

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية



مذكرة بعنوان

الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علوم التربية
تخصص: علم نفس تربوي

إعداد الطالبات:

- أسماء غضبان

- مريم عميرة

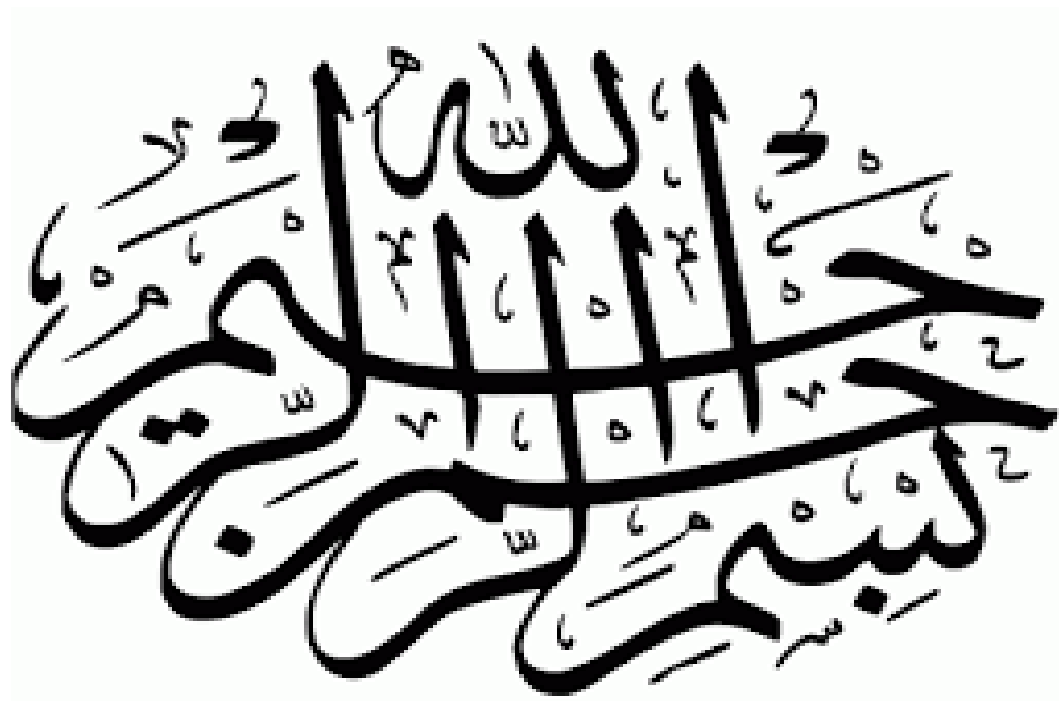
- رانية فرطاس

- الشريفة عميروش

إشراف الدكتورة:

نجيبة بكيري

السنة الجامعية 2020/2019



شكر و عرفان

نشكر الله وحده الذي وفقنا بفضلته وإحسانه لإتمام هذه
المذكرة، ويسر لنا سبل النجاح وتوفيق.

ونتقدم بالشكر والامتنان إلى الأساتذة المشرفة الدكتورة "
بكيري نجبية" على توجيهاتها ونصائحها المستمرة لإتمام هذا
العمل المتواضع.

ونتقدم بالشكر والعرفان إلى كل من قدم لنا يد المساعدة من
قريب أو من بعيد لإتمام هذا البحث.

الصفحة	المحتوى
أ	شكر وعرافان
ب	فهرس المحتويات
ج	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
3	1- إشكالية الدراسة
4	2- أسباب اختيار موضوع الدراسة
5	3- أهمية الدراسة
5	4- أهداف الدراسة
5	5- فرضيات الدراسة
6	6- تحديد مفاهيم الدراسة
6	7- الدراسات السابقة والتعقيب عليها
الفصل الثاني: الضغوط النفسية	
14	تمهيد
15	1- تعريف الضغوط النفسية
15	2- المفاهيم المرتبطة بالضغوط النفسية
16	3- مصادر الضغوط النفسية
17	4- العناصر الرئيسية للضغوط النفسية
17	5- أنواع الضغوط النفسية
18	6- أعراض الضغوط النفسية
19	7- مراحل الضغوط النفسي
20	8- نظريات الضغوط النفسية
23	9- طرق قياس الضغوط النفسية
24	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: تقدير الذات	
27	تمهيد
أولاً: الذات	
28	1- تعريف مفهوم الذات
28	2- مفاهيم مرتبطة بمفهوم الذات
30	3- خصائص مفهوم الذات
31	4- أنواع مفهوم الذات
32	5- أبعاد مفهوم الذات
ثانياً: تقدير الذات	
33	1- تعريف تقدير الذات
33	2- العوامل المؤثرة في تقدير الذات
35	3- مستويات تقدير الذات
35	4- نظريات تقدير الذات
37	5- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات

38	خلاصة الفصل
40	الخاتمة
42	قائمة المراجع

مقدمة

مقدمة:

يعيش الإنسان المعاصر في ظل هذه التغيرات التي يشهدها العالم في شقه الاقتصادي والاجتماعي والتي أثرت سلباً في حياته اليومية، مما تؤثر من مواقف ومشكلات في تحقيق أهدافه ورغباته المنشودة.

فالإنسان مازال ولا يزال باحثاً عن الإستقرار والأمان مع توفير الراحة التي تعطيه الإتزان والطمأنينة له ولأبناءه فهو يسعى لتخفيف عبء الحياة على كاهله، فما نشاهده اليوم في منظوماتنا التربوية وواقع التلميذ في ظل الإصلاحات التي مست النظام وتغيير المناهج، بات لزاماً على التلميذ أن يساير هذه التغيرات التي أثرت على تحصيله الدراسي والعيش داخل محيط مليء بالضغوط النفسية، هذه الأخيرة تشير إلى الحالة التي تهدد الإنسان بصفة عامة والشباب بصفة خاصة، فهي تلك المعوقات والصعوبات التي تعترض سبيلهم في إشباع حاجاتهم البيولوجية النفسية، هذه الضغوط تهدد بشكل كبير التلاميذ داخل المؤسسات التربوية، بحيث يشير الضغط المدرسي إلى تلك الصعوبات التي تعرقل سبيل التلميذ في العملية التعليمية، ولعل انسلاخ كل من الأسرة والطاقت التربوي من أساتذة وإداريين عن الدور الريادي في هذا المجال كان سبباً في خلق مشاكل مدرسية كالرسوب والتسرب.....، والمدرسة هي الوسط الذي يتم فيه هذه التفاعلات الاجتماعية لما لها من تأثير قوي في تشكيل المفهوم الناشيء عن ذاته، وقد تتوفر له منذ التحاقه بالمدرسة فرصاً لاختبار قواه الشخصية وجوانب عجزه وقصوره فهي تهدف إلى تمكين كل تلميذ من تحقيق ذاته وتحقيق الكفاءة الاجتماعية التي يحتاجها للحياة في المجتمع الحديث.

ومن هذه المنطلقات، حز في أنفسنا موضوع الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، فدفعنا ذلك إلى البحث والتقصي عبر هذه الدراسة.

ولذلك قسمنا دراستنا إلى ثلاثة فصول ويتضمن جانب واحد وهو الجانب النظري حيث نجد في:

الفصل الأول: لإطار العام للدراسة من تحديد إشكالية الدراسة وأسباب اختيار الموضوع وأهميته، وكذلك الأهداف بصفة عامة مع الفرضيات المشكلة، ثم حددنا أهم المصطلحات في هذا الموضوع على الدراسات السابقة التي تعرضت إلى موضوعنا.

أما في الفصل الثاني: الضغوط النفسية التي تتضمن مفهوم الضغوط النفسية وأهم المفاهيم المرتبطة بها وكذا مصادر الضغوط النفسية، عناصر الضغوط النفسية بالإضافة إلى أنواع الضغوط النفسية، أعراض الضغوط النفسية، مراحل الضغوط النفسية، وفي الأخير نظريات الضغوط النفسية وطرق قياس الضغوط النفسية.

أما في الفصل الثالث: الذي يتناول تقدير الذات وقد قمنا بتجزئته إلى جزئين فالجزء الأول الذي يندرج تحت عنوان الذات هذا الأخير الذي يتضمن تعريفها مع بعض المفاهيم المرتبطة بها، خصائصها أنواعها، وأبعادها، أما الجزء الثاني فيندرج تحت عنوان تقدير الذات والذي يتضمن تعريف تقدير الذات والعوامل المؤثرة في تقدير الذات، مستويات تقدير الذات، ونظرياته، وأخيراً الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات.

الفصل الأول

الفصل لأول: الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- أسباب اختيار موضوع الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- فرضيات الدراسة
- 6- تحديد مفاهيم الدراسة
- 7- الدراسات السابقة والتعقيب عليها

1- إشكالية الدراسة:

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

وتعتبر الضغوط النفسية موضوع العصر، حيث أنها تمس جميع شرائح المجتمع بلا استثناء، فهي ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية التي حضرت باهتمام كبير من طرف العديد من الباحثين والمختصين في مختلف المجالات، لذلك اختلف العلماء في تصنيف الضغط النفسي باعتباره مرض أم لا، فتوصلوا إلى أن الضغط النفسي الذي يسبب رد فعل يضر بالمصاب يعتبر مرض، أما في حال أنه لم يتسبب في ذلك فإنه لا يعتبر مرض.

وتعد الضغوط النفسية التي يعيشها التلاميذ داخل المؤسسات التربوية من الموضوعات التي أثارت اهتمام الباحثين والدارسين في علم النفس وعلوم التربية، وذلك لإدراكهم المعاناة التي يعانونها والمتمثلة في التوتر والإحباط نتيجة الأعباء الدراسية المتراكمة التي تفوق طاقتهم وقدراتهم، وذلك باعتبار المدرسة مؤسسة اجتماعية ثانية من حيث مكانتها في التأثير على الفرد ورعايته، بالإضافة إلى صقل شخصيته وتزويده بمختلف المعارف والمعلومات، إلا أنها في الوقت نفسه يمكن أن تمثل مصدر للضغوط النفسية.

أما فيما يخص مصادر الضغوط فيرى ميخائيل (1980) في دراسته عن مظاهر سوء التوافق عند المراهقين في المدارس الإسكندرية، أن أهم أسباب عدم التوافق هي عوامل متصلة بالبيئة المدرسية والأسرية خاصة أساليب المعاملة الوالدية، وعوامل متصلة بالأصدقاء وأخرى متعلقة بشخصية الفرد ونموه وصفات جسده وبنيته الصحية وقدراته العقلية وحالته النفسية. بينما يؤكد محمد طاهر (1993) في دراسته أن مصادر الضغط تكمن في الاجهاد الناتج عن أحداث الحياة، والتي تحدث الضيق النفسي وتسبب اضطرابات سلوكية تؤدي في النهاية إلى الإصابة بأمراض عضوية نفسية خطيرة. (صولي، 2014، ص05).

وقد تطرق مجموعة من العلماء إلى مفهوم الضغوط النفسية أمثال "هانز سيللي" الذي عرفها على أنها ردة فعل الجسم على أي تغير مفاجئ وسريع في المحيط، خاصة عندما يجعل هذا التغير الجسم في حالة استنفار دائم. (زيادة، 2014، ص207).

ومن الجوانب التي تؤثر عليها الضغوط النفسية تقدير الذات التي تحتل مركزا هاما من نظريات الشخصية، نظرا لأهميتها في توازن الشخصية، ومفهوم تقدير الذات نابع من الحاجات الأساسية للإنسان التي أشار إليها العديد من العلماء في دراساتهم ونظرياتهم من بينهم "ماسلو" الذي نظم الحاجات الإنسانية في شكل هرم ليصل إلى تحقيق الذات التي تقع في قمة الهرم.

كما أن الطريقة التي ندرك بها ذاتنا هي التي تحدد نوع شخصيتنا، فإن فكرة الفرد عن ذاته هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته، وتقدير الإنسان لذاته لا يولد معه وإنما هو مكتسب من تجاربه وردة فعله اتجاه التحديات والمشكلات التي يواجهها في حياته، وتقدير الذات يعتبر من أبرز وأهم الخبرات السيكولوجية للإنسان، فهو يرتبط بخبرات متباينة ومتعددة كانت قد مرت على الإنسان في فترة من فترات حياته.

فتقدير الذات يتكون عن وعي ورؤية إيجابية وموضوعية للذات، لأن الفرد قد يعطي تقييما خاطئا عن ذاته وبالتالي يقدر ذاته تقديرا منخفضا وهو ما يؤثر عليه سلبا بحيث يرى نفسه ناقصا عن الآخرين وبالتالي عاجزا عن تحقيق ما يريده ويطمح إليه ويجعله غير مرغوب من الآخرين مما يؤدي به إلى ارتكاب سلوك خاطئ.

هذا ويعد تقدير الذات مهم كونه مفتاح لكل بوابات النجاح، فمهما تعلم الفرد طرق وأساليب النجاح فإنه لا يتمكن من تحقيقه إلا إذا كان تقديره عن ذاته مرتفعا خاصة ما يتعلق بأدائه التعليمي، فالتلاميذ يهدفون إلى تحسين وزيادة تحصيلهم وتنميته من خلال الدراسة في المتغيرات المعرفية وغير المعرفية المؤثرة فيهم، ومن ذلك تحقيق ذاتهم.

