



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة محمد البشير الابراهيمى - برج بوعريريج-

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص علم النفس المدرسي

عنوان المذكرة

تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الاولى ثانوي

دراسة ميدانية بثانوية بالميهوب عبد الرحمان -برج بوعريريج-

مذكرة متممة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس المدرسي

اشراف الاستاذ :

د/ عبد الناصر تزكرات

اعداد الطالبة :

هـ بن حمودة سارة

الموسم الجامعي

2020-2019



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد البشير الابراهيمى - برج بوعريريج -

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية



تخصص علم النفس المدرسي

عنوان المذكرة

تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الاولى ثانوي
دراسة ميدانية بثانوية بالميهوب عبد الرحمان - برج بوعريريج -

مذكرة متممة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس المدرسي

اشراف الاستاذ :

د/ عبد الناصر تزكرات

اعداد الطالبة :

بن حمودة سارة

الموسم الجامعي

2020-2019

الشكرو التقدير

قال سول الله صلى الله عليه وسلم

« من له يشكر الناس له يشكر الله »

صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم

الحمد لله على إحسانه الشكر لله على توفيقه وامتنانه واشهد أن لا اله إلا الله وحده لا شريك

له تعظيما لشانه واشهد أن سيدنا ونبينا محمد عبده و رسوله الداعي إلى رضوانه

صلى الله على اله و أصحابه و أتباعه وسلم

بعد الشكر لله سبحانه وتعالى على توفيقه لنا لإتمام هذا البحث المتواضع أتقدم بجزيل الشكر

إلى من شرفني بإشرافه على مذكرة بحثي الأستاذ الدكتور " تزكرات عبد الناصر" الذي لن

تكفي حروف هذه المذكرة لإيفائه حقه بصبره الكبير عليا ولتوجيهاته العلمية التي لا تقدر

بثمن و التي ساهمت بشكل كبير في إتمام و استكمال هذا العمل ، كذلك أتوجه بشكري إلى

من كانوا عينة الدراسة و مدير وعمال وأساتذة ثانوية بالميهوب عبد الرحمان الذين لم

يصعبوا عليا امر تطبيق دراستي ، كما أتوجه بالشكر إلى أساتذة اللجنة وعلى قبولهما

للمشاركة في لجنة المناقشة ، الى أساتذة العلوم الاجتماعية .

"رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت عليا وعلى والدي وان العمل طالما ترضاه وأحظني

برحمتهك في عبادك الصالحين "

الإهداء

إلى من كانت تدفعني قدما نحو الأمام لنيل المبتغى إلى الإنسانية التي امتلكت الإنسانية بكل قوة
، إلى التي سهرت على تعليمي بتضحيات جسام مترجمة في تفديس للعلم ، إلى مدرستي الأولى في
الحياة ، إلى اعز ملاك على القلب والعين جزاها الله خير الجزاء في الدارينأمي الغالية على
قلبي أطال الله في عمرك

إلى من تجرع الكأس فارغا ليسقيني قطرة حب ، إلى من كنت أنامله لي قدم لي لحظة السعادة ،

إلى الذي وهبني الحياةأبي الغالي حفظك الله وأطال في عمرك

إلى زوجي الغالي الذي تحمل معي أعباء الدراسة أدامك الله تاجا على راسي

إلى النفس البرينة إلى ريحانة حياتي ابنتي الغاليةرحيل

التوأم روحي اختي العزيزةلطيفة رزقك الله السعادة والهناء

إلى اخواتي التي لم تنجبهن أميرميساء رشيدة ليلى طليحة صورية فطوم ايمان

إلى اخوتي فخري وسندي ومثلي الاعلى في الحياة

إلى كل من ساعدني في انجاز هذه المذكرة

من قريب او من بعيد

إلى كل الزملاء في الدفعة

أهدي رسالتي المتواضعة سائلة الله عز وجل ان ينفذ بها كل طالب علم

انك سميع الدعاء

أمين

سـارة

فهرس المحتويات

الموضوع	الصفحة
شكر والتقدير	أ
الاهداء	ب
فهرس المحتويات	ت-ث-ج
فهرس الجداول فهرس الملاحق	ح-خ
مقدمة	01
الفصل الاول : الاطار المفاهيمي للدراسة	
1- اشكالية الدراسة	04
2- فرضيات الدراسة	08
3- اهداف الدراسة	08
4- اهمية الدراسة	09
5- حدود الدراسة	09
6- التعاريف الاجرائية لمتغيرات الدراسة	10
7- الدراسات السابقة	11
الفصل الثاني : تقدير الذات	
اولا : تقدير الذات	
تمهيد	22
1- مفهوم الذات	22
2- تعريف تقدير الذات	23
3- الفرق بين تقدير الذات ومفهوم الذات	24
4- اهمية تقدير الذات	24
5- انواع تقدير الذات	25
6- ابعاد تقدير الذات	26
7- العوامل التي تلعب دورا هاما في نمو تقدير الذات بشكل عام حسب وجهة نظر " كويسميث "	27
8- مستويات تقدير الذات	28
9- النظريات المفسرة لتقدير الذات	31
ثانيا : تقدير الذات لدى المراهق	

34	1- مفهوم مرحلة المراهقة
35	2- طرائق معرفة الذات لدى المراهق
36	3- تقدير الذات عند المراهق
37	4- علاقة تقدير الذات بمرحلة المراهقة
38	5- الفرق بين الذكور و الاناث في مفهوم تقدير الذات
39	خلاصة الفصل
الفصل الثالث : الصحة النفسية	
39	تمهيد
40	1- مفهوم الصحة النفسية
41	2- تعريف علم الصحة النفسية
41	3- نسبية الصحة النفسية
42	4- قيم الصحة النفسية الداخلية المنشأ
43	5- عوامل الاهتمام بالصحة النفسية
45	6- مظاهر الصحة النفسية
46	7- معايير الصحة النفسية
47	8- مناهج الصحة النفسية
50	9- نظريات المفسرة للصحة النفسية
51	10- العلاقات بين الصحة النفسية والمدرسة
52	11- دور المدرس في العملية التربوية وفي رعاية النمو للتلميذ
52	خلاصة الفصل
الفصل الرابع : الاطار الميداني للدراسة	
53	تمهيد
53	1- منهج الدراسة
54	2- عينة الدراسة
56	3- وصف أدوات الدراسة
59	4- لأساليب الإحصائية المستعملة للدراسة
60	5- إجراءات الدراسة
60	خلاصة الفصل

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة	
61	تمهيد
اولا : عرض وتحليل نتائج الدراسة	
61	1- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة
	2- عرض وتحليل نتائج الفرضيات الجزئية
61	1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الاولى
62	2-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية
63	2-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
63	2-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة
ثانيا : مناقشة وتفسير نتائج الدراسة	
64	1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة
	2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات الجزئية
66	1-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الاولى
69	2-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية
70	2-3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
73	2-4- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة
74	الاستنتاج العام
75	اقتراحات وتوصيات
78	قائمة المراجع
82	قائمة الملاحق
97	تلخيص المذكرة باللغة العربية
98	تلخيص المذكرة باللغة الانجليزية

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
54	يمثل توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس	01
54	يمثل توزيع عينة الدراسة حسب متغير الفرع الدراسي	02
55	يوضح توزيع عبارات مقياس كوبرسميث لتقدير الذات (موجبة - سالبة)	03
56	يوضح مستويات تقدير الذات	04
57	يوضح نتائج قياس الصدق باستخدام طريقة المقارنة الطرفية لمقياس تقدير الذات	05
57	يبين حساب الصدق الذاتي لمقياس تقدير الذات	06
59	يوضح نتائج قياس الصدق باستخدام طريقة المقارنة الطرفية لمقياس الصحة النفسية .	07
59	يبين حساب الصدق الذاتي لمقياس الصحة النفسية	08
61	يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون بين تقدير الذات والصحة النفسية	09
62	يمثل نتائج الفروق بين متوسطات درجات افراد العينة على مقياس تقدير الذات وفق متغير الجنس	10
62	يمثل نتائج الفروق بين متوسطات درجات افراد العينة على مقياس تقدير الذات وفق متغير الشعبة	11 12
63	يمثل نتائج الفروق بين متوسطات درجات افراد العينة على مقياس الصحة النفسية وفق متغير الجنس	
64	يمثل نتائج الفروق بين متوسطات درجات افراد العينة على مقياس الصحة النفسية وفق متغير الشعبة	13

فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
81	خاص باستبيان مقياس تقدير الذات لكوبر سميث	01
83	خاص باستبيان مقياس الصحة النفسية	02
87	خاص بصدق المقارنة الطرفية لمقياس كوبر سميث	03
88	خاص بثبات مقياس كوبر سميث الفا كونباخ	04
89	خاص بصدق المقارنة الطرفية لمقياس الصحة النفسية	05
90	خاص بثبات مقياس الصحة النفسية الفا كونباخ	06
91	خاص نتائج الفرضية العامة علاقة تقدير الذات بالصحة النفسية	07
92	خاص نتائج الفرضية الجزئية الاولى مستوى تقدير الذات عند تلاميذ السنة أولى ثانوي تعزى لمتغير جنس التلاميذ.	08
93	خاص نتائج الفرضية الجزئية الثانية مستوى تقدير الذات عند تلاميذ السنة أولى ثانوي تعزى لمتغير التخصص.	09
94	خاص نتائج الفرضية الجزئية الثالثة مستوى الصحة النفسية عند تلاميذ السنة أولى ثانوي تعزى لمتغير جنس التلاميذ.	10
95	خاص نتائج الفرضية الجزئية الرابعة مستوى الصحة النفسية عند تلاميذ السنة أولى ثانوي تعزى لمتغير التخصص .	11



يحتل موضوع تقدير الذات مركزا هاما في نظريات الشخصية، كما يعتبر من العوامل الهامة التي تؤثر تأثيرا كبيرا على السلوك و يعتبر حصيلة خبرات الفرد الاجتماعية، فقد ذكرت "مارجريت ميد" ان احساس الفرد بذاته هو نتيجة لسلوك الآخرين نحوه، وقد توصل هورتييز إلى أن الفرد الذي يدرك أنه غير منقبل من الجماعة الاجتماعية التي ينتمي إليها فإنه يقدر نفسه تقدير منخفضا.

ومفهوم تقدير الذات نابع من الحاجات الأساسية للإنسان حيث أشار إليها العديد من المنظرين في مجال علم النفس بوجه عام أمثال "ماصلو Maslow" الذي صمّم سلم الحاجات ، وتقع الحاجة لتقدير الذات وتحقيقها في أعلاه ، كما أن الطريقة التي ندرك بها ذاتنا هي التي تحدد نوع شخصيتنا، لذا فإن فكرة الفرد عن نفسه هي النواة الرئيسة التي تقوم عليها شخصيته (حلاوة، 2016، ص41) .

كما تعد دراسة الذات وتقديرها من الموضوعات الهامة في علم النفس التي أثارت اهتمام النفسانيين والتربويين باعتباره متغيرا سيكولوجيا يتضمن العديد من أساليب السلوك ونمو مشاعر نفسية والذي يشير إليه كل من "لور"، "وندرليش" (1986) "أن تقدير الفرد لذاته يعتبر نتاجا للتقديرات التي يتلقاها الفرد من الآخرين المهمين بالنسبة له ، كما يعتبر كذلك نتاجا لمشاعر الفرد بأنه صاحب قدرة وكفاءة وحسن تقديره لذاته ، لذلك تكمن أهميته بالنسبة للفرد وخاصة المراهق إذا علمنا إن إحدى المهمات الإنمائية الأساسية للمراهق هو سعيه الدائم لإيجاد نفسه وتقديرها وتحقيقها ، ويجمع الباحثون على أن تقدير الذات المرتفع أمر جيد ومرغوب لأنه يرتبط بقيام الفرد بوظائفه بمستوى مرتفع وكذلك عندما يكون تقدير الفرد لذاته مرتفع يساهم ذلك في بناء شخصية متزنة ودليلا على صحته النفسية، وإذا كان تقديره لذاته منخفضا يؤدي ذلك إلى سوء توافقه النفسي والاجتماعي.

يعد تقدير الذات مؤشر للصحة النفسية، فكلما كان تقدير الذات مرتفعا وإيجابيا كان ذلك دليلا على الصحة النفسية، فتقدير الذات يعزز روح التفاؤل والإبداع في مواجهة تحديات ومصاعب الحياة حيث يكون الفرد أكثر مرونة ومتقبلا للحقائق المتجددة في حياته ولديه القابلية لان يتعلم حتى يصل الى تقدير أكثر واقعية لذاته حيث يصبح لا يستند إلى آرائه فقط وإنما إلى آراء الآخرين

كما نجد أيضا تقدير الذات يرتبط ارتباطا وثيقا بتكامل شخصية الفرد فهو يتوسط ذات الفرد وواقعه الاجتماعي، لذا فتقدير الذات يحافظ على الذات من خلال الأحداث السلبية والايجابية التي تعترضه، لذا فان تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي تحدث في تقييم الفرد لذاته عندما تحدث تغيرات في بيئة الفرد الاجتماعية.

وتعتبر الصحة النفسية من أهم فروع علم النفس التي وجه إليها علماء الغرب اهتمامهم في أواخر القرن العشرين حيث أصبحت الشخصية ينظر إليها نظرة شمولية كلية عند دراستها لبيان مدى سوائها من عدمه، وهذه النظرة الكلية استمدها علماء نفس الشخصية من علماء النفس الألمان أمثال أصحاب نظرية الجشطات في التعلم والتي من أهم قوانينها أن الكل أسبق في إدراكه عن الجزء -ولو طبقنا تلك النظرية على الشخصية فسوف نقول إننا ندرك شخصية الإنسان بصورة كلية شمولية دون أن نتناول جانباً واحداً، على اعتبار أن الإنسان يعمل ويستجيب ويتفاعل بطريقة تجعل كل أجهزته البدنية والنفسية تتأزر وتتناغم في تفاعلاتها معا بحيث تحدد سلوكه وتشكل استجاباته بطريقة قد تجعل كل فرد يتميز بها عن سائر الأفراد من بني البشر.

وقد سبقت السنة النبوية علماء نفس الغرب بقرون في توجيه الإنسان إلى السواء والصحة النفسية، فهناك العديد من الأحاديث النبوية التي تناولت النفس محاولة إقناعها، وإصلاحها، وتطويرها من أجل إحداث توازن على الجانبين العقلي والوجداني حتى يحدث التوافق النفسي، أي توافق الفرد مع نفسه، والتوافق الاجتماعي أي توافقه مع الآخرين، حيث يعتبر توازنهما أهم دعائم الصحة النفسية (ابوشهبة ، 2007 ، ص 03).

يعد الاهتمام بالصحة النفسية من أهم القضايا الرئيسية التي تفرض نفسها على المجتمع وتعتبر من أهم الأهداف التي يسعى علماء النفس في تحقيقها، وتظهر أهميتها في تحقيق السلام الداخلي للفرد والخارجي مع أفراد المجتمع وهذا لمساعدة الفرد على مواجهة الضغوطات الحياتية والتي تدفعه إلى تحقيق النجاحات بمختلف فروعها، كما تجنبه عناء الصراعات والتوترات.

أيضا تسعى الصحة النفسية إلى وصول بالفرد للرضا عن نفسه والانسجام الاجتماعي والروحي ليحقق مستويات عالية من النجاحات والانتصارات، كما أن الصحة النفسية عبارة عن تنظيم متسق بين عوامل التكوين العقلي وعوامل التكوين الانفعالي للفرد إذ يسهم هذا التنظيم في تحديد استجاباته التي تدل على اتزانه الانفعالي وتوافقه الشخصي والاجتماعي وتحقيق ذاته، وان الربط بين الجانب العقلي وما يتضمنه من عوامل كالذكاء والقدرة على التفكير الأبتكاري والتحصيل المعرفي من جهة، والجانب الانفعالي للفرد نفسه وما يتضمنه وهذا الجانب من عوامل اجتماعية وانفعالية وكذا ميوله اتجاهاته وما يتمتع به من قيم شخصية واجتماعية من جهة أخرى يستدعي ظهور استجابات تدل على سعي الفرد لأن يحقق ذاته ويرفع من درجة توافقه الشخصي والاجتماعي، فالفرد الذي يتمتع بهذه الخصائص هو الذي يتصف بالصحة النفسية السليمة، وذلك من خلال سلوكه .

وعليه جاءت الدراسة الحالية لتبحث عن تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي ولتناول هذا الموضوع تم اقتراح الخطة المنهجية لدراسة الموضوع بشقيه النظري والتطبيقي والتي تضم ما يلي: الجانب النظري والذي يضم ثلاث فصول هما **الفصل الأول** : تقديم موضوع الدراسة : الذي اشتمل على تحديد إشكالية الدراسة ، تساؤلاتها ، فرضياتها ، تحديد أهمية هذه الدراسة وأهدافها ، التعارف الإجرائية لمتغيرات للدراسة ، وكذلك حدود الدراسة ، أما **الفصل الثاني** فخصص لتقدير الذات حيث تناولت فيه أولاً: مفهوم الذات ، تعريف تقدير الذات ، الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات ، أهمية تقدير الذات ، أنواع تقدير الذات ، أبعاد تقدير الذات ، العوامل التي تلعب دوراً هاماً في نمو تقدير الذات بشكل عام حسب وجهة نظر " كويسميث " ، مستويات تقدير الذات ، النظريات المفسرة لتقدير الذات ثانياً: **تقدير الذات لدى المراهق**، مفهوم مرحلة المراهقة ، طرائق معرفة الذات لدى المراهق ، تقدير الذات عند المراهق ، علاقة تقدير الذات بمرحلة المراهقة ، الفرق بين الذكور و الإناث في مفهوم تقدير الذات خلاصة الفصل أما **الفصل الثالث** فخصص للصحة النفسية حيث تطرقت فيه إلى مفهوم الصحة النفسية ، تعريف علم الصحة النفسية ، نسبية الصحة النفسية ، قيم الصحة النفسية الداخلية المنشأ ، عوامل الاهتمام بالصحة النفسية ، مظاهر الصحة النفسية معايير الصحة النفسية ، مناهج الصحة النفسية ، نظريات المفسرة للصحة النفسية العلاقات بين الصحة النفسية والمدرسة ، دور المدرس في العملية التربوية وفي رعاية النمو للتلميذ.

أما **الجانب الميداني** والذي يضم فصلين هما: **الفصل الرابع** فهو خاص بالإطار الميداني للدراسة فتطرت فيه إلى: منهج الدراسة، عينة الدراسة، أدوات الدراسة، ثم الأساليب الإحصائية المستعملة للدراسة، وأخيراً الفصل الخامس فكان لعرض ومناقشة نتائج الدراسة وبعدها نختمها باستنتاج عام وتوصيات الدراسة.



الجانحة

النظري

الفصل الأول :

الإطار المفاهيمي للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- حدود الدراسة
- 6- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة
- 7- الدراسات السابقة

1-1- الإشكالية :

يعتبر تقدير الذات بعدا هاما في الشخصية، فكل فرد - وخلال تقديره لذاته - يكون بذلك يبحث عن قيمة ذاته بالنسبة له هو كشخص وكذلك يبحث عن ذاته بالنسبة لأشخاص آخرين المحيطين به والمهمين في حياته فهو يؤثر فيهم ويتأثر بهم، لان هناك علاقات تربطه بمن حوله وهي علاقات نشأت من خلال عملية التنشئة الاجتماعية الأولى التي تلقاها الطفل في أسرته لتنتقل دائرة التأثير للمدرسة وجماعة الرفاق في المجتمع، فهي كلها سلسلة مترابطة تؤثر لدرجات متفاوتة في الفرد مكونة بذلك مفهوم الفرد عند الآخرين وأهميته في وسطهم، وبالتالي تبين أهميته وقيمه عندهم مكونة بذلك مجموعة من المدركات والاتجاهات التي من خلالها يقوم بتقدير ذاته ومشعبا لحاجاته في الحب والانتماء الرعاية والانجاز، وكذلك مشعبا لحاجاته في التقدير الاجتماعي والتقدير الذاتي.

فتقدير الذات يمثل ظاهرة سلوكية يفترض أنها قابلة للقياس وبالتالي فانه يمكن معالجتها وتناولها بطريقة علمية ويترتب على ذلك أنه يمكن قبول أو رفض أي من جوانبها أو صفاتها، فتقدير الذات والشعور بها من أهم الخبرات السيكولوجية للإنسان لأنه مركز عالمه حيث يرى ذاته كموضوع مقيم من الآخرين، والإنسان يغير من أنماط سلوكه بصورة نموذجية كلما انتقل من دور الى دور مختلف ويرغم ذلك فانه لا يفكر عادة ما يتكلم عن شخصه كما يدركها هو (الأشول ، 1988 ، ص43).

فإذا نظرنا إلى مفهوم تقدير الذات باعتباره مفهوما سيكولوجيا نجد انه يتضمن العديد من أساليب السلوك فضلا عن ارتباطه بمتغيرات متباينة منها الاعتماد على الذات، مشاعر الثقة بالنفس، إحساس المرء بكفاءته ، تقبل الخبرات الجديدة ، فاعلية الاتصال الاجتماعي هنا نجد أيضا أن الصحة النفسية باعتبارها حالة من التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية ، كما ان هناك ثلاثة مظاهر أساسية تحدد السلوك السوي التي تتمثل في :التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة والمقدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية ، والإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية ، وأن الصحة النفسية تأخذ بالحسبان المبادئ الإنسانية والاجتماعية ، وأن السعادة والكفاية تتحقق عند مراعاة مصالح المجتمع والآخرين ، وأن الأهداف الفردية تستوجب تحقيق الأهداف الاجتماعية والعكس صحيح وطبقا لتلك المتغيرات فان مفهوم تقدير الذات يعتبر مؤشرا للصحة النفسية ، فالتلميذ أو المتمدرس إذا كان لديه تدني في تقديره لذاته نجد لديه نقص في ثقته بنفسه كما نجده لا يبذل أي جهد من اجل تحقيق نتائج

مدرسية مرضية مثلما يحققها زملائه في القسم ، ويعتبرون أنفسهم غير محبوبين من طرف زملائهم وأنهم عناصر ثانوية في القسم لأنهم لا يستطيعون فرض أنفسهم بين زملائهم ، ففي دراسة منال (2017) توصلت ان نسبة 26% من التلاميذ لوحظ لديهم ضعف في التحصيل الدراسي كانت نتائجهم ضعيفة في مقياس تقدير الذات ، و غالبا ما نجد التلميذ الراسب يواجه مشاكل تكيفية بسبب انحصار علاقة بدرجة كبيرة بأبناء عمره وذلك لشعوره بالاضطراب والقلق نتيجة نظرتة لنفسه على أنه متخلف عنهم وشعوره بأنه السبب في خلق معاناة أسرته و أنه هو أساس قلقها و شعوره بالفشل من جراء إخفاقه بالإضافة إلى النظرة السلبية من طرف المجتمع للتلميذ الراسب ، هذا ما يؤثر سلبا على تقديرهم لذاتهم وعلى صحتهم النفسية ، كما نجدهم يفشلون دائما وخاصة تلاميذ الطور الثانوي حيث يغطون فشلهم تحت ستار اللامبالاة ولا يهتمون بدراساتهم مطلقا وان دراساتهم آخر اهتماماتهم كونهم يشعرون بالدونية وأنهم مختلفون عن زملائهم لا يستطيعون تحقيق النجاح مثل ما حققه زملائه لأنهم يشكون في قدراتهم وطموحاتهم مما ينعكس سلبا على حالتهم النفسية وقد تخبو لديهم رغبة في متابعة تحصيله العلمي وربما تتنابه رغبة في ترك المدرسة مما يصبح خطرا على المجتمع لأنه لا محال يتجه الى طريق الانحرافات السلوكية و الجرائم ، على عكس التلميذ الذي يكون تقديره لذاته مرتفع نجد تحصيله العلمي جيد ونجده يتباهى بنتائجه أمام زملائه و أسرته ويكون لديه مفهوم الذات الايجابي ونجده تلميذ طموح ، وذلك حسب ما توصلت إليه دراسة منال (2017) في شقها الثاني إلى أن نسبة 74% من التلاميذ الذين تحصلوا على نتائج دراسية مرتفعة تميزوا من خلال تطبيق مقياس كوبر سميث أن لديهم تقدير الذات مرتفع، كون هذا الأخير تكون أبواب النجاح مفتوحة أمامهم مما تؤثر بصفة ايجابية على صحتهم النفسية .

فمفهوم تقدير الذات يعد من أهم المفاهيم التي ترتبط بشكل مباشر بالفكرة والصورة والتصور التي يضعها الإنسان لنفسه (لذاته) ، وهو مفهوم نفسي اجتماعي يستمد من خلاله علاقته بالمجتمع المحيط من خلال نتاج أفعاله ومدى الصورة التي يتركها نشاط الإنسان في الآخرين وكذلك المعاني والتصورات والمفاهيم التي يطلقها الأفراد على الشخص نفسه بحيث أن هذه الأعمال إما أن تترك أثرها الايجابي الجيد لدى الفرد فيشعر بالنشوة والرضا ، وأما أن يواجه بالاستقباح وبالتالي يشعر بعد التوافق وبالتالي يشعر بالنذب من الآخرين (أبو هين ، 2001 ، ص 45).

لهذا تعد الصّحة النفسية تنظيم متنسق بين عوامل التكوين العقلي وعوامل التكوين الانفعالي للفرد إذ يسهم هذا التنظيم في تحديد استجابات الفرد الدالة على اتزانة الانفعالي وتوافقته الشخصي والاجتماعي

وتحقيق ذاته والربط بين جانبه العقلي وما يتضمنه من العوامل كالذكاء والقدرة على التفكير الأبتكاري والتحصيل المعرفي من جهة، والجانب الانفعالي للفرد نفسه وما يتضمنه هذا الجانب من عوامل اجتماعية وانفعالية، ميوله اتجاهاته وما يتمتع به من قيم شخصية واجتماعية من جهة أخرى مما يستدعي ظهور استجابات تدل على سعي الفرد في تحقيق ذاته والرفع من درجة توافقه الشخصي والاجتماعي، فالفرد الذي يتمتع بهذه الخصائص هو الذي يتصف بصحة نفسية سليمة وذلك من خلال ما يستدل عليه من سلوكه (الخالدي ، 2000 ، ص33) .

مما لا شك فيه أن تلاميذ المرحلة الثانوية يمرون بمرحلة حرجة ألا وهي مرحلة المراهقة كونها تعتبر من المراحل الهامة في حياة الإنسان وأن لهذه المرحلة ما يميزها عن باقي مراحل الحياة فهي المرحلة التي يحدث فيها تغيير في النواحي الجسمية والوجدانية، والنواحي العقلية والاجتماعية للمراهق لذلك كل ما يطرأ عليه من تغيرات من جميع هذه الجوانب تؤثر بصفة عامة في شخصيته وعلى مفهومه لذاته وتقديرها وعلى صحته النفسية، خاصة وهذا المفهوم الذي يؤثر بدوره في تنظيم مدركاته وخبراته مما يحدد سلوكه على إثرها، كما أن مرحلة الثانوية هي المرحلة التي نعمل على إعداد الكوادر العلمية المتخصصة والتي تسهم في التطور العلمي للمجتمع (الزراد ، 2011 ، ص18) .

هذا ويعد تقدير الذات مهم جدا للتلميذ في تحقيق ما يصبو إليه من النجاحات في شتى ميادينته الحياتية، بداية من النجاحات التي يحققها في سنوات تعليمه إلى التي سيحققها في مسيرة حياته، مما ينعكس سلبا على شخصيته وصحته النفسية خاصة التلميذ الذي يدرس في التعليم الثانوي، كون هذه المرحلة تتزامن ومرحلة المراهقة التي تعد مرحلة مهمة في تكوين شخصية التلميذ وتقديره لذاته وكون أن هذا الأخير ليس فطري في الإنسان بل مكتسب من خلال تجاربه ومواقفه في الحياة.

