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

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم: علم النفس وعلوم التربية

مذكرة بعنوان:

القمع الانفعالي وعلاقته بتقدير الذات لدى لطلبة سنة اولى الجامعة

دراسة واصفية ارتباطية لبعض كليات جامعة حمه لخضر الوادي

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

إعداد الطلبة:

- ✓ غفران شلالبة
- ✓ منال مسعي أحمد

إشراف الأستاذ:

أ.د. عبد الناصر غربي

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
		رئيسا
		مشرفا ومقررا
		مناقشا

السنة الجامعية: 2024 / 2025

شـــــــــكر وعـــــــــرفان

الحمد لله الذي انار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على أداء هذا الواجب الأكاديمي ووفقنا علي إنجاز هذا العمل المتواضع.

نتوجه بجزيل الشكر والإمتنان إلى كل من ساعدنا من قريب ومن بعيد في إنجاز هذا العمل القيم ونختص بالذكر الأستاذ المشرف " **البروفسور عبد الناصر غربي**" الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه القيمة التي كانت عوننا لنا في إتمام هذا العمل.

ولا يفوتنا أن نشكر كل من أبدا لنا يد العون خاصة الأخت **عائشة مسعي أحمد** وكما لا ننسى أفراد العينة.

كما لا ننسى قسم علم النفس بكليتنا وكل الأستاذة والإداريين الذين رافقونا خلال هذه الرحلة العلمية ولم يبخلوا علينا بالمساعدة والتوجيه.

ملخص الدراسة:

تعالج الدراسة الحالية موضوع القمع الانفعالي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة السنة الأولى الجامعي في جامعة الشهيد حمه لخضر بولاية الوادي خلال السنة 2024م/2025م.

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الإرتباطي، وذلك باستخدام مقياسي القمع الانفعالي ل:(محمد مصطفى خليف2020)، وتقدير الذات ل:(كوبر سميث،1967)، اللذان تم التأكد من خصائصهما السيكومترية (الصدق، الثبات) على عينة قوامها (30) فردا، تم اختيارهم بطريقة عرضيه.

تم تطبيق الأداتين في صورتهما النهائية على عينة تتكون من(100) طالب وطالبة السنة الأولى جامعي، وبعد جمع البيانات وتبويبها تم معلاجتها بالإستعانة (بالحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPPS-22) وباستخدام معامل الإرتباط بيرسون تم التوصل إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين القمع الانفعالي وتقدير الذات لدى طلبة السنة الأولى جامعي وكذلك الشأن بالنسبة لعينة (الذكور، الإناث، المعيدين، الغير معيدين).

Study Summary:

The current study addresses the topic of emotional suppression and its relationship with self-esteem among university students at Martyr Hamma Lakhdar University in El Oued Province during the academic year 2024/2025.

The study adopted a descriptive-correlational approach, using the Emotional Suppression Scale by Mohamed Mostafa Khalif (2020), and the Self-Esteem Scale by Coopersmith (1967), both of which were verified for their psychometric properties (validity and reliability) on a sample of 30 individuals selected randomly.

The final versions of the two instruments were administered to a sample consisting of 100 first-year university students. After collecting and organizing the data, it was processed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS-22), By applying Pearson's correlation coefficient, the following results were obtained:

There is a statistically significant correlation between emotional suppression and self-esteem among first-year university students, this finding also holds true for (the sub-samples of males, females, repeating students, and non-repeating students).

فـــــــــــهـــــرس المحـــــــــتويـــــات

العنوان	الصفحة
شكر وتقدير	
ملخص الدراسة باللغة العربية	
ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
فهرس الملاحق	
مقدمة	
الفصل التمهيدي **الإطار العام لدراسة**	
1- الإشكالية	
2- تساؤلات الدراسة	
3- فرضيات الدراسة	
4- أهداف الدراسة	
5- أهمية الدراسة	
6 - التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة	

7- حدود الدراسة	
8- الدراسات السابقة والتعقيب عليها	
الجانب النظري	
الفصل الثاني	
تمهيد	
1- تعريف القمع الانفعالي	
2- الفرق بين القمع والكبت	
3- مظاهر القمع الانفعالي	
4- خصائص وسمات الإفراد القامعين	
5 - أثار القمع الانفعالي	
6- النظريات المفسرة للقمع الانفعالي	
7- تأثير القمع على جوانب الحياة الإنسانية	
خلاصة الفصل	
الفصل الثالث	
تمهيد	
1- مفهوم الذات	
2- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات	

3- تعريف تقدير الذات	
4- أنواع تقدير الذات	
5- أهمية تقدير الذات	
6- أبعاد تقدير الذات	
7- مستويات تقدير الذات	
8- عوامل تقدير الذات	
9- نظريات تقدير الذات	
خلاصة الفصل	
الجانب الميداني	
الفصل الرابع **الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية**	
تمهيد	
1- منهج الدراسة	
2- الدراسة الإستطلاعية	
3- الحدود الزمانية والمكانية لدراسة	
4- مجتمع الدراسة والعينة	
5- أدوات الدراسة	
6- الأساليب الإحصائية	

خلاصة الفصل	
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
تمهيد	
1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى وتحليلها ومناقشتها	
2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية وتحليلها ومناقشتها	
3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة وتحليلها ومناقشتها	
4-عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة وتحليلها ومناقشتها	
5- عرض نتائج الفرضية العامة وتحليلها ومناقشتها	
خلاصة الفصل	
إستنتاج عام لدراسة وبعض المقترحات والتوصيات	
قائمة المصادر والمراجع	

فـــــــــــــــهرس المـــــــــــــــلاحق:

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
01	مقياس القمع الانفعالي ومقياس تقدير الذات	
02	نتائج صدق المقياسين	
03	نتائج ثبات مقياس القمع الانفعالي	
04	نتائج ثبات مقياس تقدير الذات	

05	نتائج فرضيات الدراسة	

فـــــــــــهرس الجـــــــــداول:

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
1	جدول يوضح الفقرات الإيجابية والسلبية لمقياس القمع الانفعالي	
2	جدول يوضح الفقرات السلبية والإيجابية لتقدير الذات	
3	جدول يوضح صدق الإتساق الداخلي لمتغير القمع الانفعالي	
4	جدول يوضح صدق الإتساق الداخلي لمتغير تقدير الذات	
5	جدول يوضح ثبات مقياس الانفعالي بطريقة ألفا كرو نباخ	
6	جدول يوضح ثبات مقياس الذات بطريقة ألفا كرو نباخ	
7	جدول يوضح نتائج الفرضية الجزئية الأولى	
8	جدول يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثانية	
9	جدول يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	
10	جدول يوضح نتائج الفرضية الجزئية الرابعة	
11	جدول يوضح نتائج الفرضية العامة	

مقدمة

يعد نمط شخصية الفرد محدد أساسي من محددات إنتاج سلوك معين حيث أن هذا الأخير هو ترجمة للأساليب التفكير المنتهجة وبلورة للأنفعالات، حيث تعد الانفعالات مكون من مكونات الشخصية لكونها تعلب دوراً محورياً في تشكيل تصورتنا وتفاعلاتنا مما تحمله من(مشاعر وعواطف وأحاسيس وأفكار وسلوكات) مع العالم الخارجي حيث تعد هذه الانفعالات والعواطف جزءا مهماً وأساسيا في البناء النفسي للفرد، فهي تدخل في جميع جوانب حياته اليومية، إذ أنها موجودة في كل علاقاته ولا يستطيع أن يغفل عن أهميتها وقيمتها ولقد أكدت الدراسات والأبحاث الحديثة بما لا يدعو مجالاً لشك أن المنظومة الوجدانية في تركيبة الفرد معقدة ومركبة وشديدة المقاومة لتغيير، فالفرد الذي يمتلك كفاءات إنفعالية ويتمتع بدرجة مرتفعة من الذكاء الانفعالي يعبر عن شخصيته المتزنة القادرة على تحمل المسؤولية وتأكيد الذات المتفتحة والقادرة على حل المشكلات وضبط النفس في مواقف الصراع ، حيث أنها تعطيه متعة وتنوعا وتكون خالية من الركود والعزلة والملل.

أن القمع الانفعالي هو حالة عالية من التوتر الذي يكبح داخل النفس البشرية، فمحاولة كضم التعبير الانفعالي الذي يكون عند الفرد بمثابة منفذ طبيعي لطاقة المعبر عنها بالإحساس وما يدفعه إلى كبح هذه الطاقة هو حالة من الضغط الخارجي حيث أنها تعود إلى أسلوب القمع المتبع مما ينعكس عليه بصورة سلبية عند تعرضه للأمراض البيولوجية والنفسية وبذلك يلجأ الفرد الى أساليب بديلة لحل الأزمات والمواقف التي قد يتعرض لها.

تقدير الذات هو الأساس الذي تبنى عليه شخصية الإنسان وثيقته فهو يعكس نظرة الفرد إلى نفسه ومدى شعوره بالقيمة والأهمية في حياته وفي حياة من حوله، فعندما يكون تقدير الإنسان لذاته عالياً فإنه يشعر بالقدرة على مواجهة التحديات وإتخاذ القرارات بثقة كما يكون أكثر إيجابية و تفائلاً في تعامله مع الآخرين أما إنخفاض تقدير الذات قد تؤدي إلى مشاعر الإحباط والقلق والتردد في إتخاذ الخطوات اللازمة لنمو الشخصي والنجاح ومن هنا تأتي أهمية الوعي بتقدير الذات والعمل على تعزيزها فهو أحد مفاتيح الصحة النفسية والحياة المتوازنة.

وعلى ضوء هذا جاءت دراستنا الحالية لتعرف على العلاقة بين القمع الانفعالي وتقدير الذات لدى طلبة السنة الأولى جامعي وقد إحتوت الدراسة على جانبين، الجانب الأول لدراسة النظرية الذي بدوره أشتمل على ثلاثة فصول، والجانب الثاني لدراسة الميدانية وقد أشتمل على فصلين:

الفصل الأول: تناول تقديم الدراسة من حيث عرض مشكلة الدراسة، وتحديد تساؤلاتها وفرضياتها إلى جانب ذكر أهمية الدراسة والأهداف المراد الوصول إليها، وكذلك تحديد التعاريف الإجرائية، ومتغيرات، الدراسة وتحديد الحدود الزمانية والمكانية والبشرية والموضوعية لدراسة، وأخيرا الدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة والتعقيب عليها.

الفصل الثاني: فهو يتعلق بالقمع الانفعالي حيث تطرقنا إلى تعريف القمع الانفعالي والتعريج على أهم التعريفات المقدمة والمتداولة وإبراز الفرق بين الكبت والقمع مع تناول مظاهر القمع الانفعالي وتعداد خصائص وسمات الأفراد القامعين مرورا بالآثار والإستراتيجيات وذلك بذكر أهم النظريات المفسرة له وفي الأخير مدى تأثير القمع الانفعالي على جوانب الحياة الإنسانية.

الفصل الثالث: لقد خصصنا هذا الفصل لتطرق إلى تعريف الذات وإبراز الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات ثم تعريف تقدير الذات وذكر أنواع تقدير الذات وكذلك إبراز أهمية تقدير الذات مع إبراز أبعاد هذا المتغير وتعداد مستوياته والعوامل المؤثرة فيه والنظريات المفسرة له.

أما بالنسبة إلى الجانب التطبيقي الذي يحوي على فصلين:

الفصل الرابع: حيث يتم المرور إلى الأجراءات المنهجية لدراسة الميدانية، بما في ذلك منهج الدراسة والدراسة الأستطلاعية والحدود الزمانية والمكانية لدراسة معتمدينا على مجتمع الدراسة والعينة وأيضا أدوات الدراسة والأساليب الأحصائية.

الفصل الخامس: حيث تنولنا عرض وتحليل ومناقشة النتائج ومن ثم الإستنتاج العام لدراسة وبعض المقترحات والتوصيات.

الإشكالية وإعتباراتها

الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة.

1- الإشكالية .

2- تساؤلات الدراسة .

3- فرضيات الدراسة .

4- أهداف الدراسة .

5- أهمية الدراسة .

6- التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة .

7- حدود الدراسة.

8- الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

الإشـــــــكـــــــالية

تشهد اليوم المجتمعات الإنسانية العديد من التغيرات المتلاحقة والسريعة في شتى مجالات الحياة اليومية والثقافية والفكرية والنفسية منها، ولهذه التغيرات عدة آثار ومخلفات، منها الإيجابية و أخرى سلبية التي تطرأ على الفرد فتصبح هذه الآثار تمثل عاملاً ضاغطً للفرد فقد يكون مستوى الضغط منخفض يحفزه على الأداء فيكون الأثر إيجابيا، وقد يكون ذا مستوى عالي فيأثر بشكل سلبي على أداء الفرد، وتظهر أشكال الضغط في الانفعالات مثل الصراخ، البكاء، الغضب ... وغيرها فهذه الانفعالات ليست مجرد ردود أفعال عابرة بل هي لغة داخلية معقدة تحمل في طياتها معلومات قيمة عن عالمنا الداخلي وعلاقتنا بالأخرين إنها بمثابة بوصلة توجهُ سلوكنا وتؤثر بشكل عميق على صحتنا النفسية والجسدية هذا في الوضع الطبيعي للفرد كوسيلة لتنفيس الانفعالي ولكن هذا الأمر وفي كثيرا من الأحيان وتحت تأثير ضغوط إجتماعية أو تربوية أو حتى خوف داخلي، يجد الكثيرون منا أنفسهم مضطرين أو مدفوعين إلى كبح جماح هذه الانفعالات وإخفائها خلف قناع اللامبالاة والهدوء الظاهري، هذا الكبت أو القمع الانفعالي يمثل آلية دفاعية معقدة، قد تبدو في ظاهرها وسيلة لتكيف مع المواقف الصعبة أو الحفاظ على صورة معينة إلا أنها تحمل في طياتها آثار عميقة وطويلة الأمد على الفرد دائما فيضطر الفرد إلى كتم وكضم هذا الانفعال نتيجة لعدة أسباب منها داخلية وأخرى خارجية وهذا ما يُعرف بالقمع الانفعالي.

القمع الانفعالي ليس مجرد تجاهل مؤقت لشعور ما بل هو عملية مستمرة ومنهجية لإخماد التعبير عن الانفعالات سوء كانت إيجابية أو سلبية(الزعبي،2005،24) قد يتجلى ذلك في إبتلاع الكلمات عند الشعور بالغضب أو التظاهر بالسعادة في وجه الحزن أو حتى تجاهل الإشارات الجسدية التي تنبئ بضيق أو إنزعاج و يصبح الفرد بمثابة وعاء مغلق يحتفظ بداخله بكم هائل من المشاعر غير المعبر عنها أن تجنب الانفعالات السلبية وقمعها يؤدي إلى العديد من العواقب الوخيمة على المستوى النفسي والجسدي من جهة أخرى فأن ضعف التعبير الإنفعالي وكبح وقمع الإستجابة الانفعالية يؤدي فعلاٍ إلى خلق عدة مشاكل في حياة الفرد والتي تبحث عن متنفس بطرق أخرى قد تكون مدمرة لتقدير الذات أو العلاقات مع الأخرين.

يُعد تقدير الذات من المفاهيم النفسية والإجتماعية التي حظيت بإهتمام واسع في مجالات التربية وعلم النفس فهو يشير إلى الصورة التي يكونها الإنسان عن نفسه ومدى شعوره بالقيمة و الإحترام تجاه ذاته

وتقدير الذات ليس مجرد شعورٍ عابرٍ بالثقة بل هو إحساس داخلي عميق يتشكل عبر التجارب الحياتية والتنشئة الأسرية والتفاعلات الإجتماعية ويأثر بشكل مباشر في سلوك الفرد وطريقة تفكيره وتعاطيه مع التحديات.

إن الفرد الذي يمتلك تقديراً صحياً لذاته غالباً ما يظهر قدراً من التوازن في شخصيته ويكون أكثر قدرة على إتخاذ القرارات وتحمل المسؤوليات وبناء علاقات إيجابية مع الآخرين وعلى النقيض فإن إنخفاض تقدير الذات قد يؤدي إلى الشعور بالدونية والتردد و العزل ومشكلات في التفاعل الإجتماعي، حيث يعد الطلب الجامعي أحد أبرز الفاعلين في المجتمع(هلال ،عيسى،2022،56)، لما يمثله من طموح علمي وأمل في بناء مستقبل أفضل في المرحلة الجامعية ليست مجرد محطة دراسية عابرة بل هي تجربة حياتية متكاملة تشكل وعي الانسان وتصقل شخصيته وتفتح أمامه أفاق واسعة لاكتشاف ذاته وإكتساب المعارف والمهارات وفي هذه المرحلة ينتقل الطالب من التلقي البسيط في المرحلة الدراسية السابقة الى مرحلة أكثر نضجا تتطلب منا الإعتماد على النفس وتحمل المسؤولية والتفاعل مع قضايا المجتمع والعالم من حوله.

ويواجه الطالب الجامعي في رحلته تحديات متعددة منها ما هو أكاديمي متعلق بطبيعة الدراسة وتخصصها ومنها ما هو شخصي وإجتماعي كإدارة الوقت، الضغوط النفسية، وبناء العلاقات، وتحقيق التوازن بين الدراسة والحياة خاصة لطالب السنة الأولى جامعي، ومع ذلك فإن هذه التحديات تشكل جزءً مهما من عملية النمو والنضج إذ تعد الجامعة بيئة خصبة لتكوين الشخصية المستقلة وتطوير التفكير النقدي والقدرة على إتخاذ القرار.

إن الحديث عن الطالب الجامعي هو حديث عن مرحلة مصيرية في حياة الإنسان تتبلور فيها الملامح الأولى لمساره المهني والإجتماعي، ويُبنى فيها الكثير من تطلعاته المستقبلية ومن هنا تبرز أهمية الدعم النفسي والإجتماعي لطالب وتمكينه وتوفير بيئة جامعية محفزة قادرة على إستيعاب طموحاته وتقدير ذات وتقبل انفعالاته.

ومن خلال ما تم طرحه في موضوع الدراسة حول كل من القمع الانفعالي وتقدير الذات التي يعيشها الطالب الجامعي خلال فترة الدراسة، يمكننا صياغة تساؤلات الدراسة كالآتي:

2- تســـاؤلات الـــــــــدراســــــــة:

2-1 – التســاؤل الرئـيسي للــدراسة:

– هل توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين القمع الانفعالي وتقدير الذات لدى طلبة السنة الأولى جامعي؟

2- 2 – التساؤلات الفرعية:

– هل توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين القمع الإنفعالي وتقدير الذات لدى طلبة السنة الأولى جامعي الذكور؟

– هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القمع الإنفعالي وتقدير الذات لدى طلبة السنة الأولى جامعي الإناث؟

– هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القمع الإنفعالي وتقدير الذات لدى طلبة السنة الأولى جامعي المعيدين؟

– هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القمع الإنفعالي وتقدير الذات لدى طلبة السنة الأولى جامعي غير المعيدين؟

3- الفـــــــرضـــــــــــيات:

3-1- الفــرضية الرئــيسـية:

– توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين القمع الانفعالي وتقدير الذات لدى طلبة السنة الأولى جامعي.

3-2- الفرضيات الفرعية للدراسة:

– توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين القمع الانفعالي وتقدير الذات لدى طلبة السنة الأولى جامعي الذكور.

– توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين القمع الانفعالي وتقدير الذات لدى طالبة السنة الأولى جامعي الإناث.

– توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين القمع الانفعالي وتقدير الذات لدى طالبة السنة الأولى جامعي المعيدين.

– توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين القمع الانفعالي وتقدير الذات لدى طالبة السنة الأولى جامعي غير المعيدين.

4- أهـــــــداف الـــــدراســـــة:

1- معرفة العلاقة بين القمع الانفعالي وتقدير الذات لدى طلبة السنة الأولى جامعي.

2- معرفة العلاقة بين القمع الانفعالي وتقدير الذات لدى طلبة السنة الأولى جامعي الذكور.

3- معرفة العلاقة بين القمع الانفعالي وتقدير الذات لدى طلبة السنة الأولى جامعي الإناث.

4- معرفة العلاقة بين القمع الانفعالي وتقدير الذات لدى طلبة السنة الأولى جامعي المعيدين.

5- معرفة العلاقة بين القمع الانفعالي وتقدير الذات لدى طلبة السنة الأولى جامعي غير المعيدين.

5- أهـــــــميـــة الـــدراســـــــة:

1- تكمن أهمية الدراسة في تسليط الضوء على مرحلة مهمة من حياة الفرد وهي مرحلة الرشد وتكوين فكرة عن تقدير الذات والحالة التي يكون فيها الفرد.

2- لفت انتباه كل المحيطين بالطالب الجامعي خاصة العائلة إلى ضرورة الأهتمام به ورعايته من أجل توافقه النفسي والإجتماعي والدراسي.

3- التقليل من القمع الانفعالي لدى طلبة الجامعة ورفع مستوى تقدير الذات.

4- تحاول الدراسة الكشف عن القمع الانفعالي ومعرفة الأساليب المناسبة للتعامل معها.

5- تتجسد أهمية الدراسة في الإستفادة من نتائجها في أعداد برامج وإستراتيجيات إرشادية وعلاجية فردية وجماعية لتخفيف كل من القمع الانفعالي ورفع تقدير الذات لدى عينة الدراسة وعينات أخرى.

6- التـــعريفات الإجرائية لـــمفاهيم الـدراســة:

1- تعريف القمع الانفعالي: وهي الدرجة التي يحصل عليها طالب السنة الأولى جامعي بجامعة حمه لخضر بالوادي في(2025/2024) من خلال إستجابته على مقياس القمع الانفعالي المعد من طرف "مصطفى محمد خليف" (2020).

2 - تعريف تقدير الذات: وهي الدرجة التي يحصل عليه طالب السنة الأولى جامعي بجامعة حمه لخضر بالوادي في (2025/2024) من خلال إستجابته على مقياس تقدير الذات المعد من طرف "كوبر سميث" (1967).

