تقدير الذات كدعامة في علم النفس الايجابي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي-دراسة ميدانية بثانويات ولاية ميلة-

Self-esteem as a pillar in the positive psychology of the third year secondary school students - Field study in the secondary schools of the state of Mila

بودلال فتيحة جامعة قسنطينة 2fboudelal12@gmail.com
موراس محبوبة طالبة دكتوراه جامعة سكيكدةmahbouba.mrs@gmail.com

تاريخ الاستلام: 27 /2019/03 تاريخ القبول: 05 /2019/06

الملخص:

لقد اخترنا تقدير الذات عند المتمدرسين كمجال لدراستنا الحالية باعتباره من أهم العوامل المؤدية إلى التوافق النفسي والمدرسي للتلميذ، ذلك أن مستوى التقدير الذاتي الذي يمتلكه هذا الأخير يساهم بقدر كبير في مدى نجاحه وتحقيقه لأهدافه التعليمية، ويساعده على التصرف بإيجابية تجاه المواقف الضاغطة التي تعترضه، والتعايش معها وتجاوزها بنجاح، وتهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى تقدير الذات ومختلف الأبعاد التي تساهم في تحديده (الطموح،الثقة بالنفس،الدافعية للإنجاز ،فاعلية الذات) لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

لقد انطلقنا من التساؤل التالي :-ما مستوى تقدير الذات (الطموح، الثقة بالنفس، الدافعية للإنجاز، فاعلية الذات) لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ؟ وللإجابة على هذا التساؤل والتساؤلات الفرعية ، اعتمدنا على المنهج الوصفي، واستخدمنا الاستبيان كأداة للدراسة، قمنا بتطبيقه على عينة من تلاميذ السنة ثالثة ثانوي قدرت ب(378) تلميذ اخترناهم بطريقة عشوائية عنقودية من ثانويات ولاية ميلة، كما استخدمنا اختبار (كا 2) كأسلوب إحصائي لتفسير النتائج

وقد توصلنا إلى أن أفراد العينة يتمتعون بتقدير ذاتي مرتفع مدعم بمستوى مرتفع لكل من الطموح، الثقة بالنفس وفعالية الذات وبمستوى متوسط للدافع الانجاز لديهم، مما يوحي على أن أفراد العينة يمتلكون الدعائم الأساسية للتفكير والشعور والتعامل بإيجابية، هذه الأقطاب الثلاثة التي تعتبر من الغايات الأساسية التي يسعى علم النفس الإيجابي إلى تحقيقها.

الكلمات المفتاحية: علم النفس الايجابي، تقدير الذات، تلاميذ الثالثة ثانوي.

Abstract :

We have chosen the self-esteem of the school students as a field for our current study as it is considered as one of the most important factors leading to the psychological and scholastic compatibility of the student, as the level of self-esteem possessed by the student contributes significantly to the extent of his success and achievement of his educational goals, and helps him to act positively towards the stressful situations he faces and to coexist with them and overcome them successfully. The current study aims to reveal the level of self-esteem and the various dimensions that contribute to its determination (ambition, self-confidence, motivation for achievement, self-efficacy) in the third year secondary students, especially as they will pass an official exam that is considered one of the most fateful exams in their educational and life path.

We started from the following question: what is the level of self-esteem (ambition, self-confidence, motivation for achievement, self-efficacy)in the third year secondary students? In order to answer this question and the other sub-questions we relied on the descriptive approach, and we used the questionnaire as a study tool. We applied it to a sample of 378 third year secondary students selected by cluster random sampling method from secondary school of the state of Mila. We have also used the Chi square test as a statistical method for interpreting the results.

We found that the respondents have a very high self-esteem, and this positive result is due to the realization of the third year students of the importance of the educational stage they have reached and which is given a great importance both by the family and those who are responsible of education (teachers and administrators) and by society as a whole.

Key words: Positive psychology - Self-esteem - Third year secondary students.

أولا: الإطار العام للدراسة:

1. مقدمة إشكالية:

يركز علم النفس الإيجابي الذي وضع أسسه "سليجمان " Seligmane :على الانفعالات الإيجابية والسمات الإيجابية ، والمؤسسات الإيجابية سعيا منه إلى تنشيط الكفاءة الوظيفية للفرد من أجل الوصول به إلى أقصى حالات التم كن، والإنجاز والرضا، والسعادة وبالتالي جودة الحياة. ويعد تقدير الذات من أكثر أبعاد الشخصية أهمية وتأثيرا في السلوك، وهو مرتبط بعدة متغيرات مثل : الثقة بالنفس،مستوى الطموح،الدافعية للإنجاز وفعالية الذات، والتي تعد مرتكزات أساسية للتعلم، والبوابة الرئيس ية لكل أنواع النجاح في الحياة . ولقد سعت دراسات عدة في علم النفس (الايجابي) إلى دراسة وتأكيد أهمية تقدير الذات في المجال المدرسي عامة والتحصيل الدراسي خاصة، والذي يعتبر من أهم الانجازا ت التي يسعى التلميذ إلى تحقيقها، ذلك أن "جعل التلاميذ يرون أنفسهم بصورة إي جابية يسهم في استنهاض قدراتهم واستعداداتهم من أجل تحقيق أفضل النتائج "[1]الأمر الذي أكدته جمعية علم النفس الأمريكية (APA) في تقريرها الصادر في ماي (2003) والذي جاء فيه :" أن التلاميذ الذين لهم تقدير عالي لذواتهم يحققون نتائج دراسية جيدة "[2]ذلك أن التلميذ عالي ا لتقدير لذاته يسلك طرقا تؤدي به إلى مزيد من النجاح ، في حين يمكن لانخفاض تقدير الذات لديه أن يعيقه عن استثمار قدراته وإمكانياته لأنه يعتقد أنه فاشل ولا يستحق النجاح.

وحسب **(Green)** فإن : "النجاح وتوقع النجاح يساهمان في الرفع من تقدير الفرد لذاته وشعوره بأهميته، مما يزيد من إيجابيته وفعاليته ودافعيته للتعلم "[3]، وهو بالضبط ما يحتاجه تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، لأنهم مقبلين عل اجتياز امتحان الباكالوريا ،والذي يعد امتحانا مصيريا،وله أهميته في تحديد مستقبلهم الدراسي والمهني .من هنا جاءت هذه الدراسة للإجاب ة على التساؤلا ت التالي ة:- ما مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ؟ - ما مستوى(الطموح ، الثقة بالنفس

الدافعية للإنجاز، فلعلية الذات) لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

2. فرضيات الدراسة:

–الفرضية الأولى: مستوى تقدير الذات مرتفع لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

–الفرضية الثانية :يتراوح مستوى أبعاد تقدير الذات (الطموح، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز، فاعلية الذات) مابين المرتفع والمرتفع جدا لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

ثانيا: الجانب النظري:

1-تعريف تقدير الذات:

-لغة: الفعل تقدير مشتق من الكلمة اللاتينية(Oestimare): وهو " إعطاء قيمة "و"امتلاك رأي نحو" [4].

