

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

MOHAMEDSEDDIK BENYAHIA UNIVERSITY-JIJEL  
HUMAN AND SOCIAL SCIENCES FACULTY  
DEPARTEMENT OF PSYCHOLGY AND EDUCATION  
SCIENCES AND ORTHOPHONIE

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا



## العنوان

الضغط النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي

دراسة ميدانية في ثانوية بوهرين الشريف - جيجل -

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الليسانس في علم النفس التربوي

الأستاذة المشرفة: علوطي سهيلة

من إعداد الطلبة /

- يحياوي سليمة

- خنوف شيماء

# شكر وعرفان

الشكر لله الواحد الأحد كثيرا طيبا مباركا والحمد لله الذي

أنعم علينا وأنار طريقنا ووفقا لإنجاز وإعداد هذا العمل

وإتمامه.

كما نتقدم بجزيل الشكر وعظيم الإئتماء إلى الأستاذة

القديرة: "علوطني سهيلة".

على قبولها الإشراف على هذه المذكرة وعلى كل نصيحة

علمية وعلى كل توجيهاتها القيمة وتوضيحاتها التي تفضلت

بها علينا، والتي أفادتنا فكانت نعم المشرفة.

### ملخص:

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي بأبعاده وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وذلك باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي.

اعتمد البحث على عينة عشوائية حجمها (82) تلميذا وتلميذة اختيروا من بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية "بوهرين الشريف" جيجل العام الدراسي 2022-2023.

اعتمدت الدراسة على أداتين هما: مقياس الضغط النفسي ل "فاطمة طبال" (2017)، ومقياس تقدير الذات لـ "كوبر سميث" (1967)، ولمعرفة صحة الفرضيات من عدمها تم استخدام معامل الارتباط "بيرسون" للكشف عن العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي بأبعاده و تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. وبعد تحليل النتائج إحصائيا توصل البحث إلى النتائج الآتية:

- توجد علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) دالة إحصائيا عند المستوى (0.01) بين الضغط النفسي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) دالة إحصائيا عند المستوى (0.01) بين الضغط المدرسي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) دالة إحصائيا عند المستوى (0.01) بين الضغط الشخصي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) دالة إحصائيا عند المستوى (0.01) بين الضغط العائلي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

The current research aims to explore the correlation between psychological stress and its dimensions and self-esteem among third-year secondary students, using the correlative wave product.

The research relied on a random sample of (82) male and female students who were chosen from among the third-year secondary students at “Bouhrin Sharif. High School, Jijel, in the academic year 2022-2023

The study relied on two tools: the psychological stress scale of Fatima Tabbal, the psychological stress scale of Fatima Tabbal (2017), and the self-esteem scale of “Cooper Smith” (1967), to determine the validity of the hypotheses or not, “the person” correlation coefficient was used to reveal the relationship between psychological stress and its dimensions and self-esteem among third-year secondary school students.

After analyzing the results statistically, the research reached the following results:

- There is a negative correlation (inverse) statistically significant at the level (0.01) between school pressure and self-esteem among third-year secondary students.
- There is a negative (inverse) correlation, statistically significant at level (0.01) between school pressure and self-esteem among third-year secondary school students.
- There is a negative (inverse) correlation relationship statistically significant at the level (0.01) between personal pressure and self-esteem, so the third-year secondary school student.
- There is a negative (inverse) correlation relationship statistically significant at the level (0.01) between relational pressure and self-esteem among third year secondary school students.



# فهرس المحتويات

## فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
/	شكر وتقدير
أ	ملخص الدراسة باللغة العربية
ب	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
ج	فهرس المحتويات
د	فهرس الجداول
هـ	فهرس الأشكال
و	فهرس الملاحق
1	مقدمة
<b>الباب الأول: الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: تحديد الإطار العام للدراسة</b>	
4	أولاً: تحديد إشكالية الدراسة
6	ثانياً: فرضيات الدراسة
6	ثالثاً: أهمية الدراسة
6	رابعاً: أهداف الدراسة
7	خامساً: تحديد بعض المفاهيم الواردة في الدراسة
7	سادساً: الدراسات السابقة
<b>الفصل الثاني: الضغط النفسي</b>	
18	تمهيد
19	أولاً: لمحة تاريخية عن الضغوط النفسية
19	ثانياً: تعريف الضغوط النفسية
20	ثالثاً: المفاهيم المرتبطة بالضغوط النفسية
21	رابعاً: مصادر الضغوط النفسية
23	خامساً: أنواع الضغوط النفسية
24	سادساً: عناصر الضغوط النفسية

## فهرس المحتويات

25	سابعا: مراحل الضغوط النفسية
26	ثامنا: أعراض الضغوط النفسية
27	تاسعا: آثار الضغط النفسي
27	عاشرا: طرق قياس الضغوط النفسية
28	إحدى عشر: أساليب مواجهة الضغوط النفسية
33	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثالث: تقدير الذات</b>	
35	تمهيد
36	أولا: تعريف تقدير الذات
36	ثانيا: أهمية تقدير الذات
37	ثالثا: أنواع تقدير الذات
37	رابعا: مكونات تقدير الذات
38	خامسا: أبعاد تقدير الذات
39	سادسا: المستويات تقدير الذات
39	سابعا: العوامل المؤثرة في تقدير الذات
40	ثامنا: النظريات المفسرة لتقدير الذات خلاصة الفصل
42	خلاصة الفصل
<b>الباب الثاني: الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة</b>	
45	تمهيد
46	أولا: المنهج المتبع في الدراسة
46	ثانيا: مجتمع الدراسة
46	ثالثا: عينة الدراسة (تحديدها وكيفية اختيارها)
47	رابعا: أدوات جمع البيانات وخصائصها السيكومترية
51	خامسا: الدراسة الأساسية
51	سادسا: الأسلوب الإحصائي
<b>الفصل الخامس: تحليل وتفسير نتائج الدراسة</b>	

## فهرس المحتويات

53	تمهيد
54	أولاً: تحليل نتائج البحث
54	1. تحليل بيانات الفرضية العامة ونتائجها
54	2. تحليل بيانات الفرضية للجزئية الأولى ونتائجها
55	3. في تحليل بيانات الفرضية الجزئية الثانية ونتائجها
55	4. تحليل بيانات الفرضية الجزئية الثالثة ونتائجها
56	ثانياً: تقييم نتائج البحث
56	1. تفسير نتائج الفرضية العامة
56	2. تفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى
57	3. تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية
58	4. تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
58	الخاتمة
60	توصيات واقتراحات
63	قائمة المراجع
69	الملاحق



## فهرس الجداول والأشكال

### فهرس الجداول:

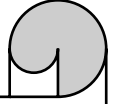
الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح المقارنة بين الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية.	23
02	يوضح محاور مقياس الضغط النفسي وأرقام عباراته.	47
03	يوضح نتائج العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.	54
04	يوضح نتائج العلاقة الارتباطية بين الضغط المدرسي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.	54
05	يوضح نتائج العلاقة الارتباطية بين الضغط الشخصي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.	55
06	يوضح العلاقة الارتباطية بين الضغط العائلي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.	56

### فهرس الأشكال:

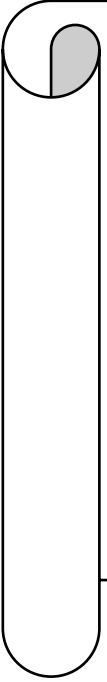
الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح كيفية ترابط عناصر الضغط النفسي.	25
02	نموذج الضغوط وفقا لنظرية التقدير المعرفي.	31
03	يوضح أبعاد تقدير الذات.	38

### فهرس الملاحق:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	مقياس الضغط النفسي	71
02	مقياس تقدير الذات	72
03	ترخيص بالدخول لفرض إجراء دراسة ميدانية	74
04	مخرجات spss	75



# مقدمة



تعتبر مرحلة المراهقة وما يعترها من تغيرات تمس كافة مظاهر النمو، و ما تشهده المنظومة التربوية من تغيرات في البرامج الدراسية تجعل التلميذ المراهق يعيش حالة من الضغوط ، وما يزيد من حدة هذه الضغوط الامتحانات والقلق الناتج عنها لتحقيق النجاح والتفوق، ويعد امتحان شهادة البكالوريا مصيريا للتلاميذ ؛ فهو يحدد مستقبلهم الدراسي والمهني، وهو ما يزيد من شدة الضغط النفسي عليهم ؛ كما أن المدرسة هي الوسط الذي تتم فيها هذه التفاعلات لما لها من تأثير قوي في تشكيل المفهوم الناشئ عن ذاته، وقد تتوافر له منذ التحاقه بالمدرسة فرص لاختيار قواه الشخصية وجانب عجزه وقصوره ، فهي تهدف إلى تمكين كل تلميذ من تحقيق ذاته وتحقيق الكفاءة الاجتماعية التي يحتاجها للحياة في المجتمع الحديث. ومن هذه المنطلقات تناولت هذه الدراسة موضوع الضغط النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، فدفعنا ذلك إلى البحث والتقصي عن هذا الموضوع عبر هذه الدراسة. ولذا قسمنا دراستنا إلى بابين: الجانب النظري والجانب التطبيقي.

أما الجانب النظري ؛ فقد احتوى على ثلاثة فصول فتضمن الفصل الأول إشكالية الدراسة وفرضياتها وأهميتها وأهدافها وأهم المفاهيم التي ركزت عليها، وكذا تناولنا الدراسات السابقة المتعلقة بالضغط النفسي ثم التي تناولت تقدير الذات وأخيرا الدراسات التي تناولت المتغيرين معا، أما الفصل الثاني فتناول مفهوم الضغط النفسي حيث تناول جذوره التاريخية وتعريفه والمفاهيم المرتبطة به ومصادره ، أنواعه ، عناصره ، مراحلها، وكذا أعراضه، وطرق قياسه وأساليب مواجهته وختاما بنظرياته، في حين تناول الفصل الثالث تقدير الذات استهل بتعريفه وأهميته وأنواعه وكذا مكوناته وأبعاده، مرورا بمستوياته والعوامل المؤثرة فيه والنظريات المفسرة له، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد قسم الى فصلين، فصل تضمن الإجراءات المنهجية الذي تم فيه عرض المنهج المتبع في الدراسة، ومجتمع و عينة الدراسة وأدوات جمع البيانات وخصائصها السيكمترية، بالإضافة إلى الدراسة الأساسية والأساليب الإحصائية المعتمدة، وفصل آخر تضمن تحليل وتفسير نتائج الدراسة، وفي الأخير تم عرض الخلاصة العامة للدراسة.



# الباب الأول: الجانب النظري

## الفصل الأول: تحديد الإطار العام للدراسة

أولاً: تحديد إشكالية الدراسة

ثانياً: فرضيات الدراسة

ثالثاً: أهمية الدراسة

رابعاً: أهداف الدراسة

خامساً: تحديد بعض المفاهيم الواردة في الدراسة

سادساً: الدراسات السابقة

أولاً: تحديد إشكالية الدراسة.

يشكل التلميذ محور العملية التربوية، ويحتل مكانة هامة لدى المشرفين التربويين والمدرسين والمسؤولين، وتزداد أهمية العناية به عندما يصل إلى السنة الأخيرة من التعليم الثانوي، كون هذه السنة آخر سنة يقضيها تلميذ في مشواره الدراسي ما قبل الجامعي، والتي تختتم بامتحان البكالوريا ( بوفاتح ، 2005، ص. 05).

إذ يعد امتحان شهادة البكالوريا مصيرياً للتلاميذ، فهو يشكل نقطة للفصل بين نجاح مشوارهم الدراسي أو فشله، كما يتحدد به مستقبلهم المهني.

إن أهمية امتحان البكالوريا والدور الذي يلعبه في تقرير مصير التلاميذ بالإضافة إلى السعي الأولياء طوال السنة إلى توفير أحسن الأجواء لأبنائهم وبذل التلميذ قصارى جهده في المذاكرة والاجتهاد، وهو ما يجعله يعيش معاشاً نفسياً خاصه يتميز بالضغط النفسي.

وفي هذا الصدد تشير " فاطمة طوبال" (2017) إلى أن الضغط النفسي هو مجموعة من المؤشرات غير السارة والتي يقيّمها الفرد على أنها تفوق مصادر التكيف وتؤدي إلى اختلال في الوظائف النفسية، الفيزيولوجية والجسمية لدى الفرد وهو محاولة الجسم الدفاع عن نفسه طبيعياً، فهو يمكن أن يكون مفيداً في حالات الطوارئ، كما يمكن أن يسبب أعراضاً جسدية إذا استمر لمدة طويلة.

كما اعتبره كل من "لازاروس وفولكمان" (1984) بأنه: " تلك العلاقة الخاصة بين الفرد وبيئته والتي يقدرها الفرد على أنها شاقة ومرهقة وأنها تفوق مصادره للتعامل معها وتعرض صحته للخطر. (حسين، 2006، ص. 65 )

إن هذه الضغوطات النفسية يمكن إرجاعها إلى عوامل تتعلق بالتلميذ كتنقيده لذاته ، والذي عرفه "السيد" ( 1998 ) على أنه يعبر عن اعتزاز الأفراد بأنفسهم وثقتهم بها ويرتبط بقدراتهم واستعداداتهم وإنجازاتهم العلمية (السيد، 1998، ص. 508)

كذلك أشارت "حكيمة آيت حمودة" على أنه تقييم ذاتي يتحدد في ضوء مدى تقبل الفرد لذاته أو رفضه لها في مجالات اعتبار الذات، وينعكس هذا التقويم في ثقته بذاته وشعوره نحوها، وفكرته عن مدى أهميتها وجدارتها وتوقعاتها منها (آيت حمودة، 2005، ص. 13)

فكل من الضغط النفسي وتقدير الذات حظيا بالعديد من الدراسات، أما فيما يخص الضغط النفسي فيرى "إبراهيم" (2011) في دراسته عن الضغوط النفسية وعلاقتها بالأسلوب المعرفي (المتأمل .الاندفاعي) لدى الطلبة ، فتوصلت إلى عدم وجود اختلاف في العلاقة بين الضغط النفسي (مرتفع، متوسط، منخفض) والأسلوب المعرفي ( المتأمل .الاندفاعي)، باختلاف متغير النوع الاجتماعي، كما أشارت دراسة "الخالدي" (2011) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط تعزى لمتغير الجنس والتخصص الأكاديمي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الأفراد العينة على مقياس الضغط النفسي يعزى لمتغير طبيعة العمل.

فالطفولة التعيسة التي عاشها الطفل وما تعرض له من مشكلات نفسية قد تؤدي به إلى نقص في تقدير الذات لديه وتجعله عدوانيا، وهذا ما أشارت له دراسة "مجدوب" (2015) التي توصلت إلى عدم وجود علاقة طردية موجبة دالة إحصائية بين تقدير الذات و أبعاد السلوك العدواني وأن تقدير الذات العائلي أكثر تنبؤا بالسلوك العدواني لدى طلاب جامعة دنقلا.

هذا ويعد تقدير الذات مهما كونه مفتاح لكل بوابات النجاح وهذا ما أشارت له دراسة "محمد العطا" (2014) التي توصلت إلى أن تقدير الذات لدى طلاب الصف الثاني في المرحلة الثانوية يتسم بالارتفاع.

لا ينطوي دور تقدير الذات على مواجهة الضغوط بفعالية فقط، بل يتعدى إلى كونه عامل مهم في نجاح الفرد في مختلف المراحل العمرية وجميع المجالات، في حين أكدت دراسة "زروق فاطمة الزهراء" (2015) التي توصلت إلى أنه توجد علاقة عكسية دالة إحصائية بين تقدير الذات والضغوط النفسية لدى الحماية المدنية.

في حين أكدت دراسة "سمور" (2015) على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين تقدير الذات ومستوى الضغوطات النفسية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة.

ومن خلال ما سبق يلاحظ نقص الدراسات التي جمعت بين كل من تقدير الذات والضغط النفسي حيث لم تحظى ببحث وافي فضلا عن تضارب النتائج وهذا ما دفعنا لإجراء مثل هذه الدراسة، وذلك من خلال الإجابة عن التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغط النفسي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغط المدرسي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغط الشخصي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغط العلائقي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

### ثانياً: فرضيات الدراسة.

#### الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغط النفسي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

#### الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغط المدرسي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغط الشخصي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغط العلائقي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة.

### ثالثاً: أهمية الدراسة.

تكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

مساعدة المعلمين في التعرف على تقدير الذات لتلاميذهم والتي من شأنها أن تساهم في رفع الأداء الأكاديمي وتحسين العملية التعليمية والتعلمية، كذلك مساعدة المعلمين على معرفة أعراض وآثار الضغوط النفسية للتلميذ وآثارها على تقدير الذات لديه، مما يؤدي إلى الإحباط وخفض مستوى التعليم.

### رابعاً: أهداف الدراسة.

- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الضغط الدراسي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.



- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الضغط الشخصي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الضغط العائلي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

#### خامسا: تحديد بعض المفاهيم الواردة في الدراسة.

##### 1. الضغط النفسي.

تعرف "فاطمة طوبال" (2017) الضغط النفسي بأنه مجموعة من المؤثرات غير السارة والتي يقيّمها الفرد على أنها تفوق مصادر التكيف لديه وتؤدي إلى اختلال في الوظائف النفسية، الفيزيولوجية والجسمية لدى الفرد، وهو محاولة الجسم الدفاع عن نفسه طبيعياً، فهو يمكن أن يكون مفيداً في حالات الطوارئ، كما يمكن أن يسبب أعراضاً جسمية إذا استمر لمدة طويلة (طوبال، 2017، ص. 06)

وهذا ما نقصد به إجرائياً في الميدان عندما يقيم تلميذ البكالوريا نفسه، من خلال إجاباته على مجموعة العبارات الواردة في مقياس الضغط النفسي المستخدم في الدراسة.

##### 2. تقدير الذات:

يعرفه "كوبر سميث" (Kooper smith) بأنه الحكم على صلاحية الفرد والمعبر عنها بواسطة الاتجاه الذي يكنه نحو ذاته، فهو خبرة ذاتية ينقلها للآخرين عن طريق التقارير اللفظية ويعبر عنها بالسلوك الظاهر.

وهذا ما نقصد به إجرائياً في الميدان عندما يقيم تلميذ البكالوريا نفسه، من خلال إجاباته على مجموعة العبارات الواردة في اختبار تقدير الذات المستخدم في هذه الدراسة.

