مجلة التربية للعلوم الانسانية

مجلة علمية فصلية محكّمة، تصدر عن كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة الموصل

الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالتنمر لدى طلبة ثانويات المتفوقين في محافظة نينوى

وليد سالم حموك رجاء

تربية نينوى، ثانوية ام الربيعين للمتفوقين / نينوى / العراق

معلومات الارشفة

تاريخ الاستلام : 2025/4/29

تاريخ المراجعة : 2025/5/28

تاريخ القبول : 2025/6/2

تاريخ النشر : 2025/9/1

الكلمات المفتاحية :

الضغوط النفسية، التنمر، ثانوية المتفوقين

معلومات الاتصال

وليد سالم حموك رجاء

waleedhammok2003@yahoo.com

الملخص

يستهدف البحث الحالي التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والتنمر لدى طلبة المرحلة ثانويات المتفوقين في مركز محافظة نينوى، والتعرف على الفروق الفردية في مستوى الضغوط النفسية المدرسية ومستوى التنمر لدى افراد عينة البحث تبعا لمتغير(ذكور، اناث)، ومتغير الصف الدراسي (ثالث، خامس) استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، تم اختيار عينة البحث بطريقة طبقية عشوائية وبلغت عينة البحث(80) طالباً وطالبة موزعين على (40) من الذكور و(40) من الإناث من طلبة وطالبات ثانويات المتفوقين، ولتحقيق أهداف البحث تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية المدرسية و ومقياس التنمر، وتمت معالجة بيانات البحث باستخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) واظهرت نتائج البحث:-

1- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط النفسية وسلوك التنمر لدى طلبة ثانوية المتفوقين.

2- وجود مستوى مرتفع من الضغوطات النفسية لدى افراد عينة البحث ولصالح الذكور ولصالح الصف الثالث المتوسط.

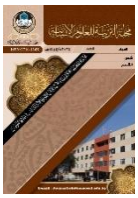
3- وجود فروق دالة احصائيا في مستوى التنمر تبعا لمتغيري البحث الجنس (ذكور، اناث) ولصالح الذكور والصف الدراسي (ثالث، خامس) لصالح الصف الثالث المتوسط.

تم تفسير نتائج البحث ومناقشتها في ضوء التراث التربوي والنفسي، والدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع، واختُتم البحث بتقديم مجموعة من المقترحات والتوصيات.

DOI: **********,, ©Authors, 2025, College of Education for Humanities University of Mosul.
This is an open access article under the CC BY 4.0 license (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Journal of Education for Humanities

A peer-reviewed quarterly scientific journal issued by College of Education for Humanities / University of Mosul



School-Related Psychological Stress and Its Relationship with Bullying among High-Achieving High School Students in Nineveh Governorate

Walid Salem Hamouk Rajaa

Nineveh Education Directorate, Umm Al-Ruba'een High School for Outstanding Students / Nineveh / Iraq

Article information

Received : 29/4/2025
Revised 28/5/2025
Accepted : 2/6/2025
Published 1/9/2025

Keywords:

Psychological Stresses, Bullying, Outstanding Secondary school,

Correspondence:
Walid Salem Hamouk Rajaa
waleedhammok2003@yahoo.com

Abstract

This research aims to learn about the relationship between School psychological stresses and Bullying in Outstanding Secondary Students Nineveh Governorate Center, and to learn about individual differences in the level of school psychological stresses and the level of bullying of research sample individuals depending on the variable (Male, female), class variable (third, fifth) The researcher used the correlative descriptive curriculum, the research sample was selected in a random caste manner and the research sample was 80 students distributed to the (40) males and (40) females high-end students and secondary students, in order to achieve the research objectives, the school psychological pressure scale and the bullying scale were applied, and the research data were processed using the social science statistical portfolio (spss) The research results showed:

1 .There is a positive correlation between psychological stress and bullying behavior among gifted high school students.

2 .There is a high level of psychological stress among the research sample, favoring males and in favor of the third intermediate grade.
3 .There are statistically significant differences in the level of bullying according to the research variables: gender (male, female), favoring males, and grade (third, fifth), favoring the third intermediate grade.
The research results were interpreted and discussed in light of the educational and psychological heritage and previous studies related to the topic. The study concluded with a set of proposals and recommendations.

DOI: **********,, ©Authors, 2025, College of Education for Humanities University of Mosul.
This is an open access article under the CC BY 4.0 license (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

أولا: مشكلة البحث :The problem of Research

تؤثر الضغوط النفسية المدرسية تأثيرا مباشرا على أداء الفرد في مختلف المجالات والأنشطة بشكل عام والمجال التعليمي بشكل خاص، تجعل الطالب أمام مواجهة للعديد من الصعاب والمواقف والتي قد يقف الطلبة عاجزين أمامها، لعدم وجود الآليات والأدوات والمهارات والأساليب الملائمة لمقابلة تلك الضغوط، باستجابات سليمة تحقق لهم الصحة النفسية، وتهيئتهم لمواجهة معترك الحياة وإكسابهم الآليات والأساليب اللازمة الاتخاذ القرارات لمواجهة كافة الأزمات والأحداث التي قد تعترض طريقهم في المستقبل (قويدري، 2016، ص6) ، وفي سياق العوامل التي تؤثر في البناء النفسي والاجتماعي للمجتمع المدرسي التي يؤكد هيت و آخرون (Heath et al, 2013) أن التنمر المدرسي سلوك مرفوض وغير مرغوب فيه، يثير لدى ضحاياه الخوف والقلق وعدم الارتياح والانسحاب من الأنشطة المدرسية أو الهروب من المدرسة خوفاً من المتنمر، يضاف إلى ذلك أن المتنمر يُعرض نفسه للعقوبات التي تصل الى حد الطرد من المدرسة ، وقد ينخرط مستقبلاً في أعمال إجرامية خطيرة. (دسوقي، 2016، ص5) وتؤكد الدراسات الإحصائيات الدولية والدراسات الميدانية خطورة ظاهرة التنمر المدرسي، ففي عام (2018) أصدرت منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة (اليونيسكو) تقريراً يؤكد أن ما يقارب (130) مليون طالب في المدرسة يشتكي من التنمر على الأقل مرة في الشهر، ان الآثار الخطيرة المترتبة على هذه الظاهرة وخاصة لدى الطلبة مما دفع بعض الحالات إلى الانتحار أو التفكير فيه، ما أدى الى وعي الأهالي بهذه الظاهرة وضغطهم على المدارس والقائمين على العملية التعليمية لوقفه وعلى وسائل الإعلام للتوعية بها والعمل على التصدي لها، (علاوي والشايب، 2022، ص 357) ويرى الباحث وبحكم عمله مرشداً تربوياً في ثانوية المتفوقين، بان الضغوط المدرسية تشكل مصدرا مهما للضغوط النفسية لدى طلبة ثانويات المتفوقين حيث يتوقع منهم

الوصول إلى مستويات عليا من التحصيل الدراسي في المراحل جميعها مما يجعلهم أكثر الفئات تعرضا للضغوط المختلفة الأكاديمية والنفسية والاجتماعية، فضلا عن الزيادة في حالات سلوك التنمر في المدارس سواء كان بصورة جسدية أو لفظية أو نفسية أو اجتماعية أو إلكترونية ، وهو ما دفع بوزارة التربية العراقية وعبر العديد من التوجيهات لإدارات المدارس والمرشدين التربويين والباحثين لدراسة هذه الظاهرة التي لها آثار سلبية على القائم بالتنمر أو على ضحايا التنمر أو على البيئة المدرسية بأكملها.

ثانيا: أهمية البحث The significance of research:

تعد الضغوط النفسية المدرسية التي يعيشها التلاميذ داخل المؤسسات التربوية من الموضوعات التي أثارت اهتمام الكثير من الباحثين والدارسين في علم النفس، وعلوم التربية، وذلك لإدراكهم للمعاناة التي يعانونها والمتمثلة في التوتر والإحباط نتيجة الأعباء الدراسية المتراكمة التي تفوق طاقتهم وقدراتهم، وفضلا عن كون المدرسة تعد مؤسسة اجتماعية ثانية من حيث الأهمية بعد الأسرة ومن حيث مكانتها في التأثير من الفرد ورعايته، بالإضافة إلى صقل شخصيته، وتنمية مهاراته وقدراته وتزويده بمختلف المعارف والمعلومات، كما أنها تعمل على تهيئة الجو المناسب لهم معتمدة في ذلك على مبدأ التطور المستمر من حيث البرامج والوسائل وطرق أدائها مع توفير السبل الناجحة في تحقيق النمو السليم والمتكامل من جميع النواحي العقلية والجسمية والاجتماعية والعاطفية، حيث يتسنى لهم التمتع بقدر كاف من الصحة النفسية والمدرسية إلا أنه في الوقت نفسه يمكن أن تمثل مصدرا للضغوط النفسية (سعدي، فتحية، 2023، ص 3) ، وبتصفح الدراسات والأبحاث النفسية والتربوية للضغوط نجد عددا معتبرا منها يركز على شريحة التلاميذ والطلبة، لما قد تعانيه هذه الفئتين من ضغوط نفسية تفرضها عليها معطيات الحياة اليومية والدراسة، وتأثير ذلك على جوانبهم الشخصية والأدائية، ومنها دراسة عبدي سميرة (2010) التي سعت إلى التعرف على العلاقة بين الضغط المدرسي وسلوكيات العنف والتحصيل لدى طلبة المستوى الأول من التعليم الثانوي، وخلصت نتائجها إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط المدرسي وظهور سلوكيات العنف والتحصيل الدراسي لديهم، وهو ما يشير الى أهمية توفير البيئة الآمنة للتعلم في المؤسسات التعليمية كجزء مهم من الاستراتيجية التعليمية، فالبناء المدرسي ليس مجرد مساحة معدة لإيواء الطلاب بل هو نظام متكامل من أجل تسهيل النمو العقلي والانفعالي والجسدي للطالب وتعزيز مختلف جوانب شخصيته" (معلولي، 2010، 106) وتكمن أهمية البحث الحالي في معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالتنمر لدى طلبة ثانويات المتفوقين وذلك لان طبيعة العملية التعليمية في ثانويات المتفوقين تتطلب إدراكا خاصا لطلبة تلك المرحلة ليس فقط في النواحي التحصيلية ولكن في النواحي العقلية والنفسية والاجتماعية والأخلاقية، فضلا عن توفير البيئة التعليمية الآمنة لهم.

أهداف البحث:

يهدف البحث الى تحقيق ما يأتي:

1-التعرف على مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى طلبة ثانوية المتفوقين

2-التعرف على مستوى التنمر لدى طلبة ثانوية المتفوقين

3-التعرف على العلاقة بين في الضغوط النفسية والتنمر لدى طلبة ثانوية المتفوقين

4-التعرف على دلالة الفرق في مستوى الضغوط النفسية المدرسية ودلالة الفرق في مستوى التنمر بين أفراد عينة البحث تبعا للمتغيرات:

أ-نوع الجنس (ذكور/ إناث).

ب-الصف الدراسي (الثالث / الخامس).

رابعاً: حدود البحث:

يقتصر البحث الحالي على طلبة الصف الثالث والخامس في ثانويات المتفوقين الحكومية التابعة لمركز محافظة نينوى للعام الدراسي (2023-2024).

تحديد المصطلحات:

أولا: الضغوط النفسية Psychological stress:

تعريف توماس (Thomas, 2003)

هي حالة من الشدة النفسية التي تتطلب من الفرد التكيف معها (Thomas, 2003, p.123)

تعريف **موراي(Murray ,1993)**

أن الضغوط تمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة وإنها صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو شخصي تسير أو تعوق جهود الفرد وتوجهاته في الوصول الى هدف معين .

