

إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا

The strategy of confronting psychological pressures and its relationship to academic achievement of students who have excelled in studies

عبد الحكيم بن عيسى^{1*} ، خليفة زواري احمد²

¹ جامعة الوادي (الجزائر)، Benaissaa-bdelhakim@univ-eloued.dz

² جامعة الوادي (الجزائر)، Khalifa-zouariahmed@univ-eloued.dz

مخبر علم النفس العصبي المعرفي والاجتماعي

تاريخ الاستقبال: 2021/04/25؛ تاريخ القبول: 2021/06/19؛ تاريخ النشر: 2021/09/30

ملخص: هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا من السنة أولى ثانوي، حيث تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية المثلثة للنسب المتساوية في اختيار عينة الدراسة التي تتكون من تلاميذ المتفوقين دراسيا من السنة أولى ثانوي، حيث كان عدد العينة (66) تلميذ وتلميذة من بينهم (21) ذكر و(45) إناث، وتم تطبيق المنهج الوصفي التحليلي ودراسة حالة لتحليل محتوى المقابلة بالإضافة إلى مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية من إعداد (Erickson, 1999)، ومن أهم النتائج المتحصل عليها هي:

- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا.

- لا يوجد فرق دال إحصائية بين الذكور والإناث في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية عند التلاميذ المتفوقين دراسيا.

الكلمات المفتاح: الضغوط النفسية ؛ المواجهة

Abstract: The present study aimed to identify the nature of the relationship between strategies for facing psychological stress and academic achievement among students who have excelled in studies from the first year of secondary school, Where the study sample was chosen randomly, representing equal proportions in choosing the study sample, which consists of students who have excelled in studies from the first year of secondary school, Where the number of the sample was (66) male and female students, including (21) males and (45) females, The descriptive analytical approach and a case study were applied to analyze the content of the interview in addition to the Psychometric Stress Management Strategy Scale (Erickson, 1999), Among the most important results obtained are:

- There is no statistically significant correlation between the strategy of facing psychological stress and the academic achievement of the students who have excelled in studies.

- There is no statistically significant difference between males and females in the strategy of facing psychological pressures among students who have excelled in studies.

Keywords: Psychological stress ; confrontation

I- تمهيد :

لقد ازداد اهتمام علماء النفس في السنوات الأخيرة بدراسة الضغوط لما لها من أهمية على صحة الفرد على المستوى الفردي والجماعي منطلقاً هذا الاهتمام من كوننا في عصر الضغوط، والأزمات النفسية، فالضغوط النفسية أصبحت سمة من سمات الحياة المعاصرة تسير تغيرات المجتمعات الإنسانية، وتحولاتها وأبعادها المختلفة وهي تصيب الكبار والصغار على حد سواء، ويرى علماء النفس أن الأطفال يعانون من الضغوط النفسية أكثر من الكبار، وذلك بسبب قلة خبرتهم في مواجهة هذه الضغوط والتغلب عليها.

من المعروف أن التلاميذ المتفوقين دراسياً يحتلون مكانة هامة في العملية التعليمية وفي جميع دول العالم، حيث أنه رغم التطورات والتغيرات التي يشهدها العالم والعولمة والانترنت إلى أن دور التلاميذ المتفوقين دراسياً يبقى دوراً أساسياً وذلك لأهمية مكانتهم في المستقبل والواقع يشير إلى أن التلاميذ المتفوقين دراسياً أثناء دراستهم يواجهون العديد من المشاكل والمواقف الضاغطة التي تنتج عن الظروف الاجتماعية والأسرية والاقتصادية والمدرسية.

وجدت بعض الدراسات التي تناولت التفوق، ومنها دراسة مُجد نسيم رأفت عبد السلام عبد الغفار وفيليب صابر (1947) بدراسة عن سمات الشخصية التي قد تميز الطالبة المتفوقة تحصيلاً والطالب المتفوق تحصيلاً عن العادية والعادي من بين تلميذات المدارس الثانوية العامة بمصر وتلاميذها وقد أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (265) تلميذة وتلميذاً، واشتملت هذه العينة على (70) متفوقاً و(66) متفوقة و(66) عادياً و(63) عادية وقد استخدم الباحثون المستوى التحصيلي الأكاديمي الذي وصل إليه أفراد هذه العينة باعتباره محكماً بديلاً للتفوق العقلي، وقد أظهرت هذه الدراسة أن المتفوق تحصيلاً يتميز عن العادي من التلاميذ المرحلة الثانوية بارتفاع مستوى ذكائه، والمثابرة والتصميم والاكتفاء الذاتي، كما أن المتفوقة تحصيلاً تتميز عن العادية بارتفاع مستوى ذكائها وتقبلها لمطالب المدرسة والمثابرة والواقعية الاكتفاء الذاتي والاتزان الانفعالي، ولقد قام كل من وينر B. Weiner وبوتيان P.A. Potepan 1970 بإلقاء على السمات الشخصية وردود الأفعال الوجدانية اتجاه الامتحانات لدى الطلاب الممتازين والراسخين في الجامعة على عينة قوامها (104) يمثلون مجموعتين الأولى من المتفوقين والثانية من غير المتفوقين في أحد الامتحانات التي تجرى أثناء العام الدراسي، حيث أسفرت النتائج على أن الأفراد ذوي المستوى المنخفض من التحصيل يتميزون بأنهم أكثر قلقاً، وأقل تحصيلاً وأقل دافعية للتحصيل وأكثر مخافة اتجاه الامتحان النهائي، بينما يتميز الذكور من الطلاب الناجحين والمتفوقين بأنهم أقل قلقاً وأعلى تحصيلاً وأقوى دافعية للتحصيل وأكثر قدرة على إحراز النجاح بفضل قدرتهم ومجهودهم الذاتي وأقل قابلية في الاعتقاد بأن الفصل لا يسببه نقص القدرة.

