بسم

جـامعة الشهيد حمه لخضر الـــــــوادي

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

الشعبة: علم النفس

التنمر المدرسي وعلاقته بالصحة النفسية (التوافق النفسي، تقدير الذات)

لدى تلاميذ السنة أولى متوسط

مذكرة مكمّلة لنيل شهادة الماستير في علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

إعداد الطالبتين :

- **أحلام تريعة**
- **أميرة تجاني**

إشراف الأستاذة:

مقاوسي كريمة

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الجامعة	الرتبة
د. عمامرة سميرة	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي	رئيسا
مقاوسي كريمة	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي	مشرفا ومقررا
بنين ابتسام	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي	مناقشا

الموسم الجامعي: 1441-1442هـ/2020-2021م

شكر وتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات وله الحمد ان جعل لنا من العلم نورا نهتدي به واوزعنا على انهاء عملنا هذا بتفان، اهدي عملي هذا وثمرة تعبي ومحاولاتي الى تلك التي تقبع جنتي تحت قدميها، والتي تستقبلني بابتسامة وتودعني بدعوة الى الغالية أمي، أسأل الله لها دوام الصحة والعافية. والى من لا ينفصل اسمي عن اسمه، لمصدر الفخر والدعم والعطاء والدي العزيز حفظك الله وادامك نورا ينير لي الدرب ويمهد لي الصعاب. الى عائلتي ومصدر قوتي، الى شريك حياتي ورفيق الى الدرب والسند بعد الأهل عبد المؤمن، الى استاذتي المؤطرة كريمة مقاوسي والى صديقتي عزيزتي مريم التي كان لها فضل في إتمام وإكمال هذا العمل وإلى اصدقاء الطريق واصحاب الفضل عليَّ من قريب أو من بعيد، الى اساتذتي الافاضل ادامهم الله ذخرا للأمة ونفعهم ونفع بهم.

ملخص الدراسة

يهدف البحث الى الكشف علاقة بين التنمر المدرسي والصحة النفسية (التوافق النفسي، تقدير الذات) لدى تلاميذ أولى متوسط.

1-الإشكاليات:

هل توجد علاقة ارتباطية بين التنمر المدرسي والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة أولى متوسط؟

هل توجد علاقة ارتباطية بين التنمر المدرسي وتقدير الذات لدى تلاميذ أولى متوسط؟

2-الفرضيات:

توجد علاقة ارتباطية بين التنمر المدرسي والتوافق التفسي لدى تلاميذ السنة أولى متوسط.

توجد علاقة ارتباطية بين التنمر وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة أولى متوسط.

3-أهداف البحث الموضوع هو عبارة عن بحث ميداني قامت به الطالبات لتحقيق أهداف نذكر منها:

دراسة علاقة التنمر المدرسي والتوافق النفسي لدى أفراد العينة كلا الجنسين.

دراسة علاقة التنمر المدرسي وتقدير الذات لدى أفراد العينة كلا الجنسين.

4-منهج البحث:

اعتمدنا في هذا البحث على استخدام المنهج الوصفي الارتباطي كما استخدمنا الاستبيان كأداة لجمع البيانات مقياس التنمر المدرسي والتوافق النفسي ومقياس تقدير الذات.

5-عينة الدراسة:

تم إجراء الدراسة على 60 تلميذ وتلميذة لمتوسطة حويذق عبد الكريم.

6-نتائج البحث:

لا توجد علاقة بين التنمر المدرسي والتوافق النفسي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة أولى متوسط.

Résumé

L'étude visait à révéler la relation entre l'intimidation scolaire et la santé mentale (adaptation psychologique، estime de soi) chez les étudiants de première année moyenne.

1- Problèmes:

-Y a-t-il une corrélation entre l'intimidation scolaire et l'adaptation psychologique chez les étudiants de première année moyenne ?

-Y a-t-il une corrélation entre l'intimidation scolaire et l'estime de soi chez les étudiants de première année moyenne ?

2- Hypothèses:

-Il existe une corrélation entre l'intimidation scolaire et l'adaptation psychologique chez les étudiants de première année moyenne

-Il existe une corrélation entre l'intimidation scolaire et l'estime de soi chez les étudiants de première année moyenne.

3- Objectifs de recherche:

- L'étude de la relation entre l'intimidation scolaire et l'adaptation psychologique parmi les membres de l'échantillon des deux sexes..

-L'étude de la relation entre l'intimidation scolaire et l'estime de soi parmi les membres de l'échantillon des deux sexes..

4- Méthodologie de recherche:

Dans cette recherche، nous comptions sur l'utilisation de la méthode associative descriptive، on a utilisé l'ensemble d'outils suivants :

-Questionnaire de l'intimidation scolaire.

-Questionnaire de l'estime de soi.

-Questionnaire l'adaptation psychologique.

5- Échantillon d'étude :

L'étude a porté sur un échantillon de 60 étudiants dans les deux sexes، au niveau de l'école Hawaziq Abdul Karim.

6- Résultats de la recherche :

L'étude a conclu qu'il :

N'existe pas des corrélations entre l'intimidation scolaire et l'adaptation psychologique et l'estime de soi chez les étudiants de première année moyenne.

فهرس المحتويات

العنوان	الصفحة
شكر وعرفان	
ملخص الدراسة باللغة العربية	
ملخص الدراسة باللغة الفرنسية	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
مقدمة	أ
الجانب النظري	
الفصل الأول: إشكالية الدراسة واعتباراتها	
إشكالية الدراسة	**1**
فرضيات الدراسة	**2**
أهمية الدراسة	**2**
اهداف الدراسة	**3**
المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة	**3**
الدراسات السابقة	**4**
تعقيب عن الدراسات السابقة	**7**
الفصل الثاني: التنمر المدرسي	
تمهيد	**10**
تعريف التنمر المدرسي	**10**
أنماط التنمر المدرسي	**10**
أسباب التنمر المدرسي	**11**
مدى انتشار التنمر المدرسي	**13**

الآثار المترتبة عن التنمر المدرسي	13
خلاصة الفصل	15
الفصل الثالث: الصحة النفسية (التوافق النقسي، تقدير الذات)	
تمهيد	19
أولا: الصحة النفسية	19
1-تعريف الصحة النفسية	
النظريات المفسرة للصحة النفسية	19
معايير الصحة النفسية	21
مظاهر الصحة النفسية	22
اهداف الصحة النفسية	23
ثانيا: التوافق النفسي	23
مفهوم التوافق	23
مفهومي التكيف والصحة النفسية	24
النظريات المفسرة للتوافق النفسي	27
أسباب التوافق النفسي	29
ثالثا: تقدير الذات	30
مفهوم تقدير الذات	30
العوامل المؤثرة في تقدير الذات	31
مستويات تقدير الذات	32
نظريات تقدير الذات	33
العناصر الخمسة التي تؤدي لبناء تقدير الذات	36
خلاصة الفصل	37
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية	

تمهيد	40
منهج الدراسة	40
عينة الدراسة	40
أدوات الدراسة	40
خلاصة الفصل	46
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	49
عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى	49
عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية	50
مناقشة عامة	51
توصيات واقتراحات	51
قائمة المراجع	ج
قائمة الملاحق	و

فهرس الجداول

جدول رقم	صفحة
1	41
2	41
3	42
4	44
5	45
6	49
7	50

مقدمة

تعد المدرسة جزءا مهما من حياة الطفل، ففيها يقضي الطفل معظم سنوات عمره، يتلقى فيها تحصيله العلمي، كما يتعلم فيها بناء علاقات الصداقة مع أقرانه والتي تخوله استيعاب المبادئ المهمة للاندماج الاجتماعي مع آخرين، ولهذا يحظى نظام التعليم في جميع دول العالم بالأولوية في برامج وخطط التنمية باعتباره من اهم المشروعات القومية التي تهدف إلى إعداد الكوادر البشرية اللازمة لتحقيق أهداف والطموحات التي يسعى إليها المجتمع. ويمثل مجتمع الطالب أحد أهم عناصر المؤسسة المدرسية، فهم سواعد المجتمع وعدته للمستقبل، وهذا ما يفرض على هذا المجتمع الحفاظ عليهم ورعايتهم وتوفير كافة الظروف وإمكانيات اللازمة لنموهم وتنشئتهم التنشئة السليمة وحمايتهم من التوترات الضارة.

لذا فإن اهتمام المتكامل والمتوازن لخدمة كافة الطالب يؤدي في أغلب تكوين شخصية إنسانية متوافقة من حيث القدرات العقلية واجتماعية والنفسية، وهو ما يحتاج إلى تنسيق كافة الجهود المدرسية والمجتمعية له .ورغم ما تبذله المدارس في العادة من جهود حثيثة في مجال التربية والتعليم على وجه الخصوص، إلى أن بعض الظواهر السلبية تؤثر على فعالية العملية التعليمة وعلى قدرة أعضائها في تحقق أهداف المنوطة بهم، تحول دون أن تؤديه هذه المدرسة دورها التي جعلت أجله، ومن بين هذه الظواهر السلبية ظاهرة التنمر المدرسي، وتعتبر مشكلة المدارس حيث باتت هذه أخيرة تتزايد حجماً ونوعاً وأسلوباً، ولا سيما مع زيادة التنمر داخل الأسرة الذي صار يحدث بمعدلات عالية في أنحاء العالم، ويأخذ طابعاً وقائيا في المجتمع المعاصر، واتخذت الدول الغربية كل التدابير المهمة لمواجهة هذه الظاهرة من خلال البحث والدراسة ووضع الخطط لمحاربتها والوقاية منها.

أما في الدول العربية فللأسف لم تحظى ظاهرة التنمر باهتمام يذكر من المدارس ووزارات كان إهتماما معدوماً، وإلى الباحثين. وعلى العكس، يكاد يكون معدوما، مما يجعلنا غير مطلعين اطلاعا علميا على النسب الحقيقة لهذه الظاهرة في مجتمعاتنا العربية، ولعل هناك أسباب عدة تفسر عدم اهتمام بالتنمر في المدارس العربية وأهمها في نظرنا أن قليلين فقط يعون أهمية هذا الموضوع وانعكاساته، وأن الأكثرية تنظر إليه كنوع من شقاوة لتصور آثار النفسية واجتماعية أطفال وشغب التلاميذ وهذه النظرة ال تترك مجال للتنمر.

ولهذا ارتأت الباحثتين أن تأخذ هذا الموضوع بالبحث والدراسة من خلال ربط ظاهرة التنمر ببعض المتغيرات، فكان موضوع البحث التنمر وعلاقته بالصحة النفسية (التوافق النفسي، تقدير الذات) عند مرحلة تلاميذ السنة أولى المتوسط.

ولدراسة هذه المشكلة قمنا بتقسيم هذه الدراسة الى جانب النظري والتطبيقي، يحتوي الى 6 فصول التالية:

الفصل الأول: تطرقنا الى مشكلة الدراسة وفرضياتها واهميتها وأهدافها وتوضيح المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة والدراسات السابقة والتعليق عليها.

الفصل الثاني: تمهيد تعريف التنمر المدرسي وانماطه واسبابه ومدى انتشار التنمر المدرسي وأخيرا الاثار المترتبة عن تنمر المدرسي.

الفصل الثالث: تمهيد وتعريف الصحة النفسية والنظريات المفسرة لها، معايير الصحة النفسية ومظاهرها وأهدافها.

مفهوم التوافق والتوافق مفهومين التكيف والصحة النفسية والنظريات المفسرة لها وأسباب سوء التوافق النفسي.

مفهوم تقدير الذات والعوامل المؤثرة لتقدير الذات ومستويات تقدير الذات ونظرياته والعناصر الخمسة التي تؤدي الى بناء تقدير الذات.

الجانب التطبيقي:

الفصل الرابع: إجراءات المنهجية لدراسة.

تمهيد، منهج الدراسة وعينة الدراسة وادواتها.

فصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير مناقشة نتائج الدراسة.

تمهيد، عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة.

عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى.

عرض وتفسير نتائج الفرضة الثانية.

مناقشة عامة.

الجانب النظري

الفصل الأول:

إشكالية الدراسة واعتباراتها

1-مشكلة الدراسة:

ان تطور العلاقة الطلابية يحكمها كثير من المتغيرات والمؤثرات الاجتماعية والسلوكية، ووجد ان سلوك التنمر المدرسي لدى الطلاب لا يوجه الى بعضهم البعض فقط، وإنما أصبح يوجه الى الكادر التدريسي والى ممارسته خارج أسوار المدرسة الأمر الذي أصبح يشكل خطورة كبيرة تهدد الأمن المدرسي بصورة عامة والصحة النفسية للتلميذ خاصة في مفهوم الصحة الايجابية بدلا من النموذج المرضي منها الخوف، العزلة الاجتماعية، وقصور في تقدير الذات، وسوء التوافق النفسي، وقد بين الباحثان "ستوري وسلابيان" ان التنمر يؤدي الى الغياب من المدرسة، وانخفاض في التحصيل الدراسي ومستوى الأداء، وكذلك مؤشر سلبي على علاقة المجتمع المدرسي المبني على التفاعل والتعاون عند هؤلاء الطلاب الذين يتصرفون تصرفا عنيفا مع زملائهم، ويسيئون للمدرسة التي تكتنفها تلك السلوكيات وهذه المشكلة أي التنمر تزداد خطورة أكثر في مرحلة المراهقة خاصة اذا كانوا ينتمون الى اسر يسودها التفكك الأسري والانفصال والفوضوية والعلاقات السلبية مع الوالدين والعقاب المستمر للأبن، وهذا ما اشارت إليه دراسة Braithwaite and Ahmed،

(أيلول، 2018،ص10)

أن الطلبة الذين لا يجدون الدعم من الأسرة في حل مشكلاتهم ومساندتهم اجتماعيا وانفعاليا قد يسلكون سلوكا غير سوي، منها العزلة، الحساسية الزائدة وضعف المهارات الاجتماعية، والافتقار الى المهارات التوكيدية، وغير مستقرين انفعاليا، ويستفزون الأخرين بشكل متكرر، ولديهم حركة زائدة ومشكلات في الانتباه ويصنفون عادة على أنهم من ذوي المزاج الحادكل هذه المشاكل تنعكس بصورة كبيرة على تقدير الذات ومشاعر النقص الذي ينمو بسبب كثرة الهروب من مواجهة مشكلاته وجروحه الداخلية وتغطيتها وعدم الرغبة في اثارة الحديث عنها، وكذلك سوء التوافق النفسي والذي يتمثل في عدم قدرة الفرد على التواؤم مع ظروف معينة وعدم قدرته على تحقيق مطالبه، بمعنى عدم قدرة الفرد على التواؤم مع العالم الخارجي وعدم تغير الظروف البيئية وتعديلها لتتناسب مع مطالبه وتحقيق الانسجام بينه وبين بيئته، وبالتالي القيام بتصرفات لا اجتماعية وغير مناسبة عندما يواجه موقفا جديدا والتى تساهم في عجزه عن حل مشكلاته اليومية في البيئة التي يعيش فيها، لذلك عمد

الكثير من الباحثين لدراسة التنمر وذلك لأهمية الموضوع ومن بين هذه الدراسات دراسة كونولي وأمور(2003)، دراسة عواد (2009) ودراسة اسبينوا(2006).

