وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة وهران 2 محمد بن أحمد.

كلية العلوم الاجتماعية.

قسم علم النفس والأرطوفونيا

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص علم النفس المدرسي الموسومة ب:

تقدير الذات وعلاقته بالمرونة النفسية لدى المراهقين المتمدرسين.

(دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا نموذجا بولاية وهران).

- **إعداد الطالبة:**
- وطواط شيماء.

- **إشراف الأستاذة:**
- أ.د شويطر خيرة.

لجنة المناقشة:

إسم ولقب الأستاذ (ة).	الرتبة.	الصفة
أ.د يوب مصطفى الزقاي نادية	أستاذة التعليم العالي.	رئيسا.
أ.د شويطر خيرة.	أستاذة محاضرة "ب".	مشرفا ومقررا.
أ.د طالب سوسن	أستاذة محاضرة "ب".	مناقشا.

الموسم الجامعي:

2025/2026

شكر وتقدير:

بسم الله الرحمن الرحيم

قال الله تعالى" لئن شكرتم لأزيدنكم"

قبل أن أطوي هذه الصفحة من مسيرتي الدراسية، أرفع يدي شكرا وحمدا لله عز وجل الذي وهبني القوة والصبر لإكمال هذا العمل المتواضع.

كما أتقدم بشكر خاص لنفسي على هدوءها وصبرها في الليالي الطويلة شكرا لكل جهودي شكرا لي لأني لم أستسلم شكرا لنفسي على المواصلة في السعي رغم الصعوبات شكرا لي لأني تحملت عناء السهر والبحث بكل شغف وحب.

كما أتقدم بالشكر الجزيل الموصول بدعاء إلى أستاذتي المشرفة "**شويطر خيرة**" على إشرافها المتميز على مذكرتي وعلى رقي معاملتها ودعمها اللامحدود وتشجيعها المستمر وإيمانها بقدراتي، جزاها الله عني كل خير، لم تكن مجرد أستاذة مشرفة بل كانت بمثابة الأخت والصديقة الصدوقة أسعدها الله قلبها وأنار دربها بارك الله لك في علمك وعملك.

كما أتوجه بشكري إلى صانعة الأثر الجميل في مسيرتي، إلى ألطف ما أنجبت لي الصدف في الجامعة، إلى السند الإيجابي والدفء الإنساني إلى من كان لها الفضل بعد الله سبحانه وتعالى فيما أنا عليه الأن إلى من أمنت بقدراتي إلى قدوتي وسندي وملجأي اللطيف وداعمتي الأولى أستاذتي الغالية التي أفتخر بها إلى صاحبة الحضور المميز الأستاذة الذكتورة "**يوب نادية**" شكرا لك جزاك الله عني كل خير وبارك الله في علمك وعملك كل المحبة والتقدير لك يا رفيقة دعواتي.

كما أتقدم بالشكر إلى الأساتذة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة الكريمة كل بإسمه ومقامه.

وأتقدم بالشكر والعرفان للأساتذة الذين رافقونا في مسارنا الأكاديمي بكلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس والأرطفونيا بجامعة وهران.

إهداء.

يسرني بكل فخر أن أهدي نجاحي إلى نفسي الطموحة التي إختارت الطريق ومضت فيه بإصرار...

لمن راهنت على حلمها وفازت... لمن واجهت التحديات بصمت وأجابت بإنجاز...

أهديك هذا النجاح لأنك فعلا تستحقيين... وأنا فخورة بك...

إلى من أحمل اسمهم بكل فخر إلى من ساندوني طوال مسيرتي الدراسية "أمي وأبي" حفظهم الله وبارك في عمرهم.

إلى من شاركوني لحظات التعب والفرح "أخي وإخوتي".

إلى كل من علمني حرفا من أساتذة كرام جزاهم الله عنا كل خير.

إلى أعز العابرين على قلبي.....

إلى من خططت معهم دربا في طلب العلم زملاء الدراسة وأصدقاء العمر.

إلى كل رفيقة درب شدت على يدي حين تعبت وأمنت بي حين شككت في قدراتي.

إلى رفيقات الرحلة العلمية الجميلة (نسرين، مريم، نادية، منال، ميرة ، نورة) أتمنى أن اراهم في أعلى المراتب لأنهم فعلا يستحقون.

إلى كل من يقدر قيمة العلم في إحياء العقول.

ملخص الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى البحث في العلاقة بين تقدير الذات والمرونة النفسية لدى المراهقين المتمدرسين(**المعيدين في شهادة البكالوريا)**، كما تهدف أيضا إلى دراسة الفروق بين الجنسين في متغير تقدير الذات، ودراسة الفروق بين الشعب في متغير تقدير الذات.

اشتملت عينة الدراسة على مجموعة من التلاميذ لثمانية ثانويات في ولاية وهران بالإضافة إلى الموقع الإلكتروني بلغ عددهم 100 فرد بواقع 31 ذكر و 69 أنثى.

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي، وتماشيا مع طبيعة الموضوع لجأت الطالبة إلى استخدام أداتين لجمع البيانات والمعطيات المهمة والضرورية لهذه الدراسة وتمثلت في:

01- مقياس تقدير الذات "لكوبر سميث"، الصورة الخاصة بالمدرسة.
02- مقياس المرونة النفسية "لكونور دافيد سون".

تمت المعالجة الإحصائية للبيانات بواسطة البرنامج الإحصائي في العلوم الاجتماعية SPSS 26 وذلك باستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية وهي كالتالي:

- التكرارات والنسب المئوية.
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- معامل الارتباط لبرا في بيرسون (Bravais- person).
- اختبار "ت" لدراسة الفروق بين مجموعتين مستقلتين.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين تقدير الذات والمرونة النفسية لدى المراهقين المعيدين في شهادة البكالوريا، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أنه لا يوجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور والاناث في متغير تقدير الذات، إضافة إلى أنه لا يوجد فروق دالة إحصائيا في تقدير الذات باختلاف الشعبة.

وتمت مناقشة هذه النتائج على ضوء اطارها النظري والدراسات السابقة، وتم تقديم توصيات ومقترحات.

الكلمات المفتاحية:

تقدير الذات- المرونة النفسية- المراهق

Summary of the Study:

Self-Esteem and its Relationship to Psychological Resilience among School-Aged Adolescents (Retaking the Baccalaureate Exam)

This study aims to investigate the relationship between self-esteem and psychological resilience among school-aged adolescents (retaking the baccalaureate exam). It also aims to examine gender differences in self-esteem and differences in self-esteem across academic tracks.

The study sample consisted of 100 students from eight secondary schools in the Oran region, totaling 31 males and 69 females.

The study employed a descriptive methodology. In accordance with the nature of the topic, the researcher used two instruments to collect the necessary data:

1. The Coopersmith Self-Esteem Scale, school-specific version.

2. The Connor Davidson Psychological Resilience Scale.

The data were statistically analyzed using SPSS 26, employing the following statistical methods:

• Frequencies and percentages.

• Arithmetic means and standard deviation. • Bravais-Pearson correlation coefficient.

• T-test to examine differences between two independent groups.

The study results showed a statistically significant positive correlation between self-esteem and psychological resilience among adolescents repeating the baccalaureate exam. The results also indicated no

statistically significant differences between males and females in the self-esteem variable, nor were there any statistically significant differences in self-esteem based on academic track.

These results were discussed in light of their theoretical framework and previous studies, and recommendations and suggestions were presented.

Keywords: Self-esteem, psychological resilience, adolescent.



شكر وتقدير.....أ

إهداء.....ب

ملخص الدراسة باللغة العربية.....ت

ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية.....ث

قائمة المحتويات.....خ

قائمة الجداول.....ز

قائمة الأشكال.....ش

مقدمة.....2

الجانب النظري

الفصل الأول:مدخل الدراسة

مشكلة الدراسة 06

فرضيات الدراسة 07

أهداف الدراسة 08

أهمية الدراسة.....08

دواعي اختيار الدراسة 08

التعاريف الإجرائية.....08

الدراسات السابقة.....09

التعقيب على الدراسات.....14

الفصل الثاني :تقدير الذات Self- esteem

تمهيد.....17

أولا: الذات .esteem

مفهوم الذات.....17

بعض المفاهيم المرتبطة بالذات.....18

نظرية كارل روجرز للذات.....20

ثانيا: تقدير الذات Self- esteem

مفهوم تقدير الذات.....20

أهمية تقدير الذات.....22

مكونات تقدير الذات.....23

مستويات تقدير الذات.....24

سمات الأفراد الذين يتميزون بتقدير الذات مرتفع/منخفض.....25

نظريات تقدير الذات.....27

العوامل المؤثرة في تقدير الذات.....30

بناء تقدير الذات.....32

قياس تقدير الذات.....33

خلاصة.....34

الفصل الثالث: المرونة النفسية Psychological Resience

تمهيد.....37

مفهوم المرونة.....38

مفهوم المرونة النفسية.....38

خصائص الأفراد المتمتعين بالمرونة النفسية.....40

أبعاد المرونة النفسية.....43

نظريات المرونة النفسية.....44
طرق بناء المرونة النفسية.....47
خلاصة.....48

الفصل الرابع: المراهقة Adolescence

مفهوم المراهقة.....50
الفرق بين المراهقة والبلوغ.....52
مراحل المراهقة.....53
نظريات المراهقة.....54
أنماط المراهقة.....57
حاجات المراهقة.....58
مشكلات المراهقة.....60
تقدير الذات للمراهق.....62
خلاصة.....63

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: اجراءات المنهجية لدراسة الميدانية

أولا: الدراسة الاستطلاعية

تمهيد.....66
أهداف الدراسة الاستطلاعية.....66
عينة الدراسة الاستطلاعية.....66
المجال الزماني والمكاني للدراسة الاستطلاعية.....69
وصف أدوات الدراسة.....69
الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.....72

ثانيا: الدراسة الأساسية

تمهيد.....80
منهج الدراسة الأساسية.....80
المجال المكاني والزماني للدراسة الأساسية.....81
عينة الدراسة الأساسية.....81
أدوات الدراسة الأساسية.....83
أساليب المعالجة الإحصائية.....86

الفصل السادس: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

تمهيد.....97
عرض وتفسير نتائج الفرضيات.....97
عرض وتفسير نتائج الفرضية العامة.....97
عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى.....99
عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية.....101
استنتاج عام.....104
الـــخاتـمـــة.....105
التوصيات والاقتراحات.....106
قائمة المصادر والمراجع.....107

الملاحق

الملحق رقم 01 مقياس تقدير الذات في صورته الأولية.....118
الملحق رقم 02 مقياس المرونة النفسية في صورته الأولية.....121
الملحق رقم 03 مقياس تقدير الذات في صورته النهائية.....123
الملحق رقم 04 مقياس المرونة النفسية في صورته النهائية.....125

الملحق رقم 05 العلاقة بين تقدير الذات والمرونة النفسية حسب مخرجات Spss.....127

الملحق رقم 06 الفروق بين مجموعتين مستقلتين ذكور وإناث في متغير تقدير الذات.....128

الملحق رقم 07 الفروق بين مجموعتين مستقلتين في متغير تقدير الذات بإختلاف الشعبة 129

الملحق رقم 08 ترخيص الدراسة الميدانية من مديرية التربية.....130

قائمة الجداول

الجدول	الصفحة
جدول رقم 01 يوضح بعض تعريفات تقدير الذات.	22
جدول رقم 02 يوضح سمات الأفراد ذوي تقدير الذات مرتفع/ منخفض.	26
جدول رقم 03 يوضح الفرق بين البلوغ والمراهقة.	52
جدول رقم 04 يوضح أنماط المراهقة.	57
جدول رقم 05 يوضح مواصفات عينة الدراسة حسب المؤسسة والشعبة.	66
جدول رقم 06 يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق متغير الجنس.	67
جدول رقم 07 يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق متغير السن.	68
جدول رقم 08 يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق متغير الشعبة.	68
جدول رقم 09 يوضح توزيع فقرات مقياس تقدير الذات إلى 04 أبعاد اضافة إلى بعد الكذب مع توضيح الفقرات الموجبة والسالبة لكل بعد من أبعاد المقياس.	70
جدول رقم 10 يوضح أبعاد فقرات المرونة النفسية.	71
جدول رقم 11 يوضح طريقة إعطاء الدرجات لمقياس المرونة النفسية.	71
جدول رقم 12 يوضح الاتساق الداخلي لبعد تقدير الذات العام بفقراته.	72
جدول رقم 13 يوضح الاتساق الداخلي لبعد تقدير الذات الاجتماعي بفقراته.	73
جدول رقم 14 يوضح الاتساق الداخلي لبعد تقدير الذات الأسري بفقراته.	74
جدول رقم 15 يوضح الاتساق الداخلي لبعد تقدير الذات المدرسي بفقراته.	74
جدول رقم 16 يوضح الاتساق الداخلي للبعد الكلي لمقياس تقدير الذات بأبعاده.	75
جدول رقم 17 يوضح الصدق التمييزي لمقياس تقدير الذات.	75
جدول رقم 18 يوضح مستوى ثبات مقياس تقدير الذات.	76
جدول رقم 19 يوضح الاتساق الداخلي لبعد الصلابة بفقراته.	76
جدول رقم 20 يوضح الاتساق الداخلي لبعد التفاؤل بفقراته.	77
جدول رقم 21 يوضح الاتساق الداخلي لبعد تعدد المصادر بفقراته.	77
جدول رقم 22 يوضح الاتساق الداخلي لبعد الغرض أو الهدف بفقراته.	78
جدول رقم 23 يوضح الاتساق الداخلي للبعد الكلي لمقياس المرونة النفسية بأبعاده.	78
جدول رقم 24 يوضح الصدق التمييزي لمقياس المرونة النفسية.	79
جدول رقم 25 يوضح مستوى ثبات مقياس المرونة النفسية.	79

جدول رقم 26 يوضح المؤسسات التعليمية التي أجريت فيها الدراسة الأساسية.	81
جدول رقم 27 يوضح حجم عينة الدراسة الأساسية وفق متغير الجنس.	82
جدول رقم 28 يوضح عينة الدراسة الأساسية وفق متغير الشعبة.	83
جدول رقم 29 يوضح الفقرات المحذوفة في مقياس تقدير الذات.	84
جدول رقم 30 يوضح معامل الارتباط بين تقدير الذات بأبعاده والمرونة النفسية بأبعادها.	97
جدول رقم 31 يوضح الفرق بين الذكور والإناث في متغير تقدير الذات.	99
جدول رقم 32 يوضح الفرق في متغير تقدير الذات باختلاف الشعب.	102

قائمة الأشكال:

الشكل.	الصفحة
شكل رقم 01 يوضح مفهوم تقدير الذات	20
شكل رقم 02 يوضح نموذج نظريات تقدير الذات عند لاونرس.	21
شكل رقم 03 يوضح هرمية "ماسلو" للحاجات.	28
شكل رقم 04 يوضح العوامل المؤثرة في تقدير الذات وفق "ماهلي وريزونر"	31
شكل رقم 05 يوضح بناع تقدير الذات حسب كوبر سميث.	33
شكل رقم 06 يوضح نموذج "رتشارد سون" للمرونة النفسية.	46
شكل رقم 07 يوضح الحاجات النفسية للمراهق.	59

مقدمة.

مقدمة:

تعتبر مرحلة المراهقة إحدى المحطات المهمة التي يمر بها الفرد، إذ يمثل تقدير الذات البنية الأساسية في الشخصية وهو من المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية للفرد عموما وخاصة المراهق المعيد في شهادة البكالوريا، إذ يتمثل في مجموعة من المؤشرات والتي تكمن في الاتجاهات والقيم والأحكام التي يمتلكها الفرد عن قدراته ومهاراته وكذا سلوكياته، وهي الصورة التي يرى فيها الفرد (التلميذ) نفسه، ففي غالب الأحيان ما يكون تصوره وتفكيره وعواطفه مرتبطة ومنحصرة في الطريقة التي يرى فيها نفسه، بحيث أن تقدير الذات له دور رئيسي وأساسي في تحديد شخصية الفرد وتحقيق توازن نفسي واجتماعي عند الأفراد وقد يختلف مستواه من فرد لأخر تبعا للخبرات التي يمر بها كل شخص، ومن خلال هذه الخبرات نتوصل إلى المكون أساسي للصحة النفسية بعد تقدير الذات المتمثل في المرونة النفسية، والتي تشير إلى قدرة الفرد على التقبل والتكيف الإيجابي مع المواقف التي يعترض لها الفرد، وكذا الخبرات المتعلقة بالفشل الأكاديمي وقد تظهر فروقات بين الأفراد في تقبل الفشل والخبرات المؤلمة، وكيفية التعامل مع الضغوطات والمشاكل على حسب نمط وشخصية كل فرد.

ومن هذا المنطلق حاولنا من خلال دراستنا هذه معرفة العلاقة التي تكمن بين كل من تقدير الذات والمرونة النفسية عند المراهقين المتمدرسين وخاصة المعيدين في شهادة البكالوريا، وقد تمت معالجة موضوع الدراسة من خلال ستة فصول مقسمين إلى الجانب النظري ويتضمن أربعة فصول والجانب التطبيقي يضم فصلين، ، تم التطرق في الفصل الأول إلى إشكالية الدراسة، صياغة فرضيات الدراسة، إلى أهداف الدراسة، أهمية الدراسة، التعاريف الإجرائية، والدراسات السابقة والتعقيب عليها.

وتناول الفصل الثاني توضيحا لمفهوم الذات والمفاهيم المرتبطة به انتقالا إلى مفهوم تقدير الذات وأهميته، إلى ومكوناته مستويات تقدير الذات، إلى سمات الفراد ذوي تقدير الذات مرتفع/ منخفض، نظريات، العوامل المؤثرة فيه، وبنائه وقياسه.

أما الفصل الثالث فقد تضمن مفهوم المرونة لغة واصطلاحا، مفهوم المرونة النفسية، خصائصها وسماتها، إلى أبعاد المرونة النفسية، إلى نظرياتها وطرق بنائها.

وقد تضمن الفصل الرابع مفهوم المراهقة، الفرق الذي يكمن بين المراهقة والبلوغ، مراحل المراهقة، أنماطها، حاجاتها ومشكلاتها، وتقدير الذات للمراهق.

كما يتضمن الجانب التطبيقي فصلين يتمثل الفصل الخامس في: الاجراءات المنهجية للدراسة الاستطلاعية من حيث الغرض منها مكان وزمان إجرائها خصائص العينة وصف الأدوات المستخدمة، دراسة الخصائص السيكومترية بحيث تصبح جاهزة للتطبيق في الدراسة الأساسية.

بالإضافة إلى الدراسة الأساسية وفيه تم التطرق إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الأساسية من حيث المنهج المعتمد في الدراسة، وكذا حدود وخصائص العينة، إضافة إلى وصف أدوات الدراسة في صورتها النهائية، والأساليب الإحصائية التي اعتمدت في معالجة معطيات الدراسة.

أما في فصل السادس والأخير من الجانب التطبيقي فقد تضمن عرض وتفسير نتائج الدراسة الأساسية وفقا لترتيب فرضيات، لننهي هذه الدراسة بعدد من الاقتراحات.

الجانب النظري

الفصل الاول

مدخل الدراسة.

الفصل الأول: مدخل الدراسة.

1. مشكلة الدراسة.
2. فرضيات الدراسة.
3. أهداف الدراسة.
4. أهمية الدراسة.
5. دواعي اختيار الموضوع.
6. التعارف الاجرائية.
7. الدراسات السابقة.
8. التعقيب على الدراسات السابقة

1. مشكلة الدراسة:

تمثل المراهقة فترة حساسة وحرجة في حياة الفرد، بحيث تتميز هذه المرحلة بجملة من التغيرات في جوانب متعددة كتغيرات جسدية، نفسية، اجتماعية وكذا العاطفية التي قد تكمن في علاقاته مع أقرانه وأفراد أسرته. حيث أن الفرد في هذه المرحلة الحساسة التي يمر بها في سن معين يشرع في بداية بناء صورة عن ذاته وتكوينها مما يجعله يسعى الى تحقيق شخصية سوية ومتزنة، كما أن الفرد قد يواجه في هذه الفترة جملة من التعقيدات وتعدد العوامل التي تؤثر فيه كالأسرة وتتمثل في توقعاتها العالية في تحقيق النجاح، مقارنته مع الزملاء والأقران، وسائل التواصل الاجتماعي بأنواعها المختلفة باعتبارها فضاء واسع واستعمالاتها الكثيرة خاصة في هذه المرحلة حيث أنها تؤثر بدرجة كبيرة على الفرد.

يرتبط تقدير الذات بمستوى ثقة الفرد بنفسه وبقدراته وكذا قدرته على التكيف والتعامل مع ضغوطات الحياة التي تواجهه في مختلف المواقف التي تعترضه في حياته سواء العائلية المدرسية أو حتى الاجتماعية، وذلك بغية تكوين علاقات اجتماعية سليمة.

كما قد يشير انخفاض مستوى تقدير الفرد لذاته الى التعرض للقلق والتوتر وعدم التقبل والتكيف مع أي موقف أو خبر أو فشل يتعرض له مما قد يؤثر على صحته النفسية والجسدية، بينما ارتفاع مستوى تقدير الفرد لذاته قد ينعكس ايجابيا على حياته مما يعزز مرونته النفسية ويدفعه للتفاعل والمشاركة الايجابية في الحياة، مما يساهم في تغيير تفكير الفرد ويجعله يفكر بإيجابية، كما يساعده على التكيف مع الضغوطات التي يواجهها أو الفشل الذي يمر فيه مما يحقق له سلامه الداخلي.

تعد مرحلة التحضير لشهادة البكالوريا من أكثر المراحل الحاسمة في حياة المراهق المتمدرس، بحيث يكون فيها مجموعة من العوامل النفسية تؤثر عليه بالتحديد في هذه المرحلة، حيث يتلقى ضغوطات أكاديمية وتوقعات عالية للنجاح من العائلة وخاصة من الأولياء مما يجعله متوتر وقلقا وقد يكون هذا بالنسبة للتلاميذ العاديين، مما يسلط الضوء على المراهقين المعيدين في الامتحان النهائي بحيث يكون فشلهم في الامتحان يشكل عبئا جديد يضاف الى تجاربهم.

فتجربة الفشل عند المراهق قد تنتج تأثيرات على تصور الفرد لنفسه، وتهتز ثقته بنفسه، وهنا يكمن الاختلاف وتظهر الفروق الفردية، حيث أن هناك فئة لا تقبل الفشل وتتراجع أما الفئة الأخرى العكس تسعى جاهدة للنهوض من جديد وتتميز بالتقبل والتكيف ويجعل من فشله نقطة بداية جديدة حافلة بالنجاحات وتحول إلى الأحسن، هذا ما يطلق عليه بالمرونة النفسية التي تعد من متغيرات علم النفس الايجابي، والذي يهتم بشخصية الفرد في نقاط قوته ومن بين أهم الأبعاد التي يهتم بدراستها ما يسمى بالمرونة النفسية باعتبارها مفتاح التكيف مع مختلف المواقف واكتساب خبرات جديدة بعيدة عن الضغوط التي تفوق قدرته على تجاوز الدراسة.

على الرغم من تعدد الدراسات التي استكشفت العلاقة بين تقدير الذات ومختلف المتغيرات المرتبطة بالاضطرابات، التحصيل الدراسي، الضغوط المهنية على عينات مختلفة كطلبة الجامعات، الرياضيين، كل وفق سياقه البحثي والأهداف التي حددها، إلا أن هناك ندرة في تناول هذه العلاقة في اطار علم النفس الايجابي الذي يركز على تعزيز نقاط القوة والسلامة النفسية.

وفي ضوء هذه الاختلافات وبناءا على هذا نسلط الضوء على متغير أخر ينتمي الى حقل علم النفس الإيجابي وهو ما يطلق عله المرونة النفسية، ليشمل فئة من المجتمع مختلفة نوعا ما من الفئات المتناولة في دراسات سابقة ألا وهي فئة المراهقين المتمدرسين وبالتحديد المعيدين، وذلك بهدف معرفة تقديرهم لذاتهم ومرونتهم النفسية في ضل مواجهتهم لتحديات هذه المرحلة الحرجة.

بناءا على هذا السياق الفكري نطرح الاشكالية التالية:

الاشكالية العامة:

- ❖ هل توجد علاقة بين تقدير الذات والمرونة النفسية لدى المراهقين المتمدرسين العيدين في شهادة البكالوريا؟

الاشكالية الجزئية:

- هل يوجد فروق دالة احصائيا في متغير تقدير الذات باختلاف الجنس (ذكور/ اناث)؟
- هل يوجد فروق دالة احصائيا في متغير تقدير الذات باختلاف الشعبة (علوم تجريبية، آداب وفلسفة تسيير واقتصاد، لغات أجنبية، تقني رياضي) ؟

2. فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- توجد علاقة دالة إحصائيا بين تقدير الذات والمرونة النفسية لدى المراهقين المتمدرسين المعيدين في شهادة البكالوريا.
- **الفرضيات الجزئية:**
- توجد فروق دالة احصائيا في متغير تقدير الذات لمتغير الجنس.(ذكور/ اناث).
- توجد فروق دالة احصائيا في متغير تقدير الذات تبعا للشعبة.

3. أهداف الدراسة:

- ❖ الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات والمرونة النفسية لدى المراهقين المتمدرسين المعيدين في شهادة البكالوريا.
- ❖ معرفة الفروق في متغير تقدير الذات باختلاف الجنس (ذكور/ اناث).
- ❖ معرفة الفروق في متغير تقدير الذات باختلاف الشعبة.

4. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة العلمية في:

الأهمية النظرية:

- ❖ الاسهام في إثراء المعرفة العلمية وخاصة فيما يتعلق في مرحلة المراهقة.
- ❖ الاهتمام بفئة المراهقين المعيدين، كون أن المراهقة أكثر فئة عمرية تتعرض للضغط والاضطرابات النفسية وتغيرات في السلوك.
- ❖ امكانية الاستفادة من نتائج هذا البحث واستخدامها في انشاء وتصميم برامج تساعد هذه الفئة من رفع مستوى تقدير الذات وتحقيق التوازن النفسي.

الأهمية التطبيقية:

- ❖ توفير بيانات تساعد وتساهم في تصميم برامج ارشادية ووقائية وعلاجية لتعزيز الصحة النفسية للتلاميذ ورفع مستوى تقديرهم لذاتهم.
- ❖ تطبيق المقاييس للإجابة على فرضيات الدراسة.

5. دواعي اختيار الموضوع:

- ❖ التعرف على العلاقة التي تكمن بين تقدير الذات والمرونة النفسية للمراهقين وبالتحديد المعيدين في شهادة البكالوريا.
- ❖ الضغوطات الدراسية والعائلية التي يمر بها المراهق التي تساهم في انخفاض تقديره لذاته.
- ❖ التعرف على أساليب التعامل مع الضغوط الأكاديمية عند التلميذ المعيد.

6. التعريفات الاجرائية:

- **تقدير الذات (self-esteem).**

هو مدى حب الفرد لنفسه واحترامها كشخص وتقبلها، وشعوره بالاستحقاق وتعامله مع ذاته بلطف، وهي الدرجة التي يحصل عليها التلميذ من خلال استجابته لمقياس تقدير الذات" لكوبر سميث". "Coopersmith".

- **المرونة النفسية: (psychological resilience).**

هي مناعة وقدرة الفرد على التحمل والتكيف مع الضغوطات ومواجهتها بايجابية لتحقيق أهدافه، والقدرة على الاستمرار رغم الصعوبة والنظر إل الى كل هذه التحديات بتفاؤل وإيجابية وهي الدرجة التي يحصل عليها التلميذ من خلال استجابته لمقياس المرونة النفسية ل "كونور وديفيدسون".

" Connor and Davidson"

- **المراهقة: (Adolescence).**

هي المرحلة الانتقالية من الطفولة إلى الرشد تبدأ تقريبا حوالي سن 12 إلى 21 سنة، كما تطرأ في هاه المرحلة جملة مت التغيرات النفسية والجسدية الجسمية وحتى الاجتماعية.

7. الدراسات السابقة:

الدراسات العربية:

الدراسات المتعلقة بمتغير تقدير الذات:

دراسة "فراحي فيصل" (2009/2008) بعنوان تقدير الذات وعلاقته بمشروع التكوين المهني لطلبة المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني بالسينيا وهران.

هدفت الدراسة إلى توضيح العلاقة بين تقدير الذات وتحديد مشروع التكوين المهني، ومعرفة الفروق في نضج فكرة مشروع التكوين على أساس مستويات تقدير الذات (المرتفع، المتوسط، المنخفض)، ومعرفة الفروق بين الذكور والاناث في تقدير الذات، تكونت عينة الدراسة (270) طالبا يدرسون في المركز الوطني المتخصص في التكوين المهني ، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس كوبر سميث لتقدير الذات (النسخة المدرسية) بعد التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس ، وأسفرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين تقدير الذات ومشروع التكوين لدى طلبة التكوين المهني، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة التكوين المهني ذكورا واناث في تقدير الذات الكلي.(فراحي، 2009/2008).

دراسة "جعفر حداق" (18-12-2015) بعنوان "تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي" دراسة ميدانية على مستوى ثانويات الجزائر العاصمة.

هدفت الدراسة الى فحص العلاقة بين تقدير الذات والتحصيل الدراسي والفروق في تقدير الذات حسب الجنس، وقد تكونت عينة الدراسة من (779) مراهقا ومراهقة متمدرسين في السنة الأولى والثانية موزعين الى (335) من الذكور و(444) من الاناث تتراوح أعمارهم مابين 15-20 سنة بمتوسط عمري (17.04) سنة وبانحراف معياري قدره (1.31) وتم اختيارهم بطريقة عشوائية من ستة ثانويات بالجزائر العاصمة ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس لروزنبرج بعد التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس على عينة استطلاعية قوامها (50) تلميذ بالإضافة الى استعمال معدلات الامتحانات خلال الفصل الأول للموسم الدراسي (2013/2012) أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة بين

تقدير الذات والتحصيل الدراسي وأنه لا توجد فروق بين المراهقين الذكور والإناث في مقياس تقدير الذات.**(حداق 2015 :01).**

دراسة "قدوري الحاج" (2016) بعنوان تقدير الذات لدى المعيدين للمستوى النهائي من التعليم الثانوي دراسة ميدانية بمدينة ورقلة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ المعيدين للمستوى النهائي من التعليم الثانوي بسبب فشلهم في اجتياز امتحان شهادة البكالوريا، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة واختبار الفرضيات قمنا باتباع الخطوات والمبادئ والقواعد الأساسية للمنهج الوصفي الذي يتناسب مع الدراسة الحالية، ومع الاعتماد على مقياس تقدير الذات لكوبر سميث لجمع البيانات ومعالجتها باستخدام مجموعة من الأساليب الاحصائية المناسبة، وقد توصلت النتائج إلى أن مستوى تقدير الذات متوسط لدى تلاميذ عينة الدراسة ولا توجد فروق بينهم في ذلك باختلاف جنسهم وتخصصاتهم الدراسية.(قدوري،2016 :245)

دراسة "بغيجة لياس" (01-12-2017) بعنوان "تقدير الذات وعلاقته بمستوى قلق والاكتئاب لدى المرضى المصابين بالأمراض المزمنة."

تهدف هذه الدراسة الى معرفة طبيعة التفاعل بين تقدير الذات والمصابين بالأمراض المزمنة في المواقف الضاغطة، حيث يؤثر طبيعة المرض على اداء الفرد ومهامه في الحياة اليومية، وعليه فإن بعض التأثيرات تنشأ من هذا التفاعل، على شكل اضطرابات نفسية كالقلق والاكتئاب هي انعكاس بالدرجة الأولى على مستوى تقدير الذات، واستخدم في هذه الدراسة ثلاث مقاييس لجمع المعلومات مع استبيان يتمثل في مقياس القلق "سبيلبرجر" ومقياس بيك للإكتئاب، ومقياس تقدير الذات لكوبر سميث، وكانت نتائج الدراسة كالأتي: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين تقدير الذات ومستوى الإكتئاب لدى المرضى المصابين بالأمراض المزمنة، هناك فروق ذات دلالة احصائية بين مستوى تقدير الذات ومتغير السن لدى المرضى المصابين بالأمراض المزمنة، عدم وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الإكتئاب ومتغير الجنس لدى المرضى المصابين بالأمراض المزمنة، عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى حالة القلق ومتغير الجنس.**(بغيجة،2017 :01).**

دراسة" فرحات عبد الرحمن، رتيمي أمينة" (01-03-2020) بعنوان "تقدير الذات الأكاديمي وعلاقته بسمة التفاؤل والتشاؤم".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات الأكاديمي وسمة التفاؤل لدى عينة الدراسة، كما هدفت الى المقارنة بين الطلبة، وبين تخصصين تخصص علم النفس التربوي وعلم النفس

العمل وتنظيم وتسيير الموارد البشرية، طبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من(60) طالبا منهم (30) طالبا ضمن تخصص علم النفس العمل والتنظيم و(30) طالبة من تخصص علم النفس التربوي، حيث أسفرت النتائج الى: عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مقياسي تقدير الذات الأكاديمي، وسمة التفاؤل والتشاؤم تعزى لمتغير التخصص.(**فرحات ورتيمي، 2020 :01**).

