآخرين بغية سكب غضبهم المكبوت، في هذه الحالة من المهم أن نعلم أن المتنمر هو أيضا ضحية.

4-عدم التقدير: إذا كان الشخص يشعر بعدم القيمة (غير جميل، غير ذكي، غير مستحق، غير قادر ماليا) فإنه يحتاج إلى الشعور بأنه أفضل من ذلك وأسهل طريقة له هي عبر اِلْحَطْ من الآخرين مما يدفعه للتنمر.

5-الغيرة: إذا كان المتنمر يعاني من الغيرة من أحد فغالبا ما سيحاول صب غيرته وانزعاجه على ذلك الشخص، غالبا ما يكون سبب الغيرة شهرة شخص أو مستواه الاجتماعي.

6-رؤية الآخر مختلف: بعض المتنمرين يتنمرون لمجرد أنهم يرون الشخص الآخر مختلف عنهم وهم سيشيرون إلى هذا الاختلاف علنا بطريقة ساخرة بهدف التنمر.

7-التعجرف: بعض المتنمرين يعانون من التكبر والتعجرف مما يجعلهم يعتقدون أنهم أفضل ما حدث في العالم وبالتالي يتنمرون على كل من هم دون مستواهم.

8-الرغبة في التأثير: بعض المتنمرين يرغبون بكسب إعجاب الآخرين عبر اضحاكهم وتسليتهم من خلال التنمر على غيرهم.

6-استراتجيات عامة في علاج ومواجهة التنمر:

1-دور الأسرة: تعتبر الأسرة البيئة الأولى التي تؤثر في سلوك الطفل، لذلك لها أهمية بالغة في ترتيب المتدخلين في علاج التنمر وليكون التدخل الأسري فعالا يجب تفادي وصف الطفل بالمعتدي أو المتنمر كما يجب على الآباء عدم اختلاق الأعذار له وتبرير أفعاله خاصة لأنها تأتي بنتائج عكسية وخيمة، لذا ينبغي على الوالدين التعامل مع الموضوع

بجدية، أما إذا كان الابن ضحية للتنمر فيجب على الوالدين الشروع في تعليم الطفل مهارات تأكيد الذات من خلال معرفة مساهماته وإنجازاته.

2-دور المدرسة: ويكون ذلك عن طريق برنامج "الويس" لمكافحة التنمر الذي تم تطويره في الثمانينات من قبل العالم النفسي "دان ألويس" ويتم تطبيق هذا البرنامج على مدى عدة سنوات تتخللها وقفات لتقويم نتائج ولقياس مدى فعاليتها، ليكون برنامج العلاج فعالا لابد من أنه يشمل الأمور الآتية:

-توعية المعلمين والأولياء والتلاميذ بماهية سلوك التنمر وخطورته.

-تنظيم أنشطة تهتم بتأكيد احترام الذات.

-تشجيع ضحايا التنمر على التواصل مع المختصين في حالة تعرضهم لسلوكيات التنمر (بلحجي، 2021، ص67).

3-دور المجتمع: الحقيقة أن ظاهرة التنمر إنما هي قضية المجتمع بأسره ولا يمكن النظر إليها على أنها من مهام رجال الأمن وحدهم. ذلك لأن المؤسسات الاجتماعية الأخرى والأفراد والجماعات شركاء في المسؤولية في دفع شرور المتنمر عن حظيرة المجتمع، ولكي يستطيع المجتمع علاج موجات العنف والتنمر بين أبنائنا يلزم توفير المختصين بتشخيص حالات التنمر وضحاياهم ومعرفة أسبابها ومظاهرها، ذلك لأن المعالجة الفعالة والتداول الحسن لمشكلة التنمر تحتاج إلى التشخيص الجيد لتحديد كم المشكلة وكيفها والتعرف على

أسبابها ودوافعها بغية استبصار هذه المشكلة و فهمها، ذلك الاستبصار الذي يفتقر إليه كثير من يتولون معالجة مشكلتي العنف والتنمر في الوقت الحاضر (2)(العيسوي، 1989، ص89).

-ويمكن حصر أهم الأدوار التي يجب على المجتمع القيام بها فيما يأتي:

-أن تهتم وسائل الإعلام بالتركيز على مخاطبة هذه الفئة وحثها على الانتماء وزرع الهوية الإيجابية.

-أن تهتم مراكز التدريب التربوية في المناطق التعليمية والمراكز المجتمعية المؤهلة بتوفير برامج تدريبية هدفها توفير الفهم والاستبصار لدى الأطفال والمراهقين والشباب حول سلوكهم ودوافعه، وينبغي أن يقترن تطبيق برامج التدريب بتطبيق الاختبارات التقويمية لتحقق من جدواها أولا (أبو الديار، 2012، ص165).

خلاصة الفصل:

إن فهم السلوك التنمري الصادر من فرد أو جماعة ضمن بيئة فيزيقية ونفسية واجتماعية خاصة، لا يمكن فهمه بسهولة، بل يتطلب تظافر جهود جميع الجهات الاجتماعية من أفراد مدنيين ومؤسسات اجتماعية كالتربوية والثقافية، المؤسسات الأمنية، مؤسسات إعادة التربية والتأهيل لمكافحته وتنشئة أفراد أسوياء ومنتجين في مجتمعهم.

الفصل الثالث: "الضغط النفسي"

-تمهيد

1) -مفهوم الضغط النفسي.

2) -النظريات المفسرة للضغط النفسي.

3) -أنواع الضغط النفسي.

4) -مصادر الضغط النفسي.

5) -أعراض الضغط النفسي.

6) -الأساليب الوقائية والعلاجية للضغط النفسي.

-خلاصة الفصل.

تمهيد:

الضغط النفسي مفهوم ينتج عن تفاعل الفرد مع بيئته الداخلية والخارجية وهو من أهم الظواهر التي يتعرض لها الإنسان في حياته اليومية وقد يكون نتيجة ردود أفعال كثيرة تصيب الفرد في يومياته، وفي هذا الفصل سنسلط الضوء على الضغط النفسي.