وفي هذا الصدد أشارت دراسة" روزنبرج (1965) التي طبقت على (524) من المراهقين والمراهقات الأمريكيين التي بينت وجود علاقة بين تقدير الذات والعديد من المتغيرات النفسية والاجتماعية كالقلق ودرجة تقبل الفرد كما ويعتبر تقدير الذات الحجر الأساس الذي يجب أن يقوم عليه البناء النفسي لشخصية المراهق خصوصا إذا علمنا أن إحدى المهمات الإنمائية الأساسية للمراهق هو سعيه الدائم لإيجاد نفسه وتقديرها وتحقيقها، لأنها المرحلة التي تبدأ فيها معرفة المراهق لذاته وتقييمه العام لها وتقديرها بشكل ملح، الأمر الذي يشير إلى عملية فهم متصاعد حول(من أنا) (من سأكون) فالشخص الذي يقدر نفسه يقدر الآخرين ويشعر بالراحة مع نفسه ، أما الذي لا يقدر ذاته فانه يجد صعوبة في

مواجهة الناس ، فما بالك بالمرهقين خصوصا إذا عرفنا أن المراهقة هي مرحلة حساسة فهي فترة العواصف الشديدة وفترة تنبيه الشعور بالذات للتغيير الذي يحدث فيها في جميع الجوانب النفسية منها مما يؤثر على تقديرهم لذاتهم فيصبح المراهق في هذه المرحلة في حاجة ماسة إلى من يأخذ بيده ويرعاه ومن يهتم به ويوجهه ، كما أن الفرد في مرحلة المراهقة يحدث له تطورات في كافة النواحي وتظهر رغبته في الاستقلال وتأكيد الذات ورفض السيطرة ، إلا أن الحاجة إلى التوجيه والحنان والرعاية تبقى ذات أهمية كبرى لدى المراهق يلجأ إليها و يبحث عنها ، وهو لا يجدها بمعناها الحقيقي إلا عند الأب أو الأم أو كلاهما (دغريبي ، 2008 ، ص 95) .

أما الفرد الذي يكون لديه تقدير الذات منخفض حسب ما توصلت إليه شهرزاد (2014) في دراستها انه لا يكون دائما مقنعا ويصبح متناقض في أفكاره وكلامه ويكون انهزاميا، عكس الإنسان العادي فهم يتميزون بكثرة الشك وعدم الثقة في معارفهم حول ذاتهم وفي كفاءتهم وغير قادر على الاختيار واتخاذ القرار، كما يتكون لديهم أيضا مفهوم منحرف أو وشاذ عن أنفسهم وبالتالي يدفعهم إلى أن يسلكوا أساليب منحرفة وشاذة هذا يظهر عند الأفراد الذين يعانون من مشاكل نفسية كاضطراب الشخصية واضطراب الاكتئاب وسوء التوافق الاجتماعي، وأصحاب الأمراض المزمنة، وتظهر كذلك صعوبات واضحة في العلاقات التفاعلية وسوء التكيف مع المجتمع ومع أفراد أسرهم حيث ينعكس سلبا على حياتهم وتوافقهم الشخصي و الاجتماعي بل تنعكس سلبا على صحتهم النفسية.

ومما لا شك فيه وجود علاقة بين تقدير الذات لدى الشخص وصحته النفسية بشكل عام، ولذلك تأتي هذه الدراسة للتعرف على العلاقة بين تقدير الذات والصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي بهدف إلقاء الضوء على كل من متغير تقدير الذات ومتغير الصحة النفسية، والتعرف إلى العلاقة بينهما إضافة إلى التعرف إلى درجة تقدير الذات لدى التلاميذ، ودرجة شعورهم بالصحة النفسية مما يسهم في إلقاء الضوء على هذه المفاهيم وقياسها لدى هؤلاء التلاميذ.

ومن هنا يمكن تبيان اشكالية الدراسة الحالية الى صياغة جملة من الاسئلة على النحو التالي: -

- هل توجد علاقة إرتباطية بين تقدير الذات والصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات عند تلاميذ السنة أولى ثانوي تعزى لمتغير الجنس ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات عند تلاميذ السنة أولى ثانوي تعزى لمتغير الشعبة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية عند تلاميذ السنة أولى ثانوي التي تعزى لمتغير الجنس؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية عند تلاميذ السنة أولى ثانوي التي تعزى لمتغير الشعبة؟

1-2- فرضيات الدراسة: تمثلت فرضيات الدراسة على النحو التالي :

-توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات و الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات عند تلاميذ السنة أولى ثانوي تعزى لمتغير الجنس.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات عند تلاميذ السنة أولى ثانوي تعزى لمتغير الشعبة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية عند تلاميذ السنة أولى ثانوي التي تعزى لمتغير الجنس.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية عند تلاميذ السنة أولى ثانوي التي تعزى لمتغير الشعبة.

1-3- أهداف الدراسة : تهدف دراستنا إلى معرفة :

- دراسة علاقة بين تقدير الذات والصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي.

- معرفة فروق تقدير الذات عند تلاميذ السنة أولى ثانوي التي تعزى لمتغير الجنس .

- معرفة فروق تقدير الذات عند تلاميذ السنة أولى ثانوي التي تعزى لمتغير الشعبة.

- معرفة فروق الصحة النفسية عند تلاميذ السنة أولى ثانوي التي تعزى لمتغير الجنس.

- معرفة فروق الصحة النفسية عند تلاميذ السنة أولى ثانوي التي تعزى لمتغير الشعبة

4-1 - أهمية الدراسة : نحن بصدد دراسة موضوع تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى تلاميذ

السنة الأولى ثانوي ولا شك ان هذا الموضوع ينطوي على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية

أ- الأهمية النظرية:

- يعد كل من تقدير الذات والصحة النفسية من أهم المؤشرات الأساسية للشخصية وبالتالي أي خلل في كلا الاثنين قد يعوق الفرد عن التكيف النفسي السليم.
- أهمية المرحلة العمرية التي تتناولها الدراسة: فالاهتمام بمرحلة المراهقة دالة حضارية ومؤشر مهم يدل على تقدم أي مجتمع واهتمامه بالتخطيط لمستقبل ناضج لأبنائه.
- تناولت الدراسة موضوع تقدير الذات والصحة النفسية كأحد الموضوعات النفسية التي تحتاج إلى المزيد من الدراسات والبحوث في الفترة الحالية.

ب- الأهمية التطبيقية:

- نستطيع من خلال هذه الدراسة معرفة مستوى تقدير الذات ومستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي.
- نحاول من خلال دراستنا هاته معرفة مدى ارتباط تقدير الذات بالصحة النفسية لدى عينة الدراسة باعتباره مجالا مازال خصبا لإجراء العديد من الدراسات الوصفية.
- توفير كم من المعلومات حول تقدير الذات والصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي.
- يكمن موضوع دراستنا في اقتراح بعض الآراء والتوصيات التي من شأنها التخفيف من حدة الآثار المترتبة من سوء التكيف.

5-1 - حدود الدراسة :

- **الحدود المكانية:** اجريت هذه الدراسة بثانوية بالميهوب عبد الرحمان بولاية برج بوعرييج -الجزائر-
- **الحدود الزمانية:** تم تطبيق إجراءات الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة من 2020/01/08 إلى (2020/01/30)
- **الحدود البشرية:** تتمثل الحدود البشرية في هذه الدراسة على تلاميذ السنة الأولى ثانوي والبالغ عددهم 140 تلميذ وتلميذة جذع مشترك علمي وادبي من كلا الجنسين.

1-6- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

تعتبر المفاهيم مفاتيح الدخول للدراسة وتحليلها وبعد الخطوة الأولى والأساسية في كل دراسة، ومن هذا المنطلق عمدنا في هذه الدراسة إلى تحديد المفاهيم الأساسية التي تخدم الموضوع والتي اعتبرت من أهم متغيرات البحث وهي:

أ- **تقدير الذات:** وهو ما يتحصل عليه المفحوص من درجات على مقياس كوبر سميث لقياس تقدير الذات.

ب- **الصحة النفسية:** هي مجموع الدرجات التي يتحصل عليها التلميذ في إجابته على بنود مقياس الصحة النفسية المستعمل في الدراسة الحالية.

1-7- الدراسات السابقة:

تبقى الجهود السابقة للعلماء و الباحثين في دراسة الظواهر النفسية لها مكانتها العلمية مهما تباينت في أهميتها وأهدافها ومناهجها والنتائج التي توصلت إليها فهي تمثل للباحث إشعاعا ينير درب هذه الدراسة، فالبدء من حيث انتهى الآخرون والتزود بما توصلت إليه من نتائج تعد بمثابة نقطة انطلاق الباحث إلى آفاق العلم والمعرفة، ومن هذا المنطلق راجعت الباحثة وتقصت بالبحث في أدبيات هذه الدراسة للحصول على الدراسات السابقة في أمهات الكتب والبحوث والمجلات العلمية، خاصة الدراسات التي اهتمت بدراسة العلاقة بين تقدير الذات والصحة النفسية، وقد وجدت الباحثة مجموعة من الدراسات المباشرة ، والبعض منها غير مباشرة ولكن لأهميتها تم عرضها كالتالي :

أ- دراسات خاصة بمتغير تقدير الذات :

1-دراسة (كفاي ، 1989) : بعنوان " : تقديرات الذات في علاقة بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي ودراسة فاعلية الذات"

هدفت الدراسة إلى :التعرف على تقديرات الذات في علاقة بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي ودراسة فاعلية الذات وتكونت عينة الدراسة من (153) طالبات المرحلة الثانوية القطريات، وغيرهن من جنسيات عربية أخرى.

واستخدم الباحث في الدراسة :بعض مقاييس التنشئة الوالدية كما يدركها الأبناء من إعداد الباحث ومقياس الأمن النفسي من وضع أبراهام ماسلو، ومقياس تقدير الذات من وضع كوبر سميث.

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن: صحة فروض الدراسة إلى حد كبير، حيث أوضحت كلا من معاملات الارتباط ومقياس قيمة " ت " وتحليل التباين عدم وجود فروق بين متغيرات التنشئة الوالدية والأمن النفسي من ناحية، ثم بين الأمن النفسي وتقدير الذات من ناحية أخرى، ثم بين متغيرات التنشئة الوالدية وتقدير الذات من ناحية أخرى، كما أوضحت النتائج مصداقية التصور النظري التي قامت عليه الدراسة.

2 - دراسة (نور الهدى ، 2000) بعنوان : "سيكولوجية التفاعل بين تقدير الذات، والتأثير الاجتماعي لدى بدء المراهقين تدخين السجائر"

هدفت الدراسة إلى إلقاء الضوء على سيكولوجية التفاعل بين تقدير الذات، والتأثير الاجتماعي لدى المراهقين، وعلاقته ببدء التدخين، وبلغت عينة الدراسة (328) تتراوح أعمارهم بين 16-18 سنة واستخدم الباحث الأدوات التالية: (مقياس الاتجاه نحو التدخين من إعداد الباحث، ومقياس تقدير الذات للمراهقين من إعداد الباحث، ومقياس التأثير الاجتماعي من إعداد الباحث)، حيث أسفرت نتائج الدراسة على:
-وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب ذوي تقدير الذات المرتفع، والمنخفض لصالح ذوي تقدير الذات المنخفض.

-وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب ذوي القابلية المرتفعة للتأثير الاجتماعي، وذوي القابلية المنخفضة لصالح مجموعه القابلية المرتفعة.
-وجود ارتباط موجب بين أفراد البحث عن التأثير الاجتماعي، والاتجاه للتدخين حيث زاد التأثير الاجتماعي زاد اتجاه الفرد للتدخين.

3- دراسة (زبيدة ، 2007) : بعنوان تقدير الذات للمراهق و مشكلاته وحاجاته الإرشادية دراسة مقارنة في ضوء متغير الجنس.

وهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مشكلات المراهقين ومعرفة علاقة تقدير الذات لديهم بالمشكلات بالإضافة إلى الكشف عما إذا كانت هناك علاقة بين تقدير الذات والحاجات الإرشادية. وتكونت العينة من (200) تلميذ وتلميذة واستخدمت الباحثة استبيان الحاجات الإرشادية بالإضافة إلى استبيان المشكلات النفسية ومقياس كوبر سميث، وأسفرت نتائج الدراسة عما يلي:
- وجود علاقة بين تقدير الذات للمراهقين بالمشكلات والحاجات الإرشادية وفق متغيرات الدراسة.
- وجود فروق بين ذوي تقدير الذات المتدني وذوي تقدير الذات المتوسط في متغيرات الدراسة وفقاً لمتغير الجنس.

4-دراسة (جبريل ، 1993): بعنوان "تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً.

هدفت الدراسة تعرف على الفروق في تقدير الذات لدى المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً وأيضاً تعرف الفروق في تقدير الذات بين الذكور والإناث في المرحلة الثانوية، تكونت عينة الدراسة من (600) طالب وطالبة نصفهم من ذوي التحصيل المرتفع والنصف الآخر من ذوي التحصيل المتدني وبالتساوي

ذكورا وإناثا وقد استخدم الباحث مقياس تقدير الذات للباحث نفسه، وفي معالجته الإحصائية طبق الباحث تحليل التباين الثنائي، والمتوسط الحسابي، حيث أظهرت النتائج:

- وجود فروق في تقدير الذات بين الطلبة المتفوقين والغير متفوقين.
- عدم وجود فروق في الدرجة الكلية لتقدير الذات يعزى لمتغير الجنس.

5-دراسة (الحميضات ،1998): بعنوان العلاقة بين الدافعية للإنجاز الدراسي وتقدير الذات لدى طلبة الصف الثاني ثانوي بالمملكة العربية السعودية

تهدف إلى كشف العلاقة بين الدافعية للإنجاز الدراسي وتقدير الذات لدى طلبة الصف الثاني ثانوي بالمملكة العربية السعودية وتكونت العينة من (300) طالبة منهم (150) طالبة بالقسم الأدبي (150) طالبة بالقسم العلمي وتراوحت أعمارهم من 16-18 سنة حيث استخدم مقياس دافع الإنجاز الدراسي من إعداد (محمد معجب الحامد، 1996) واختبار تقدير الذات الذي أعده في الأصل هيلمر يتش وآخرون(1970) وأسفرت النتائج على انه:

- توجد علاقة موجبة دالة بين الدافعية لإنجاز وتقدير الذات، وان طالبات القسم العلمي أكثر دافعية من طالبات القسم الأدبي، ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين طلبة التخصص العلمي والأدبي في تقدير الذات.

6-دراسة (محمود ،2004) :تحت عنوان "تمذجة العلاقة البيئية بين تقدير الذات والتحصيل الدراسي للمراهقين من المجتمع السعودي"، وقد أجريت الدراسة على عينة من (48) تلميذ وتلميذة تراوحت أعمارهم بين (15-16سنة) ، وتم استخدام عدة مقاييس منها مقياس تقدير الذات ومقياس أبعاد تقدير الذات وهي تقدير الذات للمراهقين لذاتهم، والتقدير الاجتماعي، والتكيف الدراسي، حيث أسفرت نتائج الدراسة عما يلي:

- عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في درجات تقدير الذات_ .تساهم كل من نتائج التحصيل الدراسي والاتجاه الاجتماعي بما فيه الأصدقاء في التأثير على تقدير الذات.

7-دراسة (شوكت ،1993) بعنوان: تقدير المراهق لذاته، وعلاقته بالاتجاهات الوالدية، والعلاقات مع الأقران.

هدفت إلى : دراسة الفروق بين ثلاث مجموعات تمثل ثلاثة مستويات لتقدير الذات هي: مرتفع، متوسط، منخفض، وذلك في الاتجاهات الوالدية ، كما يدركها الأبناء ، والعلاقات مع الأقران.

وتكونت عينة الدراسة من (150) طالباً اختيروا من بين (388) من طلاب الصف الثاني الثانوي العام بمدينة الإسماعيلية بجمهورية مصر العربية.

كما استخدم الباحث في الدراسة : مقياس تقدير الذات لدى المراهقين ، ومقياس الاتجاهات الوالدية كما يدركها الأبناء ، ومقياس العلاقات الاجتماعية بين الطلاب وجميعها من إعداد الباحث ، واختبار (توني) للذكاء واستمارة المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة.

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن : أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعات الثلاثة في إدراك اتجاهات الآباء التي تتسم بالديمقراطية مقابل التسلطية، والاستقلال مقابل الاتكال، فالمرهقون ذو المستوى المرتفع من تقدير الذات أدركوا اتجاهات الآباء بأنها تتسم بالاستقلال والديمقراطية.

ب-دراسات تناولت متغير الصحة النفسية :

1-دراسة (دياب، 2009) عنوانها" على دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين.

والتي هدفت إلى التعرف على دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين، وبلغت عينة الدراسة (550) طالب من طلاب المرحلة الثانوية واستخدم الباحث مقياس الصحة النفسية من إعداد القريطي والشخص (1992) ومقياس المساندة الاجتماعية ومقياس الأحداث الضاغطة من تقنين الباحث، وتم استخدام أساليب إحصائية متعددة منها تحليل التباين الأحادي ومعامل ارتباط بيرسون واختبار (ت) وكانت من أهم النتائج وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الأحداث الضاغطة والمساندة الاجتماعية، وعلاقة عكسية قوية دالة إحصائياً بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية لدى المراهقين ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات منخفضي الأحداث الضاغطة ومتوسطات مرتفعي الأحداث الضاغطة بالنسبة للصحة النفسية لدى المراهقين وكانت الفروق لصالح منخفضي الأحداث الضاغطة .

2-دراسة : (إبراهيم ، 1994) تحت عنوان "العلاقة بين الصحة النفسية وعدد من المتغيرات الأسرية ودور الإرشاد النفسي لدى الشباب من الجنسين في المرحلة الثانوية والجامعية.

هدفت إلى تحديد العلاقة بين الصحة النفسية وعدد من المتغيرات الأسرية ودور الإرشاد النفسي لدى الشباب من الجنسين في المرحلة الثانوية والجامعية ولتحقيق هذا الهدف فقد استخدمت الباحثة مقياس الصحة النفسية للشباب الذي أعده حامد زهران وفيوليت إبراهيم (1991) وذلك بعد التحقق من

صلاحيته ويشتمل هذا المقياس على المقاييس الفرعية الآتية: (مقياس الصدق ، ومقياس التوافق الاجتماعي، ومقياس الصحة الجسمية، ومقياس الهدوء النفسي، ومقياس الطمأنينة، ومقياس الصحة النفس جسمية، ومقياس الاجتماعية، ومقياس الشعور بالانتماء، ومقياس التقبل، ومقياس التفاؤل، ومقياس الاتزان الانفعالي، ومقياس الشعور بالثقة، ومقياس تحقيق الذات، ومقياس السلوك المعياري، ومقياس الشعور بالأمن، ومقياس الضبط الذاتي) وكذلك استخدمت الباحثة مقياس العلاقات الأسرية الذي قام بإعداده وتعريبه فتحي عبد الرحيم وحامد الفقي (1980) والذي يشتمل على الأبعاد الآتية : (طبيعة العلاقات الأسرية ، ومدى النمو الشخصي الذي ينتجه جو الأسرة لأفرادها ، ودرجة التنظيم والضبط فيما يتصل بشئون الأسرة وأنشطتها) وقد بلغت عينة الدراسة (400) طالب وطالبة من طلاب المدارس الثانوية والجامعات تتراوح أعمارهم 16-24 سنة وقد قسمت العينة إلي مجموعتين 200 من كل جنس وتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

- يوجد علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين كل من الصحة النفسية ومتغيرات العلاقات الأسرية.
- يتمتع الطلاب الذكور بقدر أكبر من الصحة النفسية لدى الإناث.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في العلاقات الأسرية وذلك لصالح الطالبات.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب ذوي الرباعي الأعلى والرباعي الأدنى من حيث المستوى الاجتماعي الاقتصادي في كل من : القلق ، الاجتماعية ، تحقيق الذات ، الإطار المرجعي وذلك لصالح طلاب الرباعي الأعلى.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب ذوي الرباعي الأعلى والرباعي الأدنى من حيث المستوى الاجتماعي الاقتصادي في أبعاد العلاقات الأسرية وذلك لصالح طلاب الرباعي الأدنى.

3- دراسة (أبو الهين ، 1992) عنوان الدراسة :الصحة النفسية لدى الأطفال المتأثرين بالعنف في قطاع غزة.

هدفت الدراسة إلى دراسة الصحة النفسية لدى الأطفال المتأثرين بالعنف في قطاع غزة، وتكونت عينة الدراسة من (86) طفلاً تتراوح أعمارهم ما بين (8-15 سنة) وكان عدد الذكور منهم (53) طفلاً والإناث (34) طفلة وهم من الأطفال المتضررين من أحداث الانتفاضة نتيجة العنف الإسرائيلي، وقد تم استخدام مقياس لتقدير الذات، ومقياس الخوف والقلق، واختبار المشكلات النفسية والسلوكية للأطفال وقائمة للمواقف الصعبة التي ممكن أن يتعرض لها الطفل، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن وقع مشاهدة

الأطفال للأحداث والمواقف الصعبة هو اشد وأكثر صعوبة عليهم مما لو مروا أنفسهم بهذا الحدث، كما وبينت النتائج أن ما يقارب 50% من عينة الدراسة ظهر لديهم أعراض المشكلات النفسية والسلوكية و45% كانوا يعانون من الخوف والقلق البسيط، ونسبة 13 % منهم يعانون من الخوف الشديد والقلق.

4-دراسة (إسماعيل،1980): عنوانه " العوامل النفسية ذات العلاقة بالصحة النفسية السليمة لدى طلاب الجامعة"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على بعض العوامل النفسية ذات العلاقة بالصحة النفسية السليمة لدى طلاب الجامعة، وقد استخدم الباحث لذلك 10 أدوات بحثية وهي :

- 1 -مقياس الصحة النفسية . 2-مقياس الإحساس بالحرية . 3-مقياس الإحساس بالأمن.
 - 4- مقياس إرادة العطاء وجميعها من إعداد الباحث . 5-اختبار الذكاء العالي إعداد السيد خيرى.
 - 6 -اختبار الاستعمالات . 7-اختبار المترتبات وهما إعداد عبد السلام عبد الغفار .
 - 8- مقياس الطمأنينة الانفعالية إعداد أحمد عبد العزيز سلامة . 9-مقياس الاستبصار بالذات إعداد إبراهيم قشقوش . 10 - دليل تقدير الوضع الاجتماعي الاقتصادي إعداد عبد السلام عبد الغفار و إبراهيم قشقوش . وتكونت عينة هذه الدراسة من (500) طالب من طلاب كلية التربية بجامعة عين شمس والمنوفية ممن ينتمون إلى الأقسام العلمية وقد روعي التأثير المحتمل للمتغير الاجتماعي - الاقتصادي على أداء الطلاب في الاختبارات والمقاييس المستخدمة، ولذلك فقد لجأ الباحث إلى عزل تأثير هذا المتغير باستخدام معامل الارتباط الجزئي من المرتبة الأولى وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية:
- عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين كل من (الذكاء، والمرونة التلقائية، والطلاقة الفكرية، والأصالة) والصحة النفسية السليمة.

-وجود علاقة دالة إحصائياً بين كل من (حرية الإرادة، والاستقلال الذاتي، والانفتاح على الخبرة الإحساس بالمسئولية) والصحة النفسية السليمة.

-عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين الطمأنينة الانفعالية والصحة النفسية السليمة بينما أظهرت النتائج عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين كل من (الإحساس بالأمن الاقتصادي، والاستقرار العائلي، والكفاءة الاجتماعية) والصحة النفسية السليمة.

-وجود علاقة دالة إحصائياً بين إرادة العطاء والصحة النفسية السليمة.

-وجود علاقة دالة إحصائياً بين الاستبصار بالذات والصحة النفسية السليمة.

5-دراسة(فرح،1991) :عنوانها "أثر تدريس مساق في التكيف والصحة النفسية في تغيير الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين"

هدفت إلى التعرف على أثر تدريس مساق في التكيف والصحة النفسية في تغيير الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين ولتحقيق هذا الهدف تم جمع البيانات باستخدام اختبار الريحاني (1985) للأفكار كاختبار قبلي وبعدي وهو يتكون من اثنتين وخمسين فقرة، تغطي ثلاثة عشر مجالاً أو بعداً غير عقلائي وذلك بتطبيقه على عينة الدراسة التي قوامها (126) طالباً وطالبة والمكونة من مجموعتين الأولى : تجريبية و شملت الطلبة المسجلين في مساق التكيف والصحة النفسية في قسم التربية بجامعة اليرموك، والثانية ضابطة و شملت عينة من الطلبة المسجلين في مساق مقدمة في القياس والتقييم في قسم التربية واختبار فرضيات الدراسة قام الباحثان باستخدام (ANOVA) اختبار (T) وتحليل التباين الأحادي وأما النتائج التي توصل إليها الباحثان فهي كالتالي :

1 -يوجد أثراً ذا دلالة إحصائية لتدريس مساق التكيف والصحة النفسية في تقليل الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة.

2 -لا يوجد أثر دال إحصائياً لجنس الطالب في الأفكار اللاعقلانية.

3 -لم يظهر أثر دال إحصائياً للتفاعل بين جنس الطالب ودراسة مساق التكيف والصحة النفسية على الاختبار كاملاً.

6-دراسة(زهران،1995):عنوانها " العلاقة بين بعض جوانب الصحة النفسية والرضا المهني لدى طلاب وخريجي وخريجات شعبة التعليم الابتدائي بكليات التربية ومقارنتهم بأقرانهم من طلاب وطالبات وخريجي وخريجات شعب التعليم العام بكليات التربية.

هدفت إلى التعرف على العلاقة بين بعض جوانب الصحة النفسية والرضا المهني لدى طلاب وخريجي وخريجات شعبة التعليم الابتدائي بكليات التربية ومقارنتهم بأقرانهم من طلاب وطالبات وخريجي وخريجات شعب التعليم العام بكليات التربية، ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الدراسة ثلاثة مقاييس وهي أولاً - مقياس الصحة النفسية للشباب من إعداد حامد زهران، وفيوليت إبراهيم (1991) ، ويشتمل هذا المقياس على خمسة عشر مقياساً فرعياً هي " مقياس الصدق ، ومقياس التوافق الاجتماعي ، ومقياس الصحة الجسدية ، و مقياس الهدوء النفسي، ومقياس الطمأنينة، ومقياس الصحة النفس جسمية ، ومقياس

الاجتماعية، ومقياس الشعور بالانتماء، ومقياس التقبل، ومقياس السلوك المعياري، ومقياس الشعور بالأمن، ومقياس الضبط الذاتي.

ثانياً - مقياس الرضا المهني للمعلم: وهو من إعداد الباحث ويشتمل على الأبعاد التالية: الكسب المادي وتحقيق المكانة الاجتماعية، والشعور بالانتماء المهني، وتحقيق الذات، والأداء الوظيفي، والمناخ المدرسي، والإنجاز، والطموح.

ثالثاً- مقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة: " وهو من إعداد عبد العزيز الشخص (1995) الذي يشتمل على ثلاثة أبعاد وهي: الوظيفة أو المهنة، ومستوى التعليم، ومتوسط دخل الفرد في الشهر طبقت هذه المقاييس على عينة قوامها (718) من طلاب وطالبات وخريجي وخريجات شعبة التعليم الابتدائي، وشعب التعليم العام بكليات التربية، وخلص الباحث إلى النتائج التالية:

* توجد علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة الكلية على مقياس الصحة النفسية للشباب والرضا المهني العام.

* توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب وطالبات شعبة التعليم الابتدائي ومتوسطات درجات أقرنائهم من طلاب وطالبات شعب التعلم العام بكليات التربية على مقياس الصحة النفسية للشباب لصالح طلاب وطالبات شعبة التعليم الابتدائي.

ت-دراسات خاصة بمتغير تقدير الذات و الصحة النفسية :

1-دراسة: (المصري، 2014) تحت عنوان " على تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الخدمة الاجتماعية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقة ذلك بعدد من المتغيرات (الجنس، العمر المستوى الدراسي).

هدفت الدراسة إلى التعرف على تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الخدمة الاجتماعية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقة ذلك بعدد من المتغيرات (الجنس، العمر المستوى الدراسي)، وطبقت الدراسة على عينة عشوائية بسيطة مكونة من (80) طالباً وطالبة، منهم (32) طالباً و (48) طالبة وزعت عليهم استبانة لقياس مستوى تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الخدمة الاجتماعية في جامعة القدس المفتوحة.

واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لأهداف الدراسة وطبيعتها، وتم تحليل البيانات التي تم الحصول عليه وتوصلت الدراسة إلى نتائج عديدة أهمها: باستخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) للعلوم الاجتماعية.

كما أظهرت نتائج الدراسة أن درجة تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الخدمة الاجتماعية في جامعة القدس المفتوحة كانت بدرجة عالية، حيث بلغ المتوسط الحسابي لهذه الدرجة (3.594) على الدرجة الكلية لمقياس الدراسة.

أظهرت نتائج الدراسة أن درجة تقدير الذات لدى طلبة الخدمة الاجتماعية في جامعة القدس المفتوحة كانت بدرجة عالية، حيث بلغ المتوسط الحسابي لهذه الدرجة (3.621) على الدرجة الكلية لمقياس الدراسة.

