

علاقة الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل بالتحصيل الدراسي في الطور الثانوي
(دراسة ميدانية)

The relationship of psychological stress and coping strategies to the
academic achievement of a student about to pass the baccalaureate exam
(field study)

د. مجادي حسية

المدرسة العليا للأساتذة بشار (الجزائر)، med.jadi.082016@gmail.com

تاريخ النشر: 2024/12/22

تاريخ القبول: 2024/11/15

تاريخ الاستلام: 2024/02/06

ملخص:

تهدف هذه الدراسة الى تسليط الضوء على واحدة من أهم المشكلات التي يتعرض لها الكثير من التلاميذ، وهي الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلبا على تحصيلهم الدراسي، الا أن البعض من هؤلاء التلاميذ قد يلجأ الى توظيف استراتيجيات تعامل تمكنهم من مقاومة هذه الضغوطات. وعلى هذا الأساس قامت الباحثة بدراسة علاقة الضغط النفسي و استراتيجيات التعامل بالتحصيل الدراسي لدى التلميذ المقبل على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا، حيث اختارت الباحثة كعينة بحث 300 تلميذ و تلميذة من الصف النهائي للطور الثانوي من مؤسستين مختلفتين بمدينة سطيف، كما قامت بتطبيق مقياسين على هذه العينة، مقياس الضغط النفسي لداود (1995) و مقياس استراتيجيات التعامل لبولهان (1994) حيث توصلت الدراسة الى أن: هناك علاقة ارتباطية عكسية بين نتائج امتحان البكالوريا والضغط النفسي. و الى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و استراتيجيات التعامل المتمركزة حول المشكل، في حين توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و استراتيجيات التعامل المتمركزة حول الانفعال.

كلمات مفتاحية: الضغط النفسي، استراتيجيات التعامل، التحصيل الدراسي، امتحان شهادة البكالوريا.

Abstract:

This study aims to shed light on one of the most important problems that many students are exposed to, which is psychological pressures that may negatively affect their academic achievement. However, some of these students may resort to employing coping strategies that enable them to resist these pressures. On this basis, the researcher studied the

relationship of psychological pressure and coping strategies to the academic achievement of the student who is about to pass the baccalaureate exam. The researcher chose as a research sample 300 male and female students from the final year of secondary school from two different institutions in the city of Setif. She also applied two measures to this sample. The psychological stress scale by Daoud (1995) and the coping strategies scale by Bulhan (1994). The study concluded that: There is an inverse correlation between the results of the baccalaureate exam and psychological stress. There is no correlation between psychological stress and problem-centered coping strategies, while there is a correlation between psychological stress and emotion-centered coping strategies.

Keywords: Psychological stress; coping strategies; academic achievement; baccalaureate exam.

*المؤلف المرسل

1. مقدمة:

يتعرض الكثير من الأفراد خلال مراحل حياتهم إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عدة كالبيت والعمل والمجتمع، حتى أطلق البعض على هذا العصر عصر القلق والضغوط النفسية، ويعود ذلك إلى تعقيدات أساليب الحياة والمواقف الأسرية الضاغطة وبيئة العمل وكذا طبيعة الحياة الاجتماعية، فالأهداف متعددة والأمانى والتطلعات عالية ولكن الإحباطات والمعوقات كثيرة.

فتلاميذ التعليم الثانوي ليسوا في منأى عن التعرض لمثل هذه الظروف والمواقف المختلفة، إضافة الى أنهم يتعرضون خلال مراحل نموهم إلى تغيرات نمائية جسمية، نفسية، عقلية، انفعالية، اجتماعية و فيزيولوجية...الخ، ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي اشباعا وطموحات وأهداف لا بد من تحقيقها. حيث يكون الضغط أكثر حدة عند تلميذ الصف النهائي من الطور الثانوي والمقبل على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا، فتكون لديه رغبة ملحة لتحقيق الاستقلالية والتفرد والبحث عن الذات ككيان متميز و مستقل، ذلك لأنه

مقبل على مرحلة عمرية أخرى وهي مرحلة الرشد. ومن جهة أخرى فإن الحياة في الثانوية بجوانبها الأكاديمية، الإجتماعية، النفسية والسلوكية قد تمثل مصادر للضغوط التي يتعرض لها التلميذ في هذه المرحلة، فإن لم يستطع مواجهتها والتكيف معها كانت بداية لكثير من الإضطرابات النفسية كالقلق، التوتر والإكتئاب .