1-مفهوم الضغط النفسي: تعرف الضغوط النفسية بأنها عبارة عما يحدث للفرد عندما يتعرض لمواقف تتضمن مؤثرات يصعب عليه مواجهة متطلباتها وبالتالي يتعرض لردود أفعال انفعالية وعضوية وعقلية، تتضمن مشاعر سلبية وأعراضا فيزيولوجية تدل على التعرض للضغوط (السرطاوي 1998، 15).

وعرفه "الساموني" على أنه حالة نفسية تنعكس في ردود الفعل الداخلية الجسمية والنفسية والسلوكية الناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد عندما يتعرض للمواقف والأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة (الأحمد ومريم 2009، ص16).

حسب "لازارس" هي ظاهرة إنسانية وحيوانية ناتجة عن خبرة حادة، أو موقف مؤلم لهما تأثير سلبي على السلوك كما أن لها أهمية بالغة في نمط للتكيف، فالضغط عملية تتضمن التفاعلات بين الفرد والبيئة، وهذه العملية تحتوي على المثيرات أو مصادر الضغوط. وهذا بدوره يصاحبه تغيرات داخلية للفرد كاستجابات لتلك المثيرات (عبد الجواد، 1994، ص10).

وعرفها "عبد الباقي" بأنها عبارة عن ردود أفعال الفرد إزاء المؤثرات المدية والمؤشرات النفسية وتكون ردود الفعل هذه متمثلة بالخوف والارتجاف وزيادة ضغوط الدم والارتباك، وغياب الذاكرة وغيرها (معن محمود عباصرة-مروان محمد بني أحمد، 2007، ص107).

أما "فؤاد محمد" فيعرف الضغط بأنه الحالة التي يتعرض فيها الكائن الحي لظروف أو مطالب تفرض عليه نوعا من التوافق وتزداد تلك الحالة إلى درجة الخطر كلما اشتدت الظروف (محمد، 1955، ص73).

بالإضافة إلى "جوردن" (1993)، يعرف الضغوط على أنها الاستجابة النفسية والانفعالية والفيزيولوجية للجسم تجاه أي مطالب تم إدراكه على أنه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد وهذه التغيرات تقوم بإعداد وتأهيل الفرد للتوافق مع الضغوط في ظروف بيئية سواء حاول الفرد مواجهتها أو تجنبها. (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص20).

2-النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

هناك العديد من النظريات التي حاولت إعطاء تفسيرات للضغط النفسي إلا أننا سنتطرق إلى أهمها:

-**نظرية التحليل النفسي:** من المعروف لدراسة علم النفس أن الشخصية لدى (فرويد) تتكون من ثلاث جوانب وهي تمثل الجانب السيكولوجي ويقوم بدور الوساطة والتوفيق بين الهو والأنا الأعلى. إذ يعمل على تحقيق التوازن بين مطالب (الهو) ومتطلبات الواقع الخارجي متمثلة في الأنا الأعلى الذي يعكس قيم ومعايير المجتمع (إسماعيل، 2004، ص41).

ولكن متى يشعر الإنسان بالضغط من منظور التحليل النفسي؟ يمكننا القول بأنه إذا لم يتحقق التوازن بين الهو والأنا الأعلى ينتج الضغوط، أي أن "الهو" يحاول دائما السعي نحو إشباع الرغبات الغريزية ودفاعات الأنا تسد عليها الطريق مادام هذا الإشباع لا يتسق مع قيم ومعايير المجتمع ويحدث ذلك في حالة قوة الأنا، ولكن حينما تكون الأنا ضعيفة يقع الفرد فريسة الصراعات والتوترات، بذلك يفقد التوازن بين الهو والأنا الأعلى ولهذا ينتج الضغط، كما يؤكد أصحاب هذا المنحى على أن التعبير عن الأعراض المرضية ماهي إلا امتداد لصراعات وخبرات ضاغطة ومؤلمة مر بها الفرد في الطفولة، ولذلك فإن الضغط النفسي الذي يعانيه الفرد في حياته الحالية هو امتداد للصعوبات والخبرات التي حاول التعامل معها من خلال استخدام ميكانيزمات الدفاع في الطفولة والتي تبدوا غير توافقية وغير ملائمة اجتماعيا للمواقف والخبرات الحالية (حدة يوسفي، 2015، ص37)

-**النظرية المعرفية:** إن استجابة الفرد للأحداث في البيئة تتحدد بشكل كبير بتفسيرات الفرد لهذه الأحداث، وتبرز أهمية الدور المعرفي في نشأة الضغوط في النموذج التفاعلي الذي قدمه (لازاروس وفولكمان)، الذي أكد فيه على أهمية عملية التقييم الأولي، الثانوي في نشأة الضغوط والتعامل معها، كما يستند هذا المنحى أيضا إلى أفكار علماء النفس المعرفيين الآخرين مثل (ألبرت أليس وآرون بيك وميكنبوم) والذين يؤكدون فيها على أن العوامل المعرفية تلعب دورا كبيرا في نشأة الضغوط النفسية لدى الفرد، وأن الاعتقادات السلبية لدى الفرد هي لب المشكلة والضغط. "فألبرت أليس" مثلا رائد الإرشاد العقلاني الانفعالي يرى أن الظروف التي يعيشها الفرد ليست هي التي تسبب اللاعقلانية تؤثر على الانفعال الذي بدوره يؤثر على السلوك.

أما "آرون بيك"، فيرى أن الضغط استجابة يقوم بها الكائن نتيجة لموقف يضعف من تقديره لذاته أو مشكلة يصعب حلها وتسبب له إحباطا ومن هنا فطريقة تفكير الفرد وإدراكه للموقف يؤثر في انفعالاته وسلوكه.

