

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ابن خلدون - تيارت -

كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص علم النفس المدرسي

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي بعنوان

الفاعلية الذاتية في بناء مشروع دراسي وعلاقتها بالضغط النفسي

لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط

دراسة ميدانية ببعض متوسطات الولاية - تيارت -

إشراف الأستاذ:

- د. بلعالية محمد

أعداد الطالبين:

✓ جيدي نوال

✓ خروي زهيرة

السنة الجامعية

2018/2017

# شكر وحرقان

الحمد لله الذي أثار لنا ورث العلم والمعرفة ووفقنا الى انجاز هذا العمل

ها نحن اليوم نودع سهر الليالي ونمحو تعب الأيام ونختم مشوارنا الدراسي بين وقتي هذا العمل

المتواضع، في هذا المقام نتقدم باسمي معاني الشكر والتقدير لمن أمسك يدينا وعلّمنا حرفاً، الى

من كانوا سنداً لنا، الى من لهم الفضل بإرشادنا الى طريق العلم والمعرفة الى الاستاذة الأفاضل

الذين تلقينا منهم العلم والمعرفة والتوجيه طيلة مشوارنا الدراسي وعلى رأس هؤلاء الاستاذة "

بلعالية محمد " الذي تفضل بالإشراف على هذا البحث ولم يخل علينا بنصائحه وإرشاداته

فله منا كل التقدير والاحترام جزاه الله عنا خير جزاء

في الأخير نتقدم بالشكر الى كل من ساهم في هذا العمل من قريب أو من بعيد



# إهداء

لي من أعمل اسمه بكل فخر، لي من افتقدته منذ الصغر، لي من يرعش قلبه لذكره، لي من أودعني الله

أبي رحمه الله

لي من لا يمكن للكلمات أن توفيقها حقها، لي من كانت وعي وسندي، لي كل من لي في الوجود

أبي الغالية حفظها الله ورعاها

لي من نحي حبيهم في داخلي

إخوتي وأخواتي أودعهم الله لي فخرًا وفرا

لي الشموع المضيئة "سمية، آلاء، نور الهدى، اسلام، محمد، أمين، هبة، أماني"

لي أعمل صدقة

لي من تحلو الحياة معها

زهيرة

ايكم جميعا أهدي ثمرة هذا الجهد وفاء وتقديرًا ومحبة

نوال

# إهداء

لي من انجبت وريت وسهرت الليالي من اجلي، لي النبع الصافي الذي ارتويت منه

امي العريزة

لي من اعطاني بلا حدود لي القلب الطاهر الرقيق

ابي العزيز شفاه الله

لي اخوتي واخواتي اوداهم الله

لي من سرنا سوبا ونحن نشق الطريق نحو النجاح لي صديقتي الغالية نوال

لي الذين بذلو كل الجهد والعطاء لكي اصل الي هذه اللحظة اساتذتي الكرام لا سيما

الاستاذة "بلعالية محمد"

لي كل افراد عائلتي

لي كل من حوهم فذا كتي ولم تحوهم من كتي

زهيرة



## ملخص الدراسة

تهدف الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة بين الفعالية الذاتية في بناء مشروع دراسي و علاقتها بالضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، واعتمدت الطالبتان على المنهج الوصفي القائم على العلاقة الارتباطية تم تطبيق هذه الدراسة على عينة مقدره ب200 تلميذ وتلميذة خلال سنة 2017-2018 وتم انتقاء العينة بطريقة عشوائية حيث اعتمدت الطالبتان على استبيانين، الأول خاص بالفاعلية الذاتية في بناء مشروع دراسي وهو من إعدادهما بمحاورة الثلاث: المثابرة، المجهود، المبادرة. اما الثاني فهو خاص بالضغط النفسي من إعدادهما أيضا بمحاورة الأربعة: المدرسية، الانفعالية، الأسرية، الاجتماعية. وتم معالجة الأداة والتحقق من الصدق والثبات عن طريق برنامج **spss**.

وبعد إجراء الدراسة تم التوصل إلى النتائج التالية :

### الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الفعالية الذاتية في بناء مشروع دراسي والضغط النفسي.

### الفرضيات الجزئية:

- 1- مستوى الفعالية الذاتية في بناء مشروع دراسي مرتفع لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
- 2- مستوى الضغط النفسي مرتفع لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
- 3- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد المبادرة والضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
- 4- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد المجهود والضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
- 5- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد المثابرة والضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

## **SYNOPSIS**

The current study points to become aware of the link between self-efficacy in a research project structure and its involvement to the stress among middle school fourth grade learners. **we** took on board the descriptive method based on the correlation rapport. This study was spread over a sample of 200 informants middle school girls and boys in 2017–2018. And The sample was randomly selected . **we** took on two surveys, the first is on the self-efficacy in a research project structure, which was outfitted by the learners with three axes: perseverance, effort, initiative. The second is on stress also outfitted by the learners with four axes: school, emotional, family, social. Honesty and persistence were checked out through the **spss** program.

The following results were obtained:

### General Hypothesis:

- There is a correlation rapport between self-efficacy in a research project structure and its involvement to the stress

### Partial Hypotheses:

- 1 - The self-efficacy in a research project structure is at a high level among middle school fourth grade learners
- 2 – Stress is elevated among middle school fourth grade learners
- 3 - There is a correlation rapport between the initiative and stress among middle school fourth grade learners.
- 4- There is a significant correlation between effort and stress among middle school fourth grade learners
- 5 - There is a correlation relationship between perseverance and stress among middle school fourth grade learners

## فهرس المحتويات:

شكر وعرهان

الاهداء

ملخص الدراسة

- باللغة العربية
- باللغة الإنجليزية

فهرس المحتويات

- فهرس الأشكال
- فهرس الجداول

01..... مقدمة

### الجانب النظري

03 ..... الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة

1. إشكالية الدراسة..... 03
2. فرضيات الدراسة..... 05
3. أهمية الدراسة..... 06
4. أهداف الدراسة..... 06
5. التعاريف الاجرائية..... 07

## الفصل الثاني: الأبعاد النظرية للدراسة

### أولاً: الفاعلية الذاتية

1. مفهوم الفاعلية الذاتية ..... 08
2. أبعاد الفاعلية الذاتية ..... 09
3. مصادر توقعات فاعلية الذاتية ..... 10
4. العوامل المؤثرة في الفاعلية الذاتية ..... 12
5. النظريات المفسرة للفاعلية الذاتية ..... 13

### ثانياً: المشروع الدراسي

1. مفهوم المشروع الدراسي ..... 17
2. خصائص المشروع الدراسي ..... 19
3. أسس بناء مشروع دراسي ..... 19
4. النظريات المفسرة لبناء مشروع دراسي ..... 22
5. العوامل المؤثرة في بناء مشروع دراسي ..... 20
6. ضرورة الخدمات الإرشادية في سيرورة بناء مشروع دراسي ..... 27

### ثالثاً: الضغط النفسي

1. تعريف الضغط النفسي ..... 29
2. أنواع الضغط النفسي ..... 30
3. أبعاد الضغط النفسي ..... 31
4. عوامل الضغط النفسي ..... 32
5. النظريات المفسرة للضغط النفسي ..... 34
6. الآثار المترتبة عن الضغط النفسي ..... 41



## الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية

### أولاً: الدراسة الاستطلاعية

1. أهداف الدراسة الاستطلاعية.....45
2. مكان وزمان الدراسة الاستطلاعية .....45
3. ظروف إجراء الدراسة الاستطلاعية.....45
4. عينة الدراسة الاستطلاعية .....45
5. وصف أداقي القياس .....46
6. طرق تصحيح وسيلتي القياس .....53
7. الخصائص السيكومترية لأداقي القياس .....54

### ثانياً: الدراسة الأساسية

1. حدود إجراء الدراسة الأساسية.....
2. وصف عينة الدراسة الأساسية.....
3. ظروف إجراء الدراسة الأساسية.....
4. منهج الدراسة الأساسية.....
5. الاساليب الاحصائية المستخدمة.....

## الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج

1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى .....67
2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية.....68
3. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.....70
4. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة .....72
5. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الخامسة.....73
6. عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة.....74

استنتاج عام

خاتمة

اقتراحات

قائمة المراجع والملاحق

## فهرس الجدول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
	يبين آثار الضغوط النفسية على أجهزة الجسم الفيزيولوجية	01
	يبين توزيع العينة الاستطلاعية حسب متغير الجنس	02
	يبين الصياغة الأولية لمقياس الفاعلية الذاتية في بناء مشروع دراسي	03
	يبين الصياغة الأولية لمقياس الضغط النفسي	04
	يبين مفتاح التصحيح المعتمد في الدراسة	05
	يبين البيانات الخاصة بالمحكمن	06
	يبين الفقرات المحذوفة لمتغير الفاعلية الذاتية في بناء مشروع دراسي	07
	يبين مصفوفة الارتباطات بين العبارات وأبعادها والدرجة الكلية لمقياس الفاعلية الذاتية في بناء مشروع دراسي	08
	يبين قيم معامل الثبات لمقياس الفاعلية الذاتية	09
	يبين قيمة معامل الثبات للتجزئة النصفية	10
	يبين الفقرات المحذوفة لمتغير الضغط النفسي	11
	يبين مصفوفة الارتباطات بين العبارات وأبعادها والدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي	12
	يبين قيم معامل الثبات لمقياس الضغط النفسي	13
	يبين قيمة معامل الثبات للتجزئة النصفية	14
	يبين مجتمع الدراسة	15
	يبين توزيع الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس	16
	يبين نتائج مستويات أبعاد الفاعلية الذاتية في بناء مشروع دراسي	17

	يبيّن مستويات أبعاد الضغط النفسي	18
	يبيّن العلاقة بين بعد المبادرة والضغط النفسي	19
	يبيّن العلاقة بين بعد المجهود والضغط النفسي	20
	يبيّن العلاقة بين بعد المثابرة والضغط النفسي	21
	يبيّن العلاقة بين الفاعلية الذاتية في بناء مشروع دراسي والضغط النفسي	22

## فهرس الأشكال

صفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
	يوضح مبدأ الحتمية المتبادلة	01
	يوضح تخطيط عام لنظرية سيلبي	02

# مقدمة

## مقدمة:

للتوجيه المدرسي والمهني أهمية كبيرة في تحديد مصير المجتمع الذي يتوقف بدوره على مصير أبنائه، وذلك بمساعدة التلميذ على اختيار الشعبة التي يريد مواصلة الدراسة فيها حيث يزوده بمعطيات موضوعية وكافية عن مختلف الشعب ومتطلبات كل منها، ويشرح المسارات المهنية والتكوينية لهذه الشعب، ويتم ذلك عبر نشاطات تربوية وتدخلات بيداغوجية، ويكون هذا في المرحلة المتوسطة باعتبارها مرحلة تعليمية مهمة، لأن آخر سنة فيها تعتبر كبداية لمستقبل التلميذ، فإن وفق في اختياره كان مستقبله زاهرا وإن لم يوفق يصبح عرضة للضغط.

ولتفادي الضغط النفسي كان على الجهة المختصة في توجيه التلميذ مساعدته ليختار التخصص الذي يناسبه دون أي ضغوطات وذلك من خلال اكتشاف مدى فعاليته ليختار تخصصه بناء على مشروعه الدراسي.

لأنّ الفاعلية الذاتية تساهم في تحديد مدى استعداد الفرد لمواجهة الصعوبات والضغوطات التي تعرقل وصوله للهدف الذي يريده، فإن كانت فعاليته مرتفعة زادت اصرارا على بلوغ هدفه.

ومما سبق قوله نعالج موضوع الفاعلية الذاتية في بناء مشروع دراسي وعلاقتها بالضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

وحتى يتسنى لنا الغوص في الموضوع قسم هذا البحث إلى اربع فصول :

- الفصل الأول كان فصل تمهيدي يتضمن تحديد مشكلة الدراسة وصياغة الفرضيات وبعدها عرض أهمية وأهداف الدراسة.

- أما الفصل الثاني فتضمن البنية المفاهيمية لمتغيرات الدراسة وتشمل مفهوم الفاعلية الذاتية، أبعادها، مصادر، العوامل المؤثرة، النظريات المفسرة ومن ثم مفهوم المشروع الدراسي، خصائصه، أسس بناءه، النظريات المفسرة، العوامل المؤثرة، ضرورة الخدمات الإرشادية في سيرورة بناء مشروع

دراسي، وبعدها تعريف الضغط النفسي، أنواعه، أبعاده، عوامله، النظريات المفسرة والاثار المترتبة عن الضغط النفسي.

- الفصل الثالث الإجراءات المنهجية تضمنت حدود الدراسة وظروف إجراء الدراسة، ووصف العينة وبناء أدوات البحث المتمثلة في استبيان خاص بالفاعلية الذاتية في بناء مشروع الدراسي واستبيان خاص بالضغط النفسي مع تناول صدق الأداة وثباتها، بالإضافة إلى إجراءات التطبيق والأسلوب المعتمد في المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها، ويليه الفصل الأخير عرض وتحليل مناقشة النتائج، والتعليق على مدى تحقق فرضيات الدراسة، والتي من خلالها توصلنا إلى الاستنتاج العام لنقدم مجموعة من الاقتراحات.



# الفصل الأول

## تقديم موضوع الدراسة

## الفصل الأول

### تقديم موضوع الدراسة

1. إشكالية الدراسة

2. فرضيات الدراسة

3. أهمية الدراسة

4. أهداف الدراسة

5. التعاريف الاجرائية

## 1- إشكالية الدراسة :

إنّ النجاح المهني والأكاديمي يعتمد بالأساس على الاستغلال الأمثل للقدرات والكفاءات لتحقيق الأهداف التي يسطرها المجتمع ، وقد أشارت ترزولت (2008:10) إلى أنّ المرحلة المتوسطة أو الإعدادية في كثير من الدول محطة مرور إلى مختلف المسارات الدراسية، التكوينية والمهنية.

ولا شك أنّ الاختيار الدراسي هو اللبنة التي تبنى عليها المهنة المستقبلية والتي تتجسد من خلال الالتحاق بشعبة دراسية معينة. حيث يعرفه Albou على أنّه: "الانخراط الحر المبني بالرضا على معرفة الأسباب أي الأخذ بعين الاعتبار إمكانيات الفرد، معطيات العمل والمضمون الاقتصادي". فيجد التلميذ نفسه أمام تساؤل أي شعبة يختار؟ وأيّها مناسبة؟

وهنا يواجه صعوبات قد تتمثل في ضبابية الخيار الدراسي نتيجة لعدم اكتمال تصور الذات وهو من خصوصيات مرحلة المراهقة، كما يكون نتيجة للتصورات التي يتبناها المجتمع نحو تخصص معين مما يفرض عليه ضغوطا نفسية.

حيث يعرف الضغط النفسي بأنّه: "إحساس الفرد بالتوتر والقلق وعدم الاتزان الناشئ عن عدم قدرته على المواءمة بين ما لديه من إمكانيات وما تتطلبه البيئة المحيطة به من أفعال تؤدي إلى حالة الإشباع لدى الفرد، ويتوقف ذلك على درجة إحساس الفرد، وتقديره لهذه الضغوط، بل وإدراكه لها، والتي تتحدّد بعدد من العوامل من داخل الفرد وخارجه." (عربيّات، الخرابشة، 2008:11)

ويرى كثير من الباحثين أنّ مرحلة المراهقة هي مرحلة الضغوط النفسية ومن بينهم هول Hall الذي يعتبر أول من أشار إلى أنّ مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة الضغوط والعواطف. (غريب، 1993:53)

وفي هذا الإطار أشارت نتائج العديد من الدراسات أنّ طلاب المرحلة الثانوية يعانون من ضغوط نفسية متعدّدة منها قلق المستقبل والبدائل المتاحة. (العربيّات، 2005:248)

ففي دراسة كوزما وكنيدي، kouzma &kennedy التي أجريت على عينة قوامها 423 طالبا وطالبة تراوح أعمارهم بين 16-18 سنة بهدف الكشف عن مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة تبين

أنّ أعلى مصادر هذه الضغوط كانت الامتحانات ونتائجها، والقلق على المستقبل، وتعدد خيارات الوظيفة. (العمر والدغيم، 2007:19)

كما يرى (جنزبرغ) **Ginzberg** أنّ اختيار المراهق خلال الفترة التي تمتد من 11-17 سنة يبقى مبدئياً وغير مستقر، ولا يعرف الاستقرار إلا بعد أن تنمو بعض الجوانب مثل الميول والقدرات والقيم حسب فترات زمنية محددة إلى نهاية هذه المرحلة، أين يصبح الاختيار أكثر واقعية. وفي هذا السياق، تتفق العديد من الدراسات منها دراسة (تارزولت: 1997، مشري: 2002) على أهمية المشروع كإطار سيكولوجي تصاغ على أساسه اختيارات الأفراد.

وتشير تارزولت (2008:14): "أنّه يصعب الحديث عن المشاريع عند التلاميذ في غياب مساعدة بيداغوجية متخصصة، من طرف مختصين في التوجيه لمساعدة التلاميذ على تطوير الميكانيزمات الذهنية والاتجاهات النفسية التي تسمح ببناء وتحقيق مشاريع من خلال برامج التوجيه ونشاطاته المختلفة.

ويعرف hutteau المشروع أنّه: "انخراط في المستقبل والتفتح على آفاقه وإسقاطه للذات في مساره من خلال تحديد الهدف".

وعليه نستطيع القول أنّ اعتقاد الفرد فيما قد يفعل في المستقبل يسمى الفاعلية الذاتية.

فتعرف بأنّها: "معتقدات في قدرات الفرد المتوقعة التي يدير بها المواقف المتنوعة والتي تشكل وتؤثر في سلوكه واختياراته. (الحربي، زهران، 2009:47)

وبناء عليه نستطيع القول أنّ التلميذ عند صياغة اختياره وفقاً لمشروع دراسي عليه وعلى القائمين على التوجيه أن يعرفوا مدى فاعليته في ما يخص اختياره ليساعده هذا التفكير على توقع مدى قدرته على تجاوز الصعوبات المتعلقة بمشروعه سواء على مستواه أو على مستوى المحيط. وهذا ما يمكن تسميته بالفاعلية الذاتية في بناء مشروع دراسي حيث تعرف: أنّها < توقعات تلميذ السنة الرابعة متوسط حول مدى قدرته على التخطيط وتحديد أهدافه الدراسية والمهنية وحول مدى قدرته على تجاوز الضغوطات المحيطية المنشأ (الاجتماعية، الدراسية) في إطار اختياره لشعبة التعليم الثانوي.

وفي هذا السياق أشارت العديد من الدراسات إلى العلاقة بين الفاعلية الذاتية و الضغط النفسي من بينها دراسة (آليستر وآخرون) والتي أجريت على 273 من الشباب الذين يعانون من مواقف الحياة الضاغطة بسبب المرض، أنه يوجد علاقة ارتباطيه موجبة بين الفاعلية الذاتية ومواقف الحياة الضاغطة. (النشاوي، 2006:48) وكذلك دراسة (ميسوجكسي وآخرون) والتي هدفت إلى التعرف على علاقة الفاعلية الذاتية كمتوسط بين أحداث الحياة الضاغطة وأعراض الاكتئاب. وقد أظهرت أن الأفراد الذين لم يصابوا بكآبة فإن أحداث الحياة لم يكن لها تأثير في فعالية ذاتهم. (آل دهام، 2012)

ومن خلال ما سبق نطرح التساؤل التالي:

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الفاعلية الذاتية في بناء مشروع دراسي والضغط النفسي؟

و منه نطرح التساؤلات الفرعية:

1. ما مستوى الفاعلية الذاتية في بناء المشروع الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط؟
2. ما مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط ؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد المبادرة والضغط النفسي ؟
4. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد الجهود والضغط النفسي ؟
5. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد المثابرة والضغط النفسي ؟

2- فرضيات الدراسة :

نتوقع أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الفاعلية الذاتية في بناء مشروع دراسي والضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

- الفرضيات الجزئية:

1. نتوقع مستوى الفاعلية الذاتية في بناء المشروع الدراسي مرتفع لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
2. نتوقع مستوى الضغط النفسي منخفض لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

3. نتوقع أنه توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين بعد المبادرة والضغط النفسي.
4. نتوقع أنه توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين بعد الجهود والضغط النفسي.
5. نتوقع أنه توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين بعد المثابرة والضغط النفسي.

### 3- أهداف الدراسة :

1. تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق عدة أهداف منها:
2. الكشف عن طبيعة العلاقة بين الفاعلية الذاتية في بناء مشروع دراسي والضغط النفسي .
3. الكشف عن الفروق تبعاً لمتغيرات الدراسة لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
4. بناء استبيان خاص بالفاعلية الذاتية في بناء المشروع الدراسي.
5. المساهمة في لفت انتباه التلاميذ بأن الاختيار الدراسي يربط بالواقع وبهذا يكون له هدف يسعى من أجله.
6. المساهمة في لفت انتباه التلاميذ بأن الفاعلية في اختيارهم وفق مشروع تجنّبهم الكثير من الضغوط.