دراسة "دلال نواف عويش الزنبي" (أبريل 2023) بعنوان تقدير الذات وعلاقته بالطمئنينة النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمحافظة حفر الباطن المملكة العربية السعودية.

هدفت الدراسة إلى كشف عن العلاقة بين تقدير الذات والطمأنينة النفسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمحافظة حفر الباطن، بإستخدام المنهج الوصفي الإرتباطي، يشتمل مجتمع الدراسة على عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمحافظة حفر الباطن وتتراوح أعمارهم بين (11–15) سنة، تم إختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة، مؤلفة من 250 طالبة، إستخدمت مقياس تقدير الذات من إعداد العنزي

(2009)، ومقياس الطمأنينة النفسية من إعداد الدليم وآخرون (1993)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى: وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين مقياس الطمأنينة النفسية وبين مقياس تقدير الذات ككل، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05، فأقل في إتجاهات أفراد عينة الدراسة حول (البعد الثاني: الثقة الإجتماعية بالذات، البعد الثالث: التقييم الذاتي للقدرة الأكاديمية، تقدير الذات ككل)، باختلاف متغير المستوى الدراسي.

دراسة "حساني رشيد" و"مخنن شيماء" (2023) بعنوان تقدير الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ المستوى النهائي بالثانوية.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والتوافق النفسيي لدى تلاميذ المستوى النهائي، وقد تم إستخدام الاستبيان لجمع البيانات كل من مقياس تقدير الذات ومقياس التوافق النفسي، وقد تكونت العينة من 60 تلميذ وتلميذة ولتحقيق أهداف الدراسة قامت باتباع المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الاحصائية للمعلومات توصلت النتائج إلى: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدة تلاميذ مستوى النهائي بثانوية بن طاهر قدور بحد الصحاري ولاية الجلفة، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات لدى تلاميذ المستوى النهائي بالثانوي تعزى لمتغير الجنس، لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات لدى تلاميذ المستوى النهائي بالثانوي تعزى لمتغير التخصص، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التوافق النفسي لدى تلاميذ المستوى النهائي بالثانوي تعزى تعزى لمتغير الجنس، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التاوافق النفسي لدى تلاميذ المستوى النهائي تعزى لمتغير التخصص الدراسي (حساني، مخنن، 2023 :10)

الدراسات المتعلقة بمتغير المرونة النفسية:

دراسة "لانا باسل محمد الشبول" (2017) بعنوان المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية ومستوى القدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك، كما هدفت الى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات، تكونت عينة البحث من (616) طالبا وطالبة من جامعة اليرموك تم اختيارها بالطريقة المتيسرة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس المرونة النفسية ومقياس القدرة على حل المشكلات.

أظهرت النتائج ان وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية ككل، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لإستجابات الأفراد عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية تعزى للمستوى الدراسي لصالح السنة الرابعة، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات الأفراد على المرونة النفسية تعزى لمتغيري (الجنس والتخصص)، ووجود دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات الأفراد عينة الدراسة على مقياس القدرة على حل المشكلات تعزى لمتغير التخصص وجاءت لصالح التخصصات العلمية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس القدرة على حل المشكلات تعزى لمتغير الجنس، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لإستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس القدرة على حل المشكلات تعزى لمتغير المستوى الدراسي وجاءت لصالح السنة الأولى، كما أظهرت النتائج أن هناك تباين في قدرة مستوى المرونة النفسية ومتغيرات الدراسة في التأثير في القدرة على حل المشكلات، وأظهرت النتائج أن أكثر المتغيرات تأثيرا في القدرة على حل مشكلات متغير التخصص.(لانا، 2017: 01).

دراسة "مليكة بكير"(20-06-2019) بعنوان "المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية المدرسية لدى التلاميذ المترشحين لامتحان البكالوريا".

هدفت الدراسةإالى التعرف على مدى وجود علاقة بين المرونة النفسية والضغوط المدرسية لدى التلاميذ المترشحين لإمتحان البكالوريا، وكذا معرفة مستوى الضغوط المدرسية لديهم، ودراسة الفروق بين الجنسين في المرونة النفسية والضغوط المدرسية، وقد تكونت عينة الدراسة الأساسية من (150) تلميذ وتلميذة، منهم (62) ذكور و(88) إناث من ثانويات تابعة لمديرية الجزائر شرق، وتمثلت أداة الدراسة في استخدام مقياس المرونة النفسية المعدل من طرف الباحثة "عبدي سميرة"(2011)، أما بالنسبة للنتائج التي أسفرت عن الدراسة فتمثلت في وجود علاقة إرتباطية سالبة ومنخفضة بين المرونة النفسية والضغوط المدرسية، وأن أفراد العينة يتمتعون بمستوى مرتفع للمرونة النفسية، بينما في الضغوط المدرسية فيتميزون

بمستوى منخفض، أما بالنسبة لدراسة متغير الجنس فتبين أنه لا توجد فروق بين التلاميذ الذكور والاناث في المرونة النفسية والضغوط المدرسية. **(بكير،2019 :01).**

دراسة" بوقفة ايمان، جبالي نور الدين" (30-06-2020) بعنوان "المرونة النفسية والقلق- دراسة ميدانية حسب منحنى العلاج بالتقبل والالتزام على طلبة جامعة باتنة -01-".

الهدف منها الكشف على مستوى كل من القلق والمرونة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، والتعرف على الفروق بين أفراد العينة، حيث إعتمدنا في الدراسة على عينة قدرها (80) طالب وطالبة من جامعة

باتنة -01- طبق عليهم إختبار المرونة النفسية، وإختبار القلق حسب منحى التقبل والالتزام تم التأكد من الخصائص السيكومترية للمقاييس، أظهرت النتائج: مستوى منخفض من المرونة النفسية لدى عينة الدراسة بمتوسط (42.27)، ومستو مرتفع من القلق بمتوسط (87.25)، كما ارتبط كل من المتغيرين بعلاقة عكسية عبر عنها معامل بيرسون (0.59). **(بوقفة، جبالي، 2020: 01).**

دراسة "العازمي" (2022) بعنوان المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى المراهقين.

الهدف من هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية بأبعادها المتمثلة في الإتزان الإنفعالي، فعالية الذات، العلاقات الاجتماعية، وحل المشكلات لدى عينة من المراهقين من طلبة المرحلة الاعدادية، والتفكير الايجابي عند نفس العينة، تكونت عينة الدراسة من (50) من طلبة المرحلة الاعدادية بمدرسة الجابر الأهلية التابعة لإدارة الفروانية التعليمية وقد تم اختيارها من المرحلة العمرية

(13،14،15) بنسبة متساوية، واستخدمت الباحثة أداتين للدراسة وهما: مقياس المرونة النفسية من اعداد الباحثة، ومقياس التفكير الايجابيمن اعداد الباحثة، وقد أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والتفكير الايجابي لدى المراهقين.(منتهى،2025 :234).

الدراسات الأجنبية:

دراسة "Budi Kurniazan" "Neviyarni s" "Solfema" (2017) بعنوان العلاقة بين تقدير الذات والمرونة لدى المراهقين الذين يعيشون في دار الأيتام.

تهدف هذه الدراسة إلى وصف تقدير الذات والمرونة لدى المراهقين الذين يعيشون في دار الأيتام، ومعرفة العلاقة بين تقدير الذات والمرونة لدى المراهقين الذين يعيشون في دار الأيتام، تم استخدام المنهج الرتباطي في هذه الدراسة، شملت عينة البحث (87) مراهقا تتراوح أعمارهم مابين 13 و18 سنة، يعيشون في (4) دار أيتام في مدينة باريامان، جمعت البيانات باستخدام مقياس تقدير الذات والمرونة، حللت

البيانات باستخدام برنامج spss، أظهرت التنائج الى توجد علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات والمرونة لدى المراهقين الذين يعيشون في دار الأيتام.(**budi, 2017;4.**)

دراسة "Riya khosla" و "Rajat Kanti mitra" (2025) بعنوان العلاقة بين تقدير الذات والمرونة والذكاء العاطفي لدى الشابات.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات والمرونة والذكاء العاطفي لدى (120) شابة بالغة باستخدام مقياس روزنبرج لتقدير الذات، ومقياس المرونة المختصر، ومقياس الذكاء العاطفي (HPD)، وتحليل الارتباط باستخدام برنامج spss عن وجود ارتباطات إيجابية متوسطة بين تقدير الذات والمرونة (R= 0.475)، والمرونة والذكاء العاطفي (R= 0.495)، تشير هذه النتائج إلى أن المستويات الأعلى في أحد المتغيرات قد تكون مرتبطة بزيادة في المتغيرات الأخرى.(Rajat, 2025;01).

8. التعقيب على الدراسات السابقة:

- **من حيث الهدف:**

تشابهت جميع الدراسات وتشاركت في دراسة متغير تقدير الذات كمتغير أساسي ورئيسي كمتغير مستقل لكنها تربطه بمتغيرات متنوعة، كالتحصيل الدراسي، القلق والاكتئاب، الدافعية، التفاؤل والتشاؤم.

أما المرونة النفسية فقد تم دراستها مع متغيرات الصحة النفسية كالقلق والضغوط الأكاديمية، والقدرة على حل المشكلات.

- **من حيث المنهج:**

نرى أن جميع الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي باعتباره المنهج الأنسب لوصف الظواهر وقياس العلاقات والفروق بكل موضوعية.

- **من حيث الأدوات:**

تم إستخدام مجموعة من المقاييس النفسية كمقاييس مختلفة لتقدير الذات منها: روزنبرغ، كوبر سميث، مقاييس الصحة النفسية: مقياس سبلبرجر للقلق، مقياس بيك للإكتئاب، مقياس كونور ديفيدسون للمرونة النفسية، مقياس التفاؤل والتشاؤم، كما أن معظم الدراسات تأكدت من التحقق من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) للمقاييس مما يعزز من مصداقية النتائج.

- **من حيث العينة:**

هناك تنوع في عينات كل من الدراسات، نجد الطلبة الجامعيين، المرضى المصابين بالأمراض المزمنة، المتمدرسين، وقد كان حجم العينات يتراوح مابين (60) إلى (779)، وقد استخدمت جل الدراسات العينة العشوائية مما يزيد امكانية تعميم النتائج.

- **من حيث النتائج:**

كانت تشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات والمرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس، علاقة تقدير الذات ب (الصحة النفسية) دراسة "بغيجة لياس" و"فرحات عبد الرحمن" أسفرت النتائج لا توجود علاقة إرتباطية عكسية بين تقدير الذات والاضطرابات النفسية، أي كلما إرتفع تقدير الذات إنخفضت مستويات القلق والاكتئاب، وكلما إنخفض تقدير الذات إرتفعت مستويات القلق والاكتئاب.

الفصل الثاني:

تقدير الذات self-esteem

الفصل الثاني: تقدير الذات. self-esteem

- تمهيد
- **أولا: الذات.esteem**
  1. مفهوم الذات.
  2. بعض المفاهيم المرتبطة بالذات.
  3. نظرية كارل روجرز للذات.
- **ثانيا: تقدير الذات.Self- esteem**
  1) مفهوم تقدير الذات.
  2) أهمية تقدير الذات.
  3) مكونات تقدير الذات
  4) مستويات تقدير الذات.
  5) سمات الأفراد الذين يتميزون بتقدير الذات المرتفع /المنخفض
  6) نظريات تقدير الذات.
  7) العوامل المؤثرة في تقدير الذات.
  8) بناء تقدير الذات.
  9) قياس تقدير الذات.
- خلاصة

تمهيد:

يعد تقدير الذات من المفاهيم المهمة نظرا لأهميته في حياة الفرد، وقد يكون ذلك لفهم أبعاد الشخصية للفرد، كما يساهم تقدير الذات في التأثير على سلوك الفرد وتصوراته، وتحديدا وبالأخص فئة المراهقين ، وذلك نتاج لجملة من التغيرات من مختلف الجوانب (الجانب النفسي، الجانب الجسمي، الجانب العاطفي) التي تتطلب معرفة الذات والقدرة على التحكم فيها والتعامل معها بمرونة، كما أن تقدير الذات يلعب دورا مهما في تحقيق التوافق والتوازن النفسي والدراسي والاجتماعي للفرد، كما يعتبر تقدير الذات من أبعاد الأولية والأساسية لمفهوم الذات، فهو جانب مهم في تشكيله، ولذلك سنتطرق في هذا الفصل إلى تحديد بعض المفاهيم لكي يتم توضيح المفاهيم وذلك تفادي الخلط بينهم وخاصة بين مفهومي الذات وتقدير الذات، وأهم النظريات المفسرة للذات، إنتقالا إلى مفاهيم تقدير الذات وبعض النظريات المفسرة لها، أهمية تقدير الذات، مستويات ومكونات تقدير الذات، العوامل المؤثرة في تقدير الذات وكيفية بناء تقدر الذات ، والتطرق إلى بعض المقاييس التي تقيس تقدير الذات.

أولا الذات:

1. مفهوم الذات:

للذات مفاهيم عدة تظهر فيما يلي:

يحدد "روجرز"" Rogers" الذات Self أنها كينونة الفرد أو الشخص، وتنمو الذات وتنفصل تدريجيا عن المجال الإدراكي، وتنمو الذات نتيجة للتفاعل مع البيئة، وتشمل الذات المدركة والذات الاجتماعية والذات المثالية، وقد تمتص قيم الآخرين، وتسعى إلى الاتزان والتوافق والثبات وتنمو نتيجة للنضج والتعلم وتصبح المركز الذي ننتظم حوله كل الخبرات.(عصام،عبد العزيز،2008 :41).

الذات هي الجزء المتمايز في المجال الظاهري، وتتكون من كيفية إدراك وتقييم الفرد الشعوريين لنفسه، إنها ذلك الجزء الذي يتميز من المجال الظاهري بسبب الخبرات التي تتضمن كلمات مثل {أنا}، {إني}، وهذا {ملكي}، أو {يخصني}. (المليجي،165:2001).

الذات هو مصطلح سيكولوجي، الأربيون يستعملون مفهوم تصور الذات Représentation وبأمريكا مفهوم الذات وهما لنفس المعنى.

مفهوم الذات هو كل فرد يتصور ذاته انطلاقا من الخبرات اليومية، وتمثيله ومقارنته مع الآخرين، وقد يعني هذا أنه نوع من الحكم يصدر على الذات. وهو صورة فكرية عن ذاتيتنا Image mental de soi من كل جوانبها سواء كانت جسمية نفسية أو اجتماعية. (معتصم ميموني، 2010 :45).

إستخدم مصطلح الذات لدى الكثير من الباحثين والمنظرين أمثال "ألبورت" و"جيمس" و"ليكي" و"ماسلو" و"ميدو"، للإشارة إلى خبرة الفرد بذاته وبإعتباره تنظيما إدراكيا من المعاني والمدركات التي يحصلها ويكتسبها الفرد وتشمل هذه الخبرة الشخصية بالذات، وبهذا يختلف المصطلح تماما عن الكثير من المفاهيم، السيكولوجية التي تتداخل أو تتشابه معه في الصياغة اللفضية، فهو مصطلح يختلف عن صورة الذات [Self Description] كما لا يعد مرادفا للوصف الذاتي [Self Descripion] أو التقرير الذاتي [Rapport Self] الذي قوم به الشخص عن سماته.(سهير، 2002: 79-80).

عرفه قاسم عام (1988) بأنه الصورة التي يحملها الفرد عن نفسه/ والصورة المنعكسة له من خلال علاقاته مع الأخرين، تشكل مفهوم الذات لديه والتي تمثل صفاته ومميزاته الشخصية من الناحية السلبية أو الإيجابية في المجالات الجسمية والعقلية والإنفعالية والإجتماعية.(عبد الستار، 2011: 321).

2. بعض المفاهيم المرتبطة بالذات:

1.2 صورة الذات: (Self-image)

حسب موسوعة علم النفس والتحليل النفسي فإن صورة الذات هي "الذات" كما يتصورها أو يتخيلها صاحبها، وقد تختلف صورة الذات كثير عن الذات الحقيقية، فتحضى صورة بأهمية كبيرة في تكوين شخصية الفرد، إذ على أساسها يشكل كل واحد منا فكرته عن نفسه غير أن هذه الصورة المأخوذة ليست ثابتة بل متجددة ودائمة التغيير أو بالأحرى ديناميكية.(حمري، 2012 :12).

2.2 تقبل الذات:(Self-acceptance)

يرى عنبر (1981) أنه مدى إرتياح الفرد لما يتمتع به من خصائص والصفات الشخصية الإيجابية والسلبية كما يدركها هو في الجوانب الاجتماعية والمزاجية الانفعالية والعقلية والجسمية، كما يرى أن تقبل الذات هو اتجاه الفرد نحو الشعور بالرضا واستعداداته ومعرفة حدود قدرته.

وذكر "ماكارثى" "mc carthy" أن تقبل الذات هو المصدر الأساسي لتكيف الفرد، وهو مجموعة من المعتقدات والسلوكيات التي تؤدي إلى تقبل الفرد لذاته، وفيه يستطيع الفرد أن يتقبل نقاط ضعفه ونقاط قوته.(زكريا النمر،2017: 7-8).

3.2 الوعي بالذات:(Self Awareness)

يعرف الوعي بالذات بأنه حالة نفسية يكون فيها الفرد على وعي بالأبعاد الخاصة بنفسه والمخفية عن نظر الأخرين، وهي تتضمن مشاعرنا وإتجاهاتنا وأمنياتنا وأحلامنا، فالوعي الخاص بالذات يظهر

لدى الفرد عندما يكون على وعي بحالته الإنفعالية الداخلية وحالته النفسية، مثل الفرح الجوع أيضا عندما يفكر في مخاوفه الداخلية وأمانيه.(عبد الهادي،البسطامي، 2015 :613).

الوعي بالذات هو قدرة الفرد على قراءة إنفعالاته وإدراكه لتأثير تلك الإنفعالات في سلوكه، ومعرفته بنقاط القوة لديه وجوانب الضعف.(عبد الهادي، البسطامي،2015 :621).

4.2 ضبط الذات:(Self Control)

يؤكد كل من "كيندال" و"براسويل" (1993) "Kendalle Braswell" أن ضبط الذات عبارة عن مجموعة من المهارات المعرفية والسلوكية يتعلمها الفرد لغرض تقليل الكثير من الأنماط السلوكية غير المرغوبة ومنها السلوك الإندفاعي.

ويعزز "كلاينه" (1978) "Kleinke" الفكرة ذاتها في القدرة على البقاء في مواقف عصيبة تعتمد بالدرجة الأساس على الإحساس بالظبط الداخلي للذات وتتجلى أهمية ضبط الذات هنا في الإدارة من أجل العيش والبقاء، وفي القوة من أجل عدم الإستسلام.(حمه، 2009: 78).

5.2 توكيد الذات:(Self-affirmation)

يرى "Cotler" أن توكيد الذات سمة شخصية، وأن الشخص التوكيدي هو الذي يستطيع التعبير عن مشاعره وعواطفه وأفكاره السالبة والموجبة بطريقة لفضية أو غير لفضية، ويستطيع اتخاذ القرارات، ويتمتع بحرية الإختيار في الحياة، كما يمكنه إقامة علاقات اجتماعية محكمة وصريحة، ووقاية نفسه من أن يكون ضحية أو يستغله أحد، فيتضح من خلال هذا التعريف أن توكيد الذات هو سمة من سمات الشخصية التي تظهر في سلوك الفرد الذي يمتلكها.(براك، 2016: 10).

6.2 تحقيق الذات:(Self-actualization)

أشار "عبد الفتاح" (2000) إلى تحقيق الذات أنه رغبة الفرد في تحقيق ميوله وأهدافه وفقا لإمكاناته، وقدراته الفعلية، لذلك يتميز الشخص المحقق لذاته بأنه شخص يستطيع استغلال طاقته، ومهاراته، وقدراته بأقصى درجة ممكنة.(محمد سليمان، منصور، 2023 :587).

3. نظرية نظرية كارل روجرز:

تؤكد نظرية "كارل روجرز" على أن لكل فرد حقيقة بشكل فريد ومتميز وأن هذا المفهوم هو العامل الأساسي التي ترتكز عليه في بناء شخصية الفرد، كما يرى "روجرز" أن الذات تشمل أربعة أبعاد وهي كالتالي:

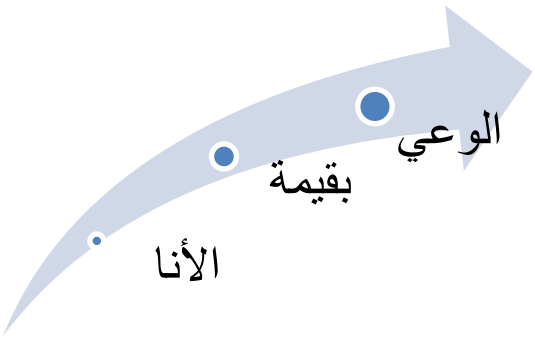
- **الذات الحقيقية:** وهي تعني ما يكون الشخص في الحقيقة فعلا، وقد يتم إكتشافه كل منا أو يقترب منا أو يقترب منه بقدر ما.
- **الذات المدركة:** وهي ما يعتقد الشخص أنه نفسه وذلك في ضوء تقييمه وإدراكه لها من خلال تفاعله مع الاخرين ومع البيئة التي يعيش فيها.
- **الذات الاجتماعية:** وهي صورة الفرد عن نفسه كما يعتقدها موجودة عند الاخرين.
- **الذات المثالية:** وهي التصور الذي يتمناه الفرد عن ذاته ويتمنى أن يحققها، ويجب أن يكونها وتتشكل بدوره وغاياته وطموحاته التي يسعى لتحقيقها والوصول إليها.(علي أكبر،2022 :100)

ثانيا: تقدير الذات

1. مفهوم تقدير الذات:

هو عملية وجدانية يستطيع الفرد من خلالها يضع تقييم الصورة التي يرى فيها نفسه، من جوانب مختلفة، من معتقدات وقيم وأفكار واتجاهات ومشاعر، والتي تتضمن كل من تقبله وقبوله لذاته، وإحساسه بأهميته و وشعوره بالكفاءة في المواقف الاجتماعية.

الشكل رقم (01): يوضح مفهوم تقدير الذات.



(ابراهيم، 2018 :298)

يعرف "روزنبرج" "Rosenberg" تقدير الذات على أنه تقييم يعبر عن الإحترام الذي يكنه الفرد لذاته والذي يحافظ عليه بشكل معتاد، والذي يعبر عن اتجاه مقبول أو غير مقبول نحو الذات.

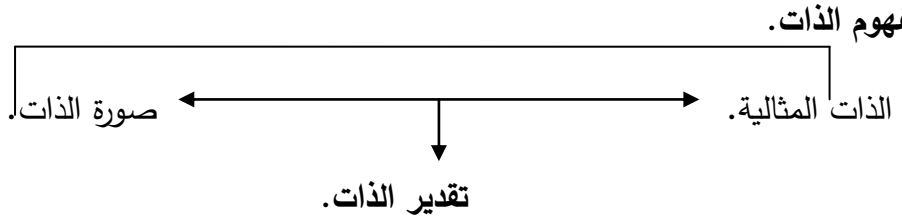
(بثينة،2016 :38)

أما "الكفافي" فيرى أن تقدير الذات هي نظرة الفرد الإيجابية نحو نفسه والمتضمنة كل من الثقة بالنفس بدرجة عالية وكافية، بالإضافة إلى إحساس الفرد بكفاءته وجدارته واستعداده لتقبل الخبرات الجديدة والتعامل معها بمرونة.(منصور،2016: 38).

يعرف "لاورنس Lawerence" (1988) تقدير الذات على أنه ذلك التقييم الذي يضعه الفرد لذاته بناءا على التباعد والتطابق بين صورة الذات والذات المثالية، فتقدر الذات وفق "لاورنس" فهو يتكون من خلال ذلك العلاقة الجدلية بين الذات المثالية وصورة الذات، ومن خلال هذه العلاقة تمنح للذات القدرة على التقييم إما يكون في الاتجاه الايجابي أو السلبي.

يعرف "مصطفى كامل عبد الفتاح" (1993) تقدير الذات على أنه نظرة الفرد واتجاهاته نحو ذاته ومدى تقدير هذه الذات من مختلف الجوانب، كالدور الاجتماعي، والمركز الأسري والمهني، بالإضافة إلى باقي الأدوار التي يمارسها في مجال العلاقة بالواقع.(بودربالة،2020:58/2019)

الشكل رقم (02): يوضح النموذج النظري لتقدير الذات عند "لاونرس".



(حمري،2012/2011 :15-16)

أما كوبر "سميث" "**Cooper Smith**" يرى أن تقدير الذات هو تقييم يضعه الفرد لنفسه ويعمل على المحافظة عليه، وقد يتضمن تقدير الذات في نظره إلى اتجاهات الإيجابية والسلبية للفرد نحو ذاته، كما يبين مدى إعتقاد الفرد أنه هام وقادر على النجاح وكفئ.(فراحي، شعبان، 2023 :152).

يرى "المعايطة" (2007) أن تقدير الذات هو ذلك التقييم العام الذي يضعه الفرد لذاته في شموليتها وخصائصها العقلية والاجتماعية ، والإنفعالية والجسدية ، بالإضافة إلى الأخلاقية بحيث ينعكس ذلك التقييم على ثقة الفرد وشعوره نحو ذاته وفكرته عن مدى أهميتها وتوقعاته منها.

(عسنون، 2024/2023 :14-15).

يمكن تعريف تقدير الذات بصفة شاملة على أنه التقييم الكلي للفرد لذاته إما تما يكون هذا التقيم بطريقة إيجابية وإما سلبية، كما يشير إلى إلى الدرجة التي يؤمن بها الفرد بنفسه وقدراته وإستحقاقه للحياة، ببساطة تقدير الذات في الأساس هو شعور الفرد بكفاءة ذاته وقيمتها.

الجدول رقم (01): يوضح بعض التعريفات لتقدير الذات.

ناثانيال براندين	اتجاه المرء نحو الشعور بأن ذاته مؤهلة وقادرة على التكيف مع التحديات الأساسية في الحياة والايمان وانه جدير بالسعادة.
اتش.إس. سوليفان	كل مشاعر المرء بالأهلية والكفاءة، قيمة الشخصية التي تجعله متماسكا.
دي. سي. بريجز	الطريقة التي يشعر بها المرء ازاء ذاته، وحكمه العام عليها، وإلى أي مدى يحبها.
جويل بروكنر	تقدير الذات هو سمة تشير إلى محبة أو كراهية المرء لذاته.
جيمس بانل	تقدير الذات هو الرؤية التي يحملها المرء عن قيمة ذاته.
دنيس وايتلي.	هو الشعور الداخلي العميق بقيمة الذات.
أيه. باندورا.	هو الشعور بالقيمة والكفاءة الشخصية الذي يربطه المرء بمفاهيمه وتصوراته عن ذاته.

(مالهي، ريزنر، 2005:2).

ومن خلال التعاريف السابقة، ترى الباحثة أن كل هناك توافق بين الباحثين في تقديم ماهية تقدير الذات، وقد يظهر بعض الإختلاف فقط في التعبير والمصطلحات لا في المضمون، بحيث إستخدم بعض الباحثين مصطلح "التقييم" أي تقييم الفرد لذاته بشكل عام ويصدر أحكاما سواءا كانت سلبية أو إيجابية مثل (سميث، روزنبرج، المعايطة، لاورنس)، بحيث ركز الأخرون في تعريفهم لتقدير الذت باستخدام مصطلح "الاتجاه" أي اتجاه المرء نحو الشعور بأن ذاته مؤهلة وأنه قادر على التكيف مع كل المواقف، والشعور بالكفاءة الشخصية مثل (ناثانيال، أيه باندورا، مصطفى كامل عبد الفتاح).

2. أهمية تقدير الذات:

يرى أيزنك "**Ezyenk**" أن أهمية تقدير الذات تتجسد في حصول الفرد على درجات عالية في إختبارات تقدير الذات بحيث تكون لديهم قدر كافي من الثقة في أنفسهم، وكذلك درجة عالية من الكفاءة والشعور بأنهم محببون من قبل الأخرين، بينما يكون عكس عند الأفراد الذين تكون درجاتهم منخفظة، تكون لديهم فكرة متتدنية عن ذاتهم واعتقادهم بأنهم فاشلين، فالنظرة الايجابية نحو الذات تحقق التوافق لدى الفرد.

كما توضح "سوزان كلونينجر" "**Susan Cloninger**" أن أهية تقدير الذات تكمن من حيث تعلم الفرد تقييم ذاته سواء التقييم السلبي أو الإيجابي، وأن الفرد يجاهد من أجل تسجيل إنطباعه عن نفسه إتجاه الاخرين، وقد ترى أنه يمكن وضع معادلة لنجاح تعزيز تقدير الذات وهي كالتالي:

تقدير الذات= النجاح ⟵ الطموح. (الظاهر، دون تاريخ: 36/35).

تأتي أهمية تقدير الذات من كونه مفهوما رئيسيا وملازما للطريقة التي نعالج بها الأحداث في حياتنا كيف نشعر بأنفسنا مع مرور الزمن، وأن تقدير الذات يؤدي إى تحقيق التوافق الجيد والضبط الداخلي.(عبد المحسن، 2020 :259).

3. مكونات تقدير الذات:

يستند تقدير الذات على ثلاث مكونات تتمثل في حب الذات، والنظرة إلى الذات والثقة بالذات، فمن الضروري تواجد هذه المكونات الثلاثة وبنفس القدر لتحقيق تقدير ذات متزن.

- **حب الذات:(Self-love)**

يعد حب الذات من المكونات الأساسية لتقدير الذات لأنه يساعد الفرد على مواجهة الصعوبات التي تعترضه في حياته ويحميه من الوقوع في اليأس بحيث يكون هذا الحب الذي يحمله الفرد إتجاه ذاته دون قيد ولا شرط، فيشير حرمان الذات من هذا الحب أساسا إلى مرحلة الأولى من الطفولة مما يصعب تداركها فيما بعد، فيوجد الكثير من الأشخاص الذين يعانون حرمانا في حبهم لذاتهم هم معرضون لإضطرابات في الشخصية، كما يظهر أن حب الذات هو الركيزة الأولى لتقدير الذات.(بكار،2019/2018: 84)

- **النظرة للذات:(Self-view)**

تعتبر النظرة إلى الذات الركيزة الثانية في تكوين تقدير الذات، إذ تعبر عن تقييم الفرد لصفاته وقدراته الشخصية، وقد يكون هذا التقييم ايجابيا أو سلبيا، ويستند إلى أسس قد تكون واقعية أو متأثرة بتصورات غير دقيقة، وهذا الطابع الذات لهذا التقييم يعد عاملا معقدا مما يجعل فهم النظرة الذاتية بشكل دقيق أمر بالغ الصعوبة، وذلك نظرا لتأثرها بالمشاعر والتجارب الشخصية.

يشير ليماني وبن سعيد (2023) إلى الفروق التي تكمن بين نظرة الفرد المضطرب لذاته و نظرة الآخرين له، مما يحدد مدى الذاتية في هذا التقييم، اذ يميل الفرد الذي يعاني اضطرابا في تقدير الذات إلى اعتقاده بأنه يحمل عيوبا لا يراها أو يلاحظها من حوله، وهذا التصور السلبي ينعكس على مستوى تقدير الفرد لذاته (تدني تقدير الذات).(مطاوع، عبد الحميد، 2025 :244).

- **الثقة في الذات:(Self-confidence)**

تشكل الثقة في الذات الركيزة الثالثة لتقدير الذات، قد تختص بالأفعال والسلوكات، فثقة الفرد بذاته تساعده على التفكير بأنه يستطيع التصرف بطريقة مناسبة ازاء المواقف الهامة، إضافة إلى تسهيل

الكشف عن ثقة الفرد بذاته لأنها تظهر جليا من خلال تصرفات الفرد عند تعرضه لمواقف غير متوقعة أو جديدة.

والجدير بالذكر أن هذه المكونات الثلاث لا تعمل بمعزل عن بعضها البعض، وانما هناك علاقة تفاعلية بينهم أي كل مكون يكمل الأخر ويؤثر ايجابيا على تقدير الفرد لذاته.(ديب،2014: 19-20).

قسم ألكسندر "**Alexander**" **(2001)** مكونات تقدير الذات كالتالي:

- **قبول الذات غير المشروط:** أي معرفة الفرد صفاته الايجابية والسلبية وتقبلها.
- **الإحساس بالقدرة والفعالية:** يقصد بها معرفة الفرد حدوده في القدرة على القيام بالأمور.
- **الإحساس بالهدف:** يسعى الفرد إلى تحقيق الهدف الذي حدده في حياته.
- **الإصرار اللغوي:** ويقصد به الشعور بالقدرة على أخذ والرد للحصول على ما تريد في الحياة.
- **خبرة الإتقان والإنجاز:** الاحساس بالرضا والسرور عن الأعمال التي يقوم بها الفرد.
- **الإحساس بالمسؤولية والمحاسبة:** أي معرفة إلى أية درجة الفرد مسؤول عن مواقعه وانجازاته.
- الاحساس بالأمان والطمأنينة والراحة والهدوء في محيط الفرد.
- **الاحساس بالسلامة:** أي يعيش الفرد حياته وفقا لقيمته ويتصرف حسب ما يعتقده أنه سليم. (قهار،2010: 127).

