

جامعة قاصدي مرباح ورقلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية



مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

ميدان: العلوم الاجتماعية

الشعبة : علوم التربية

التخصص: علم النفس التربوي

إعداد الطالبتين: *فايزة لميس زيدي

* سندس كلتومي

مذكرة بعنوان:

علاقة تقدير الذات بالضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا ببعض الثانويات بمدينة توقرت

نوقشت وأجيزت بتاريخ من طرف اللجنة المكونة من

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

رئيسا

أ.د. الحاج قدوري

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

مشرفا ومقررا

د. أمحمد يحي حاج

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

مناقشا

د. نور الدين غندير

الموسم الجامعي: 2023/2022

شكر وعرهان

بسم الله الرحمن الرحيم

الصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم.

لا شكر إلا بعد شكر الله الذي وهبنا القدرة ومنحنا الصبر لمواصلة مشوارنا الدراسي فالحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذا العمل وما كنا لنكمله لولا فضله وتوفيقه عز وجل.

- وبعد الثناء لا يسعنا أن نتقدم بالشكر إلى أستاذنا حاج أمحمد يحي حفظه الله وأطال في عمره لتفضله الكريم بالإشراف على هذه الدراسة ومنحه لنا من وقت وجهد وتكرمه بنصحنا وتوجيهنا حتى إتمامنا لهذه الدراسة, فله منا خالص الشكر والتقدير.
- ونتقدم بجزيل الشكر إلى أعضاء لجنة المناقشة الأستاذ قدوري الحاج والأستاذ غندير نور الدين حفظهما الله لتفضلهما بقبول مناقشة هذه الدراسة.
- وشكر خالص لكل من ثانوية الأمير عبد القادر ومتوسطة البشير الإبراهيمي بتقرت على حسن استقبالهم لنا وتعاونهم معنا, من أساتذة وتلاميذ وكل الطاقم التربوي.
- والشكر موصل إلى كل من ساعدنا بدعائه وإرشاداته وتوجيهاته.

شكرا لكم جميعا

ملخص الدراسة:

أ: باللغة العربية

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا بثانوية الأمير عبد القادر بمدينة تقرت, حيث أننا اتبعنا في دراستنا المنهج الوصفي, أما عينة الدراسة بلغ عددها (111) تلميذ وتلميذة بالثانوية, وكان اختيار عينة العرضية, ولتحقيق أهداف الدراسة تم تصميم استبيان جاهز لكوبر سميث من إعداد الطالبة رشيد مسعودة (2016), واستبيان الضغط النفسي معد من طرف الباحثة نفايس كوثر (2018), حيث تم تطبيقه على مجتمع الدراسة,

وبعد التأكد من الخصائص السيكمترية للأدوات من خلال حساب معاملات الصدق والثبات, تم تطبيقها على عينة الدراسة الأساسية, ومعالجة البيانات إحصائياً باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (20) spss وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

- مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا بثانوية الأمير عبد القادر بمدينة تقرت منخفض.
- مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا بثانوية الأمير عبد القادر بمدينة تقرت متوسط.
- طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا بثانوية الأمير عبد القادر بمدينة تقرت سلبية.
- لا توجد فروق دالة إحصائية في الضغط النفسي حسب درجة تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا بثانوية الأمير عبد القادر بمدينة تقرت تعزى لمتغير الجنس (ذكر/أنثى)
- لا توجد فروق دالة إحصائية في الضغط النفسي حسب درجة تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا بثانوية الأمير عبد القادر بمدينة تقرت تعزى لمتغير الشعبة (علوم تجريبية_أداب وفلسفة_اقتصاد_رياضيات)

وقد تم تفسير نتائج الدراسة في ضوء الجانب النظري والدراسات السابقة, و أختتمت الدراسة بتقديم جملة من المقترحات والتوصيات الموجهة للباحثين وعينة الدراسة.

Study Summary:

The aim of the current study was to determine the nature of the relationship between self-esteem and psychological stress among high school students at Prince Abdul Qadir Secondary School in Touggourt city. The study followed a descriptive-analytical approach, with a sample size of 111 male and female students from the secondary school. The sample was selected using a convenience sampling method. To achieve the study objectives, a questionnaire developed by student Rashed Massouda (2016) for self-esteem and a psychological stress questionnaire developed by researcher Nagais Kouthar (2018) were used. These questionnaires were administered to the study population. After ensuring the psychometric properties of the instruments through calculating validity and reliability coefficients, they were applied to the main study sample. Statistical analysis was conducted using the SPSS software, and the study arrived at the following results:

- The level of self-esteem among high school students was low.
- The level of psychological stress among high school students was moderate.
- There is a negative correlation between self-esteem and psychological stress among high school students.
- There are no statistically significant differences in psychological stress based on self-esteem levels attributed to gender (male/female).
- There are no statistically significant differences in psychological stress based on self-esteem levels attributed to academic track (experimental sciences, literature and philosophy, economics, mathematics).

The study's results were interpreted in light of theoretical perspectives and previous studies, and the study concluded by providing a set of suggestions and recommendations for researchers and the study sample.

Keywords: self-esteem, psychological stress.

قائمة المحتويات

أ.....	شكر و عرفان
ب.....	ملخص الدراسة
ج.....	قائمة الجداول
د.....	قائمة الملاحق
1	مقدمة :
	الفصل الأول: مشكلة الدراسة و اعتباراتها
6	1) مشكلة الدراسة
11	2) فرضيات الدراسة
11	3) أهداف الدراسة
12	4) أهمية الدراسة
12	5) التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة
13	6) حدود الدراسة
	الفصل الثاني: تقدير الذات
15	تمهيد
15	1) مفهوم الذات
16	2) مفهوم تقدير الذات
16	3) أهمية تقدير الذات
17	4) أنواع تقدير الذات
18	5) طرق تنمية تقدير الذات
18	6) العوامل المؤثرة في تقدير الذات

19 نظريات تقدير الذات : (7)

22 خلاصة الفصل: (7)

الفصل الثالث: الضغط النفسي

25 تمهيد.....

25 (1) مفهوم الضغط النفسي

26 (2) منشأ الضغوط النفسية.....

27 (3) الضغوط النفسية وطبيعتها :

29 (4) مصادر الضغوط النفسية :

30 (5) أنواع الضغوط النفسية :

32 (6) أساليب التعامل مع الضغوط النفسية :

33 (7) النظريات المفسرة للضغوط النفسية :

38 خلاصة الفصل :

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

41 تمهيد.....

41 (1) منهج الدراسة:

41 (2) الدراسة الاستطلاعية:

44 (3) الدراسة الأساسية:

45 (4) الأساليب الإحصائية المستخدمة :

45 خلاصة الفصل:

الفصل الخامس: عرض و تحليل وتفسير و مناقشة النتائج

48 أولاً: عرض و تحليل وتفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى:

49 ثانياً: عرض و تحليل وتفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية:

51: **ثالثا: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الثالثة:**

52 : **رابعا: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الرابعة :**

54 : **خامسا: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الخامسة :**

48: **خاتمة:**

48: **المقترحات:**

قائمة المراجع

الملاحق

قائمة الجداول

- الجدول رقم (01) يوضح ثبات مقياس تقدير الذات بطريقة ألفا كرونباخ.....42
- الجدول الموالي رقم (02) يوضح نتائج الصدق الذاتي43
- الجدول رقم (03) يوضح ثبات مقياس الضغط النفسي بطريقة ألفا كرونباخ43
- الجدول رقم (04) يوضح نتائج الصدق الذاتي44
- الجدول رقم (05) يوضح الاختلاف بين متوسط درجات أفراد العينة على المقياس والمتوسط النظري للمقياس48
- الجدول رقم (06) يوضح الاختلاف بين متوسط درجات أفراد العينة على المقياس والمتوسط النظري للمقياس49
- الجدول رقم (07) يوضح قيمة الارتباط بين تقدير الذات والضغط النفسي.....51
- جدول رقم (08) يوضح إختبار (ت) لدلالة الفروق بين الذكور والإناث على أداة الدراسة 52
- الجدول رقم (09) يبين نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للمقارنة بين54

قائمة الملاحق

- 1- استبيان تقدير الذات
- 2- استبيان الضغط النفسي
- 3- الحسابات ببرنامج التحليل الإحصائي

مقدمة

عاش الإنسان منذ بداية الكون باحثا عن الاستقرار والأمان، جاريا وراء الراحة التي تعطيه الاتزان، فمنذ تلك الأزمان وهو ينشد الطمأنينة له فهو يسعى لتخفيف عبء الحياة عن كاهله، ولما ازدادت الحياة تعقيدا وقوة توسعت وازدادت مطالبها وحاجاتها، ازدادت الضغوط الواقعة عليه لتلبية تلك المطالب، فلا يستطيع التوقف عن مجازاة ذلك، لأنه سيتخلف عن اللحاق بها، مما اضطره إلى مواكبة التسارع لتحقيق الرغبات والمطالب. هذا الإسراع زاده مرة أخرى من الضغط على النفس وتحميلها أكثر من طاقتها بغية اللحاق بموكب التحضر بكل ما يحمله من قسوة ورخاء... فالحضارة تحمل معها رياح التغيير والتغيير يحمل معه التبديل في السلوك، وينتج بعض الانحرافات وهي بالتالي نتاج الحضارة، وبات لزاما على التلميذ وبالخصوص الذي يجتاز مرحلة صعبة في حياته والتي تتماشى وتعليمه الثانوي أن يساير هذه التغيرات التي أثرت عليه والعيش داخل محيط مليء بالضغوط النفسية، والمدرسة هي الوسط الذي تتم فيها هذه التفاعلات الاجتماعية لما لها من تأثير قوي في تشكيل المفهوم الناشئ عن ذاته، بحيث يعتبر تقدير الذات من الأبعاد الرئيسة للشخصية، والذي يؤثر ويوجه سلوك التلميذ بشكل كبير، سواء إلى الإيجابية أو السلبية في التعامل مع الذات وقدراتها أو مع الآخرين، ولذلك فقد أجريت العديد من الدراسات التي تناولت هذا الموضوع وعلاقته مع غيره من المتغيرات في شخصية الفرد، أو تلك التي يعتقد بأن لها تأثيرا بطريقة أو بأخرى على هذا البعد المهم في الشخصية الإنسانية.

ويذكر اللحياني والعنبي (2010) أن روزنز (1999) قد وجد أكثر من 30000 دراسة حول تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي والانسحاب من المدرسة، والانحراف، والقيادة، والضغوطات، وتعاطي المخدرات، وغيرها من السلوكيات، إلا أنه لم يجد إلا القليل من الاستنتاجات التي يمكن استخلاصها من

هذه الدراسات، وذلك لأسباب تتعلق بالمقاييس والتعريفات المستخدمة لتقدير الذات مما يجعل عملية التعميم صعبة.

يعتبر تقدير الذات عامل مهم للتلميذ المراهق لتحقيق نجاح دراسي جيد، خاصة بالنسبة للتلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا، هذا الامتحان المصيري الذي يسمح للتلميذ بعد نجاحه فيه الدخول الى مرحلة التعلم والبحث الأكاديمي، أين يبلور مكتسباته ومعارفه لاتخاذ الوظيفة الملائمة له والتي تضمن له الاستقرار النفسي والمادي وحصوله على التقدير الايجابي من الآخرين وبالتالي تقدير نفسه بصورة ايجابية. (شرقي، 2022، ص10)

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة دراسة هذا الموضوع والذي يهدف إلى معرفة طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا، ومحور الدراسة الحالية جاء في الفصول التالية:

(1- الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة والذي يشمل مشكلة الدراسة، فرضياتها، تحديد أهداف وأهمية الدراسة، وحدودها، وكذلك التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة.

(2- الفصل الثاني: وهو الفصل الخاص بمتغير تقدير الذات بحيث يتضمن مفهوم الذات، مفهوم تقدير الذات وأهميته وطرق تنميته وأنواعه والعوامل المؤثرة في تقدير الذات، والنظريات المفسرة له.

(3- الفصل الثالث: وهو الفصل الخاص بمتغير الضغط النفسي ويتضمن، مفهومه، منشأ الضغوط النفسية، طبيعتها، مصادر الضغوط النفسية، أنواعه، وأساليب التعامل معها، وأهم النظريات المفسرة للضغط النفسي.

(4- الفصل الرابع: حيث يتمحور حول إجراءات الدراسة الميدانية بدءا بالمنهج المتبع في الدراسة والدراسة الاستطلاعية، هدفها، الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، وبعدها تطرقنا إلى الدراسة

الأساسية والتي تحتوي على وصف للعينة، واختتم هذا الفصل بتقديم الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

5- الفصل الخامس: يضم هذا الفصل عرض وتفسير النتائج حسب ترتيبها في الفصل الأول و بعدها يتم مناقشتها.

الجانب النظري

الفصل الأول : مشكلة الدراسة واعتباراتها

- 1) مشكلة الدراسة
- 2) فرضيات الدراسة
- 3) أهداف الدراسة
- 4) أهمية الدراسة
- 5) التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة
- 6) حدود الدراسة

1) مشكلة الدراسة

يمر الإنسان في حياته بالكثير من الأزمات والشدائد والمشقات والخبرات، فيضطر إلى خوض بعض التجارب القاسية والتي قد تتسم بالتحدي والصعوبة والتي تؤثر سلباً على حياته فتسبب له الكثير من الضغوطات النفسية، مما يؤدي إلى إمكانية تعرض الفرد إلى الإرهاق والإجهاد وكذا الانفعالات المبالغ فيها.