7- حـــــــدود الـــــــدراســــــــــة:

1- الحدود الموضوعية: تقتصر هذه الدراسة على معرفة العلاقة بين القمع الانفعالي وتقدير الذات لدى طالبة السنة الأولى جامعي.

2- الحدود المكانية: أُجريت الدراسة في جامعة الشهيد حمه لخضر بولاية الوادي.

3- الحدود الزمنية: تم إجراء الدراسة في الفترة الزمنية الممتدة بين 22فيفري و15مارس 2025.

4- الحدود البشرية: طلبة السنة الأولى جامعي بجامعة الشهيد حمه لخضر الوادي.

8- الدراســـات الســـابقة والتعـقـيب عليـــها:

8-1- الدراسات المتعلقة بمتغير القمع الانفعالي:

1-1-8 دراسة أمينة بن قويدر (2014): بعنوان القمع الانفعالي وعلاقته بالأسى النفسي لدى طلبة جامعة البليدة وتهدف الدراسة الى الكشف عن وجود علاقة بين إستراتجية القمع الانفعالي والأساس النفسي ومعرفة مستوى القمع الانفعالي والأساس النفسي لدى أفراد العينة ولتحقق منها تم الإعتماد على المنهج

الوصفي الإرتباطي وتطبيق قياس القمع الانفعالي لوين برجر 1989 على عينة قوامها 358 طالب وطالبة ينتمون إلى الكليات السبع الموجودة في جامعة سعد دحلب بالبليدة ويتوزعون على مختلف السنوات الدراسية (السنة الأولى والثانية والثالثة والرابعة) مع وجود طلبة (من السنوات الخامسة والسادسة بتخصص الطب والهندسة) وقد أُختيرت بطريقة عشوائية.

-كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة عكسية بين القمع الانفعالي والأسى النفسي مما يثبت أنه كل ما زاد إستخدام الفرد لهذه الإستراتيجية قل شعورهُ بالأسى النفسي.

-كما أظهرت الدراسة على أن مستوى الأسى منخفض ومستوى القمع الانفعالي مرتفع.

8-1-2- دراسة رنا زهير فاضل وهديل خالد محمود(2016): بعنوان تطور القمع الانفعالي لدى المراهقين وعلاقته بالحاجة لتجاوز وتهد إلى التعرف على درجات القمع الانفعالي لدى المراهق فضلاً عن التعرف على دلالة الفروق الإحصائية في القمع الانفعالي عند المراهقين تبعاً لمتغيري العمر والنوع الإجتماعي (ذكر، أنثى) وفي ما إذ كان القمع الانفعالي يتطور بتقدم العمر وهل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القمع الإنفعالي والحاجة لتجاوز لدى المراهقين وقد شملت عينة البحث 150 طالبة وطالب في المرحلة الإعدادية تم إستخدام أداتي لقياس القمع الانفعالي(طالب ريم خميس مهدي ،2013 وقياس الحاجة لتجاوز(حافظ سلام هشام 2006 لدى المراهقين تم إختيارهم عشوائيا وقد خلص البحث إلى أن القمع الانفعالي يتخذ مساراً تطورياً بتقدم العمر لدى المراهق إلا أنه يشهد طفرة نوعية في عمر (16) سنة مقارنة بعمر (15) سنة وهذا يدعم النظريات الإرتقائية ورئدها جان بياجيه ،ولم يظهر أثر لمتغير النوع الإجتماعي في القمع الانفعالي فظلاً عن ذلك فقد أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية ما بين متغيري البحث بمعنى أنه كل ما قل القمع الانفعالي زادت الحاجة لتجاوز لدى المراهقين.

8-1-3- دراسة لطيف (2016): بعنوان القمع الانفعالي وعلاقته بتنظيم الذات لدى طلبة جامعة بغداد، هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة القمع الانفعالي ودرجة تنظيم الذات والعلاقة بينهما وفق متغير النوع والتخصص، بلغت عينة البحث (400) طالب وطالبة في جامعة بغداد من كلا التخصصين(إنساني، علمي)، وتبنت الباحثة مقياس (طالب، 2013) للقمع الانفعالي، قامت الباحثة

بالإجراءات الإحصائية اللازمة تمثلت في إختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين ومعامل إرتباط بيرسون، وعند جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا توصلت الباحثة إلى نتائج تفيد بأن طلبة الجامعة لديهم مستوى قريب من المتوسط من القمع الانفعالي في الوقت الذي يتمتعون فيه بمستوى أعلى من المتوسط من تنظيم ذات عالٍ، يرتبط مفهوم القمع الانفعالي مع مفهوم تنظيم الذات بعلاقة عكسية قوية أي كلما زاد تنظيم الذات قل مستوى القمع الانفعالي لدى طلبة الجامعة، وليس هناك فرق في تنظيم الذات لدى طلبة الجامعة تبعاً للجنس والتخصص.

8-1-4- دراسة سهلة حسين(2017): بعنوان القمع الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة حيث تهدف الدراسة إلى التمييز بين القمع الانفعالي والضغط النفسي لدى طلبة الجامعة وإتجاه وقوة التوافق بين القمع الانفعالي والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والفروق في الإحتياج بين القمع الانفعالي والضغوط النفسية بين طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس و الفروق الفردية في القمع الانفعالي والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة (الأولى والرابعة) ولتحقيق أهدف البحث قام بأختيار عينة قوامها 400 طالب مكونين من فئتين 160 تخصص علمي و240 تخصص إنساني وقد تبنى مقياس(طالب 2013) لقمع الانفعالي ومقياس (القيسي 2008) لضغوط النفسية وقد أسفرت هذه الدراسة عن نتائج :

_أن طلبة الجامعة لديهم مستوى قريب من المتوسط الفرضي من القمع الانفعالي في الوقت الذي تشهد فيه مستوى أعلى من المتوسط الفرضي من الضغط النفسي.

-هناك علاقة طردية إيجابية بين القمع الانفعالي والضغوط النفسية بحيث يجدر الوصول إلى مستوى الضغط النفسي من إرتفاع مستوى القمع الانفعالي وحده .

-لا يوجد فروق في القمع الانفعالي والضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس والمرحلة الأولى والرابعة .

8-1-5- دراسة أسماء خداوي و حدار عبد العزيز(2017): بعنوان إشكالية القمع الانفعالي على ضوء الكفاءات الانفعالية الأساسية لدى المراهق تهدف الدراسة إلى تحديد مفهوم القمع الانفعالي والكشف عن كيفية الحد منه لدى المراهقين والتعرف على مفهوم الكفاءات الانفعالية الأساسية ودورها لدى المراهقين و الإشارة إلى ضرورة البحث في خلق سبل للحد من إضطراب القمع الانفعالي لدى المراهق و الإشارة إلى

ضرورة تنمية الكفاءات الانفعالية الأساسية لدى المراهق، وقد تم التوصل إلى ضرورة التأكيد على أهمية النمو الإنفعالي لدى المراهق ومن هنا وجب بناء برامج علاجية للحد من إشكالية القمع الانفعالي وأخرى نمائية لأجل تنمية الكفاءة الانفعالي الأساسية لدى المراهق لإعتبار هذه البرامج ضرورية لحل الكثير من المشاكل السلوكية والمعرفية والشخصية والإجتماعية.

8-1-6- دراسة عباس (2017): بعنوان القمع الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة هدفت الدراسة إلى التعرف على:

-مستوى القمع الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

-مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

-العلاقة الإرتباطية بين القمع الانفعالي والضغوط النفسية.

-الفروق في العلاقة بين القمع الإنفعالي والضغوط النفسية تبعا للجنس(إناث، ذكور) وتبعا للمرحلة (الأولى، الثانية) ولتحقيق أهداف البحث تم إختيار عينة مكونة من (400) طالب وطالبة وبواقع (160) طالب و (240) طالبة ومن التخصص العلمي و الإنساني، وقد تبنى الباحث مقياس (طالب،2013 للقمع الانفعالي والذي يتكون من (24) فقرة ومقياس (القيسي،2008) لضغوط النفسية الذي يتكون من(82) فقرة وبعد إستخراج الخصائص السيكومترية للمقياسين أصبح المقياس بصيغته النهائية يتكون من (22)فقرة للقمع الانفعالي (82) فقرة لمقياس الضغوط النفسية، وبعد تطبيقه على العينة النهائية أظهرت النتائج :

-أن طلبة الجامعة لديهم مستوى أقل من المتوسط الفرضي من القمع الانفعالي.

-أن طلبة الجامعة لديهم مستوى أعلى من المتوسط الفرضي من الضغوط النفسية.

-هناك علاقة طردية بين القمع الانفعالي والضغوط النفسية.

-لا توجد فروق في العلاقة بين القمع الانفعالي والضغوط النفسية تبعا للجنس (إناث، ذكور) وللمرحلة الأولى ،الثانية).

8-1-7- دراسة عبد الجبار(2018): بعنوان القمع الانفعالي وعلاقته بالجمود الفكري وإعاقة الذات لدى طلبة الجامعة هدفت الدراسة إلى التعرف على :

-مستوى القمع الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

-الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى القمع الانفعالي لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس (إناث، ذكور) والتخصص (علمي، إنساني).

-مستوى الجمود الفكري لدى طلبة الجامعة.

8-1-8- دراسة ثاني عبد الحسن(2021): بعنوان ضغوط ما بعد الصدمية وعلاقته بالقمع الانفعالي وهزيمة الذات لدى النازحات العراقيات، تهدف إلى التعرف على كل من:

- ضغوط ما بعد الصدمية لدى النازحات.

- القمع الانفعالي لدى النازحات.

- هزيمة الذات لدى النازحات.

- علاقة ضغوط ما بعد الصدمية بالقمع الانفعالي لدى النازحات.

- علاقة ضغوط ما بعد الصدمية بهزيمة الذات لدى النازحات.

تكونت عينة الدراسة من(255) إمرأة نازحة تراوح أعدادهن من (20-50 سنة)، وتم إختيارهن بطريقة عشوائية، تم تطبيق مقياس الضغوط ما بعد الصدمية ومقياس القمع الانفعالي و مقياس هزيمة الذات من بناء الباحثة وتم التأكد من خصائصهم السيكومترية، واستخدمت الأساليب الإحصائية التالية: الإختبار التائي لعينتين مستقلتين، والإختبار التائي لعينة واحدة، ومعامل إرتباط بيرسون، معامل سبيرمان ومعادلة كودر ريتشاردسون، معامل ألفا، وتم التوصل إلى:

-لنازحات ضغوط ما بعد الصدمية.

-لنازحات قمع انفعالي عالي .

-لنازحات مستوى أعلى من متوسط لهزيمة الذات.

-وجود علاقة بين الضغوط ما بعد الصدمية بالقمع الانفعالي لدى النساء النازحات.

-وجود علاقة بين الضغوط ما بعد الصدمية بهزيمة الذات لدى النساء النازحات.

8-1-9- دراسة فضيلة عرفات محمد و وفاء علي خضر(2022): بعنوان القمع الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل هدف البحث إلى:

- قياس مستوى القمع الانفعالي لدى طلبة جامعة الموصل .

-قياس مستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل بشكل عام ووفقا لمجالات المرونة النفسية .

-التعرف على طبيعة العلاقة بين القمع الانفعالي والمرونة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل .

-التعرف على طبيعة العلاقة بين القمع الانفعالي والمرونة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل وفقا لمتغير التخصص (علمي إنساني).

-التعرف على طبيعة العلاقة بين القمع الانفعالي والمرونة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل وفقا لمتغير الصف الدراسي (الأول والرابع).

- التعرف على طبيعة العلاقة بين القمع الانفعالي والمرونة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل وفقا لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).

تكونت عينة البحث النهائي (700) طالب وطالب بواقع (350) من التخصص العلمي و(350) من التخصص الانساني وللمراحل الأولى والرابعة ولكلى الجنسين وأُختيروا بطريقة عشوائية طبقية ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثتان بتبني مقياس(طالب 2013) للقمع الانفعالي والذي تألف من(24) فقرة وبناء مقياس المرونة النفسية وتوصلت الباحثتان إلى النتائج التالية:

-أن طلبة جامعة الموصل لديهم مستوى أكثر من المتوسط من القمع الانفعالي .

-يتمتع طلبة جامعة الموصل بمستوى عالٍ من المرونة النفسية .

-وجود علاقة سلبية دالة إحصائيا بين القمع الانفعالي والمرونة النفسية إذ أنه كلما زاد مستوى القمع الانفعالي يقل مستوى المرونة النفسية .

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القمع الانفعالي والمرونة النفسية لدى عينة البحث وفقا لمتغير التخصص (العلمي، الانساني).

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القمع الانفعالي والمرونة النفسية لدى عينة البحث وفقا لمتغير الصف الدراسي (الأول والرابع).

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القمع الانفعالي والمرونة النفسية لدى عينة البحث وفقا لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).

-الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى إعاقة الذات لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيري (الجنس، التخصص).

-العلاقة الإرتباطية بين القمع الانفعالي والجمود الفكري لدى طلبة الجامعة.

-العلاقة الإرتباطية بين القمع الانفعالي وإعاقة الذات لدى طلبة الجامعة.

و أقتصرت الدراسة على طلبة الجامعة للعام الدراسي (2016،2017) وأُختير منهم (400) طالب وطالبة تم اختيارهم بالأسلوب العشوائي الطبقي بواقع (200) طالب و(200) طالبة موزعين على أربع كليات أما في ما يخص أدوات البحث تبنت الباحثة مقياس (القمع الانفعالي الذي أعده لطيف (2016) المتكون من(24) فقرة وتبنت مقياس (الجمود الفكري الذي أعده التميمي 2015) والمتكون من (34) فقرة وتبنت مقياس (إعاقة الذات Cooley2004) بعد ان قامت الباحثة بترجمته إلى اللغة العربية والذي يتكون من (14) فقرة قد أجريت جميع الخصائص السيكومترية وتحقيقا لأهداف البحث قامت الباحثة بتطبيق مقياسين على عينة البحث من طلبة الجامعة وقد عالجت البيانات إحصائيا بأستخدام الأختبار التائي لعينتين مستقلتين والأختبار التائي لعينة واحدة وتحليل التباين الثنائي ومعامل الإرتباط (بيرسون) وسبيرمان واستخرجت نتائجها بأستعمال الحقيبة الأحصائية spss وتوصل البحث لنتائج التالية:

-أن طلبة الجامعة لديهم قمعا انفعاليا.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القمع الانفعالي لدى طلبة الجامعة تبعا للجنس والتخصص.

-أن طلبة الجامعة لديهم جمود فكري.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القمع الانفعالي لدى طلبة الجامعة تبعا للجنس(لصالح الذكور) والتخصص(لصالح العلمي) .

-أن طلبة الجامعة ليس لديهم إعاقة الذات.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إعاقة الذات لدجى طلبة الجامعة تبعا للجنس والتخصص.

- توجد علاقة إرتباطية موجبة بين القمع الانفعالي والجمود الفكري لدى طلبة الجامعة.

- لا توجد علاقة إرتباطية بين القمع الانفعالي وإعاقة الذات لدى طلبة الجامعة .

9-1-8- دراسة عادل داخل (2022): بعنوان القمع الانفعالي وعلاقته بالضغوط المهنية لدى المرشدين التربويين تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن علاقة القمع الانفعالي بالضغوط المهنية لدى المرشدين التربويين فضلا عن التعرف عن الفروق بينهم وفقا لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) تكونت عينة الدراسة من (200) مرشد ومرشدة وتم تطبيق مقياس الدراسة للقمع الانفعالي وهو من إعداد (مهدي 2012)، و(الضغوط المهنية) وهو من إعداد(قرقاح2018) وقد أسفرت نتائج البحث عن:

- إن المرشدين التربويين يتصفون بدرجة (عالية) من القمع الانفعالي.

- إن المرشدين التربويين لديهم درجة عالية من الضغوط المهنية.

-وجود فروق دالة إحصائيا في الضغوط المهنية وفق لمتغير الجنس والفروق كانت لصالح (الذكور).

-وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين القمع الانفعالي والضغوط المهنية.

10-1-8-دراسة عادل داخل (2022): بعنوان القمع الانفعالي وعلاقته بالضغوط المهنية لدى المرشدين التربويين تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن علاقة القمع الانفعالي بالضغوط المهنية لدى المرشدين التربويين فضلا عن التعرف عن الفروق بينهم وفقا لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) تكونت عينة الدراسة من (200) مرشد ومرشدة وتم تطبيق مقياس الدراسة للقمع الانفعالي وهو من إعداد (مهدي 2012)، و(الضغوط المهنية) وهو من إعداد(قرقاح 2018) وقد أسفرت نتائج البحث عن:

-إن المرشدين التربويين يتصفون بدرجة (عالية) من القمع الانفعالي.

-إن المرشدين التربويين لديهم درجة عالية من الضغوط المهنية.

-وجود فروق دالة إحصائيا في الضغوط المهنية على وفق متغير الجنس والفروق كانت لصالح (الذكور).

-وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين القمع الانفعالي والضغوط المهنية.

8-1-11-دراسة مزبان ابراهيم علي و جابر ثاير جبار (2023) : بعنوان أثر برنامج إرشادي بأسلوب (إيقاف التفكير) في تخفيض القمع الانفعالي لدى طلاب المرحلة الاعدادية يهدف البحث الحالي إلى معرفة تأثير أسلوب (إيقاف التفكير في خفض القمع الانفعالي قام الباحث ببناء مقياس القمع الانفعالي والذي أعده وفق نظرية (كروس 2004 والذي تكون من(29) فقرة بصيغته النهائية وبثلاث مجالات وأربعة بدائل، وصمم الباحث برنامجاً إرشادياً يستند إلى الأسلوب الإرشادي (إيقاف التفكير لاورن بيك وطبيق على المجموعة التجريبية في جلسات بلاغ عددها 12 جلسة وبواقع جلستين أسبوعيا مدة الجلسة (45) دقيقة و بالإعتماد على المنهج التجريبي واختيار العينة بطريقة عشوائية وأصفرت عن وجود نتائج :

-توجد فروق في القمع الانفعالي لمجموعة التجريبية الأولى قبل تطبيق البرنامج و وبعده .

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القمع الانفعالي للمجموعة الضابطة قبل تطبيق الاختبار وبعده .

توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القمع الانفعالي بعد تطبيق برنامج لصالح المجموعة التجريبية .

8-1-12-دراسة سهى عبد علي الربيعي ولقاء عبد الخضر مجبل(2023): بعنوان القمع الانفعالي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى موظفي الجامعة جامعة الكوفة وجامعة القادسية نموذجا، هدفت الدراسة إلى التعرف على القمع الانفعالي لدى موظفي الجامعة، أيضا معرفة الفروق في القمع الانفعالي وفقا لمتغيري الجنس والخدمة الوظيفية لدى موظفي الجامعة، التعرف على الصلابة النفسية لدى موظفي الجامعة، بالإضافة إلى معرفة الفروق في الصلابة النفسية وفقا لمتغيري الجنس والخدمة الوظيفية لدى موظفي الجامعة والتعرف على العلاقة الإرتباطية بين القمع الانفعالي والصلابة النفسية لدى موظفي الجامعة، ولتحقيقها أستعملت الباحثتان المنهج الوصفي الإرتباطي حيث تكون مجتمع البحث الحالي من موظفي جامعة القادسية البالغ عددهم(1618) موظفا وموظفة بواقع (756) موظفا من الذكور و(862) موظفة من الإناث للعام الدراسي (2024/2023) وسحبت الباحثتان العينة بطريقة التعيين العشوائي الطبقي والتي بلغت (200) موظفا وموظفة، بواقع (100) موظف من الذكور و(100) موظفة من الإناث من مجتمع البحث التي تم سحبها من ستة كليات بصورة عشوائية تمثلت بكلية(التربية، الآداب، الفنون الجميلة، العلوم، الإدارة والاقتصاد، التمريض) وصممت الباحثتان أداة القمع الانفعالي المتكونة من (15)فقرة وفق نظرية (كروس1998) وتبنت الباحثتان لمقياس الصلابة النفسية (العيسى2014) وتم تكييفه حسب ما يتلائم مع عينة البحث ويتكون هذا المقياس من (38) فقرة، وتم التأكد من خصائصه السيكومترية وتم إستخراج نتائج البحث في ضوء استعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الإجتماعية spss والتجأت الباحثتان إلى مجموعة من الإختبارات الإحصائية التي تمثلت في الإختبار التائي لعينة واحدة، والإختبار التائي لعينتين مستقلتين، ومعامل إرتباط بيرسون ومعامل ألفا كرونباخ لثبات، وتحليل التباين الثنائي، تم التوصل إلى النتائج التالية :

- يستعمل موظفي الجامعة القمع الانفعالي في كبت انفعالاتهم السلبية .

-عدم وجود فروق في القمع الانفعالي تعزى للجنس.

-عدم وجود فروق في القمع الانفعالي تعزى للخدمة الوظيفية.

-لموظفي الجامعة قدرة جيدة على تحمل الضغوطات في بيئات العمل.

-عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الصلابة النفسية تعزى للجنس.

-توجد فروق دالة إحصائيا في الصلابة النفسية تعزى للخدمة الوظيفية.

-توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين القمع الانفعالي والصلابة النفسية لدى موظفي الجامعة.

- التـــعقيب على الـدراســـــــات السابقة:

- دراسات المتعلقة بمتغير القمع الانفعالي:

من حيث الموضوع:

اهتمت معظم الدراسات السابقة بتناول متغير القمع الانفعالي ، الذي كان متغير أساسي في كل الدراسات التي تم طرحها ما عدا دراسة مزيان(2023).

من حيث المنهج:

اتفقت الدراسة الحالية مع كل دراسات السابقة من حيث استخدامهم للمنهج الوصفي الإرتباطي لأنه المنهج المناسب، و إختلفت مع دراسة مزيان(2023) في إستخدام المنهج التجريبي، ودراسة خداوي و حدار(2017) في استخدامها للمنهج الوصفي الإستكشافي ودراسة كل من طالب(2013) ودراسة أيت إعراب و زناد (2020) فقد استخدمت المنهج الوصفي المقارن.

