التنمُّر المدرسي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم.

إعداد : سالمة الغزال عمر بالراشد –كلية التربية العجيلات – جامعة الزاوية.

الملخص :

هدفتِ الدراسة إلى التعرُّف على التنمُّر المدرسي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم، وذلك من خلال التعرُّف على مستوى التنمُّر المدرسي والضغوط النفسية لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي، ثم البحث عن وجود فروق من عدمها في مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم تعزى لمتغيري (النوع، سنوات الخبرة)، وتكونت عينة الدراسة من (249) تلميذ وتلميذة، واتبعت المنهج الوصفي التحليلي واستخدمت الاستبانة في جمع البيانات من عينة الدراسة.

وأسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:

-أنَّ مستوى التنمُّرالمدرسي لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم جاءت بدرجة عالية.

-أنَّ مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم جاءت بدرجة عالية.

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم تُعزى لمتغيري (النوع ولصالح الذكور، ولسنوات الخبرة ولصالح أقل من 10 سنوات).

الكلمات المفتاحية: التنمُّرالمدرسي – الضغوط النفسية – تلاميذ الشق الأول من مرحلة التعليم الأساسي من وجهة نظر المعلمين – مدارس العجيلات.

Abstract:

The study aimed to identify school bullying and its relationship to psychological stress among students of the first part of basic education in Al-Ajailat schools from the point of view of their teachers, by identifying the level of school bullying and psychological stress among students of the first part of basic education, and then looking for differences in whether or not there are differences in The level of psychological stress among students of the first part of basic education in Al-Ajeelat

schools from the point of view of their teachers is due to the two variables (gender, years of experience), and the study sample consisted of (249) male and female students, and they followed the descriptive analytical approach and used the questionnaire in collecting data from the study sample.

The study resulted in the following results:

- The level of school bullying among students of the first part of basic education in Al-Agailat schools from the point of view of their teachers was high.
- The level of psychological stress among students of the first part of basic education in Al-Agailat schools from the point of view of their teachers came to a high degree.
- There are statistically significant differences in the level of psychological stress among students of the first part of basic education in Al-Ajilat schools from the point of view of their teachers due to the two variables (gender and in favor of males, and for years of experience and in favor of less than 10 years.(

Keywords: School bullying - psychological stress - students of the first part of the basic education stage from the teachers' point of view - Al-Ajeelat schools.

المقدمـــــــــة:

يعد التنمُّر المدرسي شكلًا من أشكال التفاعل الاجتماعي الخاطئ وغير المتوازن داخل الشخص الذي يرتكب فعل التنمُّر المدرسي نفسه ، أو الذي يتعرَّض لفعل التنمُّر سواء كان نفسيًا بأشكاله المختلفة، لفظيًا أو جسديًا أو إلكترونيًا، حيث يقوم على أساسه السيطرة الاجتماعية أو الهيمنة بطريقة سلبية خاطئة تؤدي إلى نتائج سلبية على جانبي عملية التنمُّر سواء كان ضحية التنمُّر أو الشخص الذي يقوم بالتنمُّر بنفسه.

حيث جذب التنمُّر المدرسي انتباه الباحثين في مجال علم النفس، وخاصة المهتمين بدراسة العلاقات بين أقرانهم، كل حسب اهتماماته ومنطق تفكيره، ولهذا السبب توجد رؤى مختلفة ومتعددة بخصوص هذا السلوك، على حد قول البعض أنَّ التنمُّر في المدرسة ما هو إلا وصف لجميع المشكلات التي تحدث بين الطلاب في المدارس، والتي يمارسها أحدهم ضد الآخر الذي يعدُّ غير قادر على مواجهة أو الدفاع عن نفسه، وأنَّ هذا السلوك مُوجه من قبل المُتنمِّر ضده وقد يتخذ أشكالًا متعددة، جسدية، عاطفية، لفظية، مباشرة أو غير مباشرة.

ومن هنا يلعب التنمُّر في المدرسة دورًا رئيسيًا في زيادة الضغط النفسي لدى طلاب مرحلة التعليم الأساسي، والذي يتجلى في جميع المجالات البيولوجية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية والمهنية، حيث يتجسد في البيئة التي نعيش فيها، كما يعتبر الإجهاد سببًا من أسباب الأمراض والاضطرابات النفسية الناتجة عن طاقة موجودة لدى

الإنسان بطبيعته، وهذه الطاقة ناتجة عن سلوكيات فطرية تطورت مع تجارب الطفولة، ممَّا نتج عنها مستقبل شخصية الإنسان وسلوكه المتوقع.

كما أنَّ الضغوط النفسية بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إنتاج انحرافات تشكل عبئًا على قدرة الأفراد ومقاومتهم، الأمر الذي ينعكس على الحالة الصحية والنفسية والعقلية ويؤدي إلى الانهيار ثم الموت، و قد ينجح الإنسان المعاصر في استيعاب النمو المتزايد لمتطلبات الحضارة، ولكن نتيجة لذلك يفقد قدرته الجسدية والنفسية ومقاومته على التحمل، ممَّا يؤدي إلى استنفاد تلك الطاقة وتدميرها، وهذا يعني تدمير الذات، لأنَّ الضغط النفسي يؤدي إلى اختلال التوازن في الكائن الحي بشكل أكبر ضمن الحدود الطبيعية، فالاستجابة التكيفية سريعة للتهديد وتحث الجسم على مهاجمة الموقف الذي يسبب التوتر أو الهروب، وقد يكون الضغط النفسي سببًا لمشاكل صحية نتيجة خلل في الوظائف الفسيولوجية والعاطفية، وأحيانًا قد يؤدي إلى الوفاة، لأنَّ كل إنسان معرض للضغوط بغض النظر عن عمره أو جنسه أو مستواه التربوي والاجتماعي، وبالتالي فإنَّ القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط النفسية هو الجانب النفسي، لأنَّه يلعب الدور الأكبر في تشتت الجهد البشري وضعف قدرته على التركيز والتفكير، ويعتبر الخروج عنه خروجًا عن الأعراف والتقاليد الاجتماعية، وتشكل الضغوط الأسرية بعواملها التربوية ضغطًا شديدًا لها تأثيرها على التلاميذ حيث تخضع لسلوك تعليمي ينتج عنه الالتزام وبخلاف ذلك سيتعطل تكوينها البنائي وستتفكك معايير الرقابة لديها، ممَّا سيؤدي إلى تفككها إذا كان سلوك رب الأسرة أو ربة المنزل مضطربًا.

أولا-مشكلة الدراسة:

شهدت نهاية القرن العشرين وبداية الألفية الثالثة مشاكل تربوية وتعليمية تعدُّ من أخطر المشكلات التي تواجه النهوض بالتعليم التربوي، وتركت صعوبات وصدمات في وجه التلميذ والمعلم على حد سواء، حيث يواجه التلاميذ في المدارس تحديات ومشكلات سلوكية غير المقبولة، والتي تؤثر على تقدم النظام التعليمي، وتهدد بشكل كبير العديد من المدارس، وعلى الرغم من أنَّ غالبية التلاميذ يتصرفون بسلوك اجتماعي مقبول، إلا أنَّ أقلية منهم تتصرف بشكل غير طبيعي، والتي لها ثبات متفاوت على استقرار وإنتاجية الفصل الدراسي، حيث تعتبر المشكلات السلوكية في المراحل التعليمية أولى مشكلات تعليم التلميذ من أخطر المشكلات، وخاصة في المراحل الأولى من التعليم، لأنها تعد بداية تكوين شخصيته الحقيقية، وكل هذا قد يكون نتيجة مجموعة من الضغوط النفسية التي يمر بها التلاميذ، ولقلة خبرتهم في مواجهة الضغوط والتغلب

