

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



قسم العلوم الاجتماعية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

## علاقة تقدير الذات بالضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط

دراسة ميدانية على متوسطي العلامة عبد الحميد بن باديس والأمين العمودي ببلدية الوادي

مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علوم التربية تخصص إرشاد وتوجيه

إشراف  
د. عاتكة غرغوط

إعداد الطالبة  
صبرين فرجاني

أعضاء لجنة المناقشة

المؤسسة الأصلية	الصفة	الرتبة	الأستاذ
جامعة الوادي	ورئيسا	أستاذ محاضر - أ	النوي بالطاهر
جامعة الوادي	مشرفا ومقرا	أستاذ محاضر - أ	عاتكة غرغوط
جامعة الوادي	عضوا مناقشا	أستاذ محاضر - أ	محمد سبع

السنة الجامعية: 2018/2019

## شكر وتقدير

قال تعالى: "ولئن شكرتم لأزيدنكم". إبراهيم الاية 08 -

فالشكر لله عز وجل نحمده أولا و آخرا ونشكره شكرا يليق بعظمته و جلاله على توفيقه و إحسانه و فضله.

ثم ثني بشكر أناس جعلهم الله سببا لما نحن فيه من نعمة العلم و التعلم فجزاهم الله خير الجزاء لنا فإننا نتقدم بالشكر :

\* إلى رمز الحب و العطاء مثال الأمل و التفاؤل الدكتورة \*عاتكة غرغوط\* المشرفة على عملي هذا نسأل الله أن يسدد على طريق الحق خطاها وجزاها كل خير.

\* ووفاء و تقديرا و اعترافا بالجميل أتقدم بشكر خاص لا يسعه ملء الصفحات إلى رفيق دربي زوجي البشير صوالح محمد الذي سهر على راحتي و تحمل معي كل المصاعب طيلة أيام دراستي.

\* والشكر موصول إلى الأشبال \*محمد سيف الله\*\* محمد أمير\*\* دانيال\* على تحملهم المشقة معي طيلة إعدادي مذكرتي.

\* ولا أنسى شكري الكبير إلى الدكتورة \*كرمة فرجاني\* التي لم تتوانا يوما في تقديم المساعدة و مساهمتها لي في ترجمة ملخص الدراسة.

وأخيرا فحسبي أنني قد بذلت جهدي وما أنا الا بشر أصيب وأخطئ والكمال لله وحده.

## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والضغط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، حيث تمت صياغة الإشكالية العامة على النحو التالي: هل توجد علاقة ارتباطية عكسية بين تقدير الذات والضغط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط؟

وقد شملت عينة الدراسة على 130 تلميذاً وتلميذة، وتم تطبيق مقياسين، مقياس تقدير الذات لكوبر سميث، ومقياس الضغط النفسية لفينستين، كما تم اتباع المنهج الوصفي في معالجة البيانات، و اعتمدنا على الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS في تحليل البيانات.

وقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- 1- مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط متوسط.
- 2- مستوى الضغط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط عالٍ.
- 3- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين تقدير الذات والضغط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط تبعاً لمتغير الجنس.
- 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط تبعاً لمتغير الجنس، لصالح الإناث.

## Resumé:

Le but de cette étude était de découvrir la nature de la relation qui relie entre les stressés psychologiques et l'estime de soi chez les élèves du 4<sup>ième</sup> année moyenne. Le problème générale a été formulé comme suit : -Est-ce qu'il y a une relation reliée entre l'estime de soi et les stressés psychologiques chez les élèves du 4<sup>ième</sup> année moyenne? L'échantillon de l'étude comprenait 130 élèves entre les garçons et les filles ; là où l'on a fait appel à des mesures, mesure de l'estime de soi (Coblert Smitch ) et mesure de stressé psychologique de ( Finestayen), qui ont été appliqués en suivant l'approche descriptive et nous avons utilisé le globale des sciences sociales SPSS dans l'analyse des signaux, cette étude conclue les résultats suivantes :

1-Le niveau de l'estime de soi chez les élèves du 4<sup>ième</sup> année moyenne est moyen.

2-Le niveau des stressés psychologiques chez les élèves du 4<sup>ième</sup> année moyenne est haut.

3-Il y a une relation négative entre l'estime de soi et les stressés psychologique chez les élèves du 4<sup>ième</sup> année moyenne.

4-Il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans l'estime de soi et les stressés psychologiques chez les élèves du 4<sup>ième</sup> année moyenne en fonction de la variable de sexe.

5-Il y a des différences statistiquement significatives dans les stressés psychologiques chez les élèves du 4<sup>ième</sup> année moyenne en fonction de la variable de sexe en faveur des femelles.

# فهرس المحتويات

## فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	الشكر والعرفان
ب	ملخص الدراسة بالعربية
ج	ملخص الدراسة بالفرنسية
د	فهرس المحتويات
هـ	فهرس الجداول
و	فهرس الاشكال
5-1	مقدمة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: المقاربة المنهجية للدراسة</b>	
5	1. إشكالية الدراسة
8	2. فرضيات الدراسة
8	3. أهمية الدراسة
9	4. أهداف الدراسة
10	5. حدود الدراسة
10	6. التعريف الإجرائي للمفاهيم الأساسية
11	7. الدراسات السابقة
17	8. التعقيب عن الدراسات السابقة
<b>الفصل الثاني: تقدير الذات و المفاهيم المرتبطة بها</b>	
22	تمهيد
23	1. الذات كمفهوم
24	2. بعض المفاهيم المرتبطة بالذات
27	3. الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات

## فهرس المحتويات

28	4. تقدير الذات
28	4-1- تعريف تقدير الذات
29	4-2- أهمية تقدير الذات
31	4-3- مكونات تقدير الذات
32	4-4- مستويات تقدير الذات
34	4-5- نظريات تقدير الذات
40	4-6- العوامل المؤثرة في تقدير الذات
44	4-7- قياس تقدير الذات
47	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثالث: الضغوط النفسية و طرق التعامل معها</b>	
49	تمهيد
50	1. لمحة تاريخية عن الضغط النفسي
51	2. مفهوم الضغوط النفسية
52	3. المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي
54	4. أنواع الضغوط النفسية
55	5. مصادر الضغوط النفسية
58	6. أعراض الضغوط النفسية
61	7. النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية
67	8. طرق قياس الضغوط النفسية
68	9. استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية
70	خلاصة الفصل
<b>الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة</b>	
73	1. منهج الدراسة
73	2. مجتمع الدراسة
74	3. الدراسة الاستطلاعية

## فهرس المحتويات

74	4. صلاحية أدوات الدراسة
85	5. الدراسة الأساسية
85	1.5- حدود الدراسة
86	2.5- عينة الدراسة وخصائصها
87	6. الأساليب المستخدمة في الدراسة
<b>الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج</b>	
89	<b>تمهيد</b>
90	1. عرض ومناقشة نتيجة التساؤل الأول
92	2. عرض ومناقشة نتيجة التساؤل الثاني
94	3. عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى
95	4. عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية
97	5. عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة
100	<b>خلاصة الفصل</b>
101	<b>خلاصة الدراسة ومقترحاتها</b>
102-112	<b>قائمة المصادر والمراجع</b>
113-118	<b>الملاحق</b>

# فهرس الجداول

## فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
74	يوضح خصائص مجتمع الدراسة من حيث الجنس	01
75	طريقة تصحيح مقياس الضغوط النفسية	02
76	يوضح معاملات الثبات بطريقتي الاتساق الداخلي وجيتمان	03
77	يوضح معاملات ارتباط البند بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية	04
79	توزيع البنود لكل بعد من الأبعاد لمقياس تقدير الذات	05
80	توزيع بنود المقياس السلبية والإيجابية حسب كل بعد لمقياس تقدير الذات	06
81	يوضح معاملات الثبات بطريقتي الاتساق الداخلي وجيتمان	07
81	يوضح معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه ( تقدير الذات العام)	08
82	يوضح معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه ( تقدير الذات الاجتماعي)	09
83	يوضح معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه ( تقدير الذات الاسري)	10
84	معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه (تقدير الذات المدرسي)	11
85	يوضح معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه (الكذب)	12
86	يوضح خصائص عينة الدراسة من حيث الجنس.	13
90	يوضح توزيع تلاميذ لكل مستوى حسب متغير تقدير الذات.	14
90	يوضح دلالة الفروق بين مستويات تقدير الذات	15
92	يوضح توزيع التلاميذ لكل مستوى حسب متغير الضغط النفسي	16
93	يوضح دلالة الفروق بين مستويات الضغط النفسي	17
94	يوضح قيمة ودلالة العلاقة بين تقدير الذات والضغوط النفسية	18
95	يوضح قيمة ودلالة الفروق في تقدير الذات لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس	19
97	يوضح قيمة ودلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس	20

## فهرس الاشكال

### فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
29	يوضح النموذج النظري لتقدير الذات حسب لاورنس	01
37	يوضح هرم الحاجات الماسلو	02
44	يوضح العوامل المؤثرة على تقدير الذات حسب ماهلي وريزونر	03
62	يوضح تخطيط عام لنظرية هانز سيلبي	04
65	يوضح تخطيط عام لنظرية التقدير المعرفي للضغوط	05
66	يوضح التخطيط العام لبيئة الفرد كنموذج للضغوط	06

مقدمة:

يعد الفرد اللبنة الأساسية للمجتمع، وهو جوهر بنائه، فالفرد السوي هو مصدر النهضة والفكر والتقدم، ولكي يقوم هذا الإنسان بواجباته ومهامه الذاتية والاجتماعية لابد أن يكون تفكيره إيجابياً حول ذاته ومجتمعه، حيث يعد تقدير الذات حجر الأساس في الشخصية، وتتجلى أهميته أكثر في كونه يحدد السلوك الإنساني، إلا أن سعي الفرد في هذه الحياة والتمتع بالصحة النفسية تعترضه بعض العراقيل والضغوطات التي تؤثر فيه وتغير مجرى حياته بالاتجاه السلبي. ومن أكثر هذه الضغوطات، الضغوطات النفسية التي أخذت حيزاً من الاهتمام في البحوث السيكولوجية في الآونة الأخيرة، خاصة التي تواجه الإنسان في مرحلة المراهقة، إذ تعتبر مرحلة ولادة جديدة، نظراً لما يلحق بها من تغيرات فيزيولوجية وبيولوجية، فهي مرحلة يتم فيها إعداد الناشئ ليصبح مواطناً صالحاً يتحمل مسؤوليات المشاركة في المجتمع الكبير.

ومن هذه المنطلقات حَزَّ في أنفسنا موضوع تقدير الذات والضغوط النفسية لدى هذه المرحلة الحرجة التي تواكب بدورها مرحلة التعليم المتوسط، فدفعنا هذا إلى البحث والتقصي واختيارها كموضوع لدراستنا التي سنحاول فيها دراسة العلاقة بين تقدير الذات والضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

تمت الدراسة في جانبين نظري وتطبيقي، وقد تم تفصيل الجانب النظري من الدراسة إلى ثلاث فصول، ففي الفصل الأول تم تناول المقاربة المنهجية للدراسة التي أوضحت إشكالية الدراسة، فرضياتها، أهميتها وأهدافها، والمفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة، وحدودها، وأخيراً الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة.

ويعده تطرقنا للفصل الثاني المتعلق بتقدير الذات، حيث كانت البداية بالذات من حيث تعريف الذات كمفهوم، والمفاهيم المرتبطة بالذات، والفرق بين الذات وتقدير الذات، ثم

التطرق الى تعاريف عدة لتقدير الذات، وأهمية تقدير الذات، مكونات تقدير الذات، نظريات تقدير الذات، فمستويات تقدير الذات، ثم العوامل المؤثرة في تقدير الذات، وقياسه، وأخيراً وليس آخراً خلاصة الفصل.

أما الفصل الثالث فهو خاص بالضغوط النفسية، حيث تطرقنا أولاً إلى تمهيد للفصل ثم لمحة تاريخية حول الضغط، ثم مفهوم الضغوط النفسية من خلال تعريفات عديدة لعلماء مختلفين، وبعدها تطرقنا إلى المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي كالضواغط، والاحتراف النفسي... ثم أنواع هذه الضغوط ومصادرها، والأعراض التي تخلفها، كما ذكرنا النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية وطرق قياسها، وأخيراً خلصنا إلى استراتيجيات التعامل مع هاته الضغوط، ثم ختمنا الفصل بخلاصة حول كل ما سبق.

هذا بالنسبة للجانب النظري، أما الجانب التطبيقي للدراسة فقد تم تقسيمه إلى فصلين، أحدهما سنقوم فيه بتوضيح الإجراءات المنهجية للدراسة، حيث سنتطرق من خلاله إلى منهج ومجتمع الدراسة المتكون من جميع تلاميذ السنة الرابعة متوسط بمتوسطتي العلامة عبد الحميد بن باديس والأمين العمودي، مع عرض للدراسة الاستطلاعية بما فيها صلاحية أدوات الدراسة، أما في الدراسة الأساسية فسنقوم بعرض لعينة الدراسة وخصائصها، حيث سنختارها بطريقة عشوائية طبقية من مجتمع الدراسة المذكور سلفاً، وأخيراً نبين أهم الأساليب الإحصائية المستخدمة للتحقق من فرضيات الدراسة، والتي تنوعت وتعددت نظراً لأهمية هذه الفرضيات.

أما الفصل الثاني من هذا الجانب فسنقوم فيه بمحاولة التحقق من فرضيات الدراسة، وذلك من خلال تحليل النتائج المتحصل عليها ومحاولة مناقشتها وتفسيرها، وفي الأخير تم عرض المراجع التي تم الاعتماد عليها، وبعض الملاحق لزيادة التوضيح.

الجانب النظري

# الفصل الأول

## المقاربة المنهجية للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- حدود الدراسة
- 6- التعريف الإجرائي للمفاهيم
- 7- الدراسات السابقة
- 8- التعقيب عن الدراسات السابقة

## 1- إشكالية الدراسة:

يعيش المجتمع اليوم عدة تغيرات وأحداث على مستوى المحيط الاسري والمهني والمدرسي، إلى جانب التطورات التكنولوجية المختلفة، وهذا من شأنه أن يزيد في تعقد الحياة وظهور الكثير من الصعوبات والتحديات المتسببة في الكثير من الآلام والمتاعب النفسية، وعدم توافق الفرد مع نفسه في جميع مراحل حياته، إلا أن هذه المتاعب النفسية يكون لها أثر كبير على شريحة جد حساسة من المجتمع، ألا وهي شريحة المراهقين، حيث تعتبر مرحلة المراهقة من المراحل الاساسية التي يمر بها الفرد ضمن مراحل حياته المختلفة، لأن التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على هذه المرحلة تحدث تقلبات مزاجية في شخصية المراهق. (بن صالح، 2015: ص87)

وبما أن هذه الفترة تواكب المرحلة المتوسطة من التعليم العام، فإن تلاميذ المرحلة المتوسطة أكثر استهدافا للمشاكل النفسية مقارنة بغيرهم من المراحل الأخرى، وبالتالي يؤثر بالسلب على مجرى حياتهم، وينمي لديهم مشاعر سلبية، تؤثر على تقديرهم لذواتهم.

لهذا حظي مفهوم تقدير الذات باهتمام كبير من قبل الباحثين العرب ، ويرجع هذا إلى أواخر الخمسينات حيث استطاع أن يفرض نفسه على العلماء، وقد تناوله كارل روجرز ضمن نظريته (النظرية المتمركزة حول العميل) ثم بدأ يحظى بالمكانة بين المفاهيم النفسية الأخرى.

فنجد أن هذا المفهوم يحتل المرتبة الرابعة في تنظيم ماسلو، هذا التنظيم الذي قسّم الحاجات إلى فسيولوجية، أمن، انتماء، تقدير ذات، تحقيق ذات. ويرى ماسلو أن كل فرد يكافح من أجل السيادة والثقة بالنفس.

كما يعتبر تقدير الذات بمثابة التقييم الذي يعمله الفرد ويبقى عليه من نفسه، فهو يعبر عن اتجاهه بالقبول أو عدم القبول، ويمكن النظر إلى تقدير الذات على أنه اعتبار الذات أو

احترام الذات، فقد أشارت دراسات زيلر Ziler أن تقدير الذات مرتبط أيضا بتكامل الشخصية للفرد، فتقدير الذات يقع بين ذات الفرد والواقع الاجتماعي الذي يعيشه، فهو بذلك يعمل للمحافظة على الذات من خلال تلك السلبية والإيجابية.

(محمود، شعيب علي، 1988: ص136)

ونظرا لهذه المكانة التي يحتلها هذا المفهوم، فقد حاولت العديد من الدراسات الربط بين تقدير الذات وبعض المفاهيم الأخرى التي لها علاقة بشخصية الفرد، ومن بين هذه الدراسات نجد دراسة ديمو وآخرون (1987) بعنوان العلاقات الأسرية وتقدير ذات المراهقين ووالديهم، وقد أسفرت الدراسة على جملة من النتائج أهمها وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائيا بين ادراك الابناء لعملية الاتصال والمشاركة من قبل الوالدين وتقدير الذات لدى هؤلاء الابناء، كما أشارت دراسة الضيدان (2003) إلى تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدوانى لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض وتوصلت الى العديد من النتائج منها وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين مستويات تقدير الذات والسلوك العدوانى لدى طلبة المرحلة المتوسطة اضافة الى العديد من الدراسات الأخرى.

وعليه يتضح مما سبق أن هناك ما يؤرق التلاميذ ويؤثر على صحتهم النفسية ويحد من قدراتهم ويجعل تقديرهم لذواتهم سلبى هذا ومع مراجعة الدراسات السابقة تبين أن هناك العديد من المتغيرات المهمة التي تتأثر وتؤثر في تقدير الذات لكن لم تتطرق لها الدراسات السابقة على حسب علم الباحثة ومن بين هذه المتغيرات متغير الضغوط النفسية.

حيث أنه لا يوجد شخص إلا وتعرض للضغوط النفسية بشكل أو بآخر، وأبسط الأمثلة على ذلك الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلاب خاصة أثناء فترة الامتحانات، ناهيك عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها أولياء أمورهم. (محمد شحاته، 2010: ص253)

كما ترى بن صالح أن أهم ما يميز هذه المرحلة هو كثرة الضغوط النفسية التي تعترضهم نتيجة لتغير الأدوار، فقد أشار أريكسون إلى البعد النفسي والاجتماعي الذي يظهر في مرحلة المراهقة واعتبر أزمة الهوية من أهم العوامل التي تؤدي إلى ضغوط نفسية عند المراهق. (بن صالح، 2015: ص87)

ويعرف الضغط النفسي على أنه حالة من التوتر النفسي الشديد يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتخلق عنده حالة من الاختلال في التوازن، واضطراب في السلوك. (بطرس ، 2005: ص104)

هذا وقد برهنت العديد من الأبحاث على أن الضغوط النفسية المدركة لدى التلاميذ تنشأ من التغيرات السريعة التي عرفتها المنظومة التربوية، والتي تشمل المقررات الدراسية الكثيرة ونظام الامتحانات والتقويم التربوي الجديد وطبيعة العلاقات بين التلاميذ من جهة، وبين معلمهم والاداريين من جهة أخرى، وزيادة المسؤوليات الملقاة على عاتق التلاميذ سواء داخل المدرسة أو خارجها. (إبراهيم، 1990: ص02)

لهذا فإن تصدي الباحثين والمختصين للضغوط النفسية والدراسة العميقة والتحليل الدقيق أصبح ضرورة لا مفر منها، ليساهم كل باحث انطلاقاً من تخصصه في تشخيص أسباب تفشي هذه الظاهرة، ومحاولة إيجاد حلول ناجعة لها.

وعليه يكمن الغرض البحثي للدراسة الحالية في التعرف على نوع العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات والضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، وهو ما يمكن بلوغه من خلال الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- ما مستوى تقدير الذات لدى عينة الدراسة؟

- ما مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والضغوط النفسية لدى عينة الدراسة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس؟

## 2- فرضيات الدراسة:

من خلال تساؤلات الدراسة جاءت الفرضيات على النحو التالي:

- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين تقدير الذات والضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط تبعا لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط تبعا لمتغير الجنس.

## 3- أهمية الدراسة:

- تلقي المزيد من الضوء والاهتمام على موضوع تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
- تجرى على فئة هامة ومرحلة حرجة من مراحل حياة الانسان وهي المراهقة وما لها دور في المجتمع.

- إبراز الجوانب النفسية التي تصيب التلميذ في هذه المرحلة.
- تزويد الإدارة التربوية باقتراحات وتوصيات هامة.
- تكون هذه الدراسة بمثابة دراسة سابقة لدراسة تليها في نفس الموضوع، أو موضوع مشابه في منطقة أخرى.
- تعتبر استكمالاً لما جاء به باحثين سابقين بخصوص موضوع تقدير الذات وعلاقته بموضوعات مختلفة.

#### 4- أهداف الدراسة:

لكل دراسة هدف أو غرض يجعلها ذات قيمة علمية، والهدف من الدراسة يفهم عادة على أنه السبب الذي من أجله قام الباحث بإعداد هذه الدراسة، والبحث العلمي هو الذي يسعى إلى تحقيق أهداف عامة غير شخصية ذات قيمة ودلالة علمية.

(شفيق، 1998: ص55)

- اهتمت الدراسة الحالية بتقدير الذات وعلاقته بالضغط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، والهدف الأساسي من هذه الدراسة معرفة الآتي:
- معرفة مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط .
- معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط .
- التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات والضغط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

## 5- حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية:

زمنياً: تجرى الدراسة الحالية في الفترة الممتدة من أكتوبر 2018 إلى غاية استكمال المذكرة.

مكانياً: متوسطتي العلامة عبد الحميد بن باديس والأمين العمودي بولاية الوادي.

بشرياً: 130 تلميذاً وتلميذةً من أقسام السنة الرابعة متوسط من المتوسطتين المذكورتين سابقاً.

## 6- التعريف الإجرائي للمفاهيم الأساسية:

في هذا العنصر تناولنا المفاهيم التالية:

- تقدير الذات.

- الضغوط النفسية.

على أن يتم التفصيل في المفاهيم الأساسية في الفصول النظرية من الدراسة الحالية.

\* تقدير الذات:

يعرفها كوبر سميث (1967): تقدير الذات هو انعكاس مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يكونها الفرد عن نفسه عندما يواجه العالم المحيط به فيما يتعلق بتوقع النجاح والفشل والقبول وقوة الشخصية، ويتضح ذلك من خلال الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ على مقياس تقدير الذات لكوبر سميث بجميع أبعاده المختلفة.

\* الضغوط النفسية:

هي حالة من التوتر والضييق والقلق، وعدم التوازن التي يعاني منها التلميذ في السنة الرابعة متوسط خلال مساره الدراسي، عندما لا تتماشى مطالبه واحتياجاته مع المطالب

والمواقف البيئية التي حوله، والتي نقيسها من خلال مقياس لفنستين للضغوط النفسية، فهو معد لهذا الغرض.