أما "ميكنبوم" فيرى أن الضغوط تحدث نتيجة الأحداث الذاتية السلبية وكذلك التخيلات غير المناسبة اتجاه المواقف. حيث يرى "ميكنبوم" على أن الكيفية التي يستجيب بها الفرد مصدر الضغط. وبالكيفية التي يقيم بها نفسه وقدرته على المواجهة، فالعبارات التي يقولها الشخص لنفسه حول موقف الضغط وقدرته على التعامل معه تؤثر على سلوكه في هذا الموقف (الشناوي والسيد، 1994، 127).

3-أنواع الضغوط النفسية

الضغوط النفسية ظاهرة معقدة ويرجع ذلك إلى صعوبة قياسها حيث لا يستدل على وجود الضغط إلا من خلال نتائجه على الفرد وآثاره الفيزيولوجية والنفسية والسلوكية والاجتماعية على الفرد. مما يجعل من تحديد طبيعة الضغط النفسي أمرا صعبا وبالتالي وضع الباحثون تصنيفات مختلفة للضغوط يمكن تلخيصها كالتالي:

-**ضغوط نفسية:** "إيجابية وسلبية": يعتقد سبلي أن الضغوط النفسية جزء أساسي من حياتنا، لا يمكننا الاستغناء عنه حيث يؤكد أن التحرر الكامل من الضغط يعني الموت (حسين وحسين، 2006، 33) وفي كتابه عام 1974 ميز سبلي نوعين من الضغط وهما:

-الضغط الجيد: يتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تحرك آداء الفرد السليم لوظائفه ويوجد في جميع أشكال النشاط البيولوجي وهو مفيد في زيادة نشاط الفرد والحفاظ على حياته وزيادة سعادته وينشأ نتيجة مواقف وخيرات تترك مشاعر إيجابية لدى الفرد كخبرات الإنجاز والتفوق التي تعزز من فعالية الذات لديه.

-الضغط السلبي: يتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تجعل الفرد أقل قدرة على أداء وظائفه ويحدث نتيجة مرور الفرد بخبرات العجز والفشل واليأس وعدم الكفاية والتي تسبب المعاناة. وهو ما ذهب إليه "كيلي" أيضا بأن الضغوط قد تكون مفيدة، شرط أ، تكون بصورة معتدلة، حيث تعمل على الرفع من الدافعية للعمل والإنجاز فالفرد بحاجة إلى درجة معينة من الضغط ليؤدي بفعالية لكن هذه الفاعلية تقل إذ تجاوز الضغط عتبة تحمل الفرد في

مواجهة الموقف، كما يعتبر الضغط كذلك ضروريا كعامل محفز لتثبيت التوازن الداخلي والإيقاع البيولوجي للإنسان إلا أن زيادة شدته أو مدة التعرض له والتي تتجاوز طاقات التكيف قد تكون سببا في نشأة الأمراض وتطورها أو حتى صعوبة الشفاء منها (شيخاني، 2003، 14).

-الضغوط المؤقتة والضغوط المزمنة:

-الضغوط المؤقتة: هي تلك التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنقشع ولا يبقى أثرها لفترة طويلة مثل: الناشئة عن الامتحانات أو موقف صعب وهذه الضغوط تكون سوية في معظمها إلا إذا كان الموقف الضاغط أشد صعوبة من مقدرة الفرد على التحمل مثلما يحدث مع المواقف الشديدة الضاغطة التي تؤدي إلى صدمة عصبية (منصور بيلاوي، 1989، ص07).

-الضغوط المزمنة: فهي تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة مثل تعرض الفرد للآلام المزمنة وفي الغالب تكون هذه الضغوط سالبة من حيث تأثيرها على الفرد لأن حشد الفرد لطاقاته لمواجهة تلك الضغوط قد يؤدي إلى أمراض نفسية أو فيزيولوجية (منصور بيلاوي، 1989، ص07).

4-مصادر الضغوط النفسية

قد حظيت مسألة تحديد مصادر الضغوط باهتمام كثير من الباحثين ولذلك تعددت تصنيفات مصادر الضغط لديهم، ومما لا شك فيه أن الضغوط الواقعة على الإنسان تحيط به من كل جانب وقد لا تنتهي علما بأنها تختلف من فرد إلى آخر، وفيما يلي أهم المصادر أو مسببات الضغوط:

-**مصادر اجتماعية واقتصادية:** تؤدي أحداث الحياة دورا مهما في الضغط النفسي لاسيما تلك التي تتضمن تغيرات مفاجئة منشؤها مثيرات تكمن في طبيعة البناء الاجتماعي والسياسي والاقتصادي (الرشيدي، 1999، 11) كانخفاض الدخل وارتفاع معدل البطالة والجريمة...إلخ، واجتماعية مثل الطلاق والانفصال وخبرات الإساءة الجسمية والجنسية (حسين وحسين، 2006، 38).

-**مصادر أسرية:** تشكل بعواملها التربوية ضغطا شديدا على رب الأسرة وأثرا على التنشئة الأسرية، فمعظم الأسر التي يحكمها بشلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام، وإذا اختل تكوين الأسرة وتفتت معايير الضبط فيها، مما ينتج عنه تفككها في حالة ما إذا اختل سلوك أحد الوالدين (الغرير وأب السعد، 2008، 30).

وأكدت دراسات "ساندلر" 1973 وهربورغ وزملائه، أن الضغط قد ينجم عن أسباب متعددة داخل الأسرة مثل مشكلات متعلقة بغياب أحد الوالدين أو طلاق أو انفصال أو مرض أحد

أفراد الأسرة مرضا خطيرا أو إعاقة شديدة، أ, الصراعات حول تربية الأبناء وكلها عوامل تسبب في عدد من الاضطرابات النفسية (شقير، 2002، 177).

-**مصادر مرتبطة بالشخصية:** يرى "ايزنك" أن العلماء حتى ثمانينات القرن العشرين تعاملوا مع مفهومي الشخصية والضغوط كما لو كانا منفصلين لكنهما في الحقيقة مرتبطين معا، ذلك أنه لا يمكن فهم الضغوط النفسية دون تحديد خصائص الفرد الذي يكون في موقف ضاغط (عبد العزيز، 2010، 179)، لهذا تجمع الدراسات الحديثة على اعتبار شخصية الفرد عاملا وسيطا في العلاقة بين ضغوط الحياة ونتائجها على الصحة النفسية والجسدية (عسكر، 2003، 155، 170).

