



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه



تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

(دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ بعض ثانويات بمدينة-ورقلة)

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر

من إعداد الطالبتين:

- كاتب نسرين

- كاتب صالحة

لجنة المناقشة مكونة من السادة :

الصفة	الدرجة العلمية	إسم ولقب الأستاذ
رئيسا	أستاذ الدكتور	أ.د/طبشي بلخير-جامعة قاصدي مرباح-ورقلة
مشرفا ومقررا	أستاذ الدكتور	أ.د/ طالبى مليكة-جامعة قاصدي مرباح-ورقلة
مناقشا	أستاذ الدكتور	أ.د/صالحى طارق-جامعة قاصدي مرباح-ورقلة

السنة الجامعية: 2022/2021



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
جامعة قاصدي مرباح ورقلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس و علوم التربية
تخصص: إرشاد وتوجيه



تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

(دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ بعض ثانويات بمدينة-ورقلة)

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر

- كاتب نسرین

- كاتب صالحه

لجنة المناقشة مكونة من السادة :

الصفة	الدرجة العلمية	إسم ولقب الأستاذ
رئيسا	أستاذ الدكتور	أ.د/طبشي بلخير-جامعة قاصدي مرباح-ورقلة
مشرفا ومقررا	أستاذ الدكتور	أ.د/ طالبی مليكة-جامعة قاصدي مرباح-ورقلة
مناقشا	أستاذ الدكتور	أ.د/صالحي طارق-جامعة قاصدي مرباح-ورقلة

السنة الجامعية: 2022/2021

شكر و عرفان

الحمد لله الذي وفقنا إلى إتمام هذا العمل ، و الحمد لله الذي أنار عقولنا بنور

العلم والعمل، نتقدم بجزيل الشكر والعرفان للأستاذة المشرفة:

د- طالبي مليكة

والأستاذة الفاضلة: د-بن رعدة زينب التي منّت علينا بتوجيهاتها ونصائحها،

فدمتم ذخرا للعلم والمعرفة.

ونتقدم بأخلص تشكراتنا إلى اللجنة المناقشة وأساتذتنا وجميع عمال جامعة

قاصدي مرياح ورقلة، كما لا ننسى كل الثانويات التي إستقبلتنا، فمننا لهم أسمى

عبارات الشكر والتقدير.

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة بين تقدير الذات والضغط النفسية لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي ، ومدى تأثير تفاعل كل من مستوى تقدير الذات:(المرتفع -المنخفض) والجنس: (الذكور-الإناث)، ومستوى تقدير الذات:(المرتفع -المنخفض) والتخصص: (العلمي-الأدبي)، و لتحقيق اهداف الدراسة تم الإعتماد على المنهج الوصفي الإرتباطي الملائم لهذا التناول.

كما تم في اختبار الفرضيات الدراسة الإعتماد على الأساليب الإحصائية الآتية:

1-معامل الارتباط بيرسون: لمعرفة العلاقة بين المتغيرين: تقدير الذات والضغط النفسية لدى التلاميذ بالسنة الثالثة ثانوي.

2-التحليل التبايني الثنائي: للكشف عن دلالة الفروق في مقياس الضغوط النفسية تبعا للتفاعل بين كل من : مستوى تقدير الذات:(المرتفع -المنخفض) والجنس:(الذكور-الإناث)، ومستوى تقدير الذات:(المرتفع-المنخفض) والتخصص: (العلمي-الأدبي)

وتكونت عينة الدراسة الحالية من:(90)تلميذا وتلميذة من السنة الثالثة ثانوي، وأختيرت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة، وتم التطبيق الميداني ببعض ثانويات مدينة-ورقلة.

كما تم الإعتماد في جمع البيانات على الأدوات الآتيتين:

1-مقياس تقدير الذات المصمم من طرف:"كوبر سميت" سنة:2012

2-مقياس الضغوط النفسية المصمم من طرف: "فايزة غازي العبد الله"، سنة: 2014

وبعدها تم إستخراج الخصائص السيكومترية للمقياسين بحساب معاملات الصدق والثبات قبل تطبيقها في الدراسة الأساسية، ثم عولجت البيانات بإستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية: (SPSS) في نسخته الثانية والعشرون.

وانتهت الدراسة إلى النتائج الآتية:

1- مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفع.

2- مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي منخفض.

3- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والضغوط النفسية لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ السنة الثالثة متوسط في مقياس

الضغوط النفسية تبعا للتفاعل بين مستوى تقدير الذات: (المرتفع - المنخفض) والجنس: (الذكور - الإناث).

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ السنة الثالثة متوسط في مقياس تقدير

الذات تبعا للتفاعل بين مستوى تقدير الذات: (المرتفع - المنخفض) والتخصص: (العلمي-الأدبي).

وقد فسرت هذه النتائج المتوصل إليها في ضوء التراث النظري والدراسات السابقة المتعلقة

بموضوعي الدراسة الحالية: (تقدير الذات-الضغوط النفسية)، وختمت الدراسة بمجموعة من التوصيات

الموجهة الطاقم التربوي والاستشاري بالثانويات.

Summary:

The current study seeks to reveal the relationship between self-esteem and psychological stress among students in the third year of secondary school, and the impact of the interaction of each of the levels of self-esteem: (high - low), gender: (male - female), the level of self-esteem: (high - low) and specialization: (scientific-literary), and in order to delve into this study, the appropriate correlative descriptive approach was relied upon. The study's hypotheses were also tested based on the following statistical methods:

1- Pearson correlation coefficient: to find out the relationship between the two variables: self-esteem and psychological stress among students in the third year of secondary school.

2- Binary differential analysis: to reveal the significance of the differences in the psychological stress scale according to the interaction between:

the level of self-esteem: (high - low), gender:

(male - female), the level of self-esteem: (high - low) and specialization: (scientific) -literary)

The sample of the current study consisted of:

(90) male and female students from the third year of secondary school, and the study sample was chosen by the simple random method, and the field application was carried out in some secondary schools of the city of Ouargla. The following two tools were also used for data collection:

1- A self-esteem scale designed by: "Cooper Smit" year: 2012 2- The psychological stress scale designed by: "Fayza Ghazi Al-Abdullah", year: 2014 Then the psychometric properties of the two scales were extracted by calculating the validity and reliability coefficients before applying them in the main study, and then the data was treated using the Statistical Package for Social Sciences: (SPSS) program in its twenty-second version. The study concluded with the following results:

- 1- The level of self-esteem of the third year secondary students is high.
- 2- The level of psychological stress among students in the third year of secondary school is low.
- 3- There is a statistically significant relationship between self-esteem and psychological stress among students in the third year of secondary school.
- 4- There are no statistically significant differences in the average grades of the third year students in the psychological stress scale according to the interaction between the level of self-esteem: (high - low) and gender: (male - female).
- 3- There are statistically significant differences in the average grades of the third year students (low) and specialization: (scientific - literary). These findings were interpreted in the light of the theoretical heritage and previous studies related to the two topics of the current study: (Self-Esteem - Psychological Stress), and the study concluded with a set of recommendations directed to the educational and advisory staff in secondary schools.

فهرس المحتويات

أ	شكر وعرفان.
ج	ملخص الدراسة باللغة العربية..
د	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية...
ز	فهرس المحتويات..
ي	قائمة الجداول
01	مقدمة.

الجانب النظري

الفصل الأول: مشكلة الدراسة وإعتراراتها

06	1-مشكلة الدراسة.
07	2- تساؤلات الدراسة..
07	3- فرضيات الدراسة.
08	4- أهمية الدراسة...
08	5- أهداف الدراسة.
08	6-تحديد المفاهيم..
09	7-الدراسات السابقة..

الفصل الثاني: تقدير الذات

15	تمهيد.
16	1-تعريف تقدير الذات.
17	2- النظريات المفسرة لتقدير الذات
19	3- أهمية تقدير الذات .
20	4-مكونات تقدير الذات.
21	5- مستويات تقدير الذات..
23	6- العوامل المؤثرة في تقدير الذات.
26	خلاصة الفصل.

الفصل الثالث: الضغوط النفسية

28	تمهيد
----	-------

29	1-تعريف الضغوط النفسية
30	2-النظريات المفسرة للضغوط النفسية
33	3_أنواع الضغوط النفسية
34	3-أعراض الضغوط النفسية
35	4-عوامل الضغوط النفسية
37	6-أساليب مواجهة الضغوط النفسية
39	خلاصة الفصل.

الجانب الميداني

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

43	تمهيد
44	1- الدراسة الاستطلاعية الأولى
44	1-1-أهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى
44	1-2-وصف عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى
44	1-3-وصف أدوات جمع البيانات
45	1-3-1-مقياس تقدير الذات ل: "كوبر سميت" 2011
46	1-3-2-مقياس الضغوط النفسية ل: "فايزة الغازي العبد الله" سنة: 2013
48	1-4-الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة
48	أ-مقياس تقدير الذات
48	1-صدق المقارنة الطرفية:(الصدق التمييزي) ب: T-Test .
49	2-صدق الإتساق الداخلي:(للبعد والدرجة الكلية للمقياس) ب: Person .
50	3-التجزئة النصفية بطريقة التنصيف الفردي والزوجي للمقياس: ب: Person .
51	4-معامل ألفا كرونباخ.
51	ب-مقياس الضغوط النفسية:.
52	1-صدق المقارنة الطرفية:(الصدق التمييزي) ب: T-Test
52	2-صدق الإتساق الداخلي:(للبعد والدرجة الكلية للمقياس) ب: Person
53	3-التجزئة النصفية بطريقة التنصيف الفردي والزوجي للمقياس: ب: Person .
54	4-معامل ألفا كرونباخ.
54	2-الدراسة الأساسية الثانية
54	2-1-المنهج المتبع

54	2-2-حدود الدراسة
54	2-3-تقديم مجتمع الدراسة
57	2-4-أداتي جمع البيانات المستخدمة
57	2-4-1-مقياس تقدير الذات
57	2-4-2-مقياس الضغوط النفسية
57	2-5-إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية .
58	2-6-الأساليب الإحصائية المستخدمة
57	2-5-1-معامل الارتباط بيرسون: Person ..
58	2-5-2-التحليل التبايني الثنائي: Tow-Way ANOVA
59	خلاصة الفصل
	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة
61	تمهيد:
61	1-عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى
63	2-عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية
64	3-عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة.
66	4-عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة
68	5-عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الخامسة
71	6-الإستنتاج العام لنتائج الدراسة
73	خلاصة
74	توصيات الدراسة
76	المراجع
83	الملاحق

قائمة الجداول:

الرقم	عنوان	الصفحة
01	يوضح خصائص العينة الأساسية الأولى.	44
02	يوضح توزيع بنود مقياس تقدير الذات على الأبعاد الخمسة.	45
03	يوضح أرقام البنود السالبة على كل بعد من الأبعاد.	46
04	يوضح مكونات مقياس الضغوط النفسية وأرقام البنود الموزعة عليها	47
05	بوضح الأوزان الرقمية المقابلة لبدائل الإجابة على بنود مقياس الضغوط.	48
06	يوضح نتائج اختبار: (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين المتطرفتين على مقياس تقدير الذات.	49
07	يوضح نتائج معامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات.	50
08	يوضح نتائج التجزئة النصفية بطريقة التصنيف الفردي والزوجي لمقياس تقدير الذات قبل وبعد التعديل.	51
09	يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين المتطرفتين على مقياس الضغوط النفسية.	52
10	يوضح نتائج معامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية.	53
11	يوضح نتائج التجزئة النصفية بطريقة التصنيف الفردي والزوجي على مقياس الضغوط النفسية قبل وبعد التعديل.	53
12	بوضح توزيع العينة الأساسية حسب متغير الجنس (ذكور - إناث).	55
13	بوضح توزيع العينة الأساسية حسب متغير الجنس (ذكور - إناث).	56
14	يوضح نتيجة t-test في الكشف عن مستوى تقدير الذات لدى عينة الدراسة.	61
15	يوضح نتيجة t-test في الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.	63

65	يوضح معامل الارتباط بين تقدير الذات والضغط النفسية لدى التلاميذ أفراد عينة الدراسة.	16
67	يوضح نتائج التحليل التبايني الثنائي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لتفاعل بين مستوى تقدير الذات (مرتفع - منخفض) و الجنس (ذكور - إناث).	17
69	يوضح نتائج التحليل التبايني الثنائي لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لتفاعل بين مستوى تقدير الذات (مرتفع - منخفض) والجنس (ذكور - إناث).	18

A decorative rectangular border with intricate floral and scrollwork patterns in each corner, framing the central text.

المقدمة

مقدمة:

يعد تقدير الذات من المواضيع الهامة في جميع الميادين المتصلة بالإنسان لاسيما وان تقييم الفرد لذاته يعد ذا قيمة كبيرة في الصراع من اجل الانجاز وتفوق، ومتى تنبه الفرد لحقيقة واقعه الذاتي ولم يستمر في خداع نفسه، فتقدير الذات يتمثل في نظرة الفرد الايجابية نحو ذاته ،بمعنى أن ينظر الفرد لذاته نظرة تتضمن الثقة بالنفس بدرجة معقولة وكافية .(عبد المحسن ،2020، ص259). كما عرفه كذلك كوبر سميت بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه بنفسه ويعمل على المحافظة عليه ويتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد الايجابية أو السلبية نحو ذاته .(بشير حسين،2017، ص53) فهو كذلك يؤثر على سلوك الفرد وعلى أسلوب تفكيره وعلى كفاءته في اقتحام المواقف الصعبة ومواجهة ضغوطات التي أصبح الإنسان في هذا العصر يعيش فيها، بأشكالها لهذا سمي عصرنا بعصر الضغوط، كما عرفته فائزة غازي 2014 بأنه استجابة طبيعية بدنية أو عاطفية تحدث عند فقدان التوازن بين المطالب والموارد التكيف ،ففي إحدى كفتي الميزان يمثل الضغط النفسي التحديات التي تثيرنا وتجعلنا متأهين بينما نجد في الكفة الأخرى أن الضغط النفسي يمثل الأوضاع التي يصبح فيها الأفراد قادرين على تلبية المطالب المفروضة عليهم .وفي آخر المطاف يعانون من انهيار بدني ونفسي.(لخذاري،2020، ص24) . ويشير هذا الأخير إلى الحالة التي تهدد الإنسان بصفة عامة والشباب بصفة خاصة، ف تلك المعوقات والصعوبات التي تعترض سبيلهم في إشباع حاجتهم البيولوجية والنفسية، وهذه الضغوط كما عرفها 'هانز سيلبي' على أنها ردة فعل الجسم على أي تغير مفاجئ وسريع في المحيطة الخاص عندما يجعل هذا التغير الجسم في حالة استنفار دائم .(زيادة،2014، ص207) كما تهدد بشكل كبير التلاميذ داخل المؤسسات التربوية بالأخص تلاميذ الثالثة ثانوي، بحيث يشير الضغط النفسي إلى تلك صعوبات التي تعرقل سبيل التلاميذ في العملية التعليمية، وهم مقبلين على امتحان مصيري مثل شهادة البكالوريا ،التي تعرف على أنها شهادة التي ينالها الناجحون في امتحانات الدروس النهائية للطور الثانوي وهي شهادة إجبارية لكي يتمكن التلاميذ من الالتحاق بالجامعات أو المعاهد .(بن عابد ، 2021، ص3) يتحدد على ضوءها مسارهم الدراسي والمهني، أي هي شهادة تتوج نهاية المرحلة الثانوية من التعليم الثانوي وتسمح للمتشحين مواصلة تعليمهم في المراحل أعلى.(حزوي ،2020، ص12) . ومن هذه المنطلقات حز في أنفسنا دراسة موضوع تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي.

حيث تضمنت هذه الدراسة جانبين **جانب نظري وجانب ميداني**، احتوى الجانب النظري على ثلاث فصول هي: **الفصل الأول**: وهو عبارة عن فصل تمهيدي والذي تضمن أولاً مشكلة الدراسة، تساؤلات الدراسة، فرضيات الدراسة، أهمية وأهداف الدراسة، المفاهيم الإجرائية لمتغيري الدراسة، وأخيراً الدراسات السابقة المتعلقة بموضوعي الدراسة الحالية.

وبعدنا تطرقنا إلى **الفصل الثاني**: المتعلق بالتقدير الذات الذي احتوى على تمهيد للفصل، تعريف تقدير الذات، نظريات تقدير الذات، أهمية تقدير الذات، مكونات تقدير الذات، مستويات تقدير الذات، العوامل المؤثرة في تقدير الذات وأخيراً خلاصة الفصل.

الفصل الثالث: فتطرقنا فيه إلى الضغوط النفسية بداية بتمهيد للفصل، تعريف الضغوط النفسية، النظريات المفسرة لضغوط النفسية، أنواع الضغوط النفسية، أعراض الضغوط النفسية، العوامل المسببة لضغوط النفسية، أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وأخيراً خلاصة الفصل.

الجانب الميداني

الفصل الرابع: تم التطرق فيه للإجراءات الميدانية لدراسة: التي تضمنت في البداية إلى **الدراسة الأساسية الأولى**: أهدافها، وصف عينتها وأداتي جمع البيانات المستخدمة وخصائصها السيكمترية، ثم تطرقنا إلى **الدراسة الأساسية الثانية**: التي تطرقنا فيها للمنهج المتبع، وتقديم مجتمع الدراسة، وحدود الدراسة وأداتي جمع البيانات المستخدمة فيها، وإلى إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية الثانية وأخيراً إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة، وأختتم الفصل بخلاصة تتضمن ما تطرقنا فيه داخل الفصل. وأختتم الفصل بإستنتاج عام لنتائج الدراسة وخلاصة تتضمن عن ما جرى داخل الفصل من حيث المعالجة الإحصائية للنتائج ومناقشتها في.

الفصل الخامس: عرضت فيه نتائج الدراسة وفقاً لتساؤلي وفرضيات الدراسة الثلاث، حيث تم تحليلها لمعرفة مدى تحقق التساؤلين، والفرضيات الثلاث، ثم مناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، وفي الأخير الخروج بإستنتاج عام لنتائج الدراسة وأختتم الفصل بخلاصة تلخص ما تم التطرق إليه داخل الفصل، وفي ضوء ما خلصت به النتائج تم إقتراح بعض التوصيات، وفي الأخير تم إدراج قائمة المراجع المقتنس منها والملاحق.



الجانب النظري

الفصل الأول: مشكلة الدراسة وإعتمباتها

- 1- مشكلة الدراسة.
- 2- تساؤلات الدراسة.
- 3- فرضيات الدراسة.
- 4- أهمية الدراسة.
- 5- أهداف الدراسة.
- 6- تحديد مفاهيم الدراسة
- 7- الدراسات السابقة.

1- مشكلة الدراسة:

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

وتعد الضغوط النفسية التي يعيشها التلاميذ داخل المؤسسات التربوية من الموضوعات التي أثارت اهتمام الباحثين والدارسين في علم النفس وعلوم التربية وذلك لإدراكهم المعاناة التي يعانون منها في التوتر والإحباط نتيجة الأعباء الدراسية المتراكمة. وذلك باعتبار المدرسة مؤسسة إجتماعية ثانية من حيث مكانتها في التأثير على الفرد ورعايته بالإضافة إلى صقل شخصيته وتزويده بمختلف المعارف والمعلومات إلا أنها في الوقت نفسه يمكن أن تمثل مصدر للضغوط النفسية. لتلاميذ عامة وبالخصوص عند التلميذ الذي يجتاز مرحلة صعبة في حياته والتي تتماشى وتعليمه الثانوي حيث انه في هذا الطور من تعليم يخضع لامتحان مصيري هو امتحان شهادة البكالوريا. الذي يعد من الامتحانات الحاسمة مما يجعل التلميذ يحضر له أحسن تحضير وأحسن استعداد دراسي خلال السنة فهذا كله يولد لدى التلميذ ضغط نفسي. (حمزاوي، 2020)

ويعرف مجموعة من العلماء الضغوط النفسية أمثال " هانز سيللي" على أنها ردة فعل الجسم على أي تغير مفاجئ وسريع في المحيط خاصة عندما يجعل هذا التغيير الجسم في حالة استنفار دائم. (زيادة، 2014، ص 207)

ومن الجوانب التي تؤثر عليها الضغوط النفسية، تقدير الذات الذي يعتبر من أهم المفاهيم التي شاع انتشارها في الآونة الأخيرة. فهو ذو أهمية كبيرة في تشكيل سلوك الفرد وتحديده ليتصرف مع الناس وفق فكرته عن نفسه. (طورش ، 2020 ، ص 184) حيث يحتل مركزا هاما من نظريات الشخصية نظرا لأهميتها في توازن الشخصية .ومفهوم تقدير الذات كما عرفه هيلبرت وتيبريت 1956: أنه يعكس إحساس الفرد بالرضا الذي ينمو لديه ،والذي ينطبق على العلاقة بين صورة الذات والصورة المثالية للذات. (عمور، 2012 ، ص 141) و مفهوم تقدير الذات نابع من الحاجات الأساسية للإنسان التي أشار إليها العديد من العلماء في دراستهم ونظرياتهم ومن هذه الدراسات ،دراسة"وسزينكا" سنة (2007) التي توصلت إلى وجود علاقة دالة وإيجابية بين مستوى تقدير الذات المرتفع والتفكير الإبداعي وتحليلي لدى التلاميذ، بينما يؤكد "دي مان" في دراسته سنة (2002) على أن إنخفاض تقدير الذات و زيادة

أعراض الاكتئاب يزيدان من احتمالية الانتحار وأن التقدير الايجابي للذات هو عامل وقاية ضد أعراض الانتحار، أما "ماسلو" فقد نظم الحاجات الإنسانية في شكل هرم ليصل إلى تحقيق الذات التي تقع في قمة الهرم و الطريقة التي ندرك بها ذاتنا هي التي تحدد نوع شخصيتنا ، وتقدير الذات يعتبر من أبرز و أهم الخبرات السيكلوجية للإنسان ، فهو يرتبط بخبرات متباينة ومتعددة كانت قد مرت على الإنسان في فترة من فترات حياته .

وعلى ضوء ما تقدم ارتأينا أن ندرس العلاقة بين تقدير الذات والضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي التي تعتبر مرحلة عبورية بين المراحل الأولى والمراحل الموالية والتي يعتقد البعض أنها دليل الإثبات الذات والبعض الآخر يرى أنها بوابة لضمان المستقبل .

