

الضغط النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى معلمي التربية الخاصة بمؤسسات ذوي الاحتياجات الخاصة بالوادي

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر أكاديمي في علوم التربية

تخصص: تربية خاصة وتعليم مكيف

إشراف الأستاذ :

- د. السعيد نصرات

إعداد الطالبتان:

- آية عبد الستار

- صبرين دحده

نوقشت المذكرة علنا يوم: 2023/06/06

أمام اللجنة المكونة من الأساتذة:

الصفة	الجامعة	الرتبة	اللجنة
رئيسا	جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي	د	حنان دبار
مشرفا ومقررا	جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي	د	السعيد نصرات
ممتحنا	جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي	أ.د	مصباح الهلي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم: علم النفس وعلوم التربية

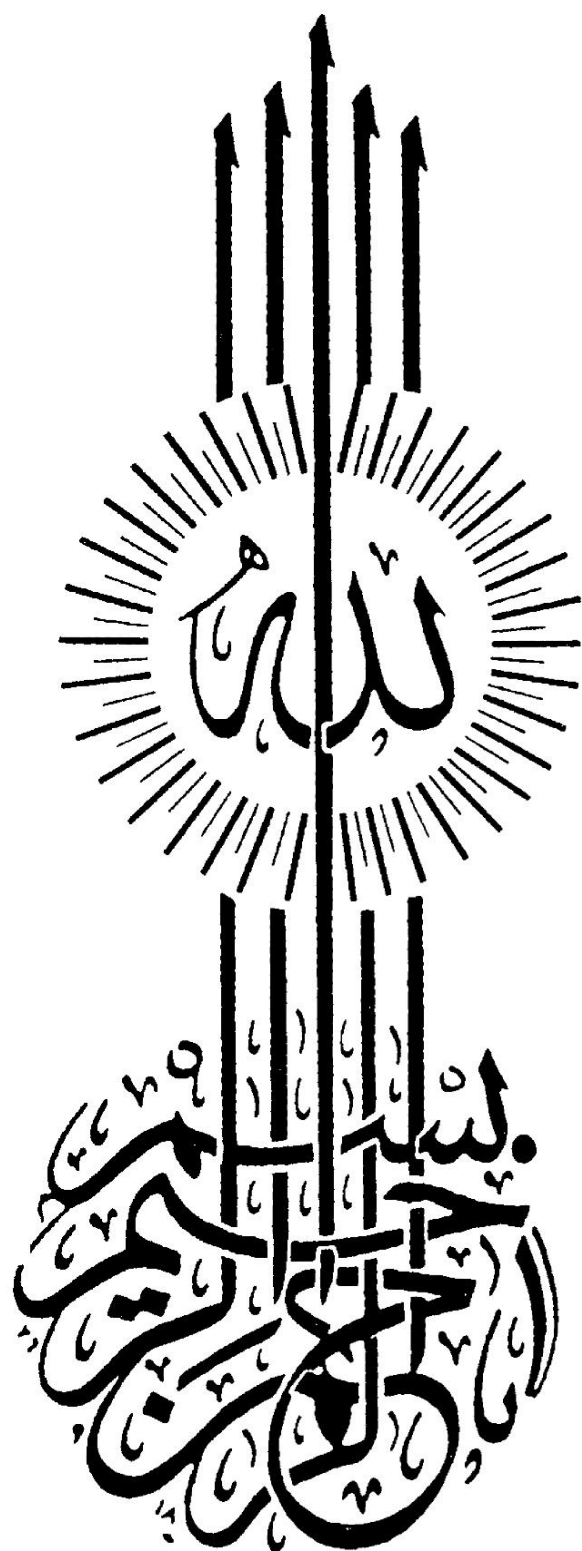
الضغط النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى معلمي التربية الخاصة بمؤسسات ذوي الاحتياجات الخاصة بالوادي

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر أكاديمي في علوم التربية
تخصص: تربية خاصة وتعليم مكيف

إشراف الأستاذ :
- د. السعيد نصرات

إعداد الطالبتان:
- آية عبد الستار
- صبرين دحده

السنة الجامعية: 2023/2022



إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع
إلى من كان سبباً في وجودي أُمي وأبي حفظهما الرحمان
إلى نفسي القوية التي تحملت كل ما مضى
وإلى الإنسان الذي أحبته حباً لا يوصف
هو سندي ومن شجعني على إكمال دراستي زوجي الغالي صهيب
وإلى قرّة عيني أبنائي غسان وإبراهيم
وإلى اخواتي جميعاً
وإلى عائلة زوجي الكريمة وبالأخص أم زوجي الغالية
إلى جميع أهلي وأحبائي
وإلى كل من أعطاني يد العون من قريب أو من بعيد وساعدني على إنجاز
هذه المذكرة

آية

إهداء

إلى من جعل الله الجنة تحت قدميها أمي ثم أمي ثم أمي
إلى من رباني صغيرة وأحمل اسمه بكل عز وفخر أبي الغالي حفظه الله ورعاه
إلى شريك حياتي ورفيق دربي زوجي الحبيب زكريا
إلى زينة الحياة الدنيا وأغلى ما في حياتي أبنائي بلقيس وقاسم
إلى جدتي العزيزة والغالية على قلبي الزهراء
إلى أخواني وأخواتي وأبنائهم دون استثناء محمد الأمين إيناس عيسى تقى نسيبة
إلى بنت خالتي الغالية آمنة دحده التي كانت ولازالت السند والرفقة لي في
سّرّائي وضرّائي
إلى الذين أحبهم ويحبونني دون مرء
إلى الجميع أهدي هذا العطاء

صبرين

شكر وتقدير

نتقدم بجزيل الشكر إلى الأستاذ المشرف، الدكتور السعيد نصرات، على إشرافه ومرافقته لهذا العمل وعلى كل الدعم والتوجيه الذي بلغنا منه. كما نتقدم بالشكر الجزيل للأساتذة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة على تشریفنا بالموافقة على مناقشة هذا العمل المتواضع وعلى حضورهم وإثرائهم لموضوع البحث.

كما لا يفوتنا أن نشكر كل من ساعدنا ومد لنا يد العون من قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل.

آية _ صبرین

ملخص الدراسة

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى معلمي التربية الخاصة بمؤسسات ذوي الاحتياجات الخاصة بالوادي، واستكشاف مستوى الضغط لديهم ومدى تقديرهم لذاتهم. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وشملت عينة من معلمي التربية الخاصة قدرها 43 فرداً منهم 10 ذكور و 33 إناث، تم اختيارهم بطريقة مسحية. وتم استخدام مقياسان قصد جمع البيانات اللازمة هما: مقياس الضغط النفسي المقتبس من كتاب "إدارة الضغوط" المعد من قبل "جمعه سيد يوسف"، ومقياس تقدير الذات المعد من طرف "كوبر سميث". ثم تم معالجة البيانات المستخلصة باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS v22)، وذلك بتطبيق بعض الأدوات الإحصائية.

خلصت الدراسة إلى جملة من النتائج، وهي على النحو التالي:

- مستوى الضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة دون المتوسط.
- توجد علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وتقدير الذات لدى معلمي التربية الخاصة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزى للخبرة.

كلمات مفتاحية: الضغط النفسي، تقدير الذات، معلمي التربية الخاصة.

Abstract :

This study aims to identify the relationship between psychological stress and self-esteem among special education teachers in institutions for people with special needs in El-Oued, and to explore their level of stress and the extent of their self-esteem.

The study relied on the descriptive approach, and included a sample of 43 special education teachers, including 10 males and 33 females, who were selected using a survey method. Two scales were used in order to collect the necessary data : the psychological stress scale adapted from the "Management of Stress" book prepared by "Jumma Sayed Youssef", and the self-esteem scale prepared by "Cooper Smith". Then the extracted data were processed using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS v22) program, by applying some statistical tools.

The study concluded a number of results, which are as follows:

- The level of psychological stress among special education teachers is below average.
- There is an inverse (negative) correlation with statistical significance between psychological stress and self-esteem among special education teachers.
- There are no statistically significant differences in self-esteem due to experience.

Keywords : psychological stress, self-esteem, special education teachers.

فہارس

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
IV	إهداء
VI	شكر وتقدير
VIII	ملخص الدراسة
XI	فهرس المحتويات
XV	فهرس الجداول
XVI	فهرس الملاحق
i	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
01	1- الإشكالية
03	2- فرضيات الدراسة
03	3- أهمية الدراسة
03	4- أهداف الدراسة
04	5- التعاريف الإجرائية للمتغيري الدراسة
04	6- حدود الدراسة
الفصل الثاني: الضغط النفسي وتقدير الذات	
06	تمهيد
07	أولاً: الضغط النفسي
07	1- تعريف الضغوط النفسية
08	2- أنواع الضغوط النفسية
08	1.2. أنواع الضغوط النفسية حسب مصدرها
08	1.1.2. ضغوط نفسية داخلية
08	2.1.2. ضغوط نفسية خارجية
08	2.2. أنواع الضغوط النفسية حسب المدة الزمنية التي تستغرقها
08	1.2.2. ضغوط نفسية مؤقتة
08	2.2.2. ضغوط نفسية مزمنة
08	2.3. أنواع الضغوط النفسية حسب شدتها
08	1.3.2. ضغوط نفسية منخفضة
08	2.3.2. ضغوط نفسية عنيفة
09	4.2. أنواع الضغوط النفسية حسب الآثار المترتبة عليها
09	1.4.2. ضغوط نفسية إيجابية
09	2.4.2. ضغوط نفسية سلبية
09	3- مستويات قياس الضغوط النفسية
09	1.3. المستوى النفسي
09	2.3. المستوى الاجتماعي
09	3.3. المستوى الفسيولوجي

09	4.3. المستوى البيوكيميائي
10	4- أسباب الضغوط النفسية
10	5- عناصر الضغوط النفسية
10	1.5. المثير
11	2.5. الاستجابة
11	3.5. التفاعل
11	6- النظريات المفسرة للضغوط النفسية
11	1.6. نظرية النسق الفكري لـ موراي
11	1.1.6. ضغط ألفا
11	2.1.6. ضغط بيتا
12	2.6. نظرية التقدير المعرفي لـ لازاروس
12	1.2.6. التقدير الأولي
12	2.2.6. التقدير الثانوي
13	3.6. النظرية الفسيولوجية لـ سيللي
13	1.3.6. مرحلة الفزع
13	2.3.6. مرحلة المقاومة
14	3.3.6. مرحلة الإجهاد
14	4.6. النظرية الإدراكية لـ سبيلرغر
15	7- أساليب قياس الضغوط النفسية
15	1.7. المقاييس الفسيولوجية
15	2.7. المقاييس والاختبارات النفسية
16	ثانياً: تقدير الذات
16	1- تعريف تقدير الذات
16	2- أنواع تقدير الذات
17	1.2. تقدير الذات المرتفع
17	2.2. تقدير الذات المنخفض
17	3- أبعاد تقدير الذات
18	1.3. تقدير الذات المادي
18	2.3. تقدير الذات الاجتماعي
18	3.3. تقدير أداء الذات
18	4- العوامل المؤثرة في تقدير الذات
18	1.4. عوامل داخلية
18	1.1.4. الأفكار الذاتية
18	2.1.4. المظهر
18	3.1.4. التطلعات الشخصية
18	2.4. عوامل خارجية
19	1.2.4. البيئة الأسرية
19	2.2.4. آراء الآخرين
19	3.2.4. الإنجاز الأكاديمي

19	5- النظريات المفسرة لتقدير الذات
19	1.5. نظرية روزنبرغ
20	2.5. نظرية كوبر سميث
20	1.2.5. تقدير الذات الحقيقي
20	2.2.5. تقدير الذات الدفاعي
20	3.5. نظرية زيلر
21	4.5. نظرية روجرز
21	1.4.5. وظيفة دافعية
21	2.4.5. وظيفة تكاملية
21	6- أساليب قياس تقدير الذات
22	1.6. التقرير الذاتي
22	2.6. المقابلة
22	3.6. التمايز السينمائي
23	4.6. سلم التقدير
24	ثالثا: الدراسات السابقة
24	1- الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية
26	2- الدراسات التي تناولت تقدير الذات
28	3- التعقيب على الدراسات السابقة
28	1.3. من حيث الأهداف
29	2.3. من حيث العينة
29	3.3. من حيث المنهج
29	5.3. من حيث التقنيات الإحصائية
29	6.3. من حيث النتائج
32	خلاصة الفصل
	الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة
35	تمهيد
36	1- الدراسة الاستطلاعية
36	2- منهج الدراسة
36	3- عينة الدراسة
37	4- أدوات الدراسة
37	1.4. مقياس الضغط النفسي
38	1.1.4. تعريف المقياس
38	2.1.4. تعليمية تطبيق الاختبار
38	3.1.4. طريقة التصحيح
38	4.1.4. مستويات الضغط
39	2.4. مقياس تقدير الذات
39	1.2.4. تعريف المقياس
39	2.2.3. تعليمية تطبيق الاختبار

40	3.2.4. طريقة التصحيح
40	4.2.4. مستويات تقدير الذات
41	5- الخصائص السيكومترية للدراسة
41	1.5. الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي
41	1.1.5. صدق مقياس الضغط النفسي
42	2.1.5. ثبات مقياس الضغط النفسي
42	2.5. الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات
42	1.2.5. صدق مقياس تقدير الذات
44	2.2.5. ثبات مقياس تقدير الذات
45	6- الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة
46	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
48	تمهيد
49	1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
51	2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
53	3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
55	خلاصة الفصل
خلاصة عامة واقتراحات	
57	خلاصة عامة
58	اقتراحات
60	قائمة المراجع
65	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
12	يوضح قائمة بأهم الضغوط حسب نظرية موراي	01
24	الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية	02
26	الدراسات التي تناولت تقدير الذات	03
37	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس	04
37	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب العمر	05
37	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الخبرة	06
38	يوضح طريقة التصحيح لمقياس الضغط النفسي	07
39	يوضح مستوى الضغط النفسي	08
39	يوضح كيفية تطبيق اختبار مقياس كوبر سميث لتقدير الذات (تنطبق - لا تنطبق)	09
40	يوضح توزيع عبارات مقياس كوبر سميث لتقدير الذات (موجبة - سالبة)	10
40	يوضح مستويات تقدير الذات	11
40	يوضح توزيع عبارات المقياس على المقاييس الفرعية الأربعة	12
41	يوضح معامل ارتباط درجة البند الكلية لمقياس الضغط النفسي	13
42	يوضح قيمة معامل الثبات لمقياس الضغط النفسي	14
43	يوضح معاملات ارتباط البند بالبند الذي ينتمي إليه (الذات العامة)	15
43	يوضح معاملات ارتباط البند بالبند الذي ينتمي إليه (الذات الاجتماعية)	16
43	يوضح معاملات ارتباط البند بالبند الذي ينتمي إليه (الذات العائلية)	17
44	يوضح معاملات ارتباط البند بالبند الذي ينتمي إليه (ذات العمل)	18
44	يوضح قيمة معامل الثبات لمقياس تقدير الذات	19
49	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لمقياس الضغط النفسي	20
51	يوضح معامل الارتباط لمقياسي الضغط النفسي وتقدير الذات	21
53	يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA)	22

فهرس الملاحق

الصفحة	العنوان	الرقم
65	استبيان	01
68	نتائج التحليل للثبات والصدق لمقياسي الضغط النفسي وتقدير الذات بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS v22)	02
73	نتائج فرضيات الدراسة بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS v22)	03

مقدمة

مقدمة:

يشهد العصر الذي نعيش فيه اليوم تغيرات عديدة وبمعدلات متزايدة في شتى مجالات الحياة ما يجعلنا نعيش في وسط نفسي واجتماعي غير صحي مليء بالضغوط المترابطة بأحداث الحياة اليومية، فجميعنا نتعرض يوميا لمصادر متنوعة من الضغوط التي تهدد استقرارنا وتجعلنا في حالة لا توازن مثل الضغوط الأسرية وضغوط الدراسة وضغوط العمل وغيرها من الضغوط، وهذا لا يعني أن الضغوط سيئة وسلبية دائما، فهناك ضغوط إيجابية تنتج عن أحداث ومواقف إيجابية كالزواج والترقية في العمل والانتقال من منزل إلى منزل جديد وغيرها.

ونتيجة للضغوط الاقتصادية والاجتماعية التي تعاني منها المجتمعات فقد أصبح هناك الكثير من الأفراد يعانون من الشعور السلبي في تقدير الذات، ما ينعكس عليهم بالضعف في قلة الثقة بالنفس وضعف الأداء والإصابة بالاكئاب والقلق وغيرها من الأعراض، لهذا يعتبر تقدير الذات الدافع الانفعالي وراء كل سلوك يصدره الانسان، فتقدير الذات الإيجابي يؤدي إلى ارتفاع إدراك الأفراد لأنفسهم بأنهم قادرون على العمل الجيد والسيطرة على أنهم مستقلون وقادرون على توجيه دوافعهم ورغباتهم.

بناء على ما سبق، تتطرق هذه الدراسة إلى هذا الموضوع الهام الذي يتناول الضغوط النفسية وتقدير الذات وتحديد العلاقة بينهما، خصوصا لدى معلمي التربية الخاصة نظرا لتعرضهم للكثير من الضغوط اليومية وخاصة في العمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة.

ولأجل الإحاطة بالموضوع، تم تفصيل محتوى هذه الدراسة من خلال تقسيم العمل على جانبين نظري وتطبيقي والذين يتكونان من أربعة فصول. ويمكن تلخيص ما جاء في الدراسة فيما يلي:

■ الجانب النظري: ويحتوي على فصلين كما يلي:

- **الفصل الأول:** الإطار العام للدراسة، والذي يمثل مدخل إلى الدراسة وتم فيه عرض مشكلة الدراسة، صياغة الفرضيات، أهمية وأهداف الدراسة، ثم تحديد التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة وأخيرا حدود الدراسة.

- **الفصل الثاني:** وهو مقسم على متغيرتي الدراسة المتمثلتين في الضغط النفسي وتقدير الذات، بالإضافة إلى عرض لبعض الدراسات السابقة المرتبطة بالموضوع، وذلك على النحو التالي:

○ **أولا:** الضغط النفسي، وتم التطرق فيه إلى تعريفه وأنواعه ومستوياته وأسبابه وعناصره، ثم للنظريات المفسرة له وأساليب قياسه.

○ **ثانيا:** تقدير الذات، وتم التطرق فيه إلى تعريفه وأنواعه وأبعاده والعوامل المؤثرة فيه، ثم للنظريات المفسرة له وأساليب قياسه.

○ ثالثاً: عرض لبعض الدراسات السابقة التي تناولت متغيرتي الدراسة والتعقيب عليها.

■ الجانب التطبيقي: ويتكون من فصلين كما يلي:

- الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة، وهو يمثل منهجية البحث ويحتوي على الإجراءات المتبعة

في الجانب الميداني، ويتضمن الدراسة الاستطلاعية ومنهج وعينة الدراسة، ثم التطرق إلى الأدوات

المستعملة والخصائص السيكومترية للمقاييس والأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة.

- الفصل الرابع: وهو الفصل الأخير ويتناول عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضيات والدراسة.

■ خلاصة عامة واقتراحات.

الجانب النظري

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة

6- حدود الدراسة

1- الإشكالية:

إن ميدان التربية الخاصة من الميادين التربوية الذي واجه العديد من التحديات حتى برز الاهتمام به مؤخراً وأصبح يحتل مكاناً بارزاً كبقية الميادين التربوية والعلمية المختلفة، وهذا نتيجة لاهتمام الباحثين وعلماء التربية وعلماء النفس والأطباء وغيرهم بمجال الأطفال الغير عاديين.