وعلى ضوء ما تقدم ارتأينا أن ندرس العلاقة بين الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، ومن خلال ذلك يمكن صياغة التساؤل الرئيسي التالي الذي يحدد مشكلة هذه الدراسة: هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟ وانطلاقا من التساؤل الرئيسي يمكن لنا أن نطرح التساؤلات الفرعية التالية:

- 1- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط النفسية ومحور البعد التعليمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- 2- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط النفسية ومحور البعد النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- 3- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط النفسية ومحور البعد الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

2- أسباب اختيار موضوع الدراسة:

إن اختيار أي موضوع للدراسة يعود بالدرجة الأولى إلى أسباب ذاتية وموضوعية والتي تتمثل فيما يلي:

أسباب ذاتية: تمثلت في:

- ميولنا الشخصي لموضوع الدراسة ألا وهو الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- محاولتنا فهم تأثير الضغوط النفسية على تقدير الذات.

أسباب موضوعية: تمثلت في:

- كون هذا الموضوع في مجال تخصصنا ألا وهو علم النفس التربوي.

- إضافة دراسة جديدة لإثراء المكتبة الجامعية بالنظر إلى قلت الدراسات الأكاديمية التي تناولت المتغيرين.

3- أهمية الدراسة:

- إن لكل موضوع بحث علمي أهمية تنحصر في مدى قابليته للدراسة الجدية والرغبة في توضيح إشكاليته، وإذا كان موضوع الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يكتسب أهمية بالغة للبحث الراهن، فإن معالم هذه الأهمية تتجلى في:
- لفت انتباه القائمين عن العملية التعليمية التعلمية حول أهمية تقدير الذات بغية ان يولوا الاهتمام بالعوامل التي من شأنها أن تساهم في رفع الأداء الأكاديمي.
 - إثارة اهتمام الباحثين لإجراء دراسات أخرى حول تقدير الذات ما سوف يساهم في معرفة العوامل التي ترتبط بها.
 - قلة البحوث والدراسات المتطرفة إلى موضوع الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات.

4- أهداف الدراسة:

- كشف العلاقة بين الضغوط النفسية وتدني صور الذات (المظهر الخارجي) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- كشف العلاقة بين الضغوط النفسية وتدني صورة الذات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- كشف العلاقة بين الضغوط النفسية وتدني صور الذات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

5- فرضيات الدراسة:**الفرضية الرئيسية:**

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الفرضيات الفرعية:

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط النفسية وتدني صور الذات (المظهر الخارجي) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط النفسية وتدني صورة الذات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط النفسية وتدني صور الذات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

6- تحديد مفاهيم الدراسة:

الضغوط النفسية: حالة من التوتر النفسي والجسدي، تعترى الفرد عندما يتعرض لمواقف وأحداث تستلزم منه مواقف تكيفية تفوق إمكانياته، ويعبر عنه بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص، والتي تعبر عن أدائه في هذا المقياس.

تقدير الذات: هو الحكم الشخصي للفرد عن قيمته الذاتية، حيث يتضمن اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته، كما يوضح مدى اعتقاد الفرد أنه قادر وهام وكفاء وهذا من خلال الدرجة التي يتحصل عليها تلاميذ المرحلة الثانوية في مقياس تقدير الذات.

7- الدراسات السابقة والتعقيب عليها:

تعتبر الدراسات السابقة عنصر ضروري في أي دراسة بحث تسهل للباحث تكوين معرفة مسبقة عن موضوع دراسته، كما تمهد له الطريق إلى الغوص في دراسته دون الخوف من الوقوع في الخطأ مع الاستفادة من النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسات، كما تساعد في صياغة فروضه، وفي هذا الصدد سوف نقوم بإعطاء بعض الدراسات المرتبطة بموضوع دراستنا:

أولاً: الدراسات المشابهة:

1- دراسة زروق فاطمة الزهراء (2015) تحت عنوان: تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية لدى العاملين في الحماية المدنية.

- الهدف من الدراسة: التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والضغوط النفسية لدى العاملين في الحماية المدنية، معرفة العوامل التي من شأنها ان تعيق العاملين في الحماية المدنية في عملهم.
- عينة الدراسة: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية تمثلت في المجتمع الاصيلي للدراسة من رجال الحماية المدنية بالوحدة المركزية، والتي تمثلت في 73 فرد.
- الأدوات المستخدمة: اعتمدت الباحثة على تطبيق مقياسين هما: مقياس تقدير الذات لكوبر سميث، مقياس الضغط النفسي من إعداد الدكتورة جمعة يوسف.
- المنهج المستخدم: استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي.
- نتائج الدراسة: توصلت الباحثة إلى أنه توجد علاقة دالة احصائيا بن تقدير الذات والضغوط النفسية لدى الحماية المدنية لكن هذه العلاقة عكسية. (زروق، 2015).

2-دراسة عبدلي عامر (2015) تحت عنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى مرضى السكري.

- الهدف من الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى مرضى السكري وعلاقتها بتقدير الذات فضلا عن علاقته ببعض المتغيرات الوسطية (الجنس ونوع العلاج).
- عينة الدراسة: بلغت عينة الدراسة 77 مريض ومريضة، تتراوح أعمارهم بين 21-63، ويختلفون حسب الجنس ونوع العلاج.

- الأدوات المستخدمة: استخدم الطالب مقياسين الأول لقياس الضغط النفسي المعد من طرف الطالب، والثاني لقياس مستوى تقدير الذات باستخدام سلم تقدير الذات لروزنبرغ.
- المنهج المستخدم: استخدم الطالب المنهج الوصفي.
- نتائج الدراسة: توصل الباحث إلى أنه توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى مرضى السكري. (عبدلي، 2015).
- 3-دراسة سمور أماني (2015) تحت عنوان: تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة.**
- الهدف من الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة، كما وهدفت إلى التعرف على مستوى تلك التغيرات.
- عينة الدراسة: طبقت أدوات الدراسة على عينة عشوائية تكونت من 156 فتاة تبلغ أزيد من 25 عام ولم يسبق لها الزواج.
- الأدوات المستخدمة: كانت أدوات الدراسة عبارة عن استبانة تقدير الذات واستبانة الضغوط النفسية واستبانة المساندة الاجتماعية وجميعها من إعداد الباحثة.
- المنهج المستخدم: تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي.
- نتائج الدراسة: وصلت هذه الدراسة إلى أن مستوى تقدير الذات وصل إلى 70%، أما مستوى الضغوط النفسية وصل إلى 65%، أما مستوى المساندة الاجتماعية وصل إلى 80% لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة. (سمور، 2015).
- ثانيا: الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية:**
- 1- دراسة حركات صبرينة (2012) تحت عنوان: الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.**
- الهدف من الدراسة: تسليط الضوء على علاقة الضغط النفسي بامتحان شهادة البكالوريا، ومعرفة النتائج التي يتلقاها التلاميذ في حياتهم الدراسية وذلك في حالة تعرضهم للضغوط النفسية.
- عينة الدراسة: تم اختيار العينة بطريقة مقصودة منظمة تكونت من 6 أفراد تتراوح أعمارهم ما بين 18-21 سنة من مستوى السنة الثالثة ثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا.
- الأدوات المستخدمة: تم استخدام أداتين تمثلت في المقابلة نصف الموجهة، ومقياس الضغط النفسي "لفنستاين".
- المنهج المستخدم: اتبع الباحث في هذه الدراسة المنهج الإكلينيكي.
- نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى أنه يوجد ضغط نفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا. (حركات، 2012).
- 2دراسة جبالي صباح (2012) تحت عنوان: الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون.**

- الهدف من الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أم الطفل المصاب بمتلازمة داون.
- عينة الدراسة: شمل البحث عينة قوامها 66 أم لأطفال مصابين بمتلازمة داون تم انتقائهن عن طريقة قصدية.
- الأدوات المستخدمة: تم الاستخدام في هذه الدراسة استمارة الدراسة الاستطلاعية، استمارة البيانات الشخصية، استبيان الضغوط النفسية، استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
- المنهج المستخدم: اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي.
- نتائج الدراسة: تعاني أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون من ضغوط نفسية مرتفعة، وتعتمد على استراتيجيات المواجهة الإيجابية لتخفيف الضغوط النفسية. (جبالي، 2012).

3- دراسة غازي العبد الله (2014) تحت عنوان: استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية.

- الهدف من الدراسة: هدفت الدراسة إلى كشف طبيعة العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى فئة اليافعين بمدارس مدينة دمشق الثانوية الرسمية.
- عينة الدراسة: هناك عينتان تم التعامل معها في هذا البحث هما:
 - عينة البحث الاستطلاعية: تألفت العينة الأولى من 75 طالب وطالبة في مدارس التعليم الثانوي في دمشق منهم 35 طالب و40 طالبة، وتألفت عينة البحث الاستطلاعية الثانية من 100 طالب وطالبة في مدارس التعليم الثانوي في مدينة دمشق منهم 50 طالب و50 طالبة.
 - عينة البحث الأساسية: تكونت عينة البحث الأساسية من 635 طالب وطالبة من مرحلة التعليم الثانوي في مدارس مدينة دمشق الثانوية الرسمية، فقد تكونت عينة الذكور من 262 طالب وتمثل نسبة 2% من المجتمع الأصلي للذكور و373 طالبة وتمثل نسبة 2% من المجتمع الأصلي للإناث.
- الأدوات المستخدمة: تم استخدام ثلاث أدوات تمثلت في: مقياس مصادر الضغوط النفسية، مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى اليافعين، مقياس أساليب التنشئة الأسرية.
- المنهج المستخدم: اعتمد الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي.
- نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى أن الضغوط النفسية السائدة لدى اليافعين هي الضغوط الأسرية، وأنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط ومصادر الضغوط عند أفراد عينة البحث، وكذا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية حسب متغير الجنس (ذكور- إناث) لصالح الذكور. (العبد الله، 2014).
- 4- دراسة سعد الله زينب ودخان ليلى (2014) تحت عنوان: علاقة الضغوط النفسية بالدافعية للإنجاز الدراسي لدى طلبة الماستر العاملين.

- الهدف من الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز الدراسي لدى طلبة الماستر العاملين.

- عينة الدراسة: العينة تكونت من 85 طلبة ماستر العاملين وتم اختيارها بطريقة الحصر الشامل.

- الأدوات المستخدمة: تم استخدام أداة لقياس للضغوط النفسية وأخرى لقياس الدافعية للإنجاز الدراسي.

- المنهج المستخدم: كان المنهج المستخدم في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي الارتباطي.

- نتائج الدراسة: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز الدراسي لدى طلبة الماستر العاملين. (سعد الله ودخان، 2014).

5-دراسة بلقاسم محمد وشتوان حاج (2016) تحت عنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي.

- الهدف من الدراسة: معرفة العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية وأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي.

-عينة الدراسة: اعتمد في هذه الدراسة على عينة 20 تلميذا وتلميذة من التخصصين العلمي والأدبي للسنة الدراسية 2015.2016، كما تم اختيار عينة الدراسة عن طريق العينة العشوائية.

- الأدوات المستخدمة: استخدم الباحثان استبيان خاص بأسباب الغياب المدرسي واستبيان الضغط النفسي.

- المنهج المستخدم: المنهج الوصفي التحليلي.

- نتائج الدراسة: عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين الضغط النفسي وأسباب الغياب المدرسي. (بلقاسم وشتوان، 2016).

ثالثا: الدراسات المتعلقة بتقدير الذات:

1دراسة كفاقي علاء الدين (1989) تحت عنوان: تقدير الذات وعلاقته بالتنشئة الاجتماعية.

- الهدف من الدراسة: الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات وبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية التي يمكن أن ترتبط به ارتباطا عاليا وهي التنشئة الوالدية كما يدركها الابناء والشعور بالأمن النفسي.

- عينة الدراسة: تم استخدام عينة حجمها 153 طالبات المرحلة الثانوية من الطالبات القطريات وغيرهن من الجنسيات العربية الاخرى.

- الأدوات المستخدمة: اعتمدت على مقياس التنشئة الوالدية من إعداد الباحث ومقياس الأمن النفسي من وضع إبراهيم ماسلو ومقياس تقدير الذات من وضع كوبر سميث.

- المنهج المستخدم: اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي.

- نتائج الدراسة: أساليب صحيحة من جهة النظر النفسية والتربوية وشعور الابن بالأمن النفسي كما أسفرت على ان هناك علاقة موجبة بين الشعور بالأمن وتقدير الذات. (كفاقي، 1989).

2-دراسة حسين علي وعبد اليمه حسين (2011) تحت عنوان: التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء.