من حيث العينة:

تتفق الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في طبيعة العينة المتمثلة في طلبة الجامعة واختلفت مع مزيان (2023) حيث طبق دراسته على طلاب المرحلة الإعدادية وأيضا دراسة خداوي و حدار(2017) و دراسة زهير فاضل وخالد محمود (2016) في اختيارهما لعينة من المراهقين، و اختصت دراسة كل من ثاني عبد الحسن(2021) في تطبيق دراستها على عينة من النازحات، ودراسة عادل داخل (2022) لتطبيق الدراسة على عينة من الراشدين، ودراسة أيت إعراب (2020) انفردت بعينة المصابات بسرطان الثدي وأزواجهن.

من حيث الادوات:

تشابهت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية من خلال استخدامها أداة القياس وهو مقياس القمع الانفعالي.

من حيث النتائج:

تمت الاستفادة العلمية من الدراسات السابقة في الدراسة الحالية، وذلك لأنها ساعدتنا على الاطلاع العميق في ما يتعلق بمتغير القمع الانفعالي ، كما أنها ساعدتنا في تفسير نتائج الدراسة الحالية حيث اجمعت معظم الدراسات على وجود فروق دالة احصائية في مستوى القمع الانفعالي.

من حيث الهدف:

أتفقت معظم الدراسات السابقة من حيث الهدف إلى معرفة العلاقة الإرتباطية بين متغير القمع الانفعالي والمتغيرات المرافقة و أنفردت دراسة كل من أيت إعراب وزناد(2020) ودراسة طالب (2013) ودراسة مزيان (2023) لمعرفة الفروق في تغير القمع الانفعالي لدى عينة الدراسة.

2- الدراسات المتعلقة بمتغير تقدير الذات:

8-2-1-دراسة بن دهنون وماحي (2014): الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب الجامعة, هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية، وقد بلغت عينة الدراسة(156) طالبا وطالبة يدرسون بالسنة الأولى والسنة الثالثة ل. م. د بجامعة وهران. استخدم الباحثان مقياسين: أحدهما لقياس الوحدة النفسية ل: راسل والآخر و لقياس تقدير الذات ل: رورنبارخ، حيث أخضعنا لدراسة سيكو مترية تحققت فيها شروط الصدق والثبات، وبعد تحليل معطيات البحث أسفرت النتائج على ما يلي:

- يوجد إرتباط سالب بين الشعور بالوحدة النفسية وتقدير الذات عند مستوى الدلالة (0.01).
- لا توجد فروق بين الذكور والإناث في متغير الشعور بالوحدة النفسية، في حين توجد فروق في متغير تقدير الذات والتي قيمتها (2065) عند مستوى الدلالة(0.01) بين الجنسين ولصالح الذكور.

- لا توجد فروق بين طلبة السنة الأولى والثالثة في متغير الشعور بالوحدة النفسية، في حين توجد فروق في متغير تقدير الذات عند مستوى الدلالة(0.01) بين السنة الثالثة ولصالح السنة الثالثة.

8-2-2-دراسة قدير مشري وقديد(2019): بعنوان التوافق الدراسي وعلاقته بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي، تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التوافق الدراسي وتقدير الذات لدى الطالب الجامعي بالإضافة إلى معرفة مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي تبعا لمتغير الجنس وأيضا معرفة مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تبعاً لمتغير الجنس، ولتحقيق ذلك تم تطبيق مقياس" يونغ مان " لتوافق الدراسي ومقياس" كوبر سميث" لتقدير الذات على عينة من طلبة جامعة زيدان عاشور بالجلفة يقدر عددهم ب(31) طالب بإستخدام المنهج الوصفي وتم التوصل إلى نتائج التالية:

- لا توجد علاقة بين توافق الدراسي وتقدير الذات لدى الطالب الجامعي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي تبعاً لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تبعاً لمتغير الجنس.

8-2-3-دراسة زيوي وأيت حبوش(2019): بعنوان تقدير الذات لدى الطالب الجامعي، يعتبر موضوع تقدير الذات لدى الطالب الجامعي من بين المواضيع الهامة التي تخص العديد من الميادين أثناء الفترة الجامعية ينتقل الطالب من مرحلة المراهقة إلى مرحلة الرشد، إلا أن عدة دراسات حول الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي أكدت على أن الطلبة الجامعيون يخضعون لعدة ضغوطات خاصة تلك الناتجة عن صعوبات التكيف بالجامعة والمسؤوليات الخاصة بالشاب الراشد. وتهدف هذه الدراسة المقارنة إلى التعرف على تقدير الذات لدى مجموعة طلبة السنة الأولى والسنة الثانية جامعي وذلك باستعمال اختبار تقدير الذات لكوبر سميث. تم تطبيق هذا المقياس على عينة مكونة من (138) طالباً يدرسون بجامعة الجزائر، واستخدمنا المنهج الوصفي، وتوصلت الباحثتين بأن تقدير الذات مرتفعا لدى طلبة السنة الثانية ومنخفضا لدى طلبة السنة الأولى.

8-2-4-دراسة محمد سرحان علي قاسم (2021): بعنوان تقدير الذات لدى طلبة جامعة القرآن الكريم والعلوم الاسلامية وعلاقته بالتحصيل الاكاديمي، تهدف الدراسة إلى المساعدة في التعرف على مستويات تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الاكاديمي لدى طلبة جامعة القرآن الكريم والعلوم

الاسلامية بالجمهورية اليمنية، ومعرفة الفروق ذات دلالة الاحصائية في مستوى تقدير الذات لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات الجنس، التخصص الاكاديمي، والمستوى الجامعي. استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة التي اختيرت بالطريقة التناسبية من (237) طالباً وطالبة من المستويات الدراسية(الثاني، والثالث، والرابع) بجميع تخصصاتهم الدراسية. استخدمت الدراسة مقياس(روزنبرغ) لتقدير الذات، وأظهرت نتائجها وجود مستوى عالٍ لتقدير الذات لدى أفراد العينة، كما أظهرت وجود فروق في مستوى تقدير الذات تبعاً لمتغير الجنس، وكانت لصالح الإناث، ولم تظهر فروق دالة احصائياً في متغيري التخصص الاكاديمي والمستوى الجامعي, وأظهرت علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة معنوية عند (0.01) بين مستوى تقدير الذات والمعدل التراكمي العام لدى أفراد العينة.

8-2-5-دراسة أبو اسعد (2022): بعنوان نوعية الحياة وتقدير الذات لدى مرضى السرطان الثدي في مستشفى الجامعة الأردنية، هدف الدراسة الحالية التعرف إلى مستوى نوعية الحياة وتقدير الذات لدى مريضات سرطان الثدي في مستشفى الجامعة الأردنية. ولتحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة بلغت(371) سيدة من المشخصات بسرطان الثدي المراجعات للعيادات الخارجية في مستشفى الجامعة الأردنية، حيث تم ترجمة مقياسي نوعية الحياة وتقدير الذات ليتناسبوا وهذه الدراسة، وتم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي وتم التحقيق من خصائصهم السيكو مترية، وتم تطبيق الدراسة على العينة الميسرة عام (2021)، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى كل من نوعية الحياة وتقدير الذات وكانا بدرجة متوسطة لدى عينة الدراسة، وأن هناك علاقة ارتباطية طردية بين كل من نوعية الحياة وتقدير الذات.

8-2-6- دراسة بن السايح(2023): بعنوان تقدير الذات لدى طلبة جامعة الأغواط، هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة الاغواط، وكذا معرفة الفروق في مستوى تقدير الذات بين طلبة حسب متغير الجنس، وتم تطبيق مقياس تقدير الذات من إعداد الباحثة على عينة قدرت (540) طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائيا, وتم استخدام المنهج الوصفي، وأسفرت النتائج على وجود مستوى مرتفع من تقدير الذات لدى الطلاب، ووجود فروق في تقدير الذات لصالح الذكور.

8-2- 7- دراسة نواف عويش الزدني (2023): بعنوان تقدير الذات وعلاقته بالطمأنينة النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمحافظة حفر الباطن، هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات والطمأنينة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الإرتباطي، ويشتمل مجتمع الدراسة على عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمحافظة حفر الباطن وتتراوح أعمارهن بين (11،15) سنة وتم إختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة مألفة من (250) طالبة، وقد استخدمت الباحثة مقياس تقدير الذات من إعداد العنزي(2009) ومقياس الطمأنينة النفسية من إعداد الدليم وآخرون(1993) ومن أهم النتائج المتوصل إليها:

- وجود علاقة طردية وذات دلالة إحصائية بين الطمأنينة النفسية وتقدير الذات.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزى للمستوى الدراسي.

8-2-8- دراسة بركة المسمار(2023): بعنوان تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الاكاديمي لدى عينة من طالبات قسم علم النفس في جامعة حائل، هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين تقدير الذات والتحصيل الاكاديمي لدى عينة من طالبات قسم علم النفس في جامعة حائل، واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي، واستخدمت الباحثة الادوات الآتية لتحقيق هدف الدراسة: استمارة البيانات الديموغرافية للمستجيبين(الجنس، العمر، المعدل) ومقياس تقدير الذات المكون من(35) فقرة، وتم تطبيق الدراسة على (69) طالبة من طالبات قسم علم النفس في جامعة حائل ثم اختيارهن بالطريقة العشوائية وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

- وجود مستوى متوسط من تقدير الذات لدى طالبات قسم علم النفس في جامعة حائل.
- أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات والتحصيل الدراسي لدى طالبات قسم علم النفس في جامعة حائل.
- أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة تقدير الذات بسبب اختلاف عمر الطالبة.
- توصيات الدراسة ومقترحاتها:
- اعداد وتنفيذ برامج إرشادية لتعزيز تقدير الذات لدى طالبات.

- عمل برنامج يشارك فيه الطالبات واولياء الامور وتمرينهم على رفع تقدير الذات.

8-2-9-دراسة غازي محمد العقايلة ومحمود الثوابيه (2023): بعنوان تقدير الذات وعلاقته بالدافعية العقلية لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية هدفت الدراسة إلى معرفة درجة كل من: تقدير الذات، والدافعية العقلية، وإلى معرفة العلاقة بين تقدير الذات، والدافعية العقلية لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية، بالإضافة إلى التعرف على آثار متغيري (الجنس، الكلية) على درجة تقدير الذات، والدافعية العقلية، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لمناسبته لطبيعة البحث، ومتغيراته. و تمثلت العينة في (400) طالب وطالبة يشكلون ما نسبته(5%) من مجتمع البحث وقد تم اختياره بطريقة العشوائية العنقودية. واستخدمنا المنهج الوصفي الارتباطي، ولتحقيق أهداف البحث تم تطوير مقياس تقدير الذات، ومقياس الدافعية العقلية وتم التحقق من خصائصها السيكو مترية. وتوصل البحث لعدة نتائج منها:

- أن طلبة الجامعة يتمتعون بدرجات مرتفعة من تقدير الذات والدافعية العقلية ووجود علاقة ارتباطية طردية ذات دالة إحصائية بين تقدير الذات والدافعية العقلية، كما أظهرت النتائج أيضا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية... في درجة تقدير الذات والدافعية العقلية تعزى للجنس والكلية.

8-2-10-دراسة المبروك اللباد(2024): بعنوان تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة بمدينة الأصابعة، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى تقدير الذات لدى عينة من طلبة وطالبات المرحلة الجامعية بمدينة الأصابعة، والتعرف على العلاقة بين تقدير الذات والصحة النفسية لتلك العينة، والكشف عن الفروق بن الطلاب في متغيري تقدير الذات والصحة النفسية وفق متغير الجنس، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، تكون مجتمع البحث من(439) طالباً وطالبة، حيث تم سحب عينة البحث بحجم(210) طالب وطالبة، منهم(80) ذكور، و(130) إناث. تم استخدام مقياس تقدير الذات من اعداد محمد إبراهيم عيد(2001)، ومقياس الصحة النفسية من اعداد كامل علوان الزبيدي، وسناء مجول الهزاع(1997). تم استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة في تحليل البيانات ومعالجتها، منها الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل ارتباط بيرسون، واختبار(ت). توصلت نتائج البحث إلى ارتفاع مستوى تقدير

الذات لدى طلاب الجامعة عينة البحث، كما توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى(0.05) بين متغير تقدير الذات ومتغير الصحة النفسية. في حين بينت نتائج البحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياسي تقدير الذات والصحة النفسية وفق متغير الجنس.

8-2-11-دراسة مكي عبد الله(2024): بعنوان تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية بأنجمينا- جامعة سبها في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، هدفت الدراسة إلى الكشف عن درجة سيادة تقدير الذات لدى كلية التربية بأنجمينا في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، وهي: (متغير الجنس، والتخصص الاكاديمي و وتعليم الوالدين، والدخل الاقتصادي للأسرة، فضلاً عن متغير الخلفية الحضرية). واتبع الباحث المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لوصف تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية بأنجمينا- جامعة سبها في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. و قد تكون مجتمع البحث من (342) طالباً وطالبة، اختار الباحث من بينهم عينة بلغت(73) طالباً وطالبة، بما يعادل نسبة (21.3%) بالطريقة العشوائية الطبقية. كما قام الباحث بتصميم استبانة لقياس تقدير الذات اشتملت على (50) فقرة. ولتحليل البينات استخدم الباحث برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) باستخدام اختبار(ت) لمجتمع واحد، واختبار(ت) لعينتين غير متساويتين في الحجم, واختبار أنوفا، ومعادلة مان وتني، ومعادلة كرسكال ويلز. فتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: يسود تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية بأنجينا. جامعة سبها بدرجة منخفضة، مع وجود فروق فيه تعزى لمتغير الجنس ولصالح البنات، كما اثبتت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات تعزى لمتغيرات: (التخصص الاكاديمي ومستوى تعليم الوالدين والدخل الاقتصادي والخلفية الحضرية).

8-2-12-دراسة قريطان العنزي(2024): بعنوان تدريج مقياس تقدير الذات في البيئة السعودية على عينة من طلبة الجامعة وفق نموذج أندريش، هدفت الدراسة إلى استخدام نموذج أندريش للاستجابة للمفردة لتدريج مفردات مقياس تقدير الذات. واعتمدت الدراسة على منهج الوصفي التحليلي للتحقق من فرض الدراسة. تكونت عينة الدراسة من (228) طالب وطالبة من المرحلة الجامعية بالبكالوريوس بجامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية بالمملكة العربية السعودية. وتحقق

الباحث من احادية البعد وقد ثبت تحققه بكل من التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي، وقد اوضحت النتائج تحقق شرط الاستقلالية، شرط الاعتدالية. أجرى الباحث التحليل بالاعتماد على نموذج أندريش وتوصل الباحث إلى استبعاد(3) مفردات تمثل عبء في الصياغة بالإضافة إلى أنها لا تنتمي إلى السمة الكامنة المقاسة. وجاءت معاملات الصعوبة سالبة بما يعني أنها تميل إلى قياس السمة الكامنة لدى متدني تقدير الذات، وبالتالي توصي الدراسة إلى إضافة عبارات تفرز مرتفعي تقدير الذات. توصلت النتائج إلى كبر العتبة الاولى والثانية للبعد الاول بما يعكس الاستحسان الاجتماعي لدى المستجيبين على المقياس، أو تأكيد النتائج لان العينة تعاني من تقدير ذات متدني. وتوصلت النتائج أيضا الى أن السمة الكامنة تراوحت بين (8.78) إلى(5.29) وهي مدى متسع في الفروق الفردية بما يعكس تفاوت العينة في مستوى تقدير الذات وارتباطه بأبعاد انفعالية وشخصية راسخة قد تؤثر على الاداء، وبلغ ثبات الانفصال للأشخاص(0.952) بعد معايرة الاشخاص على المفردات الصادقة. وبلغ ثبات ألفا كرونباخ للصورة المختصرة للمقياس(0.981) والمقياس في صورته النهائية ثابتا وصالحا للتطبيق على عينات من طلاب الجامعات في التخصصات المختلفة على طلاب الكليات المختلفة.

من حيث الموضوع:

اهتمت معظم الدراسات السابقة بتناول متغير تقدير الذات الذي كان متغير أساسي في دراستنا و دراسة كل من الزدني(2023) ودراسة بن السايح(2023) ودراسة زيوي وأيت حبوش(2019) ودراسة غازي والثوابية(2023) ودراسة مكي (2024) ودراسة العنزي(2024) ودراسة علي قاسم(2023) ودراسة بركة مسمار (2023).

من حيث المنهج:

إتفقت الدراسة الحالية مع كل الدراسات السابقة من حيث إستخدامها للمنهج الوصفي الإرتباطي واختصت دراسة كل من علي قاسم (2021) ودراسة العنزي(2024) في استخدامها للمنهج الوصفي التحليلي.

من حيث العينة:

تتفق جل الدراسات السابقة في إستخدامها للعينة العشوائية البسيطة وتنفرد دراسة أبو أسعد(2022) في إستخدامها للعينة الميسرة ودراسة الثوابية (2023) في إستخدامها للعينة العشوائية العنقودية

ودراسة علي قاسم التي استخدمت العينة الطبقية التناسبية واستخدمت دراستنا الحالية العينة العرضية.

من حيث الأدوات:

تشابهت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية من حيث إستخدامها أداة القياس وهو مقياس تقدير الذات.

من حيث النتائج:

تمت الإستفادة العلمية من الدراسات السابقة في الدراسة الحالية وذلك لأنها ساعدتها على الإطلاع العميق في ما يتعلق بمتغير تقدير الذات كما أنها ساعدتنا في تفسير النتائج حيث أجمعت معظم الدراسات على وجود فروق دالة احصائية تقدير الذات.

من حيث الهدف:

إتفقت معظم الدراسات السابقة من حيث الهدف إلى معرفة العلاقة الإرتباطية بين متغير تقدير الذات والمتغيرات المرافقة وإنفردت دراسة زيوي وحبوش(2019) وكذلك دراسة مكي (2024) في دراسة تقدير الذات كمتغير إستكشافي و كذلك دراسة العنزي(2024) وكذلك دراسة علي قاسم (2021) تميزت بتحليل متغير تقدير الذات .

الفصل الثاني

القمع الانفعالي

تمهيد

1- تعريف القمع الانفعالي

2- الفرق بين القمع والكبت

3- مظاهر القمع الانفعالي

4- خصائص وسمات الافراد القامعين

5- أثار القمع الانفعالي

6- النظريات المفسرة للقمع الانفعالي

7- تأثير القمع على جوانب الحياة الانسانية

خلاصة الفصل

تمهيد

القمع الإنفعالي هو عملية أو استراتجية لكبح المشاعر بدلا من التعبير عنها بشكل مباشر وقد يكون هذا الاخير ناتج عن عوامل إجتماعية وثقافية وتربوية، حيث يقوم الأفراد بأخفاء مشاعرهم الحقيقية لتجنب الصراع أو الرفض من قبل الأخرين وفي بعض الحالات يصبح القمع الأنفعالي ألية دفاعية (مكانيزم) حيث يستخدمه لحماية نفسه من الأنفعالات السالبة (الشعور بالذنب ، الغضب ،الخوف).

على الرغم من أن القمع بشكل مستمر يؤدي إلى أثار سلبية كالتوتر والقلق و الأكتئاب وكذلك المشكلات الصحية والجسدية فلذلك من المهم إيجاد طرق صحية لتعبير عن المشاعر كالتواصل الصريح، ممارسة الرياضة، الفنون وغيرها لتحقيق التوازن النفسي والعاطفي .

1-تعاريف القمع الأنفعالي:

فقد عرفه وينبرجر على أنه إستراتجية مخادعة للذات للحد من إستراتجيات أخرى مهددة للذات، وقد تكون بطريقة واعية أو لا واعية.(قويدر،2012،67)

ويعرفه ريشارد وكروس بأنه كبح اصدار الأشارات التعبرية للحالات الانفعالية الداخلية.(زهير، فاضل، خالد محمود،2016،114)

وهو محاولة الفرد أحباط التعبير عن الرغبات والمشاعر والحاجات وبشكل قوي (الحمداني، محمد سليم،2022،70)

وهو إستراتجية تضم في طياتها عملية إعادة صياغة الأفكار والسلوكيات التي ينتجها الفرد والعمل على إيجاد طرق لسيطرة عليها كذلك الإفصاح عنها بشكل مهذب ومقبول(رحمن جاسم،4،2024).

ويعرفه وينكر على أنه الأنكار الواعي للمشاعر(عبد علي،2023،484).

وما يمكن إستخلاصه من خلال التعريفات المقدمة أن القمع الانفعالي هو عملية كبت أو إخفاء المشاعر والتعبير عنها بشكل واعي أو غير واعي بمعنى أخر هو محاولة لتجنب تجربة المشاعر أو إظهارها خاصة المشاعر السلبية أو غير مريحة.

2-مظاهر القمع الأنفعالي:

2-1: يحدث في وقت متأخر نسبيا في عملية الأنفعالات.

2-2: يستهدف عنصرا من عناصر الإنفعالات و السلوك التعبيري الذي يكون مرئيا للأخرين.

2-3: القمع الأنفعالي هو إجراء يحدث في التفاعلات الإجتماعية أو المواقف التي تثير الإنفعال.

أن القمع الإنفعالي يعمل على تنظيم مظاهر الانفعال الظاهرة كتعابير الوجه، وضعية الجلوس، الصوت، وهي إستراتجية غير وظيفية فحذف المكون التعبيري للانفعال لا يغير شيء في المكونات

الأخرى، إذ أن شدة الانفعال لا تنخفض، وفي الحقيقة التنشيط الفيزيولوجي في هذه الحالة يزيد هذا من جهة ومن جهة أخرى الإنفعالات الظاهرة غالبا ما يشعر بها كما هي (أيت إعراب، زناد،2020،509)

-إستراتجيات القمع الأنفعالي:

التعديل : يشير إلى اظهار قدرة مختلفة من التعبير عما يشعر به المرء.