إن التربية الخاصة تسعى لمساعدة الأطفال الغير عاديين على تطوير مهاراتهم وقدراتهم كي ينموا ويتعلموا ويتدربوا ويتوافقوا مع متطلبات حياتهم اليومية والأسرية والوظيفية والمهنية، وبذلك يمكن لهم أن يشاركوا في عمليات التنمية الاجتماعية والاقتصادية بقدر ما يستطيعون وبأقصى طاقة ممكنة، بغض النظر عن مستوى الإعاقة أو مستوى القصور في تطورهم. وعلى هذا فالتربية الخاصة هي نمط من الخدمات والبرامج التربوية تتضمن تعديلات خاصة سواء في المناهج أو وسائل أو طرق التعليم استجابة للحاجات الخاصة لمجموع الأطفال الذين لا يستطيعون مسايرة برامج التربية العادية. فهي تساعد على تحقيق المبادئ المتعلقة بالتعليم للجميع وتساوي الفرص وحقوق الإنسان والمشاركة في حياة المجتمع والعدالة الاجتماعية ومساعدة الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة على اكتساب مهارات كانت تعد فيما مضى غير قابلة للتحقيق.

ولهذا يعد تعليم الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة من المهن التي تكثر فيها الضغوط النفسية لما تنطوي عليه من أعباء ومسؤوليات ومطالب بشكل مستمر، الأمر الذي يتطلب مستوى عال من الكفاءة والمهارات الشخصية. إن العمل مع الفئات الخاصة من أكثر المهن التعليمية إثقالاً بضغوط العمل، وإن بعض المعلمين يعانون من مشاعر الإحباط والقلق والاكتئاب ومنهم من يواجه مشكلات صحية معينة لما تقتضيه من أعباء ومتطلبات إضافية مقارنة بتعليم الأفراد العاديين، بحكم النقائص العقلية والحسية والبصرية التي تميز تلاميذهم، والتي تجعل من كل تلميذ حالة خاصة تتطلب إعداد الخطط التربوية والأساليب التدريسية المناسبة له، فضلاً عن احتياج هذه الفئة الخاصة إلى التدريب والخدمات المساندة مثل: الخدمات الطبية والإرشادية والنفسية والمتابعة. ويعتبر "والكر" الضغوط النفسية على أنها صعوبات ومشكلات ترهق وتفق طاقة الفرد على التحمل، والضغط قد يهدد صحة الإنسان وسلامته ذلك أنه قد يولد ردود فعل جسدية أو سيكولوجية على المدى القريب أو البعيد (خلفاوي، 2021، 13-14).

وقد حظي مفهوم الضغوط النفسية باهتمام الباحثين والدارسين في علم النفس وعلوم التربية ونتج عن هذا الاهتمام المتنامي عدد كبير من الدراسات، والتي منها:

- دراسة "حميداني صونيا واحمودة هدى" في موضوع "الضغوط النفسية لعينة من معلمات التربية الخاصة بولاية الوادي" سنة 2022، وقد خلصت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعاً لمتغيرات العمر والمستوى التعليمي والدورات التدريبية.
- دراسة "عقون آسيا" في موضوع "الضغط المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة" سنة 2012، وقد خلصت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين الضغط المهني والقلق.

ومن الجوانب التي تؤثر عليها الضغوط النفسية تقدير الذات التي تحتل مركزا هاما، حيث يمكن أن تؤثر حالة الضغط النفسي على مستوى تقدير الذات والأداء الوظيفي للمعلمين، خصوصا معلمي التربية الخاصة نتيجة تعرضهم للكثير من الضغوط اليومية في العمل، ومفهوم تقدير الذات نابع من الحاجات الأساسية للإنسان التي أشار إليها العديد من العلماء في دراساتهم ونظرياتهم ومن بينهم "روزنبرغ" الذي يرى بأن تقدير الذات يمثل اتجاهات الفرد نحو نفسه (سلبية أو إيجابية) والفكرة التي يدركها عن كيفية رؤية وتقييم الآخرين له، أي أن تقدير الذات المرتفع يدل على اعتبار الفرد نفسه ذا قيمة وأهمية، بينما يدل تقدير الذات المنخفض على عدم الرضا عن الذات ورفضها واحتقارها (Rosenberg, 1979, 833).

ويقول كذلك، "كوبر سميث" أن تقدير الذات هو مفهوم متعدد الجوانب نحتاج لتفسيره إلى التعمق في مناهج عدة، وهو ظاهرة معقدة تتضمن عمليات تقييم الذات والاستجابة الدفاعية. كما يمثل الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمنا الاتجاهات التي يرى بأنها تصفه على نحو دقيق (أبو جادو، 1998، 154).

وكان أيضا مفهوم تقدير الذات موضوع العديد من الأبحاث، والتي منها:

- دراسة "رشا سالم" في موضوع "تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الجامعية ذوي اضطرابات الكلام" سنة 2020، وقد خلصت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة بين تقدير الذات والتحصيل الدراسي.

ونظرا لأهمية الضغوط النفسية وتقدير الذات، نجد عدة دراسات تناولت هاذين المتغيرين، نذكر منها:

- دراسة "إبراهيم فاطمة" في موضوع "الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى معلمات التربية الخاصة بولاية الخرطوم" سنة 2018، حيث تكونت العينة المدروسة من 96 معلمة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية ومفهوم الذات، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعا لمتغيرات العمر والمستوى التعليمي وعدد الدورات.

واستنادا على ما سبق، يتناول موضوع الدراسة الحالية هذين المتغيرين، لما لهما من قيمة علمية في تقييم شخصية معلم التربية الخاصة الذي يقدم خدمات جليلة لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة والتي تعبر فئة هشة تحتاج للمساعدة، وحتى تستطيع هذه الفئة التكيف الأمثل في المجتمع دون إقصاء. ولذلك تم طرح مجموعة من التساؤلات وهي كالآتي:

- ما مستوى الضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة؟
- هل توجد علاقة دالة بين الضغط النفسي وتقدير الذات لدى معلمي التربية الخاصة؟
- هل توجد فروق دالة في تقدير الذات تعزى للخبرة لدى معلمي التربية الخاصة؟

2- فرضيات الدراسة:

وقصد معالجة إشكالية الدراسة ومنه الوصول إلى حلول للتساؤلات المتبلورة عنها، يمكن اقتراح الفرضيات التالية:

- يتميز معلمي التربية الخاصة بمستوى معتدل في الضغط النفسي.
- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغط النفسي وتقدير الذات لدى معلمي التربية الخاصة.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات تعزى للخبرة لدى معلمي التربية الخاصة.

3- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية موضوع الدراسة فيما يلي:

- التعرف على الضغوط النفسية الذي يعاني منه معلمي التربية الخاصة وذلك بتسليط الضوء عليه من حيث علاقته بتقدير الذات.
- معرفة الحالة النفسية لمعلم التربية الخاصة في ظل الضغوط.
- معرفة مدى تأثير الضغط النفسي على تقدير الذات لمعلم التربية الخاصة.
- الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلم تؤثر على عطائه للتلاميذ، وهذا البحث يهدف إلى معرفة الضغوط النفسية ومستوياتها لديه، كونها تمثل محورا من المحاور المتعلقة بإعداداته لكي يصل للكفاية المهنية ويشعر بالرضا والسعادة.
- قد تكون نتائج هذا البحث عوناً للمعلمين والمعلمات في معرفة الضغوط التي يتعرضون لها لتجنبها قدر الإمكان والتصدي لها عند وقوعها والتعامل معها وإدارتها بفعالية.

4- أهداف الدراسة:

- المتابعة والتقييم إجابات عملية لأسئلة جوهرية، ولهذا تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:
- التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة.
- الكشف على وجود علاقة بين الضغط النفسي وتقدير الذات من عدمه لدى معلمي التربية الخاصة.
- الكشف عن وجود فروق في مستوى تقدير الذات تعزى للخبرة لدى معلمي التربية الخاصة.

5- التعاريف الإجرائية لمتغيرتي الدراسة:

• الضغط النفسي:

- اصطلاحاً: مجموعة المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث استجابة مناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفيزيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى (قاشي، 2020، 33).
- إجرائياً: يعبر عنه في الدراسة الحالية بمجموع الدرجات المتحصل عليها من الإجابات المقدمة من طرف معلمي التربية الخاصة من خلال مقياس الضغط النفسي المقتبس من كتاب "إدارة الضغوط" المعد من قبل "جمعه سيد يوسف" (2007).

• تقدير الذات:

- اصطلاحاً: حسب "كوبر سميث"، هو تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه يعمل على المحافظة عليه، ويتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد الإيجابية أو السلبية نحو ذاته، كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر وهام وناجح وكفؤ (الدريني، سلامة، 1983، 484).
- إجرائياً: يعبر عنه في الدراسة الحالية بمجموع الدرجات المتحصل عليها من الإجابات المقدمة من طرف معلمي التربية الخاصة من خلال مقياس تقدير الذات المعد من قبل "كوبر سميث" (1967).

6- حدود الدراسة:

- الحدود الموضوعية: دراسة علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي وتقدير الذات لدى معلمي التربية الخاصة.
- الحدود المكانية: أجريت الدراسة على عينة من معلمي التربية الخاصة بالمؤسسات التالية: المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنياً ببلدية الديلة، المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنياً ببلدية الوادي، مدرسة الأطفال المعوقين بصرياً بالرباح.
- الحدود الزمانية: أجريت الدراسة في الفترة الممتدة من 18 ديسمبر 2022 إلى غاية استكمال الدراسة.
- الحدود البشرية: عينة من معلمي التربية الخاصة عددها 43.

الفصل الثاني:

الضغط النفسي وتقدير الذات

تمهيد

أولاً: الضغط النفسي

- 1- تعريف الضغوط النفسية
- 2- أنواع الضغوط النفسية
- 3- مستويات قياس الضغوط النفسية
- 4- أسباب الضغوط النفسية
- 5- عناصر الضغوط النفسية
- 6- النظريات المفسرة للضغوط النفسية
- 7- أساليب قياس الضغوط النفسية

ثانياً: تقدير الذات

- 1- تعريف تقدير الذات
- 2- أنواع تقدير الذات
- 3- أبعاد تقدير الذات
- 4- العوامل المؤثرة في تقدير الذات
- 5- النظريات المفسرة لتقدير الذات
- 6- أساليب قياس تقدير الذات

ثالثاً: الدراسات السابقة

- 1- الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية
- 2- الدراسات التي تناولت تقدير الذات
- 3- التعقيب على الدراسات السابقة

خلاصة الفصل

تمهيد:

يحوز موضوع الضغط النفسي على أهمية كبيرة في الحياة المعاصرة وخصوصا في العقود الأخيرة من القرن الماضي، وذلك لما له من آثار سلبية على حياة الفرد. ومن الجوانب التي تؤثر عليها الضغوط النفسية تقدير الذات التي تحتل مركزا هاما في ذلك، نتيجة للتفاعل المستمر بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها، وكذا مجموع إدراكات الفرد لنفسه وتقييمه لها. كما تعد الذات بمثابة حجر الزاوية لشخصية الفرد وهي من تمنحه نمطا شخصيا يميزه عن الآخرين. وفيما يلي سيتم محاولة التعرف على عناصر الموضوع بشكل دقيق ومختصر قصد الإحاطة به وفهمه، وكذا محاولة إيضاح العلاقة بين الضغط النفسي وتقدير الذات.

أولاً: الضغط النفسي

1- تعريف الضغوط النفسية (Psychological Stress):

ليس هناك تعريف محدد وشامل لمصطلح الضغوط النفسية وهذا راجع لاختلاف وجهات نظر العلماء والباحثين في علم النفس (سمور، 2015، 25)، نظراً لكونها من المصطلحات متعددة الاستخدام ولأن الضغوط النفسية ظاهرة معقدة ومتداخلة لها تفسيرات مختلفة وتعريفات كثيرة (أيو، 2019، 43)، ومنها ما يلي:

▪ يعرف "البيرقدار" الضغوط النفسية بأنها حالة من الإجهاد الجسدي أو العقلي التي تحدث تغيرات سريعة في الجهاز العصبي المستقل، والتي تضع الفرد تحت ظروف تحاول إجباره على التصرف بشكل يرضاه أو لا يرضاه، ويكون الضغط صادراً من داخل الفرد أو عن خارجه (البيرقدار، 2011، 31).

▪ ويرى "الآشول" بأن الضغوط النفسية تتوقف على عنصرين رئيسيين هما الفعل ورد الفعل، وعموماً لا يمكن أن يعاني شخص ما من الضغوط النفسية ما لم يكن هنالك مصدر لهذه الضغوط واستجابات من جانب الفرد. وعلى ذلك فإن العناصر التي تشكل أي موقف ضاغط هي مصادر ذلك الموقف والاستجابة له (الآشول، 1993، 15).

▪ كما عرفها "الخواجة" بأنها عبارة عن مجموعة من الأعراض التي تتزامن في حدوثها مع تعرض الفرد إلى عوامل ضاغطة مهددة لذاته تنتج عنها استجابات انفعالية حادة ومستمرة. وتشكل الضغوط النفسية أساس بقية الضغوط الأخرى وهي العامل المشترك لكافة أنواعها، سواء كانت اجتماعية أو مادية أو مهنية أو غيرها (سمور، 2015، 26).

▪ وذكر "فاروق" بأن الضغوط النفسية تظهر نتيجة التهديد والخطر وتؤدي إلى تغيرات في العملية العقلية وتحولات انفعالية، وهي تمثل بنية متحولة لنشاط أو سلوك لفظي وحركي (فاروق، 2001، 18).

▪ ويعرف "الطهراوي" الضغط بأنه حالة من عدم التوازن الناجم عن تعرض الفرد لانفعالات نفسية سيئة، تتسم بالقلق والتوتر والتفكير المرهق في أحداث حياتية تعرض لها في الماضي، أو يعيشها حاضراً، أو يخشى حدوثها مستقبلاً. وهي تسبب اضطرابات فسيولوجية ضارة (الطهراوي، 2008، 1).

مما سبق يمكن تعريف الضغوط النفسية على أنها مجموعة من الاستجابات الناتجة عن اضطرابات وتغيرات فسيولوجية لدى الفرد خاصة في جهازه العصبي، بسبب الأحداث والمواقف التي يمر بها والخوف من عدم قدرته على التعامل مع التحديات المختلفة التي يواجهها في شتى المجالات، وعدم قدرته على التأقلم مع تعديل أنماطه السلوكية المعتادة.

2- أنواع الضغوط النفسية:

تعتبر الضغوط النفسية هي العامل المشترك بين جميع أنواع الضغوط الأخرى (أسرية، اقتصادية، اجتماعية، صحية، سياسية، وغيرها). وكما هو الحال في تعريفها، فقد اختلف الباحثون أيضا في تقسيم أنواعها فهي متعددة ولا يمكن حصرها لأنها مرتبطة بعدة أسس وعوامل، ومنها ما يلي:

1.2. أنواع الضغوط النفسية حسب مصدرها:

1.1.2. ضغوط نفسية داخلية:

تسمى أيضا ضغوط شخصية، وهي نابعة من ذات وفكر الفرد وتكون مرتبطة بطموحاته وأهدافه مثل الفصل من العمل، أو بعائلته مثل الطلاق، أو بصحته مثل الإصابة بمرض مزمن.

2.1.2. ضغوط نفسية خارجية:

وهي الضغوط النابعة من البيئة الخارجية للفرد والأحداث والمواقف المحيطة به، سواء كانت بسيطة أو حادة مثل الأزمات والكوارث الطبيعية (الغريز، أبو أسعد، 2009، 29).

2.2. أنواع الضغوط النفسية حسب المدة الزمنية التي تستغرقها:

1.2.2. ضغوط نفسية مؤقتة:

لهذا النوع من الضغوط أثر محدود على الفرد، فهي تكون مرتبطة بموقف أو حدث محدد سرعان ما تزول بانتهائه مثل الزواج أو الامتحانات.

2.2.2. ضغوط نفسية مزمنة:

وهي ذات تأثير طويل الأمد على الفرد، فيبذل كل جهده وإمكاناته في سبيل مواجهتها، وغالبا ما تسبب له مشكلات نفسية وجسدية مثل الظروف الاقتصادية والاجتماعية الغير ملائمة (طه، سلامة، 2006، 34).

3.2. أنواع الضغوط النفسية حسب شدتها:

1.3.2. ضغوط نفسية منخفضة:

وهي ناتجة عن الضغوط اليومية البسيطة، كالشعور بالملل وانعدام حس التحدي لدى الفرد.

2.3.2. ضغوط نفسية عنيفة:

تحدث بسبب تراكم الضغوط النفسية المنخفضة على الفرد فيصبح غير قادر على التعامل والتكيف معها، كما يصعب عليه تجاهلها لأنها تكون طويلة المدى وتشكل تهديدات على صحته النفسية أو حتى الجسمية (عقون، 2012، 44).

4.2. أنواع الضغوط النفسية حسب الآثار المترتبة عليها:

1.4.2. ضغوط نفسية إيجابية:

تسمى أيضا بالضغوط المفيدة طالما لم تتجاوز معاييرها قدرات التكيف العامة لدى الفرد، لأنها تؤدي إلى ردود فعل إيجابية تعمل على تحسين أداء الفرد، وتشجعه على بلوغ أهدافه فيشعر بالفخر والانجاز (Rodgers, 2009).

2.4.2. ضغوط نفسية سلبية:

تحدث نتيجة التعرض لعوامل ضاغطة شديدة لا تقوى دفاعات الفرد على تحملها. وبعكس الضغوط الإيجابية فهي تعيق قدرة الفرد على الأداء، كما تؤثر على صحته النفسية والجسدية بسبب تولد مشاعر الخوف والغضب لديه، إضافة إلى شعوره بالاكتئاب والإحباط. وتراكم هذه المشاعر دون وجود حل لها قد يسبب مجموعة من الأعراض الصحية مثل الاضطرابات الهضمية والجلدية الإحساس بالأرق والصداع وغيرها (فاروق، 2001، ص 96).

3- مستويات قياس الضغوط النفسية:

المقصود بقياس الضغوط النفسية هو كيفية تحديد تلك الضغوط من خلال وسائل عديدة والتعرف على مختلف مستوياتها لدى الفرد فهي تعتبر من الاهتمامات الرئيسية لعلماء النفس.

ويمكن قياس الضغوط النفسية في أربعة مستويات رئيسية (عقون، 2012، 60)، وهي كالتالي:

1.3. المستوى النفسي:

يتم تحديده من خلال أساليب التقرير الذاتي كالاستبيانات، ويظهر في صورة صراعات وإحساس بالضيق المصاحب لكل نشاط. كما يمكن ملاحظته على شكل شعور بالإحباط ناشئ عن فشل الفرد في تحقيق هدف معين بعد محاولات متكررة. وتوالي تلك الإحباطات عند الشخص يولد لديه ضغوط نفسية.

2.3. المستوى الاجتماعي:

إن شخصية الفرد هي حسيطة تفاعله الدائم والمستمر مع بيئته والمجتمع الذي يعيش فيه، ويتأثر بالعادات والأعراف والقيود الاجتماعية التي قد تحد من نشاطاته ما يسبب له ضغوط نفسية.

3.3. المستوى الفسيولوجي:

يمكن ملاحظة الضغط النفسي على شكل اضطرابات وظيفية لأعضاء الجسم مثل مشكلات في النوم أو اضطرابات في نشاط الغدة الدرقية أو زيادة معدل التنفس (أيو، 2019، 84).