يرى "مارين" أن هناك نوعان للذات وتتمثل في الذات الجسمية والمقصود بها مفهوم المرء عن جسده، والذات المستقبلية والتي تعني مفهوم الفرد عن سلوكه الإجتماعي.أ أما "وليم جيمس" فينظر إلى الذات على أنها مادية تتمثل في ممتلكات الفرد المادية، وذات الروحية ويقصد بها الممتلكات الفرد النفسية، والأنا الخالصة وهي ما يكون إحساس الفرد بهويته.(ميلاد جابر،2018 :167).

4. مستويات تقدير الذات:

يرى الكثير من العلماء ومن بينهم "بوش" "Bush" أن تقدير الذات يتعرض للتغيرات حسب تصرفات الفرد وردود أفعاله، يتضمن تقدير الذات مستويات، ولكل مستوى سمات ومميزات حسب كل فرد حيث صنفهم إلى مستويان:

أ- مستوى مرتفع لتقدير الذات (عالي).

ب-مستوى منخفض لتقدير الذات (متدني).

أ- تقدير الذات المرتفع (عالي):

حسب "كوبر سميث" الأفراد الذين يتميزون بتقدير الذات العالي يدل على إعتبار أنفسهم أنهم مهمين ، ويمتلكون فهما طيبا لنوع شخصياتهم، ويستمتعون بالتحدي ولا يضطربون عند الشدائد، وهم أفراد أقل تعرضا للقلق، هم أكثر ميلا للإيجابية في المناقشات وأقل حساسية للنقد.

فتكوين تقدير ذات مرتفع يبدأ بتكوين إتجاهات عند الأفراد عندما عند البدء في التعامل مع الأخرين الذين يلبون حاجاتهم ومطالبهم، وتنقسم الظروف الأساسية التي تساهم في تكوين تقدير الذات عالي إلى ثلاث ظروف وهي كالأتي:

1- الحب والعاطفة غير المشروطين
2- وجود قوانين محددة بشكل جيد ويتم تطبيقها باتساق.
3- إظهار قدر واضح من الاحترام (بودربالة،2020/22019 :62).

ب-تقدير الذات المنخفض (متدني):

يشكل تقدير الذات المتدني إعاقة حقيقية بصاحبه، يحيث يكون تركيز هذه الفئة فقط على عيوبهم، ونقاصئهم وصفاتهم الغير جيدة، بحيث يكونوا أكثر ميلا للتأثر بضغوط الجماعة والإنصات لأرائها وأحكامها.(بركات، 2017/2016 :57).

كما يمكن أن نسمي تقدير الذات بمسميات أخرى كالتقدير الذات السلبي، والذي يعرفه "روزنبرج" بأنه "عدم رضى الفرد بذاته أو رفضها".

وأن الذي يكون له تقدير ذات منخفض يمكن أن نصنفه بأنه يفتقر ويفقد الثقة في قدراته، وغالبا ما يكون بائسا عندما لا يستطيع إيجاد حلول لمشاكل هو أنه لايستطيع النجاح في أي عمل يقوم به. (بودربالة، 2020/2019 :63-64).

5. سمات الأفراد الذين يتميزون بتقدير الذات المرتفع وأفراد ذو تقدير ذات المنخفض:

للتمييز بين مستويات تقدير الذات ما إذا كانت مرتفعة أو منخفضة، لا بد من وجود سمات وخصائص التي تعد مؤشرات تدل على كل مستوى منها سنعرضها في الجدول التالي:

جدول رقم (02): يوضح سمات الأفراد ذوي تقدير ذات مرتفع وتقدير ذات منخفض.

سمات تقدير الذات المرتفع.	سمات تقدير الذات المنخفض.
• الكفاية الذاتية. • الشعور بالقيمة الذاتية. • القدرة على مواجهة التحدي. • السعادة والرضا عل الحياة. • الأكثر انتاجية. • سرعة الاندماج والانتماء في أي مكان يتواجد فيه. • القدرة على السيطرة على أنفسهم والتحكم في حياتهم. • التفاؤل والواقعية.	• احتقار الذات. • الشعور بالذنب دائما، حتى ولو لم يكن له علاقة بالخطأ. • الاعتذار المستمر عن كل شيء. • عدم الشعور بالكفاية في الأدوار والوظائف. • الميل إلى السحب أو التعديل في رأيهم خوفا من سخرية الاخرين ورفضهم. • الشعور بالغربة عن العالم. • الانكماش والاكتفاء على النفس. • التشاؤم.

(بركات، 2017/2016 :58-59).

ترى الباحثة من خلال الجدول أعلاه أن تقدير الذات المرتفع يركز على أعراض الوجدانية ويربط بينه وبين التفاؤل، أما تقدير الذات المنخفض يركز عل الأعراض السلوكية ويرتبط ب الانسحاب والعزلة وجلد الذات، ولكن مع ذلك نرى أن هناك تقدير ذات يظهره الفرد بأنه قوي لكنه بمجرد فشل أو إحباط أو نقد من الأخرين ينهار، كما يمكننا اضافة بعض السمات الى من يتميزون بتقدير ذات عالي مثلا نهم قادرين على قول "لا" دون الشعور بالذنب وتأنيب الضمير وذلك لحماية صحتهم النفسية، إضافة إلى المرونة النفسية المتمثلة في سرعة التعافي ومواجهة كل الضغوط لمرونة، أما سمات الأفراد ذوي تقدير ذات منخفض يمكن إضافة الخوف من الخطأ والاعتماد على أراء الأخرين والتشاؤم في كل ما يقومون به إضافة إلى الأفكار السلبية عن كل عمل يقومون به. فاتقدير الذات ليس ثابت بل قابل للتغيير.

6. النظريات المفسرة لتقدير الذات:

تتعدد النظريات المفسرة لتقدير الذات، وتختلف وجهات نظر أصحاب تلك النظريات باختلاف المدارس التي ينتمون إليها، ومن هذه النظريات مايلي:

1.6النظرية الإنسانية ابراهام ماسلو:

ركز الكثير من علماء النفس على دور الحاجات في تحريك السلوك الإنساني، بحيث تظهر رؤيتهم في ممارسة الأفراد نشاطاتهم المختلفة وذلك لاشباع حاجات أولية أو ثانوية، فتتمثل نظرية الحاجات عند ماسلو في:

- **الحاجات الفسيولوجية: Physiological Needs**

وقد ترتبط هذه الحاجات ببقاء الانسان الجسمي، وتشتمل الحاجة إلى الطعام والماء والأكسجين، والدفء والراحة، فالتلميذ إذا شعر بالعطش أو بالجوع يطلب الإذن لذهاب ليشبع حاجته ولا يهتم بالدرس الذي يعرضه المعلم.(الزق،2012:179).

- **حاجات الأمن والسلامة: Safety Needs**

وتشتمل التخلص من القلق والخوف، وكذلك حاجات الحماية مثل المأوى الثياب..إلخ، فبعد ان يشبع الفرد حاجاته الفسيولوجية يسعى للتخلص من الخوف والقلق باحثا على الحماية من مصادر القلق.

- **الحاجات الإجتماعية حاجات الحب والإنتماء: Love and Belongingess needs**

ويقصد بها الحاجة إلى القبول من الأباء والمدرسين والرفاق، فهذه الحاجات تدفع الفرد إلى بناء أسرة وتكوين علاقات ناجحة.

- **حاجات تقدير الذات: Self-Esteem needs**

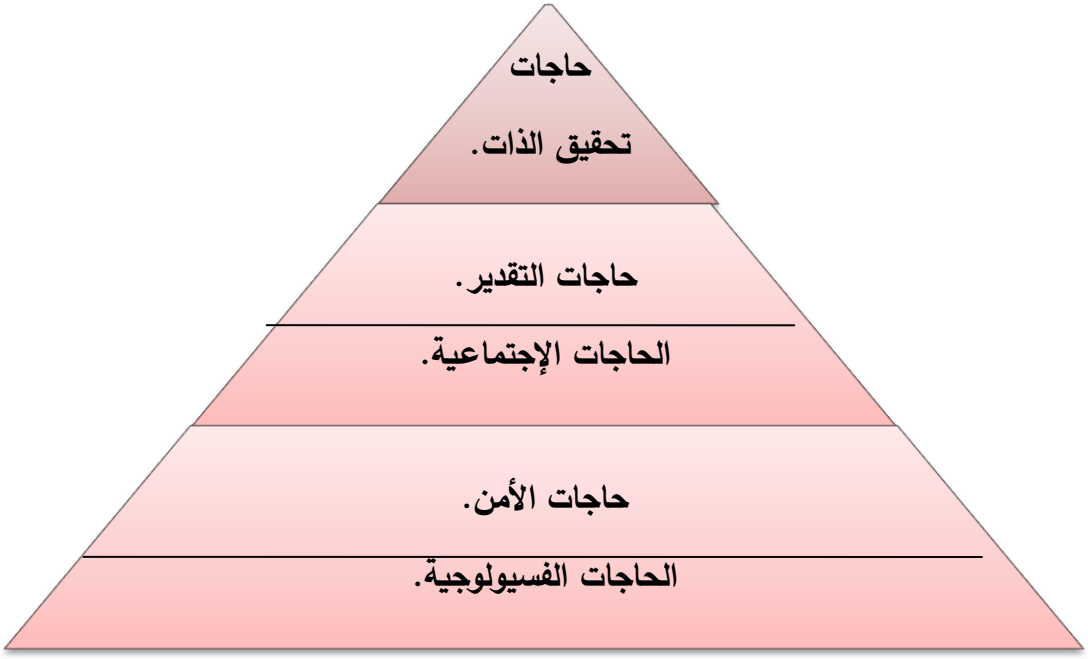
وتشتمل الحاجة إلى الإعتراف والإحترام (التقدير من الأخرين)، اضافة إلى ثقة الفرد بقدراته وذاته، وإتقان الخبرات التي يتعرض لها.(عدنان وأخرون، 2011: 238-239).

- **الحاجة إلى تقدير الذات: Self- actuqlization needs**

عادة ما يحتاج الأفراد إلى الشعور بتحقيق الذات بمعنى أن يصبحو كل كل ما يمكنهم أن يصبحو فالافراد الذين يبحثون عن تحقيق ذواتهم يسعوون إلى النشاطات الجديدة كأسلوب لتوسيع أفاقهم والتعتعلم من أجل التعلم.

رتب ماسلو الحاجات بشكل هرمي مرتب حسب الأولوية، فأولا يشبع الفرد حاجاته الدنيا ثم ينتقل إلى الحاجات الأعلى، ولا يسهل التوجه إلى الحاجات العليا إلا بعد أن تشبع الأدنى منها.(الزق، 2012 :180).

الشكل رقم (03): هرمية ماسلو للحاجات.



(الزق، 2012: 180).

2.6 النظرية التحليلية لسيغموند فرويد "SUGMUND FREUD":

تستند نظرية التحليل النفسي على ثلاث مسلمات جوهرية عن الطبيعة الإنسانية، أولها: أن السنوات الخمس الأولى من حيات الفرد هي أهمها وأكثرها تأثيرا في تصرفاته السلوكية في المراحل التالية من حياته، ساءا كان الفرد سويا أي متوافقا، أو شاذا أي مضطربا، ثانيها: أن الدفاعات الغريزية الجنسية للفرد هي المحركات الرئيسية لسلوكه، ثالثها: أن أكبر جانب من سلوك الفرد تحكمه قوى غير واعية لاشعورية، كما أعطى Freud مكانة بارزة في بناء الشخصية.

كما يرى "الشهري" (1999) أن الأنا تقوم بدور وضيفي وإجرائي تجاه الشخصية بالإضافة إلى أنه يحدد الغرائز ليقوم بإشباعها، كما يتوجه بالتحديد أيضا أليات ذلك الإشباع ويقوم بمنع تفريغ الشحنات حتى يتهيأ الوقت المناسب والملائم لتفريغها وتصريفها، والأنا لها قدرة على الإحتفاظ بالتوافق والتوازن والاستقرار بين الدوافع والضمير.(عسنون، 2024/2023 :21).

3.6 النظرية كوبر سميث "COPERSMITH":

أشار "كوبر سميث" إلى توضيح البعد المتعدد الجوانب لتقدير الذات والذي يشمل عملية تقييم الذات وردود الأفعال والاستجابات، حيث يساعد هذا التفسير المتعدد على فهم أكثر لتصميم تقدير الذات، ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته الى قسمين : أولهما تعبير ذاتي ويقصد به ادراك الفرد لذاته، والثاني

تعبير سلوكي ويقصد به الأنماط السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته والتي تكون ملاحظة من طرف الاخرين.

كما يميز "كوبر سميث" بين نوعين من تقدير الذات: تقدير الذات الحقيقي ويكون عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذو قيمة، وتقدير الذات الدفاعي والذي يكون عند الأفراد الذين يشعرون أنهم دون قيمة، كما افترص سميث محددات تقدير الذات أربعة تتضمن: النجاحات، القيم، والطموحات، والدفاعات.(فراحي،2008/2009 :23).

4.6 نظرية روزنبرج (1965) "Rosenberg theory":

يشير "روزنبرج" أن تقدير الذات هو ذلك المفهوم الذي يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، كما طرح فكرة أن الفرد يكون اتجاه نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها، وتعتبر الذات احدى هذه الموضوعات.

تركز أعمال "روزنبرج" على تقييم سلوكات الفرد لذاته، وقد يكون هذا التقييم سلوكيا ونفسيا، كما أظهر اهتمامه بصفة خاصة بدراسة تقييم المراهقيين لذواتهم، من خلال تطولر صورة الذات الإيجابية في مرحلة المراهقة، وأشار إلى الدور المهم التي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته، كما إهتم "روزنبرج" بشرح وتحليل الفروق التي تكمن بين الجماعات في تقدير الذات على سبيل المثال: المراهقين الزنوج والمراهقين البيض، اضافة إلى التغيرات التي تطرأ في تقدير الذات في مراحل العمر المختلفة.

(مروة،2020 :263-264).

وضع "روزنبرج" ثلاث تصنيفات للذات وهي كالتالي:

- **الذات الحالية أو الموجودة:** هي كما يرى الفرد ذاته وينفعل بها.
- **الذات المرغوبة:** هي الذات التي يجب أن يكون عليها الفرد.
- **الذات المقدمة:** هي صورة الذات التي يحاول الفرد أن يوضحها أو يعرفها للآخرين، حيث يسلط روزنبرج الضوء على العوامل الاجتماعية فلا أحد يستطيع أ، يضع تقديرا لذاته والاحساس بقيمتها إلا من خلال الأخرين.(بوصبيع، 2019/2018 :19).

من خلال ما سبق يركز "رونزنبرج" في هذه النظرية على تقييم سلوكات الفرد من الناحية النفسية والسلوكية، وكذا إهتمامه بدراسة تقييم المراهقين لذواتهم، ودور الأسرة في تشكيل تقدير الفرد لذاته.

5.6 نظرية" زيلر": "Zeller"

تفترض نظرية "زيلر" أن تقدير الذات ينشأ ويتطور بلفة الواقع الاجتماعي للمحيط الذي يعيش فيه الفرد، لذا ينظر "زيلر" إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، كما يؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في إطار المرجعي الاجتماعي ،كما قد يصف تقدير الذات على أنه تقدير يقوم به الفرد لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط، فتقدير الذات حسب" زيلر" هو مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية، ومن ناحية أخرى قدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها، كما ادى زيلر المناهج أو المداخل الأخرى في دراسة تقدير الذات لم تعط العوامل الاجتماعية حقها في نشأة ونمو تقدير الذات.(علوطي،2017: 150-151).

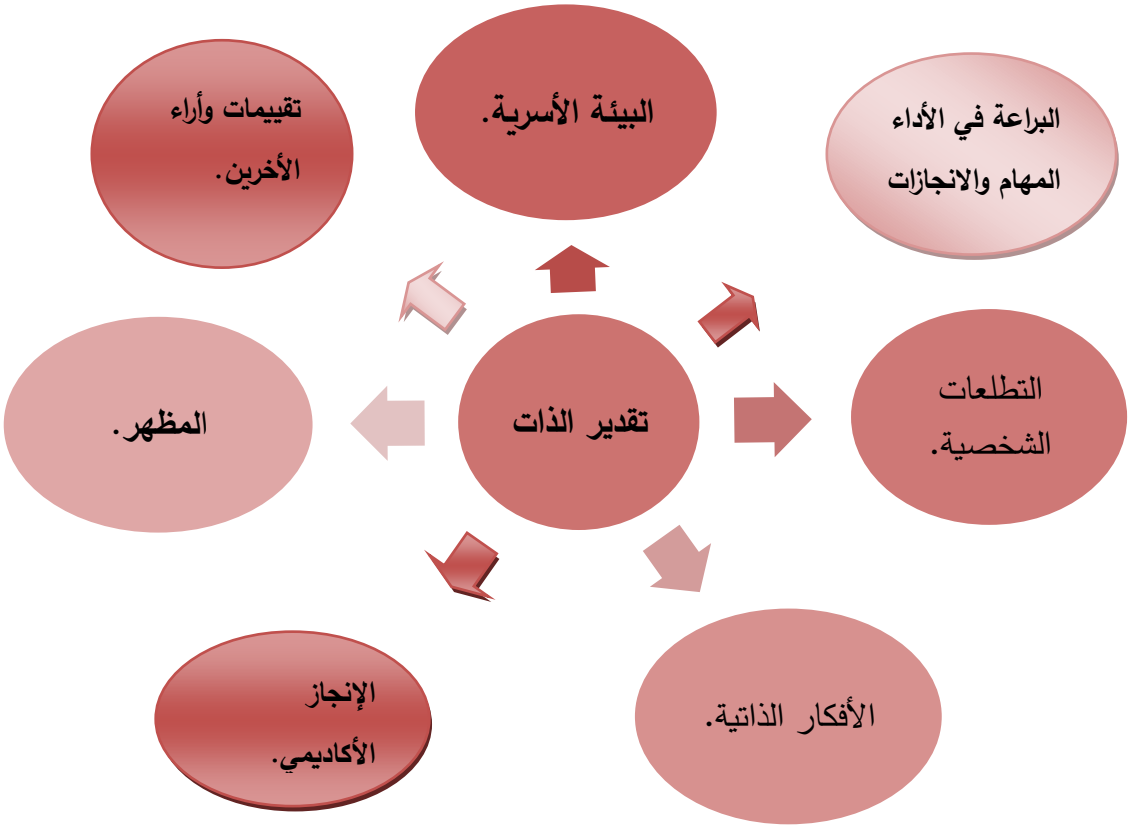
7 العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

تتداخل عدة متغيرات وعوامل في تحديد موقف الفرد من نفسه، وكيفية تقييمه لها، بحيث أن أي تأثير بالعوامل الجسمية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية والمعرفية يؤدي بالشخص إلى حالة عدم التوافق والتوازن.

كما قام كل من "**ماهلي وريزونر**" "**Mahley et Reasoner**" بضبط العوامل المؤثرة على تقدير الذات ووضع لها تحديد كما يلي:

- البيئة الأسرية.
- تقييمات وأراء الآخرين.
- المظهر الخارجي.
- الانجاز الأكاديمي.
- الأفكار الذاتية.
- التطلعات الشخصية.(أحمد فواتيح، 2024/2023: 82-83).

شكل رقم (04): يوضح العوامل المؤثرة في تقدير الذات وفق "ماهلي و وريزونر".



(مالهي، ريزنر، 2005 :16).

يرى "فاروق عبد الفتاح" أن العوامل التي تساهم في التأثير على تقدير الفرد لذاته تتعدد منها ما يتعلق بالفرد ذاته مثل إستعداداته وقدراته والفرص التي يستطيع أن يستغلها بما يحققه له فائدة وهدف، ومنها أيضا ما يتعلق بالبيئة الخارجية والمحيط الذي يعيش فيه الفرد بما فيه من أفراد الذي يتعامل معهم، فإذا كانت البيئة تتيح للفرد المجال لزيادة إنتاجياته والإبداع في أعماله، فينعكس ذلك ايجابيا على تقديره لذاته فيرتفع، أما إذا كانت البيئة محبطة وتضع العوائق أمامه يحث لا يستطيع أن يستغل قدراته واستعداداته ولا يستطيع تحقيق طموحاته فينعكس ذلك سلبا على تقديره لذاته فينخفض، فتقدير الذات ونموه لا يتأثر فقط بالعوامل البيئية والموقفية بل يتأثر بعوامل دائمة كالذكاء والقدرات العقلية، والسمات الشخصية والمراحل العمرية والتعليمية التي يمر بها الفرد.(بوحايك، 2018/2017 :92).

8 بناء تقدير الذات:

إن بناء الذات يخضع للمعايير السائدة في المجتمع، فالفرد يؤثر في الأخرين ويتأثر بهم، ومن خلا هذا التأثر وقدره ونوعه تتشكل ذاته، إلا أنه ينبغي الالتفات ألى أن الفرد ليس منزوع الارادة بل له دور فعال في بناء ذاته مصداقا لقوله تعالى:(إن الله لا يغير بقوم حتلى يغيروا ما بأنفسهم)، فقد تدل هذه الأية الكريمة على أن بناء الذات للفرد أو مجموعة من الأفراد يتطلب وجود دافع قوي لعملية التغيير، والفرد في عملية التغييلر لا بد أن يميز بين ما هو صال والعكس، فمن خلال هذا السياق يقصد به التميز بين ما هو إيجابي وبين ما هو سلبي.(مجذوب،أحمد، 2015:32).

يقصد بتقدير الذات بمعناه البسيط هو بناء صورة إيجابية عن النفس وقدراتها فلمساعدة الفرد أو المراهق على بناء صورة إيجابية عن أنفسهم ينبغي توفر جملة من الشروط وهي كالأتي:

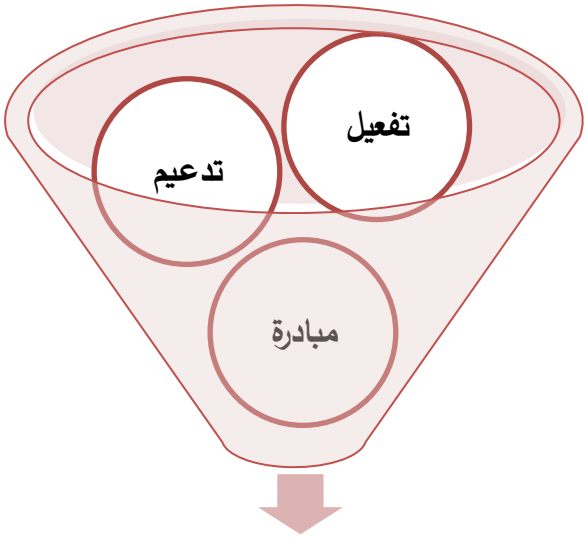
- توفير بيئة محبة وودودة محيطة بهم قائمة على الحوار، وفي نفس الوقت اتاحة مجال للحوار والتعبير عن الذات والمشاعر.
- تدريب الأفراد في مرحلة مبكرة على الاستقلالية والاعتماد على الذات .
- التركيز على الايجابيات والسلوكات الحسنة وابداء الاهتمام والتقدير والتشجيع لكل تحسن وهم يحاولون تعديل سلوكهم وتصرفاتهم.
- تقدير جهودهم دون الت ركيز على النتيجة والانجاز.
- عدم مقارنة الأفراد مع أقرانهم سواء كانت المقارنة بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، حتى لو كانت بغرض المنافسة.
- تجنب الانتقاد خاصة أمام الأخرين، وفي حال انتقاد سلوك معين يجب التركيز على السلوك وليس على الذات، مع ضرورة استخدام لغة الحوار والإقناع.
- إعطاؤهم مسؤوليات ووضعهم في مواقف يمكنهم التعلم منها.
- عدم الاستهزاء باستنتاجاتهم وأرائهم وطرقهم في حل المشكلات والحكم على الأشياء.
- توفير أفضل الفرص لتعلم المهارات الحياتية المختلفة مثل فهم وتطوير الذات، التخطيط للحياة، حل المشكلات اتخاذ القرار.(أبو السعد، دون تاريخ:178-179).

وضع "كوبر سميث" وصفة سهلة للأباء والمعلمين لبناء تقدير الذات وتتمثل فيما يلي:

- **تفعيل الأطفال:** إصنع له الفرص التي يتحرك ويناقش.
- **تدعيم سلوك الأطفال الإيجابي:** دعم السلوك مهما كان وقد المحاولة والنية الإيجابية وراء سلوكه مع تقديم التوجيهات له.

- **إحترام مبادرة الأطفال وحريتهم:** لا تقتل مبادرته ومشاركاته وإبداعاته بقول "لا" دائما، ولا بكلمات "توقف" "ممنوع".

شكل رقم(05): بناء تقدير الذات حسب "كوبر سميث".



(إبراهيم، 2018 :315).

9 قياس تقدير الذات:

تتعدد مقاييس التي تقيس تقدير الذات لدى الفرد وهي كالأتي:

1.9 مقياس روزنبرج: .Rosenberg Self-Esteem Scale

يتكون هذا المقياس من 10 فقرات، يحتوي على خمسة (5) بدائل في (موافق بقوة، موافق بدرجة بسيطة، بين الموافقة وعدمها، غير موافق بدرجة بسيطة، غير موافق بشدة).

أوزان درجات البدائل تمنح الفقرات (1،2،3،4،5،7،8،10) أكبر قيمة تمنح للبديل موافق بشدة

الفقرات (9، 6) أكبر قيمة تمنح ل غير موافق بشدة.

تجمع الدرجات كلها، وكلما كان الفرد لديه علامات أعلى دل ذلك على تقدير مرتفع للذات، حيث تتراوح الدرجة الكلية بين (0-40) والمتوسط هو 20.(أبو السعد،2011: 44-45).

2.9 مقياس كوبر سميث: S. Coopersmith (S.E.I):

يضم هذا الإختبار نسختين نسخة مدرسية ونسخة مهنية يعتمد هذا الإختبار على التقييم الذاتي، يتكون من (58) فقرة مقسمة ضمن 4 أبعاد فرعية (العام، الإجتماعي، الأسري، المدرسي أو المهني) ، إضافة إلى بعد الكذب يستعمل كمؤشر دفاعي عن الإختبار، يجيب عليها إما بإختيار (ينطبق) أو (لا ينطبق) ويتم حساب الدرجات الكلية لتقدير الذات وبعد جمع الدرجات المخصل عليها في الأبعاد الفرعية الأربعة للإختبار يصل بالتالي أعلى مجموع إلى 50 درجة ويتميز هذا الإختبار بخصائص سيكومترية جيدة من ناحية الثبات والصدق، تصل إلى 0.90 بالنسبة للشكلين المدرسي والمهني.

كما نجد نسخة مبسطة أو مصغرة لإختبار كوبر سميث تتكون من 25 فقرة مختارة من 50 فقرة الأصلية، وتتم الإجابة بنفس طريقة الإختبار الأصلي ويصل أعلى مجموع إلى 25 درجة، وأجريت دراسة سنة(1977)، أكدت الخصائص السيكومترية لهذا الإختبار المبسط.(فراحي، 2009/2008 :30-31).

3.9 مقياس تقدير الذات "لقوردن" (Gordon, 1982):

يتضمن مقياس "قوردن" لتقدير الذات أربعة مقاييس فرعية وهي الإرتقاء ويمثل قدرة التأثير على الغير، والصلابة تمثل المواضبة للوصول إلى الهدف والإستقرار الإنفعالي، وعكسه القابلية للإنفعال والقلق الإجتماعي ويمثل القدرة على تكوين علاقات.

4.9 مقياس تقدير الذات "لجبريل" (1993):

صمم جبريل 1993 مقياسا لتقدير الذات يضم (142) فقرة موزعة على جوانب مختلفة لتقدير الذات المتمثلة في الجانب الجسدي، الأخلاقي، ثقة الفرد بنفسه ككل، الجانب الاجتماعي، العقلي، والانفعالي، يحتوي المقياس على فقرات ذات الإتجاه الإيجابي وأخرى ذات الإتجاه السلبي.(نعاس، 2025/2024: 84).

خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن تقدير الذات هو مفهوم يشير إلى القيمة التي يعطيها الفرد لنفسه، بما فيه من احساسه بالكفاءة الذاتية والشعور بقيمة ذاته، بالإضافة إلى أن لتقدير الذات أهمية بالغة في حياة الفرد فهو بمثابة الركيزة الأساسية لبناء الشخصية فالفرد الذي يمتلك صورة ايجابية عن نفسه وذاته يكون متكامل لأن تقدير الذات يتضمن كل من استعداداته لمواجهة وتقبل التجارب والخبرات الجديدة، وكذا اكتسابه لمهارات اتخاذ القرار.

فمن الضروري أن يكون الفرد مقدرا للذاته لأنه من خلال هذا التقدير يستطيع أن يبني شخصيته ويبرزها بالإضافة إلى فرضها في المجتمع .

الفصل الثالث المرونة النفسية.

Psychological Resilence

الفصل الثالث: المرونة النفسية.Psychological Resilence

- تمهيد.

1. مفهوم المرونة.
   - لغة.
   - اصطلاحا.
2. مفهوم المرونة النفسية.
3. خصائص وسمات الأفراد المتمتعين بالمرونة نفسية.
4. أبعاد المرونة النفسية.
5. نظريات المرونة النفسية.
6. طرق بناء المرونة النفسية.

- خلاصة

تمهيد:

تعد المرونة النفسية من المفاهيم المعاصرة في علم النفس الإيجابي، كما تعتبر من إحدى العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية للأفراد، بحيث تتميز حياة الفرد بتغيرات مفاجئة وسريعة فتشكل على الفرد ضغوطات وتحديات يسعى جاهدا لمحاولة تخطيها وايجاد حلول لها، كما أن هناك فروق فردية بين الأفراد في استجاباتهم وقدراتهم في مواجهة الضغوط والتحديات ويرجع هذا الفروق والاختلافات الى السمات الشخصية وبنية كل شخص، فليست كل الاستجابات متماثلة من حيث درجته وسيرورته، فتعتبر المرونة النفسية من السمات التي تمكن الفرد من تقبل الأزمات والتكيف معها ايجابيا، فالمرونة عامل أساسي لتحقيق التوافق النفسي في وسط بيئة دائمة التغير.

في هذا الفصل سنتطرق إلى مفهوم المرونة النفسية، خصائص المرونة النفسية، أبعاد المرونة النفسية، بعض النظريات المفسرة للمرونة النفسية، بالإضافة إلى طرق بناء المرونة النفسية.

1. مفهوم المرونة:

- **لغة:**

جاء في لسان العرب مرن يمرن مرانة ومرونة، وهو لين في الصلابة، ومرنت يد فلان على العمل أي صلبت واستمرت، والمرانة: اللين (ابن المنظور، 1956:313).

تعد كلمة « Resilere » اللاتينية، المنشأ لكلمة المرونة « Resilience » ويقصد بها العودة والرجوع مرة أخرى إلى الحالة الطبيعية، والتعافي بسهولة من العوائق التي تواجه الفرد والجماعة، ويتضمن سلوك المرونة (المرح، الإبتهاج، الأمل، إمتلاك الإيمان، ودعم العلاقة الإجتماعية)،وقد توصف المرونة على أنها من أهم مفاتيح النجاح التي يمكن أن يمتلكها الشخص، بحيث من خلالها يستطيع التحكم بنفسه ويسيطر عليها، ويتأقلم مع كل ما يواجهه من تحديات وصعوبات، وينتقل بسرعة لمرحلة إيجاد الحلول دون الوقوف في مقاطعة خطتها المبدئية، مما يمكنه ويساعده ويزيد من قدرته على على فتح الطرق للوصول إلى أهدافه وتحقيقها.(برايح،2023 :16).

- **إصطلاحا:**

يعرفها كل من"Jolles" (J) و (p) "Dibbets" على أنها الحد الفاصل بين الثبات المطلق الذي يصل إلى درجة الجهود، والحركة المطلقة التي تخرج بالشيء عن حدوده وضوابطه، أي أن المرونة حركة لا تسلب التماسك، والثبات لا يمنع الحركة.(القوصي،2023 :15).

يعرف "ليفين" 1936," Lewin.K" المرونة على أنها تلك السهولة التي يمكن أن يحدث بها التغيير في بناء الشخصية أو جانب من جوانبها أو في السلوك بشرط أن يكون هذا التغيير مستقلا وأن يضل أثره باقيا لفترة طويلة نسبيا.

كما يقصد به أنه قدرة السلوك على أن يعود إلى العمل الأصلي بعد انجازه، أو قدرة بناء الشخصية على أن يعود إلى نمطه الأصلي بعد اجتيازه لفترة من التغيير (شاكر مجيد،2008: 149).

2. مفهوم المرونة النفسية:

تتعد تعريفات التي تناولت المرونة النفسية، بحيث تعرف بأنها تكوين نفسي يتجاوز قدرة الفرد على المواجهة، و التوافق الإيجابي مع الصعوبات والمواقف الصادمة التي تحدث له، كما تعتبر أنها عملية ديناميكية مستمرة يستخد الأفراد فيها إستراتجيات تكيف معينة عند التعرض لضغوط ناتجة عن صعوبات وتحديات التي تواجههم في دراستهم، فهي تلك العملية التي تنعكس إيجابيا نسبيا بالرغم من التجارب الشدائد أو الصدمات الكبيرة، فقد عرف قاموس (كامبرج) المرونة النفسية على أنها القدرة على أن تكون سعيدا وناجحا...إلخ إثر حدوث شيء صعب أو سيء.