أظهرت نتائج الدراسة أن درجة الصحة النفسية لدى طلبة الخدمة الاجتماعية في جامعة القدس المفتوحة كانت بدرجة عالية، حيث بلغ المتوسط الحسابي لهذه الدرجة (3.567) على الدرجة الكلية لمقياس الدراسة.

أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مستوى تقدير الذات لدى طلبة الخدمة الاجتماعية في جامعة القدس المفتوحة تعزى لمتغير (الجنس، المستوى الدراسي) أظهرت نتائج الدراسة.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مستوى تقدير الذات لدى طلبة الخدمة الاجتماعية في جامعة القدس المفتوحة تعزى لمتغير العمر.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الخدمة الاجتماعية في جامعة القدس المفتوحة تعزى لمتغير (الجنس، العمر، المستوى الدراسي).

2-دراسة (العبيدي ، 2019): بعنوان " العلاقة بين الصحة النفسية و تقدير الذات لدى أطفال الشوارع" ، تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية وتقدير الذات لدى أطفال الشوارع حيث تألفت عينة البحث من (50) طفلاً وطفلة ، حيث تم تطبيق مقياسا البحث - مقياس الصحة النفسية ومقياس تقدير الذات وهما من (إعداد الباحثة)، تم استخدام المنهج الارتباطي في الدراسة وأظهرت النتائج البحث بوجود مستوى منخفض في الصحة النفسية وكذلك الحال بالنسبة لتقدير الذات فضلا عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين الصحة النفسية وتقدير الذات .

3-دراسة (عباس ، محمود ، 2009):عنوانها " مستوى صورة الذات و الصحة النفسية وعلاقة صورة الذات بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل .

استهدف البحث التعرف على مستوى صورة الذات والصحة النفسية وعلاقة صورة الذات بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل كما شملت العينة على (510) طالبا وطالبة كما استخدم مقياسين جاهزين أحدهما صرة الذات والاخر لقياس الصحة النفسية وقد تم التحقق من الصدق والثبات الأداتين، كما تم استخدام تحليل التباين والاختبار التائي ومعامل ارتباط برسون كوسائل إحصائية، وأظهرت النتائج:

إن الطلبة يمتلكون صورة الذات ايجابية، فضلا عن تمتعهم بالصحة النفسية جيدة، كما اظهرت علاقة دالة بين صورة الذات والصحة النفسية.

4-دراسة (علي ، 2009) : بعنوان " فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تحسين تقدير الذات لدى عينة من الطلاب" .

هدف البرنامج إلى تعليم الطلبة الصلة بين معتقداتهم الغير عقلانية، والأعراض السلبية للقلق والتوتر والسلوكيات الانسحابية، والتمييز بين المعتقدات العقلانية،وغير العقلانية المنطقية تعليم المشاركين الطرق العلمية الصحيحة في التفكير، وقد استخدم الباحث في برنامجه المنهج الإرشادي الذي يستند إليه البرنامج هو نظرية " ألبرت، اوليس" للإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، وبلغت عينة البرنامج مجموعه من الأفراد التي تتراوح أعمارهم بين الانفعالي السلوكي ، وبلغت عينة البرنامج من الأفراد التي تتراوح أعمارهم بين 18-21 عام ، وعلى عدد 12 جلسه لمدة شهر، وقد أسفرت نتائج البرنامج إلى :
-وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب أفراد المجموعة التجريبية، والضابطة في تقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية.

-وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي على مقياس تقدير الذات لصالح القياس البعدي، وهذا يدل على وجود تغيير جذري لهؤلاء الأفراد بعد تطبيق البرنامج.

التعليق على هذه الدراسات :

بعد عرض الدراسات ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة الحالية لتقدير الذات والصحة النفسية وجدت الباحثة ان هذه الدراسات اختلفت من حيث العينة نجد منها من اقتصر على الطلبة الجامعيين مثل

دراسات: دراسة(علي ، 2009)، دراسة(إسماعيل، 1980) ، دراسة(فرح، 1991) دراسة (زهرا، 1995) دراسة (المصري، 2014)، (عباس محمود، 2009) ومنها من تناول المرحلة الثانوية مثل دراسة (كفافي، 1989) ، دراسة (الحميضان، 1998)، دراسة(جبريل، 1993) دراسة (إبراهيم، 1994)، دراسة (أبو الهين، 1992)، ومنها من كانت على المراهقين مثل دراسة (نور الهدى، 2000)، دراسة (امزيان زبيدة، 2007)، دراسة(محمود، 2004) دراسة (شوكت، 1993) كما أن هذه الدراسات تنوعت متغيراتها منها ما كان متغير تقدير الذات وأيضا متغير الصحة النفسية تختلف بين متغيرات تابعة وأخرى كانت فيها متغيرات مستقلة مرتبطة بمتغيرات أخرى، أما فيما يخص حجم العينة فقد اختلفت من دراسة إلى أخرى بين العينة الكبيرة مثل (محمود، 2009) دراسة(زهرا، 1995) ، دراسة (إبراهيم، 1994) ، دراسة (دياب، 2009)، دراسة (الحميضان، 1998) دراسة(شوكت، 1993)، دراسة(إسماعيل، 1980)، دراسة(جبريل، 1993) دراسة (كفافي، 1989) والعينة المتوسطة مثل دراسة دراسة (العبيدي، 2019) ، دراسة (المصري، 2014)، دراسة (ابو الهين، 1992) وأخرى عينتها صغيرة مثل دراسة (محمود، 2004) لكن معظمها تناولت المنهج الارتباطي ، ولعل أهم الصعوبات التي واجهت الباحثة حسب علمها - هو ندرة أو قلة الدراسات التي تناولت متغيري تقدير الذات والصحة النفسية لدى فئة تلاميذ المرحلة الثانوية فهي قليلة جدا نجد فقط دراسة (المصري، 2014)دراسة (العبيدي، 2019) دراسة (عباس محمود، 2009) ودراسة (علي، 2009).

الفصل الثاني : تقدير الذات

اولا : تقدير الذات

تمهيد

- 2-1- مفهوم الذات
- 2-2- تعريف تقدير الذات
- 2-3- الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات
- 2-4- اهمية تقدير الذات
- 2-5- انواع تقدير الذات
- 2-6- ابعاد تقدير الذات
- 2-7- العوامل التي تلعب دورا هاما في نمو تقدير الذات بشكل عام حسب وجهة نظر كوبر سميث
- 2-8 - مستويات تقدير الذات
- 2-9- النظريات المفسرة لتقدير الذات

ثانيا : تقدير الذات لدى المراهق

- 1- مفهوم مرحلة المراهقة
- 2- طرائق معرفة الذات لدى المراهق
- 3- تقدير الذات عند المراهق
- 4- علاقة تقدير الذات بمرحلة المراهقة
- 5- الفرق بين الذكور و الاناث في مفهوم تقدير الذات

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر تقدير الذات من المفاهيم المتعلقة بشخصية الإنسان، حيث شاع استخدامه في كتب علم النفس حيث كتب الكثير عن أهمية تقدير الذات لأنه يعد أحد الأبعاد الهامة للشخصية، بل ويعدده العلماء من أكثر تلك الأبعاد أهمية وتأثير في السلوك فلا يمكن أن نحقق فهما واضحا للشخصية أو السلوك الإنساني بوجه عام دون أن نشمل ضمن متغيرات الوسطية.

وسنحاول في هذا الفصل التطرق إلى مفهوم الذات، تعريف تقدير الذات والفرق بينهما بالإضافة إلى أهمية تقدير الذات وتشكيلها، أنواع تقدير الذات، العوامل التي تلعب دورا هاما في نمو تقدير الذات بشكل عام حسب وجهة نظر " كوبرسميث " ، النظريات المفسرة لتقدير الذات تقدير الذات لدى المراهق وأيضا الفرق بين الذكور والإناث في مفهوم تقدير الذات وأخيرا سنتطرق إلى تقدير الذات و الصحة النفسية.

1- مفهوم الذات:

باعتبار أن مفهوم الذات هو النواة التي تقوم عليها الشخصية والتي توفر المعنى لإدراك الفرد لنفسه من النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية فان تعريف مفهوم الذات خضع للتباين بحسب وجهات نظر علماء النفس.

فقد عرفه " زهران (1990) " على أنه: "عبارة عن تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية، والتصورات والتعميمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد، ويعدده تعريفا نفسيا لذاته، ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة والمحددة الأبعاد" (محمد ، 2010 ، ص 69) .

و إضافة إلى ما ذكره " زهران " أشار " عماد إسماعيل " إلى أنه : هو ذلك المفهوم الذي يكونه الفرد لنفسه باعتباره كائنا بيولوجيا اجتماعيا، أي اعتباره مصدرا للتأثير والتأثر بالنسبة للآخرين (احمد ، 1999 ، ص 216) .

من خلال التعريفين السابقين أن الفرد باعتباره كائنا بيولوجيا هو بذاته الذي يك ون فكرته لنفسه التي يكتسبها من خلال الآخرين والتي يبلورها ومن هنا يكمن تحديده لمفهومه للذات.

2- تعريف تقدير الذات :

لغة : التقدير هو تحديد المقدار ، مبلغ الشيء ، ما يساوي من غير زيادة ولا نقصان (افرام ، 1974 ، ص 253).

اصطلاحا : نعني بتقدير الذات قيمة الصورة التي يكونها الفرد عن نفسه ، هل هي ايجابية ام سلبية ، وتعد البوابة إلى كل أنواع النجاحات المنشودة ، هذا التقدير لا يولد مع الفرد بل هو مكتسب من تجاربه في الحياة وطريقة رد فعله تجاه تحديات ومشكلات الحياة (محمد ، 2008 ، ص 62).

التعريف الإجرائي :

هو تقييم وحكم يعطيه المراهق بنفسه على نفسه ويعمل على المحافظة عليه ويتضمن اتجاهاته لنفسه سواء بالإيجاب أو بالسلب حول تقبله لذاته واحترامه لها وشعوره بالثقة بالنفس وبالأمان والانتماء وحب الذات والانجاز الدراسي والاجتماعي والاستقلالية والجدارة والكفاءة ، ويعبر عن تقدير الذات في دراستنا هذه بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها المراهق المتمدرس في المرحلة الثانوية في مقياس تقدير الذات.

كما نجد الكثير من العلماء تطرقوا لتعريف تقدير الذات من بينهم:

-تعريف " ماكلفن " : بأنه " القدرة على ان يحب الفرد نفسه ويحترمها عندما يخسر تماما كما يحبها ويحترمها عندما ينجح ، وهو أكثر من مجرد شعورا طيبا اتجاه الذات وانجازاتها ، اذ يتعلق بالطريقة التي نحكم بها على أنفسنا وعلى قدرتنا وعلى رؤية أنفسنا من منظور قيمتنا (جبر ، 2008 ، ص 103) .

-كما عرفها " جاردار " : تقدير الذات على انه نظرة الفرد الايجابية إلى نفسه ، بمعنى ان ينظر الفرد الى ذاته نظرة تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية لما تتضمن إحساس الفرد بكفاءته وجدارته و استعداده لتقبل خبرات جديدة (علي ، 1998 ، ص 103) .

-وأیضا يرى "روزنيرج" : لتقدير الذات على انه " التقييم الذي يقوم به الفرد ويحتفظ به عادة بالنسبة لذاته وهو يعبر عن اتجاه الاستحسان أو الرفض ويوضح أن تقدير الذات العالي يدل على أن الفرد ذو كفاءة أو ذو قيمة ويحترم ذاته ، أما تقدير الذات المنخفض فيشير إلى رفض الذات وعدم الاقتناع بها (قطامي ، 2009 ، ص 81).

-أما كوبر سميث : يرى ان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمية نحو الذات تتسم بالعاطفة كما تتضمن استجابة دفاعية (قطناني ، 2010 ، ص 172).

من خلال ما تقدم من التعاريف المختلفة حول التقدير الذات نستنتج انه هو التقييم العام للفرد نحو ذاته في كليتهما ، وهذا التقدير الذي يعكس الشعور بالجدارة و بالثقة بالنفس مع الدافعية للإنجاز و الاستقلال.

3 الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات:

هناك الكثير ممن يخلط بين مفهوم الذات وتقدير الذات، وللتفرقة بينهما يمكن توضيحه في العديد من الآراء ووجهات النظر للباحثين، والذي يشير إليه " كوبر سميث " أن "مفهوم الذات " يشمل مفهوم الشخص وأرائه عن نفسه، بينما " تقدير الذات " يتضمن التقييم الذي يضعه، وما يتمسك به من عادات مألوفة لديه مع اعتباره لذاته ولهذا فان تقدير الذات يعبر عن اتجاه القبول أو الرفض، ويشير إلى معتقدات الفرد اتجاه ذاته ، وباختصار يكون تقدير الذات هو الحكم على مدى صلاحيته، معبرا عنها بواسطة الاتجاه الذي يحمله نحو ذاته، فهو خبرة ذاتية ينقلها للآخرين عن طريق التقارير اللفظية ويعبر عنها بالسلوك الظاهر (الضيدان ، 2003 ، ص20).

إضافة لما أشار إليه" كوبر سميث " وضح " كليمس " أن " مفهوم الذات " يتعلق بالجانب الإدراكي من شخصية الشخص فهي الصورة الإدراكية التي يكونها عن ذاته، أما " تقدير الذات " فيتعلق بالجانب الوجداني منها حيث يتضمن الإحساس بالرضا عن الذات أو عدمه (بطرس ، 2008 ، ص479).

ومن خلال ما تم توضيحه نستنتج مما سبق أن هناك فرقا بين مفهوم الذات وتقدير الذات "مفهوم الذات"هو: التعريف الذي يضعه الفرد لذاته أو الفكرة التي يكونها الفرد عن ذاته أما " تقدير الذات " فهو "التقييم الذي يضعه الفرد لذاته بما فيها من صفات" وبذلك يختلف تقدير الذات عن مفهوم الذات ، فالأول يشير إلى تقدير الشخص لذاته عال أو منخفض ، بينما مفهوم الذات واسع ، ويشمل إدراك الفرد لخصائصه وقدراته وعلاقاته بالآخرين ، وبالبيئة المحيطة به، وخبراته في الحياة وأهدافه الشخصية.

4-أهمية تقدير الذات:

إن تقدير كل شخص لذاته يؤثر في أسلوب حياته، و طريقة تفكيره، وعمله، و مشاعره نحو الآخرين ويؤثر في نجاحه، ومدى إنجازه لأهدافه في الحياة، فمع احترام الشخص وتقديره لذاته تزداد إنتاجيته وفاعليته في حياته العملية والاجتماعية ، فلا يجب أن تكون إخفاقات وعثرات الماضي عجلة تقودنا للوراء وتقيدنا عن السير قدماً، بل العكس يجب أن يكون ماضينا سراجاً يمدنا بالتجارب والخبرة في

كيفية التعامل مع القضايا والأحداث ، ولكن يعتمد ذلك على مستوى تقديرنا لذاتنا، وعلى تجاربنا الفردية (ملا ، 2008 ، ص22).

ويشير تقدير الذات إلى نظرة الفرد الإيجابية له نفسه، بمعنى أن ينظر الفرد إلى ذاته نظرة عالية تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية، كما تتضمن إحساس الفرد بكفاءته وجدارته أو استعداده لتقبل الخبرات الجديدة وبصفة عامة يرتبط تقدير الذات بالسلوك الذي يعبر عن ذلك أصحاب التوجه الإنساني في علوم النفس (كفافي ، 1989 ، ص110) .

ويشير (banadora 1991) إلى أن فاعلية الذات تؤدي دوراً محورياً في تحديد درجة التحكم في أنماط التفكير المثير للقلق، فالطالب الذي يعتقد أن لديه قدرة مرتفعة على التحكم في مصادر التحديد المحتملة، لا تكون أنماط تفكير مثيرة للقلق، في حين أن الطالب الذي يعتقد أن لديه قدرة منخفضة في التحكم في هذه التهديدات، تتناوبه درجة مرتفعة من الإحساس بالقلق، ويركز تفكيره حول عجزه عن التوافق، و يدرك أن العديد من جوانب بيئته مشحونة بالمخاطر.

يمكن القول هنا في هذه النقطة أن الفرد بحاجة إلى تقديره لذاته وتقدير الناس لذاته وتشجيعهم له لان الإنسان الذي يكون تقديره لذاته قوي يستطيع انجاز ما لا يستطيع فعله الشخص الذي لا يقدر نفسه حق قدرها والشخص الذي يتلقى التشجيع فيما يفعله يحقق أكبر الانجازات عكس الشخص الذي لا يشجعه أهله أو الأشخاص المحيطين به.

5-أنواع تقدير الذات :

إن الذات هي أساس التوافق بالنسبة للفرد وانه يسعى الى تحقيق ذاته عن طريق إشباع حاجاته المختلفة دون حدوث تعارض مع متطلبات والظروف البيئة المحيطة به، وبمدى نجاح الفرد في تحقيق هذا التوازن ينمو قدر مقبول من مفهوم الذات، أي صورة عن نفسه يحبها ويرضاها وعندئذ يتكون لديه تقدير موجب لذاته بدرجة مرتفعة، ويختلف الأفراد في تحقيق هذا التوازن مما يعمل على اختلاف تقدير الذات لديهم، وهو ما يؤدي بالتالي إلى التقدير المرتفع أو المنخفض للذات.

➤ **تقدير الذات الايجابي:** إذا كانت مثيرات البيئة الايجابية وتخدم الذات الإنسانية وتكشف عن قدراتها طاقاتها وتحارب فيها عوامل الشعور بالإحباط.

➤ **تقدير الذات السلبي :** أما إذا كانت البيئة محبطة فان الفرد يشعر بالدونية ويسوء تقديره لذاته

(خليل ، 2006 ، ص25).

أما بين روزبرخ بان تقدير الذات هو اتجاهات الفرد الشاملة سالبة كانت أم موجبة نحو نفسه وميز بين نوعين من تقدير الذات وهما:

- **تقدير الذات المرتفع:** يعني أن الفرد يعتبر نفسه ذا قيمة و أهمية .
- **تقدير الذات المنخفض :** عدم رضا الفرد عن نفسه أو رفض الذات أو احتقار الذات (عبد الله ، 1991 ، ص09).

- من جهة أخرى ميز كوبر سميث بين نوعين من تقدير الذات :
- **تقدير الذات الحقيقي :** ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم ذو قيمة .
- تقدير الذات الدفاعي :** ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون ان لا قيمة لهم لكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور، والتعامل على أساسه مع أنفسهم ومع الآخرين (سلامة ، 1991 ، ص679).

يمكننا القول لتقدير الذات عدة أنواع منها تقدير الذات السلبي وآخر ايجابي لكن روزبرخ ذكر نوعين من تقدير الذات هو المرتفع و المنخفض إلا أن كوبر سميث فيميز بين تقدير الذات الحقيقي و آخر دفاعي .

6-أبعاد تقدير الذات:

لقد تنوعت أبعاد تقدير الذات حيث تناولتها (سليم ، 2003 ، ص24) كالتالي :

6-1-الرضا عن الذات:

يتمثل هذا الرضا في التوافق النفسي بين الصورة التي يرغب الفرد أن يكون عليها والصورة الواقعية التي يظهر عليها في المجتمع، وعلى مدى التوافق الموجود بين هاتين الصورتين، فكلما كان تقارب بين الصورتين كلما كان تقدير الذات أحسن والتكيف جيداً.

6-2-التكيف:

أن تقدير الذات لا يقتصر على تعيين قيم ايجابية للنفس بل يتعلق أيضا بعملية التكيف بواسطة القدرة على التحكم في المحيط المادي والاجتماعي، هذا التحكم يولد لدى الفرد إحساسا على انه قادر على التدخل في مجرى الأشياء والحوادث وبذلك تقوى الذات ايجابيا، فالقدرة على التكيف في الوسط الطبيعي مرهون بادراك الفرد لتقديره لذاته.

6-3- الصورة التي يكونها الفرد عن نفسه:

يرتبط تقدير الذات بالصورة التي يكونها الفرد عن نفسه، فإذا كانت هذه الصورة سيئة يشعر انه عاجز عن تحقيق أهدافه والتعبير عن مشاعره فلا يتوافق مع محيطه، وبالتالي فلا يمكن أن يصبح عدوا لنفسه إذ يصل إلى كره ذاته ويتولد عن ذلك ضعفا سيكولوجيا ينعكس عن كل مجالات حياته فيصعب عليه إدراك وفهم حب الآخرين.

6-4- الثقة بالنفس:

إن عدم الثقة بالنفس تولد إحساسا في مجرى الحياة الذي يستلزم ربط علاقات سلمية وإقامة توازن نفسي، إما الثقة بالنفس متوقفة على تقدير واقعي للقوى الفردية، فان تقبل الذات والتعرف عليها شرطان أساسيان يوصلان الفرد إلى تحديد إمكانيات التغيير والتطوير الكامنة بداخله، واستعمالها يتطلب منه شجاعة كبيرة.

6-5- الأدوار الاجتماعية:

تشكل الأدوار الاجتماعية أهمية كبيرة في البحث عن الهوية الفردية وتحديدها وتكوينها في التنظيم التدريجي لمفهوم الذات المنفردة، لأنها تتعلق بالبيئة العائلية التربوية والاجتماعية التي يعيش فيه الفرد والتي توفر له إشارات تقييمية يستعملها وفقا لتجاربه المعاشة، ويتكون تقدير الذات من خلاصة جميع التقييمات التي يقوم بها الفرد حول ذاته وفعاليتها.

وعليه فإذا استطاع الفرد إدراك هذه الأبعاد فانه يسطر لنفسه أهداف واقعية تسهل عليه التكيف الجيد مع ضغوطات الحياة مؤدية به إلى شخصية سوية، أما إذا تجاهل هذه الإبعاد فان ذلك سيؤدي إلى قلق مستمر ومنه إلى تكيف سيء.

7- العوامل التي تلعب دوراً هاماً في نمو تقدير الذات بشكل عام حسب وجهة نظر " كوبر

سميث " وهي:

1- مقدار الاحترام والتقبل والمعاملة التي تتسم بالاهتمام الذي يحصل عليه الفرد من قبل الآخرين الهامين في حياته.

2- نجاح الفرد في المناصب التي شغلها في العالم (يقاس النجاح بالناحية المادية ومؤشرات التقبل الاجتماعي).

3-مدى تحقيق طموح الفرد في الجوانب التي يعتبرها هامة ، مع العلم بأن النجاح والنفوذ لا يدرك مباشرة ولكنه يدرك من خلال مصفاة في ضوء الأهداف الخاصة والقيم الشخصية.

4-كيفية تفاعل الفرد مع المواقف التي يتعرض فيها للتقليل من قيمته، فبعض الأشخاص قد يخفون ويحورون ويكبتون تماماً أي تصرفات تشير إلى التقليل من قيمتهم من قبل الآخرين أو نتيجة فشلهم السابق .حيث تخفف القدرة على الدفاع عن تقدير الذات من شعور الفرد بالقلق وتساعده في الحفاظ على توازنه الشخصي.

كما ميز " كوبر سميث "بين نوعين من تقدير الذات هما:

- تقدير الذات الحقيقي، ويوجد لدى الأفراد الذين يشعرون بأنهم ذوو قيمة.
- تقدير الذات الدفاعي، ويوجد لدى الأفراد الذين لا يعرفون ولا يشعرون بقيمة أنفسهم أو الذين يشعرون بأن ليس لهم قيمة (الماضي ، 1993 ، ص 62) .

8-مستويات تقدير الذات:

تتأرجح مستويات تقدير الذات بين المرتفع والمنخفض والمتوسط ولكل مستوى من هذه المستويات مميزات وخصال خاصة به يمكن أن نشير إليها فيما يلي :

8-1-تقدير الذات المرتفع:

يرى "يوزنبرغ نقلا عن (شهرزاد نوار ، 2014 ، ص 117) أن تقدير الذات المرتفع هو دليل تقبل والتسامح والرضا الشخصي ومراعاة الذات باستثناء إحساس التعالي والكمال ، إضافة إلى أن تقدير الذات المرتفع يستلزم احترام الذات ، وبشير "روزنبرغ " إلى نوعين من الاحترام ، احترام مطلق وغير مشروط و يقوم على احترام الفرد لذاته لأنه إنسان دون الأخذ بعين الاعتبار مميزات الفرد وانجازاته، والاحترام المشروط والذي يستوجب التوافق بين المعايير الشخصية للكفاءة والأخلاق والتميز وإحساسات الاكتمال والانجاز، وفي رأيه أن الاحترام هو الذي يميز لنا تقدير الذات المنخفض مقارنة مع تقدير الذات المرتفع بصفة عامة فان الأشخاص الذين يحصلون على درجات مرتفعة في تقدير الذات لديهم قدر كبير من الثقة في ذاتهم وقدراتهم ويعتقدون في أنفسهم الجدارة والفائدة وأنهم محبوبون من قبل الآخرين ويكونون واثقون أكثر من أنفسهم ومن أفعالهم ولهم ثقة عالية في قراراتهم واختياراتهم كما أنهم أقل تأثراً بالنظرة الاجتماعية حيث نجدهم لا يولون أهمية للانتقادات الموجهة لهم أو بالأحرى أقل تأثراً بها، عكس أصحاب التقدير المنخفض للذات كما نجدهم أسرع وأكثر تلقائية في الإجابة على الأسئلة التي تتعلق

بذاتهم من الأفراد ذوي التقدير المنخفض للذات ورغم الصعاب والمحن وموجات الفشل التي يتعرض لها أصحاب التقدير المرتفع للذات نجدهم يستطيعون المقاومة ونسيان المحن والنهوض من جديد ، ذلك أنهم يقومون بمراقبة انفعالاتهم وتوجيهها إلى طريق النجاح والايجابية ، وأن الشخص الذي يمتاز بتقدير ذات إيجابي يمتاز بالقدرة على التوفيق بين مشاعره الداخلية ، وسلوكه الظاهري ، كما أن لديه القدرة على إبداء ما لديه من آراء ورغبات بشكل واضح ويتصفون أيضا بالقدرة على الاتصال والتواصل مع الآخرين ، ويتسم كذلك هذا الشخص بالاستقلالية ويفخر بانجازاته وهو قادر على تحمل المسؤولية ويقبل بحماسة التحديات الجديدة ويشعر بأنه قادر على التأثير بالآخرين، كما يمتاز الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع بـ:

- سرعة الاندماج والانتماء لمختلف الجماعات.
 - القدرة و الكفاءة الذاتية على مواجهة مختلف التحديات.
 - النظرة للذات نظرة واقعية.
 - القدرة على بناء علاقات شخصية واجتماعية طيبة.
 - الشعور بالرضا والسعادة.
 - القدرة على تسيير الحياة الشخصية بشكل جيد.
 - التعامل بإيجابية مع الإحباط والفشل.
 - الحسم في اتخاذ القرارات.
 - القدرة على تحديد نقاط الضعف و نقاط القوة.
 - المشاركة الفعالة في النشاطات الجماعية والمشاركة فيها.
 - القدرة على القيادة والتسيير.
 - عدم الشعور بالتهديد بسبب المتغيرات أو المواقف الجديدة.
 - التعبير عن الآراء بدون أي خوف من الانتقاد.
 - القدرة على رسم الأهداف وتحقيقها.
 - الاعتراف بالأخطاء والسعي إلى تصحيحها .
- 8-2- تقدير الذات المنخفض:**

الفرد الذي يكون لديه تقدير الذات منخفض لا يكون دائما مقنعا وبصبح متناقض في أفكاره وكلامه

ويكون انه انهزاميا عكس الإنسان العادي يكون أقل ارتباطا وتوصلا مع الآخرين فهو يميل إلى الانزواء على الذات، كما نجده شديد التأثير بأحكام الآخرين أي له حساسية مفرطة اتجاه النظرة الاجتماعية حيث يؤثر فيه الانتقاد بشكل كبير، ونجد أصحاب هذه الفئة أكثر حيادا خاصة حينما يتعلق الأمر بالحديث حول ذاتهم، فهم يتميزون بكثرة الشك وعدم الثقة في معارفهم حول ذاتهم وفي كفاءتهم، والشخص ذو التقدير المنخفض للذات يكون غير قادر على الاختيار واتخاذ القرار وغالبا ما يؤجله خوفا من المواجهة كما نجده أكثر تشبثا بالانفعالات السلبية كالفشل والشك وضعف الثقة فهو لا يستطيع الخروج من الأحاسيس السلبية إلى الأحاسيس الايجابية ، ويقول " ويليام فتنس " يميل أولئك الذين يرون أنفسهم أنهم غير مرغوبين أو سيئين ولا قيمة لهم إلى أن يسلكوا وفق هذه الصورة التي يرون أنفسهم عليها كما يميل أصحاب المفهوم غير الواقعي عن أنفسهم إلى التعامل مع الحياة والناس بأساليب غير واقعية كما يتكون لديهم مفهوم منحرف أو شاذ عن أنفسهم وبالتالي يدفعهم إلى أن يسلكوا أساليب منحرفة وشاذة.

