

استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بالأداء الأكاديمي

لدى طلبة كلية التربية

إعداد

د/إحسان نصر عطا الله هنداوي

مدرس علم النفس التربوي

أ.د/نصرة محمد عبد المجيد جلجل

أستاذ علم النفس التربوي

أ/آية حسن إبراهيم الصاوي

باحثة ماجستير في التربية

(تخصص علم النفس التربوي)

مستخلص البحث:

استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بالأداء الأكاديمي لطلبة كلية التربية.

إعداد / آية حسن إبراهيم الصاوي

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والأداء الأكاديمي لطلبة كلية التربية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٤٠) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٨-٢٠) عامًا، بمتوسط قدره (١٩.٠٦) عامًا، وانحراف معياري (± 0.92) عامًا في العام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤)، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط إعداد / عبدالعزيز إبراهيم سليم، (٢٠١٠) وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١)، حيث كانت العلاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط الإيجابية والأداء الأكاديمي لطلبة كلية التربية ، بينما كانت العلاقة سلبية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط السلبية والأداء الأكاديمي لطلبة كلية التربية.

الكلمات المفتاحية : إستراتيجيات مواجهة الضغوط، الأداء

الأكاديمي، طلبة كلية التربية.

Abstract:

The study aimed to detect the relationship between strategies for coping with stress and academic achievement among education Faculty students, The study sample consisted of (440) male and female 2nd year, faculty of education, KFS, in age (18-20) year, with age mean (19.06) year, and standard deviation (± 0.92), in study year (2023-2024), The study tools included: strategies for coping with stress scale (prepared by / Selim, 2010), and academic achievement degrees education Faculty students, The study results revealed that there is a significant positive relationship between positive strategies for coping with stress and academic achievement among education Faculty students and there is a significant negative relationship between negative strategies for coping with stress and academic achievement among education Faculty students.

Keywords: Strategies for Coping with Stress, Academic Achievement, Education Faculty Students.

أولاً: مقدمة البحث:

تعتبر المرحلة الجامعية مرحلة صعبة، وينظر الطلاب إلى الحياة الأكاديمية على أنها مجهدة وضاغطة، ولها متطلبات، ويحدث الضغط عندما يواجه الفرد موقف لا يستطيع أن يتعامل معه، ويسبب المستوى المرتفع من الضغوط النفسية آثارا سلبية على: صحة الطالب النفسية (اكتئاب، وقلق، واضطرابات طعام)، وكذلك الصحة الجسمية (ضغط دم مرتفع)، مما يؤدي إلى انخفاض التحصيل الدراسي (Aydin,2010; Lim, Tam& Lee, 2013,88).

فالمواقف الضاغطة تتضمن المواقف والأحداث التي قد يتعرض لها الطالب الجامعي خلال حياته، وتسبب له صراعا أو توترا وتمثل له تهديدا، وهو شعور نسبي يختلف من فرد لآخر، فالموقف الذي يمثل ضغوطا لدى الفرد، قد لا يكون كذلك بالنسبة لفرد آخر، وقد تكون هذه المواقف: اجتماعية، أو أسرية، أو دراسية، أو شخصية، سواء كانت واقعية أو متوقعة (نشوه دردير، ٢٠١٠، ٩).

وعندما تحدث الأحداث الضاغطة، فإن الفرد يستخدم أساليب / إستراتيجيات عديدة ومختلفة؛ لمواجهة الضغوط، والإنفعالات المترتبة عليها وذلك من أجل المحافظة على أن تكون نفسية الفرد في حالة اتزان وتوازن. (Ganier, 2012: 9,10).

مما سبق يتضح وجود علاقة وطيدة بين أحداث الحياة الضاغطة والأساليب المعرفية والوجدانية والسلوكية التي يستخدمها الطالب في التعامل مع موقف أو حدث معين للتخفيف من حدته وخفض الانفعالات السلبية الناتجة عنه، وهذا ما أكدته دراسة أميرة بخش (٢٠١٠) من وجود علاقة دالة موجبة بين أبعاد أحداث الحياة الضاغطة، وبين كل من: القلق والاكتئاب.

