جامعة مولود معمري تيزي وزو
كلية العلوم الإنسانية
قسم العلوم الاجتماعية
تخصص علم النفس التربوي

ضغط إمتحان البكالوريا وعلاقته بتقدير الذات لدى تلاميذ الأحرار في ظل جائحة كوفيد 19

دراسة ميدانية في كل من ولايتي بومرداس وتيزي وزو

مذكرة تخرج مقدمة لنيل شهادة ما ستر في علوم التربية

تخصص :علم النفس التربوي

من إعداد الطالبات:
-بوقابة مليكة
- دوداح فاطمة الزهراء

إشراف الأستاذ الدكتور:
" فريد بوطابة"

السنة الجامعية : 2019 - 2020

كلمة شكر

لا شكر إلا بعد شكر الله الذي وهبنا القدرة ومنحنا الصبر

لمواصلة مشوارنا الدراسي فالحمد لله الذي و فقنا لإتمام هذا العمل

و ما كنا لنكمله لولا فضله و توفيقه عز وجل كما نتقدم

بالشكر الجزيل و التقدير للأستاذ المشرف "بوطابة فريد" الذي لم يبخل علينا

بتوجيهاته و نصائحه ونتمنى له كل التوفيق في مشواره المهني.

ولا يفوتنا أن نشكر كل من أمد لنا يد العون من قريب أو بعيد لإتمام هذا العمل و خاصة الأستاذة معروف خلفان لويزة .

و لكم جزيل الشكر جميعا و جزاكم الله خيرا.

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع

إلى كل أفراد عائلتي،أمي من جاءت بي إلى الحياة أمي الغالية والحنونة آلاف السطور تتقاطع و آلاف الكلمات أهديها إليها الغالية " **زهرة** " أطال الله في عمرها .

كما لا أنسى أعز ما أملك في الوجود الذي كان دعما لي و خير سند في هذه الحياة الذي بدل جهد في تربيتنا أحسن تربية حفظه الله لنا وأطال في عمره " أبي " الغالي " **الوناس** "

إلي أخواتي الأعزاء " كهينة، رتيبة، فاطمة ، وأختي الصغيرة كنزة " وإلي أختي الكبيرة "حياة "وزوجها "ناصر" وإلي أعز أخ وأقرب شخص إلينا أخي "توفيق " وزوجته" سارة" وإلى وبلال. وبدون أن دون نسيان الكتكوت شهاب، عبد الله ،علي خطيبي الغالي وكل عائلته، انسي طيب من نملك : فدوي، نرجس ، قطر الندى ، تسنيم ، سيلينا، ودون ان ننسى موسى صاحب المكتبة على مساعداته طوال خمسة سنوات.

إلى من كانت الأخت و الرفيقة و الصديقة التي رافقتني طلية إنجاز هذا العمل " فاطمة الزهراء " وكل أفراد عائلتها وإلى كل زملائي بالجامعة و كل من أعرفهم.

إلى كل أفراد عائلتي الكبيرة والصغيرة

وإلى كل من هم في ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي إليهم أهدي عملي هذا .

مليكة

إهداء

الحمد الله رب العالمين والصلاة والسلام على رسول الله الكريم .

اهدي ثمرة جهدي إلى من وضعتني إلى هذه الحياة و سهرت الليالي و أنارت طريقي وغمرتني بحبها وحنانها وعطفها ،إلى من حرصت على إرضائي وأفنت عمرها لأجلنا " **أمي** "العزيزة أطال الله في عمرها.

إلى من سعى إلى إرضائي، وكان رفيقا لي في شق طريقي لأكون اليم على هذا المستوي "**أبي** " العزيز أطال الله في عمره .

إلى أخواتي : نادية – خديجة – ليندا – ظريفة – حياة و إلى أزوجهن"ندير" و "ربيع"

وإلى أخوايا الغاليان " عزيز" و"إيدير "

وخاصة البراعم الصغار: رجاء، جواد، أمير، إيهاب ،انييل، أنييس,رحمة,اياد.

إلى أعمامي و لا أنسى أخوالي خاصة خالي" **مراد**" ,إلى من قاسمتني الحلو والمر خاصة في إنجاز هذه المذكرة مليكة وكل أفراد عائلتها .

إلى أعز صديقاتي : سامية، مريم ،ريما ،خديجة ، سارة ، سهام ، شهيناز.

و إلى كل من أصدقائي حسام, عبدو ،ياسين, محمد, عمار، خالي موسى.

كما لا يفوتني أن أشكر كل عائلة "**دوداح** "و "**مقراني**"

وإلى كل من مد لي يد العون من قريب أو من بعيد ولو كلمة .

فاطمة الزهراء

ملخص الدراسة باللغة العربية :

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة الموجودة بين ضغط امتحان البكالوريا و تقدير الذات، و كذا الفروق بين الذكور و الإناث و بين الشعب العلمية و اللغات و الأدبية لطلبة الأحرار ، و قد تم اختيار المنهج الوصفي كونه الأنسب لتحقيق الدراسة، و قد تم صياغة فرضيات الدراسة من خلال الاعتماد على المقاييس ، حيث اشتملت عينة الدراسة قوامها (60) طلبة الأحرار، و تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، ومن ثم تفريغ البيانات و معالجتها.

و بعد عرض و مناقشة نتائج الدراسة تم التوصل إلى رفض فرضيتنا و هي كالآتي:

الفرضية العامة : توجد علاقة بين الضغط امتحان البكالوريا و تقدير الذات لدى تلاميذ الأحرار للتعليم الثانوي.

الفرضيات الجزئية:

– هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ضغط امتحان البكالوريا لدى تلاميذ الأحرار بين الذكور و الإناث.

– هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ضغط امتحان البكالوريا لدى تلاميذ الأحرار حسب الشعب العلمية و لغات و الأدبية.

– المنهج المستخدم في دراستنا هو المنهج الوصفي الذي يهدف إلى وصف الظواهر.

قمنا باستخدام لمعالجة البيانات إحصائيا في هذه الدراسة برنامج الإحصاء المطبق في العلوم الإنسانية و الاجتماعية **SPSS**.

و أخير نرجو أن تساهم هذه الدراسة و لو بقدر قليل في إثراء معلومات الطالب المتمدرس في كل ما يتعلق بموضوع ضغط امتحان البكالوريا و تقدير الذات.

Résumé de l'étude en français :

La présente étude visait à révéler entre la relation de l'examen du baccalauréat et l'estime de soi, ainsi que les différences entre les garçons et les filles , et entre les divisions scientifiques , linguistiques et littéraires des étudiants libéraux , et l'approche descriptives a été car choisie car elle est la plus appropriée pour réaliser l'étude ,et des hypothèses ont été formulées . l'étude repose sur les normes, car l'échantillon de l'étude était composé (60) étudiants libres, et il a été choisi de manière simples au hasard, pis les données ont été vidées et traitées.

Après avoir présenté et discuté les résultats de l'étude, nous sommes parvenus à rejeter notre hypothèse, qui est la suivante :

-**L'hypothèse générale** : il existe une relation entre les stress de l'examen du baccalauréat et l'estime de soi chez les étudiants de libéraux pour l'enseignement secondaire.

- **L'hypothèse partielle :**

-Il existe des différances statistiquement significatives dans le niveau de pression de l'examen du baccalauréat parmi les étudiants libres entres les garçons et les filles.

- Il existe des différances statistiquement significatives dans le niveau de pression de l'examen du baccalauréat parmi les étudiants libéraux selon divisions scientifiques, linguistiques et littératures.

Pour traiter les données statistiques, nous avons utilisé dans cette étude le programme statistique appliqué en sciences humaines et sociales, Spss.

Enfin, nous espérons que cette étude contribuera, quoique pour une petit quantité, à enrichir les connaissances de l'étudiants sur tout ce qui touche le sujet du stress du baccalauréat et de l'estime de soi.

فهرس المحتويات

شكر.

إهداء.

ملخص الدراسة.

مقدمة.....أ

الفصل الأول: الإطار العام للإشكالية

1- الإشكالية.....05

2- فرضيات الدراسة.....09

3-أسباب اختيار الموضوع.....09

4- أهمية الدراسة.....10

5-أهداف الدراسة.....10

6-تحديد مفاهيم الدراسة.....10

7- الدراسات السابقة.....13

الفصل الثاني: الضغط المدرسي

تمهيد.....19

أولا: الضغط 20

1- تطور مفهوم الضغط.....20

2- بعض المفاهيم المرتبطة بالضغط.....21

3- أنواع الضغط.....22

ثانيا: الضغط المدرسي 25

1- مفهوم الضغط المدرسي 25

2- أعراض الضغط المدرسي 26

3- عوامل الضغط المدرسي 27

4- آثار الضغط المدرسي 39

5- الفرق بين الجنسين في التعرض للضغوط 41

6- إدارة الضغوط المدرسية للتلاميذ.....41

7- استراتيجيات مواجهة الضغط المدرسي 43

خلاصة الفصل.....46

الفصل الثالث: امتحان البكالوريا

تمهيد 48

1- مفهوم الامتحانات 49

2- موقف التلميذ من الامتحان 49

3- أنواع الامتحانات 50

4- المبادئ الأساسية للامتحانات 51

5- خصائص الامتحانات 52

6- امتحان شهادة البكالوريا 53

7- أهمية امتحان البكالوريا 54

8- مميزات امتحان البكالوريا 56

9- المعاش النفسي للتلميذ المقبل على امتحان البكالوريا 60

خلاصة الفصل 61

الفصل الرابع: تقدير الذات

تمهيد **64**

1- مفهوم الذات 65

2- مستويات الذات 66

3- مكونات الذات 66

4- أشكال الذات 66

5- الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات.....67

6- مفهوم تقدير الذات 68

7- كيف يتكون تقدير الذات 69

8- العناصر الخمسة التي تؤدي لبناء تقدير الذات.....70

9- أهمية دراسة تقدير الذات 72

10- مستويات تقدير الذات 73

11- تقدير الذات و علاقته بالنجاح و الفشل 75

12- العوامل المؤثرة في تقدير الذات 75

13- نظريات تقدير الذات 78

خلاصة الفصل.....85

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد.....87

1- الدراسة الاستطلاعية.....88

2- منهج البحث 89

3-عينة البحث.....90

4- مجلات الدراسة 90

5- أدوات الدراسة 91

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة 101

خلاصة الفصل.....102

الفصل السادس : عرض و مناقشة النتائج

تمهيد.....103

1- عرض و تفسير النتائج 104

2- مناقشة و تحليل النتائج 107

استنتاج عام.....110

الاقتراحات.....111

خاتمة.....112

قائمة المراجع.

الملاحق.

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1	يمثل المقارنة بين نظريا تقدير الذات	**83**
2	خصائص عينة الدراسة حسب الجنس.	**91**
3	خصائص عينة الدراسة حسب الشعبة.	**91**
4	توزيع الأبعاد لبنود مقياس الضغط المدرسي لامتحان البكالوريا.	**92**
5	توزيع العبارات الإيجابية و السلبية بالنسبة لمقياس الضغط المدرسي.	**93**
6	نتائج الثبات لمقياس الضغط امتحان البكالوريا بطريقة معامل ألفا كرومباخ	**93**
7	يوضح الصدق التمييزي لمقياس ضغط امتحان البكالوريا.	**95**
8	يوضح الصيغة الأولية و الصيغة المعدلة لمقياس الضغط المدرسي.	**96**
9	توزيع عبارات مقياس تقدير الذات وفق عناصر.	**98**
10	نوع و أرقام و عدد عبارات مقياس الذات.	**98**
11	يمثل مفتاح تصحيح مقياس تقدير الذات لعبد الرحمان صالح الأزرق.	**99**
12	الصدق التمييزي لمقياس تقدير الذات.	**100**
13	نتائج الثبات لمقياس تقدير الذات بطريقة معامل ألفا كرومباخ.	**101**

14	العلاقة في ضغط امتحان البكالوريا و تقدير الذات	**104**
15	الفروق في ضغط امتحان البكالوريا لدى تلاميذ الأحرار حسب الجنس	**105**
16	الفروق في ضغط امتحان البكالوريا لدى تلاميذ الأحرار حسب الشعبة	106

مقدمة :

إن موضوع الضغوط المدرسية التي يعيشها التلاميذ داخل المؤسسات التربوية أو خارجها شغل بال المختصين " لطفي الباسط إبراهيم"(2009) في علم النفس و خاصة علوم التربية، ذلك لإدراكهم للمعاناة التي يعانيها هؤلاء التلاميذ و المتمثلة في التوتر و الضيق نتيجة الأعباء الدراسية و التي تتجاوز قدراتهم و طاقتهم في بعض الأحيان ككثرة الوجبات المدرسية و كثافة الحجم الساعي و كذا نظام الامتحانات.

يعرف " لطفي الباسط إبراهيم" الضغط المدرسي:أنه ظاهرة سيكولوجية متعددة الأبعاد تنتج عن مختلف العلاقات النفس، اجتماعية و الظروف البيئية التي يتفاعل معها التلميذ و يدركها على أنها مصدر للتوتر و القلق".**(عبد الباسط ،2009،ص3)**

مما لا شك فيه أن الضغوطات التي يعيشها التلاميذ يمكن أن تكون سببا في ردود أفعال نفسية و سلوكية.

يعتبر تقدير الذات عنصرا مهما في عملية التعليم و التعلم فهو مفهوم متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد، يندرج ضمن مفهوم الذات و يعكس مدى إحساس الفرد بقيمتهو كفاءته، فعندما يكون للأفراد اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم مرتفعا و عندما يكون لديهم اتجاهات سلبية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم منخفضا .

فتقدير الذات هو التقييم العام لحالة الفرد كما يدركها نفسه، و يتوقف عليه النجاح و الفشل في أداء ما و خاصة أن مرحلة البكالوريا مرحلة انتقالية و أساس النجاح في المستقبل لهذا ارتأينا أن يكون موضوع بحثنا :" ضغط امتحان البكالوريا و علاقته بتقدير الذات لدى طلبة الأحرار"

وقد جاءت خطة موضوع بحثنا على النحو التالي : حيث قسمت الدراسة إلى جانبين نظري وميداني.

في الجانب النظري: تطرقنا فيه إلى أربعة فصول و هي كتالي:

الفصل الأول: تطرقنا فيه إلى إشكالية و فرضيات الدراسة ، أهمية وأهداف الدراسة ، تحديد المفاهيم و أخيرا الدراسات المتعلقة بالمتغيرين.

الفصل الثاني:خصصناه للضغط المدرسي و يتضمن: مفهوم الضغط، بعض مفاهيم المرتبطة بالضغط و أنواع الضغط ، مفهوم الضغط المدرسي و أعراضه، عوامله و أثاره ، الفرق بين الجنسين في التعرض للضغوط و إدارة الضغوط المدرسية لتلاميذ و أخيرا استراتيجيات مواجهة الضغط المدرسي .

الفصل الثالث: خاص بامتحان البكالوريا يتضمن: مفهومه، أنواع الامتحانات و المبادئ الأساسية للامتحانات، خصائصها، امتحان شهادة البكالوريا ، أهميته و مميزاته ، ثم المعاش النفسي للتلميذ المقبل على امتحان البكالوريا .

الفصل الرابع:بعنوان تقدير الذات و يتضمن: مفهوم الذات و تقدير الذات، كيف يتكون تقدير الذات، العناصر التي تؤدي لبناء تقدير الذات و أهمية تقدير الذات، مستوياته، تقدير الذات و علاقته بالنجاح و الفشل، العوامل المؤثرة في تقدير الذات و أخيرا نظريات تقدير الذات.

وفيما يخص **الجانب الميداني** قسمناه إلى فصلين:

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة

الفصل السادس: و الأخير خصصناه لعرض النتائج و تحليلها و تفسيرها و الاستنتاج العام.

***الاقتراحات.**

***المراجع و الملاحق.**

الجانب النظري

الفصل الأول

الإطار العام للإشكالية

1- الإشكالية.

2- فرضيات الدراسة.

3- أسباب اختيار الموضوع.

4- أهداف الدراسة.

5- أهمية الدراسة.

6- تحديد مفاهيم الدراسة.

7- الدراسات السابقة.

1-الإشكالية:

شهدت المنظومة التربوية الجزائرية في السنوات الأخيرة، تغيرات جذرية على مستوى نظامها التربوي، أين سعت وزارة التربية الوطنية في الجزائر إلى تحسين نوعية التعليم ليواكب العصر الحالي، الذي يتميز بالتقدم العلمي و التكنولوجي ،حيث أعادت النظر في الأهداف التربوية و المناهج، و الكتب المدرسية و الإدارة ، وإعداد المعلمين المديرين و تدريبهم،أي ما يسمى "الإصلاح التربوي"، ويعد مفهوم الإصلاح التربوي من المفاهيم المستعملة بشكل واسع في الأوساط التربوية، حيث يرتبط هذا المفهوم بمفاهيم عديدة منا التجديد، الابتكار و الاختراع **(محمد على عاشور، 2004،ص 160)**.

يقول الدكتور" أبو بكر بن بوزيد :" إن الإصلاح الشامل للمؤسسة التربوية يرمي إلى تنشيد نظام تربوي متناسق و ناجح، قصد تمكين المدرسة الجزائرية من مواجهة تحديات الحاضر والمستقبل" **(أبو بكر بن بوزيد، 2006،ص 07)**.

نقصد بالإصلاح التربوي تلك الجهود المخططة التي يبذلها أفراد المجتمع المدرسي بتطوير الممارسات في مجال العمل المدرسي، و الارتقاء بمستوى الأداء إلى مستوى المعايير القومية، بهدف تحسين فرص تعليم التلاميذ **(سعيد أحمد سليمان،2006 ،ص16)**.

قد بينت بعض الدراسات علي أن الضغوط النفسية المدركة لدي التلاميذ تنشأ من التغيرات السريعة التي عرفتها المنظومة التربوية و التي تشمل المقررات الدراسية الكثيرة، و نظام الامتحانات و التقويم التربوي الجديد، و طبيعة العلاقات بين التلاميذ بعضهم البعض من جهة، وبين معلميهم و الإداريين من جهة آخري، وزيادة المسؤوليات الملقاة علي عاتق التلاميذ سواء داخل المدرسة أو خارجها.**(لطفي عبد الباسط إبراهيم،2009،ص 02)**.

أصبح موضوع الضغوط المدرسية لدي التلاميذ مجال اهتمام المختصين في علم النفس و علوم التربية، حيث يعيش التلاميذ عبر المراحل الدراسية ، تغيرات عديدة علي الصعيد النفسي و الجسدي، و خاصة مرحلة الثانوية، نتيجة ارتباطها بفترة المراهقة، التي يعتبرها

المختصون مرحلة التغيرات الجسمية، المعرفية، الاجتماعية الانفعالية و الأكاديمية،التي ترافق مرحلة دراسية لأخرى.

تتمثل الضغوط الدراسية عند" **زينب بدوي**" في كونها: "قوى خارجية أو مشكلات تتبع من بيئة التلميذ الخارجية، أسرية كانت أم مدرسية، يظهر نتيجة لعدم مقدرة التلميذ علي مواجهة هذه المشاكل" **(زينب بدوي، 2002،ص 15)**.

يشير "**لطفي عبد الباسط إبراهيم**" **إلى** أن الضغط المدرسي، عبارة عن ظاهرة سيكولوجية متعددة الأبعاد تنتج عن مختلف العلاقات النفس اجتماعية و البيئية التي يتفاعل معها التلميذ و يدرك أنها مصدر التوتر القلق النفسي.

"**(لطفي عبد الباسط إبراهيم،2009،ص03)**

وهذا ما أكدته الدراسة التي قام بها "**خضر**" بهدف تحديد المشكلات التي يعيشها تلاميذ المرحلة الثانوية في مجالات حياتهم الصحية و الدراسية و الذاتية و الاجتماعية، تم التطبيق على عينة مكونة من (1000) تلميذا في مستوى الثانوي، استخدم الباحث مقياس التوافق. أشارت النتائج أن مشكلات التلاميذ،هي : مشكلات خاصة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة و التلميذ ، و مشكلات خاصة بالمناهج و المقررات، و كانت مشكلات المجال الدراسي تأتي في المرتبة الأولى**(فاطمة إبراهيم الخازمي،1996ص127)**.

وتؤكد دراسة "Mcdonald" (مالك دونالد) (1993)، الذي عمد إلى تحديد مصادر الضغوط التي يعيشها التلاميذ، كما يدركها المعلمون في حجرة الدراسة، توصلت النتائج إلى أن مصدر الضغط المدرسي لدى التلاميذ، هو نوعية التوضيحات التي يستخدمها المدرسون و المناقشات داخل حجرة الدراسة، و الوجبات و التغذية الراجعة و عدم التواصل بين المدرسين.

شمل الضغط المدرسي جميع الفئات العمرية بما فيها تلاميذ(الأحرار)لامتحان البكالوريا،لما يواجهون من ظروف و عوامل من أجل تحقيق النجاح و التفوق في الدراسة و الخوف من المستقبل المهني و كذا الحياة المستقبلية الذين يرون من الصعب تحقيقها و هذا الخوف قد

يؤثر في الطالب مما يجعله يتوقع الفشل في دراسته و علاقاته الاجتماعية ما لم يكن لديهم مستوى من التحدي و الإصرار **(الركابي ، 2000،ص 3)**.

لما كان التلاميذ شريحة مهمة من شرائح المجتمع التي قد تعاني من قلق و خوف المستقبل المستمر و الخوف من عدم تحقيق الطموحات المستقبلية، وأنا النجاح في الامتحان لم يعد بالنسبة للطالب بالأمر المستحيل، كهوس في نفوس التلاميذ في معرفتهم إلي ماذا يسعون في مستقبلهم و هل يحققون أهدافهم وراء ذلك النجاح كل هذا يدفعهم إلي الخوف من المستقبل وتوقع مستقبل غامض مجهول ، و الدليل على ذلك تدهورات السياسية التي شهدتها الجزائر في الآونة الأخيرة و تخرج كم هائل من الجامعيين في كل المجالات و التخصصات و لكن لم يتحصل علي مناصب شغل و عدم توفر ظروف مادية وكذا ظروف معيشية صعبة لا تسمح لهم بالنهوض و التقدم في بناء مستقبلهم الحياتي.

لذا برزت مشكلة ضغط امتحان البكالوريا التي يعاني منها التلاميذ الذين يقبلون علي امتحان البكالوريا من بينهم فئة الأحرار و التحضير له يتطلب بذل الكثير من المجهودات و الحرص علي المواظبة في التنظيم و التخطيط و مراجعة طيلة العام الدراسي، و لكل المواد المقررة القسم النهائي، و التي أغلبها مكثفة و مطولة البرامج.

وفي سياق آخر يعتبر الضغط الذي يتعرض له التلميذ و ذلك خاصة في مرحلة امتحان البكالوريا، حيث يعتبر هذا من أهم الامتحانات التي يجتازها التلميذ من بداية تعليمه إلى نهاية مرحلة التعليم الثانوي وهو مهما جدا في حياة تلميذ المستوي النهائي ، حيث يعمل علي تنمية شخصيته من جهة، و أكبر تصور يقوم به التلميذ في حالة النجاح في تجاوز هذا الامتحان ذلك سيمكنه من الالتحاق بالجامعة و مواصلة دراسته العليا ليضمن مستقبله من جهة و ينال احترام المحيطين به من أفراد الأسرة و أصدقائه و أقاربه من جهة أخرى،**(مجلة بناء الأجيال،1994)**

وإلي جانب ذلك فإن التلميذ يسعى إلي الحصول على شهادة البكالوريا الوسيلة الوحيدة لتعزيز وهو الشرط الطويل الذي قطعه التلميذ بداية تعلمه، وتكمن أهمية هذا الامتحان في

كونه يقدم شهادة للتلميذ تفتح له أبواب نحو تعليم الجامعي و تمنحه الفرصة في المشاركة في العديد من المنافسات التي تمكنه من مواصلة تعلمه و بناء مستقبله لكونها مرحلة انتقالية، فهذا الأمر يولد ضغط نفسي كبير يدفع التلميذ إلى الإعداد الرسمي و التنظيم لإجراء امتحان يتسم بالنجاح أو الفشل في هذه المرحلة، وهذه النقطة تصبح كمصدر ضاغط في أعين التلاميذ(الأحرار).

من هنا فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته.و بناءا علي ذلك قد ينشأ نوعان لتقدير الذات: تقدير الذات المرتفع و تقدير الذات المنخفض.

هذا ما كشفته **"روزنبرغ"**(1965)Rosenbeng، ودراسة " **كوبرسميث"**(1965) Cooper Smith، ودراسة **"جاكس"**(1974) Jax بحيث : {تقدير الذات المرتفع لدي المراهقين يرتبط بدرجة كبيرة بالعلاقات الجيدة بالأسرة، ويتم تشخيصها علي التأثير القائم بين أعضاء الأسرة و اشتراك المراهق في أنشطة و قرارات الأسرة، وإن المساندة الأبوية ترتبط بتقدير الذات المرتفع بينما تقدير الذات السالب يرتبط بالسيطرة الأبوية علي المرافق.**(نبيلة بن الزين،2005)**.

و علي أثر هذه المتغيرات و التأثيرات تأخذ ظاهرة ضغط امتحان البكالوريا منحني آخر، بفتح مجال للبحث و التعمق أكثر فيها و نحن بدورنا سنقوم بدراسة هذه المشكلة ومدي تأثيرها بتقدير الذات لدي تلاميذ المتدرسين في السنة الثالثة الثانوي، و على ضوء ما تقدم يمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي: **هل توجد علاقة بين ضغط امتحان البكالوريا وتقدير الذات لدى طلبة الأحرار؟**

وينبثق عن هذا التساؤل التساؤلات الجزئية التالية:

- **هل توجد علاقة ذات دالة إحصائية بين ضغط امتحان البكالوريا و تقدير الذات لدى طلبة الأحرار؟**
- **هل توجد فروق ذات دلالة في مستوى ضغط امتحان البكالوريا بين ذكور و الإناث ؟**

- هل توجد فروق ذات دلالة في مستوي ضغط امتحان البكالوريا بين تلاميذ الشعب العلمية و لغات أجنبية و الأدبية؟

ومن خلال هذا التساؤل يمكننا أن نصيغ الفرضيات التالية:

2- فرضيات الدراسة:

2-1- الفرضية العامة:

1- توجد علاقة ذات دالة إحصائية بين ضغط امتحان البكالوريا وتقدير الذات لدى تلاميذ الأحرار

2-2-الفرضيات الجزئية:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ضغط امتحان البكالوريا بين الذكور و الإناث.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ضغط امتحان البكالوريا بين الشعب العلمية و لغات أجنبية و الأدبية لدى تلاميذ الأحرار.

3-أسباب اختيار الموضوع:

الهدف الرئيسي الذي يدفعنا لاختيار موضوع بحثنا هي الميول و الرغبة في التعرف علي علاقة مشكلة ضغط امتحان البكالوريا بتقدير الذات لدي تلاميذ المتمدرسين في التعليم الثانوي للأحرار.

فضلا عن هذا فإن تخصصنا في علم النفس التربوي يعد من أحد أسباب التي دفعتنا إلى اختيار البحث في هذا الموضوع، على اعتبار أن هذا الموضوع يدخل في نطاق الاهتمامات التي تستحوذ على المختص في علم النفس التربوي، و بالتالي نستفيد من نتائج هذه الدراسة، بقدر ما نفيد المهتمين من الباحثين المختصين في علم النفس التربوي.

4- أهداف الدراسة:

- التعرف والكشف على طبيعة العلاقة الموجودة بين ضغط امتحان البكالوريا وتقدير الذات.
- التعرف على الفروق بين الجنسين في درجات ضغط امتحان البكالوريا.

– الكشف عن الفروق في تقدير الذات لدي تلاميذ الذين يعانون من الضغط النفسي.

–القضاء على الضغط ومساعدة التلاميذ الذين يجتازون الامتحان برفع المعنويات ورفع درجة تقدير الذات.

5– أهمية الدراسة:

– إثراء المكتبة بأدبيات حول موضوع الضغط لدي التلاميذ وتوعية الفرد بهذه الحالة النفسية.

– وضع برامج إرشادية وتقديم حلول تساعد في التقليل من الضغوطات التي يتعرض لها التلاميذ خلال فترة الامتحان.

– التعرف على الأسباب الحقيقية التي تؤدي إلى الضغط ومحاولة تقديم إستراتيجية للتخفيف من الضغوطات خاصة في هذه المرحلة.

– معرفة مختلف الانفعالات التي تؤدي إلى ذلك عن طريق استعمال تقنيات ووسائل مختلفة.

6– تحديد مفاهيم أساسية للبحث:

سنحاول من خلال هذا العنصر إعطاء تعريفا لغويا و اصطلاحيا وإجرائيا لمصطلحات البحث، والتي تعتبر بمثابة مفردات مفتاحية في البحث.

6–1– تعريف الضغط لغة: التصنيف بقوة، الكبس،التأشير، الآخرة يقال" تحت الضغط الرأي العام".**(المنجد، 1989،ص248)** .

6–2– تعريف الضغط: يعرفه "**مشيل** " بأنه الصعوبات التي يتعرض لها الطلبة بحكم خبراتهم والتي تنجم عن إدراكهم للتحديات التي تواجههم.

(حاسم. م العبيدي.2004.ص304).