ريتشارد لازاروس (Lazarus, 1984)

ويشير لازاروس للضغوط النفسية المدرسية بانها "العملية النفسية التي تحدث عندما يُقيِّم الطالب الموقف المدرسي (كالامتحانات، والعلاقات مع الزملاء أو المعلمين، أو كثافة الواجبات الدراسية) على أنه حالة من الشدة تتجاوز موارده وقدرته على المواجهة، مما يؤدي إلى حالة من القلق والتوتر". (Lazarus , 1984: p.20)

التعريف الإجرائي الضغوط النفسية المدرسية: وتمثل الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في استجاباته على أبعاد مقياس الضغوط النفسية المدرسية المستخدم في هذه الدراسة التي تتعلق بالعلاقات الاجتماعية والبيئة المدرسية والمناهج الدراسية والواجبات المنزلية والانشطة اليومية المصاحبة والامتحانات.

ثانياً: التنمر Bulling

يعرفه كليتس و آخرون (Cletus et al, 2002.) أن التنمر هو شكل من أشكال الإساءة اللفظية أو الجسدية أو النفسية المتعمدة والمقصودة والمتكررة بهدف إلحاق الأذى والضرر بالآخرين

ويعرف باركر (Barker ,2003) التنمر بأنه سلوك تعسفي وعدواني بذي ومهين يرتبط بنقص القدرة على التحكم في النفس وبالجهل وبأذى كان قد وقع عليه

ويؤكد بوني (Bonnie ,2003) على أن التنمر هو تعرض تلميذ معين إلى سلسلة من الأفعال السلبية المؤذية بصفة مستمرة ومتكررة طيلة الوقت من قبل تلميذ آخر أو مجموعة من التلاميذ مع عجز هذا الضحية عن الدفاع عن نفسه. (دسوقي، 2016، ص10)

التعريف الإجرائي للتنمر: وتمثل الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في استجاباته على ابعاد مقياس التنمر المستخدم في هذه الدراسة والتي تتعلق بالتنمر اللفظي والتنمر الجسمي والتنمر الجنسي والتنمر الاجتماعي والتنمر على ممتلكات الطلبة.

ثالثا: ثانوية المتفوقين Outstanding Secondary school ,

و هي من المدارس الحديثة و المميزة في جمهورية العراق التي انشأت سنة 2018 بأمر من وزير التربية و تمتاز بأن مدرسيها من حملة الشهادات العليا و يدرس فيها اللغة الفرنسية وتكون اختيارية بحسب توفر الملاكات التدريسية لتلك المادة, الى جانب تدريس اللغة الإنكليزية و تستقبل الطلبة الحاصلين معدل (93%) فما فوق ويتم قبول الطلبة بعد اجتيازهم امتحانات القبول الوزارية (الامتحانات التحصيلية) (كتاب وزارة التربية، 2022، العدد 11327/6/10).

الإطار نظري:

1-الضغوط النفسية:

شاع استعمال مفهوم الضغط (Stress) في مطلع القرن السابع عشر الذي يعني الضغط أو الإجهاد وكما هو معروف أن هذا اللفظ اشتق من الكلمة اللاتينية (Stringege) التي تعني الضيق أو الشدة، والبعض الأخر يشير الى أن اشتقاق هذا اللفظ من الكلمة الفرنسية (Destese) والتي تعني الشعور بالاختناق، وان الضغوط تمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة وإنها صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو شخصي تسير أو تعوق جهود الفرد للوصول الى هدف معين وأنها ترتبط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة وتتعلق لمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته فضغط الموضوع هو القوة التي تتوافر لدى الموضوع وتؤثر في رفاهية الشخص بطريقة ما، وينظر الى مفهوم الضغوط بأنها إدراك الفرد لعدم قدراته على أحداث استجابة مناسبة لمطلب أو مهام ويصاحب هذا الإدراك انفعالات سلبية كالغضب، والقلق، والاكتئاب وتغيرات عضوية كرد فعل تنبيهي للضغوط والتي يتعرض لها الفرد. (الهواري، 2017، ص 90)

وقد استعمل مصطلح الضغوط في اغلب العلوم فمثلاً استعمل في العلوم الهندسية والفيزياء والطب ، وكان يقصد به القوة الخارجية الموجهة نحو عنصر مادي ، وينتج عن هذه القوة تعديل مؤقت أو دائم على تركيب العنصر ، وقد تبنى هذا الاصطلاح الهندسي الباحثون النفسيون فأصبح من اصطلاحاتهم المألوفة للتعبير عن العوامل الخارجية التي تؤثر على صحة الفرد، أن المفهوم تطور بعد أن ساهم العديد من المهتمين في تعميق دراستهم من جوانب متعددة ، فأصبح الفرد في أبعاده النفسية هو المتفاعل الأساسي مع الضغط النفسي ، ومحصلات الضغط النفسي تتحدد بشخصية الفرد وأسلوبه في تفاعل متبادل، أما الضغوط (Stress) في علم النفس فيشير هذا المصطلح الى المواقف التي يكون فيها الفرد واقعاً تحت تأثير إجهاد انفعالي أو جسمي فإذا استمرت هذه الضغوط يشعر الفرد بالنفور وعدم التقليل ، وقد تؤدي الى اضطرابات نفسية وجسمية أو ما يطلق عليها بالاضطرابات السايكوسماتية (Psychosomats) .(عسكر، 2019، ص59)

يشير (لافي، 2005) الى أن الضغوط النفسية ظاهرة معقدة ومتداخلة، وتعريفاتها كثيرة ومتعددة، ولها تفسيرات مختلفة. فمن العلماء من تناولها على أنها مثيرات، ومنهم من عرفها بأنها استجابات عضوية للجسم، وآخرون تناولوها على أنها ردود أفعال عقلية وانفعالية للتوترات البيئية والاجتماعية، وبما أن مصادر الضغوط النفسي متنوعة ومتعددة فإن الأساليب والطرق التي يلجأ إليها الإفراد للتكيف مع هذه الضغوط والتعامل معها تختلف باختلاف مصدر الضغط النفسي وطبيعة الفرد وسماته الشخصية فهناك أفراد يميلون الى الانسحاب والانطواء

والعزلة في حين أن البعض الآخر يميل الى الثورة والتمرد ولتفريغ ما يعانونه من ضـــــغوط (لافي،2005، ص 14)

النظريات التي فسرت مفهوم الضغوط النفسية:

أولا: نظرية والتر كانون. (Walter Cannon 1926)، نظرية المواجهة أو الهروب (Fight or Flight Theory): –

وترجع هذه النظرية للعالم النفسي والتر كانون الذي حاول تفسير الاستجابات العضوية للضغوط في دراسة عن كيفية استجابة كل من الإنسان والحيوان اتجاه التهديد الخارجي والمواقف الضاغطة لقد وجد أن هناك مجموعة من التغيّرات العضوية التي تحدث في الجسم، تهيّأً للرد على المواقف الخطرة، وتتضمن عدّة تغيّرات منها زيادة في عدد ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدّم، وزيادة معدّل التنفّس، زيادة الشّد العضلي، وزيادة في الأيض، كما يسبب زيادة في تقلصات الشريان التاجي وتشنجات الصفائح الدّموية، أو الهروب منه، وحدوث تغيرات عضوية مثل اضطرابات المعدة وزيادة نبضات القلب واضطراب في الكلام، وقد أطلق عليها أيضا اسم الاستجابة الطارئة حيث يرى أن تلك الاستجابة تجعل الكائن الحي أما أن يواجه الموقف الضاغط ويتصدى له وإما أن يتجنب هذا الموقف ويهرب منه، ويشير كانون الى أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط عندما يتعرض لها بمستوى منخفض، إلا أن الضغوط الشديدة أو الطويلة الأمد يمكن أن تسبب في انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها الكائن الحي في مواجهة تلك الضغوط (سلطان، 2009، ص 84)

ثانيا: نظرية هانز سيلي (Hans Selye ,1956):

كان هانز سيلي متأثرا بتفسير الضغوط النفسية تفسيرا فيسيولوجي على أساس استجابة الشخص للبيئة الضاغطة، ويعتبر سيلي الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط الى الحياة العملية ووضع أنموذج للضغوط النفسية وعلاقتها بالأمراض إذ يرى أن المرض تعبير عن الإحداث النفسية والاجتماعية، قد أشار أن للضغوط دوراً مهماً في أحداث معدل عال من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم فحدوث أي إصابة جسمية أو انفعالية غير سارة أو الإصابة بالتعب والألم لها علاقة بتلك الضغوط، ويؤكد سيلي أن الضغوط من العوامل المهمة التي تؤثر في الصحة لأنها تضعف وظائف الإنسان , إذ أن التغيرات الجسمية والانفعالية غير السارة التي تنتج عن الضغط تؤدي الى مجموعة من الإعراض أطلق عليها أعراض التكيف العام، وقد تبين أن التعرض المستمر الى الضغط النفسي يؤدي الى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي الى ظهور هذه الأعراض التي أطلق عليها اسم أعراض التكيف العام والتي تحدث من خلال المراحل وهي: –

-مرحلة الاستجابة الانذارية:

وفي هذه المرحلة الأولى يظهر على الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم خصوصاً إذا كان الضغط النفسي شديداً في هذه المرحلة قد يؤدي بالفرد الى الموت.

- مرحلة المقاومة:

فتحدث نتيجة للتعرض المستمر للحدث الضاغط وتختفي الاشارات الجسدية المرتبطة مع ردود الأفعال التنبيهية وتزيد المقاومة ويبدو الجسم وكأنه عاد الى حالته الطبيعية نتيجة النشاط الزائد للغدة النخامية ، وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي فيها قد اكتسب القدرة على التكيف معها وتعتبر هذه المرحلة مهمة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية مثل (الربو ، أمراض ضغط الدم) وتحدث هذه الأعراض عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد الفعل التكيفي ويؤدي التعرض المستمر الى ضغوط اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الإفرازات الهرمونية المسببة الى الاضطرابات العضوية ومن ثم فإن الفرد المتعرض للضغط ينتقل الى مرحلة الإجهاد.

- مرحلة الإنهاك:

وتسمى بمرحلة الإجهاد أو الاستنزاف. فإذا طال تعرض الفرد لضغوط متعددة لفترة أطول، فإنه سوف يصل الى نقطة يعجز عن الاستمرار في المقاومة ويدخل بمرحلة الإنهاك ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل في هذه المرحلة تنهار الدفعات الهرومنيه وتنقص مقاومة الجسم وتظهر الإصابة بأمراض التكيف. (عثمان، 2001، ص98)

ثالثا: نظرية لازاروس في التقييم المعرفي (Lazarus' Cognitive Appraisal Theory):

تُعدّ نظرية لازاروس من أبرز النظريات النفسية التي فسّرت الضغوط النفسية من منظور معرفي. يرى لازاروس أن الضغوط لا تنشأ من الحدث نفسه، بل من الطريقة التي يُقيِّم بها الفرد هذا الحدث. أي أن الاستجابة النفسية تعتمد على تفسير الشخص للموقف، وليس على الموقف ذاته،

تقسم النظرية التقييم إلى مرحلتين رئيسيتين ومتوازنتين:

1-التقييم الأولي (Primary Appraisal):

وهو إصدار الفرد حكماً معيناً على نوع الضغوط ودرجة تهديده فقد يقيم الفرد الموقف على انه سلبياً أو ايجابياً شديد أو ضعيف ويتأثر التقويم الأولي بعوامل الموقف إذ يتضمن طبيعة الأذى أو التهديد أو إذا كان الحدث مألوفاً أو جديداً أو لم يسبق التعرف عليه من قبل ومدى احتمال حدوثه ومدى وضوحه أو غموضه في توقع النتيجة.