-اصطلاحا :يعرفه معجم علم النفس المعاصر على أنه :"تقدير الفرد لذاته ،وفقا لآ ماله المستقبلية،وميزاته،ووضعه بين الآخرين"[5]

ويقول جودلاس**(Duclos, 2010)**:" إننا عندما نتكلم عن الوعي بالقيمة الذاتية، فليست القيمة هي التي توضع على المحك وإنما الوعي بهذه القيمة هو المقصود ، ذلك انه يوجد الكثير من الاشخاص (أطفال ،مراهقين ،وراشدين) ممن يمتلكون عددا كبيرا من القدرات الجيدة ،والكفاءات والمهارات ،والمواهب ،ولكنهم غير واعين بها فيشعرون بتقدير ذاتي متدني"[6]

2-نظريات تقدير الذات:

1.2. نظرية ويليام جيمس (William James)(1842-1910): قدم James في كتابه (Principles of psychology) 1890 تعريفا لتقدير الذات بقوله : "تقدير الذات الذي نملكه تجاه أنفسنا يعتمد كليا على ما نتوقع أن نكون عليه وما نستطيع القيام به"[7]

2.2. نظريةروزنبرغ Rosenberg : اعتبر روزنبرغ تقدير الذات :مفهوما يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، ووضع للذات ثلاثة أنواع هي : -الذات الحالي ة(الموجودة):كيف يرى الفرد ذاته وينفعل معها؟ -الذات المرغوبة : وهي الصورة التي يرغب أن يكون عليها هذا الفرد . -الذات المقدمة : وهي الصورة التي يحاول الفرد أن يقدمها للآخرين. وهو يعطي أهمية كبيرة للعوامل الاجتماعية والأسرية في تنمية تقدير الذات لدى المراهقين،وكيفية بناء صورة الذات الايجابية في مرحلة المراهقة في اطار اسري متوازن.

3.2. نظرية كارل روجرس Carl Rogers : " يعطي روجرس أهمية كبيرة للتقبل غير المشروط للأخرين ، ويؤكد على أن الناس يمكن فهمهم من خلال الكيفية التي ينظرون بها إلى أنفسهم وإلىالعالم المحيط بهم"[8]

وجاء روجرس بثلاث مفاهيم جديدة في مجال تقدير الذات هي :-الحاجة إلى التقدير الايجابي للذات. - الحاجة للتقدير.–شروط التقدير.

3. مستويات تقدير الذات:

1.3.تقدير الذات المرتفع:

يقول جودلاس(Duclos,2010):"إن الشخص الذي يتمتع بتقدير مرتفع لذاته يصبح أكثر وعيا بكرامته الشخصية، معجب بنفسه ،لذلك يمكنه أن يفرض احترام ه، كما يمكنه أن يتجاوز الصعوبات، ويصر على إكمال مشاريعه حتى النهاية)"[9]

2.3. تقدير الذات المنخفض(المتدني): إن الاشخاص الذين لديهم تقديرا منخفضا لذواتهم ، لا يدركون قيمة ذواتهم، وهذا الشعور بالنقص يؤدي إلى عواقب وخيمة ، فهم يختارون الاهداف الدنيا ،ويكون أداءهم أقل من قدراتهم الفعلية ، أو يضعون أهدافا مبالغا فيها فلا يستطيعون تحقيقها ، وسرعان ما يفشلون فييأسون ،وهم يقضون أوقاتهم في الترددد والتبرير والدفاع عن أنفسهم، حاشدين كل انجازاتهم وجهودهم من أجل لفت الانظار إليهم"[10]

ثالثا: الجانب المنهج:

1.المنهج المتبع:

انطلاقا من تساؤلات الدراسة يعتبر المنهج الوصفي أنسب منهج لهذه الدراسة باعتبار أن الدراسة تسعى إلى الكشف عن مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

1. مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع الدارسة على 1409 تلميذ متمدرس في السنة الثالثة ثانوي، موزعين على ستة (6 ثانويات) بالمقاطعة التربوية ميلة لولاية ميلة.

2. الدراســة الاستطـلاعـيــة:

كان أهم أهدافها إعداد أداة الدراسة التي تمثلت في مقياس تقدير الذات. واعتمدنا في ذلك على تقديم سؤال مفتوح لأفراد العينة، صيغ كالتالي: ماهي الصفات أو المظاهر التي تتواجد في التلميذ الذي يمتلك مستوى تقدير ذات مرتفع؟

والجدول التالي يوضح ما افرزته إجاباتهم بعد تفريغها ضمن أبعاد حسب تقاربها من حيث الهدف والمعنى فكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم (1): يوضح نتائج الدراسية الاستطلاعية

البعد	النسبة	البعد	النسبة
الطموح	60.93	الدافعية للإنجاز	70.31
الثقة بالنفس	96.87	فاعلية الذات	98.43

يظهر من الجدول رقم (1) أن إجابات أفراد العينة تمحورت ضمن أربعة أبعاد تعبرعن أهم الصفات التي تُميز ذوي التقدير المرتفع . فاشتملت على بعد الطموح، الثقة بالنفس ، الدافعية للإنجاز، و فاعلية الذات بنسب متفاوتة.

1.3. إعداد أداة الدراسة:

المرحلة الأولى: بناء على الإجابات التي تحصلنا عليها خلال الدراسة الاستطلاعية كمرحلة أولى ثم إطلاعنا على بعض الدراسات السابقة التي اهتمت بمتغير الدراسة (تقدير الذات) ومختلف أبعاده، أعد مقياس أولي لتقدير الذات، واشتمل على (50) بند موزعة ضمن أربعة أبعاد.

المرحلة الثانية :بغرض التأكد من صدق المحتويعرضت أد اة الدراسة على مجموعة من المحكمين من ذوى الخبرة والاختصاص، وكانت خلاصة التحكيم : أن البيانات مناسبة، حذف عدد من البنود لأن بعضها مكرر والبعض منها لا يعبر عن تقدير الذات، وعليه أصبح عدد بنود المقياس (36).

