

## الضغوط الدارسية وعلاقتها بفعالية الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

أ. سعاد بركان  
جامعة الجزائر 2

### ملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى فحص العلاقة بين الضغوط الدارسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والفعالية الذاتية و محاولة معرفة أهمية فعالية الذات في التخفيف من الضغوط الدارسية.

حيث تكونت عينة الدراسة من (259) تلميذا وتلميذة من مختلف المستويات الدارسية بالمرحلة الثانوية ولجمع البيانات والمعلومات تم استخدام مقياس فعالية الذات لشرار واستبيان للضغوط الدارسية من تصميم الباحثة الحالية؛ وبعد المعالجة الإحصائية أسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

-وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات والضغوط الدارسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الضغوط الدارسية في فعالية الذات لصالح الفئة الثانية.

**الكلمات المفتاحية:** الضغوط الدارسية؛ فعالية الذات؛ تلاميذ المرحلة الثانوية.

## مقدمة

يواجه التلاميذ في المجال الدراسي داخل المدارس والجامعات أنواع متعددة من المشاكل والصعوبات، فقد أشارت عدة دراسات إلى أن المواد الدراسية وما يعانیه التلاميذ من صعوبات تعلمها، والامتحانات، الخوف من الفشل، العلاقة بين التلاميذ والمعلمين والادارة ... تعبّر عن مواقف ضاغطة، لما يترتب عليها من آثار على شخصية التلميذ وحياته النفسية، الانفعالية، الاجتماعية، والدراسية خصوصاً أثناء فترات النمو الصعبة كفترة المراهقة وما لهذه الفترة من تغيرات مفاجئة وعميقة تبدأ من النضج الجنسي وتمتد إلى النضج الاجتماعي؛ وهي فترة توازي مرحلة صعبة من مراحل التعليم وهي المرحلة الثانوية التي تعتبر منعطف في المسار العلمي للتلميذ حيث نستطيع القول أنها تحدد المستقبل العلمي أو المهني له أين يواجه فيها قرارات واختيارات مصيرية كالباكوريا بالإضافة للامتحانات الفصلية واختيار الأصدقاء، والعلاقات بالبيئة المدرسية بشكل عام.

وقد تفرض البيئة المدرسية مواقف ضاغطة قد تفوق قدرة التلميذ على تحملها ومواجهتها عندما يدركها هذا الأخير على أنها مواقف خطيرة ومهدّدة ومعيقة لتحقيق الأهداف وإشباع الحاجات، مما يجعله يقع تحت وطأة الضغط والتي قد ينجر عنها الكثير من الاضطرابات النفسية والسلوكية لدى التلميذ كالتدخين وتعاطي المخدرات والعنف والعدوانية... إلا أن تأثير هذه الضغوط الدراسية لا يكون على جميع التلاميذ بنفس القدر أو الدرجة ولكن يتوقف ذلك على مدى إدراك التلميذ لفعاليتهم الذاتية وقدرتهم على مواجهة هذه الضغوط وبناءً على اختلاف التلاميذ في إدراكهم لمصادر

الضغط تختلف ردود أفعالهم في كيفية مواجهة ومعالجة هذا الضغط، ويظهر هذا الاختلاف بوضوح في المظهر السلوكي .

تشكل فعالية الذات إحدى الجوانب الايجابية في الشخصية وواحدة من المحركات الأساسية للدوافع عند الإنسان، حيث يشير بندورا (Bandura) وآخرون إلى أن معتقدات الفرد عن فعاليته الذاتيه تؤثر بدرجة مرتفعة على الدافع للانجاز الأكاديمي وفي نفس السياق يقول نورويك (Norwich) أن أي تغيرات في فعالية الذات يمكن أن تؤثر على دافعية الانجاز وأن إدراك الفرد لعوامل الكفاءة فيه يؤثر على تحديد مستوى أدائه. (عن السيد ، 2003)

ففي دراسة حمدي الفرماوي (1990) كان الهدف منها الكشف عن علاقة بعض سمات الشخصية بفعالية الذات لدى عينة من طلاب الجامعة وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي فعالية الذات في سمات ( السيطرة، والقدرة على بلوغ المكانة ، والحضور الاجتماعي ، وتقبل الذات، وضبط الذات ، وإجادة الانجاز ، والاستقلال في الانجاز) لصالح مرتفعي الفعالية الذاتية.(المرجع السابق، ص53)