- الهدف من الدراسة: التعرف على التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الرياضية، تقدير الذات لطلبة التربية الرياضية، العلاقة بين التوافق النفسي والاجتماعي ومفهوم الذات لطلبة التربية الرياضية.
- عينة الدراسة: اختار الباحث عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء المقدسة بواقع 120 طالبا، ينتمون إلى أربعة مراحل دراسية من أصل 295 طالبا.
- الأدوات المستخدمة: استمارة الاستبيان.
- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج الوصفي.
- نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى أن هناك فروق معنوية في واقع التوافق النفسي والاجتماعي لطلبة كلية التربية الرياضية مما يدل على اختلاف مستوياتهم وقدراتهم وامكانياتهم. (حسين وعبد اليمه، 2011).
- 3-دراسة حمري صارة (2012) تحت عنوان: علاقة تقدير الذات بالدافعية للإنجاز لدى تلاميذ الثانوية.**
- الهدف من الدراسة: البحث في علاقة تقدير الذات بالدافعية للإنجاز لدى تلاميذ الطور الثانوي، كما تهدف أيضا الى دراسة الفروق بين الجنسين لكل من متغيري تقدير الذات والدافعية للإنجاز.
- عينة الدراسة: اخذت مجموعة من التلاميذ للثانويتين عددهم 377 فرد بواقع 177 ذكر و200 أنثى حيث كان متوسط العمر لديهم 14-18 سنة.
- الأدوات المستخدمة: لجأت الطالبة إلى استخدام أداتين لجمع البيانات والمعطيات الضرورية لهذه الدراسة المقياس الأول هو مقياس تقدير الذات لكوبر سميث، والمقياس الثاني هو مقياس الدافع للإنجاز لهارمنز.
- المنهج المستخدم: اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي.
- نتائج الدراسة: هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين تقدير الذات والدافعية للإنجاز لدى العينة الكلية كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في تقدير الذات إلى صالح الذكور إضافة إلى وجود فروق بين الجنسين في الدافعية للإنجاز لصالح الذكور أيضا. (حمري، 2012).
- 4دراسة العطا عايدة (2014) تحت عنوان: تقدير الذات وعلاقته بالمستوى الاجتماعي الاقتصادي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدارس محلية جبل أولياء.**
- الهدف من الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تقدير الذات وعلاقته بالمستوى الاجتماعي الاقتصادي والتحصيل الدراسي لدى طلاب وطالبات الصف الثاني للمرحلة الثانوية بمدارس محلية جبل أولياء.
- عينة الدراسة: تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة عن طريق القرعة واختيرت العينة من مدارس جبل أولياء نسبة 10% من المجتمع الأصلي وقد يبلغ عدد افرادها 180 طالب وطالبة حيث بلغ عدد الذكور (92) طالبا وعدد الاناث (88) طالبة.
- الأدوات المستخدمة: تم استخدام مقياس تقدير الذات لكوبر سميث، مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي لعبد السلام وقشقوشي.
- المنهج المستخدم: اتبع الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي.

- نتائج الدراسة: يتسم تقدير الذات لدى الصف الثاني للمرحلة الثانوية بالارتفاع، توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والمستوى الاجتماعي الاقتصادي لمجتمع الدراسة، لا توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والتحصيل الدراسي، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تقدير الذات تعزى لمتغير النوع. (العطا، 2014).

5دراسة إبراهيم سليمان المصري (2014) تحت عنوان: تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الخدمة الاجتماعية في جامعة القدس المفتوحة.

- الهدف من الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الخدمة الاجتماعية وعلاقة ذلك بعدد من المتغيرات (الجنس، العمر، المستوى الدراسي).

- عينة الدراسة: طبقت الدراسة على عينة عشوائية بسيطة مكونة من 80 طالب وطالبة منهم 32 طالبا و48 طالبة.

- الأدوات المستخدمة: الاستبانة لقياس مستوى تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الخدمة الاجتماعية في جامعة القدس المفتوحة.

- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

- نتائج الدراسة: أظهرت نتائج الدراسة أن درجة تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الخدمة الاجتماعية في جامعة القدس المفتوحة كانت بدرجة عالية. (المصري، 2014).

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسة التي تم توظيفها في هذه الدراسة سواء تعلق الأمر بشتى الدراسات المختلفة، فقد تعرفنا من خلالها على أهمية الضغوط النفسية والعلاقة التي تربطه بتقدير الذات وهذا الأخير يلعب دورا هاما في تكوين شخصية الطالب ومثلما تم الاعتماد على المنهج الوصفي في هذه الدراسة، كانت معظم الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية وتقدير الذات وبعض التغيرات الأخرى قد اعتمدت أغلبها على المنهج الوصفي أو احدى تطبيقاته.

- تناولت معظم الدراسات السابقة بدراسة المتغيرين كل على حدة فمنها من تطرق لتقدير الذات ومنها من تحدث عن الضغوط النفسية أما دراستي فنالت فيها المتغيرين معا وهي الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- اتفقت دراسة كل من زروق (2015) وعبدلي (2015) وسمور (2015) في دراسة الضغط النفسي وتقدير الذات.

- ان للضغوط النفسية مفهوم مركب ومتعدد الجوانب يتأثر بعوامل مختلفة منها ذاتية ومنها خارجية لذلك استخدمت عدة طرق مختلفة لقياس الضغوط.

- كما أن أغلب الدراسات السابقة استخدمت المنهج الوصفي التحليلي لتحقيق ما ترمي إليه وهذا ما يتناسب مع دراستنا.

- اختلفت دراستنا مع الدراسات السابقة في دراستها لمتغير الجنس.

- إن نتائج الدراسة كانت مختلفة لأنها أجريت في مجتمعات بينهم اختلافات اجتماعية وثقافية واقتصادية وأجريت في أزمنة مختلفة.

الفصل الثاني

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

تمهيد

- 1- تعريف الضغوط النفسية
 - 2- المفاهيم المرتبطة بالضغوط النفسية
 - 3- مصادر الضغوط النفسية
 - 4- العناصر الرئيسية للضغوط النفسية
 - 5- أنواع الضغوط النفسية
 - 6- أعراض الضغوط النفسية
 - 7- مراحل الضغوط النفسية
 - 8- نظريات الضغوط النفسية
 - 9- طرق قياس الضغوط النفسية
- خلاصة الفصل

تمهيد:

تعد ظاهرة الضغوط النفسية سمة انطبع بها العصر الحالي وذلك لاختراقه معظم الميادين (الدراسة، العمل، بيئة الجامعة...إلخ). وأيضا من المصطلحات القديمة التي تناول بكثرة في مجال العلوم الطبيعية بصفة عامة وفي مجال العلوم الإنسانية وعلم النفس بصفة خاصة، كما إن العديد من الأفراد يواجهون الكثير من الظروف والخبرات الضاغطة التي تهدد أمنهم واستقرارهم ويجعلهم في حالة لا توازن وسنتطرق في هذا الفصل إلى أهم العناصر المتعلقة بالضغط النفسي وعلى بعض أساليب التخلص منه.

1- تعريف الضغوط النفسية:

تم تعريف الضغط حسب قاموس اكسفورد على أنه حالة من الحالات التي تنطوي على ضعف في الطاقة الجسدية أو العقلية. وفي لغة الطب الضغط يعرف بأنه اضطراب الجسم. ويمكن أن يكون سبب الضغط المهني العمل الكثير أو القليل جداً، وضغط الوقت، والمواعيد النهائية، والتعب الجسدي لبيئة العمل، والسفر المفرط لساعات طويلة، والاضطرار إلى التعامل مع التغيرات في العمل. (أبيو، 2019، ص55-56).

أما موسوعة علم النفس والتحليل النفسي فقد عرفت الضغط النفسي بأنه يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه، وبدرجة توجد لديه احساساً بالتوتر، أو تشويهاً في تكامل شخصيه، وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن، ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد. (طه، 2003، ص476).

ويعرفه سيلبي على أنه مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة. (عبيد، 2008، ص20).

ويعرفه ريتشارد لازاروس بأنه علاقة خاصة بين الشخص والبيئة، يقدر الشخص أنها مرهقة له، أو أنها تفوق إمكانياته وتهدد سلامته. (الخواجه، 2010، ص12).

وينظر سيلبي إلى مصطلح الضغط النفسي على أنه الاستجابة الفسيولوجية المرتبطة بعملية التكيف، وأن ردود فعل الفرد للضغط النفسي تتبع نموذجاً خاصاً أطلق عليه اسم متلازمة التكيف العام. (الخواجه، 2010، ص13).

ويرى موريس أن الضغط النفسي حالة من الشعور بالتوتر والضيق والتهديد، تفرض على الفرد القيام بعدد من الاستجابات، لمواجهة الموقف والتوافق معه، وإن المثيرات البيئية الخارجية قد تسبب حالة من الضغط النفسي للفرد. (الخواجه، 2010، ص14-15).

وتعرف الضغوط النفسية بأنها هي حالة من الشعور بالضيق وعدم الارتياح يشترك في تكوينها عوامل عدة نفسية واجتماعية وبيولوجية متضافرة كتزايد الأدرينالين، والشعور بالإحباط أمام موقف حرج لا مخرج منه، أو نقص التفهم من قبل الأهل والأصدقاء أو المعلمين. (عبيد، 2008، ص21).

ومن خلال ما تقدم يمكن أن يشير مصطلح الضغط النفسي إلى أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة ناتجة عن الأحداث الخارجية بما فيها الظروف المحيطة بالفرد والصراعات مع الآخرين، والملوثات البيئية وغيرها، كذلك الأحداث الداخلية والتغيرات العضوية كالإصابة بالمرض، أو الأرق، أو التغيرات الهرمونية، كل ذلك يعد كعوامل ضاغطة أي مصادر الضغط قد تؤدي بالفرد إلى حالة الاجهاد. (الخواجه، 2010، ص16).

2- المفاهيم المرتبطة بالضغوط النفسية:

1-2- الإحباط: يعرف بأنه العملية التي تتضمن إدراك الفرد لعائق يحول دون اشباع حاجاته، أو توقع الفرد حدوث هذا العائق في المستقبل. (العبيدي، 2009، ص159).

2-2- القلق: هو عبارة عن رد فعل لخطر فقدان الموضوع فهو شيء نشعر به ونسميه حالة وجدانية مكدره، هو شيء غير واضح ومن الصعب إثبات وجوده، ولكن يمكن ملاحظة القلق الذي يكون مصحوباً بإحساسات بدنية، معينة راجعة إلى أعضاء معينة من البدن وأكثر هذه الإحساسات المتعلقة بأعضاء التنفس وبالقلب تعطينا دليلاً على حركة الأعصاب. (الجاموسي، 2013، ص117).

3-2- الاكتئاب: ويعرفه كولز (1982) على أنه خبرة وجدانية ذاتية وتتميز بأعراض الحزن والتشاؤم وفقدان الاهتمام واللامبالاة، والشعور بالفشل وقلة الرضا والرغبة في إيذاء الذات والتردد ونقص القدرة على البث في الأمور، والشعور بالإرهاق وفقدان الشهية ومشاعر الذنب، واحتقار الذات وبطء الاستجابة وعدم القدرة على بذل أي جهد. (المرزوقي، 2008، ص53).

4-2- التعب: حالة فسيولوجية نفسية تؤدي إلى انخفاض الإنتاجية أو الكفاية أو القدرة على الاستمرار في العمل بسبب استمرار بذل الطاقة في إنجاز العمل، هذا من جهة العمل، أما من ناحية الفرد 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 جسماً أو عضلياً أو عقلياً أو ذهنياً أو حسياً أو عصبياً. (طه، 2003، ص227).

5-2- الإجهاد: يتمثل هذا الإجهاد في استجابة تتسم بالإرهاق الزائد المصحوب بصداع مع تردي في القوى والميل إلى النوم بكثرة والتردد في كل شيء بدون منطق سليم مع كثرة الأخطاء وردود الفعل الانفعالية الشديدة وما يصاحبها من توتر عضلي وتزايد دقات القلب وارتفاع ضغط الدم مع تقلصات معدية مؤلمة كل ذلك أو بعضه. (طه، 2003، ص31).

6-2- الاحتراق النفسي: هو الاستنفاد العاطفي أو الانفعالي وفقدان الاهتمام بالآخرين وهو الانسحاب النفسي كما أنه مفهوم مرادف للاغتراب أو حالة من التعب والاجهاد العقلي والجسمي والانفعالي تتميز بالتعب المستمر واليأس والعجز وتطوير مفهوم ذات سلبي واتجاهات سلبية نحو العمل والناس والحياة. (الخالدي والبروراي، 2013، ص48).

7-2- الصراع النفسي: يعرف بأنه حالة يمر بها الفرد حين لا يستطيع ارضاء دافعين معا أو نوعين من الدوافع ويكون كل منهما قائماً لديه وهذه الحالة من الممكن أن تؤدي إلى القلق والاضطراب. (عبيد، 2008، ص171).

3- مصادر الضغوط النفسية:

عند النظر إلى العلاقة التي تربط الفرد بمجتمعه فإنه يمكن لنا حينئذ ترتيب مصادر الضغط النفسي بطريقة شمولية وواقعية وهي كما يلي:

1-3- المصادر الخارجية:

أ - الضغوط الأسرية والصراعات العائلية: كثرة المجادلات الانفصال الطلاق كثرة الأولاد.

ب - الضغوط المالية والاقتصادية: مثل انخفاض الدخل وارتفاع معدلات البطالة وارتفاع معدلات الجريمة.

ت - الضغوط المهنية: ترتبط ببيئة العمل مثل العبء الكمي والكيفي للعمل وصراع الدور وغموضه والخلافات مع الرفاق في العمل.

ث - الضغوط الأكاديمية: تتمثل في انتقال الطالب من مدرسة إلى أخرى ومن المدرسة إلى الجامعة الامتحانات

ج - الضغوط الثقافية: تتمثل في استيراد الثقافات والانفتاح على الثقافات الهدافة الوافة دون مراعات لأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع هذا فضلا عن مشاهدة فيديو كليب والاعلانات المستهجنة في القنوات الفضائية والتلفزيونية كذلك الشات عبر شبكة الانترنت.

- ح - الضغوط الكيميائية: كإساءة استخدام العقاقير والكحول والكافين والنيكوتين.
- خ - الضغوط السياسية: تلعب سياسة البلد الداخلية والخارجية دورا رئيسيا في تحديد الكثير من ملامح وحجم ونوعية الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في مجتمعاتهم وتنشأ هذه الضغوط من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادي والصراعات السياسية في المجتمع. (عبيد، 2008، ص30-31).
- د - الضغوط الانفعالية: خلافات وصراعات ونزاعات وكبت المشاعر والانفعالات والتعرض لصددمات وحوادث موت عزيز اضطراب ما بعد الصدمات تقلبات المزاج.
- ذ - ضغوط صحية: أمراض منها سوء التغذية الافراط في تناول الكحول والمخدرات والادمان الزكام وأمراض جلدية وحساسية وإرهاق الجسم.
- ر - ضغوط بيئية: تقلبات الطقس السفر الضغط الجوي تلوث بيئي كوارث طبيعية الضجيج. (زيادة، 2014، ص209-210).

