



جامعة زيان عاشور الجلفة

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس و الفلسفة



الرقم التسلسلي :

الضغوط النفسية و علاقتها بتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط

(دراسة ميدانية بمتوسطتين بولاية الجلفة)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس التربوي .

إشراف الأستاذة:

أ/. ضيف فاطنة .

إعداد الطالبين:

-زوابلية علي.

-غويني عيسى .

السنة الجامعية:2016/2017

الإهداء :

الحمد لله رب العالمين و الصلاة و السلام على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم
أهدي هذا العمل إلى من حباني الله بحبهما أمي الغالية و أبيي العزيز ، اللذان
كانا جنبي بدعائهما ، و أسأل الله أن يجزيهما خير الجزاء و أن يطيل في عمريهما
و يحفظهما لي

كما أهديه لزوجتي العزيزة ، و لابني الغالي

و أهديه لكل إخوتي ، و أهلي ، و أصدقائي بدون استثناء

و كل من حواهم قلبي و لم يخطهم قلبي

زواجلية علي

كلمة شكر:

الحمد لله الذي وفقنا إلى إتمام هذا العمل المتواضع ، الحمد لله الذي أنار
عقولنا بنور العلم و العمل ، كما نتقدم بجزيل الشكر و العرفان إلى الأستاذة
المشرفة ضيفة فاطمة التي منحت علينا بتوجيهاتها و نصائحها، فدمت ذخرا
للعلم و المعرفة.

و نتقدم بأخلص تشكراتنا إلى أساتذتنا و جميع عمال جامعة زيان عاشور
كما لا ننسى كل من المتوسطات التي استقبلتنا و على رأسها الإدارة التربوية
و الأساتذة و التلاميذ ، فمننا لهم أسمى عبارات الشكر و التقدير .

زوايلية علي

عويني عيسى

ملخص الدراسة باللغة العربية:

في دراستنا المعنونة بـ : " الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط " ، والتي جاءت نظريتها على النحو التالي :

- هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية و تقدير الذات عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط عند مستوى دلالة 0.01؟

و التي شملت عينة مكونة من 60 تلميذا و تلميذة من مستوى السنة الرابعة من التعليم المتوسط في كل من متوسطة بن جعموم محمد و متوسطة قاسم سالم ، ولاية الجلفة أين تم توزيع المقياسيين : (مقياس الضغوط النفسية لفنشتاين و مقياس تقدير الذات لروزنبرغ).

وهذا قصد إثبات فرضيتنا المصاغة على الشكل التالي :

- يوجد هنالك اختلاف بين التلاميذ على مستوى اختبار الضغوط النفسية لمستوى السنة الرابعة متوسط .

- يوجد هنالك اختلاف بين التلاميذ على مستوى اختبار تقدير الذات لمستوى السنة الرابعة متوسط .

- توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية و تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط عند مستوى دلالة 0.01 .

ومن خلال النتائج المتحصل عليها عن طريق التفريغ الإحصائي تبين أن :

نسبة 53.33% ممن شملهم مقياس الضغوط النفسية لديهم ضغط نفسي منخفض ، وبالمقابل ، وبتطبيق مقياس تقدير الذات ، وجدنا أن 56.67% لديهم تقدير ذات مرتفع ، وهذا ما جرنا إلى حساب الدلالة الإحصائية للمقياسين أين وجدنا معامل الارتباط المحسوب أكبر من معامل الارتباط المجدول عند دلالة إحصائية 0.05 وهذا ما يثبت صحة الفرضية

ومنه : توجد علاقة بين الضغوط النفسية و تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط .

ملخص الدراسة باللغة الفرنسية:

Dans notre étude intitulée: « psychologique et leur relation avec l'estime de soi chez les élèves de la quatrième année, la pression moyenne. », Ce qui est venu la théorie comme suit:

- Y at-il des différences significatives entre le stress psychologique et l'estime de soi par les différences entre les sexes?

Qui comprenait un échantillon composé de 60 étudiants et un élève du niveau de la quatrième année de l'enseignement intermédiaire dans chacun des bac à moyen Jgmom Mohammed et moyen Kassem Salem, Djelfa où a été distribué Almkiesien:(la pression psychologique à l'échelle Wolfenstein , une mesure d'auto-évaluation de Rosenberg).

Ceci a pour but de prouver notre hypothèse formulée comme suit:

- Il y a une différence entre les élèves au niveau du test de stress psychologique pour la quatrième année de niveau moyen.

-Il y a une différence entre les élèves de l'estime de soi test de niveau moyen de quatrième année.

- il existe une relation entre le stress psychologique et l'estime de soi chez les élèves de la quatrième moyenne au niveau $\alpha 0,01$.

A travers les résultats obtenus par décharge statistique montre que:

La proportion de 53,33% des jauge de pression psychologique ont moi-même basse pression et, en revanche, l'application d'une mesure de l'estime de soi, et a constaté que 56,67% ont la même estimation haute, et ce compte de signification statistique Majerna des deux mesures où nous avons trouvé le coefficient de corrélation calculé supérieur au coefficient de planificateur de corrélation lorsqu'une 0,05 statistiquement significative cela prouve la validité de l'hypothèse

Et à partir de là une relation entre le stress psychologique et l'estime de soi chez les élèves de la quatrième moyenne.

فهرس المحتويات :

الصفحة	الموضوع
أ	الإهداء
ب	كلمة شكر
ج	ملخص الدراسة بالعربية
د	ملخص الدراسة بالأجنبية
هـ	فهرس المحتويات.
و	فهرس الجداول
1	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
6	1- الإشكالية
8	2- صياغة الفرضيات
9	3- تحديد المصطلحات
10	4- أهمية الدراسة
10	5- أهداف الدراسة
11	6- الدراسات السابقة
الفصل الثاني: الضغوط النفسية	
16	• تمهيد
17	1- تعريف الضغوط النفسية
19	2- أنواع الضغوط النفسية
21	3- نماذج الضغوط النفسية
21	4- النظريات المفسرة للضغوط النفسية
25	5- العوامل المسببة للضغوط النفسية
30	6- أعراض الضغوط النفسية

32	7- طرق قياس الضغوط النفسية
33	8- إستراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية
	الفصل الثالث : تقدير الذات
37	• تمهيد
38	1- تعاريف مفهوم الذات
38	2- مكونات مفهوم الذات
40	3- نمو مفهوم الذات
41	4- مراحل تطور مفهوم الذات
43	5- العوامل المؤثر في نمو الذات
45	6- النظريات التي تناولت مفهوم الذات
48	7- تعريف تقدير الذات
49	8- الفرق بين الذات و تقدير الذات
49	9- مستويات تقدير الذات
52	10- تقدير الذات و علاقته بالنجاح و الفشل
53	11- علاقة صورة الجسم بتقدير الذات
	الفصل الرابع : المرحلة المتوسطة
56	• تمهيد
57	1- تعريف التعليم الأساسي
57	2- مبادئ التعليم الأساسي
58	3- أهداف التعليم في المرحلة الأساسية
59	4- خصائص التلميذ في المرحلة الأساسية
	الجانب التطبيقي
	الفصل الخامس : الإجراءات المنهجية للدراسة
66	• تمهيد.
67	1- الدراسة الاستطلاعية

68	2- منهج الدراسة
69	3-اختيار ميدان الدراسة .
69	4- عينة الدراسة .
69	5- الإطار الزمني و المكاني
70	6- أدوات جمع البيانات
72	7- أساليب المعالجة الإحصائية.
	الفصل السادس : عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة
76	• تمهيد.
77	1- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى.
78	2- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية .
79	3- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة .
81	4- الاستنتاج العام
82	- خاتمة
83	- الاقتراحات
85	- قائمة المراجع
	- الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
67	يوضح الدلالة الإحصائية للدراسة الاستطلاعية	1
69	يوضح عينة الدراسة .	2
70	يوضح طريقة تصحيح مقياس الضغوط النفسية	3
71	يوضح طريقة تصحيح مقياس تقدير الذات	4
72	يوضح درجات تقدير الذات	5
77	يوضح نتائج مقياس الضغوط النفسية.	6
77	يوضح مؤشرات إدراك الضغوط النفسية .	7
78	يوضح نتائج مقياس تقدير الذات .	8
78	يوضح نتائج مستوى تقدير الذات .	9
79	يوضح معامل الارتباط بين الضغوط النفسية و تقدير الذات عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط .	10

مقدمة

مقدمة:

يعيش الإنسان المعاصر في ظل هذه التغيرات التي يشهدها العالم في شقه الاقتصادي والاجتماعي التي أثرت سلبا في حياته اليومية مما توفر من مواقف ومشكلات تعيقه في تحقيق أهدافه ورغباته المنشودة .

فالإنسان مازال ولا يزال باحثا عن الاستقرار والأمان مع توفير الراحة التي تعطيه الاتزان والطمأنينة له ولأبنائه فهو يسعى لتخفيف عبء الحياة على كاهله، فما نشاهده اليوم في منظوماتنا التربوية وواقع التلميذ في ظل الإصلاحات التي مست النظام وتغيير المناهج، وبات لزاما على التلميذ أن يساير هذه التغيرات التي أثرت على تحصيله الدراسي، والعيش داخل محيط مليء بالضغوط النفسية، ولعل هذه الأخيرة انجرت عن التغيرات البيولوجية والنفسية والاجتماعية وحتى الأكاديمية التي يعاني منها التلميذ، ولعل انسلاخ كل من الأسرة والطاقت التربوي من أساتذة وإداريين عن الدور الريادي في هذا المجال كان سببا في خلق مشاكل مدرسية كالرسوب والتسرب...، والمدرسة هي الوسط الذي تتم فيها هذه التفاعلات الاجتماعية لما لها من تأثير قوي في تشكيل المفهوم الناشئ عن ذاته، وقد تتوفر له منذ التحاقه بالمدرسة فرصا لاختيار 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 السنة الرابعة متوسط، فدفعنا ذلك إلى البحث والتقصي عبر هذه الدراسة.

ولذلك قسمنا دراستنا إلى بابين : الجانب النظري والجانب التطبيقي .

أما الجانب النظري فقد قسمناه إلى ثلاثة فصول :

الفصل الأول تطرقنا فيه إلى تعريف الضغوط النفسية وذكرنا أنواعها ونماذجها والنظريات

المفسرة لها، بالإضافة إلى العوامل والأعراض وطرق قياسها وإستراتيجية التعامل معها.

أما الفصل الثاني خصصناه إلى تقدير الذات، تعريف مفهوم الذات ومكونات مفهوم الذات

ومراحل تطوره والعوامل المؤثرة فيه بالإضافة إلى النظريات التي تناولت هذا المفهوم والى

مستويات تقدير الذات والعوامل المحددة لمستوى تقدير الذات وعلاقته بالنجاح والفشل.

أما الفصل الثالث فقد تناولنا فيه ولو بقليل التعليم الأساسي مبادئه وأهدافه، وحاولنا التكلم

بشكل أوسع عن خصائص التلميذ في هذه المرحلة.

أما الجانب التطبيقي ، فقد قسمناه إلى فصلين :

الفصل الرابع خصص لإجراءات البحث الميدانية، حيث تطرقنا إلى الدراسة الاستطلاعية

والإطار الزمني والمكاني والعينة ومنهج البحث والأدوات والأساليب الإحصائية .

أما الفصل الخامس فقد عرجنا فيه على نتائج الدراسة ومناقشاتها وتحليلها ، ثم قمنا بوضع

الاستنتاج العام للدراسة و سنختمه بخاتمة تضمنت أهم ما جمعناه فيما بين الجانبين النظري

و التطبيقى اللذين اشتملت عليهما دراستنا مع تقديم بعض الاقتراحات كما نجد المراجع والملاحق في آخر الدراسة وهي خاصة بالاختبارات المستعملة في الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة.

- 1- الإشكالية .
- 2- صياغة الفرضيات.
- 3- تحديد المصطلحات.
- 4- أهمية الدراسة.
- 5- أهداف الدراسة.
- 6- الدراسات السابقة.

1-الإشكالية :

رغم الضغوط التي يعيشها الفرد إلا أنه يسعى لتطوير حياته وتحقيق الرفاهية والاتزان الانفعالي والوصول إلى أقصى درجات الصحة النفسية لذلك ظهر مفهوم تقدير الذات كونه مفهوم واسع وقد يرجع ذلك لحدثة المصطلح إذ لا يرتبط بمجال محدد أو بفرع معين إن ما هو مفهوم موزع بين الباحثين و العلماء على اختلاف تخصصاتهم.

فالمحيط المدرسي له من أهمية كأهمية الأسرة لتطوير مفهوم تقدير الذات وذلك لما يقدمه من قيم ومبادئ وتربية و توجيه حيث أصبح هناك إدراك متزايد لطبيعة تقدير الذات يعتبر مصطلح تقدير الذات من المواضيع التي لاقى اهتماما من قبل الباحثين كعلماء النفس كما يحتل مركزا هاما في نظريات الشخصية، إذ يعتبر من العوامل الهامة التي تؤثر تأثيرا كبيرا على السلوك، فالسلوك هو حصيلة خبرات الفرد الاجتماعية وهو إحساس الفرد بذاته.

وهناك عدة صعوبات تؤثر على مستوى التحصيل الدراسي بصفة خاصة و التعليم بصفة عامة ومستقبل هذه الفئة ومن بين هذه الصعوبات هي الضغوط النفسية التي يتعرض لها التلميذ فوجدنا أن هنالك علاقة بين تقدير الذات و الضغوط النفسية في الوسط المدرسي من خلال الاطلاع على الدراسات والبحوث ذات الصلة بمتغيرات الدراسة ،وقد تباينت هذه الدراسات في أهدافها وعياناتها ونتائجها حيث ذكرت معظم الدراسات أهمية مصادر الضغوط النفسية والمتمثلة في المدرسة والأسرة والرفاق واختلاف طريقة التقييم المعرفي

حسب الأفراد بالنسبة للمواقف الضاغطة والتباين في أساليب مواجهتها سواء بالسلب أو الإيجاب.

نجد في دراسة قويدري فاطمة الزهراء و بن سالم نسرين (2008) التي أثبتت تأثير

الضغوط النفسية التي تتعرض لها النساء الغير محجبات على مستوى تقديرهن لذواتهن

خلال الفترة الحرجة للإنجاب و قد اعتمدت هذه الدراسة على اختبارين .

وهناك دراسة موك (1991) التي أظهرت درجة الضغط النفسي التي كانت مرتفعة

لدى طلبة كليات الجامعة الذين يعانون من حالات نفسية مرضية ، و أنه هناك ارتباطا عاليا

بين الضغوط النفسية و أعراض الاكتئاب التي تظهر عليهم و نظرتهم السلبية للحياة ، و

دراسة دحو سهيلة و ريان مريم (2007- 2008) التي درست الضغوط النفسية لدى عينة

من المعلمات و و علاقتها بالتحصيل الدراسي للأبناء و كشفت عن العلاقة الموجودة بين

هذين المتغيرين .

بالإضافة إلى ذلك دراسة الأكل أحمد و خرياش عمر (2007 - 2008) التي

تناولت "تقدير الذات و علاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" و التي تم

تحقق من صحة الفرضية المصاغة .

نظرا للتغيرات النفسية و التربوية التي مست النظام التربوي و من خلال الدراسات السابقة

و لأهمية الموضوع كان لازما علينا أن نطرح هذه الإشكالية بواسطة السؤال التالي :

التساؤل العام : هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية و تقدير الذات لدى تلاميذ

السنة الرابعة متوسط عند مستوى دلالة 0.01 ؟

من هذا التساؤل تتفرع عدة تساؤلات فرعية هي :

- هل يوجد هنالك اختلاف بين التلاميذ على مستوى اختبار الضغوط النفسية لمستوى

السنة الرابعة متوسط ؟

- هل يوجد هنالك اختلاف بين التلاميذ على مستوى اختبار تقدير الذات لمستوى السنة

الرابعة متوسط ؟

- هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية و تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة

متوسط عند مستوى دلالة 0.01 ؟

2- صياغة الفرضيات :

انطلاقا من تحديد المشكلة والاستفادة من عرض الدراسات السابقة ، و كذا نتائج الدراسة

الاستطلاعية جاءت فرضيتنا على النحو التالي :

- يوجد هنالك اختلاف بين التلاميذ على مستوى اختبار الضغوط النفسية لمستوى السنة

الرابعة متوسط .

- يوجد هنالك اختلاف بين التلاميذ على مستوى اختبار تقدير الذات لمستوى السنة الرابعة

متوسط .

- توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية و تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة

متوسط عند مستوى دلالة 0.01 .

3-تحديد المصطلحات :

أ- تعريف الضغوط النفسية :

التعريف الاصطلاحي : تعني الظروف النفسية الظروف المرتبطة بالتوتر و الشدة الناتجة

عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد و ما ينتج عن ذلك كالأثار

الجسمية و النفسية ،و قد تنتج الضغوط كذلك الصداع و الإحباط و القلق.

التعريف الإجرائي : هو مجموعة من العوامل التي تتفاعل فيما بينها داخل نفسية الإنسان

بحيث ينتج عنها حالة من التوتر والانزعاج والقلق وعدم الاتزان، وهذا عند قيام تلميذ السنة

الرابعة بعمله مما يؤثر على أدائه.