التأهيل: يشير إلى إضافة تعبير انفعالي غير واضح للتعبير عن الانفعالات.

التزوير: له ثلاثة مكونات منفصلة ،يتضمن التزييف والتعبير عن مشاعر غير صادقة وعدم التعبير عن أي عاطفة عند الشعور بمشاعر وإخفاء شعور محسوس بالتعبير عن مشاعر غير صادقة (خليف,16,2022).

3-نظريات القمع الأنفعالي :

نظرية جيمس بينبيكر(1989):

تعد نظرية بينبيكر من النظريات النفسية-الفسلجية, وقد انطلق في نظريته من رجوعه إلى الادبيات القديمة لرائد مدرسة التحليل النفسي(سيجموند فريد) في حديثه عن آليات الدفاع واستعراضه لسلسلة من الاستراتجيات التنظيمية النفسية التي تقوم بحل التوترات ما بين(الهو والأنا الأعلى),وتعمل كوسيلة دفاعية وقائية تقي الفرد مما يسبب له الضيق والقلق وما يتنافى مع مثله الإجتماعية والخلقية والجمالة ,وما يمس احترامه لنفسه.

الفكرة الأساسية لهذه النظرية تبحث في طبيعة التداخل الحاصل بين عمليتين أساسيتين عادة ما تظهران عند مواجهة الفرد لمواقف ضاغطة وصادمة وأن العملية الأساسية الأولى تتعامل مع حالة الكبح ,أما الثانية تتعامل مع حالة المواجهة ولكي تتم هاتين العمليتين لكبح الشعور أو الانفعال أو الافكار حيث يتطلب وعي الفرد بحجبه لأي شعور أو انفعال أو سلوك عن محور اهتمامه، إلا أن زيادة معدلات الكف في الاستجابات يولد ضغطا بدنيا فضلا عن تغيرات سلبية في معالجة المعلومات في الدفاع ,حيث يعجز الفرد عن المعالجة الكاملة للموقف ، إذ يرى بينبيكر أن قمع التعبير اللفظي قد تسبب في ظهور هذه

الانفعالات على هيئة أحلام مزعجة ,في حين يشير إلى الأثر الإيجابي للإفصاح عن المشاعر المؤلمة كونه يخفف من الاعراض المرضية وتحسين القدرات الدفاعية . فهي تفترض بأن إخفاء المشاعر في المواقف الصعبة أو القاهرة سرعان ما تظهر على هيئة مرض نفسي أو عصبي لاحقا في المستقبل.

وفي نفس الصدد يذكر بينبيكر أن السلوك القمعي هو بمثابة جهد بدني، وتعكس محاولات القمعية آثارها على فعاليات الجهازين العصبي اللاإرادي والعصبي المركزي، مولدة نوعا من أنواع الضغوط ذات المستوى المنخفض وطويل الأمد، ومن شأن هذا النوع من الضغوط أن تسبب مضاعفات صحية خطيرة متمثلة في أمراض سيكوسوماتية، وأشار إلى أن السلوك القمعي غالبا ما يأدي إلى تدهور في طبيعة الفعليات العقلية في ما بعد .

وتشير هذه النظرية في بنودها إلى أن الافراد ميالون إلى إخفاء معاناتهم في المواقف الصعبة، ولكن هذا الإخفاء لن يبقى طي الكتمان، وفي الغالب ما يجد طريقا إلى الخارج على هيئة نمط أمراض نفسية وعصبية .

نظرية ويكنر(1994):

تعد من النظريات المعرفية وتفسر العملية الآيرونية(المفارقة) في الضبط العقلي هي تلك الآثار المقصودة وغير المقصودة وغير المقصودة الناجمة من جهود ضبط الافكار، وتأكد هذه النظرية في أثناء ضبط القعل تنتج عمليتان الأولى عملية تشغيلية تتضمن تحفيز التغير المطلوب والعملية الأخرى هي عملية مراقبة تختبر فيما لو كان هناك حاجة للعملية التشغيلية ، ويرى ويكنر أن السيطرة العقلية هي أساس عملية التنظيم الانفعالي والعقلي وتقترح هذه النظرية أن توفر السعة العقلية هو أساس النجاح لضبط العقلي وأن التشغيل الطبيعي لضبط العقلي غالبا ما يكون ناجح عندما تكون سعة عقلية مناسبة لتحقيق الضبط ، وعندما تنخفض السعة العقلية لسبب ما فإن الضبط العقلي لا يتناقص على مستوى الصفر فقط وإنما قد ينتج تأثيرات مفارقة ينتج منها حالات عقلية معاكسة لتلك المرغوب فيها، ففي الوقت التي تكون فيه العملية التشغيلية موجهة بشكل واع ، تكون عمليات المراقبة غير واعية، وتلقائية وأقل حاجة للجهد العقلي وتسمى العملية التشغيلية بالعملية الإجرائية القصدية وظيفتها الأساسية البحث في المحتوى العقلي والذي بدوره

يؤدي إلى حالة عقلية مرغوبة من الفرد، بينما تهتم العملية الثانية المسماة بعملية مراقبة المفارقات بالبحث عن المحاولات التي تسبب اخفاقا في المساعي العقلية التي تهدف في الوصول إلى حالة من السيطرة العقلية المرغوب فيها أي أنها تسعى جاهدة إلى تحقيق هدف بعملية القصدية الإجرائية فإذا ما رغب الشخص أن يشعر بالبهجة فأنه يقوم باسترجاع الذكريات التي تشعر بالبهجة أو قد ينتقي مثيرات بيئية من أجل أحداث التأثير المطلوب في العقل الواعي مباشرة.

ولأجل مقاومة الأفكار والمشاعر السلبية والتكيف مع الانفعالات المؤلمة ولنجاح عملية القمع قام ناجي أخرون بدراسة على عدد من المراهقين (ذكور وإناث) والمتواجدين في مشافي التأهيل النفسي وتوصلت نتائج هذه التجربة أن القمع قمع الأفكار والمشاعر غير المرغوب يعد وسيطا بين الأستجابة الأنفعالية ومحاولات تدمير الذات إذ ينخفض اللجوء إلى التدمير إذا لم يكن هناك أفكار وانفعالات تتطلب قمعاً وهذا يعني ارتباطه معا كإستراتجية مع احتمالية تزايد شدة الانفعال السلبي بالتالي زيادة محاولات الفرد الإيذاء ذاته ليتخلص من الشعور المرافق له خاصة مع فقدان الالية لتعامل مع هذه المواقف بصورة سليمة، وهذه التجربة تمت لصحة الافتراض القائل أن قمع الافكار السلبية يزيد الشدة الانفعالية وبالتالي اللجوء إلى إيذاء الذات كوسيلة لتعامل مع الموقف.

إن الفرد عندما يواجه موقفا مؤلما أو غير سارا يجب عليه أن يضبط انفعالاته، فالتأثير السلبي للانفعال والمتولد من الموقف ممكن أن يوازي بحد ذاته تأثير الحمل العقلي، ويخضع بتأثير جميع العمليات العقلية التي تساعد في تحقيق حالة القمع .

نظرية كروس (2003):

تعد نظرية كروس من أهم النظريات المعرفية التي فسرت التنظيم الانفعالي بصورة عامة وركزت بصورة خاصة على القمع الانفعالي الذي تعده النظرية من أهم إستراتجيات التنظيم الانفعالي، وعلى وفق كروس يستند التنظيم الانفعالي إلى الأنموذج الشكلي للانفعال، وتشير النظرية في بنودها إلى طبيعة الأفراد في محاولة تنظيم انفعالاتهم بشتئ الوسائل، وهذه الوسائل هي عدة استراتيجيات متبعة، وتسير إلى أن الانفعال يتبلور من تقويم الفرد للإشارات والرموز ذات الصبغة الانفعالية في البيئة، وبعد اجراء التقويم

المطلوب تنطلق التغيرات الفسلجية والعصبية والسلوكية لتحقيق الهدف، إذ يتم التفاعل بين الفرد والمثير ومتوسطا عملية الانتباه والتقويم للمثير وكيفية الاستجابة له مترافقة مع حدوث تغيرات عصبية وسلوكية تبعا لنمط تلك الاستجابة، بالاستناد إلى هذا النموذج فأن التنظيم الانفعالي يتضمن خمس استراتيجيات، وهذه الاستراتيجيات لها دورها في القمع الانفعالي وهي:

1-إنتقاء المثير.

2-تحوير المثير.

3-الإنتباه المنتشر.

4-التغير المعرفي.

5-تشكيل الاستجابة.

وأكد كروس في نظريته أن طبيعة الأفراد في محاولة تنظيم انفعالاتهم بشتئ الوسائل وينطلق في تفسيره للتنظيم الانفعالي من عملية توليد الانفعال، وتشكل الاستجابة بطرائق شتئ، ولكون الطبيعة الانفعالية واضحة للعيان فإن أفضل وسيلة لتمييز عمليات التنظيم الانفعالي تمكن في تحديد وقت تدخلها في أثناء سير عملية توليد الانفعال، ولابد هنا من التمييز بين هذه الاستراتيجيات نفسها، فهناك استراتجيات تركز على الماضي واستراتجيات لاحقة تركز على الاستجابة، وتشمل الأولى جميع العمليات التي تحدث قبل اجراء تقييم للمثير ومنح الاستجابة المناسبة، في حين تشير الثانية إلى جميع العمليات التي تحدث في أثناء تقييم المثير وما يلحقه من استجابة للمثير.

وأشار كروس في أبحاثه في ابحاثه إلى أهمية الجانب العصبي في التحكم بعملية التنظيم الانفعالي ولا سيما استرتيجية إعادة التقويم واسترتيجية القمع الأنفعالي، وتوصل بواسطة ابحاثه في هذا الجانب إلى أن هذه الاستراتجيات تؤثر بدورها في فعالية الجهاز العصبي وكيفية إستقباله للمثيرات البيئية(مظلوم سلمان، 2021،3002،3001,300).

4-آثار القمع الانفعالي:

بشكل مجمل يؤدي القمع الانفعالي إلى عدد من النتائج السلبية مثل: تدهور التقارب الاجتماعي الصحي مع الآخرين وذلك نتيجة لعدم الإعلان والانفعالات بشكل واضح، كما يؤثر القمع الانفعالي المتكرر والمزمن على العلاقات المستقبلية التي يرغب الفرد في الحصول عليها. ويعتبر القمع معطلا التواصل بين الافراد حتى وإن كانت العلاقة موجودة وقوية وحتى إذا كان الفرد متقبلا لمشاعر الآخرين التي يعبرون عنها، إلا أن هؤلاء الآخر قد تتدنى رغباتهم للتواصل مع الفرد، وبمرور الوقت قد يخسر العديد من علاقاته الاجتماعية.

وتعتقد حمدي أن قمع الانفعال لفترة طويلة مع بقاء الظروف المثيرة له يمكن أن يؤدي إلى :

-إستهلاك الطاقة اللازمة للنشاط وذلك بسبب أنها تستنفذ في قمع الانفعال.

-الإصابة بالاضطرابات الجسمية كإرتفاع ضغط الدم .

-انفجارات انفعالية خطيرة.

فالقمع التعبيري الانفعالي ينطوي على عواقب نفسية واجتماعية غير تكيفية، فهو يرتبط بتزايد الاكتئاب وبانخفاض الرفاه النفسي. كما أنه قد يؤدي إلى تدني احترام الذات وانخفاض الرضا عن الحياة، هذا عدا عن كونه يتسبب في تدني مستوى معايشة الخبرات والمشاعر لإيجابية وتزايد معايشة المشاعر السلبية. (القبساني،خوج،2024،91).

5-الفرق بين القمع والكبت: ويمكن إيجاز هذه الفروق في نقاط عديدة.

5-1- القمع:

-أن يضبط الأنسان نفسه وحبسها عما تشتهيه وتندفع إليه من الأمور المحرمة في نظر الجماعة.

-الأنسان يكون على علم بهذه النوازع وبأنه يحاول بينه وبين نفسه بأن لا تبدو للناس.

-الدوافع هنا محرمة في نظر الجماعة وغير مقبولة لديهم .

-هو خضوع النفس لنواهي المجتمع ومحرماته مثال: عندما يتعرض الشخص للإهانة من رئيسه في العمل بسبب تقصيره فأنه يكظم مظاهر الغضب ويمنعها من الظهور في كلامه وسلوكه.

فالقمع سلوك دفاعي له مكانة مهمة في حياتنا اليومية لأنه رمز للشخصية القوية.

5-2- الكبت:

-لا يتضمن وعي الفرد بما يكبته من دوافع.

-الدوافع هنا تكون من النوع الذي لا يقره ضمير الفرد ولا يسمح به.

-هو نوع من تهذيب الذات للذات مثال: الشخص الذي يميل إلى إستهلاك الممنوعات في الأماكن العامة ولكنه وبسبب عدم قبول العامة بذلك الفعل يمتنع عن إشباع الرغبة هذه.

وأن غلبة القمع عن الكبت أو العكس إنما تتفاوت بتفاوت الأفراد نتيجة :

1-التربية المنزلية.

2-سيطرة الدين على النفوس.

3- درجة سمو الروح والنضج الفكري عند الأفراد (فرمان،2016،166-167).

6-بعض السمات والخصائص للقامعين:

يُرى أن القامعون هم أشخاص يفشلون في التعرف على إستجابتهم الإنفعالية والتعبير عنها، وبكونهم مجموعة يميل أفرادها أكثر ما يكون إلى الأحتفاظ بردود أفعالهم لأنفسهم فضلا عن إقتناعهم بأنهم بأتباعهم هذه الإستراتيجية لن يكونوا عرضة لتأثيرات السلبية، فالقامعون يقللون ويثبطون من حالة قلقهم إلى درجة تجعلهم يبدون وكأنهم مرغوبين إجتماعيا بدرجة أكبر (الغامدي،627،2024).

7-تأثير القمع الانفعالي في جوانب الحياة الانسانية:

لاشك من أن للانفعال بكل صوره أثرً كبيراً في الجوانب السلوكية و العقلية للأفراد وهو

السبب الحقيقي وراء سعي الباحثين المختصين في علم لمنح النفس الاهتمام الكامل بالانفعالات و يؤكد الباحثون بهذا الصدد بالتحديد خطورة التعامل بصورة غير متوافقة مع الانفعالات طاقاتها مما يحولها إلى طاقة سلبية تضر بجوانب النفس الانسانية على مختلف الأصعدة فالانفعالات لا تكمن قوة تأثيرها بقدرتها التكيفية مع المواقف فحسب انما تكمن أيضاً في أنها تشكل مصدراً مهماً للدافعية وكما هو معروف فإن الدافعية هي المحرك للسلوك و يعني هذا أن الفهم العميق لنظريات تطور الشخصية و جوانبها لا يتم إلا من خلال دارسة العمليات الانفعالية فالشخصية تمثل بالمجمل كل ما يسلكه الفرد وما يفكر أو يشعر به أو يرجوه و يتطلع إليه(طالب،64،2013).

الفصل الثالث

تقدير الذات

تمهيد

1- تعريف الذات

2- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات

3- تعريف تقدير الذات

4- أنواع تقدير الذات

5- أهمية تقدير الذات

6- أبعاد تقدير الذات

7- مستويات تقدير الذات

8- العوامل المؤثرة في تقدير الذات

9- النظريات المفسرة لتقدير الذات

خلاصة الفصل

تمهيد:

يتضمن تقدير الذات التقييم الذي يضعه الفرد لذاته ولكل ما يتمسك به من عادات مألوفة وهو أحد العوامل الأساسية التي تؤثر على شخصية الإنسان وسلوكه، فهو يعبر عن مدى إحترام الفرد لنفسه وثقته بقدراته وإمكاناته ويوضح إلى أي مدى يعتقد الفرد لديه القدرات والإمكانات المناسبة.

ويؤثر تقدير الذات على طريقة تفكير الشخص وشعوره تجاه نفسه، فإذا كان مرتفعا فإنه يعزز من الإيجابية، والطموح والقدرة على مواجهة التحديات، أما إذا كان منخفضا، فقد يؤدي إلى الشعور بعدم الكفاءة، لذلك يعتبر بناء تقدير الذات عملية مستمرة تتطلب الوعي الذاتي والتطور.

1- تعريف الذات:

فقد عرفه " زهران " على أنه: عبارة عن تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية، والتصورات والتعليمات الخاصة بالذات، ويبلوره الفرد، ويعد تعريفاً نفسيا لذاته، ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة والمحددة الأبعاد (قريد، 20,2015).

والذات هو مصطلح يعبر عن مفهوم إفتراضي يشمل جميع الأفكار والمشاعر والإتجاهات التي يكونها الفرد عن نفسه، ويشمل المعتقدات والقيم والقناعات والطموحات المستقبلية التي تتأثر بحد كبير بالنواحي الجسمية والعقلية والانفعالية والإجتماعية.

ويرى هول ولندزي المشار إليهما في أن كلمة الذات في علم النفس تحمل معنيين:

- **الذات كموضوع:** هي إتجاهات الشخص و مشاعره ومدركاته و تقييمه لنفسه.
- **الذات كعملية:** وهي مجموعة نشطة من العمليات السيكولوجية كالتفكير والتذكر والإدراك التي تحمل السلوك والتوافق(حسيني،13،2018).

وفي الأخير نلخص ان الذات هو حقيقة الشيء ويشمل جميع المعتقدات والقيم والقناعات كما يعتبر الذات معتقدات الفرد حول ذاته في مختلف النواحي الجسمية والنفسية والإجتماعية وهو البناء الأساسي الذي يرى فيه الانسان نفسه عند تفاعله مع الآخرين.

2- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات:

إن مفهوم الذات عبارة عن معلومات عن الصفات بينما تقدير الذات تقيم لهذه الصفات أن مفهوم الذات تتضمن فهم موضوعي أو معرفي للذات بينما تقدير الذات فهم انفعالي للذات يعكس الثقة بالنفس.

يميز " هاماشيك " بين ثلاث مصطلحات في هذا المجال أولا: الذات وتمثل الجزء الواعي من النفس على مستوى الشعور، وثانياً: مفهوم الذات ويشير إلى تلك المجموعة الخاصة من أفكار الإتجاهات التي تكون لديها في أي لحظة من الزمن أي أنها ذلك البناء المعرفي في المنظم الذي ينشئ من خبراتنا بأنفسنا والوعي بها أما ثالثاً: تقدير الذات فيمثل الجزء الانفعالي منها.

كما وضح كلميس أن " مفهوم الذات " يتعلق بالجانب الإدراكي من شخصية الشخص فهي الصورة الإدراكية التي يكونها عن ذاته أما " تقدير الذات " فيتعلق بالجانب الوجداني منها حيث يتضمنه الإحساس بالرضى عن الذات أو عدمه (حمود،48،2016،2015).

تعريف " صالح أبو جادو" بأنه المجموع الكلي لإدراكات الفرد وهو صورة مركبة ومؤلفة من تفكير الفرد عن نفسه وعن تحصيله وعن خصائصه وصفاته الجسمية والعقلية والشخصية وإتجاهاته نحو نفسه وتفكيره بما يفكر الآخرون عنه (مأموني، بوفادي،38،2021).

وفي الأبحاث التي قام بها " فوكس " ميز بين الإصطلاح الوصفي " مفهوم الذات"، والإصطلاح العاطفي الوجداني " تقدير الذات"، ففي تعليقه يقول: إن مفهوم الذات يشير إلى وصف الذات من خلاله إستخدام سلسلة من الجمل الإخبارية مثل: أنا رجل، أنا طالب، وذلك لتكوين وصياغة صورة شخصية متعددة الجوانب.

أما تقدير الذات فيهتم بالعنصر التقييمي لمفهوم الذات حيث أن الأفراد يقومون بصياغة إصدار الأحكام الخاصة بقيمتهم الشخصية كما يرونها. وبساطة فإن مفهوم الذات يسمح للفرد بأن يصف نفسه في إطار تجربة مثيرة، أما تقدير الذات فيهتم بالقيمة الوجدانية التي يربطها الفرد بأدائه خلال هذه التجربة (الحميدي،14،2004).

3- تعريف تقدير الذات:

تعريف " ناجح كريم السلطاني ": هو التقييم الوجداني للشخص لكل ما يملكه من خصائص عقلية ومادية والقدرة على الأداء ويعتبر حكما شخصيا للفرد على قيمته الذاتية أثناء تفاعله مع الأخريين، ويعبر عنه من خلال إتجاهات الفرد نحو مشاعره ومعتقداته وتصرفاته كما يدركها الآن في اللحظة الراهنة (مامونى، بوفادي،40،2020،2021).

ويعرفه " أبو زيد": بأنه التقويم العام لدى الفرد لذاته في كليتها وخصائصها العقلية والإجتماعية والانفعالية والأخلاقية والجسدية (مأموني، بوفادي،2021، 40).

ويعرفه "حسين": هو الحكم الذاتي العام للفرد على نفسه، ويشمل الجوانب العقلية والجسمية والإجتماعية والانفعالية (ماموني، 2021، 40).

كما يعرفه "روزنبرغ": اتجاهات الفرد الشاملة (سالبة أو موجبة) نحو نفسه، وهذا يعني أنه تقدير الذات المرتفع يعتبر الفرد نفسه ذا قيمة وأهمية، بينما يعني تقدير الذات المنخفض عدم الرضا عن الذات أو رفض الذات أو إحتقار الذات، أي أن تقدير الذات يعني الفكرة التي يدركها الفرد عن كيفية رؤية وتقييم الآخرين له (مأموني، 40 ، 2021).

يُرى إن تقدير الذات هو التقييم العام لدى الفرد لذاته في كليتها وخصائصها العقلية والإجتماعية والانفعالية والأخلاقية والجسدية، وينعكس هذا التقييم على ثقته بذاته، وشعوره نحوها وفكرته عن أهميتها وتوقعاته منها كما يبدو في مختلف مواقف الحياة (حسيني، 2018، 14).