2-3- المصادر الداخلية:

- أ - الطموح المبالغ فيه.
- ب - الأعضاء الحيوية والتهيج النفسي (الاستعداد) لقبول المرض.
- ت - ضعف المقاومة الداخلية للفرد.
- ث - شخصية الفرد. (عبيد، 2008، ص31).

4- العناصر الرئيسية للضغوط النفسية:

- أ - مصادر الموقف الضاغط.
- ب - الاستجابة لهذه الموقف الضاغط.
- وبدون هذين العاملين مجتمعين لا يكون هناك مواقف ضاغطة حيث أن مصادر الضغوط بمفردها لا تشكل ضغوطا كما أن صدور استجابة شخص معين لمواجهة هذه الضغوط هو الذي يجعلنا نقول أن هذا الشخص يعاني من الضغوط أم لا.

إن استجابة الفرد للأحداث الضاغطة تتوقف على إدراك الفرد لمعنى الحدث الضاغط ومدى تأثيره على حياته وعلى تجربة الفرد وخبراته وإن الضغط يعتبر حملا زائدا على الأنظمة البيولوجية والنفسية والاجتماعية وعندما يزيد الضغط عن درجات التحمل يستنفذ طاقات الإنسان الجسمية والنفسية. (عبيد، 2008، ص29-30).

5- أنواع الضغوط النفسية:

- تتعدد أنواع الضغوط التي يتعرض لها الإنسان فهناك الضغوط الحادة والمزمنة وهناك ضغوط خارجية وداخلية ولا يمكن حصر الضغوط في هذه الأنواع فقط لأن الضغوط ترتبط بمواقفها وقدرة الإنسان على تقبلها والتعامل معها والتعايش معها فيما يأتي أهم أنواع الضغوط. (أبيو، 2019، ص75).
- 1- الضغوط الحادة: وهي الأكثر انتشارا نتيجة متطلبات الماضي القريب والمتطلبات المتوقعة للمستقبل وهذه يمكن أن يمر بها معظم الناس كمشاكل الأطفال في المدرسة وهي لا تحدث التدمير كما هو الحال في الضغوطات المزمنة.

2- الضغوطات المزمنة: هي الضغوطات التي تحطم الناس يوما بعد يوم وشهرا بعد شهر فالضغط المزمن يدمر الجسد والعقل والحياة فالناس ينتبهون للضغوطات الحادة لأنها جديدة عليهم ولكنهم يتجاهلون الضغوطات المزمنة لأنها قديمة ويعتادون عليها. (بقيون، 2007، ص152-153).

وقد ميز "لازاروس" و"كوهن" بين نوعين من الضغوط:

1- الضغوط الخارجية: والتي تعني الأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة.

2- الضغوط الداخلية (الشخصية): والتي تعني الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكر وذات الفرد. (الغريير وأبو سعد، 2009، ص29).

إن الضغوط النفسية يمكن أن تتنوع وتتشكل بحيث تشمل كافة مناحي الحياة التي يعيشها الإنسان ويمكن ذكرها كالاتي:

1- الضغوط الحياتية: عادة ما يواجهون الناس ضغوط الحياة اليومية والعادية دون أن يدركوا تلك الضغوط في الغالب فحياتهم مليئة بمصادر الضغوط النفسية وهم جميعا يتعرضون لتلك المصادر سواء كانت داخلية من الفرد نفسه كالشعور بالإحباط أو خارجية من البيئة المحيطة كالصراعات مع الآخرين وقد شغل موضوع الضغوط النفسية الباحثين والمهتمين بالصحة النفسية بشكل متزايد لما لهذه الضغوط من آثار جانبية سلبية وخبرات مؤلمة تؤثر بحدتها وقوتها بشكل واضح على صحة الإنسان وحياته. (النوايسة، 2013، ص27).

2- ضغوط العمل: وهذه ناتجة عن ارهاق العمل ومتاعبه في الصناعة أولى نتائجه الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد فإذا ما سيطر هذا الإحساس لدى العامل في عمله فإنه يؤدي إلى التأثير على كمية الإنتاج أو نوعيته أو ساعات العمل مما يؤثر في صحة العامل النفسية والجسدية وغالبا ما يؤدي إلى سوء التكيف المهني. (الغريير وأبو سعد، 2009، ص30).

3- الضغوط الاجتماعية: إن العلاقات الاجتماعية تطلب الوقت والجهد والاستعداد لدى الفرد من أجل الانخراط بنجاح في تلك العلاقات وتحمله ما يترتب عليها من تبعات مادية ووقت وعدم قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة الاجتماعية تصبح مصدرا ضاغطا يكون له آثاره النفسية والاجتماعية عليه. (النوايسة، 2013، ص30).

الضغوط الأسرية: تشكل بعواملها التربوية ضغطا شديدا على رب الأسرة وأثر على التنشئة الأسرية فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام وإلا اختل تكوين الأسرة وتشتت معايير الضبط ونتج عنه تفكك الأسرة إذا ما اختل سلوك رب أو ربة الأسرة. (الغريير وأبو سعد، 2009، ص30).

6- أعراض الضغوط النفسية:

يمكن تصنيف الأعراض كالاتي:

1- الأعراض الجسدية: العرق الزائد التوتر العالي الصداع التعب أو فقدان الطاقة عسر الهضم التغير في الشهية عدم الانتظام في النوم آلام في العضلات وبخاصة في الرقبة والأكتاف تطبيق الفكين... (عسكر، 2009، ص44-43).

- 2- الأعراض الانفعالية: قلق عداء تقلب المزاج شعور بالوحدة إحساس بالتعب ارتباك الشعور بالاستئناس الانفعالي أو الاحتراق النفسي. (زيادة، 2013، ص240).
- 3- الأعراض الفكرية أو الذهنية: النسيان الصعوبة في التركيز الصعوبة في اتخاذ القرارات الاضطراب في التفكير تزايد عدد الأخطاء ذاكرة ضعيفة أو الصعوبة في استرجاع الأحداث إنجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ. (الخواجة، 2010، ص47).
- 4- الأعراض السلوكية: انعزال العناية السيئة بالصحة ميل إلى الجدل انعدام الصبر تغيير في العلاقات العائلية أو الحميمية أداء سيء في العمل تجنب المسؤولية. (عبيد، 2008، ص34).
- 5- الأعراض المعرفية:
 - تناقص مدى الانتباه: فيجد العقل صعوبة في التركيز وتضعف قوة الملاحظة.
 - يزداد اضطراب القدرة: يفقد الإنسان ضبط التفكير نسبياً أثناء حديثه أو تطرقه لموقف معين.
 - تدهور في ذاكرة قصيرة المدى: تضعف الذاكرة فيضعف التعرف حتى على ما هو مألوف.
 - صعوبة التنبؤ بالاستجابات: تضعف مستوى الاستجابة الموضوعية فيصدر الفرد قرارات متسرة تعويضاً لذلك.
 - يزداد معدل الأخطاء: تزيد معدلات الأخطاء في المهام المعرفية والمعالجات ويزداد الشك في القرارات.
 - يقل معدل التقييم الصحيح والتخطيط طويل الأمد: يصبح العقل غير قادر على التقييم الصحيح للظروف الراهنة أو التخطيط المستقبلي.
 - غلبة الاضطرابات الفكرية والوهم: صعوبة في تحديد الاختبار الصحيح وصعوبة في النقد وتصبح خطوات التفكير مضطربة وغير منطقية. (الفرماوي وعبد الله، 2008، ص35-36).

7- 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 الذي أطلق عليها اسم زملة أعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلال ثلاث مراحل هي:
- 1- 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 مهيباً لها وهي عبارة عن مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية فترتفع نسبة السكر في الدم ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني فيكون بالتالي الجسم في حالة استنفار وتأهب من أجل التكيف مع مصدر الضغط النفسي الذي يهدده. (النوايسة، 2013، ص23).
 - 2- المرحلة الثانية: وتسمى بمرحلة المقاومة فإذا استمر المصدر الضاغط في التأثير فإن مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة أخرى وهي مرحلة المقاومة لهذا المصدر وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الإنسان فيها قد اكتسب القدرة على التكيف معها وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية

ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان على اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية والنفسية. (النوايسة، 2013، ص24).

3- المرحلة الثالثة: وتسمى بمرحلة الإنهاك فيمكن للفرد أن يبقى في مرحلة المقاومة لمدة أشهر أو سنوات يحاول خلالها التعامل مع الضغط النفسي المفروض عليه ولكن مع الاستمرار في تعرضه لمستوى عالٍ من الضغط فإن قدرته على التحمل والتكيف مع هذه المواقف الضاغطة سوف تنخفض ويصل الفرد إلى الإعياء والتعب والانهيار. (الخواجه، 2010، ص14).

8- نظريات الضغوط النفسية:

تعددت النظريات التي اهتمت بتفسير ظاهرة الضغوط النفسية وتنوعت، وذلك تبعاً لاختلاف توجهات العلماء والباحثين في دراسة الضغوط النفسية هو الأساس في وجود أكثر من نظرية تهتم بتفسيرها للضغوط.

1-8- نظرية هانز سيللي:

قدم هذه النظرية عالم الفسيولوجيا هانز سيللي وتم إعادة صياغتها مرة أخرى عام 1976، ويعتبر الأب الحقيقي لنظرية الضغط النفسي الحديثة ويؤمن بأن درجة معتدلة أو متوسطة من الضغط النفسي تؤدي إلى اضطراب التوازن الجسمي.

وقد أطلق سيللي على هذه النظرية بعد صياغتها متلازمة التكيف العام إذ يؤكد أن التعرض المستمر أو المتكرر للضغوط يؤدي إلى تأثيرات سلبية على حياة الفرد، مما يفرض متطلبات فسيولوجية أو اجتماعية أو انفعالية أو نفسية أو الجمع بينهما، وهذا يؤدي بالفرد إلى حشد كل طاقاته لمواجهة تلك الضغوط، وهنا يدفع ثمنها في شكل أعراض فسيولوجية.

وزملة التكيف العام هي: سلسلة من الاستجابات الجسمية لمهاجمة المرض، ويطلق عليها عامة لأن الاستجابات الفسيولوجية الثلاثة التالية والتي تحدث في العديد من المواقف الضاغطة وهي:

- 1- تضخم أو اتساع الغدة الأدرينالية.
- 2- انكماش الغدة الصعترية (غدة صغيرة صماء قرب قاعدة العنق) والجهاز اللمفاوي المسؤول عن مقاومة الأمراض.
- 3- القرحة الهضمية.

وقد وصف سيللي نظريته في ثلاثة مراحل وهي:

أولاً: مرحلة رد الفعل التحذيرية (التنبيه للأخطار) وتمثل هذه المرحلة خط الدفاع الأول لضبط الضغط النفسي، فعندما يتعرض الفرد للخطر أو التهديد الجسمي أو أي تهديد نفسي والغضب من سلوك غير مرغوب فيه فإن رد فعل الجسم تكون واحدة حيث تبدأ من الإشارات العصبية والهرمونية في الجسم لتعبئة الطاقة اللازمة للطوارئ فتزداد دقات القلب ويرتفع ضغط الدم وتتوتر العضلات ويزداد إفراز العرق ويزداد إفراز الأدرينالين لذا سيحاول الفرد مواجهة مصدر الضغط النفسي.

ومن ناحية فزيولوجية يقوم الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الأدرينالية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم، إذ يزداد إنتاج الطاقة إلى أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغوط، وعندما يتخلص الفرد من التهديد، فإن الجسم يعود إلى مستوى منخفض من الإثارة وهذه الحالة هي ما يمكن تسميتها

بحالة التوازن الداخلي، ويعتقد سيلي أن الموت قد يحدث أثناء هذه المرحلة إذا كان الضغط النفسي شديد جدا.

ثانيا: مرحلة المقاومة هنا مرحلة مواجهة مصدر الضغط النفسي من قبل الفرد، فيهيئ الفرد نفسه للمواجهة، ولكن انشغال الفرد مع مصدر الضغط النفسي فسيولوجيا ونفسيا ويجعله أكثر حساسية لمصادر الضغط الأخرى، مما يعرضه لتطوير اضطرابات نفسية وجسمية، وتنشأ هذه الاضطرابات نتيجة المحاولات للتعامل مع مصادر الضغط النفسي. وفي حال أن المحاولات لتحقيق المطالب التي يتضمنها مصدر الضغط النفسي غير فعالة وغير كافية، فإن حالة الإثارة المستمرة تبدو غير منتظمة في هذه المرحلة، مما يؤثر سلبا في القدرة على التركيز واتخاذ قرارات منطقية، وتزداد المقاومة في هذه المرحلة.

ثالثا: مرحلة الإنهاك تنخفض قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط النفسية فيصبح مصدر الضغط مسيطرا، مما يجعل الفرد غير قادر على حماية وجوده تحت المستويات العالية والمستمرة من الضغط النفسي وتضعف المقاومة، لا يمكن لجسم الإنسان الاستمرار بالمقاومة إلى ما لانهاية، إذ تبدأ علامات الإعياء بالظهور تدريجيا وبعد أن يقل إنتاج الطاقة في الجهاز العصبي السمبثاوي يتولى الجهاز العصبي الباراسمبثاوي الأمور فتتباطئ أنشطة الجسم وقد تتوقف تماما. وإذا ما استمرت الضغوط يصبح من الصعوبة التكيف لها لتؤدي إلى اضطرابات النفسية تؤدي حتى للموت. وإذا لم يعد الجسم لفترة النقاهة أثناء هذه المرحلة قد يؤدي ذلك للموت.