2- التقييم الثانوي (Secondary Appraisal):

يقيم فيه الفرد قدرته على التعامل مع الموقف، ويحدد الموارد التي يمتلكها (مثل الدعم الاجتماعي أو مهارات التكيف)، إذا شعر الفرد أن الموقف يفوق قدراته، تنشأ الضغوط النفسية، أما إذا شعر بقدرته على المواجهة، فيتم التكيف بنجاح ويمثل قدرة الفرد على تحديد مصادر التعامل مع الموقف الضاغط، نظرية الاختيار، والتقييم، إذ يتم التقويم بطرق التعامل المتاحة ونتائج اختيار أي منها واحتمال نجاحها. وعلى الرغم من أهمية التقييم الأولي الى أن التقييم الثانوي يكتسب أهمية كبرى لدى لازاروس ويحدد فيه الفرد ما إذا كان الحدث يشكل تهديدًا، تحديًا، أو ضررًا، والتقويم المعرفي هو مفهوم أساس في هذه النظرية، يعتمد دور الفرد، إذ إن تقييم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة لذلك، ولكنها رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف. (ندين، 2022، ص38)

ويعتمد تقييم الفرد على عدة عوامل منها: -

- العوامل الشخصية.

-العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية.

-العوامل المتصلة بالموقف نفسه.

ويرى لازاروس أن الضغوط هي مترتبات عملية التقدير لدى الفرد وتقييم ما إذا كانت مصادر الفرد كافية للوفاء بالمتطلبات المفروضة عليه من البيئة أم لا , ومن ثم فأن الضغوط تتحدد بمدى الموائمة بين الشخص والبيئة فعندما تكون مصادر الفرد كافية ومناسبة للتعامل مع الموقف الصعب ، يشعر بقليل من الضغط ، وعندما يدرك الفرد أن المصادر ربما لن تكون كافية للتعامل مع الحدث أو الموقف إلا بشق الأنفس وبذل الجهد الكبير ، فيشعر بمقدار متوسط من الضغط ، أما عندما يدرك الفرد أن مصادره لن تكون كافية لتلبية متطلبات البيئة فيشعر بتعرضه لكم هائل من الضغوط ، ومن ثم فأن الضغوط تنتج عن عملية تقدير الأحداث (كونها ضارة أو تمثل تحديا) وفحص الاستجابات الممكنة لتلك الأحداث وقد أكد لازاروس على أهمية الفروق الفردية بالاستجابة

للضغوط فعليه أن شدة الضغوط تعتمد على إدراك الفرد للموقف الضاغط أو تعامله مع الموقف الذي أدركه لكونه مهدداً إياه، مما يؤدي الى استثارة أفعاله والى ضغوط محاورات سلوكية للتعامل مع الموقف الضاغط ومدى تخمين التغيرات النفسية الحاصلة، والتقييم في نظرية لازاروس هو الفهم الكلي للضغوط إذ تتضمن استراتيجيات التعامل والنشاط المعرفي العصبي والاستجابة الانفعالية والعضوية والنتائج السلوكية ، ويرى لازاروس ان الأفراد يتعرضون الى نوعين من العوامل الضاغطة هما :-

أ. المتطلبات البيئية: - وتتمثل بالأحداث الخارجية (الأسرية والاجتماعية والاقتصادية) التي يواجهها الفرد بحياته وتتطلب منه التوافق معها كالأزمات العائلية والمرض والوفاة وغيرها .

ب. المتطلبات الشخصية: - وتشمل طموحات الفرد وأهدافه وقيمته، والفعاليات التي يسعى لتحقيقها في حياته مثل تحقيق مستوى دراسي مرتفع.

ج. تقويم المواقف الضاغطة: - أكد لازاروس أهمية إدراك الموقف وتقويمها بوصفه موقفاً ضاغطاً من الفرد نفسه.

د. الاستجابة للضغوط: - وهي المرحلة الأخيرة في عملية تعرض الفرد للضغوط وفهمها وفيها يحاول الفرد اختيار أحد البدائل المتاحة للاستجابة، كأن يكون جهداً فسلجياً أو معرفياً أو سلوكياً بهدف التخلص من تأثير الموقف الضاغط ويقصد بالاستجابة من المواقف الضاغطة أن يكون الفرد واقعاً تحت تأثيره
(Lazarus, 1984, p 19-25) .

مصادر الضغوط النفسية:

أولا: المصادر الخارجية للضغوط النفسية: -

الضغوط الأسرية: سواء كانت سلبية مثل وفاة قريب أو عزيز أو طلاق أو مرض أحد أفراد الأسر

الضغوط الاقتصادية: حيث توجد ضغوط البطالة وانخفاض الإنتاج، وعدم عدالة توزيع الناتج القومي، والتفاوت الطبقي، كذلك تأثير الحرمان والعوز المادي وقلة فرص العمل مما يزيد في حدة الضغوط

الضغوط الاجتماعية: مثل التغير في الأنشطة الترفيهية، والعادات الشخصية، الأنشطة الاجتماعية

ضغوط العمل: مثل الفصل من العمل، التقاعد، الانتقال الى عمل جديد، مشكلات مع الرئيس ضغوط المتغيرات الطبيعية: وهي الضغوط الناتجة من الكوارث كالزلازل والبراكين والأعاصير

الضغوط السياسية: مثل الصراعات السياسية وانعدام الأمن

الضـــغوط الثقافيـــة: الانفتـــاح علـــى ثقافـــات خارجيـــة دون مراعـــاة ثقافـــة المجتمـــع عبـــر قنـــوات ومواقـــع التواصل الاجتماعي

الضـغوط المدرسـية: وتتمثـل بالصـعوبات التـي تواجـه الطالـب فـي مختلـف المراحـل الدراسـية مثـل ضـغط المناهج والامتحانات والعقوبات والقواعد المدرسية وضغط الزملاء وازدحام الفصول الأخرى.

ثانيا: المصادر الداخلية للضغوط النفسية

المشكلات النفسية: وتتمثل في الانفعال التي قد تتحول إلى حالات القلق والاكتئاب والخوف المرضـى الضـغوط الصـحية مثل التعرض لمرض أو إصـابة خطيرة، تغير شديد في عادات النوم والاستيقاظ والضـغوط الناتجة عن أســـلوب التفكير: –وتعود إلى تنبئ الفرد واحدة أو أكثر من الأفكار اللاعقلانية مما يولد الفعالات غير مرغوبة كالشعور بالاكتئاب أو القلق أو الهلع. (الزهراني، 2018، ص 103)

1- ضغوط البيئة المدرسية:

وتشـمل مجموعة من العوامل داخل حيز المدرسـة ويتفاعل معها خلال اليوم الدراسـي ويقصـد بها مدى إحسـاس الطالب بالضـيق من قلة توافر الإمكانيات المادية في البناء المدرسـي وزيادة أعداد الطلاب مع ضـيق الفصـول، وضـعف التهوية والإضـاءة، وكثرة الصـخب والضـوضـاء، وقلة المعامل والوسـائل التعليمية وتعد البيئة المدرسية أحد أهم مصـادر الضـغوط النفسية على التلاميذ فمصـادر الضـغوط فيها ترتبط عادة بتدني مستوى التحصـيل في مواد معينة، وبالعلاقة مع المعلمين أو الأقران، والتركيز الزائد على التفوق الأكاديمي والتنافسي والتقييم بناء على نتائج الاختبار، كما تعد الرغبة في الحصـول على درجات كبيرة من مصـادر الضـغوط النفسـية الشـائعة لدى التلاميذ (قزقز، 2007، ص50).

2- ضغوط العلاقات الاجتماعية:

تعني شعور الطالب بعدم الارتياح نتيجة الإحباطات التي يسببها المعلم، وكذلك مدى إدراك

الطالب لتأثير الرفاق السلبي المتمثل في إزعاجهم المستمر له، والتأثير السلبي على استذكاره،

والسخرية منه عند قيامه بأداء عمل جيد، ومضايقتهم له في الفصل أو المدرسة من خلال

التشاجر والشغب وعدم مراعاة الآداب العامة والقواعد المدرسية

3- ضغوط المناهج الدراسية:

تعني مدى إحساس الطالب بالمعاناة والضيق في استخدام الكتاب المدرسي، لضعف عرض مادته أثناء الاستذكار، والشعور بجمود المناهج وانفصالها عن الواقع وضعف الاستفادة الشخصية منها، وقلة الأنشطة المصاحبة لها، والشعور بأنها طويلة ومملة مع فقدان الجدوى منها واعتمادها الكلي على الحفظ.

4- ضغوط الواجبات اليومية والأنشطة المصاحبة:

تعكس مدى الشعور بكثرة الأعباء الملقاة على عاتق الطالب، والضيق منها لإهدارها للوقت واعتمادها على التكرار الآلي لما ورد في المنهج والكتاب، والشعور بعدم جدواها في قدرة الطالب على الإتقان.

5- ضغوط الاختبارات:

يقصد بها الشعور بالضيق والتهديد والاضطراب لما تسببه الاختبارات من عدم التنوع في أساليبها، وتركيزها على الحفظ، والخوف من عمليات تصحيحها، والإحساس بأنها وسيلة للتهديد والرهبة، حيث يتوقف المستقبل على نتائجها، مع الإحساس بالقلق من نظام المراقبة، وتركيز الاختبارات على أنها هدف وغاية في حد ذاتها. (العمري، 2012، ص 13)

الآثار التي تترتب على الضغوط النفسية: -

تشير الدراسات النفسية والطبية المختلفة، الى أن للضغوط النفسية أثارا عضوية وأخرى نفسية يمكن توضيحها فيما يأتي:

1-الآثار العضوية.

وتتمثل الآثار العضوية المرتبطة بالضغوط في اضطرابات الجهاز الهضمي، والإسهال، والإمساك المزمن، واضطرابات الجهاز التنفسي، وارتفاع ضغط الدم، والصداع، وانتشار الأمراض الجلدية، وتضخم الغدة الدرقية،

والبول السكري والتشنج العضلي، والتهاب المفاصل الروماتيزمية، واضطرابات الغذاء كفقدان الشهية، أو الشره والبدانة والميل الى التقيؤ والغثيان، والنوبات القلبية، وقرحة المعدة وارتفاع نسبة الكولسترول.

2-الآثار النفسية.

تكاد تجمع نتائج البحوث النفسية على أن للضغوط أثارا نفسية تتمثل في اضطراب إدراك الفرد، وعدم وضوح مفهوم الذات لديه، كما أن ذاكرته تضعف وتصاب بالتشتت، ويصبح أكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي، كما أن تكرار الضغوط الشديدة يؤدي بالفرد الى الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكتئاب، وكذلك الشعور بالخجل والغيرة، فالضغوط النفسية يمكن أن تؤدي الى اضطراب النمو، وعدم الثقة بالنفس وتزيد تشتت الانتباه. وبشكل عام ترتبط الضغوط باضطراب الأداء وضعفه وتشوش السمع والحركات الزائدة، وكراهية الذات، وضعف ألأنا، وتصدع الهوية، والميل الى الاغتراب وكثرة الشكوى من المرض، والرغبة في النعاس. (عسكر، 2019، ص63)

التنمر: - bulling

يعد التنمر المدرسي من المشكلات التي حظيت باهتمام عالمي النطاق نظرا لكونه أكثر أنواع العنف انتشارا وتزايدا في المدارس جميعها بأنحاء العالم، وانعكاس آثاره السلبية على عملية التعلم ونفسية التلاميذ والمناخ المدرسي، ويتضح هذا في تفشي حالات الفوضى والاضطراب والآثار الخطيرة التي تقع على المتنمرين أنفسهم والتي تتمثل في الدرجات السيئة وانخفاض الكفاءة الذاتية والاجتماعية. فقد طرح في الاتحاد الأوروبي المشروع التعاوني للتخلص من التنمر، وفي اليابان وضع دليل خاص بإدارة الأزمات يوزع على المدارس، بينما أطلقت في أميركا الحملة الوطنية للتوعية ضد التنمر، ومعهد سلامة الطفل، والمركز القومي السلامة المدارس. (بكري، مصطفى وآخرون، ٢٠١١، ص ١٠)