#### سادساً: الدراسات السابقة.

##### 1. دراسات متعلقة بالضغط النفسي.

1.1. دراسة " دخان " (2010) بعنوان: " أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى الكشف عن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة في ضوء متغيري الجنس والتحصيل.

عينة الدراسة: تكونت من (150) طالبا وطالبة من طلبة الصف العاشر الأساسي في مدارس الناصرة الثانوية.

أدوات الدراسة: تم استخدام مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية الذي قام بإعداده "المطيري" (2007).

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

جاءت أسلوب المواجهة بأعلى بنسبة مئوية، وجاءت في المرتبة الثانية الأساليب المعرفية وحل المشكلات ، وجاءت في المرتبة الثالثة أسلوب طلب المساعدة من الآخرين وأسلوب التجنب والهروب من المواقف ، بينما جاء أسلوب الاسترخاء في المرتبة الأخيرة ، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى أثر التحصيل الدراسي في جميع الأساليب التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية باستثناء مجال الأساليب المعرفية وحل المشكلات التي وجدت فيه فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي التحصيل المرتفع من جهة، وبين ذوي التحصيل المتدني والمتوسط من جهة أخرى.

وكانت الفروق لصالح ذوي التحصيل المرتفع في الأساليب المعرفية وحل المشكلات، أما مجال أسلوب العادات السيئة غير الملائمة فقد وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي التحصيل المتدني وبين التحصيل المرتفع وكانت الفروق لصالح ذوي التحصيل المتدني في أسلوب العادات السيئة غير الملائمة.

2.1. دراسة "طاطور" (2011): بعنوان: "الضغوط النفسية وعلاقتها بالتكيف المدرسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة.

#### أهداف الدراسة:

إن الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في الناصرة وعلاقتها بمستوى التكيف المدرسي لديهم تبعاً لمتغيري الجنس والمستوى الدراسي.

**عينة الدراسة:** تكون عينة الدراسة من 4500 طالباً وطالبة وتم اختيارهم عشوائياً.

**أدوات الدراسة:** قامت الباحثة بإعداد مقياسين هما: مقياس الضغوط النفسية ومقياس التكوين المدرسي.

**نتائج الدراسة:** توصلت الدراسة إلى:

- ما نسبته ( 8%) من أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى مرتفع من الضغوط وأن ( 83.2 % ) من أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى متوسط من الضغوط النفسية وأن ( 8.8%) لديهم مستوى منخفض من الضغط النفسي.
- ما نسبته ( 67.6%) من أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى منخفض من التكيف المدرسي وأن ( 31.5%) من أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى متوسط من التكيف.
- من نسبته ( 0.9%) من أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى مرتفع من التكيف.
- كلما ازدادت الضغوط النفسية انخفض مستوى التكيف المدرسي في مدينة الناصرة لدى طلبة المرحلة الثانوية.
- عدم وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة تعزى لمتغير الجنس.

**3.1. دراسة " الخالدي" (2011) بعنوان: " في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات مدينة عمان".**

**أهداف الدراسة:** تهدف هذه الدراسة إلى البحث ومعرفة الضغوط النفسية الشائعة لدى الطلبة.

عينة الدراسة: جميع الطلبة المشاركين في برنامجي الماجستير والدكتوراه من مختلف التخصصات في الجامعات الأردنية والتي بلغ عددهم 10,110 طالبا وطالبة.

أدوات الدراسة: مقياس الضغوط النفسية.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى:

- أن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا كان متوسطا.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $[α=0.05]$  بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية تعزى لجنس الطالب.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $[α=0.05]$  بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص الأكاديمي (علمي انساني) .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $[α=0.05]$  بين متوسطات الدرجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية تعزى لمتغير طبيعة العمل على جميع الأبعاد ما عدا البعد الشخصي وذلك لصالح الطلبة الذين يعملون.

يلاحظ من خلال استعراض الدراسات السابقة التي تناولت الضغط النفسي وعلاقته بمتغيرات أخرى غير تقدير الذات ما يلي:

- منها ما هدفت إلى دراسة الضغط النفسي في ضوء بعض المتغيرات كدراسة "دخان" (2010) والتي كانت عن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة، كما هدفت دراسة "ظاظور" (2011) إلى معرفة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتكيف المدرسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة، كما هدفت دراسة "الخالدي" (2011) إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعات مدينة عمان.
- من حيث العينة فيلاحظ أن معظمها أجريت على تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ماعدا دراسة "الخالدي" أجريت على طلاب الجامعة.
- أغلبية الدراسات اعتمدت مقياس الضغط النفسي كأداة لجمع البيانات .
- أظهرت الدراسات السابقة تباينا في النتائج فقد توصلت دراسة "دخان" (2010) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى أثر التحصيل الدراسي في جميع الأساليب التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع

الضغوط النفسية، في حين توصلت دراسة "طاطور" (2011) عدم وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة تعزى لمتغير الجنس، أما دراسة "الخالدي" (2011) فتوصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية تعزى لمتغير طبيعة العمل.

#### 2.2. دراسات متعلقة بتقدير الذات:

أ. دراسة شايع (2013) بعنوان: " تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى الطلبة الصف الثامن من مرحلة التعليم الأساسي بمدينة صعدة".

- أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والسلوك العدواني لدى طلبة الصف الثامن من مرحلة التعليم الأساسي بمدينة صعدة ، من خلال:
- تحديد العلاقة بين تقدير الذات وأبعاد السلوك العدواني لدى طلبة الصف الثامن من التعليم الأساسي.
- تحديد العلاقة بين تقدير الذات الرفاعي (الأصدقاء) وأبعاد السلوك العدواني لدى طلبة الصف الثامن من التعليم الأساسي.
- معرفة أي من الأنواع تقدير الذات الأكثر تنبؤا بالسلوك العدواني.

- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (240) طالبا من طلبة الصف الثامن من مرحلة التعليم الأساسي بمدينة صعدة.

- أدوات الدراسة: استخدم الأدوات التالية:

- مقياس تقدير الذات.
- مقياس السلوك العدواني.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين مستويات تقدير الذات (تقدير الذات العائلي، تقدير الذات المدرسي، تقدير الذات الرفاعي "جماعة الرفاق") والسلوك العدوانى لدى طلبة المرحلة الأساسية.
- كما توصلت النتائج إلى أن تقدير الذات العائلي، وتقدير الذات المدرسي، منبئات للسلوك العدوانى، وأشارت النتائج إلى أن تقدير الذات العائلي يعتبر أكثر إسهاما في التنبؤ بالسلوك العدوانى من تقدير الذات المدرسي.

ب. دراسة شرقي (2019) بعنوان: " تقدير الذات وعلاقته بالصلابة النفسية والضغط النفسى لدى متعلمي الطور الثانوي (التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا)."

-أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر تقدير الذات على الصلابة النفسية ومركز الضبط النفسى لدى عينة من تلاميذ التعليم الثانوي (القسم النهائى).

-عينة الدراسة: تكونت من (513) تلميذة وتلميذا ببعض ثانويات المدية.

-أدوات الدراسة : استخدمت مقياس تقدير الذات ل "كوبر سميث" ( KOOPER SMITH ) ومقياس الصلابة النفسية ل "عماد مخيمر" ، ومقياس مركز الضبط ل "روثر" ( Rotter ).

-نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي مستوى متوسط من تقدير الذات والصلابة النفسية.
- أفراد عينة الدراسة يميلون للاعتقاد في الضبط الخارجى.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات تبعا لمتغير الجنس والإعادة لدى عينة الدراسة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات تبعا لمتغير التخصص لدى عينة الدراسة، ماعدا محور تقدير الذات العام حيث جاء الفرق لصالح العلميين.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الجنس والإعادة لدى عينة الدراسة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير التخصص لدى عينة الدراسة ما عدا محور التحدي حيث جاء الفرق لصالح العلميين.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مركز الضبط تبعاً لمتغير الجنس والتخصص والإعادة لدى عينة الدراسة.

ج. دراسة "محمد العطا" (2014) بعنوان: "تقدير الذات وعلاقته بالمستوى الاجتماعي الاقتصادي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدارس محلية جبل الأولياء .

- أهداف الدراسة: الكشف عن مستوى تقدير الذات لدى طلاب الصف الثاني للمرحلة الثانوية.
- الكشف عن وجود العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات والتحصيل الدراسي لدى طلاب الصف الثاني للمرحلة الثانوية.

- عينة الدراسة: بلغ عدد الذكور (927) والإناث من (881) موزعون على 15 مدرسا وسجلت العينة بطريقة عشوائية.

- أدوات الدراسة: مقياس تقدير الذات ومقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي.

- نتائج الدراسة: توصلت إلى النتائج التالية:

- يتسم تقدير الذات لدى طلاب الصف الثاني للمرحلة الثانوية بالإرتفاع.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والمستوى الاجتماعي الاقتصادي لمجتمع الدراسة.
- لا توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والتحصيل الدراسي من خلال مربع كاي لدلالة الفروق نجد القيمة الاحتمالية أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يشير إلى عدم وجود فروقات ذات دلالة إحصائية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات تعزى لمتغير النوع.

يلاحظ من خلال استعراض الدراسات السابقة التي تناولت تقدير الذات وعلاقته بمتغيرات أخرى غير الضغط النفسي ما يلي:

- منها ما هدفت إلى معرفة العلاقة بين تقدير الذات والسلوك العدواني كدراسة "شايح" (2013)، بينما هدف دراسة أخرى إلى معرفة العلاقة بين تقدير الذات والصلابة النفسية والضغط النفسي كدراسة "شرقي" (2019)، في حين هدفت دراسة "محمد العطا" (2014) لمعرفة العلاقة بين تقدير الذات والمستوى الاجتماعي الاقتصادي والتحصيل الدراسي.
- من حيث العينة فنلاحظ أن معظمها أجريت على تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ما عدا دراسة "شائع" (2013) أجريت على مرحلة التعليم الأساسي.
- أغلبية الدراسات اعتمدت مقياس تقدير الذات كأداة لجمع البيانات.
- أظهرت الدراسات السابقة تباينا في النتائج فقد توصلت دراسة "شايح" (2013) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى الدالة (0.01) بين مستويات تقدير الذات (تقدير الذات العائلي، تقدير الذات المدرسي، تقدير الذات الرفاعي) والسلوك العدواني، في حين توصلت دراسة "شرقي" (2019) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات تبعا لمتغير الجنس والإعادة والتخصص، كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تبعا لمتغير الجنس والإعادة والتخصص، كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مركز الضبط تبعا لمتغير الجنس والإعادة والتخصص، أما دراسة "محمد العطا" (2014) فتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والمستوى الاجتماعي الاقتصادي، كذلك عدم وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والتحصيل الدراسي.

### 3.2. دراسات متعلقة بالعلاقة بين تقدير الذات والضغط النفسية معا:

أ. دراسة "سمور" (2015) بعنوان: "تقدير الذات وعلاقته بالضغط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة".



- أهداف الدراسة: التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والضغط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة ، كما هدفت إلى التعرف على مستوى تلك المتغيرات، والكشف عن الفروق الفردية في متغيرات الدراسة والمتغيرات التالية:  
(العمر، الترتيب الأسري، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي، العمل).

- عينة الدراسة: تكونت من (156) فتاة تزيد عن (25) عام ولم يسبق لهم الزواج، وتم اختيارها بطريقة عشوائية.

- أدوات الدراسة: استبانة تقدير الذات، واستبانة الضغوط النفسية، واستبانة المساندة الاجتماعية، وجميعها من إعداد الطالبة.

### - نتائج الدراسة:

- أن مستوى تقدير الذات وصل إلى (80%) أما مستوى الضغوط النفسية وصل إلى (65%)، أما مستوى المساندة الاجتماعية وصل إلى (80%) لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة.
- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين تقدير الذات ومستوى الضغوطات النفسية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة.
- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين تقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة.
- - عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة، لمتغيرات: العمر ، الترتيب الأسري، المستوى الاقتصادي، لمتغير العمل ، و وجود فروق تعزى لمتغير المستوى التعليمي لصالح الفتيات التي درجتهم العلمية دراسات عليا.
- - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوطات النفسية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغيرات العمر، المستوى التعليمي، العمل، و وجود فروق تعزى لمتغيرات الترتيب الأسري.

- - 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 .

ب. دراسة "زروق فاطمة الزهراء" (2015): بعنوان تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية لدى العاملين في الحماية المدنية.

-أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والضغوط النفسية لدى العاملين في الحماية المدنية، ومعرفة العوامل التي من شأنها أن تعيق العاملين في الحماية المدنية في عملهم.

-عينة الدراسة: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية تمثلت في المجتمع الأصلي للدراسة من رجال الحماية المدنية بالوحدة المركزية، والتي تمثلت في 73 فردا.

-أدوات الدراسة: اعتمدت الباحثة على تطبيق مقياسين هما مقياس الذات ل "كوبر سميث"، مقياس الضغط النفسي من إعداد "جمعة يوسف".

-نتائج الدراسة: توصلت الباحثة إلى أنه توجد علاقة عكسية دالة إحصائيا بين تقدير الذات والضغوط النفسية لدى العاملين في الحماية المدنية.

يلاحظ مما سبق من الدراسات السابقة التي تناولت الضغط النفسي وعلاقتها بتقدير الذات ما يلي:  
منها ما هدفت إلى دراسة تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة، كدراسة "سمور" (2015)، في حين هدفت دراسة "زروق" (2015) إلى التعرف على تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية لدى العاملين في الحماية المدنية.

- من حيث العينة فقد اختلفت الدراسات السابقة عن الدراسة الحالية.
- من حيث الأدوات المعتمدة فهناك من تشابهت وهناك من اختلفت مع الدراسة الحالية.

- أما من حيث النتائج فيلاحظ وجود تباين فيما توصلت إليه هذه الدراسات، حيث توصلت دراسة "سمور" (2015) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة تعزى لمتغيرات مختلفة، في حين توصلت دراسة "زروق" (2015) إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائية بين تقدير الذات والضغط النفسية لدى العاملين في الحماية المدنية.

# الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيد

أولاً: لمحة تاريخية عن الضغوط النفسية

ثانياً: تعريف الضغوط النفسية

ثالثاً: المفاهيم المرتبطة بالضغوط النفسية

رابعاً: مصادر الضغوط النفسية

خامساً: أنواع الضغوط النفسية

سادساً: عناصر الضغوط النفسية

سابعاً: مراحل الضغوط النفسية

ثامناً: أعراض الضغوط النفسية

تاسعاً: آثار الضغط النفسي

عاشراً: طرق قياس الضغوط النفسية

إحدى عشر: أساليب مواجهة الضغوط النفسية

خلاصة

### تمهيد:

لقد أصبح العالم اليوم يعاني من وباء يسمى الضغط النفسي الذي يعتبر حالة نفسية وبدنية وشعورية تنتاب البشر جميعا وفي جميع الأعمار، وهذا ما جعله محط اهتمام العديد من العلماء والمفكرين وفي مختلف المجالات كالطب النفسي، علم الاجتماع، مجال التربية وغيرها .

وسنتناول في فصلنا هذا الضغط النفسي بداية بلمحة تاريخية عنه مرورا بالمفاهيم المتعلقة بالضغط النفسي ومصادره وختاما بالنظريات المفسرة له.

### أولاً: لمحة تاريخية عن الضغوط النفسية.

لقد كان العالم "سوان" (SWAN) هو أول من استخدم كلمة "ضغط" عندما استخدمها مصطلح قرحة الضغط VCLSSDU STRESS (عبدي، 2011، ص.41).

وقد انتشر استخدام مصطلح الضغط في مختلف مجالات الحياة كالطب والفيزياء وعلم النفس وغيرها من المجالات، في القرن الرابع عشر استخدم هذا المصطلح بطريقة أكثر عمومية لتصف الشدة والصعوبات الهندسية، غير أن العديدة من الدعم والتأييد النظري لمفهوم الضغط استمر إلى اليوم متأثراً بعمل المهندس "روبرت هوك" في أواخر هذا القرن، وبالرغم من صياغة "هوك" عن الضغط والتي اشتقت لأغراض هندسية فإنه كان لها تأثيراً واسعاً كنموذج تفسيري لمصطلح الضغط على الجهاز الفيزيولوجي والنفسى ومن ذلك الوقت نجد هذا المفهوم في العلوم الفيزيولوجية والطبيعية والاجتماعية، وكما استخدم هذا المصطلح في أواخر القرن الثامن عشر كرمز للقوة أو الضغط أو التوتر أو الاجتهاد، وفي القرن العشرين عرفت القواميس الأجنبية الضغط بأنه الضيق أو القوة وحديثاً استخدمت الكلمة بوجه عام لوصف الأحداث الخارجية التي تؤدي إلى الشعور بالضيق وعدم الارتياح للفرد (حسين، 2006، ص. 13).

يتضح مما سبق أن مصطلح الضغط النفسي ليس حديث الذكر بين العلماء والباحثين حيث ظهر أول مرة على يد العالم "سوان" 1823 ثم شاع في العديد من مجالات الحياة وتطور.

### ثانياً: تعريف الضغوط النفسية.

تعد الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية التي يتعرض لها الفرد في المواقف الحياتية المختلفة، وقد تنجم نتيجة التفاعل بين الفرد وبيئته عبر التعرض لميزات قد يدركها الفرد أنها ضاغطة، ومصطلح الضغوط اشتق من الكلمة الفرنسية القديمة DISTRESSED وتعني الشعور بالضيق أو المعاناة أو الظلم، ثم تحول في الإنجليزية بمعنى الضيق والشعور بالاضطهاد أو التهديد، وأصبح يحمل معنى الضغوط PRESSURE والتوكيد EMPHASIS على وصف الأمل الكامن داخل الفرد، ومن ثم جاءت كلمة STRESS لتقدم هذا المعنى (مرزوق، 2012، ص. 10).

أشار "سيللي" إلى أن مفهوم الضغط هو عبارة عن استجابة محايدة لأي مطلب يقع على الفرد، وهو استجابة فيزيولوجية محايدة لبعض الانواع من المثيرات (الزعبى، والخياط، 2010، ص.150) تعرف على أنها عوامل خارجية ضاغطة على الفرد، سوى بكليته أو جزء منه، وبدرجة توجد لديه إحساساً بالتوتر، أو تشويهاً في تكامل شخصيته (شحاتة، والنجار، 2003، ص. 208).

