

الفعالية الذاتية وعلاقتها بالضغوط الدراسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

الأستاذة: نائلة امال محمودي الأستاذ الدكتور : بيبي مرزاق
جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله

ملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الفعالية الذاتية وعلاقتها بالضغوط الدراسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية، تكونت عينة الدراسة من 342 تلميذ وتلميذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من كل المستويات ، استخدمنا في الدراسة الصورة المعربة لمقياس الفعالية الذاتية أمل معروف ومقياس الضغوط الدراسية للطفى عبد الباسط إبراهيم. أظهرت النتائج بأنه توجد علاقة عكسية بين الفعالية الذاتية والضغوط الدراسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، كما توصلت الدراسة أن هناك فروق بين الذكور والإناث في الفعالية الذاتية لصالح الذكور، كما أن هناك فروق بين الذكور والإناث في الضغوط الدراسية.

Abstrat

This study aimed at identifying the level of self efficacy and its relation with educational pressures for secondary school students. The study included 342 pupils who were selected at random from all levels. In this study, we used an arabic copy to measure Amel maarouf's self-efficacy and the academic pressures measure of Lutfi Abdel Basset al-Ibrahim.

The results showed that there is an inverse relationship between self-efficacy and academic pressures among high school students, as the study found that there are differences between males and females in the self-efficacy in favor of males and differences between males and females in school pressures.

مقدمة

يؤكد بندورا Bandura بأنه كلما قويت فعالية الذات ازدادت مواجهة الفرد للمواقف والضغط المهددة ، وأن فعالية الذات تكون غير محددة بموقف معين ولم تكن سمة شمولية للشخصية فالفعالية الذاتية تحدد بمقدار الجهد الذي يبذله الأفراد وبطول المدة الزمنية التي سيثابرون بها في مواجهة العقبات .
(Bandura:1982:521)

وقد بين مادوكس Maddux أن الشخص إذا كانت قناعته عالية بفعالية ذاته عد هذا الشخص ناجحا في حياته لأنه سوف يسهم في تشكيل مفهوم إيجابي عن ذاته والعكس صحيح (Maddux,1998:231) فالإحساس بفعالية الذات يعزز التوافق الشخصي بوسائل عديدة أو يدفع الفرد إلى اختيار المهمات الصعبة (باسم رسول كريم آل دهام ، 2012: 878) والفعالية الذاتية ليست فقط تقدير قدرة الفرد لكن أيضا المعتقدات التي يطورها الفرد بخصوص قدرته لإكمال مهمة بنجاح وتطور الفعالية الذاتية نتيجة العلاقة الوثيقة الثلاثية بين البيئة والسمات الشخصية والسلوك حيث تؤثر في إكمال وإجراء العمل أو المشاركة بنشاط يرتبط هذا الفهم للفعالية الذاتية مع قدرة الفرد لإكمال المهمة. (Pajares,1996:578)
وتؤثر أيضا معتقدات الفعالية الذاتية على أنماط تفكير الفرد وردود فعله العاطفية حيث أن الإحساس بالفعالية الذاتية العالية إحساس يساعد على الاقتراب من المهام والأنشطة الصعبة على عكس الناس ذوي فعالية الذات المنخفضة فهم يعتقدون أن الأشياء أقوى منهم وهذا الاعتقاد يزيد من الشعور بالقلق والضغط والاكتئاب والرؤية الضيقة في حل مشكلاته وبالتالي يؤثر الإيمان بفعالية الذات على مستوى الإنجاز، كما أن المثابرة المرتبطة بفعالية الذات العالية من المحتمل أن تؤدي تباعا إلى رفع الروح المعنوية بينما الاستسلام المرتبط بفعالية الذات المنخفضة يساعد على الفشل الذي يخفف الثقة والروح المعنوية .
(كمال أحمد الإمام النشاوي عن Bandura ، ب ت :472)