وكما يوضح نازلي صالح أحمد (1974) في التعرف إلى الفروق الجنسية في التفوق الدراسي وأسبابه قامت نازلي صالح (1974) بدراستين غطت فيها مراحل التعليم الابتدائي والإعدادي والثانوي، أما في دراستها على المرحلة الابتدائية، فلقد أسفرت نتائجها عن تفوق البنين عن البنات في الدراسة فسرت ذلك في ضوء تفرغ الولد في هذه السن للدراسة أكثر من البنت، في حين تضطلع البنات بشؤون تنظيف المنزل وترتيبه وشؤون الطهي وما إلى ذلك، وفي دراستها على المرحلتين الإعدادية والثانوية العامة أسفرت نتائجها عن تفوق البنات على البنين في الدراسة، ولقد أسفرت ذلك في ضوء أن البنات أكثر تفرغاً من البنين في هذه المرحلة للدراسة، بينما ينشغل الذكر باهتمامات أخرى منها الأنشطة والعمل لكسب القوت أحياناً وما إلى ذلك.

أما ريتا برلين فقد تقدمت ببحث بنيل الدكتوراه من جامعة فورد هام عام (1977) للتعرف إلى السمات المزاجية الملاحظة بين الأطفال ذوي التحصيل المرتفع والعادي، حيث اختارت الباحثة عينة قوامها (312) بواقع (173) من تلاميذ المرحلة الابتدائية من

الصفّ الأول إلى الربع و(139) من المرحلة الإعدادية، وقد أسفرت النتائج عن تميز ذوي التحصيل المرتفع أنهم أكثر قدرة على التكيف وأكثر انتباهاً وأكثر حيوية وذلك بالمقارنة بذوي التحصيل العادي.

وكما ترى منى عبد الله (2002) في دراستها بعنوان، أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية وذلك باستخدام مقياس أساليب المواجهة من إعداد الباحثة وذلك على عينة بلغت (1073) طالباً وطالبات المرحلتين الإعدادية والثانوية وتتراوح أعمارهم بين 12-18 وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها أن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط احتلت المراكز الأولى في الترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوط (الإنكار والاستسلام، التنفيس الانفعالي) كما كشفت عن وجود فروق دالة إحصائية بين عيّنتين الطالبات والطلاب على ثماني أساليب المواجهة، كذلك وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية على خمسة عشرة أسلوباً من أساليب المواجهة.

كما أجرى الهلالي (2009) دراسة بعنوان بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة والتي تهدف لمعرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الإيجابية منها والسلبية وترتيبها على مدرج أساليب المواجهة، كما يهدف إلى التعرف على الفروق في متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط بين طلاب مرحلتي المتوسط والثانوي وأيضاً التعرف على الاختلافات في متوسط درجة الطلاب على مقياس مواجهة الضغوط باختلاف الصف الدراسي والعمر والجنسية ونوع التعليم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته وقام الباحث باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط لمنى عبد الله 2002، وكان من أهم نتائج البحث ما يلي:

وقوع أساليب المواجهة الإيجابية في المراتب الأولى على مدرج أساليب الضغوط بشكل عام، حيث جاء أسلوب اللجوء إلى الله أولاً وأسلوب تحمل المسؤولية ثانياً وأسلوب المواجهة وتأكيد الذات ثالثاً وأسلوب التحليل المنطقي رابعاً وأسلوب ضغط الذات، عدم تأثر أساليب مواجهة الضغوط مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي إلا على أربعة أساليب فقط وهي ضبط الذات ولوم الذات والانعزال والاسترخاء والانفصال الذهني مقابل 14 أسلوب غير دالة

