الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة يحي فارس بالمدية
كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية

العنوان

تقدير الذات وعلاقته باضطراب الاكتئاب لدى المراهقين المتمدرسين في الطور الثانوي

دراسة ميدانية بثانويتي أحمد عروة والطيب بوقاسمي بالمدية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في العلوم التربية
تخصص إرشاد وتوجيه

من إعداد الطالبة :
شيخ توهامي منال
عرباوي أم الخير

تحت إشراف الأستاذ:
رضا حيرش

السنة الدراسية 2020-2021

إهـــــداء

اهدي تخرجي هذا الى من حصد الاشواك عن دربي ليمهد طريق العلم لي

الى من كان عونا و سندا لي طوال حياتي وسبب وجودي في الحياة

الى من تعب و عرق جبينه و تشققت يداه لراحتنا

الى من علمني الصمود و الصبر مهما تبدلت الظروف

الى من احمل اسمه بكل فخر و بكل اعتزاز

الى" ابي" الغالي "نذير"رحمه الله ، الذي زرع بي القيم و المبادئ التي اوصلتني لما انا عليه الان

الى "امي" العزيزة الغالية اهدي هذه الرسالة

"يامن تحت قدميك الجنة ، فكم سهرتي و تعبتي و صبرتي

يامن علمتنا كيف يكون العطاء عطاءا وكيف يكون الوفاء وفاءا

يا من يعجز الثناء من ثنائك ويذهب العناء بلقائك"

اطال الله عمرك يا امي الحبيبة والبسك الله ثوب الصحة والعافية

الى من يعجز لساني والكلمات عن وصفهم

الى من ارى التفاؤل في اعينهم والسعادة في ضحكتهم

الى اخي سندي بعد ابي "ياسين "و الى اختاي "وردة "و "هاجر"

واختي التي لم تلدها امي "فلة"

الى زوجي الغالي سندي رفيق دربي وحياتي صادق

الى شموع الاسرة ونورها "والداي زوجي " والى اخوتي التي انجبتهم امي الثانية

مهدي، عبد القادر،مريم ،ابو بكر، امين،معاوية

شيخ توهامي منال

الفهرس

الفهرس:

المحتويات	الصفحة
الشكر	-
الإهداء	-
الفهرس	-
قائمة الجداول	-
الملخص	-
مقـــدمة	02
الجانب النظري	
الفصل الاول : **الاطار العام للدراسة**	
1- اشكالية الدراسة .	06
2- فرضيات الدراسة.	08
2- اهداف البحث.	08
3- اهمية البحث.	08
4- تحديد المفاهيم اجرائيا .	09
6-الدراسات السابقة .	10
7-التعقيب و الاستفادة من الدراسات السابقة	13
الفصل الثاني: **تقدير الذات**	
تمهيد	06
اولا : الذات .	17
1 ـ مفهوم الذات .	17
2 ـ انواع الذالت .	17
3 ـ ابعاد الذات .	18
ثانيا : تقدير الذات .	18

1 ـ تعريف تقدير الذات .	18
2 ـ الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات .	19
3 ـ النظريات المفسرة لتقدير الذات .	19
4 ـ خصائص تقدير الذات .	21
5 ـ اقسام تقدير الذات .	21
6 ـ مستويات تقدير الذات .	21
7 ـ العوامل المؤثرة في تقدير الذات .	22
8 ـ علاقة تقدير الذات بمرحلة المراهقة	24
الفصل الثالث: **الاكتئاب**	
تمهيد	27
1-تعريف الاكتئاب .	28
2-النظريات المفسرة للاكتئاب .	29
3-اسباب الاكتئاب .	31
4-اعراض الاكتئاب .	32
خلاصة الفصل .	36
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: **الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية**	
تمهيد .	39
1-الدراسات الاستطلاعية .	40
2-المنهج المتبع في الدراسة .	40
3-حدود الدراسة .	41
4-مجتمع الدراسة .	41
5-عينة الدراسة .	41
6-ادوات الدراسة .	41
7-الاساليب الاحصائية المستعملة	44

الفصل الخامس: **عرض ونتائج الفرضيات**	
تمهيد:	46
1 ـ تفسير و مناقشة نتائج الدراسة :	47
2 ـ نتائج الدراسة	48
خاتمة	53
التوصيات والإقتراحات	54
قائمة المراجع	56
الملاحق	64

قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
جدول رقم (1)	وزيع افراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس.	40
الجدول رقم (2)	يفسر شدة الاكتئاب :	43
جدول رقم (3)	نتائج افراد العينة على مقياس تقدير الذات :	47
جدول رقم (4)	نتائج أفراد العينة على مقياس الاكتئاب :	47
جدول رقم (5)	الارتباط بين متغير تقدير الذات والاكتئاب باستخدام معامل الارتباط	48

ملخص البحث :

هدفت الدراسة الحالية الى معرفة العلاقة بين تقدير الذات والاكتئاب لدى المراهقين المتمدرسين في الطور الثانوي و قد بلغت عينة الدراسة (30) تلميذ و تلميذة يدرسون السنة اولى و الثانية ثانوي و تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية في كل من الثانويتين : "احمد عروة" و" الطيب بوقاسمي" بالمدية ، وقد اسخدمت الباحثتان مقياسين : احدهما لقياس تقدير الذات ل" كوبر سميث" والآخر لقياس الاكتئاب" لأرون بيك " ، وذلك باستخدام المنهج الوصفي ، وقد تم الاعتماد على برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) من خلال استخدام الاساليب الاحصائية المتمثلة

في معامل الارتباط بيرسون و اختبار "ت" لعينتين مستقلتين ومن اهم النتائج المتحصل في هذه الدراسة :

- توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات و الاكتئاب .
- عدم وجود فروق ذات دلالة اصائية بين الجنسين في تقدير الذات .
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين في الاكتئاب .

مقـــدمة

مقـــدمة :

تعد مرحلة المراهقة من المراحل المهمة في نمو الانسان ، اما بسبب تاثيرها الآتي و المباشر على الشخصية و السلوك ، او بسبب آثارها اللاحقة عى بقية المراحل .

لذلك يعطي بعض الباحثين لمرحلة المراهقة اهمية كبيرة بين مختلف مراحل النمو الانساني (hurlock ,1980) ، نظرا لان التغيرات الحادة والعميقة التي تحدث للانسان في مرحلة المراهقة تحطم اتوانه النفسي و تعيد تشكيل توازن قواه الدينامية ، و تجعله يكاد يفقد تقديره لذاته.

(احمد صالح، 1989)

وفي الوقت الحالي يركز الاتجاه التربوي على الاهتمام بالجوانب الانسانية للتربية ، حيث يعد مفهوم التوافق من المفاهيم الرئيسة في مجال الصحة النفسية للانسان و الذي يلقى اهتماما كبيرا من قبل التربويين ذوي الاتجاه الانساني في وقتنا الحاضر ، ووفقا لروجرز فان التوافق في جزء منه يعد وظيفة لمفهوم و تقدير الفرد لذاته .و لذاك يمكن النظر الى تقدير الذات باعتباره احد المكونات الرئيسة للصحة النفسي .

(partel renold ,1986)

فمنذ اواخر الستينات و اوائل السبعينات اصبح مفهوم تقدير الذات اكثر جوانب مفهوم الذات انتشارا بين الكتاب و الباحثين ، ودرست علاقته بمتغيرات اخرى خاصة الاكتئاب ، ومع تزايد المشكلات الانفعالية و الاجتماعية التي يتعرض لها المراهقون في المرحلة الثانوية ، تزايد الاهتمام بدراسة الاكتئاب كخبرة من الخبرات الانسانية الشائعة ، حيث يمر كل فرد في مرحية ما من مراحل حياته بخبرة سيئة او يعاني من مرض او بعض المؤشرات التي تشير الى هذا الاضطراب كالحزن و الكآبة و الضيق و التشاؤم و الياس .... الخ.

(عبد المنعم توفيق 1998)

ان تقدير الذات من اهم المفاهيم التي شاع انتشارها نفي الآونة الاخيرة فهو يمثل ظاهرة سلوكية نفترض انها قابلة للقياس و بالتالي فانه يمكن معالجتها و تناولها بطريقة علمية .

كما ان تقدير الذات مرتبط ايضا بتكامل شخصية الفرد حيث يرى "زيلر"ان تقدير الذات يقع كوسيط بين ذات الفرد و الواقع الاجتماعي الذي يعيشه ، وهو بذاك يعمل على المحافظة على الذات من خلال تلك الاحداث السلبية والاجابية التي يتعرض لها ، و بذلك يرى انه عندما تحدث تغيرات في بيئة

الفرد الاجتماعية فان تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعا لذلك.

(الضيدان ، 2009 ، ص 04)

كما يمكن للمراهق ان يعاني من عدة اضطرابات نفسية نذكر منها الاكتئاب الذي يعتبر من اكثر الاضطرابات النفسية انتشارا في العالم ، فالاكتئاب هو مرض نفسي الذي يؤثر بطريقة سلبية على طريقة التفكير ، و التصرف ، و يصاب بالاكتئاب الذكور و الاناث على حد سواء الصغار ، الكبار و المسنين ، ولا يفرق بين مستوى التعليم و الثقافة ولا المستوى المادي ، فالجميع عرضة للاصابة به ، لكن المراهقين يكونون اكثر عرضة له من غيرهم لانهم يكونون في ازمة هوية تجعلهم يكادون لا يتعرفون على انفسهم و ذواتهم فتحبط ثقتهم بانفسهم و ينقص تقذيرهم لذاتهم .

ومنه جاءت دراستنا لتصلط الظوء على تقدير الذات وعلاقته بالاكتئاب لدى المراهقين المتمدرسين في الطور الثانوي ، ولتحقيق اهداف هذه الدراسة تم الاعتماد على الخطة التالية :

المكونة من جانبين هما : " الجانب النظري " و" الجانب الميداني" ، وقد شملت على خمسة فصول .

الجانب النظري

الفصل الاول :

الاطار العام للدراسة

- اشكالية الدراسة .
- فرضيات الدراسة.
- اهداف البحث.
- اهمية البحث.
- تحديد المفاهيم اجرائيا .
- الدراسات السابقة .
- التعقيب و الاستفادة من الدراسات السابقة.

اشكالية الدراسة:

تعد المراهقة من المراحل العمرية التي تظهر فيها حساسية شديدة في وقت البلوغ ' وقد تظهر في هذه المرحلة بعض الصعوبات و المشكلات النفسية نتيجة لميل المراهقين الى الاستقلالية و التمرد ، و قد تظهر من خلال ذلك بعض الاعراض النفسية مثل اضطراب الهوية حين يتساءل المراهق عن انتمائه الى الاسرة و المجتمع.

(الشربيني ، 2010، ص 38)

و يعد مفهوم الذات من العوامل المهمة المؤثرة في السلوك الانساني و هو مفهوم متعلم و مكتسب من انماط التنشئة الاجتماعية ، ولقد استنتج لابيان وجرين ان مفهوم الذات يعمل كموجة للسلوك وقوة دافعة له.

(دويدار ، 2005 ، ص 12)

لهذا فان تقدير الذات على حسب باندورا (BANDORA) (1986) هو ذلك التقويم الذي يضعه الافراد لانفسهم و يشمل قبول الفرد لذاته او عدم قبولها ، و بتركيز تقدير الذات على قيمة الشخص في نظر نفسه ، وفي دراسة حديثة لسميث وبيتز- علم 2002 ، توصلا الى ان تقدير الذات يقوم على النظرة السلبية او الايجابية للذات ومدى قابلية الفرد للصحة النفسية السوية او المضطربة.

(معربس ، 2010 ، ص 24)

كما ان " بيكارد" يرى ان مفهوم تقدير الذات هو مفهوم تقييمي و يعتمد اساسا على كيفية تقدير الفرد لنفسه ، ويمكن ان تكون هذه التقديرات ايجابية او سلبية ، حيث يتاثر تقدير الذات بدرجة بلوغ المعايير و الاهداف الشخصية ، و تصنيف انجازه بانه منخفض او مرتفع من الاهل و الاقران ، وعقد المقارنات بين الفرد و الاخرين .

فتقدير الذات هو ذلك التقدير الذي يدركه الفرد من الاخرين والذي يعكس مشاعر الثقة و الكفاءة و الفاعلية و التقبل الاجتماعي والاحساس بالقيمة ، وبذلك يعمل تقدير الذات كمقياس داخلي لقياس العلاقات بين الاشخاص فالشهرة قد تسبب ارتفاع تقدير الذات في حين ان الرفض الاجتماعي يمكن ان يتسبب بهبوطه ولذلك يزداد تقدير الذات و ينقص عبر مراحل الحياة فالتقلبات في تقدير الذات تعكس التغييرات في البيئة الاجتماعية وكذلك النضوج.

وقد ميز كوبر سميث بين نوعين من تقدير الذات :

تقدير الذات الحقيقي : ويكون لدى الاشخاص الذين ينتابهم احساس بالاهمية لذاتهم نظرا للمكانة التي يحتلونها او يتميزون بها.

و تقدير الذات الدفاعي : الذي يوجد عند الاشخاص الذين ينتابهم احساس بتدني القيمة و المكانة امام اسرهم والاخرين لكنهم لا يستطيعون مواجهة هذا الحكم و التعامل به مما يؤدي الى نشاة الصراع النفسي.

(مدثر، 2002)

ويفسر بيك الاضطرابات النفسية انها تنشأ على اساس الاضطرابات الاكتئابية ، وهي عبارة عن تشوهات و اخطاء معرفية تتصف بانها استنتاجات عشوائية و تعميمات مفرطة و مبالغ فيها.

(بغيجة ، 2017، ص 324)

لذا يعد الاكتئاب احد صور التقلبات الانفعالية التي تحدث في مرحلة المراهقة والذي يمكن ارجاعه الى ما يتعرض له مفهوم الفرد عن ذاته في هذه المرحلة العمرية من تغير و اعادة تنظيم في البناء ، اذ يقترح اليس ودافيس و بناء على نظرية بيك المعرفية في تفسير الاكتئاب ، وخاصة ما يتعلق منها بالثالوث الاساسي (مفهوم سالب عن الذات وعن حاضر الفرد وعن مستقبله) ، بان الكآبة التي يخيرها المراهقين لربما لا تكون رد فعل للمتغيرات و لاعادة تكوين مفهوم الذات في سنوات مرحلة المراهقة.