6–3– تعريف الإجرائي للضغط: هي الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ من خلال تطبيقينا لمقياس الضغط النفسي الذي صمم من طرف "**لفنستاين**" وآخرون سنة 1993 لقياس شدة الضغط النفسي لمجموعة البحث.

6-4-مفهوم الضغط المدرسي:يعرف " **طه عبد العظيم حسين**" الضغط المدرسي بكونه :" حالة عدم التوازن،ن تنشأ لدى التلميذ عندما يقارن بين المواقف البيئية التي يتعرض لها، وبين ما يملك من إمكانات و مصادر شخصية و اجتماعية، و يصاحب تلك الحالة أعراض فسيولوجية،نفسية و سلوكية سلبية" **(طه عبد العظيم حسين،2006،ص 182).**

6-5-مفهوم الضغط المدرسي إجرائيا:أما الضغط المدرسي إجرائيا، فهو كل النتائج المتحصل عليها عند تطبيق مقياس الضغط المدرسي "ل". **لطفي عبدالباسط إبراهيم.**

6-6- مفهوم الامتحان: حسب **وهيبة سمعان** حيث يعرفه بأنه: الامتحان عملية قياسية، تقيس مدي كفاية الفرد في احدي نواحي المعرفية، أي أنه يقيس مستوي المعرفة لدي الفرد ومدى كفاءته في مادة من المواد **(وهيبة سمعان،1979،ص72).**

6-7- مفهوم الإجرائي للامتحان: هو عملية قياس تحصيل الفرد ومعرفته الشاملة لكل ماتلقاه خلال دراسته ويكون علي شكل أسئلة كتابية أو شفهية، ويتم خلاله تقييم الفرد وتحديد مصيره، إما بالنجاح أو الفشل.

6-8- امتحان البكالوريا: هو امتحان مصيري الذي يعد من الامتحانات الرسمية الحاسمة لتلاميذ وهي أخر مرحلة في الطور الثانوي للانتقال بعدها إلى مرحلة جديدة وهي مرحلة التعليم العالي.

-6-9-مفهوم امتحان البكالوريا إجرائيا :يمكن تعريفه كالتالي :

هو مجموعة من المواد التي يمتحن عليه التلاميذ في مختلف الشعب وفي كل مؤسسة مدرسية.

6-10- تعريف الذات لغة:يعني فكرة الفرد عن نفسه.

(عنوعزيزة،(2008)ص 271).

6-11- تعريف التقدير لغة:هو انجاز الفرد بالنسبة للمكانة الاجتماعية التي يستغلها، سواء كانت هذه المكانة مرتفعة، أم منخفضة و سواء كان الفرد يحصل علي تقدير منخفض أو مرتفع.

6-12- تعريف التقدير اصطلاحا:ويعرفه "كوبر سميث" Cooper Smithلأنه التقييم الذي يضعه الفرد، و ما يتمسك به الفرد من عادات مألوفة لديه مع اعتباره لذاته،فهو يعبر عن اتجاه القبول أو الرفض، وكما يشير إلي معتقدات الفرد اتجاه ذاته.**(آيتمولود يسمينة.2012ص 41).**

6-13- تعريف الذات اصطلاحا:ويعرفه بورن Born:هو الحكم أو التقييم الذي يضعه الفرد لأفعاله ورغباته بناءا علي القيم الذي يؤمن بها.**(أبوزيد إبراهيم. 1987ص53).**

6-14- مفهوم تقدير الذات:لقد عرفه "**روزنبرغ**" على أنه: مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه وأن الفرد يكون اتجاها لكل الموضوعات التي يتعامل الفرد معها، والذات هي احدي هذه الموضوعات، إن الاتجاه نحوها يختلف عن جميع الموضوعات الأخرى، ويري أن تقدير الذات العالي لدي الفرد يعني شعوره بأهمية نفسه احترامه لذاته في صورتها التي عليها. **(السيد،1998،ص101).**

6-15- مفهوم الإجرائي لتقدير الذات: هو تقييم الشخص لنفسه ككل من حيث مظهره، جسمه و شكله و قدراته، وهو كذلك التقييم الذي يضعه تلميذ التعليم الثانوي، المعيد لسنة لنفسه من خلال إجاباته علي مجموعة العبارات الواردة في مقياس تقدير الذات للباحث عبد الرحمان صالح الأزرق.

7-15- تعريف الإجرائي لطلبة الأحرار: هم طلبة يزاولون دراستهم عند بعد أي يدرسون لوحدهم من أجل اجتياز الامتحان الرسمي لشهادة البكالوريا.

7- الدراسات السابقة:

أولا: الدراسات المتعلقة بالضغط امتحان البكالوريا:

1- دراسة برجان سعاد (2012):

- **عنوان الدراسة:** أهمية فعالية الذات في إدارة الضغوط الدراسة و تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- **هدف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى الكشف عن أهمية فعالية الذات في عملية التحكم في إدارة الضغوط الدراسة ثم التطبيق مجموعة من المقاييس وهي: مقياس فعالية الذات "لشرار" sherear، استبيان الضغوط الدراسية من إعداد الباحثة ومقياس التوافق النفسي الاجتماع ل زينب شقر 2003" على عينة متكونة من **259**تلميذ وتلميذة من الجنسين ثم اختيارهم من ثلاث ثانويات من غرب ولاية الجزائر، ولقد توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات والضغوط المدرسية وكذا التوافق النفسي لدي تلاميذ المرحلة الثانوية.

(برجان، 2012،ص 152)

2- دراسة نائلة أمال محمودي (2014):

- **عنوان الدراسة:** الفعالية الذاتية و علاقتها بالضغوط الدراسية لدي تلاميذ المرحلة الثانوية هدفت إلى التعرف علي المستوي الفعالية الذاتية وعلاقتها بالضغوط الدراسية لدي عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية.

تكونت عينة الدراسية من 342 تلميذ وتلميذة، تم اختيارها بطريقة عشوائية من كل المستويات.

استخدمت في الدراسة مقياس الفعالية الذاتية ومقياس الضغوط الدراسية ل: عبد الباسط إبراهيم.

أظهرت النتائج بأنه توجد علاقة عكسية بين الفعالية الذاتية والضغوط المدرسة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، كما توصلت الدراسة إلي وجود فروق بين الذكور والإناث في الضغوط الدراسية.**(نائلة 2014، ص 4)**

نستنتج من خلال الدراسات السابقة لموضوع ضغط امتحان البكالوريا أن هناك العديد من الدراسات تكلمت عن هذا الموضوع لمدى أهميته مع اختلاف متغيرات الدراسة فكل دراسة ظهرت لها نتائج تختلف عن الدراسة السابقة هذا من جهة ومن جهة أخرى استفادة لبحثنا و ذلك باختيار الأساليب الإحصائية المناسبة و إعداد مقياس الدراسة و إثراء الإطار النظري الخاص بالدراسة الحالية.

ثانيا:الدراسات المتعلقة بتقدير الذات:

1- دراسة سافيدرا savidar (1980):

- **عنوان الدراسة:** تأثير الدفء والسيطرة الوالدية المدركة علي الذات للذكور المراهقين في بورتوريكو.
- **أهداف الدراسة:** معرفة وقياس إدراك إحساس المراهقين بوالديهم فيما يتعلق بأبعاد الدفء والتحكم الوالدي، ومدي علاقة ذلك بتقدير المراهقين لذواتهم وكفاءتهم الذاتية.
- **فرضيات الدراسة:**
- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودلالة إحصائية بين إدراك المراهقين للدفء الوالدي وتقدير الذات لديهم.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة ودلالة إحصائيا بين إدراك المرهقين للدفء الوالدي، وبين الكفاءة الذاتية السلبية لديهم.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة ودلالة إحصائيا بين إدراك المراهقين للتحكم الوالدي وبين تقدير الذات لديهم.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين إدراك المراهقين للتحكم الوالدي وبين الكفاءة الذاتية السلبية لديهم.

- **عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من(**208**)من الذكور المراهقين الذين تم اختيارهم من أربع مدارس خاصة وثلاث مدارس عامة من مدينة "**سان جون**" في "**بورتوريكو**"وتراوحت أعمار الطلبة بين (**13- 19**)عاما.
- **المنهج المتبع:**اعتمد الباحث علي المنهج الوصفي.
- **أدوات الدراسة:**استخدم الباحث كلا من المقاييس الأربعة أو الرفض لوالدي وهي أداة للتقدير الذاتي لبعد الدفء لوالدي، بالإضافة إلى استخدام أربع مقاييس في الأداة الوصفية للبيئة الوالدية، واستخدم أربع مقاييس من تقدير الأطفال الخاص بقائمة السلوك لوالدي"لشايفر" وكذلك مقاييس للتقييم الذاتي و مقاييس"**روزنبرغ**" لتقدير الذات.

- **نتائج الدراسة:**

- وجود علاقة إرتباطية موجبة و دالة إحصائية بين إدراك المراهقين للدفء الوالدي وتقدير الذات لديهم.
- وجود علاقة إرتباطية سالبة و دالة إحصائيا بين إدراك المراهقين للدفء الوالدي، وبين الكفاءة الذاتية السلبية ولديهم.
- وجود علاقة ارتباطية سالبة و دالة إحصائية بين إدراك المراهقين للتحكم الوالدي و بين تقدير الذات لديهم.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائيا بين إدراك المراهقين للتحكم الوالدي و بين الكفاءة الذاتية السلبية لديهم.
- أكدت الدراسة علي أن اندماج التأثير التفاعلي للدفء الوالدي والتحكم هو أفضل دليل عن الكفاءة الذاتية في كل من الدفء الوالدي أو التحكم الوالدي كل علي حدة.
- اتضح أن إدراك الدفء الوالدي عند مقارنته بإدراك التحكم الوالدي فإنه يساهم بأكبرنسبة مئوية من تباين معدلات تقدير الذات، أما بالنسبة للكفاءة الذاتية فالموقف يتضح

عكسيا،حيث أن إدراك التحكم الوالدي يرتبط بالنسبة المئوية الأكثر تباينا في معدلات الكفاءة الذاتية مقارنة بإدراك الدفء الوالدي.

(الحميدي محمد ضدان الضيدان،2003،ص 87 88).

التعليق علي الدراسة:

تبنى الباحث مفهوم تقييم الذات أو افتراض أن له مكونين رئيسيين هما تقدير الذات و الكفاءة الذاتية، وأشارت الدراسة إلى تأثير كل من الدفء(القبول) والتحكم الوالي علي تقدير الذات و الكفاءة الذاتية لدى المراهقين،وأن الدفء والتحكم الوالدي يرتبطان مع بشكل كبير،وهما غير مستقلين عن بعضهما.

2-دراسة شوكت محمد(1993):

- **عنوان الدراسة:** تقدير الذات وعلاقته باتجاهات الوالدي، والعلاقات مع الأقران
- **فرضيات الدراسة:**
- توجد فروق دالة إحصائية بين مستويات تقدير الذات (تقدير مرتفع ، متوسط، منخفض) في إدراك اتجاهات الآباء (التسلطية، الاستقلالية، الاتكال).
- توجد فروق دالة إحصائيا بين مستويات تقدير الذات في اتجاهات الأمهات كما يدركها الأبناء.
- **أهداف الدراسة:**هدفت الدراسة إلى دراسة الفروق بين ثلاث مجموعات تمثل ثلاث مستويات لتقدير الذات هي: تقدير ذات مرتفع، متوسط، و منخفض. وذلك في الاتجاهات الوالدية كما يدركها الأبناء والعلاقات مع الأقران.
- **عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من 150طالب، تم اختيارهم من 380 طالب من طلاب الصف الثاني الثانوي العام بمدينة الإسماعيلية بجمهورية مصر العربية.
- **المنهج المتبع:**اعتمد الباحث علي المنهج الوصفي لجمع المعلومات .
- **أدوات الدراسة:**اشتملت أدوات الدراسة علي مقياس تقدير الذات لدي تلاميذ المراهقين، ومقياس الاتجاهات الوالدية كما يدركها الأبناء، و مقياس العلاقات الاجتماعية بين

الطلاب و جميعها من إعداد الباحث، اختبار توني للذكاء ، واستمارة المستوى الاجتماعي و الاقتصادي للأسرة .

- **نتائج الدراسة:**
- توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعات الثلاثة في إدراك اتجاهات الآباء التي تتسم بالديمقراطية مقابل التسلطية و الاستقلالية مقابل الاتكال ، فالمراهقين ذوي المستوى المرتفع في تقدير الذات ، أدركوا اتجاهات الآباء بأنها تتسم بالاستقلالية و الديمقراطية.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعات الثلاثة في اتجاهات الأمهات كما يدركها الأبناء.**(الحميدي محمد ضدان الضيدان، 2003، ص 90، 91).**

التعليق علي الدراسة:

أكدت الدراسة علي أن أساليب المعاملة الوالدية القائمة علي الديمقراطية و الاستقلالية والبعيدة عن التسلط و الاتكال يؤدي إلى زيادة تقدير الذات.

الفصل الثاني

الضغط المدرسي

تمهيد.

أولا: الضغط .

1- تطور مفهوم الضغط.

2- بعض المفاهيم المرتبطة بالضغط.

3- أنواع الضغط.

ثانيا: الضغط المدرسي .

1- مفهوم الضغط المدرسي .

2- أعراض الضغط المدرسي .

3- عوامل الضغط المدرسي .

4- آثار الضغط المدرسي .

5- الفرق بين الجنسين في التعرض للضغوط .

6- إدارة الضغوط المدرسية للتلاميذ.

7- استراتيجيات مواجهة الضغط المدرسي .

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر موضوع الضغط المدرسي مجال اهتمام الباحثين المختصين و كذا الكثير من العاملين في مجال التربية و ذلك لما ينجم من آثار سلبية و ايجابية على مستوى أداء المتعلمين لذلك سوف نتعرض في هذه الفصل لأهم النقاط التي تتعلق بالضغوط الدراسية بما فيها الضغط النفسي و المهني مع ذكر لبعض استراتيجيات مواجهة الضغط المدرسي.

-أولا:الضغط:

1- تطور مفهوم الضغط:

إن تاريخ الإنسان مع الضغوط تاريخ ضارب بجذوره منذ القدم حيث عاني الإنسان من الضغوط منذ خطي أولى خطواته على الأرض لكن التاريخ الرسمي للاهتمام بالضغوط بدأ منذ سنة 1926على يد العالم الفرنسي**هابر سيلي**"**Selye**" الذي استعار كلمة ضغط إجهاد أزمة من العلوم الفيزيائية إلى علم النفس لأن النتيجة تكاد تكون واحد و هي الجهود الإنهاك، الإرهاق....**(غانم،2009،ص 85)**

ولقد شهدت كلمة الضغط(Stress) تطورا و ذلك عبر فترات من الزمن ،فهذه الكلمة مشتقة من الكلمة اللاتينية " Stringer" و هي تعني شد، ضيق،عقد أو ربط، أي الاحتضان الشديد للجسم بواسطة الأطراف و هذا الاحتضان لا يجب أن يكون الشعور فيه متبادل بل علي العكس يكون ممل يؤدي إلا اختلاف التي يعتبر مصدر القلق.

و نظرا لشيوع كلمة " ضغوط" سواء في الحياة العامة أوفي مجال العمل فقد يتبادر إلى الذهن انه من السهل إيجاد تعريف محدد لهذا المفهوم بصفة عامة،إلا أن مفهوم الضغوط أصبح محط اهتمام الباحثين في مجالات مختلفة كعلم النفس و الاجتماع و الإدارة و الطب و غيرها...مما أدى إلى تعدد الزوايا التي يتممنها تعريفه و استخدامه و دراسته.

(العبودي،2007،ص 18)

إن تحديد مفهوم الضغط " Stress" من الناحية الزمنية صعب للغاية و يحتمل أن هذا المصطلح استعمل لأول مرة من خلال القرن الرابع عشر ليصف المشقة أو الضيق أو الشدة و استخدمت هذه الكلمة من القرن السابع عشر الميلادي لتصف الشدة و الصعوبات الهندسية غير أن العديد من الدعم و التأييد النظري لمفهوم الضغط استمر إلى اليوم متأثرا بعمد المهندس روبرت هوك hook أواخر القرن السابع عشر،وطبق لوجهة نظره ينشأ الضغط من تأثير العبء، أو العمل علي البناء الذي من خلاله يظهر الإجهاد علي البناء و

بالرغم من صياغة الضغط والتي اشتقت لأعراض هندسية فانه كان لها تأثير واسع لنموذج تفسيري،لمصطلح الضغط علي الجهاز الفسيولوجي و النفسي و منذ ذلك الوقت تجسد مصطلح الضغط في العلوم الفسيولوجية و الطبية و الاجتماعية.

و في أواخر القرن الثامن عشر يشير مصطلح الضغط إلي القوة " Force" أو الضغط "Prossue " أو التوتر أو الإجهاد "Stran" و في القرن العشرين عرفت القواميس الأجنبية الضغط بأنه الضيق أو القوة و حديث استخدمت الكلمة بوجه عام لوصف الأحداث الخارجية التي تؤدي إلى الشعور بالضيق و عدم الارتياح للفرد، و لكن هذا الشعور يكمن وراءه التفسير و المعني الذي يعطيه الفرد للحث وهذا التفسير هو الذي يحدد الحدث من حيث كونه ضاغطا أولا فالعبء علي البناء ، لا يعتبر ضغطا ما لم يوجد إجهاد .

(طه عبد العظيم، 2006،ص 17 – 18)

2- بعض المفاهيم المرتبطة بالضغط:

أ- **الإحباط:**

وهو الحالة الانفعالية أو الدافعية التي يشعر بها الفرد عندما يواجه عائق أو عقبة تحول بينه و بين إشباع دوافعه أو تحقيق أهداف معينة يرغب في تحقيقه، و خاصة في حالة شعوره بالعجز عن القيام بأي عمل للتغلب علي العائق و قد يرجع إلى خصائص متعلقة بالفرد نفسه، وقد يكون الإحباط إلى ظروف ترتبط بالبيئة التي يعيش فيها.

ويخلط بعضهم بين الضغط و الإحباط و الحقيقة أن الإحباط قد يكون عرضا من الأعراض الضغط، و قد ينتج الضغط من الاحباطات و الصراعات التي يتعرض لها الفرد في حياته.

(عبد العظيم،2006،ص30)

ب- القلق:

يختلف القلق عن الخوف بأنه ليس له سبب معروف و مصادر محدد يمكن معرفتها فالذي يخاف الثعابين عنده سبب معقول و يمكن التنبؤ بهذا الخوف أما في حالة القلق فهناك خوف و لكن السبب مجهول لا يدركه الفرد.**(مطاوع 1981،ص37)**

ويختلف القلق عن الضغط في أن الضغط يعتبر سببا مباشرا لظهور القلق فالقلق ينتج عن فشل الفرد المذكور في الاستجابة الملائمة للمواقف الضاغطة.

ت-الاحتراق النفسي:

و يشير مفهوم الاحتراق إلى حالة من الإنهاك العقلي والانفعالي و الجسمي التي تعتري الفرد و التي تنشأ نتيجة لتعرضه المستمر للضغوط و يعكس مفهوم الاحتراق عدم الرضا عن العمل لدى الفرد و عن الظروف المهنية و الاجتماعية التي يعيشها.

فالضغوطغالبا ما تكون متنوعة بالاحتراف. و هذا يعني أن يكون نتيجة للضغوط المستمرة و المتكررة.**(عبد العظيم،2006،ص 27)**

3- أنواع الضغط:

أ- **الضغط المدرسي:**

يعرفه " طه عند العظيم حسين بكونه حالة عن عدم التوازن، تنشأ لدى التلميذ عندما يقارن بين المواقف البيئة التي يتعرض لها بين ما يملك من إمكانيات ومصادر شخصية و اجتماعية و يصاحب تلك الحالة فسيولوجية، نفسية و سلوكية سلبية.**(طه عبد العظيمحسين،2006،ص186)**

ب- الضغط النفسي:

يعرفه " مشيل بأنه الصعوبات التي يتعرض لها الطلبة بحكم خبراتهم و التي تنجم عن إدراكهم للتحديات التي تواجههم.**(جاسم العبيدي،2004،ص 308)**

نستطيع القول بوجه عام أن الضغوط ليس بالضرورة شيئا سلبيا، بل نكون في بعض الأجيال دافعا للانجاز و الأداء و على هذا الأساس يمكن أن نصنف الضغوط إلى نوعين وفيما يلي تتطرف إلى هذه الأنواع:

*** الضغوط الايجابية:**

يكون للضغط تأثيرا ايجابيا إذا قد يحدث على التحريض و الإدراك، يزود الفرد بالطاقة التي يحتاجها ليكون نشيط مما يسمح له بالعيش و الاستجابة بطريقة مناسبة وتقديم أحسن ما يمكن تقديمه لان الضغط الجيد هو مثير قوي عندما يستقبل من طرف الفرد الذي يقوم بتكيفه وفقا لما يرغبه و يستعمله بشكل جيد.**(Granegie D 2000 P 349)**

***الضغوط السلبية:**

إن الضغط النفسي المفرط قد يكون له تأثير سلبي علي الصحة العقلية و الجسدية للفرد وذلك إذا تركت مشاعر الغضب الإحباط و الاكتئاب المتولدة من الضغط دون حل فتؤدي إلى حملة من الأعراض و يقدر أن الضغط النفسي السبب الأعم للصحة المقيمة في المجتمع، إذا يساعدعلى أحداث حالات ثانوية كالصراع و الاضطرابات الهضمية و الجلدية و الأرق فيجد الفرد نفسه غير قادر عن مواجهة هذه الصعوبات ووضع استراتيجيات دفاعية ضدها.

(سمير شيخاتي،2003،ص13)

إذن فمن هنا نستنتج أن للضغط النفسي لديه دور أساسي في وجود الضغط المدرسي بكونهما يتعلقان بالفرد (التلميذ– المعلم)**فأما** يكون ايجابيا بكونه يساعد التلميذ أو المعلم على الفهم وإدراك الأشياء بطريقة مناسبة، مما يكون علاقة ايجابية و صحيحة تساعد على تحقيق النجاح ، إما يكون سلبيا بكونه يعكس الإحباط و الاكتئاب و القلق لدى (التلميذ– المعلم)فيؤدي عن ذلك العجز في الوصول إلي تحقيق النجاح و بناء علاقة صحيحة إما تكون بين التلميذ للمعلم أو العكس.

ت-الضغط المهني:

يعرفه" صلاح عبد الباقي" بأنه مجموعة من المثيرات التي تتواجد في بيئة عمل الأفراد، والتي ينتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الأفراد في العمل أوفي حالتهم النفسية و الجسدية أو هي أدائهم لأعمالهم نتيجة تفاعل الأفراد مع بيئة عملهم التي تحتوي علي الضغوط.**(صلاح الدين عبد الباقي،د،س،ص 183)**

أصبحت العديد من المؤسسات على اختلاف طبيعتها تعاني من تزايد معدلات ضغوط العمل،إذا اشتملت معهن عديدة من بينها مهمة التدريس، إذا تصنف المدارس ضمن أعطى البيئات الضاغطة و بذلك يواجه المدرس الكثير من الظروف و الصعوبات التي تجعله غير راض عن مهنته و هذا ما يتراحم معاناته النفسية المتمثلة في القلق، التوتر تدني الدافعية و هذا ينعكس على أداء رسالته على أحسن وجه.**(طه عبد العظيم،2006،ص 220)**

ونجد من ضمن مصادر الضغوط المهنية لدى المعلمين ما يلي:

- ضغوط ترتبط بطبيعة العمل الذي يؤذيه المدرس.
- ضغوط ترتبط بخصائص التلاميذ.
- ضغوط ترتبط بالمناخ المدرسي.

(باهي سلامي،2008،ص 87)

نستنتج مما سبق دراسته أن الضغط المهني له علاقة كبيرة مع الضغط المدرسي بكونها يرتبطان بمصمم بيئة التعلم و هو (المعلم) فقد يختلف هذا الأخير باختلاف شخصياتهم من حيث التفاعل مع عوامل الضغط التي يتعرضون إليها فالبعض يستطيع مواجهتها و البعض الأخر لهم قابلية للتأثر بالضغوط و عدم القدرة على مواجهتها فكل ما ينعكس على التحصيل الدراسي و الدافعية الانجاز و ضغط الامتحان لدى التلميذ.

-ثانيا:الضغط المدرسي :

1 مفهوم الضغط المدرسي:

إن مصطلح الضغط المدرسي، مصطلح حديث النشأة في علم النفس- عموما- وعلم النفس التربوي- خصوصا- وهو التوتر والضيق الذي يتعرض له التلميذ داخل المدرسة، و أصبح التلاميذ يعيشون عدة صراعات داخل المؤسسة التربوية، ونجد له تعريفات عدة كل يعبر عن رأيه،ونظرا لأهميتها بالنسبة للبحث نتعرض لها فيما يلي:

تعرفه الباحث " زينب بدوي" (2002) الضغط المدرسي بكونه: " قوة خارجية أو مشكلات تنبع من بيئة التلميذ الخارجية ، أسرية أكانت أم مدرسية، يخلق نتيجة لعدم مقدرة التلميذ مواجهته لهذه المشاكل"**(زينب بدوي، 2002،ص15)**.

أما " طه العظيم حسين" (2002) فيري أن الضغط المدرسي هو " حالة من عدم التوازن، وتنشأ لدى التلميذ عندما يقارن بين المواقف التي يتعرض لها، وبين ما يملك من إمكانات و مصادر شخصية و اجتماعية، يصاحب تلك الحالة أعراض فسيولوجية نفسية و سلوكية سلبية"

(طه عبد العظيم حسين، 2006، ص 182).

و يدعمه في ذلك الباحث "أحمد نايل الغريرا (2009) بقوله إن الضغط المدرسي هو:"التفاوت الموجود بين مطالب التلميذ فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة لإرضاء طموحها الشخصي أولا، ورد الجميل لأسرته وللمدرسة ثانيا، وقدراته علي تحقيق ذلك

(أحمد نايل الغرير،2009،ص 31).

أما الباحث الفرنسي "pilet" (بيلي)(2009) فلقد أخذ توجها آخر في تعريفه للضغط المدرسي، إذ يذهب إلى أن الضغط المدرسي يعتبر حالة القلق العابرة، التي يمر بها التلميذ داخل المتوسطة والثانوية، إثر وقوع حادث داخل هذه المؤسسات،كوفاة أحد التلاميذ أو

العاملين فيها، أو وجود مشكلات علائقية بين التلاميذ فيما بينهم، أين بحلول التلميذ المواجهة، لكن إمكاناته لا تسمح" **(pilet j-i ،2009 ،p11)**

و يشير الباحث " لطفي عبد الباسط إبراهيم (2009) في تعريفه للضغط المدرسي بقوله: " عبارة عن ظاهرة سيكولوجية متعددة الأبعاد تنتج عن مختلف العلاقات النفس اجتماعية و الظروف البيئة التي يتفاعل معها التلاميذ و يدركها علي أنها مصدر للتوتر و القلق النفسي.

(لطفي عبد الباسط إبراهيم، 2009،ص03)

وبناء علي ما سبق ذكره نستنتج أن الضغط المدرسي عبارة عن حالة من التوتر و الضيق،يتعرض لها التلاميذ في مختلف المراحل الدراسية، وذلك لعدم ملائمة مطالب المحيط الذي يعيش فيه هؤلاء التلاميذ و قراراتهم و إمكاناتهم.

2-أعراض الضغط المدرسي:

تبين القراءات النفسية و التربوية ،أن أعراض الضغط المدرسي كثيرة و متنوعة فهي تظهر علي ثلاث أشكال : الفيزيولوجية، السلوكية و الانفعالية.

1- الأعراض الفيزيولوجية:

الأعراض الفيزيولوجية الناجمة عن الضغوط تتمثل في توتر علي مستوى العضلات،و الصداع، آلام في المعدة، وغيرها من الأعراض التي تظهر لدى التلاميذ pilet-i (2009p09)

2-الأعراض السلوكية:

تتمثل الأعراض السلوكية في العدوانية، الانسحاب مع الهروب من المدرسة و المشاغبة مع الأقران، كما يمكن كذلك أن تظهر اضطرابات في النوم و الأكل.

3- الأعراض النفسية:

أما الأعراض النفسية للضغوطات المدرسية فتمثل في الوسواس، انخفاض تقدير الذات، نقص الثقة بالنفس و الغضب **(طه عبد العظيم حسين، 2006،ص82)**

4- الأعراض الانفعالية:

تظهر أعراض الضغوطات المدرسية من الناحية الانفعالية بصفة عامة علي المستوى المعرفي،وتتمثل هذه الأعراض خاصة في:

- فقدان الذاكرة
- نقص في التذكر
- صعوبة في اتخاذ القرارات
- صعوبة في متابعة الدروس **(سمير شيخاني،2003،ص19)**

وعليه يمكن القول أن للضغط المدرس أعراضا عدة يمكنها أن تظهر لدى التلميذ و يمكن ملاحظتها، فمنها الفيزيولوجية التي لها تأثير سلبي علي العضوية، مثل تشنج العضلات، الصداع، ومنها السلوكية التي تنجم عن عواقب سلبية، كالعدوانية، المشاغبة فضلا عن الأعراض النفسية التي تجعل التلميذ يفتقر لتقدير الذات، إضافة إلى الأعراض الانفعالية فهي تؤثر بشكل سلبي علي المسار الدراسي للتلميذ، كفقدان التركيز و ضعف الذاكرة.