### 4- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة من الجانبين: الجانب النظري والجانب التطبيقي في أنّها :

تبرز مدى أهمية وعي التلميذ بقدراته وميوله ورغباته الحقيقية لحظة اتخاذه قرار الاختيار.

إلى جانب معرفته بالمسارات الدراسية والمستقبلية وعدم الاعتماد كلياً على النتائج التحصيلية والعوامل المحيطة كونها تمس دور حساس من أدوار مستشاري التوجيه أولاً وهو الإرشاد النفسي للتلميذ ومرافقته في عملية بناء مشروعه الشخصي والمستقبلي والمرتبطة بشكل مباشر وكخطوة أولى توجيه التلاميذ نحو الشعب الدراسية المناسبة.

- بداية لبحوث ودراسات مستقبلية أخرى لهذا المجال.

5- التعاريف الإجرائية :

تعريف الفاعلية الذاتية في بناء مشروع دراسي:

**فاعلية الذات:** هي إدراك الطالب لقدراته في إنجاز مهامه الأكاديمية بنجاح وذلك لحل مشكلاته ومواجهة التحديات الجديدة والسّماح له ببلوغ أهدافه وتحقيق طموحاته والتحكم في ضغوط الحياة الأكاديمية والتي يتمّ حسابها من خلال الدرجات المرتفعة على مقياس فاعلية الذات المستخدم في الدراسة .

**تعريف المشروع الدراسي:** هو وضع إستراتيجية أو خطة لاختيار مسار دراسي أو تكويني من أجل بلوغ أهداف مهنية في المستقبل .

**الضغوط النفسية:** هي ما يواجهه الفرد من مواقف وصعوبات ومشكلات تفوق قدراته والتي تجعله عاجزاً عن إيجاد الحلول المناسبة ويشعره في الأخير بحالة من الإحباط وعدم الراحة النفسية والجسمية.

**تلميذ السنة الرابعة متوسط:** هو تلميذ آخر دفعة في الطور المتوسط .

# الفصل الثاني

## الأبعاد النظرية للدراسة



## الفصل الثاني:

### الأبعاد النظرية للدراسة

#### أولاً: الفاعلية الذاتية

1. مفهوم الفاعلية الذاتية
2. أبعاد الفاعلية الذاتية
3. مصادر توقعات فاعلية الذات
4. العوامل المؤثرة في الفاعلية الذاتية
5. النظريات المفسرة للفاعلية الذاتية

## 1- تعريف الفاعلية الذاتية :

عرف باندورا ( 191: 1997, bandora) بأنها: "توقعات الفرد عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض، وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء، وكمية الجهود المبذولة ومواجهة الصعاب وإنجاز السلوك."

وينظر العدل(2001) إلى الفاعلية الذاتية على أنّها: "ثقة الفرد الكامنة في قدراته، خلال المواقف الجديدة، أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة، أو هي اعتقادات الفرد في قواه الشخصية، مع التركيز على الكفاءة في تفسير السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى للتفاوتل.(سعد بن حامد، 2009:45)

وتعرّف أيضا بأنها "معتقدات في قدرات الفرد المتوقعة التي يدير بها المواقف المتنوعة والتي تتشكّل وتؤثر في سلوكه واختياراته. (الحربي و زهران،2009)

وتعرف بأنها: "توقع الفرد بأنّه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في موقف معين. (التويجري،2010)

كما تشير الفاعلية الذاتية إلى اعتقاد الفرد بقدرته على تنظيم وتنفيذ المخططات العقلية المطلوبة لإنجاز الهدف، فإذا اعتقد شخص ما أنّه يمتلك القدرة لإنجاز أهداف معينة فإنه يحاول جاهدا جعل هذه الأشياء تحدث فعلا، أي أنّ: "الفاعلية الذاتية تشير إلى الاعتقادات الافتراضية التي يمتلكها الفرد حول قدرته على الاداء من جهة، وعلى التحكم بالأحداث من جهة أخرى، كما أنّ تقييمه لمستوى فاعلية الذات لديه يؤثر في دافعيته، ومستوى جهده ومبادرته لا سيّما في مواجهة ما يعترض أهدافه، كما يؤثر على أسلوب تفكيره و تفاعله". (أسماء لشهب،2018:449)

على الرغم من اختلاف التعاريف إلا أنّها اتّفقت على أنّ كلها تكون في مدى قدرة الفرد على أداء معين للوصول إلى الهدف المرغوب.

ويمكن القول أنّ الفاعلية الذاتية هي قدرة الفرد على القيام بسلوك معين لاختيار أنشطة مناسبة للوصول إلى الهدف المطلوب والتغلب على العقبات.

## 2- أبعاد فاعلية الذاتية :

حدد باندورا (Bandura) ثلاثة أبعاد تتغير فاعلية الذات تبعاً لتغيرها :

### 2-1- قدرة الفاعلية Magnitude:

وهو يختلف تبعاً لطبيعة أو صعوبة الموقف، ويتضح قدر الفاعلية بصورة أكبر عندما تكون المهام مرتبة، وفقاً لمستوى الصعوبة والاختلافات بين الأفراد في توقعات الفاعلية، ويمكن تحديده بالمهام البسيطة المتشابهة، ومتوسطة الصعوبة ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق في معظمها

ويذكر باندورا (Bandura) في هذا الصدد أنّ طبيعة التحديات التي تواجه الفاعلية الشخصية يمكن الحكم عليها بمختلف الوسائل مثل: مستوى الإتقان، وبذل الجهد والدقة والإنتاجية والتنظيم الذاتي المطلوب، فمن خلال التنظيم الذاتي فإنّ القضية لم تعد أنّ فرداً ما يمكن أن ينجح عملاً معيناً عن طريق الصدفة ولكن هي أنّ فرداً ما لديه الفاعلية لينجز بنفسه وبطريقة منظمة، من خلال مواجهة مختلف حالات العدول عن الأداء.

### 2-2- العمومية :

وتعني انتقال الفاعلية إلى المواقف المتبادلة: فالأفراد غالباً ما يعممون إحساسهم بالفاعلية في المواقف المتشابهة للمواقف التي يتعرضون لها.

وفي هذا الصدد يذكر باندورا (Bandura) أنّ العمومية تحدّد من خلال مجالات الأنشطة المتسعة في مقابل المجالات المحددة وأنها تختلف باختلاف عدد الأبعاد مثل: درجة تشابه الأنشطة والطرق التي تعبر بها عن الإمكانيات أو القدرات السلوكية، والمعرفية والوجدانية، ومن خلال التفسيرات الوصفية للمواقف وخصائص الشخص المتعلقة بالسلوك الموجه.

### 2-3- القوة :

ويذكر باندورا (Bandura) أنّها تتحدد في ضوء خبرة الفرد ومدى ملاءمتها للموقف، وأنّ الفرد الذي يمتلك توقعات مرتفعة يمكنه المثابرة في العمل، وبذل جهد أكبر في مواجهة الخبرات الشاقة، ويؤكد على أنّ قدرة توقعات فاعلية الذات تتحدّد في ضوء خبرة الفرد ومدى ملاءمتها للموقف .

ويؤكد باندورا في هذا الصدد أنّ قوة الشعور بالفاعلية الشخصية تعبر عن المثابرة العالية والقدرة المرتفعة التي تمكّن من اختبار الأنشطة، التي سوف تؤدي بنجاح كما يذكر أيضا أنّه في حالة التنظيم الذاتي للفاعلية ، فإنّ الناس سوف يحكمون على ثقتهم في أنّهم يمكنهم أداء النشاط بشكل منظم في خلال فترات زمنية محددة. (غالب بن محمد علي، 2008:85،86)

### 3-مصادر توقعات فاعلية الذاتية :

#### 3-1- الإنجازات الأدائية :

تعد الإنجازات الأدائية من أكثر المصادر تأثيرا في الكفاءة الذاتية، فالأداء الناجح يرفع توقعات الفاعلية الذاتية، بينما يؤدي الإخفاق إلى انخفاض مستوى الكفاءة الذاتية، ويرتبط بذلك عدد من الاعتبارات :

أ: النجاح في الأداء يرفع الكفاءة الذاتية بما يتناسب مع صعوبة العمل، فلاعب التنس الماهر إذا فاز على منافس متفوق تزداد فعالية الذات لديه ،ومثل هذا الأمر لا يحدث إذا فاز على منافس ضعيف.

ب: الأعمال التي ينجزها الفرد بنفسه أكثر فعالية من تلك التي يتمها بمساعدة الآخرين ففي مجال الرياضة إنجازات الفريق لا تزيد فعالية الشخص كإنجازات الفرد .

ج: يؤدي الإخفاق إلى انخفاض مستوى الكفاءة الذاتية، خصوصا عندما يأتي الإخفاق بعد أن يبذل الفرد أقصى طاقاته في سبيل أداء مهامه، أما الإخفاق الذي يأتي عندما لا يبذل الفرد كامل طاقاته في سبيل أداء مهامه فإنّ ذلك لا يعمل على خفض مستوى الكفاءة الذاتية لديه.(Bandura ,1997 :73)

#### 3-2-الخبرات البديلة :

إنّ ملاحظة الآخرين، وهم يحققون النجاح يرفع الكفاءة الذاتية لدى الملاحظ، كما أنّ ملاحظة الفرد لفرد آخر بنفس كفاءته وقد اخفق في الأداء، قد يعمل على خفض الكفاءة الذاتية لديه، ويكون تأثير النموذج منخفضا عندما تتباين صفات الملاحظ عن صفات النموذج.

### 3-3- الإقناع اللفظي :

بالرغم من أنّ تأثير هذا المصدر محدود، إلا أنّه في ظل بعض الظروف يمكن لهذا المصدر أن يسهم في رفع الكفاءة الذاتية أو خفضها، ولكي يتحقق ذلك ينبغي أن يؤمن الشخص الذي يتعرض إلى الإقناع والنصائح أو التحذيرات بأنّها تصدر عن شخص موثوق به، لأنّ ذلك يجعل منها ذات أكبر في الكفاءة الذاتية مقارنة بتلك التي تصدر عن شخص غير موثوق فيه، وأن يكون النشاط الذي ينصح الفرد بأدائه في حصيلته السلوكية يمكن القيام به على النحو واقعي، وذلك لأنّ الإقناع لا يمكن أن يغيّر حكم الشخص على فاعليته وقدرته للقيام بعمل يستحيل عليه أدائه في ظل معطيات موقف ما. (Bandura ,1997 :85)

### 3-4- الاستشارة الإنفعالية:

يؤدي الإنفعال الشديد إلى خفض مستوى الأداء، وذلك لأنّ معظم الناس يتعلمون أن يحكموا على قدراتهم على القيام بعمل ما في ضوء الاستشارة الإنفعالية، فالأفراد الذين يخافون خوفا شديدا أو يقلقون قلقا حادا، يغلب أن تكون توقعات الكفاءة الذاتية لديهم منخفضة، فعلى سبيل المثال يجيد الممثل أداء دوره خلال التجارب الأولية التي تسبق العرض، ويحاول التمكن من هذا الدور لأنّه يعرف أنّه بحاجة إلى إتقان دوره ليلة الافتتاح وذلك لأنّ الخوف قد ينسيه الحوار اللازم لهذا الدور، كما أنّ المعلومات التي تسهم في الاستشارة ترتبط بعدة متغيرات أولها مستوى الاستشارة حيث أنّ المستوى المتوسط من الاستشارة الإنفعالية يؤدي إلى أداء أفضل وبالتالي رفع مستوى الكفاءة الذاتية لديه.

ويذكر عبد الحميد جابر في هذا الصدد أنّ معظم الناس تعلموا الحكم على ذواتهم، من خلال تنفيذ عمل معين في ضوء الاستشارة الإنفعالية فالذين يخبرون خوفا شديدا أو قلقا حادا، يغلب أن تكون فاعليتهم منخفضة، وأنّ معلومات الاستشارة ترتبط بعدة متغيرات هي :

1. مستوى الاستشارة: فالاستشارة الإنفعالية ترتبط في بعض الموافق بتزايد الأداء.
2. الدافعية المدركة للاستشارة الإنفعالية: فإذا عرف الفرد أنّ الخوف أمر واقعي فإنّ هذا الخوف قد يرفع فاعلية الشخص، ولكن عندما يكون خوفا مرضيا فإنّ الاستشارة الإنفعالية عندئذ تميل إلى خفض الفاعلية.
3. طبيعة العمل: إنّ الاستشارة الإنفعالية قد تيسر النجاح للأعمال البسيطة ويغلب أن تعطل الأنشطة

المعقدة. (عبد الحميد جابر، 1986:445،446)

#### 4-5- الظروف المحيطة:

إنّ تعرض الفرد لمواقف محبطة تقدم تحديدا لتوقعات فعالية الذات للفرد أكثر من مواقف أخرى، فألفة الفرد بموضوع معين، ومروره بالموقف نفسه أو ما يشابه له دور مهم في توقعات الفاعلية الذاتية، خاصة إذا علم الفرد مسبقا بصعوبته.

#### 4. العوامل المؤثرة في فاعلية الذاتية:

لقد تم تصنيف العوامل المؤثرة في فعالية الذات إلى ثلاث مجموعات هي :

##### 4-1- المجموعة الأولى: (التأثيرات الشخصية):

لقد أشار زيمرمان (zimmerman, 1998: 25) إلى أنّ ادراكات فاعلية الذات لدى الطلبة في هذه المجموعة تعتمد على أربع مؤثرات شخصية:

أ. المعرفة المكتسبة: وذلك وفقا للمجال النفسي لكل منهم.

ب. عمليات ما وراء المعرفة: هي التي تحدد التنظيم الذاتي لدى المتعلمين.

ج. الأهداف: إذ أنّ الطلاب الذين يركزون على أهداف بعيدة المدى أو يستخدمون عمليات الضغط لمرحلة ما وراء المعرفة قيل عنهم أنّهم يعتمدون على إدراك فاعلية الذات لديهم وعلى المؤثرات وعلى المعرفة المنظمة ذاتيا.

د. المؤثرات الذاتية: وتشمل قلق الفرد ودافعية مستوى طموحه وأهدافه الشخصية.

##### 4-2- المجموعة الثانية: (التأثيرات السلوكية)

وتشمل ثلاث مراحل:

أ. ملاحظة الذات: إذ أنّ ملاحظة الفرد لذاته قد تدمه بمعلومات عن مدى تقدمه نحو إنجاز أحد الأهداف.

ب. الحكم على الذات: وتعني استجابة الطلبة التي تحتوي على مقارنة منظمة لأدائهم مع الأهداف

المطلوب تحقيقها وهذا يعتمد على فعالية الذات وتركيب الهدف.

ج. رد فعل الذات الذي يحتوي على ردين هي:

\*ردود الأفعال السلوكية وفيها يتم البحث عن الاستجابة التعليمية النوعية.

\*ردود الأفعال الذاتية الشخصية وفيها يتم البحث عما يرفع من استراتيجيتهم أثناء عملية التعلم.

#### 4-2- المجموعة الثالثة: (التأثيرات البيئية)

لقد أكد باندورا على موضوع النمذجة والصور المختلفة في تغيير إدراك المتعلم لفاعلية ذاته مؤكداً على الوسائل المرئية، ومنها التلفاز. وأن تأثير النمذجة الرمزية يكون لها أثر كبير في اعتقادات الفاعلية بسبب الاسترجاع المعرفي، وأن هناك خصائص متعلقة بالنموذج، ولها تأثير في فاعلية الذات.

- خاصية التشابه: وتقوم على خصائص محددة مثل: الجنس والعمر، والمستويات التربوية، والمتغيرات الطبيعية.

- النوع في النموذج: وتعني عرض نماذج متعددة من المهارة أفضل من عرض نموذج واحد فقط وبالتالي تأثيرها أقوى في رفع الاعتقادات في فاعلية الذات. (سهيل يوسف، 2016:44)

#### 5- النظريات المفسرة للفاعلية الذاتية :

##### 5-1- نظرية باندورا

يشير باندورا (1988: 63) في كتابه أسس التفكير والأداء، النظرية المعرفية الاجتماعية، بأن نظرية فاعلية الذات اشتقت من النظرية المعرفية التي وضع أسسها، والتي أكد فيها بأن الأداء يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك ومختلف العوامل المعرفية والشخصية والبيئية، وفيما يلي الافتراضات النظرية والمحددات المنهجية التي تقوم عليها النظرية المعرفية الاجتماعية.

1. يمتلك الأفراد القدرة على عمل الرموز والتي تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق من فاعلية التجارب قبل القيام بها، وتطوير مجموعة مبتكرة من الأفعال والاختبار الفرضي لهذه المجموعة من الأفعال من خلال التنبؤ بالنتائج والاتصال بين الأفكار المعقدة وتجارب الآخرين.

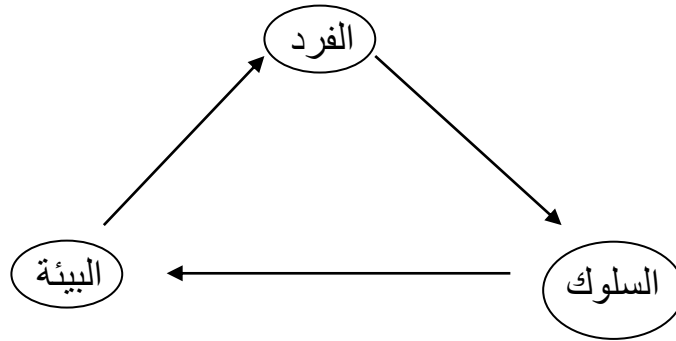
2. إنَّ معظم أنواع السلوك ذات هدف معين، كما أنَّها موجهة عن طريق القدرة على التفكير المستقبلي، كالنتبؤ أو التوقع وهي تعتمد بشكل كبير على القدرة على عمل الرموز.
3. يمتلك الأفراد القدرة على التأمل الذاتي، والقدرة على تحليل وتقييم الأفكار والخبرات الذاتية وهذه القدرات تتيح التحكم الذاتي في كل من الأفكار والسلوك.
4. يمتلك الأفراد القدرة على التنظيم الذاتي، عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكهم، وعن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية، والتي بدورها تؤثر على السلوك كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم ، ويقومون بتقييم سلوكهم بناء على هذه المعايير وبالتالي يمكنهم بناء حافز ذاتي يدفع ويرشد السلوك.
5. يتعلم الأفراد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين ونتائجها، والتعلم عن طريق الملاحظة يقل بشكل كبير من الاعتماد على التعلم عن طريق المحاولة والخطأ ويسمح بالاكتساب السريع للمهارات المعقدة، والتي ليس من الممكن اكتسابها عن طريق الممارسة فقط.
6. إنَّ كل من القدرات السابقة هي نتيجة تطور الميكانيزمات والأبنية النفسية- العصبية المعقدة، حيث تتفاعل كل من القوى النفسية والتجريبية لتحديد السلوك ولتزويده بالمرونة اللازمة.
7. تتفاعل كل من الأحداث البيئية والعوامل الداخلية (معرفية، إنفعالية، وبيولوجية)، والسلوك بطريقة متبادلة، فالأفراد يستجيبون معرفيا وانفعاليا وسلوكيا إلى الأحداث البيئية ومن خلال القدرات المعرفية يمارسون التحكم على سلوكهم الذاتي والذي بدوره يؤثر ليس فقط على البيئة ولكن أيضا على الحالات المعرفية والانفعالية والفيزيولوجية، ويعتبر مبدأ الحتمية المتبادلة من أهم الافتراضات النظرية المعرفية الاجتماعية ويوضح الشكل رقم (1) مبدأ الحتمية المتبادلة وبالرغم من أنَّ هذه المؤثرات ذات تفاعل تبادلي إلا أنَّها ليست بالضرورة تحدث في وقت متزامن، أو أنَّها ذات قوة متكافئة.