(اليس و دافيس ، 1982 ، ص 707)

و هناك دراسات ركزت على تقدير الذات كمتغير مهم في ظهور الاضطرابات الانفعالية لدى الافراد ومنها الاكتئاب كدراسة كل من لاوستون غوتلب وسيلي عام (1997) وكرنس عام (1993) التي توصلت الى وجود علاقة بين انخفاض تقدير الذات والاكتئاب لهذا قد توالت الدراسات التي تناولت تقدير الذات وعلاقته مع ظهور الاكتئاب ، ومن الدراسات تلك التي قام بيها (hillman & garber 1995)،حيث اوضحت نتائجها ان حوادث الحياة السلبية تبنى بحصول الاكتئاب عند بعض الافراد ووجدت دراسة باركر عام (1980) ان تقدير الذات و مفهوم الذات الايجابي للفرد يعضلان من العلاقة بين الحوادث الحياتية الضاغطة و ظهور الاكتئاب وفي دراسة عربية عن المشكلات الانفعالية لطلاب الجامعيين في السعودية وعلاقتها بتقدير الذات ، وجد عطا عام (1993) ان تقدير الذات متغير مستقل مرتبط بالاكتئاب كمتغير تابع و كذلك التحصيل الاكاديمي عند الجنسين المراهقين المتمدرسين .

(معربس 2010، ص 25)

وفي هذا السياق حسب دراسة حسيبة خلوف (2017) فان الاكتئاب يصاحبه انخفاض في قيمة تقدير الذات و يتخلله القلق بمزاج من التعاسة الافكار غير السارة بالاضافة الى العجز عن مجارات الحياة اليومية و ضعف الطاقة ، وصعوبة التركيز ، و سرعة الانهاك عادة.

(خلوف ، 2017)

وعلى هذا الاساس جاءت هذه الدراسة كمحاولة للتعرف على تقدير الذات وعلاقته بالاكتئاب لدى عينة من المراهقين المتمدرسين في الطور الثانوي.

وعلى ضوء ما تم ذكره نطرح التساؤلات التالية :

- ❖ هل توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والاكتئاب لدى المراهقين المتمدرسين في الطور الثانوي ؟
- ❖ هل توجد فروق بين الذكور والاناث في تقدير الذات لدى المراهقين المتمدرسين في الطور الثانوي؟
- ❖ هل توجد فروق بين الذكور والاناث في الاكتئاب لدى المراهقين المتمدريسين في الطور الثانوي؟

2 ـ فرضيات الدراسة :

- ❖ توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات و الاكتئاب لدى المراهقين المتمدرسين في الطور الثانوي .
- ❖ توجد فروق بين الذكور والاناث في تقدير الذات لدى المراهقين المتمدرسين .
- ❖ توجد فروق بين الذكور والاناث في الاكتئاب لدى المراهقين المتمدرسين .

3 ـ اهداف الدراسة :

من خلال تساؤلاتنا المطروحة حول هذا الموضوع نضع الاهداف التالية :

1 ـ التعرف على العلاقة بين تقدير الذات واضطراب الاكتئاب لدى المراهقين المتمدرسين في الطور الثانوي.

2 ـ التعرف على الفروق الموجودة بين الجنسين في الاكتئاب لدى المراهقين المتمدرسين في الطور الثانوي .

3 ـ التعرف على الفروق بين الجنسين في تقدير الذات لدى المراهقين المتمدرسين في الطور الثانوي.

4 ـ اهمية الدراسة :

يعتبر هذا الموضوع من المواضيع الهامة والتي تلقت اهتماما بالغا لدى العديد من الباحثين من الناحية النفسية والاجتماعية.

يمكن لهذه الدراسة ان تفيد المراهقين في تحديد مستوى تقدير الذات عندهم كما قد تكون مرجع للقائمين على معالجة المصابين بالاكتئاب و نقص في تقدير الذات و تكون لهم صورة علمية لتصميم برامج ارشادية و تربوية تساعد في عملية تطوير مستوى الذات لديهم الى الاحسن .

5 ـ تحديد المفاهيم :

تعريف تقدير الذات :

ان التعريف الاكثر قبولا و انتشارا لتقدير الذات هو التعريف الذي وضعه (BRANDON | NATHALIN،1993) و تبناه المجلس القومي الامريكي لتقدير الذات ، حيث يعرف تقدير الذات على انه (خبرة الفرد في ان يكون قادرا على ادارة و معالجة تحديات الحياة والشعور بانه جدير بالسعادة).

(روبرت و . ريزونر ، 1999 ص 02)

أما (kimbel . 1990) ، فيعرف تقدير الذات بانه (عبارة عن توقعات النجاح التي يظهرها الفرد في مهمات لها اهمية شخصية و اجتماعية) .

ـ تعريف تقدير الذات :

- **اصطلاحا** : هو تقدير الفرد لقيمته و اهميته مما يشكل دافعا قويا لتوليد مشاعر الفخر و الانجاز و احترام النفس و تجنب الخبرات التي تسبب شعورا بالنقص.

(الفقي ، 2000 ، ص 33)

- و **يعرف اجرائيا** : بانه التقييم و التقويم الذي يتبناه المراهق حول نفسه و يسعى جاهدا للحفاظ عليه و هو يحوي كل اتجهاته و نظرته لنفسه سواء بالايجاب او السلب و يقاس بالدرجة التي يتحصل عليها تلميذ الطور الثانوي من مقياس كوبر سميث .

ـ تعريف الاكتئاب :

- **اصطلاحا** : هو موقف عاطفي او اتجاه انفعالي يتخذ في بعض الاحيان شكلا مرضيا واضحا ، ينطوي على شعور بالتصور وعدم الكفاءة والياس ، بحيث يطفو هذا الشعور على المرء احيانا و يصاحبه انخفاض عام في النشاط النفسي و العضوي

(محمد عواد ، 2006، ص 176)

- كما **يعرف اجرائيا** : بانه حالة مزاجية ، وهو الشعور بالحزن و الكآبة والاثم و النظرة التشاؤمية و الاحساس بالذنب و دخول الشخص في عزلة و عدم الرغبة في مخالطة الغير ، و ظنقص في تقديره لذاته و يقاس بالدرجة التي يتحصل عليها تلميذ الطور الثانوي من مقياس بيك للإكتئاب .

6 /ـ الدراسات السابقة :

6 - 1 ـ الدراسات السابقة المتعلقة بتقدير الذات :

تناولت الدراسات التي اجريت في هذا المجال العلاقة ين تقدير الذات و متغيرات اخرى ومن هذه الدراسات:

ـ الدراسات العربية :

- دراسة (احمد صالح 1989) هدفت الى معرفة تقدير الذات و علاقته بالإكتئاب لدى عينة مكونة من (272) طالبا من طلاب الاول ثانوي في مدينة الاسكندرية ، و قد اظهرت لنتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة جوهريا بين تقدير الذات و الاكتئاب لدى الجنسين ، كما انه توجد فروق جوهرية بين الذكور و الاناث في تقدير الذات في كل مستوى من مستويات الإكتئاب . كما اظهرت النتائج ايضا وجود فروق جوهرية بين تقدير الذات و مستويات الإكتئاب المختلفة لصالح الطلاب الذين لا يوجد لديهم اكتئاب.
- اما (عويد الشمعان، 1995) فقد اجرى دراسات على عينة قوامها (329) "طالبا" و " طالبة" من طلاب جامعة الكويت ، توصل من خلالها الى وجود فروق دالة جوهريا بين الجنسين في الإكتئاب، حيث كانت الاناث اكثر إكتئابا من الذكور ، توصل الي وجود فروق جوهرية بين المراهقين و الشباب حيث كان الشباب اكثر إكتئابا من المراهقين .
- اما (مدحت عبد اللطيف 1989) فقد درس العلاقة بين الإكتئاب و تقدير الذات لدى عينة من اطفال صفين الخامس و السادس الابتدائيين من تلاميذ مدينة الاسكندرية قوامها (200) طفلا من الذكور و الاناث ، وقد اسفرت النتائج عن ان الاناث اكثر معاناة من الاكتئاب بالمقارنة مع الذكور ، كما أنهن اقل تقديرا لذواتهن . كما كشفت النتائج ايضا وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاكتئاب و تقدير الذات ، مما يعني ان الاطفال الذين يرتفع لديهم مستوى الاكتئاب ينخفض عندهم مستوى تقديرهم لذواتهم .

الدراسات الاجنبية :

- **دراسة الخطيب(2004)** : هدفت الى تطوير المقياس لي تقدير الذات و تقدير واقع مستوى تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الاساسية و المرحلة الثانوية ، وقد اظهرت نتائج الدراسة اختلاف متوسطات

الاداء باختلاف المرحلة العمرية ، حيث كانت متوسطة الاداء على المقياس عند عمر (15) اعلى منها عند عمر (12) ، كذلك اشارت النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الاناث في مستوى تقدير الذات .

(الخطيب بلال ، 2004)

▪ **دراسة كشك (1991)** : دراسة هدفت الى التعرف على العلاقة بين التنشئة الاسرية ممثلة بالممارسات الوالدية كما يدركها الابناء و بين تقدير الذات ، وشملت العينة (640) "طالبا" و "طالبة " في المرحلة الثانوية في منطقة عمان الكبرى وقد دلت نتائجها على ان الممارسات الوالدية لكل من الام والاب والتي اتسمت بالتقبل قد ارتبطت بشكل ايجابي مع تقدير الذات عند الابناء ، اما الممارسات الوالدية التي اتسمت بالنبذ و العزل و بث القلق المستمر فقد ارتبطت بشكل سلبي مع تقدير الذات عند الابناء.

(كشك ، 1991)

▪ **دراسة ابراهيم (1993)** : هدفت الى معرفة اثر العوامل التربوية و الشخصية الديموقراطية في تقدير الذات و شملت عينة الدراسة (1050) طفلا من رياض الاطفال في الكويت ومن الجنسين ، و قد اظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات بكل من عمر الطفل و تربيته في الاسرة ، و مهنة الاب و مستوى تعليمه ، كما اظهرت النتائج ان مستولى تقدير الذات يتزايد مع التقدم في العمر ووجدت الدراسة بان تقدير الذات لدى الطفل يتزايد كلما زاد المستوى التعليمي للاب .

(ابراهيم 1993)

▪ **دراسة سيف (1993)** : هدفت الدراسة الى التعرف على اثر كل من الشعور بالامن و جنس الطلبة في تقدير الذات عند المراهقين ، حيث تكونت عينة الدراسة من (468) "طالبا" و "طالبة" من طلبة الصف العاشر الاساسي و الاول و الثاني الثانويين في المدارس الحكومية في مديرية التربية و التعليم لمنطقة عمان الاولى ، و قد اظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات يعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

(سيف 1993)

2-6- التعقيب و الاستفادة من الدراسات السابقة :

- التعقيب عن الدراسات التي تناولت تقدير الذات : لقد اختلفت الدراسات السابقة كل حسب منهجه و اطاره الذي ينطلق منه في دراساته ، ففي دراسة كشك (1991) درست العلاقة بين التنشئة الاسرية ممثلة بالممارسات الوالدية كما يدركها الابناء وبين تقدير الذات و استخدمت ادوات غير التي استخدمناها في دراساتنا ولقد استفدنا من مبحثها و دراستها بان التنشئة الاسرية و المعاملة الوالدية كلما كانت بشكل ايجابي كلما كان تقدير الذات عالي والعكس صحيح.

- ودراسة ابراهيم (1993): تناولت اثر العوامل التربوية و الشخصية الديمقراطية في تقدير الذات و افادتنا بان مستوى تقدير الذات يتزايد مع التقدم في العمر وكلما زاد المستوى التعليمي لدى الاب .

- اما دراسة سيف: فقد تطرقت الى نفس العينة التي تناولناها في دراستنا وهي المراهقين ، لكن اختلفت في دراسة المتغيرات و تكونت العينة من "468" "طالبا" من طلبة الصف العاشر الاول و الثاني الثانويين و استفدنا من دراستنا بانه توجد فروق في مستوى تقدير الذات يعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

6 - 3 - الدراسات السابقة المتعلقة بالاكتئاب :

- **دراسة هولامان وموس (1990)** : دراسة على مجموعة كيسرة من المفحوصين ، وتبين ان هناك علاقة بين احداث الحياة السلبية و مظاهر الاكتئاب و قد تكررت هذه النتائج تقريبا في دراسات سوتويك وزملائه (1991) كما اوضحت دراسة سويندل و زملائه (1989) ان ضغوط الحياة ، والمصادر الاجتماعية والمواجهة عوامل هامة في التنبؤ بالنتائج طويلة المدى للاكتئاب.

(سيد 2001، ص155)

- **دراسة الزهراني (1993)** :هدفت الدراسة الى تشخيص مرض الاكتئاب و العوامل المرتبطة به مثل الجنس و العمر و مستوى التعلم و الحالة الاجتماعية ، وباستخدام مقياس بك ، وتكونت العنة من (200) مريضا من ثلاثة مناطق رئيسية بالمنطقة العربية من السعودية ، وتم استخدام مقياس الاكتئاب لبيك و توصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المصابين بمرض الاكتئاب تبعا لمتغير الجنس و العمر و مستوى التعليم .

(الزهراني، 1993، ص 01)

▪ **دراسة الشهري (1996):** هدرفت دراسته الى التعرف على العلاقة بين الالتزام الديني و الاكتئاب النفسي لدى طلبة الجامعة و تكونت عينة الدراسة من (200) طالبا من طلبة جامعة ام القرى من مكة المكرمة ، و استخدم مقياس الالتزام الديني و مقياس بيك للاكتئاب النفسي و توصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية بين درجة الالتزام الديني و درجة الاكتئاب النفسي .

(الشهري، 1996، ص 07)

▪ **دراسة ابراهيم ، ابراهيم 1997)** : هدفت دراسته الى التعرف على مدى انتشار الاضطرابات النفسية بما في ذلك القلق و الاكتئاب ، و العداوة و الاستعداد للمرض النفسي ، و تكونت عينة الدراسة من (1024) من "الذكور" و (989) من "الاناث" من اطر ثقافية و اجتماعية متباينة بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية ، و استخدمت دراسة مقاييس مقننة للقلق و الاكتئاب و العداوة ، و توصل الدراسة الى ان النساء قد سجلت درجات مرتفعة عن الذكور في المتغيرات و تزداد هذه الفروق طالبات المدارس الثانوية و الجامعية .

