



Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم

Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem

معهد التربية البدنية و الرياضية

Institut d'Education Physique et Sportive



قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي

في التدريب الرياضي

التخصص: تحضير نفسي رياضي

تقدير الذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة التدريب الرياضي لمعهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم

بحث مسحي أجري على طلبة اختصاص التدريب الرياضي لمعهد التربية البدنية
والرياضية لجامعة مستغانم.

تحت إشراف:
أ.د / أحمد بن قلاوز تواتي

من إعداد:
موساوي سهير مليكة
فقيه فوزي

السنة الجامعية : 2022/2021



شكر وتقدير

اللهم لك الحمد والشكر عدد ذرات الكون في السموات والارض
وما بينهما وما وراء ذلك وبعده ما سبح الملائكة الحافين حول
عرشك الكريم وبعده ما سبح من شيء يسبح بحمدك
أشكر أستاذي المشرف د/ أحمد بن قلاوز تواتي لك منا كل الثناء
والتقدير على توجيهاتك القيمة ونصائحك الثمينة
وخالص شكري

لكل من ساهم خاصة والدتي العزيزة و كل من ساعد اعدادي لعلمي هذا
لكم جزيل الشكر

اهداء

للزهر رحيق ينشر شذاه بشاسع الافاق, للزرع مواسم حصاد وللشموع ضياء واحتراق
الى من أنجبتني ورعتني بيدي الحنان صبا أيامي وخطواتي الاولى وسهرت الليالي من
أجل حالي

أمي التي عندما أراها يرتاح بالي

الى من كان سندي في الدنيا وكان نور طريقي الى من خطى الصعاب ومشاق الحياة من
أجل راحتي

ولأساتذتي الاجلاء ومن صنعوا بكل اقتدار خطوات تعليمي

اهدي لهم بكل امتنان رحيق جهدي وحصاد سنوات تعليمي ثمرة ما صنعوا ضياؤه سنوات

اهدي عملي المتواضع الى كافة العائلة كبيرهم وصغيرهم

والى كل من قاسمني مشوار دراستي وحياتي أصدقائي الاوفياء الى كل من يعرفني من
قريب او من بعيد ومن لم أنكره فهو في القلب.



الفهرس

1	مقدمة
2	أهداف البحث
3	الفرضيات
3	أهمية البحث
3	مصطلحات البحث
4	الدراسات السابقة
6	أهداف الدراسة:
6	نتائج الدراسة:
6	تعليق على الدراسات السابقة :
9	الفصل الأول
9	الصحة النفسية
10	تمهيد:
10	1 تعريف الصحة النفسية
10	تعريفات أصحاب المـدارس
21	خاتمة الفصل
22	الفصل الثاني
22	تقدير الذات
23	تمهيد:
25	2. /2 الذات المدركة:
25	2. /3 الذات الاجتماعية : الذات كما يراها الآخرون
25	2. /4 الذات المثالية :
25	3- نمو مفهوم الذات:
27	4- مراحل تطور مفهوم الذات :
29	5. العوامل المؤثرة في الذات:
31	6. النظريات التي تناولت مفهوم الذات
34	7. تعريف تقدير الذات :
34	8. الفرق بين الذات وتقدير الذات :
35	9. مستويات تقدير الذات:

36	العوامل المحددة لمستوى تقدير الذات :
37	تقدير الذات وعلاقته بالنجاح والفشل :
38	علاقة صورة الجسم بتقدير الذات:
39	خاتمة الفصل
41	الفصل الثالث
42	تمهيد:
42	التعليم الجامعي
42	تاريخ التعليم الجامعي
43	شهادات التعليم الجامعي
46	الباب الثاني
46	الجانب التطبيقي
47	تمهيد
47	1-منهج البحث
47	1-2مجتمع عينة البحث
48	1-3.مجالات البحث:
48	ادوات الدراسة :
48	الاسس العلمية للاختبارات العلمية:
50	صدق ادوات البحث:
51	تعريف أدوات البحث و مما تتكون
51	2 مقياس تقدير الذات
52	الاستنتاجات المحصل عليها من الدراسة الاستطلاعية
52	الوسائل الإحصائية المستعملة:
52	الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج
53	تمهيد:
53	عرض و مناقشة النتائج
53	عرض نتائج تقدير الذات :
53	عرض نتائج مقياس الصحة النفسية
55	مناقشة فرضيات البحث:
57	خاتمة
58	خلاصة:

58.....	استنتاجات:
58.....	توصيات و اقتراحات:
58.....	اقتراحات:
60.....	قائمة المصادر و المراجع
61.....	قائمة الملاحق

قائمة الجداول و الأشكال

قائمة الجداول

- الجدول رقم 01 يبين الثبات في تقدير الذات و الصحة النفسية 49
- الجدول رقم 02 يبين صدق تقدير الذات و الصحة النفسية 50
- الجدول رقم 03 مقياس التدرج 51
- الجدول رقم (04) يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و النسبة المئوية و المقياس لتقدير الذات 52
- الجدول رقم (05) يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و النسبة المئوية و المقياس الصحة النفسية 54
- الجدول رقم (06) يمثل العلاقة الارتباطية بين الصحة النفسية و تقدير الذات 54

قائمة الأشكال:

- مدرج تكراري رقم (02) يمثل المتوسط الحسابي و الوسيط الصحة النفسية 54
- مدرج تكراري رقم (01) يمثل المتوسط الحسابي و الوسيط و المقياس لتقدير الذات 53

مقدمة

مقدمة:

يُعتبر الإنسان هو اللبنة الأساسية للمجتمع وجوهر بنائه، فالإنسان السوي هو مصدر النهضة والفكر والتقدم، ولكي يقوم الفرد بأداء واجباته ومهامه الذاتية والاجتماعية على أكمل وجه لا بد أن يكون متمتعاً بصحة نفسية عالية تخلو من الاضطرابات والمشاكل التي تؤثر بشكل سلبي في بذله وعطائه وإنجازاته، فالفرد المصاب باضطراب أو خلل نفسي له أثر سلبي يعود على ذاته وعلى الآخرين من حوله، فيقف عائقاً في وجه تقدمه وإنجازاته، لذا فظهرت الأهمية الكبيرة لدراسة للصحة النفسية التي تصل بالفرد إلى الانسجام والتوافق النفسي والاجتماعي، والقدرة العالية على الإنتاجية والسعادة والعطاء كما حظي مفهوم الذات باهتمام الباحثين من مختلف التوجهات النظرية، وكان موضوعاً لدراسات عديدة كما أثبتت دراسات عديدة أن هناك علاقة متبادلة بين تقبل الذات وتقبل الآخرين، ومنها دراسة شيرير (Sherer) التي بينت أن هناك علاقة متبادلة بين تقبل الذات واحترام الآخرين وتقديرهم. وأن شعور الفرد بتغير نحو الآخرين عندما يتغير شعوره نحو نفسه. (سليمان، 2003)

ويعرفها ادلر (Adler) بأنها "نظام شخصي وذاتي يفسر خبرات الكائن ويعطيها معناها"، أما روجر صاحب نظرية الذات فيعرف الذات بأنها "عبارة عن تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات الخاصة بالذات يبوره الفرد ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته. (خويس، 2001). أما زهران (1980) فيرى أن الذات هي كينونة الفرد أو الشخص وأنها تنمو وتتفصل تدريجياً عن المجال الإدراكي، وتتكون بنية الذات نتيجة التفاعل والتعامل مع البيئة وأنها تشمل الذات المدركة، والذات الاجتماعية والذات المثالية، وتصبح المركز الذي تنتظم حوله كل الخبرات.

(زهران، 1980). واهتم علماء النفس وعلماء الاجتماع بدراسة الذات لأنه المحور الأساسي في بناء الشخصية، والإطار المرجعي لفهم شخصية الفرد. كما أن الذات من العوامل المؤثرة في السلوك، فالأفراد ينتظمون استناداً إلى معلومات عن ذواتهم وإدراكهم لذواتهم والوصول إلى صورة عامة عنها. (عدس، 1998)

أما مفهوم تقدير الذات فيتمثل في تقدير الشخص لقيمته كإنسان، وهو يحدد انجاز الفرد الفعلي، ويظهر في خبرات الفرد بالواقع واحتكاكه به، كما يتأثر كثيراً بالأحكام التي تتلقاها من أشخاص ذوي أهمية في حياته مثل الآباء والأقارب والأصدقاء والرفاق. (أبو هين، 2001). ويعد مفهوم تقدير الذات من أهم المفاهيم التي ترتبط بشكل مباشر بالفكرة أو الصورة والتصور التي يضعهما الإنسان لنفسه (لذاته)، وهو مفهوم نفسي اجتماعي يستمد من خلاله علاقته بالمجتمع المحيط ومن خلال نتاج أفعاله ومدى الصورة التي يتركها نشاط الإنسان في الآخرين، وكذلك المعاني والتصورات والمفاهيم التي يطلقها الأفراد على الشخص نفسه، بحيث أن هذه الأعمال إما أن تترك أثراً إيجابياً الجيد لدى الفرد فيشعر بالنشوة والرضا، وأما أن يواجه بالاستقبح وبالتالي يشعر بعد التوافق وبالتالي يشعر بالنبذ من الآخرين. (أبو هين، 2001)

و من خلال هذا طرح الإشكال التالي :

مشكلة البحث:

منذ فجر التاريخ والإنسان ينفرد عن سائر الكائنات بقدرته على ضبط غرائزه وتوجيهها بما يتوافق مع أعراف وتقاليد المجتمع الذي يعيش فيه فالإنسان يولد وينمو ويتفاعل وينضبط داخل نسق مجتمعي ذي قيم وقوانين ينبغي احترامها والتقيد بها ليستطيع فهم حياته تقدير ذاته والتغلب على المشكلات التي تواجهه والتوصل إلى العيش وتحقيق رسالتهم كأفراد مع المجتمع و من خلال هذا طرح الإشكال التالي:

ما هي العلاقة بين الصحة النفسية و دورها في تقدير الذات ؟

أهداف البحث

- ادراك اهمية الصحة النفسية.
- معرفة الجوانب الإيجابية و السلبية لتقدير الذات.
- تقدير الذات و العلاقة
- مدى تأثير الذات على الصحة النفسية .
- التعرف على مستوى تقدير الذات عند طلبة سنة 1 ت ب ر.

مقدمة

- التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى طلبة 1 ت ب ر .

الفرضيات

- ان الصحة النفسية لطلبة التدريب الرياضي مندهورة
- إن مفهوم تقدير الذات منخفض
- هناك علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيات مصادر 1 و 2 لطلبة تدريب رياضي.

أهمية البحث

- أهمية مجتمع الدراسة المتمثل في طلبة 1 ت ب ر .
- أهمية موضوع الصحة النفسية باعتباره مؤثر على سلوك الفرد في محيطه.
- أهمية موضوع تقدير الذات لأهميته في التأثير على طموحات الفرد و تأثيره على قدرة تكيف الفرد على المجتمع الذي يعيش فيه.
- يمكن ان تتوصل الدراسة الى نتائج لتطوير و معالجة الصحة النفسية و الى طرق تقدير الذات.

مصطلحات البحث

اصطلاحا:

يعرفها القوصى (1970) بأنها" التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات

النفسية العادية التي تطراً عادة على الإنسان ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية (الحصاني، 2001، صفحة 23

إجرائيا:

هي الدرجة التي يتحصل عليها الطبيب أو الممرض من خلال مقياس الصحة النفسية

تعريف تقدير الذات

مقدمة

أ- تقدير : مصدر قدر ، أي له قيمه كدها ووزنها بمقدارها

معيار تقييم به درجات الطالب في الجامعة نجح بتقدير مقبول / جنيد / جيد جدا / ممتاز

ب- الذات : ذات الشيء و عينه وجوهره.

انا الذات انا نفسي لا احد غيري، الثقة بالذات بالنفس.

فالذات هي ما يصلح ان تخبر عنه (Sillamy، 1983، صفحة 437)

2-1- اصطلاحا:

أُتعريف الذات:تعتبر الذات من اهم المكونات الشخصية وهي تشير الى العامل المتداخل الذي يصف تكامل الصفات السيكولوجية عند الفرد و التي تظهر من خلال العبارات التي يذكرها و التي تمثل شخصيته كما يدركها هو و غالبا ما تعرف الذات في المجال السيكولوجي على انها مرادفة الشعور أو الشخص.

الدراسات السابقة

الدراسة محمد حسن العلاوي وآخرون (1998)

تهدف إلى إعداد مقياس التقدير الذات المهارية للاعب كرة الطائرة ويهدف إلى إعداد هذا المقياس الوقوف على تقدير الذات لاعب كرة الطائرة لمدى ما يتمتع به من المهارات حركية خاصة بلعبة الكرة اليد ومدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية الأساسية في لعبة الكرة الطائرة ويتكون هذا المقياس من (5) محاور ويتكون المحور الأول من (8) عبارات والثاني (6) عبارات والثالث (5) عبارات والرابع (3) عبارات والخامس (2) عبارتين.

مقدمة

دراسة موتيلال (2009 Mootilal) عنوان الدراسة المراهقين الصم وأشكال التوافق الاجتماعي لديهم في مواقف تعليمية متنوعة هدف الدراسة : وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على التوافق الاجتماعي لدى المراهقين الصم في بيئات تعليمية متنوعة (بيئة العزل ، الدمج، التكامل)

عينة الدراسة :

وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين المجموعة الأولى تضم 71 مراهقا أصما تم توزيعهم على البيئات التالية:

- مواقف العزل و تضم (39) مراهقا أصما . - مواقف التكامل و تضم (15) مراهقا أصما .. - مواقف الدمج و تضم (17) مراهقا أصما.