فقد انتشر مفهوم تقدير الذات في أواخر الستينيات وأوائل السبعينيات، إذ تناولوه الباحثون بالدراسة وربطوا بينه وبين السمات النفسية الأخرى، بل تعدى الأمر إلى أن وضع بعض العلماء بعضاً من الحقائق والفروض التي ترقى إلى مستوى النظرية.

وتقدير الذات مفهوم متعدد الأبعاد فهو يعني الثقة بالنفس، وبقيمة نفسك، واحترامك لذاتك. كما أنها تحمل احترامك للآخرين كما تعني تناغم الأحاسيس والشعور بالأمن والطمأنينة داخل نفسك.

تقدير الذات موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد وهو عنصر مهم يندرج ضمن مفهوم الذات ويعكس مدى إحساس الفرد بقيمته وكفاءته، فعندما يكون للأفراد اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم مرتفعاً، وعندما يكون لديهم اتجاهات سلبية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم منخفضاً، وبعبارة أخرى فإن تقدير الذات هو التقييم العام لحالة الفرد كما يدركها بنفسه هو .

من أشهر من بحثوا في تقدير الذات Self – Esteem "ماسلو" حيث وضعه في سلم الحاجات النفسية، وباعتقاده أن تقدير الذات يتضمن: احترام الذات والذي يحتوي على الجدارة والكفاءة والثقة بالنفس والإنجاز والاستقلالية، كذلك يتضمن تقدير الذات التقدير من الآخرين، والذي يحتوي على المكانة، والتقبل، والانتباه، والمركز، والشهرة ويعدّ "أدلر" أن الذات تنظم يحدد للفرد شخصيته وفرديته، وبالتالي أسلوبه المتميز في الحياة، وعلى ذلك فالذات هي مركز الشخصية التي تتجمع حولها كل النظم الأخرى.

وتعد الضغوط النفسية التي يعيشها التلاميذ خاصة داخل المؤسسات التربوية من المواضيع المهمة في علم النفس وعلوم التربية، والتي حضرت باهتمام كبير من طرف العديد من العلماء والمختصين في مختلف المجالات ، وذلك لإدراكهم المعاناة التي يعانونها والتمثلة في التوتر والإحباط خاصة في مرحلة البكالوريا، إذ أنه في هذا الطور من التعليم يخضع لامتحان مصيري مما يولد اضطرابات وانفعالات التي تعيق أداءه الأكاديمي.

في حين أصبحت الضغوط النفسية سمة من سمات الحياة المعاصرة،تساير تغيرات المجتمعات الإنسانية وتحولاتها بأبعادها المختلفة،وهي تصيب الكبار والصغار على حد سواء،ويرى علماء النفس أن الأطفال يعانون من الضغوط النفسية أكثر من الكبار ،وذلك بقلة خبراتهم في مواجهة هذه الضغوط والتغلب عليها. والضغوط النفسية أمر طبيعي في حياة الإنسان ،ويمكن لأي عرض أن يكون لفترة قصيرة مؤشرا لضغوط نفسية طبيعية تزول من تلقاء نفسها وتعود من جديد للظهور كلما تطلب الموقف ذلك، فمن الطبيعي أن يكون الأطفال قلقين ومضطربين أمام الحوادث الهامة التي قد تصادفهم بين الحين والآخر ، ولا يزال هذا القلق شيء طبيعي لديهم، أما عندما نلاحظ استمرار هذه الأعراض لفترة زمنية طويلة فإنها تصبح آنذاك دلائل على ضغط نفسي مزمن وضار. (السيد عبيد، 2008، ص20)

وفي هذا الصدد أشارت دراسة عابد (2002)

الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بجهة، تكونت العينة من (380) طالب، واستخدمت الدراسة مقياس حسين الدريني لتقدير الذات، ومقياس إبراهيم قشقوش للشعور بالوحدة النفسية، كذلك لا توجد فروق في درجات تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية ترجع إلى اختلاف المنطقة السكنية ونوع السكن والحالة الاجتماعية والاقتصادية، وتوجد فروق في درجات تقدير الذات ترجع إلى اختلاف الصفوف الدراسية.

دراسة شرقي حورية (2022): تقدير الذات لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا، حيث تكونت عينة الدراسة من (60) تلميذا، مطبقين في دراستنا مقياس تقدير الذات لـ **cooprsmith** والمكيف من قبل بشير معمريّة (2011) على البيئة الجزائرية، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا متوسط، كما بينت أنه لا توجد فروق دالة إحصائية لتقدير الذات بالنسبة لمتغير الجنس، بينما هنا كفروق دالة إحصائية لتقدير الذات تبعا لمتغير التخصص وكانت لصالح التخصص العلمي.

نجد دراسة "سايح زليخة" 2015 :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على علاقة تقدير الذات ووجهة الضبط بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي على عينة (600) تلميذ وتلميذة، ولقد اعتمدت على المنهج الوصفي بحيث تمثلت أداة الدراسة في مقياس تقدير الذات ومقياس الضبط لروتر، بحيث أسفرت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية ضعيفة بين تقدير الذات ووجهة الضبط بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي.

دراسة "قدروي الحاج ومحمد الساسي الشايب" 2015 :

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات الكلي والرفاقي والمدرسي والعائلي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، حيث تكونت عينة البحث من (100) تلميذ من متوسطتين مختلفتين، والمنهج المتبع هو المنهج الوصفي، واستخدم مقياس تقدير الذات لبروس آهير (1985)، وتوصلت هذه الدراسة إلى وجود علاقة قوية بين كل من التحصيل الدراسي وتقدير الذات الكلي و الرفاقي والمدرسي والعائلي.

دراسة شفيق ساعد (2010) بعنوان : مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة من طرف التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا وقد تم تطبيق أداتين لجمع البيانات وهي مقياس الضغوط ومقياس استراتيجيات المواجهة طبقا على عينة قوامها 200 تلميذ وتلميذة من الطور الثانوي للتخصص العلمي وأدبي واعتمدت في هذه الدراسة على المنهج الوصفي وتم التحليل الإحصائي باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss20 توصل إلى النتائج التالية:

- يعاني التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا من ضغوط .
- توجد استراتيجيات متبعة من طرف التلاميذ في التعامل مع هذه الضغوط.
- لا توجد فروق ذات دالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى لمتغير التخصص.

دراسة نقايس كوثر (2018): بعنوان مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية الشيخ احمد توفيق المدني بورقلة، كما سعت إلى دراسة مدى دلالة الفروق تبعا لمتغيرات التصنيفية التالية:
الجنس، صفة الدراسة (معيد / غير معيد) والشعبة، كانت النتائج كالتالي:

1. تم تحديد مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي أنه مرتفع.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس و صفة الدراسة والشعبة، كما لا يوجد تفاعل بينها.

دراسة الطاهر حادقي (2020/2021)

هدفت دراسته إلى معرفة الضغط النفسي وعلاقته بالإحباط لدى عينة من تلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا وتم تطبيق الدراسة على عينة تتكون من (37) تلميذ معيد في شهادة البكالوريا منهم ذكور وإناث تم اختيارهم عشوائياً من متوسطة خالدي الطاهر بولاية تمنراست كما اعتمد في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي وتوصلت الدراسة إلى جملة من النتائج هي:

- لا توجد علاقة ارتباطية بين ضغط النفسي والإحباط لدى عينة من تلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ضغط النفسي لدى عينة من تلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإحباط لدى عينة من تلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس.

ومن هذا المنطلق جاءت الدراسة الحالية للإجابة على التساؤلات التالية:

_ ما مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا بثانوية الأمير عبد القادر بمدينة تقرت؟

_ ما مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا بثانوية الأمير عبد القادر بمدينة تقرت؟

_ ما طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا بثانوية الأمير عبد القادر بمدينة تقرت؟

_ هل توجد فروق دالة إحصائية في الضغط النفسي حسب درجة تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا بثانوية الأمير عبد القادر بمدينة تقرت تعزى لمتغير الجنس (ذكر/أنثى)؟

_ هل توجد فروق دالة إحصائية في الضغط النفسي حسب درجة تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا
بثانوية الأمير عبد القادر بمدينة تقرت تعزى لمتغير الشعبة؟

(2) فرضيات الدراسة

_ مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا بثانوية الأمير عبد القادر بمدينة تقرت مرتفع.
_ مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا بثانوية الأمير عبد القادر بمدينة تقرت منخفض.
_ طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا بثانوية الأمير عبد القادر بمدينة
تقرت ايجابية.

_ توجد فروق دالة إحصائية في الضغط النفسي حسب درجة تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا بثانوية
الأمير عبد القادر بمدينة تقرت تعزى لمتغير الجنس (ذكر/أنثى)
_ توجد فروق دالة إحصائية في الضغط النفسي حسب درجة تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا بثانوية
الأمير عبد القادر بمدينة تقرت تعزى لمتغير الشعبة (علوم تجريبية_أداب وفلسفة_اقتصاد_رياضيات)

(3) أهداف الدراسة

هدفت الدراسة التعرف على:

- تهدف الدراسة إلى الكشف عن مستوى تقدير الذات والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا.
- التعرف على طبيعة العلاقة بين تقدير الذات و الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا.
_ التعرف فيما كانت هناك فروق في تقدير الذات و الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير
الجنس والشعبة.

4 أهمية الدراسة

- تتبدى الأهمية النظرية لهذه الدراسة في أنها تحاول أن تبين طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا بثانوية الأمير عبد القادر بمدينة تڤرت وذلك لأهمية هذه العلاقة في التحصيل والإنجاز والحياة الأكاديمية والاجتماعية .
- توعية الأولياء والمؤسسات التعليمية بضرورة الاهتمام بتقدير الذات والضغط النفسي لدى الأبناء خصوصا في مرحلة البكالوريا. وذلك لاعتبارهم من المتغيرات المؤثرة على عملية اكتساب المعارف والمهارات.
- تساهم الدراسة في إثراء الرصيد المعرفي فيما يتعلق بموضوع تقدير الذات والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا، وما يترتب عنهم من آثار سلبية تنعكس عليهم وعلى الأستاذ وعلى العملية التعليمية بأسرها، الأمر الذي يتطلب إعداد الخطط والبرامج الإرشادية.

5 التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة

مرحلة تحديد المفاهيم والمصطلحات إحدى الخطوات الهامة في البحوث والدراسات العلمية وذلك لكي يتسنى لقارئ هذه الدراسة تحقيق التوافق بين ما ترمي إليه بعض المفاهيم ومعانيها و أهم المفاهيم و المصطلحات التي تطرقنا إليهم في دراستنا نذكر منها:

تقدير الذات:

يعرف مانوس وآخرون (Manos et al 2005) إلى أن تقدير الذات "هو اتجاه موجب أو سالب نحو ذات الشخص، ويستند إلي تقييم خصائصه ويتضمن مشاعر الرضا أو عدم الرضا عن ذاته". (شقيقة،

2009، ص19)

إجرائيا: هو الدرجة التي يحصل عليها تلميذ البكالوريا بمدينة تقرت بثانوية الأمير عبد القادر في قياس تقدير ذاته.

الضغط النفسي:

الضغط النفسي هو عبارة عن حالة من التوتر الناشئة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية. (السيد عبيد, 2008, ص21)

إجرائيا: هو شعور بأنك تحت ضغط غير طبيعي ويمكن يأتي هذا الضغط من جوانب مختلفة.

وهو استجابة تكيف كرد فعل لأحداث خارجية أو موقف يضع تلميذ البكالوريا بثانوية الأمير عبد القادر بمدينة تقرت بين مطالب نفسية و جسمية حادة , حيث يشعره بعدم الراحة النفسية والراحة الجسمية وبعدم التقبل من طرف الآخرين.

(6) حدود الدراسة

الحدود الزمنية: بدأ هذا العمل على هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي 2023/2022

الحدود المكانية : طبقت هذه الدراسة في ثانوية الأمير عبد القادر بمدينة تقرت.

الحدود البشرية : استهدفت الدراسة تلاميذ البكالوريا والذي بلغ عددهم (111) تلميذ وتلميذة.

الحدود الموضوعية: تقتصر دراستنا حول علاقة تقدير الذات بالضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا, والمنهج المتبع هو الوصفي , والأداة المستخدمة استبيان.

الفصل الثاني : تقدير الذات

تمهيد

- 1) مفهوم الذات
- 2) مفهوم تقدير الذات
- 3) أهمية تقدير الذات
- 4) أنواع تقدير الذات
- 5) طرق تنمية تقدير الذات
- 6) العوامل المؤثرة في تقدير الذات
- 7) النظريات المفسرة لتقدير الذات

خلاصة الفصل

تمهيد

تعد دراسة مفهوم الذات وتقديرها من الموضوعات المهمة التي مازالت تتصدر المراكز الأولى في البحوث النفسية والشخصية، لما لها تأثيرها المباشر على الكائن البشري فتزيد من الضغط والتي بدورها ترفع من معدلات الضغوطات النفسية والجسمية، إذ يعتبر تقدير الذات حالة وعي وحالة عدم وعي في آن واحد فهو حالة دائمة لتقييم الفرد نفسه، وهذا ما جعلها إحدى المفاهيم المهمة في حل النظريات السيكولوجية، وسنحاول في هذا الفصل أن نتطرق لمفهوم الذات بقليل من التفصيل وكذا مفهوم تقدير الذات وأهم العناصر المرتبطة به.