وفي هذا السياق أجرى الزيات 1996 دراسة هدفت إلى الكشف عن البنية الأكاديمية المحددة لأداء الطلبة في المجالات الأكاديمية والتحقق من مدى اختلاف فعالية الذات للفرد الأكاديمية والمستوى الدراسي والجنس وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى فعالية الذات الأكاديمية بين

مجموعة الطلبة تعزى لمتغير المستوى وبينت النتائج عدم وجود علاقة بين مستوى فعالية الذات الأكاديمية والتخصص الأكاديمي لدى الجنسين وعدم وجود أثر للجنس في تبين مستوى فعالية الذات الأكاديمية. كما قام الباحث جيرو سالم وسكوزار 1992 Jerusalem et schwerzer في سياق آخر في دراسة قاما بها حيث توصلا أن فعالية الذات تعد مؤشرا هاما في التقييم المعرفي للمواقف التي يتعرض لها الفرد والذي يشير إلى كيفية تفسير الفرد إلى هذا الموقف فذوي الفاعلية الذاتية المنخفضة يفسرون الحدث الضاغط على أنه مهدد ويشكل خطر عليهم فيعززون عن التعامل مع الموقف الضاغط ومن ثم يشعرون بالقلق والضغط مقارنة بالأفراد ذوي فعالية الذات المرتفعة (سعاد برجان عن حسين و حسين ، 2012: 2) ومن بين أكثر الأفراد عرضة للمواقف الضاغطة هم المراهقون خاصة في المدارس لأنهم يقضون وقت طويل في المدرسة بالتالي هذه المشكلات والضغطات من شأنها أن تعيق المسار السليم لمشواره الدراسي فعبد الباسط إبراهيم يشير إلى أن الضغط المدرسي عبارة عن ظاهرة سيكولوجية متعددة الأبعاد تنتج عن مختلف العلاقات النفس اجتماعية والبيئية التي يتفاعل معها التلميذ ويدرك أنها مصدر التوتر والقلق النفسي (عبدي سميرة ، 2011: 27) ، هذا ما أكدته الدراسة التي قام بها الباحث خضر بهدف تحديد المشكلات التي يعيشها تلاميذ المرحلة الثانوية في مجالات حياتهم الصحية والدراسية والذاتية والاجتماعية، حيث أكد أن مشكلات التلاميذ هي مشكلات خاصة بالعلاقة بين الأستاذ وإدارة المدرسة ومشكلات خاصة بالمنهج والمقررات . (نفس المرجع ، 2011: 27)

وترى الباحثة أن كل المستجدات التي ظهرت في الساحة التربوية من شأنها أن تزيد من درجة الضغوطات منها خروج الأساتذة تكرارا للإضراب والتغيرات الدائمة غير المدروسة في المناهج تعيق أداء ونشاط التلميذ وتقلل من فعاليته، حيث أكد باباك وآخرون 2008 Babak et al أن فعالية الذات تؤثر على نوع الاستجابة للضغوط وعلى الصحة النفسية لدى هؤلاء المراهقين وأوضح كذلك أن الذين يدركون فعالية ذات عالية يستطيعون مواجهة الضغوط ويحتفظون بصحة نفسية جيدة بينما الذين لديهم فعالية ذات أقل يصعب عليهم التعامل مع الضغوط أو مواجهتها مما يؤدي إلى زيادة التوتر والتعرض للاضطراب النفسي. (سعاد برجان عن المشيخي ، 2012: 5) ، ناهيك عن الضغوط وما تسببه، فالمرحلة التي يمر بها التلميذ

في حد ذاتها تتميز بكثير من التقلبات المزاجية، العاطفية والنفسية لأنها مرحلة نمو مهمة فهي انتقال من الطفولة إلى الرجولة أو الرشد ولا شك أن مراحل الانتقال مراحل حرجة في حياة الفرد بسبب حاجته إلى الكثير من الأمور خاصة التوافق مع الحياة المدرسية التي قد تشكل له ضغطا لذلك هناك اهتمام متزايد بمرحلة المراهقة ودراستها في المجتمعات بهدف فهم دقيق لهذه المرحلة وعلاج ما يواجهه المراهقون من مشكلات تعترض نموهم السليم.