3-عوامل الضغط المدرسي:

مما لاشك فيه أن التعرف علي مصادر الضغوط التي يعاني منها التلاميذ، أمرا ضروريا لمعرفة كيفية التعايش معها، و بالرغم من أنه قد يتعذر وضع حدودفاصلة قاطعة بين مصادر الضغط المدرسي للتلاميذ، إلا أنه يمكن أن نضع تصورا لأهم مصادره التي يمكن تقسيمه إلى مصادر داخلية ومصادر خارجية، تتمثل المصادر الداخلية في المتغيرات النفس الداخلية التي يدركها التلميذ و التي تسبب له التوتر.أما المتغيرات الخارجية فهي تلك

المتغيرات التي تحيط بالتلميذ، و يتفاعل معها، ويدركها علي أنها ضغط للضغط المدرسي عوامل عديدة نذكر منها:(**Michelle،2001،p21**).

1- العوامل الشخصية:

هناك عوامل عديدة تسبب في حدوث الضغط المدرسي و المتعلقة بالتلميذ،و التي تساهم في خلق التوتر و الضيق للتلاميذ. لا يفوتنا أن نشير أن هذه العوامل ترتبط ارتباطا وثيقا بالمرحلة النمائية التي يمر بها التلميذ، و لاشك أن فترة المراهقة تمثل فترة عواصف و توترات بالنسبة للتلاميذ، حيث تحدث خلاله تغيرات جسمية، انفعالية، جنسية و معرفية من ثم يمثل جدثا ضاغطا للمراهق و بذلك شعوره بالتوتر و الضيق.

يذهب الباحثان "Shemmeelk et Zimmeman"(سيمالك و زيميرمان)(2003) أن التلميذ في هذه المرحلة يحس بضغط و خاصة في منتصف المتوسطة و بداية الثانوية

(Nadia Rousseau،2009 ،p17)

إذا فالخصائص الشخصية للفرد تؤدي دورا مهما في تحديد مستوى الضغوط و ردة فعله، ومنها نجد.

- **مشكلات خاصة بالتلميذ :**

يقول الباحث " **Gerad Salem**" **(جيراد سلام) (2009)** إن التلميذ الذي يعاني من مشاكل سواء جسمية كضعف السمع،البصر،و الإصابة بأي إعاقة،أو مشاكل نفسية كالقلق تسبب ضغطا للتلميذ"**(Gerad Salem148،2009،p)**

- **سوء التكيف المدرسي :**

يعد التكيف المدرسي من الأمور الأساسية التي تسعى العملية التربوية إلى تحقيقه.

حيث يمكن تعريف التكيف بكونه: " التغيرات التي تقوم بإحداثها في أنفسنا و بيئتنا من أجل إشباع حاجاتنا و تلبية المطالب الملقاة علينا، وذلك لتحقيق علاقات إيجابية"**(عبد العزيز بن عبد الله السنبل، 2005،ص09)**.

أما التكيف المدرسي فيعرفه "بن دانية و الشيخ حسن" (1998)علي أنه:"تلاؤم التلميذ مع ما تتطلبه المؤسسة التربوية من استعداد لتقبل الاتجاهات و القيم و المعارف التي تعمل علي تطويرها لدى تلاميذ" **(بن دانية و الشيخ حسن، 1998،ص 204).**

و التلميذ غير المتكيف مدرسيا –حسب الباحثة–**"نادية شرداوي":** "هو ذلك التلميذ الذي لم تتوفر فيه إمكانات التحصيل المقبولة" **(نادية شرادوي،2006،ص 228).**

كثيرا ما نجد أن المراهق يشعر بالتوتر و الضغط في حالة عدم تكيفه مع المواقف التعليمية الجديدة بالنسبة له، ومع المواقف الدراسية المختلفة، كالزملاء،المعلمين وكل المشكلات الدراسية التي تواجهه و تؤثر عليه بصورة أو بأخرى **(نوال محمد عطيه،2001،ص 23).**

وعليه فالتكيف المدرسي هو محاولة التلميذ التفاعل أو التواصل داخل حجرة الدراسة وخارجها، مع جميع جوانبها التعليمية،مدرسين،زملاء و مناهج دراسية، بحيث يحاول مواجهة متطلباته،لكن قد يجد التلميذ نفسه عاجزا عن تلبية هذه المتطلبات مما يجعله يشعر بالتوتر بضيق، أو ما يسمى**"الضغط المدرسي".**

- **انتشار ظاهرة الشرود الذهني:**

يعرف الشرود الذهني بكونه الإغراق في أحلام اليقظة، و ظاهرة شائعة في الآونة الأخيرة لدى تلاميذ تلميذات المدارس ،إذ تعيق السير الفعال للعملية التربوية و يؤدي إلى ملل و انزعاج التلاميذ **(كلير فهيم،2004،ص 25).**

- **التفكير في المستقبل:**

يعرف **" NobertSellamy" (نوبر سيلامي)** المشروع المستقبلي بكونه " النشاط الواعي الذي يفكر في تحقيقه وذلك بأخذ بعين الاعتبار الماضي و الحاضر و المستقبل".

(Sellamy,N ,1983,p528).

ويضيف " تعيم الرفاعي'" أنه تتجمع لدى التلميذ عوامل عديدة تدفعه إلي التفكير في المستقبل وتعود بعض هذه العوامل إلى الرغبة في الخروج علي الأسرة والاستقلال عنها و كذا شعوره بنمو قدراته في جميع النواحي"**(نعيم الرفاعي،1982،ص 418).**

فالتفكير في المستقبل عامل يسبب القلق لدى الفرد و يساعد في ذلك خبرات الماضي المؤلمة،و ضغوط الحياة العصرية، وطموح الإنسان و سعيه المستمر إلى تحقيق ذاته **(حنان العنابي،2000،ص120)**.

ما يجعلنا نقول أن المشروع الشخصي عملية بناء فعلي لمستقبل، يحاول من خلاله المراهق التعرف علي ذاته. لكن في بعض الأحيان يمكن أن تظهر عوامل تؤثر علي المشروع المستقبلي للتلميذ مثل طموحات الوالدين، فالمردود المنتظر من التلميذ يعبر عن طموحات الأهل، فالأشياء التي لم يستطيع الأهل تحقيقها يحاولون جاهدين أن يحققها الأبناء فالأهل يؤثرون سلبا علي أبنائهم ما يخلق ضغط علي أولادهم **(غالب بن محمد علي المشيخي،2009،ص 48)** .

و في ضوء ما تم عرضه نستنتج أن العوامل الشخصية(سوء التكيف، الشرود الذهني، التفكير في المستقبل)تؤدي إلى حدوث الضغط المدرسي، فالمشكلات التي يعاني منها التلاميذ من جميع النواحي جسمية كانت أم نفسية.

2- العوامل الأسرية:

يعرف **" Cristensen"**(كريستنسن) الأسرة على أنها:"مجموعة الأدوار المقتبسة عن الطريق الزواج "**(سعيد حسني العزة،2000،ص20)**.

تمثل هذه الأخيرة المؤسسة الاجتماعية الأولى المسؤولة على التنشئة الاجتماعية حيث تؤدي هذه الأخيرة دور أساسيا في سلوك الأفراد **(صالح أبو جادو،2004،ص208)**.

لكن كثيرا ما تتعرض الأسرة مشاكل عديدة تعيقها عن أداء وظائفها بصورة جيدة فالأحداث الضاغطة التي تتعرض لها الأسرة، تؤدي إلى حدوث خلل في وظائها و فعاليتها، فالمشكلات النفسية، والاجتماعية و الاقتصادية التي تعانيها الأسرة تساهم في نشأة ضغوط لدى الأبناء، ونذكر منها:

- **أساليب المعاملة الوالدية:**

يقصد بالمعاملة الوالدية كل سلوك مادي أو لفظي يصدر من أحدالوالدين أو كلا يهما اتجاه أبنائهما في مختلف المواقف التي تحدث خلال الحياة اليومية،قصد إكسابهم مجموعة من أنماط السلوك، أو القيم و المعايير، أو إحداث تعديل فيها أو تغيير سلوك و هذا السلوك الصادر من الوالدين له انعكاس علي شخصية الأبناء بالسلب أو الإيجاب **(حنان بن أسعد محمدخوخ،2002،ص 26)**.

ويؤكد ذلك الباحث **"Cristine Benoit "**(كريستين بونوا)(2009)بقوله إن:" للسلوك الأسري أثر بالغ على ظهور الضغط المدرسي لدي التلميذ"**(Benoit 2009 p140)**.

يستخدم الوالدان أنواعا عديدة من أساليب المعاملة نذكر منها:

. أسلوب المعاملة غير السوي:

على الرغم من أن الآباء يبذلون جهودهم للتعامل مع أطفالهم بعدل، إلا أن الاختلافات في العمر و الجنس و الترتيب، تستلزم معاملة لكل طفل، ولقد أفادت دراسة **" Machale etPawlekto"**(ماكهول و باولكتو) بأن الاختلافات في السلوك الوالدين غير السوي يعكر التفاعل بين الإخوة **(روحيمروح عبدات،2000،ص 19)**.

.أسلوب الرفض:

يرفض الكثير من الأولياء أطفالهم، الأمر الذي يخلق إحساسا بعدم التقبل و الدونية لدى الأطفال، و يجعلهم يشعرون بتوتر.

ويعبر الأولياء الذين ينبذون أبنائهم عن كراهيتهم لهم لهم بصور متعددة كالإهمال و التهديد، فينمون وهم محملون بالهم و الكآبة، وإدراك الطفل للنبذ، فيشعر بعدم الأمن و عدم القدرة على مواجهة، و يضيف **" Lazarus" (لازاروس)** أن النبذ يؤدي إلى الشعور بتوقع الخطر و التهديد المستمرين، مما يجعله يدرك بأن إمكاناته غير كافية على المواجهة" **(آسيا بنت علي راجع بركات،2000،ص19)**.

. أسلوب العقاب:

إن القسوة و التربية الصارمة تؤدي إلى توليد الكراهية للسلطة، وتجعل المراهق يقف موقفا عدائيا، و تميتفي نفسه الثقة بالنفس و تجعله يشعر دائما بضيق و توتر" **(كلير فهيم،2004،ص 71)**.

فالسلوك الأسري أو ما يسمى " العلاقة الوالدية، وكذا التفاعل القائم بين الأولياء و المراهقين ينعكس سلبا أو إيجابيا على المراهق، فينعكس إيجابيا إذا كانت العلاقة قائما علي الاحترام و التسامح، و ينعكس سلبا إذا كانت العلاقة قائمة علي النبذ و القسوة، ما يخلق ضغوطات عليه.

- **توتر العلاقات و الصراعات الوالدية:**

تتعرض الأسرة عدة مشكلات تعيقها علي أداء وظائفها بصورة إيجابيو فالعلاقات و التفاعلات الأسرية أساس استقرار المناخ الأسري، فكلما كان الجو الذي يعيش فيه أفراد الأسرة متوترا و مشحونا بالخلافات و الخصومات، من شجار بين الوالدين أو عدم تفهمهم يكون له آثار سلبية علي الأفراد، وبالتالي فإن كل ما يسود الحياة الأسريةالأسرية من توتر و صراع يقلل من درجة التماسك و الترابط داخل الأسرة و تجعل الأطفال يعانون من ضغوط**(طه عبد العظيم حسين،2006،ص 184)**.

علي سبيل المثال الطلاق أو الانفصال الوالدي مصدر آخر للضغوط الأبناء فالحياة الأسرية غير السوية، وغير المستقرة تجعل المراهقين غير قادرين علي مواجهة متطلبات الحياة و أحداثها **(Gerad Salem،2009 p122)**.

فعندما يكون الأولياء حاضرين بصورة دائمة و تكون العلاقة مبنية العلاقة الإيجابية، في جو عائلي حميمي تكون طبيعة الاتصال إيجابية" **(Alain Braconier,2009,p112)**.

علي ضوء ما تقدم،يمكن القول أن العلاقات و التفاعلات الأسريةهي أساس استقرار الجو الأسري، فالجو الذي يسوده الانسجام و الحب و التفاهم تهيئ للتلميذ جوا صحيحا، بينما الجو المشحون بالصراعات و الاضطرابات داخل الأسرة تؤدي إلى خلق ضغطا للتلميذ.

- **التباين بين توقعات الأولياء و قدرات الأبناء:**

فتوقعات الأولياء العالية و التي تفوق مستوى ما يستطيعالمراهق إنجازه ، أو كثرة الأعباء المطلوبة منه، و قيامه بأشياء تحت التهديد أو العقاب، فإن ذلك يؤدي إلى التوتر و القلق **(أحمد محمد الزغبي،2005،ص 188).**

إن التوقعات و الطموحات العالية الصادرة من الأولياء، و الوجبات المطلوبة من الأبناء تكون مصدرا للضغط،إذ نلاحظ أن بعض الأولياء يفرضون علي أبنائهم الالتحاق بتخصص معين،قد لا تتفق مع ما لديهم من قدرات و استعدادات.

3- العوامل الاقتصادية:

يعتبر الوضع الاقتصادي للأسرة عاملا من عوامل الضغط المدرسي، فانخفاض الدخل يؤدي إلى عدم القدرة علي تلبية حاجات الأبناء، إذ لا شك أن أبناء الأسرة محدودة الدخل لا يحظون بنفس الوسائل المادية التي يحظي بها أبناء الأسرة الغنية، فالفقر يعتبر من المشكلات التي تعود بالسلب علي الأفراد، إذ لا يجدون أمامهم كل ملتزمات حياتهم عموما و الدراسية خصوصا، و يدفعهم ذلك الوضع إلى الاهتمام بجلب مصارفهم الخاصة لسد حاجات الأسرة علي حساب الدراسة و مستقبلهم العلمي،و ذلك بالعمل خارج أوات الدراسة، هذه الحالة تقلل من اهتمامهم بالدراسة **(ClaudierParet, 2008,p10).**

4- العوامل المدرسية:

تأخذ المدرسة المرتبة الثانية بعد الأسرة من حيث الأهمية في سلم التنشئة الاجتماعية.

يعرفها **" إبراهيم ناصر"** علي أنها:" مؤسسة اجتماعية، أنشأها المجتمع لتتولى تنشئة الأجيال الجديدة"**(إبراهيم ناصر،2000،ص 171).**

إذ تعتبر المدرسة الملتقى الذي يلتقي فيه مختلف الأطراف الفاعلة: التلاميذ الأولياء، الأساتذة و كل الأشخاص الين تربطهم علاقات تربوية"(**jean Luc pilet, 2009, P05**).

المدرسة إذن هي المكان الذي يلتقي فيه المعلم و التلاميذ للحصول علي معارف.

لكن لا يقتصر دور المدرسة علي تلقين العلم و المعرفة فقط، و إنما تمتد إلى الجوانب الاجتماعية و الشخصية للفرد،إذ يتوقع منها المجتمع أكثر من كونها مكان التعليم، بل يزداد الاحترام و التقدير لها و للدور الذي تلعبه في تنمية القيم الخلقية و السلوكية للتلميذ،فلقد أوجدها المجتمع للتخفيف من أعباء التلميذ المتلاحقة" (**Alain Bentolita, 2007, p10**).

فإذا كانت المدرسة مكان للعلم و تنمية القيم الخلقية والسلوكية ، لكن هذا لا يعني بأن الأمور تسير–دائما– في هذا الاتجاه،أي يمكن للمدرسة أن تكون مصدرا لعدة سلبيات، و هذا ما بينه الباحث :" **Cristinebrnoit** "(كريستين بونرا) (2007):" أنه يمكن للمدرسة أن تكون خطرا علي التلميذ وذلك بكل المعوقات المدرسية و التي تقف حجرة عثرة في سبيل تقدمه، و رقيته و تكامله دراسيا،عقليا،نفسيا،جدانياواجتماعيا،إذ نجد أن التلميذ لا يستطيع تحمل كل تلك الأعباء التي يعيشها مما يخلق له ضغطا و توترا" (**Cristine Benoit, 2007, p140**).

أما فيما يخص هذه المعوقات فهي كاالآتي:

- **البيئة المدرسية:**

يقصد بالبيئة المدرسية نوع من التفاعل الذي يحدث بين المدرسين و التلاميذ،و بين التلاميذ أنفسهم، و بين الإدارة المدرسية و المدرسين،و بين الإدارة و التلاميذ.

كما يشكل الكيان المادي للمدرسة و المرافق المدرسية الموجودة فيها،كالأقسام و قاعات النشاط،الملاعب مصدرا للضغوطات،إذ لها علاقة بالصحة للتلميذ فلا يعتذر علي أي فرد أن يرى أثر البناء الجميل،الإضاءة الجيدة و التهوية الكافية الفناء الواسع مع توفر

الاحتياجات اللازمة للدراسة: كالطاولات و الكراسي،السبورة **(كلير فهيم ،1997 ،ص 11-12)**.

و يمكننا إضافة أن الإمكانات التي تتوفر عليها المدرسة تلعب دورا مهما في جعل عملية التعليم محبوبة و مريحة،فعدم ملائمة الأثاث لحجم التلاميذ، و ضيق الفصول تؤدي إلى عدم ارتياح التلاميذ، و بالتالي شعورهم بالانزعاج **(كلير فهيم، 2004،ص 21)**.

يمثل المناخ الجو العام الذي يسود في غرفة الصف، من ناحية المادية النفسية و الاجتماعية،فقد تحمل هذه البيئة لذهن التلميذ، صورة سارة نتيجة الخبرات الإيجابية التعليمية المقدمة له، و قد يحدث العكس، حيث يعيش التلميذ خبرات مؤلمة داخل غرفة الصف،فيعمم التلميذ بأن التعليم خبرة مؤلمة **(أمل البكري ،2007 ،ص 178)**.

في هذا الصدد يقول " يوسف قطامي" إن تهيئة مناخ الصف المدرسي من حيث حجم الصف،شكله،الأثاث و الستائر، و كل الظروف المحيطية بالتلميذ تؤثر بالإيجاب أو بالسلب علي اتجاهاته،فهي تمثل نوعا من الضغط، و ذلك كون الضوضاء الكثير و ضعف الإضاءة و الارتفاع الشديد في درجة الحرارة ، تشعر التلميذ بالضجر و الملل **(يوسف قطامي، 2007، ص 15)**.

- **طرائق التدريس التقليدية:**

تبين القراءات النفسية و الدراسات التربوية،أنه يمكن لطرائق التدريس أن تكون مصدرا للضغوط بالنسبة للتلميذ، حيث يقصد بها طرائق تدريس أو النهج الذي يسلكه المعلم في توصيل ما جاء في المقرر الدراسي من معرفة للمتعلم **(سهيلة محسن كاظم الفتلاوي ،2006 ،ص 373)**.

تتعدد و تتنوع طرائق التدريس، فهناك طريقة الإلقاء، و طريقة المشروع و الاكتشاف، كما توجد طريقة الاستقصاء، ويبدو أن هذا التعدد و التنوع جاء نتيجة لطبيعة التطور في نظريات التعلم و – أيضا– لتطور وسائل التكنولوجية.

ولنتيجة لهذا التنوع في طرائق التدريس، فقد جاءت عدة تصنيفات، بعض الباحثين صنفها إلى نوعين: طرائق قائمة علي أساس نشاط المعلم، وأخرى قائمةعلي أساس نشاط المتعلم ، كما صنفت أيضا إلى طرائق ديمقراطية و استبدادية **(عبد الرحمان عبد السلام جامل، 2000،ص 120)**.

و تعتبر الطريقة التقليدية علي الإلقاء و التلقين، وما تسببه من ضيق و ملل للتلاميذ سببا تدفعهم إلى الانصراف عن التركيز، و الشرود الذهن، فهي تخلق ضغط للتلاميذ **(طه عبد العظيم حسين، 2006،ص 194)**.

هذا ما يؤكده الباحث " Saint Onge Michel" (2000)،بقوله:" التعليم ليس تلقين معلومات فقط، و إنما هو طريقة تقدم عبرها هذه المعلومات للتلاميذ، ليستطيعوا بناء معارفهم بأنفسهم **(SaintOnge Michel, 2000, p08)**.

و ما يمكن استنتاجه مما سبق ذكره،هو أنه تختلف طرائق التدريس المستخدمة مع كل مقرر اختلافا جوهريا ، حسب طبيعة ذلك الأخير، كما أن لكل معلم طريقته الخاصة والتي يستخدمها،حسب الأهداف التربوية،و محتوى المادة المراد تقديمها، فأحيانا تتناسب طريقة التدريس مع المحتوى و قدرات التلاميذ، و أحيانا أخرى لا تتناسب معها، ما يجعل من طريقة التدريس مصدرا للتوتر و الضغط الذي قد يشعر به التلميذ.

- **الأسلوب الإدراي المتسلط:**

تعد الإدراي المدرسية من الركائز الأساسية في العملية التربوية، حيث إنها تهدف إلى تنظيم جميع عناصر هذه العملية و توجيهها بغية تحقيق الأهداف المنشودة **(سعيد عبد العزيز، جودت عزت عطوي،2004 ،ص225)**.

وتعتبر القيادة جزءا أساسيا في العملية الإدارية، و النمط الإداري أحد العوامل الرئيسية التي تساهم في تشكيل طابع العلاقات الوظيفية الإدارية داخل المؤسسة التربوية **(راتب سعود،2009،ص 249)**.

نجد أن المديرين يستعملون النمط التسلطي أو الاستبدادي، و الذي يقصد به سلوك المدير إزاء المواقف التي يواجهها أثناء قيامه بعمله اليومي.

أما **" محمد بن حمودة" (2008)** فيشير:" أن مديري مؤسسات التعليم الثانوي في بلادنا يجدون صعوبات في مجال التسيير،و يلاحظ علي بعضهم عدم المواكبة للتطورات التربوية و الإدارية الحديثة، مع عدم الإلمام الكافي بالأهداف التربوية و أسس بناء المناهج و طرائق التقويم الحديثة **(محمد بن حمودة ،2008 ،ص 44)**.

هذا من جهة،و من جهة أخرى يعد اتصال جزءا من العمل اليومي لمدير المدرسة وظيفة أساسيا في العملية الإدارية،إذ لا يمكن قيام نظام إداري فعال دون نظام اتصالات سليم، ولقد تعددت تصنيفات الاتصالات، و لكن المهم لنا، هو أن الاتصال الهابط الذي يخلق ضغطا مدرسيا، ونعني به قيام المدير بكل أعماله لوجده، دون استشارة الأساتذة و الإداريين **(فواز ياسين حراحشة 2009 ص 07)**.

أما" Khali Djamel" (جمال خالي) فيقوله:" إن المدير الجيد يجب أن يعامل التلاميذ و الأساتذة كالإخوة **(Khali Djamel, 2004, p54)**.

و علي هذا الأساس يمكننا القول، إن الأسلوب التسلطي الاستبدادي، و نوعية الاتصال داخل المؤسسة التربوية، كلاهما لا يخدمان العملية التربوية داخل المدرسة و ذلك كون هذه الأساليب تؤثر سلبا علي العلاقة بين الأساتذة، و التلاميذ، لعدم مشاركتهم في صنع القرار في المجال المدرسي، مما يخلق لهم ضغطا مدرسيا يعيشه الطرفان، أي الأساتذة و التلاميذ.

- **قلق فترة الامتحانات:**

يمثل قلق الامتحان جانبا من جوانب القلق العام الذي يستثيره موقف الامتحانات و هي فترة يمر بها الطلبة الممتحنين نتيجة قلة الثقة بالنفس و الخوف من عدم النجاح.

إذ أصبحت هذه الفترة ضغط للمتعلم، نتيجة إحساسه بالمسؤولة اتجاه الدراسة و الرغبة في الحصول علي درجات عالية، و قد يكون لهذا القلق أسباب عديدة كعدم استعداد التلميذ الجيد للامتحانات **(محمود أبود 2003ص 93)**.

أضف إلى ذلك ارتباط القلق ارتباطا وثيقا بالظروف الشخصية، و الأسرية و الضغوط التي يتعرض لها التلميذ من الأهل أو من المجتمع ،كما أن طبيعة الامتحان نفسه و تفاصيله لها دورا واضحا في زيادة الضغوط المدرسية كالامتحانات المصيرية **(أحمد نايل 2009ص 225)**.

- **الوقت المدرسي وتوزيع الحصص الدراسية:**

بالنسبة للباحث **" Marc chwod" (مارك شود)** ففي الأسبوع الدراسي هناك " **يوم أسود**" و هو الاثنين ، ذلك فحسبه فالتلميذ يكون أكثر حساسية للتغيرات و الاعتداءات الخارجية، ففي هذا اليوم – أيضا – يزيد إفراز هرمون الضغط و الغدة الكلوية، إذ تبدأ الأعراض تظهر علي الساعة **17سا** و **13سا** و **16سا**، في المقابل هناك " **يوم أبيض**" و هو الأربعاء أين تكون بيولوجية التلميذ أكثر استقرارا،و هو يفسر هذه النتائج على أساس الاثنين هو أول يوم في الأسبوع،في حين أن الأربعاء و هو أخر يوم فسبب الضغط الانقطاع الذي يحدث للتلميذ، فبعدما كان في جو عائلي، ثم فجأة يعود إلى المدرسة.

ويقترح الباحث يوما دراسيا يشجع علي التعلم ، علاقة مباشرة بالنمو الكرنولوجي للتلميذ المتمدرس، وهو كالآتي:

يستيقظ الطفل علي الساعة الثامنة ،يدخل إلى المدرسة علي الساعة التاسعة يدرس ساعتين،يستريح علي الساعة الحادية عشر **(11سا)**يأكل ثم تليها نشاطات ترفيهية أو رياضية، ثم يرجع إلى المدرسة علي الساعة الثالثة، يدرس من الساعة الثانية إلى الساعة الثالثة، و ذلك حسب سن التلميذ،ينهي يومه علي الساعة الخامسة إلى الساعة السادسة يقضي التلميذ بقية يومه مع العائلة، و ينام علي الساعة الثامنة **(20سا)**.

و إذا ما قارنا هذا اليوم باليوم الذي يقضيه التلميذ سابقا أي من الثامنة و النصف صباحا إلى الرابعة و النصف مساء ، ماعدا وقت الغذاء علي الساعة الثانية عشر نلاحظ اختلافا بارزا(**MarcChoob, 2007, pp56, 57**).

- **كثرة الواجبات المدرسية:**

تعد الواجبات المدرسية و الوظائف المدرسية ذات أهمية كبيرة لنجاح التلميذ، فهي تسمح بوضع خطة عمل ناجحة ، مع تحمل المسؤوليات،كما تعتبر حلقة وصل بين المدرسة و المنزل. هذا ما يفسره الباحث(**GermanDuclas"**) في كتابه **" Guider mon**وذلك بقوله إن :" الواجبات المنزلية و التمارين تنمي المهارات المكتسبة طوال اليوم الدراسي، فبالقيام بالواجبات يتم ترسيخ المعلومات المتعلقة في القسم و الاحتفاظ بها لفترة طويلة، مع اكتساب معارف جديدة(Dimitri Demmard, 2009, p93).

4-آثار الضغط المدرسي:

تسبب شدة الضغوط الدراسية التي يتعرض إليها التلميذ عدة تأثيرات سلبية عليه فلا شك أن اللميذ الذي يعيش ضغوطات متكررة تجعله يختلف عن الآخرين من نواحي شتى: الفزيولوجية، المعرفية،الانفعالية، و السلوكية، وفيما يلي توضيح لذلك .

1-الآثار الفيزيولوجية :

تؤثر الضغوط سلبا علي النواحي الفيزيولوجية للفرد، فالأحداث و الظروف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد، إذ تحدث تغيرات في وظائف الأعضاء و خلل في إفراز الغدد و الجهاز العصبي، كارتفاع نسبة الكولسترول في الدم، وإفراز كمية من الأدرينالين و اضطرابات في الهضم(**وليد السيد خليفة، مراد علي عيسى، 2008،ص 40**).

2-الآثار النفسية:

تكاد تجمع نتائج الدراسات النفسية على أن الضغوط المدرسية آثار سلبية على التلميذ و تظهر هذه الآثار في اختلاف الآليات الدفاعية وانهيارها،إذ يتميز الفرد تحت الضغط بسرعة

الانفعال، الشعور بالقلق و عدم الراحة،يصاحبه الخوف الشديد وفقدان الثقة بالنفس، في الآخرين **(حسنباهي،2002،ص 205)**.

3-الآثار الاجتماعية:

وتشمل إنهاء العلاقات و العزلة و الانسحاب مع انعدام القدرة على تحمل المسؤولية و الفشل في أداء الواجبات **(عبد الغرير نايل الغرير،2009،ص52)**.

4- الآثار المعرفية:

تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد،ومن ثم فإن العديد من الوظائف العقلية تصبح غير عالية و تظهر هذه الآثار في :

- نقص الانتباه و صعوبة التركيز.
- تدهور الذاكرة بحيث تقل قدرة الفرد علي الاسترجاع.
- فقدان القدرة على التقييم المعرفي.
- اضطراب التفكير حيث يكون جامدا.

5- الآثار السلوكية: و تظهر فيما يلي :

- انخفاض الأداء و القيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة فيها.
- انخفاض إنتاجية الفرد.
- اضطرابات النوم و إهمال المظهر و الصحة.
- اضطرابات لغوية مثل التأتأة و التلعثم **(طه عبد العظيم حسين،2006،ص 45)**.