وتهتم نظرية الفاعلية الذاتية بشكل رئيسي بدور العوامل المعرفية والذاتية في نموذج الحتمية المتبادلة ، التابع للنظرية المعرفية الاجتماعية، ذلك فيما يتعلق بتأثير المعرفة والسلوك وتأثير كل من السلوك والإنفعال والأحداث البيئية على المعرفة، وتؤكد نظرية الفاعلية الذاتية، على كل معتقدات الفرد في قدرته على ممارسة التحكم في أحداث حياته، ففاعلية الذات تهتم فقط بالمهارات التي يمتلكها الفرد وإنما كذلك بما يستطيع الفرد عمله بالمهارات



التي يمتلكها، ويرى باندورا (bandura) أنّ الأفراد يقومون بمعالجة وتقدير ودمج مصادر المعلومات المتنوعة بقدراتهم، وتنظيم سلوكهم الاختياري، وتحديد الجهد المبذول اللازم لهذه القدرات وبالتالي تملك التوقعات المتعلقة بالفاعلية الذاتية القدرات الخلاقة والاختيار المحدد للأهداف، والأحداث ذات الأهداف الموجهة والجهد المبذول لتحقيق الأهداف والإصرار على مواجهة الصعوبات والخبرات الإنفعالية (bandura ,1997 :65)

### مبدأ الحتمية المتبادلة



الشكل رقم (1) يوضح مبدأ الحتمية المتبادلة

### 5-2- نظرية شيل و ميرفي ( shell et murphy ) :

يشير باحارس إلى أنّ فاعلية ذات عبارة عن "ميكانيزم" ينشأ من خلال تفاعل الفرد واستخدامه بإمكاناته المعرفية، ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالمهام، وهي تعكس ثقة الفرد بنفسه وقدرته على النجاح في أداء هذه المهمة، أما توقعات المخرجات أو الناتج النهائي للسلوك فهي تتحدد في ضوء العلاقة بين أداء المهمة بنجاح وما يتصوره الفرد عن طبيعة هذه المخرجات، أو الوصول إلى أهداف السلوك وبيّنت النظرية أنّ التوقعات الخاصة بالفاعلية الذاتية عند الفرد تعبر عن إدراكه لإمكاناته المعرفية، ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالأداء أو المهمة المتضمنة في السلوك وتعكس على مدى ثقة الفرد في نفسه، وقدرته على التنبؤ بالإمكانات اللازمة للموقف وقدرته على استخدامها في تلك المواقف، وفاعلية الذات لدى الأفراد تنبع من سماتهم الشخصية العقلية والاجتماعية أو الإنفعالية. (سهيل يوسف، 2016:31)

## 3-5- نظرية شفارتسر (schwarzer) :

ينظر هذا شفارتسر لفاعلية الذاتية إلى أنها عبارة عن بعد ثابت من إعداد الشخصية، تتمثل في قناعات ذاتية، وفي القدرة على التغلب على المتطلبات والمشكلات الصعبة التي تواجه الفرد من خلال التصرفات الذاتية، وأن التوقعات الفاعلية الذاتية تنسب لها وظيفة توجيه السلوك، وتقوم على التحضير أو الإعداد للتصرف وضبطه بالتخطيط الواقعي له، لأنها تؤثر في الكيفية التي يشعر ويفكر بها الناس، فهي ترتبط على المستوى الإنفعالي بصورة سلبية مع مشاعر القلق والاكتئاب والقيمة الذاتية المنخفضة، وترتبط على المستوى المعرفي بالميل التشاؤمية بالتقليل من قيمة الذات، ويبين "شفارتسر": أنه كلما زاد اعتقاد الإنسان بامتلاكه سلوكيات توافقية من أجل التمكن من حل مشكلة ما بصورة عملية، كان أكثر اندفاعا لتحويل هذه القناعات أيضا لسلوك فاعل.

وعندما يواجه الفرد مشكلة ما أو موقف يتطلب الحل، فإن الفرد قبل أن يقوم بسلوك معين يغزوا لنفسه القدرة على القيام بهذا السلوك، وهذا ما يشكل الشق الأول من الفاعلية الذاتية في حين يشكل إدراك هذه القدرة الشق الثاني من الفاعلية الذاتية، أي عندما يكون مقتنعا على أساس من المعرفة والقدرة، بأنه يمتلك الفاعلية اللازمة لقيام بسلوك ما بصورة ناجحة فإنه بذلك يوجه سلوكه نحو جهة معينة. ( زيدان، 2001:8)

## ثانيا :المشروع الدراسي

1. مفهوم المشروع الدراسي
2. خصائص المشروع الدراسي
3. أسس بناء مشروع دراسي
4. العوامل المؤثرة في بناء مشروع دراسي
5. النظريات المفسرة لبناء مشروع دراسي
6. ضرورة الخدمات الإرشادية في سيرورة بناء مشروع دراسي

## 1- مفهوم المشروع الدراسي:

إنّ مفهوم المشروع الدراسي يتضح من خلال التطرق للفرق بين مفهومي الاختيار الدراسي والمشروع الدراسي.

## 1-1- الاختيار:

هناك العديد من التعاريف التي قدمها الباحثون لمفهوم الاختيار نذكر من بينها:

تعريف sillamy 1980: "حيث يرى أنّه القرار الذي من خلاله نقبل إمكانية ضمن الإمكانيات المتوفرة سواء كان هذا الخيار يتعلق بمهنة أو صديق أو نشاط معين مع العلم أنّه يتطلب كل جوانب شخصية الفرد.

Sillamy في تعريفه للاختيار على مجال معين ولكنه اعتبر الاختيار كقرار يتخذه الفرد لقبول فرصة من يركز الفرص المتاحة له. وعملية اتخاذ القرار هذه لا تتم بمعزل عن تدخل كل جوانب وخصائص شخصية الفرد النفسية والاجتماعية والجسمية....

وفي نفس الإطار يرى albau أنّ الاختيار المهني كالانخراط الحر المبني بالرضا على معرفة الأسباب، أي الأخذ بعين الاعتبار إمكانيات الفرد، معطيات العمل، المضمون الاقتصادي والاجتماعي. (ترزولت حورية، ب س: 11)

من خلال هذا التعريف نجد أنّ albau لم يكتف في تعريفه للاختيار على أنّه القرار الذي يتخذه الفرد لقبول فرصة من الفرص كما فعل ذلك sillamy ولكنه ربط عملية الاختيار بشرتين يتمثلان في ضرورة توفير الحرية للفرد أثناء صياغة اختياره و رضاه التام على اختياره نتيجة لمعرفة الأسباب و الإمكانيات ومعطيات عالم الشغل.

يتضح من خلال التعاريف أنّ مفهوم الاختيار يستند كثيرا على التصور التشخيصي للتوجيه، إذ بناء على المعرفة الدقيقة لخصائص الفرد، وما يتوفر من معلومات حول المهن المختلفة يتم اختيار المجال الأكثر ملاءمة لخصائص الفرد، يتم القيام بهذا الاختيار عندما يكون الفرد في وضعية تفرض عليه ذلك، أي أنّ الاختيار بهذا الشكل هو مطلب مرحلي أو ظرفي.

وتبعا للجهود المبذولة لتطوير المنحى التربوي للتوجيه، تطور مفهوم المشروع باعتباره من المفاهيم الأساسية التي تندرج ضمن هذا المنحى.

### 1-2- المشروع:

في هذا الصدد تعددت تعاريف الباحثين لمفهوم المشروع نذكر من بينها تعريف guichard1993 الذي يرى بأنّ المشروع هو الفعل الذي نريد تحقيقه في المستقبل، كما أنّه تأسيس علاقة ذات دلالة بين الماضي والحاضر والمستقبل مع تفضيل هذا البعد الأخير. (مشري سلاف، 2002:12)

ركز guichard في تعريفه على البعد الزمني المستقبلي مع الأخذ بعين الاعتبار الماضي والحاضر والبعد المستقبلي هو الموجه الأساسي لسلوكيات الفرد والذي بموجبه يعطي معنى للماضي والحاضر. إذن نستخلص من كل هذه التعاريف الفروق بين مفهوم المشروع ومفهوم الاختيار أنّ:

المشروع هو توافق بين الذات و المحيط، إذ يختار الفرد أهدافا يراها ضرورية ويكون واع بضرورة توفر بعض الشروط على عكس الاختيار الذي يعتبر سوّك آني غير مدروس لا يعتمد على تحليل للوضعيات ومحدد غالبا بتأثيرات المحيط.

مفهوم المشروع يتبع على أساس مخطط أفعال كما أنّه سلوك نشط يفترض البناء والإعداد ويتطلب بذلك اكتساب بعض المعارف والاتجاهات لتحقيق هذه المهام بينما لا يتطلب الاختيار هذه الشروط، فهو لا يسبق بأي تخطيط ولا يكتسب الفرد بالضرورة بعض المعارف التي تساعد على حسن الاختيار بل يكون اختياره في كثير من الأحيان نتيجة للصدفة.

يرى forner 1986 أنّ مفهوم المشروع أوسع من مشروع الاختيار، إذ يسمح بفهم وحدة وتنظيم السلوكيات من بداية تحديد الهدف والمعبر عنه بالاختيار إلى تحقيق هذا الهدف فعكس الاختيار فإنّ المشروع يتضمن تحديد الهدف والوسائل والإمكانات لتحقيقه. (ترزولت حورية، 2008:58)

## 2- خصائص المشروع الدراسي:

من خلال ما سبق من تعاريف لمصطلح المشروع تتضح خصائص هذا الأخير و تتمثل في تسبيق الزمن من خلال بناء تصورات معينة حول ما سيكون أو سينجز مع تحديد الأدوات والاستراتيجيات اللازمة لتحقيق ذلك.

### 2-1- المشروع ذو طابع تطوعي خاصة (تسبيق الزمن):

من خلال تعريف هيدقار: على أنه رمي الذات إلى الامام *jet en avant de soi* في اتجاه مستقبل مرغوب فيه لأنّ مشروع الفرد هو تسجيل لنشاطه أو أفعاله في اطار نظرتة الخاصة بالزمن.

### 2-2- المشروع نتاج تصورات: إنّ المشروع عملية تطويرية تتشكل أولاً على مستوى الذهن كتصور ثم تتجه

نحو هدف مستقبلي. وبما أنّ الزمن مهم و ضروري في المشروع لأنّ هذا الأخير مبني على الماضي والحاضر ويسعى إلى تحقيق المستقبل فإنّ التصورات تلعب دوراً هاماً في هذا البناء حيث يرى **Tenituob** أنّ المشروع هو تصور إجرائي لمستقبل ممكن وبذلك يكون المشروع مجموع تصورات لما هو غائب أو غير موجود يجذب القول أنّه الأحسن والأفضل مقارنة مع ما هو موجود وما يدرك في الوضعية الحالية.

### 2-3- المشروع ذو طابع عملي "إجرائي": يرى "Boutinet" أنّ المشروع لا يسجل عند مستوى

التصور بل يجب أن يتعداه إلى الفعل والإنجاز. فالمشروع ليس مجرد تصور للمستقبل إنّما هو مستقبل لا بد أن ينجز ويصبح ملموساً، إنّ احتمال يراود جعله حقيقة وفكرة يراود تحويلها إلى فعل حيث يرى أنّ المشروع ليس كل تطلع إنّما هو تطلع نسعى إلى تحقيقه.

## 3- أسس بناء مشروع دراسي:

### 3-1- الخصوصية: إنّ اختلاف الأفراد، الجماعات والمؤسسات يدعو إلى ضرورة الاهتمام بذلك

الاختلاف الذي يميز كل واحد عن الآخر وبهذا يمكن الاعتماد على مشاريع جاهزة يعدها الآخرون لأنّ خصوصية المشروع تكمن في كونه يعبر عن نية خاصة أو طموح معين يراود تحقيقه وتختلف من شخص إلى آخر ومن مؤسسة إلى أخرى.

**3-2- الواقعية:** إنّ كون المشروع نتاج تصورات معينة لا يعني أنّه خيال يبعد عن الواقع إنّما يجب أن يتسم بالواقعية ويبني إنطلاقاً مما هو موجود وذلك من خلال تقييم موضوعي للإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة حقاً، والتي يمكن توفيرها ثم وضع مشروع يتناسب مع تلك الإمكانيات بوضع أهداف قابلة لتحقيقه.

**4-3- التخطيط:** إنّ إنجاز أعمال ناجحة وتحقيق طموحات المستقبل يتطلب إعداد خطة محكمة تقوم على منهجية التدرج وعدم القفز على المراحل وإمكانية التحقيق مبنية على قواعد عمل واضحة ومستقرة. (قنطازي كريمة، دس: 161، 162)

#### 4-العوامل المؤثرة في عملية بناء مشروع:

هناك عوامل عديدة تمارس ضغطها على التلميذ حيث تؤثر على اختياره الدراسي وتوقعه على الاختيار السليم من بينها:

**4-1- العوامل الشخصية:** تعتبر العوامل الشخصية ذات تأثير بالغ الأهمية على مشاريع الفرد الشخصية ولقد أثبتت العديد من الدراسات هذا التأثير منها دراسة Larcebeau

و Descombes ودراسة Clarkgest وتشمل هذه العوامل الشخصية عوامل ذاتية داخلية للفرد كعامل الوراثة، عامل الذكاء، عوامل نفسية وغيرها. والتي تؤدي إلى وجود فروق فردية بين الأفراد والتي لا يمكن عزلها عن العوامل المحيطة نتيجة التداخل بين هذه العوامل كافة.

**4-2- العوامل الأسرية:** إنّ الفرد لا يستطيع العيش بمعزل عن محيطه وعن من يحيطون به ويبدأ تأثير هذا المحيط على الفرد منذ ولادته، فخلال عملية التنشئة الاجتماعية والتربية تنمو خصائص الفرد ويكتسب من محيطه خاصة الأسري، سلوكيات واتجاهات وقيم معينة يستمر تأثيرها عليه طوال حياته، وبالتالي تؤثر على اختياره لمهنته مستقبلاً.

فكثيراً ما يختار الفرد فرعاً دراسياً أو مهنة ما نزولاً عند رغبة والديه وتأثير الوالدين على اختيارات أبنائهم يكون بأشكال مختلفة فأحياناً يطلب من الابن شغل وظيفة الأب لاعتبارات وتقاليد أسرية أو يختار الوالد لابنه فرعاً دراسياً أو مهنة ما لأتّه هو لم يستطع الالتحاق بها، أي يحاول التعويض من خلال ابنه ما لم يستطع هو نفسه تحقيقه. وفي حالات أخرى يكون التأثير تسلطياً فيقرر بعض الآباء عوضاً عن أبنائهم ممارسة بعض المهن

ويجبرونهم على الالتحاق بها رغم أنّ الأبناء ليست لديهم أي رغبة في هذا المجال ولا يعود هذا تسلط الآباء فقط ولكن لسلبية الأبناء أيضا. (مشري سلاف، 2008:270)

**3-4- المدرسة:** يتأثر الفرد بطبيعة العلاقات العديدة والمختلفة القائمة بينه وبين مجموعة الأفراد داخل المؤسسة سواء أكانوا أفرادا أو رفاقا، أو كانوا مدرسين أو أساتذة باختلاف عاداتهم وأخلاقهم واتجاهاتهم وثقافتهم وبالتالي تتكون شخصيته وفق ما اكتسبه من خلال تفاعلاته مع مختلف عناصر البيئة المدرسية.

وتسعى المدرسة إلى تعليم الأفراد وإكسابه المعارف والمهارات العلمية وتربيته نفسيا واجتماعيا وفكريا ودينيا والحفاظ على شخصيته الثقافية وتوجيهه وفقا لحاجته ومتطلبات المجتمع وحاجاته. وذلك بمساعدة كل من المدرس والموجه في تذليل الصعوبات وحل المشاكل التي تعترض طريق الفرد (التلميذ) سواء كانت دراسية أو شخصية، كل حسب دوره ومهامه داخل العملية التربوية ومدى تقبل التلميذ لأفكارها وتوجيهاتها بحكم تعاملهما المستمر مع التلميذ ومتابعتها لمساره الدراسي بصفة مستمرة وعن قرب وبالتالي يتأثر اختيار الشعب بتوفر نوع التخصص أو طبيعة الشعبة المتوفرة في المؤسسة التربوية التي يدرس فيها التلميذ، وكيفية تقييم نتائج التلاميذ عبر اختبار الفصول طيلة السنة الدراسية وتحدد بصمة تأثير المدرسة عن المسار المدرسي أو المهني للتلميذ بالإضافة إلى دور كل من المدرس والموجه (مستشار التوجيه المدرسي والمهني) في اختيار التلميذ للشعبة تتأثر بهما بطريقة مباشرة أو غير مباشرة أو من خلال نيتهما عنه في اتجاه قرار التوجيه أثناء مجالس القبول والتوجيه المدرس.

**4-4- المجتمع:** تعمل كل من الأسرة والمجتمع على تربية الفرد وتربيته وإعداده ليكون فردا صالحا في إطار عملية التأثير والتأثير و أنّ الفرد ابن مجتمعه واجتماعي بطبعه، حيث يتدخل المجتمع في عملية التوجيه من خلال القوالب الاجتماعية السائدة التي تعطي الأفضلية لبعض الشعب، والتي بدورها توصل إلى فروع ودراسات تسمح لطلبها بممارسة مهن ووظائف ذات صيت اجتماعي كمهنة الطب، الهندسة، المحاماة والصحافة... كما يتأثر التوجيه المدرسي كذلك بعامل الجنس واختلافه وتباين الدور الذي يقوم به كل من فرد بين الجنسين حيث تجلى ذلك في اختيار بعض الشعب على حساب أخرى لصالح الذكور مثلا دون الإناث وذلك تماشيا للدور الاجتماعي الذي يميل إليه المجتمع بعاداته وتقاليده ومعايير الاجتماعية وقيمة واتجاهاته نحو الأفراد وأدوارهم ومكانتهم داخل المجتمع. (فتيتي، حمدي، 2015:31،32).



## 5- النظريات المفسرة لبناء مشروع دراسي:

لقد اختلفت النظريات لكن اختلافهما كان يتحدد في وجود اتجاهين:

- الاتجاه المبني على التنوع التحديدي، والذي يرى أنّ الاختيار هو سلوك آتٍ، كما يركز على الملاءمة بين خصائص الفرد ومتطلبات المحيط.

- الاتجاه الثاني وهو الاتجاه التطوري، والذي يهتم بسيرورة نمو الاختيار المهني والذي من خلاله يبني الفرد مشاريعه.

### 5-1- نظرية الاتجاه التجديدي:

إنّ أهم نظرياته تتمثل في:

**نظرية هولند Holland:** تركز هذه النظرية على مفاهيم أساسية مثل أنماط الشخصية، أنماط البيئة، الهرمية التطورية... الخ، حيث يقول هولند بأنّه توجد ستة أنماط للشخصية، وعندما يختار الفرد اختياراً معيناً فإنه بذلك يعبر عن نمط شخصيته هذه الأنماط هي:

أ. الواقعي: وهو الذي يختار النشاطات التي فيها عملاً ملموساً وينبذ النشاطات المجردة.

ب. الاجتماعي: وهو الذي يختار النشاطات الإنسانية، له نمو جيد في الجانب الاجتماعي ويجب العمل مع الجماعة.

ج. الامتثالي: يجب ويختار العمل المنظم والمضبوط كالعمل في المكاتب والمناصب المالية.

د. المقدم: يجب ويختار النشاطات القيادية والسيطرة والتأثير على الآخرين كالمحاماة والبيع والمقاولات العامة.

هـ. المفكر: يجب ويختار العمل الفكري ويميل إلى التحليل وحب الاستطلاع والدقة والتنظيم كمهنة البيولوجي والطبيب.

و. الفنان: يجب النشاطات التعبيرية، ويخرج في غالب الأحيان على القوانين والأعراف كما يجب الإبداع في نشاطاته كالرسم والنحت والزخرفة.

إنّ هولند Holland من خلال هذا الطرح يرى أنّ الفرد إذا اختار تخصصا معيناً أو مهنة معينة، فإنه بذلك يختار البيئة التي يستطيع فيها التعبير عن نمط شخصيته.

## 2- نظريات الاتجاه التطوري:

بعد ذكرنا لأهم نظريات الاتجاه التحديدي، نحاول أن نتطرق إلى بعض نظريات الاتجاه التطوري والتي نركز عليها في تفسير الاختيار المهني أو الدراسي، وهذا لأنّها تركز على سيرورة الاختيار، حيث أنّ هذا الاتجاه سنتطرق له من خلال النظريات التالية:

### أ- نظرية جينزبرغ ginzberg

تتميز نظرية جينزبرغ باعتبارها نظرية تعتبر الاختيار الدراسي أو المهني للفرد عبارة عن عملية نمو وتطور تتم عبر مراحل وفترات يجتازها الفرد للوصول في النهاية إلى الاختيار المرضي والمقنع، ولقد توصل جينزبرغ بعد دراساته وملاحظاته إلى تحديد ثلاثة مراحل ينمو خلالها الاختيار المهني هي :

#### 1- مرحلة الاختيارات الخيالية: (من 05-10 سنوات):

يعرف خيال الطفل في هذه المرحلة انتعاشا كبيرا بحيث يستغله في اشباع رغباته في أن يكون مثل الراشدين، فيقلدهم في سلوكياتهم ومهنتهم دون أن يراعي قدراته الواقعية أو مفهوم الزمن وما هو خيالي هنا هو سيرورة الاختيار وليس المهنة المختارة، فالاطفال لا يحملون بمهن غير موجودة في الوسط الثقافي الذي يعيشون فيه.

#### 2- مرحلة الاختيارات الوقتية: (من 11-17 سنة):

تصادف هذه المرحلة فترة بداية البلوغ أو أوائل المراهقة، بحيث تصبح مشكلة اختيار مهنة المستقبل من ضمن اهتمامات المراهق، فمن ضمن مظاهر نمو الفرد في هذه الفترة قدرته على الربط بين الأفعال الحاضرة والنتائج المستقبلية، نتيجة لاكتساب المنظور الزمني ومع ذلك يبقى اختياره مبدئي وغير مستقر، ولا يعرف الاستقرار الا بعد أن تنمو بعض الجوانب ويرتبط ببعض العوامل حسب فترات زمنية محددة إلى نهاية هذه المرحلة أين يصبح الاختيار أكثر واقعية وهذه الفترات هي:

-فترة الميول: من 11-12 سنة يختار الفرد حسب ميوله مجالا معيناً.