بناء على ما سبق يمكن طرح التساؤلات التالية

1. هل توجد علاقة بين الفعالية الذاتية والضغوط الدراسية؟
 2. هل توجد فروق بين الإناث والذكور في فعالية الذات؟
 3. هل توجد فروق بين الإناث والذكور في الضغوط الدراسية؟
- وللإجابة على هذه التساؤلات افترضنا ما يلي :

1. توجد علاقة بين الفعالية الذاتية والضغوط الدراسية.
2. توجد فروق بين الإناث والذكور في فعالية الذات.
3. توجد فروق بين الإناث والذكور في الضغوط الدراسية .

2/ منهج الدراسة

اختيار منهج عن آخر يقوم على طبيعة الموضوع أو مشكلة البحث وأهدافه لذلك ونظرا لطبيعة موضوعنا اعتمدنا على المنهج الوصفي ويمكن تعريفه بأنه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي للوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية معينة أو نفسية ، أو هو طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويبها كميا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة . (شروخ صلاح الدين، 2003:150)

3 / عينة الدراسة

تتألف عينة الدراسة من 343 تلميذا وتلميذة من تلاميذ المرحلة الثانوية من جميع المراحل، منهم 94 تلميذا و249 تلميذة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة.

4/ أدوات الدراسة:

1-4 مقياس فعالية الذات

صمم هذا المقياس من طرف كل من شرار ، ماكندوت و مادوكس Sherear 1982 و Mercandaute et Madox ، وآخرون وترجمته الدكتورة أمل معروف. (آيت حمودة، 2006 : 227)

يهدف هذا المقياس إلى تقييم المستوى العام لتوقعات واعتقادات الأفراد حول قدراتهم وكفاءاتهم، ولقياس الأفراد حول فعاليتهم الذاتية، فالافتراض العام لهذا المقياس أن التوقعات الفردية هي المحدد الأساسي للتغير السلوكي ، كما أن الفروق الفردية في التجارب الماضية وتوقع النجاح تؤدي إلى الفروق في المستويات العامة لتوقعات الفعالية. (سعاد برجان، 2011:118)

يتكون المقياس من 17 عبارة تهدف لقياس إدراك فعالية الذات حيث تتوزع العبارات إلى بنود موجبة و سالبة ، تضم البنود الموجبة رقم 1. 15.13.9.8.3 ، أما البنود السالبة فتشمل العبارات التالية: 2.17.16.14.12.11.10.7.6.5.4.2. حيث تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين 17 درجة كحد أدنى و 68 درجة كحد أقصى.

1-4-1 صدق المقياس: صدق الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس فعالية الذات من طرف الباحثة سعاد برجان و تم التوصل إلى ارتباطات ذا دلالة إحصائية وترواحت بين 0,26 و 0,68.

1-4-2 ثبات المقياس: تم حساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية وتم الحصول على معامل ارتباط قدر ب 0.68 وهو دال إحصائيا عند مستوى 0.01 وبتطبيق معادلة التصحيح لسبيرمان براون للتجزئة النصفية تم الحصول على معامل ثبات 0.81.

2-4 مقياس الضغوط الدراسية:

أعد هذا المقياس الباحث المصري لطفي عبد الباسط إبراهيم 2009 ، يتكون المقياس من 55 عبارة تعبر عن الضغوط التي قد يتعرض لها التلميذ المتمدرس يتوزع المقياس على تسعة أبعاد.