4.3. المستوى البيوكيميائي:

إن الضغط النفسي ينتج عن مجموعة عمليات بيولوجية معقدة تشمل الجسم بأكمله، والمسؤول الرئيسي عن تلك العمليات مادتين كيميائيتين هما: هرمون الكورتيزول (Cortisol) الذي يساعد على التعافي من الضغوط

النفسية واستعادة الهدوء للجسم والدماغ حيث يعزز قدرة الدماغ على التفكير وينظم وظائف الجسم حتى يتمكن الشخص من التركيز على إجراءات التعافي من الضغط وينتج عنه شعور بالطاقة والنشاط وغيرها، والناقل العصبي نورأدرينالين (Noradrenaline) المسؤول عن رد الفعل الفوري عند مواجهة أي تهديد وينتج عنه زيادة في معدل ضربات القلب والشعور بالنشاط وزيادة سرعة ضخ الدم إلى العضلات وغيرها. وهما ضروريان جدا لمواجهة الضغوط النفسية، ولكن إذا كانت كمية أي منهما مرتفعة جدا لفترة طويلة فقد يؤدي ذلك إلى عواقب سلبية (McIntosh, et al, 2017, 30-31).

4- أسباب الضغوط النفسية:

من الصعب حصر مسببات الضغوط النفسية لأنها عديدة وتختلف من فرد لآخر، فما يعتبر مسببا للضغط النفسي لشخص ما قد لا يعتبر كذلك لآخر (ويلكنسون، 2013، 2). وهذا راجع لكون الضغوط النفسية لا تتشكل بسبب المواقف والظروف المحيطة بالفرد بقدر ما تكون نتيجة لإدراكه واستجاباته لتلك المواقف (Lazarus, et al, 1985, 770). ومن أكثر الأسباب عمومية وانتشارا لدى الأفراد ما يلي:

- العلاقات الأسرية والاجتماعية المضطربة وغير المستقرة.
- الشعور بالفشل والإحباط بسبب عدم اتقان الأنشطة بشكل مثالي كامل.
- الميل إلى التنافس المفرط غير السوي، واتخاذ أسلوب حياة وهدف لكل الأنشطة (قاسم، 2004، 120).
- ضعف الوازع الديني.
- الصراعات النفسية للفرد، كتذكره للتجارب السيئة التي مر بها.
- العوامل البيئية والحيوية مثل طبيعة التغذية وتغير درجات الحرارة واللاتزان العضوي وغيرها.
- الغضب والعدوانية بسبب الشعور بفقدان السيطرة على الأمور (أيو، 2019، 81-82).

5- عناصر الضغوط النفسية:

من خلال ما سبق يتضح بأن الضغط النفسي ظاهرة معقدة تتكون من عدة عناصر مترابطة ببعضها البعض وهي كالتالي:

1.5. المثير:

يعرف أيضا بالقوى الضاغطة، وهي تنشأ من العناصر المكونة للمجال الحيوي وهي الفرد والبيئة النفسية والعالم الخارجي.

2.5. الاستجابة:

وهي ردود الفعل النفسية أو الجسدية الصادرة عن الفرد تجاه العوامل الضاغطة، وترتبط بطبيعة إدراكه وتقييمه لتلك العوامل، وتمثل الاستجابة غالبا في القلق والإحباط (شقيز، 2002، 6-7).

3.5. التفاعل:

يحدث التفاعل بين العوامل الداخلية أو الخارجية المسببة للقوى الضاغطة والاستجابة لها، ويتضمن إدراك الفرد وتقييمه لتلك القوى من حيث طبيعتها والآثار الناتجة عنها وقدرته على التعامل معها (لوكيا وبن زروال، 2006، 14).

6- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة وتفسير الضغوط النفسية وفقا لاختلاف الأسس التي انطلقت منها والاتجاهات التي تبنتها، وهي عديدة ومنها ما يلي:

1.6. نظرية النسق الفكري لـ موراي (MURRAY, 1938):

تسمى أيضا بنظرية الحاجات والضغوط، لأن موراي يربط فيها بين الضغط النفسي والحاجات النفسية للفرد، ويعتبرهما مفهومان أساسيان لفهم الشخصية وتفسير السلوك على اعتبار أنهما يمثلان المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة.

كما يعرف الضغط بأنه خاصية للموضوع البيئي أو للفرد، يمكن أن تيسر أو تعيق جهوده لبلوغ هدف معين. ويصنف موراي الضغط النفسي إلى نوعين هما:

1.1.6. ضغط ألفا (Alpha Stress):

يمثل خصائص الأفراد والموضوعات البيئية كما هي موجودة في الواقع.

2.1.6. ضغط بيتا (Beta Stress):

يمثل دلالة الأفراد والموضوعات البيئية كما يدركها ويفسرها الفرد، وهي غالبا ما ترتبط ارتباطا وثيقا بسلوكه.

ومنه وطبقا لهذه النظرية، فإن الضغط ينشأ من القوى البيئية التي تتطافر مع الحاجات النفسية للفرد فتعطي السلوك الإنساني الذي يدفعه دائما للبحث عن ميسرات العيش فيتواجه مع الأشخاص والبيئة المحيطة، هذه المواجهة تكون إما ميسرة فيستعيد الإنسان تزانه، وإما معيقة تسبب له ضغوط نفسي (أيوب، 2019، 99-101).

وعلى خلاف بقية العلماء الذين اکتفوا بتقديم تفسيرات نظرية لمفهوم الضغوط النفسية، فإن موراي وضع قائمة بأهم الضغوط التي تواجه الفرد، وهي موضحة في الجدول رقم 01.

جدول رقم 01: يوضح قائمة بأهم الضغوط حسب نظرية موراي

أهم الضغوط حسب نظرية موراي	
ضغط نقص التأييد الأسري	ضغط ولادة إخوان جدد
ضغط الأخطار والكوارث الطبيعية	ضغط العدوان
ضغط النقص والضيق	ضغط السيطرة والقسر والمنع
ضغط الاحتجاز والموضوعات الكاحجة	ضغط العطف على الآخر والتسامح
ضغط النبذ وعدم الاهتمام والاحتقار	ضغط العطف من الآخر وطلب الرفق
ضغط الخصوم والأقران المتنافسين	ضغط الانقياد والمدح والتقدير

المصدر: رشدي، 1999، 66

وتعقياً على نظرية موراي المبنية على النسق الفكري، يمكن ذكر ما يلي:

- يتضح تشديد موراي على أن المسبب الأول للضغوط هي الحاجات النفسية للفرد.
- يؤخذ على نظرية النسق الفكري أن الضغوط النفسية تنشأ من تظافر القوى البيئية مع الحاجات النفسية للفرد.
- قدم موراي قائمة بأهم الضغوط التي قد تواجه الفرد وميز بين نوعين من الضغوط: ضغوط ألفا وضغوط بيتا.

2.6. نظرية التقدير المعرفي لـ لازاروس (LAZARUS, 1970):

المقصود بالتقدير المعرفي هو أن تقدير حجم التهديد الذي يتعرض له الفرد عند مواجهة موقف ضاغط ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة لذلك الموقف، بل هو ربط بين البيئة المحيطة بالفرد، وخبراته الشخصية في مواجهة الضغوط، وبذلك يستطيع تفسير الموقف وتحديد ما إذا كان ضاغطاً أم لا، معتمداً على عدة عوامل وهي: عوامل خاصة بالفرد، عوامل خاصة بالبيئة المحيطة، وعوامل خاصة بالموقف نفسه.

كما تعرف هذه النظرية الضغوط النفسية بأنها ليست مجرد علاقة مبسطة بين السبب والنتيجة، بل تعتمد كذلك على العمليات المعرفية لدى الفرد ودورها في استجابته وإدراكه للموقف الضاغط. فالضغط النفسي ينشأ عند حدوث تباين بين المطالب الشخصية للفرد وقدرته على الاستجابة لها (رشدي، 1999، 100).

وقسم لازاروس عملية التقدير المعرفي إلى نوعين رئيسيين هما:

1.2.6. التقدير الأولي:

يقصد به تقييم الفرد للموقف ما إذا كان ضاغطاً أم لا بالنسبة له.

2.2.6. التقدير الثانوي:

يقصد به تقييم الفرد لإمكاناته الشخصية والمادية والاجتماعية ما إذا كانت قادرة على مواجهة الموقف الذي حدده كضاغط.

والتوازن بين هاذين النوعين هو الحكم على مدى إدراك الضغوط، فحين يكون التهديد أعلى من إمكانيات المواجهة يحدث لدى الفرد ضغوط نفسية (Taylor, 1995, 222).

وباختصار فإن نظرية التقدير المعرفي توضح بأن ما يعتبر ضاغطا بالنسبة لشخص ما قد لا يكون كذلك لآخر، وهذا متوقف على: عوامل ذات صلة بالفرد، وعوامل ذات صلة بالبيئة الاجتماعية، وعوامل ذات صلة بالموقف نفسه.

وتعقيبا على نظرية لازاروس المبنية على التقدير المعرفي، يمكن ذكر ما يلي:

- تركز هذه النظرية على الدور الذي يلعبه كل من الإحباط والصراع والتهديد في إحداث الضغوط النفسية.
- أوضح لازاروس بأن الفرد يستطيع تحديد الموقف الضاغط وتقدير حجم التهديد الذي يشكله من خلال الربط بين خبراته الشخصية في مواجهة الضغوط والبيئة المحيطة به.
- يؤخذ على نظرية لازاروس أن الضغوط شيء نسبي يختلف تأثيره من فرد لآخر حسب عوامل عدة.

3.6. النظرية الفسيولوجية لـ سيللي (SELYE, 1976):

تسمى أيضا نظرية زملة التكيف العام، فبحكم تخصصه كطبيب اهتم سيللي بتفسير الضغوط النفسية تفسيراً فسيولوجياً، وقام بوضع مفهوم زملة التكيف العام (جملة الأعراض التكيفية العامة) ويقصد بها ردود فعل الفرد واستجابته للضغوط بهدف الدفاع عن الذات، هذه الاستجابة تظهر في شكل أعراض فسيولوجية ناتجة عن حشد الفرد كل طاقاته لمواجهة تلك الضغوط التي تفرض عليه متطلبات نفسية، أو فسيولوجية أو اجتماعية أو تجمع بين هذه المتغيرات (الغريز، وأبو أسعد، 2009، 60).

تشتمل عملية الدفاع عن الذات (الاستجابة الفسيولوجية) على ثلاثة مراحل حددها سيللي، ويرى بأنها تمثل مراحل التكيف العام، وهي كالاتي:

1.3.6. مرحلة الفرع:

وهي المرحلة التي يدرك فيها الفرد التهديد الذي يتعرض له من الموقف الضاغط؛ فيظهر الجسم تغيرات واستجابات تتسبب في تقليل مقاومته.

2.3.6. مرحلة المقاومة:

تحدث عند استمرار الموقف الضاغط الذي استجاب له الجسم في مرحلة الفرع؛ فتختفي التغيرات التي ظهرت عليه في تلك المرحلة وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

3.3.6. مرحلة الإجهاد:

تحدث عندما يبدأ الجسم في استنزاف الطاقة الضرورية للصمود أمام التهديد رغم تكيفه، وقد ينتج عنها أمراض التكيف بسبب استمرار الاستجابات الدفاعية الشديدة لفترة طويلة (فاروق، 2001، 98).

وتعقياً على نظرية سيلبي المبنية على زملة التكيف العام، يمكن ذكر ما يلي:

- ركز سيلبي على تفسير الضغوط تفسيراً فسيولوجياً، على أنها ردود أفعال واستجابة بهدف الدفاع عن الذات.
- وضع سيلبي مفهوم زملة التكيف العام، ويقصد به ردود فعل الفرد واستجابته للضغوط النفسية.
- أشار سيلبي إلى أن حشد الفرد لطاقته من أجل مواجهة الضغوط قد يسبب له أعراض نفسية وفسيولوجية.

4.6. النظرية الإدراكية لـ سبيلبرغر (SPIELBERGER, 1979):

لفهم نظرية سبيلبرغر في الضغوط يجب أولاً فهم نظريته في القلق القائمة على أساس التمييز بين القلق كسمة (اعتماد القلق على الخبرات الماضية)، والقلق كحالة (اعتماد القلق على الظروف الضاغطة). وهو يربط الضغط بقلق الحالة ويستبعد وجود علاقة بين الضغط وقلق السمة.

كما يهتم بتمييز حالات القلق الناتجة عن الظروف البيئية المحيطة الضاغطة بعد تحديد طبيعتها، ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك الضواغط. ويوضح سبيلبرغر من خلال نظريته بأن مفهوم الضغط يختلف عن مفهومي القلق والتهديد (فاروق، 2001، 99-100).

وتعقياً على النظرية الإدراكية لـ سبيلبرغر، يمكن ذكر ما يلي:

- يربط سبيلبرغر بين الضغط والقلق المعتمد على الظروف الضاغطة، كما يوضح بأن مفهومي القلق والضغط يختلفان عن بعضهما البعض.
- يشير سبيلبرغر إلى أن الدافع يلعب دوراً مهماً في إدراك الفرد للضغوط النفسية، لذا نجد أن إدراك موقف ما يختلف من شخص لآخر.
- تهتم النظرية الإدراكية بتفسير العلاقة بين حالات القلق الناتجة عن الظروف الضاغطة وميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنبها.

من خلال استعراض بعض النظريات التي حاولت تفسير مفهوم الضغوط النفسية، يمكن استخلاص بأن هناك اختلافاً في الرأي بين تلك النظريات طبقاً لاختلاف الأطر النظرية التي تبنيتها وانطلقت منها. إذ أن العلماء والباحثين لم يتوصلوا إلى نظرية موحدة ولم يتفقوا على رأي شامل، إلا أن أغلب النظريات ركزت على الدور الذي تلعبه العوامل الضاغطة في إحداث العديد من الاستجابات التي يبدئها الكائن الحي لمواجهة تلك الضغوط، حيث تكون الاستجابة إما نفسية، أو فسيولوجية. وتجدر الإشارة إلى أن النظرية التي قدمت تفسيراً وتعريفاً أكثر شمولاً لمفهوم الضغوط النفسية هي نظرية التقدير المعرفي، حيث ذهب لازاروس في نظريته إلى أن الضغط يحدث عندما تفوق حاجات الفرد إمكانياته التكيفية.

7- أساليب قياس الضغوط النفسية:

تختلف طرق ووسائل قياس الضغوط النفسية باختلاف المجتمع والمجال الذي تعد له ولا توجد وسيلة قياس مناسبة لكل المجتمعات، فهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط المهنية، وأخرى أعدت لقياس الضغوط الأسرية، كما أن هذه المقاييس تختلف باختلاف العمر الزمني للأفراد (أطفال، مراهقين، راشدين، وغيرهم) (عبيد، 2008، 40). ويتم قياس الضغوط النفسية من خلال عدة وسائل وتقنيات، أشهرها ما يلي:

1.7. المقاييس الفسيولوجية:

تعتبر من الطرق المعاصرة المستخدمة في قياس الضغوط النفسية، ويتمثل مبدأها في تعريض مجموعة من الأفراد لأحداث ضاغطة لفترة قصيرة ثم ملاحظة التأثير الذي يحدثه الضغط عن طريق قياس ردود أفعالهم الفسيولوجية ونشاط غددهم الصماء واستجاباتهم السلوكية (جبالي، 2012، 70-71). وهي تشمل عدة وسائل، منها ما يلي:

- الملاحظة المباشرة للتوتر العضلي.
- عدد الزيارات والتقارير الطبية للفرد.
- استبيانات الملاحظة الذاتية للأعراض الجسدية.
- المقابلات الإكلينيكية المنظمة والتقارير الطب-نفسية.
- قياس العمليات الفسيولوجية (التصوير الكهربائي للدماغ، التخطيط الكهربائي للقلب، وغيرها).
- التحليل البيوكيميائي.
- سلاسل الأعراض اللائقية (عقون، 2012، 60-61).

2.7. المقاييس والاختبارات النفسية:

تعد الاختبارات من أكثر الطرق شيوعاً واستخداماً في دراسة وقياس الضغوط النفسية، وهي كثيرة ومتنوعة، منها ما تقيس الضواغط والمثيرات عن طريق قياس أحداث الحياة مثل مقياس هولمز وراهي، كما توجد طرق عديدة أخرى مثل الملاحظة والمقابلة والاستبيان وغيرها (طه، سلامة، 2006، 47).

ثانيا: تقدير الذات

1- تعريف تقدير الذات (Self Esteem):

- اختلفت التعاريف الخاصة بتقدير الذات من جانب الباحثين، وفيما يلي سيتم تناول بعض هذه التعاريف:
- يعرف كل من "سينغ" و "دبليو" تقدير الذات بأنه الطريقة التي يشعر بها المرء إزاء ذاته وتقييمه لها إما سلبيا أو إيجابيا، وميله نحو الشعور بأنها مؤهلة وقادرة على التكيف مع التحديات الأساسية في الحياة. كما يشير إلى مدى حب الفرد لذاته والإيمان بأنها جديرة بالسعادة (سينغ ودبليو، 2005، 2).
 - كما يعرفه "كوبر سميث" بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه ويحرص على المحافظة عليه، فهو يمثل حكمه على درجة كفاءته الشخصية ويتضمن اتجاهاته الإيجابية أو السلبية نحو ذاته ومعتقداته عنها، أي أن تقدير الذات بمثابة خبرة ذاتية ينقلها الفرد إلى الآخرين باستخدام الأساليب التعبيرية المختلفة (الدريبي، وسلامة، 1983، 484).
 - ويرى "روزنبرغ" بأن تقدير الذات يمثل اتجاهات الفرد نحو نفسه (سلبية أو إيجابية) والفكرة التي يدركها عن كيفية رؤية وتقييم الآخرين له، أي أن تقدير الذات المرتفع يدل على اعتبار الفرد نفسه ذا قيمة وأهمية، بينما يدل تقدير الذات المنخفض على عدم الرضا عن الذات ورفضها واحتقارها (Rosenberg, 1979, 833).
 - أما "فهمي" و "القطان" فيعرفان تقدير الذات بأنه مدرك أو اتجاه يتكون في إطار حاجات الطفولة، خاصة الحاجة إلى الاستقلال والحرية، والتفوق والنجاح. وهو يعبر عن إدراك الفرد لنفسه وقدرته نحو كل ما يقوم به من أفعال وتصرفات (فهمي والقطان، 1979، 81).
 - ويرى "بجيت" بأن تقدير الذات يمثل حكم الفرد تجاه نفسه إما بالقبول أو الرفض، وهو عبارة عن مجموعة من المعتقدات والاتجاهات التي يستدعيها عندما يواجه العالم المحيط به لتعطيها تجهيزا عقليا يعده للاستجابة طبقا لتوقعات النجاح والقوة الشخصية (بجيت، 1985، 23).
- يتبين من خلال التعريفات السابقة بأن تقدير الذات هو نظرة الفرد لنفسه وتقييمه لذاته إما سلبيا بالرفض، أو إيجابيا بالقبول، كما يمثل الفكرة التي يدركها عن كيفية رؤية الآخرين وتقييمهم له.

2- أنواع تقدير الذات:

صنف العلماء والباحثين في علم النفس تقدير الذات إلى نوعين، وحددوا السمات العامة للأفراد في كل نوع. وهما على النحو التالي:

1.2. تقدير الذات المرتفع:

يسمى أيضا تقدير الذات الإيجابي، ويقصد به قبول وإدراك الفرد لذاته كما هي عليه واعتبار نفسه ذو قيمة وأهمية وجدير باحترام الآخرين (باشا، 2006، 52).