المجموعة الثانية تضم (25) مراهقا عادي السمع.

نتائج الدراسة : وتوصلت الدراسة إلى ما يلي:

إن المراهقين الصم في مواقف التكامل قد حققوا توافقا اجتماعيا أفضل من أقرانهم ذوي بيئة العزل، كما حقق المراهقون الصم ذورا مواقف التكامل والدمج معا مستوى التوافق الاجتماعي مشابهو لأقرانهم عاديي السمع. وتستخلص الدراسة أن مواقف التكامل توفر الخبرة الاجتماعية المتكاملة لمطالب الصم والتوصل إلى بعض الاستراتيجيات التي من شأنها زيادة التفاعل الاجتماعي بين المراهقين الصم وعاديي السمع

دراسة عبد الخالق موسى جبريل (2012)

عنوان الدراسة " تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا."

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 600 طالب وطالبة نصفهم من ذوي التحصيل

المرتفع والنصف الآخر من ذوي التحصيل المتدني وبالتساوي ذكورا و اناثا

أهداف الدراسة:

- الفروق في تقدير الذات لدى المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا .
 - الفروق في تقدير الذات بين الذكور والإناث في المرحلة الثانوية .
- أدوات الدراسة: اعتمدت الدراسة عمى مقياس تقدير الذات لروزن بيرج

نتائج الدراسة:

- وجود فروق في تقدير الذات بين الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين .
- عدم وجود فروق خاصة بمتغير الجنس. 7-2

تعليق على الدراسات السابقة :

من خلال ما قمنا به قراءات واستطلاع النتائج تقارير الأبحاث السابقة وتحليل النتائج المرتبطة بموضوع الدراسة تأثير الصحة النفسية على تقدير الذات)

فقد تبين للطلبة أن المنهج المستخدم في تلك الدراسات هو المنهج الوصفي بأشكاله المختلفة المسحية والتحليلية كما أن الاستبيان وتحليل الوثائق الفقرات كانت أكثر وسائل جمع البيانات استخداما نظرا لطبيعة تلك الدراسات في تعرف على تقدير الذات لاعبين.

خلاصة القول فإنه من خلال الدراسات السابقة تمكن الطالبان الباحثان من إستفادة من تلك البحوث و الدراسات حيث شكلت إطار نظريا لموضوع الدراسة الحالية ، كما تم إستفادة من إجراءات المستخدمة في تلك البحوث المنهجية ، إختيار العينات ، أدوات البحث وكذلك الأسلوب الإحصائي المستخدم .

إن أهمية البالغة للدراسات المشابهة تؤكد للطالبان الباحثان من خلال تجنب أهم الصعاب التي واجهتهم في الدراسات السابقة وبالتالي تكون له دعم للبحث كما تم الإستفادة من مسح علمي للدراسات والبحوث السابقة التي تناولت موضوع تقدير الذات لاعب لمدى يتمتع بمهارات الرياضية.

مقدمة

كما أن الاستبيان مبني على أسس علمية صحيحة في مجال التدريب الرياضي الحديث ومميزات المرحلة العمرية تسمح بتطوير وتكوين متطلبات وقدرات الرياضية العامة للاعبين كرة اليد خاصة.

الباب الأول

الفصل الأول

الصحة النفسية

تمهيد:

تشكل فكرة الشخص عن نفسه النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته حيث تشكل أفكار الشخص عن ذاته إلى مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، التي تعكس عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته □ التعامل مع المواقف الصعبة المعقدة وتحدي الصعاب ومدى مثابرتة لانجاز المهام المكلف بها، حيث اصطلح على تسمية اعتقادات وأفكار الشخص عن نفسه بفاعلية الذات (المشرف و د. فريدة، 2012)

1تعريف الصحة النفسية :

ليس من السهولة بمكان وضع تعريف محدد للصحة النفسية لان ذلك يتطلب تحديد ماهية النفس، فالصحة النفسية تكوين فرضي يمكن التعرف عليه من خلال بعض الظواهر الإنسانية التي تخص سلوك الإنسان وشخصيته. ولقد تعددت وتنوعت تعريفات العلماء والباحثين في الصحة النفسية، فما من نظرية أو مذهب أو مدرسة في علم النفس إلا وافترض تعريفا في الصحة النفسية، ويمكن إجمال التعريفات المقترحة للصحة النفسية في:

تعريفات أصحاب المدارس :

- التحليل النفسي :

مؤلفها سيجموند فرويد Freud وتركز هذه النظرية على الخبرات في مرحلة الطفولة. في بداية التحليل النفسي كان مفهوم الصحة النفسية يعرف باعتباره نقيضا للمرض، فكان مجرد غياب الأعراض ثم أصبح يعني غياب أنواع الصرع اللاشعوري المعطلة لإمكانات الفرد في قطاعي الانجاز والحب الناضج بحيث يمكن تعريف الصحة النفسية بحسب فرويد فإنها القدرة على الحب والعمل والاستمتاع بالعمل الخلاق، فالصحة لنفسية وفقا للتحليل النفسي ليس نфия أو إلغاء لما هو طفلي أو لا شعوري وليس امتثالا لواقع جامد، بل هو تفاعل دينامي خلاق بين هذه المكونات جميعها، ويعرف فرويد الصحة النفسية بقوله أينما يتواجد الهو تتواجد الأنا، وتحرص هذه النظرية على متطلبات الواقع الاجتماعي الذي يعمل على التوافق بين عناصر الشخصية الثلاثة الهو والانا و الأنا الأعلى

ب- الاتجاه السلوكي:

من روادها ثورنديك, وطسون, بافلوف, وسنكر تعرف المدرسة السلوكية الصحة النفسية بان يأتي الفرد السلوك المناسب في كل موقف حسب ما تحدده الثقافة والبيئة التي يعيش في كنفها, فالمحك المستخدم هنا للحكم على صحة الفرد النفسية محك اجتماعي, فالسلوكية تعتبر البيئة المنزلة الأولى واعتبرها من أهم العوامل التي تعمل على تكوين الشخصية (كولز, 1992م, صفحة 166)

ج- الاتجاه الإنساني:

ويعد كل من كارل روجرز وأبراهام ماسو من أشهر رواد هذا الاتجاه الصحة النفسية كما يراها

ماسلو Maslow هي تحقيق الذات ويذهب ماسلو إلى أن صاحب الشخصية السوية يتميز بخصائص معينة بالقياس إلى غير السوي, ويعتقد انه إذا اقتضت دراسة الاخصائين النفسانيين على العجزة والعصابيين ومتخلفي النمو فإنهم بالضرورة سيقدمون علما عاجزا, ولكي يمكن نمو علم للإنسان أكثر اكتمالا وشمولا يصبح حتما على علماء النفس دراسة الذين حققوا إمكاناتهم إلى أقصى مداها, حيث قام ماسلو بدراسة مجموعة من الأشخاص حققوا دوام, فقد اختار الطريقة المباشرة فدرس أصحاب من الناس الذين تتجلى وحدة شخصياتهم وكليتها بوضوح أكثر بوصفهم أشخاصا حققوا ذواتهم

خلاصة القول إن تعريفات أصحاب المدارس المختلفة لا تتعارض فيما بينها من حيث تعريفها للصحة النفسية و لا تتعارض أيضا مع التعريفات العامة والقاسم المشترك الذي يجمع بين هذه التعريفات جميعا من الناحية العملية يبدو في الاتفاق على ثلاث نقاط رئيسة هي: إن الصحة النفسية ليست مرادفا للاطمئنان أو سلامة العقل وهي ليست غياب الصراعات الانفعالية والوجدانية, ولا تعني أيضا التكيف والتوافق بمعنى المسايرة والتمسك بالتقاليد, ولكن الخلاف الحاد ينشب إذا انتقل الحديث والنقاش من تعريف الصحة النفسية والشخصية السوية إلى ديناميتها والمحددات الفاعلة.

2 - المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية

أ- **التوافق الشخصي** : هو مجموعة من الاستجابات المختلفة التي تدل على تمتع الفرد، و شعوره بالأمن الشخصي ، كم يتمثل في اعتماده على نفسه، و إحساسه بقيمته ، و شعوره بالحرية في توجيهه السلوك دون سيطرة الغير ، و الشعور بالانتماء ، و التحرر من ميل إلى الإنفراد ، و

الخلو من الأمراض العصابية ، و كذلك شعوره بذاته ، أو برضاه عن نفسه ، و بخلوه من علامات

الانحراف النفسي

ب- **الإحباط** : يعتبر الإحباط من المفاهيم الأساسية في مجال الصحة النفسية ، و هو مواجهة الفرد

لما يمنعه أو يعيقه في تحقيق أهدافه و إشباع دوافعه ، و هو أيضا انفعالية و دافعية يشعر بها الفرد عندما يجد ما يحول دون إمكانية تحقيق ذاته ، أو غاياته

ت- **العدوان** : هو سلوك يوجه نحو الغير ، الغرض منه إلحاق الضرر النفسي و المادي ، و قد يوجه نحو الذات فيلحق الضرر بها

ث- **القلق** : نوع من الانفعال المؤلم يكتسبه الفرد و يكونه خلال المواقف التي يصادفها ، فهو يختلف عن بقية الانفعالات غير السارة (كالشعور بالإحباط ، أو الغضب ، الغيرة) لما يسببه من

تغيرات جسمية داخلية يحس بها الفرد ، و أخرى خارجية تظهر على ملامحه بوضوح

ج- **الصراع النفسي**: هو تعرض الفرد لقوى متساوية تدفعه باتجاهات متعددة مما تجعله عاجزا عن اختيار اتجاهها معينا و يترتب عليه الشعور بالضيق و عدم الارتياح، و كذلك القلق. وهذا ناتج عن

صعوبة اختياره ، أو اتخاذ القرار بشأن الاتجاه الذي يسلكه

3 - العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية

أ- الأسرة :

يقول علماء النفس أن الرجل هو امتداد لطفولته ، فالطفولة السوية تؤدي إلى رجل سوي . و الأسرة هي التي تضع نواة و أسس شخصية الفرد في السنوات الخمس الأولى من حياته ، و لذا إذا كانت هذه الأسس سليمة شب لنا العاملين الأسوياء . و قد يعاني العاملين من عدم القدرة على التوافق الحسن نتيجة ما اكتسبوه من داخل أسرهم من صفات سلوكية شاذة كعدم تحمل المسؤولية ، عدم احترام المواعيد عدم المحافظة على النظام ، الأنانية المفرطة و مثل هذه الصفات كفيلة أن تحول بين العاملين و بين نجاحهم في عملهم ، فالعامل الذي لا يتحمل المسؤولية أو لا يحترم مواعيد عمله أو لا يحافظ على النظام العمل الذي يحدد سير العمل لا يمكن أن يكون عاملاً ناجحاً مما يترتب عليه سوء تكيفه مع عمله و بالتالي يؤدي إلى سوء صحته النفسية. (فضل، 1998، صفحة 97)

ب- المدرسة:

و العامل الذي عاش في طفولته عدداً من السنوات في مدرسة يسودها جو من النظام و الانضباط و

الحرية و الديمقراطية يقوده معلمون رأى فيهم نماذج للإخلاص و الجدية و حب العمل سيثب دون شك متحلياً بهذه الصفات الصالحة التي تجعل منه إنساناً ناجحاً في عمله مما يدعم صحته النفسية ، أما الذي تربى في مدرسة يسودها الفوضى و الاضطراب و التسبب و عدم الاحترام العمل فسيكون نصيبه الفشل في عمله و سوء التكيف معه لما اكتسبه في مدرسته من صفات سيئة ، و هذا مما يؤثر على صحته النفسية. (فضل، 1998)

ت طبيعة العمل :

لقد ثبت أن طبيعة العمل الذي يمارسه العامل من العوامل التي تؤثر على سلوكه فهناك من يضطر

العامل فيها إلى التعامل مع أشخاص سيء السلوك كمن يتعامل مع المرمين و المنحرفين ، و هناك مهن يتعامل فيها الفرد مع أشخاص من بيئات اجتماعية معينة كسائق العربة الكارو مثلا ، مثل هذه المهن تؤثر على سلوك العاملين فيها تأثيرا سيئا مما يجعل قدرا غير قليل من سلوكهم غير سوي و هذا بدوره يؤدي إلى سوء تكيفهم و بالتالي إلى سوء صحتهم النفسية و هناك مهن أخرى تدرب العاملين فيها على الصبر و الدقة و النظام و تعودهم على الأحكام الموضوعية في حياتهم ، مثل هذه الصفات الحميدة كفيلة بأن تجعل سلوكهم سلوكا حميدا يساعدهم على التكيف الحسن و يدعم سلوكهم (زيد، سيكولوجية الذات و التوافق، 1987)

ث - ظروف العمل :

لكل عمل ظروفه الخاصة به ، فمن الأعمال ما يؤدي في مكان نظيف مكيف الهواء ، و منها ما يؤدي في مكان شديد الحرارة ، و منها ما يؤدي في مكان جوه مليء بالشوائب و الأتربة . فإذا كانت ظروف العمل صعبة و غير مناسبة للفرد و لحالته الصحية ، فإن هذا سيؤدي إلى عدم الارتباط بهذا العمل و عدم حبه له و كذا عدم الرغبة في بذل الجهد فيه مما يؤثر تأثيرا سيئا على سلوك العامل و على صحته النفسية و العكس صحيح.