وقد تتكرر المراحل الثلاثة للضغط عند سيلي مرات عديدة في اليوم الواحد، كلما واجه الفرد موقفا ضاغطا. وكل مرحلة من هذه المراحل تقابل مرحلة نمائية من مراحل الحياة، فمرحلة الإنذار بالخطر تقابل مرحلة الطفولة التي تتميز بالمرونة والتعلم، أما مرحلة المقاومة فهي تقابل مرحلة الرشد التي تتميز بالثبات ومقاومة التغيير، ومرحلة الإنهاك تقابل مرحلة الشيخوخة التي تتميز بالتعب والإنهاك في النهاية.

من الواضح أن هذه النظرية تفسر بشكل واضح الأثر الناتج عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد ودرجة مقاومة المواقف المسببة للضغط، وهذا يعطي انطباع واضح بأهمية النظرية في تفسير الضغوط النفسية. (الغريير وأبو سعد، 2009، ص60-62).

2-8 نظرية موراي:

يميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

أ- ضغط بيتا: وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركه الأفراد.

ب - ضغط ألفا: وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي.

ويوضح أيضا بأن سلوك الفرد غالبا ما يرتبط بالضغوط من نوع بيتا.

ويعرف الضغط بأنه خاصية لموضوع بيئي أو شخصي تعيق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، وترتبط الضغوط بالأفراد والموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته، ثم يتحدث موراي عن أهم الضغوط (العوامل الضاغطة) مثل: نقص التأييد الأسري ويشمل أحداث مثل: انفصال الوالدين، مرض أحدهما، الفقر، عدم الاستقرار المنزلي، كذلك ضغط الكوارث، وضغط النبذ وعدم الاهتمام، وضغط الخصوم والأقران، وغيرها.

ويفسر الضغوط النفسية من خلال الحاجات، فالعوز الذي ينشأ عن وجود الحاجة يهدد كيان الفرد، ويؤثر على اتزانه ويزيد من توتره والحاحه لإشباع الحاجة، ويستمر الفرد في بحثه عن ميسرات تيسر له الإشباع من خلال تفاله مع بيئته ومحيطه، وهذه إما تيسر أو تعوق الإشباع، وفي حالة إعاقة الإشباع لتلك الحاجة المثارة لديه تتكون الضغوط النفسية، ثم يضيف أيضا بأن تفسير الفرد للموضوعات والأشياء على أنها ضواغط هو السبب في النتيجة التي وصل إليها.

ومن هنا يمكن التوصل إلى أن الموضوعات والأشياء والأشخاص والوضعيات والنماذج الموجودة في البيئة هي ضواغط لها القدرة على إنشاء حالة من الانضغاط لدى الفرد وتتوقف هذه الحالة على إدراك وتفسير وتأويل الفرد لهذه الموضوعات. أما الضغط النفسي فهو الحاجة النفسية المثارة الغير مشبعة فالحاجة إلى جانب أنها دافعة، فهي عند حد معين تصبح ضاغطة، كما أن الضواغط الخارجية تكون ضاغطة عندما تكفر إشباع حاجة من حاجات الفرد المثارة. (الخواجه، 2010، ص20-21).

3-8 نظرية سبيلبيرجر:

يقول سبيلبيرجر بأن حالة القلق موقفية تعتمد بصورة أساسية ومباشرة على الظروف والمواقف الضاغطة ثم يربط بين قلق الحالة. ويميز ذلك عن القلق العصابي الناتج عن الخبرة السابقة بالضغط، حيث أن الفرد يكون من سماته الشخصية القلق. ثم يوضح بأن الفرد عند تعرضه لمواقف ضاغطة والتي تثير القلق لديه، فإن في هذه الحالة يستخدم الميكانزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط مثل (الكبت، الإنكار، الإسقاط...) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهرب من الموقف الضاغط. هذا وقد اهتم أيضا بتجديد خصائص وطبيعة المواقف الضاغطة التي تؤدي إلى مستويات مختلفة بحالة القلق، إلا أنه لا يساوي بين المفهومين (الضغط-القلق) ويميز أيضا بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد، فالتهديد يشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف. (الخواجه، 2010، ص20).

4-8 النظرية المعرفية:

فهي تفترض بأن تفكير الفرد هو المسؤول عن انفعالاته وسلوكه وإن الارشاد المعرفي وتنظيم استراتيجيات تعيد تشكيل الأفكار التي أدت إلى أخطاء معرفية وانفعالية. ويؤكد أن رد الفعل الانفعالية ناتجة عن النظام المعرفي الداخلي، وأن عدم الاتفاق بين الداخل والخارج يؤدي إلى الاضطرابات.

ويؤكد بيك على الجوانب المعرفية والاضطرابات التي تحدث لدى الفرد والعمل على التفكير وبشكل واقعي لحل المشكلة الناتجة عن حالة التشويه الإدراكي لتلك الاضطرابات.

ويؤكد على مساعدة المرشد لإعادة صياغة المشكلة بحيث تؤدي إلى فكرة إيجابية، فالمشكلة إذا لم يتحرك الفرد نحو حلها تبقى داخل نفسه حتى ينطلق هو إلى الآخرين لحلها.

فالمرشد النفسي إذا يعمل على تفعيل الخبرات التي يعيشها المسترشد، ويفسرها من خلال التعرف على الأفكار السلبية والجوانب ذات العلاقة بها المعرفية السلوكية والوجدانية، والتعامل معها واستبدالها بأفكار أكثر واقعية وقبولاً وأقرب إلى التحقيق مما يساعد الفرد على اختيار البدائل المناسبة، فالإرشاد هنا يعمل على مساعدة الفرد بشكل واقعي وأقرب إلى الحقيقة.

وهذا ما يساعد الحالات في معرفة الخبرات والأفكار السلبية التي تواجههن في الحياة وتسبب لهن الضغوط النفسية، مما يتيح الفرصة من خلال الارشاد وتقديم الأسلوب الأنسب لاختيار البدائل الممكنة لتصحيح نمط التفكير بشكل أكثر واقعية. (الغريز وأبو سعد، 2009، ص69-70).

5-8 النظرية السلوكية:

أما النظرية السلوكية فتقوم على منهج أو طريقة التعلم بمناهجه، إضافة إلى ادخال العمليات المعرفية للمتعلم وأن لكل استجابة مثير، والعلاقة بين السلوك والمثير إما إيجابية أو سلبية، وان الشخصية عبارة عن منظمات سلوكية متعلمة ثابتة نسبياً وتتمايز من خلال الأفراد، وأن هناك قوانين تحكم السلوك الانساني كالعزيز والعقاب والإنطفاء والتعميم وتعتبر هامة في تعديل السلوك.

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

وكما يمكن لهذه النظرية أن تحقق أهداف الارشاد للحالات ممن يواجهن ضغوط نفسية من خلال ممارسة الأنماط الصحيحة من السلوك والتعرف على أنماط السلوك الخاطيء والذي يسبب المواقف الضاغطة وأن إحداث تغيير أو تبديل في سلوك المعلمة من شأنه أن يحقق حلول لمشكلاتها، فالإرشاد السلوكي هنا هو احلال السلوك الملائم والمرغوب مكان السلوك الغير الملائم والمكروه من خلال أساليب مختلفة يتبعها المرشد والمسترشد. (الغريير وأبو سعد، 2009، ص68-69).

9- طرق قياس الضغوط النفسية:

يقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل أو أدوات ومن تلك الأدوات أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المتخصصين في موضوع القياس النفسي أو الإكلينيكي.

وتكون تلك الأداة إما مكتوبة أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة ثم تحسب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد أو يقاس بواسطة أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي - العقلي أو قوة الانفعالات وشدتها ومن الأدوات شائعة الاستخدام المقاييس المكتوبة.

أيضا توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها منها الملاحظة والمقابلات والاستبيانات وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسات الضغوط بالإضافة إلى ذلك الطرق الفسيولوجية.

وفي الحقيقة لا توجد وسيلة قياس مناسبة لكل المجتمعات لقياس الضغوط، لذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات وباختلاف المجال الذي تعد له المقاييس فهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط المهنية ومقاييس أخرى أعدت لقياس الضغوط الأسرية وضغوط الوالدين كما أن المقاييس المستخدمة في قياس الضغوط تختلف باختلاف العمر الزمني للأفراد فهناك مقاييس تقيس الضغوط لدى الأطفال والمراهقين كذلك الراشدون. (عبيد، 2008، ص39-40).

خلاصة الفصل:

وفي الأخير نصل إلى أن الضغط النفسي يعد استجابة يقوم بها الفرد نتيجة تعرضه لمواقف ضاغطة والتي تضعف من قوى التحكم الإرادي لديه ومن تقديره لآلته وأحيانا يحدث العكس وتقوي إرادته لذاته وثقته بنفسه وتجعله يكسر الحواجز مهما كانت صعوبتها أو تولد لديه أفكار معينة كالشعور بالعجز أو اليأس والإحباط والقلق... إلخ، كما أن طريقة إدراك الفرد لهذه المواقف ستتأثر في الأغلب على سلوكه وانفعالاته وتؤثر على مستوى تقديره لذاته، وقد تحبط إرادته في تحقيق الأفضل والسعي نحو التقدم في المستقبل وهذا ما سنسلط عليه الضوء في الفصل التالي.

الفصل الثالث

الفصل الثالث: تقدير الذات

تمهيد:

أولاً: الذات

- 1- تعريف مفهوم الذات.
- 2- مفاهيم المرتبطة بمفهوم الذات.
- 3- خصائص مفهوم الذات.
- 4- أنواع مفهوم الذات.
- 5- أبعاد مفهوم الذات.

ثانياً: تقدير الذات

- 1- تعريف تقدير الذات.
 - 2- العوامل المؤثرة في تقدير الذات.
 - 3- مستويات تقدير الذات.
 - 4- نظريات تقدير الذات.
 - 5- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات.
- خلاصة الفصل.

تمهيد:

لقد احتلت الذات مكانة بارزة في نظريات الشخصية، فاهتم علماء النفس بالبحث عن مدلولها وماهيتها مما أدى إلى ظهور أبحاث متعددة بهذا الشأن فقد ظهر مصطلح تقدير الذات في أواخر الخمسينيات وسرعان ما أخذ مكانته المتميزة في كتابات الباحثين والعلماء بجانب المصطلحات الأخرى في نظرية الذات، أن تقدير الذات شيء يبدأ الطفل تعلمه سريعا بعد الولادة من خلال الخبرة المتعلقة بالظروف، ومن خلال التعامل مع الآخرين والتعامل مع العالم فكل من الأحداث المحببة وغير المحببة لها تأثير قوي ومباشر على معتقدات الفرد الأساسية، وهذه التأثيرات تتلاشى مع الزمن، ولكن أثرها يبقى، فكلما زاد عدد الخبرات السلبية للفرد ازداد التأثير السلبي على تقدير الذات، وكلما زاد عدد الخبرات الجيدة كان التأثير الإيجابي أقوى على تقدير الذات. وبما أن الحاجة إلى تقدير وتأكيد الذات تصطدم بنوعية الحياة ونمطها فإنها تؤدي في بعض الأحيان إلى ضغوطات نفسية أو العكس وسنحاول في هذا الفصل التطرق إلى أن نحيط بماهية مفهوم الذات وبعض المفاهيم المرتبطة به، إضافة إلى مفهوم تقدير الذات والفرق بينهما ونظريات تقدير الذات، ثم سنتطرق إلى مستوياته وتأثيراته.

أولاً: الذات:

1-تعريف مفهوم الذات:

- يعرف موريجي الذات على أنها مدركات الفرد ومفاهيمه فيما يتعلق بوجوده الكلي أو كيانه، أي الفرد كما يدرك نفسه وفي رأيه عبارة عن جهاز من الأنشطة المعتادة التي تدعم الذات أو تحميها عن طريق استخدام مكانيزات معينة مثل التبرير والتقصص والتعويض. (قحطان، 2004، ص23).

- لقد عرف جورج ميد مفهوم الذات بأنه:

النظام الديناميكي للمفاهيم والقيم والأهداف والمثل، والتي تقرر الطريقة التي يسلك بها الفرد، بمعنى أن الذات لا تقتصر على جسم الفرد فقط وإنما هي تتضمن كل ما يدخل في مجال حياته من الماديات والمعنويات، كما تتضمن الأفراد والآراء والمعتقدات ويذهب ميد إلى أن البناء الاجتماعي لمفهوم الذات هو ما يعتبر تعبيراً أو انعكاساً عن الآراء والاتجاهات التي يتم توصيلها عن طريق أشخاص آخرين. (خيري، 2014، ص35).

- هي أن يندفع الداعي لنمط من الأعمال، يحقق فيه أما نمو لذاته فيقربها إلى الله أو لدعوته فيكسبها رصيد من الاتباع، أو أن يجلب لها مغنماً فيه ابداع وانتقاء، أو أن يدرا عنها شراً هي منه في عناء وكل ذلك بدون تكليف أو متابعة من أحد.

- أو هو تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات ببلوره الفرد ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته. (الناطور، 2011، ص16).

2- المفاهيم مرتبطة بمفهوم الذات:

1-2- صورة الذات: حسب موسوعة علم النفس والتحليل النفسي فإن صورة الذات هي "الذات" كما يتصورها أو يتخيلها صاحبها، وقد تختلف صورة الذات كثيراً عن الحقيقة.

