

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولحاج
- البويرة -

التخصص: علم النفس المدرسي

قسم العلوم الإجتماعية والإنسانية

العنوان :

أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالعنف المدرسي

لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر في علم النفس المدرسي

تحت إشراف الأستاذ :

صديق بلحاج

من إعداد الطالبتين :

● مزين فاطمة

● سطايجي خديجة

السنة الجامعية: 2018 - 2019

كلمة شكر

الحمد لله وكفى والصلاة والسلام على النبي المصطفى ومن بآثاره اقتفى
نشكر الله تعالى على نعمه الجليلة وأنه تبارك وتعالى أمدنا بالصحة والقوة
وكان لنا عوناً ودعماً نحمده عز وجل أنه وهبنا التوفيق والسداد ومنحنا الرشد
والثبات لإعداد هذا البحث ونرجو أن يكون بداية لجهود أخرى
وذخراً في ميزان الحسنات يوم القيامة..... أمين
كما نتقدم إلى الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة وإرشاداته الوجيهة
الأستاذ المشرف " صديق بلحاج "
أيضاً إلى لجنة المناقشة وكل الأساتذة الذين تدرسنا على أيديهم وكل أساتذة
قسم علم النفس وعلوم التربية
إلى كل عمال المؤسسة المستقبلية لنا الذين ساعدونا في إنجاز بحثنا
وفي الختام نشكر كل من ساعدنا طيلة فترة إنجاز هذا البحث من قريب أو من
بعيد، بالكثير أو بالقليل حتى ولو كلمة طيبة أو ابتسامة عطرة أو بالسؤال عن
مصير البحث
فنقول لهمبارك الله فيكم وجعلها في ميزان حسناتهم وجعل الجنة مثواكم
أمين

الإهداء

" الحمد لله الذي هدانا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا "

إلى كل من أنار درب المعرفة وحرص علي منذ الصغر

واجتهد في تربيتي والاعتناء بي أمي الحبيبة

تحية أبعثها إليك يا هبة الرحمن فكل التحية والتقدير لك يا أغلى من في الوجود

أبي الحنون كل الاحترام والتقدير لأجلك يا مكافحا ويا مناضلا لإسعادنا كابدت مشاق

الحياة كي تخدمنا وذقت ألوان العذاب كي تربينا

فكل الفخر لي لأنك أبي

إلى جدي وجدتي حفظهما الله ورعاهما

إلى.....أخي مصطفى وزوجته لامية وابنه محمد أمين

إلى.....أخواتي مريم وهجيرة

إلى..... زوجي حمزة وعائلته الكريمة

إلى بنات عمي كلثوم جميلة آسيا سمية سارة

إلى..... كل الأهل والأقارب

إلى..... الأستاذ المشرف "صديق بلحاج"

إلى من قاسمتني إنجاز هذه المذكرة..... سطا يحي خديجة

إلى صديقاتي حجيبة لطيفة نعيمة حياة سمية

إلى..... كل من نسيه قلبي ولم ينساه قلبي

إلى كل من رضي بالله ربا وبالإسلام ديناً وبمحمد -صلى الله عليه وسلم- نبياً ورسولاً

فاطمة



الإهداء

إلى الزهرة التي لا تذبل..... نبع الحنان التي ساندتني

ووقفت إلى جانبي حتى وصلت هذه المرحلة من التقدم والنجاح

إلى أمي الحبيبة

إلى الماس الذي لا ينكسر.... نبع العطاء الذي زرع الأخلاق بداخلي وعلمني طرق الارتقاء

إلى أبي الغالي رحمه الله

إلى أعز من في قلبي..... إخوتي

وإلى جميع الأصدقاء دون استثناء

إلى جميع الأقارب وبالأخص عمي جلول

الذي لم بخل علينا بمساعداته المادية والمعنوية

إلى..... الأستاذ المشرف وجميع الأساتذة الذين تدرسنا على أيديهم

إلى..... أحبتي رفقاء الدراسة

خاصة من شاركتني هذا العمل صديقتي فاطمة

إلى كل من ساعدني ولو بكلمة طيبة.... إلى كل من وسعتهم ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي

خديجة





فهرس
المحتويات

فهرس المحتويات

الصفحة	فهرس المحتويات
-	كلمة شكر
-	الإهداء
-	فهرس المحتويات
-	فهرس الجداول
-	ملخص الدراسة
أ - ب	مقدمة
-	الفصل الأول (التمهيدي) : الإطار العام للدراسة
4	1- إشكالية الدراسة
6	2- فرضيات الدراسة
6	3- أهمية الدراسة
7	4- أهداف الدراسة
7	5- تحديد المصطلحات
7	6- الدراسات السابقة
9	7- التعقيب على الدراسات السابقة
-	الجانب النظري
-	الفصل الثاني : أساليب مواجهة الضغوط النفسية
13	تمهيد
14	1- الضغط النفسي
14	1-1- تعريف الضغط النفسي
15	1-2- مصادر الضغط النفسي
16	1-3- أنواع الضغط النفسي
17	1-4- النظريات المفسرة للضغوط
20	2- أساليب المواجهة
20	2-1- مفهوم أساليب المواجهة

فهرس المحتويات

21	2-2-النماذج المفسرة لأساليب المواجهة
22	2-3-تصنيف أساليب المواجهة
25	2-4-وظائف أساليب المواجهة
27	خلاصة الفصل
-	الفصل الثالث : العنف المدرسي
30	تمهيد
31	1- العنف
31	1-1-تعريف العنف
32	1-2-العوامل المؤدية للعنف
33	1-3-النظريات المفسرة للعنف
34	2- العنف المدرسي
34	2-1-تعريف العنف المدرسي
35	2-2-أنواع العنف المدرسي
36	2-3-أسباب العنف المدرسي
36	2-4-الأساليب العلاجية للتخفيف من العنف المدرسي
38	خلاصة الفصل
-	الجانب التطبيقي
-	الفصل الرابع : منهجية البحث
41	تمهيد
42	1-منهج الدراسة
42	2-الدراسة الاستطلاعية
44	3-حدود الدراسة
45	4-عينة الدراسة
45	5-الأدوات المستخدمة في الدراسة

فهرس المحتويات

48	6-الأساليب الإحصائية
49	خلاصة الفصل
-	الفصل الخامس : عرض وتحليل نتائج الدراسة وتفسيرها
52	تمهيد
53	1-عرض وتحليل نتائج الدراسة
55	2-مناقشة وتفسير نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات
58	خلاصة الفصل
60	خاتمة
-	قائمة المراجع
-	الملاحق

فهرس

الجداول

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
42	يوضح تصنيف العينة	01
43	يوضح معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ لاستبيان العنف المدرسي	02
45	يوضح خصائص أفراد عينة الدراسة الأساسية تبعاً لمتغير الجنس	03
53	يوضح العلاقة بين أساليب المواجهة والعنف المدرسي	04
54	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأساليب المواجهة المستخدمة لدى التلاميذ ذكور وإناث	05
55	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) لإستراتيجية المواجهة تبعاً لمتغير الجنس	06

قائمة الملاحق

قائمة الملحق

رقم الملحق	عنوان الملحق
1	قائمة الأساتذة المحكمين
2	استبيان العنف المدرسي
3	مقياس المواجهة

قائمة الملاحق

الملحق رقم 01

قائمة الأساتذة المحكمين:

الدرجة العلمية	اسم الأستاذ	رقم
أستاذ محاضر	لعزيلي فاتح	1
أستاذ مساعد	إنوري عيوان	2
أستاذة محاضرة	ساعد وردية	3



ملخص

الدراسة

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالعنف المدرسي من طرف تلاميذ السنة أولى ثانوي وأيضا نوع أساليب المواجهة التي يستخدمها التلاميذ وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس، وقد تم تطبيق أداتين لجمع البيانات وهي استبيان العنف المدرسي ومقياس المواجهة طبق على عينة قوامها 50 تلميذ وتلميذة على الطور الثانوي، واعتمد على المنهج الوصفي، وتم التحليل الإحصائي باستخدام الانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسون والتباين واختبار "Test" والنسبة المئوية وتم طرح التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والعنف المدرسي؟
- ما أساليب المواجهة الأكثر استخداما لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس؟

وتوصلت النتائج إلى ما يلي :

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

وختم البحث بخاتمة ونتائج الدراسة والاقتراحات.

مقدمة

مقدمة:

تعد الضغوط ومصادرها وأثارها على التلاميذ في المؤسسات التعليمية من الموضوعات التي نالت اهتمام الكثير من الباحثين خاصة في الآونة الأخيرة، وهذا لما تسببه هذه الضغوط من نتائج سلبية على نفسية التلاميذ.

فالضغوط النفسية عبارة عن توترات وانفعالات يشعر بها التلاميذ نتيجة للضغوط التي يتعرضون لها من مؤسسات التنشئة الاجتماعية التي تكون حاجز بينهم وبين إشباع رغباتهم وحاجاتهم البيولوجية والنفسية وقد وجد التلاميذ في فضاء المؤسسات التعليمية الإطار الملائم للتعبير عن رفضهم للواقع الذي يعيشون في واستنكارهم للضغوط التي تسلطها الحياة الاجتماعية، وكان ذلك بالعنف المدرسي والذي تصاعد في الآونة الأخيرة في المجتمع المدرسي، والذي أصبح يؤثر بشكل سلبي على مسارهم المدرسي .

وجاء هذا البحث لإلقاء الضوء على ظاهرة الضغوط النفسية، ولقد اخترنا المرحلة الثانوية لإجراء الدراسة والكشف عن أساليب المواجهة التي يستخدمها التلاميذ في مواجهتهم للضغوط النفسية وعلاقتها بالعنف المدرسي.

وقد قسمنا البحث إلى خمسة فصول:

- **الفصل الأول:** تناولنا في الإشكالية وفرضيات الدراسة إضافة إلى عرض أهمية وأهداف الدراسة وتحديد المصطلحات، أيضا عرض الدراسات السابقة والتعقيب عليها.
- **أما الفصل الثاني:** فتم تقسيمه إلى قسمين، الجزء الأول تناولنا في تعريف الضغط النفسي ومصادره والنظريات المفسرة له، أما الجزء الثاني فتناولنا فيه مفهوم أساليب المواجهة والنماذج المفسرة له وتصنيف هذه الأساليب وأخيرا وظائف أساليب المواجهة.
- **وفي الفصل الثالث:** اعتمدنا على نفس طريقة الفصل الثاني وتم تقسيمه إلى قسمين، الجزء الأول تناولنا فيه تعريف العنف والعوامل المؤدية له والنظريات المفسرة له، أما في الجزء الثاني فتناولنا فيه تعريف العنف المدرسي وأنواعه وأسبابه والأساليب العلاجية للتخفيف من العنف المدرسي.
- **أما في الفصل الرابع:** فقد خصص للإجراءات المنهجية بحيث تناولنا فيه المنهج المستخدم في الدراسة والدراسة الاستطلاعية وحدود الرسالة وعينة الدراسة والأدوات التي تم استخدامها والأساليب الإحصائية.

- وأخيرا الفصل الخامس: الذي يحتوي على عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها ميدانيا، وفي الأخير تم وضع خامة ومجموعة من الاقتراحات، واختتمت الدراسة بقائمة المراجع والملاحق.

الفصل الأول :

الإطار النظري للدراسة

- 1-الإشكالية.
- 2-فرضيات الدراسة.
- 3-أهمية الدراسة.
- 4-أهداف الدراسة.
- 5-تحديد المصطلحات.
- 6-الدراسات السابقة.
- 7-التعقيب على الدراسات السابقة.