- ومن السمات التي يتميز بها الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع ما يلي:
- يتمتعون بعلاقات شخصية واجتماعية طيبة.
 - دائما ما يسعون وراء التحسين المستمر لذاتهم.
 - يتمتعون بالمسؤولية.
 - يحسنون التعامل مع الإحباطات.
 - يتسمون بالحسم.
 - لديهم ثقة عالية بالنفس.
 - يقبلون أنفسهم دون قيد أو شرط (سينغ، ودبليو، 2005، 11).

2.2. تقدير الذات المنخفض:

يسمى أيضا تقدير الذات السلبي، ويقصد به عدم قبول الفرد لذاته وتقليله من شأنها ورفضها واحتقارها (باشا، 2006، 52).

- ومن السمات التي يتميز بها الأفراد ذوي تقدير الذات المنخفض ما يلي:
- يلقون باللوم على الآخرين بخصوص جوانب قصورهم الشخصية.
 - طموحاتهم متدنية.
 - يعتبرون أنفسهم غير جديرين بالحب.
 - يخافون من المغامرة والتحديات.
 - متشائمون.
 - لا يتسمون بالحسم.
 - ثقتهم بأنفسهم متدنية ويفتقرون إلى قبول الذات (سينغ ودبليو، 2005، 13).

3- أبعاد تقدير الذات:

إن الإحساس بقيمة الذات نابع من الكفاءات المتنوعة التي يشعر بها الفرد ضمن أبعاد مختلفة، ويتميز تقدير الذات بأن له أبعاد متعددة ومتمايزة، أهمها ثلاثة أبعاد وهي كما يلي:

1.3. تقدير الذات المادي:

يتمثل في المظهر الخارجي للفرد وقدراته البدنية.

2.3. تقدير الذات الاجتماعي:

يتمثل في علاقة الفرد بأفراد أسرته وباقي الأشخاص المهمين بالنسبة له.

3.3. تقدير أداء الذات:

يتمثل في أداء الأعمال والمهام المختلفة.

يمكن أن يكون للفرد تقدير مرتفع للذات في بعد معين، وفي نفس الوقت يكون لديه تقدير منخفض للذات في بعد آخر. فتقدير الذات هو مسألة نسبية متفاوتة من السلبية الشديدة (تقدير منخفض للذات) إلى الإيجابية الشديدة (تقدير مرتفع للذات) (سينغ ودبليو، 2005، 4-5).

4- العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

إن العوامل المؤثرة على تقدير الفرد لذاته عديدة وتندرج جميعها تحت نوعين من العوامل، وهي كالاتي:

1.4. عوامل داخلية:

تتعلق بالفرد نفسه ويذكر منها:

1.1.4. الأفكار الذاتية:

وهي الصورة التي يرسمها الفرد عن نفسه في ذهنه، ذلك ما قد يخلق لديه نوعا من الصراع بسبب محاولته الدائمة للتصرف بطرق تدعم تقديره لذاته فيصبح من الصعب عليه الخروج من تلك الصراعات دون ضرر (قلق وشعور بالخوف) (السلام، 1987، 20).

2.1.4. المظهر:

من أهم الأمور التي تؤثر في مفهوم الفرد لتكامل الذات هي صورته عن مظهره الخارجي التي تلعب دورا أساسيا في سلوكه الشخصي والاجتماعي (عبد الخالق، 1983، 68).

3.1.4. التطلعات الشخصية:

يرتفع مستوى تقدير المرء لذاته عندما يلي إنجازته تطلعاته الشخصية، فما يعتبر نجاحا بالنسبة لشخص ما قد لا يكون كذلك لآخر (سينغ ودبليو، 2005، 20).

2.4. عوامل خارجية:

تتعلق بالبيئة المحيطة ويذكر منها:

1.2.4. البيئة الأسرية:

يبدأ نمو تقدير الذات لدى الفرد منذ ولادته، وعليه فإن الأسرة تعتبر أول وسط يؤثر في شخصيته وبناء ذاته وإشباع حاجاته النفسية والجسمية (زمور، 2015، 37).

2.2.4. آراء الآخرين:

يتأثر تقدير الفرد لذاته بآراء الأشخاص ذوي الأهمية السيكولوجية بالنسبة له من خلال تفاعلهم وتعاملهم معه، وهم الأشخاص الذين يحتك معهم باستمرار ويشكلون أهمية في حياته، كما يملكون تقديم الثناء له أو توقيع العقاب عليه (الكفاي، 1989، 107).

3.2.4. الإنجاز الأكاديمي:

يتمثل في شعور المرء بالقيمة والكفاءة لتحقيقه درجات أكاديمية جيدة، ويظهر تأثير الإنجاز الأكاديمي بشكل كبير خلال مراحل التعليم الأولى (7 - 15 سنة) ثم يقل خلال السنوات الأخيرة من التعليم الثانوي وما يعقبها (سينغ ودبليو، 2005، 19).

5- النظريات المفسرة لتقدير الذات:

تعددت النظريات التي تسعى لتفسير مفهوم تقدير الذات ودراسة تأثيره على شخصية الفرد، كما اختلفت باختلاف المنهج والاتجاه المتبع في الدراسة. ومن أهم تلك النظريات يذكر ما يلي:

1.5. نظرية روزنبرغ (ROSENBERG):

تعتبر من أوائل النظريات التي وضعت أسسا لتفسير مفهوم تقدير الذات حيث يرى روزنبرغ بأنه يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، باعتبار الاتجاه أداة محورية تربط بين الأحداث السابقة واللاحقة. وقد أوضح بأن الفرد يكون اتجاهها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها، لكن اتجاهه نحو ذاته يكون مختلفا عن بقية الموضوعات (الكفاي، 1989، 108).

كما اهتم بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذواتهم، وبالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته، وعلاقة هذا التقدير المتكون بالسلوك الاجتماعي للفرد مستقبلا.

وتعقبا على نظرية روزنبرغ، يمكن ذكر ما يلي:

— تعتبر من أوائل النظريات التي وضعت أسسا لمحاولة تفسير مفهوم تقدير الذات، وهي تركز على الخبرة والجانب المعرفي.

— شدد روزنبرغ على دور الأسرة في تقدير الفرد لذاته، خاصة في فترة المراهقة.

— يؤخذ على نظرية روزنبرغ بأن تقدير الذات هو انعكاس لاتجاه الفرد نحو نفسه، والذي يختلف من الناحية الكمية عن الاتجاهات نحو الموضوعات الأخرى.

2.5. نظرية كوبر سميث (COOPER SMITH):

ركز كوبر سميث في دراسته على تقدير الذات لدى الأطفال ما قبل المدرسة الثانوية، وحدد ثلاث حالات للرعاية الأبوية التي من شأنها التأثير على نمو تقدير الذات لدى هؤلاء الأطفال. وهي كالآتي:

- تقبل الآباء لهم.
- تدعيم الآباء لسلوكياتهم الإيجابية.
- احترام الآباء لمبادراتهم وحريتهم في التعبير.

كما يرى بأن تقدير الذات هو مفهوم متعدد الجوانب نحتاج لتفسيره إلى التعمق في مناهج عدة، وهو ظاهرة معقدة تتضمن عمليات تقييم الذات والاستجابة الدفاعية. كما يمثل الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمنا الاتجاهات التي يرى بأنها تصفه على نحو دقيق.

وقسم كوبر سميث تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين معتمدا على مجموعة من المتغيرات التي افترضها كمحددات لتقدير الذات (القيم، النجاحات، الطموحات، والدفاعات). وهما على النحو التالي:

1.2.5. تقدير الذات الحقيقي:

يتميز به الأفراد الذين يرون بالفعل بأنهم ذوي قيمة.

2.2.5. تقدير الذات الدفاعي:

يتميز به الأفراد الذين يرون بأنهم غير ذوي قيمة، لكنهم لا يعترفون بهذا الشعور ولا يتعاملون على أساسه مع الآخرين ولا حتى مع أنفسهم. (أبو جادو، 1998، 154-155).

وتعقيا على نظرية كوبر سميث، يمكن ذكر ما يلي:

- تركز نظرية كوبر سميث على الخبرة والناحية المعرفية.
- يعتبر كوبر سميث بأن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب وظاهرة معقدة تتضمن عمليات تقييم الذات والاستجابات الدفاعية، فلا يجب الانغلاق داخل منهج واحد.
- تتوصل من خلال نظرية كوبر سميث إلى أن تقدير الذات يمثل الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه، وقد قسمه إلى نوعين: حقيقي ودفاعي، معتمدا على عدة محددات.

3.5. نظرية زيلر (ZILLER):

تعرف أيضا بالنظرية الاجتماعية، لأنها تعتبر تقدير الذات بمثابة البناء الاجتماعي لها، وبأنه مفهوم يربط بين قدرة الفرد على الاستجابة لمختلف المثيرات التي يتعرض لها، وتكامل شخصيته، فكلما زاد هذا التكامل زاد تقدير الذات وأصبح أكثر كفاءة في تأدية وظائفه في الوسط الاجتماعي الذي يتواجد ضمنه.

تعقيباً على النظرية الاجتماعية لزيلر، يمكن ذكر ما يلي:

- تعتبر النظرية الاجتماعية بأن المجتمع هو الإطار المرجعي لتقييم الذات.
- تصور زيلر وجود علاقة طردية بين تقدير الفرد لذاته، وتكامل شخصيته، وكفاءة أدائه ضمن وسطه الاجتماعي.
- يؤكد زيلر بأن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات، إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي.

4.5. نظرية روجرز (ROGERS):

تعتمد هذه النظرية على النزعة النابعة من طبيعة الإنسان والتي تدفعه نحو تحقيق ذاته، متأثراً بقيم وأهداف الآباء، وكذا خبراته الشخصية وتصوراتهِ عن نفسه وعن المجتمع المحيط.

ويرى روجرز بأن تقدير الفرد لذاته يرتقي منذ الولادة ثم يتميز بالتدرج خلال مرحلتي الطفولة والمراهقة، وبأن مفهوم الذات لدى الفرد يقوم بوظائف مختلفة صنفها إلى نوعين، هما كما يلي:

1.4.5. وظيفة دافعية:

تحفز الفرد على السلوكيات التي تحقق له الأهداف.

2.4.5. وظيفة تكاملية:

تؤدي إلى تكامل السلوك الفردي بما يتلاءم مع صورة الفرد عن نفسه (سمور، 2015، 22-23).

وتعقيباً على نظرية روجرز، يمكن ذكر ما يلي:

- اعتبر روجرز السعي نحو تقدير الذات نزعة فطرية في الإنسان.
- يرى روجرز بأن تقدير الذات يولد مع الفرد، ثم يتميز خلال مرحلتي الطفولة والمراهقة.
- قسم روجرز الوظائف التي يقوم بها مفهوم الذات لدى الفرد إلى نوعين: دافعية وتكاملية.

يتضح من خلال العرض السابق لبعض النظريات التي حاولت تفسير مفهوم تقدير الذات، بأن العلماء والباحثين لم يتفقوا على تفسير شامل أو نظرية موحدة، بل كل منهم فسر هذا المفهوم حسب التوجهات الفكرية والمناهج التي يتبناها، إلا أنه ومن خلال ما تقدم يتضح أن النظرية الأشمل في تعريف وتفسير تقدير الذات هي نظرية زيلر بحيث وضحت العلاقة بين تقدير الفرد لذاته، وكفاءة أدائه ضمن الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه.

6- أساليب قياس تقدير الذات:

إن الأساليب المستعملة لقياس تقدير الذات عديدة ومتنوعة، وتعد الاستبيانات وقوائم الشطب من أكثر هذه الأساليب شيوعاً. كما يتم عادة الاعتماد على تقدير الأهل والمعلمين، أو إجراء مقابلة مباشرة من أجل التأكد من صحة ودقة النتائج (الحجري، 2011، 18).

ومن أشهر الطرق التي صممت لقياس تقدير الذات خلال المراقبة المباشرة، يذكر ما يلي:

1.6. التقرير الذاتي:

تقوم طريقة التقرير الذاتي على توجيه تعليمات للفرد محل الفحص بأن يقوم بفرز عدد كبير من البطاقات التي طبع على كل منها عبارة ما، ويتعين عليه اختيار البطاقات وفقا لما ينطبق عليه.

تستخدم هذه الطريقة في وصف الذات فتكون العبارات المكتوبة على البطاقات من قبيل: "أنا شخص محبوب"، "أنا سهل الانفعال"، "أعمل بكفاءة" وغيرها، أو في وصف الذات المثالية فتكون التعليمات الموجهة للمفحوص حول الشخص الذي يود أن يكون عليه، أو في وصف علاقة ما فتوجه تعليمات للمفحوص بأن يفرز البطاقات من مجموعة تتراوح بين الميزة للعلاقة إلى الأقل تميزا.

تسهل طريقة التقرير الذاتي معالجة النتائج بالطرق الإحصائية الملائمة، لأن التعليمات الموجهة تكون في توزيع قسري اعتدالي تقريبا، على متصل مندرج من البنود الأقل تميزا لما يصنعه المفحوص، إلى تلك الأكثر شيوعا.

2.6. المقابلة:

يرى علماء الفينومينولوجيا (علم الظواهر) بأن الإطار المرجعي الداخلي للفرد هو المصدر الملائم لفهم سلوكه، لأنه قد يكون واعيا بأسباب هذا السلوك لكنه غير قادر أو غير راغب في تقريرها، من أبرز هؤلاء العلماء الأمريكي "كارل روجرز" الذي يرى بأن مهمة عالم النفس هي توفير الظروف والشروط (جو من التقبل والتعاطف يجعله يشعر بالتلقائية في الكشف عن ذاته بصراحة) التي تؤدي إلى النمو، وتيسر الكشف عن المشاعر والذات الخاصة.

3.6. التمايز السينمائي:

تعتبر هذه الطريقة موضوعية ومرنة تسمح ببحث كل أنواع المفاهيم والكلمات وتحديد تقديرات لمعنى الأشخاص والأحداث، وهي قائمة على تقديم كلمة (مثير) للمفحوص، ثم يطلب منه تقدير كل مثير وفقا لمقياس مندرج من سبع نقاط بين طرفين متناقضين، مثال: (قوي، ضعيف) وغالبا ما يكون تقديره على أساس مطابقته معنى المفهوم المتميز عليه. وفقا لبحوث التحليل العالمي للبيانات المتجمعة، توجد ثلاثة عوامل سينمائية رئيسية وهي:

- عامل التقييم: مثال (حسن، رديء).
- عامل القوة: مثال (قوي، ضعيف).
- عامل النشاط: مثال (إيجابي، سلبي).

كما يتم تحديد قيمة التقدير المباشر الذي يقدمه الشخص لنفسه من خلال مقارنة التنبؤات المستوحاة من تقديره الذاتي.

إن التنبؤات التي تزود بها طريقة التمايز السينمائي للفرد، لا تقل أهمية عن تلك التي توفرها أكثر الاختبارات والأحكام الإكلينيكية والتحليلات الإحصائية دقة وتعقيد.

4.6. سلام التقدير:

وهي عبارة عن أسئلة أو قوائم ومقاييس اتجاهات نحو الذات، حيث يطلب من المفحوص اختيار الإجابة التي تمثله ويعطى لكل استجابة درجة معينة للوصول في النهاية إلى الدرجة الكلية للمقياس. وقد ينسب المفحوص لنفسه صفات ليست فيه ولكنها مرغوبة اجتماعيا، وذلك لتأثره بعوامل مثل المرغوبة والاجتماعية (دويدار، 1999، 331-334).

ثالثا: الدراسات السابقة

تعتبر الدراسات السابقة عنصرا بالغ الأهمية في أي بحث، فهي تساعد الباحث على تكوين معرفة مسبقة حول موضوع دراسته، وتمنحه فكرة عن الأخطاء التي قد يتعرض لها والنتائج التي سيتحصل عليها، كما تساعده في صياغة الفرضيات المناسبة. وفي هذا الصدد سيتم عرض بعض الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية.

1- الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية:

وهي ملخصة في الجدول رقم 02.

جدول رقم 02: الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية

عنوان الدراسة	من حيث العينة	من حيث المنهج	من حيث الأداة	من حيث النتائج
حميداني صونيا، وأحمودة هدى. الضغوط النفسية لعينة من معلمات التربية الخاصة بولاية الوادي (2022)	30 معلمة من معلمات التربية الخاصة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة	المنهج الوصفي الارتباطي	الحزمة الإحصائية (SPSS)	الضغوط النفسية لدى مربيات التربية الخاصة تتسم بالانخفاض. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية لدى مربيات التربية الخاصة تبعا لمتغير العمر، ومتغير المستوى التعليمي، ومتغير الدورات التدريبية.
عاشور أحمد، وسالم رانيا. تباين الضغوط النفسية وأساليب اتخاذ القرار بتباين مستوى الحكمة والنوع لدى معلمي التربية الخاصة (2021)	117 معلمة/مدرسة المكفوفين والصم والتربية الفكرية بمحافظة القليوبية للموسم (2017-2018)	المنهج الوصفي	مقياس تطور الحكمة، قائمة الضغوط النفسية للمعلمين، ومقياس أساليب اتخاذ القرار	يوجد تأثير دال احصائيا لمستوى الحكمة في الضغوط النفسية (مصادر-مظاهر)، ولا يوجد تأثير دال احصائيا للنوع في الضغوط النفسية (مصادر-مظاهر). كما يوجد تأثير دال احصائيا للتفاعل بين (الحكمة × النوع) في مظاهر الضغوط النفسية، ولا يوجد تأثير دال احصائيا للتفاعل في مصادر الضغوط النفسية. يوجد تأثير دال احصائيا لمستوى الحكمة في أساليب اتخاذ القرار (العقلاني-المعتمد-التجني)، بينما لا يوجد تأثير دال احصائيا في أساليب اتخاذ القرار (الحدسي-العفوي). لا يوجد تأثير دال احصائيا للنوع في أساليب اتخاذ القرار (العقلاني-المعتمد-التجني-العفوي)، في حين يوجد تأثير دال احصائيا في الأسلوب الحدسي. لا يوجد تأثير دال احصائيا للتفاعل بين (الحكمة × النوع) في أساليب اتخاذ القرار (العقلاني-الحدسي-المعتمد-التجني)، في حين كان التفاعل دال في الأسلوب العفوي.

الدبحي خالد. الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، تتراوح أعمارهم ما بين (30-45) عاما الرياض (2021)	196 معلم/ة للأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، تتراوح أعمارهم ما بين (30-45) عاما	المنهج الوصفي التحليلي المقارن	مقياس الضغوط النفسية، ومقياس جودة الحياة لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد (من إعداد الباحث)	وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى المعلمين والمعلمات عند مستوى (0.01) ووجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات في اتجاه المعلمات في الضغوط النفسية وجودة الحياة كدرجة كلية وكأبعاد فرعية. يمكن التنبؤ بمستوى جودة الحياة من خلال مستوى الضغوط النفسية، ووجدت فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعا لعامل السن في اتجاه من تقع أعمارهم بين (38-45) عاما، بينما لم توجد فروق دالة إحصائية في جودة الحياة في هذا الصدد. كذلك وجدت فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية وجودة الحياة تبعا لسنوات الخبرة في اتجاه من لديهم خبرة ما بين (5-12)، و(13-20) عاما على التوالي، ووجدت فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعا لمستوى التعليم في اتجاه الحاصلين على البكالوريوس، بينما لا توجد فروق في جودة الحياة في هذا الشأن.
خلفاوي أميرة. الضغوط النفسية لدى مربّي التربية الخاصة في ظل جائحة كورونا (2021)	45 مربّي/ة من ولاية الوادي	المنهج الوصفي التحليلي	مقياس الضغوط النفسية لدى مربّي التربية الخاصة في ظل جائحة كورونا، وبرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)	مستوى الضغوط النفسية لدى مربّي التربية الخاصة في ظل جائحة كورونا متوسط. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى مربّي التربية الخاصة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير الجنس، ومتغير الحالة الاجتماعية. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى مربّي التربية الخاصة في ظل جائحة كورونا تعزى لمتغير الخبرة المهنية لصالح ذوي خبرة أقل من 05 سنوات.
الحاج أحمد سميرة. الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة (2020)	50 معلم/ة تربية خاصة تم اختبارها بطريقة الحصر الشامل	المنهج الوصفي الاستكشافي والمقارن	مقياس الضغوط النفسية لـ "تغريد" والأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات، واختبار تحليل التباين	يوجد مستوى مرتفع في الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث)، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة تعزى لمتغير الخبرة المهنية (أقل من 5 سنوات / 5-10 سنوات / 10 سنوات فما فوق).