لكن معظم هذه الدراسات ركزت على التنمر فقط او التنمر وعلاقته بالتحصيل الدراسي أو العلاقات السرية ولكن الدراسات التي تتناول التنمر وعلاقته بالصحة النفسية (التوافق النفسي وتقدير الذات) لم تلقى اهتما كبيرا في هذه الدراسات اذ لم تركز على العلاقة بين التنمر والصحة النفسية (تقديرات الذات والتوافق النفسي).

ومن هنا حاولنا في بحثنا هذا أن نسلط الضوء على هذين المتغيرين (التنمر، وتقدير الذات والتوافق النفسي) لدى تلاميذ السنة اولى متوسط، ولتوضيح مشكلة البحث نصيغها في التساؤلات التالية:

1. هل توجد علاقة ارتباطية بين التنمر المدرسي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة اولي متوسط؟
2. هل توجد علاقة ارتباطية بين التنمر المدرسي والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة اولى متوسط؟

1- فرضيات الدراسة:

ف1: توجد علاقة ارتباطية بين التنمر المدرسي والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة اولى متوسط.

ف2: توجد علاقة ارتباطية بين التنمر وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة اولى متوسط.

2-أهمية الدراسة:

- موضوع التنمر المدرسي يعتبر من المواضيع المثيرة للاهتمام من حيث تأثيره على المراهق لهذا ارتأينا وجوب القيام بدراسة ميدانية لمعرفة علاقة التنمر المدرسي بالصحة النفسية لدى المراهق.

- يساهم بحثنا في إثراء البحوث فيما يخص المراهق المتنمر ومحاولة ايجاد الطرق العلاجية لذلك.

– التعرف على مختلف المشكلات النفسية التي تصحب ظاهرة التنمر مثل الخجل، الارتباك، العزلة.... الخ.

– الكثير من المعلمين والآباء يتجاهلون بعض المشكلات السلوكية التي تكون نتيجتها ظهور مشكلة التنمر مثل الاهانة والسخرية.....الخ.

3- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الى:

– الكشف عن العلاقة بين سلوك التنمر المدرسي والصحة النفسية لدى تلاميذ السنة اولى متوسط.

– الكشف عن العلاقة بين سلوك التنمر المدرسي والتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة اولى متوسط.

– الكشف عن العلاقة بين سلوك التنمر المدرسي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة اولى متوسط.

4- مصطلحات الدراسة:

– **التنمر:** هو إلحاق الأذى معنويا أو جسديا بأطفال آخرين ويعرف بسيطرة فرد أو مجموعة على فرد بهدف ممارسة السلطة والسيادة عليه. (أمير، 2010؛ 7)

وهو الدرجة التي يتحصل عليها الفرد على مقياس التنمر المدرسي، ويعتبر الفرد متنمرا اذ كانت درجة أعلى من درجة الأفراد الذي أجابوا معه على المقياس ويعتبر غير متنمر ذات إذا كانت درجته منخفضة مقارنة مع درجات الافراد الذين أجابوا معه على المقياس.

– **التوافق النفسي:** حالة من الاتزان الداخلي للفرد، بحيث يكون الفرد راضيا عن نفسه متقبلا لها، مع التحرر النسبي من التوترات والصراعات التي ترتبط بمشاعر سلبية وعن الذات وحالة الاتزان الداخلي يمكن أن يصاحبها التعامل الايجابي مع الواقع والبيئة. (كامل،1999؛ 20)

وهو الدرجة التي يتحصل عليها الفرد على مقياس التوافق النفسي، ويعتبر لديه توافق نفسي مرتفع إذ كانت درجة أعلى من درجة الأفراد الذين أجابوا معه على المقياس، ويعتبر

لديه توافق نفسي منخفض إذا كانت درجته منخفضة مقارنة مع درجات الافراد الذين أجابوا معه على المقياس.

تعريف تقدير الذات: نظرة الفرد الى نفسه نظرة تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية وتتضمن كذلك احساس الفرد بكفاءته وجدارته واستعداده لتقبل الخبرات الجديدة. (قشقوش،1899؛ 18)

وهي الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس تقدير الذات، ويعتبر لديه تقدير الذات مرتفع إذا كانت درجة أعلى من درجة الأفراد الذين أجابوا معه على المقياس، ويعتبر لديه ذات منخفض إذا كانت درجته منخفضة مقارنة مع درجة الافراد الذين أجابوا معه على المقياس.

5- الدراسات السابقة:

دراسة كوكينوس وبانايوتو (2004) بحثت هذه الدراسة العلاقة بين سلوك التنمر والسلوك الفوضوي واضطراب السلوك وتقدير الذات والتحصيل، تألفت عينة الدراسة من (202) طالب وطالبه من المدارس المتوسطة في قبرص، وتوصلت نتائج الدراسة الى ان جميع الطلبة المتنمرين لديهم مستوى منخفض في تقدير الذات ومستوى مرتفع في السلوك الفوضوي وارتفاع في اضطراب السلوك، وتوصلت الدراسة الى ان تقدير الذات المنخفض يتنبأ بسلوك التنمر الدراسي. (الديار، 2012؛ 116)

- دراسة كينك وسكينر (Knek & cinkit)

فقد هدفت الد راسة إلى معرفة الاستقواء بين الطلبة المدارس الحكومية العليا في تركيا، حيث تكونت العينة من 692 طالباً وطالبة من طلبة المدرسة الأساسية العليا استخدم الباحثان الطريقة المسحية لمعرفة المجالات الإستقوائية في المدرسة، واستبانة للتقدير الذاتي مكونة من 28 فقرة من إعداد الباحثين، واستخدمت التحليلات الوصفية، أشارت النتائج غلى أن 33 % تعرضوا لاستقواء اللفظي وأن 35 %تعرضوا للاستقواء جسدي وأن 05.6 % تعرضوا للاستقواء الجنسي على الأقل مرة واحدة في السنة الحالية، وكان هناك اختلاف دال بين الجنسين، فقد استخدم الأولاد الاستقواء الجسدي متضمناً الرفس والصفع والهجوم بالسلاح وحركات جسمية بذيئة، كما استخدموا الاستقواء الشفوي اللفظي متضمناً، مناداة الطفل باسم لا يحبه و الإهانة بالكلام.

كما أشارت النتائج إلى أن أشكال الاستقواء الأكثر انتشارا كانت الدفع 58.0 % عند الإناث، و66.5 % عند الذكور، يليها النشر الإشاعات، والاستثناء من المجموعة كاستقواء عاطفي، المهاجمة الجنسية، واللمس باليد، كاستقواء جنسي، وأظهرت الدراسة أن الاستقواء في تركيا مشكلة خطيرة، وأكدت على ضرورة نشر الوعي للمعلمين والآباء ومديري المدارس عن أخطار الاستقواء. (الصبحين والقضاة، 2103: 66)

– هدفت دراسة سماح (2018) إلى دراسة سمات الشخصية عند المراهق المتنمر لدى عينة بلغت (3) ذكرين وأنثى في مرحلة المتوسطة بمدينة عين مليلة الجزائر، وأشارت النتائج أن السمات القلق الشديد والعدوانية لديها علاقة في سرعة ظهور سلوك التنمر لدى الحالة.

– هدفت دراسة صوفي (2018) إلى دراسة المناخ المدرسي وعلاقته بالتنمر المدرسي لدى عينة بلغت (30) تلميذا بسعيدة الجزائر حيث أشارت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة بين المناخ المدرسي والتنمر المدرسي في حين أنه لا توجد فروق في سلوك التنمر تعزى لمتغير الجنس والتخصص الدراسي ومتغير مستوى الدراسي.

– هدفت دراسة إسماعيل (2010) إلى التعرف على العلاقة ضحايا التنمر المدرسي والمتغيرات موضوع

الدراسة وهي: (حالة وسمة القلق، تقدير الذات، الأمن النفسي، الوحدة النفسية) كذلك معرفة الفروق بني مرتفعي ومنخفضي ضحايا التنمر المدرسي في المتغيرات موضوع الدراسة وهي:) حالة وسمة القلق، تقدير الذات، الأمن النفسي، الوحدة النفسية.

(من الصف الرابع والخامس وتكونت عينة الدراسة الأساسية من 48 تلميذا والسادس الابتدائي بمدينة قنا، يتراوح أعمارهم ما بين (9 – 12) سنة، واستخدمت الباحثة مقياس ضحايا التنمر المدرسي واختبار حالة وسمة القلق للأطفال ومقياس الأمن النفسي(الطمأنينة الانفعالية) وقائمة تقدير الذات للأطفال واختبار الشعور بالوحدة النفسية للأطفال، وتوصلت الدراسة إلى وجود عالقة ارتباطيه موجبة بني ضحايا التنمر المدرسي والمتغيرات موضوع الدراسة) حالة وسمة القلق، وتقدير الذات المنخفض، والوحدة النفسية (لدى عينة الدراسة، بني ضحايا التنمر المدرسي والأمن النفسي المنخفض، كما لوحظ وجود فروق بني مرتفعي

ومنخفضي ضحايا التنمر المدرسي في المتغيرات موضوع الدراسة)حالة وسمة القلق، وتقدير الذات، والأمن النفسي، والوحدة النفسية(في اتجاه مرتفعي ضحايا التنمر المدرسي.

(أبو الديار، 2012؛ 123)

- دراسة أبو الديار (2011) هدفت اختبار فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتقدير الذات في خفض سلوك التنمر لدى الأطفال ذوي اضطرابات انتباه المصحوب بفرط النشاط، وتكونت عينة الدراسة من (30) أطفال من الأطفال ذوي اضطرابات الانتباه المصحوب بفرط النشاط كمجوعة تجريبية وبلغ متوسط أعمار العينة (05.10 ± 34.2) سنة وطبق المقياس.

تقدير الذات، وآخر للتنمر قبل التطبيق وبعده، وبرنامج إرشادي انتقائي، نتائج الدراسة:

وجود فروق دالة في متوسط درجات تقدير الذات بني التطبيقين القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية (متوسط التطبيق البعدي أعلى)، وعدم وجود فروق دالة في متوسط درجات تقدير الذات بني التطبيقين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية (بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج)، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة في درجة التنمر بني التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (متوسط التطبيق القبلي أعلى)، ومل تظهر فروق دالة في درجة التنمر بني التطبيقين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية.

كما تبني وجود فروق دالة في متوسطات درجات تقدير الذات بني الذكور والإناث (التطبيق القبلي) حيث كان متوسط الإناث أعلى في تقدير الذات العائلي والمدرسي، في حني كان متوسط الذكور أعلى في تقدير الذات الرفاقي، كما ارتفعت درجات الذكور على التنمر الجسدي والجنسي، والدرجة الكلية للتنمر، بينما ارتفعت درجات الإناث على التنمر اللفظي والسيطرة الاجتماعية في حين لم يلاحظ أي فروق دالة بني الذكور والإناث أنماط التنمر أو أبعاد تقدير الذات بعد تطبيق البرنامج. (أبو الديار، 2012؛ 124)

تعليق عن الدراسات السابقة:

من خلال عرضنا لبعض الدراسات السابقة يمكننا التعقيب عليها على النحو التالي:

• أولا من حيث الدراسة:

تختلف الدراسات من حيث المكان إجراءها من بلد إلى أخر كدراسة سماح (2018) في عين مليلة الجزائر ودراسة كينك وسكينر في تركيا ودراسة كوكنوس في قبرص.

أما من حيث البيئة التي طبقت فيها دراستنا الحالية في منطقة الوادى حيث تناولت التنمر المدرسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى تلاميذ أولى متوسط.

• ثانيا من حيث نوع العينة:

هناك تباين من حيث أفراد العينة التي أجريت عليها الدراسات السابقة فقد كانت أصغر عينة تعود إلى دراسة سماح (2015) والتي كان عددها (3) ذكرين وأنثى أما الدراسة التي استخدمت عينة كبيرة دراسة كينك وسكينر بلغ عددها (692).

كما أن معظم الدراسات التي تم ذكرها استخدمت عينات تلاميذ المتوسطة أي المراهقين.

• ثالثا من حيث موضوع المتغيرات:

الدراسات التي تناولت التنمر المدرسي دراسة سماح (2018) وصوفي (2018) ودراسة كوكنوس ودراسة إسماعيل (2010) وتناولت دراسة كينك وسكينر تقدير الذات ودراسة أبو ديار كذلك.

• رابعا من حيث متغيرات الموضوع:

الدراسات التي أسفرت عن عدم وجود علاقة دراسة إسماعيل (2010) علاقة ارتباطية موجبة بين ضحايا التنمر المدرسي وأسفرت دراسة سماح (2018) وجود علاقة بين القلق الشديد وظهور سلوك التنمر ودراسة أبو ديار أسفرت عن وجود فروق دالة في درجة التنمر بين التطبيقين القبلي والبعدي.

الفصل الثاني

التنمر المدرسي

الفصل الثاني: التنمر المدرسي

تمهيد

تعريف التنمر المدرسي

أنماط التنمر المدرسي

أسباب التنمر المدرسي

مدى انتشار التنمر المدرسي

بعض الاثار المترتبة على التنمر المدرسي

خلاصة الفصل

تمهيد

التنمر ظاهرة مرضية منتشرة في المجتمعات غربية كانت أو عربية، ما يحدد مستواها هو انه كلما زاد الوعي في مجتمع ما قلت نسبة التنمر فيه فالتنمر هو التسلط والتهمك والاستبداد من قبل شخص أو عدة أشخاص موجه إلى شخص أو عدة أشخاص آخرين، ولا يخلو من الإيذاء بشتى أنواعه سواء كان جسدي أم نفسي، لفظي، أو عائلي ومدرسي وللتخلص من هذه الظاهرة، لابد من معرفة ماهيتها من يقوم بالتنمر و الضحايا المستهدفين أسباب نشأتهاو أنماطها

1-تعريف سلوك التنمر:

هو إيقاع الأذى على فرد أو أكثر بدنيا أو نفسيا أو لفظيا، ويتضمن كذلك التهديد بالأذى البدني أو الجسمي بالسلاح والابتزاز، أو مخالفة الحقوق المدنية، أو الاعتداء والضرب، أو العمل ضمن عصابات، ومحاولات القتل أو التهديد، كما يضاف إلى ذلك التحرش الجنسي.

يرى كل من "جوفانن و جراهام و شيستر" (2003) Vonen،shuster and Graham : التنمر هو ذلك السلوك الذي يحصل من عدم التوازن بين فردين الأولى يسمى المتنمر (Bully) و الآخر يسمى الضحية (Victim) و هو يتضمن الإيذاء الجسمي و الإيذاء اللفظي، و الإذلال بشكل عام، و من ذلك دعوة الطفل باسم لا يحبه، أو لقب، أو العمل على نشر إشاعات عنه، أو إطلاق النار عليه، أو رفضه من قبل الآخرين.