1) مفهوم الذات

يعرفه ليونين **lewin**: يرى ليونين أن مفهوم الذات هو بمثابة المنطقة الروحية التي تحدد المعتقدات الحالية تجاه النفس. (خير الله، 1981، ص11)

تعريف آخر: مفهوم الذات هو ذلك المكون أو التنظيم الإدراكي غير واضح المعالم الذي يقف خلف وحدة أفكارنا ومشاعرنا والذي يعمل بمثابة الخلفية المباشرة لسلوكنا أو بمثابة الميكانيزم المنظم والموجه والموحد للسلوك. وبهذا المغني يلعب مفهوم الذات دور القوة الدافعة الفرد في كل سلوكه. (سهير كامل، 2000، ص118)

الذات: هي الكيان الأولى البسيط والقوة العليا المركزية عند الفرد الإنساني المعين، والجهاز الموحد لكل قوى الذهن وحامل سائر الأنشطة الواعية، وصاحب القرار والمشئنة والقائم على التخطيط والفعل ومتحمل المسؤولية. (عزت، 2001، ص33).

يعرف مفهوم الذات حسب معجم علم النفس والتحليل النفسي : هو صورة أو فكرة الشخص عن ذاته وما هي الصورة التي يكونها الفرد عن نفسه في ضوء أهدافها وإمكانيته واتجاهاته نحو هذه الصورة ومدى استثماره لها علاقته بنفسه أو بالواقع.(طه وآخرون,ص 524)

هو كيان مركب يتضمن مختلف القدرات والخصائص المميزة لشخصية الفرد ومدركاته وتصوراتهِ وانطباعاته ومعارف وطرق استجاباته وأنماطه التوافقية وميوله واتجاهاته واهتماماته كل هذه العناصر المكونة لكيان الفرد الذاتي وما يماثلها ويرتبط من ظواهر نفسية وتتبلور من خلال تفاعل الخبرات الفرد المتراكمة وتجربته في الحياة.(الرواشدة, 2003, ص 05)

(2) مفهوم تقدير الذات

تقدير الذات هو تقدير الشخص لنفسه ولأهميته وجعل تصرفاته وسلوكه محسوبا لنفسه,وان يتصرف بمسؤولية اتجاه الآخرين.(كوني فلادينو,2010,ص17)

يعني مدى اعتزاز الفرد بنفسه أو مستوى تقييمه لنفسه.(فاروق وآخرون,1991,ص6)

تقدير الذات هو عبارة عن " مدرك أو اتجاه يعبر عن إدراك الفرد لنفسه وعن قدرته على كل ما يقوم به من أعمال وتصرفات، ويتكون هذا المدرك في إطار حاجات الطفولة ، وخاصة الحاجة إلى الاستقلال والحرية والقبول والنجاح".(فهمي،1987،ص245)

فالتقدير الذاتي: يعني التقييم والحكم التي تعطىها لنفسك سلبا أو ايجابيا.(أسامة السيد,2022,ص40)

(3) أهمية تقدير الذات

تعد سمة تقدير الذات من الضروريات الواجب توفرها في الشخصية من أجل الفوائد الآتية:

- رفع الإنتاجية.

- تعزيز العلاقات الشخصية مع الآخرين من خلال سيادة التعاون والتحفيز وتمني الخير لهم بعيداً عن المشاعر السلبية كالحسد أو الحذر.
- أقل عرضة للمشكلات النفسية، إذ إن تحقير الذات والتقليل من شأنها يؤدي إلى الاكتئاب، والعصبية والعدوانية.
- قلة تقدير الذات من الممكن أن يؤدي إلى سلوكيات مؤذية للنفس، مثل الإدمان على التدخين، وتعاطي المخدرات والانتحار.
- علامات تقدير الذات تتميز الشخصيات الموسومة بتقدير الذات بالعديد من الصفات التي تظهر خلال تفاعلهم مع المحيط، ومنها ما يأتي:
- سرعة الاندماج مع الآخرين والانتماء للمكان بغض النظر عن الفروقات المادية أو الاجتماعية.
- القدرة على التحدي والسيطرة على أنفسهم خلال حدوث مشاكل نتيجة الشعور بالقيمة الذاتية.
- الواقعية والموضوعية والقدرة على الاعتراف بالخطأ والاستعداد لتصحيحه. (زايد، 2004، ص321)

4) أنواع تقدير الذات

قسم علماء النفس والتنمية البشرية تقدير الذات إلى نوعين:

تقدير ذات مكتسب: وهو التقدير المكتسب من خلال تحقيق الإنجازات وبالتالي يتحقق الرضا الذاتي.

- **تقدير ذات شامل:** وهو متولد ذاتيا مع الشخص نتيجة افتخاره بذاته وليس اعتماداً على امتلاك مهارة أو إنجاز ليتباهى به، بغض النظر عن مدى نجاح أو فشل المراحل السابقة أو المرحلة المعاشة حالياً.
- اعتقادات خاطئة عن تقدير الذات يعتقد الكثيرون عدة مفاهيم غير صحيحة عن تقدير الذات، ومنها ما يأتي:

-الإيثار ومحبة الناس بمعنى تقديم رغبات ومشاعر الآخرين على الذات دائماً وأبداً.

- وجوب محبة الآخرين له وقبوله لديهم. الحرص على مشاعر الناس وعدم إزعاجهم أو جرحهم.

- التنازل عن بعض المبادئ والخجل من قول لا للناس أو مقاطعة حديث أحدهم في حال الاضطرار

للمغادرة. (الخطيب، 2004، ص113)

5) طرق تنمية تقدير الذات

- زيادة مستوى الوعي والتتقيف من خلال تعزيز القدرات والزيادة على المهارات وسرعة الابتكار في

إنجاز المهمات في كل مجالات الحياة.

- تحديد الأهداف والتخطيط لتحقيقها والتطلع للمستقبل.

- مدى الاهتمام بالصحة سواء النفسية أو الجسدية وذلك لأن المستوى الصحي يؤثر على مدى فاعلية

الفرد مع ذاته وغيره.

- مدى توفر الإمكانيات وأساليب الدعم من قبل المحيط، أفراداً ومؤسسات، كالأُسرة، وغيرها.

- الاهتمام ببقاء المظهر أنيق ومرتب.

- نوعية الحديث مع الذات.

- الإنجاز والتحصيل الأكاديمي. (كفافي، 1989، ص44)

6) العوامل المؤثرة في تقدير الذات

هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر في الذات ، والتي تؤدي إلي تقدير ذات مرتفع أو منخفض

لدى الأفراد، وهي:

أ- العوامل الخارجية: لتقدير الذات تلعب دورا حاسما في تشكيل تقدير الذات لدى المرء أثناء الطفولة ،خصوصا أثناء السنوات الثلاث أو الأربع الأولى،وبالنسبة للبالغين والكبار تكون العوامل الداخلية هي الحاسمة.يمكننا أن نعيد تربية أنفسنا ونتحرر من العقبات الداخلية والأفكار السلبية التي تحول بيننا وبين تقوية تقديرنا لذاتنا. (رانجيت،2005،ص15)

ب- الرعاية الأسرية: إذ يحتاج الطفل في مراحل نموه المختلفة إلى جو أسرى هادئ ومستقر وأيضا للتقبل في جو أسرته والمجتمع،فقد يؤدي شعوره بالرفض لتكوين مفهوم خاطئ عن ذاته وتقديره لها.

ج- العمر والجنس: أن البيئة التي تشعر المراهق بفقدان السند والحرمان والإحباط ، فهذه البيئة تولد القلق لدى المراهقين و تؤدي بشكل خطير لتهديد مفهومه وثقته بذاته و احترامه لها، إذ إنَّ هذا التقييم للذات يزداد تمايزاً مع تقدم النمو، بحيث تكون هناك تقييمات مختلفة باختلاف مجالات التفاعل، و يتطور ذلك التقييم وفقاً لملاحظات المرء عن ذاته ،و لإدراكه كيفية رؤية الآخرين له.

د - المدرسة: ولها دور كبير في تقدير الطفل لذاته ، حيث يكون تأثيرها في تكوين تصور الطفل عن ذاته واتجاهاته نحو قبولها أو رفضها ، كما أن لنمط النظام المدرسي والعلاقة بين المعلم والتلميذ يؤثر تأثيرا هاما على مستوى مفهوم التلميذ عن نفسه.

هـ - عوامل ناشئة عن المواقف الجارية:و يتمثل ذلك في العيوب الجسمية، وضآلة النجاح والفشل، والشعور بالاختلاف عن الغير، والترفع أو الرفض من قبل الآخرين، وصرامة المثل والشعور بالذنب...الخ. (زايد،2004،ص321)

7) نظريات تقدير الذات :

الشخصية الإنسانية ظاهرة تكوينية وعملية تنموية مستمرة في غاية التعقيد ، تتضمن التفاعل بين الفرد وبيئته المادية والنفسية والاجتماعية ،وهي الإطار الخاص بالفرد ، والذي تنتظم فيه طبيعته الجسمية

والعقلية والنفسية وخلاصة خبرته التي مر بها ، وما اكتسبه من أفكار ومعتقدات بصورة مقصودة وغير مقصودة (حافظ وآخرون، 1995)

والتي تتفاعل فيما بينها في مواجهة المثيرات البيئية المختلفة ، مؤدية إلى استجابات خاصة تدل على الكيفية الفريدة التي مر بها هذا التفاعل في موقف معين، ومعني ذلك أن الشخصية تركز على عاملين لهما نفس الدرجة من الأهمية، وهما :عامل الوراثة ، وعامل الخبرة ، التي تكتسب من البيئة، وأن النمو الطبيعي للشخصية لا يتم إلا بالتفاعل بين هذين العاملين ويعتبر " أدلر " أن الذات تنظم يحدد للفرد شخصيته وفرديته التي تظهر معها طبيعة جذابة التي تحدد له أسلوبه المتميز في الحياة . ولما كانت الذات هي مركز الشخصية التي تتجمع حولها كل النظم الأخرى ، وهي التي تمد الشخصية بالتوازن والثبات ، فإن تحقيق الذات هو الغاية التي ينشدها الإنسان . يعني تحقيق الذات أفضل أشكال التوازن والتكامل والامتزاج المتجانس لجميع جوانب الشخصية. (ليندزي، 1978، ص119)

وأن مفهوم تقدير الذات نابع من الحاجات الأساسية للإنسان ، وقد أشار إليها العديد من المنظرين في مجال علم النفس بوجه عام ، أمثال " ماسلو " Maslow ، إذ صمّم سلم الحاجات ، وتقع الحاجة لتقدير الذات وتحقيقها في أعلاه ، وكذلك فروم و روجرز Rogers&From وتأكيدهما أهميته في تحقيق الصحة النفسية للأفراد. (غريب ، 1994، ص94)

كما أن الذات هي الجزء من المجال الظاهري الذي يتحدد علي أساسه السلوك المميز للفرد، كذلك ... فالطريقة التي ندرك بها ذاتنا هي التي تحدد نوع شخصيتنا ، فإن فكرة الفرد عن نفسه هي النواة الرئيسة التي تقوم عليها شخصيته. (الطحان، 1995، ص37)

1/ نظرية روزنبرج Rosenberg Theory :

إن هذه النظرية تعتبر من أوائل النظريات التي وضعت أساساً لتفسير وتوضيح تقدير الذات، حيث ظهرت هذه النظرية من خلال دراسته للفرد وارتقاء سلوكه تقيمه لذاته ، في ضوء العوامل المختلفة التي تشمل المستوى الاقتصادي والاجتماعي ، والديانة وظروف التنشئة التربوية. (الليحاني، 2010، ص8)

و وضع روزنبرج للذات ثلاثة تصنيفات هي:

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

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

2- الذات المقدمة: وهي صور الذات التي يحاول الفرد أن يوضحها أو يعرفها للآخرين ، ويسلط روزنبرج الضوء على العوامل الاجتماعية فلا أحد يستطيع أن يضع تقديراً لذاته والإحساس بقيمتها إلا من خلال الآخرين، ويعد روزنبرج(1979) تقدير الذات اتجاه الفرد نحو نفسه لأنها تمثل موضوعاً يتعامل معها ، ويكون نحوها اتجاهاً ، وهذا الاتجاه نحو الذات يختلف من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى. (هول وليندزي، 1978، ص27)

2/ نظرية زيلر Zeller Theory:

إن نظرية "زيلر " Ziller في تقدير الذات نالت شهرة أقل من نظريتي روزنبرج وكوبر سميث ، وحظيت بدرجة أقل منها ، من حيث الذبوع والانتشار ، لكنها في الوقت نفسه تعد أكثر تحديداً وأشد خصوصية ، أي أن زيلر يعتبر تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات. وينظر زيلر إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، ويصف تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته . ويلعب دور المتغير الوسيط أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي ، وعلى ذلك ، فعندما تحدث تغييرات

في بيئة الشخص الاجتماعية ، فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية المتغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعاً لذلك. (شقيقة ، 2009، ص 137)

3/ نظرية كوبر سميث Cooper Smith Theory :

لقد استخلص "كوبر سميث Cooper Smith " نظريته لتفسير تقدير الذات من خلال دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية ، حيث ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، ولذا فعلينا ألا نتعلق داخل منهج واحد ومدخل معين لدراسته ، بل علينا أن نستفيد منها جميعاً لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم ، ويؤكد- أيضاً- بشدة أهمية تجنب فرض الفروض غير الضرورية، فضلاً عن ذلك يرى "كوبر سميث" أن تقدير الذات ظاهرة أكثر تعقيداً لأنها تتضمن كلاً من تقييم الذات ورد الفعل أو الاستجابات الدفاعية ، وإذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمه نحو الذات فإن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة ، فتقدير الذات عند سميث هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمناً الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق ، ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين (التعبير الذاتي) ، وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها و(التعبير السلوكي) ويشير إلى الأساليب السلوكية ، التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته ، التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية. (كفافي ، 1989، ص43)

خلاصة الفصل:

تحمل شخصية الإنسان العديد من السلوكيات والسمات المشتركة مع غيره، وأخرى تميزه عن البعض الآخر، إذ تتفاوت درجاتها بين الناس، وعلى سبيل المثال تقدير الذات، فهي تعد من الصفات البناءة لردات فعل الفرد مع مجتمعه ولتكوين شخصية سوية ومستقلة قادرة على الإنتاجية والإبداع بالإضافة إلى القدرة على تجاوز العقبات والمشاكل وإمكانية خلق حلول لها.