لقد بينت العديد من الدراسات أن الضغط النفسي الذي يتعرض له التلميذ يمكن أن يؤدي إلى انكماش الضبط الذاتي لديه مما يجعله غير قادر على الإنضباط و متابعة الدراسة حيث تضعف دافعيته و اقباله على التعلم و هذا ينعكس سلبا على تحصيله الدراسي. فالفرد لا يبقى دائما مكتوف الأيدي تجاه ما يواجهه من ضغوط، بل يلجأ إلى امكانيات متنوعة لمواجهة الوضعيات الضاغطة. فحسب النظرية المعرفية، فان الفرد يلجأ الى توظيف استراتيجيات لمواجهة الظروف الضاغطة وهي تدخل تغييرا أساسيا في الطريقة والكيفية التي يتعامل بها مع هذا الضغط، وتجدر الإشارة إلى أن الأحداث الضاغطة التي يمر بها الفرد تترك أثارا سلبية وعليه تهدف استراتيجيات التعامل الى التقليل من حدة الضغط وهي تتمثل في استراتيجيات حل المشكل التي تعتبر من الإستراتيجيات القوية المضادة للضغط النفسي بالإضافة إلى استراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي التي تعتبر هي الأخرى من الإستراتيجيات التي تساعد على ضبط الضغط النفسي، اذن استخدام التلميذ لهذه الاستراتيجيات يمكنه من الإستمرارية في الحياة الدراسية، بالإضافة الى التحضير الجيد لامتحانات الفصول الدراسية وكذا امتحان شهادة البكالوريا، وبالتالي الحصول على نتائج ايجابية و مرضية .

2. مشكلة الدراسة :

تكمن المشكلة في أن تلاميذ الطور الثانوي من التعليم يتعرضون إلى الضغط النفسي الذي يعتبر ظاهرة تنتج عن عدم تمكن التلميذ من مجاراة الأحداث أو التطورات التي تحدث في حياته الشخصية، أو في محيط بيئته، مما يخلق لديه حالة عدم الإتزان النفسي، وبالتالي عدم تحقيق التوافق سواء مع نفسه أو مع البيئة التي يعيش فيها، أو مع المحيطين به، وقد

يصل الفرد أحيانا إلى حالة من المرض الجسدي إذا ما استسلم ولم يحاول الخروج من دائرة الضغط النفسي.

اذن فالضغوط النفسية التي يتعرض لها التلميذ هي تلك المواقف أو الأحداث أو الصعوبات و العراقيل التي تواجهه وتعرض تحقيق بعضا من أهدافه، وهذا بدوره يؤدي إلى تدني مستوى التحصيل الدراسي لديه، لذا قد يلجأ التلميذ إلى توظيف نوع أو عدة أنواع من استراتيجيات التعامل وذلك حسب طبيعة الضغط الذي يعاني منه، كما يعتمد ذلك على المخزون الشخصي من المهارات لديه لمواجهة الضغوط التي يملكها، ولهذا فإن معرفة الفرد وإدراكه لمهاراته وأساليب مواجهته للضغوط يساعده في التعامل بنجاح معها .

ويشير كل من (لازاروس وفولكمان) إلى أن التعامل مع المشكلات والتغلب عليها يتم من خلال مجهودات سلوكية ومعرفية متغيرة لتحقيق متطلبات معينة داخلية أو خارجية يتم تقييمها على أنها عبء أو تفوق قدرات الشخص وهذا التعامل قد يشمل على القبول، التحمل أو التجنب. اذن فاستراتيجيات التعامل تؤدي إلى تخفيض مستوى الضغط الذي يعاني منه التلميذ وهذا يؤثر ايجابا على مستوى تحصيله الدراسي سواءا بالنسبة للنتائج الدراسية الفصلية أو بالنسبة لنتائج امتحان شهادة البكالوريا .

وبناء على ما تقدم يمكن طرح التساؤلات التالية:

1- ماهي الاستراتيجيات المتبعة من طرف التلميذ لمواجهة الضغط النفسي ؟ وما تأثير ذلك على نتائج امتحان شهادة البكالوريا؟.

2- هل هناك علاقة ارتباطية بين نتائج امتحان شهادة البكالوريا و الضغط النفسي ؟.

3- هل هناك علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و استراتيجيات التعامل ؟.

3. الفرضيات

*1 هناك علاقة ارتباطية عكسية بين نتائج امتحان شهادة البكالوريا و الضغط النفسي.

*2 هناك علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و استراتيجيات التعامل.

1.3 الفرضيات الجزئية:

ف(3-1) : هناك علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل المتركزة حول المشكل.

ف(3-2): هناك علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل المتركزة حول الانفعال.

4. أهمية الموضوع

تنبع أهمية الموضوع من الآتي :

1. اهتمام الأسرة و المدرسة و المجتمع و المختصين في مجال التربية و التعليم بامتحان شهادة البكالوريا كامتحان مصيري في السنة النهائية من الطور الثانوي .

2. التأثير السلبي للضغط النفسي على التحصيل الدراسي للتلميذ خاصة المقبل على اجتياز امتحان البكالوريا وهذا نتيجة لعدم توظيفه لاستراتيجيات تعامل ملائمة تخفف من حدة الضغط.

5. هدف الدراسة

تهدف الدراسة إلى تبين علاقة الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل بالتحصيل الدراسي في امتحان البكالوريا.

محاولة دفع عجلة البحث العلمي وذلك بالمساهمة في إثراء البحوث العلمية.

6. تحديد المفاهيم

1.6 مفهوم الضغط النفسي: يعرف الدسوقي (1996) :الضغوط النفسية على أنها مجموعة من التراكومات النفسية ، الوراثة، البيئية والمواقف الشخصية للأزمات والظروف الصحية القاسية التي يتعرض لها الفرد خلال حياته ، حيث تختلف في شدتها كما تتغير عبر الزمن تبعا لتكرار المواقف الصعبة، كما تترك أثارا سلبية على نفسية الفرد.