ج - القيم المرتبطة بالعمل:

إن اتجاهات أفراد المجتمع نحو عمل معين له تأثيره القوي على سلوك العاملين فيه و على صحتهم

النفسية ، لذا نجد أن العاملين في أعمال تقابل بالاحترام و تقدير الآخرين يسعدون بهذا العمل و يرضون عنه و يسلكون السلوك الذي يتناسب و مكانتهم الاجتماعية كالمهندسين و القضاة و الأطباء و رجال الأعمال و كبار الموظفين الخ . أما الذين يعملون أعمال لا تقابل بالتقدير و الاحترام كمن يعملون في الأعمال اليدوية و صغار الموظفين ، فإن هذا ما يجعلهم غير سعداء بهذا العمل و غير راضين عنه مما يؤثر تأثيرا سيئا على تكيفهم و صحتهم النفسية.

د- حاجات العاملين و مدى إشباعها:

مما لا شك فيه أن السلوك الأفراد و صحتهم النفسية يتأثران بمدى إشباع حاجاتهم ، فالعامل الذي لا يستطيع إشباع حاجاته الأساسية لانخفاض أجره مثلا تكون مشكلاته السلوكية كثيرة منها عدم القدرة على التركيز في عمله و سخطه على هذا العمل و تصرفاته عنه . حيث يكون كل اهتمامه منصبا على البحث عن و سيلة مشروعة لإشباع هذه الحاجات التي يعجز عن إشباعها ، هذا بجانب إحساسه بالإحباط و الفشل مما يؤدي إلى العدوان أو الانطواء أو عدم المبالاة في عمله . و هذه من سمات سوء الصحة النفسية ، أما العمل الذي يمكن أفرادها من إشباع حاجاتهم البيولوجية و النفسية و الاجتماعية . فانه قطعاً سيؤدي إلى رضاهم و سعادتهم و بالتالي سيكون له دوره الهام في تدعيم صحتهم النفسية. (فضل، 1998)

4- معايير الصحة النفسية

تتحد معايير الصحة النفسية بنمط ما يدور في واقع الأفراد و يواجههم من ضغوطات ، و تتحدد بمدى غياب عناصر الشعور بالأمن المادي و الاقتصادي و الاجتماعي ، فالصحة النفسية نمط إنساني اجتماعي يرتبط بوجود الإنسان و واقعه . و من معايير قياس الصحة النفسية ما يلي: (ضياء. و احلميد، 2001)

أ- المعيار الإحصائي

أي ظاهرة نفسية عند قياسها إحصائياً تتوزع وفقاً للتوزيع الإعتدالي ،بمعنى أن الغالبية من العينة

الإحصائية تحصل على درجات متوسطة في حين تحصل فئتان متناظرتان على درجات مرتفعة (أعلى من المتوسط) و درجات منخفضة (أقل من المتوسط) . و بهذا المعنى تصبح السوية هي

المتوسط الحسابي للظاهرة في حين يشير الانحراف إلى طرفي المنحنى إلى اللاسوية، فالشخص

اللاسوي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام للتوزيع الإعتدالي

و من المأخذ على هذا المعيار أنه قد يصلح عن الحديث عن الناس العاديين من حيث الصفات

الجسمية مثل الطول و الوزن ، بينما لا يصلح هذا المعيار في حالة القياس النفسي ، لان القياس

النفسي يقوم على أسس معينة إن لم يتم مراعاتها يصبح الرقم الذي نخرج به رقما مضللا و لا معنى

له ، لأن القياس النفسي هو قياس نسبي غير مباشر ، فمثلا عند قياس الذكاء فنحن نفترض وجود

الذكاء و لكنه بشكل واقعي غير ملموس ، ولكن نستبدل عليه من صفات الفرد (زيد، 1987،

ب - المعيار الذاتي الظاهري

السوية تتحدد هنا من خلال إدراك الفرد لمعناها ، فهي كل ما يشعر به الفرد و يراها من خلال نفسه ، فالسوية هنا إحساس داخلي و خبرة ذاتية ، فإذا كان الفرد يشعر بالقلق و عدم الرضا عن الذات فإنه يعد وفقا لهذا المعيار غير سوي ، فمن الأصعب الاعتماد على هذا المعيار كليا لأن معظم الأفراد الأسوياء تمر بخبرتهم حالات من الضيق و القلق

ج - المعيار الإجتماعي

تتحدد السوية في ضوء العادات و التقاليد الاجتماعية حيث تكون السوية مسايرة للسلوك المعترف به اجتماعيا ، و يعني ذلك أن الحكم على السوية أو اللاسوية لا يمكن التوصل إليه إلا بعد دراسة ثقافة الفرد ، و يخلو هذا المعيار من مخاطر المبالغة في الأخذ بمعايير المسايرة ، أي باعتبار الأشخاص المسايرين للجماعة هم الأسوياء في حين يعتبر غير المسايرين هم الأبعد عن السوية،

فهناك خصائص لا سوية ك الانتهازية تكتب مشروعيته في إطار من الرغبة الاجتماعية ، فالمسايرة

الزائدة في حد ذاتها سلوك غير سوي

د - المعيار الباطني

هو معيار يجمع بين مزايا معظم المعايير السابقة و يعمل على تجاوز مثاليها فالحكم ليس خارجيا كما هو الحال في المعايير الإحصائية ، كما أنه ليس ذاتيا كما هو الحال في المعيار الذاتي ، إنما يعتمد هذا المعيار على أساليب فاعلة تمكن الباحث قبل أن يصدر حكمه من أن يصل إلى حقيقة شخصية الإنسان الكامنة في خبراته الشعورية و اللاشعورية أيضا (ضياء. و حلميد، 2001)

5 - مظاهر الصحة النفسية

إن للصحة النفسية مؤشرات و مظاهر و مظاهر تدل عليها منها :

أ- **الاتزان الانفعالي:** و هو حالة من الاستقرار النفسي ، حيث يكون الفرد مزود بالقدرة على

للمثيرات المختلفة و هذه القدرة هي سمة الحياة.

ب- **الدافعية:** و هي التي تدفع الفرد للقيام بنشاط معين ، و هي القوة المحركة و الموجهة لنشاط الفرد نحو تحقيق أهدافه.

ت- **الشعور بالسعادة:** المتمثل في اعتدال المزاج ، و التعبير بالرضا عن الحياة.

ث- **التفوق العقلي:** حيث أن الطاقة العقلية للإنسان تعد مظهرا من مظاهر الصحة النفسية .

ح- **غياب الصراع النفسي الحاد :** الداخلي و الخارجي

خ- **النضج الانفعالي :** بحيث يعبر الفرد عن انفعالاته بصورة متزنة بعيدة عن التعبيرات البدائية و الطفولية

د- التوافق النفسي: المتمثل في العلاقة المتجانسة مع البيئة حيث يستطيع الفرد الحصول على

الإشباع اللازم لحياته مع مراعاة ما يوجد في البيئة المحيطة من متغيرات.

6- أهمية الصحة النفسية للمجتمع :

الصحة النفسية مهمة للمجتمع بكل عناصره مثل المدرسة, مكان العمل, الأسرة فهي تعمل على السعادة والتكامل لأفراد المجتمع وتهتم أيضا بعلاج المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على نمو شخصية الفرد في عدة مجالات منها:

- مجال العمل:

الصحة النفسية ضرورية في مكان العمل لأنها تساعد على تحقيق التنمية الاجتماعية والاقتصادية فمن أهداف الصحة النفسية بناء شخصية متكاملة بحيث يقبل الفرد على تحمل المسؤولية مشتغلا طاقاته إلى أقصى حد ممكن ولكي يتحقق ذلك يجب تحقيق التوافق النفسي والشخصي والاجتماعي.

- مجال الأسرة:

العلاقات السوية بين أفراد الأسرة تؤدي إلى نمو الطفل نموا سويا حيث يشكل صحة الأبوين النفسية

أهمية كبيرة لتماسك الأسرة وسعادتهما ما يساعد على خلق جو ملائم لنمو شخصية الأبناء.

ت - مجال المدرسة:

الصحة النفسية لها أهمية كبيرة في مجال التعليم وخاصة في المدرسة حيث العلاقات السوية بين الإدارة

والمدرسة تؤدي إلى نموهم النفسي السليم وذلك يؤدي إلى النمو التربوي والنفسي السليم للتلميذ والعلاقة الجيدة بين المدرسة والبيت تساعد على رعاية النمو النفسي للطفل وهناك بعض المعايير التي حددها بعض الباحثين مثل وولمان (1976) وهي:

1- **العلاقة بين طاقة الشخص وإنجازاته** : يجب أن تكون قدرات الفرد مناسبة لطموحاته وقدراته وإمكاناته حيث يتم وضع أهداف ومستويات طموح ممكنة حتى لا يصاب الفرد بالاضطراب

النفسي عند عدم تمكنه من جعل طاقاته الجسدية والنفسية أمرا واقعا

2- **الاتزان العاطفي**: يعني الاتزان بين الانفعالات والمؤثرات بحيث يكون هناك اتزان بين الموقف

المؤثر ونوع الانفعال مثال الحزن يجب أن يكون بالقدر الذي يستدعيه الموقف المؤثر حتى لا

نحكم على اضطراب الشخصية. (السلام، 2001)

3- **صلاح الوظائف العقلية**: وذلك يشمل الإدراك والمحاکمات وعمل الذاكرة وغير ذلك من الوظائف التي تمثل التفكير

4- **التكيف الاجتماعي** : ويعني مستوى توافق الفرد مع الجماعة وتفاعله معها , فالفرد السوي يجب ان يكون متعايشا بسلام مع الآخرين على أساس الاحترام المتبادل ويحب من ينتمي للجماعة

ويقيم علاقات اجتماعية سوية معهم (غنيم، 1976)

7 - **أهمية الصحة النفسية للعامل** :

الصحة النفسية للعامل لا تقل خطرا ولا أهمية عن الأمراض الجسمية, فالحالة النفسية تؤثر على إنتاجية

العامل, وعلى مقدار تعرضه لحوادث العمل وإصابته, وعلى ذلك فمن الحكمة توفير جو صحي من

الناحية النفسية والعقلية للعمال, والعمل على حل مشاكلهم وإعطائهم حقوقهم وإلزامهم بالقيام بواجبات الوظيفة حتى لا ينقلب الحال إلى المغالاة في المطالبة بالحقوق العمالية أو الفوضى والتسيب, والعمل على محاربة العادات السيئة كإدمان الخمر والمخدرات والسهر والمقامرة, والمعروف إن إصابة بأي من الأمراض النفسية أو العقلية أو الانحرافات السلوكية يضاعف من خطر الأمراض المهنية ويزيد من خطورتها, ويحتاج العمل إلى ضرورة توفير الرعاية النفسية للتخلص من الشعور بالتعب والملل, وقد تؤدي الإدارة السيئة إلى إصابة العامل بالقلق والتوتر حين تلاحقه الإدارة مطالبة إياه بزيادة إنتاجه بما يفوق طاقته فيشعر بالتوتر.

8 - الاضطرابات النفسية في الصناعة

ا- الاضطرابات النفسية في الصناعة :

يرجع الإضطراب النفسي إلى صدمات انفعالية و أحداث أليمة و أزمات نفسية ، و اضطراب في

العلاقات الإنسانية التي تعرض لها الفرد في طفولته المبكرة و في عهد مبكر . فهو يرجع إلى تضافر

و كبت عنيف في عهد الطفولة مع أزمات نفسية عنيفة في عهد الكبر فالاضطراب النفسي أو العصاب اضطراب في الشخصية يبدو في صورة أعراض نفسية جسمية مختلفة منها القلق...الخ، و من هذه الأمراض تعطل حاسة من الحواس كالسمع أو البصر.

ب- الأمراض السيكوسوماتية:

الأمراض السيكوسوماتية أمراض جسمية ترجع في المقام الأول إلى عوامل نفسية ، سببها مواقف

انفعالية تثيرها ظروف اجتماعية.

و هي أمراض تنفسي في الحضارات المعقدة التي يشيع فيها الصراع و الاحتكاك الشديد بين الناس و

النافس المرير بينهم ، و الظروف الاقتصادية القلقة و البطالة ، إلى غير تلك من الظروف التي تستفز

الفرد و تثير في نفسه العداوة و البغضاء و القلق و الخوف، دون أن يسمح له بالتعبير عن الانفعالات

تعبيرا صريحا. إنها أمراض جسسية مزمنة تستعصي على العلاج الجسمي وحده، فلا بد من شفائها من

علاج نفسي فضلا عن العلاج الجسمي. (فوزي و ايمان، 2010)

خاتمة الفصل :

الصحة النفسية من المواضيع الراهنة وذلك لأهمية البالغة التي تحظى بها الانفعالات والعواطف في الوقت الراهن، حيث تزايد اهتمام الباحثين بدراستها كأحد المؤشرات التي تشير إلى تمتع الفرد بالصحة الجسمية والصحة النفسية وجودة العلاقات الاجتماعية والشعور بالأمن النفسي.