ب - تعريف تقدير الذات :

التعريف الاصطلاحي : تقدير الذات هو فكرة الفرد عن نفسه و اتجاهه نحوها ،و يتمثل في

انتماء الفرد الذي لديه إمكانيات و قدرات معينة تجعله يتأقلم مع متطلبات الحياة و لا يتأثر

بما يحدث حوله إلا عن طريق المعالجة لهذه المشكلة أو الموضوع الطارئ.

التعريف الاجرائي : هو درجة التقييم التي يعطيها التلميذ لذاته هل هي عالية أو منخفضة

كالتي يتم قياسها بمقياس تقدير الذات.

4- أهمية الدراسة :

في ظل التغيرات التي شهدتها المنظومة التربوية في الجزائر ,و التي مست بالبرامج و المناهج التي أثرت على التلميذ و جعلته يعيش ضغوطا نفسية أثرت بدورها على مستواه الدراسي.

و في هذا التوجه أدرجنا بعض النقاط التي تبرز مدى أهمية الدراسة و هي كالتالي :

- تعرف طالب علم النفس بالموضوع عن قرب
- كشف العلاقة بين الضغوط النفسية و تقدير الذات
- تزويد الإدارة التربوية باقتراحات و توصيات هامة
- إبراز الجوانب النفسية التي تصيب التلميذ في هذه المرحلة.
- كيفية التوفيق بين الضغوط النفسية و التحليل الدراسي الجيد.

5- أهداف الدراسة :

من أهم أسباب اختيار الموضوع أن له أهمية بالغة داخل الحقل التربوي من كل الجوانب

النفسية و التربوية ، و من أهداف اختيار الموضوع أيضا الأسباب التالية :

- التعرف أكثر على عالم المراهقة .
- معرفة الحالة النفسية للتلميذ في ظل الضغوط النفسية .
- معرفة مدى استعداد التلميذ لهذه الضغوط .
- معرفة مدى تأثير الضغوط النفسية على تقدير الذات للتلميذ.

6- الدراسات السابقة :

- الدراسة التي تناولت المتغيرين (الضغوط النفسية و تقدير الذات):

أ - دراسة قويدري فاطمة الزهراء و بن سالم نسرين (2008)..هي دراسة ليسانس تحت عنوان: تقدير الذات و علاقته بالضغوط النفسية لدى مجموعة من النساء غير المحجبات. لقد سعت هذه الدراسة إلى الكشف عن هذين المتغيرين (الضغوط النفسية و تقدير الذات) حيث شملت هذه الدراسة 6 حالات لنساء غير محجبات ، أما التساؤلات التي انطلقت منها الدراسة كانت على النحو التالي :

هل تؤثر الضغوط النفسية التي تتعرض لها النساء الغير محجبات على مستوى تقديرهن لذواتهن خلال الفترة الحرجة للإنجاب ؟
و صيغت فرضيتها على النحو التالي :

تؤثر الضغوط النفسية التي تتعرض لها النساء الغير محجبات على مستوى تقديرهن لذواتهن خلال الفترة الحرجة للإنجاب ، و قد اعتمدت هذه الدراسة على اختبارين هما : مقياس روزونبرغ لتقدير الذات و مقياس الضغط النفسي للإفنشتاين و كذلك المقابلة النصف موجهة و توصلت هذه الدراسة إلى تحقيق الفرضية.

- الدراسة التي تناولت الضغوط النفسية :

أ - دراسة موك (1991):أظهرت نتائج هذه الدراسة أن درجة الضغط النفسي كانت مرتفعة لدى طلبة كليات الجامعة الذين يعانون من حالات نفسية مرضية ، و أنه هناك ارتباطا عاليا

بين الضغوط النفسية و أعراض الاكتئاب التي تظهر عليهم و نظرتهم السلبية للحياة ، كما أشارت النتائج إلى أن الطلبة الذين يعيشون حياة صعبة و مرضية يزيد احتمال تعرضهم للإصابة بالأمراض ، و ظهور بعض أعراض الضغط النفسي عليهم و التي تمثلت في القلق و الاكتئاب ، الأفكار الوسواسية ، عدم القدرة على التكيف و سرعة الاستثارة و الغضب .

ب - دراسة دحو سهيلة و ريان مريم (2007- 2008) عنوان الدراسة : الضغوط النفسية لدى عينة من المعلمات و و علاقتها بالتحصيل الدراسي للأبناء و جاءت في إطار نيل شهادة ليسانس في علم النفس و علوم التربية في جامعة الأغواط و اهتمت بالكشف عن العلاقة الموجودة بين هذين المتغيرين .

شملت الدراسة معلمات من الطور الابتدائي 30 معلمة متزوجة و لديها أبناء متدرسين و جاءت الإشكالية على النحو التالي :

- هل الضغوط النفسية التي تتعرض لها الأمهات المعلمات تؤثر على مستوى التحصيل الدراسي للأبناء ؟

و تم اعتماد مقياس لفنشتاين للضغط النفسي و بعد استعمال الأساليب الإحصائية تم التوصل على النتيجة التالية :

الضغوط النفسية التي تتعرض لها المعلمات تؤثر على تدني مستوى التحصيل الدراسي للأبناء . و تم فيها تحقيق فرضية هذه الدراسة.

ج - دراسة براك و آخرون :

قامت حول علاقة أسلوب حل المشكلات بالضغط النفسي و الاكتئاب لدى عينة مكونة من 106 طالبة من طالبات إحدى كليات الجامعة في واشنطن , أشارت نتائج الدراسة إلى أن ارتفاع مستوى ثقة الطالبات بأنفسهن يقلل من إمكانية تعرضهن للضغوط النفسية الشديدة , وقد لوحظ أن الضغط النفسي أثر بدوره على تكيفهن و أدى إلى ظهور أعراض الاكتئاب لديهن . (سلطان بن موسى العويضة , 2006 , 189 , 190)

- الدراسات التي تناولت تقدير الذات :

أ- دراسة الاكل أحمد و خرياش عمر (2007 - 2008) : تناولت 'تقدير الذات و علاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية' في إطار نيل شهادة الليسانس من قسم علم النفس و علوم التربية من جامعة الاغواط و كانت إشكاليته على النحو التالي : هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات و التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟ و جاءت فرضيتها كما يلي :

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات و التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

و قد تحققت الفرضية باستعمال اختبار روزنبرغ لتقدير الذات لعينة مكونة من 65 تلميذا و تلميذة من تلاميذ ثانوية جريدان لزاهري ببلدية سيدي مخلوف بالاغواط.

ب - دراسة عادل عبد الله محمد : هي دراسة بعنوان "دراسة مقارنة في تقدير الذات بين

الشباب الجامعي باختلاف أساليبهم في مواجهة أزمة الهوية"

و التي أجريت على عينة تتكون من 235 طالبا (111 ذكور و 124 إناث) تتراوح

أعمارهم بين (18 - 25) سنة و قد انطلقت من إشكالية هي :

هل توجد فروق فردية دالة بين طلاب الجامعة في تقدير الذات باختلاف أساليبهم في

مواجهة أزمة الهوية ؟

و قد صاغ فرضية مفادها : توجد فروق فردية دالة إحصائيا في تقدير الذات بين طلاب

الجامعة باختلاف أساليبهم في مواجهة أزمة الهوية و قد استخدم الباحثين أداتين هما :مقابلة

الهوية لما رشينا و مقياس تقدير الذات للمراهقين و الراشدين تأكدت فيه صحة الفرضية.

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

*تمهيد .

- 1 - تعريف الضغوط النفسية
- 2 - أنواع الضغوط النفسية
- 3 - نماذج الضغوط النفسية
- 4 - النظريات المفسرة للضغوط النفسية
- 5 - العوامل المسببة للضغوط النفسية
- 6 - أعراض الضغوط النفسية
- 7 - طرق قياس الضغوط النفسية
- 8 - إستراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية

***تمهيد :**

إن الإنسان في حياته المعاصرة هذه يتعرض إلى العديد من المواقف و المشكلات المتمثلة في النواحي الاجتماعية و الأكاديمية و التي تتباين في درجة طبيعتها مما تجعل الإنسان مهددا بالخطر النفسي لنقص مهارات الفرد في التعامل معها و مواجهتها كما تقوم على تغيير سلوكه و نشاطه و علاقاته مع الآخرين فقد اعتكف الكثير من العلماء على دراسة هذه الضغوط و تصنيفها و تبويبها حسب النوع و شدة التأثير و كيفية التعايش معها , فأبدعوا لنا مقاييس و اختبارات تحاول التخفيف على النفس البشرية أعباء الحياة و خلق مجالات الإبداع و التفكير و النهوض بهذا الإنسان إلى ما هو أفضل.

1 - تعريف الضغوط النفسية :

سوف نتعرض إلى تعريف الضغوط النفسية من نواحي مختلفة:

- لغويا : يعرف الضغط لغة ضغط في الكلام أي بالغ في إيجازه ، و ضغطه أي قهره و
اكرهه.

(STRESS) تعني الضغط و هي كلمة انجليزية و تعني الحزن و البؤس و الإنهاك.
و في أغلب الأبحاث يقاس مصطلح الضغط بالمطالب البيئية على الفرد و هو مصطلح
يعبر عن استجابة سلبية للفرد اتجاه مطالب خارجية (عبد العالي باية، قورين سمية
،2006،ص7)

اصطلاحا : وردت عدة تعاريف حول الضغط النفسي و هي متنوعة ندرج بعضا منها
وهي:

تعريف لازروس: يعرفه على انه ظرف خارجي يضع على الفرد أعباء و متطلبات فائقة
و يهدده أو يعرضه للخطر بشكل او بآخر ، أو يحدث عندما يواجه الفرد متطلبات تفوق
حدود قدراته و استعداداته فالضغوط النفسية تشير إلى العمليات النفسية التي تؤدي إلى
الإحساس بالمشيرات الخطرة (رمضان محمد القذافي ،1998،ص84)

تعريف كوكس و مكاي : و يعرفانه بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي
تطلب منه و قدرته على مواجهة هذه المتطلبات ، و عندما يحدث اختلال أو عدم التوازن
في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص و عدم التحكم فيها أي الاستسلام للأمر الواقع

يحدث ضغطا و تظهر الاستجابات الخاصة به و تدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية و الفيزيولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية و وجدانية

على حضور الضغط (هارون توفيق الرشيدى ، 2003، ص 20)

تعريف جمال خطيب و آخرون : يعرفونها بأنها الأحداث الحياتية أو الظروف الشديدة التي تحدث تغيرا في نظام الأسرة ، ولا ينظر للضغوط النفسية على أنها جزء من الحادثة ذاتها لاستجابة الأسرة للضغط . (السيد كامل منصور، 2002، ص 68)

تعريف شوقية السمدوني :تعرفها على أنها حالة نفسية تنعكس على ردود الفعل الداخلية الجسمية و السلوكية ، ناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد عندما يتعرض للمواقف أو الأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة. (السيد كمال منصور ،المرجع السابق ،ص 68).

و هناك بعض المفاهيم التي لها علاقة بالضغوط النفسية من بينها :

أولا : الاحتراق النفسي : يعتبر من المفاهيم الجديدة حيث استخدم هذا المصطلح في أوائل التسعينات للإشارة للاستجابات الجسمية و الانفعالية ، و يقصد بالاحتراق من الناحية النفسية رد الفعل لظروف العمل الغير المحتملة ، و يبدأ عندما يشتكي المعني من الضغط الذي لا يمكن تقليله أو التخلص منه . (حمدي ياسين و اخرون ، 1999، ص 184)

ثانيا : الضواغط : يشير هذا المفهوم إلى العوامل أو المثبرات التي تستثير استجابة و الضغط لدى الكائن العضوي يحدث تغيرات في الجانب النفسي و الجسمي لديه ، و هذه التغيرات تسمى باستجابة الضغط و يمكن تعريف الأحداث الضاغطة بأنها مجموعة

الأحداث الخارجية التي يوجهها الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة و لا تكفي استجابته العادية لمواجهتها مما يخل توازنه النفسي و الاجتماعي و هذه الأحداث توصف بأنها ضارة.(فيكي مورد ،2004،ص 109).

2 - أنواع الضغوط النفسية :

تعد الضغوط النفسية الركيزة الرئيسية التي تبني و تحتوي على بقية الضغوط الأخرى كما أنها تعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى الضغوط الاجتماعية ،المهنية ،الأسرية ، الدراسية... الخ

و على هذا الأساس يمكن تقسيم الضغوط النفسية تبعاً لمدة تأثيرها إلى : ضغوط مؤقتة و ضغوط دائمة ،و حسب أثرها إلى ضغوط سلبية و ضغوط ايجابية

أ - **الضغوط المؤقتة** : هي التي تحيط بالفرد لمدة وجيزة ثم تزول و عادة ما تكون مرتبطة بموقف مفاجئ لا يدوم أثره طويلاً ،و لهذه الضغوط أثر محدود على الفرد ،إلا إذا كانت قدرة تحمله اضعف من الموقف الذي تعرض له.

ب - **الضغوط الدائمة** : هي التي تحيط بالفرد لمدة طويلة نسبياً ، مثال ذلك : تعرض الفرد لمرض مزمن و ألام مرافقة و أوضاع مادية و اجتماعية متواضعة ، و لا تساعد على تحمل هذا الموقف أو ذلك .(عمر محمد الخرابشة و احمد عبد الحليم عربيات ،2007،ص 54)

ج - الضغوط الايجابية : هي كل ما يعرض الفرد و كل ما يتقبله كالفرد،النجاح ،الحب و الضغط الايجابي يعرض نفس الاستجابات الفيزيولوجية التي يقوم عليها الضغط السلبي(نبض القلب السريع ،التنفس السريع) غير أن المصاحب له رائع. (فاروق السيد عثمان، 2001،ص 91)

د - الضغوط السلبية : قد يكون للضغط المفرط و الممتد و غير المفرح تأثير مؤذي في الصحة العقلية و الجسدية و الروحية ، و إذا ما تركت مشاعر الغضب و الإحباط و الخوف و الاكتئاب و المتولدة من دون حل فعندها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض و يقدر أن الضغط هو السبب الأعم للصحة السقيمة في المجتمع الحديث و هو على وجه الاحتمال في أساس ما يقارب 80 من الزيارات التي يقوم بها الناس إلى عيادات أطباء العائلة ، و الضغط هو عامل مساعد على إحداث حالات ثانوية نسبيا مثل الصداعات ،الاضطرابات الهضمية و الجلدية ، الارقإلخ .

و هو كذلك يمثل دورا مهما في الأسباب الرئيسية في العالم العربي كالسرطان و الأمراض القلبية الشريانية ،اضطرابات التنفس ، الإصابة الطارئة بسبب الحوادث،الانتحار(فاروق السيد عثمان ،نفس المرجع السابق،ص91)

3 - نماذج الضغوط النفسية :

أ - **النموذج المنبسط :** يتمثل في الأشخاص الذين يظهرون سلوكيات تتميز بالعنف و يتميزون عادة بمجموعة معقدة من السمات : عدم القدرة على الصبر ، يتكلمون بسرعة ، يستعملون الإشارات بكثرة ، عدوانيين ، عنيفين ، ينفعلون بسرعة ، يطوقون للمنافسة ، و استجاباتهم للضغط تكون عن طريق ميكانيزمات و هم الأكثر عرضة للإصابة بالأمراض القلبية.

ب - **النموذج المنطوي :** هم الأشخاص الذين يتميزون بعاطفة جياشة فالأشخاص من هذا النوع لديهم دفاعات قوية ، عدم الاعتراف أو القدرة على التعبير عن عواطفهم مما يجعلهم يتألمون في صمت و استجاباتهم للضغط تكون بواسطة ميكانيزمات قشرية كظرية حيث أنهم أكثر قابلية من غيرهم للإصابة بالأمراض المناعية مثل مرض السرطان.

ج- **النموذج الوسطي :** هو نموذج يقع لبن النموذجين السابقين المنبسط و المنطوي الأشخاص من هذا النوع يعتبرون مثالية في سلوكياتهم فهم يتميزون بالنجاح ، التفوق، الصحة الجيدة و التكيف الاجتماعي و حالة الضغط عند هؤلاء متوسطة و معتدلة . (علي عسكر ، 2003، ص 80)

4 - النظريات المفسرة للضغوط النفسية: تعددت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط

طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها و انطلقت منها على أساس أطر فيزيولوجية أو

نفسية أو اجتماعية ، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على ذلك و من حيث المسلمات كل منها :

أ - نظرية هانز سيللي : كان " هانز سيللي" بحكم تخصصه كطبيب ، متأثرا بتفسير الضغط تفسيراً فيزيولوجياً و تنطلق نظرية هانز سيللي من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل هو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص و يضعه على أساس للبيئة الضاغطة .

و يعتبر سيللي أن الأعراض الإستجابية الفيزيولوجية للضغط عالية و هدفها المحافظة على الكيان و الحياة ، و حدد سيللي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط ، و يرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام و هي :

- الفرع : و فيه يظهر الجسم تغيرات و استجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ، و نتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم و قد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم و يكون الضاغط شديداً .

- المقاومة : و تحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلامزاً مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى و تظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف .

- الاجهاد: مرحلة تعقب المقاومة و يكون فيها الجسم قد تكيف ، غير أن الطاقة الضرورية قد استنفذت ، و إذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة و مستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها أمراض التكيف.(فاروق السيد عثمان ,مرجع سابق,ص 98).

ب - نظرية سبيلبر جر : يعتبر فهم نظرية "سبيلبر جر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط ,فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما : قلق الحالة و قلق السمة . و يشير كذلك إلى أن للقلق شقين يشملان ما يشار إليه أنه سمة القلق العصابي و القلق المزمن.