وأما في دراسة شفيق ساعد (2010) بعنوان مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين فقد هدفت هذه الدراسة إلى تبيان أهم العوامل التي تشكل مصدراً للضغط النفسية لدى المراهقين في المرحلة الإعدادية والتعرف على استراتيجيات المواجهة المستخدمة من قبل هؤلاء كما سعت الدراسة لبحث الفروق في مصادر الضغط النفسي وإستراتيجية المواجهة وفق متغيري الجنس ونمط المعيشة واستخدام الباحث استبياناً لقياس مصادر الضغط واستراتيجيات المواجهة من إعدادة على عيّنة مكوّنة من 257 مراهقاً ومراهقة وتوصلت الدراسة إلى أن العوامل الاجتماعية تشكل المصدر الأكبر للضغط عند الأفراد العيّنة تليها الضغوط الأسرية والدراسية ومن خلال الاختيارات توصلت الدراسة إلى فروق دالة إحصائية بين المراهقين في مصادر الضغوط الاجتماعية والدراسة، نلاحظ أن الدراسات السابقة قد عالجت موضوع إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المتفوقين دراسياً لدى عينة من مرحلة الإعدادية و الثانوية كما ربطت بعد الدراسات سمات الشخصية للمتفوقين دراسياً بردود الأفعال تجاه الامتحانات وأثرها على الجنسين (ذكور وإناث) وتناجها على تحصيل الدراسي.

مما يجعلنا نطرح التساؤلين التاليين:

– هل توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا في التعليم المتوسط؟

– هل يوجد فرق دال إحصائيا بين الذكور والإناث في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند التلاميذ المتفوقين دراسيا؟

فرضيات البحث

– توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا من السنة أولى ثانوي.

– يوجد فرق دال إحصائيا بين الذكور والإناث في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية عند التلاميذ المتفوقين دراسيا.

أهمية البحث

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية موضوعها وهي إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا، حيث أنها ومن خلال ما تسفر عنه من نتائج بإعداد برامج علاجية من شأنها أن تساهم في تحسين استراتيجيات المواجهة لدى الطلبة والتلاميذ وتساهم أيضا في تحديد استراتيجيات المواجهة التي يعتمد عليها المتفوقون دراسيا.

أهداف الدراسة

تمثلت أهداف دراستنا في:

- الكشف عن مجموعة من الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا والتي تساعد على التخفيف منه.
- الكشف عن العلاقة الموجودة بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا.
- الكشف عن الفرق بين الذكور والإناث في إستراتيجية الضغوط النفسية لدى التلاميذ.

التحديد الإجرائي لمفاهيم الدراسة:

– **الضغوط النفسية:** هي عبارة عن استجابات نفسية لتأثير سلبي وتوصف بالاستمرارية وخبرة ذات مستوى عالي من القلق او التوتر(منى بنت عبد الله، 2014، ص10)

هي مجموع الأحداث والعوامل الخارجية التي تؤثر على توازن التلميذ وتسبب له التوتر، أي أنها حالة توتر التي تصاحب تعرض التلميذ لمواقف تفوق قدرته على التحمل، وكذا فهي تلك الحالة التي يكون فيها العامل الضاغط مقدرًا من قبل التلميذ على أنه مهددًا تبعًا للمعنى الذي يعطيه للموقف.

– **إستراتيجية مواجهة الضغوط:** وهي مجموعة من الأساليب والمجهودات والطرق المعرفية والسلوكية الانفعالية التي يضعها التلميذ المتفوق دراسيا ويلجأ إليها قصد تعديل أو التحكم في الموقف الذي يقيمه بأنه مهدد والتخفيف من التوتر الناتج عنه، وفي دراستنا هذه نولي الاهتمام أساسا للاستراتيجيات المواجهة الايجابية وهي تلك المجهودات الهادفة إلى تجنب الموقف الضاغط عبر أنشطة وسلوكيات لا تركز على المشكلة. (مقياس إستراتيجية المواجهة Coping)

1. الضغوط النفسية :

1.1. المفهوم: عرفها هانز سيلي على أنها "الطريقة الآرادية التي يستجيب لها الجسد استعداداته العقلية والبدنية لأي دافع وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف قبل إجراء العملية الجراحية، كما يعتقد أن الردود فعل الفرد للأحداث الضاغطة تنتج نمطا متسعا أطلق عليه جملة أعراض التكيف العام". (العزیز وأبو سعد، 2009، ص44)

وجاء في تعريف لازاروس (1966) أن الضغوط هي ظاهرة إنسانية وحيوانية تنتج عن خبرة حادة أو موقف مؤلم لها تأثير سلبي على السلوك كما أن لها أهمية بالغة في نمط تكيف الكائن والضغط كعملية تتضمن التفاعلات بين الفرد والبيئة، وهذه العملية تعتمد على المثيرات أو مصادر الضغوط وهذه بدوره يصاحبه تغيرات داخلية للفرد كاستجابات لتلك المثيرات، وكما اهتم بصورة خاصة بالتقنية المعرفي للمواقف الضاغطة التي يواجهها الفرد. (العزیز وأبو سعد، 2009، ص45)

2.1. مراحل الضغوط النفسية: يعتبر نزيلاي من الرواد الأوائل الذين اهتموا بموضوع الضغط النفسي ونتائجه السلبية والمرضية حيث قدم نموذجا من ثلاث خطوات تتضمنها الاستجابة للضغط النفسي أطلق عليها اسم: متلازمة التكيف العام "Générale Adaptation"، حيث يرى أن الضغط استجابة تتكون من ثلاث مراحل:

أ- مرحلة الإنذار: "التحذير" وفيها تنشيط العضوية لمواجهة التهديد وتقوم بإفراز الهرمون، ويتسارع النبض والتنفس، ويصبح فيها الشخص في حالة متأهبة لمواجهة أو الهروب. (النايلسي، 1991، ص285).