الفصل الثاني

تقدير الذات

تمهيد:

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

1-تعريف مفهوم الذات:

هو تقدير الفرد لقيمه كشخص والذي يتكون تدريجيا من خلال خبرات الفرد بالواقع واحتكاكه به، ويتأثر متأثرا بالغا بالأحكام التي يتلقاها من الأشخاص ذوي الأهمية الانفعالية في حياته وبتفسيراته لاستجاباتهم له (مذكور، 1996، صفحة 19)

وقد وردت عدة تعاريف نذكر منها :

تعريف حامد عبد السلام زهران:

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

تعريف ادلر:

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

تعريف كارل روجرز:

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

وكذا فانه يرى أن الذات معقدة ومتغيرة، إذ يمكن لها أن تغير نتيجة للتعلم والنضج، وهي تحدد كيف يستجيب الفرد للمواقف المختلفة وكيف يتعامل معها. (فاخر عاقل، 1982، ص 73)

2- مكونات مفهوم الذات:

إن فكرة الشخص عن نفسه هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته كما أنها عامل أساسي في تكيفه الشخصي والاجتماعي فالذات تتكون من مجموعة ادراكات الفرد لنفسه وتقييمه لها فهي إذا تتكون من خبرات إدراكية وانفعالية تتركز حول الفرد باعتباره مصدر للخبرة والسلوك وللوظائف وتتميز الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن نفسه بأنها ذات مرادها وهي:

2.1 / الذات الحقيقية :

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

2. 2 / الذات المدركة:

تختص بالفكرة التي يأخذها الفرد من قدراته وامكاناته فقد تكون لديه صورة عن ذاته كشخص له كيان ذو قدرة على التعلم وقدرة جسمية وبايجاز فانه شخص كفء للنجاح وعلى العكس من ذلك قد تكون لدى الفرد صورة بأنه عاجز أو فاشل أو انه قليل الأهمية وضعيف القدرات وبيان فرص النجاح أمامه ضئيلة. (سليمان، 2000, p. 14 ,

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

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

2. 4 / الذات المثالية :

هي نظرة الفرد إلى ذاته كما يجب أن تكون وهذه نظرة تختلف عن الصورة التي يرى فيها نفسه بالفعل نجد كل فرد يتخيل نفسه في أعماق ذاته فتكون له مثله العليا وقيمه ومستويات طموحه التي ينظر بها إلى نفسه والنظرة المثالية التي يتمناها ازداد في النضج وأصبح من المحتمل لهذه الصورة أن تتحقق وحينئذ يمكن القول بأنه متقبل لذاته كإنسان ولديه الثقة بالنفس . (زيد، 1987، صفحة 33)

3- نمو مفهوم الذات:

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

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

3. 1. حسب بياجيه:

الفصل الثاني : تقدير الذات

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

3.2. حسب نيوكمب:

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

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

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

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

3.3. حسب بالدوين:

وقد تتبع النمو الشخصي من خلال ثلاث مراحل:

المرحلة الإسقاطية: وفيها يستجيب الطفل لإيحاءات الشخصية.

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

المرحلة الإخراجية: ويشعر فيها الطفل أن للآخرين ذوات متميزة عن ذاته له نفس خصائصها المتميزة، وهنا تظهر الذات الاجتماعية . (الفحل، 2000)

3.4. حسب ارنك:

وتتخذ تطور الفردية ثلاث ادوار:

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

وهو أعلى درجات التطور يكون فيه الإنسان منسجما مع نفسه ومثله ارادة وفعلا ويكون الجانب الأخلاقي من ذاته وهو سائد فيه

4- مراحل تطور مفهوم الذات :

ويمكن تلخيص نمو الذات ومفهوم الذات على النحو التالي:

- 1- (الميلاد 3 أشهر): يخرج الولد من بطن أمه لا يعلم شيئا وليس لديه مفهوم جاهز لذاته والذات موجودة منذ بداية حياة الفرد ولكن في حالة الكمون وتأخذ في تحقيق تدريجي مع النمو وتتمايز الذات الجسمية ولا يكون هناك تمايز ولا حدود واضحة بين الذات وغير الذات ويبدأ تفاعل الذات والبيئة وتبدأ الذات في التمايز .
- 2- (3 - 4 أشهر): يكون التمايز من خلال الحواس والعضلات .
- 3- (4 - 6 أشهر): التمايز اللفظي للذات وغير الذات.
- 4- (6 أشهر): تتمايز الذات البدائية المنطوقة .
- 5- (6 - 9 أشهر): يفهم الطفل الإشارات مثل " باي باي " وهنا يعتبر وكأنه في بداية الولادة النفسية للطفل عند شعوره بذاته يخرج من رحم اللاشعور وبالذات فهذا ميلاد ثان للطفل حيث يكتشف نفسه ويدخل العالم الأكبر بحق. (سراب، 2008)
- 6- (سنة كاملة): مرحلة الكشف والاستكشاف تنمو صورة الذات ويزداد التفاعل مع الأم ثم مع الآخرين ومع الكبار ثم الصغار ويتضح استعمال الكلمات 10 % منها ضمائر، ثم يبدأ عملية الأخذ والعطاء وتبدأ الذات النامية في التفريق بين العالمين الداخلي والخارجي.

الفصل الثاني : تقدير الذات

- 7- (سنتين كاملتين): يزداد تمييز الطفل لذاته ويكون متمركز حول ذاته ويفرق بين الآخرين وتتكون الذات الاجتماعية وتزداد القدرة على فهم الذات .
- 8- (السنة الثالثة): يرسم الطفل صورة أشمل للعالم المحيط به ويسميه ويزداد شعوره بفرديته وشخصيته ويعرف أن له شخصيته وللآخرين شخصياتهم المختلفة ويزداد تمركزه حول ذاته.
- 9- (السنة الاربعة): تكون علاقات عقلية واجتماعية وانفعالية مع الآخرين المهمين في حياته، ونسمع منه أسئلة الاستكشاف (لماذا، كيف، أين، من، ماذا، متى.)
- 10- (السنة الخامسة): يتقبل الطفل فرديته ويزداد الوعي بالذات ويقل الاعتماد الكامل على الوالدين ويزداد استقلاله ويتضح الأكبر مع العالم الخارجي.
- 11- (5 سنوات - 12 سنة): تتشكل صورة الذات الأولى التي تدعم ثقة الطفل بنفسه هذه الثقة تسمح له بالاندماج في مجتمعات أخرى عبر العائلة وفي المدرسة .
- 12- (مرحلة المراهقة): يزداد الوعي بالذات والدقة في تقييم الذات وتمكن الذات النامية القوية المراهق من ان يؤثر في بيئته وفي المواقف الاجتماعية.
13. يؤثر البلوغ في نمط الشخصية بصفة عامة وفي مفهوم الذات بصفة خاصة.
14. البلوغ والنضج الجسمي يحدث تغيرات في الاتجاهات نحو الذات ونحو الآخرين.
15. مفهوم الجسم مهم جدا في هذه المرحلة بالنسبة لكل من الذكور و الإناث.
16. يعتدل مفهوم الذات وأبعاد تنظيمه حيث تحدث تغيرات كثيرة داخلية وخارجية تؤدي إلى أن يصبح مفهوم الذات أكثر تأثيرا وغير مستقر ويعاد تكامل الذات مع النمو وتعتدل صورة الذات المثالية في مرحلة المراهقة.
17. يتأثر مفهوم الذات تأثيرا سينا إذا لم يفهم المراهق مبدأ الفروق الفردية وظل عائقا على مقارنة نفسه بسابقه.
18. يلاحظ تركيز اهتمام المراهق بنفسه وعلى خبراته وأفكاره وأوجه نشاطه.

19. يبذل المراهق كل جهده لتدعيم ذاته وحفظها، ويستمر نمو الذات ومفهوم الذات اتجاه (مفهوم ناضج للذات) ويقرب المراهق من الراشد في سلوكه وفي اتجاهاته وقيمه وفي مفهومه الواضح عن ذاته، ويتابع مفهوم الذات نموه نتيجة لخبرات جديدة مثل (المهنة ، الزواج، الأطفال... . (سراب، 2008)

5. العوامل المؤثرة في الذات:

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

5.1 - صورة الجسم :

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

5.2 - القدرة العقلية :

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

5.3 - المعايير الاجتماعية:

لها تأثير واضح في الذات وَصَوْرَةَ الجسم والقدرات العقلية ولقد تبين اختلاف نمو الذات والرضا عنها عند الجنين، و ذلك من خلال صورة الجسم والقدرات العقلية ومع تقدم في السن نجد أن التركيز ينتقل من القدرة العقلية إلى القدرات الطائفية مثل القدرة اللغوية،

الفصل الثاني : تقدير الذات

الميكانيكية والفنية...، ورضا الفرد عن ذاته في هذه الحالة يعتمد على كيفية قياسه للمظاهر التي يكتشفها.

5.4 - الدور الاجتماعي:

يساهم الدور الاجتماعي الذي يؤديه الفرد داخل مجتمعه وما يقوم به في إطار البناء الاجتماعي الذي يعيش فيه حيث يتضح للفرد صورة الذات ونموها، فأى فرد تمكن من إدراك نفسه حسياً يعكس تكوينه أو حصوله على المقياس الذي يمكن قياس العالم الخارجي الذي يحيط به وإدراكه مادياً وباعتباره أنه تمكن من التكيف الذي يضمن له التوازن بين شخصيته وشخصية أي دور كان. (موسى، 1993)

5.5 - التفاعل الاجتماعي:

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

5.6 - الخصائص والميزات الأسرية:

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

5.7 - مقارنة نفسه بجماعة الافراد:

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

5.8 - مستوى الذكاء :

الشخص الذكي تكون له درجة كبيرة من الوعي والبداهة وفهم الأمور لذلك نجده ينظر لنفسه بشكل أفضل من الشخص قليل الذكاء بالإضافة إلى ذلك نجد الأحداث العائلية، حيث يعمل الذكاء على إعطاء نظرة خاصة للفرد حول ذاته هذه النظرة التي يساهم الجميع بصفة ايجابية أو سلبية حسب معاملة المحيطين به نجاحا. (رد، 2005).

6. النظريات التي تناولت مفهوم الذات:

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

6.1- النظرية التحليلية:

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

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

ويقول " يونغ " أن الهدف الأساسي من نمو شخصية الفرد تحقيق ذاته وان مكونات تحقيق الذات تتكون من أجزاء ونظم متعددة هي الأنا، الذات وحالات الشعور واللاشعور والوظائف واتجاهات الانطواء والانبساط ونظم الطاقة النفسية والجسمية وعلى قمة هذا كله توجد الذات، وكل ذلك يدعو إلى دراسة بناء الشخصية عن " يونغ " (فوزي محمد حيل، 2000، ص 323)

6.2 - النظرية الظواهرية:

يعتبر كل من " بينغ وكومبس " أوضح من يمثل هذه الفكرة الذاتية وذلك لدورهما الرئيسي الذي يصلان فيه بين الشعور الظاهر والمعروف وبين المعارف والادراكات وهما يوربان

بلا استثناء محدد بشكل كامل ووثيق الصلة بالمجال الخاص نتيجة إدراكه لمواقف وإدراكه لنفسه في اللحظة التي يقوم فيها بفعل معين في الواقع أن الإدراك هو يسبب السلوك وكيفية شعور الشخص وتفكيره يحددان بطريقة فعله. (فؤاد، 1998)

3.6 - النظرية المعرفية:

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

وفي هذه المرحلة نجد أن هناك لدى الأطفال الشعور بالأهمية نتيجة لتمرّكه حول ذاته حيث يشعر كل منهم بأنهم محور الحياة ويسيطر على الطفل عادة في هذه الفترة حاجاته الشخصية ودوافعه الخاصة لتوجه جميع أساليب سلوكه على الرغم من انه قد لا يستطيع التعبير الصريح عن حاجاته الخاصة بأسلوب مفهوم ولكن تبدأ ملامح مفهوم الذات في الظهور من خلال حديث الطفل واستخدامه الدائم والمستمر للضمير المفرد (أنا) ولضمير الملكية وفي حديثه عن لعبته، قطعه، كتابه (سليمان، 2000)

4.6 - النظرية السلوكية:

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

- مكوناتها - مشاعر الذات - نشاط البحث عن الذات.

- ومكونات الذات عند جيمس هي :

1. الذات المادية: وتتكون من ممتلكات الفرد المادية.
2. الذات الاجتماعية: وتتكون من كيف ينظر زملاءه له ؟
3. الذات الروحية: وتتكون من ممتلكاته النفسية ونزعاته وميوله .

4. الأنا الخاصة: وهي ما يكون إحساس الفرد بهويته الشخصية او الذات الداخلية لكل هذه النزوات.

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

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

التأمل الإبداعي والملاحظة الدقيقة .

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

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

4.6 - نظرية كارل روجرز:

يؤمن في نظريته بعد استمرار اللاشعور والشعور ونحن نعتبر أن التباين في هذه الآراء له مغزى لفهم نظرية الفكرة الذاتية فالناس يتصرفون بالطريقة التي يلاحظون بها أنفسهم في نشاط الشعور ويعتقد روجرز باحتمال وجود مخزن في اللاشعور بل أن هذا يعني فقط انه عندما تكون المعلومات الموجودة عن النفس والبيئة مقبولة في الشعور فتؤثر بالتالي على سلوك الفرد. (عبيدات، 1999)

ومن أهم مفاهيم نظرية روجرز في الذات 6. 5 - 1. مفهوم الكائن العضوي :

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

6. 5 - 2. مفهوم المجال الظاهري :

الذي هو الخبرة في كليتها وهو يتميز بكونه شعوريا أو لا شعوريا حسب إمكانية تمثيل الخبرة تمثيلا رمزيا وتعبير الفرد عنها أو عدم إمكانية ذلك، فالذات هي المحور الرئيسي للخبرة التي تتحدد نوع شخصيتها وكيفية إدراكنا أي الطريقة التي ندركها . (كفالي، 1989، صفحة 89)

7. تعريف تقدير الذات :

إن تقدير الذات هو عبارة عن مدرك من اتجاه يعبر عن إدراك لنفسه وعن قدراته نحو كل ما يقوم به من أعمال وتصرفات .

تقدير الذات هو الفرد واتجاهه نحو ذاته ومدى تقدير هذه الذات من الجوانب المختلفة كالدور والمركز الأسري والمهني والجنسي وبقية الأدوار التي يمارسها في مجال العلاقة بالواقع وتشكل توظيفا أو تعديلا أو انحرافا في علاقة الفرد بذاته (عكاشة و ف، 1990، صفحة 167)

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

أما عن " كوبر سميث " حيث عرفه بأنه الحكم الشخصي للفرد عن قيمته الذاتية والتي يتم التعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد نحو نفسه وان الصورة السابقة التي يكونها الطفل عن نفسه تعتمد بالدرجة الأولى من تقدير ذاته (فؤاد، 1998).