فإدراك الأفراد لمدى فعاليتهم يؤثر في مدى كفاءة مواجهتهم ومعالجتهم للأحداث والمواقف، لذلك يعتقد العديد من الباحثين على أن فعالية الذات هي من أهم الميكانيزمات الشخصية لدى الأفراد والتي تؤثر في أفكار الشخص وتفسيره لما يتعرض له من أحداث الحياة والتي تساهم في تعديل أو تغيير السلوك، وتمثل مركزا هاما في دافعية الأفراد للقيام بأي نشاط، كما تلعب دورا محوريا في عملية المواجهة والتحكم في عواقب الأمور إذ أن تقدير المرء لمدى فعاليته الذاتية في مواجهة أحداث الحياة أو

المواقف الضاغطة، يمكن أن يكون مؤشرا كافيا للتنبؤ بمدى صموده أمام خبرات الفشل ومدى مثابرتة في تحقيق الإنجازات والأهداف، أو بمدى التوتر والقلق الذي يعتره، فالمتغيرات الشخصية بما فيها الفعالية الذاتية أساسية في تحديد إدراك الأشخاص للضغوط واختيار الأساليب للمواجهة التي يتبنونها وتأثيرها على صحتهم النفسية والجسدية.

وفي هذا السياق أظهرت نتائج دراسة قام بها جيروسالم وسكوازر Jerusalem et (Schwerzer 1992) أن فعالية الذات تعد مؤشرا هاما في التقييم المعرفي للمواقف التي يتعرض لها الفرد والذي يشير إلى كيفية تفسير الفرد لهذا الموقف، فدوي فعالية الذات المنخفضة يفسرون الحدث الضاغط على أنه مهدد ويشكل خطراً عليهم فيعجزون عن التعامل مع الموقف الضاغط ، ومن ثم يشعرون بالقلق والاكتئاب والضغط مقارنة بالأفراد ذوي فعالية الذات (حسين وحسين، 2006)

ومن هنا تشكل الضغوط الدارسية وعلاقتها بفعالية الذات

مشكلة تستحق الاهتمام لذلك يسعى هذا البحث للإجابة على التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات والضغوط الدارسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التلاميذ مرتفعي الضغوط الدارسية ومتوسطات درجات التلاميذ منخفضي الضغوط الدارسية في فعالية الذات ؟

**فرضيات البحث :**

- يوجد ارتباط سالب ودال إحصائياً بين درجة فعالية الذات ومستوى الضغوط الدراسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات التلاميذ مرتفعي الضغوط الدراسية ومتوسطات درجات التلاميذ منخفضي الضغوط الدراسية في فعالية الذات لصالح الفئة الثانية.

#### أهداف البحث:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

- معرفة طبيعة العلاقة بين فعالية الذات والضغوط الدراسية.
- الكشف عن دلالة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الضغوط الدراسية في فعالية الذات.

#### أهمية البحث:

تأتي هذه الدراسة لتركز على فئة مميزة من فئات المجتمع وهي فئة تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، هذه المرحلة التي توازي فترة مهمة من فترات النمو عند الإنسان ألا وهي مرحلة المراهقة، وقد كان الاهتمام في الدراسة الحالية منصّباً على أهمية فعالية الذات التي تعبّر عن مدى اعتقاد وإدراك الفرد لمستوى كفاءة إمكانياته وقدراته الذاتية وما تنطوي عليه من مقومات عقلية معرفية، انفعالية، دافعية، حسية، وفسولوجية في معالجة المشكلات التي قد يتعرض لها هؤلاء التلاميذ في المحيط أو البيئة المدرسية، وانعكاساتها على صحتهم النفسية حيث تتعدد المشكلات التي يتعرض لها المراهقون في الثانوية أهمها صعوبات الدراسة والتوتر الذي قد يسود علاقات التلاميذ فيما بينهم، وأيضاً علاقاتهم مع الأساتذة والإدارة والمؤسسة التعليمية بشكل عام، وهذه الصعوبات

قد تشكل ضغوطا على التلاميذ تترتب عنها أضرار على صحتهم النفسية والاجتماعية وقد تؤدي إلى سوء التوافق النفسي والاجتماعي.