ومن خلال ذلك يمكن طرح التساؤلات التالية:

2-تساؤلات الدراسة:

1-ما مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

2-ما مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

3-هل توجد علاقة بين تقدير الذات والضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات التلاميذ السنة الثالثة ثانوي على مقياس الضغوط النفسية تبعا للتفاعل بين مستوى تقدير الذات: (مرتفع - منخفض) والجنس: (الذكور-الإناث)؟

5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات التلاميذ السنة الثالثة ثانوي على مقياس الضغوط النفسية تبعا للتفاعل بين مستوى تقدير الذات: (مرتفع - منخفض) والتخصص: (العلمي- الأدبي)؟

3-فرضيات الدراسة:

1-نتوقع مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفع.

2-نتوقع مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي منخفض.

- 3- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والضغط النفسية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات التلاميذ السنة الثالثة ثانوي على مقياس الضغوط النفسية تبعاً للتفاعل بين مستوى تقدير الذات: (مرتفع - منخفض) والجنس: (الذكور - الإناث).
- 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات التلاميذ السنة الثالثة ثانوي على مقياس الضغوط النفسية تبعاً للتفاعل بين مستوى تقدير الذات: (مرتفع - منخفض) والتخصص: (العلمي - الأدبي).

4- أهمية الدراسة:

- 1- تساهم في تقديم إضافة فيما يتعلق بالعلاقة بين الضغط النفسي وتقدير الذات.
- 2- تساهم الدراسة الحالية في اقتراح حلول و توصيات لعينة الدراسة تساعد في تخفي الضغط النفسي.

5- أهداف الدراسة:

- 1- التعرف على مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- 2- معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- 3- كشف عن طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- 4- الكشف عن مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الضغط النفسي باختلاف مستوى تقدير الذات يعزى لجنس وتخصص التلميذ السنة الثالثة ثانوي.

6- تحديد المفاهيم الدراسة:

6-1- الضغط النفسي

التعريف الإصطلاحي: يعرفه فرح طه وآخرون في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي بأنه مصطلح يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد، سواء بكلية أو أعلى جزء منه، أو بدرجة توجد لديه شعور بالتوتر، أو تشويه تكامل شخصيته.

- **التعريف الإجرائي:** هو الدرجة التي يحصل عليها تلميذ البكالوريا على مقياس الضغط النفسي.

6-2- تقدير الذات:

التعريف الإصطلاحي: هو تقييم المرء الكلي لذاته إما بطريقة إيجابية، وإما بطريقة سلبية.

- **التعريف الإجرائي:** بالدرجة التي يحصل عليها تلميذ البكالوريا على مقياس تقدير الذات المستخدم في الدراسة والدرجة الكلية للمقياس.
- **التلاميذ السنة الثالثة ثانوي:** هم تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي ، المزولين في الموسم الدراسي 2022/2021، وهم أفراد العينة التي ستطبق عليهم الدراسة الحالية.

7- الدراسات السابقة:

استهدفت دراسة "الزبيدي" (2000):

معرفة علاقة الصحة النفسية بالضغط النفسية لدى الأفراد في بعض الجامعات العراقية تكونت عينة البحث من (200) طالبا و طالبة ،واستخدمت مقياس الصحة النفسية للشباب و مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث وبعد تحليل البيانات إحصائيا باستخدام معامل الارتباط والاختبار التائي وتحليل التباين توصل الباحث للنتائج والتي تمثلت أهمها في :وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الصحة النفسية والضغوط النفسية وبدلالة إحصائية، وكان الفرق بين الذكور والإناث لصالح الإناث بالنسبة لمستوى الصحة النفسية المنخفضة .

- وقام باحثان "عمر والدغيم" (2004):
- بدراسة حول أثر بعض المتغيرات (المستوى الدراسي، الحالة الصحية) على مستوى الضغوط النفسية، وبلغت العينة 715 طالبا وطالبة جامعية في الكويت وتم تطبيق مقياس الضغوط النفسية، وكشفت النتائج عن تأثير مستوى الضغوط بمتغيرات الحالة الصحية والمستوى الدراسي واتضح أن مستوى الضغوط

النفسية أعلى لدى الطلبة الذين يعانون من مشاكل صحية وخاصة في المستوى الضغوط الدراسية، وكذلك بالنسبة للطلبة في السنوات دراسية الأدنى .

• دراسة أماني خليل محمود سمور(2015):

• هدفت دراستها لمعرفة تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى فتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي لكونه من أكثر المناهج استخداما في دراسة الظواهر الاجتماعية و الإنسانية واستهدفت دراسة جميع الفتيات المتأخرات في الزواج واللواتي تزيد أعمارهن عن 25 عام بمحافظة غزة حيث بلغت العينة استطلاعية(30)فتاة أما العينة الفعلية (156)فتاة وقد بينت نتائج الدراسة ما يلي:

-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى فتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغيرات العمر، ترتيب الأسري، المستوى الاقتصادي لمتغير العمل، ووجود فروق تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ضغوط النفسية لدى فتيات المتأخرات في زواج في محافظات غزة تعزى لمتغيرات العمر، المستوى التعليمي، العمل، وجود فروق تعزى لمتغيرات الترتيب الأسري، المستوى الاقتصادي.

• عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغيرات العمر، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي، العمل ووجود فروق تعزى لمتغير الترتيب الأسري.

• دراسة زروق فاطمة الزهراء(2015):

• هدفت دراستها لمعرفة تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية لدى العاملين في الحماية المدنية.تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية تمثلت في المجتمع الأصلي للدراسة من رجال الحماية المدنية بالوحدة المركزية والتي تمثلت في 73 فرد اعتمدت الباحثة على تطبيق مقياسين تقدير الذات لكوبر سميت ومقياس الضغط النفسي من إعداد الدكتورة جمعة يوسف .مستخدمة المنهج الوصفي والتي توصلت الباحثة إلى انه توجد علاقة دالة إحصائية بين تقدير الذات والضغوط النفسية لدى الحماية المدنية لكن هذه العلاقة عكسية.

• دراسة عبدلي عامر (2015):

• هدفت الدراسة لمعرفة الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى مرضى السكري حيث بلغت عينة الدراسة 77 مريض ومريضة تتراوح أعمارهم بين 21_63 ؛يختلفون حسب الجنس ونوع العلاج .استخدم

الطالب المنهج الوصفي ومقياسين الأول لقياس الضغط النفسي المعد من طرف الطالب والثاني لقياس مستوى تقدير الذات باستخدام سلم تقدير الذات لروزنبرغ. توصلت الدراسة إلى انه يوجد علاقة إرتباطية بين الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى مرضى السكري.

• دراسة بوشعالة أمنة: (2015/2016):

• هدفت دراستها لمعرفة الضغط النفسي و علاقته بمركز الضبط و السند الاجتماعي المدرك لدى عناصر التدخل لحماية المدنية و تم تطبيق الدراسة الميدانية على عينة عشوائية من أعوان حماية المدنية بالوحدة الحماية المدنية ببوسعادة تكونت العينة الدراسة من 83 عون كما اعتمدت في دراستها على المنهج الوصفي و أدوات المستعملة في الدراسة إختبار هولمز لقياس الضغط النفسي و قياس مركز الضغط لروتر توصلت الدراسة إلى جملة من النتائج مفادها

الظاهرة لضغط النفسي لدى عينة الدراسة موجودة بنسبة ضعيفة تتمثل % 277

من حجم العينة الكلي و هذا يعني أن أغلب أفراد لا يعانون من ضغط النفسي

الضغط النفسي أفراد العينة لا يتأثر مستوى تواجهه بكل من العوامل التي تناولتها دراستها كتغيرات مستقلة وهي مركز الضبط كخاصية في شخصية الفرد توجه سلوكه والسند الاجتماعي المدرك كعامل اجتماعي يؤثر في فرد و بعض المتغيرات البيوغرافية (السن والسنوات والخبرة) التي قد تكون من العوامل التي لها دخل في سيرورة الضغط النفسي لدى أفراد العينة.

• دراسة نقوي(2015/2016):

• هدفت دراستها إلى معرفة مستوى تقدير الذات لدى المراهق مجهول النسب المكفول في أسرى بديلة لدي عينة من المراهقين مكفولين حيث تكونت عينة الدراسة من 4 مراهقين 2ذكور و2إناث تتراوح أعمارهم (21_18سنة) ممن يحملون اللقب العائلي الأسرة الكفيلة (بدون اسم ثلاثي الذي تميز به فئة مجهولي الأبوين) ثم ضمهم بمقتضى كفالة عن طريق المحكمة بطلب من هذه الأسر من ولايتي بسكرة وتقرن ثم اختياريهم بطريقة قسدية ممن تتوفر فيهم مجموعة الشروط كما اعتمدت في دراستها على المنهج الإكلينيكي أو العيادي الذي يتلاءم مع موضوع البحث باستعمال أدوات هي المقابلة نصف موجهة والملاحظة ضمنية و دراسة حالة ووثائق و سجلات إدارية و مقياس تقدير الذات حيث توصلت الدراسة إلى أن المراهق مجهول النسب و المكفول في أسرة بديلة لديه تقدير ذات إن مقبول يتراوح بين المتوسط والمرتفع يعود لكفالته من هذه الأسرة التي ساهمت في وجود هذه الدرجة المقبولة فحالات الدراسة هي عينة فقط من بين العديد من الحالات الموجودة بالمجتمع وبذلك لم تتحقق فرضيات الدراسة التي توقعت انخفاض تقدير الذات الحالات دراسة والذي نستنتج من خلاله أن الكفالة داخل الأسرة البديلة لها دور هام

وكبير في الرفح من تقدير الذات لمجهولين النسب الذين يولدون بدون نسب معلوم ولقب فقط أسماء ثلاثية تميزهم عن غيرهم ويكونون أما بدور الطفولة المسعفة و أما بمراكز الرعاية لذلك فالكفالة ضمن الأسر البديلة تمنح لهم حياة مختلفة تجعلهم أفراد عاديين يمارسون حياتهم كباقي الأبناء لديهم حقوق و واجبات.

دراسة د/سعيد عبد الرحمن محمد (2019):

هدفت دراسته لمعرفة أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطلاب ذوي الإعاقة الحسية بالمرحلة الجامعية حيث اعتمدا في دراسته على المنهج لوصفي (لارتباطي والمقارن)، حيث تكونت عينة الدراسة من (170) طالبا وطالبة من الطلبة المعاقين سمعيا والمعاقين بصريا بمرحلة البكالوريوس بكليات (التربية النوعية، الآداب، الحقوق، دار العلوم) بجامعة القاهرة والزقازيق حيث تم اختيارهم عشوائيا وذلك من خلال توزيع أدوات الدراسة على نحو عشوائي حيث اشتملت أدوات الدراسة على الأدواتين هما :

-مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلاب ذوي الإعاقة الحسية (إعداد الباحث)

-مقياس تقدير الذات لدى الطلاب ذوي الإعاقة الحسية (إعداد الباحث)

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب ذوي الإعاقة الحسية (السمعية، بصرية) في البعد الثالث .

-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الدرجات الطلاب ذوي الإعاقة الحسية على جميع أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية والدرجة الكلية وفقا لمتغير (شدة الإعاقة).

-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب ذوي الإعاقة الحسية على بعد الأول والثاني والثالث وفقا للمتغير (نوع الإعاقة).

• هدفت دراسة مروة عبد المحسن محمد (2020):

• إلى الكشف عن الفروق في تقدير الذات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (السن/النوع/مستوى التعليم/المستوى الثقافي الاجتماعي) حيث بلغ عدد العينة (118) حيث (51)

للإناث و (67) للذكور، وقد تراوحت أعمارهم بين (6_4) سنوات وذلك بمدرستين، احدهما خاصة والأخر حكومية وقد قامت الباحثة باستخدام استمارة المستوى الاجتماعي التعليمي من إعداد فائزة يوسف

عبد المجيد (1993)؛ ومقياس تقدير الذات من إعداد الباحثة، وأسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق في تقدير الذات تعزى لمتغير السن وعدم وجود فروق في تقدير الذات ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير السن، وعدم وجود فروق في تقدير الذات ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع ماعدا الذات المدرسية توجد فروق لصالح الإناث عند مستوى دلالة (0.05) وعدم وجود فروق تعزى لنوع التعليم (خاص /حكومي) ماعدا الذات الأسرية والمجموع الكلي هناك فروق لصالح التعليم الخاص عند مستوى دلالة (0.01) ووجود فروق تعزى للمستوى الثقافي الاجتماعي بين أطفال التعليم الخاص والتعليم الحكومي لصالح التعليم الخاص.

•دراسة الطاهر حادقي (2021/2020):

•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 عشوائيا من متوسطة خالدي الطاهر بولاية تمنراست كما اعتمد في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي وتوصلت الدراسة إلى جملة من نتائج هي:

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

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

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

• دراسة ماموني أسماء و بفادية حليلة (2020/2021):

• هدفت دراستهم إلى معرفة تقدير الذات وعلاقته بدافعية التعلم لدى تلاميذ سنة الرابعة متوسط تم تطبيق على عينة بلغ عدد افرادها 36 تلميذ وتلميذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية وذلك من اجل لحصول على نتائج عملية صحيحة وذات مصدقيه اشتملت الدراسة الاستطلاعية على الأدوات التالية :

-مقياس تقدير الذات ل "كوبر سميت" من إعداد ليلي عبد الحميد عبد الحافظ .

-مقياس دافعية الانجاز من إعداد " يوسف قطامي " حيث اعتمدوا في دراستهم على المنهج الوصفي كما توصلت الدراسة إلى جملة من نتائج مفادها:

-أظهرت نتائج دراسة عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في تقدير الذات .

-عدم وجود علاقة إرتباطية بين تقدير الذات ودافعية تعلم لدى تلاميذ سنة الرابعة متوسط.

-توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في الدافعية التعلم

الفصل الثاني: تقدير الذات

تمهيد:

- 1- تعريف تقدير الذات.
- 2- النظريات المفسرة لتقدير الذات.
- 3- أهمية تقدير الذات.
- 4- مكونات تقدير الذات.
- 5- مستويات تقدير الذات.
- 6- العوامل المؤثرة في تقدير الذات.

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر مفهوم تقدير الذات من المفاهيم الهامة التي لا يمكن الإستغناء عنها في فهم الشخصية والسلوك. الإنساني فشعور الفرد بتقدير والإعتبار النابع من إتجاهه نحو نفسه غالبا ما يدعم عنده فرص النجاح في الحياة ويواجه نشاطه نحو تحقيق الأهداف، وعليه فإن توصل إلى فهم الصحيح لمفهوم تقدير الذات يدفعنا إلى إلقاء الضوء على أهم النقاط المتعلقة بيه والتي تخدم هذه الدراسة المتمثلة في تعريف تقدير الذات وونظريات تقدير الذات وأهميته ومكوناته ومستويات تقدير الذات والعوامل المؤثرة فيه.

1- تعريف تقدير الذات:

لقد تعددت تعاريف تقدير الذات من جانب الباحثين والمنشغلين بالدارسات النفسية ولا سيما المهتمين بمجال الشخصية، يمكن أن نشير إلى البعض منها .

- هو تقييم يضعه الفرد لنفسه ويتضمن إتجاهات الفرد الإيجابية أو سلبية نحو ذاته كالإحساس بالجدارة والكفاءة الشخصية وعادة مايشير إلى كيف نرى أو نفكر في أنفسنا والقيمة التي نضعها لأنفسنا كأشخاص.(الطيب محمد. علاء الدين الجزولي، د.س،ص05).

- هو مدى إيمان المرء بنفسه وبأهليتها وقدرتها واستحقاقها للحياة.(سينج مالمهي. دبليو ريزنر، 2005، ص02).

- هو الإحساس بالرضا عن الذات أو عدمه(نور القمش، 2011، ص327).

هو مجموعة من الإتجاهات والمعتقدات التي يستند عليها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به ومن تم فإن تقدير الذات يعني تجهيزا عقليا يعد به الشخص لإستجابة طبقا لتوقعات النجاح والقبول والقوة الشخصية . (همت مختار، 2016، ص297).

-هو المدى الذي نحب أو نفضل من خلاله أنفسنا أو إلى الكمية التي نقدر بها ذاتنا.(سول، د.س، 3).

تعريف انجلشو انجلش(1958): يعرف تقدير الذات بأنه يركز على تقييم صريح للنقاط الحسنة والسيئة في الفرد (خليل محمد سمول، 2015، ص9).

عرف كوبر سميت تقدير الذات بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه بنفسه ويعمل على المحافظة عليه ويتضمن تقدير الذات إتجاهات الفرد الإيجابية أو سلبية نحو ذاته. (بشيرحسين، 2017، ص53).

تقدير الذات عبارة عن أحكام ذاتية عن الأهمية الذاتية معبرا عنها باتجاهات الفرد نحو نفسه، فهي الأحكام الواعية أو الشعورية المتعلقة بأهمية الفرد وتميزه .(شريم، 2009).

كما يعرف جارارد: تقدير الذات بأنه نظرة الفرد إلى نفسه، بمعنى أن ينظر الفرد إلى نفسه نظرة تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية، وتتضمن كذلك إحساس الفرد بكفاءته و جدراته و إستعداده لتقبل الخبرات الجديدة.(سايج، 2014)

يعرفه رويزونر (2005) تقدير الذات بأنه الميل إلى النظر للذات على أنها قادرة على التغلب على تحديات الحياة وأنها تستحق النجاح والسعادة (عثمان الصامدي، عبد الرحمان السعود، 2018).

يرى معاينة (2007) أن تقدير الذات هو تقييم العام لدى الفرد لذاته في خصائصها العقلية والاجتماعية والإنفعالية والأخلاقية والجسدية وينعكس هذا التقييم على ثقته بذاته وشعوره نحوها وفكرته عن مدى أهميتها وتوقعاته منها كما يبدو في مختلف مواقف الحياة (عايدة الذيب، 2010، ص77).

عرفه عسكر بأنه الشعور بالفخر والرضا عن النفس و يكتسب الفرد تقدير الذات من خلال خبرات النجاح التي يمر بها (أبو مرق، 2015، ص7).

كما عرفه الفقي: بأنه تقدير الفرد لقيمه ولأهميته مما يشكل دافعا لتوليد مشاعر الفخر والانجاز والاحترام النفس وتجنب خبرات التي تسبب شعور بالنقص (الفقي، 2000، ص33).

يصف بريجز 1970 تقدير الذات بأنه مجموع مشاعر الفرد التي يكونها عن ذاته بما في ذلك الشعور بالاحترام الذات وجدارتها وهو ما يعني الإقتناع بأن الذات جديرة بالأهمية أي لدى الأفراد كفاية لتدبر أنفسهم وبيئتهم وأن لديهم شيئا يقدمونه للأخرين (حميد أحمد اللحياني، محارب العتيبي، 2010، ص03).

ومن خلال التعاريف السابقة إرتأينا أن هناك إتفاق بين الباحثين في تقديمهم لمفهوم تقدير الذات، وقد اختلفوا فقط في تعبير عن هذا المفهوم، فهناك من إستعمل مصطلح إتجاه. على إعتبار أن تقدير الذات هو الإتجاهات الموجبة أو السالبة التي يكونها الفرد عن نفسه وهناك من إستعمل مصطلح تقييم إنطلاقا من أن تقدير الذات هو التقييم الذي يضعه الفرد لذاته محددًا من خلاله جوانبها الحسنة والسيئة، وعموما يمكن النظر لتقدير الذات على أنه إنعكاس لوجهة نظر الفرد إتجاه ذاته. وكذا تقييمه لها أما إيجابا أو سلبا.

2- نظريات المفسرة لتقدير الذات:

هناك عدة نظريات حاولت تفسير تقدير الذات نظرا لأهميته مما جعل تباين وجهات النظر لكل عالم في هذا الموضوع وفسره بمنظوره هو لذا سنتطرق إلى بعض أهم النظريات نذكر منها :

2-1- نظرية "زيلر": (1969)

تفترض نظرية زيلر أن تقدير الذات ينشأ و يتطور بلغة الواقع الإجتماعي الذي ينشأ داخل الإطار الإجتماعي للمحيط الذي يعيش فيه الفرد لذا ينظر إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في

الشخصية، ويؤكد زيلر أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في إطار المرجعي الإجتماعي ، ويصف تقدير الذات بأنه تقدير لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي، وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الإجتماع.

وتقدير الذات كما يراه زيلر هو مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية و قدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى، ولذلك فإنه إفترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات وهذا يساعد في أن تؤدي وظائفها بدرجة عالية من تقدير الذات كما يساعدها في أن تؤدي وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة في وسط الاجتماع الذي توجد فيه.(سايج،2014،ص43).

2-2- نظرية "كوبر سميت".(1967) :

ذهب كوبر سميت إلى أن مفهوم تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب وإنها ظاهرة أكثر تعقيدا لأنها تتضمن ردود الفعل أو الإستجابات الدفاعية، وإذا كان تقدير الذات يتضمن إتجاهات تقييمية نحو الذات، فإن هذه الإتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة.

فتقدير الذات عند كوبر سميت هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمنا الإتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق، ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين: **التعبير الذاتي**، وهو إدراك الفرد ذاته، ووصفه لها، **والتعبير السلوكي**، ويشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته، التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية.

وقد ركز كوبر سميت على خصائص العملية التي تصبح من خلالها مختلف جوانب الظاهرة الإجتماعية ذات علاقة بعملية تقييم الذات ، وقد إفترض في سبيل ذلك أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات، وهي: النجاحات، والقيم، والطموحات و الدفاعات. (خليل محمود سمول،2015،ص21).

2-3- نظرية "روزنبرغ".(1965):

تعتبر هذه النظرية من النظريات الأوائل التي وضعت تفسير تقدير الذات وتوضيحه وذلك باهتمام "روزنبرغ" بدراسة نمو والإرتقاء سلوك الفرد لذاته وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الإجتماعي

المحيط بالفرد وقد إهتم "روزنبرغ" بالخوض في تقييم المراهقين لذواتهم وشملت بعد ذلك دينامية تطور صورة الذات الايجابية في مرحلة المراهقة واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته، ووضح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأسلوب السلوك الإجتماعي للفرد فيما بعد وإهتم بشرح وتفسير الفروق التي توجد بين الجماعات في تقدير الذات. (أبو جادو صالح، 2004، ص154).

خلاصة هذه النظريات: أن كل منها جاء حسب توجه صاحبه ومنهجه فنظرية "زيلر" تؤكد على العامل الإجتماعي في تقدير الذات فقدره الفرد على المواجهة التغيرات التي تحدث في المجتمع تبني تقديره لذاته، أما نظرية "كوبر سميت" فقدمت مفهوم تقدير الذات على أنه متعدد الجوانب، ولدراسته يجب الإلمام بجميع جوانبه من حيث أنه له جانبين جانب ذاتي وجانب سلوكي يراه و يفسره، فيما تؤكد نظرية "روزنبرغ" تؤكد أن تقدير الذات هو تقييم الذي يقوم به الفرد ويحتفظ به عادة لنفسه إستحسان أو رفض.

