

دولة ليبيا
وزارة التربية والتعليم العالي
جامعة طرابلس - كلية التربية جنزور
قسم /معلم فصل

مشروع تخرج من ضمن متطلبات الحصول على درجة الليسانس في تربية
تخصص معلم الفصل

دراسة بعنوان :

(تقدير الذات وعلاقته بأساليب مواجهة أحداث الحياة
اليومية الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الاساسي
في بلدية جنزور/ طرابلس - ليبيا)

إعداد الطالبات:

2_ كوثر جمال أحمد

1_ سهيلة اسماعيل الجنزوري

4_ نوال علي عمر

3_ نيروز صلاح الترهوني

إشراف الدكتورة: هدى إبراهيم الرواب

الفصل الدراسي : خريف 2021_2022

خير ما نستفتح به هذه الدراسة قول الله تبارك وتعالى:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا
تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

سورة المجادلة: الآية (11)

الإهداء

الى المصباح الذي يمدني بالنور..... وسعى معي بكل الدروب الي سندي ومعيني
بعد الله...

(اباءنا الكرام حفظهم الله وبارك فيهم)

الى من علمتني الصبر وزرعت بداخلي حب... العلم والاجتهاد واحاطتني برعايتها
وعنايتها...

(امهاتنا الغاليات امدهم الله بالصحة والعافية)

الى من وهبني الامان والحب والحنان..... وشاركني لحظات فرحي وبارك
خطواتي وشجعها..

(أزواجنا الغالين .. رمز الوفاء)

الى من ترعرعت بينهم..... وجمعنا الحب والاخاء.....

(اخوتي وأخواتي)

الباحثات

الشكر والتقدير

الحمد لله عز وجل الذي وفقنا ويسر لنا امرنا لإتمام هذا العمل المتواضع
ونصلي ونسلم على سيدنا محمد افضل السلام واتم التسليم وبعد:
نتوجه بالشكر والاحترام الي الدكتورة الفاضلة "هدى الرواب" لما قدمته لنا من
توجيهات ونصائح ومتابعه في اظهار هذه الدراسة بالصورة المطلوبة.

" فجزاه الله عنا خير الجزاء "

كما نتقدم بالشكر الموصول الى رئيس قسم معلم فصل الدكتور:

"عبد السلام ابو عرقوب"

الذي كان بمثابة الاب ، ولم يبخل في تقديم العون لنا منذ التحاقنا بهذا الصرح العلمي

ونرجو الله ان يكون هذا الجهد المتواضع فائدة مرجوه ترحى ونفع يتحقق وان يجعله
الله خالصا لوجه الله الكريم .

الباحثات

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
الفصل الاول :مدخل الدراسة		
2	مقدمه الدراسة	1
3	مشكله الدراسة	2
4	تساؤلات الدراسة	3
4	اهميه الدراسة	4
5	اهداف الدراسة	5
6	حدود الدراسة	6
6	مصطلحات الدراسة	7
الفصل الثاني :الاطار النظري والدراسات السابقة		
8	اولا :الاطار النظري	8
8	المحور الاول تقدير الذات	9
8	اهميه تقدير الذات	10
9	مستويات تقدير الذات	11
9	العوامل المؤثرة في تقدير الذات	12
9	مكونات تقدير الذات	13
11	نظريات في تقدير الذات	14
12	المحور الثاني :احداث الحياة اليومية الضاغطة	15
12	اسباب الاحداث الضاغطة	16
13	خصائص الاحداث الضاغطة	17
13	انواع الاحداث الضاغطة	18
14	مصادر الاحداث الضاغطة	19
15	اثار الاحداث الضاغطة	20
18	النظريات المفسرة للواقف الحياتية الضاغطة	21
18	ثانيا :الدراسات السابقة	22
20	تعقيب على الدراسات السابقة	23
20	فروض الدراسة	24
الفصل الثالث :منهج وإجراءات الدراسة		
22	منهج الدراسة	25
22	مجتمع الدراسة	26
22	عينه الدراسة	27

26	أدوات الدراسة	28
الفصل الرابع		
27	عرض النتائج وتفسيرها	29
الفصل الخامس		
40	توصيات الدراسة	30
40	مقترحات الدراسة	31
41	مراجع الدراسة	32
45	ملاحق الدراسة	33
52	ملخص الدراسة	34

الفصل الأول مدخل الدراسة

- مقدمة الدراسة
- مشكلة الدراسة
- تساؤلات الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- حدود الدراسة
- مصطلحات الدراسة

م
ة

مقدمة الدراسة :-

تشكل الأحداث الضاغطة خطراً كبيراً على صحة الفرد وتوازنه، لما ينشأ عنها من آثار سلبية كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهامه، وإنخفاض الدافعية والقدرة للإنجاز والشعور بالإرهاك النفسي، وأن المواقف الحياتية الضاغطة، والصدمات النفسية العنيفة والأزمات، والخبرات المؤلمة تؤدي إلى ارتفاع معدل الإصابة بالإضطراب النفسي لدى الأفراد بوجه عام، وإن مواقف الحياة الضاغطة أصبحت واحدة من سمات العصر الحديث، لما تشكل من تهديد للمجتمعات والعالم بأسره، خاصة بعد ازدياد الحياة تعقيداً، واستمرار التعرض

للمواقف والأحداث المؤلمة المحبطة مما حال دون تحقيق أهداف الإنسان وأمنيته وتصوراته المستقبلية نحو حياة أفضل .

ولعل الأحداث التي شهدتها بلادنا الحبيبة ليبيا منذ سنة "2011" من حروب وإنقسامات وأزمات اقتصادية وسياسية واجتماعية، و جرائم السلب والنهب والقتل، وفقدان الأمن و الاستقرار، فهذه الأحداث لها تأثيراً سلبي على أفراد المجتمع بشكل عام وقطاع التعليم بشكل خاص .

إذ يعد المجتمع المدرسي صورة مصغرة من المجتمع الإنساني فإن المعلمون بالإضافة إلى المشكلات الاجتماعية والنفسية التي يعانون منها بصفة عامة لديهم مشكلاتهم الخاصة بطبيعة عملهم حيث وصفت مهنة التدريس بأنها أكثر المهن الخدمية معاناة من الضغوط، والتي في حالة إستمرارها ،يصبح المعلم عرضة للتأثيرات السلبية والمواقف الضاغطة التي تعوق أهدافه ، وتعرقل المسيرة التعليمية، وقد برز مفهوم تقدير الذات كأحد المتغيرات الإيجابية التي تلعب دوراً مهماً في الوقاية أو الحصانة من حدة المواقف الضاغطة ، وقد أشار "نبيل الفحل: 2000" إن تقدير الذات المرتفع هو أكثر الأدوات التي يمكن أن يستخدمها الفرد، للحصول على التوافق. فيستطيع أن يقتحم المواقف الجديدة والصعبة دون أن يفقد شجاعته ، كما يمكنه مواجهة الفشل في العمل دون أن يشعر بالحزن أو بالإنهيار لمدة طويلة ، بينما يميل الفرد ذو التقدير المتدني إلى الشعور بالهزيمة حتى قبل أن يقتحم المواقف الجديدة أو الصعبة ، حيث أنه يتوقع فقدان الأمل مسبقاً (نبيل الفحل:2000:ص 30) . وتشير "مريم سليم: 2003" إلى أن المعلمين الذين لديهم تقدير عالي للذات يميلون إلى مساعدة التلاميذ في تنمية استراتيجيات لحل المشكلات، كما أنهم يبنون لديهم شعوراً بالثقة ، ويؤسسون أساليب ضبطهم الصفي على الفهم والتعاون المشترك و المشاركة من خلال العمل وإبداء الإحترام المتبادل ، وبينما المعلمون الذين لديهم تقدير للذات منخفض فهم يميلون أكثر إلى استخدام العقاب مع طلابهم ويظهرون صبراً وتعاطفاً أقل أثناء عملهم مع الطلاب الذين لديهم مشكلات(مريم سليم:2003:ص55).

وبناء على ذلك سوف تركز الدراسة الحالية على تقدير الذات وعلاقته بأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدي معلمي مرحلة التعليم الاساسي ، وذلك لما يحتله تقدير الذات من أهمية حيوية في تمتع المعلمين بالصحة النفسية والتوافق .

تحديد مشكلة الدراسة :-

يحتل موضوع تقدير الذات مركزاً مهماً في نظريات الشخصية كما يعتبر من العوامل المهمة التي تؤثر تأثيراً كبيراً على السلوك فهو مرتبط بتكامل شخصية الفرد، وعندما تحدث تغيرات في البيئة الاجتماعية فإن تقدير الذات هو العامل الوحيد الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته، وبناء على ذلك قد ينشأ نوعان لتقدير الذات نتيجة لهذا التفاعل : تقدير الذات المرتفع، وتقدير الذات المنخفض، وتختلف تبعاً لذلك السلوكيات التي قد تنشأ عنهما (علاء الدين الكفافي :1989:ص105). وعليه فإن تقدير الذات المرتفع قد يلعب دوراً هاماً في مواجهة أحداث اليومية الضاغطة التي يتعرض لها معلمي مرحلة التعليم الأساسي والتي قد تؤثر على سير العملية التعليمية نتيجة للمجهودات التي يقومون بها، إذ أن مهامهم لم تعد مقتصرة على مجرد إيصال المعلومات والحقائق والمفاهيم إلى التلاميذ، بل أتسعت وتنوعت هذه المهام والأدوار لتواجه التطورات السريعة المستمرة في مجال العلم والتكنولوجيا ،وعليه فإن الباحثات رأَت دراسة العلاقة بين تقدير الذات وأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الاساسي من خلال التساؤل التالي:

ما طبيعة العلاقة بين تقدير الذات وأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى معلمي المرحلة التعليم الاساسي ؟

ويتفرع عن هذا التساؤل العام إلى التساؤلات المحددة التالية:

- 1- هل يوجد إرتفاع في مستوي تقدير الذات لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- واناث) في مقياس تقدير الذات لدى معلمي مرحلة التعليم الاساسي ؟

- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- وإناث) في مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير (لسنوات الخبرة) في مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ؟

أهمية الدراسة :-

يعتبر تقدير الذات من المواضيع المهمة نظراً لأهميته ولما له من أثار واضحة على سلوك المعلم وأساليب تكيفه للمواقف التي يمر به ، كما أن تقدير المعلم لذاته يساعده في مواجهة مواقف الحياة اليومية الضاغطة و عليه تكمن أهمية هذه الدراسة في جانبين هامين هما :

أولاً: الأهمية النظرية :

- 1- ستقدم الدراسة الحالية إضافة جديدة من خلال دراسة العلاقة بين تقدير الذات وأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة التي يتعرض لها معلمي مرحلة التعليم الأساسي وتلافي أثارها الضارة .
- 2- تزويد المكتبة الليبية بدراسة هامة في مجال تقدير الذات وعلاقته بأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي التي أخذت تزداد عمقا وانتشاراً.

ثانياً: الأهمية التطبيقية :

- تأتي الأهمية التطبيقية للدراسة فيما تسهم به النتائج والتوصل إليها في :
- 1- يمكن أن تفيد هذه الدراسة المؤسسات التعليمية في تدعيم قدرات المعلمين في مواجهة التحديات التي قد تؤدي بهم إلى عدم قدرتهم على مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة باعتبارهم شريحة هامة في المجتمع.
 - 2- يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في رفع مستوى تقدير الذات لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي لتقليل من الأثار السيئة للمواقف الحياتية الضاغطة التي يتعرضون لها.

أهداف الدراسة :-

- 1- الكشف عن مستوى تقدير الذات لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي.
- 2- الكشف عن الفروق تبعاً لمتغير الجنس في مستوى تقدير الذات لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي .
- 3- التعرف عن الفروق في مواجهة أحداث الحياه اليومية الضاغطة تبعاً لمتغيري (الجنس - سنوات الخبرة) لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي .
- 4- الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات و أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي.

حدود الدراسة :-

- الحدود البشرية: إقتصرت الدراسة على عينة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي والبالغ عددهم (40) معلم ومعلمة، وقد بلغ عدد الذكور (18) معلماً أما عدد الإناث فقد بلغ (22) معلمة من جميع التخصصات.
- الحدود المكانية :طبقت الدراسة على معلمي مرحلة التعليم الأساسي في بلدية جنزور/ طرابلس- ليبيا .
- الحدود الزمنية: طبقت الدراسة خلال الفصل الدراسي خريف (2021-2022م).

تحديد مصطلحات الدراسة :

❖ تقدير الذات :

عرف محمد شوكت : تقدير الذات بانه عبارة عن تقييم الفرد لذاته ،ومعرفته لحدود إمكاناته ورضاه عنها وتفقه في نفسه ،وفي قدرته على تحمل المسؤولية ،ومواجهة المواقف المختلفة مع الآخرين وشعوره بحب الآخرين له **(محمد شوكت : 1993: ص34).**

عرفت مايسة جمعة : هو إحترام الفرد لذاته وتفقه في قدرته على إنجاز وتحقيق أهداف المختلفة **(مايسة محمد :1995: ص108) .**

عرف عبدالعزيز المغصيب تقدير الذات : بأنه مجموعة الإتجاهات والمعتقدات التي يستند عليها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به فهو حكم الشخصي تجاه نفسه وقد يكون هذا الحكم بالموافقة أو الرفض **(عبد العزيز المغصيب :1991: ص39).**

عرفت هدى الرواب تقدير الذات: بأنه مدي قبول وإعتراز الفرد بنفسه ومستوى التقييم الذي يضعه لها **(هدى الرواب :2016: ص88).**

عرفت الباحثات تقدير الذات إجرائيا: بأنه هو معرفة الشخص لقيمة نفسه وما يمتلك من قدرات وإمكانيات ،تساعده على إحترام ذاته وتساعده على الإنجاز وتعزيز تقته بنفسه حتي يتمكن من تحقيق أهدافه ومواجهة كل الصعوبات التي يمر بها.

