دور تقدير الذات في تسيير الضغط المدرسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

د/العـــايـــب كلثـــوم

جامعـــة الجزائـــر2

ملخص:

تبحث هذه الدراسة في علاقة تقدير الذات بالضغط المدرسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، بل وتهدف إلى تبيان أن الفروق في درجات الضغط المدرسي تختلف باختلاف مستويات تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، وقد توصلت الدراسة إلى أنه فعلا توجد فروق في درجات الضغط المدرسي باختلاف مستويات الشعور بتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسّط، وقد جاء الاختلاف لصالح فئة التلاميذ ذوي تقدير الذات المنخفض مقارنة بمجموعة التلاميذ ذوي تقدير الذات المتوسط ومجموعة التلاميذ ذوي تقدير الذات المرتفع.

Abstract: This study is focusing on The relation of the self esteem with the school pressure for the student of fourth middle year and help us by showing that the difference of school pressure degrees varies according to the degrees of self-regard of the latter ,This study has found out that for sure there is differences in the degrees of school pressure according to the levels of self esteem for the student of fourth middle year, The differences came in favor for the student with low self esteem in comparison to the group of students with average self esteem and group of high self esteem.

مقدمة:

تعتبر الضغوط ظاهرة من مظاهر الحياة التي نجدها في جميع أوساط ومجالات الحيـــاة، ومن بين الأوساط التي يتعرض فيها الفرد للضغط نجد الميدان التربـــوي، وهـــو أوســـع الميادين وأهمّها دون شك، كونه الثاني من يحتضن الطفل وينمّي تنشـــئته الاجتماعيـــة ويطوّر قدراته للوصول إلى هدفه المسطّر، فيصبح التلميذ صاحب دور اجتماعي يثبـــت

ذاته من خلاله.إلا أن الممارسة الفعلية للوسيلة التعليمية وكل الأطراف الفاعلة فيها لا تخلو من المضايقات التي تؤثر سلبا على المردود العلمي للتلميذ.(**Odgen,1979 :7**)

في هذا المجال توصّل " **Youngs** " عام (**1985**) في بحثه الذي تناول أسباب ضغط التلاميذ إلى أن المدرسة هي الأكثر نقدا ورفضا عندهم من حيث خوفهم من الإعادة وحصولهم على الرتبة الأخيرة أو شعورهم بمضايقات من قبل أصدقائهم، وكل هذا يؤثر سلبا على مردودهم الدراسي.(**De Wolfe et al,1995 :315**)، وقد أشارت " **Chalvin dominique** " إلى أن التلاميذ يعيشون أحداثا خاصة بهم تتمثل في: الخوف من حكم الأستاذ في مناسبة الفروض والاختبارات والتوجيه نحو شعبة مرغوبة أو منبوذة الضغط من جرّاء العلامات السيّئة أو كشف النقاط وردّ فعل الأولياء وخاصة علاقتهم بالأصدقاء.(**Chalvin.1991 :75**)

بهذا أصبح موضوع الضغط المدرسي لدى التلاميذ موضوع اهتمام المختصين في علم النفس وعلوم التربية خاصة وأن التلاميذ يمرّون بمراحل حسّاسة خلال مسارهم الدراسي قد تجعلهم عرضة للضغط، ومن بين هذه المراحل نجد امتحان شهادة التعليم المتوسط الذي يعتبر من الأحداث الاجتماعية الحسّاسة التي يعيشها التلميذ باعتباره من المراحل الحاسمة في تحديد مسار ومشروع حياته، ما يستوجب منه بذل المزيد من الجهد والمثابرة والبحث عن الاستراتيجيات والخطط الملائمة للتعامل مع هذه السنة الدراسية، باعتبارها نوعا ما خاصة، وهذا ما يجعل التلميذ في وضعيّة تعب وإرهاق وتوتّر وضغط.