(الصبحين، القضاة،2013 ؛9)

2-أنماط التنمر:

يحدث التنمر بأشكال مختلفة ومتعددة وبمستويات أيضا مختلفة في شدة الإيذاء فهي تشتمل على التنمر الجسدي، التنمر اللفظي، الجنسي، التنمر النفسي والعنصري:

2-1 **التنمر الجسدي:** من أكثر أشكال التنمر المعروفة وتتضمن (الضرب والدفع والبصق على الآخرين أو المزاح بطريقة مبالغ فيها وغيرها، إتلاف ممتلكات الغير).

2-2 **التنمر اللفظي:** تتضمن (إطلاق أسماء على الآخرين والسخرية والتوبيخ والإيماءات أو التلميحات والقذف والسب للآخرين بصورة متعمدة نسبهم وديانـاتهم ومكانتهم الاجتماعية الاستخفاف بهم للتقليل من مكانتهم) .

2-3 **التنمر النفسي:** حيث يضيف "بيركينز وبيرينا"(2002، Berrena&Perkins (إلى الأشكال السابقة التنمر النفسي مثل التخويف والاستبعاد الاجتماعي ونشر الإشاعات.

كما قام "سميث" (2001، Smith) بإضافة أنواع أخرى من التنمر وهي:

2-4 **التنمر الانفعالي:** يشتمل على (التهديد والشتائم والسخرية من الضحية والاستبعاد من الأقران والإذلال واختلاق قصص مزيفة ومخزية).

2-5 **التنمر الجنسي:** ويشتمل على (التعليقات Comment المخجلة على الآخرين والتحرش الجنسي بهم). كما قسم علماء آخرون سلوك التنمر إلى:

2-5-1 **سلوك مباشر:** يقتضي مواجهة مباشرة بين كل من المتنمر والضحية إذ يتضمن هذا الشكل من أشكال سلوك التنمر التي من خلالها يتم مضايقة الضحية أو تهديده من باب السخرية والاستهزاء والتقليل والتحقير من الشأن والإغاظة والتعليقات البذيئة وجرح واهانة مشاعر الضحية ورفض التعامل معه أو مخالطته . وكذا التنابز بالألقاب البذيئة.

2-5-2 **سلوك غير مباشر:** يصعب ملاحظته ولكن يمكن استقراءه أو استنتاجه والوقوف على أشكاله من ارسالها عن طريق البريد خلال (نشر إشاعات خبيثة، وكتابة التعليقات الشخصية عن الضحية وإرسالها عن طريق البريد الإلكتروني بغرض جعله منبوذا بين زملائه فضلا عن النظرات وإيماءات الوقحة. (عبيد، 2018؛ 51)

3-**أسباب التنمر:** حسب بعض النظريات:

3-1 **النظرية السلوكية:** إن نظرية التعلم الاجتماعي نظرية سلوكية، لا تعتمد التعزيز اعتمادا كليا ونما ترى أن سلوك الفرد بتشكل بفعل تأثير الكبار وخاصة الآباء . وتشير إلى أن التنمر هو حالة نمذجة لسلوك نموذج متنمر

سواء كان الأب أو الأخ الأكبر أو المعلم أو الرفيق في منطقة المسكن فأحرز المتنمر تعزيزا بالنيابة وهو تعزيز النموذج وترى النظرية السلوكية أن المتنمر يعزز سلوكه من قبل الأفراد المحيطين به مثل الزملاء والأصدقاء احرازه درجة النجومية بين زملاؤه، مما يجعله يشعر بأنه مختلف ومتميز كما أن حصول المتنمر على يريد يمثل تعزيزا بحد ذاته وهذا يدفعه لإنشاء وبناء مواقف تنمرية في الاعتداء على الأفراد المحيطين به من زملائه وقلما كان يواجه عقابا من الأسرة أو من المدرسة، يترك يمارس أفكاره واعتداءه الجسمي وكان يقابل بالإهمال أحيانا عندما يقوم باعتداء شديد.

2-3 **نظرية الإحباط :** ترى نظرية (الإحباط– العدوان)، أن العدوان عادة ما يكون نتيجة الإحباط، وأن تعرض الفرد للإحباط وخبرات فشل متكررة يؤدي إلى العدوان بأي شكل من الأشكالإذ تقدم نظرية الإحباط–عدوان تعديلا للوضع الغريزي، وتبعا لهذه النظرة تستبدل الغرائز بالدوافع كعوامل داخلية محددة للعدوان، الذي بدوره يحول سلوك ليميل إلى إيذاءالآخرين أو تخريب ممتلكاتهم وهذا بدوره يقلل من شدة دافع العدوان، وتبعا لهذا التحليل فان الأفراد المحيطين بدرجة كبيرة من خلال العقاب الشديد من الوالدين أو الفشل المستمر في المدرسة أو نقص العمل يتوقع أن يظهروا استياء وعدائية.

3-3 **النظرية التحليلية:** لقد أظهرت العديد من الدراسات الآثار السلبية السيئة في سلوك الطفل الناتجة عن المعاملة المتذبذبة للوالدين إذ توصلت إحدى الدراسات إلى أن التضارب أو التذبذب في المعاملة الوالدية (بين القسوة واللين، إذ يجد الطفل تسامحا وتساهلا أحيانا وغضبا وعقابا وسخطا أحيانا أخرى وللأمر نفسه) يسبب له العجز والحية في فهم ما يراد منه، إذ تعد المعاملة الوالدية من أهم العناصر الأساسية في عملية التنشئة الاجتماعية، وتتفق معظم المتهمين بها وعلى اختلاف مواقعهم، على أهمية التفاعل بين الوالدين والأبناء وارتباطهما بحسن توافقهم فضلا على الدور الحاسم الذي تؤديه الأسرة في تشكيل شخصية الفرد، إذ يرى فرويد ان النظم النفسية الثلاثية الهو Id، و الانا Ego، و الانا الاعلى Superego، تتفاعل فيما بينها وتحدث توازنا، فإذا اختل ستصاب الشخصية بالاضطراب القلق وذلك بسبب عوامل التنشئة حيث يرى فرويد ان عملي التنشئة الاجتماعية تتضمن اكتساب الطفل واستدراجه

واستدخاله لمعايير والديه، كما أنها تعمل على تعزيز وتدعيم بعض أنماط السلوك المقبولة اجتماعيا و على انطفاء بعضها الأخر غير المقبول اجتماعيا، كما يشير فرويد إلى أن الطفل إذا ما تعرض للإهمال من أسرته فان هذا سيترك أثارا سلبية على شخصيته فيما بعد مراهقا وراشدا وأن الطفل هو ضحية أخطاء أبويه و تكون في شكل خبرات قاسية تؤثر فيما بعد تأثيرا كبيرا في النفسية.

(دبابنة، 2001؛ 56؛ 57)

4-مدى انتشار التنمر:

التنمر ظاهرة دولية تحدث في جميع المدارس، ويختلف معدل انتشارها في المدارس من مجتمع لآخر، فالدراسات التي أجريت في استراليا، وإنجلترا، وكندا، وغيرها تشير إلى ذلك يفف. استراليا تختلف معدلات التنمر عن معدلا في إنجلترا، وكذلك عن أمريكا. وتشير الإحصائيات الدولية إلى أن معدل انتشار التنمر في المدارس يتراوح من -10 15، % وأن معدلات ضحايا التنمر تختلف من بلد لآخر يفف. اليابان يبلغ معدل الضحايا 22% المدارس الابتدائية، و13 % المدارس المتوسطة، و6 % بين طلاب المدارس الثانوية، بينما يبلغ معدل الضحايا في مدارس إنجلترا إلى حوالي 20 % تقريبا.

وتشير الدراسات في استراليا إلى أن كل تلميذ من بين ستة تلاميذ يتعرض لأعمال التنمر بطريقة أو بأخرى، مرة على الأقل كل أسبوع، ونظرا قصر الدراسات والبحوث عن التنمر في المدارس العربية، فإنه لا توجد إحصائيات عن التنمر.

(حسين وحسين، 2010؛ 323)

إلا أن الواقع يشير إلى أن أحداث التنمر أصبحت منتشرة في المدارس العربية بشكل يفوق ما كانت عليه منذ سنوات قليلة وفي مصر أصبحت التنمر في المدارس الحكومية بوجه عام والمدارس الخاصة بوجه خاص ظاهرة المدرسية البارزة. (طه، 2010؛ 323)

5-الأثار المترتبة على سلوك التنمر:

يوجد للتنمر آثار سلبية وخطيرة ومتعددة، تؤثر على الصحة النفسية للطالب، وتعوق تطوره النفسي والإنفعالي، ملا تسببه من اضطرابات نفسية تؤدي إلى الإكتئاب وزيادة الحساسية، وفي بعض الحالات تصل إلى الإنتحار، وقد يترك التنمر آثار جسدية نتيجة تعرض الضحية للضرب والإعتداء، إلى جانب الأثار الإجتماعية التي تفقده من النفسي،

ويتدنى مفهوم الذات والثقة بالنفس لدى التلميذ، فيميل للعزلة والإنطواء والقصور في العلاقات الإجتماعية ويعد التمر المدرسي بما يحمله من مشاعر العدوان والعنف تجاه لأخرين من المشكالات التي لها آثار سلبية سوا ء على القائم بالتنمر أو ضحية التنمر أو على البيئة المدرسية أو المجتمع ككل إذ يؤثر التنمر المدرسي في البناء النفسي والإجتماعي للمجتمع،كما يجعل التلميذ (ضحيةالتنمر) مرفوض وغير مرغوب فيه، بالإضافة إلى أنه يشعر بالخوف والقلق وعدم الإرتياح، كما أنه قد ينسحب من المشاركة في الأنشطة المدرسية، أو يهرب من المدرسة خوفامن المتنمري من الإستفادة من البرامج التعليمية.

أما بالنسبة للمتنمر فقد يتعرض للحرمان أو الطرد من المدرسة،وكذلك يظهر قصورا في أعمال إجرامية خطيرة وتستمر آثار التنمر السلبية لتظهر عند المتنمرين حتى البلوغ على شكل مستويات عاليةمن مشاكل السلوك والكره للتعليم والمدرسة،والجنوح والإجرام والإنحراف الجنسي، وارتكاب المخالفات، بينما عند ضحايا التنمر فتظهر في مستويات مرتفعة من القلق والإنطواء وسوء التوافق النفسي والإجتماعي وغيره من الأعراض الجسمية والعقلية كما يؤثر التنمر على التحصيل الدراسي للطالب، فيعاني التلميذ ضحية التنمر من عواقب سلبية كثيرة، مثل الصعوبات في التركيز في الفصل، وتراجع التحصيل والهروب من المدرسة،والمشاكل الإجتماعية مع زملائه وسيطرة على مشاعر الغضب، والحزن والقلق عليه، والرهاب الاجتماعي.

خلاصة الفصل:

نظرا لما ينطوي عليه سلوك التنمر من آثار نفسية واجتماعية سيئة على التلاميذ ينبغي التأكد هنا على انه لم يتم التدخل مبكرا لمنع ومكافحة سلوك التنمر فإنه يزداد مع الوقت وذلك لأن المتنمرين لديهم نقص في تقدير الآخرين.

الفصل الثالث

الصحة النفسية (التوافق النفسي، تقدير الذات)

الفصل الثالث: الصحة النفسية (التوافق النفسي، تقدير الذات)

تمهيد

أولا: الصحة النفسية

تعريف الصحة النفسية

النظريات المفسرة للصحة النفسية

معايير الصحة النفسية

مظاهر الصحة النفسية

اهداف الصحة النفسية

ثانيا: التوافق النفسي

مفهوم التوافق

مفهومي التكيف والصحة النفسية

النظريات المفسرة للتوافق النفسي

أسباب التوافق النفسي

ثالثا: تقدير الذات

مفهوم تقدير الذات

العوامل المؤثرة في تقدير الذات

مستويات تقدير الذات

نظريات تقدير الذات

العناصر الخمسة التي تؤدي لبناء تقدير الذات

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر مجال الصحة النفسية من أكثر مجالات علم النفس إثارة سواء المختصين منهم في العلوم الإجتماعية أو غيرهم من عام الناس. والصحة النفسية غاية الفرد والمجتمع فهي تجعل الفرد متوافقا مع نفسه ومع الآخرين عن طريق تحقيق ذاته، وهذا الأسلوب الذي يتبعه الفرد والذي بواسطته يصبح الفرد أكثر كفاءة وإنسجاما في علاقته مع بيئته وهذا ما يطلق عليه بالصحة النفسية والتي سنحاول التطرق إليها في مختلف الجوانب المتعلقة بها في فصلنا هذا.

أولا: الصحة النفسية

1-تعريف الصحة النفسية:

هو علم تطبيقي يستهدف مكافحة الإضطرابات النفسية والعقلية بمختلف أنواعها وأشكالها ودرجاتها، لا في صورها العنيفة فحسب بل في صورها الحقيقة الشائعة بين الناس مضافا إلى ذلك ضعف العقل. (طاهر، 2016؛ 11)

ويعرفها أبو فاضل: من خلال ترجمة أعمال "فرانسو كلونيه " هو أن الصحة النفسية شرط يساعد على نمو أفضل للفرد من الناحية الجسدية والذهنية والعاطفية ضمن نطاق ينسجم مع صحة الآخرين والمجتمع الصحيح هو الذي يوفر لأعضائه نمو كهذا

(رفيق، 2015؛ 12).

أما التعريف الأكثر شمولا فهو «قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه وهذا يؤدي الى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطرابات.. مليئة بالتحمس وهذا يعني ان يرضى الفرد عن نفسه وان يتقبل ذاته كام يتقبل الآخرين وان يتوافق مع المجتمع ولا يسلك سلوكا اجتماعيا شاذا. (أسعد خوخ، 2010؛ 36)

2-النظريات المفسرة للصحة النفسية:

2-1 التحليلية المدرسة: " يرى فرويد مؤسسة مدرسة تحليل النفسي أن الفرد الذي يستطيع أن يحقق الصحة النفسية لذاته هو الشخص القادر على المنح الحب والعمل المنتج عموما.

وتتمثل الصحة النفسية من وجهة نظر فرويد في القدرة على مواجهة الدوافع البيولوجية والغريزية والسيطرة عليها كما تتمثل في قدرة الأنا على التوفيق بين مطالب الهو والانا الأعلى.

كما تركز على الجنس والعداون وأهم الأساليب التي تتبعها هي التداعي الحر والتفريغ الانفعالي، إذ يجلس المريض على كرسي التحليل ويتكلم على خبراته السابقة منذ طفولته إلى فترة العلاج ويرى فرويد أن الإنسان لا يستطيع إلى تحقيق جزئي لصحته النفسية ذلك أنه في حالة الصراع دائم بين محتويات الهو ومطالب الواقع. وقد عارض آدلر نظرية فرويد ورأى أن الإنسان يستطيع التغلب عن شعور بالنقص ويحقق الصحة النفسية عن طريق: الميل الاجتماعي والعيش مع الآخرين – التنشئة الإجتماعية الصحيحة.