1- إشكالية الدراسة:

يرى العلماء والباحثون من بينهم ماجدة بهاء الدين وآخرون (2007) أن الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري الذي يؤدي إلى إبراز انحرافات تشكل عبئا على قدرة ومقاومة الناس في التحمل، فرياح الحضارة تحمل في طياتها آفاق تستهدف النفس الإنسانية، وتعد الضغوط من المصطلحات القديمة في مجال العلوم الطبيعية ولكنه من المصطلحات الحديثة في مجال العلوم الاجتماعية عامة وعلوم النفس خاصة، فقد تناوله الباحثون في مجال التربية الخاصة لما يحتويه من دقة ووضوح، فالضغوط ما هي إلا رد فعل للتغيرات الحادة السريعة التي طرأت على كافة مناحي الحياة، فهي تمثل السبب الرئيسي وراء الإحساس بالآلام النفسية والأمراض العضوية. (وليد السيد خليفة، 2008، ص 125)

فالضغوط النفسية هي الأساس الرئيسي التي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى م الضغوط الاجتماعية، ضغوط العمل، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية والضغوط العاطفية. (أحمد نايل الغرير، 2009، ص 13)

فالأفراد يتفاوتون في تعاملاتهم وطرق مواجهتهم لهذه الضغوط من خلال الأساليب التي يتبعونها والاستراتيجيات التي يستخدمونها وكيفية إدراكهم لهذه الضغوط، وهذا ما أكده لازاروس في أعماله

بقوله بأن الأفراد مجرد ضحايا التوتر، ولكن الكيفية التي يقدرون بواسطتها مجابهة الحوادث المتوترة والكيفية التي يقومون بها مصادر قدرتهم على التعامل مع تلك الحوادث، هما اللتان تقرران نوعية العنصر الموتر وطبيعة التوتر. (عبد الضريبي، 2010)

وتختلف أساليب المواجهة من فرد إلى آخر فمنه من يركز على المشكلة ومنه من يركز على الانفعال، ما يجعل الفرد مطالب باكتساب الطريقة والكيفية الملائمة في حل مشاكله اليومية قصد التوافق الداخلي والخارجي، معهما. (وداد والي، 2015)

وتعتبر مرحلة المراهقة مرحلة عمرية بالغة الأهمية لما يكتنفها من تغيرات جسدية ونفسية واجتماعية مما يجعل المراهق عرضة للاضطرابات وغيرها من المشكلات النفسية التي تؤدي به إلى القيام بسلوكيات عنيفة داخل الوسط المدرسي.

وتعرف المراهقة على أنها مرحلة من الحياة تبدأ بالنضج البيولوجي وخلالها يستطيع الأفراد، إنجاز مهمات نمائية معينة وتنتهي هذه المرحلة عندما يتمكنون من تحقيق حالة الاعتماد على النفس في مرحلة الرشد، كما يحددها المجتمع الذي يعيش فيه. (مها حباس وآخرون، ص 07)

فالثانوية هي مرحلة لاكتمال النمو الجسدي والعقلي للتلميذ، لذلك تحتاج هذه المرحلة إلى معاملة خاصة، وفي هذه المرحلة من مرحلة المراهقة تنتشر ظاهرة العنف المدرسي. (مرجع سبق ذكره)

فالعنف في المدارس من الظواهر المرعبة التي انتشرت انتشارا واسعا وهذا راجع لعدة أسباب من بينها الضغوطات النفسية التي تؤدي بالتلاميذ للقيام بهذا العنف، فهناك من التلاميذ من يستطيع تجاوز هذه الضغوطات عن طريق مواجهة المشاكل التي تعترضهم ومحاولة فهم وإيجاد حلول لها، أما الصنف الثاني فلا يمكنهم مواجهة تلك الضغوطات فتتحول إلى جملة من الممارسات العنيفة داخل المحيط المدرسي.

وعليه جاءت دراستنا لتسليط الضوء حول أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالعنف المدرسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

وتتمحور مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة إرتباطية بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والعنف المدرسي؟
- ما أساليب المواجهة الأكثر استخداما لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس؟

2- فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة إرتباطية بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والعنف المدرسي.
- يستخدم التلاميذ أساليب المواجهة المركزة حول المشكل.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس.

3- أهمية الدراسة:

تتبع أهمية هذه الدراسة في إيجاد الأساليب التي يتبعها أو يستخدمها التلاميذ في مواجهة الضغوط النفسية لديهم، وقدرتهم على إدارة الضغوط والتصدي لها.

تكمن أهمية الموضوع في دراسة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والعنف المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي، ولاشك أن هذا الموضوع ينطوي على أهمية كبيرة من الناحية النظرية والتطبيقية.

وإمكانية الاستفادة من نتائج هذا البحث من خلال التعرف على أهم الأساليب التي يتبعها التلاميذ لمواجهة ما يتعرضون له من ضغوط أثناء دراستهم وكيفية التعامل معهم وتخفيض الضغط عنهم.

تكمن أهمية الدراسة في كيفية التعامل مع هؤلاء التلاميذ لارتباطها بمرحلة دراسية مهمة وهي مرحلة الثانوية التي تقابل مرحلة المراهقة، والتي يكون فيها التلميذ بحاجة إلى إشباع حاجاته النفسية.

4- أهداف الدراسة:

- تهدف الدراسة الحالية الى الكشف عن أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالعنف المدرسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.
- التعرف على أساليب المواجهة الأكثر استخداما لدى عينة البحث.
- معرفة طبيعة الفروق في نوع أساليب المواجهة المتبعة لدى عينة البحث حسب متغير الجنس.
- دراسة الضغوط النفسية على مستوى المؤسسات التربوية تلفت أنظار المسؤولين وتوجههم للتعامل معها ومحاولة التغلب عليها لزيادة المردود البيداغوجي.

5- تحديد المصطلحات:

5-1- الضغوط النفسية: هي تلك الأحداث والعوامل الداخلية والخارجية التي تؤثر على توازن التلميذ وتسبب له التوتر والتي تؤدي به إلى عدم التكيف، نتيجة لعدم توافق قدراته مع متطلبات الموقف الضاغط.

5-2- أساليب المواجهة: هي مجموع المجهودات والأساليب السلوكية والإنفعالية التي يستخدمها التلميذ في تعامله مع الضغوط النفسية، بهدف مواجهتها والتغلب عليها والتقليل من أثيرها، ويمكن التعرف على هذه الأساليب من خلال تطبيقه مقياس استراتيجيات المواجهة لبولهان.

5-3- العنف المدرسي: هو كل السلوكات العنيفة التي يقوم بها التلميذ اتجاه الأساتذة أو زملائه أو اتجاه الطاقم الإداري في الثانويات، سواء كان هذا العنف لفظيا أو نفسيا أو جسديا، وهذا ما يقيسه استبيان العنف المدرسي.

6- الدراسات السابقة:

من الدراسات التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

6-1- دراسة منى محمود (2002): بعنوان أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، دراسة مقارنة بين الريف والحضر، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب التعامل مع الضغوط، حيث تم استخدام مقياس أساليب الضغوط لدى طلاب المرحلتين باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد الباحثة على عينة بلغت 1073 طالبا وطالبة من المرحلتين بمحافظة القاهرة والمنوقية مستوى أعمارهم 12-18 سنة.

وتوصلت النتائج إلى أن الأساليب السالبة في التعامل مع الضغوط احتلت المراكز الأولى والترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوط (الإيثار ، الإسلام، لوم الذات، التنفيس الإنفعالي)، عما كشف وجود فروق دالة إحصائيا بين عينتي الطلاب والطالبات على ثماني أساليب للمواجهة.(جدو بد الحفيظ، 2014).

6-2- دراسة سارة لطفي سلامة (2014): بعنوان أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة، حيث تكون العينة من (196) طالبا وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية والتجارة، وقد استخدمت الباحثة مقياس أساليب التعامل مع الضغوط ومقياس التفاؤل.

توصلت النتائج إلى وجود فروق بين متوسط درجات طلبة التخصصات الأدبية والعلمية في أساليب المواجهة.

6-3- دراسة ستون 1984 ston: بعنوان التدبير اليومي للمواجهة.

كان من أهداف الدراسة التعرف على الأساليب التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط والفروق بين الذكور والإناث في استخدامهم لهذه الأساليب، وقد تألفت عينة الدراسة من (120) فردا تمت مقابلتهم في بيوتهم، حيث صنفت الأساليب التي تضمنتها إجاباتهم إلى ثمانية أصناف هي التحول وإعادة تعريف الموقف، الفعل المباشر، والتفريغ والتقبل وحصول على الدعم الاجتماعي والاسترخاء.

وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن النشاط الديني كان أكثر استخداما عند الذكور، كما بينت النتائج أيضا عدم وجود فروق بين الجنسين في استخدام أسلوبي إعادة تعريف الموقف والتقبل. (عبد الله الضريبي، 2010).

من الدراسات التي تناولت العنف المدرسي:

6-4- دراسة السحيمي (1998):

هدفت الدراسة إلى التعرف على سلوك العنف لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في ضوء بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية داخل الأسرة، وتكونت عينة الدراسة من 1224 طالبا، منهم (204) ذكور و(204) إناث و(876) من الآباء، واستخدم الباحث استبيان العنف.

وخلصت الدراسة إلى أن هناك عددا من العوامل الأسرية والاقتصادية والنفسية التي تؤدي إلى سلوك العنف. (أحمد رشيد 2007).

6-5- دراسة حسيبي (1999):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أهم الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى تفشي ظاهرة العنف بين طلاب مرحلة التعليم الثانوي واستخدم الباحث لتحقيق هذا الغرض المقابلة المفتوحة وبلغت عينة الدراسة (120) معلما ومعلمة من المدارس الثانوية بمحافظة القليوبية والقاهرة.

توصلت الدراسة أن طبيعة مرحلة المراهقة والأوضاع الاقتصادية والاجتماعية قد تكون من العوامل الأساسية لتفشي ظاهرة العنف بين الشباب (مرجع سبق ذكره).

6-6- دراسة وليمز أستيس ليان (2003):

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على خصائص حالات الوفاة المتعلقة بالعنف المدرسي، حيث استخدم الباحث البيانات الثانوية من المركز القومي لسلامة المدارس من 1999 إلى 2001 لفحص خصائص حالات الوفاة المتعلقة بالعنف المدرسي في هذه الدراسة، وكانت الخصائص متمثلة في الجنس، ومستوى المدرسة، وحجم المدينة والموقع، وعنوان ضحية، ولقب الضحية، والأسلوب المبرر وتوصلت نتائج الدراسة إلى التالي:

يتفاوت تقريبا 50% من ضحايا العنف من 15 إلى 17 سنة في العمر، وتحدث أغلبية حالات الوفاة على مستوى المدارس في المدن الكبيرة. (محمود سعيد الخولي، 2008).

7- التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط النفسية يمكن توضيح ما يلي:

- حسب دراسة منى محمود: فإن الأساليب السالبة تحتل المراتب الأولى من مواجهة الضغوط النفسية وأن الفروق الفردية مهم في استعمال أساليب المواجهة إلا أن هذه الدراسة اعتمدت عينة كبيرة مما يجعل نتائجها غير معمقة عكس بحثنا، ودراسة لطفي سلامة: فكشفت عن وجود فروق بين متوسطي درجات طلبة التخصصات الأدبية والعلمية وهذا لا يتماشى مع بحثنا. أما دراسة ستون: فكشفت عن عدم وجود فروق بين الجنسين وتكونت هذه العينة من (120) وهي عينة مناسبة واستعمل أسلوب المقابلة وهذا الأسلوب لا يتماشى مع بحثنا.

أما الدراسات التي تناولت العنف المدرسي:

فقد ركزت معظم الدراسات على الجانب النفسي والبعض الآخر على الجانب النفسي الاجتماعي، كذلك ارتفاع معدل العنف لدى الأسر ذوي المستوى الاقتصادي والاجتماعي المنخفض.

أيضا توصلت الدراسات إلى أن طبيعة مرحلة المراهقة والأوضاع الاقتصادية والاجتماعية قد تكون من العوامل الأساسية لتفشي العنف.

واستخدمت الدراسات استبيانات العنف، حيث أن دراسة السحيمي كان الاستبيان موجه للتلاميذ وكانت العينة ضخمة أما دراسة حسيني كان الاستبيان موجه للمعلمين والمعلمات وهذا لا يخدم بحثنا.

الجانِب

النظَرِي

الفصل الثاني :

أساليب مواجهة الضغوط النفسية

- تمهيد.

1-الضغط النفسي.

1-1-تعريف الضغط النفسي.

1-2-مصادر الضغط النفسي.

1-3-أنواع اضغط النفسي.

1-4-النظريات المفسرة للضغوط النفسية.

2- أساليب المواجهة.

2-1- مفهوم أساليب المواجهة.

2-2-النماذج المفسرة لأساليب المواجهة.

2-3-تصنيف أساليب المواجهة.

2-4-وظائف أساليب المواجهة.

- خلاصة.

تمهيد:

يعد الضغط النفسي من الظواهر الشائعة في حياتنا وهو ينتشر في معظم مجالات حياة الفرد، وإذا استمر فترة طويلة يؤدي إلى إعاقة الفرد عن تكيفه واختلال سلوكه وسوء توافقه النفسي والاجتماعي.

فالفرد يتعرض في حياته اليومية إلى مجموعة من الأحداث والمواقف الضاغطة التي يحاول التعامل معها من أجل خفض شدة وقعها عليه، من خلال توظيف مجموعة من الأساليب والاستراتيجيات المتاحة حسب الموقف من أجل إعادة اتزانه النفسي والتكيف مع الأحداث، وسنتطرق في هذا الفصل إلى عرض بسيط حول تعريف الضغط النفسي ومصادره وأنواعه وأهم النظريات المفسرة له، ثم في الجزء الثاني سنتناول مفهوم أساليب المواجهة من حيث تعريفها والنماذج المفسرة له وأهم تصنيفها ووظائفها.