(ابراهيم ، ابراهيم ، 1998 ، ص38)

7 ـ التعقيب و الاستفادة من الدراسات السابقة التي تناولت الاكتئاب :

ـ **دراسة هولامان و موس** : كانت حول احداث الحياة تاسلبية و مظاهر الاكتئاب و تبين وجود علاقة بين احداث الحياة السلبية و الاكتئاب ، وقد اختلفت الدراسة عن دراستنا في المتغير و العينة وما استفدناه من هذه الدراسة هو ان للحياة السلبية التي يعيشها الفرد دورا في حصول الاكتئاب .

دراسة الزهراني : فكانت حول مرض الاكتئاب و العوامل المرتبطة به كالجنس و العمر و مستوى التعليم وقد استخدم في دراسته مقياس بيك المستعمل في دراستنا ، و تكونت عينة دراسته من "200" مريض ، وهذا ما اختلف مع عينتنا ودراستنا و المتغيرات المدروسة فيها و ما استفدناه من هذه الدراسة انه توجد فروق بين المصابين بالاكتئاب تبعا لمتغير الجنس والعمر و المستوى التعليمي .

دراسة الشهري: هدف الباحث الى دراسة العلاقة بين الالتزام الديني والاكتئاب النفسي ، في حين هدفت دراستنا الى معرفة العلاقة بين تقدير الذات والاكتئاب ، في حين اختلفت العينة المدروسة و توافق المقياس المستعمل في الاكتئاب لبيك مع دراستنا ، ومما استفدناه من دراسته بان هناك علاقة ارتباطية بين درجة الالتزام الديني و درجة الاكتئاب النفسي مما يعني انه كلما زاد الوازع الديني كلما نقص الاكتئاب والعكس صحيح.

دراسة ابراهيم ابراهيم : ولتي هدفت الى التعرف على مدى انتشار الاضطرابات النفسية على عينة مكونة من "1024" من الذكور و "989" من الاناث و افادتنا هذه الدراسة بان الاناث اكثر تسجيل للدرجات المرتفعة عن الذكور في كل المتغيرات وهذا يعني ان الاناث اكثر عرضة للاضطرابات النفسية.

ـ وفي الاخير تبقى هذه الدراسات سندا معرفيا و منهجيا لدراستنا الحالية سواء من الاهداف او النتائج التي توصلت اليها، وخدمت الدراسة الحالية الى حد بعيد.

الفصل الثاني:

تقدير الذات

تمهيد

اولا : الذات .

1 ـ مفهوم الذات .

2 ـ انواع الذالت .

3 ـ ابعاد الذات .

ثانيا : تقدير الذات .

1 ـ تعريف تقدير الذات .

2 ـ الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات .

3 ـ النظريات المفسرة لتقدير الذات .

4 ـ خصائص تقدير الذات .

5 ـ اقسام تقدير الذات .

6 ـ مستويات تقدير الذات .

7 ـ العوامل المؤثرة في تقدير الذات .

8 ـ علاقة تقدير الذات بمرحلة المراهقة .

تمهيد :

تقدير الذات هو في الاساس شعور المرء بالكفاءة الذاتية وقيمة الذات ، فهو الذي يمكنه من الوصول بامكاناته و قدراته الى اعلى مستوى و بلوغ اهدافه المرجوة .

وعليه سنتناول في هذا الفصل مفهوم الذات ، انواعه ، ابعاده ثم تطرقنا لتعريف تقدير الذات و الفرق بين كلا المفهومين للذات و تقدير الذات ، ثم تناولنا اهم النظريات المفسرة لتقدير الذات ، ثم خصائصها ، انواعها ، مستوياتها ومن ثم العوامل المؤثرة فيها و اخيرا كشفنا العلاقة بينها وبين المراهقة.

أولا: الذات

1- مفهوم الذات:

1- 1- التعريف اللغوي:

يرى ابن المنظور ان كلمة الذات هي مرافقة لكلمة النفس او الشيئ يعتبران اعم من الشخص ، لان الذات تطلق على الشخص وغيره اما الشخص يطلق على الجسم فقط

(الظاهر قحطان 2004، ص21)

1-2- المفهوم الاصطلاحي : هناك تعريفات متعددة لمفهوم الذات استخدمها علماء النفس و مؤسسي النظريات في هذا المجال ، ومن ضمن هذه التعريفات :

ـ **يعرفها حامد زهران** : بانه تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية و التصورات و التقييمات الخاصة بالذات يبلوره الفرد و يعتبره تعريفا نفسيا لذاته.

(حامد زهران ، 2005ص68)

ـ ويعرفها **ابو زيد ابراهيم** : ان مفهوم الذات هو تركيب معرفي منظم موحد و متعلم للمدركات الفرد الواعية ويضمن استجابات الشخص نحو نفسه ككل و تقديراته لذاته .

(ابو زيد ابراهيم 1987، ص 151)

ـ كما يعرفها **كوبر سميث وفيلدمان** :بانها مجموعة من المعتقدات و التطورات و الافتراضات التي يكونها الفرد عن ذاته أي انه نظرة الشخص عن نفسه كما يطورها و ينظمها في الانا الاعلى.

(مهند عبد السليم عبد العلي 2003،ص 31)

2. انواع مفهوم الذات :

هناك نوعان من مفهوم الذات هما كما يلي :

1.2 **مفهوم الذات الايجابي** : هو الذي يعبر عن الصحة النفسية و التوافق النفسي و تقبل الذات وفهمها يعد بعدا رئيسيا في عميلة التوافق الشخصي

2-2- **مفهوم الذات السلبي** : هو اسلوب الذي يتضح للفرد من اسلوب حديثه او تصرفاته و تعاملاته او تعبيره عن مشاعره اتجاه نفسه و اتجاه الاخرين مما يجعلنا نصف بعدم الذكاء الاجتماعي او الخروج من اللياقة او عدم تقدير الذات

(محمد، 2008 ، ص 58)

3- ابعاد الذات :

هناك اراء متعددة ذكرت ابعاد مفهوم الذات ويعتبر وليان جيمس اول من ذكر ابعاده وهي :

- الذات كما يعتقد الفرد بوجودها في الواقع ، وهو ما اصطلح عيله علماء النفس بالذات المدركة.
- الذات كما يرونها الاخرون و هي ما تقابل ما اصطلح عليه الذات الاجتماعية .
- الذات كما يتمنى ان يكون عليه ، وهي ما تقابل ما اصطلح عليه بالذات المثالية .
- و اضاف جيمس" بعد اخر سماه بالذات الممتدة " ، ويمثل كل ما يمتلكه الفرد وما يشترك به الاخرين ، مثل العائلة ، الوطن ، العمل.

(قحطان احمد الظاهر ، 2004 ، ص 54)

ثانيا : تقدير الذات .

1- تعريف تقدير الذات :

لغة : يعرفه المتقن (2004) لغة من القدر بمعنى اعتبر ، ثمن ، اعطى قيمة .

تعريف الذات هو " تقييم او تثمين قدر الشيئ او اعطاه القدر والقيمة بصفة موضوعية واعطائه قيمة شخصية لمهارات وقدرات الفرد حسب المعايير الخارجية".

(المنجد في اللغة العربية ، 2000)

اصطلاحا: يعرفه كوبرس سميث بانه تقييم يضعه الفرد لنفسه وينفسه ويعمل على الحفاظ عليه ، ويتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الايجابية و السلبية نحو ذاته وهو مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به وذلك فما يتعلق بتوقعات الفشل والنجاح والقبول وقوة الشخصية.

(محمد ، 2010، ص 76)

- يعرفه **روزنبرغ 1965 RESENBERG** : انه تقويم يعبر عن الاحترام الذي يكنه الفرد لذاته والذي يحافظ عليه بشكل معتاد لانه يعبر عن اتجاه مقبول او غير مقبول نحو الذات .

(الالوسي ، 2014 ، ص 58)

- و يرى **سلامة والدريني كامل** : ان تقدير الذات حاجة كل فرد الى تكوين راي طيب في نفسه وعن احترام الاخرين له والى الشعور بالجدارة ، وتجنب الرفض او النبذ او عدم الاستحسان.

(سعيد ، 2008 ، ص 153)

ـ اما **جابر عبد الحميد وعلاء كفافي (1995):** فيعرفان تقدير الذات بانه اتجاه نحو تقبل الذات والرضا عنها واحترامها وفي التحليل النفسي معناه ان تكون علاقة الانا طيبة بالانا الاعلى أي عدم وجود صراع ونقص تقدير الذات وهو عرضة الاكتئاب.

(محمد 2000 ، ص 60)

ـ **ستانلي كوبر سميث** ايضا يعرف تقدير الذات بانه ذلك التقييم الذي يتوصل اليه الفرد و يتبناه عادة فيما يتعلق بذاته .

(سيد سليمان 1992 ، ص 88)

من خلال التعاريف السابقة يمكن القول ان تقدير الذات هو التقييم العام لدى الفرد لذاته بخصائصها العقلية الاجتماعية ، او عبارة عن مدى تقبل الفرد لذاته والتعبير عنها بالاستحسان أي تقييم ايجابي للذات

2ـ الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات :

هناك ارتباط وثيق بين مفهوم تقدير الذات و مفهوم الذات اذ ان الكثير من الابحاث و الدراسات قامت باعتبار هذان المفهومين كل متكامل لهذا قبل الخوض اكثر في مفهوم تقدير الذات يجب تفسير الذي يعتبر بانه القاعدة و الاساس من اجل الانطلاق نحو مفهوم تقدير الذات ، اذ يعد مفهوم الذات من الابعاد المهمة في دراسة الشخصية وله اهمية في نظريات الشخصية ويعتبر من العوامل المهمة التي تمارس تاثير كبيرا على السلوك حيث تكمن اهمية مفهوم الذات في انه امل في نمو و تطوير الفرد باعتبار ان مفهوم الذات هو النواة التي تقوم عليها شخصية الفرد والتي توفر معنى لادراك الفرد لنفسه من النواحي الجسمية و العقلية و الاجتماعية.

اما مفهوم تقدير الذات فهو مدى ثقة الفرد في نفسه و احترام الذات والاعتماد على الذات وهذه الثقة هي ايمان الفرد باهدافه و خبراته و بامكانياته بحجمها الحقيقي لتقدير الذات هي مجموعة من القيم و التفكير و المشاعر لتي يملكها حول نفسه فيعود مصطلح تقدير الذات الى مقدار رؤية الشخص لنفسه وكيف يشعر اتجاهها

(قطناني ،ص 207)

بمعنى ان مفهوم الذات يتضمن التعريف الذي يضعه الفرد عن نفسه او الذكرة التي يكونها عن ذاته اما تقدير الذات فهو تقييم الفرد بما فيها من صفات.

3ـ نظريات تقدير الذات :

هناك عدة نظريات حاولت تفسير الذات ومن هذه النظريات نذكر :

❖ **نظرية روزنربغ 1989 rosenberg** : تدور اعمال روزنبرغ حول محاولته دراسة نمو و ارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته ، وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد ، ولقد اهتم روزنبرغ بصفة خاصة بدراسة تقييم المراهقين لذواتهم ووسع دائرة اهتمامه بعد ذلك حيث شملت ديناميات تطور صورة الايجابية في مرحلة المرهقة واهتم بالدور الذي تقوم به الاسرة في تقدير الفرد

(ذيب عبد الله 2010 ص 80)

❖ **نظرية كوبر سميث (1981 cooper smith)** : تمثلت اعمال سميث في دراسته لتقدير الذات عند الاطفال ما قبل المدرسة الثانوية وعلى عكس روزنبرغ لم يحاول كوبر سميث ان يربط اعماله في تقدير الذات بنظرية اكبر و اكثر شمولا ولكنه ذهب الى ان تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب ولذا فانه علينا ان لا ينغلق داخل منهج واحد او مدخل معين لدراسته بل علينا ان نستفيد منها لتفسير الاوجه المتعددة لهذا المفهوم ويؤكد سميث على اهمية تجنب وضع الفروض غير الضرورية .

ويذهب كوبر سميث الى انه بالرغم من عدم قدرتنا على تحديد انماط اسرية مميزة بين اصحاب الدراسات العالية و اصحاب الدراسات المنخفضة في تقدير الذات من الاطفال وهناك ثلاثا من حالات الرعاية الوالدية تبدو مرتبطة بنمو المستويات الاعلى في تقدير الذات وهي :

- تقبل الاطفال من جانب الاباء.
- احترام سلوك الاطفال الايجابي من جانب الاباء

(كفافي ، 1987، ص 104)

❖ **نظرية زيلر 1973:** نالت اعمال زيلر شهرة اقلا من سابقيتها وحظيت بدرجة اقل من الشيوع والانتشار وهي في نفس الوقت اكثر تحديدا واشد خصوصية ، فزيلر يرى ان تقدير الذات ما هو الا البناء الاجتماعي ، و يصف زيلر تقدير الذات بانه تقدير يقوم به الفرد لنفسه و يلعب دور المتغير الوسيط او انه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية فان تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعا لذلك.

وتقدير الذات طبقا لزيلر مفهوم يرتبط بين تكامل الشخصية من ناحية قدرة الفرد على ان يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية اخرى .و لذلك فانه افترض ان الشخصية التي تتمتع بدرة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي التي توجد في نستنتج مما نقدم

ان النظريات التي تناولت مفهوم تقدير الذات تؤكد اهمية الدور التي تقوم به الاسرة ونوع الرعاية الوالدية في النمو هذا المفهوم لدى الافراد وهو مفهوم تكييفي يتاثر الى حد كبير بالمؤثرات البيئية وطرق اساليب التنشئة الاجتماعية لذلك اهتم علماء النفس بخبرات التي يخيرها الطفل في سينين حياته الاولى حيث تلعب دورا مهما في تكوين وبناء شخصيته

(ذيب عبد الله ، 2010 ، ص 820، 81)

4ـ خصائص تقدير الذات :

- **تقدير الذات ظاهرة تقيمية** : انه تقيم الفرد لذاته على صورة الذات التي يرسمها لنفسه و يمكن ان يستدل على تقدير الذات بالطريقة التي يتصرف بها المرء.

- **تقدير الذات سمة متغيرة** : تكون دائما خاضعة للتاثيرات الداخلية و الخارجية ، فتقدير الذات يتباين تبعا للمواقف و الوقت، يمكن ان يتنوع يوميا تبعا للتجارب و المشاعر الطيبة او السيئة و يمكن اكتساب و تعزيز تقدير الذات بمرور الوقت

(رانجيت و روبرت ديبليو ، 2005 ، ص54)

5 ـ اقسام تقدير الذات :

يقسم علماء النفس التقدير الذاتي الى قسمين :

5 ـ 1 **: تقدير الذات المكتسب** : ويتحقق بانجازات الشخص و نجاحاته في الحياة فيبني فكرة على فكرة ان الانجاز ياتي اولا ثم يتبعه التقدير الذاتي.