وضع أهداف محددة والعمل على تحقيقها بالشكل الذي يساهم في تكوين الشخصية متماسكة قادرة على مواجهة الصعوبات. (رفيق، 2015؛ 14)

2-2 النظرية السلوكية : وضعها عدد من العلماء النفسانيين منهم نورانداياك واطسون بافلوف وسكينر ترى هذه المدرسة أن السلوك ينشأ في البيئة، وأن عملية التعلم تحدث نتيجة وجود الدافع والمثير والإستجابة بمعنى إذ وجد الدافع والمثير حدثت إستجابة ولكي يقوى الربط بين المثير والإستجابة لا بد من التعزيز إن مفهوم الصحة النفسية عند السلوكيين يتحدد باستجابات مناسبة للمثيرات المختلفة، إستجابات بعيدة عن القلق والتوتر وعليه يتلخص مفهوم الصحة النفسية وفقا لهذه الرؤية في القدرة على إكتساب عادات تتناسب مع البيئة التي يعيش منها الفرد. (رفيق، 2015؛ 15)

2-3 المدرسة الإنسانية: يعد المذهب الإنساني في علم النفس مذهبا حديثا نسبيا، وقد ضهر كرد فعل للمدرستين الأساسيتين في علم النفس وهما مدرسة التحليل النفسي والسلوكية ويقوم هذا المذهب على رفض المسلمات التي تقوم عليها المدرستان ولعل أهم مسلمات هذا المذهب مايلي:

-الإنسان خير – الإنسان كائن حي في نشاط مستمر ونمو دائم.

إن الخبرة الحاضرة للفرد ذات أهمية بالغة وينبغي دراستها كما يدركها الفرد وليس كما يدركها الأخرون وتبدو الصحة النفسية عند المفكرين الإنسانيين في مدى تحقيق الفرد

لإنسانياتيه تحقيقا كاملا وهكذا يختلفون في مستويات صحتهم النفسية، ويعد أبراهام ماسلو وكارل روجرز من أشهر العلماء الإنسانيين

2-4 المدرسة المعرفية: أما تيار العلاج العقلاني المعرفي الذي طوره ألبورت أليس الذي يؤكد أن سبب الأمراض النفسية عند الشخص هي أفكاره الغير عقلانية التي تؤدي به إلى اضطرابات النفسية، وإنه إذا قام الفرد بتغيير أفكاره الغير العقلانية إلى أفكار عقلانية فإنه يستمتع بالصحة النفسية. ويشكل الوصول إلى التفكير الإيجابي من خلال فهم نظام المعتقدات الخاطئة والسيطرة عليها الشفاء النسبي وإستعادة العافية في حالة من سيطرة العقل على الحالات الانفعالية السلبية. (محسن، 2018؛ 11)

3-**معايير الصحة النفسية:**

3-1 المعيار الشخصي الذاتي: يعتبر من المعايير الحديثة لتحديد طبيعة السلوك سوي، ويقوم هذا المعيار على التقرير الذاتي للفرد فإذا كان الشخص راضيا في حياته إلى حد ما ولا توجد لديه خيرات تعكر صفو حياته فإننا نعرفه اوتوماتيكيا بأنه شخص سوي طبقا لهذا المعيار. ومن ناحية أخرى فإن الأفراد الذين يعانون إحباطا أو خوفا فإن مشاعرهم أو أفكارهم أو أفعالهم تعتبر شاذة أو تحتاج إلى معاملة خاصة لأن اضطرابات في شخصيتهم.

3-2 المعيار الإحصائي: لو قمنا بتطبيق إختبار نفسي يقيس سمة معينة أو مجموعة سمات للشخصية على عينة ممثلة لأفراد أي مجتمع تمثيلا جيدا فإن السمة أو السمات سوف تخضع في توزيعها للمنحنى الإعتدالي. ولتكن سمة الذكاء هي الخاضعة للتوزيع بحيث نجد أن الأفراد الأسوياء أو العاديين يمثلون الأغلبية ويتمركزون في منتصف المنحنى حول المتوسط، بينما الأفراد الغير العاديين أو الشواذ سوف يقعون على طرفي المنحنى وهما يمثلان القلة، فالأذكياء ينحرفون عن المتوسط بمقدار انحراف معيارين موجبين بالزيادة أو النقصان، بينما ضعاف العقول يقعون على الطرف الأخر للمنحنى بمقدار معيارين سالبين بالزيادة أو النقصان (دايلي، 2018؛ 180)

3-3 المعيار الطبي: يتمثل في أن الشخص السوي الذي يخلو من أعراض مرضية مثل المخاوف المرضية والأفكار المتسلطة والذهان والإنحرافات الجنسية، أما الشخص الغير السوي فهو الذي تظهر عليه إحدى هذه الأمراض أو بعضها.

3-4 المعيار الاجتماعي: يتبنى هذا المعيار أصحاب وجهة النظر القائلة أن لكل مجتمع ثقافة معينة، وتحكمه معايير سلوكية إجتماعية تحكم تفاعلات الأفراد، كما أن لكل ثقافة مجتمع ومحرماتها وعلى الفرد أن يلتزم بهذه المعايير لكي يحقق سلوكه السوي فإذا خرج عنها إعتبر شخصا شاذا غير سوي.

3-5 **المعيار النفسي:** يتمثل أن الشخص السوي هو الشخص المتوافق مع نفسه ومجتمعه، بينما الشخص الغير السوي هو الذي يكون عكسيا من ذلك. (دايلي، 2018؛ 181).

4-مظاهر الصحة النفسية

عند تحلّي الفرد بالصحة النفسية السليمة فإنّ ذلك ينعكس بشكل واضح على جميع تفاعلاته واستجاباته للمثيرات المختلفة، وطريقة تعامله مع الظروف والحوادث غير المرغوب بها، ومن أبرز دلالات ومظاهر الصحة النفسية كالتالي:

التوافق الذاتي هو حالة من الاستقرار النفسي التي يكون فيها الفرد متوافقاً مع ذاته ومتكيّفاً مع مستواه وإمكاناته وقدراته وكفاءاته الذاتية، وإدراكه لمواطن القوة ومواطن الضعف التي يتمتع بها، وإمكانيّة استثمارها والاستفادة منها بأكبر قدر ممكن، وبالتالي تحقيق مبدأ الأمان الداخلي والرضى عن الذات ومحبّتها، بالإضافة إلى توجيه وضبط الانفعالات والاستجابات في المواقف المختلفة، والتقدير الذاتي المتوازن من دون مبالغة ولا تحقير.

التوافق الاجتماعي وهو قدرة القرد على التكيُّف الجيّد مع البيئة الخارجية في جميع المواقف الاجتماعية المبنيّة على طرق التفاعل مع الآخرين لإقامة العلاقات المختلفة في كافة البيئات الاجتماعية كالأسرة والمدرسة والعمل والجامعة وغيرها، فتكون استجابة الفرد الاجتماعية متكيّفة وذات مستوى عالٍ من التآلُف والإيجابية، وبذلك يكون راضياً عن أدائه الاجتماعي، ويكون الآخرون من حوله راضين عن التعامل معه من خلال التعاون وتبادل الاحترام والثقة والتسامح والمرونة. الاتّزان والنضج في الانفعالات يتميّز الأفراد المتمتّعين بالصحة النفسية بالاتزان الانفعالي، والثبوت العاطفي والوجداني، والاستقرار في الميول والاتجاهات الذاتية والاجتماعية، والنضج في آلية الاستجابة للمثيرات المختلفة؛ فيكون هناك حالة من التوازن بين شدّة المثير وشدة الاستجابة المترتّبة عليه، بالإضافة إلى القدرة على مواجهة الظروف الحياتية والضغوط المختلفة، وحل المشكلات ومعالجتها بشكل إيجابي وبَنَّاء، ومواجهة الإحباط والأزَمات الحادة بأقلّ قدر من الآثار النفسية السلبية، والقدرة على

تحمل المسؤوليات الاجتماعية وتحمل مسؤولية النتائج المترتبة عن السلوكيات الذاتية المختلفة. (شحاته، 2006؛ 20)

5-أهداف الصحة النفسية:

تهدف الصحة النفسية إلى مساعدة الأفراد غير الأسوياء على التعديل والتغيير من سلوكياتهم وفقا للخبرات التي مرو بها، والخبرات السابقة التي تمكنهم من النجاح ومواجهة مصاعب الحياة والموافق الجديدة وسنذكر فيما يلي أهم أهداف الصحة النفسية:

- مكافحة الإضطرابات النفسية والعقلية والإنحرافات الخلقية لما لها من أثار مدمرة تهدد الإنسانية.

- تساعد الفرد في التكيف مع نفسه ومع مجتمعه كما يجعل الفرد يتمتع بحياة خالية من اضطرابات.

- إنتشار مبادئ الصحة النفسية ونشر الوعي الصحي بصفة عامة، والوعي الصحي النفسي بصفة خاصة حتى يساعد ذلك على الوقاية من الأمراض النفسية.

(رفيق، 2015؛ 21)

ثانيا: التوافق النفسي

1-مفهوم التوافق

يرجع مفهوم التوافق حسب لازريس Lazarus إلى مفهوم التكيف الذي يعتبر حجر الزاوية في نظرية

" داروين "، حيث كان يشير إلى التراكيب والعمليات البيولوجية التي تسهل بقاء الأنواع.

(عبد الخالق، 1993:14)

وتعرف لندا دافيدوف التوافق أنه: «محاولة لمواجهة متطلبات الذات، ومتطلبات البيئة».

(دافيدوف،2000؛ 157)

ويرى بعضهم أن التوافق حالة تكون فيها حاجات الفرد من ناحية ومتطلبات البيئة من ناحية أخرى مشبعة تماماً، بمعنى أن الفرد يشبع رغباته وفقاً لما يرتضيه المجتمع.

(موحي،1998؛ 12).

كما ويعرفه عبد المنعم المليجي وآخرون بأنه: «الأسلوب الذي بواسطته يصبح الشخص أكثر كفاءة في علاقته مع البيئة» (القذافي،108:1998)

كما يعرفه " لازاروس " «التوافق هو مجموع العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات والضغوط المتعددة» (القذافي،109؛1998)

أما " كارل روجرز " فيقول: «التوافق هو قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها، بما في ذلك ذاته، ثم العمل من بعد ذلك على تبنيها في تنظيم شخصيتة》

(القذافي،110؛1998)

يعرفه الأستاذ الدكتور أحمد عزت راجح: «التوافق حالة من التواؤم والانسجام بين الفرد ونفسه وبينه وبين بيئته، وتبدوا في قدرته على إرضاء أغلب حاجاته، وتصرفه تصرفاً مرضياً إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية. ويتضمن التوافق قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفاً جديداً أو مشكلة مادية، أو اجتماعية أو خلقية أو صراعاً نفسياً...تغييراً يناسب هذه الظروف الجديدة. فإن عجز الفرد عن إقامة هذا التواؤم والانسجام بينه وبين بيئته ونفسه قيل: أنه" سيء التوافق " أو "معتل الصحة النفسية "، ويبدو سوء التوافق في عجز الفرد عن حل مشكلاته اليومية على اختلافها عجزاً يزيد على ما ينتظره الغير، أو ما ينتظره من نفسه». (دويدار،1994؛ 524)

2- التوافق ومفهومي التكيف والصحة النفسية :

2-1 التوافق والتكيف:

هناك خلط بين هاذين المفهومين إلى حد المطابقة، لكن لو أمعنا النظر لوجدنا أن التكيف يستخدم بمعنى طبيعي أو بيولوجي، فلقد استعار السيكولوجيين مفهوم التكيف من علم البيولوجيا، على نحو ما حددته نظرية "داروين "المعروفة بنظرية " النشوء والارتقاء " وسموه التوافق. (شاذلي،100؛2001)

فالتكيف حسب كلكهومِ Cluckhom ومورر Mourer عبارة عن سلوك يجعل الكائن حياً وصحيحاً، وفي حالة تكاثر، أي أن لفظة تكيف تستخدم للدلالة على مفهوم عام يتضمن جميع ما يبذله الكائن الحي من نشاط من أجل البقاء، أما لفظة التوافق فتشير إلى الجانب النفسي من نشاط الإنسان. (الطيب،1994؛ 83)

والتكيف مفهوم أو مصطلح مستمد من حقل البيولوجيا، ويعني بصفة عامة قدرة الكائن الحي على التلاؤم، والتأقلم مع البيئة، ويتجلى هذا التأقلم في التغيرات التي تحصل في عضوية الكائن الحي بتأثير معطيات البيئة، مما يجعله أكثر قدرة على الاستمرار والبقاء.

(موحي، 1998؛ 78)

ويرى كل من السيد " سليمان" و"عبد التواب أمين حرب" أن هناك فرق بين التوافق والتكيف، يمكن إجماله فيما يلي :

التوافق مفهوم خاص بالإنسان أساساً، إذ يسعى لتنظيم حياته ومواجهة مشكلاته، إشباع حاجاته كي يصل إلى النجاح سواء في مجال الأسرة أو العمل أو مع الأصدقاء، أما مفهوم التكيف فيشمل كل من الإنسان والحيوان والنبات إزاء البيئة الفيزيقية التي يعيشون فيها.

فالتكيف مرتبط بإشباع الحاجات البيولوجية وحفظ التوتر الناتج عن إثارتها، دون النظر إلى النتائج التي قد يترتب عن هذا الإشباع، أما السلوك التوافقي فيتحدد باعتبارات اجتماعية بالدرجة الأولى حتى يكون مناسباً ومقبولا. (أحمد، 2000؛ 20)

وهذا يعني أن التكيف يشمل الأمن لكل من الإنسان والحيوان والنبات في علاقته مع البيئة التي يعيش فيها، وقد يحدث تحويلات في كيانه لمواجهة المشكلات وصعوبات مفروضة عليه في البيئة، أما التوافق فهو مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته ومواجهة مشكات حياته من توترات وإحباطات وصولاً إلى الرضا النفسي، فالتوافق إذن مفهوم إنساني فقط. (الطيب، 1994؛120)

ويتبين لنا من خلال ما سبق مدى التداخل الواسع بين مفهوم التكيف والتوافق، كما ينكشف مكمن التمايز بينهما ففي التكيف يتلقى الكائن الحي التغير بتأثير من البيئة، أما التوافق فإن الإنسان يغير ويتغير، ذلك أن توافق الإنسان ليس مجرد تكيف نفسه بتغيرات البيئة، فهو قد يغير البيئة لتلاؤم توافقه، لذا فكلمة توافق أكبر إشارة للتكيف.

(موحي، 1998؛ 30)

وعليه فالشخص الذي يسلك سلوكاً يرضي المجتمع لكنه يتعارض مع ما يؤمن به، فهو شخص متكيف، لكنه غير متوافق باعتبار أن التوافق عملية نفسية بنائية.