- **التعريف الإجرائي:** الضغوط النفسية هي الأحداث أو المواقف أو الصعوبات التي تواجه التلميذ و تعيق تحقيق بعضا من أهدافه والتي قد تؤثر سلبا على تحصيله الدراسي وقد تكون هذه الضغوط نفسية ، أسرية ، دراسية ، أو اقتصادية.

2.6 مفهوم استراتيجيات التعامل:

- **استراتيجيات التعامل:** يعرف (Lazarus & Launier, 1978) التعامل بأنه مجموع المسارات التي يفرضها الفرد بينه و بين الحادث المدرك كتهديد بهدف التخفيف من تأثيره على الصحة النفسية و الجسدية .

أما (Lazarus & Folkman, 1984.p141) فيعرفان التعامل بأنه: " جهود معرفية وسلوكية متغيرة باستمرار تهدف إلى تدبّر متطلبات خارجية و- أو داخلية محددة تقيم على أنها عبء على الفرد أو تفوق إمكاناته."

- **استراتيجيات التعامل:** يعرف لازروس (Lazarus) : استراتيجيات التعامل بأنها السلوك أو السياقات النفسية أو الجهد المبذول للتعامل مع المتطلبات الفردية أو المحيطية . (Lazarus, 1984, p 01)

- **التحديد الاجرائي:** استراتيجيات التعامل هي مجموع النشاطات والسياقات النفسية التي تمكن الفرد من التأثير على الوضعيات التي تعيق مسار حياته الفردية والجماعية، وهذا انطلاقا من احساس الفرد بوجود تهديد .

3.6 التحصيل الدراسي: يعرف (السيد خير الله، 1981، ص76) التحصيل الدراسي بأنه: " كل ما تقدمه المدرسة من تعليم مبرمج و يقاس عن طريق اختبارات فصلية، و هو ما يعرف بالمجموع العام لدرجات التلميذ في كل المواد الدراسية."

أما (رمزية الغريب ، 1970 ، ص25) فترى أن التحصيل الدراسي هو: "كل ما ينجزه التلميذ في مادة أو كل المواد الدراسية، و يقدر بدرجات من خلال امتحانات محلية تجريها المدرسة في

نهاية السنة الدراسية، مما يمكن من الحكم على انتقال التلميذ من صف إلى صف أعلى منه."

من خلال هذه التعريفات و أخرى يمكن أن نستخلص أن : التحصيل مجموعة من المعارف والمهارات و الخبرات التي يكتسبها التلميذ من خلال مقررات تربوية و تعليمية فصلية أم سنوية. التحصيل عبارة عن درجات يحققها التلميذ بعد اجتياز مجموعة من الامتحانات مقننة و غير مقننة.

- **التحديد الاجرائي للتحصيل الدراسي:** هو معدل الدرجات التي يتحصل عليها تلميذ السنة الثالثة ثانوي (عينة البحث) في المواد الدراسية المقررة خلال العام الدراسي من خلال سجلات تحصيل تلاميذ الثانوية اضافة إلى نتائج امتحان شهادة البكالوريا.
- **التحديد الإجرائي لامتحان شهادة البكالوريا هو:** تقييم رسمي سنوي يختبر فيه تلميذ الطور الثانوي من المستوى النهائي كتابيا في مواد تخصصه الدراسي التي درسها خلال سنة كاملة ضمن برنامج رسمي يطبق في اطار المنظومة التربوية الوطنية . يتيح النجاح في هذا الامتحان للتلميذ الذي يحصل على الأقل 20/10 فرصة الانتقال من مرحلة التعليم الثانوي إلى مرحلة التعليم العالي.

6. منهج الدراسة

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي المقارن الذي يعرفه رابح تركي على أنه : كل استقصاء ينصب على احدى الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها، ولكشف جوانبها وكذا تحديد العلاقات بين عناصرها، أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى". (رابح تركي، 1984، ص129)

7. عينة البحث

تنتمي عينة من البحث إلى ثانويتين مختلفتين متجاورتين بمدينة سطيف للتحكم في العوامل الدخيلة التي يمكن أن تؤثر على النتائج، حيث ينتمي النصف الأول من العينة إلى : ثانوية

"عمرحرايق"، حيث بلغ عدد التلاميذ (150). أما النصف الآخر فينتهي الى ثانوية "1014 مسكن" حيث أخذنا نفس العدد من التلاميذ (150) و بالتالي الحجم الإجمالي للعيينة كان (300) تلميذ.

7.1 طريقة اختيار العينة: تم اختيار عينة البحث بأسلوب غير عشوائي وبطريقة العينة المقصودة، و التي يعرفها الحسن محمد احسان على أنها: "النموذج لاختيار السكان بطريقة مقصودة ومتعمدة"، أي بطريقة لا تعطي جميع وحدات مجتمع البحث فرص متساوية للاختيار، فهي الطريقة التي لا يختارها الباحث بالصدفة أو عشوائيا . (محمد الحسن، 1986، ص52)

وبعد الحصول على نتائج امتحان البكالوريا قامت الباحثة بتصنيف العينة الكلية إلى عينتين الأولى تمثل فئة التلاميذ الراسبين أي الذين تحصلوا على معدل أقل من (10)، أما الفئة الثانية فتمثل فئة التلاميذ الناجحين أي الذين تحصلوا على معدل (10) فما فوق. كما قامت الباحثة بدراسة العلاقة الارتباطية بين كل من الضغط النفسي ونتائج البكالوريا، وبين الضغط النفسي و استراتيجيات التعامل، وهذا بعد تطبيق مقياسي الضغط النفسي "لداود" ومقياس استراتيجيات التعامل "لبلوهان".