5 ـ **2 : تقدير الذات الشامل** : ويعود الى احساس الشخص العام بافتخاره بذاته حتى ولو لم يحقق انجازات في حياته يبنى على فكرة ان التقدير الذاتي يكون اولا ثم يتبع التحصيل او الانجاز.

(شعشوع 2017 ، ص 98 ، 99)

6 ـ مستويات تقدير الذات:

❖ **تقدير الذات المنخفض** : يشكل تقدير الذات المنخفض اعاقة حقيقية بصاحبه فيركز اصحاب المستوى على عيوبهم ، نقائصه و صفاتهم غير الجيدة ، وهم اكثر ميلا ببتاثير بضغوط الجماعة والانصات لارائها و احكامها، كما يضعون لانفسهم توقعات ادنى من الواقع .

كما يتميز الشخص من هذا النوع بفقدان الثقة في قدراته والاضطراب الانفعالي لعدم قدرته على ايجاد الحل لمشاكله و اعتقاده ان معظم محاولته ستكون فاشلة ، و توقعه ان مستوى ادائه سيكون منخفضا ، كما يشعر بالانفعال اذا قام بنشاطات فاشلة ويعمل باستمرار على افتراض بانه لا يمكن ان يحقق النجاح ، وبالتالي يشعر انه غير جدير بالاحترام ، فان هذا الفرد يميل الى الشعور بالهزيمة لتوقعه الفشل مسبقا

(شريفي ، 2002 ، ص 90)

و يصف سيد خير الله (1981) : الفرد الذي لديه تقدير منخفض لذاته بانه ذلك الفرد الذي يفتقد الى الثقة بقدراته ، وهو الذي يكون بائسا لا يستطيع ان يجد حلا لمشاكله و يعتقد ان معظم محاولاته ستبوء بالفشل

(سيد خير الله 1981 ، ص 158)

❖ **ومن سمات ذوي المستوى المنخفض لتقدير الذات** :

- الفشل في تحمل مسؤولية تصرفاتهم .
- الانسحاب و الخجل او الاستغراق في احلام اليقظة .
- الحساسية نحو النقد حيث يرو في النقد تاكيد صحة شعورهم بالنقص.
- تعاطي المسكرات و المخدرات .
- توجيه اللوم على الاخرين عند حدوث الفسل او الخطا.

(سليم ،2003)

❖ **تقدير الذات المرتفه** : لقد اظهرت الدراسات التي اجريت في مجال تقدير الذات ان الاشخاص ذوي التقدير المرتفع يؤكدون دائما على قدراتهم و جوانب قوتهم و خصائصهم الطبية وانهم يتمتعون بصقة عالية ودائمة في انفسهم و يبادرون الى التجارب الجيدة مع توقعهم النجاح غير حساسين في المواقف المختلفة واثقين في معلوماتهم

(شريفي ، 2002)

7 ـ العوامل المؤثرة في تقدير الذات :

هناك مجموعة من العوامل منها ما يتصل بالفرد نفسه ومنها ما يتصل بالمجمع الذي يعيش فيه الفرد.

7 - 1: العوامل الذاتية : نذكر منها خلو الفرد من مظاهر القلق او عوامكل عدم الاستقرار النفسي فقد ثبت انه يقدر وجود او عدم وجود هذين العاملين لدى الفرد تحديد درجة تقدير الذات لديه بمعنى ان الفرد اذا كان متمتعا بصحة و نفسية جيدة ، ساعد ذلك على نموه نموا طبيعيا ، متمتعا بقدر عالى من تقدير الذات والعكس بالعكس واذا كان الفرد من النوع القلق ادى ذلك الى جعل فكرته عن ذاته منخفضة

(فهمي و قطان ، بدون سنة ،87)

كما توصل BROUND & gallacher(1992) في دراياتهما ان تقدير الذات لدى المراهق ينخفض اما بعد تجربة او عندما يتعرض لمواقف تفوق امكانياته ولا يستطيع تاكيد ذاته

(اسعد ميخائيل ابراهيم ، 1998)

7 - 2 : العوامل الموضوعية : معظمهما تتصل بظروف التنشئة الاجتماعية والظروف لتي تربى فيها الفرد و نذكر هذه العوامل ما يلي :

- ان يسمح للفرد المساهمة في الامور العائلية .
- ان يقرر الفرد ما يريد بنفسه و خاصة بالنسبة لما يعنيه من امور كاختيار الملابس و لونها
- نوع العقاب الذي يفرض على الفرد هل الغرض منه التعذيب و احداث الآلام ام الحرمان المؤقت لاشعاره بالاثار السيئة التي قام بها.
- نظرة الاسرة لاصدقائه اما بنظرة معينة ام تنظر اليهم على كونهم اعداء غير مرغوب فيهم .

فكلما كانت هذه العوامل موضوعية ايجابية بقدر ما تؤدي الى درجة عالية من التقدير.

(فهمي قطان ، بدون سنة ، ص 88)

وفي نفس السياق اكدت دراسة walz ان الذات تتاثر بدرجة كبيرة على مستوى تقدير اذاتت للفرد ، فكلما كانت هذه العلاقة جيدة قوية كان تقدير الذات مرتفعا ، اما سوء العلاقة الاسرية فانه يؤدي الى تقدير ذات منخفض للفرد

(شريفي ، 2002)

7 - 3: العوامل الاجتماعية: هناك ارتباط بين مفهوم الذات و التفاعل الاجتماعي ، وهذا ما اكدته بعض الدراسات ، ومن بينها دراسة كوبز coobs الذي توضح ان التفاعل الاجتماعي السليم والعلاقات

ناجحة تعزز الفكرة السليمة عن الذات ، وان مفهوم الذات الموجب يعزز نجاح التفاعل الاجتماعي ويزيد العلاقات مع الاخرين نجاحا وهذا ما يعطي للفرد الفكرة والحافز على التقدير الايجابي لذاته

(المعايطة، 2000)

8- علاقة تقدير الذات بمرحلة المراهقة :

تتميز مرحلة المراهقة بمجموعة من التحولات و التغيرات التي تطرا على افرد ، فالمراهقة تعني الخروج من مرحلة الطفولة ، أي ان جميع التقمصات التي قام بها الفرد في طفولته والتي شكلت اناه لم تعد تكفي ، فالمراهق يبحث دائما عن اندماج اوسع في مجتمعه وذلك من خلال تكوين مجموعة من الرفقاء و اتساع دائرة معارفه من خلال القيام باعمال متيمزة عن الاخرين وذلك محاولة منه لاثبات شخصيته المستقلة.

غير ان هذا الانتقال من الطفولة الى المراهقة هو الذي يخلق ازمة الهوية لدى المراهق وهذه الازمة التي تحدث تغيرات عميقة في الشعور بالذات بمعنى تعتبر مشكلة الهوية جوهر الصراع في هذه المرحلة ، ذلك لان التغيرات الجسمية وغيرها تصيب المراهق بازمة او بهزة كيان تجعله يكاد يفقد التعرف عن نفسه ، والى اهتزازه في كل مفاهيمه السابقة وعن تصوره لذاته ، ان جوهر هذه الازمة نابعة من الخلل الذي يصيب بناء الشخصية نتيجة البلوغ وما يصاحبه من تغيرات ومن ثمة فان اعادة بناء الشخصية تبدا اساسا في الوصول الى هوية واضحة ومحددة وينعكس هذا تقدير المراهق لذاته ، وهذا التقدير يبين لنا مدى رضاه عن هذه الهوية الجديدة التي بدا يلتمس ابعادها وخصائصها ، ولهذا ياكد بعض العلماء على ضرورة قياس تقدير الذات عند المراهقين كمؤشر على مدى تطور ازمة الهوية لديهم .

(يونسي تونسية ، 2011، ص 93).

خلاصة الفصل :

في ضوء ما تم عرضه يبدو ان تقدير الذات هو التقيم الذي يضعه المراهق عن نفسه،فهو يتضمن خصائصه الجسدية،العقلية،الانفعالية ، و الاجتماعية ، و يتدخل في ذلك عدة عوامل منها ما هو مرتبط بالمراهق في حد ذاته ومنها ما يعود للبيئة الخارجية ، وعليه فكلما كان تقدير الذات في صورته الاجابية فان المراهق تكون لديه فاعلية جيدة واتجاه ايجابي للحياة والعكس كلما كان تقدير الذات سلبيا يكون هناك نقص الثقة بالنفس و النظرة السلبية للذات و المجتمع.

الفصل الثالث:

الاكتئاب

تمهيد

- **تعريف الاكتئاب .**
- **النظريات المفسرة للاكتئاب .**
- **اسباب الاكتئاب .**
- **اعراض الاكتئاب .**
- **خلاصة الفصل .**

تمهيد :

بعد الاكتئاب من اكثر اضطرابات النفسية شيوعة و الخطورة في نفس الوقت ، وهو يصيب كل انسان يتعرض خلال حياته اليومية في سلسلة من التغيرات في المزاج . لكن تلك التغيرات لا تدوم عادة اكثر من بعض ساعات او ايام قليلة ، لكن اذا استمرت لمدة طويلة وضل الوجدان في حالة سوداوية فان ذلك يشير الى اصابة الشخص بالاكتئاب و يظهر عليه الحزن و الياس و عدم القدرة على القيام بنشاطه اليومي المعتاد و ييأس من واجهة المستقبل .

وسنتناول في هذا الفصل تعريف الاكتئاب ، النظريات المفسرة له ، اسبابه ، اعراضه ، و انواعه .

1- تعريف الاكتئاب :

لغة: يعرفه قاموس المختار الصحاح الاكتئاب من باب كآبة بالمد سوء الحال و الانكسار من الحزن و الكآبة ايضا بوزن الرهبة فهو كئيب و امراة كئيبة والكئباء بالمد واكتئاب مثله

(الصحاح ، 1995، ص 234).

كما يعرف المصباح المنير الاكتئاب من الباب الكئيب يكأب و من الباب التعب الكآبة بمد الهمزة وكأبا وكآبة مثل الكأب

(المصباح المنير، 2011 ، ص208)

اصطلاحا: يعتبر الاكتئاب من مصطلح يحمل معان كثيرة و مختلفة اذ حاول الكثير من العلماء و المختصين تحليله و كشف اسراره والبحث في اعراضه فادى ذلك الى صعوبة في تحديد مفهوم شامل للاكتئاب وهذه الصعوبة قد اشار اليها ادلف ماير " A. MAYER" في قوله " نحن لا نعرف كيف نعرف الاكتئاب "

(ابو زيد ، 2010، ص03)

ويستعمل مصطلح الاكتئاب على نطاق واسع لتعبير عن اسى النفس ، وهناك محاولة للتعريف الاكتئاب من خلال نقيضه أي الشعور بالسعادة والانشراح .اما غياب هذا الشعور كليا فقد يكون هو الوصف المناسب للاكتئاب

(معربس ، 2010، ص 37- 38)

تعريف جيمس دريفر (DREVER 1979) : هو اتجاه انفعالي يظهر بشكل مرضي مشتمل على مشاعر النقص و الياس و احيانا اخرى يصاحبه انخفاض عام في النشاط السيكوفيزيقي

(ابو زيد ، ص 22)

تعريف مارسيلا (1996): هو مصطلح لوصف مزاج ، وهو مجموعة اعراض خاصة باضطرابات وجدانية ، فالاكتئاب كمزاج يشير الى حالة عابرة من الشعور بالحزن و الكآبة و الياس و فقدان السعادة والتعاسة وانقباض الصدر ، اما الاكتئاب كمرض يشير الى الشكول غالبا ما تصاحب مجموعة من المشكلات البيولوجية ، النفسية ، الاجتماعية والاكتئاب كمجموعة اعراض تشير الى جملة من الاختلافات البيولوجيةى النفسية التي تختلف في التكرار والشدة والفترة الزمني

(فايد 2004، ص 61)

ـ **و يعرفه حامد زهران :** بانه حالة من الحزن الشديد المستمر تنتج عنه الظروف المحزنة الاليمة ، و تعبر عن شيئ مفقود وان كان المريض لا يعني المصدر الحقيقي لذاته

'(اديب محمد الخالدي ، 2006، ص 379)

❖ والاكتئاب على حسب **علاء الباقي ابراهيم (2009)**، وهو ذلك المصطلح الذي اطلقه عدد من الاطباء النفسيين على مجموعة متزامنة من الاعراض الانفعالية والجسدية والوجدانية المضطربة ، التي تسبب للشخص هبوطا واضحا في حالاته المزاجية وتدهورا واضحا في انشطته الحياتية اليومية و عزوفا عن القيام باي عمل ايجابي هادف

(ابراهيم ، 2009، ص 13)

❖ **تعريف هاوارد وارين (warren 1934)** : هو حالة انفعالية حادة خاصة بالنشاط النفسي الفيزيقي المنخفض والغير السار ، وانخفاض المزاج في الحالة السّوية يسمى الكآبة .

اما الحالة المرضية فتشير الى الشعور باليأس ، و انخفاض قيمى تقدير الذات

(ابو زيد،2001، ص 22)

وبهذا يمكن القول على انه بالرغم من صعوبة ايجاد تعريف شامل للاكتئاب الا انه قد تتفق جميع هذه العريفات على ان مفهوم الاكتئاب يستخدم عللى الاقل في اربعة معاني مختلفة:

- الاكتئاب يشير الى اعراض مزاجية او ذهانية .
- الاكتئاب يمثل مجموعة اعراض .
- يشير الى اضطراب مزاجي خاص فقط بالاكتئاب العصابي .
- الاكتئاب يفسر على انه حالة .