وهذا ما دعّمه " **Lazarus** و**Folkman** " سنة (**1985**)، حيث أشار إلى أن (**94%**) من التلاميذ يشعرون بمشاعر التهديد والتحدّي يومين قبل الامتحان، وهذا الإحساس ينخفض تدريجيا فيما بعد، لكن مشاعر الأذى والضرر قد تظهر في حالة الحصول على نقاط غير مرضية.(**Devro,1997 :136**)

وقد ينتج الضغط المدرسي أيضا من سوء علاقات التلاميذ مع المدرّسين أو الإداريين أو الزملاء، هذا ما أوضحته "**مقيدش، 1997**" عند اتصالها بالمراهقين في الوسط

المدرسي، ذلك أن المعاش النفسي والمدرسي للتلاميذ قاس ومرّ واتّضح ذلك جليّا سواء تعلق الأمر بعلاقاتهم مع الأساتذة أو مع الإداريين. ...الخ. (**Mekidech ,1997 :57–59**)، ويعتقد "**مازن حتاملة**" أن التلاميذ قد ينظرون إلى مصادر الضغط نظرة مختلفة وقد يأتي الاختلاف بناء عن شخصية التلميذ وعمره وخبرته الميدانية والتعليمية ونظرته المستقبلية.فقد ينظر أحدهم إلى هذه المصادر على أنها تحدّي لقدراته وإمكاناته وكفاءته في الأداء والعمل بينما ينظر إليها البعض الآخر على أنها تهديد لعمله وقدراته، ممّا يؤدّي إلى حالة من الخوف والاضطراب والقلق.(**مازن حتاملة، 2002: 211**)

إذن وانطلاقا ممّا سبق ونحن أمام وضعية الضغط التي تعتبر أمر واقع نتساءل عن أهم المحدّدات التي بإمكانها أن تسيّره بشكل ايجابي؟ وهذا الذي قادني لإجراء قراءات نظرية في التراث التربوي المعرفي حيث أثار انتباهي أحدى المحدّدات الشخصية والمتمثلة في تقدير الذات.

يعتبر تقدير الذات من المفاهيم التي يمكن من خلالها الكشف عن السواء واللاسواء وعن الطاقات الكامنة وعن جملة الاحباطات أيضا التي يتعرّض الفرد إليها، فارتفاع مستوى تقدير الذات يعني أن الفرد يستطيع المضي قدما في استثمار طاقاته وانخفاضه يعني انحصار الإمكانية والطاقة داخل الذات وظهور الأعراض المرضية.(**عبد الحق بركات، 2007: 84**)

ويرى "**فاروق عبد الفتاح وآخرون**" أن تقدير الذات المرتفع هو أكثر الأدوات التي يمكن أن يستخدمها الفرد للحصول على حالة التوافق، فيستطيع بذلك أن يقتحم المواقف الجديدة والصعبة دون أن يفقد شجاعته، كما يمكنه مواجهة الفشل في العلم دون أن يشعر بالحزن أو الانهيار لمدة طويلة.(**فاروق عبد الفتاح وعلي موسى، 1981: 6**) ويضيف "**خير الله**" أن الفرد ذو التقدير المرتفع لذاته غالبا ما يشعر بأنه إنسان ناجح في الحياة وجدير بالاحترام والتقدير، إذ تنمو لديه الثقة بمقدرته وبإيجاد الحلول لمشكلته

ولا يخاف من المواقف الصعبة التي تعترض طريقه بل يواجهها بكل حزم وإرادة. (**سيد خير الله، 1981: 108**)

ولقد أشار" **Rozenberg وToterz**"أن ذوي تقدير الذات المنخفض يمتازون بقلة الثقة بالذات، ويفضلون البقاء بعيدا عن النشاطات الجماعية ونادرا ما يتواجدون على رأس مؤسّسة أو جماعة.(**شهرزاد نوار، 2006–2007**) ويضيف "**مالهي وريزنر**" أن ذوي تقدير الذات المنخفض يمتازون بعدم المغامرة والخوف من المنافسة والتحدّيات ونقص الطموح والمنافسة.(**مالهي وريزنر، 2006: 13**)

ولقد بين كل من" **Cohen وHoberman** " أن مقاومة الضغط تتطلّب توفّر إمكانيات شخصية من بينها تقدير الذات، فالأفراد الذين يتميّزون بتقدير مرتفع للذات تتولّد لديهم ثقة كبيرة في إمكانياتهم وهو ما يساعدهم على مواجهة الضغط، وهم يفسّرون المواقف المسبّبة للضغط على أنها تحدّيا أكثر من كونها تهديدا.(**هناء شريفي، 2002: 105**)

وبناء عن ما سبق نحاول طرح مشكلة بحثنا على النحو التالي: هل يلعب تقدير الذات دور في تسيير الضغط المدرسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط ؟