الفصل الثالث : الضغط النفسي

تمهيد

- 1) مفهوم الضغط النفسي
- 2) منشأ الضغوط النفسية
- 3) الضغوط النفسية وطبيعتها
- 4) مصادر الضغوط النفسية
- 5) أنواع الضغوط النفسية
- 6) أساليب التعامل مع الضغوط النفسية
- 7) النظريات المفسرة للضغط النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد

نواجه في حياتنا الخاصة و العامة العديد من الأزمات النفسية ولا تكمن المشكلة في حدوثها بل في ردود أفعالنا تجاهها و كيفية تعاملنا و إدارتنا لهذه الأزمات و خاصةً أننا نعيش في عالم أصبح يعاني من وباء الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في جميع مراحل حياتهم النفسية ، لذلك شغل هذا الموضوع الباحثين و المهتمين بالصحة النفسية و الطب و بشكل متزايد لما لهذه الضغوط من آثار جانبية سلبية و خبرات مؤلمة تؤثر بحدتها و قوتها بشكل واضح على صحة الإنسان و حياته ، فمواقف الضغط النفسي اكبر خطرا من مواقف الضغط المادي أو الاجتماعي و ذلك بسبب طبيعتها المتواترة، وسنحاول في هذا الفصل إلى التطرق أهم العناصر المرتبطة بالضغط النفسي.

1) مفهوم الضغط النفسي

يعرف لازاروس **lazarus** الضغط النفسي بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر ، وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف.(عبد الرحمان,1994,ص10)

ويعرف الضغط النفسي بأنه: الحالة التي يعانيها الشخص حين تكون العلاقة التبادلية بينه وبين بيئته غير منسجمة وحين يدركها على أنها لا تلبى المتطلبات البيولوجية والنفسية والاجتماعية لشخصيته, سواء على مستوى واقعياً ممتخيل.(قاسم, 2023,ص18_19)

الضغوط النفسية هي عبارة عن حالة من التوتر الناشئة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسدية ونفسية.

وعرف ماك جراف على أنه إدراك الفرد لعدم قدرته على إحداث استجابة لمطلب أو مهام، ويصاحب هذا الإدراك انفعالات سلبية كالقلق، والغضب وتغيرات فيزيولوجية كرد فعل تنبيه للضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد. (السيد عبيد، 2008، ص20-21)

مما سبق ذكره نستنتج من كل التعاريف حول الضغط النفسي المقدمة من طرف العلماء أنه حالة ديناميكية تقوم على إدراك الفرد للفرص والمتطلبات التي تقود لأهداف هامة لكنها غير مؤكدة بمعنى أن هذه الأهداف ذات قيمة مادية أو معنوية هامة بالنسبة للفرد والذي يشعر بالمخاطر أو عدم التأكد من تحقيقها.

2) منشأ الضغوط النفسية

أولا : مسببات الضغوط الداخلية :

الأعضاء الحيوية : فقد ترجع تلك المسببات إلى طبيعة الجينات الوراثية عند بعض الأفراد مثل هذه الأمراض تؤدي إلى اختلال التوازن ، واستنفاد الطاقة والقوة وتزيد أيضا من صعوبة العمل على المستوى المرغوب به ، فعندما نكون مرضى نحاول أجسامنا أن تستعيد توازنها ويحدث المرض بسبب ضرر أو أذى بالجسم، فلا تبقى لها ما يكفي من الطاقة لأداء مهام ملقاة عليها. (عبد الستار، 1998، ص 11)

ثانيا : مسببات الضغوط الخارجية :

- علاقات زوجية
- التربية والأطفال
- حالات الوفاة
- حالات الطلاق
- ضغوط الدراسة

- مشكلات قانونية

ثالثاً : مسببات خارجية بيئية وتقسم إلى:

- الضوضاء الشديدة

- درجة الحرارة

- الازدحام

- نقص الإضاءة والإفراط فيها

رابعاً : مسببات خارجية وظيفية وتقسم إلى :

- أعباء العمل الأكبر من المعتاد

- تغيير واجبات وظيفية

- نقص الدعم من المدير

- تغير المهنة ونقص التدريب والمعلومات

- نقص الراتب والخيارات المهنية الأخرى .

3- الضغوط النفسية وطبيعتها :

تعتبر كافة الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة، التي تتجلى في كافة المجالات البيولوجية والنفسية الاجتماعية والاقتصادية والمهنية حيث أنها تكون متجسدة في الوسط الذي يعيشون فيه. (حراشنة، 2003، ص 136)

أولاً- البيئة الطبيعية: وما تحويه من ضغوط الغلاف الجوي ودرجات الحرارة، والكوارث الكونية، ضيق السكن، قلة عدد الحجرات وضعف الإضاءة.

ثانيا - البيئة الاجتماعية: وما تحويه من ضغوط الشقاكات الأسرية، والتفاوت الحضاري، وكثرة الأنباء والأقران، وصراع الأجيال، واختلاف الاتجاهات والميول وقلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية .

ثالثا - الضغوط الاقتصادية : حيث توجد ضغوط البطالة، وانخفاض الإنتاج، وعدم عدالة توزيعا لنتاج القومي والتفاوت الطبقي .

رابعا- ضغوط سياسية : بحيث تنشأ الضغوط من عدم الرضا عن نظام الحاكم القائم والصراعات السياسية والثقافية وهيمنة بعض القوى وعدم أهلية النظام الحاكم وعدم القدرة على التكيف مع أوضاع السياسة القائمة .

خامسا- ضغوط مهنية : ويكون منشؤها مهنة الفرد، وما يقوم به من عمل مثل: الشقاق مع الزملاء، وعدم الرضا عن المركز الوظيفي والمرتب والترفيه والتميز الغير مبرر .

سادساً - ضغوط المدرسة : والتي تمثل في ضغط المناهج والامتحانات والعقوبات والقواعد المدرسية وحفظ الزملاء وازدحام الفصول والواجبات الأخرى.

بعد استعراض الضغوطات السابقة بأنواعها المختلفة، حيث أنها تنعكس بشكل مباشر أو غير مباشر على البيئة التي يعمل بها المدرس وبالتالي تعطيه دفعة معاكسة إلى الخلف، دون الإبداع، والابتكار نتيجة لمعوقات البيئة الفيزيائية التي تلعب دوراً كبيراً في ذلك، كاحتفاظ الصفوف في الطلاب، وعدم توفر الإضاءة الكافية، وقرب المدرسة من أماكن الضوضاء، وعدم توفر الوسائل التعليمية، أو قد تكون البيئة الاجتماعية المحيطة بالمعلم غير مساعدة فتقف حائلاً أمام تقدمه كأن تكون هناك مشاحنات ومشاجرات بينه وبين عائلته أو بينه وبين أهالي الطلبة ومن ثم تقصير أدائه الفعال داخل أسوار المدرسة هذا فضلاً عن الضغوطات الإدارية والطلابية التي يتعرضون لها.(نفس المرجع السابق،ص137)

(3) مصادر الضغوط النفسية :

لا تخلو حياة الإنسان من صعوبات مادية ومعنوية خفيفة وعنيفة تعوق سير دوافعه نحو أهدافها فعجز الإنسان عن اجتياز العقبة بطريقة سريعة مرضية فالطريق الطبيعي لإزالتها أو التغلب عليها هو أن يضاعف مجهوده وان يكرر محاولاته لإزالتها من طريقه، كأن يحاول الالتفاف حول العقبة أو استبدال الهدف المعوق بأخر أو تأجيل أرضاء الدافع .

إن مصادر الضغط النفسي المصاحبة لبعض الأعراض لدى المراهقين أهم واشمل من أحداث الحياة الهامة لديهم.(المشعان،2001.ص 83)

وبالتالي فإن الأزمات تنشأ من إحباط وصول الدافع أو أكثر من الدوافع القوية وهذا إحباط ينشأ من عقبات مادية أو اجتماعية أو شخصية نتيجة للصراع بين الدوافع ، ولقد ظهرت العديد من الدراسات قد أوضحت أن المصادر الضاغطة اليومية المصاحبة لبعض الأعراض لدى المراهقين أهم واشمل من أحداث الحياة الهامة لديهم.

ويشير كوبر وآخرون (Cooper) إلى وجود ستة مصادر رئيسة للضغوط خمسة منها خارجية ومصدر واحد فقط داخلي :

أولا.العوامل الخارجية وتتضمن :

- ضغوط تأتي من العمل.
- ضغوط تأتي من تنظيمات الدور .
- ضغوط تأتي من التنظيمات البيئية.
- العلاقات الداخلية للتنظيمات البيئية.
- ضغوط تنشأ من المصدر والتنظيمات العليا.

• أما المصدر الداخلي هي الضغوط التي تنشأ من المكونات الشخصية للفرد. (غنام، 1995، ص 176) وقد أشار (هولوليندزي) إلى أن مصادر الضغوط تتمثل في نقص التأثير الأسري أو الضياع الأسري، والإخطار والكوارث، والنبذ وعدم الاهتمام، والتنافس أو العدوان والسيطرة والقسر والمنع، والخداع، وضعف تقدير الذات. (نفس المرجع السابق، ص 177)

كما تشمل المصادر الداخلية الضغوط الانفعالية والنفسية مثل: القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية. (نائف ايبو، 2019، ص 60)

كما تؤكد ماركريت لويد (Loyed Margaret) أن هناك الكثير من المواقف والإحداث التي تحدث في الحياة اليومية وتكون بمثابة مصادر ضغط على الإنسان مثل الامتحانات والمشاجرات والأزمات المالية وغيرها من المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد ويشعر بتهديدها له وقد تؤدي إلى حدوث استجابات نفسية أو جسمية أو سلوكية وظهور نتائج سلبية أو ايجابية لدى الفرد بناء على التعرض لهذه المصادر الضاغطة. (الحنوي وآخرون، 1999، ص 24)

5) أنواع الضغوط النفسية :

اختلف الباحثون في تحديد أنواع الضغط النفسي، تبعاً للمعايير التي استخدموها في تصنيفه، فقد صنف سيللي (Sely, 1980) صنف الضغط النفسي في ثلاثة أنواع هي:

أ. الضغط النفسي السيئ (Bad Stress) الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة، ويطلق عليه الكرب (Distress).

ب. الضغط النفسي الجيد (Good Stress) الذي له متطلبات لإعادة التكيف كولادة طفل، أو السفر، أو المنافسة الرياضية.

ج. الضغط النفسي المنخفض (Under Stress) الذي يحدث عندما يشعر الإنسان بالملل، وانعدام

التحدي، والإثارة، ويرى سيلي أيضاً أن الإنسان خلال حياته لا بد أن يعاني الأنواع الثلاثة للضغط النفسي

_ أما مور Moor فقد صنف الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد في ثلاث أنواع:

1- الضغوط الناتجة من التوترات الاعتيادية: هي الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته اليومية،

والناتجة من عدم قدرته على إشباع حاجاته، أو إخفاقه في إشباع متطلباته، وحل مشكلاته التي يواجهها

في حياته اليومية.

2- الضغوط النمائية: هي ضغوط ناتجة من التغيرات النمائية التي تتطلب تغييراً مؤقتاً في العادات، وفي

أسلوب الحياة.

3- ضغوط الأزمات الحياتية: هي ضغوط ناتجة من الإصابة بالأمراض الشديدة، التي لا يستطيع الفرد

مقاومتها، أو ضغوط الموت كفقدان شخص عزيز، وقد تستمر فترة طويلة .