1-الضغط النفسي:

1-1-تعريف الضغط النفسي:

1-1-1- لغة:

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

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

1-1-2- اصطلاحا:

يعرفه ميلي: على أنه مجموعة من الأحداث تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة مثل التغيير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل، والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي.(ماجدة بهاء الدين السيد، 2008 ص 20).

وعرفه **kyriaco (1997):** على أنه استجابة فيزيولوجية ونفسية تنتج من محاولة الفرد في التوافق والتكيف مع الضغوط التي يتعرض لها.(وليد السيد خليفة 2008 ص 129)

أما **لازاروس 1984 La Zarus** : فيعرفه على أنه نتيجة لعملية تقييمية يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة، أي الملائمة بين متطلبات الفرد الداخلية والبيئة الخارجية. (أحمد نايل، 2009، ص 24)

ويذهب محمد علي كمال: إلى تعريف الضغوط على أنه مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية وهذه التغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفزيولوجية، مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعا لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية. (بويكر عائشة 2007، ص 36)

ومنه نستخلص أن: الضغط النفسي هو الحالة التي يشعر بها الفرد بالضيق وعدم الارتياح وذلك لتعرضه لمواقف ضاغطة والتي تؤدي إلى اختلال في الوظائف النفسية والفزيولوجية والجسمية لدى الفرد.

1-2- مصادر الضغط النفسي:

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

ويرى عبد الخالق 1993: أن مصادر الضغوط على الإنسان في هذا العصر عديدة ومتزايدة منها تغيرات الحياة وحوادثها،(بخاصة القرين الزوج والزوجة)، والمرضى العضوي والألم والضيق والإحباط وصعوبة الحياة ومشكلاتها التي لا يجد لها حلا، ومن الواضح أن مصادر الضغوط على الإنسان المعاصر قد لا تنتهي.(عبد المعطي، 2006 ص 40)

وقد قسم الوليدي 1999: مصادر الضغوط النفسية إلى عدة أنواع وهي كالتالي:

- النوع الأول: المصادر المتعلقة بالفرد وتشمل: مفهوم الذات ونمط السلوك الشخصية، وجهة الضبط، والتكيف، الإحباط.
- النوع الثاني: المصادر السلوكية وتشمل: سوء إدارة الوقت، الصداع الشخصي، الصداع مع الآخرين.
- النوع الثالث: المصادر المتعلقة بالمنظمة وتشمل: الأجر، التدريب، التأهيل، الحاجة للعامل، السياسة المتبعة.
- النوع الرابع: ظروف العمل المادية وتشمل: الضوضاء، الضوء، درجة الحرارة.

وقام حسين وحسين (2006): بتحديد مصادر الضغط كما يلي:

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

وأیضا يمكن تقسيم مصادر وأسباب الضغط النفسي إلى ما يلي:

- الضغوط الأسرية: الصراعات العائلية كالطلاق.
- ضغوط العمل: كثرة العمل والإرهاق ومشاكل داخل العمل.
- الضغوط المالية والاقتصادية: انخفاض الدخل وارتفاع معدلات البطالة.
- الضغوط الاجتماعية: وتنقسم بدورها حسب تعدد العلاقات الاجتماعية ذاتها.
- الضغوط المدرسية: انخفاض التحصيل أو كثافة البرامج الدراسية. (راضية داود 2011، ص 40)

1-3- أنواع الضغوط النفسية:

تعددت أنواع الضغط النفسي حيث نذكر منها:

- **الضغط النفسي الحالي:** وهو نتيجة موقف معين مثل مناقشة أو مسابقة، وإن تم الحكم فيه يصبح فعالاً.
- **الضغط النفسي المتوقع:** وهو مرتبط بدخول امتحان معين وهذا الضغط يكون ضاراً عندما يعطيه الفرد أهمية كبيرة.
- **الضغط النفسي الحاد:** وهو استجابة الفرد لتهديد فوري مباشر لحياة الفرد وهو ما يسمى بالصدمة.
- **الضغط النفسي المزمن:** وهو نتيجة لأحداث منهكة تتراكم مع الزمن بشكل سلسلة من الضغوط المتراكمة. (وليد السيد خليفة 2007، ص 145)
- **الضغط الإيجابي:** ويعرف نوع من هذا الضغط (EU-Stress) ويعمل هذا النوع من الضغط تدافع لإنجاز هدف محدد مثل الضغط الذي يسبق الامتحانات فهذا الضغط يدفع الفرد إلى تكثيف الضغوط ليبلغ هدفه وهو النجاح.
- **الضغط السلبي:** ويعرف هذا النوع من الضغط (DYS-Stress) وفي هذا النوع يشعر الإنسان باستنفاد طاقته النفسية لمواجهة تحديات الحياة وأصبحت هذه الضغوط تفوق قدراته وإمكاناته الجسمية والنفسية. (محمد بلقاسم، 2016، ص 118)
- **الضغوط المؤقتة:** وهي التي تحيط بالفرد لمدة وجيزة ثم تزول وعادة ما تكون مرتبطة بموقف مفاجئ لا يدوم أثره طويلاً، ولهذه الضغوط أثر محدود على الفرد إلا إذا كانت قدرته تحمله أضعف من الموقف الذي تعرض له.

- **الضغوط الدائمة:** هي التي تحيط بالفرد لمدة طويلة نسبياً، مثال ذلك تعرض الفرد لمرض مزمن أو آلام مرافقة وأوضاع مادية اجتماعية متواضعة، ولا تساعد على تحمل هذا الموقف أو ذلك. (محمد الخرابشة وأحمد عبد الحليم عريبات، 2007، ص 54)

وقد قسم Apter 1989 الضغوط إلى نوعين:

1- ضغوط التوتر.

2- ضغوط الجهد.

1- **ضغوط التوتر:** وهي المشاعر التي تنشأ عندما يدرك الفرد التناقض بين المستوى الفعلي المفضل لمتغير دافعي هام.

2- **ضغوط الجهد:** وتعني ضغوط الجهد بأن الفرد يبذل جهداً أكبر للتقليل من ضغوط التوتر ويتوقع أن (ضغوط التوتر-الجهد) يتعلقان إيجابياً فكلما زاد التوتر كلما زاد الجهد للتغلب عليه. (وليد السيد خليفة، 2007، ص 154)

1-4-4- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط النفسي طبقاً لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس أطر فسيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها على ذلك، من حيث مسلمات كل منها وسوف نتناول بعض من وجهات النظر إلي تمثل الأنساق الفكرية، التي اهتمت بتفسير الضغط وذلك على النحو التالي:

1-4-4-1- نظرية هانز سيلبي 1946 Selye:

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

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

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

ت-**الإجهاد**: وفيها تستنزف طاقة الفرد ويصبح عرضة للإصابة بالأمراض.(فاروق السيد عثمان، 2001، ص 98)

1-4-2- نظرية سبيلبرجر 1972 :Spielberger

ويرى سبيلبرجر أن للضغوط دورا مهما في إثارة الاختلافات على مستوى الدوافع كل حسب إدراكه للضغوط، وتتحد نظريته في ثلاثة محاور: الضغط والقلق والتعلم.

وفي ضوء هذه المحاور يحدد محتوى النظرية ما يلي:

- التعرف على طبيعة الضغوط في المواقف المختلفة.
- قياس مستوى القلق الذي ينتج عن الضغوط.
- قياس الفروق الفردية في الميل للقلق.
- توفير السلوك المناسب للتغلب على القلق.
- تحديد مستوى الاستجابة.

وتركز هذه النظرية على المواقف المتعلقة بالموقف الضاغط وإدراك القلق ومن هنا ترتبط شدة ردة

الفعل مع شدة المثير ومدى إدراك الفرد له.(منى عبد الله نيهان، العامرية، ص 37)

1-4-3- نظرية Muray :

يعرف Muray الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تسهل أو تعوق جهود الفرد للوصول لهدف معين.

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

وعلى هذا الأساس يميز Muray بين نمطين من الضغوط هما:

أ- ضغط (بيتا): وهي دلالات الموضوعات البيئة كما يدركها الأفراد.
 ب- ضغط (ألفا): وهي خصائص البيئة كما يوجد في الواقع، أو كما يظهرها البحث الموضوعي.
 ويوضح Muray أن سلوك الفرد يرتبط غالباً بضغط (بيتا) ومن المهم اكتشاف المواقف التي تسع فيها الشقة بين ضغوط (بيتا) التي يستجيب لها الفرد وبين ضغط (ألفا) الموجود بالفعل. (سلاف مشري، 2016، ص 7)

1-4-4- نظرية لازاروس 1970 Lazarus:

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

- العوامل الشخصية.
- العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة.
- العوامل المتصلة بالموقف نفسه.

وتعرف نظرية التقدير المعرفي (الضغوط) بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقسيم التهديد وإدراجه في مرحلتين هما:

- المرحلة الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.
- المرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف. (عثمان 2001، ص 101)

2- أساليب المواجهة:

2-1- مفهوم أساليب المواجهة:

تعد المواجهة من المفاهيم التي يتم بذلها كرد فعل للضغوط النفسية وأنها عملية متبناة من قبل الفرد لمواجهة مهددات البناء النفسي.

- **يعرفها علي:** على أنها هي الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقاً لقدرات الفرد وإطاره المرجعي للسلوك ومهاراته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة، لاستجاباته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث آثار جسمية أو نفسية عليه. (علي عسكر 2003، ص 11)

- **ويعرفها آندلر 1997:** بأنها المحاولات التي يقوم بها الفرد لتغيير العوامل الداخلية والخارجية للضغط أو لتنظيمها وقد تكون المحاولات متوافقة أو متوافقة مع المتطلبات الداخلية والخارجية. (هناء أحمد شيوخ 2007، ص 55)

- **حسب Slapoe 1991:** يعرف المواجهة بأنها تلك الميكانيزمات وسيرورات الفكرة التي يستخدمها الشخص لمواجهة مواقف ضاغطة قد تكون معرفية أو وجدانية أو ذات طابع سلوكي مباشر، أو يمكن أن تكون ذات طابع تجنيبي أو البحث عن سند اجتماعي أو اتهام الذات. (Paulhan et bourgeois 1995.P67)

- **أما كوهين ولازوس:** فيعرفها على أنها أي جهد يبذله الإنسان للسيطرة على الضغط، ويعرفها "الأمانة" بأنها المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف مع الأحداث التي أدرك تقديراتها الآنية والمستقبلية. (جمال أبو دلو، 2009، ص 194-195)

ومنه نستخلص أن أساليب المواجهة هي الأساليب والميكانيزمات التي يستخدمها الفرد من أجل مواجهة الضغوط التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية من أجل إعادة اتزانه النفسي والتكيف مع المواقف الضاغطة.

2-2- النماذج المفسرة لأساليب المواجهة:

اختلف مفهوم المواجهة وتعددت تعاريفه من عالم لآخر تبعا للتوجهات النظرية الي ينتمي إليها كل واحد منهم، حيث تعتبر النظرية هي المنبع الأساسي لهم، في تفسيرهم لهذا المفهوم، لذا سنتناول في البداية النظرية أو النموذج الحيواني ثم نموذج سمات الشخصية ثم النموذج المعرفي.

2-2-1- النموذج الحيواني:

حسب 1984 Laz arus: شرح مفهوم المواجهة لأول مرة من طرف النموذج الحيواني حيث كان يعني الاستجابة السلوكية المكتسبة أما تهديد حيوي مثل إستراتيجية الهروب والتجنب الناتج عن الخوف أو المواجهة، والهجوم الناتج عن الغضب.

يرى كل من لازاروس وفولكمان أن البحوث التي تستند على النموذج الحيواني هي تركز أساسا وبصفة عامة على ما يسمى بالسلوك التجنبي أو على سلوك الهروب، وهو الشيء الذي لا يمكن الكشف عنه باقي السلوكيات أو الاستراتيجيات التي يتضمنها مفهوم إستراتيجية المواجهة. (جمال أبو دلو، 2009 ص 118)

2-2-2- نموذج سمات الشخصية:

تتعلق هذه النظرية من فكرة الفروق الفردية ومن ثم مفهوم المواجهة بالنسبة لهذا النموذج ما هو إلا عدد من مكونات سمات الشخصية الإنسانية، وإذا كانت السمة تشير إلى استعداد عام للاستجابة بطريقة خاصة ومميزة عبر المواقف المتنوعة التي تواجه الفرد في حياته، ويتضح من هذا التعريف للمواجهة مدى التناسق بين مفهوم سمات الشخصية، ومفهوم أسلوب المواجهة من حيث كونهما يمثلان طراز خاص أو أسلوبا خاصا.