(الهبيدة وأخرون،2025: 51-52)

يعد "ويرنر" "werner1982" أول من استخدم المصطلح في القرن العشرين، حيث كانت دراسته على مجموعة من أطفال الأسر الفقيرة، الذين يعانون من أمراض نفسية وأغلبهم عاطلين عن العمل ومدمنون الكحول، كما أظهرت النتائج إلى أن ثلث الأطفال لديهم سلوكيات عدوانية، أما ربع الأطفال الذين لم يظهروا مثل هذه السلوكات، قد نجحوا في حياتهم المهنية، لذا يطلق على هذه الفئة أطفال ذوي المرونة النفسية، حيث يتميزون هؤلاء بصفات تجعلهم يختلفون عن أقرانهم.

(الدروبي، 2022 :88).

يعد مفهوم المرونة النفسية الرئيس في علم النفس الإيجابي لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني، وقد يسعى في الثقافات المختلفة إلى دراسة المرونة بوصفها هدفا أسمى للحياة لارتباطها بالرضا عن الحياة وجودتها وكذا تحقيق الذات.

كما قد يعتمد على وجود نوع من الشدائد يمكن للفرد أن يكون مرنا لها، لذلك يجب فهم طبيعة الشدائد، من حيث الشدة والتعقيد والسببية والخصائص الزمنية والتفسيرات والأهمية، وكذا

خصائص الفرد من حيث السياق والثقافة والقدرة على الصمود. (الطيب، عثمان، 2022: 142-143).

يعرف كل من "جيلين" و"رتشارد سون" **GlennandRichardsan(2002:38)**

المرونة النفسية على أنها طريقة التعامل مع الأحداث الصعبة والتغيرات بطريقة تؤدي إلى تحديد عوامل الحماية وإثراء الصفات المرونة، لذلك فالمرونة النفسية مهارة مكتسبة يمكن للفرد تعلمها، ونظرا لكونها مهارة فهي خاضعة للجملة من الشروط، أي مهارة تتحسن بالممارسة وتضعف بالإهمال.(معاشي، علي،2023 :313)

يرى رفاعي "Rifai" 2017 أن المرونة النفسية هي المسار الإيجابي للتكيف بعد الأحداث الصادمة، والمحن والأزمات والمقدرة على مواصلة أداء المسؤوليات الشخصية والاجتماعية، مع القدرة على توليد الإنفعالات الإيجابية، والارتداد الإيجابي من التجارب الصعبة، والتحمل تغيرات الحياة الصعبة، والمحافظة على الدافعية العالية، وضبط الانفعالات، والشعور بالاتزان والهدوء في التعامل مع أحداث الحياة السلبية، لوجود أهداف يسعى لتحقيقها وحياة لها معنى.(ديبه وأخرون 482:2025).

وقد عرفتها الجمعية الأمريكية لعلم النفس على أنها هي تلك العلمية التي تهدف إلى تحقيق التكيف الايجابي مع المواقف المختلفة في الحياة، والقدرة على المواجهة الايجابية للشدائد بما فيه من صدمات وضغوط نفسية التي يواجهها الفرد، وكذا المشكلات الأسرية بالإضافة إلى المشاكل المتعلقة بالعلاقات مع الأخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة، وكذلك المشكلات المتعلقة بالعمل وضغوطاته ومشاكله المالية.(بكير،58: 2019).

من خلال التعريفات السابقة يتضح أن المرونة النفسية ليست سمة ثابتة، بل هي عملية ديناميكية تساعد الفرد على التأقلم مع ضغوطات الحياة بإيجابية وتقبلها وعدم الاستسلام للفشل، وكذلك القدرة الفعالة على تقبل التغيرات التي تطرأ في حياة الفرد لاعتبارها خبرات جديدة ومواصلة أداءه ومهامه بالتقبل دون توقف وذلك لتحقيق التوافق النفسي واستعادة التوازن للفرد.

وقد تضم المرونة النفسية مجموعة من المفاهيم المرتبطة بها نجد

- **المناعة النفسية Immune Psychological:** يعتبر مفهوم فرضي، ويقصد به القدرة التي يتمتع بها الفرد على مواجهة الأزمات والكروب، وكذا تحمل الصعوبات والمصائب وما ينتج عنها من مشاعر اليأس وعجز وتشاؤم. (بن حديد،39 :2015/2014))
- **الصلابة النفسية Hardiness Psychological** : وهي الصمود النفسي في مواجهة التحديات التي تواجه الفرد.
- **القدرة على التكيفAdapt to ability The** : التلاؤم والتوافق النفسي للتأقلم والتكيف مع صعوبات التي تواجه الفرد.
- **التفكير الإيجابيThinking Positive:** التفكير بطريقة ايجابية، واستبعاد الأفكار السلبية.
- **الثبات الانفعالي والاتزان الانفعالي stability Emotional:** ويقصد به التحلي بالصبر وضبط الانفعالات لمواجهة الصعوبات.
- **الهدوء الانفعاليcalmness Emotional:** ويقصد به التمتع بالطمأنينة والسلامة النفسية لموازنة المخاطر ومواجهتها.(السيد، زيدان، 2021 :358).

3. خصائص وصفات الأفراد المتمتعين بالمرونة النفسية:

الأفراد الذين يتصفون بالمرونة النفسية لديهم عدة صفات وتتضمن كل من: الثقة بالذات وتقديرها والإعتماد عليها، الضبط الداخلي للشعور بالفرح والإبداع، كما يتسمون بالقدرة على إيجاد الحلول المناسبة لحل كل المشكلات التي تواجههم، كما أن الأفراد المتمتعين بالمرونة النفسية يكون لديهم تحصيل دراسي مرتفع.(معاشي، علي، 2023 :314)

ذكر "وولين" 1993 "wolin" المشار إليه في الخطيب 2007 أن أهم ما يميز السمات الشخصية لدى الأفراد ذوي المرونة العالية:

- **الإستبصار: (Insight)**

وهي قدرة الشخص على قراءة وتفسير الأحداث والأفراد وتتضمن القدرة على التواصل بين الأشخاص، وكذلك معرفة كيفية تكيف السلوك الشخص ليكون متناسبا مع الأحداث المختلفة، مما يجعله يفهم ذاته ويفهم الطرف الثاني.

- **الإستقلال:(Independence)**

هو القدرة على التوازن بين الشخص والآخر، كما يتضمن تكيفه مع ذاته، وقدرته على قول "لا" بوضوح، وأن الاتجاه الإيجابي له يكون حاضر دائما، ويكون مراعيا للفروق الشخصية بين الأفراد.

- **المبادأة(Initiative)**

هي قدرة الشخص على مواجهة الأحداث وتحدياتها، وأن يكون لديه القدرة على الحدس، أي الإحساس بإدراك النتائج الإيجابية الصحيحة.

- **روح الدعابة:(Sense Of humor)**

وتعد الجانب المضيء في حياة الشخص المرن إذ تمثل قدرة الفرد على إدخال السرور والمرح في النفس والبيئة المحيطة به.

- **تكوين العلاقات:(Buildung relationships)**

ويقصد بها قدرة الفرد على إقامة علاقات إيجابية صحيحة من خلال قدرته على التعامل والتواصل النفسي والإجتماعي والعقلي، مع ذاته ومع الآخر أيضا. (الدروبي، 2022 :89).

بالإضافة إلى:

- **الإبداع:(Creativity)**

ويشمل الإبداع إجراء خيارات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة، وأكثر من ذلك الاندماج في كل الأشكال السلوكية السلبية، ويمكن للأفراد ذوي المرونة العالية كيفية وصناعة واتخاذ القرار في مواجهتها.

- **القيم الموجهة (الأخلاق): (Ethics)**

وتشمل البناء الخلقي والروحاني الصحيح للشخص المرن والتي تتضمن قدرته على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه ليكون شخص متمتع بإدراكات روحانية وخلقية، وذلك في حياته العامة والخاصة.(أسامة، 2022 :33-32).

ترى "ميسون سميرة" أن الأفراد الذين يتصفون بالمرونة النفسية يتميزون بسمات تتمحور في:

- ✓ أن الأفراد المرنون لا يتأثرون بالمشتتات وأن لديهم القدرة على التركيز على عناصر الموقف.
- ✓ أنهم يتسمون بالصحة النفسية وتوافقهم وسيطرتهم على تصرفاتهم.
- ✓ أنهم يتقبلون النقد ويعترفون بأخطائهم.
- ✓ يسعون دائما إلى التعلم والتغيير نحو الأفضل وتجريب كل ماهو جديد بإستمرار (بن حديد،2015/2014: 42).

كما حدد "كاشدان وكين' عددا من السمات التي يتصف بها الفرد الذي يتمتع بالمرونة النفسية وتتجلى فيما يلي: فاعلية العلاقات مع الآخرين وامتلاك مهارات التواصل الفعال، البحث عن المعرف والإحساس بالهدف من الحياة، المساهمة الإيجابية في الحياة الاجتماعية، والتعبير الإيجابي عن الانفعالات والمشاعر، بالإضافة إلى القدرة على حل المشكلات بفعالية، وقبول المشاعر السلبية، ومحاولة استخدام الإستراتجيات الوقائية، وكذا القدرة على التوافق بمختلف أشكاله.(عايب، 2023: 766).

كما يذكر "**ويكس**" أربع سمات أساسية للأفراد ذوي المرونة النفسية وهي كالأتي:

- **الرؤية الشخصية:** وتكون من خلال قدرة الفرد على تحديد الهدف والمعنى.
- **القدرة على حل المشكلة:** تتضمن القدرة على سرعة الاستجابة في مواجهة الخطورة والبحث عن المعلومات بدقة، والقيام بمغامرة بجدية.
- **الدعم الاجتماعي:** تعني مدى تميز الفرد عن الأخرين، والقدرة الفعالة على إقامة علاقات اجتماعية بناءة، والايثار على الذات.
- **أليات دفاع الأنا:** وتتكون من خلال قدرة الفرد على التمييز بين الانفعالات واعادة البنية المعرفية، والتوقع الايجابي للأحداث.(مزاري، بن عامر، 2022: 433).

إذن يمكن استخلاص الصفات التي يتميز بها ذوي المرونة النفسية فيما يلي:

- يتميز الأفراد المرنون بالثقة العالية في أنفسهم ومستوى عالي من تقديرهم لذاتهم.
- يمتلكون مهارة التكيف مع كل الأحداث التي تعترضهم في حياتهم اليومية.
- يمتلكون مهارة اتخاذ القرار وحل مشكلاتهم باعتمادهم على أنفسهم.
- يتميزون بتفكيرهم الإيجابي والتفاؤل العالي نحو الأمور..
- يتميزون بالإبداع لإكساب خبرات جديدة.

4. أبعاد المرونة النفسية:

تشير أبعاد المرونة النفسية إلى جوانب متعددة تساعد الفرد على اكتساب القدرة على التكيف والتعافي من الضغوطات والظروف الصعبة التي يمر بها في حياته، وتتجسد هذه الأبعاد في:

- **القدرة على التحكم في العواطف The ability to control emotions** : وتتمثل في قدرة الفرد على التحكم في الاستجابات العاطفية وادارة المشاعر السلبية بفعالية مما يقلل الضغط والتوتر.
- **المرونة المعرفية Cognitive flexibility** : يقصد بها قدرة الفرد على التفكير بمرونة وقدرته على ايجاد حلول مناسبة للمشكلات.
- **التحمل Endurance** : قدرة الفرد على الاستمرار عند مواجهة المصاعب دون الانسحاب والاستسلام.
- **الدعم الاجتماعي Social support** : ويشمل القدرة على بناء علاقات ايجابية مع الاخرين.

كما صنفت "**كوبازا**" "**Kobasa**" المرونة النفسية إلى ثلاثة أبعاد وهي كالتالي:

- **الالتزام Commitment**: (ويشير إلى اعتقاد الفرد لحقيقة أهمية وقيمة ذاته وفيما يفعل، واعتقاده أن لحياته معنى وهدف يعيش من أجله.
- **التحكم Control** : وصفته كوبازا أنه اعتقاد الفرد أن المواقف وظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها، وهي أمور متوقعة للحدوث ويمكن التنبؤ بها والسيطرة عليها.
- **التحدي The challenge** : وهو اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد من أحداث الحياة هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه أكثر من كونه تهديدا لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية.(نتاري 2024/2023 :37)

وتشير "منار فتحي عبد اللطيف" إلى أبعاد المرونة النفسية كالأتي:

- **الكفاءة الذاتية Self-Efficacy** : يقصد بها ما يتميز به الفرد من ثقة في قدراته وإمكاناته الشخصية، وقدرته على التخطيط السليم لحل مشكلاته، واتخاذ قرارات صائبة لمواجهة ضغوط الحياة وذلك لتحقيق فعالية الذات.

- **الكفاءة الاجتماعية Social Competence** : وتعني قدرة الفرد على النجاح في التواصل، وتحقيق التوافق والانسجام مع الاخرين والتعاطف معهم سواءا في إطار الأسرة أو العمل أو بالأحرى المجتمع ككل وذلك لتحقيق العلاقات الاجتماعية السوية.
- **الكفاءة الانفعالية Emotional competence** : وتعني قدرة الفرد على التكيف مع انفعالاته السلبية على سبيل المثال التكيف مع شعوره بالغضب والحزن، والقلق، والإكتئاب والضغوط النفسية، والتمتع بالانفعالات الايجابية لأنها تساعده على مواجهة المشكلات والضغوطات ويكون ذالك لتحقيق التوازن.
- **التوجه نحو الحياة Life orientation** : وتشمل الأمل والتفاؤل، فالأشخاص المرنون دائما ما يكونون متفائلون، وهم أشخاص يتوقعون أشياء جيدة ستحدث لهم في حياتهم، ويرون المستقبل دائما يحمل لهم الأمل والخير وتكون لديهم نظرة ايجابية اتجاه كل مايمرون به من تجارب.(أسامة، 2022 :33).

5. نظريات المفسرة للمرونة النفسية:

1.5 نظرية روتر Router (2006):

يقدم "روتر" مقارنة بين المرونة النفسية كعملية أولية وبين كونها متغير أو عامل، لأن أي من هذه المتغيرات قد تشكل عامل خطر في أحد الظروف، وعامل ضعف في ظروف أخرى.

وقد تحدث صاحب هذه النظرية عن مفهوم الاليات والتي تحمي الأفراد من الاضطرابات النفسية التي تصاحب حدوث الشدائد والمحن، وأن التغيير في هذه الاضطرابات يقل أو يخف حدوثه عندما يتغير التقييم لعوامل الخطر، بحيث يذكر روتر عوامل الحماية والتي تتمثل في قوة الشخصية، والتماسك الأسري، بالإضافة إلى الدعم الإجتماعي، وتتضمن في محتواها الاستقلالية والكفاءة الذاتية والثقة بالنفس، والأفاق الاجتماعية الإيجابية لبناء شبكة من العلاقات الاجتماعية في ظروف الحياة القاسية.(أسامة، 2022 :37).

2.5 النظرية السلوكية:

يعد "جون واطسون" ممن يرجع له الفضل في بلورة السلوك، وقد أراد أن يجعل علم النفس مثل علوم الطبيعة، لذلك رفض فكرة أن اللاشعور موضوع دراسة لعلم النفس، وفي نظره تقوم الشخصية في حالة سواءها أو انحرافها على مجموعة من العادات التي سبق للفرد أن تعلمها، فالشخصية في مجملها مكتسبة ومتعلمة تحت شروط التعزيز، ويعتبر السلوكيون أن الشرط والصراع بين المثيرات الجديدة، لعل سبب ذلك هو عدم قدرة الفرد على ترك الاستجابات القديمة.

فالمرونة المكتسبة متعلمة من وجهة نظر السلوكيون، يكتسبها الفرد من خلال اكتسابه للعادات الإيجابية وممارستها مما يؤدي إلى تكوين شخصية مرنة قابلة للتكيف والمواجهة لضغوطات الحياة. (بن عابد، نيقرو، 2024 :26).

3.5 نظرية كاون وتومسون "Cowen & Thomson":

يشير أصحاب هذه النظرية إلى أن المرونة صفة عامة تشمل كل مظاهر سلوك الفرد، وتظهر قي ميول الفرد إلى التمسك بطريقة معينة في حل المشكلات كانت من قبل ناجحة في والوقت الذي لم تعد تلك الطريقة صالحة في حل المشاكل، كما يبينان كاون وتومسون العوامل الشخصية التي تتصل بتصلب الوجهة الذهنية، وهي قلة الكفاءة والإنتاجية وقلة التخيل، والعجز عن فهم العلاقات المتعددة، وكف للتعبير الانفعالي فيما يتعلق بكل من الابداع الداخلي الثري، بالإضافة إلى التفاعل مع الواقع البيئي الخارجي، مرتبطا بمشاعر عدم التأكد والحذر عندما يكون الشخص في مثل هذه المواقف، وكذلك الميل للعزلة والإنسحاب عندما تتأزم الأمور، وتكون أهتماماته في مدى محدود، مع قلة التوافق الشخصي.(نوري، 2024: 654).

4.5 نظرية رتشارد سونRichard son :

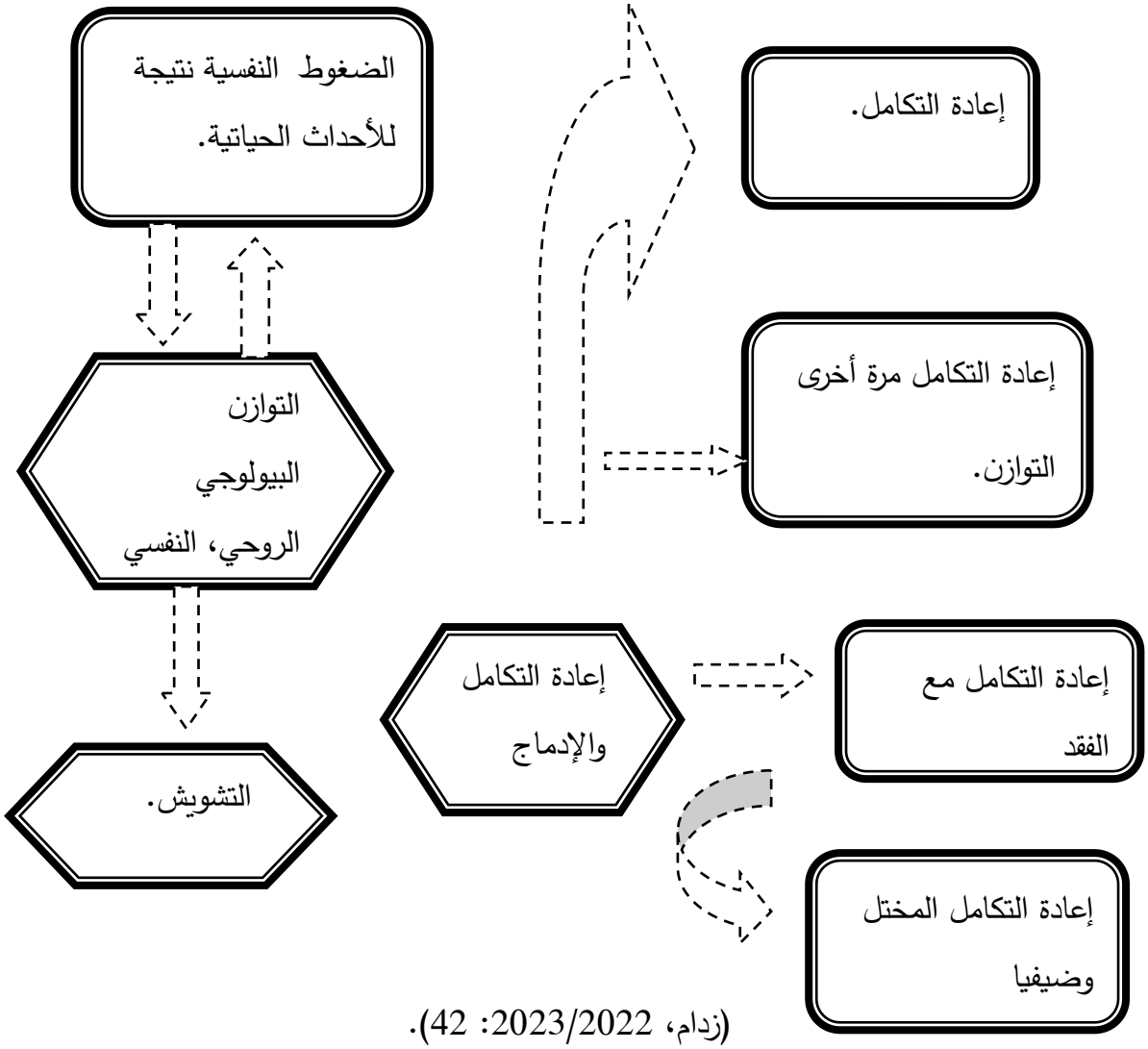
تعد هذه النظرية من أولى النظريات التي فسرت المرونة النفسية، بحيث وضع رتشارد صياغة لمفاهيم المرونة باعتبارها القوة التي يمتلكها الإنسان، والتي تجعله بدوره قادرا على بناء الذات بشكل إيجابي فالهدف الأساسي الذي يكمن لأصحاب هذا التوجه هو تحقيق ما يسمى بالتوازن النفس البيولوجي، الأمر الذي يجعل الإنسان أكثر قوة لمواجهة كل الأحداث الضاغطة والخبرات المؤلمة والصادمة، وذلك لتحقيق التكيف لمكونات الإنسان والتي تتمثل في (الجسم، العقل، الروح) مع ظروف البيئة الخارجية.

حيث يمكن للأحداث الضاغطة والمرور بصدمات متوقعة كانت أو غير متوقعة أن تعيق قدرة الفرد على التكيف مما يجعل الفرد غير قادر على إستخدام مهارة المرونة، والنتائج المحصلة من عملية التكامل تشتمل مايلي:

- اعادة تكامل المرونة، حيث يؤدي التكيف إلى مستوى أعلى من التوازن.
- العودة إلى التوازن، هو الجهد الذي يبدل لتجاوز التمزق.
- الشفاء مع الفقد مما ترسخ مستوى أدنى للتوازن.

- حالة مختلفة وضيفيا نتيجة لسوء التكيف بسبب السلوكيات المدمرة لبناء الذات والتي تستخدم لمواجهة الضغوط النفسية.(نوري،2024 :53-54).

شكل رقم (05): نموذج رتشاردسون للمرونة النفسية.



(زدام، 2023/2022: 42).

6. طرق واستراتجيات بناء المرونة النفسية:

تتعدد طرق التي تساعد الفرد على بناء مرونته النفسية بهدف استعادة التوازن وذلك لمواجهة الضغوط والمشاكل الحياة بطريقة أفضل ومن بين تلك الطرق نجد:

- **إقامة روابط قوية مع الآخرين:** فالعلاقات الاجتماعية الايجابية بين الأسرة والأصدقاء من أهم المتطلبات لبناء المرونة النفسية والتقبل الدعم ممن نحبهم ونرتاح لهم يقوي المرونة النفسية.
- **تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلة يصعب حلها:** يجب على الفرد أن يدرك أن المستقبل أفضل ويحاول تخطي وتجاوز مشاعر الألم والكآبة الناتجة عن المصاعب التي تتعرض له وتواجهه.
- **تقبل التغيير واعتباره جزء من الحياة:** ويكون ذلك بتقبل الفرد الأوضاع والضغوط التي لا يمكن تغييرها للاهتمام بالظروف التي يمكن التحكم فيها وقابلية تغييرها.
- **التحرك اتجاه الأهداف:** وذلك بتحديد أهداف واقعية يمكن تحقيقها وفقا للإمكانات والقدرات والواقع المحيط به الفرد.
- **اتخاذ القرارات الحاسمة:** ويكون ذلك من خلال التعامل مع المواقف الصادمة بأقصى ما يملك الفرد من طاقة وإمكانيات، وكذلك اتخاذ قرارات صارمة للمواجهة والتخطي الايجابي والفعال بدلا منم الوقوف في الشعور بالصدمة.
- **التماس طرق لاكتشاف الذات:** يستفيد الأفراد من مواجهتهم الإيجابية للصدمات في حياتهم بإحساسهم بقوة وفعالية ذاتهم وكذا قيمة الحياة.
- **وضع الأشياء في حجمها الطبيعي:** أي تقييم الوضع دون تهويل.
- **الإستبشار والتماس الخير فيما هو قادم:** وتشمل النظرة التفاؤلية اتجاه المواقف، وأن هناك أشياء إيجابية ستحدث في الحياة. (السيد، زيدان،2021: 359-360).

كما تتمحور استراتجيات بناء المرونة النفسية حول تمكين الفرد من تجاوز وتخطي ومواجهة الأحداث الصادمة والضغوطات والظروف الصعبة، مع ضرورة امتلاك الفرد لمهارات ادارة التحديات والتعامل معها بطريقة ايجابية لتحقيق التوافق النفسي، وتتبلور هذه المرونة ضمن ثلاثة أنماط رئيسية وهي كالتالي:

- **التكيف الإيجابي رغم الظروف المعاكسة:** ويشير إلى قدرة الفرد على تحقيق التطور والنمو النفسي والاجتماعي يكون ملحوظ، ويكون ذلك بالرغم من العيش في محيط مليء بالتحديات ومن بين هذه التحديات الوضع الاقتصادي، أو ضعف المستوى التعليمي للوالدين أو الفقر.
- **الحفاظ على الاستقرار النفسي في مواجهة التهديدات:** وتشير إلى قدرة الفرد على التماسك العاطفي والذهني، والاحتفاظ بالاتزان والكفاءة في ضل المواقف المرهقة والمزعجة، كالتعرض لصدمات مثل المشكلات الأسرية كطلاق الوالدين، أو خلافات أسرية.

- **التعافي السريع من الأثار السلبية للصدمات:** وتشير إلى قدرة الفرد على تجاوز التأثيرات الضارة التي تكون ناتجة عن الأزمات أو الصدمات النفسية بما فيها من اعتداء أو سوء معاملة، يكون هاا التجاوز بكفاءة وسرعة، والعودة إلى الحالة الطبيعية دون تداعيات طويلة المدى.(الصالح وأخرون، 2025: 9-10).

كما أشارت (الجمعية الأمريكية) لعلم النفس لطرق بناء المرونة النفسية وتكمن في :

الحفاظ على روح التفاؤل والاستبشار وتوقع الأفضل، كما تكون في رعاية الفرد لعقله وجسده وممارسة تدريبات منتظمة مع ضرورة الانتباه لحاجاته ومشاعره، وذلك بهدف تأسيس حياة مرنة ومتزنة.

كما ينبغي على المرء أن تكون له القدرة على الاحتفاظ بفرحه وطمأنينته النفسية وثقته بنفسه، والقدرة على تحمله لمسئولياته، وكذا محافظته على علاقاته الاجتماعية، وأن يتمتع بروح الدعابة المبادأة فكل هذا يساهم في بناء الفرد لمرونته النفسية. (بوصبيع،2019 :31)

خلاصة:

نستخلص مما سبق أن المرونة النفسية من أهم المكونات الايجابية في الشخصية، بحيث تعتبر المرونة النفسية مواجهة الفرد للضغوطات والأزمات بالتقبل دون الوقوف في موقف ضاغط فتنشأ المرونة نتيجة تفاعل الفرد مع بيئته والمحيط الذي يعيش فيه بما فيه من خبرات التي يمر بها بالإضافة إلى العوامل الاجتماعية العوامل الاجتماعية، كما تعد المرونة النفسية من الحاجات الأساسية لبناء شخصية الفرد من خلال جميع مراحله العمرية التي يمر بها، فالتمتع بالمرونة النفسية يحقق الصحة النفسية السوية والمتوازنة للفرد.

الفصل الرابع: المراهقة Adolescence

- تمهيد.

1. مفهوم المراهقة.
   - لغة.
   - اصطلاحا.
2. الفرق بين المراهقة والبلوغ.
3. مراحل المراهقة.
4. أنماط المراهقة.
5. نظريات المراهقة.
6. حاجات المراهقة.
7. مشكلات المراهقة.
8. تقدير المراهق لذاته .

- خلاصة.

تمهيد:

تعتبر فترة المراهقة من أهم الفترات التي يمر بها الإنسان في حياته الطبيعية، ويتعرض للكثير من المشكلات والأزمات، وهي فترة انتقالية حرجة وقلقة ينتقل بها الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، وقد يختلف الباحثون في تحديد فتراتها الزمنية بشكل دقيق ويرجع ذلك لتعدد الثقافات، فالمراهقة هي تلك المرحلة التي يكتمل فيها النضج الجسمي والانفعالي والاجتماعي، فمن خلال هذه الفترة يتحدد الطريق الذي سيتبعه المراهق في المستقبل.

المراهقة ليست مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد وإنما هي مرحلة لها مظاهرها وأشكالها وحاجاتها ومشكلاتها والتي سنتطرق إليها في هذا الفصل.

1. مفهوم المراهقة:

تتعدد التعاريف اللغوية حول المراهقة ومعانيها، باختلاف الألسن والثقافات ولعل المعنى الأبرز ما تداولته المراجع اللغوية والنفسية.

- **لغة:**

ترجع كلمة المراهقة إلى الفعل العربي (راهق)، الذي يعني الإقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق: أي قارب الاحترام، ورهقت الشيء رهقا قربت منه، والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد.(خالد،2003 :8).

مصطلح المراهقة من أصل لاتيني AD–Olescere، من فعل < يكبر نحو> و < يتصاعد إلى> بمعنى ينمو نحو (... الرشد). (بهتان، جبال،2015 :147).

هو المقاربة، فأرهقته دانيته وراهق الشيء قاربه، وهي تعني الاقتراب من الحلم، وتختلف كلمة مراهق Adolescence عن كلمة البلوغ Puberty والتي تعني التدرج نحو النضج الجنسي فقط.

(فهمي، فؤاد، 56:2016).

- **اصطلاحا:**

تعددت التعاريف الاصطلاحية حول المراهقة بتعدد مجالات البحث وميادينه إن نظرنا إلى تطور الإنسان عبر التاريخ وعبر مختلف الثقافات، فالمراهقة مرحلة العبور من الطفولة إلى الرشد، فعليا

يمكن أن يحدث هذا العبور بصفة مستمرة أو متقطعة، إنها مرحلة عمرية من حياة الإنسان تبدأ من نهاية الطفولة إلى بداية الرشد.(بهتان، جبال، 2015: 147)

يطلق عليها علماء النفس النمو على أنها الفترة الزمنية التي تتوسط مرحلة الطفولة والرشد، أو هي مرحلة التي يقترب فيها الطفل الغير الناضج من النضج الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.

(فهمي، فؤاد،57:2016).

تتعدد مفاهيم المراهقة من بينها نجد:

حسب "لوهال" (Lehalle) تعرف المراهقة على أنها البحث عن الإستقلالية الاقتصادية والإندماج بالمجتمع الذي لا تتوسطه العائلة، وبهذا تظهر المراهقة كمرحلة إنتقالية حاسمة، تسعى إلى تحقيق الاستقلالية النفسية والتحرر من التبعية الطفلية، الأمر الذي يؤدي إلى تغيرات على مستوى الشخصي، لاسيما في علاقاته الجدلية بين الأنا والأخرين.(شرادي،239:2016).

فالمراهقة بالنسبة "للوهال" (Lehalle) تعتبر مرحلة جديدة لعملية التحرر الذاتي من مختلف أشكال التبعية، إذ تتضمن البحث عن الاستقلال الوجداني والاجتماعي والاقتصادي. (شرادي،240:2016).

يتجه علم النفس الحديث الحديث إلى إعتبار المراهقة مرحلة غير مستقلة من مراحل النمو تتضمن تدرج نمو النضج البدني، أي أن الأسس الأولى لجوانب النمو المختلفة قد بدأت في فترة الطفولة ثم أخذت تسير نحو النضج في فترة المراهقة، كما أنها تعد من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان، فهي المرحلة التي ينتقل فيها الفرد طفل غير كامل النضج إلى كائن ناضج راشد، كما تتسم بأنها مرحلة طويلة نسبيا، فهي تشمل مرحلة الدراسة المتوسطة والثانوية وحتى بداية التعليم العالي، وقد يصحبها تغيرات جسمية وعقلية تدفع حاجات ومطالب معينة.(صالح،2012 :16-20).

يشير المفهوم النفسي للمراهقة في التحليل النفسي أن المراهقة هي مرحلة أعادة التنظيم النفسي مهدتها الجنسية الطفلية على المدى الطويل ومختلف الإستثمارات المعقدة التي حدثت في الطفولة وكذلك مرحلة الكمون. فتأتي مرحلة المراهقة وفيها يبحث المراهق من جديد عن ذاته، فهو في طفولته المبكرة قد أحس بهويته، ولكنه فقدها في الأسرة زفي الشلة وفي الولاء لهما، والآن تصبح مشكلة المراهق هي البحث من جديد عن هويته.(بن بردي، بعلي، 74:2019)

2. الفرق بين المراهقة والبلوغ:

وقد تتزامن مرحلة المراهقة مع حدوث البلوغ لدى الفرد، ويتضح الإختلاف والفرق بين المراهقة والبلوغ فيمايلي:

جدول رقم(03): يوضح الفرق بين البلوغ والمراهقة.