إن لصورة الذات أهمية كبيرة في تكوين شخصية الفرد، إذ على أساسها يشكل كل واحد منا فكرته عن نفسه، ويبدى سلوكاً متميزاً يتمشى وتلك الصورة، غير أن الصورة المأخوذة ليست ثابتة بل تكون متجددة ودائمة التغيير أو بالأحرى ديناميكية.

ولقد قسم "طومى" صورة الذات إلى:

1-صورة خاصة: وتتضمن الشعور بالذات وإدراكها عن طريق التعبير عن الميول والتقدير الذاتي

2-صورة اجتماعية: ويقصد بها ما يمثله دور الآخرين في تحديد إدراك الفرد لذاته. (حمري، 2012، ص12).

- وهو تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتعميمات الخاصة بالذات، كما أنه يحدد إنجاز الفرد الفعلي ويظهر جزئياً في خبرات الفرد بالواقع واحتكاكه به، ويتأثر تأثراً كبيراً بالأحكام التي يتلقاها من الأشخاص ذوي الأهمية الانفعالية في حياته وتفسيراته لاستجاباتهم نحوه. (عبدلي، 2015، ص35).

2-2- تحقيق الذات: وهي عملية تنمية قدرات ومواهب الذات الإنسانية وفهم الفرد لذاته وتقبلها مما يساعد على تحقيق الاتساق والتكامل والتناغم ما بين مقومات الشخصية، وتحقيق التوافق بين الدوافع والحاجات والحاجة الناتجة عن ذلك. ويرى أدلر أن تحقيق الذات يعني السعي وراء التفوق والأفضلية والكمال التام. (عمور، 2018، ص124).

- ويرى أيضا الباحث أن الخيال له دور كبير في تحقيق الذات أو ما يعرف بالذات المثالية تلك الذات التي يأمل الفرد إلى الوصول إليها. (مجذوب، 2015، ص36).

3-2- الوعي أو الشعور بالذات: إن الوعي بالذات حسب سبيترز هي الابتسامة التي تظهر في حوالي الشهر الثالث كرد فعل للقبول وقلق الشهر الثامن الذي يدل على التعرف على الموضوع واستعمال عبارة لا أي الرفض في حوالي الشهر الخامس عشر الذي يترجم الإقامة الحقيقية للذات. (لقوي، 2016، ص51).

4-2- فهم الذات: هو معرفة الذات بصدق وواقعية وصراحة ومواجهة، وهو ليس مجرد الاعتراف بالحقائق ولكن أيضا التحقق من مغزى هذه الحقائق.

- ويرى الباحث أن مفهوم الذات نابع من الحاجات الأساسية بمعنى أن الإشباع الجيد لهذه الحاجات يؤدي إلى الفهم الجيد للذات، أما إذا زاد عن ذلك أدى إلى الاضطرابات النفسية والسلوكية المختلفة. (مجذوب، 2015، ص37).

5-2- تأكيد الذات: يعتبر تأكيد الذات كالحافز للسيطرة، التفوق أو البروز بالنسبة للآخرين وهو دليل على المعرفة التامة لنقاط القوة والضعف للذات.

- ويوضح "إبراهيم أحمد أبو زيد" بأن تأكيد الذات هو قدرة الفرد على التعبير الملائم عن مشاعره وأفكاره وآرائه ومواقفه اتجاه الأشخاص والأحداث بناء على رؤيته لنفسه وتقييمه لتقدير الآخرين له، فتأكيد الذات وفقه هو ذلك الدافع الذي يجعل الإنسان في حاجة إلى التقدير، والاعتراف والاستقلال والاعتماد على النفس، وهو أيضا تلك الرغبة في السيطرة على الأشياء والسعي الدائم نحو إيجاد المكانة والقيمة الاجتماعية هذا ويميل جانبيت إلى القول بأن تأكيد الذات يعني أن يتخذ الفرد موقفا يحافظ من خلاله على حقوقه دون الاعتداء على حقوق الآخرين بحيث يتصرف بطريقة إيجابية على الرغم من وجهات النظر المعارضة. (حمري، 2012، ص14).

6-2- فاعلية الذات: يقصد بفاعلية الذات حسب "محمد سيد عبد الرحمان" كفاءة الذات وهي عبارة عن تكوين نظري يسهم في تغيير السلوك، ووفقا لذلك فإن درجة الفاعلية تحدد السلوك المتوقع الذي يقوم به الفرد في مواجهة المشكلات التي تعترضه، كما تحدد كمية الطاقة المبدولة للتغلب على تلك المشكلات، ويؤكد "محمد سيد عبد الرحمان" على أن فاعلية الذات لا تحدد نمط السلوك فحسب ولكنها تحدد أيضا أنماط السلوك الأكثر فاعلية. (حمري، 2012، ص14).

- احترام وحب الفرد لذاته مع اعترافه في نفس الوقت بعيوبها ونقاط ضعفها، وكذا محاسنها ونقاط قوتها. (عبدلي، 2015، ص35).

7-2- تقبل الذات: حسب موسوعة علم النفس والتحليل النفسي رضا المرء على نفسه وعن صفاته وقدراته وإدراكه لحدوده، وهو اتجاه كون المرء راضيا عن نفسه وعن استعداداته، وعن معرفته وعن إدراكه لحدوده، وهو اتجاه نحو ذات المرء وخواصه الشخصية، فهناك تعرف موضوعي وغير انفعالي على قدرات وحدود فضائله ونقائصه من غير إحساس، لا لزوم له بالفخر أو لوم النفس.

- إن المراهق الذي يتقبل ذاته، يتقبل مجابهة الحياة ببعديها السلبي والإيجابي بواقعية، كما يشعر من يتقبل ذاته أن له الحق في أن يتكلم ويعيش ويستخدم طاقته، وينمي اهتماماته دون الإحساس بالذم والعار، أو الرفض لذاته فهو نقيض المستقبل لهان غير مرتاح لنفسه يلومها ولا يقيمها أو حتى أنه يكرها.

يرى الباحث أن تقبل الفرد لذاته يتوقف لحد كبير على التنشئة الاجتماعية المستخدمة داخل الأسرة كما يرى أيضا أن أسلوب التعزيز الإيجابي خلال السنوات الأولى له دور في تقبل الطفل لذاته أما الرفض والإهمال والتذبذب في المعاملة بين اللين والشدّة تفقد الفرد الثقة بنفسه. (مجذوب، 2015، ص37).

8-2- تحقير الذات: تحقير الذات هو إذلال الذات، وما يصاحبها الشعور بالنقص وهو كذلك حط المرء من شأن نفسه أو الإحساس السلبي بالذات أو الإحساس بالدونية.

يرى الباحث أن عدم إشباع حاجة تقدير الذات إلى الفرد يشكل مظهرا من مظاهر احتقار الذات بذلك يدخل شأن تقدير الشخص لذاته، فإن المصاب أو المريض ينمو عنده الشعور بالنقص ويساهم في ذلك أفراد المجتمع. (مجذوب، 2015، ص37).

3- خصائص مفهوم الذات:

1-3- مفهوم الذات منظم وتركيبى:

يتكون من خبرات الفرد على اختلافها وتنوعها والتي تشكل معطيات إدراك الفرد لذاته ولكي يخفف من درجة تعقيد هذه الخبرات فإنه يعيد ترميزها في تصنيفات أو صيغ أبسط، ويظم التصنيف التي يتبناها الفرد هي إلى حد ما انعكاس لثقافته الخاصة، فمثلا تدور خبرات الطفل حول أسرته ورفاقه ومدرسته، وهذا يبدو في الجمل التي يصف بها الأطفال أنفسهم وذواتهم، كما أن هذه التصنيفات تمثل الطريقة التي يتم بها تنظيم الخبرات وإعطائها معنى إذن فالخاصية أو المظهر الأول لمفهوم الذات هو أنه بنية أو تنظيم. (الزيات، 2001، ص50).

2-3- مفهوم الذات متعدد الجوانب:

أن هذه الجوانب تعكس نظام التصنيف الذي يتبناه الفرد أو يشاركه فيه العديدين وإشارات بعض الدراسات أن نظام التصنيف هذا قد يشكل بمجالات كالمدرسة والتقبل الاجتماعي والقدرة والذكاء العام. (خيري، 2014، ص32).

3-3- مفهوم الذات المعرفي:

إذ يمكن أن تشكل جوانب مفهوم الذات معرف قاعدته خبرات الفرد في مواقف خاصة وقمته مفهوم الذات العام، وتقسّم قمة الهرم إلى مكونين هما:

-مفهوم الذات الأكاديمي الذي يتفرع إلى مجالات من المواضيع الرئيسية علوم ثم إلى المجالات المحددة ضمن المواضيع الرئيسية.

-مفهوم الذات غير الأكاديمي الذي يتفرع إلى مفهوم اجتماعي ومفهوم عاطفي. (أسامة، 2014، ص32).

4-3- مفهوم الذات ثابت نسبيا:

ويضيف الباحث الحالي كلمة نسبيا بمعنى أنه في ضوء التنظيم الهرمي لمفهوم الذات يصبح التغيير الذي يحدث عند المستويات المنخفضة من هذا التنظيم ضعيفا أو منخفضا عندما يصل هذا التغيير إلى المستويات العليا الأعم مما يجعل مفهوم الذات الأكاديمي لديه لكن تأثيرها على المفهوم العام للذات يكون ضعيفا. (الزيات، 2001، ص259).

5-3- مفهوم الذات نمائي ومتطور:

حيث أن مفاهيم الذات لدى صغار الأطفال كلية أو شاملة وغير متميزة ومع بداية بنائهم للمفاهيم واكتسابهم لها، وضع عمليات النضج والتعلم يحدث تزايد للخبرات المخترنة، وتبدأ عمليات تصنيف الأحداث والمواقف ومع تزايد العمر الزمني والخبرة يصبح مفهوم الذات أكثر تمايزاً ومع أحداث قدر من التكامل بين مكونات مفهوم الذات يمكن أن تتكامل مظاهر مفهوم الذات كالبنية والتنظيم والتعدد. (خيري، 2014، ص33).

6-3- مفهوم الذات متمايز أو فريقي:

بمعنى أنه متمايز أو مستقل عن الأبنية الأخرى التي ترتبط نظرياً بها، فمثلاً يمكن افتراض مفهوم الذات للقدرة العقلية يبدو أكثر ارتباطاً بالتحصيل الأكاديمي من القدرة على التصرف في المواقف الاجتماعية وهكذا. (خيري، 2014، ص33).

7-3- مفهوم الذات تقويمي:

أي أن مفهوم الذات ذو طبيعة تقويمية وليس وصفية وهذه التقييمات تحدث في مواجهة المعايير المطلقة كالمثالية كما يحدث في مواجهة المعايير النسبية كالأدوية مثل استقبال تقويمات الآخرين وبعد التقويم يمكن أن يتباين في الأهمية بالنسبة لمختلف الأفراد والمواقف وهذا التباين ربما يعتمد على خبرات الفرد الماضية وثقافته ومركزه وأدواره في مجتمع معين. (الزيات، 2001، ص259).

4- أنواع مفهوم الذات:

من أهم أنواع مفاهيم الذات التي تحدث عنها العلماء ثلاث وهي:

1-4- مفهوم الذات الايجابي: التي يتمثل في تقبل الفرد لذاته ورضاه منها، حيث تظهر لمن يتمتع بمفهوم الذات الايجابي صوراً واضحة ومتبلورة لذات يلمسها كل من يتعامل مع الفرد أو يحتك به، يكشف عنها أسلوب تعامله مع الآخرين الذي يظهر فيه دائماً الرغبة في احترام الذات، وتقديرها، والمحافظة على مكانتها الاجتماعية ودورها وأهميتها والثقة الواضحة بنفسه والتمسك بالكرامة والاستقلال الذاتي، مما يعبر عن تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها، ويعود قبول الذات من لديه مفهوم إيجابي عن ذاته إلى معرفة الذات والتبصر بها. (خيري، 2014، ص28).

2-4- مفهوم الذات السلبي:

يظهر بأن هناك نمطين من مفهوم الذات السلبي:

- تكون فكرة الفرد عن نفسه غير منتظمة حيث لا يكون لدى الفرد احساس بثبات الذات وتكاملها إذ لا يعرف مواطن الضعف والقوة لديه والأمر هنا يشير إلى سوء التكيف.

- يتصف بالثبات والتنظيم ويقاوم التغيير في النمطين فإن أي معلومات جديدة عن الذات تسبب القلق والشعور بتهديد الذات وقد أشارت العديد من الدراسات عن الارتباط الوثيق بين مفهوم الذات الإيجابي والصحة النفسية من جهة وبين مفهوم الذات السلبي والاضطراب النفسي من جهة أخرى والواقع من يكون لنفسه مفهوماً سلبياً كثيراً ما يكشف عن هذا المفهوم من خلال أسلوب حديثه أو تصرفاته الخاصة أو من تعبيره عن مشاعره تجاه نفسه والآخرين مما يجعلنا نصفه بعدم الذكاء الاجتماعي أو عدم احترام الذات. (مخول، 1992، ص28).

3_ مفهوم الذات الخاص: يشير إلى فهم الذات كما هي عليه من وجهة نظرة الشخص، وتتضمن مخاوفه ومشاعره المتصلة بعدم الأمن، ونقاط الضعف التي لا يعترف بها الإنسان لأحد، وهذه تتضمن بالإضافة إلى جوانب سلبية وجوانب إيجابية. (خيري، 2014، ص29).