2ـ النظريات المفسرة للاكتئاب :

للاكتئاب اهمية كبيرة على مستوى البحث النفسي و مستوى العلاج النفسي حيث انه حظيّ بعدة تفسيرات مختلفة باختلاف نظرة الباحث لها، وفي مايلي عرض لاهم النظريات المفسرة له :

1 ـ **النظرية البيوكميائية** : تقوم اساسا هذه النظرية على محاولة ايجاد تغيرات بيوكيميائية في المواد العصبية الناقلة ربما تكون مسؤولة عن تطور الاستجابة الاكتئابية وظهورها و قد اكتسب هذا التفسير

اهمية كبيرة في السنوات القليلة الماضية مع تقدم الوسائل الجديدة لفهم آلية عمل الدماغ (التصوير بالرنين المغناطيسي) حيث كشفت بعض الدراسات عن ارتباط الاكتئاب بتغيرات في وظيفة بعض الخلاية لدى مقارنة مجموعة من المكتئبين وغير المكتئبين، فكشفت عن نشاط اقل في بعض مساحات دماغهم مما يفعل الاشخاص الغير المكتئبين

(مايو ، 2002 ، ص 49)

2 ـ **نظرية التحليل النفسي** : يفسر فرويد الاكتئاب بانه ناتج عن فقدان لا شعوري بينما في الحزن العادي يكون الفقد على المستوى الشعوري

(زابور 980، ص 12)

كما ارجع سيغموند فرويد الاكتئاب الى الاحتياجات النفسية التي اما ان يبالغ في اشباعها او يقلل منها، كما ان الطفل قد يتعرض لفقد حقيقي (موت الام) وهذا الفقد قد يصاحب معه غضب صبياني شديد جدا سببه الرفض

(حسين على فايد ، 2005)

ويرى منظرو التحليل النفسي انّ الاشباع الزائد جدا او قصور الاشباع خلال المرحلة الاولى من مراحل النمو النفسي يولد شخصية مهيأة للاكتئاب

(دافيدون ، 1973، ص685)

ان الاكتئاب رد فعل طبيعي للفقدان مهما كانت طبيعية هذا الفقدان

(على ، 1997، ص37)

3ـ **النظرية السلوكية** : يرى اصحاب النظرية السلوكية ان الاكتئاب يحدث نتيجة مباشرة لسلوك معتاد منّا مثلا من خلال فقدان الشريك او العمل .....الخ انّ التكرار المنخفض للمعززات الايجابية يقود الى تخفيض النشاطات وهذا بدوره يقود المتعال جالا قليل من المعززات الايجابية و يصبح بالتالي اكثر اكتئابا " واقل تعزيزا

(غراوة و آخرون 1999، ص 195)

ان الاكتئاب مكتسب شأنه شأن أي سلوك آخر يحدث نتيجة الزيادة في الأحداث و الخبرات المؤلمة

(عيسى وحداد ، 2001 ، ص 355)

وحسب يولمان وكراستر (1969) فهما يرجعان الاكتئاب الى ما يحدث جرّاء فقدان التدعيم او الاثارة الايجابية مقابل التدعيم السلبي (العقاب) (ابو زيد ، بدون سنة)

4 ـ النظرية المعرفية : اقترح سيلجمان (1985) (نظرية تعلم اليأس وقلة الحيلة والاحساس بالعجز) كأساس للاكتئاب وركز على ان توقع عدم امكانية السيطرة على الاحداث ستؤدي الى اعراض اكتئابية في جوانب الدافعية و المعرفية و الانفعالية

(اسماعيل ،1995، ص،156)

كما يرى انصار هذه النظرية ان المعرفة لها دور اساسي في حدوث و استمرار وعلاج الاكتئاب ، ويعتقد بيك ان الاكتئاب يحدث بسبب الاعتقادات المعرفية السالبة جيث ان المكتئب يمتلك وجهة نظر سالبة نحو ذاته والعالم والمستقبل .

(مدحت عبد الحميد ابو زيد ، بدون سنة)

3 ـ اسباب الاكتئاب:

رغم الجهود و الدراسات التي استهدفت كشف اسباب الاكتئاب ورغم ماتوصلت اليه من نتائج و تقنيات علاجية الا ان اسباب هذا الاضطراب غامضة وغير واضحة وذلك راجع لوجود اختلافات كبيرة وتباين في الحالات المرضية وكذلك يعود لكثرة العوامل وتداخلها فيما بينها وفيما يلي عرض لاهم الاسباب:

1 ـ **اسباب عضوية** : اهمها تغيرات في بعض كيميائيات المخ ، ومن اهمها : مادة السيروتونين ، ومادة النورادرينالين، ومن المعتقد ان لهما دورا في حدوث الاكتئاب النفسي عند نقصها

(جمال نادر دلو ،2009،ص304)

2ـ اسباب نفسية : ومن العوامل النفسية التي نذكرها في هذا الشأن عملية الصراع داخل النفس وهي تحدث نتيجة اتعارض رغبتين لدى الانسان وتعذر اشباع حاجتين في وقت واحد وفي داخل كل منا صراع بين القيم والدوافع المختلفة ، ولدى الانسان دائما صراعات تنشأ بين طموحاته و تطلعاته من جانب ، وبين واقعه وقدراته من الجانب الآخر ذلك اضافة الى مجالات اخرى للصراع مثل اشباع الدوافع الجنسية ، ومن العوامل النفسية الهامة مايحدث في فترة الطفولة المبكرة من خبرات اليمة حيث تولد هذه الصدمات قدرا من الحساسية النفسية تمهد لظهور الاكتئاب

(الشربيني ،2001، ص43)

3 ـ **اسباب وراثية** : خلال العقود الثلاثة الماضية كانت هناك دراسات مكثفة لدور العوامل الوراثية في هذا الاضطراب وبين ان هناك استعداد وراثيا يظهر بشكل واضح في بعض العائلات خاصة في حالات الاكتئاب الشديد ، وقد اظهرت هذه الدراسات تكرار الحالة في العائلة نفسها وفي التوائم المتشابهة سواء عند الذين تمت تربيتهم في البيئة نفسها او في بيئتين مختلفتين، فالاكتئاب قد يظهر عند الابناء اذ كان احد الوالدين على الاقل يعاني الاضطراب نفسه

(معربس ، ص45)

4 ـ **اسباب اجتماعية** : دلت الدراسات المختلفة على اهمية السنوات الاولى من عمر الانسان (مرحلة الطفولة) في بناءه النفسي ،وتأثير هذا البناء على احتمال حدوث الاكتئاب في المستقبل ، وكذلك الحرمان الامومي يمثل نقطة اساسية في ظهور هذا المرض في المستقبل

(سرحان ، 2003، ص44)

اضافة الى ان الآباء الذين يرغمون اولادهم على النجاح و ينتقدونهم في حالة فشلهم يؤثر سلبا على سلوك الطفل مما يمكن ان يرفع نسبة حدوث الاكتئاب في المستقبل

(KWANC ,2001, MCBEN2IE)

كذلك التمييز في معاملة الاولياء بين ابناءهم ك تفضيل احدهم عن الآخر او اهمال الحاجات الخاصة بيهم يولد الاكتئاب و عقدة نفسية مع المجتمع مستقبلا.

(عبد الفتاح محمد دويدار، 2003 ص 253)

4 ـ اعراض الاكتئاب :

للاكتئاب اعراض عضوية و اخرى نفسية و اخرى اجتماعية وسنشير الى اهم اعراض مميزة الى الاكتئاب :

- **مشاعر الذنب واللوم** : يصف المكتئب نفسه بانه اسوء مما هو عليه و اسوء مما يراه الاخرين بالرغم من ان المحيطين به ينظرون اليه نظرة اعجاب بنجاحاته و اجتهاداته فانه يرى نفسه رؤية سلبية و بشكل عام يمكن القول بان مرضى الاكتئاب يعبرون بمشاعر حادة و قاسية عن الذنب و لوم الذات و النفس عن مرضهم .

- **اللامسؤولية** : يعبر عم معظم الافراد والمكتئبون عن شعورهم بوطاءة الاعباء الموكلة اليهم ، ولا يقف الامر عند هذا الحد بل يتطور ليصل الى درجة الشكوى من الاخرين انهم يحملونه اكثر من طاقته ، معبرين عن انزعاجهم من الظغوط الخارجية و الظروف المحيطة بيهم ولا يمكنهم تجاوزها

(آذار ، 2002، ص27،28)

- **الخمول في النشاط العام:** يتميز مرض الاكتئاب بالكسل العام والخمول الذهني و الجسدي والذي يصللا احيانا الى حد عدم الحركة والشلل التام والغيبوبة الاكتآبية وهنا يتوقف المريض عن الحركة والكلام والطعام والشراب.

- **توهم العلل البدنية** : حيث يتردد المكتئب على الاطباء الذين يعاودون الكشف عليه مرارا ودون اكتشاف سبب عضو لألامه مثل الصداع الدائم على الرأس وضيق التنفس وصعوبة الهضم والام الساقسن و تزيد الاعراض صباحا عنها في المساء

(محمد شحاتة ربيع ، 2006، ص103،106)

- **التفكير بالانتحار** : يرغب المكتئب في الانتحار وقد تتكرر محاولاته للانتحار غير ناجحة ذلك لان من بين ابرز سمات الشخصية الاكتئابية الاجتهاد الانفعالي والعدوانية الموجهة نحو ذات

(الخالدي،2009 ، ص373)

كما يمكن تلخيص اعراض الاكتئاب لدى المراهقين في النقاط التالية:

- الحزن واليأس.
- القلق بشأن انخفاض درجاته المدرسية .
- ادمان الكحوليات او المخدرات.
- سرعة الانفعال او الغضب.
- الحزن الدامع او البكاء المتكرر.
- الشعور بانعدام القيمة او الذنب .
- فقدان الحماسة او التحفيز .
- الارهاق و فقدان القدرة .

- صعوبة التركيز .
- التورط في مشكلة او اظهار سلوكيات محفوفة بالمخاطر.
- اعلان الرغبة في الموت.

انواع الاكتئاب:

1 ـ **الاكتئاب العصبي " dépression nerveuse "**: يشير الى اضطراب غير مصحوب بالهلاوس و الهذيان و يطلق عليه ايضا الاستجابة الاكتئابية ، حيث سيطر على المريض حالة من الحزن والهم والاسف الذاتي ونوم الذات و صعوبة النوم ، لتثبيت الشخص المكتئب على موضوع معين مترسب التفكير بالانتحار و هبوط النشاط ونقس الحماس والانتاج

(احمد عكاشة 1976، ص 113)

2 ـ **الاكتئاب الذهاني** : dépression psychotique يشير الى اضطراب مصحوب باغراض ذهانية كالهذاء و الهلاوس (هذاءان بارانويا) عدم الاستبصار و الهياج و الاحساس بالعظمة و الاضطهاد ، يقظة مبكرة في النوم و نقص الوزن ، كذلك الفشل في الاستجابة اتغيرات البيئة و الاقدام غلى الانتحار و يكون تقويم الشخص لذاته سلبي يميزه تقدير الذات و ادانة النفس على امور لم يصدر من الشخص ، والاعتقاد في عدم استحقاقه الحياة ، او عدم صلاحيته ، وعدم نفعه

(زهران ، 1978، ص 430)

3 ـ **الاكتئاب الاحادي القطبية dépression unipolaire** : يشير هذا الاكتئاب الى اضطراب يتسم بحدوث نوبة اكتئاب عظمى واحدة او اكثر بدون نوبات هوس(dsm4) الى انه لابد من وجود خمسة اعراض على الاقل و تستمر لمدة اسبوعين و يتضمن هذا الاكتئاب عدة انواع فرغية :

أ ـ نوبة الاكتئاب العظمى.
ب ـ الاضطراب الوجداني الموسمي.
ج ـ الديستيميا (عسر المزاج).

4 ـ **الاكتئاب ثنائي القطبية** : هو اضطراب يتسم بحدوث نوبة او اكثر من الهوس تنتشر عادة مع نوبة اكتئاب عظمى واحدة او اكثر و ينظر الى هذا النوع على انه خطرا لانه لا يصيب مشاعر المريض و عواطفه فحسب بل يسيب كثيرا من قدراته الاخرى بما فبها قدرته على التفكير السليم وعلاقته الاجتماعية و تشويه ادراكه لذاته و للعالم المحيط به

(فايد،2001، ص116)

ولكن الاكتئاب في اعنف حالاته، وهي حالات الاكتئاب الذهني الحاد و الشديد ، وقد يهدد الحياة كلها ، فيشعر المريض بعدم الرغبة في الحياة ، وقد تسيطر عليه فكرة الانتحار بسبب احساسه الدائم بعدم القيمة بنفسه وكل شيئ حوله، ثم في الحياة نفسه يقول: ان الحياة لا تستحق ان تعاش و يتملكه شعور دائم بالياس من المستقبل

(ابراهيم، 2009، ص 17)

خلاصة الفصل :

يعتبر الاكتئاب من اضطرابات المزاج بشكل واضح في الجانب الانفعالي لشخصية المريض ، حيث انه يمكن ان يؤدي الى العديد من المتاعب العضوية ذات المنشأ النفسي، فهو اكثر الامراض النفسية و الجسمية للفرد ، وقد يمس كل الفئات العمرية في جميع الدول باختلاف الطبقات الاجتماعية.

كما يعتبر الاكتئاب اضعف حالة يكون عليها الانسان و اخطر مرض يعتريه حيث يحمل في طياته افكار سوداوية تؤدي الى وضع او رسم نهاية مأساوية لحياة الفرد (الانتحار) ، فهو يظهر باعراض عديدة مختلفة تصنف الى انواع حسب شدتها و مدتها و مدى تأثيرها على صحة الفرد النفسية و العقلية ، و بالتالي تظهر هذه الاعراض من مجموعة اسباب متباينة.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

- تمهيد .
- الدراسات الاستطلاعية .
- المنهج المتبع في الدراسة .
- حدود الدراسة .
- مجتمع الدراسة .
- عينة الدراسة .
- ادجوات الدراسة .
- الاساليب الاحصائية المستعملة .

تمهيد :

يعد انجازنا للجانب النظري و الذي تضمن عدة معلومات ومفاهيم حول تقدير الذات و الاكتئاب .

كان لازما علينا بعد هذا الجهد التطرق الى الجانب الميداني الذي يدعم صدق فرضيتنا و يحل الاشكال المطروح والذي وضعنا فيه اهم الاجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة، بداية من الدراسة الاستطلاعية و الاطار الزمني و المكاني للدراسة و منهج البحث و الوسائل الاحصائية ، وعرض النتائج ثم الخروج بالاستنتاج العام حول الدراسة.

يمتاز البحث العلمي بخطوات علمية منهجية يجب مراعاتها باختيار الاجراءات المناسبة التي يجب مراعاتها للوصول نتائج دقيقة و قابلة للتعميم، و سنتطرق في هذا الفصل الى عرض الاجراءات المنهجية المعتمدة في دراستنا الحالية، والتي تتضمن الدراسة الاستطلاعية ، المنهج المتبع و عينة الدراسة و كذا الدراسة وحدود الدراسة ، الادوات المستخدمة و كذلك الاساليب الاحصائية المعتمدة في الدراسة الحالية.