فرضية الدراسة:- توجد فروق في درجات الضغط المدرسي باختلاف مستويات تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: يندرج هذا البحث ضمن البحوث الوصفية التي تهدف إلى دراسة المواضيع بوصف وتحليل المكوّنات الخاصة بها وأيضا بدراسة العلاقات التي قد تتواجد بين هده المكوّنات.(**Robert,1982**)

عينة الدراسة:تتميّز عيّنة البحث بكون أفرادها من تلاميذ السنة الرابعة من التعليم المتوسّط، تتراوح أعمارهم ما بين **15** و**16** سنة، تمّ أخدهم من ست (**6**) متوسطات تابعة لدائرة باب الوادي للسنة الدراسية **2012–2013**. ولاختيار عينة

البحث تمّ الاعتماد على العينة العشوائية البسيطة لأن استخدامها يعني أن لكل فرد من أفراد المجتمع فرصة متساوية لاختياره في العينة، وعليه تم عم طريق القرعة اختيار (**6**) ست متوسطات من بين (**26**) متوسطة وقد تم أخد جميع التلاميذ المتمدرسين بأقسام السنة الرابعة في هذه المتوسطات، حيث بلغ عددهم (**429**) تلميذا وتلميذة والجدول الموالي يبين لنا عينة الدراسة:

جدول رقم (1): توزيع عينة الدراسة على المتوسطات.

عدد التلاميذ / المتوسطات	ذكور	إناث	المجموع	النسبة
طاع الله	32	37	69	%16,08
زين العابدين	23	44	67	%15,61
ذبيح شريف	52	57	109	%25,4
محمد طالب	8	23	31	%7,22
الصومام	32	55	87	%20,27
نهج عنابة	15	51	66	%15,38
المجموع	162	267	429	%100

أدوات الدراسة:لقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المقاييس التالية:

1- مقياس تقدير الذات:صمّم هذا المقياس من طرف "**Rosenberg**"سنة(**1962**) بهدف قياس تقدير الذات لدى التلاميذ الثانويات وطلبة المدارس العليا، ومند تطويره وهو يستعمل مع مجموعات أخرى من الراشدين من مختلف المرضى، ومن أكبر نقاط القوة فيه تطبيقه واستخدامه في بحوث مختلفة مع عينات كبيرة ولسنوات عديدة.(**عبد الحفيظ مقدم، 2003: 303**)

- **تقدير الاستجابة على المقياس:** يتكون مقياس تقدير الذات من 10 بنود بواقع 5 بنود موجبة وهي البنود التالية:1، 3، 4، 7، 10 و5 بنود سالبة وهي البنود التالية :2، 5، 6 8، 9، يصحّح المقياس بإعطاء قيم رقمية لسلم متدرّج للعبارات الموجبة كالآتي:- أوافق بشدة :تمنح لها **4** نقاط، - أوافق: تمنح لها **3** نقاط.

- لا أوافق: تمنح لها **2** نقاط، - لا أوافق بشدة:تمنح لها **نقطة** واحدة. وتعكس هذه القيم بالنسبة للعبارات السالبة، وبذلك الدرجة الكلية للتلميذ تساوي مجموع درجاته على جميع العبارات والتي تتراوح بين (**10**) كحد أدنى إلى (**40**) كحد أقصى.وقد حدّد **Rosenberg** ثلاث مستويات لتقدير الذات جاءت كما يلي:

- تقدير الذات المنخفض يتراوح بين 10 و16، - تقدير الذات المتوسط يتراوح بين 17 و33.

- تقدير الذات المرتفع يتراوح بين 34 و40. (**André.C et al,1999 :267-268**)

*** الخصائص السيكوكترية للمقياس:**

- **الصدق:** لقد بينت البحوث المختلفة على وجود انسجام (صدق تلازمي، صدق تنبّئي) مقارنة مع المقاييس الأخرى مثل مقياس **Cooper Smith** لتقدير الذات ومقياس الاكتئاب والقلق.....الخ.(**عبد الحفيظ مقدم، 2003: 304**)