المرحلة الثالثة (الخصائص السيكومترية): للتعرف على مدى صدق وثبات أداة الدراسة من الناحية الإحصائية، طبقت على عينة ضمت (182) تلميذ، بالمؤسسات التربوية لولاية ميلة

- **صدق المقياس :** لأجل التأكد من صدق المقياس اعتمدنا على صدق الاتساق الداخلي الذي اشتمل على ثلاثة مراحل:

- الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للمقياس، والتي أضهرت أن معاملات الارتباط تراوحت بين (0.26) و(0.59)، وكلها دالة عند (0.01) مما يدل على صدق مقياس تقدير الذات.
- الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، والتي تراوحت بين (0.39) و(0.67) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يدل أن المقياس صادق.
- الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس، وتحصلنا على معاملات ارتباط عالية. وتراوحت ما بين (0.76) و(0.84)عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يدل عل صدق المقياس
- **ثبات المقياس:** اعتمدنا على معامل ألفا كرونباخ الذي بلغ (0.88) للمقياس ككل، والذي يعتبر معامل ثبات مرتفع. وفي حالة حذف أي بند ينخفض إلى (0.87) وعليه نحتفظ بكل البنود، وعددها (36) بند.

وعليه يمكننا القول أن مقياس تقدير الذات ثابت؛ ويمكن اعتماده في دراستنا هذه لكون نسبة تحقيق نفس النتائج لو أعيد تطبيقه مرة أخرى تقدر تقريبا بـ (88%).

4. الدراســـــة الأساسية:

1.4. عينة الدراسة الأساسية:

اعتمادنا في اختيار عينة الدراسة على أسلوب المعاينة العشوائية العنقودية ذات المرحلة الواحدة، حيبثلغ حجم المشاركة الفعلية في الدراسة (378) تلميذ ما يعادل (26.82%)، والتي تعتبر نسبة ممثلة لمجتمع الدراسة الذي قدر بـ (1409) تلميذ.

2.4. طريقة تفسير النتائج

الجدول رقم (2) يوضح المجالات التفسيرية للنتائج المستخلصة بواسطة مقياس تقدير الذات

المجالات / التقييم	المجالات التفسيرية					
	للعبارة	الطموح	الثقة بالنفس	دافعية الإنجاز	فاعلية الذات	للمقياس الكلي
منخفض جدا	من 1 – 1.8	9-16	10--18	9--16	8--14	36--65
منخفض	أكثرمن 1.8– 2.6	17-23	19--26	17--23	15--21	66--94

متوسط	أكثر من 2.6 – 3.4	24 --31	27 --34	24 --31	22 --27	95 --122
مرتفع	أكثر من 3.4 – 4.2	32 --38	35 --42	32 --38	28 --34	123 --151
مرتفع جدا	أكثر من 4.2 -5	39 --45	43 --50	39 --45	35 --40	152 --180

رابعا: عرض النتائج:

1. عرض نتائج الفرضية الأولى:

مستوى تقدير الذات مرتفع لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

الفرضية الصفرية : لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) بين مستويات تقدير الذات.

الجدول رقم (3): يوضح نتائج اختباركاف تربيع (كا²) للكشف عن مستوى تقدير الذات

مستوى تقدير الذات	التكرار المشاهد	النسبة	التكرار المتوقع	الاختبار	
منخفض جدا	1	0.26	75.6	كا²	359.011
منخفض	6	1.58	75.6	Sig	0.00
متوسط	123	32.53	75.6	درجة الحرية	4
مرتفع	194	51.32	75.6	مستوى الدلالة	0.05
مرتفع جدا	54	14.28	75.6	القرار	دالة
الإجمالي	378	///	///		

من الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة (كا²) بلغت (359.011) عند مستوى الدلالة (sig = 0.00)، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية والفرق دال بين مستويات تقدير الذات لصالح المستوى المرتفع الذي تحصل على أعلى نسبة قدرت بـ 51.32.وعليه نستنتج أنه بالتقريب يتمتع تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمستوى تقدير ذات مرتفع، عند مستوى الثقة (95%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (5%).

2. عرض نتائج الفرضية الثانية:

يتراوح مستوى أبعاد تقدير الذات (الطموح، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز ، فاعلية الذات) مابين المرتفع والمرتفع جدا لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

الفرضية الصفرية : لا توجد فروق عند مستوى الدلالة (0.05) بين مستويات أبعاد تقدير الذات.وسوف نعرض في ما يلي نتائج كل بعد على حد.

-مستوى الطمـوح

الجدول رقم (4): يوضح نتائج اختباركاف تربيع (كا²) للكشف عن مستوى الطموح

مستوى الطموح	التكرار المشاهد	النسبة	التكرار المتوقع	الاختبار	
منخفض	7	1.85	94.5	كا²	184.921
متوسط	67	17.72	94.5	sig	0.00
مرتفع	187	49.47	94.5	درجة الحرية	3
مرتفع جدا	117	30.95	94.5	مستوى الدلالة	0.05
الإجمالي	378	///	///	القرار	دالة

يظهر الجدول رقم (4) أن قيمة (كا²) بلغت (184.921) عند مستوى الدلالة (sig = 0.00)، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية والفرق دال بين مستويات الطموح لصالح المستوى المرتفع الذي تحصل على أعلى نسبة قدرت بـ (49.47 %).وعليه نستنتج أنه بالتقريب يتمتع تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمستوى طموح مرتفع عند مستوى الثقة (95%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (5%).

-مستوى الثقة بالنفس

الجدول رقم (5): يوضح نتائج اختباركاف تربيع (كا²) للكشف عن مستوى الثقة بالنفس

مستوى الثقة بالنفس	التكرار المشاهد	النسبة	التكرار المتوقع	الاختبار	
منخفض جدا	1	0.26	75.6	كا²	268.217
متوسط	102	26.98	75.6	Sig	0.00
مرتفع	179	47.35	75.6	درجة الحرية	3

مرتفع جدا	78	20.63	///	مستوى الدلالة	0.05
الإجمالي	378	///	///	القرار	دالة

يظهر الجدول رقم (5) أن قيمة (كا²) بلغت (268.217) عند مستوى الدلالة (sig = 0.00)، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية والفرق دال بين مستويات الثقة بالنفس لصالح المستوى المرتفع الذي تحصل على أعلى نسبة قدرت بـ (47.35 %).وعليه نستنتج أنه بالتقريب يتمتع أفراد العينة بمستوى الثقة بالنفس مرتفع، عند مستوى الثقة (95%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (5%).

-مستوى دافعية الإنجاز

الجدول رقم (6): يوضح نتائج اختباركاف تربيع (كا²) للكشف عن مستوى دافعية الإنجاز

مستوى دافعية الإنجاز	التكرار المشاهد	النسبة	التكرار المتوقع	الاختبار	
منخفض جدا	6	1.58	75.6	كا²	307.714
منخفض	45	11.90	75.6	Sig	0.00
متوسط	191	50.52	75.6	درجة الحرية	4
مرتفع	113	29.89	75.6	مستوى الدلالة	0.05
مرتفع جدا	23	6.08	75.6	القرار	دالة
الإجمالي	378	///	///		

يظهر الجدول رقم (6) أن قيمة (كا²) بلغت (307.714) عند مستوى الدلالة (sig = 0.00)، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية والفرق دال بين مستويات دافعية الإنجاز لصالح المستوى المتوسط الذي تحصل على أعلى نسبة قدرت بـ 50.52%. وعليه نستنتج أنه بالتقريب يتمتع تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمستوى دافعية إنجاز متوسطة عند مستوى الثقة (95%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (5%).