ب- مرحلة المقاومة: حيث تعمل العضوية على مقاومة التهديد، وكلها زادت حالة الضغط انتقل الفرد إلى مرحلة المقاومة وفيها يشعر الفرد بالقلق والتوتر، مما يشير إلى مقاومة الفرد للضغط وقد يترتب على هذه المقاومة وقوع حوادث وضعف القرارات المتخذة والتعرض للأمراض خلال هذه المرحلة، وذلك لأن الفرد لا يستطيع أن يسيطر على الموقف بإحكام (جابر، 1998، ص197)

ت- مرحلة الإنهاك: وتحدث عند الفشل في التغلب، واستمرار الضغط النفسي لفترة طويلة، مما ينجم عنه استهلاك العضوية لمصادرها الفسيولوجية مما يؤدي إلى الإنهاك الجسمي أو الانفعالي، فعندما تنهار المقاومة يجل الإرهاق ونظر الأمراض المرتبطة بالإجهاد مثل القرحة المعدية، الصداع، ارتفاع الضغط الدموي، والأخطار التي تشكل تهديدا مباشرا للفرد، المنظمة على السواء، ويفسر HEBB الضغط النفسي بطريقة أخرى، تبين أن الفرد يعمل تحت ظروف خارجة عن إرادته في التحكم فيها، فيصبح قلقا، ضعيف التركيز فيقل أيضا أدائه. (عويضة، 1996، ص150).

2. المواجهة :

1.2. المفهوم: يعرف ستول ونيل (1984) المواجهة على أنها يتضمن كل الجهود السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الأفراد شعوريا لتحقيق أو خفض تأثيرات الموقف الضاغط.

ويعرفها مانين وآخرون (1986) بأنها: "أي جهد صحي أو غير صحي شعوري أو لا شعوري لمنع أو تقليل أضعاف الضغوط المساعدة على تحمل تأثيراتها بأقل طريقة مؤلمة".

ويطلق لطفي عبد الباسط (1994) على أساليب تحمل المواجهة "عملية تحمل الضغوطات" ويرى أنها مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات السلوكية أو المعرفية التي يسعى الفرد من خلالها لتطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها. (حسن مصطفى، 2006، ص98)

2.2. العوامل المؤثرة في استراتيجيات مواجهة الضغوط : فيما يلي سنتناول المتغيرات الشخصية والمتغيرات الموقفية والديمغرافية التي لها دور فعال في تحديد واختيار إستراتيجية المواجهة التي يستخدمها الفرد إزاء المواقف الضاغطة.

أ. المتغيرات الشخصية:

— مركز التحكم : يشير هذا التحكم إلى كيفية إدراك الفرد لمواجهات الأحداث في حياته أو إدراكه لعوامل الضغط والسيطرة في بيئته، فالأفراد الذين لديهم مركز تحكم داخلي يربطون إخفاقاتهم وإنجازاتهم إلى جهودهم الشخصية ويعتقدون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث، بينما الأفراد ذوي التحكم الخارجي يربطون إنجازاتهم وإخفاقاتهم بالخطأ والصدفة وقوة الآخرين ولديهم مستوى مرتفع من الاكتئاب ومستوى منخفض عن الرضا على الحياة.

تقدير الذات: يؤثر تقدير الذات على الصحة النفسية للفرد وعلى مستوى الانجاز والتوافق مع مطالب البيئة والعلاقة مع الآخرين والتوافق النفسي، وكلما ارتفع تقدير الذات عند الفرد انخفض الاكتئاب والقلق والشعور بالضغط بينما ذوي تقدير الذات المنخفض يعانون من اضطرابات القلق والاكتئاب ومستوى عال من الضغط.

— نمط الشخصية: لا يستجيب الأفراد للأحداث الضاغطة بطريقة واحدة بل يختلفون في استجاباتهم لنمط الشخصية، فالأشخاص ذوي الحساسية للتحمدي القادم من البيئة هم أكثر حساسية وشعورا بالضغط وسريعو التأثير بمسببات الضغوط ويستعملون أساليب مواجهة أقل فعالية، بينما الأشخاص الأكثر استرخاء وصبرا عن العمل والحياة وغير العدوانيين يستعملون استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل. (طه حسين وسلامة، 2006، ص126-127)

— الصلابة النفسية: يشير هذا المفهوم إلى أن الفرد يمتلك مجموعة من السمات تساعد على مواجهة الضغوط، وأن الفرد الذي يتميز بالصلابة النفسية تكون لديه القدرة على توقع الأزمات ومواجهتها، وتلعب الصلابة النفسية دورا هاما في عملية التقييم المعرفي للموقف وفي عملية المواجهة التي يقوم بها الفرد إزاء الأحداث الضاغطة