فقد أشار كوبر سميث إلى أن تقدير الذات يعكس مجموعة الإتجاهات والمعتقدات التي يكونها الفرد عن نفسه عندما يواجه العالم المحيط فيما يتعلق بتوقع النجاح والفشل والقبول وقوة الشخصية، فتقدير الذات وفق سميث يتشكل من خلال الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمنا الإتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق (حسيني، 2018،2017، 23).

ومن هذا نستطيع القول أن تقدير الذات هو حكم الفرد عن ذاته والتقييم الذي يضعه عن لنفسه وشعوره بقيمته وبأهميته، ويتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية لنفسه وهو حكم يصدره الفرد على درجة كفاءته الشخصية أو جدارته.

4- أنواع تقدير الذات:

قسمة " Smith" تقدير الذات إلى نوعين متمايزين هما:

- تقدير الذات الحقيقي: ويكون عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أن لهم قيمة ومكانة.
- تقدير الذات الدفاعي: ويظهر عند الأفراد الذين يشعرون بأنه لا قيمة لهم، ولكن لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور.

وأضاف بأن هناك أربعة مجموعات تعمل كمحددات لتقدير الذات هي:

- النجاحات، – القيم، – الطموحات، – والدفاعات

وهي الأشياء التي تجعل من تقدير الذات لذاته من النوع الأول (حقيقياً)، أو من النوع الثاني (دفاعياً)(غربي، 2009،37).

وهناك أيضا نوعاً أخر يسمى التقدير الذاتي الشامل : يعود للحس العام للإفتخار بالذات فهو يعني أن الأشخاص الذين أخفقوا في حياتهم العملية لا يزالون ينعمون بدفء التقدير الذاتي العام وحتى وإن أغلق في وجوههم باب الاكتساب، والإختلاف الأساسي بين المكتسب والشامل في التحصيل والإنجاز الأكاديمي، ففكرة تقدير الذات المكتسب تقول أن الإنجاز يأتي أولا ثم التقدير الذاتي، بينما فكرة التقدير الذاتي الشامل تقول أن التقدير الذاتي يكون أولا ثم يتبعه التحصيل والإنجاز(ماموني، بوفادي ، 2021، 41).

5- أهمية تقدير الذات:

تتبع أهمية الذات تقدير الذات مما يفعله الفرد اتجاه نفسه، ويؤثر بوضوح في تحديد أهدافه واتجاهاته، واستجاباته نحوه ونحو الآخرين، ويقول عبد الرؤوف: أن الذات هي أساس التوافق للفرد، أي أنه يحاول الوصول لذاته عن طريق إشباع حاجاته المختلقة، بما لا يتعارض مع إحتياجات وظروف البيئة المحيطة به، وتنمية درجة مرتفعة من تقدير الذات، ويختلف الأفراد في الحفاظ على التوازن الذي يعمل على الإختلاف في تقديرهم لذاتهم سواءاً كان مرتفعاً أو منخفضاً، ولا يظل ثابتا في المواقف المختلفة، إلا أنه يختلف بإختلاف المواقف، إذا يتأثر بالظروف البيئية، فيكون تقدير الذات إيجابياً إذا كانت مثيرات البيئة إيجابية، أما إذا كانت محبطة وكان الفرد ينظر لها نظرة متشائمة وأن لا قيمة له، فعندئذ يشعر بالدونية ويقلل من شعوره لذاته(حمزاوي، 2023،34).

وتأتي أهمية تقدير الذات من كونه مفهوماً رئيسيا وملازما للطريقة التي نعالج بها الأحداث في حياتنا وكيف نشعر بأنفسنا عبر الوقت .

- يزخر التراث السيكولوجي بالعديد من الآراء والدراسات التي توصلت إلى الربط بين تقدير الذات ومظاهر الصحة النفسية.

- يؤدي إرتفاع تقدير الذات إلى تحقيق التوافق الجيد والضبط الداخلي.
- يشير " بلات" عام(1995) في تنظيره أن التمثلات السلبية أو الإيجابية للذات والآخرين المعتنقة بواسطة الأفراد والتي تتكون في النمو المبكر، إنما هي أساساً كنتيجة لعلاقات معينة بين الوالدين والطفل، مما يؤثر على تقديره لذاته.
- تظهر الأبحاث أن الأطفال الذين لديهم من مستويات عالية من الثقة وإحترام الذات يميلون إلى أن يكونوا أكثر استقلالية وينمو ليصبحوا سعداء و ناجين (عبد المحسن محمد، 2020، 260،259).

6- أبعاد تقدير الذات :

تطرق عدد كبير من الباحثين إلى تحديد أبعاد تقدير الذات، حيث قسم Fox (فوكس) و corbin ( ) تقدير الذات إلى ثلاث أبعاد تتمثل في : الكفاءة المهنية، قيمة الذات الجسمية و الكفاءة الاجتماعية . ووضع Harter (هارتر) من جهته ثمانية أبعاد منفصلة لتقدير الذات تتمثل في: الكفاءة الدراسية، القبول الاجتماعي، وإدارة السلوك الصداقة الحميمية، القدرة الرياضية، المظهر الجسمي، الجاذبية الرومانسية والكفاءة. بينما قسمت Berck (بيرك) تقدير الذات إلى ستة أبعاد تتمثل في: البعد الإجتماعي الأكاديمي الرياضي، العلاقات مع الأقران والوالدين، القراءة والحساب والمظهر الجسمي، في حين قام حسين فايد بتقسيم أبعاد تقدير الذات إلى: تقدير الذات الاكاديمي، وتقدير الذات الإجتماعي وتقدير الذات المظهري.

حسب (ماسلو) فإن للفرد حاجات متسلسلة و متدرجة يسعى دوماً إلى تحقيقها، وإذا لم يستطيع تحقيقها فإنه يعيش حالة من الإحساس بالنقص والشعور بالقلق. ومن بين الحاجات النفسية العليا، الحاجة إلى الإحترام وتقدير الذات، وهي حاجات نفسية إجتماعية حيث يرغب الشخص في الحصول على إحترام وتقدير الآخرين لشخصه، سواء كان ذلك بفضل سمات جسمية أو اخلاقية أو أدوار ومراكز يتمتع بها. ويصنف (ماسلو) تقدير الذات في المستوى الخامس من هرمه، والذي يشمل بعدين أساسين يتضمن:

- **البعد الاول:** يتضمن الحاجة إلى إحترام الذات ويضم أشياء مثل: الجدارة، الكفاءة، الثقة بالنفس، القوة الشخصية، الإنجاز والإستقلالية .
- **البعد الثاني** : يتضمن الحاجة إلى تقدير الآخرين ويحوي المكانة، التقبل، الإنتباه، المركز والشهرة (قهار، 128،د.س).

أما (شافلسون) وآخرون فيضعون تصوراً لتقدير الذات، يبدأ بتقدير الذات العام، ثم ينبثق عنه بعدين أساسين، يتمثل **البعد الاول** في التحصيل، أما **البعد الثاني** فيتمثل في الجوانب الإجتماعية والانفعالية والبدنية، وينبثق عنهما مجموعة من الأبعاد الفرعية، فينقسم بعد التحصيل إلى المواد الدراسية إلى المواد الدراسية، والبعد الإجتماعي إلى المواقف الوجدانية المحددة، والبعد البدني إلى المظهر البدني والقدرة البدنية، ثم ينقسم كل بعد من الأبعاد الفرعية إلى مجموعة من الأبعاد النوعية.

كما كشفت نتائج التحليل العاملي التي قام بها كل من (قلمينغ) و(كورتني) إلى وجود خمسة أبعاد لتقدير الذات تتفق في عمومها مع الأبعاد الرئيسية ل(شافلسون) وآخرون. وتتمثل هذه الأبعاد في: إعتبار الذات، الثقة الإجتماعية القدرات المدرسية، المظهر البدني، القدرات البدنية، البعد الإنفعالي بصورة أقل، وتعمل هذه الأبعاد على تكوين تقدير الذات وإنمائه ليصل الفرد إلى تكامل شخصيته(قهار، ،د.س129).

7- مستويات تقدير الذات:

يتفق العديد من الباحثين على أن المقصود من بمستويات تقدير الذات هو إرتفاعه أو إنخفاضه، لذا فقد ميز الباحثون بين مستويين إثنين من مستويات تقدير الذات :

- المستوى المرتفع لتقدير الذات (تقدير الذات العالي).
- المستوى المنخفض لتقدير الذات (تقدير الذات المتدني).

وذلك حسب تصرفات الفرد وردود أفعاله، وكذا حسب طبيعة شخصية كل فرد، كما بينوا خصائص ومميزات كل مستوى من هذين المستويين، بينما أضاف عدد قليل من الباحثين مستوى ثالث لتقدير الذات يقع بين المستويين المذكورين، سموه ب:

- المستوى المتوسط لتقدير الذات(تقدير الذات المتوسط).

لذا سنبدأ في عرضنا لمستويات تقدير الذات بالمستوى المتوسط لتقدير الذات (تقدير الذات المتوسط)، ثم نعرج على المستويين الآخرين بعد ذلك:

7-1- المستوى المتوسط لتقدير الذات : (تقدير الذات المتوسط):

يرى بعض الباحثين أن مستوى تقدير الذات المتوسط يقع بين المستوى المرتفع لتقدير الذات، والمستوى المنخفض له، غير أن الأفراد من ذوي تقدير الذات المتوسط تجدهم يجتهدون في الوصول إلى مستوى أفضل من مستواهم(غربي،2009، 37).

بمعنى أن تقدير الذات المتوسط يكون لدى الفرد الذي يتماشى طموحه مع إمكانياته وقدراته، والذي يحاول الإستفادة بأكبر قدر ممكن من خبراته السابقة، حتى لا يقع في نفس أخطائه من جديد، كما يتميز الأفراد ذوي تقدير الذات المتوسط بسعيهم الدائم إلى كسب محبة الاخرين، ويشعر هؤلاء الأفراد كذلك باحترام الآخرين لهم، وبدورهم يحترمون آراء غيرهم، من دون تبعية مطلقة، ولا تعصب صارخ. إضافة إلى أنهم يميلون إلى التعامل مع غيرهم بطرق منطقية وواقعية.

7-2 المستوى المرتفع لتقدير الذات (تقدير الذات العالي):

هو المفهوم الإيجابي للذات، بمعنى أن الفرد يدرك ذاته وإلى مدى قبول الفرد لذاته وعلى إعجابه بها على ما هي عليه وإدراكه لذاته على أنه شخص ذو قيمة جديرة بإحترام وتقدير الآخرين. وهو يتضمن أيضا إحترام الفرد لمهاراته وقدراته وتتولد لديه قدرة فيما ينجزه من أعمال ولا يضعف أمام التحديات، كما يؤدي تقدير الذات المرتفع إلى الإحساس بالأمن الداخلي وبالراحة بحيث ينعكس ذلك في موقف إيجابي واثق(بوعود، 2007،112).

وتشير بعض الدراسات إلى أن إتجاهات الأفراد تبدأ في التكوين عندما يبدأ هؤلاء الأفراد بالتعامل مع الآخرين، بحيث يقوم الآخرين بتلبية حاجاتهم ومطالبهم. وتكلم الباحثون في هذا المجال عن ثلاثة ظروف أساسية تساهم في تكوين تقدير الذات المرتفع هي:

- الحب والعاطفة غير المشروطين.
- وجود قوانين محددة بشكل جيد ويتم تطبيقها بإتساق.
- إظهار قدر واضح من الإحترام للأبناء.

وجاء في دراسات أخرى انه يمكن للإرشاد ان يعمل بشكل إيجابي في تطوير تقدير الذات عند المراهق , وذلك عن طريق إقناعه بأنه إنسان نافع وجدير بالتقدير, وهذا التطوير يمكن أن يحقق

من خلال السلوك العملي للمعلم، في إظهار ثقته بالمراهق واحترامه له، إضافة إلى أن التفكير والعمل الإيجابيين لهما أهمية كبيرة في إرتفاع تقدير الفرد لذاته، وتحقق الغاية منهما يتطابقان مع الصورة التي يرسمها المرء عن نفسه، فعندما تكون صورته عن نفسه إيجابية، تزداد ثقته بنفسه، كما تؤكد الدراسات أن تقدير الذات لا يتغير بالكلام وحده أو بالمعرفة العقلية، بل إنه يتغير كذلك وبشكل واضح عن طريق الخبرة.

كما يتميز الأشخاص ذوو التقدير المرتفع لذواتهم بأنهم يعتبرون أنفسهم هامين, يستحقون الإحترام، فضلا على أنهم يمتلكون فهما طيبا لنوع الشخص الذي يكونوه.

وقد لاحظ كل من Moussman و Ziller أن الأفراد الذين لديهم تقدير ذات مرتفع تكون لهم تبعية قليلة إتجاه التعزيز الإجتماعي، كما يلجأ هؤلاء الأفراد إلى ممارسة التأثير الإجتماعي بكثرة، وهم أقل قابلية للإحراج عندما تواجههم الأحداث الخارجية.

كما إستنتج كل من " Jean "و" Mornal" من الدراسات التي قام بها العديد من العلماء مثل :" Farkash "و" Gabel " أن الأفراد الذين لديهم تقدير ذات مرتفع ينظرون إلى أحاسيس الآخرين بمنظور إيجابي ويميلون أكثر إلى حب الغير، إضافة إلى أنهم لا يترددون في أخذ المبادرة لإبداء آراءهم، مع رفضهم الخضوع للقوانين الصارمة، وإعتبار أنفسهم أشخاصا مهمين يستحقون الإحترام.

وبالعودة إلى آراء" Cooper Smith " في هذه النقطة نجد أنه في الدراسة التي أجراها على 1700 طالب من الصفين الخامس والسادس، نجد" Smith " أن الافراد الذين لديهم تقدير ذات مرتفع قدروا أنفسهم على النحو التالي:

- أعتبر نفسي شخصا هاما وذا قيمة وفردا استحق التقدير والإحترام.
- انا قادر على أن أؤثر في الناس والأحداث بشكل جزئي، لكن آرائي مطلوبة، ومحترمة جزئياً، ولدي رغبة في تقديم هذه الآراء و الدفاع عنها، كما أنه لدي فكرة جيدة عن ما هو صحيح.
- لدي فهم جيد حول الشخص الذي أنا أمثله، إنني أستمتع بالمهارات الجديدة، ولا أنزعج إذا جرت الأمور على ما هو مطلوب (غربي،40،2009).

7-3- المستوى المنخفض لتقدير الذات:

الشخص ذو التقدير المنخفض لذاته، هو الذي يفقد الثقة في قدراته فيعمل بإستمرار على إفتراض أنه لا يمكنه ان يحقق تطلعاته، وأنه لسبب أو لأخر يشعر بأنه مقدر له الفشل، بالتالي نجد أن مفهومه يكون مصدراً للعبارات" أنا مكروه، انا ضعيف"، أما الضيدان فيرى أصحاب التقدير المنخفض يركزون على عيوبهم ونقائصهم وصفاتهم غير الجيدة، وهم أكثر ميلا للتأثير بضغوط الجماعة واللإصغاء لإراءهم وأحكامهم، ويضعون لأنفسهم توقعات أدنى من الواقع، حيث يسجلون درجات أعلى على مقياس المراقبة الذاتية، وهم كذلك يعانون من مشاعر العجر والدونية والتفاهة وعدم التقبل، ويفتقدون الوسائل الذاتية التي تعينهم على مواجهة المشكلات المختلفة(خلدون عبد الرزاق، 19،2024).

8- العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

هناك عوامل عديدة تؤثر في تقدير الذات لدى الفرد، لذا سنتطرق في هذه النقطة لهذه العوامل بشيء من التفصيل:

8-1- العوامل الذاتية:

8-1-1-اللغة و الذكاء والقدرات العقلية: إن تقدير الذات يتأثر باللغة والذكاء والقدرات العقلية للفرد، حيث أن هناك علاقة بين اللغة و التطور الذهني,، فكلما إتسعت دائرة الفرد اللغوية إنعكس ذلك إيجابياً على تطوره الذهني، وأثر تبعاً لذلك على أفكاره نحو ذاته.

وتتضح العلاقة بين تقدير الذات وذكاء الفرد من خلال تفسير الأفراد لسلوك الآخرين نحوهم وفقاً لمستويات ذكائهم، حيث أن لمستوى ذكاء الفرد تأثيرا كبيراً على الوعي الإجتماعي، فالأفراد الاكثر ذكاء يفسرون مشاعر وموقف الآخرين نحوهم بشكل أفضل من الأفراد الأقل ذكاء، وهذا الشعور يؤثر بدوره على تقدير الأفراد لذواتهم.

8-1-2-الأفكار الذاتية:

إن الأفكار الذاتية للفرد أو الصورة التي يرسمها لذاته تؤثر بشكل كبير على مستوى تقديره لذاته، وهي تتضمن معرفة الفرد لنفسه، والإفتراضات الفكرية التي يضعها عن نفسه، وتقييمه لنفسه ومهاراته وقدراته، ومشاعره تجاه ذاته سواء بالرفض أو القبول، كذلك خصائصه وصفاته وإمكاناته

التي تميزه عن الآخرين، كما تعكس له آراء غيره عنه، وكذلك تطلعات الفرد فيما يطمح أن يكونه مستقبلاً، والصورة الذاتية الصحيحة هي القدرة على عمل تقييم إيجابي واقعي للنفس، هذا التقييم يقبل حقيقة وجود إيجابيات لكنه يقبل أيضا وجود عيوب مع إيمانه بقدرته على تغيير تلك العيوب ومواجهة مصاعب الحياة، فكلما كانت أفكاره الذاتية إيجابية تجاه ذاته إنعكس ذلك على صورته لذاته وبالتالي نما لديه الشعور بالكفاءة وتقدير الذات الإيجابي(سعدي، بن صابرة،40،2013).

8- 1-3-العوامل النفسية والانفعالية:

قام العديد من العلماء بدراسة العديد من المتغيرات النفسية والانفعالية وعلاقتها بتقدير الذات، ولعل من أهم العوامل المؤثرة في تقدير الذات خلو الفرد من القلق أو عوامل عدم الإستقرار النفسي، فإن كان الفرد قلقاً وغير مستقر نفسياً إنعكس ذلك على تقديره لذاته سلباً. والعكس إذا تمتع الفرد بالإستقرار النفسي فإن ذلك سينعكس إيجابياً على تقديره لذاته.

- العمر والجنس:

إن تقدير الذات يختلف بإختلاف المواقف والخبرات التي يمر بها الفرد و مواجهته لتلك المواقف تبعاً للمرحلة العمرية التي يمر بها، فعندما يولد الطفل لا يستطيع أن يفضل بين ذاته و محيطه الخارجي، ويعتقد أنه جزء من البيئة التي حوله، وكلما كبر في العمر بدأ في تمييز ذاته، فبعض العلماء أمثال " كوب و كراكو" يعتقدون أن الطفل يميز ذاته بشكل مستقل عند شهره الثامن عشر تقريبا، وكلما تقدم الإنسان بالعمر أصبح تقدير الذات لديه أكثر وضوحا وتمايزاً حسب جنسه، ففي مرحلة الطفولة المتأخرة يدرك الفرد دوره الجنسي الذي يتلاءم مع قدراته، والفرق بينه وبين الجنس الآخر (سعدي، بن صابرة،40،2013).

8-2- العوامل الخارجية :

8-2-1-التنشئة الاجتماعية:

توصلت العديد من الدراسات إلى أن لأساليب المعاملة الوالدية ونوع التربية التي يتلقاها الفرد دور هام في تقدير الذات، فالتنشئة الوالدية الصحيحة المدعمة بثقة الوالدين للأبناء ومنحهم الاستقلال والحرية مع التوجيه والمساندة الوالدية يؤدي إلى شعور الأبناء بالأمن النفسي و إدراكهم أنهم متقبلين من الآخرين،

فيعمل ذلك على بناء التقدير الإيجابي للذات وهذا ما تؤكد عليه نتائج دراسة طبقت على عينة من طالبات المرحلة الثانوية، حيث تبين من خلالها ان لأسلوب التنشئة الصحيحة إرتباطاً إيجابيا بالشعور بالأمن والذي بدوره له علاقة بتقدير الفرد لذاته، فشعور الفرد بالحب والتقبل والإنتماء ومعاملته على أنه شخص جدير بالتقدير ويستحق الاحترام، يجعله متفائلاً ومتقبلاً من الآخرين متسامحاً معهم، مبتعدا عن التمركز حول ذاته، مؤديا بالتالي إلى إرتفاع تقديره لذاته (سعدي، بن صابرة،،45،2013).

8-2-2- إتجاهات الآخرين:

كما يتأثر تقدير الذات برأي الآخرين والكيفية التي يتعاملون بها مع الفرد، حيث يرى " فيلكر" أن أعظم العوامل تأثيرا في نمو تقدير الذات هي نوعية علاقات الفرد مع الأشخاص الذين يحتكون به بإستمرار ويشكلون أهمية في حياته، أو الذين يملكون تقديم الثواب له أو توقيع العقاب عليه، أو الذين يدركهم بإعتبارهم مصدر القوة والنفوذ عليه و أطلق عليهم الأشخاص " ذوي الأهمية السيكولوجية للفرد" ومن خلال التفاعل معهم وكيفية تعاملهم معه خاصة عند معاملته بإحترام واهتمام حينها يشعر الفرد بالإنتماء والجدارة والتقدير (سعدي، بن صابرة،،45،2013).

8-2-3- المدرسة:

تؤدي المؤسسات التعليمية دوراً مهماً في إعداد الفرد ولا سيما المدرسة التي تعد أداة مهمة لتزويد الأفراد بالمعرفة والقيم، وفي ضوء التطور التكنولوجي والعلمي المتسارع اتجهت المدارس للتحول من دورها النمطي التقليدي إلى الأداء المتميز القائم على جودة لتحقيق التنافسية التي تسعى إلى تحسين وتطوير المخرجات التعليمية، إذ أن امتلاك المدرسة للميزة التنافسية يعزز من مقدرتها ويوفر لها العديد من البدائل والإستقرار في أداء أعمالها في ظل التقلبات والتغيرات المفاجئة، فنجاح المدرسة وتقدمها أصبح يقاس بنوعية مخرجاتها وإمتلاكها للمهارات العلمية والتكنولوجية التي تتماشى مع متطلبات عصرنا الحالي(خلدون عبد الرزاق،23،2024).