-**مصادر جسمية:** تنشأ عن الإسراف في إجهاد الجسم مما يؤدي إلى اختلال بنية واحد من أعضائه أو قصور في الوظائف البيولوجية والاضطرابات الهرمونية، وما يصيب الجهاز الدوري والتنفسي من أمراض وبعض المشاكل الصحية الأخرى، أو اختلال النظام الغذائي والآثار الصحية والعضوية السلبية التي تنتج عن أخطائنا السلوكية في نظام الأكل أو النوم أو العمل أو التدخين أو التعرض للملوثات (عبد الستار، 1988، 131).

5-أعراض الضغط النفسي:

يمكن تصنيف الأعراض إلى 4 أنواع هي:

-**الأعراض السلوكية:** تتضمن الانعزال والابتعاد والتجنب للأصدقاء والأسرة وفقدان الشهية والطاقة وظهور سلوكيات قهرية مثل الإدمان وتغير عادات النوم وتجاهل المسؤوليات والبكاء والتهيج وعدم المشاركة في النشاطات العائلية والاجتماعية.

-**الأعراض الانفعالية:** مثل الكآبة والقلق والتشاؤم، وأعراض تشمل النكران والخوف والشعور بفقدان السيطرة وعدم الأمان.

-**الأعراض المعرفية:** تتضمن فقدان الدافعية وضعف التركيز والتفكير السلبي وفقدان الأمل وتشويش الأفكار والعمليات العرفية مثل التنظيم والتخطيط وحل المشكلات وعدم القدرة على اتخاذ القرارات والتفكير بشكل غير موضوعي، وتجنب المثيرات أو الحالات المسببة للقلق (المرزوقي، 2008، 79).

-**الأعراض الجسمية:** تتضمن الإنهاك العصبي، والضعف الجسمي مما يسبب ضعف جهاز المناعة وارتجاف الأيدي وآلام الظهر، ازدياد نبضات القلب، التنفس السريع والأزمات القلبية (المرزوقي، 2008، 79).

6-الأساليب الوقائية والعلاجية للضغط النفسي:

من أهم الأساليب الوقائية والعلاجية للضغط النفسي ما يلي:

-**تغيير أسلوب التفكير:** إن أسلوب إعادة تأطير التفكير في مشكلة يساعد الإنسان على رؤية الأمور بمنظار إيجابي بدلا عن التركيز على الجوانب السلبية منها وكذا يمكن التخلص من الأفكار والمشاعر السلبية التي تؤدي إلى الضغط النفسي. ويجب التركيز على الإيجابيات في الإنجاز لأنها تعطينا مزيدا من الثقة، لأن التركيز في النتائج السلبية تصيب الإنسان بالإحباط وتزيد من حدة الضغوط.

التفريغ الانفعالي: من خلال محاولة التعبير عن المشكل والتخلص من المشاعر السلبية المرتبطة به، ويلعب الضحك وروح الدعابة دورا هاما في تخفيف آثار الضغوط على الفرد حيث يطلق مستويات عالية من الأندرفين والكورتيزول تجعله يحس بالتحسن والشفاء. كما يمكن أن يوفر الضحك فرصة للهروب من الضغوط ومنع حدوث نوبات قلبية وانهيار عصبي والميل للانتحار.

- **تغيير أسلوب الحياة:** يتناول الغذاء الصحي الذي يتضمن القليل من النشويات والسكريات والإكثار من الفواكه والخضراوات الطازجة والإكثار من شرب الماء.

- ممارسة التمرينات الرياضية بصورة منتظمة وخاصة رياضة المشي التي تساعد على تفريغ الطاقة السلبية.

-ممارسة بعض جلسات التدليك، لأن الضغط النفسي ينتج عنه شد عضلي خاصة عضلات العنق والكتفين وعملية التدليك تساعد على استرخاء الجسم والمخ ويعطي الشخص شعورا بالهدوء.

-الاستماع إلى الموسيقى: إن الموسيقى الهادئة لها مفعول سحري على جسم وعقل الإنسان حيث يشعر بالسلام والأمان فتبدد همومه ومشاكله (نواسية، 2013، ص80).

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

-تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- منهج الدراسة

3-عينة الدراسة

4-أدوات جمع البيانات

5- الخصائص السيكومترية

6-الأساليب الإحصائية

تمهيد:

ارتأينا في هذا الفصل إلى تقديم الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية المتمثلة في الدراسة الاستطلاعية ومنهج الدراسة وعينة الدراسة، والأدوات المستخدمة في جمع البيانات، والخصائص السيكومترية والأساليب الإحصائية في اختيار الفرضيات.

الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم مراحل في البحث العلمي لما لها من أهداف تساعد الباحث في عملية التأكد من صحة توافق المنهج المختار للدراسة مع متغيراتها وكذا معرفة مدى ملائمة أدوات القياس، بالإضافة إلى أنها تزود الباحث وتمكنه من معرفة الظروف المحيطة بالمؤسسة والتأكد من توفر عينة الدراسة وجمع اكبر قدر ممكن من المعلومات حولها وتحديد الفئة العمرية والجنس (زكيري، 2018، ص44).

قمت بإجراء الدراسة في أواخر شهر افريل بمركز التكفل بأطفال التوحد بولاية البويرة، أين تم الاحتكاك بالأخصائيين ومديرة المركز الذين زودونا بالمعلومات الخاصة بأولياء أطفال التوحد، كما تسنى لي التقرب من أفراد عينة البحث والحديث معهم، وقد شملت الدراسة الاستطلاعية التي قمت بها على 20 فردا متكونة من الأب وإلام، ومن خلال هذه الدراسة تحصلت على النتائج التالية:

- تحديد موضوع الدراسة بصورة دقيقة.
- ضبط فرضية الدراسة.