3- أهمية تقدير الذات:

تأتي أهمية تقدير الذات من خلال ما يصنعه الفرد لنفسه ويؤثر بوضوح في تحديد أهدافه وإتجاهاته وإستجاباته نحو الآخرين ونحو نفسه، ماجعل العديد من المنظرين من مجال الصحة النفسية إلى تأكيد أهمية تقدير الذات في حياة الأفراد، وكان "فروم" "from" أحد أوائل الذين لاحظوا الإرتباط الوثيق بين تقدير الشخص لنفسه ومشاعره نحو الآخرين وأن تقدير الذات المنخفض يعتبر شكلا من أشكال العصاب. (ملا، 2008، ص22).

تقدير الذات مهم جدا من حيث أنه هو :

بوابة لكل أنواع النجاح الأخرى المنشودة وله تأثير على مستوى أدائنا في العمل وعلى طريقة التي نتفاعل بها مع الناس وفي قدرتنا على التأثير على الآخرين وعلى مستوى صحتنا النفسية وله تأثير على أسلوب حياته وطريقة تفكيره وعمله، ومشاعره نحو الآخرين ويؤثر في نجاحه، ومدى انجازه لأهدافه في الحياة، فمع إحترام الشخص وتقديره لذاته تزداد إنتاجيته وفاعليته في حياته العملية والإجتماعية.....وبهذا صدد يقول "ناتانيال براندين" وهو عالم نفس ممارس ورائد في مجال تقدير الذات يقول "من جميع الأحكام التي صدرها في حياتنا ليس هناك حكم أهم من حكمنا على أنفسنا " باختصار، تقدير الذات هو مفتاح النجاح. (سينج ماليه، دبليو ريزنر 2005، ص07).

ومنه نستنتج أن تقدير الذات مطلب نمائي رئيسي يطمح له جميع الناس، وتستمر الحاجة إليه مدى الحياة فهو الذي يعنهم على حسن التصرف أمام صعوبات الحياة ويجعلهم يشعرون بالرضى والإرتياح النفسي.

4-مكونات تقدير الذات :

إن تقدير الذات هو إنتاج تفاعل وتكامل مجموعة من المكونات يجملها "أندري و ليلورد " André et (1999) Leilord تركز على ثلاثة مكونات وهي حب الذات والنظر إلى الذات والتقىة في الذات فتواجد هذه المكونات وتوافق والإنسجام بينها بنفس القدر ضروري لتحقيق تقدير الذات الجيد والمتزن.

1-4-حب الذات:

يعتبر حب الذات من أهم مكونات تقدير الذات فهو يساعد الفرد على مواجهة الصعوبات التي تعترضه في حياته ويحميه من الوقوع في اليأس، وهذا رغم إدراكه لنقائصه وحدوده ورغم فشله ،حيث يكون هذا الحب الذي يحمله الفرد لنفسه بدون قيد ولا شرط .

وتجدر الإشارة أننا ندرك من خلاله أن باستطاعتنا المقاومة لتعيد بناءنا بعد الفشل، لا يمنع الألم في حالة صعوبات، ولكن يحميننا من خيبة الأمل لي أن حرمان الذات من هذا الحب يرجع أساسا إلى الطفولة الأولى مما يصعب تداركه فيما بعد.

فقد وجد أن الكثير من الأشخاص الذين يعانون حرمانا في حبههم لذواتهم يقعون عرضة للاضطرابات في الشخصية .

يظهر أن حب الذات هو الركيزة الأولى لتقدير الذات وهذا ما يجعل تشخيصه صعب فليس من السهولة الكشف عن الدرجة الحقيقية للحب الذي يكنه الفرد لذاته.

2-4-النظرة للذات:

تعتبر النظرة للذات الركيزة الثانية لتقدير الذات وهي تمثل تقييم الفرد لصفاته المختلفة وإمكانياته وقد يكون هذا التقييم إيجابيا أو سلبيا مبنيا على أسس حقيقية أو غير حقيقية .لذلك يظهر انه من الصعب أن نفهم فهما صحيحا النظرة إلى الذات لأن الذاتية تلعب

دورا كبيرة فيها ، وهذا ما يفسر الفرق بين نظرة الشخص المضطرب لذاته ونظرة الغير له، حيث إن تقديره لذاته يكون ضعيفا في الغالب لأنه يتصف بعيوب لا يدركها غيره.

فالنظرة الإيجابية حول الذات تعتبر قوة داخلية تدفع بالفرد إلى تحقيق السعادة رغم الصعوبات.

4-3-الثقة في الذات:

تشكل الثقة في الذات الركيزة الثالثة لتقدير الذات وهي خاصة بأفعالنا وسلوكنا فثقة الفرد بذاته تجعله يفكر بأنه يستطيع التصرف بطريقة مناسبة إزاء المواقف الهامة وتجدر الإشارة أنه يسهل الكشف عن ثقة الفرد بذاته لأنها تظهر جليا من خلال تصرفات الفرد عند تعرضه لمواقف غير متوقعة أو جديدة، فهي ناتج كل حب ذات وتصور الذات.

والجدير بالذكر أن هذه المكونات الثلاث لتقدير الذات ، تشد بصفة عامة الروابط وتعمل على إنسجام تقدير الذات ، مما يسهل النظرة الايجابية لا شعورية وثقة في قدراتنا .هذه المكونات الثلاثة لا تعمل بمعزل عن بعضها البعض إنما هناك علاقة تفاعلية بينهم فحب الذات يسهل لا محالة نظرة ايجابية لذات والتي بدورها تؤثر بالإيجاب على الثقة في الذات .(حمزاوي، 2016، ص101) .

5-مستويات تقدير الذات:

من خلال مفاهيم وتعريفات تقدير الذات تبين أن هناك ثلاث مستويات لتقدير الذات، ويتميز كل مستوى بخصائص تؤثر بدرجات متفاوتة على شخصية الفرد وسلوكه وبالتالي على حياته التفاعلية في المجتمع وثلاث مستويات هي:

5-1- المستوى المنخفض لتقدير الذات:

إن الأسرة المضطربة من شأنها أن تكون تقدير ذات منخفض عند أبنائها وتقدير الذات المنخفض لا يؤثر على الوالدين فقط بل ينتقل إلى أبنائه وكأنه يورث إليهم.

ومن المميزات الخاصة لصاحب التقدير الذات المنخفض:

- ✓ عدم والثقة في النفس.
- ✓ الكفاءة إنعدام القدرة على تحقيق النجاح.
- ✓ أقل تحكما في أمورهم.
- ✓ من سهل التأثير عليهم .
- ✓ قليلا ما يبدون آرائهم.
- ✓ شعور بالعجز والإحباط والفشل أمام صعوبات وتحديات الحياة.
- ✓ إستخدام الكثير من الحيل الدفاعية .

✓ شعوره بالقلق وعدم الأمان في علاقته مع الآخرين.
(حمدان أسمر دراغمة، 2017، ص37)

5-2- المستوى المرتفع لتقدير الذات.

ويتمثل في تقييم الفرد لنفسه وشعوره بقيمتها وأهميتها وقبولها من غير شرط، أو قيد وأنه جدير بالحياة والسعادة فيها.

لقد أظهرت الدراسات التي أجريت في مجال تقدير الذات أن الأشخاص ذوي التقدير المرتفع يؤكدون دائماً على قدراتهم وجوانب قوتهم.

من خصائص أصحاب تقدير الذات المرتفع :

- ✓ شعور بالكفاءة الشخصية.
- ✓ إحساس بالنجاح .
- ✓ الثقة بالنفس عالية ودائمة.
- ✓ الإيمان بالقدرات .
- ✓ تكيف مع صعوبات الحياة الرضاء عن علاقاته بالآخرين.
- ✓ يبادرون إلى التجارب الجديدة مع توقعهم لنجاح .
- ✓ واثقين من معلوماتهم .(لقوي، 2015، ص56).

5-3- المستوى المتوسط لتقدير الذات:

يرى بعض الباحثين أن مستوى تقدير الذات المتوسط يقع بين المستوى المرتفع لتقدير الذات والمستوى المنخفض له، بمعنى أن تقدير الذات المتوسط يكون لدى الفرد الذي يتماشى طموحه مع إمكانيته وقدرته غير أن الأفراد من ذوي تقدير الذات لهم خصائص من بين هذه الخصائص:

- ✓ تجدهم يجتهدون في الوصول الى مستوى افضل من مستواهم.
- ✓ يحاول الإستفادة بأكبر قدر ممكن من الخبرات السابقة حتى لا يقع في نفس أخطائه من جديد.
- ✓ يتميزون بسعيهم الدائم إلى كسب محبة الآخرين.
- ✓ يشعر هؤلاء الأفراد كذلك بإحترام الآخرين لهم.

- ✓ يحترمون آراء غيرهم من دون تبعية مطلقة ولا تعصب صارخ.
- ✓ يميلون إلى تعامل مع غيرهم بطريقة منطقية.
- ✓ قدراتهم على عمل الأشياء المطلوبة منهم. (الشايح مجلي، 2013ص69).

نستنتج أن المستويات تمثلت في:

المستوى الأول: اشتماله على الأفراد الضعاف أكاديميا وإجتماعيا، وغالبا ما يعانون من ضغوط نفسية وعصبية واضطرابات سلوكية.

المستوى الثاني: يضم أفراد أكثر نجاحا اجتماعيا، أكاديميا، ويمثلون التقدير المرتفع للذات.

المستوى الثالث: يشمل أفراد متوسطين، تكون إنجازاتهم متوسطة ويمثلون التقدير المتوسط

6- العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

تتداخل عدة عوامل في تحديد موقف الفرد من نفسه، وتقييمه لذاته، فإن أي تأثير

في العوامل الاجتماعية والجسمية والنفسية يؤدي إلى حالة عدم توافق، ولعل أهم هذه العوامل التي يمكن تصنيفها إلى فئات متداخلة:

6-1- عوامل ذاتية :

ترتبط العوامل الذاتية بالوضعية الجسمية والفيزيولوجية للفرد أي الصورة الجسمية بالمفهوم السيكولوجي وما تتضمنه من خصائص كالوزن، الطول والشكل العام، وسرعة الحركة ويختلف هذا حسب نوع الجنس، والصورة المرغوب فيها، إذ تبين أنه بنسبة للرجال يعود رضا الذات إلى البناء الجسماني الكبير وإلى قوة العضلات، بينما يختلف الأمر عند المرأة فكلما كان الجسم أصغر إلى حد ما من المعتاد فإن ذلك يؤدي إلى الراحة والرضا وكذا الصحة البدنية أي معافاته من كل الأمراض التي من شأنها أن تؤثر على تقديره لذاته خاصة الأمراض المزمنة ك: الربو، السكري، فقر الدم، والتشوهات والعاهات ك: الشلل، والحرق.

هناك من العلماء من أضاف عامل القدرة العقلية العامة (الذكاء) كعامل ذاتي يؤثر على تقدير الذات حيث ان الشخص الذكي تكون له درجة كبيرة من الوعي والبداهة وفهم الأمور، لذلك فهو ينظر لنفسه بشكل أفضل من شخص قليل الذكاء بالإضافة إلى الأحداث العائلية، حيث يعمل ذكاء على إعطاء نظرة

خاصة للفرد حول ذاته، حيث يشير زهران أن: الذكاء يؤثر على إدراك الفرد لذاته وإدراكه لإتجاهات الآخرين نحوه، والفرص المتاحة أمامه، او العوائق التي تواجهه. (دويدر، 1999، ص 256).

6-2-العوامل الاجتماعية:

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

6-2-1- الأسرة:

الأسرة هي البيئة الهامة لنشأة ونمو تقدير الذات للفرد، وهي المؤسسة التربوية الأولى التي تزود الطفل بالقيم والمعايير الأخلاقية والدينية وفي هذا الصدد يقول محي الدين مختار "الخبرات الأسرية التي يتعرض لها الطفل في السنوات الأولى من عمره يؤثر تأثيرا هاما في نموه النفسي والإجتماعي . فالأسرة تلعب دورا فعالا في توجيه وتنمية تقدير الذات من خلال الوظائف المتعددة

التي تقوم بها كالوظيفة النفسية العاطفية عن طريق إشباع حاجات الطفل السيكولوجية ،ليصل هذا الأخير إلى التوازن العاطفي والتقدير الجيد لذاته، والوظيفة التربوية التوجيهية وذلك من خلال إرشاد الأسرة لأبنائها إلى إتباع المنهج الصحيح والسلوك السوي، فالطفل يتعلم من الأسرة ماعليه من واجبات و مالمديه من حقوق، ومن خلال المتابعة المستمرة لتعلم الطفل، ويقرر حامد زهران(1997 أن الأسرة تشرف على النمو النفسي للطفل وتؤثر في تكوين شخصيته وظيفيا وديناميا). (بن حسين ،2016، ص72).

6-2-2- جماعة الرفاق :

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

ولم يهمل ديننا الحنيف هذا الجانب الهام من حياة الفرد، حيث حث على إختيار الرفقاء، فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال {الرجل على دين خليله فلينظر أحدكم من يخال}{

وهكذا تتجلى أهمية جماعة الرفاق في حياة الطفل إذ انه بانتمائه إلى تلك الجماعة يمكنه تحقيق ذاته، والشعور بأنه مقبول ضمن أعضائها ومحبوب من طرفهم من شأنه أن يطور ميوله واتجاهاته وتفكيره وتقديره لذاته ولعكس. (دعد، 2003، ص 56_57).

6-2-3- المدرسة:

مما لا شك فيه أن المدرسة هي المؤسسة الثانية التي تعمل على تكوين شخصية الطفل بعد الأسرة حيث تتجلى أهميتها في الأدوار التي تقوم بها كمؤسسة تربوية حيث تسهر على تعليم تلاميذ القيم والأخلاق والمهارات، والمعلومات التي تعدهم لأن يكونوا فاعلين في مجتمعهم.

كما توفر الظروف المناسبة لنمو النفسي للطفل، وتتأثر شخصية التلميذ بالمنهج الدراسي بمعناه الواسع كما تؤثر شخصيات معلميه وهذا ما ينعكس على نمو تقدير ذاته .

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

كما يعتبر كل من **Leord** و **andre** أن المظهر الخارجي، النجاح المدرسي، المهارات، العلاقات الإجتماعية والقبول من المحيط من أهم العوامل المؤثرة في تكوين تقدير ذات إيجابي أو سلبي. (بن حسين، 2016، ص37).

خلاصة الفصل:

تناولنا في هذا الفصل موضوع تقدير الذات الذي قمنا بتعريفه وحاولنا تغطية جوانبه المختلفة، وهذا طبعا من خلال تبيان أهمية تقدير الذات، في بناء شخصية الفرد، لما لها من تأثير في سلوكياته وتصرفاته، ويكون هذا التقدير نابع من مجموعة من المكونات المترابطة فيما بينها، وقد تعددت النظريات حول تقدير الذات بتعدد العلماء والمدارس أهمها نظرية زيلر وكوبر سميت وروزنبرغ، كما تناولنا في هذا الفصل مستويات تقدير الذات وفي الأخير العوامل المؤثرة في تقدير الذات.

الفصل الثالث: الضغوط النفسية

تمهيد

- 1- تعريف الضغوط النفسية.
- 2- أنواع الضغوط النفسية.
- 3- أعراض الضغوط النفسية.
- 4- عوامل الضغوط النفسية.
- 5- النظريات المفسرة للضغوط النفسية.
- 6- أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعد الضغوط النفسية أحد الظواهر الرئيسية المميزة لمجتمعنا المعاصر، وقد شاع إستخدام كلمة (STRESS) في ميدان الهندسة والدراسات الفيزيائية لتشير إلى قوة خارجية تؤثر بشكل مباشر على موضوع طبيعي و نتيجة لهذه القوة يحدث الإجهاد الذي يؤثر ويغير من شكل الموضوع، هذا المفهوم الذي استعاره علم النفس للدلالة على نطاق واسع من الخبرات الإنفعالية التي يترافق ظهورها مع حدوث تغيرات فيزيولوجية معرفية سلوكية ناتجة عن الأحداث الضاغطة، ولقد تعددت التفسيرات النظرية لهذا الموضوع إذ يعتبر من المواضيع التي نالت إهتمام الباحثين في علم النفس والعلوم الإنسانية و الإجتماعية عموما، حيث أن الضغط يعد ظاهرة نفسية معقدة ومتعددة الجوانب لهذا سنتناول في هذا الفصل الجانب النظري لضغط النفسي وذلك من خلال تسليط الضوء على: تعريفاته، أنواعه، العوامل المسببة له، أعراضه، النظريات التي فسرتة، وأساليب مواجهته.

1- مفهوم الضغوط النفسية :

لغويا : يعرف الضغط لغة ضغط في الكلام أي بالغ في إيجازه ، و ضغطه أي قهره وأكرهه. (STRESS) تعني الضغط و هي كلمة انجليزية و تعني الحزن و البؤس و الإنهاك.و في أغلب الأبحاث يقاس مصطلح الضغط بالمطالب البيئية على الفرد و هو مصطلح يعبر عن استجابة سلبية للفرد اتجاه مطالب خارجية (زوابية،غويتي ،2017،ص17).

يشير جابر و كفاي (1995،ص18) إلى أن مصطلح الضغط (STRESS) يتضمن مجموعة من الدلالات منها : ضغط ،أعصاب مشدودة ،كرب ،ضائقة ،ويعبر الضغط عن حالة الإجهاد الجسمي والنفسي ،والمشقة التي تلقى على الفرد بمطالب أو أعباء عليه أن يتوافق معها ،وقد يكون سبب الضغط داخليا أو بيئيا ،وقد يستغرق وقتا طويلا أو قصيرا ،وإذا طال هذا الضغط فقد يستهلك موارد الفرد . (موسى، 2011،ص8)

وعرفه سارفين (SARAFINA) بأنه منبه بيئي ،وقد يكون حدثا واحدا أو مجموعة من الأحداث يدركها الفرد بأنها مهددة أو مؤدية وتدعى هذه بالضواغط ،كما أن الضغط النفسي يمكن أن يكون إستجابة تتمثل برد فعل الإنسان على الضواغط هو يمثل حالة توتر لديه.

أما موسوعة علم النفس والتحليل النفسي فقد عرفت الضغط النفسي بأنه يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه، وبدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر، أو تشويها في تكامل شخصيه، وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن، ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد (طه، 2003، ص 476).

ويعرفه ريتشارد لازاروس بأنه علاقة خاصة بين الشخص والبيئة، يقدر الشخص أنها مرهقة له، أو أنها تفوق إمكانياته وتهدد سلامته. (الخواجه، 2010، ص 12)

ويعرف كرافت 1985 الضغوط بأنها تظهر لدى الفرد نتيجة عدم التوازن بين مطالبه وحاجاته ووسائله لتلبية، هذه المطالب والحاجات وكلما زاد عدم الاتزان عند الفرد زاد احتمال الضغوط.(أمال محمود عبد المنعم، 2006،ص57).

بينما يعرفه كل من طلعت منصور وفيولا الببلاوي (1989) بأنه " تلك الظروف المرتبطة بالضغط والشدة الناتجة عن المتطلبات أو التغييرات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق(عجاجة، 2007،ص47).

ويعرفها فونتانا وابو سريع (1993) أنه "خاصية حياتية طبيعية لا يمكن تجنبها ، يدركها الفرد من وقت لآخر نتيجة معاشته مطالب مهنته، وهو رد فعل طبيعي عقلي أو انفعالي ناتج عن استجابة الفرد للتوترات البيئية والصراعات وما شبه ذلك من مثيرات(الدسوقي ،1998) .

كما يعرف كذلك على أنه عبارة عن الشدة أو الصعوبة جسدية أو عقلية أو انفعالية تحدث بسبب مطالب أو ضغوطات بيئية أو موقفية أو شخصية(نايل، عبد اللطيف ، 2009،ص26).

و يعرف كوكس و مكاي الضغوط بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي

تطلب منه مواجهة هذه المتطلبات ، و عندما يحدث اختلال أو عدم التوازن

في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص و عدم التحكم فيها أي الاستسلام للأمر الواقع ،يحدث ضغطا و تظهر الاستجابات الخاصة به و تدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية و الفيزيولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية و وجدانية على حضور الضغط (هارون توفيق الرشيدى ، 2003 ، ص 20).

نستخلص من كل هذه التعاريف أن الضغط النفسي هو حالة من الشعور بالضيق تظهر عندما يواجه الشخص متطلبات تفوق إمكاناته التوافقية والعادية .

2- النظريات المفسرة لضغوط النفسية :

1.نظرية التحليل النفسي: ميز علماء النفس التحليليون وعلى رأسهم فرويد الضغوط النفسية التي سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد .فقد ذكر علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك، هي تعبير عن صراع ما بين نزاعات ورغبات متعارضة أو مختلفة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد نفسه، فعندما تصطدم النزاعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى) فإن هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الأليات الدفاعية.

وطبقا للنظرية النفسية التحليلية فإن معظم الأفراد لديهم صراعات لا شعورية وهذه الصراعات تكون لدى البعض أكثر حدة وعددا .فهؤلاء الناس يرون أن ظروف وأحداث حياتهم مسببات للضغوط النفسية وأن أساليب مواجهة هذه الضغوط يكون عن طريق الكبت الذي اعتبره فرويد ميكانيكية الدفاع تجاه الضغوط ، فالذكريات المؤلمة والمشاعر التي يرافقها الخجل والشعور تكبت في اللاشعور .وكبت المشاعر والرغبات يتم في الطفولة المبكرة يتم في مرحلة الطفولة، مما يؤدي إلى معاناة الفرد من آثار الضغوط النفسية و إصابته لاحقا ببعض الإضطرابات النفسية وبعض الأمراض مثل السرطان و أمراض القلب وغيرها .كما يرى علماء النفس التحليليون أن الضغوط النفسية الناتجة عن أي موقف أو سلوك هي بمثابة تعبير عن

الصراع بين الهو الذي يمثل الرغبات والمشاعر الغريزية والتي تحرم غالبا من المحيط الخارجي للفرد وبين الأنا الأعلى الذي يمثل الرقابة النفسية الداخلية أو ما يطلق عليه الضمير فالتفاعلات والصراعات هذه تؤدي إلى ظهور آليات الدفاع عند الفرد (فاطمة، 2013، ص18 19).