8. تقنيات وأدوات جمع البيانات

اعتمدت الدراسة على معدلات امتحان شهادة البكالوريا، بالإضافة إلى تقنية أساسية للحصول على البيانات الكافية التي تخدم هذا البحث، وتتمثل هذه التقنية في مقياسين هما: 8.1 مقياس الضغط النفسي: تم استخدام مقياس الضغوط النفسية الذي أعدته داود (1995) لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى التلميذ المراهق حيث يتكون المقياس من (61) فقرة تتوزع على ثماني مجالات: مجال المدرسة، المجال النفسي، العلاقات مع الوالدين و الاخوة، العلاقة مع الزملاء، العلاقة مع المعلمين، الأمور المالية و الاقتصادية، العلاقات مع الجنس الآخر، الانفعالات، المشاعر، المخاوف و التخطيط للمستقبل. حيث أدرج أمام كل فقرة مقياسا من ثلاث درجات حسب أسلوب ليكرت على النحو التالي: (1: لا أعاني من هذه

المشكلة . 2: أعاني من هذه المشكلة بدرجة بسيطة . 3: أعاني من هذه المشكلة بدرجة شديدة) . تتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (61- 183) حيث يدل اقتراب درجة الفرد من الحد الأعلى (183) على أنه يعاني بدرجة عالية من الضغط النفسي، و يدل اقترابه من الحد الأدنى (61) على انخفاض مستوى الضغط النفسي لديه.

• صدق المقياس:

لقياس صدق الأداة قامت داود بايجاد صدق المحتوى للأداة من خلال صدق المحكمين حيث عرضت الأداة على (50) مرشداً ومرشدة في عدة مدارس بعمان، لتحديد فيما إذا كانت الفقرات التي احتوت عليها الأداة تتناسب مع ما أعدت من أجله، أي قدرة على قياس مستوى الضغط النفسي لدى المراهقين. بالاضافة إلى ذلك عملت على حساب الصدق للأداة، وذلك من خلال مقارنة الأداء العام لمجموعتين من الطلبة، حيث بلغ عدد المجموعة الأولى (30) طالباً وطالبة لا تعاني من المشكلات والثانية بلغ أيضاً عدد أفرادها (30) طالباً وطالبة لكنها تعاني من عدة مشكلات، حيث ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين فكانت قيمة (ت) الإحصائية (3.15) عند مستوى الدلالة 0.0002 .

و قد استخدم في الدراسة الحالية مقياس الضغوط النفسية الذي أعدته داود (1995) لأنه طبق على البيئة الأردنية، وكذا ارتفاع معدلات صدقه وثباته .

• ثبات المقياس:

لحساب معامل الثبات استخدمت داود (1995) طريقة الاختبار و اعادة الاختبار بفواصل زمني بين التطبيقين مقداره أسبوعاً واحداً. وذلك على عينة من طلبة الصفوف السادس , السابع , الثامن , التاسع , العاشر . في منطقة عمان و الزرقاء , حيث بلغ حجمها (134) طالباً و طالبة (67) من الذكور , (67) من الاناث و كان ثبات عينة الذكور 0.98 أما عينة الاناث فقدر ب 0.89 و للعينة جميعها 0.93. كما تم حساب معامل الاتساق الداخلي للأداة حسب معادلة كرونباخ الفا على عينة الثبات المكونة من (134) طالباً وطالبة فكانت معاملات

الاتساق الداخلي لمجالات الأداة كالتالي : مجال المدرسة و النحو الصفي ، مجال العلاقات مع الاخوة ، مجال العلاقة مع الزملاء ، مجال العلاقة مع المدرسين ، مجال الأمور المالية والاقتصادية ، والعلاقة مع الجنس الآخر والمشاعر والمخاوف والانفعالات 0,75 ومجال التخطيط للمستقبل 0,94 , أما معامل الاتساق للأداة ككل فكان 0.93 .

2.7 مقياس استراتيجيات التعامل: اهتمت العديد من الدراسات باحصاء الطرق المختلفة التي من خلالها يتصرف الفرد أمام الوضعيات الضاغطة و من خلال نتائج التحليل العاملي على عينة كبيرة مكونة من 468 راشدا ، ميز " لازاروس و " فولكمان " بين نمطين أساسيين من التعامل :

* استراتيجيات التعامل المتمركزة حول المشكل . * استراتيجيات التعامل المتمركزة حول الانفعال .

ولكن هناك بعض الباحثين الذين لم يؤيدوا تصنيف لازاروس و فولكمان مثل (F.LETCHER,SULS,1985) وانطلاقا من مجمل التحاليل ل 43 بحث سابق (1960-1985) الخاصة بالمقاومة تحصلا على الفئات التالية :

* المقاومة المتجنبة : التجنب- الهروب – الإنكار – العدوانية ، تسمح استراتيجيات المقاومة المتمركزة حول الانفعال " للازاروس " و " فولكمان " بالتحقيق من مدة الانفعال وهي استراتيجيات غير نشيطة .