و سمة القلق استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق قلعا يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية ، بينما حالة القلق موقفية و تعتمد بصورة أساسية و مباشرة على الظروف الضاغطة "سبيلبر جر" في نظريته للضغوط يربط بين قلق الحالة و الضغط و يعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة القلق و ما يشتهه في علاقة قلق الحالة بالضغط , يستبعده عن حالة قلق السمة أو القلق العصابي الناتج عن الخبرة السابقة بالضغط حيث أن الفرد يكون من سمات شخصية القلق أصلا.

و في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة و التي تكون ضاغطة ، و يميز بين حالات القلق الناتجة عنها و يحدد العلاقة بينها و بين مكانز مات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة و تخفف الضغط (كبت ، إنكار ، إسقاط)أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهرب من الموقف الضاغط.

كما نجد "سيلبر جر" يساوي بين المفهومين (الضغط ،القلق) و ذلك لان الضغط النفسي و قلق الحالة يوضحان بين خصائص القلق كرد فعل انفعالي و المثيرات التي تستدعي هذه الضغوط فالقلق كعملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل بشكل ما من الضغط.

و تبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط ، كما يميز بين مفهوم الضغط و مفهوم التهديد ،فكلمة الضغط تشير على الاختلافات في الظروف و الأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي.(هارون توفيق الرشيدى , مرجع سابق , ص54)

ج- نظرية موراي: يعتبر "موراي" أن مفهوم الحاجة و مفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك و مفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة و الجوهرية للسلوك في البيئة و يعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تفوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ، و يميز "موراي" بين نوعين من الضغوط هما :

- **ضغط بيتا :** و يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.
- **ضغط الفا :** و يشير إلى خصائص الموضوعات و دلالاتها كما هي ، و يوضح "موراي" أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول و يؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة معينة.

و يطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة ، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز و الضغط و الحاجة الناشطة فهذا يعبر عنه. (فاروق السيد عثمان ، مرجع سابق، ص

(100)

5- العوامل المسببة للضغوط النفسية :

ترتبط بالأحداث اليومية، فنحن بلا استثناء نتعرض لها يوميا و من مصادر مختلفة، فالضغوط الخارجية تلاحقنا في البيت والشارع أو العمل أو الدراسة، وتسبب لنا بعض الأحيان أزمات نقف عاجزين عن حلها، ونضطر لأن نبحث عن سبيل لحلها، ربما نتعتقد هذه الضغوط خاصة الاجتماعية وتولد له ارتجاجا، يعجز عن تحويله إلى اتزان فيعاني مرارة الإحباط، وخاصة عندما تنشأ عن مطالب اجتماعية منحرفة. (اسعد يونس ميخائيل 1986 ، ص 102) .

ومن أهم العوامل المسببة للضغوط نجد :

أ/ العوامل النفسية : مثل الانهماك والمخاوف (أعلى أنواعها) والأخطار (خاصة ما يهدد الحياة منها) والوحدة والإرهاق الفكري إضافة إلى:

1-الإحباط :

هو حالة من التآزم النفسي تنشأ عند مواجهة الفرد العائق يحول دون إشباع دوافع أو حاجة ملحة أو تحقيق هدف محدد، ويختلف الأفراد في أسباب إحباطهم وقدرة الاحتمال بحسب طموحاتهم .

ويمثل الإحباط عامل مهم من العوامل التي تشكل الضغوط النفسية، ويعتبره الكثير من العلماء من أهم الأسباب المباشرة التي تؤدي إلى الغضب و النزوح نحو العدوان .
(عبد الحميد محمد الشاذلي ، 2001، ص 79)

2- التهديد:

هو توقع حدوث ضرر قد يصيب الشخص أو وقوع أمر غير مرغوب فيه، وكلما ازداد مستوى التوقع ارتفع مستوى الشعور بالتهديد .
ويفرق العلماء بين التهديد والإحباط حيث أن الأول يمثل توقعات ينتظر حدوثها رغم أنها لم تحدث بعد، والثاني فهو نتيجة أحداث قد وقعت بالفعل، ويمكن للشخص في حالة شعوره بالتهديد محاولة اتخاذ إجراءات وقائية لتفادي حدوث ما يخشاه، وأما في حالة الإحباط فيكون الأمر قد وقع ولا يمكن تداركه وبذلك فالإجراءات الوقائية لا تجدي نفعا.
(عبد الحميد محمد الشاذلي ، مرجع سابق ، ص 79)

3- الصراع :

يدل في علم النفس العام على المواقف الذي يكسب فيه منبه بين قيمتين متناقضتين إحداهما ايجابية والأخرى سلبية وفي التحليل النفسي يقصد به التعارض اللاشعوري بين رغبة غريزية تطلب التفريق وميل يعارض ذلك ويقاومه .

ويستخدم الصراع في علم النفس الاجتماعي لوصف الحالات التي تتسم بالمواجهة والمنافسة القوية بين الأفراد و الجماعات المختلفة بهدف الحصول على كسب مادي أو معنوي على حساب الطرف الآخر. (مصطفى عشوي، 1999، ص 109).

والصراع هو كذلك حالة انفعالية دافعية غير ضارة قوامها الشعور بالحيرة والتردد والضيق والقلق، تصيب الفرد عندما تتازعه اتجاهات مختلفة ذات قوى متساوية بشأن بعض دوافعه وأهدافه التي يسعى إلى إشباعها وتحقيقها . (اشرف محمد عبد الغني واميمة محمود الشربيني، 2003، ص 185) .

4 - القلق :

وهو شعور عام غامض غير سار بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية : كالشعور بالفراغ في فم المعدة، السحبة في الصدر أو ضيق التنفس أو الصداع . (مصطفى غالب، 1985، ص 14) .

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

✓ . اضطرابات الكلام .

✓ . المظهر العام للسلوك الحركي : مثل الرعشة .

✓ . التغيرات الفيزيولوجية غير الظاهرة : مثل مستوى إفراز الهرمونات، نشاط

الأعضاء الحشوية مثل : معدل النبض، التنفس وضغط الدم . (مصطفى عشوي ،

مرجع سابق ، ص 109) .

ب/ العوامل النفسية والجسدية :

إن الضغط يتصل في الأساس بالمشاعر والأحاسيس غير أن هناك بلا شك عدد من العوامل الجسدية التي تحدث الضغط وأعراضه، حيث أن الوسط الداخلي للإنسان قد يكون غير متوازن، إذا منع الجسد بأي سبب من الأسباب من إنتاج التيروكسين بسبب ظهور الضغط ونقصه يؤدي إلى الأرق وسرعة الاستثارة وحدة المزاج .

كما تؤثر مجموعة الغدد في الإنسان تأثيراً حيوياً إذ يتوقف على إفرازها أو ضعفها كثيراً من الخصائص الجسمية، والنفسية عند الفرد، فالنمو الإنساني وضعفه وطوله وقصره، وذكائه ونشاطه وسرعته أو بطئ استجابته الانفعالية ...، هذه وغيرها تلعب الغدد الصماء دوراً مهماً في تكوينها والاضطراب في إفرازها يؤدي إلى بعض ردود الأفعال السلوكية المرضية مثل : الحزن، الإحباط، عدم الإحساس بالأمن والاكتئاب والاضطراب النفسي والتوتر الانفعالي ...

كما تلعب العوامل الوراثية دوراً مهماً يتمثل في الاضطرابات النفسية التي تحصل عند التعرض لأي ضغط خارجي تختلف من شخص لآخر فقد أظهرت الدراسات أن 17% من الأقارب الدرجة الأولى لمرضى القلق لديهم حالات متشابهة . فان القلق إذا

أصاب احد الأشقاء التوأم فانه يصيب التوأم الآخر بنسبة 90% من الحالات . (عبد العزيز عبد الله الحسيني ، 2005 ، ص 29).

ج /العوامل الاجتماعية :

يتعرض الفرد لكثير من الضغوط تتمثل في الأسرة وجماعة النادي وجماعات العمل وغيرها وتضع هذه الجماعات كثيرا من الضوابط على سلوك الفرد وعليه الخضوع لها بان يسلك سلوك لا يرضيه لكي يرضي الجماعة . (عبد الحميد محمد الشاذلي ، مرجع سابق ، ص 81).

والضغوط الاجتماعية هي تلك القواعد والقوانين والتقاليد والعادات التي تفرض نفسها على الأفراد والجماعة ويستوجب خرقها سخط المجتمع وقد يستوجب العقاب، وقد تكون ذات طابع الأفراد سياسي أو أجناسي أو ديني أو حتى دراسي.(عبد المنعم حنفي ، 1999 ، ص 48).

4 / الاستعداد الشخصي والفراغ الروحي:

هناك عوامل مردها إلى سمات الإنسان الشخصية وصفاتها وهي عوامل مهياً للاستجابة للضغوط كعدم تحمل المسؤولية أو نقص خبرات الحياة أو الشدة أو الحساسية المفرطة في النظرة إلى أخطاء الآخرين أو وجود بعض الأنماط الخاطئة في التفكير .

وهناك كثير من الناس يفتقرون إلى الأمن والاستقرار ويعيشون ضغوطا نفسية رغم ما لديهم من مكانة مرموقة في المجتمع والجاه والثراء وهم أكثر الناس استجابة للمواقف السلبية الضاغطة وهروبا من ذلك يلجأ الكثير منهم إلى السفر والسياحة واللهو والعبث بل

والى الكحول والمخدرات تعويضاً عن السعادة الحقيقية التي فقدوها نتيجة انخفاض مستوى تدينهم والتزامهم . (عبد العزيز بن عبد الله الحسيني، مرجع سابق، ص 22).

6- أعراض الضغوط النفسية :

لقد أشار الدكتور " جون كاريبي 1996" إلى أن الضغط النفسي لا يضع رأسك في الملزمة فقط يحدث خلافاً في أجهزة الجسم كله بما فيها الدماغ، وهناك أعراض متنوعة تظهر نتيجة التعرض للضغوط النفسية وهي كالتالي : (محمد قاسم عبد الله ، 2001، ص 118) .

أ/ الأعراض السلوكية:

- ✓ . الإفراط في الأكل .
- ✓ . فقدان الشهية المؤقت المرضي .
- ✓ . إهمال الشكل الخارجي أو الهندام .
- ✓ . قلم الأظافر .
- ✓ . تصرفات موسوسة (كالتأكد عدة مرات من إقفال الأبواب...) (فادية عبدوش ، 2002 ، ص 80)

ب/ الأعراض الفكرية:

- ✓ . تراجع في القدرة على التركيز والتعليم .
- ✓ . ضعف في الذاكرة وعجز عن التذكر والاستيعاب .
- ✓ . تردد سلوكيات غريبة .

- ✓ . صعوبة في انجاز المهام وعدم الإصغاء . (هارون توفيق الرشيدى ،مرجع سابق ،ص 35) .

ج/ الأعراض الانفعالية:

- ✓ . قلق وغم وكذا الذعر المرضي من شيء معين .
- ✓ . نوبات الهلع والإحساس بالتعرض للاضطهاد .
- ✓ . العدائية وتقلب المزاج .
- ✓ . نوبات البكاء والكوابيس والشعور بالوحدة.
- ✓ . القلق المفرط وفقدان الحس بالفكاهة . (علي عسكر، مرجع سابق، ص 55).

د/ الأعراض الجسدية:

- ✓ . صداع وشعور بآلام (الم في الظهر ، الم في قفا الرقبة، أنفاس متقطعة...)
- ✓ . خفقان في القلب.
- ✓ . اضطرابات في الحياة الجنسية .
- ✓ . حركات عصبية لا إرادية.
- ✓ . جفاف في الفم والصوت المرتفع.
- ✓ . العرق وبرودة في اليدين والقدمين.
- ✓ . تشنج وانقباض في الحلق والصدر والمعدة والخصيتين.
- ✓ . الصداع بأنواعه (نصفي ،دوري ،توتري) (فادية عبدوش ،2002، ص 81) .

هـ/ الأعراض الخاصة بالعلاقات :

- ✓ . عدم الثقة غير المبررة بالآخرين.
- ✓ . لوم الآخرين ونسيان المواعيد بعد فترة وجيزة .
- ✓ . تصيد أخطاء الآخرين والتهمك والسخرية.
- ✓ . تجاهل الآخرين .
- ✓ . التفاعل بشكل آلي (غياب الاهتمام الشخصي، تفاعل بارد). (علي عسكر ، مرجع سابق، ص55) .

7- طرق قياس الضغوط النفسية :

إن غموض وتباين تعريفات الضغوط النفسية بين العلماء أدى إلى تنوع طرق القياس لها، فالضغط متغير ومتعدد العوامل ومن أنواع الطرق التي تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها : الملاحظة والمقابلة والاستبيانات، وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسة الضغوط، بالإضافة إلى ذلك توجد الطرق الفيزيولوجية ولكنها استخدمت بشكل قليل وتستهدف قياس معدل التنفس وضربات القلب، ومعدل ضغط الدم، أما بخصوص اختبارات الورق والقلم والتي تستخدم في قياس الضغوط فهي كثيرة ومتنوعة فهناك استبيانات تقيس الضواغط أو المثيرات من قبيل قياس أحداث الحياة الضاغطة وهناك مقاييس تقيس ردود الفعل الناجمة عن الضغوط وهذه تكون أسهل قياسها، لأن تأثيراتها تظهر على جميع أجهزة الكائن العضوي، فهي تقيس التغيرات التي تحدث على

المستوى الفيزيولوجي والسلوكي والمعرفي عقب التعرض للضواغط، وهناك مقاييس أعدت لقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب ومقاييس أعدت لقياس الضغوط الأسرية والضغوط الوالدية، ومقاييس تقيس الضغوط لدى الأطفال والمراهقين والراشدين كما أن المقاييس التي تستخدم لقياس الضغوط تختلف باختلاف العمر الزمني للأفراد. (طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين ، ص 47) .

8- إستراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية :

إن الشعور بالضغوط النفسية والمعاناة منها كانت دائما وما تزال دائما عملية تتألف من مرحلتين أولها الحاجة إلى شيء ما يكون هو الدافع أو المحرك الأساسي لشعورك بالتوتر والضغوط، ثم تأتي بعد ذلك الحاجة إلى إدراك الدور الذي يلعبه ذلك الشيء في تحفيز وإثارة شعورك ومعاناتك من تلك الضغوط وفي إمكانك تمكين هذه المشكلات والمواقف الخارجية منك.

أو العكس من خلال أسلوبك في التعامل معها فإذا نظرت إلى الأمر من منظور رحب متعدد الجوانب، فسيقل شعورك بالوقوع أسيرا للضغوط النفسية بل ومن الممكن أن يتلاشى تماما. (كويك نرتس ، 2006، ص10)

الضغوط سواء كانت من العمل أو من البشر عموما تؤثر على الأعصاب وبذلك تدمر الصحة، لذا يجب علينا التقليل والتخلص من تلك الضغوط ونتعلم كيف نتعامل معها ونحولها إلى صالحنا كما يلي :

- ✓ . تعلم كيف تجابه الضغوط من البشر وتصمد أمامها وتفكر في تحليلها التحليل العلمي والعملية لتحويلها لمصلحة نفسك.
- ✓ . تعلم أن لا تتأثر أو تنزعج من أشياء لا تستطيع أن تغير فيها.
- ✓ . تكلم مع أي مشكلة لديك مع من تثق فيهم من الأهل والأصدقاء.
- ✓ . أعط نفسك الراحة التامة والهدوء. (فاروق السيد عثمان، مرجع سابق، ص 122).
- ✓ . العلاج بالنوم لتأهيل القوة الجسدية والعقلية.
- ✓ . الموازنة بين العمل والحياة الشخصية.
- ✓ . الحرص على تنظيم الوقت وإدراكه وإدارته.
- ✓ . تنمية العلاقات مع زملاء العمل.
- ✓ . التمسك بالدين والاستعانة بالله عز وجل لتعديل السلوك غير المرغوب.
- ✓ . الحرص على العبادة والتمسك بها. (أمل بنت سلامة الشامان، 2006، ص 24).
- ❖ . **العلاج بالأدوية:** إلا انه في الكثير من الأحيان يصعب على الطبيب تحديد نوع الأدوية اللازمة لعلاج الضغط كونه يشمل أعراضا عديدة ومتداخلة فيما بينها كالقلق، التعب، الاكتئاب، اضطراب النوم، ...
- ❖ **العلاج النفسي:** بإجراء حوار مع المريض لإيجاد كل أشكال التأثير على حالته النفسية وتقديم المساعدات من طرف المعالج لفهم حالته.

❖ العلاج السلوكي: حيث يقوم بتطوير إستراتيجية يمكن من خلالها مواجهة الأزمات

التي يمكن تجنبها (ام الخير رميلات وعائشة ويس ، 2006 ،ص 24).

الفصل الثالث : تقدير الذات

*تمهيد.

- 1- تعاريف مفهوم الذات .
- 2- مكونات مفهوم الذات .
- 3- نمو مفهوم الذات.
- 4- مراحل تطور مفهوم الذات .
- 5- العوامل المؤثرة في نمو الذات .
- 6- النظريات التي تناولت مفهوم الذات .
- 7- تعريف تقدير الذات .
- 8- الفرق بين الذات و تقدير الذات.
- 9- مستويات تقدير الذات .
- 10- تقدير الذات و علاقته بالنجاح و الفشل.
- 11- علاقة صورة الجسم بتقدير الذات .