وقد حظي موضوع التنمر المدرسي على اهتمام الباحثين في مجال علم النفس ، وخاصة المهتمين بدارسة العلاقات بين الأقران كل حسب اهتمامه ومنطقه في التفكير ، ولهذا اختلفت الرؤى وتعددت بشأن هذا السلوك ، حيث يرى فريق من الباحثين أن التنمر المدرسي ما هو الا وصف للمشكلات جميعها التي تحدث بين تلاميذ المدارس ، والتي تمارس من قبل احدهم ضد آخر قليل الحيلة ولا يقوى على المواجهة أو المجابهة أو المدافعة عن نفسه ، وأن هذا السلوك الذي يوجه من المتنمر ضد اخر قد يأخذ اشكالاً متعددة ، جسدية أو انفعالية أو لفظية أو مباشرة أو غير مباشرة) بما يحمله من عنوان تجاه الآخرين سواء كان بصورة جسدية أو لفظية أو نفسية أو اجتماعية أو الكترونية من المشكلات الى لها آثار سلبية سواء على القائم بالتنمر أو ضحية التنمر victim أو على البيئة المدرسية بأكملها ، ويرى علماء النفس أن هذا السلوك قد يتحول إلى نوع من الانحراف وهو الذي يطلق عليه في

علم نفس الشخصية السلوك المضاد للمجتمع، والذي يعني الاصطدام بالقوانين الاجتماعية والأعراف العامة وعدم التوافق مع الآخرين وهو ما يوصف بالشخصية السيكوباتية التي تمارس أفعالا مضادة للمجتمع ومن بينها التنمر بالآخرين. (اوباري، ٢٠١٤، ص ٣)

ويرى ألويس (Olweus,1993) التنمر بأنه شكل من أشكال العنف الشائعة جدا بين الأطفال المراهقين ويعني التصرف المتعمد الأحداث الضرر أو الإزعاج من جانب واحد أو أكثر من الأفراد. وقد يستخدم المعتدي أفعالا مباشر للتنمر على الآخرين، والتنمر المباشر هو هجمة مفتوحة على الآخرين، من خلال العدوان اللفظي أو البدني، والتنمر غير المباشر هو الذي يستخدمه الفرد ليحدث إقصاء اجتماعيا مثل: نشر الشائعات، ويمكن أن يكون التنمر غير المباشر ضارا جدا على أداء الفرد مثله مثل التنمر المباشر.

(القاسمي اكرام، رانيا الاكحل، 2023، ص)

مكونات عملية التنمر:

وتتكون عملية التنمر من ثلاثة محاور يمكن تصنيف الأفراد المشتركين في سلوك التنمر إلى ثلاث فئات:

– أولاً: المتنمرينBullies :

هم المشترك الأول والأساسي في موقف التنمر المدرسي فهم الذين يفكرون ويبدون النية لإيذاء الآخرين

ثانيًا: ضحايا التنمرVictims :

هم المشترك الثاني في موقف التنمر فلا يوجد تنمر دون ضحايا، فهم الأشخاص الذي يقع عليهم ممارسة أفعال سلبية عليهم بغير وجه حق.

ثالثًا المتفرجين Bystanders:

المشترك الثالث في موقف التنمر وهم العنصر الثالث في عملية التنمر فهو الذي يشجع ويحث المتنمر على النيل والقيام بأفعال سلبية لضحية التنمر ويكون له دور بارز في زيادة اشتعال عملية التنمر أو كف الأذى عن ضحية التنمر، ويبقى المشاهدون هم المتفرجون على هذا الموقف فإما أن يدافع عن الضحية أو يدعم المتنمر أو يشترك معه، إما أن يقف على الحياد لا يدافع عن هذا ولا يشترك مع ذلك فيقف خائفاً من أن يكون الضحية القادمة، فالتنمر درجة أقل في الشدة من العدوان لأنه في الأصل شكلا من أشكاله إلا أنه أقل في الدرجة بالرغم من كثرة حدوثه فموقف واحد من السلوك العدواني قد يؤدي إلى جريمة، وهذا لا يحدث في التنمر، فالسلوك التنمري الواحد

بشكل منفرد وغرض لا يشكل خطورة كبيرة على الضحية أو على المتنمر، فالخطورة تكمن في التكرار، والتعمد والرغبة والإيذاء، ولذلك تختلف الطريقة العلاجية لكلا السلوكين . (محفوظ احمد ابراهيم، 2022، ص 386)

أنواع التنمر المدرسي Types Of School Bullying:

1- التنمر الجسمي: وهو العنف الذي يمارسه المتنمر على ضحيته ويكون بالضرب والصفع القرص والإيقاع أرضا وكل فعل يضر بجسم الضحية.

لتنمر اللفظي: ويكون بالسب والشتم وتسمية الضحايا بمسميات وألقاب مزعجة وسخيفة.

التنمر الجنسي: ويكون بمناداة الضحايا بمسميات جنسية أو التحرش بهم لفظيا أو بملامستهم جسديا أو دعوتهم الى ممارسة الجنس.

التنمر في العلاقات الاجتماعية: ويكون بمنع التلميذ من اللعب مع مجموعة معينة والتفاعل مع أفرادها وأيضا منعهم من ممارسة نشاطاتهم ومضايقتهم.

التنمر في الممتلكات: أخذ أشياء الآخرين والتصرف فيها عنهم أو عدم إرجاعها أو إتلافها.

وهنا لابد من القول إن هذه الأشكال السابقة قد ترتبط معا فقد يرتبط الشكل اللفظي مع الجسدي

وبعد التنمر المدرسي شكلا من أشكال التفاعل الاجتماعي الخاطئ غير المتوازن سواء (بوخيط سليمة، كتفي ياسمينة، 2021، ص 179)

دور المدرسة في مواجهة التنمر

للمدرسة أهمية كبيرة في حياة الفرد فهي تقوم بدور التربية والتعليم معا وجعل الطلبة أكثر وعيا وقدرة على حل مشكلاتهم الاجتماعية والنفسية وتطويرهم ليكونوا أفرادا فاعلين صالحين داخل المجتمع وتعمل على تكوينهم عقليا وجسميا واجتماعيا وتهذيب سلوكياتهم لكننا مؤخرا نلاحظ أن العديد من المشكلات الاجتماعية تمتد جذورها إلى أسباب مدرسية من بينها مشكلة التنمر المدرسي، لقد أصبح التنمر اليوم مشكلة شائعة وخطيرة في المدارس، ويؤكد بدويل (Badwell) ان التنمر يحدث داخل المدرسة وخارجها إلا أن الذي يحدث داخل المدرسة أكثر حيث تشكل الساحة المدرسية أكثر الأماكن التي يشيع فيها التنمر كما ويحدث التنمر في الممرات ودورات المياه وفي الغرفة الصفية ويختار المتنمرون ضحاياهم من طلبة يقاربونهم في العمر أو اصغر منهم سنا وهذا يعود هذا إلى ضعف دور المؤسسات التعليمية في التربية النفسية للطالب وتنمية مهارات الكفاءة الاجتماعية والأخلاقية لديهم

بشكل يتيح لهم التعرف بشكل فعال وملائم إن عدم وضوح القواعد المدرسية التي يجب ان يتبعها الطلاب والتذبذب فيها يؤدي إلى زيادة نسبة الأفعال العنيفة بين الطلبة ، كما أن الافتقار للأنشطة الفعالة داخل الفصل الدراسي والتي تشغل أوقات الطالب وتلبي حاجياته النفسية والاجتماعية ينتج عنه طلبة يلجؤون إلى العنف كوسيلة لتفريغ طاقاتهم.

(الشهري، علي عبد الرحمن، 203، ص55)

ويكمن ايجاز بعض المقترحات حول دور المدرسة في مواجهة التنمر المدرسي والحد منه في:

1- وضع حلول لمعالجة التنمر والقضاء عليه من قبل المدرسة، ومعاقبة كل من يقوم بهذا التصرف.

2-إخضاع كل من المتنمر، والمتعرض للتنمر للعلاج النفسي، ومساعدتهما على تقوية ثقتهما بنفسيهما.

3-يتوجب على المدرسة سن قوانين حازمة تمنع إيذاء أي طفل للآخر سواء كان الإيذاء بدنياً أو نفسياً.

4-يجب حماية كل طفل من التعرض للإيذاء داخل المدرسة فهي بيئة آمنة وهادئة.

5-على المدرسة تكثيف الرقابة والإشراف على التلاميذ مما يضمن عدم تعرضهم للتنمر والخوف والذعر.

6-ارشاد وتوجيه الطلبة باحترام حقوق الآخرين، والتفرقة بين ارتكاب العنف واكتساب المهارات اللازمة للدفاع عن النفس.

7-تحفيز روح التعاون بين التلاميذ ونشر المودة بينهم من خلال إنشاء مجموعات.

(القاسمي اكرام، رانيا الاكحل، 2023، ص11)

دراسات سابقة:

1- دراسة بالراشد، سالمة الغزال (2022): "التنمُّر المدرسي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم، جامعة الزاوية"، هدفت الدراسة إلى التعرف على التنمر المدرسي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم، وذلك من خلال التعرف على مستوى التنمر المدرسي والضغوط النفسية لدى تلاميذ القسم الأول من التعليم الأساسي، ثم البحث عن وجود فروق من عدمها في مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ القسم الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم تعزى لمتغيري النوع، سنوات الخبرة، وتكونت عينة الدراسة من (942) تلميذ وتلميذة وأسفرت الدراسة وجود درجة عالية من التنمر مع وجود ضغوط النفسية لدى الطلبة من وجهة نظر مدرسيهم، لصالح الذكور ولصالح عدد السنوات الخبرة اقل من 10 سنوات.

2- دراسة عبد الوهاب، مغار (2022) " التنمر المدرسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى من التعليم المتوسط"

هدف الدراسة إلى معرفة مستوى التنمر المدرسي لدى تلاميذ السنة أولى متوسط وعلاقة ذلك بالتحصيل الدراسي، حيث تم استخدام المنهج الوصفي و بناء مقياس لتحقيق هذا الهدف ضم 18 بندا وهذا بعد التأكد من خصائصه السيكومترية، وزع المقياس على عينة تطوعية شملت (105) تلميذا يدرسون في السنة أولى متوسط من كلا الجنسين، وتوصلت الدراسة إلى نتيجة مفادها، أن مستوى التنمر لدى أفراد عينة الدراسة مرتفعاً، كما أن التحصيل الدراسي عند هذه الفئة منخفض، و أنه هناك علاقة ارتباطية عكسية بين التنمر المدرسي و التحصيل الدراسي لدى عينة الدراسة.

3- دراسة سرداوي نزيم., وملاك نعيمة. (2016):" الضغط النفسي وعلاقته بظهور السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لكون هذه السنة مصيرية بالنسبة للتلاميذ، وكذلك البحث عن الفروق بين الذكور والإناث في الضغط النفسي والسلوك العدواني، وذلك من خلال تطبيق مقياسين الأول للضغط النفسي من إعداد الباحثة والثاني مقياس السلوك العدواني والعدائي للمراهقين والشباب على عينة تقدر ب 400 تلميذ وتلميذة من ضمن سبع ثانويات بولاية تيزي وزو، وبعد الحصول على البيانات ومعالجتها. توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي

والسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وكما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي والسلوك العدواني تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور.