يعرف "بغيجة الياس" (2006) الضغط بأنه: مجموع الاستجابات الفيزيولوجية (عرق، تسارع دقات القلب، التنفس)، والنفسية (خوف، اضطرابات النوم) التي تظهر عندما يكون الشخص خاضع إلى تغيير في الموقف (بغيجة، 2006، ص. 68).

ويعرف كل من "لازاروس" و"فولكمان" الضغوط النفسية على أنها تفاعل خاص بين الفرد والوضعية التي يدركها على أنها شاقة وتتجاوز موارده وقدراته، وتضع راحته في خطر (جبالي، 2012، ص. 50). كما تعرفها "خرياش هدى" و"طوبال فاطمة" على أنها مجموعة من المؤثرات الغير السارة، والتي يدركها الفرد على أنها تفوق مصادر التكيف لديه وتؤدي إلى اختلال في الوظائف النفسية والفيزيولوجية والجسمية لدى الفرد (خرياش، طوبال، 2016، ص. 06).

وأشار "سيل" (SYLE) إلى أن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محدودة من الجسم نحو متطلبات البيئة، مثل التغيير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي (عبيد، 2008، ص. 20).

ويعرف "القرشي" (1993) الضغط النفسي بأنه ما يتمثل في المواقف والأحداث التي تقابل الفرد في حياته اليومية، والتي لا يجد من طاقته النفسية أو العضوية ما يساعده على مواجهتها والتعامل معها (غازي، 2014، ص. 10).

تعريف "جودة" (2005) بأنه ظاهرة نفسية وفسيولوجية ناجمة عن المواقف الضاغطة والمؤثرة، والتي تهدد حاجات الفرد ووجوده، وتتطلب نوعاً من إعادة التوافق عبر تغييرات جسمية ونفسية وسلوكية (أبو يوسف، 2014، ص. 54).

ويمكن القول أن للضغط النفسي تعريفات عديدة تختلف من عالم إلى آخر كما قد بين بعض الباحثين أنه استجابة لمثير خارجي، وذلك يعود لشخصية استجابة الفرد اتجاه موقف معين.

### ثالثاً: المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسية.

1. الإحباط: يعرف بأنه العملية التي تتضمن إدراك الفرد لعائق دون إشباع حاجاته، أو توقع الفرد حدوث هذا العائق في المستقبل (العبيدي، 2009، ص. 159).

2. التعب: حالة فيزيولوجية نفسية تؤدي إلى إنخفاض الإنتاجية أو الكفاية أو القدرة على الاستمرار في العمل بسبب بذل الطاقة في إنجاز العمل، هذا من جهة العمل، أما من ناحية الفرض فتؤدي إلى الأحاسيس

والمشاعر المعقدة والصعوبة المتزايدة التي يجدها الفرد بعد استمراره في العمل لمدة طويلة وهي مشاعر وأحاسيس وخبرات تضايق الفرد وتؤلمه ويمكن أن يكون التعب جسدياً أو عضلياً أو عقلياً أو ذهنياً أو حسياً أو عصبياً (طه، 2003، ص. 227).

**3. القلق:** حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث في المستقبل وهي من خصائص مختلف الاضطرابات النفسية (أبو خطب، 1994، ص. 63).

**4. الاحتراق النفسي:** هو حالة من التوتر والتعب النفسي الذي يشعر به الفرد نتيجة للضغوط الشديدة والمستمرة (شعبي، منصور، 2016، ص. 434).

**5. الإجهاد:** يشير هذا المصطلح إلى نتائج التعرض إلى الضغوط على المدى الطويل والتي يعانيها الفرد والتي تعبر عن ذاتها بالشعور بالإعياء والإنهاك، ويعبر عنها الفرد بصفات مثل؛ خائف وقلق ومكتئب ومتوتر، وتعبر عن نفسها في صورة أعراض جسدية ونفسية، مثل؛ اضطراب الوجدان والمعارف وأعراض سلوكية مثل؛ زيادة في تدخين السجائر وتناول الكحوليات، واضطرابات الأكل والعنف. (حسين، 2006، ص. 27).

**6. التوتر النفسي:** يعرف بأنه تفاعل واستجابة نفسية لأحداث تقسد توازننا الشخصي بطرق، حيث تعرف هذه الأحداث أو المطالب بأنها عوامل التوتر أو الضغط STRESSORS. (مداني، 2016 ص. 397)

**7. الأزمة: CRISS** وهي حدث ضغط غير متوقع، ونتيجة للمفاجآت قد عاش الشخص في أزمة ناتجة عن عدم الحل أو الحسم، وهو ما يسعى في العديد من الدول بعلم إدارة الأزمات (غانم، د ت، ص. 24). نلاحظ مما سبق وجود كلمات أو عبارات كلها تدل علو وجود ضغط نفسي لدى الفرد من إحباط وقلق وإحترق نفسي وتوتر وإجهاد .

#### رابعاً: مصادر الضغوط النفسية.

**1. الضغوط الداخلية:** وهي تابعة من المعتقدات والأفكار الخاطئة مثال ذلك افتراضات معلم بضرورة معرفته لكل الاجابات والنماذج السلوك المثالي في كل وقت، وهذه افتراضات غير واقعية ويجب ان يعرف المعلم التربوي انه انسان ليس كاملا، فهو يشعر ويقابل حاجات متعددة ومشاكله اليومية كثيرة ومحاولات أن يعيش فوق مستوى قدراته الشخصية يؤدي حتما إلى الضغوط (أبو يوسف، 2014، ص. 55).

ومصادر الضغوط النفسية الداخلية هي:



- الطموح المبالغ فيه.
  - الأعضاء الحيوية والتهيو النفس والاستعداد لقبول المرض.
  - ضعف المقاومة الداخلية.
  - شخصية الفرد (عبيد، 2008، ص. 31).
2. الضغوط الخارجية: وهي المواقف المسببة للضغط مثل الصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع (عبد المنعم، 2006، ص. 60).
- ومصادر الضغوط الخارجية متنوعة ومنها:
- 1.2. الضغوط الأسرية: وتتمثل في الصراعات العائلية، كثرة الشجارات ، تغيير مفاجئ في العائلة ك وفاة أحد الوالدين أو الإخوة أو ميلاد طفل جديد، طلاق الوالدين أو عدم تفاهم أو علاقة صراعية (جدو، 2014، ص. 80).
- 2.2. الضغوط الاجتماعية: والمتمثل في أحداث الحياة في عصرنا هذا تغيرت ظروف الحياة بحيث زادت حاجات الأفراد ومتطلباتهم تشمل ظروف الحياة والتغيرات الفيزيائية كتغيير المناخ... الخ وتضم كذلك التغيرات الاجتماعية كتغيير الأدوار الاجتماعية مثل: الزواج والطلاق و ميلاد طفل جديد و وفاة شخص مقرب (بوفاتح، 2005، ص. 48).
- 3.2. المشكلات الدراسية: وهي تتعلق بظروف الدراسة مثل صعوبة التعامل مع الزملاء والمعلمين وصعوبة التحصيل الدراسي وضعف القدرة على التركيز وعدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية والفشل في الامتحانات (أبو دلو، 2009، ص. 177).
- 4.2. الضغوط الاقتصادية: تتمثل في سوء الوضعية الاقتصادية المالية للعائلة، عدم السكن، السكن في أحياء المكتظة، التفاوت الطبقي ... الخ (عبد الرحمان، 2001، ص. 17).
- 2.5. الضغوط الصحية: كالأزمات العضوية أو التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث للفرد، و تسبب له إعاقة في الوصول إلى الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها إما على نحو دائم، وإما مؤقتا كإعاقات الجسمية أو العمليات الجراحية أو الصداع أو ارتفاع معدل ضربات القلب، أو أعراض الدورة الدموية (غازي ، 2014، ص. 17).

مما سبق يتضح أن مصادر الضغط النفسي تنوعت حيث كل باحث صنفها تصنيف مغاير للآخر حيث نجد ضغوط نفسية داخلية وخارجية وهناك من صنفها على أساس ضغوط أسرية واجتماعية ودراسية واقتصادية وغيرها.

### خامسا: أنواع الضغوط النفسية.

1. الضغوط الإيجابية: وهي الضغوط المفيدة والتي لها انعكاسات إيجابية، حيث يشعر الفرد بالقدرة على الإنتاج والإنجاز بسرعة وحسم، كما أن لها آثار نفسية إيجابية تتمثل في تولد الشعور بالسعادة والسرور لديه، وينعكس هذا في مجمله على إنتاجية العمل، حيث إن المهام التي تنفذ بتفوق هي المحددة بإطار زمني لتنفيذها، أما غير المحددة فهي حتى لو أنجزت بدون تحديد إطار زمني فإن إنجازها يكون بطريقة سيئة وغير مقبولة (نائف علي إيبو، 2019، ص. 77).

2. الضغوط السلبية: إنها تعرض الفرد للمواقف الضاغطة الصعبة يكون له تأثير سلبي مما يجعل الفرد عاجزا عن تحقيق أهدافه كما يعجز عن التفاعل مع الآخرين مما يؤثر سلبا على حالته الجسدية والنفسية ( خليفة، سعد، 2008، ص. 137).

والجدول التالي يوضح المقارنة بين الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية :

جدول رقم (01): يوضح المقارنة بين الضغوط الإيجابية والسلبية حسب KILL 1994.

الضغوط السلبية:	الضغوط الإيجابية:
- تسبب انخفاض في الروح المعنوية والشعور بتراكم العمل.	- تمنح دافعا للعمل و نظرة تحدي للعمل.
- تولد إرتباكا وتدعو للتفكير في المجهود المبذول	- تساعد على التفكير والتركيز على النتائج.
- تعمل على ظهور الانفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها	- توفير القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر.
- تؤدي إلى الشعور بالقلق والفشل.	- تمنح الإحساس بالمتعة والإنجاز.
- تسبب للفرد الضعف والتشائم من المستقبل.	- تمد الفرد بالقوة والتفاؤل بالمستقبل.

- تسبب للفرد الشعور بالأرق.	- تساعد الفرد على النوم الجيد.
- عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة.	- تمنحه القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة.

(جبالي، 2012، ص. 63).

**3. ضغوط قصيرة المدى:** وهي تعني تعرض الفرد لمشكلة ما لفترة معينة ثم يتم التغلب عليها مثل الفصل من العمل، والذي يشكل ضغطاً يتم التغلب عليه بالحصول على عمل آخر، أو وفاة شخص عزيز أو خسارة مادية كبيرة.

**4. ضغوط طويلة المدى:** وهي الضغوط التي يتعرض لها الفرد ويستمر تأثيرها لفترة طويلة مثل الإصابة بمرض مزمن أو خسارة شيء لا يمكن تعويضه أو يصعب تقادي آثاره فاصلة وينبغي أن نؤكد هنا على نسبة تلك الضغوط من حيث تأثيرها على كل فرد وكذلك اختلافها باختلاف الثقافات والفترات الزمنية وكذلك درجة توقعها (زيتون، 2016، ص. 101).

ويصنف الضغط النفسي حسب الشدة إلى 03 مستويات وهي:

**1.5. ضغط نفسي قوي:** يصعب على الفرد تجاهله أو التغاضي عنه نظراً لما تعرضه من تهديدات على الفرد وهي ضغوطات طويلة المدى في الغالب.

**2.5. ضغط نفسي متوسط:** وهو ضغط مرتب عن أحداث يومية لكنه مؤقت.

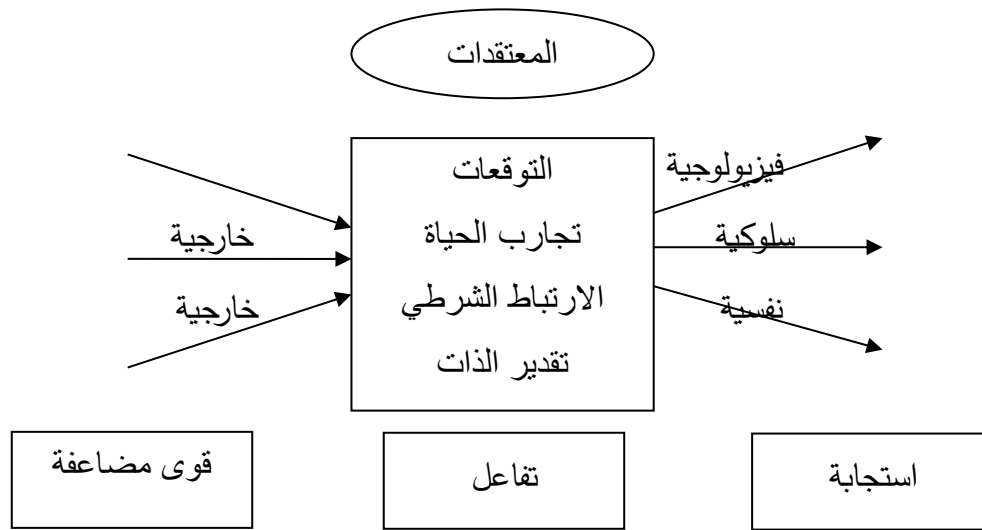
**3.5. ضغط نفسي عادي:** وهي ضغوط متصلة بالمواقف اليومية الراهنة التي نشأت من تفاعلات يومية وصراعات قائمة في بيئة العمل أي ناتجة عن معاملات الرؤساء وأرباب العمل للعاملين (طه وسلامة، 2006، ص. 34).

يتضح مما سبق أن للضغط النفسي أنواع عديدة وتختلف من شخص إلى آخر فهناك ضغوط إيجابية تمنح للفرد دافعا للعمل ونظرة تحدي كما تساعد على التفكير على عكس الضغوط السلبية تسبب إنخفاض وارتباك وقلق وعدم توازن للفرد.

كما نجد ضغوطاً قصيرة المدى وأخرى طويلة المدى أما حسب الشدة فيصنف إلى ضغط نفسي قوي وآخر متوسط وآخر عادي.

سادسا: عناصر الضغط النفسي.

1. عنصر المثير (القوة الضاغطة أو المجهودات) تنشأ العوامل المثيرة للضغط والتوتر من المكونات الثلاثة للمجال الحيوي للفرد بحيث أن (المجال الحيوي = البيئة النفسية + العالم الخارجي).
2. عنصر الاستجابة: هي ردود الفعل النفسية أو الجسمية أو السلوكية تجاه الضغط و يكثر ظهور استجابتين هما الإحباط والقلق (شيقر، 2002، ص. 07).
3. عنصر التفاعل: يكون بين المثير والفرد، تعكسه عمليات إدراك الفرد ، وتقييمه لطبيعة الضغط وديناميكيته وآثارها، ولقدرته على التعامل معها والسيطرة عليها واحتوائها (دايلي، 2013، ص. 34).



شكل رقم (01): يوضح كيفية ترابط هذه العناصر بطريقة أوضح.

نلاحظ مما سبق أن الضغوط النفسية تتكون من ثلاثة عناصر وكل عنصر مرتبط بالعنصر الذي

بعده.

سابعا: مراحل الضغوط النفسية.

من أوائل من تحدثوا عن الضغوط النفسية هو "هانز سيللي" لقد بين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور الأعراض التي أطلق عليها اسم اعراض التكيف العام وذلك من خلال ثلاثة مراحل:

**المرحلة الأولى:** وتسمى استجابة الإنذار في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهياً لها وهي عبارة عن مجموعة من

التغيرات العضوية الكيميائية فترفع نسبة السكر في الدم و يتسارع النبض و يرتفع الضغط الشرياني فيكون بالتالي الجسم في حالة استنفار وتأهب من أجل التكيف مع مصدر الضغط النفسي الذي يهدده (النواسية، 2013، ص. 23).

**المرحلة الثانية:** هي مرحلة المقارنة وسميت بهذا الاسم لأن الجسم في مقاومة العوامل الضاغطة لفترة طويلة، وذلك بعد تلاشي ردود الفعل بالواجهة أو الهروب، يعتبر الكورتيزول هو المسؤول الأكبر في هذه المرحلة حيث يعمل على تحويل البروتينات والسكريات والدهم إلى طاقة بتصنيعه للسكر البسيط، بعد ما تكون المخزونات في الكبد والعضلات قد تضاءلت، فيعمل على إعادة توفيرها، فالكورتيزول يحافظ على بقاء الضغط مرتفعا وعلى تقلصات القلب عن طريق منع الصوديوم من الخروج من الجسم (شويطر، 2017، ص. 36).

**المرحلة الثالثة:** مرحلة الاستنزاف أو الاجهاد يصل الفرد إلى هذه المرحلة عند عدم القدرة على الواجهة، فاستمرار الضغط يمكن أن يؤدي إلى ضعف جهاز المناعة في الجسم، وفي حالات القصوى يؤدي إلى الوفاة (عسكر، 2009، ص. 35).

مما سبق نلاحظ أن "هانز سيللي" قسم مراحل الضغوط النفسية إلى ثلاثة مراحل، المرحلة الأولى وهي مرحلة الإنذار وفيه يتم إدراك الحواس بالخطر، المرحلة الثانية وهي مرحلة المقاومة حيث يكون جسم الفرد في مقاومة للعوامل الضاغطة، أما المرحلة الأخيرة والمتمثلة في مرحلة الاستنزاف وهي مرحلة يصل فيها الفرد عند عدم القدرة على الواجهة.

### ثامنا: أعراض الضغوط النفسية:

يمكن تصنيف الأعراض كالتالي:

**1. الأعراض الجسدية:** مثل العرق الزائد، التوتر العالي، الصداع بأنواعه، آلام العضلات وخاصة الرقبة والأكتاف، وعدم انتظام النوم، الأرق أو النوم الزائد، الاستيقاظ المبكر على غير العادة، تطبيق الفكين، الإمساك، آلام الجزء السفلي من الظهر، عسر الهضم، التعب أو فقدان الطاقة (الخواجة، 2009، ص. 17).

**2. الأعراض المعرفية:** فقدان التركيز، صعوبة اتخاذ القرارات، تشويش التفكير، والانحراف، الانحراف عن الوضع السوي (شبحاني، 2003، ص. 18).