2- النظرية السلوكية :

لقد فسّر السلوكيون أن الضغوط النفسية تنطلق من عملية التعلم التي من خلالها يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط ، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطيا مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة حيث يصنفها الفرد على أنها مخيفة ومقلقة .ويرى السلوكيون كذلك أن التفاعلات المتبادلة لدى الإنسان وواقعه أو مع البيئة الفيزيائية والاجتماعية التي يعيش فيها يعتبر متنبأ للسلوك قبل وقوعه و أن تكيف سلوك الفرد حسب متطلبات الموقف المحدد يكون بصورة ذات معنى ومعزى،

وأن جسم الإنسان ليس سلبيا بل هو فعال يسعى لأن يتكيف ولا تفسر تفاعلات الجسم وحدها بل أن جسم الإنسان ومحيطه الاجتماعي يفسران معا ما يعانیه الفرد من إضطرابات.

وحسب السلوكيون فإن الضغط في نظرهم يؤدي إلى القلق ولكنه يكون أحيانا ناجحا وعمليا لأنه يؤدي بالإنسان إلى اتخاذ قرارات حاسمة ويقوي إرادته التي تمكنه من مواجهة الفشل أو النجاح في المستقبل . كما أن الضغط النفسي يفيد الإنسان في أنه يعلمه أسلوب حل المشكلات منذ الصغر ويهيئ شخصيته لتكون فاعلة ومواجهة لما قد يواجه مستقبلا من أحداث .ويرون أيضا أنه لن يتمكن أحد من تفسير سلوك الفرد الخاطئ إلا بعد معرفة الضغوط النفسية الواقعة عليه وبالتالي يسهل تعديله والتخلص من مسببات هذا السلوك.(كوثر ،2019، ص41 42).

3-نظرية هانز سيللي :يشير الإطار النظري والفكري لنظرية هانز سيللي في الضغوط النفسية إلى أن

الضغوط النفسية هي بمثابة متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط، كما يربط بين الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للمواقف الضاغطة، وقد حدد ثلاثة مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكيف العام وهي:

- ✓ مرحلة التنبيه .
- ✓ مرحلة المقاومة.
- ✓ مرحلة الإجهاد (كوثر ،مرجع سابق ،ص43).

4-نظرية سبيلبرجر : يربط سبيلبرجر في نظريته بين الضغوط النفسية وبين القلق حيث تعتبر نظريته مقدمة ضرورية لفهم الضغوط النفسية ، حيث يعتبر أن الضغط النفسي الناتج عن ضاغط معين يسبب حالة القلق كما أنه يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد فكلاهما مفهومان مختلفين . فكلما ضغوط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي يترتب عليها ضيق وتهديد نفسي قد يصل إلى درجة معينة من الخطر على الفرد، بينما تشير كلمة تهديد إلى تفسير وتحليل ظرف وموقف معين على انه خطير ومرعب.

5-نظرية موراي : تمثل نظرية موراي نموذجا في تفسير الضغوط النفسية فالضغط عنده يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي يرتبط بالموضوعات والآخر بشري يرتبط بالأشخاص، وهي محكومة بعدة عوامل اقتصادية واجتماعية و أسرية وطرق التواصل كالعطف والخذاع والسيطرة والعدوان. ويقسم موراي الضغوط النفسية إلى نوعين:

- ✓ ضغوط ألفا :وهي التي توجد في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد- .
- ✓ ضغوط بيتا :وهي الضغوط كما يدركها الشخص- .

ويربط موراي بين شعور الفرد بالضغوط النفسية وبين مدى إشباعه لحاجاته كالحاجة للإنجاز، والحاجة إلى الانتماء، والحاجة إلى العدوان، والحاجة إلى الاستقلال، والحاجة إلى السيطرة، والحاجة إلى تحقير الآخرين عندما يشعر بأنه مهان أو مظلوم .ويمكن أن نستنتج وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابته لنوع معين من المثيرات يصاحبه انفعال معين، فحين يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة ،وإذا لم يتحقق الإشباع فإنه يحس بالضيق.

6-نظرية التوافق بين الفرد والبيئة : تربط هذه النظرية بين إدراك الفرد لإحدى المهام و إدراكه لقدراته على إكمال تلك المهمة وما لديه من حافز على إكمالها، وبالتالي فنظرية التوافق بين الفرد والبيئة تقترض بأنها الشعور بالضغوط النفسية يزداد عندما تتسع الفجوة بين الفرد ومقدار إمكانياته للتكيف (المرجع السابق، 26،21).

تلخيص محتوى النظريات : حيث يرى أصحاب الاتجاه التحليلي أن سبب الضغوط يرجع إلى الصراع بين نزعات ورغبات المتعارضة. في حين يذهب السلوكيون إلى تفاعل الفرد وتأثير البيئة ويناصرهم موراي ، أما نظرية هانز سيلبي ونظرية سبيلبرجر يتفقان على أن سبب الضغط هو الاستجابة للموقف الضاغط أما نظرية توافق بين الفرد والبيئة فترى أنه ينشأ الضغط عندما تتسع الفجوة بين الفرد ومقدار إمكانياته.

3-أنواع الضغوط النفسية :

من الواضح أن للضغط النفسي آثار سلبية على الفرد، لكن رغم ذلك له آثار ايجابية باعتباره عملية عادية للإستثارة والاستجابة ويمكن تصنيفه إلى الأنواع التالية:

الضغط النفسي الإيجابي: قد يعمل الضغط كحافز يساعد على المواجهة والتصدي للتحديات اليومية بكل كفاح وتحدي ، ويعد غيابه عائق للفرد في حياته (شيخاني سمير 2003 ، ص03)

فالضغط يرفع من مستوى فطنة ونباهة الفرد ويزيح من فكره كل الأفكار والأحلام ويركز اهتمامه وانتباهه حول الوضعية الراهنة كما أن كل قدراته العقلية يتم توجيهها نحو تقييم الخطر وتقييمه وتخير لإمكانيات لمواجهته، كما يتخلى عن الكسل و التماطل في اتخاذ القرارات فتراه في غاية النشاط وبحاجة إلى الفعل السريع والناجح (موسى عبد الرحمان، 2002 ، ص82).

ومن ناحية أخرى يتحرك الفرد تحت تأثير الضغوط التي يتعرض لها ويكون شخصيته اشتقاقا من هذه الضغوط ومحاولة التغلب عليها فالضغوط عند قدر معين لازمة وضرورية لتنشيط الدوافع والحاجات الشخصية. (الرشيدي توفيق هارون 2003 ، ص12.11).

الضغط النفسي المحايد: هو المستوى الأفضل للضغط فوجوده محقق للإبداع والتقدم و التغيير الذي يخلق نوع من الثقة بالنفس والرضا (شيخاني سمير، 2003 ، ص19).

الضغط النفسي السلبي: هو تفاعل ضغطي يجد الفرد نفسه فيه فاقتدا للسيطرة على المستوى الحركي مع ظهور ملامح عصبية وعجزه عن وضع استراتيجيات دفاعية على المستوى النفسي إذ ينتج عن الضغوط كثير من النواتج مثل: القلق، الصراع، والإحباط، وهذه بدورها لديها تأثيرات ونواتج فيزيولوجية ونفسية ولقد كشفت الدراسات أن من أهم هذه النواتج تغير المزاج، الأمراض الجسمية، العقلية والسوماتية وكذا التأثير السلبي على الإنجاز والأداء البشري بصفة عامة(الرشيدي هارون توفيق،2003، ص 19)ومن شأن الضغط المتكرر أن يكون سلبيا وضارا إذا ما كان مستمرا أو يفوق قدرات الفرد على إيجاد حلول له مما يضر بالصحة الجسمية والعقلية والنفسية للفرد إضافة إلى تعرضه للأرق والتعب واضطراب الوظائف بشكل عام(عبد المعطي مصطفى، ، 1998،ص39).

الضغط النفسي الحاد:معظم الناس عرضة لهذا النوع والذي يعتبر أكثر انتشارا نتيجة للمطالب الراهنة للفرد والمطالب المتوقعة مستقبلا، ففي أغلب الأحيان لا يحدث الضرر الذي يحدثه الضغط النفسي المزمّن مثل: حوادث السيارات، ترك وظيفة....الخ، والضغط النفسي الحاد يحيط بالفرد لمدة قصيرة ثم

يزول مثل: ضغط الامتحانات، الزواج الحديث وهذا يكون حادثا عاديا في غالبه إلا إذا تجاوز قدرة الفرد على التكيف معه (عبد المعطي مصطفى ، 1998، ص45).

والضغط النفسي الحاد هو استجابة الفرد لتهديد فوري ومباشر لحياته، أو ما يعرف بالصدمة أو الحدث المفاجئ، حيث يجد الفرد نفسه أمام موقف يهدده، وليس بإمكانه منعه وما عليه سوى المواجهة أو الهروب، والضغط النفسي الحاد يحيط بالفرد لمدة قصيرة نوعا ما، ويزول بزوال الموقف الضاغط (وليد السيد خليفة 2008 ، ص78).

الضغط النفسي المزمن: هو عكس الضغط النفسي الحاد بحيث يحيط بالفرد لمدة طويلة نوعا ما، ويجعل الفرد يستخدم كل ما لديه من طاقة وإمكانات من أجل المواجهة وحدث الضغط النفسي المزمن له علاقة بظهور العديد من المشاكل الصحية سواء كانت الجسمية أو النفسية بالنسبة للفرد، ويكون الضغط النفسي مزمنًا نتيجة لأحداث منهكة التي تتزايد وتتراكم مع مرور الوقت على شكل سلسلة من الضغوط، إذا فالضغط النفسي المزمن هو الذي يحيط بالفرد لمدة أو فترة زمنية طويلة نسبيا (حسين فايد، 2006 ، ص69).

وذكر الباحث "سيورد" أن الضغط النفسي المزمن لا يظهر بشكل حاد وواضح ولكنه يستمر لفترة زمنية طويلة أسابيع، شهور، سنوات، حيث تكون المثيرات الضاغطة مزمنة و مستمرة كالصراع بين الزوجين أو العمل مع مدير لا يطاق... الخ وهذا النوع من الضغوط يسبب الأمراض والاضطرابات العديدة (المرزوقي، 2008، ص58).

4- أعراض الضغوط النفسية:

ويمكن تصنيف أعراض الضغوط النفسية كالآتي:

1-الأعراض الجسدية:العرق الزائد،التوتر العالي، الصداع،التعب أو فقدان الطاقة، عسر الهضم، التغيير في الشهية، عدم الانتظام في النوم، آلام في العضلات وبخاصة في الرقبة والأكتاف....(عسكر،2009،ص43 44).

2-الأعراض الانفعالية: قلق، تقلب المزاج، شعور بالوحدة إحساس بالتعب، ارتباك الشعور بالاحترق النفسي.(زيادة،2013،ص240).

3-الأعراض الفكرية أو الذهنية:النسيان، الصعوبة في التركيز، الصعوبة في اتخاذ القرارات، الاضطراب

في التفكير، تزايد عدد الأخطاء، الصعوبة في استرجاع الأحداث، إنجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ .
(الخواجة، 2010 ، ص47)

4-الأعراض السلوكية: الإنعزال' العناية السيئة بالصحة،انعدام الصبر تغير في العلاقات

العائلية أو الحميمية، أداء سيء في العمل، تجنب المسؤولية(.عبيد، 2008 ،ص34).

5-الأعراض المعرفية:

- تناقص مدى الانتباه فيجد العقل صعوبة في التركيز وتضعف قوة الملاحظة.

-يفقد الإنسان ضبط التفكير نسبيا أثناء حديثه أو تطرقه لموقف معين.

- تضعف الذاكرة فيضع

ف التعرف حتى على ما هو مألوف.

-ضعف مستوى الإستجابة الموضوعية فيصدر الفرد قرارات متسرة تعويضا لذلك.

-تزيد معدلات الأخطاء في المهام المعرفية والمعالجات ويزداد الشك في القرارات.

-يصبح العقل غير قادر على التقييم الصحيح للظروف الراهنة أو التخطيط المستقبلي.

صعوبة في تحديد الاختيار الصحيح وصعوبة في النقد وتصبح خطوات التفكير مضطربة وغير منطقية (الفرماوي وعبد الله، 2008،ص35 36).

5-العوامل المسببة لضغوط النفسية :

من الصعب حصر العوامل المسببة للضغوط النفسية في تصنيف معين نتيجة كثرتها وتعددتها

وإختلافها من فرد إلى آخر ،كما تختلف مصادر الضغوط من بيئة إلى أخرى (الطاهر، 2020،ص17)

وهي عديدة نذكر منها:

أ /العوامل النفسية : مثل الانهماك والمخاوف (أعلى أنواعها) والأخطار (خاصة ما

يهدد الحياة منها) والوحدة والإرهاق الفكري إضافة إلى:

1- الإحباط :

هو حالة من التأزم النفسي تنشأ عند مواجهة الفرد لعائق يحول دون إشباع دوافع أو حاجة ملحة أو تحقيق هدف محدد، ويختلف الأفراد في أسباب إحباطهم وقدرة الاحتمال بحسب طموحاتهم. ويمثل الإحباط عامل مهم من العوامل التي تشكل الضغوط النفسية ، ويعتبره الكثير من العلماء من أهم الأسباب المباشرة التي تؤدي إلى الغضب و النزوح نحو العدوان. (الشاذلي ، 2001 ، ص 79)

2-التهديد :

هو توقع حدوث ضرر قد يصيب الشخص أو وقوع أمر غير مرغوب فيه، وكلما ازداد مستوى توقع حدوث الضرر إرتفاع مستوى الشعور بالتهديد.

ويفرق العلماء بين التهديد والإحباط حيث أن الأول يمثل توقعات ينتظر حدوثها رغم أنها لم تحدث بعد، والثاني فهو نتيجة أحداث قد وقعت بالفعل.(الشاذلي ، مرجع سابق ،ص 79).

3- الصراع: يدل في علم النفس العام على المواقف الذي يكسب فيه منبه بين قيمتين متناقضتين إحداها ايجابية والأخرى سلبية.

والصراع هو كذلك حالة انفعالية دافعية غير ضارة قوامها الشعور بالحيرة والتردد والضيق والقلق، تصيب الفرد عندما تتنازع اتجاهات مختلفة ذات قوى متساوية بشأن بعض دوافعه وأهدافه التي يسعى إلى إشباعها وتحقيقه. (الشرييني ، 2003 ،ص 185).

4- القلق :

وهو شعور عام غامض غير سار بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية : كضيق التنفس أو الصداع (غالب ، 1985 ، ص 14).

كما يعتبر من الجوانب الهامة التي تكون الضغط النفسي يمكن التعرف عليه من متابعة أسبابه ومظاهره ونتائجه وذلك عن طريق ملاحظة سلوك الفرد أو سؤاله عن حالته ومشاعره، ومن الأعراض الدالة عليه نجد:

-إضطرابات الكلام.

-المظهر العام للسلوك الحركي : مثل الرعشة.

التغيرات الفيزيولوجية غير الظاهرة : مثل مستوى إفراز الهرمونات،

معدل النبض، التنفس وضغط الدم (عشوي ، 1991،ص 109).

ب- العوامل النفسية والجسدية:

إن الضغط يتصل في الأساس بالمشاعر والأحاسيس غير أن هناك بلا شك عدد من العوامل الجسدية التي تحدث الضغط وأعراضه، حيث أن الوسط الداخلي للإنسان قد يكون غير متوازن، إذا منع الجسد بأي سبب من الأسباب من إنتاج التيروكسين بسبب ظهور الضغط ونقصه يؤدي إلى الأرق وسرعة الاستثارة وحدة المزاج، كما تؤثر مجموعة الغدد في الإنسان تأثيراً حيوياً إذ يؤثر توقف إفرازها أو ضعفها على كثير من الخصائص الجسمية، والنفسية عند الفرد، فالنمو الإنساني وضعفه وطوله وقصره، وذكائه ونشاطه وسرعته أو بطئ استجابته الانفعالية... ، هذه وغيرها تلعب الغدد الصماء دوراً مهماً في تكوينها والإضطراب في إفرازها يؤدي إلى بعض ردود الأفعال السلوكية المرضية مثل: الحزن، الإحباط، عدم الإحساس بالأمن والاكتئاب، الإضطراب النفسي والتوتر الانفعالي... كما تلعب العوامل الوراثية دوراً مهماً يتمثل في الإضطرابات النفسية التي تحصل عند التعرض لأي ضغط خارجي تختلف من شخص لآخر فقد أظهرت الدراسات أن 17% من الأقارب الدرجة الأولى لمرضى القلق لديهم حالات متشابهة فإن القلق إذا أصاب أحد الأشقاء التوأم فإنه يصيب التوأم الآخر بنسبة 90% من الحالات (عبدالعزيز عبد الله الحسيني ، 2005 ، ص25).

ج/ العوامل الاجتماعية:

يتعرض الفرد لكثير من الضغوط تتمثل في الأسرة وجماعة الرفاق وجماعات العمل وغيرها وتضع هذه الجماعات كثيراً من الضوابط على سلوك الفرد وعليه الخضوع لها بأن يسلك سلوك لا يرضيه لكي يرضي الجماعة (الشاذلي ، مرجع سابق، ص81).

والضغوط الاجتماعية هي تلك القواعد والقوانين والتقاليد والعادات التي تفرض نفسها على الأفراد والجماعات ويستوجب خرقها سخط المجتمع وقد يستوجب العقاب (حنفي، 1999، ص48)

د/الإستعداد الشخصي والفرغ الروحي:

هناك عوامل مردها إلى سمات الإنسان الشخصية وصفاتها وهي عوامل مهياة للإستجابة للضغوط كعدم تحمل المسؤولية أو نقص خبرات الحياة أو الشدة أو الحساسية المفرطة في النظرة إلى أخطاء الآخرين أو وجود بعض الأنماط الخاطئة في التفكير. وهناك كثير من الناس يفتقرون إلى الأمن و الإستقرار ويعيشون ضغوطاً نفسية رغم أن لديهم من مكانة مرموقة في المجتمع.(زوابلية ، مرجع سابق، ص29).

6-أساليب مواجهة الضغوط النفسية :

- فيما يتعلق بأساليب مواجهة الضغوط في البيئة العربية يحدد عبد المعطي 1994 سبعة أساليب لمواجهة الضغوط على النحو التالي:
- 1- **التعامل من خلال الحدث** : و يتضمن كيفية إستعادة الفرد من الحدث في حياته الحاضرة و تصحيح مساره بالنسبة لتوقعات المستقبل من خلال التفكير المنطقي المتأني فيما تتضمنه طبيعة الحدث مما يمكن أن يساعد على التعامل معه و مع غيره من الأحداث.
 - 2- **الالتفاف إلى اتجاهات و أنشطة أخرى** : و يشمل مدى قدرة الفرد على إعادة تنظيم حياته من جديد بعد الأحداث الصادمة ، و التفكير في الأحداث الجديدة في حياته.
 - 3- **التجنب و الإنكار** : و يشمل هذا الأسلوب مشاعر الانقباض ، التخلي ، وإنكار المعاني والنتائج المترتبة على الحادثة ، و تبدل الإحساس ، والشعور باللامبالاة الإنفعالية إزاء الأحداث الصادمة التي مرت والكبت السلوكي للأنشطة المرتبطة. (عطا كريم، 2008، ص 40 41).
 - 4- **طلب المساندة الاجتماعية** : و يتضمن محاولات الفرد للبحث على من يسانده في محنته ومدته بالتوجيهات للتعامل مع الحدث ، و إيجاد المساواة لمواجهة هذه الأحداث بصورة أكثر إيجابية.
 - 5- **العلاقات الاجتماعية** : و يتضمن محاولات الفرد إيجاد متنفس عن الأحداث التي مرت في علاقاته مع الآخرين بالتواجد معهم ، و الاهتمام بعقد علاقات مع الرفاق و الأصدقاء القدامى والجدد والأهل كي ينسى الذكريات المرتبطة بهذه الأحداث الصادمة.
 - 6- **تنمية الكفاءة الذاتية** : و يتضمن ذلك قيام الفرد بتكريس الجهد للعمل ، و الإنجاز لمشروعات وخطط جديدة ترضى طموحاته ، و تطرد الأفكار المرتبطة بالحدث ، مما يشعره بالكفاءة و الرضا عن الذات، إذن إن أساس نجاح المواجهة ينبغي أن تشمل على الثقة بالنفس و كفاءة الذات المرتبط بالعلاقات الاجتماعية مع الآخرين وتنمية الكفاءة الذاتية (إبراهيم، 1994، ص 96).

خلاصة الفصل:

لقد تناولنا في هذا الفصل مفهوم الضغط النفسي الذي هو بمثابة استجابة نفسية فيزيولوجية اتجاه مواقف الحياة و التي يختلف الأفراد في إدراكها على أنها أحداث ضاغطة و قد تعددت تعريفات الضغط النفسي نظرا لكثرة النظريات المفسرة لها و إتجاهاتها ، كما أن للضغط أنواع و أعراض.

و في آخر الفصل تمت الإشارة إلى مجموعة من الطرق و الأساليب العلاجية التي تهدف إلى تخفيف من حدة الضغط و تسعى إلى تحقيق تكيف الفرد مع مختلف المواقف الحياتية.



الجانب الميداني

الفصل الرابع: الدراسة الميدانية

تمهيد

1-الدراسة الاستطلاعية الأولى.

1-1-أهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى

1-2-وصف عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى.

1-3-أداة جمع البيانات المستخدمة

1-3-1-مقياس تقدير الذات ل: "كوبر سميث".

1-3-2-مقياس الضغوط النفسية ل: "فايزة غازي العبد الله". سنة (2013)

1-4-الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات

أ-مقياس تقدير الذات:

1-صدق المقارنة الطرفية(الصدق التمييزي)T-Test

2-صدق الإتساق الداخلي person

3- التجزئة النصفية: person

4-معامل ألفا كرنمباخ

ب-مقياس الضغوط النفسية:

1-صدق المقارنة الطرفية(الصدق التمييزي) T-Teset

2-صدق الإتساق الداخلي: Person

3-التجزئة النصفية: Pesrson

4-معامل ألفا كرونمباخ

2-الدراسة الأساسية .

2-1-المنهج المتبع.

2-2-حدود الدراسة.

2-3- تقديم مجتمع الدراسة.

2-4-أداة جمع البيانات المستخدمة

2-4-1-مقياس تقدير الذات.

2-4-2-مقياس الضغوط النفسية.

2-5-إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية

3-الأساليب الإحصائية المستخدمة

3-1-معامل الارتباط بيرسون. Person

3-2-إختبار التحليل التبايني الثنائي: Tow-way ANOVA

خلاصة

تمهيد:

بعد تطرقنا للجانب النظري لهذه الدراسة، سوف نتطرق للجانب الميداني، وفي هذا الفصل سنتطرق إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية وذلك من خلال التعرف على المنهج المتبع والأدوات التي تم الإعتماد عليها في جمع المعلومات، بالإضافة إلى تحديد العينة ونوعها والخصائص السيكومترية لها، لنخلص في الأخير إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة في حساب النتائج.