- تحديد متغيرات الدراسة.
- الحصول على عينة الدراسة.
- بنود الاستبيان مفهومة لم احدث فيها أي تغيير.

مكان إجراء الدراسة:

في بحثي هذا قمت بدراسة ميدانية في مركز التكفل بالأطفال المصابين بالتوحد المتواجد في حي قويزي سعيد ولاية البويرة.

منهج الدراسة:

يمكن تعريف منهج البحث العلمي على انه المسلك والطريق المنظم الذي يسهم في إعداد وتنفيذ الأبحاث والرسائل العلمية، كي يحقق الغاية والهدف منه(المبتعث)، كما يعرف أيضا على انه مجموعة من القواعد العامة المصوغة من اجل الوصول إلى الحقيقة في العلم، وهو كذلك الطريقة المتبعة في تعليم شيء معين. (خالدي 1996، ص3).

ونظرا لطبيعة موضوع الدراسة المتمثل في البحث عن إذا كان هناك علاقة بين التنمر والضغط النفسي، تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي الذي يقوم على دراسة الواقع أو الظاهرة كما انه يتماشى وطبيعة موضوع الدراسة ويستخدم في قياس العلاقة بين متغيرين ومعرفة نوع هذه العلاقة.

عينة الدراسة:

هو جميع الأفراد والأشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث، وهو جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدراسة، التي يسعى الباحث إلى أن يصمم عليها نتائج الدراسة.

أما في الدراسة الحالية يتمثل مجتمع الدراسة في مجموعة أولياء أطفال التوحد (أباء وأمهات).

الجدول 1: يمثل أفراد العينة حسب الجنس

الجنس	العدد
أمهات	19
آباء	11
المجموع	30

أدوات جمع البيانات:

– تعرف أداة الدراسة بأنها: "مصطلح منهجي يعني الوسيلة التي يجمع بها الباحث المعلومات اللازمة للإجابة على أسئلة الدراسة واختبار فروضها (صالح بن حمد العساف، 1995 ص 101).

وعليه استخدمت في الدراسة الحالية لقياس المتغيرات المتمثلة في التنمر والضغط النفسي الأدوات الآتية:

- استبيان التنمر.
- استبيان الضغط النفسي.

1-2- وصف استبيان التنمر على أطفال التوحد:

- تم تصميم الاستبيان من طرف الطالبة، وهو موجه لأولياء أطفال التوحد، يحتوي على 18 بندا صيغ في صور عبارات في شكل اختيار إجابة من ثلاث بدائل (دائما، أحيانا، نادرا). حيث: دائما تعطى لها درجة "3"، وأحيانا تعطى لها درجة "2" ونادرا تعطى لها درجة "1".

1-3- وصف استبيان الضغط النفسي:

- تم تصميم الاستبيان من طرف الطالبة و يحتوي على 20 بندا وهو موجه لأولياء أطفال التوحد، صيغ في صور عبارات في شكل اختيار إجابة من ثلاثة بدائل للإجابة على الفقرات وهي (دائما، أحيانا، نادرا)، وتتراوح الدرجة لكل عبارة بين: درجة واحدة وثلاث درجات، حيث: دائما تعطى لها درجة "3"، وأحيانا تعطى لها درجة "2" ونادرا تعطى لها درجة "1".

الخصائص السيكومترية للاستبيان:

- للتعرف على الخصائص السيكومترية لاستبيان التنمر والضغط النفسي قامت الطالبة بحساب معاملات الصدق والثبات لكل منهما بهدف التأكد من مدى صلاحيتها لاستخدامها في الدراسة الحالية، وسيتم عرض ذلك فيما يلي:

أ- استبيان التنمر:

أ-1- الصدق:

يقصد بالصدق مدى نجاح الاختبار في القياس والتشخيص والتنبؤ عن ميدان السلوك الذي وضع الاختبار من اجله (الخوجا، 2002، ص22)، ولقياس صدق هذا المقياس تم الاعتماد على الطريقة الآتية:

- صدق المحكمين: هو الصدق الظاهري بمعنى أن يقدر المتخصصين مدى علاقة كل بند من بنود المقياس بالسمة المطلوب قياسها (سعد عبد الرحمان، 2000، ص186).
- للتاكد من صدق الاستبيان تم الاعتماد على صدق المحكمين حيث وزعت الاستبيان على مجموعة من الأساتذة بقسم علم النفس وعلوم التربية جامعة البويرة (انظر الملحق رقم(2)،حيث قدم الأساتذة مجموعة من الاقتراحات والتعديلات أخذت بعين الاعتبار.

ب-2- الثبات: يقصد به التوافق في الدرجات التي حصل عليها الفرد في الاختبار مع الدرجات التي يحصل عليها إذا ما أعيد اختباره في نفس الظروف ونفس العينة مرة ثانية

(احمد ماهر، 1999، ص: 253). ولحساب ثبات هذا المقياس تم الاعتماد على الطريقة الآتية:

- التجزئة النصفية: تم حساب ثبات الاستبيان بالاعتماد على التجزئة النصفية حيث قسمت البنود إلى بنود فردية وبنود زوجية وقدر معامل "PERSON" بينهما بـ 0.70، وبعد تطبيق معادلة spearpman brown وجد معامل الارتباط متساوي وقدر بـ 0.83 أي يتمتع الاستبيان بثبات عالي.

استبيان الضغط النفسي:

- **صدق المحكمين:**

للتأكد من صدق الاستبيان تم الاعتماد على صدق المحكمين حيث وزعت الاستبيان على مجموعة من الأساتذة بقسم على النفس وعلوم التربية جامعة البويرة (انظر الملحق رقم2، ص64)، حيث قدم الأساتذة مجموعة من الاقتراحات والتعديلات التي أخذت بعين الاعتبار.

- **الثبات:** تم حساب ثبات استبيان الضغط النفسي بالاعتماد على التجزئة النصفية: حيث قمت بحساب "معامل pearson" بين البنود الفردية والبنود الزوجية وقدر بـ 0.65 وبعد تطبيق spearpman brown وجد معامل الثبات متساوي وقدر بـ 0.78، أي أن الاستبيان يتمتع بثبات عال.