عليها، كما يواجه التلاميذ خلال حياتهم الأكاديمية العديد من الصعوبات والعقبات التي تحول دون حسن سير حياتهم النفسية والاجتماعية والأكاديمية، كما تقلل من قدراتهم الأدائية، والرغبة في التعليم واكتساب المعرفة، وقد تؤدي بهم إلى القيام بأعمال غير طبيعية للتنفيس عن قمعهم، وتظهر جميع أنواع الضغوط في المواقف الحياتية المختلفة، وهي نتيجة تسارع التقدم الحضاري، مما يؤدي إلى إفراز الانحرافات التي تشكل عبئًا على مقاومة التلاميذ للتحمل، الأمر الذي يتطلب منهم الموافقة على إعادة توافقهم مع البيئة، وأحداث الحياة المليئة بالأمراض النفسية، والانحرافات الشخصية، فهي من أمراض ناتجة عن الانشغال المفرط وتراكم العديد من المسؤوليات، وما يصاحبها من قلق وتوتر، ومتطلبات كبيرة للحياة العصرية، وتوجه الفرد نحو اهتماماته ورضاها عن همومه، نتيجة لذلك ينشغل الجميع بها، فالضغوط النفسية تسبب تأثيرات كثيرة على حياة الإنسان ومستويات أدائه واستقراره النفسي، خاصة أنَّ التجارب المؤلمة التي يتعرض لها تدفعه لردود فعل كثيرة، مما يؤدي إلى ظهور بعض السلوكيات غير المرغوبة، وقد ربط معظم الباحثين هذا السلوك بالبيئة المدرسية التي يقضي فيها التلميذ معظم وقته، وبالتالي تنفيس عن كيانه الداخلي والخارجي، ممَّا يؤدي بالمدرسة إلى أنَّ تكون الوسيلة الأنسب لظهور هذا السلوك وممارسته، ما ينتج عنه العديد من الآثار النفسية والاجتماعية التي تجعل تداعياتها على المتنمر والضحية في صراع نفسي قاتل، يحمل كل معاني العدوان والإساءة اللفظية، إذ يدمر البنية الأمنية والنفسية والاجتماعية للمدرسة، من خلال خلق بعض الحواجز النفسية للضحية، وشعور الضحية بالانتماء للمجتمع الطفولي، مقارنة بالسلوكيات الخاطئة التي يمارسها على أقرانه، مع الخوف والقلق وعدم الارتياح، كما ينسحب أيضًا من المشاركة في الأنشطة التعليمية والمدرسية، أو قد يهرب من المدرسة خوفًا من المتنمرين.

ثانيا ـتساؤلات الدراسة:

التساؤل الرئيس: ما طبيعة العلاقة بين التنمُّر المدرسي والضغوط النفسية لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم؟

ومن التساؤل الرئيس تنبثق التساؤلات الفرعية الآتية:

1-ما مستوى التنمُّر المدرسي لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم؟

2-ما مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم؟

3-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم تعزى لمتغيري (النوع، سنوات الخبرة)؟

4-ما طبيعة العلاقة بين التنمُّر المدرسي ومستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم؟

ثالثا-أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في الآتي:

الأهمية العلمية:

1- تكمن أهمية الدراسة في لفت انتباه القائمين على العملية التعليمية إلى ضرورة تأهيل المعلمين وإعدادهم لضمان اكتسابهم المهارات والأساليب الإرشادية للتعامل مع هذه الظاهرة وغيرها من الظواهر والمشكلات السلوكية.

2- تسليط الضوء على المشكلات التي يواجهها تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي وما ينتج عنها من سلوكيات لتنبيه المعلمين وأولياء الأمور لمدى خطورة هذه الظاهرة وواجباتهم تجاهها بحيث يمكن معالجتها في مرحلة مبكرة بدلا من تفاقمها.

3- طبيعة الظاهرة التي تعالجها الدراسة وما ينتج عنها من مشاكل صحية ونفسية تؤثر سلبًا على الفرد وأسرته والمجتمع بشكل عام.

الأهمية العملية:

1- من المؤمل أن يستفيد المسؤولون التربويون ومتخذو القرار من نتائج هذه الدراسة من خلال تطوير حلول جذرية لمواجهة هذه الظاهرة قبل أن تتطور إلى أزمة.

2- من المتوقع أن تلفت هذه الدراسة انتباه الباحثين في المجالات النفسية والتعليمية لإجراء المزيد من الدراسات حول هذه الظاهرة من أجل الحصول على نظرة أشمل وأعمق للأسباب الكامنة وراءها وتطوير سبل معالجتها.

3- تحديد مصادر الضغوط النفسية لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي، ما يسهم في اقتراح بعض الحلول الملائمة للتخفيف من حدة هذه الضغوط عند هذه الفئة العمرية.

4- معرفة أهم استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي والاستفادة من نتائجها في إعداد برامج إرشادية تهدف إلى توجيههم وإرشادهم نحو أساليب التصدي للضغوط النفسية التي تتوافق مع

القدرات الشـــخصية أولا، ومعايير البيئة الأسرية والاجتماعية ثانيا وخصائص المرحلة العمرية بعد ذلك.

رابعا-أهداف الدراسة:

الهدف الرئيس: التعرف على طبيعة العلاقة بين التنمُّر المدرسي والضغوط النفسية لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم.

ومن الهدف الرئيس تنبثق الأهداف الفرعية الآتية:

1-التعرف على مستوى التنمُّر المدرسي لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم.

2-التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم.

3-البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم تعزى لمتغيري (النوع، سنوات الخبرة).

4-البحث في طبيعة العلاقة بين التنمُّر المدرسي ومستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم.

خامسا-ـ حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: اقتصرت الدراسة على التنمُّر المدرسي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم.

الحدود المكانية: اقتصرت الدراسة على تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم.

الحدود الزمنية: طبقت هذه الدراسة خلال الفصل الدراسي 2022.

سادسا ـــمفاهيم الدراسة:

تكتسب عملية تحديد المفاهيم أهمية كبيرة في عملية البحث لأنه عن طريقها يمكن إزالة الكثير من الغموض الذي يكتنف الموضوع بالنسبة للباحث وللقارئ معا، فتعريف المفاهيم من الخطوات الأساسية في أي دراسة ولذلك فقد تم تحديد وتعريف المفاهيم الأساسية لموضوع الدراسة على النحو الآتي:

1-التنمُّر: هو سلوك عدواني متكرر بهدف الإضرار بشخص آخر عمدًا، جسديًا أو نفسيًا يتميز التنمُّر بتصرف فردي بطرق معينة من أجل اكتساب السلطة على حسب شخص آخر[1].

يُعرف التنمُّر إجرائيًا: بأنَّها سلوكيات غير مرغوبه فيها كالضرب والركل والطعن والتهديد والأقوال المسيئة، من بعض التلاميذ ذات السلوك المتسلط في التعامل مع زملائهم التي قد يسبب لهم القلق والخوف والحزن الشديد.

2-الضغوط النفسية : تعرف بأنها مزيج من ثلاثة عوامل مهمة؛ وهي البيئة الخارجية التي يعيش فيها الفرد، والمشاعر والأحاسيس السلبية التي تسيطر على الفرد، بالإضافة إلى مجموعة الاستجابات الجسمية الفسيولوجية الصادرة عنه، لتظهر بذلك الضغوط النفسية عند تفاعل هذه العوامل مع بعضها بطرق خاصة، لتُنتج بدورها حالات القلق والاكتئاب والتوتر التي تسيطر على ذات الفرد ونفسيته [2].

وتعرف إجرائيًا: على أنها حالة من التوتر والقلق بين الفرد وبيئته، نتيجة المثيرات الخارجية تجعله يشعر بعدم التكيف مع من حوله، وبهذا قد يؤثر على حياته اليومية بجميع نواحيها.