-مستوى فاعلية الذات

الجدول رقم (7): يوضح نتائج اختباركاف تربيع (كا²) للكشف عن مستوى فاعلية الذات

مستوى الثقة بالنفس	التكرار المشاهد	النسبة	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرارات	الاختبار

منخفض جدا	2	0.52	75.6	- 73.6	كا²	359.011
منخفض	29	7.67	75.6	- 46.6	sig	0.00
متوسط	157	41.53	75.6	81.4	درجة الحرية	4
مرتفع	158	41.79	75.6	82.4	مستوى الدلالة	0.05
مرتفع جدا	32	8.46	75.6	- 43.6	القرار	دالة
الإجمالي	378	///	///	///		

يظهر الجدول رقم (7) أن قيمة (كا²) بـ (359.011) عند مستوى الدلالة (sig = 0.00)، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية والفرق دال بين مستويات فاعلية الذات لصالح المستوى المرتفع الذي تحصل على أعلى نسبة قدرت بـ (41.79 %).وعليه نستنتج أنه بالتقريب يتمتع تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمستوى فاعلية الذات مرتفع عند مستوى الثقة (95%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (5%).

خامسا: مناقشة النتائج:

1. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

توصلنا من خلال المعالجة الإحصائية لهذه الفرضية إلى أن **أفراد العينة يتمتعون بتقدير ذات مرتفع**، وقد ترجع هذه النتيجة إلى إ درائهم لأهمية المرحلة التعليمية التي وصلوا إليها (مرحلة اجتياز امتحان شهادة البكالوريا) والتي تُعطى لها أهمية كبير سواء من طرف الأولياء أو القائمين على التربية والتعليم . فاهتمام الأولياء بتمدرس أبنائهم خلال هذه المرحلة من منطلق أن مستقبل الأسرة مرتبط بنتيجة امتحان شهادة البكالوريا - فنجاح أبنائهم يعد نجاحا للأسرة بأكملها- فيتحمل الأولياء مسؤولية كبيرة في تهيئة الأ جواء المناسبة للتحضير الجيد لهذا الامتحان، حيث يسعون جاهدين إلى توفير الدعم النفسي لأبنائهم من خلال التشجيع والتعهد بالمكافآت والجوائز التي يمنحونها لهم عند نجاحهم، واقتناء الكتب الخارجية، وصرف مبالغ باهظة في الدروس الخصوصية، كل هذا الاهتمام من شأنه أن يدعم التقدير الذاتي لأفراد العينة، ويحثهم على الاجتهاد للحفاظ على هذا الاهتمام والتقدير.

كما أن " البيئة التي تهيئ للفرد فرص الانطلاق والحرية لإبداء استعداداته وقدراته لإنتاج ما يتلاءم مع طموحاته، فإن الفرد يرتفع تقديره لذاته أما إذا كانت البيئة محبطة، وتضع العوائق أمام الفرد بحيث لا يستطيع تحقيق طموحاته من خلال ما يتوفر عليه من استعدادات وقدرات، فإن تقديره لذاته ينخفض."[11]

كما أن آمال الأولياء المتوقعة حول نجاح أبنائهم والمعدلات التي يرغبون في أن يتحصلوا عليها في شهادة البكالوريا من شأنه أن يرفع من تقديرهم لذاتهم، بشرط أن لا تتجاوز هذه الطموحات والآمال قدرات وإمكانيات أبنائهم، حيث ذكر (Duclos,2010) أنه يجب أن تكون إنتظارات الآباء من أبناءهم واقعية، أي متكيفة مع وتيرة ومستوى تطور الطفل. ولكن إذا كانت طموحات الآباء مرتفعة، قد يعيش الطفل ضغوطات الإنجاز والإخفاقات التي بدورها تخفض من تقديره لذاته.

دون أن ننسى الاهتمام الذي يُمنح لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي من طرف العاملين في المؤسسة التربوية من إداريين وأساتذة، الذي من شأنه أن يساهم في رفع مستوى تقديرهم لذاتهم، إذ يسعى الجميع إلى توفير ظروف التمدرس المناسبة والمشجعة على النجاح، من خلال الإجابة على انشغالاتهم ومساعدتهم على تجاوز الصعوبات التي تعترضهم مثل : (تكليف أكفء الأساتذة لتدريسهم، توفير واقتناء الكتب الخارجية لمكتبة المؤسسة، دروس الدعم التي يقوم بها الأساتذة، النشاطات الثقافية والرياضية، المرافقة النفسية والتربوية التي يكلف بها مستشار التوجيه...الخ).

و" أشارت دراسات عديدة إلى أن توقعات المعلمين واتجاهاتهم نحو طلابهم تلعب دورا مهما في صوغ فكرة الطلاب عن قدراتهم وبالتالي تقديرهم لأنفسهم الذي يؤثر في انجازهم الدراسي، كما أن للطريقة التي يتبعها المعلمون في تعاملهم مع طلابهم دورا في تقديرهم لذواتهم وتكيفهم"[12]

وتذكر ولفلوك **(woolfolk, 2007/ 2010)** " أن المدرسة لديها التزام أخلاقي للمعاونة في بناء تقدير الذات وتجنب إضعافه . من خلال الممارسات التي تسمح بالمشاركة الحقيقية والتعاون، وحل المشكلات والإنجاز التي يجب أن تحل محل السياسات التي تدمر تقدير الذات، مثل : النقل من صف إلى أخر والتقديرات التنافسية."[13]

وتبين **كوبليام (2004/2003)**" أنه إذا كان هناك شخص لديه قدر عال من احترام الذات فكثيرا ما يتضح أن سبب ذلك هو تأثير الآباء والمعلمين والأقارب عليه عندما كان طفلا . ومن تأثيراتهم ما يلي: كانوا يعلقون آمالا متوازنة عليه، لذلك كان الطفل يشعر بالتحدي لكنه ينجح،

كانوا يخبرونه بما يُجيده، كانوا يظهرون له أنه محبوب، كانوا يعاملونه بطريقة طيبة لذلك كان يعتقد أنه أهل لحسن المعاملة، كانوا يظهرون له أن بإمكانه تجاوز العقبات."[14]