الفرق	المراهقة	البلوغ
من حيث التعريف.	هي مرحلة وسط تقع بين سن الطفولة والرشد.أي أنها مرحلة إنتقالية.	هو نضج الغدد الجنسية، واكتساب معالم جنسية جديدة.
من حيث طبيعة التغيرات.	ينتقل الفرد في مرحلة المراهقة من كونه طفلا غير ناضج إلى إنسان يتدرج نحو النضج الكامل.	يصاحبه تغيرات خارجية وداخلية في جسم المراهق ونفسه
الشمولية	تمتاز بوجود جملة من التغيرات الجسمية والعقلية والإنفعالية والإجتماعية.	يقتصر على ناحية واحدة فقط وهي النمو الجسدي والناحية الجنسية.
الهدف والغاية.	تهدف إلى محاولة الإستقلال والإعتماد على النفس، واثبات الذات.	ينتقل بها الطفل من مرحلة الالطفولة إلى مرحلة الرشد.

(سطحاوي،2022/2021 :102)

يبرز الجدول الفرق الجوهري بين مفهومي المراهقة والبلوغ، فمن خلال المقارنة يتوضح أن البلوغ عملية بيولوجية فسيولوجية تنحصر في النضج الجسدي والجنسي، بينما المراهقة لا تنحصر فقط في أنها استجابة لنمو الجسد بل هي تلك المرحلة الانتقالية التي تهدف إلى النضج الكامل والإستقلال والإعتماد على النفس في اتخاذ القرارات، فهي عملية مستمرة انتقالية ترتبط بالتغيرات العضوية والنضج العقلي إلى مرحلة النضج، حيث أن البلوغ هو جزء من المراهقة.

كما يعتبر بلوغ المراهق هو قدرة الإنسان أي اكتمال وظائف الجنسية عنده ، وذلك بنمو الغدد الجنسية عند الفتى والفتاة، وقدرتها على أداء وضيفتها، أما المراهقة فتشير إلى التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والإجتماعي، وعلى ذالك فالبلوغ ما هو إلا جانب واحد من جوانب

المراهقة، كما أنه من النحية الزمنية يسبقها، فهو أول دلائل دحول الطفل مرحلة المراهقة،(خالد،2003 :13).

3. مراحل المراهقة:

تختلف المدة الزمنية التي تسمى المراهقة من مجتمع إلى أخر، ففي بعض المجتمعات تكون قصيرة وفي بعضها تكون طويلة، وذلك فقد قسمها العلماء إلى ثلاث مراحل وتظهر كالتالي:

مرحلة المراهقة الأولى المبكرة: تكون من 12 إلى 14 سنة، وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة.

مرحلة المراهقة الوسطى: وتتكون من 15 إلى 17 سنة، وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية، وتقابل مرحلة الثانوية.

مرحلة المراهقة المتأخرة: وتكون من 18 إلى 21 سنة، حيث يصبح الشاب أو الفتاة إنسانا راشدا بالمظهر والتصرفات، وتقابل المرحلة الجامعية.

ويتضح من هذا التقسيم أن مرحلة المراهقة تمتد لتشمل أكثر من عشرة أعوام من عمر الفرد.(فهمي، فؤاد، 2016 :59).

كما قد تشير العالمة هيرلوك في كتابها عن نمو الطفل، إلى أن المراهقة تنقسم إلى ثلاث مراحل:

المرحلة الأولى: وتسمى مرحلة ماقبل الفتوة وتمتد من 10 إلى 12 سنة.

المرحلة الثانية: تسمى مرحلة الفتوة المبكرة 13 إلى 16 سنة.

المرحلة الثالثة: تسمى مرحلة الفتوة المتأخرة 18 إلى 21 سنة.

فترى أن بداية المراهقة تتحدد من الناحية الفسيولجولية، بينما يتحدد استمرارها وتوقفها من الناحية النفسية.

كما قد يقسمها البعض الأخر إلى مرحلتين:

المراهقة المبكرة: وتكون من (13 إلى 16 سنة).

المراهقة المتأخرة: وتكون من (17 إلى 21 سنة).

والبعض الأخر يقسمها إلى:

مراهقة مبكرة: تبدأ من 11 إلى 14 سنة.

مراهقة متوسطة: تبدأ من 14 إلى 18 سنة.

مراهقة متأخرة: تبدأ من 18 إلى 21 سنة. (قندوسي،2021 :123).

4. نظريات المراهقة:

1.4 نظرية التحليل النفسي "لسيغموند فرويد" :

لفهم وجهة نظر التحليل النفسي للمراهق ينبغي استحضار التصور الثلاثي للأبعاد الشخصية الذي رسمه "فرويد":

الهو: ممثل لمستودع الدوافع والحاجات البيولوجية، والمنطق الذي يحكم هذا البعد هو تحقيق اللذة بصرف النظر عن أي شيء أخر يحول دون هذا التحقيق ويظهر هذا مع الوليد الإنساني إذ يستجيب بالبكاء والصراخ لكل حاجياته.

الأنا: الممثل للواقع ولمقتضياته، وهو يدخل في صراع مع رغبات الهو وحاجاته التي لا تعير الواقع ومتطلباته أي اهتمام يذكر.

الأنا الأعلى: قوة منظمة ضابطة كونتها التنشئة الاجتماعية ورسمت التربية مجالها وآفاقها ويقوم الأنا بدور الوسيط بينه وبين رغبات الهو وحاجاته، وذلك بإحداث نوع من التوازن، وذلك بإشباع رغباته هو مع مراعات تطبيق معايير السلوك التي استدخلها خلال التنشئة الاجتماعية.(قاسي،2021 :164)

أراء " فرويد" بالمراهقة:

- الجنس والغريزة تظهر في فترة مبكرة قبل البلوغ.
- للطفل نشوة تأتي منه ومن الخارج.
- الغريزة الجنسية ضبطها وحصرها واجب مع إعطاء التنفيس الجنسي لكي ينمو الفرد بعيدا عن العقد.

- يصبح الفرد مقبولا في المجتمع بعد أن يتحرر بنفسه من سلطة الوالدين ليتوقف سلوكه الصبياني.(غباري،أبو شعيرة، 2009: 229).

2.4 نظرية "إيريك اركسون":

تعد اسهامات "ايريك اريكسون" (Erikson. 1972) من أهم الإسهامات التي قدمت في مجال المراهقة، بحيث ساهم "إريكسون" في ثلاث طرق لدراسة النمو وهي كالتالي: الملاحظة المباشرة، ومقارنة الثقافات ومنهج الإحياء النفسي، واشتملت كتابات ايركسون مقارنات بين الثقافات حيث كان مهتما بأساليب تغيير الحلول المرتبطة بالمراحل العامة من ثقافة إلى أخرى. والمفهوم الرئيسي في نظريته هو إكتساب هوية الأنا (شريم، 2009، ص46)، وأن أزمة الهوية أو التقدير الذاتي تتم في نهاية المراهقة وبقدر ما يصبح المراهق واثقا من هويته الذاتية، وبقد ما يميل إلى التفتيش عن تحقيقها في الصداقة والحب والخلق والقيادة، وقد تلعب صورة الذات الجسمية دورا أساسيا في تشكيل صورة الفرد عن ذاته (معالقي، 2007، ص63)، فالملاحظ أن "اريكسون" الذي درس فترة المراهقة في أبعادها المحتلفة النفسية،والإجتماعية والبيولوجية يرى أنها فترة لإكتساب هوية الأنا، وإثبات لشخصيته المستقلة داخل المجتمع. (قوادري، 2023/2022 :22-23)

3.4 نظرية التعلم "هلنك ورث":

وقفت هذه النظرية في وجه النظريات البيولوجيا، ولم تهتم بالتمييز بين المراحل ولها عدة أوجه في الدراسات، ورغم مخالفاتها للبيولوجيا إلا أنها تعرف المراهقة بيولوجيا مستعينة بالعمر، ترتكز أراء هذه النظرية على أن المراهق لا يجد مايجب أن يتعلمه، وأسلوب تعلمه يقوم على الثواب والعقاب من الوالدين، كما إهتمت هذه النظرية على تطوير الذات وتحقيق الشخصية وابراز الهوية،أي دمج الذات بفئة من الناس يفتخر بالإنتساب لها.(غباري، أبو شعيرة، 2009 :230).

4.4 النظرية العضوية "ستانلي هول":

لقد برز العالم الأمريكي "ستانلي هول" في اهتمامه بفترة المراهقة ويعتبر مؤسس سيكولوجية المراهقة،فإليه يعود الفضل في إدخال هذه المرحلة إلى مجالات الدراسات النفسية المعاصرة 1882، وهو أول من درس المراهقة في ذاتها دون ربط خصائصها بالوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق.

اعتبر "هول" المراهقة ولادة ثانية أو ميلاد جديد للإنسان في حياته وتطوره، إن اعتبار المراهقة كمظهر نفسي للتغيرات الفيزيولوجية التي تتم في فترة البلوغ ليست بجديد يذكر، لكن الجديد عند هول هو اعتبارها مرحلة أزمة، ومن الخصائص التي تتسم بها هذه المرحلة تعتبر خصائص عامة يعيشها جميع المراهقين مهما اختلفت بيئاتهم وتتمحور هذه النظرية أن الإنسان خلال مراحل نموه وتطوره يعيد تاريخ الجنس البشري فالطفل الصغير إلى حدود سن 14 سنة تقريبا يجتاز طورا نموه شبيه بالمرحلة البدائية في تاريخ الإنسانية، لكن معظم المهارات الحسية الحركية في الإنسان، وهي الفترة التي كان يعمل من خلالها للارتقاء بنفسه من الحياة البدائية إلى صور أشكال الحياة المجتمعية أكثر تعقيدا.(قاسي،2021 :162).

5. أنماط المراهقة:

تصنف المراهقة إلى أربعة أنماط رئيسية تتراوح بين السواء والاضطراب كما هو موضح في الجدول التالي:

قامت الطالبة بتلخيص أشكال المراهقة في جدول وذلك بناءا على مؤشراتها والأسباب التي حورت مرحلة المراهقة إلى هذا الشكل:

جدول رقم(04) : يوضح أنماط المراهقة.

أنماط المراهقة.	مؤشراتها.(سماتها)	أسبابها.
المراهقة السوية.	الاتزان العاطفي، التوافق مع الذات ومع الآخرين، الإعتدال والقدرة على تحمل الاحباط وتجاوز القلق.	المعاملة الأسرية السمحة، احترام نفسية المراهق، الاختلاط السليم بالجنس الاخر، اشباع الهوايات والتعويد علة الثقة بالنفس، الوضع الاقتصادي الجيد للأسرة مع قلة عدد المواليد والجو الديمقراطي .
المراهقة الإنسحابية المنطوية.	الإنطواء، المزاج الاكتئابي، السلبية الترددية والخجل الاجتماعي، الشعور بالنقص وتدني تقدير الذات، قلة النشاط، الإستغراق في أحلام اليقظة للشعور بالراحة.	اضطراب السلطة الوالدية . تناقض الأساليب التواصلية.
المراهقة العدوانية المتمردة..	الثورة ضد رموز السلطة، الإنحراف الجنسي، الميل للأذى، العناد، التأثر السريع بأبطال الروايات والأفلام،الشعور بالظلم والقلق، الاستغراق في أحلام اليقضة.	التربية الضاغطة المسلطة، أو التربية المتمادية في ضعفها مما يعيق تكوين الضمير الأخلاقي.
المراهقة المنحرفة الجانحة.	الانحلال الأخلاقي، الجنوح المضاد للمجتمع، الانتماء لأسرة مفككة أو منحلة أخلاقيا أو متشددة.	المرور بخبرات شاذة وصدمات عاطفية عنيفة، قصور الرقابة الأسرية، تجاهل رغبات الطفل وحاجياته.

(قوادري ،2023/2022 :36-37).

من خلال الجدول أعلاه لا يمكن حصر المظاهر السلوكية للمراهق في الأسباب تربوية أو اقتصادية فقط فالكثير من الأحيان نجد أن الخجل يكون نتيجة لعوامل وراثية بعيدا عن نمط السلطة الوالدية، كما نجد أيضا أن ليس بالضرورة أن يكون المراهق سوي بحصر أسبابه في الوضع الإقتصادي الجيد فأحيانا نجد أفراد يعيشون في وضع اقتصادي جيد لكنهم لا يتمتعون بمراهقة سوية، أما التربية الضاغطة للمراهق تختلف ردات فعلهم من مراهق لأخر وذلك كل حسب نمط شخصيته، فهناك من يستجيب بالعنف والتمرد بينما الصنف الأخر يكتفي بالإنسحاب وهذا ما يجعل المؤشر السلوكي غير كافي لتحديد نمط المراهقة ولتحديدها الدقيق يجب اللجوء للدراسة الحالة معرفة الفروق الفردية بشكل معمق .

6. حاجات المراهقة:

1.6 الحاجات الفسيولوجية:

وهي الاحتياجات الجسدية الضرورية التي تكفل بقاء الفرد، واستمرار نوعه، كالطعام والشراب، ولهذه الحاجات الأولوية في الإشباع، ولا يستطيع من لم يشبع هذه الحاجات أن يفكر في إشباع أية حاجات أخرى، والفرد أو الجماعة التي تنشغل بلقمة العيش وإشباع البطون لا تستطيع أن تفكر فيما هو أبعد من ذلك.(أل عبد الله، 2014: 24)

كما يصاحب التغيرات التي تحدث في مرحلة البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين، نعرض فيما يلي أهم حاجات المراهقين في هذه المرحلة:

الحاجة إلى الأمن والأمان: وتشتمل الحاجة إلى الأمن الجسمي والاي يحقق الصحة الجسمية للمراهق، الحاجة إلى تجنب الخطر مما يحقق الشعور بالراحة والاسترخاء، الحاجة إلى الحياة الأسرية الامنة، بالإضافة إلى حاجة الفرد الى المساعدة في حل المشكلات.

الحاجة إلى الحب والقبول: وتشمل الحاجة إلى الحب والمحبة، الحاجة إلى القبول والتقبل الاجتماعي، الحاجة إلى الانتماء الى الجماعات.

الحاجة إلى مكانة الذات: وتشتمل الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة والاحترام من الآخرين، الحاجة إلى النجاح الاجتماعي والمساواة مع رفاق السن.

الحاجة إلى التحقيق وتأكيد وتحسين الذات: وتشمل الحاجة إلى النمو والحاجة إلى أن يصبح سويا وعاديا، الحاجة إلى العمل نحو هدف محدد، الحاجة إلى معرفة الذات والحاجة إلى توجيه الذات.(رفاعي،2014 :18).

يشير "أبو السعد" (2010) أن الاحتياجات النفسية للمراهق تعتبر من أهم الإحتياجات في مرحلة المراهقة، ولا تقل أهمية عن باقي الاحتياجات المتمثلة في الغذاء، والدواء واللعب، ينبغي على الأهل والمربين مراعات المراهقين، والاهتمام لاشباع الحاجات النفسية للمراهق كما يهتمون لاشباع الحاجات الأخرى لهم، كالحاجة الى الطعام والشراب، والحاجة الى الذهاب الى الطبيب، فالحاجات النفسية للمراهق لها تأثير عجيب على سلوك المراهق وحياته، فالفرد في مرحلة المراهقة هو في حاجة إلى:

شكل رقم(06) : يوضح الحاجات النفسية للمراهق.



(أبو السعد، 2010 :164/163).

7. مشكلات المراهقين:

1.7 المشكلات المتعلقة بالدراسة:

إن معظم المراهقين والمراهقات يشعرون شعورا سيئا إذا ما رسبو في دراستهم وقد يضهر المراهقون رغبتهم في معرفة وسائل المذاكرة الجيدة، وكيف يؤدون واجباتهم المدرسية على أفضل

وجه، وكيف يحصلون على نتائج أفضل، ومن بين الحلول المقترحة التي تمكن المراهق المتمدرس من التغلب على العقبات مايلي: القيام بدراسة مبسطة عن أساليب المذاكرة والإستتذكار، بالإضافة إلى تقديم المساعدة للمتمدرسين من طرف المدرسين، كما يوصي المدرسين بإعادة النظر لموقفهم من الإمتحانات المدرسية كوسيلة لتقرير وتوجيه الطلبة ومحاولة تحويلها إلى مواقف تعليمية تربوية يرتبط بها الطلبة دون خوف أو قلق من الرسوب، وما يترتب عنه من نتائج تمس حاضرهم ومستقبلهم.(خالد، 41- 42: 2003).

2.7 العنف المدرسي: School violence

يعتبر العنف عند المراهقين ظاهرة طبيعية تحدث عند الكثيلر من هذه الفئة، ينبغي على الوالدين والأولياء مصاحبة أبنائهم ومحاولة اقناعهم بأخطائهم، وتزويدهم بالأفكار الصحيحة والسليمة، وتعويض القلق بممارسة الرياضة وذلك لتفريغ الطاقة السلبية، وتعليمهم ادارة أوقاتهم وأوقات فراغهم واستغلالها لحفظ القران الكريم والإجتهاد في مراجعة دروسهم وفهمها ولا يمكن للأباء مقابلة عنف المراهقين سواءا في الأسرة أو في المدرسة بعنف اخر، لأن هذا الأخيرسيخلف عنفا أخر للمراهق.

ومن مضاهر العنف داخل الوسط المدرسي للمراهق نجد العنف اللفضي والعنف الجسدي والذي يتمثل في العتداء على الزملاء سواء بالكلام والسب والشتم، أو الإعتماد على العنف الجسدي يتمثل في ضرب زملائه في المدرسة، كما يجب فتح باب الحوار مع المراهقين حيث تؤكد الدراسات أن معظم مشاكل الأسرة نابعة من ضغط وسوء التواصل والحوار، وفي الكثير من الأحيان كل مايسلكه المراهق من عنف يمكننا أن نرجعه إلى الوسط الأسري الذي يعيش فيه.(محمودي، محفوظ،2021 :85-86)

3.7 جماعة رفقاء السوء: Bad company group

تشير "السبتي" (2004) أن تأثير جماعة الرفاق أقوى من تأثير الوالدين والراشدين، فالمراهق أكثر مسايرة لمعايير هذه الجماعة عن الأسرة والمدرسة، فهو يعمل مع أعضاء جماعة الأصدقاء، ويندمج معهم في الحياة الاجتماعية، ويعبر عن انفعالاته تعبيرا حرا دون قيود، في حين أن تعامله مع الكبار يسوده العطف من قبل الكبار له، وخضوع المراهق لهم بهدف كسب رضاهم،فالمراهق عندما ينظم لجماعة معينة فانه يكون على نهجها وطريقها وطريقتها أي يكتسب سلوكاتهم ويتصرف بها، والصداقة التي تبنى على أسس سليمة يكون أثرها متينا وقويا في حياة

المراهق، أما بالنسبة للصداقة السيئة لها أثر خطير يؤدي إلى انحراف المراهق .(بشير،2024/2023 :56-57).

4.7 الجنوح: Delinquency

تنتشر ظاهرة الجنوح بين بعض المراهقين في المدارس الاعدادية والثانوية والجناح درجة شديدة أو منحرفة من السلوك العدواني، حيث تظهر على المراهق بعض التصرفات تعبر على سوء الخلق والفوضى والإستهتار وقد ينتج على ذلك الوصول إلى الجناح الجريمة،وقد يظهر هذا الجناح في صورة الإعتداء المادي على المعلم في الوسط المدرسي أو على الأب في الوسط الأسري، وقد يتمثل في صور متعددة كالانحراف الجنسي، الادمان على المخدرات وإيذاء النفس كالانتحار، وهناك عوامل متعددة قد تؤثر في المراهق الجانح وتتمثل في:

- الخبرات الشاذة المريرة التي يمر بها المراهق واتخاذهم لصدمات عاطفية عنيفة.
- انعدام الوقاية الأسرية أو التدليل الزائد الذي ينعكس سلبا على المراهق.
- القسوة الشديدة في معاملة المراهقين من قبل أولياءهم وتجاهل رغباتهم وحاجات نموهم.
- مصاحبة المراهق الصحبة السيئة مع الجيران، أو مع الأقران في المدرسة.
- الوضع الاقتصادي السيء للأسرة.التأخر الدراسي، وارتباطه بضعف القدرة العقلية، واهتمام المدرسة بالتحصيل الدراسي فقط. (خليفي،2025/2024 :28).

5.7 الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

يطور المراهقون احساسهم بأنفسهم من خلال علاقتهم مع الآخرين وقد يسعى البعض إلى الحصول على تلك الروابط عبر مواقع التواصل الاجتماعي، قد يرغب بعض المراهقين في التعرف على الأشخاص والعلاقات خارج منطقة الراحة في تفاعلاتهم اليومية، قد يشعر الشباب الاخرون بالحرمان الاجتماعي في تجاربهم وجها لوجه، قد تكون مجموعات خدمات ومواقع شبكات الإجتماعية التي تستهدف المراهقين الذين يتشاركون في سمة محددة تمكينية بشكل خاص من حيث المعلومات المشتركة والدعم الذي يمكن تلقيه.(رحال، 2024/2023: 76-77).

8. تقدير الذات عند المراهق:

هو ذلك التقييم الذي يضعه المراهق لنفسه ونظرته لذاته، وهو التقدير الذي يكون إما سلبيا أم إيجابيا، كما قد يرتبط هذا التقدير ارتباطا وثيقا بالمحيط والوسط الذي يعيش فيه المراهق، تارة ما

يكون المحيط يشجع المراهق ويتفهمه ويقدم له الدعم وبالتالي قد يترتب على ذلك نتائج إيجابية تظهر أثارها في الرضا عن الذات وتحقيق التوازن النفسي والانسجام الوجداني، وتارة ما قد يكون المحيط الذي يعيش فيه المراهق العكس أي يكون..... فيترتب على ذلك شعور المراهق باحباطات ناجمة أساسا على عدم تحقيق حاجياته والتعارض والاختلاف الموجود بينه وبين محيطه، وتظهر أثار متعددة للتقدير السلبي في ذات تتمثل في عدم الرضا عن الذات والسلوكات المنحرفة، والاكتئاب والانطواء والابتعاد عن الناس، كما تتجسد العلاقة التي تجمع بين تقدير الذات و المحيط والبيئة التي يعيش فيها المراهق بشكل أوضح بحيث يؤثر المحيط على جميع المراهقين سواء كانو أسوياء أو مرضى.

(لخضر،2014 :39)

تبرز أهمية بالغة في دراسة متغير تقدير الذات وخاصة في مرحلة المراهقة، فالعديد من الدراسات اهتمت بموضوع تقدير الذات وركزت خاصة في دراستها على هذه المرحلة العمرية الحساسة، ومن بين هذه الدراسات نذكر على سبيل المثال دراسة "الضيدان محمد الحميدي" (2003) تحت عنوان علاقة تقدير الذات بالسلوك العدواني لدى فئة من المراهقين، شملت عينة الدراسة 511 تلميذ من تلاميذ المرحلة المتوسطة تتراوح أعمارهم ما بين 12 و19 سنة، طبق عليهم مقياس تقدير الذات لبروس ارهير ومقياس السلوك العدواني من اعداد معتز السيد وصالح أبو عبادة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين تقدير الذات والسلوك العدواني لدى هذه الفئة.(حمري،2012/2011 :29).

تقدير المراهق لذاته هو بناء شخصية المراهق وتقديره لها، في ظل وجود العديد من الاعتبارات من حوله، والتي يمكن حصرها باعتبارات نفسية، ومجتمعية وبيئية تؤثر عللى سلوك المراهقين بشكل مباشر، وتدفعهم للتصرف اما بشكل ايجابي مثمر ، واما العكس يكون بشكل سلبي في البناء النفسي للمراهق.

يلعب الصوت الناقد، ذلك الحوار الداخلي الذي يتشكل تدريجيا من خلال تجارب الفرد وتفاعلاته مع محيطه دورا حاسما في صياغة شخصية المراهق، وغالبا ما هذا الصوت مزيجا من الأفكار الايجابية والسلبية المستمدة من الأسرة والمجتمع أو بالأحرى من البيئة بشكل عام، وقد يكون كمرجع أساسي للمراهق في تقييم ذاته واتخاذ قراراته.(ابراهيم، 2025/2024 :86).

خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن المراهقة مرحلة إنتقالية تفصل بين الطفولة والشباب، كما تتميز بتغيرات جسدية ونفسية و هرمونية يمر الفرد في هذه المرحلة برحلة عميقة للبحث على هويته واستقلاليته، وقد تتطلب هذه الفترة تفهما ودعما واعيا من الأسرة والمجتمع لاحتواء طاقات المراهق وتجوجيهها بشكل إيجابي.

الجانب التطبيقي.

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية.

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية.

أولا: الدراسة الاستطلاعية:

تمهيد.

1. أهداف الدراسة الاستطلاعية.
2. عينة الدراسة الاستطلاعية.
3. مواصفات عينة الدراسة الاستطلاعية
4. المجال الزماني والمكاني للدراسة الاستطلاعية.
5. وصف أدوات الدراسة.

- مقياس تقدير الذات "لكوبر سميث".
- مقياس المرونة النفسية "لكونور دافيدسون".

6. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل أول خطوة من خطوات الدراسة الميدانية، وهي الدراسة الاستطلاعية لاعتبارها أسلوب من الأساليب التي يستخدمها الباحث لتتحق من المشكلة التي يرغب بدراستها، موضحا أهدافها والغرض من الدراسة الاستطلاعية، مكان وزمان إجراءها، كما يشمل هذا الفصل التقديم الأولي لأدوات الدراسة والتأكد من خصائصها السيكومترية (الصدق والثبات).

1. **أهداف الدراسة الاستطلاعية:** تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى مايلي:
   - التعرف على ميدان الدراسة.
   - الكشف عن الصعوبات التي تواجهنا في الدراسة الأساسية إن وجدت.
   - اكتساب مهارة التعامل الميداني.
   - تجريب أدوات الدراسة بشكل أولي.
   - التحقق من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات).
   - التعرف على عينة الدراسة وخصائصها.
2. **عينة الدراسة الاستطلاعية:**

يتكون مجتمع الدراسة من تلاميذ معيدون في شهادة البكالوريا يدرسون في ثانوية "سويح الهواري" وثانوية بوزيان ميلود بولاية وهران

تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة عشوائية والمتكون عددها من (43) ذكور وإناث تتراوح أعمارهم مابين 17 سنة إلى 20 سنة.

جدول رقم(05) يوضح مواصفات العينة حسب المؤسسة والشعبة:

الشعبة.	المؤسسة.	التكرارات	النسب المئوية.
علوم تجريبية.	ثانوية سويح الهواري.	22	51.16%
أداب وفلسفة.	"وهران".	04	9.30%
لغات أجنبية.		04	9.30%
تسيير واقتصاد.		05	11.62%
		35=	%81.39
علوم تجريبية.	ثانوية بوزيان ميلود.	02	4.65%
أداب وفلسفة.	"وادي تليلات".	03	6.97%
لغات أجنبية.		00	00
تسيير واقتصاد.		03	6.97%
		08=	18.60%
		ن=43	100%

يلاحظ من خلال الجدول رقم **(05)** أن عينة الدراسة الاستطلاعية البالغة عددها(43) فردا تتمركز بشكل رئيسي في ثانوية "**سويح هواري**" بنسبة 81.39% وتحديدا لصالح شعبة "**العلوم التجريبية**" التي تشكل وحدها نصف العينة الإجمالية بنسبة 51.16%، أما بالنسبة لثانوية "بوزيان ميلود" تمثل النسبة الأقل من العينة حيث توزعت بشكل متقارب بين الشعب في حين تنعدم فيها عينة شعبة اللغات الأجنبية.

3. مواصفات عينة الدراسة:

1.3 من حيث الجنس:

توزعت عينة الدراسة وفق متغير الجنس حسب الجدول التالي:

جدول رقم(06) يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق متغير الجنس.

الجنس	التكرار	النسب المئوية.
الذكور	18	%41.86
الإناث	25	%58.13
المجموع	ن=43	%100

يلاحظ من خلال الجدول **رقم(06)** أن عينة الدراسة الاستطلاعية البالغة (43) فردا والموزعة على كلتا المؤسستين التعليميتين المعنيتين بالدراسة قد شملت 18 ذكر وهو ما يعادل 41.86%

و25 أنثى ما يعادل 58.13% وعليه نلاحظ أن نسبة الإناث تفوق نسبة الذكور.

2.3 من حيث السن:

تراوحت أعمار عينة الدراسة الاستطلاعية ما بين 17 سنة و20 سنة. كما سيوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (07) يوضح توزيع عينة الدراسة وفق متغير السن.

متغير السن	الإناث		الذكور	
	التكرارات.	النسب المئوية	التكرارات	النسب المئوية
17 سنة	00	00%	03	6.97%
18 سنة	18	41.86%	10	23.25%
19 سنة	06	13.95%	03	6.97%
20 سنة	01	2.32%	02	4.65%
المجموع	25=	58.13%=	18=	41.86% =

يلاحظ من خلال الجدول رقم**(07)** أن أفراد عينة الدراسة تراوحت أعمارهم بين 17 و20 سنة، بحيث يتضح تفوق نسبة الإناث بنسبة 58.13% مقارنة بنسبة الذكور والتي بلغت 41.86%، وتسجل الفئة العمرية 18 سنة نسبة أعلى لدى الجنسين في العينة، في حين يلاحظ انعدام التام لوجود الإناث في سن 17 سنة بلغت 00%.

3.3 من حيث الشعبة:

توزعت عينة الدراسة الاستطلاعية وفق متغير الشعبة حسب الجدول التالي:

جدول رقم(08) يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق متغير الشعبة.

الشعبة.	التكرار	النسب المئوية.
أداب وفلسفة.	05	%11,36
لغات أجنبية.	05	%11,36
علوم تجريبية.	27	%62.79
تسيير وإقتصاد.	06	%13,63
المجموع.	43	%100

يتضح من خلال جدول رقم**(08)** أن النسبة الأعلى في العينة هي لتلاميذ شعبة العلوم التجريبية بنسبة 62.79%. في حين تساوت شعبة الأداب والفلسفة واللغات الأجنبية في المرتبة الأخيرة كأقل الشعب تواجدا في العينة.

4. المجال الزماني والمكاني للدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية بثانوية "سويح الهواري" بولاية وهران وثانوية بوزيان ميلود، وذلك في الفترة الممتدة من 11 فيفري إلى 10مارس 2026. وذلك بعد تحصل الطالبة على رخصة إجراء الدراسة من مديرية التربية لولاية "وهران".

5. وصف الأدوات المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية:

اشتملت الدراسة الاستطلاعية على الأدوات التالية:

1. مقياس تقدير الذات "لكوبر سميث" (Coopersmith).
2. مقياس المرونة النفسية "كونور ودفيديسون" (Conor et Davidson).

1.1 مقياس "كوبر سميث" (Coopersmith) لتقدير الذات:

1.1.1 وصف المقياس:

تستمد فقرات اختبار تقدير الذات "لكوبر سميث" جذورها من اختبار روجز ودايموند Rogers et Dymond (1954). حيث يتكون في صورته النهائية من 50 فقرة موزعة على أربعة أبعاد (اجتماعي، أسري، مدرسي وشخصي) بالإضافة إلى بعد الكذب والذي يضم 08 فقرات للتأكد من صدق الاستجابات.

وقد مر بناء المقياس بمرحلتين، أولى استطلاعية شملت 87 تلميذا، والثانية طبقت على 1748 تلميذا أثبتت نتائجها غياب الفروق بين الجنسين، كما أخذ الاختبار شكلين، شكل مدرسي خاص بالمتمدرسين في مختلف المستويات، وشكل مهني خاص بالأفراد الذين يشتغلون.(فراحي،2009/2008 :93-94).

يتكون مقياس "كوبر سميث" من 58 بند تصف مشاعر الفرد وأراء وردود أفعاله وذلك من خلال إجابته على فقرات المقياس بوضع علامة على عبارة "تنطبق" أو "لا تنطبق".

يتميز المقياس بوضوح الاتجاه الموجب والسالب كما يساعد على التأكد من صدق الاستجابات لدى أفراد العينة، فهو يضم بعدا يؤشر على الاتجاهات الدفاعية للمفحوصين أثناء إجابتهم على بنود المقياس.

اشتملت النسخة العربية لهذا المقياس في صورته المدرسية ترجمة "ليلى عبد الحميد عبد الحافظ" على نفس عدد البنود وأبعاد النسخة الأصلية بما فيها مقياس الكذب.(حمري، 71:2012).

2.1.1 أبعاد فقرات المقياس:

سنتطرق إلى أبعاد فقرات مقياس تقدير الذات والذي سيوضحه الجدول التالي:

جدول رقم(09) يوضح توزيع فقرات مقياس تقدير الذات إلى أربعة أبعاد بالإضافة إلى بعد الكذب مع توضيح الفقرات الموجبة والسالبة لكل بعد من أبعاد المقياس.