❖ أحداث الحياة اليومية الضاغطة :

عرفت هدى الرواب أحداث الحياة الضاغطة على أنها: مجموعة من العوامل الداخلية والخارجية التي تحيط بالفرد وتقف حائلا أمام عدم توافقه النفسي والاجتماعي تترك له أثارا سلبية على صحته الجسمية والنفسية **(هدى الرواب:2017: ص149).**

عرف موس moss أحداث الحياة الضاغطة بأنها: مجموعة من أنماط السلوك الكيفية والمتعلمة والتي تتطلب عادة بدل الجهد وتحدها الحاجة وتستهدف حل المشكلة كما يمكن السيطرة عليها وكفها أو قمعها وبالتالي فهي تستخدم بمرونة كافية كما يتطلب الموقف الضاغط **(moss : 1986:p13).**

كما عرفت نجاح عودة على أنها: هي عبارة عن أعباء زائدة تثقل كاهل الفرد ،نتيجة لمروره بأزمات وتوترات وظروف صعبة وقاسية التي يتعرض لها في حياته اليومية **(نجاح عودة:2007: ص353) .**

عرفت الباحثات أحداث الحياة الضاغطة إجرائيا: بأنها المواقف الحياتية المؤلمة الضاغطة التي يمر بها معلمي مرحلة التعليم الأساسي وتعتبر مصدراً ضاغطاً عليهم ، سواء كانت على المستوى الصحي أو النفسي أو الاجتماعي أو الاقتصادي .

❖ المعلم :

عرف محمد عبد الباقي المعلم بأنه: ذلك الفرد المؤهل الذي يتم اختياره من قبل المجتمع ليتولى عملية تربية الأبناء وتزويدهم بالمعارف والخبرات التي أعدت من قبل المختصين لتحقيق أهداف فلسفة التربية لذلك المجتمع ، ويساعد في تخفيف هذه الأعباء بالقدر المناسب **(محمد عبد الباقي:2009: ص14).**

كما عرف محمد الطيبي وآخرون المعلم بأنه: هو ذلك الشخص الذي يقوم بعملية التعليم ونقل الخبرات والأفكار والتعارف وغيرها إلى المتعلمين وهو مصدر الحنان لهم يقوم بتهديب سلوكهم **(محمد الطيبي، وآخرون : 2002: ص 246) .**

وعرفت الباحثات المعلم إجرائيا بأنه: هو الذي يقوم بتربية وتعليم الأبناء ويتمتع بالكفاءة وحاصلاً على مؤهل علمي من قبل جامعة أو كلية مختصة في الشؤون التربوية، ويوظف من قبل الدول مقابل أجر نظير قيامه بهذه المهنة .

❖ مرحلة التعليم الأساسي :-

عرفت اليونسكو مرحلة التعليم الأساسي بأنها : نوع من التعليم يهدف إلى مساعدة الأطفال والبالغين على فهم مشاكل بنّتهم وحقوقهم وواجباتهم كمواطنين وأفراد ،وإكتسابهم المعرفة

والمهارات الضرورية لتحسين ظروفهم المعيشية والمشاركة الفعالة في التنمية الاقتصادية والاجتماعية لمجتمعهم (unesco:1956:p3).
عرفت البحوث التعليم الأساسي إجرائياً: هي المرحلة الدراسية الابتدائية والإعدادية معا وتحتوي هذه المرحلة على تسع لسنوات دراسية، وتسبق مرحلة التعليم الثانوي.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

- أولاً: الإطار النظري
- ❖ المحور الأول: تقدير الذات
 - أهمية تقدير الذات
 - مكونات تقدير الذات
 - مستويات تقدير الذات
 - العوامل المؤثرة في تقدير الذات
 - بعض النظريات المفسرة لتقدير الذات
- ❖ المحور الثاني : أحداث الحياة اليومية الضاغطة
 - أسباب الأحداث الحياة الضاغطة
 - خصائص الأحداث الحياة الضاغطة
 - أنواع الأحداث الحياة الضاغطة
 - مصادر الأحداث الحياة الضاغطة
 - الأثار المترتبة على المواقف الحياتيه الضاغطة
 - بعض النظريات المفسرة لأحداث الحياة الضاغطة

الفصل الثاني : الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري :

سوف تركز الباحثات في الدراسة النظرية على محورين أساسيين هما :

❖ المحور الأول: تقدير الذات :

تعتبر دراسة تقدير الذات من الدراسات التي تثير الإهتمام بين علماء النفس حيث يعتبر هذه الدراسات شيقة ومزال العلماء يبحثون في هذا الموضوع المثير للإهتمام .وأن مصطلح تقدير الذات مفهوم حديث نسبيا فقد ظهر في أواخر الخمسينات ضمن النظريات المفسرة للذات ولقد تباينت تعريفات هذا المفهوم بين العديد من الباحثين مثل مصطفى كامل الذي أشار إليه معجم علم النفس والتحليل النفسي على أنه " نظرة الفرد واتجاهه نحو ذاته ومدى تقدير هذه الذات من الجوانب المختلفة كالدور والمركز الاسري والمهني والحسي، وبقية الأدوار التي يمارسها في العلاقة بالواقع وتشكل توظيفا أو تعديلاً أو إنحرافاً في علاقة الفردية بذاته " (حمزة الأحسن: 2015: ص93).

أهمية تقدير الذات :

تأتي أهمية تقدير الذات بصفة الفرد بنفسه ويؤثر بوضوح في تحديد أهدافه واتجاهاته نحو الآخرين ونحو نفسه ، مما جعل المنظرين في مجال الصحة النفسية إلى تأثير أهمية تقدير الذات في حياة الأفراد وكان (فروم) أحد الأوائل الذين لاحظوا الإرتباط الوثيق بين تقدير الشخص لنفسه ومشاعره نحو الآخرين وأن تقدير الذات المنخفض يعتبر شكلا من أشكال العصاب. أن الذات هي أساس التوافق بالنسبة للفرد ، وأن الإنسان يسعى لتحقيق ذاته عن طريق إشباع حاجاته المختلفة دون حدوث تعارض مع متطلبات وظروف البيئة المحيطة به وبمدى نجاح الفرد في تحقيق هذا التوازن ينمو لديه تقدير موجب لذاته بدرجة مرتفعة ويختلف الأفراد في تحقيق هذا التوازن مما يعمل على اختلاف تقدير الذات لديهم وهو ما يؤدي إلى تقدير المرتفع أو منخفض للذات ويختلف تقدير الذات حسب المواقف إذ يتأثر بالظروف البيئية الإيجابية وتحترم الذات الإنسانية وتكتشف عن قدرتها وطاقتها أما إذا كانت البيئة محبطة فإن الفرد يشعر بالدونية ويسود تقدير لذاته (كامل حمام ، وآخرون : 2010 : ص ص 81- 82).

مستويات تقدير الذات:

هناك ثلاث مستويات لتقدير الذات وهي كالتالي :

- **المستوى الأول :** تقدير الذات المرتفع يتميز فيه الأشخاص بأنه ذو أهمية ويستحقون الإحترام والتقدير، ولديهم أفكار يؤمنون بها ويعتقدون أنها هي الصحيحة ويتحدون الآخرين ولا يخافوا أو يبتعدون عن الشدائد .
- **المستوى الثاني :** تقدير الذات المنخفض ويتميز فيه الأشخاص ذو الهمة المنخفضة أو قليلي الهمة وغير محبوبين كما أنهم غير قادرين أيضا على فعل الأشياء التي تطلب منهم مثل الآخرين ويعتبرون أن ما لدى الآخرين دائما أفضل منهم، وذلك لما لديهم من قدرات واستعدادات .

- **المستوى الثالث:** تقدير الذات المتوسط ، و يكون الأشخاص قيم مما يقعون بين النوعين المرتفع والمنخفض ويتحدد تقدير الذات بناء على ما يفعلونه وفق قدراتهم (**فايد حسين : 2007: ص44**).

العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

هناك عوامل تجعل من مستوى تقدير الذات مرتفعاً أو منخفضاً ، وهي متمثلة فيما يلي :

- **عوامل تتعلق بالفرد نفسه :**
أن إرتفاع أو إنخفاض مستوى تقدير الفرد لذاته مرتبط ببعض العوامل الشخصية من أبرزها نوع الجنس ، والبيئة الجسمية (المظهر الخارجي) ، والتحصيل الأكاديمي والسن والسلوك البشري.

● **عوامل تتعلق بالبيئة الخارجية :**

وهي متصلة بظروف التنشئة الاجتماعية والظروف التي يتربى ونشأ فيها الفرد وكذلك نوع التربية، ومنها نذكر الرعاية الأسرية والمدرسة .

مكونات تقدير الذات:

تتمثل مكونات تقدير الذات في :

أولاً: الجانب الاجتماعي ويشمل :

● **العوامل الأسرية :**

يتكون مفهوم الذات لدى الفرد منذ اللحظات الأولى لحياته حيث يبدأ في تجميع معلومات عن نفسه ، وعن الآخرين المحيطين به ، لأن الإنسان لا يولد ولديه مفهوم الذات ولكنه ينمو بنمو الفرد (**شعبان عبد ربه : 2010: ص46**).

● **مجموعة الأقران :**

تقوم جماعة الأفراد بدور هام في تكوين شخصية الفرد حيث تساعد الجماعة في النمو الجسمي عن طريق إتاحة الفرص له بممارسة الأنشطة الرياضية ، والنمو العقلي عن طريق ممارسة الهوايات ، والنمو الاجتماعي عن طريق النشاط الاجتماعي، وتكوين الصداقات ، فكلما كانت جماعة الأفراد رشيدة كان تأثيرها إيجابياً على الفرد ، وأن كانت منحرفة كان تأثيرها سلبياً (**حامد زهران وآخرون : 1997: ص28**).

ثانياً: مكونات الشخصية وتشمل :

● **الخصائص الجسمية:** ويقصد بها صورة الجسم ، وما تتضمنه من خصائص من حيث الطول ، الوزن والحجم ، والشكل العام ، والخلو من الملامح المعيبة،و يلعب إعتقاد الفرد عن ذاته، وخصائصه الجسمية دوراً في تكوين مفهومه عن ذاته (**حنان المطيري : 2010، ص241**).

● **القدرة العقلية:** يتضمن هذا الجانب المظاهر السلوكية التي تتطلب قدرات عقلية ويشير إلى النواحي الثقافية ، والمعرفية (**عادل صادق : 1999: ص10**).

● **التغيرات البيولوجية:** وهو ما يحدث عادة من تغيرات في بيئة الفرد الجسمية ، وذلك عبر المراحل العمرية التي يمر بها أو ما يحدث من تغيرات في اعضاءه الجسمية بفعل ظروف البيئة التي يعيش فيها.

بعض النظريات المفسرة لتقدير الذات:-

● **نظرية روزنبرج:**

قامت هذه النظرية على أساس تغيير السلوك الفرد من خلال نمو وإرتقاء السلوك خلال تقييم الفرد لذاته وذلك خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بيه (**هناؤ العومني:**

2006: ص21)، ومن خلال هذه النظرية أهتم روزنبرج بتقييم المراهقين لذواتهم ووضع اهتماماتهم في تطور صور الذات الايجابية في هذه المرحلة واهتموا أيضا بالدور الذي يقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته وإبراز العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي للفرد في المستقبل (رضا الاشرم:2008:ص49).

• نظرية أبراهام ما سلو:

تعتمد نظرية ما سلو على تمييزه بين نوعين رئيسيين من الحاجات الأساسية كالجوع والعطش والأمن والجنس والتحصيل والحاجات الفوقية كالحق والخير والجمال والنظام والوحدة، حيث تعد الحاجات الأساسية حاجات كفاية أما الحاجات الفوقية فتعد حاجات نمو، وتسهيل فإذا أشبعت بتطور الإنسان تطور كاملا ويصل إلي تحقيق الذات فدافع تحقيق الذات فطري (راضي الواقعي:2003:ص600). ويشير ما سلو إلى ظهور بعض تلك الحاجات يعتمد علي اشباع بعضها الآخر، وأن الحاجة التي تشبع تسيطر على الفرد وسلوكه بدرجة تجعل نظرية إلى الحياة مختلفة، وتؤثر تأثيراً بالغاً في إدراكه وبالتالي في سلوكه وأضاف أن الحاجات أعلى الهرم قد تطغى على سلوك الفرد أكثر من طغيان الحاجات الفيزيولوجية حتي ولو لم تشبع كما يرى ما سلو أن الإنسان في سعيه المستمر ينشئ تحقيق ذاته وأن هذا السعي يمر بمراحل ومن بينها الحاجة إلى تقدير الذات وهي حاجة كل فرد إلى تكوين رأى صائب عن ذاته وعن احترام الآخرين له والشعور بالكفاءة الشخصية وأن حاجات التقدير تعمل كدافع فقط عندما تشبع الدوافع الثلاثة الأدنى إلى حد مناسب ويؤكد إن الإعتبار الحقيقي للذات يعتمد على الكفاية والإنجاز وليس السمعة الخارجية والتواضع غير المجزي الذي لا مبرر له كما أعاد ما سلو تفسير التكرار القسري لأي سلوك بأنه نتيجة جهود غير موفقة للحصول على السيادة والتقدير (رضا الاشرم:2008:ص57).