### 1- تحديد المفاهيم الأساسية للبحث:

يحتوي كل بحث على جملة من المفاهيم الواجب تحديدها وفقا للغرض الذي جاءت من أجله وعلى هذا الأساس اعتمدت الباحثة في البحث الحالي المفاهيم التالية:

#### **مفهوم فعالية الذات : Efficacité Personnelle**

يعرّف بندورا (Bandura, 2003) فعالية الذات على أنها «اعتقاد الفرد في قدراته على تنظيم وتنفيذ المواقف والمطالب الكثيرة وغير المألوفة لديه، للوصول إلى النتائج المرجوة» (Gwénaéle et al, 2007, p26)

ويقصد بندورا (Bandura) من خلال هذا التعريف أن فعالية الذات تعني إصدار الفرد لتوقعات ذاتية عن كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي يقوم بها، والتنبؤ بالجهد والنشاط والمثابرة اللازمة لتحقيق العمل المراد القيام به، وكذا قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق النتائج الإيجابية والمرغوبة في موقف معين. ويعرف إجرائياً على أنها معتقدات التلاميذ حول قدراتهم على تنظيم، وتنفيذ النشاطات والإجراءات اللازمة للتحكم في المشكلات الدراسية التي قد يتعرض لها، والتي يعبر عنها من خلال الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ على مقياس فعالية الذات لشرار ( Sherear 1982) المستخدم في البحث الحالي.

#### **– مفهوم الضغوط الدراسية: Stress académique**

تعرف الضغوط الدراسية على أنها « مجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها التلميذ في المناخ المدرسي، والشعور بالوطأة والعبء من جراء المدرسة بصفة عامة.» (الرشيدي، 1999، ص 06)

وتتمثل هذه الضغوط في صعوبة المناهج، الامتحانات، المدرس، والعقوبات، والقواعد والنظم المدرسية، ضغط الزملاء، وازدحام الأقسام، الواجبات المنزلية، الفشل الدراسي، البيئة الفيزيائية والمادية للثانوية.

وتعرف إجرائيا بمجموع الدرجات التي يحصل عليها التلميذ بعد إجاباته على بنود استبيان الضغوط الدراسية المستخدم في هذا البحث وهو من إعداد الباحثة الحالية.

#### **- مفهوم المرحلة الثانوية : L'enseignement Secondaire**

يقصد بالتعليم الثانوي تلك المرحلة الوسطي من سلم التعليم، حيث يسبقه التعليم الأساسي ويليه التعليم العالي، وذلك في معظم بلدان العالم المتقدمة منها والنامية على حد سواء (صالح، بدون سنة، ص 14)

والمرحلة الثانوية في النظام التربوي الجزائري تمثل النقطة المركزية للمراحل التعليمية حيث أن جذورها مغروسة في التعليم الأساسي وفروعها ممتدة إلى التعليم العالي أو مراكز التكوين المهني.

وإجرائيا تتوزع مرحلة التعليم الثانوي على ثلاث (3) مستويات، مستوى السنة الأولى ، والثانية ، والثالثة (البكالوريا).

**الاجراءات الميدانية للدراسة:**

**- المنهج المتبع:**

تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي لهذه الدراسة وللإجابة على تساؤلات الدراسة تم تطبيق أداتين للقياس:

- مقياس فعالية الذات لشرار (1982) Sherear وآخرون، ترجمة الدكتورة أمل معروف.

- استبيان الضغوط الدراسية وهو من إعداد الباحثة الحالية على عينة تتكون من 259 تلميذا وتلميذة من مستويات السنة الأولى والثانية والثالثة (النهائي) من التعليم الثانوي، ومن الشعب العلمية والأدبية موزعين على ثلاث ثانويات تقع ببلدية عين البنيان دائرة الشراكة الواقعة غرب مدينة الجزائر العاصمة وهي: ثانوية عبد الحق بن حمودة، الثانوية التقنية، والثانوية الجديدة؛ اختيروا بشكل عشوائي.