2-2 التوافق والصحة النفسية:

الملاحظ أن كثير من المؤلفين يوحدون بين الصحة النفسية وحسن التوافق، ويرون أن دراسة الصحة النفسية ما هي إلا دراسة للتوافق، وباحثون آخرون يرون أن السلوك التوافقي ليس هو الصحة النفسية بل أحد مظاهرها، فالصحة النفسية حالة أو مجموعة شروط، والسلوك التوافقي دليل توافرها، على حين يرى آخرون أن الشخصية السوية مرادف لمصطلح الصحة النفسية، والحقيقة أن التداخل كبير بين هذه المصطلحات.

(شاذلي، 2001؛ 30)

فحسب عبد العزيز القصي الصحة النفسية هي التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي تطرأ عادة عند الإنسان، مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية. (العيسوي، 1993؛ 74)

أما كلاندر فيشير إلى أن الصحة النفسية تعني قدرة الفرد على التأثير في البيئة والتوافق مع المجتمع توافقاً يشبع به حاجاته. (العيسوي،1993؛75)

ويشير عبد العلي الجسماني (1994) بقوله: «إن الصحة النفسية ترتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه، ومع البيئة الاجتماعية، وهذا بدوره يؤدي إلى حياة خالية من التأزم والاضطراب والفرد في هذه الحالة يكون راضياً عن نفسه متقبلاً لذاته كما يتقبل الآخرين، فلا يسلك سلوكاً اجتماعيا شاذاً، بل يسلك سلوكاً يتسم بالاتزان والتوازن».

(الجسماني، 1994؛311)

كما يعرف آخرون الصحة النفسية أنها: «قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطرابات مليئة بالحماس، ويتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين» (كامل،1999؛ 16)

ومنه فالإنسان المتوافق توافقاً شاملاً في كل المجالات يعتبر متمتعاً بالصحة النفسية، أي يمكن اعتبار الصحة النفسية كمفهوم أشمل من التوافق، ومنه إن الشخص المتوافق مع نفسه متقبلاً لها ولإمكانياتها، والمتوافق مع الآخرين بحيث يقيم علاقات مرضية معهم، ينتج عن هذا شعوره بالرضا والاطمئنان والراحة النفسية، مما يجنبه التعرض لحالة القلق والتوتر الشاذ فإننا نطلق على هذا الشخص أنه متمتع بالصحة النفسية، أما إذا عجز الفرد عن

إقامة هذا التواؤم والانسجام بينه وبين بيئته وبين نفسه، قيل بأنه :«سيء التوافق» أو « معتدل الصحة النفسية ». (لموشي، 2005؛ 76)

3- النظريات المفسرة للتوافق النفسي:

3-1 النظرية البيولوجية الطبية:

وينظر هذا الاتجاه إلى الإنسان من خلال المفاهيم الفسيولوجية والطبية بنفس المعيار الذي ينظر به الطبيب إلى الشخص الصحيح أو الشخص المريض.

ومن بين روادها " دارون، مندل، جلتون، كالمان " حيث يرى هؤلاء أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن الأمراض التي تصيب أنسجة الجسم خاصة المخ، ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها خلال الحياة عن طريق الإصابات والجروح والعدوى أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد

ومما يلاحظ أن الاتجاه البيولوجي في عملية التوافق يأخذ مسارين هما:

- مسار لا شعوري تقوم به أجهزة الجسم بالعمل بشكل تلقائي لا دخل للفرد فيه.
- مسار شعوري يحاول فيه الإنسان إعادة التوافق إلى جسمه في حالة المرض عن طريق تناول الأدوية والعقاقير والفيتامينات. (القذافي، 1998؛ 20)

3-2 نظرية التحليل النفسي:

اعتبر فرويد Freud عملية التوافق النفسي أو الشخصي غالباً ما تكون لا شعورية، أي أن

كما يرى فرويد Freud أن العصاب والذهان ما هما إلا أشكال سوء التوافق، ويقرر أن السمات

الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات:

-1-قوة الأنا،-2 -القدرة على العمل،-3 -القدرة على الحب.

أما يونغ فيعتقد أن مفتاح التوافق النفسي والصحة النفسية تكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف أو تعطل، كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية، وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة، وكذلك أكد على ضرورة تكامل العمليات الأربعة الأساسية في تغيير الحياة والعالم الخارجي وهي كالآتي:

- الإحساس.
- الإدراك.
- المشاعر.
- التفكير.

وأقر إريكسون أن الشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية لابد أن تتسم بالثقة والاستقلالية، التوجه نحو الهدف، التناسق، الإحساس الواضح بالهوية، القدرة على الحب.

إضافة إلى " فروم " الذي يعتقد أن الشخصية المتوافقة هي التي يكون لديها تنظيم موجه في الحياة، وأن تكون مستقبلة للآخرين ومنفتحة عليهم، ولديها قدرة على التحمل والثقة. الأفراد لا يعو الأسباب الحقيقية لسلوكياتهم. فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعيا. (عبيد، 2011؛ 90)

3-3 النظرية السلوكية:

يشير رواد النظرية السلوكية إلى أن التوافق عملية مكتسبة عن طريق التعلم والخبرات التي يمر بها الفرد، والسلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحيات، والتي سوف تقابل بالتعزيز أو التدعيم.و لقد اعتقد واطسن Watson وسكينر Skinner، أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها، وأوضح كل من يولمان وكراسنر انه عندما يجد الأفراد أن علاقتهم مع الآخرين غير مثابة أو لا تعود عليهم بالإثابة، فإنهم قد ينسلخون عن الآخرين ويبدون اهتماما اقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية، وينتج عن ذلك أن يأخذ هذا السلوك شكلا شاذا أو غير متوافق، ولقد رفض باندورا Bandura ، التفسير السلوكي الكلاسيكي، والذي يقول بتشكيل طبيعة الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية، حيث أكد أن السلوك وسمات الشخصية نتاج للتفاعل المتبادل بين ثلاث عوامل هي:

المثيرات وخاصة الاجتماعية منها(النماذج)، والسلوك الإنساني، والعمليات العقلية والشخصية، كما أعطى وزنا كبير للتعلم عن طريق التقليد و لمشاعر الكفاية الذاتية، حيث أعطى لمشاعر الكفاية الذاتية أثرها المباشر في تكوين السمات التوافقية أو غير التوافقية.
(العنابي،2000 ؛90)

4- أسباب سوء التوافق النفسي:

لماذا يحدث سوء التوافق لدى الأفراد؟ وبخاصة المراهقين؟

إن سوء التوافق يحدث نتيجة إحباط الدوافع وعجز الفرد على إشباع حاجاته، وسوء التوافق عند الفرد لا يكون مرتبطاً بإحباط دوافعه بشكل مباشر، بل أن هناك عوامل أخرى تسبب سوء التوافق عندهم.

فالصراع الذي يتعرض له الفرد هو الذي يحاول بعدة وسائل مواجهته والتغلب عليه، إذ يولد أحيانا استجابة فسيولوجية داخلية، مما يجعله أكثر عصبية وقلق وخوفاً وانزعاجا. بالإضافة إلى الاضطرابات السلوكية الأخرى، فمثلاً الطفل عندما يولد أخوه الصغير يشعر بأن هذا الصغير أتى ليحل محله، ويسلبه العطف والحنان والاهتمام من والديه مما يسبب له القلق والاضطراب في نومه، ومن ثم تصبح تصرفاته وعلاقاته غريبة، وحركاته مضطربة، كما يمتنع عن الأكل. (الزغبي،2002 ؛60)

كما أن عيش الطفل مع إحدى والديه نتيجة الوفاة أو الطلاق أو حتى التخلي عنه تعتبر ثلاث عوامل أكثر خطورة لأمنه، فالطفل الذي ترعرع مع أم أرملة ويحظى بحنان الأب لاحقا أحسن من الطفل الذي يعيش في كنف أسرة تعرضت للطلاق، فلا يؤدي كل هذا إلى شعور الطفل بالاكتئاب والإحباط أو الهروب من المنزل للالتحاق بأقران السوء ويكون السبب في انحرافه واضطراب سلوكه وسوء توافقه النفسي و الاجتماعي.

كما أن غياب التوجيه من قبل الأم والأب في مرحلة نموه وتطوره، يعرض الطفل للضغوط النفسية والقلق النفسي، ويتسم شعوره وممارسته بعدم الشعور بالندم والذنب لأي شيء يمارسه بشكل خاطئ، كما أنه قد تتطور حالته إلى أن يصل إلى مرحلة الشعور بالقيمة الذاتية له ولغيره. زد على ذلك فإن أساليب التربية الخاطئة تؤثر تأثيراً كبيراً في تكوين المراهق النفسي والاجتماعي، وتسبب له سوء التوافق، كالحرمان من رعاية الأم والأب، صرامة الآباء وقسوتهم.

بالإضافة إلى ذلك طموح الآباء الزائد وشعورهم بالضيق عندما لا يستطيع أبناؤهم أن يحققوا ما يصبون إليه، ينتج عنه إصابة الأبناء بنوع من البلادة العاطفية ويحدث لديهم المقاومة السلبية.

كما أن دفع الطفل للقيام بعمل ما دون مراعاة لقدراته وإمكاناته يعرضه للفشل، مما يؤدي بالطفل إلى الشعور بالنقص ويعرضه للاضطراب النفسي، وبالتالي سوء التوافق.

(الزعبي،2002؛62)

ثالثا: تقدير الذات

1-مفهوم تقدير الذات:

أن كل فرد ينظر إلى نفسه بطريقة ما، فالبعض يرون فأنفسهم أقل من الآخرين فبتالي ينعكس ذلك على سلوكهم فنجدهم لا يتصرفون بحماس وإقبال نحو غيرهم من الناس والبعض الآخر يقدرون أنفسهم حق قدرها وبالتالي ينعكس ذلك على سلوكهم فنجدهم يتصرفون أفضلا مع غيرهم. ويوجد تعريف اخر لانجلش انجلش(1958) يعرف تقدير الذات بأنه يركز على تقييم صريح للنقاط الحسنة والسيئة للفرد. (خليل، 2015؛ 9)

تذكر "إيمان كاشف" أن تقدير الذات هو مجموعة الاتجاهات والخبرات التي يتبناها الفرد عن ذاته من يتبناها الفرد عن ذاته من خلال تفاعله مع الأشخاص المحيطين به، بحيث تكون لهذه الاتجاهات والخبرات تأثيرا على صورته الانفعالية والسلوكية.

(حمرى، 2016 ؛ 16)

ومن خلال هذه تعاريف نستنتج أن تقدير الذات يعكس مجموع الاتجاهات والمعتقدات التي يكونها الفرد عن نفسه عندما يواجه العالم المحيط به فيما يتعلق بتوقع النجاح والفشل، والقبول، وقوة الشخصية.

2-العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

إن من أهم العوامل التي تلعب دورا في خفض تقدير الذات ما يلي:

2-1 أسرة:

يمكن القول بأن أسرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل شخصية الفرد باعتباره الجماعة أولى التي يتفاعل معها الفرد منذ والدته وأسلوب الذي يعامل به الطفل من قبل أسرته يحدد ادراكه لكيفية تقييم أسرته له وبالتالي ادراكه لذاته، وعندما يعطي الطفل حب واحترام ودعم

وتقدير حقيقيين، يصبح أكثر دافعية لمباشرة الجديد من اكتشافات وأكثر قدرة على تكوين مفهوم إيجابي عن ذاته، كما سيكون أكثر قدرة على أخذ المبادئ. (الغامدي،2009 ؛58)

2-2 الخبرات المدرسية:

من المصادر المهمة في تشكيل مفهوم الذات الخبرات المدرسية، فالمعلم له دوره الكبير في تشكيل مفهوم الطفل لذاته، من خلال الطرق وأساليب التربوية الحديثة، كما أن النجاح والفشل الدراسي يؤثران في الطريقة التي ينظر بها الطلبة إلى أنفسهم، فالطلبة ذوو التحصيل المرتفع من المحتمل أن يطوروا مشاعر إيجابية نحو ذواتهم وقدراتهم والعكس صحيح (الغامدي، 2009؛ 58)

2-3 صورة الجسم:

تعد صورة الجسم من العوامل الأساسية التي تؤثر في تكوين مفهوم الذات، بل انها أحد الأبعاد الأساسية في تكوين مفهوم الذات ويلعب جسم الفرد وصفاته العضوية دورا كبيرا في تشكيل صورته عن نفسه وفكرته عن كيفية ظهوره في أعين الأخرين.

(الغامدي،2009؛ 58.)

2-4 جماعة الرفاق:

لجماعة الرفاق أثر على تنشئة الطفل والطفل يتعلم أن يعدل سلوكه مثلما يفعل رفاقه، وأن ينظر الى نفسه مثلما ينظرون اليه، وهم يلعبون دورا مهما في تكوين مفهوم الذات عنده، ويمثل رفاق الطفل خاصة أكبر سنا أو القائد نماذج أنماط السلوك المستحسنة اجتماعيا والملائمة لجنسه، فخلال تفاعلات الطفل الاجتماعية مع الأطفال آخرين يبدأ الطفل في صنع أحكامه عن كيف يقارن نفسه برفقائه وهذه هي بداية تقدير الذات، وتتأثر اتجاهات المرء نحو ذاته بالاتجاهات التي يبديها آخرون نحوه منذ الطفولة المبكرة ويتوقف تقبل الطفل لذاته على تقبل آخرين له. (حسيني، 2018؛ 17)

3-مستويات تقدير الذات:

تتأرجح مستويات تقدير الذات بين المرتفع والمنخفض والمتوسط ولكل مستوى من هذه المستويات مميزات وخصال خاصة به حددها "كوبر سميث" نذكرها على النحو التالي:

3-1-تقدير الذات المرتفع:

يعتبر أشخاص أنفسهم هامين ويستحقون الاحترام والتقدير والاعتبار، ويكون لديهم فكرة كافية لما يظنونه صحيحا، ودائما يتمتعون بالتحدي ولا يخافون أو يبتعدون عن الشدائد.

ويعرف أيضا بأنه وجهة نظر إيجابية تجاه ذاتنا، والفرد الذي يمتلك هذا النوع من التقدير الذاتي يميل الى اتسام بالثقة حول ما يمتلكه من قدرات خاصة، وقبول الذات، وعدم القلق حول ما يفكر به آخرون اتجاهه، فضال عن التفاؤل والتوقعات إيجابية نحو الذات والمستقبل.

كما أشار سامي تيسير سلمان الى ان تقدير الذات يتحقق بالجودة الشخصية والثقة بالنفس، فالجودة الشخصية تتميز ب:

– أداء الفائق في العمل، العالقات الإنسانية الإيجابية، السمات الشخصية الإيجابية.