• نظرية التعلم الاجتماعي لروتر:

تهدف نظرية التعلم الاجتماعي إلى مدى تعلق الأفراد بمستوى نظرتهم لأنفسهم كمقربين للمواقف فتضمنت أكثر من عنصر لقيام هذه النظرية :
أولاً. لا بد من التركيز على أثر كل من الفرد والبيئة وهذا لا يعني متضمنات التجربة الشخصية بلا أنها تعني محاولة لفحص وتأكيد كيف يتصرف كل شخص مع تجربته .
ثانياً. أنها نظرية تختص بالسلوك الاجتماعي المتعلم.
ثالثاً. الأفراد يعملون من واقع تجاربهم ومستوى التعميم .
رابعاً. تعتبر نظرية التعلم الاجتماعي هي ذات صفات خاصة وعامة للسلوك الشخصي .
(علي الديب:1994:ص225-226).

يلاحظ من خلال ما سبق إن تقدير الذات هو المنظم والضابط والموجة لسلوك الفرد وتتحدد الصحة النفسية بالإرتفاع والانخفاض تبعاً لشكل أو صفة النظر وتقيم الذات .

❖ المحور الثاني . أحداث الحياة اليومية الضاغطة :

أهتم الباحثون في الأونة الأخيرة بدراسة أحداث الحياة اليومية الضاغطة التي قد يتعرض لها الفرد في حياته ويؤكد (ريس Rees) أن أحداث الحياة الضاغطة هي المثيرات والمتغيرات التي تحدث في البيئة الداخلية أو الخارجية، التي لها من الشدة والإستمرارية بحيث تنقل القدرة التكيفية

للكائن الحي ويمكن أن تؤدي في أقصى درجاتها إلى اضطراب في السلوك الإنساني أو إلى سوء توافقه مع البيئة المحيطة به. (Rees:1997:p33). كما إن هناك العديد من أعراض أحداث الحياة اليومية الضاغطة منها الشعور بالإرهاق والإحساس بالكأبة والاستنارة السريعة والإحساس بالغضب وعدم القدرة على التركيز وعدم النضج في العلاقات الاجتماعية مع الآخرين والشعور بالتشاؤم (علي عسكر، وأحمد عبدالله: 1988:ص ص 65_88).

أسباب أحداث الحياة الضاغطة:

وتتمثل أهم أسباب أحداث الحياة الضاغطة وهي:-

أولاً: أسباب نفسية اجتماعية وتركز على أسلوب الحياة وما يتضمنه من عوامل مثل : درجة التكيف- العبء الزائد -الأحباط -الحرمان.

ثانياً: أسباب البيئة العضوية الحيوية ،يتضمن عوامل مثل :الإتزان العضوي وعدمه - درجة الإنزعاج - طبيعة التغذية - الطقس.

ثالثاً: أسباب شخصية وتتمثل في إدراك الذات -القلق - الشعور بفقدان السيطرة على الامور - الغضب العدوانية (عادل الهلالي:2009:ص57).

خصائص الأحداث الضاغطة :

تتمثل خصائص أحداث الحياة الضاغطة في :

- خروج الحدث عما يألفه الأفراد في المجتمع .
- يؤثر على قدرة الفرد التوافقية من خلال تشكيلة لتهديد ذاته .
- يحدث أثر نفسياً سلبياً وذلك من خلال الشعور بالخوف أو العجز أو المعاناة من اضطراب انفعالي في مواجهة المواقف .
- يختزن في ذاكرة الفرد مسببا اضطرابات إنفعالية ووجدانية وسلوكية وصحية .
- لها تأثيرات مباشرة وغير مباشرة تتوقف على حدة أو استمرارية المثير أو الحدث الضاغط.

تصنيف الأحداث الضاغطة :

هناك عدة تصنيفات للأحداث الضاغطة منها :

تصنف الأحداث الضاغطة إلى:

أولاً: أحداث الحياة الرئيسية: وهي غير متكررة الحدوث وقد تكون تحت سيطرة الفرد أو خارج السيطرة ،وتؤدي إلي تغيرات مهمة في حياته مثل فقدان شخص عزيز ، والأنتقال الإقامة في بيئة آخري كما هو الحال في ليبيا وما تسببت فيه الأحداث الجارية في البلاد من حالات نزوح وتهجير .

ثانياً: المتاعب اليومية: وهي أحدث تقع في سياق الحياة اليومية وتستغرق فترة زمنية وتكون مقلقة ومزعجة ولها أثار سلبية على ذات الفرد مثل الظروف الأمنية السيئة وغياب القانون والإفلات من العقاب والوقوف لساعات طويلة في الطوابير للحصول على متطلبات الحياة الأساسية اليومية .

ثالثاً الأحداث المرهقة: وهي تراكم مجموعة من الأحداث في فترة زمنية محددة تؤدي إلى إنهاك الفرد وتجعله غير قادر على مقاومتها، مثل المشاكل الأسرية، والخلافات الاجتماعية، والمتاعب الاقتصادية، المستمرة كنقص السيولة النقدية والوقوف المتكرر للحصول على الحاجات اليومية المعيشية المتمثلة في الوقود والغاز والسلع التموينية والخبز (محمد سرار :2019:ص7).

كما ان هناك تصنيف اخر للأحداث الحياة الضاغطة تتمثل في :

- أحداث ضاغطة كبرى: مثل وفاة شريك الحياة أو شخص قريب أو عزيز أو الانتقال للإقامة في مكان آخر .
- أحداث ضاغطة صغرى: وتشمل منغصات الحياة اليومية كالوقوف في طوابير طويلة للحصول على الحاجات الضرورية .
- أحداث ضاغطة مزمنة: والتي تعد إستجابة للشدائد الحياتية المزمنة وقد نتج عنها أحداث ضاغطة أو أزمات نفسية جادة تبقى أثارها مصاحبة للفرد سنوات طويلة (حسن عبد العاطي: 2006:ص23).

مصادر الأحداث الضاغطة:-

تتمثل مصادر أحداث الحياة الضاغطة في:

- الإحباط: يحدث عندما يحال الفرد بين أهداف وطموحات يرغب في تحقيقها ومنها ما يكون ناتجا عن العوائق خارجية، تتمثل في الحروب والصراعات والأزمات والكوارث الطبيعية، أو نتيجة لعوائق داخلية تتمثل في قصور قدرات الشخصية الجسمية والعقلية.
- الصراع: وهو أحد مصادر الضغوط ويحدث حينما يخبر الفرد بين رغبتين أو هدفين لكل منهما إيجابيات وسلبياته .
- الضغط: وقد يكون داخلياً مثل الطموحات والمثل العليا التي تدفع الإنسان للتحمل فوق طاقته وقدرته وأن يرهن نفسه ذلك إحساساً منه بالمسؤولية الاجتماعية (زينة مجدي: 2000:ص71).

بعض الأساليب التي يمكن استخدامها لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وهي كالتالي
اولا: الاساليب الايجابية: وهي تلك الذي يوظفها الفرد في إقْتحام الأزمة وتجاوز أثارها، وذلك من خلال الأساليب الآتية:

- لتحليل المنطقي للمواقف الضاغطة بغية فهمه والتهيؤ الذهني له ولمرتباته
- إعادة التقييم الإيجابي للموقف حيث يحاول الفرد معرفياً إستجلاء إعادة بنائه بطريقة إيجابية مع محاولة تقليل الواقع كما هو.
- لبحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط والمساعدة من الآخرين، أو المؤسسات المجتمعية المتوقع إرتباطها بالموقف الضاغط .
- استخدام أسلوب حل المشكلة للتفادي للأزمة بصورة مباشرة .
- ثانيا: الاساليب السلبية: وهي تلك التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة والأحجام عن التفكير عنها وذلك من خلال الأساليب الآتية:
- الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي والممكن في الأزمة .
- التقبل الإستسلامي للأزمة وترويض النفس على تقبلها .
- لبحث عن الإثارات أو المكافئات البديلة، وعن طريق الإشتراك في أنشطة بديلة ومحاولة الاندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع والتكيف بعيداً عن مواجهة الأزمة .
- لتفيس والتفريغ الإنفعالي لفظياً عن المشاعر السلبية غير السارة وفعلياً عن الطريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر (moos:1986:p28).

الأثار المترتبة على المواقف الحياتية الضاغطة :-

تتمثل الأثار الأحداث اليومية الضاغطة في الاتي:

أولاً : الأثار الجسمية : تؤثر الضغوط النفسية على فاعلية جهاز المناعة الذي يعد من الأجهزة الجسمية المناط بها الدفاع عن الجسم وحمائته من الأمراض والفيروسات المختلفة حيث أن الضغط يؤثر سلباً على الجهاز العصبي المركزي ،والغدد مما يجعل إفرازاتها تسهم في إجهاد الجهاز المناعي، إلي جانب أن الضغط يدفع الفرد للقيام بممارسات بيئية كالتدخين وتعاطي المخدرات ،كما يؤثر الضغط إلى الهبوط مستوى الوظائف البيولوجية نتيجة استمرار الإثارة الفسيولوجية المرتفعة وبالتالي حدوث تدهور في الأنسجة الجسمية مثل القلب والأوعية الدموية والربو والسكري وضغط الدم والصداع.

ثانياً: لأثار النفسية وتتمثل في:

- **المعرفة:** كنقص الانتباه والتركيز وتشتت الذاكرة ونقل قدرة الفرد على الفرد على التخطيط السليم والتنظيم والتفكير إتخاذ القرار.
- **الإفعالية :** والتمثلة في الوسواس المرضية الإكتئاب والتوتر الذي يحدث تغير في سمات الشخصية كانهخفاض تأكيد الذات .
- **السلوكية:** تحدث تغيرات سلوكية نتيجة الأحداث الضاغطة وحدثها مثل مشكلات الكلام والنظر وضعف الحماس وإضطرابات النوم والأكل وانخفاض الطاقة والدافعية واللجوء إلي العنف والسلوك العدواني والتأثير على العلاقات الاجتماعية مع الأسرة والزملاء (زينة مجدي : مرجع سابق:ص71).

بعض النظريات المفسرة للمواقف الحياة الضاغطة :-

● **نظرية المواقف الحياتية الضاغطة :**

ركزت هذه النظرية على الأحداث ومتغيرات الحياة الضاغطة التي يتعرض لها الفرد خلال مراحل حياته والتي يتحمل أن يكون لها تأثير على الفرد في مجالات الحياة كافة ،كالمجال العائلي والمجال المهني، والمجال الاجتماعي والمجال الاقتصادي ،فضلاً عن المجال التعليمي أو الدراسي ،وأن هذه الأحداث التي تؤثر على الفرد والتي قد تكون إيجابياً أو سلباً محزنة أو مفرحة يمكن أن تؤدي إلى زيادة خطر تعرض الفرد للإصابة بالأمراض ، فقد أكدت الكثير من الدراسات أن الأحداث الضاغطة أو الأحداث المفاجئة والعنيفة كالتى تحدث في زمن الحرب والكوارث والنكبات الطبيعية تؤدي للإصابة بالأمراض وأبرزها أمراض القلب

(Hacket and Lanbory:1983:p10_11).

● **نظرية المحاولة (باكوزي ووارشو Bagozz&warshowtheor) :**

إن هذه النظرية التي سميت بنظرية المحاولة قد عدت المواقف أو الأحداث الصعبة عملية يتم السعي نحوها بطريقة المحاولة ، ويتحقق النجاح فيها على أنها أساس الهدف الذي يحاول الفرد الوصول إليه ، ومن هنا ينبغي التمييز بين ثلاثة أنواع من المواقف في حالة التعرض إلى المواقف الصعبة وهذه المواقف أولها المواقف من النجاح ، وثانيها الموقف من الفشل، وثالثهما الموقف من عملية ملاحظة الهدف فالفرد الذي يجابه موقفاً صعباً أو موقف ما فإنه يضع نصب عينه الهدف الذي يرمي إلى تحقيقه من ذلك الموقف ، وهكذا نجد أن الأمر يتعلق بسلوك صعب جدير بالمحاولة (Schwarzer: 1995:p115-116).

ويلاحظ مما سبق ان احداث الحياه اليومية الضاغطة تعيق عمل المعلمين، وتفرض واقع مؤلم
فلا بد من التصدي بايجابيه وتخفيف نواتجها الشاقة في سبل تحقيق تقدم والازدهار للعملية
التربوية والتعليمية

ثانيا : الدراسات السابقة

- عرض البحوث والدراسات السابقة
- تعقيب على الدراسات السابقة :
- فروض الدراسة

الدارسات السابقة

تتناول عرضاً تحليلياً لبعض البحوث والدارسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية:-

أولاً:- دراسات أهتمت بتقدير الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات :

• **دراسة عايذة خويص (2001) بعنوان : العلاقة بين مشاركة المعلمين لمديرين في إتخاذ القرارات المدرسية وتقديرهم لذواتهم في مدارس القدس** هدفت هذه الدراسة التعرف إلى العلاقة بين مشاركة المعلمين للمديرين في إتخاذ القرارات المدرسية وتقديرهم لذواتهم في مدارس القدس المحتلة ، والتعرف إلى درجة مشاركتهم في إتخاذ القرارات المدرسية ، في ضوء متغيرات : العمر ، والجنس ، وسنوات الخبرة ، والمؤهل العلمي ، و تكونت عينة الدراسة من (442) معلماً ومعلمة ، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس مشاركة المعلمين للمديرين في إتخاذ القرارات المدرسية ، ومقياس وتقدير الذات لكوبر سميث وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن درجة تقدير الذات لدى المعلمين متوسطة على اختلاف مؤهلاتهم العلمية ، وسنوات الخبرة ، كما أن الذكور كانوا أكثر تقديرًا لذواتهم من الإناث.