4- الصرايرة، (٢٠١١) "الآثار النفسية والاجتماعية والأكاديمية والجسمية للتنمر على ضحايا التنمر من طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة الكرك"

هدفت الدراسة للتعرف إلى تعرف على الآثار النفسية والاجتماعية والأكاديمية والجسمية للتنمر على ضحايا التنمر من طلبة المرحلة الأساسية العليا ، تكونت عينة الدراسة من (١٠٣٠) طالبا وطالبة منهم (٦٠٢) طالبا و (٤٢٨) طالبة في الصفوف من السابع و لغاية العاشر، تم اختيارهم بالطريقة القصدية في المدارس الحكومية في مديريات التربية والتعليم في محافظة الكرك، تم إعداد مقاييس خاصة بالدراسة، المقياس الأول مقياس الوقوع ضحية للتنمر أشتمل على (٣٠) فقرة موزعة على الأشكال الثلاث للتنمر، في حين كان المقياس الثاني لقياس الآثار التي تنتج عن الوقوع ضحية للتنمر و أشتمل على (٤٣) فترة موزعة على الأبعاد الأربعة التي يتكون من المقياس، و قد أظهرت نتائج الدراسة أن طلبة مديرية التربية والتعليم في لواء الأغوار الجنوبية هم الأكثر وقوعاً كضحايا للتنمر على الأشكال الثلاث، وأشارت نتائج الدراسة أن طلبة الصف الثامن هم الأكثر تعرضاً للتنمر من باقي الصفوف و على الأشكال الثلاث، في حين أشارت نتائج الدراسة إلى أن الطلبة الذكور هم الأكثر تعرضاً للتنمر في الشكلين الجسدي و اللفظي في حين أن الإناث كن أكثر تعرضاً للتنمر الاجتماعي، وقد أشارت نتائج الدراسة أيضا أن طلبة مديرية التربية والتعليم في لواء الأغوار الجنوبية كانوا هم الأكثر معاناة من آثار التنمر الأكاديمية و الاجتماعية و النفسية، في حين أنه لم توجد فروق على بعد الآثار الجسمية كما و أشارت نتائج الدراسة بعدم وجود فروق على أبعاد مقياس الآثار الأربعة على متغير الصف باستثناء الآثار النفسية فقد كانت هنالك فروق و الصالح الصف الثامن، في حين أن نتائج الدراسة أشارت أن الإناث من الأكثر معاناة من الآثار الجسمية والأكاديمية، وكان الذكور هم الأكثر معاناة اجتماعيا و لم يكن هنالك فروق على بعد الآثار النفسية تعزى لمتغير النوع الاجتماعي. (الصرايرة، ٢٠١١، ص ٨)

دراسات اجنبية:

1- دراسة فرايسن وبيرسون Frisen, Jonsson & Persson, 2007

" تصور المراهق للتنمر. من هو الضحية من هو التنمر؟ ما الذي يمكن فعله لوقف التنمر؟"

هدفت الدراسة إلى معرفة أسباب سلوك التنمر لدى المراهقين ، وكيف يمكن ايقاف التنمر لديهم، وتكونت عينة الدراسة من (119) طالبا بالمدرسة الثانوية في غوتيبورغ في السويد، وبينت النتائج أن ما نسبته (٥٤%) منهم

قد تعرضوا للتنمر خلال سنواتهم الدراسة، وأنهم يتنمرون عندما تكون الضحايا مختلفة عنهم ويبدون مختلفين وسمات مختلفة عنهم، وغالبا ما يكون لدى هؤلاء الضحايا انخفاض في مستوى تقدير الذات، كما ذكرت عينة الدراسة أنه من الممكن وقف التنمر بحدوث تغيرات في سلوكيات الضحية، وأن تقف الضحية بقوة في وجه المتنمر.

2- دراسة ليونج (2009) LEUNG " الضغوط النفسية وعلاقتها بالتنمر لدى طلبة المرحلة الثانوية"

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين ضغوط النفسية لدى الطلبة وعلاقتها بالتنمر. تألفت عينة هذه الدراسة من 340 طالبًا من طلاب مدرسة فونج كاي رقم 1 الثانوية، 200 فتى و140 فتاة أكمل الطلاب وأعادوا استبيانين: مقياس الإجهاد الشخصي (Li and Ng, 1992) وقائمة التحقق من التنمر (Chui, 2001) في الفصل أظهرت النتائج الدراسة وجود علاقة بين كل من التوتر الشخصي كونه من العوامل التي تؤدي إلى التنمر، وأن الفتيات شعرن بالتوتر أكثر من الأولاد في الأسرة، كما أظهرن تنمرًا اجتماعيًا أكثر من الأولاد، كما اظهرت الدراسة أن طلاب الصف الثالث ينظرون إلى مستويات أعلى من الضغط الأكاديمي والشخصي مقارنة بطلاب الصف الأول. من المفهوم أنهم كانوا يختبرون تكوين الهوية واتخاذ القرارات بشأن الدراسة المستقبلية في الفن أو العلوم. يوصى بتوفير برنامج توجيهي مدته أسبوع واحد لطلاب الصف الأول قبل بدء الفصل الدراسي. وأخيراً تم تقديم ورش عمل لأولياء الأمور لتعزيز العلاقات بين الوالدين والطفل ومساعدتهم على التواصل الفعال مع أطفالهم.

3- دراسة ياهيا وآخرين Yahaya et al. 2009:

هدفت الى تحديد انتشار التنمر المدرسي ونوعه والبرامج التداخلية المتعلقة بالتنمر المدرسي في المدارس الثانوية في باتيو بيهات وجوهور هدفت الدراسة كذلك الى تحديد إدراك الطلاب والمدرسين لمفهوم التنمر في المدارس الثانوية وتحديد إدراك الطلاب لمفهوم الامان، تكونت عينة الدراسة من (٨٠) من المدرسين (٤٨٠) من الطلاب. ثم سحب العينة عشوائيا من ٨ مدارس ثانوية في مقاطعة باتيوبيهات استخدمت الدراسة استبانة العلاقات بين الزملاء واستبيانة لمعرفة طبيعة التنمر وانتشاره في المدرسة، أظهرت نتائج الدراسة وجود اختلاف بين إدراك الطلاب و إدراك المدرسين لانتشار التنمر المدرسي بين طلاب المدارس الثانوية. فقد اقر الطلاب ان المعدل الكلي لانتشار التنمر المدرسي هو ضمن المعدل المتوسط واما المدرسون فيرون ان معدل انتشار التنمر المدرسي هو معدل منخفض ليس هناك دلالة لانتشار التنمر المدرسي بين الاناث والذكور من الطلاب، في حين وجدت فروق دالة في انتشار كل من التنمر المدرسي اللفظي والتنمر المدرسي البدني حيث كان النوع الأول من التنمر المدرسي أكثر انتشاراً.

جوانب الافادة من الدراسات السابقة:

تنوعت الدراسات التي تناولت مفهوم الضغوط النفسية والتنمر في ميادين العمل التربوي، وربطته بمتغيرات مختلفة، وذلك انطلاقًا من وعي الباحثين بأهمية هذا المفهوم في دفع عملية التعلم نحو التطوير. ويمكن تلخيص الإفادة من الدراسات السابقة في النقاط التالية:

أولًا:

1. ركزت الدراسات السابقة على أنواع التنمر المختلفة مع تحليل مظاهر الضغوط المتنوعة المؤثرة على الطلبة، فقد تناولت دراسة الصرايرة (2011) الآثار متعددة الأبعاد للتنمر (نفسية، اجتماعية، أكاديمية، وجسمية)، وهو ما يعزز أهمية النظر الشمولي عند التعامل مع الضغوط لدى الطلبة، واظهرت دراسة سالمة الغزال بالراشد (2022) إن التنمر يعد أحد مصادر الضغوط النفسية الرئيسية لدى الطلبة في الصفوف الأولى، كما أكدت الدراسة على فكرة أن الضغوط قد لا تؤثر فقط على الناحية النفسية للطلبة، بل تمتد إلى مظاهر سلوكية، واظهرت دراسة Leung (2009) حول العلاقة بين الضغوط النفسية والتنمر لدى طلبة المرحلة الثانوية، وعلى وجود علاقة ما بين كل من التنمر المدرسي والتوتر النفسي، وأوصت الدراسة ببرامج توجيهية لأولياء الأمور والطلبة، مما يدعم فكرة تدخلات وقائية في المدارس.

2. تقديم دعم نظري وتجريبي للعلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل والسلوك لدى الطلبة. وهو ما أظهرته دراسة عبد الوهاب مغار (2022) عن وجود علاقة عكسية بين التنمر والتحصيل الدراسي، وأشارت دراسة سرداوي وملاك (2016) إلى علاقة واضحة بين الضغط النفسي والسلوك العدواني، مما يشير إلى آثار سلوكية محتملة للضغوط على التلاميذ، ما يدعم أهمية معالجة مظاهر العنف في البيئة المدرسية لتحسين الأداء الأكاديمي.

3. ويمكن الإفادة من الدراسات السابقة في إمكانية تحديد أبعاد الضغوط بحسب النوع، الصف، والخصائص الشخصية للطلبة، حيث ركزت دراسة (Frisen, Jonsson & Persson,2007) على وجهة نظر المراهقين أنفسهم، مما يعزز أهمية إشراك الطلبة في فهم التنمر والضغوط، وبينت العلاقة بين الاختلاف وتقدير الذات والتنمر، مما يفيد في فهم طبيعة الضغوط المرتبطة بالهوية والانتماء، كما أظهرت الدراسة أثر متغيري النوع والخبرة، وأبرزت دراسة Yahaya et al. (2009) الفجوة في إدراك التنمر ما بين الطلبة والمعلمين، مما يسلط الضوء على أهمية التوعية لدى المعلمين لرصد الضغوط النفسية لدى الطلبة مع دعم الحاجة إلى تدخلات مدرسية شاملة (نفسية – تعليمية – أسرية) مبنية على نتائج واقعية، ما يفيد في فهم العوامل السياقية المرتبطة بالضغوط النفسية لدى الطلبة.

إجراءات البحث

أولا: مجتمع البحث Society of Research

يقتصر البحث الحالي على طلبة ثانويات المتفوقين في مركز محافظة نينوى والبالغ عددها (2) مدرسة ثانوية للعام الدراسي (2023– 2024)

ثانياً: عينة البحث Sample of Research

اعتمد الباحث الطريقة الطبقية العشوائية في اختيار عينة البحث وتم اختيار عينة من (80) طالب وطالبة موزعين على (40) ذكور و(40) اناث، كما هو مبين في الجدول (1)

جدول (1) توزيع عينة البحث

مجتمع البحث	عينة البحث	عدد الطلبة	عدد الطالبات
*1350	80	40	40

ثالثا: أداتا البحث Tools of Research

الأداة الأولى: مقياس الضغوط النفسية المدرسية لقياس الضغوط النفسية المدرسية لأفراد عينة البحث الحالي ومن ثم تحقيق الأهداف حاول الباحث الحصول على الأداة المناسبة، وجد الباحث ان مقياس الضغوط النفسية المدرسية الذي اعده الدكتور اسماعيل خليفة (2018م) مناسب لتحقيق أغراض البحث الحالي فهو معد لفئة المراهقين في المدارس الثانوية، يتكون المقياس من(40) عبارة يتم تصحيحها بإعطاء ثلاث (3) درجات، في حالة الإجابة ب: تنطبق دائما، و إعطاء درجتين (2) في حالة الإجابة ب: تنطبق أحيانا. و إعطاء درجة واحدة (1) في حالة الإجابة ب لا يحدث، وعكس ذلك مع الفقرات الموجبة، حيث يحتوي المقياس على 13بندا موجبا هي (2، 6، 8، 11، 12، 13، 16، 17، 18، 19، 22، 37، 39) و27 بنداً سالباً هي (1،3،4،5، 7،9،10، 14، 15، 20، 21، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31،32، 33 ،34،35 ،36، 38، 40)، موزعة على أربعة مجالات وهي: العلاقات الاجتماعية، البيئة المدرسية، المنهج الدراسية، والواجبات المدرسية والانشطة اليومية

الأداة الثانية: التنمر:

اطلع الباحث على الادب النظري والدراسات المتعلقة بالتنمر وقد وقع الاختيار على مقياس التنمر المدرسي المطور من قبل الباحثين، الصبحييني والقضاة (2013)، ويتكون المقياس من (45) فقرة لقياس التنمر المدرسي موزعة على خمسة ابعاد وهي 1- التنمر اللفظي (10 فقرات)، 2- التنمر الجسمي(9 فقرات)، 3- التنمر الاجتماعي(14 فقرة)، 4-التنمر على ممتلكات الطلبة(6فقرات)، 5-التنمر الجنسي(6فقرات) كما يتكون من خمسة بدائل للإجابة تأخذ الاوزان التالية: دائما (5 درجات)، غالبا(4 درجات)، احيانا (3 درجات)، نادراً (2 درجة) ابداً (1 درجة).