وعلى ذلك تعد المعلومات الخاصة بكيفية ادراك الفرد لذاته مهمة إذا حاولنا القيام بدور في مساعدة هذا الفرد أو محاولة الوصول إلى تقويمه، كما أن تقدير الذات المنخفض يظهر عند الأفراد الذين يعانون من مشاكل نفسية كاضطراب الشخصية واضطراب الاكتئاب وسوء التوافق الاجتماعي، وتظهر كذلك صعوبات واضحة في العلاقات التفاعلية مع أفراد أسرهم (شجاع ، 2014 ، ص 04) .

وبالإضافة إلى ذلك استحقاق الذات والاعتقاد بعدم القدرة على تحقيق الأهداف.

- الافتقاد للحب مما يعطيهم الشعور بأنهم غير جديرين بالحب.
- نقص الطموح و المنافسة.
- محاولة المحافظة على شعورهم .
- الانشغال بسلوكيات دفاعية لمنع الآخرين من معرفة مدى القصور أو عدم الأمان الذي يشعرون به.
- الشعور الدائم بالذنب والاعتذار المستمر للأفراد.
- عدم تحمل المسؤولية وتوجيه اللوم للآخرين عند حدوث الفشل أو الخطأ.
- الفشل في تحمل مسؤولية تصرفاتهم.
- الانسحاب الخجل و الاستغراق في أحلام اليقظة.
- الاعتقاد بعدم الكفاءة أو استحقاق المكانة (شهرزاد ، 2014 ، ص117) .

8-3- تقدير الذات المتوسط:

يذكر "كوبر سميث" أن تقدير الذات المتوسط يقع بين المتوسطين المرتفع والمنخفض بكل ما يختص بهما من خصائص وسمات، يمكن القول أن تقدير الذات المتوسط هو تلك القيمة التي تتوسط مقياس تقدير الذات وهو كل تقدير فوق المنخفض ولم يصل بعد للمرتفع وينطبق هذا القياس على كل الخصال والمميزات التي سبق ذكرها في المستويين السابقين، فهم على ثقة مناسبة بأنفسهم ويشعرون بقيمتهم الذاتية دون إفراط أو تفريط، وينخفض لديهم الشعور بالإحباط والخوف من الفشل والدونية (شجاع ، 2014 ، ص 06).

من خلال ما تم التطرق إليه توجد هناك اختلافات عديدة لذوي التقدير الذات المرتفع، المتوسط والمنخفض في العديد من الخصائص والمميزات التي يمتاز بها أصحابها حيث يعتبر تقدير الذات بمختلف مستوياته مهم في تكوين شخصية الفرد فنجد الأشخاص ذوي التقدير المرتفع يتميزون بالشجاعة على المواجهة سواء في الحياة الدراسية و العملية و الاجتماعية عكس ذوي التقدير المنخفض الذين لهم نظرة دونية لذاتهم و لا يحبون ان تكون لهم حياة اجتماعية مع الآخرين لذلك تجدهم يفضلون العزلة و الانزواء عنهم حتى تجدهم لا يعرفون ما يشعرون به من تدني في تقدير الذات، أما أصحاب التقدير الذات المتوسط هم بين المرتفع و المنخفض أي تجدهم يتصرفون حسب المواقف التي هم فيها.

9- النظريات المفسرة لتقدير الذات :

توجد نظريات تناولت تقدير الذات من حيث نشأته ونموه وأثره على سلوك الفرد بشكل عام ، وتختلف تلك النظريات باتجاهات صاحبها ومنهجها في إثبات المتغير الذي يقوم بدراسته ومن هذه النظريات: نظرية روجرز، نظرية روزنبرغ، نظرية زيلر، نظرية كوبر سميث، وفيما يلي عرض مفصل لكل نظرية على حدا:

9-1- نظرية روجرز (1902-1967) : (شهر ا زد ، 2014 ، ص 107)

تعتبر نظرية" روجرز "عن الذات من أهم النظريات المعاصرة إذ يمثل مفهوم الذات جانبا أساسيا فيها يتحدد على أنه تنظيم عقلي معرفي مرن و متماسك، وينطلق روجرز من فرضية أن لكل فرد عالمه المتغير أو مجاله الظاهري الذي يعرفه عن نفسه و هو يستجيب له كما يدركه، فالفرد بهذه الصفة أقدر الناس على أن يعطي المعلومات عنه، غير أن فكرته عن الواقع ليست فكرة حقيقية وإنما هي افتراض عن الواقع من حوله قد يصدق أو يكذب ويبقى الفرد هو الوحيد القادر على اختيار هذه الصورة بمقارنة

المعلومات التي يتلقاها عن واقعه من مصادر مختلفة، ويتجه روجرز إلى أن الكائن الحي يستجيب لمجاله الظاهري ككل منظم ويسعى دائما إلى تحقيق ذاته بطريقة تمكنه من التغلب على المشكلات التي تواجهه ، ويتجه في نضجه نحو الاستقلال والتمايز والاتساع حيث يصبح بذلك أكثر وعيا بذاته، ويؤدي تطور الوعي بالذات حسب روجرز إلى نمو حاجتين مترابطتين تهدفان إلى حفظ الذات وتدعيمها تمثل هاتان الحاجتان:

أ- الحاجة إلى الاعتبار الإيجابي من الآخرين:

هي تلك الحاجة التي تدفع الشخص إلى الحصول على التقبل والحب والرعاية والاحترام من طرف المحيط ويتعلم الأطفال ذلك من خلال التنشئة الاجتماعية إذ يعلق الأولياء الاعتبار الإيجابي للطفل على وجود السلوك الإيجابي والمرغوب فيه.

ب- الحاجة إلى الاعتبار الذاتي (التقدير الذاتي) :

إن الفرد لا يحتاج إلى الاعتبار الإيجابي من الآخرين فقط بل أيضا من ذاته، "وتتمو الحاجة إلى الاعتبار الذاتي من خبرات الذات المرتبطة بإشباعها أو إحباطها ويتحقق التكيف مع المحيط إذا حدث الاتساق بين الحاجة للاعتراف الذاتي وبين الاعتبار الإيجابي الذي يتلقاه من الآخرين، وإذا كان هناك أتساق بين هذه الحاجة وتقييم الفرد لذاته مما يترتب عنه نمو اعتبار الذات.

ويذكر دويدار (1998) أن نظرية روجرز في الشخصية تؤكد على الواقع كما يخبره الشخص، ويعتبر السلوك نتيجة لذلك فإذا كان شخص ما لا يستطيع التوصل بدقة إلى إطاره المرجعي الداخلي فإن ذاته هو الذي بمقدوره أن يكون على وعي بذلك، وبذلك يحتاج الفرد لإشباع حاجاته في الاعتبار الإيجابي من الآخرين والاعتراف الذاتي حتى يتمكن من التكيف مع محيطه ومن بناء أفكار إيجابية عن ذاته.

9-2- نظرية روزنبرغ (1965):

ويعتبر روزنبرغ من أبرز العلماء الذين أعادوا إحياء الدراسات المتعلقة بالذات والتي انبثقت عنها نظريته في تقدير الذات وسلم تقدير الذات العام و توصل " روزنبرغ " إلى أن تقدير الذات يعتبر من المفاهيم البارزة في الشخصية المرتبطة بمفهوم الذات كما أنه يرتبط أيضا بفعالية الذات والهوية الشخصية (شهرزاد ، 2014 ، ص108).

كما تدور أعماله حول محاولته لدراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته وذلك من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط به، وقد اهتم بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذاتهم وأوضح أنه

عندما نتحدث عن التقدير المرتفع للذات فنحن نعني أن الفرد يحترم ذاته و يقيمها بشكل مرتفع، بينما تقدير الذات المنخفض يعني رفض الذات وعدم الرضا عنها ووضع دائرة اهتمامه بعد ذلك ، بحيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الإيجابية في مرحلة المراهقة، واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي للفرد مستقبلا ، والمنهج الذي أستخدمه " روزنبورغ" هو الاعتماد على الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الأحداث والسلوك، وأعتبر " روزنبورغ " تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد حول نفسه ، وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها والذات إحدى هذه الموضوعات (تونسية ، 2011 ، ص ص 95-96).

9-3- نظرية زيلر:

تفترض نظرية " زيلر " أن تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات، أي تقدير الذات ينمو ويتطور بلغة الواقع الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد، ويؤكد أن تقييم الفرد لذاته لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، ويصف تقدير الذات تقدير يقوم به الفرد لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط ، وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعاً لذاته وتقدير الذات حسب "زيلر" هو مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى ، ولذلك فإنه إفترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات وهذا يساعدها في أن تؤدي وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه (تونسية ، 2011 ، ص ص 95-96).

9-4- نظرية كوبر سميث:

تمثلت أعمال " كوبر سميث " في دراسة تقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية، ويرى أن تقدير الذات يتضمن كلا من عمليات تقييم الذات وردود الأفعال و الاستجابات الدفاعية، على عكس "روزنبورج"، لم يحاول " كوبر سميث " أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية أكبر وأكثر شمولاً ولكنه ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين: الأول هو التعبير الذاتي وهو إدراك الفرد لذاته ووصفها لها ، والثاني هو التعبير السلوكي ويشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته والتي تكون متاحة للملاحظة الخارجية ، ويميز

"كوبر سميث" بين نوعين من تقدير الذات : **تقدير الذات الحقيقي** يوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذو قيمة ، ويوجد **تقدير الذات الدفاعي** للأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة لكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور ، وقد أفترض (4) مجموعات تعمل كمحددات لتقدير الذات وهي النجاحات والقيم والطموحات والدفاعات ، وهناك (3) من حالات الرعاية الوالدية تبدو مرتبطة بنمو لمستويات الأعلى لتقدير الذات وهي : تقبل الأطفال من جانب الآباء وتدعيم سلوك الأطفال الإيجابي من جانب الآباء ، وإحترام مبادرة الأطفال وحرمتهم في التعبير من جانب الآباء (تونسية ، 2011 ، ص ص 95-96) .

نستنتج مما تقدم أن النظريات التي تناولت مفهوم تقدير الذات أنها تؤكد على أهمية الدور الذي تقوم به الأسرة، ونوع الرعاية الوالدية في نمو هذا المفهوم لدى الأفراد، وهو مفهوم يتأثر إلى حد كبير بالموثرات البيئية وطرق وأساليب التنشئة الاجتماعية وأن تقدير الذات حاجة إيجابية ضرورية أساسية للتقبل والاحترام والكفاءة التي يكتسبها الفرد من المحيط.

ثانيا : تقدير الذات لدى المراهق :

1- مفهوم مرحلة المراهقة:

المراهقة هي الفترة التي تلي الطفولة تقع بين البلوغ الجنسي وسن الرشد، وفيها يعتري الفرد فتى أو فتاة تغيرات أساسية واضطرابات شديدة في جميع جوانب نموه الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي وينتج عن هذه التغيرات والاضطرابات مشكلات كثيرة متعددة تحتاج إلى توجيه وإرشاد من الكبار المحيطين بالمراهق سواء الوالدين أو المدرسين أو غيرهم من المتصلين به حتى يتمكن من التغلب على هذه المشكلات و يسير في نموه الطبيعي وقد كتب "مورو" بأن مرحلة المراهقة أفضل فترة وأسوأ فترة يمر بها الشخص (الخالدي ، العلمي ، 2009 ، ص 147).

تعتبر هذه المرحلة من أهم وأدق المراحل التي يمر بها الإنسان، لأنها هي المرحلة التي يتحول خلالها الفرد من طفل غير كامل النمو إلى ناضج، والتغيرات التي تحدث للمراهق أثناءها لا تقتصر على جانب أو بعض جوانب شخصيته و إنما تشملها جميعها (محمود، 1981 ، ص 17) .

ولعل المراهقة هي المرحلة الحرجة لتكوين وبناء تقدير الذات ، فالتغيرات الجسدية والنفسية تشعر المراهق بالحاجة إلى الاستقلال والابتعاد عن الكبار من أجل تأكيد الهوية الذاتية حيث تضع هذه التغيرات

المراهق في موقف حساس وبالرغم من محاولته في الابتعاد عن الكبار وحمايتهم الزائدة فهو بحاجة إلى مؤازرتهم وإعترافهم بقيمته وتنميتهم لشعوره بالاعتزاز بذاته (سليم، 2003 ، ص 12) .

نستخلص مما سبق أن المراهقة مرحلة مهمة من مراحل النمو التي يمكن الوقوف عليها التي تتميز عن باقي المراحل الأخرى بخصائص معينة والتي تعترتها تغيرات في جميع النواحي الجسدية والنفسية التي يمكن ان تؤثر على شخصية المراهق وبذلك تشعره بالحاجة الى الاستقلال وإثبات الذات وإحساسه بقيمته.

2- طرائق معرفة الذات لدى المراهق:

إن السمة العامة التي تميز المراهق هو تكوين تلك الخصوصيات التي لا يرى من المناسب أن يكشف عنها، على أن هذا لا يمنع من أن يكشف المراهق عن ذاته في المناسبات العديدة والمواقف المختلفة محاولاً تأكيد ذاته، فالراشدون الذين يحيطون بالمراهق تسمح لهم الفرص للتعرف على ذاته بطرق عديدة ومنها:

2-1- ملاحظة السلوك:

إن الملاحظة المستمرة لسلوك المراهق في مواقف مختلفة ، يمكن أن تعطي فكرة عن ذات المراهق إذا ما أمكن للملاحظ أن يقوم بهذه العملية بشكل موضوعي ، غير أن هذه الطريقة التي تعتبر سلبية لا تكفي للتعرف على ذات المراهق ، بل يمكن أن تلقي بعض الأضواء على ما يكمن وراء السلوك.

2-2 المقابلة:

هذه الطريقة قد تكون من أفضل الطرق التي تمكن أن تقصى بعض الحقائق عن ذات المراهق وذلك إذا كانت المقابلة تجرى وفق شروط كالحرية والشعور بالطمأنينة حتى يتسنى للمراهق التعبير والإفصاح عن مكونات ذلك، والمقابلة يمكن أن تكون عفوية أو منظمة بحيث يهيأ لها الأسئلة والاستفسارات التي تجعل المراهق في موقف يدعو إلى الصراحة في التعبير، غير أن الطريقة على الرغم من محسناتها فإن نتائجها متوقفة على مدى تحاشي المقابل إسقاط حالاته الخاصة على حالات المراهق وإجاباته.

2-3- المذكرات:

يلجأ كثير من المراهقين إلى تدوين بعض المذكرات عن الأحداث الهامة التي تقع لهم ، كما يعبر المراهقون عن كثير من مشاعرهم عن طريق مذكرات يسجلون فيها ما يخطر لهم ، ولهذه المذكرات أهمية بالغة من حيث أنها تكشف عن ذات المراهق عن طريق تحليلها ، ودراسة الظروف المختلفة التي تحيط

به ، وهذه تعتبر من أهم الطرق التي يمكن اللجوء إليها للكشف عن ذات المراهق ، كما يمكن معرفة الذات عند المراهق عن طريق بعض المقاييس الخاصة لقياس الذات وأن المراهق لديه ميل إلى السرية وكتمان أموره وأن تكون له حياة من صنعه يتأملها ويحلم بها وحرصه على كتابة المذكرات الخاصة وإخفاءها أمر حيوي بالنسبة له وخطاباته (نور الهدى ، 2000 ، ص 52) .

ومنه نستنتج أن هناك العديد من الطرق التي يمكن من خلالها اكتشاف ذات المراهق وعن أهم الأحداث التي يتعرض لها و يمكن التعرف عليها من خلالها.

3-تقدير الذات عند المراهق :

إن تقدير الذات هو محور الشخصية السليمة ، فالأشخاص الذين يحبون أنفسهم لديهم مشاعر ايجابية نحو الآخرين و نحو أنفسهم بشكل عام ، فالمرهقين الذين يحبون أنفسهم تجدهم سعداء بينما المرهقين الذين تقديرهم لذاتهم منخفض تجدهم مكتئبين ، كما إن الأشخاص الذين يقدرون أنفسهم تقديرا منخفضا لا يشعرون بالأمن بعلاقاتهم مع الآخرين ويشعرون بالقلق حول أنفسهم ، فتقدير الذات المتدني في مرحلة المراهقة يرتبط بتعاطي المخدرات ، الجنوح ، الاكتئاب و الأفكار الانتحارية بالإضافة إلى الخجل الذي يصاحب عدم تكيفهم النفسي ، ومن الملاحظ أن تقدير الذات لدى المرهقين غير مستقر خاصة لدى الحساسين للتقييم (الضامن ، 2005 ، ص ص 190-191).

كما أشار " كوبر سميث " إلى أربعة عناصر تلعب دورا في نمو تقدير الذات بشكل عام وهي :

- مقدار الاحترام والتقبل والمعاملة التي تتسم بالاهتمام التي يحصل عليها الفرد من قبل الآخرين الهامين في حياته.
- تاريخ نجاح الفرد والمناصب التي تمثلها في العالم (يقاس النجاح بالناحية المادية ومؤشرات التقبل الاجتماعي)
- مدى تحقيق طموحات الفرد في الجوانب التي يعتبرها هامة، مع العلم بأن النجاح والنفوذ لا يدرك مباشرة ولكنه يدرك من خلال مصفاة في ضوء الأهداف الخاصة والقيم الشخصية.
- كيفية تفاعل الفرد مع المواقف التي يتعرض فيها للتقليل من قيمته ، فبعض الأشخاص قد يخفون ويكبتون تماما أي تصرفات تشير إلى التقليل من قيمتهم من قبل الآخرين أو نتيجة فشلهم السابق حيث تخفف القدرة على الدفاع عن تقدير الذات من شعور الفرد بالقلق وتساعد في الحفاظ على توازنه الشخصي (الماضي ، 1993 ، ص 57) .

يمكننا القول أن مفهوم الذات عند الراشدين تتكون نتيجة حصيلة محاولاته الأولى من الخطأ والصواب، أو النجاح والفشل، فيعرف مواطن قوته وضعفه، فيتعلم كيف يلعب أدواراً مختلفة تبعاً لذلك ويكون على معرفة بكل التغيرات التي تطرأ على حياته.

4- علاقة تقدير الذات بمرحلة المراهقة :

تتميز مرحلة المراهقة بمجموعة من التحولات والتغيرات التي تطرأ على الفرد، فالمراهقة تعني الخروج من مرحلة الطفولة أي أن جميع التقمصات التي قام بها الفرد في طفولته والتي شكلت أنه لم تعد تكفي، فالمراهق يبحث دائماً عن اندماج أوسع في مجتمعه وذلك من خلال تكوين مجموعة الرفاق وإتساع دائرة معارفه من خلال القيام بأعمال متميزة عن الآخرين وذلك محاولة منه لإثبات شخصيته المستقلة غير أن هذا الانتقال من الطفولة إلى المراهقة هو الذي يخلق أزمة الهوية لدى المراهق ، وهذه الأزمة تحدث تغيرات عميقة في الشعور بالذات ، بمعنى تعتبر مشكلة الهوية جوهر الصراع في هذه المرحلة ذلك لأن التغيرات الجسمية وغيرها تصيب المراهق بأزمة أو بهزة كيان تجعله يكاد يفقد التعرف على نفسه وإلى اهتزازه في كل مفاهيمه السابقة وعن تصوره لذاته ، كما إن جوهر هذه الأزمة نابعة من الخلل الذي يصيب بناء الشخصية نتيجة البلوغ وما يصاحبه من تغيرات ، ومن ثمة فإن إعادة بناء الشخصية تبدأ أساساً في الوصول إلى هوية واضحة ومحددة وينعكس هذا على تقدير المراهق لذاته وهذا التقدير يبين لنا مدى رضاه عن هذه الهوية الجديدة التي بدأ يلتبس أبعادها وخصائصها ، ولهذا يؤكد بعض العلماء على ضرورة قياس تقدير الذات عند المراهقين كمؤشر على مدى تطور أزمة الهوية لديهم تنمو من خلال نمو ما رحل الطفل الحاجة إلى تقدير الذات ، وهذا الإحساس مستمد من إدراكه لما تلقاه من اعتبار وتقدير ، حيث يقول العالم " كولين " : (1902) " أن الذات اجتماعية إلى حد كبير في أصولها وفي محتواها ، والوعي بالوجود الذاتي هو حصيلة الحدس في إدراك الذات عبر الغير وكذلك حصيلة الاتصال بالغير إلى حد السواء " ، إذ أي سلوك يصدرها الفرد هو سلوك هادف ، بمعنى أن الفرد يحقق من ورائه هدفاً له فائدة على المجتمع من جهة ، وعلى نفسه من جهة أخرى ، فالذات تنمو من خلال التنشئة الاجتماعية التي ترسم الإطار الذي يمكن أن تنمو فيه اتجاهاته ، وهذا يتم من خلال إحساس الآخرين به ، فالملاحظ أنه أثناء المراهقة يعيش المراهق أزمة شديدة اتجاه سلطة العائلة وقوانين المجتمع فيحاول خلال هذه المرحلة أن يواجه سلوكياته وتصرفاته بطريقة مستقلة انطلاقاً من معايير الخاصة وليس بالرجوع إلى القوانين التي تحكم المجتمع الذي يعيش فيه ، ولكي يتمكن المراهق من أن تكون

خياراته موضوعية لا بد له من بعض الثقة بالنفس وفي طاقاته الشخصية وقيمه الفردية وهذا يحصل عليه من خلال تقديره لذاته (تونسية ، 2011 ، ص 93) .

مما سبق يمكن القول أن تقدير الذات له دور كبير ومهم بالنسبة للمراهق ، فتقدير الذات دليل على إحساس الفرد بالثقة و الاطمئنان في الأوقات الأكثر نضجا ، أما الضعف في تقدير الذات فهو مرتبط بالقلق وعدم الاتزان الانفعالي والعاطفي وما ينتج عنها هو عدم التكيف مع المحيط ، فالمراهق لا يستطيع تحديد دور محدود ولا هوية واضحة ، فيعيش في حالة عدم الاستقرار ، فكل هذه الاضطرابات تنعكس على سلوك المراهق فتؤدي إلى اختلال اندماجه داخل المجتمع مما يترتب عليه عدم قدرة المراهق على مواجهة المواقف الاجتماعية فيفضل الانطواء والعزلة.

5- الفرق بين الذكور و الإناث في مفهوم تقدير الذات و تقييمها :

ان الإناث تعطي أهمية اكبر للمظهر والجاذبية الجسمية أكثر من الذكور ، ويبدو أن جاذبية الوجه عند الذكور و الإناث تعد مؤشرا جيدا علي بناء علاقات اجتماعية مع الآخرين ، وتشير كثير من الدراسات إلي أن تقدير الذات عند الإناث اقل منه عند الذكور وان الذكور يعبرون عن قدراتهم بثقة اكبر من الإناث ، وفي مرحلة المراهقة الوسطي يلاحظ ان تقييم الذكور لأنفسهم أعلى من تقييم الإناث في مجال القدرة الاجتماعية حيث تلعب الثقافة دورا كبيرا في الفروق بين الجنسين من حيث الفرص التي تعطي لكل منهما ، ويبدو أن تقدير الذات المتعلق بالتحصيل أعلى عند الذكور مقارنة بالإناث ، وان موضوع العلاقات يرتبط بالإناث أكثر منه عند الذكور، وتشير الدراسات إلى أن الأولاد يحصلون علي الامتيازات من خلال الرياضة والعلاقات والذكاء ، بينما الإناث يحصلن علي الامتيازات من خلال المظهر والجوانب الاجتماعية والتحصيل في المدرسة (الضامن ، 2005 ، ص 192) .

من خلال ما سبق تبين ان كل من الجنسين في مرحلة المراهقة يكون اهتمامه بميزة معينة علي الجنس الآخر في مرحلة المراهقة وذلك أن الإناث تعطي أهمية أكبر من الذكور في المظهر في حين أن الذكور يكون تقييمهم لذاتهم أعلى مقارنة بالإناث، ذلك أن الذكور نجد اهتمامهم موجهة للرياضة في حين الإناث نجد اهتمامهم أكثر في التحصيل.

الفصل الثالث : الصحة النفسية

- تمهيد

- 1- مفهوم الصحة النفسية
- 2- تعريف علم الصحة النفسية
- 3- نسبية الصحة النفسية
- 4- قيم الصحة النفسية الداخلية المنشأ
- 5- عوامل الاهتمام بالصحة النفسية
- 6- مظاهر الصحة النفسية
- 7- معايير الصحة النفسية
- 8- مناهج الصحة النفسية
- 9- نظريات المفسرة للصحة النفسية
- 10- العلاقات بين الصحة النفسية والمدرسة
- 11- دور المدرس في العملية التربوية وفي رعاية

النمو للتلميذ

- خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر الصحة النفسية عنصرا مهما في حياة الناس عامة فتحقيقها يساعد الإنسان في مواجهة مشاق الحياة وصعوباتها في الوصول للعيش الكريم والحياة الهنيئة السعيدة ويساهم في تحقيق أهداف الحياة وغاياتها ، بل وان أهمية الصحة النفسية تتجاوز ذلك بدورها في تحقيق الوصول إلى رضا الله عز وجل و تحقيق رضوانه ، لأهمية الصحة النفسية فقد ذهبت الدول المتقدمة بعيدا في بذل الجهد و المال لتحقيق مستوى عال من الصحة النفسية لأفرادها ، ذلك إيمانا منها بدور الصحة النفسية في توفير فرص اكبر لأفراد المجتمع لتحقيق الانجاز الأفضل و الوصول لتقدم أعظم ، كما لوحظ في السنوات الأخيرة تركيز الدول المتقدمة على دعم مشاريع الصحة النفسية و الدعم النفسي في الدول النامية التي تعاني من الحروب و الاضطرابات وخصص لذلك مبالغ هائلة من الأموال مستهدفة المرأة و الطفل و الشباب ، ولقد وضع تعزيز الصحة النفسية ضمن أوسع مجال لتعزيز الصحة ويتخذ موقعا محاذيا للوقاية من الاضطرابات النفسية ومعالجة المصابين بالعلل النفسية والمعوقين وتأهيلهم، إن تعزيز الصحة النفسية مثل تعزيز الصحة يكتنف أفعالا لدعم الناس لتبني نمط الحياة الصحية والمحافظة عليها مما يخلق الظروف المعيشية والبيئية الداعمة للصحة (منظمة الصحة العالمية ، 2005 ، ص 7) .

تناولنا في هذا الفصل أهم النقاط حول الصحة النفسية من تعريفات مختلفة كما اشرنا إلى تعريف علم الصحة النفسية ثم نسبية الصحة النفسية ، قيم الصحة النفسية الداخلية المنشأ ثم تطرقنا إلى عوامل الاهتمام بالصحة النفسية ، وبعدها الى مظاهر الصحة النفسية ومعاييرها وكذا مناهج الصحة النفسية، وبعدها إلى نظرية الصحة النفسية ، كما تطرقنا أيضا الى عنصر دو المدرس في العملية التربوية ،وفي رعاية النمو النفسي للتلميذ لما لهذا العنصر من أهمية في داستتنا الحالية ، وأيضا العلاقة الصحة النفسية بالمدرسة.

1/ مفهوم الصحة النفسية :

ظهرت مفاهيم متعددة ومتنوعة في ميدان الصحة النفسية خاصة ان علم الصحة النفسية يتعامل مع السلوك والسمات المميزة لحالات السواء وعدم السواء والعوامل التي تسمح لمظاهر الصحة النفسية أو الشعور بانحرافها أو اعتدالها مما يتبع ذلك من أساليب التوافق والتكيف، سواء كانت سلبا أو إيجابا فمن بين التعاريف نجد :

1/ ورد في القرآن الكريم لفظ النفس بمعنى الذات البشرية للفرد أو الجماعة ما يقارب (275) مرة ، فتارة تكون النفس (الذات) مطمئنة قال تعالى ﴿ يا أيها النفس المطمئنة ارجعي إلى ربك راضية مرضية ﴾ (الفجر الآية 27) ، أي يتمتع صاحبها بالتوافق النفسي وصحية نفسية ، بحيث يرضي الفرد بنفسه وعن أفراد من وعن الوسط الذي يعيش فيه كما ورد أيضا عن النفس (الذات) الفاجرة ، قال تعالى ﴿ ونفس وما سواها فألهمها فجورها وتقواها ﴾ (سورة الشمس الآية 07) ، كما ود أيضا على لسان رب العزة عن النفس اللوامة ﴿ ولا أقسم بالنفس اللوامة ﴾ (سورة القيامة 2) ، وهي النفس الحائرة الفلقة غير الراضية عما يقوم به صاحبها ، ويقول الله تعالى ﴿ وما أبرئ نفسي إن النفس لأمارة بالسوء إلا من رحم ربي إن ربي غفور رحيم ﴾ (سورة يوسف الآية 53) أي بوجود النفس الشريرة التي تأمر صاحبها بالقيام بأعمال السيئة غير السوية (الخواجة، 2010 ، ص11) .