• **دراسة بوبكر دبابي(2016) بعنوان: مستوى تقدير الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائي،** وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى تقدير الذات لمعلمي المرحلة الابتدائية وكانت عينة الدراسة من (1096) معلم ومعلمة في الجزائر واستخدم مقياس مستوى تقدير الذات من أربع أبعاد هي البعد الجسمي ، والأكاديمي الاجتماعي والشخصي وتوصلت نتائج الدراسة إلى: أن معلمي المرحلة الابتدائية يعانون من مستوى منخفض لتقدير الذات كما تبين عدم وجود فروق بين المعلمين في مستوى تقدير الذات .

• **ثانياً: دراسات أهتمت بأساليب مواجهة الأحداث اليومية الضاغطة وعلاقتها ببعض المتغيرات ..**

1. **محمد يوسف (1999) بعنوان: الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية،** وتهدف هذه الدراسة إلى تحديد أهم الضغوط النفسية التي تعرض لها المعلم والتعرف على الفروق بين المعلمين والمعلمات في شعورهم بالضغوط النفسي وكذلك التعرف على الحاجات الإرشادية للمعلمين وتكونت من عينة (189 معلماً ومعلمة) تم اختيارهم عشوائياً موزعين حسب الجنس والمرحلة الدراسية، وقد توصلت الدراسة الى نتائج كان أهمها : إن هناك مظاهر للضغوط النفسية لدى المعلمين هي: الضغوط الإدارية و الضغوط الطلابية والضغوط التدريسية والضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء كما تبين أن الضغوط الإدارية تحتل المرتبة الأولى تم الطلابية ثم التدريسية ثم الخاصة بالزملاء .

2. **دراسة أمال جودة (2004) بعنوان : أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الأقصى.** تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسيه بكل من الجنس، والتخصص ومكان السكن وبلغت عينة الدراسة (100) طالب و(100) طالبة وتوصلت نتائج الدراسة إلى : وجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين أساليب المواجهة والصحة النفسية

3. دراسة عماد الكحلوت (2006) بعنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها بأداء معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية. هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى شيوع الضغوط ومستوى الأداء والعلاقة بينهما وتكونت عينة الدراسة من (66) من معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية من الجنسين بواقع (34) من المعلمين (32) من المعلمات بمحافظة غزة. واستخدم الباحثان مقياس الضغوط المدرسية ومقياس ملاحظة الأداء من أعداد الباحثان وتوصلت نتائج الدراسة إلى : أن الضغوطات المدرسية شائعة عند أفراد العينة من معلمي التكنولوجيا بمرحلة التعليم الأساسي وأن الضغوط المدرسية تدرج من سلم أعلاه ضغوط سلوكيات التلاميذ وأدناه ضغوط العلاقة مع المدير، كما أن أداء المعلمين يتدرج في سلم أعلاه المجال الشخصي والإداري وأدناه التقييم كما أظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة بين الضغوط المدرسية وأداء معلمي التكنولوجيا .

4. دراسة كلثوم قاجة (2010) بعنوان : مصادر ضغوط العمل التي يعاينها معلمو المرحلة الابتدائية، تهدف الدراسة إلى معرفة مصادر ضغوط العمل على معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة ورقلة ، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي معتمدة على الأستكشاف وأعمدت على مقياس مصادر الضغوط ، وتم تطبيقه على (121) معلماً ومعلمة منها (67) معلمة (54) معلم وتوصلت نتائج الدراسة إلى : وجود مجموعة من الضغوط في العمل للمعلمين تجعلهم يعيشون في حالة من القلق والتوتر والضغط ، كما بينت النتائج عدم وجود فروق بين المعلمين تبعاً لسنوات الخبرة .

ثالثاً: دراسات تناولت العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وتقدير الذات

1- دراسة ما جدولين صلاح الدين (2011) بعنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى المعلمات في قطاع التعليم الحكومي في مديرية التربية والتعليم ضواحي القدس. تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة المرتبطة بين تقدير الذات والضغوط النفسية لدى المعلمين، وتكونت الدراسة من (153) معلمة من معلمات التعليم الحكومي وطبقت الباحثة مقياس ضغوط تقدير الذات ، وتوصلت الدراسة إلى : نتائج كان أهمها وجود علاقة بين تقدير الذات والضغوط النفسية

2- دراسة حمزة الأحسن (2015) بعنوان: الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وإنعكاساتها على مستوى تقديرات الذات لديهم، وهدفت الدراسة إلى معرفة مستويات الضغوطات المهنية والعلاقة بين مستوى تقدير الذات ومصادر الضغوط المهنية ، وتكونت عينة الدراسة من (115) معلم ومعلمة في مرحلة الإبتدائية في الجزائر وتوصلت الدراسة إلى نتائج كان أهمها : أن معلمي المرحلة الإبتدائية يعانون من مستوى منخفض لتقدير الذات كما تبين وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط المهنية ومستوى تقدير الذات.

تعقيب على الدراسات السابقة :

- بعد إطلاع الباحثات وعرضهم لبعض البحوث والدراسات السابقة فقد تبين الاتي :
- إن إرتفاع مستوى تقدير الذات لدى الفرد يجعله واثقاً بنفسه ، و لديه مستوى مرتفع من الدافعية ، ويتصف بالدفء والحماس ، ويكون تفكيره إيجابياً ، و أما التقدير المنخفض لذات يجعل تفكيره سلبياً ، ومحبطا وليس لديه قدرة على الإنجاز والتكيف .
 - أن أحداث الحياة الضاغطة وأثارها السلبية موضوعاً متزايد الأهمية في ظل ما تفرضه أنماط الحياة من تنافس وصراع لملاحقة التطور ، فقد جعلت إنسان اليوم مثقلاً بالمتاعب والمشكلات والتي تحد من فعالية وتقوض فرص نجاحه ، عليه لابد من مواجهة الموقف الضاغط بإيجابية وتخفيف التوتر عليه.
 - تتفق الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة في الهدف الذي تسعى لتحقيقه ، وهو التصدي للإحداث الحياه اليومية الضاغطة.

فروض الدراسة :

في ضوء مشكلة الدراسة تأسيساً على نتائج البحوث والدراسات ذات صلة بالموضوع تحاول الدراسة الحالية التحقق من صحة الفروض التالية :

الفرض الأول: لا يوجد إرتفاع في مستوى تقدير الذات لدى معلمي مرحلة التعليم الاساسي .

الفرض الثاني: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير للجنس (ذكور - إناث) في مقياس تقدير الذات لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي .

الفرض الثالث: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير للجنس (ذكور - إناث) في مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدي معلمي مرحلة التعليم الأساسي .

الفرض الرابع: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً (لسنوات الخبرة) في مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي .

الفرض الخامس: لا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات وأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الاساسي .

الفصل الثالث

منهج واجراءات الدراسة

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة
- الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة

الفصل الثالث

المنهج والإجراءات الدراسية

يتناول هذا الفصل الخطوات المراحل الهامه التي أعتمدت عليها الباحثات لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة على فروضها وفي ما يلي عرضاً لعدة الخطوات .

منهج الدراسة:

قامت الباحثات باستخدام المنهج الوصفي التحليلي وهو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف المشكلة أو الظاهره، ويقوم بجمع البيانات والمعلومات المقننة عن الظاهرة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة (حمزة الاحسن :2015: ص202) .

مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من جميع معلمي مرحلة التعليم الأساسي في بلدية جنزور -طرابلس-ليبيا البالغ عددهم (1100376) معلم ومعلمه حيث بلغ عدد المعلمين(775) معلماً أما عدد المعلمات فقد بلغ (7955) معلمة.

عينة الدراسة :

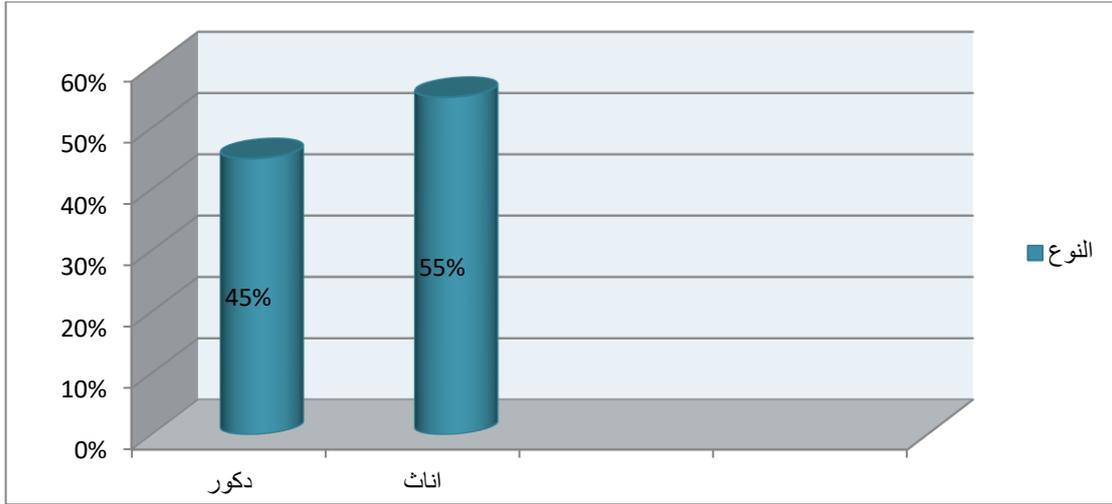
إختارت الباحثات عينة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي في بلديه جنزور من مختلف التخصصات حيث بلغ عدد العينة (40) معلم ومعلمه وقد بلغ عدد الذكور(18) معلماً اما عدد الإناث قد بلغ (22) معلمة في ما يلي وصف عينة الدراسة :

1- متغير الجنس: في الجدول رقم (1) والشكل رقم (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس:

جدول رقم (1) يبين التوزيع التكراري والنسب لأفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس :

النوع	العدد	النسبة
ذكور	18	45%
إناث	22	55%
المجموع	40	100%

شكل رقم (1) يبين توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب :

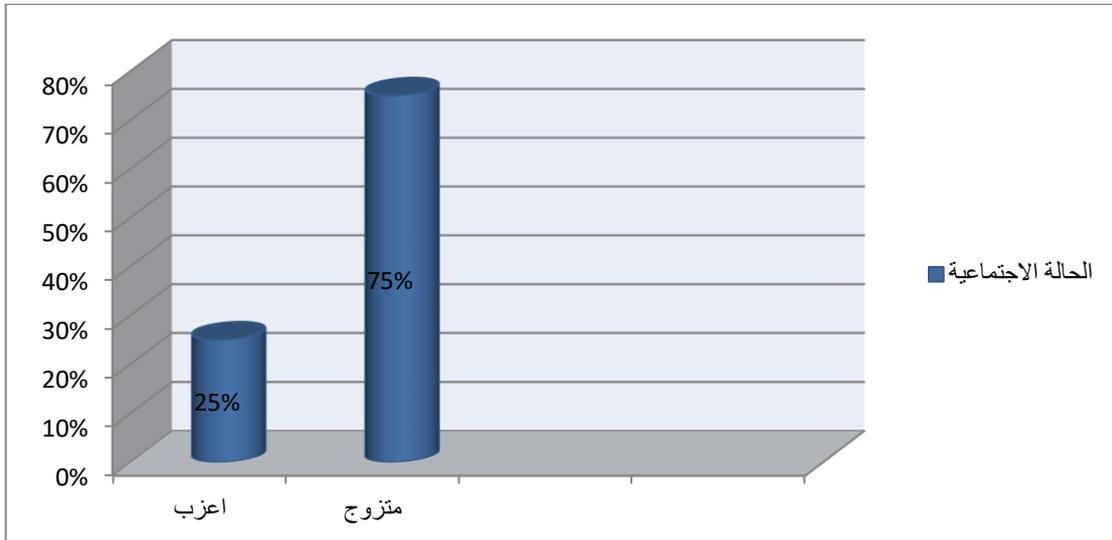


يتضح من الجدول رقم (1) والشكل رقم (1) أن أعلى نسبة لأفراد عينة الدراسة كانت من الإناث فقد بلغت نسبتهن 83% ، أما الذكور فقد كانت نسبتهم 17% .