صدق المقياس:

أولا: الصدق الظاهري: تم عرض اداتي البحث بصورته الأولية على (6) خبيراً من المختصين في العلوم التربوية والنفسية، إذ طلب من الخبراء في استبيان الحكم على مدى صلاحية فقرات المقياس، وفي ضوء تقويمهم للمقياس لم يتم استبعاد أية فقرة من فقرات المقياس، مع ملاحظة لاحد السادة المحكمين باستخدام تدرج ليكرت الخماسي مقياس التنمر، موافق بشدة، موافق، موافق الى حد ما، غير موافق، غير موافق اطلاقاً، وقد اعتمدت نسبة (80%) فما فوق من آراء المحكمين معياراً لمدى اتفاق الخبراء والمحكمين للمقياس حيث أشار بلوم انه إذا حصل المقياس على نسبة اتفاق (75%) أو أكثر يمكن الشعور بالارتياح من حيث الصدق (بلوم، 1983، ص126).

الثبات Reliability:

يُعد الثبات من أهم صفات الأداة الجيدة، ويقصد بالثبات الحصول على النتائج نفسها في حال تطبيقها أكثر من مرة (جرادات وآخرون، 1987، ص53). ويرى الباحثون أن الثبات هو اتساق أو تجانس نتائج المقياس أي الاتساق في قياس الشيء الذي تقيسه أداة القياس (ملحم، 2009، ص238). وقد اعتمد في استخراج ثبات مقياس الذكاء الانفعالي على طريقتين:

---

* تعد ثانوية نينوى للمتفوقين، وثانوية نينوى للمتفوقات المدارس الوحيدة من بين المدارس الناشئة التي تم تأسيسها في العام (2019) التي وصل طلبتها الى مرحلة السادس الثانوي ضمن مركز محافظة نينوى

* تم الحصول على البيانات بموجب كتاب تسهيل المهمة الصادر من قسم الاعداد والتدريب، شعبة البحوث والدراسات التربوية ذي العدد 11/11/11 بتاريخ 2024/1/2.

أ-التجزئة النصفية:

تعد طريقة التجزئة النصفية (Split- Half) من الطرائق شائعة الاستعمال, نظراً لأن تقدير الثبات يتم فيها بتطبيق الاختبار مرة واحدة، مما يوفر كثيراً من الوقت، والجهد، والتكلفة، ولإيجاد ثبات الاختبار بهذه الطريقة استعمل الباحث البيانات التي حصل عليها من تطبيق المقياس البالغ عددها (80) استمارة، إذ

جرى حساب درجة لفقرات الاختبار الفردية، ودرجة لفقرات الاختبار الزوجية لكل طالب وطالبة من أفراد العينة، واستعمل معامل ارتباط بيرسون (person) بوصفه وسيلة إحصائية لاستخراج معامل الثبات بين مجاميع درجات الفقرات الفردية، ومجاميع درجات الفقرات الزوجية، إذ بلغ معامل الارتباط (0.79) ولأن معامل الارتباط المستخرج بهذه الطريقة هو معامل ثبات لنصف الاختبار فيجب تصحيحه، ولذلك استعملت معادلة سبيرمان – براون (Spearman – Brown) التصحيحية، و بلغ معامل الثبات بعد التصحيح (0.87)، وتعد هذه القيمة مؤشرا جيدا على ثبات المقياس (العيسوي، 1974، ص58).

ب- الاتساق الداخلي باستعمال معامل الفاكرونباخ (Cronbach, 1951)

يشير (النبهان 2004) الى طريقة الفاكرونبارخ Cronbach Alpha، بأنها أُسلوب يستعمل في تقدير درجات ثبات الاتساق الداخلي لمقياس ما، من خلال تطبيقه مرة واحدة على عينة ممثلة من المفحوصين. (النبهان، 2004، ص444)، وجرى حساب ثبات المقياس عن طريق معادلة الفا كرونباخ، ويمثل معامل الفا متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة المقياس الى أجزاء بطرق مختلفة، وبذلك يمكن حساب الثبات بأسلوبين، الأول يعامل المقياس على انه ناتج لجمع اربع مجالات فرعية، والأسلوب الثاني يعامل المقياس على انه مكون من عدد من الفقرات، اعتمد الباحث على البيانات التي حصل عليها من تطبيق المقياس على عينة التمييز البالغ عدد أفرادها (30) طالب وطالبة ، أظهرت نتاج التحليل الإحصائي أن معامل الفا كرونباخ للثبات لمقياس الضغوط النفسية قد بلغ (0.89)، كما أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن معامل الفا كرونباخ للثبات لمقياس التنمر قد بلغ (0.87) وتشير النتائج الى أن معامل الثبات يعد جيدا، إذ يشير (عبد الخالق 1996) إلى أن معامل الثبات الذي يساوي او يزيد على (0.70%) يعد مقبولاً في مثل هذه المقاييس، (عبد الخالق، 1996،ص50-51) كما هو مبين في الجدول رقم (2).

الجدول(2)

الأداة	الطريقة		قيمة الثبات
الضغوط النفسية المدرسية	طريقة التجزئة النصفية	بيرسون	0.69
		سبيرمان براون	0.84
	طريقة ألفا كرونباخ		0.89
التنمر	طريقة التجزئة النصفية	بيرسون	0.68
		سبيرمان براون	0.82
	طريقة ألفا كرونباخ		0.87

خامسا : تطبيق أداتي البحث (التطبيق النهائي) طبق الباحث بتطبيق أداتي البحث المستعملة في البحث بنفسه على العينة البالغة (80) طالب وطالبة، إذ بدأ بالتطبيق بتاريخ 2024/2/25 وانتهى بتاريخ 2022/3/6 وتمت إجابة الطلبة عن فقرات المقاييس ضمن الزمن المحدد ب (45) دقيقة بعد قراءة تعليمات اداتا البحث.

سادسا: الوسائل الإحصائية

استعملت الوسائل الإحصائية الآتية لغرض معالجة البيانات وقد تم معالجتها باستعمال الحقيبة الإحصائية SPSS:

1- معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient (عوض،1999, ص110).

2-الاختبار التائي لمعنوية معامل الارتباط

3-معادلة الفا كرونباخ Cronbach Alpha

4-الاختبار التائي لعينة واحدة T-test for One Sample

5-الاختبار التائي لعينتين مستقلتين T-test for two independent samples

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها

يتضـمن عرضـا وتفسـيرا للنتائج التي توصـل اليها الباحث، في ضـوء أهداف وفرضـيات البحث التي تم وضعها، وكما يأتي:

الهدف الاول : قياس مستوى الضغوطات النفسية المدرسية لدى طلبة ثانوية المتفوقين .

لغرض تحقيق هذا الهدف تم اختبار صحة الفرضية الاتية:

جرت عملية تفريغ البيانات التي تم الحصـول عليها من تطبيق مقياس الضـغوطات النفسـية المدرسـية بمتوسـط قدره (90.3250) درجة، وبانحراف معياري بلغ (9.14687) درجة وعند مقارنة المتوسط المتحقق مع المتوسط النظري للمقياس البالغ (80) درجة، باســـتعمال الاختبار التائي (T–test) لعينة واحدة، تبين ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (10.096)، (الجدول 3) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.993) عند مستوى دلالة (0.05).

الجدول (3)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لقياس مستوى الضغوط المدرسية للعينة الكلية

العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الافتراضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
80	90.3250	80	9.14687	10.096	1.993 (79)(0.05)	يوجد فرق دال

ويلاحظ من النتيجة المعروضة في الجدول (1) وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسط المتحقق والمتوسط النظري، وكان الفرق لمصلحة متوسط درجات أفراد عينة البحث، ويشير ذلك إلى أن مستوى مرتفعاً من الضغوطات النفسية لدى افراد العينة، ربما يعكس هذا واقع الضغوط النفسية الناتجة عن الظروف الأسرية ومشكلات المدرسة وعوامل المحيط في غياب الاتصال والحوار بين الطلبة والاطراف الفاعلة في لمدرسة، وتتفق نتائج البحث الحالي مع دراسة بالراشد، سالمة الغزال (2022) وجود الضغوط النفسية لدى الطلبة.

الهدف الثاني : التعرف على مستوى التنمر لدى طلبة ثانوية المتفوقين.

لغرض تحقيق هذا الهدف تم، جرت عملية تفريغ البيانات التي تم الحصـــول عليها من تطبيق مقياس التنمر بمتوســـط قدره (75.4125) درجة وبانحراف معياري بلغ (26.83786)، وعند مقارنة المتوســـط المتحقق مع المتوسـط النظري للأداة البالغ (135) درجة باسـتعمال الاختبار التائي (T–test) لعينة واحدة، تبين ان القيمة التائية المحسـوبة تسـاوي (19.859) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.993) عند مسـتوى دلالة (0.05) ، ليس للعينة مستوى من التنمر لان الوسط المتحقق أقل من الوسط الفرضي

الجدول (4)

نتائج الاختبار التائي (T–test) لعينة واحدة للتحقق من الفرق بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس التنمر والمتوسط النظري للمقياس

العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الافتراضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
80	75.4125	135	26.83786	19.859	1.993 (79)(0.05)	لا يوجد فرق دال

الهدف الثالث : التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والتنمر لدى طلبة ثانوية المتفوقين.

تم حســاب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس الضــغوط النفســية المدرســية و درجاتهم على مقياس التنمر ، وذلك باسـتعمال معامل ارتباط بيرسـون وسـيلة إحصـائية في المعالجة، وتبين ان قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين تســاوي (**0.607)، وعند اختبار هذه القيمة باســتعمال الاختبار التائي (T–test) للكشـف عن معنويته، تبين ان القيمة التائية المحسـوبة تسـاوي (6.745) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.994)، (الجدول 5) وتشـير تلك النتيجة الى ان قيمة معامل الارتباط بين متغيري البحث ذات دلالة معنوية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (78)

الجدول (5)

الاختبار التائي (T–test) للكشف عن معنوية معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين التنمر والضغوط النفسية المدرسية بشكل عام لدى افراد عينة البحث

العدد	معامل الارتباط	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند (0.05)
		المحسوبة	الجدولية	
80	0.607**	6.745	1.994	توجد علاقة دالة

ويمكن تفسير هذه النتيجة التي جاءت متفقة مع دراسة بالراشد، سالمة الغزال (2022) حول حالات لتنمر وعلاقتها بالضغوط المدرسية، وهذا بحد ذاته يعد على رأي الدراسة كأحد التحديات التي تواجه العملية التربوية، ان زيادة الضغوطات النفسية المدرسية تؤدي الى افراز عدد من السلوكيات الخاطئة منها زيادة العنف المدرسي والتنمر.