1-4-2 صدق المقياس: تم حساب الصدق التلازمي بحساب معاملات الارتباط بين درجات المقياس الحالي و مقياس وجهة الضبط، من إعداد علاء الدين كفاي على

عينة قوامها 80 تلميذ و تلميذة من تلاميذ الصف التاسع ، فبلغ معامل الارتباط 0.33 و هو دال عند 0.01

4-2-2 ثبات المقياس :

تم حساب معامل ألفا كرونباخ لكل مفردة على حدة ، وللعبارات ككل فتراوحت قيمة ألفا للمقياس ككل 0.81 و 0.98 و هي قيمة مرتفعة تشير إلى الاتساق الداخلي العالي للعبارات ، وقد تم ذلك على عينة قوامها 200 تلميذ و تلميذة من الصف التاسع.

عرض ومناقشة النتائج

للتذكير فإن هذه الدراسة تهدف إلى معرفة إن كانت هناك علاقة بين الفعالية الذاتية والضغط الدراسية ، ومدى وجود فروق بين الإناث والذكور في فعالية الذات، كما إن كانت توجد فروق بين الإناث والذكور في الضغط الدراسية، ولمعرفة إن كانت هناك علاقة بين الفعالية الذاتية والضغط الدراسية قمنا بتطبيق اختبار r لقياس العلاقة، وتحصلنا على النتيجة التالية $r=-0.30$ وهي قيمة دالة عند 0.01 ، وبناء على هذه النتيجة تم قبول فرضية البحث أي أنه توجد علاقة بين الفعالية الذاتية والضغط الدراسية.

فكلما زاد شعور التلميذ بفعاليته الذاتية انخفض شعوره بالضغط الدراسية واستطاع التحكم فيها وإذا ما انخفضت فعاليته الذاتية ازداد تأثيره بالضغط الدراسية عليه.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليها الباحث عطايف محمد أبو الغزالي والباحثة باسم رسول كريم آل دهام والباحثة سعاد بركان والباحث باباك وآخرون.

حيث يؤكد بندورا Bandora بأنه كلما قويت فعالية الذات ازدادت مواجهة الفرد للمواقف والضغط المهددة ، وأن فعالية الذات تكون غير محددة بموقف معين ولم تكن سمة شمولية للشخصية فالفعالية الذاتية تحدد بمقدار الجهد الذي يبذله الأفراد ويطول المدة الزمنية التي سيثابرون بها في مواجهة العقبات .

(Bandora:1982:521)

كما تؤثر أيضا معتقدات الفعالية الذاتية على أنماط تفكير الفرد وردود فعله العاطفية حيث يخلق ردود فعله العاطفية حيث يخلق الإحساس بالفعالية الذات

العالية إحساس يساعد على الاقتراب من المهام والأنشطة الصعبة على عكس الناس ذوي فعالية الذات المنخفضة يعتقدوا أن الأشياء أقوى منهم وهذا الاعتقاد يسرع الشعور بالقلق والضغط والاكنتاب والرؤية الضيقة في حل مشكلاته وبالتالي يؤثر الإيمان بفعالية الذات على مستوى الإنجاز من خلاله، كما ان المثابرة المرتبطة بفعالية الذات العالية من المحتمل أن تؤدي تباعا إلى رفع الروح المعنوية والإحساس بالفاعلية بينما الاستسلام المرتبط بفعالية الذات المنخفضة يساعد على الفشل الذي يخفض الثقة والروح المعنوية.

(كمال أحمد الإمام النشاوي عن Bandura، ب ت: 472)

كما قام الباحث جيرو سالم وسكوزار 1992 Jerusalem et schwerzer في سياق آخر في دراسة قاما بها أن فعالية الذات تعد مؤشرا هاما في التقييم المعرفي للمواقف التي يتعرض لها الفرد والذي يشير إلى كيفية تفسير الفرد إلى هذا الموقف فدوي الفاعلية الذاتية المنخفضة يفسرون الحدث الضاغط على أنه مهدد ويشكل خطر عليهم فيعززون عن التعامل مع الموقف الضاغط ومن ثم يشعرون بالقلق والضغط مقارنة بالأفراد ذوي فعالية الذات المرتفعة.