### 7- الدراسات السابقة:

في هذا العنصر سيتم استعراض دراسات ذات صلة بموضوع الدراسة الحالية، وقد تم تقسيم هذه الدراسات إلى قسمين، حيث نجد في القسم الأول الدراسات الخاصة بتقدير الذات، وهي بطبعها مقسمة إلى قسمين، الجزء الأول خاص بالدراسات العربية والجزء الثاني خاص بالدراسات الأجنبية.

وكذلك نجد في القسم الثاني الدراسات الخاصة بالضغوط النفسية، وهي بدورها مقسمة إلى جزأين، الجزء الأول خاص بالدراسات العربية، والجزء الثاني خاص بالدراسات الأجنبية.

### 7-1- الدراسات المتعلقة بتقدير الذات:

#### 7-1-1- الدراسات العربية:

#### - دراسة الضيدان (2003):

هدفت الدراسة إلى التعرف على التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض، وتكونت العينة من (511) طالب من الصف الثالث متوسط، واستخدم الباحث مقياس تقدير الذات لريروس أرمير (1985) ومقياس السلوك العدواني لمعتز عبد الله وأسيد أو عبد (1995)، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج، وهي:

- توجد علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 بين مستويات تقدير الذات: - التقدير العائلي - التقدير المدرسي - تقدير الرفاق والسلوك العدواني لدى طلبة المتوسطة.

- توجد فروق دالة إحصائية بين مستويات تقدير الذات ( المرتفع، المتوسط والمنخفض) والسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة لصالح تقدير الذات المنخفض والمتوسط.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين تقدير الذات ووظيفة ولي الأمر من جهة، والسلوك العدواني من جهة، لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض.
- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى تقدير الذات تعزي لمتغير الجنس.

#### - دراسة سهيلة علوطي 2008:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات والدافعية للإنجاز لدى طلبة السنة الثانية بجامعة جيغل في دافعتهم للإنجاز باختلاف تقديرهم لذواتهم، وكذلك التعرف على الفروق في الدافعية للإنجاز وكذلك تقديرهم لذاتهم حسب متغير الجنس (ذكور وإناث)، والتخصص الدراسي (علمي - أدبي)، وقد شملت عينة الدراسة (472) طالب منهم (140) طالبا، و(332) طالبة، واستخدمت الباحثة مقياس تقدير الذات (إعداد حسين عبد العزيز الدريني وآخرون)، واختبار الدافعية للإنجاز (هيرمانز) 1970، وكانت نتائج الدراسة تشير إلى وجود علاقة ارتباطية بين الدافعية للإنجاز وتقدير الذات لدى طلاب السنة الثانية بجامعة جيغل، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في دافعتهم للإنجاز تختلف باختلاف مستوى تقديرهم لذواتهم (مرتفع منخفض)، وكذلك وجود فروق لها دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في تقدير الذات والدافعية للإنجاز لصالح الذكور، وفروق بين الطلبة (علمي - أدبي) في تقدير الذات والدافعية للإنجاز لصالح العلميين.

(غرغوط، 2016: 32)

#### - دراسة شايع عبد الله مجلي 2013:

هدفت الدراسة إلى 100الكشف عن طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والسلوك العدواني لدى طلبة الصف الثامن من مرحلة التعليم الأساسي بمدينة صعدة، وتكونت عينة الدراسة

من 240 طالباً، واستخدم الباحث مقياس تقدير الذات ومقياس السلوك العدواني، وبعد إجراء المعالجات الإحصائية تم التوصل إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستويات تقدير الذات (العائلي - المدرسي - الرفاعي (جماعة الأصدقاء)) والسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة الأساسية.
- كما توصلت النتائج إلى أن تقدير الذات العائلي وتقدير الذات المدرسي منبئان للسلوك العدواني، وأشارت النتائج إلى أن تقدير الذات العائلي يعتبر أكثر إسهاماً في التنبؤ بالسلوك العدواني من تقدير الذات المدرسي.

#### 7-1-2- الدراسات الأجنبية:

##### - دراسة ديمو وآخرون (1987):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الأسرية وتقدير ذات المراهقين ووالديهم، وطبقت على عينة من المراهقين ووالديهم، حيث تكونت العينة من 139 مراهقاً ومراهقة، منهم 70 إناثاً و69 ذكوراً، أعمارهم ما بين (10-17) سنة، وأعمار الآباء ما بين (24-66) سنة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين إدراك الآباء (ذكور - إناث) لعملية الاتصال والمشاركة من قبل الوالدين وتقدير الذات لدى هؤلاء الأبناء.

- وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين إدراك الأبناء للدعم الوالدي للمراهق وتقدير الذات لدى الإناث فقط. (كفافي، 1989: 105)

##### - دراسة كوتزيتل (1995) Kotztall:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والاستجابة النفسية والاجتماعية للإصابة بالسرطان، وكانت نتيجة الدراسة أن تقدير الذات هو متغير وسيط للنتائج النفسية

والاجتماعية وكمصدر لتسهيل عملية التوافق من مرض السرطان وذلك نتيجة الآثار النفسية للمرض وعلاجه مثل القلق والاكتئاب والعجز واليأس ويعمل الاكتئاب على انخفاض تقدير الذات الذي له علاقة بصورة الجسد وانخفاض من الرغبة والأداء الجنسي والشك بجدوى العلاج والمتابعة الطبية. (أبو إسحاق، 2007: 56-57)

## 7-2- الدراسات المتعلقة بالضغوط النفسية:

### 7-2-1- الدراسات العربية:

#### - دراسة طاهر (1998):

كانت هذه الدراسة في العراق وهدفت إلى التعرف على أنواع الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة كلية التربية في الجامعة وإيجاد العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض السمات الشخصية (الإنجاز، الثقة بالنفس، الانعزال) وبلغت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة في جميع أقسام الكلية.

- أداة الدراسة: مقياس الضغوط النفسية مكون من (38) فقرة وبناء مقياس السمات الشخصية مكون من (30) فقرة موزعة بالتساوي على جميع السمات، وقد استنتجت الدراسة أن الطلبة يعانون من الضغوط النفسية وكذلك هناك علاقة ضعيفة بين الضغوط النفسية اوسمة الانجاز وسمة الثقة بالنفس كما أسفرت عن وجود علاقة إيجابية بين الضغوط النفسية اوسمة الاعتزال إحصائياً بين الضغوط النفسية والتحصيل، كما لا توجد علاقة بين الضغوط النفسية تبعا لمتغيرات البحث.

#### - دراسة البرعاوي (2001):

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغط النفسي وعلاقتها بكل من عامل الجنس ومستوى الدراسة ونوع الدراسة ومكان الإقامة وكذلك

التعرف على أكثر المواقف والأبعاد التي تشكل ضغطا عليهم وتكونت عينة الدراسة من (650) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة الإسلامية. وتوصل الباحث إلى عدة نتائج أهمها: أن مستوى الضغوط لدى الطلبة كان (53,8%) بحسب الترتيب الآتي: الدراسية، الانفعالية، بيئة الجامعة، الشخصية، الصحية، الاجتماعية، المالية وأخيرا الأسرية وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق تقدير الطلبة المصادر الضغوط تعزي لمتغير مستوى الدراسة ومكان الإقامة بينما لا توجد فروق تعزي لمتغير الجنس ونوع الدراسة.

#### - دراسة الحجار ودخان (2005):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى الجامعة الإسلامية فضلا عن تأثير بعض المتغيرات على الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة.

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بلغت عينة الدراسة (541) طالبا وطالبة وهي تمثل حوالي (4%) من مجتمع الدراسة البالغ (15441) طالبا وطالبة وقد استخدم الباحثان استبانة الضغط النفسي وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة كان (62.05%) كما بينت الدراسة وجود فروق ذي دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي تعزي لمتغير الجنس الصالح الذكور أي أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات وبينت وجود فروق ذي دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي عدا الدراسية وضغوط بيئة الجامعة تعزي لمتغير المستوى الجامعي الصالح المستوى الرابع، كما بينت عدم وجود فروق ذي دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي - عدا المالية والدرجة الكلية - تعزي لمتغير الدخل الشهري.

(تتهيد، 2011: 32-33)

## - دراسة صالح نعيمة (2017):

هدفت الدراسة لمعرفة مستوى الضغوط النفسية التي تتعرض لها تلميذات مرحلة التعليم المتوسط، وأجريت الدراسة في ثلاث متوسطات تابعة لولاية وهران، وطبقت على عينة قوامها 198 تلميذة (أنثى)، ثم إعداد مقياس أعدّ لقياس مؤشرات الضغوط النفسية، تألف في صورته النهائية من (64) فقرة موزعة على (7) مجالات، واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي، وبعد عرض ومناقشة النتائج توصلت الباحثة إلى ما يلي:

- توجد مستويات متباينة في الضغوط النفسية لدى تلميذات مرحلة التعليم المتوسط.

- تشكل الحياة المدرسة والجانب الانفعالي، مصدرين رئيسين للضغوط النفسية لدى تلميذات مرحلة التعليم المتوسط.

## -2-2-7- الدراسات الأجنبية للضغوط النفسية:

## - دراسة موراي (2003) Murray:

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير الضغوط النفسية لمهنة التدريس في اختيار المعلم لاستراتيجيات التكيف مع المشكلات الصفية.

أجريت الدراسة على (143) طالباً من طلبة محاضر المعلمين أثناء قيامهم بتطبيق برنامج التربية العلمية في المدارس.

توصلت الدراسة إلى أن معدل الطالب وانتماؤه للتخصص وعلاقته بمدرسيه هي متغيرات أساسية لاختيار استراتيجيات المعلمين التكيفية مع المشكلات. كما أظهرت النتائج عدم وجود تأثير للمتغيرات إلى الجنس والتخصص. (بركات، 2010: 12)

## 8- التعقيب عن الدراسات السابقة:

## 8-1- من حيث الأهداف:

تباينت أهداف الدراسات السابقة باختلاف المتغيرات التي تناولتها هذه الدراسات، حيث هدفت بعض الدراسات إلى التعرف عن متغير تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى، ومن هذه الدراسات: دراسة الضيدان (2003)، التي هدفت إلى التعرف عن العلاقة بين تقدير الذات والسلوك العدواني، ودراسة سهيلة علوي (2008)، التي هدفت إلى التعرف عن العلاقة بين تقدير الذات والدافعية للإنجاز، وهدفت دراسة شايح عبد الله مجلي (2013) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والسلوك العدواني، أما دراسة ديمو وآخرون (1987) فهدف إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الأسرية وتقدير ذات المراهقين ووالدهم، كذلك دراسة كوتزيل (1995)، فقد هدفت إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والاستجابة النفسية والاجتماعية للإصابة بالسرطان.

أما الدراسات الأخرى، فهدف إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات، نذكر منها: دراسة طاهر (1998)، وهدفت إلى التعرف عن العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض السمات الشخصية (الإنجاز، الثقة بالنفس، الانعزال). وهدفت دراسة البرعاوي (2001) إلى التعرف على الفروق في تقدير مصادر الضغط النفسي وعلاقتها بكل من عامل الجنس ومستوى الدراسة ونوع الدراسة ومكان الإقامة. وهدفت دراسة الحجار ودخان (2005) إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى الجامعة الإسلامية، كما نجد أن دراسة صالح نعيمة (2017) هدفت إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية التي تتعرض لها التلميذات.

وهدفت دراسة موراي (2003) إلى معرفة تأثير الضغوط النفسية لمهنة التدريس في اختيار المعلم لاستراتيجيات التكيف مع المشكلات الصفية.

وستهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والضغط النفسية.

### 8-2- من حيث العينة:

اختلفت الدراسات السابقة في نوعية العينة التي تم إجراء الدراسة عليها، إلا أن معظم الدراسات كانت على التلاميذ، ومن بين هذه الدراسات نجد دراسة الضيدان (2003)، ودراسة شايع عبد الله مجلي (2013)، ودراسة صالح نعيمة (2017). أما الدراسات الأخرى فاختلفت كل على حسب العينة التي أجريت فيها الدراسات، فمنها ما طبق على عينة من طلبة الجامعة، كدراسة سهيلة علوطي (2008)، ودراسة طاهر (1998)، ودراسة البرعاوي (2001) والحجار ودخان (2005)، وأخرى أجريت على عينة من المراهقين ووالديهم، كدراسة ديمو وآخرون (1987)، أما دراسة كوتزريل (1995) فأجريت على مرضى السرطان، وأجريت دراسة موراي (2003) على فئة المعلمين.

أما عينة الدراسة الحالية فتكونت من تلاميذ السنة الرابعة متوسط بمتوسطتي العلامة عبد الحميد بن باديس والأمين العمودي.

### 8-3- من حيث المنهج:

نجد أن معظم الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي، وهو المنهج المعتمد في الدراسة الحالية.

### 8-4- من حيث الأدوات:

تناولت الدراسات السابقة أدوات من إعداد الباحثين وأخرى ليست من إعداد الباحثين، فكل اعتمد على أداة تساعده على البحث في متغيرات دراسته حسب عينة كل دراسة.

أما الدراسة الحالية فاعتمدت على مقياس تقدير الذات لكوبر سميث (1967) ومقياس الضغوط النفسية لفينستين (1993).

#### 8-5- من حيث التقنيات الإحصائية:

تناولت أغلب الدراسات السابقة معامل الارتباط برسون، والذي يدل بمقدار العلاقة بين متغيرين كميين، وكذلك نجد بعض الدراسات أضافت أساليب أخرى كاختبارات لدلالة الفروق ومعامل ألفا كرومباخ وجتمان للتأكد من ثبات المقاييس ومعادلة سبيرمان براون للتأكد من صدق المقاييس.

#### 8-6- من حيث النتائج:

كشفت الدراسات المتعلقة بتقدير الذات على وجود العلاقة بين تقدير الذات ببعض المتغيرات الأخرى، نجد دراسة الضيدان (2003) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 بين مستويات تقدير الذات (التقدير العائلي - التقدير المدرسي - تقدير الرفاق) والسلوك العدواني لدى طلبة المتوسطة، كما أظهرت دراسة سهيلة علوطي (2008) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في دافعيتهم للإنجاز تختلف باختلاف مستوى تقديرهم لذواتهم (مرتفع، منخفض)، ودراسة شايع عبد الله مجلي (2013) التي توصلت إلى أن تقدير الذات العائلي وتقدير الذات المدرسي منبئان للسلوك العدواني، كما توصلت نتائج دراسة ديمو وآخرون (1987) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين إدراك الأبناء (ذكور، إناث) لعملية الاتصال والمشاركة من قبل الوالدين وتقدير الذات لدى هؤلاء الأبناء، أما دراسة كوتزيل فتوصلت إلى أن تقدير الذات هو متغير وسيط للنتائج النفسية والاجتماعية.

أما في ما يخص الدراسات المتعلقة بالضغوط النفسية، فكلها بينت على وجود علاقة بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات الأخرى، فنجد دراسة طاهر (1998) توصلت إلى

وجود علاقة ضعيفة بين الضغوط النفسية وسمة الإنجاز وسمة الثقة بالنفس، وبالبحث في الفروق بين المتغيرات، نجد دراسة البرعاوي (2001) التي توصلت إلى وجود فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط تعزى لمتغير مستوى الدراسة ومكان الإقامة، بينما لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس ونوع الدراسة، كما خلصت دراسة الحجار ودخان (2005) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الدخل الشهري، ودراسة صالح نعيمة (2017) توصلت إلى وجود مستويات متباينة في الضغوط النفسية لدى تلميذات مرحلة التعليم المتوسط، وأوضحت دراسة موراي عدم تأثير الضغوط النفسية على الجنس والتخصص.

# الفصل الثاني

## تقدير الذات و بعض المفاهيم المرتبطة بها

### تمهيد

1- الذات كمفهوم

2- بعض المفاهيم المرتبطة بالذات

3- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات

4- تقدير الذات

4-1- تعريف تقدير الذات

4-2- أهمية تقدير الذات

4-3- مكونات تقدير الذات

4-4- مستويات تقدير الذات

4-5- نظريات تقدير الذات

4-6- العوامل المؤثرة في تقدير الذات

4-7- قياس تقدير الذات

خلاصة الفصل

**تمهيد:**

يعيش الإنسان مع غيره من الكائنات الحية، لكن طرق العيش هذه تختلف كونه مكتشف لذاته وواقعه المحيط به. فهذه الذات هي تكوين معرفي منظم يشغل حيزه ولا بد له من إعطاء الفرصة لإبراز قدراته ومعارفه من خلال مفهوم تقدير الذات، فشعور الفرد بالتقدير والاعتبار النابع من اتجاهه نحو نفسه غالباً ما يدعم عنده فرص النجاح في الحياة ويوجه نشاطه نحو تحقيق أهدافه، وعليه فإن التوصل إلى فهم صحيح لمفهوم تقدير الذات هو ما دفع بالباحثة إلى إلقاء الضوء ولو بصورة مختصرة عن الذات والمفاهيم المرتبطة بها وبشيء من التفصيل إلى مفهوم تقدير الذات.

## 1- الذات كمفهوم:

إن جذور الذات كمفهوم وأساسه قديمة جدا تعود إلى أفكار الفلاسفة القدماء وإلى التراث السيكولوجي الأول، فلا توجد لغة في العالم سواء كانت قديمة أو حديثة وعلى اختلاف الحضارات إلا واستخدمت ألفاظا مثل أنا، نفسي والتي تدل على النفس والذات، وما يؤكد هذا القدم التطور التاريخي للمفهوم عبر الأزمنة المتعاقبة، فبعض الأفكار ترجع أصولها إلى هوميروس الذي ميز بين الجسم الإنساني المادي والوظيفة غير المادية والتي أطلق عليها فيما بعد مصطلح النفس والروح. (الظاهر، 2004: 15)

ولقد تعددت تناولات الذات كمفهوم من حيث الفهم والتعريف بتعدد الإتجاهات الفكرية ففي القرن التاسع عشر إتسعت دائرة النقاش حول الذات كمفهوم بعد أن أصبح علم النفس علما معترف به يدرس السلوك، حيث تعتبر سنة (1860) نقطة تحول في إبراز طرق حديثة الدراسة الذات، وذلك بالرجوع إلى أفكار وليام جيمس "William James" الذي إعتبر الأنا الأعلى كمعنى للذات وأن للنفس ثلاث مظاهر هي: الفرد، رغباته والمظهر الإجتماعي ويشمل وجهة نظر الآخرين نحو الفرد، أما المظهر المادي فيتجسد في جسم الفرد، أسرته وممتلكاته. (هوبز، 1995: 721)

وأضاف "ويليام جيمس بعدا آخر يتسم بالشمولية يتضمن كل ما يشترك به الفرد مع الآخرين كالعائلة والمجتمع وأطلق عليه تعبير الذات الممتدة، وأوضح "جيمس" أن للإنسان نوات بقدر عدد الذين يعرفونه من الناس فله ذات معينة لزوجته وذات أخرى لأولاده، وذات الرفيقه، وذات أخرى لربه.

ومن أوائل علماء النفس الإجتاعيين الذين ساهموا إسهاما فعالا في دراسة الذات، عالم النفس الإجتاعى "Cooley" (1902) وهو صاحب الرأي المشهور أن مرآة الفرد

مجتمعه من خلالها يرى نفسه بالطريقة التي يراها به الآخرون، فالذات عنده تنمو من خلال تفاعل الفرد الإجتماعي، وبناء على ذلك توصل كولي إلى مفهوم الذات الإجتماعية.

(غانم وعبد الله وعبد الحميد، 2009: 129)

أما سيقموند (1951) Symonds فيدمج بين نظرية "فرويد في التحليل النفسي وبين الفلسفة الإجتماعية ل "مارغريت"، فيرى أن الأنا هي مجموعة العمليات المتعاقبة، أما النفس فهي الكيفية التي يتعامل بها الشخص مع نفسه وتعتبر الأنا مظهرين مميزين للشخصية فإن هناك تفاعل بينهما.

(حنفي، 1976: 157)

وتعتبر كتابات كارل روجرز (1959) Carl Rogers أكثر ما قدم في هذا المجال تنظيم إذ يعد أول من وضع إطارا متكاملًا لنظرية الذات، فهو ينظر للذات على أنها تنظيم عقلي ومعرفي منظم لعدد من المدركات والمفاهيم والقيم الشعورية التي تتعلق بالسمات المميزة للفرد وعلاقاته المتعددة.

(الظاهر، 2004: 27)

وعليه يمكن القول أن الذات هي الطريقة التي ينظر بها الفرد إلى نفسه وإلى الأشياء التي يعتبرها ملكا له، والتي يمكن أن يعبر عنها.

## 2- بعض المفاهيم المرتبطة بالذات:

إن أبعاد الذات عديدة، وهذا راجع لكون مفهوم الذات مفهوم واسع لذلك اهتم الباحثون بدراسة هذه الأبعاد، وتعمقوا في البعض منها، ومن خلال هذا البحث ركزنا على بعد واحد وهو تقدير الذات " لصلته الوثيقة بمشكلة البحث.

**2-1- صورة الذات:**

إن صورة الذات أهمية كبيرة في تكوين شخصية الفرد، إذ على أساسها بشكل كل واحد منا فكرته عن نفسه، ويدي سلوكا متميزا يتماشى وتلك الصورة غير أن هذه الصورة المأخوذة ليست ثابتة بل متجددة ودائمة التغيير أو بالأحرى ديناميكية. (مختار، 1976: 39)

ولقد قسم طومي "Tomi" صورة الذات إلى:

**2-1-1- صورة خاصة:** وتتضمن الشعور بالذات عن طريق التعبير عن الميول والتقدير الذاتي.

**2-1-2- صورة إجتماعية:** ويقصد بها ما يمثله الآخرون في تحديد إدراك الفرد لذاته.

**2-2- الوعي أو الشعور بالذات:**

برى (عاقل، 1982) أن الشعور بالذات يكون مرادفا للحالات الوجدانية الأقل أو الأكثر ثباتا، والتي تسعى للإحتفاظ بشروط النجاح والإمتملاكات المرغوبة والتطلعات الشخصية والشعور بالذات هو الوعي بالذات خاصة في مجال العلاقات الإجتماعية.