ولتحقيق الأهداف السالفة الذكر قسمت الورقة البحثية للمحاور الرئيسة الآتية:

أولا ـ ماهية التنمُّر:

معنى كلمة التنمُّر في المعجم الوسيط هي " توعد، تَشَبَّه بالنمر في تصرفاته تجاه الآخرين، ساء خلقه" ، وعند البحث في الترجمة الموجودة في معظم قواميس اللغة العربية الحديثة لهذا المصطلح نجد أن كلمتي تنمر أو استئساد مأخوذة من كلمة " أسد " والأسد هو ذلك الحيوان المفترس ملك الغابة، وذلك لسيطرته على بقية الحيوانات والفتك بها، وكذلك كلمة التنمُّر مأخوذ من كلمة " نمر" وهو الآخر لا يقل عن ملك الغابة في شرّه وفتكه [3].

وتُعرَّف منظمة الصحة العالمية التنمُّر على أنه " شكل متعدد الوجوه من أشكال سوء المعاملة، ويتصف بالتعرض المتكرر للإيذاء البدني أو الرمزي بما في ذلك المضايقة والاستهزاء والتهكم والتهديد والتحرش والإهانة والسخرية والاستبعاد الاجتماعي والإشاعات".

ويؤكد هذا التعريف على السمات الثلاث التالية: القصد، والتكرار، والقوة، هذا إلى الجانب أن "مرتكب التنمُّر يتعمد إلحاق الألم، إما بالأذى الجسدي أو الكلام أو السلوك المؤذي، بصفة متكررة"[4].

وتُعرَّف منظمة الأمم المتحدة للطفولة" يونيسيف" التنمُّر على أنه: " نمط سلوكيّ متكرّر، وليس حادثًا منفردًا، وعادة ما ينطلق الأطفال الذين يمارسون التنمُّر من

تصورهم بأنهم في وضع اجتماعي أرفع أو في موقع قوة، كالأطفال الأكبر حجمًا، أو الأكثر قوة بدينًّا، أو ممَّن يسود تصور عنهم بأنهم يتمتعون بالشعبية بين أقرانهم" [5].

ويعرف التنمُّر: بأنَّه تعرض الطفل بشكل متكرر لمحاولات هجوم كلامية أو جسدية أو تخويفية. ويحدث بين شخص قوي يهاجم شخصًا آخر أضعف منه (سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو كليهما) وهو بذلك شكل من أشكال العدوانية يؤدي إلى عواقب نفسية بعيدة المدى لكلا الجانبين: الضحية والمعتدي [6].

ممَّا سبق يمكن أن نستنتج بأنَّ التنمُّر: هو سلوك مكتسب بطرق متعددة، كالتقليد وملاحظة الآخرين، حيث يتعلم بعض التلاميذ هذا السلوك السيئ من محاولة تقليد المتنمرين في بعض الأماكن كالمدرسة أو في الشارع أو حتى من البيت أحيانًا، وبخاص الأطفال الذين عاشوا في بيئة مليئة بأساليب العنف المتعددة كالتهديد أو التسلط أو السيطرة أو الضرب وغيرها كثيرة.

ثانيا- العوامل المؤدية للتنمر المدرسي:

يشير التراث الأدبي أنَّ سمات الشخصية وأنماط رد الفعل، بالإضافة إلى القوة أو الضعف البدني في حال البنين، تُعد عوامل مهمة أو مساعدة لظهور التنمُّر، وفي الوقت ذاته تؤدي العوامل البيئية، مثل الاتجاهات السلوكية، والأعمال اليومية للمعلمين والمديرين ولاسيما البالغين ذوي الصلة بموضوع التنمُّر له دورًا حاسما في تحديد المدى الذي توضحه مشكلات التنمُّر نفسها في وحدة أكبر مثال: الفصل الدراسي، أو المدرسة، ومن ثم يجب علينا أن نسعى إلى تحليل الأسباب الأساسية لمشكلات التنمُّر والضحية لمستويين مختلفين على الأقل (الفردي والبيئي) وكذلك تُسهم البيئة الأسرية إسهامًا كبيرًا في ظهور سلوك التنمُّر.

فقد حاولت دراسات عديدة أن تكشف عن العلاقات الأسرية للطلاب المتنمرين وضحاياهم، وأشارت إلى أنَّ الطلاب المتنمرين ينتمون إلى أسر يسودها التفكك الأسري، والانفصال، والفوضوية، والعلاقات السلبية، مع الوالدين، ويعانون الحرمان العاطفي، ويتعرضون إلى العنف الأسري ويأتون من أسر تمارس النمط الوالدي المتسلط، ويشير عدد من الباحثين إلى وجود التنمُّر بين الأخوة، ذوي صعوبات التعلم تعرضوا للتنمر المباشر من الأخوة بالمنزل[7].

مما سبق نجد أن هناك الكثير من العوامل أو الأسباب التي قد تؤدي إلى التنمُّر عند بعض التلاميذ كالتربية الخاطئة والعنف الأسري والإهمال له أثاره السلبية كالعقاب

المستمر ولعدم الثقة في النفس وعدم تقدير الذات وكذلك المحاباة من قبل المعلمين بين التلاميذ مما يجعلهم يغيرون من طبعهم.

ثالثا-أشكال التنمُّر المدرسي وأسبابه:

أ-أشكال التنمُّر المدرسي:

هناك عدة أشكال للاستقواء يمكن عرضها كما يلي:

1-**الاستقواء الجسمي**: كالضرب أو الصفع، أو الرفس أو لإيقاع أرضًا، أو السحب، أو إجباره على فعل شيء.

2-**الاستقواء اللفظي**: السب والشتم واللعن، أو الإثارة، أو التهديد، أو التعنيف، أو الإشاعات الكاذبة، أو إعطاء ألقاب ومسميات للفرد، أو إعطاء تسمية عرقية.

3-**الاستقواء في العلاقات الاجتماعية**: منع بعض الأفراد من ممارسة بعض الأنشطة بإقصائهم أو رفض صداقتهم أو نشر شائعات عن آخرين.

4-**الاستقواء على الممتلكات**: أخذ أشياء الآخرين والتصرف فيها عنهم أو عدم إرجاعها أو إتلافها [8] .

ممَّا سبق فالتنمُّر له أشكال كثيرة منها الاستقواء، ويعتمد على البيئة التي يعيش فيه التلميذ كالأسرة التي يسودها التفكك بغياب أحد الأبوين سواء بالطلاق أو وفاة أحدهما نتيجة الحرمان العاطفي قد تجعل منه تلميذا متنمرًا أو متنمر عليه، ولابد من تعليم التلاميذ طرق الوقاية من التنمُّر حتى لا تؤثر هذه المضايقات على المُتنمر عليهم فيصابون بضغوط نفسية كالغضب و الحزن والخوف والاكتئاب والتوتر وقد تصل إلي الانتحار، وقد يكونون شخصية إجرامية في المستقبل.

ب-أسباب التنمُّر:

يمكن بيان الأسباب العامة التي تقف وراء سلوك التنمُّر وذلك على النحو الآتي:

1-**الأسباب والعوامل الشخصية**: وهناك دوافع مختلفة لسلوك التنمُّر، فقد يكون تصرفًا طائشًا أو سلوك يصدر عن الفرد عند شعوره بالملل، كما أنه قد يكون السبب في عدم إدراك ممارسي سلوك التنمُّر وجود خطأ في ممارسة هذا السلوك ضد بعض الأفراد، أو لأنَّهم يعتقدون أنَّ التلميذ الذي يستقوي عليه يستحق ذلك، كما قد يكون سلوك التنمُّر لدى تلاميذ آخرين مؤشرا على قلقهم، أو عدم سعادتهم في بيوتهم، أو وقوعهم ضحايا للتنمر في السابق، كما أنَّ الخصائص الانفعالية للضحية مثل الخجل، وبعض المهارات الاجتماعية، وقلة الأصدقاء قد تجعله عرضه للتنمر.