-فترة القدرات: من 13-14 سنة تنمو خلال هذه الفترة قدرات الفرد وبذلك تتحول اهتماماته نحو الموضوعية، فيستطيع إدراك إمكاناته وإمكانات بيئته إدراكاً واقعياً.

-فترة القيم: من 15-16 سنة إلى جانب ادراك الفرد الواقعي لكل ما يتعلق بالاختيار فإنه في هذه المرحلة يأخذ القيم بعين الاعتبار، وهي قيم خاصة بالعمل ومحيط العمل ونتائج العمل.

كما وجد جينزبرغ أيضاً أنّ المراهقين في هذه الفترة يبدؤون في طرح الأسئلة حول اختياراتهم بشكل مخالف، فيكتشفون أنّ هناك عدداً كبيراً من العوامل التي يحاولون تقويمها في ضوء أهدافهم الخاصة التي يرغبون في تحقيقها، ومن هذه الأسئلة ما يتعلق بما يريدون أن يفعلوه وما يعرفون فعله وما تسمح لهم وضعيتهم بفعله وأيضاً ما يمكنهم انتظاره من كل سيروية مهنية.

-فترة انتقالية: في سن 17 سنة يبحث الفرد في هذا السن على فرص ليحرب اختياراته التي ادمج فيها الواقعية والقيم ليتخذ القرارات النهائية المناسبة .

### 3-مرحلة الاختيارات الواقعية:(من 18 إلى 21 سنة فما فوق):

مع اكتمال النضج الذي يوافق هذه الفترة يصبح بمقدور الفرد استعمال كل الميكانيزمات التي تمكنه من صياغة اختيار فعلي ومستقر، حيث قسم جينزبرغ هذه المرحلة إلى ثلاث فترات جزئية وهي:

#### -فترة الاستكشاف (Exploration):

وأهم ما يميز هذه المرحلة هي سعي الفرد للحصول على المعلومات الضرورية حول أي مهنة والتي يصبح اختيارها مطلباً اجتماعياً يمارس ضغطه على الفرد ويؤدي به إلى الشعور بالتوتر والقلق نتيجة لعدم تلبية هذا المطلب باختيار أي مهنة مهما كانت الظروف.

#### -فترة التبلور (Criticalisation):

تتمثل هذه المرحلة في السيروية التي تستقر فيها الميول والقيم ويوفق فيها الفرد بين ذاته والواقع، ليتمكن خلال هذه السيروية من تحديد أهدافه واتخاذ القرارات باختيار محدد.

-فترة التخصص (Specification):

يستقر اختيار الفرد في هذه الفترة على مجال محدد بصفة نهائية وعدم تقبل أي توجيه لأي مجال مخالف.

هذا كل ما جاء في طيات نظرية جينزبرغ، حيث يمكن تلخيص أهم الأفكار الواردة فيها فيما يلي:

-تمتد عملية الاختيار الدراسي و المهني خلال المرحلة الممتدة من 10 سنوات إلى 21 سنة.

-إن عملية الاختيار تميل إلى الاستقرار أكثر فأكثر، ولا تراجع في كثير من جوانبها.

- تتم عملية الاختيار بالوصول إلى نوع من الانفاق والتراضي بين حاجات الفرد والصعوبات التي يفرضها الواقع الخارجي والمحيط الذي يعيش فيه.

إنّ مختلف الملاحظات التي تقدم بها جينزبرغ، أدّت إلى التمييز بين مختلف مراحل نمو الاختيار الدراسي والمهني. (عبد اللطيف، دس: 191، 192)

ب- نظرية سوبر **super**:

يرى سوبر أنّ الاختيار المهني هو "عملية مستمرة في الزمن من الولادة إلى الوفاة"

والسيكولوجية التطورية للاختيار المهني تتمفصل في مراحل وحسب سوبر تتميز كل مرحلة بعدد من المهام يجب أن يحققها الفرد خلال نموه بالتوافق مع المعايير الاجتماعية وتسمى هذه المهام بالمهام التطورية وتعرف هذه الأطوار بتسمية **Ional maturity vocat**، وهذا المفهوم أوسع من مفهوم النضج المهني لأنّه يشمل نمط حياتي وأيضاً أوقات الفراغ، وبعبارة أخرى نشاط ليس له علاقة مع العمل، وقد حدد سوبر خمسة أطوار كبرى في حياة الإنسان وهي:

-**الطور الأول:** وهو طور النمو ويدوم من يوم الولادة إلى سن 14 سنة وهنا يتعلم الفرد ما يجب أن

يفعل، وما الذي يرغب فيه، وفي هذه المرحلة يبني الفرد صورة الذات حسب القيمة الخاصة وتقييم الآخرين.

-**الطور الثاني:** وهو طور الإكتشاف ويدوم من 15 سنة إلى 24 سنة، وها يشخص الإنسان الميادين

والمستويات الخاصة بالنشاط .

-الطور الثالث: وهو طور الثبوت، ويدوم من 25 سنة إلى 44 سنة، وهنا يلتزم الفرد باختياره المهني، ويقوم بجهود تسمح له باكتساف مكانة دائمة.

-الطور الرابع: وهو طور الحفاظ، ويدوم من 45 سنة إلى 64 سنة، حيث يحافظ الفرد على اكتساباته أكثر من أن يحاول اكتساب فوائد جديدة.

-الطور الخامس: وهو طور التضاؤل، ويكون بعد 65 سنة، حيث يبحث فيه الفرد عن مصادر رضا أخرى.

وقد اقترح سوبر محددات عديدة ونسبية تتعلق بعملية الاختيار منها ما هو خاص بالفرد كالعوامل النفسية والميول الشخصية والقيم والحاجات والخصائص البدنية والصحة العامة والخلو من العاهات والتوازن الغدي الهرموني والخبرات المعرفية كالتعليم والتدريب وفيها ما هو خاص بالوسط الاجتماعي ونمو الأسرة كوظيفة لها مكانتها الاجتماعية والعلاقات الانسانية.

### ج- نظرية ميشال أوتو michelhuteau :

إنَّ سيرورة الاختيار حسب أوتو تدرج تحت ثلاث مراحل زمنية وهي :

#### 1- مرحلة الاكتشاف :

في هذه المرحلة يقوم الفرد بتجريد كل ما هو ممكن بمعنى الربط بين قدراته وما هو قابل للفعل أو التطبيق، أي الفصل ما بين كل الاختيارات المقدمة إليه، وما هو قابل للتحقيق وما هو غير قابل للتحقيق.

#### 2-مرحلة التخطيط :

هنا يركز الفرد على التخطيط، بحيث يبدأ في بناء إستراتيجية يحصر فيها ذهنيا الامكانيات التي تسمح له بالوصول إلى ما سطره، حيث يركز أوتو على فكرة أنه مهما كانت درجة العلاقات بين المراحل الثلاثة، يقع الاكتشاف عندما تكون صيغة المشروع غير عاجلة وإذا كانت عكس ذلك أي عاجلة، يركز المشروع على القرار والتخطيط فقط.(فتيتي ، حمدي،2015:41،42،43)

## 6- ضرورة الخدمات الإرشادية في سيرورة بناء مشروع دراسي:

لقد غيرت فكرة أنّ المشروع قابل للتعلم والتربية من مهام مختصي التوجيه فلم يعد دورهم مقصور على الوصول بالفرد إلى صياغات اختياره المهني في حد ذاته ولكن تهيئة جميع الظروف المناسبة له لبناء مشروعه المدرسي والمهني تبعاً لمراحل نموه.

تزداد الحاجة لهذه الخدمات نظراً ل:

- أنّ هناك العديد من العوامل تمارس ضغطها على الأفراد (داخلية، خارجية) فتعوقهم على صياغة اختيارات مدروسة.

- التغيرات التي يعرفها العصر في شتى المجالات وعلى كل الأصعدة، تفرض على الفرد أن يحصل على وسائل واستراتيجيات تساعد على التكيف مع الأوضاع الجديدة على الصعيد الشخصي والمهني.

في نفس الوقت تتفق تعاريف العلماء رغم تعددها على أنّ الإرشاد النفسي عبارة عن مجموعة من الإجراءات والخدمات الإنسانية البناءة التي تهدف إلى مساعدة الأشخاص في حل مشكلاتهم بأقصى ما تسمح به إمكانياتهم وقدراتهم لمجابهة الحياة المتغيرة عن طريق إكسابهم المهارات الشخصية والاجتماعية والقدرة على اتخاذ القرارات التي تحقق توافقهم النفسي والاجتماعي.

إنّ هذه الحالة تفرض تدخل مختصي التوجيه خلال السيرورة التي يتم فيها هيكلية تصورات الفرد وبناء مشاريعه، وبالتالي فإنّ التدخل لا بد أن يكون مبكراً حتى يمكن توفير الظروف المناسبة لاختيار الفرد مجال دراسي أو مهني على أساس مشروع وتقليل تأثير مختلف العوامل على سيرورة الاختيار. وعلى هذا الأساس عمل الباحثون في مجال التوجيه على تطوير مجموعة من النشاطات تسمح للفرد باتخاذ القرارات التي تحدّ تطوره المدرسي والمهني، أهمها: التقييم، المشورة، الإرشاد، تربية، الاختبارات... الخ

يتم تقديم هذه النشاطات في إطار منظم ومخطط وبمساهمة العديد من المتدخلين: موجهين، أساتذة، إداريين... مع التأكيد بشكل خاص على مشاركة التلميذ بحد ذاته ومسؤوليته في بناء مشروعه.

تمثلت إحدى الحلول المقترحة لتحقيق هذا المسعى في أحد أشكال الإرشاد الذي يطلق عليه الإرشاد المختصر أو المصغر خاصة في ظل نقص الإمكانيات المادية والبشرية. والإرشاد المصغر هو إرشاد مختصر مكثف يقدم أكبر

قدر من الخدمات الإرشادية ليحصل المسترشد على أكبر فائدة إرشادية ممكنة في أقل وقت ممكن أو على الأقل في وقت مختصر نسبياً، ويستخدم فنيات التدريب والتعليم، ويركز على مهارات سلوكية مطلوبة لتعلمها وإتقانها وتطبيقها الواحدة تلو الأخرى، حيث يتم تجزئة السلوك الإرشادي بشكل إجرائي إلى وحدات سلوكية هذا من جهة، ومن جهة أخرى يتم التركيز على استخدام فنيات يستوعبها المسترشد بطريقة الإرشاد الذاتي بأقل تدخل من المرشد أو دونه معتمداً في ذلك على جهده الشخصي حيث يصبح وكأنه إرشاد ذاتي بتوجيه من المرشد.

وفي إطار تربية الاختيارات طور الباحثون في كثير من دول العالم ككندا وفرنسا... الخ ما يعرف ببرامج الكشف عن النشاطات المهنية والمشاريع الشخصية وبرنامج النمو المهني والشخصي، حيث تهدف هذه البرامج إلى مساعدة التلاميذ والطلبة على بناء مشاريع شخصية ومهنية ومشاريع تكوين بطريقة واعية مدروسة.

ويتم ذلك من خلال تنظيم وضعيات تعليمية تمكن المتعلمين من اكتساب الكفاءات القابلة للنقل والاستثمار في الحياة (التواصل، حل المشكلات، التعلم الذاتي، الاستعلام الذاتي، اتخاذ القرار...) والانفتاح على المهن والحياة الاقتصادية واكتساب قيم التفاعلية والجدية والمبادرة نحو العمل والحياة المهنية، إضافة إلى التعرف على الذات (الميول، القيم، القدرات...) (قيسي، مشري، دس: 6)

## ثالثا: الضغط النفسي

1. تعريف الضغط النفسي
2. أنواع الضغط النفسي
3. أبعاد الضغط النفسي
4. عوامل الضغط النفسي
5. النظريات المفسرة للضغط النفسي
6. الآثار المترتبة عن الضغط النفسي



## 1- تعريف الضغط النفسي:

لغة: يعرف الضغط لغة ضغط في الكلام أي بالغ في إنجاز، وضغطه أي قهره وأكرهه.

**Stress** تعني الضغط و هي كلمة إنجليزية وتعني الحزن و البؤس و الإنهاك.

وفي أغلب الأبحاث يقاس مصطلح الضغط بالمطالب البيئية على الفرد وهو مصطلح يعبر عن استجابة سلبية للفرد اتجاه مطالب خارجية.

عرف قاموس مختار الصحاح 1981: "مصطلح الضغوط بأنها مشتقة من ضغط (ضغطه) أي زحمه إلى الحائط أو نحوه ومنه ضغطة القبر، وأما الضغطة بالضم فهي الشدة والمشقة، ويقال اللهم ارفع عنا هذه الضغطة.

و عرف قاموس اليأس 1986 الضغطة بمعنى كبس وعصر واجبار وكره.

اذن يتضح من تعاريف هذه القواميس العربية منها والعجمية أنّ مصطلح الضغوط يشير إلى مواقف استثنائية.

يعرف (الترتوري والقضاة، 2006:224) الضغط النفسي بأنه حالة من الضيق أو الانزعاج تتمثل في ردود الفعل الجسمية والنفسية الملقاة على عاتق الفرد.

ويعرفه (أبو غالي، 2012:625) بأنه: استجابة الفرد لمجموعة من الأحداث الحياتية التي قد تواجهه في حياته اليومية وتشكل له خبرات غير توافقية تعوق سير حياته الطبيعية في كافة مجالات الحياة.

ويرى (القصبي، 2014:146) أنّه كل ما يواجهه الفرد في حياته من عوائق وصعوبات ومواقف وأحداث حياتية ضاغطة تفوق طاقته على احتمالها، ويعجز عن إيجاد الحلول المناسبة لها، الأمر الذي يشعره بحالة من الاجهاد وعدم الارتياح النفسي وقد يؤدي إلى اعتلال الصحة الجسمية والنفسية.

على الرغم من تعدد التعاريف الخاصة بمصطلح الضغط النفسي إلا أنّ العلماء يتفقون على أنّه الاستجابة لدى الفرد للمواقف الضاغطة سواء كانت هذه الاستجابة داخلية أو خارجية .

إذن الضغط النفسي هو نتاج تفاعل الفرد مع محيطه، يظهر على شكل ردة فعل فيزيولوجي، سلوكي ونفسي. وتأثيره يتوقف على النمو السليم لجوانب الشخصية .

## 2-أنواع الضغط النفسي:

تعد الضغوط النفسية الركيزة التي تبني وتحتوي على بقية الضغوط الأخرى كما أنّها تعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى: الضغوط الاجتماعية، المهنية، الأسرية، الدراسية..

وعلى هذا الأساس يمكن تقسيم الضغوط النفسية تبعاً لمدة تأثيرها إلى: ضغوط مؤقتة وضغوط دائمة وحسب أثرها إلى ضغوط سلبية وضغوط إيجابية.

### 2-1- الضغوط المؤقتة: هي التي تحيط بالفرد لمدة وجيزة ثم تزول وعادة ما تكون مرتبطة بموقف مفاجئ

لا يدوم أثره طويلاً، وهذه الضغوط أثر على الفرد، إلا إذا كانت قدرة تحمله أضعف من الموقف الذي تعرض له.

### 2-2- الضغوط الدائمة: هي التي تحيط بالفرد لمدة طويلة نسبياً، مثال ذلك: تعرض الفرد لمرض مزمن

وآلام مرافقة وأوضاع مادية واجتماعية متواضعة، ولا تساعد على تحمل هذا الموقف أوداك (عربيّات، الخرابشة،

54:2008)

### 2-3- الضغوط الايجابية: هي كل ما يعرض الفرد وكل ما يتقبله الفرد كالنجاح، الحب والضغط

الإيجابي يعرض نفس الاستجابات الفيزيولوجية التي يقوم عليها الضغط السبي (نبض القلب السريع، التنفس السريع..)

### 2-4- الضغوط السلبية : قد يكون للضغط المفرط والممتد وغير المفرح تأثير مؤذي في الصحة العقلية

والجسدية والروحية، وإذا ما تركت مشاعر الغضب والاحباط والخوف والاكتئاب المتولدة من دون حل، ويقدر أنّ الضغط هو السبب الأعم للصحة السقيمة في المجتمع الحديث وهو على وجه الاحتمال في أساس ما يقارب 80 من الزيارات التي يقوم بها الناس إلى عيادات أطباء العائلة، والضغط هو عامل مساعد على إحداث حالات ثانوية نسبياً مثل: الصداع، الاضطرابات الهضمية والجلدية، الأرق....

وهو كذلك يمثل دورا مهما في الأسباب الرئيسية في العالم كالسرطان والأمراض القلبية الشريانية، اضطرابات التنفس، الإصابات الطارئة بسبب الحوادث والانتحار. (فاروق السيد، 2001: 91)

### 3- أبعاد الضغط النفسي:

تشير الدراسات الطبية في الولايات المتحدة الأمريكية أن 75% من المشكلات الصحية لها علاقة بالضغط النفسية، وتشمل قائمة المشكلات هذه أمراضا مثل: القرحة، الصداع النصفي، ضغط الدم، الأرق، المشكلات الجنسية، التشنج الكولوني، دقات القلب غير المنتظمة.

وتتباين ردود الفعل للمواقف الضاغطة من غضب وشعور باليأس، وردود الفعل هذه يمكن تصنيفها إلى ثلاثة أنواع:

#### 1.3. الاستجابة الفيزيولوجية:

وتشمل عدد من التغيرات الداخلية منها: نبضات القلب، ارتفاع ضغط الدم، ضيق التنفس، تحرك الأسنان.

#### 2.3. الاستجابة النفسية :

حين نشعر بأحاسيس سلبية مثل: الخوف، القلق، فقدان الثقة بالنفس، التوتر، سرعة الغضب، الصعوبة في اتخاذ القرار وعدم القدرة على التركيز.

#### 3.3 الاستجابة السلوكية:

حيث يستجيب الفرد لمجموعة من السلوكيات التوافقية يكون الهدف من ورائها تقليل الآثار السلبية، أو الشعور الإيجابي نحو الذات وذلك عن طريق اللجوء إلى ما ينسينا عن مصادر التهديد، وتمثل في الزيادة من النوم، انخفاض أو تراجع الفاعلية في الأداء، التدخين وتناول العقاقير المهدئة، قضم الأظافر، والفرد بسلوكه هذا يحاول إقناع نفسه بعدم وجود خطر حقيقي يهدده.

وبصورة عامة يمثل الجانب الإيجابي بالنسبة للصحة النفسية والجسدية للفرد القدرة على التحكم في مصادر الضغط بالتكيف معها، وفي المقابل يمثل الضغط بصورته السلبية نوعا من التوتر أو الشدة. ويشير حكتمهالي في كتابه التدفق، أن المتعة في ما يقوم به الفرد تظهر بين الملل والقلق، عندما تكون التحديات في حالة توازن مع قدرة

الفرد على العمل، فالحدود الفاصلة بين الجانب الايجابي و الجانب السلبي هو النمو السليم للجوانب الشخصية التي تجعل الاستجابة والتكيف تبعاً للأساليب المستعملة لمواجهة الموقف. (علي عسكر، 2002:32،33)

#### 4-عوامل الضغط النفسي:

عوامل الضغط النفسي متعددة ومتنوعة ويمكن تقسيمها إلى مجموعتين: العوامل الداخلية والعوامل الخارجية.

##### 4.1. العوامل الداخلية: والمتمثلة في :

##### 1.1.4. العوامل النفسية:

- الإحباط: يعتبر الإحباط من العوامل الهامة التي تشكل جانباً من الضغوط ويمكن تعريفه بأنه الحالة التي يشعر بها الإنسان معه بعدم امكانية قيامه بالنشاط المطلوب منه أو الحيلولة بينه وبين تحقيق الهدف الذي يسعى إليه.

- الصراع: هو حالة تنشأ بسبب وجود مثيرين أو هدفين متعارضين، ويحدث التعارض لأن السلوك الضروري لتحقيق أحدهما يتعارض مع الرغبة في تحقيق الهدف الآخر.

- التهديد: هو توقع حدوث ضرر ما يصيب الشخص، أو وقوع أمر غير مرغوب فيه، كلما ازداد مستوى التوقع يرتفع مستوى الشعور بالتهديد.

- القلق: يعتبر من الجوانب الهامة التي تشكل بعض مكونات الضغوط النفسية

-الحديث الذاتي السلبي: التفكير المتشائم والنقد الذاتي والتحلي المفرط. (شيخاني، 2003:106،107)

#### 2.1.4. العوامل الذاتية:

حسب الجمعية الأمريكية للأمراض العقلية 1999 أقرت بأن تناول الفرد للأغذية والمشروبات التي تحتوي على الكافيين، الكحول، المنومات والمهدئات أو أي مخدر يعمل على الضغط خاصة عندما لا يستطيع متعاطيها التخلي عنها.