إن الاهتمام الذي يحصل عليه تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من طرف الأولياء أو من مختلف العاملين في المؤسسة التربوية يعتبر حافزا إيجابيا يساهم في الرفع من مستوى تقديرهم، وزيادة الثقة بأنفسهم، ذلك أن " طبيعة الطلاب في مثل هذه المرحلة السنية تدفعه بشدة إلى البحث عن إعجاب الآخرين (وخاصة الكبار)، والحصول على تقديرهم، وتشجيعهم له؛ فهو ينتظر اللحظة التي يشيد به فيها أبوه وأمه أو أخوه الأكبر، أو مدرسوه"[15]

2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

المعالجة الإحصائية لإجابات أفراد العينة على مقياس تقدير الذات أظهرت النتائج التالية:

- **مستوى الطموح مرتفع لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي** ، ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلى المرحلة العمرية، التي تتمثل في مرحلة المراهقة، حيث يرتفع مستوى الطموح لدى المراهق، وفي هذا الشأن أكدت " (هيرلوك، 1978) في أن المراهق المدرك لقدراته وإمكانياته، تزداد ثقته بنفسه مع كل نجاح، ويكون لديه مفهوم موجب عن الذات، مما يؤدي بدوره لارتفاع مستوى طموحه"[16]

كما أن التشجيع الذي يتلقاه أفراد العينة من طرف المحيطين بهم من أولياء وأساتذة يزيد من طموحاتهم، حيث " تؤكد دراسات Anderson FalesJucknatt أن مستوى الطموح يتطور وينمو مع تقدم العمر ومع وجود عوامل التشجيع والنجاح، كما يتوقف أو يتناقص مع الفشل والإحباط"[17]

كما توحي هذه النتيجة على أن أفراد العينة يمتلكون أهدافا تمثل الكثير بالنسبة لهم وأهمها اجتياز امتحان شهادة البكالوريا بنجاح . ووضوح هذا الهدف وسعيهم إلى تحقيقه من شأنه أنيدفعهم إلى التطلع إلى مستويات أعلى من الإنجاز، لأنه من غير المعقول أن يكون هناك مستوى من الإنجاز بدون طموح، " ذلك أن الفرد مهما كان موقعه يكون مدفوعا بالأهداف وليسبالمشاكل، إذ" يعتبر مستوى الإنجاز محك تقويمي لمستوى الطموح" [18]

ويعبر مستوى الطموح المرتفع لأفراد العينة على امتلاكهم قدر معين من مستوى تقدير الذات، وهذا ما ذهب إليه " موسى عبد الخ الق جبريل (1983) أن مستوى الطموح يُعد أحد عوامل تقدير الذات، حيث فكرة الفرد عن نفسه تؤثر في مستوى طموحه، وأن طموح الفرد يتأثر بتقدير ذاته، فقد يضع الفرد هدفا أعلى من قدراته، وهنا يحدث التعارض بين الأهداف والانجازات، وفي حالة الفشل تضعف الثقة بالنفس مما يؤد ى إلى انخفاض تقدير الذات، وقد يلجأ بعض الأفراد إلى تخفيض طموحاته لتجنب الفشل محققا بذلك النجاح السهل"[19]

فالأشخاص " الذين يقدرون ذواتهم تقديرا عاليا هم الذين يتطلعون إلى تحقيق المزيد من النجاحات والانجازات في مختلف المجالات . وهم يفعلون ذلك لأن فكرتهم عن أنفسهم ومفهومهم عن ذواتهم أنهم يستحقون النجاح"[20]

- **مستوى الثقة بالنفس مرتفع لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي:**

إن سعي أفراد العينة للنجاح في امتحان شهادة البكالوريا يتطلب حتما أن يكون لهم مستوى مقبول من الثقة بالنفس في إمكانياتهم وقدراتهم على تحقيق هذا النجاح فقد " أفادت دراسة " تافاني ولوش" (Tavani et Losh, 2003) بأن الدافعية والثقة بالنفس تعتبران منبئات للأداء الأكاديمي"[21]

كما يعتبر مستوى الثقة بالنفس المرتفع مؤشرا على تفوق أفراد العينة في الإفصاح عن الصعوبات الدراسية دون خجل، وطلب المساعدة من الأساتذة أو الزملاء . كما أن الحب والاحترام والاهتمام الذي يُمنح للتلميذ داخل الفصل الدراسي من شأنه أن ينمي ثقته بنفسه والاعتزاز بذاته، فالفصول التي يسودها جو من التسامح والعمل الجماعي " تنمى الثقة المتبادلة بين المعلم والطلاب. ففي هذا الفصل يتوقع الطلاب أن يعاملون كأفراد جديرين بالثقة وقادرين على اتخاذ القرارات الحرة المناسبة والسبيل هو المناقشة المنظمة والصريحة."[22]

- **مستوى دافعية الإنجاز متوسط لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي:**

ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلى طبيعة التنشئة الأسرية التي تكون قد مُنحت للتلاميذ في السنوات الأولى من عمرهم ربما تكون قد ساهمت في امتلاكهم للمستوى المتوسط لدافعية الإنجاز. وورد أن" دراسة فيروف (Veroff, 1969) توصلت إلى أن السخرية بالطفل في سن مبكرة

وإسباغ صفة الفشل المتواصل عليه عند مقارنته بالآخرين في سن لاحقة يعرقل نمو دافع الإنجاز من جهة وتكوينه النفسي بصورة متكاملة من جهة أخرى"[23]

ويبين"بدر العمر 1987، أن الدافع إلى الإنجاز يظهر في أبرز صوره عندما يشعر الطفل بدرجة من الاستقلال الذاتي . فالأطفال الذين يعيشون في نطاق أسر تنمي لديهم الشعور بالمسؤولية وحرية الحركة، يُظهرون قدرا أكبر من الدافع إلى الإنجاز، بعكس الأطفال الذين يعيشون في أسر تقسو على أطفالها وتقيد حريتهم، بهدف الحماية لهم"[24]

كما ورد أن" العديد من الدراسات الخاصة بأساليب تربية الطفل بينت أن التدريب المبكر للأطفال على الاستقلالية والاعتماد على النفس، وإكسابهم مهارات معينة يولد لهم الحاجة العالية للإنجاز ... والتربية على الاستقلال كي تؤدي إلى مستوى إنجاز عال أن تكون مصحوبة بالتدعيم الإيجابي، أي شعور الطفل بالتقبل والتقدير والمحبة من قبل والديه"[25]
زيادة عل ذلك قد يكون للأتهويل الذي يحاط بشهادة البكالوريا والضجة التى تثار حولها من شأنها أن تُشعر التلميذ بالقلق الشديد والتوتر والخوف من الفشل الذي يصاحبه طوال فترة التحضير للامتحانات الرسمية ذلك القلق ربما يكون له أثر سلبي في التأثير على مستوى دافعيتهم للإنجاز.