1-الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تسبق الدراسة الأساسية الثانية الدراسة الأساسية الأولى، حيث يتم إبراز الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات ومدى ملاءمتها لعينة الدراسة.

1-1-أهداف الدراسة الأساسية الأولى: تهدف الدراسة الأساسية الأولى إلى الآتي:

1-التعرف على عينة وحجم المجتمع الأصلي للدراسة الحالية.

2-معرفة مدى وضوح البنود وملاءمتها للعينة الموجهة إليها وهم التلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

3-التأكد من الخصائص السيكومترية لأدواتي القياس: (مقياس تقدير الذات والمقياس الضغوط النفسية).

4-التعرف على أهم الصعوبات التي من شأنها أن تعرقل مسار الدراسة.

1-2-وصف عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى:

أجريت الدراسة الأساسية الأولى على عينة قوامها 30 تلميذا من السنة الثالثة ثانوي من كلا الجنسين ذكور وإناث في تخصصي الآداب والعلوم بثانويتي: ثانوية المجاهد أحمد خليل ومولود نايت بلقاسم بمدينة -ورقلة.

جدول رقم(01): يوضح خصائص العينة الاستطلاعية الأولى.

المجموع	التخصص		الجنس		المتغيرات
	أدبي	علمي	إناث	ذكور	الثانويات
30	05	09	11	07	ثانوية مصطفى حفيان
	06	10	07	05	ثانوية بومادة عبد المجيد

1-3- أداي جمع البيانات المستخدمة:

1-3-1- مقياس تقدير الذات: تم الإعتماد في دراستنا الحالية على مقياس تقدير الذات لـ: " كوبر سميت" المؤلف من: (58 بنداً) تصف مشاعر الفرد وآراء وردود أفعاله وذلك من خلال إجابته على بنود المقياس بوضع علامة: تنطبق أو لا تنطبق، يتميز المقياس بوضوح الإتجاه الموجب والسالب كما يساعد على التأكد من صدق الاستجابات لدى أفراد العينة، فهو يضم بعداً يُوشر على الاتجاهات الدفاعية للمفحوصين أثناء إجابته على بنود المقياس، يضم الأبعاد الخمسة: بعد تقدير الذات العام، بعد تقدير الذات الاجتماعي، بعد تقدير الذات الأسري، بعد تقدير الذات المدرسي/المهني وبعد الكذب، اشتملت النسخة العربية للمقياس في صورته الدراسية ترجمة ليلي عبد الحميد عبد الحافظ" على نفس عدد البنود وأبعاد النسخة الأصلية بما فيها مقياس الكذب، والجدول الموالي يوضح توزيع البنود على أبعاد مقياس تقدير الذات:

جدول رقم (02) يوضح توزيع بنود مقياس تقدير الذات على الأبعاد الخمسة

العدد	أرقام البنود	أبعاد مقياس تقدير الذات
26 بند	1.3.4.7.10.13.12.18.15.19.24.25.27.30.34.31.38.35. .39.43.48.47.55.51.56.57	تقدير الذات العام
8 بنود	.5.8.14.21.18.40.49.52	تقدير الذات الاجتماعي
8 بنود	.6.9.11.16.20.22.29.44	تقدير الذات الأسري
8 بنود	.2.17.23.33.37.42.46.54	تقدير الذات المدرسي
8 بنود	26.32.36.41.45.50.53.58	الكذب

(حمري، 2012، ص72)

بنود المقياس مصاغة في الإتجاهين الإيجابي والسلبي، بواقع (19) بنود موجبا و(31) بنود سالبا وهي مبينة بالتفصيل حسب كل بعد في الجدول الآتي:

جدول رقم(03): يوضح أرقام البنود الموجبة وأرقام البنود السالبة على كل بعد من أبعاد مقياس تقدير الذات.

أبعاد المقياس	البنود الموجبة	البنود السالبة
تقدير الذات العام	19.7.1.38.39.43.4 .7	4.3.12.10.13.15.18.24.25.30.3 .1.34.35.48.51.55.56.57
تقدير الذات الاجتماعي	.5.8.14.28	.21.40.49.52
تقدير الذات الأسري	.9.11.20.29	.6.16.22.44
تقدير الذات المدرسي	.33.37.42	2.17.23.46.54

(نفس المرجع السابق)

1-3-1-1-مفتاح التصحيح وطريقة الإجابة على مقياس تقدير الذات: وفيما بلب يتعلق بإعطاء الأوزان فنعطي لإجابة"تتطبق" درجة: (02)، وإجابة "لا تتطبق" درجة: (01) هذا بالنسبة للبنود (31) السالبة للإجابتين: "تتطبق" و"لا تطبق" درجة:(01-02) على التوالي.(أنظر الملحق رقم 01). (نفس المرجع السابق).

1-3-2-مقياس الضغوط النفسية:

تم الإعتماد في الدراسة الحالية على مقياس "الضغوط النفسية" من إعداد الباحثة: "غازي عيد الله فايزة" الذي يضم (95) بنودا موزعة على خمسة مصادر للضغوط النفسية وكل مصدر تضمن عدد من البنود والجدول الآتي يوضح توزيع البند على أبعاد مقياس الضغط النفسي كآلاتي:

جدول رقم (04) يوضح مكونات مقياس الضغوط النفسية وأرقام البنود موزعة عليها.

عدد البنود	أرقام البنود	أبعاد مقياس الضغوط النفسية
30 بند	1.2.3.4.5.6.7.8.9.1.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30	الضغوط الدراسية
17 بند	31.32.33.34.35.36.37.38.39.40.40.42.43.44.45.46.47	الضغوط الأسرية
21 بند	48.49.50.51.52.53.54.55.56.57.58.59.60.61.62.63.64.65.66.67.68	الضغوط الاجتماعية
15 بند	69.70.71.72.73.74.75.76.77.78.79.80.81.82.83	الضغوط الشخصية
12 بند	.84.85.86.87.88.89.90.91.92.93.94.95	الضغوط الصحية
95 بنداً	المجموع	

(غازي عبد الله، 2014، ص72)

1-2-2-1-مفتاح التصحيح الإجابات وطريقة الإجابة: تتم الإجابة عن كل بند من بنود المقياس الضغوط النفسية باختيار بديل "نعم" أو "لا" التي تعبر عن وجود الضغط أو عدم وجوده وفي حال كانت الإجابة "نعم" يختار المفحوص بديل من ضمن أربعة بدائل تعبر عن وجود درجة الشعور بالضغط النفسي كما يقدرها اليافع نفسه وهي:(نادرا، أحيانا، غالبا، دائما)، وتصحح الإجابات بإعطائها الأوزان الرقمية:(1،2،3،4). (أنظر الملحق رقم02)

كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول رقم(05): يوضح الأوزان الرقمية المقابلة لبدائل الإجابة على بنود مقياس الضغوط النفسية

الوزن الرقمي المقابل	بدائل الإجابة على بنود المقياس
1	أبدا
2	أحيانا
3	غالبا
4	دائما

(غازي عبد الله، 2014، ص73)

1-4- الخصائص السيكومترية لأدواتي جمع البيانات المستخدمة:

أ- مقياس تقدير الذات:

1- الصدق: من أجل التأكد من صدق المقياس تقدير الذات في الدراسة الحالية اعتمدنا على طريقتين للصدق: طريقة صدق المقارنة الطرفية للدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات (الصدق التمييزي)، وطريقة صدق الإتساق الداخلي للبعد والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات:

1-1- صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي): حيث نقوم بتحصيل مجموعة الدرجات التي يحصل عليها كل فرد في العينة على مقياس تقدير الذات ثم نقوم بترتيبها ترتيبا تنازليا أي من أعلى قيمة إلى أدنى قيمة وبعدها نأخذ نسبة (27%) من كلتا الفئتين ثم نقوم لحساب الأسلوب الإحصائي t-test، والذي تم حسابه بالبرنامج الإحصائي spss نسخة 19 والناتج المتحصل عليها مدونة في الجدول الآتي:

جدول رقم(06): يوضح نتائج إختبار(ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين المتطرفتين على مقياس تقدير الذات

الفئتين	العينة (ن)	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
الفئة العليا	08	106.12	5.69	11.12	14	0.000	دالة
الفئة الدنيا	08	80.50	3.16				

من خلال الجدول رقم(06): نلاحظ أن عدد الفئة العليا لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم ب:(08) تلاميذ وقد المتوسط الحسابي لديهم بقيمة:(106.12) وتنحرف هذه القيمة عن المتوسط الحسابي بقيمة قدرت ب:(5.69)، في حين بلغ عدد أفراد الفئة الدنيا ب:(08) تلاميذ وقد المتوسط الحسابي لديهم بقيمة قدرت ب:(80.50) وتنحرف هذه القيمة عن المتوسط الحسابي بقيمة قدرت ب:(3.16)، وبلغت قيمة: (ت) المحسوبة بقيمة قدرت ب:(11.12) عند درجة حرية:(14) ومستوى دلالة قدر ب:(0.000)، وعليه فهي دالة ومنه يمكن القول أن مقياس تقدير الذات على درجة عالية من الصدق ويتمتع بقدرة تمييزية يجيز لنا الإعتماد عليه.(أنظر الملحق رقم 03-04)

1-2- صدق الإتساق الداخلي للبعد والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات:

تم حساب معامل الإرتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للأبعاد الخمسة لمقياس تقدير الذات: (تقدير الذات العام، تقدير الذات الاجتماعي، تقدير الذات الأسري، تقدير الذات المدرسي، الكذب)، والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات، والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم(07): يوضح نتائج معامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات.

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	البعد	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	البعد
0.000	**0.683	تقدير الذات المدرسي	0.000	**0.689	تقدير الذات العام
0.007	**0.483	الكذب	0.000	**0.605	تقدير الذات الاجتماعي
			0.007	**0.482	تقدير الذات الأسري

من خلال الأبعاد الجدول رقم:(07) نلاحظ أن جميع أبعاد مقياس تقدير الذات دالة عند مستوى دلالة: (0.01)، مما يعكس مدى انتماء الأبعاد للخاصية المقيسة موضوع الدراسة: (تقدير الذات). (أنظر الملحق رقم 05)

2-الثبات: من أجل التأكد من ثبات مقياس تقدير الذات تم الإعتماد في الدراسة الحالية على طريقتين للثبات وهما: طريقة الثبات بالتجزئة النصفية بطريقة التنصيف الفردي والزوجي لمقياس تقدير الذات، وطريقة الثبات بألفا كرنمباخ للدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية.

2-1- التجزئة النصفية: تم تقسيم مقياس تدير الذات ق إلى جزئين، جزء علوي: يحتوي على البنود الفردية، وجزء سفلي: يحتوي على البنود الزوجية ، وبعد التطبيق تم حساب معامل الارتباط بيرسون ، وتم التعديل بمعادلة غوتمان والجدول الموالي يوضح النتائج المتوصل إليها.

جدول رقم (08): يوضح نتائج التجزئة النصفية بطريقة التصنيف الفردي والزوجي لمقياس تقدير الذات قبل وبعد التعديل

معامل الارتباط المحسوب		المؤشرات الإحصائية
(ر) بعد التعديل	(ر) قبل التعديل	
0.879	0.716	النصف الأول: البنود الزوجية
		النصف الثاني: البنود الفردية

من خلال الجدول رقم: (08) نلاحظ أن قيمة "ر" المحسوبة قبل التعديل ذات القيمة (0.716)، وبلغت قيمة "ر" بعد التعديل ب (0.879): ومنه يمكن القول أن الأداة تتمتع بقدر من الثبات يجيز لنا الاعتماد عليه. (أنظر الملحق رقم 06)

2-2- معامل ألفا كرومباخ: وقدرت نتائج ألفا كرومباخ لمقياس تقدير الذات ب: 0.827 وهذه القيمة يمكن الاعتماد عليها كمؤشر لثبات الأداة. (أنظر الملحق رقم 07)

ب- مقياس الضغوط النفسية:

1-الصدق: من أجل التأكد من صدق المقياس الضغوط النفسية في الدراسة الحالية إعتدنا على طريقتين هما: طريقة صدق المقارنة الطرفية لمقياس الضغوط النفسية (الصدق التمييزي)، وطريقة صدق الإتساق الداخلي للبعد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية.:

1-1- صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي)

جدول رقم (09): يوضح نتائج إختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين المتطرفتين على

مقياس الضغوط النفسية

القرار الإحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	(ت) المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة (ن)	الفئتين
دالة	0.000	14	6.390	25.80	259.00	08	الفئة العليا
				18.03	190.66	08	الفئة الدنيا

من خلال الجدول رقم: (09) نلاحظ أن عدد أفراد الفئة العليا لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي قدر بـ: (08) تلاميذ وقدر المتوسط الحسابي لديهم قدر بـ: (259.00) وتتحرف هذه القيمة عن المتوسط الحسابي بقيمة قدرت: (25.80)، وقدرت عدد الفئة الدنيا لدى أفراد عينة الدراسة بـ: (08) تلاميذ وقدر المتوسط الحسابي لديهم بـ: (190.66) وتتحرف هذه على القيمة عن المتوسط الحسابي بـ: (18.03)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة بـ: (6.390) عند درجة حرية قدرت بـ: (14)، وعند مستوى دلالة بـ: (0.000) وهذه القيمة أقل من: (0.05) وعليه فهي دالة، ومنه يمكن القول أن مقياس الضغوط النفسية على قدر عال من الصدق (قدرة تمييزية) يمكننا الإعتماد عليه. (أنظر الملحق رقم 08)

1-2- صدق الإتساق الداخلي للبعد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية:

تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للأبعاد الخمسة لمقياس تقدير الذات: (الضغوط الدراسية، الضغوط الأسرية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الشخصية، الضغوط الصحية)، والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية، والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم(10): يوضح نتائج معامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية.

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	البعد	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	البعد
0.000	**0.660	الضغوط الشخصية	0.002	**0.537	الضغوط الدراسية
0.000	**0.797	الضغوط الصحية	0.000	**0.778	الضغوط الاسرية
			0.000	*0.772	الضغوط الاجتماعية

من خلال الأبعاد الجدول رقم:(10) نلاحظ أن جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية دالة عند مستوى دلالة: (0.01)، مما يعكس مدى انتماء الأبعاد للخاصية المقاسة موضوع الدراسة: (الضغوط النفسية). (أنظر الملحق رقم 09)

2-الثبات: من أجل التأكد من ثبات مقياس الضغوط النفسية تم الإعتماد على طريقتين من الثبات وهما: ثبات التجزئة النصفية بطريقة التنصيف الفردي والزوجي لمقياس الضغوط النفسية، وطريقة ألفا كرنباخ للدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية.

2-1- الثبات بالتجزئة النصفية: والجدول الموالي يوضح النتائج المتوصل إليها

جدول رقم (11): يوضح نتائج التجزئة النصفية بطريقة التنصيف الفردي والزوجي على مقياس الضغوط

النفسية قبل وبعد التعديل

معامل الارتباط المحسوب		المؤشرات الإحصائية
(ر) بعد التعديل	(ر) قبل التعديل	
		النصف الأول: البنود الفردية
0.834	0.733	النصف الثاني: البنود الزوجية

من خلال الجدول رقم:(11) نلاحظ أن قيمة "ر" المحسوبة قبل التعديل ذات القيمة (0.733) وبعد التعديل بلغت ب: (0.834)، ومنه يمكن القول أن الأداة: (مقياس الضغوط النفسية) تتمتع بقدر من الثبات يجيز لنا الإعتماد عليه.(أنظر الملحق رقم 10)

2-2-ألفا كرومباخ: وقدرت نتائج ألفا كرونباخ لمقياس الضغوط النفسية ب:(0.814)، وهذه القيمة يمكن الإعتماد عليها كمؤشر لثبات الأداة. (أنظر الملحق رقم 11)

2-الدراسة الأساسية الثانية:

2-1-المنهج المتبع:

يرجع إستخدام المنهج المستخدم في أي بحث علمي إلى طبيعة المشكلة موضوع الدراسة، وبما أن هذه الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والضغوط النفسية لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي و أثر بعض المتغيرات الوسيطة على هذه العلاقة، فإن أنسب منهج لهذا التناول هو المنهج الوصفي الإرتباطي، إذ يعتبر هذا المنهج "طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة".(بوحوش و الذنبيات،2001، ص130).

2-2-حدود الدراسة:

2-2-1-الحدود الزمنية: تتحدد الدراسة زمنيا بالسنة الجامعية: 2022.

2-2-2-الحدود المكانية: تتحدد الدراسة مكانيا بثانويات: مصطفى حفيان، أحمد خليل، آيت مولود نايت بلقاسم بمدينة ورقلة(الجزائر).

2-2-3-الحدود البشرية: تتحدد الدراسة بشريا بالتلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

2-2-4-الحدود الموضوعية: تتحدد الدراسة موضوعيا بموضوعي: تقدير الذات والضغوط النفسية.

2-3- تقديم مجتمع الدراسة الأساسية الثانية:

شملت عينة الدراسة الأساسية لهذه الدراسة والمتمثلة في عدد من التلاميذ السنة الثالثة ثانوي والبالغ عددهم (90) تلميذا وتلميذة من ضمن كلا الجنسين وكلا التخصصين العلمي والأدبي، حيث تم إختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة، وتم تطبيق الدراسة الأساسية في بعض ثانويات مدينة ورقلة، شملت الدراسة الثانويات : ثانوية مصطفى حفيان، وثانوية بومادة عبد المجيد، وثانوية آيت مولود نايت بلقاسم بمدينة ورقلة.

وفيما يلي سوف يتم توضيح خصائص العينة المختارة التي تم التطبيق عليها في الجداول الآتية.

أ-الجنس:

جدول رقم(12): يوضح توزيع العينة الأساسية حسب متغير الجنس: (الذكور-الإناث)

المجموع %	المجموع	النسبة المئوية %		الجنس		المؤسسة
		أنثى	ذكر	أنثى	ذكر	
%100	30	%60	%40	18	12	ثانوية مصطفى حفيان
%99.99	32	%46.87	%53.12	15	17	ثانوية بومادة عبد المجيد
%100	28	%50	%50	14	14	ثانوية آيت مولود نايت بلقاسم

من خلال الجدول رقم(12) نلاحظ أن عدد التلاميذ السنة الثالثة ثانوي أفراد عينة الدراسة الأساسية الذكور بثانوية مصطفى حفيان قدر بـ: (12) تلميذ وبنسبة مئوية قدرت بـ:(40%)، في حين بلغ عدد التلاميذ الإناث بذات الثانوية بـ:(18) تلميذة وبنسبة مئوية قدرت بـ: (60%)، وبلغ عدد التلاميذ الذكور بثانوية بومادة عبد المجيد بـ:3 (17) تلميذا وبنسبة مئوية قدرت بـ: (53.12%)، في حين بلغ عدد التلاميذ الإناث في ذات الثانوية بـ: (15) تلميذة وبنسبة مئوية قدرت بـ: (46.87%)، في حين بلغ عدد التلاميذ الذكور في ثانوية آيت مولود بلقاسم بـ: (14) تلميذا وبنسبة مئوية قدرت بـ: (50%)، في حين بلغ عدد التلاميذ الإناث في ذات الثانوية بـ: (14) تلميذة وبنسبة مئوية قدرت بـ: (50%).

أ-التخصص:

جدول رقم(13): يوضح توزيع العينة الأساسية حسب متغير التخصص: (العلوم-الأداب)

المجموع %	المجموع	النسبة المئوية %		التخصص		المؤسسة
		الآداب	العلوم	الآداب	العلوم	
99.99%	23	47.82%	52.17%	11	12	ثانوية مصطفى حفيان
99.99%	31	41.93%	58.06%	13	18	ثانوية بومادة عبد المجيد
100%	36	50%	50%	18	18	ثانوية آيت مولود نايت بلقاسم

من خلال الجدول رقم(13) نلاحظ أن عدد التلاميذ السنة الثالثة ثانوي أفراد عينة الدراسة الأساسية ذوي التخصص العلوم بثانوية مصطفى حفيان قدر بـ: (12) تلميذ وبنسبة مئوية قدرت بـ:(52.17%)، في حين بلغ عدد التلاميذ ذوي التخصص الآداب بذات الثانوية بـ:(11) تلميذا وبنسبة مئوية قدرت بـ: (47.82%)، وبلغ عدد التلاميذ ذوي التخصص العلوم بثانوية بومادة عبد المجيد بـ: (18) تلميذا وبنسبة مئوية قدرت بـ: (58.06%)، في حين بلغ عدد التلاميذ الآداب في ذات الثانوية بـ: (13) تلميذا وبنسبة مئوية قدرت بـ: (41.93%)، في حين بلغ عدد التلاميذ ذوي التخصص العلوم بثانوية آيت مولود بلقاسم بـ: (18) تلميذا وبنسبة مئوية قدرت بـ: (50%)، في حين بلغ عدد التلاميذ ذوي التخصص الأدبي في ذات الثانوية بـ: (18) تلميذا وبنسبة مئوية قدرت بـ: (50%).

2-4-أداتي جمع البيانات المستخدمة:

2-4-1-1 مقياس تقدير الذات: إتمدنا في جمع البيانات في هذه الدراسة على مقياس تقدير الذات المصمم من طرف: " كوبر سميت" سنة: (2011)، الذي يضم في أصله ب: (58) بندا موزعة على خمسة أبعاد هي: (تقدير الذات العام، تقدير الذات الإجتماعي، تقدير الذات الأسري، تقدير الذات المدرسي، الكذب)، وقد تم التأكد من صدق وثبات المقياس، حيث تمتع المقياسين بمؤشرات صدق وثبات عاليتين مما حافظ على نفس العدد من الأبعاد والبنود، وعليه تم إتخاذ الأداة: مقياس تقدير الذات كصورة نهائية للكشف عن أهداف الدراسة الأساسية للدراسة الحالية. (أنظر الملحق رقم 12).

2-4-2 مقياس الضغوط النفسية: إتمدنا في أداة جمع البيانات في الدراسة على مقياس الضغوط النفسية المصمم من طرف: الغازي فايزة العبد الله: (2014) الذي يضم: (95) بندا موزعة على خمسة أبعاد هي: (الضغوط الدراسية، الضغوط الأسرية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الشخصية، الضغوط النفسية، وقد تم التأكد من صدق وثبات الأداة: مقياس الضغوط النفسية، حيث تمتع المقياس بمؤشرات صدق وثبات عاليتين مما حافظ على نفس العدد من الأبعاد والبنود، وعليه تم إتخاذه كصورة نهائية للكشف عن أهداف الدراسة الأساسية للدراسة الحالية. (أنظر الملحق رقم 13).