6-الآثار المدرسية:

يترك الضغط المدرسي آثارا عديدة على مستوى لأداء المدرسي نذكر:

- التسرب المدرسي.
- سوء التكيف المدرسي.

- التأخر الدراسي:

و قد عرفه " زهران" بأنه " حالة تخلف أو تأخر أو نقص في التحصيل لأسباب عقلية أو اجتماعية أو انفعالية، بحيث تنخفض نسبة التحصيل دون المستوى العادي المتوسط بأكثر من انحرافين معيارين سالبين، يعود لأسباب اجتماعية أو نفسية و اقتصادية أو ثقافية" **(أماني محمد ناصر،2006، ص 15).**

5- الفرق بين الجنسين في التعرض للضغوط:

فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في التعرض للضغوط، فلا شك أن المراهقات تعاني درجة كبيرة من الضغوط مقارنة بالمراهقين ، و السبب في ذلك يرجع إلى التغيرات الجسمية و التوقعات الاجتماعية و الثقافية التي تفرض عليهن كثيرا من المطالب للتكيف مع الظروف البيئية ، فنجد أن البلوغ يمثل مصدر قوة جسمية و اجتماعية للمراهقين الذكور في حين زيادة الوزن و الحجم و التغيرات التي تطرأ للمرهقات يمثل قلقا و صراعا و موقفا ضاغطا عليهن.

كما أن المراهقات يعانين من الضغوط أكثر من المراهقين، ذلك كون المراهقات لديهن استعداد أكثر للحساسية الاجتماعية و الاستجابة للمواقف المزعجة في حياتهم مقارنة بالمراهق **(طه عبد العظيم حسين،2006،ص 203-204).**

و يمكن تفسير المستوى المرتفع إضافة إلى الضغوط عند الإناث من الذكور للأعباء الكثيرة الملقاة على كاهلهن في المنزل إضافة إلى الضغوط الاجتماعية التي تتعرض لها النساء في البيئة العربية عموما مقارنة بالرجال الذين يتمتعون بمساحة أكبر من الحرية يمكن أن تمكنهم من مواجهة الضغوط و التعامل معها بصورة أفضل.

6- إدارة الضغوط المدرسية للتلاميذ:

هناك أساليب عديدة تساعد على تخفيض الضغوط لدى التلاميذ سواء في البيئة المدرسية أو الأسرية، نلخصها فيما يلي :

- تشجيع التلاميذ على تكوين علاقات إيجابية و سارة بعضهم مع بعض،و مع المعلمين.

- تشجيع التلاميذ على التعبير عن مشاعرهم و انفعالاتهم بطريقة إيجابية، وذلك من خلال توفير بيئة صف آمنة.
- التفاعل الإيجابي لكل من المعلم و المتعلم ، فاتجاهات المعلم اتجاه المتعلم لا يجب أن تكون عقابية و صارمة، بل إيجابية،و ذلك كون العلاقات الإيجابية تساعد التلاميذ على استغلال قدراتهم الشخصية، وتساعدهم على التعلم الجيد(**طه عبد العظيمحسين،2006،ص 204**).
- ويلح **الباحث" FranCoisTestu" (فرونسوا تسوا)** على ضرورة تغيير البرامج المدرسية،أي الوقت المدرسي **(Le temps scolaire)**

إذ يقول إن الوقت الذي يقضيه التلميذ داخل المدرسة طويل مقارنة بسنه،و ذلك لما يتركه هذا الشيء من آثار سلبية علي التلميذ و مردودة الدراسي (**FrasncoisTestu, 2008, p100**).

كما يمكن للأسرة أن تساعد و تحمي التلميذ من التعرض للمواقف الضاغطة ذلك و عن طريق تنمية الثقة بالنفس،و توفير بيئة أسرية تدعيميه، ما يستدعي ضرورة اهتمام الأولياء بأبنائهم.

فحسب الباحث الفرنسي **" philippeMarchic" (فيليب مارشيك)** يقضي الطفل ما بين **(24و 35)** ساعة في الأسبوع، أي **(168)**ساعة في الشهر و **(37)** أسبوع في العام ما يعادل **(15%)**من الوقت، يبقي **(85%)**يقضيه مع الأولياء، أي المدرسة لا تكفي لوحدها لتربية الطفل، إذا وجب على الأولياء إقامة علاقات وطيدة بين الطفل و الأولياء داخل الأسرة، مع عدم توبيخه أو الصراخ عليه في حين عدم تحصله على نتائج عالية، بل مساعدته على حل مشاكله الدراسية بترو(**Marchicphilippe, 2009, pp 169-170**) .

7- استراتيجيات مواجهة الضغط المدرسي:

يواجه التلميذ في حياته كثيرا من الظروف و الخبرات الضاغطة، ومن ثم يحاول التعامل معها من خلال إتباع أساليب عديدة تبعد الخطر عنه، و تجعله في حالة من التوازن، مما لا شك أن التعامل مع الضغط المدرسي يتطلب استخدام أساليب متنوعة تهئ للمتعامل مع الضغط حرة أكبر. ويعتبر مصطلح **" استراتيجيات المواجهة"** من بين المصطلحات الحديثة الاستعمال في مجال علم النفس، و الفضل يرجع إلى **" Lazarus"(لازاروس)** الذي ساهم في إدخاله ضمن اللغة العلمية المتداولة و ذلك عام (1984)،إذ عرفه بأنها، تلك الجهود السلوكية و المعرفية التي يتخذها الفرد في إدارة مطالب الموقف و التي تم تقديرها من جانبه على أنها مرهقة وشاقة، وتتجاوز مصادر الشخص و إمكاناته **(طه عبد العظيم حسين،2007،ص 78).**

أما عن أساليب المواجهة التي يستخدمها التلاميذ في التعامل مع المواقف الضاغطة،فلقد كشفت نتائج الدراسات أن استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة تكون مفيدة في التكيف مع المواقف الضاغطة، و ذلك مقارنة باستراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال،و ذلك لأن التلاميذ يشعرون بالتحسن عندما يتعاملون بشكل مباشر مع المشكلة، وفي هذا الصدد يشير" **Compas etall" (كومبس و آخرون) (1988)** إلى أن المراهقين الذين يستخدمون مهارات المواجهة التي تتركز على المشكلة يكونون أكثر توافقا وأقل تعرضا للمشكلات السلوكية و الانفعالية، حيث أنهم يستخدمون أساليب فعالة مثل وضع خطة لحل المشكلة و السعي إلى المساندة و الحصول علي المعلومات بشكل أكبر، كما أنهم يستخدمون المساندة الاجتماعية و يناقشون مشاكلهم مع الآخرين و يشاركون بشكل كبير في الأنشطة المدرسية، وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها**(طه عبدالعظيم حسين،2007،ص210).**

ومجمل القول إن استراتيجيات المواجهة عبارة عن أساليب يستخدمها التلاميذ في التعامل مع الضغوط ، و تتضمن سلوكات فعالة تساعد التلميذ على البحث عن معلومات و التفكير في الحلول للمشكلة،وطلب المساندة الاجتماعية من الأسرة و الأصدقاء.

ومن بين الاستراتيجيات التي يمكن استعمالها مع لمواجهة الضغط المدرسي نجد:

1-الاسترخاء:

و هو أحد الأساليب الهامة التي تستخدم في مواجهة الضغوط لأهميته الكبرى في خفض التوتر الناجم عن المواقف الضاغطة، فهي تعمل بمسلمة مفادها: إن الاسترخاء يعمل كاستجابة مضادة للضغط، فلاسترخاء يعمل على منع ظهور التوتر العضلي و يقلل من سرعة العضلات **(Pierre.Loo, 2003, p10)**.

2-التأمل:

يعد عالم القلب **" Benson" (بونسن)** أول من طور فكرة أسلوب التأمل، و يعني به أن يجلس الفرد في مكان هادئ وبعيد عن مصادر الانزعاج و الضوضاء، لمدة تتراوح من **(10 دقائق إلى12دقائق)**،يغمض عينيه و يتنفس بعمق و بانتظام مع التركيز الاهتمام على كل جزء من الجسم، و يرخي جميع عضلاته مع طرح كل مشاكله و همومه جانبا فالتأمل فنية تساعد الفرد على الاسترخاء و التعامل مع الضغوط، وهو ببساطة يعني تهدئة العقل من كل المشاكل التي يتعرض لها الفرد **(طهعبد العظيم حسين،2007،ص 147)**.

3-تعديل أسلوب الحياة:

يتعلق أسلوب حياة الفرد بشخصيته ، و هو ليس ثابتا،بل مفهوما ديناميا يمكن تعديله و تطويره تبعا لمتطلبات البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ، كل هذا يساعده على تحويل المواقف الضاغطة السلبية إلى مواقف إيجابية **(طه عبد العظيم حسين،2006،ص 153)**.

4-إعادة تقييم المعرفي:

و هو الأسلوب التقييمي الذي يتعامل به الفرد مع الضغط، ومعنى التقييم المعرفي إعادة التفكير في الضغوط التي في معظمها نفسية المنشأ، و هذا الأسلوب له مبادئه أسسه – كحسن اختيار الأفكار المعينة دون غيرها–و كذا التحكم في الأفكار مع القدرة على تفسير أحداث الحياة بطريقة إيجابية للتغلب على الضغط (**Vica.et all, 1999,p 117**).

إذا إعادة التقييم المعرفي عبارة عن العملية التي من خلالها يعيد الفرد تقييم كيفية إدراكه و مواجهته للمواقف الضاغطة، بحيث يطور أساليب المواجهة، و ذلك طبقا لإدراكه لذلك الموقف.

مما سبق نستنتج أن للضغط المدرسي مصادر عدة، و يمكن علاجه – أيضا– بعدة أساليب، و هي عبارة عن فنيات و استراتيجيات تساهم إلى حد كبير في تخفيض الآثار السلبية التي تتركها الضغوط المدرسية علي التلاميذ، والمتمثلة في الاسترخاء ، التأمل،تعديل أسلوب الحياة و إعادة التقييم المعرفي.

خلاصة الفصل:

من خلال ما عرضناه يمكننا القول أن الضغط المدرسي عبارة عن حالة الضيق التي يعيشها التلميذ داخل المدرسة، إذا هناك عوامل عدة تساهم في خلق التوتر و الضغط للتلاميذ داخلية كانت أو خارجية فالداخلية تتمثل في المشاكل التي تعيشها المدرسة من سوء البيئة المدرسية و جمود البرامج و الوقت المدرسي غير الملائم و طرائق التدريس التقليدية، أما الخارجية فتمثل في العوامل الأسرية من سوء المعاملة الوالدية و التفاعلات السلبية مع أسلوب الرفض ومما لا شك فيه أن الضغوط المدرسية التي يتعرض لها التلميذ يكون لها أما تأثيرات سلبية أو تأثيرات ايجابية في بعض الأحيان.

الفصل الثالث

امتحان البكالوريا

تمهيد .

1- مفهوم الامتحانات .

2- موقف التلميذ من الامتحان .

3- أنواع الامتحانات .

4- المبادئ الأساسية للامتحانات .

5- خصائص الامتحانات .

6- امتحان شهادة البكالوريا .

7- أهمية امتحان البكالوريا .

8- مميزات امتحان البكالوريا .

9- المعاش النفسي للتلميذ المقبل على امتحان البكالوريا .

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر الامتحان مصدر الضغط و القلق التوتر و الاختبارات الحاسمة و التي تحدد مستقبل الطالب المهني و الحياتي لامتحان البكالوريا لأحرار، و الامتحان يعتبر في عصرنا هذا من ركائز النظام التعليمي و التربوي في العالم، ليس فقط بسبب موقعه كهمزة وصل بين مرحلتي التعليم الأساسي و التعليم الجامعي من جهة و بين التشغيل و التكوين المهني من جهة أخرى، وهذا يكون بامتحان شهادة البكالوريا الذي يعتبر كتسريح لمزاولة الدارسات العليا في الجامعة،يتحدد فيما بعد مصيره و مستقبله الدراسي و المهني.

الامتحانات ضرورية بداغوجية حيث تعد مقياس لتحصيل العلمي في جميع الأطوار التعليمية، وهي مشكلة أساسية التي سنظل نعاني منها إلى أن نتخرج .

لا بد من تطوير الامتحانات باستمرار و تعديل ضغوطها بما يتناسب مع مستوى التلاميذ و حاجاته النفسية و الاجتماعية .

ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى تعريف الامتحانات، موقف التلميذ من الامتحان ، وأنواع الامتحانات، و تطرقنا كذلك امتحان شهادة البكالوريا تعريفه أهميته وكذا مميزات الامتحان،المعاش النفسي للتلميذ المقبل على البكالوريا.

1- الامتحانات:

عملية التربوية عامة و المناهج الدراسية خاصة لها أهدافها تتحقق من خلال تطبيق المناهج الدراسية بإحكام،و تعتبر الامتحانات وسيلة رئيسيا في هذه العملية وتحتل مكانة مهمة في حياة الطلبة وأسرهم باعتبارها نقطة تحول هامة في حياة الطلبة وأهاليهم، فينتجه اهتمام جميع أفراد الأسرة للامتحانات لكونها مصيرية في حياة أبنائهم فيتغير نظام الأسرة و تكثر اضطرابات،لذا فقط أصبح الامتحان مصدر إرهاق و توتر لكل الطلبة حيث أنه يعتبر الوسيلة الأفضل للحكم على الأهداف المرسومة للعلمية التربوية من جهة، فضلا على أنه يأتي رأس أساليب التقويم التربوي وبشكل الجزء الأهم فيهمن جهة أخرى، فهي اختبارات نهائية تطبيق شفهية أو كتابية لمعرفة مدى قدرة التلاميذ بما فيهم تلاميذ الأحرار للإجابة على هذه الأسئلة التي تطرح عليهم، و قياس درجة ذكائهم، اختبار القدرات العقلية وما يملكون من مواهب و ذلك بتجاوز مرحلة ما والانتقال لمرحلة أخرى. **(ولد خليفة محمد العربي،1989،ص48).**

2- موقف التلميذ إزاء الامتحان:

يميل معظم التلاميذ إلي اعتبار الامتحانات من معارك الحياة، و أثقالها ويتطلعون إليها بجزع، و يبدون وسائل مختلفة تمكنهم من مواجهة هذا العبء الثقيل و هذه الوجهة السلبية، تجعله كارها، مبغضا لكل تربط بين التربية و التعليم، فإذا اعتماد التلميذ على طريقة منظمة في الدراسة فإنه يواجه الامتحان بثقة عالية،و لا يرى بالأستاذ الذي يطلب منه الإجابة عن الأسئلة تحولا كاملا.

وهناك أمور ثانوية كثيرة، إلا أنها بالنسبة للتلميذ أمور لها من الأهمية الشيء الكثير ومنها:

- أن يتمكن التلميذ من الاستفادة من وقت كاف للقيام بما يجب عليه قبل الامتحان، كما أنه على التلميذ أن يكون في مقعد الامتحان قبل وقته و لا يدخل زحام الداخلين،بل يريح أعصابه قبل موعد الامتحان و يجب على التلميذ أن لا يراجع في آخر لحظة أو أن يتدخل في جدال مع أحد التلاميذ (أحرار) لأن هذا بسبب التشويش و الارتباك.

– اصرف الدقائق القليلة قبل الامتحان في محادثة قصيدة أو قراءة جريدة أو أي شيء يبعد عن نفس التلميذ، هم الامتحان، فالإقلال التدريجي من الحساسية و اللجوء إلي وسائل الاسترخاء غالبا من ينجح في مساعدة التلاميذ على الإقلال من درجة القلق عندهم.

3-أنواع الامتحانات:

التقويم الجيد هو الذي تستخدم فيه وسائل متعددة إلا أننا نجد في مدارسنا الوسيلة التقويمية الوحيدة المتبقية هي الامتحانات التحصيلية و عن طريقها فقط يتم الحكم على مقدار ما حصله التلاميذ من معلومات.

1- امتحانات المقال: هي تلك الامتحانات التي تحتوي على أسئلة جد محدودة تقدم للمتعلم،حيث يجيب عليها بشكل فقرة قصيرة أو طويلة حسب السؤال المطروح **(جابرعبد الحميد جابر،بدون سنة،274).**

2- الاختبارات الموضوعية:هذا النوع من الامتحانات يتكون من عدد كبير من الأسئلة القصيرة التي تغطي جانبا كبيرا من المقرر.كما أن الإجابة عن السؤال تكون محددة لا تتعدى في معظم الأحيان كلمة واحدة.**(سعيد التل،1993،ص817).**

أنواع الاختبارات الموضوعية متعددة منها.

1- امتحان الاختبار من متعدد:

تقوم فكرة هذا الاختبار على أساس قياس قدرة التلميذ على اختيار الإجابة الصحيحة لسؤال و مشكلة من بين مجموعة من الإجابات التي تعرض عليه و على هذا الأساس، فإن كل سؤال من هذه الأسئلة يتكون من جزئيين:

جزء أول: عبارة ناقصة أو سؤال كامل.

جزء ثاني:عدد من الإجابات المحتملة التي تكمل العبارات الناقصة أو تجيب عن السؤال و يطلب من التلميذ اختيار أحد هذه الإجابات.

2- امتحان الصواب و الخطأ: تحتوي هذه الأسئلة على فكرة واحدة مهمة يختار من بينها المتعلم أيهما الخاطئة وأيهما الصحيحة تبعا للسؤال المطروح.

3- اختيار المزاوجة: يتألف من قائمتين و للإجابة عليها يطلب من التلميذ أن يجري مزاوجة بين كل عنصر في القائمة الأولى و العنصر الذي يقابله في القائمة الثانية، و تلك على أساس علاقة محددة.

4- **اختبار تكملة الجملة:** في هذا النوع من الامتحانات، يعرض على التلميذ عدد من الجمل و العبارات الناقصة و يطلب منه أن يكتب الكلمة الناقصة أو الرقم الناقص حتى يصبح المعنى كامل صحيحا.**(دمرداش سرحان و منير كامل،1988،ص 163).**

5- الاختبارات الشفوية:هي تلك الاختبارات التي تحتوي أسئلة يقدم للتلميذ ليجيب عليها بطريقة شفوية و هي أقدم طريقة استخدمت مدى استعاب التلاميذ للدروس المقدمة.**(جابرعبد الحميد جابر،بدون سنة،ص 285).**

4-المبادئ الأساسية للامتحانات:

إن المبادئ الأساسية التي يجدر بالمعلم تطبيقها في الامتحانات هي:

أ/- تحديد الهدف من الامتحان:

لأن تحديد الهدف يسهل عملية اختيار الأسئلة المناسبة، فالأسئلة التي يقصد منها التعرف على مواطن الضعف لدى التلميذ، تختلف عن الأسئلة التي يقصد منها تقسيم معلوماته السابقة و هذه غير الأسئلة التي يقصد منها الإطلاع على طاقته الفكرية.

ب/-مسايرة الامتحان المنهج المقرر:

إن بقدر ما يبذل المعلم من جهود لجعل امتحانه مسايرا لروح المنهج المقرر بقدر ما تتحقق الغاية المرغوبة من الامتحانات.

ج/- ترتيب أسئلة الامتحان :

و لعملية الامتحان هذه عدة أشكال منها: الترتيب التصاعدي أو الابتداء بالأسهل و الانتهاء بالأصعب و الترتيب التسلسلي أو مراعاة تسلسل إعطاء دروس المادة و الترتيب العشوائي و هو وضع الأسئلة مع عدم مراعاة سهولتها و صعوبتها أو تسلسل إعطائها.

د/- إعداد الأجوبة قبل إعطاء الأسئلة:

إذ أن إعداد الأجوبة التي سيعتمد عليها المعلم أثناء التصحيح يبين إذا كان السؤال صالحا أو ملائما أم لا كثيرا ما يقوم المعلم بتعديل سؤاله بعد الاطلاع على جوابه، و إن إعداد الجواب و توزيع العلامة على أجزائه من قبل المعلم ثم التزام المعلم بهما أثناء عملية التصحيح، كل ذلك يحقق العدالة المنشودة.

(كامل سليمان وعلى عبد الله، بدون سنة، ص 143).

5- خصائص الامتحانات: للامتحان خصائص عديدة ينبغي توافرها فيه حتى يتصف بالجودة و الصلاحية و هناك خصائص أساسية و ثانوية.

1/-الخصائص الأساسية:

تشمل هذه الخصائص الصدق أو الصلاحية أوالمرثوقية و الموضوعية.

الصدق: يعتير الاختبار صادقا عندما يقيس ما ينبغي قياسه فعل.

الثبات:أي ثبات الاختبار على مدى ووقت طويل و أنه كلما كان هذا الاختيار أكثر ثباتا،زاد ذلك من دقته كأداة قياس. **الموضوعية:** أي عدم تأثير شخصية المصحح على وضع تقدير العلامات التلاميذ في الاختبار.

2/ - **الخصائص الثانوية:** من أهمها قابلية الاختيار للاستعمال أو سهولة استعماله و يكون ذلك باتصاف الاختيار ببعض الصفات التي تجعله سهل الاستعمال مثل سهولة و ضعه، وقصر الوقت المخصص لكتابيه أولا و الاقتصاد في الوقت و الجهد اللازم لتصحيحه أو رصد درجاته ثانيا و سهولة تطبيقه على التلاميذ و هناك صفات أخرى هي:

- وضع الأسئلة السهلة في بداية الاختبار حتى يشجع التلاميذ على الإجابة

- أن يشمل الاختبار أسئلة متنوعة في أنماطها و صعوبتها

- وأن تكتب العلامة المخصصة لكل سؤال بجانبه وأن تصاغ الأسئلة بشكل واضح و لغة سهلة.**(جونت أحمد سعاده،1984،ص539)**.

ونستنتج مما سبق أن الامتحان يهدف إلى قياس مستوى المعرفة لدى التلاميذ، ومدى كفاءتهم في مادة من المواد غير أن هدف الامتحان أشمل من ذلك، بحيث تكون الغاية من إجرائه إعطاء صورة سليمة للنمو المعرفي من جهة و اكتشاف مواطن الضعف في المناهج و البرامج التربوية و تعديل التدريس.

6- امتحان شهادة البكالوريا :

أ- تعريف البكالوريا: يعود أصل كلمة بكالوريا إلى الكلمة اليونانية "بكالوريس"و لقد عرف اللغويين شهادة البكالوريا على أنها شهادة تمنح للناجح في امتحان الدراسة، و هي أو درجة جامعية يتحصل عليها الطالب في نهاية الطور الثانوي.

(Dictionnaire Larousse ,1978,p55).

يعرف معجم علوم التربية البكالوريا بأنها تعليمية تتوج نهاية المرحلة الثانوية من التعليم و تسمح للمترشح الناجح مواصلة تعليمية في المرحلة الجامعية.**(الفارابي عبد اللطيف وآخرون،1994،ص49)**.

ولقد تم إحداث شهادة البكالوريا في 17 مارس(1801) بموجب قرار إمبراطوري يخص الجامعة بفرنسا،وهذا من طرف نابليون بونابرت.**(مهدي بلعسلة فتيحة،2004،ص40)**.

و كان نتيجة هذا القرار أن أصبحت هناك ثلاث شهادات تتوج الدراسات الجامعية: البكالوريا،الليسانس،الدكتوراه.

وبموجب نفس القرار تقرر منح هذه الشهادات للطالب من الجامعة و عن طريق إجراء امتحانات،و يتضح من هذا أن شهادة البكالوريا كانت أول عهدها تعتبر جامعية مثلها مثل

الليسانس و الدكتوراه،أما "شهادة البكالوريا" بمفهومها الحالي كشهادة تتوج المرحلة الثانوية ظهرت في (1808) ومرة أخرى بقرار نابليون.

(Le grand ,1995,p11).

7- أهمية البكالويا:إن التلميذ في امتحان البكالوريا هدفه الوحيد و المنشود هو النجاح،في هذا الامتحان للانتقال إلى التعليم العالي أو الالتحاق بالميدان العلمي،و بالتالي يحقق طموحاته، ومن هذا المنطلق نجد كل من الطلبة و الأسرة و المجتمع و الأساتذة يولون أهمية كبرى لامتحان البكالوريا.

- أهمية البكالوريا عند التلميذ:

يعتبر امتحان البكالوريا مهما جدا في حياة التلميذ في المستوى النهائي، فهو ينمي بها شخصيته من جهة،و يسمح له في حالة النجاح الالتحاق بالجامعة و مواصلة دراسته العليا من جهة أخرى، ليضمن مستقبله و ينال احترام المحيطين به من أفراد الأسرة و أصدقائه وأقاربه، فمستقبل أي تلميذ في الثانوية أو خارجها متوقف على النجاح في امتحان البكالوريا.

- أهمية البكالوريا عند الأسرة:

إن أهمية البكالوريا لا نجدها تنحصر في نظر التلميذ فقط بل تتعداه إلى الأسرة إذ نجد أفراد الأسرة خاصة الوالدين أهمية كبيرة لامتحان البكالوريا و يقدرونه و يضخمونه و يعطون له مكانه عليا، و نجد جميع الأولياء يتباهون بشهادات أبنائهم أمام الأصدقاء و الجيران، فكلما كانت الشهادة الدراسية عالية كلما زاد اهتمام و تقدير الغير واحترامهم لصاحب الشهادة، فشهادة البكالوريا بالنسبة للأسرة الغنية تضمن لها الحفاظ على المركز الاجتماعي و المكانة المرموقة في المجتمع، بينما الأسرة الفقيرة فشهادة البكالوريا بالنسبة لها رمز للتفوق بها يستطيع التلميذ الفقير أن يحصل على عمل و يخرج من دائرة الفقر، و بها يفرض وجوده في المجتمع و يضمن مكانة محترمة وسط الأهل و الأصدقاء **(ولد خليفة محمد العربي،1989،ص84).**

- أهمية البكالوريا بالنسبة للمجتمع و الدولة:

تظهر أهمية شهادة البكالوريا في المكانة الاجتماعية التي تحتلها في المجتمع ووظيفتها في إعادة إنتاج النخب،فهذه الشهادة من شأنها أن تجعل تلميذ السنة النهائية يحقق قفزة كبيرة للأمام ، فقد تغير حياته و تجعله ينتمي إلى النخبة في المجتمع.

ففي الجزائر و على مر السنين هذه الشهادة تحتفظ بقيمة اجتماعية كبيرة، بل و قد ازدادت أهميتها أكثر فأكثر باعتبار أن الكثير من الوظائف و المهن أصبحت تتطلب المستوى التعليمي للبكالوريا، في حين أنها كانت دون هذا المستوى فيما سبق.وأكثر ما يدل على القيمة الكبيرة لهذه الشهادة هو الاهتمام الكبير الذي توليه الدولة و الأولياء و التلاميذ في كل سنة للتحضير المحكم للامتحان الخاص بهذه الشهادة، و يظهر ذلك من خلال الميزانية الضخمة التي تخصصها الدولة للتكفل بهذا الامتحان، و الاهتمام الذي يلقاه هذا الأخير في الأوساط الاجتماعية و مع مطلع و نهاية كل سنة دراسية تطالعنا حصص و مقالات صحفية و تقارير المرشدين النفسانيين و توجهاتهم و دراسات جامعية و أولياء يتهافتون لمعرفة كل ما يخص هذا الامتحان من قريب أو بعيد، فمن البحث عن مراجع جديدة إلى البحث عن مدرسين خصوصيين و الكتب التي تحمل تمارين محلولة و مجلات حوليات البكالوريا و تعدى ذلك إلى دفع الأسرة مصاريف لدعم التلاميذ بالدروس الخصوصية في المواد التي قد تضمن و بنسبة كبيرة نجاح ابنهم في الامتحان إلى غيرها من أمور تسلط الضوء على هذا الامتحان و تعكس الصدى الكبير الذي يحدثه كل عام في مجموع المرشحين للبكالوريا و أوليائهم و حتى الأقرباء و الأصدقاء،و أكثر ما يعكس و يبرز القيمة الاجتماعية للبكالوريا في الجزائر هو إصرار التلاميذ على تلبية رغبات أوليائهم للحصول على هذه الشهادة و يظهر ذلك من خلال الإعادة.وهذا نراه كذلك في الاهتمام الكبير الذي قد يحصل إلى حد **الضغط** ، و الذي تمارسه الأسرة وخاصة الوالدين على أبنائها المرشحين للبكالوريا **(حداب مصطفى،1988،ص5-6-9)**.

- أهمية البكالوريا عند الأستاذ:

تنعكس أهمية البكالوريا في نظر الأستاذ من خلال أداء واجبه و تبليغ رسالته التعليمية على أكمل وجه، و يزيد في هذه الشهادة من عزيمة الأستاذ و إرادته في تكوين جيل صالح في

حين يكون العكس في حالة الرسوب في هذه الشهادة، فتنعكس سلبا على سمعه المعلم و شخصيته، فيلقى اللوم و التأنيب من طرف المدرسة و الإدارة وكذا المجتمع مما يؤثر سلبا عليه.**(وليد خليفة محمد العربي،1989،ص84)**.