8. الفرق بين الذات وتقدير الذات :

نستطيع القول أن الذات هو من أبعاد مفهوم الذات، فمفهوم الذات معلومات عن صفات الذات تصبح أكثر ثباتا بزيادة العمر في حين تقدير الذات هو تقييم صفات الذات تصبح أكثر

وضوحا وتكاملا خلال التعامل المعهود والطويل مع الآخرين ويرى " هايس وهاردي " أن تقدير الذات يتعلق بالتقييم فهو لصلاحيية الذات كأن يقول الفرد، انا ذكي، انا اجتماعي... (عثمان محجوبة، العود عائشة، 2005، 2006، ص 28) .

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

9. مستويات تقدير الذات:

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

بحثه وهي:

9.1. تقدير الذات المرتفع:

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

9.2. تقدير الذات المتوسط :

يقع هذا التقدير بين تقدير الذات المرتفع والمنخفض بحيث ينمو تقدير من قدرتنا على عمل الأشياء المطلوبة منا خاصة تلك التي لم نكن متأكدين من قدرتنا على فعلها. .

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

9.3. تقدير الذات المنخفض: يرى كل من " ايزنك ولسون " أن تقدير الذات المنخفض هم

الأشخاص الذين يحصلون على درجات منخفضة

الفصل الثاني : تقدير الذات

في تقدير الذات لديهم فكرة سالبة عن ذواتهم بل يعتقدون أنهم فاشلين وغير جديرين بالاهتمام فضلا عن قلة جاذبيتهم، ويرى " روزنبرج " ان تقدير الذات المنخفض هو عدم رضا الفرد عن ذاته أو رفض الذات أو احتقارها

(فؤاد، 1998)

يشير " لفرنسكي " بأن الفشل يؤدي إلى انخفاض تقدير الذات وتوقع الفشل وينتهي الفشل المزمّن والإحباط والعجز وهذا ما يسمى بعجز المتعلم

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

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

2. - السيطرة حيث أن الفرد لا يستطيع أن يتخذ قراراته بنفسه.

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

4. - الأوصاف السلبية وهي أوصاف ونعوت سلبية تساعد على تعزيز النظرة السلبية

للذات وتعود إلى سلوك غير توافقي إلى حد كبير (بوحوش، 2001)

10 العوامل المحددة لمستوى تقدير الذات :

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

10.1. العوامل الذاتية :

فنذكر منها ما يلي: خلو الفرد من مظاهر القلق أو عوامل عدم الاستقرار النفسي فقد ثبت أنه يقدر وجود أو عدم وجود هذين العاملين لدى الفرد، تحدد درجة تقدير الذات لديه

الفصل الثاني : تقدير الذات

،بمعنى أن الفرد إذا كان متمتعاً بصحة ونفسية جيدة، ساعد ذلك على نموه نمواً طبيعياً ،متمتعاً بقدر عالٍ من تقدير الذات والعكس بالعكس وإذا كان الفرد من النوع القلق وأدى كل ذلك إلى جعل فكرته عن ذاته منخفضة.

10.2. العوامل الموضوعية :

- فهي معظمها تتصل بظروف التنشئة الاجتماعية والظروف التي تربي فيها التربية التي قدمت وخاصة الأم ونذكر من هذه العوامل ما يلي:
- أ. أن يسمح للفرد المساهمة في الأمور العائلية.
 - ب. أن يقرر الفرد لنفسه ما يريد وخاصة بالنسبة لما يعنيه من أمور كاختيار الملابس ولونها.
 - ت. نوع العقاب الذي يفرض على الفرد هل الغرض منه التعذيب وأحداث الآلام أم الحرمان المؤقت لإشعاره بالآثار السيئة التي قام بها.
 - ث. نظرة الأسرة لأصدقائه إما بنظرة معينة أم تنظر إليهم على كونهم أعداء غير مرغوب فيهم.

فكلما كانت هذه العوامل الموضوعية ايجابية بقدر ما تؤدي إلى درجة عالية من التقدير (مصطفى فهمي ومحمد علي قطان، مرجع سابق، ص 88)

11 تقدير الذات وعلاقته بالنجاح والفشل :

يساعد اكتساب الفرد المهارات والقدرات السابقة نجاحه حيث يقوي نجاح الفرد الثقة بذاته ويدفعه إلى المزيد من النجاح، ولا يمتلك الفرد مختلف المهارات وحسب بل تصورات ذاتية أو ادراكات حول تلك المهارات وتمثل والادراكات الذاتية حول المهارات وتجنح هذه الأخيرة صعوداً أو نزولاً ايجابياً أو سلبياً فيضخم أو يصغر الكبير

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

ويعتقد " أسامة " و " كامل راتب " أن النجاح هو الطاقة التي تجعل الناشئ لتحقيق النجاح وبيذل الجهد من أجل تحقيق المزيد من النجاح، والنجاح وحده لا يكفي إنما من الضروري أن يدرك الفرد أنه يحقق أهدافه الشخصية التي تمده بالطاقة والرغبة في مواجهة تحديات جديدة وعدم الخوف مما يؤثر على دافع الناشئ لتحقيق النجاح وبيذل الجهد ما دام النجاح لم يتحقق أو يتوقع أن يؤثر ذلك على النجاح على سلوكه في المستقبل " اني راند " يعتمد اعتبار الذات وتقديرها ايجابيا على الكفاية والانجاز وليس السمعة الخارجية والتواضع غير المجدي الذي لا مبرر له .(محمد السيد عبد الرحمان، مرجع سابق، ص 938).

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

12 علاقة صورة الجسم بتقدير الذات:

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

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

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

وهذا الشعور قد يدفع الإنسان جاهدا إلى عملية التعويض وقد يكون التعويض مباشرا وهناك أمثلة كثيرة على ذلك منها:

- أ. أبو العلاء المعري، طه حسين، بالرغم من فقدانهم البصر.
 - ب. براءة بيرون في السباحة بالرغم من عرجه.
 - ت. بيتهوفن الموسيقي المشهور الذي أبدع إبداعا متميزا في مجال الموسيقى بعد الصمم.
- ومن هنا نجد أن هناك مظاهر متشابهة للنقص لكن أثارها النفسية ليست واحدة فقد تدفع أحدهم إلى النبوغ والعبقرية وقد تدفع الآخر إلى نزوات انحرافية. (سراب، 2008)

خاتمة الفصل

وإن تقدير كل شخص لذاته يؤثر في أسلوب حياته، وطريقة تفكيره، وعمله، ومشاعره نحو الآخرين، ويؤثر في نجاحه، ومدى انجازه لأهدافه في الحياة، فمع احترام الشخص وتقديره لذاته تزداد إنتاجيته، وفاعليته في حياته العملية والاجتماعية.

الفصل الثالث

تمهيد:

إن تجربة التعليم العالي في الجزائر ساهمت بقدر كبير في تحقيق مشاريع التنمية الاجتماعية والاقتصادية بتدعيم مختلف القطاعات، خاصة ونحن في عصر المعلومات أحدث مرحلة تعيشها البشرية والتي تعد المعلومة قوامها

التعليم الجامعي

ويعرف أيضاً بمسمى التعليم العالي، وهو المرحلة الأخيرة من المراحل الدراسية والتي يدرس فيها الطالب فرعاً من الفروع الدراسية بشكل أكثر تخصصاً، ومن التعريفات الأخرى للتعليم للجامعي: وهو المستوى التعليمي الذي يأتي مباشرة بعد التعليم الثانوي، ويجب أن يُحقّق الطالب معدلاً دراسياً في المرحلة الثانوية يُؤهلُه للدراسة الجامعية، أو للالتحاق بالتخصص الجامعي الذي يهتم بدراسته، وبعد التخرج من التعليم الجامعي يحصل الطالب على شهادة تؤهله من الحصول على عمل معين ضمن مؤهلاته التعليمية، أو مساعدته في الاستمرار بدراسة مراحل متقدمة من الدراسات العليا في الجامعة (عزوز، 2005، صفحة 25)

تاريخ التعليم الجامعي

إن التعليم الجامعي من أنواع التعليم القديمة، والذي حصل على اهتمام كبير من قبل مختلف شعوب العالم، وتعتبر كلّ من جامعتي الزيتونة في تونس، والقرويين في فاس من أقدم الجامعات في العالم، والتي اهتمت بتقديم مختلف أنواع التخصصات الدراسية التي التحق فيها العديد من الطلاب الجامعيين. بعد إعداد القانون العام لحقوق الإنسان، وتوزيعه على مجموعة من الحقوق ومن ضمنها حق الإنسان في التعليم، نصّ هذا الحق على ضرورة حصول الإنسان على التعليم العالي في الجامعة في حال أراد الطالب استكمال دراسته الجامعية، وقد اعتمد ذلك على الاهتمام العالمي في التعليم الجامعي منذ القرن التاسع عشر للميلاد، وحتى هذا الوقت الذي شهد إنشاء العديد من الجامعات العامة، والخاصة في مختلف دول العالم. خصائص التعليم الجامعي (المشرف و د. فريدة، 2012)

لا تحتوي الخطط الدراسية للكليات الجامعية على مواد عامّة كما في الدراسة المدرسية. يُطوّر قطاع التعليم من خلال الاعتماد على تزويده بمجموعة من الكتب، والمؤلفات المتخصصة في العديد من المجالات الدراسية. يحافظ على التطور الاقتصادي، عن طريق تزويد سوق العمل بالعديد من الكفاءات التي تدعمه، وتطوّره. يُقلّل من مستوى الأمية العام في المجتمع، ويزيد من الوعي المعرفي، والإدراكي عند المتعلمين من فئة الشباب. يُقدّم مجموعة من الأبحاث المهمّة في مختلف مجالات المعرفة، مما يدعم قطاع البحث العالمي.

شهادات التعليم الجامعي

الشهادة الجامعية الأولى (بكالوريوس): هي المرحلة الأولى من مراحل التعليم الجامعي وتُعتبر أيضاً المرحلة الأساسية في الجامعة التي يسعى أغلب الطلاب الذين تمكنوا من النجاح في المرحلة الثانوية من الالتحاق فيها، وفي هذه المرحلة يختار الطالب التخصص الذين يناسبه ويتوافق مع متطلبات شهادته في الثانوية العامة، وتتراوح مدة الدراسة في مرحلة البكالوريوس بين الأربع والخمس سنوات وقد تمتد للثمانى سنوات في بعض التخصصات الجامعية، كتخصص الطب.

شهادة الدراسة العليا (ماجستير): هي الشهادة الجامعية الثانية بعد شهادة البكالوريوس، وفيها يتخصص الطالب بشكل أكثر تفصيل بتخصصه في مرحلة البكالوريوس، وحتى يتمكن من الحصول على هذه الشهادة عليه اجتياز ساعات الخطة الدراسية بنجاح، وتتراوح مدة الدراسة في مرحلة الماجستير بين السنة، و السنتين.

شهادة الدراسة العليا (الدكتوراه): هي الشهادة الجامعية الثالثة والأخيرة، والتي من الممكن الالتحاق بها بعد النجاح في مرحلة الماجستير، وهذه المرحلة تكون أكثر تخصصاً من مرحلة الماجستير، فتعتمد على الدراسة المكثفة للعديد من المواد الخاصة بتخصص الدكتوراه، وتتراوح مدة الدراسة في هذه المرحلة بين السنة، والسنتين

ما هي أهمية التعليم الجامعي ..؟ تعتبر مرحلة التعليم الأكاديمي أو الجامعي من أهم المراحل التعليمية التي يمر بها الإنسان و ذلك لأن خلالها يتحدد مصيره ،و يختار التخصص في المجال الذي يريد العمل به فيما بعد فمثلاً من الطلاب من يريد أن يصبح طبيباً فيلتحق بكلية

الطب، و منهم من يريد أن يصبح مهندساً فيلتحق بكلية الهندسة، و هكذا و أهتمت الكثير من الدول العربية، و الأوروبية بهذه المرحلة اهتماماً كبيراً فنجد أن عدد من هذه الدول قد أتاحت التعليم الجامعي أو الأكاديمي لأبنائها دون مقابل مادي أو بتكاليف بسيطة و تحرص على توفير الجو المناسب الذي يسهم في تخريج دفعات قادرة على النهوض بمستقبل وطنها و قامت أيضاً بتطوير المرافق الخاصة بالجامعات، و اختارت الأساتذة الأكفاء لكي يكسبوا الطلاب الخبرات اللازمة، و يمكن إيجاز أهمية التعليم الجامعي في النقاط التالية:

يعتمد الشباب على التعليم الجامعي بشكل جوهري من أجل الحصول على وظيفة مناسبة فلا شك أن المؤهل الجامعي هو المفتاح الأساسي للخروج إلى سوق العمل و من ثم يضمن الإنسان الحصول على دخل مناسب يعينه على قضاء متطلباته.

تعتمد الدول بشكل أساسي على هذا النوع من التعليم من أجل تخريج دفعات قادرة على العمل في مختلف القطاعات و المؤسسات سواء بالصحة أو التجارة أو الصناعة أو السياحة أو غير ذلك من القطاعات فكل هذا يزيدها تقدماً و تطوراً و دائماً، و قد ساهم هذا التعليم بالفعل في تخريج، و أطباء و علماء، و إعلاميين، و سياسيين، و كان لكل منهم دوراً بارزاً في رفع تعزيز مكانة بلدهم بين الدول الأخرى.