وحسب سبيتز "Spitz" فإن الوعي بالذات يكون من خلال الإبتسامة التي تظهر حوالي الشهر الثالث كرد للقبول وهي قلق الشهر الثامن عشر، الذي يدل على التعرف على الموضوع، إن إستعمال عبارة "لا" أي الرفض في حوالي الشهر الخامس عشر الذي يترجم الإقامة الحقيقية للذات. (حنفي، 1976: 102)

**2-3- فهم الذات:**

هو معرفة الذات بصدق وواقعية وصراحة ومواجهة وخو ليس مجرد الإعتراف بالحقائق ولكن أيضا التحقق من مغزى هذه الحقائق. (عويذة، 2002: 51)

**2-4- تأكيد الذات:**

يوضح (أبو زيد، 1997) بأن تأكيد الذات هو قدرة الفرد على التعبير الملائم عن مشاعره وآراءه إتجاه الأشخاص والأحداث بناء على رؤيته لنفسه وتقييمه لتقدير الآخرين له، فتأكيد الذات وفقه هو ذلك الذي يجعل الإنسان في حاجة إلى التقدير، والإعتراف والإستقلال والإعتماد على النفس، وهو أيضا تلك الرغبة في السيطرة على الأشياء والسعي الدائم نحو إيجاد المكانة والقيمة الإجتماعي. (دحادحة، 2008)

**2-5- تقليل الذات:**

حسب موسوعة علم النفس والتحليل النفسي هو رضا الفرد عن نفسه وصفاته وقدراته وإدراكه لحدوده، وهو إتجاه كون الفرد راضية عن نفسه وعن إستعداداته، وعن معرفته، وعن إدراكه لحدوده، وهو إتجاه نحو ذات الفرد وخواصه الشخصية، فهناك تعرف، موضوعي وغير إنفعالي على قدراته وحدود فضائله ونقائصه من غير إحساس، لا لزوم له بالفخر أو لوم النفس. (أسعد، 1991: 234)

**2-6- تحقيق الذات:**

يقصد بتحقيق الذات إذلالها وما يصاحبه من شعور بالنقص وإحساس بالدونية، وهو كذلك حظ الفرد من نفسه وإحساسه السلبي نحو ذاته، فعدم إشباع الحاجات وخاصة الحاجة إلى التقدير من شأنه أن ينمي الشعور بالنقص والدونية، كما يساهم أفراد المجتمع في تشكيل وتدعيم هذا الشعور. (كريوش، 2012: 80)

**2-7- فعالية الذات:**

يقصد بفعالية الذات كفاءة الذات وهي عبارة عن تكوين نظري يساهم في تغيير السلوك، ووفقا لذلك فإن درجة الفعالية تحدد السلوك المتوقع الذي يقوم به الفرد في مواجهة المشكلات

التي تعترضه، كما تحدد كمية الطاقة المبذولة للتغلب على تلك المشكلات، ويؤكد على أن فعالية الذات لا تحدد نمط السلوك فحسب ولكنها تحدد أيضا أنماط السلوك الأكثر فعالية.

## 2-8- تحقيق الذات:

يشير maslow إلى أن تحقيق الذات هو أن يكون للفرد إتجاها واقعيا وأن يتقبل نفسه والآخرين والعالم الخارجي كما هو، وأن يتمركز حول المشاكل بدلا من تمركزه حول نفسه وأن يتسم بالإستقلال الذاتي عن الآخرين. (حمزي، 2012: 13)

## 3- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات:

قدم Cooper Smith الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات.

فمفهوم الذات يشتمل مفهوم الشخص وآراءه عن نفسه، بينما تقدير الذات يتضمن التقييم الذي يصنعه وما يتمسك به من عادات مألوفة لديه مع إعتبار لذاته ولهذا فإن تقدير الذات يعبر عن إتجاه القبول أو الرفض ويشير إلى معتقدات الفرد تجاه ذاته، وبإختصار يكون تقدير الذات هو الحكم على مدى صلاحيته، معبرا عنها بواسطة الإتجاه الذي يحمله نحو ذاته، فهو خبرة ذاتية ينقلها الآخرون عن طريق التقارير اللفظية ويعبر عنها السلوك الظاهر. (عبد الحميد، 1982: 08)

أما أبو زيد (1987، 43) وضح الإختلاف بين تقدير الذات ومفهوم الذات؛ فالأول هو عقد موازنة بين تصور الشخص وما هو عليه عن طريق مجموعة الأحكام التي يصدرها عنه أفراد حوله، أما الثاني فهو يشمل جميع الأبعاد وتصورها ومجموع الإدراكات المرتبطة بهذه الأبعاد أي دون عقد موازنات.

ومن خلال هذه المقارنات ترى الباحثة أن هناك فرق بين المفهومين، فمفهوم الذات هو وصف يضعه الفرد لذاته، أو هو التصور الذي يبنى عن الذات من خلال ما تتسم به

الشخصية من صفات وخصائص، أما تقدير الذات فيعكس التقييم الذي يضعه الفرد لنفسه بحيث يقيم أحكاما على تلك التصورات.

#### 4- تقدير الذات:

##### 4-1- تعريف تقدير الذات:

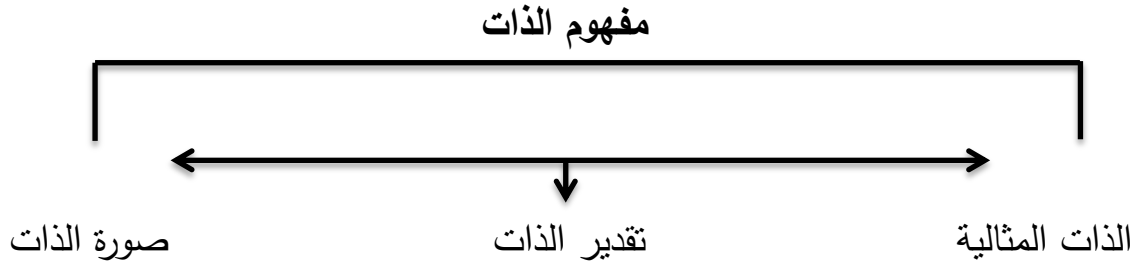
إن تقدير الذات هو عبارة عن مدرك من اتجاه بعبر عن إدراك الفرد لنفسه وقدراته نحو كل ما يقوم به من أعمال وتصرفات. (مصطفى فهمي ومحمد علي قطان، ب ت: 75)

ويعرفها ليكبير lecuver تقدير الذات بأنها مجموعة الإدراكات التي يملكها الفرد عن قيمته الذاتية، وهذه المدركات تكون مرتبطة و متأثرة بمدركات، وردود أفعال الأشخاص الآخرين الذين لهم مكانة معينة لدى الفرد ويتطور تقدير الذات عن طريق عملية مقارنة إجتماعية تخص سلوك و مهارات الذات و مهارات الآخرين. (lecuver .1978.19)

وعرفها "كوير سميث" بأنها الحكم الشخصي للفرد عن قيمته الذاتية والتي يتم التعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد نحو نفسه وان الصورة السابقة التي يكونها الطفل عن نفسه تعتمد بالدرجة الأولى من تقدير ذاته. (فيوليت ، 1998: 192)

ويذكر أبو زيد (1987: 48) أن تقدير الذات في قوله "عندما نتكلم عن تقدير الذات فإننا نرجع الحكم الشخصي للفرد إلى الإستحقاق أو عدم الإستحقاق الذي يتم التعبير عنه في الإتجاهات التي يحملها نحو نفسه. ويعرف (Lawrence، 1988) تقدير الذات بأنه التقييم الذي يضعه الفرد لذاته بناء على التباعد أو التطابق بين صورة الذات والذات المثالية. (حنفي، 1977: 1)

وتقدير الذات حسب لاورنس يتكون من خلال العلاقة الجدلية بين الذات المثالية وصورة الذات وهذه العلاقة الجدلية هي التي تمنح الذات القدرة على التقييم إما في الإتجاه الإيجابي أو السلبي.



الشكل (01): يوضح النموذج النظري لتقدير الذات حسب لاورنس

(حنفي، 1977: 1)

وحسب Maslow فتقدير الذات هو حاجة الفرد إلى المكانة الإجتماعية المرموقة والشعور بالإحترام وحاجته أن يشعر بأنه محل تقدير، والإحساس بالقوة، الثقة بالنفس، القدرة والكفاءة. (حميدة، 2006: 42)

ويرى Burns ببين أن تقدير الذات هو قدرة الفرد على أن يحب نفسه ويحترمها عندما يخسر تماما، كما يحبها ويحترمها عندما ينجح، وهو أكثر من مجرد شعور طيب تجاه الذات والتفاخر بالإنجازات حيث يتعلق بالطريقة التي تحكم بها على شعور طيب تجاه الذات والتفاخر بالإنجازات حيث يتعلق بالطريقة التي نحكم بها على أنفسنا، وعلى قدرتنا على رؤية أنفسنا من منظور قيمتها. (سليمان، 2005: 18)

من خلال كل هذه التعريفات العربية أو الأجنبية ترى الباحثة أن تقدير الذات هو عبارة عن تقدير عام يضعه الفرد لنفسه وبنفسه متضمنا الإيجابيات التي تجعله يحترم ذاته والسلبيات التي لا تقلل من شأنه بين الآخرين.

#### 4-2- أهمية تقدير الذات:

أشار Maslow إلى خمس (05) حاجات أساسية للإنسان هي: الحاجة الجسمية والفسولوجية، والحاجة إلى الحب، والحاجة إلى التقدير، والحاجة إلى تحقيق الذات

والحاجة إلى تقدير الذات، حاجة كل فرد إلى أن يكون رأيا طيبة عن نفسه وعن إحترام الآخرين له، وإلى الشعور بالجدارة وإلى تجنب الرفض أو النبذ أو عدم الإستحسان.

(عابد، 2002: 20)

ولتقدير الذات دور في توجيه سلوك الفرد وهذا ما يؤكد عليه (الديب، 1994) فيرى أن الفكرة الجيدة عن الذات تدعم الشعور بالأمن النفسي وتدفع الفرد نحو مزيد من تحقيق الذات، ولاسيما في المواقف الصعبة والتي تتطلب من الفرد المواجهة والمرونة والفاعلية أو تلك المواقف الجيدة والتي لا بد من الشجاعة عند إقتحامها أو مواجهة الفشل في الحب أو العمل دون أن يشعر بالحزن أو الإنيهار. (العتيبي، 2006: 57)

إن تقدير الذات يلعب دورا هاما في تحقيق الصحة النفسية للفرد، ومن العلماء الذين تحدثوا عن الذات كمؤشر للصحة النفسية، ريث ويلي Rut وأوضحت Willy أن المصابين باضطرابات نفسية يعانون في الغالب من مشاعر التفاهة وعدم الكفاءة والعجز عن مواجهة الصعاب وأنهم أقل مقاومة لضغوط الحياة، وأكثر إستخداما للحيل الدفاعية. كما بينت دراسات العلاج النفسي التي إنصبت على تقدير الذات ومفهوم الذات، أن العلاج أدى إلى دقة تقدير الذات وزيادة تقدير الذات لدى الحالات التي تم علاجها.

(عطا، 1993: 271)

ونخلص مما سبق أن تقدير الذات يعتبر بعدا مهما في حياة الأفراد، فكل فرد وخلال عملية تقديره لذاته يكون بذلك يبحث عن قيمة ذاته بالنسبة له هو كشخص، وكذلك يبحث عن ذاته بالنسبة للأشخاص المحيطين به، والمهمين في حياته؛ فهو يؤثر فيهم، ويتأثر بهم.

**4-3-3- مكونات تقدير الذات:**

حسب ما جاء به ليلورد فإن تقدير الذات يتكون من ثلاث مكونات هي: حب الذات، الثقة في الذات، النظرة الذاتية، فالتوافق الجيد لهذه المكونات ضروري لإكتساب تقدير ذات منسجم.

**4-3-1- حب الذات:**

العنصر الأكثر أهمية لتقدير الذات يستلزم التقييم، وهذا يعني أن نحب رغم أخطائنا ومحدوديتنا ورغم فشلنا، هذا الحب الذاتي اللامشروط لا يتبع مهاراتنا، ندرك من خلاله أننا نستطيع المقاومة لنعيد بناءنا بعد الفشل، لا يمنع الألم في حالة الصعوبات، ولكن يحمينا من خيبة الأمل.

حب الذات يتعلق في جزئه الأكبر بالحب الذي تقدمه الأسرة، فهو الغذاء العاطفي الذي يمنح لنا خلال مرحلة الطفولة. (Lelord,1999:15)

**4-3-2- نظرة الذات:**

النظرة التي تحملها عن الذات هذا التقييم سواء صحيح أم خاطئ، فإن ما تحمله من مميزات وعيوب يعتبر العمود الثاني التقدير الذات، فالإقتناع بأننا نحمل مميزات وعيوب ومهارات أو قدرات محدودة، هذه الوضعية جد حساسة بالنسبة للفرد الذي لا يدرك عيوبه ونقائصه، لأن مثل هذه المواقف تضعه في وضعية من الحيرة أمام الآخرين.

**4-3-3- الثقة في الذات:**

ويقصد بها الوعي والإقتناع بأننا قادرين في الوضعيات المناسبة، الثقة في الذات أساسية في تقدير الذات لأن الفرد بحاجة للصمود والتطور والتوازن النفسي الجسدي، هذه

الثقة مبدئية مصدرها نوعية التربية التي تقدمها الأسرة، المدرسة، هذه الثقة تساعد على تقبل الفشل الذي يصادفه الفرد خلال عقبات الحياة. (Lelord, 1999: 19)

#### 4-4- مستويات تقدير الذات:

يشير كوبر سميث (1967) Cooper Smith أن تقدير الذات ثلاث مستويات: المستوى (أ) يضم أفراد أكثر نجاحة إجتماعية وأكاديمية ويمثلون التقدير المرتفع للذات، المستوى (ب) يشمل أفراد متوسطين، تكون إنجازاته متوسطة ويمثلون التقدير المتوسط، المستوى (ج) يشمل الأفراد الضعاف أكاديمية واجتماعية، وغالبا ما يعانون من ضغوط نفسية وعصبية واضطرابات سلوكية. (الديب، 1994: 223)

وفيما يلي سنتناول آراء المختصين والباحثين في كل مستوى على حدى:

#### 4-4-1- تقدير الذات المنخفض:

يعني تقدير الذات المنخفض حسب روزنبرغ نقلا عن فؤاد فيلوت عدم رضا الفرد عن ذاته أو رفض الذات، أو إحتقار الذات، إن تقدير الذات عند روزنبرغ إنما يعني الفكرة التي يدركها الفرد عن كيفية رؤية الآخرين له وتقييمهم له. (فيلوت، 1998: 192)

ويصنف روزنبرغ الأفراد ذوي التقدير المنخفض للذات بأنهم يفضلون البقاء بعيدة عن النشاطات الإجتماعية، فنادرا ما يكونون على رأس جماعة أو مؤسسة ويتميزون بكونهم خجولين، مفرطين الحساسية، قليلي الثقة بأنفسهم، يفضلون الوحدة، وتقدير الذات المنخفض مرتبط بمظاهر إكتئابية ومشاعر عدم التشجيع، وبأعراض حصرية كما أن الفشل في تلبية الحاجات اللاواقعية لأننا المثالي تؤدي على إنخفاض تقدير الذات أي أن تقدير الذات المنخفض ينتج حسب درجة الهوة أو الفرق الموجود بين الأنا المدركة والأنا المثالية.

(خطال، 2010: 42)

بمعنى أن تقدير الذات المنخفض يرتبط بمشاعر النقص والدونية والإحساس بالعجز في مواجهة الآخرين والتفاعل معهم وهذا ما يعكس شخصية غير سوية.

أما خير الله (1981) فيرى أن الشخص ذو التقدير المنخفض للذات هو الذي يفقد إلى الثقة في قدراته، لأنه لا يستطيع أن يجد حلاً لمشاكله، فهو يكون يائس ويعتقد أن معظم محاولاته ستبوء بالفشل، كما يتوقع أن سلوكه الخاص ومستوى أدائه يكون منخفضة جداً لأنه يعتقد أنه ليس في استطاعته أن يجيد إلا القليل من الأعمال، كما أنه يشعر بالذلل وبظهر ذلك من خلال سلوكه ويتخوف من المواقف الكثيرة التي يجد نفسه فيها لسبب أو لآخر أنه غير جدير بالإعتبار. (خير الله، 1981: 158)

وتستخلص الباحثة من خلال هذه الآراء أن التخفيض في تقدير الذات هو الدافع المتدرج في شعور سلبي للذات أو الإحساس بالدونية، وهو الإنقاص من قدرات المرء ويكون بذلك مصحوب بمشاعر قوية بالنقص والإحساس بالدونية، بالمقابل التقدير المنخفض للذات يؤدي إلى اضطرابات نفسية بسبب عدم رضا المراهق عن ذاته، أو رفضه لذاته، أي إحتقاره لها.

#### 4-4-2- تقدير الذات المرتفع:

ويعرفه خير الله (1981) بأنه الصورة الإيجابية التي يكونها الفرد نفسه فيستنتج بأنه إنساناً ناجحاً في الحياة وجدير بالإحترام والتقدير إذ تنمو لديه الثقة بمقدرته على إيجاد الحلول لمشكلاته، ولا يخاف من المواقف التي تعترض طريقه بل يواجهها بكل حزم وإرادة وبإفتراض وقناعة بأنه سينجح في اجتيازها. (خير الله، 1981: 108)

ويعتبر تقدير الذات الإيجابي أكثر الأدوات التي يستخدمها الفرد للحصول على حالة التوافق، فيستطيع أن يقتحم المواقف الجديدة والصعبة دون أن يفقد شجاعته، كما يمكنه مواجهة الفشل في الحب أو العمل دون أن يشعر بالحزن والإنهيار لمدة طويلة.

(خطال، 2010: 48)

- وحسب سليم مريم فإن الأفراد الذين لديهم تقدير عال للذات يتميزون بما يلي:
- أنهم ينظرون إلى أنفسهم نظرة واقعية.
  - يقيمون علاقات مع الآخرين.
  - يتكيفون مع الوسط الذي يعيشون فيه (العمل، المدرسة.... إلخ).
  - يضعون أهدافا لأنفسهم.
- (سليم، 2003: 15)

ويلخص خير الله التقدير المرتفع في صورته الإجمالية على أنه الصورة الإيجابية التي يكونها الفرد عن نفسه، إذ تنمو لديه الثقة بقدراته وإيجاد الحلول لمشكلاته ولا يخاف من المواقف التي يجدها حوله، بل يواجهها بكل إرادة بإفتراض أنه سينجح فيها.

(الدسوقي، 1979: 70)

#### 4-5- النظرية المفسرة لتقدير الذات:

نظرا لأهمية وتعقيد تقدير الذات، وضرورة معرفة الفرد لذاته، فلقد أدت هذه الضرورة إلى السعي المتواصل من طرف الباحثين وذلك عن طريق وضع نظريات مختلفة لفهم أفضل التقدير الذات، فهناك نظريات تناولته

من حيث: نشأته ونموه وأثره على سلوك الشخص بصفة عامة، وتختلف هذه النظريات باختلاف اتجاهات أصحابها ومن أهم النظريات:

#### 4-5-1- نظرية كارل روجرز (1951) Carl Rogers:

ويتمثل إسهام كارل روجرز الأساسي في أبحاثه عن الذات، إذا يرى أن الذين يعيشون الذات بدقة، بما فيها من تفصيلات وقدرات وتخيلات ورغبات ونواقص يكونون في طريقهم الصحيح لتحقيق الذات، أما الذين تتشوه خبراتهم عن أنفسهم فإن نموهم يعاق.

(الوقفي، 2005: 601)

وحسب روجرز فإن الصورة الذاتية للشخص تكون نتاج تفاعلاته مع البيئة الخارجية، وتعكس ما يواجهه من أحكام وتقييم، فعندما يواجه أحكاماً رافضة فهو لا يستطيع أن يقبل نفسه. (الجيزاوي، 2006: 75)

ويذكر روجرز أن ميولنا لتحقيق الذات تعمل في تناغم الإشباع قدراتنا الفطرية البناء مع نمو مفهوم الذات وتطوره فإنه يتطلب دعماً في شكل تقدير إيجابي لذلك يجب الإهتمام بالطفل أثناء نموه ومعاملته بطريقة مرنة، وهو لا يقترض مراحل محددة للنمو.

(ضيف الله، 2012: 100)

#### 4-5-2- نظرية روزنبرغ (1965) Rosenberg:

إن هذه النظرية تعتبر من أوائل النظريات التي وضعت دراسته أساساً لتفسر وتوضح تقدير الذات، حيث ظهرت هذه النظرية من خلال الفرد وارتقاء سلوك تقييمه لذاته، في ضوء العوامل المختلفة التي تشمل المستوى الإقتصادي والإجتماعي وظروف التنشئة.

(أحمد، 2011: 52)

وأوضح أنه عندما نتحدث عن التقدير المرتفع للذات فنحن نعني أن الفرد يحترم ذاته ويقيمها بشكل مرتفع، بينما تقدير الذات المنخفض أو المتدني يعني رفض الذات أو عدم الرضا عنها. (سليمان، 1992: 89)

ونجد أن أعمال روزنبرغ قد دارت حول دراسته نمو إرتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته وسلوكه من زاوية المعايير الإجتماعية السائدة المحيطة بالفرد، وقد إهتم روزنبرغ بتقييم الأفراد المراهقين لذواتهم، (كفافي، 103: 1989) ووضع دائرة إهتماماته بعد ذلك بحيث شملت ديناميات تطور صور الذات الإيجابية في مرحلة المراهقة، وإهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في

إطار الأسرة، وأساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد فيما بعد، وإعتبر روزنبرغ أن تقدير الذات مفهوم يعكس إتجاه الفرد نحو نفسه. (المعاينة، 2007: 84)

ويرى بندر Bender 1993 أن روزنبرغ وضع لذات ثلاث تصنيفات هي:

- الذات الحالية أو الموجودة: وهي كما يرى الفرد ذاته وينفصل بها.

- الذات المرغوبة: وهي الذات التي يجب الفرد أن يكون عليها.

- الذات المقدمة: وهي صور الذات التي يحاول الفرد أن يوضحها أو يعرفها الآخرين.

ويسلط روزنبرغ الضوء على العوامل الاجتماعية، فلا أحد يستطيع أن يضع تقديرا لذاته والإحساس بقيمتها خلال الآخرين. (أحمد، 2011: 53)

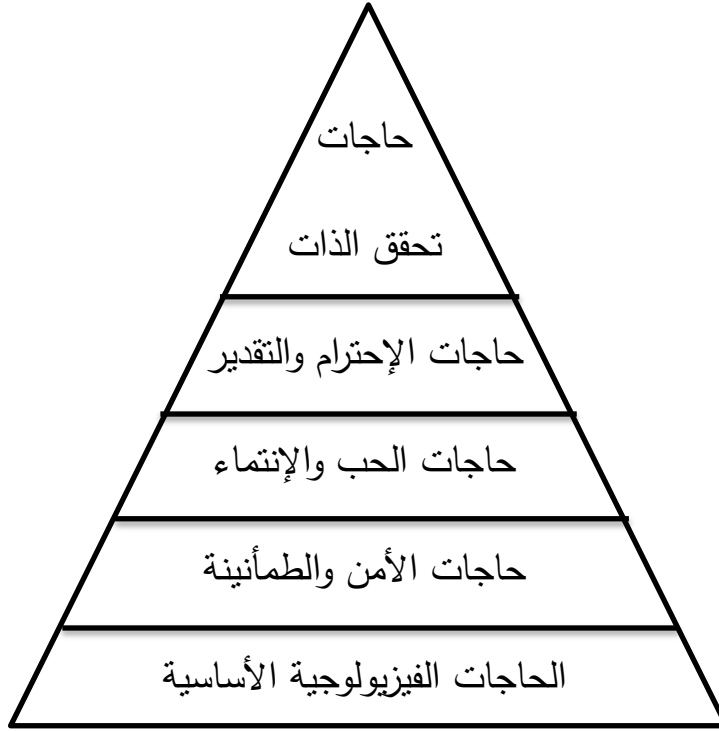
#### 4-5-3- نظرية أبراهام ماسلو (1968) Abraham Maslow:

تعتمد نظرية ماسلو على تمييزه بين نوعين رئيسيين من الحاجات، الحاجات الأساسية كالجوع والعطش والجنس والأمن والتحصيل والحاجات الفوقية كالحق والخير والجمال والنظام والوحدة، حيث تعد الحاجات الأساسية حاجات كافية، أما الحاجات الفوقية فتعد حاجات نمو وتسهل فإذا أشبعت يتطور الإنسان تطورا كاملا ويصل إلى تحقيق الذات، فدافع تحقيق الذات دافع فطري. (الوقفي، 2005: 600)

ويشير ماسلو إلى أن ظهور بعض تلك الحاجات يعتمد على إشباع بعضها الآخر، وأن الحاجات التي تشبع تسيطر على الفرد وسلوكه بدرجة تجعل نظرتة إلى الحياة مختلفة وتؤثر تأثيرا بالغة في إدراكه، وبالتالي في سلوكه، وأضاف أن الحاجات أعلى الهرم قد تغطي على سلوك الفرد أكثر من طغيان الحاجات الفيزيولوجية حتى لو لم تشبع.