#### - عرض نتائج الدراسة

##### الفرضية الأولى:

- يوجد ارتباط سالب ودال إحصائيا بين درجة فعالية الذات ومستوى الضغوط الدراسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

لمعرفة العلاقة الارتباطية بين فعالية الذات والضغوط الدراسية قمنا باستعمال معامل ارتباط «Pearson» فأسفرت النتائج عما يلي:

جدول رقم (01) : معامل الارتباط بين فعالية الذات والضغوط الدراسية لدى التلاميذ

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
فعالية الذات / الضغوط الدراسية	- 0,31	0,01

يتضح من الجدول وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات والضغط الدراسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (-) (0,31) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0,01) مما يشير إلى تحقق الفرضية ويمكن تفسير القيمة السالبة لمعامل الارتباط إلى وجود علاقة عكسية بمعنى أنه كلما انخفض الشعور بالفعالية الذاتية لدى التلاميذ ارتفع شعورهم بالضغط الدراسي والعكس إذ ينخفض الشعور بالضغط الدراسي عند التلاميذ كلما ارتفعت فعالية الذات لديهم.

**الفرضية الثانية:**

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات التلاميذ مرتفعي الضغط الدراسية ومتوسطات درجات التلاميذ منخفضي الضغط الدراسية في فعالية الذات لصالح الفئة الثانية.
- للتحقق من صحة الفرضية استخدمت الباحثة إختبار (ت) (T. test) لمعرفة دلالة الفروق
- وفيما يلي عرض النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية عن طريق البرنامج الإحصائي Spss.
- جدول رقم (02): نتائج اختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي الضغط الدراسية في فعالية الذات

المتغيرات	العدد N	المتوسطي الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	درجة الحرية	قيمة (ت) المجدولة	الدلالة
مرتفعي الضغط الأكاديمية/ فعالية الذات	50	45,76	7,96	4,16	187	2,32	0,01
منخفضي	139	51,35	8,69				

							الضغوط الأكاديمية/ فعالية الذات
--	--	--	--	--	--	--	---------------------------------------

- يتضح من الجدول رقم (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التلاميذ مرتفعي الضغوط الدراسية ومتوسطات درجات التلاميذ منخفضي الضغوط الدراسية في درجة فعالية الذات لصالح منخفضي الضغوط الدراسية ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4,16) وهي أكبر من قيمة (ت) المجدولة (2,32) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01) مما يسمح بقبول أو تحقق الفرضية، والتي تعني أن ارتفاع درجات فعالية الذات لدى التلاميذ منخفضي الضغوط الدراسية أكثر من درجات تلاميذ مرتفعي الضغوط الدراسية في فعالية الذات.

#### - مناقشة النتائج:

يقوم مفهوم فعالية الذات بدور المتغير الوسيط الذي يعدل ويخفف من التأثيرات السلبية للظروف الضاغطة حيث أظهرت نتائج البحث الحالي عن وجود ارتباط سالب ودال بين فعالية الذات والضغوط الدراسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تجاه المشاكل والصعوبات التي يواجهها هؤلاء التلاميذ في البيئة المدرسية ، بحيث كلما ارتفع الشعور بالفعالية الذاتية انخفض الشعور بالضغوط الدراسية لدى التلاميذ والعكس أي كلما انخفض الشعور بالفعالية الذاتية ارتفع أو اشتد الشعور بالضغوط الدراسية لدى هؤلاء التلاميذ، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات منها: دراسات باباك وآخرون (Babak et al, 2008) ، ريد ومنسن (Reid et Monse, 2004)،

راوية دسوقي (1995) ، عواطف صالح (1993) أليستير وآخرون (Alastair et al, 1991) ( نقلا عن المشيخي، 2009) حيث أشارت هذه الدراسات إلى أن هناك علاقة عكسية بين فعالية الذات والضغط فكلما زاد القلق والخوف والشعور بالضغط لدى الفرد انخفضت درجة فعاليته الذاتية.