3. الأعراض الانفعالية: قلق، عدا، تقلب المزاج، شعور بالوحدة، إحساس بالتعب، ارتباك، الشعور بالاحترق النفسي (زيادة، 2013، ص. 240).
4. الأعراض السلوكية: تتمثل في إنهاء العلاقات الاجتماعية، العزلة، انعدام القدرة على تحمل المسؤولية وقبولها، الفشل في القيام بالواجبات اليومية (عبد العزيز، 2010، ص. 201).
- مما سبقنا نستنتج أن كثرة التعرض للضغوط باستمرار يولد لدى الفرد أعراض جسمية و نفسية وسلوكية ومعرفية.

### تاسعا: طرق قياس الضغوط النفسية.

1. قياس الضغط في المختبر المقاييس الفيزيولوجية: من الطرق المعاصرة الشائعة في دراسة الضغط القيام بتعريض مجموعة من الأفراد في المختبر لأحداث تسبب الضغط لفترة قصيرة، ثم ملاحظة التأثير الذي يحدثه الضغط عن طريق قياس ردود أفعالهم الفيزيولوجية ونشاط الغدد الصماء واستجاباتهم السيكولوجية، كل هذا يرتبط بظهور مؤثرات على مستوى النشاط السمبتاوي، كزيادة ضربات القلب، لزوجة الدم، ارتفاع ضغط الدم، شدة الإفرازات العصبية الغدية، مما يقدم دليلا على زيادة نشاط أجهزة الهيپوثالاموس هو الغدة النخامية المنشطة لقشرة الأدرينالين (HPA) كزيادة إفراز الكورتيزون.
- كل هذه المهام الفيزيولوجية تسبب أيضا معاناة نفسية لفترة قصيرة المدى، هذه الأخيرة التي تقاس بطرق أخرى هي:
2. المقاييس والاختبارات النفسية: توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها منها الملاحظة المقابلة، والاستبيانات، وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسة الضغوط، فهناك منها ما تقاس الضواغظ والمثيرات عن طريق أحداث الحياة كمقياس "هولمز" و"راهي".
- ويعتبر "هولمز" و"راهي" من الرواد في ميدان بحوث الضغط، حيث قام بتطوير قائمة بعنوان مقياس تقدير إعادة التكيف الاجتماعي (SRRS) حيث قام بتحديد الأحداث التي تدفع الأفراد لإجراء أهم تغيرات في حياتهم (جبالي، 2012، ص. 72، 73).
- مما سبق نلاحظ ان طرق قياس الضغط النفسي شملت مقاييس واختبارات نفسية كالملاحظة والمقابلة، ومختلف الاستبيانات .

### عاشرا : أساليب مواجهة الضغط النفسي.

حسب ما يشير إليه " الطريبي " (1994) أن العمليات التي يواجه بها الفرد المواقف الضاغطة من الممكن أن تأخذ صورتين:

**الصورة الأولى:** هي عملية التكيف ADAPTATION وهي عبارة عن عمليات وإجراءات روتينية يلجأ إليها الفرد لمزاوتها، وعادة ما تكون هذه العمليات أوتوماتيكية ومتكررة، أو أسلوبا ثابتا يزاوله الفرد في مثل هذا الموقف.

**الصورة الثانية:** هي عملية المواجهة COPING وهي عبارة عن إجراءات يتخذها الفرد من أجل حل المشكلة التي تواجهه ومن ثم العودة إلى الوضع الانفعالي الطبيعي ، وعادة ما تكون هذه الإجراءات نتيجة عملية تقييم الفرد للموقف الذي يمر به أكثر من كونها صفة ثابتة أو إجراءات روتينية (الطريبي، 1994، ص. 102)

كما يصنف كوهين COHEN (1994) أساليب المواجهة إلى عدة أنواع هي:

**1. التفكير العقلاني:** تشير إلى أنماط التفكير العقلانية والمنطقية التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغط بحثا عن مصادره وأسبابه.

**2. التخيل:** استراتيجية يحاول الفرد من خلالها تخيل المواقف الضاغطة التي واجهته فضلا عن تخيل الأفكار والسلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة.

**3. الإنكار:** استراتيجية دفاعية لاشعورية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار وتجاهل المواقف الضاغطة وكأنها لم تحدث.

**4. حل المشكلات:** استراتيجية معرفية يحاول من خلالها الفرد استنباط أفكار وحلول جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط.

**5. الدعابة أو المرح:** استراتيجية تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والدعابة.

**6. الرجوع إلى الدين:** تشير هذه الاستراتيجيات الدينية إلى رجوع الأفراد إلى الدين في أوقات الضغوط، وذلك عن طريق الإكثار من الصلوات والعبادات والمداومة عليها كمصدر للدعم الروحي والأخلاقي والانفعالي (جدو، 2014، ص. 107، 108).

مما سبق يتضح أن أساليب الضغط النفسي شملت عدة أساليب منها فيزيولوجية، سلوكية، في حين صنف "كوهين" أساليب المواجهة إلى أنواع منها التفكير العقلاني، التخيل، الإنكار، الدعابة، الرجوع إلى الدين.

## إحدى عشر: نظريات الضغوط النفسية.

### 1. نظرية التحليل النفسي:

يرى علماء النفس التحليلي وعلى رأسهم "سيغموند فرويد" أن سبب الضغوط النفسية يرجع إلى الصراعات اللاشعورية داخل الأفراد خاصة عندما يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية والعنصرية والعديد من الرغبات، فيرى علماء المدرسة التحليلية بأن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك هي تعبير عن صراع ما بين نزاعات ورغبات متعارضة، سواء كانت تلك الصراعات بين الفرد والمحيط الخارجي أو داخل الفرد نفسه، فعندما تصدم تلك النزاعات بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية (الأنا الأعلى) فإن هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور آليات دفاعية، وبحسب النظرية التحليلية فإن معظم الأفراد لديهم صراعات لا شعورية، وهذه الصراعات تكون متفاوتة بين الأفراد فتكون أكثر حدة لدى البعض لأنهم يرون ظروف حياتهم وأحداثها مسببات للضغوط النفسية، وإن أساليب مواجهتها هو الكبت والذي اعتبره فرويد ميكانيكية الدفاع اتجاه الضغط، فالدكريات والمشاعر المؤلمة تكبت في اللاشعور ويتم هذا الكبت في مرحلة الطفولة المبكرة، ويرافق كل ذلك الشعور بالذنب مما يؤدي إلى معاناة الفرد من الضغوط النفسية وآثارها بإصابته لاحقاً ببعض الاضطرابات النفسية والأمراض المميتة كالسرطان وأمراض القلب وغيرها (النواسية، 2013، ص. 18).

### 2. نظرية "هانز سيللي":

كان "هانز سيللي" متأثراً بتفسير الضغط النفسي تفسيراً فيزيولوجياً وتتعلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير وغير مستقر، وهو استجابة لعامل ضغط يميز الشخص ويضع على أساس استجابته للبيئة الضاغطة وإن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر "سيللي" أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط عالمية، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة.

وحدد "سيللي" ثلاثة مراحل الدفاع ضد الضغط ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام:

- أ. الفرع: وفيه تظهر تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضغط والنتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم وعندما يكون الضغط شديداً فإن مقاومة الجسم تنهار وتحدث الوفاة.
- ب. المقاومة: وتحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضغط متوازماً مع التكيف عندما تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التكيف.



ج. الإجهاد: وهي المرحلة التي تعقب مرحلة المقاومة ويكون الجسم فيها قد تكيف ، غير ان الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها أمراض التكيف (السيد عثمان، 2001، ص. 98).

### 3. النظرية السلوكية:

النظرية السلوكية تقوم على منهج أو طريقة التعلم بمناهجه، إضافة إلى إدخال العمليات المعرفية للمتعلم وأن لكل استجابة مثير والعلاقة بين السلوك والمثير اما إيجابية أو سلبية، وان الشخصية عبارة عن منظمات سلوكية متعلمة ثابتة نسبيا وتتميز من خلال الافراد، وأن هناك قوانين تحكم السلوك الإنساني كالتعزيز والعقاب والإطفاء والتعميم وتعتبر هامة في تعديل السلوك.

كذلك أعطت النظرية السلوكية اهتماما للجانب المعرفي وإدخاله في حيز العلاج والإرشاد وهو ما يعرف بالعلاج السلوكي المعرفي والتي تعني طريقة الإدراك الذاتي للفرد عن الاحداث وتفسير السلوك الشخصي وأنماط التفكير والتقرير الذاتي، وهذا ما يعرف بالبناء المعرفي.

وكما يمكن لهذه النظرية أن تحقق أهداف الإرشاد للحالات ممن يواجهن ضغوط نفسية من خلال ممارسة الأنماط الصحيحة من السلوك والتعرف على أنماط السلوك الخاطيء والذي يسبب المواقف الضاغطة وان إحداث تغيير أو تعديل في السلوك المعلمة من شأنه أن يحقق حلول لمشكلاتها، فالإرشاد السلوكي هنا هو إحلال السلوك الملائم والمرغوب مكان السلوك الغير الملائم والمكروه من خلال أساليب مختلفة يتبعها المرشد والمسترشد (الغريير وأبو سعد، 2009، ص. 69).

### 4. نظرية "التركانون":

يعتبر الباحث الفيزيولوجي الأمريكي " والتركانون " أول من استخدم مصطلح الضغط من خلال دراسته عن فيزيولوجية الانفعال بما في ذلك القلق، حيث حاول تفسير الاستجابات الفيزيولوجية للضغوط في دراسته عن كيفية استجابة كل من الإنسان والحيوان لتهديد خارجي وقد وجد ان هناك عدد من الانشطة المتتابعة التي تستثير الغدد والأعصاب لتهيئ الجسم لمواجهة الخطر أو الهروب، كما يبين أن هناك تغيرا في الوظائف الفيزيولوجية وذلك بإفراز هرمون الغدة الكظرية التي تهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة، وكذا دور النظام السمبثاوي في الإستجابات الدفاعية فقد مهدت نتائج أبحاث "كانون" لأعمال "هانز سيللي" مركزا على الطريقة التي يتكيف بها الجسم لمختلف وقائع الحياة (زريبي، 2014، ص. 16).

### 5. نظرية موراي:

تعتبر هذه النظرية في الدافعية من النظريات التفاعلية لأنها تنظر إلى السلوك على أنه نتاج لحاجات داخلية تفاعلية مع ضغوط خارجية، فمفهوم الضغط ومفهوم الحاجة مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك فهو يمثل قوة في منطقة المخ، قوة تنظيم الإدراك والتفهم والعقل ويصنف "موراي" الحاجات إلى حاجات نفسية وحاجات ظاهرة تستثار من البيئة وهي تمثل ضغوط خارجية ويميز "موراي" بدوره بين نوعين من الضغوط هما:

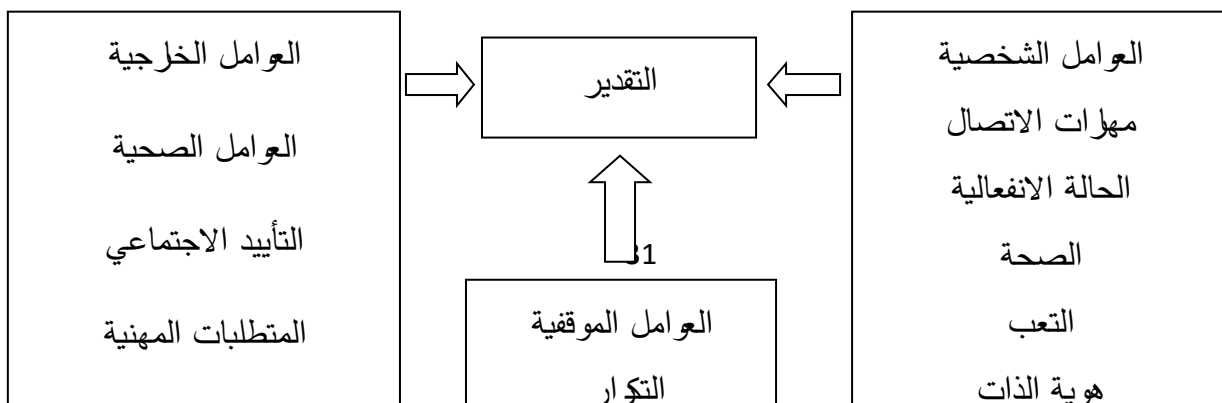
ضغط "بيتا" BITA-STRESS: ويشير إلى الدلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الأفراد.  
ضغط "ألفا" ALPHA-STRESS: ويشير إلى الخصائص الموضوعات ودلالاتها كما يبدو ويوضح موراي ان سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل الى وسيط الموضوعات معينة لحاجة بعينها ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة اما عندما يحدث تفاعل بين الموقف الحاضر والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا (حساني، 2015، ص. 26، 25).

#### 6. نظرية التقدير المعرفي لـ"ريشارد لازاروس"

قدم هذه النظرية "لازاروس" وقد نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي والإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للمواقف ولكنه هو رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف ويعتمد تقييم الفرد لي للمواقف على عدة عوامل منها العوامل الشخصية والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك الى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

أ. المرحلة الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.  
ب. المرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح على المشكلات التي تظهر في الموقف (المجيد، 2005، ص. 37).

ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي:



شكل رقم 02: يبين نموذج الضغوط وفقا لنظرية التقدير المعرفي. (غازي، 2014، ص. 23).

#### 7. نظرية "سبيلبرجر":

يربط "سبيلبرجر" في نظريته بين الضغوط النفسية وبين القلق حيث تعتبر نظريته المقدمة ضرورية لفهم الضغوط النفسية، حيث يعتبر ان الضغط النفسي الناتج عن ضاغط معين يسبب حالة القلق كما انه يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد فكلاهما مفهومين مختلفين، فكلمة ضغوط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي يترتب عليها ضيق وتهديد نفسي قد يصل الى درجة معينة من الخطر ومخيف ومرعبين (رجايمية، 2016، ص. 23).

نلاحظ ان النظريات المفسرة للضغوط النفسية اختلفت فكل نظرية فسرت حسب اتجاه باحثها فنجد العالم "سيلي" رأى أن الضغط متغير وغير مستقر، كما حدد ثلاثة مراحل للدفاع ضد الضغط ، اما العالم "فرويد" فقد فسر الضغوط النفسية يرجع الى الصراعات اللاشعورية داخل الافراد، في حين ركز "موراي" على نوعين من الضغوط ؛ الأول يشير الى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص، والثاني يشير الى خصائص الموضوعات و دلالتها كما هي ، اما "لازاروس" فقد اهتم كثيرا بالادراك والتقدير المعرفي.

خلاصة الفصل:

وفي الأخير يمكن القول أن الضغوط النفسية عبارة عن ردود أفعال معرفية، سلوكية، انفعالية، فيزيولوجية نتيجة تفاعل الفرد مع بيئته والتي تهدد توازنه وهذا يسبب له التوتر والضييق مما يعود بالسلب على صحته النفسية والجسمية، وقد اهتم بها العديد من العلماء وفسرها كل حسب منظوره الخاص، كما تطرقنا لأنواع وعناصر ومراحل وآثار الضغوطات النفسية على الفرد وختمنا فصلنا هذا بالحديث عن نظريات الضغوط النفسية.

## الفصل الثالث: تقدير الذات

تمهيد

أولاً: تعريف تقدير الذات

ثانياً: أهمية تقدير الذات

ثالثاً: أنواع تقدير الذات

رابعاً: مكونات تقدير الذات

خامساً: أبعاد تقدير الذات

سادساً: المستويات تقدير الذات

سابعاً: العوامل المؤثرة في تقدير الذات

ثامناً: النظريات المفسرة لتقدير الذات خلاصة الفصل

خلاصة

### تمهيد:

يعتبر تقدير الذات من المفاهيم التي لا يمكن الاستغناء عنها في فهم شخصية الفرد والسلوك الإنساني، فهو يعبر عن مدى ثقة الفرد في نفسه واحترام ذاته والاعتماد عليها، كما له تأثير عميق على جميع جوانب حياتنا ويعد من أساسيات النجاح في المدرسة وفي الحياة الاجتماعية والمهنية. وسنحاول في هذا الفصل التعريف بتقدير الذات ثم بيان أهميته ، مع ذكر مكوناته وأنواعه وأبعاده ثم التطرق إلى العوامل المؤثرة فيه، وأخيرا النظريات المفسرة لتقدير الذات.

أولاً: تعريف تقدير الذات:

يعرف "كوبر سميث" تقدير الذات بأنه تقييم يضعه التلميذ لنفسه وبنفسه، ويعمل على الحفاظ عليه ويتضمن هذا التقييم اتجاهات التلميذ الإيجابية والسلبية نحو ذاته، وهو مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستند عليها عندما يواجه العالم المحيط به، وذلك فيما يتعلق بتوقعات الفشل والنجاح، والقبول وقوة الشخصية (محمد، 2010، ص. 243).

وعرفه "الخالدي" (2001) بأنه: " نظرة الفرد واتجاهاته نحو ذاته ومدى تقدير هذه الجوانب المختلفة كالدور والمركز الأسري والمهني وبقية الأدوار التي يمارسها في مجال العلاقة بالواقع، وتشكل توظيفاً أو تعديلاً في علاقة الفرد بذاته" (صالح، 2014، ص. 110).

ويشير "روزنبرج" أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، وإن الفرد يكون اتجاه نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها والذات إحدى هذه الموضوعات، ان الاتجاه نحوها يختلف عن جميع الموضوعات الأخرى ويرى أن تقييم الذات العالي لدى الفرد يعني شعوره بأهمية نفسه واحترامه لذاته في صورتها التي هي عليها (أبو مغني وآخرون، 2002، ص. 108).

وعرفه "جيرارد" بأنه: "نظرة الفرد إلى نفسه بمعنى أن ينظر الفرد إلى ذاته النظرات تتضمن الثقة بالنفس بقدرة كافية، وتتضمن كذلك إحساس الفرد بكفاءته وجدارته واستعداده لتقبل الخبرات الجديدة ( المعايطة، 2007، ص. 89).

ويرى "بيكارد" ان مفهوم تقدير الذات هو مفهوم تقييمياً ويعتمد أساساً على كيفية تقدير الفرد لنفسه، ويمكن أن تكون هذه التقديرات إيجابية أو سلبية، حيث يتأثر تقدير الذات بدرجة بلوغ المعايير والأهداف الشخصية، وتصنيف إنجازاته أنه منخفض أو مرتفع من الأهل والأقران وعقد المقارنات بين الفرد والآخرين" (جيبير، 2008، ص. 153).