2-**الأسباب والعوامل النفسية**: وهذه مبنية أساسا على الغرائز والعواطف، والعقد النفسية والإحباط، والقلق والاكتئاب؛ فالغرائز هي استعدادات فطرية نفسية جسمية تدفع الفرد إلى إدراك بعض الأشياء من نوع معين، وأن يشعر الفرد بانفعال خاص عند إدراكه لذلك الشي، وأن يسلك نحوه سلوكا خاصا، وعندما يشعر التلميذ أو المراهق بالإحباط في المدرسة عندما يكون مهملا، ولا يجد اهتماما به وبشخصيته.

3-**الأسباب والعوامل المدرسية**: وتشمل السياسة التربوية، وثقافة المدرسة، والمحيط المادي، والرفاق في المدرسة، ودور المعلم وعلاقته بالطالب والعقاب، وغياب اللجان المختصة، كالعنف الذي يمارسه المعلم على الطلبة مهما كان نوعه(9).

مما سبق نجد الكثير من الأسباب والعوامل التي قد تتداخل لممارسة سلوك التنمُّر كالحرمان من بعض أساسيات المعيشة، والإحساس بالألم بسبب الفقد مهما كان نوعه وبهذا يحصل تمييز بين التلاميذ وينتج عنها الاستقواء من قبل بعض التلاميذ.

رابعا-آثار التنمُّر على المتنمرين:

المتنمرون أكثر احتمالية للمشاركة في أنشطة وسلوكيات مضاد للمجتمع مثل التدخين وتناول المخدرات، والمتنمرون لديهم أيضًا صعوبة تكيف في مناخ المدرسة، ومشكلات في التحصيل الدراسي، كما حصلوا على درجات أعلى في سلوكيات عدم الطاعة والكذب، ويعاني الطلبة المتنمرون تدنيا في القدرة التحصيلية، وكرها شديدًا للمدرسة، والواجبات المدرسية، ويشعرون بعدم الأمان داخل المدرسة، وقد يتنمرون على الآخرين كرد فعل لفشلهم الدراسي وهناك آثار مشتركة بين المتنمرين وضحاياهم، لما كان لمتغير تقدير الذات من أهمية في حياة الفرد ونتيجة اختلاف نتائج الدراسات فيه لدى المتنمرين وضحاياهم، فقد رأى بعض الباحثين أن تقدير الذات لدى الضحية يعد سلوكا غير سوي أقل مما هو عند المتنمرين وتوصلت بعض الدارسات إلى كلا من المتنمرين والضحايا يعانون تدنيا في تقدير الذات(10).

خامسا- ماهية الضغوط النفسية وأعراضها:

أ-ماهية الضغوط النفسية:

تعرف بأنَّها: تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق، وتفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية، أو تجمع بين هذه المتغيرات الثلاثة، ورغم أنَّ الضغوط جزء من حياتنا، إلا أنَّ مصادرها تختلف من

شخص إلى آخر، وعرفت كذلك بأنَّها: تلك المثيرات الداخلية أو البيئية، والتي تكون على درجة من الشدة والدوام بما يُثقل القدرة التوافقية للفرد، والتي تودي في ظروف معينة إلى الاختلال الوظيفي والسلوكي [11].

ب-أعراض الضغوط النفسية:

قد تظهر على الفرد الذي يعاني من الضغوط النفسية بعض الأعراض يمكن إجمالها في النقاط الآتية:

1-**الأعراض الجسميَة**: وهي ردات الفعل الفسيولوجية التي يستجيب لها الجسم للمثيرات المختلفة التي من شأنها أن تولَد حالة من الاضطراب وعدم الاستقراء، ومنها ارتفاع عدد نبضات القلب وزيادة قوة خفقانه، وتشنج العضلات المختلفة، بالإضافة إلى آلام المعدة والتعرق الشديد والمستمر وسرعة النفس وضيقه.

2-**الأعراض الذهنيَة**: الضعف العام في التركيز ومواجهة الصعوبات في أداء العمليات العقلية.

3-**الأعراض العاطفية والانفعالية**: كسرعة الاستثارة والغضب والانفعال والقلق والتوتر، وقد تظهر بعض الانفعالات الباردة نسبياَ التي تظهر في الحزن والإحباط والاكتئاب والانسحاب.

4-**الأعراض السلوكية**: والتي تظهر عند تعرض الفرد للضغوط كردة فعل للطاقة السلبية الكامنة ومحاولة تفريغها بالحركات الجسمية النمطية؛ كهز الركبة، وقضم الأظافر، بالإضافة إلى التدخين وغيرها من العلامات، وإلقاء الأخطاء الشخصية على الآخرين[12].

ممَّا سبق تؤثر أعراض الضغوط النفسية تأثيرًا كبيرًا على الفرد وتعتبر أعراض متداخلة، ولا يمكن الفصل بينهم وهذه الأعراض قد تظهر على المتنمر عليه أي الضحية وقد تسهم في زيادة المشكلة وتتحول لمشكلة عضوية أو صحية بعدما كانت مشكلة نفسية.

ب-مصادر الضغط النفسي في المجال الدراسي:

من الطبيعي أن الضغوط النفسية لا تنشأ من فراغ، بل هناك دائما ظروف ومواقف، تعتبر مصادر ضاغطة تكون عوامل في حدوثها، وهذا ما دفع العلماء إلى دراسة مصادرها والعوامل المؤثرة فيها، وذلك بهدف فهمها والتنبؤ بها، وبالتالي التحكم في شدتها والسيطرة عليها.

لكن مع الإشارة إلى أن الدراسات تشير إلى أنَّ الضغوط النفسية في بعض جوانبها تعتبر مقبولة ومطلوبة، فهي بمثابة عنصر مجدد للطاقة الإنسانية، وبدونها تصبح الحياة بدون معنى وأن قدرا من الضغوط مطلوب وضروري للاستمرار في حالة تيقظ ونشاط [13].

ونظرًا لأنَّ الضغوط النفسية تتنوَّع وتتعدد باختلاف الأفراد والمواقف والبيئات؛ فقد نجم عن ذلك عدة تصنيفات للضغوط حسب أسس مختلفة، رغم تداخلها، ومن هذه الأسس:

-من حيث مترتباتها إلى ضغوط بناءة (إيجابية)، في مقابل ضغوط هدامة (سلبية)

-من حيث الاستمرار، تصنف إلى: مستمرة ومتقطعة.

-من حيث، وتصنف إلى ضغوط داخلية في مقابل ضغوط خارجية.

-من حيث المكان الذي تحدث فيه: في المنزل أو العمل أو المدرسة.

-من حيث عدد المتأثرين بها، وتصنف إلى ضغوط عامة في مقابل ضغوط خاصة.

-من شدتها، ويمكن أن تصنف إلى خفيفة ومعتدلة وحادة.

-من حيث المجال الذي تحدث في أي المجال الاقتصادي أو السياسي أو التعليمي[14].

وعليه فقد سعت البحوث والدراسات إلى إلقاء الضوء على مختلف العوامل والمصادر المرتبطة بحدوث الضغوط النفسية لدى عينات مختلفة وبشكل خاص في بيئات كالمدرسة بمراحلها، وفي تفاعلها مع الأسرة والمجتمع عموما.

وفي هذا الإطار قامت (fimien) بدراسة متعمقة حددت فيها مصادر ضغوط التلاميذ ضمن نموذج مكون من ثلاث مجموعات من المصادر، هي:

-مجهدات التلاميذ: وتشمل المدرسة ومكانها، ودرجة تقبل الزملاء، والمستوى المعرفي والثقافي والتحصيلي لتلاميذ الفصل.

-مجهدات أكاديمية اجتماعية.

البيئة المدرسية: وتشمل مجموعة من العوامل داخل حيز المدرسة ويتفاعل معها خلال اليوم الدراسي إلى أن المدرسة تعد أحد أهم مصادر الضغوط النفسية على التلاميذ فمصادر الضغوط فيها ترتبط عادة بتدني مستوى التحصيل في مواد معينة، وبالعلاقة مع المعلمين أو الأقران، والتركيز الزائد على التفوق الأكاديمي والتنافسي والتقييم بناء على نتائج الاختبار، كما تعد الرغبة في الحصول على درجات كبيرة من مصادر الضغوط النفسية الشائعة لدى التلاميذ[15].