الأساليب الإحصائية:

1- تنص الفرضية الأولى على وجود علاقة ارتباطية بين التنمر والضغط النفسي، والاختيار هذه الفرضية تم الاعتماد على معامل الارتباط.

2-أما الفرضية الثانية التي مفادها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعرف لعامل الجنس (أب وأم) ولاختيار صحة هذه الفرضية تم الاعتماد على اختبار الفروق (T. Test).

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

1-عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى .

2-عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية .

3-استنتاج عام

1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على وجود علاقة ارتباطية بين التنمر والضغط النفسي لدى أولياء أطفال التوحد.

- لاختبار هذه الفرضية تم الاعتماد على معامل الارتباط بيرسون(Pearson) ، حيث كانت النتيجة 0.77، مما يشير إلى وجود علاقة قوية موجبة بين التنمر والضغط النفسي، أي كلما زاد التنمر زاد الضغط النفسي لدى أولياء أمور أطفال التوحد.

يمكن تفسير هذه النتيجة بـ: أن زيادة حالات التنمر يمكن أن تؤدي إلى تفاقم التوتر والصراعات الاجتماعية، مما يزيد من مستويات الضغط النفسي لدى الآباء والأمهات اطفال التوحد وذلك يؤثر سلباً على صحتهم النفسية ويزيد من معاناتهم.

بشكل عام، يؤدي التنمر إلى زيادة الضغط النفسي لدى أولياء أطفال التوحد، حيث يعانون من القلق والاكتئاب بشأن سلامة وسعادة أطفالهم، ويواجهون صعوبات في التعامل مع هذه الظروف.

2-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لعامل الجنس:

لاختبار هذه الفرضية، طبقت اختبار الفروق في المتوسطات الحسابية (t–test) بين لعينتين مستقلتين ومتجانستين.

قبل تطبيق اختبار"t"، تم التأكد من تجانس البيانات العينتين بالاعتماد على اختبار "f" الذي يشير للتجانس .

جدول رقم(1) يوضح الفروق في الضغط النفسي بين الآباء والأمهات:

الجنس	المتوسط الحسابيx	الانحراف المعياري s	التجانس f	t	درجة الحرية	مستوى الدلالة	المجدولة t
آباء	31.93	7.30	2.00	4.95	28	0.05	2.05
أمهات	43.320	5.6					

من خلال الجدول أعلاه، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للضغط النفسي للآباء قدر بـ 31.93 والانحراف المعياري 7.30.

أما الضغط النفسي للأمهات كان المتوسط الحسابي: 43.320 وانحراف معياري قدره: 5.6 وقدرت قيمة "t" المحسوبة بـ 2.05، وهي دالة إحصائية عند 0.05 ودرجة الحرية 28 لأن "t" المحسوبة 4.95 اكبر من المجدولة 2.05.

وعليه تقبل فرضية الباحث أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لعامل الجنس. ويمكن القول أن الأمهات لديهن ضغط نفسي اكبر من الآباء لأن المتوسط الحسابي للضغط النفسي لدى الأمهات 43.32 اكبر من المتوسط الحسابي للضغط النفسي للآباء 31.93 ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الأم هي التي تتحمل اكبر قدر من المسؤولية في رعاية الابن التوحدي من تلبية لحاجاته البيولوجية من أكل وشرب ولباس، وتعليمه بالقيام ببعض الحاجيات بهدف الاعتماد على نفسه، إضافة إلى أن طبيعة الأم حساسة لا تستطيع تحمل ضغوط الحياة و يرجع ذلك لقلة الإمكانيات المادية.

استنتاج عام

تناولنا في هذه الدراسة موضوع التنمر وعلاقته بالضغط النفسي لدى أولياء أطفال التوحد، حيث تطرقنا الى كل فصل على حدا واتضح من خلاله ان الموضوعان يعتبران من بين المواضيع التي احتلت مكانة في علم النفس ونالت كثيرا اهتماما كبيرا من قبل الباحثين والمختصين وفي دراستنا الحالية حاولنا الإجابة على تساؤلات الإشكالية المتمثلة في :

1.هل هناك علاقة ارتباطيه بين التنمر والضغط النفسي عند أولياء أطفال التوحد؟

2.هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى الى عامل الجنس

للإجابة على هذه الأسئلة قمنا بصياغة الفرضيات التالية:

1.هنالك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التنمر و الضغط النفسي

2.توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغط النفسي تعزى لعامل الجنس (اب,ام)

تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي لانه يلائم طبيعة الموضوع وتمثلت عينة الدراسة في اباء و امهات اطفال التوحد ، تم اختيارها بطريقة قصدية. أما عن أدوات الدراسة تم الاعتماد على استبيان التنمر و استبيان الضغط النفسي وتم تأكد من الخصائص السيكومترية، أما عن الأساليب الاحصائية تم الاعتماد على معامل بيرسون pearson واختبار T.TEST وتوصلنا الى النتائج التالية:

تحققت الفرضية الأولى التي تنص على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التنمر والضغط النفسي لدى أولياء أطفال التوحد فكلما زاد التنمر على الأطفال زاد الضغط على الاولياء.

أما عن الفرضية الثانية التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تعزى لعامل الجنس (أب، أم) لدى أولياء أطفال التوحد.فقد تحققت وتوصلنا الى ان الأمهات لديهن ضغط نفسي اكبر من الآباء.

وسوف استعرض أهم ما توصلت إليه من اقتراحات على النحو الآتي:

1- الضغط النفسي عند مربيات أطفال التوحد.

2-علاقة التنمر بالاحتراق النفسي عند أمهات أطفال التوحد.

3-تقييم مدى انتشار التنمر في المجتمع وتأثيره على أطفال التوحد وأوليائهم.

4-تصميم برامج ارشادية تساعد أولياء أطفال التوحد في التعامل مع التنمر و تخفيف الضغط النفسي لديهم .