* المقاومة اليقظة : البحث عن المعلومات ، الدعم الاجتماعي ، مخطط التسوية ، البحث عن الوسيلة ، والتي تسمح لإستراتيجيات التعامل المتمركزة حول المشكل لمواجهة الوضعية بواسطة مجهودات معرفية وسلوكية وهي استراتيجيات نشيطة .

إن اختلاف تصنيف استراتيجيات التعامل (المقاومة) ليس مهما وإنما الشيء المهم هو معرفة إذا كانت لهذه الإستراتيجيات وظيفة فعالة أي إذا كانت حقيقة تسمح بتخفيف الضغط الانفعالي أو القلق المستثار من طرف الوضعية ، ولهذا تم اقتراح سلالمة مختلفة بهدف تقييم المقاومة حسب بعدها الأساسي ونجد :

1 . سلم المقاومة ل : "lazarus and folkman" : ويعرف بـ the woisy of coping check-list متكون من 67 بند ، وقد صنفت اجراءات العمل حول صدق السلم استجاب كل شهر ولمدة سنة ، 100 شخص (52 امرأة و 48 رجل) تتراوح أعمارهم بين (40 – 65 سنة) ، طلب منهم وصف وضعية ضاغطة والإشارة الى الاستراتيجية الأكثر استعمالا . من بين هذه الاستراتيجيات لمواجهة الوضعية ، ومن خلال نتائج التحليل العاملي وجد (08) سلالم فرعية تتضمن كل منها عدة بنود وتتوزع هذه السلالم الفرعية على نمط المقاومة كما يلي :

أ* الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكل وتضم :

* حل المشكل . * روح المقاومة أو تقبل المواجهة .

ب* الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال تضم :

* أخذ احتياطات أو تصغير التهديد . * اعادة التقييم الايجابي .

* التأنيب الذاتي . * البحث عن الدعم الاجتماعي . * التحكم في الذات .

2 . سلم المقاومة "vitaliano et al 1985" : هي نسخة مختصرة لسلم " لازاروس " و " فولكمان " وتتكون من (42) بند تسمى "the coping check- list" وضعت من طرف (vitaliano) وأعوانه (carr, russo, becher et maniro) في سنة (1985) والتحليل العاملي بعد "la rotation varimax" يبين وجود (5) سلالم وهي: أ. حل المشكل . ب. التأنيب الذاتي .

ج. اعادة التقييم الايجابي . د. البحث عن الدعم الاجتماعي . هـ. التجنب .

3 . سلم " paulhan et all 1994 " : وهي صورة مكيفة حسب البيئة الفرنسية حيث قامت paulhan وأتباعها بتكيف النسخ المختصرة لـ vitaliano ، وأتباعها ، وكان هدفهم من هذا البحث هو: معرفة فعالية المقاومة في دورها معدل العلاقة بين الضغط و التوتر وقد تضمنت خطوات التكيف:

* ترجمة السلم من طرف مخبر اللغات الجامعة bordeaux ، تم تطبيقه على عينة مكونة من (501) راشد بين طلاب وعاملين من خلال الجنسين (172 رجل و 329 امرأة) تتراوح أعمارهم ما بين 20 و 35 سنة باتباع نفس التعليمية والتحليل العاملي مع "rotation varimax" سمح بالحصول على الأبعاد التالية والمتعلقة بالعوامل :

- حل المشكل (VT 9.4 %) . - التجنب مع التفكير الايجابي (VT 7.5 %).
- البحث عن الدعم الاجتماعي (VT 6.5 %) . - اعادة التقييم الايجابي (VT 5.9 %).
- التأنيب الذاتي (VT 5.7 %).

يتم تطبيق سلم paulhan للمواجهة بصفة فردية أو جماعية .

1. صف موقفا مؤثرا عشته خلال الأشهر الأخيرة (موقف قد مسك بالأخص أو أزعجك).
2. حدد شدة الانزعاج والتوتر الذي سببه هذا الموقف (منخفض ، متوسط ، مرتفع) ، وذلك بوضع علامة (×) على الاستراتيجيات الملائمة إن كنت قد استعملتها لمواجهة هذا الموقف.

يحتوي الجدول على (29) بند ويجب الفرد حسب سلم مدرج مؤلف من 04 احتمالات: (نعم - على الأرجح نعم - على الأرجح لا - لا) . ويضم هذا المقياس مستويات، يحتوي كل مستوى على عدد معين من البنود وهي : - استراتيجيات حل المشكل وتضم 7 بنود: 1-5-12-26-23-17-15

- استراتيجيات التجنب وتضم 7 بنود وهي: 6-7-10-16-18-21-24

- استراتيجيات البحث عن الدعم الاجتماعي وتضم 5 بنود: 3-4-14-20-22

- استراتيجيات إعادة التقييم الايجابي وتضم 5 بنود: 2-4-8-11-28

- استراتيجيات التأنيب الذاتي وتضم 4 بنود : 13-19-25-29

يعتبر (Paulhan et al) المستوى الأول والثالث استراتيجيات متمركزة حول المشكل ، أما الثاني والخامس استراتيجيات متمركزة حول الانفعال .