وفي بحثنا الحالي اعتمدنا على ترجمة الباحث "**علي بوطاف**" (**نقلا عن مقدم عبد الحفيظ، 2003: 304**)، ثم قمنا بحساب الصدق التمييزي للمقياس بطريقة المقارنة الطرفية والتي طبقت على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي بلغ عدد أفرادها **65** تلميذا من الجنسين، ثم اعتمدنا على اختبار **t** للمقارنة بين متوسطات المجموعتين وقد تبين أنه يوجد فرق بين متوسط درجات الفئة العليا (**35,94**) ومتوسط درجات الفئة الدنيا (**23,77**) على مقياس الضغط المدرسي إذ قدرت قيمة اختبار **t** بـ (**23,86**) وعند مقارنتها بالقيمة المجدولة والمقدرة بـ (**2,02**) نجدها دالة إحصائيا عند **∝:0,05**،

ومنه فالمقياس قادر على التمييز بين أعلى وأدنى النتائج المحصّل عليها عند تطبيقه بالتالي فهو صادق.

– **الثبات:** استخدم معد المقياس ثبات التطبيق وإعادة التطبيق، حيث توصّل إلى معامل ثبات مقداره (**0,92**) مما يدل على وجود استقرار ممتاز للمقياس.

أمّا في بحثنا الحالي فقد تم تحديد ثبات الاستقرار بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددها **65** تلميذا وتلميذة، وحدّدت فترة زمنية تقدّر بأسبوعين بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، ثم قمنا بحساب معامل الارتباط لبيرسون بين نتائج التطبيقين وقد بلغ معامل التبات **0,79** وهذا يعني أن المقياس يتمتع بالتبات.

2– مقياس الضغط الدراسي: تم إعداد هذا المقياس من طرف" **لطفي عبد الباسط إبراهيم**" سنة (**2009**) لتلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية، وذلك في ضوء التصوّر أن من أهم مصادر ضغوط الدراسة تلك المصادر الداخلية، التي تشمل المتغيرات النفس داخلية التي يدركها التلميذ وتسبّب له توترا وقلقا وهي:القدرات المهارات، المعتقدات، الأهداف....الخ والمصادر الخارجية التي تشير إلى تلك المتغيرات التي تحيط بالتلميذ ويتفاعل معها، وهي كل من ضغوط البيئة المدرسية وضغوط البيئة الاجتماعية، يشمل المقياس على **55** عبارة متضمّنة عبارات موجبة وأخرى سالبة، تتراوح درجاته بين **165** كحد أقصى و**55** كحد أدنى، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ضغوط مدرسية مرتفعة، الدرجة المنخفضة فتشير إلى ضغوط دراسية منخفضة.

يجيب التلاميذ على كل عبارة بأسلوب التقدير الذاتي وذلك بوضع إشارة (**X**)أمام إحدى البدائل الثلاثة المقترحة والمدرجة في ثلاثة (**3**) نقاط كما يلي:

– موافق إلى حد ما: تمنح لها نقطة واحدة، – موافق بصفة عامة: تمنح لها 2 نقاط.

– موافق تماما: تمنح لها 3نقاط. وتأخذ العبارات السالبة الدرجات العكسية، وهذه العبارات هي رقم:5، 9، 10، 17، 19، 21، 28، 34، 37، 43، 45، 47، 53.(**لطفي عبد الباسط، 2009: 8**)

*** الخصائص السيكومترية للمقياس:**

- **الصدق**:اعتمد الباحث في هذا المقياس على صدق المحكمين أين عرضه على إحدى عشر(**11**) مختصا في علم النفس التربوي بكليات تربية عين شمس والأزهر وحلوان، طلب منهم الحكم على مدى ملائمة العبارات من حيث الصياغة اللغوية ومناسبتها لأعمار التلاميذ، وأسفر هذا الإجراء عن استبعاد ثلاث (**3**) عبارات من الصورة الأولية للمقياس، حصلت على نسبة اتفاق أقل من **80%** من طرف المحكمين، أما العبارات الأخرى فإنها تشير إلى أن المقياس يتمتع بصدق مرتفع.