2- الحالة الاجتماعية : في الجدول رقم (2) والشكل رقم (2) التالي يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الحالة الاجتماعية:
جدول رقم (2) يبين التوزيع التكراري والنسب لأفراد عينة الدراسة حسب الحالة الاجتماعية:

النسبة	العدد	الحالة الاجتماعية
25%	10	أعزب
75%	30	متزوج
100%	40	المجموع

شكل رقم (2) يبين توزيع نسب افراد عينة الدراسة حسب الحالة الاجتماعية :



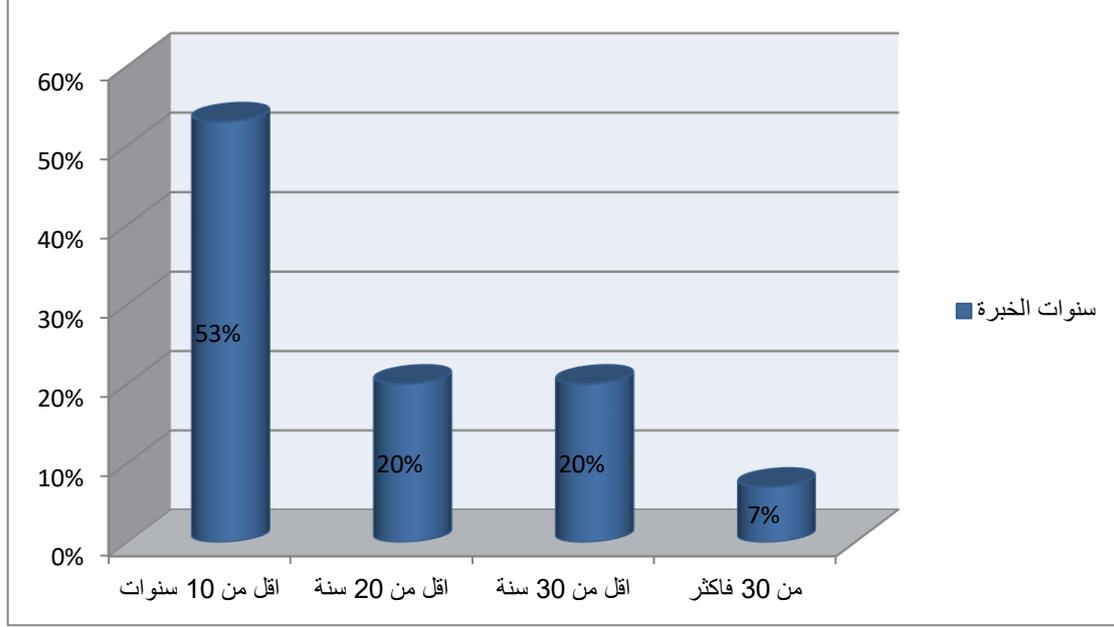
يتضح من الجدول رقم (2) والشكل رقم (2) أن أعلى نسبة لأفراد عينة الدراسة كانت من المتزوجين حيث بلغت نسبتهم (75%) ، أما أصحاب الحالة الاجتماعية أعزب فقد كانت نسبتهم (25%) .

3- سنوات الخبرة : في الجدول رقم (3) والشكل رقم (3) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب سنوات الخبرة:

جدول رقم (3) يبين التوزيع التكراري والنسب لأفراد عينة الدراسة حسب سنوات الخبرة:

النسبة	العدد	سنوات الخبرة
53%	21	أقل من 10 سنوات
20%	8	أقل من 20 سنة
20%	8	أقل من 30 سنة
7%	3	من 30 سنة وما فوق
100%	40	المجموع

شكل رقم (3) يبين توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب سنوات الخبرة :



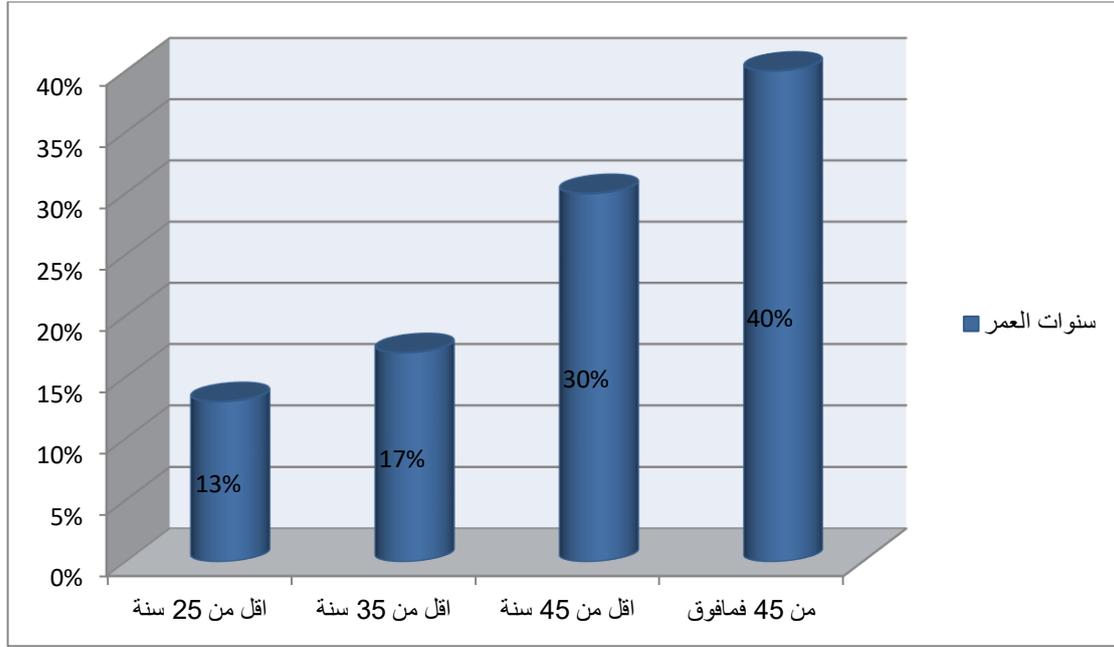
يتضح من الجدول رقم (3) والشكل رقم (3) أن أعلى نسبة لأفراد عينة الدراسة كانت من سنوات خبرتهم (أقل من 10 سنوات) وبنسبة بلغت (53%) تم يأتي ممن سنوات خبرتهم (أقل من 20 سنة) و (أقل من 30 سنة) وبنسبة بلغت (20%) وجاءت أقل نسبة من أفراد عينة الدراسة ممن خبرتهم (30 سنة وما فوق) والتي بلغت نسبتهم (7%)

4- سنوات العمر : في الجدول رقم (4) والشكل رقم (4) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب سنوات العمر :

جدول رقم (4) يبين التوزيع التكراري والنسب لأفراد عينة الدراسة حسب سنوات العمر :

النسبة	العدد	سنوات العمر
13%	5	أقل من 25 سنة
17%	7	أقل من 35 سنة
30%	12	أقل من 45 سنة
40%	16	من 45 سنة فاكتر
100%	40	المجموع

شكل رقم (4) يبين توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب سنوات العمر :



يتضح من الجدول رقم (4) والشكل رقم (4) أن أعلى نسبة لأفراد عينة الدراسة كانت من تتراوح أعمارهم (من 45 سنة فأكثر) وبنسبة بلغت (40%) يليها ممن تتراوح أعمارهم (أقل من 45 سنة) وبنسبة بلغت (30%) أما ممن تتراوح أعمارهم (أقل من 35 سنة) قد جاءت بالمرتبة ما قبل الأخيرة وبنسبة بلغت (17%) أقل نسبة من أفراد عينة الدراسة ممن أعمارهم (أقل من 25 سنة) وبنسبة بلغت (13%)

جدول رقم (5) يبين أسماء مدارس مرحلة التعليم الاساسي:

عدد العينة	المدرسة
12	اليرموك
20	شهداء الرملة
8	عبد الكريم الخطابي

جدول رقم (6) يبين خصائص عينة الدراسة :

الخصائص	الفئات	العدد
العمر	30-20	5
	40-31	7
	50-41	12
	60-51	16
سنوات الخبرة	سنة -5	21
	20-10	16
	أكثر من 20	3
الحالة الاجتماعية	أعزب	10
	متزوج/ة	30
	مطلق/ة	0

أدوات الدراسة

استخدمت الباحثات الأدوات التالية :

أولاً: مقياس تقدير الذات إعداد : مجدى محمد الدسوقي (2004)

- يهدف هذا المقياس لقياس المشاكل المتعلقة بتقدير الفرد لذاته يتكون الدليل من (25) خمس وعشرون عبارة .
- عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من أساتذة الصحة النفسية للتعرف على مدى ملائمة عبارات المقياس لقياس تقدير الذات وقد أُنقِص المحكمون على عبارات المقياس ، وإنه على درجة عالية من البساطة والوضوح.

تصحيح مقياس تقدير الذات:

بلغ عدد عبارات المقياس المستخدم في الدراسة (25) عبارة ، ولكل عبارة سبع بدائل للإجابة التي تتدرج من (أبداً- نادراً جداً - قليلاً جداً- أحياناً - مرات كثيرة - معظم الوقت - كل الوقت) ، ويوضح الجدول التالي طريقة تصحيح ومعامله الاستجابات على عبارات المقياس :

جدول رقم (7) يبين درجات بدائل الإجابات لعبارات مقياس تقدير الذات:

الخيارات	أبداً	نادراً جداً	قليلاً جداً	أحياناً	مرات كثيرة	معظم الوقت	كل الوقت
الدرجة	1	2	3	4	5	6	7

حساب الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات:

أصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (25) عبارة لذا فان أعلى درجة محتمله للمستجيب هي (175) وأدنى درجة (25) والمتوسط الفرضي للمقياس هو (100) درجة وكلما زادت درجة المستجيب على المتوسط الفرضي كان ذلك مؤشراً على ارتفاع مستوى تقدير الذات ، وكلما انخفضت درجته عن المتوسط الفرضي كان ذلك مؤشراً على تدني مستوى تقدير الذات.

أولاً: حساب معامل الصدق لمقياس تقدير الذات:

قامت الباحثات بحساب الصدق لمقياس تقدير الذات على النحو التالي:

أ- صدق المحكمين :

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين ومن ذوي الخبرة والإختصاص وقد بلغ عددهم (6) وذلك لاستطلاع آرائهم حول مدى:

- تمثيل عبارات المقياس من أهداف المعرفة المراد قياسها.
- صلاحية العبارات سواء من ناحية الصياغة أو من ناحية قياسها للعدد.
- إزالة الغموض الذي قد يغيره بعض عباراته.

ب - المقارنة الطرفية : تم استخدام صدق " المقارنة الطرفية " والذي يقصد به حساب قيمة اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسط قيم الربيع الأدنى (50% من القيم الدنيا) ومتوسط قيم الربيع الأعلى (50% من القيم العليا) لأداة الدراسة وجاءت النتائج دالة عند مستوى المعنوية (0.05) مما يدل على صدق أداة الدراسة كما جاء في الجدول التالي :

جدول رقم (8) يبين صدق المقارنة الطرفية بين قيم الربيع الأدنى وقيم الربيع الأعلى لمقياس تقدير الذات:

مستوى الدلالة	قيمة اختيار (ت)	50% من القيم العليا ن = 10	50% من القيم الدنيا ن = 10	
---------------	-----------------	-------------------------------	-------------------------------	--

الأداة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة
مقياس تقدير الذات	83.90	5.152	98.00	5.793	16.354-
دال احصائياً	.000				

تانياً :حساب معامل الثبات لمقياس تقدير الذات :

قامت الباحثات بحساب ثبات مقياس تقدير الذات بطريقتين هما :

• طريقة التجزئة النصفية : تم استخدام درجات العينة الإستطلاعية في حساب ثبات المقياس بأسلوب التجزئة النصفية ، بحيث قسمت فقرات المقياس إلى مجموعتين ، شملت المجموعة الأولى الفقرات الفردية ، فيما شملت المجموعة الثانية الفقرات الزوجية وبعد أن تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين نصفي المقياس تبين أنه (688). ولما كان معامل الثبات المستخرج هو نصف المقياس لذلك تم تعديله باستخدام معادلة سيبرمان براون وأصبح بعد التعديل (739). وهو معامل ارتباط مقبول في الدراسة الحالية كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (9) يبين حساب الثبات باستخدام معادلة سيبرمان براون :

مقياس تقدير الذات	عدد العبارات	معامل الارتباط	معامل الثبات
الدرجة الكلية للمقياس	25	.688	.739

• **ألفا كرونباخ :** لغرض قياس مدى ثبات أداة الدراسة استخدمت الطالبات (معادلة ألفا كرونباخ) وذلك من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية مكونه من (20) من معلمي مرحلة التعليم الأساسي وقد تم إستبعادها من العينة الفعلية وباستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وعن طريق إستخراج معامل إختبار ألفا كرونباخ (α) والتي يعد من الإختبارات الإحصائية المهمة لتحليل بيانات الإستبانة ، وهو إختبار يبين مدى ثبات الاستبانة (محمود البياتي، 2005 ، ص 49).

$$\alpha = \left(\frac{N}{N-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \alpha^2}{\alpha^2 t} \right)$$

حيث : α = معام السبب $N-1$ = عدد الإسسه في الإسببه وتكون قيمة معامل ألفا كرونباخ ما بين (0 , 1) فعندما تكون قيمة معامل ألفا كرونباخ صفر فيدل ذلك على عدم وجود ارتباط مطلق ما بين إجابات مفردات العينة ، أما إذا كانت قيمة معامل ألفا كرونباخ واحد صحيح فهذا يدل على أن هناك ارتباط تام بين إجابات مفردات العينة ، ومن المعروف أن أصغر قيمة مقبولة لمعامل الفا كرونباخ (α) هي (0.6) وأفضل قيمة تتراوح بين (0.7-0.8) وكلما زادت قيمته عن (0.8) كان ذلك أفضل فوجد أن قيم معامل ألفا كرونباخ لكل مجموعة من العبارات ولجميع العبارات معاً والجدول التالي يوضح معاملات ثبات أداة الدراسة.