إبراهيم فاطمة. الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى معلمات التربية الخاصة بولاية الخرطوم (2018)	96 معلمة تربية خاصة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة	المنهج الوصفي الارتباطي	مقياس الضغوط النفسية، مقياس مفهوم الذات، وبرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)	تتسم الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة بالانخفاض، بينما يتسم مفهوم الذات لديهم بالارتفاع. كما توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية ومفهوم الذات لدى معلمات التربية الخاصة، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة تبعاً لمتغير العمر، ومتغير المستوى التعليمي، ومتغير عدد الدورات التدريبية.
عقون آسيا. الضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة (2012)	117 معلمة بالتربية الخاصة	المنهج الوصفي الارتباطي	الملاحظة، المقابلة، مقياس الضغط المهني للمعلمين من إعدادات منصوري مصطفى (2010)، ومقياس القلق	وجود علاقة ارتباطية بين الضغط المهني والقلق عند معلمي التربية الخاصة. كما أن معلمي التربية الخاصة يعانون من نفس درجة القلق والضغط النفسي المهني بغض النظر عن خبرتهم المهنية، أو مستواهم الأكاديمي.

المصدر: إعداد الطالبتان بالاعتماد على محتوى الدراسات المذكورة في الجدول، 2023

2- الدراسات التي تناولت تقدير الذات:

وهي ملخصة في الجدول رقم 03.

جدول رقم 03: الدراسات التي تناولت تقدير الذات

عنوان الدراسة	من حيث العينة	من حيث المنهج	من حيث الأداة	من حيث النتائج
شاهين راندا. دور التربية الحركية في تعزيز تقدير الذات لدى طفل الروضة من وجهة نظر معلمات رياض الأطفال (2023)	202 معلمة رياض أطفال تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة	المنهج الوصفي التحليلي	الاستبيان	تركز التربية الحركية على النمو المتكامل لشخصية الطفل، ويعاني الكثير من الأطفال ضعف الثقة بالنفس نتيجة للضغوط الحياتية. تنمو المهارات الحركية عن طريق قدرة الطفل على التوافق والتكيف مع بيئته، كما تتسع دائرة تعلم أطفال الروضة عن طريق التربية الحركية. تساعد التربية الحركية على تنمية الخلايا العقلية للطفل، كما تعمل على تنمية الرغبة في التعلم لديه، وتعمل التنمية الحركية على إكسابه المهارات الاجتماعية. وجود حالة من الضعف في تقدير الذات لدى بعض أطفال الروضة، وضعف وعي أولياء أمور أطفال الروضة بتقدير الذات لديهم. اقتصار مفهوم تقدير الذات لدى معلمي أطفال الروضة على الجانب المعرفي فقط، دون النظر لباقي الجوانب.

الشمراي فاطمة، وكده ثريا. المرونة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى معلمات رياض الأطفال (2022)	40 معلمة رياض أطفال حكومية بمدينة تبوك	المنهج الوصفي الارتباطي	استبيان من إعداد الباحثة	وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية وتقدير الذات لدى معلمات رياض الأطفال في مدينة تبوك عند مستوى دلالة (0.001)، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في المرونة النفسية وفي تقدير الذات لدى معلمات رياض الأطفال تعزى لمتغير عدد الأطفال في الصف.
تواي قطر الندى، ورحماني كريمة. تقدير الذات لدى الأطفال المتدربين المتعرضين للتحرش الجنسي (2021)	3 حالات من المتدربين (2 إناث، و 1 ذكر) تراوحت أعمارهم بين 12 إلى 17 سنة	المنهج الإكلينيكي (العيادي)	مقياس تقدير الذات الخاص بالأطفال لرونبرغ	التحرش الجنسي على المتدرب يؤدي إلى انخفاض مستوى تقدير الذات لديه، كما تبين أن للأسرة دور كبير في ذلك سواء من الناحية الإيجابية أو السلبية.
شوال عبد النور، وحشايشي عبد الوهاب. أبعاد تقدير الذات وعلاقتها بمشاركة تلاميذ البكالوريا خلال حصص التربية البدنية (2020)	70 تلميذة/ (31 تلميذ، و 39 تلميذة) من تلاميذ البكالوريا بثانوية سعودية عبد الحميد-عين فكرون-أم البواقي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة	المنهج الوصفي	مقياس تقدير الذات لكوبر سميث، وشبكة الملاحظة لأنديرسون	عدم وجود فروق معنوية في تقدير الذات بأبعادها بين تلاميذ البكالوريا الذكور والإناث، وعدم وجود فروق معنوية في المشاركة بين تلاميذ البكالوريا الذكور والإناث. بينما وجدت علاقة ارتباطية طردية بين تقدير الذات بأبعادها والمشاركة بالحصة لدى تلاميذ البكالوريا.
عثمان منال. الشعور بالمسؤولية وعلاقته بتقدير الذات لدى معلمات التربية الخاصة بولاية الخرطوم (2015)	200 معلمة من معلمات التربية الخاصة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة	المنهج الوصفي	مقياس الشعور بالمسؤولية، ومقياس تقدير الذات	يتسم الشعور بالمسؤولية لدى معلمات التربية الخاصة بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بالارتفاع. يتسم تقدير الذات لدى معلمات التربية الخاصة بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بالارتفاع. توجد علاقة ارتباطية بين الشعور بالمسؤولية وتقدير الذات لدى معلمات التربية الخاصة بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى معلمات التربية الخاصة بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة تبعاً لسنوات الخبرة، وتبعاً للحالة الاجتماعية. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالمسؤولية لدى معلمات التربية الخاصة بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة تبعاً للحالة الاجتماعية.

زروق فاطمة الزهراء. تقدير الذات وعلاقته بالضغط النفسي لدى العاملين في الحماية المدنية (2015)	73 فرد من رجال الحماية المدنية بالوحدة المركزية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية	المنهج الوصفي	مقياس تقدير الذات لكوبر سميث، ومقياس الضغط النفسي من إعداد الدكتور جمعة سيد يوسف	توجد علاقة عكسية دالة احصائيا بين تقدير الذات والضغط النفسي لدى أفراد الحماية المدنية.
عبدلي عامر. الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى مرضى السكري (2015)	77 مريض/ة أعمارهم بين (21-63) ويختلفون في الجنس ونوع العلاج	المنهج الوصفي	مقياس الضغط النفسي (من إعداد الباحث)، ومقياس مستوى تقدير الذات لروزنبرغ.	توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى مرضى السكري.

المصدر: إعداد الطالبان بالاعتماد على محتوى الدراسات المذكورة في الجدول، 2023

3- التعقيب على الدراسات السابقة:

1.3. من حيث الأهداف:

تباينت أهداف الدراسات السابقة باختلاف المتغيرات التي تناولتها، حيث هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغط النفسي وبعض المتغيرات، ويذكر منها:

دراسة الدلبحي خالد (2021) ودراسة عقون آسيا (2012) ودراسة إبراهيم فاطمة (2018)، التي هدفت للكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات كعلاقتها بجودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات وعلاقتها باستجابة القلق، أما دراسة حميداني صونيا وأحمودة هدى (2022) ودراسة الحاج أحمد سمية (2020) فهذه هدفت إلى معرفة الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، ودراسة عاشور أحمد وسالم رانيا (2021) هدفت إلى تبين الضغوط النفسية وأساليب اتخاذ القرار بتباين مستوى الحكمة والنوع لدى معلمي التربية الخاصة، وأما بقيت الدراسات الأخرى فهذه هدفت إلى معرفة علاقة تقدير الذات ببعض المتغيرات الأخرى، ومن هذه الدراسات يذكر: دراسة شاهين راند (2023) ودراسة الشمراني فاطمة وكدهس ثريا (2022) ودراسة شوال عبد النور وحشاشي عبد الوهاب (2020) ودراسة عثمان منال (2015)، أما دراسة توابي قطر ندى ورحماني كريمة هدفت إلى التعرف على تقدير الذات لدى الأطفال المتدربين المتعرضين للتحرش الجنسي (2021)، وبالنسبة لدراسة زروق فاطمة الزهراء (2015) ودراسة وعبدلي عامر (2015) هدفت إلى إيجاد علاقة بين الضغوط النفسية وتقدير الذات.

2.3. من حيث العينة:

اختلفت الدراسات السابقة في نوعية العينة التي تم إجراء الدراسة عليها، إلا أن معظم الدراسات كانت على معلمي التربية الخاصة ومن هذه الدراسات يوجد:
دراسة خلفاوي أميرة (2021)، ودراسة الحاج أحمد سمية (2020)، ودراسة عقون آسيا (2012)، والعينة المعتمدة في الدراسة الحالية هي من معلمي التربية الخاصة.

3.3. من حيث المنهج:

معظم الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي، والمنهج المعتمد في الدراسة الحالية هو المنهج الوصفي.

4.3. من حيث الأدوات:

تناولت أغلب الدراسات السابقة أدوات من الباحثين وأخرى مقننة ليست من إعداد الباحثين، فكل منهم اعتمد على أداة تساعده على البحث في متغيرات دراسته حسب عينة كل دراسة، أما الدراسة الحالية فقد اعتمدت على الاستبيان وذلك للكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي وتقدير الذات لدى معلمي التربية الخاصة.

5.3. من حيث التقنيات الإحصائية:

تناولت أغلب الدراسات السابقة معامل ارتباط بيرسون والذي يدلي بالعلاقة بين متغيرين كميين، كما أن بعض الدراسات أضافت أساليب أخرى كاختبار "ت" لدلالة الفروق ومعامل ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات المقاييس ومعادلة سبيرمان براون للتأكد من صدق المقاييس والتجزئة النصفية لثبات الاختبار.

6.3. من حيث النتائج:

كشفت الدراسات التي تناولت موضوع الضغط النفسي أن كل دراسة اختلفت في نتائجها، ويذكر منها:
دراسة حميداني صونيا، وأحمودة هدى (2022)، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية لدى مربيات التربية الخاصة تبعا لمتغير العمر، ومتغير المستوى التعليمي، ومتغير الدورات التدريبية.
دراسة عاشور أحمد وسالم رانيا (2021)، يوجد تأثير دال إحصائيا لمستوى الحكمة في الضغوط النفسية، كما لا يوجد تأثير دال إحصائيا للنوع في الضغوط النفسية.

الدلبيحي خالد (2021)، وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى المعلمين والمعلمات، ووجدت فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية تبعا لعامل السن، بينما لم توجد فروق دالة إحصائيا في جودة الحياة في هذا الصدد. كذلك وجدت فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية وجودة الحياة تبعا لسنوات الخبرة، ووجدت فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية تبعا لمستوى التعليم، بينما لا توجد فروق في جودة الحياة في هذا الشأن.

خلفاوي أميرة (2021)، مستوى الضغوط النفسية لدى مربّي التربية الخاصة في ظل جائحة كورونا متوسط، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس ومتغير الحالة الاجتماعية، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

الحاج أحمد سمية (2020)، يوجد مستوى مرتفع في الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الخبرة المهنية. إبراهيم فاطمة (2018)، تتسم الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة بالانخفاض، بينما يتسم مفهوم الذات لديهم بالارتفاع. كما توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية ومفهوم الذات لدى، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعاً لمتغير العمر، ومتغير المستوى التعليمي، ومتغير عدد الدورات التدريبية.

عقون آسيا (2012)، وجود علاقة ارتباطية بين الضغط المهني والقلق عند معلمي التربية الخاصة، كما أنهم يعانون من نفس درجة القلق والضغط النفسي المهني بغض النظر عن خبرتهم المهنية، أو مستواهم الأكاديمي.

وبالنسبة للدراسات التي تناولت موضوع تقدير الذات اختلفت أيضاً في النتائج، ومنها يذكر ما يلي: شاهين راندا (2023)، تركز التربية الحركية على النمو المتكامل لشخصية الطفل، ويعاني الكثير من الأطفال ضعف الثقة بالنفس نتيجة للضغوط الحياتية. وجود حالة من الضعف في تقدير الذات لدى بعض أطفال الروضة، وضعف وعي أولياء أمور أطفال الروضة بتقدير الذات لديهم. اقتصار مفهوم تقدير الذات لدى معلمي أطفال الروضة على الجانب المعرفي فقط، دون النظر لباقي الجوانب.

الشمراي فاطمة وكده ثريا (2022)، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية وتقدير الذات لدى معلمات رياض الأطفال، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في المرونة النفسية وفي تقدير الذات لدى معلمات رياض الأطفال تعزى لمتغير عدد الأطفال في الصف.

تواي قطر الندي ورحماني كريمة (2021)، التحرش الجنسي على المتدريس يؤدي إلى انخفاض مستوى تقدير الذات لديه، كما تبين أن للأسرة دور كبير في ذلك سواء من الناحية الإيجابية أو السلبية.

شوال عبد النور وحشايشي عبد الوهاب (2020)، عدم وجود فروق معنوية في تقدير الذات بأبعادها بين تلاميذ البكالوريا الذكور والإناث، وعدم وجود فروق معنوية في المشاركة بين تلاميذ البكالوريا الذكور والإناث. بينما وجدت علاقة ارتباطية طردية بين تقدير الذات بأبعادها والمشاركة بالحصّة لدى تلاميذ البكالوريا.

عثمان منال (2015)، يتسم الشعور بالمسؤولية لدى معلمات التربية الخاصة بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بالارتفاع. ويتسم تقدير الذات لديهم بالارتفاع. توجد علاقة ارتباطية بين الشعور بالمسؤولية وتقدير الذات،

بينما لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات تبعا لسنوات الخبرة، وتبعا للحالة الاجتماعية. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الشعور بالمسؤولية تبعا للحالة الاجتماعية.

زروق فاطمة الزهراء (2015)، توجد علاقة عكسية دالة احصائية بين تقدير الذات والضغط النفسية لدى أفراد الحماية المدنية.

عبدلي عامر (2015)، توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسية وتقدير الذات لدى مرضى السكري.

خلاصة الفصل:

من خلال العرض المقدم في هذا الفصل، من تعريف للضغوط النفسية وتحديد لأسبابها وأنواعها، تمت محاولة إزالة الغموض على مفهومها كظاهرة متعددة الأسباب يزيد انتشارها كلما زادت المواقف الضاغطة والعوامل المسببة لها، وكذا على مدى تأثيرها على تقدير الذات.

ومما لا شك فيه بأن التقدير الإيجابي للذات هو مطلب ضروري بل أساسي يساعد الفرد على تحقيق النجاح والتفوق في مختلف مجالات الحياة.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- منهج الدراسة

3- عينة الدراسة

4- أدوات الدراسة

5- الخصائص السيكومترية للدراسة

6- الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعد الإجراءات المنهجية للدراسة خطوة مهمة، وذات علاقة بالجانب الميداني لأنها تعين الباحث على تنظيم خطوات بحثه، من حيث أنه يتضمن منهج الدراسة. وسيتم التطرق في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية المعتمدة في هذه الدراسة، من خلال التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية ومنهج الدراسة والعينة، ومن ثم أدوات الدراسة والخصائص السيكمترية وختاماً سرد الأساليب الإحصائية التي تم اعتمادها.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أول خطوة في الجانب التطبيقي في أي بحث علمي، بحيث يتخذها الباحث من أجل التعرف على بحثه والتحقق من صحته. وقد عرفها شحاتة سليمان: "بأنها مجموعة الإجراءات البحثية الهادفة لمعرفة وتقديم المواضيع الجديدة بالبحث في مجال معين لتحديد المشكلات البحثية، كما أنها خطوة مبدئية لعملية البحث، إذ تمثل الخطوة الأولى على الطريق بمعنى البداية الحقيقية للبحث (شحاتة، 2015، 278). وفي الدراسة الحالية، تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في مختلف المؤسسات البيداغوجية لذوي الاحتياجات الخاصة المستهدفة بالدراسة، في الفترة الممتدة من شهر ديسمبر 2022 إلى غاية شهر مارس 2023، على عينة من معلمي التربية الخاصة عددها 50 شخص.

2- منهج الدراسة:

يعرف محمد بدوي المنهج: بأنه "مجموعة القواعد التي يستعملها الباحث لتفسير ظاهرة معينة بهدف الوصول إلى الحقيقة العلمية، أو أنه الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة التي تهيمن على سير العقل وتحدد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة". وحسب بعض المهتمين والعلماء فإن المنهج العلمي هو: "جملة المبادئ والقواعد والارشادات التي يجب على الباحث اتباعها من بداية البحث إلى نهايته بغية الكشف عن العلاقات العامة والجوهرية والضرورية التي تخضع لها الظواهر موضوع الدراسة" (بحوش، وآخرون، 2019، 13). وتختلف أنواع المناهج حسب طبيعة المشكلة والدراسة التي يجريها كل باحث، ووفقا لطبيعة الدراسة الحالية ومشكلتها وتساؤلاتها، تم استخدام المنهج الوصفي، حيث أن هذا المنهج يعتبر طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة وتصوير النتائج التي يتم التوصل إليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها (سرحان، محمودي، 2019، 46).

3- عينة الدراسة:

تعتبر مرحلة تحديد مجتمع الدراسة أو البحث من أهم الخطوات التي يجب على الباحث مراعاتها، والتي تتطلب منه دقة بالغة لذلك، حيث يلجأ الباحث لانتقاء العينة في حدود الوقت الملائم والجهد والامكانيات المتاحة.

وتعرف عينة الدراسة بأنها: مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة، يتم اختيارها بطريقة مناسبة والقيام بإجراء الدراسة عليها، ومن ثم استخدام تلك النتائج، وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي (سرحان، محمودي، 2019، 160).

وتم اختيار عينة الدراسة الحالية استنادا لطبيعة الموضوع، وهي عينة مسحية، وتعرف هذه الأخيرة: "بأنها تعتمد على نوع من الاختيار العشوائي، حيث يسعى الباحث أن تتكون العينة من وحدات يعتقد أنها تمثل المجتمع الأصلي تمثيلا صحيحا" (ضو، قاسمي، 2022، 46). وتتمثل العينة في معلمي التربية الخاصة بـ 03 مؤسسات بيداغوجية لذوي الاحتياجات الخاصة بولاية الوادي، حيث بلغ حجمها في البداية 50 شخص تم توزيع المقياس عليهم، وعند تطبيق الاختبار تم إلغاء 07 استمارات نظرا لعجز أصحابها عن مواصلة الإجابة عن بنود الاستبيان، بسبب الكسل أو عدم الاهتمام أو لأسباب أخرى، ولهذا بلغ الحجم النهائي لعينة الدراسة الأساسية 43 شخص.