2-5- إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية : أجريت الدراسة الأساسية الثانية في الفترة الممتدة ما بين 12ماي إلى غاية 16ماي من السنة الدراسية 2021/2022، حيث تم تطبيق أدوات الدراسة الحالية: (مقياس تقدير الذات ومقياس الضغوط النفسية) على عينة من التلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وأجري التطبيق بشكل جماعي وذلك بأخذ بضعة دقائق من كل حصة دراسية، وهذا بعد الإتفاق مع كل أستاذ بعد نهاية كل حصة و الإستئذان منه، مع الحصول على موافقة مدراء الثانويات، كما تم الحرص على إتباع مجموعة من التوجيهات والتعليمات للتلاميذ من أجل التحكم في سير تطبيق الدراسة الميدانية، ومن هذه الإجراءات:

- شرح طريقة الإجابة على مقياسي الدراسة الحالية .

- التأكد من عدم نسيانهم لأي بند من بند لم يجيبوا عليه في كلا المقياسين.

- التأكد من تسجيل جميع البيانات فيما يتعلق ب: (الجنس-التخصص).

3- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تمت معالجة بيانات الدراسة الحالية باستخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

- 1- إختبار **Test-العينة واحدة**: للكشف عن مستوى تقدير الذات والضغوط النفسية لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي أفراد عينة الدراسة، وهذا فيما يتعلق بالتساؤل والأول والثاني للدراسة الحالية.
 - 2- معامل الارتباط برسون: **Person** وذلك لمعرفة العلاقة بين المتغيرين: تقدير الذات والضغوط النفسية لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وهذا فيما يتعلق بالفرضية الأولى
 - 3- التحليل التبايني الثنائي: **Tow-Way ANOVA** للكشف عن دلالة الفروق لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مقياس الضغوط النفسية تبعا للتفاعل بين ثنائية كل من المتغيرين: مستوى تقدير الذات: (المرتفع-المنخفض) والجنس: (الذكور-الإناث)، ومستوى تقدير الذات: (المرتفع-المنخفض) والتخصص: (العلوم-الآداب) تبعا للتفاعل بينهما، وهذا فيما يتعلق بالفرضية الثانية والثالثة.
- وتجدر الإشارة إلى أن المعالجة الإحصائية تمت باستخدام برنامج الرزم الإحصائية في العلوم الإجتماعية (spps) في نسخته الثانية والعشرون (22).

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل للإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية للدراسة الحالية، بدءاً بالمنهج المتبع ومروراً بالدراسة الأساسية الأولى التي هدفت إلى التأكد من صلاحية أدوات جمع البيانات: (مقياس تقدير الذات - مقياس الضغوط النفسية) للإستخدام من خلال قياس الخصائص السيكومترية وإنهاء بالدراسة الأساسية التي تعرجنا فيها لطريقة المعاينة في هذه الدراسة والصورة النهائية لأدواتي جمع البيانات: (مقياس تقدير الذات - مقياس الضغوط النفسية)، كما أشرنا إلى إجراءات التطبيق بالثانويات بالنسبة للتلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج

الدراسة

تمهيد.

1- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى.

2- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية.

3- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة.

4- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة.

5- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الخامسة.

الإستنتاج العام لنتائج الدراسة.

الخلاصة.

تمهيد:

بعد عرض الإجراءات المنهجية للدراسة في الفصل السابق، سيخصص هذا الفصل لعرض النتائج المتوصل إليها من اختبار التساؤلات باستعمال الأساليب الإحصائية.

1- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى:

ينص الفرضية الأولى على الآتي: نتوقع مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفع؟ ولمعرفة مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي، تم الحساب بمعامل t -test لعينة واحدة والجدول الموالي يوضح نتيجة ذلك:

جدول رقم (14): يوضح نتيجة t -test في الكشف عن مستوى تقدير الذات لدى عينة الدراسة

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي للعينة	عدد العينة	المؤشرات الإحصائية متغير الدراسة
دالة	0.000	89	5.780	87	92.26	90	تقدير الذات

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) أن العينة المقدر بـ: (90) تلميذ من السنة الثالثة ثانوي، ونلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة على مقياس تقدير الذات الذي قدر بـ: (92.26)، وقيمة المتوسط الفرضي التي قدرت بـ: (87) وقدرت قيمة (ت) المحسوبة والتي تقدر بـ: (5.780)، عند درجة حرية: (89)، ومستوى دلالة: (0.000) ومنه نلاحظ أن هذه القيمة أقل من: (0.05) ونلاحظ أن متوسط العينة على المقياس أكبر من المتوسط الفرضي، وعليه نقول هناك فروق دالة بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي على مقياس تقدير الذات لصالح المتوسط الحسابي للعينة، مما يدل على أن مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفع. (أنظر الملحق رقم 14-15)

ويمكن مناقشة نتيجة هذه الفرضية بالوقوف بجملة من العوامل والأسباب كآتي: ينص التساؤل الأول على الآتي: ما مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

وبعد المعالجة الإحصائية لنتيجة الفرضية تحصلنا على الآتي: مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفع.

ويمكن إرجاع نتيجة هذا الفرضية إلى العديد من العوامل والأسباب وهي كالآتي:

قد يعود هذا المستوى المرتفع في تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي أفراد عينة الدراسة التي دلت به قيمة (ت) إحصائية بقيمة قدرت ب: (5.780) عند درجة حرية (89) ومستوى دلالة قدر بك (0.000) وعليه نقول هناك فروق دالة بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي على مقياس تقدير الذات لصالح المتوسط الحسابي للعينة، مما يدل على أن مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفع، إلى المجهودات المتخصصة العلمية للإستشارة التوجيهية والإرشادية التي يبذلها مستشار التوجيه المدرسي والمهني في المؤسسة من حيث إرشادهم إلى طريقة المذاكرة الجيدة قبل الامتحان وأثناءه وبعد تبصيرهم بأساليب التي تنمي الطاقة النفسية الإيجابية لذواتهم وما تنتجه قدراتهم الدراسية.

كذلك قد تعود نتيجة التساؤل إلى التعاملات البيداغوجية والتربوية التي يصدرها الأستاذة لدى أبنائهم تلاميذ سنة ثالثة ثانوي من حيث أساليب التقويم المجدية والتحفيز المادي والمعنوي جراء تجارب الفشل والنجاح في الإمتحانات الفصلية والسنوية داخل الصف الدراسي. وهذا ما تؤكدته دراسة " طورش زهراء " سنة (2020): تحت عنوان مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ السنة الرابعة إبتدائي بولاية باتنة. (طورش، 2020 ، ص198)

الظروف الأسرية: وقد تعود نتيجة هذا التساؤل إلى البعد الأسري الإجتماعي الذي أصبح بمستوى عالي من الوعي والتحضر من حيث الإهتمام بالجانب النفسي لدى أبنائهم التلاميذ وإدراك أهميته في دفعهم لتفوق والنجاح والتميز داخل دراستهم وقد يتجسد ذلك في أساليب متعددة كالمكافآت المادية والرمزية.

ومنه نستخلص أن الدور التوجيهي الإرشادي الذي يبذله مستشار التوجيه إتجاه تلاميذ سنة ثالثة ثانوي إضافة إلى التعاملات البيداغوجية والتربوية للأساتذة إتجاه تلاميذهم وكذلك البعد الأسري والإجتماعي الذي يقدمه الوالدان ويضيفان به طاقات نفسية إيجابية لدى أبنائهم، كل هذه العوامل قد تساهم بدرجة أو بأخرى في المستوى المرتفع أو المنخفض لتقدير الذات.

2- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية:

ينص الفرضية الثانية على الآتي: نتوقع مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي منخفض.

ولمعرفة مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي، تم الحساب بمعامل **t-test** لعينة واحدة والجدول الموالي يوضح نتيجة ذلك:

جدول رقم (15) يوضح نتيجة **t-test** في الكشف عن مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة

المؤشرات الإحصائية	عدد العينة	المتوسط الحسابي للعينة	المتوسط الفرضي	قيمة (ت) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
متغير الدراسة							
الضغوط النفسية	90	202.74	238	-7.240	89	0.000	دالة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) أن العينة المقدره ب: (92) تلميذ من السنة الثالثة ثانوي على مقياس الضغوط النفسية، ونلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة على مقياس الضغوط النفسية قدر ب: (202.74)، وقيمة المتوسط الفرضي التي قدرت ب: (238) وقدرت قيمة (ت) المحسوبة والتي تقدر ب: (-7.240)، عند درجة حرية: (89)، ومستوى دلالة: (0.000) ومنه نلاحظ أن هذه القيمة أقل من: (0.05) ونلاحظ أن متوسط الفرضي أكبر من متوسط العينة على المقياس الضغوط النفسية، وعليه نقول هناك فروق دالة بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي على مقياس الضغوط النفسية لصالح المتوسط الفرضي، مما يدل على أن مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي منخفض. (أنظر الملحق رقم 16)

ويمكن مناقشة نتيجة هذه الفرضية بالوقوف بجملة من العوامل والأسباب كالاتي: التي دلت بها قيمة إختبار (ت) التي قدرت ب: -7.240 عند درجة حرية (89) ومستوى دلالة (0.000) ومنه نلاحظ أن هذه القيمة أقل من: (0.05) ونلاحظ أن متوسط الفرضي أكبر من متوسط العينة على المقياس الضغوط النفسية، وعليه نقول هناك فروق دالة بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي على مقياس الضغوط النفسية لصالح المتوسط الفرضي، مما يدل على أن مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي منخفض.

إلى البعد الإرشادي والتوجيهي الذي يقدمه مستشار التوجيه في تبصيرهم فكريا و نفسيا حول طبيعة وواقعية امتحانات البكالوريا وتوعيتهم بتوكل على الله عز وجل واتقاهم الديني حتى يتسنى لهم رضا بالقضاء والقدر (النجاح والفشل) وهذا بدوره ماساهم في الضغط النفسي المنخفض، وقد يعود كذلك إلى الأسرة و ما تقدمه من أساليب تربوية ناضجة و متفهمة لما يعانيه التلاميذ من ضغوطات نفسية و دراسية وهذا بدوره ساهم في المستوى المنخفض لضغط النفسي، كذلك ما يتعامل به الطقم التربوي (الأساتذة، المدير.....) من التعاملات تربوية تدعو إلى المحتوى النفسي وخلق جو آمن لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي التي يسهر عليها طقم بتهيئة قبيلتهم وإستعداداتهم لسير قدما نحو النجاح و تقدم.

ومنه نستخلص أن هذه الأبعاد الثلاثة :

الدور الذي يقدمه مستشار التوجيه وكذلك لمجهودات التي تقدمها الأسرة من طرف الوالدين والتعاملات التربوية البيداغوجية من طرف الطقم التربوي بالثانوية إلى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي ساهم بدرجة أو بأخرى في محتوى تلاميذ وخلق لهم مناخ وجو تربوي آمن لتحصيل ونجاح وهذا بدوره ساهم في تقليل مستوى ضغط النفسي خلال عامهم الدراسي سنة الثالثة ثانوي حيث إتفقت مع دراسة (سلمى الخداري) سنة: 2020، بعنوان مستوى الضغوط النفسية لدى الطالب الأجنبي المتمدرس ، التي نتجت بإختلاف نتيجة الدراسة الحالية على أن الطالب الجامعي الأجنبي الدارس بجامعة بسكرة يعاني من مستوى مرتفع من الضغط النفسي.(الخداري، 2020، ص59)

3- عرض وتحليل نتيجة ومناقشة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على الآتي: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات و الضغوط النفسية لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

ولمعرفة مدى العلاقة بين المتغيرين تم حساب العلاقة بينهما بمعامل الارتباط برسون والجدول الموالي يوضح نتيجة العلاقة بين المتغيرين: تقدير الذات والضغوط النفسية:

جدول رقم(16): يوضح معامل الارتباط بين تقدير الذات والضغوط النفسية لدى التلاميذ أفراد عينة

الدراسة.

المؤشرات الإحصائية	العينة	قيمة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
--------------------	--------	------	-------------	---------------	---------

متغيرات الدراسة	(ن)	(ر) المحسوبة	الإحصائية
تقدير الذات	90	-0.513**	دالة
الضغوط النفسية			0.000

نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) والعينة المقدر ب:90 تلميذا من السنة الثالثة ثانوي، وقدرت قيمة معامل الارتباط بين الضغوط النفسية وتقدير الذات والضغوط النفسية ب:-0.513**، عند درجة حرية : (88) ومستوى دلالة قدر ب: (0.000) وهذه القيمة أقل من 0.05، وعليه فهي دالة، ومنه يوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقديرات الذات والضغوط النفسية لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي. (أنظر الملحق رقم17)

ويمكن مناقشة نتيجة هذه الفرضية بالوقوف بجملة من العوامل والأسباب كالآتي: بعد المعالجة الإحصائية لنتيجة التساؤل تحصلنا على الآتي: توجد علاقة بين تقدير الذات والضغوط النفسية، فقد أثبتت دراستنا أن انخفاض الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي يؤدي إلى ارتفاع تقدير الذات لديهم.

يمكن إرجاع نتيجة هذا التساؤل إلى العديد من العوامل منها:

على أن الدافع والعامل النفسي يعتبر أحد أهم المطالب النفسية والذاتية والتي تعتبر القاعدة المحركة للأداء العملي المميز والجاد وبدرها تجعل حياة الفرد ذات مستوى منخفض في التوترات والضغوطات النفسية وهذا ما قد يكون له صدى ضمن دراستنا الحالية عندما يكون تقدير الذات والثقة بالنفس باعتبارها العامل النفسي الإيجابي ساهم في التقليل من مستوى الضغط النفسي للفرد أو التلاميذ أفراد عينة الدراسة الحالية وهذا ما تؤكدته دراسة :

إضافة قد يعود الأمر إلى البناء الخارجي الداعم لهذه الاعتبارات النفسية القاعدة المتمثل في المناخ الأسري والمناخ التربوي بالثانوية فعندما يتسم بتعاملات الجدية والمرونة وغرس روح الثقة والتحمي والحماسة هذا بدوره ما يعطي الإستعداد والقابلية في ذات التلاميذ ويجعل رؤيتهم بالموقف المصيري لإمتحان البكالوريا أمرا طبيعيا وبدوره يساهم في التقليل من مستوى الضغط النفسي المعجز للأداء

والإنجاز الدراسي وهذا ما أشار إليه: (Kisker(1977 أن كل مرحلة عمرية لها خصائص مميزة ومواقف ضاغطة وأن طلبة الجامعات يعانون من مواقف وأزمات عديدة، تتمثل في مواجهة الامتحانات والعلاقات مع الزملاء والأساتذة، والمنافسة من أجل النجاح والمشكلات العاطفية، والتعامل مع مقتضيات البيئة الجامعية، وأنظمتها وقوانينها وما تفرضه من قيود على حركتهم وحريرتهم، ومن عوامل الضغط التي يتعرض لها الطلبة الصراع مع الآباء، والصراع القيمي بين ما هو أصيل وما هو وافد، والتخطيط للمستقبل، ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها. (محمد، 2019، ص420)

4- عرض وتحليل نتيجة ومناقشة الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على الآتي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ السنة الثالثة ثانوي على مقياس الضغوط النفسية تبعاً للتفاعل بين مستوى تقدير الذات: (مرتفع - منخفض) والجنس: (ذكر - أنثى).

وللكشف عن دلالة الفروق بين مستوى تقدير الذات: (المرتفع - المنخفض) و الجنس: (الذكور - الإناث) في مقياس الضغوط النفسية تبعاً للتفاعل بينهما، تمّ الإعتماد على الأسلوب الإحصائي المناسب وهو: (التحليل التبايني الثنائي) Two-Way Anova كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (17): يوضح نتائج التحليل التبايني الثنائي لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي على مقياس الضغوط النفسية تبعاً للتفاعل بين مستوى تقدير الذات: (مرتفعة- منخفضة) والجنس: (ذكور- إناث).

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	مربع المتوسطات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
مستوى تقدير الذات: (مرتفعة- منخفضة)	106538,095	1	106538,095	110,738	0,000
الجنس: (ذكور- إناث)	403,539	1	403,539	0,419	0,519
تقدير الذات* الجنس	2209,371	1	2209,371	2,296	0,133

من خلال الجدول رقم (17) نلاحظ أن قيمة "ف" بالنسبة للتلاميذ السنة الثالثة ثانوي أفراد عينة الدراسة باختلاف مستوى تقدير الذات: (مرتفعة-منخفضة) في استجاباتهم على مقياس الضغوط النفسية والتي بلغت ب: (110.738) عند مستوى دلالة 0.000 وهي قيمة أقل من 0.05 ومنه نقول أنه يوجد فروق دالة إحصائية بين المستويين في مقياس الضغوط النفسية، في حين أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ السنة الثالثة ثانوي بين الجنسين: (الذكور- الإناث) في استجاباتهم على مقياس الضغوط النفسية لأن قيمة "ف" بلغت ب: (0.419) عند مستوى دلالة: (0.519) وهي قيمة أكبر من: (0.05)، بينما لا يوجد تفاعل بين مستوى تقدير الذات: (المرتفعة-المنخفضة) والجنس: (الذكور- الإناث) ليؤثرا في مستوى الضغوط النفسية لأن قيمة "ف" قدرت ب: (2.296) عند مستوى دلالة: (0.133) وهي قيمة أكبر من: (0.05)، ومنه نستخلص أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات التلاميذ السنة الثالثة ثانوي على مقياس الضغوط النفسية تعزى لتفاعل بين مستوى تقدير الذات: (المرتفعة-المنخفضة) والجنس: (الذكور-الإناث). (أنظر الملحق رقم 18)

ويمكن مناقشة نتيجة هذه الفرضية بالوقوف بجملة من العوامل والأسباب كالاتي: ويمكن إرجاع نتيجة هذا التساؤل إلى العديد من العوامل والأسباب وهي كالاتي: فتلاميذ سنة ثالثة ثانوي وهم أفراد عينة الدراسة في نفس المرحلة العمرية بتغيرات فيزيولوجية واحدة ومتطلبات نمائية واحدة بالرغم من الاختلاف في مستوى تقدير الذات لكي يحدث تفاعل بينهما ولا يؤثر في مستوى الضغوط النفسية وهذا ما تؤكدته دراسة النظام التربوي الواحد: ويتجسد ذلك من خلال تعامل المدير والطاقم التربوي فالذكور والإناث يدرسون في مدرسة واحدة ويتلقون نفس الدروس ونفس المناهج ويعاملون نفس المعاملة، بالرغم من

الاختلاف في مستوى تقدير الذات لكي يحدث تفاعل بينهما ولا يؤثر على الضغوط النفسية . وهذا ما تؤكدته دراسة "مقيرحي شيماء" تحت عنوان علاقة دافعية التعلم ومستوى الطموح بتقدير الذات لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا.(مقيرحي،2018، صص51)

البعد الاجتماعي الأسري: لم تعد الأسر تميز في الإهتمام بين الذكور والإناث بل أصبحت توازن في الإهتمام بين الأبناء وهذا نظرا لإنتشار الوعي بتعاليم الدين الاسلامي ووصايا الرسول بالعدل بين الأبناء، بالرغم من الإختلاف في مستوى تقدير الذات لكي يحدث تفاعل بينهما ولا يؤثر على الضغوط النفسية، وهذا ما تؤكدته دراسة" سلطان العويضة" (2003): إلى أن أكثر الأساليب التعامل مع الضغوط شيوعا هو التدبر النشط، والتخطيط واللجوء إلى الدين، وإعادة التشكيل الإيجابي ولوم الذات والدعم الاجتماعي ولا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التعامل تعزى إلى متغير الجنس، الجنسية، والكلية ، والمستوى.(العويضة، 2003، ص421).

5- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة على الآتي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات التلاميذ السنة الثالثة ثانوي على مقياس الضغوط النفسية تبعا للتفاعل مستوى تقدير الذات: (مرتفع - منخفض) والتخصص:(العلمي - الأدبي).

وللكشف عن دلالة الفروق بين تقدير الذات : (المرتفع - المنخفض) والتخصص:(العلوم - الآداب) في مقياس الضغوط النفسية تبعا للتفاعل بينهما، تمّ الإعتماد على الأسلوب الإحصائي المناسب وهو:(التحليل التبايني الثنائي) Two-Way Anova كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (18): يوضح نتائج التحليل التبايني الثنائي لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي على مقياس الضغوط النفسية تبعاً للتفاعل بين مستوى تقدير الذات: (مرتفعة - منخفضة) والتخصص: (العلمي - الأدبي).