8- مميزات امتحان البكالوريا: تتميز البكالوريا بكونها امتحان وطني بتلاميذ المرحلة النهائية و يكون لهذه الشهادة دروس سنوية واجدة يحدد تاريخها وزير التربية، و هي شهادة تؤهل الطالب للالتحاق بالدراسات الجامعية ، و تعتبر البكالوريا كرتبة جامعية تمنح بعد الامتحانات الإجبارية التي تنهي الدراسات ، أي هي شهادة الدراسة الجامعية، و هي امتحان رسمي إثباتي، و يعتبر هذا الامتحان أي شهادة البكالوريا امتحانا خارجيا وطنيا يخضع لبرنامج محدد ولسلسلة من الاختبارات و المعاملات الوطنية، كما تخضع أسئلة مواضيع الامتحان لرقابة وزارة التربية، لهذا فإن امتحان شهادة البكالوريا له صبغة رسمية و قيمة وطنية، حيث تكتسي إجراءات التصحيح صبغة السرية المطلقة، و لا يقبل أي طعن فيما يخص مراجعة أي تصحيح، يمتحن طالب شهادة البكالوريا في كل المواد التي يدرسها من المقرر السنوي، و غالبا ما تتميز فترة امتحان شهادة البكالوريا بالاهتمام من طرف الطلبة و أوليائهم، وكذا المؤسسات التعليمية بالإضافة إلى وسائل الإعلام و الاتصال،كل هذا لكون هذه الشهادة حدث اجتماعي مهم، يعيشه الطلبة بالدرجة الأولى في جو من القلق و الخوف و الاضطراب عند البعض، و الحماس عند البعض الآخر لأهمية هذا الامتحان الذي يحدد مصير هذا الطالب و يوجهه سواء لإكمال دراسته العليا أو عالم الشغل و مؤسسة التكوين المهني أو دراسة عن بعد.**(ولد خليفة محمد العربي،1989،ص84)**.

9- المعاش النفسي للتلميذ المقبل على امتحان البكالوريا:

أ- قلق الامتحان:

تختلف حالة القلق من حيث شدتها، كما أنها تتغير حسب مواقف معينة و تختلف بين الأفراد من حيث تهيئتهم لإدراك العالم الخارجي ومن حيث استجابتهم للأشياء فهناك قلقا ايجابيا بناءا يشكل مصدرا و دافعا للنجاح في الامتحان و هناك قلقا سلبيا ينقص من عزيمة الفرد و يؤثر على توازنه و يؤدي إلى عدم استقراره النفسي مما قد يؤدي إلى رسوبه في الامتحان و فشله في طرق أبواب الجامعة.

و تبقي من أهم حالات القلق التي نصادفها هي حالات "**قلق الامتحان**" الذي يعتبر من أهم المشكلات التي تواجه ليس فقط التلميذ و لكن أيضا الأسرة بأكملها **(حما مرواية،2004،ص89)**.

فقلق الامتحان يعتبر شكل خاص من قلق العام يعيشه الطالب في وضعية الامتحان يمر خلاله بحالة نفسية متميزة يسودها الخوف من الفشل، و هذه الحالة النفسية قد تؤثر سلبا على النتائج الدراسية للطالب.ه

فالتلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا يتعرضون عادة لضغوط نفسية في حياتهم الدراسة و هذه الضغوط تؤدي إلى توترات نفسية أو إلى سوء التوافق الدراسي، و كنتيجة لهذه نجدهم يعانون من قلق الامتحان و تزداد شدته كلما زادت أهمية الامتحان بالنسبة للتلميذ و لتقرير مصيره و هذا يتعارض مع التركيز و الانتباه المطلوب أثناء الامتحانات مما يؤثر سلبا على المهام العقلية و المعرفية و بالتالي على النتائج الدراسية **(مهدي بلعسلة فتيحة،2004،ص74)**.

وقد يكون قلق الامتحان في الكثير من الحالات سببا في تولد الضغوط عند الفرد.

ب- الخوف من الامتحان:

بقروب موعد الامتحانات تدور في ذهن التلميذ أفكار الفشل و يعتريه الرعب لتخوفه من الرسوب حتى و إن كان تحضيره جيدا، فتهتز ثقته بنفسه و يخيل إليه أنه غير مستعد و قد

ينتج هذا الخوف من حالات الفشل خاصة إذا تعلق الأمر بامتحان كامتحان شهادة البكالوريا حيث كلما اقتربت ساعة الامتحان يمتلك الطالب الخوف فلا يستطيع التركيز، كما قد يشعر بعدة اضطرابات تؤثر سلبا على وضعيته النفسية مما يؤدي إلى فشله في الامتحان.

وتتحدد كذلك درجة خوف الطالب من الامتحان بحسب توقعاته و آماله التي يعلقها على هذا الأخير،فمن الطلبة من يعتبر أن اجتياز الامتحان بنجاح انتصار عظيم خطوة جبارة و منهم من يعتبر الامتحان بمجرد تجربة في الحياة قد تنجح و قد تفشل و على هذا الأساس يكون الفرق بين الطلبة في نسبة خوفهم من الامتحان وردود أفعالهم منه.

إن شعور الطالب بمسؤولية النجاح أمام العائلة و المجتمع يجعله يفكر كيف باستطاعته بذل جهود خارقة من أجل النجاح كل هذه العوامل تعمل على ظهور شبح الخوف الذي كثيرا ما يقف عقبة أمام النجاح ، ويذهب علماء النفس إلى القول أن الفشل عرضا من أعراض السعي و راء النجاح، إن فترة الانتقال من الثانوية إلى الجامعة و المتمثلة في اجتياز امتحان البكالوريا فترة تتميز بالمعاناة النفسية لدى التلميذ فهو يرى اضطراباته تزداد في هذه الفترة و خاصة عند اقتراب موعد الامتحان مما قد يسبب له اضطرابا يعيقه عن التحضير الجيد و بالتالي قد تتأثر نتائجه بسبب الخوف **(حداب مصطفى،1998،ص6)**.

ج- **التحضير للامتحان:**

تعد مرحلة ما قبل الامتحان مرحلة مهمة جدا كما يعتبر عنصر التحضير و الاستعداد للامتحان عنصرا ضروريا للنجاح الدراسي فقد أثبت العديد من الدراسات مدى أهمية هذا الأخير، فيرى أصحاب الاتجاه الاجتماعي النفسي أن فشل التلميذ في تحقيق نجاحه قد يرجع إلى أسباب وظيفية كمعاناة التلميذ من مشكلات قد تعيق تنظيم أفكاره و تحد من قدراته على التركيز أثناء فترة المراجعة تؤدي إلى كثرة غيابه المدرسي و سوء التوافق النفسي **(ولد خليفة محمد العربي،1989،ص 89-78)**.

كما قد تؤدي عدة عوامل أخرى إلى عدم تفوق التلميذ دراسيا و منها أن التلميذ قد لا يجد لديه الدافعية الكافية و المحركة له نحو الدراسة نفسها أو نحو التفوق فيها، و قد لا يجد المناخ البيئي لطبيعة القيام بعملية التحصيل الدراسي، كما قد يكون مفتقدا إلى الإمكانيات

النفسية التي تعينه على مواصلة الدراسة كالثقة في النفس، الاعتماد على النفس و المثابرة و الأسلوب الأمثل في الاستذكار و المراجعة، فكل هذه العوامل قد تعمل على إعادة التلاميذ (المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا) في نوع التحصيل و التفوق الدراسي، و فترة التحضير للامتحان يجب أن يتوفر من خلالها عنصران هامان هما:

– عامل ذاتي خاص بقدرة التلميذ على السيطرة على قلقه و انفعالاته حتى تتوفر لديه حالة مزاجية جيدة تساعده على التركيز ،الفهم و الاستيعاب.

– عامل موضوعي خاص بالعمل المدرسي و المتمثل في تنظيم المراجعة و إتباع عادات إيجابية في الاستذكار و المراجعة و بذل المجهود الكافي في ذلك.

د– الضغط :

إن فترة الامتحانات تحول حياة بعض البيوت إلى جحيم، حيث الضغط على الأبناء في هذه الفترة بالذات خطأ كبير، على اعتبار أن الاهتمام بدراسة و حثه على المثابرة يجب أن يظل في البيت طيلة السنة الدراسية لتحضير الأبناء للمراجعة، و الانتباه إلى دروسهم بشكل متواصل ،كما أن المؤسسات التعليمية تعج بأولياء أمور التلاميذ خلال الشهر الأخير من الدراسة للسؤال على أبنائهم، وبالتالي يصير هؤلاء مصدرا لقلق الأبناء الممتحنين، من خلال اهتمامهم الزائد في وقت يحتاج هؤلاء إلى المزيد من العناية و التفهم لتخفيف حدة الخوف الذي ينتابهم بمجرد التفكير في الامتحان،و بالتالي فتأجيل التلاميذ لمراجعة الدروس، إلى ما قبل الامتحان بمدة قليلة يتسبب في الضغط و الخوف الذي قد يصل لمرحلة الاكتئاب حيث يجد الممتحن نفسه أمام كومة من الدروس لا يعرف كيف يتعامل معها في ظرف وجيز، و يزيد قلق الأسرة أو عتابها له انفعالا ورهبة.

إن الرقابة التي يجب أن تكون على الأبناء مسألة طبيعية، لكنها تنعكس سلبا في حالة الإفراط فيها، وما الامتحان إلا أداة لمعرفة مدى قدرة التلاميذ على الاستيعاب و التحصيل و فرصة الآباء للتفهم أكثر، و السيطرة على قلقهم بشكل ناضج **(سيد نوال،2009،ص97)** .

ح- الخوف من الفشل:

إن قلق الآباء على أبنائهم أثناء فترة الامتحانات، صارت ظاهرة متفشية وسبب ذلك راجع إلى الخوف الذي ينتاب الآباء من تعثر الأبناء في الدراسة، حيث يعتبر المجتمع الجزائري الفشل نهاية، في الوقت الذي تعتبره الدول الأخرى تجربة،و يتعاملون معها بشكل إيجابي و التوتر الذي يعم البيوت في فترة الامتحانات،ينعكس سلبا على الحالة النفسية للتلميذ، و ذلك نتيجة فرض الآباء طريقة المراجعة، و تحديد توقيت ذلك، وهذا راجع إلى الثقافة التربوية المحدودة لدى الكثير منهم، حيث لا يتركون للأبناء هامشا للحرية، فيضعون عليهم فرصة الإبداع و تحمل المسؤولية، حالة الطوارئ داخل الأسر، مرتبط بطبيعة المجتمع المغربي الذي يعتبر الفشل في مستوى معين نهاية للحياة المستقبلية للشباب و بالتالي يعاقبونه، مع أن الفشل ليس عائقا، و قد يكون بداية أو محطة لمرحلة مهمة في حياة الإنسان.**(سيد نوال،2009،ص98).**

م- التوازن النفسي:

على مسؤولية الأسرة تحقيق التوازن النفسي لأبنائها في فترة الامتحانات لأن الآباء يعيشون نفس الضغط و القلق الذي يعيشه الأبناء، و يكون الأمر مقبولا في الحدود الطبيعية، إلا أنه ينقلب إلى عكس ذلك إذا تجاوز العادي، و يصبح خطرا لأنه قد يؤثر بشكل سلبي على قابليتهم للمراجعة و التحصيل.

إذن الضغط الرهيب الذي يتعرض له التلاميذ من قبل الوالدين داخل البيت في فترة الامتحانات سبب هام جدا في التأثير على نفسيتهم، حيث لا يقل أهمية عما ذكرناه من قبل، إذ يتحول البيت إلى معسكر شبيه بمعسكرات الجيش التي تتصف بالشدة والصرامة و عدم التغاضي عن أي خطأ، و الجدية التي ليس معها تهاون فيضل ذلك الضغط إضافة إلى معاناة المذاكرة مرورا بالخوف و الرهبة من الإخفاق في أداء الامتحانات يفعل ذلك فعله في نفسية التلميذ حيث تتجلى في تصرفات عدوانية تتسم بعدم التوازن العصبي بل قد يظهر في صورة مرض من الأمراض العضوية.

خلاصة الفصل:

يعتبر التعليم النهائي مرحلة منتهية وموصلة في نفس الوقت و هذا يكون بامتحان البكالوريا، الذي يعتبر كتسريح لمزاولة الدراسات العليا في الجامعة ليتحدد فيما بعد مصيره و مستقبله الدراسي و المهني في الجزائر و على مر السنين بقيت شهادة البكالوريا تحتفظ بقيمة كبيرة بل و قد ازدادت أكثر فأكثر باعتبار أن الكثير من الوظائف و المهن أصبحت تتطلب المستوى التعليمي للبكالوريا و من هذا المنطلق نجد كل طلبة يولى أهمية كبرى لهذا الامتحان المصيري قصد الوصول لتحقيق هدفهم المنشود و المتمثل في النجاح للانتقال إلى التعليم العالي و الالتحاق بالميدان العلمي.

و التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا يتعرضون لضغوط مدرسية في حياتهم الدراسية و هذه الأخيرة تؤدي إلى توترات نفسية و إلى سوء التوافق الدراسي و كنتيجة لهذه التوترات نجدهم يعانون من ضغط و قلق الامتحانات و تزداد شدته كلما ازدادت أهمية الامتحان بالنسبة للتلميذ و تقرير مصيره، مما يسبب له اضطرابا يعيقه عن التحضير الجيد للامتحانات و بالتالي قد تتأثر نتائجه بسبب خوفه.

الفصل الرابع

تقدير الذات

تمهيد .

1- مفهوم الذات .

2- مستويات الذات .

3- مكونات الذات .

4- أشكال الذات .

5- الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات.

6- مفهوم تقدير الذات .

7- كيف يتكون تقدير الذات .

8- العناصر الخمسة التي تؤدي لبناء تقدير الذات.

9- أهمية دراسة تقدير الذات .

10- مستويات تقدير الذات .

11- تقدير الذات و علاقته بتقدير الذات .

12- العوامل المؤثرة في تقدير الذات .

13- نظريات تقدير الذات .

خلاصة الفصل

تمهيد:

يتناول هذا الفصل موضوع تقدير الذات، و ينمو مفهوم تقدير الذات نتيجة التفاعل المستمر مع البيئة و لاسيما الاجتماعية كما أن إدراك الفرد لما يتوقعه الآخرون منه أمر هام في تحديد مفهومه لذاته، و هو يرتبط ارتباطا وثيقا بما يعيشه الفرد من مواقف و خبرات كانت إيجابية أم سلبية، فالخبرة الإيجابية هي تلك التي تنسجم مع رغبات و متطلبات الذات و مع المعايير الاجتماعية و التي تؤدي إلى الشعور بالاطمئنان و السعادة بينما تترك الخبرة السالبة في نفسية الفرد و تفسح المجال أمام الشعور بالإحباط و العزيمة، والتوتر، فكلما كان تقديره لذاته عاليا حفزه ذلك علي العمل و التواصل الاجتماعي، و كلما كان سالبا ساهم بشكل سلبي في تحطيمه لمعنوياته و عزله عن العالم الخارجي.

1- مفهوم الذات:

1- 1- لغة: ذات الشيء نفسه، و جوهرة فهذه الكلمة مرادفة لكلمة النفس و يعتبر الذات أعم من الشخص لأن الذات تطلق على الجسم و غيره ، و الشخص لا يطلق إلا علي الجسم .

(ابن منظور، 1988، ص 13).

اصطلاحا:1-2 -

يرى " **لابين وجرين 1981**" مفهوم الذات بأنه: " تقييم الشخص لنفسه ككل من حيث مظهره و خليفته و أصوله ووسائله و شعوره، حيث يعتبر مفهوم الذات قوة موجبة لسلوكه"

(جودة بنى جابر، 2004)

يشير إبراهيم و بلبل1985 إلى أن مفهوم الذات عبارة عن: " تنظيم معرفي وانفعالي و اجتماعي يتضمن استجابات الفرد نحو ذاته في مواقف داخلية و خارجية لها علاقة مباشرة في حياتيه و يشكل بعدا هاما في شخصيته و التي لها أكبر الأثر في تصرفاته و سلوكه".

وبصورة عامة يمكن تعريف مفهوم الذات بأنه: " تقييم الشخص لنفسه ككل من حيث مظهره و اتجاهاته و شعوره ووسائله بحيث يصبح مفهوم الذات موجبا للسلوك عندما تبلغ هذه الأشياء ذروتها" **(جودة بنى جابر، 2004).**

وبعرفه **"موريفي"** (1947) الذات علي أنها: "مدركات الفرد و مفاهيمه فيما يتعلق بوجوده الكلي أو كيانه أي الفرد كما يدرك نفسه". **(قحطان احمد الظاهرة، 2004)**

وفي رأيه أن الآنا عبارة عن جهاز من الأنشطة المعتادة التي تدعم الذات او تحميلها عن طريق استخدام ميكانيزمات معينة مثل التبرير و التقمص و التعويض هو: " المفهومالذي يكونه الفرد عن نفسه باعتباره مصدرا للتأثير و التأثير في البيئة المحيطة" **(محمد عمادالدين إسماعيل،1989)**

2- مستويات الذات:

يرى **"فرنون"** أن الذات تتكون من المجموعة من المستويات الإدراكية في تكوين الشخص الداخلي و نظامه الإدراكي، و هي ك التالي:

2-1- المستوى الأعلى: يتكون من مجموعة من الذوات الاجتماعية أو العامة التي يعرضها علي الغرباء.

2-2- الذات الشعورية الخاصة: أي يدركها الفرد السوي أو يشعر بها أو يعبر عنها لفظيا لأصدقائه فقط.

2-3- الذات العميقة أو الذات المكبوتة: تظهر عادة بعد العلاج النفسي، فالتواصل إليها ليس سهلا نظرا لارتباطها بمواضيع حرجة.**(حامد عبد السلام زهوان،1977،ص 208).**

3- مكونات الذات :

تتكون الذات من العاصر التالية:

- الكفاءة العقلية
- الثقة بالذات والاعتماد علي النفس.
- الكفاءة الجسمية من حيث القوة و الجمال ، و بناء الجسم و الجاذبية.
- درجة النمو في الصفات الذكرية الأنثوية.
- الخجل و الانسحابية.
- التكيف الاجتماعي **(نايفة قطامي، محمد برهوم، 1989)**

4- أشكال الذات:

الذات مفهوم يشير إلى منظومة معقدة من العمليات الجسدية و النفسية المتميزة للفرد للذات و خمسة جوانب أساسية، هي:

4-1-الذات الجسدية: تتضمن الجسد و فعاليته البيولوجية.

4-2- الذات كعملية: تتضمن الأفكار و المشاعر و السلوك.

4-3- الذات الاجتماعية: تتألف من الأفكار التي يقتنيها الفرد، و السلوك الذي يقوم به و ذلك استجابة للآخرين في المجتمع ، و يبدو ذلك واضحا في الأدوار التي يقوم بها الأفراد.

4-4- مفهوم الذات: يشير إلى الصورة التي لدى المرء عن ذاته.

5-5- الذات المثالية: هب ما يطمح أن تكون عله الذات.**(صلاح الدين العمرية، 2005، بدون صفحة).**

5- الفرق بين مفهوم الذات و تقدير الذات:

إن مفهوم الذات عبارة على معلومات عن صفات الذات بينما تقدير الذات يشير إلي تقييم لهذه الصفات وأن مفهوم الذات تتضمن فهم موضوعي أو معرفي للذات بينما تقدير الذات فهم انفعالي للذات يعكس الثقة بالنفس.**(نبيل محمد الفحل، 2004).**

في الأبحاث التي قام بها **"فوكس** ،**(1990)** ميز بين الاصطلاح الوصفي " مفهوم الذات" و الاصطلاح الوجداني العاطفي " تقدير الذات" ففي تعليقه يقول: أن مفهوم الذات يشير إلى وصف الذات من خلاله استخدام سلسلة من الجمل الإخبارية مثل " أنا طالب – أنا إنسان – أنا رجل" و ذلك لتكوين و صياغة صورة شخصية متعددة الجوانب . أما تقدير الذات فيهتم بالعنصر التقييمي لمفهوم الذات حيث إن الأفراد يقومون بصياغة و إصدار الأحكام الخاصة بقيمتهم الشخصية كما يرونها و ببساطة فإن مفهوم الذات يسمح للفرد بأن يصف نفسه في إطار تجربة مثيرة، أما تقدير الذات فيهتم بالقيمة الوجدانية التي يربطها الفرد بأدائه خلال التجربة **(الدوسري،2000).**

أما مفهوم تقدير الذات فهو مدى ثقة الفرد في نفسه و احترام الذات و الاعتماد علي الذات و هذه الثقة هي إيمان الفرد بأهدافه و قدراته و إمكانياته بحجمها الحقيقي، فلا يقلل منها و لا يزيد فيها و عندما يبحث عن نفسه من خلال تقديره لذاته فإنه الشخص الذي لديه الشعور

الجيد حول نفسه فتقدير الذات هي مجموعة من القيم و التفكير و المشاعر التي يملكها حول نفسه فيعود مصطلح تقدير الذات إلي مقدار رؤية الشخص نفسه و كيف يشعر اتجاهها.**(محمد حسين قطناني، 2011)**.

أي أن مفهوم الذات يتضمن الفكرة التي يدركها الفرد عن ذاته أما تقدير الذات فهو تقييم الفرد لذاته.

6- تعريف تقدير الذات:

لقد تعددت و كثرت تعاريف تقدير الذات من جانب الباحثين و المشتغلين بالدراسات النفسية، و لاسيما المهتمين بمجال الشخصية، و يمكن أن نشير إلى جانب من هذه التعريفات علي النحو التالي:

هو الميل إلى النظر إلى الذات علي أنها قادرة على التغلب علي تحديات الحياة، كما أنها مجموع المشاعر التي يكونها الفرد عن ذاته، بما في ذلك الشعور بالاحترام للذات و جدارتها و تستند هذه المشاعر إلي الاقتناع بالذات:

1- جديرة بالمحبة

2- جديرة بالأهمية **(مريم سليم، 2003)**.

3- يعتبر تقدير الذات من الدوافع السيكولوجية و يعرف التقدير أنه تقييم الفرد لنفسه ككل من حيث مظهره و قدرته ووسائله و اتجاهاته و شعوره،حتى يبلغ ذلك ذروته، ليصبح قوة مواجهة لسلوك الفرد.

- تعريف تقدير الذات عند بعض العلماء:

يرى سيد خير الدين: تقدير الذات هو فهم الفرد لنقاط ضعفه،ونقاط قوته **(مريمسليم،2003)**.

ويعرف" **أونجلاس"** تقدير الذات أنه: **"** تركيز علي تقييم صريح للنقاط الحسنة و السيئة لدى الفرد**"(يوسف محمد الشيخ، بدون سنة)**.

يرى **" زبيلر"** تقدير الذات علي أنه : " تلك المدركات الموجودة عند الشخص فيما يخص قيمته،وهذه القيمة شديدة الصلة بمدركات وردود فعل الأشخاص الآخرين المحيطين به و ينمو تقدير الذات عن طريق عملية مقارنة اجتماعية تخص سلوك الفرد و مهارات الآخرين"**(يوسف محمد الشيخ)** .

كما يعرفه "**جاراراد**" تقدير الذات بأنه: نظرة الفرد إلى نفسه ، بمعنى أن ينظر الفرد إليه نظرة تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية، و تتضمن كذالك إحساس الفرد بكفاءته و جدارته و استعداده لتقبل الخبرات الجديدة"**(خليل المعايطة،2000)**.

يعرفها" **كوبر سميث**"بأنها: " تقييم الفرد و بنفسه و بنفسه و يعمل علي الحفاظ عليه، و يتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الايجابية و السلبية نحو ذاته، و هو مجموعة الاتجاهات و المعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العلم المحيط به، وذلك فيما يتعلق بتوقعات النجاح و الفشل و القبول و القوة الشخصية" **(سميرة طرج، 2013)**.

تعريف روزنبرغ (1479):

تقدير الذات هو التقييم الذي يقوم به الفرد، و يحتفظ به عادة بالنسبة لذاته، و هو يعبر عن اتجاه الاستحسان أو الرفض، و يوضح أن تقدير الذات العالي يدل علي أن الفرد ذو كفاءة أو ذو قيمة و يحترم ذاته أما تقدير الذات المنخفض فيشير إلى رفض الذات و عدم الاقتناع بها.**(محمد السيد عبد الرحمان، 1998)**.

و يرى "سلامة "و"**الدرينى** "كامل أن تقدير الذات هو حاجة كل فرد إلى رأيا طيبا في نفسه و عن احترام الآخرين له، و إلى الشعور بالجدارة و تجنب الرفض أو النبذ أو عدم الاستحسان.**(سعاد جبر سعد ،2008)**.

فتقدير الذات عبارة عن أحكام ذاتية عن أهمية الذاتية معبرا عن اتجاهات الفرد نحو نفسه، فهي الأحكام الواعية أو الشعورية بأهمية الفرد و تميزه.

7- كيف يتكون تقدير الذات:

يبدأ الأطفال بتكوين مشاعرهم الأولية لتقدير الذات: منذ الأسبوع السادس و هذا تبعا لكيفية التي يستجيب بها العالم من حولهم لاحتياجاتهم الجسمية الانفعالية (الجوع، البرد، البكاء...)

و أثناء مرور الأطفال بمراحل النمو المختلفة فان تقديرهم يتغير حسب الكيفية التي يستجيب بها الأشخاص المهمون في حياتهم و لاحتياجاتهم، وحسب درجة النجاح التي يحققونها في اجتياز كل مرحلة من المراحل النمو(**مريم سليم، 2003**).

ثلاث عوامل أساسية تسهم في تكوين تقدير عال للذات:

1- الحب و العاطفة الغير مشروطين.

2- وجود قوانين محددة بشكل جيد و يتم تطبيقها باتساق.

3- إظهار قدر واضح من الاحترام للأطفال.

- **التكوين المتدني للذات لدى تلاميذ يرجع لما يلي:**

- الحماية الزائدة - الإهمال

- طلب الكمال الزائد - النقد المستمر و عدم الاستحسان

- الإعاقة الاختلاف عن الآخرين

- المعتقدات الغير المنطقية (**مريم سليم،2003**).

8- العناصر الخمسة التي تؤدي لبناء تقدير الذات:

يتألف برنامج تقدير الذات في البيئة المدرسية من خمسة فئات :

8-1- الجانب المعرفي :

يركز هذا الجانب بصفة أساسية علي اتجاهات التلاميذ و علي الكيفية التي ينظر بها هؤلاء لعالمهم وخبراتهم. (**مريم سليم، 2003**).

8-2- الجانب السلوكي:

يعلم هذا الجانب التلاميذ أشكالا جديدة من السلوك يجعلهم يحصلون علي استجابات ايجابية من الآخرين، وتتضمن مثل هذه السلوكات عادة كيفية المصافحة و الترحيب بالآخرين، و التعبير عن الذات من خلال لغة الجسم و اللباس، و نتيجة لتغير سلوكهم سيلقون عادة معاملة تنطوي علي احترام و قبول أكثر وهذا يؤدب بدوره إلى زيادة تقدير الذات لديهم. **(مريم سليم،2003).**

8-3- الجانب التجريبي :

يساعد هذا الجانب التلاميذ في بناء خبرات ايجابية فتتضمن هذه الخبرات ترحيب بعضهم لبعض و التحدث عن نقاط قوتهم و المشاركة في أنشطة جماعية تولد لدى التلاميذ مشاعر ايجابية.**(مريم سليم، 2003).**

8-4- جانب تنمية المهارات:

يتضمن الجانب مهارات التواصل ووضع الأهداف و اتخاذ القرارات و الأساس المنطقي لهذا الجانب هو أنه من خلال تنمية مهارات معينة سوف يكون باستطاعة التلاميذ أن يعملوا علي نحو أكثر فاعلية نتيجة لذلك فإنهم يرفعون من مستوى تقديرهم لذواتهم.**(مريمسليم،2003).**

8-5- الجانب البيئي:

يقر هذا الجانب أن هناك عدة عوامل مؤثرة على شعور التلاميذ اتجاه أنفسهم في البيئة المدرسية بما في ذلك شعورهم نحو كيفية تصنيفهم و ترتيبهم و انضباطهم و كذلك نحو كيفية علاقة المعلمين و الزملاء معهم **(مريم سليم،2003).**

9- أهمية دراسة تقدير الذات :

يحتل تقدير الذات مكانة مهمة في دراسات علم النفس الحديث إذ يعد إدراك الفرد لذاته محددا لسلوكه في المستقبل فنجده يستمر في تنمية و تطوير قدراته و إمكاناته عندما يكون متقبلا لذاته ، أما اذا فقد هذا التقبل فانه يستخدم معظم طاقاته في الهدم أكثر من البناء، و في الاتجاه نفسه يعكس تقدير الذات كما تشير بحوث العقد الماضي المتعلقة بالذات، ليس فقط السلوك الحالي و لكن يتعدى ذلك للعمل كمكون منظم وضابط لهذا السلوك و علي هذا كان التعامل معه يوصفه مونا ديناميكيا و قادرا علي التغيير.**(مايسة جمعة،2007).**

ويندرج تقدير الذات بين أكثر سمات الشخصية التي تمت دراستها عبر العقود الماضية و يأتي جزء من الاهتمام به من الاعتماد بأنه و مسؤول عن عدد كبير من المشكلات الشخصية و الاجتماعية و بالتالي قد يؤدي ارتفاع تقدير الذات إلي تحقيق تحسن في الحالة العامة للأفراد وفقا للبعض، لا يوجد حكم أو تقييم أكثر أهمية و قيمة بالنسبة للفرد من التقدير الذي يحمله هو لذاته.