— فعالية الذات: يشير هذا المفهوم إلى اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على التعامل والسيطرة بفعالية على المواقف والأحداث التي يتعرض لها وهذا يشير إلى أن المواجهة الناجحة للضغوط، لا تتطلب مهارات نوعية فحسب بل تتطلب أيضا اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على التحكم في أحداث الحياة الضاغطة. (طه حسين وسلامة، 2006، ص130)

ب. العوامل الموقفية:

تتعلق بالموقف أو الحدث الضاغط في حد ذاته:

— طبيعة الموقف وخصائصه: الأحداث والموقف الضاغطة التي تتسم بدرجة من الشدة تؤدي إلى ظهور انفعالات سلبية مثل الخوف، والقلق وهذه الانفعالات تتعارض مع قدرة الفرد على حل المشكلة كما أن المواقف الضاغطة التي تمثل تحدي للفرد، تستشير لديه أساليب مواجهة تختلف عن الأحداث التي تتسم بالتهديد والفق.

ج . المساندة الاجتماعية:

تتوقف المساندة الاجتماعية على مدى اعتقاد الفرد في كفاءة الآخرين ومدى عمق العلاقة بين الفرد والمحيطين به، والمهمين في حياته كما أن المستوى المرتفع من المساندة سواء من الأسرة والأصدقاء يرتبط باستراتيجيات مواجهة فعالية، وكلما كان مستوى المساندة الاجتماعية منخفضاً كلما كانت استراتيجيات المواجهة غير فعالة (طه حسين وسلامة، 2006، ص 135).

د . المتغيرات الديموغرافية:

– العمر الزمني والفروق بين الجنسين: يؤثر الزمني في أساليب المواجهة للأحداث الضاغطة، ويشير معظم الباحثون إلى استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع الأحداث الضاغطة تتغير مع تقدم العمر ومع زيادة مستوى النمو المعرفي للفرد وأن هذه الاستراتيجيات المستخدمة تختلف باختلاف الأعمار الزمنية.

كما أشارت الدراسات أن الذكور يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة التي تنصب على المهمة، واستراتيجيات المواجهة الأقدمية في مواجهة الأحداث والمواقف الضاغطة، وفي المقابل تميل الإناث إلى استخدام استراتيجيات المواجهة التي تنصب على الانفعال. (عبد الرحمان سليمان، 1964، ص 92)

– المستوى الاقتصادي:

يختلف سلوك المواجهة باختلاف المستوى الاقتصادي والثقافي، فالأفراد تختلف استجاباتهم للضغط باختلاف ثقافتهم فهذا أما يجعلهم يستخدمون استراتيجيات مختلفة في التعامل مع الأحداث الضاغطة.

كما أن الأفراد الذين ينحدرون من أسرة ذات مستوى اقتصادي واجتماعي مرتفع يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة السلوكية والمعرفية الفعالة، بينما الأفراد المنحدرين من أسرة ذات مستوى اقتصادي واجتماعي منخفض يستعملون استراتيجيات المواجهة التي تركز على التجنب.

ومن خلال عرض هذه العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة نقول بأن أساليب مواجهة الضغوط لدى الأفراد تختلف باختلاف متغيرات الشخصية والمتغيرات الديموغرافية وكذلك باختلاف طبيعة الموقف الضاغط وباختلاف البناء المعرفي لدى الفرد وكيفية تفسيره لهذه المواقف الضاغطة (طه حسين وسلامة، 2000، ص 139).

II – الطريقة والأدوات :**1. منهج البحث:**

بناء على مشكلة الدراسة وأسئلتها فإن المنهج الملائم للدراسة الحالية هو المنهج الوصفي، الذي يمكننا من وصف حيثيات الدراسة بشكل دقيق باستخدام الأدوات الضرورية من ملاحظة ومقابلة واختبارات حتى نصل إلى تحقيق أهداف البحث، فهذا المنهج يهتم بوصف الظاهرة وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيراً كفيماً وكيمياً.

ولتدعيم طرحنا استعنا بالأساليب الإحصائية في النسب المئوية والتكرارات والمتوسطات الحسابية ومعاملات الارتباط وإن طبيعة الدراسة التي تتناول متغير مستقل والمحدد إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والمفترض تأثيره على متغير تابع محدد بالمتفوقين دراسياً وبالتالي التوصل إلى دقة النتائج ومستويات الدلالة.

2. مجتمع وعينة الدراسة:

باعتبار العينة الملائمة للدراسة لها أهميتها فلا بد أن تكون ممثلة تمثيلاً صحيحاً للمجتمع الأصلي، لقد تم الاعتماد على العينة العشوائية المثلثة للنسب المتساوية في اختيار عينة الدراسة، وقد تألفت من (66) تلميذاً، بواقع (21) ذكراً، و(45) أنثى من التلاميذ المتفوقين دراسياً من السنة أولى ثانوي الغير معيدي السنة، والحاصلين على معدل 20/15 فأكثر، وعلى إحدى التقديرات المدرسية التالية: تهنئة، امتياز.