1 ـ الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في اجراء البحث و بصفة خاصة ، خاصة البحوث الميدانية يجب القيام بدراسة استطلاعية للتعرف على الظروف التي سيتم فيها اجراء البحث و الصعوبات التي ربما تواجه الباحث في تطبيق ادوات بحثه و غير ذلك من الظروف التي تمهد لنجاح اجراء البحث ولذلك ينبغي ان يبدا الباحث باجراءه للدراسة الاستطلاعية و يبين اهدافها و التحقق من صحة اجراءاتها

2ـ عينة الدراسة الاستطلاعية:

الجدول التالي يوضح خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس.

جدول رقم **(1)** يوضح توزيع افراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس.

الجنس	عدد الافراد	النسبة المئوية
ذكور	13	%43.33
إناث	17	%56.66
المجموع	30	%100

يتضح من خلال الجدول رقم (1) ان الافراد عينة الدراسة الاستطلاعية تم اختيارهم من كلا الجنسين ، حيث قدرت نسبة الاناث ب (56,66 %) ، اما عن نسبة الذكور فقد قدرت ب (43,33%)

3 ـ المنهج المتبع في الدراسة :

في دراستنا هذه اعتمدنا على الاسلوب الاستطلاعي الذي يعد احد اساليب "المنهج الوصفي".

ـ المنهج الوصفي :يقوم فيه الباحث باستخدام هذا المنهج من اجل التعرف على امتلاك العينة لمتغيرات الدراسة و لتوضيح العلاقة بين متغيرات الدراسة .

ويكمن هنا لقياس مدى العلاقة بين الاكتئاب و تقدير الذات ، وما اذا كانت هناك فروق دالة جوهريا لدى طلاب الطور الثانوي(السنة اولى و الثانية)من الجنسين في الاكتئاب و تقدير الذات.

3 ـ حدود الدراسة :

- **الحدود الزمانية :**

ـ تم اجراء هذه الدراسة في الفصل الثاني خلال السنة الدراسية : 2020 ـ 2021

- **الحدود المكانية** :

ـ طبقت هذه الدراسة في ثانويات في المدية ، ثانوية "احمد عروة "و ثانوية "الطيب بوقاسمي "

- **الحدود البشرية :**

ـ اجريت الدراسة على عينة من تلاميذ الطور الثانوي (السنة الاولى و الثانية) قوامها" 17" تلميذة و" 13" تلميذ.

- **الحدود العلمية :**

تتجلى في دراسة العلاقة بين تقدير الذات و اضطراب الاكتئاب لدى المراهقين المتمدرسين قي الطور الثانوي.

4 ـ مجتمع الدراسة :

قمنا باجراء هذه الدراسة على تلاميذ و تلميذات بثانويتين بالمدية، ثانوية للاناث "احمد عروة" ، وثانوية للذكور "الطيب بوقاسمي" ، فان مجتمع الدراسة الحالية يتضمن (30) عينة من التلاميذ (17 اناث و 13 ذكور) الذين يزاولون دراستهم بالثانوية سنة 2020 ـ 2021 .

5 ـ عينة الدراسة :

قمنا في دراستنا هذه تطبيق الادوات الدراسية على عينة مكونة من (30) تلميذ و تلميذو من ثانويتين بالمدية ، وتم اختيارهم بشكل عشوائي ، حيث توزعت الاستبيانات على العينات (13 ذكور و 17 اناث .

6 ـ ادوات الدراسة :

ان عميلة اختيار ادوات القياس المناسبة تعتبر من اهم الخطوات في اي بحث علمي فلابد ان تتفق هذه الادوات مع البحث وقد استعملنا في هذه الدراسة مقياسين لجمع البيانات هما :

❖ مقياس كوبر سميث لتقدير الذات .

❖ مقياس بيك للاكتئاب.

بهدف اختبار فروض الدراسة والاجابة على تساؤلات الدراسة والادوات المستخدمة هي :

6 - /1- مقياس تقدير الذات لكوبر سميث :

▪ **تعريف مقياس كوبر سميث** : صمم هذا المقياس من طرف الباحث الامريكي (كوبر سميث/ cooper smithe) سنة 1967، و لهذا المقياس اتجاه تقيمي نحو الذات في المجالات الاجتماعية ، الاكاديمية، العائلية والشخصية .

و تضيف ليلى عبد الحميد(1985) ان مقياس كوبر سميث تمت ترجمتهى الى العربية من طرف فاروق عبد الفتاح(1981) و يتكون من خمسة و عشرون (25) عبارة معدة لمقياس تقدير الذات وهي الصور الخاصة بالكبار الذين يتجاوزون سن السادسة عشر (16) سنة ، منها العبارات السالبة ذات الارقام :

2 - 3 - 6 - 7 - 10 - 12 - 13 - 15 - 16 - 17 - 18 - 21 - 22 - 23 - 24 - 25

و العبارات الموجبة ذات الارقام :

1 - 4 - 5 - 8 - 9 - 11 -14 - 19 - 20

▪ **طريقة التصحيح** : يمكن الحصول على دراجات مقياس "كوبر سميث" باتباع الخطوات التالية:

ـ اذا كانت الاجابة "لاتنطبق " على العبارات السالبة نمنحه (1) اما اذا كانت "تنطبق " نمنحه (0)

ـ اذا كانت الاجابة على العبارات الموجبة " تنطبق " نمنحه (1) اما اذا كانت الاجابة " لاتنطبق" نمنحه (0)

ـ يمكن الحصول على الدرجة الكلية للمقياس بجمع عدد العبارات الصحيحة و ضرب التقدير الكلي في العدد (4)

(بيلي عبد الحميد عبد الحفيظ ، 1985 ، ص 15) الملحق رقم (1)

6 - 2 /- مقياس بيك للاكتئاب :

- **تعريف مقياس بيك للاكتئاب :**ترجم هذا المقياس للعربية للدكتور عبد الستار ابراهيم ، و يزود هذا المقياس المعالج بتقدير صادق و سريع لمستوى الاكتئاب ، يتكون المقياس من(21) سؤال، لكل سؤال سلسلة متدرجة من اربع بدائل والتي تمثل اعراضا للاكتئاب ، تستخدم الارقام من (0 - 3) لتوضيح مدى شدة الاعراض .

الملحق رقم (2)

- **طريقة التطبيق و التصحيح:**

- يطبق المقياس على الاشخاص البالغين (15) سنة فاكثر
- يختار المفحوص احدى البدائل الانسب لوضعه الحالي بوضع دائرة حوله
- درجة كل سؤال هي رقم العبارة التي اختارها المفحوص فمثلا اذا اختار المفحوص البديل رقم (3) فان درجته لهذا السؤال (3) و هكذا

الجدول رقم (2) يفسر شدة الاكتئاب :

صفر - 9	لا يوجد اكتئاب
10 - 15	اكتئاب بسيط
16 - 23	اكتئاب متوسط
24 - 26	اكتئاب شديد
37 فما فوق	اكتئاب شديد جدا

7 ـ الاساليب الاحصائية المستعملة :

تم اعتماد برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية(SPSS) من خلال استخدام الاساليب الاحصائية التالية :

ـ معامل الارتباك بيرسون والذي استخدم للاجابة عن الفرضية الاولى .

ـ اختبار T: لعينتين للكشف عن الفروق والذي استخدم للاجابة عن الفرضيات .

الفصل الخامس

عرض ونتائج الفرضيات

2 ـ تفسير و مناقشة نتائج الدراسة :

1 ـ نتائج الدراسة :

تمهيد :

يتضمن هذا الفصل عرض ومناقشة الفرضيات التي توصلنا اليها في الدراسة الميدانية والتي اجريت على تلاميذ الطور الثانوي ، سنة ثالثة ثانوي ، بهدف الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات و الاكتئاب ، و كذا وجود الفروق بين الجنسين مع تقديم جملة من الاقتراحات .

1 ـ نتائج الدراسة :

جدول رقم (3) يبين نتائج افراد العينة على مقياس تقدير الذات :

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الذكور	13	36,62	2,18
الإناث	17	39,29	3,08
العينة الكلية	30	38,13	3,00

ـ يبين الجدول نتائج افراد العينة على مقياس تقدير الذات وكان العدد الكلي 30 فردا ، ،وتحصلوا على متوسط حسابي قدره 38,16ويعني وجود تقدير ذات مرتفع مقارنة بالحد الفاصل، وقدر الانحراف المعياري بـ 3 .

وتحصل الذكور وعددهم على 13 على متوسط حسابي قيمته 36,62، وهو يعني وجود تقدير ذات منخفض ، وقدرت قيمة الانحراف المعياري بـ 2,18.

أما الإناث وعددهن 17 فقد تحصلن على متوسط حسابي قدره 39,29 ، ويعني وجود تقدير ذات مرتفع مقارنة بالحد الفاصل ، والانحراف المعياري 3,08.

وكما هو ملاحظ فإن درجات الإناث اعلى من درجات الذكور ، أي لديهن مستوى تقدير ذات مرتفع مقارنة بالذكور .

جدول رقم (4) يبين نتائج أفراد العينة على مقياس الاكتئاب :

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الذكور	13	20,46	5,99
الإناث	17	21,41	7,52
العينة الكلية	30	21,00	6,80

يبين الجدول نتائج افراد العينة على مقياس الاكتئاب ، وكان عددهم 30فردا ، ومتوسط حسابي قدره 21 وهو يعني اكتئاب متوسط ، وانحراف معياري قدره 6,80.

وتحصل الذكور وعددهم على 13 على متوسط حسابي قيمته 20,46 ، وهو يعني مستوى اكتئاب منخفض، وقدرت قيمة الانحراف المعياري بـ 5,99،.

أما الإناث وعددهن 17 تحصلن على متوسط حسابي قدره 21,41، وهو يعني اكتئاب متوسط ، وانحراف معياري قيمته 7,52 .

ـ وكما هو ملاحظ فإن الاكتئاب لدى الاناث هو مرتفع مقارنة بالذكور.

2 ـ تفسير و مناقشة نتائج الدراسة :

1 ـ عرض نتائج الفرضية الاولى و مناقشتها :

- **الفرضية الاولى** :

جدول رقم (5)يبين الارتباط بين متغير تقدير الذات والاكتئاب باستخدام معامل الارتباط

المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الترابط	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية	
						0,01	0.05
تقدير الذات	30	38,13	3,00	0,6-	150.0	دال	
الاكتئاب	30	21,00	6,80				

- **بيرسون:**

يمثل الجدول رقم (1) الارتباط بين متغير تقدير الذات والاكتئاب باستخدام معامل الارتباط بيرسون ، وقد كانت قيمة الارتباط -0,6 ، وحددت الدلالة المعنوية بـ 0,015 وهي اقل من القيمة الحرجة 0,01 ومنه قبول الفرضية البديلة التي مفادها وجود علاقة ارتباطية متوسطة وعكسية ودالة احصائيا أي كلما ارتفع مستوى تقدير الذات انخفض بالمقابل مستوى الاكتئاب ، وهذه النتائج لا تعود للصدفة بل لإجراءات البحث ويمكن اعتمادها وتعميمها ، ورفض الفرضية الصفرية .

- **مناقشة نتائج الفرضية الاولى :**

تنص الفرضية الأولى على وجود الارتباط الدال احصائيا بين متغير تقدير الذات والاكتئاب باستخدام معامل الارتباط بيرسون ، وقد كانت النتيجة قبول الفرضية البديلة التي مفادها وجود علاقة ارتباطية متوسطة وعكسية ودالة احصائيا أي كلما ارتفع مستوى تقدير الذات انخفض بالمقابل مستوى الاكتئاب ، وهذه النتائج لا تعود للصدفة بل لإجراءات البحث ويمكن اعتمادها وتعميمها ، ورفض الفرضية الصفرية

ـ **وهي نفس نتائج الدراسات :**لتوستون ، غوتلب ويسلي Lewisten ,gotlib and seeley (1997) و **كيرنس (kernis) (1991)**التي توصلت الى وجود علاقة ارتباطية متوسطة عكسية بين تقدير الذات والاكتئاب وكذا الدراسة التي قام بها كل من **هيلمان** و **غربر** (hillman and galber) عام (1995) التي توصلت نتائجها الى ان حوادث الحياة السلبية تنبأ بحصول الاكتئاب عند بعض الناس كما وجدت دراسة **بركر (1980)** ان تقدير الذات و مفهوم الذات ايجابي للفرد يعدلان العلاقة بين الحوادث الحياتية الضاغطة و ظهور الاكتئاب**(معربس 2010)**

ـ وتفسر الباحثتان هذه النتائج على ان الاكتئاب و تقدير الذات جانبان متضادان في شخصية الانسان ، فالمكتئبون اكثر سلبية في تقديرهم لذواتهم واقل توافقا مع انفسهم و زملائهم و اسرهم و ادائهم الدراسي ، مما يشعرهم بالفشل و الحزن و الانسحاب مع العالم الاجتماعي الذين يعيشون فيه ، و تتغير صورة الذات لديهم .

- **مناقشة نتائج الفرضية الثانية :**

تنص الفرضية الثانية على دلالة الفروق المشاهدة بين الجنسين على المتغيرات : تقدير الذات والاكتئاب باستخدام اختبارت لعينتين مستقلتين ، وقد كانت كما يأتي :

ـ **تقدير الذات** : وبعد استخدام اختبارات لعينتين مستقلتين تم الحصول على قبول الفرضية البديلة التي مفادها أن الفروق المشاهدة هي فروق دالة احصائيا ولا تعود للصدفة بل لاجراءات البحث ويمكن تعميمها على مجتمع البحث ، ومستوى الاناث أعلى منه من مستوى الذكور في تقدير الذات .

الاكتئاب : بعد اختبارالفروق باستخدام اختبارات لعينتين مستقلتين تم الحصول على قبول الفرضية الصفرية التي مفادها أن الفروق المشاهدة هي فروق غير دالة احصائيا و تعود للصدفة بل لاجراءات البحث ولايمكن اعتمادها ، ورفض الفرضية البديلة .

وهي نفس نتائج الدراسات لكل من(**مدحت عبد اللطيف 1989**) و (**سلوى عبد الباقي 1992**) التي اكدت ان ارتفاع معدل الاكتئاب لدى الاناث اعلى من مستوى الاكتئاب لدى الذكور . كما تختلف مع نتائج(stilson 1984) والتي اظهرت ان مستوى تقدير الذات لدى الاناث اعلى من مستوى تقدير الذات لدى الذكور .