***تمهيد:**

في هذا العالم في المفتوح يعيش الإنسان مع غيره من الكائنات، الحياة الغريزية وطرق العيش لكن يختلف عنه في كونه مكتشف لذاته وواقعه المحيط به، فهذه الذات هي تكوين معرفي منظم يشغل حيزه ولا بد له من إعطاء الفرصة لإبراز قدراته ومعارفه من خلال مفهوم تقدير الذات، والذي يتجلى في السيطرة على خبراته وكيفية استعمالها في إفادة نفسه وغيره.

1-تعريف مفهوم الذات :

هو تقدير الفرد لقيمته كشخص والذي يتكون تدريجيا من خلال خبرات الفرد بالواقع واحتكاكه به، ويتأثر تأثرا بالغا بالأحكام التي يتلقاها من الأشخاص ذوي الأهمية الانفعالية في حياته وبتفسيراته لاستجاباتهم له. (نعيم الرفاعي، 1995، ص 277).

وقد وردت عدة تعاريف نذكر منها :

تعريف حامد عبد السلام زهران:

إن مفهوم الذات ينمو من تفاعل الفرد مع البيئة ولا نستطيع أن ندرك الذات إلا من خلال علاقة الفرد الديناميكية بالعالم الخارجي، وكذا تعدد التجارب التي يقوم بها أثناء نشاطاته، فانه يكون فكرة عن ذاته، وأيضا عن ذوات الآخرين.

تعريف ادلر:

يعتبره تنظيما يحدد للفرد شخصيته وفرديته، وهذا التنظيم يفسر خبرات الكائن العضوي ويعطيها معناها، وتسعى الذات في سبيل الخبرات التي تكفل للفرد أسلوبه المتميز في الحياة، وان لم توجد تلك الخبرات فإنها تعمل على خلقها. (عبد الفتاح دويدار، 1992، ص 32).

تعريف كارل روجرز:

الذات هي فكرة الفرد عما هو في علاقة بيئية وهذا المفهوم هو الذي يحدد سلوكه وتعد هذه الذات الظاهرة بالنسبة للفرد نفسه حقيقية.

وكذا فانه يرى أن الذات معقدة ومتغيرة، إذ يمكن لها أن تغير نتيجة للتعلم والنضج، وهي تحدد كيف يستجيب الفرد للمواقف المختلفة وكيف يتعامل معها. (فاخر عاقل، 1982، ص

(73

2- مكونات مفهوم الذات :

إن فكرة الشخص عن نفسه هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته كما أنها عامل أساسي في تكيفه الشخصي والاجتماعي فالذات تتكون من مجموعة ادراكات الفرد لنسقه وتقييمه لها فهي إذا تتكون من خبرات إدراكية وانفعالية تتركز حول الفرد باعتباره

مصدر للخبرة والسلوك وللوظائف وتتميز الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن نفسه بأنها ذات مرادها وهي :

2. 1/ الذات الحقيقية :

تعتبر الذات الحقيقية قلب أو مركز مفهوم الذات، وهي تعني ما يكونه هذا الفرد فعلا (ماذا يكون)، وبصفة عامة فان الأفراد يشوهون الواقع الحقيقي بشكل أو بآخر، ونتيجة لهذا التشويه فانه غالبا ما يصبح من المستحيل أن نزيح الغطاء عن الذات ومن هنا فان الذات الحقيقية للفرد هي من علم الله وحده وليس من السهل على البشر أن يعرفوها .

2. 2/ الذات المدركة :

تختص بالفكرة التي يأخذها الفرد من قدراته وإمكاناته فقد تكون لديه صورة عن ذاته كشخص له كيان ذو قدرة على التعلم وقدرة جسمية وبإيجاز فانه شخص كفاء للنجاح وعلى العكس من ذلك قد تكون لدى الفرد صورة بأنه عاجز أو فاشل أو انه قليل الأهمية وضعيف القدرات وبيان فرص النجاح أمامه ضئيلة .

2. 3/ الذات الاجتماعية : الذات كما يراها الآخرون .

يدرك الفرد الآخرين على أنهم يفكرون فيه بطريقة خاصة في معظم الأحيان فان الفرد يحاول أن يعيش إلى مستوى هذه التوقعات من جانب الآخرين وتتشأ الصراعات الداخلية عندما يكون هناك فجوة بين الذات المدركة والذات الاجتماعية. (ابراهيم احمد ابو زيد، 1987، ص 29).

2. 4/ الذات المثالية :

هي نظرة الفرد إلى ذاته كما يجب أن تكون وهذه نظرة تختلف عن الصورة التي يرى فيها نفسه بالفعل نجد كل فرد يتخيل نفسه في أعماق ذاته فتكون له مثله العليا وقيمه ومستويات طموحه التي ينظر بها إلى نفسه والنظرة المثالية التي يتمناها ازداد في النضج وأصبح من المحتمل لهذه الصورة أن تتحقق وحينئذ يمكن القول بأنه منقبل لذاته كإنسان ولديه الثقة بالنفس. (ابراهيم احمد ابو زيد، المرجع السابق، ص 29).

3- نمو مفهوم الذات :

أما عن تكوين الذات فهي تتكون تدريجيا، فالفرد لا يولد مزودا لها وإنما يكتسبها من خلال التجارب والنشاطات الاجتماعية بالتالي فتموها هو نتيجة علاقاته بمجموع العمليات الاجتماعية أو بالأفراد المساهمين فيها.

لقد تكلم الكثير من العلماء عن مراحل نمو الفرد وذاته وقسمها كل واحد منهم إلى ثلاث مراحل ومن بين التقسيمات:

3. 1. حسب بياجيه:

يرى "بياجيه" أن الطفل يكون في منشأ حياته النفسية في حالة انطواء ذاتي تام يكون فيها مستغرقا كليا في ذاته لا يستجيب إلا لحاجة شهواته الأولية، ثم يمر بمرحلة التركيز حول الذات ينتقل إلى مرحلة تصور العلاقات المتبادلة بينه وبين الآخرين. (ابراهيم احمد ابو زيد، 1987، ص 122).

3. 2. حسب نيوكمب:

يقدم صورة لتطور الذات في حدود هذه المراحل الثلاث كما يلي :

يولد الطفل في مرحلة انطواء ذاتي مزودا بمجموعة من الحوافز تتطلب ارضاءا لا يأخذ في حسابه القانون الطبيعي والعرف الاجتماعي.

يخفف الطفل تدريجيا من المرحلة السابقة بتعلمه إدخال الاعتبارات الواقعية والظروف المتغيرة بين الحافز وبين التخفف منه، ويساعد على نمو الذات هنا اتخاذ الطفل ادوار غيره وإجراء محادثات داخل نفسه حتى يتمكن من اتخاذ دوره الخاص مما يكون له اكبر الأثر في تكوين فكرته عن نفسه .

وتعتمد المرحلة الثالثة بتبادل العلاقات بين الطفل والآخرين على قدرته على إقامة تغيرات وتحديات أكثر، كذا تعلم مجموعة من التوقعات لسلوك الآخرين مما يؤدي بالطفل في النهاية إلى تكوين صورة ثابتة عن نفسه.

3.3 . حسب بالدوين:

وقد تتبع النمو الشخصي من خلال ثلاث مراحل:

المرحلة الاسقاطية: وفيها يستجيب الطفل لإيحاءات الشخصية .

المرحلة الذاتية: ويصلها الطفل عن طريق تقليد الآخرين وهنا تبدأ ذاته في التمييز عن ذات الآخرين.

المرحلة الإخراجية: ويشعر فيها الطفل أن للآخرين ذوات متميزة عن ذاته له نفس خصائصها المتميزة، وهنا تظهر الذات الاجتماعية. (ابراهيم احمد ابو زيد، مرجع سابق، ص122) .

3.4 . حسب رانك:

وتتخذ تطور الفردية ثلاث ادوار :

ويتم بمحاولة الفرد التوافق والانسجام النسبي مع نفسه ومع البيئة فيحاول أن يشعر انه جزء منها وفيه يكون الشخص في مستهل اعتقاده على نفسه ويبدأ تكوين مثل وأهداف أدبية وأخلاقية ويصبح له وجهات نظر حيال نفسه وحيال العالم.

وهو أعلى درجات التطور يكون فيه الإنسان منسجماً مع نفسه ومثله إرادة وفعلاً ويكون الجانب الأخلاقي من ذاته وهو سائد فيه. (ابراهيم احمد ابو زيد، مرجع سابق، ص122).

4- مراحل تطور مفهوم الذات :

ويمكن تلخيص نمو الذات ومفهوم الذات على النحو التالي :

1. (الميلاد 3 أشهر): يخرج الولد من بطن أمه لا يعلم شيئاً وليس لديه مفهوم جاهز لذاته والذات موجودة منذ بداية حياة الفرد ولكن في حالة الكمون وتأخذ في تحقيق تدريجي مع النمو وتتمايز الذات الجسمية ولا يكون هناك تمايز ولا حدود واضحة بين الذات وغير الذات ويبدأ تفاعل الذات والبيئة وتبدأ الذات في التمايز .

2. (3 . 4 أشهر): يكون التمايز من خلال الحواس والعضلات .

3. (4 . 6 أشهر): التمايز اللفظي للذات وغير الذات .
 4. (6 أشهر): تتمايز الذات البدائية المنطوقة .
 5. (6 . 9 أشهر): يفهم الطفل الإشارات مثل " باي باي " وهنا يعتبر وكأنه في بداية الولادة النفسية للطفل عند شعوره بذاته يخرج من رحم اللاشعور وبالذات فهذا ميلاد ثان للطفل حيث يكتشف نفسه ويدخل العالم الأكبر بحق .
 6. (سنة كاملة): مرحلة الكشف والاستكشاف تنمو صورة الذات ويزداد التفاعل مع الأم ثم مع الآخرين ومع الكبار ثم الصغار ويتضح استعمال الكلمات 10 % منها ضمائر، ثم يبدأ عملية الأخذ والعطاء وتبدأ الذات النامية في التفريق بين العالمين الداخلي والخارجي .
 7. (سنتين كاملتين): يزداد تمييز الطفل لذاته ويكون متمركز حول ذاته ويفرق بين الآخرين وتتكون الذات الاجتماعية وتزداد القدرة على فهم الذات .
 8. (السنة الثالثة): يرسم الطفل صورة أشمل للعالم المحيط به ويسميه ويزداد شعوره بفرديته وشخصيته ويعرف أن له شخصيته وللآخرين شخصياتهم المختلفة ويزداد تمركزه حول ذاته.
 9. (السنة الرابعة): تكون علاقات عقلية واجتماعية وانفعالية مع الآخرين المهمين في حياته، ونسمع منه أسئلة الاستكشاف (لماذا، كيف، أين، من، ماذا، متى) .
 10. (السنة الخامسة): يتقبل الطفل فرديته ويزداد الوعي بالذات ويقل الاعتماد الكامل على الوالدين ويزداد استقلاله ويتضح الأكبر مع العالم الخارجي .
 11. (5 سنوات . 12 سنة): تتشكل صورة الذات الأولى التي تدعم ثقة الطفل بنفسه هذه الثقة تسمح له بالاندماج في مجتمعات أخرى عبر العائلة وفي المدرسة .
 12. (مرحلة المراهقة): يزداد الوعي بالذات والدقة في تقييم الذات وتمكن الذات النامية القوية المراهق من ان يؤثر في بيئته وفي المواقف الاجتماعية .
- ✓ يؤثر البلوغ في في نمط الشخصية بصفة عامة وفي مفهوم الذات بصفة خاصة .
- ✓ البلوغ والنضج الجسمي يحدث تغيرا في الاتجاهات نحو الذات ونحو الآخرين.
- ✓ مفهوم الجسم مهم جدا في هذه المرحلة بالنسبة لكل من الذكور و الإناث.

- ✓ يعتدل مفهوم الذات وأبعاد تنظيمه حيث تحدث تغيرات كثيرة داخلية وخارجية تؤدي إلى أن يصبح مفهوم الذات أكثر تأثيرا وغير مستقر ويعاد تكامل الذات مع النمو وتعتدل صورة الذات المثالية في مرحلة المراهقة.
- ✓ يتأثر مفهوم الذات تأثيرا سنيا إذا لم يفهم المراهق مبدأ الفروق الفردية وظل عائقا على مقارنة نفسه بسابقه.
- ✓ يلاحظ تركيز اهتمام المراهق بنفسه وعلى خبراته وأفكاره وأوجه نشاطه.
- ✓ يبذل المراهق كل جهده لتدعيم ذاته وحفظها، ويستمر نمو الذات ومفهوم الذات اتجاه (مفهوم ناضج للذات) ويقرب المراهق من الراشد ي سلوكه وفي اتجاهاته وقيمه وفي مفهومه الواضح عن ذاته، ويتابع مفهوم الذات نموه نتيجة لخبرات جديدة مثل (المهنة، الزواج، الأطفال...). (حامد عبد السلام زهران، 1990، ص 292) .

5. العوامل المؤثرة في الذات :

تعتبر الذات الحجر الأساسي في بناء الشخصية والتوافق النفسي، فان أي تأثر بالعوامل الاجتماعية والنفسية والجسمية يؤدي إلى حالة عدم التوافق، ولعل أهم هذه العوامل هي التي ذكرها عبد الفتاح دويدار هي :

5. 1 . صورة الجسم :

تتمثل في التطور الفيزيولوجي مثل: الحجم، سرعة الحركة، التناسق العضلي ويختلف هذا حسب نوع الجنس والصورة المرغوب فيها، إذ يتبين انه بالنسبة للرجال، فعند الرجال يعود رضا الذات إلى البناء الجسماني الكبير والى قوة العضلات بينما يختلف الأمر عند المرأة فكلما كان الجسم اصغر إلى حد ما من المعتاد، فان ذلك يؤدي إلى الرضا والراحة.

5. 2 . القدرة العقلية :

تنمو الذات عند الإنسان السوي بصورة أفضل عن الإنسان غير السوي فهذا الآخر لا يستطيع يقيم خبراته. (حامد عبد السلام زهران، بدون سنة ، ص 293) .

5.3 . المعايير الاجتماعية: ََََََ

لها تأثير واضح في الذات وصورة الجسم والقدرات العقلية ولقد تبين اختلاف نمو الذات والرضا عنها عند الجنين، و ذلك من خلال صورة الجسم والقدرات العقلية ومع تقدم في السن نجد أن التركيز ينتقل من القدرة العقلية إلى القدرات الطائفية مثل القدرة اللغوية، الميكانيكية والفنية...، ورضا الفرد عن ذاته في هذه الحالة يعتمد على كيفية قياسه للمظاهر التي يكتشفها.

5.4 . الدور الاجتماعي:

يساهم الدور الاجتماعي الذي يؤديه الفرد داخل مجتمعه وما يقوم به في إطار البناء الاجتماعي الذي يعيش فيه حيث يتضح للفرد صورة الذات ونموها، فأى فرد تمكن من إدراك نفسه حسيا يعكس تكوينه أو حصوله على المقياس الذي يمكن قياس العالم الخارجي الذي يحيط به وإدراكه ماديا وباعتباره انه تمكن من التكيف الذي يضمن له التوازن بين شخصيته وشخصية أي دور كان.

5.5 . التفاعل الاجتماعي:

إن التفاعل الاجتماعي السليم والعلاقات الاجتماعية الناجحة تدعم الفكرة السليمة الجيدة عن الذات ويظهر هذا من خلال النتائج التي توصل إليها " كومبس عام 1969 " حيث وجد أن الفكرة الموجبة عن الذات تعزز نجاح التفاعل الاجتماعي ويزيد العلاقات الاجتماعية نجاحا.

5.6 . الخصائص والميزات الأسرية:

يختلف مدى تقدير الفرد لذاته ونظرته إليها باختلاف الجو الأسري الذي تنشأ فيه ونوعية العلاقة التي تسوده، فالفرد الذي يلقي من أسرته الرعاية والاهتمام يختلف من الفرد المهمش والمحروم إذ تكون نظرته تميل إلى السلب والشعور بالحرمان والنقص.

5.7 . مقارنة نفسه بجماعة الافراد :

إذا قارن نفسه بجماعة اقل منه مقدرة فانه يزيد من قيمة نفسه، أما إذا قارن نفسه بجماعة أعلى منه شئنا فانه يقلل من شأنها.

5.8 . مستوى الذكاء :

الشخص الذكي تكون له درجة كبيرة من الوعي والبداهة وفهم الأمور لذلك نجده ينظر لنفسه بشكل أفضل من الشخص قليل الذكاء بالإضافة إلى ذلك نجد الأحداث العائلية، حيث يعمل الذكاء على إعطاء نظرة خاصة للفرد حول ذاته هذه النظرة التي يساهم الجميع بصفة ايجابية أو سلبية حسب معاملة المحيطين به نجاحا. (حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 293).

6. النظريات التي تناولت مفهوم الذات :

من خلال هذا المفهوم "الذات" ظهرت عدة نظريات تفسر هذا المفهوم ومن بينها نجد :

6.1 . النظرية التحليلية :

لقد تعمق هذا التيار بشكل واسع حول الذات انطلاقا من أعمال " سيغموند فرويد " زعم أن الفكرة كانت بسيطة بقوله : إن الذات هي تلك الجزء من اللاشعوري لأننا حيث عرض " فرويد " نموذج الشخصية لمثلث القوة النفسية " الأنا، الهو، الأنا الأعلى " حيث أن مفهوم وفكرة الذات تنشأ من التفاعل بين الدوافع البيولوجية والغريزية للهو والآثار التقليدية، الوالدين، الثقافة التي تشكل الأنا الأعلى.