فالأشخاص الذين يملكون فعالية ذاتية مرتفعة تكون قدرتهم على مواجهة التحديات أكبر من الذين لا يتمتعون بفعالية ذاتية مرتفعة، فحسب بندورا (Bandura) فإن مرتفعي الفعالية الذاتية غالبا ما يتوقعون النجاح مما يزيد من مستوى الدافعية لديهم نحو تحقيق أفضل أداء ممكن والوصول إلى حلول فعالة لما قد يعترضهم من مشكلات، بعكس منخفضي فعالية الذات الذين يتوقعون الفشل في مختلف المهام التي يقومون بها. (المشيخي، 2009 ص05)

وفي نفس السياق أظهرت دراسات مادي (Maddi) وكوبازا (Kobasa) بأن سمات الشخصية مثل التفكير البناء، والإحساس بالأمل والانسجام، وفعالية الذات تساعد الأفراد على التوافق ومواجهة الآثار الضارة للضغط النفسي بصفة أفضل مقارنة بآخرين لا يملكون هذه السمات الشخصية. (نقلا عن آيت حمودة، 2006، ص10)

كذلك يتفق برويك (Berwick . k 1992) مع مادي وكوبازا على أن قوة الشخصية تتنبأ بضغط منخفضة على التلاميذ ذوي دافعية الانجاز العالية، هذه الأخيرة التي تعد من مظاهر الفعالية الذاتية. (عن السيد، 2003، ص56)

كما أشار شوارزر (Shwarzer, 1999) إلى أن فعالية الذات والمعتقدات المتفائلة حول القدرة على المواجهة الإيجابية مع عوامل الضغط المتنوعة قد ارتبطت إيجابياً مع التخفيف من الضغط النفسي. (نقلا عن النشاوي، 2006، ص18)

وهذا يتفق مع ما أشار إليه بندورا (Bandura 1997) بأن الأفراد ذوي فعالية الذات المرتفعة يواجهون المهام الصعبة بتحدٍ ويضعون أهدافاً ويلتزمون بالوصول إليها، ولديهم طاقة عالية ينهضون بسرعة من النكسات ويواجهون الضغوط، بعكس الأفراد ذوي فعالية الذات المنخفضة الذين يستسلمون بسرعة أمام المهام الصعبة وتكون لديهم طموحات منخفضة ، بحيث يركزون على الخبرات الفاشلة فيصعب عليهم تجاوز أو النهوض من النكسات. (نقلا عن المشيخي، 2009، ص 120)

وترى الباحثة الحالية أن معتقدات الفرد حول قدرته على تنظيم وتنفيذ الأهداف المراد تحقيقها يمثل الفعالية الذاتية المدركة المرتفعة، و تتحقق ثقة الفرد في نفسه إن كانت لديه المقدره على إحراز هذه الأهداف ؛ فكلما زادت ثقة الأفراد في فعاليتهم الذاتية بذلوا مجهودا أكبر وزاد اصرارهم على تخطي ما يقابلهم من عقبات ،بينما اهتزاز ثقة الشخص بالنفس وسيطرة الأفكار الانهزامية عليه والاستسلام ،وعدم القدرة على تجاوز الأزمات ،والمشكلات الحياتية والنظرة السلبية للذات ،والعجز عن مواجهة مطالب الحياة ،والتشاؤم ،واستمرار التفكير في الأحداث الضاغطة، قد يعيق التفكير بصورة عقلانية أو إيجابية مما يؤدي إلى انخفاض الشعور بالفعالية الذاتية وبالتالي الشعور بالإحباط والقلق ،والياس فيصبح الإنسان عرضة لمختلف الاضطرابات النفسية.

وتفسر الباحثة الحالية هذه النتيجة بأن التلميذ الذي يعتقد أن لديه قدرة مرتفعة على التحكم في مصادر التهديد المحتملة في البيئة المدرسية لا يكون أنماط تفكير مثيرة للقلق في حين أن التلميذ الذي يعتقد أن لديه قدرة منخفضة في التحكم في هذه التهديدات تتنابه درجة مرتفعة من الإحساس بالاضطراب النفسي لأنه يركز تفكيره حول عجزه على التوافق ويدرك أن العديد من جوانب بيئته مشحونة بالمخاطر.