حقيقة قد يكون قدر معين من القلق أمرا مستحبا ومفيدا ويشكل مصدرا للدافعية، من منطلق أن الأشخاص الأقل قلقا هم أقل إنجازا . لكن إذا تجاوز الحد المعقول كانت نتائجه سلبية فيؤثر على الثقة بالنفس، ويشوش ذهن التلميذ ويؤثر سلبا على المجهودات التي يبدلها في التحضير. فكلما ارتفع مستوى القلق انخفض مستوى الدافعية للإنجاز.

وفي هذا الإطار تشير نتائج البحوث النفسية إلى الدور الهام الذي يشكله مستوى القلق في الأداء والإنجاز، حيث بينت " أن كلا من القلق المرتفع، والقلق المنخفض يعتبر من المعوقات التي تعوق الطلاب عن الانجاز وتحقيق الأهداف، فالقلق المرتفع يشل قدرة صاحبه عن التفكير والحركة والأداء العقلي ككل، ويؤدي القلق المنخفض إلى ضعف الدافعية والاهتمام واللامبالاة أما القلق المتوسط فيُعد من الطاقات الدافعة للعمل والأداء والانجاز"[26]

كما أن للخبرات السابقة التي يمتلكها التلميذ حول إمكانياته ومدى قدرتها على تحقيق أهدافه دور في تحديد مستوى دافعيته للانجاز، وهنا يذكر (معمرية، 2017) "على أن هناك علاقة بين الدافع وخبرة الفرد الخاصة . فخبرة الفرد الخاصة تحدد مدى تعبئة طاقته في اتجاه الهدف . فإذا تبين له، وفق خبرته الخاصة، جدوى سلوكه في بلوغ الهدف، استمر في نشاطه، أما إذا تبين له ضعف احتمال تحقيق الهدف، نقص حماسه"[27]

وهذا يتفق مع رأي " اتكينسون 1957، أن الدافع للإنجاز هو المحصلة النهائية لصراع الإقدام – الإحجام بين الأمل في النجاح والخوف من الفشل. ويمثل اتكينسون هذه العلاقة بالمعادلة الآتية: دوافع الإنجاز = دوافع النجاح = دوافع تجنب الفشل. وعليه فإن الاهتمام بدوافع النجاح وتنميتها والعمل على تقليص دوافع تجنب الفشل يؤدي إلى محصلة أكبر من الدافع للإنجاز "[28]

ومن هذا المنطلق التلميذ الذي يرى أنه على الرغم من المجهودات الضخمة التي يبذلها يتحصل على نتائج غير مقبولة فإنه يتوقف عن بذل الجهد ويفقد الرغبة في التعلم، فتنقص دافعيته للإنجاز وقد يصاب بما يسمى بالعجز المكتسب.

فحالة العجز المكتسب أو المتعلم يتكون لدى التلاميذ " عندما يعتقدون ويتوقعون أن محاولاتهم لن تؤثر في النتائج، ... وكثيرين قد يدركون ويتعلمون العجز، والسبب الرئيس للعجز المتعلم هو اعتقاد الفرد بلا جدوى للفعل، فالفرد العاجز هو الذي يؤمن أو تعلم أو يعتقد بعدم قدرته على السيطرة على المتغيرات المؤثرة في حياته "[29]

لكن على الرغم مما ذكرناه حول أهمية ا لدافعية للانجاز المرتفعة، إلا أن تجارب معملية تؤيد الاستنتاج العام، القائل بتحسن الأداء بزيادة الدافعية حتى حد معين " لأن زيادة الدافعية بدرجة أكبر من اللازم يترتب عليها أداء ضعيف . فإن التعلم يصل إلى أقصى درجاته حين تكون الدوافع على درجة متوسط . وأن الحالات المتطرفة للدافعية حالات غير مواتية للتعلم، لأن الدافعية المنخفضة قد لا تكون كافية لتحريك الأداء، ولاهتمام الفرد بالأداء بطريقة كافية، وقد ينجم عنها حالة من البلادة التي لا تساعد على مجرد البدء في الاستجابة أو الأداء، أما الدافعية المرتفعة جدا فيمكن أن تشتت الأداء نظرا لما ينجم عنها من قلق وتوتر، ومن المعروف أن القلق يؤثر تأثيرا سيئا على تركيز الانتباه "[30]

الأمر الذي أكدته " الدراسات النفسية (**Yarkes – Dodson 1908**)على أن استثارة الدافع بدرجة شديدة قد يؤدي إلى تشتت الكائن . ولهذا ، فإن زيادة الدافع فوق مستوى معين (متوسط) يعوق الأداء أكثر مما يسهله . فالعلاقة بين الدافع والأداء منحنية وعلى شكل الحرف اللاتيني U مقلوبا. مما يعني أن المستوى المتوسط من الدافع، هو أفضل المستويات الذي يكون الفرد خلاله على درجة ملائمة من الأداء الجيد . (قانون يركس /دادسون **Yerkes/Dodson**، حول العلاقة بين الأداء والدافعية)"[31]

-مستوى فاعلية الذات مرتفع لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي:

إن سعي أفراد العينة نحو النجاح في الامتحانات الرسمية يدفعهم إلى بدل مجهودات كبيرة من أجل تحقيق ذلك، فوضوح الهدف بالنسبة لهم يعتبر من صفات ذوو الفاعلية الذاتية المرتفعة . ويؤكد سنك (Snik, 1991) أن التخطيط ووضع الأهداف يؤثر على الأداء من خلال تحديد مقدار الجهد المطلوب للنجاح، وهذا يؤدي إلى الرضا عن الذات ويزيد من فعاليتها.

كما أن النجاحات السابقة التي حققوها من خلال الانتقال من سنة دراسية إلى أخرى تجعل من فاعليتهم الذاتية مرتفعة، فالنجاح المتكرر يدفع بالفرد إلى الاعتقاد بأنه ناجح دوما مادام وفر أسباب النجاح . فمن خلال " النجاح المتكرر يميل التأثير السلبي للاحباطات الآنية إلى الانخفاض ومن خلال الجهد المقرر والمثابرة الذاتية يمكن تجاوز حتى أصعب العقبات"[32]

كما أن للخبرات السابقة التي تُظهر لأفراد العينة أنهم حين يجتهدون ويواظبون على الحضور ويلتزمون بأداء واجباتهم المدرسية سوف يحققون حتما النجاح، الأمر الذي يزيد من فاعليتهم الذاتية في التحضير لاجتياز الامتحانات الرسمية بنجاح.