وعرفه "دامون" بأنه: "التقييم الفعال لذات الفرد على أساس سمات الإيجابية والسلبية" (بظاظو، 2012، ص. 96).

ويمكن القول أن تقدير الذات مجموعة من القيم و التفكيريات والمشاعر التي نملكها حول أنفسنا والتي تكون من خلال معاملة الذات واحترامها، ويمكن أن تكون إيجابية أو سلبية.

ثانياً: أهمية تقدير الذات:

تأتي أهمية الذات من خلال ما يضعه الفرد لنفسه ويؤثر بوضوح في تحديد أهدافه واتجاهاته واستجاباته نحو الآخرين ونحو نفسه ما جعل العديد من المنظرين في مجال الصحة النفسية إلى تأكيد أهمية تقدير الذات حياة الأفراد، وكان "فروم" أحد الأوائل الذين لاحظوا الارتباط الوثيق بين تقدير الشخص لنفسه ولمشاعره نحو الآخرين (يونسى، 2012، ص. 83).

ويرى "بلمارد" أنه: إذا كانت الحاجة النرجسية لم تشبع فإن تقدير الذات السوي هو الذي يسمح للفرد أن يتكيف وبالتالي يجلب الإحساس بالأمن ويسمح له بتوظيف طاقاته النفسية نحو معرفة حقائق الحياة (أمزيان، 2007، ص. 34).

و يمكن القول ان أهمية تقدير الذات تكون من خلال ما يظنه ويعتقده الفرد عن نفسه والتي تتضمن الثقة بالنفس واحترام الذات ، وطريقة التفاعل مع الآخرين وتعزيز القدرة على الإنجاز ، وتحقيق الصحة النفسية من خلال التوازن النفسي والتوافق مع البيئة .

### ثالثا: أنواع تقدير الذات:

1. تقدير الذات المكتسب: هو التقدير الذاتي الذي يكسبه الشخص خلال إنجازاته فيحصل على رضا بقدر ما أدى من نجاحات فيبني تقدير الذات على ما يحصله من إنجازات.
2. تقدير الذات الشامل: يعود إلى الحس العام للافتخار بالذات فليس مبنيا أساسا على مهارات محددة أو إنجازات معينة فهو يعني أن الأشخاص الذين أخفقوا في حياتهم العلمية لا يزالون ينعمون بدفع التقدير الذاتي العام وحتى وإن أغلق في وجوههم باب الإكساب و الاختلاف الأساسي بين المكتسب والشامل، ويكمن في تحصيل والإنجاز الأكاديمي ففكرة التقدير الذاتي المكتسب تقول أن الإنجاز يأتي أولا ثم التقدير الذاتي بينما فكرة التقدير الذاتي الشامل تقول ان التقدير الذاتي يكون أولا ثم يتبعه التحصيل والإنجاز) (الزاوي، 2017، ص. 35).

ويمكن القول إن أنواع تقدير الذات ينقسم إلى تقدير الذات المكتسب، ويكون تقدير الذات من خلال الإنجازات والنجاحات التي حققها الفرد وفتولد ولديه الشعور بالتقدير بناء على ما قدم به بالإضافة إلى تقدير الذات الشامل، وهو عكس تقدير الذات المكتسب بمعنى يقدر الفرد ذاته أولا ومن بعدها يقوم بالعمل وتحقيق الإنجازات.

### رابعا: مكونات تقدير الذات:



تقدير الذات له مكونين أساسيين هما:

1. الكفاءة الذاتية: وهي تمتع المرء بالثقة بالنفس وإيمانه بأنه قادر على التكيف والتعامل مع التحديات الأساسية في الحياة.

2. قيمة الذات: تعني في الأساس قبول المرء لنفسه من غير شرط أو قيد وأن يكون لديه شعور بأنه أهل للحياة، وجدير بأنه يبلغ السعادة، يشعر بأنه له شأن وأهمية فيها وكل من الكفاءة الذاتية وقيمة الذات يجعل المرء يشعر بالرضا عن نفسه (مالهي وريزير، 2005، ص. 13).

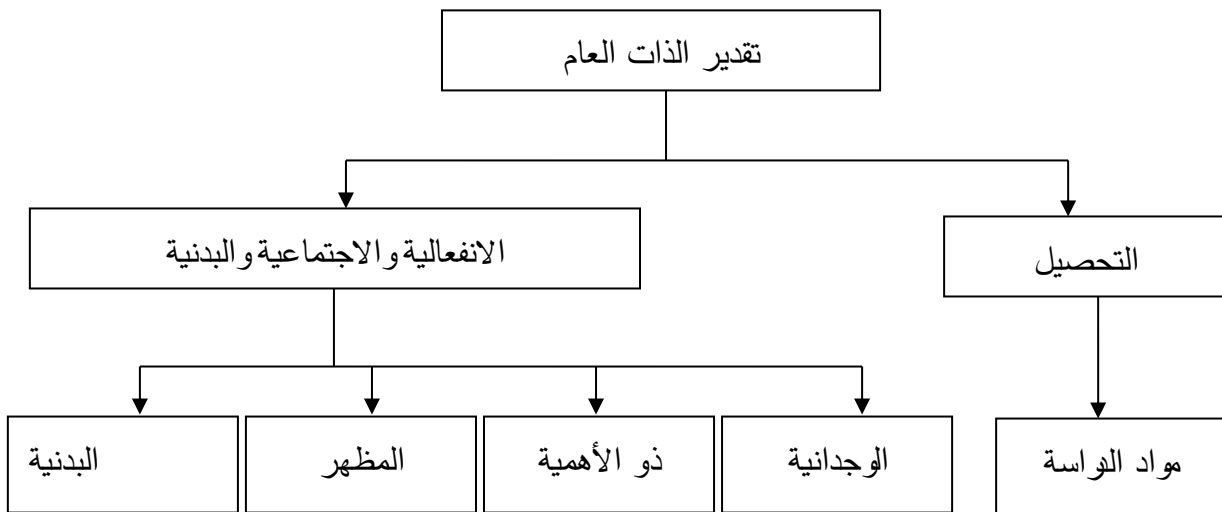
يمكن القول إن تقدير الذات يتكون من الكفاءات الذاتية وقيمة الذات، فأما الكفاءة الذاتية فهي ثقة الفرد بنفسه وقدرته على الأداء الجيد والنجاح بما يقوم به وفي القدرة على مواجهة المشكلات التي تعترض حياته، وأما قيمة الذات فهي التقبل الغير المشروط للفرد لنفسه والشعور بالقدرة على النجاح وتحقيق السعادة.

#### خامسا: أبعاد تقدير الذات:

وضع " شافيلسون " SHAVELSON تصورا هرميا لتقدير الذات يبدأ بتقدير الذات العام، ثم ينبثق منه بعدان رئيسيان الأولى تصل بالتحصيل والثاني بالجوانب الانفعالية والاجتماعية والبدنية، ويتفرع في

النهاية عن كل بعد منها بمجموعة من الأبعاد الفرعية (حمزاوي، 2016، ص. 102).

الشكل التالي يوضح هذه الأبعاد.



شكل رقم 03: يوضح أبعاد تقدير الذات عند "شافيلسون و آخرون" (1976) (حمزاوي، 2016، ص. 103).

يمكن القول ان تقدير الذات يتضمن ابعاد انفعالية واجتماعية وبدنية ، وتحصيلية متعلقة بالمواد الدراسية .

#### سادسا: مستويات تقدير الذات:

1. **تقدير الذات المنخفض:** يشكل تقدير الذات المنخفض إعاقة حقيقية لصاحبه فيركز أصحاب هذا المستوى على عيوبهم ونقائصهم و يضعون لأنفسهم توقعات أدنى من الواقع، كما يتميز الشخص من هذا النوع بفقدان الثقة في قدراته و الاضطراب الانفعالي لعدم قدرته على إيجاد الحل لمشكلته واعتقاده أن معظم حلوله ستكون فاشلة فهذا الفرد يميل إلى الشعور بالهزيمة لتوقعه الفشل مسبقا (طرح، 2013، ص.16).

2. **تقدير الذات المرتفع:** لقد أظهرت الدراسات التي أجريت في مجال تقدير الذات، أن الأشخاص ذوي التقدير المرتفع يؤكدون دائما على قدراتهم وجوانب قوتهم وخصائصهم الطيبة وأنهم يتمتعون بثقة عالية ودائمة في أنفسهم ويبادرون إلى التجارة الجيدة مع توقعهم النجاح غير حساسين في المواقف المختلفة وواثقين من معلوماتهم (الشريفي، 2002، ص. 90).

3. **تقدير الذات المتوسط:** يعتبر الأشخاص من هذا النوع من يوقعون بين هذين النوعين من الصنفان، ويتحدد تقدير الذات من قدرتهم على عمل الأشياء المطلوبة منهم (شايح، 2013، ص. 69).

يمكن القول إن لتقدير الذات ثلاثة مستويات، فأما تقدير الذات المنخفض يعتبر الأشخاص أنفسهم غيرها مين وغير قادرين على فعل الأشياء التي يودونها فعلها، وأما تقدير الذات المرتفع فيعتبر الأشخاص أنفسهم هامين ويستحقون التقدير والاحترام والاعتبار، أما تقدير الذات المتوسط فيكونون في الوسط بين هذين النوعين ويكونوا تقديرهم لذاتهم على عمل الأشياء المطلوبة منهم.

#### سابعا: العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

أورد "أحمد عكاشة" مجموعة من العوامل التي تؤثر في الذات، وتؤدي إلى تقدير ذات مرتفع أو منخفض لدى الأفراد وهي:

1. **الرعاية الأسرية:** حيث يحتاج الطفل في مراحل نموه المختلفة إلى جو أسري هادئ ومستقر وأيضا للتقبل في جو أسرته والمجتمع، فقد يؤدي شعوره بالرفض لتكوين مفهوم خاطئ عند ذاته وتقديره لها (عكاشة، 1998، ص. 18).

2. **العمر والجنس:** ويعتقد "جون سولفيان" أن البيئة التي تشعر المراهق بفقدان السند والحرمان والإحباط، فهذه البيئة تولد القلق لدى المراهق وتؤدي بشكل خطير لتهديد مفهومه وثقته واحترامه لها (عكاشة، 1998، ص. 18).

3. **المدرسة:** ولها دور كبير في تقدير الطفل لذاته، حيث يكون تأثيرها في تكوين تصور الطفل عن ذاته اتجاهه نحو قبولها أو رفضها كما أن لنمط النظام المدرسي، والعلاقة بين المعلم والتلميذ يؤثر تأثيراً مهماً على مستوى مفهوم التلميذ عن نفسه (عكاشة، 1998، ص. 38).

ويمكن القول إن الرعاية الأسرية والعصر والجنس، والمدرسة من العوامل المؤثرة في تقدير الذات، فالطفل يحتاج لرعاية من قبل أسرته، كما أن للعمر والجنس أهمية في تقدير ذاته ولا ننسى الدور الكبير للمدرسة حيث لها تأثير كبير على الفرد.

### ثامنا: النظريات المفسرة لتقدير الذات:

#### 1. نظرية "روزنبرخ":

لقد حاول روزنبرخ دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته وذلك من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط به، وقد اهتم بصفة خاصة بتقدير المراهقين لذاتهم، وأوضح ان تقدير الذات المرتفع يعني أن يحترم الفرد ذاته وقيمها بشكل مرتفع، بينما تقدير الذات المنخفض يعني رفض الذات وعدم الرضا عنها، وقد وسع "روزنبرج" دائرة اهتمامه فيما بعد لتشمل دينامية تطور صور الذات الإيجابية في فترة المراهقة، واهتم خاصة بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته، ويسعى إلى إبراز العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة والسلوك الاجتماعي للفرد مستقبلاً، كما قام روزنبرج بالاعتماد على مفهوم الاتجاه باعتبار أداة المحورية تربط بين السابق واللاحق من الأحداث والسلوك، واعتبر روزنبرخ أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاهات الفرد نحو نفسه، كما طرح فكرة أن الفرد يكون اتجاهه نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها وتعد الذات هي إحدى هذه الموضوعات، فالفرد يكون اتجاهه نحوها لا يختلف عن الاتجاه الذي يكونه عن الموضوعات الأخرى، تراجع فيما بعد ونفى هذه الفكرة معتبراً أن اتجاه الفرد نحو ذاته يختلف عن اتجاهه نحو الموضوعات الأخرى (حمري، 2012، ص. 19).

معنى ذلك أن تقدير الذات عند روزنبرخ هو التقييم الذي يقوم به الفرد ويحتفظ به عادة لنفسه وهو يعبر من اتجاه الاستحسان أو الرفض (كافي، 1989، ص. 153).

#### 2. نظرية "ريلز":

يعتبر ريلز تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات، كما يرى أن تقدير الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، ويصف ريلز تقدير الذات بأنه تقديم يقوم به الفرد لذاته ويؤدي دور المتغير الوسيط أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي وعلى ذلك فعندما يحدث أية متغيرات في بيئة الشخص الاجتماعي، فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعاً لذلك، ولقد افترض أن شخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات.

كما أن تأكيد " ريلز " على العامل الاجتماعي جعله ينمي مفهومه ويوافقه النقاد على ذلك بأنه "تقدير الذات الاجتماعي" وقد ادعى المنهج أو المداخل الأخرى في دراسة تقدير الذات لم تعط العوامل الاجتماعية حقها في نشأة ونمو تقدير الذات (سالم، 2010، ص. 60).

### 3. نظرية "كوبر سميت".

تمثلت أعمال كوبر سميت في دراسة لتقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية، وعلى عكس "روزنبرخ" يحاول كوبر سميت أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية أكثر شمولاً، ولكنه ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب وأنه ظاهرة أكثر تعقيداً لأنها تتضمن كل من عمليات تقييم الذات كما تتضمن ردود الفعل والاستجابة الدفاعية.

فتقدير الذات عند كوبر سميت هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمناً الاتجاهات التي يرى بأنها تصفه على نحو دقيق، ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين:

أ. التعبير الذاتي: وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها.

ب. التعبير السلوكي: يشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته.

ويميز "كوبر سميت" بين نوعين من التقديرات الذات:

أ. تقدير الذات الحقيقي: ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذو قيمة.

ب. تقدير الذات الدفاعي: يوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة ولكنهم لا يستطيعون بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم ومع الآخرين (مقيرجي، 2018، ص. 35).

ومن خلال نظريات تقدير الذات يمكن القول أنه قد تعددت مفاهيم تقدير الذات، فمنهم من عرفه أنه التقييم الذي يقوم به الفرد ويحتفظ به عادة لنفسه وهو يعبر عن الاستحسان أو الرفض، أو ما هو إلا البناء الاجتماعي للفرد، أو هو الحكم الذي يصدره الفرد عن نفسه متضمناً الاتجاهات التي يرى بأنها تصفه على النحو الدقيق.

فوجد أن "روزنبرج" اهتم بالأسرة ودورها في تقدير الفرد لذاته، كما أنه اعتمد على مفهوم الاتجاه، ووجد أن "ريلز" أكد على العامل الاجتماعي، واهتم بالشخصية وربطها بتقدير الفرد لذاته، بالإضافة إلى "كوبر سميث" الذي قسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته للتعبير الذاتي، والتعبير السلوكي، فيما أنه ميز نوعين من التقديرات الذات؛ تقدير الذات حقيقي وتقدير الذات دفاعي.

### خلاصة الفصل:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستنتج أن تقدير الذات هو التقييم الذي يقوم به الفرد نحو ذاته في المجالات الاجتماعية والأكاديمية وغيرها سواء كان إيجابيا أو سلبيا، كما أن هذا التقييم ينعكس على ثقة الفرد بنفسه.

## الباب الثاني: الجانب التطبيقي

## الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

أولاً: المنهج المتبع في الدراسة

ثانياً: مجتمع الدراسة

ثالثاً: عينة الدراسة (تحديدها وكيفية اختيارها)

رابعاً: أدوات جمع البيانات وخصائصها السيكومترية

خامساً: الدراسة الأساسية

سادساً: الأسلوب الإحصائي

## تمهيد:

بعد ما تم تطرق في الجانب النظري الى متغيرات الدراسة، والتي تتمثل في كل من الضغط النفسي وتقدير الذات وإثراء الدراسة نظريا، سوف يتم التطرق في هذا الفصل إلى جانب الميدان من الدراسة، وذلك من أجل التحقق من الفرضيات الدراسة المقترحة، والتي تحتاج إلى طريقة إحصائية لمعالجتها، وبناء على ذلك سوف يتم تخصيص هذا الفصل لعرض الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة وذلك من خلال عرض المنهج المتبع، ومجتمع وعينة الدراسة الأساسية وكيفية اختيارها وخصائصها، وكذلك الأدوات المستخدمة في جميع بيانات الدراسة وخصائصها السيكومترية، وأخيرا الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل البيانات واختبار الفرضيات.



### أولاً: المنهج المتبع في الدراسة.

إن استخدام منهج دون آخر يعتمد أساساً على طبيعة موضوع الدراسة، ونظراً لكون موضوع الدراسة يتناول الضغط النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا، فقد تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي.

ويعرف المنهج الوصفي بأنه المنهج الذي يتضمن دراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة ظاهرة أو مواقف أو مجموعة من الناس أو مجموعة من الأوضاع (البوهي، 2005، ص. 107). فالمنهج الوصفي الارتباطي هو المنهج المناسب لهذه الدراسة، حيث أنه يسمح لنا بمعرفة العلاقة بين الضغط النفسي بأبعاده و تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وهذا الأمر يتحقق من خلال الاستفادة من المزايا التي يتيحها المنهج الوصفي الارتباطي وذلك باتباع خطواته، والتي تم التقيد بها منذ بداية الدراسة الحالية أي منذ اختيار المشكلة الدراسة وقد تم تحديد مشكلة البحث وصياغة الفرضيات في الفصل الأول وسيتم في هذا الفصل اختيار أدوات الدراسة وحساب صدقها وثباتها، أما الخطوات الأخرى المتبقية سيتم تناولها في الفصل الأخير.

### ثانياً: مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من تلاميذ المرحلة الثانوية، والذين يزاولون دراستهم في السنة الثالثة ثانوي بثانوية "بوهرين الشريف" بالشقفة (جيجل) والبالغ عددهم (164) تلميذ وتلميذة (47 ذكور و 117 إناثاً أكبر).