والجداول التالية توضح خصائص العينة:

جدول رقم 04: توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس

الجنس	العدد	النسبة
الذكور	10	% 23.26
الإناث	33	% 76.74
المجموع	43	% 100

المصدر: إعداد الطالبتان، 2023

جدول رقم 05: توزيع أفراد عينة الدراسة حسب العمر

العمر	العدد	النسبة
أصغر من أو يساوي 35 سنة	19	% 44.19
أكبر من 35 سنة	24	% 55.81
المجموع	43	% 100

المصدر: إعداد الطالبتان، 2023

جدول رقم 06: توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الخبرة

الخبرة	العدد	النسبة
من 01 إلى 05 سنوات	18	% 41.86
من 06 إلى 15 سنة	15	% 34.88
من 16 إلى 25 سنة	07	% 06.98
أكثر من 25 سنة	03	% 16.28

المصدر: إعداد الطالبتان، 2023

4- أدوات الدراسة:

1.4. مقياس الضغط النفسي:

هو مقياس الضغط النفسي مقتبس من كتاب: "إدارة الضغوط" للمؤلف: "جمعه سيد يوسف" أستاذ علم النفس الإكلينيكي بكلية الآداب بجامعة القاهرة بمصر (2007). هذا المقياس يتكون من 32 عبارة، ويمكن من قياس الضغوط النفسية وفحصها والتعرف على مستوياتها.

1.1.4. تعريف المقياس:

هو مقياس لقياس وفحص مستوى الضغوط النفسية لدى الفرد، حيث أن قياسها يمثل أحد الاهتمامات الرئيسية لدى علماء النفس، كما تمثل معرفة قابلية الفرد واستعداده للتعرض للضغوط إضافة إلى تعرضه الفعلي لها، الخطوة الرئيسية نحو مواجهة هذه الضغوط وإدارتها، حيث إن القدرة على مواجهة الضغوط والتغلب عليها أو التعايش معها تعتمد على درجة الاستعداد ونمط الشخصية إضافة إلى شدة الضغوط وجوهرية التغيرات الحياتية، وكذلك الأساليب التوافقية أو استراتيجيات المواجهة القائمة (سيد يوسف، 2007، 25).

يتكون المقياس من 32 عبارة، تمكن من التعرف على مستوى الضغوط لدى الفرد، وذلك من خلال الإجابة بوضع علامة "x" تحت أحد البدائل الأربعة الموجود أمام كل عبارة، حيث أنه كلما كان المجيب أميناً في إجاباته كان التعرف على مستوى الضغوط لديه أكثر دقة (سيد يوسف، 2007، 28-29).

2.1.4. تعليمية تطبيق الاختبار:

هذا المقياس يستخدم أسلوباً بسيطاً، يمكن تطبيقه فردياً أو جماعياً في مدة غير محددة بما أنه قد وجد أن الأفراد العاديين يستطيعون الانتهاء من الإجابة عليه في زمن يتراوح بين (12 - 25) دقيقة، وذلك بعد إلقاء التعليمات.

ويجب على المطبق أن يتحاشى كلمة "الضغط" سواء عند إلقاء التعليمات أو الكتابة في واجهة المقياس، لمنع الاستجابات المتحيزة.

3.1.4. طريقة التصحيح:

يتضمن هذا المقياس أربعة بدائل موجودة أمام كل عبارة، ويتحصل كل بديل على الدرجات المدرجة في الجدول التالي:

جدول رقم 07: يوضح طريقة التصحيح لمقياس الضغط النفسي

البدائل	الدرجات
أبداً	1
أحياناً	2
غالباً	3
دائماً	4

المصدر: سيد يوسف، 2007، 29، مع معالجة الطالبتان

4.1.4. مستويات الضغط:

بعد أن ينتهي الشخص المستجوب من الإجابة على المقياس، يتم جمع الدرجات المتحصل عليها حسب طريقة التصحيح للمقياس، ويكون تفسير المجموع على النحو الموضح في الجدول التالي:

جدول رقم 08: يوضح مستوى الضغط النفسي

مستوى الضغط	مجموع الدرجات
منخفض	من 32 إلى 64
متوسط	من 65 إلى 95
مرتفع	من 96 إلى 128

المصدر: سيد يوسف، 2007، 30، مع معالجة الطالبان

2.4. مقياس تقدير الذات:

هو مقياس تقدير الذات "لكوبر سميث" النموذج المصغر 25 عبارة، حيث أن هذا المقياس يقوم بقياس بعد من أبعاد مفهوم الذات وهو تقدير الذات (حسيني، 2018، 30-33).

1.2.4. تعريف المقياس:

هو مقياس أمريكي صمم من طرف الباحث كوبر سميث وذلك سنة 1967 لقياس الاتجاه التقييمي نحو الذات في المجالات الاجتماعية والأكاديمية والعائلية والشخصية. يمكن المقياس من الحصول على عدة نتائج يمكن المقارنة بينها مثل الطريقة التي يدرك بها الفرد ذاته وما يجب أن يكون وكيف يدركه الآخرين.

ويتكون من 25 فقرة، منها السالبة ومنها الموجبة، ويقابل كل منها زوجين من الأقواس أسفل الكلمتين "تنطبق" و "لا تنطبق"، وتمثل التعليمية في أن يضع الشخص الذي يطبق عليه الاختبار علامة "x" داخل المربع الذي يحمل "تنطبق" إذا كانت العبارة تصف ما يشعر به أما إذا كانت العبارة لا تصف ما يشعر به فيضع علامة "x" داخل المربع الذي يحمل كلمة "لا تنطبق". وفيما يلي مثال على ذلك:

جدول رقم 09: يوضح كيفية تطبيق اختبار مقياس كوبر سميث لتقدير الذات (تنطبق - لا تنطبق)

العبارة	تنطبق	لا تنطبق
معظم الناس محبوبين أكثر مني	x	
أرغب كثيرا لو أكون شخصا آخر		x

المصدر: حسيني، 2018، 31

منها العبارات السالبة ذات الأرقام: 2,3,6,7,10,12,13,15,16,17,18,21,22,23,24,25.

ومنهم العبارات الموجبة ذات الأرقام: 1، 4، 5، 8، 9، 11، 14، 19، 20.

2.2.3. تعليمية تطبيق الاختبار:

هذا المقياس سهل الفهم، يمكن تطبيقه فرديا أو جماعيا في مدة غير محددة بما أنه قد وجد أن الأفراد العاديين يستطيعون الانتهاء من الإجابة عليه في زمن يتراوح بين (10 - 18) دقيقة، وذلك بعد إلقاء التعليمات.

ويجب على المطبق أن يتحاشى كلمة "تقدير الذات" أو "مفهوم الذات" سواء عند إلقاء التعليمات أو الكتابة في واجهة المقياس، لمنع الاستجابات المتحيزة.

3.2.4. طريقة التصحيح:

يتضمن هذا المقياس عبارات موجبة وأخرى سالبة، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم 10: يوضح توزيع عبارات مقياس كوبر سميث لتقدير الذات (موجبة - سالبة)

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

المصدر: حسيني، 2018، 32

فالإجابات الموجبة إذا أجاب عليها المفحوص بـ "تنطبق" يعطى درجة على كل منها وإذا أجاب بـ "لا تنطبق" لا يعطى درجة.

والعكس بالنسبة للإجابات السالبة، أي إذا أجاب عليها المفحوص بـ "لا تنطبق" يعطى درجة على كل منها وإذا أجاب بـ "تنطبق" لا يعطى أي درجة. أقصى درجة يمكن الحصول عليها هي (25)، وأقل درجة هي (0)، وللحصول على الدرجة الكلية للمقياس يجمع عدد الدرجات المحصل عليها ونضرب المجموع الكلي للدرجات الخام الصحيحة في العدد (4).

4.2.4. مستويات تقدير الذات:

ويكون على النحو التالي:

جدول رقم 11: يوضح مستويات تقدير الذات

مستويات تقدير الذات	الفئات
درجة تقدير الذات "منخفضة"	20 - 40
درجة تقدير الذات "متوسطة"	40 - 60
درجة تقدير الذات "مرتفعة"	60 - 80

المصدر: حسيني، 2018، 32

جدول رقم 12: يوضح توزيع عبارات المقياس على المقاييس الفرعية الأربعة

المقاييس الفرعية	أرقام العبارات	المجموع
الذات العامة	1-3-4-7-10-12-13-15-18-19-24-25	12
الذات الاجتماعية	5-8-14-21	04
الذات العائلية (المزول والوالدين)	6-9-11-16-20-22	06
العمل والرفاق (المحيط)	2-17-23	03

المصدر: حسيني، 2018، 33

5- الخصائص السيكومترية للدراسة:

1.5. الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي:

تم حساب الخصائص السيكومترية لأداة القياس والمتمثلة في صدق وثبات مقياس الضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة.

1.1.5. صدق مقياس الضغط النفسي:

تم حساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي لمقياس الضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة، ويقصد بصدق الاتساق الداخلي مدى اتساق كل فقرة من فقرات الاستبيان مع المجال الذي تنتمي إليه هذه الفقرة (ضو، قاسمي، 2022، 48). وتم حساب الاتساق الداخلي للاستبيان من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مجالات الاستبيان والدرجة الكلية للمجال نفسه، وذلك على نحو الذي يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم 13: يوضح معامل ارتباط درجة البند الكلية لمقياس الضغط النفسي

الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.46	0.05
2	0.40	0.05
3	0.45	0.05
4	0.52	0.05
5	0.44	0.05
6	0.47	0.05
7	0.52	0.05
8	0.43	0.05
9	0.41	0.05
10	0.58	0.05
11	0.27	غير دالة
12	0.55	0.05
13	0.38	0.01
14	0.67	0.05
15	0.34	0.01
16	0.24	غير دالة
17	0.37	0.05
18	0.24	غير دالة
19	0.31	0.01
20	0.39	0.05
21	0.62	0.05
22	0.45	0.05
23	0.22	غير دالة
24	0.55	0.05
25	0.24	غير دالة
26	0.27	غير دالة
27	0.66	0.05

0.01	0.35	28
0.05	0.42	29
غير دالة	0.27	30
0.05	0.48	31
0.01	0.36	32

المصدر: إعداد الطالبان بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS، 2023

يتبين من خلال الجدول رقم 13 أن معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين (0.22 - 0.67) وهي دالة عند المستوى (0.01 - 0.05)، كما يوجد بنود غير دالة.

2.1.5. ثبات مقياس الضغط النفسي:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على طريقتين هما "ألفا كرونباخ" و "التجزئة النصفية" بحساب معاملي "سبيرمان براون" و "جيتمان" لقياس ثبات الاختبار على عينة حجمها 43 فرد. فبالنسبة لحساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ كان معامل الارتباط يساوي (0.85)، وبالنسبة لطريقة التجزئة النصفية كان معامل ارتباطها يساوي (0.63)، وهذا يشير إلى ارتباط عام بين بنود الاختبار وهو ما يعني أن المقياس ثابت.

جدول رقم 14: يوضح قيمة معامل الثبات لمقياس الضغط النفسي

التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ	معامل الثبات المتغير
سبيرمان براون	جيتمان		
0.63	0.63	0.85	الضغط النفسي

المصدر: إعداد الطالبان بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS، 2023

يتضح من خلال الجدول رقم (14) الخاص بمعاملات الثبات لمقياس الضغط النفسي، بأن المعاملات تراوحت ما بين (0.63 - 0.85) بعد الاعتماد على معامل جيتمان وسبيرمان في التجزئة النصفية وألفا كرونباخ، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

2.5. الخصائص السيكمومترية لمقياس تقدير الذات:

تم حساب الخصائص السيكمومترية لأداة القياس والمتمثلة في الصدق وثبات مقياس تقدير الذات لدى معلمي التربية الخاصة.

1.2.5. صدق مقياس تقدير الذات:

تم حساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات لدى معلمي التربية الخاصة، وتم حساب الاتساق الداخلي للاستبيان من خلال حساب الارتباطات بين بنود المقياس ودرجات الأبعاد، وبين البنود بعضها ببعض، باستخدام معامل الارتباط بيرسون، وقد استخدم هذا الإجراء للدلالة على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

جدول رقم 15: يوضح معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه (الذات العامة)

الرقم	مستوى الدلالة	قيمة الدلالة
01	0.350	0.05
03	0.468	0.01
04	0.434	0.01
07	0.317	0.05
10	0.335	0.05
12	0.506	0.01
13	0.508	0.01
15	0.602	0.01
18	0.202	غير دالة
19	0.422	0.01
24	0.611	0.01
25	0.233	غير دالة

المصدر: إعداد الطالبان بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS، 2023

يتضح من الجدول رقم (15) أن قيم ارتباط بنود الأبعاد المكونة للمقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه (الذات العامة) دالة إحصائياً، بمعنى أنها تقيس نفس الخاصية، حيث تراوحت ما بين (0.202 - 0.611)، ومعظم هذه القيم دالة عند (0.01) في حين الأخرى دالة عند (0.05)، كما يوجد بنود غير دالة.

الجدول رقم 16: يوضح معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه (الذات الاجتماعية)

الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
05	0.053	غير دالة
08	0.540	0.01
14	0.754	0.01
21	0.611	0.01

المصدر: إعداد الطالبان بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS، 2023

يتضح من الجدول رقم (16) أن قيم ارتباط بنود الأبعاد المكونة للمقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه (الذات الاجتماعية) دالة إحصائياً بمعنى أنها تقيس نفس الخاصية، حيث تراوحت ما بين (0.053 - 0.754)، ومعظم هذه القيم دالة عند (0.01) في حين الأخرى دالة عند (0.05)، كما يوجد بنود غير دالة.

الجدول رقم 17: يوضح معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه (الذات العائلية)

الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
06	0.558	0.01
09	0.448	0.01
11	0.337	0.01
16	0.632	0.01
20	0.380	0.05
22	0.494	0.01

المصدر: إعداد الطالبان بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS، 2023

يتضح من الجدول رقم (17) أن قيم ارتباط بنود الأبعاد المكونة للمقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه (الذات العائلية) دالة إحصائياً بمعنى أنها تقيس نفس الخاصية، حيث تراوحت ما بين (0.337 - 0.632)، ومعظم هذه القيم دالة عند (0.01) في حين الأخرى دالة عند (0.05).

الجدول رقم 18: يوضح معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه (ذات العمل)

الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
02	0.558	0.01
17	0.637	0.01
23	0.463	0.01

المصدر: إعداد الطالبتان بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS، 2023

يتضح من الجدول رقم (18) أن قيم ارتباط بنود الأبعاد المكونة للمقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه (ذات العمل) دالة إحصائياً بمعنى أنها تقيس نفس الخاصية، حيث تراوحت ما بين (0.463 - 0.637)، ومعظم هذه القيم دالة عند (0.01) في حين الأخرى دالة عند (0.05).

2.2.5. ثبات مقياس تقدير الذات:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على طريقتين هما "ألفا كرونباخ" و "التجزئة النصفية" بحساب معاملي "سبيرمان براون" و "جيتمان" لقياس ثبات الاختبار على عينة حجمها 43 فرد. فبالنسبة لحساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ كان معامل الارتباط يساوي (0.67)، وبالنسبة لطريقة التجزئة النصفية كان معامل ارتباطها يساوي (0.63)، وهذا يشير إلى ارتباط عام بين بنود الاختبار، وهو ما يعني أن المقياس ثابت.

جدول رقم 19: يوضح قيمة معامل الثبات لمقياس تقدير الذات

معامل الثبات		ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
المتغير	جيتمان		
الضغط النفسي	0.63	0.67	سبيرمان براون

المصدر: إعداد الطالبتان بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS، 2023

يتضح من خلال الجدول رقم (19) الخاص بمعاملات الثبات لمقياس تقدير الذات، بأن المعاملات تراوحت ما بين (0.63 - 0.67) بعد الاعتماد على معامل جيتمان وسبيرمان في التجزئة النصفية وألفا كرونباخ، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة متوسطة من الثبات.

6- الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة:

تمت المعالجة الإحصائية لنتائج البحث باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS v22)، وبتطبيق الأدوات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسب المئوية.
- معامل الارتباط بيرسون.
- معامل ألفا كرونباخ.
- طريقة التجزئة النصفية.
- معادلة سبيرمان بروان.
- معادلة جيتمان.
- اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA).

خلاصة الفصل:

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة النظرة العامة والشاملة لمنهجية الدراسة، حيث تم التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية وصولاً إلى المنهج وعينة الدراسة، وأدوات الدراسة المتمثلة في أداة الاستبيان، وهو ما يساعد على تحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة.

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

خلاصة الفصل

تمهيد:

تكمن أهمية أي دراسة أو بحث علمي في الجانب التطبيقي والإجراءات المتبعة للوصول إلى الإجابة على الفرضيات المطروحة، وذلك ما سيتم تناوله في هذا الفصل من خلال عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضيات.

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

- اختبار الفرضية الأولى التي تنص على "مستوى الضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة معتدل":

تم قياس هذه الفرضية باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لكل بند من بنود المقياس، وفقاً لما يلي:

- ترجمة سلم الإجابة للبنود إلى سلم رقمي بإعطاء: الإجابة "دائماً" 04 درجات، الإجابة "غالباً" 03 درجات، الإجابة "أحياناً" 02 درجتان، الإجابة "أبداً" 01 درجة واحدة فقط. وبذلك تراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (32 - 128).

- تحديد نقاط القطع في الأهمية (طول الفقرة) باعتماد المعادلة التالية: طول الفئة = $\frac{\text{أعلى تقدير} - \text{أقل تقدير}}{\text{عدد المستويات}}$.

وبذلك تم اعتبار: مرتفع ما بين (3.25 - 4)، متوسط ما بين (2.50 - 3.25)، دون المتوسط ما بين (1.75 - 2.50)، ويقابلها بالنسب المئوية: مرتفع ما بين (81.25 - 100)، متوسط ما بين (62.50 - 81.25)، دون المتوسط ما بين (43.75 - 62.50).

جدول رقم 20: يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لمقياس الضغط النفسي

البند	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	مستوى الأهمية
01	2.65	0.948	66.25	متوسط
02	2.49	1.077	62.25	متوسط
03	2.30	0.860	57.50	دون المتوسط
04	2.51	1.077	62.75	متوسط
05	2.21	1.013	55.25	دون المتوسط
06	1.79	0.861	44.75	دون المتوسط
07	2.07	0.884	51.75	دون المتوسط
08	1.58	0.823	39.50	ضعيف
09	1.79	0.773	44.75	دون المتوسط
10	1.93	0.884	48.25	دون المتوسط
11	2.44	1.007	61	دون المتوسط
12	1.88	0.823	47	دون المتوسط
13	2.51	0.935	62.75	متوسط
14	2.28	0.984	57	دون المتوسط
15	2.40	0.955	60	دون المتوسط
16	2.37	0.976	59.25	دون المتوسط

ضعيف	39	0.881	1.56	17
دون المتوسط	54	0.898	2.16	18
متوسط	66.75	0.892	2.67	19
دون المتوسط	57.50	0.832	2.30	20
دون المتوسط	58.25	0.993	2.33	21
دون المتوسط	52.66	0.840	2.09	22
متوسط	66.75	1.017	2.67	23
دون المتوسط	57	1.008	2.28	24
دون المتوسط	58.75	0.923	2.35	25
دون المتوسط	54	0.871	2.16	26
دون المتوسط	54	0.924	2.16	27
دون المتوسط	61	0.934	2.44	28
دون المتوسط	50	1.000	2.00	29
دون المتوسط	47	0.793	1.88	30
ضعيف	37.25	0.768	1.49	31
دون المتوسط	53	0.905	2.12	32

المصدر: إعداد الطالبتان، 2023

الملاحظ من خلال الجدول رقم (20) أن المتوسطات الحسابية لبنود المقياس تراوحت ما بين (1.49 - 2.67)، فإذا كان أن أعلى متوسط حسابي بالبند (2.67) وبأهمية نسبية (66.75) وكان أدنى متوسط حسابي بالبند (1.49) وبأهمية نسبية (37.25)، ومنه فإن البنود (03، 05، 06، 07، 08، 09، 10، 11، 12، 14، 15، 16، 17، 18، 20، 21، 22، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32) دون المتوسط والبنود (01، 02، 04، 13، 19، 23) متوسط.