يتميز الفرد أثناء التعامل مع المواقف الحياتية، وذلك لأنه يختص بالمواقف والظروف المثيرة للمشقة في الحياة، وتعد المواجهة وفقا لهذا المنظور عملية تفسيرية توضح سبب اختلاف الأفراد في نواتج المشقة. (هناء أحمد شويخ 2007، ص 77)

2-2-3- النموذج المعرفي:

يؤكد 1998 Laz arus أن مختلف العمليات التشخيصية تعد بمثابة وسائط للعلاقة ضغط توتر انفعالي ويؤكدان أنه يوجد عاملان يؤثران على العلاقة بين الفرد والمحيط وهما التقييم المعرفي للوضعية والمواجهة تمر بمراحل معرفية مختلفة هي:

- مرحلة الحدث الضاغط: وفكرة هذه المرحلة مبنية على أن الإنسان يواجه في حياته مواقف أو أحداث ضاغطة تستدعي الكثير من الجهد لمواجهتها والتغلب عليها وقد تتطوي عليها صعوبات صحية إذا تم استعمال استراتيجيات معرفية سلوكية غير فعالة.
- مرحلة التقييم الأولي: في هذه المرحلة يقوم الفرد بمحاولة التعرف على الحدث ثم يقوم بمحاولة تحديد مستوى التهديد في هذه لعملية التقديرية على أسلوبه المعرفي وخبراته الشخصية.(عثمان يخلف، 2001، ص 51-52)
- مرحلة التقييم الثانوي: فحسب 1984 Laz arus et Folkman، يتساعل الفرد من خلال التقييم الثانوي عما يمكن فعله للوقاية من التهديد، ثم يقرر نوعية تعامله، حيث يحدد الفرد نوعية إستراتيجية المواجهة التي يمكن استعمالها إزاء العمل الضاغط، كما يوجه هذا التقييم الثانوي الفرد إلى اختبار إستراتيجية التعامل في المستقبل إذا اعترضته حالة ضاغطة.(عثمان يخلف، 2001،ص60)

2-3- تصنيف أساليب المواجهة:

لم يتفق الباحثين لحد الآن حول عدد محدد من أبعاد المواجهة المأخوذ بها، حيث تختلف النماذج الحالية في الأساليب التي تحتويها ، فهناك من يحددها ببعدين مثل: لازاروس وفولكمان وهناك من يحددها بأكثر من ذلك، والآن سنتطرق لأهم التصنيفات المتعلقة بأساليب المواجهة.

2-3-1- تصنيف لازاروس وفولكمان 1984: فحسب لازاروس وفولكمان يصنفان أساليب المواجهة

إلى نوعين هما:

- **إستراتيجية المواجهة المتمركز حول المشكل:** فهي تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضيق الانفعالي الذي يسببه الحدث أو الموقف الضاغط للفرد عوضا عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة.(طه عبد العظيم حسن، 2006، ص91)

• **يضيف السيد عبد الرحمن محمود 2000:** فيما يسعى الفرد إلى تغيير الموقف مباشرة بفرض تعديل أو استبعاد مصدر الضغط، وكذلك التعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة، ويأخذ هذا من النوع من المواجهة أشكالاً تتمثل في:

- **البحث عن المعلومات أو طلب النصيحة:** أي البحث عن معلومات أكثر حول الموقف أو الحصول على توجيه من شخص مسئول أو التحدث مع شخص آخر وطلب المساعدة.
- **اتخاذ إجراء حول المشكلة:** وتشمل إعداد خطط بديلة واتخاذ تصرف محدد للتعامل مع الموقف، وتعلم مهارات موجهة للمشكلة.
- **تطوير مكافأة وإثبات بديلة:** عن طريق تغيير أنشطة الفرد وإيجاد مصادر جديدة للرضا. (طه عبد العظيم حسن، 2006، ص 315)

• **المواجهة المتمركزة حول الانفعال:** يهدف هذا الأسلوب إلى التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط والاحتفاظ باتزان وجداني، وعادة ما يكون هذا النوع من المواجهة مفيد في المواقف التي تجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها، ومن ثم لا يمكن تغييرها من خلال أساليب مناسبة لحل المشكلة.

مثلاً مواجهة مرض يقتضي إلى الموت عادة ما تكون سلبية متمركزة على العواطف المصاحبة كالرضا بالقضاء والقدر ويأخذ هذا النوع من المواجهة أشكالاً منها:

أ- **التنظيم الوجداني:** مثل الضبط الانفعالي، معايشة الانفعالات والتعامل معها وعدم الانشغال بالانفعالات المتصارعة.

ب- **التقبل المدعن:** كالانتظار بعض الوقت مع توقع الأسوأ، وتقبل الموقف كما و والإقرار بأن لا شيء يمكن عمله والاستسلام للقدر.

ج- **التفريغ الانفعالي:** يدخل فيه الأساليب المشتملة على التغييرات الكلامية والبكاء، والتدخين وزيادة الأكل، والانغماس في أنشطة انفعالية موجهة إلى الخارج. (السيد عبد الرحمن محمود، 2000، ص 316)

2-3-2 تصنيف سيشر وآخرون:

لقد حدد سيشر وآخرون أساليب واستراتيجيات التعامل مع الضغوط في عدة أنواع هي:

- الإنكار: رفض الفرد الاعتماد بحدوث الموقف الضاغط أو محاولة تجاهل الموقف كلية من جانب الفرد.
- التعامل الموجه نحو المشكلة: يقوم الفرد بوضع خطة معينة وأن يقوم باستجابة سريعة للسيطرة على الحدث أو الموقف الضاغط.
- لوم الذات: حيث يرى الفرد أنه هو المسؤول عن تعرضه للموقف الضاغط.
- التقبل والاستسلام: يشير إلى تقبل الفرد للموقف، وذلك لعجزه وانعدام الحيلة لديه، أو نتيجة لرفضه القيام بأي شيء اتجاه الموقف.
- إعادة التفسير الإيجابي للموقف: كان الفرد يحاول إيجاد معنى وتفسير جديد للموقف مما يجعله يشعر بالثقة بالنفس.
- الهروب من خلال التخيل: أي الركون إلى أحلام اليقظة.
- المساندة الاجتماعية: يشير إلى سعي الفرد نحو الآخرين لطلب العون والنصيحة والمعلومات والحصول على المساعدة منهم. (طه عبد العظيم حسين، ص 96)

2-3-4- ويصنف اتكسون وآخرون Atkison 1990: المواجهة إلى إستراتيجية سلوكية وأخرى معرفية ويصنفها هولهان وموس 1985 Hol Han and Mos إلى مواجهة إقدام ومواجهة تجنب. (سيد يوسف 2000، ص 59)

وهناك تصنيف مماثل اقترحه كوسيك وآخرون 1993 Koeskeretal حيث ميزوا بين مواجهة التحكم ومواجهة التجنب، بينما تقييم سولز وفتشر Sools and fletcher فقد تضمن مواجهة تجنبية ومواجهة يقظة. (Paulhan, 1992, P 553)

2-3-5- تصنيف بيلنجس وموس Billings Mos 1981: يصنف بيلنجس وموس إستراتيجية مواجهة الضغوط إلى نوعين هما:

أ- إستراتيجية المواجهة الأقدمية: وهي تتضمن القيام بمحاولات معرفية لأساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلة ومحاولات سلوكية، وذلك بهدف حل المشكل بشكل مباشر.

ب- إستراتيجية المواجهة الإجمامية: وهي تتضمن القيام بمحاولات معرفية، وذلك بهدف الإنكار والتقليل من التهديدات التي يسببها الموقف والقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف

الضاغطة، وأن الإستراتيجيات المواجهة الإجمامية تتكون من استراتيجيات فرعية مثل: الإنكار، التشتت، والكتب والقمع، والتقبل ولاستسلام. (طه عبد العظيم، 2006، ص95)

4-2 وظائف أساليب المواجهة:

تعددت وظائف أساليب المواجهة انطلاقاً من التصور الخاص بمفهوم المواجهة بحد ذاتها.

2-4-1- حيث يرى كل من **Rearl et Schooler** بأن المواجهة وظيفة وقائية تتجلى في المظاهر التالية:

- تغيير أو إزالة الظروف التي تصير المشكل.
- ضبط معنى التجربة المعاشة قبل أن تصبح وضعية ضاغطة.
- ضبط الضغط في حد ذاته.

كما تمثل المواجهة حسب لازاروس وفولكمان سلوك موجه لتحقيق وظيفتين:

- توجيه الموارد الفردية نحو المشكل المولد للضغط.
- تقليص التوتر أو خفض الضيق. (حكيمة آيت حمودة، 2005، ص 184)

2-4-2- وحسب: **1974 Mechamic** صاحب النظرة الاجتماعية والبيئة يشير بأن لإستراتيجيات المواجهة ثلاثة وظائف:

- التعامل مع المتطلبات الاجتماعية والبيئة.
- تشجيع الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات.
- الاحتفاظ بحالة من التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود والمهارات نحو المتطلبات الخارجية. (مرشدي، 2008، ص 62)

2-4-3- حسب لازاروس وفولكمان **1984**: وتمثل المواجهة حسبها سلوك موجه لتحقيق وظيفتين هما :

- توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل المولد للضغط.
- تقليص التوتر الناتج عن التعهد وخفض الضيق والانفعال. (مرشدي ، مرجع سبق ذكره، ص 62)

2-4-4- حسب جيروز يليان وشفار ستوف 1989: يعد كل من المواجهة المتمركزة حول المشكل والمواجهة المتمركزة حول الانفعال ميول مواجهة خاصة بالموقف، تتأثر بدرجة ما بسمات الشخصية وظروف المحيط وتشمل المواجهة المركزة حول التقييم محاولات نحو فهم نمط الأهمية في موقف معين والتعرف عليه، ومن ثم فإن عملية التقييم وإعادة التقييم تمثل شكلا من المواجهة من ناحية كونها تسهم في تعديل أهمية الموقف وفهم التهديد المنطلق منه. (جميل رضوان، 2009، ص 261)

خلاصة:

ومن خلال عرضنا لفصل أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبين لنا أن الفرد يواجه الكثير من الظروف والخبرات الضاغطة في حياته، ومن ثم يحاول التعامل معها من خلال اتباع أساليب تبعد الخطر عنه وتجعله في حالة من التوازن، إلا أن بعض الأفراد قد يفشلون في ذلك، فالأفراد يختلفون في نوع أساليب المواجهة، فهناك من يستخدم أساليب مواجهة فعالة تساعد الفرد على حل مشاكله، وهناك من يستخدم أساليب مواجهة غير فعالة لتجنب لتجنب التعامل مع المشكلة، وهذا رادع إلى اختلاف الأفراد في شخصيتهم وطبيعة الموقف الذي يتعرضهم.

الفصل الثالث :

العنف المدرسي

تمهيد

1-العنف.

1-1-تعريف العنف.

1-2-العوامل المؤدية للعنف.

1-3-النظريات المفسرة للعنف.

2-العنف المدرسي.

2-1-تعريف العنف المدرسي.

2-2-أنواع العنف المدرسي.

2-3-أسباب العنف المدرسي.

2-4-الأساليب العلاجية للتخفيف من العنف المدرسي.

خلاصة.

تمهيد:

يعتبر العنف مصطلحا جديدا إذ يحتل مركز هام لدى الباحثين والعلماء السيكولوجيين والاجتماعيين، ونظرا لحدة هذه الظاهرة وخطورتها داخل المجتمع وما أفرزته من حالات الانحراف والسلوك الاجتماعي غير المتوافق، إذ كانت اتجاهات العنف عديدة في الوسط المدرسي أبرزها العنف الموجه من التلميذ إلى الأطراف الأخرى.

وفي هذا الفصل سنتطرق إلى أهم تعاريف العنف والعوامل المؤدية للعنف ثم أهم النظريات المفسرة له، أما في الفصل الثاني سنتناول تعريف العنف المدرسي وأنواعه وأهم الأسباب المؤدية له، وأخيرا الأساليب العلاجية التي من خلالها يتم التخفيف من العنف المدرسي.