3. حدود الدراسة:

- الحدود الزمنية: تم إجراء هذه الدراسة خلال العام الدراسي 2020/2019.
- الحدود المكانية: تم إجراء هذه الدراسة في ثانوية احمد بن زكري بولاية تلمسان.

4. الأدوات المستخدمة في الدراسة:

- المقابلة: وهي من الأدوات الأكثر شيوعاً لجمع المعلومات، قمنا باستخدام هذه الأداة لتسهيل الاتصال مع العينة.
- مقياس إستراتيجية المواجهة (Coping (scsi): إن كل باحث في دراسته يسعى في تطبيق أدوات ومقاييس تساعد في الحصول على بيانات ومعلومات عن موضوع الدراسة والأداة المستخدمة في هذه الدراسة تمثلت في مقياس يهدف إلى معرفة "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند المراهقين" (SCSI)، وقد تم تصميم هذا المقياس من طرف إريكسون (1999).
- وفيما يلي وصف لفقرات وأبعاد الأداة والتعليمات المرفقة بها.

وصف أبعاد وفقرات الأداة:

اشتملت الأداة على (26) فقرة موزعة على (04) أبعاد متمثلة في:

- النشاط (8) فقرات.
- الهروب (6) فقرات.
- الانفعال (10) فقرات.
- الدعم والتشجيع (02) فقرتين.

تعتمد طريقة تصحيح الاختبار على إعطاء درجات لاستجابات أفراد العينة على الاستمارة حسب البدائل المقدمة وقدرت الأوزان المعطاة لبدائل الأجوبة كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول (01): يوضح أوزان البدائل لأجوبة الفقرات

أبداً	أحياناً	غالباً	دائماً
0	1	2	3

5. وصف الخصائص السيكومترية للمقياس كدراسة سابقة:

- صدق الاختبار: يعتبر الاختبار صادقاً، إذا كان يقيس ما وضع لقياسه"، بعد استرجاع المقاييس من التلاميذ تم الأخذ بأحكام المحكمين.
- ثبات الاختبار: لحساب ثبات الاختبار طبقنا طريقة التجزئة النصفية بحيث قسم الاختبار إلى قسمين (قسم الأسئلة الفردية) و(قسم الأسئلة الزوجية)، ثم حساب مجموع الدرجات كل فرد على الأسئلة الفردية وكذا الأسئلة الزوجية، ثم جمع نتائج الأفراد في كل من الأسئلة الزوجية ثم الفردية، بعد ذلك تطبيق معامل الارتباط لبيرسون.

بعد حساب معامل الارتباط بين الجزئين بمعادلة "بيرسون" قدرت قيمته ب (0,56) وقد تم تصحيحه بمعادلة "سبيرمان" حيث وجد أن معامل الأداة ككل يساوي 0,71 عند مستوى الدلالة (0,01)، كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول (02): يوضح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية

معامل الثبات	بيرسون R	العدد	البند
0,71	0,56	26	بين البنود الفردية والبنود الزوجية

6. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

يلجأ الباحث إلى الأساليب الإحصائية التي تساعده على الوصول إلى معطيات ونتائج يحلل من خلالها الظاهرة المدروسة، وقد استخدمنا الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك بعد ترميز وإدخال البيانات إلى الحاسب الآلي ومعالجتها باستخدام اختبار "T. test" لعينتين مستقلتين، واختبار χ^2 لدراسة الفرق بين التكرارات تابعة لمجموعتين من ناحية المستوى الدراسي.

III- النتائج ومناقشتها :

1. نتائج التساؤل الأول: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا من التعليم المتوسط؟

الجدول (03): يوضح التكرارات الحقيقية والمتوقعة لإستراتيجية المواجهة والتحصيل الدراسي.

المتفوق	المتفوق من 15 وأقل من 16	المتفوق جدا من 16 وأقل من 17	ممتاز من 17 فما فوق	المجموع
الأبعاد	5	19	11	35
النشاط	3	4	3	10
الهروب	1	2	4	7
الانفعال	2	5	7	14
التشجيع	11	30	25	66

يتضح من خلال الجدول رقم (03) أن المتفوقين جدا التي تتراوح معدلهم من 16 وأقل يستخدمون إستراتيجية النشاط لمواجهة الضغوط النفسية التي وصلت إلى 19 درجة وكما أنهم يستعملون إستراتيجية الهروب لمواجهة الضغوط النفسية بينما يتساوى المتفوقون من 15 وأقل من 16 والممتاز من 17 فما فوق في الدرجة والتي قدرت ب 3 بينما ترتفع نسبة درجة الممتازين إلى 4 من ناحية إستراتيجية الانفعال كما أنهم يستخدمون إستراتيجية التشجيع لمواجهة الضغوط النفسية.

وبتالي فإن مجموع التلاميذ المتفوقين دراسيا يستخدمون استراتيجيه النشاط لمواجهة الضغوط النفسية والتي قدرت بـ 35 درجة.