كما تم حساب الصدق التلازمي للمقياس، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجات المقياس ومقياس وجهة الضبط لـ **Rotter** إعداد -**علاء الدين كفافي**- فبلغ معامل الارتباط بين المقاييس **0,33** وهو دال عند **0,1** ويشير أيضا إلى أن الأفراد ذوي وجهة الضبط الخارجي أكثر تأثرا بضغوط الدراسة.(**لطفي عبد الباسط، 2009: 6**)

أما في بحثنا الحالي فقد قمنا بحساب الصدق التمييزي للمقياس بطريقة المقارنة الطرفية والتي اعتمدت في مقياس تقدير الذات، ثم قمنا بتطبيق اختبار**t** للمقارنة بين متوسطات المجموعتين، حيث بلغت قيمة**t** المحسوبة **13,77**وهي دالة عند مستوى**0,05**، وهذا ما يشير إلى أن المقياس قادر على التمييز بين أعلى وأدنى النتائج المحصل عليها عند تطبيقه بالتالي فهو صادق.

الثبات: قام الباحث بحساب تبات المقياس بطريقة **ألفا كرونباخ** لكل مفردة على حدى وللعبارات ككل فتراوحت قيمة ألفا للقياس ككل بين **0,79** و**0,81** وهي قيمة مرتفعة تشير إلى الاتساق الداخلي العالي لعبارات المقياس.

كما قام بحساب التبات عن طريق الاتساق الداخلي أيضا وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية، وقد توصّل إلى أن جميع المعاملات موجبة ودالة عند مستوى (**0,01**) وقد تراوحت ما بين (**0,44**) و(**0,67**)

وهذا ما يشير إلى الاتساق الداخلي المرتفع لأبعاد المقياس كمؤشر للتبات.(**لطفي عبد الباسط، 2009: 7-8**)

أمّا في بحثنا الحالي فقد تم تحديد تبات الاستقرار بتطبيق مقياس الضغط المدرسي بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق وبنفس الخطوات التي طبقت على المقياس السابق أين تم حساب معامل **بيرسون** للمقارنة بين نتائج التطبيقين وقد بلغ معامل التبات**0,75** وهو ما يشير إلى أن المقياس تابت. .

نتائج الدراسة ومناقشتها:

نصّت فرضية الدراسة على أنه توجد فروق في درجات الضغط المدرسي باختلاف مستويات تقدير الذات.

وللتأكّد من صدق هذه الفرضية قمنا بما يلي:

*تقسيم العينة إلى ثلاثة مستويات في تقدير الذات، ولتحديد هذه المستويات اعتمدنا على المئينيات المقدّرة بـ **33%** في كل مستوى، حيث حصلنا على القيمتين المئينيتين (**27,9- 32**) ومنه تمثل التقسيم الإجرائي للمجموعات الثلاث في :

- المجموعة الأولى ذات المستوى المنخفض في تقدير الذات، التي تشمل درجات التلاميذ الذين تحصلوا على درجة (<**27**) فما تحت على مقياس تقدير الذات والمقدّر عددهم بـ **169** تلميذا.

- المجموعة الثانية ذات المستوى المتوسط في تقدير الذات، التي تشمل درجات التلاميذ الذين تحصّلوا على الدرجة المحصورة بين [**28- 32**] على مقياس تقدير الذات والمقدّر عددهم بـ **143** تلميذا.

- المجموعة الثالثة ذات المستوى المرتفع في تقدير الذات والتي تشمل درجات التلاميذ الذين تحصّلوا على درجة(>**33**) فما فوق على مقياس تقدير الذات والبالغ عددهم **117** تلميذا.

*اختبار الفرضية إحصائيا باختبار **F** لتحليل التباين، لكن قبل تطبيق الاختبار ونظرا لعدم تساوي حجم المجموعات الثلاث (مجموعة تقدير الذات المنخفض، مجموعة تقدير الذات المتوسط، مجموعة تقدير الذات المرتفع) حاولنا اختبار التجانس بين تباين المجموعات الثلاث باختبار **f**، حيث بلغت قيمة **f** المحسوبة بـ **0,57** وهي غير دالة عند مستوى **∝ 0,01**، وهذا ما يبين أنه لا يوجد اختلاف بين تباينات المجموعات، أي أن المجموعات الثلاث متجانسة.

بالتالي يمكن تطبيق اختبار **F** لتحليل التباين وقد تمثلت نتائجه على النحو التالي:

جدول رقم (2): دلالة الفروق بين متوسطات درجات الضغط المدرسي بدلالة مستويات تقدير الذات.