يؤدي التعليم الجامعي دوراً هاماً في تنمية الوعي الثقافي بين أبناء المجتمع بالقضايا الخاصة بالوطن، و التي تأخذ حيزاً كبيراً من اهتمام الرأي العام، و يتعلم الطلاب أيضاً و من خلاله أساليب، و آداب الحوار و تزداد قدرته على الاستيعاب، و التفكير بطرق جيدة، و الابتعاد عن العشوائية في اتخاذ القرارات.

كيف يمكن للدول الارتقاء بمستوى التعليم الجامعي لديها ..؟ يجب على الدول أن تهتم اهتماماً كبيراً بمرحلة التعليم الجامعي أو الأكاديمي، و تسعى لتطوير المناهج التعليمية بما يتفق مع متطلبات سوق العمل، و تعتمد على طرق التدريس الفعالة و تسعى لتعديل السياسات التربوية التي تتبعها و تحسن اختيار المعلمين و تسعى لتدريبهم بشكل جيد لكي ترفع كفاءتهم و تنمي قدراتهم و هذا من أجل النهوض بالمستوى الفكري و الثقافي و تنمية عقول الطلاب، و ذلك

لأنها اذا نجحت في تنمية عقول الطلاب سوف يساعدها ذلك فيما بعد على تحقيق التنمية في شتى المجالات الاقتصادية، و الاجتماعية و غيرها.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

تمهيد:

يحتاج البحث العلمي الى إستراتيجية علمية واضحة المعالم مقابلة للتطبيق، و المنهج في البحث العلمي، يختلف باختلاف المواضيع، حيث يعرف "عمار بوحوش": الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته المشكلة لاكتشاف الحقيقة. (عمار بوحوش، 2001، صفحة 137). اما "محمد عبيدات و آخرون" يقول انه :عبارة عن اسلوب من اساليب التنظيم الفعالة لمجموعة من الافكار المتنوعة و الهادفة للكشف عن حقيقة تشكل هذه الظاهرة او تلك.(محمد عبيدات و آخرون، 1999، صفحة 35)، لذلك توجد انواع عديدة من المناهج العلمية، حيث ان طبيعة الدراسة و نوع المشكلة هي التي تحدد المنهج المتبع في الدراسة.

1-منهج البحث:

ان الهدف من هذه الدراسة الحالية اهمية الصحة النفسية و علاقتها بتقدير الذات، فطبيعة هذه الدراسة تبحث في العلاقة السببية بين اكثر من متعيرين فهي علاقة تأثر و تأثير و تماشيا مع ذلك تم استخدام المنهج وصفي بأسلوب مسحي ، و هو كما عرفه صلاح مصطفى الغول : "عبارة عن تغيير عمدي و مضبوط للشرط المحددة لحدث ما ،مع ملاحظة التغيرات الواقعة في ذلك الحدث و تفسيرها .(عمار بوحوش 2001، صفحة 137)

1-2مجتمع عينة البحث:

يعني المجتمع "جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث، اي انه جميع الافراد او الاشخاص او الاشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث". و تعتبر العينة في البحوث اساس عمل الباحث و يعرفها محمد مكي : "العينة هي مجموعة من الافراد يجري الباحث عمله عليها و هي مأخوذة من المجتمع الاصلي و تكون ممثلة له تمثيلا صادقا "(محمد حسين علاوي و اسامة كامل راتب، 1999، صفحة 217)

عينة البحث:

تمثلت عينة البحث لطلبة سنة ثالثة ليسانس تدريب رياضي و هم 15طالب للدراسة الاستطلاعية و مثلت 50طالب العين الأساسية للدراسة لغرض تجنب العوامل التي تؤثر في نتائج التجربة و إرجاع الفروق الى العامل التجريبي أجري التجانس لمجموعتين قصد ضبط المتغيرات الاتية:

ب- تقدير الذات

أ- الصحة النفسية.

3-1 مجالات البحث:

1-3-1 المجال البشري:

اجري البحث لطلبة سنة ثالثة ليسانس تدريب رياضي.

2-3-1 المجال المكاني:

تمت الدراسة في المعهد الوطني للتربية و التكوين الرياضي لولاية مستغانم

3-3-1 المجال الزمني:

شرع في الدراسة النظرية ابتداءا في يوم: 2022/01/10، حيث تم جمع الوثائق الخاصة بالبحث و ترتيبها ،اما الدراسة الميدانية فقد شرع في إجراء الاختبار القبلي للاطفال يوم 2022/06/11:

ادوات الدراسة : اعتمدت الدراسة الحالية على مقياسين و هما:

اولا: مقياس النفسية من إعداد عبد الطلب القريطي و عبد العزيز السيد الشخص (1992) و يتضمن هذا المقياس 105 بندا (سؤالا) موزعة على سبعة ابعاد و هي:

1-الشعور بالكفاءة و الثقة بالنفس.

2-القدرة على التفاعل الاجتماعي.

3-النضج الانفعالي و القدرة على ضبط النفس.

4-القدرة على توظيف الطاقات و الامكانيات في اعمال مشبعة.

5-التحرر من الاعراض العصابية.

6-البعد الانساني و القيمي.

7-تقبل الذات و اوجه القصور العضوية.

مصدر الإستبيان :

اخضع الباحث المقياس للتأكد من صدقه و ثباته باستخدام التحليل الاحصائي من خلال تطبيق المقياس على عينة مكونة منهم 400 طالبا منهم 250 ذكرا و 150 انثى و قد دلت معاملات الارتباط على انها دالة احصائيا عند مستوى دلالة

الاسس العلمية للاختبارات العلمية:

و عليه قمنا ،بمقابلة الطلبة ،و تم طرح مجموعة من الاسئلة لغرض تقصي الحقائق و الحصول على معلومات كافية عن المجتمع الاصلي للدراسة ،حيث وجدنا تفهم و تعاون

كبيرين من ادارة المعهد التي أعطت عناية كبيرة و إهتمام بالغ لموضوع الدراسة و سهلت مهمتنا في تحقيق الاهداف قيد الدراسة.

ولا يتم ذلك عن طريق اجراء تجربة استطلاعية ، المتمثلة في تقديم الاستبيان و اعادة تقديم الاستبيان لسبعة مسنين بنفس المركز بغليزان وكانت الغاية منه:

1- تفهم المتطوعين لدورهم و مكانهم يوم اجراء البرنامج الترويحي الرياضي.

2- كيفية الاجابة على الاستبيان.

3- معرفة الاسس العلمية للاداة: يتصف الاختبار الجيد بوجود الاسس العلمية اي الثبات و الصدق و الموضوعية.

-الأسس العلمية للاختبارات

الجدول رقم 01 يبين الثبات في تقدير الذات و الصحة النفسية

تقدير الذات					
المحاور	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الارتباط الثابت "ر"	قيمة الجدولية
تقدير الذات	10	09	0,05	0.88	0.60
الصحة النفسية					
المحاور	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الارتباط الثابت "ر"	قيمة الجدولية
الصحة النفسية	10	09	0,05	0.95	0.60

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه و المعالجة الاحصائية و ذلك معامل الارتباط برسون جاءت النتائج على النحو التالي:

جاءت قيم معامل الارتباط ما بين ادنى قيمة و هي 0,88 في محور التقدير الذات و هذه القيمة كلها أصغر من القيمة الجدولية التي بلغت 0,60 عند نفس المستوى كما جاءت قيم معامل الارتباط ما بين ادنى قيمة و هي 0,88 في محور الصحة النفسية و هذه

القيمة كلها أصغر من القيمة الجدولية التي بلغت 0,60 عند نفس المستوى استنتج أن الطلبة الباحثين ان مقياس تقدير الذات و الصحة النفسية يتميز بدرجة عالية من الثبات

صدق ادوات البحث:

الجدول رقم 02 يبين صدق تقدير الذات و الصحة النفسية

تقدير الذات					
المحاور	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الارتباط الثابت "ر"	قيمة الجدولية
تقدير الذات	10	09	0,05	0.97	0.60
الصحة النفسية					
المحاور	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الارتباط الثابت "ر"	قيمة الجدولية
الصحة النفسية	10	09	0,05	0.93	0.60

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه و المعالجة الاحصائية و ذلك معامل الارتباط برسون جاءت النتائج على النحو التالي:

جاءت قيم معامل الارتباط ما بين ادنى قيمة و هي 0,97 في محور التقدير الذات و هذه القيمة كلها أصغر من القيمة الجدولية التي بلغت 0,60 عند نفس المستوى

كما جاءت قيم معامل الارتباط ما بين ادنى قيمة و هي 0,93 في محور الصحة النفسية و هذه

القيمة كلها أصغر من القيمة الجدولية التي بلغت 0,60 عند نفس المستوى استنتج أن الطلبة الباحثين ان مقياس تقدير الذات و الصحة النفسية يتميز بدرجة عالية من الصدق

تعريف أدوات البحث و مما تتكون

ممثلاً مقياس للصحة النفسية موجود في ص 67

وقد تم التأكد من صدقه وثباته حيث ان الأستاذ عزة في بحثه هذا بتقديم المقياس و الذي كان عبارة عن 400 طالب و طالبة صنع 105 سؤال (عبارة) كمقياس للتدرج

الجدول رقم 03 مقياس التدرج

أعارض بشدة	اعارض	محايد	أوافق	أوافق بشدة
1	2	3	4	5

$$525 = 05 \times 105 \text{ أعلى درجة}$$

$$630 = 525 + 105 = 1 \times 105$$

$$315 = 2 \div 630 \text{ الوسيط في المقياس أو المتوسط الوزني}$$

.0.01

2 مقياس تقدير الذات :

تعريف المقياس موجود في ص 35 يتكون من 30 عبارة و بعد اجراء الباحثة موساوي مليكة دراسة استطلاعية و استخراج الأسس العلمية تك حذف آخر ثلاث عبارات حيث جاءت غير دالة احصائياً

و عليه اعتمدت الطالبان الباحثان على 27 عبارة في مقياس تقدير الذات

مفتاح تصحيح المقياس غالباً - أحيانا - لا

$$81 = 3 \times 27 \text{ أعلى درجة}$$

$$27 = 1 \times 27 \text{ أدنى درجة}$$

$$54 = 2 \div 108 = 27+81$$

المتوسط الموازي

الاستنتاجات المحصل عليها من الدراسة الاستطلاعية

- تم التأكد من الأسس العلمية و المتمثلة في صدق ثبات الموضوعية
- معرفة معرفة طريقة إجراء الإختبارات في التجربة الأساسية
- التعرف على الوقت المناسب لإجراء الأساسية

الوسائل الإحصائية المستعملة:

1. المتوسط الحسابي
2. الإنحراف المعياري
3. النسبة المئوية
4. الوسيط

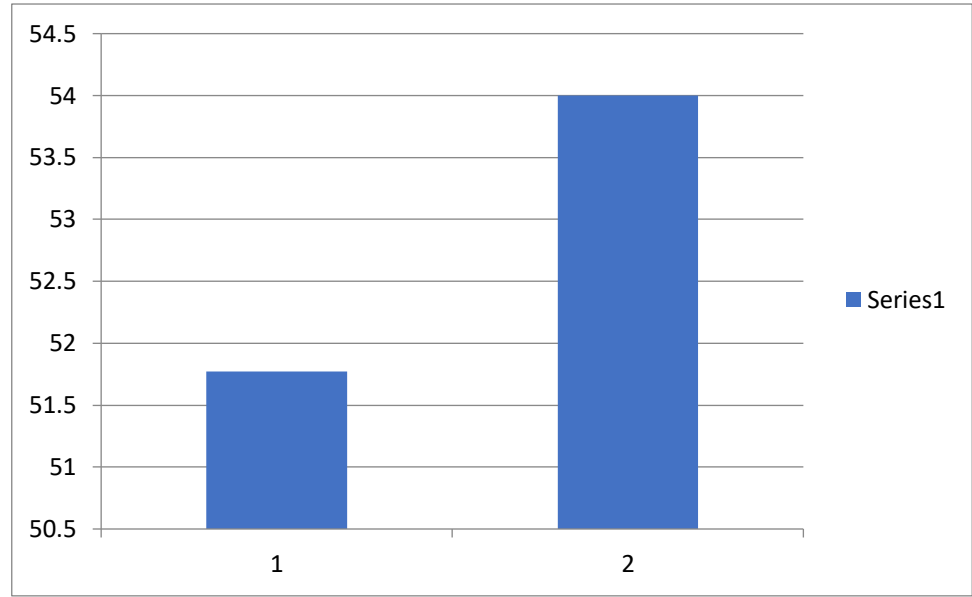
الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

عرض نتائج مقياس تقدير الذات

الجدول رقم (04) يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و النسبة المئوية و

المقياس لتقدير الذات

المقاييس	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الوسيط	النسبة المئوية	التقييم
تقدير الذات	51.71	04.15	54	47,93%	تقييم منخفض



مدرج تكراري رقم (01) يمثل المتوسط الحسابي و الوسيط و المقياس لتقدير الذات

تمهيد:

تطلب منهجية البحث عرض و تحليل نتائج و مناقشتها و على هذا الأساس اقتضى الأمر عرض تحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وفق طبيعة البحث و قام الباحث في عرض النتائج في جداول و تمثيلها بيانيا

عرض و مناقشة النتائج

من خلال النتائج المدونة في الجداول الآتية لمقياسين تقدير الذات و الصحة النفسية يمكن عرض النتائج على النحو التالي:

عرض نتائج تقدير الذات :