الأبعاد	الفقرات..
تقدير الذات العام.	47 .43 .39 .38. 27 .19 .7. 1 .35 .34 .31 .30 .25 .24 .18 .15 .13 .12 .10 4.3 57 .56 .55 .51 .48
تقدير الذات الاجتماعي.	5.8.14.2821.40.49.52
تقدير الذات الأسري.	9.11.20.29 6.16.22.44
تقدير الذات المدرسي.	33.37.42 2.17.23.46.54
الكذب.	26,32,36،41،45,50,53,58

يوضح الجدول رقم**(09)** توزيع فقرات مقياس "كوبر سميث" لتقدير الذات البالغ عددها 58 فقرة حيث يتكون من أربعة أبعاد رئيسية (تقدير الذات العام، تقدير الذات الاجتماعي، تقدير الذات الأسري، وتقدير الذات المدرسي)، بالإضافة إلى بعد الكذب. بحيث تسير بنود المقياس في اتجاهين حيث تشمل 19 فقرة موجبة وهي موضحة باللون الأخضر، مقابل 31 فقرة سالبة موضحة باللون الأحمر.بينما يتفرد بعد الكذب 08 فقرات في قياس الاتجاهات والكشف عن صدق الاستجابات.

3.1..1 مفتاح تصحيح المقياس:

وفيما يتعلق بإعطاء الأوزان فنعطي للإجابة "تنطبق" درجة(2)، والإجابة "لا تنطبق" درجة (1) هذا بالنسبة للبنود 19 الموجبة أما البنود 31 السالبة فتعطى للإجابتين "تنطبق" و"لا تنطبق" درجة 1،2 على التوالي.

وتكون الدرجة القصوى بالنسبة للبعد العام 52 والدرجة الدنيا 26، أما بالنسبة للأبعاد الثلاثة الباقية فتوافق الدرجة القصوى والدنيا عن كل بعد 16 و8 على التوالي، وعليه تكون الدرجة القصوى للإختبار الكلي 100،بينما تعتبر الدرجة 50 كأدنى درجة.

أما عن مقياس الكذب فتعتبر الدرجة 16 كدرجة قصوى بينما تعتبر الدرجة 08 كأدنى درجة، وتعتبر درجات المرتفعة للمقياس على الاتجاهات الدفاعية للمفحوصين.(حمري،2012 :72-73).

1.2 مقياس "كونور ديفيديسون" للمرونة النفسية:

1.2.2 وصف المقياس المرونة النفسية:

هو مقياس لصاحبه "كونور وديفيدسون" "Davidson et Conor" المعدل من قبل "سينغ ونان يو" "Singh et nan yu"، وتمت ترجمته من قبل

2.2.2 أبعاد فقرات المقياس:

سنتطرق إلى أبعاد فقرات مقياس المرونة النفسية والذي يوضحه الجدول التالي.

جدول رقم(10): يوضح أبعاد وفقرات مقياس المرونة النفسية.

الأبعاد.	الفقرات.
بعد الصلابة	.7،6،5،4،3،2،1
بعد التفاؤل.	.14،13،12،11،10،9،8
بعد تعدد المصادر.	.20،19،18،17،16،15
بعد الغرض أو الهدف.	.25،24،23،22،21

يتضح من خلال جدول رقم **(10)** توزيع فقرات المقياس على أربعة أبعاد، حيث أن البعد الأول يشمل 07 فقرات، البعد الثاني بمجموع 07 فقرات، أما البعد الثالث بمجموع 06 فقرات، أما البعد الرابع بمجموع 05 فقرات، ليكون المقياس يشمل 25 فقرة.

3.2.2 مفتاح تصحيح المقياس:

جدول رقم(11): يوضح طريقة إعطاء الدرجات لمقياس المرونة النفسية.

بدائل الإجابة	الدرجة.
بدرجة كبيرة جدا.	05
بدرجة كبيرة.	04
بدرجة متوسطة.	03
بدرجة قليلة.	02
بدرجة قليلة جدا.	01

(مسعودي،2025:33).

يتضح من خلال الجدول **رقم (11)** طريقة توزيع الدرجات المخصصة لبدائل الإجابة في مقياس المرونة النفسية، يعتمد على توزيع ليكرت الخماسي لحساب الدرجة الكلية لمستجيبين. تمنح أعلى درجة (05) للإستجابة "بدرجة كبيرة جدا"، وأدنى درجة (01) للإستجابة "بدرجة قليلة جدا.

6. الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لأدوات الدراسة الإستطلاعية:

1. الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات لكوبر سميث:

قامت الباحثة بدراسة الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات باستخدام الاتساق الداخلي من خلال الكشف عن العلاقة بين كل بعد وفقراته، وبين الأبعاد والبعد الكلي للمقياس، وكذلك تطرقت إلى استخدام الصدق التمييزي، وكانت النتائج كالآتي:

2. **صدق الاتساق الدخلي.**

سنتطرق إلى بعد تقدير الذات العام بفقراته والذي سيوضحه الجدول التالي:

جدول رقم(12) يوضح الاتساق الداخلي لبعد تقدير الذات العام بفقراته.

رقم الفقرة.	قيم الارتباط.	مستوى الدلالة.
01	-0.085	0.586 غير دال
03	0.421**	0.005 دال
04	0.059	0.709 غير دال
07	0.040	0.798 غير دال
10	-0.037	0.816 غير دال
12	0.161	0.303 غير دال
13	0.540**	0.000 دال
15	0.406**	0.007 دال
18	0.239	0.123 غير دال
19	0.226	0.145 غير دال
24	0.504**	0.001 دال
25	0.234	0.131 غير دال
27	0.333*	0.029 دال
30	0.462**	0.002 دال
31	0.508**	0.001 دال
34	0.504**	0.001 دال
35	0.316*	0.039 دال

38	0.315*	0.040 دال
39	0.568**	0.000 دال
43	0.417**	0.005 دال
47	0.395**	0.009 دال
48	0.201	0.195 غير دال
51	0.384	0.011 غير دال
55	0.077	0.623 غير دال
56	0.415**	0.006 دال
57	0.201	0.196 غير دال

يتبين من الجدول رقم**(12)** أن جميع معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها بحساب معامل الارتباط "برسون" "Pearson" بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد العام لاختبار تقدير الذات "لكوبر سميث" دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (درجة الحرية= 41)، أما بالنسبة للفقرات رقم (1.4.7.10.12.18.19.25.48.51.55.57) فقد أظهرت النتائج عدم وجود دلالة إحصائية مما يستوجب حذفها.

سنتطرق إلى بعد تقدير الذات الإجتماعي بفقراته والذي سيوضحه الجدول التالي:

جدول رقم(13) يوضح الاتساق الداخلي لبعد تقدير الذات الاجتماعي بفقراته.

رقم الفقرة.	قيم الارتباط.	مستوى الدلالة.
05	0.460**	0.002 دال
08	0.509**	0.000 دال
14	0.620**	0.000 دال
21	0.308**	0.044 دال
28	0.598**	0.000 دال
40	0.266	0.085 غير دال.
49	0.487**	0.001 دال
52	0.535**	0.000 دال

يبين الجدول رقم **(13)** الاتساق الداخلي لبعد تقدير الذات الاجتماعي بفقراته، حيث تبين أن الارتباطات بين فقرات البعد الاجتماعي والدرجة الكلية لهذا البعد، اذ تراوحت قيم الارتباط بين (0.308) و(0.620) عند مستوى الدلالة (0.01). (درجة الحرية= 41)، أما بالنسبة للفقرة رقم (40) قد أظهرت النتائج عدم وجود دلالة احصائية مما يستوجب حذفها.

سنتطرق إلى بعد تقدير الذات الأسري بفقراته والذي سيوضحه الجدول التالي:

جدول رقم(14) يوضح الاتساق الداخلي لبعد تقدير الذات الأسري بفقراته.

رقم الفقرة.	قيم الارتباط.	مستوى الدلالة.
06	0.596**	0.000 دال
09	0.441**	0.003 دال
11	0.013	0.932 غير دال
16	0.407**	0.007 دال
20	0.784**	0.000 دال
22	0.629**	0.000 دال
29	0.474**	0.001 دال
44	0.403**	0.007 دال

يبين **الجدول رقم(14)** الاتساق الداخلي لبعد تقدير الذات الأسري، حيث تبين أن الارتباطات بين فقرات البعد الأسري والدرجة الكلية لهذا البعد دالة، اذ تراوحت قيم الارتباط بين (0.403) و(0.784)عند مستوى الدلالة 0.01)،عند درجة الحرية= 41، أما بالنسبة للفقرة رقم (11) فقد أظهرت النتائج عدم وجود دلالة إحصائية مما يستوجب حذفها.

سنتطرق إلى صدق الاتساق الداخلي لبعد تقدير الذات المدرسي بفقراته والذي سيوضحه الجدول التالي:

جدول رقم(15) يوضح الاتساق الداخلي لبعد تقدير الذات المدرسي بفقراته.

رقم الفقرة.	قيم الارتباط.	مستوى الدلالة.
02	0.463**	0.002 دال
17	0.567**	0.000 دال
23	0.651**	0.000 دال
33	0.428**	0.004 دال
37	0.538**	0.000 دال
42	0.585**	0.000 دال
46	0.586**	0.000 دال
54	0.617**	0.000 دال

يبين الجدول **رقم (15)** الاتساق الداخلي لبعد تقدير الذات المدرسي بفقراته، حيث تبين أن كل القيم كانت دالة اذ تراوحت قيم الارتباط بين (0.428) و(0.651) عند مستوى الدلالة (0.01) وهي قيم تعكس اتساق داخليا قويا بين فقرات المقياس.

سنتطرق إلى البعد الكلي لمقياس تقدير الذات بأبعاده والذي سيوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (16)يوضح الاتساق الداخلي للبعد الكلي لمقياس تقدير الذات بأبعاده.

البعد.	قيمة الارتباط.	مستوى الدلالة.
تقدير الذات العام.	0.817**	0.000 دال
تقدير الذات الاجتماعي.	0.688**	0.000 دال
تقدير الذات الأسري.	0.717**	0.000 دال
تقدير الذات المدرسي.	0.698**	0.000 دال
الكذب.	0.323*	0.035 دال

جدول **رقم (16)** يمثل الاتساق الداخلي للبعد الكلي لمقياس تقدير الذات بأبعاده، وتبين من خلال التنائج أنها قيم دالة، حيث تراوحت قيم الارتباط لأبعاد المقياس ككل بين(0.817) وهي أعلى قيمة لبعد تقدير الذات العام، أما أدنى قيمة كانت لبعد الكذب حيث بلغت (0.323) عند مستوى الدلالة (0.01).

وهي قيم تعكس اتساقا داخليا قويا بين أبعاد المقياس.

3. الصدق التمييزي:

لتحقق من الصدق التمييزي لمقياس تقدير الذات، تم استخدام طريقة المجموعات الطرفية، بحيث تم ترتيب درجات العينة الاستطلاعية ترتيب تصاعديا، بحيث تم الاعتماد على طريقة "كيلي" بأخذ 27% من درجات الدنيا والعليا، بواقع 12 فردا للمجموعة العليا و12 فردا للمجموعة الدنيا، والمقارنة بين المجموعة وذلك باستخدام إختبار"ت" "T test" لعينتين مستقلتين.

سنتطرق إلى الصدق التمييزي لمقياس تقدير الذات والذي سيوضحه الجدول التالي:

جدول رقم(17) يوضح الصدق التمييزي لمقياس تقدير الذات.

المجموعة.	المتوسط الحسابي.	الانحراف المعياري.	قيمة "ت"	مستوى الدلالة.
المجموعة الدنيا.	87.03	3.702	12.99	0.000 دال
المجموعة العليا.	103.03	2.128		

يتضح من خلال الجدول رقم(17) إلى أن نتائج قيمة إختبار "ت" " T- test" المحسوبة للمجموعات المستقلة قد بلغت (12.99) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة أقل من (0.01) بقيمة (0.000) عند درجة الحرية (22)، كما توضح النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المجموعة الدنيا بقيمة (87.03)، ومتوسط درجات المجموعة العليا بقيمة(103.03).

تؤكد النتائج أن المقياس يتمتع بالصدق بالقدرة على التمييز بين المستويات المختلفة، مما يعد مؤشر على الصدق التمييزي للمقياس وصلاحيته للتطبيق في الدراسة الأساسية

4. ثبات مقياس تقدير الذات:

قامت الباحثة للكشف عن مستوى ثبات مقياس تقدير الذات باستخدام طريقة "ألفا كرونباخ"، وطريقة "جوتمان".

سنتطرق إلى ثبات مقياس تقدير الذات والذي سيوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (18)يوضح ثبات مقياس تقدير الذات.

مقياس	معامل ألفا كرونباخ.	معامل جوتمان.
تقدير الذات.	0.78	0.71

يتضح من خلال الجدول رقم(18) أن معاملات الثبات حسب ألفا كرونباخ بلغت قيمته (0.78) وهي قيمة جيدة تعكس اتساقا داخليا قويا بين فقرات المقياس،وحسب معامل جوتمان بلغت قيمته(0.71) وهي قيمة ثبات جيدة.ومنه فإن القيم تدل على ثبات جيد للمقياس المرونة النفسية المستخدم في الدراسة.

1.2.6 الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية:

2.2.6 صدق الاتساق الداخلي لمقياس المرونة النفسية:

قامت الطالبة بدراسة الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية باستخدام الاتساق الداخلي من خلال الكشف عن العلاقة بين كل بعد وفقراته، وبين الأبعاد والبعد الكلي للمقياس،وكذلك تطرقت الى استخدام الصدق التمييزي، وكانت النتائج كالاتي:

سنتطرق إلى صدق الاتساق الداخلي لبعد الصلابة بفقراته والذي سيوضحه الجدول التالي:

جدول رقم(19) يوضح الاتساق الداخلي لبعد الصلابة بفقراته.

رقم الفقرة.	قيم الارتباط.	مستوى الدلالة.
01	0.622**	0.000 دال
02	0.507**	0.001 دال
03	0.504**	0.001 دال
04	0.733**	0.001 دال
05	0.684**	0.000 دال
06	0.593**	0.000 دال
07	0.655**	0.000 دال

يبين الجدول رقم**(19)** الاتساق الداخلي لبعد الصلابة بفقراته، حيث تبين أن كل القيم كانت دالة اذ تراوحت قيم الارتباط بين (0.504) و(0.733)عند مستوى الدلالة (0.01).

سنتطرق إلى صدق الاتساق الداخلي لبعد التفاؤل بفقراته والذي سيوضحه الجدول التالي:

جدول رقم(20) يوضح الاتساق الداخلي لبعد التفاؤل بفقراته.

رقم الفقرة.	قيم الارتباط.	مستوى الدلالة.
08	0.790**	0.000 دال
09	0.443**	0.003 دال
10	0.472**	0.001 دال
11	0.531**	0.000 دال
12	0.646**	0.000 دال
13	0.733**	0.000 دال
14	0.589**	0.000 دال

يبين الجدول رقم**(20)** الاتساق الداخلي لبعد التفاؤل بفقراته، حيث تبين أن كل القيم كانت دالة اذ تراوحت قيم الارتباط بين (0.443) و(0.790) عند مستوى الدلالة (0.01).

سنتطرق إلى صدق الاتساق الداخلي لبعد تعدد المصادر بفقراته والذي سيوضحه الجدول التالي:

جدول رقم(21)يوضح الاتساق الداخلي لبعد تعدد المصادر بفقراته

رقم الفقرة.	قيم الارتباط.	مستوى الدلالة
15	0.652**	0.000 دال
16	0.658**	0.000 دال
17	0.521**	0.000 دال
18	0.609**	0.000 دال
19	0.268	0.63 غير دال
20	0.421**	0.005 دال

يبين الجدول رقم **(21)** الاتساق الداخلي لبعد تعدد المصادر بفقراته، حيث تبين أن كل القيم كانت دالة اذ تراوحت قيم الارتباط بين (0.421) و(0.658) عند مستوى الدلالة (0.01)، أما بالنسبة للفقرة رقم (19) فقد أظهرت النتائج عدم وجود دلالة احصائية مما يستوجب حذفها.

سنتطرق إلى صدق الاتساق الداخلي لبعد الغرض أو الهدف بفقراته والذي سيوضحه الجدول التالي:

جدول رقم(22) يوضح الاتساق الداخلي لبعد الغرض أو الهدف بفقراته

رقم الفقرة.	قيم الارتباط.	مستوى الدلالة.
21	0.756**	0.000 دال
22	0.602**	0.000 دال
23	0.685**	0.000 دال
24	0.704**	0.000 دال
25	0.551**	0.000 دال

يبين الجدول رقم **(22)** الاتساق الداخلي لبعد الغرض أو الهدف بفقراته، حيث تبين أن كل القيم كانت دالة اذ تراوحت قيم الارتباط بين (0.551) و(0.756) عند مستوى الدلالة (0.000).

سنتطرق إلى صدق الاتساق الداخلي للبعد الكلي لمقياس المرونة النفسية والذي سيوضحه الجدول التالي:

جدول رقم(23) يوضح الاتساق الداخلي للبعد الكلي لمقياس المرونة النفسية بأبعاده

البعد.	قيمة الارتباط.	مستوى الدلالة.
بعد الصلابة.	0.859**	0.000 دال
بعد التفاؤل.	0.895**	0.000 دال
بعد المصادر.	0.739**	0.000 دال
بعد الغرض أو الهدف.	0.663**	0.000 دال

يتضح من خلال جدول رقم **(23)** يمثل الاتساق الداخلي للبعد الكلي لمقياس المرونة النفسية بأبعاده، وتبين من خلال النتائج أنها قيم دالة، حيث تراوحت قيم الارتباط لأبعاد المقياس ككل بين(0.895) وهي أعلى قيمة لبعد التفاؤل، أما أدنى قيمة كانت لبعد الغرض أو الهدف حيث بلغت(0.663) عند مستوى الدلالة (0.01)، وتعتبر هذه القيم مقبولة مما يشير إلى تمتع أداة الدراسة بصدق اتساق داخلي عالي مما يؤكد تطبيقه في الدراسة الأساسية.

3.2.6 صدق التمييزي لمقياس المرونة النفسية.

لتحقق من الصدق التمييزي لمقياس المرونة النفسية، تم استخدام طريقة المجموعات الطرفية، بحيث تم ترتيب درجات العينة الاستطلاعية ترتيب تصاعديا، بحيث تم الاعتماد على طريقة "كيلي" بأخذ 27% من درجات العليا والدنيا، بواقع 12 فردا للمجموعة العليا و12 فردا للمجموعة الدنيا، والمقارنة بين المجموعة وذلك باستخدام إختبار"ت" "T test" لعينتين مستقلتين.

سنتطرق إلى صدق التمييزي لمقياس المرونة النفسية والذي سيوضحه الجدول التالي:

جدول رقم(24) يوضح الصدق التمييزي لمقياس المرونة النفسية:

المجموعة.	**المتوسط الحسابي.**	**الانحراف المعياري.**	**قيمة "ت"**	**مستوى الدلالة.**
المجموعة الدنيا.	**79.75**	**6.635**	**12.19**	**0.000**
المجموعة العليا.	**110.08**	**5.501**		

يتضح من خلال الجدول رقم**(24)** إلى أن نتائج قيمة إختبار "ت" " T- test» المحسوبة للمجموعات المستقلة قد بلغت (12.19) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة أقل من (0.01) بقيمة (0.000) عند درجة الحرية (22)، كما توضح النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المجموعة الدنيا بقيمة (79.75)، ومتوسط درجات المجموعة العليا بقيمة(110.08).

تؤكد النتائج أن المقياس يتمتع بالصدق بالقدرة على التمييز بين المستويات المختلفة، مما يعد مؤشر على الصدق التمييزي للمقياس وصلاحيته للتطبيق في الدراسة الأساسية.

5. ثبات مقياس المرونة النفسية:

للكشف على مستوى ثبات مقياس المرونة النفسية تم الاعتماد طريقة ألفا كرونباح، وجوتمان.

سنتطرق إلى ثبات مقياس المرونة النفسية والذي سيوضحه الجدول التالي:

جدول رقم(25) يوضح مستوى ثبات مقياس المرونة النفسية

مقياس	معامل ألفا كرونباخ.	معامل جوتمان.
المرونة النفسية.	0.85	0.74

يتبين من خلال الجدول **رقم(25)** أن معاملات الثبات حسب ألفا كرونباخ بلغت قيمته (0.85) وهي قيمة مرتفعة تعكس اتساقا داخليا قويا بين فقرات المقياس،وحسب معامل جوتمان بلغت قيمته(0.74) وهي قيمة ثبات جيدة.ومنه فإن القيم تدل على ثبات جيد للمقياس المرونة النفسية المستخدم في الدراسة.

الدراسة الأساسية

الدراسة الأساسية.

تمهيد.

1. منهج الدراسة.
2. عينة الدراسة الأساسية.
3. المجال المكاني والزماني للدراسة الأساسية
4. أدوات الدراسة الأساسية (الصورة النهائية)
5. أساليب المعالجة الإحصائية

تمهيد:

بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية التي ساعدت الطالبة على التأكد من صلاحية جمع المعطيات،والتحقق من الخصائص السيكومترية للمقاييس، سنتطرق في هذا الفصل إلى منهج الدراسة الأساسية ومجتمع وعينة الدراسة، والتطرق إلى مواصفات وخصائص العينة والتي تتكون من 100 تلميذ وتلميذة يدرسون في الثانوية مستوى النهائي السنة الثالثة ثانوي (شهادة البكالوريا) كما سنشير إلى الخطوات المتبعة لإجراء الدراسة الأساسية، والتطرق إلى توضيح الأساليب الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة، حيث تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية برنامج (SPSS 26).

1. منهج الدراسة:

تهتم الدراسة الحالية بدراسة موضوع "تقدير الذات وعلاقته بالمرونة النفسية لدى المراهقين المتمدرسين المعيدين في شهادة البكالوريا".

تم الإعتماد في هذه الدراسة على **المنهج الوصفي** الذي يعتبر أكثر ملائمة للدراسة الحالية حيث يشير "عليان وآخر ون أن "المنهج الوصفي يستخدم في دراسة الأوضاع الراهنة للظواهر من جوانب مختلفة، من حيث الخصائص والأشكال، والعوامل المؤثرة في هذه الظواهر بطريقة كمية أو كيفية في فترة زمنية أو عدة فترات، ومن ضروري إتباع الخطوات العلمية التي يعتمدها المنهج الوصفي وهي على النحو التالي:

- فحص الموقف المشكل.
- تحديد المشكل ووضع الفروض.
- اختيار المشاركين.
- اختيار جمع البيانات وبناؤها.
- تحديد أساليب معالجة البيانات.
- وصف النتائج وتحليلها وتفسيرها.(شويطر، 2015/2014 :233).

2. مكان ومدة الدراسة الأساسية:

1.2 مكان الدراسة الأساسية:

تمت الدراسة الأساسية في 08 ثانويات بولاية وهران موزعة كالتالي:

الجدول رقم(26) يوضح المؤسسات التعليمية التي أجريت فيها الدراسة الأساسية.

أسماء المؤسسات.	المقاطعة.
ثانوية أحمد بن عبد الرزاق.	حي اللوز.
ثانوية بن عثمان الكبير.	ياغموراسن
ثانوية علال سيدي محمد.	بلدية وهران.
ثانوية عيد أحمد.	مسرغين.
ثانوية سعد عمار الهاشمي عائشة.	حي الزيتون الباهية
ملحقة الثانوية 1200 مسكن.	عدل مسرغين.
ثانوية زرقاني لحسن.	السانية.
ثانوية الرائد فراج.	السانية.

يتضح من خلال جدول **رقم (26)** توزيع الجغرافي لعينة الدراسة الأساسية والموزعة على ثمانية ثانويات تعليمية بولاية وهران.

2.2 مدة الدراسة الأساسية

أجريت الدراسة الأساسية خلال السنة الدراسية (2026/2025) من تاريخ 2026/04/05 إلى غاية 2026/05/23.

3. عينة الدراسة الأساسية:

يتكون مجتمع الدراسة من تلاميذ متمدرسين في الثانوية، في ولاية وهران، والذي يبلغ عددهم (110) تلميذ وتلميذة، وقدم تم اختيار العينة بطريقة عشوائية.

قامت الباحثة في البداية بتوزيع (110) استمارة على أفراد عينة الدراسة الأساسية ومن خلال معالجة الاستجابات استقر العدد النهائي للاستمارات الصالحة (81) استمارة ويعود هذا الاستبعاد لعدم استرداد عدد من الاستمارات من قبل المبحوثين، واستبعاد الاستمارات التي تضمنت بيانات مفقودة حيث ترك بعض التلاميذ نصف فقرات المقياس فارغة.

نظرا للصعوبات الميدانية التي واجهة الطالبة في جمع الاستجابات بالطريقة المباشرة وعدم اكتمال العينة المحددة لجأت الطالبة إلى استخدام البديل الإلكتروني من خلال نشر أدوات الدراسة عبر المنصة

الرقمية الموجهة للمجتمع المستهدف حيث أسفرت هذه العملية عن تحصيل (35) إستجابة الكترونية حيث تم من خلال مراجعة البيانات تم استبعاد (16) إستجابة نظرا لوجود اختيارات لأكثر من بديل في الفقرة الواحدة، وبناءا على ذلك تم الاحتفاظ على (19) إستجابة.

وبعد تفريغ أداتي البحث أصبح عدد العينة الفعلي(100)، بعد استبعاد وإلغاء الاستمارات الغير صالحة (غير مملوءة فقراتها فارغة، غياب التلاميذ وعدم احضار الاستبيانات).

سنتطرق إلى وصف حجم عينة الدراسة والذي سيوضحه الجدول التالي:

جدول رقم(27) يوضح حجم عينة الدراسة الأساسية وفق متغير الجنس.

المؤسسات.	الجنس.	التكرار.	النسبة المئوية.
ثانوية أحمد بن عبد الرزاق.	ذكور.	01	1%
	إناث	07	7%
ثانوية بن عثمان الكبير.	ذكور	07	7%
	إناث.	**05**	**5%**
ثانوية علال سيدي محمد.	ذكور.	04	4%
	إناث.	**03**	**3%**
ثانوية عيد أحمد.	ذكور.	02	2%
	إناث.	10	10%
ثانوية سعد عمار الهاشمي عائشة.	ذكور.	03	3%
	إناث.	12	12%
ملحقة ثانوية 1200 مسكن أحمد زبانة.	ذكور.	04	4%
	إناث.	14	14%
ثانوية زرقاني لحسن.	ذكور.	04	4%
	إناث.	02	2%
ثانوية الرائد فراج.	ذكور.	.02	2%
	إناث.	02	2%
الموقع الإلكتروني.	ذكور.	05	5%
	إناث.	13	13%

يوضح الجدول **رقم (27)** توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير الجنس(ذكور وإناث)، تبعا لكل مؤسسة تعليمية،حيث سجل الموقع الإلكتروني أعلى نسبة مشاركة بواقع (18) فردا تليه، في حين سجلت ثانوية رائد فراج أدنى معدل مشاركة بنسبة 4 أفراد.

سنتطرق إلى حجم عينة الدراسة حسب الشعبة والذي سيوضحه الجدول التالي:

جدول رقم(28) يوضح حجم عينة الدراسة الأساسية وفق متغير الشعبة.

الشعبة.	الجنس.	التكرار.	النسبة المئوية.
علوم تجريبية.	ذكور.	11	11%
	إناث.	21	21%
أداب وفلسفة.	ذكور.	06	6%
	إناث.	24	24%
تسيير واقتصاد.	ذكور.	09	9%
	إناث.	11	11%
لغات أجنبية.	ذكور.	01	1%
	إناث.	09	9%
تقني رياضي.	ذكور.	04	4%
	إناث.	04	4%
المجموع	ذكور.	31	31%
	إناث.	69	69%
		=100	=100%

يتضح من خلال الجدول **رقم (28)** أن نسبة الإناث التي تقدر ب (31%) تفوق نسبة الذكور والتي تقدر ب(69%).

4. أدوات الدراسة الأساسية:

إستخدمت الطالبة أداتين لجمع المعلومات الخاصة للدراسة، وقد تمثلت الأداة الأولى في اختبار تقدير الذات "كوبر سميث"، والثانية تمثلت في اختبار "كونور دفيدسون" للمرونة النفسية، تم التأكد من الخصائص السيكومترية صدق وثبات الأداتين بطرق مختلفة.

1.4 مقياس تقدير الذات:

يضم اختبار تقدير الذات "لكوبر سميث" 58 فقرة تتوزع على أربعة أبعاد تتمثل في بعد تقدير الذات العام بعد تقدير الذات الاجتماعي، بعد تقدير الذات الأسري، بعد تقدير الذات المدرسي بالإضافة إلى بعد الكذب، كما يضم المقياس فقرات سالبة وفقرات موجبة، يحتوي على بدائل تتمثل في "تنطبق"، "لا

تنطبق"، في الفقرات الموجبة تقابل تنطبق درجة (02)، ولا تنطبق (01)، أما الفقرات السالبة العكس تنطبق (01) و"لا تنطبق" (02).

للتحقق من الاتساق الداخلي للمقياس في صورته الأولية المكونة من (58) فقرة موزعة على أربعة أبعاد رئيسية بالإضافة إلى بعد الكذب، تم حساب معامل ارتباط "بيرسون" بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي غليه على عينة استطلاعية في الفصل السابق.

وقد أظهرت النتائج الإحصائية عن دلالة معظم الفقرات عند مستويات دلالة مقبولة إحصائيا، في حين أظهرت بعض الفقرات عدم دلالتها الإحصائية، وبناءا على هذه المعايير السيكومترية تم استبعاد الفقرات غير الدالة وذلك على النحو التالي:

البعد الاول كان يتكون من (26) فقرة، أظهرت النتائج أن (14) فقرة منها كانت دالة إحصائيا، في حين تبين ان (12) فقرة غير دالة إحصائيا فتم حذفها. وتتمثل الفقرات المحذوفة في:

جدول رقم(29) يوضح الفقرات المحذوفة في مقياس تقدير الذات.

رقم الفقرة.	محتوى الفقرة.
01	لست مهموما بشكل عام.
04	أتخذ قرارات دون صعوبات.
07	أحتاج وقتا طويلا لأتعود على الأشياء الجديدة.
10	أستسلم بسهولة للآخرين.
12	من الصعب كثيرا أن أكون كما أنا.
18	أجد شكلي أقل إعجابا مثل أغلب الناس.
19	عندما يكون لدي ما أقوله، فسأقوله.
25	عادة لا يثق الآخرون في.
48	لا يعجبني أن أكون ولدا (بنتا).
51	عادة ما أخجل من نفسي.
55	أنا لا أهتم بما يحدث لي.
57	أتضايق بسرعة عندما يوبخني أحد.

يتضح من خلال الجدول رقم (29) الفقرات السالبة والموجبة المحذوفة من المقياس بعد التحقق من خصائصه السيكومترية فيتضح أن عدد الفقرات السالبة المحذوفة أكبر من الفقرات الموجبة.

توزعت الفقرات المحذوفة في هذا البعد بين (04) فقرات في الاتجاه الموجب و(08) فقرات في التجاه السالب ليستقر البعد الأول في صورته النهائية على (14) فقرة.

البعد الثاني كان يتكون من (08) فقرات أظهرت النتائج أن (07) فقرات كانت دالة إحصائيا في حين تبين أن فقرة واحدة غير دالة إحصائيا فتم حذفها. وتتمثل الفقرات المحذوفة في:

40 أفضل أن يكون لي أصدقاء أقل مني سنا

الفقرة المحذوفة في هذا البعد ذات اتجاه سالب.

البعد الثالث كان يتكون من (08) فقرات أظهرت النتائج أن (07) فقرات كانت دالة إحصائيا، في حين تبين أن فقرة واحدة غير دالة احصائيا فتم حذفها. وتتمثل الفقرات المحذوفة في:

11 والداي ينتظران مني الكثير

الفقرة المحذوفة في هذا البعد ذات اتجاه موجب.

البعد الرابع فق أظهرت نتائجه أن جميع فقراته دالة احصائيا زلم يتم حذف أي فقرة منه.

أما بعد الكذب لم يتم حذف ولا فقرة منه.

وبناءا على هذه التعديلات تم استبعاد ما يعادل (14) فقرة غير دالة احصائيا من المقياس ككل، ليصبح في صورته النهائية مكون من (44) فقرة موزعة الأبعاد الأربعة بالإضافة إلى بعد الكذب، وهذا ما يؤهلها للتطبيق في الدراسة الأساسية.

2.4 مقياس المرونة النفسية:

يضم اختبار "كونور دافيدسون" للمرونة النفسية أربعة أبعاد تتمثل في بعد الصلابة، بعد التفاؤل، بعد تعدد المصادر، بعد الغرض أو الهدف، يحتوي على 25 فقرة، يحتوي المقياس على خمسة بدائل تتمثل في بدرجة كبيرة جدا(05)، بدرجة كبيرة(04)، بدرجة متوسطة(03)، بدرجة قليلة(02)، بدرجة قليلة جدا(01).

بعد التحقق من الخصائص السيكومترية باستخدام صدق الاتساق الداخلي للفقرات تم حساب معامل ارتباط " بيرسون" بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه على العينة

الاستطلاعية في حين أظهرت النتائج أن جميع قيم معاملات الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.001)، مما يشير إلى درجة عالية من التماسك الداخلي لفقرات المقياس.

باستثناء فقرة واحدة وهي الفقرة رقم (19) والتي نصت على (لدي القدرة على التكيف مع التغيرات)، حيث أظهرت النتائج أن معامل الارتباط الخاص بها غير دال إحصائيا وبناءا على ذلك تم حذفها واستبعادها وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية مكونا من (24) فقرة بعد أن كان في صورته الأولية يتكون من (25) فقرة، وهذا ما يؤهلها للتطبيق في الدراسة الأساسية.