5- أبعاد مفهوم الذات:

هناك آراء متعددة ذكرت أبعاد مفهوم الذات ويعتبر العالم جيمس أول من تكلم بشكل واضح عن أبعاد الذات وهي طبقاً لما يرى جيمس أن هنالك أربعة أنواع لمفهوم الذات:

1-الذات الواقعية: هي عبارة عن ادراك الفرد لقدراته وامكانياته وأدواره في العالم الخارجي.

2-الذات الاجتماعية: هي الذات كما يعتقد الشخص أن الآخرين يرونها.

3-الذات الإدراكية: هي عبارة عن تنظيم للاتجاهات الذاتية.

4-الذات المثالية: هي مفهوم الفرد كما يود أن يكون وتبعاً لذلك فإن الفرد يملك عدة ذوات منها:

- الذات كما يعتقد حقيقة بما هو كائن عليه.

- الذات كما يتمنى أن يكون عليه.

- صورة الذات كما يعتقد أن الآخرين يرونها هما. (خيرى، 2014، ص29).

أما كارل روجرز فيقسم الذات إلى:

-الذات المثالية: وهي ما يود الفرد في تحقيقه من مثاليات دينية وخلقية وإنجازاته ويعمل جاهد لتحقيقها.

- الذات الاجتماعية: وهي صورة الخبرات التي تتكون من خلال احتكاكه.

- الذات الواقعية: وهي خصائص الذاتية الحقيقية والتي يتميز بها الفرد عن غيره وليست بصورة مدركة من جانب الفرد أو الآخرين، بل هي موجودة بالفعل. (باضة، 1999، ص242).

ثانياً: تقدير الذات

1- تعريف تقدير الذات:

- أشار كوبر سميث إلى أن تقدير الذات يعكس مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يكونها الفرد عن نفسه عندما يواجه العالم المحيط فيما يتعلق بتوقع النجاح والفشل والقبول وقوة الشخصية، فتقدير الذات وفق سميث يتشكل من خلال الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمناً الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق. (نيكية، 2017، ص221).

- كما ذكر جارارد أن تقدير الذات نظرة الفرد إلى نفسه، بمعنى أن ينظر الفرد إلى ذاته نظرة تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية، وتتضمن احساس الفرد بكفاءته وجدارته واستعداده لتقبل الخبرات الجديدة. (نيكية، 2017، ص222).

- ويرى زيلر أن تقدير الذات يقع كوسط بين ذات الفرد والواقع الاجتماعي الذي يعيشه. (الحربي، 2018، ص71).

- يعرفه ماكفلن بأنه القدرة على أن يحب الفرد نفسه ويحترمها عندما يخسر تماماً كما يحبها عندما ينجح وهو أكثر من مجرد شعور طيباً اتجاه الذات وانجازاتها إذ يتعلق بالطريقة التي نحكم بها على أنفسنا وعلى قدرتنا و على رؤية أنفسنا من منظور قيمتنا.

- التعريف النظري: هو تقييم يضعه الفرد لنفسه، يوضح رؤيته السلبية أو الإيجابية نحو قدرته كفاءته وأهميته فضلاً عن قيمته وقدرته على مواجهة ضغوطات الحياة. (العبيدي، 2019، ص181).

- يعكس مفهوم تقدير الذات اتجاه الفرد نحو نفسه حيث أن الفرد يكون اتجاهها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها والذات إحدى هذه الموضوعات، ويعتبر تقدير الذات تقييماً عاماً يتكون لدى الفرد عن ذاته في كليهما وخصائصها العقلية والاجتماعية والانفعالية والأخلاقية والجسدية وينعكس هذا التقييم على ثقته بذاته. (فهيم، 1991، ص127).

- ويعرف تقدير الذات بأنه القيمة التي يعطيها الفرد لنفسه وسلوكه وشعوره تجاه ذاته، بتكوين الشخص وحكمه عليه سلباً أو إيجاباً، ويتصل تقدير الذات اتصالاً حميماً بمفهوم الذات، لأن أحكام الفرد القيميّة متضمنة ما يتعلمه الفرد عن نفسه، وكذلك ردود أفعال الآخرين نحوه سواء فيما يتعلق بأوصاف أو سلوكه اليومي. (مجلي، 2013، ص67).

- تقدير الذات عبارة عن مدرك أو اتجاه يعبر عن إدراك الفرد لنفسه وعن قدرته وكل ما يقوم به من أعمال وتصرفات، ويتكون هذا المدرك في إطار حاجات الطفولة وخاصة الحاجة إلى الاستقلال والحرية والقبول والنجاح. (عبد الأمير، 2011، ص302).

2- العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

تتداخل عوامل عدة لتكون اتجاه الفرد نحو ذاته وطريقة تقييمه لهان إذ يمكن تصنيف هذه العوامل إلى ثلاث مجموعات وهي على النحو التالي:

1-2- العوامل الذاتية:

وهي جملة من الخصائص الشخصية والمعطيات الذاتية للفرد كالقدرات العضوية والذهنية، والحالة الصحية والنقائص الملاحظة وأنماط السلوك التوافقي وطرق إشباع هذه الحاجات، والتي تعمل منسجمة في تكوين نظرة الفرد وتقديره لذاته.

2-2- العوامل الاجتماعية:

تتمثل في جملة من المواقف التي يكونها الأفراد المحيطين تجاه الفرد، وطبيعة المعاملة التي يتلقاها من قبلهم وتقديرهم لشخصيته، إذ يلتمس من تقييمهم تقديره لذاته، لكن هناك اختلاف في مظاهر الانتقاء ومظاهر الإشادة التي تصدر عن الآخرين يخلق نوع من عدم التساوي في تقييم الفرد لذاته بالإضافة إلى كل هذا فإن الفرد يستعين بخبراته السابقة ومعارفه المكتسبة في تفسير المنبهات الاجتماعية، ويتأثر الفرد باتجاهات الآخرين وتكمن قوة التأثير في درجة قرابة الشخص مصدر الملاحظة، حسب المقومات الذاتية للفرد المتأثر من جهة. (لقوي، 2016، ص65).

2-3- العوامل المتعلقة ببنية الجسم:

أ-صورة الفرد عن جسده:

يرى (جبريل، 1983:63) إن فكرة الفرد عن جسده تتبلور في فترة المراهقة، حيث يعطي تقييماً خاصاً لجسده، وتلعب صورته عن جسده مكانة هامة في سلوكه الشخصي والاجتماعي، حيث تشكل صورته عن جسده جزءاً هاماً من مفهومه المتكامل عن ذاته.

ويرى (زهرا، 1999:430) أنه بجانب كل من صورة الجسم والعوامل العقلية، إن مفهوم تقدير الذات يتأثر بالخصائص والمميزات الأسرية والاجتماعية، فالطفل الذي يولد، وينشأ في أسرة تحيطه بالعناية والتقبل، يرفع ذلك من قدراته واهتماماته ومهاراته، وفي نفس الوقت يمكن أن يتسبب الوالدان في أن يدرك الطفل نفسه كشخص غبي، أو مشاكس، أو غير موثوق به، وذلك إذا اتبعنا أساليب خطأ في التنشئة الاجتماعية داخل الأسرة، وتلعب المقارنة دور يؤثر في مفهوم الذات لدى الفرد إذ قارن نفسه بجماعة من الأفراد أقل قدرة منه فيزيد من قيمتها، أو بجماعة أعلى منه شأنًا فيقلل من قيمتها.

ب-معدل النضج:

غالباً ما يقترن النضج المبكر بتقدير إيجابي للذات، حيث أن النضج المبكر يمكن من المشاركة في نشاطات اجتماعية ورياضية تعطي الفرد مكانة واعتباراً، كما يمكن المراهق من تحمل مسؤوليات تترك لديه صورة إيجابية عن ذاته. أما المتأخر في النضج فيعاني الفرد من ضغوط نفسية، لأنه يشعر أنه يعامل وكأنه أصغر من سنه، وبأسلوب يختلف عن أبناء جيله من المبكرين في النضج فيشعر بالنقص لفقدانه القدرة على المنافسة.

ج-النضج الجنسي:

توجد علاقة بين تقدير الذات والنضج الجنسي لدى الشباب والفتيات، والتكبير في النضج الجنسي له أهمية، حيث يوفر لهم اطمئناناً لرجولته أو لأنوثتها، ويدفع إلى الشعور بالثقة بالنفس.

د-الإعاقة الجسدية:

لا يستطيع المعاق جسدياً من المشاركة في بعض الأنشطة مما يؤثر سلباً على مفهومه لذاته، وأن اتجاهات الآخرين نحوه يحدد إلى أي حد تؤثر الإعاقة على مفهومه لذاته. (شعبان، 2010، ص48-49).

3- مستويات تقدير الذات:

يبنى الفرد تقييمه لنفسه من خلال تفاعلاته مع المحيط الذي يعيش فيه ومن خلال إنجازاته وإمكانياته من خلال ردود أفعاله، ومن خلال انعكاسات تقديرات الأشخاص المهمين في بيئته الاجتماعية، وأيضاً بمدى استقلاليتها واعتماده على نفسه، ومن المنفق عليه وجود إما تقدير ذات مرتفع أو تقدير ذات منخفض.

1-3- تقدير الذات المرتفع (الإيجابي):

يعتبر الأشخاص أنفسهم هامين ويستحقون الاحترام والتقدير والاعتبار ويكون لديهم فكرة كافية لما يظنونه صحيحاً ودائماً يتمتعون بالتحدي ولا يخافون أو يتعدون عن الشدائد.

ويعرف أيضاً بأنه وجهة نظرنا الإيجابية تجاه ذاتنا والفرد الذي يمتلك هذا النوع من التقدير الذاتي يميل إلى الاتسام بالثقة حول ما يمتلكه من قدرات خاصة وقبول الذات وعدم القلق حول ما يفكر به الآخرون اتجاهه، فضلاً عن التفاؤل والتوقعات الإيجابية نحو الذات والمستقبل. (حسيني، 2018، ص19).

2-3- تقدير الذات المنخفض (السلبى):

يمتاز الأشخاص ذوي التقدير المنخفض للذات بمشاعر الرفض لأنفسهم بحيث يشعرون بالدونية وغير راضين على قدراتهم وصورتهم الذاتية ويتوقعون الفشل والاحفاق في كل ما يقبلون عليه يجدون صعوبة في التواصل مع الآخرين ويشعرون بعدم الكفاءة وانخفاض الفاعلية ويميلون للانسحاب الاجتماعي ويرتبط هذا النوع من تقدير الذات بسلوكات غير كيفية تقودهم للعنف والانحراف أحياناً وإلى الاضطرابات النفسية أحياناً أخرى، بحيث ترتفع مستويات القلق عندهم ويشعرون بأعراض الإكتئاب وسوء الاندماج وتدني مستوى الطموح وضعف الاداء والانجاز. (سايج، 2015، ص38).

4- نظريات تقدير الذات:

هناك عدة نظريات حاولت تفسير تقدير الذات من حيث نشأته، نموه وأثره على سلوك الفرد بشكل عام، ومن أهمها:

1-4- نظرية روزنبورخ (1989):

حاول روزنبورخ دراسة نمو وارتقاء سلوك الفرد لذاته وسلوكه من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد، وقد اهتم بصفة خاصة في تقييم المراهقين لذواتهم، كما اهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقييم الفرد لذاته، وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة والأساليب السلوك الاجتماعي للفرد مستقبلاً، مستعيناً بمنهج مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الأحداث والسلوك. (إسماعيلي، 2015، ص58).

وقد استخدم روزنبورخ منهج الاعتماد على مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين الحاضر والماضي واعتبر تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، وأنه يكون اتجاهها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها إذ يضيف روزنبورخ أن الأفراد لديهم دافع قوي لأن يكون لهم تقدير عالي ونظرة إيجابية للذات هذه النظرة تختلف عن الأنانية والحب المرضي للذات. (كساي، 2011، ص56).

2-4- نظرية زيلر:

يرى زيلر تقدير الذات يعبر عن البناء الاجتماعي للذات وينظر إليه من زاوية المجال الظاهري للشخصية، كما يرى أن تقييم الذات لا يمكن إجراؤه إلا في إطار مرجعي اجتماعي، وهو الوسيط بين الذات والعالم الخارجي أو الواقعي وهو يعمل كمؤشر لتحديد التغيرات التي يمكن أن تحدث في تقييم الفرد لذاته تبعاً لتغيرات في الوسط الاجتماعي وحسب زيلر فإن تقدير الذات يعمل كرابط بين تكامل الشخصية والمتغيرات الخارجية ويرى أن الشخصية المتكاملة تتمتع بعادة الاجتماعية، بحيث أعطى زيلر القسط الأوفر للعوامل الاجتماعية في نظريته إلا أنه تعرض للنقد فهو يرى أن العامل الاجتماعي له دور في نشأة ونمو مفهوم تقدير الذات. (بطاهر، 2015، ص33).

3-4- نظرية كارل روجرز:

وتقوم نظرية كارل روجرز على النظرة لطبيعة الإنسان، تلك النظرة التي تفترض وجود قوة دافعة لدى الإنسان، وهي النزعة إلى تحقيق الذات.