ولقد جاء تلميذه " ادلر " بما اسماه أسلوب الحياة الذي هو الوسيلة المميزة للإحاطة بمشاكل الحياة التي يشكلها تقييم الصغير لنفسه وللمجتمع والتقييم الناشئ عن خبراته ولو أن أساسه في جزء منه ووراثته. (كمال الدسوقي، 1979، ص 298).

ويقول " يونغ " أن الهدف الأساسي من نمو شخصية الفرد تحقيق ذاته وان مكونات تحقيق الذات تتكون من أجزاء ونظم متعددة هي الأنا، الذات وحالات الشعور واللاشعور والوظائف واتجاهات الانطواء والانبساط ونظم الطاقة النفسية والجسمية وعلى قمة هذا كله توجد الذات،

وكل ذلك يدعو إلى دراسة بناء الشخصية عن " يونغ " (فوزي محمد حيل، 2000، ص 323)

6. 2 . النظرية الظاهرية:

يعتبر كل من " بينغ وكومبس " أوضح من يمثل هذه الفكرة الذاتية وذلك لدورهما الرئيسي الذي يصلان فيه بين الشعور الظاهر والمعروف وبين المعارف والادراكات وهما يوريان بلا استثناء محدد بشكل كامل ووثيق الصلة بالمجال الخاص نتيجة إدراكه لمواقف وإدراكه لنفسه في اللحظة التي يقوم فيها بفعل معين في الواقع أن الإدراك هو يسبب السلوك وكيفية شعور الشخص وتفكيره يحددان بطريقة فعله. (فوليت ابراهيم، عبد سيد سليمان، 1998، ص 192).

6. 3 . النظرية المعرفية:

يرى " بيجيه " أن مرحلة ما قبل العمليات التي تمتد من (2 . 7 سنة) العمر وفيها تنمو الصورة المعرفية الداخلية للطفل عن العالم الخارجي وقوانينه وعلاقاته الكثيرة وقد ذكر " بياجيه " أن أهم ما يميز هذه المرحلة هو مركزية الذات.

وفي هذه المرحلة نجد أن هناك لدى الأطفال الشعور بالأهمية نتيجة لتركزه حول ذاته حيث يشعر كل منهم بأنهم محور الحياة وسيطر على الطفل عادة في هذه الفترة حاجاته الشخصية ودوافعه الخاصة لتوجه جميع أساليب سلوكه على الرغم من انه قد لا يستطيع التعبير الصريح عن حاجاته الخاصة بأسلوب مفهوم ولكن تبدأ ملامح مفهوم الذات في الظهور من خلال حديث الطفل واستخدامه الدائم والمستمر للضمير المفرد (أنا) ولضمير الملكية وفي حديثه عن لعبته، قطعته، كتابه . (استي محمد احمد قاسم، 2002، ص 71).

6. 4 . النظرية السلوكية:

" وليام جيمس " يعرف الذات والانا التجريبية في أكثر معانيها عمومية بأنها المجموع الكلي لكل ما يستطيع الإنسان أن يدعي انه له جسد وسماته، وممتلكاته المادية و اسرته، أصدقاؤه والكثير ...، ويناقد جيمس الذات تحت عناوين ثلاث :

. مكوناتها . مشاعر الذات . نشاط البحث عن الذات .

. ومكونات الذات عند جيمس هي :

- ✓ الذات المادية : وتتكون من ممتلكات الفرد المادية.
- ✓ الذات الاجتماعية : وتتكون من كيف ينظر زملاءه له ؟
- ✓ الذات الروحية : وتتكون من ممتلكاته النفسية ونزعاته وميوله .
- ✓ الأنا الخاصة: وهي ما يكون إحساس الفرد بهويته الشخصية او الذات الداخلية لكل هذه النزوات.

" باندورة " : أشار إلى فاعلية الذات على أساس التبادل بين العوامل الشخصية والبيئية حيث يفترض وجود مؤثرات بيئية ووجود فرد يتميز بالمنشأ المعرفي حيث يحدث التعزيز بين المؤثرات والفرد.

وتوصل إلى نظرية عن الفاعلية وتحقيق التوازن الدقيق بين مكونين هما:

- التأمل الإبداعي والملاحظة الدقيقة.

تعد نظرية " باندورة " عن فاعلية الذات فريدة من نوعها حيث أقيمت على بيانات معدة بعناية من دراسة الإنسان .

ويقصد بفاعلية الذات توقع الفرد بأنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق النتائج المرغوب فيها أي موقف معين . (عبد المجيد احمد منصور، زكرياء احمد الشربيني، 2001، ص 139).

6. 4 . نظرية كارل روجرز :

يؤمن في نظريته بعد استمرار اللاشعور والشعور ونحن نعتبر أن التباين في هذه الآراء له مغزى لفهم نظرية الفكرة الذاتية فالناس يتصرفون بالطريقة التي يلاحظون بها أنفسهم في نشاط الشعور ويعتقد روجرز باحتمال وجود مخزن في اللاشعور بل أن هذا يعني فقط انه عندما تكون المعلومات الموجودة عن النفس والبيئة مقبولة في الشعور فتؤثر بالتالي على سلوك الفرد. (فيوليت ابراهيم وعبد الرحمان سيد سليمان، مرجع سابق، ص 192).

ومن أهم مفاهيم نظرية روجرز في الذات

6. 5. 1. مفهوم الكائن العضوي :

هو الفرد الذي يتميز في رأي هذه النظرية بأنه يستجيب ككل منظم للمجال الظاهري لإشباع حاجاته المختلفة، كما أن تحقيق الذات وصيانتها وترقيتها هي دافع هذا الكائن العضوي الأساسي.

6. 5. 2. مفهوم المجال الظاهري :

الذي هو الخبرة في كليتها وهو يتميز بكونه شعوريا أو لا شعوريا حسب إمكانية تمثيل الخبرة تمثيلا رمزيا وتعبير الفرد عنها أو عدم إمكانية ذلك، فالذات هي المحور الرئيسي للخبرة التي تتحدد نوع شخصيتها وكيفية إدراكنا أي الطريقة التي ندركها . (ابراهيم احمد ابو زيد، مرجع سابق، ص 69).

7. تعريف تقدير الذات :

إن تقدير الذات هو عبارة عن مدرك من اتجاه بعبر عن إدراك لنفسه وعن قدراته نحو كل ما يقوم به من أعمال وتصرفات . (مصطفى فهمي ومحمد علي قطان، ب ت، ص 75).
تقدير الذات هو الفرد واتجاهه نحو ذاته ومدى تقدير هذه الذات من الجوانب المختلفة كالدور والمركز الأسري والمهني والجنسي وبقية الأدوار التي يمارسها في مجال العلاقة بالواقع وتشكل توظيفا أو تعديلا أو انحرافا في علاقة الفرد بذاته. (فرج عبد القادر طه، ب ت، ص 138).

أما " روزنبرج 1978 " فيعرف تقدير الذات بأنه اتجاهات الفرد الشاملة سالبة كانت أو موجبة نحو نفسه.

أما عن " كوبر سميث " حيث عرفه بأنه الحكم الشخصي للفرد عن قيمته الذاتية والتي يتم التعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد نحو نفسه وان الصورة السابقة التي يكونها الطفل عن نفسه تعتمد بالدرجة الأولى من تقدير ذاته. (فيوليت فؤاد ابراهيم وعبد الرحمان سليمان، مرجع سابق، ص 192).

8. الفرق بين الذات وتقدير الذات :

نستطيع القول أن الذات هو من أبعاد مفهوم الذات، فمفهوم الذات معلومات عن صفات الذات تصبح أكثر ثباتا بزيادة العمر في حين تقدير الذات هو تقييم صفات الذات تصبح أكثر وضوحا وتكاملا خلال التعامل المعهود والطويل مع الآخرين ويرى " هابس وهاردي " أن تقدير الذات يتعلق بالتقييم فهو لصلاحيية الذات كأن يقول الفرد، انا ذكي، أنا اجتماعي... (عثمان محجوبة، العود عائشة، 2005، 2006، ص 28) .

وهذا المخطط الذي بين أيدينا يتناول الفرق بين الذات وتقدير الذات وهو كالتالي :

9. مستويات تقدير الذات :

هناك ثلاث مستويات لتقدير الذات وذلك حسب الدراسة التي قام بها " كوبر سميث "

في بحثه وهي :

9.1. تقدير الذات المرتفع :

إن تقدير الذات المرتفع هو أكثر الأدوات التي يمكن أن يستخدمها الفرد للحصول على حالة التوافق ليستطيع أن يقتحم المواقف الجديدة الصعبة دون أن يشعر بالحزن أو الانهيار لمدة طويلة ومن خلال دراسته قام في سنة 1981 على الأشخاص المبتكرين الذين يحصلون درجات مرتفعة على مقاييس تقدير الذات بأنهم أكثر رغبة في القيام بدور فعال ونشط في المجموعات الاجتماعية وأنهم أكثر قدرة على التعبير عن وجهات نظرهم وأقل شعور بالمتاعب والخوف وأقل اضطرابا في الشخصية وأقل شعورا بالشك في أرائهم. (خوسيت فؤاد و آخرون ، مرجع سابق، ص 194) .

9.2. تقدير الذات المتوسط :

يقع هذا التقدير بين تقدير الذات المرتفع والمنخفض بحيث ينمو تقدير من قدرتنا على عمل الأشياء المطلوبة منا خاصة تلك التي لم نكن متأكدين من قدرتنا على فعلها . (ابراهيم ابو زيد، مرجع سابق، ص 81) .

يرى " كوبر سميث " أنه ليس هناك طرازات عاما للشروط الضرورية المنتجة لتقدير الذات.

9.3. تقدير الذات المنخفض : يرى كل من " ايزنك ولسون " أن تقدير الذات المنخفض هم الأشخاص الذين يحصلون على درجات منخفضة في تقدير الذات لديهم فكرة سالبة عن ذواتهم بل يعتقدون أنهم فاشلين وغير جديرين بالاهتمام فضلا عن قلة جاذبيتهم، ويرى " روزنبرج " ان تقدير الذات المنخفض هو عدم رضا الفرد عن ذاته أو رفض الذات أو احتقارها (فيوليت ابراهيم وآخرون، مرجع سابق، ص 192).

يشير " لفسكي " بأن الفشل يؤدي إلى انخفاض تقدير الذات وتوقع الفشل وينتهي الفشل المزمن والإحباط والعجز وهذا ما يسمى بعجز المتعلم. (حسين فايد، بدون سنة ، ص 143).

نجد أن مفهوم تقدير الذات السلبي ينطبق على مظاهر الانحرافات السلوكية والأنماط المضادة أو المتناقضة مع أساليب الحياة العادية والتي تخرجهم عن الأنماط السلوكية العادية المتوقعة من الأفراد العاديين في المجتمع والتي تجعلنا نحكم على من تصدر عنه سوء التكيف الاجتماعي والنفسي فتضعه في فئة غير الأسوياء ومن المظاهر التي تدل على وجود تقدير ذات منخفض لدى الإنسان .

✓ . الحماية والسيطرة حيث أن الحماية الزائدة تعيق تحقيق الذات وتنمية الاستقلالية والثقة بالنفس .

✓ . السيطرة حيث أن الفرد لا يستطيع أن يتخذ قراراته بنفسه.

✓ . الإهمال وهو إهمال من طرف المجتمع ويظهر ذلك في نمط المشاعر السلبية.

✓ . الأوصاف السلبية وهي أوصاف ونعوت سلبية تساعد على تعزيز النظرة السلبية

للذات وتعود إلى سلوك غير توافقي إلى حد كبير. (محمد احمد قاسم، مرجع سابق، ص

80 ، 81).

10. العوامل المحددة لمستوى تقدير الذات :

هناك مجموعة من العوامل التي تؤدي إلى ذلك ومن هذه العوامل رد ما يتصل بالفرد نفسه ومنها ما يتصل بالمجتمع الذي يعيش فيه الفرد.

10. 1. العوامل الذاتية :

فندكر منها ما يلي: خلو الفرد من مظاهر القلق أو عوامل عدم الاستقرار النفسي فقد ثبت أنه يقدر وجود أو عدم وجود هذين العاملين لدى الفرد، تحدد درجة تقدير الذات لديه، بمعنى أن الفرد إذا كان متمتعاً بصحة ونفسية جيدة، ساعد ذلك على نموه نمواً طبيعياً، متمتعاً بقدر عالٍ من تقدير الذات والعكس بالعكس وإذا كان الفرد من النوع القلق وأدى كل ذلك إلى جعل فكرته عن ذاته منخفضة.

10. 2. العوامل الموضوعية :

فهي معظمها تتصل بظروف التنشئة الاجتماعية والظروف التي تربي فيها التربية التي قدمت وخاصة الأم ونذكر من هذه العوامل ما يلي:

أ. أن يسمح للفرد المساهمة في الأمور العائلية.

ب. أن يقرر الفرد لنفسه ما يريد وخاصة بالنسبة لما يعنيه من أمور كاختيار الملابس ولونها.

ت. نوع العقاب الذي يفرض على الفرد هل الغرض منه التعذيب وأحداث الآلام أم الحرمان المؤقت لإشعاره بالآثار السيئة التي قام بها.

ث. نظرة الأسرة لأصدقائه إما بنظرة معينة أم تنتظر إليهم على كونهم أعداء غير مرغوب فيهم.

فكلما كانت هذه العوامل الموضوعية ايجابية بقدر ما تؤدي إلى درجة عالية من

التقدير . (مصطفى فهمي ومحمد علي قطان، مرجع سابق، ص 88)

11. تقدير الذات وعلاقته بالنجاح والفشل :

يساعد اكتساب الفرد المهارات والقدرات السابقة نجاحه حيث يقوي نجاح الفرد الثقة بذاته ويدفعه إلى المزيد من النجاح، ولا يمتلك الفرد مختلف المهارات وحسب بل تصورات ذاتية أو ادراكات حول تلك المهارات وتمثل

والادراكات الذاتية حول المهارات وتجنح هذه الأخيرة صعوداً أو نزولاً إيجابياً أو سلبياً فيضخم أو يصغر الكبير. (ميخائيل أسعد، 1999، ص 80) .

ويشير " نوينسكي " بان تقدير الذات يتضمن النجاح في التغلب على العقبات وهزيمة التحديات والدافع لتقدير الذات يأتي من الداخل ويرفع النجاح وفي النهاية يؤدي على اعتقاد عام بقدرة الفرد على التغلب على العقبات وحل المشكلات وعلى النقيض من ذلك فان الفشل يؤدي إلى انخفاض تقدير الذات وتوقع الفشل وينتهي الفشل المزمن والإحباط واليأس. (حسين علي قايد، مرجع سابق، ص 142، 143) .

ويعتقد " أسامة " و " كامل راتب " أن النجاح هو الطاقة التي تجعل الناشئ لتحقيق النجاح ويبدل الجهد من أجل تحقيق المزيد من النجاح، والنجاح وحده لا يكفي إنما من الضروري أن يدرك الفرد أنه يحقق أهدافه الشخصية التي تمده بالطاقة والرغبة في مواجهة تحديات جديدة وعدم الخوف مما يؤثر على دافع الناشئ لتحقيق النجاح ويبدل الجهد ما دام النجاح لم يتحقق أو يتوقع أن يؤثر ذلك على النجاح على سلوكه في المستقبل. (أسامة كامل راتب، 2001، ص 85) .

" اني راند " يعتمد اعتبار الذات وتقديرها إيجابياً على الكفاية والانجاز وليس السمعة الخارجية والتواضع غير المجدي الذي لا مبرر له. (محمد السيد عبد الرحمان، مرجع سابق، ص 938) .

كما يرى " عبد المنعم " يتسبب الفشل والإحباط في الغضب وقد يتوجه الغاضب بعدوانيته الى نفسه والانفعالات الحادة تقلل من كفاءة الفرد وقدراته على التعامل مع المواقف المختلفة ويعطل التفكير ويفسد الأداء. (عبد المنعم، 1995، ص 412) .

12. علاقة صورة الجسم بتقدير الذات :

عن علاقة صورة الجسم بتقدير الذات نجد أن الناحية الجسمية من المصادر الحيوية في شكل مفهوم الذات والتي تتضمن بنية الجسم ومظهره وحجمه، إن طول الجسم وتناسقه ومظهره وملامحه الجميلة لها تأثير ايجابي في رؤية الفرد لنفسه لأن ذلك يدعو غالبا إلى استجابات القبول والرضا والتقدير والحب والاستحسان ويعد ذلك تعزيزا ذاتيا قويا وقوة ذاتية تدفع الفرد إلى التجاوب مع قدراته الذاتية والمناخ الاجتماعي بشكل مثمر لذلك فان صورة الجسم لها تأثير فاعل في تفاعل الفرد الاجتماعي ويعد النضج الجسمي للمراهق أو الذات الجسمية عنصرا مهما في مفهوم الذات بدرجة أمثر من البلوغ المتأخر.

إن المراهق ينظر إلى جسمه كمركز للذات فشكل الوجه وتناسقه وجماله والطول والوزن يؤثر بشكل كبير في مدى تقبله لذاته وتقييمه لها، وقد يخلق عنه نوعا من القلق وخاصة إذا كان هناك تصورا أو عدم كفاية لبعض أجزاء جسمه إذ أن النقص في أي جانب قد ينمي عنده شعورا بالدونية مما ينعكس بشكل سلبي على رؤيته لنفسه كما أنه لا بد من الإشارة إلى أن النظرة إلى أجزاء الجسم ومقارنتها مع بعضها البعض كما تقارن مع الأقران كما نجد أي نقص أو قصور لدى الفرد سيكون له تأثير في الفرد وقد يعيق أحيانا في التطور السليم في جانب أو أكثر وهذا ينعكس في رؤيته لنفسه.