(سعاد برجان عن حسين وحسين، 2012: 2)

وترى الباحثة أنه كلما زادت فعالية الذات لدى التلميذ خاصة في الجانب الدراسي كلما زادت قدرته على فهم المواقف الدراسية الصعبة والتي تساعد على مواجهة تلك الضغوطات بإيجابية بأن لا تصبح تشكل تهديدا عليه وإنما يستطيع تجاوز كل العقبات التي يمكن أن تواجهه ويبدأ في بناء أهداف مستقبلية وبالتالي شعوره بالنجاح على المستوى الدراسي.

أما عن الفروق بين الذكور والإناث في الفعالية الذاتية قمنا بتطبيق اختبار t-test

ففتحصلنا على النتيجة التالية : $p < 0.05$ $T(343) = 2.19$

نلاحظ أن قيمة t قدرت ب 2.19 لصالح الذكور، وهي قيمة دالة عند 0.05 وبناء على هذه النتيجة تم قبول فرضية البحث الثانية التي مفادها أن هناك فروق بين الذكور والإناث في الفعالية الذاتية لصالح الذكور بمتوسط حسابي 50.54 وانحراف معياري 6.64 في حين تحصلت الإناث على متوسط حسابي قدر ب 48.53 وانحراف معياري 7.87 .

النتائج التي توصلنا إليها جاءت مطابقة لما توصلت إليه الباحثة نيفين عبد الرحمن المصري 2011 حيث درست قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي حيث وجدت دلالة إحصائية في الجنس على فاعلية الذات ولقد كانت الفروق لصالح الذكور.

(نيفين عبد الرحمن المصري، 2011: 179 . 181)

وكذلك دراسة حمدي وداود 2000 حيث كشفوا في دراستهما عن علاقة فاعلية الذات المدركة بمتغيرات الجنس ودرجة الاكتئاب والتوتر، حيث أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الذكور والإناث على مقياس فاعلية الذات كدرجة كلية وعلى الدرجات الفرعية للأبعاد السلوكية والمعرفية والانفعالية لصالح الطلبة الأقل توترا والأكثر توترا على مقياس فاعلية الذات كدرجة كلية وعلى الدرجات الفرعية للأبعاد السلوكية والمعرفية والانفعالية لصالح الطلبة الأقل توترا. (رفقة خليف سالم ، ب ت : 145 . 146)

أما جون وهارولد ودينس (John,Harold et Dennis,1999,281-297) فقد أجروا دراسة معنونة ب التنظيم الذاتي والتوجه نحو الهدف والفاعلية الذاتية والقلق والتحصيل في الرياضيات لدى الطلبة الموهوبين في المدارس الثانوية توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط موجب بين الفاعلية الذاتية ومستوى التحصيل في الرياضيات وارتباط الجنس بعلامة دالة إحصائية مع الفاعلية الذاتية ولصالح الذكور . (John,Harold et Dennis,1999,281-297)

لكن توجد دراسات أخرى نتائجها جاءت معاكسة لما توصلنا إليه حيث أجرى هنتر وغامبل Hanter et Gambell,2005 دراسة حول الفروق في مجموعات الاستماع والمحادثة :قضايا في المناحي البنائية الاجتماعية للتعلم والتعليم حيث توصلت الدراسة إلى أن التقييمات لمهارات الاتصال اللغوية ومهارات الاستماع والمهارات الشفهية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات الاستماع والفاعلية الذاتية لصالح الإناث (Hanter et Gambell,2005,329) .