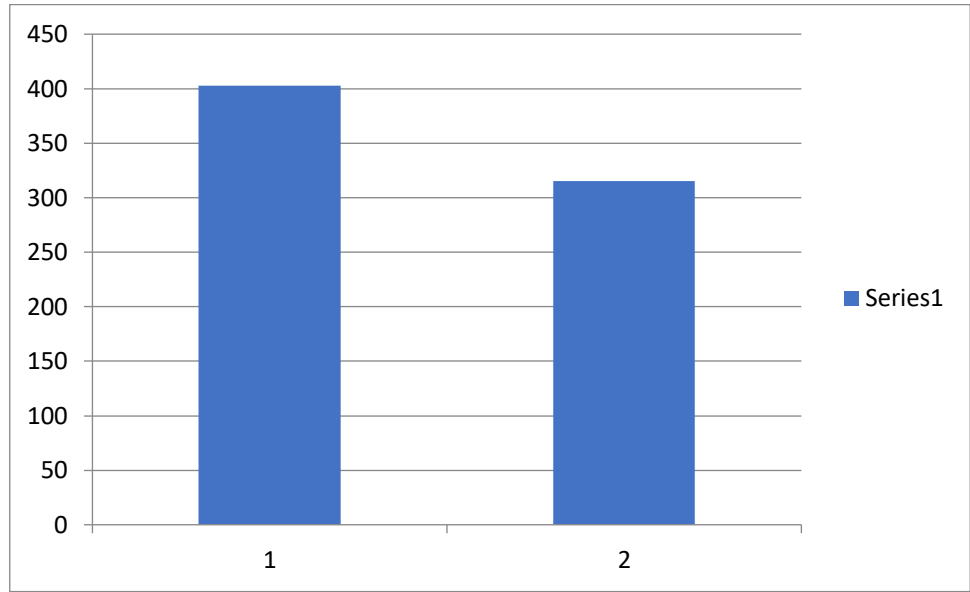
من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه لمقياس (ت.ذ) و الممثل بيانيا من خلال المدرج التكراري (1) فقد بلغ المتوسط الحسابي 51,77 و بإحراف معياري (4,15) + و هذا مايبين القيم مرتكزة حول متوسطها الحسابي في ما بلغ المتوسط الوزني هو الوسيطو حساب النسبة% فقد بلغت 47,93% و هذه النسبة تنتمي الى التقسيم المنهض و منه استتجت الطالبان الباحثان ان طلبة التدريب الرياضي يتميزون بتقييم منخفض في تقدير الذات

عرض نتائج مقياس الصحة النفسية

الجانب التطبيقي

التقييم	النسبة المئوية	الوسيط	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المقاييس
عالي	63,80 %	315	16,64	40,20	الصحة النفسية

الجدول رقم (05) يمثل المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و النسبة المئوية و المقياس الصحة النفسية



رقم (02) يمثل المتوسط الحسابي و الوسيط الصحة النفسية

الجدول رقم (06) يمثل العلاقة الارتباطية بين الصحة النفسية و تقدير الذات

التقييم الدلالية	القيمة الدلالية	القيمة الجدولية	الصحة النفسية	تقدير الذات	المقاييس
دالة	0,01	0,36		0,71	

مناقشة فرضيات البحث:

بناء على أهداف البحث و فرضياته المطروحة و بعد تطبيق المقاييس على طلبة التدريب الرياضي يمكن مناقش الفرضيات على النحو التالي :

الفرضية الأولى

يتميز طلبة التدريب الرياضي بمستوى منخفض في مقياس تقدير الذات ب: بالرجوع الى النتائج المدرجه في الجدول رقم و بعد حساب النسبه المئوية لمقياس تقدير الذات الطلبة التدريب الرياضي والتي بلغت 47.93% و ذلك بعد مقارنتها مع المتوسط وهذه القيمه تنتمي الى التقييم المنخفض ومنه يستنتج الطالبان الباحثان ان مستوى تقدير الذات للطلبة منخفض ناتج عن الضغوطات النفسيه التي يعانون منها والتغيير المفاجئ في نظام الدراسه من منعكس سلبا على ذاتهم وهذه النتيجة نتمنى او لا نتمنى مع ما توصل اليه الباحث في دراسته التي تمهد تحت عنوان حيث توصل الى ان طلبة معهد تكوين البدني والرياضي في ولايه مستغانم يتميزون بمستوى منخفض لتقدير ومما سبق نستنتج الطالبان الباحثان ان الفرضيه الاولى القائله ان الصحة النفسية لطلبة التدريب الرياضي متدهورة

قد تحققت

مناقشة الفرضية الثانية :

يتميز طلبة التدريب الرياضي بمستوى تقدير الذات منخفض

مناقشة الفرضية الثالثة

هناك علاقة ارتباطية طردية احصائيا بين تقدير الذات والصحة النفسيه لدى طلبة تدريب الرياضي بالرجوع الى الجدول رقم الذي يبين العلاقة ارتباطيه بين تقدير الديات والصحة النفسيه لدى طلب التدريب الرياضي حيث بلغت قيمه المحسوبة 0,71 ومقارنتها مع قيمه الجدوليه الى 0.36 عند سقوط الدلاله 0,01 فاصل 61 وهذا يعني سند الثقه 99% بالمئه ودرجه الشك 1% و هذا يعني ان (ر) الحسوبه أكبر من (ر) الجدولية هذا ما يبين ان هناك علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0,01 و هذه النتيجة تتفق مع ماتوصل اليه العديد من الدراسات علي عزار و دراسة ساسية محمد صابر حيث توصلت الى ان هناك علاقة ارتباطية طردية بين تقدير الذات و الصحة النفسية

و من ما سبق تستنتج الطالبان الباحثان

ان الفرضية الثالثة هناك علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيات مصادر 1 و 2 لطلبة
تدريب رياضي تحققت

خاتمة

خلاصة:

تعتبر الصحة النفسية احد المعايير لمعرفة شخصية الفرد فكلما كانت الصحة النفسية جيدة انعكست على شخصية الفرد و بالضبط في تقدير ذاته و هذا لمختلف الاعمار شباب كهول و مسنين تعتبر الدراسة في مختلف مراحل التعليم بالجزائر من الاهداف المسطرة من طرف الدولة الجزائرية و اعطائها اهتمام بالغ لتكوين رجال الغد حتى يكون خير خلف لخير سلف يعتبر التعليم الجامعي احد ثمرة الجهود التي يبذلها الطلاب للحصول على شهادة جامعية و بالتالي الانتقال من الحياة الدراسية الى الحياة المهنية.

بناء على اهداف هذا البحث و من خلال التساؤلات المطروحة و الفرضيات لهذا البحث الذي اجري على طلبة الثالثة للتدريب الرياضي جاءت نتائج الدراسة معبرة على ما آلت اليه الاوضاع الاجتماعية التي يعاني منها معظم الطلبة الجامعيين الجزائريين و بالخصوص طلبة معهد التكوين البدني الرياضي بمستغانم و اجادت العلاقة الارتباطية ما بين مستوى تقدير الذات و الصحة النفسية و انا معظم الطلبة يعانون من انخفاض في مستوى تقدير ذاتهم و سوء الصحة النفسية

استنتاجات:

من خلال النتائج المحصل عليها او المدونة في الجداول و الممثلة بمدرجات تكرارية سالفه الذكر يمكن الخروج بالاستنتاجات على النحو التالي:

ان طلبة التدريب الرياضي يعانون من مستوى منخفض في تقدير ذاتهم.

ان مستوى الصحة النفسية عالي لدى طلبة التدريب الرياضي و هناك علاقة ارتباطية طردية بين تقدير الذات و الصحة النفسية لطلبة التدريب الرياضي بمعهد التكوين الرياضي و البدني بمستغانم.

توصيات و اقتراحات:

توصيات المسؤولين لإعادة النظام الدراسي كما كان قبل جائحة كورونا.

الاهتمام بالفئة الشبانية و توجيههم توجيها صحيحا للدراسة في التعليم الجامعي

اعادة النظر في القوانين الداخلية لسيرورة الدروس الجامعية في احسن حال.

الرعاية النفسية للطلبة بغية التخفيف من الضغوط النفسية.

اقتراحات:

اجراء دراسة مقارنة بين الذكور و الاناث في مستوى تقدير الذات و الصحة النفسية.

الخاتمة

اجراء برامج ارشادية نفسية و تطبيقها على الطلبة للتقليل من الضغوط النفسية لدى الطلبة .

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المراجع

- ابراهيم احمد ابو زيد. (1987،). *تعريفات عامة حول الصحة النفسية*.
أبو هني فضل. (1998). *لصحة النفسية للجميع*. القاهرة: دار العلوم ادلعاصرة.
السلام, ع. ا. (2001). *مقدمة في الصحة النفسية*. مصر: دار النهضة العربية.
الفحل, بن. (2000). .. *دراسة تقدير الذات و دافعية الإنجاز*. مصر: مجلة علم.
المشرف .., ع & , د. فريدة, ع. ا. (2012). *واقع البحث العلمي في ضوء المتغيرات
بكلتي المعلمين
بالمنطقة الشرقية من المملكة العربية السعودية (دراسة ميدانية)*, *مجلة العلوم التربوية
والنفسية*, 494 ,
بوحوش, ع. (2001). *مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث*. الجزائر: ديوان
المطبوعات الجامعية.
رد, ر. (2005). *تعزيز تقدير الذات ببيروت محمد عبيدات*. بيروت: مكتبة جرير.
زيد, ا. ا. (1987). *سيكولوجية الذات و التوافق*. الاردن: دار المعرفة الجامعية.
سليمان, ع. ا. (2000). *بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية في
دولة قطر*. *مجلة علم النفس الهيئة المصرية العامة للكتاب*. 14 ,
شاكر سراب. (2008). *تقدير الذات البدنية و علاقتها ببعض القدرات البدنية و دقة الأداء
المهاري لناشئي الكرة الطائرة*. بغداد: كلية التربية البدنية و الرياضية.
صالح, ع. أ. (1997). *طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية*. بغداد: المكتبة
الوطنية.
ضياء, ا. & , احلميد, ع. (2001). *بطالوظائف النفسية*. القاهرة: دار المعرفة.

عبيدات م, (1999). *منهجية البحث العلمي*. عمان: دار وائل للطباعة والنش.

عكاشة & ف, م, (1990). *تقدير الذات و علاقته ببعض المتغيرات البيئية و الشخصية لدى عينة من أطفال مدينة صنعاء*. الكويت: الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية.

علاء الدين كفالي. (1989). *تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي*. الكويت: ومجلس النشر العلمي الكويتي.

غنيم. (1976). *النمو النفسي من الطفل الى الراشد*. الكويت: مجلة عالم الفكر، وزارة الاعلام.

فؤاد, إ. ف. (1998). *دراسات في سيكولوجية مصر*: مكتبة زهراء الشرق.

فوزي & ايمان. (2010). *دراسات في الصحة النفسية*. مصر: مكتبة زهراء الشرق.

كولز, إ. (1992). م. *(المدخل إلى علم النفس*. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

مذكور, ع. أ. (1996). *منهج تعليم الكبار دار الفكر العربي*. القاهرة مصر: دار الفكر العربي.

موسى. (1993). *تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين و غير المتفوقين دراسيا*. مصر: مجلة دراسة المعلم الإنسانية.

الرسائل و الأطروحات

عزوز, ع. (2005). *دور مدير المخبر و المجلس العلمي في ديناميكية المخبر*. جزائر: الملتقى الوطني حول آفاق الدراسات العليا و البحث العلمي في الجامعة الجزائرية

المراجع الأجنبية

EDGAR THILK ' RAMOND, T. (1989). *Manuel de l'éducation sportif*. paris,
Norbert Sillamy.dictionnaire de la phycologie de la rousse » - paris
1983 p 437

قائمة الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة استبيان التلاميذ المصابين

عزيزي الطالب :

عزيزتي الطالبة :

وبعد

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يسعدني تعاونكم معنا بإعطاء المعلومات اللازمة في هذا المقياس ، لذا يرجى التفضل بقراءة العبارات الواردة في أداة البحث والتي تشكل بعض الأسئلة المرتبطة بالصحة النفسية و تقدير الذات ، وذلك بوضع علامة (x) أمام كل فقرة وفي الحقل الذي يعبر عن رأيك .

وسوف يكون لتعاونكم معنا أهمية كبرى في إثراء البحث الذي أقوم بأعداده وتأكدوا بأن جميع المعلومات التي تكتبونها في سرية تامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي .

أقدر لكم تفاهمكم و أشكركم سالفا على حسن تعاونكم

مع فائق الشكر والتقدير...

الطلبان الباحثان موساوي مليكة سهير و فقير فوزي

مقياس تقدير الذات للطلبة: تعبير عما يمتلكه الفرد من قدرات و امكانيات عقلية و نفسية و اجتماعية و اتزان انفعالي و تجارب و خبرات سابقة.

ت	الفقرات	نعم	أحيانا	لا
01	امتك جسما سليما ؟			
02	جسمي و هيئتي حسنة			
03	تؤثر تعليقات زملائي السلبية على جسمي			
04	يشغلني كثيرا شكلي و جسمي			
05	أشعر بأنني بدين و أحاول تخفيف وزني			
06	أشعر بالاكتئاب بسبب هيئتي و جسمي			
07	يعجبني جسمي و هيئتي كما يبدوان في المرأة			
08	تؤثر تعليقات عائلتي السلبية على جسمي و شكلي			
09	أشعر بالقلق و التوتر حين ينظر إلي الآخرون			
10	تؤدي اعضاء جسمي وظائفها بكفاءة			
11	يرى الأشخاص الآخرون أن جسمي متناسق			
12	أشعر بالنقص لعيب في جسمي و هيئتي			
13	أتمنى لو كانت هيئتي و جسمي كالممثلين أو عارضي الأزياء أو الرياضيين			
14	تقلقني تعليقات أصدقائي السلبية على جسمي و هيئتي			
15	أشعر بأن الآخريين يسخرون من جسمي و هيئتي			
16	هيئتي الجيدة و جسمي المتناسق يساعداني على إقامة صداقات كثيرة			
17	أحس بالخجل من جسمي			
18	يشغلني آراء الآخريين تجاه جسمي و شكلي			
19	أشعر أن جسمي نحيف و أحاول زيادة وزني			
20	أتجنب الآخريين لأن جسمي و شكلي غير مقبولين			
21	أتمنى اجراء جراحة تجميل لتعديل عيوب في جسمي			
22	أسرتي تمدح جسمي و هيئتي			
23	أرى ان الآخريين أجسامهم أفضل مني			
24	أشعر بالرضا عن هيئتي و جسمي			
25	جسمي و هيئتي حسنة			
26	تؤثر تعليقات زملائي السلبية على جسمي			
27	يشغلني كثيرا شكلي و جسمي			

أخي الطالب اختي الطالبة اليك مجموعة من المقاييس النفسية المرجو منك الاجابة عليها وفق التعليمات المشار اليها .