1-العنف:**1-1- تعريف العنف:**

1-1-1- لغة: جاء في معجم لسان العرب لابن منظور على أن:

- العنف عنفا و عنافة أو أعنفه و عنفه تعنيفا وهو عنيف إذا لم يكن رفيقا في أمره واعتنف الأمر أخذ به عنف.
- الأعنف كالعنيف والعنيف: الذي لا يحسن الركوب، ليس له رفق بركوب الخيل.
- أعنف الشيء: أخذه بشدة واعتنف الشيء: أخذه بشدة، واعتنف الشيء كرهه.
- التعنيف: التوبيخ والتفريح واللوم. (ابن منظور 1968 ص 257-258)

ويرى **Michoud 1973**: في كتابه العنيف فيقول بأن أصل الكلمة اللاتينية فيولونتا violontai تدل على الوحشية والقوة وكذلك من شأنه التأثير على إرادة فردا. (طارق بوحفص 2008، ص 780)

1-1-2- اصطلاحا:

- يعرفه **أحمد العابد 1989**: أن العنف يعني استخدام القوة استخداما غير مشروع أو غير مطابق للقانون. (خليل وديع شكور، 1997، ص 32).
- **مصطفى حجازي 1970**: أن العنف هو لغة التخاطب الأخيرة الممكنة مع الواقع ومع الآخرين حيث يحس الفرد بالعجز عن إيصال صوته بوسائل الحوار العادي، وحيث تترسخ القناعة لديه بالفشل في إقناعهم بكتانه وقيمته. (إيهاب عيسى، 2014، ص 60).
- **ويعرفه محمود رشاد 1993**: العنف باعتباره استجابة متطرفة فجأة من السلوك العدوانية تتسم بالشدّة والتصلب تجاه شخص أو موضوع معين لا يمكن إخفاءه أو التحايل عليها، وإذا استمرت في الازدياد نتيجة للتوتر تكون مدمرة. (إيهاب عيسى 2014، ص 61).

من خلال التعاريف السابقة يمكن القول أن العنف هو إلحاق الأذى والضرر بالنفس والآخرين وبممتلكاتهم وهو أيضا سلوك يتسم بالعدوانية ويتسبب في إحداث أضرار مادية ومعنوية لفرد أو جماعة أخرى.

1-2- العوامل المؤدية للعنف:

هناك مجموعة كبيرة من العوامل التي تؤدي بالكائن البشري لفعل سلوكيات عنيفة تتعلق بالبيئة الحياتية والعوامل الأسرية والاقتصادية والمدرسية والسياسية وسنتناولها كما يلي:

1-2-1- عوامل بيئية:

يرى بعض العلماء أن ظاهرة العنف تعود بصفة كبيرة إلى تأثير البيئة الجغرافية سواء كان هذا التأثير مباشر أو غير مباشر، ولذلك نجدهم يردون السلوكيات العنيفة إلى حرارة الطقس أو برودته أو فصل معين من فصول السنة، وقاموا ببعض الدراسات التي تؤكد ذلك ومنها الإهمال التي تثبت أن فصل الصيف هو الأكثر عنفاً وقد توصل الباحث الفرنسي "جيري" في دراسة قام بها إلى أن أعمال العنف تبلغ أقصى معدل لها في جنوب فرنسا مقارنة بشمالها، ومنه نلاحظ أن تقلبات الجو لها دخل في انقباض النفس وانسراحه كما تؤثر على الوظائف العضوية والنفسية. (خليل وديع شكور، 1998).

1-2-2- عوامل أسرية:

كثيراً ما يولد المناخ الأسري الذي يتسم بالتفكك والخلافات والمشاحنات بين الزوجين وأفراد الأسرة والطلاق وأساليب المعاملة الوالدية السيئة، لدى الطفل السلوك العدواني وبالتالي يكون عنيفاً اتجاه الآخرين، ومن العوامل الأسرية الأخرى التي تسهم في ظهور العنف لدى الأطفال خبرات الإساءة والإهمال التي يتعرض لها الطفل في طفولته على أيدي أحد أعضاء الأسرة. (طه عبد العظيم، ص 2007).

1-2-3- عوامل اقتصادية:

إن انخفاض المستوى الاقتصادي للأسرة يسهم في ظهور العدوان لدى الأبناء وذلك لما يترتب عليه من فشل في إشباع الحاجات النفسية للأطفال، مما قد يدفع بهم إلى البحث عن أساليب وطرق لتصرف ما يعانونه من إحباط وإشباع رغباتهم وحاجاتهم بطرق ملتوية وغير مقبولة اجتماعياً، كالانخراط في جماعات إجرامية أو عدوانية تعمل على إشباع دوافعهم وحاجاتهم. (شريف حليمة، 2016).

1-2-4- عوامل مدرسية:

يرجع العنف المدرسي إلى عدة أسباب والتي تتمثل في رغبة الطالب في جذب الانتباه، وعدم الشعور باحترام الآخرين، والحماية وعدم الشعور بالأمن ولذلك يتخذ سبل للدفاع وقد يكون العنف تعبيراً عن الغيرة، وعدم اتخاذ المدرسة الإجراءات النظامية ضد الطلاب الذين يمارسون العنف.

ويرجع سعيد طه محمود العنف المدرسي إلى الأسباب التربوية حيث جاءت طبيعة التنشئة الاجتماعية والتربوية في الأسرة، وغياب التوجيه والإشارة من الوالدين نتيجة انشغالهم في أعباء الحياة، وعدم توجيه الآباء لعلاقات الأبناء لجماعات الرفاق وطبيعة التنشئة التربوية في المدرسة. (محمود سعيد الخولي 2008).

1-2-5- عوامل سياسية:

تمثل بفقدان شرعية النظام السياسي فهذا الأخير هو إقرار لواقع المجتمع الذي عليه أن يستجيب لمسئولي في حماية حقوق الإنسان وإجراء التحديث في الأنظمة السياسية، يمكن أن تعد من التمتع بالتسامح والحقوق وذلك ما يخلف أجواء للعنف لذا غالباً ما يتم الربط بين مشكلة العنف ومشكلة انتهاك حقوق الإنسان وغياب الديمقراطية. (فؤاد علي العاجز، 2002).

1-3- النظريات المفسرة للعنف:

تعد نظريات العنف من الدراسات الحديثة نسبياً، إذ لا توجد نظريات خاصة تفسر العنف بمظاهره واتجاهاته الحديثة، فلم تستطع التطور حتى الآن لتنتشأ ميداناً خاصاً بالأمر الذي دفع الباحثين إلى اشتقاق النظريات المفسرة للعنف من التصورات النظرية في علم الاجتماع والنفوس، لذا يتم عرض موجز لبعض المداخل النظرية المختلفة لدراسة العنف.

1-3-1- نظرية التحليل النفسي:

يرى أصحاب التحليل النفسي أن العنف مشكلة نفسية لا اجتماعية والبراهين النظرية التي يلجئون إليها مستمدة من التصورات المثالية لطبيعة دوافع السلوك البشري، فيقول فرويد: أن للإنسان غرائز تدفعه للعنف، وهي غرائز الجنس التي يتم بواسطتها المحافظة على استمرار النوع وغريزة الدفاع عن النفس

وغريزة الحياة، (Eros) التي تؤمن ببقاء الفرد وأمنه، وغريزة الموت التي تعبر عن الميل اللازم لكل أنواع المادة الحية نحو العودة إلى حالتها البدائية، وتتجلى هذه الحالة في رأي فرويد بطريقتين: الفناء الذاتي والتخريب أو العدوان لهذا فإن غريزة الموت عند فرويد مماثلة لغريزة العدوان. (أمل سالم العوادة، 2009)

1-3-2- النظرية البيولوجية الوراثية:

يرى أصحاب هذه النظرية وجود علاقة بين العنف والجهاز العصبي المركزي لدى الكائن، وأن هذه الظاهرة موجودة لدى كل الناس ولكن تختلف في شكلها من شخص لآخر وتتغير حسب التأثيرات النفسية والبيئية التي يتفاعل معها الجانب البيولوجي، مما يؤدي إلى حدوث التوتر والغضب، مما يدفع بالكائن إلى تفريغ هذه الطاقة خارج الجسم على شكل لفظي أو حركي. (طارق عبد الرؤوف، 2013)

2- العنف المدرسي :

تعد ظاهرة العنف المدرسي بشكل عام من أكثر الظواهر التي تستدعي اهتمام الجهات الحكومية المختلفة من ناحية والأسرة النووية من جهة أخرى، تواجهه في الآونة الأخيرة تطورا كبيرا في أعمال العنف وفي الأساليب التي يستخدمها الطلاب في تنفيذ السلوك العنيف كالقتل والهجوم المسلح ضد الطلاب من ناحية والمدرسين من الناحية الأخرى.

2-1- تعريف العنف المدرسي:

تعرف شيدلر (Shidler) العنف المدرسي على أنه " السلوك العدواني اللفظي وغير اللفظي نحو شخص آخر يقع داخل حدود المدرسة"، والعدوان يتمثل ف كل سلوك يستهدف حقوق الآخرين وقد يتخذ شكلا ماديا أو معنويا، فالعنف المدرسي هو العنف الممارس في نطاق المؤسسات التعليمية والذي يتم بين أطراف الجماعة المدرسية (تلاميذ، أساتذة، إداريين). (أحمد حويتي، ص 235).

كما عرفه أحمد حسين الصغير 1998 العنف الطلابي بأنه " كل سلوك عدواني الذي يصدر من بعض الطلاب والذي ينطوي على انخفاض في مستوى البصيرة والتفكير". (محمود سعيد الخولي، 2008، ص 61).

وعرفه ميلر (Miller) أن " العنف المدرسي يشمل السلوكيات التي تتمثل في العنف الجسدي والإيذاء النفسي والتهديدات والترهيب وإحداث الفوضى في الفصول". (عماد حسين المرشدي، 2018، ص 809).

ومنه نقول أن العنف المدرسي هو مجموعة من السلوكيات والممارسات التي تصدر عن التلاميذ داخل المدرسة، والتي تلحق الأذى والضرر المادي والمعنوي ويكون موجه للتلاميذ أنفسهم وللمعلمين والأثاث المدرسي.

2-2- أنواع العنف المدرسي:

يمكن تلخيص أنواع العنف المدرسي فيما يلي:

أ- **العنف الجسدي**: يعتبر العنف الجسدي أكثر الأنواع شيوعاً، وذلك نظراً لإمكانية ملاحظته واكتشافه ونظراً لما يتركه من آثار على الجسد، ويشمل كل من الضرب باليد، بآلة حادة، الدفع والمسك بعنف، وهذه الأنواع جميعها تتجم عنها آثار صحية ضارة قد تصل لمرحلة الخطر أو الموت إذا ما تفاقمت، لذا فإن العنف الجسدي يمكن ملاحظته وإثباته قانونياً. (أحمد رشيد عبد الرحيم، 2007، ص 20).

ب- **العنف اللفظي**: يعتبر من أشد أنواع العنف خطراً على الحياة المدرسية، لأنه يؤثر على الصحة النفسية لأفراد المؤسسة التربوية، خاصة وأن الألفاظ المستخدمة تسيء إلى شخصية الفرد، وتتفص من احترامه ويمثل هذا النوع من العنف في الشتم والسب واستخدام الألفاظ النابية، وعبارات التهديد وعبارات تحط من الكرامة الإنسانية، إلا أن العنف اللفظي لا يعاقب عليه القانون لأنه من الصعب قياسه أو تحديده أو إثباته.

ت- **العنف النفسي (المعنوي)**: هو العنف المسلط على التلميذ بهدف إيذاءه إيداء معنوياً مثل الإهانة، الإذلال، السخرية من الطالب أمام الرفاق، نعتة بصفات مؤذية، احتجازه في الصف، القسوة في التخاطب معه، انتقاده باستمرار، التمييز بين طفل وآخر، البرودة العاطفية في التعاطي معه، وعدم احترامه. (مصطفى مباركة 2018، ص 843).

ث- **العنف الجنسي**: يندرج من استعمال كلمات ذات دلالة جنسية، إلى الملامسة الشاذة بعض أجزاء وأعضاء جسم الطالب وصولاً إلى التحرش. (محمود سعيد الخولي، 2008، ص 90).

3- أسباب العنف المدرسي:

للعنف المدرسي أسباب متعددة ومتنوعة منها ما هو داخلي أي خاص بالمدرسة ومنها ما هو خارجي أي خارج المدرسة، ومهما تعددت الأسباب فإن تأثيراتها على جوانب متعددة من جوانب الحياة المدرسية للمتعلمين والمعلمين بالغة الأثر والخطورة، ويمتد تأثيرها إلى عرقلة النظام في المؤسسة أو المساس به ومحاولة تحطيمه، ومن بين هذه الأسباب نجد:

- الفشل في الدراسة يكون مسئولاً جزئياً عن الرفض الداخلي في المدرسية من قبل الطفل نظراً للضغوط المدرسية ومتطلبات النجاح المدرسي التي لا يستطيع مجاراتها، ومن ثم تكون هذه العملية دافعا لإظهار السلوك العدواني والعنيف لأنه يصبح يحس أن متطلبات النجاح عبارة عن تهديد لقيمه كفرد وكتهديد لحظوظه المهنية، وهذا الإحساس يؤدي بالطالب المراهق الذي هو في مرحلة نمو وتبلور هويته إلى تبني اتجاهات عدوانية وعنيفة أكثر.
- عدم القدرة الأكاديمية والأداء الدراسي الضعيف، حيث يؤديان بالطالب إلى كره المدرسة ومن ثم رفض السلطة المدرسية. (محمد محمودي يوسف، 2006، ص 361).
- كذلك إحباط وكبت قمع الطلاب يؤدي إلى العنف.
- تغيير المدير ودخول آخر بطرق تربوية أخرى وتوجهات مختلفة عن سابقه يخلف مقاومة عند الطلاب للتقبل والتغيير وعدم إشراك الطلاب بما يحدث داخل المدرسة من شأنه إنشاء البيئة المناسبة للعنف. (إيهاب عيسى المصري، 2001، ص 57).