### ثالثاً: تحديد عينة الدراسة وكيفية اختيارها

#### 1. العينة الاستطلاعية:

تتمثل العينة الاستطلاعية في هذه الدراسة في عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، والبالغ عددهم (20) تلميذاً وتلميذة وذلك من أجل التأكد من الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة.

#### 2. عينة الدراسة الأساسية:

اختيرت العينة الدراسة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وذلك باتباع الخطوات التالية:

- حصر المجتمع الأصلي للدراسة والذي يتكون من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي والذي بلغ (164) تلميذا وتلميذة.
- تحديد حجم العينة ب (82) تلميذا وتلميذة أي بنسبة (50%) من المجتمع الأصلي، علما أن العينة اختيرت عشوائية.
- توزيع المقياسين على عينة البحث المكونة من (82) تلميذا وتلميذة، وقد تم استرجاع جميع الاستمارات الموزعة.

#### رابعاً: أدوات جمع البيانات وخصائصها السيكومترية :

##### 1. مقاييس الضغط النفسي:

##### 1.1. وصف المقياس: قامت الطالبتين باستعمال مقياس الضغط النفسي "طوبال فاطمة" (2016) والذي

يتكون من 42 عبارة موزعة على أربعة محاور وهي:

- المحور الأول: البعد الدراسي 15 بنداً.
- المحور الثاني: البعد النفسي 15 بنداً.
- المحور الثالث: البعد العلائقي في 15 بنداً.
- المحور الرابع: البعد الفيزيولوجي 13 بنداً.

جدول رقم 02: يوضح محاور مقياس الضغط النفسي وأرقام عباراته:

عدد العبارات	أرقام البيانات	المحاور
08	29,25,21,17,13,9,5,1	الضغوط الدراسية
12	42,39,36,33,30,26,22,18,14,10,6,2	الضغوط النفسية
11	40,37,34,31,27,23,19,15,11,7,3	الضغوط العلائقية
11	41,38,35,32,28,24,20,12,11,8,4	الأعراض الفيزيولوجية
42	المجموع	

طريقة التصحيح:

يتم تقدير درجات هذا المقياس تبعاً لدرجة الفقرة، حيث يتضمن المقياس (42) عبارة، كل عبارة هنا يقابلها أربع بدائل هي: (تنطبق دائماً، تنطبق أحياناً، وتنطبق نادراً، لا تنطبق أبداً) بحيث تصحح بمنح الدرجات الآتية على التوالي: (1، 2، 3، 4).

وتكون أقصى درجة يتحصل عليها المفحوص في هذا المقياس هي 168 درجة، في حين تكون أقل درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي 42 درجة.

1.2. الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي في الدراسة الأصلية:

أ. الصدق: وقد استخدم معد المقياس لحساب صدقه الطرق التالية:

- **الصدق الظاهري:** حيث قام الباحث بتوزيع استمارة خاصة على 30 تلميذاً وتلميذة في البكالوريا، للتأكد من قدرة المقياس على قياس ما وضع من أجله من خلال صلة الفقرات بالمتغير المراد قياسه، وأن مضمونه متفق مع الغرض منه.

- **صدق المحتوى (المنطقي):** اعتمدت الباحثة ما تم جمعه من الإطار النظري للمقياس، ودراسة الاستطلاعية، والملاحظة والمقابلات التي قامت بها مع التلاميذ حتى تتناسب العبارات مع ما وضعت لقياسه وقد أسفرت تجربة المبدئي للمقياس على عينة قوامها (30) تلميذاً وتلميذة من معرفة مدى وضوح العبارات والتعليمات للمفحوصين ومدى فهم العبارات ومدى تناسبها العبارات لعمر العينة.

- **صدق المحكمين:** ثم عرض المقياس في صورته الأولى على مجموعة من المحكمين منهم أساتذة التعليم العالي في علم النفس، أخصائيو نفسانيون بوحدة الكشف والمتابعة المدرسية ومستشارين في التربية والتوجيه المدرسي، وكذا أطباء في الصحة العمومية بوحدة الكشف والمتابعة المدرسية.

- الصدق التكويني باستخدام الاتساق الداخلي: يعتمد على صدق مفرداته باستخدام معامل الارتباط بيرسون وذلك على عينة قدرها (142) فردا يتوزعون على عدة تخصصات من ثانوية بوقندورة الشريف، وثانوية عزور السعيد، وكانت معاملات الارتباط دالة.

- الصدق الذاتي: استخدمت الباحثة حساب المقياس ككل بأخذ الصدق الذاتي الذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات الذي تم حسابه بطريقة "ألفا كرونباخ" فوجد الجذر التربيعي لي (0.87) ويساوي (0.93) وهي قيمة دالة على مستوى الدلالة (0.01) فهو معامل صدق مرتفع.

- الصدق التمييزي: من خلال تطبيق المقياس على عينة عشوائية من التلاميذ بلغ عددها 30 فردا، وقد تم ترتيب درجات أفراد العينة الكلية على مقياس الضغط النفسي ترتيبا تصاعديا من أدنى درجة إلى أعلى درجة، ثم أخذ نسبة (27%) من درجات الأفراد الذين لديهم أدنى الدرجات على المقياس وتقدر بسبعة أفراد وأخذ نفسه النسبة (27%) من درجات الأفراد الذين لديهم أعلى درجات على المقياس.

ب. الثبات: استخراج ثبات المقياس بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق وتم حسابه بفاصل زمني، قدر بأسبوعين حساب معامل الارتباط بيرسون بين نتائج التطبيقين وكان معامل ارتباط يساوي (0.96)، وهو معامل مرتفع، أما معامل الثبات قدر ب (0.96) يدل على ثبات المقياس صلاحيتها، كما بلغت ثبات بطريقة "ألفا كرونباخ" (0.87) وهو مع معامل ثبات عال.

## 2.2. الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي في الدراسة الحالية.

الصدق: تم الاعتماد على نوع واحد من الصدق وهو الصدق التمييزي حيث تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (20) تلميذا وتلميذة ثم حساب الفرق بين متوسط درجات مجموعة الارباعي الأعلى وهي تمثل مجموعة الأداء الأعلى ومتوسط درجات مجموعة الارباعي الأدنى وهي تمثل مجموعة الأداء الأدنى.

باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات حيث بلغت قيمته (9.813) و هي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وهذا يعني توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي مجموعة الأداء الأعلى ومجموعة الأداء الأدنى .

**الثبات:** وللتحقق من ثبات هذا المقياس قامت الطالبتان بحساب معامل الثبات لعينة من التلاميذ مكونة من (20) تلميذا وتلميذة وذلك بالاعتماد على:

**طريقة التجزئة النصفية والتي تمت من خلال:**

أ. استخدام معادلة "سيرمان براون": تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية، ثم حساب معامل الارتباط بين درجاتهم في المفردات الفردية ودرجاتهم في المفردات الزوجية، فبلغت قيمة معامل التجزئة النصفية (0.905)، وبعد تصحيحه باستخدام معادلة "سيرمان براون" بلغ معامل ثبات المقياس (0.950) وهي قيمة مرتفعة وتدل على أن المقياس ثابت.

ب. استخدام معادلة "جوتمان": تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية، ثم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة "جوتمان" حيث بلغ (0.947) وهي قيمة مرتفعة وتدل على أن المقياس ثابت.

ج. طريقة "ألفا كورنباخ": تم حساب معامل ثبات المقياس باستخدام معادلة "ألفا كورنباخ" وبلغت قيمته (0.948)، وهي قيمة مرتفعة وتدل على أن المقياس ثابت.

## 2. مقياس تقدير الذات:

1.3. وصف المقياس: قامت الطالبتان باستخدام مقياس تقدير الذات "كوبر سميت" (1967)، المعرب والمقنن من قبل "بشير معمريّة"، حيث تستمد فقرات الاختبار جذورها من اختبار "روجرز" و"دايموند" كما نجد نسخة مبسطة ومصفرة الاختبار "كوبر سميت"، وتتكون من (25) فقرة مختارة من (50) فقرة الاصلية.

تم بناء اختبار تقدير الذات لكي يقيس الاتجاهات التقييمية لدى الفرد، اتجاه نفسه في الميدان الاجتماعي، الأسري، الشخصي، المدرسي أو المهني.

**2.3. تقنين المقياس:** قام الباحث "بشير معمريّة" بتقنين المقياس على عينة مكونة من (419) فرداً، منهم (198) ذكراً و(221) أنثى ، تراوحت اعمار عينة الذكور بين 17-40 سنة بمتوسط حساب قدره (28.41) وانحراف معياري مقداره (4.21) وتم سحب العينتين (الذكور و الإناث) من تلاميذ وتلميذات مؤسسات التعليم الثانوي بولاية باتنة، ومن طلاب وطالبات كليات جامعة الحاج الأخضر باتنة وشملت الطلبة والموظفين والأساتذة، ومن مراكز التكوين المهني والتكوين شبه الطبي بمدينة باتنة.

### 3.3. الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات في الدراسة الأصلية.

#### 1.3.3. الصدق: وقد اعتمد معد المقياس لحساب صدقه الطرق التالية:

- **صدق التمييزي:** أكدت نتائجه أنه دال إحصائياً عند مستوى الدالة (0.01) بالنسبة للذكور والإناث.

- **الصدق الاتفاقي:** حيث اعتمد الباحث على قائمة (غريب عبد الفتاح غريب) 1995، وقائمة فعالية الذات من إعداد الباحث (2001)، وقائمة تكساس لتقدير الذات (لعادل عبد الله محمد 2001)، فكانت النتائج موجودة معاملات ارتباط بين المقاييس الثلاثة كالتالي: (0.24)، (0.29)، (0.75) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى الدالة (0.01) و (0.05).

- **الصدق التعارضي:** حيث استخدم الباحث استبيان (أحمد محمد عبد الخالق 2000)، وقائمة اليأس "البيك"، فكانت النتائج وجود معاملات صدق (0.43)، (0.54) مرتفعة عند مستوى دالة إحصائية (0.01).

**ثبات المقياس:** استخدم ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار، فبلغ معدل الثبات (0.70)، كما بلغ الثبات بطريقة "ألفا كرونباخ" (0.82).

### الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات في الدراسة الحالية:

تم الاعتماد على:

الصدق التمييزي: ولأجل ذلك تم تطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (20) تلميذا وتلميذة، وتم التأكد من الصدق التمييزي عن طريق حساب الفروق بين متوسط درجات مجموعة الأرباع الأعلى، ومتوسط درجات مجموعة الأرباع الأدنى باستخدام اختبار (ت) لدالة الفروق بين المتوسطات، حيث بلغ قيمتها (6.382)، وهي قيمة دالة عند مستوى الدالة (0.01) وهذا يعني أنه توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي مجموع الأداء الأعلى ومجموعة الأداء الأدنى، وهذا ما يدل على أن مقياس تقدير الذات المستخدم في هذه الدراسة صادقاً.

ثبات المقياس: وللتحقق من ثبات المقياس قامت الطالبتان بالتحقق من ثبات المقياس، وذلك بالاعتماد على:

- طريقة التجزئة النصفية والتي تمت من خلال:

أ- استخدام معادلة "سبيرمان براون": تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية المكونة من (20) تلميذا وتلميذة، ثم حساب معامل الارتباط بين درجاتهم في المفردات الفردية ودرجاتهم في المفردات الزوجية، فبلغت قيمة معامل ثبات التجزئة النصفية (0.687)، وبعد تصحيحه باستخدام معادلة "سبيرمان براون" بلغ معامل ثبات المقياس (0.815)، وهي قيمة مرتفعة وتدل على أن المقياس ثابت.

ب- استخدام معادلة "جوتمان": تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية، ثم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة "جوتمان" حيث بلغ (0.812)، هي قيمة مرتفعة وتدل على أن المقياس ثابت.

ج- طريقة "ألفا كرونباخ": تم حساب معامل ثبات المقياس باستخدام معادلة "ألفا كرونباخ" وبلغت قيمته (0.731)، وهي قيمة مرتفعة وتدل على أن المقياس ثابت.

خامساً: الدراسة الأساسية.

تم إجراء الدراسة خلال شهر ماي من السنة الجامعية (2022-2023)، على عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث بلغ عددهم (82) تلميذا وتلميذة بجميع الشعب البكالوريا من ثانوية "بوهرين الشريف" جيبل، وقامت الطالبتان باختيار تلاميذ السنة الثالثة ثانوي كونهم في مرحلة مصيرية لإجراء امتحان البكالوريا والتحضير لها، والهدف من ذلك معرفة ما يعانون من ضغوطات نفسية في هذه المرحلة وعلاقتها بتقديرهم لذاتهم، وخاصة أنهم على وشك الالتحاق بالجامعة.

تم توزيع استمارة على ثانوية واحدة بجيبل و تم استلامها كاملة بعدما أجاب عليها التلاميذ.

### سادسا: الأسلوب الإحصائي.

للتحقق من فرضيات الدراسات تم تحليل البيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية SPSS25 واستخراج النتائج وقد تم الاعتماد على معامل الارتباط "بيرسون" الذي تم استخدامه للتعرف على الارتباط بين الضغط النفسي بأبعاده وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.



# الفصل الخامس: تحليل وتفسير نتائج الدراسة

تمهيد

أولاً: تحليل نتائج البحث

1. تحليل بيانات الفرضية العامة ونتائجها
2. تحليل بيانات الفرضية الجزئية الأولى ونتائجها
3. تحليل بيانات الفرضية الجزئية الثانية ونتائجها
4. تحليل بيانات الفرضية الجزئية الثالثة ونتائجها

ثانياً: تفسير نتائج البحث

1. تفسير نتائج الفرضية العامة
2. تفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى
3. تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية
4. تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

تمهيد:

تعمل الدراسة الميدانية على تزويد الباحث بالمعطيات الواقعية التي يمكن من خلالها الوقوف على مختلف جوانب الظاهرة المدروسة، وبعد ما تم التطرق في الفصل السابق إلى الإجراءات المنهجية للدراسة، سنتطرق في هذا الفصل إلى تحليل وتفسير النتائج المتحصل عليها قصد التحقق من صدق الفرضية المطروحة.

أولاً: تحليل نتائج البحث.

1. تحليل بيانات الفرضية العامة ونتائجها

والتي تنص على أنه: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغط النفسي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

وفي سبيل تحقق من هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط "بيرسون" بين الدرجات الكلية للتلاميذ في الضغط النفسي ودرجاتهم الكلية في تقدير الذات. وحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي :

الجدول رقم 03: يوضح نتائج العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

المتغيرات:	معامل الارتباط:	مستوى الدالة:
الضغط النفسي تقدير الذات	-0.641	دالة عند 0.01

ومن خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بلغت (-0.641) وهي قيمة دالة إحصائية عند المستوى (0.01)، وهذا يجعلنا نقبل الفرضية العامة أي توجد علاقة ارتباطية سالبة عكسية دالة إحصائية عندها مستوى الدلة (0.01)، بين الضغط النفسي وتقدير الذات ذات التلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

3. تحليل بيانات الفرضية الجزئية الأولى ونتائجها:

والتي تنص على أنه: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغط المدرسي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

وفي سبيل تحقق من هذه الفرضية تسمى حساب معامل الارتباط "بيرسون" بين درجات التلاميذ في محوره الضغط المدرسي ودرجاتهم الكلية في تقدير الذات ، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم 04: يوضح نتائج العلاقة الارتباطية بين الضغط المدرسي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة.

المتغيرات:	معامل الارتباط:	مستوى الدالة:
الضغط المدرسي تقدير الذات	-0.394	دالة عند 0.01

من خلال الجدول رقم 04: نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بلغت (-0.394) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا ما يجعلنا نقبل الفرضية الجزئية الأولى، أي توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً عند المستوى (0.01) بين الضغط المدرسي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

#### 4. تحليل بيانات الفرضية الجزئية الثانية ونتائجها.

والتي تنص على إنه: توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين الضغط الشخصي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

وفي سبيل تحقق من هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط "بيرسون" بين درجات التلاميذ في محور الضغط الشخصي ودرجاتهم الكلية في تقدير الذات. وجدول الآتي نوضح ذلك:

والجدول رقم 05: يوضح نتائج علاقة الارتباط بين الضغط الشخصي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

المتغيرات:	معامل الارتباط:	مستوى الدالة:
الضغط الشخصي تقدير الذات	-0.648	دال عند 0.01

ومن خلال الجدول رقم 05: نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بلغت (-0.648) وهي قيمة دالة إحصائياً عند المستوى (0.01)، وهذا ما يجعلنا نقبل الفرضية الجزئية الثانية، توجد علاقة ارتباطية سالبة عكسية دالة إحصائياً عندهم مستوى الدلالة (0.01) بين الضغط الشخصي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

5. تحليل بيانات الفرضية جزئية ثالثة ونتائجها:

والتي تنص على أنه: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغط العلائقي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

وفي سبيل تحقق من هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط بين درجات التلاميذ في محوره الضغط العلائقي ودرجاتهم الكلية في تقدير الذات، والجدول الآتي يوضح ذلك

جدول رقم 06: يوضح العلاقة الارتباطية بين الضغط العلائقي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدالة
الضغط العلائقي تقدير الذات	-0.587	دالة عند 0.01

من خلال جدول رقم 06 نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بلغت (-0.587) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) هذا ما يجعلنا نقبل الفرضية الجزئية الثالثة، أي وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين الضغط العلائقي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

ثانياً: تفسير نتائج الدراسة.

1. تفسير نتائج الفرضية العامة.

تعلقت الفرضية العامة بوجود علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) بين الضغط النفسي و تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.641) وهي قيمة دالة عند المستوى (0.01)، وهذا يعني إنه كلما انخفض الضغط النفسي لدى التلاميذ كلما ارتفع تقدير الذات لديهم، وكلما ارتفع الضغط النفسي كلما انخفض تقديرهم لذواتهم، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة "زروق فاطمة الزهراء" (2015) التي توصلت من خلال دراستها إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين تقدير الذات والضغط

النفسية لدى عينة الدراسة، ودراسة "سمور" (2015) الذي توصل من خلال دراسته إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين تقدير الذات ومستوى الضغوطات النفسية لدى عينة الدراسة. ويمكن إرجاع العلاقة الارتباطية السالبة (العكسية) بين الضغط النفسي و تقدير الذات بأن وجود تقدير الذات إيجابي يولد لدى الفرد شعور بالأمن، ويسمح له بتوظيف قدراته للتعرف على الأحداث وحل المشاكل، وفي السياق نفسه، يشير "كوبر سميت" (عن جبريل، 1983) ان تقدير الذات العالي يرتبط بالثقة بالنفس والمشاركة الاجتماعية والتوقعات الجديدة حول نتائج السلوك الفردي، كما يؤكد نفس الباحث نقلا عن أبو زيد (1987) أن الأشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع يعتبرون أنفسهم أشخاص هامين يستحقون الاحترام والاعتبار كما إنهم يملكون فهما طيبا لنوع الشخص الذي يكونون هم، ويتمتعون بالتحدي عند الشدائد، ذلك بأن التقدير المرتفع للذات يأتي غالبا من القدرة على فعل الأشياء بطريقة أحسن من معظم الأفراد الآخرين.