جدول رقم (10) يبين نتائج معامل الفا كرونباخ لقياس ثبات مقياس تقدير الذات

أداة الدراسة	عدد العبارات	معامل الفا كرونباخ
مقياس تقدير الذات	25	.719

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات العام لأداة الدراسة جيد ، حيث بلغ (0.719). لإجمالي فقرات الإستیبان ، وهو قيمة تتراوح بين (0.7 – 0.8) مما يشير إلى أن أداة الدراسة تتمتع بدرجة مقبولة من الثبات وهذا مؤشر على صلاحية أداة الدراسة وبذلك تم التأكد من ثبات وصدق الأداة والتي يمكن الأعماد عليها في الدراسة الحالية .

ثانياً: مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة إعداد ليونادربون وتعريب: على عبدالسلام (2008):

- أعد هذا المقياس : ليونادربون Leonard W Poon عام 1980 وقام الباحث بترجمة بنود المقياس وإعداده على البنية المصرية (علي عبد السلام) يهتم هذا المقياس بقياس أساليب مواجهة الفرد لأحداث الحياة اليومية الضاغطة التي تمر به وطرق التعامل معها
 - تم عرض المقياس بعد تعريبه وإعداد عباراته على مجموعة من المتخصصين في علم النفس كمحكمين وبعد الإنتهاء من إجراء التحكيم والتقييم لعبارات التي حصلت على نسبة إتفاق تصل إلى (80%) من تقييم المحكمين.
- أصبح المقياس يشتمل على ثلاثة أبعاد رئيسة كما أقر المحكمون وهي :
- 1- بعد التفاعل في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، ويشمل (13) عبارة .
 - 2- بعد التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، ويشمل (7) عبارات .
 - 3- بعد التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، ويحتوى على (10) عبارات .

- قامت الباحثات بتجريب المقياس وحساب معامل الصدق والثبات له .

تصحيح مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة :

بلغ عدد عبارات المقياس المستخدم في الدراسة (30) عبارة ولكل عبارة ثلاث بدائل للإجابة التي تدرج من (تنطبق تماماً – تنطبق إلى حد ما – لا تنطبق) ، ويوضح الجدول التالي طريقة تصحيح ومعاملة الإستجابات على عبارات المقياس :

جدول (11) يبين درجات بدائل الإجابات لعبارات مقياس أساليب أحداث الحياة الضاغطة:

الخيارات الدرجة	تنطبق تماماً	تنطبق الى حد ما	لا تنطبق
	3	2	1

حساب الدرجة الكلية لمقياس اساليب احدثات الحياة اليومية الضاغطة:

أصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (30) عبارة لذا فان أعلى درجة محتمله للمستجيب هي (90) وأدنى درجة (30) والمتوسط الفرضي للمقياس هو (60) درجة وكلما زادت درجة المستجيب على المتوسط الفرضي كان ذلك مؤشراً على إرتفاع أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، وكلما أنخفضت درجته عن المتوسط الفرضي كان ذلك مؤشراً على تدني مستوى أحداث الحياة اليومية الضاغطة .

حساب معامل الصدق والثبات لمقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة :

تم تطبيق المقياس على عينة إستطلاعية مكونة من (20) من معلمي مرحلة التعليم الأساسي من أجل التحقق من صدق وثبات المقياس في البيئة المحلية .

أولاً: حساب معامل مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة:

1- صدق المحكمين :

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين ومن ذوي الخبرة والأختصاص وقد بلغ عددهم (6) وذلك لاستطلاع آرائهم حول مدى:

- تمثيل عبارات المقياس من أهداف المعرفة المراد قياسها.
 - صلاحية العبارات سواء من ناحية الصياغة أو من ناحية قياسها للعدد
 - إزالة الغموض الذي قد يغيره بعض عباراته.
- ب - **المقارنة الطرفية** : تم استخدام صدق " المقارنة الطرفية " والذي يقصد به حساب قيمة إختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسط قيم الربيع الأدنى (50% من القيم الدنيا) ومتوسط قيم الربيع الأعلى (50% من القيم العليا) لأداة الدراسة وجاءت النتائج دالة عند مستوى المعنوية (0.05) مما يدل على صدق أداة الدراسة كما جاء في الجدول التالي :

جدول (12) يبين صدق المقارنة الطرفية بين قيم الربيع الأدنى وقيم الربيع الأعلى لمقياس أحداث الحياة اليومية الضاغطة :

مستوى الدلالة	قيمة إختيار (ت) المحسوبة	50% من القيم الدنيا ن=10		50% من القيم العليا ن=10		الأداة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
دال إحصائيا .000	7.186	2.961	73.10	8.567	59.50	مقياس أحداث الحياة اليومية الضاغطة

ثانيا : حساب معامل الثبات لمقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة :

1- طريقة التجزئة النصفية : تم استخدام درجات العينة الإستطلاعية في حساب ثبات المقياس بأسلوب التجزئة النصفية ، بحيث قسمت فقرات المقياس إلى مجموعتين ، شملت المجموعة الأولى الفقرات الفردية ، فيما شملت المجموعة الثانية الفقرات الزوجية وبعد أن تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين نصفي المقياس تبين أنه (.657) ولما كان معامل الثبات المستخرج هو نصف المقياس لذلك تم تعديله باستخدام معادلة سبيرمان براون وأصبح بعد التعديل (711). وهو معامل ارتباط مقبول في الدراسة الحالية كما هو مبين في الجدول التالي :

جدول رقم (13) يبين حساب الثبات باستخدام معادلة سبيرمان براون :

معامل الثبات	معامل الارتباط	عدد العبارات	مقياس أحداث الحياة اليومية الضاغطة
.711	.657	30	الدرجة الكلية للمقياس

2- ألفا كرونباخ : لغرض قياس مدى ثبات أداة الدراسة استخدمت الباحثات (معادلة ألفا كرونباخ) وذلك من خلال تطبيقها على عينة إستطلاعية مكونه من (20) من معلمي مرحلة التعليم الأساسي وقد تم إستبعادها من العينة الفعلية وباستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وعن طريق استخراج معامل إختيار ألفا كرونباخ (α) والتي يعد من الأختبارات الإحصائية المهمة لتحليل بيانات الإستبانة ، وهو إختيار يبين مدى ثبات الإستبانة

$$\alpha = \left(\frac{N}{N-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \alpha^2}{\alpha 2t} \right)$$

حيث : α - معامس اسباب $1-N$ - عدد الاسسه في الإسبسه وتكون قيمة معامل ألفا كرونباخ ما بين (0 , 1) فعندما تكون قيمة معامل ألفا كرونباخ صفر فيدل ذلك على عدم وجود ارتباط مطلق ما بين إجابات مفردات العينة ، أما إذا كانت قيمة معامل ألفا كرونباخ واحد صحيح فهذا يدل على أن هناك ارتباط تام بين إجابات مفردات العينة ، ومن المعروف أن أصغر قيمة مقبولة لمعامل ألفا كرونباخ (α) هي (0.6) وأفضل قيمة تتراوح بين (0.7-0.8) وكلما زادت قيمته عن (0.8) كان ذلك أفضل فوجد أن قيم معامل ألفا كرونباخ لكل مجموعة من العبارات ولجميع العبارات معاً كما والجدول التالي يوضح معاملات ثبات اداة الدراسة.

جدول رقم (14) يبين نتائج معامل الفا كرونباخ لقياس ثبات مقياس احداث الحياة اليومية الضاغطة :

معامل الفا كرونباخ	عدد العبارات	أداة الدراسة
.845	30	مقياس احداث الحياة اليومية الضاغطة

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات العام لأداة الدراسة مرتفع ، حيث بلغ (.845) لإجمالي فقرات الإستبيان ، وهو قيمة أكبر من (0.8) مما يشير إلى أن أداة الدراسة تتمتع بدرجة عالية من الثبات وهذا مؤشر على صلاحية أداة الدراسة وبذلك تم التأكد من ثبات وصدق أداة الدراسة والتي يمكن الإعتماد عليها في الدراسة الحالية.

أساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الحالية :

- التكرارات والنسب المئوية.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- الإختبار التائي (t-test) لعينة واحدة.
- الإختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين.
- إختبار تحليل التباين الإحادي (ANOVA).
- معامل ارتباط بيرسون.
- معامل ألفا كرونباخ.

الفصل الرابع

سوف تقوم الباحثات في هذا الفصل بعرض النتائج وتحليلها وتفسيرها

تحليل النتائج وتفسيرها

نتائج الدراسة :

الفرض الأول : لا يوجد ارتفاع في مستوى تقدير الذات لدى معلمي مرحلة التعليم الاساسي. وللإجابة عن هذه الفرضية قامت الطالبات بحساب اختبار t-test لدلالة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لتقدير مستوى تقدير الذات لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي وجاءت النتائج كما في الجدول التالي :

جدول رقم (15) يبين اختبار t-test لدلالة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط

الحسابي لتقدير مستوى تقدير الذات :

العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
40	100	92.0000	10.55875	55.107	39	.000

يتضح من الجدول السابق وبالنظر إلى الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات تبين أن المتوسط الحسابي الكلي للمقياس بلغ (92.0000) أقل من المتوسط الفرضي وإنحراف معياري يساوي (10.55875) وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (100) وباستعمال اختبار t-test لعينة واحدة تبين إن القيمة الثائية المحسوبة بلغت (55.107) وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) مما يشير إلى إنخفاض مستوى تقدير الذات لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي، وبذلك تم قبول الفرض الصفري الذي نص على عدم وجود إرتفاع في مستوى تقدير الذات لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي وتتفق هذه الدراسة مع

دراسة (حمزة الأحسن : 2012) التي بينت عدم وجود إرتفاع في مستوى تقدير الذات لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي . وتتفق أيضا مع (دراسة بوبكر دبابي:2017) حيث أوضحت النتائج أن أغلبية معلمي المرحلة الابتدائية يعانون من مستوى منخفض من تقدير الذات . وعليه ترى الباحثات أن المعلمين الذين يعانون من تقدير منخفض للذات يتصفون بالعجز وعدم الكفاءة مع نقص القدرة على مقاومة ضغوط الحياه ، وضعف الرضا عن الإنجازات إما تقدير الذات المرتفع يرفع من مستوى الطموح لديهم ويدفعهم إلى أن يصبحون أكثر إستقلالاً والتزاماً وإحساساً بالمسؤولية.

الفرض الثاني: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير الجنس(ذكور - إناث) في مقياس تقدير الذات لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي.

للتحقق من صحة الفرضية قامت الباحثات باستخدام إختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات أفراد عينة الدراسة في تقدير الذات باختلاف النوع (ذكور- إناث) ،وبعد المعالجة بنظام (spss) تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (16) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة اختبار "ت" T-test ومستوى الدلالة لمعرفة الفروق في تقدير الذات تعزى لإختلاف متغير الجنس (ذكور-إناث):

المتغير	النوع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
تقدير الذات	ذكور	90.2778	9.51658	-.932	38	.357
	إناث	93.4091	11.36268			

يتبين من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي تعزى لمتغير الجنس (ذكور-إناث) ، حيث إن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (-.932) أقل من قيمة "ت" الجدولية (1.96) وهي قيمة غير دالة عند درجة الحرية (38) و مستوى دلالة (0.05) مما يشير بوضوح إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تقدير الذات لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي تعزى لمتغير الجنس(ذكور- إناث)، وبذلك تم قبول الفرض الصفري الذي نص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي تعزى لمتغير الجنس (ذكور -إناث) . تتفق هذه النتيجة مع (دراسة بوبكر دبابي:2016) التي بينت عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى تقدير الذات .

وعليه ترى الباحثات نظراً لتساوي الأوضاع الاقتصادية والسياسية والأمنية في البلاد جعل الجميع يعاني ذكوراً وإناثاً من انخفاض في مستوى تقدير الذات .

الفرض الثالث: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس(ذكور إناث) في مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي.

للتحقق من صحة الفرضية قام الطالبات باستخدام إختبار"ت" لدلالة الفروق بين متوسطات أفراد عينة الدراسة على مقياس أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة بإختلاف الجنس (ذكور- إناث)،وبعد المعالجة بنظام (spss) تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (17) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة اختبار "ت" T-test ومستوى الدلالة لمعرفة الفروق في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لإختلاف النوع (ذكور-إناث):

المتغير	النوع	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	درجة	مستوى
---------	-------	---------	----------	----------	------	-------

الدلالة	الحرية		المعياري	الحسابي		
.003	38	3.171	4.899	71.67	ذكور	مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة
			9.370	63.91	إناث	

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي تعزى لمتغير جنس (ذكور-إناث) ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (3.171) أكبر من قيمة " ت " الجدولية (1.96) وهي قيمة دالة عند درجة الحرية (38) و مستوى دلالة (0.05) مما يشير بوضوح إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي تعزى لمتغير النوع ولصالح الذكور، وبذلك تم رفض الفرض الصفري الذي نص عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي تعزى لمتغير الجنس (ذكور-إناث) ، وقبول الفرض الذي نص بوجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث) في مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (عايده خويص: 2011) التي أكدت أن الذكور كانوا أكثر تقديراً لذواتهم من الإناث إن الذكور أكثر قدره على مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة نتيجة لتعدد أساليب المواجهة لديهم مما يجعلهم يتفاعل بشكل إيجابي مع هذه المواقف الشاقة والمؤلمة .