ويمكن أن تنشأ الضغوط من عوامل فردية ذاتية، جسمية أو عقلية، فعندما تكون الضغوط جسمية تنشأ من اختلالات بنية الجسم و التعوق في أحد أعضائه والقصور في الوظائف البيولوجية والاضطرابات الهرمونية... وعندما تكون الضغوط منشؤها جوانب معرفية عقلية فتتمثل في التشوه الإدراكي واختلال الوظائف العقلية. (الراشدي، 1999:76)

#### 3.1.4. العوامل الشخصية:

مصدرها يكون غالبا لاشعوري ومرتبب بصراعات نفسية، أو نفسية أو صدمات وجدانية قديمة ويمكن للأمراض العقلية الراجعة لخصائص شخصية كالاكتئاب، العصابات، الذهانات أن تكون مصدرا للضغط، كما أنّ السمات الشخصية الوراثية تؤثر على ردود أفعال البشر الإنفعالية إزاء الضغوط الراجعة لعوامل شخصيته عادة بعد المقابلات والتحليل العيادية. (بوحاتمي، 2001:22)

#### 2.4. العوامل الخارجية :

**1.2.4 الضغوط البيئية:** تتمثل في الوسط الذي يعيش فيه الفرد في البيئة الطبيعية مثل: الغلاف الجوي، درجة الحرارة، البرودة، طبيعة التضاريس، الكوارث الطبيعية، ازدحام السكان و قلة الخدمات...

**2.2.4 الضغوط الاجتماعية:** تتمثل في البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد مثل: الشقاكات الأسرية، التفاوت الثقافي والحضاري، وصراع الأجيال، اختلاف الميول والاتجاهات، صراع القيم، قلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية.

### 3.2.4 الضغوط الاقتصادية: تمثلها الظروف والوضعيات الاقتصادية للفرد، مثل ضغوط الفقر، التفاوت

الطبقي ويكون معنى الضغط هنا التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها، كما أنه شعور بالوفاة والعبء وعدم الرضا والتوافق مع الأوضاع الاقتصادية.

### 4.2.4 الضغوط المهنية: ترتبط هذه الضغوط بمهنة الفرد وما يقوم به من عمل، مثل ضغوط قواعد

العمل، عدم الرضا عن المركز الوظيفي والمرتب، الترقية، ويكون معنى الضغوط هنا الشعور بالوفاة و العبء الناشئ من الصعوبات التي يواجهها الفرد في مهنته .

### 5.2.4 الضغوط المدرسية: تتمثل في ضغط المدارس والامتحانات والعقوبات المدرسية، ضغط الزملاء،

ازدحام الفصل، النشاط المدرسي، الواجبات المنزلية، الفشل الدراسي، وتكون الضغوط المدرسية هي مجموعة من الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها التلميذ في المناخ المدرسي والشعور بالوفاة من جراء المدرسة بصفة عامة. (عبد المنعم، 2006: 62، 63)

## 5- النظريات المفسرة للضغط النفسي:

لقد تعددت النماذج التي حاولت تغيير الضغوط، وذلك تبعاً لاختلاف توجهات العلماء والباحثين الذين قاموا بدراساتها، حيث ينظر كل واحد منهم إليها من جانب مختلف وستتناول بعض النماذج النظرية التي حاولت تفسير الضغوط بشيء مختلف.

### 1-5- نظرية ولتر كانون "Walertel Canon" أو نظرية المواجهة والهروب "1871-1954"

تعد هذه النظرية من أوائل النظريات التي اعتمدت على الجوانب الفسيولوجية في تفسير ودراسة الضغوط النفسية على يد صاحبها العالم الفسيولوجي "والتر كانون" أستاذ بجامعة هارفارد 1932، أثناء دراسة للكيفية التي يستجيب بها كل من الإنسان والحيوان للتهديدات الخارجية، فقد ركز كانون في أبحاثه على الاستجابة الفسيولوجية للعضوية إزاء مثير ضاغط، وعرف الضغط برد فعل في حالة الطوارئ، حيث قام بتحليل الأعراض الجسدية التي تظهر أثناء المواجهة أو التصدي للخطر. (محمود سلطان، 2009: 83)

ويلح "كانون" على العلاقة المتبادلة بين "متغير فيزيولوجي وثابتة نفسية، ومن أجل تخطي الموقف الضاغط وحصر ردة فعل الفرد في موقفين إما:

### 1- الهروب: وبالتالي انتكاس النشاط السمبتيائي "الودي"

2-المواجهة: تهيج نظير السمبتاوي: "غير ودي" (80: 1993, Jean Benjamin Stora)

وفي كلتا الحالتين تظهر نظير الغدة النخامية "Hypophyses" و "الكورتيكوتروبين"

" Acth corticotropine "

ويجعل بهذا محيط النظر يقوم بطرح " الستيروتييدات القشرية Cortcotroaide والإبينفرين Epinephrin "أدرينالين" والتي يطلق عليها هرمونات الضغط، ومن خلال ما ينجم عن ذلك من طرح الأدرينالين نشط هذه الهرمونات الجهاز العصبي الأعاشي، وكنتيجة لذلك تسارع ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم، وتتوتر العضلات، وتنشط آليات لتخثر الدم، وي طرح الكبد والسكر من أجل الإمداد بالطاقة، وبهذا يتحول الجسم إلى حالة من التأهب من أجل التعامل مع الخطر، وتستمر هذه الحالة حوالي نصف ساعة. وبهذا الحشد السريع للطاقة حسب كانون والذي يتم بطبيعة الحال بواسطة "هرمونات الكظر" أسماها هرمونات الطوارئ. (كلاوش شويخ، 2006: 17).

- ويرى "كانون" أنّ استجابة الكر والفر من الناحية المبدئية استجابة تكيفية لأنه تجعل العضوية قادرة على تقديم استجابة سريعة عند تعرضها للخطر، ومن جهة أخرى، اكتشف أنّ الضغط قد يسبب الأذى العضوية، لأنه يعطل الوظائف الإنفعالية والسيكولوجية، ويمكن أن يسبب مشاكل صحية مع مرور الوقت، وتحديدًا عندما يستمر الضغط مدة طويلة، فإنه يمهد لظهور اضطرابات سيكوسوماتية. (شيلي تايلور، 2008: 345) وفحوى هذه النظرية أنّ الضغط النفسي حسب "كانون" هو استجابة لإعادة التوازن الجسم إذا كان مستوى الضغط النفسي حسب "كانون" هو استجابة لإعادة توازن الجسم إذا كان مستوى الضغط منخفض، وأنّ جسم الانسان قد خلف مهياً لمواجهة التحديات أو المواقف التي تعترضه، لكن ما يعاب على هذه النظرية أنّها تتكلم عن الضغوط التي تتسم بالكثافة، والخاصة بالعصر القديم المتمثل في الحروب والحيوانات المفترسة وبالتالي عاشوا في عالم مليء بالمخاطر الحقيقية، وشكلت بالنسبة إليهم قدرة تكيفية، أما الضغوط التي نعيشها في العصر الحالي مستمرة وغير كثيفة، ناتجة عن حدوث تغيرات اجتماعية.

## 5-2- نظرية هانز سيلبي:

يعتبر "هانز سيلبي" من أشهر الباحثين الذين ارتبطت أسماءهم بموضوع الضغط ويرجع له الفضل في تعريف الباحثين بتأثير الضغط على الانسان، بحيث كان لطبيعة تخصصه الدراسي تأثير كبير في صياغة نظريته في الضغوط، فقد تخصص في دراسة الفيزيولوجيا الأعصاب وظهر هذا التأثير من خلال اهتمامه باستجابات الجسم

الفسولوجية الناتجة عن الموقف الضاغط كما يعتبر سيلبي 1907-1982 ، أول طلب تكلم عن تناذر التكيف العام، ولكن قبل الغوص في أحضان نظريته بحيث ضبط مفهوم "الضغط" عنده بحيث يعرفه على أنه "ظاهرة فسيولوجية في الأساس أو عصبية فسيولوجية في الأساس، وهي عبارة عن منعكس يؤدي إلى وضع العضوية المعتدى عليها في حالة استنفار و دفاع". (محمد النعاس، 2008:52)

فقد لاحظ "هاني سيلبي" سنة 1926 وجود أعراض وعلامات شائعة ومشاركة بين مختلف الأمراض مثل نقص الشهية الوهن العام، الحمول، أطلق عليها متلازمات النسيان المريض، وبذلك قوله مفهوم الضغط تعبيرا عن تلك الأعراض والعلامات اللانوعية التي تظهر إثر تعرض العضوية إلى أي متطلب إضافي عليها سواء كان ناجما عن عوامل سلبية كالضغط أو الخوف أو عوامل إيجابية كالفرح الشديد وشدة الإثارة وقام بنشر مقالته 1946 حول استجابة العضوية اللانوعية عند تعرضها لمواقف ضاغطة ووضعها تحت اسم متلازمة التكيف العام.

وتعني هذه المصطلحات ما يلي:

1. متلازمة: تظهر أعراضه نتيجة الضغط .
2. التكيف: الضغط يثير النظام الدفاعي في الجسم وبالتالي يرفع من احتمال البقاء.
3. عامة: لأنها هرمونات مشتركة تمارس تأثيرها مهيجا على العضوية ككل، فمتلازمة التكيف العام هي سلسلة من الاستجابات الفزيولوجية للدفاع عن العضوية وتتمثل جراءة أعراض تتمثل فيما يلي:

1. تضخم واتساع الغدة الأدرينالية.

2. انكماش الغدة الصعترية غدة صغيرة صماء قرب قاعدة العنق.

3. القرع المضمية. (أسامة اسماعيل قولي، 2006:56).

ويتألف النسق الفكري لنظرية سيلبي من ثلاث مراحل وهي كالتالي:

### المرحلة الأولى: مرحلة الانذار والفرع Phase dealarm

تبدأ هذه المرحلة بالانتباه لوجود حدث ضاغط عن طريق الحواس، وهذا الانتباه يولد تغيرات فسيولوجية، ويطلق على هذه المرحلة أيضا مرحلة الانزعاج، حيث تحدث إثارة من خارج الجسم، ويتحول الجسم بعدها لمواجهة الحدث الضاغط، لإعلان حالة الطوارئ، فيجهز الجسم نفسه لمواجهة التهديد والتحدي الذي يواجهه، وذلك عن طريق إفراز هرمونات من الغدد الصماء، مما يترتب سرعة ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم.



### المرحلة الثانية: مرحلة المقاومة Phase de résistance

كما تسمى طور الصدمة المعاكسة أو العصيان، حيث تظهر بشكل تدريجي مقاومة اتجاه عوامل الضغط، وهي تمثل في علم الفيزياء "حالة التشوه المرن"، فينتقل الجسم في هذه المرحلة من المقاومة العامة التي عرفناها في المرحلة الأولى إلى مقاومة أعضاء حيوية تكون قادرة لصد مصدر التهديد، بحيث يزداد إفراز الثيروتيدات القشرية التي تحدث في العضوية، والمعروف بثلاثية الضغط وهي:

1. ضخامة الغدة الكظرية.

2. قرحات هضمية.

3. ضمور الجهاز اللمفاوي " الغدد اللمفاوية والطحال.

4. يحاول الجسم في هذه المرحلة التكيف مع المطالب الفسيولوجية التي تقع على كاهله، وتخففي التغيرات البدنية المميزة لمرحلة الإنذار ( رشيد الأعظمي، 2009: 41)

فإذا نجحت المقاومة يعود الجسم لحالته الطبيعية وعندئذ يشعر الفرد بأنه تغلب على الضغط، ولكن نجاح المقاومة يتوقف على قدرة الشخص على استخدام مصادره جيدا، والتغلب على المرحلة الأولى التي غالبا ما يصحبها القلق والتوتر، ولكن إذا استمر تعرض الفرد للضغط لمدة طويلة فإنه يصل إلى نقطة يعجز فيها عن الاستمرار في المقاومة، وتصبح طاقة الجسم على التكيف منهكة ومجهددة ومن ثم تفشل المقاومة ويدخل الفرد في المرحلة الثالثة.

### المرحلة الثالثة: مرحلة الإنهاك phosed'epuisement

تظهر إذا استمر التهديد، واستنفذت الأعضاء الحيوية واستنفذت الأعضاء الحيوية قواها اللازمة للصمود وتلعب الغلوكوكورتكويدات دورا حاسما في عملية التكيف، وتمثل هذه الأخيرة في زميرتين تقومان على آليات مختلفة في عملية الدفاع وهي:

- الستيرويدات السهمية، المساية: التي تحدث تحملا منفعلا بدخولها في نوع من التعايش مع العوامل الضارة المسببة.

- الستيرويدات السمية، التفويضية: التي تهاجم المؤثرات المرضية فاعل، وذلك عن طريق زيادة هدمها الاستقلالي غالبا. (كلاوش شويخ، 2006: 17)

بحيث لا يستطيع الفرد حماية وجوده، تحت المستويات العالية والمستمرة من الضغط النفسي وتضعف المقاومة، إذ تبدأ علامات الإعياء بالظهور تدريجيا، وبعد أن يقل إنتاج الطاقة في الجهاز العصبي السيمبتاوي، يتولى

الجهاز العصبي البراسمييتاوي الأمور فتتباطؤ أنشطة الجسم وقد يتوقف تماما، أو تظهر بعض الأمراض، التي يطلق عليها أمراض التكيف وتمثل في الأمراض السيكوسوماتية.

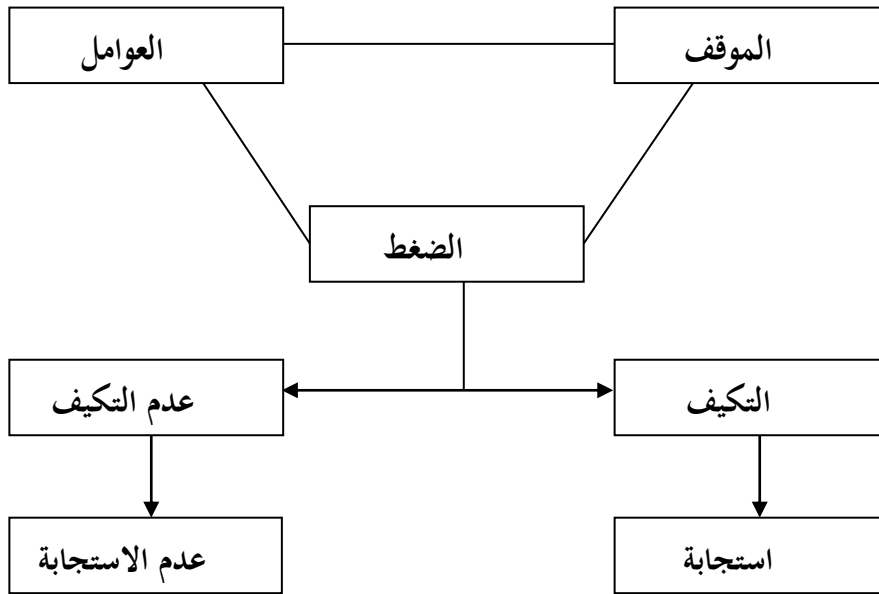
- وقد تتكرر المراحل الثلاثة للضغط عند "سيلبي" مرات عديدة في اليوم الواحد، كلما واجه الفرد موقفا ضاغطا، وكل مرحلة من هذه المراحل، تقابل مرحلة نهائية من مراحل الحياة:

- مرحلة الإنذار: تقابل مرحلة الطفولة التي تتميز بالمرونة والتعلم.
- مرحلة المقاومة: تقابل مرحلة الرشد، التي تتميز بالثبات ومقاومة التغيير.
- مرحلة الإنهاك: تقابل مرحلة الشيخوخة التي تتميز بالنهب والإنهاك.

(نايل العزيز، عبد اللطيف أسعد، 2009:61)

وقد أوضح "سيلبي" في كتابات ليفين واسكوتش lisin, Scotch رسما توضيحيا لنظريته.

شكل رقم (2) يوضح تخطيط عام لنظرية سيلبي



إنّ زملة أعراض التكيف العام، هي ميكانيزم دفاعي ينشط في مواجهة أي حدث تهديدي في محاولة منه لخفض الاضطرابات الفسيولوجية والنفسية، وإعادة تحقيق الاتزان للكائن، العضوي، وهذا يدل على مدى أهمية نظريته في تفسير الضغط، لكن ما أخفق فيه "سيلبي" هو عدم تعرضه لعامل بنية الفرد الشخصية وآليات دفاعه العقلية، كما أنّه يعني بالمواقف الضاغطة، العوامل الفيزيائية، الكيميائية والعضوية، أكثر مما يركز على الفروق

الفردية في الاستجابات لعوامل الضغط، فأعراض الاستجابة الفيسيولوجية للضغط عالمية، وهدفها هو المحافظة على الكيان والحياة. (فاروق السيد عثمان، 2001:99)

### 3-5- نظرية "سبيلجر" Spilberger

يعتبر سبيلجر (1979) واحد من العلماء الذين وضعوا تفسيراً للضغوط النفسية معتمداً على "الدوافع": إذ يرى أنّ الضغوط تلعب دوراً في إثارة الاختلافات على مستوى الدوافع في ضوء إدراك الفرد لها، ويتضح محتوى نظريته من خلال الأبعاد التالية:

- 1- التعرف على طبيعة الضغوط وأهميتها في المواقف المختلفة.
- 2- قياس مستوى القلق الناتج عن الضغوط في مواقف مختلفة.
- 3- قياس الفروق الفردية في الميل إلى القلق.
- 4- توفير السلوك المناسب للتغلب على القلق الناتج عن الضغط.
- 5- توضيح تأثير الدفاع السيكولوجية لدى الأفراد المطبق عليهم برامج التعليم الخفض مستوى القلق
- 6- تحديد مستوى الاستجابة.
- 7- قياس ذكاء الأفراد الذين تجرى عليهم برامج التعلم ومعرفة قدرتهم على التعلم. (نايل الغرير، عبد اللطيف أبو سعد، 2009:64).

يقسم "سبيلجر" مفهوم الضغط على ثلاث مراحل هي: مصدر الضغط وإدراكه، ورد الفعل المناسب، ومن هنا ترتبط شدة رد الفعل مع شدة المثير، ومدى إدراك الفرد له  
يمكننا القول أنّ هناك علاقة وطيدة بين سمة الشخصية والموقف الضاغط، الأمر الذي شغل الباحثين منذ زمن بعيد، لأجل ذلك يكاد يجمع الباحثين على أنّ هناك فروق بين حالة القلق وسمة القلق، هذه الأخيرة التي لها علاقة بحدوث الضغط النفسي.

لذا تعد نظرية "سبيلجر" مقدمة ضرورية في القلق، على أساس التمييز بين القلق كسمة والقلق كحالة، ويقول أنّ للقلق شيئين: سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن وهو استعداد طبيعي، أو اتجاه سلوكي.  
يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، وقلق الحالة وهو القلق موضوعي أو موقعي، يعتمد على الظروف الضاغطة، ويعتبر الضغط الناتج سبب لحالة القلق، ويستبعد بذلك قلق السمة.

ويهتم "سبيلجر" في الإطار المرجعي لنظريته، بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة، والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويحدد العلاقة بينهما وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه، ثم يستخدم الميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط، "كالإنكار، الإسقاط، ويستدعي سلوك التجنب (كالغياب عن العمل الذي يسمح له بالهروب من الموقف الضاغط)

كما يميز "سبيلجر" بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية إنفعالية تشير إلى الاستجابات المعرفية السلوكية، التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط، كما يميز بين الأحوال البيئية، التي تتسم بدرجة مأمّن الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف. (فاروق السيد عثمان، 2001:100)

لقد كان لنظرية "سبيلجر" قيمة خاصة في فهم وتفسير القلق، الذي جعله نتيجة سلبية من نتائج الضغط النفسي، ولكن يقصد به، قلق الحالة لا قلق السمة، وبالتالي انعدام المثير "الضغط" كمتغير مستقل يؤدي لانعدام الاستجابة "القلق" كمتغير تابع، ومن هنا يتضح لنا أنّ من بين الثمار التي أثمرت بها نظرية "سبيلجر" هي التمييز بين القلق والضغط وكذا التهديد والضغط، وهذا يساعدنا في عملية التشخيص العيادي.

#### 4-5- النظرية السلوكية:

تقوم على منهج أو طريقة التعلم وفق المنهج السلوكي، بحيث لكل استجابة مثير، والعلاقة بين السلوك والمثير، إما إيجابية أو سلبية

وترى أنّ الاضطراب السيكوسوماتي هو نتيجة لارتباط سابق بين الموقف الإنفعالي "الضاغط" واستجابة عضو خاص، خاصة إذا كوفئ الفرد على هذه الاستجابة، وعندما تتكرر هذه المواقف الضاغطة بدرجة كافية وشديدة، يظهر الخلل الوظيفي المرتبط بالاستجابة الذي له علاقة بالموقف الضاغط.