4- الأساليب العلاجية للتخفيف من العنف المدرسي:

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

- إعادة النظر في البرامج التكوينية للمربين المدرسين سواء من الناحية البيداغوجية العلمية أو النفسية أو التربوية.
- وضع نصوص قانونية جديرة بردع التلاميذ الذين يبدون سلوكيات انحرافية كذلك الأمر إلى المدرسين والمدراء والطواقم الإداري.

- ضرورة إيجاد برامج توعوية ووقائية داخل المدارس وخارجها.
- ضرورة التوجيه والإرشاد والمتابعة المستمرة للتلاميذ داخل المدارس.
- توظيف أخصائيين ونفسانيين في المدارس بخصوص المتابعة المستمرة وتدريب المدرسين على اكتشاف التلاميذ العدوانيين ومعالجتهم.(حليمة شريقي، 2016، ص 72).

كذلك يمكن الوقاية من هذه الظاهرة من خلال مسؤولية وزارة التربية من:

أ- الناحيتين الإنسانية والاجتماعية:

يجب إعطاء أولوية للتربية الأخلاقية، وهذا يحتم إيضاح حقوق الطالب وواجباتهم عبر عقد خط بين المدرسة من ناحية والطالب وذويه من ناحية أخرى، وعلى المدرسين احترام الطلاب ومساعدتهم في كل مشكلة يواجهونها، مثل سوء المعاملة والوصول في الوقت المطلوب وتصحيح الفروض والامتحانات ضمن مهلة محددة.

وهذا يعني اختيار المدرسين على أسس مدروسة تحدد كفاءتهم ونظرتهم لعملهم وللتلميذ.

ب- الناحية الإدارية:

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

ج- الناحية التربوية:

ينبغي تنشئة الطلاب منذ المرحلة الابتدائية على التعبير الشفوي والكتابي لغة جميلة، من أجل عرض أفكارهم بوضوح واجتناب الوقوع في الغموض وسوء التفاهم، ومن الضروري تقوية روح الإنجاز والإبداع لدى الطلاب عبر توزيع الجوائز واعتماد لوائح الشرف، مع تشجيع الطلاب الضعفاء.(محمود سعيد الخولي، 2008، ص 184).

خلاصة :

إن دراسة ظاهرة العنف بشكل عام والعنف المدرسي بشكل خاص تتطلب الخوض في عدة نظريات وأنواع من أسباب وعوامل مؤدية إلى هذه الظاهرة، لكون هذا الموضوع حساس في الوسط المدرسي والمجتمع وسع ومنتشعب وفي هذا الفصل حاولنا التطرق إلى أهم عناصر هذه الظاهرة حيث تناولنا العنف وكل ما يتعلق به ومختلف الأساليب العلاجية التي تساعدنا في التخفيف من العنف المدرسي.

الجانب

التطبيقي

الفصل الرابع :

منهجية البحث

- تمهيد

- 1- منهج الدراسة.
- 2- الدراسة الاستطلاعية.
- 3- حدود الدراسة.
- 4- عينة الدراسة.
- 5- الأدوات المستخدمة في الدراسة.
- 6- الأساليب الإحصائية.

تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية تكملة للدراسة النظرية فهو جانب علمي يمكننا من الاحتكاك أكثر بعينة دراستنا، وذلك بالكشف عن أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالعنف المدرسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي، وذلك بإتباع خطوات منهجية والمتمثلة في تحديد عينة الدراسة، تحديد منهج الدراسة بالإضافة إلى الأدوات المستخدمة في جمع البيانات.

1- منهج الدراسة:

يعتبر المنهج المستخدم في البحث من الأساسيات التي يعتمد عليها الباحث في القيام ببحثه ويتم اختيار منهج الدراسة وفق اعتبارات معينة لطبيعة المشكلة التي يراد دراستها، ونظرا لطبيعة الموضوع المقترح لجأنا إلى استخدام المنهج الوصفي فهو مناسب لدراسة الموضوع، حيث أنه استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية أو أي ظاهرة أخرى، كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها وبين ظواهر أخرى. (الزوبعي الغنام)

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة هامة في البحث العلمي الذي يسمح للباحث بالتقرب من ميدان البحث والتعرف على الظروف والإمكانات المتوفرة بالإضافة إلى أنها تسمح بالتعرف على المشكلات التي تخص الدراسة التطبيقية فيما بعد.

2-1- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم اختيار عينة عشوائية من بعض الثانويات المتواجدة في مدينة عين بسام بولاية البويرة وتقدر ب 30 تلميذ للوقوف على دراسة أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالعنف المدرسي، وتم توزيع استمارة تحتوي على استبيان، طلبنا منهم ملأها بكل صد وموضوعية، ومن ثم استرجاع هذه الاستمارة للتأكد من الخصائص السيكمترية لهذه الأداة المتمثلة في الصدق والثبات والجدول التالي يوضح تصنيف العينة:

نوع العينة	العدد	النسبة المئوية
عينة الدراسة الاستطلاعية	30	14.28%

جدول رقم (01) يوضح تصنيف العينة

2-3- الخصائص السيكمترية استبيان العنف:**أ- صدق استبيان العنف المدرسي:**

يقصد بصدق الأداة أي أن تقيس الأداة الغرض الذي وضعت من أجله، وبالتالي فالصدق هو من الصفات الأساسية لأداة البحث وتم التأكد من صدق استبيان العنف المدرسي بطريقتين هما طريقة صدق المحكمين وطريقة صدق.

• **صدق المحكمين:**

تم عرض استبيان العنف المدرسي في صورته الأول على أساتذة جامعة البويرة لهم خبرة في علم النفس وعلوم التربية ما جعلنا نعتمد على تحكيمهم للاستبيان والتحقق من مدى ملائمة بنوده لمستوى التلاميذ المبحوثين، فطلب منا تقويم هذا الاستبيان من حيث محتوى البنود والصياغة اللغوية وعدد البنود، وبعدما قدر أن الاستبيان في عمومه يقيس الغرض المطلوب مع بعض التعديلات التي أجريت عليه حيث تم إضافة بعض البنود وإعادة صياغة بعض الجمل.

• **ثبات استبيان العنف المدرسي:**

تم القيام بحساب معامل ثبات الاستبيان باستخدام طريقة التجزئة النصفية ، حيث تعتمد هذه الطريقة على تجزئة بنود القياس إلى نصفين يضم النصف الأول البنود ذات الأرقام الفردية ويبلغ عددها 11 بنداً، ويضم النصف الثاني البنود ذات الأرقام الزوجية ويبلغ عددها 11 بنداً، وتم بعد ذلك حساب معامل الارتباط بين نصفين (النصف الأول والنصف الثاني) باستخدام معادلة "بيرسون" حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.19) وبعد تعديله بواسطة معادلة "سبيرمان براون" أصبحت متساوية (0.31) وهو معامل ثابت مرتفع عند مستوى الدلالة (0.01)، وهذا يعني أن معامل الثبات ذو دلالة إحصائية.

كما تم حساب معامل الثبات بطرية التتاسق الداخلي (معامل ألفا كرونباخ) وتعتبر هذه الطريقة الملائمة لكونها تستخدم عندما تكون احتمالات الإجابة على البنود ليست صفراً، أي ليست ثنائية، وهذا ما ينطبق على دراستنا الحالية، وبعد حساب تباين كل بند من بنود الاستبيان وجدنا معامل الثبات كما يوضح الجدول الآتي:

جدول رقم (02) : يوضح معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ لاستبيان العنف المدرسي

الدلالة الإحصائية		معامل الثبات
0.01	0.05	
دال	دال	0.910

ويتبين من الجدول أن قيمة الثبات مقبولة وذات دلالة إحصائية وتشير إلى ثبات الاستبيان.

• صدق وثبات مقياس المواجهة:

تم التأكد من صدق وثبات هذا المقياس من طرف العديد من الباحثين الذين استعملوه في البيئة العربية والبيئة الجزائرية من بينهم الباحثة بوعافية نبيلة في رسالة ماجستير تحت عنوان "الضغط المهني عند المدرسين وعلاقته باستراتيجية المقاومة وتقدير الذات"، إضافة إلى تطبيقه في جامعة البويرة من طرف الطالبة دعو سميرة في مذكرة ماستر تحت عنوان "الضغط النفسي وإستراتيجية المواجهة لدى أم الطفل التوحيدي"، وأيضا من طرف الطالبة أنهيتي نورة في مذكرة ماستر تحت عنوان "إستراتيجية مواجهة الضغط النفسي لدى عمال الصحة المصابين بداء السكري"، وتم تناوله أيضا في ولاية سعيدة من طرف الطالب داغال جيلالي في مذكرة الماستر تحت عنوان "إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالاستجابة الاكتئابية لدى مرض القلب".

3- حدود الدراسة:

أ- الحدود المكانية:

طبقت الدراسة الميدانية في مواقف فردية للتلاميذ المبحوثين داخل قاعات التدريس بمؤسسات التعليم الثانوي، وتتحدد الدراسة الحالية بحجم العينة التي قوامها 50 تلميذ وتلميذة يدرسون في التعليم الثانوي بثانوية متواجدة في منطقة حضارية بولاية البويرة بمدينة عين بسام.

ب- الحدود الزمانية:

تم إجراء الدراسة الميدانية وفقا للحدود المكانية الواردة سلفا عبر فترة زمنية ممتدة من شهر أفريل إلى شهر ماي سنة 2019م.

ج- الحدود البشرية:

تتحدد الدراسة الحالية بموضوع تلاميذ السنة أولى ثانوي بالثانوية محل الدراسة.

4- عينة الدراسة:**- المجتمع الأصلي:**

يتمثل المجتمع الأصلي في مجموع تلاميذ السنة أولى ثانوي وقوامهم (200) تلميذ موزعون على ثانوية محمد المقراني بولاية البويرة.

- عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من 50 تلميذ وتلميذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من ثانوية متواجدة بولاية البويرة، وقد مثلت العينة نسبة 25% من المجتمع الأصلي، وقد توزعت العينة حسب متغير الجنس (ذكور وإناث).

جدول رقم (03) يوضح خصائص أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس

الجنس	العدد	النسب المئوية
الذكور	24	48%
الإناث	26	52%
المجتمع	50	%100

5- الأدوات المستخدمة في الدراسة:

استخدمت الباحثتان مجموعة من الأدوات التي تتفق وأهدافها وفروضها وشملت الأدوات ما يلي:

- استبيان العنف المدرسي.
- مقياس المواجهة لبولهان Pulhan etal.
- استبيان العنف المدرسي:

بعد قياس الخصائص السيكومترية وتحكيم هذه الأداة من طرف مجموعة من المحكمين بقسم علم النفس وعلوم التربية تم استخدام هذه الأداة في نسخته المعدلة النهائية كوسيلة لجمع المعلومات وتحديدتها واختيار العينة المتمثلة في تلاميذ السنة أولى ثانوي، ومعرفة طبيعة المعلومات المراد الحصول عليها.

• محتويات الاستبيان:

لقد صممت عبارات الاستبيان بحيث احتوى على عبارات عبرت عن أشكال العنف المدرسي، والتي تكونت من 20 عبارة تعالج أغليبيتها جوانب الدراسة ويعطى للتلميذ ثلاثة خيارات للإجابة، وأن يعبروا عن رأيهم بمنتهى الصدق والموضوعية من خلال هذه الخيارات المطروحة وهي :

دائما (1) غالبا (2) أبدا (3)

ب - مقياس المواجهة (coping) لـ " Pulhan " (1994):

تم بناء مقياس المواجهة من طرف Laz arus et Folkman والذي تألف من (67) بند وشملت خطوات عمله حول صدق المقياس واستجواب (100) فرد كل شهر ولمدة سنة، وكان يطلب منهم وصف وضعية ضاغطة والإشارة إلى نوع الاستراتيجيات الأكثر استعمالا لمواجهة تلك الوضعية وكشف نتائج التحليل عن وجود 08 سلالم تتضمن كل واحدة منها عدة بنود وهي:

- حل المشكلة.
- روح المواجهة.
- أخذ الاحتياطات أو تصغير التهديدات.
- إعادة التقييم الإيجابي.
- التأنيب الذاتي.
- التجنب.
- البحث عن الدعم الاجتماعي.
- التحكم في الذات.