8. التقنيات الإحصائية

لقد استخدمت الباحثة في هذه الدراسة نظام " SPSS " ، حيث لا يمكن للباحث الاستغناء عن التقنيات الإحصائية لإثبات مدى صحة النتائج المتوصل إليها عن طريق القياس ومن بين الأساليب التي استخدمت في هذا البحث ما يلي:

1. معامل ارتباط بيرسون: الهدف من استخدامه هو إيجاد العلاقة الارتباطية بين كل من: نتائج امتحان شهادة البكالوريا و الضغط النفسي و بين الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل.

9. عرض وتحليل النتائج

1.9 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

هناك علاقة ارتباطية عكسية بين نتائج امتحان شهادة البكالوريا و الضغط النفسي.

الجدول رقم (1): يعرض نتائج العلاقة الارتباطية بين نتائج امتحان البكالوريا و الضغط النفسي. (الملحق 02)

بيانات إحصائية / المتغيرات	معامل الارتباط ر	درجات الحرية df	مستوى الدلالة
نتائج امتحان البكالوريا (1)	-0.363	299	0.01
الضغط النفسي (2)			

العينة: ن=300 درجة الحرية: df = ن-1 = 300-1=299 مستوى الدلالة: 0.01

تحليل النتائج:

يبين الجدول رقم (01) أنه توجد علاقة ارتباطية قوية جدا بين المتغيرين (1) نتائج امتحان البكالوريا و (2) الضغط النفسي عند مستوى 0.01 ، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (-0.363)، وهذا يدل على أن هناك علاقة عكسية بين المتغيرين (1) و (2)

من خلال تحليل النتائج المتوصل إليها المتعلقة بمعامل الارتباط في الجدول رقم (01) اتضح أن هناك علاقة ارتباطية عكسية بين نتائج امتحان البكالوريا و الضغط النفسي، أي كلما ارتفع الضغط النفسي انخفضت نتائج امتحان البكالوريا و العكس صحيح أي كلما قل

الضغط النفسي ازدادت نتائج امتحان البكالوريا، و ذلك لأن الضغط النفسي يعود علي التلميذ بالسلب أكثر مما هو ايجابي.

و منه تقبل الفرضية (ف1) التي تنص على أنه توجد علاقة عكسية بين نتائج امتحان البكالوريا و الضغط النفسي.

2.9 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

المتغيرات	بيانات إحصائية		معامل الارتباط	مستوى الدلالة 23.	درجات الحرية
الضغط النفسي (02)	حل المشكل (03)	-0.036	/	299	
	الدعم الاجتماعي (04)	-0.061	/		
	استراتيجيات التعامل المتمركزة حول المشكل (05)	-0.013	/		

الجدول رقم (02): يعرض نتائج العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل المتمركزة حول المشكل (03) العينة ن=300. درجة الحرية: df=299.

يتبين من الجدول رقم (02) الذي يعرض العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي و استراتيجيات التعامل المتمركزة حول المشكل.

* حل المشكل: لا توجد علاقة ارتباطية بين المتغيرين (2) و(3)، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (-0.036) وهو ارتباط جد ضعيف، أي لا يوجد علاقة ارتباطية بين المتغيرين.

* الدعم الاجتماعي: لا توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي (2) والدعم الاجتماعي (4)، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (0.061) و هو ارتباط جد ضعيف، أي لا توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و الدعم الاجتماعي.

* استراتيجيات التعامل المتمركزة حول المشكل: لا توجد علاقة ارتباطية بين المتغيرين (2) و (5)، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (0.013)، وهو ارتباط ضعيف أي لا توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و استراتيجيات التعامل المتمركزة حول المشكل.

3.9 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

الجدول رقم (02): يعرض نتائج العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي و استراتيجيات التعامل المتمركزة حول الانفعال (الملحق 02).

درجات الحرية Df	مستوى الدلالة	معامل الارتباط ر	بيانات احصائية المتغيرات	
			التجنب (6)	الضغط النفسي (2)
299	0.01	0.167		
	0.05	0.089	اعادة التقييم الإيجابي (7)	
	/	0.021	التأنيب الذاتي (8)	
	0.01	0.152	استراتيجيات المقاومة المتمركزة حول الإنفعال (9)	

العينة ن = 300 درجة الحرية df = 299

يتبين من الجدول (03) الذي يعرض نتائج العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي و استراتيجيات التعامل المتمركزة حول الانفعال:

* **التجنب:** توجد علاقة ارتباطية بين المتغيرين (2) و(6)، عند مستوى الدلالة (0.01)، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (0.167)، و رغم أنه ضعيف إلا أنه دال دلالة واضحة على وجود علاقة بين المتغيرين ، حيث كلما زاد التجنب زاد الضغط النفسي . والعكس صحيح أي كلما قل التجنب انخفض مستوى الضغط النفسي.

* **اعادة التقييم الإيجابي:** توجد علاقة ارتباطية بين المتغيرين (2) و(7)، عند مستوى الدلالة (0.05)، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (0.089)، و رغم أنه ضعيف إلا أنه دال دلالة واضحة على وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرين، حيث كلما زادت استراتيجية اعادة التقييم الإيجابي ارتفع الضغط النفسي.