الفرض الرابع: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير (لسنوات الخبرة) في مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي.

للتحقق من صحة الفرضية قامت الطالبات بإجراء اختبار تحليل التباين الاحادي (ANOVA) لدلالة الفروق بين متوسطات أفراد عينة الدراسة على مقياس الأساليب المستخدمة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة باختلاف سنوات الخبرة ، وبعد المعالجة بنظام (spss) تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (18) يبين تحليل التباين الأحادي (ANOVA) بين أفراد عينة الدراسة حسب متغير سنوات الخبرة:

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	قيمة ف	مستوى الدلالة
مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة	73.939	24.646	3	.320	.811
	2773.661	77.046	36		
	2847.600		39		

يوضح الجدول السابق أن قيمة اختبار (ف) المحسوبة تساوي (3.20) أقل من قيمة " ت " الجدولية (1.96) وهي قيمة غير دالة عند درجة الحرية (39) و مستوى الدلالة يساوي (.811) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) . المعتمد في الدراسة الحالية ، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة تبعاً لاختلاف "سنوات الخبرة" وبناء على هذه النتيجة تم قبول الفرض الصفري الذي نص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (كلثوم قاجة :2010) والتي بينت أن المعلمون يعانون من الضغوط تجعلهم يعيشون في حالة من القلق والتوتر، كما بينت الدراسة أيضاً على عدم وجود فروق تبعاً لسنوات الخبرة .

وعليه ترى الباحثات إن سنوات الخبرة لا تلعب دوراً أساسياً في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، فالواقع الليبي مليئاً بالمواقف الحياتية الضاغطة التي تؤثر بشكل مباشر على جميع

معلمي مرحلة التعليم الأساسي، والتي ينشأ عنها شعور بالعجز وضعف مستوى الأداء وإنخفاض الدافعية وقدره الإنجاز، كما بينت دراسة (أمال جودة: 2004) وجود علاقة بين أساليب المواجهة والصحة النفسية.

الفرض الخامس: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات وأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي.

لمعرفة إذا ما كان هناك علاقة بين تقدير الذات وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي تم استخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول رقم (19) يبين نتائج معامل ارتباط بيرسون بين تقدير الذات وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة:

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
مقياس مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	.644-	.049
مقياس تقدير الذات		

تبين من خلال الجدول السابق وجود علاقة ارتباطيه بين تقدير الذات وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي بمعامل ارتباط بلغ قيمته (-.644) وهي دالة عند مستوى (0.05) ، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطيه عكسية بين تقدير الذات وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي وبناء على هذه النتيجة تم رفض الفرض الصفري الذي نص على عدم وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات وأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي، وقبول الفرض الذي نص وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة احصائية بين تقدير الذات وأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (حمزة الأحسن: 2016) إن هناك علاقة ارتباطيه عكسيه بين الضغوط المهنية ومستوى تقدير الذات لدى المعلمين، ودراسة (ما جدولين صلاح الدين: 2011) التي توصلت إلى وجود علاقة بين تقدير الذات والضغوط النفسية وعليه ترى الباحثات إن تقدير الذات المرتفع يجعل المعلم أكثر قدرة على مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة وأكثر قدرة على اقتحام المواقف الجديدة أو الصعبة ومواجهتها بكل شجاعة وثقة كما يكون لديه القدرة على التكيف والإنسجام معها وبينما التقدير المنخفض للذات يصبح الفرد أقل قدرة على مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة، وعليه أكدت دراسة (هدى الرواب: 2017) إن الواقع الليبي بظغوطه الشديدة يفرض على الجميع استخدام كل ما في حوزتهم من أساليب إيجابية لمواجهة المواقف الضاغطة بالرغم من الظروف العسيرة التي تمر بها البلاد (هدى الرواب : 2017: ص 173) .

الفصل الخامس

توصيات الدراسة

مقترحات الدراسة

مراجع الدراسة

ملاحق الدراسة

ملخص الدراسة

توصيات ومقترحات الدراسة :

أولاً: توصيات الدراسة:

بناء على نتائج الدراسة فإن الباحثات توصي بالآتي :

- حث المعلمين على عدم الإنصياع للمواقف الحياتية الضاغطة ، التي يؤدي التفكير فيها إلى القلق والإرهاق والإحباط خاصة في الظروف الحالية السائدة في مجتمعنا الليبي.
- زيادة الإهتمام بمعلمي مرحلة التعليم الأساسي ، وتقديم كافة أنواع الدعم الممكنة للتخفيف مما قد يتعرضون له من مواقف حياتية ضاغطة تؤثر على توافقهم النفسي والاجتماعي والتدريسي.
- الأهتمام بتنفيذ البرامج الإرشادية بهدف رفع مستوى تقدير الذات لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي.

- إقامة ندوات ودورات في إدارة الضغوطات الحياتية لمعلمي مرحلة التعليم الأساسي وإكسابهم الأساليب الإيجابية التي من شأنها أن ترفع من تقدير الذات لديهم .
- الأهتمام بالدعم المعنوي للمعلمين لرفع مستوى تقدير الذات ،لأن رضا الفرد عن ذاته يساعده على مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة.

ثانياً: مقترحات الدراسة .

- في ضوء نتائج الدراسة تقترح الباحثة ما يلي :
- القيام بمزيد من الدراسات المتعلقة بالمواقف الحياتية الضاغطة ، علاقتها بمتغيرات أخرى كدافعية الإنجاز والتوافق وأساليب المواجهة.
- القيام بدراسة لتطوير وتنمية تقدير الذات لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي.
- إجراء دراسات تهدف إلى التعرف على إبراز المشكلات التي تسبب ضغوطاً نفسية للمعلمين، وذلك لمساعدتهم في إيجاد الحلول المناسبة لها .

المراجع العربية والاجنبية:

اولاً: المراجع العربية :

- 1- امال جودة (2004):اساليب مواجهة احداث الحياة الضاغطة علاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طالبات ، جامعة الاسلامية غزه فلسطين .
- 2- بوبكر الدبابي (2016): مستوى تقدير الذات لدى معلمين المرحلة الابتدائية ،مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة حمصي الاخضر بالوادي، الجزائر.
- 3- حامد زهران واخرون(1997) : علم النفس النمو الطفولة والمراهقة ،دار الكتب ،العلمية للنشر والتوزيع مصر.
- 4- حسن عبد العاطي (2006):ضغوط الحياة واساليب مواجهتها مكتبة الأجلو المصرية ، القاهرة. مصر.
- 5- حمزة الاحسن (2015):مصادر الضغط المهني لدي اساتذة التعليم الثانوي وانعكاساتها علي تقدير الذات لديهم دراسة الميدانية في الجزائر. رسالة دكتوراه في علم النفس العمل والتنظيم ، جامعة، الجزائر.
- 6- حنان المطيري (2010):العوامل الاجتماعية والاقتصادية المرتبطة بتأخير سن الزواج بين الشباب السعودي ،رسالة ماجستير " غير منشورة" جامعة الملك عبد العزيز،السعودية.
- 7- راضي الواقعي.(2003) :مقدمة في علم النفس ،دار الشروق للنشر والتوزيع عمان , الطبعة 3
- 8- رضا الأشرم (2008):صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الاعاقة البصرية، رسالة "غير منشورة" جامعة الزقازيق، مصر.
- 9- زينة مجدي (2000):علاقة الاضطرابات السيكوسوماتية بأحداث الحياة الضاغطة لدي عينة من المتضررين في حرب الخليج الثانية، رسالة دكتوراه " غير منشورة" جامعة عين شمس ، القاهرة ، مصر.
- 10- شعبان عبد ربه (2010): الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوي الطموح لدي المعاقين بصريا رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة الاسلامية ,غزة فلسطين.

- 11- عادل الهاللي (2009): بعض اساليب مواجهة الضغوط لدي طلاب مرحلة التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة رسالة ماجستير "غير منشورة" قسم علم النفس جامعة الطوي مكة المكرمة السعودية.
- 12- عادل صادق (1989): في بيتنا مريض نفسي, دار الحرية , القاهرة، مصر.
- 13- عايده خويص (2001): علاقة بين مشاركة المعلمين لمديرين في اتخاذ القرارات المدرسية وتقديرهم لذواتهم، رسالة ماجستير ،جامعة القدس، فلسطين .
- 14- عبد العزيز المغصيب(1991):بناء مقياس المعاملة الوالدية لطلبة المدارس والثانوية والجامعات كما يدركها الابناء في المجتمع القطري ،حوليه كلية التربية جامعة قطر العدد الثامن. قطر.
- 15- علاء الدين كفاي (1987):تقدير الذات وعلاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي :دراسة عليا في تقدير الذات ،جامعة الكويت مجلس النشر العلمي ،مجلة العلوم الاجتماعية ،المجلد التاسع العدد 35،الكويت.
- 16- علي عبد السلام علي(2000): المساندة الاجتماعية واحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياه الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع ارمهم ،والمقيمين في المدن الجامعية ، مجلة علم النفس العدد الثالث والخمسون ،السنة الرابعة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب .
- 17- علي عبد السلام علي (2008):مقياس اساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة استاذ ورئيس قسم علم النفس كلية الادب، جامعة بنها، الطبعة الثانية، مصر .
- 18- علي عسكر ،وأحمد عبد الله (1997):المساندة الاجتماعية ومواجهة احداث الحياه الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات .مجلة دراسات نفسية ،العدد الثاني رابطة الأخصائيين النفسيين ،القاهرة.
- 19- علي محمد الديب(1994): بحوث في علم النفس علي عينات مصرية سعودية عمانية، الجزء الأول، الهيئة المصرية العامة للكتاب ،كلية التربية جامعة القاهرة.
- 20- عماد الكحلول (2006):الضغوط المدرسية وعلاقتها بأداء معلمي التكنولوجيا بالمرحة الاساسية،دراسة مقدمه للمؤتمرات الاول بجامعة الاقصى غزه ،فلسطين.
- 21- فايد حسين (2008):العلاج النفسي اصوله اخلاقيات تطبيقاته،القاهرة،مؤسسه طبيه مصر.
- 22- كامل حمام وآخرون(2010) :الاغتراب النفسي وتقدير الذات النفسي لدي خريجات الجامعة العاملات والعاطلات عن العمل، مجلة جامعة ام القرى للعلوم التربوية والنفسية، المجلد 2 ، العدد2: جامعة ام القرى، المملكة العربية السعودية.
- 23- كلثوم قاجة (2010):مصادر ضغوط العمل على معلمي المرحلة الابتدائية،مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة ورقلة الجزائر.
- 24- ماجدولين صلاح الدين (2011): الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى المعلمات في قطاع التعليم الحكومي في مديرية التربية والتعليم ضواحي القدس،رسالة ماجستير"منشورة"،جامعة القدس،فلسطين .
- 25- مايسة محمد عبدالحميد (1995):مفهوم الذات لدي متعاطي المواد المؤثرة الاعصاب من طلاب الجامعة، رسالة ماجستير كلية الآداب، جامعة القاهرة، مصر.
- 26- مجدي محمد الدسوقي(2004):أستاذ الصحة النفسية المساعدة كلية التربية النوعية، جامعة المنوفية الناشر مكتبة النهضة المصرية وشارع عدلي، القاهرة مصر.
- 27- محمد الطيبي ،وآخرون (2002): مدخل الى التربية ،دار الميسرة لنشر والتوزيع.
- 28- محمد رمضان سرار (2019) :الاحداث الضاغطة وعلاقتها بالصلابة النفسية لدي طلاب كلية التربية فرع القصبية مجلة جامعة زيتونة، العدد 32، جامعة الزيتونة، ليبيا.

- 29- محمد شوكت (1993): تقدير المراهق لذاته وعلاقته بالاتجاهات الوالدية والعلاقات مع الاقران ، مركز البحوث التربوية، كلية التربية ، جامعة الملك مسعود، السعودية.
- 30- محمد عبد الباقي (2009):المعلم والوسائل التعليمية، مكتب الجامعي، الاسكندرية،مصر.
- 31- محمد يوسف (1999):الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الارشادية،مجلة مركز البحوث التربوية ،جامعة قطر، قطر .
- 32- مريم سليم (2003): تقدير الذات والثقة بالنفس ، طبعة دار النهضة العربية ، بيروت، لبنان.
- 33- نبيل الفحل (2000):دراسة تقدير الذات والدافعية الانجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية في كل من مضر والسعودية (دراسة ثقافية)مجلة علم النفس، العدد54 ، السعودية.
- 34- نجاح عوده (2007):علاقة الاحداث الضاغطة بالسلوك العدواني لدي طلبة جامعة الأقصى" مجلة الجامعة الاسلامية, سلسلة دراسات انسانية المجلد 6 العدد الأول، فلسطين.
- 35- هدى ابراهيم الرواب (2017):اساليب المعاملة الوالدية والاحداث الضاغطة، مجلة رواق الحكمة ، العدد الاول ، جامعة الزاوية ، ليبيا .
- 36- هدى ابراهيم الرواب(2016):تقدير الذات وعلاقتها بمستوي العنف لدي عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بمدينة طرابلس ، مجلة كليات التربية، العدد السادس، جامعة طرابلس، ليبيا.
- 37- هناء العومني علي صالح (2006): تقدير الذات وعلاقته بالمستوي التعليمي والعمر وطريقة التنقل والحركة لدي المعاقين بصريا، رسالة ماجستير، " غير منشورة" جامعة عمان ، الاردن .