سادسا-الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدراسة:

تعتبر مرحلة مراجعة الدراسات السابقة من مراحل البحث العلمي ذات الأهمية لتوفير الإجابات العلمية لبعض الأسئلة التي تعد أساسية في وضع الدراسات السابقة الحالية في مكانها الملائم في إطار التراكم المعرفي، وتوفر للباحث إمكانية توجيه جهوده العلمية بالبدء من حيث انتهى منه غيره من خلال تحديد ما تم بحثه وما لم يبحث بعد من جوانب مشكلة البحث، كما أن الدراسات السابقة تنجز في إطار مراجعة نقدية، لتحديد نقاط القوة ونقاط الضعف والأساليب والمناهج العلمية التي استخدمت في تلك الدراسات.

1-دراســــــــــة : نوري محمد الهواري، بعنوان: الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية، 2021م[16]،**و** هدفتِ الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدينة صرمان، وذلك من خلال التعرف على أهم الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدارس صرمان، ثم الكشف عن وجود فروق من عدمها بين متغيري (النوع، التخصص العلمي)، وتكونت عينة الدراسة من (368) طالب وطالبة، واتبع المنهج الوصفي التحليلي واستخدم الاستبانة في جمع البيانات من عينة الدراسة.

وأسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:

-أن أهم الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية بمدينة صرمان كانت نتيجة لضغوط أحداث الحياة، حيث احتلت المرتبة الأولى، بينما جاء ضغط الامتحانات في المرتبة الثانية، وضغط الوالدين في المرتبة الثالثة، وضغط المدرسة في المرتبة الرابعة.

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدينة صرمان تعزى لمتغيري النوع ولصالح أفراد العينة الذكور، ولتخصص العلمي ولصالح أفراد العينة الذين تخصصهم (علمي).

2-دراســــــــــة : صليحة ساعي وفاطمة فكايري، بعنوان: فعالية برنامج إرشادي جماعي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا، 2018م[17]. ، وهدفت الدراسة إلى تقصي فاعلية برنامج إرشادي جماعي مقترح في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلبة المرشحين لشهادة البكالوريا، وتكونت العينة من (14) طالبا من المرحلة الثانوية، واتبعت المنهج التجريبي، واستخدمت الاستبانة في جمع البيانات من عينة الدراسة.

وأسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:

-وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا.

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير النوع ولصالح الإناث.

3-دراســــــــــــة : فتيحة بن ويس، بعنوان: الضغوط النفسية المدرسية لدى عينة من تلاميذ التعليم الثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا، 2018م[18]. ،وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ الثانوية الطور الثالث ثانوي من حيث متغيرات (النوع، التخصص، الإقامة)، وتكونتِ العينة من (120) طالب وطالبة من ثانوية البشير الإبراهيمي بالول سعيدة، واتبعت المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت الاستبانة في جمع البيانات من عينة الدراسة.

وأسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:

-أن مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ الثانوية الطور الثالث الثانوي جاءت بدرجة مرتفعة.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيرات (النوع، التخصص، الإقامة) في مستوى الضغوط النفسية المدرسية.

4- دراســــــــــــة : فايزة غازي العبدالله، بعنوان: استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية، 2014م[19] ، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى فئة اليافعين بمدارس مدينة دمشق الثانوية الرسمية، وكذلك التعرف على دلالة الفروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وفقا لمتغيري (النوع، التخصص الدراسي)، وتكونت عينة الدراسة من (635) طالب وطالبة، واتبعت المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت الاستبانة في جمع البيانات من عينة الدراسة.

وأسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:

-أن أكثر الضغوط السائدة لدى اليافعين من وجهة نظر أفراد العينة هي الضغوط الأسرية، ثم الضغوط الشخصية والضغوط الاجتماعية والدراسية والصحية.

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية تعزى لمتغير النوع ولصالح الذكور، وللتخصص الدراسي ولصالح التخصص العلمي.

سابعا-الإجراءات المنهجية في الدراسة الميدانية:

1-منهج الدراســــــــــــة : يعد المسح الاجتماعي من أكثر الطرق تماشيا وملائمة واستخداما لهذا النوع من الدراسات الوصفية، إذ يتيح هذا المسح القدرة على جمع أكبر

قدر من البيانات الميدانية عن الموضوع أو الظاهرة المراد دراستها، كما أن الباحثين عادة ما يلجئون إلى إجراء مسح بالعينة للمجتمع الأصلي للبحث، للخروج بنتائج يمكن أن تفيد في فهم صحيح للظاهرة المدروسة .

2-مجتمع الدراسة وعينته: تمثل مجتمع الدراسة في تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم والبالغ عددهم (2072) معلم ومعلمة حسب إحصائية 2022م، اختيرت منه عينة عشوائية بسيطة بحجم (249)، وبنسبة (12%).

الدراسة الاستطلاعية : تكونت من (30) معلم ومعلمة، وذلك لتقنين أداة الدراسة من خلال الصدق والثبات بالطرق المناسبة.

الخصائص العامة لعينة الدراسة:

جدول (1) التوزيع التكراري لأفراد عينة الدراسة حسب النوع

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	50	20.1
أنثى	199	79.9
المجموع	249	100.0

من خلال بيانات الجدول (1) نلاحظ أن نسبة 79.9% من مجموع أفراد عينة الدراسة من (الإناث)، في حين أن نسبة 20.1% من مجموع أفراد عينة الدراسة من (الذكور).

جدول (2) التوزيع التكراري لأفراد عينة الدراسة حسب المؤهل العلمي

المؤهل العلمي	التكرار	النسبة المئوية
ليسانس	130	52.2
بكالوريوس	119	47.8
المجموع	249	100.0

من خلال الجدول (2) نلاحظ أن نسبة 52.2% من مجموع أفراد عينة الدراسة مؤهلهم العلمي (ليسانس) ، في حين أن نسبة 47.8% من مجموع أفراد عينة الدراسة مؤهلهم العلمي (بكالوريوس) .

جدول (3) التوزيع التكراري لأفراد عينة الدراسة حسب سنوات الخبرة

سنوات الخبرة	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 10 سنوات	150	60.2
10سنوات فأكثر	99	39.8
المجموع	249	100.0

من خلال الجدول (3) نلاحظ أن نسبة 60.2% من مجموع أفراد عينة الدراسة سنوات خبرتهم (أقل من 10 سنوات)، في حين أن نسبة 39.8% من مجموع أفراد عينة الدراسة سنوات خبرتهم (10 سنوات فأكثر).

3. أداة الدراسة: بعد الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة، تم بناء استبانة وفقا للخطوات الآتية :

- تحديد الأبعاد الرئيسة للاستبانة .
- صياغة فقرات الاستبانة حسب انتمائه لكل بعد .

4. صدق الاستبانة :

أ. صدق المحكمين : للتحقق من صدق الاستبانة تم عرضه على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (5) محكمين، من ذوي الخبرة و الاختصاص وذلك لإبداء ملاحظاتهم وآرائهم حول سلامة اللغة ووضوحها وملائمة العبارات لأغراض الدراسة، من حيث شموليتها وتغطيتها لأبعاد الدراسة وقد تم الأخذ بملاحظات المحكمين، فحذفت بعض عبارات وأصبح الاستبانة في صورته النهائية مكونة من (20) فقرة موزعة على محورين، محور الأول التنمُّر المدرسي واشتمل على (10) فقرات، ومحور الثاني الضغوط النفسية واشتملت على (10) فقرات علمًا بأنَّ بدائل الإجابة عن فقراته تنحصر في (دائما، أحيانا، أبدا) .