وهناك العديد من البحوث والدراسات السابقة التي اهتمت بدراسة استراتيجيات التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة، منها: دراسة (محمد عبد الكريم، 2010) والتي أثبتت وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أحداث الحياة الضاغطة، والاعتراب النفسي لدى طلاب الجامعة، ودراسة (سماح السنطي، 2012) حيث توصلت إلى جود علاقة ارتباطية سالبة بين أحداث الحياة الضاغطة، وجودة الحياة لدى طلاب وطالبات الجامعة.

ويختلف الأفراد في استراتيجيات المواجهة التي يستخدمونها للتعامل مع الضغوط، من حيث فاعلية أو عدم فاعلية الاستراتيجيات المستخدمة، حيث إن ذلك يعتمد على عدة عوامل، منها: العمر، وطبيعة الموقف الضاغط الذى تستخدم فيه، وأيضاً قدرات الشخص فى استخدام تلك الإستراتيجية فى ذلك الموقف، فبعض الإستراتيجيات يمكن أن يعمل جيداً مع بعض المواقف، وبعضها لا يكون كذلك فى مواقف أخرى، والبعض قد يكون فاعلاً فى موقف ضاغط معين، ثم يصبح غير فاعل فيما بعد مع نفس الموقف نتيجة تغير البيئات (Ding & Yang, 2013, 101,102).

ويرى لازاروس (Lazarus, 1999) أن الضغوط هي: أي شكل من الأحداث، التي تجهد وتوتر قدرة الفرد على المواجهة، وتعيق قدرته على إدراك الحدث وتقييمه (90 : 2013 , Tam & Lee , In: Lim).

يستنتج مما سبق، أن كيفية تعامل الفرد مع الحدث الضاغط هو أمر ليس وليد اللحظة؛ وإنما هو مكتسب على مدار حياة الفرد، كما أن مواجهة الفرد للمواقف والأحداث الماضية تؤثر في قدرته على المواجهة في السنوات القادمة؛ وهذا ما أكدته دراسة (Aydin, 2010, 539; Al- Bahrahi et al., 2013) حيث أكدت ضرورة استخدام إستراتيجيات معرفية أكثر تعقيداً مع التقدم فى العمر؛ للتعامل مع الضغوط المختلفة.

ويستخدم مصطلحا أسلوب المواجهة، واستراتيجيات المواجهة بالتبادل، وليس هناك مسافة واضحة بين استعمال كلا المصطلحين، فأسلوب التعامل هو نزعة / ميل / اتجاة الشخص نحو استعمال أنواع / أساليب معينة للمواجهة مع الضغوط، أما الاستراتيجيات فهي تلك السلوكيات التي يستخدمها الفرد - أثناء المواقف الضاغطة؛ لكي يحمون أنفسهم من الآثار السيئة للضغوط. (Chylova & Natovova, 2012: 136; Chang et al., 2012: 172; Anshel, 2012: 819).

وتلعب أساليب المواجهة دورًا مهمًا في تنظيم الجوانب الجسمية والنفسية لدى الفرد (Chang, Lan, Lin & Heppner, 2012, 171)، فهي تُعبر عن نماذج السلوك التي يستخدمها الفرد لمواجهة الضغوط والتي تشمل: الثقة، والدين، وقدرات خفض التوتر، والإحساس بالسيطرة والهيمنة، والصحة الجسمية، والقدرة على حل المشكلات؛ وبالتالي قدرة الفرد على التحصيل الجيد في شتى المجالات (Aycock, 2011: 30).

وتُعد أهداف التحصيل بمثابة موجّهات للطلاب تؤثر في سلوكهم المعرفي والوجداني خلال العمل الأكاديمي؛ حيث تؤثر في اختيارهم من بين بدائل السلوك المتاحة لما يقومون بتحقيق أهدافهم، كما تؤثر في تفسيرهم لمفهوم النجاح ومواقف الإنجاز، وبالتالي اختيار استراتيجيات العمل وحل المشكلات، فضلاً عن كونها تمثل إطاراً تنظيمياً لسلوك الفرد، وقدرة التحصيل على تحديد مدى إدراك الفرد لتلك المواقف وتزويده بمعايير ومحكات لتفسير المعلومات واختيار السلوك وتقييمه وترتيب الأولويات (Ames, 1992; Elliot, et al., 1999).