وهناك عدة عوامل تؤثر في تقدير الذات لدى الفرد، لذا سنتطرق في هذه العوامل التالية :

8-2-4-الفقر :

إن الحالة الإقتصادية للفرد تؤثر بشكل واضح على مستوى تقديره لذاته، لذا فإن شخصية الفرد الفقيرة تتأثر بشكل سلبي من خلال ظهور صلابة في الشخصية، نظرا لكون الفقير يحاول إقامة حاجز بينه وبين بيئته، كي لا يتعرض للإحباط في كل موقف من المواقف الحياتية، وهو ما يجعله يشعر بالغربة وعدم الأمان، الشيء الذي يؤثر على تقديره لذاته من خلال شعوره بالنقص والدونية.

8-2-5-الأسرة:

تعتبر الأسرة ذات أهمية كبيرة في التأثير على سلوك الأفراد بصفة عامة، وذلك لكونها أول الجماعات التي يحتك الفرد بها، ولذا فهي الأكثر تأثيرا عليه.

وتعمل الأسرة عادة على توفير الإشباع النفسي والعاطفي لأفرادها، ولا يقتصر هذا الإشباع على الأطفال فقط ، بل أن الكبار أيضا يجدون شعورا رائعا في مداعبة الأطفال، واللعب معهم، ومن خلال إشباع الطفل لحاجاته النفسية، فإنه يشبع أيضا حاجاته في الإنتماء والتقدير الاجتماعي، وكلما كانت هذه العلاقة متزنة، كلما ساعد ذلك على فهم الطفل لذاته وتقديره لها.

لذا تؤثر العلاقات الأسرية تأثيرا كبيرا على تقدير الذات لدى كل أفرادها، وذلك نظرا لما تمثله من أهمية كبيرة بالنسبة للوالدين وللأطفال على وجه الخصوص فالأسرة عامل مهم جدا في تكوين شخصية الطفل، فهي التي تمنحه الاسم، والدين، كما تحدد له مبادئه، وتلزمه بعادات المجتمع وتقاليده، كما توفر له كل حاجاته البيولوجية و النفسية (غربي، 42،2009).

8-2-6-المؤسسات الدينية:

إن المؤسسات الدينية دور مهم في ترسيخ المبادئ الروحية للمجتمعات، كما أنها المحافظ الأول والأساسي على ديانة المجتمع وعاداته، لذا فإن دورها ضروري للغاية لترسيخ الهوية الدينية للأفراد، بما يساعد على تنمية ثقتهم بربهم، والتي تنعكس بشكل أساسي على ثقتهم بأنفسهم وتقديرهم لذواتهم.

فالدين الإسلامي يدعوا المسلمين إلى الإعتزاز بأنفسهم، وينهاهم عن الذل والمهانة، لما في ذلك من إنقاض لقدر الذات، حيث يقول رب العزة سبحانه:" فلا تهنوا وتدعوا إلى السلم وأنتم الأعلون والله معكم ولن يتركم أعمالكم".

هذا إضافة إلى أن الدين يعمل على تنمية ضمير الفرد، وإصلاح سلوكه وترشيد افكاره ومبادئه، كما يعمل على القضاء على الطبقية في المجتمع، والتي تشكل السبب الأكبر لشعور بعض الأفراد بالذل والمهانة وإحتقار الذات، بينما يشعر الأفراد الآخرين من ذوي الجاه والمال بالغرور والعظمة (غربي، 2009،46).

9-النظريات المفسرة لتقدير الذات:

توجد نظريات تناولت تقدير الذات من حيث المنهج ونشأته ونموه وأثره على سلوك الفرد بشكل عام وتختلف تلك النظريات بإتجاهات صاحبها ومنهجه في إثبات المتغير الذي يقوم بدراسته من هذه النظريات نجد:

9-1-نظرية روزنبرغ:

تعود أعمال روزنبرغ حول محاولاته لدراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الإجتماعي المحيط بالفرد، وقد إهتم روزنبرغ بصفة خاصة بدراسة تقييم المراهقين لذواتهم. ووسع دائرة اهتمامه بعد ذلك حيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الإيجابية في مرحلة المراهقة واهتم بدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الإجتماعي اللاحق للفرد فيما بعد، كما إهتم بشرح وتفسير الفروق التي توجد بين المراهقين الزنوج والمراهقين البيض والتغيرات التي تحدث في تقدير الذات في مختلف مراحل العمر والمنهج الذي إستخدمه روزنبرغ هو الإعتماد على مفهوم الإتجاه بإعتبار أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الأحداث والسلوكات.

وأعتبر روزنبرغ أن تقدير الذات: مفهوم يعكس إتجاه الفرد نحو نفسه، وطرح فكرة أن الفرد يكون إتجاه كل الموضوعات التي يتفاعل معها، وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات ويكون الفرد نحوها إتجاهاً لا يختلف كثيرا من الإتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى (الحميدي، 2008، 20).

9-2-نظرية وليام جيمس:

يعتبر وليام جيمس، واحد من المؤسسين للسيكولوجيا العلمية الحديثة، وهو من الأوائل ممن اشتغلوا على مفهوم تقدير الذات وإعتبر أن الشخص ذو مؤهلات جد محدودة يمكن أن يكون له موهبة كافية ومتينة مقارنة مع شخص آخر والتي تضمن له النجاح في الحياة، ويتمتع هذا الشخص بتقدير كوني يصل إلى الحد المزمن من قدراته الخاصة.

كما أن تحقيق الذات وتحقير الذات حسب " وليام جيمس" لا يتعلق فقط بنجاحنا ولكن وأيضا بمعيار أحكامنا على هذه النجاحات.

يرى " وليام جيمس" أن تقدير الذات هو نتائج العلاقة بين نجاحاتنا، وانجازاتنا، وما نطمح له في مختلف ميادين الحياة، بعبارة أخرى فإن نظرية" وليام جيمس" في تقدير الذات تقوم على العلاقة الموجودة بين مانحن عليه، وأن نكون عليه، وقد لخصها وليام جيمس بالمعادلة الآتية: تقدير الذات = النجاح/ الطموح.

9-3-نظرية كوبر سميث:

تمثلت أعماله في دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل الثانوية، وعلى عكس رونبرغ لم يحاول كوبر سميث أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية أكبر وأكثر شُمولا. ولكنه ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، وعلينا أن نستفيد منها جميعا لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم، ويؤكد كوبر على أهمية تجنب وضع الفروض غير ضرورية واذا كان تقدير الذات عند روزبرغ ظاهرة أحادية البعد، بمعنى انها إتجاه نحو موضوع نوعي، فإنها عند كوبر سميث ظاهرة أكثر تعقيداً لأنها تتضمن كلا من عمليات تقييم الذات، كما تتضمن ردود الفعل أو الاستجابة الدفاعية(محمد، 2020، 264).

9-4النظرية الاجتماعية:

يرى " زيلر": أن تقدير الذات ما هو إلا البناء الإجتماعي للذات و يؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الإجتماعي وينظر زيلر إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، ويصف تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته وأنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي وعلى ذلك عندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الإجتماعية فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي تحدث في تقييم الفرد لذاته تبعا لذلك وتقدير الذات طبقا لزيلر هو مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف الميزات التي يتعرض لها من

ناحية أخرى, ويرى الباحث زيلر أن تقدير الذات من منطق اجتماعي يرتبط بقدرة الفرد على الاستجابة لمختلف الميزات التي يتعرض لها من المجتمع بإعتباره إجتماعي بطبعه فتقديره لذاته عبارة عن نقطة وسيطة بينه وبين المجتمع الذي هو فيه ويمكن القول حسب زيلر أن التوافق الاجتماعي الناتج يعزز الفكرة السليمة لتقدير الذات إذ ركز على تأثير المحيط على العلاقة ين الذات والعالم الخارجي من خلال هذه النظرية نقول أن الفرد يقوم بتقدير ذاته من خلال الآخرين. أي من خلال التفاعل الإجتماعي (مهدي، 2024، 24 إلى26).

خلاصة الفصل:

ومن خلال ما تقدم نستخلص أن تقدير الذات من أهم المفاهيم المتعلقة بشخصية الفرد، ويعتبر تقدير الذات عنصراً فعالًا وأساسي في الصحة النفسية وهكذا يكون بمثابة خبرة ذاتية ينقلها الفرد إلى الآخرين، ويتأثر بالعديد من العوامل مثل البيئة الإجتماعية والتجارب الشخصية وغيرها، فهو يساعد على تعزيز الثقة بالنفس وتحقيق النجاح في مختلف مجالات الحياة.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

ـ تمهيد

1 ـ منهج الدراسة.

2 ـ الدراسة الاستطلاعية.

3 ـ الحدود الزمنية والمكانية للدراسة.

4- مجتمع الدراسة والعينة.

5- أدوات الدراسة.

6- الاساليب الاحصائية.

خلاصة الفصل

تـــمهـــيد:

يتم التطرق في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الأساسية والاستطلاعية انطلاقا من المنهج المعمول بيه والدراسة الاستطلاعية، كذلك الحدود الزمنية والمكانية لتطبيق هذه الدراسة، بالإضافة الى مجتمع الدراسة والعينة وادوات الدراسة والاساليب الاحصائية المتبعة

1- المنهج المستخدم:

تفرض طبيعة الموضوع على الباحث نوع المنهج الذي يتبعه خلال بحثه ويعتبر المنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة مشكلات بحثه واعتمدنا في هذا البحث على المنهج الوصفي لأنه الانسب لموضوع الدراسة من حيث طبيعة البيانات وتعداد العينة.

وفي الدراسة الحالية تم الاعتماد على المنهج الوصفي الذي يهدف لجمع البيانات بنوعيها الكمي والكيفي حول الظاهرة محل الدراسة من أجل تحليلها وتفسيرها لاستخلاص النتائج لمعرفة طبيعتها وخصائصها وتحديد العلاقة بينها وبين الظواهر الأخرى والوصول الى تعميمات. (داودي، بوفاتح،81،2007)

وقد تم إعتماد المنهج الوصفي الارتباطي الذي يعرفه العساف 2000 بأنه ذلك النوع من أساليب البحث الذي يمكن بواسطته معرفة إذا كانت هناك ثمة علاقة بين متغيرين أو أكثر ومن ثم معرفة درجة العلاقة.

2 ـ الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة اساسية من مراحل البحث، حيث تهدف الى جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات التي تساعد في بناء الفرضيات وتوضيح مسار البحث وأهدافه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية الى:

ـ التثبت من معلومات الأداة وتجهيزها لتطبيق الدراسة الأساسية.

التدرب على استخدام أداة جمع البيانات. ـ

ـ التأكد من الأداة ومدى ملائمتها لموضوع الدراسة.

ـ التأكد من الخصائص السيكو مترية للأدوات.

ـ محاولة كشف أهم الصعوبات التي يمكن أن تصادف أجراء الدراسة الأساسية.

ـ التعامل مع أفراد العينة ومعرفة مدى تجاوبهم مع أداة القياس من حيث أسلوب الصياغة.

تم إختيار عينة الدراسة الاستطلاعية من طلبه طالبات جامعة الشهيد حمه لخضر وقد تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من ثلاثين(30) طالب وطالبة السنة الأولى جامعي، تم اختيارهم بطريقة عرضية.

3 ـ الحدود المكانية والزمنية للدراسة:

تم تطبيق الدراسة في بعض كليات الجامعة بجامعة الشهيد حمه لخضر بولاية الوادي، في الفترة الزمنية الممتدة بين 22فيفري و15مارس خلال السنة الجامعية 2024م/م2025.

4 ـ مجتمع الدراسة والعينة:

4 ـ 1 ـ مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من طلبه وطالبات سنة أولى جامعي في جامعة الشهيد حمه لخضر بولاية الوادي وذلك خلال للسنة الدراسية 2024م/2025م وقد بلغ عددهم (80) طالب وطالبة.

4 ـ 2 ـ عينة الدراسة: تعد العينة من الأمور المهمة في اجراء البحوث العلمية، وذلك لتمثيل المجتمع الاصلي بكل صفاته وخصائصه، باختيار التوزيع المتساوي للعينة وفق القواعد التي تعطي جميع وحدات العينة. (فاطمة عوض ،فخاجة،19،2002)

5 ـ أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على الاستبيانين:

ـ **الاستبيان الأول:** المتمثل في مقياس القمع الانفعالي المعد من طرف مصطفى محمد خليف(2022)، وهو عبارة عن أداة تساعد في جمع البيانات و إجراء منظم لقياس انفعال الفرد ووصفه وبمساعدة مقياس رقمي، كما أنه مقياس موضوعي مقنن لعينة من السلوك في ظل ظروف مضبوطة ، وهو يقيس مستوى القمع الانفعالي عند طلبة السنة الأولى جامعي.

وصف المقياس وطريقة تصحيحه:

تم تطبيق مقياس القمع الانفعالي من أعداد وتصميم (مصطفى محمد خليف2022) وهو مقياس يوفر الكثير من الوقت والجهد للباحثين وأداة مفيدة للفحص والتشخيص بالنسبة للعاملين في مجال الصحة النفسية ويتضمن هذا المقياس على 22 بند يقوم المفحوص بالإجابة عن فقرات المقياس من خلال خمسة بدائل(تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة، لا تنطبق علي، لا تنطبق علي إطلاقا) وتعطى عند تصحيح الأستبيان الدرجات(1، 2، 3، 4، 5) على التوالي بالنسبة للفقرات الإيجابية، وبالعكس بالنسبة للفقرات السلبية والجدول(01) يوضح الفقرات السلبية والإيجابية.

جدول(01) يوضح الفقرات الإيجابية والسلبية لمقياس القمع الانفعالي

الفقرات الإيجابية	الفقرات السلبية
1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20،	8، 22.

.21	

- الأستبيان الثاني:

أما بالنسبة لمقياس تقدير الذات المعد من طرف كوبر سميث(1967) وهو عبارة عن استبيان يتضمن قائمة من البنود التي تسمح بجمع البيانات خاصة بتقدير الذات ولقد تكون المقياس من (25) عبارة منها السالبة ومنها الموجبة.

1 ـ وصف المقياس طريقة تصحيحه:

تم تطبيق مقياس تقدير الذات من أعداد وتصميم (كوبر سميث1967) وهو مقياس يوفر الكثير من الوقت والجهد للباحثين وأداة مفيدة للفحص والتشخيص بالنسبة للعاملين في مجال الصحة النفسية ويتضمن هذا المقياس على 25 بند يقوم المفحوص بالإجابة عن فقرات المقياس من خلال بديلين(تنطبق، لا تنطبق) وتعطى عند تصحيح الأستبيان الدرجة 1 للإجابة على البند الموجب ب"تنطبق" وإذا أجاب ب "لا تنطبق" لا تعطي الدرجة، والعكس بالنسبة للإجابة على البنود السالبة أي إذا أجاب عليها المفحوص ب" لا تنطبق" يعطي الدرجة وإذا أجاب ب "تنطبق" لا يعطي الدرجة والجدول() يوضح الفقرات السلبية والإيجابية:

والجدول(02) يوضح الفقرات السلبية والإيجابية:

العبارات الموجبة	العبارات السالبة
-14-9-8-5-4-1	-15 -13-12-11-10-7-6-3-2
.20-19	.25-24-23-22-21-18- 17-16

6 ـ الخصائص السيكو مترية للاستبيانين:

6-1- صدق مقياس القمع الانفعالي ومقياس تقدير الذات:

يقصد بالصدق هو أن يقيس الاختبار فعلا القدرة أو السمة او الاتجاه أو الاستعداد الذي وضع الاختبار لقياسه. (أبو حويج، 2002، 132)

هو أن يقيس الاختبار أو الأداة ما وضعت لقياسه. (ملحم، 2001، 206)

تم قياس صدق المقياس بالاعتماد على:

صدق الإتساق الداخلي: ونعني به إرتباط البند بدرجة الكلية للمقياس.

جدول(03) يوضح صدق الإتساق الداخلي متغير القمع الانفعالي :

متغير القمع الانفعالي			**متغير القمع الانفعالي**		
رقم العبارة	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة
1	0.50	0.01	14	0.55	0.01
2	0.45	0.01	15	0.57	0.01
3	0.66	0.01	16	0.55	0.01
4	0.67	0.01	17	0.47	0.01
5	0.87	0.01	18	0.85	0.01
6	0.88	0.01	19	0.65	0.01
7	0.67	0.01	20	0.45	0.01
8	0.87	0.01	21	0.95	0.01
9	0.99	0.01	22	0.57	0.01
10	0.82	0.01	23	0.60	0.01
11	0.77	0.01	24	0.65	0.01
12	0.88	0.01	25	0.54	0.01
13	0.74	0.01			

نلاحظ من خلال الجدول(3) الذي يوضح قيم معامل الإرتباط بين البنود والدرجة الكلية للمقياس أن أعلى قيمة للإرتباط هي (0.99) وهي قيمة قريبة من(1)، ونلاحظ إيضا أن أقل قيمة للإرتباط هي(0.45) عند مستوى دلالة (0.01).

جدول(04) يوضح صدق الإتساق الداخلي لمتغير تقدير الذات:

متغير تقدير الذات			متغير تقدير الذات		
رقم العبارة	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة
1	0.85	0.01	12	0.77	0.01
2	0.94	0.01	13	0.94	0.01
3	0.67	0.01	14	0.74	0.01
4	0.76	0.01	15	0.57	0.01
5	0.84	0.01	16	0.75	0.01
6	0.57	0.01	17	0.57	0.01
7	0.75	0.01	18	0.65	0.01
8	0.41	0.01	19	0.45	0.01
9	0.57	0.01	20	0.42	0.01
10	0.84	0.01	21	0.44	0.01
11	0.82	0.01			

نلاحظ من خلال الجدول(04) أن أعلى قيمة للإرتباط هي(0.94) وأن أقل قيمة للإرتباط بلغت(0.42) وهي قيم دالة عند مستوى الدلالة (0.01).

2 ـ ثبات مقياس القمع الانفعالي:

ويقصد بالثبات أن يعطي الاختبار نفس النتائج باستمرار إذا ما استخدم الاختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة. (إبراهيم،165،2000)

في الدراسة الحالية تم قياس الثبات المقياس بطريقة ألفا كرو نباخ والتجزئة النصفية

ـ الثبات بطريقة ألفا كرو نباخ

يعتبر معامل ألفا كرو نباخ من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار ويعمل هذا المعامل على ربط ثبات الاختبار بثبات بنوده، فازدياد نسبة ثبات البنود بالنسبة للتباين الكلي يؤدي إلى انخفاض معامل الثبات. (معمريه، 2007، 148)

وفي الدراسة الحالية تم تقدير ثبات مقياس القمع الإنفعالي من بيانات نفس العينة بطريقة ألفا كرو نباخ، وكما هو موضح في الجدول التالي: (أنظر ملحق رقم 03)

جدول رقم(05): ثبات مقياس القمع الانفعالي بطريقة ألفا كرو نباخ :

العينة	عدد البنود	ألفا كرونباخ
30	**21**	**0.70**

من خلال نتائج الجدول يتضح أن معامل الثبات ألفا كرو نباخ يساوي(0.70) مما يدل على أن مقياس القمع الانفعالي ثابت.

جدول رقم(06): ثبات مقياس تقدير الذات بطريقة ألفا كرو نباخ

العينة	عدد البنود	ألفا كرونباخ
30	**25**	**0.63**

من خلال نتائج الجدول يتضح أن معامل الثبات ألفا كرو نباخ يساوي(0.63) مما يدل على أن مقياس تقدير الذات ثابت.

الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة:

- معاملات الإرتباط.
- معادلة ألفا كرونباخ.
- ت لحساب الفروق بين العينات.
- المتوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.

الفصل الخامس: نتائج الدراسة

تمهيد

1ـ عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى وتحليلها ومناقشتها.

2ـ عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية وتحليلها ومناقشتها.

3ـ عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة وتحليلها ومناقشتها.

4ـ عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة وتحليلها ومناقشتها.

5_عرض نتائج الفرضية العامة وتحليلها ومناقشتها

ـ خلاصة الفصل.

تـمهـيد:

بعد التطرق إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الحالية والمتمثلة في تحديد المنهج المتبع وكذلك عينة الدراسة... إلخ، يتم التطرّق في هذا الفصل إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج وذلك بالاستناد إلى الدراسات السابقة التي تناولت موضوع القمع الانفعالي من جهة، ومن جهة أخرى الدراسات التي تطرقت لموضوع تقدير الذات.

بحيث يتم عرض نتائج أفراد العينة على كل من المتغيرين المذكورين، وبعدها يتم عرض نتائج معامل الارتباط" بيرسون" للكشف عن وجود علاقة أو عدم وجودها بين متغير القمع الانفعالي ومتغير تقدير الذات، لدى أفراد العينة.

1 ـ 1 ـ عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى وتحليلها ومناقشتها:

بعد الحصول على البيانات وتفريغها في البرنامج الإحصائي (الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية spss) قصد معالجتها تم الحصول على النتائج التالية:

ـ تنص الفرضية الجزئية الأولى في الدراسة الحالية على أنه:

توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين القمع الانفعالي وتقدير الذات لدى طلبة السنة الأولى جامعي الذكور.

جدول رقم (07) يوضح نتائج الفرضية الجزئية الأولى.

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة	القرار
القمع الانفعالي	55.91	9.24	0.94	0.000	دلال
تقدير الذات	25.71	3.60			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أن معامل الإرتباط بين المتغيرين بلغ 0.94 وهي درجة دالة إحصائيا عند (0.000) وقيمة المتوسط الحسابي بلغت (55.91) وقيمة الإنحراف المعياري بلغت(9.24) لمتغير القمع الانفعالي وحيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري على التوالي لمتغير تقدير الذات(25.71) (3.60) ومنه يمكن القول أن هناك علاقة قوية بين القمع الانفعالي و تقدير الذات لدى طلبة السنة الاولى جامعي الذكور ويمكن تفسير هذه العلاقة بما يلي:

– حيث أنها تعد مرحلة انتقالية حساسة فطلبة السنة أولى يمرون بمرحلة انتقالية من المدرسة الثانوية إلى الجامعة وهي مرحلة مليئة بالضغوط الأكاديمية والاجتماعية، حيث أن الذكور في مجتمعات كثيرة يتوقعون منهم أن يظهروا القوة وعدم التعبير عن مشاعرهما يزيد من نسبة القمع الانفعالي.