وفي أواخر التسعينات صارت هذه النظرية، تؤمن بإمكانية التحكم في استجابات الجهاز العصبي المستقل بواسطة وسائل الاشتراط الفعالة فمن خلال تجارب 3 ماسلو وديكارد" على الفأر عام 1971 تبين لهما أنّه عن طريق التغذية الراجعة المناسبة تمكن الفأر الأبيض من تعلم كيفية إحداث تغيرات فسيولوجية في الأوعية الدموية الخاصة به مما جعل إحدى أذنيه تتورد والأخرى تشحب، وهذا ما يدل على إمكانية التحكم الإرادي، ولو جزئياً في استجابة الجهاز العصبي المستقل الإرادي.

وهكذا أخذ أصحاب هذه النظرية في استخدام مبدأ التدعيم، والتغذية الرجعية في عملية تفسير تأثير العوامل السيكولوجية في الاضطرابات الجسمية (لوكيا الهاشمي، 2006:47)

وهذا يعني أنّ جميع الناس يستجيبون بنفس الطريقة للموقف الضاغط بالرغم من اختلاف العوامل الضاغطة، وهذا يعني أنّ ما توصل إليه السلوكيون يجعل الأفراد يصابون بنفس الاضطراب الجسيمي، وهذا يتناقض مع ما هو موجود فعلا، لأنّ الاضطرابات السيكوسوماتية تتعدد وتتنوع، وتختلف استجابة الفرد للموقف الضاغط باختلاف الجهاز العصبي المركزي، الذي يفسر الميراث بطريقة مختلفة، لذا نجد الاستجابات الجسمية مختلفة.

### 6- الآثار المترتبة عن الضغط النفسي :

إنّ الضغوط التي يلاقيها الفرد في حياته اليومية تسبب نتائج تؤثر في جميع جوانب شخصيته الانفعالية، المعرفية ، السلوكية ، الفيزيولوجية، وهذه الآثار تؤثر على توافق الفرد مع نفسه ومع البيئة التي يعيش فيها. الا أنّ هذه الآثار تختلف باختلاف الأحداث الضاغطة وباختلاف الأفراد أنفسهم. وقد قام فونتانا 1998Fontana بوضع قائمة للتغيرات التي تحدث للفرد نتيجة تعرضه للضغط:

#### 6-1- الآثار الفيزيولوجية :

إنّ أحداث الضغط التي يتعرض لها الفرد تحدث تغييرات في وظائف الأعضاء وافرازات الغدد والجهاز العصبي وتتمثل فيما يلي :

- افراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم مما يؤدي إلى زيادة ضربات القلب، زيادة معدل التنفس ، ارتفاع ضغط الدم. - اضطرابات حشوية في المعدة الأمعاء.
- ارتفاع مستوى الكولسترول في الدم مما يؤدي إلى تصلب الشرايين و الأزمات القلبية.
- زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم وإذا استمر لمدة طويلة فإنه يؤدي إلى نقص الوزن والإجهاد والانهيار.(وليد السيد،مراد علي،2008:114،115).

جدول(3) يوضح آثار الضغوط النفسية على أجهزة الجسم الفيزيولوجية

الأعراض	العضو المصاب
النوبات القلبية، ارتفاع ضغط الدم، الذبحة الصدرية.	الجهاز القلبي الدوري
اضطراب في القولون، قرحة المعدة، الإسهال.	الجهاز الهضمي
الاستثارة والرغبة الزائدة في التبول، اضطرابات الدورة الشهرية للإناث، اضطرابات جنسية.	الأعضاء التناسلية
انقطاع التنفس و صعوبته، الكحة، الربو.	الجهاز التنفسي
ألم الرقبة، التهاب المفاصل، ألم الظهر، تيبس العضلات	الجهاز الهيكلي
الاكتئاب و الصدفية	الجلد

(سيد يوسف، 2007:34)

6-2- الآثار الإنفعالية:

- سرعة الاستثارة و الخوف و الغضب.

- القلق و الإحباط و اليأس.

- الشعور بالعجز، فقدان الاستقرار النفسي.

- عدم القدرة على التحكم في الإنفعال و السلوك.

- انخفاض تقدير الذات.

- فقدان الثقة بالنفس.

- توهم المرض و الإحساس بالألم.

- انخفاض مستوى الطاقة لدى الفرد.

- فقدان الاهتمام بالآخرين و بالعمل.

### 6-3- الآثار المعرفية :

تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد وبالتالي تصبح العديد من الوظائف العقلية غير الفعالة وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:

- نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف الملاحظة .
- تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على الاستدعاء والتعرف.
- عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء.
- فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف.
- التعبيرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته و عن الآخرين.
- اضطرابات التفكير حيث يغلب عليه التفكير النمطي الجامد بدل التفكير الابتكاري.
- ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات.

### 6-4- الآثار السلوكية:

- انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة.
- تعاطي العقاقير والمخدرات باستجابات سلوكية غير مرغوبة.
- اضطرابات النوم وإهمال المنظر والصحة .
- الانسحاب عن الآخرين والميل للعزلة.
- التوقف عن ممارسة الهوايات. (طه عبد العظيم، سلامة عبد العظيم، 2006:44،45)

# الفصل الثالث

## الإجراءات المنهجية



## الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية.

### أولاً: الدراسة الاستطلاعية.

1. أهداف الدراسة الاستطلاعية
2. مكان وزمان الدراسة الاستطلاعية
3. ظروف اجراء الدراسة الاستطلاعية
4. عينة الدراسة الاستطلاعية
5. وصف اداتي القياس
6. طرق تصحيح وسيلتي القياس
7. الخصائص السيكمومترية لأداتي القياس

### ثانياً: الدراسة الاساسية

1. منهج الدراسة الأساسية
2. وصف عينة الدراسة الأساسية
3. حدود الدراسة الأساسية
4. أساليب المعالجة الاحصائية

## أولاً: الدراسة الاستطلاعية:

### 1- أهداف الدراسة الاستطلاعية :

- 1- التأكد من مدى وضوح ومناسبة الأدوات البحثية للعينة ومعرفة مدى صلاحيتها وصدقها و ثباتها من أجل استعمالها واستخدامها في الدراسة الأساسية .
- 2- دراسة الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق والثبات) .
- 3- اكتشاف العراقيل والنقائص التي قد تواجه الباحث لتفاديها في الدراسة الأساسية .
- 4- التعرف عن قرب عن عينة الدراسة وكيفية التعامل معها .
- 5- التأكد من الفهم اللغوي للأداتين.

### 2- مكان وزمان إجراء الدراسة الاستطلاعية:

مكان الدراسة : تمت الدراسة في متوسطات بدائرة السوقر :طالب عبد الرحمان، لكحل بلقاسم، بوريشة جيلالي، بوزيان بشير .

زمان الدراسة :امتدت الدراسة من (2018/03/04 إلى 2018 /03 /11)

### 3- ظروف اجراء الدراسة الاستطلاعية :

تم الاقتصار في هذه الدراسة على 100 تلميذ وتلميذة استنادا إلى توجيهات المشرف، ولم تواجهنا أي صعوبات في إجراء هذه الدراسة، ويعود الأمر إلى قبولنا من طرف مدرء المتوسطات، إضافة إلى تعاون التلاميذ معنا وذلك بالإجابة على كل فقرات المقياسين .

### 4- عينة الدراسة الاستطلاعية:

اشتملت عينة الدراسة الاستطلاعية على 100 تلميذ في مرحلة الرابعة متوسط لكن تم استرجاع 97

استمارة.

- لقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وتمت عملية الاختيار وفقا لما يلي :
- الانتماء الفعلي للمؤسسة و أن يكون التلميذ السنة الرابعة متوسط.
- حيث بلغ عدد المتوفرين لهذه الشروط في العينة الاستطلاعية 100 تلميذ وتلميذة كما يوضحه الجدول التالي :

الجدول رقم(02) يبين توزيع العينة الاستطلاعية حسب متغير الجنس:

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	38	39.8
إناث	59	60.8
المجموع	97	100

## 5- وصف أدواتي القياس:

### -الأداة الأولى : وصف وسيلة قياس الفاعلية الذاتية في بناء مشروع دراسي

تمثلت الأداة الأولى في استبيان الفاعلية الذاتية في بناء مشروع دراسي لتلاميذ السنة الرابعة متوسط، وقد اعتمدنا في بناء الاستبيان على الجانب النظري و المتمثل في أبعاد الفاعلية الذاتية في بناء مشروع دراسي، وهي المبادرة ، المجهود ، المثابرة ، كما اعتمدنا في بناء الاستبيان على التعريفات النظرية للأبعاد ومجموعة من المذكرات والرسائل الجامعية منها: دراسة (ثريا الأقرط، 2014) و(سهيل يوسف، 2016) (ابو هاشم، 1994)

وتكون الاستبيان في شكله الأولي على ثلاثة أبعاد احتوت على (24) فقرة، وراعينا في صياغتها البساطة والوضوح والاستفهام مع إفادة البند المعنى واحد فقط، مع أن يستجيب المفحوص لكل عبارة من عبارات الاستبيان وفق بدائل ( تنطبق، أحيانا، لا تنطبق)

البعد الأول: المبادرة :

ويقصد به السعي لمساعدة الآخرين ، والقدرة على التعامل مع المشكلات التي تواجهه. فضلا عن قدرته على اقناع الآخرين بالحوار.

الجدول رقم (03) يبين الصياغة الاولى لمقياس الفاعلية الذاتية في بناء مشروع دراسي

الرقم	البند
01	اعتقد أنه ليس لدي القدرة على اختيار شعبة دون اعتماد أهلي للقيام باختيار بدلا عني
02	متأكد من قدرتي على جمع معلومات عن الشعبة من زملاء سبق لهم الدراسة فيها
03	إذا لم أجد في مدرستي من يقدم لي معلومات عن الشعب في الثانويان فاني واثق على الحصول عليها من مصادر أخرى
04	إذا لم أجد مساعدة من طرف أساتذتي لاختيار شعبة تناسب مستوى نتائجي فإني قادر عن القيام بذلك بمفردي
05	أثق في قدرتي على تحمل مسؤولية اختيار الشعبة
06	أثق بقدرتي في مساعدة زملائي على اختيار شعبهم
07	أبتجب الصعوبات التي يمكن أن تواجهني في تحقيق أهدافي من خلال الشعبة التي اخترتها
08	إذا أصر أهلي على اختيار شعبة لا أرغب فيها فأأنه من الصعب علي إقناعهم بالشعبة التي أريد
09	أتناقش مع زملائي حول التخصصات الدراسية

البعد الثاني: المجهود:

وهو تفضيل الفرد القيام بالأعمال التي تتطلب جهدا ووقتا في تنفيذها والسعي باستمرار رغم الفشل من أجل الوصول إلى أهدافه.

الرقم	البند
01	أرى أنني قادر على اختيار شعبة تتلاءم مع ما أطمح إليه في المستقبل
02	أعتقد أنني قادر على اختيار الشعبة التي تأهلني لمهنة تناسب طبيعة جنسي (ذكر، أنثى)
03	يصعب علي اختيار شعبة تلائم قدراتي العقلية
04	أرى أنّ لدي معلومات حول الشعبة أكثر من مجرد معاملات موادها
05	أعتمد على قدراتي الذاتية في اختيار الشعبة
06	تنقصني مهارة التخطيط الجيد لمشروعي الدراسي
07	من السهل علي أنّ أشرح سبب اختياري للشعبة دون غيرها
08	قدم لي مستشار التوجيه المعلومات الكافية التي تساعدني على اختيار الشعبة الدراسية التي تناسبني

البعد الثالث: المثابرة:

سمة فعالة روحها السعي، وهي تعين الفرد على اخراج طموحاته من داخله إلى حيز الوجود. والمثابرة تعني الاستمرارية وانتقال الفرد من نجاح إلى نجاح.

الرقم	البند
01	أرى أنّ ليس لدي معلومات كافية و دقيقة حو الشعبة
02	واثق من قدرتي على اختيار الشعبة التي تؤهلني للمهنة التي أحبها
03	ليس من السهل علي اختيار الشعبة التي أحبها أكثر من غيرها
04	أشعر بعدم الأمان حو قدراتي على النجاح في البكالوريا و الدخول للجامعة باختيار الشعبة
05	واثق من قدرتي على تجاوز أي صعوبات يمكن أن تعترضني في اختيار الشعبة

06	لدي القدرة على النجاح في البكالوريا و الدخول للجامعة باختيار الشعبة
07	حتى وإن كان عدد الشعب في الثانوية قليل (علوم أو آداب) فقط إلا أنني قادر على أن احدد بسهولة الشعبة التي أرغب فيها
08	أرى أنّ فشلي في اختيار الشعبة يؤدي إلى فشلي في مستقبلي المهني
09	إذا كنت لا أستطيع اختيار الشعبة أول مرة استمر بالمحاولة حتى أستطيع
10	أجد صعوبة في التوفيق بين رغبتني و نتائجي الدراسية
11	أستطيع أن أتعامل مع معظم المشكلات التي أتعرض لها في اختيار شعبة تناسبني

### ب- وصف أداة قياس الضغط النفسي:

#### الأداة الثانية : الضغط النفسي

تصميم الاستبيان يتم من خلاله جمع البيانات التي سوف تستخدم للإجابة على تساؤلات الدراسة لمتغير الضغط النفسي، ولقد اعتمدنا في بناء الاستبيان على الجانب النظري والمتمثل في أبعاد الضغط النفسي، وهي المدرسية ، الإنفعالية، الاسرية، المادية، الاجتماعية. كما اعتمدنا في بناء الاستبيان على مجموعة من المذكرات والرسائل الجامعية (عبد الهادي القحطاني، 2013)... والتعريفات النظرية للأبعاد.

البعد الأول: الضغوط المدرسية : هي التي تواجه التلميذ داخل المؤسسة من معلمين و إدارة و ومنهج.

#### الجدول رقم(04) يبين الصياغة الأولية لمقياس الضغط النفسي

الرقم	البند
01	اشعر بضيق عند قرب موعد الامتحانات
02	اشعر بالخوف من صعوبة أسئلة الامتحانات
03	اشعر بالعزلة من تهميش الأستاذ لي
04	اشعر بالتعب الشديد من المراجعة المستمرة

05	اشعر بالارتباك يوم الامتحان
06	اشعر بالتعاسة في نهاية الامتحانات
07	أرى أنّ المناخ المدرسي العام لا يتسم بالود و التعاطف
08	اعتقد أنّ أساليب التدريس غير مشوقة
09	لا اصبر على انتظار نتيجة الامتحانات
10	اشعر بالأسى من رسوبي في الامتحان
11	اتضايق من اهمال الاستاذ لافكاري
12	اشعر بضيق التنفس في بعض الحصص الدراسية
13	اتضايق من قوانين المدرسة.
14	اشعر بالملل من طول اليوم الدراسي.
15	ارى أنّ مسؤولي الإدارة لا يعاملونني جيدا.
16	اعاني من عدم القدرة على التركيز في الدروس.

البعد الثاني : الضغوط الإنفعالية

وذلك من خلال ما يعانيه الطالب من ضغوط إنفعالية مثل القلق، وحدة الإنفعالات وتقلب المزاج

الرقم	البنود
01	اشعر بالقلق من المستقبل
02	اشعر بالحزن بعد انتهاء العطلة
03	اشعر بأيّ متقلب المزاج
04	اشعر بالتعب بعد انتهاء اليوم الدراسي
05	اشعر بالتوتر أثناء الامتحانات
06	اشعر بالتمارض هروبا من الحياة ليومية
07	أجد صعوبة في الاستغراق في النوم
08	اشعر بالتردد في اتخاذ القرارات

أجد صعوبات في الاسترخاء	09
تنتابني عصبية شديدة ضد بعض المواقف في القسم	10
عندما استيقظ من النوم اشعر بأنّ جميع عضلاتي مجهدّة	11

**البعد الثالث: الضغوط الأسرية:** وهي ما يعانيه التلميذ من ضغوط داخل محيط الأسرة مثل تدخل الوالدين

في خصوصيته.

الرقم	البند
01	اشعر بالذنب من رفضي لتلبية مطالب الأسرة
02	أتضايق من املاءات الوالدين المتكررة
03	أتضايق لانتخاذ الأهل قرارات تتعلق بي دون التشاور معي
04	اشعر بالإحباط الإهمال والدي لإنجازاتي الدراسية
05	أتضايق من كثرة المشاجرات بين والدي
06	اشعر بالألم من عجزتي على حل مشاكل الأسرة
07	اشعر بالأسى لانفصال والدي
08	اشعر بالحزن الشديد لوفاة احد والدي
09	اشعر بالحرمان لرفض والدي تلبية احتياجات
10	تمثل لي العائلة الاستقرار في الحياة
11	أتضايق من تمييز والدي بيني وبين إخوتي
12	اشعر بالبكاء لوجود أمراض مزمنة بين أفراد أسرتي
13	انعدام الحوار بين أفراد أسرتي يجعل الحياة مملة
14	أحيانا أتمنى أن يكون لي أسرة غير أسرتي
15	أفضل الانسحاب حين يحدث خلاف بين أي من أفراد أسرتي



**البعد الرابع: الضغوط المادية:** وذلك من خلال ما يعانيه الطالب من عدم تلبية الاحتياجات المعيشية الأساسية من طعام وملبس وترفيه.

الرقم	البند
01	أتضايق لعدم قدرة أسرتي على تلبية احتياجاتي الأساسية من طعام و ملبس بسبب قلة المال
02	اشعر بالأسى لعدم توفر مسكن لائق
03	اشعر بالتعب لاضطراري للعمل في الفترة المسائية
04	اشعر بالإحباط لعدم قدرتي على ممارسة الهوايات التي تتطلب تكلفة مادية
05	أجد صعوبة في الحصول على دواء بسبب التكلفة المالية

**البعد الخامس: الضغوط الاجتماعية:** وهي كل ما يتعرض له التلميذ من ضغوطات اجتماعية تتمثل في ضغط الرفاق، عدم وجود مساندة اجتماعية.

الرقم	البند
01	اشعر أنني لا أنتمي للمجتمع الذي أنتمي إليه
02	كثرة استخدامي للانترنت يأخذ كل وقتي
03	أقلد جماعة الأقران في المظهر الخارجي كتسريحة الشعر والملبس
04	لدي مشكلات مع أصدقائي
05	عدم وجود أصدقاء مخلصين
06	اشعر بالنقص من قسوة الزملاء علي
07	أجد صعوبة في بناء صداقات مع الآخرين
08	تجربني جماعة الرفاق على القيام بسلوكيات غير مرغوب فيها كالتدخين
09	تقلقني كثرة المناسبات الاجتماعية والأسرية

6- طرق تصحيح وسيلتي القياس:

استخدم في المقياس بدائل (تنطبق، أحيانا، لا تنطبق) حيث يعطى للمفحوص درجة على كل استجابة.

الجدول رقم(05) يبين مفتاح التصحيح المعتمد في الدراسة :

لا تنطبق	أحيانا	تنطبق	البدائل العبارات
1	2	3	عبارة موجبة
3	2	1	عبارة سالبة

7- الخصائص السيكومترية لأداتي القياس :

أ- مقياس الفاعلية الذاتية في بناء مشروع دراسي :

7-1- صدق المقياس :

7-1-1- صدق المحكمين :

لقد تم الاعتماد على صدق المحكمين لتقدير صدق الأداة تم عرضها على (07) أساتذة مختصين في علم النفس ينتمون إلى جامعة ابن خلدون بتيارت .

الجدول رقم (06) يوضح البيانات الخاصة بالمحكمين

التخصص	الأساتذة
علم النفس المدرسي	قندوز محمود
علم النفس التربوي	دوارة احمد
علم النفس العيادي	بوكصاصة نوال
علم النفس الجنائي	قاضي مراد
التربية الخاصة	سعد الحاج
علم النفس العمل والتنظيم	سماتي حاتم
علم النفس العمل و التنظيم	لصفر رضا

بعد الصياغة الأولية للاستبيان المكون من 28 بند عرض على المحكمين وطلب منهم تقديم ملاحظاتهم واقتراحاتهم حوله وذلك من خلال :

- سلامة الصياغة اللغوية.

- تمثيل العبارات للبعد في المقياس.

- ملاءمة العبارة للمرحلة العمرية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط.

لقد كانت تقديرات المحكمين تؤشر إلى رفض عدة فقرات وتعديل البعض الآخر فيما يخص مقياس الفاعلية الذاتية في بناء مشروع دراسي، وبعد الحصول على ملاحظات المحكمين تم الاحتفاظ بالفقرات التي تجاوزت 70% من نسبة الاتفاق وحذف الفقرات التي حصلت على أقل من 70% من نسبة الاتفاق ليصل عدد الفقرات إلى 24 فقرة.