2/ تعريف مصطفى فهمي : هو قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه وهذا يؤدي به إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطراب وملئمة بالتحمس، وهذا يعني أن يرضى الفرد عن نفسه وان يقبل ذاته كما يتقبل الآخرين فلا يبدو منه ما يدل على عدم التوافق الاجتماعي كما لا يسلك سلوكا اجتماعيا شاذا بل يسلك سلوكا معقولا يدل على اتزانه الانفعالي والعاطفي في ظل مختلف المجالات وتحت تأثير جميع الظروف (فهمي، 1990، ص 16) .

3/ من تعاريف الصحة النفسية ما يراه عبد الخالق: أنها حالة عقلية انفعالية مركبة دائما نسبيا مع الشعور أن كل شيء على ما يرام، والشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين والشعور بالرضا والطمأنينة والأمن والسلامة والعقل أو الإقبال على الحياة مع الشعور بالنشاط والقوة والعافية ويتحقق في هذه الحالة درجة مرتفعة نسبيا من التوافق النفسي والاجتماعي على العلاقات الاجتماعية راضية مرضية (أحمد ، 1990 ، ص 19) .

4/ تعريف منظمة الصحة العالمية عام 1946 : " انها حالة كاملة من العافية Well Bening

الجسمية والعقلية والاجتماعية وليست مجرد غياب المرض او الإعاقة " (حجازي ، 2004 ، ص 26).

2/ تعريف علم الصحة النفسية : هو الدراسة العلمية للصحة النفسية وعملية التوافق النفسي مما

يؤدي إليها وما يحققها وما يعوقها وما يحدث من مشكلات واضطرابات وأمراض نفسية ودراسة أسبابها وتشخيصها وعلاجها والوقاية منها (عبد المنعم، أبو ناصر، 2004، ص 8) .

تعريف أودليف ماير : وهو أول من استعمل مصطلح الصحة النفسية حيث استخدم هذا المصطلح

ليشير الى نمو السلوك الشخصي نحو السواء وعلى الوقاية من الاضطرابات النفسية فالصحة النفسية تعني تكيف الشخص مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل به والشعور بالرضا كما تجعل الفرد قادرا على مواجهة المشكلات المختلفة (الداهري ، 2010 ، ص 25) .

وانطلاقا من التعاريف السابقة لصحة النفسية فإننا نجد انه من الصعب الخروج بتعريف واحد

كون أن الصحة النفسية للشخصية الإنسانية تحددها مؤشرات ومتغيرات وعوامل عديدة متداخلة مع بعضها البعض، فمنهم من يرى أن الصحة النفسية خلو الإنسان من الأمراض، ومنهم من يرى أنها تحقيق التوازن ومنهم أيضا من يرى فيها تحقيق التوافق والتكيف، وهناك وجهة نظر أخرى ترى أنها تحصيل السعادة وهناك من يراها تحقيق الذات.

3/ نسبية الصحة النفسية :

ورد في بعض التعريفات الجامعة للصحة النفسية على أنها " حالة دائمة نسبية" يعني ذلك أن

الصحة النفسية ليست حالة إحصائية ثابتة ، إما أن تتحقق أو لا تتحقق بل إنها حالة ديناميكية متحركة نشطة ونسبية تتغير من فرد إلى آخر كتباين صفات عديدة كالتطول ، والذكاء... ، يمكن أن تتغير من وقت لآخر لدى الفرد الواحد وان كان ذلك في حدود ضعيفة ، كما أن نسبية الصحة النفسية ترجع إلى اختلاف المعايير بين المجتمعات بل وحتى تتغير بتغير مراحل النمو عند الفرد وكذلك الزمان والمكان لذا يجب الانتباه عند إصدار الأحكام على أنماط السلوكيات الدالة على التوافق أو سوء التوافق أي تشير إلى الصحة النفسية من عدمها والتي تؤثر في الصحة النفسية ، والتي تعد إلى حد كبير نسبية (أحمد ، 1999 ، ص 83) .

وعليه يمكن القول أن الصحة النفسية عملية ديناميكية متغيرة بتغير الظروف والمكان والزمان ومراحل النمو الحياتية المختلفة للفرد وان تصور الصحة النفسية يتحدد حسب العوامل مختلفة ومتداخلة، مما يجعل الحكم عليها مؤقت ومتغير لأنها غير ثابتة وفي تغير مستمر.

4/ قيم الصحة النفسية داخلية المنشأ :

تساهم الصحة النفسية في وجود الحياة الإنسانية كلها بقيمتها الداخلية المنشأ المادية وغير مادية من أجل الفرد والمجتمع و الثقافة ، تمتلك الصحة النفسية علاقة متبادلة مع عافية المجتمع وإنتاجياته ومع أعضاء هذا المجتمع ويمكن أن تكون قيم الصحة النفسية معتبرة بطرق مرتبطة متعددة :

- الصحة النفسية أساسية من أجل عافية الأفراد ووظائفهم .
- الصحة النفسية الجيدة مورد هام للأفراد والعائلات والمجتمعات والأوطان.
- تساهم الصحة النفسية كجزء لا يتجزأ من الصحة العامة ووظائف المجتمع ولها تأثير على الإنتاجية الإجمالية.
- الصحة النفسية تهم كل فرد كما تتولد في حياتنا اليومية في المنازل والمدارس وأماكن العمل والنشاطات في وقت الفراغ .
- تساهم الصحة النفسية الايجابية في الرأسمال الاقتصادي والبشري والاجتماعي في كل المجتمعات.
- يمكن للقيم الروحية أن تقدم مساهمات هامة في تغيير الصحة وكذلك تؤثر الصحة النفسية على الحياة الروحية (الكفافي ، 2008 ، ص 26).

وعليه يمكن القول أن الصحة النفسية لها أهمية بالغة في حياة الفرد والمجتمع لذا وجب علينا الاهتمام بالصحة النفسية والتأكيد عليها من أجل تحقيق حياة كريمة للفرد وفي تنمية المجتمع وازدهاره.

5/ عوامل الاهتمام بالصحة النفسية : (نادية ، 2000 ، ص 2)

إن الفرد الذي يعيش حياة مملوءة بالمشاكل والاحباطات والتوترات، نتيجة لذلك فهو يعاني من الاضطرابات النفسية والانفعالية قد تؤدي عادة إلى الأمراض البدنية،ومن دون شك انه هناك حالياً عدداً من الأمراض الجسدية التي يعود سببها إلى القلق الشديد الذي يعاني منه الشخص في حياته اليومية، وقد أطلق على هذه الأمراض بالأمراض النفسية البدنية أو الأمراض النفس جسدية أو الأمراض السيكوسوماتية، ومن هذه الأمراض نجد حالات قرحة المعدة وضغط الدم والربو والصداع النصفي والأمراض الهستيرية وغيرها.

لذلك فإن التركيز على الصحة النفسية أصبح يشكل أولويات فهي مهمة للمجتمع لأنها تهتم بدراسة وعلاج المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على نمو شخصية الفرد وعلى المجتمع الذي يعيش فيه، كما ان الصحة النفسية مهمة للمجتمع لأنها تساعد على ضبط سلوك الفرد وتقومه لكي يحقق التوافق النفسي ويكون مواطناً صالحاً.

كذلك من عوامل الاهتمام بالصحة النفسية في السنوات الأخيرة ما تمت ملاحظته على الأفراد الذين يتمتعون بقدر مناسب من الصحة النفسية من حيث زيادة إنجازهم وإنتاجهم وفاعليتهم، وتضاءل مشكلاتهم النفسية قد يوفر الكثير من المال والجهد على مختلف المنشآت، وهذا ما دفع لزيادة الاهتمام بالمدارس والجامعات والمعاهد والشركات والمصانع في البلاد المتقدمة بالصحة النفسية للطلاب والعاملين. فإذا لم يحظى الطالب عند التحاقه في المدرسة بتهيئة مناسبة قد يعاني بعض الصعوبات والتوترات من بيئة المدرسة وأفراد المجتمع المدرسي وقسوة النظام فيها، الأمر الذي قد ينعكس سلباً على توافقه وصحته النفسية.

ومن الملاحظ في السنوات الأخيرة اهتمام مسؤولية التربية والتعليم بالبرامج الإرشادية التي تقدم للطلاب الجدد الذين يلتحقون بالمدارس في جميع المراحل وذلك من أجل تهيئتهم للاندماج في الوسط المدرسي وحتى لا تتكون لديهم صوراً سلبية و منفرة منه ، فالبرامج التي تقدم في هذا المجال تختلف في مناهجها ، حيث يكون أغلبها وقائياً ومنها ما هو نمائي يهدف إلى إكساب الطلاب بعض المهارات في التعامل مع الزملاء والمعلمين ومع الأنظمة المدرسية ، وكذلك التعريف ببعض المهارات المرتبطة بالمناهج وطرق الاستدكار الجيدة ، ولعل أهم البرامج الإرشادية التي تقدم للطلاب هي الأسبوع التمهيدي والتهيئة الإرشادية والتي تظهر فعاليتها في تنفيذها في بداية العام الدراسي .

6/ مظاهر الصحة النفسية :

من التعريف الايجابي للصحة النفسية يتضح أنها لا تقتصر على خلو الفرد من أعراض المرض النفسي أو الاضطراب السلوكي بل هي تتضمن إلى جانب مظاهر وعلامات ايجابية تميزها عن الشخصية المرضية أو مضطربة نفسياً وبعض المظاهر موضوعية يمكن أن لا يلاحظها الآخرون وبعضها ذاتية لا يشعر بها إلا صاحبها وهذه المظاهر على حد قول (العرضي ، 2019 ، ص ص 130-140) ما يلي :

أ-الشعور بالرضا والسعادة مع النفس مع الآخرين : الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية يستمتع بحياته في الأسرة وفي العمل ومع الأصدقاء ، ويشعر بالطمأنينة وراحة البال في أغلب أحواله.

ب-شعور الفرد بالأمان: وذلك عند تعامله مع الآخرين ويعرف كيف يكسب الأصدقاء ويؤثر في الناس .

ج-التقدير الموضوعي للذات : بحيث يكون لدى الفرد دراية بنواحي القوة فيه يعمل على دعمها وجوانب الضعف فيحاول أن يواجهها أو يعدلها مع عدم الإحساس الشديد بالذنب .

د-القدرة على التعامل مع الخبرات والمواقف الحياتية المختلفة : بحيث يستطيع الفرد توظيفها ووضعها موضع التطبيق .

هـ- تبيين أهداف واقعية سعياً لتحقيق الذات : فالشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية يتخذ لنفسه أهدافاً واقعية يستطيع تحقيقها فهو لا يبالغ في سم مستوى طموحاته بشكل يفوق قدراته ، مما قد يعرضه للفشل ومن ثم الإحباط كما انه لا يتخذ لنفسه أهدافاً أقل من قدراته مما لا يمكنه من الاستفادة من قدراته بشكل كامل ، ففي الحالتين يعجز الفرد في تحقيق ذاته .

و-القدرة على المواجهة الواقعية للمشكلات ومطالب الحياة : فالشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية هو شخص قادر على مواجهة مطالب الحياة ومشكلاتها بواقعية وإيجابية دون ان تسيطر عليها لنزعة العدوانية أو النزعة الإنسحابية في مواجهتها .

ي-حرية الإرادة والقدرة على تحمل المسؤولية: الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية عادة ما يمتلك إرادته في

كل ما يصدر عنه من أقوال وأفعال ويكون قادراً على تحمل المسؤولية في أي موقع من مواقع الحياة
 ز-تقبل الذات والآخرين : فجوهر الصحة النفسية هو تغيير الواقع الممكن تغييره وتقبل الواقع المستحيل تغييره ، فالشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية إذا ما شعر بعجزه في تغيير الواقع أو إصلاح الآخرين فانه يتقبل ذاته على علتها كما يتقبل الآخرين على علتهم ، فأحداث الماضي لا يمكن تغييرها مثلاً كما لا يمكن تغيير الخصائص العقلية كمستوى الذكاء ، وكذلك لا يمكن تغيير العاهات والتشوهات التي قد يتعرض لها الأصدقاء والأقارب ، فمثل هذه الحالات يجب على الفرد ان يتقبلها عن رضا .

س-الإيجابية : فالشخص المتمتع النفسية يكون قادراً على بذل المزيد من الجهد البناء وفي مختلف الاتجاهات ، كما انه لا يقف عاجزاً أمام العقبات والمشكلات الحياتية اليومية فهو دائم السعي والكفاح في الحياة .

ك-الاستمتاع بالحياة : أن يكون الفرد قادرا على الاستمتاع بالحياة والعمل واللعب والمرح وكل هذا يجعل لحياة الفرد مذاقا حلوا .

ر-التفاؤل : فالشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية عادة ما يكون متفائلا ولكن دون الإفراط أو مغالاة وهو في حياته لا يميل للتشاؤم لان التشاؤم يعمل على استنزاف طاقة الفرد وتقليل نشاط وإضعاف دوافعه ومنه نجد أن مظاهر الصحة النفسية تتمثل فيما يلي :

*تكامل الذات .

*توازن الذات .

*العيش مع الآخرين والتواصل معهم والتكيف مع محيطهم .

*العمل والعطاء.

وحتى يتحقق تكامل الذات لابد عن توفر :

*فهم الذات وتقبلها والرضا عنها .

*تنمية الذات من جميع جوانبها لتصبح أكثر قوة ونشاط .

7/ معايير الصحة النفسية:

وفي هذا الموضوع سنتناول بعض المعايير (CRITERIA) أو المحكمات (NORMS) التي تساعدنا في الفصل بين السلوك السوي والسلوك الغير السوي ويمكن استخدام هذه المعايير كمؤشرات تساعدنا على تقويم كل فرق بعناية فائقة وذكر (الداهري ، 2010 ، ص ص 38 -40) هذه المعايير :

أ-المعيار الشخصي :

يعتبر من المعايير الحديثة لتحديد طبيعة السلوك (سوي /غير سوي) ويقوم هذا المعيار على التقرير الذاتي للفرد فإذا كان الشخص راضيا عن حياته إلى حد ما ولا توجد لديه خبرات تعكر صفو حياته فإننا نعرفه أوتوماتيكيا بأنه شخص سوي طبقا لهذا المعيار ومن ناحية فان الأفراد الذين يعانون إحباطا أو خوفا فان مشاعرهم وأفكارهم أو أفعالهم تعتبر شاذة أو تحتاج إلى معاملة خاصة لان هناك اضطرابا في شخصيتهم.

ب-المعيار الإحصائي :

لو قمنا بتطبيق اختبار نفسي يقيس سمة معينة أو مجموعة من السمات للشخصية على عينة ممثلة للأفراد أي مجتمع تمثلا جيدا فان هذه السمة أو السمات سوف تخضع في توزيعها للمنحنى الاعتدالي

(المنحى الجرسى) ولتكن سمة الذكاء هي الخاضعة للتوزيع حيث نجد أن الأفراد الأسوياء أو العاديين يمثلون الأغلبية ويتمركزون في منتصف المنحى حول المتوسط ، فيما الأفراد الغير العاديين (فالأذكاء الموهوبين أو تخلف ذهني) سوف يقعون على طرفي المنحى وهما يمثلان القلة ، ينحرفون عن المتوسط بمقدار انحرافين معياريين موجبين بالزيادة أو النقصان فيما ضعاف العقول يقعون على الطرف الآخر للمنحى بمقدار معيارين سالب بالزيادة أو النقصان .

ج- المعيار الاجتماعي:

تبنى هذا المعيار وجهة نظر القائلة أن لكل مجتمع ثقافة معينة و تحكمه معايير سلوكية اجتماعية تحكم تفاعلات الفرد ، كما أن لكل ثقافة مجتمع محرماتها وعلى الفرد أن يلتزم بهذه المعايير لكي يحقق سلوكه السوي فإذا اخرج عنها اعتبر شخصا شاذا غير سوي كما أن التزام الفرد الشديد بالمعايير السائدة في المجتمع قد تجعله غير قادر على تقبل التغيرات الحادثة في مجتمعه .

د- المعيار التلامي:

في هذا المعيار يتحدد السلوك السوي والغير سوي من خلال مساعدة الفرد على تحقيق النضج المطلوب وتحقيق الفرد لذاته فالدافع لإدراك الجهد الكامل الذي يبذله الفرد يعتبر بمثابة عامل هام لتحديد السلوك السوي والغير السوي ، وما يميز هذا المعيار انه يشجع الأفراد على أن تنمو شخصياتهم من خلال إدراكهم لأنفسهم كأدبيين، ويرى **كولمان** أن سلوك الفرد يصبح مقبولا ويتصف سلوكه السواء حينما يتلاءم مع مجتمعه أما إذا خرج السلوك عن ذلك فان سلوكه يصبح مرضيا .

ومنه نجد أن تحديد أو الفصل بين السلوكيات من خلال عدة معايير ولكل معيار له اتجاه خاص به يفسر السلوك من وجهة نظره الخاصة.

8- مناهج الصحة النفسية:

هناك ثلاثة مناهج متعددة للوصول بالفرد الى مستوى قبول من الصحة وتمثل هذه المناهج في :

أ/ المنهج الإنمائي :

هو منهج إنشائي يتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى الأسوياء والعاديين خلال رحلة نموهم حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى المستويات ممكنة من الصحة النفسية، ويتحقق ذلك عن طريق دراسة الإمكانيات والقدرات والتوجيهات التوجيهي السليم (نفسيا، تربويا ومهنيا) ومن خلال رعاية المظهر

الفيزيولوجيا و عقليا و اجتماعيا وانفعاليا بما يتضمن إتاحة الفرص أمام المواطنين للنمو السوي تحقيقا للنضج والتوافق والصحة النفسية.

ب/المنهج الوقائي :

ويتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية، ويهتم بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرض ليقبهم من أسباب الأمراض النفسية ، وللمنهج الوقائي مستويات ثلاثة تبدأ بمحاولة منع حدوث المرض ثم تشخيصه في مرحلته الأولى بقدر الإمكان ثم تقليل اثر إعاقته وأزمان المرض ، وتتركز الخطوط العريضة للمنهج الوقائي في الإجراءات الوقائية الحيوية الخاصة بالصحة العامة ، والإجراءات النفسية الخاصة بالنمو النفسي السوي ونمو المهارات الأساسية والتوافق المهني والمساندة أثناء الفترات الحجة والتنشئة الاجتماعية السليمة ويطلق البعض على المنهج الوقائي باسم (التحصين النفسي).

ج/ المنهج العلاجي :

ويتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة الى حالة التوافق والصحة النفسية ويتهم هذا المنهج بأسباب المرض النفسي وأعراضه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المعالجين والعيادات والمستشفيات النفسية (زهران ، 2005 ، ص 12) .

9- النظريات المفسرة للصحة النفسية:

لقد تعددت النظريات والاتجاهات العلمية في تفسير منشأ الاضطرابات النفسية والعصبية في ميدان علم الصحة النفسية فكل اتجاه نظري يحاول تأكيد رأيه فيما يخص سبب المرض وبالتالي تصوره لحالة الصحية بما أن اتجاهات النظرية كثيرة ومتعددة سنحاول عرض بعض تلك الاتجاهات النظرية بطريقة مختصرة وهي كالآتي:

أ/ مدرسة التحليل النفسي :

الإنسان السليم في نظر فرويد هو الإنسان الذي يملك "الأنا" لديه القدرة الكاملة على تنظيم والانجاز ويمتلك مدخلا لجميع أجزاء "الهو" ويستطيع التأثير عليه حيث في حالة الصحة لا يمكن فصلها عن بعضها ، ويشكل " الأنا" الأجزاء الواعية والعقلانية من الشخص وتتجمع الغرائز اللاشعورية في "الهو" بحيث تتمرد وتنشق في حالة العصاب (الاضطراب النفسي) وتكون في حالة الصحة النفسية مندمجة بصورة مناسبة ، كما يضم هذا النموذج " الأنا الأعلى" الذي يمكن تشبيهه بالضمير من حيث

الجوهر وهنا يفترض "فريد" انه في حالة الصحة النفسية تكن القيم الأخلاقية العليا للفرد إنسانية ومبهجة في حين حالة العصاب مثارة ومبتهجة من خلال تصورات جامدة مرهقة ،ولا يقاس مقدار الصحة النفسية من خلال القدرة الفردية على حل الصراعات أو عدم وجودها وإنما تتجلى الصحة النفسية من خلال القدرة الفدية على حل الصراعات ومواجهته (رضوان ، 2007 ، ص 49) .

ب/ المدرسة المعرفية :

تتضمن الصحة النفسية من وجهة نظر أصحاب هذه المدرسة القدرة على تفسير الخبرات بطريقة منطقية تمكن الفرد من المحافظة على الأمل ، واستخدام مهارات معرفية مناسبة لمواجهة الأزمات وحل المشكلات وعليه فالشخص المتمتع بالصحة النفسية قادرة على استخدام استراتيجيات معرفية مناسبة للتخلص من الضغوط النفسية ويحيا على فسحة من الأمل ولا يسمح لليأس بالتسلل إلى نفسه ، فالإنسان يقع ضريع المعانات والاضطرابات نتيجة لخلل في نظام المعتقدات ، أما الشخص المعافى فهو ذلك الذي يتمتع بنظام معتقدات واقعية في النظرة إلى الذات والآخرين وينتج عن هكذا نظام واقعي عقلائي سيادة التفكير الايجابي في المواقع الحياتية كما في الموقف من الذات (حجازي، 2000 ، ص ص 43-44)

ج/ المدرسة الإنسانية :

تبدو الصحة النفسية عند المفكرين الإنسانيين في مدى تحقيق الفرد للإنسانية تحقيقا كاملا ويختلف الأفراد فيما يصلون إليه من مستويات من حيث الإنسانية الكاملة وهكذا يخالفون في مستويات صحتهم النفسية ، ومن رواد هذه المدرسة نجد إبراهيم ماسلو و كارل روجوز فيما يلي وجهة نظر وجهة نظر كل منهما في هذا المجال .

يرى ماسلو أن للإنسان حاجات متنوعة وأن هذه الحاجات تنتوع بصورة هرمية منها ذات مستوى الأدنى والأخرى ذات المستوى الأعلى ، يضم المستوى الأول الحاجات الفيزيولوجية والحاجة إلى الأمن والسلامة فإشباع الحاجات الجسمية تشعر الفرد بالأمان ، وعندها سيحاول إشباع المستوى الأعلى من الحاجات التي يطلق عليها الحاجات الاجتماعية منها الحاجة إلى الصداقة والعطف والحنان والتحصيل وتحقيق الذات الذي يعد الغاية العظمى في هرم ماسلو وتحقق الصحة النفسية عندما يتمكن الفرد من اشباع هذه الحاجات بطريقة سوية ويحقق إنسانيته الكاملة ، كما قدم ماسلو قائمة طويلة من خصائص الإنسان الذي يحقق أقصى حالات الذات وهي :

الإدراك الفعال للواقع والتعامل الايجابي معه، مواجهة صعوباته بدلا من الانسحاب في الأوهام والأحلام .

- درجة عالية من تقبل الذات والآخرين.
- القدرة على المرح والمداعبة والاستمتاع بمناهج الحياة.
- القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية .
- الأصالة والابتكار في العمل والمواقف .

بينما يرى روجوز وهو واضع نظرية الذات في علم النفس، أن كل فرد قادر على إدراك ذاته في وتكوين مفهوم أو فكرة عنها وينمو مفهوم الذات نتيجة التفاعل الاجتماعي جنبا الى جنب مع الدافع الداخلي لتحقيق الذات ،ولكي يحقق الإنسان ذاته لابد ان يكون مفهومه عنها موجبا وحقيقيا فالإنسان المتمتع بالصحة النفسية هو شخص القادر على تكوين مفهوم ايجابي عن نفسه والذي يتفق سلوكه مع المعايير الاجتماعية ومع مفهومه عن ذاته (حجازي ، 2000 ، ص 49) .

د/ المدرسة السلوكية :

يرى أصحاب المدرسة السلوكية أن الصحة النفسية السليمة تتمثل في اكتساب الفرد لعادات مناسبة أو الملائمة ،تساعد على مواجهة المواقف الصعبة وحسم الصراع واتخاذ القرار المناسب الذي يمكنه من حسن التعامل مع الآخرين بما يحقق له حياة مطمئنة في المجتمع الذي يعيش فيه وينتمي إليه وهم ينظرون إلى الإنسان باعتباره تنظيم معين من العادات المكتسبة أو المتعلمة ، لهذا فهم يؤكدون على أهمية العوامل البيئية التي يتعرض لها الفرد خلال مراحل نموه، ويعتبرون هذه العوامل عوامل أساسية في عملية تشكيل سلوكه ، ويرى السلوكيون أن ما يصيب الإنسان من اضطراب انفعالي أو توت وعدم قدرته على اتخاذ القرار أو الحسم ما ينشأ في حياته من صراع ، إنما هو نتيجة لعدم قدرة الفرد على استيعاب المواقف الجديدة التي يواجهها ويرجعون ذلك إلى حدوث خطأ أو قصور في عملية التعليم (إسماعيل ، 1980 ، ص 21) .

ه/ المدرسة الوجودية :

ظهرت بوادر المدرسة الوجودية بوصفها اتجاها فكري في فلسفات قديمة ، لكنها تبلورت وبرزت فلسفة أو نزعة واضحة المعالم على يد الفيلسوف الدانماركي كيرك جارد (Kierkegaard) في القرن 19 وترى المدرسة الوجودية أن أساس فهم نفسية الفرد هو تجربته الشخصية ،وتفسير المرض النفسي بأنه

ظاهرة وجودية وليس مرضاً حقيقياً وأن من يتعثّر في أداء دوره أو في تعامل وجوده مع الآخرين فإنه يعاني من (القلق) وجودي ناشئ عن شعور بعدم جدوى أو بفرغ وتفاهة الوجود في العالم وعلى هذا فإن محور المرض النفسي هو تعبير عن قلق وجودي.

ويرى فرانكل (Frankl) أن ما يحتاج إليه الإنسان حقيقة ليس هو استعادة الاتزان بل ما يسميه بالديناميات الراقية، أي ذلك النوع من التوتر اللائم الذي يحتفظ به الفرد موجهاً بثبات نحو تحقيق قيم محددة نحو إقرار معنى لوجوده الشخصي، وهذا أيضاً ما يضمن ويحفظ صحته النفسية إذ أن الهروب من أي موقف ضاغط سوف يؤدي إلى وقوعه في الفراغ الوجودي، ويرى الوجوديين الصحة النفسية في خلق حالة من الاتزان بين الأشكال الثلاثة للوجود:

الوجود المحيط بالفرد، والوجود الخاص بالفرد الوجود المشارك في العالم، لأن العصابي هو المنشغل بالوجود المحيط به بشكل مفرط ومهمل في الوقت نفسه لوجوده الخاص بشكل مفرط ويرى ماوروسان أن هناك علاقة وثيقة بين الصحة النفسية والعيش في سبيل الالتزامات أخلاقية ومعنوية كما تبدو على الشخصية السليمة شجاعة الوجود ويعني هذا التعبير أن يعرف الشخص مشاعره ومعتقداته وأن يبيدها ويتحمل النتائج التي تترتب على مثل هذه الأفعال (العبيدي، 2019، ص 184-185).

و/نظرية التعلم الاجتماعي :

إن نظرية التعلم الاجتماعي لروتر نشأت من التقاليد الواسعة لكل من نظرية التعلم ونظرية الشخصية، وهي تحدث تكاملاً بين ثلاثة اتجاهات تاريخية واسعة في علم النفس هي : السلوك والمعرفة والدافعية وينظر " روتير " إلى المرض النفسي نظريته إلى أي عملية تعليمية أخرى، وأن مشاكل الأفراد الغير المتكيفين لا تنشأ أصلاً في رؤوسهم بل مع علاقاتهم مع الآخرين وهم غير راضين على أنفسهم ، ويتصرفون بطرائق تعجل في صدور استجابات عقابية من المجتمع ويتصرفون بطرائق تعجل في صدور استجابات عقابية من المجتمع ويتصرفون في الغالب بمستوى ضعيف من حرية الحركة أما الأفراد المتكيفين فهم أولئك الذين يحققون خبرات الرضا أو الإشباع الناتجة من أدائهم لأنشطة سلوكية يقومها المجتمع على أنها أنشطة بناءة ، وأشار "باندورة" إلى إن القلق النفسي والسلوك الدفاعي وأن هناك أمرين يؤديان إلى نشوء الأمراض النفسية هما الاختلال الوظيفي في تثمين الذات وتقديرها ، والاختلال الوظيفي في التوقعات (العبيدي، 2019، ص 184-185).