وفي هذا الشأن ورد أن " باندورا يؤكد على وجود علاقة سببية بين الثقة بفعالية الذات والإنجازات الأدائية، فالمستويات المرتفعة من فعالية الذات تلازم المستويات المرتفعة من الإنجازات الأدائية."[33]

فمن خلال الخبرات البديلة يتعلمالفرد " عن طريق ملاحظة الناس الآخرين، ثم يستخدم هذه المعلومات لتكوين توقعاتحول سلوكه الخاص. وتأثيرات الخبرة تعتمد على إدراك الفرد للتشابه بينه وبين النموذج أو الشخص الذي يقوم بملاحظته" [34]

وفي هذا الإطار " يرى باندورا أن كل الطلبة القادمون إلى المدرسة لديهم القدرة والرغبة في فما التقليد ينبغي فعله للطلبة ليس تلقينهم المواد وكيفية أداء المهمات، ولكن ينبغي أن يتوفر لهم نماذج يستطيعون تقليدهم"[35]

3. الاستنتاج العام:

من خلال النتائج التي توصلنا إليها نستنتج مجموعة من الأبعاد، وهي كالتالي:

1. أفراد العينة يمتلكون مستوى **مرتفع من تقدير الذات** ، وهذا يدل على أن معظم تلاميذ السنة الثالثة ثانوي يتميزون **بالإيجابية**،من منطلق أن التقدير الذاتي المرتفع لهؤلاء التلاميذ يستمد قوته من **التفكير الإيجابي** حول مشروع امتحان البكالوريا المقبلين على اجتيازه ، وحول الأهمية الأكاديمية والاجتماعية لهذا المشروع في حياتهم المستقبلة .ويتجلى ذلك من خلال **مستوى الطموح المرتفع** لأفراد العينة في السعي وبدل الجهد لتحقيق أهم أهدافهم المشروعة خلال هذه المرحلة الراهنة، وبلا شك النجاح في شهادة امتحان البكالوريا يعتبر من أهمها.

من جهة أخرى التفكير الإيجابي ينتج عنه **الشعور بالإيجابية** وبالتالي شعور أفراد العينة بقدرتهم على إنجاز المهام التي تنتظرهم وأنه مقادرين على تجاوز كل الصعاب والعقبات التي يمكن أن تعترض تقدمهم نحو تحقيق هدفهم المنشود ، إن هذا الشعور الايجابي يُ عبر عنه **بالمستوى المرتفع للثقة بالنفس** الذي يمتلكه أفراد العينة.

إن توافر التفكير الإيجابي والشعور الإيجابي يؤديان حتما إلى دفع أفراد العينة إلى **التصرف بإيجابية** داخل الفصل الدراسي وخارجه، من خلال الاجتهاد المستمر، والمواظبة على بذل المجهودات المطلوبة لتحصيل المعارف الضرورية التي تمكنهم من اجتياز عقبة البكالوريا بكل ثقة واقتدار، إن السلوك الايجابي لأفراد العينة يظهر من خلال : **مستوى الدافعية للإنجاز وفعالية الذات** لديهم، واللذان يعبران عن رغبتهم وميلهم إلى الإنجاز السريع للمهام المكلفين بها وإتقان العمل،واختيار أفضل الطرق للإنجاز والسعي إلى وضع مستويات مرتفعة من الأداء،من أجل الوصول إلى تحقيق الهدف الذي يطمحون إلى تحقيقه.

2. يعتبر تقدير الذات بما يحويه من طموح، ثقة بالنفس، دافعية إنجاز وفاعلية ذاتية من مكامن الشخصية الإيجابية التي يركز عليها علم النفس الإيجابي خاصة بالنسبة للمتعلمين

وداخل المدرسة تحديدا، هذه الأخيرة التي يجب أن تأخذ على عاتقها مهمة تكوين الأفراد إيجابيا بما تمنحه لهم من برامج تعليمية يسهر على تنفيذها كوادر بشرية مؤهلة لأجل ذلك.

مراجع الدراسة:

1. آل مراد، نبراس يونس. (2007). "تقدير الذات لدى طلبات قسم التربية الرياضية وعلاقته بمستوى التحصيل الأكاديمي". **مجلة تكريت للعلوم الإنسانية**، 14(4)، ص109.
2. صرداوي، نزيم. (2011). " دافع الانجاز وتقدير الذات وعلاقتهما بالتحصيل الدراسي لدي تلاميذ التعليم الثانوي ". **دراسات نفسية و تربوية ، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية** عدد 6، ص318.
3. صرداوي، نزيم المصدر نفسه، ص318.
4. ANDRE, C., & LELORD, F. (1999). **l'estime de soi s'aimer pour mieux pour vivre avec les autres**. PARIS: ODLE JACOB, p11
5. معمرية، بشير. (2017). **علم النفس الذات، تقنين استبيانات على المجتمع الجزائري، مفهوم الذات، تقدير الذات، فاعلية الذات، توكيد الذات** . جامعة محمد لمين دباعين سطيف، ص. 128
6. Duclos, G. (2010). **l'estime de soi, un passeport pour la vie** (éd. 3 edition). C H U Saite - Justine, p21
7. Monbourquette, J. (2013). **De l'estime de soi à l'estime du soi**. Canada: NOVALIS,p17
8. الجيزاني، محمد كاضم . (2012). **مفهوم الذات والنضج الاجتماعي** . (ط 1). عمان، الأردن: دار صفاء، ص 123.

9. Duclos, **l'estime de soi, un passeport pour la vie** , Op cit, p52

10. كويليام، سوزان . (2004). **الدوافع المحركة للبشر الدليل الكامل لأنماط الشخصية** (ترجمة مكتبة جرير)، (ط 3). الرياض: مكتبة جرير. (2003)، ص. 36.

11. معمرية، بشير .**علم النفس الذات، تقنين استبيانات على المجتمع الجزائري، مفهوم الذات، تقدير الذات، فاعلية الذات، توكيد الذات، مرجع سابق** ، ص. 134.

12. الشدوخي، فيصل بن ناصر. (1430). **تقدير الذات من منظور التربية الاسلامية**. ماجيستر الجامعة الاسلامية بالمدينة المنورة ، ص.336.

13. ولفولك، أنيت . (2010). **علم النفس التربوي** . (الطبعة الأولى)، (ترجمة صلاح الدين محمود علام) عمان: دار الفكر. (2007) ، ص.752.

14. كويليام، سوزان . **الدوافع المحركة للبشر الدليل الكامل لأنماط الشخصية،** مرجع سابق، ص ص. 37- 38.

15. حمدى، حسن. (2004). **مهارات الانضباط السلوكي**. القاهرة: دار اللطائف ، ص. 31.

16. بلعربي، مليكة وبوفاتح، محمد . (2016)." العوامل المؤثرة في مستوى الطموح الدر اسي للتلاميذ". **مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية**، (26)، ص. 50.