مصدر التباين	مجموع المربعات SS	درجات الحريةdf	معدل المربعاتMS	قيمة اختبارF	الدلالة الإحصائية
مابين المجموعات	4246,05	2	2123,02	14,88	دالة إحصائيا
داخل المجموعات	60777,24	426	142,67		
المجموع	65023 ,3	428			

$F_{(2,426)}=14,88$ $p<0,01$

يتضح من الجدول رقم(2) أنه يوجد فرق بين متوسّط درجات الضغط المدرسي لمجموعة التلاميذ ذوي تقدير الذات المرتفع والمقدّر بـــ (**106,83**) ومتوسّط درجات الضغط المدرسي لمجموعة التلاميذ ذوي تقدير الذات المتوسط والمقدّر بـ **100,58** ومتوسّط درجات الضغط المدرسي لمجموعة التلاميذ ذوي تقدير الذات المنخفض والمقدّر بـ**100,18**، حيث قدّرت قيمة اختبار **F** لتحليل التباين بـ **14,88**، وعند مقارنتها بالمجدولة المقدّرة بـ **4,66** نجدها دالة عند مستوى **∝ 0,01**.

وهذا ما يعكس صدق فرضيتنا الثالثة، أي أنه يوجد اختلاف في درجات الضغط المدرسي باختلاف مستويات تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسّط.

ولتبيان إلى صالح أي مجموعة جاء هذا الاختلاف، تم تطبيق اختبار **Scheffe** للمقارنات المتعدّدة بين المتوسطات وقد جاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (3): نتائج المقارنات المتعدّدة بين المتوسّطات باختبار Scheffe

المقارنة بين متوسط المجموعات	قيمة الفرق	القيمة الحرجة لاختبارشيفي (CDs)	الدلالة الإحصائية
X1 –X2 **X1**:مج تقدير الذات المنخفض **X2**:مج تقدير الذات المتوسط	6,24	3,82	دال إحصائيا
X1 –X3 **X1**:مج تقدير الذات المنخفض **X3**:مج تقدير الذات المرتفع	6,65	4,15	دال إحصائيا
X2 –X3 **X1**:مج تقدير الذات المتوسط **X2**:مج تقدير الذات المرتفع	0,4	4,31	غير دال إحصائيا

يتضح من الجدول رقم (3) أن:

* الفرق في متوسط درجات الضغط المدرسي لمجموعة التلاميذ ذوي تقدير الذات المنخفض والمقدّر بـــ **106,83** ومتوسّط درجات الضغط المدرسي لمجموعة التلاميذ ذوي تقدير الذات المتوسّط والمقدّر بـــ**100,58** دال إحصائيا، حيث قدّر هذا الفرق بـــــ **6,25** وعند مقارنته بقيمة **CDs** البالغة **3,82** نجده دال، وقد جاء هذا الفرق لصالح المجموعة الأولى ذات تقدير الذات المنخفض.

* الفرق في متوسط درجات الضغط المدرسي لمجموعة التلاميذ ذوي تقدير الذات المنخفض والمقدّر بـــ **106,83** ومتوسّط درجات الضغط المدرسي لمجموعة التلاميذ ذوي تقدير الذات المرتفع والمقدّر بـــ**100,18** دال إحصائيا، حيث قدّر هذا الفرق بـــ **6,65** وعند مقارنته بقيمة **CDs** البالغة **4,15** نجده دال عند α **0,01**، وقد جاء هذا الفرق لصالح مجموعة التلاميذ ذوي تقدير الذات المنخفض.

* الفرق في متوسط درجات الضغط المدرسي لمجموعة التلاميذ ذوي تقدير الذات المتوسط والمقدّر بـــ **100,58**ومتوسّط درجات الضغط المدرسي لمجموعة التلاميذ ذوي تقدير الذات المرتفع والمقدّر بـــ **100,18** غير دال إحصائيا، حيث بلغ هذا الفرق **0,4** وعند مقارنته بقيمة **CDs** المقدّرة بـــ **4,31** نجده غير دال عند مستوى **∝ 0,01**.

وهذا ما يشير إلى أن التقدير المرتفع للذات من شأنه أن يخفض في مستوى الشعور بالضغط لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسّط أو أنه يساعد التلميذ في مواجهة مختلف المواقف الضاغطة والتصدّي لها من أجل بلوغ أهدافه المنشودة.