5. أساليب المعالجة الإحصائية:

استخدمت الباحثة في معالجة بيانات الدراسة الأساسية، الأساليب الإحصائية المناسبة للفرضيات المقترحة لهذه الدراسة، ولقد استخدمت حزمة الاحصاء للعلوم الاجتماعية، spss 26 وذلك الأساليب على النحو التالي:

<u>الإحصاء الوصفي:</u>

- التكرارات والنسب المئوية لوصف خصائص عينة أفراد الدراسة.
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري.

<u>الإحصاء الاستدلالي:</u>

- معامل ارتباط برافي برسون (Bravis-Pearson)، وذلك لتحديد العلاقة بين تقدير الذات والمرونة النفسية للمراهقين المتمدرسين وبالتحديد المعيدين في شهادة البكالوريا.
- اختبار ت (T. teste) لدراسة الفروق بين الجنس في مستويات تقدير الذات.
- اختبار لتحليل التباين(Anouva) لدراسة الفروق بين الشعب في متغير تقدير الذات.

الفصل السادس: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.

الفصل السادس: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.

-تمهيد.

1. عرض وتفسير نتائج الفرضيات.
2. عرض وتفسير نتائج الفرضية العامة.
3. عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى.
4. عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية.

-إستنتاج عام.

تمهيد:

استكمالا لمراحل البحث وبعد جمع بيانات الدراسة الحالية، وبالاعتماد على مجموعة من أدوات القياس التي خضعت لتقدير خصائصها السيكومترية (صدقها وثباتها)، وقد تمت معالجة البيانات إحصائيا بأساليب إحصائية مناسبة لها والمذكورة سابقا في الفصل الخامس، مما أسفر على مجموعة من النتائج سيتم عرضها ومناقشتها في ظل الدراسات السابقة و الاطار النظري للدراسة ، و خصائص عينة البحث.

1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

1.1 عرض نتائج الفرضية العامة

التذكير بنص الفرضية العامة:

- توجد علاقة دالة إحصائيا بين تقدير الذات والمرونة النفسية لدى المراهقين المتمدرسين المعيدين في شهادة البكالوريا .

للمعالجة الاحصائية لهذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط لبرافي بيرسون Bravais– Pearson بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس تقدير الذات بأبعاده، ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية بأبعاد كما يوضحه الجدول التالي .

جدول رقم(30) يوضح معامل الارتباط بين تقدير الذات بأبعاده والمرونة النفسية بأبعادها.

متغيرات الدراسة		حجم العينة	درجة الحرية	قيمة معامل "ر" بيرسون	مستوى الدلالة
المتغير المستقل	تقدير الذات.	100	98	0.45	0.01 دال.
المتغير التابع	المرونة النفسية.				

يتضح من خلال الجدول رقم**(30)** وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين متغير تقدير الذات والمرونة النفسية، حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة 0.45 وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) عند درجة 98 ،رغم أن قيمة الارتباط بين المتغيرين لم تكن كبيرة ويمكننا القول أن الفرضية العامة تحققت.

2.1 مناقشة نتائج الفرضية العامة:

أظهرت نتائج اختبار صحة الفرضية العامة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين متقدير الذات والمرونة النفسية عند المراهقين المعيدين في شهادة البكالوريا، مما يمكن القول أنه كلما ارتفع مستوى تقدير الذات زادت درجة المرونة النفسية .

قد تعزى نتائج هذه الفرضية إلى تداخل جملة من المتغيرات الوسيطة، فتعتبر المرونة النفسية لهذه الفئة كهدف لإعادة التكيف مع المحيط المدرسي بحيث يكون تقديره لذاته متأثرا بمتغيرات دخيلة كتجربته في الفشل ومتغيرات اجتماعية وأسرية، مما ينتج على ذلك تداخل بين قدرة المراهق على المواصلة ومدى تقبله ونظرته لذاته وتقييمها.

كما قد تتدخل البنية الشخصية للمراهق كمتغير وسيط يسيطر على نوعية استجابة الفرد لصدمة الرسوب ويعزى ذلك لمتغير الفروق الفردية التي تفسر امتلاك بعض المراهقين المرونة النفسية العالية في التقبل والتعامل مع المواقف الضاغطة والصادمة وذلك بالرغم من أن هذه الفئة يضل تقديرهم لذاتهم هشا وذلك نتيجة جملة من التغيرات الجسمية والنفسية والاجتماعية مما يجعل تقييمه لذاته مرتبط بشدة مع انجازه للنجاح الأكاديمي، بينما تستمد قوة المرونة والتقبل من مصادر أخرى متنوعة كالأسرة ودعمها المتواصل، المساندة الاجتماعية مع الأقران خاصة من مرو بنفس التجربة وذلك مايساهم في التقليل من شعور بالفشل، بالاضافة الى الكفاءة الذاتية والتفاؤل وذلك بالنظرة إلى الرسوب بأنه من الأحداث المؤقتة بدلا من رؤيتها دائمة.

كما يظهر التحكم الداخلي لهذه الفئة عامل أساسي في تفسير العلاقة بين المتغيرين "تقدير الذات والمرونة النفسية" فغالبا ما يتظاهر المراهق المعيد بالتقبل للفشل الأكاديمي بحيث ينهار هذا التقبل عنند أول مواجهة مع صعوبات الدراسية أو بمجرد اقتراب موعد شهادة البكالوريا يعود إلى نقطة عدم التقبل وهذا ما يسمى بالمرونة المؤقتة.

وفي نفس السياق توافقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة أجراتها كل من «Riya khosla "و " Rajat Kanti mitra" (2025) بعنوان العلاقة بين تقدير الذات والمرونة والذكاء العاطفي لدى الشابات بحيث توصلت لنتيجة وجود علاقة ذات دلالة احصائية موجبة متوسطة بين تقدير الذات والمرونة بقيمة (0.475) وهذا مافسرته بأن المستويات الأعلى في أحد المتغيرات قد تكون مرتبطة بزيادة في متغيرات أخرى.

على عكس ما أظهرته نتائج دراسة "لعور الطاهر" و"عروج فضيلة" (2023) بعنوان علاقة المرونة النفسية بتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم إلى وجود علاقة ارتباطية ضعيفة لدى الرياضيين لكن لا يمكن

اسقاطها على التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا لأن لاعبي كرة القدم يعيشون ضغوطات متكررة ما يعادل كل اسبوع أي فوز وخسارة كل أسبوع وهذا ما يجعل الارتباط بين تقدير الذات والمرونة النفسية لديهم ضعيف ففي كرة القدم اللاعب يواجه ضغوطات متكررة لكنها قصيرة المدى الفشل في مباراة يعوضه نجاح في مباراة أخرى، لذلك لا يرتبط تقديره لذاته بنتيجة مباراة واحدة، بينما تختلف جدا بالنسبة للمعيدين في شهادة البكالوريا لأن الضغط في هذه الحالة يكون مصيري فالتلميذ هنا يحمل ثقل سنة كاملة وهذا ما يجعل تقدير الذات هشا لهذه الفئة فمرونة اللعب تكون ديناميكية وميتمرة بينما التلميذ المعيد في شهادة البكالوريا تكون اعادة بناء لما تحطم في في السنة الماضية.

بينما ركزت دراسة "بغيجة لياس" (2017) على تقدير الذات وعلاقته بمستوى القلق والاكتئاب لدى المرضى المصابين بالأمراض المزمنة، ودراسة "مليكة بكير" على المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية المدرسية لدى تلاميذ المترشحين في شهادة البكالوريا، بحيث تتوافق دراسة " مليكة بكير" في وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المرونة النفسية والضغوط الأكاديمية لهذه الفئة وهذا ما يبين ويفسر أن المعيد يعيش ضغوط أكاديمية، مما يخفض مستوى المرونة لدى المعيدين. وبالتالي فالتلميذ الذي يمتلك تقدير ذات مرتفع سيساهم في ارتفاع مستوى المرونة لمواجهة تلك الضغوط دون الاستسلام لها.أما دراسة "بغيجة لياس" فتوصلت نتائجه إلى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين تقدير الذات ومستوى القلق والإكتئاب في المواقف الضاغطة المتمثلة في الأمراض المزمنة، ومن هنا تظهر أهمية وضرورة تقدير الذات وذلك لضمان التمتع بصحة نفسية متوازنة وسليمة، فالمعيد الذي يكون تقديره لذاته ضعيف ينعكس سلبا على مرونته والتكيف مع ضغوطاته والتعامل معها.

2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

1.1 عرض نتائج الجزئية الأولى:

التذكير بنص الفرضية الجزئية الأولى:

- توجد فروق دالة احصائيا في متغير تقدير الذات لمتغير الجنس.(ذكور/ اناث).

للمعالجة الاحصائية وتحليل هذه الفرضية تم حساب اختبار "ت" لدراسة الفروق بين متوسطات مجموعتين مستقلتين (ذكور وإناث) في متغير تقدير الذات. كما سيوضحه الجدول التالي.

جدول رقم (31) يوضح الفرق بين الذكور والإناث في متغير تقدير الذات.

الجنس.	تكرارات	المتوسط الحسابي.	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	الاستنتاج
ذكور	31	71.90	5.19	1.72	0.08	غير دال وبالتالي لا يوجد فرق.
إناث.	69	69.62	6.48			
	مج= 100					

يتضح من خلال الجدول رقم **(31)** أن قيمة "ت" المحسوبة غير دالة إحصائيا بقيمة 1.72 عند مستوى دلالة 0.08 (درجة الحرية= 98)، ما يدل على عدم وجود فرق دال إحصائيا بين الذكور والإناث في تقدير الذات، إذ بلغ متوسط تقدير الذات للذكور بقيمة 71.90، ومتوسط تقدير الذات للإناث بقيمة 69.62، وعليه لم تتحقق الفرضية الجزئية الأولى.

2.1 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

أظهرت نتائج الفرضية الجزئية الأولى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في تقدير الذات.

يستخلص من النتيجة المتوصل إليها إلى أن متغير الجنس لا يشكل متغيرا رئيسيا في تحديد مستوى تقدير الذات لدى المراهقين في شهادة البكالوريا.

يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الإعتماد على تقدير الذات العام، بدلا من تقدير الذات الأكاديمي، مما يجعله مفهوما متقارب المستويات لدى الذكور والإناث.

وجاءت هذه النتيجة متطابقة تماما مع ما توصلت إليه نتائج دراسة "قدوري الحاج" (2016)، والتي تم اجرائها على تلاميذ المعيدين في المستوى النهائي أي العينة تتطابق تماما مع عينة الدراسة الحالية، بحيث توصلت نتائجها إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير الجنس، فاعادة سنة البكالوريا يكون فيها التلاميذ أمام ضغوطات وتحديات متشابهة مما يجعل تقديرهم لذاتهم مرتبط بعامل الرسوب في شهادة البكالوريا لمرة واحدة أو عدة مرات، فيرجع عدم وجود فروق بين الذكور والإناث أنهم يمتلكون ويشتركون في نفس الهدف وهو النجاح والرغبة في تجاوز هذه المرحلة.

وفي ذات السياق تؤكد دراسة كل من "حساني رشيد" و"مخنن شيماء" (2023) والتي طبقت على نفس عينة الدراسة الحالية والمتمثلة في تلاميذ شهادة السنة النهائية إلا أن الاختلاف يكمن فقط في الدراسة الحالية كانت العينة المعيدين في المستوى النهائي، أما دراسة "حساني ومخنن" كانت المستوى

النهائي بصفة عامة، بحيث أثبتت نتائجها إلى أن لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة "فراحي فيصل" (2008/2009) التي أجريت على في المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني بالسانية (وهران) وأكدت نتائجها إلى أنه لا توجود فروق دالة إحصائيا بين طلبة التكوين المهني ذكورا وإناث في تقدير الذات الكلي، وهذا ما يؤكد عدم تأثر تقدير الذات بنوع الجنس.

كما تنسجم نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة "جعفر حداق" (2015) التي أجريت على عينة من المراهقين المتمدرسين بالجزائر العاصمة حيث أشارت نتائجها إلى أنه لا توجد فروق بين المراهقين الذكور والإناث في مقياس تقدير الذات.

من خلال استعراض نتائج الدراسة الحالية ومناقشتها بنتائج دراسات السابقة يتوضح أن هناك اتفاق وتطابق بين الدراسات وذلك في البيئة الجزائرية، بالرغم من اختلاف الأدوات والعينات والأماكن المطبق عليه الدراسات إلى أن النتيجة ضلت ثابتة أي أنه لا توجد فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في متغير تقدير الذات.كما تلاحظ الباحثة أن غياب الفروق بين الجنسين مستمر حتى في الدراسات الحديثة كدراسة "حساني ومخنن" ولا يقتصر ولا يحصر فقط في الدراسات القديمة.

كما يمكن تفسير غياب الفروق بين الجنسين في تقدير الذات إلى التنشئة الاجتماعية داخل المجتمع الجزائري والتي تغيرت بين الماضي والحاضر فقد أصبح هناك مرونة في التعامل بين الجنسين (ذكور وإناث) داخل الأسر وذلك قد يرجع إلى عدة عوامل من بينها المستوى الثقافي والتعليمي للوالدين وكذلك الإنفتاح التكنولوجي بحيث نرى أن الإناث أصبح لديهم دافعية قوية في منافسة الذكور في التخصصات العلمية والمهن الشاقة وذلك مما يعكس مدى ثقتهم بأنفسهم، ليصبح تقدير الذات لا يرتبط بالجنس وإنما يرتبط بالجهد الشخصي، بالإضافة إلى أن نظرة المجتمع للمرأة والرجل تغيرت بعد أن كان دور الأنثى ينحصر فقط في المنزل وتهميش طموحها الأكاديمي.

بالإضافة إلى أن يمكن تفسير هذا التقارب في تقدير الذات يرجع إلى أهداف وغايات مشتركة لدى عينة الدراسة الحالية فكل من الذكور والإناث يشتركان فيما يسمى بالدافعية والرغبة في النجاح لتحقيق النجاح الأكاديمي، بحيث يرى المراهق أن نجاحه في شهادة البكالوريا يعزز مكانته داخل أسرته. ومن خلال ملاحظة الطالبة الباحثة من خلال إجرائها للدراسة الميدانية أن أغلب المعيدين يشتركون في هدف كسب رضا الوالدين وإسعادهم من خلال نجاحهم في الامتحان المصيري.

3. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

1.4 عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

التذكير بنص الفرضية الجزئية الثانية:

لا توجد فروق دالة احصائيا في متغير تقدير الذات تبعا للشعبة.(علوم تجريبية، أداب وفلسفة، تسيير وإقتصاد، لغات أجنبية، تقني رياضي.)

للمعالجة الاحصائية وتحليل هذه الفرضية تم حساب اختبار تحليل التباين Anova لدراسة الفروق بين المجموعتين المستقلتين تبعا لمتغير تقدير الذات باختلاف الشعبة.

جدول رقم(32) يوضح الفروق في متغير تقدير الذات باختلاف الشعبة.

المتغير	الشعبة.	التكرارات	التباين. F	مستوى الدلالة.
تقدير الذات.	علوم تجريبية.	32	1.09	0.36
	أداب وفلسفة.	30		
	تسيير وإقتصاد.	20		
	لغات أجنبية.	10		
	تقني رياضي.	08		
		مج= 100		

يتضح من خلال الجدول **رقم(31)** أن قيمة F= 1.09 عند مستوى الدلالة 0.36، ،والقيمة غير دالة مما يعني عدم وجود فروق في متغير تقدير الذات باختلاف التخصص وعليه لم تتحقق الفرضية الجزئية الثانية.

2.4 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

أظهرت نتائج الدراسة إلى أنه لا يوجد فروق دالة إحصائيا بين الشعب في تقدير الذات، وهذا ما يشير إلى أن كل أفراد العينة يمتلكون مستويات متقاربة في تقدير الذات لا تختلف باختلاف

تخصصاتهم، وقد تشير النتائج إلى أن التخصص الدراسي لا يعد من العوامل المؤثرة في تشكيل تقدير الذات لدى عينة الدراسة.

وجاءت هذه النتيجة مطابقة تماما مع دراسة "فرحات وريتيمي" (2020) والتي طبقت على عينة تختلف مع عينة الدراسة الحالية وتتمثل في طلبة تخصص علم النفس التربوي، وطلبة تخصص علم النفس العمل والتنظيم، فتوصلت إلى نتيجة أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس تقدير الذات الأكاديمي تعزى لمتغير التخصص.

وفي نفس السياق تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة "حساني، مخنن"، (2023)، والتي تم تطبيقها على نفس عينة الدراسة المتمثلة في تلاميذ المستولى النهائي بالثانوية لتدعم الطرح ذاته، بحيث أسفرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزى لمتغير التخصص وهذه النتائج تتطابق تمتمت مع الدراسة الحالية.

كما تنسجم نتائج الدراسة الحالية مع دراسة "إلهام وزينب" التي طبقت على عينة من الراسبين في شهادة البكالوريا باستخدام مقياس كوبر سميث حيث أسفرت نتائجها أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات تعزى لمتغير التخصص.

بناءا على النتائج المحصل عليها تم قبول الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى أفراد العينة تعزى لمتغير التخصص الدراسي (الشعبة)، وقد توافقت النتائج مع نتائج الدراسات كل من "فرحات وريتيمي"،" حساني ومحنن"، " إلهام وزينب"، والتي أكدت جميعها على عدم وجود فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير التخصص.

يمكن تفسير هذه النتائج أن رغم أن كل تخصص دراسي يتميز بمقرراته ومناهجه الخاصة التي يعتمد عليها، إلا ان أفراد العينة ينتمون إلى نفس المؤسسة التربوية، ويخضعون لنفس النظام الداخلي للمؤسسة، فهم يعيشون في بيئة مدرسية موحدة بما فيها من ضغوط دراسية وإمتحانية، فهم يتأثرون بجملة من التفاعلات الإجتماعية سواء مع الأقران أو مع الأساتذة مما تؤثر في تقدير الذات أكثر من التخصص المدروس، فقبل أن ننظر إلى أفراد العينة "كتلاميذ الراسبين في شهادة البكالوريا"، من الضروري النظر اليهم والتعامل معهم كمراهقين يمرون بمرحلة نمائية حرجة "أزمة المراهقة"، تتسم هذه المرحلة بتغيرات في جوانب مختلفة نفسية جسمية بحيث أن المراهقة في هذه المرحلة يشكل مفهومه لذاته واثبات وجوده.

دون إهمال الجانب الأساسي في تكوين المراهق لتقدير ذاته والذي يتمثل في المحيط الأسري الذي يعيش فيه بما فيه من أساليب المعاملة الوالدية خاصة في المواقف الضاغطة، فيتأثر تقدير الذات لدى المراهق المعيد في شهادة البكالوريا بشكل مباشر بالمحيط الأسري، فالدعم النفسي الذي يتلقاه المراهق من

والديهم من إحتواء وتقبل دون لوم وعقاب خاصة في فترة الرسوب له دور أساسي وفعال في تنمية وبناء تقديره لذاته. زيادة على ذلك نسلط الضوء على الدور السلبي التي تلعبه المقارنات الوالدية التي تسبب الإحباط لديهم، حيث أن مقارنته بأقرانه أو زملائه المتفوقين، أو حتى بإخوانه وأفراد عائلته، تسبب له شعور بالدونية وتدني الكفاءة الذاتية وإنعدام الرغبة في الدراسة وغياب الدافعية للإنجاز، فالمقارنة الأسرية يتعرض لها كل تلميذ بغض النظر عن ما إذا كان يدرس في شعبة علمية أو أدبية.

كما يمكن الإشارة إلى ان تقدير الذات عند هذه الفئة قد يرتبط بالنظرة المجتمعية حول التلميذ الراسب، ففي هذه المرحلة يسعى المراهق جاهدا إلى إثبات وجوده ومكانته الاجتماعية، ويرى أن نجاحه في شهادة البكالوريا بوابته لإستعادة اعتباره الشخصي، مما يجعل دافع النجاح مرتبط بالمجتمع لا بنوع التخصص (الشعبة). إضافة على ذالك نجد أن هذه الفئة يتشاركون في غايات وأهداف متشابهة مستقلة تماما عن طبيعة الشعبة التي يدرسونها، فنجده ينقسمون الى فئتين منهم من يكون دافعهم الأساسي إرضاء الوالدين حيث ينحصر الهدف لدى هذه الفئة في تحقيق النجاح لإسعاد الأهل دون الاهتمام بالمسار الجامعي أو نوع التخصص المرغوب، أما الفئة الثانية فنجد أن دافعيتهم مفروضة فهم يكملون دراستهم كاستجابة لضغط وإجبار الأهل في مزاولة الدراسة مما يظهر ذلك على شكل سلوك اللامبالاة الذي يظهره المراهق اتجاه النتيجة لا يهمه إذا ينجح أو لا ينجح، كما تترتب على هذه الفئة سلوكات متمردة داخل المؤسسة التربوية كآلية ووسيلة للهروب، حيث يتخذها المراهق كوسيلة تهدف إلى دفع الادارة لطرده من المؤسسة بشكل نهائي، وفي نظره يعتبر هذا الطرد يحميه من لوم عائلته، ويخلصه من العبء الدراسي المفروض فالمراهق يفضل أن يطرد ليظهر كضحية للنظام المدرسي بدل أن يواجه الفشل المدرسي، ومن هنا نرى أن تقدير الذات يتأثر بعوامل مختلفة تختلف عن التخصص المدروس.

استنتاج عام:

من خلال هذا الفصل قمنا بعرض نتائج الدراسة ومناقشتها، حيث قمنا بعرض وتفسير النتائج حيث أسفرت النتائج على وجود علاقة دالة إحصائيا بين تقدير الذات والمرونة النفسية لدى المراهقين المعيدين في شهادة البكالوريا، و لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير تقدير الذات تبعا متغير الجنس، لا توجد فروق في متغير تقدير الذات تبعا للسعبة، ومن خلال النتائج االمتحصل عليها انطلاقا من استجابات أفراد عينة الدراسة قمنا بمناقشة نتائجها على ضوء الدراسات السابقة، واستخلاص النتائج العامة للدراسة والتي تعمم على عينة دراستنا.

خاتمة.

خاتمة:

أشارت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين تقدير الذات والمرونة النفسية لدى المعيدين في شهادة البكالوريا، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أنه لا يوجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في متغير تقدير الذات، إضافة إلى أنه لا يوجد فروق دالة إحصائيا في تقدير الذات باختلاف الشعبة.

يعد تقدير الذات من الحاجات النفسية الأساسية التي يسعى الفرد لتحقيقها وإشباعها، نظرا لما تحمله من دور أساسي ورئيسي في تحقيق التوافق والتوازن النفسي والاجتماعي وكذا تحقيق الفرد صحة نفسية سوية وقد تتضاعف أهمية تقدير الذات خاصة وبالتحديد في مرحلة المراهقة لما تشهدها من تغيرات نفسية وجسدية، لأن الفرد في هذه المرحلة يصبح اكثر حساسية اتجاه الاشخاص والمواقف التي يتعرض لها على سبيل المثال إخفاقه ورسوبه في شهادة البكالوريا مما يسبب له صدمة وأكاديمية فتختلف سلوكيات واستجابات كل تلميذ كما تتباين ردود أفعالهم اتجاه خبرة الرسوب المؤلمة، حيث أن هذا التباين لا يمكن حصره فقط بالإنجاز الأكاديمي فقط وإنما قد يرتبط ارتباطا وثيقا بالبنية الشخصية للمتعلم كما تظهر في هذا السياق بعض الآليات الدفاعية كالانسحاب الاجتماعي والتظاهر بالتكيف الذي ينهار بمجرد انتكاسة نفسية عند التعرض لمثير ضاغط وهذا ما يؤكد ويبرز الفروق الفردية في أساليب المواجهة وهو ما يكون مرتبط بأنماط الشخصية لكل تلميذ.

تشكل العلاقة بين تقدير الذات والمرونة النفسية لدى المراهقين المعيدين في شهادة البكالوريا علاقة ديناميكية فكلما امتلك المتعلم تقديرا ايجابيا ومتوازنا لذاته تعززت قدرته على تجاوز الصدمة وتقبل الفشل وهذا تقبل يغذي مرونته النفسية مما يدفعه لتبني استراتجيات المواجهة الفعالة وإعادة تنظيم طاقته المعرفية والانفعالية لتحقيق النجاح.

بناءا على النتائج المتوصل إليها في الدراسة الحالية، نوصي بضرورة تفعيل دور الأخصائي النفسي المدرسي وذلك لمساعدة التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا على تحويل تجربة الرسوب إلى من عائق إلى دافع النجاح، كما تشير هذه الدراسة رغم نتائجها، تضل محدودة بعينة الدراسة والأدوات المستخدمة فيها، مما يفتح أفاقا لبحوث مستقبلية تتناول متغيرات إضافية كالدعم الأسري والذكاء العاطفي و المساندة الإجتماعية.

مقترحات الدراسة:

استنادا لما أسفرت عنه هذه الدراسة من نتائج يمكن تقديم الاقتراحات التالية:

- تعزيز مفهوم تقدير الذات لدى التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا وتعليمهم للأساليب التي تساعدهم في مواجهة الضغوطات.
- تنظيم جلسات إرشادية من طرف مستشار التوجيه خاصة للتلاميذ الراسبين في شهادة البكالوريا، وذلك لتفريغ شحناتهم السلبية المحبطة.
- ضرورة توعية الأولياء بخطورة الأساليب الوالدية المتمثلة في اللوم والمقارنة مع الأقران، ومدى أهمية المعاملة الداعمة في تحقيق المرونة وبارتفاع تقديرهم لذاتهم.
- إنجاز برامج إرشادية تساعد التلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا في تعلم مهارات التعامل مع الفشل.
- القيام بدراسات تتناول تقدير الذات مع متغيرات أخرى كالمساندة الاجتماعية، الدعم الأسري، التوافق النفسي، والصحة النفسية وتكون عند فئات مختلفة.
- اجراء دراسات على عينة أوسع لتعزيز النتائج المتوصل إليها وتأكيدها.
- إعداد برامج لتنمية المرونة النفسية لهذه الفئة لما لها من دور في وتأثير إيجابي على أدائهم.

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع:

المراجع العربية:

1) الكتب:

- إبراهيم يونس.2018، قوة علم النفس الايجابي، دون طبعة، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع: الاسكندرية.
- أبو السعد أحمد. 2011، دليل المقاييس والإختبارات النفسية والتربوية مقاييس المشكلات والاضطرابات، الجزء الأول (01)، الطبعة الثانية (02)، مركز ديبونو
- أبو السعد مصطفى. 2010، المراهقون المزعجون مهارة احتواء المراهقين، دليل عملي في المهارة التربوية للتعامل مع المراهقة، دون طبعة.
- أل عبد الله محمد بن محمود. 2014، المراهقة والعناية بالمراهقين، الطبعة الأولى (01)، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر: الإسكندرية.
- البادي خالد بن سالم بن سهيل. 2003، المراهق مشكلات وحلول، الطبعة الأولى (01)، مكتبة الضامري للنشر والتوزيع: سلطنة عمان.
- حمه يوسف.2009، سيكولوجية التمايز لدى المراهقين، الطبعة الأولى (01)، دار دجلة ناشرون وموزعون: عمان.
- الداهري صالح حسن أحمد. 2012، سيكولوجية المراهقة ومشكلاتها، دون طبعة، الوارق للنشر والتوزيع: عمان الأردن.
- رانجيت سينغ مالهي، روبرت دبليو ريزنر. 2005، تعزيز تقدير الذات، الطبعة الأولى (01)، حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير: المملكة العربية السعودية.
- الرفاعي عادل محمود . 2014، مشكلات المراهقة وأساليب العلاج، الطبعة الأولى (01)، كنوز للنشر والتوزيع: جامعة الأزهر القاهرة.
- الزق أحمد يحي.2012، علم النفس مدخل ذو معنى، الطبعة الثانية (02)، زمزم ناشرون وموزعون: المملكة الأردنية الهاشمية.
- سهير كامل أحمد. 2002، مدخل إلى علم النفس، الطبعة الثانية (02)، مركز الإسكندرية للكتاب: القاهرة.
- شاكر مجيد سوسن. 2008، إضطربات الشخصية، أنماطها، قياسها، الطبعة الأولى (01)، دار صفاء للنشر والتوزيع: عمان.

- شرادي نادية . 2016، التكيف المدرسي للطفل والمراهق على ضوء التنظيم العقلي، دون طبعة، ديوان المطبوعات الجامعية، الساحة المركزية بن عكنون الجزائر.
- عصام فريد عبد العزيز محمد. 2008، المتغيرات النفسية المرتبطة بسلوك العدوانيين المراهقين وأثر الإرشاد النفسي في تعديله، الطبعة الأولى (01)، العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
- علي أكبر فاتن.2022، الشخصية وأنماطها من المنظور النفسي، الطبعة الأولى (01)، دار المكتبة الحامد للنشر والتوزيع: عمان.
- غباري ثائر أحمد ، خالد محمد أبو شعيرة. 2009، سيكولوجية النمو الإنساني بين الطفولة والمراهقة، الطبعة الأولى (01)، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع: عمان الأردن.
- الغوم عدنان يوسف ، شفيق فلاح علاونة، عبد الناصر جراح، معاوية محمود أبو غزال. 2011، علم النفس التربوي النظرية والتطبيق، دون طبعة، دار مسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- فهمي منقريوس نصيف ، فاطمة فؤاد محمد. 2016، الاتجاهات النظرية والنماذج في مجالات السلوك والبيئة، الطبعة الأولى (01)، دار الكتب والوثائق العلمية القومية للنشر والتوزيع.
- القوصي زينب.2023، المرونة العقلية والذكاء المنظومي لدى الموهوبين، الطبعة الأولى (01)، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر: الإسكندرية.
- المليجي حلمي .2001، علم النفس الشخصية، الطبعة الأولى (01)، دار النهظة العربية للطباعة والنشر: بيروت لبنان.
- منصور الحلو بثينة. 2016، دراسات منوعة في الشخصية، الطبعة الأولى (01)، دار النهضة العربية: بيروت لبنان.
- مهند عبد الستار.2011، دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي، الطبعة الأولى (01)، دار غيداء للنشر والتوزيع: عمان.
- ميموني بدرة معتصم ، مصطفى ميموني. 2010، سيكولوجية النمو في الطفولة والمراهقة، دون طبعة، ديوان المطبوعات الجامعية.

2) المقالات والمجلات:

- براك صليحة. 2016، توكيد الذات وأهميته في حياتنا اليومية معارف، العدد (21)، المدرسة العليا للأساتذة سكيكدة.
- بكير مليكة .2019، المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط المدرسية لدى التلاميذ المترشحين لإمتحان البكالوريا، دفاتر البحوث العلمية، المجلد (07)، العدد الأول (01).
- بن بردي مليكة، زاهية بعلي إكردوسن.2019، صورة الذات وصيرورة الهوية لدى المراهقة المغتصبة دراسة تحليلية، مجلة الإبراهيمي للدراسات النفسية والتربوية، العدد(02).

- بهتان عبد القادر ، نور الدين جبال.2015، تجليات إضطرابات مرحلة المراهقة، مجلة دراسات والبحوث الاجتماعية جامعة الشهيد حمة لخضرالوادي، العدد(13)، ص.ص: 146-156.
- حساني رشيد، مخنن شيماء. 2023، تقدير الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ المستوى النهائي بالثانوية، مجلة حقائق للدراسات النفسية والاجتماعية، المجلد(08)، العدد الأول (01).
- الدروبي رهام عماد. 2022، المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل دراسة ميدانية على عينة الطلاب كلية التربية جامعة دمشق، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد(06)، العدد(30)، ص.ص: 83-106.
- ديب فتيحة. 2014، أهمية تقدير الذات في حياة الفرد، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، العدد (17).
- ديبه محمد المصري، محمد أمين حسين ملحم. 2025، الفاعلية الذاتية الانفعالية وعلاقتها بالمرونة النفسية والضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلبة جامعة الريموك ، المجلة التربوية الأردنية المجلد (10)، العدد الأول (01).
- زكريا النمر أمال. 2017، تقبل الذات وعلاقته بكل من تقبل الأخر وأساليب التعلق لدى طلبة الجامعة، العدد الثاني (02)، الجزء الثاني (02): جامعة القاهرة.
- سامر عدنان عبد الهادي، غانم جاسر البسطامي. 2015، الوعي بالذات لدى أعضاء هيئة التدريس من جامعة أبو ضبي في ضوء متغيرات النوع(ذكر/أنثى) والمؤهل العلمي والتخصص والخبرة، المجلد(16)، العدد (الثاني (02)، مجلة العلوم التربوية والنفسية.
- السيد حنان ، عبد القادر زيدان. 2021، المرونة النفسية لدى الأسر المصرية الوالدين وعلاقتها بأساليب مواجهة الصدمة النفسية في ضل جائحة كورونا كوفيد 19، مجلة التربية جامعة عين الشمس، العدد الخامس(05)، الجزء الأول (01).
- الصالح محمد الموسى ، رزان شهاب، محمد مخلف حمدان. 2025، مستوى المرونة النفسية لدى طلاب الصف العاشر الثانوي في بعض المدارس الحكومية بمدينة دير الزور دراسة ميدانية، سلسلة العلوم الأساسية، العدد (73).
- الطيب حمد الزين،عبد الله عثمان. 2022، مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من طلاب الفصلين الثاني والثالث بجامعة شندي، مجلة جامعة شندي للعلوم الانسانية والاجتماعية، العدد السادس (06)، ص.ص: 136-174.
- العايب كلثوم. 2023، تأثير اليقظة العقلية والمرونة النفسية على الدافعية للإنجاز لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة الجزائر (02)، مجلة البحوث التربوية والتعليمية، المجلد (12)، العدد الأول(01).