ب. صدق الاتساق الداخلي : تم القيام بحساب صدق الاتساق الداخلي باستخدام مصفوفة الارتباط البسيط بيرسون جدول (4) يبين ارتباطات درجات فقرات استبيان التنمُّر المدرسي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم مع الدرجة الكلية للاستبانة

المقياس	معامل الارتباط
التنمُّر المدرسي	**0.873**
الضغوط النفسية	**0.857**

يتضح من بيانات الواردة بالجدول السابق أن جميع قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجات محاور الاستبانة والدرجة الكلية كانت دالة إحصائيا عند مستوى (0.01) الأمر الذي يؤكد صدق الاتساق الداخلي لكل بعد بالدرجة الكلية للاستبانة، ومن ثم الوثوق فيه للاستخدام والتطبيق .

5. ثبات الاستبانة : تم حساب ثبات الاستبانة باستخدام اختبار ألفا كرو نباخ .

جدول (5) معامل ثبات الاستبانة مع الدرجة الكلية للاستبيان التنمُّر المدرسي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم باستخدام طريقة ألفا كرونباخ للمحاور والدرجة الكلية

المقياس	عدد الفقرات	قيمة معامل الثبات
التنمُّر المدرسي	10	0.828
الضغوط النفسية	10	0.830

يتضح من الجدول (5) أن جميع قيم معاملات الثبات عالية، وتشير هذه القيم العالية من معاملات الثبات إلى صلاحية الاستبانة للتطبيق وإمكانية الاعتماد على نتائجها والوثوق بها .

7. التصميم والمعالجة الإحصائية للبيانات:

ولإعادة ترميز الاستبانة التنمُّر المدرسي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم فقد وزعت الدرجات من 1- 3 على النحو التالي:

تعطى الدرجة (3) للاستجابة (دائما) .

تعطى الدرجة (2) للاستجابة (أحيانا) .

تعطى الدرجة (1) للاستجابة (أبدا) .

نتائج تتعلق بالإجابة عن التساؤل الأول: ما مستوى التنمُّر المدرسي لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم؟

جدول (6) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيب الفقرات والدرجة في مستوى التنمُّر المدرسي.

ت	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	الدرجة
-1	يعبر الطالب المتنمر عن مشاعر الغيرة والغضب والتنفيس عن الإحباط.	2.2048	0.74745	5	متوسطة
-2	يميل الطالب المتنمر إلى جذب انتباه الآخرين.	2.3655	0.68316	3	عالية
-3	قلة روح الدعابة والأمان النفسي لدى الطالب المتنمر.	2.4056	0.68988	2	عالية
-4	ضعف قدرة الطالب المتنمر على إدارة نفسه والتوافق مع الآخرين.	2.3655	0.68316	3	عالية
-5	الطالب المتنمر متهور في التعامل مع زملائه.	2.5261	0.56825	1	عالية
-6	رغبة الطالب المتنمر في السيطرة على الآخرين.	2.5261	0.56825	1	عالية
-7	يميل الطالب المتنمر إلى استخدام القوة طوال الوقت للحصول على ما يريد.	2.2048	0.74745	5	متوسطة
-8	إحساس الطالب المتنمر بمكانته بين أقرانه وفرض هيمنته عليهم.	2.4458	0.63347	2	عالية
-9	شعور الطالب المتنمر بالمتعة النفسية في توجيه الألم للآخرين.	2.5261	0.56825	1	عالية
-10	يتظاهر الطالب المتنمر بأنه شخص مهم في تسلطه.	2.2450	0.76215	4	متوسطة
	المقياس ككل	2.38153	0.63295	عالية	

يتضح من الجدول (6) أن الفقرات ذات أرقام (5، 6، 9) والتي تنص على (الطالب المتنمر متهور في التعامل مع زملائه، رغبة الطالب المتنمر في السيطرة على الآخرين، شعور الطالب المتنمر بالمتعة النفسية في توجيه الألم للآخرين) احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.5261) وانحراف معياري (0.56825)، ويليها من حيث الأهمية الفقرتين ذات أرقام(8،3) فقد احتلتا المرتبة الثانية بنفس المتوسط الحسابي (2.4458) وانحراف معياري (0.63347) وهي تنص على (قلة روح الدعابة والأمان النفسي لدى الطالب المتنمر، إحساس الطالب المتنمر بمكانته بين أقرانه وفرض هيمنته عليهم)، بينما احتلت الفقرة رقم (2) المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (2.3655) وانحراف معياري (0.68316) وهي تنص على (يميل الطالب المتنمر إلى جذب انتباه الآخرين) جاءت بدرجات عالية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أنَّ تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي تصدر عنهم سلوكيات التنمُّر نتيجة الغيرة الشديدة والكبت والخبرات السابقة المؤلمة وفقدانهم الأمن النفسي وما يمتلكونه من خصائص نفسية واجتماعية ومعرفية، فإنَّهم يعبرون عنها بسلوكيات تتصف بالعنف والعداء اللفظي والجسدي التي اكتسبوها من بيئتهم الاجتماعية، فضلا عن جذب انتباه الآخرين لهم وإبراز قوتهم وفرض سيطرتهم على الضعفاء من تلاميذ الآخرين، وهذا ما يتطابق مع ما تفسره النظرية السلوكية بأنَّ هذه السلوكيات قائمة على" أنَّها أنماط من الاستجابات الخاطئة وغير السوية المتعلمة بارتباطاتها بمثيرات منفرة أو التي يحتفظ بها الفرد لفاعليتها في تجنب مواقف أو خبرات غير مرغوبة، وبينما تنظر نظرية التعلم الاجتماعي إلى أنَّ التلاميذ الذين يرتكبون هذه السلوكيات تجاه الآخرين قد تظهر عندهم مجموعة من الخصائص النفسية والمعرفية والاجتماعية أنَّ الإحباط ينتج دافعا عدوانيا يستثير سلوك إيذاء الآخرين .

ويتضح من النتائج الواردة بالجدول أن الفقرة رقم (1، 7) جاءت بدرجة متوسطة والتي تنص على (يعبر الطالب المتنمر عن مشاعر الغيرة والغضب والتنفيس عن الإحباط، يميل الطالب المتنمر إلى استخدام القوة طوال الوقت للحصول على ما يريد) ولكنها حظيت باستجابة أقل من المبحوثين حولها فقد احتلت المرتبة الخامسة من حيث أهميتها ضمن فقرات التنمُّر المدرسي بمتوسط حسابي (2.2048) وانحراف المعياري (0.74745).

نتائج تتعلق بالإجابة عن التساؤل الثاني: ما مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم؟

جدول (7) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيب الفقرات والدرجة في مستوى الضغوط النفسية.

ت	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	الدرجة
-1	الامتحانات المدرسية اليومية تتعب الطالب.	2.3655	0.68316	3	عالية
-2	يشعر الطالب بالتعب النفسي.	2.2851	0.66221	4	متوسطة
-3	يشعر الطالب بانعدام المكانة واحترام الآخرين.	2.1245	0.76501	6	متوسطة
-4	يعاني الطالب من كثير من النسيان.	2.5261	0.56825	1	عالية
-5	يجد الطالب صعوبة في التعبير عن مشاعره وأن يكون صادقًا مع الآخرين بشأن ما يدور في ذهنه.	2.4056	0.68988	2	عالية
-6	يشعر الطالب بالملل من الجدول اليومي الكثيف.	2.5261	0.56825	1	عالية
-7	ينزعج الطالب من حصول زملائه على درجات أعلى في الاختبارات التحريرية والشفوية.	2.3655	0.68316	3	عالية
-8	يعاني الطالب من صداع متكرر.	2.2048	0.74745	5	متوسطة
-9	يقلق الطالب من أبسط موقف يحدث له.	2.3655	0.68316	3	عالية
-10	يجد الطالب صعوبة في النوم.	2.4056	0.68988	2	عالية
	المقياس ككل	2.35743	0.643167	عالية	