ترى lewis (1985) ان الانثى اكثر حساسية لاي علاقة قائمة على النبذ و عدم الاجتماعية واكثر خضوعا للاخرين ، مما يجعل اصابتها بالاكتئاب اكثر من الذكور و كان الاكتئاب مظهر من مظاهر الانوثة ، بينما لا يعد الاكتئاب من خصائص الذكورة .

فضلا عن ذلك فان كثرة الضغوط والاحباطات التي تتعرض لها الانثى في الاسرة و المدرسة مقارنة بالذكور ما يجعلهن اكثر عرضة للاصابة بالاكتئاب و اقل تقديرا لذواتهن بالمقارنة مع الذكور ، و قد يعود ذلك الى مخارج التنفيس هي اقل مقارنة بالذكور .

وتفسر الباحثتان ان اختلاف اساليب التنشئة الاجتماعية لكل من الذكور و الاناث في الثقافة العربية ، حيث تؤكد هذه الثقافة على تدعيم عدم اظهار الذكور لاعراض عصبية التي يعانون منها و اخفاء جوانب النقص و اظهار درجة الاعلى من التحمل ، اما الاناث فلا مانع من اظهار الشكوى لديهن ، و اظهار النقص بما فيها الاعراض المرضية ، حيث يتفق ذلك مع التوقعات الدور الانثوي من رقة و ضعف و الحاجة الى الحماية و المزيد من الاهتمام و الرعاية .

- **مناقشة الفرضية الثالثة :**

تنص الفرضية الثالثة على دلالة الفروق المشاهدة بين مستويات الدراسة الأولى والثانية ثانوي المتغيرات : تقدير الذات والاكتئاب باستخدام اختبارت لعينتين مستقلتين ، وقد كانت النتائج غير دالة لكلا المتغيرين وأن الفروق المشاهدة تعود للصدفة وليس لإجراءات البحث

وفي دراسة لعبد الستار ابراهيم (1997) حول الاكتئاب اظهرت ان جنس الشخص ذكر ام انثى ليس المسؤول في حد ذاته عن ارتفاع مستوى الاكتئاب

(بغيجة 2017 ، ص 326)

وتفسر الباحثتان ان تلاميذ و تلميذات الاولى و الثانية ثانوي لازالوا تحت الوصاية الوالدية فيما يتعلق بعلاقاتهم و ميولهم و هواياتهم حيث يصرون على معاملتهم كاطفال مما يشعرهم بضعف في تقدير انفسهم ، ويعانون بشكل اكثر من الصراعات النفسية و بخاصة القلق و الاكتئاب .

الخـــاتمة

الخـــاتمة :

اهتم موضوع بحثنا بدراسة تقدير الذات و علاقته بالاكتئاب لدى المراهقين المتمدرسين و ذلك بهدف الكشف عن العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات والاكتئاب ، و كذا التعرف على الفروق بين الجنسين في تقدير الذات ، و الفروق بين الجنسين في الاكتئاب .

وقد اجريت الدراسة في كل من ثانويتين " احمد عروة " و " الطيب بوقاسمي " بالمدية ، بالاعتماد على المنهج الوصفي و على عينة متكونة من" 30" تلميذ و تلميذة (17 اناث و 13 ذكور) ، وتم استخدام اداتين لإجراء الدراسة الميدانية هما " مقياس كوبر سميث " لتقدير الذات و "مقياس لارون بيك " للاكتئاب ، بغرض تحليل البيانات المتوصل اليها فقد تم الاستعانة بجملة من التقنيات الاحصائية في اطار نظام البرامج الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) والتي ادت اللى النتائج التالية :

- توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات و الاكتئاب لدى تلاميذ الطور الثانوي .

- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين في الاكتئاب .

- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الاناث في تقدير الذات.

و في الاخير يمكننا القول ان دور الاسرة والمدرسة يكمن في العناية بتلاميذ المرحلة الثانوية عامة و السنة الاولى ثانوي خاصة ، لان تلاميذ السنة اولى لازالوا يعانون من شدة فترة المراهقة و ذلك من شانه ان يمسهم في تقدير ذواتهم .

كما نسعى ان تكون هناك دراسات لاحقة تتعمق اكثر في جوانب مختلفة عند المراهقين ، ونرى ان النتائج التي كشفت عنها هذه الدراسة تبقى الحدود الزمانية و المكانية و البشرية للدراسة لذا نام لان تجرى سلسلة من الدراسات و الابحاث تكون محمل الاهتمام و تاخذ بعين الاعتبار اجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية للتوصل لنتائج يمكن تعميمها و بالتالي تفتح المجال لدراسات اخرى في مراحل عمرية و دراسية مختلفة.

توصيات اقتراحات :

في ضوء ما تم التوصل اليه من نتائج و كذلك من خلال نتائج الدراسات السابقة و يوصي الباحث بما يلي:

- ضرورة عناية الاسرة والمدرسة بتلاميذ المرحلة الثانوية عامة و تلاميذ المستوى الاول و الثاني خاصة ، لان تلاميذ المستوى الاول لازالو يعانون من شدة فترة المراهقة .
- ضرورة تقديم الرعاية النفسية للتلاميذ و خاصة الاناث منهم حيث ان تحسين الحالة النفسية للتلاميذ من شانه ان يرفع من مستوى تقدير الذات لديهم لان كثرة الضغوط و الاحباطات التي تتعرض لها الاناث في الاسرة و المدرسة من شأنه ان يجعلهن اكثر عرضة للاصابة بالاكتئاب و اقل تقديرا لدى ذواتهن بالمقارنة مع الذكور .
- ضرورة اجراء المزيد من البحوث في مجال الاكتئاب وعلاقاته بتقدير الذات على عينات اخرى تحتل مدى عمر اوسع لان ذلك قد يزيد من قابلية تعميم النتائج .
- الاهتمام بالتلميذ المراهق من الجانب النفسي و التربوي من طرف الاستاذ داخل الحجرات الدراسية .
- الاهتمام بالجانب الترفيهي للتلميذ المراهق (الرياضة ، الرسم ، الموسيقى)
- اشراك الوالدين في المتابعة الفصلية لابنائهم و انشاء العيادة النفسية داخل الثانويات .
- رعاية التلميذ في ظل التغيرات البيولوجية في هذه المرحلة و اشراك مرحلة الادارة المدرسية في حل المشاكل التي يعاني منها التلميذ .
- عدم جعل التلاميذ يشعرون بالعزلة و الرفض الاجتماعي و تنمية الشعور بالانتماء .
- توفير برامج و فعالية عملية تحت اشراف مختصين في ميدان الارشاد النفسي .
- مساعدة التلاميذ على الشعور بالامان و جعل التلاميذ يشعرون بدعم الآخرين لهم و انهم شباب المستقبل و مساعدتهم على رسم اهدافهم المستقبلية .

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

- ابراهيم عبد الستار ، ابراهيم رضوان ، (1998) : دراسة مسحية لمدى انتشار الاظطرابات النفسية بما فيها (القلق و الاكتئاب و العدوان و الاستعداد للمرض النفسي) بحث منشور .
- ابراهيم الفقي (2000) : قوة اتلتحكم في الذات ، المركز الكندي للبرمجة اللغوية و العصبية ، القاهرة
- ابراهيم علا عبد الباقي (2009) : الاكتئاب ، انواعه ، اعراضه ، اسبابه ، و طرق العلاج ، والوقاية منه ، الطبعى الاولى ، عالم الكتب القاهرة .
- ابو زيد ابراهيم (1987) : سيكولوجية الذات و التوافق ، الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية .
- احمد اسماعيل الآلوسي (2014):فاعلية الذات و علاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة ، الطبعة الاولى ، عمان دار الكتب العلمية للطباعة و النشر و التوزيع .
- احمد محمد الزعبي (2005) : العلاقة بين تقدير الذات و الاكتئاب لدى طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين ، مجلة العلوم التربوية ، العدد 8 ، القاهرة .
- احمد محمد الزعبي (1996) : الفروق في تقدير الذات بين المتفوقين و غير المتفوقين دراسيا ، مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية ، جامعة الامارات العربية المتحدة ، مجلد (12) ، عدد (2) صفحة 117 - 148.
- احمد محمد الزعبي (2001) : علم النفس النمو ، عمان ، دار للفكر .
- احمد محمد صالح (1989) : تقدير الذات و علاقته للاكتئاب لدى عينة من المراهقين ، الكتاب السنوي في علم النفس ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، القاهرة ، الانجو المصرية ، المجلد (2) ص 103 - 127.
- اديب محمد الخالدي (2006) : مرجع في علم النفس الاكلينيكي ، دار وائل للنشر و التوزيع ، عمان ، الطبعة الاولى .
- اسماعيل عزت سيد (1995) : اكتئاب النفس ، وكالة المطبوعات ، الكويت .
- اسعد ميخائيل ابراهيم (1998) : مشكلات الطفولة و المراهقة ، دار الآفاق اللجديدة ، بيروت ، لبنان.
- بغيجة لياس (2017) : تقدير الذات و علاقته بمستوى القلق و الاكتئاب لدى المرضى المصابين بالامراض المزمنة ، مجلة الحكمة ، العدد 12.
- جمال ابو دلو (2009) : الصحة النفسية ، الطبعة الاولى ، دار للنشر و التوزيع ، الاردن .

قائمة المراجع

- حامد عبد السلام زهران ، (1978) : الصحة النفسية و العلاج النفسي ، عالم الكتب ، القاهرة .
- حسن علي فايد (2005) : المشكلات النفسية الاجتماعية ، مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع ، القاهرة .
- حسن فايد (2004) : العدوان و الاكتئاب ، مؤسسة حورس الدولية للنشر و التوزيع ، الطبعة الاولى
- حسم محمد قطناني (2011) : تطوير الذات (دورات تدريبية) الطبعة الاولى ، السعودية ـ دار جرير للنشر و التوزيع .
- الحميدي محمد ضيدان الضيدان (2009) تقدير الذات و علاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض ، اكاديمية نايف العربية للعلوم الامنية ، الرياض .
- الخطيب بلال (2004) : معايير تقدير الذات للاعمار 31 ـ 17 سنة عل مقياس مطور للبيئة الاردينة ، رسالة دكتورة من منشورة ، الجامعة الاردنية ،عمان ، الاردن .
- خلوف ، حفيظة (2017) : مستوى الاكتئاب لدى امهات الاطفال المصابين بالداء السكري ، مجلة الحكمة ، العدد 37 .
- خليل عبد الرحمان المعايطة ، (2000) : علم النمس الاجتماعي ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، عمان.
- روبرت واطسون و آخرون (2004) : سيكولوجية الطفل و المراهق ، ترجمة داليا عزت مؤمن ، الطبعة الاولى ، مكتبة مديولي ، القاهرة .
- الزهراني علي حسن صحفان (1993) : تضخيص مرض الاكتئاب و العوامل المرتبطة به باستخدام مقياس بيك ، المنطقة الغربية من المملكة العربية السعودية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد .
- زيور مصطفى (1980) : محاضرة في الاكتئاب النفسي ، مكتب الانجلو المصرية .
- سليماني جميلة و اولاد هدار زينب (2016) : تقدير الذات و علاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلبة الجامعة ، بغرداية في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة الحكمة ، العدد الثامن .
- سهام ابراهيم كامل محمد ، (2008) : اتجاهات معلمي رياض الاطفال نحو العمل مع الطفل في ضوء بعض المتغيرات النفسية و الديمغرافية ، جامعة القاهرة ، مصر .
- سهام جبر السعد (2008) : هندسة الذات و تقدير الذات ، الاردن ، دار جدار للكتاب العالمي .
- سيد خير الله (1981) : البحوث النفسية و التربوية ، بيروت ، دار النهضة العربية .
- شعشوع عبد القادر (2012) : سلم الحاجات و السلوك العدواني عند الجانحين و المستهدفين للجنوح ، و العادين ، رسالة دكتورة ، جامعة وهران .

قائمة المراجع

- الشهري ، سالم سعيد سالم ، (1996) : الالتزام الديني في الاسلام و علاقته بالاكتئاب النفسي لدى عينة من جامعة ام القرى بمكة المكرمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، علم النفس ، كلية التربية ، جامعة ام القرى المملكة العربية السعودية .
- الظاهر قحطان (2004) : مفهوم الذات بين النظرية و التطبيق ، عمان ، دار وائل للنشر و التوزيع .
- عادل محمد عبد الله (2000) : العلاج المعرفي و السلوكي و تطبيقاته ، دار النشر ، مصر .
- عايدة ديب عبد الله ، (2010) : الانتماء و تقدير الذات في مرحلة الطفولة ، دار الفكر ، الناشرون و الموزعون ، الطبعة الاولة ، مصر .
- عبد الرحمان سيد سليمان ، (1992) : بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من اطفال المرحلة الابتدائية بدولة قطر "دراسة سيكوميترية " ، مجلة علم النفس ، العدد 24 ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للاكتئاب .
- عبد الفتاح دويدار (2005) : ازمة الهوية و انعكاساها السلبية لدى الشباب المعاصر ، دراسة ميدانية حول اتحاد الكتاب الافريقين و الاسياويين .
- عبد القادر الرازي ، (1995) : مختار الصحاح ، مكتبة لبنان ، بيروت ، لبنان .
- عبد الكريم بوحفص ، (2011): اسس و مناهج البحث في علم النفس ، ديوان المطبوعات الجامعية.
- عبد الكريم غالي محسن ، (2011) :الاكتئاب لدى طلبة الجامعة و علاقته ببالجنس و التخصص ، رسالة ماجستير قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي ، كلية التربية للعلوم الانسانية ، جامعة البصرة.
- عثمان شجاع ، (2014) : تقدير الذات ، تعريفه ، مستوياته ، مراحله ، و نظرياته .
- عكاشة احمد ، (1998) : الطب النفسي المعاصر ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- علاء الدين الكفافي ، (1989) : تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية و الامن النفسي ، مجلة العلوم الاجتماعية ، مجلس النشر العلمي ، جامعة الكويت ،المجلد التاسع ، العدد 35 .
- علي اسماعيل علي ، (1995) : نظرية التحليل و اتجاهاتها الحديثة في خدمة الفرد ، الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية .ذ
- علي وائل فاصل ، (1997) : انماط احداث الحياة الضاغطة و علاقتها بالاكتئاب النفسي لدى المصابين بالقرحة ـ اطروحة الدكتورة ـ كلية الاداب ، الجامعة المستنصرية .