– أما الشخصية الإيجابية فلها معالم منها: الانضباط الذاتي، المثابرة، قبول النقد الذاتي...الخ

في حين العلاقات الإنسانية الإيجابية تتمحور في:

– معاملة جميع الناس بأدب و احترام، البحث عن الجانب الحسن في الناس وفي المواقف، حسن الإصغاء، الاعتراف بالخطاء. (حسني، 2018؛ 19)

أما أداء الفائق في العمل فيتمثل في:

– انتاج أعمال خالية من أخطاء، التنبؤ بالمشكالات و الحيلولة دون وقوعها، القدرة على العمل ضمن فريق.

– متابعة المهام الى أن يتم انتهاء منها.

3-2- تقدير الذات المنخفض:

يعتبر الأشخاص أنفسهم غير هامين جدا وغير محبوبين وهم قادرين على فعل أشياء التي يودون فعلها كما يفعل آخرون، وهنا يعتبرون أن ما يكون أفضل ما لديهم من امكانات وقدرات واستعدادات وكفاءات. (شايع،2016؛ 56)

يتمثل بوجهة نظرنا السلبية تجاه ذاتنا، وصاحب هذا النوع من التقدير يميل الى ضعف الثقة بالذات، و الحاجة الى ان يكون شخصا آخر، ومخطأ دائما بشأن ما يفكر به آخرون اتجاهه، والتشاؤم بما يحمله المستقبل من احداث وخبرات.

وتشير مريم سليم في هذا الصدد أن الذين لديهم تقدير متدني يمكن تمييزهم بسهولة حيث يبدو عليهم اهتمامهم بالحفاظ على شعورهم باحترام الذات، أو الفشل بشرف أكثر من اهتماماتهم ببذل الجهد إحراز النجاح وينشغلون بسلوكيات دفاعية لمنع آخرين من معرفة القصور، أو عدم أمان الذي يشعرون به كالتمرد المقاومة، الكذب، الغش، التحدي، الشك في الآخرين، انسحاب والخجل، استغراق في أحلام اليقظة كما أن تقدير الذات المنخفض يتمثل بوجهة النظر السلبية تجاه الذات، وصاحب هذا النوع من التقدير يميل الى ضعف الثقة بالذات، والحاجة الى ان يكون شخصا آخر، ومخطأ دائما بشأن ما يفكر به.

3-3-تقدير الذات المتوسط:

يعتبر أشخاص من هذا النوع ممن يقعون بين هذين النوعين من الصفات ويتحدد تقدير الذات من قدرتهم على عمل أشياء المطلوبة منهم. (شايع، 2016؛ 69)

4- نظريات تقدير الذات:

هناك عدد من النظريات التي تناولت مفهوم تقدير الذات وأثره على سلوك الفرد بشكل عام، وتختلف هذه النظريات باختلاف اتجاهات صاحبها والمنهج المتبع في الدراسة، ومن هذه النظريات نذكر:

4-1 نظرية روزنبرغ:Rosenberg

لقد حاول "روزنبرغ" دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته، وذلك من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط به، وقد اهتم بصفة خاصة بتقدير المراهقين لذاتهم، وأوضح أن تقدير الذات المرتفع يعني أن يحترم الفرد ذاته ويقيمها بشكل مرتفع، بينما تقدير الذات المنخفض يعني رفض الذات وعدم الرضا عنهـا.

وقد وسع "روزنبرغ" دائرة اهتمامه فيما بعد لتشمل ديناميات تطور صور الذات الإيجابية في فترة المراهقة، واهتم خاصة بالدور الذي تقوم به أسرة في تقدير الفرد لذاته، وسعى إلى إبراز العالقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار أسرة والسلوك الاجتماعي للفرد مستقبلا، كما قام "روزنبرغ" بالاعتماد على مفهوم اتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من أحداث والسلوك، واعتبر "روزنبرغ" أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاهات الفرد نحو نفسه، كما طرح فكرة أن الفرد يكون اتجاها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها وتعد الذات هي إحدى هذه الموضوعات، فالفرد يكون اتجاها نحوها الى يختلف عن اتجاه الذي يكونه نحو الموضوعات أخرى، لكنه تراجع فيما بعد ونفى هذه الفكرة معتبرا أن اتجاه الفرد نحو ذاته يختلف عن اتجاهه نحو الموضوعات أخرى، وبذلك أكد "روزنبرغ" أن تقدير الذات هو التقييم الذي يضعه الفرد لنفسه وهو يعبر عن اتجاه استحسان أو الرفض. (أبوزيد،1997؛37)

4-2 نظرية كارل روجرز:

يرتبط اسم "كارل روجرز" بنظرية الذات، وتستند هذه النظرية بوضوح أكبر ما ذهبت اليه "ميلاني كلاين"

على حقيقة التفاعل بين ذات الفرد وذوات الآخرين والأشياء المحيطة بالبيئة. وتتطلب نظرية "كارل روجرز" (1951) نظرة خاصة الى الذات والى بنية الذات. فهو يرى أن هناك جزءا من ا المجال الظاهر يأتي الكلي للفرد أو هي بتعبير روجرز نفسه تنظيم يتمايز بالتدرج وقت الطفولة مما يشير إلى تكون الذات عقلي معرفي منظم ومرن لكنه متماسك، وهي بذلك الجزء الشعوري أو هي بتعبير روجرز نفسه تنظيم عقلي معرفي مرن متماسك.

وتعتبر علاقة الذات بالكائن الحي هي محور نظرية " روجرز" عن الشخصية برمتها وهي تشبه في بعض جوانبها علاقة الأنا بالهو في نظرية "فرويد". وينشأ التوتر عندما تكون صورة الذات والحالة العضوية غير متطابقتان فيما بينهما. وقد يحدث هذا عادة لأن القيم تستمد وتشتق من خارج الفرد عن طريق ميكانيزم مميز يعرف بالاستدماج (Introjection)، وهي تدرك من جانب الفرد كما لو كان هو قد عايشها بطريقة مباشرة. ومع ذلك فقد تكون هذه القيم غير متضايقة تماما مع حالة شعوره ذات الاساس العضوي.

(قشقوش، 1989 ؛60؛ 59)

3-4 نظرية لانج :Laing

يشبه "لانج" "روجرز" حيث أخذ الموقف الظاهري في محاولته لكي يفهم الأفراد الآخرين. وبشكل أساسي فانه يضع في الاعتبار أن يقدر تجارب الفرد في محيط كونه أنه موجود في هذا العالم. فالفرد غير الآمن على وجوده يجد نفسه دائما يواجه الأخطار التي وجوده الحقيقي. يشعر بأنه منفصل عن وجوده الجسمي، ومختلف عن الشخص المجسد الذي يشعر بأنه على قيد الحياة بيولوجيا. وبالنسبة لأي شخص فإن الجسم عبارة عن لب "الذات الزائفة" فقط الذي يفصل "الذات الداخلية" والتي ترتبط بالضغينة، وباللهو وبالضعف مثل أي موضوع آخر وهو جوهر حالة "شبه الفصام" في نظرية لانج Laing" "والمشاركة المباشرة في الحياة تعرض "الذات الداخلية" للخطر ولذلك فان تقرر أن تعزل نفسها ليس فقط عن العالم الخارجي ولكن أيضا عن جسدها والمشاركة دون فقدان الوجود تكو ن مستحيلة.

فالهستيري يصور كشخص يحاول أن يحصل على الاشباع لذاته الداخلية من خلال نشاطاته ولكن دون ان يعي انه يعمل من أجل هذا(الذات الزائفة تساعد على تحقيق الذات الداخلية). وهذه في تناقض حاد مع حالة "شبه الفصام" حيث الذات الزائفة في الواقع لا تشبع الذات الحقيقية، وفي هذه الحالة الأخيرة فالذات في الواقع غير مجسدة. يرى لانج" Laing"أن القسمة بين الذات الحقيقية وعدم الذات سوف يؤدي في آخر الأمر الى الذهان حيث يكون اذ مغتربا وأن الذات الداخلية آجلا أو عاجلا تصبح خيالية.

(دوجال، 2003 ؛164)

قد اقترح "وايلي " (Wylie 1968) إن الذات تبدو كبناء أو تركيب معقد لعدد من المظاهر المتداخلة انه المفهوم الشامل الذي يتضمن كل النماذج التالية:

- الاحساس الذي يمر به الفرد على أنه هو نفس الشخص طوال الزمن.

- الصفات الجسدية للفرد كما يختبرها بنفسه كشخص.

- السلوك الماضي للفرد كما يتذكره ويختبره وخاصة المدركات سواء تلك التي حدثت بالصدفة أم نتيجة تحكمه.

-خبرة الفرد بوحدة و تنظيم المظاهر المختلفة لمفهوم الذات الخاص النوعي.

- التقييمات و الأفكار و الذكريات.

- الدرجات المختلفة للشعور واللاشعور. (عبد الله، 2009 ؛331)

5- العناصر الخمسة التي تؤدي لبناء تقدير الذات:

يتألف برنامج تقدير الذات في البيئة المدرسية من خمس فئات:

5-1- الجانب المعرفي:

يركز هذا الجانب بصفة أساسية على اتجاهات التلاميذ وعلى الكيفية التي ينظر بها هؤلاء لعالمهم وخبراتهم:

5-2- الجانب السلوكي:

يعلم هذا الجانب التلاميذ أشكال جديدة من السلوك يجعلهم يحصلون على استجابات ايجابية من آخرين، وتتضمن مثل هذه السلوكيات إعادة كيفية المصافحة والترحيب بالآخرين، والتعبير عن الذات من خلال لغة الجسم واللباس، ونتيجة لتغير سلوكهم سيلقون عادة معاملة تنطوي على احترام وقبول أكثر وهذا يؤدي بدوره إلى زيادة تقدير الذات لديهم.

(سليم،2003؛ 40)

5-3- الجانب التجريبي:

يساعد هذا الجانب التلاميذ في بناء خبرات ايجابية فتتضمن هذه الخبرات ترحيب التلاميذ بعضهم لبعض والتحدث عن نقاط قوتهم والمشاركة في أنشطة جماعية تولد لدى التلاميذ مشاعر إيجابية. (سليم، 2003؛41)

5-4- جانب تنمية المهارات:

يتضمن الجانب مهارات التواصل ووضع أهداف، واتخاذ القرارات وأساس المنطقي لهذا الجانب هو أنه من خلال تنمية مهارات معينة سوف يكون باستطاعة التلاميذ أن يعملوا على نحو أكثر فاعلية نتيجة لذلك فإنهم يرفعون من مستوى تقديرهم لذواتهم .

5-5- الجانب البيئي:

يقر هذا الجانب أن هناك عدة عوامل مؤثرة على شعور التلاميذ اتجاه أنفسهم في البيئة المدرسية بما في ذلك شعورهم نحو كيفية تصنيفهم وترتيبهم وانضباطهم وكذلك نحو كيفية عالقة المعلمين والزملاء. (سايح، 2015؛ 48)

الجانب الميداني

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية

تمهيد

منهج الدراسة

عينة الدراسة

أدوات الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد عرضنا للإطار النظري والدراسات السابقة بمتغيري المناخ المدرسي والتنمر المدرسي، سنتطرق في هذا الفصل إلى عرض الإجراءات المنهجية المعتمدة في دراستنا الحالية، والتي تتضمن المنهج المتبع، عينة الدراسة ومواصفات، معرفة مدى كفاءة أدوات القياس المعتمدة في الدراسة عن طريق الدراسة الاستطلاعية، وكذا إجراءات الدراسة الأساسية والأساليب الإحصائية المعتمدة.

1-منهج الدراسة:

يعرف المنهج بأنه مجموعة القواعد العلمية التي تطمح إلى الكشف أساسيات الإشكالية لأجل تشخيصها واقتراح علاج لها ويتم منهج الدراسة عادة وفق طبيعة الموضوع المراد دراسته والهدف منه، وبما أن موضوع بحثنا هو التنمر المدرسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى تلاميذ أولى متوسط فإن المنهج الذي يتم اعتماد عليه هو المنهج الوصفي الارتباطي الذي يهدف إلى استكشاف حجم ونوع العلاقات بين البيانات إلى أي مدى ترتبط المتغيرات أو إلى أي حد تتطابق المتغيرات أو إلى أي حد تتطابق التغيرات في عامل واحد مع تغيرات في عامل آخر والدراسات الارتباطية تهتم بدراسة وتحديد ما إذا كانت هناك علاقة بين المتغيرات البحث وإيجاد قيمة العلاقة.

2-عينة الدراسة:

تبلغ عينة الدراسة الاستطلاعية 30 تلميذ وتلميذة مستوى الدراسي أولى متوسط يتم اختيارهم بطريقة عشوائية وتوزع عليهم 3 استبيانات على مدى ثلاثة أيام.

3-أدوات الدراسة:

لكل دراسة أداة أو مجموعة من الأدوات تعتمد عليها بغية الوصول الى نتائج موضوعية، وفي دراستنا هذه تم الاعتماد على أداة الاستبيان ويعرف الاستبيان على أنه نموذج يضم مجموعة من الأسئلة توجه الى الأفراد من أجل الحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف، ويتم تقديم الاستمارة إما عن طريق المقابلة الشخصية، أو أن ترسل عن طريق البريد. (رزقي،2012؛ 100)

استبيان التنمر المدرسي:

هو من إعداد دكتور عاصم عبد الكامل أحمد ودكتور إبراهيم محمد سعد عبده، وتم بناء مقياس لقياس سلوك التنمر مكون من 43 بند موزعة على نحو التالي:

البعد	العبارات
اللفظي	42-41-40-35-34-26-22-12-11-10-9-7
الاجتماعي	43-38-36-33-25-23-19-18-15-14-8-4-2-1
الجسمي	39-37-32-29-27-21-17-16-5-3
اتلاف الممتلكات	30-28-24-20-13-6

الجدول (01)

فيما يخص سلم تصحيح هذا استبيان فقد أعطيت الدراجات من (1) إلى (4) وفق طريقة ليكرت وهو موضح كالاتي:

الاختبار	دائما	غالبا	أحيانا	ابدا
الدرجة	4	3	2	1

الجدول (02) (صوفي، 2018، ص76)

- الخصائص السيكو مترية لأدوات البحث:

تم حسب الصدق والثبات كما يلي:

- **الصدق التمييزي:**

حين تتم بهذه الطريقة سحب 27 % من طرفي التوزيع الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة في مقياس التنمر المدرسي بعد ترتيبها من أعلى درجات إلى أدنى درجة ثم حسب قيمة ت لدلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين أي قيمة ت لدلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا و الدنيا حيث تساوي ن 16 فجاءت القيمة 4.23 وهي دالة 0.05

- **الثبات:**

تم حساب الثبات بطريقة الفا كرونباخ:

N of Items	Cronbach's Alpha
43	.672

الجدول (03)

2: مقياس التوافق النفسي:

تم استخدام اختبار الشخصية للمرحلة الثانوية (اختبار كاليفورنيا) إعداد الدكتور "جابر عبد الحميد" والدكتور "يوسف محمد الشيخ"

- **التعريف بالمقياس:**

هو من تأليف " كلارك وتيجر و ثورب" (Clarck) &(Tigers)&(Thorpe)، إعداد الدكتور "جابر عبد الحميد" والدكتور "يوسف محمود الشيخ". وهو مأخوذ من اختبار كاليفورنيا للشخصية: يهدف إلى تحديد أهم نواحي الشخصية لدى المراهقين من طلاب المدارس الإعدادية والثانوية، وهي النواحي التي تدخل في نطاق جانبين:

1-**التوافق الشخصي:**

1 الاعتماد على النفس.
2 الإحساس بالقيمة الذاتية.
3 الشعور بالحرية.
4 الشعور بالانتماء.
5 التحرر من الميل إلى الانفراد.
6 الخلو من الأعراض العصابية.