ومن خلال هذه النتائج يمكن القول بأن معلمي التربية الخاصة يتمتعون بمستوى دون المتوسط من الضغط النفسي، وهذا نتيجة لمستوياتهم التعليمية العالية ولكونهم متخصصون في هذا المجال (علم النفس)، مما أدى إلى أن تكون نتيجة الضغط النفسي عندهم دون المتوسط، وهذا دلالة على أنه لديهم القدر الكافي من الرضا وحب المهنة والمعرفة والكيفية في التعامل مع الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها، كما أنهم يمتلكون قدرات عالية لتحمل الضغوط، ومن الواضح كذلك أن معلمي التربية الخاصة يستخدمون بعض الطرق والاستراتيجيات التي تساعدهم على التكيف والتأقلم مع الضغوط التي تواجههم، وبأن إيمانهم القوي بالرسالة التي يؤدونها وإلمامهم المعرفي بها يساهم في خفض الضغوط عنهم.

وتشابهت هذه الدراسة مع: دراسة فاطمة محمد أبكر إبراهيم (2018)، حيث توصلت النتائج إلى مستوى منخفض في الضغط النفسي.

واختلفت هذه الدراسة مع: دراسة أميرة خلفاوي (2021)، ودراسة صونيا حميداني (2022)، حيث توصلت النتائج إلى مستوى متوسط في الضغط النفسي.

ونظرياً، أشار العالم "لازاروس Lazarus" (1970) في نظريته للتقدير المعرفي، أن: "الضغوط النفسية ليست مجرد علاقة مبسطة بين السبب والنتيجة، بل تعتمد كذلك على العمليات المعرفية لدى الفرد ودورها في استجابته وإدراكه للموقف الضاغط"، وهذا يعني أن الفرد قادر على تحديد الموقف الضاغط وتقدير حجم التهديد الذي يشكله من خلال توظيف خبراته الشخصية في مواجهة الضغوط والبيئة المحيطة.

2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

- اختبار الفرضية الثانية التي تنص على "وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغط النفسي وتقدير الذات لدى معلمي التربية الخاصة":

تم قياس هذه الفرضية باستخدام معامل الارتباط بيرسون، بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS v22)، حيث تم الحصول على النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم 21: يوضح معامل الارتباط لمقياسي الضغط النفسي وتقدير الذات

المتغير	معامل الارتباط	الدالة الإحصائية
الضغط النفسي	- 0.42	0.05
تقدير الذات		

المصدر: إعداد الطالبان بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS، 2023

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (21) أن قيمة معامل الارتباط (r) بلغت (-0.42) وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)، وعليه تم قبول الفرضية البحثية التي تنص بأنه توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وتقدير الذات لدى معلمي التربية الخاصة.

فكلما ارتفعت درجة الضغط النفسي بالمقابل انخفضت درجة تقدير الذات والعكس صحيح كلما ارتفعت درجة تقدير الذات انخفض الضغط النفسي، وهذا يعني تحقق فرضية الدراسة الأولى القائلة: بوجود علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وتقدير الذات لدى معلمي التربية الخاصة.

وتشابهت نتيجة هذه الدراسة مع: دراسة خالد الدلبحي (2021)، ودراسة فاطمة محمد أبكر إبراهيم (2018)، ودراسة أمال قادري (2019)، ودراسة عبد الفتاح رجب علي محمد مطر (2005)، حيث توصلت

نتائج هذه الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية دالة عكسية في الضغط النفسي وتقدير الذات مع بعض المتغيرات الأخرى.

في حين اختلفت هذه الدراسة مع: دراسة بلخير طبشي (2019)، ودراسة آسيا عقون (2012)، ودراسة منال حسن عثمان (2015)، ودراسة منال عثمان الصمادي (2018)، ودراسة رشا سالم (2020)، حيث أكدت نتائج هذه الدراسات أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة، ودراسة زينة قاشي (2020) التي توصلت إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة.

ونظرياً، أشار العالم "كوبر سميث Cooper Smith" في نظريته لتقدير الذات، أن: "تقدير الذات هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه، وقسمه إلى نوعين حقيقي ودفاعي". وأيضاً نظرية "زبلر Ziller" التي ربطت بين قدرة الفرد على الاستجابة لمختلف المثيرات التي يتعرض لها، وتكامل شخصيته، فكلما زاد هذا التكامل زاد تقدير الذات وأصبح أكثر كفاءة في تأدية وظائفه في الوسط الاجتماعي الذي يتواجد ضمنه.

ويمكن تقدير هذه النتيجة، في إرجاعها إلى مهنة التعليم وبالأخص تعليم ذوي الاحتياجات الخاصة وما تتطلبه هذه المهنة من جهد وتفاني لتحقيق أفضل النتائج، حتى تتم رعاية هذه الفئة بالشكل المطلوب كونها في حاجة إلى تعلم العديد من المهارات حتى يتم دمجها مع الفئات العادية. كما أنه لا يتم دمج جميع تلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة، حيث أن منهم من يبقى في إطار عملية التكفل لسنوات عدة، وهو ما يتطلب من معلمي هذه الفئة بذل جهود مضاعفة، فطبيعة عملهم تولد لديهم العديد من الضغوط النفسية المرتبطة بالعمل والتي يمكن أن تؤثر سلباً على أدائهم ومستوى تفاعلهم مع التلاميذ، وأيضاً تترك آثار سلبية على صحتهم النفسية والجسدية، والتي من أبرزها القلق والغضب والعدوان والعصبية الزائدة والتعب والاكتئاب والملل والتوتر وانخفاض تقدير الذات. وبناء على ذلك تعد العلاقة بين الضغط النفسي وتقدير الذات من الموضوعات المهمة التي تستحق البحث والتحليل في سياق تعزيز الصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، كون كثرة الضغوط في بيئة العمل تجعل المعلم أكثر عرضة للفشل والإحباط مما ينعكس على تقديره لذاته، فتقدير الذات هو نظرة الفرد لنفسه وتقييمه لذاته إما سلباً بالرفض أو إيجابياً بالقبول.

ومن خلال ما تم التوصل إليه، فإن معلمي التربية الخاصة يتمتعون بمستوى عال في تقدير الذات ومستوى دون المتوسط في الضغط النفسي، وهذا دليل على أنهم قادرون على العمل الجيد مع فئات ذوي الاحتياجات الخاصة والسيطرة على العوامل المؤثرة في حياتهم، وبالتالي ارتفاع تقدير ذاتهم ومن ثم يستطيعون مواجهة الضغوط. وهو ما تم التوصل إليه كذلك في نتيجة الفرضية السابقة.

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

- اختبار الفرضية الثالثة التي تنص على "وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تبعاً لمتغير الخبرة لدى معلمي التربية الخاصة":

تم قياس هذه الفرضية باستخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه (ANOVA)، بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS v22)، حيث تم الحصول على النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم 22: يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA)

مستوى الدلالة	قيمة f	مربع المتوسط	درجة الحرية	مجموع المربعات	
غير دالة	1.35	16.45	19	312.53	بين المجموعات
		12.23	23	281.33	داخل المجموعات
		/	42	593.86	المجموع

المصدر: إعداد الطالبان بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS، 2023

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (22)، يمكن الاستنتاج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تبعاً لمتغير الخبرة لدى معلمي التربية الخاصة، حين جاءت قيمة "f" (0.25) أكبر من (0.05) وهي غير دالة إحصائياً، وعليه فإنه من خلال ما سبق من نتائج ترفض الفرضية البحثية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى معلمي التربية الخاصة، وتقبل الفرضية الصفرية.

وتشابهت هذه الدراسة مع: دراسة راندا أحمد (2023)، ودراسة منال حسن عثمان (2015)، حيث أكدت نتائج هاتين الدراستين بأنه لا توجد فروق دالة لتقدير الذات تبعاً للخبرة.

واختلفت هذه الدراسة مع: دراسة منال عثمان الصمادي (2018)، ودراسة همت مختار مصطفى (2016)، حيث أكدت نتائج هاتين الدراستين بأنه توجد فروق دالة لتقدير الذات تبعاً للخبرة.

ونظرياً، ركز العالم "كوبر سميث Cooper Smith" في نظريته على الخبرة والناحية المعرفية. كما أكد "روجرز" أن تقدير الذات يجب أن ينظر إليه في إطار أنه تشكيل منظم ومرن من الإدراكات الشعورية عن الذات. ويمكن تفسير هذه النتيجة، بأن جميع المعلمين سواء ذوي الخبرة القليلة أو المتوسطة أو الكبيرة يسعون إلى الاتقان في العمل نتيجة الرضا وحب المهنة، ومفهوم الذات الإيجابي يؤدي إلى ارتفاع ادراك المعلمين لأنفسهم بأنهم قادرون على العمل الجيد وعلى السيطرة على العوامل المؤثرة في حياتهم وعلى التحكم في سلوكهم، كما يدركون أنفسهم على أنهم مستقلون وقادرون على توجيه دوافعهم ورغباتهم، وبأن أي مهنة من المهن تلعب دور كبيراً في اكتساب العديد من الخبرات وخاصة إذا قضى فيها الفرد فترة زمنية طويلة، وهو ما قد يزيد من تقدير الذات، والمعلمين بصورة خاصة يمكن أن يزيد تقدير الذات لديهم بصورة كبيرة كلما ازدادت فترة عملهم وخاصة مع

الفئات الخاصة التي تحتاج لبذل مجهود أكبر مقارنة بالفئات العاديين. ومن ناحية أخرى، كانت الفروق في تقدير الذات غير دالة، بمعنى أن تقدير الذات لا يرتبط بسنوات الخبرة فقط بل بعوامل أخرى، منها كيفية تعامل المعلمين الأكثر خبرة بالمقارنة مع المعلمين الأقل خبرة، ومدى تهيئة المناخ وتوفير متطلبات العمل داخل المؤسسة، فقد يتم إيجاد بعض المؤسسات مهيئة بصورة جيدة تساعد المعلم في القيام بدوره بصورة أفضل بغض النظر عن خبرته، وتلعب دورا هاما في تحسين نظرة الفرد لذاته والثقة في قدراته.

خلاصة الفصل:

بعد التعرف على الفصول النظرية والتطبيقية لهذه الدراسة، يمكن القول أن هذا البحث يعتبر من البحوث النفسية والتربوية، وهذا من خلال الوصف لظاهري الضغط النفسي وتقدير الذات لدى معلمي التربية الخاصة، وتفسير وتحليل النتائج التي تم الحصول عليها وذلك بواسطة اختبار تساؤلات وفرضيات الدراسة. وكان ملخص النتائج المتوصل إليها كالتالي:

- مستوى الضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة دون المتوسط.
- توجد علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وتقدير الذات لدى معلمي التربية الخاصة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزى للخبرة.

خلاصة عامة واقتراحات

خلاصة عامة:

لقد هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي وتقدير الذات لدى معلمي التربية الخاصة، حيث تم التطرق لمتغيراتها من جميع الجوانب، ومن خلال ما تناولته في جانبيها النظري والتطبيقي، يمكن إدراك ما لهذا الموضوع من أهمية بالغة في الوسط الاجتماعي والمدرسي، خاصة هذه الأخيرة التي كانت محل الدراسة الحالية، والتي توصلت إلى أنه توجد علاقة عكسية بين تقدير الذات والضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة، حيث يلعب تقدير الذات السلبي أو الإيجابي دورا كبيرا في تكوين شخصية كل فرد.

فتقدير الذات السلبي يؤدي بالفرد إلى تحطيم ذاته ويسبب له في بعض الأحيان أزمات يقف عاجزا أمامها، ويضطره للبحث عن سبل لحلها، وربما تتعدد مصادر الضغوط وتختلف مستوياتها، ويسعى الفرد لحلها بشتى الوسائل والطرق، حيث أن معلم ذوي الاحتياجات الخاصة يكون عرضة بصورة أكبر للضغوط النفسية، والتي لها آثار على الصحة العامة للفرد، فكلما زادت المواقف الضاغطة والعوامل المسببة لها، زاد مدى تأثيرها على تقدير الذات. وتقدير الذات الإيجابي يؤدي إلى ارتفاع إدراك المعلمين لأنفسهم بأنهم قادرين على العمل الجيد وعلى السيطرة على العوامل المؤثرة في حياتهم وعلى التحكم في سلوكهم.

ومن خلال الدراسة التي تم القيام بها، أثبتت النتائج أن مستوى الضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة دون المتوسط، وأنه توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وتقدير الذات لديهم، بالإضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزى للخبرة.

اقتراحات:

- من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يمكن تقديم الاقتراحات التالية:
- الاهتمام بمعلمي التربية الخاصة مهنيًا ونفسيًا من خلال تنظيم دورات تدريبية للرفع من مستوى تقديرهم لذاتهم.
- إشراك المعلمين في اتخاذ القرارات لأن ذلك يدل أن المؤسسة تهتم بآراء المعلمين وتقديرها، وهذا ما يزيد من تقديرهم لذاتهم.
- إعداد برامج إرشادية لخفض مستوى الضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة.
- توفير المناخ المناسب لمعلم التربية الخاصة من أجل الشعور بالراحة والرضا أثناء أدائهم لمهامهم تقديم أفضل ما يمكن.

المراجع

قائمة المراجع

المراجع العربية:

— الكتب:

1. الأشول، عادل. (1993). سيكولوجية الشخصية. (د. ط.). القاهرة. جمهورية مصر العربية: مكتبة الأنجلو المصرية.
2. الغرير، أحمد؛ أبو أسعد، أحمد. (2009). التعامل مع الضغوط النفسية. (ط1). عمان. الأردن: دار الشروق.
3. الكفافي، علاء الدين. (1989). التنشئة الوالدية والأمراض النفسية دراسة إمبيريقية إكلينيكية. (ط1). القاهرة. جمهورية مصر العربية: دار هجر الجامعية للطبع والنشر والتوزيع.
4. توفيق رشدي، هارون. (1999). (د. ط.). الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها. القاهرة. جمهورية مصر العربية: مكتبة الأنجلو المصرية.
5. دويدار، عبد الفتاح. (1999). (د. ط.). سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات. بيروت: دار النهضة العربية.
6. رانجيت سينغ، ماهي؛ روبرت ديليو، ريزنر. (2005). تعزيز تقدير الذات إعادة بناء وتنظيم نفسك للنجاح في الألفية الجديدة. (ط1). المملكة العربية السعودية: مكتبة جرير.
7. عبد العظيم حسين، طه؛ عبد العظيم حسين، سلامة. (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. (ط1). عمان. الأردن: دار الفكر.
8. عبيد، ماجدة. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. (ط1). عمان: دار صفاء للنشر.
9. عثمان فاروق، السيد. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. (ط1). القاهرة. جمهورية مصر العربية: دار الفكر العربي.
10. علي أيوب، نائف. (2019). الضغوط النفسية. (د. ط.). الإسكندرية. جمهورية مصر العربية: دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع.
11. فهمي، محمد؛ القطان، علي. (1979). التوافق الشخصي والاجتماعي. (د. ط.). القاهرة. جمهورية مصر العربية: مكتبة الخانجي.
12. لوكيا، الهاشمي؛ بن زروال، فتيحة. (2006). الإجهاد. (د. ط.). الجزائر: دار الهدى للنشر والتوزيع.
13. محمد أبو جادو، صالح. (1998). سيكولوجية التنشئة الوالدية الاجتماعية. (د. ط.). عمان. الأردن: دار الميسرة للنشر والتوزيع.
14. محمد قاسم، عبد الله. (2004). مدخل إلى الصحة النفسية. (ط1). القاهرة: دار الفكر.
15. محمود شقير، زينب. (2002). مقياس المواقف الضاغطة. (ط2). القاهرة. جمهورية مصر العربية: مكتبة النهضة المصرية.
16. ويلكسون، غريغ. (2013). الضغط النفسي. (ترجمة زينب منعم). (ط1). الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية.

— الأطروحات والرسائل الجامعية:

1. الحاج أحمد، سمية. (2020). الضغوط النفسية لدى معلمي الرتبة الخاصة. مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم التربية. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة الشهيد حمه لخضر. الوادي.
2. بو بطة، لطفي. (2012). تقدير الذات وعلاقته بالمشكلات الانفعالية عند المراهقين في مرحلة التعليم الثانوي. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس. كلية الآداب الإنسانية والاجتماعية. جامعة باجي مختار. عنابة.
3. توابي، قطر الندى؛ رحمان، كريمة. (2021). تقدير الذات لدى الأطفال المتعرضين للتحرش الجنسي. مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس المدرسي. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة الشهيد حمه لخضر. الوادي.
4. جبالي، صباح. (2012). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة فرحات عباس. سطيف.
5. حسيني، سمية. (2018). تقدير الذات لدى التلاميذ المعيقين لمستوى الرابعة متوسط دراسة ميدانية بمدينة -تقوت-. مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة.

6. حميداني، صونيا؛ احمدود، هدى. (2022). الضغوط النفسية لعينة من معلمات التربية الخاصة بولاية الوادي. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة الشهيد حمه لخضر. الوادي.
7. خلفاوي، أميرة. (2021). الضغوط النفسية لدى مربي التربية الخاصة في ظل جائحة كورونا. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة الشهيد حمه لخضر. الوادي.
8. خلو، حدي. (2019). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم الابتدائي. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي في علوم التربية. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة.
9. خليل محمود سمور، أماني. (2015). تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة. مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماجستير في علم النفس. كلية التربية. الجامعة الإسلامية. غزة.
10. رشيد سالم الحجري، سائلة. (2011). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصريا. مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماجستير في الإرشاد النفسي. سلطنة عمان.
11. زروق، فاطمة الزهراء. (2015). تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية لدى العاملين في الحماية المدنية. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة محمد بوضياف. المسيلة.
12. زغدي، أحلام؛ رمي، سليمة. (2021). الذكاء العاطفي وعلاقته بالثقة بالنفس. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة الشهيد حمه لخضر. الوادي.
13. زمر، تنهينان. (2015). تقدير الذات لدى النساء المصابات بالسمنة المفرطة 34-50 سنة دراسة عيادية لخمس حالات. مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر في علم النفس العيادي. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة البويرة. الجزائر.
14. ضو، نصيرة؛ قاسمي، نور الهدى. (2022). المهارات اللازمة للتلاميذ ذوي اضطراب التوحد لديهم في المدايس العادية من وجهة نظر المعلمين. مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة الشهيد حمه لخضر. الوادي.
15. عبدلي، عامر. (2015). الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى مرضى السكري. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي في علوم التربية. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة.
16. عقون، أسيا. (2012). الضغط النفسي المهني وعلاقة باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة. مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماجستير في علم النفس العيادي. كلية الآداب والعلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية. جامعة فرحات عباس. سطيف.
17. غضبان، أسماء؛ عميرة، مريم، وآخرون. (2020). الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علوم التربية. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة محمد الصديق بن يحيى. جيجل.
18. قادري، آمال. (2019). علاقة تقدير الذات بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط دراسة ميدانية بمتوسطات بدائرة جامعة. مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة الشهيد حمه لخضر. الوادي.
19. قاشي، زينة؛ قرين، سعيدة. (2020). الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة المدرسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي. مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس المدرسي. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة الشهيد حمه لخضر. الوادي.
20. محمد أبكر ابراهيم، فاطمة. (2018). الضغوط النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى معلمات التربية الخاصة بولاية الخرطوم. بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس. كلية الدراسات العليا. جامعة النيلين. السودان.