الهدف الرابع :

التعرف على دلالة الفرق في العلاقة الضغوطات النفسية والتوجه نحو التعليم الالكتروني تبعاً لمتغيري (الجنس، والصف)

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لاستجابة الطلبة على أداتي البحث تبعا لمتغيري الجنس (ذكور–إناث) والمرحلة الدراسية (الثالث، الخامس) وجاءت النتائج كما هو مبين بالجدول رقم (6) والجدول رقم (7) وتشير هذه النتيجة الى أن الذكور أكثر تعرضاً للضغوط النفسية المدرسية من الاناث في هذه المرحلة يعيشون مرحلتين انتقاليتين مختلفتين، الأولى تتضمن خصائص ومتطلبات النمو (المراهقة) والثانية مرحلة الدراسة وتحقيق التفوق الدراسي والبيئة المدرسية والعوامل الاجتماعية المتمثلة في توقعات الاهل من الطالب في التفوق وتحقيق الاهداف المستقبلية وتحمل المسؤولية، يدخل المراهق في دوامة عدم التوازن النفسي ومن ثم ظهور مشكلات مدرسية عديدة داخل الصف المدرسي، كما ان طلبة الصف الثالث أكثر تعرضا للضغوطات الدراسية والمجتمعية كونهم يمرون بمرحلة فاصلة ومهمة في تحديد مستقبلهم الدراسي، وتتفق نتائج البحث مع دراسة بالراشد، سالمة الغزال (2022)، التي اشارت الى وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط الدراسية والتنمر، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي والسلوك العدواني تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور، ودراسة دراسة سرداوي نزيم وملاك نعيمة. (2016) التي اشارت الى وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وكما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي والسلوك العدواني تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور، واختلفت نتائج البحث الحالي مع دراسة الصرايرة (2011) والتي أشارت الى أن الإناث من الأكثر معاناة من الآثار الجسمية والأكاديمية للتنمر.

الجدول (6)

نتائج اختبار T لعينتين مستقلتين لإيجاد دلالة الفروق في متغير الجنس (ذكور، واناث)

	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الزائية		مستوى الدلالة عند (0.05)
					المحسوبة	الجدولية	
مقياس الضغوط النفسية المدرسية	ذكور	40	**97.6500**	**4.45231**	**12.021**	**1.994 (0.05) (78)**	**يوجد فرق دال لصالح الذكور**
	إناث	40	**83.0000**	**6.27204**			
مقياس التنمر	ذكور	40	**94.3000**	**24.96171**	**8.859**		**يوجد فرق دال لصالح الذكور**
	إناث	40	**56.5250**	**10.20555**			

الجدول (7)

نتائج اختبار T لعينتين مستقلتين لإيجاد دلالة الفروق في متغير المرحلة الدراسية (ثالث، خامس)

	المرحلة الدراسية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الزائية		مستوى الدلالة عند (0.05)
					المحسوبة	الجدولية	
مقياس الضغوط النفسية المدرسية	الثالث	40	94.6500	7.22371	4.778	1.994 (0.05) (78)	**يوجد فرق دال لصالح الثالث**
	الخامس	40	86.0000	8.88387			
مقياس التنمر	الثالث	40	76.7000	94.6500	0.427		**لا يوجد فرق دال**
	الخامس	40	74.1250	86.0000			

الاستنتاجات:

أصبح التنمر المدرسي أحد المشكلات التي تعانيها المؤسسات التعليمية على اختلافها، ومن المهم أن ندرك ان الضغوط النفسية المدرسية قد تكون عاملا مساهما في حدوث التنمر، وفي نفس السياق اشارت نتائج البحث الحالي الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط النفسية وسلوك التنمر لدى طلبة ثانوية المتفوقين، مع جود مستوى مرتفع من الضغوطات النفسية لدى افراد عينة البحث.

التوصيات والمقترحات:

التوصيات: في ضوء نتائج الدراسة وحددوها يوصي الباحث بما يلي:

1- إكساب الطلبة آليات واستراتيجيات إدارة الضغوط النفسية المدرسية وذلك من خلال إعداد برامج إرشادية وتدريبية مناسبة لمساعدتهم على التعامل مع الضغوط النفسية المدرسية بطريقة صحية وفعالة.

2- ادخال المدرسين في دورات حول آلية التعامل مع الازمات النفسية لدى الطلبة واتباع طرائق التدريس المناسبة للتخفيف من الضغوط النفسية المدرسية.

3-توفير البيئة المدرسية الآمنة للتعلم وذلك من خلال معالجة جميع العوامل المؤثرة على سير العملية التعليمية بصورة سليمة ومن هذه العوامل معالجة حالات التنمر المدرسي ووضع القوانين المناسبة لمواجهتها.

4. تدريب المدرسين على كيفية اجراء عملية التقييم للطلبة بصورة مناسبة لا تؤدي الى حدوث عوامل التوتر والضغوط المدرسية لدى الطلبة .

5. الاهتمام في البيئة المدرسية وتوفير كافة المستلزمات الضرورية التي تناسب احتياجات الطلبة الصحية من تهوية وإنارة وحدائق وملاعب ومرافق صحية وصفوف مناسبة لأعداد الطلبة.

6. رفع الوعي بين الطلبة والطالبات في مختلف المراحل الدراسية بمشكلة التنمر وتأثيراتها وسبل لتصدي لها.

المقترحات:

1- اجراء دراسة حول أثر برنامج لمعالجة الضغوط النفسية المدرسية في خفض مستوى التنمر لدى طلبة المرحلة الثانوية.

2-اجراء دراسة حول الاثار النفسية للضغوط المدرسية والمجتمعية على طلبة ثانوية المتفوقين.

3-اجراء المزيد من الدراسات حول أسباب الضغوطات النفسية المدرسية لدى الطلبة وكيفية معالجتها.

قائمة المراجع

- الصرايرة، أيمن (2011). "الآثار النفسية والاجتماعية والأكاديمية والجسمية للتنمر على ضحايا التنمر من طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة الكرك". أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.
- بالراشد، سالمة الغزال (2022): التنمُّر المدرسي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى تلاميذ الشق الأول من التعليم الأساسي بمدارس العجيلات من وجهة نظر معلميهم، جامعة الزاوية، مجلة القرطاس، العدد(21)
- بلوم، بنيامين واخرون (1983): تقييم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة محمد امين المفتي، مصر، القاهرة.
- بن عباد فتحي، د.عيسو عقيلة ، (2021): " الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا" ، مجلة الباحث العلوم الانسانية و الاجتماعية ، المجلد 13(02)، لجزائر : جامعة قاصدي مرباح ورقلة،
- بكري، مصطفى ،وآخرون (٢٠١١):الفروق بين الذكاء الانفعالي بسلوك التنمر لدى طلبة المرحلة الابتدائية في محافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان للدراسات التربوية.
- الخالدي، هاني واخرون(2021): الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا عن التعليم الإلكتروني في ظل جائحة كرونا لدى طلبة جامعة الإسراء، مجلة دراسات نفسية وتربوية، المجلد 14، العدد1، ورقلة، الجزائر.
- خرباش هدى، أ. طوبال فطيمة(2016): بناء مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية، مجلة تنمية الموارد البشرية –المجلد 07/ العدد الثاني –ديسمبر 2016
- – الدسوقي، مجدي محمد (2016): مقياس السلوك التنمري للأطفال والمراهقين ، ط1، دارجوانا للتوزيع والنشر، القاهرة.
- الرشيدي، هارون توفيق (1999): الضغوط النفسية وطبيعتها ونظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها ، القاهرة ، الانجلو المصرية.
- الزهراني، احمد بن صالح (2018): الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد الثاني، العدد 16، جامعة الباحة، المملكة العربية السعودية.
- سعدي، فتحية (2023) " الضغط النفسي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي، مجلة الحكمة للدراسات الفلسفية، المجلد (11)، العدد(1)، جامعة مولود معمري، الجزائر
- سلطان، ابتسام محمود (2009): المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة، ط1، دار صفاء للنشر، عمان
- سرداوي نزيم., وملاك نعيمة. (2016):" الضغط النفسي وعلاقته بظهور السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي". المجلة الجزائرية للطفولة والتربية", المجلد4، العدد (3)، ص 139–154

- سرداوي نزيم., و ملاك نعيمة. (2016):" الضغط النفسي وعلاقته بظهور السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي". المجلة الجزائرية للطفولة والتربية", المجلد4، العدد(3), ص 139-154
- الشهري، علي عبد الرحمن(2003): العنف في المدارس الثانوية. من وجهة نظر المعلمين. والطلاب. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.
- الطيبي بغدادي., وصخري م. (2022). الضغوط النفسية وعلاقتها بممارسة العنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. مجلة الواحات للبحوث و الدراسات, 15(1).
- كتفي ياسمينة، بوخيط سليمة (2021): ظاهرة التنمر المدرسي –المظاهر، العوامل وآليات الحد منها – (تحليل نظري سوسيولوجي)، مجلة سوسيولوجيا، المجلد/5: العدد: 1، جامعة المسيلة، الجزائر.
- عبد الخالق، أحمد محمد (1996) قياس الشخصية، الكويت، ط1، جامعة الكويت، الكويت
- عبد الوهاب، مغار (2022): التنمر المدرسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى من التعليم المتوسط، مجلة العلوم النفسية والتربوية، العدد،8 (1)، جامعة الوادي، الجزائر
- عبدي، سميرة (2011). الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكات العنف والتحصيل دراسي، رسالة ماجيستر غير منشورة، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.
- عثمان، يخلف (2001): علم نفس الصحة الاسس النفسية والسلوكية، ط1، دار الثقافة، قطر.
- عسكر، علي (2000): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط1 ، دار الكتاب الحديث، الكويت.
- عسكر، محمد، (2019):" المهارات النفسية في علم النفس الرياضي "، ماستر للنشر والتوزيع، القاهرة.
- العسيري، يحيى علي (2022): " دور المرشد الطلابي في مواجهة التنمر"، رسالة ماجستير، مجلة كلية التربية، العدد 117، جامعة المنصورة، مصر
- علاوي، اسية وخولة الشايب (2023): التنمر المدرسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي "دراسة على عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بمدينة غرداية، مجلة المجتمع والرياضة، المجلد (6)، العدد (1)
- علي، السبد فهمي (2018). مقياس أبعاد الضغوط الحياتية: الصورة المصرية – السعودية، الإسكندرية، دار فهمي للطباعة والنشر.
- العمري، مرزوق بن احمد (2012): " الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الاكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الليث، دراسة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة ام القرى.
- عودة، أحمد (1999)، القياس والتقويم في العملية التدريسية، ط3، دار الأمل للنشر والتوزيع، الأردن.
- العيسوي، عبد الرحمن محمد. (1974): القياس والتجريب في علم النفس والتربية، منشورات دار النهضة، بيروت.

- القاسمي اكرام، رانيا الاكحل (2023)" الأنشطة التعليمية كآلية للحد من ظاهرة التنمر المدرسي في المؤسسات التربوية" مجلة التكامل، المجلد/07: العدد: (15)
- قويدري، علي (2016): تصميم برنامج تدريبي مقترح يعتمد على مهارات الذكاء الوجداني لخفض مستوى الضغوط النفسية ومستوى العصابية لدى عينة من الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا، رسالة دكتوراه، جامعة سطيف، الجزائر.
- 32 – قزقز، إباء محمود(2007): الضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات لدى المراهقين في مدينة اربد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، أربد.
- محفوظ احمد ابراهيم(2022): "دور بعض المؤسسات التربوية للحد من ظاهرة التنمر في الحلقة الابتدائية بمحافظة أسيوط"، دراسة ميدانية، المقالة 15، المجلد 4، العدد 2.
- معلولي، ريمون. (2010): "جودة البيئة المادية للمدرسة وعلاقتها بالأنشطة البيئية". مجلة جامعة دمشق، المجلد(26)، العدد(2،1)
- ملحم، سامي محمد (2009): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط4، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان الأردن
- اوباري، الحسين (2014): ما هو التنمر ، اسبابه وعلاجه، تعليم جديد .
- نبهان، منى عبد الله (2014): أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية، رسالة ماجستير، قسم التربية والدراسات الإنسانية، جامعة نزوى، سلطنة عمان.
- النبهان، موسى (2004): أساسيات القياس في العلوم السلوكية، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ندين، قاوى و ايت زوينة (2022): " الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ السنة الرابعة"، جامعة مولود معمري، كلية العلوم الإنسانية الاجتماعية، الجزائر
- نعيمة صالح وشارف، جميلة (2017): ": الضغوط النفسية لدى تلميذات مرحلة التعليم المتوسط" مجلة التنمية البشرية، المجلد02017)، العدد (8)، جامعة وهران
- الهواري، نوري (2017): الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية، مجلة جامعة صبراتة العلمية، المجلد (5)، العدد (1)، جامعة صبراتة.
- Brown, M. and Ralph, S. (1994). Towards the Identification and Management of Stress in British Teachers, Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company.