أولاً: مشكلة البحث:

تتضمن المواقف الضاغطة الأحداث التي قد يتعرض لها الطالب الجامعي خلال حياته، وتسبب له صراعاً أو توتراً وتمثل له تهديداً، وهو

شعور نسبي يختلف من فرد لآخر، فالموقف الذى يمثل ضغوطاً لدى الفرد، قد لا يكون كذلك بالنسبة لفرد آخر، وقد تكون هذه المواقف: اجتماعية، أو أسرية، أو دراسية، أو شخصية، سواء كانت واقعية أو متوقعة.

بناء على ماسبق عرضة في المقدمة من إطار نظري وبعض الدراسات السابقة يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في ضوء التساؤل التالي:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية؟

ثانياً: أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى:

- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية.

ثالثاً: أهمية البحث:

١- الأهمية النظرية:

- يقدم البحث خلفية نظرية عن استراتيجيات مواجهة الضغوط، والأداء الأكاديمي، ودراسة العلاقة بينهما.

٢- الأهمية التطبيقية:

- توجيه نظر التربويين والأخصائيين النفسيين إلى الاستفادة من استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة كلية التربية.

- إلقاء الضوء على متغير ذات قيمة وأهمية في مجال علم النفس، حيث يعد من الموضوعات الحديثة التي تؤثر في سلوك الفرد وتقييمه لانفعالاته ومن ثم ضبطها.

- تتمثل أهمية البحث في تصميم أداة صالحة لقياس استراتيجيات مواجهه الضغوط لدى طلبة الجامعة نابعة من البيئة العربية والمصرية في الفترة الحالية.
- جذب انتباه الباحثين لإجراء دراسات متشابهة ولكن على فئات عمرية مختلفة.

رابعًا: مصطلحات البحث:

١. تعريف إستراتيجيات المواجهة Coping Strategies:

يعرف سيدرلاند (Sutherland,1991: 96) سلوك المواجهة بأنه: أى سلوك يخفف أو يخفض من الضغوط، أو يجعل الفرد يتعامل مع الموقف بدون ضغوط زائدة .

ويشير (مصطفى الأسطل، ٩: ٢٠١٠) الى أن مهارات مواجهة الضغوط هي: الوسيلة التي يستطيع أن يكتسبها الفرد ويستغلها فى ضبط نفسه ، وتحمل مسؤولياته ، وحل مشكلاته ، واتخاذ قراراته فى مواجهة الضغوط التي تمارس عليه فى حياته ، بطرق إيجابية فى كافة المجالات الحياتية سواء من الناحية النفسية ، أو الاجتماعية، أو الاقتصادية، أو السياسية.

ويرى إيكوك (Aycock, 2011:3) أن أساليب المواجهة هي: نماذج السلوك التي يستخدمها الفرد لمواجهة الضغوط والتي تشمل : الثقة، والدين ، وقدرات خفض التوتر ، والإحساس بالسيطرة والهيمنة ، والصحة الجسمية ، والقدرة على حل المشكلات.

وتُعرف استراتيجيات المواجهة إجرائيًا على أنها: الأساليب والطرق المعرفية والوجدانية والسلوكية التي يستخدمها الطالب في التعامل مع موقف أو حدث ما مثل: (حل المشكلات، النقد الذاتي، التفكير القائم على التمني،

المسئولية الاجتماعية، إعادة البناء المعرفي، التعبير الانفعالي، تجنب المشكلة، الانسحاب الاجتماعي؛ بهدف خفض الانفعالات السلبية الناتجة عنه، واستعادة اتزانه الانفعالي، ويقاس ذلك بالدراجات التي يحص عليها الطالب في مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المُعد لذلك.