وقد يحدث أحيانا أن يعوض ذلك النقص من خلال استغلال القدرات التي يمكن استغلالها إلى أقصاها لسد ذلك النقص وقد أشار الظاهر إلى نظرية " أدلر " التي فسرت التفوق في ضوء عقدة النقص وهو شعور الفرد بقصور عضوي يعرقل أداء وظيفته الأمر الذي يؤدي إلى شعوره بالدونية وقد يؤدي أحيانا إلى الشعور بالنقص الاجتماعي والاقتصادي.

وهذا الشعور قد يدفع الإنسان جاهدا إلى عملية التعويض وقد يكون التعويض مباشرا

وهناك أمثلة كثيرة على ذلك منها:

أ. أبو العلاء المعري، طه حسين، بالرغم من فقدانهم البصر.

- ب. براعة بيرون في السباحة بالرغم من عرجه.
- ت. بيتهوفن الموسيقي المشهور الذي أبدع إبداعا متميزا في مجال الموسيقى بعد الصمم.
- ومن هنا نجد أن هناك مظاهر متشابهة للنقص لكن أثارها النفسية ليست واحدة فقد تدفع أحدهم إلى النبوغ والعبقرية وقد تدفع الآخر إلى نزوات انحرافية . (قحطان احمد الظاهر، 2004، ص 149) .

الفصل الرابع: المرحلة المتوسطة.

*تمهيد .

- 1- تعريف التعليم المتوسط
- 2- مبادئ التعليم المتوسط
- 3- أهداف التعليم المتوسط
- 4- خصائص تلميذ المرحلة المتوسطة

تمهيد :

تعتبر المرحلة المتوسطة النواة الأساسية التي يمر بها التلميذ خلال أربع سنوات من الدراسة و هي نتاج خمسة سنوات من المرحلة الابتدائية ، حيث يصبح التلميذ في هذه المرحلة مهياً للانتقال إلى المرحلة الثانوية و في هذا المسار يطرأ على التلميذ عدة تغيرات نفسية و فيزيولوجية و التي تسمى مرحلة المراهقة التي تعتبر المنعرج الأساسي في تكوين شخصيته و تكيفه مع مجتمعه فهي تعرج بالفرد من الطفولة إلى سن الرشد ، و تجعله يعيش فترة من التقلبات و التناقضات التي تؤثر في مساره الدراسي .

1- تعريف التعليم المتوسط (الأساسي سابقا):

التعليم المتوسط هو القاعدة الأساسية للمنظومة التربوية و هو يمنح تربية قاعدة موحدة و يضمن حد أدنى من المعارف و الخبرات و المهارات لجميع الأطفال و يهيئهم للقيام بدورهم في المجتمع و ينمي فيهم روح المواطنة و يعزز حسهم الوطني و يثبت معالم شخصيتهم الوطنية . فالتعليم المتوسط يعتبر القاعدة التربوية الإجبارية و الضرورية لمتابعة الدراسة أو الالتحاق بمراكز التكوين المهني من بين ما ورثه الجزائر عن الاستعمار الفرنسي.(بوفلجة غيات،2002،ص45)

و المدرسة الأساسية (المتوسطة حاليا) تعرف على ضوء وثائق الإصلاح بأنها البنية التعليمية القاعدية التي تكفل لجميع الاطفال تربية أساسية واحدة لمدة تسعة سنوات ، تسمح لطل تلميذ بمواصلة التعليم إلى أقصى ما يستطيع نظرا لمواهبه و وجوده كما تهيئه في نفس الوقت و تعده إلى الالتحاق بوحداث الإنتاج أو مؤسسات التعليم المهني ، أن هذه المدرسة تؤمن لكل فرد القدر الأدنى و الضروري للمعارف و المواقف السلوكية التي تهيئه للاندماج في المجتمع و تجعله قادرا على استثمار امكانياته الفكرية و الوجدانية و لأنها تكفل لجميع الاطفال نموا منسجما و تكوينا علميا يجعل منهم قوة نشيطة تحقق التغيير الاجتماعي و تصنع التطور الاقتصادي المنشود. (طاهر زرهوني، 1993، ص 222).

2- مبادئ التعليم المتوسط (الأساسي سابقا) :

التعليم المتوسط حق لكل طفل جزائري وهو إجباري ومجاني يضمن تطبيق مبدأ تكافؤ الفرص للجميع.

التعليم المتوسط يجسد البعد الوطني الديمقراطي والبعد العلمي والتكنولوجي والبعد العالمي، ينسجم والتوجهات الجديدة في البلاد في الميادين السياسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية وينطلق من المبادئ العامة مستفيدا من التوجهات العالمية المعاصرة، يعتبر التلميذ فيه محور عملية تربوية والمعلم هو دعامتها الأساسية وأساس نجاحها، يتضمن تفتح المدرسة

على المحيط الاجتماعي والاقتصادي والثقافي والبيئي لربط المنظومة التربوية بعملية التنمية الشاملة للبلاد.

- يشكل الأولوية الأولى في واجبات الدولة و التزاماتها و انشغالات المجتمع و يجب أن تتعاون كل الأطراف على النهوض به على أن تحدد هذه المشاركة بقوانين و ضوابط واضحة، يعمق ويرسخ انتماء أبنائنا للوطن والولاء له.

3. أهداف التعليم في المرحلة المتوسطة (الأساسية السابقة) :

يهدف التعليم المتوسط إلى تمكين المتعلم من :

✓ . كفاءة التعلم وتنمية حب المعرفة والاطلاع والبحث والتجربة والإبداع فيه والتعلم مدى الحياة.

✓ . الاعتماد على النفس في صياغة مشروعه المستقبلي والتزود بمنهجية التعامل مع المعطيات ومعالجة المسائل.

✓ . إتقان اللغة الوطنية فهما ونطقا وقراءة وكتابة.

✓ . الاكتساب التدريجي للتحليل الرياضي المبسط والمرحلي والتمكن من استعماله .

✓ . التأهيل لمواصلة التعليم الثانوي والتكوين المهني والاندماج في المجتمع وفهمه والعيش فيه.

✓ . الوعي بدور الأمة الجزائرية أخذا وعطاء في الحضارة العربية والإسلامية والوعي بتاريخها النضالي وقيام ثورة أول نوفمبر 1954.

✓ . المبادئ الإسلامية والوطنية وتأهيله للمواطنة الصالحة.

✓ . اكتساب مبادئ العلوم المختلفة وفهمها وتحضيرها للإسهام في إنتاجها المستقبلي.

✓ . تعلم اللغة الأجنبية قصد التفتح على الثقافات والحضارات والاستفادة منها.

✓ . الإحساس بالجمال وتدوقه والتعبير الحركي والفني والإيقاعي .

✓ . حب الدراسة والمطالعة.

✓ . التعود على احترام الطبيعة والمحافظة عليها والمساهمة في رعايتها وتنميتها وحمايتها.

✓ . إعطاء العناية الكافية للتعليم التخصصي الذي يضم الفئات التالية :

- أ . المتأخرون دراسيا.
- ب . المعوقين والمكفوفين.
- ج . ذوي الأمراض المزمنة.
- د . المتفوقون والموهوبون. (مصطفى عشوي، 1991، ص 117) .

4. خصائص تلميذ المرحلة المتوسطة :

ولعل أهم مرحلة يمر بها تلميذ المرحلة المتوسطة والتي نعالجها في بعض النقاط التالية :

4.1. مفهوم المراهقة:

المراهقة لفظا معناها " النمو " وقولنا راهق الفتى وراهقت الفتاة بمعنى أنهما نميا نموا مستطردا، فالمراهقة بهذا المعنى تعني الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي باكتمال الرشد، وتنتع أحيانا بأنها مرحلة انتقالية تجمع بين خصائص الطفولة وسمات الرجولة (عبد العالي الجسماني، 1994، ص 109).

فالمراهقة هي مرحلة ولادة جديدة نظرا لما يلحق على المراهق من تغيرات فيزيولوجية وبيولوجية، وهي مرحلة يتم فيها إعداد الناشئ ليصبح مواطنا صالحا يتحمل مسؤوليات المشاركة في نشاط المجتمع الكبير وفيها تتكون شخصيته وتتحدد مقوماته.

4.2. خصائص المراهقة :

المراهقة فترة حرجة من حياة الكائن البشري باعتبارها فترة نمو شامل تنقل الفرد من الطفولة إلى الرشد.

وتتميز هذه الفترة ببعض الخصائص المتمثلة في :

4.1.2/ النمو الجسمي:

تتداول تحولات مرحلة المراهقة في الناحية الجسمانية حيث يكون نمو الجسم في هذه المرحلة سريعاً، فمتوسط نمو المراهق من حيث الوزن والطول قد يصل إلى ضعف متوسط نموه في أواخر المرحلة السابقة .

وهذا النمو عند البنات يبدأ من سن (13.11سنة) وعند البنين من سن (14.13سنة) غير انه لا يستمر في بقية المرحلة بل يأخذ في النقص تدريجياً. (تركي راجح، 1991، ص242). وتبدو مظاهر النمو الجسمي في النمو الغددي والوظيفي وفي الأعضاء الداخلية ووظائفها المختلفة وفي نمو الجسم الهضمي والقوة العضلية وفي اثر هذه النواحي على النمو الطولي والوزني.

4.2.2/ النمو العقلي :

من ابرز مظاهر النمو العقلي أن الذكاء يستمر نموه ولكن لا تبدو فيه الفطرة التي تلاحظ على النمو الجسمي.

4.3.2/ النمو الاجتماعي :

تتميز العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة في إنها أكثر تمايزاً وأكثر اتساعاً وشمولاً عنه في مرحلة الطفولة.

ويتميز النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة بمظاهر رئيسية وخصائص أساسية من بينها :

- ✓ . الميول إلى الجنس الآخر ويؤثر هذا الميل على نمط سلوكه ونشاطه ويحاول أن يجذب الجنس الآخر بطرق مختلفة.
- ✓ . تأكيد الثقة بالذات فيتحرر من سيطرة الأسرة ويؤكد شخصيته ويشعر بمكانته.
- ✓ . اتساع مظاهر التفاعل الاجتماعي .
- ✓ . التمرد : حيث سيطرة الأسرة ليشعر بفرديته ونضجه واستقلاله.

✓ . السخرية : حيث يتطور إيمان المراهق بالمثل العليا البعيدة تطورا ينمو به أحيانا إلى السخرية من الحياة الواقعية المحيطة به ليبعداها عن هذه المثل التي يؤمن بها ويدعو إليها .

✓ . التعصب : ويزداد تعصب المراهق لأرائه ومعايير جماعة النظائر التي ينسب إليها لأفكار رفقاءه وأساليبهم .

والعوامل التي تؤثر في النمو الاجتماعي للمراهق :

✓ . علاقة الطفل بوالديه وأثرها على مراهقته.

✓ . الجو النفسي السائد في الأسرة .

✓ . اثر المدرسة في النمو الاجتماعي . (عبد الفتاح دويدار، 1996، ص 256).

بل يسير النمو بالنسبة للبناء العقلي للمراهق بهدوء ويصل الذكاء إلى اكتمال نضجه من (18.15 سنة) وذلك بالنسبة لذكائهم، فان نسبة ذكائهم تتوقف ما بين العشرين إلى الواحد والعشرين ولكن بالرغم من توقف نسبة الذكاء في هذه السن إلا أن هذا لا يمنع الإنسان من التعلم والاكتمال فهو يكتسب خبرات جديدة طوال حياته وتصبح القدرات العقلية أوضح ظهورا في مرحلة المراهقة ، ومن بين هذه القدرات العقلية نجد :

القدرة على التصور البصري المكاني، القدرة على التعلم وكذا اكتساب المهارات الحركية وغير الحركية، كما ينمو الإدراك والتذكر والانتباه والتخيل والتفكير.(مجدي احمد محمد عبد الله، ب ت ص، ص 189، 190).

4.2 /3 النمو الانفعالي :

أن ظهور الانفعالات عند المراهق ناتج لقبول الحياة الجديدة بحيث انه يرخص الاستمرار للخضوع إلى سلطة الكبار لأنه يشعر بنمو جسمي وعقلي فيثور عليهم، ويجد نفسه قادرا على أن يفكر بنفسه ويكون آراء خاصة وتتصف هذه الانفعالات بكونها عنيفة منفعة ومتهورة تتناسب مع مثيراتها، ولا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في المظاهر

الخارجية لها، ونلاحظ السهولة الانفعالية وعدم الثبات الانفعالي، وقد يلاحظ الخجل والميول والانطوائية والتمركز حول الذات نتيجة التغيرات الجسمية المفاجئة وقد يلاحظ التردد نتيجة عدم الثقة في النفس في بداية هذه المرحلة. (حامد عبد السلام زهران، 1971، ص 319).

4.3. مشاكل المراهقة :

يتعرض المراهق لعدة مشاكل تحول بين تكيفه مع نفسه ومحيطه الذي يعيش فيه فالأسرة والمدرسة والمجتمع كلها مسؤولة عن السلوك الذي يظهر لديه من قلق واضطرابات ومن بين هذه المشاكل نجد ما يلي :

4.3.1/ مشاكل صحية :

نظرا للتغيرات الجسمية المصاحبة لمرحلة المراهقة التي هي نتاج تغيرات هرمونية بواسطة زيادة العوامل المفترزة للهرمونات الجنسية، ثم يتبع ذلك كبر الأعضاء التناسلية الخارجية ونزول دم الحيض لدى الإناث. (محمود عبد الرحمان حمودة، 1991، ص 47).

يتبع كل هذه التغيرات متاعب مرضية إذ يصاب المراهقون بسمنة مؤقتة، ولكن إذا كانت كبيرة يجب العمل على تنظيم الأكل واستشارة طبيب مختص فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة بالغد. (مخائيل خليل معوض، 1979، ص 300).

4.3.2/ مشاكل نفسية :

يسعى المراهق لان يؤكد نفسه ويحسن بذاته لكي يتعرف الكل بقدرته وقيمه فيولد هذا الصراع بينه وبين نفسه وبينه وبين الآخرين وتتولد لديه رغبة في الاستقلال عن أهله وفي هجرانه هو غير قادر عن هذا الاستقلال، لأنه غير قادر على الاعتماد عن نفسه، فهو مضطر لان يكون تابعا لوالديه والذان قد يعتبران السبب في كونه لا يستطيع أن يتخذ القرارات الملائمة بسرعة وحزم دون تردد وهذا بإبقيتهما إلى جانبهما بحجة القلق والخوف على مستقبله. (مخائيل اسعد، 1991، ص 231).

4.3.3/ مشاكل انفعالية :

تبدو واضحة في عنف انفعالاته وحدتها واندفاعها وهذا الاندفاع الانفعالي لا يمكن إرجاعه

إلى أسباب نفسية فقط بل كذلك للتغيرات الجسمية، فهو يشعر بنمو جسمه فيفخر به، وفي المقابل يشعر بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ ويتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي شغل عليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته.

4.3.4 / مشاكل اجتماعية :

المراهق في هذه المرحلة يبحث عن فطامه وعلى الإشراف الأسري وان يصبح موجهاً لذاته، ومن ذلك حاجته إلى احترام الآخرين وإشعارهم بمكانته وكل هذا ينشأ من الاحتياجات السيكولوجية مثل الحصول على علو المركز ومكانة في المجتمع وبين أصدقائه، أكثر من مكانته بين أبويه ومعلميه، لكن في كل الأحوال هو حريص عليهم كلهم.

وعندما تتدخل الأسرة في شأنه فإنه يعتبر هذا الموقف تصغيراً من شأنه واحتقاراً لقدراته كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار، لذلك نجد لديه ميل شديد نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه.

أن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته ويكون نتيجة هذا الصراع أما لخضوع المراهق وامتناله أو عدم استسلامه . (ميخائيل خليل معوض، نفس المرجع،

ص 73)

الجانب التطبيقي

الفصل السادس : الإجراءات المنهجية للدراسة

• تمهيد .

1-الدراسة الاستطلاعية.

2- منهج الدراسة .

3-اختيار ميدان الدراسة .

4- عينة الدراسة .

5- الإطار الزمني و المكاني للدراسة.

6- أدوات جمع البيانات.

7- أساليب المعالجة الإحصائية.

تمهيد :

بعد انجازنا للجانب النظري و الذي تضمن عدة معلومات و مفاهيم حول الضغوط النفسية و تقدير الذات ، كان لزمنا علينا بعد هذا الجهد التطرق إلى الجانب الميداني الذي يدعم صدق فرضيتنا و يحل الإشكال المطروح ، و الذي صغنا فيه أهم الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة ، بداية من الدراسة الاستطلاعية و الإطار الزمني و المكاني للدراسة و منهج البحث و الوسائل الإحصائية ، و عرض النتائج ، ثم الخروج بالاستنتاج العام حول الدراسة .