وقد قدم Lazarus لازاروس تصنيفاً لردود فعل الأفراد على الضغط، حيث قسمها إلى ثلاث فئات، هي:

*ردود الفعل الفيزيولوجية: حيث تعد أكثر دلالة على وجود الضغط النفسي لدى الفرد، وتشمل ردود

أفعال الجهاز الحركي، والغدة النخامية التي تفرز الهرمونات المتنوعة عند مواجهة الضغط النفسي.

*ردود الفعل السلوكية: مثل ازدياد التوتر العضلي، والاضطرابات اللفظية، وتغير تعابير الوجه.

*تغير القدرات المعرفية: لا يقصد بالتغيرات هنا ضعف القدرات المعرفية، حيث أثبتت الدراسات أن

الضغط النفسي قد يزيد هذه القدرات أو ينقصها. (نفس المرجع السابق، ص25)

6) أساليب التعامل مع الضغوط النفسية :

بالرغم من أننا لا نشعر بالارتياح لبعض الضغوط النفسية إلا أننا نسعى للتكيف معها، وعليه التكيف هذا يدفعنا للتفكير والبحث عن الحلول مما يجعلنا نتخذ القرارات المناسبة حيال هذه، ونقوم بالأدوار الفعالة للتخلص منها أو التكيف معها وعندما تنجح عملية التكيف إما بالتخلص من الضغوط أو التعايش معها، فإنها تخلق لدينا وعياً جديداً ورؤية منيرة في الحياة تجعلنا أكثر قدرة على التكيف في المستقبل وأكثر مقاومة للضغوط النفسية، تتجلى في النقاط التالية:

- إجعل أهدافك معقولة، فليس من الواقعي أن تتلخص من كل الضغوط تماماً من حياتك.
- معالجة الضغوط ومواجهتها، والصمود أمامها والتفكير في تحليلها (تحليل علمي وعملي)
- الاسترخاء والراحة التامة والهدوء.
- الإقلال بقدرة الإمكان من الانفعالات والمشاعر السلبية كالعداونية وتعلم طرق جديدة للتغلب على الغضب والانفعال.
- محاولة حل صراعات العمل والأسرة بأن تفتح مجالاً للتفاوض وتبادل وجهات النظر.
- تحسين الحوارات مع النفس أي الحوار الإيجابي مع النفس، وتجنب تفسيرات الأمور بصورة كارثية مبالغ فيها.
- أن توسع من اهتماماتك وتوسع من مصادر المتعة.
- تكوين دائرة الأصدقاء والمعارف الذين يميزون بالود والمعاشرة وتجنب هؤلاء الذين يميلون إلى التصارع.
- وزع الأعباء الملقاة على عاتقك، وتعلم طرق تنظيم الوقت.
- تمهل وهدئ من سرعتك وإيقاعك في العمل.

➤ الإتجاه الصحي واللياقة البدنية.

➤ الرياضة (القيام ببعض التمرينات) 20د يوميا تساعد على رفع الروح المعنوية بواسطة المادة

الكيميائية, الأندروفين في المخ وإفرازها.

➤ النظام الغذائي المتوازن.(العابد,2018,ص159-158)

7) النظريات المفسرة للضغوط النفسية :

أولا: النظريات البيولوجية :

1- نظرية والتر كانون (1926Walter Cannon)

وترجع هذه النظرية للعالم الفسيولوجي والتر كانون الذي حاول تفسير الاستجابات الفسيولوجية

للضغوط في دراسة عن كيفية استجابة كل من الإنسان والحيوان اتجاه التهديد الخارجي والمواقف

الضاغطة لقد وجد أن هناك عدداً من الأنشطة المتتابة التي تستثير الغدد الكظرية والجهاز العصبي

السمبثاوي وزيادة كمية الأدرينالين في الدم ويؤدي إلى سرعة التنفس وزيادة حامضية الدم واندفاعه

كالأنسجة العضلية وتحرير الدهون المخزونة التي تهيئ الجسم لمواجهة الخطر أو الهروب منه.وحدوث

تغيرات فسيولوجية مثل اضطرابات المعدة وزيادة نبضات القلب واضطراب في الكلام.(حمدي , 2009,ص

(132)

ويعد كانون أول من استخدم مصطلح الضغوط النفسية ، إذ وصف البشر والحيوانات بأنهم واقعون تحت

تأثير الضغوط وذلك من خلال ربط الضغوط بتجاربه المختبرية في الهروب ورد فعل الهرب وذلك من

خلال من ملاحظة رد فعل الغدة الكظرية والجهاز العصبي السمبثاوي في مواقف البرد أو الحاجة إلى

الأوكسجين.

2- نظرية هانز سيلبي (Hans Selye ,1956):

يشير الإطار النظري والفكري لنظرية هانز سيلبي في الضغوط النفسية إلى أن الضغوط النفسية هي بمثابة متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط, كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغطة.

وقد حدد ثلاثة مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكيف العام وهي: مرحلة التنبه , مرحلة المقاومة, مرحلة الإجهاد.(النوايسة ,2013,ص20)

ثانيا: النظريات البيئية :

1- نظرية هنري موراي (Murray,1931):

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة (Need) ومفهوم الضغط (Stress) مفهومان أساسيان في فهم الشخصية وتفسير السلوك على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك داخل الشخص ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة ، ويعرف الضغط بأنه صفة وخاصة لموضوع بيئي أو لشخص ستيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول لهدف معين، ويميز في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط هما. (الشالي,2001, ص88)

1.ضغط بيتا (Beta Stress) ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية و الأشخاص كما يدركها سلوك الفرد ويفسرها ذاتياً.

2.ضغط ألفا (Alpha Stress) ويشير إلى خصائص الموضوعات البيئية والأشخاص ودلالاتها كما هي في الواقع.

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول بيتا ويؤكد أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينه بحاجة بعينها ويطلق على هذا المفهوم (تكامل الحاجة) , أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة النشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم الثيما (Theme). (نفس المرجع السابق,ص89)

ويؤكد موراي انه يمكن أن نستنتج من هذه النظرية وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابته لنوع معين من المثيرات يصاحبه انفعال خاص حيث يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة، كما يحس بالضيق إذا لم يتحقق الإشباع ومن تلك الحاجات الانجاز ، العدوان ، الاستقلال ، المضادة ، السيطرة ، التحقير . (حامد زهران.1995.ص42)

2- نظرية ريتشارد لازاروس (Richard Lazarus, 1966)

يعد ريتشارد لازاروس رائد هذه النظرية التي سميت أيضا نظرية (التقييم المعرفي) في الضغوط أو ما يطلق عليه (التقييم الابتدائي) الذي يشير إلى تقدير العمليات المعرفية لمواجهة متطلبات نمو الفرد. والتقييم المعرفي هو مفهوم أساس في هذه النظرية , يعتمد دور الفرد ، إذ أن تقييم التهديد ليس مجرد أدراك مبسط للعناصر المكونة لذلك ، ولكنها رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف.(نفس المرجع السابق,ص43)

3- نظرية سبيلبرجر (Spielberger, 1972):

يعتبر أن الضغط النفسي الناتج عن ضاغط معين يسبب حالة القلق (ربط بين الضغوط النفسية و بين القلق) و ميز بين مفهوم الضغط و مفهوم التهديد فكلاهما مفهومين مختلفين ، حيث تشير كلمة ضغوط إلى الاختلافات في الظروف و الأحوال البيئية التي يترتب عليها ضيق و تهديد نفسي قد يصل إلى درجه معينه من الخطر على الفرد ، بينما التهديد تشير إلى تفسير و تحليل ظرف و موقف معين على انه خطيرو مخيف و مرعب.

ويميز سبيلبرجر بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد وكلاهما مفهومان مختلفين ، فكلمة ضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على انه خطير أو مخيف أي بمعنى توقع خطر أو إدراك ذاتي للخطر، ولقد اهتم سبيلبرجر في الإطار المرجعي لنظريته لتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها (البيئة) ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزيمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة . فالفرد في هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه ثم يستخدم الميكانيزيمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت ، إنكار ، إسقاط) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهرب من الموقف الضاغط .

وكان لنظرية سبيلبرجر قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق واستفاد منها كثير من العلماء والباحثين واجري هو نفسه كثير من الدراسات تحقق خلالها من صدق فروض ومسلمات نظريته.(الوحيشي,1989,ص59)

4- نظرية موس وشيفر (Moss & Schaefer theory, 1986)

تقدم هذه النظرية، أنموذجا للعوامل الأساسية المؤثرة في استجابة الفرد للضغوط، إذ أن عمليات المواجهة والتكيف مع الضغوط تتضمن جهوداً سلوكية ومعرفية يقوم ببذلها الفرد خلال تعامله مع الموقف الضاغط.(نفس المرجع السابق , ص 60)

وقد حدد "موس وشيفر" استجابة الفرد للموقف الضاغط بثلاث مراحل هي:

*المرحلة الأولى:العوامل الشخصية و الديموغرافية للفرد: وتتضمن الجنس والعمر والحالة الاجتماعية والاقتصادية للفرد، والنضج المعرفي والوجداني، وقوة الذات والثقة بالنفس، والخبرات السابقة، في مواجهة الأحداث وتشمل أيضاً العوامل المتصلة بالخبرات الضاغطة مثل نوع الحدث الضاغط سواء كان كوارث على الطبيعة كالزلازل والأعاصير أم على الإنسان كالحروب، وتشمل العوامل البيولوجية مثل الموت

والمرض، فضلاً عن مدى تعرض الفرد للحدث الضاغط، وقدرته على مواجهته، والتحكم في إثارة احتمالات وقوعه، كما وتشمل العوامل المتعلقة بالبيئة الاجتماعية والفيزيائية، مثل العلاقات بين الأفراد وأسره و مدى تماسك المجتمع وتعاون الأفراد في مواجهة الحدث الضاغط وتحمل الآثار المترتبة عليه .

*** المرحلة الثانية : إدراك الحدث الضاغط والتوافق معه ، وتشمل على :**

أ- إدراك الفرد للحدث الضاغط : وهنا يكون الإدراك بعد حدوث الموقف (الحدث) الضاغط . وقد يحدث الإدراك تدريجياً . فقد يكون غامضاً في البداية ، ثم تتضح معالمه وأبعاده ونتائجه المحتملة ، مما قد يسهل على الفرد التوافق معه بأسلوب ملائم .

ب- القيام بأعمال توافقية مع الحدث الضاغط : وتتمثل في قيام الفرد بعلاقات شخصية متينة وحميمة مع الأفراد الذين يمكنهم تقديم مساعدة في مواجهة الحدث الضاغط مثل أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو غيرهم مع محاولة الفرد الاحتفاظ بتوازنه ، وتحكمه بمشاعره السلبية التي كانت نتيجة للحدث الضاغط ، مما قد يساعده في استعادة ثقته بنفسه وزيادة كفاءته في السيطرة على الموقف الضاغط .

ج- توظيف المهارات أو الاستراتيجيات التوافقية : وتحدث من خلال التركيز على الحدث الضاغط وفهمه واكتشاف الأسلوب الملائم للتعامل معه بهدف إعادة الفرد لتوازنه.

وقد يكون ذلك بمواجهة الحدث الضاغط ، أو التخفيف من شدة تأثيراته ، أو التخلص من هذا الحدث والانفعالات السلبية المرافقة له ، ويشير " موس وشيفر " إلى أن الفرد يمكنه اعتماد أسلوب واحد أو أكثر في التعامل مع الحدث الضاغط.(نفس المرجع السابق،ص61)

***المرحلة الثالثة : نتائج الحدث الضاغط ، وأثاره على الفرد :**

وتعد هذه المرحلة محصلة تفاعل العناصر السابقة . وتعتبر عن مدى توافق الفرد في مواجهة الحدث أو الموقف الضاغط . وقد يكون ذلك التوافق ناجحاً ، إذ يمكن للفرد الاستفادة من الخبرات التي حصل عليها

في إنشاء الحدث في مواصلة حياته ، أو فشل في تحقيق التوافق فتظهر عليه أعراض الاضطراب النفسي والجسمي. (نفس المرجع السابق، ص44)

خلاصة الفصل :

تعد الضغوط النفسية حالة يتعرض لها الناس جميعا لكنها تختلف من شخص إلى آخر ولكنهم لا يتعرضون لها الجميع بالنسبة لمخاطرها بالدرجة نفسها لان تأثير الضغط يختلف من فرد إلى آخر ، ولاختلاف الناس في طريقة إدراكهم لتلك الضغوط .

وبما أن مصادر الضغوط النفسي متنوعة و متعددة فان الأساليب والطرق التي يلجأ إليها الأفراد للتكيف مع هذه الضغوط والتعامل معها تختلف باختلاف مصدر الضغط النفسي وطبيعة الفرد وسماته الشخصية فهناك أفراد يميلون إلى الانسحاب والابتعاد والعزلة في حين أن البعض الآخر يميل إلى الثورة والتمرد ولتفريغ ما يعانوه من ضغوط لذلك فنجد الكثير من المراهقين يميلون إلى إعلان سخطهم على ما يتعرضون له من أوامر ومطالب فيلجؤون إلى ممارسة سلوكيات سلبية تؤدي إلى التعب الشديد وبالتالي تدهور الحالة الصحية ويتمثل سلوك المراهقين بالثورة والعدوان والتمرد على الآخرين.