بعد توزيع الاستمارة على المحكمين وإبداء آرائهم وملاحظاتهم حوله تم استبعاد وتعديل بعض الفقرات وهي:

الجدول رقم(07) يبين الفقرات المحذوفة لمتغير الفاعلية الذاتية في بناء مشروع دراسي

الأبعاد	الفقرات المحذوفة
البعد الأول	-
البعد الثاني	8
البعد الثالث	9-8-7

### 7-1-2- صدق الاتساق الداخلي :

يعتبر صدق الاتساق الداخلي مؤشرا جيدا على مدى مناسبة الأداة لقياس السمة التي صممت لقياسها، ولهذا قمنا باستخدامه في هذه الدراسة لتحديد العلاقة بين الفقرة مع البعد، الفقرة مع الدرجة الكلية والبعد مع الدرجة الكلية. وهذا خاص بكل بعد من الأبعاد الثلاثة .

الجدول رقم (08) مصفوفة الارتباطات بين العبارات وابعادها والدرجة الكلية لمقياس الفاعلية

الذاتية في بناء مشروع دراسي :

ارتباط البعد مع الدرجة الكلية	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع البعد	الفقرات	الابعاد
0.72**	0.32**	0.45**	1	المبادرة
	0.33**	0.49**	4	
	0.28**	0.44**	7	
	0.36**	0.47**	10	
	0.46**	0.36**	13	
	0.16	0.37**	16	
	0.37**	0.40**	19	
	0.36**	0.40**	22	
0.82**	0.01	0.22*	24	المجهود
	0.35**	0.26**	2	
	0.58**	0.81**	5	
	0.15	0.17	8	
	0.43**	0.45**	11	
	0.36**	0.39**	14	
	0.39**	0.38**	17	
0.82**	0.33**	0.34**	20	المشاركة
	0.61**	0.19	3	
	0.66**	0.50**	6	
	0.34**	0.54**	9	

	0.33**	0.34**	12	
	0.41**	0.52**	15	
	0.41**	0.56**	18	
	0.16	0.41**	21	
	0.53**	0.57**	23	

مستوى الدلالة عند 0.01\*\* ومستوى الدلالة عند 0.05\*

نلاحظ من خلال الجدول أنّ كل الفقرات دالة احصائيا وذلك بارتباط الفقرات بالبعد والدرجة الكلية عدا الفقرات رقم (3) و (21) من بعد المبادرة ، والفقرات رقم (16) و (24) من بعد الجهد، والفقرة رقم (8) من بعد المثابرة فمعامل ارتباطها غير دال وبالتالي تحذف الفقرات.

### 7-2- الثبات :

بعد التأكد من صدق الاختبار انتقلنا إلى دراسة ثباته عن طريق معامل ألفا كرومباخ للاتساق الداخلي وكذا طريقة التجزئة النصفية.

### 7-2-1- طريقة ألفا كرومباخ :

الجدول (09) يبين قيم معامل الثبات لمقياس الفاعلية الذاتية:

تجزئة ألفا كرومباخ الكلي	ألفا كرومباخ	الابعاد
0.66	0.36	المبادرة
	0.34	المجهود
	0.50	المثابرة

## 7-2-2- طريقة التجزئة النصفية :

تم استخراج الارتباط بعد تقسيم فقرات الاستبيان (فردية و زوجية) و تم الحصول على النتائج التالية :

جدول (10) يبين قيمة معامل الثبات للتجزئة النصفية:

معامل التصحيح غوتمان	التجزئة النصفية	الأسلوب الاحصائي
0.56	0.44	القيمة

ب- مقياس الضغط النفسي :

1- صدق المقياس

1-1- صدق المحكمين:

كانت أداة الدراسة عبارة عن استبيان للضغط النفسي يتكون من 5 أبعاد تم بناؤها استنادا إلى الإطار النظري والمقاييس المشابهة له ، بمعدل (55) فقرة تم عرضها على 07 محكمين ينتمون إلى جامعة ابن خلدون تيارت. وبعد ملاحظاتهم واقتراحاتهم تم حذف الفقرات التي لا تخدم البعد الذي ينتمي لمتغير الضغط النفسي وعليه قمنا بحذف العبارات ليصبح الاستبيان في شكله النهائي متمثلا في 39 فقرة.

بعد توزيع الاستبيان على المحكمين تم حذف وتعديل بعض الفقرات وحذف بعد الضغوط المادية.

الجدول رقم (11): يمثل الفقرات المحذوفة لمتغير الضغط النفسي

الابعاد	الفقرات المحذوفة
البعد الأول	7
البعد الثاني	11-10-5-4
البعد الثالث	12-8-7-6-5-1
البعد الرابع	5-3-2-1
البعد الخامس	2

### 1-2- صدق الاتساق الداخلي :

يعتبر صدق الاتساق الداخلي مؤشرا جيدا على مدى مناسبة الأداة لقياس السمة التي صممت لقياسها، ولهذا قمنا باستخدامه في هذه الدراسة لتحديد العلاقة بين الفقرة مع البعد، الفقرة مع الدرجة الكلية والبعد مع الدرجة الكلية. وهذا خاص بكل بعد من الأبعاد الاربعة .

الجدول رقم (12) مصفوفة الارتباطات بين العبارات وابعادها والدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي :

الأبعاد	الفقرات	الارتباط مع البعد	الارتباط مع الدرجة الكلية	ارتباط البعد مع الدرجة الكلية
الضغوط المدرسية	1	0.53**	0.43**	
	6	0.44**	0.34**	
	10	0.45**	0.45**	
	14	0.46**	0.52**	
	18	0.45**	0.34**	



	<b>0.48**</b>	<b>0.47**</b>	<b>22</b>	
	<b>0.56**</b>	<b>0.55**</b>	<b>26</b>	
	<b>0.51**</b>	<b>0.25*</b>	<b>29</b>	
	<b>0.29**</b>	<b>0.44**</b>	<b>31</b>	
	<b>0.36**</b>	<b>0.46**</b>	<b>33</b>	
	<b>0.50**</b>	<b>0.54**</b>	<b>34</b>	
	<b>0.60**</b>	<b>0.57**</b>	<b>35</b>	
	<b>0.60**</b>	<b>0.56**</b>	<b>36</b>	
	<b>0.50**</b>	<b>0.47**</b>	<b>37</b>	
	<b>0.54**</b>	<b>0.58**</b>	<b>38</b>	
	<b>0.33**</b>	<b>0.46**</b>	<b>39</b>	
<b>0.75**</b>	<b>0.41**</b>	<b>0.67**</b>	<b>2</b>	الضغوط الانفعالية
	<b>0.45**</b>	<b>0.65**</b>	<b>7</b>	
	<b>0.62**</b>	<b>0.66**</b>	<b>11</b>	
	<b>0.32**</b>	<b>0.49**</b>	<b>15</b>	
	<b>0.41**</b>	<b>0.58**</b>	<b>19</b>	
	<b>0.57**</b>	<b>0.64**</b>	<b>23</b>	
<b>0.77**</b>	<b>0.32**</b>	<b>0.52**</b>	<b>3</b>	الأسرية
	<b>0.44**</b>	<b>0.43**</b>	<b>4</b>	
	<b>0.26**</b>	<b>0.40**</b>	<b>8</b>	
	<b>0.42**</b>	<b>0.51**</b>	<b>12</b>	
	<b>0.54**</b>	<b>0.66**</b>	<b>16</b>	
	<b>0.23</b>	<b>0.18</b>	<b>20</b>	
	<b>0.47**</b>	<b>0.59**</b>	<b>24</b>	

	<b>0.44**</b>	<b>0.60**</b>	<b>27</b>	
	<b>0.55**</b>	<b>0.63**</b>	<b>30</b>	
	<b>0.47**</b>	<b>0.60**</b>	<b>32</b>	
<b>0.75**</b>	<b>0.38**</b>	<b>0.58**</b>	<b>5</b>	الاجتماعية
	<b>0.46**</b>	<b>0.55**</b>	<b>9</b>	
	<b>0.46**</b>	<b>0.67**</b>	<b>13</b>	
	<b>0.37**</b>	<b>0.57**</b>	<b>17</b>	
	<b>0.45**</b>	<b>0.53**</b>	<b>21</b>	
	<b>0.53**</b>	<b>0.65**</b>	<b>25</b>	
	<b>0.47**</b>	<b>0.62**</b>	<b>28</b>	

دالة عند  $0.01^{**}$  ودالة عند  $0.05^*$

نلاحظ من خلال الجدول أنّ كل الفقرات دالة احصائيا وذلك بارتباط الفقرات بالبعد و الدرجة الكلية، ما عدا الفقرة رقم (20) و بالتالي تم حذفها لأنها غير دالة إحصائيا، أنّ مؤشر الارتباط بين البعد والدرجة الكلية (0.77) ما يدل على الاتساق بين البعد و الفقرة.

## 2- الثبات :

ثبات الأداة الثانية: بعد التأكد من صدق الاختبار انتقلنا إلى دراسة ثباته عن طريق معامل ألفا كرومباخ للاتساق الداخلي وكذا طريقة التجزئة النصفية.

2-1- طريقة ألفا كرومباخ :

الجدول (13) يبين قيم معامل الثبات لمقياس الضغط النفسي:

ألفا كرومباخ	ألفا كرومباخ	الابعاد
0.89	0.79	المدرسية
	0.64	الإنفعالية
	0.72	الاسرية
	0.70	الاجتماعية

2-2- طريقة التجزئة النصفية :

تم استخراج الارتباط بعد تقسيم فقرات الاستبيان (فردية و زوجية) وتم الحصول على النتائج التالية :

جدول (14) يبين قيمة معامل الثبات للتجزئة النصفية:

معامل التصحيح	التجزئة النصفية	الأسلوب الاحصائي
غوتمان		
0.84	0.73	القيمة

ثانيا: الدراسة الأساسية

1- حدود إجراء الدراسة الأساسية

2- ظروف إجراء الدراسة الأساسية

3- خصائص عينة الدراسة الأساسية

4- منهج الدراسة الأساسية

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة

### ثانيا: الدراسة الأساسية

بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية وتحقيق الأهداف المرجوة انتقلنا إلى الدراسة الأساسية وذلك من خلال تطبيق أدوات البحث على عينة الدراسة وهذا من أجل جمع المعلومات التي تدخل في إطار الاجابة على فرضيات الدراسة.

ولتوضيح الإجراءات المتبعة في إنجاز الدراسة الأساسية، سوف يتم التطرق إلى المنهج المستخدم وعينة الدراسة الأساسية وكذا الأدوات التي جمعت بها البيانات و أخيرا أساليب المعالجة الإحصائية.

#### 1- حدود الدراسة الاساسية :

**الحدود الزمنية:** امتدت الحدود الدراسية لهذه الدراسة من ( 08 أبريل 2018 إلى غاية 12 أبريل 2018).

**الحدود المكانية:** اقتصرت دراستنا على مجموعة من المتوسطات : حلوز فغول، واصل مصطفى، بلحسن بكوش، محمد ايت عمران.

**عينة الدراسة:** شملت عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط وقد تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية تكونت من 200 تلميذ.

#### جدول رقم (15) يوضح مجتمع الدراسة

المؤسسة	حلوز فغول	واصل مصطفى	بلحسن بكوش	محمد ايت عمران	المجموع
عدد التلاميذ	53	47	57	43	200

وصف عينة الدراسة الأساسية :

جدول رقم (16) يبين توزيع الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس

الجنس	العدد	النسبة
ذكور	85	42.50
إناث	115	57.5
المجموع	200	%100

3-ظروف اجراء الدراسة الأساسية:

قمنا من خلال شهر أفريل من الدراسة الأساسية 2018/2017 بتطبيق الدراسة ، وكان ذلك على مستوى مجموعة من المتوسطات المتواجدة بمدينة تيارت، حيث تم التطبيق بشكل جماعي على مستوى المتوسطات، وذلك بتوزيع الاستبيان على أفراد اعينة ، وشرح كيفية الاجابة عليها.

4-منهج الدراسة الأساسية:

نظرا لطبيعة الدراسة فقد اعتمدنا المنهج الوصفي الارتباطي، الذي تفرضه طبيعة الموضوع من حيث أنه يقوم بوصف ما هو موجود وتفسيره، كما أنه يهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الواقع والحقائق، ولا يقتصر على جمع البيانات وتبويبها ولكنه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات. وبما أن المنهج الوصفي يستخدم بشكل واسع في دراسة مؤشرات الظاهرة الانسانية على خلاف المناهج العلمية الأخرى، فإنه المنهج الأنسب الذي يتوافق ومتطلبات دراستنا.

## 5- الأساليب الإحصائية المستخدمة :

لقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على البرنامج الإحصائي (spss) قصد التأكد من صلاحية الأداة المستخدمة في جمع المعلومات من حيث صدقها وثباتها، وذلك من أجل التحقق من صدق فرضيات الدراسة.

وقد اعتمدنا في دراستنا هذه على مجموعة من الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- معامل بيرسون

# الفصل الرابع:

عرض ومناقشة نتائج البحث



## الفصل الرابع:

### عرض ومناقشة نتائج البحث

1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى
2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية
3. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
4. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة
5. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الخامسة
6. عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة

استنتاج عام

تمهيد:

بعد الاجراءات المنهجية للدراسة، وبعد تطبيق الاستبيان على عينة الدراسة، واستخدام الأساليب الاحصائية للحصول على النتائج بالاستناد إلى الجانب النظري للدراسة.

### 1- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

- نتوقع مستوى الفاعلية الذاتية في بناء المشروع الدراسي مرتفع لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

جدول رقم(17) يمثل نتائج مستويات أبعاد الفاعلية الذاتية في بناء مشروع دراسي

الانحراف المعياري	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الاسلوب الاحصائي المتغير
2.82	14	16.42	بعد المبادرة
2.22	12	14.54	بعد المجهود
3.26	12	14.88	بعد المثابرة
6.34	36	45.85	الكلية

عرض و تحليل :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) أنّ مستوى الفاعلية الذاتية في بناء مشروع دراسي مرتفعة لدى أفراد العينة، حيث أنّ متوسط مستوى الفاعلية الذاتية في بناء مشروع دراسي أكبر من المستوى المتوسط الفرضي.

مناقشة :

من خلال نتائج الفرضية يتبين لنا أنّ مستوى الفاعلية الذاتية مرتفع مما يؤكد على قيمة المعتقدات الذاتية للأفراد حيال النجاح مرتفعة بالشكل الذي يجعلهم أكثر رغبة في تحقيق النجاح، وهذا ما يتفق مع نتائج زقاوة (2012) أنّ تصورات الطلبة مرتفعة في المجال الدراسي، وتختلف مع دراسة آل دهام (2012) التي أظهرت أنّ الفاعلية الذاتية منخفضة لدى طلاب المرحلة الاعدادية.

وأكد سوبر أيضا أنه في مرحلة التبلور الذي تمتد من (14-18) سنة يحدد فيها الفرد أهدافه المهنية من خلال الوعي بقدراته وميوله وقيمه كما يتم التخطيط لمهنته المفضلة.

إن توقعات التلميذ حول مدى قدرته على اختيار الشعبة الدراسية وفقا للأهداف التي رسمها لنفسه والزمن الذي سيحققه فيه وفقا لميوله وجنسه، ومدى قدرته على جمع المعلومات الدقيقة عن الشعبة ومتطلباتها، ومدى قدرته على التجاوزات التي يمكن أن تصادفه وكذلك توقعات التلميذ في مدى قدرته على اختيار الشعبة التي تناسبه رغم ضغوطات الأهل والمجتمع و المدرسة، وهذا ما أدى إلى ارتفاع فعاليته في بناء مشروعه الدراسي وهذا يدل على أن مشروع الحياة مرتبط بماذا يفعل الفرد في المستقبل .

إن التحرر من الضغوط الاجتماعية المتمثلة في توجيهات الأهل والأصدقاء تساهم هي الأخرى في ظهور بوادر الاستقلالية التي تؤدي بدورها إلى إدراك الفرد لقدراته الذاتية مما يدفعه لاستغلالها بالشكل الأمثل للنجاح. كما أن التقييم الإيجابي للتلميذ من طرف الأساتذة يساهم هو الآخر في الرفع من معنويات التلميذ وبالتالي ارتفاعه لتقديره لذاته وعليه يرتفع مستوى فاعلية الذات.

إن إدراك التلميذ لقدراته واستعداداته الذاتية تعتبر مؤشرا عاما للنجاح في الأداء الفعلي اللاحق بشكل قد يتجاوز المعارف الأكاديمية الخام.

## 2- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

- نتوقع مستوى الضغط النفسي مرتفع لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

جدول رقم(18) يمثل مستويات أبعاد الضغط النفسي

الانحراف المعياري	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الاسلوب الاحصائي المتغير
6.51	32	32.88	بعد الضغوط المدرسية
2.99	12	12.32	بعد الضغوط الإنفعالية
3.68	18	19.96	بعد الضغوط الاسرية
3.03	14	15.74	بعد الضغوط الاجتماعية
13.19	76	80.90	الكلي

عرض و تحليل :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (18) أنّ مستوى مرتفع لدى أفراد العينة، حيث أنّ متوسط مستوى أكبر من المستوى الفرضي.

**مناقشة :**

من خلال نتائج الفرضية يتبين أنّ مستوى الضغط مرتفع، و هذه النتيجة تتفق مع دراسة البرعاوي (2001)، إنّ مستوى الضغوط لدى الطلبة كان 53.8% بحسب الترتيب الأتي الدراسية، الإنفعالية، البيئة الجامعية، الشخصية الصحية، الاجتماعية، المالية، الاسرية.

كما تتفق مع نتائج دراسة دخان والحجار (2006) أنّ مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان 62.5% في دراسة شملت 541 طالب وطالبة.

وقد ترجع إلى فترة المراهقة حيث أنّ المراهق يتجه نحو الكمال والنضج، قد يتخلله في بعض الاحيان صعوبات التي تؤدي إلى البحث عن الحلول السليمة تارة قد يصل إليها وتارة اخرى لا يصل. عندئذ تتفاقم الصعوبات لتتحول إلى مشكلات مصدرها الضغط والتوتر والقلق.

وفي هذا الصدد يعتبر هول أنّ مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة الضغوط والعواصف، كما ترجع الضغوط إلى العوامل المحيطة بالتلميذ التي ليس من السهل عليه أن يتجاوزها وتتمثل في عوامل أسرية، مدرسية، اجتماعية.

وقد أشار **العنقري** إلى أنّ بعض أولياء أمور التلاميذ يتدخلون في اختيار تخصصاتهم وفرضها عليهم بالقوة، مما يجعل التلميذ يعيش في دوامة وصراعة بين تحقيق رغبات الأب وبين ما يريد (السواط، 2008:105)

أما الضغوط المدرسية فهي عندما يدرك الطلاب أنّهم لا يستطيعون التغلب على التحديات والصعوبات الأكاديمية والاجتماعية التي تواجههم فيها، وتتحدد الضغوط المرتبطة بالمدرسة والتي تساهم في زيادة الضغوط لدى الطلاب في انخفاض التحصيل الأكاديمي وصعوبة المنهاج والمواد الدراسية ونظام الامتحانات وتقويم الأداء وتوتر العلاقات الاجتماعية مع الاقران والمدرسين والادارة وعدم المشاركة في الأنشطة داخل الفصل الدراسي.

وقد توصل **سترويل** في دراسة اجراها على عينة من المراهقين في مرحلة المراهقة أنّ أهم مصادر الضغط هي الامتحانات والدرجات المدرسية.

وهناك ايضا الضغوط الاجتماعية التي تؤثر على المراهق خاصة التحيز أو التمييز أو السخرية من مظهره الخارجي.

### 3- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :

-نتوقع وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين بعد المبادرة والضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

جدول رقم (19) يمثل العلاقة بين بعد المبادرة والضغط النفسي

مستوى الدلالة	قيمة "ر" المحسوبة	الأسلوب الإحصائي المتغير
0.01	0.18**	بعد المبادرة وعلاقته بالضغط النفسي

### عرض و تحليل :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (19) أنّ قيمة "ر" المحسوبة هو 0.18\*\* عند مستوى الدلالة 0.01 وهي قيمة دالة احصائيا والتي تؤكد على أنه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين بعد المبادرة والضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط .

### مناقشة :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم(24) أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية ما بين بعد المبادرة و الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط التي تظهر قيمة معامل الارتباط 0.18\*\* وهي دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 مما يؤكد أنّ المبادرة وبحكم أنّها الرغبة في تحويل الطموحات إلى إنجازات ملموسة فإنّها تمثل قدرة نفسية لها علاقة بمدى التوافق مع متطلبات الواقع الخارجي اذ يرى بانديورا أنّ الفاعلية الذاتية تكون قابلة للملاحظة من خلال قدرة الفرد على تحويل دافعه الذاتي إلى سلوك مرتبط بها. وبالتالي فإنّ التلميذ يسعى إلى تقديم اسهاماته الذاتية، لكن هذا قد يصطدم مع الواقع ومع متطلباته المتمثلة في المنهاج الدراسي نظرا للاختلاف بين الصورة الأولية التي تم بناؤها على أساس مكتسبات ثقافية وفكرية مختلفة، وبين الواقع

الذي يتعرض للتحديث باستمرار بشكل قد لا يتواءم مع تصورات التلميذ مما يؤدي إلى ضغط يتعرض له التلميذ نتيجة لمحدودية قدرته على التكيف السريع مع المستجدات.