٢. الأداء الأكاديمي Academic Performance:

يندرج الأداء الأكاديمي تحت فئتين رئيسيتين من التعريفات، وهما:
(Klobal & Musek :2001)

الفئة الأولى: وهي أكثر موضوعية ويشير خلالها الأداء الأكاديمي إلى التقدير العدى للمعارف لدى الطلاب والذي يعكس درجة تكيف الطالب للعمل الدراسي والنظام التربوي.

أما الفئة الثانية: وهي أكثر ذاتية حيث يتم تحديد النجاح الأكاديمي في ضوء اتجاهات الطلاب نحو إنجازهم الأكاديمي نحو ذاتهم، وبالتالي فالأداء الأكاديمي تبعاً لهذه الفئة يمكن أن يعرف كإدراك ذاتي وتقويم ذاتي للنجاح الأكاديمي.

مما سبق يتضح، أن الأداء الأكاديمي هو بمثابة مفهوم متعدد الأبعاد يغطي العمليات المعرفية وغير المعرفية التي يستدل من خلالها على مستوى التقدم الطلابي بمختلف المهام الأكاديمية. وتتبنى الدراسة الحالة وجهة النظر التكاملية التي تنظر إلى الأداء الأكاديمي على أنه يمثل العمليات والمخرجات الأكاديمية لأسباب التالية:

- واقع التعليم والتقويم الراهن الذي يقوم على فكرة التكامل في تناول الأداء الوظيفي للطلاب بمختلف الأنشطة والمهام الأكاديمية، بحيث لا يقتصر التقويم على الاختبارات التحصيلية وحسب.

• إن مجرد اختزال مفهوم الأداء الأكاديمي في الدرجات التحصيلية تعد وجهة نظر قاصرة لأنها تفوت الفرصة على الإلمام بما وراء الأداء الأكاديمي الجيد أم السئ من عوامل تعزز من ذلك الأداء أو تعوقه. ويعرف الأداء الأكاديمي إجرائيًا على أنه: الحصيـلة التي يكتسبها الطالب من الخبرات المعرفية والأنشطة التعليمية التي تشتمل عليها مناهج الدراسة الجامعية، ويقاس ذلك بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (الطالب أو الطالبة) بواسطة إجابته علي فقرات مقياس الأداء الأكاديمي المعد لذلك.

الإطار النظري:

- مواجهة الضغوط Coping Strees :

مفهوم المواجهة: عرف لازاروس وفلوكمان (Lazaruis, 1984) المواجهة بأنها: الجهود المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد لإدارة الضغوط (In Xiao, 2013:13)، ويرى جولمزية وشريف وراذ (Gholamzadeh, Sharif & Rad,2011) ان المواجهة هي: استراتيجية تساعد الأفراد على أن يخففوا من الضغوط وأن يحلوا مشكلاتهم.

ويشير تشانج ولان ولين وهنبر (Chang, Lan, Lin & Heppner, 2012:171) الى انها تلعب دورا مهما فى تنظيم الجوانب الجسمية والنفسية لدى الفرد. ويرى جينلر (Gainer,2012:219) بأنها تلك الأفكار والأفعال التي تستخدم لتعديل / لتكيف الحاجات / المتطلبات / الأحداث الخارجية والداخلية التي تدرك كضغوط نفسية .

- تعريف المواقف الضاغطة / الأحداث الحياتية الضاغطة:

ترى (آمال جودة، ٢٠٠٤، ٦٧١) أن أحداث الحياة الضاغطة هي: سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها طلاب الجامعة سواء في إطار الجامعة أم خارجها ، وتتطلب منهم سرعة التوافق في مواجهتها : لتجنب ماينتج عنها من آثار سلبية على المستوى النفسى، والجسمى، والإجتماعى . وتعرفها (نشوه دردير، ٢٠١٠، ٩) بأنها: المواقف والأحداث التي قد يتعرض لها الطالب الجامعى خلال حياة، وتسبب له صراعا أو توترا وتمثل له تهديدا، وهو شعور نسبي يختلف من فرد لآخر، فالموقف الذى يمثل ضغوطا لدى الفرد ، قد لا يكون كذلك بالنسبة لفرد آخر، وقد تكون هذه المواقف: اجتماعية، أو أسرية، أو دراسية، أو شخصية، سواء كانت واقعية أو متوقعة.