أما الزيات 1996 و الخالدي 2000 و باسم رسول كريم آل دهام 2013 وكمال الشناوي 2006 كلهم توصلوا إلى عدم وجود فروق بين الإناث والذكور في الفاعلية الذاتية وقد يرجع تفوق الذكور على الإناث حسب معي الدين أحمد حسين أن الذكور أكثر تكريسا لطاقتهم في العمل، كما بين سيممانيلومان وكاندلي

Sipmanbluman and Kandley أن التنشئة الاجتماعية تنمي في الذكور سلوكيات التنافس والقيادة، بيم=نما تشجع الإناث على أني يكن مساعدات وفي مؤخرة الآخرين، كما يتميز الذكور بروح المغامرة و المبادرة أكثر من الإناث مما قد يجعل يثير فعاليتهم الذاتية أكثر من الإناث، كذلك قد تتميز الإناث بالخوف من النجاح الذي يكف أدائهن التنافسي. (سهل فريدة، 2009: 142)

والمجتمع الجزائري رغم تطوره في الفكر خاصة نظرتة حول الفتاة ودورها في التنمية والتطور إلا أنه يبقى دائما يشجع الذكر على النجاح ويتوقع منه الكثير إلا أن الفتاة تبقى دائما هي من تحاول فرض نفسها وفرض نجاحها على المجتمع.

أما لدراسة الفروق بين الذكور والإناث في الضغوط الدراسية قمنا بتطبيق اختبار t-test فتحصلنا على النتيجة التالية الملخصة كما يلي $T(343)=-0.60$: نلاحظ أن قيمة t قدرت ب -0.60 وهي غير دالة وهذا يدل على عدم تحقق الفرضية الثالثة التي مفادها أن هناك فروق بين الذكور والإناث في الضغوط الدراسية حيث تحصل الذكور على متوسط حسابي 106.97 وانحراف معياري 12.55 في حين تحصلت الإناث على متوسط حسابي قدر ب 107.87 وانحراف معياري 12.09.

اتفقت هذه النتيجة مع ما توصل إليه الباحث مدحت سمير حيث هدفت دراسته إلى التعرف على ضغوط البيئة المدرسية كما يدركها تلاميذ المعاهد الابتدائية وعلاقتها بتوافقهم النفسي وقد توصل إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في إدراك الضغوط، وأنه توجد علاقة عكسية بين إدراك التلاميذ لضغوط البيئة المدرسية وبين درجة توافقهم النفسي، كذلك توصلت عبدي سميرة 2011 إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فيما يخص درجات مقياس الضغط المدرسي لدى المراهق. (عبدي سميرة، 2011) كذلك الباحث نبيل البرعاوي توصل إلى نفس النتيجة بمعنى لا توجد فروق بين الذكور والإناث في الضغوط الدراسية.

كما تختلف هذه الدراسة مع ما توصل إليه طه عبد العظيم حسين 2007 والذي يؤكد وجود فروق بين الجنسين في الشعور بالضغط المدرسي، وأن الإناث أكثر شعورا بالضغط مقارنة بالذكور ويمكن تفسير المستوى المرتفع للضغوط عند الإناث أكثر من الذكور للأعباء الكثيرة الملقاة على كاهلهن في المنزل إضافة إلى

الضغوط الاجتماعية التي تتعرض لها النساء في البيئة العربية عموماً مقارنة بالرجال الذين يتمتعون بالحرية، يمكن أن تمكنهم من مواجهة الضغوط والتعامل معها بصورة أفضل. (عبدى سميرة، 2011:183)

كما توصل الباحث نبيل البحراوي 2003 إلى أن الطلاب الذين ينتمون إلى مستوى اجتماعي مرتفع أكثر فاعلية وأن الذكور أكثر مواجهة للضغوط من الإناث . في حين توجد دراسات أخرى أكد أن الذكور أكثر عرضة للضغوط الدراسية مثل دافيدوف 2000 Davidove

قد يرجع عدم وجود فروق بين الإناث والذكور في الضغوط الدراسية إلى أن العينة من الجنسين تدرس في نفس الثانوية وبنفس الأساتذة تقريباً، كذلك نفس الطاقم الإداري بمعنى أنهم يعيشون نفس الظروف الدراسية مما يجعلهم يدركون نفس الضغوط كما أن العينة تعيش تقريباً نفس الظروف الاجتماعية ف 77% من أفراد العينة مستواهم الاقتصادي متوسط ضف إلى ذلك فإن 86% لا يعانون من أمراض هذا ما يؤكد عدم وجود فروق بين الذكور والإناث لتقارب كل الظروف الاجتماعية والاقتصادية والدراسية بين الذكور والإناث .