17. بيبي، مرزاق ونيس حكيمة . (2017) ."مستوى الطموح لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية في ضوء بعض المتغيرات - دراسة ميدانية بولاية الوادي "- **مجلة العلوم النفسية والتربوية**. 5 (2).

18. بلعربي، مليكة وبوفاتح، محمد. مرجع سابق، ص. 4.

19. احمد، هدى عبد الرحمن. (2010). تقدير الذات وعلاقته بمستوى الطموح لدي عينة من طالباتكلية المعلمات بجدة. **مجلة الآداب والعلوم الإنسانية**، 16 (1)، ص. 53.

20. محمد، عايدة ذيب. (2010). **الانتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة**. عمان: دار الفكر.، ص. 85.

21. أبو هدروس، ياسرة والفرا، معمر . (2011). أثر استخدام بعض استراتيجيات التعلم النشط على مستوى دافعية الإنجاز والثقة بالنفس والتحصيل الدراسي لدى التلاميذ بطيئ التعلم. **مجلة جامعة الأزهر بغزة، سلسلة العلوم الإنسانية**، 13، (1)،. ص. 105.
22. ابراهيم، مجدي عزيز. (2004). **موسوعة التدريس**. (ط1). عمان: دار الميسرة ، ص. 135.
23. عبد الرحمان، تلي . (2010). **تحقيق الذات ومنهاج الأصلاح التربوي الجديد في ضوء المقاربة بالكفاءات**. رسالة دكتوراه غير منشورة، تخصص علوم التربية، جامعة الجزائر 2، ص. 27.
24. معمرية، بشير . (2013). **سيكولوجية الدافع إلى الأنجاز تقنين أربع استبيانات لقياسه** . إصدرات شيكة العلوم النفسية العربية، ص. 215.
25. عبد الرحمان، تلي . **تحقيق الذات ومنهاج الأصلاح التربوي الجديد في ضوء المقاربة بالكفاءات**، مرجع سابق، ص. 33.
26. نعيمة، غزال ومنصور، بن زاهي . (2014). "علاقة قلق الاختبار بالدافعية للإنجاز دراسة ميدانية لدى تلاميذ مرحلة البكالوريا من التعليم الثانوي بمدينة ورقلة ". **مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية**، (16)، ص. **400**.
27. معمرية، بشير .**علم النفس الذات، تقنين استبيانات على المجتمع الجزائري، مفهوم الذات، تقدير الذات، فاعلية الذات، توكيد الذات**، مرجع سابق، ص. 134.
28. يونس، محمد بني . (2007). **سيكولوجية الدافعية والانفعالات** . عمان : دار الميسرة . **ص.147).**
29. محمود، الفرحاني . (2012). **علم النفس الإيجابي للطفل** . الاسكندرية : دار الجامعة الجديدة.، ص. 93.
30. عبد الخالق، احمد (2006). **مبادئ التعلم**. دار المعرفة الجامعي، ص. 81.
31. معمرية، بشير . **سيكولوجية الدافع إلى الأنجاز تقنين أربع استبيانات لقياسه** ، مرجع سابق، ص. 18 .

32.الالوسي، احمد اسماعيل . (2014). **فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية في علم النفس الجتماعي** (الطبعة الأولى). عمان، الأردن : دار الكتب العالمية، ص. 73.

32 عقيلان، فادى حسن. (2014). إدارة الوقت والذات (الإصدار الطبعة الأولى). عمان، الأردن: دار المعتز. ص، 18.

33 عقيلان، فادى حسن. (2014). إدارة الوقت والذات (الإصدار الطبعة الأولى). عمان، الأردن: دار المعتز. ص، 18.

34 الالوسي، احمد اسماعيل . (2014). **فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية في علم النفس الجتماعي**، ص. 73.

35 غباري، ثائر أحمد . (2008). **الدافعية النظرية والتطبيق** . (ط 1). عمان: دار المسيرة ، ص. 91.

الملاحـــق:

Tests non paramétriques
Test du khi-deux

Fréquences				
	تقدير الذات			
	Catégorie	Effectif observé	N théorique	Résidus
1	منخفض جدا	1	75.6	-74,6
2	منخفض	6	75.6	-69,6
3	متوسط	123	75.6	47,4
4	مرتفع	194	75.6	118,4
5	مرتفع جدا	54	75.6	-21,6
Total		387		
Tests statistiques				

	تقدير الذات
Khi-deux	359.011a
ddl	4
Sig. asymptotique	0.00
a. 0 cellules (0.0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 75.2.	

Test du khi-deux

Fréquences				
	الطموح			
	Catégorie	Effectif observé	N théorique	Résidus
1	منخفض جدا			
2	منخفض	7	94.5	-87,5
3	متوسط	67	94.5	-27,5
4	مرتفع	187	94.5	92,5
5	مرتفع جدا	117	94.5	22,5
Total		378		

Tests statistiques	
	الطموح
Khi-deux	184.921
ddl	3
Sig. asymptotique	0.000
a. 0 cellules (0.0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 94.3.	

Test du khi-deux

Fréquences				
	الثقة بالنفس			
	Catégorie	Effectif observé	N théorique	Résidus
1	منخفض جدا	1	94,5	-93,5
3	متوسط	102	94,5	7,5
4	مرتفع	187	94,5	92,5
5	مرتفع جدا	88	94,5	-6,5
Total		378		

Tests statistiques	
	الثقة بالنفس
Khi-deux	268.217
ddl	3
Sig. asymptotique	0.000

a. 0 cellules (0.0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 94.2.

Test du khi-deux

Fréquences				
	دافعية الإنجاز			
	Catégorie	Effectif observé	N théorique	Résidus
1	منخفض جدا	6	75.6	-69,6
2	منخفض	45	75.6	-30,6
3	متوسط	191	75.6	115,4
4	مرتفع	113	75.6	37,4
5	مرتفع جدا	23	75.6	-52,6
Total		378		

Tests statistiques	
	دافعية الإنجاز
Khi-deux	307.714
ddl	4
Sig. asymptotique	0.000

a. 0 cellules (0.0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 141.2.

Tests non paramétriques

Test du khi-deux

Fréquences				
	فاعلية الذات			
	Catégorie	Effectif observé	N théorique	Résidus
1	منخفض جدا	2	75.6	-73,6
2	منخفض	29	75.6	-46,6
3	متوسط	157	75.6	81,4
4	مرتفع	158	75.6	82,4
5	مرتفع جدا	32	75.6	-43,6
Total		378		

Tests statistiques	
	فاعلية الذات
Khi-deux	359.011
ddl	4
Sig. asymptotique	0.000

a. 0 cellules (0.0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 141.2.