(الداهري، 2003: 130)

ورتب ماسلو هذه الحاجات كما هي في الشكل الآتي:



الشكل (02): يوضح هرم الحاجات الماسلو

(أمزيان، 2007: 80)

كما يرى ماسلو أن الإنسان في سعيه المستمر ينشد تحقيق ذاته، وأن هذا السعي يمر بمراحل متدرجة قد وضعها ماسلو في شكل هرمي جعل الإنسان يتطلع إلى هذه الغاية، ومن بينها الحاجة إلى تقدير الذات، وهي حاجة كل فرد إلى تكوين رأي صائب عن ذاته وعن إحترام الآخرين له والشعور بالكفاءة الشخصية. (الجزاوي، 2006: 75)

وأن حاجات التقدير تعمل كدافع فقط عندما تشبع الدوافع الثلاثة الأدنى إلى حد مناسب، ويؤكد على أن الإعتبار الحقيقي للذات يعتمد على الكفاية والإنجاز وليس السمعة الخارجية والتواضع غير المجزي الذي لا مبرر له، كما أعاد ماسلو تفسير التكرار القسري لأي سلوك بأنه نتيجة جهود غير موفقة للحصول على السيادة والتقدير.

(الأشرم، 2008: 57)

**4-5-4 - نظرية روبرت زيلر (1969) Ropert Zeller:**

نالت نظرية زيلر في تقدير الذات شهرة أقل من النظريات الأخرى وحظيت بدرجة أقل من حيث الشيوع والإنتشار، ولكنها في الوقت نفسه تعد أكثر تحديدا وأشد خصوصية.

(كفافي، 1989: 105)

وينظر زيلر إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، ويؤكد على تقييم الذات لا يحدث في معظم الأحيان إلا في الإطار المرجعي الإجتماعي، ويصف تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته ويرى بأن تقدير الذات يلعب دور المتغير الوسيط ويشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الخارجي الواقعي، وعلى هذا فإنه عندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الإجتماعية فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم ذاته تبعا لذلك. (عبد الواحد والتميمي وفليح، 2004: 62)

ويقترض زيلر أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات، وهذا ما يساعدها على أن تؤدي وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الإجتماعي الذي توجد فيه، ويتميز ذو التقدير العالي للذات بالكفاءة والمقدرة فهم أكثر إدراكا وحساسية لإشارات التي تمكنهم من تحمل المسؤولية، وتجعلهم أكثر تأثرا بمن يتفاعلون معهم. (مغلاوي، 2010: 47)

**4-5-5 - نظرية كوبر سميث (1976) Cooper Smith:**

يعتبر كوبر سميث من أوائل الذين كتبوا عن مفهوم تقدير الذات حيث عرفه بأنه تقديم الفرد لقيمه الذاتية والتي يتم التعبير عنها من خلال إتجاهاته نحو نفسه، وهو الخيرة الذاتية التي ينقلها الفرد إلى الآخرين بإستخدام الأساليب التعبيرية المختلفة وبضيف كوبر سميث أن تقييم الفرد هو لإقتداره ومستوياته وقيمة قراراته. (محمد، 2010: 49)

وإستخلص سميث نظريته لتفسير تقدير الذات من خلال دراسته لتقدير الذات عند الأطفال ما قبل المدرسة الثانوية، وعلى عكس روزنبرغ لم يحاول أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية أكبر وأكثر شمولاً. ولكنه ذهب إلى تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، ولذا علينا أن لا ننغلق داخل منهج واحد ومدخل لدراسته، بل علينا أن نستفيد منها جميع التفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم ويؤكد كوبر سميث على أهمية تجنب وضع الفروض غير الضرورية. (كفافي، 1989: 104)

وقسم سميث تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين، يتمثل القسم الأول في التعبير الذاتي؛ وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها، أما القسم الثاني فيتمثل في التعبير السلوكي وهو يشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته، والتي تكون متاحة للملاحظة الخارجية. (الضيدان، 2003: 22)

وافترض أيضا أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات التقدير الذات، وهي النجاحات، القيم، الطموحات، والدفاعات. كما يرى أنه بالرغم من عدم قدرتنا على تحديد أنماط أسرية مميزة، بين أصحاب الرعاية العالية وأصحاب الدرجات المنخفضة في تقدير الذات من الأطفال، فهناك ثلاثة حالات من الرعاية الوالدية تبدو مرتبطة بنمو أعلى مستويات تقدير الذات وهي:

- تقبل الأطفال من جانب الآباء.

- تدعيم السلوك الإيجابي عند الطفل.

- إحترام مبادرة الأطفال وحريرتهم في التعبير عن أفكارهم من جانب الآباء.

(المعاينة، 2007: 84-85)

**4-5-6- نظرية إيشتاين (1993) Epstein:**

من النظريات التي يسعى فيها إيشتاين إلى توضيح ماهية مفهوم الذات بقوله: "إن كل شخص يضع هيئة أو صياغة للذات اعتماداً على قدرتها وصلاحتها بشكل غير مقصود طبقاً لخبراته المختلفة، ويشكل الجزء الأكبر من هذه الصياغة إحتراماً كاملاً للذات بمقدار الخبرات المرتبطة بالإنجاز".

وبزيادة تقدم الفرد، فإن نظريته تزداد تعقيدة، ومع ذلك يظل متمسكة بمبادئها الأساسية بمعنى أن إعتقاد شخص ما في قيمته وأهميته قد لا يتغير كثيراً بشكل جذري، ودائماً تتغير الإستنتاجات المستخلصة من هذه الإعتقادات، أو يعاد فحصها والتحقق منها مرة أخرى بتقدم العمر وزيادة خبرات الحياة، فإعتقاده بأنه إنسان ذو قيمة ليس بالضرورة أن يتخلص منه في جميع الحالات، وأنه من السهل أن يحبني الآخرين مثلاً.

ويتطور هذا المفهوم التقويمي وفقاً لملاحظاته عن ذاته، إنه كموضوع مجرد وفقاً لرؤية الآخرين له، وهو على هذا النحو أمر مكتسب يتوقف بالدرجة الأولى على خبرات التنشئة الأولى ومدى الإستحسان الذي لقيه الفرد أو يلقاه من قبل ذوي أهمية في حياته.

(مغلاوي، 2010: 49)

**4-6- العوامل المؤثرة في تقدير الذات:**

حسب ويليام جيمس فإن تقدير الذات ينمو ويتأثر بواسطة دينامية شخصية نفسية داخلية، فالفرد بالنسبة إليه هو المسؤول عن تنمية ذاته.

وحسب Charles H Cooley شارل كولي فإن تقدير الذات والشعور بقيمة الذات هو في الأساس بناء إجتماعي ينتج عن التفاعلات مع المحيط.

وفي الواقع يجب الأخذ بعين الاعتبار الإتجاهين معا، ذلك أن تقدير الذات تتأثر بعوامل داخلية ترتبط بالفرد نفسه، وبعوامل خارجية خاصة بالمحيط الخارجي الذي يحيى فيه الفرد.

#### 4-6-1- عوامل ذاتية:

ترتبط العوامل الذاتية بالوضعية الجسمية والفيزيولوجية للفرد، أي الصورة الجسمية بالمفهوم السيكولوجي وما تتضمنه من خصائص كالوزن، الطول والشكل العام، والصحة البدنية أي معاناته من كل الأمراض التي من شأنها أن تؤثر على تقديره لذاته وهي خاصة الأمراض المزمنة ك: (الربو، السكري، فقر الدم) والتشوهات والعاهات ك: (الشلل، الحرق).

وهناك من العلماء من أضاف عامل القدرة العقلية العامة (الذكاء) كعامل ذاتي يؤثر على تقدير الذات حيث يشير زهران أن: "الذكاء يؤثر على إدراك الفرد لذاته وإدراكه الإتجاهات الآخرين نحوه، والفرص المتاحة أمامه، أو العوائق التي توجهه".

(زهران، 260: 1977)

#### 4-6-2- العوامل الإجتماعية:

ويقصد بالعوامل الإجتماعية هي تلك المنيريات والإتجاهات الإجتماعية التي يتفاعل معها الفرد مع البيئة التي يعيش فيها وتؤثر في سلوكه، ومن أهم العوامل الإجتماعية التي لها أثر على تقدير الذات ما يلي:

#### 4-6-2-1- الأسرة:

الأسرة هي البيئة الهامة لنشأة ونمو تقدير الذات للفرد، وهي المؤسسة التربوية الأولى التي تزود الطفل بالقيم والمعايير الأخلاقية والدينية وفي هذا الصدد يقول محي الدين

مختار: الخبرات الأسرية التي يتعرض لها الطفل في السنوات الأولى من عمره يؤثر تأثيراً هامة في نموه النفسي والاجتماعي. (محي الدين مختار، 1998: 153)

ويقدر حامد زهران (1997) أن الأسرة تشرف على النمو النفسي للطفل وتؤثر في تكوين شخصيته وظيفية ودينامية. ومن بين الأشخاص الذين يحظون بالإهتمام من طرف الطفل إضافة إلى الأسرة نجد أيضاً جماعة الرفاق والتي تعد من بين العوامل المؤثرة في تقدير الذات.

#### 4-6-2-2- جماعه الرفاق:

تقوم جماعة الأقران بدور هام في تكوين شخصية الفرد، حيث تساعد الجماعة في النمو الجسمي للطفل عن طريق إتاحة الفرصة بممارسة الأنشطة الرياضية، والنمو العقلي عن طريق ممارسة الهوايات، والنمو الاجتماعي عن طريق النشاط الاجتماعي وتكوين الصداقات، والنمو الإنفعالي في مواقف لا تتاح في غيرها من الجماعات، وكلما كانت جماعة الأقران رشيدة كان تأثيرها إيجابية على الفرد، وكلما كانت منحرفة كان تأثيرها سلبية.

(زهران، 1997: 78)

ولم يهمل ديننا الحنيف هذا الجانب الهام من حياة الفرد، حيث حث على إختيار الرفقاء، فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: « الرجل على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل».

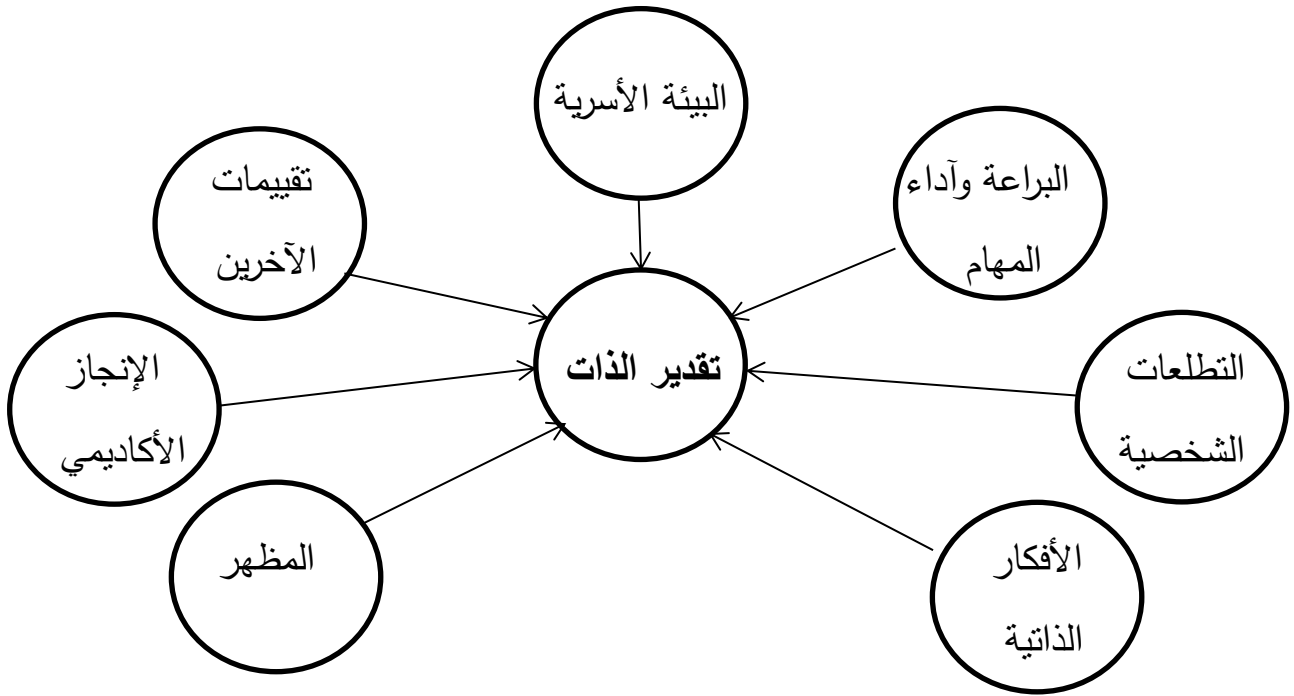
#### 4-6-2-3- المدرسة:

برى حامد زهران (1997) أن المدرسة هي المؤسسة الرسمية التي تقوم بوظيفة التربية وتوفير الظروف المناسبة لنمو النفسي للطفل، وتتأثر شخصية التلميذ بالمنهج الدراسي بمعناه الواسع، كما تتأثر شخصيات معلميه وهذا ما ينعكس على نمو تقدير ذاته.

وعلى هذا الأساس يجب على المدرسة أن تضع التلميذ مركز إهتمامها الأول وأن تساعد على تحقيق الإستقلالية والتعلم الذاتي، التعبير والإبداع، المعارف والكفاءات فالمدرسة هي فضاء خاص بالتلميذ وبمن حوله.

وتوسع كل من ماهلي وريزونر Malhli et Reasoner في ضبط العوامل المؤثرة على تقدير الذات وحداها فيما يلي:

- البيئة الأسرية.
- تقييمات وآراء الآخرين.
- المظهر الخارجي.
- الإنجاز الأكاديمي.
- الأفكار الذاتية.
- التطلعات الشخصية.



الشكل (03): يوضح العوامل المؤثرة على تقدير الذات حسب ماهلي وريزونر

(حمري، 2012: 24)

#### 4-7-7- قياس تقدير الذات:

من الطرق التي صممت للحصول على تقدير الذات مباشرة طريقة التقرير الذاتي طريقة المقابلة، طريقة التميز السينمائي، وسنتعرض لها بالتفصيل كما يلي:

#### 4-7-7-1- طريقة التقرير الذاتي:

تستخدم هذه الطريقة في: وصف الذات أو الذات المثالية أو لوصف علاقة ما.

حيث توجه تعليمات للمفحوص، بأن يفرز عددا كبيرا من البطاقات على كل منها عبارة مطبوعة، ومن أمثلة هذه العبارات "أنا شخص مندفع"، "أنا شخص محبوب قد تكون العبارات "أقلق بسهولة"، "أعمل بكفاءة" وعلى العميل أن يصف البطاقات وفقا لما ينطبق عليه، أما في حالة استخدامها لوصف الذات المثالية، توجه تعليمات للمفحوص بأن يستخدم الشخص الذي يود أن يكون عليه، وفي وصف العلاقة على المفحوص أن يفرز البطاقات

من مجموعة تتراوح من تلك التي تكون مميزة للعلاقة إلى تلك الأقل تمييزاً. ومن المعالم الرئيسية لهذه الطريقة، أن المفحوص توجه إليه تعليمات لكي يفرز البطاقات في توزيع قسري، اعتدالي تقريبا على متصل متدرج من البنود الأقل تميزاً إلى تلك الأكثر شيوعاً وتميزاً لما يصنعه، وهذا التوزيع يسهل معالجة النتائج بالطرق الإحصائية الملائمة.

(دوبدار 1999: 334)

#### 4-7-2- طريقة المقابلة:

إن تقارير الذات قد لا تكشف عن كل شيء هام في سلوك الفرد، فقد يكون الشخص واعياً بأسباب سلوكه، ولكنه غير قادر، أو راغب في تقريرها، ولذا يفضل العلماء الفينومينولوجيون أمثال " روجرز " الإطار المرجعي للشخص؛ لأنه هو المصدر الملائم للفهم ومهمة عالم النفس - كما يرى روجرز - هي أن يوفر الظروف والشروط التي تؤدي إلى النمو؛ وتيسر الكشف عن المشاعر والذات الخاصة، فإنه بحاجة إلى جو من التقبل والدفء والتعاطف مما يجعله يشعر بالتلقائية في الكشف عن ذاته بصراحة، يتضح ذلك بقوة فيما يعرف بالعلاج الممرز حول العميل، حيث يرى أن: أفضل مدخل لفهم السلوك هو الإطار المرجعي الداخلي للفرد نفسه.

(دوبدار 1999: 333)

#### 4-7-3- طريقة التميز السينمائي:

وهي من الطرق التي صممها أوجسود Osgood لدراسة المعاني، كما يقدرها المفحوص بدلالات الألفاظ، هذه الطريقة تحدد تقديرات لمعنى الأشخاص، أو الأحداث أو المفاهيم.

وفي هذه الطريقة يقدم المفحوص كلمة "مثير ويطلب منه تقدير كل مثير وفقاً لمقياس متدرج من سبع نقاط بين طرفين متناقضين مثل ( قوي ضعيف)، (سارا محزن) نشط

خامل)، وقد يكون تقديره على أساس مطابقته معنى المفهوم المتميز عليه، وتعتبر طريقة موضوعية، ومرنة تسمح ببحث معاني الكلمات والمفاهيم من كل الأنواع.

ولقد كشفت بحوث التحليل العالمي للبيانات المتجمعة، من استخدام هذه الطريقة: عن ثلاثة عوامل سينيمائية رئيسية، هي حسب

- عامل التقييم Evaluation Factor: مثل (حسن - رديء)

- عامل القوة Potency Factor: مثل (قوي - ضعيف)

- عامل النشاط Active Factor: مثل (إيجابي - سلبي)

ولتحديد قيمة التقدير المباشر الذي يقدمه الشخص نفسه، علينا أن نقارن التنبؤات المستوحاة من تقديره الذاتي صفوة القول أن هذه الطرق تزود الفرد بتنبؤات لا تقل أهمية عن تلك التي يمكن الحصول عليها من أكثر اختبارات ومقاييس الشخصية دقة وتعقيدا، ومن بطاريات الاختبارات، والأحكام الإكلينيكية والتحليلات الإحصائية المعقدة.

( دويدار، 1999، 334 )

**خلاصة الفصل:**

تناولنا في هذا الفصل مفهوم تقدير الذات من خلال ما له من أهمية في بناء شخصية الفرد. وقد تعددت النظريات حول هذا المفهوم بتعدد العلماء والمدارس، ولعل أهم النظريات نظرية كارل روجرز ونظرية روزينرغ و نظرية كوبر سميث.

## الفصل الثالث

### الضغوط النفسية و طرق التعامل معها

#### تمهيد

1. لمحة تاريخية عن الضغط النفسي
2. مفهوم الضغوط النفسية
3. المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي
4. أنواع الضغوط النفسية
5. مصادر الضغوط النفسية
6. أعراض الضغوط النفسية
7. النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية
8. طرق قياس الضغوط النفسية
9. استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

#### خلاصة الفصل

**تمهيد:**

يواجه الإنسان في حياته العديد من المواقف والمشكلات المتمثلة في النواحي الاجتماعية والأكاديمية... إلخ، والتي تتباين في درجة طبيعتها، مما يجعل الإنسان مهدداً بالخطر النفسي، وذلك لنقص مهارات الفرد في التعامل معها ومواجهتها فتؤثر فيه وتغير من سلوكه، وهذه المشكلة يواجهها الكثير من علماء النفس والأخصائيين والمرشدين بشكل يومي، وهذا ما أدى بالباحثين لدراسة هذه الضغوط وتصنيفها وإبداع مقاييس واختبارات تحاول التخفيف من شدتها وكيفية التعايش معها والنهوض بالفرد إلى ما هو أفضل.

## 1- لمحة تاريخية حول الضغوط:

لقد شاع استخدام مصطلح الضغط -على نطاق واسع في مجالات مختلفة كالطب والفيزياء، وعلم النفس والصحة النفسية وغيرها من المجالات.

وبدأ الاهتمام بموضوع الضغط قديماً، فكان أول من استخدم مصطلح قرحة الضغط (ulcere du stress) العالم سوان (swan) عام 1823م، ثم جاء العالم داروين (Darwin) عام 1872م بوصف ميكانيزمات خوف الإنسان والحيوان، وذلك لرد الفعل أمام المواقف الصعبة، وفي عام 1928م جاء عالم الفيزيولوجيا والتر كانون (Canon Walter) الذي يعتبر أول عالم أهتم بمصطلح الضغط والتوازن الداخلي (Hemeostasie) وذلك لإبراز كيف يدرك الكائن الحي الخطر في البيئة والاستجابة تكون إما الدفاع أو الهروب، كما يشير (cannon) إلى أن حدوث الضغط يؤدي إلى انعدام توازن الكائن الحي، وبالتالي يستثار الجسم ويحفز بواسطة الجهاز العصبي السمبتاوي أو "الغدد الصماء".

(عبدي، 2011: 41)

في عام (1993) أرجع العالم "سميث" (Smith) أصل كلمة ضغط (stress) إلى الكلمة اللاتينية (Stictus) وهي تعني: الصرامة، أما ضمناً فهي تدل على الشعور بالتوتر وإثارة الغضب.

وفي القرن الرابع عشر استخدم هذا المصطلح بطريقة أكثر عمومية لتصف الشدة والصعوبات الهندسية. غير أن العديد من الدعم والتأييد النظري لمفهوم الضغط استمر إلى اليوم متأثراً بعمل المهندس روبرت هوك في أواخر هذا القرن، وبالرغم من صياغة هوك عن الضغط والتي اشتقت لأغراض الهندسية فإن كان لها تأثيراً واسع كمنهج تفسيري لمصطلح الضغط على الجهاز الفسيولوجي والنفسية ومن ذلك الوقت تجد هذا المفهوم في العلوم الفسيولوجية والطبيعية والاجتماعية، وكما استخدم هذا المصطلح في أواخر القرن الثامن

عشر كرمز للقوة أو الضغط أو التوتر أو الإجهاد، وفي القرن العشرين عرفت القواميس الأجنبية الضغط بأنه الضيق أو القوة وحديثاً استخدمت الكلمة بوجه عام لوصف الأحداث الخارجية التي تؤدي إلى الشعور بالضيق وعدم الارتياح للفرد. (حسين، 2006: 13)

## 2- مفهوم الضغوط النفسية

سوف نتعرض إلى تعريف الضغوط النفسية من الناحيتين:

- لغويًا: يعرف الضغط لغة ضغط في الكلام أي بالغ في إيجازه، و ضغطه أي قهره وكرهه.