وطبقا لرأي بندورا (Bandura 1999) فإن مرتفعي فعالية الذات غالبا ما يتوقعون النجاح مما يزيد من مستوى الدافعية لديهم لتحقيق أفضل أداء ممكن والوصول إلى حلول فعالة وجيدة لما قد يعترضهم من مشكلات واضطرابات، بعكس منخفضي الفعالية الذين يتوقعون الفشل في مختلف المهام التي يضلعون بها، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الدافعية والأداء وعدم القدرة على حل المشكلات التي تواجههم والشعور بالقلق والإجهاد أو الضغط عند مواجهة المواقف المهددة. (عن المشيخي 2009، ص 79)

فإن إدراك الأفراد لقدراتهم تؤثر في عمليات التفكير لديهم وفي ردود أفعالهم الانفعالية في المراحل المختلفة أثناء إنجاز نشاط ما، فهي تؤثر في توقعاتهم قبل البدء في أي نشاط و تؤثر أيضا في تفسيرهم للعوامل المسببة لنجاحهم أو فشلهم في أداء ذلك النشاط، وما قد يصاحب ذلك من اتجاهات عاطفية نحو الذات ونحو المهمة التي سينجزونها.

فالأشخاص الذين يدركون فعالية ذات منخفضة أو متدنية يرون أنفسهم أقل كفاءة في التعامل مع متطلبات المحيط ويميلون إلى التقييم السلبي للذات ، ويرون العقبات والصعوبات بصورة مبالغ فيها أو مضخمة، وهذا يؤدي بهم إلى استنارة معوقات تضعف الأداء وتشتت الانتباه عن المهمة المراد القيام بها والاتجاه نحو التركيز على التقييم السلبي للذات.

- خاتمة :

هدفت الدراسة الحالية إلى فحص العلاقة بين الشعور بالفعالية الذاتية وكل من الضغوط الدراسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية محاولاً معرفة أهمية فعالية الذات في التخفيف من الضغوط الدراسية.

وقد توصلنا في هذه الدراسة إلى أن التلاميذ لديهم المستوى المنخفض للضغوط المدرسية أكبر من المستوى المرتفع، وترى الباحثة أن الصعوبات والمشاكل التي قد يتعرض لها التلاميذ في المؤسسة التعليمية قد تشكل جزءاً رئيسياً في الإحساس بالضغوط التي تفرضها البيئة المدرسية والتي تنشأ عن عدم قدرة التلاميذ على مواجهة المتطلبات الدراسية العديدة، والتي قد تمثل تهديداً لكيانهم مما يؤدي بهم إلى الشعور بالإحباط والقلق والمعاناة والصراعات كرد فعل لهذه الضغوط.

كما بينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات والضغوط الدراسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، بمعنى أنه كلما انخفض الشعور بالفعالية الذاتية لدى التلاميذ ارتفع شعورهم بالضغط الدراسي و العكس إذ ينخفض الشعور بالضغط الدراسي عند التلاميذ كلما ارتفعت فعالية الذات لديهم، وهذا ما يفسر أن فعالية الذات تلعب دور الوسيط بين الضغوط الدراسية والصحة النفسية للتلاميذ وترتبط أهمية الفعالية الذاتية بقدرة التلاميذ على التحكم في عوامل الضغوط الدراسية للتخفيف من شدتها وآثارها على الصحة النفسية للتلاميذ في سبيل تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

**المراجع:**

- 1- آيت حمودة، حكيمة (2006): دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر
- 2- الجاسر، البندري عبد الرحمن محمد (2007): "الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات وإدراك القبول - الرفض الوالدي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى"، رسالة ماجستير غير منشورة في علم نفس النمو، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- 3- الجسماني، عبد العلي (1994): "علم النفس وتطبيقاته الاجتماعية والتربوية"، الطبعة الأولى، الدار العربية للعلوم، بيروت، لبنان
- 4- حسيب، عبد المنعم عبد الله (2001): المهارات الإجتماعية وفعالية الذات لطلاب الجامعة المتفوقين والعاديين والمتأخرين دراسيا، مجلة علم النفس، القاهرة، العدد تسعة وخمسون، ص 124-139.
- 5- حسيب، عبد المنعم عبد الله وتفاحة جمال السيد (2002): الإلتزام الشخصي وإستراتيجية التعامل مع الضغوط: دراسة سيكومترية مقارنة بين البدو والحضر، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد الخامس عشر، ص 259.
- 6- حسين، طه عبد العظيم وحسين، سلامة عبد العظيم (2006): إستراتيجية إدارة الضغوط التربوية والنفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن.
- 7- الديدي، عبد الغني (1995): "التحليل النفسي للمراهقة: ظواهر المراهقة وخفاياها"، الطبعة الأولى، دار الفكر اللبناني، بيروت.
- 8- الرشيدي، هارون توفيق (1999): "الضغوط النفسية، طبيعتها، نظرياتها"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 9- الزراد، فيصل محمد خير (1997): "مشكلات المراهقة والشباب"، الطبعة الأولى، دار النفائس، بيروت، لبنان.
- 10- زهران، حامد عبد السلام (1981): علم النفس النمو للطفولة والمراهقة، الطبعة الخامسة، دار العودة، بيروت، لبنان.