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	مربعات المتوسطات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
مستوى تقدير الذات: (مرتفعة - منخفضة)	27004,581	1	27004,581	30,746	0,000
التخصص: (العلمي - أدبي)	7710,417	1	7710,417	8,779	0,004
تقدير الذات * التخصص	6862,324	1	6862,324	7,813	0,006

من خلال الجدول رقم (18) نلاحظ أن قيمة "ف" بالنسبة للتلاميذ السنة الثالثة ثانوي أفراد عينة الدراسة باختلاف مستوى تقدير الذات: (مرتفع - منخفض) في استجاباتهم على مقياس الضغوط النفسية والتي بلغت ب: (30.746) عند مستوى دلالة 0.000، وهي قيمة أقل من 0.05، ومنه نقول أنه يوجد فروق دالة إحصائية بين المستويين في مقياس الضغوط النفسية، في حين أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ السنة الثالثة ثانوي بين التخصص: (العلمي - الأدبي) في استجاباتهم على مقياس الضغوط النفسية لأن قيمة "ف" بلغت ب: (8.779) عند مستوى دلالة: (0.004) وهي قيمة أصغر من: (0.05)، بينما يوجد تفاعل بين مستوى تقدير الذات: (المرتفع - المنخفض) والتخصص: (العلوم - الآداب) ليؤثر في مستوى الضغوط النفسية لأن قيمة "ف" قدرت ب: (7.813) عند مستوى دلالة: (0.006) وهي قيمة أصغر من: (0.05)، ومنه نستخلص أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات التلاميذ السنة الثالثة ثانوي على مقياس الضغوط النفسية تعزى لتفاعل بين مستوى تقدير الذات: (المرتفعة - المنخفضة) والتخصص: (العلوم - الآداب). (أنظر الملحق رقم 19)

ويمكن مناقشة نتيجة هذه الفرضية بالوقوف بجملة من العوامل والأسباب كالاتي:

ويمكن إرجاع نتيجة هذه الفرضية إلى جملة من العوامل والأسباب كالاتي: التي دلت بها قيمة "ف" في إختبار التحليل التبايني الثنائي بقيمة "7.813" عند مستوى دلالة قدر ب: (0.006) وهذه القيم أقل من (0.05) وعليه فهي دالة، بمعنى أنه يوجد فروق في متوسط درجات التلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مقياس الضغوط النفسية تبعاً للتفاعل بين مستوى تقدير الذات: (المرتفع - المنخفض) والتخصص الدراسي:

(العلمي - الأدبي)، إلى أنه قد يكون الإختلاف بين تخصص العلمي والأدبي عامل مهما من حيث طبيعة كلا تخصصين أدبي وعلمي، فالتخصص العلمي يعتمد على التحليل والتركيب والفهم والتذكر وكل هذه العمليات تعتبر من بين العمليات العقلية العليا التي يبدلها في التخصص العلمي على خلاف ذلك في تخصص الأدبي الذي يعتمد على الحفظ والإسترجاع بدرجة كبيرة وهذه تعتبر من العمليات العقلية البسيطة ومنه فهذا الإختلاف في طبيعة التخصص برغم من الإختلاف في مستوى تقدير الذات (المرتفع / المنخفض) أدى إلى التفاعل بينهما وأثرا في مستوى الضغوط النفسية بإحداث الفرق الدال إحصائيا وهذا ما اتفقت معه دراسة (Edwards & Romero, 2008) التي أوضحت هناك إرتباط إيجابي بين إستراتيجيات موجهة الضغوط وتمييز الضغوط وأن تقدير الذات ينبنى بالتفاعل بين تمييز الضغوط وإستراتيجيات المواجهة، وأن الأفراد مرتفعي تقدير الذات يستخدمون إستراتيجيات المواجهة أكثر من الأفراد منخفضي تقدير الذات. (Edwards & Romero, 2008, P82)

إضافة إلى أنه قد تعود نتيجة الفرضية إلى إختلاف في الأفاق المستقبلية في كلا تخصصين العلمي والأدبي لدى تلاميذ ثلاثة ثانوي من حيث أن التخصص العلمي بشمولية تخصصاته التي تتجاوز تخصص الأدبي من حيث المجهودات الدراسية المبذولة، للوصول إلى معدل المحك للعلوم بتخصصاته (الطب،صيدلة ..إلخ)، على خلاف التخصص الأدبي الذي يمكن الحصول على جميع تخصصاته بمعدل 12 ومن بين هذه التخصصات (العلوم الاجتماعية، الحقوق.....) وهذا بدوره ما يوتر ما إن وجد بتفاعل مع مستوى تقدير الذات (مرتفع/ منخفض) يؤدي إلى فروق في مستوى ضغوط النفسية، كما وقد تعود نتيجة الفرضية كذلك إلى تنسيق بين البعدين الأسري والتربوي بالثانوية حيث أن التلاميذ بالتخصص العلمي يستقبلون توقعات من طرف والديهم و أساتذتهم و طقمهم التربوي بالثانوية على خلاف تلاميذ الآداب بحجم طبيعة وأهمية التخصص وهذا بدوره ما يؤدي إلى تفاعل الكبير مع مستوى تقدير الذات (المرتفع / المنخفض) ويوتر في مستوى ضغوط النفسية، ومنه نستخلص أن طبيعة كلا تخصصين وما تفرضه من أفاق مستقبلية مختلفة من حيث المعطيات والشروط الواجب الإلتزام بها (المعدل وطريقة المذاكرة)، إضافة إلى توقعات الكبيرة من طرف الأولياء و طقم التربوي حيث اختلفت مع دراسة حادقي الطاهر سنة (2021) تحت عنوان الضغط وعلاقته بالإحباط لدى عينة من التلاميذ المعيديين في شهادة البكالوريا، التي تتجت بأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية.

إستنتاج عام لنتائج الدراسة:

لقد سمحت لنا النتائج المعالجة الإحصائية التي تحصلنا عليها للتأكد من صحة التساؤلين والفرضيات الثلاث، والتي إنطلقت منها دراستنا في: الفرضية الأولى: ما مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي قد تحقق بالمستوى المرتفع لعدد عينة بلغ قوامها : (90) تلميذا وتلميذة من السنة الثالثة ثانوي، بالإعتماد على الأسلوب الإحصائي T-Test العينة واحدة والتي قدرت بـ: (5.780) بمتوسط عينة قدر بـ: (92.26) ومتوسط فرضي قدر بـ: (87) عند درجة حرية (89) ومستوى دلالة ومستوى دلالة قدر بـ: (0.000) وهذه القيمة أقل من (0.05)، وعليه فهي دالة لصالح متوسط العينة على مقياس الدراسة: (تقدير الذات)، ومنه نقول أن مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي مرتفع، وهذا مأكده جملة من الدراسات، كدراسة: " طورش زهراء" سنة (2020): تحت عنوان مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ السنة الرابعة إبتدائي بولاية باتنة.

أما عن الفرضية الثانية: ما مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث قدر قيمة المتوسط الحسابي بقيمة : (202.74)، والمتوسط الفرضي بقيمة: (238)، وبلغت قيمة إختبار (ت) بقيمة: (-7.240) عند درجة حرية (89)، ومستوى دلالة (0.000)، وهذه القيمة أقل من: (0.05)، وعليه فهي دالة لصالح المتوسط الأكبر وهو المتوسط الفرضي، وعليه نقول أن مستوى الضغوط النفسية منخفض، وهذا ما أكدته دراسة: (سلمى الخداري) سنة: 2020، بعنوان مستوى الضغوط النفسية لدى الطالب الأجنبي المتمدرس ، التي نتجت بإختلاف نتيجة الدراسة الحالية على أن الطالب الجامعي الأجنبي الدارس بجامعة بسكرة يعاني من مستوى مرتفع من الضغط النفسي.

أما عن الفرضية الثالثة: التي نصت على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والضغوط النفسية لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث تحققت العلاقة في عدد عينة بلغ: (90) تلميذا وتلميذة من السنة الثالثة ثانوي، و قدرت قيمة معامل الإرتباط بـ: (-0.513)، وعليه فهي دالة، ومنه يمكن القول أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والضغوط النفسية لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي أفراد عينة الدراسة، وهذا ما أشار إليه: (Kisker(1977 أن كل مرحلة عمرية لها خصائص مميزة ومواقف ضاغطة وأن طلبة الجامعات يعانون من مواقف وأزمات عديدة، تتمثل في مواجهة الامتحانات والعلاقات مع الزملاء والأساتذة، والمنافسة من أجل النجاح والمشكلات العاطفية، والتعامل مع مقتضيات البيئة الجامعية، وأنظمتها وقوانينها وما تفرضه من قيود على حركتهم وحريرتهم، ومن عوامل الضغط التي

يتعرض لها الطلبة الصراع مع الآباء، والصراع القيمي بين ما هو أصيل وما هو وافد، والتخطيط للمستقبل، ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها.

أما عن الفرضية الرابعة: نصت على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات التلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مقياس الضغوط النفسية تبعاً للتفاعل بين مستوى تقدير الذات: (المرتفع- المنخفض) والجنس: (الذكور-الإناث)، وقد قدرت قيمة "ف" في مقياس الضغوط النفسية تبعاً للتفاعل بين مستوى تقدير الذات (المرتفع-المنخفض) والجنس: (الذكور-الإناث) بقيمة (2.296) عند مستوى دلالة قدر ب: (0.133) وهذه القيمة أكبر من: (0.05)، وعليه فهي غير دالة وعليه نقول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات التلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مقياس الضغوط النفسية تبعاً للتفاعل بين مستوى تقدير الذات: (المرتفع-المنخفض) والجنس: (الذكور-الإناث) وهذا ما تؤكدته دراسة: وهذا ما تؤكدته دراسة "مقيرحي شيماء" تحت عنوان علاقة دافعية التعلم ومستوى الطموح بتقدير الذات لدى التلاميذ المتفوقين دراسياً.

وفي الفرضية الخامسة: التي نصت على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمستوى تقدير الذات: (المرتفع-المنخفض) والتخصص: (العلمي-الأدبي)، حيث قدرت قيمة "ف" للأسلوب الإحصائي التحليل التبايني الثنائي: لحساب نتيجة هذه الفرضية ب: (7.813) عند مستوى دلالة: (0.006)، وهذه القيمة أقل من (0.05) وعليه فهي دالة ومنه يمكن القول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التلاميذ السنة الثالثة ثانوي على مقياس الضغوط النفسية تبعاً للتفاعل بين مستوى تقدير الذات: (المرتفع-المنخفض) والتخصص: (العلمي-الأدبي) وهذا ما تؤكدته دراسة: وهذا ما اتفقت معه دراسة Edwards (2008) & Romero التي أوضحت هناك ارتباط إيجابي بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط وتمييز الضغوط وأن تقدير الذات ينبنى بالتفاعل بين تمييز الضغوط وإستراتيجيات المواجهة، وأن الأفراد مرتفعي تقدير الذات يستخدمون إستراتيجيات المواجهة أكثر من الأفراد منخفضي تقدير الذات.

الخلاصة:

تم في هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها في فرضيات الدراسة الحالية، حيث تم التعرف على مستوى كل من تقدير الذات والضغوط النفسية لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي أفراد عينة الدراسة، كما تم التعرف عن العلاقة بين المتغيرين: (تقدير الذات والضغوط النفسية) لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي، والتعرف عن دلالة الفروق في مقياس الضغوط النفسية تبعاً للتفاعل بين مستوى تقدير الذات وكل من الجنس: (الذكور-الإناث)، والتخصص: (العلمي-الأدبي)، وقد نوقشت وفسرت هذه النتائج في ضوء ما وجد في الإطار النظري والدراسات السابقة المتعلقة بموضوعي الدراسة الحالية: (تقدير الذات-الضغوط النفسية).

توصيات الدراسة:

- 1- توفير برامج عملية تحت إشراف مستشار التوجيه لمتابعة لتلاميذ البكالوريا لمساعدتهم في إستغلال قدراتهم ووقتهم أحسن إستغلال.
- 2- وضع برامج وقائية لمواجهة الضغوط النفسية ومحاولة التخفيف منها وذلك بإشراك جميع أركان العملية التربوية.
- 3- توظيف الأساليب العلمية الحديثة ووسائل التكنولوجيا لفهم حاجات التلاميذ التعليمية والنفسية والاجتماعية.
- 4- ضرورة تسخير إهتمام خاص بالتلاميذ في مرحلتهم النهائية في مرحلة التعليم الثانوي من طرف مستشار التوجيه المدرسي المهني، والرعاية اللازمة من طرف المختص النفسي العيادي وإعطائه المكانة اللازمة وذلك قصد انجاز عمله بشكل جيد.

المراجع

قائمة المراجع:

أولاً: الكتب:

- أبو جادو صالح ،محمد (2004) :سيكولوجية التنشئة الاجتماعية ،دار المسيرة لنشر والتوزيع، عمان.
- أحمد ،نايل (2009) :التعامل مع الضغوط النفسية ،(د،ط) ، مكتبة فلسطين للكتب المصورة، فلسطين.
- بن حسين ، يونس (2016) :علاقة الرضا عن الحياة وتقدير الذات بقلق المستقبل المهني لدى الطالب الجامعي ،مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر ، تخصص إرشاد وتوجيه،بجامعة حمه لخضر بالوادي.
- جابر ،عبد الحميد كفاقي ،علاء الدين (1995) : معجم علم النفس والطب النفسي ،(د ، ط) ،دار النهضة ،القاهرة مصر .
- الحسيني ،عبد العزيز بن عبد الله (2005): ضغوط الحياة والتعايش معها ،الطبعة الثانية ،دار كنوز اشبيليا ،السعودية .
- الخواجه ،عبد الفتاح (2010) :الإدارة الذكية والمطورة للمرؤوسين والتعامل مع الضغوط النفسية، الطبعة الأولى ،دار البداية ، عمان .
- السيد خليفة ،وليد مراد علي ،عيسى (2008) :الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي ، دون طبعة ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ،الإسكندرية.
- طه فرج ،عبد القادر (2003) :موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ،الطبعة الثانية ، دار غريب، القاهرة.
- عبد الحميد ،محمد الشاذلي (2001) :الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ،الطبعة الثانية،المكتبة الجامعية ،الإسكندرية .

المراجع

- عبيد ،ماجدة (2008) :الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ،الطبعة الأولى،دار الصفاء ،عمان .
- العويضة، سلطان(2003): العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التذكر لدى عينة الطلاب المغتربين والطلاب غير المغتربين، (دراسة غير منشورة).
- غالب ،مصطفى (1985) :موسوعة نفسية ،(د، ط) ،دار مكتبة الهلال ،بيروت .
- فايد ، حسين (2006) :العلاج النفسي أصوله وتطبيقاته ،الطبعة الأولى ،مؤسسة طيبة،القاهرة.
- الفرماوي، حميدي رضا، عبد الله (2009) :الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة ،الطبعة الأولى، دار الصفاء ، عمان.
- المرزوقي ،محمد جاسم ،عبد الله (2008) :الأمراض النفسية وعلاقتها بمرض العصر السكر ، (د،ط) ،العلم والإيمان لنشر والتوزيع ،الإسكندرية .
- موسى، عمر براهيم (2011) : الضغوط النفسية وعلاقتها بالأسلوب المعرفي لدى الطلبة،ماجستير، كلية العلوم التربوية والنفسية ،جامعة عمان العربية .
- النوايسة ،فاطمة عبد الرحيم (2013) :الضغوط والأزمات النفسية و أساليب المساندة ،دون طبعة، دار المناهج لنشر والتوزيع ،الأردن .

ثانيا: الرسائل الجامعية:

- حادقي، الطاهر (2021): الضغط النفسي وعلاقته بالإحباط لدى عينة من التلاميذ المعيديين في شهادة البكالوريا، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر ،تخصص علم النفس المدرسي ،جامعة احمد دراية أدرار .
- حمدان أسمر دراغمة ، برهان (2017) :تقديم صورة الجسد وعلاقته والمخاوف الاجتماعية وتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين ،قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة ماجستير، تخصص إرشاد النفسي التربوي، جامعة القدس المفتوحة (فلسطين).

المراجع

- حمزاوي، إكرام (2020): مستوى الضغط النفسي لتلاميذ الأقسام النهائية، مذكرة لنيل شهادة الماستر، علم النفس التربوي، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.
- حمزاوي، زاهية (2016): صورة الجسد وعلاقته بتقدير الذات عند المراهق دراسة ميدانية لتلاميذ الثانوية بولاية مستغانم، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراة، تخصص علم النفس الجماعات والمؤسسات، جامعة وهران 2.
- حميد احمد اللحياني، مريم، محارب العتيبي، سميرة (2010): التشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة بالسعودية ومصر، دراسة ثقافية مقارنة كلية التربية، جامعة أم القرى.
- خليل محمود سمول، امانى (2015): تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة، رسالة استكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير، تخصص علم النفس من الكلية التربية، الجامعة للإسلامية غزة.
- دعد، الشيخ (2003): مفهوم الذات بين الطفولة والمراهقة، دار الكيوان، دمشق.
- دويدر، عبد الفتاح (1999): سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، دار النهضة العربية، لبنان.
- ربيحة، عمور (2018): الذكاء الانفعالي وعلاقته بالدافعية للإنجاز وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه، تخصص علوم التربية، جامعة مولود معمري تيزي وزو.
- زوابلية، علي غويني، عيسى (2017): الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، علم النفس التربوي، جامعة زيان عاشور، الجلفة.
- سايح، زليخة (2014): علاقة تقدير الذات ووجهة الضبط بالتحصيل الدراسي، مذكرة تخرج لنيل شهادة لماجستير، تخصص علم النفس، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان الجزائر.
- سينج مالهي، رانجيت . دبليو ريزنر، روبرت (2005): تعزيز تقديرا لذات إعادة بناء وتنظيم نفسك للنجاح في الألفية الجديدة، الطبعة أولى، مكتبة جرير.
- شريم، رغد (2009): سيكولوجية المراهقة، طبعة الأولى، دار الميسر، الأردن.

المراجع

- شيخاني، سمير (2005) : الضغوط النفسية طبيعته وأسبابه ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي، بيروت
- عبد المعطي ، حسن مصطفى (1998) : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، (د،ط) ،مكتبة الزهراء، القاهرة
- عجاجة ، صفاء (2007) :النموذج السببي للعلاقة للعلاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة ،ماجستير ،كلية التربية ،جامعة الزقازيق، مصر .
- عسكر علي (2009) :ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها الصحة النفسية و البدنية في عصر التوتر والقلق ،(د،ط) ، دار الكتاب الحديث ،القاهرة .
- عطا كريم ،عبد الكريم (2014) : الضغوط النفسية لدى المراهقين ومفهوم ذاته ، الطبعة الأولى، دار و مكتبة الحامد للنشر و التوزيع ، عمان.
- عمار بوحوش و محمد محمود الذنبيات (2001):مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث،ط3،ديوان المطبوعات الجامعية ، القاهرة .
- عيادة ،أحمد (2013) :علم النفس العيادي ،الطبعة الأولى ، دار الوراق ،عمان .
- لخداري، سلمى (2020) :مستوى الضغوط النفسية لدى الطالب الأجنبي المتمدرس ،مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر ،تخصص علم النفس العيادي ،جامعة محمد خيضر بسكرة.
- لقوقي، دليلة (2015): مستوى تقدير الذات لدى المراهق مجهول النسب المكفول في أسرة بديلة، مذكرة نهاية الدراسة لنيل شهادة الماجستير، تخصص علم النفس ،جامعة محمد خيضر بسكرة .
- لميميشي ،كوثر (2019) :إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ،ماستر ،علم النفس المدرسي ، جامعة حمه لخضر ،الوادي .
- محمد ،أشرف محمود الشربيني ،أميمة (2003) :الصحة النفسية ،(د، ط) ،دار المعارف، القاهرة .

المراجع

- محمد الطيب ،منال، علاء دين الجزولي ، سالي (دس) :ساعد نفسك بناء الثقة وتقدير الذات جامعة الأحفاد للبنات مركز الأحفاد للإرشاء وعلاج الصدمة النفسية ،ام درمان .
- محمد عايدة نيب ،عبد الله (2010) :الانتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة ،طبعة الأولى، دار الفكر، عمان.
- محمود عبد المنعم ، أمال (2006):الإرشاد النفسي الأسري ومواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات المتخلفين عقليا ،الطبعة الأولى ،مكتبة زهراء الشرق ،مصر العربية القاهرة .
- -مصطفى عشوي (1991) :المدرسة الجزائرية إلى أين ،(د، ط) ،دار الأمة ،الجزائر .
- -مقيرحي، شيماء(2018): علاقة دافعية التعلم ومستوى الطموح بتقدير الذات لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا، (دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية الوادي)، مذكرة مكملة انيل شهادة الماستر في تخصص علوم التربية تخصص تأهيل في التربية الخاصة، جامعة الوادي، (الجزائر).
- نور القمش، مصطفى (2011) :مقدمة في الموهبة والتفوق العقلي ،الطبعة أولى ، دار المسيرة للنشر وتوزيع ،عمان .
- هارون ،توفيق الرشيدي (2003) ،الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها ،(د،ط) ،المكتبة المصرية، مصر.

ثالثا: المجالات والمقالات العلمية:

- بشير حسين، هيام (2017)الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات المجلة العلمية لكلية رياض الاطفال كلية الاداب جامعة المنصورة المجلد الثالث العدد الثالث .
- طورش، زهراء(2020): مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي -دراسة ميدانية بولاية باتنة، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، المجلد(21)، العدد(02)، ص(183-202)، جامعة باتنة(الجزائر).
- عبد الله مجلي ، شايح (2013) : تقدير الذات وعلاقته بسلوك العدوانية لدى طلبة الصف الثامن من مرحلة التعليم الأساسي بمدينة صعدة ،مجلة جامعة دمشق ،المجلد 29 ،العدد الأول.

المراجع

- عبد المحسن محمد محمد مروة (2020) :الفروق في تقدير الذات في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافيا لدى طفل ما قبل المدرسة ،دراسات تربوية إجتماعية ،جامعة حلوان ،العدد26.
- عثمان الصامدي ،منال، عبد لرحمان السعود ،لبنى (2018) : تقدير الذات وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية لدى عينة من طالبات كلية الأميرة عالية، مجلة كلية التربية ،جامعة عين الشمس ،العدد الثاني الأربعون ،(لجزء الثاني).
- محمد، سعيد عبد الرحمن(2019): أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطلاب ذوي الإعاقة الحسية بالمرحلة الجامعية، مجلة العلوم التربوية، العدد الرابع، الجزء 01، 01أكتوبر 2019، جامعة الزقازيق-مصر.
- ملا ،أمال (2008) :تقدير الذات ، مجلة تواصل الكويت ،(3)216_222 .
- همت مختار، مصطفى(2016) : استخدام مواقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك وعلاقته بالثقة بالنفس وتقدير الذات ولأمن النفسي لدى عينة من طلاب المؤسسات الإيوائية ،مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، العدد (167) ،الجزء الثاني.

رابعاً: المراجع باللغة الأجنبية:

- Edwardq L& Romevo A (2008) : Coping with discrimination among Mexican desent adolescents.
- Sarafina(2003) psychology : biopsychics social interaction new York pleunmpress.

خامساً: المواقع الإلكترونية:

- سول ،ماكلود(دس) :سيكولوجية مفهوم الذات (دراسة في صورة الذات ،قيمة الذات ،الذات المثالية)(<http://WWW.arabpsynet.com/Documents/DocAliseifeonept Psy pdf>)العراق .

الملاحق

فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان	الرقم
84	يوضح الصورة الأولى لمقياس تقدير الذات (2022).	01
88	يوضح الصورة الأولى لمقياس الضغوط النفسية (2022).	02
95	يوضح الصورة النهائية لمقياس تقدير الذات	03
100	الصورة النهائية لمقياس الضغوط النفسية	04

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية



استبيان

التعليمة:

عزيزي التلميذ عزيزتي التلميذة. بعد التحية الطيبة:

نضع بين أيديكم هذا الاستبيان المصمم لغرض علمي ،يرجى منك قراءة كل عبارة بعناية ثم ضع علامة (X) في الخانة المناسبة مع العلم انه لا يوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة المهم أن تعبر عما بداخلك بكل صدق وأمانة ،ونحيطكم علما بان المعلومات التي تقدم لنا محاطة بالسرية تامة ولغرض البحث العلمي فقط.

نرجو منكم :أن تجيبوا على كل العبارات ولا نضع أكثر من علامة في عبارة واحدة .