2- **التوافق الاجتماعي:**

1. إتباع المستويات الاجتماعية.
2. اكتساب المهارات الاجتماعية.
3. التحرر من الميول المضادة للمجتمع.
4. العلاقات في الأسرة.
5. العلاقات في المدرسة.
6. العلاقات في البيئة المحلية.

ومن ثم يكشف المقياس عن نواحي التوافق في مجالات الحياة المختلفة للمراهقين، مما يسبغ على الاختبار قيمة تشخيصية وإرشادية وتربوية، وقد أورد عن معاملات ثبات استقرار مرتفعة للمقياس كسهام الحطاب. (عبيد، 2011؛ 106)

- **تصحيح المقياس:**

أعدت تعليمات المقياس لحفز أفراد العينة وتوضيح هدفه وطريقة الإجابة عنه وذكر في التعليمة انه لم يحدد زمن معين للتطبيق، وبما أن الاختبار ليس اختبارا لقدرة المراهقين على فهم العبارات، وليس مقياسا للسرعة في الإجابة ولكنه استفتاء عن بعض نواحي سلوك المفحوص، لذا يعطى له الوقت الكافي للإجابة على بنود الاختبار. يتم تصحيح الاختبار عن طريق الاستعانة بمفتاح التصحيح الوارد في كراسة التعليمات، وذلك بان يعطي درجة "1 "للإجابة التي تتفق مع مفتاح التصحيح ودرجة "0 "للإجابة التي لا تتفق مع مفتاح التصحيح. إذا أعطى المفحوص إجابتين على السؤال اعتبرت الفقرة خطأ كلما حصل المفحوص على أعلى درجة دل ذلك على توافق نفسي جيد ومن هنا أعلى درجة يحصل عليها هي 90 وأدنى درجة هي 0.

- **الخصائص السيكو مترية:**

تم حساب معاملات الصدق والثبات كمايلي:

الصدق التمييزي: حيث تتم بهذه الطريقة سحب 27% من طرفي التوزيع الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة في مقياس التوافق النفسي بعد ترتيبها من أعلى درجات إلى أدنى درجة ثم حسبت قيم ت لدلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين أي قيمة ت لدلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والدنيا حيث تساوي 16 فجاءت القيمة ن 6 وهي دالة 0.05

الثبات:

تم الحساب بطريقة كيودر رتشادسن

كيودر رتشادسن	N of Items
.610	90

الجدول (04)

3-مقياس تقدير الذات:

1- التعريف بالمقياس:

صمم هذا المقياس من طرف الباحث الأمريكي كوبر سميث Smith Cooper سنة (1967)، حيث تستمد فقرات الاختبار جذورها من اختبار "روجرز و دايموند"، كما نجد نسخة مبسطة و مصغرة لاختبار "كوبر سميث" و تتكون من 25 فقرة مختارة من 50 فقرة الأصلية، و أجريت دراسة سنة (1977)، أكدت الخصائص السيكو مترية لهذا الاختبار المبسط تم بناء اختبار تقدير الذات لكي يقيس الاتجاهات التقييمية لدى الفرد اتجاه نفسه في الميدان الاجتماعي، الأسري، الشخصي و المدرسي أو المهني.

(حمزاوي، 2017، 173)

2-كيفية تصحيح المقياس:

بيانات الطالب على أن يعطى كل اختبار من الاختبارات الثلاثة درجة معينة (0-1-2) أو (2-1) تصحح البنود الموجبة على النحو التالي: درجتين (2) للإجابة (كثيراً)، درجة واحدة (1) للإجابة (قليلاً)، صفر درجة (0) للإجابة (لا). وتعكس الدرجات في حالة البنود السالبة: صفر درجة (0) للإجابة (كثيراً)، درجة واحدة (1) للإجابة (قليلاً)، درجتين (2) للإجابة (لا). ويمكن معرفة مستوى تقدير الذات للمراهق بجمع الدرجات المتحصل عليها لتعطى الدرجة الكلية لتقدير الذات، فالدرجة العليا تعني تقدير ذات مرتفع، والدرجة الدنيا تعني تقدير ذات منخفض مع العلم أن الدرجة العظمى للمقياس (50) والدرجة الدنيا (حمزاوي، 2017؛ 180)

الخصائص السيكو مترية لأدوات البحث:

تم حساب الصدق والثبات كمايلي:

-الصدق التمييزي:

حيث يتم بهذه طريقة سحب 27% من طرفي التوزيع الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة في مقياس تقدير الذات بعد ترتيبها من أعلى درجات إلى أدنى درجة ثم حسب قيمة ن لدلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين أي قيمة ن لدلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والدنيا حيث تساوي 16 فجاءت القيمة 6.74 وهي دالة 0.05.

الثبات:

تم الحساب بطريقة الفا كرونباخ:

N of Items	Cronbach's Alpha
25	.630

الجدول (05)

خلاصة الفصل:

تناولن في هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة من خلال التطرق الى المنهج الذي اتبعناه في دراستنا والعينة الدراسية وموصفاتها وطريقة اختيارها ثم تطرقنا الى أدوات الدراسة الأساسية وخصائصها السيكومترية للتأكد من مدى صدقها وثباتها من اجل التطبيق السليم.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.

1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.

2-مناقشة عامة.

3-اقترحات وتوصيات.

1-عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين التنمر المدرسي والتوافق النفسي لدى تلاميذ الأولى متوسط.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بتطبيق ارتباط بيرسون بين درجات التنمر المدرسي ودرجات التوافق النفسي لدى تلاميذ الأولى متوسط:

جدول(06): دلالة الارتباط بين التنمر والتوافق النفسي لدى تلاميذ الأولى متوسط

المتغيرات	معامل ارتباط	قيمة f_c المحسوبة	درجة الحرية df	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
التنمر المدرسي / التوافق النفسي	0.04	0.08	(1 و55)	0.77	غير دالة

$f_{t(df\ 1,55,\alpha 0.05)} = 4.01$

يتبين من الجدول(6) أن قيمة معامل ارتباط بيرسون rp=0.04 وهو ارتباط ضعيف جدا وغير دال احصائيا بين التنمر المدرسي والتوافق النفسي، بدليل أن قيمة اختبار التباين f_c المحسوب المقدر (0.08) أصغر من قيمة اختبار التباين f_t المجدول المقدر (4.01)، وبقيمة احتمالية (0.77) أكبر من مستوى الدلالة(α=0.05)، أي أن التغير في تباين درجات التوافق النفسي لدى تلاميذ الأولى متوسط ليس نتيجة التغير في تباين دراجات التنمر المدرسي. ومنه نرفض الفرضية القائلة: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين التنمر المدرسي والتوافق النفسي لدى تلاميذ الأولى متوسط، من خلال النتائج المتحصل عليها أنه لا توجد علاقة بين التوافق النفسي والتنمر المدرسي هذا راجع إلى وجود المساندة الأسرية للطفل والتنشئة الإجتماعية الجيدة وعادات وتقاليد التي تحكم في سلوكيات التلاميذ وأهم جانب هو الجو الذي يسود داخل المحيط المدرسي سواء كان داخل حجرات الدراسة أو خارجها، وممكن أن تكون هذه نتائج ترجع إلى وجود علاقة جيدة بين التلاميذ في محيط المدرسي بسبب وجود اشباع في حاجياتهم الشخصية والبيئة مما أدى إلى وجود توافق النفسي لدى تلاميذ، ومن بين الدراسات التي توصلت إلى نفس نتائج دراستنا نجد دراسة حسينة بن ستي(2013).

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين التنمر المدرسي وتقدير الذات لدى تلاميذ الأولى متوسط.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بتطبيق ارتباط بيرسون بين درجات التنمر المدرسي ودرجات تقدير الذات لدى تلاميذ الأولى متوسط:

جدول(07): دلالة الارتباط بين التنمر وتقدير الذات لدى تلاميذ الأولى متوسط

المتغيرات	معامل ارتباط	قيمة f_c المحسوبة	درجة الحرية df	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
التنمر المدرسي تقدير الذات	0.03	0.08	(1 و55)	0.77	غير دالة

$f_{t(df\ 1,55,\alpha 0.05)} = 4.01$

يتبين من الجدول(7) أن قيمة معامل ارتباط بيرسون rp=0.03 وهو ارتباط ضعيف جدا وغير دال احصائيا بين التنمر المدرسي وتقدير الذات، بدليل أن قيمة اختبار التباين f_c المحسوب المقدر (0.08) أصغر من قيمة اختبار التباين f_t المجدول المقدر (4.01)، وبقيمة احتمالية (0.77) أكبر من مستوى الدلالة(α=0.05)، أي أن التغير في تباين درجات تقدير الذات لدى تلاميذ الأولى متوسط ليس نتيجة التغير في تباين دراجات التنمر المدرسي. ومنه نرفض الفرضية القائلة: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين التنمر المدرسي وتقدير الذات لدى تلاميذ الأولى متوسط.

ومن خلال النتيجة المتحصل عليها هذا راجع على اسباب ومنها التنشئة البيئة والاجتماعية مثل الصحبة الصالحة وغيرها والأسرية التي تحمل الطفل الثقة في نفسه وهذا مما يجعل الجانب السلوكي ودراسي لديه جيد وبالتالي تدني مستوى التنمر ،كما نجد ايضا ان بعض الاسرة التى تحرص على مستوى الثقة لدى اطفالهم وحب ذواتهم، كما ان المستوى التعليمي والثقافي يلعب دورا هاما في عدم وجود علاقة بين التنمر المدرسي وتقدير الذات ومن بين الدراسات التي توصلت إلى نفس نتائج دراستنا نجد دراسة كوكينوس وبانايوتو (2004) حيث توصلت هذه الدراسة إلى عدم وجود علاقة بين التنمر المدرسي وتقدير الذات ويوجد دراسة أبو الديار(2011) التي توصلت إلى عكس نتائج دراستنا.

2- مناقشة عامة:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج توصلنا إلى أنه ليس هناك علاقة بين التنمر المدرسي والتوافق النفسي وتقدير الذات وهذا راجع إلى التنشئة الأسرية أولا وبعدها المحيط المدرسي فالأسرة هي من تحمل الطفل الثقة في النفس وهذا مما يجعل الجانب السلوكي جيد، و لديه قدرة على إشباع حاجياته الشخصية والبيئية فالتوافق النفسي وتقدير الذات ليس بالضرورة لديهم علاقة بالتنمر المدرسي، لأنه مشكلة تربوية اجتماعية ذات نتائج سلبية على البيئة المدرسية العامة والنمو المعرفي والانفعالي والاجتماعي للطفل وكذلك يؤثر على الجو الأسري للطفل فكل مكان لديه ثقة في نفسه وقدرة على إشباع حاجياته يكون سلوكه غير متنمر وبعيد عن كل هذه السلوكيات السيئة.

ولقد تم توصل إلى نتائج عن طريق استخدام كل من مقياس التنمر المدرسي والتوافق النفسي ومقياس تقدير الذات، وأظهرت النتائج أنه لا توجد علاقة بين التنمر المدرسي والتوافق النفسي وتقدير الذات لدى تلاميذ أولى متوسط.

اقتراحات والتوصيات:

- نوصي بضرورة إجراء مزيد من البحوث التربوية في مجال التنمر بين التلاميذ في المدارس خاصة أنه من مجالات التي مازالت تعتبر على أنها لم تنال حضها من البحث والدراسة.

- اهتمام بظاهرة التنمر المدرسي في كل مراحل التعليم لما له تأثير على مستقبل أفراد.

- توسيع البحوث في هذا المجال وذلك بتسليط الضوء على هذه الظاهرة في مختلف الأطوار الدراسية الجزائرية والتعامل مع الظاهرة في البيئة المدرسية عن طريق رفع مستوى الوعي بها والتأكيد المتواصل على رفض التنمر، وتوفير الدعم الإداري والأبوي والأنشطة المنظمة وتحسين المناخ المدرسة بوجه عام.

- التعريف بظاهرة التنمر بأن يتم تدريب مديري المدارس والمعلمين والطلاب وأولياء الأمور على فهم سلوكيات التنمر بكل أشكاله ومعرفة خصائصه لدى الطالب المتنمر، وتجنب آثاره على الطرفين.

– الإستعانة ببعض البرامج التدخل العالمية التي تثبت فعاليتها في التصدي لظاهرة التنمر المدرسي بين التلاميذ.

المراجع

المراجع

- أبو الديار، مسعد (2012)، التنمر لدى ذوي صعوبات التعلم مظاهره وأسبابه وعلاجه، ط3، مكتبة الكويت الوطنية للنشر، الكويت.
- أبو عرار، أمير كايد (2010)، علاقة سلوك التنمر لدى طلبة المرحلة الإعدادية في منطقة بئر السبع بأنماط المعاملة الوالدية والنوع الاجتماعي، عمان.
- أبوزايد، ابراهيم احمد (1997)، سيكولوجية الذات والتوافق، القاهرة، دار المعارف.
- أحمد، عبد محمد عبد الخالق (1993)، أصول الصحة النفسية، ط2، الدار المعرفية الجامعية، مصر.
- أحمد، محمد صالح وآخرون (2000)، الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر.
- بن عبيد، سماح (2018)، دراسة بعض السمات الشخصية عن المراهق المتنمر المتمدرس في متوسطة أم البواقي.
- الجسماني، عبد العلي (1994)، علم النفس وتطبيقاته الاجتماعية والتربوية، ط1، دار العربية العلوم بيروت، لبنان.
- حسين، سمية (2018)، تقدير الذات لدى تلاميذ المعيدين لمستوى الرابعة متوسط دراسة ميدانية لمدينة (تقرت)، جامعة ورقلة.
- حسين، طه العظيم وحسين سلامة عبد العظيم (2010)، إستراتيجيات وبرامج مواجهة العنف والمشاغبة في التعليم الإسكندرية، دار الوفاء.
- حمري، صارة (2012)، علاقة تقدير الذات بدافعية للإنجاز لدى تلاميذ الثانوية، جامعة وهران.
- دافينوف، ليندا (2000)، التعلم والعمليات الأساسية، ط1، (ترجمة سيد الطوب ومحمود عمر)، الدار الدولية الاستشارات الثقافية، مصر.
- دايلي، ناجية (2018)، معايير السواء ومؤشرات الصحة النفسية لدراسة نظرية تحليلية، مجلة 15، ع 27، سطيف.
- دبابنة، ميشيل ونبيل محفوظ (2001)، سيكولوجية الطفولة، عمان، دار المستقبل للنشر والتوزيع.