بعدها قام فيتاليانو (Vitaliano) وآخرون (1985) باقتراح نسخة مختصرة لهذا المقياس وتتكون من 42 بندا وكشف التحليل العملي عن وجود خمس سلالم فرعية تتمثل في:

- حل المشكلة.
- التأنيب الذاتي.
- إعادة التقييم الإيجابي.

- البحث عن الدعم الاجتماعي.
- التجنب.

بعدها قام كل من بولهان (Pulhan) و نسيي (Naissier) كينتار (Quintard) بوبرجوا (Bourgeois) وكوسون (Cousson) بتكييف النسخة المختصرة لـ فيتالينو وآخرون (1985) مع البيئة الفرنسية وكانت النتيجة الإبقاء على 29 بند، وكان الهدف هو البحث عن فعالية المواجهة في تعديل العلاقة (ضغط – توتر).

وتوضيح أنواع الاستراتيجيات المرتبطة بالصحة الجسدية والنفسية وذلك وفق خطوات التكيف التالية:

- ترجمة السلم من طرف مخبر اللغات بجامعة بوردو وتم تطبيقه على عينة مكونة من (50) راشد من طلاب وعاملين ممن الجنسين وتراوحت أعمارهم ما بين (20 - 35) سنة.
- تأخذ بنود الاختبار بعين الاعتبار محور عام للمواجهة يضم استراتيجيات متمركزة حول المشكل وأخرى متمركزة حول الانفعال.
- تعكس بنود المقياس 05 مستويات للمواجهة مكونة الصورة النهائية لسلم المقياس وإتباع نفس التعلية، واستخدام التحليل العاملي ثم التوصل إلى النتيجة التالية:
 - حل المشكل.
 - التجنب مع التذكير الإيجابي.
 - البحث عن الدعم الاجتماعي.
 - إعادة التقييم.
 - التأنيب الذاتي.

ج- كيفية التطبيق:

يطبق مقياس Pulhan بصفة فردية أو جماعية مع إتباع التعليمات التالية:

- وصف موقف مؤثر عشته خلال الأشهر الأخيرة.
- تحديد الإنزعاج الذي سببه الموقف هل هو مرتفع أو منخفض.
- الإشارة بالعلامة (x) إلى الاستراتيجيات المستعملة في مواجهة الموقف علما أن الاستراتيجيات موضوعة في جدول مرقم من البند (01) إلى البند (29)، ويجب الفرد حسب سلم متدرج مؤلف من

(04) احتمالات: (لا) ، (إلى حد ما)، (إلى حد ما نعم)، (نعم)، حيث يضم هذا المقياس (05) مستويات ولكل مستوى عدد من البنود كما يلي:

- استراتيجيات حل المشكلة وتضم (08) بنود وهي: (01-04-06-13-18-24-27).
- استراتيجيات التجنب وتضم 07 بنود وهي: (07-08-11-17-19-22-25).
- استراتيجيات البحث عن الدعم الاجتماعي وتضم (05) بنود وهي: (03-10-15-21-23).
- استراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي وتضم (05) بنود وهي : (02-05-09-12-28).
- استراتيجيات التأييد الذاتي وتضم (04) بنود وهي: (14-20-26-29).

- كيفية التنقيط:

يتم التنقيط وفق سلم مندرج من 1 إلى 04 أذ تمنح:

- نقطة إذا كانت الإجابة لا.
- نقطتين إلى كانت الإجابة إلى حد ما لا.
- ثلاث نقاط إذا كانت الإجابة إلى حد ما نعم.
- أربع نقاط إذا كانت الإجابة نعم.

وهو تنقيط معتمد في جميع البنود ما عدا البند (15) الذي يرتبط بعكس ما ذكرناه أعلاه أي من (04) إلى (01).

6- الأساليب الإحصائية:

- النسب المئوية: لتصنيف العينة.
- المتوسط الحسابي: لمعرفة النزعة المركزية.
- الانحراف المعياري: لمعرفة تشتت الأرقام.
- معامل الارتباط: لمعرفة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات.
- اختبار "ت" : للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل المتمثل في الجانب التطبيقي أو ما يعرف بالدراسة الميدانية حاولنا فيه توضيح وإبراز العلاقات بين المتغيرات السلوكية وأساليب المواجهة للتلاميذ التي تناولها في الجانب النظري باستعمال مجموعة من الأدوات من بينها الاستبيان وأيضاً والأساليب الإحصائية وتفسير كل منها واستخلاص نتائجها حتى تكون دراسة مكملة وموضحة للجانب النظري.

الفصل الخامس :

عرض وتحليل نتائج الدراسة

- تمهيد.

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة.

2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات.

- خلاصة.

تمهيد:

بعد ما تم التطرق في الفصل السابق إلى أهم الأسس المنهجية المعتمدة في الدراسة الميدانية فسيتم التطرق في هذا الفصل إلى عرض توضيحي لنتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها.

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

- الفرضية الأولى:

نصت الفرضية على أنه « توجد علاقة ارتباطية بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والعنف المدرسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي » ، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتائج التالية المبينة في الجدول الأسفل.

جدول رقم (04) يوضح العلاقة بين أساليب المواجهة والعنف المدرسي

العنف المدرسي		
-0.128	معامل الارتباط	أساليب مواجهة الضغوط النفسية
0.05 دال	مستوى الدلالة	
50	حجم العينة	
الارتباط دال عند $\alpha=0.01$		

يبين الجدول رقم (04) أعلاه أن معامل الارتباط لبيرسون يبين درجات أفراد عينة الدراسة في أساليب مواجهة الضغوط النفسية ودرجاتهم في العنف المدرسي بلغ (-0.128)، وهي قيمة منخفضة وسالبة وهذا يعني أن الارتباط بين أساليب مواجهة الضغوط والعنف المدرسي هو ارتباط عكسي سالب ضعيف، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$).

ومنه نستطيع القول بأنه يمكن قبول الفرضية القائلة بوجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والعنف المدرسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

- الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على أن التلاميذ يستخدمون أساليب المواجه المركزة على حل المشكلة.

جدول رقم (05) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأساليب المواجهة المستخدمة لدى التلاميذ ذكور وإناث

ترتيب الإسترراتيجية	الانحراف المعياري	المتوسطات الحسابية	إستراتيجية المواجهة	ترتيب الاقتراحات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أنواع إستراتيجية المواجهة
1	3.50	24.60	إستراتيجية حل المشكلة	1	16.98	43.48	الإستراتيجية المركزة حول المشكلة
4	2.20	15.32	إستراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي				
2	3.60	19.82	إستراتيجية التجنب	2	5.53	39.10	الإستراتيجية المركزة على الانفعال
3	3.20	18.54	إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي				
5	3.12	12.10	إستراتيجية دعم الذات				

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن التلاميذ يستخدمون أساليب مختلفة في مواجهتهم للضغوط، حيث نلاحظ أنه توجد فروق في استخدام أفراد عينة البحث في أساليب المواجهة المركزة حول مشكل وأساليب المركزة حول الانفعال، حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجاتهم في أساليب المركزة حول حل المشكل 43.48 والمتوسط الحسابي لدرجاتهم في أساليب المواجهة المركزة حول الانفعال 39.10، ومنه نلاحظ أن التلاميذ يستخدمون أساليب المركزة حول حل المشكل، ومنه قبول الفرضية القائلة أن التلاميذ يستخدمون أساليب مواجهة المركزة حول المشكل.

- الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين الذكور والإناث.

جدول رقم (06) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) لأساليب

المواجهة المستخدمة لدى التلاميذ ذكور وإناث

قيمة (T) ومعنوياتها		درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الجنس	المقياس
مستوى الدلالة		48	12.49	208	ذكور	أساليب مواجهة الضغوط النفسية
0.05	0.01		14.10	1.92	إناث	
0.02						
غير دالة	غير دالة					

يتبين من الجدول أعلاه أن قيمة "T" المحسوبة المساوية (0.02) أقل من قيمة "T" المجدولة المساوية (1.684) وبالتالي فهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (48)، كما أن قيمة (T) المحسوبة أقل من قيمة (T) عند مستوى الدلالة (0.01) فهي غير دالة إحصائياً.

وهذا يعني أنه بالرغم من أن متوسط درجات عينة الذكور (2.08) أكبر من متوسط درجات عينة الإناث (1.92) فإن هذه الفروق بين المتوسطات ليست ذات دلالة إحصائية، أي ليست هناك فروق ذات جوهرية بين الذكور والإناث، كما أن نتائج اختبار (T) تشير إلى عدم وجود فروق جوهرية بين عينة الذكور والإناث والفرق الطفيف لم يكن ذو دلالة إحصائية، وعليه لم تحقق الفرضية الصفرية القائلة بوجود فروق بين الجنسين ونقبل الفرضية القائلة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب المواجهة تعزى لمتغير الجنس.

2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات:

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية حيث تم تفسير نتائج الدراسة وفقاً للنتائج المتحصل عليها في الجداول وبالرجوع إلى الجانب النظري.

• مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

- نصت الفرضية على أنه: توجد علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والعنف المدرسي، ولقد بينت النتائج بعد تحليل البيانات أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة في أساليب مواجهة الضغوط النفسية ودرجاتهم في العنف المدرسي بلغت (-0.128)، كما أشار إليه الجدول رقم (04)، وهي قيمة سالبة وهذا يعني أن الارتباط بين أساليب مواجهة الضغوط والعنف

المدرسي هو ارتباط عكسي، أي أنه كلما ارتفعت درجات أفراد العينة في أساليب المواجهة كلما انخفضت درجاتهم في العنف المدرسي.

فقد استخدم التلاميذ أساليب مواجهة إيجابية والتي تساعدهم على حل مشاكلهم والتخفيف من الضغوط التي تعترضهم، فهم يقللون من السلوكيات العدوانية داخل المدارس وبالتالي يقل العنف المدرسي.

أما التلاميذ الذين لا يستطيعون مواجهة الضغوط التي تعترضهم فهم يقومون بأساليب وسلوكيات عدوانية للتخفيف من حدة الضغوط التي تواجههم وبالتالي يرتفع العنف المدرسي.

• مناقشة وتفسير الفرضية الثانية:

من خلال نتائج مقياس إستراتيجية المواجهة المطبقة على الحالات والمبينة في الجدول رقم (05) أن التلاميذ عند مواجهتهم للضغوط النفسية يلجئون إلى توظيف أساليب المواجهة المركزة حول حل المشكل، كونهم قادرين على التحكم في الضغوط التي يتعرضون لها، فهم لديهم رغبة في التحكم في المشكل وحله أكثر من الاستسلام، فهذا الأسلوب يساعد التلاميذ على تأمين حلول لمشكلاتهم ويوفر لهم قدرا كبيرا من الخبرة التي تساعدهم على تجاوز الوضعيات الضاغطة، كما أن إدراكهم وتقييمهم للأحداث التي تعترضهم تجعلهم يحاولون البحث عن المعلومات والتخطيط لحل المشكل.

وهذا الأسلوب أسلوب إيجابي لأنه يعتمد على حل المشاكل التي تواجه التلاميذ وبالتالي يؤدي بهم إلى النجاح المدرسي.

ولم تتفق هذه الدراسة على دراسة منى محمود: حيث توصلت نتائج الدراسة أن الأساليب السلبية في التعامل مع الضغوط احتلت المراكز الأولى.

• مناقشة وتفسير الفرضية الثالثة:

توصلت نتائج الدراسة المبينة في الجدول رقم (06) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس، والسبب قد يرجع إلى أن الضغوط التي يواجهها الذكور نفسها الضغوط التي تواجهها الإناث، وبالتالي فهم يستخدمون نفس الأساليب لمواجهة تلك الضغوط ولأن أملهم الوحيد هو النجاح الدراسي.

واتفقت نتائج دراستنا مع دراسة "Slone سلون" حيث كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق بين الجنس في استخدام أسلوب إعادة تعريف الموقف والتقبل.

ولم تتفق مع دراسة منى محمود (2002): والتي كشفت عن وجود فروق دالة إحصائية بين عينتي الطلاب والطالبات على ثماني أساليب للمواجهة.

خلاصة:

في هذا الفصل تم عرض وتحليل ومناقشة النتائج المحصل عليها وقد بينت النتائج عن وجود علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والعنف المدرسي، كما كشفت أن التلاميذ يستخدمون أسلوب المواجهة المركزة حول المشكل في مواجهتهم للضغوط وبينت النتائج أيضا أنه لا توجد فروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس.