البيانات الأولية :

أنثى

ذكر

الجنس:

علمي

أدبي

التخصص:

رقم	العبارات	نعم	لا
1	لا تضايقني الأشياء عادة.		
2	أجد من الصعب التكلم مع زملائي في القسم.		
3	أود لو استطعت تغيير أشياء في نفسي.		
4	لا أجد صعوبة في اتخاذ قرراتي بنفسي.		
5	يسعد الآخرون بوجودهم معي.		
6	أتضايق بسرعة في المنزل.		
7	أحتاج وقتا طويلا كي أعتاد على الأشياء الجديدة.		
8	أنا محبوب من زملائي من نفس الجنس.		
9	يراعي والداي مشاعري عادي.		
10	استسلم بسهولة.		
11	يتوقع والداي مني الكثير.		
12	من الصعب جدا أن أضل كما أنا.		
13	تختلط الأشياء كلها في حياتي.		
14	يتبع زملائي أفكار عادي.		
15	لا أقدر نفسي حق قدرها.		
16	أود كثيرا لو أترك المنزل.		
17	أشعر بالضيق في الثانوية غالبا.		

		مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس.	18
		إذا كان عندي شيء أريد أن أقوله فأنني سأقوله عادة.	19
		يفهمني والداي.	20
		معظم الناس محبيون أكثر مني.	21
		أشعر عادة كما لو كان والداي يدفعاني لعمل الأشياء.	22
		لا ألقى التشجيع غالبا في الثانوية.	23
		أرغب كثيرا لو أكون شخصا آخر.	24
		لا يمكن للآخرين الاعتماد على.	25
		لا أقلق على أي شيء أبدا.	26
		أنا واثق من نفسي تماما.	27
		من السهل على الآخرين أن يحبوني.	28
		أستمتع أنا ووالدي بقضاء الوقت معا.	29
		أفضي وقتا طويلا في أحلام اليقظة.	30
		أتمنى لو كنت أصغر من سني.	31
		أفعل الصواب دائما.	32
		أشعر بالفخر بأدائي الدراسي.	33
		يجب على الآخرين أن يخبرونني بما يجب أن أفعل	34
		كثيرا ما أشعر بالندم على ما أقوم به من أعمال	35

		أنا لست سعيدا على الإطلاق	36
		أقوم بأعمالي بأفضل ما يمكنني (بأقصى جهدي).	37
		استطيع أن أعتني بنفسى عادة.	38
		أنا سعيد للغاية.	39
		أفضل اللعب مع من هم أصغر منى سنا.	40
		أحب كل من أعرفهم.	41
		يعجبنى أن أكون بارزا فى القسم.	42
		أفهم نفسى.	43
		لا يهتم من بالمنزل بى كثيرا.	44
		لا يؤنبنى أحد على الإطلاق.	45
		أدائى بالثانوىة لىس كما أود أن يكون.	46
		يمكننى إتخاذ قراراتى والتمسك بها.	47
		أنا حقىة لا أحب أن أكون نكرا.	48
		لا أحب أن أكون مع الآخرين.	49
		لا أشعر بالخجل على الإطلاق.	50
		أشعر بالخجل من نفسى(الكسوف فى معظم الأحيان).	51
		ينتقدنى زملائى فى أحيان كثيرة.	52
		أقول الصدق دائما.	53

		أساتذتي يشعرون بأنني لست حسنا بما فيه الكفاية.	54
		أنا لا أهتم بما يحدث لي.	55
		أنا فاشل.	56
		أتضايق بسرعة عندما يوبخني أحد.	57
		أعرف دائما ما أقول للناس.	58

ملحق رقم (02) يوضح الصورة الأولى لمقياس الضغوط النفسية 2022

الرقم	البند	نعم	لا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
01	انتقالي من المدرسة سبب لي التوتر والضييق.						
02	استخدام العقاب المدرسي يسبب لي الضيق.						
03	أشعر بالضييق نتيجة عدم مشاركتي في النشاطات المدرسية.						
04	رغبتني في الحصول على درجات مرتفعة تجعلني متوترا (مضغوذا).						
05	القيود المدرسية تضايقني .						
06	تفكير في الامتحان يجعلني متوترا .						
07	ينحاز المعلمون لبعض الطلبة.						
08	أحصل على علامات متدنية.						
09	عدم توافر غرفة خاصة للدراسة في البيت يزعجني.						

						أعاني كثرة المتطلبات المدرسية ،التي لا تلائم أحوالي المادية.	10
						أنشغل بالدراسة لدرجة تعوقني عن التواصل مع أصدقائي الحميمين.	11
						بعض الطلبة عدوانيون نحوي	12
						أدعي المرض هروباً من بعض المواقف مثل، حضور الدروس،كتابة الوظائف في موعدها	13
						أشعر بالضغط عندما أواجه صعوبة في فهم بعض المقررات الدراسية.	14
						أعاني ضعف قدرتي على حل مشكلاتي الدراسية التي تعترضني.	15
						يضايقني عدم اهتمام الآخرين بي في المدرسة.	16
						ليس لدي القدرة على التعبير عن الضغوط التي أواجهها في أثناء درستي.	17
						أفتقر الى روح العمل الجماعي مع زملائي في المدرسة.	18
						يصعب علي تحقيق طموحاتي بسبب سوء حالتي المادية.	19
						أعاني كثرة المشكلات الدراسية.	20
						أخاف الرسوب.	21
						أعاني كثرة الوظائف.	22
						يزعجني الأسلوب الذي يتبعه المدرسون في أثناء إعطاء	23

						الدروس.
						24 يتشتت انتباهي كثيرا عندما يكون الدرس طويلاً.
						25 أعاني ضعف القدرة على التركيز نتيجة خوفي من الامتحانات.
						26 قدرتي على استرجاع المعلومات تتأثر سلباً بسبب خوفي من الامتحان.
						27 يضايقني عدم قدرتي على القيام بواجباتي الدراسية.
						28 أجد صعوبة في الإجابة عن الأسئلة التي تطرح علي خلال الدروس.
						29 صراخ المدرسين يزعجني.
						30 يضايقني التزام النظام المدرسي.
						31 أعاني الضيق بسبب وقوع خلافات بين الوالدين.
						32 أخاف انفصال والدي بسبب الخلافات بينهما.
						33 يزعجني فقدان أحد أفراد الأسرة لعمله.
						34 أعاني تقييد البيت لحرיתי.
						35 أشعر بالضيق نتيجة تدخل أسرتي في شؤوني الخاصة مثل(اختيار أصدقائي ،المكالمات الهاتفية الخاصة بي وغيرها).
						36 يزعجني عدم اهتمام والدي بي.
						37 يزعجني الوضع الاقتصادي السيئ لأسرتي.

						أكره المشاركة في أعمال تتعلق بالمنزل.	38
						أنزعج عندما يتخذ الأهل قرارات تتعلق بي من دون التشاور معي.	39
						يضايقني التمييز في المعاملة بين الإخوة.	40
						أشعر بالخوف من المستقبل بسبب انخفاض دخل أسرتي	41
						تضايقني المشكلات الأسرية الكثيرة.	42
						يضايقني إهمال أفراد أسرتي لآرائني.	43
						يزعجني التفكير بوفاة أحد أفراد أسرتي المقربين.	44
						اختلافي مع أفراد أسرتي في أمور كثيرة يسبب لي ضيقاً.	45
						أفتقد إلى الشعور بالأمان نتيجة غياب الوالد المستمر عن المنزل.	46
						تزعجني الشدة التي يعاملني بها والدي.	47
						أحصل على اعتراف قليل من الآخرين بما أنجزه.	48
						اقترب أخطاء كثيرة فيما أقوم به لأن قدراتي دون المطلوب.	49
						الاختلاف في الرأي بيني وبين الآخرين يؤدي إلى توترات بيننا.	50
						أجهد نفسي لأكسب ثقة الآخرين.	51
						علي أن أجهد نفسي في بعض المواقف من أجل علاقات جيدة بالآخرين.	52

						أعاني من ضغطاً نتيجة صراعات ضد آخرين يتدخلون كثيراً في شؤوني الخاصة.	53
						يزعجني عدم قدرتي على إقامة علاقات صداقة بالجنس الآخر.	54
						أعاني صعوبة إقامة علاقات اجتماعية ناجحة بالآخرين.	55
						لا أستطيع الاعتماد على الآخرين (لا يحك جسمك إلا ظفرك).	56
						أجد صعوبة في رفض مطالب الآخرين.	57
						يضايقني أن يفكر الآخرون بطريقة مختلفة عني.	58
						أجد صعوبة في الاعتراف بأخطائي بصعوبة أمام الآخرين.	59
						لا أحتاج إلى المساعدة من أحد.	60
						يجب أن أكون أفضل من الآخرين.	61
						أنتظر من الآخرين أن يحبوني.	62
						أنتظر من الآخرين أن يحترموني.	63
						أنتظر من الآخرين أن يعترفوا بي.	64
						نقد الآخرين يسبب لي ضغطاً، يصعب علي تحمله.	65
						عدم ثقة الآخرين بي يضايقني.	66
						تسوء حالتي عندما أقوم بأعمال لا يثمنها (يقدرها) الآخرون.	67

						68	عدم وصولي إلى المستوى المنتظر مني بسبب لي ضغطاً.
						69	ينقصني الوقت الكافي لإنجاز مهامي اليومية.
						70	افتقد للأنشطة الممتعة خلال يومي.
						71	أعاني الوحدة
						72	لدي مخاوف (هواجس) من أن شيئ غير مريح سيحدث.
						73	يجب علي القيام بمهام لا أرغب بالقيام بها.
						74	مع بذل أفضل ما أستطيع فإنه لا يمكنني ان أنجز مهامي على الوجه المطلوب.
						75	إنني سريع الغضب حيال مواقف غالباً ما تكون بسيطة
						76	أنا مسؤول عن كل شيء يحصل معي.
						77	يزعجني عدم ملائمة قدراتي لمستوى طموحاتي.
						78	سوء الحظ يطاردني في كل مكان.
						79	يجب ألا أفقد التحكم بالأمر.
						80	أعتقد أن كل شيء لا بد من أن يسير على أحسن وجه.
						81	لن أستطيع تغيير نفسي إطلاقاً.
						82	ليس لدي مشكلات.
						83	لدي أوقات فراغ كثيرة لا يوجد لدي ما أفعله خلالها.

						يضايقني سوء حالتي الصحية.	84
						أعاني مشكلات صحية تؤرقني.	85
						أعاني عدم الرضى عن مظهري الخارجي بسبب تدهور حالتي الصحية.	86
						يضايقني حب الشباب في وجهي.	87
						أخاف الإصابة بالأمراض.	88
						أعاني ضعف الشهية من وقت إلى آخر.	89
						أعاني المعدة وغيرها.	90
						أعاني من الغثيان أو الإقياء عند بدء الامتحان.	91
						أفتقر للحبوية والنشاط خلال حياتي اليومية.	92
						أعاني التعب والإجهاد لأقل جهد أقوم به.	93
						اعاني أعراضاً مرضية من وقت الى آخر.	94
						لدي خوف مستمر من الإصابة بالعدوى نتيجة الاحتكاك بشخص مريض..	95

شكرا لتعاونكم معنا.

الملحق 03 يوضح الصورة النهائية لمقياس التقدير الذات

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية



استبيان

التعليمة:

عزيزي التلميذ عزيزتي التلميذة. بعد التحية الطيبة:

نضع بين أيديكم هذا الاستبيان المصمم لغرض علمي، يرجى منك قراءة كل عبارة بعناية ثم ضع علامة (x) في الخانة المناسبة مع العلم انه لا يوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة المهم أن تعبر عما بداخلك بكل صدق وأمانة، ونحيطكم علما بان المعلومات التي تقدم لنا محاطة بالسرية تامة ولغرض البحث العلمي فقط.

نرجو منكم: أن تجيبوا على كل العبارات ولا نضع أكثر من علامة في عبارة واحدة .

البيانات الأولية :

الجنس: ذكر أنثى

التخصص: أدبي علمي

رقم	العبارات	نعم	لا
1	لا تضايقني الأشياء عادة.		
2	أجد من الصعب التكلم مع زملائي في القسم.		
3	أود لو استطعت تغيير أشياء في نفسي.		
4	لا أجد صعوبة في اتخاذ قرراتي بنفسي.		
5	يسعد الآخرون بوجودهم معي.		
6	أتضايق بسرعة في المنزل.		
7	أحتاج وقتا طويلا كي أعتاد على الأشياء الجديدة.		
8	أنا محبوب من زملائي من نفس الجنس.		
9	يراعي والداي مشاعري عادي.		
10	استسلم بسهولة.		
11	يتوقع والداي مني الكثير.		
12	من الصعب جدا أن أضل كما أنا.		
13	تختلط الأشياء كلها في حياتي.		
14	يتبع زملائي أفكار عادي.		
15	لا أقدر نفسي حق قدرها.		
16	أود كثيرا لو أترك المنزل.		
17	أشعر بالضيق في الثانوية غالبا.		

		مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس.	18
		إذا كان عندي شيء أريد أن أقوله فأنتي سأقوله عادة.	19
		يفهمني والداي.	20
		معظم الناس محبوبون أكثر مني.	21
		أشعر عادة كما لو كان والداي يدفعاني لعمل الأشياء.	22
		لا ألقى التشجيع غالبا في الثانوية.	23
		أرغب كثيرا لو أكون شخصا آخر.	24
		لا يمكن للآخرين الاعتماد على.	25
		لا أقلق على أي شيء أبدا.	26
		أنا واثق من نفسي تماما.	27
		من السهل على الآخرين أن يحبوني.	28
		أستمتع أنا ووالدي بقضاء الوقت معا.	29
		أقضي وقتا طويلا في أحلام اليقظة.	30
		أتمنى لو كنت أصغر من سني.	31
		أفعل الصواب دائما.	32
		أشعر بالفخر بأدائي الدراسي.	33
		يجب على الآخرين أن يخبرونني بما يجب أن أفعل	34
		كثيرا ما أشعر بالندم على ما أقوم به من أعمال	35

		أنا لست سعيدا على الإطلاق	36
		أقوم بأعمالي بأفضل ما يمكنني (بأقصى جهدي).	37
		استطيع أن أعتي بنفسني عادة.	38
		أنا سعيد للغاية.	39
		أفضل اللعب مع من هم أصغر مني سنا.	40
		أحب كل من أعرفهم.	41
		يعجبني أن أكون بارزا في القسم.	42
		أفهم نفسي.	43
		لا يهتم من بالمنزل بي كثيرا.	44
		لا يؤنبي أحد على الإطلاق.	45
		أدائي بالثانوية ليس كما أود أن يكون.	46
		يمكنني إتخاذ قراراتي والتمسك بها.	47
		أنا حقيقة لا أحب أن أكون ذكرا.	48
		لا أحب أن أكون مع الآخرين.	49
		لا أشعر بالخجل على الإطلاق.	50
		أشعر بالخجل من نفسي(الكسوف في معظم الأحيان).	51
		ينتقدني زملائي في أحيان كثيرة.	52
		أقول الصدق دائما.	53

		أساتذتي يشعرون بأنني لست حسنا بما فيه الكفاية.	54
		أنا لا أهتم بما يحدث لي.	55
		أنا فاشل.	56
		أتضايق بسرعة عندما يوبخني أحد.	57
		أعرف دائما ما أقول للناس.	58

شكرا على تعاونكم معنا.

ملحق رقم(04) يوضح الصورة النهائية لمقياس الضغوط النفسية

الرقم	البند	نعم	لا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
01	انتقالي من المدرسة سبب لي التوتر والضييق.						
02	استخدام العقاب المدرسي يسبب لي الضيق.						
03	أشعر بالضييق نتيجة عدم مشاركتي في النشاطات المدرسية.						
04	رغبتني في الحصول على درجات مرتفعة تجعلني متوترا (مضغوذا).						
05	القيود المدرسية تضايقني .						
06	تفكير في الامتحان يجعلني متوترا .						
07	ينحاز المعلمون لبعض الطلبة.						
08	أحصل على علامات متدنية.						
09	عدم توافر غرفة خاصة للدراسة في البيت يزعجني.						
10	أعاني كثرة المتطلبات المدرسية ،التي لا تلائم أحوالي المادية.						
11	أنشغل بالدراسة لدرجة تعوقني عن التواصل مع أصدقائي الحميمين.						
12	بعض الطلبة عدوانيون نحوي						
13	أدعي المرض هروباً من بعض المواقف مثل، حضور						

						الدروس، كتابة الوظائف في موعدها
						14 أشعر بالضغط عندما أواجه صعوبة في فهم بعض المقررات الدراسية.
						15 أعاني ضعف قدرتي على حل مشكلاتي الدراسية التي تعترضني.
						16 يضايقني عدم اهتمام الآخرين بي في المدرسة.
						17 ليس لدي القدرة على التعبير عن الضغوط التي أواجهها في أثناء درستي.
						18 أفقر الى روح العمل الجماعي مع زملائي في المدرسة.
						19 يصعب علي تحقيق طموحاتي بسبب سوء حالتي المادية.
						20 أعاني كثرة المشكلات الدراسية.
						21 أخاف الرسوب.
						22 أعاني كثرة الوظائف.
						23 يزعجني الأسلوب الذي يتبعه المدرسون في أثناء إعطاء الدروس.
						24 يتشتت انتباهي كثيرا عندما يكون الدرس طويلاً.
						25 أعاني ضعف القدرة على التركيز نتيجة خوفي من الامتحانات.
						26 قدرتي على استرجاع المعلومات تتأثر سلباً بسبب خوفي من الامتحان.

						يضايقني عدم قدرتي على القيام بواجباتي الدراسية.	27
						أجد صعوبة في الإجابة عن الأسئلة التي تطرح علي خلال الدروس.	28
						صراخ المدرسين يزعجني.	29
						يضايقني التزام النظام المدرسي.	30
						أعاني الضيق بسبب وقوع خلافات بين الوالدين.	31
						أخاف انفصال والدي بسبب الخلافات بينهما.	32
						يزعجني فقدان أحد أفراد الأسرة لعمله.	33
						أعاني تقييد البيت لحريتي.	34
						أشعر بالضيق نتيجة تدخل أسرتي في شؤوني الخاصة مثل (اختيار أصدقائي ،المكالمات الهاتفية الخاصة بي وغيرها).	35
						يزعجني عدم اهتمام والدي بي.	36
						يزعجني الوضع الاقتصادي السيئ لأسرتي.	37
						أكره المشاركة في أعمال تتعلق بالمنزل.	38
						أنزعج عندما يتخذ الأهل قرارات تتعلق بي من دون التشاور معي.	39
						يضايقني التمييز في المعاملة بين الإخوة.	40
						أشعر بالخوف من المستقبل بسبب انخفاض دخل أسرتي	41
						تضايقني المشكلات الأسرية الكثيرة.	42

					يضايقني إهمال أفراد أسرتي لأرائي.	43
					يزعجني التفكير بوفاة أحد أفراد أسرتي المقربين.	44
					اختلفني مع أفراد أسرتي في أمور كثيرة يسبب لي ضيقاً.	45
					أفتقد إلى الشعور بالأمان نتيجة غياب الوالد المستمر عن المنزل.	46
					تزعجني الشدة التي يعاملني بها والدي.	47
					أحصل على اعتراف قليل من الآخرين بما أنجزه.	48
					اقترب أخطاء كثيرة فيما أقوم به لأن قدراتي دون المطلوب.	49
					الاختلاف في الرأي بيني وبين الآخرين يؤدي إلى توترات بيننا.	50
					أجهد نفسي لأكسب ثقة الآخرين.	51
					علي أن أجهد نفسي في بعض المواقف من أجل علاقات جيدة بالآخرين.	52
					أعاني من ضغطاً نتيجة صراعات ضد آخرين يتدخلون كثيراً في شؤوني الخاصة.	53
					يزعجني عدم قدرتي على إقامة علاقات صداقة بالجنس الآخر.	54
					أعاني صعوبة إقامة علاقات اجتماعية ناجحة بالآخرين	55
					لا أستطيع الاعتماد على الآخرين (لا يحك جسمك إلا	56

						ظفرك).
						أجد صعوبة في رفض مطالب الآخرين.
						يضايقتني أن يفكر الآخرون بطريقة مختلفة عني.
						أجد صعوبة في الاعتراف بأخطائي بصعوبة أمام الآخرين.
						لا أحتاج إلى المساعدة من أحد.
						يجب أن أكون أفضل من الآخرين.
						أنتظر من الآخرين أن يحبوني.
						أنتظر من الآخرين أن يحترموني.
						أنتظر من الآخرين أن يعترفوا بي.
						نقد الآخرين يسبب لي ضغطاً، يصعب علي تحمله.
						عدم ثقة الآخرين بي يضايقتني.
						تسوء حالتي عندما أقوم بأعمال لا يثمنها (يقدرها) الآخرون.
						عدم وصولي إلى المستوى المنتظر مني يسبب لي ضغطاً.
						ينقصني الوقت الكافي لإنجاز مهامي اليومية.
						افتقد للأنشطة الممتعة خلال يومي.
						أعاني الوحدة

						لدي مخاوف (هواجس) من أن شيئاً غير مريح سيحدث.	72
						يجب علي القيام بمهام لا أرغب بالقيام بها.	73
						مع بذل أفضل ما أستطيع فإنه لا يمكنني ان أنجز مهامي على الوجه المطلوب.	74
						إنني سريع الغضب حيال مواقف غالباً ما تكون بسيطة	75
						أنا مسؤول عن كل شيء يحصل معي.	76
						يزعجني عدم ملائمة قدراتي لمستوى طموحاتي.	77
						سوء الحظ يطاردني في كل مكان.	78
						يجب ألا أفقد التحكم بالأمر.	79
						أعتقد أن كل شيء لا بد من أن يسير على أحسن وجه.	80
						لن أستطيع تغيير نفسي إطلاقاً.	81
						ليس لدي مشكلات.	82
						لدي أوقات فراغ كثيرة لا يوجد لدي ما أفعله خلالها.	83
						يضايقني سوء حالتي الصحية.	84
						أعاني مشكلات صحية تؤرقني.	85
						أعاني عدم الرضى عن مظهري الخارجي بسبب تدهور حالتي الصحية.	86
						يضايقني حب الشباب في وجهي.	87

						أخاف الإصابة بالأمراض.	88
						أعاني ضعف الشهية من وقت إلى آخر.	89
						أعاني المعدة وغيرها.	90
						أعاني من الغثيان أو الإقياء عند بدء الامتحان.	91
						أفتقر للحبوية والنشاط خلال حياتي اليومية.	92
						أعاني التعب والإجهاد لأقل جهد أقوم به.	93
						أعاني أعراضاً مرضية من وقت إلى آخر.	94
						لدي خوف مستمر من الإصابة بالعدوى نتيجة الاحتكاك بشخص مريض.	95

شكرا لتعاونكم معنا.