يتضح من الجدول (7) أن الفقرتين (4، 6) والتي تنص على (يعاني الطالب من كثير من النسيان، يشعر الطالب بالملل من الجدول اليومي الكثيف) احتلت المرتبة الأولى بنفس متوسط حسابي (2.5261) وانحراف معياري (0.56825)، ويليها من حيث الأهمية الفقرتين ذات أرقام(5، 10) فقد احتلتا المرتبة الثانية بنفس المتوسط الحسابي (2.4056) وانحراف معياري (0.68988) وهي تنص على (يجد الطالب صعوبة في التعبير عن مشاعره وأن يكون صادقًا مع الآخرين بشأن ما يدور في ذهنه، يجد الطالب صعوبة في النوم)، بينما احتلت الفقرات ذات أرقام (1، 7، 9) المرتبة الثالثة بنفس المتوسط الحسابي (2.3655) وانحراف معياري (0.68316) وهي تنص على (الامتحانات المدرسية اليومية تتعب الطالب، ينزعج الطالب من حصول زملائه على درجات أعلى في الاختبارات التحريرية والشفوية، يقلق الطالب من أبسط موقف يحدث له) جاءت بدرجات عالية. تتفق هذه النتيجة مع دراسة (صليحة ساعي وفاطمة فكايري، 2018م) والتي ترى بوجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا. وتتفق مع دراسة (فتيحة بن ويس، 2018م) والتي ترى أن

مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ الثانوية الطور الثالث الثانوي جاءت مرتفعة.

يعزى ذلك: إلى تعرض تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي للآثار السلبية التي تحدثها الضغوط النفسية المرتفعة في شخصية التلميذ كسوء التوافق وضعف التكامل النفسي والتوتر الدائم والصراعات الداخلية والخارجية وعدم الإحساس بالسعادة والعجز عن تحقيق الذات والإصابة بالاضطرابات النفسية.

ويتضح من النتائج الواردة بالجدول أن الفقرة رقم (3) جاءت بدرجة متوسطة والتي تنص على (يشعر الطالب بانعدام المكانة واحترام الآخرين) ولكنها حظيت باستجابة أقل من المبحوثين حولها فقد احتلت المرتبة السادسة من حيث أهميتها ضمن فقرات الضغوط النفسية بمتوسط حسابي (2.1245) وانحراف المعياري (0.76501).

نتائج تتعلق بالإجابة عن التساؤل الثالث: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغيري (النوع، سنوات الخبرة)؟

جدول (8) يبين نتائج اختبار (ت) بين متوسطي عينة الدراسة عن الفقرات والدرجة الكلية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير النوع.

المقياس	النوع	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	ذكر	50	30.0000	0.00000	9.117	0.000
	أنثى	199	21.9598			

يتبين من الجدول (8) أن أفراد العينة من الذكور سجلوا متوسطا حسابيا أعلى من المتوسط الحسابي لعينة الإناث، وذلك على مقياس الضغوط النفسية ككل، حيث كان متوسطهم الحسابي (30.0000) بينما كان المتوسط الحسابي لأفراد العينة الإناث (21.9598) وكانت قيمة اختبار (ت) للفرق بين المتوسطي (9.117) وهي قيمة دالة إحصائيا لأنَّ مستوى دلالتها (0.000) أقل من مستوى (0.05). يمكن تفسير ذلك بأن معلمين الذكور يواجهون ضغوطا نفسية في كيفية التعامل مع تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات بدرجة أكبر من المعلمين الإناث. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من: دراسة (فايزة غازي العبدالله، 2014م)، ودراسة (نوري محمد الهواري، 2021م) والتي توصلت نتائجهم بوجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير النوع ولصالح الذكور، بينما دراسة (صليحة ساعي وفاطمة فكايري، 2018م) جاءت لصالح الإناث، وتختلف مع دراسة (فتيحة بن ويس،

2018م) التي ترى بعدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير النوع.

جدول (9) يبين نتائج اختبار (ت) بين متوسطي عينة الدراسة عن الفقرات والدرجة الكلية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

المقياس	سنوات الخبرة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	أقل من 10 سنوات	150	28.0000	3.06529	25.222	0.000
	10 سنوات فأكثر	99	16.8687			

يتبين من الجدول (9) أن أفراد العينة الذين سنوات خبرتهم (أقل من 10 سنوات) سجلوا متوسطا حسابيا أعلى من المتوسط الحسابي لعينة الدراسة الذين سنوات خبرتهم (10 سنوات فأكثر)، وذلك على مقياس الضغوط النفسية ككل، حيث كان متوسطهم الحسابي لأفراد عينة الدراسة الذين سنوات خبرتهم (أقل من 10 سنوات) (28.0000) بينما كان المتوسط الحسابي لأفراد العينة الدراسة الذين سنوات خبرتهم (10 سنوات فأكثر) (16.8687) وكانت قيمة اختبار (ت) للفرق بين المتوسطين (25.222) وهي قيمة دالة إحصائيا لأنَّ مستوى دلالتها (0.000) أقل من مستوى (0.05) . يمكن تفسير ذلك بأنَّ المعلمين الذين سنوات خبرتهم (أقل من 10 سنوات) يواجهون ضغوطًا نفسية في كيفية التعامل مع تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات بدرجة أكبر من المعلمين الذين سنوات خبرتهم (10 سنوات فأكثر).

نتائج تتعلق بالإجابة عن التساؤل الرابع: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التنمُّر المدرسي ومستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم؟

جدول (10) يبين طبيعة العلاقة بين التنمُّر المدرسي والضغوط النفسية لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم.

	الضغوط النفسية
التنمُّر المدرسي	**0.895**

**** دال عند مستوى دلالة 0.01 .**

من بيانات الجدول (10) نلاحظ وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين التنمُّر المدرسي والضغوط النفسية لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم. وهذا يعني أنه كلما زاد التنمُّر المدرسي زادت الضغوط النفسية لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم.

ويمكن تفسير هذه النتيجة انطلاقا من أن الاضطرابات النفسية والمشاكل الداخلية والتوترات والقلق، التي تمثل الضغوط النفسية يختلف مصدرها بحسب الحالة العمرية للتلميذ، والوضع الأسري والواقع الاجتماعي المعاش، فالمعاناة من الضغوطات في سن مبكرة دون تدخل الأهل تزيد من فرصة إصابة التلميذ من المشاكل النفسية على المدى الطويل، خاصة أن لم تتم مرحلة التكفل بالطريقة المثلى والوقت الكافي، حيث إنَّ ارتفاع درجة الضغوط النفسية لدى التلميذ، تؤدي إلى إفراز جملة من السلوكيات الخاطئة للتنفيس عن المكبوتات، فيؤدي إلى ظهور شكل من أشكال الإساءة والإيذاء البدني، فكل طفل يتعرض لضغوط نفسية نتيجة عوامل خارجية أو داخلية تغير من توجه سلوكياته، وتؤثر على تصرفاته ونذكر منها العوارض، التي تحدث بسبب عمر أو بسبب عوامل بيولوجية، إلا أنَّ بعضا من الضغوط النفسية تساهم في بناء شخصية غير سوية، وتشجعه على إثارة سلوكيات وأدائيات خاطئة مهما كان حجمها، وبالتالي حدوث التنمُّر في المدارس، حيث يؤدي إلى تعرض إلى العنف، ممَّا يؤدي إلى إخفاء التلاميذ عن الأهل معاناتهم بسبب الإحساس بالخجل.