كما أشار "كوبر سميت" عن (أبو زيد 1987) ان ذوي التقدير السلبي للذات يعتبرون أنفسهم غير هامين جدا ولا يستطيعون فعل الأشياء الكثيرة يودون فعلها، وهذا فضلا عن أنهم لا يستطيعون التحكم فيما يحدث لهم يتوقعون سيئ الأمور، ويضيف "قيوفانيني وآخرون(1986)، بأن الأفراد الذين لديهم تقدير منخفض للذات يمكن لهم تقدير العديد من المواقف؛ كأحداث ضاغطة مما يجعلهم يشعرون بالعجز عن مواجهتها. كما ترجع الطالبتان الارتباط السالب بين الضغط النفسي وتقدير الذات إلى أن تقدير الذات يتكون عن وعي ورؤية إيجابية وموضوعية للذات، أما الخفض في تقدير الذات هو مرتبط بالقلق والضغط، وان الفرد يتعرض للضغوط النفسية، وما ينتج عنه هو عدم الإحساس بالطمأنينة والثقة، وانتقاده لذاته، وهذا يؤدي إلى تكوين شخصية مضطربة وبذلك تظهر اضطرابات نفسية سلوكية، حيث يكتسب الفرد النظرة السلبية عن ذاته.

## 2. تفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

### 3.

تعلقت الفرضية الجزئية الأولى بوجود علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) بين الضغط المدرسي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.394) وهي قيمة دالة عند المستوى (0.01)، وهذا يعني أنه كلما انخفض الضغط المدرسي لدى التلاميذ كلما ارتفع تقدير الذات لديهم، وكلما ارتفع الضغط المدرسي كلما انخفض تقديرهم لذواتهم.

ويمكن إرجاع العلاقة الارتباطية السالبة (العكسية) بين الضغط المدرسي وتقدير الذات إلى أن التلميذ المقبل على امتحان شهادة البكالوريا يعيش في خلال يومه أنواع من الضغوط النفسية التي تفرضها البيئة الداخلية باعتباره في مرحلة المراهقة، وكذا البيئة الخارجية الأسرية منها والمدرسية وحتى المجتمع. كما يشكل امتحان البكالوريا والذي يفرض على التلاميذ الإلمام بجميع المواد الدراسية في السنة الدراسية و تكون وضعية ضاغطة مما يخلق لديهم الشعور بالقلق والتخوف من عدم القدرة على تغطية كل المواد الخاصة وأنهم يدركون أهمية امتحان البكالوريا باعتباره مرحلة انتقالية إلى الجامعة. (بن عباد، 2007، ص.2).

كما أكدت العديد من الدراسات على أن مفهوم الذات المدرسية يتسم وفي أغلب الأحيان بالسلبية لدى المراهق بفعل المشكلات المدرسية التي يتعرض لها كالغياب والهروب من المدرسة، وعدم تفهم بعض الأساتذة والإدارة المدرسية لهذه المرحلة المتميزة التي يمر بها مما يؤثر على تحصيله الدراسي (عبد الكريم، 2014، ص. 154).

كما ترجع الطالبات ان الارتباط السالب بين الضغط المدرسي وتقدير الذات لكثرة الامتحانات المدرسية، مما يجعل التلميذ يشعر بالملل وبالتالي عدم التركيز وعدم إنجاز الواجبات المنزلية على أكمل وجه، فيزداد لديهم القلق ويعجزون عن تحقيق أهدافهم الدراسية؛ مما يؤدي إلى إعاقة تقدمهم الدراسي فيلجؤون لأخذ الدروس الخصوصية ، مما يسبب في حرمان التلميذ من ممارسة الأنشطة والهوايات، وهذا بسبب طول المناهج وقلة الحصص وضعف أداء المعلمين، فينخفض تقديرهم لذاتهم تدريجيا.

#### 4. تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية.

تعلقت الفرضية الجزئية الثانية بوجود علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) بين الضغط الشخصي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط  $(-0.648)$  وهي قيمة دالة إحصائيا عند المستوى  $(0.01)$  وهذا يعني انه كلما انخفض الضغط الشخصي لدى التلاميذ كلما ارتفع تقدير الذات لديهم، وكلما ارتفع الضغط الشخصي كلما انخفض تقديرهم لذواتهم.

ويمكن إرجاع العلاقة الارتباطية السالبة (العكسية) بين الضغط الشخصي وتقدير الذات إلى أن الشخصية متغير أساسي في تحديد كيفية إدراك الناس للضغوط وفي تحديد استراتيجيات المواجهة التي يتبنونها وكذلك في صحتهم النفسية والجسدية (عبد الغني، 2000) وهذا ما دفع "كوبر" للقول أن هناك علاقة بين استجابات الضغط النفسي والعوامل النفسية مثل الشخصية والمواجهة، وذلك لأن الفروق الفردية وثيقة

الصلة باستجابات الضغط النفسي، وبعبارة أخرى تساهم هذه الصفات الشخصية سلباً أو إيجاباً في الضغوط الواقعة على الفرد.

وفي مجال مواجهة الضغوط النفسية يظهر أن لسمات الشخصية مثل الصلابة النفسية، ومفهوم الذات، وفعالية الذات والاستقلالية، وسيمة القلق وغيرها من السمات التي لها دور هام في التخفيف من واقع الأحداث الحياتية الضاغطة على الفرد (آيت حمودة، 2007، ص. 105).

كما ترجع الطالبان الارتباط السالب بين الضغط الشخصي و تقدير الذات إلا أن الضغوط النفسية تكون نتيجة المواجهة غير الفعالة الناتجة عن وجود سمات شخصية سلبية كتدني تقدير الذات. وإن تقدير الذات بنية من البنيات الوجدانية للشخصية، وهو حاجة أساسية يسعى الأفراد لإشباعها للوصول إلى الاستقرار النفسي والنجاح.

#### 5. تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تعلقت الفرضية الجزئية الثالثة بوجود علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) بين الضغط العلائقي و تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (-0.587) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا يعني إنه كلما انخفض الضغط العلائقي لدى التلاميذ كلما ارتفع تقدير الذات لديهم، وكلما ارتفع الضغط العلائقي كلما انخفض تقديرهم لذواتهم، ويمكن إرجاع العلاقة الارتباطية السالبة (العكسية) بين الضغط العلائقي و تقدير الذات إلى أن زيادة الضغوط النفسية اتجاه التلاميذ من خلال التغيرات السريعة التي مست المقررات الدراسية ونظام التقييم وطبيعة العلاقات بين التلاميذ مع بعضهم البعض من جهة، ومع الإداريين والمعلمين من جهة أخرى، وزيادة مسؤولياتهم خارج المدرسة، مما يجعلهم عرضة لبعض الأعراض النفسية والمعرفية والفيزيولوجية المترتبة عن الضغوط المعاشية (شابني، 2011، ص. 18).

فقد أشار "علاء الدين كفاقي" (2008) مع بداية البلوغ فإن معظم المراهقين يبدأون في إعادة تقييم أنفسهم ويقارنون بنائهم الجسمي ومعلوماتهم ومهاراتهم ومواهبهم مع تلك التي عند أقرانهم وعند الآخرين الذين يعجبون بهم، وكلما تقدم النمو يحاول المراهقون أن يسدوا الثغرة بين الذات المدركة والذات المثالية (كفاقي، 2008، ص. 317).



إن تقييم الفرد لذاته سعياً منه نحو التمسك بهذا التقييم بما يتضمنه من إيجابيات تدعوه لاحتزام ذاته مقارنة نفسه بالآخرين، ومما يتضمنه هذا التقييم أيضاً من سلبيات لا تقلل من شأنه بين الآخرين ويسعى في نفس الوقت للتخلص منها (فتحي، 2021، ص. 2).

كما ترجع الطالبان الارتباط السالب بين الضغط العلائقي وتقدير الذات إلى اختلال علاقات التلميذ مع محيطه المدرسي أو العائلي وعدم وجود نقاش وتداول مثلاً بين التلميذ والديه، فنجد التلميذ مثلاً هادئاً وغير مشارك في القسم، متدمر، لا يبادر، أو علاقة التلميذ مع زملائه تكون متوترة مبنية على الشك وعدم الثقة فيهم، أو بالانسحاب من الجماعة وتفضيله للعزلة والانطواء، هذا ما يجعل تلميذ في ضغط نتيجة علاقاته الغير المتوازنة، وبالتالي سيكون مستوى تقديره لذاته منخفض جداً.



# الخلاصة العامة للدراسة

حاولت الدراسة الحالية إلقاء الضوء على عاملين هاميين، وهما الضغط النفسي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وقد كان الهدف من ذلك هو معرفة العلاقة الموجودة بين كل من الضغط النفسي وتقدير الذات.

وقد تطرقت هذه الدراسة في الجانب النظري إلى مفهوم كل من الضغط النفسي وتقدير الذات، كما تعرضت إلى مجموعة من الدراسات التي تناولت الضغط النفسي مع متغيرات أخرى غير متغير الدراسة، وكذلك دراسات تناولت تقدير الذات مع متغيرات أخرى غير الضغط النفسي، كما تناولت دراسات شملت المتغيرين معا، فدراسة كل من الضغط النفسي وتقدير الذات أمر مهم، حيث يعتبران من بين المواضيع التي أخذت مكانة في علم النفس ونالت اهتمام كبيرا من قبل الباحثين، فطريقة تفاعل الفرد وتعامله مع المشكلات والضغوطات التي قد يتعرض لها تؤثر في تقديره لذاته.

وقد أفضت هذه الدراسة بعد تحليل النتائج ومناقشتها إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين درجات التلاميذ في الضغط النفسي ودرجاتهم في تقدير الذات، أي أن انخفاض الضغط النفسي يصاحبه ارتفاع في مستوى تقدير الذات، وارتفاع الضغط النفسي يصاحبه انخفاض في مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ، وهذا يدعونا إلى الاهتمام بتقدير الذات للتلميذ. وذلك من خلال الحفاظ على التوازن النفسي والتمتع بالصحة النفسية وقدرته على التكيف مع هذه الضغوط وكيفية مواجهتها، فاحترام الفرد وتقديره لذاته يزيد من إنتاجية وفاعلية العملية والاجتماعية وبذلك تنقص الضغوط النفسية.

كما اتضح من خلال هذه الدراسة أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين كل من الضغط المدرسي و الشخصي والعلائقي وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

ومن خلال هذه الدراسة يمكن القول بأنه ينبغي الاهتمام بالضغط الشديد للذي يتعرض له التلاميذ. كونهم في مرحلة جد حساسة ومصيرية التي تسمح للتلميذ بعد نجاحه الدخول إلى مرحلة التعلم والبحث الأكاديمي، أين يبيلور مكتسباته ومعارفه للاتخاذ الوظيفة الملائمة لهم والتي تضمن له الاستقرار النفسي والمادي وحصوله على التقدير الإيجابي من الآخرين وبالتالي تقدير نفسه بصورة إيجابية.

## توصيات واقتراحات.

## أولاً: التوصيات.

انتهت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات والاقتراحات كالاتي:

- ◀ إعداد برامج إرشادية وتدريبية مناسبة من أجل كسب تلاميذ آليات واستراتيجيات إدارة الضغوط النفسية.
- ◀ تفعيل دور مستشار التوجيه في مجال عمل إرشاد التلاميذ الذين يعانون من مستوى قلق الامتحان المرتفع.
- ◀ توعية الأهل من خلال تخصيص حصص إرشادية إلى كيفية التعامل مع أبنائهم، و بعدم إرهاقهم بالمطالب التي تفوق مستواهم.
- ◀ مساعدة التلاميذ على اكتساب مهارات النجاح والثقة بالنفس في مواجهة مشكلاتهم والتكيف معها، مما يعزز تقديرهم لذواتهم.
- ◀ توجيه الوالدين إلى خلق جو أسري يتمتع بالتفاعل والحوار فيما بينهم، مما يتيح لهم التعبير عن مشاكلهم وضغوطاتهم بكل حرية.
- ◀ عدم جعل التلاميذ يشعرون بالعزلة والرفض الاجتماعي والتنمية الشعور بالانتماء.
- ◀ مساعدة التلاميذ على الشعور بالأمان وجعل التلاميذ يشعرون بدعم الآخرين، وانهم شباب المستقبل ومساعدتهم على رسم أهدافهم المستقبلية.

## ثانياً: الدراسات المقترحة.

- ◀ الضغط النفسي وعلاقته بقلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا.
- ◀ تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدوانى لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
- ◀ دور المرشد في التخفيف من حدة الضغوط المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- ◀ دور الأسرة في الحد من خطورة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.



# قائمة المراجع

قائمة المراجع:

الكتب:

1. أبو مغلي، سمير. (2003). التنشئة الاجتماعية للطفل (ط1). دار المسيرة للنشر والتوزيع.
2. أبو دلو، جمال. (2009). الصحة النفسية (ط1). دار أسامة للنشر والتوزيع.
3. الحربي، مفتاح محمد عبد العزيز. (2003). مقدمة في علم نفس الصحة هو نفس الصحة، مفاهيم نظريات، نماذج، دراسات (ط1). دار وائل للنشر والتوزيع.
4. الخواجة، عبد الفتاح (2009) الادارة الذكية المطورة للمرؤوسين، والتعامل مع الضغوط النفسية. دار البداية، ناشرون وموزعون.
5. الزعبي، صالح عبد الله، والخياط، مجيد محمد. (2010). علم النفس الرياضي. دار البداية للنشر والتوزيع.
6. السميان، سامر حسين علي، والمساعد، عبد الكريم عبد الله (2014). سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها. دار الحامد للنشر والتوزيع.
7. السيد عبيد، ماجد بهاء الدين. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وآثاره على الصحة النفسية. دار الصفاء.
8. السيد عثمان، فاروق. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية (ط1). دار الفكر.
9. الطريبي، عبد الرحمن (1994). الضغط النفسي، مفهوم هو تشخيصه وطرق علاجه ومقاومته. مكتبة الصفحات الذهبية المحدودة.
10. العبيدي، محمد جاسم. (2009). مشكلات الصحة النفسية (ط1). دار الشروق.
11. الغرير، أبو سعد. (2009). التعامل مع الضغوط النفسية. دار الشروق للنشر والتوزيع.
12. الفرماوي، حمدي علي، و عبد الله، رضا. (2009). الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة (ط1). دار الصفاء للطباعة والنشر والتوزيع.
13. الكيلاني، عبد الله. (2006). التقويم في التربية الخاصة (ط1). دار المسيرة للنشر والتوزيع
14. المعاينة، خليل، ومصطفى نوري القبس. (2007). الاضطرابات السلوكية والانفعالية (ط2). دار المسيرة.
15. المجيد، عبد العزيز. (2005). سيكولوجيا مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. مركز الكتاب للنشر والتوزيع.

16. النوايسة فاطمة عبد الرحيم. (2013). الضغوط والأزمات النفسية والأساليب المساعدة. دار المناهج .
- 17 .بقيون،سمير. (2007) . الطب النفسي. دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- 18.حسين طه، عبد العظيم.(2006).استراتيجية إدارة الضغوط التربوية النفسية(ط1).دار الفكر .
- 19.حسين، عبد المعطي مصطفى.(2006).ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها (ط1).مكتبة الزهراء2.
- 20.خليفة، سعد مراد علي.(2008).الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المرضي (ط1).دار الصفاء .
- 21.ديب، عيد عبد الله محمد.(2010).الانتماء وتقدير أديت في مرحلة الطفولة(ط1) . دار الفكر.
- 22.زيتون، بشار حسن. (2016) . الخصائص النفسية والاجتماعية للموهوبين. دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.
- 23.زيادة، أحمد رشيد.(2013).علم النفس العيادي. مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- 24.سعاد جيبير سعيد.(2008).هندسة الذات وتقدير الذات. دار جدار للكتاب العالمي.
- 25.شيخاني،حسن.(2003).معجم المصطلحات التربوية .الدار المصرية اللبنانية.
- 26.شحاتة، حسن .(2003).معجم المصطلحات التربوية.دار المصرية اللبنانية.
- 27.شيقر، زينب محمود.(2002).علم النفس العيادي والمرضي للأطفال والراشدين(ط1) .دارالفكر للطباعة والنشر .
- 28.طه، فرج عبد القادر.(2003).موسوعة علم النفس والتحليل النفسي .دار غريب.
- 29.عبد المغني، صلاح الدين. (2000).في الصحة النفسية(ط1).دار الفكر العربي.
- 30.عبد الرحمن، علي إسماعيل.(2001).الضغوط النفسية. دار وائل للنشر .
- 31.عبد المنعم، محمد.(2006).الإرشاد النفسي والأسري ومواجهة الضغوط النفسية لدى أسر المتخلفين عقليا(ط1) مكتبة الزهراء الشرق.
- 32.عسكر، علي .(2009).ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها.دار الكتاب الحديث.
- 33.عبد الكريم، عطا كريم.(2014).الضغوط النفسية لدى المراهقين ومفهوم ذاته (ط1).دار حامد.
- 34.غانم، محمد حسن.(د.ت) .كيف تواجه الضغوط النفسية(د.ط) .
- 35.كفاي، علاء الدين.(2008).الارتقاء النفسي للمراهق. دار المعرفة الجامعية.
- 36.كفاي، علاء الدين.(2009) .علم النفس والارتقاء الطفولة والمراهقة(ط1)دار الفكر .
- 37.مالهي،يزنز .(2005). تعزيز تقدير الذات (ط1)مكتبة جرير .
- 38.نائف، علي إييو .(2019).الضغوط النفسية، دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع.