- . Murray, H.A & Kluckhoin, C. (1953). Outline of a conception of personality in C. Kluckhoin, vol 40- N2.
- LEUNG, Chi-hung(2009): The Relationship Between Stress and Bullying Among Secondary School Students, New Horizons in Education, Vol.57, No.1,
- Olweus, D. (1993). Bullying at school: What we know and what we can do .Malden,MA:Blackwell Publishing, https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/pits.10114
- Frisen, A., Jonsson, A., & Persson, C. (2007). Adolescent's perception of bullying: Who is the victim? Who is the bully? What can be done to stop bullying?. Educational Aspects of the Second Decade of Human Life, 42(168): 749-813
- Yahaya, A.; Ramli, R.; Hashim, S.; Ibrahim, M.and Abd Rahman, R.R.(2009). Teachers and Students Perception towards Bullying in Batu Pahat District Secondary School. European Journal of Social Sciences – Volume 11, Number 4
- Thomas Marry (2003): organizational Behavior concepts, theory and practices Deep& Deep publication, New Delhi.
- https://sites.google.com/site/childernlearn
- https://www.elsevier.com/
- https://www.asjp.cerist.dz/en/article/152236
- https://www.new-educ.com/intimidation-scolaire

Bibliography of Arabic References (Translated to English)

- Al-Saraira, Ayman (2011). "The Psychological, Social, Academic, and Physical Effects of Bullying on Victims Among Upper Basic Stage Students in Al-Karak Governorate." Unpublished PhD thesis, Mutah University, Jordan.
- Al-Rashed, Salma Al-Ghazal (2022). School Bullying and Its Relationship with Psychological Stress among First Stage Basic Education Students in Al-Ajilat Schools from Their Teachers' Perspective. Al-Zawiya University, Al-Qirtas Journal, Issue (21).
- Blum, Benjamin et al. (1983). Student Assessment: Summative and Formative. Translated by Mohamed Amin Al-Mufti, Cairo, Egypt.
- Bin Abbad, Fathi, Dr. Iso Aqila (2021). "School Psychological Stress among Students Preparing for the Baccalaureate Exam." Journal of Humanities and Social Sciences Research, Vol. 13(02), Algeria: Kasdi Merbah University, Ouargla.
- Bakri, Mustafa, et al. (2011). Differences Between Emotional Intelligence and Bullying Behavior among Primary Stage Students in Gaza Governorate. Unpublished Master's Thesis, Amman University for Educational Studies.
- Al-Khalidi, Hani et al. (2021). Psychological Stress and Its Relationship with Satisfaction in E-Learning during the COVID-19 Pandemic among Isra University

Students. Journal of Psychological and Educational Studies, Vol. 14, Issue 1, Ouargla, Algeria.

- Kharbash, Huda, & Toubal, Fatima (2016). Development of a Psychological Stress Scale for Secondary School Adolescents. Human Resource Development Journal, Vol. 07, Issue 2, December 2016.
- Al-Dosouki, Magdy Mohamed (2016). Bullying Behavior Scale for Children and Adolescents. 1st edition, Dar Juwana for Distribution and Publishing, Cairo.
- Al-Rashidi, Haroun Tawfiq (1999). Psychological Stress: Nature, Theories, and Self-Help Programs for Treatment. Cairo, Anglo-Egyptian.
- Al-Zahrani, Ahmed bin Saleh (2018). Perceived Psychological Stress and Its Relationship with Achievement Motivation and Academic Adjustment. Journal of Educational and Psychological Sciences, Vol. 2, Issue 16, University of Al-Baha, Saudi Arabia.
- Saadi, Fathiya (2023). Psychological Stress and Its Relationship with Learning Motivation among Third-Year Secondary School Students. Al-Hikma Journal for Philosophical Studies, Vol. 11, Issue 1, Mouloud Mammeri University, Algeria.
- Sultan, Ibtisam Mahmoud (2009). Social Support and Life Stressors. 1st edition, Dar Safa Publishing, Amman.
- Sardawi, Nazim & Malak, Naima (2016). "Psychological Stress and Its Relationship with Aggressive Behavior among Third-Year Secondary Students." Algerian Journal of Childhood and Education, Vol. 4, Issue 3, pp. 139–154.
- Al-Shahri, Ali Abdul Rahman (2003). Violence in Secondary Schools from Teachers' and Students' Perspectives. Unpublished Master's Thesis, Naif Arab University for Security Sciences, Riyadh.
- Al-Taybi Baghdadi & Sokhri, M. (2022). Psychological Stress and Its Relationship with School Violence among Secondary Students. Al-Wahat Journal for Research and Studies, 15(1).
- Katfi, Yasmina & Boukhit, Salima (2021). School Bullying Phenomenon – Manifestations, Factors, and Mitigation Mechanisms (A Theoretical Sociological Analysis). Sociologia Journal, Vol. 5, University of M'sila, Algeria.
- Abdel-Khaleq, Ahmed Mohamed (1996). Personality Assessment. 1st edition, Kuwait University, Kuwait.
- Abdel-Wahab, Maghar (2022). School Bullying and Its Relationship with Academic Achievement among First-Year Middle School Students. Journal of Psychological and Educational Sciences, Vol. 8(1), University of El Oued, Algeria.

- Abdi, Samira (2011). School Stress and Its Relationship with Violent Behavior and Academic Achievement. Unpublished Master's Thesis, Mouloud Mammeri University, Tizi Ouzou.
- Othman, Yekhlaf (2001). Health Psychology: Psychological and Behavioral Foundations. 1st edition, Dar Al-Thaqafa, Qatar.
- Askar, Ali (2000). Life Stress and Coping Methods. 1st edition, Dar Al-Kitab Al-Hadith, Kuwait.
- Askar, Mohamed (2019). "Psychological Skills in Sports Psychology." Master Publishing and Distribution, Cairo.
- Al-Asiri, Yahya Ali (2022). "The Role of the School Counselor in Addressing Bullying." Master's Thesis, Faculty of Education Journal, Issue 117, Mansoura University, Egypt.
- Alawi, Asiya & Khawla Al-Shayeb (2023). School Bullying among Secondary Education Students: A Study on a Sample of Secondary Students in Ghardaia City. Society and Sports Journal, Vol. 6, Issue 1.
- Ali, Al-Sabed Fahmi (2018). Life Stress Dimensions Scale: Egyptian-Saudi Version. Alexandria, Fahmi Publishing.
- Al-Omari, Marzouq bin Ahmed (2012). "School Psychological Stress and Its Relationship with Academic Achievement and Mental Health among Secondary Students in Al-Lith Governorate." Unpublished Master's Thesis, Department of Psychology, Faculty of Education, Umm Al-Qura University.
- Ouda, Ahmed (1999). Measurement and Evaluation in the Teaching Process. 3rd edition, Dar Al-Amal Publishing and Distribution, Jordan.
- Al-Isawi, Abdul Rahman Mohamed (1974). Measurement and Experimentation in Psychology and Education. Dar Al-Nahda Publications, Beirut.
- Al-Qasimi, Ikram & Rania Al-Akhal (2023). "Educational Activities as a Mechanism to Reduce School Bullying in Educational Institutions." Integration Journal, Vol. 7, Issue 15.
- Qouidri, Ali (2016). Designing a Proposed Training Program Based on Emotional Intelligence Skills to Reduce Psychological Stress and Neuroticism among Students Preparing for the Baccalaureate Exam. PhD Thesis, Setif University, Algeria.
- Qazqaz, Ibaa Mahmoud (2007). Psychological Stress and Its Relationship with Self-Actualization among Adolescents in Irbid City. Unpublished Master's Thesis, Yarmouk University, Irbid.

- Mahfouz, Ahmed Ibrahim (2022). "The Role of Some Educational Institutions in Reducing Bullying in the Primary Stage in Assiut Governorate." Field Study, Article 15, Vol. 4, Issue 2.
- Maalouli, Raymond (2010). "Quality of the Physical School Environment and Its Relationship with Environmental Activities." Damascus University Journal, Vol. 26, Issue 1-2.
- Malham, Sami Mohamed (2009). Measurement and Evaluation in Education and Psychology. 4th edition, Dar Al-Maseera for Publishing, Distribution, and Printing, Amman, Jordan.
- Oubari, Al-Hussein (2014). What is Bullying, Its Causes, and Treatment. Ta'leem Jadeed.
- Nebhan, Mona Abdullah (2014). Self-Concept Dimensions among Working and Non-Working Women and Their Relationship with Psychological Stress and Family Adjustment in Al-Dakhiliyah Governorate. Master's Thesis, Department of Education and Humanities, Nizwa University, Oman.
- Nebhan, Mousa (2004). Fundamentals of Measurement in Behavioral Sciences. 1st edition, Dar Al-Shorouk Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
- Nadine, Qawi & Ait Zouina (2022). "Psychological Stress and Its Relationship with School Violence among Fourth-Year Students." Mouloud Mammeri University, Faculty of Social and Human Sciences, Algeria.
- Naima, Saleh & Charaf, Jamila (2017). "Psychological Stress among Middle School Female Students." Human Development Journal, Vol. 2017, Issue 8, University of Oran.
- Al-Huwari, Nouri (2017). Psychological Stress Facing Secondary School Students. Sabratha University Journal, Vol. 5, Issue 1, Sabratha University.
- Brown, M. and Ralph, S. (1994). Towards the Identification and Management of Stress in British Teachers, Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company.
- . Murray, H.A & Kluckhoin, C. (1953). Outline of a conception of personality in C. Kluckhoin, vol 40- N2.
- LEUNG, Chi-hung(2009): The Relationship Between Stress and Bullying Among Secondary School Students, New Horizons in Education, Vol.57, No.1,
- Olweus, D. (1993). Bullying at school: What we know and what we can do .Malden,MA:Blackwell Publishing, https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/pits.10114

- Frisen, A., Jonsson, A., & Persson, C. (2007). Adolescent's perception of bullying: Who is the victim? Who is the bully? What can be done to stop bullying?. Educational Aspects of the Second Decade of Human Life, 42(168): 749-813
- Yahaya, A.; Ramli, R.; Hashim, S.; Ibrahim, M.and Abd Rahman, R.R.(2009). Teachers and Students Perception towards Bullying in Batu Pahat District Secondary School. European Journal of Social Sciences – Volume 11, Number 4
- Thomas Marry (2003): organizational Behavior concepts, theory and practices Deep& Deep publication, New Delhi.
- https://sites.google.com/site/childernlearn
- https://www.elsevier.com/
- https://www.asjp.cerist.dz/en/article/152236
- https://www.new-educ.com/intimidation-scolaire

ملحق (1) أنموذج أسماء الخبراء المحكمين من الأساتذة المختصين في علم النفس

ت	اسم التدريسي	التخصص	مكان العمل	اللقب العلمي
1	د. اسامة حامد محمد	علم النفس التربوي	جامعة الموصل/ كلية التربية	استاذ
2	د. فضيلة عرفات محمد	علم النفس التربوي	جامعة الموصل/ كلية التربية	استاذ
3	د. صبيحة ياسر مكطوف	علم النفس التربوي	جامعة الموصل/ كلية التربية	استاذ مساعد
4	د. شعيب سعيد عبدالفتاح	طرائق تدريس اللغة الانكليزية	جامعة الموصل/ كلية التربية	استاذ مساعد
5	د. ياسر نظام مجيد	القياس والتقويم	جامعة الموصل/ كلية التربية	استاذ مساعد
6	د. صدام محمد حميد	مناهج وطرائق تدريس	جامعة الموصل/ كلية التربية	استاذ مساعد
7	د. عاصم احمد خليل	طرائق تدريس	جامعة الموصل/ كلية التربية	استاذ مساعد