* التآنيب الذاتي: لا توجد علاقة ارتباطية بين المتغيرين (2) و(8)، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (0.021)، وهو ارتباط ضعيف، أي لا توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي والتآنيب الذاتي.

* استراتيجيات التعامل المتمركزة حول الإنفعال: توجد علاقة ارتباطية بين المتغيرين (2) و(9)، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (0.152)، و غم أنه ضعيف إلا أنه دال دلالة واضحة على وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و استراتيجيات التعامل المتمركزة حول الانفعال.

من خلال تحليل النتائج المتوصل إليها و الخاصة بمعامل الإرتباط والمعروضة في الجدول رقم (02) يتبين أنه: لا توجد علاقة ارتباطيه بين الضغط النفسي و كل من استراتيجيات حل المشكل و استراتيجيات الدعم الاجتماعي و استراتيجيات التعامل المتمركزة حول المشكل، و منه ترفض الفرضية الجزئية (ف2-1) التي تنص على أن هناك علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل المتمركزة حول المشكل.

أما من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (03) فقد اتضح أنه:

توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و كل من استراتيجيات التجنب و استراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي واستراتيجيات التعامل المتمركزة حول الإنفعال ، في حين أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و استراتيجيات التعامل المتمركزة حول التآنيب الذاتي و منه فإن الفرضية الجزئية (ف2-2) تحقق الجزء الأكبر منها.

أما من خلال تحليل الجدولين (02)(03) فقد توصلنا إلى أن الفرضية (ف2) والتي تنص على أن هناك علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و استراتيجيات التعامل تحقق جزء منها فقط .

4.9 مناقشة النتائج:

استنادا إلى ما توصلت اليه الباحثة في عرض وتحليل النتائج و اعتمادا على الدراسة الميدانية التي قامت بها و في اطار منهج علمي وطرح موضوعي بكل ما يتطلبه البحث من أساليب وتقنيات .

لوحظ من خلال معامل الارتباط لبيرسون أنه توجد علاقة ارتباطية بين نتائج امتحان البكالوريا و الضغط النفسي وهي علاقة ارتباطية عكسية. حيث توافق الدراسة الحالية النتائج الدراسية التي توصل اليها جار الله بن مبارك السندي (2008) حول الضغوط النفسية و علاقتها بالتحصيل الدراسي، تمثلت عينة بحثه في الطلاب العسكريين بكلية الملك فيصل الجوية، حيث هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة، و كذا التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية و التحصيل الدراسي، توصلت الدراسة الى وجود ارتباط عكسي بين الضغوط النفسية و التحصيل الدراسي، كما توصلت نفس الدراسة الى أن أفراد عينة البحث يستخدمون أساليب البحث عن حل المشكلة أولا لمواجهة الضغوط و بعدها يستخدمون أسلوب التدعيم الاجتماعي و أخيرا أسلوب التجنب.

و هذا مخالف لدراسنا الحالية بحيث لا توجد علاقة ارتباطية بين نتائج الضغط النفسي وحل المشكل. كما أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي وكل من استراتيجيات الدعم الاجتماعي، واستراتيجيات التعامل المتمركزة حول المشكل، في حين اتفقت دراسنا الحالية مرة أخرى مع نفس الدراسة السابقة للسنيدي فيما يخص وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي واستراتيجيات التجنب. أي أنه كلما زاد التجنب زاد الضغط النفسي الذي يؤدي بدوره الى انخفاض نتائج امتحان البكالوريا. اذن فنتائج امتحان البكالوريا المنخفضة التي حصلها الراسبون تعود الى استخدام إستراتيجية التجنب أي تحويل الانتباه عن مصدر الضغط (الامتحان) والهروب وتحاشي موقف الامتحان وهذا

يؤدي الى ظهور كبير لأعراض الاكتئاب واضطرابات سيكوسوماتية وبالتالي الزيادة في مستوى ضغط الامتحان والذي بدوره يكون عامل سلبي يؤثر على نتائج الامتحان التي تزيد انخفاضاً وسوءاً. كما أنه توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و استراتيجيات إعادة التقييم الايجابي أي أنه كلما زادت استراتيجيات إعادة التقييم الايجابي زاد الضغط النفسي .

بحيث يمكن لهذه الإستراتيجية أن تكون عاملاً ايجابياً يؤدي الى زيادة نتائج امتحان البكالوريا. كما أن استراتيجية إعادة التقييم الايجابي هي استراتيجية مركزة على الانفعال، حيث أن تأثير المواجهة على الانفعال الناتج عن الوضعية الضاغطة متعلق بالتقييم من طرف الفرد وبفعالية الاستراتيجيات، فالسياق هو إعادة تقييم عامل محدد لفعالية المقاومة . كما لوحظ أيضاً أن هناك علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل المتمركزة حول الانفعال، بحيث أنه كلما كان ميل الطلبة أكثر الى توظيف استراتيجيات التعامل المتمركزة حول الانفعال كلما زاد الضغط النفسي وبالتالي انخفاض درجات امتحان البكالوريا، وهذا يدل دلالة واضحة على ميل الطلبة الراسبين الى توظيف هذه الإستراتيجية التي أدت الى زيادة الضغط النفسي الذي أدى بدوره الى خفض النتائج أكثر فأكثر في حين أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي للتلاميذ و الذين لم يلجؤوا الى توظيف هذه الإستراتيجية. في حين أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و التأنيب الذاتي. ومنه نستنتج أن هؤلاء الطلبة المجتازون لامتحان شهادة البكالوريا كانوا أكثر ميلاً لتوظيف استراتيجيات التعامل المتمركزة حول الانفعال مقارنة باستراتيجيات التعامل المتمركزة حول المشكل.