ويعتقد روجرز أن الذات هي جوهر الشخصية الإنسانية، وأن مفهوم الذات حجر الزاوية الذي ينظم السلوك الإنساني، وأن مفهوم الذات يتأثر بخبرات الفرد وقيم الآباء وأهدافهم، وفكرة المرء عن نفسه متعلمة، وهي ارتقائية منذ الميلاد وتتمايز بالتدرج خلال مرحلتي الطفولة والمراهقة وهناك ثلاث مصادر لتكوين صورة الفرد عن نفسه:

1- قيم الآباء وأهدافهم والتصورات التي يواجهها الفرد للمجتمع المحيط

2- خبرات الفرد المباشرة

3- التصورات التي تكون الصورة المثالية التي يرغب أن يكون عليها. ويقوم مفهوم الذات لدى الفرد بوظائف مختلفة:

أ- وظيفة دافعية: هي التي تحفز المرء على السلوك لتحقيق الأهداف

ب- وظيفة تكاملية: تؤدي إلى السلوك الفردي بما يحقق صورة الفرد عن نفسه

وهو يرى أن الفرد إذا أدرك نفسه على أن يتصرف في مختلف المواقف بما يتلاءم مع صورته عن نفسه، فإنه يشعر بالكفاية والجدارة والأمن، أما إذا شعر بأنه يتصرف خلاف فكرته عن نفسه يشعر بالتهديد والخوف. ولما كان لدى الفرد حاجة ملحة كي يظهر أمام الآخرين على أنه قوي وجدير وقادر على حل مشكلاته، والاعتماد على نفسه وتحقيق ذاته، ويعيش بما يتلاءم مع صورته عن ذاته، فإن على المرشد النفسي أن يستثمر هذه الحاجة وأن يعتمد على تكنيكات وأساليب تساعد المرشد على تحقيق هذه الحاجة الملحة والعمل بطريقة إيجابية سوية. (شعبان، 2010، ص42).

4-4- نظرية كوبر سميث:

إن عمل كوبر سميث يتمثل في دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية، وقد ميز سميث بين نوعين من تقدير الذات:

- تقدير الذات الحقيقي: يوجد عند الأفراد الذين يشعرون بأنهم بالفعل ذوي قيمة.

- تقدير الذات الدفاعي: الذي يوجد عند الأفراد الذين يشعرون بأنهم ليسوا ذوي قيمة، ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم ومع الآخرين، وقد افترض لمجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات وهي النجاحات، القيم الطموحات، الدفاعات، وهناك ثلاث حالات للرعاية الوالدية تبدو مرتبطة بنمو المستويات الأعلى من تقدير الذات وهي:

-تقبل الأطفال من جانب الآباء.

-تدعيم سلوك الأطفال الايجابي من جانب الآباء.

-احترام مبادرة الأطفال وحريرتهم في التعبير من جانب الآباء. (إسماعيلي، 2015، ص59).

5- الفرق بين تقدير الذات ومفهوم الذات:

- يمثل مفهوم الذات مجموعة الأفكار والاتجاهات والآراء التي يشكلها الفرد عن نفسه، أي أنها البناء المعرفي المنظم المكون من مختلف خبرات الحياة، أما تقدير الذات فهو التقييم الذي يصنعه الفرد نحو المفهوم الذي شكله عن ذاته، ويكون هذا المفهوم إيجابيا أو سلبيا أي أنه الخبرة الذاتية المشكلّة من خلال المفاهيم والأفكار التي يرى بها الفرد نفسه، أي أن تقدير الذات هو الجزء الانفعالي لمفهوم الذات. (بوكروطة وجواودية، 2018، ص23-24).

- مفهوم الذات عبارة عن معلومات عن صفات الذات، بينما تقدير الذات تقييما لهذه الصفات، فمفهوم الذات يتضمن فهما موضوعيا أو معرفيا للذات، بينما تقدير الذات فهم انفعالي للذات يعكس الثقة بالنفس. (مجلي، 2013، ص68).

- إن مفهوم الذات عبارة على معلومات عن صفات الذات بينما تقدير الذات يشير إلى تقييم لهذه الصفات وأن مفهوم الذات تتضمن فهم موضوعي أو معرفي للذات، بينما تقدير الذات فهم انفعالي للذات يعكس الثقة بالنفس. (سايج، 2015، ص33).

خلاصة:

من خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل يمكننا أن نستخلص أن تقدير الذات هو التقييم الذي يمنحه الفرد لنفسه سواء كان سلبيا أو إيجابيا وينعكس هذا التقييم على ثقة الفرد بنفسه وشعوره بجدارته وأهميته.

وتقبل الفرد لذاته ورضاه عنها يعتبر من إحدى العوامل المهمة التي تجعل الفرد أكثر قوة على مواجهة مختلف الأبعاد السلبية للحياة، بينما رفض الذات يجعل الفرد أقل ثقة بنفسه يشك في قدراته ولا يعطي أهمية لما يحققه من انتصارات وتقدير الذات مرتبط بمفهوم الذات الذي يعتبر جانب مهم من جوانب الشخصية، كما أن تقدير الذات يتأثر بعدة عوامل وينمو تدريجيا بنمو الفرد.

الخاتمة

الخاتمة:

لقد هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، حيث تطرقنا فيها لمتغيرات الدراسة من جميع الجوانب، فأدركنا ما لهذا الموضوع من أهمية بالغة في الوسط الاجتماعي والمدرسي، خاصة هذه الأخيرة التي كانت محل دراستنا، لأن التلميذ في الوسط المدرسي يمثل عارضة للضغوط النفسية بما يتعرض له من ضغوط خاصة من الأساتذة والأولياء وحتى المجتمع، ولما يعانيه من مشاكل دراسية داخل الغرفة الصفية والثانوية، لذلك يبقى على التلميذ في هذه الظروف أن يحاول دوماً أن يرفع من تقديره لذاته ومعنوياته للتخلص من هذه الضغوط واكتساب الثقة بالنفس بمعاملته الجيدة مع أساتذته ورفاقه، وإضفاء جو تنافسي داخل الغرفة الصفية، لأن التنافس يقلل من الضغط ويرفع من مستوى التلميذ ويخرجه من الحالة التي يعاني منها.

وفي هذا السياق قمنا بتقديم بعض النصائح والتوجيهات التي كما قلنا لو استحسننا من طرف المسؤولين وتم تطبيقها على أرض الواقع وتعميمها لأنتت ثمرها، لأنها تعمل على التخفيف والتقليل، إن لم نقل التخلص نهائياً مما يعانيه التلميذ من مشاكل دراسية وذاتية تؤثر على مساره الدراسي.

ومن هنا تمكنا من التأكد من صحة الفرضيات الخاصة بالدراسة، كما نسعى لأن تكون هناك دراسات لاحقة تتعمق أكثر في مختلف الوظائف النفسية المعرفية العصبية خاصة عند فئة الطلاب المتمدرسين، أمليين أن نكون قد أنصفنا هذه الفئة من الطلاب، ونتمنى أن نكون قد وفقنا ولو بقدر بسيط في تبليغ الأمانة العلمية، وفي توصيل هذه الرسالة الأكاديمية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- 1- الجاموسي نور الهدى محمد (2013): الاضطرابات النفسية الجسمية السيكوسوماتية، ط1، دار اليازوري، عمان.
- 2- الحربي تهاني (2018): قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، العدد 8.
- 3- الخالدي جاجان جمعة والبرواري رشيد (2013): الاحترق النفسي لدى المرأة، ط1، دار جرير، عمان.
- 4- الخواجة عبد الفتاح (2010): الإدارة الذكية والمطورة للمرؤوسين والتعامل مع الضغوط النفسية، ط1، دار البداية، عمان.
- 5- مصطفى الزيات(2001): علم النفس المعرفي، ط1، دار النشر للجامعات، مصر.
- 6- العبد الله فايزة (2014): استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية، رسالة دكتوراه في الإرشاد النفسي، جامعة دمشق.
- 7- العبيدي عفراء (2019): الصحة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من أطفال الشوارع في مدينة بغداد، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، العدد 10.
- 8- العبيدي محمد جاسم (2009): مشكلات الصحة النفسية، ط1، دار الثقافة، عمان.
- 9- العطا عايدة (2014): تقدير الذات وعلاقته بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي والتحصيل الدراسي، مذكرة لنيل درجة الماجستير، جامعة السودان.
- 10- الغرير أحمد وأبو سعد أحمد (2009): التعامل مع الضغوط النفسية، ط1، دار الشروق، عمان.
- 11- الفرماوي حميدي ورضا عبد الله (2009): الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، دار الصفاء، ط1، عمان.
- 12- المرزوقي جاسم (2008): الأمراض النفسية وعلاقتها بمرض العصر -السكر-، ط1، العلم والإيمان، الإسكندرية.
- 13- المصري ابراهيم (2014): تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الخدمة الاجتماعية في جامعة القدس المفتوحة، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، العدد 13.
- 14- الناطور فايز (2011): التحفيز ومهارات تطوير الذات، ط1، دار أسامة، عمان.
- 15- النوايسة فاطمة (2013): الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، دار المناهج، ط1، عمان.
- 16- أيبو نايف (2019): الضغوط النفسية، ط1، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- 17- إسماعيلي مديحة (2015): تقدير الذات لدى المرأة ضحية العنف الزوجي دراسة ميدانية لحالات بولاية قلمة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، تخصص علم النفس الإكلينيكي، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.

- 18- باضة أمال (1999): الصحة النفسية، ط1، مكتبة أنجلو المصرية، مصر.
- 19- بطاهر عائشة (2015): تقدير الذات لدى الشخصية التجنبية دراسة عيادية لحالتين، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، تخصص اضطرابات الشخصية، جامعة مولاي الطاهر سعيدة.
- 20- بقبون سمير (2007): الطب النفسي، ط1، دار اليازوري العلمية، عمان.
- 21- بلقاسم محمد وشتوان الحاج (2016): الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي، مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد 3، العدد 1.
- 22- بوكرطوطة هويام وجواودية خولة (2018): تقدير الذات وعلاقته بالاغتراب النفسي لدى اللاجئين السوريين بالجزائر، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة 8 ماي 1945 قالمة.
- 23- جبالي صباح (2012): الضغوط النفسية واستراتيجية مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، أطروحة ماجستير، جامعة فرحات عباس سطيف.
- 24- حركات صبرينة (2012): الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير، علم النفس العيادي، جامعة العقيد أكلي محند أولحاج البويرة.
- 25- حسين علي وعبد اليمه حسين (2011): التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد 11، العدد 3.
- 26- حسيني سمية (2018): تقدير الذات لدى التلاميذ المعيّدين لمستوى الرابعة متوسط، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تخصص ارشاد وتوجيه، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- 27- حمري صارة (2012): علاقة تقدير الذات بالدافعية للإنجاز لدى تلاميذ الثانوية، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في علم النفس وعلوم التربية، تخصص الصحة النفسية والتكيف المدرسي، جامعة وهران.
- 28- خيرى أسامة (2014): تطوير الذات، ط1، دار الراية، عمان.
- 29- زروق فاطمة الزهراء (2015): تقدير الذات وعلاقاتها بالضغوط النفسية لدى العاملين في الحماية المدنية، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس، جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- 30- زيادة أحمد (2014): علم النفس العيادي، دار الوراق، ط1، عمان.
- 31- سايح زليخة (2015): علاقة تقدير الذات ووجهة الضبط بالتحصيل الدراسي، رسالة ماجستير، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان.
- 32- سعد الله زينب ودخان ليلى (2014): علاقة الضغوط النفسية بالدافعية للإنجاز الدراسي لدى طلبة الماستر العاملين، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، جامعة الوادي.
- 33- سمور أماني (2015): تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة، أطروحة ماجستير، كلية التربية في الجامعة الإسلامية غزة.

- 34- شعبان عبد ربه علي (2010): الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، تخصص علم النفس، الجامعة الإسلامية بغزة.
- 35- صولي إيمان (2014): المناخ المدرسي وعلاقاته بالصدمة النفسية لدى عينة من تلاميذ التعليم المتوسط والثانوي، رسالة ماجستير، جامعة سطيف2، الجزائر.
- 36- طه فرج عبد القادر (2003): موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، ط2، دار غريب، القاهرة.
- 37- عبد الأمير نصر (2011): تقدير الذات وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبين والناشئين والشباب بكرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 4، العدد 3.
- 38- عبدلي عامر (2015): الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى مرضى السكري، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- 39- عبيد ماجدة (2008): الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار صفاء، ط1، عمان.
- 40- عسكر علي (2009): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها-الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتّر والقلق-، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- 41- عمور ربيحة (2018): الذكاء الانفعالي وعلاقته بالدافعية للإنجاز وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي دراسة مقارنة بين التلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسيا، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علوم التربية، علم النفس التربوي، جامعة مولود معمري تيزي وزو.
- 42- فهمي مصطفى (1978): التكيف النفسي، دار مصر، ط1، مصر.
- 43- قحطان أحمد الطاهر (2004): مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق، ط1، دار وائل، عمان.
- 44- كساي صبرينة (2011): تقدير الذات عند مرضى القصور الكلوي، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في علم النفس، تخصص علم النفس العيادي، جامعة العقيد أكلي محند أولحاج البويرة.
- 45- كفاي علاء الدين (1989): تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي، المجلة العربية للعلوم الانسانية، المجلد 9، العدد 39.
- 46- لقوقي دليلة (2016): مستوى تقدير الذات لدى المراهق مجهول النسب المكفول في أسرة بديلة دراسة حالة لمراهقين مكفولين، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، تخصص علم النفس الاجتماعي، جامعة محمد خيضر بسكرة.
- 47- مجذوب أحمد (2015): تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني وقلق المستقبل وبعض المتغيرات الديموغرافية دراسة ميدانية على طلاب جامعة دنقلا، بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه فلسفة في علم النفس، تخصص علم النفس التربوي، جامعة دنقلا.
- 48- مجلي شايع (2013): تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة الصف الثامن من مرحلة التعليم الأساسي بمدينة صعدة، مجلة جامعة دمشق، المجلد 29، العدد 1.
- 49- مالك مخول (1992): علم النفس الطفولة والمراهقة، ط1، جامعة دمشق.

50- نيكية منال (2017): تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، العدد 4.