أما مجموع التلاميذ المتفوقين الذين استخدموا إستراتيجية التشجيع لمواجهة الضغوط النفسية فقد بلغت 14 درجة، أما عن القلة القليلة عن المتفوقين فقد استخدموا إستراتيجية الانفعال لمواجهة الضغوط النفسية.

من خلال الجدول رقم (04) تم استخدام معامل التكرارات (K^2) حيث تم حساب تكرارات استجابات أفراد العينة وتم تلخيص النتائج كالتالي:

الجدول (04) يوضح نتائج معامل التكرارات (K^2)

ن	C	ك ² التجريبية	ك الجدولية	Df	مستوى الدلالة
66	1,13	0,20	12,59	6	غير دالة

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول التلخيص رقم (04) أن ك الجدولية والتي قدرت بـ (12.59) أكبر من ك² التجريبية التي قدرت بـ (0.20) ودرجة الحرية (6) عند مستوى الدلالة 0.01 ومنه فالفرضية غير دالة إحصائيا.

نصت الفرضية الأولى على انه: توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والتحصيل

الدراسي لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا من السنة أولى ثانوي.

يتضح من خلال الجدول (04) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إستراتيجية الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي، فعدم وجود نتائج تثبت الفرضية التي تنص على وجود الفروق بين المتفوقين دراسيا لديهم مستوى ذكاء الذي يلعب دور هام وأساسي عند المتفوقين دراسيا وكما أثبتت الدراسات التي أجريت في العلاقة بين الذكاء والتفوق الدراسي سواء في إنجلترا على يد سيريل بيرت، أو في أمريكا على يد بوند وتيرمان وغيرهما، أن هناك علاقة ارتباطيه موجبة بين هذين المتغيرين وعلى ذلك يلعب الذكاء دورا مهما في عملية التفوق ألتحصيلي بمعنى ضرورة توفير قدر مناسب من الذكاء لدى الأشخاص المرجو تفوقهم.

- وربما يرجع السبب إلى أن التلاميذ المتفوقين دراسيا لديهم دافعية في عملية الإثارة للتعليم والتحصيل وبتالي مستوى أعلى من التفوق والتميز.

ومن الدراسات التي أجريت في هذا المجال ما قام به بركال A.Perkal (1979) والتي كانت دراسته حول دافعية التحصيل الأكاديمي وأثره على النجاح والتي خرج منها بأهمية الدافعية في ارتفاع مستوى التحصيل وإحراز النجاح وكما نشير نحن كباحثين أن وجود الفروق بين المتغيرين يرجع إلى أن المتفوقين دراسيا لديهم مستوى طموح لائق ومن هنا يلعب دفع نحو تحقيق المزيد من التحصيل والامتياز كذلك يرجع السبب إلى الرضا عن الدراسة والعادات الإيجابية في التعلم للحد من الضغوط النفسية ومن أهم ذلك اتجاهات الوالدين نحو تحصيل أبناءهم وتوفير لهم الإمكانيات المساعدة لعملية التفوق والحد من الضغوط.

وربما يرجع السبب في وجود الفروق بين المتغيرين إلى التدعيم والتشجيع من قبل الآخرين في تدعيم الممارسة الأكاديمية المباشرة وعن طريق الاستجابات المستعملة.

نتائج التساؤل الثاني: هل يوجد فرق دال إحصائيا بين الذكور والإناث في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية عند التلاميذ المتفوقين دراسيا من السنة أولى ثانوي؟

الجدول (05) يوضح الخام المتحصل عليها لأبعاد مقياس إستراتيجية المواجهة بين الذكور والإناث

الجنس	النشاط	الهروب	الانفعال	التشجيع والدعم	المجموع
ذكور	293	259	227	115	894
إناث	731	508	440	244	1923
المجموع	1024	767	667	359	2817

نلاحظ من خلال الجدول رقم (5) أن درجة إستراتيجية النشاط المواجهة المتحصل عليها عند الإناث بلغت: (731) درجة، بينما قدرت درجة الإستراتيجية النشاط المواجهة عند الذكور: (293) درجة، بينما درجة إستراتيجية الهروب المواجهة عند الإناث (508) درجة، أكبر من الدرجات المتحصل عليها الذكور (259) في إستراتيجية الهروب، أما عن إستراتيجية الانفعال فكانت عند الذكور (227) أقل من درجة المتحصل عليها عند الإناث (440)، أما إستراتيجية التشجيع (الدعم) فقد بلغت عند الذكور (115) درجة أقل من درجة المتحصل عليها الإناث والتي بلغت (244) درجة.

وبالتالي فإن مجموع عينة المتفوقات دراسيا بلغت (1923) أكبر من مجموع عينة الذكور المتفوقين (894).

ومن هنا فإن الإستراتيجية النشاط هي الأكثر اعتمادا عند الذكور والإناث في مواجهة الضغوط النفسية والقلة القليلة تمثلت في إستراتيجية الهروب التي وصلت إلى (767) عند الذكور والإناث.