و منه فان نتائج الدراسة الحالية توافق الكثير من الدراسات في شق منها كالنتائج التي خلصت اليها دراسة دعو سميرة و شنوفي نورة سنة (2013) حول الضغط النفسي و استراتيجيات المواجهة لدى أمهات الأطفال المتوحدين، حيث تكونت العينة من (05) حالات و هن أمهات الأطفال المتوحدين تم اختيارهن بطريقة قصدية، حيث توصلت نتائج هذه الدراسة الى أن هاته الأمهات يستخدمن استراتيجيات مختلفة في مواجهتهن للضغط النفسي

سواء كانت المتمركزة حول الانفعال فيصاحبها مستوى ضغط مرتفع. وهذا موافق لدراستنا الحالية. التي توافق في هذا الشق نتائج دراسة بغيجة لياس (2006) التي تهدف في دراستها الى محاولة معرفة ما اذا كانت هناك علاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية و مستوى القلق و الاكتئاب. كما توصلت الى العديد من النتائج منها عدم وجود علاقة دالة احصائيا بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المركزة حول المشكل و مستوى حالة القلق المنخفضة. وهذه النتيجة موافقة لدراستنا الحالية. كما توصلت هذه الدراسة أيضا بخلاف دراستنا الحالية الى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية المركزة حول الانفعال و مستوى القلق.

10. الخاتمة

اهتمت الباحثة بدراسة علاقة الضغط النفسي و استراتيجيات التعامل بالتحصيل الدراسي لدى التلميذ المقبل على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا. وذلك بدراسة استراتيجيات التعامل التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالضغط النفسي، حيث أن وجود هذا الأخير يؤدي حتما الى وجود استراتيجيات من أجل مقاومته، و نوعيتها تختلف حسب مستوى الضغط النفسي. حيث أجريت الدراسة على عينة مكونة من (300) تلميذ مقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا، حيث طبق عليهم اختبار الضغط النفسي (لداود)، واختبار استراتيجيات التعامل (لبولهان) كما جمعت نتائج امتحان شهادة البكالوريا بعد اجتيازهم لها، حيث تم دراسة العلاقة الارتباطية بين كل من :

نتائج البكالوريا و الضغط النفسي، وبين الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل.

و خلصت الدراسة إلى أن :

*هناك علاقة ارتباطية عكسية بين نتائج امتحان البكالوريا والضغط النفسي (ومنه فقد تحققت الفرضية (ف1).

*عدم وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و بين كل من استراتيجيات حل المشكل، واستراتيجيات الدعم الاجتماعي، واستراتيجيات التعامل المتمركزة حول المشكل. (ومنه فان

الفرضية الجزئية (ف2-1) لم تحقق) والتي تنص على:

* وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و بين كل من استراتيجيات التجنب، استراتيجيات اعادة التقييم الإيجابي، واستراتيجيات التعامل المتمركزة حول الانفعال، في حين لا توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و استراتيجيات التأنيب الذاتي، بينما توجد علاقة ارتباطية بين التجنب والضغط النفسي، كما توجد علاقة ارتباطية بين اعادة التقييم الإيجابي الضغط النفسي.

ومنه فان الفرضية (ف2) والتي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل قد تحقق جزء منها.

وحسب "فولكمان و لازاروس" فإن استراتيجيات التعامل تكون فعالة إذا سمحت للفرد بالتحكم أو التخفيف من الضغط الانفعالي وبالتالي تحقق له توافقه النفسي .

11. المراجع

1. الحسن محمد احسان(1986)، الأسس العلمية لمناهج البحث الاجتماعي، دار الطليعة للطباعة والنشر.
2. القريطي عبد المطلب أمين (1995)، في الصحة النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي.
3. الغريب رمزية(1970)، التقويم و القياس النفسي و التربوي، مكتبة الأنجلومصرية.
4. تركي رايح (1999)، أصول التربية و التعليم، الجزائر، المؤسسة الوطنية للفنون المطبعية.
5. خير الله سيد(1981)، بحوث نفسية و تربوية، بيروت، دار النهضة العربية.
6. عثمان فاروق السيد (2001)، القلق و ادارة الضغوط النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي، الطبعة 1.

7. Soleaux F (199 , sociologie de l'expérience lycéenne.
8. Dictionnaire en cyclopédique de la langue Française, (1993).
9. le grand .p. (1995), le bac chez nous et ailleurs .
10. RICHARD (S) la zarus susan fulkman (1984), stress , apparaisal and coping springer publishing company, new York.