- تعريف أساليب / استراتيجيات المواجهة Coping :Styles/Strategies

يعرف سيذرلاند (Sutherland,1991: 96) سلوك المواجهة بأنه: أى سلوك يخفف أو يخفض من الضغوط ، أو يجعل الفرد يتعامل مع الموقف بدون ضغوط زائدة .

ويشير (مصطفى الأسطل ، ٢٠١٠، ٩) إلى أن مهارات مواجهة الضغوط هي: الوسيلة التى يستطيع أن يكتسبها الفرد ويستغلها فى ضبط نفسه ، وتحمل مسؤولياته ، وحل مشكلاته ، واتخاذ قراراته فى مواجهة الضغوط التى تمارس عليه فى حياة ، بطرق إيجابية فى كافة المجالات الحياتية سواء من الناحية النفسية ، أو الاجتماعية ، أو الاقتصادية ، أو السياسية.

ويرى إيكوك (Aycock, 2011:3) أن أساليب المواجهة هي: نماذج السلوك التي يستخدمها الفرد لمواجهة الضغوط والتي تشمل: الثقة، والدين، وقدرة خفض التوتر، والإحساس بالسيطرة والهيمنة، والصحة الجسمية، والقدرة على حل المشكلات.

- أنواع "أساليب / استراتيجيات" مواجهة الضغوط النفسية:

عندما تحدث الأحداث الضاغطة؛ فإن الفرد يستخدم أساليب / استراتيجيات عديدة ومختلفة؛ لمواجهة الضغوط، والأنفعالات المترتبة عليها، وذلك من أجل المحافظة على أن تكون نفسية الفرد في حالة اتزان وتوازن. (Ganier, 2012:9,10).

ويختلف الأفراد في استراتيجيات المواجهة التي يستخدمونها للتعامل مع الضغوط، وفاعلية أو عدم فاعلية الاستراتيجيات، يعتمد على العمر، وطبيعة الموقف الضاغط الذي تستخدم فيه، وعلى قدرات الشخص في استخدام تلك الاستراتيجية في ذلك الموقف، فبعض الاستراتيجيات يمكن أن يعمل جيدا مع بعض المواقف، ولا يكون جيدا في مواقف أخرى، أيضا بعض الاستراتيجيات يكون فاعلا في موقف ضاغط معين، ثم يصبح غير فاعل فيما بعد مع نفس الموقف نتيجة تغير البيئات (Ding & Yang, 2013, 101- 102).

يستنتج مما سبق، أن كيفية تعامل الفرد مع الحدث الضاغط هو أمر ليس وليد اللحظة؛ وإنما هو مكتسب على مدار حياة الفرد، كما أن مواجهة الفرد للمواقف والأحداث الماضية تؤثر في قدرته على المواجهة في السنوات القادمة؛ وهذا ما أكدته دراسة (Aydin, 2010, 539; Al- Bahrahi et al., 2013) حيث أكدت ضرورة استخدام استراتيجيات معرفية أكثر تعقيداً مع التقدم في العمر؛ للتعامل مع الضغوط المختلفة.

ويستخدم مصطلحا أسلوب المواجهة ، واستراتيجيات المواجهة بالتبادل ، وليس هناك مسافة واضحة بين استعمال كلا المصطلحين ، فأسلوب التعامل هو نزعة / ميل / اتجاه الشخص نحو استعمال أنواع / أساليب معينة للمواجهة مع الضغوط ، أما الاستراتيجيات فهي تلك السلوكيات التي يستخدمها الفرد - أثناء المواقف الضاغطة؛ لكي يحمون أنفسهم من الآثار السيئة للضغوط (Chylova & Natovova, 2012: 819; Anshel, 2012: 172; Chang et al., 2012: 136).

وفيما يلي عرض لبعض أساليب / استراتيجيات المواجهة مع الضغوط: أساليب المواجهة الموجبة/ النشطة، والمواجهة السالبة:
Positive/ Active and Negative Coping Styles

تقوم أساليب المواجهة الموجبة / النشطة بتخفيف الضغوط النفسية ، بينما تقوم المواجهة السالبة بزيادة الضغوط النفسية.