(STRESS) تعني الضغط وهي كلمة انجليزية وتعني الحزن والبؤس والإنهاك.

وفي أغلب الأبحاث يقاس مصطلح الضغط بالمطالب البيئية على الفرد وهو مصطلح يعبر عن استجابة سلبية للفرد اتجاه مطالب خارجية.

(كويك، 2003: 7)

- اصطلاحًا: وردت عدة تعاريف حول الضغط النفسي وهي متنوعة ندرج بعضها منها وهي:

**تعريف لازروس:** يعرفه على انه ظرف خارجي يضع على الفرد أعباء ومتطلبات فائقة ويهدده أو يعرضه للخطر بشكل أو بآخر، أو يحدث عندما يواجه الفرد متطلبات تفوق حدود قدراته واستعداداته فالضغوط النفسية تشير إلى العمليات النفسية التي تؤدي إلى الإحساس بالمشترات الخطرة. (رمضان ، 1998: 84)

**تعريف كوكس ومكاي:** ويعرفانه بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات، وعندما يحدث اختلال أو عدم التوازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص

وعدم التحكم فيها أي الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطا وتظهر الاستجابات الخاصة به وتدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية والفيزيولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حضور الضغط.

( الرشيدي، 2003: 20 )

**تعريف جمال خطيب وآخرون:** يعرفونها بأنها الأحداث الحياتية أو الظروف الشديدة التي تحدث تغيرا في نظام الأسرة، ولا ينظر للضغوط النفسية على أنها جزء من الحادثة ذاتها لاستجابة الأسرة للضغط.

**تعريف شوفية السمادوني:** تعرفها على أنها حالة نفسية تنعكس على ردود الفعل الداخلية الجسمية والسلوكية، ناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد عندما يتعرض للمواقف أو الأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة. (السيد ، 2002: 68)

نستخلص من التعاريف السابقة للضغوط النفسية بأنها عبارة على حالة من الانفعالات النفسية السلبية مثل الغضب أو القلق أو الاحباط أو قلة التحمل أو الانزعاج يعاني منها الفرد نتيجة الاحداث التي تهدده في الحياة.

### 3- المفاهيم المرتبطة بالضغوط النفسية

هناك عدد من المفاهيم من المهم أن نشير إليها حتى يبرز الاختلاف بين الضغوط وغيرها من المفاهيم الأخرى على النحو التالي:

**1.3. الضواغط:**

يشير مفهوم الضواغط إلى العوامل أو المثيرات التي تستثير استجابة الضغط لدى الكائن العضوي وتحدث تغيرات في الجانب الجسمي أو النفسي لديه وهذه التغيرات تسمى باستجابة الضغط، ويركز بعض الباحثين في تعريف وتصنيف الضواغط على خصائصها المختلفة مثل (مدي تكرار حدوثها والشدة والمدة والقدرة على التنبؤ بها أي وقت ظهرها).

(حسين، 2006: 30)

**2.3. الاحتراق النفسي:** يشير مفهوم احتراق إلى حالة من الإنهاك العقلي والانفعالي والجسمي الذي تعترى الفرد والتي تنشأ نتيجة لتعرضه المستمر للضغوط ويعكس مفهوم الاحتراق عدم الرضا عن العمل لدى الفرد وعن الظروف المهنية والاجتماعية التي يعيشها فالشخص الذي يعاني احتراق لا تكون لديه مشاعر ايجابية أو تفهم عطوف مع الآخرين ويعايش مجموعة من الآثار السلبية منها التعب والإجهاد والشعور بالعجز وانعدام الحيلة وفقدان الاهتمام بالآخرين والسخرية من الذين يعمل معهم وانخفاض مفهوم الذات.

**3.3. الإجهاد:**

يشير هذا المصطلح إلى نتائج التعرض إلى الضغوط على مدى الطويل والتي يعانيها الفرد والتي تعبر عن ذاتها بالشعور بالإعياء والإنهاك ويعبر عنها الفرد بصفات مثل خائف وقلق ومكتئب ومتوتر وتعبر عن نفسها في صورة أعراض جسمية ونفسية مثل اضطراب الوجدان والمعارف وأعراض سلوكية مثل زيادة في تدخين السجائر وتناول الكحوليات واضطرابات الأكل والعنف.

(حسين، 2006: 27)

## 4.3. الصراع

مفهوم يشير إلى حالة من التوتر الداخلي التي تحول بين الفرد وبين استمراره في السلوك المؤدي إلى تحقيق الهدف. (حسين، 2006: 32)

## 4- أنواع الضغوط النفسية:

يصنف كاجان Kagan الضغوط إلى:

أ. **الضغوط المفاجئة أو العنيفة:** وتشمل الأحداث المفاجئة وهي ضغوط عنيفة وتحدث فجأة وتؤثر على كثير من الأشخاص في وقت واحد، وتعتبر الكوارث الطبيعية مثل الإعصار والزلازل وسقوط الطائرات، وهذه الأحداث تؤثر على مئات من الشعوب والضغط الناتج عن تلك الأحداث هو ضغط عام.

ب. **الضغوط الشخصية:** وتشمل أحداث الحياة الرئيسية مثل وفاة شخص عزيز أو فقد وظيفة وغير ذلك مما يهدد بالمرض.

ج. **الضغوط البيئية والاجتماعية:** وتشمل المشاكل التي يصادفها المرء في الحياة اليومية مثل الانتظار والوقوف في طابور طويل في بنك أو الازدحام في المرور وهذه تختلف شدتها من وقت لآخر ومن شخص لآخر. (حفني، 2002: 48)

وكذلك يوجد نوعين من الضغوط ألا وهما:

أ. **الضغوط الإيجابية:** وبعد الضغط محدد الطاقة لدى الفرد وبدونه تصبح الحياة بلا معنى وقد يكون للضغط تأثير إيجابي عند مواجهة حالات التهديد ويكون للضغوط النفسية إيجابية عندما يكون لدى الفرد الدافعية التصحيح علم التوافق. (شبحاني، 2003: 14)

ب. **الضغوط السلبية:** قد يكون للضغط المفرط والممتد وغير المفرح تأثير مؤذي في الصحة العقلية والجسدية والروحية، وإذا ما تركت مشاعر الغضب والإحباط والخوف

والاكتئاب والمتولدة من دون حل فعندها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض ويقدر أن الضغط هو السبب الأعم للصحة السقيمة في المجتمع الحديث وهو على وجه الاحتمال في أساس ما يقارب 80 من الزيارات التي يقوم بها الناس إلى عيادات أطباء العائلة، والضغط هو عامل مساعد على إحداث حالات ثانوية نسبيا مثل الصداع، الاضطرابات الهضمية والجلدية، الأرق .... إلخ.

وهو كذلك يمثل دورا مهما في الأسباب الرئيسية في العالم العربي كالسرطان والأمراض القلبية الشريانية، اضطرابات التنفس، الإصابة الطارئة بسبب الحوادث، الانتحار.

(عثمان، 2001: 91)

كما يرى بعض الباحثين ومنهم بايار براون b brwan أن تصنيف الضغط النفسي يكون حسب طبيعة المصدر ووفقا للمصادر المثيرة لب حيث أشار إليه الضغط البيئي بالإضافة إلى أنواع أخرى:

. الضغط النفسي: مثل فقدان الحب ووجود صراعات لدى الفرد.

. الضغط الاجتماعي مثل القيود الحضارية.

. الضغط الاقتصادي: مثل الفقر أو البطالة.

. الضغط الفسيولوجي: مثل حدوث تغيرات كيميائية في الجسم. (بوفاتح، 2005: 47)

#### 5- مصادر الضغوط النفسية

يجد المستعرض لدراسات والبحوث التي أجراها الباحثون لمعرفة مصادر الضغوط تعددا واختلافا وتداخلا في مصادر الضغوط، ويرجع ذلك إلى اختلاف الأطر التي ينطلق منها الباحثين وإلى الجوانب التي تم التركيز عليها عند تناول هذه الضغوط، حيث نجد أنه من يرى أن من يعرف الضغوط على أنها مثيرات يرى أن مصادر الضغوط عبارة عن

مثيرات، ومن يعرف الضغوط عمى أنها استجابة يرى أن مصادر الضغوط عبارة عن استجابات. (أبو ندى، 2015: 14، 15)

يعرف بنز beniz مصادر الضغوط على أنها المواقف أو الظروف الداخلية والخارجية التي تسبب للفرد الشعور بالتوتر والضييق وعدم الارتياح بناء على التقييم الذاتي للفرد، أو أنها المواقف أو الظروف التي يدركها الفرد على أنها تمثل خطرا على جسده وعلى نفسه أو تهديدا لكيانه. (العبدلي، 2012: 37)

وقد اهتم العديد من الباحثين بتصنيف مصادر الضغوط ومن بينهم: " هانز سيللي" الذي أبرز مصادر الضغط على النحو التالي:

. العوامل الجسدية: القلق، الإنهاك النفسي، المخاوف بأنواعها، الوحدة، الإرهاق الفكري، الأخطار التي تهدد الحياة...

. العوامل الاجتماعية: المشاكل المهنية، الظروف الحياتية والمعيشية الصعبة، الخلافات العائلية، صعوبات العلاقات الاجتماعية، العزلة الاجتماعية.... . (نابلسي، 1992: 25)

وحدد ميلر (1979) مصدرين أساسيين للضغوط هما:

1. الضغوط الداخلية: وهي نابعة من المعتقدات والأفكار الخاطئة مثال ذلك افتراضات معلم بضرورة معرفته لكل الإجابات ونماذج السلوك المثالي في كل وقت، وهذه افتراضات غير واقعية ويجب أن يعرف المعلم التربوي أنه إنسان ليس كاملا، فهو يشعر ويقابله حاجات متعددة ومشاكله اليومية كثيرة ومحاولة أن يعيش فوق مستوى قدراته الشخصية يؤدي حتما إلى الضغوط. (أبو يوسف، 2014: 55)

2. الضغوط الخارجية: وهي المواقف المسببة للضغط مثل الصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع. (عبد المنعم، 2006: 60)

يرى هارون الرشدي أن مصادر الضغوط متنوعة وتظهر في بيئات مختلفة على

النحو التالي:

- الضغوط البيئية: وتكون في الوسط الذي يعيش فيه الناس من غلاف جوي، ودرجة الحرارة، وطبيعة التضاريس، والبرودة، والكوارث الطبيعية، وضغوطات السكن والمسكن، والتلوث.
- الضغوط السياسية: تنشأ الضغوط السياسية من ظروف متعددة منها: عدم الرضا عن الحكم، والصراعات السياسية، والصراعات الحزبية، ويكون تعريف الضغط هنا أنه عدم الرضا والشعور بالوطأة الناتج عن عدم القدرة على التكيف مع الأوضاع السياسية القائمة. (الرشدي، 1999: 4، 7)
- الضغوط الاجتماعية: والمتمثل في أحداث الحياة في عصرنا هذا تغيرت ظروف الحياة بحيث زادت حاجات الأفراد ومتطلباتهم تشمل ظروف الحياة والتغيرات الفيزيائية كتغير المناخ... إلخ وتضم كذلك التغيرات الاجتماعية كتغير الأدوار الاجتماعية مثل الزواج والطلاق وميلاد طفل جديد ووفاة شيخا مقرب. (أبو فاتح، 2005: 48)
- المشكلات الاقتصادية: وذلك بأن الأفراد الذين يعانون الضغوط النفسية هم الأفراد الذين يعيشون مستوى اقتصادي منخفض، ويعيشون في منطقة مزدحمة بالسكان، وأن هؤلاء يعيشون اضطرابات أسرية ويعانون من ارتفاع معدل الإصابة بالأمراض النفسية والجسمية. (العنزي، 2004: 22)
- الضغوط الشخصية: كانهخفاض تقدير الذات ومستوى الطموح وتصلب الرأي وصعوبة اتخاذ القرار.
- المشكلات الدراسية: وهي تتعلق بظروف الدراسة مثل صعوبة التعامل مع الزملاء والمعلمين وصعوبة التحصيل الدراسي وضعف القدرة على التركيز وعدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية والفتل في الامتحانات. (أبو دلو، 2009: 177)

كما حدد لازروس وآخرون (Lazarus 1985، etal: ) مصادر الضغوط النفسية بأنها تعود إلى مجموعة من المشاكل تتمثل في:

- المشاكل الصحية الناتجة عن الأمراض العضوية والتأثيرات الدوائية والقلق من العلاج.
- مشكلة الوقت: المسؤوليات المتعددة والسعي لإنجاز أمور أكثر من الوقت وقلة الوقت المتاح.

- مشاكل شخصية: منها الخوف والوحدة وعدم المواجهة.
- مشاكل البيئية: مثل المشكلات الاجتماعية والأخلاقية والضجيج.
- مشاكل العمل: مثل عدم الرضا الوظيفي، وانخفاض الرواتب، وانخفاض الدافعية للعمل والعلاقات السلبية مع الزملاء. (ياغي، 2006: 25، 26)

وعليه يمكن القول إن مصادر ومسببات الضغوطات الموجودة حولنا، هي: المصادر البيئية والمصادر النفسية، والاجتماعية، حيث تتمثل المصادر البيئية في المتغيرات الطبيعية كالبرودة والحرارة، وكذا الكوارث الطبيعية، أما المصادر الاجتماعية فمنها الطلاق والانفصال، في حين المصادر النفسية تتمثل في الصراعات النفسية التي يتعرض لها الفرد.

#### 6- أعراض الضغوط النفسية:

يعتبر الضغط عبارة رد فعل للمصادر المختلفة، وأن التعرض المفرط للضغط ينجم عنه توازنات هرمونية، يمكن أن تحدث تشكيلة من الأعراض في جميع الجوانب الشخصية للفرد وفيما يلي نتعرف على أهمها:

#### أ. الأعراض العقلية:

- فقدان التركيز.
- انحطاط في قوة الذاكرة.
- صعوبة في اتخاذ القرارات.

• التشويش (الفوضى)، الانهاك.

• الانحراف عن الوضع.

• نوبات هلع. (شيخاني، 2003: 19)

ب . الأعراض الفكرية:

• تراجع في القدرة على التركيز والتعليم.

• ضعف في الذاكرة وعجز عن التذكر والاستيعاب.

• تردد سلوكيات غريبة.

• صعوبة في انجاز المهام وعدم الإصغاء. (الرشيدي، 1999: 35)

ج . الأعراض الانفعالية:

• قلق وغم وكذا الذعر المرضي من شيء معين.

• نوبات الهلع والإحساس بالتعرض للاضطهاد.

• العدائية وتقلب المزاج.

• نوبات البكاء والكوابيس والشعور بالوحدة.

• القلق المفرط وفقدان الحس بالفكاهة. (عسكر، 2003: 5)

د . الأعراض السلوكية:

يتوقف سلوك الشخص الذي يواجه موقفا ضاغطا على مستوى الضغط الذي يمر به:

• الضغط الخفيف: ينشط ويقوي سلوكيات بيولوجية مهمة مثل الأكل، العدوان والسلوك

الجنسي، وهو يجعل الفرد أكثر حذرا ويقظة، ولكن عدم حل الضغط الخفيف قد ينتج عنه

سلوكيات غير تكيفيه مثل سرعة الغضب.

• الضغط المتوسط: يسبب اضطراب السلوك، خاصة عندما يتطلب الفعل مهارة وتنسيق وقد يؤدي الضغط المستمر إلى زيادة العنوان وتكرار سلوكيات نمطية، مما قد تؤدي الي عدم التكيف.

• الضغط الحاد: يمنع السلوك وقد يؤدي إلى الجمود الحركي الذي يفسر بكونه استجابة دفاعية ضد الموقف، وهكذا فحين يتجاوز الضغط المستويات العادية تظهر ردود فعل سلوكية عديدة: قلق، عدوانية، ملل ... (إسماعيل، 2004: 97، 98)

هـ . الأعراض الجسمية:

الأعراض الجسمية التي يمكن أن تحدثها الضغوط النفسية: خفقان القلب، انقطاع الأنفاس، التملل الخلجات العصبية، التهاب القولون، الصداع النصفي، جفاف الفم، تصبب العرق، الدوار، الإرهاق، ازدياد الحاجة للتبول، مشاكل في النوم، مشاكل جنسية، الصداع والشقيقة، ارتفاع الضغط، ارق وانهاك مزمن، التهابات جلدية، اضطرابات في الحياة الجنسية، ألم الظهر والرقبة، زيادة التعرض للحوادث، تغير في الشهية، إمساك، إسهال، ألم المعدة والغثيان، ازدياد الحساسية للضوضاء، الحساسية تجاه الأضواء المبهرة، تذبذب في مستويات السكر بالدم، ألم في الظهر مستمر وقاس. (خمبستي، 2005: 52)

#### و. الأعراض العاطفية:

- نوبات الاكتئاب.
  - نفاذ الصبر وحدة الطبع.
  - نوبات غضب شديدة.
  - فساد في العادات والأحوال (كالنظافة) المفضلة إلى الصحة والمظهر.
- (شيخاني، 2003: 19)

## 7- النظريات والنماذج المفسرة لضغوط النفسية

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط طيقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وهي كالتالي:

## 1.7. نظرية هانز سيلبي: Hans Selye

يعتقد أن ردود فعل الفرد للأحداث الضاغطة تتبع نمطا متسعا أطلق عليه هانز سيلبي H . Selye زملة أعراض التكيف العام الذي يتكون من ثلاث مراحل:

## أ. استجابة الإنذار Alarm Reaction

وهي تبدأ بوجود صدمة يتعرض لها الفرد وتكون مقاومته فيها منخفضة يتلوها صورة صدمة، مضادة Shock، Counter حيث تصبح ميكانيزمات الدفاع الفسيولوجية الداخلية نشطة ويمكن أن تكون زيادة النشاط ملحوظة في هذه المرحلة.

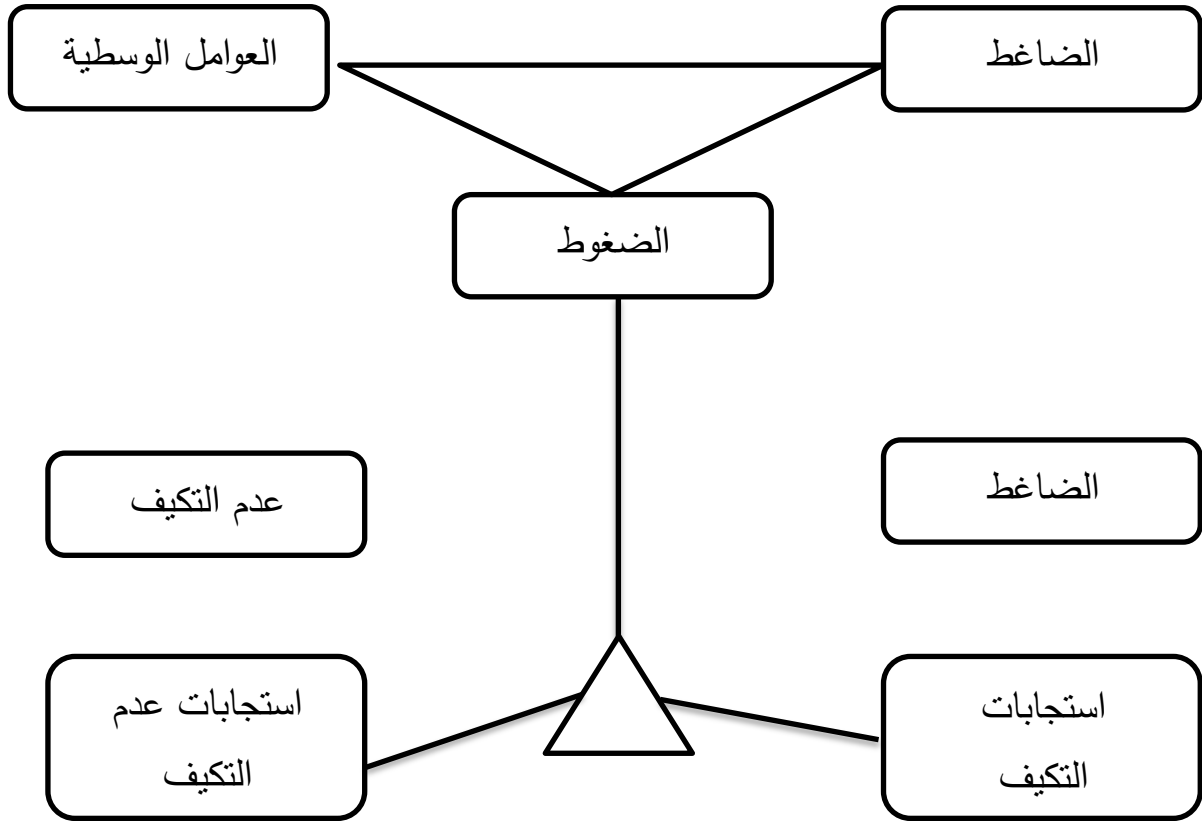
## ب . مرحلة المقاومة Resistance

وهي مرحلة التكيف لأقصى درجة، حيث يتمكن الفرد من العودة إلى حالة التوازن، ولكنه إذا طال أمد بقاء الموقف الضاغط على الفرد فإن ميكانيزمات الدفاع لا تستطيع المواصلة وتتوقف ويلي ذلك انتقال الفرد إلى المرحلة الثالثة.

## ج. مرحلة الإنهاك Exhaustion

حيث يصبح الفرد عاجز عن التكيف والاستمرار في المقاومة وهنا تنهار الدفاعات الهرمونية والتعرض الزائد للضغوط يؤدي إلى تفكيك الكائن الحي إلى الدرجة التي قد ينتج عنها الموت. (تعيلب، 2016: 53، 54)

وقد اتضح في كتابات ليفين وسكوتش Levin & Scotch أن سيلبي قد رسم رسما توضيحيا لنظريته كما في الشكل (05):



شكل رقم (04): يوضح تخطيط عام لنظرية هانز سيللي

(الرشيدي، 1999: 53)

لذا فإن شدة الاستجابة للضغوط تتحدد عن طريق العوامل البسيطة، كما تعتمد نوعية الاستجابة على نوع عملية التكيف. ويضيف أن التهديد أو التغلب على المشكلات يعتمد على النشاط المعرفي للتقييم ولكل تقييم نمط معين من الاستجابة.

(تعيلب، 2016: 54، 55)

## 2.7. نظرية هنري موراي:

يعتبر موراي " أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تفوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين. (عثمان، 2001: 100)

ويميز "موراي" بين نوعين من الضغوط هما:

• ضغط بيئياً: "beta Stress"

وهو يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

• ضغط ألفا: "Alpha Stress"

ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي ويوضح أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا تكامل الحاجة أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والحاجة الناشئة فهذا ما يعبر عنه مفهوم ألفا. (الطريبي، 1994: 72)

وإذا كان العلماء الآخرون قد اقتصروا على التفسير النظري لموضوع الضغط فإن موراي قد أضاف إلى ذلك قائمة للضغط اشتملت على:

ضغط نقص التأثير الأسري، ضغط الأخطار والكوارث، ضغط النقص والضياع، ضغط العدوان، ضغط النبذ وعدم الاهتمام والاحتقار، ضغط الانتماء والصدقة، ضغط الجنس، ضغط العطف من الآخر، ضغط العطف على الآخرين، ضغط الخداع والمراوغة، ضغط الخصوم والأقران المتنافسين، ضغط السيطرة والقهر والمنع.