من خلال النظريات التي تناولتها الباحثة توصلت انه من ليس من اليسر أن تكون هناك نظرية واحدة شاملة في علم النفس تستطيع تفسير حقائق وظواهر هذا العلم بل كل متكامل بين هذه النظريات لذلك نجد من الصعوبة صياغة قوانين دقيقة تفسر هذه الظواهر، وذلك لان موضوع البحث في هذه العلوم هو تعقيد الإنسان وصعوبة الإحاطة بكل ما يتعلق به من مظاهر وسمات، فضلا عن تعقد الظواهر الإنسانية وتعدد أبعادها.

10-العلاقة بين الصحة النفسية والمدرسة :

إن العلاقة بين الصحة النفسية والمدرسة علاقة وثيقة وان تفضلات حياة التلاميذ داخل المدرسة حافلة بالخبرات التي تؤثر سلبا أو إيجابا على الصحة النفسية للتلاميذ، حتى ولو أخذنا التعليم بمعناه الضيق التقليدي بأنه مجرد التحصيل الدراسي والهدف الرئيسي للمدرسة، لتبين لنا أن هناك علاقة وثيقة بين الصحة النفسية من جهة والتحصيل من جهة أخرى.

إن التلميذ الذي يعاني من القلق أو مشغول ذهنيا بمشكلاته الانفعالية وعدم قدرته على تكوين علاقات اجتماعية مع أقرانه بالمدرسة سيصعب عليه التركيز على شرح المدرس لان معظم طاقاته وجهوده يتم استنفادها في انشغاله بمشكلات انفعالية ، وسيؤدي ذلك إلى تأخره الدراسي وحل ما يطلب منه تدريبات وواجبات ما يقود هذا التأخر الدراسي إلى الشعور بالنقص ونقصان الثقة بالنفس وسيترتب على هذا كله إلى أشكال من السلوك الشاذ مثل الهروب من المدرسة خوفا من العقاب والانضمام إلى أقران السوء وهذا بداية الانحراف ، ولو علمنا ان هذه الاستجابات السيئة يمكن تلقاها من قبل المدرس إذا ما وجه اهتمامه بتلاميذه المتأخرين ويوضح لهم ما غمض من الموضوعات ،لأدراكنا أهمية الرعاية والتوعية النفسية للمدارس وأثرها في التقدم الدراسي للتلميذ ونمو شخصياتهم يتبين لنا مدى التأثير المتبادل بين الصحة النفسية وبين التعليم الدراسي (عبدالله ، 2004 ، ص 473).

لذا يمكن القول إن ما تهدف إليه الصحة النفسية بالنسبة للمدرسة الى تهيئة علاقات وظروف أكثر مناسبة للنمو السوي للتلميذ وكذا مواجهة الحاجات النفسية الاجتماعية للتلميذ كما تصحح أشكال السلوك الشاذ والمنحرف عند التلاميذ ومعالجة مشكلاتهم.

11- دور المدرس في العملية التربوية وفي رعاية النمو النفسي :

يلعب المدرس دورا هاما في العملية التربوية في رعاية النمو النفسي وتحقيق الصحة النفسية للتلميذ ، فالمدرس ليس ناقلا للمعلومات فحسب ولكنه أيضا معلما للمهارات والتوافق ومشخص مظاهر أو

أعراض أي اضطراب سلوكي ومصحح ومعالج لهذا الاضطراب كما يجب أن يتمتع المربون في حد ذاتهم بصحة نفسية وهذا حل مشكلات المدرسين وسوء توافقهم الشخصي والاجتماعي تؤثر على الصحة النفسية للتلاميذ لان شخصية المربي يجب أن يكون قدوة صالحة، فكلما كانت علاقة سوية بين المربين والتلاميذ وبين التلاميذ بعضهم ببعض وبين المدرسة والأسرى كلما ساعد ذلك على حسن توافقهم النفسي وشعورهم بالأمن مما يؤدي إلى النجاح والتوفيق.

وعلى المدرس أن يعمل كمربي يعلم، ويوجه، ويعالج ومفهوم المدرس / المرشد من أهم المفاهيم التي يجب ان نضعها في الحسبان في إعداد المعلم، والتربية تشترك في كثير من أهدافها مع الصحة النفسية (الخواجي، 2010، ص 34) .

إن للمدرس دور مهم جدا في العملية التربوية والإرشاد النفسي للتخفيف من المشاكل السلوكية للتلميذ وكذا البحث عن حلول تساعد التلميذ في تجاوز مشاكله من دون تأزم.

خلاصة الفصل:

توصنا إلى أن الصحة النفسية علم يستطيع أن يقدم الكثير نحو تحقيق شخصيات ايجابية متكيفة مع نفسها ومع مجتمعتها، وقادرة على تجنب كل ما يعصف بحياتهم ويسبب لهم الاضطراب والقلق كما أنها تعنى بمساعدة المراهقين إلى تأدية أدوارهم في الحياة في أحسن صورة مما يجعلهم في حالة من الرضا والسعادة والثقة بالنفس.



الجانب

التطبيقي

الفصل الرابع

الإطار الميداني للدراسة

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- عينة الدراسة

3- وصف أدوات الدراسة

4- الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة

5- إجراءات الدراسة

خلاصة

تمهيد

بعدما تطرقنا إلى الجانب النظري وكل ما يتعلق به من متغيرات (تقدير الذات، الصحة النفسية) خصصنا جزءاً من البحث للجانب التطبيقي الذي يحتوي على الإجراءات التي قمنا بها لتحقيق أهداف الدراسة ولقد تمثلت هذه الإجراءات في اختيار منهج الدراسة الملائم، واختيار مجتمع وعينة الدراسة والتأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة، وأهم الخطوات التي قمنا بها لتحقيق أهدافه وملخص لأهم الأساليب الإحصائية التي استخدمناها في استخراج النتائج كي ننقل مباشرة في الفصل الموالي لعرض نتائج البحث وتفسيرها، ومناقشتها في ضوء الفرضيات المقدمة.

1- منهج الدراسة

وفقاً لطبيعة الدراسة الحالية ومشكلة الدراسة، وتساؤلاتها، استخدمنا المنهج الوصفي لان طبيعة المشكلة المدروسة هي التي تحدد المنهج الملائم لبحث المشكلة، كما يعد من الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث وعلى هذا الأساس لملائمة طبيعة المشكلة المراد حلها . حيث يعرف المنهج على انه عبارة عن "مجموعة من الخطوات المنظمة التي يستخدمها الباحث لفهم ظاهرة موضوع الدراسة"، و هذا يعني أن المنهج يجب على سؤال مؤكد كيف يمكن حل مشكلة البحث والكشف عن جوهر الحقيقة و الوصول إلى قضايا يقينية (ملحم ، 2002 ، ص 98).

أما المنهج الوصفي فيعرف على انه " احد أساليب البحث العلمي الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع ، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ، ويعبر عنها تعبيراً كمياً وكيفياً ما يعني تحديد الظروف والعلاقات والمقارنات التي توجد بين ظاهرة الدراسة والظواهر الأخرى"، كما ان المنهج يعتمد بدراسة الظاهرة كما هي في الواقع ، حيث يقوم بوصفها وصفاً دقيقاً من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، وكذلك التعبير الكمي الذي يعطي وصفاً رقمياً يوضح مقدار وحجم الظاهرة (الغامدي ، 2009 ، ص 152).

2- عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة الحالية من 140 تلميذ وتلميذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من المجتمع الذي تتوفر فيه شروط الدراسة والمتمثلة في كونه متمدرس نظامي من مستوى الأولى ثانوي جذع مشترك علوم وجذع مشترك آداب وفلسفة ذكور وإناث من ثانوية بالميهوب عبد الرحمان بولاية برج بوعريريج والذين يتوزعون كما يلي :

1- 2- حسب الجنس : والجدول الموالي يوضح ذلك

جدول رقم (01): يمثل توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكر	65	%46
انثى	75	%54
المجموع	140	%100

يتضح من خلال الجدول السابق أن توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس كان بعدد (140) للتلاميذ الذكور والذين يمثلون نسبة (65) و (75) تلميذة واللاتي يمثلن نسبة (54%). وهذه الأخير تفوق نسبة الإناث على الذكور .

2- حسب الفرع الدراسي : والجدول الموالي يوضح ذلك

جدول رقم(02): يمثل توزيع عينة الدراسة حسب متغير الفرع الدراسي

الفرع الدراسي	التكرارات	النسبة المئوية
علمي	99	%71
ادبي	41	%29
المجموع	140	%100

يتضح من خلال الجدول السابق أن توزيع عينة الدراسة حسب متغير الفرع الدراسي كان بعدد (140) للتلاميذ ذوي التخصص الأدبي والذين يمثلون نسبة (41) و (99) تلميذ ذوي التخصص العلمي والذين يمثلون نسبة (71%) وهذه الأخير تفوق نسبة تلاميذ ذوي التخصص العلمي .

3- أداة الدراسة :

استخدمنا الاستبانة لكونها الأداة المناسبة للحصول على البيانات الأولية لازمة لتحقيق أهداف الدراسة ، حيث تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياسين الا وهما مقياس تقدير الذات لكوبر سميث ومقياس الصحة النفسية .

1/ مقياس تقدير الذات :

هو مقياس أمريكي صمم من طرف كوبر سميث سنة 1967 لقياس الاتجاه التقييمي نحو الذات في المجالات الاجتماعية، الأكاديمية، العائلية والشخصية وهو صالح مع الفئة المراهقين يمكن تطبيقه فرديا او جماعيا في مدة غير محددة، في هذا المجال بعد الترجمة والتكيف، ففي البيئة الجزائرية أكدت الباحثة " امزيان زبيدة (2007) " في دراستها عن ثبات هذا المقياس في البيئة الجزائرية، حيث يتكون من 25 فقرة بين السالبة والموجبة والجدول التالي يوضح ذلك

جدول رقم(03) يوضح توزيع عبارات مقياس كوبر سميث لتقدير الذات(موجبة - سالبة)

العبارات السالبة	العبارات الموجبة
-18-16-17-15-13-12-10-7-6-3-2	20-19-14-11-9-8-5-4-1
25-24-23-22-21	

1-1-1 تعليمية تطبيق الاختبار:

فيما يلي مجموعة من العبارات تتعلق بمشاعرك ' إذا كانت العبارة تصف ما تشعر به عادة ضع علامة (X) داخل المربع الموافق لخانة **تنطبق** ' أما إذا كانت العبارة لا تصف ما تشعر به عادة ضع علامة (X) داخل الخانة الموافقة لـ **لا تنطبق** ، ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة إنما الإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن شعورك الحقيقي .

1-2-1 طريقة التصحيح :

إذا أجاب المفحوص على البنود الموجبة ب" تنطبق " نعطي له درجة (1) أما إذا أجاب عليها ب " لا تنطبق " نعطي له درجة (0) ، و العكس بالنسبة للبنود السالبة أي انه إذا قام المفحوص بالإجابة ب "لا تنطبق" نعطي له درجة (1) أما إذا أجاب عليها ب " تنطبق " نعطي له درجة (0) ثم نقوم بجمع الدرجات و أقصى درجة يمكن الحصول عليها هي(25) ، و اقل درجة هي (0) ، و للحصول على الدرجة الكلية للمقياس يجمع عدد الدرجات المحصل عليها ونضرب المجموع الكلي للدرجات الخام الصحيحة في العدد (4) ، فإذا كان مجموع الدرجات محصور بين 20-40 فيعني أن تقدير الذات منخفض ، أما إذا كانت مجموع الدرجات بين 41-60 فهذا يعني ان تقدير الذات متوسط ، أما إذا

تحصلنا على مجموع الدرجات يفوق 61 فهذا يعني ان تقدير الذات مترفع (معوشة ، 2008 ، ص 150).

كما ان هذا الاختبار يحتوي على اربعة ابعاد موزعة على 25 بند

- بعد الذات العامة : 1-3-4-7-10-12-13-15-18-19-24-25.
- بعد الذات الاجتماعية : 5-8-14-21.
- بعد الذات العائلية (المنزل-الوالدين) : 6-9-11-16-20-22.
- بعد العمل و الرفاق (المحيط) : 2-17-23.

وفي نهاية المقياس نتحصل على مستويات الفرد في تقدير الذات كما هو موضح في الجدول الموالي

جدول رقم(04) يوضح مستويات تقدير الذات

الفئات	مستويات تقدير الذات
40-20	درجة تقدير ذات "منخفضة"
60-41	درجة تقدير ذات "متوسطة"
61 فما فوق	درجة تقدير ذات "مرتفعة"

1-3- الخصائص السيكومترية للمقياس :

تم حساب الخصائص السيكومترية لأداة القياس والمتمثلة في صدق وثبات المقياس تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي .

1-3-1- صدق الأداة:

يقصد بصدق الأداة أي أن تقيس هذه الأداة الغرض الذي وضعت من أجله وبالتالي فالصدق هو من الصفات الأساسية لأداة البحث وتم التأكد من صدق مقياس تقدير الذات بطريقة المقارنة.

صدق المقارنة الطرفية :

يقصد بالمقارنة الطرفية قدرة المقياس على التمييز بين الطلبة الذين حصلوا على أعلى الدرجات (المجموعة العليا) الطلبة الذين حصلوا على أدنى الدرجات (المجموعة الدنيا) حيث تم اختيار أفراد هاتين المجموعتين بعد ترتيب الأفراد تنازليا حسب الدرجات المحصل عليها بعد تطبيق الاختبار ، ثم نختار 27

% من الطرف العلوي و 27 % من الطرف السفلي ، ثم تتم مقارنة بين متوسطي المجموعتين باستخدام اختبار (T) (عبد المحسن وآخرون ، 2013 ، ص 06) .

الجدول رقم (05) يوضح نتائج قياس الصدق باستخدام طريقة المقارنة الطرفية

المتغير الأول	المجموعتين الطرفيتين	العينة	المتوسط	قيمة ت	درجة الحرية	قيمة الدلالة الإحصائية (P value)	مستوى الثقة	القرار الإحصائي
تقدير الذات	دنيا	37	51,41	-709,21	72	< (0.00)	0.05	دال
	عليا	37	22,80					

من خلال الجدول رقم (05) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة ذات الدرجة الدنيا و متوسطات درجات أفراد المجموعة ذات الدرجة العليا ، حيث كانت قيمة $T = 709.21$ ($P. Value \leq 0.05$) وعليه فإن المقياس يتمتع بصدق المقارنة الطرفية ومن ثم فهو صالح للاستعمال .

1-3-2 الصدق الذاتي :

كذلك تم حساب الصدق الذاتي للأداة بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات .

الجدول رقم (06) يبين حساب الصدق الذاتي

الصدق الذاتي	معامل الثبات
0.736	0.542

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) ان الصدق الذاتي للمقياس يساوي 0.736 وبالتالي فهو يتمتع بصدق ذاتي مرتفع إذا هو صالح للاستعمال .

1-3-3 ثبات مقياس تقدير الذات :

يرى انه يوجد عدة صفات لا بد من توافرها في وسيلة القياس التي نريد استخدامها واهم هذه الصفات الثبات ، حيث يشير إلى مدى اتساق نتائج المقياس فإذا حصلنا على درجات متشابهة عند تطبيق نفس المقياس على نفس مجموعة الأفراد مرتين مختلفتين فإننا نستدل من ذلك على أن نتائجنا لها درجة عالية من الثبات من إجراء إلى آخر (عبد المنعم ، عبد الفتاح ، 2009 ، ص 201) .

كما ان هناك عدة طرق لقياس صدق وثبات المقياس نذكر منها :

معامل ثبات ألفا كرونباخ (CROMBACH'S ALPHA COEFFICIENT) :

يعد كرومباخ ألفا من أشهر مقاييس الثبات الداخلي للاستبيان ويعتمد على حساب الاختلافات (التباينات) الداخلية بين إجابات الأسئلة في الاستبيان ونحن من خلال استخدام الحزمة الإحصائية spss توصلنا إلى النتائج التالية :

بحساب معامل ألفا كرونباخ نجد أن قيمته هي: 0.542 وهي قيمة فوق المتوسط وتشير إلى ثبات مقبول .

2- مقياس الصحة النفسية :

تم الاعتماد على مقياس الصحة النفسية لسامي محمود النواس (2002) ، وهو مقياس يستعمل لقياس الصحة النفسية لدى المراهقين ويمكن تطبيقه فرديا أو جماعيا في مدة زمنية غير محددة ، حيث يحتوي على (86) بند موزع على سبعة أبعاد وهي كالتالي :

- الشعور بالكفاءة و الثقة بالنفس حيث يتضمن البنود التالية : 1-8-15-22-29-36-43-50-57-64-70-75.
- المقدرة على التفاعل الاجتماعي : 2-9-16-23-30-37-44-51-58.
- النضج الانفعالي و المقدرة على ضبط النفس : 3-10-17-24-31-38-45-52-59-65.
- المقدرة على توظيف الطاقات والإمكانات في أعمال مشبعة: 4-11-18-25-32-39-46-53-60-66-71-76-80.
- التحرر من الأعراض العصابية : 5-12-19-26-33-40-47-54-61-67-72-77-81.
- البعد الإنساني و أقيمي : 6-13-20-27-34-41-48-55-62-68-73-78-83-84.
- تقبل الذات وأوجه القصور العضوية : 7-14-21-28-35-42-49-56-63-69-74-79-83-85-86.

2-1 تعليمة المقياس :

عزيزي التلميذ / عزيزتي التلميذة فيما يلي مجموعة من العبارات أرجو منك أن تقرأ كلا منها وتفهمها جيدا، فإذا رأيت أن العبارة تتفق مع وجهة نظرك وما تشعر به علامة (X) في الخانة المناسبة التي أمامها، وأرجو أن تتأكد أنك وضعت العلامة في كل مرة أمام رقم العبارة نفسها التي سبق إن قرأتها.

2-2- تصحيح المقياس :

يتضمن هذا المقياس على إجابتين أما يجيب " بنعم" او يجيب ب " لا " حيث نعطي الدرجة (1) في حالة الإجابة "نعم" و الدرجة (0) في حالة الإجابة ب " لا "

2-3- الخصائص السيكومترية للمقياس :

2-3-1- صدق مقياس الصحة النفسية :

جدول رقم (07) يوضح نتائج قياس الصدق باستخدام طريقة المقارنة الطرفية.

القرار الإحصائي	مستوى الثقة	قيمة الدلالة الإحصائية (P value)	درجة الحرية	قيمة ت	المتوسط	العينة	المجموعتين الطرفيتين	المتغير الأول
دال	0.05	$(0.00) <$	72	279,19-	30,38	37	دنيا	الصحة
					78,64	37	عليا	النفسية

من خلال الجدول رقم (07) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة ذات الدرجة الدنيا و متوسطات درجات أفراد المجموعة ذات الدرجة العليا ، حيث كانت قيمة $T 279.19 (P. Value \leq 0.05)$ وعليه فإن المقياس يتمتع بصدق المقارنة الطرفية.

2-3-2- الصدق الذاتي :

كذلك تم حساب الصدق الذاتي للأداة بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

الجدول رقم (08) يبين حساب الصدق الذاتي

الصدق الذاتي	معامل الثبات
0.925	0.857

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) ان الصدق الذاتي للمقياس يقت الى 1 وبالتالي فهو يتمتع بصدق عالي إذا هو صالح للاستعمال.

2-3-3- ثبات مقياس الصحة النفسية:

بحساب معامل ألفا كرونباخ وذلك باستخدام الحزمة الإحصائية SPSS نجد أن قيمته هي: 0.857 وهي قيمة تقترب من 1 وتشير إلى ثبات عالي .

5- إجراءات الدراسة:

بعد الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية وبناء الإطار النظري وتحديد عينة الدراسة وأداتها ، قمنا بالإجراءات التالية:

- تم توزيع استبيان الدراسة على العينة التي تتكون من 140 تلميذ وتلميذة للسنة الأولى ثانوي وذلك في الفترة الممتدة بين 2020/01/08 إلى غاية 2020 /01/ 15
- بعدها تم استرجاع الاستبيانات التي تم الإجابة عليها من قبل التلاميذ والتي يبلغ عددها 140 استبيان وذلك في الفترة الممتدة بين 2020/01/15 إلى غاية 2020/01/30.

خلاصة:

في هذا الفصل تم التطرق الى الدراسة الميدانية وذلك بعد التأكد من المقاييس ببعض الخصائص السيكومترية للادوة المستخدمة في هاته الدراسة ، حيث تم حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية و الصدق الذاتي وحساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ كما تطرقنا في هذا الفصل إلى ذكر المنهج المتبع وهو المنهج الوصفي وأيضا تطرقنا إلى اختيار العينة التي كانت عينة عشوائية وفق خصائص العينة مما أجاز تطبيق دراستنا لإثبات فرضيات الدراسة.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة

تمهيد

أولاً : عرض وتحليل نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة

2- عرض وتحليل نتائج الفرضيات الجزئية

2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى

2-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية

2-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

2-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

ثانياً : مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة

2- مناقشة وتفسير الفرضيات الجزئية

2-1- مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الأولى

2-2- مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الثانية

2-3- مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الثالثة

2-4- مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الرابعة

الاستنتاج العام

1- عرض ومناقشة النتائج:**تمهيد :**

بعد إجراءات المعالجة الإحصائية، باستخدام أدوات الدراسة، سوف يتم عرض ومناقشة نتائج الدراسة وفقا لفرضيات الدراسة ومتغيراتها.

أولا/ عرض النتائج:

أ- عرض نتائج الفرضية الاولى: تنص الفرضية العامة على أن :

توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والصحة النفسية عند تلاميذ السنة أولى ثانوي .
ولاختبار صحة هذا الفرض قمنا بحساب قيمة معامل الارتباط بيرسون، والجدول الموالي يوضح ذلك:
جدول رقم(06): يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون بين تقدير الذات والصحة النفسية .

القرار	مستوى الثقة	الدلالة P value	قيمة ر	درجة الحرية	العينة	متغيري الدراسة
دال إحصائيا	0.05	$(0.00) <$	0.985	138	140	(01) تقدير الذات
						(02) الصحة النفسية

يتضح من الجدول السابق أن قيمة الارتباط (ر) بين مقياس تقدير الذات ومقياس الصحة النفسية كانت 0.986 وهي قيمة تعبر عن ارتباط موجب دالة إحصائيا (أي علاقة طردية كلما زاد تقدير الذات عند تلاميذ السنة الأولى ثانوي زاد عندهم مستوى الصحة النفسية) .

ب- عرض نتائج الفرضية الثانية: تنص الفرضية الجزئية الأولى على انه :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات عند تلاميذ السنة أولى ثانوي، تعزى لمتغير جنس التلاميذ.

لاختبار صحة هذا الفرض قمنا بحساب قيمة ت (T-test) لعينتين مستقلتين، والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم (07): يمثل نتائج الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس تقدير الذات وفق متغير الجنس.

المتغير الأول	الجنس	العينة	المتوسط	قيمة T	درجة الحرية	قيمة الدلالة الإحصائية (p value)	مستوى الثقة	القرار الإحصائي
تقدير الذات	ذكور	65	61,54	-,525	138	,601	0.05	غير دال
	إناث	75	62,93					

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة وفق متغير الجنس حيث كانت قيمة "ت" والتي بلغت " -0.525 " غير دالة في الاختبار $(P. Value \geq 0.05)$.

ج- عرض نتائج الفرضية الثالثة: تنص الفرضية الجزئية الثانية على انه :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات عند تلاميذ السنة أولى ثانوي، تعزى لمتغير الشعبة.

لاختبار صحة هذا الفرض قمنا بحساب قيمة ت (T-test) لعينتين مستقلتين، والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم (08): يمثل نتائج الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس تقدير الذات وفق متغير الشعبة.

المتغير الأول	الجنس المشترك	العينة	المتوسط	قيمة ت	درجة الحرية	قيمة الدلالة الإحصائية (p value)	مستوى الثقة	القرار الإحصائي
تقدير الذات	علمي	96	61,08	-0.347	138	0.180	0.05	غير دال
	أدبي	44	64,91					

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة وفق متغير الشعبة ، حيث كانت قيمة "ت" والتي بلغت " 0.347- " غير دالة في الاختبار $(P. Value \geq 0.05)$.

د- عرض نتائج الفرضية الرابعة: تنص الفرضية الجزئية الثالثة على انه :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية عند تلاميذ السنة أولى ثانوي، تعزى لمتغير الجنس.

لاختبار صحة هذا الفرض قمنا بحساب قيمة ت (T-test) لعينتين مستقلتين، والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم (09) : يمثل نتائج الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الصحة النفسية وفق متغير الجنس.

القرار الإحصائي	مستوى الثقة	قيمة الدلالة الإحصائية (p value)	درجة الحرية	قيمة ت	المتوسط	العينة	الجنس	المتغير الثاني الصحة النفسية
دال	0.05	,042	138	-2,054	49,62	65	ذكور	
					53,31	75	إناث	

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة وفق متغير الجنس، حيث كانت قيمة "ت" والتي بلغت " 2.054- " فهي دالة في الاختبار $(P. Value \leq 0.05)$

هـ- عرض نتائج الفرضية الخامسة: تنص الفرضية الجزئية الرابعة على انه :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية عند تلاميذ السنة أولى ثانوي، تعزى لمتغير الشعبة.

لاختبار صحة هذا الفرض قمنا بحساب قيمة ت (T-test) لعينتين مستقلتين، والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم (10) : يمثل نتائج الفروق بين متوسطات درجات افراد العينة على مقياس الصحة النفسية وفق متغير الشعبة.

المتغير الثاني الصحة النفسية	شعبة التوجيه	العينة	المتوسط	قيمة ت	درجة الحرية	قيمة الدلالة الإحصائية (p value)	مستوى الثقة	القرار الإحصائي
	علمي	96	50,13	-2,434	138	,016	0.05	دال
	أدبي	44	80,54					

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات افراد العينة وفق متغير الشعبة، حيث كانت قيمة "ت" والتي بلغت " -2.434 " فهي دالة في الاختبار (P. Value ≤ 0.05).

ثانيا : تفسير وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة :

1-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى : تنص الفرضية العامة على انه :

توجد علاقة ارتباطيه بين تقدير الذات والصحة النفسية عند تلاميذ السنة أولى ثانوي بثانوية بلميهوب عبد الرحمان برج بوعريريج ، حيث بلغت قيمة الارتباط (ر) لهذه العلاقة 0.986 بين تقدير الذات والصحة النفسية والتي تبين ان هناك علاقة طردية قوية فكلما زاد تقديرهم لذاتهم كلما اكتسبوا صحة نفسية أقوى، وتبدو هذه النتيجة منطقية كون أن الأفراد ذوي التقدير المرتفع للذات يكونون واثقين أكثر من أنفسهم ومن أفعالهم ولهم ثقة عالية في قراراتهم واختياراتهم، كما أنهم اقل تأثيرا بالنظرة الاجتماعية حيث نجدهم لا يولون أهمية للانتقادات الموجهة لهم، إن تقدير الذات المرتفع من أكثر الأدوات التي يمكن أن يستخدمها التلميذ للحصول على حالة التوافق ويستطيع أن يفتح المواقف الجديدة دون أن يفقد شجاعته، كما يمكنه مواجهة الفشل في الحب أو الدراسة أو العمل دون أن يشعر بالحزن أو الانهيار لمدة طويلة، مما يجعله متوافق مع نفسه ومع مجتمعه وتجعله سعيد في حياته الاجتماعية والخاصة، مما ينتج عنه سلوك سوي يحقق من خلاله العديد من النجاحات، وبالتالي تحقيق صحة نفسية

جيدة وهذا ما بينه "روزنيرج" في تعريفه لتقدير الذات على انه: "التقييم الذي يقوم به الفرد ويحتفظ به عادة بالنسبة لذاته وهو يعبر عن اتجاه الاستحسان أو الرفض ويوضح ، إن تقدير الذات العالي يدل على أن الفرد ذو كفاءة أو ذو قيمة ويحترم ذاته، أما تقدير الذات المنخفض فيشير الى رفض الذات وعدم الافتتاع بها . (قطامي ، 2009 ، ص 81) ، بينما عرف (فهمي ، 1990 ، ص 16) الصحة النفسية على أنها : " قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ، وهذا يؤدي به إلى التمتع بحياة خالية من التآزم والاضطراب وملئمة بالتحمس، وهذا يعني أن يرضى الفرد عن نفسه وان يقبل ذاته كما يتقبل الآخرين فلا يبدو منه ما يدل على عدم التوافق الاجتماعي كما لا يسلك سلوكا اجتماعيا شاذًا، بل يسلك سلوكا معقولًا يدل على اتزانه الانفعالي والعاطفي في ظل مختلف المجالات وتحت تأثير جميع الظروف، فتقدير الذات يعد مؤشر للصحة النفسية حيث كلما كان تقدير الذات مرتفعًا وإيجابيًا كان ذلك دليلًا على الصحة النفسية، فتقدير الذات يعزز روح التفاؤل والإبداع في مواجهة تحديات ومصاعب الحياة فيكون الفرد أكثر مرونة ومتقبلًا للحقائق المتجددة في حياته ولديه قابلية لان يتعلم حتى يصل إلى تقدير أكثر واقعية لذاته .