كما لا يوجد أيضا عامل أكثر حسما في الارتقاء النفسي و في مستوى الدافعية، أكثر من التقدير الذي يحمله الفرد لذاته، و يشير علماء النفس الاجتماعي بصفة عامة و المنظرون المتخصصون في الهوية بصفة خاصة إلي أهمية التركيز علي العلاقة بين الذات و البناء الاجتماعي عند تفسير كيفية تأثير الظروف الخارجية علي الحالة الوجدانية للفرد.**(مايسةجمعة،2007).**

كما تتحدد الصحة النفسية بالارتفاع أو الانخفاض تبعا لمشكل أو طبيعة النظر إلى الذات عادة إلي الصحة النفسية الجيدة علي أنها نوع من تقبل الذات أو الثقة بالنفس، و تعني الصحة النفسية، كما يرى" أودوهارتي" أكثر من مجرد غياب المرض النفسي فهي تعني درجة من نضج العقل وارتقاء المشاعر و الانفعالات بشكل يتناسب مع العمر الزمني،و يتسق مع الخلفية الاجتماعية و الاقتصادية للفرد. كما تعني أيضا العلاقة الجيدة مع الذات و مع الآخرين ومع الله و يعد الاتجاه نحو الذات و الحياة من وجهة نظر(شامل و

كانتر)متغيرا أساسيا في الوقوع في المرضى و الشفاء منه، فيعد الفرد الذي بعدم أهميته وانخفاض تقدير الذات لديه، شخص أكثر عرضة للمرض.**(مايسة جمعة،2007)**.

10- مستويات تقدير الذات:

إن تقدير الذات يشير لدى إحساس الفرد باحترام الذات من خلال تفاعله مع محيطه الخارجي و يعمل تقدير الذات علي تحقيق التوافق النفسي لفرد و هناك مستوين من تقدير الذات ولكل مستوى خصائص و مميزات حسب شخصيته .

ومن بين العلماء الذين صنفوا تقدير الذات إلى مستويات نجد تصنيف "**هاما شيك**" المتمثل في:

- المستوى المرتفع (العالي) لتقدير الذات.
- المستوى المنخفض (المتدني) لتقدير الذات.

11-1- المستوى العالي (المرتفع) لتقدير الذات :

عرف "**جوزيف موتان**" تقدير الذات العالي بأنه " الصورة الإيجابية التي يكونها الفرد حول نفسه، إذ يشعر بأنه إنسان ناجح جدير بالتقدير و تنمو لديه الثقة بقدراته لإيجاد الحلول لمشكلاته و لا يخاف من المواقف التي يجدها حوله بل يواجهها بكل إرادة.

كما يرى "**هاما شيك**": أن الأشخاص الذين لديهم تقدير الذات مرتفع يعتقدون أنهم ذو قيمة و أهمية، و أنهم جديرون و أنهم جديرون بالاحترام ،التقدير،كما أنهم يثقون بصفة أفكارهم.

(محمد الشناوي، 2001، ص 195)

وحسب " **كوبر سميث**" فإن الأشخاص ذوي التقدير العالي يعتبرون أنفسهم أشخاصا مهمين و لديهم فكرة محددة و كافية لما يظنون أنه صوابا، كما أنهم يملكون فهما طيبا لنوع شخصيتهم و يستمتعون و لا يضطربون عن الشدائد و هم أميل إلى الثقة بأحكامهم و أقل

تعرضا للقلق، و لديهم استعداد منخفض للاقتناع و التأثر بآراء الآخرين و هم أكثر ميلا لنحمل المناقشات الجماعية و أقل حساسية للنقد.**(مريم سليم، بدون سنة)**

إن الأشخاص ذوي التقدير المرتفع للذات يعتبرون أنفسهم أشخاصا مهمين يستحقون الاحترام و الاعتبار، كما أن لهم قدرا كبيرا من الثقة في ذواتهم و قدراتهم ما يجعلهم زيتدة الأعمال و المشاريع كما أنهم يحترمون أفكار وآراء الغير حتي و لو تناقضت مع أفكارهم و اتجاهاتهم.

11-2- المستوى المتدني (المنخفض) لتقدير الذات :

ويعرف "**روزنبرغ**" المستوى المتدني لتقدير الذات بأنه:" عدم رضا الفرد بحق ذاته أو رفضها" **(زبيدة أمزيان، 2007،ص 36)**

و يوضح كل من " **إيزينك وولسون**"**1976**أن الأشخاص الذي يحصلون علي درجات منخفضة في تقدير الذات لديهم فكرة سالبة عن ذاتهم بل يعتقدون أنهم فاشلين وغير جديرين بالاهتمام فضلا عن قلة جاذبيتهم. **(هشام عبد الرحمان الخولي، 2007)**

حيث وجد "**كوبر سميث**" **1967ان هناك** ثلاث مستويات لتقدير الذات وهي :

أ- المستوى المرتفع: ويشمل من لديه درجة عالية من تقدير الذات فهم أفراد نشطين و ناجحين اجتماعيا و علميا و أكاديميا.

ب- المستوى المتوسط: و يقع الفرد ذوي التقدير المتوسط للذات بين هذين النوعين و تكون إنجازاتهم متوسطة **(داليا عزت مؤمن، 2004، 515)**

ج- المستوى المنخفض للذات : يشمل الأفراد الضعفاء و أكاديميا و اجتماعيا، و غالبا ما يعانون ضغوط نفسية و عصبية و اضطرابات سلوكية.

11- تقدير الذات و علاقته بالنجاح و الفشل:

يساعد اكتساب الفرد المهارات و القدرات السابقة بنجاحه حيث يقوي نجاح الفرد الثقة بذاته و يدفعه إلى المزيد من النجاح ، و لا يمتلك الفرد مختلف المهارات و حسب بل تصورات ذاتية أو ادراكات حول تلك المهارات و تمثل الإدراكات الذاتية حول المهارات و تنجح هذه الأخيرة صعودا أو نزولا إيجابيا أو سلبية فيضخم أو يصغر الكبير. **(ميخائيل أسعد، 1999، ص 80)**

و يشير " **نوينسكي**" بأن تقدير الذات يتضمن النجاح في التغلب علي العقاب و هزيمة التحديات و الدفاع لتقدير الذات يأتي من الداخل و يرفع النجاح و في النهاية يؤدي إلي اعتقاد عام بقدرة الفرد علي التغلب علي العقبات و حل المشكلات و علي النقيض من ذلك فإن الفشل يؤدي إلى انخفاض تقدير الذات و توقع الفشل و ينتهي بالفشل المزمن و الإحباط و اليأس. **(حسين علي قيد، بدون سنة، 142)**

12- العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

تتداخل عدة عوامل في تحديد موقف الفرد من نفسه، و تقييمه لذاته، فإن أي تأثير بالعوامل الاجتماعية و الجسمية و النفسية يؤدي بالشخص إلي حالة عدم التوافق ، و لعل أهم هذه العوامل التي يمكن تلخيصها فيما يلي :

12-1- العوامل الشخصية:

هناك العديد من العوامل الشخصية نلخص بعضها فيما يلي :

أ- متغيرات نفسية و عقلية:

من المعلوم أن تقديرنا لذواتنا يتغير في المواقف المختلفة، قد يقدر الفرد نفسه بدرجة كبيرة في علاقاته الشخصية بالآخرين ، وقد يقدر نفسه بدرجة منخفضة في المواقف التي تتطلب الذكاء و التفكير في حين قد يقدر نفسه بدرجة متوسطة في أداء عمله، إذ يحاول أن

يتصرف بطرق تدعم تقديره لذاته و هذا ما يخلق لديه نوعا من الصراع.**(فاروق عبد الفتاح السلام،1987، ص 20)**

لذلك يري " **وولف**" أن العوامل الدينامية الداخلية تسبب عدم التعرف علي الذات و الحكم الانفعالية عليها ، و يشاطره الرأي " **ميخائيل إبراهيم أسعد**" الذي أنه كلما كانت صورة الفرد الجسمية مشابهة للآخرين كلما كان تقديره لذاته مرتفعا، و إذا لاحظ أي انحراف في مظهره فإنه سينتابه الضيق و القلق مما يؤدي به إلي الانطواء و الانسحاب استجابة لتقديره المنخفض لذاته. **(ميخائيل إبراهيم أسعد، 1991، ص 95)**

ب- متغير الجنس:

لقد اهتم عدة باحثين بالدراسة و التحليل لحصر الاختلاف بين الذكور الإناث في تقدير الذات و في هذا المجال برزت نتائج متباينة.

ومن بين الدراسات دراسة "**زوكرمان**" **(1980)** الذي وجد أن الذكور و الإناث يتشابهون في الإحساس بتقبل الذات، و تبين ذلك عن طريق قياس تقدير الذات، أما دراسة "**تسلسون**"**(1984)** التي توصلت إلي وجود اختلافات في تقدير الذات لصالح الإناث. **(إسماعيل محمد عماد، بدون سنة)**

ج- صورة الجسم:

تعد الصورة من المصادر الحيوية في تشكيل مفهوم الذات، فملامح الجسم لها تأثير إيجابي في رؤية الفرد لنفسه، فصورة الجسم لها أثر فعال في تفاعل الفرد الاجتماعي **(محمدقحطان الظاهر، 2004، ص 147)**

كما يري الباحث "**كو**"**1972 أن** صفات المرء الجسدية من القيم الجمالية و الذي لا يتناسب مع معايير الثقافة السائدة قد يشعره بالنقص **(جبريل موسى عبد الخالق، 1983، ص 67)**

12-2- العوامل الذاتية:

تتعلق بالناجية الجسمية من حيث النمو و الصحة العامة أو عاهات الحواس حياة المختلفة، حيث يمكن لهذه العاهات أن يكون لها آثار بعيدة في اكتساب تقدير الذات.**(خليفةبركات،1979)**.

13-4- العوامل الخارجية :

تشمل العوامل العائلية كالظروف المادية و المستوى الثقافي للأسرة، اضطراب الحياة المنزلية لكثرة المشاحنات من طرف الآباء لمعاملاتهم مع أبنائهم.**(خليفة بركات،1979)**.

12-5- العوامل النفسية:

أما العوامل النفسية فتتمثل في الحرمان، أي الحرمان الطفل من امه بشكل خاص و من حنان الوالدين و عطفهما بشكل عام،فهذا له علاقة طردية مع التكيف الاجتماعي ، حيث يؤدي إلي اضطرابات الاتزان العاطفي لدى الطفل وضعف الثقة بالنفس، اللذان يؤثران بدورهما علي الطفل اجتماعيا.**(حسين عمر،1972)**.

12-6- العوامل الاجتماعية و الاقتصادية:

من العوامل الاقتصادية نجد المستوى الثقافي و الاقتصادي الضعيف حيث يعتبر عاملا هاما في اكتساب الطفل لتقدير الذات السلبي، كذلك المستوى المعيشي المتدهور للأسرة ينتج عليه الكثير من الإحباط النفسي للطفل بحيث تكون الكثير من مطالبه و رغباته للأسرة لا تشبع.**(سلامة محمد أدم،1973)**.

كذلك الطفل الذي ينشأ في أسرة جاهلة لا تهتم به، و لا تهيء له جوا صالحا يساعده علي التكيف الاجتماعي مع من هم حوله و هذا يؤثر سلبا علي اكتساب الذات لدى الطفل **(سلامةمحمد أدم،1973)**.

13- نظريات تقدير الذات:

تعددت النظريات التي تناولت تقدير الذات ،من حيث: نشأته، نموه، و أثره علي

سلوك الفرد بشكل عام، واختلفت باختلاف توجيهات و مناهج الباحثين، كما اعتمد الباحثون في تصميم تقدير الذات علي بعض النماذج لتفسير مستويات تقدير الذات.

13-1- نظرية الذات لكارل روجرز (1942):

ترى النظرية أن:" **الإ**نسان يولد و لديه دافعية قوية لاستغلال إمكانياته الكامنة لتحقيق ذاته وليملك بطريقة تتوافق مع هذه الذات،وقد يحتاج الإنسان إلي إنسان آخر يظهر تفهما و يبدي تعاطفا كاملين لكي يساعده علي استنباط هذه الإمكانيات الكاملة واستغلالها لكي يحقق ذاته"

(سلامة محمد آدم،1973)

لذلك يعتمد المرشد في ظل هذه النظرية علي مساعدة المسترشد علي اكتشاف إمكانياته المعرفية الذاتية في جو من القبول الكلي الغير مشروط والمتفهم، و المتعاطف بدون انتقاد و يرضا كامل سعيا وراء الفردية و تكوين الذات. حيث تفترض النظرية ما يلي:

- لكل إنسان الحق الكامل لان يكون مختلفا في الرأي و المفاهيم و السلوك.

- أن يتصرف بما تميله عليه معتقداته و مبادئه،أي أن يكون سلوكه و تصرفه متوافقا مع أفكاره.

- حرية التصرف يجب أن تتوافق مع القوانين العامة و لا تمس حقوق و حرية الآخرين.

- بما أنه حر في اختيار نمط سلوكه فهو مسئول علي تبعات ذلك السلوك.

و عليه تسعى نظرية الذات كارل روجرز إلى تحقيق الأهداف التالية:

- تحقيق الذات من خلال تكوين شخصية متماسكة و قوية و مستقلة وتلقائية لا تضع اعتبارا كبيرا لما يقوله الآخرين.

– تأكيد الذات من خلال تقبل الفرد ورضاه عن نفسه.

كما ادخل روجرز ثلاث مفاهيم توحيدية جديدة هي:

– الحاجة إلي الاعتبار الإيجابي.

– الحاجة إلي اعتبار الذات.

– شروط التقدير. **(سلامة محمد أدم،1973).**

ومن أهم مفاهيم نظرية روجرز في الذات:

1– مفهوم الكائن العضوي: وهو الفرد ككل، و الذي يستجيب ككل منظم للمجال الظاهري لإشباع حاجاته المختلفة حيث ان تحقيق الذات و صيانتها هي دافع هذا الكائن العضوي الأساسي.**(مصطفي فهمي،1975).**

2– **مفهوم المجال الظاهري:** حيث يوجد كل فرد في عالم من الخبرات دائم التغيير، هو مركزه فكل فرد يحيا في عالم من الخبرة خاص به، عالم متغير باستمرار، و قد تدرك تلك الخبرة شعوريا أو لا شعوريا و حينما تكون الخبرة شعورية فإنها تختص بعالم الرموز و العالم الخاص بالفرد لا يدركه بالمعني الكامل إلا الشخص نفسه.**(سيد محمد غني،1975).**

3– **الذات:** هي مفهوم هذه النظرية الأساسي و ذواتها ،فهي المحور الرئيسي للخبرة التي تحدد شخصية الفرد، فالطريقة التي ندرك بها ذاتنا هي التي تحدد نوع شخصيتنا و كيفية إدراكنا لها و للذات عدة خصائص في نموها و تأثيرها علي السلوك و الإدراك.**(حنان عبدالعزيز،2006).**

13–2– نظرية روزنبرغ (1965):

تدور أعمال " روزنبرغ" حول محاولته دراسة نمو و ارتقاء سلوك تقييم الفر لذاته و ذلك من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط به. و قد اهتم بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذواتهم أوضح أنه عندما نتحدث عن التقدير المرتفع للذات فنحن نعني أن الفرد

يحترم ذاته و يقيمها بشكل مرتفع بينما تقدير الذات المنخفض أو المتدني يعني رفض الذات أو عدم الرضا عنها.**(عبد الرحمان سليمان،1992)** .

لذا نجد أن أعمال "**روزنبرغ**" قد دارت حول دراسة نمو ارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته و سلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد، وقد " روزنبرغ" بتقييم المراهقين لذاوتهم ووضع دائرة اهتمامه بعد ذلك بحيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الإيجابية في مرحلة المراهقة، واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته و عمل علي توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة و أساليب السلوك الاجتماعي للفرد مستقبلا ،و المنهج الذي استخدمه روزنبرغ هو الاعتماد علي مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق و اللاحق من الأحداث و السلوك.

و اعتبر " روزنبرغ" أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها، وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات فيما يعترف بأن اتجاه الفرد نحو ذاته ربما يختلف و لو من الناحية الكمية من اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى.

علي عكس " **روزبرغ**" لم يحاول كوبر سميث أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرة أكثر شمولية، إذ أكد أن هذا المصطلح متعدد الجوانب، فدراسته تستدعي عدة مناهج لتفسير الأوجه المتعددة له. **(محمد حسن الشناوي،2001،ص 127)**.

معنى ذلك أن "روزبرغ" يؤكد علي أن " تقدير الذات هو التقييم الذي يقوم به الفرد و يحتفظ به عادة لنفسه و هو يعبر عن اتجاه الاستحسان أو الرفض .**(علاء الدين الكفافي،1989)**

12-3- نظرية زيلر(1968):

تفترض نظرية زيلر أن تقدير الذات ينشأ و يتطور بلغة الواقع الاجتماعي الذي ينشأ داخل الإطار الاجتماعي للمحيط الذي يعيش فيه الفرد لذا ينظر إلي تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية (الضيدان،2003)، و يؤكد زيلر أن تقييم الذات لا يحدث – في

معظم الحالات- إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي ، و يصف تقدير الذات بأنه تقدير لذاته و يلعب دور المتغير الوسيط أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات و العالم الواقعي ، وعلي ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية فإن تقدير الذات هو العالم الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعا لذلك. **(أبو جادو،1998)**.

و تقدير الذات كما يراه زيلر هو مفهوم يرتبط بين تكامل الشخصية من ناحية و قدرة الفرد علي أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى ، و لذلك فإنه افترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظي بدرجة عالية من تقدير الذات و هذا يساعد في أن تؤدي و وظائفها بدرجة عالية من تقدير الذات و هذا يساعدها في أن تؤدي ووظائفها بدرجة عالية من الكفاءة في وسط الاجتماعي الذي توجد فيه.

(المومني،2006) .

13-4- نظرية " كوبر سميث" (1981):

أما أعمال" سميث "فقد تمثلت في دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية و على عكس "روزنبرغ" لم يحاول كوبر سميث، أن يربط أعمال في تقدير الذات بنظرية أكبر و أكثر شمولا و لكنه ذهب إلي أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، و لذا فإن علينا أن لا ننغلق داخل منهج واحد أو مدخل معين لدراسته، بل علينا أن نستفيد منها جميعا لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم، و يؤكد كوبر سميث بشدة علي أهمية تجنب وضع الفروض غير الضرورية. وإذا كان تقدير الذات عند "روزنبرغ " ظاهرة أحادية البعد بمعني أنها اتجاه ، نحو موضوع نوعي، فإنها عند كوبر سميث ظاهرة أكثر تعقيدا لأنها تتضمن كلا من عمليات تقييم الذات، و ودود الفعل أو الاستجابة الدفاعية، و يميز كوبر سميث بين نوعين من تقدير الذات :

- **تقدير الذات الحقيقي** و يوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذو قيمة ،ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور و التعامل علي أساس مع أنفسهم ومع الآخرين. وقد

ركز كوبر سميث علي خصائص العلمية التي تصبح من خلال مختلف جوانب الظاهرة الاجتماعية ذات علاقة.

- **تقدير الذاتالدفاعي** وقد افترض في سبيل ذلك أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات و هي " النجاحات و القيم و الدفاعات" **(عايدة ذيب عبد الله محمد،2010).**

ويذهب كوبر سميث إلي أنه بالرغم من عدم قدراتنا علي تحديد أنماط أسرية مميزة بين أصحاب الدرجات العالية و أصحاب الدرجات المنخفضة في تقديرا لذات من الأطفال، فإنه هناك ثلاث من حالات الرعاية الوالدية تبدو مرتبطة بنمو المستويات الأعلى من تقدير الذات و هي:

1- تقبل الأطفال من جانب الآباء.

2- تدعيم الأطفال من جانب الأداء.

3- احترام مبادرة الأطفال و حريتهم في التعبير من جانب الآباء(**عايدة ذيب عبد الله محمد،2010)**

جدول رقم (1): يبين مقارنة بين نظريات تقدير الذات :

نظرية الذات لكارل روجرز (1942)	نظرية روزنبرغ(1965)	نظرية زيلر (1969)	نظرية كوبر سميث (1981)
– تعتمد علي أسلوب الديمقراطية أي لكل إنسان الحق الكامل في أن يكون له رأي أو سلوك مختلفا ، و تكمل حريته في احترام قوانين العامة – يولد الإنسان بدافعية القوية لاستغلال إمكانيات كامنة لتحقيق الذات – تسعي النظرية لتكوين شخصية متماسكة و قوية و مستقلة –تأكيد الذات من خلال تقبل الفرد الذات و رضاه عن نفسه.	– تقييم الفرد لذاته من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط به. – اهتمام النظرية بالمراهق و تقييمهم لذواتهم. – دور الأسرة و الأساليب الاجتماعية في تقدير الفرد لذاته – تقييم الفرد لذاته ترجع لشخصيته و حريته في قبول أو رفض الرأي. – اعتماد الفرد في تقييم ذاته عل الأحداث و السلوكات السابقة و اللاحقة.	– تحترم إرادة الإنسان و تنظر إليه نظرة ايجابية – تتناسب مع الأسلوب الديمقراطي – الكفاءات العالية لدي الأفراد تحظي بتقدير ذات مرتفع لديهم و العكس للأفراد ذوي الكفاءات المنخفضة يكون لديهم منخفض. – و يعتبر تقدير الذات متغير وسيط بين الذات و العالم الواقعي ، أي عندما يحدث تغير في البيئة الشخص الاجتماعية، فتقدير الذات هو العالم الذي يحدد نوعية التغير التي ستحدث.	– اهتمت النظرية بتقدير الذات عند الأطفال ما قبل المدرسة الثانوية. – وتري أن الذات أكثر تعقيدا لأنها تتضمن كلا من عمليات تقييم الفرد لذاته و تأثيرها علي شخصيته – دور الرعاية الوالديه في زيادة تقدير الذات لدي أطفال عن طريق التدعيم و حرية التعبير.

و نستنتج أن النظريات التي تناولت مفهوم تقدير الذات، تؤكد أهمية الدور الذي تقوم به الأسرة، ونوع الرعاية الوالدية في نمو هذا المفهوم لدي الأفراد، كما هو كمفهوم تكيفي يتأثر علي حد كبير بالمؤثرات البيئية و طرق و أساليب التنشئة الاجتماعية ، لذلك اهتم علماء النفس بالخبرات المبكرة التي يخبرها الطفل في سنة حياته الأولى ، حيث تلعب دورا مهما

في تكوين و بناء شخصيته ، و تشكيل سلوكه نحوي الاستقلال و الاعتماد علي النفس، و بعكس ذلك ترسخ لدي الأفراد الاعتمادية و العجز عن القيام بأمر أنفسهم. و كذلك ترسخ لديهم الرغبة بالعزلة و الانسجام و البعد عن التفاعل الاجتماعي مع الآخرين و الشعور بالنقص و العدوانية، و ضعف مجرات الأقران، وضعف قدرتهم علي اتخاذ القرارات التي تخصم بأنفسهم و دون الاعتماد علي غيرهم ، وخاصة الاجتماعية منها. وتقدير الفرد لذاته يزيد من دافعتيه في الإقبال علي الأعمال التي تتطلب تفاعلا اجتماعيا مع الآخرين وهو يستطيع أن يشارك في التفاعل الاجتماعي بكفاءة عالية، و يستطيع أن يناقش و يدافع عن وجعة نظره وما يتخذ من قرارات.**(عايدة ذيب، 2010)**.

عليه نستنتج حسب هذه النظريات التي تناولت موضوع تقدير الذات ، أن تقدير الذات تقييم يضعه الفرد لذاته و يعمل علي المحافظة عليه و يتمثل في مجموعة من الأفكار و المعتقدات التي يستدعيها الفرد عند مواجهة للعالم المحيط به.

خلاصةالفصل:

تطرقنا في هذا الفصل لمحور خاص بتقدير الذات و ركزنا بالخصوص علي مفهوم تقدير الذات بأنه المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه باعتباره كائنا بيولوجيا اجتماعيا، أي يعتبر مصدرا للتأثير و التأثر بالنسبة للآخرين، كما ركزنا في هذا الفصل علي مستويات تقدير الذات و كيفية بناء تقدير الذات و مراحل نموها و أهمية دراسة تقدير الذات و عوامل تكون الذات السلبي و طرق تجنب ذلك، و تبقي هذه النقاط التي ركزنا عليها محاولة منا لعرض أهم وجهات النظر في الموضوع الذي يبقي من أهم المواضيع ، يستقطب اهتمام الباحثين في مجال علم النفس.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس

الإجراءات المنهجية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية.

2- منهج البحث .

3- مجلات الدراسة .

4- أدوات الدراسة .

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة .

خلاصة الفصل

تمهيد:

إن القيام ببحث ميداني يتطلب إتباع خطوات و إجراءات منظمة قصد الوصول إلى تفسير ظاهرة أو إيجاد علاقات بين المتغيرات.

بعد ما تطرقنا إلي الجانب النظري لموضوع البحث سيتم في هذا الفصل عرض منهجية الدراسة الميدانية و المتمثلة في الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة، حدود الدراسة، عينة الدراسة، وسائل جمع البيانات.

1- الدراسة الاستطلاعية:

يعرف " **مروان عبد المجيد إبراهيم**" الدراسة الاستطلاعية بأنها: " تلك الدراسة التي تهدف إلي استطلاع للظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث دراستها و التعرف علي أهم الفروض التي يمكن و ضعها وإخضاعها للبحث العلمي **(مروان عبد المجيدإبراهيم،2000،ص 38)**.

1-1- هدف الدراسة الاستطلاعية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى تعرف الباحث علي ظاهرة التي يرغب في دراستها، وجمع معلومات و بيانات عنها، مع استطلاع الظروف التي يجري فيها البحث مع صياغة مشكلة البحث صياغة دقيقة، تمهد الدراسة الرئيسية، كما تهدف كذلك إلى التعرف علي أهم الفروض التي يمكن إخضاعها للتحقيق العلمي. **(مروان عبد المجيد إبراهيم،2000،ص 39)**

كما تسمح لنا الدراسة الاستطلاعية بمعرفة مدى صلاحية أدوات البحث من حيث خصائص السيكومترية، أي ثباتها و صدقها، و الوقوف على مدى القصور فيها بهدف تعديلها إذا وجب الأمر ذلك **(عبد الرحمن صالح الأزرق،2000، ص250)**.

مما سبق كان هدفنا من القيام بالدراسة الاستطلاعية هو التحقق من إمكانية الوصول إلى العينة المستهدفة، توفر المتغيرات الضغط امتحان البكالوريا، تقدير الذات، كما حولنا التحقق من البنود الواردة في أدوات البحث.

و في دراستنا قمنا بدراسة استطلاعية،حيث عدلنا المقياس الأصلي لضغط " **عبد لطفي عبد الباسط إبراهيم**" بما يتناسب مع مفردات التعريف الإجرائي لامتحان البكالوريا و ترك البنود التي لها علاقة بضغط .

من المعوقات الأساسية في دراستنا هو عدم تمكننا من القيام باللدراسة الاستطلاعية و يعود هذا التعذر بسبب الأوضاع الصحية الموجودة في الجزائر و بعد تفشي فيروس كوفيد19 و

ما أدى إلى إغلاق المدارس و المؤسسات التعليمية إضافة إلى ضيق الوقت ، فاستغنيت عن الدراسة الاستطلاعية.

2- منهج الدراسة:

يتطلب أي بحث علمي منهجا لدراسته، و قد عرفة " **بوحوش**"**(1990)** على أنه: **"** مجموعة من القواعد العامة التي يتم وضعها بقصد الوصول إلى حقيقة في العلم و لكن

ما هو معروف أن منهج و طرق البحث تختلف باختلاف المواضيع، لهذا علي الباحث أن يعتمد علي أدوات و تقنيات تضمن له تحديد المجال التطبيقي، و توضيح معالمه في سبيل استثمار معطيات الميدان الذي مثل قاعدة بحثه "**(بوحوش عمار،1990،ص 108/107)**

و على هذا الأساس فإن المنهج المستخدم في الدراسة هو المنهج الوصفي الذي يتناسب مع موضوع الدراسة.

حيث يعرفه**"مروان عبد المجيد إبراهيم**" **(2000)**على أنه:" منهج يهدف إلي اكتشاف الوقائع، وصف الظواهر وصفا دقيقا و تحديدا كيفيا و كميا، و هو يقوم بالكشف عن الحالة السابقة للظواهر، و كيف و صلت إلى صورتها الحالية، و تحاول التنبؤ بما ستكون عليه بالمستقبل " **(مروان عبد المجيد إبراهيم،2000،ص126/125)**

3- الدراسة الأساسية:

3-1-1: الحدود المكانية :

يتحدد المجال المكاني للدراسة الحالية التي قمنا بها في الشارع وفي جامعة "**بومرداس**" و "**تيزي وزور**"وفي مراكز تسجيل تلاميذ الأحرار.

3-1-2-: الحدود الزمانية:

يتحدد في الفترة ما بين **11-15 أكتوبر 2020** التي طبق فيها مقياس الضغط امتحان البكالوريا و تقدير الذات على أفراد العينة.