(تعيلب، 2016: 55. 56)

3.7. نظرية سبيلر جر:

يعتبر فهم نظرية "سبيلر جر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما: قلق الحالة وقلق السمة. ويشير كذلك إلى أن للقلق شقين يشملان ما يشار إليه أنه سمة القلق العصابي والقلق المزمن.

وسمة القلق استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق قلقاً يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، بينما حالة القلق موقفية وتعتمد بصورة أساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة سبيلير جر في نظريته للضغوط يربط بين قلق الحالة والضغط ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبباً لحالة القلق وما يشتمه في علاقة قلق الحالة

بالضغط، يستبعده عن حالة قلق السمة أو القلق العصابي الناتج عن الخبرة السابقة بالضغط حيث أن الفرد يكون من سمات شخصية القلق أصلاً.

وفي الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة وتخفف الضغط (كبت، إنكار، إسقاط) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهرب من الموقف الضاغط.

كما نجد سبيلير جر يساوي بين المفهومين (الضغط، القلق) وذلك لأن الضغط النفسي وقلق الحالة يوضحان بين خصائص القلق كرد فعل انفعالي والمثيرات التي تستدعي هذه الضغوط فالقلق كعملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل بشكل ما من الضغط

وتبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط، كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد، فكلمة الضغط تشير على الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي. (الرشيدي، 1999: 54)

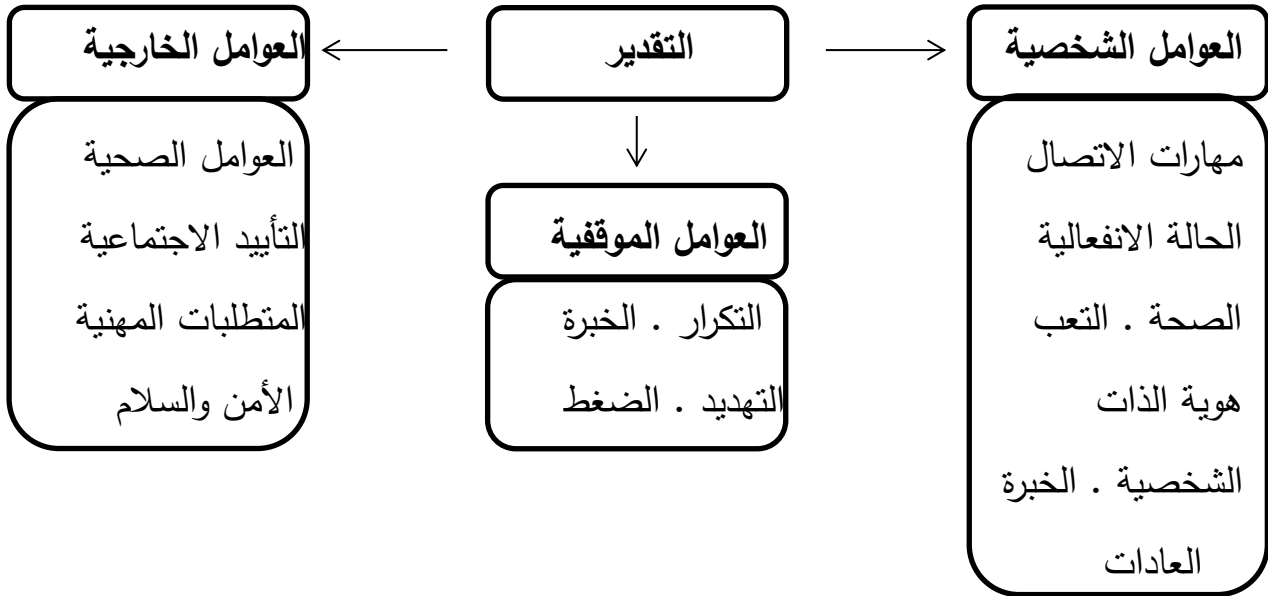
#### 4.7. نظرية التقدير المعرفي:

قدم هذه النظرية لازاروس وقد نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي والإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة

بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للمواقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

- المرحلة الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط
- المرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح على المشكلات التي تظهر في الموقف. (المجيد، 2005: 37)

وتتمثل هذه النظرية في الشكل التالي:

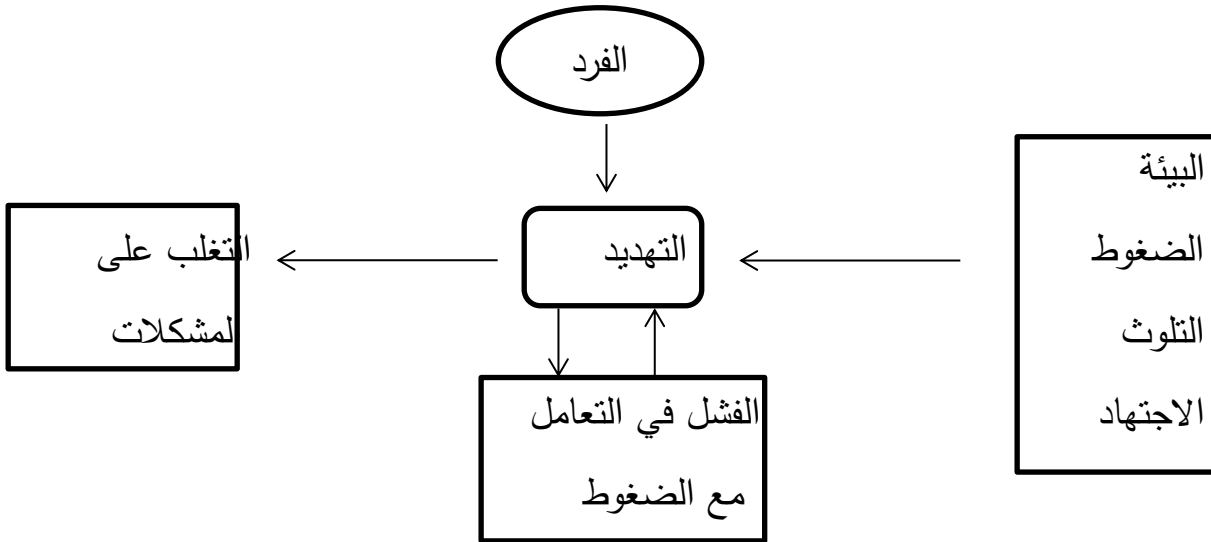


(الشكل 05): يوضح التخطيط العام لنظرية التقدير المعرفي للضغوط.

(السيد، 2001: 101)

### 5.7. نموذج كوبر:

يوضح أسباب وتأثير الضغوط على الفرد، ويذعر "كوبر" أن بيئة الفرد تعتبر مصدرا للضغوط مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجات الفرد، ويتكل خطرا يهدد الفرد وأهدافه في الحياة فيشعر بحالة الضغط.



الشكل 06): يوضح التخطيط العام لبيئة الفرد كنموذج للضغوط

(السيد، 2001: 103)

### 6.7. نموذج شوارتز Schwartz:

وضع شوارتز Schwartz نموذج سلوكيا بيولوجيا يشرح من خلاله تأثير العوامل النفسية على الصحة والمرض حيث يرى أن البيئة تضع مطالباً على الفرد فيختار الجهاز العصبي الوظائف الضرورية لمواجهة هذه المطالب (الضغوط) بناء على طبيعتها حيث تظهر استجابات جسمية محددة نتيجة استشارتها بينما تكف استجابات أخرى.

(الصبان، 2003: 49)

## 7.7. نموذج ماك جراث (1976) Mcgrath:

طور ماك جراث تعريفا علميا للضغط يقول: تكون هناك إمكانية لمعايشة ضغط عندما يدرك الشخص موقفا ما على أنه يمثل مطلبا يهدد بأن يتفوق على قدراته وإمكانياته في الوفاء به. وكذلك عندما يكون من الضروري أن يفي الشخص بهذا المطلب.

ويقدم ماك جراث المعادلة التالية:  $ض = ت . ط . ق$

حيث:

ض: تعبر عن كمية الضغط الذي يخيره الفردز Amount Of Stress

ط: تعبر عن المطالب المدركة. Perceived Dimand

ق: تعبر عن القدرة المدركة. Perceived capability

ت: تعبر عن أساليب التعامل مع الضغط. Coping

أي أن كمية الضغط التي يعيشها الشخص تكون دالة في تفوق المطلب الذي يدركه الفرد واقعا عليها وعن القدرة التي يدرك أنها لديه أثناء التعامل مع هذا المطلب وأن لأساليب التعامل دورا هاما في هذه العلاقة. (العنزى، 2004: 33)

## 8- استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية:

ان الضغوط سواء كانت من العمل أو من البشر عموما تؤثر على الأعصاب وبذلك تدمر الصحة، لذا وجب علينا التقليل والتخلص منها ونتعلم كيف نتعامل معها وتحويلها إلى صالحنا كما يلي:

- تعلم كيف تواجه الضغوط من البشر وتصمد أمامها وتفكر في تحليلها التحليل العلمي والعملية لتحويلها لمصلحة نفسك.

- تعلم أن لا تتأثر أو تزعج من أشياء لا تستطيع أن تغير فيها.
- تكلم مع أي مشكلة لديك مع من تثق فيهم من الأهل والأصدقاء.
- أعط نفسك الراحة التامة والهدوء . (السيد، 2001، 122)
- العلاج بالثوم لتأهيل القوة الجسدية والعقلية. . الموازنة بين العمل والحياة الشخصية.
- الحرص على تنظيم الوقت وإدراكه وإدارته.
- تنمية العلاقات مع زملاء العمل.
- التمسك بالدين والاستعانة بالله عز وجل لتعديل السلوك غير المرغوب.
- الحرص على العبادة والتمسك بها. ( الشامان، 2006: 24)
- \* **العلاج بالأدوية:** إلا انه في الكثير من الأحيان يصعب على الطبيب تحديد نوع الأدوية اللازمة لعلاج الضغط كونه يشمل أعراضا عديدة ومتداخلة فيما بينها كالقلق، التعب، الاكتئاب، اضطراب النوم، ...
- \* **العلاج النفسي:** بإجراء حوار مع المريض لإيجاد كل أشكال التأثير على حالته النفسية وتقديم المساعدات من طرف المعالج لفهم حالته.
- \* **العلاج السلوكي:** حيث يقوم بتطوير استراتيجيات يمكن من خلالها مواجهة الأزمات التي يمكن تجنبها.

### 9- طرق قياس الضغوط النفسية:

إن غموض وتباين تعريفات الضغوط النفسية بين العلماء أدى إلى تنوع طرق القياس لها، فالضغط متغير ومتعدد العوامل ومن أنواع الطرق التي تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها: الملاحظة والمقابلة والاستبيانات، وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في

دراسة الضغوط، بالإضافة إلى ذلك توجد الطرق الفيزيولوجية ولكنها استخدمت بشكل قليل وتستهدف قياس معدل التنفس وضربات القلب، ومعدل ضغط الدم، أما بخصوص اختبارات الورق والقلم والتي تستخدم في قياس الضغوط فهي كثيرة ومتنوعة فهناك استبيانات تقيس الضواغط أو المثيرات من قبيل قياس أحداث الحياة الضاغطة.

وهناك مقاييس تقيس ردود الفعل الناجمة عن الضغوط وهذه تكون أسهل قياسها، لان تأثيراتها تظهر على جميع أجهزة الكائن العضوي، فهي تقيس التغيرات التي تحدث على المستوى الفيزيولوجي والسلوكي والمعرفي عقب التعرض للضواغط، وهناك مقاييس أعدت لقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب ومقاييس أعدت لقياس الضغوط الأسرية والضغوط الوالدية، ومقاييس تقيس الضغوط لدى الأطفال والمراهقين والراشدين كما أن المقاييس التي تستخدم لقياس الضغوط تختلف باختلاف العمر الزمني للأفراد.

(طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين، 47)

## خلاصة الفصل:

تناولنا في هذا الفصل موضوع الضغوط النفسية، الذي حاولنا تغطية جوانبه المختلفة، وهذا طبعاً من خلال أهميتها وأثرها في شخصية الفرد، وفي سلوكياته، ولقد تعددت النظريات حول الضغوط النفسية، بتعدد العلماء، وأهم هذه النظريات نظرية هانزلي، ونظرية مواربي. كما تناولنا في هذا الفصل مصادر الضغوط النفسية وأعراضها لمحاولة تفاديها، وأسبابها والعوامل المؤثرة فيها كالنفسية والجسدية.

الجانب التطيقي

# الفصل الرابع

## الاجراءات المنهجية للدراسة

1. منهج الدراسة

2. مجتمع الدراسة

3. الدراسة الاستطلاعية

4. صلاحية أدوات الدراسة

5. الدراسة الأساسية

1.5. حدود الدراسة

2.5. عينة الدراسة وخصائصها

6. الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة

**1- منهج الدراسة:**

إن طبيعة المشكلة المطروحة للدراسة تفرض على الباحث تبني منهج معين دون غيره تبعاً لأهدافه التي يسعى لتحقيقها من هذه الدراسة.

ولما كانت الدراسة الحالية تهدف إلى معرفة طبيعة العلاقة بين متغيراتها (تقدير الذات، الضغوط النفسية) فإن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لهذه الدراسة، حيث أنه يسمح بمقارنة المتغيرات الأساسية للدراسة (تقدير الذات، الضغوط النفسية) لدى أفراد عينة الدراسة (تلاميذ السنة الرابعة متوسط) والمتغيرات الوسيطة المتمثلة في الجنس، مستوى الضغوط النفسية... الخ.

وعلى هذا الأساس يمكننا هذا المنهج من التعرف على وجود العلاقة أو عدمها بين متغيرات الدراسة ومؤشراتها وكذا معرفة الفروق بين أفراد مجتمع الدراسة في هاته المتغيرات تبعاً لمتغيري الجنس ومستوى الضغوط النفسية... الخ.

**2-مجتمع الدراسة:**

يتكون مجتمع الدراسة من جميع تلاميذ وتلميذات أقسام السنة الرابعة متوسط بمتوسطتي (العلامة عبد الحميد بن باديس، الامين العمودي) ببلدية الوادي، والجدول الموالي يوضح توزيع افراد المجتمع الاصلي حسب الجنس.

الجدول رقم(01): خصائص مجتمع الدراسة من حيث الجنس.

الجنس	العدد	النسبة
اناث	177	56.15%
ذكور	139	43.85%
المجموع	316	%100

يتضح من الجدول رقم (01) أن مجتمع الدراسة يتكون من 316 تلميذ وتلميذة منهم

139 ذكور بنسبة 43.85%، و 177 إناث بنسبة 56.15%.

### 3- الدراسة الاستطلاعية:

امتدت الدراسة الاستطلاعية من 20 أكتوبر إلى 03 ديسمبر 2018، وهدفنا من خلال الدراسة الاستطلاعية الى ضبط الشكل النهائي لأدوات الدراسة، والتحقق من صلاحيتها وتجريبها والتواصل مع العينة، والوقوف على الصعوبات التي تعترضنا وذلك لتفاديها في الدراسة الاساسية.

### 4-صلاحية أدوات الدراسة:

قمنا في هذه الدراسة بالتحقق من صلاحية المقاييس التي استخدمناها لجمع البيانات الخاصة بمتغيرات الدراسة، وذلك بتطبيقها على عينة تقنين قدرت ب30 تلميذ وتلميذة

## 4-1- مقياس الضغوط النفسية لفنستين

مقياس الضغوط النفسية وقد صمم هذا المقياس من طرف العالم ليفنشتاين وآخرون سنة 1993 لقياس مؤشر الضغط، ويشمل 30 عبارة تميز منها نوعين من البنود: المباشرة وغير المباشرة، والتي وضعت في الجدول التالي:

## جدول رقم (02): طريقة تصحيح مقياس الضغوط النفسية

الدرجة	الإجابة	البنود	العبارات
1	تقريبا أبدا	-12-11-9-8-6-5-4-3-2	العبارات المباشرة
2	أحيانا	-22-20-19-18-16-15-14	
4	كثيرا	30-28-27-26-24-23	
3	عادة		
4	تقريبا أبدا	29-25-21-17-13-10-7-1	العبارات غير المباشرة
3	أحيانا		
1	كثيرا		
2	عادة		

وفيما يلي سنعرض خطوات تقنيته على بيئة الدراسة الحالية:

## 4-1-1- صدق المقياس:

هناك عدة طرق لحساب الصدق ، لكن في دراستنا الحالية تم حساب معامل الصدق بطريقة الاتساق الداخلي Internal Consistency .

حيث تم حساب الارتباطات بين بنود المقياس ودرجات الابعاد، وبين البنود بعضها ببعض، وكذلك الابعاد والدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وقد استخدم هذا الإجراء للدلالة على صدق الاتساق الداخلي للمقياس ، إذ أنّ الارتباطات الداخلية بالرغم من استخدامها كدلالة على الاتساق الداخلي إلا أنها يمكن أن تستخدم كدلالة على الصدق البنائي وذلك لأنّ الأساس النظري الذي تقوم عليه الدراسة هو وحدانية موضوع القياس .

## الجدول رقم(03): معاملات ارتباط البند بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

رقم البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.27	0.05
2	0.32	0.01
3	0.28	0.05
4	0.48	0.01
5	0.35	0.01
6	0.19	0.05
7	0.35	0.01
8	0.37	0.01
9	0.42	0.01
10	0.51	0.01

0.01	0.58	11
0.05	0.36	12
0.05	0.25	13
0.01	0.46	14
0.05	0.28	15
0.01	0.44	16
0.01	0.47	17
0.05	0.34	18
0.05	0.28	19
0.01	0.51	20
0.01	0.55	21
0.01	0.47	22
0.01	0.59	23
0.01	0.57	24
0.05	0.46	25
0.01	0.47	26
0.05	0.34	27
0.01	0.47	28
0.05	0.34	29
0.05	0.28	30

يتضح من الجدول رقم(03) أنّ قيم ارتباط البنود المكونة للمقياس بالدرجة الكلية له

دالة إحصائية حيث تراوحت ما بين (0.19 و 0.59) ، ومعظم هذه القيم دالة عند (0.01)

في حين الأخرى دالة عند (0.05).

## 4-1-2- ثبات المقياس:

توجد عدة طرق لحساب الثبات، لكن في دراستنا الحالية تم استخراج معاملات ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة جيتمان، والاتساق الداخلي باستخدام معادلة  $\alpha$  لكرونباخ، وفيما يلي عرض للناتج:

## الجدول (04): معاملات الثبات بطريقتي الاتساق الداخلي وجيتمان

جيتمان	$\alpha$ لكرونباخ
0.83	0.76

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل  $\alpha$  لكرونباخ تقدر بـ 0.76، والتجزئة النصفية بمعادلة جيتمان 0.83، ومنه نستطيع القول أن المقياس يتمتع بدرجات عالية من الثبات.

## 4-2- مقياس تقدير الذات :

مقياس تقدير الذات لكوبر سميث 1967 يتكون من 58 بند تصف مشاعر الفرد وآراء ردود أفعاله، وذلك من خلال إجابته على فقرات المقياس بوضع علامة على عبارة "تنطبق" أو "لا تنطبق".

- يتميز المقياس بوضوح الاتجاه الموجب والسالب، كما يساعد على التأكد من صدق الاستجابات لدى أفراد العينة، فهو يضم بعداً يؤشر على الاتجاهات الدفاعية للمفحوصين أثناء إجابته على بنود المقياس.

- يضم شكل المقياس (المدرسي والمهني) نفس الأبعاد عدا بعد تقدير الذات المدرسي الذي يصبح تقدير ذات مهني في الشكل المهني للمقياس.

وتتخصر هذه الأبعاد في:

- 1- تقدير الذات العام.
- 2- تقدير الذات الاجتماعية.
- 3- تقدير الذات الأسري.
- 4- تقدير الذات المدرسي.
- 5- بعد الكذب.

- اشتملت النسخة العربية لهذا المقياس في صورته المدرسية ترجمة ليلي عبد الحميد عبد الحافظ على نفس عدد بنود وأبعاد النسخة الأصلية، بما فيها مقياس الكذب، وفيما يلي جدول يوضح توزيع البنود لكل بعد من الأبعاد.

جدول(05): توزيع البنود لكل بعد من الأبعاد لمقياس تقدير الذات

أبعاد الاختبار	الفقرات
تقدير الذات العام	1-3-4-7-10-13-12-18-15-19-24-25-27-30-34-31-38-35-39-43-48-47-55-51-56-57.
تقدير الذات الاجتماعي	5-8-14-21-28-40-49-52
تقدير الذات الأسري	6-9-11-16-20-22-29-44
تقدير الذات المدرسي	2-17-23-33-37-42-46-54
الكذب	26-32-36-41-45-50-53-58

بنود الاتجاه مصاغة في اتجاهين إيجابي وسلبي، بواقع 19 بنداً موجباً 31 بنداً سالباً،

وهي مبينة بالتفصيل حسب كل بعد في الجدول التالي:

الجدول (06): توزيع بنود المقياس السلبية والإيجابية حسب كل بعد لمقياس تقدير الذات

أبعاد الاختبار	البنود الموجبة	البنود السالبة
تقدير الذات العام	-38-27-1-7-19	-13-10-12-3-4
	47-43-39	-30-25-24-18-15
		-51-48-35-34-31
		57-56-55
تقدير الذات الاجتماعي	28-14-8-5	52-49-40-21
تقدير الذات الأسري	29-20-11-9	44-22-16-6
تقدير الذات المدرسي	42-37-33	54-46-23-17-2

(البنود الموجبة) تعطى الدرجة (2) لإجابة تنطبق ودرجة (1)، لإجابة لا تنطبق.

(البنود السالبة) تعطى تنطبق درجة (1)، لا تنطبق درجة (2).

\* وتكون الدرجة القصوى للبعد العام 52 والدرجة الدنيا 26.

\* وتكون الدرجة القصوى والدنيا عن كل بعد الدرجة 16 و 8 على التوالي بالنسبة للأبعاد الثلاثة الباقية.

\* تكون الدرجة القصوى للاختبار الكلي 100، والدرجة الدنيا 50.

\* مقياس الكذب الدرجة القصوى 16، والدرجة 8 الدنيا.

وفيمايلي سنعرض خطوات تقنية على بيئة الدراسة الحالية:

#### 4-2-1-صدق المقياس:

تم حساب معامل الصدق في دراستنا الحالية، بطريقة الاتساق الداخلي Internal

.Consistency

الجدول رقم(07): معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه ( تقدير الذات العام)

رقم البند	معامل ارتباط البند بالبعد	مستوى الدلالة
01	0.64	0.01
03	0.65	0.01
04	0.62	0.01
07	0.41	0.01
10	0.41	0.01
13	0.86	0.01
12	0.62	0.01
18	0.64	0.01
19	0.62	0.01
15	0.41	0.01
24	0.41	0.01
25	0.86	0.01
27	0.63	0.01
30	0.65	0.01
34	0.31	0.01
31	0.60	0.01
35	0.60	0.01
38	0.31	0.01
39	0.41	0.01
43	0.41	0.01
48	0.86	0.01
47	0.63	0.01
51	0.65	0.01

0.01	0.41	55
0.01	0.60	56
0.01	0.60	57

يتضح من الجدول رقم (07) أنّ قيم ارتباط بنود الأبعاد المكونة للمقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (تقدير الذات العامة) دالة إحصائياً حيث تراوحت بين (0.31 و0.86)، ومعظم هذه القيم دالة عند (0.01) في حين الأخرى دالة عند (0.05).