كما يرجع أيضا على أن هذه الفئة من التلاميذ هم مرحلة المراهقة، ففي هذه المرحلة يحاول إثبات ذاته وأنه واثق من نفسه وبقدراته وإمكانياته وعدم الاستسلام للمواقف الصعبة والتكيف معها، والتي ترجع جذورها إلى طبيعة التنشئة الأسرية التي تلقاها والتي كانت مليئة بالحب والعطف والحنان وغرس الوالدين في نفوس أولادهم طموحات وأمال مستقبلية لتحقيق أهدافهم والتي كانت لها الدور الكبير في تشكيل شخصيتهم وقيمهم ونمو مشاعرهم تجاه أنفسهم وبصحتهم النفسية وبذلك تدعم ثقتهم بأنفسهم وتقديرهم لذاتهم.

نتائج الدراسة الحالية اتفقت مع دراسة (العبيدي ، 2019): العلاقة بين الصحة النفسية و تقدير الذات لدى أطفال الشوارع" وأظهرت النتائج البحث بوجود مستوى منخفض في الصحة النفسية وكذلك الحال بالنسبة لتقدير الذات فضلا عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين الصحة النفسية وتقدير الذات .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه دراسة (عباس ، محمود ، 2009) " مستوى صورة الذات والصحة النفسية وعلاقة صورة الذات بالصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل التي استهدف البحث التعرف على مستوى صورة الذات و الصحة النفسية وعلاقة صورة الذات بالصحة النفسية

لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل وأظهرت النتائج أن الطلبة يمتلكون صورة الذات ايجابية ، فضلا عن تمتعهم بالصحة النفسية جيدة ، كما أظهرت علاقة دالة بين صورة الذات و الصحة النفسية .
حسب الباحثة أن للمستوى التعليمي للوالدين يؤثر في ارتفاع تقدير الذات للتلميذ ما أدى إلى زيادة وعي الأسرة بكيفية المعاملة الحسنة المبنية على الديمقراطية ، مما أدى إلى إحساس الأبناء بالطمأنينة والأمن والاستقرار الأسري وهذا ما ينعكس على تقديره لذاته وعلى صحتهم النفسية .

كما ان نتائج الدراسة الحالية تتفق مع " نظرية روزنبورغ (1965) والذي توصل إلى أن تقدير الذات يعتبر من المفاهيم البارزة في الشخصية المرتبطة بمفهوم الذات ويرتبط أيضا بفعالية الذات وهوية الشخص، وقد اهتم بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذاتهم وأوضح أنه عندما نتحدث عن التقدير المرتفع للذات فنحن نعني أن الفرد يحترم ذاته وبقيمها بشكل مرتفع ، واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي للفرد مستقبلا وأعتبر تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد حول نفسه، وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها، والذات إحدى هذه الموضوعات.

هذا ما يراه روجوز وهو واضح نظرية الذات في علم النفس، أن كل فرد قادر على إدراك ذاته في تكوين مفهوم أو فكرة عنها وينمو مفهوم الذات نتيجة التفاعل الاجتماعي جنبا إلى جنب مع الدافع الداخلي لتحقيق الذات، ولكي يحقق الإنسان ذاته لابد أن يكون مفهومه عنها موجبا وحقيقيا فالإنسان المتمتع بالصحة النفسية هو شخص القادر على تكوين مفهوم ايجابي عن نفسه والذي يتفق سلوكه مع المعايير الاجتماعية ومع مفهومه عن ذاته.

من هنا يتضح ان تقدير الذات يعد العامل الأساسي في تكوين الشخصية لدى الطفل، الأمر الذي يسهل عليه عملية التكيف، وان المشاعر والأحاسيس التي نملكها اتجاه ذاتنا هي التي تكسبنا الصحة النفسية الجيدة والشخصية القوية، فالأفراد الذين يمتلكون مشاعر ايجابية عن أنفسهم هم أكثر قدرة على تحديد اتجاهاتهم والتكيف مع النكسات والعقبات التي تواجههم كما أنهم يتقبلون عواقب أفعالهم بسهولة أكثر.

2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية : تنص الفرضية الجزئية الأولى على انه :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات عند تلاميذ السنة أولى ثانوي، تعزى لمتغير جنس التلاميذ، حيث كانت قيمة "ت" والتي بلغت " -0.525 " غير دالة في الاختبار

(P. Value ≥ 0.05) أي أن الفرضية الثانية لم تتحقق، تعود نتائج الدراسة الحالية إلى أن عامل الجنس بصفة عامة ليس له علاقة بمستوى تقدير الذات، و أن الذكور و الإناث يشتركون في خصائصهم واهتماماتهم، كما يفسر أن لديهم أهداف وارتباطات اجتماعية، وتشابههم في الظروف الدراسية التي يعيشونها، أو يرجع ذلك إلى أنهم ينتمون إلى نفس الوسط الذي يعيشون فيه وتشابه من حيث الأفكار وانتشار الوعي، كما أن للمدرسة دور فعال في ذلك كالمساواة بين الجنسين في كل الظروف وتنمية تقدير ذات ايجابي لدى الجنسين وطرق المعاملة السليمة للتلميذ والموضوعية في التقييم وعدم التحيز إلى أحد الجنسين عن الآخر مما أدى إلى عدم وجود فروق في تقدير الذات، كما أن التلاميذ لا يختلفون في مستوى تقدير الذات باختلاف الجنس مما يشير إلى أن الطلبة بصفة عامة يشعرون بالرضا عن أنفسهم وشعورهم بالكفاءة والافتدار وذلك راجع إلى أن تقدير الذات حاجة نفسية يسعى الفرد إلى تحقيقها بغض النظر إلى جنسه، فهو يشكل ركيزة مهمة في استقرار حياة الفرد النفسية والاجتماعية، هنا تبرز أهمية التساوي بين الذكور والإناث في تقدير الذات لكلا الجنسين كون هذا الأخير حاجة نفسية مهمة للذكور والإناث باعتبارهما عنصر مهم في قيام أي مجتمع، ويمكن إرجاع عدم وجود هذه الفروق بين الجنسين حيث أن المجتمعات اليوم أصبحت تعطى فرصا متكافئة للجنسين في جميع المجالات وخاصة مع تطور المجتمع وتقدمه، أو يرجع ذلك إلى أنهم ينتمون إلى نفس الوسط الذي يعيشون فيه وتشابه من حيث الأفكار و انتشار الوعي حيث أصبحت التنشئة الأسرية تعطى نفس الأدوار لكل من الذكر و الأنثى ونحن نرجع السبب إلى أن كل من الذكر والأنثى في البيئة الجزائرية يتعرضان لأساليب تنشئة اجتماعية غالبا ما تكون متشابهة حيث أصبح كلاهما يتلقى المعاملة نفسها، ولم تعد الأسرة تفرق بينهم بل أصبحت تحثهم على التشجيع والتفوق والنجاح في الدراسة والعمل معا، كما تعود نتائج الدراسة الحالية إلى أن عامل الجنس بصفة عامة ليس له علاقة بمستوى تقدير الذات، وأن الذكور والإناث يشتركون في نفس الخصائص ونفس الاهتمامات، كما يفسر أن لديهم نفس الأهداف والارتباطات الاجتماعية في المجتمع الواحد، هذا ما تطرقت إليه - نظرية زيلر: أن تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات ، أي تقدير الذات ينمو ويتطور بلغة الواقع الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد، ويؤكد أن تقييم الفرد لذاته لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي. ويصف تقدير الذات يقوم به الفرد لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط ، وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعا لذاته وتقدير الذات حسب "زيلر"

هو مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى ، ولذلك فإنه افترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات وهذا يساعدها في أن تؤدي وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه (تونسية ، 2011 ، ص ص 95-96).

إن داستنا تتفق مع دراسة (المصري ، 2014) تحت عنوان " على تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الخدمة الاجتماعية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقة ذلك بعدد من المتغيرات (الجنس، العمر المستوى الدراسي) التي طبقت على عينة عشوائية بسيطة مكونة من (80) طالباً وطالبة ، منهم (32) طالباً و (48) طالبة حيث أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مستوى تقدير الذات لدى طلبة الخدمة الاجتماعية في جامعة القدس المفتوحة تعزى لمتغير (الجنس) .

وفي نفس السياق مع ما خلص إليه علي محمود (2004) في دراسته حول: "تمنجة العلاقة البيئية بين تقدير الذات والتحصيل الدراسي للمراهقين من المجتمع السعودي"، وقد أجريت الدراسة على عينة من (48) تلميذ وتلميذة ، تراوحت أعمارهم بين (15-16 سنة) ، و أسفرت نتائج الدراسة على عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في درجات تقدير الذات .

كما يرى عبد الخالق موسى جبريل (1993) حول "تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا ، هدفت الدراسة تعرف على الفروق في تقدير الذات لدى المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا وأيضا تعرف الفروق في تقدير الذات بين الذكور والإناث في المرحلة الثانوية ، وذلك من خلال الدراسة التي طبقتها على عينة الدراسة المتكونة من (600) طالب وطالبة نصفهم من ذوى التحصيل المرتفع والنصف الآخر من ذوى التحصيل المتدني وبالتساوي ذكور او إناثا ، و أظهرت النتائج عدم وجود فروق في الدرجة الكلية لتقدير الذات يعزى لمتغير الجنس.

إلا أن دراستنا اختلفت مع دراسة امزيان زبيدة (2007) : بعنوان تقدير الذات للمراهق و مشكلاته وحاجاته الإرشادية دراسة مقارنة في ضوء متغير الجنس ، التي طبقت على عينة تكونت من (200) تلميذ وتلميذة وأسفرت النتائج على وجود فروق بين ذوي تقدير الذات المتدني وذوي تقدير الذات المتوسط في متغيرات الدراسة وفقا لمتغير الجنس .

3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة: تنص الفرضية الجزئية الثانية على انه :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات عند تلاميذ السنة أولى ثانوي، تعزى لمتغير **الشعبة**، حيث كانت قيمة "ت" والتي بلغت " -0.347 " غير دالة في الاختبار ($P. Value \geq 0.05$) اي ان الفرضية الثالثة لم تتحقق ، وهذا ربما راجع لعدم وجود علاقة بين طبيعة التخصصات التي هي صفات وأعراض لشيء خارجي، في حين أن مقياس كوبر سميث الذي يقيس متغير تقدير الذات أكثر ارتباطا بالناحية النفسية الوجدانية فهو يهتم ويقيس الاتجاهات التقييمية لدى الفرد اتجاه نفسه في الميدان الاجتماعي والأسري، الشخصي والمدرسي، كما يرجع سبب عدم وجود فروق في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير **الشعبة** في تشابه المناهج في كلا الشعبتين (أدبي / علمي) ويقصد بالمنهج هو الموضوعات الدراسية التي تختار للدراسة في كل مرحلة، وهي تشمل مواضيع تتعلق بالقيم الدينية والوطنية والإنسانية وعلاقة الفرد بالتراث، إلى جانب مواضيع حول الأسرة والشباب والتطور الاقتصادي ولكن عادة ما يضيف عليها الطابع المعرفي حتى الفلسفة كما هي الآن تحاول أن تخدم المواد العلمية الأخرى لأنها تركز على المنطق الرياضي وتحاول أن تشير إلى نظريات في تحليل النفس البشرية بصفة عامة ، وكون التلاميذ يدرسون السنة الأولى ثانوي تكون موادهم الدراسية متشابهة لأنهم يكونون الجذع المشترك لم يتخصصوا في دراستهم وأيضاً توفر كلا الجنسين على نفس الفرص للالتحاق بأي شعبة (أدبي / علمي) مهما كان نوعه وفقاً لميولاتهم العلمية ونابعة من الاستعداد الكامن لدى التلميذ أن متغير **الشعبة** عامل غير مؤثر مادام الطالب قد اختار الجذع المشترك عن قناعة ورضا فإن هذا لا ينقص من درجة تقديره لذاته، فعامل الرضا عن التخصص يلعب دوراً كبيراً في تقدير الطالب لذاته ، بالإضافة أنه لم يعد هناك تخصصات أحسن من الأخرى وتضاءلت تلك النظرة التي تفضل الاختصاصات العلمية عن الأدبية وإنما الفروق بين الطلبة في تقدير الذات قد يعود إلى عوامل أخرى مثل التنشئة الأسرية ، الأساليب المتبعة في التوجيه من طرف الأساتذة ، كما أن المدرسة تلعب دوراً كبيراً في تقدير الطفل لذاته ، وأن المدرسة تحتل المرتبة الثانية بعد البيت بالنسبة للعديد من الأطفال في تأثيرها على تكوين تصور الطفل عن نفسه وتكوين اتجاهات نحو قبول ذاته أو رفضها حيث تلعب المدرسة دوراً كبيراً في تقدير الطفل لذاته ، وأن نمط المدرسة والنظام المدرسي والعلاقة بين المعلم والتلميذ عوامل تؤثر كلها في تقدير الطفل عن نفسه وتكوين اتجاهات نحو قبول ذاته أو رفضها كما أشار (حامد زهران) إلى أن المعلم له تأثير على مستوى مفهوم الطفل عن نفسه ، إذ باستطاعة المعلم أن يخفض من هذا

المستوى أو يرفع منه كما يؤثر بذلك في مستوى طموحات الطفل و أدائه باعتبار المعلم نموذج للطالب (الضيدان ، 2003 ، ص 37).

كما يرجع أيضا عدم وجود فروق في تقدير الذات في ضوء متغير التخصص إلى دور العملية الإرشادية التي يقوم بها المرشد اتجاه التلاميذ كلا من الأدبيين والعلميين في اختيار تخصصهم الذي يتناسب وميولاتهم، من أجل تحسين العملية التربوية، فالتوجيه المدرسي من أهم الفروع التي تخدم التلميذ في حل مشكلاته الدراسية، حيث يعمل على مساعدته على الاختيار بين أنواع مختلفة من الدراسات وكذلك بين مختلف الطرق التي ينتهجها التلميذ في إعداد دروسه ومراجعتها، وكذلك في التحضير الجيد للامتحانات، حيث يجد نفسه في مفترق الطرق لا يستطيع ان يقرر بمفرده أين تظهر رغبته إلى التوجيه فيلجا إلى شخص أكثر منه خبرة ودراية يرافقه في مساره، ويساعده في تقرير كما ان العملية التربوية في أمس الحاجة إلى خدمات التوجيه وذلك بسبب الفروق الفردية بين الطلاب وازدياد أعداد الطلبة يؤدي إلى زيادة المشاكل الاجتماعية كما وكيفا والإرشاد يحاول إيجاد جو نفسي صحي وودي في المدرسة بين الطالب والمعلم والإدارة، لئبتعد عن الفشل ويتمكن من الإنجاز الناجح، ومن ثم فالإرشاد يشير إلى العلاقة التفاعلية التي تنشأ بين المرشد والمسترشد والوصول بإمكاناته إلى أقصى درجة ممكنة وفقا لحاجاته وميوله واتجاهاته مع الأخذ بعين الاعتبار حاجات المجتمع.

دراستنا تتفق مع دراسة الحميضان (1998): بعنوان العلاقة بين الدافعية للإنجاز الدراسي وتقدير الذات لدى طلبة الصف الثاني ثانوي بالمملكة العربية السعودية وتكونت العينة من (300) طالبة منهم (150) طالبة بالقسم الأدبي (150) طالبة بالقسم العلمي وأسفرت النتائج على انه ولا توجد فروق دالة إحصائية بين طلبة التخصص العلمي والأدبي في تقدير الذات.

4- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة: تنص الفرضية الجزئية الثالثة على انه :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية عند تلاميذ السنة أولى ثانوي التي تعزى لمتغير الجنس، حيث كانت قيمة "ت" والتي بلغت " 2.054- " فهي دالة في الاختبار ($P. Value \leq 0.05$) و بالتالي فان الفرضية الرابعة قد تحققت، ترجع السبب إلى ان نسبة الإناث اكبر من الذكور حسب ما لاحظت الباحثة من خلال تطبيقها للاستبيانات في الصف الواحد، وأن أساليب التنشئة الاجتماعية المتبعة مع الذكور والإناث تدعم استقلالية الذكر، بينما تفرض الكثير من القيود على الأنثى ، كما ان الإناث أكثر حساسية وتأثراً بسلوك الآخرين - خاصة الوالدين - مقارنة مع الذكور، وان

شعورها بالأهمية والقيمة يتوقف على علاقاتها بالآخرين ، وان حسن المعاملة تقي الأنثى أكثر من الذكر من الأمراض الجسمية والنفسية ، وبالتالي فإن الذكر أكثر اعتمادا على مصادره النفسية كعوامل للوقاية من الضغوط ، بينما نظرة المجتمعات العربية للأنثى أنها أضعف من الذكر على المستوي الجسدي والنفسي والوجداني ، وان الذكر يمكنه تدبير أموره دون اللجوء للآخرين .حيث يرى المجتمع أن الأنثى تضع أهمية كبيرة على علاقاتها مع الآخرين .

هذا ما ذهب اليه (الداهري ، 2010 ، ص ص 38 -40) في حديثه عن معيار الاجتماعي للصحة النفسية في قوله : تبنى هذا المعيار وجهة نظر القائلة أن لكل مجتمع ثقافة معينة وتحكمه معايير سلوكية اجتماعية تحكم تفاعلات الفرد، كما أن لكل ثقافة مجتمع محرماتها وعلى الفرد أن يلتزم بهذه المعايير لكي يحقق سلوكه السوي فإذا اخرج عنها اعتبر شخصا شاذا غير سوي كما أن التزام الفرد الشديد بالمعايير السائدة في المجتمع قد تجعله غير قادر على تقبل التغيرات الحادثة في مجتمعه .

كما أن الأنثى تعتمد في تقديرها لذاتها على مدى نجاح أو فشل علاقاتها مع الآخرين، وهذه الميزة الخاصة بالأنثى تؤهلها لكي تكسب صحة نفسية أقوى مقارنة بالذكور، وأن الطلبة لديهم المقدرة على تكوين الصداقات وتبادل الزيارات والإسهام بدور إيجابي في المناسبات والأنشطة الاجتماعية بدرجة أكبر من الطالبات، وهذه في نظر الباحثة نتيجة طبيعية بسبب ما تفرضه قيمنا وعاداتنا الجزائرية من قيود على الإناث تضعف من مقدرتهن على التفاعل الاجتماعي.

وأن الطلبة لديهم المقدرة على مواجهة الصراعات النفسية والسيطرة على الانفعالات والتعبير عنها بصورة مناسبة ومقبولة اجتماعياً، وعدم الاستسلام للقلق والتوتر، أكثر من الطالبات، وترجع الباحثة ذلك إلى ما تتميز به طبيعة كل منهما حيث يمتاز الذكور عن الإناث في جانب الصلابة وتحمل الصعاب والمسئولية هذا ما تطرقت اليه النظرية المعرفية التي تتضمن من وجهة نظر أصحاب هذه المدرسة القدرة على تفسير الخبرات بطريقة منطقية تمكن الفرد من المحافظة على الأمل، واستخدام مهارات معرفية مناسبة لمواجهة الأزمات وحل المشكلات وعليه فالشخص المتمتع بالصحة النفسية قادرة على استخدام استراتيجيات معرفية مناسبة للتخلص من الضغوط النفسية ويحيا على فسحة من الأمل ولا يسمح لليأس بالتسلل إلى نفسه، فالإنسان يقع ضريع المعاناة والاضطرابات نتيجة لخلل في نظام المعتقدات، أما الشخص المعافى فهو ذلك الذي يتمتع بنظام معتقدات واقعية في النظرة إلى الذات والآخرين وينتج عن هكذا نظام واقعي عقلائي سيادة التفكير الايجابي في المواقع الحياتية كما في الموقف من الذات (حجازي،

2000 ، ص ص 43-44)، عكس الإناث فيغلب عليهن الجوانب العاطفية والأحاسيس المرهفة والتي بدورها تضعف من مقدرتهن على مواجهة الصراعات النفسية والسيطرة على الانفعالات، أن الطالبات لديهن إطار قيمي يوجه سلوكهن ويراعين من خلاله مشاعر الآخرين ويحترمن مصالحهم وحقوقهم ويلتزم بالقيم الأخلاقية الواجبة في العلاقات الاجتماعية المتبادلة كالوفاء والصدق والأمانة والمساندة ، أكثر مما هو لدي الطلاب ، ويعزي الباحث ذلك إلى ما يفرضه عليهن المجتمع من رقابة مما يجعلهن حريصات على التمسك بالقيم الأخلاقية أكثر من الذكور، كما أن طبيعتهن العاطفية ورقة مشاعرهن تفرض عليهن مراعاة بشعور الآخرين واحترام حقوقهم مما يجعلهن يتمتعن بالوفاء والصدق والأمانة كما نجد الإناث أكثر تأثيرا بمدرسهم ويستمعون نصائحه وتوجيهاته أكثر من الذكور حيث يرى

(الخواجي ، 2010 ، ص 34) أن المدرس يلعب دورا هاما في العملية التربوية وفي رعاية النمو النفسي في تحقيق الصحة النفسية للتلميذ، فالمدرس ليس ناقلا للمعلومات فحسب ولكنه أيضا معلما للمهارات والتوافق ومشخص مظاهر أو أعراض أي اضطراب سلوكي ومصحح ومعالج لهذا الاضطراب كما يجب أن يتمتع المربون في حد ذاتهم بصحة نفسية وهذا حل مشكلات المدرسين وسوء توافقهم الشخصي والاجتماعي تؤثر على الصحة النفسية للتلاميذ لان شخصية المربي يجب ان يكون قدوة صالحة، فكلما كانت علاقة سوية بين المربين والتلاميذ وبين التلاميذ بعضهم ببعض وبين المدرسة والأسرى كلما ساعد ذلك على حسن توافقهم النفسي وشعورهم بالأمن مما يؤدي إلى النجاح والتوفيق، وعلى المدرس أن يعمل كمربي يعلم ويوجه ويعالج، ومفهوم المدرس / المرشد من أهم المفاهيم التي يجب ان نضعها في الحسبان في إعداد المعلم، والتربية تشترك في كثير من أهدافها مع الصحة النفسية .

وحسب اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة معظم الدراسات تعارضت مع دراستنا مثل دراسة (إبراهيم ، 1994) تحت عنوان "العلاقة بين الصحة النفسية وعدد من المتغيرات الأسرية ودور الإرشاد النفسي لدى الشباب من الجنسين في المرحلة الثانوية والجامعية، هدفت إلى تحديد العلاقة بين الصحة النفسية وعدد من المتغيرات الأسرية ودور الإرشاد النفسي لدى الشباب من الجنسين في المرحلة الثانوية وتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

-يتمتع الطلاب الذكور بقدر أكبر من الصحة النفسية لدى الإناث أي لا توجد فروق في الصحة النفسية بين الذكور و الإناث.

أيضاً تعارضت دراستنا مع دراسة علاونة وفرح(1991): عنوانها "أثر تدريس مساق في التكيف والصحة النفسية في تغيير الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين" هدفت إلى التعرف على أثر تدريس مساق في التكيف والصحة النفسية في تغيير الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين اما النتائج التي توصل إليها الباحثان فهي كالتالي

2- لا يوجد أثر دال إحصائياً لجنس الطالب في الأفكار اللاعقلانية.

3- لم يظهر أثر دال إحصائياً للتفاعل بين جنس الطالب ودراسة مساق التكيف والصحة النفسية على الاختبار كاملاً.

5- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة: تنص الفرضية الجزئية الثالثة على انه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية عند تلاميذ السنة أولى ثانوي، تعزى لمتغير الشعبة حيث كانت قيمة "ت" والتي بلغت " 2.434- " فهي دالة في الاختبار ($P. Value \leq 0.05$) و بالتالي فان الفرضية الخامسة قد تحققت حيث بلغ متوسط تلاميذ جذع مشترك آداب قد بلغ 54.80 بينما يشير متوسط تلاميذ جذع مشترك علوم 50.18 وهذا يشير إلى أن تلاميذ جذع مشترك أدبي يمتلكون صحة نفسية أفضل من تلاميذ جذع مشترك علمي، كون ان التلاميذ في مرحلة طلبة المرحلة الثانوية لا زالوا يعيشون في وسط مرحلة المراهقة والتي لم يصل معها الفرد إلى مستوى المقدره على مواجهة الصراعات النفسية والسيطرة على الانفعالات والتغلب على حالات القلق والتوتر وأحلام اليقظة التي تتناوبه من حين إلى آخر، أيضا يمكن تفسير تلاميذ القسم الأدبي لديهم المقدره على تكوين الصداقات وتبادل الزيارات والإسهام بدور إيجابي في المناسبات الاجتماعية أكثر من طلبة التخصص العلمي و تعزى الباحثة ذلك إلى أن الطلبة من التخصص الأدبي أكثر تحرراً من الضغوط التي تفرضها عليهم الدراسة مما يجعل لديهم مزيداً من الوقت يتم استغلاله في التفاعلات الاجتماعية كون ان التفاعلات الاجتماعية تلعب دور مهم في تعزيز الصحة النفسية حسب ما رآه (الكفافي ، 2008 ، ص26) في قوله : " تساهم الصحة النفسية في وجود الحياة الإنسانية كلها بقيمتها الداخلية المنشأ المادية وغير مادية من أجل الفرد والمجتمع والثقافة، تمتلك الصحة النفسية علاقة متبادلة مع عافية المجتمع وإنتاجياته ومع أعضاء هذا المجتمع ويمكن أن تكون قيم الصحة النفسية معتبرة بطرق مرتبطة متعددة وان الصحة النفسية أساسية من اجل عافية الأفراد ووظائفهم، الصحة النفسية الجيدة مورد هام للأفراد والعائلات والمجتمعات والأوطان، تساهم الصحة النفسية كجزء لا يتجزأ من

الصحة العامة ووظائف المجتمع ولها تأثير على الإنتاجية الإجمالية، الصحة النفسية تهتم كل فرد كما تتولد في حياتنا اليومية في المنازل والمدارس وأماكن العمل والنشاطات في وقت الفراغ، تساهم الصحة النفسية الايجابية في الرأسمال الاقتصادي والبشري والاجتماعي في كل المجتمعات، يمكن للقيم الروحية أن تقدم مساهمات هامة في تغيير الصحة وكذلك تؤثر الصحة النفسية على الحياة الروحية " عكس طلبه التخصص العلمي الذين يقضون معظم أوقاتهم في مذاكرة دروسهم مما يقلل لديهم من فرص التفاعل الاجتماعي حيث أن الطلبة من التخصص العلمي يكونون أكثر تحمساً للتعلم من طلبه التخصص الأدبي، وتكون درجة الغيرة فيما بينهم أكبر ويسعون دائماً للحصول على أعلى الدرجات وقد يرجع السبب في ذلك إلى أن الطلبة من التخصص العلمي يكونوا أكثر تفوقاً من زملائهم طلبه الأدبي ، وعادة يكون التنافس في الأداء بين الطلبة المتفوقين أكثر مما هو بين سواهم غير المتفوقين فأينما يوجد التفوق يوجد التنافس، كما يمكن إرجاعها الى أن طلبه التخصص العلمي أكثر خلواً من الأنماط السلوكية الشاذة من سلوك الطلبة من التخصص الأدبي، وقد يرجع ذلك إلى أن طلبه التخصص العلمي يضعون لأنفسهم أهدافاً واضحة مما يسهل عليهم اختيار وسائل تحقيقها ، وهذا بدوره يدعم لديهم الأنماط السلوكية السوية ، كما نجد طلبه التخصص العلمي لديهم إطار قيمي يهتدون به ويوجه سلوكهم ويراعون من خلاله مشاعر الآخرين ويحترمون مصالحهم وحقوقهم ويلتزمون بقيم أخلاقية كالوفاء والصدق والأمانة ، وقد يرجع ذلك إلى حرص طلبه التخصص العلمي على ربط مستوى أخلاقهم بمستوى تفوقهم الدراسي مما يجعلهم يلتزمون بالقيم الأخلاقية أكثر مما سواهم من طلبه التخصص الأدبي .