الفصل الرابع : إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1) منهج الدراسة

2) الدراسة الاستطلاعية

3) الدراسة الأساسية

4) الأساليب الإحصائية المستخدمة

خلاصة الفصل

تمهيد

بعد ما تطرقنا إلى الجانب النظري لموضوع الدراسة, سيتم في هذا الفصل عرض إجراءات الدراسة الميدانية, والمتمثلة في المنهج المتبع والدراسة الاستطلاعية من حيث أهدافها والخصائص السيكمترية لأداة الدراسة, ثم الدراسة الأساسية من حيث عينتها والأساليب الإحصائية المستخدمة

1) منهج الدراسة:

بما أن دراستنا تهدف إلى دراسة علاقة تقدير الذات بالضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا فان المنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي , لأن موضوع الدراسة يتعلق بالوصف والتحليل, حيث يعرف المنهج الوصفي بأنه اكتشاف للعلاقات بين الظواهر المختلفة بهدف إمكان التنبؤ بها وفي بعض الحالات التحكم في حدوثها, أي بمعنى قياس العلاقة بين متغيرات البحث قياساً إحصائياً وعلمياً دقيقاً.

وفي هذا الصدد يعرف "محمد عبيدات (1999) والمنهج الوصفي باعتباره منهجاً يعتمد عليه الباحث قصد جمع الحقائق عن موضوع البحث وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية ومن ثم الوصول إلى تعميم بشأن موضوع البحث ويعتمد الباحث في ذلك مختلف طرق جمع البيانات كالمقابلات الشخصية والملاحظة والاستبيان". (ديعلي, 2022, ص162)

2) الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مدخل لدراسة الأساسية لموضوع البحث وهي خطوة هامة في البحث

العلمي

1-2 / الهدف منها

- التعرف على ميدان تطبيق هذه الدراسة والإحاطة بخصائصه.

- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث أثناء تطبيقه للدراسة الأساسية، والعقبات التي تقف في طريقه.

- التأكد من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة بغرض تكييفها على عينة ومجتمع البحث.

2-2/ عينة الدراسة الاستطلاعية:

شملت عينة الدراسة الاستطلاعية (30) تلميذ وتلميذة بكالوريا من أربع شعب (علوم تجريبية_آداب وفلسفة_اقتصاد_رياضيات) و كان اختيار عينة العرضية بثانوية الأمير عبد القادر بمدينة توقرت.

2-3/ أداة الدراسة وخصائصها السيكومترية:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على ما يلي:

- مقياس تقدير الذات لكوبر سميث(1967) من إعداد الطالبة رشيد مسعودة وبن حدة سهام سنة 2016 وهو استبيان مناسب لتلاميذ البكالوريا، و في الدراسة الحالية طبق على عينة استطلاعية عددها 30 تلميذ للتحقق من صلاحيته للقياس باستخدام الصدق و الثبات حيث يتكون هذا المقياس من 25 بند وعلى المفحوص يضع علامة (x) داخل المربع إما في خانة تنطبق أو في خانة لا تنطبق وذلك حسب انطباق أو عدم انطباق كل عبارة عليه، وهنا لا توجد إجابات صحيحة أو إجابات خاطئة.

- مقياس الضغط النفسي من إعداد نقايس كوثر سنة 2018 هو مقياس معد من طرف الطالبة و لقياس مستوى الضغط النفسي لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي من وجهة نظرهم ،وبعد بناء المقياس في صورته الأولية تم قياس صدقه و ثباته لاختبار مدى صلاحيته في قياس الخاصية المراد قياسه.

أ- الثبات: تقدير الذات

الجدول رقم (01) يوضح ثبات مقياس تقدير الذات بطريقة ألفا كرونباخ

معامل ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	عدد الأفراد n	المؤشرات الإحصائية المتغير
0,68	25	30	تقدير الذات

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن أفراد العينة الاستطلاعية يقدر ب 30 تلميذ وتلميذة وعدد فقرات مقياس تقدير الذات 25 فقرة وقد بلغ معامل ألفا كرونباخ 0,68 وهي قيمة دالة إحصائيا مما يعني أن المقياس يتمتع بقدرة عالية من الثبات ويمكن استخدامه في الدراسة الأساسية.

ب - الصدق: تم حساب الصدق بطريقة الجذر التربيعي لمعامل الثبات

الجدول الموالي رقم (02) يوضح نتائج الصدق الذاتي

الجذر التربيعي	معامل الثبات	المؤشرات الإحصائية المتغير
0,82	0,68	تقدير الذات

نلاحظ من الجدول رقم (02) أن الجذر التربيعي لمعامل الصدق يقدر ب 0,82 وهي قيمة دالة إحصائيا مما يدل على أن مقياس تقدير الذات يتمتع بقدرة عالي من الصدق

ج - الثبات: الضغط النفسي بطريقة ألفا كرونباخ

الجدول رقم (03) يوضح ثبات مقياس الضغط النفسي بطريقة ألفا كرونباخ

معامل ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	عدد الأفراد n	المؤشرات المتغير
0,82	24	30	الضغط النفسي

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن أفراد العينة الاستطلاعية يقدر ب 30 تلميذ وتلميذة وعدد فقرات مقياس الضغط النفسي 25 فقرة وقد بلغ معامل الثبات ألفا كرونباخ 0,82 وهي قيمة دالة إحصائيا مما يفي أن المقياس يتمتع بقدرة عالية من الثبات ويمكن استخدامه في الدراسة الأساسية.

د- الصدق: الضغط النفسي في حساب الصدق بطريقة الجذر التربيعي لمعامل الثبات

الجدول رقم (04) يوضح نتائج الصدق الذاتي

المتغير	المؤشرات الإحصائية	معامل الثبات	الجذر التربيعي
الضغط النفسي		0,82	0,90

نلاحظ من الجدول رقم (04) أن الجذر التربيعي لمعامل الثبات يقدر ب 0,90 وهي قيمة دالة إحصائيا، مما يدل على أن مقياس الضغط النفسي يتمتع بقدر عالي من الصدق ويمكن استخدامه في الدراسة الأساسية.

3) الدراسة الأساسية:

بعد تحديد المنهج المناسب للبحث والإحاطة بميدان الدراسة، والتأكد من أداة المقياس، قمنا بتطبيق إجراءات الدراسة الأساسية للتأكد من مدى فهم التلاميذ للتعليمات والفقرات، وكذا التأكد من إجاباتهم على كامل البنود.

3-1. وصف عينة الدراسة الأساسية:

تم توزيع 81 استمارة من المؤسسة التعليمية الثانوية بمدينة تقرت (الأمير عبد القادر) , وتم اختيار عينة الدراسة حسب الجنس , والشعبة.

4) الأساليب الإحصائية المستخدمة :

من أجل معالجة البيانات المتحصل عليها ,وبالاعتماد على استخدام البرنامج الحسabi للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss), وهذا للوصول إلى التحقق من فرضيات الدراسة وتحقيق أهداف البحث تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

4-1. ت لعينة واحدة لحساب مستوى تقدير الذات والضغط النفسي.

4-2. معامل بيرسون لحساب طبيعة العلاقة بين المتغيرات.

4-3. اختبار t لعينتين مستقلتين .

4-4. تحليل التباين الأحادي.

خلاصة الفصل:

من خلال ما جاء في هذا الفصل تضمن كل إجراءات الدراسة الميدانية بداية بالمنهج المتبع, وبعدها التأكد من الخصائص السيكمترية لأداة جمع البيانات مما مكننا من تطبيقها في الدراسة الأساسية, وأخيرا تم تحديد الأساليب الإحصائية من اجل معالجة البيانات المتحصل عليها.

الفصل الخامس : عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج

- 1) عرض وتحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الأولى
- 2) عرض وتحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الثانية
- 3) عرض وتحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الثالثة
- 4) عرض وتحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الرابعة
- 5) عرض وتحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الخامسة

الفصل الخامس عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

أولاً: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على ما يلي: مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا بثانوية الأمير عبد القادر بمدينة تقرت مرتفع، وبعد المعالجة الإحصائية لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة بحساب الفروق بين متوسط درجات أفراد العينة والمتوسط النظري للمقياس، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (05) يوضح الاختلاف بين متوسط درجات أفراد العينة على المقياس والمتوسط النظري

للمقياس

العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
84	83	36.38	2.44	50	-51.070	0.000

نلاحظ من خلال الجدول السابق تبين أن متوسط أفراد العينة بلغ (36.38) وهو أقل من المتوسط النظري للمقياس المقدر بـ (50)، كما بلغت قيمة "ت" (- 51.070) بمستوى دلالة قدره (0.000) وهي أقل من (0.05) وهي قيمة دالة إحصائية وهذا يدل على عدم صحة الفرضية القائلة بأن مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا مرتفع ومما يعني أن مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا منخفض.

تفسير ومناقشة الفرضية الأولى:

بينت نتيجة الفرضية الأولى أن مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا منخفض، وقد يكون سبب هذا الانخفاض راجع إلى العوامل التي تؤثر على التلميذ في تقدير لذاته وتتمثل في العوامل الذاتية كالحالة الصحية والنقائص والأفكار الذاتية التي تشكل أساس صورة الذات والتي تؤثر بشكل كبير على مستوى تقدير لذاته، فعندما تكون صورته الذاتية منخفضة أو سلبية لا ينمو لديه الشعور بالكفاءة وقيمة الذات،

الفصل الخامس عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج

وكذلك العوامل الاجتماعية والتي تتمثل في طبيعة المعاملة التي يتلقاها التلميذ سواء من قبل والديه أو مع أقرانه أو مع الآخرين وتقديرهم لشخصيته إذ يلمس من تقييمهم تقديره لذاته وعوامل أخرى كالرعاية الأسرية ، المدرسة ، وعوامل ناشئة عن المواقف الجارية وتشمل العيوب الجسمية ، النجاح والفشل ، الشعور بالاختلاف، الرفض والصرامة فلكل هذا له دور كبير في تقدير المراهق لذاته وتدني صورته الذاتية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة كل من دراسة جيلي (1968) وبيرون (1970) أن الأطفال الفاشلين دراسيا كونوا صورة سلبية وسيئة حول ذواتهم مما يؤدي بهم إلى فقدان الثقة بالنفس بالمقارنة مع زملائهم الناجحين.

ثانيا: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على ما يلي: مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا بثانوية الأمير عبد القادر بمدينة تقرت منخفض، وبعد المعالجة الإحصائية لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة بحساب الفروق بين متوسط درجات أفراد العينة والمتوسط النظري للمقياس، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (06) يوضح الاختلاف بين متوسط درجات أفراد العينة على المقياس والمتوسط النظري للمقياس

العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
84	83	72.84	14.85	72	0.521	0.603

نلاحظ من خلال الجدول السابق تبين أن متوسط أفراد العينة بلغ (72.84) وهو أكبر من المتوسط النظري للمقياس المقدر بـ (72)، كما بلغت قيمة "ت" (0.521) بمستوى دلالة قدره (0.603) وهي أكبر

الفصل الخامس عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج

من (0.05) وهي قيمة غير دالة إحصائياً وهذا يدل على عدم صحة الفرضية، ويعني بأن مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا متوسط .

تفسير ومناقشة الفرضية الثانية:

بينت نتيجة الفرضية الثانية على أن مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا متوسط وسبب هذا يرجع إلى المرحلة التي يعيشونها والتي تتميز بالضغوطات والمعاناة التي يعانونها والمتمثلة في التوتر والإحباط نتيجة الأعباء الدراسية .

ونفس النتيجة توصلت إليها دراسة محلية قامت بها بن صالح (2016) حيث أسفرت على نسبة 58% من المراهقين المتمدرسين بالطورين المتوسط والثانوي يعانون من ضغوط متوسطة وتتجدر الإشارة إلى هذه النتائج جاءت مؤيدة للبحث السيكولوجي الذي يؤكد بأن حياة المراهق لا تخلو من الضغوط النفسية والناجمة عن مصادر متعددة، ويستجيب لها بدرجات متفاوتة وفقاً لتفهم مستوى بيئته الاجتماعية والثقافية وكذا الدعم النفسي الذي يتلقاه في هذه المرحلة العمرية.

خلافاً لدراسة نقايس كوثر (2018) التي توصلت نتائجها إلى أن الضغط النفسي مستويين مستوى مرتفع ومستوى منخفض بحيث تختلف شدتها من تلميذ لآخر هذا قد يكون بسبب خصوصيات كل فرد ويرجع تأثير الضغط النفسي على انفعاله لرد فعل ونوع مصادره ومسببات استشارية ، وحسب كل فرد وظروفه ومكوناته الشخصية و النفسية.

الفصل الخامس عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج

2- عرض وتحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على ما يلي: طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا بثانوية الأمير عبد القادر بمدينة تفرت ايجابية, وبعد المعالجة الإحصائية لاختبار هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، وجاءت

النتائج على النحو التالي:

الجدول رقم (07) يوضح قيمة الارتباط بين تقدير الذات والضغط النفسي

المتغيرين	قيمة الارتباط	درجة الحرية	مستوى الدلالة
تقدير الذات والضغط النفسي	-0.631	82	0.000

يتبين من خلال الجدول أن قيمة الارتباط بين المتغيرات بلغت (-0.631) بمستوى دلالة قدره (0.000) وهو أقل من (0.05) ومنه نستنتج أنه توجد علاقة إرتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والضغط النفسي، وهذا يعني أنه كلما ارتفع تقدير الذات يصاحبه نقصان في الضغط النفسي وكلما انخفض تقدير الذات يصاحبه ارتفاع في الضغط النفسي, ويدل هذا على أن طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا سلبية.

تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة:

بينت نتيجة الفرضية الثالثة بأنه توجد علاقة إرتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا بمعنى طبيعة العلاقة بين المتغيرات سلبية, أي كلما كانت الضغوط النفسية مرتفعة كان تقدير الذات منخفض, والعكس كلما كان الضغط النفسي منخفض كان تقدير الذات

الفصل الخامس عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج

عاليا ,أي أن هذا التغيير يسير في اتجاه معاكس في كلا المتغيرين سواء كان ذلك المتغير في اتجاه الارتفاع أو الانخفاض فالعلاقة عكسية.

وهذه النتيجة أثبتت لنا أن التلاميذ بالرغم من معاناتهم من الصعوبات والظروف في جميع جوانب الحياة الاجتماعية أو نفسيا ...الخ وضغوطات داخل المدرسة من طرف الإدارة أو الأقران أو المعلمين..الخ كل هذه العوامل جعلتهم يعيشون صراعات ومشكلات إلا أنهم بالرغم من كل هذه الصعوبات نجد هناك تأقلم في الحاجات الذاتية, وبما أن تقدير الذات يحقق نوعا من الإشباع لدى التلاميذ فإنه يدفعه ويشجعه على التقدم في الدراسة مستقبلا, فكلما كان مستوى تقدير ذاته قريب من قدراته المناسبة وإمكانياته ووجود ضغط نفسي قليل فيسمح له بتنمية فعالية شخصيته نحو القدرة على الاستثمار.

3- عرض وتحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الرابعة :

نصت الفرضية الرابعة على ما يلي : توجد فروق دالة إحصائية في الضغط النفسي حسب درجة تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا بثانوية الأمير عبد القادر بمدينة تفرت تعزى لمتغير الجنس ذكر / أنثى, وبعد المعالجة الإحصائية لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين وجاءت النتائج على النحو التالي:

الجدول رقم (08) يوضح اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الذكور والإناث على أداة الدراسة

المؤشر الإحصائي القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الذكور	42	3.11	0.64	1.140	82	0.257
الإناث	42	2.95	0.59			

الفصل الخامس عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج

يتبين من الجدول أن المتوسط الحسابي للذكور المقدر بـ (3.11) وهو أكبر من المتوسط الحسابي للإناث المقدر بـ (2.95)، كما يلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة تقدر بـ (1.140) عند درجة الحرية (82) وبمستوى دلالة قدره (0.257) وهي قيمة أكبر من (0.05) ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي حسب درجة تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الجنس.

تفسير ومناقشة الفرضية الرابعة :

من خلال الجدول بين نتيجة الفرضية الرابعة نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي حسب تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الجنس وترى الباحثين أنه كون تلميذ ذكر أم أنثى يعيشون نفس الظروف وكونهم في نفس المرحلة العمرية ويواجهون مشكلات وصعوبات متشابهة ونفس التفكير إضافة إلى تشابه ظروف البيئة المدرسية ونفس البرامج التربوية ونفس الأساتذة والعادات والتقاليد فهم يتمتعون بنفس الحقوق ويتحملون نفس الأعباء اتفقت هذه الدراسة الحالية مع نتائج دراسة بن شليقة أعمار (2011) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغط النفسي كما تتفق الدراسة الحالية مع دراسة فلوكرمان ولازوس 1985 أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية لأنهم يواجهون نفس المشاكل الحياتية، كما تتفق مع دراسة روزنبرج وزميله دوغونوندا 1975 من أنه لا توجد فروق جوهرية بين الجنسين في الضغط النفسي بينما لا تتفق دراستنا مع دراسة أحمد عبد الله وعمر (1988) التي توصلت على الإناث أعلى درجة من الذكور في شدة الضغط النفسي لأن الأنثى تشعر أكثر من أخيها الذكر بوظأة الضغط النفسي المسلط عليها يوميا ، ومن مصادر متعددة ابتداء من الأسرة و إنتهاء بالمجتمع ،فالبنات في آخر مرحلة من التعليم الثانوي الذي يعتقد فيه الكثير من الآباء بأنه المحطة النهائية والأخيرة من تدرس البنات وانه الحد النهائي المسموح به للبنات للوصول إليه في دراستها وأنها بالالتحاق به تكون ما يكفيها من العلم لتربية أبنائها في المستقبل

الفصل الخامس عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج

ومجابهة مشاغل الحياة والبنيت في سن 18 سنة يؤهلها للزواج وبناء أسرة ويجعلها محل إهتمام كثير من الأسر لمصاهرة أهلها وقد يوقفها والدها عن الدراسة مع أول متقدم لها وفي دراستها نجبر على إتباع العديد من التعليمات وقد تتلقى الكثير من الإماءات والأوامر والنواهي ونطالب بضبط سلوكها وفق هذه المعايير فهي تعيش تحت تدمير مستمر بالفصل عن الدراسة , إذا لم تحقق النجاح الدراسي , والإعادة ممنوعة وغير مسموح بها لأن نتيجتها ومصيرها المكوث في البيت فإحساس الأنتى بضغط الوالدين والأهل وضغط الدراسة يجعلها لأكثر عرضة للضغط النفسي .

4- عرض وتحليل وتفسير ومناقشة الفرضية الخامسة :

نصت الفرضية الخامسة على ما يلي: توجد فروق دالة إحصائية في الضغط النفسي حسب درجة تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا بثانوية الأمير عبد القادر بمدينة تقرت تعزى لمتغير الشعبة, وبعد المعالجة الإحصائية لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي وهذا بعد التأكد من تحقق التجانس بين المجموعات وكانت هذه النتائج كما هو موضح في الجدول التالي :

الجدول رقم (09) يبين نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للمقارنة بين

الدالة الإحصائية	قيمة اختبار ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين العينة
0,230	1,465	,552	3	1,656	بين المجموعات
		,377	80	30,148	داخل المجموعات
			83	31,804	المجموع

الفصل الخامس عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج

من خلال الجدول السابق تبين من خلال الجدول أعلاه يتضح أن قيمة اختبار- ف - بلغت: (1.465) بمستوى دلالة (0.230) وهي أكبر من (0.05)، وهذا يدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي حسب درجة تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الشعبة.

تفسير ومناقشة الفرضية الخامسة :

بينت نتائج الفرضية الخامسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي حسب درجة تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الشعبة أي أنه يدل على أن كل الشعب فيها صعوبات وعراقيل فالشعب العلمية لديهم مواد أساسية تحتاج إلى تعاون فيما بينهم ونفس الشيء مع الشعب الأدبية ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضا أن تلاميذ في جميع التخصصات والشعب عاشوا ظروف متشابهة وأنهم جميعهم ينتمون إلى نفس الوسط الذي يعيشون فيه ويتشابهون من حيث الأفكار و إنتشار الوعي ويمكن القول من هنا أن تلاميذ البكالوريا وعلى إختلاف تخصصاتهم فهم يتميزون بمستوى تقدير الذات متشابه وذلك يعني أن التخصص الدراسي لم يؤثر على مستوى تقدير الذات لديهم ويظهر ذلك من خلال إختيارهم للتخصص الذي يتناسب وفق قدراتهم.

أما بالنسبة لعدم وجود فروق بين التلاميذ الثالثة ثانوي باختلاف شعبهم فنتفق الدراسة الحالية مع دراسته محمد بوفاتح (2005) التي نصت على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة تخصص علوم طبيعية وطلبة تخصص الآداب واللغات أجنبية في الضغط النفسي ,وقد يبدو هذا الشيء طبيعيا إذا توجد فروق بين عينة تلاميذ التخصص العلمي والتخصص الأدبي في الضغط النفسي لأن تلاميذ المجموعتين يعيشون في بيئة أسرية متشابهة في أساليب التربية وفي الوضعية الإقتصادية وفي مستوى التعليمي والثقافي في أمالها وألامها واحدة ولاشك أنهم يتلقون ضغوطا نفسية متشابهة كما أنهم يدرسون في مدارس

الفصل الخامس عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج

ذات نظام تربوي يتسم بالضيق ويتواجدون في حجرات دراسية متشابهة فيما يسود فيها من تعليم ومعرفة وتفاعل بين معلم ومتعلم وإمتحانات وتقييم وتقويم كل ذلك قد يخلف ضغطا نفسيا واحدا في شدته ونوعه كما تتفق هذه الدراسة شفيق ساعد (2010) بعنوان مصادر الضغط النفسي وإستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية مع دراستنا وهدفت هذه الدراسة الحالية إلى الكشف عن إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة من طرف التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا وقد تم تطبيق أداتين لجمع البيانات وهي مقياس الضغوط ومقياس إستراتيجيات المواجهة طبقا على عينة قوامها تلميذ وتلميذة من الطور الثانوي للتخصص العلمي والأدبي و اعتمدت في هذه الدراسة في المنهج الوصفي وتم التحليل الإحصائي باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية توصل إلى النتائج التالية:

- يعاني التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا من ضغوط.
- توجد استراتيجيات متبعة من طرف التلاميذ في التعامل مع هذه الضغوط .
- لا توجد فروق ذات دالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس .
- لا توجد فروق ذات دالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى لمتغير التخصص .

خاتمة

خاتمة:

لقد هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا , حيث تطرقنا في الجانب النظري للمتغيرات الدراسة من جميع الجوانب , ثم قمنا بوضع خطة للجانب التطبيقي المكمل للجانب النظري فأدركنا ما لهذا الموضوع من أهمية بالغة في الوسط الاجتماعي والمدرسي خاصة لأن التلميذ في الوسط المدرسي يمثل عرضة للضغوط النفسية بما يتعرض له من ضغوط خاصة من الأستاذة و الأولياء , ولما يعانيه من مشاكل دراسية داخل القسم والمدرسة , لذلك يبقى على التلميذ في هذه الظروف أن يحاول دوماً أن يرفع من تقدير ذاته ومعنوياته للتخلص من هذه الضغوط وإكتساب الثقة بالنفس بمعاملته الجيدة مع أستاذته وزملائه , وإضفاء جو تنافسي داخل الحجرة الدراسية.

المقترحات:

- بناء على النتائج المتوصل إليها تقترح الباحثتان بتقديم جملة من المقترحات الموجهة للعينة وللأولياء , المختصين وللباحثين , نقتراح مجموعة من التوصيات الآتية:
- الاهتمام بالتلاميذ من جميع الجوانب سواء من الجانب الاجتماعي أو الجانب النفسي أو الجانب الترفيهي أو المعنوي....الخ
 - الاحتواء الأسري والاجتماعي مهم جداً في التخفيف من ضغوطات الحياة.
 - تفعيل دور مستشار التوجيه المدرسي في المدارس الثانوية وبقية الأطوار المختلفة.
 - تقدير فردية التلميذ مهم جداً وتنمية التعبير على الرأي.
 - المتابعة الدقيقة لهذه الفئة كون المرحلة مصيرية بالنسبة للتلميذ.
 - توعية الأسرة بأهمية مرحلة البكالوريا والمناهج التربوية المناسبة لهذه المرحلة, وأساليبها.

- معالجة المشكلات التي تعوق المسيرة التعليمية للتلاميذ وتؤدي إلى رسوبهم وتسربهم وانحرافهم، وقبولهم.
- عمل دراسات تقييمية تتبعية مستمرة.
- تشجيع جميع مؤسسات المجتمع على بذل المزيد من الجهد للحد من المشكلات الصحية، والتعليمية والسلوكية والاجتماعية التي يعاني منها التلاميذ.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

- 1) إبراهيم، عبد الستار(1998)،الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه ، سلسلة عالم المعرفة، الكويت.
- 2) أحمد الوحيشي بيبي، عبد السلام بشير الدويبي(1989)، مقدمة في علم الاجتماع الطبي، الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع والإعلان، ليبيا.
- 3) أحمد حراشة (2003): الضغوط النفسية واستراتيجيات التوافق لدى أخوة المعاقين،رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة اليرموك،اربد،الأردن
- 4) أحمد كامل سهير (2000) ,التوجيه والإرشاد النفسي, مركز الإسكندرية, القاهرة.
- 5) أسامة السيد(2022) اجعل الايجابية سجية.
- 6) أيمن غريب (1994): حالة تقدير الذات وعلاقتها بمركز الضبط المدرك ، مجلة علم النفس، السنة التاسعة ، العدد الحادي والثلاثون.
- 7) بلال الخطيب (2004):معايير تقدير الذات للأعمار 13-17 سنة على مقياس مطور للبيئة الأردنية، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية: عمان - الأردن.
- 8) جيل ليندنفيلد(2006),دستور تقدير الذات(ابن ثقك بنفسك يوما بعد يوم), ط1, مكتبة جرير , المملكة المتحدة.
- 9) حامد عبد السلام زهران(1995),علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة, ط5 , عالم الكتب , القاهرة.
- 10) حافظ، أحمد ومحمود، مجدي(1995): أثر العلاج النفسي الجماعي في ازدياد تأكيد الذات وتقديرها وانخفاض الشعور بالذنب وانعدام الطمأنينة الانفعالية لدى جماعة عصابية، مجلة علم النفس، مجلة فصلية تصدر عن الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد (14)، السنة (4).القاهرة، مصر.