ملخص النتائـــــــج:

1-أشارت نتائج الدراسة أنَّ مستوى التنمُّر المدرسي لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم جاء بدرجة عالية، حيث احتلت الفقرات ذات أرقام (5، 6، 9) والتي تنص على (الطالب المتنمر متهور في التعامل مع زملائه، رغبة الطالب المتنمر في السيطرة على الآخرين، شعور الطالب المتنمر بالمتعة النفسية في توجيه الألم للآخرين) المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.5261) وانحراف معياري (0.56825)، ويليها من حيث الأهمية الفقرتين ذات أرقام(8،3) فقد احتلتا المرتبة الثانية بنفس المتوسط الحسابي (2.4458) وانحراف معياري (0.63347) وهي تنص على (قلة روح الدعابة والأمان النفسي لدى الطالب المتنمر، إحساس الطالب المتنمر بمكانته بين أقرانه وفرض هيمنته عليهم)، بينما احتلت الفقرة رقم (2) المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (2.3655) وانحراف معياري (0.68316) وهي تنص على (يميل الطالب المتنمر إلى جذب انتباه الآخرين) جاءت بدرجات عالية.

2-أوضحت نتائج الدراسة أنَّ مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم جاء بدرجة عالية، حيث احتلت الفقرتين (4، 6) والتي تنص على (يعاني الطالب من كثير من النسيان، يشعر الطالب بالملل من الجدول اليومي الكثيف) المرتبة الأولى بنفس متوسط حسابي

(2.5261) وانحراف معياري (0.56825)، ويليها من حيث الأهمية الفقرتين ذات أرقام(5، 10) فقد احتلتا المرتبة الثانية بنفس المتوسط الحسابي (2.4056) وانحراف معياري (0.68988) وهي تنص على (يجد الطالب صعوبة في التعبير عن مشاعره وأن يكون صادقًا مع الآخرين بشأن ما يدور في ذهنه، يجد الطالب صعوبة في النوم)، بينما احتلت الفقرات ذات أرقام (1، 7، 9) المرتبة الثالثة بنفس المتوسط الحسابي (2.3655) وانحراف معياري (0.68316) وهي تنص على (الامتحانات المدرسية اليومية تتعب الطالب، ينزعج الطالب من حصول زملائه على درجات أعلى في الاختبارات التحريرية والشفوية، يقلق الطالب من أبسط موقف يحدث له) جاءت بدرجات عالية.

3-أكدت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم تعزى لمتغير النوع ولصالح الذكور.

4-بينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم تعزى لمتغير سنوات الخبرة ولصالح أفراد عينة الدراسة الذين سنوات خبرتهم (أقل من 10 سنوات).

5-أكدت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين التنمُّر المدرسي والضغوط النفسية لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم.

التوصيات:

1- إكساب التلاميذ مرحلة التعليم الأساسي المهارات الشخصية والاجتماعية لحمايتهم ومنع التنمُّر عليهم.

2- ضرورة دراسة سلوكيات التنمُّر من قبل المستشارين والمتخصصين، من خلال تطوير برامج إرشادية للحد من هذه السلوكيات لدى التلاميذ الذكور.

3- عقد دورات تدريبية للمعلمين والمرشدين التربويين حول آليات التعامل مع المشكلات السلوكية للتلاميذ وخاصة التنمُّر المدرسي وتشخيص حالاته واستنتاج مؤشراته سواء على المتنمر أو المتنمر عليه.

4- توعية القائمين على إدارة المؤسسات التعليمية بضرورة التدخل وتقديم الدعم الاجتماعي والنفسي والحماية لضحايا التنمُّر وعدم التردد في اتخاذ الإجراءات اللازمة لردع سلوك التنمُّر.

5- ضرورة تعيين مرشدين نفسيين واجتماعيين في كافة المؤسسات التعليمية وعلى مختلف المستويات التعليمية لمساعدة التلاميذ على حل المشكلات والضغوط التي يتعرضون لها.

6- توعية التلاميذ في مرحلة التعليم الأساسي بطبيعة الضغوط النفسية حتى تنفتح أذهانهم وعقولهم ويصبحوا أكثر انفتاحًا.

7- الاهتمام بمصادر الضغط النفسي المدرسي والحد منه لدى تلاميذ الشطر الأول من التعليم الأساسي، والاهتمام برفع مستوى نجاحهم وصحتهم النفسية.

8- زيادة عمليات الإرشاد لهؤلاء الطلاب والتأكيد على أهمية وجود مرشد في كل مدرسة وكل مستوى أكاديمي.

9- العمل من قبل الأسرة وإدارة المدرسة على تزويد التلاميذ بالخدمات اللازمة لمساعدتهم على معرفة إمكاناتهم الحقيقية وتدريبهم على كيفية وضع الخطط المستقبلية لمساعدتهم على مواجهة الصعوبات خلال هذه الفترة المهمة في حياتهم لتحقيق أهدافهم وهو النجاح.

10- توعية الأسرة بالضغوط السلبية التي تمارسها على أبنائها لتحقيق درجات عالية في الامتحانات.

11- وضع إرشادات تربوية داخل المدارس لكيفية التعامل مع التوتر والقلق من الامتحانات والحد من آثاره على تحصيل التلاميذ وظروفهم النفسية والاجتماعية.

12- تدريب التلاميذ على مواقف الاختبار الصعبة، مثل التركيز على الامتحانات التجريبية التحريرية التي تسبق الامتحان النهائي، مما يؤهلهم لمواجهة الاختبار بشكل إيجابي.

الهوامـــــــش:

1-عبدالرحمن الطريري، الضغط النفسي مفهومه وتشخيصه- طرق علاجه ومقاومته، موقع المكتبة نت، 1994م، ص8.

2-مسعد نجاح أبو الديار، التنمُّر لدى ذوي صعوبات التعلم مظاهره، وأسبابه، وعلاجه، (ط2)، الكويت،2012م، ص 14.

3- إسماعيل مفرح، الاستئثار أو التنمُّر- مفهوم وممارسة لدى الطلاب – وكيف نحدّ منه؟، منتدى التوجيه والإرشاد الطلاب، وزارة التربية والتعليم، السعودية،2008 م، ص 25.

4-علي موسى الصبحيين، محمد فرحان القضاة، سلوك التنمُّر عند الأطفال والمراهقين (مفهومه- أسبابه- علاجه)، الرياض، جامعة نايف العربية الأمنية، 2013م، ص 10.
5-حسن مصطفي عبد المعطي، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، 2006 م، ص23.
6-فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي للطبع والنشر، القاهرة، 2001م، ص96.
7- منى العامرية، أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية، سلطنة عمان، 2014 م، ص29.
8-عسلية محمد إبراهيم، الضغوط النفسية الناتجة عن الحواجز الإسرائيلية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، كلية التربية، 2005 م، ص 32.
9-عثمان فاروق السيد، القلق وإدارة والضغوط النفسية، دار الفكر العربي، مصر، 2001م، ص 34.
10-يوسف جمعة سيد، إدارة الضغوط مشروع الطرق المؤدية إلى التعليم العالي، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، القاهرة، 2006 م، ص 45.
11- وليد خليفة ومراد خليفة، الضغوط النفسية والتخلف العقلي، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008م، ص 25 .
12-سمير شيخاني، الضغط النفسي، طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية، المداواة، دار الفكر العربي، بيروت، 2003م، ص70.
13-علاء محمد، الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي لدى عينة من العاطلين عن العمل في الأردن في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، أربد، 2006م، ص 65.
14-ماجدة بهاء عبيد، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار صفاء، عمان، 2008م، ص 45 .
15-إباء محمود قزقز، الضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات لدى المراهقين في مدينة اربد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، أربد، 2007م، ص 50.
16-نوري محمد الهواري، الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية، مجلة جامعة صبراتة العلمية، كلية التمريض، جامعة صبراتة، المجلد (5)، العدد (1) يونيو، 2021م.
17-صليحة ساعي وفاطمة فكايري، فعالية برنامج إرشادي جماعي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة جيلاني بونعامة خميس مليانة، 2018م.
18-فتيحة بن ويس، الضغوط النفسية المدرسية لدى عينة من تلاميذ التعليم الثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الطاهر مولاي سعيدة، 2018م.
19-فايزة غازي العبدالله، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق، 2014م.