من الصعوبات التي واجهت الباحثة انها تعذر عليها الحصول على دراسات سابقة اهتمت بدراسة الصحة النفسية في ضوء متغير التخصص.

الاستنتاج العام:

بعد إتمام دراستنا الميدانية التي صممت بهدف الكشف عن طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، حيث تم تطبيق دراستنا على عينة مكونة من 140 تلميذ وتلميذة من ثانوية بالميهوب عبد الرحمان بولاية برج بوعرييج، وبعد تطبيقنا لأدوات البحث والمتمثلة في مقياس تقدير الذات لكوبر سميث وكذا مقياس الصحة النفسية حيث توصلت الدراسة الحالية إلى مجموعة من النتائج كما يلي:

- 1- فيما يخص الفرضية الأولى أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والصحة النفسية عند تلاميذ السنة أولى ثانوي.
 - 2- وفيما يتعلق بالفرض الثاني أشارت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات عند تلاميذ السنة أولى ثانوي تعزى لمتغير جنس التلاميذ.
 - 3- أما نتائج الفرض الثالث فإظهر أيضا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات عند تلاميذ السنة أولى ثانوي تعزى لمتغير الشعبة.
 - 4- بينما أكدت النتائج الخاصة بالفرض الرابع من الدراسة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية عند تلاميذ السنة أولى ثانوي التي تعزى لمتغير الجنس التلاميذ.
 - 5- كما أوضحت النتائج الخاصة بالفرض الخامس من الدراسة انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية عند تلاميذ السنة أولى ثانوي التي تعزى لمتغير الشعبة.
- ورغم محاولتنا في دراستنا هذه السيطرة على المتغيرات الكثيرة إلا أن النتائج المتوصل إليها نسبية في حدود عينة الدراسة نظراً لحجم العينة والأدوات المستعملة، حيث لم نوفقنا الإمكانيات والوقت للاعتماد على عينة أوسع ، ومع ذلك علينا أن نعي أن تقدير كل شخص لذاته سواء بالسلب أو الإيجاب يؤثر في أسلوب حياته وطريقة تفكيره ، عمله ومشاعره نحو الآخرين، ويؤثر في نجاحه ومدى انجازه لأهدافه في الحياة وبالتالي يؤثر على صحته النفسية، فمع احترام الشخص وتقديره لذاته تزداد إنتاجيته وفاعليته في حياته العملية والاجتماعية ، واستناداً لما أسفرت عنه الدراسة الحالية والتي استهدفت بالدرجة الأولى جانب من جوانب الشخصية الا وهو تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية ، ثم قدمت بعض الاقتراحات.

مقترحات الدراسة:

- ❖ بناء على النتائج المتحصل عليها من خلال البحث الذي قمنا به ارتأينا تقديم الاقتراحات التالية:
- ❖ اجراء دراسات للصحة النفسية وعلاقتها بالسمات الشخصية للطلبة في المراحل التعليمية المختلفة.
- ❖ حث الباحثين على إجراء الدراسات حول تقدير الذات والصحة النفسية وعلاقتها بمتغيرات أخرى من أجل إلقاء المزيد من الضوء على تقدير الذات والصحة النفسية لما لهما من أهمية في حياة الفرد.
- ❖ إجراء دراسات لتقدير الذات وعلاقتها بالصحة النفسية في المراحل المتوسط والجامعي.
- ❖ إجراء دراسات لأساليب التفكير وعلاقتها بتقدير الذات في المراحل التعليمية المختلفة.

- ❖ الاهتمام بالصحة النفسية وذلك من خلال فتح المجال للتلاميذ للتعبير عن آرائهم وأفكارهم دون خوف، وتعزيز العلاقة السليمة بين أفراد الطاقم التربوي، ومن خلال تبني سياسات تقوم على الاحترام والمشاركة والثقة المتبادلة.
- ❖ القيام بدراسة لتطوير وتنمية تقدير الذات لدى الطلاب عبر المراحل التعليمية المختلفة.
- ❖ إجراء دراسات لتقدير الذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى تلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة في المراحل التعليمية المختلفة.
- ❖ إجراء دراسات حول المعاملة الوالدية وعلاقتها بالصحة النفسية للمراهقين.



قائمة

المراجع

قائمة المراجع :

الكتب :

القران الكريم

- 1- إبراهيم ، وجيه محمود. (1981) . *المراهقة خصائصها و مشكلاتها* : دار المعارف .
- 2- ابوجادو ، صالح محمد علي. (1998) . *علم النفس التربوي* . الاردن : دار المسيرة للنشر و التوزيع .
- 3- إبراهيم ، إسماعيل. (1980) . *دراسة لبعض العوامل النفسية المرتبطة بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة* : دار الطباعة N/A .
- 4- الضامن ، منذر. (2005) . *علم النفس النمو الطفولة و المراهقة* . الكويت : مكتبة الفلاح للنشر و التوزيع .
- 5- الظاهر ، قحطان. (2004) . *مفهوم الذات بين النظرية و التطبيقي* . عمان : دار وائل للنشر و التوزيع .
- 6- القذافي ، رمضان بن محمد. (1998) . *الصحة النفسية و التوافق النفسي* . الإسكندرية : المكتب الجامعي الحديث .
- 7- بطرس ، حافظ بطرس. (2008) . *التكيف و الصحة النفسية للطفل* . عمان : دار المسيرة للنشر .
- 8- حامد ، محمد زهران. (1995) . *علم النفس النمو* . ط6. مصر : عالم الكتب .
- 9- خواجه ، عبد الفتاح. (2010) . *مفاهيم أساسية في الصحة النفسية و الإرشاد النفسي* . عمان : دار البداية ناشرون و موزعون .
- 10- رانجيت سينجم الهي روبرت دبلو ، رينزر. (2005) . *تعزيز تقدير الذات ، إعادة بناء و تنظيم نفسك للنجاح في الألفية الجديدة* . المملكة العربية السعودية : مكتبة جرير .
- 11- سامر ، جميل رضوان. (2007) . *الصحة النفسية* . عمان : دار المسيرة للنش و التوزيع .
- 12- زينب عبد الرزاق غريب ، محمد عبد المنعم ، فتحي محمد أبو ناصر. (2008) . *الصحة النفسية . حقيبة تدريبية أكاديمية.الإحصاء .دبلوم التوجيه و الإرشاد الأسري* : مركز التنمية الأسرية .
- 13- سعيد ، سعاد جبر. (2008) . *هندسة الذات و تقدير الذات* . عمان : دار جرار للكتاب العالمي
- 14- سهير ، كامل احمد. (1999) . *أساليب تربية الطفل بين النظري و التطبيقي* . عمان : مركز الإسكندرية للكتاب .

- 15- صالح ، حسن الداھري. (2010) . *مبادئ الصحة النفسية*. ط2 . الاردن : دار وائل للنشر و التوزيع .
- 16- عايدة ديب ، عبد الله محمد. (2010) . *الانتماء و تقدير الذات في مرحلة الطفولة* . عمان : دار الفكر .ناشرون و موزعون .
- 17- عايدة ديب محمد ، محمد حسين القطاني. (2010) . *الانتماء و القيادة و الشخصية* . الاردن : دار جرير .
- 18- عبد العزيز عبد الله ، احمد. (1999) . *الطريق الى الصحة النفسية* : دار الفضيلة للنشر و التوزيع .
- 19- عبد الله عادل ، عادل. (1991) . *اختبار تقدير الذات للمراهقين و الراشدين* . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .
- 20- عطا الله فؤاد الخالدي ، دلال سعد الدين العلمي. (2009) . *الصحة النفسية و علاقتها بالتكيف و التوافق* . عمان : دار الصفاء للنشر و التوزيع .
- 21- فيصل محمد ، خير الزاد. (2011) . *مشكلات المراهقة و الشباب في الوسط العربي* . ط3. بيروت : دار النفائس للطباعة و النشر .
- 22- كفاي علاء الدين. (2008) . *الارتقاء النفسي للمراهق* . القاهرة . دار المعرفة الجامعية .
- 23- محمد قاسم ، عبد الله (2004) . *مدخل الى الصحة النفسية* . القاهرة .
- 24- مصطفى حجازي (2004) . *الصحة النفسية منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت و المدرسة* . ط2. المركز الثقافي العربي : دار البيضاء المغرب .
- 25- مصطفى فهمي (1990) . *الصحة النفسية ، دراسات في سيكولوجية التكيف* . ط3 . القاهرة : دار النشر مكتبة الخانجي .
- 26- مريم ، سليم (2003) . *كيف نمي تقدير الذات و الثقة بالنفس و النجاح عند ابنائنا* . بيروت : دار النهضة العربية .
- 27- مريم ، سليم (2003) . *تقدير الذات و الثقة بالنفس* . بيروت : دار النهضة العربية .
- 28- منظمة الصحة العالمية - المكتب الإقليمي للشرق المتوسط ، مترجم (2005) . *تعزيز الصحة النفسية المفاهيم البيانات المستجدة الممارسة / التقرير المختصر* . القاهرة : طباعة شركة توشكي .

29- منير بيسوني ، حسن العوضي (2019) . علم النفس و أساسيات الرعاية الصحية - لكل ممارس صحي - جامعة حلوان : كلية التربية . توصيف مقرر دراسي .

30- يوسف محمد ، قطاني (2009) . مدخل إلى علم النفس . دار الفكر .

الرسائل و الأطروحات الرسائل و الأطروحات

1-امزيان ، زبيدة. (2007). علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته و حاجاته الإرشادية . رسالة ماجستير ، كلية الآداب و العلوم الإنسانية ، قسم علم النفس ، جامعة باتنة .

2-الماضي ، وفاء. (1993). بعض الخصائص النفسية المحددة للأفراد الأكثر عرضة للاستجابة للضغط النفسي . رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود .

3-الشيخ خليل ، جواد محمد. (2006). السلوك العدواني وعلاقته بتقدير الذات وتوكيد الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة غزة . رسالة دكتوراه ، جامعة الدول العربية ، القاهرة .

4-اوشن ، نادية. (2014). التوجيه الجامعي و علاقته بتقدير الذات وقلق المستقبل المهني للطلاب في ضوء بعض المتغيرات . رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة الحاج لخضر، باتنة

5-صالح بن يحي ، الجار الله الغامدي. (2009) . اضطرابات الكلام وعلاقتها بالثقة بالنفس و تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة جامعة ام القرى . رسالة دكتوراه. كلية التربية ، قسم علم النفس ، المملكة العربية السعودية.

6-ضيدان الضيدان ، حميدي صالح. (2003). تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض. رسالة الماجستير، كلية الدراسات العليا ، قسم العلوم الاجتماعية ، جامعة الرياض .

7-عبد الله علي غلفان ، د غريري. (2008). الفروق في مفهوم الذات بين مجهولي الهوية و الأيتام و العاديين من المراهقين . رسالة ماجستير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، الرياض .

8-بلقايد ، سعدية. (2014). تقدير الذات لدى والدي الطفل التوحدي . رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية ، جامعة أكلي محند و الحاج ، البويرة .

9-دياب مروان ، عبد الله. (2006). دور المساندة الاجتماعية لمتغير وسط بين الأحداث الضاغطة و الصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين الجامعة الإسلامية. رسالة ماجستير، كلية التربية ، غزة .

10-نوار، شهرزاد. (2014). سمات الشخصية و المساندة الاجتماعية بالسلوك الصحي و دورها في التخفيف من الألم العضوي لدى مرضى السكري . رسالة دكتوراه ، جامعة الجزائر 2 .

11-يونسى ، تونسىة. (2011). تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين و المكفوفين .رسالة ماجستير ، الجزائر العاصمة .

المجلات

- 1-إبراهيم خليل العبيدى ، عفراء. (2019). الصحة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من أطفال الشوارع من مدينة بغداد . مجلة العلوم التربوية و النفسية ، 10 . 184-185.
- 2-بوشاللق ، نادية. (2000) . الصحة النفسية . مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية ، كلية الآداب،جامعة ورقلة . 02 .
- 3-حسن ، هبة محمد علي . (1998) . المعانات الاقتصادية وتقدير الذات وعلاقتها بتصور الانتحار لدى الشباب الجامعي . مجلة كلية التربية ، 62 . 103
- 4-سلامة ، ممدوحة. (1991) . المعاملة الاقتصادية في تقدير الذات و الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة . مجلة الدراسات النفسية القاهرة ، 3 . 475-476.
- 5-شايح ، عبد الله مجي. (2013) . تقدير الذات و علاقته بالسلوك العدوانى لدى طلبة الصف الثامن من مرحلة التعليم الأساسى بمدينة صعدة . مجلة جامعة دمشق ، 29(01) . 62.
- 7-كفافي ، علاء الدين. (1989) . تقدير الذات و علاقته بالتنشئة الوالدية و الأمن النفسى ، دراسة في عملية تقدير الذات . مجلة العلوم الاجتماعية جامعة الكويت ، 9 (35) . 110.
- 8-مقدم ، نور الهدى. (2000) . سيكولوجية التفاعل بين تقدير الذات و التأثير الاجتماعى لدى لمراهقين تدخين السجائر. مجلة كلية التربية ، 24 . 52 .

القاموس :

فؤاد افرام ابتانى (1974) . مجد الطلاب . ط 17 . دار المشرق لبنان

المواقع الالكترونية :

شجاع ، عثمان (2014) .تقدير الذات ، تعريفه ، مراحلہ ، ونظرياتہ www.psy_cognitive.net



الملحق رقم 01 : يوضح استبيان تقدير الذات لكوبر سميث

مقياس COOPERSMITHE لتقدير الذات

التعليمة :

فيما يلي مجموعة من العبارات تتعلق بمشاعرك ' إذا كانت العبارة تصف ما تشعر به عادة ضع علامة (X) داخل المربع الموافق لخانة **تنطبق** ' أما إذا كانت العبارة لا تصف ما تشعر به عادة ضع علامة (X) داخل الخانة الموافقة ل **لا تنطبق** .

-ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة إنما الإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن شعورك الحقيقي.

البيانات العامة

اسم المؤسسة

أنثى

ذكر

الجنس :

السن :

المستوى التعليمي :

الشعبة :

لا تنطبق	تنطبق	العبارات	
		لا تضايقتني الأشياء عادة	01
		أجد من الصعب أن أتحدث مع مجموعة من الناس	02
		أود لو استطعت أن أغير أشياء في نفسي	03
		لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي بنفسي	04
		يسعد الآخرون بوجودهم معي	05
		أتضايق بسرعة في المنزل	06
		احتاج لي وقت طويل كي اعتاد على الأشياء الجديدة	07
		أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني	08
		ترتعي عائلتي مشاعري عادة	09
		استسلم بسهولة	10
		تتوقع مني عائلتي الكثير	11
		من الصعب جدا أن ابقى كما أنا	12
		تختلط الأشياء كلها في حياتي	13
		يتبع الناس أفكارني عادة	14
		لا اقدر نفسي حق قدرها	15
		أود كثيرا لو اترك المنزل	16
		اشعر بالضيق من عملي غالبا	17
		مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس	18
		إذا كان عندي شيء أقوله فإنني أقوله عادة	19
		تفهمني عائلتي	20
		معظم الناس محبوبون أكثر مني	21
		اشعر كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل أشياء معينة	22
		ألقى التشجيع عادة فيما أقوم به	23
		ارغب كثيرا أن أكون شخصا آخر	24
		لا يمكن للآخرين الاعتماد علي	25

الملحق رقم : 02 يمثل استبيان الصحة النفسية

تعليمية الاستبيان

عزيزي التلميذ / عزيزتي التلميذة

فيما يلي مجموعة من العبارات أرجو منك أن تقرأ كلا منها وتفهمها جيدا , فإذا رأيت أن العبارة تتفق مع وجهة نظرك وما تشعر به علامة (x) في الخانة المناسبة التي أمامها , و أرجو أن تتأكد أنك وضعت العلامة في كل مرة أمام رقم العبارة نفسها التي سبق إن قرأتها .

شكرا لتعاونك معنا

البيانات العامة

اسم المؤسسة

أنثى

الجنس :

المستوى التعليمي :

الشعبة :

33	اشعر بتوتر خلف رقبتني في كثير من الأحيان
34	من الضروري أن يلتزم الفرد بالصدق و الأمانة حتى لو لم يعامله الناس بالطريقة نفسها
35	غالبا أفضل التعامل مع من هم اصغر مني سنا
36	اشعر أنني افتقد إلى مواهب ومقدرات كثيرة لدرجة تجعلني اخجل من نفسي
37	غالبا يسعدني المشاركة في الحفلات و المناسبات الاجتماعية
38	غالبا أتصرف فورا في بعض المواقف دون ترو أو حساب لما يترتب عليا ذلك من نتائج
39	اشعر بان مجال دراستي سيفيدني كثيرا في مستقبل حياتي
40	اشعر عادة بفقدان شهيتي للطعام
41	أحاول دائما احترام مشاعر الآخرين حتى لو اختلفوا معي في الرأي
42	انا لست راضيا عن نفسي
43	غالبا لا يثق أقاربي في مقدرتي على مساعدتهم ولو في بعض الأمور البسيطة
44	أرى انه من أفضل أن يسهم الفرد بدور ايجابي في الأنشطة الاجتماعية ولا يكتفي بمجرد الاستمتاع بها
45	غالبا لا اشعر بالسعادة لأشياء قد يفرح لها الآخرون كثيرا
46	إنني حريص على التخطيط لمختلف أمور حياتي لاعتقادي ان النجاح في الحياة لا يتحقق بالصدفة
47	اشعر بالتعب و الإجهاد في كثير من الأحيان رغم عدم وجود سبب عضوي واضح لذلك
48	أحاول دائما الوفاء بوعدني لان وعد الحر دين عليه
49	غالبا ينظر الناس إلى الصم وثقيلي السمع على أنهم اقل كفاءة من غيرهم
50	كثيرا ما اشعر بعدم ثقتي في نفسي وبأنني عبء على غيري
51	عادة تشجعني أسرتي على تبادل الزيارات مع أصدقائي
52	عادة يصعب عليا نسيان ما يوجهه الآخرون اليا من إساءات
53	أحاول مراجعة مشكلاتي بنفسي دون الاعتماد كثيرا على الآخرين
54	يصعب عليا تذكر ما سبق لي دراسته أو قراءته ولو منذ فترة قصيرة
55	من رأيي أن كل إنسان سيجني حتما نتائج عمله سواء خيرا أم شرا
56	اعتقد انه لا يجب أن يطلب الناس أي مساعدة من فرد مبتور الساق أو مشلول
57	يصعب عليا إبداء رأيي في مواجهة جماعة من الناس حتى لو كان هذا الرأي هذا الرأي عن موضوع اعرفه جيدا
58	تربطني علاقات طيبة ببعض الأسر بحيث اشعر معها كما لو كنت بين أهلي
59	غالبا استغرق في أحلام اليقظة بحيث لا اشعر مطلقا بما يدور حولي
60	عادة اشعر بالنشاط و الحيوية عندما أكون مشغولا بعمل ما
61	أجد صعوبة كبيرة في تركيز انتباهي أثناء القراءة أو استماعي لمحاضرة ما
62	يجب على الفرد أن يحرص على حقوق الآخرين بقدر حرصه على حقوقه
63	غالبا يعاني الفرد قصير القامة من الشعور بالنقص و القصور بين زملائه
64	يصعب عليا الدخول في منافسات مع الآخرين حتى لو كانوا في مثل سني

65	استغرق في الخيال طويلا حتى لو كنت بين أصدقائي
66	لدي هوايات ممتعة احرص على ممارستها في أوقات فراغي مثل جمع الطوابع أو القراءة أو الأشغال اليدويةالخ
67	غالبا أحدثت بسرعة كبيرة مما يجعلني أتجلج أو أتتهته
68	اعتقد انه لا يجب إصدار أحكام على الناس دون معرفة كافية بهم
69	عادة يكون الفرد ذو الصوت الغليظ موضع تهكم زملائه وسخريتهم
70	استغرق وقتا طويلا في حسم المسائل مما يفوت عليا فرصة اتخاذ القرار في وقته المناسب
71	عادة أفكر في أهمية ما أقوم به من أعمال ومدى فائدتها للمجتمع قبل أن أقدم عليها
72	يصعب عليا التخلص من بعض العادات مثل قضم أظفاري أو وضع أصابعي في فمي
73	اعتقد أن الإنسان لابد أن يتسم بالخلق الحسن فالعلم وحده لا يكفي
74	غالبا يخجل الفرد من أشياء مثل تشوه أسنانه أو عدم انتظامها
75	اهرب دائما من بعض المشكلات و المصاعب لعدم مقدرتي على مواجهتها
76	هناك أمور كثيرة في الحياة تثير اهتمامي وتحفزي على العمل
77	غالبا ما تعاودني تقلصات في معدتي رغم عدم وجود سبب عضوي لذلك
78	يسعدني التخفيف عن الآخرين وقت الشدائد حتى لو لم يكونوا من معارفي
79	ينتابني شعور دائم بان فكرة الناس عني اقل مما يجب
80	احرص دائما على تحمل مسؤولياتي وأداء واجباتي قبل أن أطلب بحقوقتي
81	أعاني من الأرق بحيث لا أستطيع الاستغراق في النوم بدرجة كافية
82	اعتقد انه من الأفضل عدم مواجهة الناس بأخطائهم بصورة مباشرة
83	غالبا يميل الفرد المصاب ببعض البثور او النمش في وجهه إلى الانطواء و البعد عن الآخرين
84	أفكر كثيرا قبل أن أقدم على عمل قد يضر بمصالح الآخرين
85	يبدو أن الناس يعتبرون المكفوفين اقل منهم لذا يتجنبون التعامل معهم
86	غالبا يعتقد الناس أن ضعاف البنية (الجسم) لا حول لهم ولا قوة ولا يثقون في مقدرتهم على انجاز أي شيء

الملحق رقم 03 يمثل : صدق المقارنة الطرفية لمقياس كوبر سميث

T test

الصدق بالمقارنة الطرفية

Statistiques de groupe

	Groupes	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
Resultat	مجموعة الاداء المنخفض	37	41,51	9,206	1,514
	مجموعة الاداء المرتفع	37	80,22	5,731	,942

Test des échantillons indépendants

Resultat		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
	Hypothèse de variances égales	8,818	,004	-21,709	72	,000	-38,703	1,783	-42,257	-35,149
	Hypothèse de variances inégales			-21,709	60,256	,000	-38,703	1,783	-42,268	-35,137

الملحق رقم 04 يوضح: ثبات مقياس كوبر سميت ألفا كونباخ

Fiabilité

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,542	25

الملحق رقم 05 يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الصحة النفسية

Test T

الصدق بالمقارنة الطرفية

Statistiques de groupe

	Groupes	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
Resultat	مجموعة الأداء المنخفض	37	38,54	6,623	1,089
	مجموعة الأداء المرتفع	37	64,62	5,288	,869

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
Resultat	Hypothèse de variances égales	,256	,615	-18,719	72	,000	-26,081	1,393	-28,859	-23,304
	Hypothèse de variances inégales			-18,719	68,636	,000	-26,081	1,393	-28,861	-23,301

الملحق رقم 06 : يوضح ثبات مقياس الصحة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ

Fiabilité

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,853	86

الملحق رقم 07 : يمثل نتائج الفرضية العامة

Corrélations

نتائج الفرضية العامة

تم حساب العلاقة بمعامل بيرسون

Corrélations

		كلي_الصحة_النفسية	درجة تقدير ذات المفحوص الكلية
كلي_الصحة_النفسية	Corrélacion de Pearson	1	,985
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	140	140
درجة تقدير ذات المفحوص الكلية	Corrélacion de Pearson	,985	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	140	140

الملحق رقم 08 يوضح نتائج الفرضية الجزئية الأولى

Test T

نتائج الفرضية الجزئية التي تنص: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزى إلى متغير الجنس

Statistiques de groupe

	جنس التلميذ	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
درجة تقدير ذات المفحوص الكلية	ذكر	65	61,54	13,887	1,722
	انثى	75	62,93	17,089	1,973

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	T	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
درجة تقدير ذات المفحوص الكلية	1,283	,259	-,525	138	,601	-1,395	2,658	-6,651	3,861
			-,533	137,458	,595	-1,395	2,619	-6,574	3,784

الملحق رقم 09 يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثانية

Test T

نتائج الفرضية الجزئية التي تنص: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزى الى متغير الفرع الدراسي

Statistiques de groupe

	تخصص التلميذ	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
درجة تقدير ذات المفحوص الكلية	علمي	96	61,08	16,245	1,658
	ادبي	44	64,91	14,066	2,121

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
درجة تقدير ذات المفحوص الكلية	Hypothèse de variances égales	3,798	,053	-1,347	138	,180	-3,826	2,840	-9,441	1,789
	Hypothèse de variances inégales			-1,421	95,493	,158	-3,826	2,692	-9,169	1,518

الملحق رقم 10 يوضح نتائج الفرضية الثالثة

Test T

نتائج الفرضية الجزئية التي تنص: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية تعزى الى متغير الجنس

Statistiques de groupe

	جنس التلميذ	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
Total	ذكر	65	49,62	11,463	1,422
	انثى	75	53,31	9,801	1,132

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
Total	Hypothèse de variances égales	,363	,548	-2,054	138	,042	-3,691	1,797	-7,244	-,138
	Hypothèse de variances inégales			-2,031	126,774	,044	-3,691	1,817	-7,287	-,095

الملحق رقم 11 يوضح نتائج الفرضية الرابعة

Test T

نتائج الفرضية الجزئية التي تنص: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية تعزى الى متغير الفرع الدراسي

Statistiques de groupe

	تخصص التلميذ	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
Total	علمي	96	50,13	11,279	1,151
	ادبي	44	54,80	8,690	1,310

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
Total	Hypothèse de variances égales	1,404	,238	-2,434	138	,016	-4,670	1,919	-8,465	-,876
	Hypothèse de variances inégales			-2,678	106,346	,009	-4,670	1,744	-8,128	-1,213

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي وعلاقة ذلك بعدد المتغيرات (الجنس ، التخصص) حيث طبقت دراستنا على عينة مكونة من (140) تلميذ و تلميذة تتوزع على (65) تلميذ و (75) تلميذة من ثانوية بالميهوب عبد الرحمان ببرج بوعريبيج، حيث تم توزيع عليهم استبيان تقدير الذات وكذا استبيان الصحة النفسية وذلك بعد التأكد من الخصائص السيكومترية لكل أداة، وتم تحليل البيانات التي تم الحصول عليها باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- 1- أظهرت الدراسة في الفرضية العامة بوجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والصحة النفسية عند تلاميذ السنة أولى ثانوي.
- 2- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات عند تلاميذ السنة أولى ثانوي تعزى لمتغير جنس التلاميذ.
- 3- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات عند تلاميذ السنة أولى ثانوي تعزى لمتغير الشعبة.
- 4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية عند تلاميذ السنة أولى ثانوي التي تعزى لمتغير الجنس التلاميذ.
- 5- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية عند تلاميذ السنة أولى ثانوي التي تعزى لمتغير الشعبة.

الكلمات المفتاحية

تقدير الذات ، الصحة النفسية ، التعليم الثانوي

Summary of the study

The present study aimed at identifying self-esteem and its relationship to mental health among first year high school pupils and its relationship to the number of variables (gender ,specialization) our study was applied to a sample of (140) boys mal and female students divided into (65) boys and (75) girls from **BELMOUHOU ABDEKRAHMAN** high school in **BORDJ BOU ARRERIDJ** , where a self esteem questionnaire and a mental health questionnaire were distributed to them ,After making sure of the statistical packages for social science program,and the reached the following results :

- 1) The study showed in the general hypothesis , that there is a correlation between self –esteem and mental health among first year secondary school pupils.
- 2) There are no statistically significant differences in the level of self-esteem among first year secondary pupils attributable to the gender variable (male, female).
- 3) The absence of statistically significant differences in the self-esteem level of the first year secondary school pupils due to the division variable .
- 4) The presence of statistically significant differences in the level of mental health among the first year secondary pupils That are attributable to the students gender.
- 5) No statistically significant variable differences in the level of mental-Health among first year secondary school students , which is attributable to the division variable ..

Key word :

self-esteem - mental health- high school education

:

أَمَّا بَعْدُ اللَّهُ