3-2- : عينة الدراسة :

3-2-1- تعريف عينة البحث:

تعرف عينة البحث حسب **"أنجرز" (Angers):"** أنها مجموعة يتم اختيارها حسب طبيعة البحث العلمي في العلوم الإنسانية، بحيث إذا لم نستطيع دراسة المجموع الكلي للأفراد فإننا نقوم باختيار جزء فقط منهم، مع التأكد من أن الجزء المختار يمثل المجموعة و هذا الجزء من الأفراد هو مجموعة البحث**"(Angers,M ,1997,38).**

تمثلت عينة الدراسة الأساسية في مجموعة من التلاميذ الأحرار المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا و التي تقدر ب **60** ذكور و إناث الذين تم اختيارهم بطريقة عشوائية ،و يمثلون مجتمع الدراسة.

* بما أن دراستنا تمثلت في التلاميذ الأحرار لامتحان البكالوريا، وبالتالي استعملنا العينة العشوائية البسيطة، وهي من أبسط أنواع العينات و شائعة الاستعمال في البحوث النفسية، التربوية و الاجتماعية، و لا يقصد بالعشوائية أنها اعتباط تتم أو دون خطة ذلك أنها تجري في ضوء ضوابط و إنما يقصد أنها لا تختار على أساس مقصود، و إنما تختار بحيث يكون كل فرد من أفراد عينة البحث فرصة الاختيار في العينة، و هذا ما يعرف بتكافؤ للفرص أو تساوي الاحتمالات.**(حسين عبد الحميد رشوان،2000،ص 175)**

3-2-3- خصائص عينة الدراسة الأساسية:

أ- خصائص العينة حسب متغير الجنس:

جدول رقم (02) : يمثل خصائص عينة الدراسة حسب الجنس:

	ذكور	إناث	المجموع
التكرار	24	36	60
النسبة المئوية	%24	%36	%60

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن أغلب عينة إناث بلغت 36%، أما الذكور بلغت 24%.

ب- خصائص عينة الدراسة حسب متغير الشعبة:

جدول رقم (03): يمثل خصائص عينة الدراسة حسب متغير الشعبة:

الشعبة / الجنس	علوم	آداب وفلسفة	آداب و لغات	رياضيات	تسير و اقتصاد	المجموع
ذكور	**6**	**2**	**3**	**7**	**6**	**24**
إناث	**14**	**6**	**3**	**4**	**9**	**36**
التكرار	**20**	**8**	**6**	**11**	**15**	**60**

من خلال الجدول نلاحظ بأن عدد الطلبة في شعبة العلوم أكبر من باقي التخصصات ثم يليه شعبة التسيير والاقتصاد و يليه الرياضيات و أخيرا شعبة الأدبيين حيث تحتل شعبة الآداب والفلسفة مرتبة ما قبل الأخير بنسبة 8% و أخيرا لغات أجنبية ب6%.

4- وصف أداة الدراسة:

من أجل التحقق من أهداف الدراسة قمنا باستخدام أداتين و هما:

ت- مقياس ضغط امتحان البكالوريا (لطفي عبد الباسط إبراهيم 2009).

ث- مقياس تقدير الذات (عبد الرحمان صالح الأزرق، 1995).

أ-مقياس الضغط المدرسي لامتحان البكالوريا:

تم الاعتماد على مقياس من إعداد المصري لطفي عبد الباسط إبراهيم (2009) المكون من 55 عبارة و الذي تم تكييفه في بيئة جزائرية من قبل الباحثة الجزائرية عبدي سميرة(2018/2017) و هو مجموعة من العبارات التي يرى بأنها تمثل مصدرا للضغوط الدراسية للتلاميذ موزعين على تسعة أبعاد وهي :

الاجتماعية و الذي يعرف أنه " يهدف إلى وصف الظواهر أو الأحداث أو الأشياء معينة ثم جميع الحقائق و المعلومات و الملاحظات عنها، و صف الظواهر الخاصة بها و تقرير حالتها كما توجد في الواقع" .**(محمد عزيز إبراهيم،1982،ص08)**

جدول رقم (04): توزيع الأبعاد لبنود مقياس الضغط المدرسي لامتحان البكالوريا:

الأبعاد	العبارات
1-طبيعة العلاقة بين التلميذ و الزملاء	32،27،19،10،1
2- طبيعة العلاقة بين التلميذ و المدرس	48،42،34،33،28،20،11،2
3- التلميذ و المقررات الدراسية	49،43،35،21،12،3
4- التلميذ و أساليب التقديم	50،22،13،5،4
5- التلميذ و بيئة الصف	55،52،51،44،36،23،14
6- التلميذ و بيئة المدرسة	53،45،40،37،15،6
7- التلميذ و الجو الأسري	54،46،41،38،29،24،16،7
8- التلميذ و التفكير في المستقبل	31،26،18،9
9- التلميذ و التأييد الجماعي	47،39،30،25،17،8

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن أبعاد مقياس الضغط المدرسي تتوزع حسب الاحتياجات الدراسية للتلميذ لكي تشمل كل الجوانب التي تتعلق بمقياس الضغط المدرسي.

- **تنقيط المقياس:**

يتضمن المقياس في صورته النهائية على (55) عبارة موزعة على 09 ابعاد المتضمنة عبارات موجبة وأخرى سالبة، تشير الدرجة المرتفعة إلى الضغوط الدراسية العالية بأخذ التلميذ الدرجة 01 عندما يضع العلامة (x) في الخانة "موافق إلى حد ما"، والدرجة 2 عندما يضع العلامة (x) في الخانة "موافق تماما"، وذلك بالنسبة للعبارات الإيجابية، في حين تأخذ العبارات السلبية عكس نمط الإيجاب في العبارات الإيجابية.

أي يأخذ التلميذ درجة 3 عندما يضع العلامة (x) في الخانة "موافق إلى حد ما"، والدرجة 2 عندما يضع العلامة (x) في الخانة "موافق بصفة عامة"، والدرجة 1 عندما يضع العلامة

(x) في الخانة "موافق تماما"، والجدول التالي يمثل توزيع العبارات الإيجابية والعبارات السلبية:

جدول رقم (05) يمثل توزيع العبارات الإيجابية والسلبية بالنسبة لمقياس الضغط المدرسي لامتحان البكالوريا

العبارات الايجابية	العبارات السلبية
15، 16، 18، 20، 22، 1، 03، 04، 06، 07، 11، 12، 35، 38، 23، 24، 25، 26، 29، 27، 13، 14، 51، 52، 39، 41، 42، 43، 30، 31، 32، 33، 54، 55، 46، 48، 49، 50.	09، 05، 47، 53، 28، 34، 37، 43، 45، 10، 17، 19، 21، 47.

نستنتج من خلال الجدول رقم (05) أن العبارات الإيجابية لمقياس الضغط اكثر من السلبية بحيث يصلح هذا المقياس للتطبيق على تلاميذ المرحلة الإعدادية الثانوية والتلاميذ الاحرار.

ولقد علنا المقياس من حالته العادية الذي كان فيه 55 عبارة حيث قمنا بحذف العبارات التي لها علاقة ببعد التلميذ، بيئة الصف، المدرس، المدرسة والتقدم، بحيث اصبح المقياس فيه (24) عبارة، والعبارات المحذوفة هي: (55، 53، 52، 51، 48، 45، 44، 42، 41، 39، 37، 33، 32، 30، 28، 25، 24، 23، 20، 18، 17، 15، 14، 11، 10، 06، 02، 01، 36).

- **الخصائص السيكومترية للمقياس في صورته الحالية:**

لتنقيط المقياس على البيئة الجزائرية قمنا بحساب خصائصها السيكومترية باتباع الخطوات التالية:

- **صدق وثبات مقياس ضغط امتحان البكالوريا:**

أ- ثبات مقياس ضغط امتحان البكالوريا:

الجدول رقم (06) يوضح قيم ألفا كرونباخ لمقياس ضغط امتحان البكالوريا

البيان	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
الدرجة الكلية لمقياس ضغط امتحان البكالوريا	24	0.969

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل ألفا كرونباخ لجميع عبارات المقياس بلغ القيمة 0.969 وهي قيمة أكبر من الحد الأدنى (0.6)، وتدل هذه النتائج على ثبات مقياس ضغط امتحان البكالوريا، ومنه فهو صادق وثابت وجاهز للتطبيق على عينة الدراسة.

ب- صدق المقياس مقياس ضغط امتحان البكالوريا:

يعتبر صدق المقياس من الأمور الواجب توفرها للتأكد من صلاحية لكل عبارة من عبارات الأداة وملائمتها لقياس ما وضعت لقياسه.

الجدول رقم (07) يوضح الصدق التمييزي لمقياس ضغط امتحان البكالوريا

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار T-test	قيمة (Sig)
المجموعة العليا	08	50.87	3.22	09.41	0.000
المجموعة الدنيا	08	36.87	2.69		

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة (Sig) لاختبار (T-test) تساوي 0.000 وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة 0.01، مما يدل على وجود فروق بين متوسطات المجموعتين، أي أن مقياس ضغط امتحان البكالوريا قادر على التمييز بين المجموعتين (العليا والدنيا)، وبالتالي فإن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق التمييزي.

- **صدق المحكميين:**

قمنا بعرض المقياس على عدد من المختصين والأساتذة وذلك في كل من جامعة تيزي وزو، جامعة فرحات عباس بسطيف، جامعة المسيلة، ولذلك للحكم على مدى صلاحية محتوى المقياس من حيث ملائمتها للثقافة الجزائرية وسلامة صياغتها اللغوية، وقد بلغ عدد المحكمين 17 أستاذ.

وبناء على الملاحظات التي قدمها المحكمين، قد اتفقوا على ان عبارات المقياس لا تتعارض مع الثقافة الجزائرية، وبالتالي لم يشيروا على حذف أي عبارة، كما اتفقوا كذلك على سلامة معظم عبارته من الناحية اللغوية، عدد بعض الكلمات، وتم اجراء التعديلات، وإعادة صياغة العبارات، وذلك وفقا لآراء المحكمين، والجدول الموالي يوضح الصيغة المعدلة لمقياس الضغط المدرسي وفقا لآراء المحكمين:

الجدول رقم (08) يوضح الصيغة الأولية والصيغة المعدلة لعبارات مقياس الضغط المدرسي

رقم البند	المقياس الاصلي	العبارات المعدلة
01	العقل	القسم
02	المدرس	الاستاذ
22	تركيز الامتحان على الحفظ وأحيانا التخمين وليس الفهم والاستيعاب.	تركيز أسئلة الامتحانات على الحفظ وليس على الفهم والاستيعاب.
40	الحياة اليومية داخل المدرسة ليس فيها تجديد.	تخلوا الحياة اليومية من التجديد.

من خلال رقم (08) يتبين لنا أن النتائج المتحصل عليها مرضية إلى حد ما باستثناء بعض العبارات التي أجريت عليها بعض التعديلات في الصياغة اللغوية.

-الصدق الذاتي:

و هذا احد أنواع الإحصائي، و هو يعتمد على معامل الثبات، حيث يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، و ذلك فإن الصدق الذاتي للمقياس يساوي $\sqrt{0.87}$ تدل هذه النتيجة على صدق المقياس و يمكن الاعتماد عليه في دراستنا.**(عبدي سميرة، 2017،158،ص 168)**

ب- مقياس تقدير الذات:

1- وصف مقياس تقدير الذات:

أعد" **عبد الرحمان صالح الأزرق**"هذا المقياس سنة **1995** بهدف تقويم الفرد من خلال جوانب شخصيته العقلية و الأكاديمية و الاجتماعية و الأسرية و الشخصية و ذلك لمحاولة فهم نفسه و فهم الآخرين.

2- مكونات مقياس تقدير الذات:

يتكون مقياس تقدير الذات من تسعة و ثلاثين (39) عبارة صيغت في جمل تقريرية بما يحس و يشعر به المستجيب نصفها سالب و النصف الآخر موجب موزعة على خمس (5) عناصر، و هي :

1- الذات الجسمية و المظهر العام.

2- الذات العقلية و الأكاديمية.

3- الذات الاجتماعية و الترويجية.

4- الذات الأسرية.

5-الذات الشخصية.

و الجدول التالي يوضح توزيع عبارات المقياس و فق العناصر:

الجدول رقم (09): توزيع عبارات مقياس تقدير الذات وفق العناصر:

العناصر	عدد العبارات	أرقام العبارات
العنصر الأول: الذات الجسمية و المظهر العام	**05**	25،20،15،10،5
العنصر الثاني: الذات العقلية و الأكاديمية	**08**	1،6،11،16،21،26،30،33
العنصر الثالث:الذات الاجتماعية و الترويجية	**12**	2،7،12،17،22،27،31، 34،36،37،38،39
العنصر الرابع:الذات الأسرية	**06**	3،8،13،13،18،23،28
العنصر الخامس: الذات الشخصية	**08**	4،9،14،19،24،29،32،35
المجموع	**39**	

كما يتضمن مقياس تقدير الذات عبارات موجبة و عددها (17) عبارة و عبارات سالبة و عددها (20) و الجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (10): نوع و أرقام و عدد عبارات مقياس تقدير الذات:

نوع العبارات	أرقام العبارات	عدد العبارات
الموجبة	19،20،21،13،14،15،17،18،4،6،7،8،11،12،26،28،34،35،37	19
السالبة	1،2،35،9،10،16،22،23،24،25،27،29،30،31،32،36،33،38،39	20
المجموع		39

1-طريقة تقدير درجات مقياس تقدير الذات:

يتبع في هذا المقياس طريقة تدرج الدرجات تبعا لدرجة إيجابية العبارة أي أنه في العبارات الموجبة تعطى الدرجات (1،2،3) على الترتيب، وفي العبارات السالبة ينعكس الترتيب السابق حيث تعطى الدرجات (3،2،1) على الترتيب، كما يوضحه الجدول التالي:

الجدول رقم (11): يمثل مفتاح تصحيح مقياس تقدير الذات لعبد الرحمان صالح الأزرق:

	تنطبق	إلى حد ما	لا تنطبق
العبارات الموجبة	3	2	1
العبارات السالبة	1	2	3

وطبقا لهذا النظام، فإن أقصى درجة يمكن أن يتحصل عليها المستجيب في الاستبيان كله هي **117**درجة أي**39X3= 117** درجة، و أدناها هي **39** أي **39X1= 39** درجة،ومعناه أن الدرجات المقياس تتراوح ما بين **39-117**درجة

(عبد الرحمان صالح الأزرق،2000،ص133-134).

2- زمن تطبيق مقياس تقدير الذات:

أظهرت دراسة **نزيم صرداوي (2009)** أن الوقت المستغرق للإجابة على عبارات المقياس كان يتراوح بين 25-35 دقيقة وهذا بعد قراءة التعليمات و تقديم الأمثلة التوضيحية **(نزيم صرداوي، 2009،ص314)** .

3-الخصائص السيكومترية للمقياس :

ت- صدق المحكمين:

لحساب صدق وثبات مقياس تقدير الذات اعتمدت على ما توصل إليه الباحث " صرداوي نزيم" في دراسته سنة **(2009)** على البيئة الجزائرية حيث أظهرت الدراسة أن نسبة الاتفاق على عبارات المقياس بين الأساتذة المحكمين كانت **100%**مما دل على أتن المقياس المستخدم كان يتمتع بصدق عالي

(نزيم صرداوي،2009،ص314،315).

1- صدق المقياس:

ث- الصدق التمييزي لمقياس تقدير الذات:

الجدول رقم (12) يوضح الصدق التمييزي لمقياس تقدير الذات

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار T-test	قيمة (Sig)
المجموعة العليا	08	81.00	2.61	20.60	0.001
المجموعة الدنيا	08	12.06	59.25		

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة (Sig) لاختبار (T-test) تساوي 0.000 وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة 0.01، مما يدل على وجود فروق بين متوسطات المجموعتين، أي أن مقياس تقدير الذات قادر على التمييز بين المجموعتين (العليا والدنيا)، وبالتالي فإن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق التمييزي.

2-ثبات مقياس تقدير الذات:

ج- طريقة معامل الثبات "ألف كرومباخ":

تم حساب الأبعاد الخمسة لمقياس تقدير الذات عن طريق معامل ألفا، و كانت معاملات ألفا العام للمقياس (0،941).

الجدول رقم (13) يوضح قيم ألفا كرونباخ لمقياس تقدير الذات

البيان	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات	39	0.941

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل" ألفا كرونباخ " لجميع عبارات المقياس بلغ القيمة 0.941 وهي قيمة أكبر من الحد الأدنى (0.6)، وتدل هذه النتائج على ثبات مقياس تقدير الذات، ومنه فهو صادق وثابت وجاهز للتطبيق على عينة الدراسة:

5-الأساليب الإحصائية المستخدمة:

لمعالجة البيانات إحصائيا في هذه الدراسة قمنا باستخدام برنامج الحزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS.25)، وذلك من خلال الاعتماد على مجموعة من الأساليب الإحصائية وهي:

- الصدق التمييز للتأكد من صدق أداة مقياس الدراسة.
- معامل الفا كرونباخ للتاكد من ثبات مقياس الدراسة.
- معامل الارتباط بيرسون للتأكد من العلاقة بين ضغط امتحان البكالوريا وتقدير الذات.
- اختبار (Independent Samples T-test)، لحساب الفروق الإحصائية.
- اختبار (One way ANOVA)، لحساب الفروق الإحصائية.

خلاصة:

يعتبر هذا الفصل نظرة شاملة ألمت بمنهجية البحث، حيث تطرقنا إلى ذكر الدراسة الاستطلاعية و تمثل النهج المستعمل في دراستنا هو المنهج الوصفي، كما تطرقنا إلى الدراسة الأساسية بكل خطواتها و كما قمنا بعرض أهم خصائص العينة، أدوات جمع البيانات إضافة إلى الأساليب الإحصائية التي فرضتها طبيعة الموضوع .

الفصل السادس

عرض و مناقشة النتائج

1- عرض و تفسير النتائج .

2- مناقشة و تحليل النتائج .

استنتاج عام

الاقتراحات.

تمهيد:

بعد أن تطرقنا في الفصل السابق إلى المنهجية المتبعة و الإجراءات التطبيقية، سنحاول في هذا الفصل عرض و مناقشة النتائج المتوصل إليها و بالتالي مناقشتها من أجل الوصول إلى قبول أو رفض فرضيات الدراسة.

1-عرض النتائج:

1-1-عرض نتائج الفرضية العامة الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط امتحان البكالوريا وتقدير الذات لدى تلاميذ الأحرار".

جدولرقم (14): يوضح اختبار الفرضية العامة

حجم العينة	متغيرات الفرضية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل إرتباط بيرسون	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
60	ضغط امتحان البكالوريا	43.90	4.61	0.163	0.215	0.05
	تقدير الذات	73.46	8.10			

يتضح من خلال الجدول أعلاه النتائج الخاصة بالفرضية الأولى للدراسة، والتي مفادها "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط امتحان البكالوريا وتقدير الذات لدى تلاميذ الأحرار"، وتشير النتائج إلى أن المتوسط الحسابي لمتغير ضغط امتحان البكالوريا قدره 43.90، وانحراف معياري يساوي 4.61، أما المتوسط الحسابي لمتغير تقدير الذات فقدر بـــ 73.46 وانحراف معياري يساوي 8.10.

كما يتضح من خلال نفس الجدول أن معامل ارتباط بيرسون بلغت قيمته 0.163، في حين أن قيمة مستوى الدلالة تساوي 0.215 وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وبالتالي نرفض الفرضية البديلة ونقبل الفرضية الصفرية مما يعني "عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط امتحان البكالوريا وتقدير الذات لدى تلاميذ الأحرار".

1-2-عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه :"وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ضغط امتحان البكالوريا بين الذكور والإناث".

ولاختبار هذه الفرضية تم الاعتماد على اختبار (Independent Samples T-test)، كما هو موضح في الجدول الموالي:

جدول رقم (15):يوضح اختبار الفرضية الثانية.

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار Levene's	قيمة (Sig)	قيمة اختبار-T test	قيمة (Sig)
ذكر	24	43.41	4.26	0.254	0.616	0.659	0.513
أنثى	36	44.22	4.87				

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن قيمة (Sig) لاختبار (Levene's)لتجانس التباين تساوي 0.616 وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05، مما يعني أن التباين متساوي (متجانس) لدى الذكور والإناث، في حين أن قيمة(Sig)لاختبار (T-test) تساوي 0.513 وهو مستوى أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ضغط امتحان البكالوريا بين الذكور والإناث.

1-3-عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه: "وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ضغط امتحان البكالوريا بين الشعب العلمية واللغات والأدبية"، ولاختبار هذه الفرضية تم الاعتماد على اختبار (One way ANOVA)، كما هو موضح في الجدول الموالي:

جدول رقم (16): يوضح اختبار الفرضية الثالثة.

الشعبة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار Levene's	قيمة (Sig)
رياضيات	11	43.18	2.13	0.588	0.673
علوم تجريبية	20	43.55	3.95		
تسيير واقتصاد	15	45.40	6.16		
آداب ولغات	05	44.20	2.16		
آداب وفلسفة	09	42.88	4.61		

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن قيمة اختبار (Levene's) لتجانس التباين تساوي 0.588 وهي مما يعني أن التباين متساوي (متجانس) لدى كافة الشعب العلمية والأدبية، في حين أن قيمة(Sig)تساوي 0.673 وهو مستوى أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ضغط امتحان البكالوريا بين الشعب العلمية واللغات والأدبية.

2-مناقشة النتائج:

2-1- مناقشة نتائج الفرضية العامة الأولى :

"عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغط امتحان البكالوريا وتقدير الذات لدى تلاميذ الأحرار".

تظهر هذه النتائج أن ضغط امتحان البكالوريا الذي قد يعاني منه بعض التلاميذ لا يؤثر على تقدير الذات لدى التلاميذ الأحرار،حيث تعزى الباحثتان ذلك إلى أن تلاميذ البكالوريا الأحرار لا يعانون من الكثير من الضغوط التي يعاني منها التلاميذ النظاميين، إذ أن أغلب التلاميذ الأحرار قد مروا سابقا بتجربة عدم النجاح في البكالوريا عدة مرات وقد تم توجيههم للحياة العملية بمعنى أنهم على خبرة مسبقة بأجواء الامتحان وكيفية التعامل مع الامتحانات، كما نجد من بين التلاميذ الأحرار الناجحين سابقا في امتحان البكالوريا وليس لديهم أي ضغط تجاه النجاح أو الرسوب، عكس التلاميذ النظامين الذين يعانون من الكثير من الضغوط سواء من طرف الأولياء أو من طرف الأصدقاء والزملاء أو المحيط المتواجدين فيه، وعليه نجد أغلب التلاميذ الأحرار لا يعانون من الضغوط.

و قد اختلفت دراستنا مع العديد من الدراسات السابقة: مثل دراسة حلوق سهام (2012)التي توصلت نتائجها بأنه: " يوجد علاقة ارتباطية إحصائيات بين ضغوط الدراسية و الدافعية" و بهذا فإن الفرضية لم تتحقق.

وخلاصة لهذا يمكننا القول أنّ ضغط الامتحان لدى التلاميذ الأحرار ليس لها علاقة بتقدير الذات، لأن تجنب الضغوط تتيح الكثير من الاحتياجات النفسية للفرد كالشعور بالذّات والاتّزان الانفعالي.

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تشير هذه الفرضية إلى توقع فروق دالة إحصائيا في ضغط امتحان البكالوريا لدى تلاميذ الأحرار حسب الجنسين (ذكور وإناث).

تبين من الجدول رقم **(14)** أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى ضغط امتحان البكالوريا للإناث و الذكور لدى طلبة الأحرار، حيث لاحظنا أن المتوسط الحسابي عند الإناث الذي يبلغ **(42.22)** أكبر بقليل من المتوسط الحسابي عند الذكور و الذي يبلغ **(41،43)** ومعناه أن متوسط ضغط امتحان البكالوريا عند الإناث و الذكور متقارب إلى حد ما و التباين متجانسين و هذا دليل على أن الفرضية الثانية لم تتحقق.

و تفسير ذلك هو أن المجالات الإبداع و التفوق المختلفة أصبحت متاحة لكلا الجنسين و أصبح للفتاة حقوق أكثر ذلك بسبب الوعي الاجتماعي و تغير أفكاره حول تعليم الإناث إضافة إلى الوعي الثقافي لدى الآباء و الأمهات وتطور أساليب التنشئة الاجتماعية و انتشار المساواة بين الإناث و الذكور و هذا ينعكس إيجابيا على نمو الإناث و تبلور شخصياتهم، وكذا ينعكس على المستوى الدراسي لطلبة الأحرار، حيث انخفضت الفروق بينهم و تكوين الذات لديهم.

و من الدراسات التي مع دراستنا دراسة **" محمد شعيب"(1988)** من أن مستوى التحصيل المتدني لم يؤثر سلبا على مستوى تقدير الذات لدى الذكور و الإناث.

من خلال نتائج الفرضية نستنتج أن عامل الجنس **(ذكر/إناث)**و لا شك أن هناك عوامل أخرى تؤثر في تقدير الذات كالعوامل ، الأسرية ،الاجتماعية، الاقتصادية و غيرها.

2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تشير هذه الفرضية إلى توقع فروق ذات دالة إحصائيا في مستوى ضغط الامتحان لدى تلاميذ الأحرار حسب الشعب العلمية و اللغات الأجنبية و الأدبية.

و تبين من خلال الجدول رقم (15) أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى ضغط امتحان البكالوريا بين تلاميذ الأحرار حسب الشعب العلمية و لغات الأجنبية و الأدبية،كما لاحظنا أن المتوسط الحسابي عند العلمين و الأدبين متقارب إلى حد ما.

- إن الفرضية الثالثة لم تتحقق، أي عدم وجود فروق بين الشعب في ضغط امتحان البكالوريا لدى تلاميذ الأحرار.

و تفسير ذلك بالوعي الثقافي و التكنولوجي للتلاميذ و كذا الحصول على المعلومات بطرق ووسائل سهلة في جميع الشعب و في فترة زمنية و جيزة ، إضافة إلى توفر المنافذ الجامعية كلا الشعب ، وكذا تقدم المجتمع و توفير الدولة فرص العمل و تشجيعهم لحصولهم على شهادات ترقية مما يدفعهم إلى مزيد من التحدي.

ومن الدراسات التي اتفقت مع نتائج فرضيتنا نذكر منها:

دراسة **"أحمد صالح "(2003)**: في دراسته التي تهدف إلى معرفة العلاقة بين تقدير الذات و الجنس و التخصص لدى كلية التربية بين الشعب العلمية و الشعب الأدبية.

حيث توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين التحصيل الدراسي و مستوى تقدير الذات عال و أيضا توصل إلى أنه لا توجد فروق بين التخصص و مستوى تقدير الذات.

الاستنتاج العام:

نلاحظ مما تقدم أن نتائج الدراسة الحالية و بعدا إجرائنا الدراسة الميدانية و اختيار الفرضيات أنه: " لا توجد علاقة بين ضغط امتحان البكالوريا و تقدير الذات لدى تلاميذ الأحرار.

استنتاجا أن النتائج لم تكن في الاتجاه الذي توقعناه في الفرضية الأولى التي مفادها:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائيا بين ضغط امتحان البكالوريا و تقدير الذات لدى تلاميذ الأحرار و ذلك من خلال استخدام معامل" برسون

إضافة إلى ذلك توصلنا إلى أن لا توجد فروق في مستوى ضغط امتحان البكالوريا بين الذكور و الإناث و ذلك من خلال استخدام اختبار (ت)للفروق.

وإضافتا لذلك توصلنا لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى ضغط امتحان البكالوريا بين العلميين و الأدبيين و ذلك من خلال استخدام اختبار معامل (ت) للفروق.

ولا تقتصر دراستنا على أنه لا يؤثر ضغط امتحان البكالوريا على تقدير الذات بل لاشك أنه يؤثر بدرجات متفاوتة على ذات التلميذ و يكون ذلك في كثير من الجوانب و كذا السمات الشخصية و الظروف المعيشية.

مهما كانت النتيجة التي توصلنا إليها هذا البحث فإنه يبقي من الضروري المزيد من البحث و التعمق أكثر في هذا الموضوع، خاصة إذا علم القارئ أن في مثل هذه المواضيع مثير وشيق ويمتاز بأهمية بالغة.

و في الأخير يمكن القول أنه من المستحسن و المفضل أن يهتم القائمون على التربية بالجانب الإنساني أكثر و يوفروا بعض الشروط و الإمكانيات التي يمكن التلميذ أو الطالب المقبل على الامتحان الاستفادة .

الاقتراحات:

في ختام هذه الدراسة يمكن تقديم مجموعة من الاقتراحات التي قد خرجنا بها و قد تفيد المطلعين على هذه الدراسة و تتمثل فيما يلي :

– كل طالب مقبل على اجتياز امتحان مصيري خاصة البكالوريا أن يصادف مشاكل نفسية وانفعالية ناتجة عن الظروف المحيطة بالامتحانات، و لذا يحبذ لو تكلف الإداريين بتوفير الشروط المادية و البشرية الكفيلة بمساعدة التلاميذ و الطلبة المقبلين على الامتحانات المصرية مما يمكن الممتحن ضبط انفعالاته ة استغلال قدراته المعرفية أحسن استغلال خلال الامتحان.

1– إجراء دراسات أوسع حول طبيعة العلاقة ما بين ضغط امتحان البكالوريا و تقدير الذات.

2– توفير أجواء آمنة نفسيا للتلاميذ سواء في الوسط الأسري أو المدرسي و حتى في الشارع و الاستقرار بعيدا عن الخوف و القلق و العنف، و بالتالي النجاح في مختلف مجالات الحياة.