5-تأثير التنمر على صحة اولياء اطفال ذوي التوحد.

قائمة المراجع

الكتب:

1-أبو الديار مسعد، (2012): سيكو لوحية التنمر بين النظرية والعلاج، مركز تقويم وتعليم الطفل، ط2، الكويت.

2-أحمد خليل القرعان (2004): الطفولة المبكرة، خصائصها، مشاكلها، حلولها، عمان، دار يسراء للنشر والتوزيع.

3-اسماعيل بشرى (2004): ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.

4-الدسوقي مجدي محمد،(2016): مقياس السلوك التنمري للأطفال والمراهقين، الإصدار الأول، دار جوانا للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

5-السرطاوي، زيدان أحمد، الشخص، عبد العزيز السيد، (1998) : بطارية قياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة واحتياجات أولياء أمور المعوقين، ط1، دار الكتاب الجامعي، العين، الإمارات.

6-الشناوي محمد المحروس وعبد الرحمن محمد السيد (1994): المساندة الاجتماعية والصحة النفسية، مراجعة نظرية تطبيقية، القاهرة، مصر.

7-الصبحي وعلي موسى والقضاة محمد فرقان (2013): سلوك التنمر لدى الأطفال المراهقين، (مفهومه، أسبابه، علاجه)، الإصدار الأول، جامعة نايف العربية للعلوم الامنية، الرياض.

8-العزيز احمد نايل وابو السعود، احمد لطيف (2008): التعامل مع الضغوط النفسية، ط1، دار الشروق، رام الله.

9-العساف وصالح بن حمد (1995): المدخل الى البحث في العلوم السلوكية، ط1، مكتبة العصيان، الرياض.

10- العقاد عصام عبد اللطيف (2001): سيكولوجية العدوانية وتروضيها، الإصدار الأول، دار غريب للطباعة والنشر، التوزيع، القاهرة.

11- القمش مصطفى نوري، المعايطة خليل عبد الرحمان (2012): الاضطرابات السلوكية والانفعالية، الط 4، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.

12- سلمان عبد الرحمان سيد، إيهاب البلاوي (2010): الآباء والعدوانية لدى الأبناء العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة، دار الزهراء، الرياض.

13- طه العظيم حسن، سلامة عبد العظيم حسن (2006): استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية، ط1، الأردن، عمان، دار الفكر.

14- عزدين خالد، (2010): السلوك العدواني عند الأطفال، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

15- عسكر علي (2003): ضغوط الحياة واساليب مواجهتها (الصحة النفسية والبدنية في حصر التوتر والقلق، ط3، دار الكتاب الحديث، الكويت.

16- علي موسى الصبيحي ومحمد فرحان القضاة (2013): سلوك التنمر عند الأطفال والمراهقين، مفهومه، أسبابه، علاجه ط1. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.

17- قطامي نايفة و

18- محمد عاطف غيث (2005): قاموس علم الاجتماع، دار المعرفة الجامعية، مصر.

19- مسعد أبو الديار (2004): الطفولة المبكرة، خصائصها، مشكلاتها، حلولها، دار إسراء للنشر والتوزيع، عمان.

20- مصطفى حسين الحوراني (جريمة التنمر).

21- ملحم سامي محمد (2004): علم النفس النمو دورة حياة الإنسان، دار الفكر، عمان.

22- منصور وبيلاوي (1989): قائمة الضغوط النفسية للمعلمين، ب ط، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

23- يوسفي حدة (2015): الاستراتيجيات الارشادية لتحقيق الضغوط النفسية وتنمية الصحة النفسية.

المجلات:

24- ابو غزال معاوية (2009): الاستقواء وعلاقته بالشعور بالوحدة والدعم الاجتماعي، المجلة الاردنية في العلوم التربوية.

25- منيرة نايف السبيعي، نوال غرم الله غامدي(2021): المناخ المدرسي وعلاقته بالتنمر لدى عينة من طالبان المرحلة المتوسطة بجدة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 05 العدد 09.

26- امل اسماعيل عايز (2023): التنمر اسبابه واثاره النفسية والاجتماعية، مجلة العلوم الانسانية، كلية التربية، جامعة المستنصرية.

27- بهنساوي فكري وحسن علي رمضان (2015):التنمر المدرسي وعلاقته بدافعية الانجاز ولدى التلاميذ المرحلة الاعدادية، مجلة كلية التربية، جامعة بور سعيد.

28- سفاتة احمد وسليمان خليل محمد حسين الخالدي (2022): اساليب الضبط الاجتماعي ودورها في الوقاية من التنمر المدرسي، مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية، المجلد18، العدد4.

29- فوزية بلحجي، جميلة بن عمور (2021): درجة التنمر المدرسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي في ظل جائحة كورونا، مجلة طبنة للدراسات العلمية الاكاديمية، جامعة الشلف، العدد 20 سبتمبر 2021.

30- نغم انيس هيفاء (2021): غياب دور الاباء واثره على التنمر المدرسي لدى المراهق، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 5 العدد 48.

رسائل جامعية:

1. صرايرة منى محمود (2007): الفروق في تقدير الذات والعلاقات الأسرية والاجتماعية والمزاج والقيادية والتحصيل الدراسي بين الطلبة المتنمرين وضحاياهم والعاديين في مرحلة المراهقة، أطروحة دكتوراه قسم علم النفس التربوي، كلية الدراسات التربوية العليا، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، الأردن.

2. نورة بنت سعد القحطاني (2012): التنمر بين طالب وطالبات المرحلة المتوسطة في مدينة الرياض، دراسة مسحية واقتراح برامج التدخل المضادة بما يتناسب مع البيئة المدرسية، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الملك سعود (الرياض).

المواقع الالكترونية:

- مكتبة مبتعث للدراسات والاستشارات الأكاديمية.
- Library : https://mobt3ath.com

الملاحق

الملاحق:

الملحق (01): يوضح الفروق في الضغط النفسي بين الآباء والأمهات:

الجنس	المتوسط الحسابيx	الانحراف المعياري s	التجانس f	t	درجة الحرية	مستوى الدلالة	المجولة t
آباء	31.93	7.30	2.00	4.95	28	0.05	2.05
أمهات	43.320	5.6					

الملحق (02): يبين اسماء الاساتذة المحكمين لاستبيان التنمر والضغط النفسي لدى اولياء اطفال التوحد.