خاتمة

خاتمة:

تناول موضوع دراستنا أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالعنف المدرسي من طرف تلاميذ السنة أولى ثانوي وأيضا نوع أساليب المواجهة التي يستخدمها التلاميذ وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس، وقد تم تطبيق أداتين لجمع البيانات وهي استبيان العنف المدرسي ومقياس المواجهة طبق على عينة قوامها 50 تلميذ وتلميذة على الطور الثانوي، وتم التحليل الإحصائي باستخدام الانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسون والتباين واختبار "Test" والنسبة المئوية.

وقد كان بحثنا يتمحور حول جزئين للدراسة حيث كان المحور الأول عبارة عن جانب نظري تناولنا فيه مختلف التعاريف والدلالات المتعلقة بأساليب المواجهة والعنف المدرسي ومحاولة شرح تعاريفها وتبسيطها وتبيان أهم مكوناتها من أجل تقديم أبسط صورة ممكنة وفهمها، وأما المحور الثاني فقد كان عبارة عن دراسة ميدانية تطبيقية من أجل الإحاطة والإلمام بجوانب الموضوع ومحاولة إلقاء و تطبيق ما تناولناه في الجانب النظري على الجانب التطبيقي باستعمال مختلف الأدوات والأساليب الإحصائية وشرح نتائجها وتفسيرها.

ومن النتائج المحصل عليها بينت أنه توجد علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والعنف المدرسي، بحيث لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس.

وبهذا فهذه الدراسة سعت للتعرف على أساليب مواجهة الضغط النفسي المركزة حول حل المشكل والإنفعال.

ومن خلال هذه الدراسة التي قمنا بها توصلنا للنتائج التالية :

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

الاقتراحات:

انطلاقاً من النتائج التوصل إليها يمكن أن نقترح ما يلي:

- إجراء دراسات ميدانية على مؤسسات تعليمية أخرى لمعرفة الأساليب التي يستخدمها التلاميذ في مواجهة ما يتعرضون إليه من ضغوط أثناء دراستهم.
- إجراء دراسة حول علاقة العنف المدرسي بالعنف الأسري.
- إجراء المزيد من الدراسات التي يمكن أن تتناول العنف المدرسي من كل الجوانب.
- ربط أساليب مواجهة الضغوط النفسية بمتغيرات أخرى.
- تنظيم برامج ودورات إرشادية وتوجيهية للتلاميذ في المؤسسات التعليمية لتعريفهم ببعض الأساليب الإيجابية التي قد تساعدهم على التكيف مع الضغوط النفسية وتنمية أساليب مواجهة إيجابية.

قائمة المراجع

• المراجع باللغة العربية:

- أمل سالم العوادة، 2009، العنف ضد المرأة العاملة في القطاع الصحي، دار اليازوري، الأردن، الطبعة الأولى.
- أحمد رشيد عبد الرحيم، 2007، العنف المدرسي بين النظرية والتطبيق، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، الطبعة الأولى
- أحمد نايل الفريد، عبد اللطيف أبو أسعد، 2009، التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر والتوزيع، بيروت، دون طبعة.
- أحمد حويتي، 2003، العنف المدرسي والعنف والمجتمع، مداخل معرفية متعددة، دار الهدى للطباعة والنشر، ميله، دون طبعة.
- أحمد النيال، 1993، أساليب مواجهة أحداث الحياة، جامعة عين هشام، مصر، دون طبعة.
- ابن منظور، لسان العرب، 1968، المجلد السابع، دار صادر، بيروت.
- إيهاب عين المصري، 2014، العنف المدرسي (مفهومه أسبابه علاجه)، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، القاهرة، الطبعة الأولى.
- الزويبي الغنام، 1974، مناهج البحث في التربية، مطبعة المعاني، بغداد، دون طبعة.
- بوبكر عائشة، 2007، العلاقة بين صراع الأدوار والضغط النفسي لدى الزوجة العاملة، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العمل والتنظيم.
- جمال أبو دلو، 2009، الصحة النفسية، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان الطبعة الأولى.
- جليل وديع شكور، 1997، العنف والجريمة، الدار العربية للعلوم ، بيروت الطبعة الأولى.

- جدو عبد الحفيظ ، 2004، إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم، رسالة ماجستير، الجزائر.
- حليلة شرفي، 2016، العنف المدرسي في الجزائر (أسبابه وسبل علاجه)، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، العدد 03.
- رغدة شريم، 2009، سيكولوجية المراهقة، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان الطبعة الأولى.
- راضية داوود، 2001، الضغط النفسي وإستراتيجية المواجهة لدى المعاق حركيا، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الضاغط، سطيف ، الجزائر.
- سارة لطفي سلامة، مسعود عشعش، أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بور السعيد، العدد الواحد والعشرون.
- سلاف مشري، 2016، الضغط النفسي في المجال المدرسي (المفهوم المصادر وإستراتيجية المواجهة)، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية، جامعة بابل، العدد 29.
- سامر جميل رضوان، 2002، الصحة النفسية، دار الميرة، عمان، الطبعة الأولى.
- طه عبد العظيم حسين، 2006 ، إستراتيجية إدارة الضغوط لنفسية والتربوية، دار الفكر، عمان، الطبعة الأولى.
- طارق عبد الرؤوف، 2013، العنف المدرسي (مفهومه أسبابه علاجه)، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.
- طارق بوحفص، (2018)، أسباب العنف المدرسي في الطور الثانوي.
- علي عسكر، 2000، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الجزائر، الطبعة الثالثة.

- عبد الرحمن السيد محمود، 2000، علم الأمراض النفسية والعقلية (الأسباب والأعراض-التشخيص والعلاج)، دار قباء للنشر والتوزيع، القاهرة، دون طبعة.
- عماد حسين المرشدي، 2008، العنف لدى طلبة المرحلة المتوسطة من وجهة نظر مدرستهم، مجلة كلية التربية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة بابل، العدد 37.
- عثمان يخلف، 2001، علم النفس الصحة (الأسس النفسية والسلوكية للصحة)، دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع، الدوحة، الطبعة الأولى.
- عبد الله الضريني، 2010، أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة كلية التربية، جامعة دمشق، المجلد 26، العدد الرابع.
- عبد المعطي حسن مصطفى، 2006 ن ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، دون طبعة.
- فاروق السيد عثمان، 2001، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، دون طبعة.
- محمود سعيد المولى، 2008، العنف أسبابه وسبل علاجه، مكتبة الأنجو المصرية، القاهرة، دون طبعة.
- مهى حباس وآخرون، 1975، الضغوط النفسية وعلاقتها بالعنف المدرسي بين طلبة مدارس المرحلة الثانوية، جامعة القدس، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه.
- محمد بلقاسم، حاج سون، 2016، الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب العنف المدرسي، عند تلاميذ الطور الثانوي، مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة وهران، الجزائر.
- ماجدة بهاء الدين، السيد عبيدة، 2008، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار صفاء للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.

- منى بنت عبد الله نيهان العامدية، 2004، أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات والغير عاملات، وعلاقته ومستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير.
- هناء أحمد الشويخ، 2007، التعامل مع الضغط النفسي، دار الوفاء للنشر والطباعة، الاسكندرية، دون طبعة.
- وليد السيد خليفة، مراد علي، 2007، الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، الطبعة الأولى.

• المراجع باللغة الفرنسية:

- Lazarus R and Folkmans, 1984, stress appraisal and coping, springer, New yourk.
- Polhan and Bourgeoi SM, 1998, stress et coping les stratigies D'au justement L'a diversité, 2em ed, paris.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ألكي محند أولحاج-البويرة-

كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

قسم علم النفس و علوم التربية

إستمارة إستبيان حول العنف المدرسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي

عزيزي التلميذ:

تقوم الباحثتان بدراسة ميدانية تحت عنوان: "أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالعنف المدرسي لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي" وذلك إستكمالاً لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس المدرسي ونأمل منكم التكرم بالإجابة على أسئلة الإستبانة بدقة علماً أن المعلومات الواردة في الإستبيان تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط مع فائق التقدير و الإحترام

القسم الأول: المعلومات الشخصية

الجنس: ذكر: انثى:

السن:

القسم الثاني:

ضع علامة في الخانة المناسبة

-الرجاء عدم ترك أي سؤال دون جواب

أجب على الأسئلة التالية

أبدا	أحيانا	دائما	العبارات	
			أشعر بالكراهية إتجاه المدرسين	01
			ألجأ الى ضرب الأستاذ بسبب توبيخه لي	02
			ألجأ الى العنف بسبب تعرضي للإهانة من طرف زملائي	03
			أمارس العنف نتيجة شعوري بالملل داخل القسم	04
			كثافة البرنامج الدراسي وصعوبة الدروس يدفعني إلى ممارسة العنف	05
			أكره عدم التزام الطاقم الإداري بمسؤوليته إتجاه التلاميذ	06
			لا أجد حرجا في تحطيم بعض الأثاث المدرسي إذا كان غير نافع	07
			أرمي الفضلات في فناء الثانوية إذ لم أجد مكانا لرميها	08
			أتعامل بعدوانية مع أفراد أسرتي	09
			كثرة الخصام بين الوالدين تجعلني أنقل العنف من الأسرة الى المدرسة	10
			أشعر أنني غير محبوب داخل أسرتي	11
			أسرتي تساعدني في أي نوع من المشاكل	12
			أحاول أن أتهرب من مشاكل الأسرية	13
			أمارس العنف لعدم وجود أنشطة ترفيهية	14
			أميل الى مشاهدة أفلام العنف	15
			أمارس العنف نتيجة لشعوري بالظلم	16
			عدم قدرة أسرتي على تلبية حاجياتي المدرسية	17
			أعاني من إنخفاض في مستوى تحصيلي الدراسي	18
			نقص الحوافز الممنوحة من قبل الوالدين في التحصيل الدراسي	19
			وجود فوارق إقتصادية معيشية بين التلاميذ	20
			لا أجد أي مانع في لباس أي ألبسة قد لاتروق للبعض	21

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ألكلي محند اولحاج-البويرة-

كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

تخصص : علم النفس المدرسي

مقياس المواجهة لبولهان وأخرون

الإسم :

الجنس:

السن:

في إبطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر بعنوان:

أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالعنف المدرسي لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي

نرجو منكم إثراء هذا البحث بالإجابة على بنود المقياس

1-صف موقف عشته خلال الأشهر الأخيرة :

2-حدد شدة الإنزعاج والتوتر الذي سببه لك هذا الموقف:

متوسط

منخفض

مرتفع

تعليمات:

ضع علامة أمام العبارة التي ترونها مناسبة

-الرجاء عدم ترك أي سؤال بدون جواب

نشكرك على حسن تعاونك

أجب على الأسئلة التالية:

قائمة الملاحق

الملحق رقم 03

إلى حد ما لا	لا	إلى حد ما نعم	نعم	البنود	
				وضعت خطة و إتبعتها	1
				تمنيت لو كنت أكثر قوة وتفاؤلاً وحماساً	2
				حدثت شخصاً عما أحسست به	3
				كافحت لتحقيق ما أردته	4
				تغيرت إلى الأحسن	5
				تناولت الأمور واحدة بواحدة	6
				تمنيت لو إستطعت تغيير ما حدث	7
				تضايقت لعدم قدرتي على تجنب المشاكل	8
				ركزت على الجانب الإيجابي الذي يمكن ان يظهر فيما بعد	9
				تناقشت مع شخص لأعرف أكثر عن الموقف	10
				تمنيت لو حدثت معجزة	11
				خرجت أكثر قوة من الوضعية	12
				غيرت الأمور حتى ينتهي كل شيء	13
				أنبت نفسي	14
				إحتفظت بمشاعري لنفسي	15
				تفاوضت للحصول على شيء إيجابي من الموقف	16

قائمة الملاحق

الملحق رقم 03

				17	جلست وتخيّلت مكانا أو زمانا أفضل من الذي كنت فيه
				18	حاولت عدم التصرف بتسرع أو إتباع أول فكرة خطرت لي
				19	رفضت التصديق أن هذا حدث فعلا
				20	أدركت أنني سبب المشاكل
				21	حاولت عدم البقاء لوحدي
				22	فكرت بأمر خيالية أو وهمية حتى أكون أحسن
				23	قبلت عطف وتفاهم شخص
				24	وجدت حلا أو حلين للمشكلة
				25	حاولت نسيان كل شيء
				26	تمنيت لو إستطعت تفسير موقفي
				27	عرفت ما ينبغي القيام به وضاعفت مجهوداتي وبذلت كل ما بوسعي للوصول إلى ما أريد
				28	عدلت كل شيء في ذاتي من أجل أن أتحمّل الوضعية بشكل أفضل
				29	نقدت نفسي ووبختها