تناولنا في هذه الدراسة العلاقة بين الفعالية الذاتية والضغوط الدراسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وقد بينت النتائج أن هناك علاقة بين الفعالية الذاتية والضغوط الدراسية، أما الفروق في الفعالية الذاتية بين الذكور والإناث فقد بينت النتائج أن الذكور كانوا أكثر فعالية من الإناث لأنه المجتمع يشجع الذكر على النجاح ويتوقع منه الكثير إلا أن الفتاة تبقى دائماً هي من تحاول فرض نفسها وفرض نجاحها على المجتمع أما الفروق بين الذكور والإناث في الضغوط الدراسية فقد بينت النتائج أنه لا توجد فروق بين الجنسين في الضغوط الدراسية لأن الظروف الدراسية التي يعيشها التلاميذ هي نفسها لكن يبقى التلميذ دائماً عرضة للضغوط التي قد تؤثر عليه بدرجة معينة لذا يجب مراعاة المعلم للمرحلة العمرية خاصة فترة المراهقة لأنها مرحلة صعبة تتميز بتغييرات كثيرة، كما أن للإدارة المدرسية دور مهم بحيث يجب أن تهيئ الجو الملائم للدراسة وكذا مقرر المناهج يجب عليهم مراعات الفروق الفردية في بناء المناهج لكي يفهمها كل التلاميذ باختلاف مستوياتهم العقلية وإذا ما توفرت كل هذه الظروف فالتلميذ لن يشعر بالضغوط المدرسية كما تزداد فعاليته الذاتية، وبناء على النتائج يمكن اقتراح بعض التوصيات:

-دراسة مفهوم الضغوط المدرسية لدى التلاميذ والكشف عن العلاقة مع متغيرات أخرى غير الفعالية الذاتية.
-ضرورة توعية المعلمين بأهمية مرحلة المراهقة والتغيرات التي تطرأ على التلميذ لتخفيف ضغط هذه المرحلة.
-ضرورة عمل برامج إرشادية للتلاميذ لتخفيف من شعورهم بالضغوط المدرسية وزيادة فعاليتهم الذاتية.

قائمة المراجع:

باللغة العربية:

1. باسم رسول كريم، آل دهام(2012):الأحداث الضاغطة و علاقتها بفعالية الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة الأستاذ، العدد 203 ، ص874-905.
2. برجان، سعاد(2012): أهمية فعالية الذات في إدارة الضغوط الدراسية و تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة الجزائر.
3. زندي، يمينة (2011): دور المساندة الاجتماعية في التعامل مع الضغوط الدراسية و علاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب ،رسالة ماجستير غير منشورة جامعة الجزائر.
4. كمال أحمد الشناوي(2006):فعالية الذات و علاقتها ببعض سمات الشخصية، مؤتمر التعليم النوعي و دوره في التنمية البشرية في عصر العولمة، ص 470-489
5. معاوية محمود أبو غزال و آخرون(2010):العدالة المدرسية و علاقتها بالفعالية الذاتية المدركة لدى عينة من تلاميذ المدرس الأساسية،مجلة جامعة دمشق، المجلد 26، العدد الرابع، ص 317.285

المراجع باللغة الأجنبية:

- 7.Bandura(1982):Self efficacy mechanisme in human agency American psychologist vol27 n2.
8. Maddux (1987). Self-efficacy theory and research Applications in clinical and counseling psychology
- 9.Pajares(1996):self efficacy in academic settings ,review of educational reserch 66 pp 543-578.