عنوان الموقع : HTTP/ COGNITIVE . NETWWW.PSJ /VB/T 3675

قائمة المراجع

- عيسى ابراهيم محمد حداد ، عفاف ، (2001) : الخصائص السكومترية لصورة مغربة لقياس الخبرات الاكتئابية DEQ لدى عينة جامعية ، دراسات العلوم التربيوية ، المجلة 8 ، العدد 2 ، الاردن .
- غراوة و آخرون (1999) : مستقبل العلاج النفسي ، ترجمة سامر رضوان ، منشورات وزارة الثقافة ، دمشق .
- فاطمة سيف ، محمد امين (1993) : الشعور بالانتماء و علاقته بتقدير الذات عند امراهقين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاردينة ، عمان ، الاردن .
- فراحي فيصل ، (2009) : تقدير الذات وعلاقته بمشروع التكوين المهني لدى طلبة التكوين المهني ، رسالة الدكتورة الغير منشورة ، جامعة وهران ، قسم علم النفس و علوم التربية.
- فيومي احمد بن محمد بن علي المقرئ ، (2001) : الاكتئاب ، الطبعة الاولى ، المصباح المنير ، مكتبة لبنان ، بيروت ، لبنان .

قائمة المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية :

- كشك ، رائدة سليم (1991): العلاقة بين التنشئة الاسرية وكل من تقدير الذات و مركز الظبط عند المراهقين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاردنية ، عمان ، الاردن .
- كمال دسوقي (1979) : النمو التربوي للطفل و المراهق ، الطبعة الاولى ، دار النهضة العربية ، بيروت .
- لابا سليم معربس (2010) : الاكتئاب المرض و العلاج ، شركة الجالال للطباعة ، الاسكندرية .
- ليلى عبد الحميد عبد الحفيظ (1985): مقياس تقدير الذات ، دار النهضة العربية، لبنان .
- ليندا دافيدوف ، (1983) : مدخل علم النفس ، ترجمة سيد الطوان و آخرون ، الطبعة 3 ـ دار ماكوهيل للطباعة .
- مالهي رانجيت سينج و ريزنروبرت دبليو ، (2005) : تعزيز تقدير الذات ـ الطبعة الاولى ، مكتبة جرير ـ المملكة العربية السعودية .
- مايو كلينيك (2002) : حول الاكتئاب ، الدار العربية للعلوم ، الطبعة الاولى ، الكويت .
- محمد السيد عبد الرحمان (1998) : دراسات في الصحة النفسية ، فعالية الذات ، الاضطرابات النفسية السلوكية ، دار قباء للنشر ، مصر .
- محمد حسين الشناوي (2001) : التنشئة الاجتماعية للطفل ، الطبعة الاولى ، دار صفاء للنشر ، عمان .
- محمد شحاتة ربيع (2010) : اصول علم النفس ، الطبعة الاولى ، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، الاردن .
- محمد عبد الحليم منسي (2000) : مناهج البحث العلمي في المجالات التربوية النفسية ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية .
- محمد عبد الفتاح دويدار (2003) : في علن النفس الاكلينيكي ، دار المعرفة الجامعية ، الطبعة الاولى ـ بيروت .
- معمرية بشير (2009) : تقدير الذات و علاقته باساليب مواجهة المواقف الظاغطة ، جامعة وهران مذكرة تخرج .
- المنجد في اللغة العربية المعاصرة (2000) : دار النشر بيروت .

قائمة المراجع

- مهند عبد السليم عبد العلي ، (2003) : مفهوم الذات و اثر بعض المتغيرات الديمغرافية و علاقته بظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية الحكومية في محافظتي جنين و نابلس ، جامعة نجاح الوطنية ، فلسطين موقع علم النفس المعرفي .
- ناصر ابراهيم ، (1993) : التربية المدنية (المواطنة) عمان ، مكتبة الرائد العلمية .
- هناء شريفي (2002): استراتيجية المقاومة و تقدير الذات و علاقتها بالعدوانية لدى المراهق الجزائري ، مذكرة لنيل الماجستير ، جامعة الجزائر .
- يونسي تونسية ، (2012): تقدير الذات و علاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين و المراهقين المكفوفين ، رسالة ماجستير ، قسم علم النفس ، كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية ، جامعة مولود معمري بتيزي وزو .

قائمة المراجع باللغة الفرنسية :

- Ellis & davis 1982
- Herman m – (1979) sex différences in dépression – dissertation abstracts intarnational aug – 40 (2 b) 918 – 919 .
- Mcbenzie kwakc (2001) : psychopathologie de l'enfant – 2 eme édition .
- Nolen _ hoeksema – s (1987) sex différences in unipolaire de pression – evidoence and theory psychological bulletin 101 – n 0,2 259 .
- Weissman , m and klerman , g (1979) sex differencecs & the epiemiology of depression , in edith gomberg and violet franks (eds) brunner / mazel .

الملاحق

الملحق رقم 1

مقياس بيك للاكتئاب

أولاً :

0 ـ لا اشعر بالحزن

1 ـ اشعر بالحزن

2 ـ اشعر بالحزن طوال الوقت ، ولا استطيع ان اتخلص منه

3 ـ انني حزين بدرجة لا استطيع تحملها

ثانياً :

0ـ لست متشائما بالنسبة للمستقبل

1 ـ اشعر اشعر بتشاؤم بالنسبة للمستقبل

2 ـ اشعر بانه ليس هناك شيئ يشدني للمسقبل

3 ـ اشعر بان المستقبل لا امل فيه وان الامور لن تتحسن

ثالثاً :

0 ـ لا اشعر باننني فاشل

1 ـ اشعر انني فشلت اكثر من المعتاد

2 ـ عندما انظر الى ما مضى من سنوات عمري فانا ارى سوى الفشل الذريع

3 ـ اشعر انني شخص فاشل

رابعاً :

0 ـ استمتع بدرجة كافية بجوانب الحياة كما اعتدت من قبل

1 ـ لا استمتع بجوانب الحياة على النحو الذي تعودت عليه

2 ـ لم اعد احصل عل استمتاع حقيقي في اي شيئ في الحياة

خامساً :

0 ـ لا اشعر بالذنب

1 ـ اشعر باني اكون مذنبا

2 ـ اشعر بشعور عميق بالذنب في اغلب الاوقات

3 ـ اشعر بالذنب بصفة عام

سادساً :

0 ـ لا اشعر باني اتلقى عقابا

1 ـ اشعر باني قد اتعرض للعقاب

2 ـ اتوقع باني اتلقى عقابا

سابعاً :

0 ـ لا اشعر بعدم الرضا عن نفسي

1 ـ ان غير راضي عن نفسي

2 ـ انا ممتض من نفسي

3 ـ اكره نفسي

ثامناً :

0 ـ لا باني اسوء من الآخرين

1 ـ انقد نفسي بسبب ضعفي و اخطائي

2 ـ الوم نفسي معظم الوقت على اخطائي

3 ـ الوم نفسي على كل شيئ سيئ يحدث

تاسعاً :

0 ـ اشعر بضيق من الحياة

1 ـ ليس لي رغبة في الحياة

2 ـ اصبحت اكره الحياة

3 ـ اتمنى الموت اذا وجدت فرصة لذالك

عاشراً :

0 ـ لا ابكي اكثر من المعتاد

1 ـ ابكي الآن اكثر من ذي قبل

2 ـ ابكي طوال الوقت

3 ـ لقد كنت قادرا على البكاء فيما مضى ولكنني الآن لا استطيع البكاء حتى لو كانت لي رغبة في ذلك

الحادي عشر :

0 ـ لست متوترا اكثر من ذي قبل

1 ـ اتضايق او اتوتر بسرعة من ذي قبل

2 ـ اشعر بالتوتر كل الوقت

3 ـ لا اتوتر ابداً من الاشياء التي كانت توترني فيما مضى

الثاني عشر :

0 ـ لم افقد الاهتمام بالناس الآخرين

1 ـ انني اقل اهتماما بالآخرين مما اعتدت ان اكون

2 ـ لقد فقدت معظم اهتمامي بالناس الآخرين

3 ـ لقد فقدت كل اهتمامي بالناس الآخرين

الثالث عشر :

0 ـ اتخذ قرارات على نفس المستوى الذس اعتدت عليه

1ـ لقد توقفت عن اتخاذ القرارات بصورة اكبر مما مضى

2 ـ اجد صعوبة اكبر في اتخاذ القرارات عما كنت اقوم به

3 ـ لم اعد استطيع اتخاذ القرارات على الاطلاق

الرابع عشر :

0 ـ لا اشعر اني ابدو في حالة اسوأ عما اعتدت ان اكون

1 ـ يقلقني ان ابدو اكبر سناً و اقل حيوية

2 ـ اشعر بان هناك تغيرات مستديمة في مظهري تجعلني ابدو اقل حيوية

3 ـ اعتقد اني ابدو قبيحاً

الخامس عشر :

0 ـ استطيع ان اقوم بعملي كما تعودت

1 ـ احتاج لجهد كبير لكي ابدأ في عمل شيئ ما

2 ـ إن على أن أضغط على نفسي بشدة لعمل اي شيئ

3 ـ لا استطيع ان اقوم بعمل اي شيئ على الاطلاق

السادس عشر :

0 ـ استطيع ان انام كالمعتاد

1 ـ لا انام كالمعتاد

3ـ استيقظ قبل بضعة ساعات من موعدي المعتاد و لا استطيع العودة للنوم مرة اخرى

السابع عشر :

0 ـ لا اشعر بتعب اكثر من المعتاد

1 ـ اتعب بسرعة عن المعتاد

2 ـ اتعب من القيام باي جهد في عمل اي شيئ

3 ـ إني اتعب لدرجة انني لا استطيع ان اقوم باي عمل

الثامن عشر :

0 ـإن شهيتي للطعام ليست اقل من المعتاد

1 ـ ان شهيتي للطعام ليست جيدة كالمعتاد

2 ـ ان شهيتي للطعام اسوا كثيرا الان

3 ـ ليس لدي شهية على الاطلاق في الوقت الحاضر

التاسع عشر :

0 ـ لم ينقص وزني في الآونة الاخيرة

1 ـ فقدت اكثر من كيلو جرامات من وزني

2 ـفقدت اربعة كيلو جرامات من وزني

3 ـ فقدت ستة كيلو جرامات من وزني

العشرون:

0 ـ لست مشغولا على صحتي اكثر من السابق

1 ـ اني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية مثل الاوجاع و اضطرابات المعدة و الامساك

2 ـ اني مشغول جداً ببعض المشكلات اليومية ومن الصعب ان افكر في اي شيئ آخر

3 ـ اني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية لدرجة اني لا استطيع ان افكر في اي شيئا خر

الواحد و العشرون:

0 ـ لم الاحظ اي تغيرات حديثة في اهتمامي الجنسية

1 ـ انني اقل اهتماما بالجنس عن المعتاد

2 ـ لقد قل الآن اهتمامي بالجنس كثيرا

3 ـ لقد فقدت اهتمامي الجنس تماما

الملحق رقم 2

مقياس كوبر سميث لتقدير الذات

الرقم	العبارات	ينطبق	لا ينطبق
01	اتضايق من كثير من الامور و الاشياء عادة		
02	اجد من الصعب عليا ان اتحدث امام مجموعة من الناس		
03	اود ان استطيع ان اغير اشياء في نفسي		
04	يصعب عليا اتخاذ قرار خاص بي		
05	يسعد الآخرون بوجودهم معي		
06	اتضايق بسرعة في المنزل		
07	احتاج وقتا طويلا كي اتعود على الاشياء الجديدة		
08	انا محبوب بين الاشخاص من نفس سني كثيرا		
09	تراعي عائلتي مشاعري عادة		
10	استسلم وانهزم بسرعة		
11	تتوقع اسرتي من نجاحات عالية		
12	يصعب عليا جدا ان ابقى كما انا		
13	تختلط الاشياء كلها في حياتي		
14	يتبع الناس افكاري		
15	اقلل من قدر نفسي		
16	اريد ان اترك البيت		
17	اشعر بالضيق من عملي		

18	مظهري ليس جيدا مثل معظم الناس		
19	اذا كان لدي شيئ اريد ان اقوله فانني اقوله		
20	تهمني اسرتي		
21	معظم الناس محبوبون اكثر مني		
22	اشعر عادة لو كنت ادفع لفعل الاشياء		
23	ينقصني تلقي التشجيع على ما اقوم به من اعمال		
24	ارغب كثيرا ان اكون شخصا اخر		
25	ينبغي على الناس ان لا يعتمدوا علي		

ملحق رقم (3)

ـ معلومات شخصية :

الاسم واللقب :

الجنس : ذكر ☐ انثى ☐

السن : ☐

المستوى التعليمي : سنة اولى ثانوي ☐ سنة ثانية ثانوي ☐

سنة ثالثة ثانوي ☐

1 ـ التعليمات :

لدينا مجموعة من العبارات مكونة من إحدى و عشرون سؤال ، الرجاء ان تقرا كل مجموعة على حدة ، و ستجد ان كل اربع منها تتناول موضوعا معينا اختر عبارة واحدة ترى انها تصف حالتك و مشاعرك خلال هذا الاسبوع ، ثم ضع دائرة حول رقم العبارة التي تختارها (1 او 2 او 3 او 4).

تاكد من قراءة عبارات كل مجموعة قراءة جيدة قبل ان تختار واحدة منها ، وتاكد انك اجبت على كل مجموعة .

الملحق رقم (4)

ـ معلومات شخصية :

الاسم واللقب :

الجنس : ذكر ☐ انثى ☐

السن : ☐

المستوى التعليمي : سنة اولى ثانوي ☐ سنة ثانية ثانوي ☐

سنة ثالثة ثانوي ☐

1 ـ التعليمات :

اخي الطالب اختي الطالبة

في اطار اعداد مذكرة تخرج شهادة ماستر ارشاد و توجيه نضع بين يديك الاستبيان الذي يحتوي على مجموعة من العبارات ، نرجو منك ان تجيب عليها بكل مصداقية ، والاطمئنان على ان هذه المعلومات ستحظى بالسرية التامة ، و سوف يتم استعمالها لغرض البحث العلمي فقط . نرجو منك وضع علامة (X)في الخانة المناسبة لكل عبارة من عبارات الاستبيان .