- **تفسير نتائج الدراسة:** أسفرت نتائج الفرضية إلى وجـــود فـــروق في درجـــات الضغط المدرسي باختلاف مستويات الشعور بتقدير الذات، وقد جاء هذا الاختلاف – حسب ما أوضحه التحليل الإحصائي- لصالح فئة التلاميذ ذوي تقدير الذات المنخفض مقارنة بمجموعة التلاميذ ذوي تقدير الذات المتوسط ومجموعة التلاميـــذ ذوي تقـــدير الذات المرتفع.

وتفسّر هذه النتائج بأنه كلما انخفض مستوى تقدير الذات كلما ارتفع مستوى الشعور بالضغط المدرسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، وكلما ارتفع مستوى تقدير الذات كلما انخفض مستوى الشعور بالضغط المدرسي لدى هذه الفئة من التلاميذ.وهذا يرجع إلى أن التلاميذ ذوي التقدير الايجابي (المرتفع) يتمتّعون بالثقة بالنفس والتفاؤل والرضا عن الذات، كما لديهم إدراك وثقة بقدراتهم وكفاءاتهم.

وهذا ما يجعلهم قادرين على التحكم في المشاعر والاستجابة بكل تحدّي ومواجهة لمختلف المواقف الضاغطة التي قد تعترض مسارهم الدراسي.

وقد اتفقت نتائج بحثنا مع ما توصلت إليه دراسة" **Mitchell**" التي طبقت على طلاب السنة الأولى والثانية من المرحلة الجامعية، حيث أثبتت أنه كلما ارتفع تقدير الذات نقص القلق والتوتر.(**إبراهيم بن محمد بلكيلاني، 2008: 115–116**) وهذا

ما أشار إليه "**Rosenberg**" بأن التقدير المنخفض للذات مرتبط بمظاهر اكتئابية وبأعراض الخوف والقلق.(**عبد الحق بركات، 2007–2008: 90**)

ويضيف **مالهي وريزنر** إلى أن تدني تقدير الذات يرتبط بشكل ملموس بالعديد من الاضطرابات النفسية كالاكتئاب والقلق والتوتر والعصبية والعدوانية وقلة الشعور بالرضا في الحياة.(**مالهي وريزنر، 2006: 10**) في حين يرى كل من "**Coher** و**Korman**" أن الشخص صاحب التقدير المرتفع يميل أكثر إلى ممارسة السلطة الاجتماعية، وهو أقل حساسية لتأثيرات الحوادث الخارجية ولا تصادفه مشاكل في اختيار المهام التي تعود عليه بحظوظ أوفر للنجاح بالإضافة إلى هذا فهو لديه قدرة جيّدة على إيجاد الحلول لمشاكله.(**ربيع العبزوزي، 2001: 68**) وهذا ما أكّده **Abel** (**1996**) حيث أشار إلى أن تقدير الذات المرتفع يقود إلى مزيد من الكفاءة والفعالية في التعامل مع الكثير من الضغوط الحياتية.

وقد توصلت الدراسة التي قام بها كل من " **Rector** و**Rogers**" سنة (**1997**) إلى أن ارتفاع مستوى تقدير الذات يمكّن الأفراد من القيام باستجابات مناسبة وآمنة عند التعرض للضغوط.. (**كاشف زايد، 2004: 321**)

ويضيف محمد عبد العزيز بأن تقدير الذات المرتفع يرتبط ارتباطا واضحا بالخصائص المرغوبة كنقص القلق والتكيّف الجيّد بوجهه العام، العلاقات الحسنة مع الجماعة التي ينتمي إليها الفرد.(**هناء شريفي، 2002 :91**)

إذن ومن خلال ما سبق يتضح لنا العلاقة القوية والعكسية بين تقدير الذات والضغط المدرسي، بل ونخلص إلى أن تقدير الذات من أهم ميكانيزمات الشخصية التي من شأنها تحريك سلوك التلميذ، إذ تجعله قادرا على التحكم في مشاعره ومسيطرا على مختلف المواقف المدرسية الضاغطة، بالأخص عند اجتياز امتحان شهادة التعليم المتوسط والذي يجعله معرّض باستمرار إلى مشاعر الخوف والقلق من الفشل والرسوب.