الرسائل:

39. أبو يوسف، هبة محمد. (2014). الاتجاه نحو المخطرة وعلاقته بالثقة بالنفس وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين في محافظة "خانينسوس": رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير في الصحة النفسية.
40. أمزياني، زبيدة. (2004). علاقة تقديم الذات للمراهق في مشكلاته وحاجاته الإرشادية: رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة باتنة .
41. آيت حمودة، حكيمة. (2005). دور سمات الشخصية استراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية النفسية: رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة جيجل.
42. الشريفى. (2002). استراتيجيات المقاومة وتقديم الذات وعلاقتهم بالعدوانية لدى المراهق الجزائري: رسالة ماجستير، جامعة الجزائر .
43. الزاوية إيمان. (2017). الاتجاه نحو التخصص وعلاقته بتقديم الذات لدى التلاميذ: رسالة ماجستير، جامعة الوادي.
44. بظاظو أنسام. (2012). برامج علاجية لتخفيف اكتئاب ما بعد صدمة الوفاة والطلاق لدى الأطفال: رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مصر .
45. بغيجة إلياس. (2006). إستراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركيا : رسالة ماجستير، جامعة الجزائر .
46. بوفاتح محمد. (2005). الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي: رسالة ماجستير، جامعة ورقلة.
47. جدو عبد الحفيظ. (2014). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبة التعلم : رسالة ماجستير، جامعة الجزائر .
48. جبريل، موسى عبد الخالق . (1983). تقدير الذات والتكيف المدرسي لدى الطلاب الذكور : رسالة الدكتوراه غير منشورة في الصحة النفسية، جامعة دمشق.
49. حساني، صارة. (2012). تقديم الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين: رسالة ماجستير، جامعة الجزائر .
51. رجايمية، أمال. (2016). الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أمهات أطفال ذوي احتياجات الخاصة التخلف الذهني: رسالة ماجستير، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي.
52. زريبي ، أحلام. (2014). استراتيجيات التصرف اتجاه الضغوط المهنية وعلاقته بفعالية الأداء : رسالة ماجستير، جامعة وهران.



53. سالم، ناجح سليمان محمد.(2010).الأمن النفسي وال تقدير الذات وعلى حقتها في بعض المتغيرات لدى الشباب الجامعي : رسالة ماجستير، قسم علم النفس، جامعة الزقازيق.
54. شويطر، خيرة .(2017).استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين (13, 14, 15):رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
55. طرح، سميرة.(2013). تقدير وفعالية الأنا عند المراهق المصاب بداء السكري : رسالة ماجستير، جامعة محمد خيضر .
56. عبيدي ، سميرة .(2011).الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكيات العنف والتحصيل لدى المراهق المتمدرس : رسالة ماجستير ، جامعة مولود معمري.
57. عكاشة، فتحي .(1990). تقدير الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية والشخصية لدى عينة من أطفال صنعاء : رسالة ماجستير .
58. غازي فايزة عبد الله .(2014). إستراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية : بحث مقدم لي نيل درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي، جامعة دمشق.
59. مرزوق، العمري بن محمد عبد المحسن.(2012). الضغوطات النفسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية : رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القزازة.
60. مقيرجي ، شيماء.(2018).علاقة دافعية التعلم ومستوى الطموح بتقدير الذات لدى تلاميذ المتفوقين دراسيا : رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الوادي.

#### المجلات:

61. أبو خطب، فؤاد، محمد سيف الدين فهمي.(1984). معجم علم النفس والتربية، مجلة الهيئة العامة لشؤون المطابع الامبرية . العدد 2. مصر .
62. آيت حمودة ، حكيمة.(2007).علاقة تقديم الذات بإدراك النفسية واستراتيجية مواجهتها لدى فئة آمنة المدمنين على المخدرات. مجلة الوقاية والأرغونوميا. العدد 2. الجزائر.
63. بن عباد فتحي.(2021). ضغوط نفسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية.1 لجزائر .
64. خرباش، هدى، وطوبال ، فاطمة.(2015). بناء مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية. مجلد تنمية الموارد البشرية. العدد 7. الجزائر .

65. شعبي، نور الدين، ومنصوري، مصطفى. (2016). الاحتراف النفسي وعلاقته باستراتيجية المواجهة لدى أساتذة التعليم المتوسط. مجلة الحوار الثقافي، جامعة عبد الحميد بن باديس.
66. مداني، فايزة. (2017). التوتر النفسي في العمل. مجلة الحوار الثقافي. جامعة عبد الحميد بن باديس.
67. ممدوحة، محمد السلامة. (1991). تقديم الذات والضغط الوالدي للأبناء في نهاية المراهقة. مجلة دراسة نفسية. العدد 4.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد الصديق بن يحيى - قطب تاسوست  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا



استمارة بعنوان

الضغط النفسي وعلاقته بتقديم الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:

عزيزي التلميذ في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس علم النفس التربوي، نضع بين يديك هذا الاستبيان نرجو منك الإجابة على فقراته وذلك بوضع علامة (X) تحت الإجابة التي توافق رأيك. ونعلمك أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، فالإجابة صحيحة طالما تعبر عن رأيك، مع العلم أن المعلومات التي ستقدمها ستبقى سرية ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

إعداد الطالبتين:

- خنوف شيماء
- يحياوي سليمة

الأستاذة المشرفة:

- علوطي سهيلة

القسم الأول: معلومات عامة

1. الجنس:  أنثى  ذكر

2. الشعبة: .....

## القسم الثاني: العبارات

## 1. الضغط النفسي:

الرقم	العبارات	تنطبق دائما	تنطبق أحيانا	تنطبق نادرا	لا تنطبق أبدا
01	تتعبني الإمتحانات المدرسية المستمرة.				
02	أشعر بأني متعب نفسيا.				
03	أشعر بنقص المكانة والإحترام عند الآخرين.				
04	أعاني من سرعة خفقان القلب.				
05	أعاني من كثرة النسيان.				
06	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري ومصارحة الآخرين بما يجول في خاطري.				
07	أفضل الإنسحاب عن الآخرين.				
08	أعاني من مشاكل هضمية.				
09	أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي.				
10	أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي أحلم بها.				
11	بضايقتني حصول زملائي على درجات أعلى مني في الإمتحانات.				
12	أعاني من صداع متكرر.				
13	العلامات التي أتحصل عليها لا تعبر عن قدراتي العلمية.				
14	أشعر بالقلق من أبسط موقف يحدث معي.				
15	يميز والدي أو إحداهما بيني وبين أشقائي.				
16	أعاني من صعوبة في النوم.				
17	يتهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له.				
18	أشعر بأني مهموم دائما.				
19	لا أثق في الناس.				
20	أشعر بالتعب الجسدي دون سبب.				
21	أعاني من عدم التركيز في الدراسة.				

2. تقديم الذات:

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا
01	أتضايق من كثير من الأمور والأشياء عادة.	X		
02	من الصعب أن أتكلم أمام زملائي في الفصل.		X	
03	أود لو أستطيع أن أغير أشياء في نفسي.	X		
04	يصعب علي اتخاذ قرار خاص بي.			X
05	يسعد الآخرون بوجودهم معي.	X		
06	أتضايق بسرعة في المنزل.	X		
07	أستغرق وقتا طويلا في التعود على الأشياء الجديدة.			X
08	أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني.	X		
09	تراعي عائلتي مشاعري عادة.			X
10	أستسلم وأنهزم بسرعة.			X
11	تتوقع أسرتي مني النجاح.	X		
12	يصعب علي جدا أن أن أبقى كما أنا.			X
13	تختلط الأشياء كلها في حياتي.			X
14	يتبع الناس أفكارني.			X
15	أقلل من قدر نفسي.		X	
16	لدي رغبة في ترك البيت.			
17	أشعر بالضيق في القسم.	X		
18	مظهري ليس جيدا مثل معظم الناس.			
19	إذا كان لدي شيء لأقوله فإنني أقوله.			X
20	تفهمني أسرتي.			X
21	معظم الناس محبوبون أكثر مني.			X
22	أشعر بمضايقات من قبل والدي.	X	X	X
23	ينقصني التشجيع في القسم.			X
24	أرغب كثيرا أن أكون شخصا آخر.			X
25	عادة لا يثق بي الناس.			X

				22	المستقبل بالنسبة لي مسؤوليات يصعب تحملها.
				23	يضايقني عدم فهم الآباء لمتطلبات الدراسة.
				24	أعاني من صعوبة في التنفس.
				25	أجد صعوبة في إنجاز الواجبات المدرسية.
				26	أشعر بأني فاشل.
				27	علاقتي بعائلتي متوترة.
				28	أعاني من اضطرابات في الشهية.
				29	أجد صعوبة في فهم بعض المقررات الدراسية.
				30	أشعر بالحزن معظم الأوقات.
				31	أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي في القسم.
				32	أشعر بالإرهاق معظم الأوقات.
				33	تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر.
				34	لا أحد يفهمني.
				35	أشكو من الغثيان.
				36	أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط.
				37	أجد صعوبة في التحدث مع أساتذتي.
				38	أشعر بالتعب عند استيقاظي من النوم.
				39	أشعر بأني غير قادر على تحمل المزيد من الضغوطات.
				40	يفضل الأستاذ بعض التلاميذ على البعض الآخر داخل القسم.
				41	أعاني من الإرتعاش.
				42	أخاف من الفشل الدراسي.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التربية الوطنية

مدير التربية  
إلى  
السيد / مدير ثانوية بوهرين الشريف  
بلدية الشقفة  
ولاية جيجل

مديرية التربية لولاية جيجل  
مصلحة التكوين و التفتيش  
أمانة المصلحة  
إرسال رقم 2021/16/10

الموضوع / ترخيص بالدخول

المرجع / مراسلة جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل - كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية - رقم 2023/60 المؤرخة بتاريخ 2023/04/23

بناء على المرجع المذكور أعلاه .

يرخص للطالبتين : خنوف شيماء و يحياوي سليمة .

اختصاص : علم النفس التربوي .

بالدخول إلى : المؤسسة المذكورة أعلاه .

خلال الفترة الممتدة من : 2023/05/02 إلى 2023/05/04

السبب : توزيع استبيان على عينة من التلاميذ و تحت إشرافكم حول موضوع البحث -

الضغط النفسي و علاقته بتقدير الذات .

ملاحظة : على المتربصتين احترام النظام الداخلي للمؤسسات المستقبلية ( يمنع الدخول إلى القسم , التسجيل و التصوير).

جيجل في : 2023/04/27

  
عن مدير التربية و التكوين و بتكليف مني  
الأمين العام  
مراد بوالشلاج

مديرية التربية لولاية جيجل  
ثانوية الشهيد بوهرين الشريف  
الشقفة  
البريد الوارد  
يوم : 2023/04/30  
رقم :  
الترتيب : 310



## الصدق التمييزي - استمارة الضغط النفسي

```

COMPUTE degréglobalstress=SUM(i1 to i42).
EXECUTE.
COMPUTE degréglobalestimesdesoi=SUM(a1 to a25).
EXECUTE.
NEW FILE.
DATASET NAME DataSet2 WINDOW=FRONT.
DATASET ACTIVATE DataSet1.
SORT CASES BY degréglobalstress (A).
SORT CASES BY degréglobalestimesdesoi (A).
DATASET ACTIVATE DataSet2.
T-TEST GROUPS=sujets1(1 2)
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=stress
  /CRITERIA=CI(.95).

```

14 ماي 2023

## T-Test

[DataSet2]

(الدرجات)

		Group Statistics			
الفئات الدنيا		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
stress	degrébass	6	19,3333	11,72462	4,78656
	degréhaut	6	78,6667	9,04802	3,69384

الفئات العليا  
(الدرجات)

		Independent Samples Test			
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
stress	Equal variances assumed	,962	,350	-9,813	10
	Equal variances not assumed			-9,813	9,396

		Independent Samples Test			
		t-test for Equality of Means			
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence ... Lower
stress	Equal variances assumed	,000	-59,33333	6,04612	-72,80493
	Equal variances not assumed	,000	-59,33333	6,04612	-72,92320

14 ماي 2023

## نتائج الصدق التمييزي - مقياس الضغط النفسي

### الفرضيات

- الفرضية الصفرية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الأفراد الدنيا ودرجات الأفراد العليا في الإمتحان
- الفرضية البديلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الأفراد الدنيا ودرجات الأفراد العليا في الإمتحان

### النتائج

	Levene's Test for Equality of Variances		Independent Samples Test					
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval
stress	.962	.350	-9,813	10	.000	-59,33333	6,04612	-72,80493
			-9,813	9,396	.000	-59,33333	6,04612	-72,92320

### النتيجة

مستوى الدلالة المعنوية أقل من 0,05، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الأفراد الدنيا ومتوسط درجاتهم العليا (ناخذ بالفرضية البديلة)

### التفسير

هذا المقياس صادق لما أعد له ويستطيع التمييز بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا للمبحوثين

نتائج معامل ألفا كرونباخ - استمارة الضغط النفسي الثبات

```
GET
  FILE='C:\Users\ \Documents\SPSSInc\IBMStatistics\stress-correlation-estimate-de-soi-3année-lycéens.sav'.
DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.
RELIABILITY
  /VARIABLES=i1 i3 i5 i7 i9 i11 i13 i15 i17 i19 i21 i23 i25 i27 i29 i31 i33 i35 i37 i39 i41 i2 i4 i6 i8 i10 i12 i14 i16 i18 i20 i22 i24 i26 i28 i30 i32 i34 i36 i38 i40 i42
  /SCALE('ALL VARIABLES') ALL
  /MODEL=ALPHA.
```

2023 م 14

### Reliability

[DataSet1] C:\Users\ \Documents\SPSSInc\IBMStatistics\stress-correlation-estimate-de-soi-3année-lycéens.sav

### Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	19	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	19	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.948	42

## نتائج حساب الثبات بالجزئية الذموية - استمارة الضغط النفسي

### RELIABILITY

```

/VARIABLES=i1 i3 i5 i7 i9 i11 i13 i15 i17 i19 i21 i23 i25 i27 i29 i31 i33
3 i35 i37 i39 i41 i2 i4 i6 i8 i10 i12 i14 i16 i18 i20 i22 i24 i26 i28 i30
i32 i34 i36 i38 i40 i42
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=SPLIT.

```

14 ماي 2023

### Reliability

[DataSet1] C:\Users\... \Documents\SPSS\Inc\IBMStatistics\stress-correlation-estime-de-soi-3année-lycéens.sav

### Scale: ALL VARIABLES

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	19	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	19	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,890
		N of Items	21 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	,909
		N of Items	21 <sup>b</sup>
Total N of Items		42	
Correlation Between Forms			,905
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,950
	Unequal Length		,950
Guttman Split-Half Coefficient			,947

a. The items are: i1, i3, i5, i7, i9, i11, i13, i15, i17, i19, i21, i23, i25, i27, i29, i31, i33, i35, i37, i39, i41.

b. The items are: i2, i4, i6, i8, i10, i12, i14, i16, i18, i20, i22, i24, i26, i28, i30, i32, i34, i36, i38, i40, i42.

## الصدق التمييزي - استمارة تقدير الذات

T-TEST GROUPS=sujets2(1 2)  
 /MISSING=ANALYSIS  
 /VARIABLES=estimesoi  
 /CRITERIA=CI(.95).

14 ماي 2023

## T-Test

[DataSet2]

(الدرجات)

		Group Statistics			
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الفئات الدنيا estimesoi	sujets2				
	degrébas	6	38,0000	4,73286	1,93218
	degréhaut	6	52,3333	2,80476	1,14504

الفئات الدنيا  
(الدرجات)

## Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
estimesoi	Equal variances assumed	,879	,371	-6,382	10
	Equal variances not assumed			-6,382	8,126

## Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
estimesoi	Equal variances assumed	,000	-14,33333	2,24598
	Equal variances not assumed	,000	-14,33333	2,24598

## Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
estimesoi	Equal variances assumed	-19,33770	-9,32897
	Equal variances not assumed	-19,49860	-9,16807

## نتائج الصدق التمييزي - مقياس تقدير الذات

## الفرضيات

14 ماي 2023

- الفرضية الصفرية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الأفراد الدنيا ودرجات الأفراد العليا في الإمتحان
- الفرضية البديلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الأفراد الدنيا ودرجات الأفراد العليا في الإمتحان

## النتائج

		Independent Samples Test							
		Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confi
								Lower	
estimatesol	Equal variances assumed	,879	,371	-6,382	10	,000	-14,33333	2,24598	-19,33
	Equal variances not assumed			-6,382	8,126	,000	-14,33333	2,24598	-19,43

## النتيجة

مستوى الدلالة المعنوية أقل من 0,05، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الأفراد الدنيا ومتوسط درجاتهم العليا (نأخذ بالفرضية البديلة)

## التفسير

هذا المقياس صادق لما أعد له ويستطيع التمييز بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا للمبحوثين



## نتائج معامل ألفا كرونباخ - استقامة تقدير الذات

## RELIABILITY

```

/VARIABLES=a1 a3 a5 a7 a9 a11 a13 a15 a17 a19 a21 a23 a25 a2 a4 a6 a8 a1
0 a12 a14 a16 a18 a20 a22 a24
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

## Reliability

[DataSet1] C:\Users\adel\Documents\SPSSInc\IBMStatistics\stress-correlation-estime-de-soi-3année-lycéens.sav

## Scale: ALL VARIABLES

## Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	19	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	19	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

## Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.731	25

## نتائج معامل الثبات بالتجزئة والتصميم - استمارة تقدير الذات.

```

RELIABILITY
/VARIABLES=a1 a3 a5 a7 a9 a11 a13 a15 a17 a19 a21 a23 a25 a2 a4 a6 a8 a1
0 a12 a14 a16 a18 a20 a22 a24
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=SPLIT.

```

14 ماي 2023

**Reliability**

[DataSet1] C:\Users\... \Documents\SPSSInc\IBMStatistics\stress-correlation-estime-de-soi-3année-lycéens.sav

**Scale: ALL VARIABLES****Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	19	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	19	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.408
		N of Items	13 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	.648
		N of Items	12 <sup>b</sup>
	Total N of Items		25
Correlation Between Forms			.687
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.815
	Unequal Length		.815
Guttman Split-Half Coefficient			.812

a. The items are: a1, a3, a5, a7, a9, a11, a13, a15, a17, a19, a21, a23, a25.

b. The items are: a25, a2, a4, a6, a8, a10, a12, a14, a16, a18, a20, a22, a24.