3– تشجيع التلاميذ على إقامة علاقات اجتماعية و التواصل مع غيرهم.

4–المساندة النفسية للتلاميذ الأحرار المتمدرسين من أجل تجاوز مرحلة المصرية لامتحان البكالوريا دون مشاكل سواء من طرف الأسرة أو المجتمع.

خاتمة:

من خلال الجانب النظري لدراستنا ذلك من الخلال الفصول الثلاثة التي تناولناها أن نحدد العلاقة التي تربط ضغط امتحان البكالوريا كمرحلة مهمة للتلميذ، و تقدير الذات لدى تلاميذ الأحرار، وتعد ظاهرة ضغط امتحان البكالوريا مشكلة من مشكلات التي تساهم في تشكيل ذات التلميذ، و تؤثر فيه على نحو سلبي أكثر مما هو على نحو إيجابي، و إن لم يكن ذلك على كل النواحي فإنه يمس لا محال بعض هذه النواحي.

وبعد تحليل وإثراء متغيرات الدراسة نظريا و تطبيق المقاييس لجمع المعلومات على حالات الدراسة، ثم تفريغ البيانات و معالجتها و تفسيرها على ضوء الفرضيات و الدراسات السابقة.

و على هذا الأساس بعد إجرائنا الدراسة الميدانية استنتجنا بأن مشكلة ضغط امتحان البكالوريا ليس لها علاقة بتقدير الذات لدى تلاميذ الأحرار سواء من حيث الجنس والشعبة.

و بالرغم من النتيجة التي توصلنا إليها فإنه لا يمكن أن ننكر بأن ضغط امتحان البكالوريا و إن لم يؤثر سلبيا على تقدير الذات لدى الطلبة الأحرار فإنه لا شك بأنه قد يؤثر على الجوانب الأخرى من شخصية الطالب، مثل اتجاهاته نحو المدرسة و المعلمين،الشعور بعدم الانتماء للمدرسة ....الخ، والتي تبقي زوايا بحيث يستوجب على باقي الباحثين بمجال النفسي التربوي و المدرسي بحيث تسليط الضوء عليها بالبحث و الدراسة.

المراجع

قائمة المراجع

1- قائمة الكتب باللغة العربية:

1- أحمد محمد الزغبي **(2005): مشكلات الأطفال النفسية و السلوكية و الدراسة (أسبابها و علاجها)**دار الفكر للنشر و التوزيع،دمشق سوريا، الطبعة الأولى.

2- بوبكر بن بوزيد (2006): **المقارنة بالكفاءات في مدرسة الجزائرية**، الرياض،دعم منظمة اليونسكو لإصلاح المنظومة التربوية، مكتب اليونسكو.

3-عبد الرحمان عبد السلام جامل**(2000):طرق التدريس العامةو مهارات التنفيذ و تخطيط عملية التدريس**،عمان،دار المنهاج للنشر و التوزيع، الأردن، الطبعة الثانية.

4- أحمد نايل الغرير **(2009): التعامل مع الضغوط النفسية، الأردن**، دار الشروق للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى.

5- محمد الشناوي **(2001): التنشئة الاجتماعية للطفل**، عمان، دار صفاء للنشر، الطبعة الأولى.

6- مصطفي، فهمي **(1975): الإنسان وصحته النفسية**، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

7- محمد، عماد الدين إسماعيل (1989): **الطفل من الحمل إلى الرشد**،الكويت، دار القلم للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى.

8- مايسة جمعة **(2007): تعاطي المخدرات بين مشاعر ..وتقدير الذات**، مكتبة الدار العربية للنشر، الطبعة الأولى.

9- ميخائيل إبراهيم أسعد**(1991):مشكلات الطفولة و المراهقة**، مصر ، دار الآفاق، الطبعة الأولى.

10- مريم سليم (بدون سنة): **تقدير الذات و الثقة بالنفس**، دار النهضة العربية، بيروت، الطبعة الأولى.

11- إسماعيل محمد عماد الدين (بدون السنة)**:دليل استخدام اختيار مفهوم التقدير الذات للكبار**،مكتبة المصرية ، القاهرة مصر.

12- مريم سليم **(2003): تقدير الذات و ثقة بالنفس و دليل المعلمين**، دار النهضة العربية، لبنان، الطبعة الأولى.

13- محمد حسين قنطائى**(2011): تطور الذات (دورات تربوية)**، السعودية، الدار جرير للنشر و التوزيع،طبعة الأولى.

14- سعاد جير سعد **(2008): هندسة الذات و تقدير الذات**، الأردن، دار جدار للكتاب العالمي.

15- سلامة محمد آدم و توفيق الحداد **(1973) : علم النفس الطفل**، المدرسة الفرعية للتكوين.

16- صالح أبو حادو**(2004): سيكولوجية التنشئة الاجتماعية**، بيروت، دار المسيرة للنشر و التوزيع، البعة الرابعة، صفحة 28.

17- سمير شيخاني **(2003): الضغط النفسي ، طبيعته، أساليبه، المساعدة الذاتية**، لبنان، دار الفكر العربي.

18- مطاوع إبراهيم عصمت **(1981): علم النفس و أهميته في حياتنا**، القاهرة، دار المعارف، بدون طبعة.

19- طه عبد العظيم حسين **(2006): إستراتيجيات إدارة** الضغوط التربوية النفسية ، عمان، دار الفكر، الطبعة الأولى.

20- طه عبد العظيم حسين **(2007): سيكولوجية العنف العائلي و المدرس**، الإسكندرية،دار الجامعة الجديدة، الطبعة الأولى.

21- حنان العنابي عبد الحميد **(2000): الطفل، الأسرة و المجتمع**، الأردن، دار صفاء للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى.

22- حامد عبد السلام زهوان **(1977): الصحة النفسية و** العلاج النفسي، مصر، دار المعارف.

23- حسين عمر **(1972): موسوعة الإصلاحات الاقتصادية** ، مكتبة القاهرة الحديثة.

24- جاسم العبيدي (2008): **السيكولوجية الإدارية** و التعليمية **و المدرسية وآفاق التطور العام**، الأردن ، دار الثقافة للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى.

25- خليفة بركات **(2011): علم النفس التعليمي**، الكويت، دار العلم للنشر و التوزيع.

26- لطفي عبد الباسط إبراهيم **(2009): مقياس ضغوط الدراسة**، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

27- نوال محمد عطية **(2001): التكيف النفسي و الاجتماعي** ، مصر، دار القاهرة للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى.

28- نبيل محمد الفحل **(2004): بحوث في الدراسات النفسية**، القاهرة، دار قباء للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى.

29- كلير فهيم **(2004): الأسرة و المدرسة و المعلم و تحقيق النجاح للأبناء**، مصر،مكتبة الثقافة الدينية ، الطبعة الأولى.

30- وليد السيد خليفة و مراد على عيسى **(2008): الضغوط النفسية و التخلق العقلي على ضوء علم النفس المعرفي، المفاهيم**، النظريات، البرنامج، دار الوفاء للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى.

31- يوسف قطامي**(2007): برنامج تهيئة التربوية للمعلم ، البيئة الآمنة**، دار ديمينو للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى.

32- نزيم صرداوي**(2009)**.

33- مروان عبد المجيد إبراهيم **(2002) : أسس العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، مؤسسة الوراقي**، عمان، بدون طبعة.

34- محمد عبيدات و آخرون **(2005): منهجية البحث العلمي، القواعدو المراحل والتطبيقات، كلية الاقتصاد و العلوم الإدارية**، الجامعة الأردنية، دار وائل للطباعة و النشر و التوزيع، الطبعة الثانية.

35- عبد الرحمان صالح الأزرق **(2000): علم النفس التربوي للمعلمين**، طرابلس، ليبيا.

36- هشام عبد الرحمان الخولي **(2007): دراسات و بحوث في علم النفس و الصحة النفسية**، الإسكندرية، دار الوفاء.

37- قحطان أحمد مطهر **(2007): الذات بين النظرية و التطبيق**، عمان، الأردن،دائرة وائل للنشر، الطبعة الأولى.

2- قائمة الرسائل و الأطروحات الجامعية:

38- أماني محمد ناصر(2005- 2006): التكيف المدرسي المتفوقين و المتأخرين تحصيلا في مادة اللغة الفرنسية، وعلاقته بالتحصيل الدراسي في هذه المادة، رسالة الماجستير، جامعة دمشق، كلية التربية.

39- المؤمني، هناء علي صالح **(2006): تقدير الذات وعلاقتهابالمستوى التعليمي و العمر و طريقة التنقل و الحركة لدى المعاقين بصريا**، رسالة الماجستير، غير منشورة ،جامعة عمان التربية للدراسات العليا.

40- الدوسري سارة ناصر آل جرير(2000): إدراك القبول و التحكم الوالدين لدى طالبات الجامعة و علاقتهما بتقدير الذات و الفعالية الذاتية، رسالة ماجستير ، غير منشورة، كلية الرياض ، جامعة الملك سعود.

41- الجحشي قيس محمد علي **(2004) :أثر برنامج تربوي في تغيير موقع الضغطالخارجي إلى الداخلي لدى طلبة المرحلة الإعدادية** ،أطروحة دكتورة ،غير منشورة ،كلية التربية، جامعة الموصل.

42-سيد، نوال **(2009): الضغطالذهبي و تأثيره على دافعية الإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا**، رسالةالماجستير، منشورة، جامعة الجزائر.

43- طرح سميرة **(2013) : تقدير الذات و فاعلية الأنا عند المراهق المصاب بداء السكر**، مذكرة ماجستير.

44- عبد العزيز حنان **(2001): نمط التفكير و علاقته بتقدير الذات دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة بشار**، رسالة ماجستير، جامعة تلمسان.

45- فاروق عبد الفتاح موسى **(1988): علاقة الذكاء بالتحكم الداخلي لدى المراهقين منالجنسين بالمملكة العربية السعودية، مجلة الملك فهد العلوم التربوية**، قطر، مركز النشر العلمي جامعة الملك فهد بين عبد العزيز، المجلد(1).

3- قائمة المجلات و القواميس:

46- المجند الإعدادي (بدون سنة)**: المكتبة الشرقية**، دار المشرق العربي.

47- إبن منظور**(1988):قاموس لسان العرب**، دار المعرفة، القاهرة.

48- نبيل محمد فحل **(2000): دراسة تقدير الذات و الدافعية للإنجاز** ، مجلة عين شمس، مركز دراسة الطفولة، بحوث المؤتمر، المجلد الأول، القاهرة.

49- بن دالية، أحمد محمد العيد و الشيخ حسن**(1998): علاقة الرضا الوظيفي و التكيف الدراسي بدافعية الانجاز لدى المتعلمات**، المجلة التربوية، جامعة الإمارات المتحدة، العدد(12).

50- محمود أبود **(2003): ثقافتنا التربوية، مجلة تربوية نصف سنوية**، كلية التربية ،غزة، العدد(1) .

51- زينب بدوي **(2000): الضغوط الأكاديمية**، العدد (26)،الجزء الثالث، مكتبة الزهراء.

52- عبد العزيز بن عبد الله السبل **(2008): تقنين مقياس مدى التكيف لدى الدارسين في مراكز محو الأمية في مدينة الرياض**، مجلة كلية التربية ،جامعة الإمارات العربية، العدد(22).

53- فاطمة إبراهيم الحازمي**(1996): مشكلات طالبات الثالث ثانوي لذوي التحصيل المنخفض**، بمدينة جدة، مجلة وحدة الدراسات و البحوث التربوية جدة.

4- قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

54-Alain Bauer, (2009) : **Mission sur les violences en milieu scalaire, les sanctions et la phase de famille**, rapport remis aux ministres de l éducation national, paris.

55-Christine Benoit, (2007) : **Mon stress et celui des autres**, éd, saint augustin, France.

56-Claudien Parent, Michael Rousseau, (2008) : **vissage de la parentalité**, éd presse de l'université, 4éd, Canada.

57-François Testut, (2008) : **Rythme de vie et rythmes scolaires**, éd Masson, Paris.

58-Jun Luc piler, (2009) : **drame au milieu scolaires protocole pour évaluer**, **soutenir communiquer**, éd Elsevier, Paris.

59-Nadia Rousseau, (2009) : **enjeux et défis associé à la qualification**, éd recherche, 4éd, Canada.

60- Philippe Marchic, (2009) : **l'enseignement individuel une**, éd 1 harmattan, Paris.

61- Marc Chola, (2007) : **les rythmes du corps**, **chronologie de l'alimentation, du sommeil et de la santé**, éd Odile, Paris.

62-Loco,(2003) :**le stress permanant** , (**réaction d'adaptation de l'organisation aux aléas existentiels**, éd Masson , Paris , 3éme).

63-Dimitri Bernard, (2009) : **l'aide de la scolarité**.

الملاحق

ملحق رقم (01)

جامعة مولود معمري تيزي وزو

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

فرع علوم التربية

ضغط امتحان البكالوريا وعلاقته بتقدير الذات لدى تلاميذ الأحرار

دكتور عبد لطفي عبد الباسط إبراهيم

عزيزي التلميذ...عزيزتي التلميذة:

فيما يلي مجموعة من العبارات توضح الصعوبات التي تواجهك أثناء الدراسة و المطلوب وضع علامة **(×)** أمام العبارة التي تراها بأنها تصف درجة موافقتك عليها فإذا كنت موافق بدرجة قليلة فضع علامة **(×)**أمام العبارة **" موافق إلى حد ما"**.وإذا كانت العبارة تصف حالتك بصفة عامة فضع علامة **(×)**أمام العبارة **"موافق بصفة عامة"**.أما إذا كانت العبارة تنطبق عليك تماما ، فضع علامة**(×)**أمام عبارة **"موافق تماما".**

ونحطكم علما بأن أجوبتكم ستحاط بالسرية التامة و أن لا يطلع عليها إلا الباحث نفسه و نشكركم مسبقا علي تعاونكم لإجراء هذا البحث.

بيانات خاصة بالتلميذ (ة):

- **الجنس:** ذكر (...) أنثى (...)
- **السن**: (....)
- **الشعبة الدراسية**: .....

مقياس ضغط امتحان البكالوريا

	العبارات	موافق إلى حد ما	موافق بصفة عامة	موافق تماما
1	أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي في القسم.			
2	يتهرب الأستاذ من مناقشة الأسئلة التي أوجهها له.			
3	أشعر بعدم الرغبة في دراسة بعض المواد المقررة.			
4	ترهقني الامتحانات المدرسية المستمرة (شهرية نصف، العام، آخرالعام).			
5	من السهل علي فهم أسئلة الامتحانات و المطلوب منها.			
6	تضايقني الأنشطة التي تقدمها المدرسة(مسابقات ،حفلات).			
7	تقلل الطلبات الكثيرة التي يكلفني بها أبي من فرصتي في المراجعة.			
8	يضايقني عدم اهتمام والدي بمشكلاتي الشخصية.			
9	أشعر بإمكانية الوصول إلى الأهداف التي أضعها لنفسي.			
10	أستطيع الاحتفاظ بالأصدقاء داخل و خارج القسم بسهولة.			
11	تضايقني طريقة تعامل الأستاذ داخل القسم.			
12	أجد صعوبة في عمل ملخصات من كتبي.			
13	تركز الامتحانات علي أجزاء محدودة من البرنامج الدراسي.			
14	يضايقني انخفاض المستوى العام لتلاميذ القسم.			
15	أبنية المدرسة (الفناء الأقسام ،دورات المياه..)غير مناسبة.			
16	يضايقني ضعف التركيز أثناء مراجعتي في المنزل.			

17	أشعر بالارتياح و الثقة بالنفس داخل القسم.			
18	يتفق سلوك التلاميذ داخل المدرسة مع قيم و مبادء الدين.			
19	يساعدني زملائي علي فهم بعض المواضيع الصعبة.			
20	معظم الأساتذة لا يبذلون الجهد الكافي لتوصيل المعلومات.			
21	أستطيع الاستمرار في مراجعة أي مادة لمدة كافية.			
22	**تركز** الامتحانات علي الحفظ و ليس علي الفهم والاستيعاب.			
23	يضايقني ضعف التركيز في القسم.			
24	يضايقني قلق والدى الزائد علي أداء الوجبات المدرسية.			
25	يعلق الأستاذ علي إجاباتي بطريقة محرجة.			
26	أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي أحلم بها.			
27	تضايقني مشكلاتي الشخصية (مشكلات،عاطفية ضعف في السمع أو الرؤية).			
28	يساعدني الأستاذ علي حل مشكلاتي الشخصية.			
29	ينتقد والدى تصرفاتي و يتدخل في شؤوني الخاصة.			
30	يتجاهلني الأستاذ عندما أحاول الاشتراك في أي نشاط سواء داخل القسم أو خارجه.			
31	يتباهى بي والدى عند حصولي علي درجات مرتفعة.			
32	يضايقني عدم تقبل زملائي لي.			
33	أشعر بإنخفاظ المستوى العلمي للأساتذة.			
34	يقدم الأساتذة الدروس بطريقة غير مشوقة.			
35	يضايقني عدم ارتباط المقررات الدراسية بمشكلات المجتمع.			
36	يضايقني زيادة عدد التلاميذ في القسم.			

37	ترحب إدارة المدرسة بشكاوى التلاميذ.			
38	يضايقني عدم فهم الآباء لمتطلبات الدراسة.			
39	أنظر إلى الأستاذ بتقدير و إعجاب.			
40	تخلوا الحياة اليومية من التجديد.			
41	لمتابعتي للبرامج التلفزيونية الكثيرة سبب في تقصيري في أدائي للوجبات المدرسية.			
42	أجد صعوبة في التحدث مع الأساتذة داخل أو خارج القسم.			
43	أتذكر المعلومات الدراسية بسهولة.			
44	يتصف تلاميذ القسم بروح الحب و التعاون فيما بينهم.			
45	تراعي إدارة المدرسة ظروف التلاميذ عند اتخاذ القرارات.			
46	تختلف آرائي مع آراء والدى في كثير من المواضيع.			
47	يساعدني زملائي في التغلب علي المواقف الصعبة.			
48	يفضل الأستاذ بعض التلاميذ علي البعض الآخر داخل القسم.			
49	أجد صعوبة في فهم معظم المواضيع المقررة.			
50	يضايقني حصول زملائي علي درجات أعلى مني في الامتحانات سواء كتابية أو شفوية.			
51	أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف.			
52	لا تساعدني الإضاءة داخل القسم علي متابعة الدرس.			
53	تشجع الأنشطة القسم.المدرسية علي نشاط و الرغبة في المعرفة.			
54	أفتقد دائما إلى النصح و الإرشاد.			
55	يتشتت ذهني نتيجة ضوضاء و شغب بعض التلاميذ داخل			

ملحق رقم (02)

جامعة مولود معمري تيزي وزو

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

فرع علوم التربية

مقياس ضغط امتحان البكالوريا

دكتور عبد لطفي عبد الباسط إبراهيم

عزيزي التلميذ...عزيزتي التلميذة:

فيما يلي مجموعة من العبارات توضح الصعوبات التي تواجهك أثناء الدراسة و المطلوب وضع علامة **(×)** أمام العبارة التي تراها بأنها تصف درجة موافقتك عليها فإذا كنت موافق بدرجة قليلة فضع علامة **(×)**أمام العبارة **" موافق إلى حد ما"**.وإذا كانت العبارة تصف حالتك بصفة عامة فضع علامة **(×)**أمام العبارة **"موافق بصفة عامة"**.أما إذا كانت العبارة تنطبق عليك تماما ، فضع علامة**(×)**أمام عبارة **"موافق تماما".**

ونحطكم علما بأن أجوبتكم ستحاط بالسرية التامة و أن لا يطلع عليها إلا الباحث نفسه و نشكركم مسبقا علي تعاونكم لإجراء هذا البحث.

بيانات خاصة بالتلميذ (ة):

- الجنس: ذكر (...) أنثى (...)

- الاسم: .....

- السن: (....)

- الشعبة الدراسية: .....

مقياس ضغط امتحان البكالوريا

	العبارات	موافق إلى حد ما	موافق بصفة عامة	موافق تماما
1	أشعر بعدم الرغبة في دراسة بعض المواد المقررة.			
2	من السهل علي فهم أسئلة الامتحانات و المطلوب منها.			
3	تقلل الطلبات الكثيرة التي يكلفني بها أبي من فرصتي في المراجعة.			
4	يضايقني عدم اهتمام والدي بمشكلاتي الشخصية.			
5	أشعر بإمكانية الوصول إلى الأهداف التي أضعها لنفسي.			
6	أجد صعوبة في عمل ملخصات من كتبي.			
7	تركز الامتحانات على أجزاء محدودة من البرامج الدراسي .			
8	يضايقني ضعف التركيز أثناء مراجعتي في المنزل.			
9	يساعدني زملائي على فهم بعض المواضيع الصعبة.			
10	أستطيع الاستمرار في مراجعة أي مادة لمدة كافية.			
11	تركز الامتحانات على الحفظ و ليس على الفهم و الاستيعاب.			
12	أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي أحلم بها.			
13	تضايقني مشكلاتي الشخصية(مشكلات عاطفية،ضعف السمع،الرؤية).			
14	ينتقد والدي تصرفاتي و يتدخل في شؤوني الخاصة.			
15	يتباهي بي والدي عند حصولي على درجات مرتفعة.			
16	يضايقني عدم ارتباط المقررات الدراسية بمشكلات المجتمع.			
17	يضايقني عدم فهم الآباء لمتطلبات الدراسة.			

18	تخلو الحياة اليومية من التجدد.			
19	أتذكر المعلومات الدراسية بسهولة.			
20	تختلف آراء والدي في كثير من المواضيع.			
21	أجد صعوبة في فهم المواضيع المقررة.			
22	يساعدني زملائي في التغلب على درجات أعلى مني في الامتحانات سواء كتابية أو شفوية.			
23	يساعدني زملائي في التغلب على المواقف الصعبة.			
24	أفتقد دائما النصح و الإرشاد.			

ملحق رقم (03)

مقياس تقدير الذات لعبد الرحمان صالح الأزرق.

مجال البيانات الشخصية:

1- الجنس:

ذكر ☐

أنثى ☐

2- السن : .....

3- الشعبة الدراسية : .....

الرقم	العبارات	تنطبق	إلى حد ما	لا تنطبق
1	أعتقد بأن مستوى ذكائي ليس في مستوى المطلوب.			
2	لست راضيا عن علاقاتي الاجتماعية مع كثير من الناس.			
3	أشعر بأنني أتعامل مع والدي بطريقة لا تليق به.			
4	عادة ما أشعر بالراحة النفسية و السعادة في حياتي.			
5	ينتابني إحساس بأن شكلي غير مقبول أحيانا.			
6	أعتقد بأن أهدافي تتناسب تماما مع مستوى قدراتي العقلية.			
7	أحظى باحترام الناس لي بدرجة مقبولة.			
8	أحس بأن علاقتي بإخوتي حسنة للغاية.			
9	لا أستطيع إخفاء انفعالاتي عندما يضايقني أمر من الأمور.			

10	أعتقد بأنني لست جذابا بالنسبة للجنس الآخر.			
11	أبذل قصارى جهدي لتنمية قدراتي العلمية.			
12	أشعر بأنني عضو له دور مهم في المجتمع.			
13	يؤخذ رأيي في كثير من الموضوعات الخاصة بالأسرة.			
14	أستطيع ضبط نفسي و السيطرة على تصرفاتي في المواقف المثيرة.			
15	أتمتع بقدر مقبول من اللياقة البدنية.			
16	لا أميل إلى زيارة المعارض و المتاحف.			
17	أعتقد بأنني أفضل من كثير من الناس.			
18	أستشير بعض أفراد أسرتي عند القيام بأمر من الأمور المهمة.			
19	أعتقد دائما على نفسي و مهارتي في مواجهة المواقف والمشكلات.			
20	أشعر بأن حجم جسمي متناسب تماما مع وزني.			
21	أحب دراسة مواد تخصصي و أطلع على ما يقع بين يدي منها.			
22	أشعر بأنني غير راض عن مجموعة أصدقائي.			
23	تضايقي زيارة الأقارب.			
24	أعرف بأن قدراتي العلمية أعلى مما هو متاح لي حاليا (في الدراسة).			
25	أشعر بأن صحتي ليست على ما يرام.			
26	أستمتع كثيرا عند سماع الموسيقي أو الشعر أو الغناء.			
27	أشعر في كثير من المواقف بأن ليس لي أصدقاء كثيرون.			
28	يسعدني دائما حضور الجلسات العائلية مع أفراد أسرتي.			

29	أشعر أحيانا بأنني لا أصلح لأي عمل من الأعمال.			
30	لا أهتم كثيرا بمتابعة البرامج والندوات العلمية في الإذاعة والصحافة.			
31	لا ينصت زملائي كثيرا إلى ما أقوله.			
32	لا يمكنني القيام بكثير من الأعمال بنفس الدرجة التي يقوم بها الآخرين.			
33	لا أميل إلى دراسة و تعلم اللغات الأجنبية.			
34	يطلب أغلب أصدقائي مساعدتي في حل مشكلاتهم الخاصة.			
35	لا أميل إلى التقليل من شأن نفسي.			
36	لا أرغب عادة في حضور المناسبات الاجتماعية والحفلات العامة.			
37	أهتم دائما بممارسة هوياتي المفضلة.			
38	لا أحب بعض الناس ممن أعرفهم لأنهم ينتقدونني.			
39	لا أعرف أحيانا كيف أستمع بوقت فراغي.			

ملحق رقم (04)

Group Statistics

	المجموعة01	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ضغط امتحان البكالوريا	المجموعة العليا	8	50,8750	3,22656	1,14076
	المجموع السفلى	8	36,8750	2,69590	,95314

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
ضغط امتحان البكالوريا	Equal variances assumed	,001	,974	9,418	14
	Equal variances not assumed			9,418	13,571

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
ضغط امتحان البكالوريا	Equal variances assumed	,000	14,00000	1,48655
	Equal variances not assumed	,000	14,00000	1,48655

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
ضغط امتحان البكالوريا	Equal variances assumed	10,81167	17,18833
	Equal variances not assumed	10,80219	17,19781

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,969	24

Group Statistics

	المجموعة02	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
تقدير الذات	المجموعة العليا	8	81,0000	2,61861	,92582
	المجموع السفلى	8	59,2500	12,06826	4,26677

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
تقدير الذات	Equal variances assumed	2,601	,129	4,982	14
	Equal variances not assumed			4,982	7,658

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
تقدير الذات	Equal variances assumed	,000	21,75000	4,36606
	Equal variances not assumed	,001	21,75000	4,36606

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
تقدير الذات	Equal variances assumed	12,38573	31,11427
	Equal variances not assumed	11,60296	31,89704

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,941	39

Statistics

		الجنس	الشعبة
N	Valid	60	60
	Missing	0	0

Frequency Table

الجنس

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	24	40,0	40,0	40,0
	أنثى	36	60,0	60,0	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

الشعبة

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	الرياضيات	11	18,3	18,3	18,3
	علوم تجريبية	20	33,3	33,3	51,7
	تسيير واقتصاد	15	25,0	25,0	76,7
	آداب ولغات	5	8,3	8,3	85,0
	آداب وفلسفة	9	15,0	15,0	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
ضغط امتحان البكالوريا	43,9000	4,61648	60
تقدير الذات	73,4667	8,10622	60

Correlations

		ضغط امتحان البكالوريا	تقدير الذات
ضغط امتحان البكالوريا	Pearson Correlation	1	,163
	Sig. (2-tailed)		,215
	N	60	60
تقدير الذات	Pearson Correlation	,163	1
	Sig. (2-tailed)	,215	
	N	60	60

Descriptives

ضغط امتحان البكالوريا

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean	
					Lower Bound	Upper Bound
الرياضيات	11	43,1818	2,13627	,64411	41,7467	44,6170
علوم تجريبية	20	43,5500	3,95335	,88400	41,6998	45,4002
تسيير واقتصاد	15	45,4000	6,16210	1,59105	41,9875	48,8125
آداب ولغات	5	44,2000	2,16795	,96954	41,5081	46,8919
آداب وفلسفة	9	42,8889	6,25389	2,08463	38,0817	47,6961
Total	60	43,9000	4,61648	,59598	42,7074	45,0926

Descriptives

ضغط امتحان البكالوريا

	Minimum	Maximum
الرياضيات	41,00	48,00
علوم تجريبية	35,00	51,00
تسيير واقتصاد	37,00	58,00
آداب ولغات	42,00	47,00
آداب وفلسفة	32,00	52,00
Total	32,00	58,00

ANOVA

ضغط امتحان البكالوريا

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	51,525	4	12,881	,588	,673
Within Groups	1205,875	55	21,925		
Total	1257,400	59			

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ضغط امتحان البكالوريا	أنثى	36	44,2222	4,87038	,81173
	ذكر	24	43,4167	4,26224	,87003

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
ضغط امتحان البكالوريا	Equal variances assumed	,254	,616	,659	58
	Equal variances not assumed			,677	53,720

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
ضغط امتحان البكالوريا	Equal variances assumed	,513	,80556	1,22242
	Equal variances not assumed	,501	,80556	1,18990

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
ضغط امتحان البكالوريا	Equal variances assumed	-1,64139	3,25250
	Equal variances not assumed	-1,58033	3,19144