1- بيانات اولية خاصة بالفرد:

السن: المستوى الدراسي:

الجنس: ذكر () انثى ()

ضع دائرة حول رقم واحد من بين الارقام المقابلة لكل عبارة حسب الخانة المناسبة لك:

اعارض بشدة (1) اعارض (2) محايد (3) اوافق (4) اوافق بشدة (5)

مقياس الصحة النفسية للشباب :

الفقرات				
				1- عادة اجد رغبة في الحديث عن نفسي و عن انجازاتي مع الاخرين
				2- احرص عن تبادل الزيارات مع زملائي و اصدقائي
				3- عادة تتغير مشاعري بين حب و كراهية نحو الاخرين بصورة سريعة
				4- بإمكانني ان اواصل عملا لفترة طويلة حتى لو واجهتني بعض المشكلات و الصعوبات.
				5- اعاني من اهتزاز (رعشة) في بعض اجزاء جسمي في كثير من الاحيان .
				6- يجب ان لا يحاول الانسان تحقيق غاياته على حساب الاخرين.
				7- ارى ان الفائدة المرجوة من المعوقين جسميا لا تتناسب مع حجم ما ينفق عليهم.
				8- اشعر بانه لا يمكنني التغلب على كثير من المشكلات لو لم يساعدني الاخرين
				9- عادة استمتع بتبادل الافكار و الاراء مع زملائي و اصدقائي
				10- غالبا تتنابني نوبات من الحزن و الفرح دون سبب معقول
				11- بإمكانني ان اركز في اداء عملي لدرجة لا اشعر معها بمن حولي
				12- عادة اعاني من تكرار نوبات الامساك او الاسهال الشديد
				13- غالبا اعامل الاخرين بالأسلوب الذي احب ان يعاملونني به
				14- ارى ان الافراد ثقيلي الوزن يكونون موضع سخرية الاخرين دائما
				15- غالبا اشعر بأنه ليس لدي اراء مفيدة اقترحها على الاخرين

					16- استمتع كثيرا بالعمل مع الناس كما هو الحال في عمليات البيع والشراء.
					17- عادة ما اغضب و اثور اذا ما ضايقتي احد و لو بكلمة بسيطة.
					18- يسعدني بذل اقصى جهد ممكن في اداء عملي مهما كلفني ذلك من مشقة
					19- اعاني في ضيق في التنفس في كثير من الاحيان رغم عدم وجود سبب عضوي واضح
					20- اميل الى الاشادة بحسنات الاخرين و مزاياهم اكثر من التنويه بعيوبهم
					21- عادة ما ينتابني شعور بأنني لا اصلح لشيء.
					22- اعتقد انني لست في كفاءة و مقدرة زملائي
					23- احرص على المشاركة في الانشطة الترويجية مع الاخرين
					24- يصيبني القلق معظم الوقت ازاء ما قد يحمله لي المستقبل
					25- احرص دائما على بذل كل ما في وسعي لاتقان العمل الذي اقوم به .
					26- تنتابني نوبات صرع في معظم الاحيان.
					27- يجب ان يستمتع الفرد بمعرفة الاخرين بغض النظر على ما يحققونه له من منافع
					28- اشعر غالبا بأن زملائي افضل مني في مظهرهم الجسمي عموما
					29- انا حساس جدا لما يبديه الاخرون من نقد لتصرفاتي
					30- يسعدني عادة مشاركة زملائي و اصدقائي بعض الرحلات و المخيمات
					31- ينتابني الضيق والتوتر ازاء المواقف الغامضة
					32- ارى ان قيمة الانسان تكمن في مدى اخلاصه في اداء عمله مهما كان بسيطا
					33- تراودني الاحلام المزعجة (او الكوابيس) في كثير من الاحيان
					34- من الضروري ان يلتزم الفرد بالصدق و الامانة حتى لو لم يعامله الناس بالطريقة نفسها
					35- غالبا ما افضل التعامل مع من هم اصغر مني
					36- يعاملني والدي كما لو كنت طفلا صغيرا .
					37- احرص على المشاركة في الجمعيات الخاصة بالخدمات و الانشطة الاجتماعية
					38- يخيل الي ان هناك من ينتبيني اينما اذهب .
					39- عادة احاول ان انجاز اعمالتي دون تباطؤ عملا بالحكمة القائلة "لا تأجل عمل اليوم الى الغد"
					40- اشعر بالتوتر حول رقبتي في كثير من الاحيان

					41- احاول دائما احترام مشاعر الاخرين حتى لو اختلفوا معني في الرأي .
					42- انا لست راضيا على نفسي
					43- اعتقد انا زملائي لا يهتمون كثيرا بما ابديه من اراء و افكار
					44- تسمح لي علاقاتي الوثيقة ببعض اساتذتي بالتحدث معهم بحرية في مختلف شئوني الخاصة .
					45- احاول دائما تجنب الاماكن المظلمة بشتى الطرق
					46- اشعر بان مجال دراستي سيفيدني كثيرا في مستقبل حياتي .
					47- اشعر عادة بفقدان شهيتي للطعام .
					48- احاول عادة الوفاء بوعدتي لان وعد الحردين عليه.
					49- غالبا ينظر الناس الى الصم و ثقيلي السمع على انهم اقل كفاءة من غيرهم
					50- اشعر بعدم كفاءتي لدرجة تعيقني على انجاز معظم اعمالي
					51- تربطني علاقات وثيقة ببعض الاشخاص بحيث اثق فيهم و أؤمنهم على اسراري .
					52- غالبا اتصرف فورا في بعض المواقف دون تبرير او حساب لما يترتب على فائدة من نتائج
					53- انني حريص على التخطيط لمختلف امور حياتي لاعتقادي ان النجاح في الحياة لا يتحقق بالصدفة.
					54- اشعر بالتعب و الاجهاد في كثير من الاحيان رغم عدم وجود سبب عضوي واضح لذلك .
					55- من رأيي ان كل انسان سيجني حتما نتائج عمله سواء خير ام شر
					56- اعتقد انه لا يجب ان يطلب الناس اية مساعدة من فرد مبتور الساق
					57- اشعر انني افتقد الى مواهب و قدرات كثيرة لدرجة تجعلني اخجل من نفسي
					58- غالبا يسعدني المشاركة في الحفلات و المناسبات الاجتماعية
					59- احاول الدفاع عن ارائي بشتى الوسائل دون اعتبار لمشاعر الاخرين
					60- احاول مواجهة مشكلاتي بنفسني دون الاعتماد كثيرا على الاخرين .
					61- يصعب علي تذكر ما سبق لي دراسته او قراءته و لو منذ فترة قصيرة.
					62- يجب على الفرد ان يحرص على حقوق الاخرين بقدر حرصه على حقوقه
					63- غالبا بعاني الفرد قصير القامة من الشعور بالنقص وو القصور بين زملائه .

				64- غالبا لا يثق اقاربي في مقدرتي على مساعدتهم و لو و لو في بعض الامور البسيطة .
				65- ارى انه من الافضل ان يسهم الفرد بدور بدور ايجابي في الانشطة الاجتماعية و لا يكتفي بمجرد الاستمتاع بها
				66- غالبا لا اشعر بالسعادة لاشياء قد يفرح لها الاخرين كثيرا .
				67- عادة اشعر بالنشاط و الحيوية عندما اكون مشغولا بعمل ما .
				68- اجد صعوبة كبيرة في تركيز انتباهي اثناء القراءة او استماعي لمحاضرة ما.
				69- اعتقد انه لا يجب اصدار احكام على الناس دون معرفة كافية بهم.
				70- هادة يكون الفرد ذو الصوت الغليظ موضع تهكم زملائه و سخريتهم
				71- كثيرا ما اشعر بعدم ثقتي في نفسي و بأنني عبء على غيري.
				72- عادة تشجني اسرتي على تبادل الزيارات مع اصدقائي.
				73- لابد ان يثور الفرد و يتأثر لكرامته عندما يذكره الاخرون بسوء.
				74- لدي هوايات ممتعة احرص على ممارستها في اوقات فراغي مثل جمع الطوابع او القراءة او الاشغال اليدوية .. الخ
				75- غالبا اتحدث بسرعة كبيرة مما يجعلني اتلجلج او اتهته .
				76- اعتقد ان الانسان لا بد ان يتسم بالخلق الحسن فالعلم وحده لت يكفي .
				77- غالبا يخجل الفرد من اشياء مثل تشوه اسنانه او عدم انتظامها .
				78- يصعب علي ابداء رأيي في مواجهة جماعة من الناس حتى لو كان هذا الراي عن موضوع اعرفه جيدا.
				79- تربطني علاقات طيبة ببعض الاسر بحيث اشعر معها كما لو كنت بين اهلي.
				80- عادة يصعب علي نسيان ما يوجهه الي الاخرين من اساءات.
				81- عادة افكر في اهمية ما اقوم به من اعمال و مدى فائدتها للمجتمع قبل ان اقدم عليها
				82- يصعب علي الجلوس ساكنا لفترة طويلة.
				83- اعتقد انه من الافضل عدم الاسراف في تقديم النصح للآخرين.
				84- ينتابني شعور دائما بأن فكرة الناس عني اقل مما يجب.

					85- يصعب علي الدخول في منافسات مع الاخرين حتى لو كانوا اقل في مثل سني
					86- اجد متعة كبيرة في تبادل الزيارات مع الاصدقاء و الجيران.
					87- غالبا استغرق في احلام اليقظة بحيث لا اشعر مطلقا بما يدور حولي .
					88- اعتقد ان قيام الفرد بعمل ما بصورة روتينية او عشوائية لا بد ان يعرضه للملل و الاخفاق.
					89- يصعب عليا التخلص من بعض عادات مثل قضم اظفاري و وضع أصابعي في فمي
					90- يسعدني تخفيف عن الاخرين وقت الشدائد حتى و لو لم يكونوا معارفي
					91- غالباً يميل الفرد المصاب بحب الشباب في وجهه إلى الانطواء و البعد عن الاخرين
					92- استغرق وقتاً طويلاً في حسم المسائل مما يفوت علي الفرص في اتخاذ القرار في الوقت المناسب
					93- اشعر بالثقة و الاحترام المتبادلين بيني و بين افراد اسرتي
					94- انا لا اعامل الاخرين بالمثل حتى و لو كانوا غير عادلين
					95- هناك أمور كثيرة في الحياة تثير اهتمامي و تحفزني على العمل
					96- غالباً ما تراودني تقلصات في معدتي رغم عدم وجود عضوي لذلك
					97- اعتقد انه من الأفضل عدم مواجهة الناس بأخطائهم بصورة مباشرة
					98- يبدو ان الناس يعتبرون المكفوفين اقل منهم لذا يتجنبون التعامل معهم
					99- اهرب دائماً من بعض المشكلات و المصاعب لعدم قدرتي على مواجهتها
					100- غالباً ترحب اسرتي بمشاركتي في مناقشة الأمور و اتخاذ القرارات المتعلقة بحياتنا
					101- استغرق في الخيال طويلاً حتى لو بين اصدقائي
					102- احرص دائماً على تحمل مسؤولية و اداء واجباتي قبل ان اطالب بحقوقتي
					103- اعاني من الارق بحيث لا أستطيع الاستغراق في النوم بدرجة كافية
					104- افكر كثيراً قبل أن أقدم على عمل قد يضر بمصالح الاخرين
					105- غالباً يعتقد الناس ان ضعاف البنية لا حول لهم و لا قوة و لا يتقون في مقدرتهم على انجاز اي شيء.

المخلص :

الصحة النفسية عامل أساسي في حياة الفرد و هي التي تحدد توجهه و تطوره و نموه و خاصة بالنسبة للرياضي و الدراسات تؤكد انه للصحة النفسية علاقة بتقدير الذات لأنها العامل الأساسي من أجل تقدير أعلى و هذا ما توصلنا إليه من خلال دراستنا و بحثنا هذا حيث انه عند القيام بدراسة تحليلية متكونة من استبيانين من اجل معرفة نسبة تقدير الذات و علاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة التدريب الرياضي توصلنا لوجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات و الصحة النفسية

الكلمات المفتاحية

الصحة النفسية ،تقدير الذات ، تدريب رياضي ،الاتجاه السلوكي ، التوافق الشخصي كارل روكلس.

Summary:

Mental health is an essential factor in an individual's life, and it determines his orientation, development and growth, especially for the athlete. Studies confirm that mental health has a relationship with self-esteem because it is the main factor for higher appreciation and this is what we reached through our study and research. Conducting an analytical study consisting of two questionnaires in order to know the percentage of self-esteem and its relationship to mental health among students of sports training. We found a correlation between self-esteem and mental health.

key words

Mental health, self-esteem, athletic training, behavioral attitude, personal compatibility, Karl Rockles