– للحفاظ الصورة الذاتية والهوية الذكورية فإن الذكور غالبا ما يُربون على كبت مشاعر الحزن أو الضعف كجزء من تكوين "الرجولة" مما يؤدي إلى قمع انفعالي مزمن وهذا القمع غالبا ما يتسبب في تشويه الصورة الذاتية أو الشعور بأنهم غير قادرين على التعامل مع ضغوطهم بطريقة صحيحة مما يقل تقديرهم لذواتهم.

– صعوبة التأقلم العاطفي حيث أن القمع الانفعالي يضعف القدرة على معالجة المشاعر والتعبير عنها مما قد يؤدي إلى تراكم الضغوط والقلق. وهذا بدوره يؤثر سلباً على تقدير الذات لأن الطالب يشعر بعدم الكفاءة في التعامل مع مشكلاته الداخلية.

– القمع الانفعالي في كثيرٍ من الاحيان يؤدي إلى أن تكون العلاقات سطحية وعابرة لان التعبير عن المشاعر ضروري لبناء الثقة والمحبة .

وهذا عكس ما توصلت إليه دراسة رنا زهير فاضل وهديل خالد محمود(2016) أنه لم يظهر اثر لمتغير النوع الاجتماعي في القمع الانفعالي وهذا لأن المتغير إرتبط ببعض المتغيرات الاخرى، ولم تتفق نتائج دراستنا الحالية مع جل الدراسات السابقة

1 ـ 2 ـ عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية وتحليلها ومناقشتها:

بعد الحصول على البيانات وتفريغها في البرنامج الإحصائي (الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية spps) قصد معالجتها تم الحصول على النتائج التالية:

ـ تنص الفرضية الجزئية الثانية في الدراسة الحالية على أنه:

توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين القمع الانفعالي وتقدير الذات لدى طلبة السنة الأولى جامعي الإناث.

جدول رقم(08) يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثانية.

	المتوسط الحسابي	**الإنحراف المعياري**	**معامل الإرتباط**	**مستوى الدلالة**	**القرار**
القمع الانفعالي	62.98	8.98	0.90	0.000	دلال
تقدير الذات	34.87	4.87			

نلاحظ من خلال الجدول رقم(08) أن معامل الإرتباط بين المتغيرين بلغ(0.90) وهي قيمة دالة إحصائية عند (0.000) وقيمة المتوسط الحسابي بلغت (62.98) وقيمة الإنحراف المعياري بلغت(8.98) لمتغير القمع الانفعالي وحيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري على التوالي لمتغير تقدير الذات(34.87) (4.87) ومنه يمكن القول أن هناك علاقة قوية بين تقدير الذات والقمع الانفعالي لدى طلبة السنة الأولى جامعي للإناث ويمكن تفسيرها على النحو التالي:

– التغيرات النفسية والاجتماعية التي تطرأ على الإناث في بداية الحياة الجامعية حيث يواجهن تغيرات عديدة منها: استقلالية جديدة، ضغوط دراسية، تغير في العلاقات الاجتماعية. قد تدفع هذه الضغوط بعضهن إلى كبت مشاعرهن خوفا من الحكم أو عدم القبول مما يفاقم القمع الانفعالي.

الضغوط الثقافية والاجتماعية ففي المجتمعات كثيرةٍ، تتربى الإناث على أن يكون سلوكهن منضبطا أو متحفظا، وقد يُنظر للتعبير العاطفي المفرط على أنه ضعف وهذا يعزز القمع الانفعالي، خاصة في بيئات أكاديمية جديدة.

الحاجة إلى الدعم العاطفي فالإناث غالبا أكثر وعيا بمشاعرهن ويعتمدنا على العلاقات الإجتماعية للحصول على دعم عاطفي، إذا قمع هذا الجانب فإنهن يشعرن بالعزلة مما يؤثر سلبا على تقدير الذات.

الطالبة الجامعية قد تكون في مرحلة بناء الهوية، وعندما يجبرها مجتمع أو البيئة على كبت مشاعرها قد يتعرض ذلك مع مفهومها الذاتي مما يخلق صراع داخليا ينعكس سلبا على تقديرها لذاتها.

لم تتفق نتائج دراستنا الحالية مع جل الدراسات السابقة لارتباط دراستنا بمتغيرات أخرى تختلف عن متغيرات دراسات السابقة.

1 ـ3 ـ عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة وتحليلها ومناقشتها:

بعد الحصول على البيانات وتفريغها في البرنامج الإحصائي (الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعيةspss) قصد معالجتها تم الحصول على النتائج التالية:

ـ تنص الفرضية الجزئية الثالثة في الدراسة الحالية على أنه:

توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين القمع الانفعالي وتقدير الذات لدى طلبة السنة الأولى جامعي المعيدين.

جدول رقم(09) يوضح نتائج الفرضية الثالثة:

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة	القرار
القمع الانفعالي	56.98	8.87	0.85	0.00	توجد دلالة
تقدير الذات	34.23	7.87			

نلاحظ من خلال الجدول رقم(09) أن معامل الإرتباط بين متغيرين بلغ (0.85) وهي قيمة ودالة إحصائيا عند (0.000) وقيمة المتوسط الحسابي بلغت (56.98) وقيمة الإنحراف المعياري بلغت(8.87) لمتغير القمع الانفعالي وحيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري على التوالي لمتغير تقدير الذات(34.23) (7.87) ومنه يمكن القول أن هناك علاقة قوية بين القمع الانفعالي و تقدير الذات لدى طلبة السنة الأولى جامعي المعيدين ويمكن تفسيرها على النحو التالي:

– إن وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين القمع الانفعالي وتقدير الذات لدى طلبة السنة الألى الجامعيين المعيدين يشير إلى أن مستوى كبت أو قمع الطلبة لمشاعرهم يؤثر بشكل مباشر على الطريقة التي يقيمون بها ذواتهم. فالقمع الانفعالي، بوصفه نمطاً من أنماط التعامل مع المشاعر، يؤدي في كثير من الأحيان إلى تراكم الضغوط النفسية، والشعور بالعجز أو النقص، وهو ما قد ينعكس سلباً على تقدير الذات.

–أما من الناحية التربوية، فإن تدني تقدير الذات الناتج عن القمع الانفعالي قد يشكل عائقا أمام تكيف الطالب مع الحياة الجامعة، ويؤثر سلباً على تحصيله الدراسي ومشاركته الفعالة في الأنشطة الأكاديمية.

ومن هنا تظهر أهمية توفير الدعم النفسي والإرشادي للطلبة المعيدين، وتشجيعهم على التعبير عن مشاعرهم وتقدير تجاربهم الذاتية، بما يعزز من احترامهم لذواتهم ويقلل من تأثير العوامل النفسية السلبية على مسارهم الأكاديمي.

1 ـ 4 ـ عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة وتحليلها ومناقشتها:

بعد الحصول على البيانات وتفريغها في البرنامج الإحصائي (الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية spss) قصد معالجتها تم الحصول على النتائج التالية:

ـ تنص الفرضية الجزئية الرابعة في الدراسة الحالية على أنه:

توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين القمع الانفعالي وتقدير الذات لدى طلبة السنة الأولى جامعي غير المعيدين.

جدول رقم(10) يوضح نتائج الفرضية الرابعة:

	المتوسط الحسابي	**الإنحراف المعياري**	**معامل الإرتباط**	**مستوى الدلالة**	**القرار**
القمع الانفعالي	50.85	4.49	0.87	0.000	دلالة
تقدير الذات	25.71	3.60			

نلاحظ من خلال الجدول رقم(10) أن معامل الإرتباط بين المتغيرين بلغ(0.87) وهي قيمة دالة إحصائيا عند(0.000) وقيمة المتوسط الحسابي بلغت (50.85) وقيمة الإنحراف المعياري بلغت(4.49) لمتغير القمع الانفعالي وحيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري على التوالي لمتغير تقدير الذات(25.71) (3.60) ومنه يمكن القول أن هناك علاقة قوية بين القمع الانفعالي و تقدير الذات لدى طلبة السنة الأولى جامعي غير المعيدين ويمكن تفسيرها على النحو التالي:

– في حالة الطلبة غير المعيدين، الذين غالبا ما يتمتعون باستقرار أكاديمي نسبي، قد يكون لديهم توقعات عالية من الذات ورغبة في الحفاظ على صورة إيجابية أمام الآخرين. لذا فإن لجوئهم إلى كبت مشاعر القلق أو التوتر أو حتى الفرح بدلا من التعبير عنها بطريقة صحيحة، قد يؤدي إلى تضارب داخلي يقلل من شعورهم بالرضا عن الذات. وبالتالي فإن العلاقة بين القمع الانفعالي وتقدير الذات في هذه الفئة

توضح أن الطلبة الذين يقمعون مشاعرهم أكثر يعانون من إنخفاض في تقدير الذات حتى وأن كانوا غير معيدين.

– من الجانب التربوي، تشير هذه النتيجة إلى ضرورة دعم الطلبة ليس فقط الذين يواجهون صعوبات أكاديمية، بل حتى أولئك الذين يظهرون أداء جيدا ممن خلال تعزيز مهارات الوعي الانفعالي والتعبير عن المشاعر بطريقة بناءة. فذلك من شأنه أن يعزز تقديرهم لذواتهم ويقوي تكيفهم النفسي مع بيئة التعليم الجامعي.

1 ـ5 ـ عرض نتائج الفرضية العامة وتحليلها ومناقشتها:

بعد الحصول على البيانات وتفريغها في البرنامج الإحصائي (الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية spss) قصد معالجتها تم الحصول على النتائج التالية:

ـ تنص الفرضية العامة في الدراسة الحالية على أنه:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القمع الانفعالي وتقدير الذات لدى طلبة السنة الأولى جامعي.

جدول رقم(11) يوضح نتائج معامل الارتباط بين القمع الانفعالي وتقدير الذات لدى طلبة السنة الأولى جامعي.

	المتوسط الحسابي	**الانحراف المعياري**	**معامل الإرتباط**	**مستوى الدلالة**	**القرار**
القمع الانفعالي	39.83	7.26	0.91	0.000	دال
تقدير الذات	64.99	3.55			

نلاحظ من خلال الجدول رقم(11) أن معامل الإرتباط بين المتغيرين بلغ (0.91) وهي درجة دالة إحصائيا عند (0.000) وقيمة المتوسط الحسابي بلغت (39.83) وقيمة الإنحراف المعياري

بلغت(7.26) لمتغير القمع الانفعالي وحيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري على التوالي لمتغير تقدير الذات(64.99) (3.55) ومنه يمكن القول أن هناك علاقة قوية بين القمع الانفعالي و تقدير الذات لدى طلبة السنة الاولى جامعي، يومكن تفسير وجود علاقة بين القمع الانفعالي وتقدير الذات.

تشير العلاقة الإرتباطية الذات والقمع الانفعالي إلى ان مستوى أحد المتغيرين يؤثر أو يرتبط بشكل وثيق بمستوى المتغير الآخر لدى طلبة السنة الأولى جامعي.

ففي هذه المرحلة الإنتقالية من الحياة الدراسية يواجه الطلبة تحديات نفسية وإجتماعية جديدة مثل: التكيف مع بيئة أكاديمية غير مألوفة، وضغوط الأداء والإستقلالية في إتخاذ القرار وهذه التحديات قد تدفع البعض إلى كبت مشاعرهم وعدم التعبير عنها بشكل سليم، سواء خوفا من الرفض او الرغبة في التمسك والإنضباط.

إتفقت نتائج دراستنا الحالية مع ما توصلت له دراسة بن دهنون وماحي (2014) حول وجود علاقة بين القمع الانفعالي (الوحد النفسية) وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة وإختلفت مع جل الدراسات السابقة منها دراسة المبروك الباد(2024) ودراسة نواف عويشي الزدني(2023) ونظرية وينكر القمع الانفعالي وهذا لان القمع الانفعالي وتقدير الذات قد ترتبط ببعض المتغيرات الاخرى.

خـــــــلاصة الفـــــــصـل

تناولت الدراسة الحالية موضوع القمع الانفعالي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة السنة اولى جامعي، حيث تم تطبيق الدراسة على عينة من طلبة بعض كليات جامعة الشهيد حمه لخضر بولاية الوادي من أجل التعرف على القمع الانفعالي وتقدير الذات لديهم ومدى العلاقة بينهما.

حيث تم عرض نتائج الفرضيات الجزئية حسب متغير الجنس والإعادة، ثم تلا ذلك عرض نتائج الفرضية العامة والتي شكلت الأساس لفهم الاتجاه العام للعلاقة بين المتغيرين محل الدراسة.

بعد ذلك تم الانتقال إلى مرحلة التفسير والمناقشة، التي جاءت في ضوء ما توصلت إليه الدراسات السابقة، وما ورد في الإطار النظري، وذلك بهدف تدعيم أو دحض الفرضيات المطروحة وتفسير النتائج المتحصل عليها بشكل علمي ومنهجي.

وقد توصلت الدراسة في نهايتها إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين القمع الانفعالي وتقدير الذات لدى طلبة السنة الأولى جامعي، حيث تبين وجود علاقة بين القمع الانفعالي تقدير الذات لدى طلبة السنة الأولى جامعي.

ما يؤكد الفرضية الأساسية التي انطلقت منها هذه الدراسة ويعكس أهمية تناول الجوانب النفسية والانفعالية لطلبة الجامعيين خاصة في المرحلة الانتقالية من التعليم الثانوي إلى الجامعي.

خـــــلاصة عـــــامة ومقـــــترحات

هدفت الدراسة الحالية لموضوع القمع الانفعالي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة

وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين القمع الانفعالي وتقدير الذات لدى طلبة السنة الأولى جامعي.

ومن خلال النتائج المتحصل اليها يتم تقديم المقترحات التالية:

ـ عمل برامج إعلامية وتثقيفية تعنى بمشاكل القمع الانفعالي، والتي من شأنها أن تساعد على التثقيف والتوعية النفسية للطالب وأسرته ومجتمعه.

ـ العمل على تفعيل دور الأسرة والمحيطين بالطالب الجامعي، والتي لها الأثر الكبير في التغلب على عقبات ومشاكل الكبح وكضم الانفعال.

ـ تصميم برامج إرشادية وعلاجية من أجل التخفيف من القمع الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

–استفادة طلبة الدراسات العليا في الجامعات من مقياس البحث في الدراسات المستقبلية للكشف عن مستوى القمع الانفعالي لدى المراهقين في المرحلة الجامعة.

–قيام وزارة التربية ووزارة التعليم العالي والبحث العلمي بوضع منهج لمادة القمع الانفعالي تدرس في المرحلة الجامعية والاعدادية تؤكد على دور المناهج التعليمية والتربوية لدراسة مفهوم القمع الانفعالي والالتزام بها داخل أوراق الجامعة والمجتمع كافة.

– اعطاء الطلبة حرية التعبير عن انفعالاتهم بصورة مباشرة وهذ من أجل ان لا يعتمدوا على القمع الانفعالي كإستراتجية لتعامل مع الضغوط النفسية.

واقتراح بعض مواضيع التي يمكن دراستها:

–إجراء دراسات مماثلة للبحث الحالي على شرائح إجتماعية أخرى وفئات عمرية أكبر

–إجراء دراسات مماثلة للبحث الحالي تأخذ متغيرات ديموغرافية أخرى مثل (أساليب المعاملة الوالدية، المستوى الاقتصادي للأسرة).

– القمع الانفعالي وعلاقته باضطراب الشخصية لدى المراهق المتمدرس.

- القمع الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الراشد.

- إقتراح برنامج إرشادي لتخفيف من القمع الانفعالي للمراهقات المنقطعات عن الدراسة.

- دراسة لمقارنة للقمع الانفعالي تعزى للمتغير العمل لدى خريجات الجامعة.

- دور الأسرة في بناء تقدير الذات عند الطفل.

- أثر التنمر على تقدير الذات في مرحلة المراهقة.

- إقتراح برنامج علاجي لتنمية تقدير الذات لدى المراهق المتمدرس.

- علاقة بين تقدير الذات والاكتئاب لدى طلاب الجامعة.

- أثر التنشئة الوالدية على تطور تقدير الذات في مرحلة الطفولة المراهقة.

- تقدير الذات كعامل وسيط بين التعرض لتنمر والصحة النفسية.

- الفرق في مستوى تقدير الذات بين الذكور والإناث في مرحلة المراهقة.

- فعالية برنامج الإرشاد النفسي الجماعي في تعزيز تقدير الذات لدى المراهقين.

- أثر إدمان وسائل التواصل الإجتماعي على مستوى تقدير الذات لدى الشباب.

- تقدير الذات وعلاقته بأساليب التكيف مع الضغوط النفسية.

- العلاقة بين تقدير الذات ومفهوم الهوية الرقمية لدى مستخدمي الأنترنات.

- تقدير الذات في ظل ثقافة المقارنة الرقمية (دراسة ميدانية على مستخدمي أنستغرام).

- تقدير الذات والرضا عن الجسد(دراسة نفسية إجتماعية على فتيات الجامعة).

قائمة المراجع

إبراهيم ، مروان عبد المجيد (2000): أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية. عمان: الأردن. مؤسسة الوراق.

أيت إعراب، صبرينة و زناد، دليلة.(2020).أثر إستراتجية التنظيم الانفعالي على نوعية الحياة لدى المصابات بسرطان الثدي وأزواجهن أثناء فترة العلاج الكيمائي. مجلة الجامع في الدراسات النفسية، والعلوم التربوية، مجلد(5) العدد(1).

بركة المسمار, نهى.(2023). تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طالبات قسم علم النفس في جامعة حائل. مجلة البحث العلمي في التربية. المجلد(24)العدد(4). جامعة حائل, المملكة العربية السعودية

بن السايح, مسعود.(2023). تقدير الذات لدى طلبة جامعة الأغواط. جامعة عمار ثليجي بالأغواط (الجزائر). مجلد(8)العدد(3).

بن دهنون سامية, شيرين. ماجي, براهيم.(2014).الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية, العدد(16). جامعة وهران.

بن قويدر، أمينة. (2012).*القمع الأنفعالي وعلاقته بالمخططات المبكرة غير المتكيفة لدى عينة من طلبة الجامعة ببليدة. رسالة ماجستير*، كلية الأدب والعلوم الإجتماعية قسم علم النفس وعلوم التربية. جامعة سعد دحلب بالبليدة.

بن قويدر، أمينة. (2014). القمع الانفعالي وعلاقته بالاسى النفسي لدى طلبة جامعة البليدة. جامعة إبن خلدون. مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية. العدد (13).

بوعود أسماء. (2008).التدين وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الإجتماعية (التوافق الإجتماعي, تقدير الذات) عند عينة من طلبة الجامعة. جامعة محمد خضير بسكرة.

ثاني عبد المحسن، غادة.(2021).علاقة الضغوط ما بعد الصدمية بالقمع الانفعالي وهزيمة الذات لدى النازحات العراقيات. مجلة أداب المستنصرية، العدد(93).

حسين قلندر، سهيلة .(2017).القمع الإنفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة (رسالة دكتوراه في علم النفس التربوي). جامعة بغداد.

حسيني، سمية. (2018). تقدير الذات لدى التلاميذ المعيدين لمستوى الرابعة متوسط. تقرت.

حمود، خديجة.(2016). تقدير الذات لدى الراشد المصاب بالحروق بتطبيق مقياس كوبر سميث. جامعة محمد خيضر بسكرة. الجزائر.

الحميدي، محمد ضيدان الضيدان.(2004). تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسط بمدينة الرياض(رسالة ماجستير). السعودية.

خداوي، أسماء و حدار، عبد العزيز.(2017).إشكالية القمع الانفعالي على ضوء الكفاءات الانفعالية الأساسية لدى المراهق. العدد(13). مخبر الطفولة والتربية ما قبل التمدرس. جامعة البليدة 2.

خميس مهدي طالب، ريم.(2013).تأثير القمع الانفعالي لدى نمطي الشخصية "ج" و "د" في الذاكرة المستقبلية(رسالة دكتوراه). جامعة بغداد. العراق.

رحمن جاسم، ضياء.(2024).القمع الانفعالي وعلاقته بإتخاذ القرار لدى حكام كرة القدم لصالات في محافظة الاشراف. مجلة ميسام للعلوم التربية البدنية. المجلد (1) العدد (29).

الزعبي، فؤاد.(2005). علم النفس الانفعالي. عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.

زهير فاضل، درنا ومحمود خالد، هديل.(2016). *تطور القمع الإنفعالي لدى المراهقين وعلاقته بالحاجة للتجاوز*. مجلة الأستاذ، الثاني (616).جامعة بغداد، كلية التربية أبن رشد للعلوم الإنسانية .

زهير فاضل، رنا و خالد محمود ،هديل.(2016).تطور القمع الانفعالي لدى المراهقين وعلاقته بالحاجة لتجاوز. مجلة الاستاذ. مجلد(2) العدد(616). جامعة بغداد .العراق.

زيوي عبلة ،أيت حبوش، سعاد.(2019). تقدير الذات لدى طالب الجامعي. مجلد(12)العدد(1). جامعة أبو القاسم سعد الله.

سالم عبد الرحمان القبساني، سمية و أسعد بن محمد خوج، حنان.(2024).استراتجية القمع الإنفعالي كمنبئ بشدة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة في المجتمع السعودي. جامعة الملك عبد العزيز بجدة.

سرحان علي قاسم، محمد.(2021). تقدير الذات لدى طلبة جامعة القرآن الكريم والعلوم الإسلامية وعلاقته بالتحصيل الدراسي والاكاديمي. مجلة العلوم التربوية. العدد(18).جامعة قطر.