11) حمدي علي الفرماوي رضا عبد الله(2009), الضغوط النفسية في مجال العمل و التوجيه، (مواجهات نفسية في سبيل التنمية البشرية)، دار صفاء للنشر، القاهرة.

12) حورية شرقي (2022): تقدير الذات لدى تلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا، مجلة القبس للدراسات النفسية والاجتماعية، المدية.

13) خير الله سيد (1981)، مفهوم الذات أسسه النظرية والتطبيقية، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.

14) دلال الردعان والصويلح بدر (2014): تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي، العلوم التربوية، العدد الثالث، الكويت.

15) رانجيت سينج مالهي(2005)، تعزيز تقدير الذات، ط 1، مكتبة جرير. دار الصفاء للنشر والتوزيع عمان.

16) كاشف زايد (2004): تقدير الذات لدى طلاب قسم التربية الرياضية بجامعة السلطان قابوس وعلاقته بمستوى التحصيل الأكاديمي، دراسات مؤتمر التربية الرياضية، الرياضة نموذج للحياة المعاصرة.

17) شقفة، عطا(2009): تقدير الذات وعلاقته بالمشاركة السياسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، القاهرة، مصر.

18) طه، فرج عبد القادر، وآخرون(دس)، معجم علم النفس والتحليل النفسي، ط1، دار النهضة العربية، بيروت.

19) عبد الحميد محمد الشالي(2001)، الصحة النفسية والسيكولوجية الشخصية، ط2، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، مصر.

- (20) عبد الرحمن بن سليمان الطريبي(1994),الضغط النفسي مفهومه,تشخيصه,طرق علاجه ومقاومته, ط1, الرياض.
- (21) عزت قرنى(2001), الذات ونظرية الفعل, دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع, القاهرة.
- (22) عفاف العابد (2018): الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى المعاقين حركيا,شهادة الماستر في علوم التربية, الوادي.
- (23) علاء الدين كفاي (1989):تقدير الذات وعلاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي, دراسة في عملية تقدير الذات, المجلة العربية للعلوم الإنسانية, العدد التاسع والثلاثون, مج (9), مجلس النشر العلمي الكويتي, جامعة الكويت.
- (24) عويد المشعان (2001): مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالاضطرابات الجسدي, مجلة العلوم الاجتماعية,المجلد (28) , مجلس النشر العلمي,جامعة الكويت .
- (25) فاروق عبد الفتاح موسى وآخرون(1991),اختبار تقدير الذات للأطفال , ط4, مكتبة النهضة المصرية, القاهرة.
- (26) فاطمة عبد الرحيم النوايسة(2013),الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة, ط1, دار المناهج للنشر والتوزيع,عمان-الأردن.
- (27) كوني فلادينو(2010),تطوير احترام الذات, ط1, دار المعرفة للتنمية البشرية, الرياض.
- (28) ليلي ديعلي (2022),علاقة بعض العوامل التنظيمية بالأداء الوظيفي لدى بعض موظفي الوظيف العمومي,شهادة دكتوراه, تماراست.
- (29) لبنى الطحان(1995): تقدير الذات وعلاقته ببعض المخاوف لدى الطفل الأصم , رسالة ماجستير مودعة لدى جامعة عين شمس.

- (30) ماجدة بهاء الدين السيد عبيد(2008) ,الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية
ط1, دار صفاء للنشر والتوزيع, عمان.
- (31) محمد الحميدي الضيدان(2003) ,تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة
المتوسطة ,رسالة ماجستير , الرياض .
- (32) محمد الحناوي ، وآخرون(1999),أساسيات السلوك التنظيمي ،ط1، الدار الجامعية للطبع
والنشر والتوزيع.الإسكندرية.مصر .
- (33) محمد قاسم عبدالله(2023), كتاب الضغط النفس, ط1, دار الفكر, عمان -الأردن.
- (34) مصطفى فهمي(1987), الصحة النفسية - دراسة في سيكولوجية التكيف، المطبعة العربية
الحديثة، القاهرة.
- (35) نائف علي أيبو(2019),الضغوط النفسية, دار المعرفة الجامعية, الإسكندرية.
- (36) هول و ليندزي(1978),نظريات الشخصية، الهيئة المصرية العامة للنشر والتوزيع ،القاهرة.
- (37) وسيم غنام (1995) :أثر ممارسة مهارات للتعديل السلوكي الذاتي في مركز الضبط عند طلبة
الإرشاد والصحة النفسية في الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة ،عمان،الأردن .

الملاحق

الملحق رقم (01): مقياس تقدير الذات لكوبر سميث

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

تخصص علم النفس التربوي

استبيان

عزيزي التلميذ عزيزتي التلميذة تحية طيبة وبعد.....

في إطار إعدادنا مذكرة التخرج في علم النفس التربوي نضع بين يديك استبيان لقياس تقدير الذات وكذا الضغط النفسي ونرجو منك الإجابة على جميع عباراتها بما يتناسب معك بصدق وصراحة وتؤكد إن إجابتك لن يطلع عليها أحد غير الباحث ولن تستعمل إلا لغرض البحث العلمي, كما انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وهدفنا من خلال هذه الدراسة قياس تقدير الذات والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا وشكرا على تعاونكم معنا.

البيانات الأولية:

الجنس:

الشعبة:

مقياس تقدير الذات

ضع علامة (X) داخل المربع الذي يبين مدى موافقتك على العبارات التي تصفك

الرقم	العبارات	تتطبق	لا تتطبق
1	تضايقني الأشياء عادة		

		الحد من الصعب على أن أتحدث أمام مجموعة من الناس	2
		أود لو استطيع أغير أشياء في نفسي	3
		أستطيع اتخاذ قراراتي بنفسي	4
		يسعد الآخرون بوجودهم معي	5
		أتضايق بسرعة في المنزل	6
		أحتاج وقتا طويلاكي أعتاد على الأشياء الجديدة	7
		أنا محبوب بين الأشخاص من سني	8
		تراعي عائلتي مشاعري عادة	9
		استسلم بسهولة	10
		تتوقع عائلتي مني الكثير	11
		من الصعب جدا أن أظل كما أنا	12
		تختلط الأشياء كلها في حياتي	13
		يتبع الناس أفكارى عادة	14
		يصعب علي تقدير نفسي	15
		أود كثيرا لو أترك المنزل	16
		أشعر بالضيق من دراستي غالبا	17
		منظري ليس وجيها مثل معظم الناس	18
		إذا كان لدى شيء أريد أن أقوله فإنني أقوله عادة	19
		تفهمني عائلتي	20
		معظم الناس محبوبون أكثر مني	21
		أشعر عادة كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل الأشياء	22
		أفتقد التشجيع عادة فيما أقوم به من الأعمال	23
		أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر	24
		يصعب على الآخرين الاعتماد علي	25

الملحق رقم (02): مقياس الضغط النفسي

مقياس الضغط النفسي

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	الفقرات
					اشعر بالانزعاج بسبب اكتظاظ المقرر الدراسي
					انخفضت رغبتني في مواصلة الدراسة
					اشعر بعدم الراحة النفسية أثناء الدراسة
					اشعر بالتوتر و الوحدة داخل الثانوية
					أواجه صراعات داخلية بسبب التحضير للامتحان
					أخاف من مستقبلي الدراسي
					اشعر بالهدوء أثناء الدراسة
					أعاني ضغوطات من طرف الأسرة تجاه الدراسة
					ينتابني الأرق بسبب التفكير في الدراسة
					اشعر بالإجهاد (التعب) بسبب متطلبات الدراسة
					اشعر أنني حيوي
					لدي صعوبات في الاسترخاء
					أعاني كثيرا من الصداع
					اشعر أنني فقدت شهيتي بسبب التفكير في الدراسة
					أعاني صعوبات في النوم بسبب التفكير في الدراسة
					اشعر أنني مهدد بالرسوب رغم اجتهادي
					انزعج من انتقادات الآخرين
					أجد صعوبة في الاتصال بالأساتذة لاستشارتهم فيطلب المساعدة
					ترعجني معاملة الأساتذة كونهم يميزون بين التلاميذ
					يزعجني الاهتمام الزائد من طرف الآخرين انزعج من

					مقارنتي بزملائي
					انزعج من معاملة الأساتذة السيئة
					اشعر أن البيئة الدراسية غير ملائمة
					أتضايق أثناء الحصة كون الأساتذة لا يسمحون لي بالمشاركة فيها
					أرفض الطريقة التي يقيم بها الأستاذ أعمالي

الملحق رقم: 03

Statistiques

		Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7
N	Valide	84	84	84	84	84	84	84
	Manquant	0	0	0	0	0	0	0
Moyenne		1,1786	1,5119	1,2976	1,2262	1,2143	1,5357	1,5000
Ecart type		,38529	,50286	,45996	,42088	,41279	,50172	,50300

Statistiques

		Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14
N	Valide	84	84	84	84	84	84	84
	Manquant	0	0	0	0	0	0	0
Moyenne		1,1429	1,3214	1,7262	1,2738	1,6190	1,5476	1,3333
Ecart type		,35203	,46983	,44859	,44859	,48854	,50072	,47424

Statistiques

		Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20	Q21
N	Valide	84	84	84	84	84	84	84
	Manquant	0	0	0	0	0	0	0
Moyenne		1,6310	1,7262	1,4286	1,6548	1,2857	1,2976	1,6190
Ecart type		,48545	,44859	,49784	,47830	,45447	,45996	,48854

Statistiques

		Q22	Q23	Q24	Q25	C1	C2	C3
N	Valide	84	84	84	84	84	84	84
	Manquant	0	0	0	0	0	0	0
Moyenne		1,4524	1,5119	1,6310	1,7143	3,8690	2,7262	2,9881
Ecart type		,50072	,50286	,48545	,45447	1,09522	1,33850	1,19733

Statistiques

		C4	C5	C6	C7	C8	C9	C10
N	Valide	84	84	84	84	84	84	84
	Manquant	0	0	0	0	0	0	0
Moyenne		2,7976	3,2381	3,1786	3,5357	3,0357	3,0595	3,1905
Ecart type		1,34236	1,16804	1,32775	1,16626	1,30288	1,20592	1,09188

Statistiques

		C11	C12	C13	C14	C15	C16	C17
N	Valide	84	84	84	84	84	84	84
	Manquant	0	0	0	0	0	0	0
Moyenne		3,5952	2,9881	2,8214	2,6786	2,7500	2,9881	2,9286
Ecart type		1,24300	1,14591	1,16330	1,31864	1,31603	1,18722	1,39522

Statistiques

		C18	C19	C20	C21	C22	C23	C24
N	Valide	84	84	84	84	84	84	84
	Manquant	0	0	0	0	0	0	0
Moyenne		2,7262	3,2500	2,9048	3,3214	2,8214	2,7143	2,7381

Ecart type	1,47551	1,50401	1,46952	1,53796	1,29094	1,36718	1,44888
------------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

Statistiques

		تقدير_الذات	الضغط_النفسي
N	Valide	84	84
	Manquant	0	0
Moyenne		1,4552	3,0352
Ecart type		,09776	,61901

Corrélations

		تقدير_الذات	الضغط_النفسي
تقدير_الذات	Corrélacion de Pearson	1	-,631**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	84	84
الضغط_النفسي	Corrélacion de Pearson	-,631**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	84	84

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

T-TEST GROUPS=الجنس(12)

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES=الضغط_النفسي

/CRITERIA=CI(.95).

Test T

Remarques

Sortie obtenue		12-MAY-2023 16:33:22
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\sb\\Desktop\ تقدير الذات والضغط النفسي.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données2
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	84
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe	T-TEST GROUPS=2 1(الجنس) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=الضغط_النفسي /CRITERIA=CI(.95).	
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,06
	Temps écoulé	00:00:00,16

Statistiques de groupe

الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الضغط_النفسي ذكر	42	3,1121	,64072	,09887
الضغط_النفسي انثى	42	2,9583	,59419	,09169

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
الضغط_النفسي	Hypothèse de variances égales	,027	,871	1,140	82
	Hypothèse de variances inégales			1,140	81,538

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
الضغط_النفسي	Hypothèse de variances égales	,257	,15377	,13484
	Hypothèse de variances inégales	,257	,15377	,13484

Test des échantillons indépendants

Test t pour égalité des moyennes

Intervalle de confiance de la différence à 95 %

Inférieur	Supérieur

الضغط_النفسي	Hypothèse de variances égales	-,11446	,42200
	Hypothèse de variances inégales	-,11448	,42202

ONEWAY الشعبة BY الضغط_النفسي

/MISSING ANALYSIS.

Unidirectionnel

Remarques

Sortie obtenue		12-MAY-2023 16:34:04
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\sb\\Desktop\ تقدير الذات والضغط النفسي.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données2
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	84

Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations dépourvues de données manquantes dans les variables de l'analyse.
Syntaxe		ONEWAY الضغط_النفسي BY الشعبية /MISSING ANALYSIS.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,03
	Temps écoulé	00:00:00,14

ANOVA

الضغط_النفسي

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	1,656	3	,552	1,465	,230
Intragroupes	30,148	80	,377		
Total	31,804	83			