وفي هذا الصدد أكّدت دراسة كل من" **Lamps** و**Manny** "على أن هناك علاقة سلبية بين تقدير الذات والقلق، فيرتفع مستوى قلق الامتحان عند أولئك الذين انخفض تقديرهم لذاتهم مقارنة بمن كان تقديرهم لذاتهم عاليا.(**إبراهيم بن محمد بلكيلاني، 2008: 116**) ويتفق معهم "**بوتشالتر**" بقوله أن الأفراد الذين يعانون الخوف من الفشل يتصفون بفقدان الثقة بالنفس وانخفاض تقدير الذات، وهم يعانون دوما من الضغوط السلبية والمهدّدة.(**عبد العظيم محمد، 2001: 269**)

من خلال ما تقدم إذن نستنتج أن تقدير الذات المتدني هو الذي يجعل تلميذ السنة الرابعة متوسّط يعاني من الافتقار للأمن النفسي ونقص الثقة بالنفس والقدرات وكذلك الحساسية المفرطة لمختلف المشاكل والمواقف المدرسية الصعبة التي قد يمرّ بها، وهو الأمر الذي يجعله عاجزا عن إيجاد الحلول والاستراتيجيات اللازمة للمواجهة.كما يمكن القول أيضا أن تقدير الذات المرتفع هو من أهم المحدّدات الشخصية التي تساعد التلميذ على التكيّف والتوافق المدرسي، وتحقيق أهدافه وطموحاته المدرسية بكل عزم وصرامة وتحدّ لمختلف الضغوط المدرسية التي تعترض مساره الدراسي.

المراجع المعتمدة في الدراسة :

– قائمة الراجع باللغة العربية:

1- إبراهيم بن محمد بلكيلاني.(2008).تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج. رسالة ماجستير، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك.

2- ربيع العبزوزي.(2001).علاقة مركز التحكم وتقدير الذات بأصل الإعاقة الحركية السفلى.رسالة ماجستير، قسم علم النفس، جامعة الجزائر.

3- سيد خير الله.(1981).مفهوم الذات، أسسه النظرية والتطبيقية. بيروت:دار النهضة العربية للطباعة والنشر.

4- سيد عبد العظيم محمد.(2001).الخوف من الفشل وعلاقته بدافعية الانجاز لدى عينة من طلاب الجامعة.مجلة عالم التربية.القاهرة:العدد الرابع، السنة الثانية، 267-270.

5- عبد الحفيظ مقدم.(2003). الاحصاء والقياس النفسي والتربوي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة الثانية.

6- عبد الحق بركات.(2007-2008).الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بمستوى تقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة الجزائر، مذكرة ماجستير، قسم علم النفس، جامعة الجزائر.

7- فاروق عبد الفتاح علي موسى(1981). كراسة التعليمات " إختبار مركز التحكم للأطفال. كلية التربية، مكتبة النهضة العربية.

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

9- مازن رزق حتاملة. (2002).مصادر الضغط لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك"دراسة تحليلية".مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية لجامعة البحرين، المجلد الثالث.العدد الرابع، 209.

10- مالهي، رانجيت سينج وريزنر، روبرت دبليو.(2006).تعزيز تقدير الذات.الرياض:مكتبة جرير.

11- نوار شهرزاد.(2006-2007).علاقة تقدير الذات بالنشاط المعرفي لدى عينة من الفتيات العانسات.رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية. جامعة الجزائر.

12- هناء شريفي.(2002).استراتيجيات المقاومة وتقدير الذات وعلاقتهما بالعدوانية لدى المراهق الجزائري.رسالة ماجستير، قسم علم النفس، جامعة الجزائر.

- قائمة المراجع باللغة الاجنبية:

13- Chalvin. (1991). Le Stress: une réponse unique heureuse ou malheureuse à la vie. Collection formation permanente en science humaine ″ faire face au stress de la vie quotidienne ″. 4 éme Edition.

14- De Wolfe, A-S ; Saundres, A-M. (1995).Stress reduction in six the-grade students. The journal of expérimental éducation. 63,4, 315-329**.**

15- Devro,M. (1997). l'anxiété aux examens: théorie et traitement comportementale et cognitive. Journal de thérapie comportementale et cognitive. 17,4,131-144.

16- Meckideche. I (Janv 1997). l'adolescent en milieu scolaire. Revue pratique psychologique, spécial adolescence. 57-59.

17- Odgen. T. (1979).le stress. France :Edition time life .

18-Robert, M.(1982).Fondement et étapes de la recherché scientifique en psychologie, Paris , Maloine éditeur.