- علوطي سهيلة. 2017، العلاقة بين تقدير الذات والدافع للإنجاز لدى الطالب الجامعي دراسة ميدانية بجامعة جيجل، مجلة أبحاث نفسية وتربوية، المجلد (ج)، العدد العاشر (10)، ص.ص: 137-182.
- فراحي فيصل، شعبان زهرة، تقدير الذات المهني وعلاقته بالضغط المهني دراسة ميدانية بمؤسسة هيربوك للنقل البصري، سلسلة الأنوار، المجلد(13)، العدد الثاني (02)، ص ص: 149.184.
- قاسي سليمة .2021، مرحلة المراهقة: المفهوم، الخصائص، الحاجات، المشكلات،مجلة التكامل في البحوث العلوم الاجتماعية والرياضية، المجلد (05)، العدد الثاني (02)، ص.ص: 150-171.
- قدوري الحاج. 2016، تقدير الذات لدى تلاميذ المعيدين للمستوى النهائي من التعليم الثانوي دراسة ميدانية بمدينة ورقلة، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد(26).
- قندوسي سعدية. 2021، مرحلة المراهقة نظرياتها وخصائصها، مجلة التمكين الاجتماعي، جامعة عمار ثليجي الأغواط الجزائر، المجلد (03)، العدد الرابع(04).
- قهار صبرينة. 2010، مفهوم تقدير الذات والنظريات المفسرة لها، المجلة الجزائرية للتربية والصحة النفسية، المجلد (04)، العدد الثاني (02).
- لخضر لكحل.2014، مشكلات المراهقة وطرق التعامل معها، مجلة المربي، المعهد الوطني لتكوين العالي لاطارات الشباب مدني سواحي نيقصران، العدد 17.
- محمد سليمان إناس، علي منصور. 2023، التفاؤل وعلاقته بتحقيق الذات لدى طلاب الجامعة، المجلد (38)، العدد الثالث (03)، مجلة البحث في التربية وعلم النفس.
- محمودي عبد الكريم ، سارة محفوظ.2021، المشكلات السلوكية والنفسية عند المراهقين في الوسط التعليمي، مجلة الدراسات الأكاديمية، المجلد (03)، العدد الرابع (04)، ص.ص: 85-92.
- مروة عبد المحسن محمد محمد. 2020، الفروق في تقدير الذات في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى طفل ما قبل المدرسة، المجلد (26)، العدد مارس 2020، مجلة دورية محكمة تصدر عن كلية التربية جلمعة حلوان، ص.ص: 253-289.
- مزاري فايزة، وسيلة بن عامر. 2022، المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى التلميذ المراهق دراسة ميدانية بثانوية أول نوفمبرولاية الجلفة، المجلد (11)، العدد الأول (01)، ص.ص: 427-454.
- مطاوع أيمن، عبد الحميد بدر. 2025، تقدير الذات لدى المراهقين الأيتام في قطاع غزة، مجلة شمال إفريقيا للنشر العلمي، المجلد (03)، العدد الثاني (02)، ص.ص: 241-255
- معاشي الشمري فاطمة هند ، مروه السيد علي الهادي. 2023، الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية لأطفال ذوي صعوبات التعلم، المجلة العربية للعلوم والإعاقة والموهبة، المجلد(07)، العدد (27).

- ميلاد جابر زكية. 2018، تقدير الذات وعلاقته بمعنى الحياة لدى عينة من طلبة كلية التربية، مجلة بني الوليد للعلوم الإنسانية والتطبيقية، العدد التاسع (09).
- نوري صالح محمود جمعة. 2024، المرونة النفسية لدى طلاب كلية الأداب بجامعة بني الوليد للعلوم الإنسانية والتطبيقية ليبيا، المجلد(09)، العدد الأول (01)، ص.ص: 646-660.
- الهبيدة جابر مبارك ، فهد مبارك الطشة، سعد نامي الحربي.2025، المرونة النفسية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت، مجلة الدراسات والبحوث التربوية، المجلد (05)، العدد (13).

3) رسائل ماجستير ودكتوراه:

1 رسائل دكتوراه:

- ابراهيم محمدي. 2025/2024، تأثير برنامج رياضي ترويحي مقترح في معالجة مشاكل تقدير الذات البدنية وصورة الجسم المرتبطة بالسمنة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-18 سنة)، أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث.
- أحمد فواتيح عائشة.2024/2023، دور برنامج ارشادي مبني على التفكير الايجابي في تطوير مستوى تقدير الذات لدى أولياء اطفال اضطراب طيف التوحد وانعكاس ذلك على مشاركتهم في برنامج التكفل السيكوبيداغوجي (المركز البيداغوجي المتخصص بإستقبال الأطفالالمتخلفين ذهنيا وادي جمعة)، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس الصحة، جامعة غيليزان.
- ببو دربالة شهرزاد. 2020/2019، قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات والدافعية للأنجاز لدى تلاميذ الطور الثانوي، أطروحة للحصول على شهادة الدكتوراه علوم في علم النفس تخصص علم النفس التربوي، جامعة وهران 02.
- بركات حسين. 2017/2016، مستوى تقدير الذات عند الأحداث الجانحين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي وانعكاساته على التوافق النفسي الدراسي، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه علوم في نظرية ومنهجية التربية البدنية، جامعة الجزائر 03.
- بشير سليمة. 2024/2023، استراتجيات مواجهة (كوبينغ) الوالدين لمشكلات أبنائهم المراهقين، أطروحة مقدمة للحصول على شهادة دكتوراه، جامعة وهران 02.
- بو حايك هامل. 2018/2017، فاعلية برنامج ارشادي رياضي لدى تلاميذ الطور المتوسط (13-15 سنة)، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه علوم نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص ارشاد نفسي رياضي، جامعة الجزائر 03.
- خليفي محمد. 2025/2024، علاقة أزمة الهوية بالسلوكات العدوانية لدى المراهق المتمدرس دراسة اكلينيكية لستة حالات، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه علوم تخصص علم النفس العيادي، جامعة وهران 02.

- دينا حسين امام ظاهر الظاهر. دون تاريخ، فاعلية برنامج ارشادي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية وتقدير الذات لدى المعاقات حركيا، رسالة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه الفلسفة في التربية تخصص صحة نفسية، جامعة عين الشمس.
- رحال نور الهدى. 2024/2023، الاكتئاب لدى المراهق المدمن على مواقع التواصل الاجتماعي (فيسبوك أنموذجا) دراسة ميدانية بولاية سيدي بلعباس، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه، جامعة وهران 02.
- زدام فضيلة. 2023/2022، المرونة النفسية وعلاقتها بإدارة الأزمات ما بعد الحادث في المؤسسات الإقتصادية مؤسستي سونلغاز ونفطال باتنة أنموذجا، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه تخصص علم النفس عمل وتنظيم، جامعة باتنة.
- سطحاوي منى. 2022/2021، أساليب ادارة وقت الفراغ لدى المراهق المتمدرس وعلاقتها بكل من مستوى الطموح وبعض سمات الشخصية التنظيم الذاتي، الاتزان الانفعالي نموذجا دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ ببعض الثانويات بولايتي خنشلة وباتنة، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس تخصص علم النفس المدرسي، جامعة باتنة01.
- شويطر خيرة.2017/2016، استراتجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية دراسة ميدانية على عينة من ولاية وهران، مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علوم التربية، جامعة وهران 02.
- فراحي فيصل. 2009/2008، تقدير الذات وعلاقته بمشروع التكوين المهني لطلبة المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني بالسينيا وهران، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه، جامعة وهران 02.
- قوادري زينب بلقاسم. 2023/2022، أثر اختلال الاتصال على جنوح المراهقة من خلال منظور نسقي علائقي دراسة ميدانية بمراكز اعادة التربية والتأهيل بولاية وهران، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراهعلم النفس العيادي، جامعة وهران 02.
- مجذوب أحمد محمد أحمد قمر. 2015، تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني وقلق المستقبل وبعض المتغيرات الديمغرافية (دراسة ميدانية على طلبة جامعة دنقلا)، بحث مقدم لنيل شهادة دكتوراه فلسفة في علم النفس التربوي، جامعة دنقلا.
- نتاري سامية. 2024/2023 فاعلية برنامج ارشادي قائم على استراتجيات المرونة النفسية في تخفيف الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة ورقلة، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه تخصص ارشاد وتوجيه، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

- نعاس ناريمان. 2025/2024، دور التمكين النفسي وتقدير الذات في التعامل كع المواقف الضاغطة في العمل دراسة ميدانية في جامعة وهران 02، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه العلوم تخصص علم النفس عمل وتنظيم.

2 رسائل ماجستير:

- أسامة سيد محمد زكي. 2022، التفكير التأملي وعلاقته بالمرونة النفسية والتوجه الإيجابي لدى المراهقين، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في التربية تخصص صحة نفسية، جامعة بن يوسف.
- بن حديد سمية. 2015/2014، المرونة النفسية وعلاقتها بالإدراكات المتبادلة بين الزوجين نحو أبعاد الحياة الأسرية دراسة ميدانية لأستاذات ولاية غرداية وأزواجهم، رسالة مقدمة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير تخصص إرشاد أسري، جامعة غرداية.
- حمري صارة.2012/2011، علاقة تقدير الذات بالدافعية للإنجاز لدى تلامذة الثانوية، مذكلاة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس وعلوم التربية تخصص صحة نفسية والتكيف المدرسي، جامعة وهران 02.

3 رسائل ماستر:

- مسعودي البتول. 2025/2024، المرونة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية دراسة مقارنة بين ولاية تيميمون وولاية وهران، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم النفس عمل وتنظيم، جامعة وهران 02.
- برايح صارة.2023/2022، المرونة النفسية وعلاقتها بكفاءة الذات الأكاديمية دراسة ميدانية بكلية العلوم الإجتماعية جامعة تيارت، مذرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس المدرسي.
- بن عابد ليلى، نيقرو أحلام. 2024/2023، المرونة النفسية وعلاقتهابالتفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس المدرسي، جامعة زيان عاشور الجلفة.
- عسنون حكيمة. 2024/2023، أثر تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهق المتفوق دراسة عيادية لحالتين بولاية مستغانم، مذكرة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس المدرسي، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.
- بوصبيع هدى.2019/2018، تقدير الذات والمرونة النفسية لدى المهاجرين الغير شرعيين (حراقة) دراسة استكشافية مدينتي عنابة والجزائر، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

2 المراجع الأجنبية:

Budi Kurniawan,Neviyarni S, Solfema.2017,The Relationship between Self-esteem and Resilience Of adolience who living in Orphanages.volume 01.Numbre 01. International Journal Of Research in Counseling and Education.

Riya Khosla, D.r Rajat Kanti Mitra. 2025. The Relationship Between Self-esteem and Resilience and Emontional Intelligence in young Addult Fenales

الملاحق.

الملحق رقم 01

مقياس تقدير الذات في صورته الأولية.

الجنس: ..... **التخصص:** .....

السن: ..... **مرات الاعادة:** .....

ضع إشارة (X) مقابل كل فقرة بما يتناسب درجة انطباقها عليك، علما بأن المعلومات التي سيتم الحصول عليها ستستخدم لأغراض البحث العلمي.

	الفقرة	تنطبق	لا تنطبق
01-	لست مهموما بشكل عام.		
02-	أجد صعوبة كبيرة في أخذ الكلمة في القسم.		
03-	أود لو استطعت أن أغير أشياء في نفسي.		
04-	أتخذ قرارات دون صعوبات.		
05-	يتمتع الناس برفقتي.		
06-	أتضايق بسرعة في المنزل.		
07-	أحتاج وقتا طويلا لأتعود على الأشياء الجديدة.		
08-	أنا محبوب بين زملائي من نفس سني.		
09-	يراعي والدي مشاعري عادة.		
10-	أستسلم بسهولة للآخرين.		
11-	والداي ينتظران مني الكثير.		
12-	من الصعب كثيرا أن أكون كما أنا.		
13-	كل شيء مختلط وغامض في حياتي.		
14-	في الغالب أؤثر على الآخرين.		
15-	لدي نظرة سلبية عن نفسي.		
16-	كثيرا ما تكون لدي رغبة في مغادرة البيت.		
17-	أشعر دائما بعدم الارتياح داخل القسم.		
18-	أجد شكلي أقل إعجابا مثل أغلب الناس.		
19-	عندما يكون لدي ما أقوله، فسأقوله.		
20-	يفهمني والداي.		

21-	أغلب الناس محبوبون أكثر مني.		
22-	أحس عادة بأني محاصر من طرف والدي.		
23-	عادة ما تقل عزيمتي داخل القسم.		
24-	غالبا ما أتمنى أن أكون شخصا أخر.		
25-	عادة لا يثق الاخرون في.		
26-	لا أقلق أبدا.		
27-	أنا واثق من نفسي تماما.		
28-	أعجب الناس بسهولة.		
29-	أقضي أوقاتا ممتعة مع والدي.		
30-	أقضي وقتا طويلا في أحلام اليقضة.		
31-	أتمنى لو كنت أصغر من سني.		
32-	أفعل ما يجب فعله.		
33-	أنا فخور بنتائجي الدراسية.		
34-	أنتظر دائما من شخص اخر أن يقول لي ما يجب أن أفعله.		
35-	عادة ما أتأسف على ما أقوم به من أعمال.		
36-	أنا لست سعيدا على الاطلاق.		
37-	أقوم دائما بعملي بقدر المستطاع.		
38-	عموما أنا قادر على تدبر أموري.		
39-	أنا سعيد في حياتي.		
40-	أفضل أن يكون لي أصدقاء أقل مني سنا.		
41-	أحب كل الناس الذين أعرفهم.		
42-	يعجبني أن توجه لي أسئلة في القسم.		
43-	أفهم نفسي جيدا.		
44-	في البيت، لا أحد يهتم بي.		
45-	لا يؤنبني أحد على الإطلاق.		
46-	أدائي بالمدرسة ليس كما أود أن يكون.		
47-	أنا قادر على اتخاذ القرار والتمسك به.		
48-	لا يعجبني أن أكون ولدا (بنتا).		
49-	أنا غير مرتاح في علاقاتي مع الآخرين.		

50-	لا أشعر بالخجل على الاطلاق.		
51-	عادة ما أخجل من نفسي.		
52-	عادة ما يحاول الآخرين ازعاجي.		
53-	أقول الصدق دائما.		
54-	يشعرني أساتذتي أن نتائجي غير كافية.		
55-	أنا لا أهتم بما يحدث لي.		
56-	ناذرا ما أوافق فيما أقوم به.		
57-	أتضايق بسرعة عندما يوبخني أحد.		
58-	أعرف دائما ما ينبغي قوله للناس.		

الملحق رقم 02

مقياس المرونة النفسية في صورته الأولية

الجنس: ..... ***التخصص:*** .....

السن: ..... ***مرات الإعادة:*** .....

ضع إشارة (x) مقابل كل فقرة بما يتناسب درجة انطباقها عليك، علما بأن المعلومات التي سيتم الحصول عليها ستستخدم لأغراض البحث العلمي.

الرقم.	الفقرة.	بدرجة كبيرة جدا.	بدرجة كبيرة.	بدرجة متوسطة.	بدرجة قليلة.	بدرجة قليلة جدا.
01	أستطيع التعامل مع المشاعر السلبية.					
02	أستطيع التعامل مع ما هو جديد.					
03	لا يحبطني الفشل.					
04	مواجهة الضغوط يجعلني أكثر قوة.					
05	لدي القدرة على تحقيق أهدافي.					
06	لدي القدرة على اتخاذ قرارات صعبة وغير شائعة.					
07	أتعامل مع ذاتي على أنني شخص قوي.					
08	لا أستسلم وإن كانت الأمور ميئوس منها.					
09	أمتلك القدرة على التركيز والتفكير بوضوح تحت الضغط.					
10	أتصرف بناءا على الحدس دون معرفة السبب.					

11	أستأنف أعمالي بكل حيوية وحماس بعد تعرضي للمرض أو شدة ومشقة.					
12	أنظر إلى الجانب المشرق (الإيجابي) للأشياء.					
13	أبذل قصارى جهدي بصرف النظر عن طبيعة العمل.					
14	أفضل لعب دور القائد عند حل مشكلة.					
15	أومن بقدرة الله على مساعدتي.					
16	أعتقد أن لكل حدث سبب.					
17	لدي القدرة على إقامة علاقات عميقة وآمنة.					
18	خبرات النجاح السابقة تمنح الفرد الثقة لمواجهة التحديات الجديدة.					
19	لدي القدرة على التكيف مع التغيرات.					
20	أعرف أين أجد المساعدة في أوقات الضغط التي أواجهها وأتعرض لها.					
21	لدي احساس قوي بهدفي في الحياة.					
22	أعمل من أجل تحقيق أهدافي.					
23	أسيطر على مجريات حياتي.					
24	أحب التحدي.					
25	أفتخر بانجازاتي.					

الملحق رقم 03

مقياس تقدير الذات في صورته النهائية.

	الفقرة.	تنطبق.	لا تنطبق.
01-	أجد صعوبة كبيرة في أخذ الكلمة في القسم.		
02-	أود لو استطعت أن أغير أشياء في نفسي.		
03-	يتمتع الناس برفقتي.		
04-	أتضايق بسرعة من المنزل.		
05-	أن محبوب بين زملائي من نفس سني.		
06-	يراعي والدي مشاعري عادة.		
07-	كل شيء مختلط وغامض في حياتي.		
08-	في الغالب أؤثر في الأخرين.		
09-	لدي نظرة سلبية عن نفسي.		
10-	كثيرا ما تكون لدي رغبة في مغادرة البيت.		
11-	أشعر دائما بعدم الارتياح داخل القسم.		
12-	يفهمني والداي		
13-	أغلب الناس محببون أكثر مني.		
14-	أحس عادة بأني محاصر من طرف والدي.		
15-	عادة ما تقل عزيمتي داخل القسم.		
16-	غالبا ما أتمنى أن أكون شخصا أخر.		
17-	لا أقلق أبدا.		
18-	أنا واثق من نفسي تماما.		
19-	أعجب الناس بسهولة.		
20-	أقضي أوقاتا ممتعة مع والدي.		
21-	أقضي وقتا طويلا في أحلام اليقضة.		
22-	أتمنى لو كنت أصغر من سني.		
23-	افعل ما يجب فعله.		
24-	أنا فخور بنتائجي الدراسية.		

25-	أنتظر دائما من شخص أخر أن يقول لي ما يجب أن أفعله.		
26-	عادة ما أتأسف على ما أقوم به من أعمال.		
27-	أنا لست سعيد على الإطلاق.		
28-	أقوم بعملي قدر المستطاع.		
29-	عموما أنا قادر على تدبير أموري.		
30-	أنا سعيد في حياتي.		
31-	أحب الناس الذين أعرفهم.		
32-	يعجبني أن توجه لي أسئلة في القسم.		
33-	أفهم نفسي جيدا.		
34-	في البيت، لا أحد يهتم بي.		
35-	لا يؤنبني أحد على الإطلاق.		
36-	أدائي بالمدرسة ليس كما أود أن يكون.		
37-	أنا قادر على اتخاذ القرار والتمسك به.		
38-	أنا غير مرتاح في علاقاتي مع الآخرين.		
39-	لا أشعر بالخجل على الإطلاق.		
40-	عادة ما يحاول الآخرين إزعاجي.		
41-	أقول الصدق دائما.		
42-	يشعرني أساتذتي أن نتائجي غير كافية.		
43-	ناذرا ما أوافق فيما أقوم به.		
44-	أعرف دائما ما ينبغي قوله للناس.		

الملحق رق 04

مقياس المرونة النفسية في صورته النهائية.

الرقم	الفقرة	بدرجة كبيرة جدا.	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة.	بدرجة قليلة.	بدرجة قليلة جدا
01	أستطيع التعامل مع المشاعر السلبية.					
02	أستطيع التعامل مع ما هو جيد.					
03	لا يحبطني الفشل.					
04	مواجهة الضغوط يجعلني أكثر قوة.					
05	لدي القدرة على تحقيق أهدافي.					
06	لدي القدرة على اتخاذ قرارات صعبة وغير شائعة.					
07	أتعامل مع ذاتي على أنني شخص قوي.					
08	لا أستسلم وإن كانت الأمور ميئوس منها.					
09	أمتلك القدرة على التركيز والتفكير بوضوح تحت الضغط.					
10	أتصرف بناءا على الحدس دون معرفة السبب.					
11	أستأنف أعمالي بكل حيوية وحماس بعد تعرضي للمرض أو شدة ومشقة.					
12	أنظر إلى الجانب المشرق (الإيجابي) للأشياء.					
13	أبذل قصارى جهدي بصرف النظر عن طبيعة العمل.					
14	أفضل لعب دور القائد عند حل مشاكلة.					

15	أومن بقدرة الله على مساعدتي.					
16	أعتقد أن لكل حدث سبب.					
17	لدي القدرة على إقامة علاقات عميقة وامنة.					
18	خبرات النجاح السابقة تمنح الفرد الثقة لمواجهة التحديات الجديدة.					
19	أعرف أين أجد المساعدة في أوقات الضغط التي أواجهها وأتعرض لها.					
20	لدي احساس قوي بهدفي في الحياة.					
21	أعمل من أجل تحقيق أهدافي.					
22	أسيطر على مجريات حياتي.					
23	أحب التحدي.					
24	أفتخر بانجازاتي.					

الملحق رقم 05

العلاقة بين تقدير الذات والمرونة النفسية

Corrélations

		Esteem	Resilence
esteem	Corrélation de Pearson	1	,458**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	100	100
resilence	Corrélation de Pearson	,458**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	100	100

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الملحق رقم 06

الفروق بين مجموعتين مستقلتين الذكور والإناث في متغير تقدير الذات.

Test T

Statistiques de groupe

	sex	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
Esteem	homme	31	71,90	5,192	,933
	femme	69	69,62	6,481	,780

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	Ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
esteem	Hypothèse de variances égales	4,999	,028	1,724	98	,088	2,280	1,322	-,344	4,904
	Hypothèse de variances inégales			1,875	71,291	,065	2,280	1,216	-,144	4,704

الملحق 07

الفروق بين مجموعتين مستقلتين في متغير تقدير الذات بإختلاف الشعبة.

Tableau ANOVA

			Somme des carrés	Ddl	Carré moyen	F	Sig.
esteem * Division	Entre groupes	(Combinée)	165,950	4	41,487	1,092	,365
		Linéarité	38,121	1	38,121	1,003	,319
		Ecart par rapport à la linéarité	127,829	3	42,610	1,121	,344
	Intra-groupes		3610,160	95	38,002		
	Total		3776,110	99			

الجمهوريـــة الجزائريـــة الديمقراطيـــة الشعبيـــة
وزارة التربيـــــــة الوطنيـــــــة

مديريـة التربية لولايـــــة وهـــران
مصلحـــة التنظيـــــم التربـوي
الرقم 342 /م.ت. و.و/م.ت.ت/ 2026

وهران في 2026/02/09

إلـــى

السيد رئيس قسم علم النفس و الأرطفونيا

كلية العلوم الاجتماعية

جامعة وهران 02 ـ محمد بن احمد ـ

الموضـــوع :رخصة إجراء تربص ميداني.

المرجـــع :مراسلة رئيس قسم علم النفس والأرطفونيا

ردا على مراسلتكم المشار إليها في المرجع أعلاه، وتسهيلا لمهمة الطالبة"**وطواط شيماء**" التابعة لقسم علم النفس و الأرطفونيا.

يشرفني منح الطالبة رخصة الإتصال **بالمؤسسات التعليمية للأطوار الثلاث** قصد إجراء تربصها الميداني لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس المدرسي على أن يتم التقيد بمايلي:

- تقديم موضوع البحث وحصيلة الإستقصاء والدراسة للمصلحة المعنية .
- تحدد فترة البحث خلال السنة الدراسية 2026/2025.
- تسطير برنامج الزيارات بالتنسيق مع مدير(ة) المؤسسة المعنية.
- التقيد بالنظام الداخلي واحترام التنظيم التربوي للمؤسسة .
- عدم طلب مستحقات مالية مقابل هذه الدراسة.

مدير التربية

عن مدير التربية وبتفويض منه
الأمين العام
علي جمال

مديرية التربية لولاية وهران – مصلحة التنظيم التربوي
العنوان: 104 شارع مولود فرعون، وهران – رقم الهاتف 041.40.99.33 – رقم الفاكس: 041.40.99.33
الموقع الالكتروني :.WWWde-oran.com
البريد الإلكتروني: oraneducationpedag@gmail.com

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
The People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة وهران 2 محمد بن أحمد
University of Oran 2 "Mohamed Ben Ahmed"
كلية العلوم الاجتماعية
Faculty of Social Sciences

جامعة وهران 2

قسم علم النفس والأرطفونيا
شعبة: علم النفس

الرقم : 44../ق ع ن ا/ك ع إ/ج و 2026/2

وهران في: 2026/02/09

إلى السيد : مديرة ثانوية
سعد عمار الهاشمي عائشة

الموضوع: طلب إجراء تربص تطبيقي من اجل المذكرة لنيل "شهادة ماستر"

سيدي،

تحية طيبة وبعد، بهدف تحضير الطلبة الآتية أسماؤهم:

1) الطالب (ة): شنيعاء وطواط
2) الطالب (ة): /

والمسجلين في السنة الثانية ماستر (ل م د) تخصص: علم النفس المدرسي.

يشرفنا أن نطلب خدمتكم بقبول إجراء التربص التطبيقي في هيئتكم، استكمالا للمسار البيداغوجي للتكوين في طور ماستر ، والذي يمكن الطالب من التأقلم مع الجوانب العملية والميدانية وتطبيق معارفه النظرية.

وفي الأخير فإننا نبقى مستعدين لتقديم كل معلومة إضافية ضرورية ونشكركم مسبقاً على تعاونكم.

إمضاء الهيئة المستقبلة

إمضاء: رايق بشير

مسؤول الشعبة علم النفس و الارطوفونيا

الدكتور محمد موسي
رئيس قسم علم النفس
و الأرطوفونيا
جامعة وهران 2

جامعة وهران (2) محمد بن أحمد
قسم علم النفس و الأرطفونيا
كلية العلوم الاجتماعية

العنوان: ص.ب.1015 المنور وهران 31000 الجزائر
Adresse : B.P.1015 El M'naouer Oran 31000 Algérie

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
The People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة وهران 2 محمد بن أحمد
University of Oran 2 "Mohamed Ben Ahmed"
كلية العلوم الاجتماعية
Faculty of Social Sciences

قسم علم النفس والأرطفونيا

شعبة: علم النفس

الرقم : 81/ق ع ن ا/ك ع إ/ج و 2026/2 وهران في:.....

إلى السيد : مدير ثانوية .....
سويح الهواري .....

الموضوع: طلب إجراء تربص تطبيقي من اجل المذكرة لنيل "شهادة ماستر"

سيدي،

تحية طيبة وبعد، بهدف تحضير الطلبة الآتية أسماؤهم:

1) الطالب (ة): وطاط شيماء .....

2) الطالب (ة): .....

والمسجلين في السنة الثانية ماستر (ل م د) تخصص: علم النفس المدرسي .....

يشرفنا أن نطلب خدمتكم بقبول إجراء التربص التطبيقي في هيئتكم، استكمالا للمسار البيداغوجي للتكوين في طور ماستر ، والذي يمكن الطالب من التأقلم مع الجوانب العملية والميدانية وتطبيق معارفه النظرية.

وفي الأخير فإننا نبقى مستعدين لتقديم كل معلومة إضافية ضرورية ونشكركم مسبقاً على تعاونكم.

إمضاء الهيئة المستقبلة

مسؤول الشعبة علم النفس و الارطوفونيا

الدكتور محمد موسي
رئيس قسم علم النفس
و الارطوفونيا
جامعة وهران 2

Adresse : B.P.1015 El M'naouer Oran 31000 Algérie العنوان: ص.ب.1015 المنور وهران 31000 الجزائر

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
The People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة وهران 2 محمد بن أحمد
University of Oran 2 "Mohamed Ben Ahmed"
كلية العلوم الاجتماعية
Faculty of Social Sciences

قسم علم النفس والأرطفونيا

شعبة: علم النفس

الرقم : 18/ق ع ن أ/ك ع إ/ج و 2026/2 وهران في:.....

إلى السيد : مدير ثانوية محمد بن عثمان الكبير وهران

الموضوع: طلب إجراء تربص تطبيقي من اجل المذكرة لنيل "شهادة ماستر"

سيدي،

تحية طيبة وبعد، بهدف تحضير الطلبة الآتية أسماؤهم:

1) الطالب (ة): وطواط شيماء

2) الطالب (ة): .....

والمسجلين في السنة الثانية ماستر (ل م د) تخصص: علم النفس المدرسي

يشرفنا أن نطلب خدمتكم بقبول إجراء التربص التطبيقي في هيئتكم، استكمالا للمسار البيداغوجي للتكوين في طور ماستر ، والذي يمكن الطالب من التأقلم مع الجوانب العملية والميدانية وتطبيق معارفه النظرية.

وفي الأخير فإننا نبقى مستعدين لتقديم كل معلومة إضافية ضرورية ونشكركم مسبقاً على تعاونكم.

إمضاء الهيئة المستقبلة

مسؤول الشعبة علم النفس و الارطوفونيا

الدكتور محمد مومي
رئيس قسم علم النفس
و الأرطوفونيا
جامعة وهران 2

وزارة التربية الوطنية
محمد بن عثمان الكبير
(ة) الكبيرة
مديرية التربية لولاية وهران

2026/04/15

العنوان: ص.ب.1015 المنور وهران 31000 الجزائر Adresse : B.P.1015 El M'naouer Oran 31000 Algérie

ف. باحمد

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
The People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة وهران 2 محمد بن أحمد
University of Oran 2 "Mohamed Ben Ahmed"
كلية العلوم الاجتماعية
Faculty of Social Sciences

قسم علم النفس والأرطفونيا

شعبة: علم النفس

الرقم : ..بها/ق ع ن أ/ك ع إ/ج و 2026/2 وهران في:.....

إلى السيد : .....

مديرثانوية أحمد بن عبد الرزاق .

الموضوع: طلب إجراء تربص تطبيقي من اجل المذكرة لنيل "شهادة ماستر"

سيدي،

تحية طيبة وبعد، بهدف تحضير الطلبة الآتية أسماؤهم:

1) الطالب (ة): .....وطواط شيماء.....

2) الطالب (ة): .....

والمسجلين في السنة الثانية ماستر (ل م د) تخصص: ..علم النفس المدرسي.....

يشرفنا أن نطلب خدمتكم بقبول إجراء التربص التطبيقي في هيئتكم، استكمالا للمسار البيداغوجي للتكوين في طور ماستر ، والذي يمكن الطالب من التأقلم مع الجوانب العملية والميدانية وتطبيق معارفه النظرية.

وفي الأخير فإننا نبقى مستعدين لتقديم كل معلومة إضافية ضرورية ونشكركم مسبقاً على تعاونكم.

إمضاء الهيئة المستقبلة

مسؤول الشعبة علم النفس و الارطوفونيا

الدكتور محمد موسي
رئيس قسم علم النفس
و الارطوفونيا
جامعة وهران 2

Adresse : B.P.1015 El M'naouer Oran 31000 Algérie العنوان: ص.ب.1015 المنور وهران 31000 الجزائر

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
The People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة وهران 2 محمد بن أحمد
University of Oran 2 "Mohamed Ben Ahmed"
كلية العلوم الاجتماعية
Faculty of Social Sciences

قسم علم النفس والأرطفونيا

شعبة: علم النفس

الرقم : 143/ق ع ن أ/ك ع إ/ج و 2026/2

وهران في:.....

إلى السيد : .....

.....

الموضوع: طلب إجراء تربص تطبيقي من اجل المذكرة لنيل "شهادة ماستر"

سيدي،

تحية طيبة وبعد، بهدف تحضير الطلبة الآتية أسماؤهم:

1) الطالب (ة): .....

2) الطالب (ة): .....

والمسجلين في السنة الثانية ماستر (ل م د) تخصص: .....

يشرفنا أن نطلب خدمتكم بقبول إجراء التربص التطبيقي في هيئتكم، استكمالا للمسار البيداغوجي للتكوين في طور ماستر ، والذي يمكن الطالب من التأقلم مع الجوانب العملية والميدانية وتطبيق معارفه النظرية.

وفي الأخير فإننا نبقى مستعدين لتقديم كل معلومة إضافية ضرورية ونشكركم مسبقاً على تعاونكم.

إمضاء الهيئة المستقبلة

مسؤول الشعبة علم النفس و الارطوفونيا

الدكتور محمد موسي
رئيس قسم علم النفس
و الأرطوفونيا
جامعة وهران 2

العنوان: ص.ب.1015 المنور وهران 31000 الجزائر Adresse : B.P.1015 El M'naouer Oran 31000 Algérie