الرقم	**المحكم**	**الدرجة العلمية**	**الجامعة**
01	ساعد وردية	أستاذة محاضرة	جامعة البويرة
02	ريال فايزة	أستاذة محاضرة	جامعة البويرة
03	بن عالية وهيبة	أستاذ دكتور	جامعة البويرة
04	جديدي عفيفة	أستاذة محاضرة	جامعة البويرة
05	بن حامد لخضر	أستاذ محاضر	جامعة البويرة
06	لوزاعي رزيقة	أستاذة محاضرة	جامعة البويرة

الملحق (03): استبيان

في إطار التحضير لنيل شهادة ماستر تربية خاصة وإنهاء مذكرة التخرج هذا الاستبيان يحتوي على مجموعة من العبارات، حاول أن تجد العبارات الأقرب إلى إحساسك ثم ضع علامة (x) داخل الإطار المناسب.

- أجب عن كل عبارة بصدق وكن دقيق في اختيارك وموقفك على العبارة المناسبة.

استبيان التنمر:

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا
01	يقوم الآخرون باستفزاز ابني عند الحديث معه			
02	يطلقون على ابني أسماء مثيرة للضحك			
03	يتعرض ابني لانتقاد الآخرين بكلمات عنيفة			
04	يقوم الآخرون بسب ابني بألفاظ بذيئة			
05	يتعرض ابني للضرب والاهانة من قبل الآخرين			
06	ينظر إلى ابني باستهزاء			
07	يتعرض ابني للابتزاز			
08	يقوم الآخرون بإيذاء ابني وتهديده			

09	يجعل الأطفال ابني التوحدي أضحوكة أمام الآخرين			
10	يسرق الآخرون أشياء ابني الخاصة عمدا			
11	يصدرون تعليقات مزعجة عن السمات الجسمية والمظهر العام لابني التوحدي			
12	يتعرض ابني التوحدي للتجاهل والإهمال بطريقة معتمدة من قبل الآخرين			
13	ينظر إلى ابني ألتوحدي بنظرات سيئة ويتربصون به			
14	يترك الأطفال ابني وحيدا ويدفعون الآخرين لترك صحبته			
15	يتعرض ابني للإيذاء الجسدي			
16	يستعمل الآخرون نظرات سيئة تجاه ابني			
17	يضايق الآخرون ابني من دون سبب			
18	يستفزني أقاربي عند زيارتهم			
19	يتعرض ابني التوحدي للسخرية من طرف للآخرين			
20	أجد نفسي في مواقف صراعية			

في إطار التحضير لنيل لشهادة ماستر تربية خاصة وإنهاء مذكرة التخرج هذا الاستبيان يحتوي على مجموعة من العبارات، حاول أن تجد العبارات الأقرب إلى إحساسك ثم ضع علامة (x) داخل الإطار المناسب.

- أجب عن كل عبارة بصدق وكن دقيق في اختيارك وموقفك على العبارة المناسبة.

استبيان الضغط النفسي:

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا
01	أشعر بالإحراج بسبب ابني التوحدي			
02	أعاني من النسيان كلما فكرت في حالة ابني			
03	أعاني من ضعف التركيز			
04	اقلق بكثرة لأتفه الأسباب كلما تذكرت ابني			
05	يحملني ابني أعباء زائدة			
06	يشعر أبنائي بالغيرة من أخيهم نتيجة الاهتمام الزائد به			
07	يخاف اقاربي على اطفالهم من ابني التوحدي			
08	اشعر بالضيق عندما ينظر الناس لابني بنظرة شفقة			
09	اشعر بالإحراج عندما يرافقني ابني الى مكان عام			

10	تتطلب رعاية ابني التوحدي الكثير من الاموال			
11	يزعجني عدم رغبة ابناء الجيران في التعامل مع ابني التوحدي			
12	اعاني من الصداع كلما تذكرت حالة ابني التوحدي			
13	كلما تذكرت حالة ابني تنتابني نوبة من الخوف على مستقبله			
14	احتاج زيادة الدعم المالي من الدولة لإعانة ابني التوحدي			
15	اشعر بضغط مقارنة بأشخاص اخرين			
16	تتطلب حالة ابني رعاية من قبل افراد الاسرة جميعا			
17	يزعجني عدم وجود مراكز كافية لتأهيل اطفال التوحد			
18	يحرم افراد اسرتي انفسهم من اشياء مختلفة بسبب ابني التوحدي			
19	اعاني من الأرق في النوم كلما تذكرت حالة ابني			
20	اشعر بعبء المسؤولية			

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محند أولحاج
- البويرة -
كلية العلوم الاجتماعية والانسانية
Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Faculté des Sciences Sociales et Humaines
قسم علم النفس وعلوم التربية

السنة الجامعية: 2024/2023

إذن بإيداع مذكرة التخرج بعد التصحيح

نحن الأساتذة أعضاء لجنة المناقشة عن المذكرة :

الأستاذ المشرف (ة): .....صاعب ورديه.....

الأستاذ المناقش (ة) : .....عطاب حسيبة.....

الأستاذ الرئيس (ة) : .....لحرباي فاتح.....

نأذن بإيداع مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر بعد تصحيحها

بعنوان:.....التحرش الجنسي بالفضاء العمومي الواقع والحلول.....

.....المختار.....

والتي أعدها الطالب (ة):.....محمد سراج أيمان.....

والطالب(ة):.....

المسجل بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ميدان : .....علم النفس وعلوم التربية.....

تخصص : .....تربية خاصة.....

الموسم الجامعي: .....2023-2024.....

إمضاء رئيس اللجنة

إمضاء المناقش

إمضاء المشرف

البويرة في :.....جويلية 2024