من خلال الجدول رقم (06) قمنا بحساب معامل "ت، T test" وتحصلنا على النتائج الموضحة التالية:

الجدول (06) يوضح النتائج معامل "ت" T test

ن	الذكور	الذكور	الإناث	الإناث	ت التجريبية	ت الجدولية	df	مستوى الدلالة
66	متوسط	تباين	متوسط	تباين	0,14	0,25	64	غير دالة
	حسابي	حسابي	حسابي	حسابي	0,14	0,25	64	غير دالة
	42,57	20,65	42,73	20,84	0,14	0,25	64	غير دالة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن المتوسط الحسابي لعينة الذكور يقدر بـ (42.57) أم المتوسط الحسابي لعينة الإناث المقدر بـ (42.73) أما عن تباين عينة الذكور فقدر بـ (20.65) أقل من تباين عينة الإناث الذي قدر بـ (20.84)، وكما نلاحظ أن قيمة "ت" التجريبية والمقدرة بـ (0.14) أقل من "ت" الجدولية والمقدرة بـ (0.25) ودرجة الحرية (64) عند مستوى الدلالة 0.01 ومنه فالفرضية غير دالة إحصائيا.

نصت الفرضية الثانية على انه: "يوجد فرق دال إحصائيا بين الذكور والإناث في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند التلاميذ المتفوقين نفسيا من السنة أولى ثانوي".

من خلال عرض النتائج هذه الفرضية يتضح أن النتيجة المتحصل عليها عكس الفرضية المضاعفة حيث كشفت نتائج المعالجة الإحصائية بحد اختلاف استجابات المتفوقين لإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن التلاميذ المتفوقين دراسيا يرجع سببهم إلى أن كلتا الجنسين لديهم نفس أسلوب معالجة المعلومات ونفس أسلوب مواجهة الضغوط المحيطة بهم، كذلك جميع الوسائل متاحة للذكور والإناث خصوصا في وقتنا الحالي كوجود أماكن للرياضة، سباحة، موسيقى، مكاتب عمومية... إلخ.

ولا تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة منسي عبد الله (2002) التي كشفت عن وجود فروق دالة إحصائية بين عينتين الطالبات والطلاب في مرحلة الإعدادي على خمسة عشرة أسلوبا للمواجهة.

فمن بين الأسباب عدم اختلاف استجابات المتفوقين للإستراتيجية المواجهة هو اللجوء إلى الله كإستراتيجية أساسية وفعله لمواجهة الضغوط النفسية.

IV- الخلاصة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على نوع الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية عند التلاميذ المتفوقين دراسيا من السنة أولى ثانوي، وقد توصلنا إلى النتائج التالية:

– لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المتفوقين دراسيا من السنة أولى ثانوي.

– لا يوجد فرق دال إحصائي بين الذكور والإناث في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية.

على ضوء النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة الحالية ستقدم بعض التوصيات والاقتراحات والتي سنعرضها في النقاط التالية:

– العمل على تأسيس قسم للإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي في كل من المتوسطات بهدف بحث مشكلات التلاميذ أيا كان نوعها، سواء أكانت صحية أو انفعالية أو عاطفية أو دراسية أو اجتماعية أو ثقافية أو مادية أو نفسية...

– العمل على تبسيط المناهج الدراسية.

– العمل على عرض المادة العلمية بطريقة شيقة وتستثير فضول التلاميذ واهتماماتهم.

– العمل على توفير المكتبات وإمدادها بالمراجع والكتب والمصادر الحديثة.

– العمل على تعليم التلاميذ الأسلوب الأمثل في عملية الاستذكار.

– العمل على الإكثار من المناقشات والمسابقات التي تستثير حماس التلاميذ البناء.

الإحالات والمراجع :

– أحمد نائل العزيز، أحمد عبد اللطيف أبو سعد. (2009). التعامل مع الضغوط النفسية. دار الشروق. رام الله فلسطين. ص 44-45

– حسن مصطفى عبد المعطي. (2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. مكتبة زهراء الشرق، ص 98

– طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم. (2006). إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. ط 1. دار الفكر للنشر والتوزيع. عمان. ص 126.

- كامل مجّد عويضة. (1996). علم النفس الصناعي. دار الكتب العلمية. بيروت. ص 150.
- مجّد عبد الرحمان مرجبا، مجّد أحمد النابلسي، (1991)، لابن سينا مؤسس البسيكوسوماتيك، مجلة الثقافة النفسية، 7(12)، دار النهضة العربية بيروت، ص 285
- ميني بنت عبد الله بن نيهان العامرية. (2014)، أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية، رسالة تخرج لنيل درجة الماجستير في علم التربية تخصص إرشاد نفسي، كلية العلوم والآداب قسم التربية والدراسات الإنسانية، جامعة نزوى
- ناصر الدين جابر. (1998)، الإفراز الهرموني النفسي، مجلة العلوم الإنسانية. ع 10. جامعة منتوري قسنطينة. ص 197.