سعيدي، أمينة. بن صابر، فاطمة الزهراء. (2014). تقدير الذات والتحصيل الدراسي لدى الأطفال المطلقون أولياؤهم. جامعة الدكتور بحي فارس.

الطبيب، أحمد محمد (د ت): التقويم والقياس النفس والتربوي. الإسكندرية. المكتب الجامعي الحديث.

طورش، زهرة.(2020). مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة إبتدائي. باتنة.

عادل داخل، فاطمة.(2022).القمع الانفعالي وعلاقته بالضغوط المهنية لدى المرشدين التربويين. جامعة ميسان. مركز البحوث النفسية، المجلد(33) العدد(2).

عباس علي، عبد الرزاق.(2017). القمع الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة . جامعة بغداد، مركز البحوث النفسية. العدد(26).

عبد المحسن محمد, مروة.(2020). الفروق في تقدير الذات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طفل ما قبل المدرسة. مجلة كلية التربية, المجلد(26). جامعة حلوان.

عبد علي الربيعي، سهى و لقاء عبد الخضر، مجبل.(2023).القمع الانفعالي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى موظفي الجامعة. جامعة بابل. مجلة كلية التربية الاساسية للعلوم التربوية والانسانية، المجلد(15) العدد(62)، الجزء الاول(31) كانون الاول.

عرفات محمد، فضيلة وعلي خضر، وفاء.(2022).القمع الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية. مجلة كلية التربية للعلوم الانسانية. المجلد(13) العدد (3). جامعة بابل. العراق.

عطا عبد الجبار، نورس.(2018).القمع الأنفعالي وعلاقته بالجمود الفكري وإعاقة الذات لدى طلبة الجامعة(رسالة ماجستير).

علي محمود، فرمان.(2016).القمع الفكري والاعتقادات الضمنية عن الذات والعالم وعلاقتهما بالتمرد النفسي عند طلبة الجامعة(رسالة دكتوراه).جامعة بغداد. العراق.

غازي, حنين. محمد, العقايلة.(2023). تقدير الذات وعلاقته بالدافعية العقلية لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية. مجلة شباب الباحثين. جامعة سوهاج.

الغامدي، أحمد عبد الغني.(2024). *القمع الأنفعالي وطبيعية المناخ الأسري كمنبئات بالإغتراب النفسي لدى عينة من العاطلين من خريجي الجامعات السعودية بمحافظة جدة*. مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية، أستاذ الإرشاد والتوجيه النفسي المساعد قسم الدورات التدريبية جامعة أم القرى السعودية العدد (39)(27) جوان (2024).

غربي, عبد الناصر. (2009). علاقة تقدير الذات بالدافعية للإنجاز لعينة من التلاميذ الصم- البكم- وناقصي السمع المدمجين في الأقسام العادية. الوادي.

فاطمة عوض صابر، ميرفت علي فخاجة (2002).أسس وبناء البحث العلمي .مكتبة الاشعاع الفنية .ط1.الاسكندرية.

قدير, عمر. مشري, الأخضر. قديد, مريم.(2019). التوافق الدراسي وعلاقته بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي. جامعة زيان عاشور, الجلفة.

قريد, نادية.(2015). تقدير الذات لدى المراهقين الأيتام. جامعة قاصدي مرباح. الجزائر.

قريطان العنزي, عبد الله.(2023).تدريج مقياس تقدير الذات في البيئة السعودية على عينة من طلبة الجامعة وفق نموذج أندريش. مجلة الإرشاد النفسي. المجلد (80) العدد(1).جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية.

قهار، صبرينة.(2004).مفهوم الذات والنظريات المفسرة له. مجلة التربية والصحة النفسية, المجلد( )
4العدد(2)، جامعة الجزائر 2.

الكبير، محمد. عبدالله، مكي.(2024). تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية بأنجمينا, المجلة العلمية للعلوم التربوية. المجلد(6)العدد(3). جامعة سبها, تشاد.

ماموني، أسماء و بوفادي، حليمة.(2021). تقدير الذات وعلاقته بدافعية التعلم لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط. جامعة أحمد دراية. الجزائر.

محمد خليف، مصطفى.(2022).القمع الإنفعالي وعلاقته بتناقض إدراك الذات لدى طلبة الجامعات الأهلية(رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية للعلوم الإنسانية(علم النفس التربوي).

محمد مظلوم، سلمان.(2021). القمع الإنفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة المرحلة المتوسطة. جامعة بغداد كلية علوم التربية للبنات قسم الإقتصاد المنزلي. مجلة الأدب الملحق الثاني (137) حزيران (2021).

محمد نصير، ناديا. أبو أسعد، عبد اللطيف.(2022). نوعية الحياة وتقدير الذات لدى مرذ سرطان الثدي في مستشفى الجامعة الأردنية.

محمد، داودي. محمد، بوفاتح. (2007).سلسلة الأبحاث منهجية كتابة البحوث العلمية والرسائل الجامعية دار ومكتبة الأورسية الجزائر .ط1.

محمود الحمداني، ثامر وذاكر، محمد سليم.(2022).العلاقة بين القمع الإنفعالي للمدربين والصمود النفسي للاعبين من وجهة نظر لاعبي أندية المنطقة الشمالية بكرة القدم في العراق. جامعة الموصل مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية (17) نوفمبر (2022).

المختار المبروك اللباد، عبد الله.(2024). تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة بمدينة الأصابعة. مجلة العلوم التربوية. المجلد(5)العدد(1).جامعة الأسمرية الاسلامية, ليبيا.

مزيان ابراهيم، علي و ثاير جبار، جبار.(2023).أثر برنامج إرشادي بأسلوب ايقاف التفكير في تخفيض القمع الإنفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية. مجلة ديالي للبحوث الإنسانية. المجلد (4) العدد (98).

معمرية، بشير.(2007). بحوث ودراسات متخصصة في علم النفس. الجزائر.(منشورات الخبر الجزء الرابع).

نواف عويش الزبني، دلال.(2023). تقدير الذات وعلاقته بالطمأنينة النفسية لدى عينة من طالبات مرحلة المتوسطة بمحافظة حفر الباطن. جامعة حفر الباطن. المملكة العربية السعودية.

نيكية، منال.(2017). تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط. جامعة عبد الحميد مهدي قسنطينة2. الجزائر.

هلال، أحمد الحسيني. عيسى ، دنيا علي السعيد.(2022) . دراسة لبعض المتغيرات المرتبطة بالنقد المرضي للذات لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. كلية التربية، جامعة طنطا ، المجلد 38، العدد الثاني، فبراير 2022.

يونس، بني محمد .(2009). مبادئ علم النفس. ط1 عمان: دار الشروق.

الملاحق

ملحق رقم(01)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي

كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية

قسم: العلوم الإجتماعية

تعليمة المقياس

أخي أختي الطالبة ...

نرجو أن تجيب على هذا الاستبيان بكل صراحة وصدق.

وإعلم أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، في الإجابة الصحيحة هي الإجابة التي تعبر بها عن رأيك بصراحة.

كما أن إجابتك ستحظ بالسرية التامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

المطلوب:

ضع علامة (x) في خانة واحدة من الخانات المعروضة في الجدول أمام كل بند من بنود المقياسين حيث يمثل استبيان(1) إستبيان القمع الإنفعالي ويمثل استبيان(2) استبيان تقدير الذات.

وقبل أن تسلم ورقتك تأكد من أنك أجبت على كل البنود ولم تترك أي بند دون إجابة.

الآن اقلب وأشرع في الإجابة.

الجنس	ذكر		إعادة البكالوريا	معيد	
	أنثى			غير معيد	

ترقيم	الفقرة	تنطبق علي بدرجة			لا تنطبق علي	
		كبيرة	متوسطة	قليلة	لا تنطبق	اطلاقا
1	أواجه صعوبة في قول ما أشعر به للأخرين					
2	أخفي ألمي إذا ما تعرضت لموقف مؤلم					
3	أحاول أن أخفي إنفعالاتي عن الأخرين					
4	أمضي وقتي في التخيل					
5	أعبر عن مخاوفي عن طريق الكتابة					
6	يفرحني اللقاء بأصدقائي					
7	ينتابني القلق عند تواجدي مع الأخرين					
8	أتكلم مع الأخرين عن أحزاني					
9	أظهر عكس ما أشعر به أثناء مواجهتي للمواقف التي تثير غضبي					
10	أحاول أن أسيطر أن على إنفعالاتي عندما يواجهني موقفا حزينا					
11	أشعر بوجود قيود داخلية تعيقني من التعبير عن إنفعالاتي بحرية					
12	أفكر بهدوء عند مواجهتي موقفا ضاغطا					
13	أشعر بالغضب عندما يقاطعني أحد الأصدقاء وأنا أتحدث					
14	أشعر بالأستياء عندما لا يفهمني الأخرون					
15	أتلعثم في الحديث عندما أكون منزعجا					
16	أعاني من كثرة الانفعالات المؤلمة					
17	أتجاهل سخرية أصدقائي مني					
18	ألمح للأخرين بأنني سعيد					
19	أجد صعوبة في البوح بالحقيقة لأي أحد تجنبا للرفض					
20	إلزم الصمت عندما أجلس مع الأخرين					
21	أخفي مشاعر القلق بداخلي					
22	أدمر الأشياء من حولي عندما أنفعل من أي شيء					

ملحق رقم(02)

	العبارات	تنطبق	لا تنطبق
1	لا تضايقني الأشياء عادة		
2	أجد من الصعب علي أن أتحدث أمام مجموعة من الناس		
3	أود لو استطعت أن أغير أشياء من نفسي		
4	لا أجد صعوبة في أتخاذ قراراتي بنفسي		
5	يسعد الآخرون بوجودهم معي		
6	أتضايق بسرعة في المنزل		
7	أحتاج وقتا طويلا كي أعتاد على الأشياء الجديدة		
8	أنا محبوب بين الأشخاص من نفسي سني		
9	تراعي عائلتي مشاعري عادة		
10	أستسلم بسهولة		
11	تتوقع عائلتي مني الكثير		
12	أجد من الصعب أن أظل كما أنا		
13	تختلط الأشياء كلها في حياتي		
14	يتبع الناس أفكاري عادة		
15	لا أقدر نفسي حق قدرها		
16	أود كثيرا لو أترك المنزل		
17	أشعر بالضيق من عملي		
18	مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس		
19	إذا كان لدي شيء يمكن أن أقوله فإني أقوله عادة		
20	تفهمني عائلتي		
21	معظم الناس محبوبين أكثر مني		
22	أشعر عادة كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل الأشياء		
23	لا ألقي التشجيع عادة فيما أقول به من الأعمال		
24	أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر		
25	لا يمكن للآخرين الإعتماد علي		

ملحق رقم(03)

الملاحق الخاصة بصدق القاييس

		س1	س2	س3	س4	س5	س6	س7
س1	Pearson Correlation	1	.66	.88	.172	.169	-.137-	-.25
	Sig. (2-tailed)		.725	.923	.364	.371	.470	.18
	N	30	30	30	30	30	30	3
س2	Pearson Correlation	.66	1	.185	.376*	.017	-.145-	.07
	Sig. (2-tailed)	.725		.328	.041	.928	.444	.68
	N	30	30	30	30	30	30	3
س3	Pearson Correlation	88.	.185	1	.093	-.064-	-.473-**	.20
	Sig. (2-tailed)	.923	.328		.625	.738	.008	.28
	N	30	30	30	30	30	30	3
س4	Pearson Correlation	.172	.376*	.093	1	.027	-.182-	.18
	Sig. (2-tailed)	.364	.041	.625		.889	.337	.33
	N	30	30	30	30	30	30	3
س5	Pearson Correlation	.169	.017	-.064-	.027	1	.018	.03
	Sig. (2-tailed)	.371	.928	.738	.889		.927	.86
	N	30	30	30	30	30	30	3
س6	Pearson Correlation	-.137-	-.145-	-.473-**	-.182-	.018	1	-.04
	Sig. (2-tailed)	.470	.444	.008	.337	.927		.83
	N	30	30	30	30	30	30	3
س7	Pearson Correlation	-.250-	.078	.202	.181	.032	-.040-	
	Sig. (2-tailed)	.182	.681	.284	.338	.869	.833	
	N	30	30	30	30	30	30	3
س8	Pearson Correlation	.105	.154	-.122-	.397*	-.209-	-.079-	.18
	Sig. (2-tailed)	.581	.416	.522	.030	.267	.679	.33
	N	30	30	30	30	30	30	3
س9	Pearson Correlation	.310	.397*	-.435-*	.096	-.178-	.285	-.19
	Sig. (2-tailed)	.096	.030	.016	.613	.347	.127	.30
	N	30	30	30	30	30	30	3
س10	Pearson Correlation	.284	-.007-	-.440-*	.137	-.121-	.310	-.03
	Sig. (2-tailed)	.129	.969	.015	.471	.525	.095	.85
	N	30	30	30	30	30	30	3
س11	Pearson Correlation	.099	.006	-.358-	.259	-.091-	.387*	-.12
	Sig. (2-tailed)	.603	.975	.052	.167	.633	.035	.50
	N	30	30	30	30	30	30	3
س12	Pearson Correlation	.239	.128	-.448-*	.065	-.029-	.339	-.13
	Sig. (2-tailed)	.203	.500	.013	.734	.877	.067	.49

	N	30	30	30	30	30	30	3
س13	Pearson Correlation	.440*	.245	-.101-	.276	-.144-	.056	-.25
	Sig. (2-tailed)	.015	.193	.595	.140	.449	.770	.17
	N	30	30	30	30	30	30	3
س14	Pearson Correlation	-.054-	.038	-.366-*	-.257-	.153	.387*	-.380
	Sig. (2-tailed)	.775	.843	.047	.170	.419	.034	.03
	N	30	30	30	30	30	30	3
س15	Pearson Correlation	-.242-	.251	.294	.291	-.029-	.150	.34
	Sig. (2-tailed)	.197	.181	.115	.119	.880	.430	.06
	N	30	30	30	30	30	30	3
س16	Pearson Correlation	-.167-	.010	-.013-	.254	-.088-	-.243-	.21
	Sig. (2-tailed)	.378	.957	.947	.176	.645	.196	.25
	N	30	30	30	30	30	30	3
س17	Pearson Correlation	-.130-	.072	-.241-	.115	.138	.109	-.00
	Sig. (2-tailed)	.493	.704	.200	.546	.466	.566	.99
	N	30	30	30	30	30	30	3
القمع	Pearson Correlation	.275	.500**	-.235-	.608**	.100	.324	.16
	Sig. (2-tailed)	.141	.005	.211	.000	.601	.081	.37
	N	30	30	30	30	30	30	3

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

		س18	س19	س20	س21	س22	س23	س24
س18	Pearson Correlation	1	.000	-.151-	.000	.401*	.302	.36
	Sig. (2-tailed)		1.000	.426	1.000	.028	.105	.04
	N	30	30	30	30	30	30	3
س19	Pearson Correlation	.000	1	.023	-.107-	.111	-.023-	.42
	Sig. (2-tailed)	1.000		.905	.575	.560	.905	.01
	N	30	30	30	30	30	30	3
س20	Pearson Correlation	-.151-	.023	1	-.053-	.040	.023	-.09
	Sig. (2-tailed)	.426	.905		.780	.833	.905	.60
	N	30	30	30	30	30	30	3
س21	Pearson Correlation	.000	-.107-	-.053-	1	-.331-	.213	.15
	Sig. (2-tailed)	1.000	.575	.780		.074	.258	.41
	N	30	30	30	30	30	30	3
س22	Pearson Correlation	.401*	.111	.040	-.331-	1	-.040-	.32
	Sig. (2-tailed)	.028	.560	.833	.074		.833	.08
	N	30	30	30	30	30	30	3
س23	Pearson Correlation	.302	-.023-	.023	.213	-.040-	1	.09
	Sig. (2-tailed)	.105	.905	.905	.258	.833		.60
	N	30	30	30	30	30	30	3

س24	Pearson Correlation	.364*	.428*	-.099-	.154	.321	.099	
	Sig. (2-tailed)	.048	.018	.604	.416	.084	.604	
	N	30	30	30	30	30	30	3
س25	Pearson Correlation	.218	-.066-	.066	.463**	.175	-.230-	.20
	Sig. (2-tailed)	.247	.730	.730	.010	.355	.221	.27
	N	30	30	30	30	30	30	3
س26	Pearson Correlation	.452*	-.023-	.023	.053	.413*	.318	.26
	Sig. (2-tailed)	.012	.905	.905	.780	.023	.087	.16
	N	30	30	30	30	30	30	3
س27	Pearson Correlation	.452*	.318	-.318-	.053	.111	.318	.26
	Sig. (2-tailed)	.012	.087	.087	.780	.560	.087	.16
	N	30	30	30	30	30	30	3
س28	Pearson Correlation	.394*	.024	-.024-	.111	.200	.024	.32
	Sig. (2-tailed)	.031	.901	.901	.558	.289	.901	.07
	N	30	30	30	30	30	30	3
س29	Pearson Correlation	.167	-.113-	.113	.000	.468**	.264	.21
	Sig. (2-tailed)	.379	.552	.552	1.000	.009	.159	.24
	N	30	30	30	30	30	30	3
س30	Pearson Correlation	.408*	-.031-	.031	-.144-	.355	.277	.20
	Sig. (2-tailed)	.025	.872	.872	.447	.055	.138	.27
	N	30	30	30	30	30	30	3
س31	Pearson Correlation	.202	-.385-*	-.223-	.048	-.009-	.223	-.01
	Sig. (2-tailed)	.285	.035	.236	.803	.962	.236	.93
	N	30	30	30	30	30	30	3
س32	Pearson Correlation	.408*	-.031-	-.123-	.144	.218	.123	.20
	Sig. (2-tailed)	.025	.872	.517	.447	.247	.517	.27
	N	30	30	30	30	30	30	3
س33	Pearson Correlation	.208	.480**	-.010-	.196	.157	.010	.558
	Sig. (2-tailed)	.271	.007	.956	.300	.407	.956	.00
	N	30	30	30	30	30	30	3
س34	Pearson Correlation	.500**	.075	-.452-*	.177	-.033-	.452*	.40
	Sig. (2-tailed)	.005	.692	.012	.350	.861	.012	.02
	N	30	30	30	30	30	30	3
تقدير	Pearson Correlation	.705**	.214	-.020-	.256	.475**	.429*	.640
	Sig. (2-tailed)	.000	.256	.916	.172	.008	.018	.00
	N	30	30	30	30	30	30	3

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ملحق الثابت 4

. الملاحق الخاصة بثبات المقاييس

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.636	17

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.708	17

ملحق 5

. الملاحق الخاصة بمقاييس النزعة المركزية والتشتت

Statistics		
الجنس		
N	Valid	30
	Missing	0
Mean		1.5000
Std. Error of Mean		.09285
Median		1.5000
Mode		1.00[a]
Std. Deviation		.50855
Variance		.259
Range		1.00
Minimum		1.00
Maximum		2.00
Sum		45.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Statistics

الاعادة		
N	Valid	30
	Missing	0
Mean		1.2667
Std. Error of Mean		.08212
Median		1.0000
Mode		1.00
Std. Deviation		.44978
Variance		.202
Range		1.00
Minimum		1.00
Maximum		2.00
Sum		38.00

Statistics		
تقدير الذات		
N	Valid	30
	Missing	0
Mean		23.1333
Std. Error of Mean		.64990
Median		22.5000
Mode		22.00
Std. Deviation		3.55967
Variance		12.671
Range		13.00
Minimum		18.00
Maximum		31.00
Sum		694.00

Statistics		
القمع الانفعالي		
N	Valid	30
	Missing	0
Mean		39.8333
Std. Error of Mean		1.32620
Median		39.5000
Mode		32.00
Std. Deviation		7.26391
Variance		52.764
Range		25.00
Minimum		30.00

Maximum	55.00
Sum	1195.00

ملحق 6. الملاحق الخاصة بفرضيات الدراسة

Correlations

		القمع الانغعالي	تقدير	ذكور
القمع الانفعالي	Pearson Correlation	1	.940**	.b
	Sig. (2-tailed)		.000	.
	N	30	30	30
تقدير	Pearson Correlation	.940**	1	.b
	Sig. (2-tailed)	.000		.
	N	30	30	30
ذكور	Pearson Correlation	.b	.b	.b
	Sig. (2-tailed)	.	.	
	N	30	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

b. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

Correlations

		القمع الانغعالي	تقدير	اناث
القمع الانفعالي	Pearson Correlation	1	.900**	.b
	Sig. (2-tailed)		.000	.
	N	30	30	30
تقدير	Pearson Correlation	.900**	1	.b
	Sig. (2-tailed)	.000		.
	N	30	30	30
اناث	Pearson Correlation	.b	.b	.b
	Sig. (2-tailed)	.	.	
	N	30	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

b. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

Correlations

		القمع الانغعالي	تقدير	معيدين
القمع الانفعالي	Pearson Correlation	1	.850**	.b
	Sig. (2-tailed)		.000	.

ي	N	30	30	30
تقدير	Pearson Correlation	.850**	1	.b
	Sig. (2-tailed)	.000		.
	N	30	30	30
معيدين	Pearson Correlation	.b	.b	.b
	Sig. (2-tailed)	.	.	
	N	30	30	30
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).				
b. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.				

Correlations

		القمع الانغعالي	تقدير	غير_معيد
القمع الانفعالي	Pearson Correlation	1	.870**	.b
	Sig. (2-tailed)		.000	.
	N	30	30	30
تقدير	Pearson Correlation	.870**	1	.b
	Sig. (2-tailed)	.000		.
	N	30	30	30
غير_معيد	Pearson Correlation	.b	.b	.b
	Sig. (2-tailed)	.	.	
	N	30	30	30
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).				
b. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.				

Correlations

		القمع الانغعالي	تقدير
القمع الانفعالي	Pearson Correlation	1	.910**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	30	30
تقدير	Pearson Correlation	.910**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	30
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			