**الجدول رقم(08): معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه ( تقدير الذات الاجتماعي)**

رقم البند	معامل ارتباط البند بالبعد	مستوى الدلالة
05	0.20	0.05
08	0.63	0.01
14	0.64	0.01
21	0.66	0.01
28	0.69	0.01
40	0.59	0.01
49	0.70	0.01
52	0.47	0.01

يتضح من الجدول رقم(08) أنّ قيم ارتباط بنود الأبعاد المكونة للمقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (تقدير الذات الاجتماعي) دالة إحصائياً حيث تراوحت بين (0.20 و0.70) ، ومعظم هذه القيم دالة عند(0.01) في حين الأخرى دالة عند (0.05).

الجدول رقم(09): معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه ( تقدير الذات الاسري)

رقم البند	معامل ارتباط البند بالبعد	مستوى الدلالة
06	0.48	0.01
09	0.35	0.01
11	0.25	0.01
16	0.51	0.01
20	0.55	0.01
22	0.51	0.01
29	0.46	0.01
44	0.44	0.01

يتضح من الجدول رقم(09) أنّ قيم ارتباط بنود الأبعاد المكونة للمقياس بالدرجة

الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين البنود

والبعد الذي تنتمي إليه (تقدير الذات الاسري) بين (0.25 و 0.55)، وكل هذه القيم دالة

عند(0.01).

الجدول رقم (10) معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه (تقدير الذات المدرسي)

رقم البند	معامل ارتباط البند بالبعد	مستوى الدلالة
02	0.40	0.01
17	0.42	0.01
23	0.45	0.01

0.01	0.32	33
0.01	0.45	37
0.01	0.55	42
0.01	0.42	46
0.01	0.52	54

يتضح من الجدول رقم(10) أنّ قيم ارتباط بنود الأبعاد المكونة للمقياس بالدرجة

الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين البنود

والبعد الذي تنتمي إليه (تقدير الذات الاسري) بين (0.32 و 0.55) ، وكل هذه القيم دالة

عند(0.01)

**الجدول رقم(11): معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه (الكذب)**

رقم البند	معامل ارتباط البند بالبعد	مستوى الدلالة
26	0.28	0.01
32	0.49	0.01
36	0.35	0.01
41	0.52	0.01
45	0.57	0.01
50	0.32	0.01
53	0.50	0.01
58	0.52	0.01

يتضح من الجدول رقم (11) أن قيم ارتباط بنود الأبعاد المكونة للمقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين البنود والبعد الذي تنتمي إليه (الكذب) بين (0.28 و 0.57) ، وكل هذه القيم دالة عند (0.01).

#### 4-1-1-ثبات المقياس:

تم استخراج معاملات ثبات الاختبار في دراستنا الحالية، بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة جيتمان، والاتساق الداخلي باستخدام معادلة  $\alpha$  لكرونباخ، وفيما يلي عرض للنتائج:

#### الجدول رقم(12): معاملات الثبات بطريقتي الاتساق الداخلي وجيتمان

جيتمان	$\alpha$ لكرونباخ
0.84	0.82

يتضح من الجدول السابق ان قيمة معامل  $\alpha$  لكرونباخ تقدر بـ0.82، والتجزئة النصفية بمعادلة جيتمان 0.84، ومنه نستطيع القول ان المقياس يتمتع بدرجات عالية من الثبات.

#### 5- الدراسة الاساسية:

#### 5-1- حدود الدراسة:

مكانياً: أجريت الدراسة الحالية بمتوسطتي (العلامة عبد الحميد بن باديس، الامين العمودي) ببلدية الوادي .

زمانياً: تم تطبيق هذه الدراسة خلال شهري فيفري - مارس 2019.

بشرياً: اعتمدنا في دراستنا على عينة مقدره بـ 130 تلميذا و تلميذة من السنة الرابعة المتوسط.

## 5-2- عينة الدراسة وخصائصها:

قمنا بزيارة متوسطة (العلامة عبد الحميد بن باديس، الامين العمودي) ببلدية الوادي، وتحصلنا على المعلومات والاحصائيات الخاصة بالتلاميذ (المجتمع الأصلي الخاص بالدراسة الحالية).

وقد اخترنا عينة الدراسة من المجتمع المذكور بطريقة عشوائية طبقية، حيث لوحظ أنّ هذه الطريقة هي الأنسب لأنها تلم بجميع طبقات المجتمع الأصلي، حيث بلغ حجمها: 130 تلميذا و تلميذة بنسبة مئوية تقدر ب: 41.16% من أفراد المجتمع الأصلي، وبعد ذلك تم استخراج النسب المئوية لكل طبقة من طبقات المجتمع (الجنس) (أنظر الجدول رقم (01))، ومن ثم قمنا بتوزيع المقاييس على التلاميذ والتلميذات المعينون بالدراسة، والجدول التالي يوضح توزيع افراد العينة حسب الجنس:

## الجدول رقم(13): خصائص عينة الدراسة من حيث الجنس.

الجنس	العدد	النسبة
اناث	73	56.15%
ذكور	57	43.85%
المجموع	130	100%

يتضح من الجدول رقم (14) أن عينة الدراسة تتكون من 130 تلميذا و تلميذة منهم

57 ذكور بنسبة 43.85%، و 73 إناث بنسبة 56.15%.

## 6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تتأكد أهمية الإحصاء كأداة من خلالها يتمكن الباحث من الوصول إلى نتائج علمية سليمة، هذا على خلاف بعض الوسائط والأساليب الأخرى المختلفة، وفي مقدمتها الملاحظة الشخصية التي قد لا تقود الباحث إلى نتائج تنطبق على الحقائق العلمية.

وتأسيسا على هذا، فقد تم إدخال البيانات لعينة الدراسة في الحاسب الآلي وذلك باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروف بـ SPSS حسب متغيرات الدراسة استعدادا للقيام بالتحليلات الإحصائية للإجابة على تساؤلات الدراسة:

1- التعرف على خصائص التوزيع الإحصائي لدرجات عينة الدراسة وهي:

النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري.

2- معامل ارتباط بيرسون.

3- اختبارات

4- معامل  $\alpha$  لكروناخ.

5- معادلة جيتمان.

# الفصل الخامس

## عرض ومناقشة النتائج

### تمهيد

1- عرض ومناقشة نتيجة التساؤل الأول

2- عرض ومناقشة نتيجة التساؤل الثاني

3- عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى

4- عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية

5- عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة

### خلاصة الفصل

**تمهيد**

نعرض في هذا الفصل النتائج التي تم التوصل إليها بعد تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية بناءً على المعالجات الإحصائية التي استخدمت على ما تم جمعه وتحليله من البيانات التي قمنا بجمعها، ومن خلال عرض وتحليل التساؤلات والفرضيات، سنحاول تفسير هذه النتائج ومناقشتها، وتعد هذه المرحلة من أهم مراحل البحث العلمي باعتبارها المرحلة التي يقوم فيها الباحث باستخراج الأدلة والمؤشرات العلمية والكمية والكيفية التي تبرهن على إجابة أسئلة البحث أو تؤكد قبول فروضه أو عدم قبولها.

## 1- عرض ومناقشة نتيجة التساؤل الأول:

ينص التساؤل الاول على: ما مستوى تقدير الذات لدى عينة الدراسة، تحصلنا على

البيانات التالية:

جدول رقم (14): توزيع تلاميذ لكل مستوى حسب متغير تقدير الذات.

عالي		متوسط		ضعيف		المستوى المتغير
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
%34	44	%40	52	%26	34	تقدير الذات

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن عدد التلاميذ ذوو مستوى تقدير الذات العالي يقدر بـ 44 تلميذ وتلميذة وبنسبة 34%، وعدد التلاميذ ذوو المستوى المتوسط 52 تلميذ وتلميذة بنسبة 40%، أما عن المستوى الثالث فيقدر عدد التلاميذ ذوو تقدير ذات الضعيف بـ 34 تلميذ وتلميذة أي بنسبة 26%. وللتحقق من دلالة الفروق بين هاته المستويات، قمنا بحساب اختبار كا<sup>2</sup> والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم (15): دلالة الفروق بين مستويات تقدير الذات

مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup>	التكرار المتوقع	التكرار المشاهد	المؤشرات تقدير الذات
0.01	19.12	43.33	34	ضعيف
		43.33	52	متوسط
		43.33	44	عالي

يتبن من الجدول رقم(15) أن قيمة  $\chi^2$  19.12 وهي قيمة دالة عند 0.01، ومنه نستطيع القول أنه توجد فروق دالة في مستويات تقدير الذات.

بما أن النسبة المئوية الأكبر كانت لصالح المستوى الثاني، يمكننا الاجابة عن التساؤل الأول كما يلي: مستوى تقدير الذات لدى عينة الدراسة متوسط.

ويمكن لنا تفسير ذلك على النحو التالي: فالرجوع إلى خصائص أفراد العينة ترى أن التلاميذ يجهلون قدراتهم الداخلية ولدتهم مفهوم خاطئ حول ذاتهم نتيجة الضغوطات التي يعانون منها في دراستهم وحياتهم بصفة عامة، فكرة التفكير في الفشل وكابوس امتحان شهادة التعليم المتوسط وفوقهم من التوجه إلى العملية في سن مبكرة مع عدم ثقتهم في انفسهم كلها تخفض من تقدير الذات لديهم.

هذا ومع تزامن هذه المرحلة من التعليم المتوسط مع مرحلة المراهقة التي يبحث فيها الفرد عن هويته وتحاول تحقيق ذاته، وفيها تقتضي وقته في التفكير والتأمل من أنا، من أكون، ما دوري في المجتمع، كيف أحقق النجاح... كل هاته الافكار المتناقضة والصراعات الداخلية في ظل التغيرات الجسمية والعقلية والانفعالية له من شأنها أن تقلل من تقديره لذاته.

كذلك يمكن إرجاع تقدير الذات المتوسط لدى عينة الدراسة للتنشئة الاسرية غير السلمية فهي تجعل التلميذ منطوي وخجول وتقديره لذاته ضعيف، هذا وقد أكد كوبر سميث أن الاساليب الوالدية في تنشئة الاطفال تعتبر متغيرا هاما، يؤثر في نمو تقدير الذات لديهم، كما لا تنسى الظروف الاقتصادية ومحدودية الدخل، هذا ومع انتشار ألوان الموضة في الآونة الاخيرة والتشبه بالثقافات الغربية في اللباس وغيره... وعدم مواكبة المراهق لهذا من

شأنه أن يؤثر على حالته المزاجية والانفعالية وعلى تفكيره وبالتالي تخفض من مستوى تقدير الذات لديه.

## 2- عرض ومناقشة نتيجة التساؤل الثاني:

ينص التساؤل الثاني على : ما مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة، تحصلنا على

البيانات التالية:

جدول رقم (16): توزيع التلاميذ لكل مستوى حسب متغير الضغط النفسي

عالية		متوسطة		ضعيفة		المستوى المتغير
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
%44	57	%24	31	%32	42	الضغوط النفسية

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن عدد التلاميذ ذوو مستوى الضغط النفسي الضعيف يقدر بـ 42 تلميذ وتلميذة وبنسبة 32%، وعدد التلاميذ ذوو المستوى المتوسط 31 تلميذ وتلميذة بنسبة 24%، أما عن المستوى الثالث فيقدر عدد التلاميذ ذوو الضغط النفسي العالي يقدر بـ 57 تلميذ وتلميذة أي بنسبة 44%. وللتحقق من دلالة الفروق بين هاته المستويات، قمنا بحساب اختبار كا<sup>2</sup> والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم (17): دلالة الفروق بين مستويات الضغط النفسي

المؤشرات الضغط النفسي	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	كا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة
ضعيف	42	33.33	22.36	0.05
متوسط	36	33.33		
عالي	57	33.33		

يتبين من الجدول رقم: (17) أن قيمة كا<sup>2</sup> 22.36 وهي قيمة دالة عند 0.05، ومنه نستطيع القول أنه توجد فروق دالة في مستويات الضغط النفسي.

و بما أن النسبة المئوية الأكبر كانت لصالح المستوى الثالث، يمكننا الاجابة عن التساؤل الثاني كما يلي: مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة عال.

ويتضح ارتفاع مستوى الضغوط النفسية إلى أن التلاميذ يواجهون ضغوط عالية في الدراسة، ولذلك لاكتظاظ جدول الخطة اليومية والأسبوعية لديهم، وطول المقررات الدراسية وعدم مناسبتها لقدراتهم وميولهم، وزيادة على ذلك عدد الطلاب في الصف الواحد، وطرق التدريس المملة، إضافة إلى عدم تدخل أساليب حديثة في التعليم، كما نرجعها إلى الدور الذي لعبه مستشار التوجيه، فهو لم يقيم بالدور على أحمل وجه، وعدم إدراكه لخصائص النمو في هذه المرحلة.

كذلك القلق الشديد ورهبتهم من امتحان شهادة التعليم المتوسط، والتفكير بالفشل الدراسي، وعدم تحقيق المستقبل الموعود والمنتظر وحلمهم بالانتقال إلى جو الثانوية واختيار التخصص المرغوب فيه، كما ترجع كثرة الضغوطات التي يواجهها التلميذ في هذه الفترة إلى البيئة الأسرية غير المستقرة والإهمال أو المشكلات الاجتماعية، كالطلاق والوفاة وغيرها، التي تعتبر مصدراً هاماً للضغوط، كذا من الناحية الاقتصادية وعدم توفير مصاريف

الدروس الخصوصية خاصة وانتشار الأفكار الخاطئة والشائعات في الآونة الأخيرة، التي تؤكد أن نجاح التلميذ في هذه المرحلة مرهون بكثرة تلقيه الدروس الخصوصية، كل هاته الأسباب وغيرها من شأنها أن تحبط التلميذ وتسبب لديه الإحساس بالعجز، وبالتالي تخفض من ثقته بنفسه وتزيد من مستوى الضغوط لديه.

### 3- عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى:

بغرض معالجة الفرضية الأولى للبحث والتي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة بين تقدير الذات والضغوط النفسية لدى عينة الدراسة، طبقنا معامل ارتباط بيرسون فتحصلنا على النتائج المبينة في الجدول رقم (18)

جدول رقم (18): قيمة ودلالة العلاقة بين تقدير الذات والضغوط النفسية

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	المؤشرات المتغيرات
		تقدير الذات
0.01	-0.78	الضغوط النفسية

يوضح الجدول أعلاه أن معامل الارتباط يقدر بـ -0.78 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01، وهذا ما يثبت الفرضية الأولى التي مفادها توجد علاقة ارتباطية سالبة بين تقدير الذات والضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.

وهذا يعني أنه كلما كان تقدير الذات عالي كلما كانت الضغوط النفسية منخفضة أو بصفة أخرى كلما ارتفع تقدير الذات للتلميذ انخفض لديه مستوى الضغوط النفسية فتقدير الذات يؤثر في الضغوط النفسية، فالتلميذ الذي يتمتع بالسعادة والطمأنينة والاستقرار النفسي

لا يفكر كثيرا في مستقبله لأن بعض التلاميذ لا يريدون استباق الاحداث وهمم الوحيد هو التفوق في الدراسة والنجاح بعد ذلك يفكر في مستقبله وبالتالي يصبح تقديره لذاته عالي ولا يعاني ضغوط نفسية.

كما يرى حامد زهران أن التلميذ الذي تكون لديه درجة كبيرة من الوعي والبداهة ومستوى ذكائه عالي ينظر لذاته بشكل ايجابي أفضل من الشخص قليل الذكاء الذي ينظر لذاته بتقدير سلبي.

ولما نتعمق في مفهومين ( تقدير الذات والضغوط النفسية) نجد أن الأول من مفاهيم علم النفس الايجابي والثاني من مفاهيم علم النفس السلبي فطبيعي أن الشخصية تتكون من شق ايجابي وشق سلبي يتأثران ببعضها البعض، ومنه كلما كانت الشخصية أكثر إيجابية قلت نسبة وجود السلبية فيها، أي أنه كلما نقص أحدهما زاد الآخر في نسبة ظهوره.

#### 4- عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية:

بغرض معالجة الفرضية الثانية للدراسة والتي تنص على أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس " قمنا بحساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لكلا الفئتين ثم طبقنا عليها اختبار T-Test.

الجدول رقم (19): قيمة ودلالة الفروق في تقدير الذات لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس

مستوى الدلالة	قيمة T	إناث			ذكور			المؤشرات المتغيرات
		ع	م	ن	ع	م	ن	
غير دالة	1.55-	4.89	7.84	73	4.32	7.46	57	تقدير الذات

يتبين من النتائج الموضحة في جدول رقم (19) أن قيمة T تقدر بـ -1.55 وهي قيمة غير دالة إحصائياً، ومنه نقبل الفرض الصفري القائل أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في تقدير الذات لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس، بمعنى أن تقدير الذات لا يختلف باختلاف الجنس، وعليه يمكننا أن نقول أنه لم تتحقق الفرضية الثانية.

لا توجد فروق دالة إحصائياً في تقدير الذات لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس، بمعنى أن تقدير الذات لا يختلف باختلاف الجنس، يمكننا أن نرجع عدم وجود الفروق بين الجنسين في تقدير الذات إلى الدور الذي تلعبه البيئة المدرسية في تكوين وتنمية تقدير ذات إيجابي لدى الجنسين، فأنماط التدريس المبنية على أسس علمية وصحيحة ومعاملة سليمة وأساليب التقييم الموضوعية للذكور والإناث على حد سواء قد تؤدي إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في تقديرهم لذواتهم، كذلك يمكن أن نرجع الاختلاف إلى تماثل بعض المعطيات الأسرية التي تشترك فيها الإناث والذكور على حد سواء، حيث يختص كلاهما باهتمام الوالدين والرعاية من خلال توجيههم وتزويدهم بالأساليب السوية للتوافق مع الحياة، كما أن تقبل الآباء في الوقت الراهن لأبنائهم ذكوراً وإناثاً والاهتمام بهم بنفس الدرجة يؤدي إلى تدعيم شعورهم وتقديرهم الإيجابي لذواتهم بصورة متكافئة تقريباً، وفي هذا السياق نشير إلى دراسة ديمو وآخرون (1987) والتي من خلالها درسوا العلاقات الأسرية، وتقدير الذات بين المراهقين وأولياءهم، وتوصلوا إلى نتيجة مفادها أن لطبيعة العلاقات الأسرية تأثيراً كبيراً في تقدير الأبناء لذواتهم، سواء ذكوراً أو إناثاً، ومنه نخلص إلى الجو الأسري المبني على الدعم الإيجابي والاتصال الجيد له بالغ الأثر على التقدير الإيجابي للذات سواء الذكور أو الإناث.

كما يمكننا إرجاع عدم الفروق في تقدير الذات للثقافة المجتمعية، فبسبب التغير الذي شهدته الثقافات في جميع المجتمعات، تغيرت نظرتة حول التمييز بين الذكور والإناث في المعاملة، وأصبح للأنثى حظ مثل الذكر في جميع المجالات، وبالتالي أصبحت قريبة في

التفكير وغيره، لأن في وقتنا الحاضر، أصبحت تنافس الذكر في جميع المجالات، وأصبحت تشغل مناصب مهمة في الدولة وعلا سقف طموحها على غرار السابق، وهذا من شأنه أن يؤدي إلى عدم وجود الفروق بين الجنسين في تقدير الذات.

في حين اختلفت دراستنا مع نتائج بعض الذكور والإناث كدراسة الضيدان (2003)، حيث توصلت إلى وجود فروق في تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس، كذلك دراسة سهيلة علوطي (2008)، ودراسة شايح عبد الله منجلي (2013) اللتان توصلتا إلى نفس النتيجة، ويمكن إرجاع عدم تطابق دراستنا مع بعض الدراسات إلى اختلاف بيئات إجراء الدراسة، إذ لا يخفى على أحد تأثير عادات المجتمع وتقاليده، حيث أن النظرة الآن تغيرت على سابقها واختلف التفكير البشري وتطور، إلى جانب أنماط وأساليب التربية والظروف المعيشية السائدة على الفروق بين الجنسين. وكذا البعد الزمني بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة.

### 5- عرض ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة:

بغرض معالجة الفرضية الثالثة للدراسة والتي تنص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية في ضغوط النفسية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس "، قمنا بحساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لكلا الفئتين ثم طبقنا عليها اختبار T-Test.

الجدول رقم (20): قيمة ودلالة الفروق في الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس

مستوى الدلالة	قيمة T	إناث			ذكور			المؤشرات المتغيرات
		ع	م	ن	ع	م	ن	
0.05	1.22-	9.66	35.48	73	9.32	29.46	57	الضغوط النفسية

يتبين من النتائج الموضحة في جدول رقم (20) أن قيمة T تقدر بـ -1.22 وهي قيمة دالة إحصائية، ومنه يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس.

بما ان المتوسط الحسابي الاكبر لدى الاناث فان الضغوط النفسية لديهم اعلى من الذكور.

ويمكن إرجاع الفروق بين الجنسين إلى العديد من الأسباب، كون أن الكم الكبير من الأعباء ملقى على عاتق الأنثى في المنزل خاصة، إضافة إلى الضغوط الاجتماعية التي تتعرض لها الأنثى في بيئتنا عموماً مقارنة بالذكور الذين يتمتعون بالحرية، وبما أن تلاميذ السنة الرابعة متوسط هم في فترة المراهقة فإن تأثير هذه الفترة على الأنثى أكثر منها على الذكور، فما تعترضه الأنثى من مشكلات صحية كحب الشباب، والبدانة... وغيرها، ومشكلات البلوغ وما يصاحبه من مؤثرات انفعالية ونفسية وتشتت ذهني وغيره، كلها من شأنها أن تزيد في مستوى الضغوط النفسية لديهم، ويتوافق هذا مع دراسة صالح نعيمة (2017) التي توصلت إلى أن الجانب الانفعالي والحياة المدرسية مصدرين رئيسيين لارتفاع مستوى الضغوط النفسية لتلميذات مرحلة التعليم المتوسط (المراهقات).

كذلك يمكن إرجاعها إلى أساليب التنشئة الاجتماعية لمجتمعنا خاصة الذي يعطي للولد الرعاية والاهتمام والعناية بقدر يفوق الأنثى، حيث يمنح الحرية للذكر والتعبير عن آرائه وميوله وتطلعاته أكثر من الأنثى، وهذا من شأنه يدعم نظرة الذكور الإيجابية لنفسهم على غرار الأنثى، ويؤكد هذا الرأي طه عبد العظيم، حيث يقر أن التلميذات المراهقات أكثر تعرضاً للضغوط النفسية مقارنة بالذكور المراهقين في كون المراهقات لديهم استعداد أكثر للحساسية الاجتماعية والاستجابة للمواقف المزعجة والمؤلمة في حياتهم مقارنة بالمراهقين،

كما تلعب التربية دور مهم في خلق الفوارق وذلك منذ الطفولة يبذل الوالدان جهوداً لتربية الذكر على التنافس والإنجاز، عكس تنشئة الأنثى التي تعتمد على الخضوع والاستسلام.