وتتمثل أساليب المواجهة الموجبة / النشطة : حل المشكلة - Problem Solving، والبحث عن التدعيم Seeking Support، وإعادة البناء المعرفى Cognitive Reconstruction ، والمقارنة / الموازنة Comparison، وتتمثل أساليب المواجهة السالبة في : الانسحاب Withdrawal، والتخيل Imagining، والتجاهل Ignoring، والأنتظار Waiting Catharsis. (Ferrari & Louw 2011: 1221; Ruesell, 2010: 1245; Ferrari & Louw 2011: 1221; Chylova& Natovova, 2012:136,137; Ding& Yang, 2013: 102; Xiao, 2013: 14).

– أساليب المواجهة التي تركز على المشكلة Problem – Focuse : Coping Styles

يحاول الفرد أن يزيل أو يتخلص أو يخفف من آثار الضغوط عن طريق التعامل مع المشكلة ، ومحاولة تغيير أو إعادة حل المشكلة، وهذه الأساليب تكون فاعلة في مواجهة المواقف القابلة للتحكم والسيطرة Controllable، " الشخص المضغوط يدرك أن شيئاً ما يمكن أن يفعل " . وهى تشمل : وضع الخطط Planning، عنونة المواقف الضاغطة Stressful Situations Addressing، بذل الجهد Effort، البحث عن المساعدة والتدعيم من الآخرين Seeking Social Support، ضبط النفس Restraint، البحث عن الدور الفعال Seeking of Instrumental، وهذه تعتبر أساليب مواجهة "سوية" ويصاحبها تكيف وتوافق نفسى واجتماعى.

– أساليب المواجهة التي تركز على الإنفعال Emotion – Focused : Coping

يقوم الفرد بتنظيم أو تحكم في الانفعالات السالبة التي تنشأ من الضغوط ، وبدون تركيز كل الاهتمام على المشكلة ، وتلك الأساليب تغير الأثر الانفعالي للضغوط بدون ان تؤثر في الضغوط نفسها ، وهذه الاستراتيجيات تكون فاعلة اكثر في مواجهة الأحداث التي لا يمكن إدارتها والتحكم فيها Unmanageabl، الشخص يدرك أن شيئاً ما يجب أن يتحمل / يبقى " . وهى تشمل لوم Religion، التشويش الذهني Distraction، الإنكار Denial، الفكاهة Humor، وهذه اساليب مواجهة "لاسوية" وقل تاثيرا ، وترتبط بالتوافق السيء ، وزيادة المشكلات والاضطرابات النفسية مثل: القلق والاكتئاب، ويصبح الأفراد سلبيين تجاه التحديات التي تعترضهم في الحياة (Cracium, 2013: 467).

- أساليب المواجهة بالتجنب :Avoidant

وهي محاولة شعورية جسمية وعقلية؛ لتجنب الهروب من مصدر الضغط، والاستراتيجيات التي تعتمد على التجنب ترتبط بسوء التوافق، ومشكلات تنظيم المزاج، واعتلال الصحة النفسية، وتتمثل في : الانغماس في الأنشطة غير مرتبطة بالمشكلة، والتي تمنع الفرد من التعامل مباشرة مع الموقف الضاغط، والتأجيل، وتحديد المشكلة ولكن بدون القيام بفعل، والإنكار، وأحلام اليقظة، وإدعاء أن لا شيء خطأ، وهذه تعتبر أساليب "الاسوية" (Sulkowski et al., 2011,188).

- أساليب المواجهة المنفصلة / المستقلة : Detached

حيث إنه يتم رؤية المشكلة منفصلة عن ذات الفرد ، وعدم أخذ الأشياء على نحو شخصي، وهي أساليب "سوية" للمواجهة (Sulkowski et al., 2011: 188).

ثانيا: الأداء الأكاديمي Academic Performance

يندرج الأداء الأكاديمي تحت فئتين رئيسيتين من التعريفات، وهما: (Klobal & Musek :2001)

الفئة الأولى: أكثر موضوعية ويشير خلالها الأداء الأكاديمي الى التقدير العددي للمعارف لدى الطلاب والذي يعكس درجة تكيف الطالب للعمل الدراسي والنظام التربوي.