إنّ حساسية المرحلة النهائية للتعليم المتوسط تؤثر هي الاخرى، لأنّ التلميذ لا يملك الفرصة لتقديم مبادرات شخصية بحكم تقيده بأهداف البرنامج الدراسي ومن الاعداد للامتحانات الفصلية وامتحان التعليم المتوسط الذي يعتبر بالنسبة له محك النجاح في المشوار الدراسي. ومنه ومن خلال دراستنا على افراد العينة نستنتج وجود علاقة بين المبادرة والضغط النفسي.

### 1- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

- نتوقع وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين بعد المجهود والضغط النفسي .

جدول رقم (20) يبين العلاقة بين بعد المجهود والضغط النفسي

المتغير	الاسوب الاحصائي	قيمة "ر" المحسوبة	مستوى الدلالة
بعد المجهود وعلاقته بالضغط النفسي		0.12	لا توجد علاقة

### عرض و تحليل :

يوضح الجدول رقم (20) أنّه لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين بعد المبادرة و الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط حيث بلغت قيمة معامل الارتباط 0.12 وهي قيمة غير دالة عند 0.01.

### مناقشة:

من خلال نتائج الفرضية أنّه لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين بعد المبادرة و الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط هي قدرة قيمة 0.12 وهي غير دالة عند 0.01.

وهذا راجع إلى كون الجهد المبذول في اعداد برنامج دراسي يكون مستقلا في تبعاته عن أي ضغط قد يؤدي إلى تراجع الاداء بشكل عام نتيجة لحالة القلق وعدم الرضا عن حصيلة المجهود بناء على تصورات سابقة لسيرورة اعداده. إن نتيجة الدراسة الحالية تظهر أنّ سيرورة الجهد المبذول لا تتعلق بوجود ضغوطات من اي نوع ولا تتأثر بها أبدا، فالفاعلية الذاتية تتطلب من الفرد بذل مجهودات معتبرة دون الالتفات لأي نوع من الضغوطات. إنّ نتيجة الدراسة الحالية تظهر أنّ سيرورة الجهد المبذول لا تتعلق بوجود ضغوطات من أي نوع لا تتأثر بها أبدا فالفاعلية الذاتية تتطلب من الفرد بذل مجهودات معتبرة دون الإلتفات لأي نوع من الضغوطات منها الضغوط النفسية.

### 5- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:

-نتوقع وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين بعد المثابرة والضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

#### جدول رقم (21) يبين العلاقة بين بعد المثابرة والضغط النفسي

مستوى الدلالة	قيمة "ر" المحسوبة	الأسلوب الإحصائي المتغير
0.05	0.15*	بعد المثابرة وعلاقته بالضغط النفسي

### عرض و تحليل :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (21) أنّ قيمة "ر" المحسوبة هو  $0.15^{**}$  عند مستوى الدلالة 0.05 وهي قيمة دالة احصائيا والتي تؤكد على أنّه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين بعد المثابرة والضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط .



مناقشة :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم(21) أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية ما بين بعد المبادرة و الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط التي تظهر قيمة معامل الارتباط  $0.15^{**}$  وهي دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بحيث أنّ المثابرة هي الرغبة المستمرة في تحقيق الذات واحراز النجاح دائما، ولكن هذا قد يتعذر نظرا لتباين المجالات واختلاف الصعوبات كما أنّ الالتزام بمعايير محددة للنجاح يجعل من التلميذ دائما تحت الضغط لأنه مطالب باستمرار بتحقيق النجاح وفق تلك المعايير وهذا غير ممكن علميا.

إنّ الاصرار على النجاح والحفاظ على سيرورة ايجابية يخلقان ضغطا نفسيا يتعامل معه التلميذ بشكل متباين ويكون هذا التأثير واضحا على الأداء الفردي اما بالزيادة أو بالنقصان. كما أنّ توقعات الوسط الاسري

والاجتماعي تلعب دورا هاما في وضع التلميذ تحت الضغط بما تحمله من مسؤوليات قد تكون مبالغة حيال ما يحققه التلميذ في مشواره الدراسي مما يؤثر على روح المثابرة لديه فيجعله فاطر الهمة نتيجة خوفه من أي اخفاق متوقع.

**6- عرض و مناقشة نتائج الفرضية العامة**

-نتوقع وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الفاعلية الذاتية في بناء مشروع دراسي والضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

جدول رقم (22) يبين العلاقة بين الفاعلية الذاتية في بناء مشروع دراسي والضغط النفسي

المتغير	الأسلوب الإحصائي	قيمة "ر" المحسوبة	مستوى الدلالة
الفاعلية الذاتية في بناء مشروع دراسي وعلاقته بالضغط النفسي		$0.20^{**}$	0.01

عرض و تحليل :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (22) أنّ قيمة "ر" المحسوبة هو  $0.20^{**}$  عند مستوى الدلالة 0.01 وهي قيمة دالة احصائيا والتي تؤكد على أنّه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الفاعلية الذاتية في بناء مشروع دراسي والضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

مناقشة :

اذن من خلال نتائج الفرضية المتحصل عليها أنّه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الفاعلية الذاتية في بناء مشروع دراسي والضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط التي تظهر قيمة معامل الارتباط  $0.20^{**}$  وهي دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01.

وهذا ما يتفق مع نتيجة دراسة آل دهام (2012:109) التي توصلت إلى وجود علاقة عكسية بين المتغيرين متغيري الاحداث الضاغطة والفاعلية الذاتية. كما تتفق مع دراسة (آليستر وآخرون) و التي اجريت على 273 من الشباب الذين يعانون من مواقف الحياة الضاغطة بسبب المرض، أنّه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الفاعلية الذاتية ومواقف الحياة الضاغطة. (النشاي، 2006:480)

اذن يتبين لنا أنّ الفاعلية الذاتية وبحكم أنّها الاعتقاد الإيجابي للفرد بقدراته وامكانياته وسعيه للنجاح من خلال هذا الاعتقاد والحفاظ على وتيرة مستمرة لهذا النجاح، وفق معايير فردية خاصة لكن هذا قد يتعذر نظرا للتباين الذي يحدث بين التصور الذاتي للمؤهلات وبين الرهانات الواقعية التي تتجاوز القدرات الذاتية أو تفرض على الفرد مجهودات مضاعفة تجعله عرضة للضغوط النفسية والمشوار الأكاديمي الدراسي للتلميذ السنة الرابعة متوسط وبحكم تزامنه مع مرحلة عمرية حساسة وهي المراهقة والتي تجعل التلميذ عرضة لضغوط مختلفة ترتبط بنموه الفيزيولوجي والنفسي مع ما يحدثه من أزمات تعكس حساسية هذه المرحلة الانتقالية و التي تحتوي ضمنا لضغوط نفسية تؤثر على مستوى الاداء الفردي للتلميذ في المسار الدراسي.

إنّ معايير التفوق والنجاح المعتمد على التقييم المستمر لإمكانيات واستعدادات التلميذ بناء على التحصيل الدراسي الحالي تتحول بمرور الزمن إلى معايير صارمة يتم من خلالها الحكم على الذات بشكل مباشر ويجعلها معيارا ثابتا نسبيا لتقدير التلميذ لذاته مما يجعله وجوبا قادرا على مواكبتها مما يفرض عليه ضغطا نفسيا قد

يستجيب له باختلاف يبين التأقلم والتكيف أو الوقوع في النمطية والضغط النفسي قد يكون سببا وفي ذات الوقت نتجة لالتزام الفرد نحو مثله ومبادئه والتي تؤثر في النتائج المحصلة عن ادائه.

حيث ان التزام التلاميذ بمعايير محددة للنجاح، مع تحديد السبل التي يرون انها توصلهم لهدفهم ، قد يتعذر تحقيقه نظرا لتباين الصعوبة في الاداء الدراسي وبالتالي فان الطريقة المثلى لتحقيق الاهداف تكون غير واضحة، ان الالتزام المستمر بالنجاح يفرض ضغوطا تجعل من الفشل خيارا غير مطروح مما يؤدي الى تضاعف مسؤوليته اتجاه تطلعاته الذاتية بالشكل الذي يجعله عرضة للضغط النفسي .

## استنتاج :

إن الهدف من هذه الدراسة هو معرفة العلاقة بين الفاعلية الذاتية في بناء مشروع دراسي والضغط النفسي فقد أسفرت نتائج هذه الدراسة ما يلي:

- 1- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الفعالية الذاتية و الضغط النفسي.
  - 2- مستوى الفعالية الذاتية في بناء مشروع دراسي مرتفع لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
  - 3- مستوى الضغط النفسي مرتفع لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
  - 4- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين بعد المبادرة والضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
  - 5- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين بعد المجهود والضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
  - 6- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين بعد المثابرة والضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
- وتم التوصل إلى أن الفاعلية الذاتية في بناء مشروع دراسي عالية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط ترتبط ارتباطا ضعيفا جدا بالضغط النفسي، أي أن الضغط المرتفع ليس له علاقة بمستوى فاعليتهم، بمعنى أن مصدر الضغط ليس الاختيار فقط وإنما جوانب أخرى تتطلب دراسة خاصة.

## خاتمة :

يعتبر الاختيار الدراسي عملية جد مهمة ومصيرية للتلميذ على المستوى الشخصي، الدراسي والمهني وللمجتمع ككل بشكل عام. وعليه يستوجب على مستشار التوجيه المدرسي والمهني الاعتماد على عمليات اعلامية شخصية، بحيث يتعرفون على ذواتهم أكثر وعلى العالم المدرسي والمهني، ما يجعلهم يتحكمون في اليات اتخاذ القرار الخاص بمستقبلهم.

ومنه لا يمكن ترك هذا الاختيار للصدف والظروف التي يجعل منها مصدرا للضغط النفسي.

وفي ضوء النتائج التي توصلنا إليها في دراستنا والمتمثلة في الكشف عن العلاقة بين الفاعلية الذاتية في بناء مشروع دراسي وعلاقتها بالضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، بداية من صياغة مشكلة الدراسة وفرضياتها، مروراً بالجانب النظري ولإجراءات المنهجية التي تعتبر النقطة الأساسية التي تبنى عليها الدراسة الميدانية والتي تؤكد مدى صدق فرضيات الدراسة، وبناءً على النتائج الكمية التي توصلت إليها دراستنا من خلال عرض ومناقشة هذه النتائج تم التأكد من الفرضية الجزئية التي تقر بمستوى الفاعلية الذاتية في بناء مشروع دراسي مرتفع لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، أما الفرضية الجزئية الثانية فكان مفادها مستوى الضغط النفسي مرتفع لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

أما الفرضية العامة تثبت وجود علاقة إرتباطية بين الفاعلية الذاتية في بناء مشروع دراسي والضغط النفسي لكن بنسبة ضئيلة جداً.

وبناءً على هذه النتائج تم التحقق من مدى صدق هذه الفرضية ومدى تحققها على عينة الدراسة التي استهدفت تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

وما النتائج التي توصلت إليها دراستنا الا نتائج نسبية حيث يبقى موضوع متشعب يمكن للباحثين البحث فيه خاصة وأن البحث في العلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية تبقى نتائج نسبية، كون أن سلوكيات الفرد تتميز بالتغير المستمر.

### اقتراحات:

- اعداد وتطبيق برنامج ارشادي قائم على الفاعلية الذاتية في بناء مشروع دراسي لتجنب الضغط النفسي الناتج عن الاختيار الدراسي أو تخفي الضغط في مراحل لاحقة.
- ضرورة الاهتمام بتدعيم المرشدين والموجهين في المؤسسات التربوية كَمَا ونوعا .
- على الاسرة الاجتهاد في التعرف على شخصية ابنائهم وميولاتهم ورغباتهم وتوجيههم إلى التخصص الملائم لهم .
- إعطاء الأهمية لتربية اختيارات ومشاريع الفرد الى جانب الاهتمام بجوانب اخرى في شخصيته.

# قائمة المراجع

قائمة المراجع :

أ- باللغة العربية

- الأعظمي رشيد سعيد (2009). اضطرابات السلوك. عمان. دار جليس الزمان.
- الترتوري محمد عوض ومحمد فرحان القضاة (2006). دليل المعلم في الإدارة الصفية الفعالة. عمان. دار حامد ومكتبته للنشر والتوزيع.
- جابر عبد الحميد (1986). الشخصية: البناء\_الدinاميات\_النمو\_طرق البحث والتقييم. القاهرة. مصر. دار النهضة العربية.
- الريدير عبد المنعم أحمد (2006). الاحصاء البارامترى واللابارامترى في اختبار فروض البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة. مصر. دار عالم الكتب.
- الرشيدي هارون توفيق (1999). الضغوط النفسية وطبيعتها ونظرياتها. مصر. مكتبة أنجلو المصرية.
- شيخاني سمير (2003). الضغط النفسي طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية والمداواة. لبنان. دار الفكر العربي .
- شيلي تايلور ترجمة :وسام درويش بريك وفوزي شاکر (2008). علم النفس الصحي. عمان. درا حامد.
- طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين (2006). استراتيجية إدارة الضغوط النفسية والتربوية. عمان. دار الفكر.
- عثمان فاروق السيد (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. مصر. دار الفكر العربي.



- علي عسكر (2002). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. ط2. مصر. دار الكتاب الحديث.
- الغريز نايل أحمد وعبد اللطيف أبو أسعد أحمد (2009). التعامل مع الضغوط النفسية. عمان. دار الشروق.
- قولي اسماعيل أسامة (2002). العلاج النفسي بين الطب والايمان. لبنان. دار الكتب العلمية.
- كلاوش شويخ ترجمة: الياس حاجوج (2006). الكرب أو الشدة النفسية. سوريا. دار علاء الدين.
- لوكيا الهاشمي (2006). الاجهاد. الجزائر . دار الهدى.
- محمود محمد سلطان ابتسام (2009). المساندة الاجتماعية و أحداث الحياة الضاغطة. عمان. دار صفاء.
- النعاس عمر مصطفى محمد (2008). الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية. مصر. جامعة 7 أكتوبر.
- وليد السيد احمد خليفة ومراد علي عيسى سعد(2008). الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي. مصر. دار الوفاء الدنيا.
- يوسف جمعة سيد(2007). ادارة ضغوط العمل نموذج التدريب والممارسة رؤية نفسية. مصر. ايراك للنشر والتوزيع .
- ب- باللغة الاجنبية:
- Bandura A(1988) :perceived self efficacy in coping with –  
cognitive.

- Bandura A( 1997): self-efficacy ;the exercise of control. -  
W.H. freeman new York.
- Jean benjamin stora(1993) :le stresse. 2em edition. France. -
- Zemmerman B.J.(1998) : self regulated and academic -  
achivement :an over view. Journal of education psychologist.no  
25.

ج- مذكرات و رسائل التخرج :

- أبو هاشم السيد محمد (1994). أثر التغذية الراجعة على فاعلية الذات. رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة عين الشمس. مصر.
- البرعاوي أنوار (2001). الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. الجامعة الاسلامية. فلسطين .
- بوحاتي سامية(2001). السند الاجتماعي المقدم في دور العجزة ودوره في تخفيف الضغط النفسي عند كبار السن الموجودين هناك بسبب معاناتهم من الرفض العائلي. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر. قسم العلوم الاجتماعية.
- تارزولت حورية (1997). مشاريع التكوين من طرف المتربصين. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر.
- تارزولت حورية عمروني(2008). اثر برنامج تربية الاختبارات على الخصائص السيكولوجية الدالة على بناء وتحقيق المشاريع الدراسية والمهنية. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة الجزائر.

ترزولت حورية (دس). آليات تفعيل التوجيه في النظام التربوي الجزائري. كلية العلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية. جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

زيدان سامي(2001). فاعلية الذات ودور الجنس لدى التلاميذ الايتام العاديين في مرحلة الطفولة المتأخرة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة المنصورة .مصر.

سعد بن حامد(2009). الصلابة النفسية ومفهوم الذات لدى طالبات كلية الاقتصاد. رسالة ماجستير غير منشورة. السعودية.

سهيل يوسف ولاء(2016). فعالية الذات وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية. رسالة ماجستير. جامعة دمشق. كلية التربية .

السواط وصل الله عبد الله حمدان(2008). فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في تحسين النضج المهني وتنمية مهارات اتخاذ القرار المهني. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة ام القرى. السعودية.

عبد الهادي بن محمد عبد الله القحطاني (2013). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية.رسالة ماجستير. قسم علم النفس. جامعة البحرين.

غالب بن محمد علي المشيخي(2009).قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلبة جامعة الطائف. أطروحة دكتوراه منشورة. جامعة ام القرى. المملكة الغربية السعودية.

فتيتي أحلام وحدي سميرة (2015). مساهمة الاعلام المدرسي في تحديد الاختيارات الدراسية والمهنية لدى التلاميذ. شهادة ماستر. جامعة حمه لخضر الوادي.

قيسي محمد السعيد ومشري سلاف(دس). اهمية الخدمات الإرشادية القائمة على استخدام بعض استراتيجيات ما وراء المعرفة في تنمية قدرة التلميذ على بناء مشروعه المدرسي والمهني. جامعة الوادي. الجزائر.

مشري سلاف (2002). علاقة اختيارات التلاميذ الدراسية بميولهم المهنية في ظل التوجيه المدرسي في الجزائر. رسالة ماجستير. الجزائر.

مشري سلاف (2002). علاقة اختيارات التلاميذ الدراسية بميولهم في ظل التوجيه المدرسي في الجزائر. رسالة ماجستير. جامعة ورقلة. الجزائر.

المشيخي غالب بن محمد علي(2009). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. أطروحة دكتوراه منشورة. جامعة أم القرى. المملكة العربية السعودية.

#### د-الدوريات والمجلات :

أبو غالي عطف محمود (2012). فاعلية الذات وعلاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. المجلد (7) العدد (9).

الحجار بشير إبراهيم ودخان نبيل كامل (2006). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. مجلة الجامعة الإسلامية. المجلد(14) العدد (2) ص(329-398).

- الحري نايف بن محمد وزهران نيفين بنت محمد علي (2009). فعالية الذات و علاقتها بوجهة الضبط في ضوء عدد من المتغيرات لدى عينة من طالبات كلية التربية بالمدينة المنورة. المجلة العلمية لجامعة فيصل العلوم الانسانية والإدارية. مجلد(11) العدد(2) .
- الدغيم محمد دغيم والعمر بدر عمر (2007). النموذج البنائي للمظاهر الانفعالية للضغوط النفسية. المجلة التربوية. المجلد (21).
- زقاوة أحمد (2012). تصورات الشباب لمشروع الحياة. الجزائر. مجلة العلوم الانسانية والإجتماعية. العدد (8). ص (234-252).
- العريبات أحمد عبد الحميد (2005). فعالية برنامج ارشادي يستند إلى استراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. السعودية. مجلة أم القرى للعلوم التربوية والإجتماعية والانسانية. 17 (2).
- عريبات عبد الحليم والخرايشة محمد عمر (2008). الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقون واستراتيجية التعامل معها. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. المجلد (5) العدد (2).
- غريب عبد الفتاح (1993). القلق لدى الشباب في دولة الإمارات العربية المتحدة. جامعة الامارات. مجلة كلية التربية. مجلد(8) العدد (9).
- القصي فتيحة العربي (2014). مدى تمتع الشباب الجامعي بالصلافة النفسية في مواجهة الضغوط الحياتية المعاصرة. المجلة الجامعة. المجلد(16) العدد (4). ص 141-166.

قنطازي كريمة (دس). الارشاد المدرسي بالمرحلة الثانوية في ظل المقاربة بالكفاءات. جامعة عنابة. مجلة العلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية. عدد خاص: ملتقى التكوين بالكفايات في ظل المقاربة بالكفايات.

لشهب أسماء (2018). تصميم وتقنين أداة لقياس الفاعلة الذاتية الأكاديمية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي. جامعة الوادي. مجلة العلوم النفسية والتربوية. العدد (6). (ص 445-470).

مشري سلاف (2008). التوجيه الجامعي وطبيعة الاختيارات الدراسية لطلبة في بطاقة الرغبات. مجلة البحوث والدراسات. العدد (6).

النشاوي كمال أحمد الإمام (2006). فاعلية الذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب كلية التربية النوعية. جامعة المنصورة. المؤتمر التعليم النوعي ودوره في التنمية البشرية في عصر العولمة.

#### هـ - المنتديات:

التويجري محمد عبد المحسن (2010): بحث نظرية التعلم الاجتماعي. البرت بانديورا. منتديات آفاق نفسية.

#### و- مواقع الكترونية:

آل دهام باسم رسول (2012). الاحداث الضاغطة وعلاقتها بالفاعلة الذاتية لدى طلاب الاعدادية.