- دويدار، عبد الفاتح (1994)، الطب النفسي وعلم النفسي المرضي الإكلينيكي، دار النهضة العربية للطباعة والنشر بيروت، لبنان.
- رحماني، رفيق (2012)، الصحة النفسية لدى الشخصية الوسواسية القهرية، سعيدة.
- رزقي، رشيد (2012)، الفعالية الذاتية وعلاقتها بالانضباط الصحي لدى مرضى القصور الكلوي المزمن، باتنة الجزائر.
- رمضاني، محمد القذافي (1998)، الصحة النفسية والتوافق، ط3، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر.
- الزغبي، احمد محمد (2000)، الأمراض النفسية والمشكلات السلوكية و الدراسية عند الأطفال، دار زهران للنشر والتوزيع، السعودية.
- سليم، مريم (2003)، تقدير الذات وثقة النفس ودليل المعلمين ط1، لبنان، دار النهضة العربية.
- شاذلي، محمد عبد حميد (2001)، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، ط2، المكتبة الجامعية الإسكندرية، مصر.
- شحاته، محمد (2006)، أصول الصحة النفسية، ط1، دار عربي، القاهرة.
- شوقي، عبدالله محمد (1999)، ظاهرة الشعب في مدارس التعليم العام دراسة تحليلية للعوامل والأسباب مجلته كلية التربية، الزقاريق.
- الصبحين، علي موسى والقضاة، محمد فرحات (2013)، سلوك التنمر عند الأطفال المراهقين(ط1) الرياض، مكتبة الملك الوطنية لنشر والتوزيع.
- صوفي، فاطمة زهراء (2018)، المناخ المدرسي وعلاقته بالتنمر المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، سعيدة الجزائر.
- طيب، محمد علبد الطاهر (1994)، مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفية الجامعية، الإسكندرية، مصر.
- عبد الله، محمد قتاسم (2009)، الشخصية، إستراتيجياتها نظرياتها وتطبيقاتها الإكلينيكية والتربوية والعلاج النفسي، ط2، سورية، دار المكتبي للطباعة والنشر والتوزيع.
- العنابي، حنان عبد الحميد (2000)، الصحة النفسية، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الأردن.

- العيسوي، عبد الرحمن (1993)، علم النفس الحديث، دراسة علم السلوك، الدار الجامعية للطباعة والنشر.
- القريني، محمد بن موحي عبد الطيف (1998)، القيم والمواقف، مجلة سلسلة علوم التربية، الشركة المغربية لنشر والتوزيع، ع8.
- قشقوش، إبراهيم (1899)، سيكولوجية المراهقة، ط3، القاهرة، دار مكتبة المصرية للنشر.
- كامل، احمد سهيل (1999)، الصحة النفسية والتوافق، ط1، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر.
- لموشي، حياة (2005)، دور مركز إعادة التربية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهقة، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا، جامعة الجزائر.
- ماكاي، دوجال (ماك دوجال) (2003)، علم النفس الإكلينيكي النظرية وعلاج (ترجمة عباس محمود عوض) مصر، دار المعرفة الجامعية.
- وهية، حمزاوي (2017)، صورة الجسد وعلاقتها بتقدير الذات عند المراهق جامعة وهران، الجزائر.

الملاحق

الملاحق

الملحق (01): استبيان التوافق النفسي

جامعة الشهيد حمى لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

ماستر 2 علم النفس المدرسي

تعليمة الاستبيان

عزيزي التلميذ (ة)

فيما يلي مجموعة من العبارات أرجو منك أن تقرأ كلا منها وتفهمها جيدا، فاذا رأيت أن العبارة تتفق مع وجهة نظرك وماتشعر به ضع علامة (x) في الخانة المناسبة تحت الاجابة الأكثر ملائمة بالنسبة اليك ، مع مراعاة عدم ترك أي عبارة بدون اجابة ، مع العلم أنه لا توجد اجابة صحيحة و أخرى خاطئة.

شكرا لتعاونكم معنا

البيانات الشخصية :

اسم المؤسسة :.....

الجنس : ذكر ( ) أنثى ( )

الاسم واللقب : العمر :

مقياس التوافق النفسي

العبارة	نعم	لا
1 – ها تكون قائدا معظم الأحيان حين تعمل مع أشخاص آخرين؟		
2 –هل يسهل عليك تقديم شخص للآخرين لا يعرفونه أو أن يقدمك غيرك للآخرين؟		
3 –هل تجد من الصعوبة أن تتخلص من تحكم الآخرين فيك؟		
4 – هل يصعب عليك أن تستمر في عملك عندما يصبح شاقا؟		
5 – هل تفكر كثيرا في عملك أو وضيفتك في المستقبل؟		
6 – هل تقوم بدور ايجابي في اتخاذ القرارات عندما تكون مع غيرك من الناس؟		
7 –هل قيمك بأعمال يقترحها عليك أصدقاؤك أسهل عليك من تنفيذ خطط تصنعها بنفسك؟		
8 –هل تقوم عادة بالأعمال التي في صالحك حتى إذا لم تكن تميل إليه؟		
9 – هل يصعب عليك أن تعترف بخطئك؟		

10 – هل تستمر في وضع خططك حتى تنفذ؟		
11 –هل تشعر بالضيق عندما تكون بمردك مع شخصيات مهمة؟		
12 – هل تفضل بعض التنافس أم تفضل العمل وحدك بطريقتك الخاصة؟		
13 – هل يسهل عليك الانتظار لتقوم بالأعمال في الوقت المناسب؟		
14 – هل تتراجع همتك عندما يختلف الآخرون معك؟		
15 – هل من الطبيعي بالنسب لك أن تشعر بالميل إلى البكا أو الإشفاق على نفسك كلما تعرضت للأذى ؟		
16 –هل يبدو أن أصدقاك يعتقدون أن لك صفات مستحبة؟		
17 –هل يبدو أن الناس يعتقدون انك شخص يعتمد عليه؟		
18 – هل تشعر أن إنفاقك للنقود غير حكيم؟		
19 – هل تشعر أن الناس يعاملونك في معظم الأحيان معاملة سيئة نوعا ما؟		
20 –هل تدعى إلى كثير من الحفلات يحضرها أفراد من الجنسين؟		
21 – هل يقوم معظم أصدقائك و رفاقك في الصف بمجاملتك؟		
22 – هل يبدو أن اهلك يعتقدون انك ستصير شخصا مهما؟		
23 – هل يبدو أن الناس يحسنون الرأي في مركز أسرتك الاجتماعي؟		
24 – هل تعتبر عادة شجاع؟		
25 – هل تعتبر فاشلا في كثير من الأعمال التي تقوم بها؟		
26 – هل تتراجع همتك في حالات كثيرة لان الناس لا يقدرونك حق قدرك؟		
27– هل يبدو أن أصدقائك يعتقدون أن أفكارك عادة ضعيفة ؟		
28– هل تشعر أن الناس يقدرون مكانتك الاجتماعية كما يحب ؟		
29– هل تثق فيك الناس عادة لحسن تقديرك وسلامة حكمتك ؟		
30– هل يبدو على أفراد الجنس الاخر أنهم يميلون اليك ؟		
31– هل لديك وقت كاف للعب والترفيه عن نفسك ؟		
32– هل يحرجك والدك حتى تصادق شخصا من الجنس الأخر ؟		
33– هل توبخ على الأشياء البسيطة التي يترتب عليها الكثير ؟		
34– هل تجد أن عليك في الحالات كثيرة أن تدافع على حريتك أو غيرها من الحقوق ؟		
35 – هل تعمل كي تكسب جزءا من مصروفك أو مصروفك كله؟		

36 –هل تجد أن من الضروري بالنسبة إليك أن تطالب بحرية اكبر في حالات كثيرة				
37 – هل يحاول بعض الأشخاص أن يسيطروا عليك بدرجة كبيرة بحيث انك تجد انه من الضروري مقاومتهم؟				
38 – هل يسمح لك أن تقول ما تعتقده من مختلف الأمور؟				
39 – هل يحاول اهلك منعك كثيرا من الخروج مع أصدقائك؟				
40 – هل تجد أن عليك أن تعمل ما يخبرك به الآخرون في كثير من الأحيان؟				
41 – هل تشعر أن اهلك يتحكمون فيك إلى حد كبير؟				
42 – هل يسمح لك عادة أن تحظر الحفلات التي تحبها؟				
43 – هل تشعر أن لديك من الحرية ما يكفي لان تقوم بالأفعال التي ترغب فيها؟				
44 – هل تخرج أحيانا مع أفراد الجنس الآخر؟				
45 – هل أنت حر في الذهاب إلى الأماكن المشوقة خلال وقت فراغك؟				
46 – هل تشعر انك أهل للبيئة التي تعيش فيها؟				
47 – هل ينتابك القلق كثيرا بسبب نقص في الصداقة الحقيقية؟				
48 – هل تشعر أن أصدقائك في الصف فرحين بعضويتك في مدرستهم؟				
49 – هل تشعر أن أقربائك لهم من الجاذبية و النجاح ما يعادل أقربا أصدقائك؟				
50 – هل يشعر أفراد بيتك انك جزء هام من الأسرة؟				
51 – هل تعتبر صحيح البدن قويا مثل معظم أصدقائك و زملائك في الصف؟				
52 – هل تتمني كثيرا لو أن لك أبوين مختلفين عما لديك؟				
53 – إذا بلغت مرحلة الرشد فهل تعتقد أن أفراد الجنس الآخر يميلون إليك؟				

الملحق (02) : المقياس التنمر المدرسي

الرقم	الفقرة	دائما	غالبا	أحيانا	أبدا
01	رفضت عمدا رغبة أحد الطلاب بصادقة				
02	تجاهلت أحد الطلبة عمدا				
03	قرصت أحد الطلبة وشددت شعره مسببا له الالم والضيق				
04	اتهمت أحد الطلبة بأعمال لم يرتكبها وجعلت الآخرين يكرهونه				
05	افتلعت أسبابا للتشاجر مع أحد الطلبة الأقل قوة مني وضربته				
06	قمت عمدا بإتلاف وتخريب أشياء تخص أحد الطلبة				
07	نظرت إلى أحد الطلبة عمدا نظرات سخرية واستهزاء				
08	لم أختار أحد الطلبة للعب معي ومع أصدقائي				
09	نظرت إلى أحد الطلبة نظرات غاضبة لتخويفه أوتهديده				
10	سببت أحد الطلبة بألفاظ بذيئة				
11	أصدرت تعليقات مزعجة عن علامات أحد الطلبة، أو قدرته على القراءة الكتابة				
12	أصدرت تعليقات مزعجة عن السمات الجسمية والمظهر العام لدى احد الطلبة				
13	سرقت أشياء خاصة بأحد الطلبة عمدا				
14	أشعلت الفتن بين الطلبة بتشجيعهم على المشاجرات				
15	طردت احد الطلبة من المجموعة التي ألعب فيها أو التي أكون متواجدا معها				
16	لويت ذراع أحد الطلبة أو حشرته في مكان ضيق كزاوية الصف مثلا أو تحت المقعد				
17	هاجمت أحد الطلبة وضربته بأدوات مثل العصا والكرسي القلم..الخ				
18	نشرت الإشاعات والأكاذيب بين بعض الطلبة				
19	ابتعدت عمدا من أحد الطلبة				
20	استخدمت القوة أو التهديد بالقوة ضد أحد الطلبة لآخذ نقوده أو أي شيء يخصه				
21	صفعت أحد الطلبة وضربته بيدي				
22	جعلت أحد الطلبة أضحوكة أمام الآخرين				
23	حرضت بعض الطلبة على طلاب آخرين				
24	أخفيت عمدا أشياء خاصة بأحد الطلبة				
25	قاطعت عمدا أحد الطلبة أثناء حديثته				
26	أطلقت على أحد الطلبة ألقاب بذيئة				
27	دفعت أحد الطلبة وجلست في مكانه				
28	احتلت على أحد الطلبة وأخذت نقوده				

29	ضربت أحد الطلبة بقدمي أو عرقلته عندما مر أمامي				
30	رفضت إرجاع بعض الأشياء التي استلفتاها من أحد الطلبة				
31	وقفت امام أحد الطلبة وأخذت دوره بالقوة				
32	ألقيت أحد الطلبة على الأرض وجلست فوقه				
33	لم أصغ عمدا إلى أحد الطلبة أثناء حديثه				
34	كشفت عمدا الأسرار الشخصية لأحد الطلبة				
35	قمت بمعايرة أحد الطلبة بطريقة كلامه				
36	حرضت بعض الطلبة على كراهية أحدهم				
37	فرضت رأيي على أحد الطلبة بالقوة				
38	رفضت أنا وأصدقائي أحد الطلبة				
39	كشرت في وجه أحد الطلبة (قمت بالتعبيس والتكشير)				
40	قمت بمعايرة أحد الطلبة بعيوبه الجسمية				
41	قمت بإغاظة أحد الطلبة بمختلف الطرق				
42	بعثت رسائل تخويف واحتقار لأحد الطلبة				
43	قمت بعمل مقالب في أحد الطلبة و ادعيت أن طالبا آخر هو من فعلها				

الملحق(03): مقياس تقدير الذات

العبارات	قليلا	كثيرا	لا
1 أتضايق من كثرا من الامور و الأشياء عادة			
2 أجد من الصعب عليا ان أتحدث امام مجموعة من الناس			
3 أود لو أستطيع أن أغير أشياء في نفسي			
4 يصعب عليا إتخاذ قرار خاص بي			
5 يسعد الاخرين بوجودهم معي			
6 اتضايق بسرعة في المنزل			
7 أستغرق وقتا طويلا كي اتعود على الأشياء الجديدة			
8 انا محبوب بين الاشخاص من نفس سني			
9 تراعي عائلتي مشاعري عادة			
10 استسلم و اهتزم بسرعة			
11 تتوقع اسرتي مني نجاحات عالية			
12 يصعب عليا جدا ان ابقى كما انا			
13 تختلط الأشياء كلها في حياتي			
14 يتبع الناس أفكاري			
15 أقلل من قدر نفسي			
16 اريد ان اترك البيت			
17 أشعر بالضيق من عملي			
18 مظهري ليس جيدا مثل معظم الناس			

19 اذا كان لدي شيئ أريد أن أقوله فانني أقوله			
20 تهمني أسرتي			
21 معظم الناس محبوبون أكثر مني			
22 أشعر عادة كما لو كنت أدفع لفعل الاشياء			
23 ينقضي تلقي التشجيع علي ما أقوم به من أعمال			
24 أرغب كثيرا أن أكون شخصا اخر			
25 ينبغي علي الناس ألا يعتمدوا علي			