— المجالات:

1. أحمد حافظ شاهين، راندا. (2023). دور التربية الحركية في تعزيز تقدير الذات لدى طفل الروضة من وجهة نظر معلمات رياض الأطفال. مجلة الطفولة. العدد (43).

2. الدريني، حسين؛ سلامة، محمد. (1983). **تقدير الذات في البيئة القطرية**. دراسة ميدانية (منشورة) في بحوث ودراسات في الاتجاهات والميول النفسية. ج2. مركز البحوث التربوية. جامعة قطر.
3. الطهراوي، جميل. (2008). **الضغوط النفسية وطرق التعامل معها في القرآن الكريم**. بحث مقدم لمؤتمر القرآن الكريم ودوره في معالجة قضايا الأمة. مركز القرآن الكريم. الجامعة الإسلامية. غزة. فلسطين.
4. بجيت، عبد الرحيم. (1985). **دور الجنس في علاقته بتقدير الذات في بحوث المؤتمر الأول لعلم النفس**. الجمعية المصرية للدراسات النفسية. القاهرة.
5. بن غازي الدلبحي، خالد. (2021). **الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد بمدينة الرياض**. مجلة التربية الخاصة. المجلد (10). العدد (36). جامعة الشقراء. المملكة العربية السعودية.
6. جمعة محمد، جاجان؛ حازم حبيب، ليث. (2010). **مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة في العراق**. مجلة أبحاث. كلية التربية الأساسية. المجلد (10). العدد (03). جامعة الموصل. العراق.
7. حسن عثمان، منال. (2015). **الشعور بالمسؤولية وعلاقته بتقدير الذات لدى معلمات التربية الخاصة بولاية الخرطوم**. مجلة العلوم التربوية. المجلد (16). العدد (04). عمادة البحث العلمي. وزارة التنمية الاجتماعية.
8. حسن محمد عاشور، أحمد؛ محمد محمد سالم، رانيا. (2021). **تباين الضغوط النفسية وأساليب اتخاذ القرار بتباين مستوى الحكمة والنوع لدى معلمي التربية الخاصة**. المجلة المصرية للدراسات النفسية. المجلد (31). العدد (112). جامعة بنها. مصر.
9. رجب علي محمد مطر، عبد الفتاح. (2005). **الضغوط النفسية وعلاقتها بفعالية الذات العامة والنوعية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة**. كلية التربية. جامعة الأزهر. مصر.
10. سيد يوسف، جمعة (2007). **إدارة الضغوط**. مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث. كلية الهندسة. جامعة القاهرة.
11. شوال، عبد النور؛ حشايشي، عبد الوهاب. (2020). **أبعاد تقدير الذات وعلاقتها بمشاركة تلاميذ البكالوريا خلال حصص التربية البدنية**. مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية. المجلد (17). العدد (03). جامعة محمد بوضياف. المسيلة.
12. عادل فاضل البيرقدار، تنهيد. (2011). **الضغط النفسي وعلاقته بالصلاية النفسية لدى طلبة كلية التربية**. مجلة أبحاث. كلية التربية الأساسية. المجلد (11). العدد (01). جامعة الموصل. العراق.
13. عبد الخالق، جبريل (1983). **تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا**. مجلة الدراسات. سلسلة (أ). كلية العلوم الإنسانية. الجامعة الأردنية.
14. عبد السميع السقا باشا، صلاح. (2006). **الفروق في مركز التحكم وتقدير الذات بين التلاميذ العاديين وذوي صعوبات التعلم في الصف الخامس الابتدائي**. مجلة بحوث التربية النوعية. العدد (07). جامعة المنصورة. مصر.
15. عبد الفتاح السلام، فاروق. (1987). **مقارنة نحو الذكاء وتقدير الذات دراسة ميدانية**. مجلة كلية التربية. جامعة الزقازيق. مصر.
16. عثمان الصمادي، منال؛ عبد الرحمن السعود، لبنى. (2018). **تقدير الذات وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية لدى عينة من طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية**. مجلة كلية التربية. العدد (42). جامعة عين شمس. مصر.
17. علي صالح الشمراي، فاطمة؛ عبد الخالق سعيد بن كدسه، ثريا (2022). **المرونة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى معلمات رياض الأطفال**. المجلة العربية للنشر العلمي. العدد (45). جامعة جدة. المملكة العربية السعودية.
18. مختار مصطفى، همت. (2016). **استخدام موقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك وعلاقته بالثقة بالنفس وتقدير الذات والأمن النفسي لدى عينة من طلاب المؤسسات الإيوائية**. مجلة كلية التربية. العدد (167). جامعة الأزهر. مصر.
19. موسى الدوايدة، أحمد؛ سامل هنيدي المغدوي، رشا (2020). **تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الجامعية ذوي اضطرابات الكلام**. مجلة التربية الخاصة والتأهيل. المجلد (10). العدد (24). جامعة جدة. المملكة العربية السعودية.

المراجع الأجنبية:

1. Gregory, W., & Burroughs, W. (1989). **Introduction to Applied Psychology**. USA : Scott, Foresman and Company.
2. Lazarus, Richard., DeLongis, Anita., Folkman, Susan. & Gruen, Rand. (1985). **Stress and Adaptational Outcomes. The Problem of Confounded Measures. American Psychologist**, 40(7).
3. McIntosh, Diane., Horowitz, Jonathan., & Kaye, Megan. (2017). **Stress the psychology of managing pressure**, New York, 10014, USA: DK Publishing 345 Hudson Street.
4. Rodgers, Caroline, (2009), **Le Stress positif, mythe ou réalité**. Macres.
5. Rosenberg, P.B. (1979). **Perceptual-motor and attentional correlates of developmental dyscalculia**. Annals Neurology.
6. Taylor, Shelley. (1995). **Health Psychology**, Third Edition, New York : McGraw-Hill International Edition.

الملاحق

الملحق رقم 01: استبيان

جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

شعبة علوم التربية

استبيان:

أ- التعليمات:

أخي المعلم أختي المعلمة،

في إطار إعداد مذكرة لنيل شهادة الماستر تخصص تربية خاصة والتعليم المكيف نضع بين يديك هذا الاستبيان الذي يحوي على مجموعة من العبارات، نرجوا منك أن تجيب عليها بكل موضوعية، واطمئنان، لأن هذه المعلومات ستحظى بالسرية التامة، وسوف يتم استعمالها لغرض البحث العلمي فقط. ونرجو منك وضع علامة (x) في الخانة المناسبة لكل عبارة من عبارات الاستبيان.

وفيما يلي مثال توضيحي يبين لكم كيفية الإجابة:

لا تطبق	تنطبق	العبارة البدائل
	x	تحب مشاهدة المباريات الرياضية

ب- البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر(.....) أنثى(.....)

السن: (.....)

سنوات العمل (الخبرة): (.....)

شكرا على تعاونكم معنا.

الرقم	العبارات	البدائل	
		لا تنطبق	تنطبق
01	لا تضايقني الأشياء عادة		
02	أجد من الصعب عليا أن أتحدث أمام مجموعة من الناس		
03	أود لو أستطيع أن أغير أشياء في نفسي		
04	لا أجد صعوبة في اتخاذ قراري بنفسي		
05	يسعد الآخرون بوجودهم معي		
06	أتضايق بسرعة في المنزل		
07	أحتاج وقتا طويلا كي أعتاد على الأشياء الجديدة		
08	أنا محبوب بين الأشخاص من نفسي سني		
09	تراعي عائلتي مشاعري من الكثير		
10	استسلم بسهولة		
11	تتوقع عائلتي مني الكثير		
12	من الصعب جدا أن أضل 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 غالبا		
18	مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس		
19	إذا كان لدي شيء أريد أن أقوله فإنني أقوله عادة		
20	تفهمني عائلتي		
21	معظم الناس محبوبون أكثر مني		
22	أشعر عادة كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل الأشياء		
23	لا ألقى التشجيع عادة فيما أقوم به من الأعمال		
24	أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر		
25	لا يمكن للآخرين الاعتماد علي		

الرقم	العبارة	أبدا 1	أحيانا 2	غالباً 3	دائماً 4
1	ألوم نفسي عند إنجاز الأشياء في العمل بشكل خاطئ				
2	أحاول التركيز في عملي من أجل نسيان مشكلاتي الشخصية				
3	عندما أكون تحت تأثير الضغوط ألاحظ تغيرات سلبية في أنماط سلوكي				
4	احتفظ بمشكلاتي للدرجة التي أشعر معها بالرغبة في الانفجار				
5	أنفس عن غضبي وإحباطي على المقربين مني				
6	أركز على الجوانب السلبية في حياتي بدلاً من التركيز على الجوانب الإيجابية				
7	أشعر بعدم الراحة عندما أتعامل مع مواقف جديدة				
8	أشعر بأن الدور الذي أقوم به داخل المؤسسة غير ذي قيمة				
9	أصل متأخراً للعمل أو للاجتماعات المهمة				
10	أرد بحدة على الانتقادات الشخصية				
11	أشعر بعقدة الذنب إذا جلست ساعة أو أكثر بدون عمل				
12	أشعر بالعجلة والاندفاع حتى لو لم أكن مضغوطاً				
13	لا أجد الوقت الكافي لكي أطلع على الصحف التي أحبها				
14	أحب أن أحظى بالاهتمام وأحصل على ما أريده فوراً				
15	أتنجب التعبير عن مشاعري الحقيقية سواء في العمل أو في المنزل				
16	أقوم بمهام أكبر من تلك التي يمكنني القيام بها في وقت واحد				
17	أرفض النصيحة سواء من الزملاء أو من الرؤساء				
18	أجهل القيود الخاصة بتخصصي وإمكاناتي الحقيقية				
19	أفقد الكثير من هواياتي واهتماماتي لأن العمل يأخذ كل وقتي				
20	أعالج المواقف قبل التفكير فيها من خلال الاجتهاد				
21	أشعر بانشغالي لدرجة أنني لا أجد وقتاً لتناول الغذاء مع زملائي وأصدقائي				
22	عندما تظهر المواقف الصعبة أحاول تجنبها				
23	إذا لم أكن حازماً في عملي فسوف يستغلني الآخرون				
24	أجد صعوبة في الشكوى عندما أتحمل عبء عمل فوق طاقتي				
25	أتحاشى تفويض الآخرين للقيام ببعض المهام				
26	أتعامل مع جميع المهام قبل وضع أولويات لعبء العمل				
27	أشعر بصعوبة في أن أقول (لا) لأي طلبات أو استفسارات				
28	أشعر بإمكانني إنجاز كل العمل المطلوب دون تأجيل بعضه لليوم التالي				
29	خوفي من الفشل يمنعني من اتخاذ أي موقف				
30	أعتقد أنني لن أستطيع القيام بعبء العمل المطلوب مني				
31	حياتي العملية لها أولوية على حياتي الأسرية والمنزلية				
32	أصبح في غاية الضيق إذا لم تتم الأشياء في الحال				

الملحق رقم 02: نتائج التحليل للثبات والصدق لمقياسي الضغط النفسي وتقدير الذات

بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS v22)

1- الثبات:

1.1. ألفا كرونباخ:

الضغط النفسي:

Cronbach's Alpha	N of Items
.849	32

تقدير الذات:

Cronbach's Alpha	N of Items
.667	25

2.1. التجزئة النصفية (سيرمان براون وجيتمان):

الضغط النفسي:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.811
		N of Items	16 ^a
	Part 2	Value	.763
		N of Items	16 ^b
	Total N of Items		32
Correlation Between Forms			.463
Spearman–Brown Coefficient	Equal Length		.633
	Unequal Length		.633
Guttman Split–Half Coefficient			.630

تقدير الذات:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.476
		N of Items	13 ^a
	Part 2	Value	.553
		N of Items	12 ^b
		Total N of Items	25
Correlation Between Forms			.460
Spearman–Brown Coefficient		Equal Length	.630
		Unequal Length	.630
Guttman Split–Half Coefficient			.630

الضغط النفسي:

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

ارتباط درجات كل بعد بالدرجة الكلية:

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

Correlations

		الذات العامة	س1	س3	س4	س7	س10	س12	س13	س15	س18	س19	س24	س25
الذات العامة	Pearson Correlation	1	.350*	.468**	.434**	.317*	.335*	.486**	.508**	.602**	.202	.422**	.611**	.233
	Sig. (2-tailed)		.021	.002	.004	.038	.028	.001	.001	.000	.194	.005	.000	.132
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
س1	Pearson Correlation	.350*	1	.147	.193	–	.239	–	–	.207	.086	–	.193	–
	Sig. (2-tailed)	.021		.347	.216	.354	.122	.729	.729	.184	.583	.838	.216	.678
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
س3	Pearson Correlation	.468**	.147	1	.386*	–	–	.294	.066	.094	–	.231	.270	.040
	Sig. (2-tailed)	.002	.347		.011	.924	.480	.056	.674	.550	.648	.136	.080	.801
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
س4	Pearson Correlation	.434**	.193	.386*	1	.026	–	.083	.299	.049	–	.331*	.118	–
	Sig. (2-tailed)	.004	.216	.011		.868	.651	.597	.051	.753	.086	.030	.451	.567
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
س7	Pearson Correlation	.317*	–	–	.026	1	–	–	–	.331*	.047	.187	.230	.003
	Sig. (2-tailed)	.038	.354	.924	.868		.385	.906	.906	.030	.764	.230	.138	.986
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
س10	Pearson Correlation	.335*	.239	–	–	–	1	–	.121	.089	.348*	.165	.155	.062
	Sig. (2-tailed)	.028	.122	.480	.651	.385		.522	.440	.572	.022	.291	.321	.692
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
س12	Pearson Correlation	.486**	–	.294	.083	–	–	1	.470**	.325*	.007	–	.191	.253
	Sig. (2-tailed)	.001	.729	.056	.597	.906	.522		.001	.034	.966	.891	.220	.102
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
س13	Pearson Correlation	.508**	–	.066	.299	–	.121	.470**	1	.220	–	–	.191	.374*
	Sig. (2-tailed)	.001	.729	.674	.051	.906	.440	.001		.156	.383	.891	.220	.013
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
س15	Pearson Correlation	.602**	.207	.094	.049	.331*	.089	.325*	.220	1	.128	.042	.474**	–
	Sig. (2-tailed)	.000	.184	.550	.753	.030	.572	.034	.156		.414	.788	.001	.915
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
س18	Pearson Correlation	.202	.086	–	–	.047	.348*	.007	–	.128	1	–	–	.288
	Sig. (2-tailed)	.194	.583	.648	.086	.764	.022	.966	.383	.414		.837	.447	.061
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
س19	Pearson Correlation	.422**	–	.231	.331*	.187	.165	–	–	.042	–	1	.436**	–
	Sig. (2-tailed)	.005	.838	.136	.030	.230	.291	.891	.891	.788	.837		.003	.071

	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
س24	Pearson Correlation	.611**	.193	.270	.118	.230	.155	.191	.191	.474**	-.119-	.436**	1	-.214-
	Sig. (2-tailed)	.000	.216	.080	.451	.138	.321	.220	.220	.001	.447	.003		.168
	N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
س25	Pearson Correlation	.233	-.065-	.040	-.090-	.003	.062	.253	.374*	-.017-	.288	-.278-	-.214-	1
	Sig. (2-tailed)	.132	.678	.801	.567	.986	.692	.102	.013	.915	.061	.071	.168	
	N	43	43	43'	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43

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

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

الذات الاجتماعية:

		الذات الاجتماعية	س5	س8	س14	س21
الذات الاجتماعية	Pearson Correlation	1	.053	.540**	.754**	.611**
	Sig. (2-tailed)		.733	.000	.000	.000
	N	43	43	43	43	43
س5	Pearson Correlation	.053	1	-.121-	-.161-	-.200-
	Sig. (2-tailed)	.733		.440	.304	.197
	N	43	43	43	43	43
س8	Pearson Correlation	.540**	-.121-	1	.319*	-.058-
	Sig. (2-tailed)	.000	.440		.037	.710
	N	43	43	43	43	43
س14	Pearson Correlation	.754**	-.161-	.319*	1	.242
	Sig. (2-tailed)	.000	.304	.037		.118
	N	43	43	43	43	43
س21	Pearson Correlation	.611**	-.200-	-.058-	.242	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.197	.710	.118	
	N	43	43	43	43	43

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

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

الذات العائلية:

		الذات العائلية	س6	س9	س11	س16	س20	س22
الذات العائلية	Pearson Correlation	1	.558**	.445**	.337*	.632**	.380*	.494**
	Sig. (2-tailed)		.000	.003	.027	.000	.012	.001
	N	43	43	43	43	43	43	43
س6	Pearson Correlation	.558**	1	.052	.014	.239	.118	.089
	Sig. (2-tailed)	.000		.742	.927	.122	.452	.570
	N	43	43	43	43	43	43	43
س9	Pearson Correlation	.445**	.052	1	.090	-.065-	.123	.159
	Sig. (2-tailed)	.003	.742		.567	.678	.433	.308
	N	43	43	43	43	43	43	43
س11	Pearson Correlation	.337*	.014	.090	1	.071	-.237	.008
							-	-

	Sig. (2-tailed)	.027	.927	.567		.651	.126	.961
	N	43	43	43	43	43	43	43
س16	Pearson Correlation	.632**	.239	.065	.071	1	.271	.268
	Sig. (2-tailed)	.000	.122	.678	.651		.079	.083
	N	43	43	43	43	43	43	43
س20	Pearson Correlation	.380*	.118	.123	.237	.271	1	.123
	Sig. (2-tailed)	.012	.452	.433	.126	.079		.433
	N	43	43	43	43	43	43	43
س22	Pearson Correlation	.494**	.089	.159	.008	.268	.123-	1
	Sig. (2-tailed)	.001	.570	.308	.961	.083	.433	
	N	43	43	43	43	43	43	43

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

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

ذات العمل:

		العمل	س2	س17	س23
ذات العمل	Pearson Correlation	1	.588**	.637**	.463**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.002
	N	43	43	43	43
س2	Pearson Correlation	.588**	1	.180	-.121-
	Sig. (2-tailed)	.000		.248	.441
	N	43	43	43	43
س17	Pearson Correlation	.637**	.180	1	-.130-
	Sig. (2-tailed)	.000	.248		.404
	N	43	43	43	43
س23	Pearson Correlation	.463**	-.121-	-.130-	1
	Sig. (2-tailed)	.002	.441	.404	
	N	43	43	43	43

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

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

الملحق رقم 03: نتائج فرضيات الدراسة بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS v22)

الفرضية الأولى:

[illegible]

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

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

الفرضية الثانية:

Correlations

Correlations		الضغط النفسي	تقدير الذات
الضغط النفسي	Pearson Correlation	1	-.424**
	Sig. (2-tailed)		.005
	N	43	43
الذات تقدير	Pearson Correlation	-.424**	1
	Sig. (2-tailed)	.005	
	N	43	43

**.

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

الفرضية الثالثة:

ANOVA					
تقدير الذات					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	25567.938	19	1345.681	1.126	.389
Within Groups	27478.667	23	1194.725		
Total	53046.605	42			