ثانيا المراجع الأجنبية:

- 1- Hackett,Lonborys.(1983) Models of stress in Altimeter E.M.Cdl helping students Mange stress,san-franncisco Jossey Bass.
- 2- Moss (R) Tsehoc fer (1986) Jlife trousitions and crises: AConCPPTu Loverie W.inr H Moss(ED) Copingwith Lifcrises: anintegrede Approach New york.
- 3- SchwarZer,R.8Jerusalem.(1995)Generaliz-self-Efficacy scale.Inj.weinman, S.Wright 8M.Johnston (Ed) Measursin health psychology:Avser's port folio.Causal and control Beliefs
- 4- UNESCO.Desciptonof Fund amentd Education Conference of Fundomentol education experts palis 18-29June (1956)Working paper

ملاحق الدراسة

ملحق رقم (1)

مقياس تقدير الذات : اعداد مجدي الدسوقي (2004)

البيانات الاولية:

الاسم النوع (ذكر / انثى)

المدرسة / الكلية : الشعبة او التخصص :

تاريخ الميلاد :

تاريخ الاجراء:

بيانات اخرى :

تعليمات :

يعرض عليك فيما يلي مجموعه من العبارات التي توضح الكيفية التي ترى بها نفسك, ويوجد امام كل عبارة سبعة اختيارات هي: ابدا, نادرا, نادرا جدا, قليلا جدا, احيانا, مرات كثيرة , معظم الوقت , كل الوقت .

المطلوب منك :

- ان تقرأ كل عبارته بدقه ثم تبدي رايك بوضع علامه (✓) اسفل الاختيار الذي ينطبق عليك
- ان تكون اجابتك على كل عبارته من واقع خبرتك الشخصية او شعورك بنفسك .

- التأكد من قراءة كل عبارته جيدا قبل ان تختار الإجابة التي تنطبق عليك .

- لا تترك عبارته دون الإجابة عليها .

لاحظ انه لا يوجد اجابه صحيحه واخرى خاطئة , والإجابة تعد صحيحه - فقط- طالما تعبر عن حقيقه شعورك تجاه المعنى الذي تحمله العبارة , ومما يجب التأكيد عليه ان البيانات التي

يتم الحصول عليها من استجابتك على العبارات المكونة للمقياس تحاط بالسر لتامه , ولا تستخدم

م	العبارة	أبداً	نادراً جداً	قليلاً جداً	أحياناً	مرات كثيرة	معظم الوقت	كل الوقت
---	---------	-------	-------------	-------------	---------	------------	------------	----------

من غير الاغراض البحث

وشكرا على تعاونكم

							1	أشعر أن الآخرين لن يحبوني لو أدركوا أو عرفوا حقيقتي .
							2	أشعر أن الآخرين قادرين على التفاعل أو التواصل مع غيرهم بشكل أفضل مني .
							3	أشعر أنني شخص محبوب .
							4	عندما أكون مع الآخرين , أشعر أنهم سعداء بوجودي بينهم.
							5	أشعر أن الآخرين يرغبون في الحديث معي
							6	أشعر أنني شخص كفاء (متميز) للغاية .
							7	أعتقد أنني أترك انطباع جيداً لدى الآخرين.
							8	أشعر أنني في حاجة إلي المزيد من الثقة بالنفس.
							9	عندما أكون مع الأعراب أشعر بالتوتر الشديد
							10	أشعر أنني شخص ممل .
							11	أشعر أنني غير محبوب .
							12	أشعر أن الآخرين يستمتعون بحياتهم أكثر مني .
							13	أشعر أنني أصيب بالملل.
							14	أعتقد أن أصدقائي يرون أنني شخص مرح
							15	أشعر أن لدي إحساساً عالياً بالدهابة او الفكاهة.
							16	أكون شديد الإنتباه عندما أكون مع الأعراب
							17	لو أنني مثل الآخرين لكانت حياتي أفضل من ذلك بكثير .
							18	أشعر أن الآخرين يقضون وقتاً طيباً عندما يكونون بصحبتني .
							19	أشعر أنني شخص غير مرغوب فيه عندما أتفاعل مع الآخرين .
							20	أشعر أنني أعاني من ضغوطاً نفسية أكثر من الآخرين .
							21	أشعر أنني شخص لطيف
							22	أشعر أن الآخرين يحبوني كثيراً .
							23	أشعر أنني شخص غير مقبول من الآخرين .
							24	أخشى أن أشعر بالحماقة عند مواجهة الآخرين .
							25	أصدقائي يقدروني جداً.

الملحق رقم (2)

مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة : تعريب وإعداد ليونادريون/علي عبدالسلام(2008)

التعليمات :

أخي المعلم

أختي المعلمة

يهتم هذا المقياس بمقياس أساليب مواجهة الفرد لأحداث الحياة اليومية الضاغطة التي تمر به ، وطرق التعامل معها إما عن طريق التفاعل الإيجابي في مواجهتها ، أو عن طريق التفاعل السلبي ، وتحديد التصرفات السلوكية تجاه مواجهة هذه الأحداث.

ولكي نصل إلى مقياس دقيق نأمل الإجابة عن كل سؤال بأمانة ودقة ، وستجد أمام كل سؤال الإجابات الاتية : تنطبق تماما ، وتنطبق إلى حد ما، ولا تنطبق فإذا كانت إجابتك " تنطبق تماما " فضع علامة (✓) أمام العمود الذي تنطبق عليك تماما وإذا كانت العبارة "تنطبق إلى حد ما" ضع علامة (✓) أما العمود الذي يشير إلى ذلك ، وإذا كانت العبارة "لا تنطبق" فضع (✓) أمام العمود الخاص بذلك ، ونطمئنك إن هذه المعلومات خاصة بالبحث العلمي ، لذا نأمل منك الإجابة بكل صدق وأمانة .

بيانات أولية

الاسم :

العمر:

الجنس : ذكر / أنثي

المدرسة:

الحالة الاجتماعية :

التخصص:سنوات الخبرة

ت	العبارة	تنطبق تماما	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق
1	أفكر أحيانا في أحداث الحياة اليومية الضاغطة التي مرت في حياتي			
2	أبعد عن مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة غير المنطقية			
3	أحاول التفكير في بعض أحداث الحياة السعيدة التي مرت في حياتي لأقارنها بأحداث الحياة الضاغطة المؤلمة			
4	أجاهد من أجل تحقيق طموحاتي المستقبلية رغم أحداث الحياة اليومية الضاغطة التي تمر بي			

			أبحث عن المتعة مصادر التسلية لتخفف الاثار السلبية لأحداث الحياة اليومية الضاغطة	5
			أحاول التوافق بأساليب إيجابية مع أحداث الحياة اليومية الضاغطة	6
			المساندة الاجتماعية مع أفراد أسرتي وأصدقائي تخفف الكثير من مواقف أحداث الحياة اليومية الضاغطة	7
			أهتم بالنتائج التي تحدثها الحياة اليومية الضاغطة	8
			أحاول أن أبحث عن اهتمامات أخرى تبعدني عن المواجهة المباشرة لأحداث الحياة اليومية الضاغطة	9
			أحاول أن أستفيد من خبراتي وثقافتي في وضع أساليب منطقية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة	10
			أفضل أحيانا عدم مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة	11
			أحاول تفادي بعض المشكلات النفسية والاجتماعية التي يمكن أن تحدثها أحداث الحياة اليومية الضاغطة	12
			أحاول أحيانا اللجوء إلى أخصائي إرشاد نفسي ليساعدني في كيفية التعامل مع أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة	13
			أحاول أحيانا اللجوء إلى أخصائي إرشاد نفسي ليساعدني في كيفية التعامل مع أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة	14
			أصبحت أحداث الحياة اليومية الضاغطة تؤثر على تصرفات وسلوكي اليومي	15
			أشعر بالرضا عن نفسي عند مواجهتي لأحداث الحياة اليومية الضاغطة	16
			أحاول الاستفادة من تجارب وخبرات الآخرين في أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة	17
			أحاول تجنب الانفعالات والمشاعر السلبية في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة	18
			الترزم الصمت أحيانا في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة	19
			أحاول التصرف بسرعة مع أي موقف ضاغط يوجهني في حياتي اليومية	20
			أحاول أحيانا الانسحاب من الحياة لبعض الوقت حتي لا أواجه أي حدث ضاغط في حياتي اليومية	21
			أتخيل أحيانا بعض مواقف أحداث الحياة اليومية الضاغطة في المستقبل وأفكر في أسلوب مواجهتها	22
			أحاول أن أنظر أي حدث ضاغط يمر بي بواقعية قدر الإمكان	23
			أفكر أحيانا في أحداث الحياة الضاغطة التي حدثت لي في الماضي وأحاول الاستفادة منها في مواجهتي لأحداث الحياة اليومية الضاغطة التي تمر بي حاليا	24

			أقوم أحيانا ببعض الأفعال والتصرفات غير الادارية في مواجهة لأحداث الحياة اليومية الضاغطة	25
			أشعر أحيانا بقلق والخوف من أي حدث ضاغط مؤلم أو توقعه في حياتي اليوم	26
			أحاول أن أكون بطريقة سلبية في مواجهتي لأحداث الحياة الضاغطة اليومية	27
			أتصرف أحيانا بطريقة سلبية في مواجهتي لأحداث الحياة الضاغطة اليومية	28
			أشعر أحيانا بأنني لست أفضل من الآخرين في أساليب مواجهتهم لأحداث الحياة اليومية الضاغطة	29
			أشعر أحيانا بأن التفكير في أحداث اليومية الضاغطة تؤخرني عن إنجاز أعمالتي اليومية	30

الملحق رقم (3)

كشف بأسماء المحكمين

بيان بأسماء الاساتذة المحكمين لمقياس تقدير الذات ، ومقياس أساليب مواجهة أحداث

الحياة اليومية الضاغطة:

م	الاسم	الدرجة العلمية
1	فاطمه عبد السلام بنور	استاذ مشارك كلية الآداب جامعة طرابلس
2	مريم سعد النايلي	استاذ مشارك كلية التربية جامعة الزاوية
3	فاطمه احمد احمد	استاذ مشارك كلية الآداب جامعة مصراته
4	فتحيه فرج عبيد	استاذ مساعد كلية التربية جامعة طرابلس
5	فوزيه بشير العجيلي	استاذ مساعد كلية التربية جامعة الزاوية
6	هدى ابراهيم الرواب	استاذ مساعد كلية التربية جامعة طرابلس

ملخص الدراسة

يعد تقدير الذات أحد أهم متغيرات الشخصية التي تمثل وقاية المعلم أو حصانته في مواجهة الأحداث الضاغطة. وعلية فإن الدراسة تهدف للأجابة على التساؤل الاتي:
ما طبيعة العلاقة بين تقدير الذات وأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى معلمي المرحلة التعليم الأساسي؟

تكمن أهمية هذه الدراسة الحالية في إضافة جديدة من خلال دراسة العلاقة بين تقدير الذات وعلاقته بأساليب مواجهة أحداث اليومية الضاغطة التي يتعرض لها معلمي مرحلة التعليم الأساسي وتلافي أثارها الضارة، كما أنها سوف تساعد في تدعيم قدرات المعلمي في مواجهة التحديات التي قد تؤدي بهم إلى عدم قدرتهم على مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة باعتبارهم شريحة هامة في المجتمع، وتهدف هذه الدراسة : الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات و أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي. وفي ضوء مشكلة الدراسة تأسيساً على نتائج البحوث والدراسات ذات صلة بالموضوع تحاول الدراسة الحالية التحقق من صحة الفروض التاليه :

الفرض الأول: لا يوجد إرتفاع في مستوى تقدير الذات لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي .
الفرض الثاني: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - وإناث) في مقياس تقدير الذات لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي .
الفرض الثالث: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير للجنس (ذكور - وإناث) في مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدي معلمي مرحلة التعليم الأساسي .

الفرض الرابع: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً (لسنوات الخبرة) في مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي .
الفرض الخامس: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات وأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي .
وللأختبار صحة الفروض قامت الباحثات باستخدام الأدوات التالية: مقياس تقدير الذات، ومقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة .
كما طبقت الدراسة : على عينة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي في بلديه جنزور من مختلف التخصصات حيث بلغ عدد العينة (40) معلم ومعلمه وقد بلغ عدد الذكور (18) معلما أما عدد الإناث قد بلغ (22) معلمة.

استخدمت الباحثات الوسائل الإحصائية المناسبة للوصول إلى النتائج أهمها :

- يعاني معلمي مرحلة التعليم الأساسي في إنخفاض مستوى تقدير الذات .
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور -إناث) .
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي تعزى لمتغير الجنس (ذكور- إناث) لصالح الذكور أي أن الذكور أكثر قدره على مواجهة مواقف الحياه الضاغطة .
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي تبعاً لمتغير سنوات الخبرة .
 - وجود علاقة ارتباطية عكسية بين تقدير الذات وأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي، فكلما إزداد تقدير المعلم لذاته أدى ذلك إلي إنخفاض حدة المواقف الحياتيه الضاغطة.
- وتوصلت الدراسة الى مجموعة من التوصيات والمقترحات .**