1-الدراسة الاستطلاعية : تفيد الدراسة الاستطلاعية في التعرف على الظروف التي سيتم فيها إجراء الدراسة ، و الصعوبات التي ربما تواجه الباحث في تطبيق أدوات بحثه مثلا ، أو إجراء مقابلة شخصية ، أو نحو ذلك للتعرف على ظروف الأفراد ،الذين ستطبق عليهم هذه الأدوات أو تتم معهم المقابلة ، أو يتم جمع البيانات عنهم ، و مدى استعدادهم و رضاهم عن الإجراءات الخاصة التي ستتبع معهم و غير ذلك من الظروف التي تمهد لنجاح إجراء البحث (محمود عبد الحليم منسي ،2003،ص 60،59)

و قد قمنا بدراسة استطلاعية في متوسطة بن جعموم محمد بمدينة حد الصحاري ولاية الجلفة، تم فيها تطبيق مقياسين هما :

✓ . مقياس الضغوط النفسية لفنشتاين.

✓ . مقياس تقدير الذات لروزبنغ.

على 15 تلميذا من السنة الرابعة متوسط، تمثل 12.5 من المجموع الكلي، و الذي يقدر ب 120 تلميذ ، و لقد تم الحصول على النتائج التالية و التي تم وصفها في جدول قصد إثبات صدق و ثبات محتوى المقياسين و جاء الجدول كما يلي :

جدول رقم (1) :يوضح الدلالة الإحصائية للدراسة الاستطلاعية

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	معامل الارتباط المحسوب	معامل الارتباط المجدول	df	الدلالة الإحصائية
اختبار الضغوط النفسية	1082	72.13	0.51	0.50	13	0.05
اختبار تقدير الذات	464	30.93	0.51	0.50	13	0.05

و قد ساهمت دراستنا الاستطلاعية في :

- كسر الحواجز بيننا و بين التلاميذ
- تذليل صعوبات هذه الدراسة
- معرفة الجوانب النفسية الخفية للتلميذ
- مدى تقبل التلميذ لقياس الضغط النفسي لديه
- كيفية تعاملنا مع الطاقم التربوي و التلميذ
- دراسة واقع التلميذ في ظل التغيرات التي تحيط به
- كيفية تطبيق هذين المقياسين

2- منهج الدراسة :

في هذه الدراسة اعتمادنا على المنهج الوصفي الذي يقوم على رصد ومتابعة الظاهرة بطريقة كمية من أجل دراسة الأوضاع الراهنة للظواهر من حيث خصائصها وعلاقتها و العوامل المؤثرة في ذلك. (عليان ، 2000 ، ص43)

ومن خلاله أيضا يمكننا معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين متغيرين أو أكثر ، و معرفة اتجاه و قوة تلك العلاقة حيث عرف أيضا بأنه المنهج الذي يدرس الظاهرة قصد وصفها و تحليلها و تفسيرها . (مورييس أنجرس ، 2004 ، ص 25)

إن هدف دراستنا دراسة طبيعة العلاقة بين عدة متغيرات و كذا دراسة الفروق بين التلاميذ فإننا استعملنا المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي الذي يتوافق مع طبيعة الدراسة و إشكالياتها ، انطلاقا من كونه يصف الظاهرة وصفا دقيقا كليا و كفييا ، و يتجاوز ذلك للوصول إلى استنتاجات و تعليمات تساهم في تفسير الظواهر مما يسمح بتغييرها و توجيهها نحو أهداف مستوحاة . (عريفج ، 2001 ، ص 107)

3- اختيار ميدان الدراسة :

مما لا شك فيه أن أي دراسة أكاديمية تتطلب جانب تطبيقي يتمكن فيها الباحث من إبراز اثر بعض المتغيرات على بعضها البعض ، أين تلعب كفاءة الباحث دورها في ضبط و قياس تلك المتغيرات ، و هو ما يمكن من استنباط نتائج علمية ، قد يمكن تعميمها على المجتمع الإحصائي ، من خلال عينة الدراسة و أهميتها في هذا المقام و التي من خلالها يستطيع الباحث تطبيق و تجسيد إشكالاته النظرية و افتراضاته البحثية .

وقد تم اختيارنا لعينة هذه الدراسة وفقا لمعايير اشترطتها طبيعة الدراسة و الأدوات المستعملة فيه وقد اخترنا المتوسطات للقيام بهذه بدراستنا الميدانية بصفة عامة و بصفة خاصة انتقينا تلاميذ السنة الرابعة متوسط لأنها تتماشى مع موضوعنا .

4- عينة الدراسة :

تم اختيار العينة بطريقة قصدية ، شملت تلاميذ الرابعة متوسط لكلتا المتوسطين ، و لقد وصفت القيم في الجدول التالي :

جدول رقم(2) : يوضح عينة الدراسة .

المتوسطات	عدد التلاميذ	عينة الدراسة	النسبة المئوية
م/بن جغموم محمد	120	30	25 %
م/قاسم سالم	80	30	%37.5
المجموع	200	60	%30

5- الإطار الزمني و المكاني :- الإطار الزمني للدراسة :

تم إجراء هذه الدراسة خلال السنة الجامعية 2017/2016 على عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط ، و كانت الحدود الزمانية لهذه الدراسة ما بين 23 و 27 ابريل 2017 و

و 4 مايو من نفس السنة ، و نتائج هذه الدراسة تخص المجموعة التي تم تطبيق المقاييس عليها .

- الإطار المكاني للدراسة :

طبقت هذه الدراسة بمتوسطتين في الجلفة هما :

أولاً : متوسطة بن جعموم محمد ، بجد الصحاري ، و التي تم إنشائها سنة 1991

ثانياً : متوسطة قاسم سالم ، بدار الشيوخ ، و التي تم إنشائها سنة 1994

6- أدوات جمع البيانات :

استعملنا في هذه الدراسة مقياسين لجمع البيانات هما :

➤ اختبار الضغوط النفسية لليفنشتاين : و قد صمم من طرف ليفنشتاين و آخرون سنة

1993 لقياس مؤشر الضغط ، و يشمل 30 عبارة نميز منها نوعين من البنود :

المباشرة و غير المباشرة ، و التي وضعت في جدول التالي :

جدول رقم (3) : يوضح طريقة تصحيح مقياس الضغوط النفسية

الدرجة	الإجابة	البنود	العبارات
1	تقريباً أبداً	-14-12-11-9-8-6-5-4-3-2	العبارات المباشرة
2	أحياناً	-23-22-20-19-18-16-15	
4	كثيراً	30-28-27-26-24	
3	عادة		
4	تقريباً أبداً	25-21-17-13-10-7-1	العبارات غير المباشرة
3	أحياناً	29-	
1	كثيراً		
2	عادة		

➤ اختبار تقدير الذات لروزنبرغ :

و قد صممه موريس روزنبرغ سنة 1979 ، و الهدف منه هو قياس تقدير الذات على سلم جوتمان ، ذي البعد الواحد الذي صمم أصلا سنة 1962 لقياس تقدير الذات لدى طالبات الثانويات و المدارس العليا، و منذ تطوره و هو يستعمل مع مجموعات أخرى من الراشدين من مختلف المرضى ، و من نقاط القوى فيه تطبيقه و استخدامه في بحوث مختلفة مع عينات كبيرة و سنوات عديدة ، و قد قام بنشره الدكتور عبد الحفيظ مقدم في كتابه الإحصاء و القياس النفسي. (مقدم عبد الحفيظ ، 1993، ص 303)

و يتكون هذا المقياس من قائمة تحتوي على 10 عبارات ، 5 منها ايجابية و 5 سلبية ، تسمح هذه العبارات بدراسة صورة الذات ، أخذًا بعين الاعتبار العوامل الاجتماعية و النفسية التي يمكن أن تكون لها صلة بهذا المفهوم و هذا ما يوضحه الجدول التالي :

جدول رقم (4) : يوضح طريقة تصحيح مقياس تقدير الذات.

الدرجة	الإجابة	البنود	العبارات
1	أرفض تماما	10-7-4-3-1	العبارات الايجابية
2	أرفض		
4	أوافق تماما		
3	أوافق		
3	ارفض تماما	9-8-6-5-2	العبارات السلبية
4	ارفض		
1	أوافق تماما		
2	أوافق		

أقصى درجة يمكن الوصول إليها في هذا الاختبار هي : 40 درجة ، و أقلها 10 درجات .

و للحصول على الدرجة الكلية للمقياس يجمع عدد عبارات المقياس المتحصل عليها ، و يمكن ان نلخص مستويات تقدير الذات في الجدول التالي:(سامية عرعار ، 2002 ، ص 52)

جدول رقم (5) يوضح درجات تقدير الذات .

الدرجة المسجلة	مدلول الدرجة
[19 – 10]72	تقدير ذات منخفض
[29 – 20]72	تقدير ذات متوسط
[40 – 30]72	تقدير ذات مرتفع

7- أساليب المعالجة الإحصائية:

نظرا لأهمية المعالجة الإحصائية في دراسة سنقوم بعرض نظري عنها مع تحديد الاختبارات الإحصائية المستخدمة في دراستنا وهذا للتمكن من شرح كيفية الحصول على البيانات الكمية ثم تحليلها وتفسيرها وهذا ما سيسمح لنا بتحقيق الفرضيات أو رفضها وبالتالي الحصول على نتيجة الدراسة، أي الحصول على نتائج أكثر مصداقية للدراسة.

والهدف من التناول الإحصائي هو الكشف عن العلاقات والفروق الموجودة بين المتغيرات الإحصائية ، يهتم الإحصاء بالبحث في البيانات بجمعها وتنظيمها، تحليلها و استقراء النتائج منها، ثم اتخاذ القرارات بناءا على ذلك . (بوحفص، 2005، ص210)

و سوف نعتمد على الأساليب للمعالجة الإحصائية التالية :

و سوف نعتمد على الأساليب للمعالجة الإحصائية التالية :

➤ النسب المئوية .

➤ معامل الارتباط .

➤ اختبار إدراك الضغط .

➤ المتوسط الحسابي .

➤ الانحراف المعياري .

فيمايلي تقديم نظري لهذه الاختبارات و الوسائل :

➤ النسب المئوية :

تعتبر النسبة المئوية تمثيلا للنتيجة المتحصل عليها، عندما تكون العلامة كاملة تمثل بـ 100% من الإجابات الصحيحة، وتحسب هذه النسبة باستعمال الطريقة الثلاثية، حيث:

$$X = \frac{\text{النقطة} \times 100\%}{\text{العلامة الكاملة}}$$

العلامة الكاملة ← 100%

النقطة المتحصل عليها ← X

➤ معامل الارتباط لـ Pearson:

في هذا الدراسة سنقوم بتطبيق معامل الارتباط بيرسون بحكم أنه يمدنا ببيانات كمية، وأيضا حجم العينة يمكننا من حساب معامل بيرسون الذي يفسر طبيعة العلاقة، اتجاهها وقوتها.

و يشترط في استعماله أن تكون البيانات كمية كما يشترط أن تكون العلاقة خطية، حيث أي تغير في المتغير "X" لابد أن يتبعه تغير في المتغير "Y"، ويمكن لهذا التغير أن يكون إيجابيا أو سلبيا محصورا بين (1-) أو (1+). (بوحفص ، 2005 ، ص 211)

-أما عن قوة العلاقة فتقدر كالموالي:

"r" يساوي (+ 1) ← العلاقة موجبة تامة.

"r" يساوي (- 1) ← العلاقة سالبة تامة.

"r" يساوي (0) ← العلاقة معدومة.

"r" أقل من (0,50) ← العلاقة موجبة أو سالبة ضعيفة .

"r" محصور بين (0,50) و (0,80) \Leftarrow العلاقة موجبة او سالبة متوسطة .

"r" يفوق (0,80) \Leftarrow العلاقة موجبة أو سالبة قوية.

-ولمعرفة إمكانية أو عدم إمكانية تعميم معامل الارتباط المتحصل عليه إلى المجتمع الإحصائي لابد من دراسة الدلالة الإحصائية وذلك بمقارنته بالارتباط الحرج المقدم في جدول معاملات الارتباط باعتماد عدد المتغيرات ومستوى معين من الثقة أو الخطأ، وبحساب معامل الارتباط بالقانون الموالي:

$$r = \frac{n \sum(x.y) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

n: حجم العينة

x.y: المتغيران المراد دراسة العلاقة بينهما.

r: معامل الارتباط .

➤ مؤشر إدراك الضغط :

و يتم الحصول عليه بتطبيق المعادلة الآتية : مجموع القيم الخام - 30

90

و القيم الخام تتم بجمع كل النقاط المتحصل عليها من العبارات المباشرة و الغير مباشرة ، و تتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر إدراك الضغط من الصفر - و يدل على ادنى مستوى من الضغط - إلى الواحد - و يدل على مستوى من الضغط.

➤ المتوسط الحسابي \bar{X} :

المتوسط الحسابي من مقاييس النزعة المركزية يسمح بوصف البيانات الإحصائية كمياً وهو يعطي فكرة عن طبيعة توزيع الدرجات وعن ميلها نحو المركزية، ويحسب بجمع القيم المتحصل عليها من طرف المجموعة المدروسة مقسم على عددها. (عبد الرحمن عيسوي ، 1989، ص33)

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

حيث أن $\sum x$: مجموع القيم.

n : حجم العينة .

\bar{X} : المتوسط الحسابي .

➤ الانحراف المعياري SD :

الانحراف المعياري من مقاييس التشتت، حيث هو متوسط انحراف القيم عن متوسطها الحسابي وهو الجذر التربيعي للتباين.

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

حيث أن: x_i : القيمة .

\bar{x} : المتوسط الحسابي .

n : حجم العينة .

SD- : الانحراف المعياري

الفصل السابع : عرض و مناقشة النتائج

• تمهيد :

- 1- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى .
- 2- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية .
- 3- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة .
- 4- الاستنتاج العام .

تمهيد :

ينبغي على الباحث العلمي أن يتصور دراسته بالتفكير في الوسائل التي سيستعملها في كل مرحلة من مراحلها و المقصود هنا هو منهجيتها العلمية ، فانطلاقا من تتبع خطوات هذا المنهج المتبع الذي من خلاله نوضح المسار الخاص لدراسة ، بعدما قمنا به من جمع البيانات و تطبيق أدوات الدراسة و تحليلها ، لذا لا بد لنا التأكيد من صحة نتائجها بإخضاعها للمعالجة الإحصائية و من ثم تحقيق الفرضيات ومناقشتها بالمقارنة بين ما توصلت إليه الدراسة الحالية و ما توصل له العلماء و الباحثين .

1- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

من أجل معرفة صحة الفرضية الأولى التي تتمحور على مايلي : " يوجد هنالك اختلاف بين التلاميذ على مستوى اختبار الضغوط النفسية لمستوى السنة الرابعة متوسط "، لابد من الوقوف على الخطوات الإحصائية للتأكد من صحة الفرضية و لإعطاء مصداقية علمية للدراسة كانت النتائج على النحو التالي :

جدول رقم (6) : يوضح نتائج مقياس الضغوط النفسية.

الاختبار	العينة	القيم الخام	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
اختبار الضغوط النفسية لفنشتاين	60	4443	74.05	12.91

جدول رقم (7) : يوضح مؤشرات إدراك الضغوط النفسية .

مؤشرات إدراك الضغوط	التكرارات	النسبة المئوية
[0.50-0.11]	32	53.3
[0.76-0.51]77	28	46.67
المجموع	60	100

-يظهر من خلال نتائج اختبار الضغوط النفسية ، و الذي طبق على 60 تلميذا من السنة الرابعة متوسط ما نسبته 30% من المجتمع الأصلي أن 53.33 % من التلاميذ لديهم ضغط نفسي منخفض ، أي ما يقابل 32 تلميذا ، هذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى .

2- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

من أجل معرفة صحة الفرضية الأولى التي تتمحور على مايلي : " يوجد هنالك اختلاف بين التلاميذ على مستوى اختبار تقدير الذات لمستوى السنة الرابعة متوسط "، لا بد من الوقوف على الخطوات الإحصائية للتأكد من صحة الفرضية و لإعطاء مصداقية علمية للدراسة ،قمنا بوصف النتائج بعرضها في الجدولين هما :

جدول رقم (8) : يوضح نتائج مقياس تقدير الذات .

العينة	الاختبار	القيم الخام	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
إ.تقدير الذات	60	1795	29.92	04.50

جدول رقم (9) : يوضح نتائج مستوى تقدير الذات .

النسبة المئوية	التكرارات	مستوى تقدير الذات
1.66%	01	[20-10]
41.67 %	25	[30-20]
56.67 %	35	[40-30]
100 %	60	المجموع

-من خلال النتائج المتحصل عليها وجدنا أن 56.65 % من التلاميذ ،أي 35 تلميذا لديهم تقدير ذات مرتفع و بالمقابل وجدنا 41.67% أي 25 تلميذا لديهم تقدير ذات متوسط ، و يبقى في الأخير حالة واحدة سجلت تقديرا منخفضا و هذا ما نسبته 1.66 %، كل هذا يؤكد صحة الفرضية الثانية .

3- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

من أجل معرفة صحة الفرضية الأولى التي تتمحور على مايلي : " توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية و تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط عند مستوى دلالة 0.01"،لابد من الوقوف على الخطوات الإحصائية للتأكد من صحة الفرضية و لإعطاء مصداقية علمية للدراسة قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون ، و تحصلنا على النتائج التالية.

جدول رقم (10) : يوضح معامل الارتباط بين الضغوط النفسية و تقدير الذات عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط .

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	معامل الارتباط المحسوب	معامل الارتباط الجدول	df	الدلالة الاحصائية
اختبار الضغوط النفسية	60	74.05	- 0.26	0.26	58	دالة احصائية عند 0.01
اختبار تقدير الذات	60	29.92				

بالرجوع إلى الجدول رقم 10 ، نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون المحسوب -0.26 أكبر من معامل الارتباط بيرسون الجدول عند درجة الحرية لمعامل الارتباط بيرسون لمستوى دلالة إحصائية 0.01 ، وعليه فهو دال إحصائياً ومنه أنه كلما انخفضت للضغوط النفسية لدى التلميذ ارتفع تقديره لذاته ومنه تقبل فرضية الدراسة لتحقيقها .

و دراستنا تتفق نوعا ما مع دراسة براك وآخرون حيث أشارت نتائجها إلى أن ارتفاع مستوى تقدير الذات يقلل من إمكانية تعرض الفرد للضغوط النفسية , ولقد أثبتت دراستنا أن انخفاض الضغوط النفسية لدى التلميذ يؤدي إلى ارتفاع تقدير الذات لديه .

وهذا راجع لعدة عوامل من بينها :

- توافق التلميذ مع الأستاذ
- توفير الظروف الملائمة التي تساعد على مواصلة الدراسة
- خلو المدرسة من مسببات الضغوط
- متوسط عدد التلميذ داخل القسم موافق لتحصيل الجيد
- توفر المدرسة على وسائل الترفيه
- التفاهم والتآزر الذي يسود التلاميذ فيما بينهم
- حضور الاستشارة النفسية و الصحية داخل المدرسة

4- الاستنتاج العام :

في دراستنا المعنونة بـ : " الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط " .

والتي شملت عينة مكونة من 60 تلميذا و تلميذة من مستوى السنة الرابعة من التعليم المتوسط في كل من متوسطة بن جغوم محمد و متوسطة قاسم سالم , ولاية الجلفة أين تم توزيع المقياسيين :

- مقياس الضغوط النفسية لفنشتاين
- مقياس تقدير الذات لروزنبرغ.

وهذا قصد إثبات فرضيتنا المصاغة على الشكل التالي :

- توجد علاقة بين الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط

ومن خلال النتائج المتحصل عليها عن طريق التفرغ الإحصائي تبين أن :

نسبة 53.33% ممن شملهم مقياس الضغوط النفسية لديهم ضغط نفسي منخفض ، وبالمقابل ، وبتطبيق مقياس تقدير الذات ، وجدنا أن 56.67% لديهم تقدير ذات مرتفع ، وهذا ما أجرتنا إلى حساب الدلالة الإحصائية للمقياسيين أين وجدنا معامل الارتباط المحسوب أكبر من معامل الارتباط المجدول عند دلالة إحصائية 0.05 وهذا ما يثبت صحة الفرضية ومنه : توجد علاقة ارتباطيه دالة بين الضغوط النفسية و تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط .

خاتمة:

لقد هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية و علاقتها بتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط و حيث تطرقنا في الجانب النظري للمتغيرات الدراسة من جميع الجوانب ، ثم قمنا بوضع خطة للجانب التطبيقي المكمل للجانب النظري فأدركنا ما لهذا الموضوع من أهمية بالغة في الوسط الاجتماعي و المدرسي ، خاصة هذه الأخيرة التي كانت محل دراستنا، لان التلميذ في الوسط المدرسي يمثل عارضة للضغوط النفسية بما يتعرض له من ضغوط خاصة من الأساتذة و الأولياء و حتى المجتمع ، و لما يعانيه من مشاكل دراسية داخل القسم و المدرسة، لذلك يبقى على التلميذ في هذه الظروف أن يحاول دوما أن يرفع من تقديره لذاته و معنوياته للتخلص من هذه الضغوط و اكتساب الثقة بالنفس بمعاملته الجيدة مع أساتذته و زملائه ، وإضفاء جو تنافسي داخل الحجرة الدراسية ،لأن التنافس يقلل من الضغط ويرفع من مستوى التلميذ و يخرج من البوتقة التي يعاني منها .

و في هذا السياق قمنا بتقديم بعض النصائح و التوجيهات التي كما قلنا لو استحسننت من طرف المسؤولين وتم تطبيقها على أرض الواقع و تعميمها لأنت ثمرها ، لأنها تعمل على التخفيف و التقليل ، إن لم نقل التخلص نهائيا مما يعانيه التلميذ من مشاكل دراسية و ذاتية 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 الأطفال المتمدرسين، آمليين أن نكون قد أنصفنا هذه الفئة من الأطفال وهذه العينة من المجتمع، ونتمنى أن نكون قد وفقنا و لو بقدر بسيط في تبليغ الأمانة العلمية ، وفي توصيل هذه الرسالة الأكاديمية.

الاقتراحات :

- في ضوء النتائج التي خرجت بها الدراسة الحالية نقدم مجموعة من الاقتراحات من شأنها المساهمة في لفت الأنظار إلى جوانب تربوية ومدرسية تحتاج إلى نظر فاحص وبحث عميق، وهي تمثل أهدافا يمكن أن تحققها دراسات أخرى منها:
- 1- يجب تدريب و تأهيل المعلمين على كيفية التعامل مع هؤلاء التلاميذ و الإلمام بخصائصهم داخل القسم و من ثم تتقل أخطأؤهم و تزداد استجابتهم للمعلومات مما يؤدي إلى زيادة النشاط الأكاديمي لديهم .
 - 2- الاهتمام بالتلميذ من الجانب النفسي و التربوي والتقريب بين الأستاذ و التلاميذ داخل الحجرات الدراسية .
 - 3- الاهتمام بالجانب الترفيهي للتلميذ (الرياضة , الرسم ...)
 - 4- إشراك الأولياء في المتابعة الفصلية لأبنائهم و إنشاء العيادة النفسية داخل المتوسطات
 - 5- توفير الجو التنافسي بين التلاميذ داخل القسم و محاولة تقريب الكفاءات بين التلاميذ.
 - 6- رعاية التلميذ في ظل التغيرات البيولوجية في هذه المرحلة و إشراك الإدارة المدرسية في حل المشاكل التي يعاني منها التلميذ .
 - 7- عدم جعل التلاميذ يشعرون بالعزلة و الرفض الاجتماعي و تنمية الشعور بالانتماء.
 - 8- مساعدة التلاميذ على الشعور بالأمان و جعل التلاميذ يشعرون بدعم الآخرين وأنهم شباب المستقبل ومساعدتهم على رسم أهدافهم المستقبلية .
 - 9- توفير برامج وفعاليات عملية تحت إشراف مختصين في ميدان الإرشاد النفسي، حيث من شأن هذه البرامج معالجة هؤلاء التلاميذ ،على أن تراعي هذه البرامج خصوصية البيئة التي خرج منها هؤلاء التلاميذ.
 - 10- إيجاد فضاءات تربوية يلتقي فيها المعلمون والإداريون والتربويون بالباحثين في المجال التربوي لتبادل الخبرات واستفادة الطرفين من بعضهما بما يحقق التقدم و الازدهار العلمي والتربوي والذي يأتي من خلاله التطور في جميع مجالات الحياة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

- 1- اشرف محمد و اميمة محمود الشربيني، (2003)، الصحة النفسية، دار المعارف، ب ط، القاهرة .
- 2- اسعد يوسف ميخائيل، (1986)، علم الاضطرابات السلوكية ،مؤسسة النوري للطباعة،دمشق.
- 3- استي محمد قاسم، (2002)، أطفال بلا أسر، الدار العلمية للنشر و التوزيع، ط1، مصر .
- 4- أسامة كامل راتب، (2001)، الاعداد النفسي للناشئ، دار الفكر العربي، ط1، مصر .
- 5- ابراهيم احمد ابو زيد،(1987)، سيكولوجية الذات و التوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية.
- 6- الطاهر سعد الله(1999) ، علاقة القدرة على التفكير الابتكاري بالتحصيل الدراسي، ديوان المطبوعات الجامعية ، ب ط ، الجزائر.
- 7- بشير صالح الراشدي،(2000)، مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث، ط1، الكويت.
- 8- تركي رابح،(1989)، منهج البحث في علوم التربية و علم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر.
- 9- بوفلجة غياث،(2002) ، التربية و التكوين بالجزائر ، دار الغرب للنشر و التوزيع ، ط1، الجزائر.
- 10- حامد عبد السلام زهران، (2003)، دراسات في الصحة النفسية و التوافق النفسي، عالم الكتاب، مصر.
- 11- حامد عبد السلام زهران،(1990)، علم النفس النمو للطفولة و المراهقة، ط4، الجزائر.
- 12- حسين فايد،(2003)، سيكولوجية الايمان، المكتبة العالمية للنشر و التوزيع، مصر.
- 13- رمضان محمد القذافي،(1998)، الصحة النفسية و التوافق، المكتب الجامعي الحديث، ط3، الإسكندرية.
- 14- طه عبد العظيم حسين و سلامة عبد العظيم حسين،(2006)، إستراتيجية إدارة الضغوط النفسية و التربوية، دار الفكر العربي ، ط1، عمان.
- 15- طاهر زرهوني،(1993) ، التعليم في الجزائر قبل و بعد الاستقلال، الموقع للنشر، الجزائر.
- 16- كويك نرتس،(2006)، كيف نتغلب على الضغوط النفسية في العمل ، ترجمة محمد حداد ، دار الفاروق للنشر و التوزيع
- 17- كمال الدسوقي،(1997)، النمو التربوي للطفل و المراهق، دار النهضة ،لبنان.
- 18- ليلي عبد الحميد، (1985)، مقياس تقدير الذات، دار النهضة العربية ،لبنان.
- 19- مصطفى فهمي و محمد علي القطان ، علم النفس الاجتماعي، ط3.
- 20- ميخائيل أسعد،(1999) ، علم النفس الاضطرابات السلوكية ، دار الجيل، لبنان .
- 21- ميخائيل إبراهيم أسعد،(1999) ، مشكلات الطفولة و المراهقة ، دار الأفق الجديدة ، ط2، لبنان .
- 22- مصطفى عشوي ، (1991)، المدرسة الجزائرية الى أين ، دار الأمة ، الجزائر .
- 23- مخائيل خليل معوض(1991) ، مشكلات الطفولة و المراهقة ، دار الكتاب و المعارف

- 24- محمود عبد الرحمان حمودة ،الطفولة و المراهقة و المشكلات النفسية و العلاج، الشروق ،ط1
- 25- مصطفى غالب ،(1985)،موسوعة نفسية ،دار مكتبة الهلال ،بيروت.
- 26- مصطفى عشوي،(1999) ،مدخل الى علم النفس ،ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 27- محمد قاسم عبد الله،(2001)،مدخل إلى الصحة النفسية ،دار الفكر ، عمان .
- 28- مقدم عبد الحفيظ،1993،الإحصاء و القياس النفسي و التربوي،ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر.
- 29- محمود عبد العليم منسي و آخرون ،(2003)،الصحة النفسية و المدرسية للأطفال،الإسكندرية .
- 30- نعيم الرفاعي، (1995)،الصحة النفسية ،مكتبة طرابلس،دمشق .
- 31- عبد المجيد احمد منصور و زكريا احمد الشربيني،(2001)،السلوك الإنساني بين الحرية الادراية و منظور علم النفس المعاصر،دار الفكر العربي،مصر.
- 32- عبد الفتاح دويدار،(1992) ،سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات و الاتجاهات،دار المعرفة الجامعية.
- 33- عبد الحميد محمد الشاذلي،(2001)،الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية،المكتبة الجامعية،ط2، الاسكندرية.
- 34- علي عسكر،2003،ضغوط الحياة و اساليب مواجهتها،دار الكتاب الحديث، ط3،مصر.
- 35- عبدالعزيز بن عبدالله الحسيني ،(2007) ،ضغوط الحياة و التعايش معها ،دار الكنوز اشبيليا،ط2،السعودية.
- 36- عادل عبدالله محمد،(2006) ،دراسات في الصحة النفسية ،دار الرثاء ، ط1.
- 37- فوزي محمد حيل،(2000) ،الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية،مصر.
- 38- فوليت محمد وليد و عبد الرحمان سيد سليمان،(1998) ،دراسات في سيكولوجية النمو الطفولة و المراهقة،مكتبة زهراء الشرق،مصر .
- 39- فؤاد البهي،(1978)،علم الاحصاء و القياس البشري،دار الفكر العربي،ط1[القاهرة
- 40- فاروق السيد عثمان،(2001)،القلق و إدارة الضغوط النفسية ،دار الفكر العربي،القاهرة .
- 41- فيكي مورد،(2004)،الضغط العصبي و الاكتئاب ،ترجمة دار فاروق ، ط1 .
- 42- فادية عبدوش،(2002) ،كيف تواجه الهموم و الضغوط اليومية ،دار الفراشة ،بيروت.
- 43- قحطان احمد الظاهر،2004،مفهوم الذات بين نظرية و التطبيق،دار وائل للنشر و التوزيع،مصر.
- 44- هارون توفيق الراشدي،2003،الضغوط النفسية طبيعتها و نظرياتها،المكتبة المصرية،مصر.
- 45- عيد العالي الجسماني،1994 ،سيكولوجية الطفولة و المراهقة ،دار العربية للعلوم،ط1.

المجلات و الدوريات

- 1- امل بنت شمان، 2006، مصادر ضغوط العمل التنظيمية لدى مشرفات اداريات، رسالة التربية للعلوم التربوية و النفسية، العدد 26 .
- 2- السيد كمال منصور، (2002)، المتغيرات المرتبطة بالضغوط النفسية و القلق و الاكتئاب، مجلد 2.
- 3- سلطان بن موسى الويضة، (2006)، العلاقة بين مصادر الضغوط و أساليب التدبير لدى عينة من طالبات الجامعة الأردنية، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية و علم النفس ، العدد 2 ،دمشق .
- 4- محمد بو فاتح، (2006)، محاضرات اعلم الاحصاء ، جامعة الاغواط.
- 5- توصيات الندوة الوطنية حول مبادئ العامة لسياسة التربية الجديدة و إصلاح التعليم الاساسي، 1992.

الرسائل العلمية

- 1- الأكل أحمد و خريباش عمر، 2007- 2008، تقدير الذات و علاقته بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة ليسانس علم النفس تخصص تربية علاجية ، جامعة الاغواط.
- 2- دحو سهيلة و ريان مريم، 2007-2008، الضغوط النفسية لدى عينة من المعلمات و علاقته بالتحصيل الدراسي للابناء، شهادة ليسانس تخصص علم النفس المدرسي ،جامعة الاغواط
- 3- قويدري فاطمة الزهراء و بن سالم نسرين، 2007-2008. تقدير الذات و علاقته بالضغوط النفسية لدى مجموعة من النساء الغير منجبات، مذكرة ليسانس علم النفس المدرسي، جامعة البلدية .
- 4- عبد العالي باية و قورين سمية، 2005-2006، الضغوط النفسية و الاجتماعية لدى الطالبات المتزوجات، مذكرة ليسانس نخصص علوم التربية، جامعة الاغواط .

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة زيان عاشور

إلى التلميذ (ة)

في إطار نيلنا لشهادة ماستر علم النفس التربوي و إنهاء مذكرة التخرج ، إمامك استمارتين تحتوي على مجموعة من العبارات ، حاول أن تجد العبارات الأقرب إلى إحساسك ثم ضع علامة (x) داخل الإطار

المناسب الذي يبين موقفك على العبارات التي تصفك كما ترى نفسك

أجب عن كل عبارة بصدق و كن دقيقا في اختبارك و موقفك على العبارة المناسبة

مقياس الضغوط النفسية ل ليفنشتاين

عبارات	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1- تشعر بالراحة				
2- تشعر بوجود متطلبات لديك				
3- انت سريع الغضب أو ضيق الخلق				
4- لديك اشياء كثيرة للقيام بها				
5- تشعر بالوحدة				
6- تجد نفسك في مواقف صراعية				
7- تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا				
8- تشعر بالتعب				
9- تخاف من عدم استطاعتك ادارة امورك				
10- تشعر بالهدوء				
11- لديك عدة قرارات لاتخاذها				
12- تشعر بالحباط				
13- أنت ملئ بالحياة				
14- تشعر بالتوتر				
15- تبدو مشاكلك أنها ستتراكم				

				16- تشعر انك في عجلة من امرك
				17- تشعر بالامن و الحماية
				18- لديك عدة مخاوف
				19- أنت تحت ضغط المقارنة بالآخرين
				20- تشعر بفقدان العزيمة
				21- تمتع نفسك
				22- انت خائف من المستقبل
				23- تشعر بأنك قمت بأشياء انت ملزم بها
				24- تشعر بأنك في وضع أنتقاد و حكم
				25- انت شخص خال من الهموم
				26- تشعر بالنهاك و التعب الفكري
				27- لديك صعوبات في الاسترخاء
				28- تشعر بعبئ المسؤولية
				29- لديك الوقت الكافي لنفسك
				30- تشعر انك تحت ضغط مميت

مقياس تقدير الذات ل روزنبرغ

أوافق	أوافق تماما	أرفض	أرفض تماما	العبارات
				1- أنا راض عن نفسي على العموم
				2- افكر احيانا بأنني لست كفؤ على الاطلاق
				3- أشعر أن لدي عددا من الخصائص الجيدة
				4- أنا قادر على القيام بأشياء مثلما يستطيع معظم الناس
				5- أشعر احيانا بأنني شخص غير نافع
				6- أشعر بأنني لا أملك ما افخر به
				7- أشعر بأن لي قيمة بمستوى قيمة الاخرين
				8- أتمنى لو استطعت احترام نفسي اكثر
				9- أميل إلى الشعور بأنني فاشل
				10- لدي اتجاه ايجابي نحو نفسي