- 11- زين العايش، زينب محمد (2008): "أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بأبعاد تقدير الشخصية لدى العاملات بجامعة الملك عبد العزيز بجدة"، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد الثاني والثلاثون، الجزء الثاني، ص 221-261.
- 12- السبيعي، هدى تركي (2003): "أثر البيئة الفيزيائية للصف في مفهوم الذات والتحصيل، والاتجاهات نحو المدرسة"، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد الثاني، المجلد الرابع، جامعة البحرين، جوان، ص 75-100.
- 13- سلامة، أحمد عبد العزيز (1986)، "أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة"، الطبعة الأولى مكتبة الفلاح.
- 14- السيد، منصور محمد (2003) ، فعالية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بمحافظة أسوان، دراسة امبريقيةكلينكية، مجلة كلية التربية، العدد الثاني، المجلد التاسع عشر، جامعة أسوان، جويلية، ص 50-89
- 15- الشعراوي، علاء محمود (2000): "فعالية الذات وعلاقتها ببعض متغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية"، مجلة كلية التربية، العدد 44، جامعة المنصورة
- 16- شقير، زينب محمود (2003): "مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية (مصرية - سعودية)، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر .
- 17- شقير، زينب محمد (2003): مقياس التوافق النفسي مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- 18- عبادة، أحمد (2001): مقاييس الشخصية للشباب والراشدين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر .
- 19- عبد العال، محمد عبد المجيد (2003): فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات لدى عينة من معلمي ومعلمات رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الانسانية، المجلد الثالث عشر، جامعة المنصورة، مركز البحوث النفسية،
- 20- Bandura, A, (1986), Social Foundation of thought and action : A social cognitive théory, New York, Prentice Hall.
- 21- Bandura, A (1994): Self efficacy, Encychopédia of human behavior, V, 04 New York.

- 22- Bandura.A, (1997): self efficacy, The escercices of controle, New yore, W, H, Freeman.
- 23- Barbeau, D, Montini, A et Al (1997) : Comment favoriser la motivation scolaire, pédagogie collégiale, Montréal collège, Dubois de Boulogne V .11, N° 1.
- 24- Bong , M, (1997) : Générality of academic Self effecacyjudgement, British journal of educationalpsychology, V, 89, N° 02.
- 25- Dautier, B, (1999) : « S'éparation ou désintégration de l'école (l'espace temps scolaire face a la société de l'opposition créatrice à l'adaptation destructrice » collection logique – sociale harmattan).
- 26- Gwenaelle, Nurra.c.et Al (2007) : « Le Jugement scolaire : un determinant des crances sur soi des élèves », Laboratoire des sciences de l'éducation, universite Grenoble 2,France mars, pp 23- 40.
- 27- Lazarus R-s et Folkman.S (1984) : Stress appraisal and coping, springer publishing company, New york.
- 28- Le Hall, H, (1985):" Psychologie des adolescents", 1<sup>ère</sup> édition, payant, paris.
- 29- Lief , j et Juif ,P (1971) : psychologie de l'adolescent, édition Fernand Nathan, paris .
- 30- Loo, P, Loo, H, (2003) : » Le stress permanent, Réaction –adaptation » , 3 eme édition, Masson, France.\*
- 31- Pajares, F (1987) : « Self –Efficacy beliefs in academic setting », Review of educational Research, Vol/ 66, pp 543- 578
- 32- Stora, B (1993): " Le stress", 2 eme edition, edition Dahlab.

33- Tiefert, J. et Delay, J. (1965): Psychologie et éducation”, Tome 1, édition Nathan, Paris.

34- Vallerand R et Thill (1993) : « Introduction à la psychologie et la motivation », édition, études, Vivantes, Canada.

35- Viau R (1997) : « La motivation en contexte scolaire », Deboeck université, Canada.