(طه عبد العظيم حسين، 2007: 203-204)

وهذا على الرغم من أن النظر إلى الأنثى في السنوات الأخيرة قد تغير، وذلك بالنظر إلى زيادة الوعي بأهمية الأنثى إلى جانب الذكر في معظم الميادين، إلا أنها لا ترقى إلى مستوى النظرة إلى الذكر، وهذا ما جعل الفرق قائماً بين الذكور والإناث.

في حين تعارضت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج مجموعة من الدراسات، منها دراسة طاهر (1998) التي أكدت أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس، كذلك دراسة البرعاوي (2001) التي أسفرت نتائجها على عدم وجود فروق في مصادر الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس، كذلك نجد دراسة موري (2003) تؤكد عدم وجود تأثير الضغوط النفسية على الجنس والتخصص.

وقد يرجع هذا الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة إلى خصائص أفراد العينة التي طبق عليها المقياس، كذلك التنشئة الاجتماعية والتحصيل وغيرها من المتغيرات التي من شأنها أن تعكس مجرى النتائج في كل الدراسات.

## خلاصة الفصل

بناء على المعالجات الاحصائية للبيانات، التي تم التوصل اليها من خلال تطبيق

ادوات البحث، يتبين ما يلي:

- 1- مستوى تقدير الذات لدى عينة الدراسة متوسط.
- 2- مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة عال.
- 3- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين تقدير الذات والضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.
- 4- لا توجد فروق دالة احصائيا في تقدير الذات لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس.
- 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس،

لصالح الاناث.

## خلاصة الدراسة ومقترحاتها:

تعد الدراسة التي تم إنجازها من المساهمات التي تناولت موضوع تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية، وهي تعتبر من مواضيع الساعة، وذلك للأهمية البالغة التي تحظى بها الخصائص والعواطف الشخصية في الوقت الراهن، حيث تزايد اهتمام الباحثين بدراسة الحياة السلوكية للإنسان وأفكاره الإيجابية والسلبية، ويتجلى هذا في مختلف الأبحاث والدراسات التي يسعى العلماء والباحثون من خلالها إلى فهم الإنسان، وخصائصه وسماته.

ولعل هذا ما دفعنا لدراسة جوانب هذا الموضوع لدى تلميذ السنة الرابعة متوسط، حيث اخترنا كعينة لدراستنا الأساسية تلاميذ متوسطي العلامة عبد الحميد بن باديس والأمين العمودي بالوادي، وانطلقت دراستنا من تساؤلين ومجموعة فرضيات، تم التحقق منها بواسطة تطبيق أدوات جمع البيانات، ومن ثم معالجتها وتحليلها، ثم مناقشة وتفسير النتائج التي توصلنا من خلالها إلى أنه لتقدير الذات علاقة عكسية بالضغوط النفسية لدى تلميذ السنة الرابعة متوسط.

وفي ضوء النتائج التي توصلنا إليها في دراستنا الحالية، ارتأينا تقديم جملة من التوصيات نذكر منها:

- توعية التلاميذ وحثهم على أهمية الدراسة والتفوق فيها من أجل مستقبلهم.
- نشر الوعي الديني من خلال وسائل الإعلام والجمعيات والنوادي العلمية.
- تفعيل وظيفة التوجيه والإرشاد للتلاميذ المسندة إلى مهام مستشار التوجيه المدرسي في المتوسطات من أجل تمكينهم من تلميس رغباتهم وكشف اهتماماتهم وتنشيطها في شكل سلوكيات مرغوب فيها.
- إجراء المزيد من الدراسات حول متغيرات الدراسة وربطها مع متغيرات أخرى.

# قائمة المصادر والمراجع

## المراجع العربية:

1. إبراهيم ،حسن توفيق (1990). ظاهرة العنف السياسي في النظام الغربي، سلسلة أطروحات دكتوراه، مركز دراسات الوحدة العربية، بيروت
2. إبراهيم لطفي، عبد الباسط (2009). مقياس ضغوط الدراسة، القاهرة، مكتبة الأنجلو  
مصرية.
3. أبو دلو، جمال (2009). الصحة النفسية. الطبعة الأولى. الأردن: دار أسامة للنشر  
والتوزيع.
4. أبو ندى، محمد عصام (2015). الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية  
لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة. رسالة مكملة لنيل شهادة  
الماجستير. الجامعة الإسلامية: غزة.
5. أبو يوسف، هبة حمد (2014). الاتجاه نحو المخاطرة وعلاقته بالثقة بالنفس وأساليب  
مواجهة الضغوط النفسية لدى المرابطين في محافظة خانيوس. رسالة مكملة لنيل شهادة  
الماجستير في الصحة النفسية.
6. أحمد، بن رحمة (2011). تقدير الذات لدى التلاميذ المشاركين في النشاط المدرسي في  
مرحلة التعليم المتوسط بمدينة الأغواط. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر 2.
7. أسعد، ميخائيل إبراهيم (1991). مشكلات الطفولة والمراهقة، ط2، مصر: دار الآفاق.
8. الأشرم، رضا (2008). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقة البصرية  
بمدينة الزقازيق، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية قسم الصحة النفسية: القاهرة.
9. الجيزاوي، صبري إبراهيم (2006). فاعلية برنامج كمبيوتر متعدد الوسائط في تنمية  
مفاهيم منهج الدراسات الاجتماعية والتفكير الناقد وتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة  
الإعدادية المهنية للمعاقين سمعية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية بالأزهر:  
مصر.

10. الداھري، صالح حسن أحمد (2005). سيكولوجية رعاية الموهوبين والتميزين وذوي الإحتياجات الخاصة. عمان: دار وائل للنشر.
11. الدسوقي، مجدي محمد (1997). مقياس القلق للمراهقين. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس. 7(21). 21-51.
12. الديب، على محمد (1994). بحوث في علم النفس. ج1. الهيئة المصرية العامة للكتاب: مصر.
13. الرشيدى، التوفيقي هارون (1999). الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها. القاهرة مكتبة الأنجلو مصرية.
14. السيد كمال، منصور (2002). المتغيرات المرتبطة بالضغوط النفسية والقلق والاكتئاب، مجلد2.
15. الشامان، أمل (2006). مصادر ضغوط العمل التنظيمية لدى مشرفات إداريات، مجلة التربية للعلوم التربوية والنفسية، العدد26.
16. الصبان، عبير بنت محمد حسن (2003). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية واضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات والعاملات في مكة المكرمة وجدة، رسالة دكتوراه مقدمة إلى قسم التربية وعلم النفس، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
17. الضيدان، حميدي محمد ضيدان (2003). تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدوانى لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا. أكاديمية نايف للعلوم الأمنية: الرياض.
18. الطريري، عبد الرحمن بن سليمان (1994). الضغط النفسى مفهومه تشخيصه طرق علاجه. الطبعة الأولى، السعودية.
19. الظاهر، فحطان أحمد (2004). مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق. الأردن: دار وائل للنشر.

20. العبدى، خالد بن محمد بن عبد الله (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعادين بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير في علم النفس بجامعة أم القرى: مكة المكرمة.
21. العتيبي، أسماء بنت فراج (2006). الحاجات النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى الأطفال المحرومين من الرعاية الوالدية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الإمام محمد بن سعود: الرياض. المملكة العربية السعودية.
22. العزيز، أحمد نايل و أبو أسعد عبد اللطيف ( 2009 ). التعامل مع الضغوط النفسية، الأردن: دار الشروق.
23. العنزي، عياش بن سمير معزي (2004). علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض. رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في العلوم الاجتماعية. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية الرياض.
24. المجيد، عبد العزيز محمد ( 2005 ). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. مركز الكتاب للنشر والتوزيع.
25. المعاينة، خليل عبد الرحمان (2007). علم النفس الاجتماعي. ط2، عمان: دار الفكر للنشر.
26. النابلسي، محمد أحمد (1992). الصدمة النفسية علم النفس الحروب والكوارث. بيروت: دار النهضة العربية للنشر والتوزيع.
27. الوقفي، راضي (2003). مقدمة في علم النفس. ط3. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.

28. أمزيان، زبيدة (2007). علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الإرشادية. دراسة مقارنة في ضوء متغير الجنس. رسالة ماجستير منشورة. جامعة الحاج لخضر: باتنة.
29. بركات، زياد (2010). الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط النفسية لدى معلمين المدارس الحكومية في محافظة طولكورم بفلسطين، جامعة القدس.
30. بطرس، حافظ حافظ (2005). التكيف والصحة النفسية للطفل، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
31. بن صالح، هداية (2015). الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهقين المتمدرسين، دراسة ميدانية في المدرسة الثانوية، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة حمه لخضر - الوادي، العدد 11.
32. بوفاتح، محمد (2005). الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ 3 ثانوي دراسة ميدانية بولاية الأغواط، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي، جامعة ورقلة.
33. تعيلب، أحمد عبد الجواد (2016). الاضطرابات النفسية والضغوط وعلاقتها بحياة المسلمين، طبعة السادسة الثاني، الجزائر: دار أطفالنا للنشر والتوزيع.
34. جمبي، نسرين صلاح عبد الرحمن (2008). تقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من مجهولي ومجهولات الهوية في الأسر البلدية والمؤسسات الاجتماعية وعينة من معروفين ومعروفات الهوية وعلاقتها ببعض المتغيرات بمنطقة مكة. رسالة ماجستير غير منشورة، مكة المكرمة: جامعة أم القرى.
35. حفتي، قدرتي (2002). أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الإعدادية والثانوية دراسة مقارنة بين الريف والحضر. رسالة دكتوراه. جامعة عين شمس: القاهرة.
36. حمري، صارة (2012). علاقة تقدير الذات بالدافعية لدى تلاميذ الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة وهران: الجزائر.

37. حمزة، مختار (1979). سيكولوجية ذوي العاهات والمرضى الأمراض الجسمية والنفسية والأمراض العقلية). ط. جدة: دار البيان العربي.
38. حميدة، زهرة (2006). تقدير الذات والدافعية للإنجاز عند المراهق المتمدرس، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر.
39. حنفي، عبد المنعم (1976). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، بيروت: دار العلم للملايين.
40. خطل، جميلة (2010)، تقدير الذات لدى المراهقين. دراسة مقارنة بين تلاميذ الأقسام الخاصة والعاديين. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر : الجزائر.
41. خميستي، كروم (2005). الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ الثانويات، دراسة ميدانية بولاية الأغواط، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي.
42. خير الله، سيد (1981). مفهوم الذات أسسه النظرية والتطبيقية، مصر: دار النهضة العربية للنشر.
43. حدادحة، باسم محمد علي (2008). فاعلية برنامجي إرشاد جمعي في تنفيذ الأفكار اللاعقلانية وتأكيد الذات في خفض مستوى الإكتئاب. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية. 20(01). 81-12.
44. دويدار، عبد الفتاح (1999). مناهج البحث في علم النفس. ط2. مصر: دار المعرفة.
45. رمضان، محمد القذافي (1998). الصحة النفسية والتوافق، المكتب الجامعي الحديث، ط3، الإسكندرية.
46. زهران، حامد عبد السلام (1977). علم النفس النمو. ط4. القاهرة: عالم الكتب للنشر.

47. سلامة، فاروق عبد الفتاح (1987). مقارنة نحو الذكاء ونحو تقدير الذات في الطفولة والمراهقة. مجلة كلية التربية. 2 (03). 19-41.
48. سليم، مريم (2003). تقدير الذات والثقة بالنفس. بيروت: دار النهضة العربية.
49. سليمان، سناء محمد (2005). تحسين مفهوم الذات وتنمية الوعي بالذات والنجاح في شتى مجالات الحياة. القاهرة: دار عالم الكتب.
50. سليمان، عبد الرحمان السيد (1992). بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية، مجلة علم النفس. (24). الهيئة المصرية العامة للكتاب.
51. شايع، عبد الله مجلي (2013). تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة الصف الثامن من مرحلة التعليم الأساسي بمدينة صعدة، مجلة جامعة دمشق، المجلد 29، العدد الأول، 2013، كلية التربية، جامعة دمشق.
52. شيحاني، سمير (2003). الضغط النفسي. الطبعة الأولى. لبنان: دار الفكر العربي النشر والتوزيع.
53. صالح، نعيمة (2017). الضغوط النفسية لدى تلميذات مرحلة التعليم المتوسط، مجلة التنمية البشرية (8)، جامعة وهران (2)، 29.
54. ضيف الله، حبيبة (2012). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لدى المشلولين والمبتورين المصابين بالإعاقة الحركية المكتسبة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر 2.
55. طه، عبد المنعم حسين وسلامة، عبد العظيم حسين (2006). استراتيجية إدارة الضغوط النفسية والتربوية، دار الفكر العربي، ط1، عمان.
56. عابد، سمير بن زيد أحمد (2002). تقدير الذات وعلاقته بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بمحافظة جدة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى: مكة المكرمة.

57. عبد الحميد، عبد الحافظ ليلي (1982). مقياس تقدير الذات للصغار والكبار. القاهرة: دار النهضة.
58. عبد الرحيم، هالة (2001). مدى فاعلية برنامج إرشادي لخفض درجة الضغوط النفسية لدى الطالبات المستجدات بالمدن الجامعية بجامعة حلوان. رسالة ماجستير بمعهد الدراسات العليا للطفولة. جامعة عين شمس: القاهرة .
59. عبد العظيم، حسين طه وسلامة عبد العظيم حسين (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية النفسية . الطبعة الأولى، عمان: دار الفكر.
60. عبد المنعم، محمد (2006). الإرشاد النفسي والأسري، مواجهة الضغوط النفسية لدى أسر المتخلفين عقلياً، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق.
61. عبد الواحد، أميرة والتميمي، شيماء عبد مطر وفليح، زينب حسن (2004). دراسة في تقدير الذات وأثره بمستوى بعض المهارات الحركية في الجمناستيك الفني في التربية البدنية. كلية التربية البدنية: جامعة بغداد.
62. عبد الواحد، سليمان (2010). صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية، دط، القاهرة، دار إيتراك للنشر.
63. عبيدي، سميرة (2011). الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكيات العنف والتحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس ( 15 \_ 17 ) سنة. مذكرة مكلمة لنيل شهادة الماجستير.
64. عثمان، السيد فاروق (2001). القلق وادارة الضغوط النفسية. الطبعة الأولى. القاهرة: دار الفكر العربي لنشر.
65. عسكر، علي (2003). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط3، القاهرة، دار الكتاب الحديث.
66. عطا، محمود (1993). تقدير الذات وعلاقته بالوحدة النفسية والاكتئاب لدة طلاب الجامعة، مجلة الدراسات النفسية، 3 (03)، القاهرة، 269-287.
67. عماد الدين، إسماعيل (1986). النمو في مرحلة المراهقة. طا. الكويت: دار القلم.

68. عودة، الريماوي محمد. (2004). علم النفس النمو، دار الميسرة: عمان.
69. عويدة، عمر (2002). التدين والتكيف النفسي. ط1، جامعة الأميرة عبد القادر. الجزائر : دار الهدى للنشر.
70. غائم، حجاج وعبد الله، ياسر وعبد الحميد، علاء الدين (2009). علم النفس المدرسي. د.ط، القاهرة: عالم الكتاب.
71. غرغوط، عاتكة (2016). علاقة الثقة بالنفس والتفائل غير الواقعي بالدافعية للإنجاز لدى طلبة جامعات بسكرة، الوادي، ورقلة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة لونيس علي: البليدة.
72. فيولت، فؤاد إبراهيم (1998). دراسات في سيكولوجيا النمو. ط1، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
73. كفاي، علاء الدين (1989). تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي. دراسة في عملية تقدير الذات. المجلة العربية للعلوم الإنسانية. 9(39). مجلس النشر الكويتي: جامعة الكويت.
74. كويك، نوتس، ترجمة: الحداد، عماد (2003). كيف تتغلب عن الضغوط النفسية في العمل. الطبعة الأولى. القاهرة: دار الفاروق للنشر والتوزيع.
75. كريوش، حسيبة (2012). الخجل وعلاقته بتقدير الذات لدى المراهقات في التعليم المتوسط، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر 2.
76. محمد، شحاتة ربيع (2010). علم النفس الصناعي والمهني، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
77. محمد، زينب عبد الله (2005). دور البيئة المدرسية في سلوك العنف، رسالة جامعية، جامعة بغداد: العراق.

78. محمد، سالم ناجح سليمان (2010). الأمن النفسي وتقدير الذات في علاقتهما ببعض الإتجاهات التعصبية لدى الشباب الجامعي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق: القاهرة.

79. محمود، شعيب علي، 1988، نمذجة العلاقة السببية بين تقدير الذات والقلق والتحصيل الدراسي لدى المراهقين من المجتمع السعودي، جامعة الكويت، مجلة العلوم الإحصائية، مجلد 16، العدد 2.

80. مصطفى، فهمي ومحمد، علي القطار، علم النفس الاجتماعي، ط1.

81. مغلاوي، أحمد (2010). العلاقة بين تقدير الذات والتكيف الدراسي عند طلبة المدرسة العليا للأساتذة ببوزريعة، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر2.

82. هوبز، وينفريد (1995). مدخل إلى سيكولوجية الشخصية. ترجمة مصطفى عشوي. الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.

83. ياغي، شاهر يوسف (2006). الضغوط النفسية عند العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلاية النفسية. رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم النفس الجامعة الإسلامية: غزة .

#### المراجع الأجنبية:

84. Lélord، C. (1999). L'estime de soi، éd Odile Jacds، Paris.

85. –lecyer.c(1978)concept de soi.paris.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمزة لخضر بالوادي

البيانات الشخصية:

الجنس:.....المستوى الدراسي:.....

عزيزي التلميذ، عزيزتي التلميذة:

في اطار اعداد مذكرة لنيل شهادة ماستر تخصص ارشاد وتوجيه نضع في متناولك هذا الاستبيان الذي يمثل مجموعة من الفقرات الرجاء الاجابة عنها كاملة وبدقة وذلك فقط بوضع علامة (+) أمام الاجابة التي تراها مناسبة لك بكل صراحة وقناعة مع العلم ان هذه المعلومات تستخدم لغرض البحث العلمي لأكثر مع ضمان السرة التامة.

الملحق رقم (01) مقياس الضغوط النفسية لـ ليفنستاين

العبارات	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1- تشعر بالراحة				
2- تشعر بوجود متطلبات لديك				
3- انت سريع الغضب أو ضيق الخلق				
4- لديك اشياء كثيرة للقيام بها				
5- تشعر بالوحدة				
6- تجد نفسك في مواقف صراعية				
7- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا				
8- تشعر بالتعب				
9- تخاف من عدم استطاعتك ادارة امورك				
10- تشعر بالهدوء				
11- لديك عدة قرارات لاتخاذها				
12- تشعر بالحباط				
13- أنت ملئ بالحيوية				
14- تشعر بالتوتر				
15- تبدو مشاكلك أنها ستتراكم				

				16- تشعر انك في عجلة من امرك
				17- تشعر بالامن و الحماية
				18- لديك عدة مخاوف
				19- أنت تحت ضغط المقارنة بالآخرين
				20- تشعر بفقدان العزيمة
				21- تمتع نفسك
				22- انت خائف من المستقبل
				23- تشعر بأنك قمت بأشياء انت ملزم بها
				24- تشعر بأنك في وضع أنتقاد و حكم
				25- انت شخص خال من الهموم
				26- تشعر بالنهاك و التعب الفكري
				27- لديك صعوبات في الاسترخاء
				28- تشعر بعبئ المسؤولية
				29- لديك الوقت الكافي لنفسك
				30- تشعر انك تحت ضغط مميت

الملحق رقم (02) مقياس تقدير الذات لكوبر سميث

رقم العبارة	العبارات	تنطبق	لا تنطبق
01	لا تضايقني الاشياء عادة		
02	اجد من الصعب التكلم مع زملائي في القسم		
03	اود لو استطعت تغيير اشياء في نفسي		
04	لا اجد صعوبة في اتخاذ قراراتي بنفسي		
05	يسعد الاخرين بوجودهم معي		
06	اتضايق بسرعة في المنزل		
07	احتاج وقتا طويلا كي اعتاد على الاشياء الجديدة		
08	انا محبوب من زملائي من نفس الجنس		
09	يراعي والديا مشاعري عادة		
10	استسلم بسهولة		
11	يتوقع والديا مني الكثير		
12	من الصعب جدا ان اضل كما انا		
13	تختلط الاشياء كلها في حياتي		
14	يتبع زملائي افكاري عادة		
15	لا اقدر نفسي حق قدرها		
16	اود كثيرا لو اترك منزلي		
17	اشعر بالضيق في المتوسطة غالبا		
18	منظري ليس وجيها مثل معظم الناس		
19	اذا كان عندي شئ اود ان اقله فانني ساقوله عادة		
20	يفهمني والداي		
21	معظم الناس محبوبون اكثر مني		
22	اشعر عادة كما لو كان والداي يدفعانني لعمل الاشياء		
23	لا القى التشجيع غالبا في المدرسة		
24	ارغب كثيرا لو اكون شخصا اخر		
25	لا يمكن للاخرين الاعتماد علي		
26	لا اقلق على اي شئ ابدا		
27	انا واثق من نفسي تماما		
28	من السهل على الاخرين ان يحبونني		
29	استمتع انا ووالدي بقضاء الوقت معا		
30	اقضي وقتا طويلا في احلام اليقظة		
31	اتمى لو كنت اصغر من سني		
32	افعل الصواب دائما		

		اشعر بالفخر بادائي الدراسي	33
		يجب على الاخرين ان يخبرونني بما يجب ان افعل	34
		كثيرا ما اشعر بالندم على ما اقوم به من اعمال	35
		انا لست سعيدا على الاطلاق	36
		اقوم باعمالي بأفضل مايمكنني	37
		استطيع ان اعتني بنفسي عادة	38
		انا سعيد للغاية	39
		افضل اللعب مع من هم اصغر مني سنا	40
		احب كل من اعرفهم	41
		يعجبني ان اكون بارزا في القسم	42
		افهم نفسي	43
		لا يهتم من بالمنزل بي كثيرا	44
		لا يؤنبني احد على الاطلاق	45
		ادائي بالمدرسة ليس كما اود ان اكون	46
		يمكنني اتخاذ قراراتي والتمسك بها	47
		انا حقيقة لا احب ان اكون ذكرا	48
		لا احب ان اكون مع الاخرين	49
		لا اشعر بالخجل على الاطلاق	50
		اشعر بالخجل من نفسي	51
		ينتقدني زملائي في احيان كثيرة	52
		اقول الصدق دائما	53
		اساتذتي يشعرون يانني لست حسنا بما فيه الكفاية	54
		انا لا اهتم بما يحدث لي	55
		انا فاشل	56
		اتضايق بسرعة عندما يوبخني احد	57
		اعرف دائما ما اقول للناس	58