أما الفئة الثانية: من التعريفات فهي اكثر ذاتية حيث يتم تحديد النجاح الأكاديمي في ضوء اتجاهات الطلاب نحو إنجازهم الأكاديمي نحو ذاتهم، وبالتالي فالأداء الأكاديمي تبعا لهذه الفئة يمكن أن يعرف كإدراك ذاتي وتقويم ذاتي للنجاح الأكاديمي.

كما يتم تناول الأداء الأكاديمي من خلال (Cambridge University Reporter, 2003) في ضوء إنجاز المتعلمين في الإمتحانات:

يعرفه كفاقي (١٩٨٨، ٢٨) عة أنه مستوى محدد من الكفاية في ميدان العمل الأكاديمي او المدرسي سواء بصفة عامة او في مهارة معينة كالقراءة والكتابة.

عرفه الخطيب (١٩٩٩، ١١) عى أنه مدى استيعاب الطالب للخبرات المعرفية التي يكتسبها من المنهج الجامعي ومدى قدرته على الاستفادة منها في مواقف تعليمية طارئة او مستجد.

ويعرف الأداء الأكاديمي إجرائياً على أنه: الحصيلة التي يكتسبها الطالب من الخبرات المعرفية والأنشطة التعليمية التي تشتمل عليها مناهج الدراسة الجامعية، ويقاس ذلك بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (الطالب او الطالبة) بواسطة إجابته علي فقرات مقياس الأداء الأكاديمي المعد لذلك.

ويعد مستوى الأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة أحد المؤشرات الهامة لمدى فعالية وجودة هذه المؤسسات في أي دولة من دول العالم ويعتبر احد المتطلبات الهامة للتوظيف فيسوق العمل لما له من دلالات على مستوى جودة الخريج (الزغبى، ١٩٩٦).

أيضاً تعرفه (إعتدال حسانين، ٢٠١٥) هو مقدار ما يكتسبه الطالب من معلومات ومهارات وخبرات في مادة دراسية مقررة او عدة مواد ويتحدد بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في إختبار تحصيلي مقنن في مقرر سيكولوجية التعليم والتعلم.

النظريات المفسرة للأداء الأكاديمي:

- النظرية السلوكية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يأتي إلي الدنيا ذو طبيعة فطرية وإجتماعية غير مشكل، ولكنها قابلة للتشكيل بشكل مطلق وينظرون الي (الوالدين والمعلمين وغيرهم) ويلعب الوالدان دورا إيجابيا وكاملا وشاملا في التنشئة ويتحملون المسؤولية في تشكيل نموة (عبد الهادي، ١٩٩١).

- نظرية الذكاء:

ومنها نظرية العوامل المتعددة ل (ثرستون): أوضح أن نظرية العوامل المتعددة تتمثل في الأختبارات لعدد من الأبعاد بالمعني الرياضي كل بعد منها يمثل عملا ويشترك في الارتباط بة عدد من الأختبارات ويغلب أن تكون هذه الأبعاد متعامدة أي (مستقلة) وإن كانت قد تتلاق عند زوايا غير قائمة (مائله) ، وابتكر (ثرستون): أسلوبا في التحليل العملي (هو الطريقة المركزية) وأسلوب لتدوير العناصر لإكسابها معنى سيكولوجيا.

إجراءات البحث:

- منهج البحث:

يتبنى البحث الحالي المنهج الوصفي والذي يتناول وصف الظواهر النفسية بالبحث دون التدخل بإحداث تغيرات بها وذلك بهدف الكشف عن العلاقة بين درجات الطلبة على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط والأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية.

- عينة البحث:

تم إجراء البحث باستخدام نوعين من العينات، الأولى لحساب الكفاءة السيكومترية لأدوات البحث، والثانية للحصول على البيانات الأساسية اللازمة للبحث، وفيما يلي وصف لكل نوعاً منهما وذلك على النحو التالي:

• عينة الكفاءة السيكومترية للأدوات المستخدمة:

وتكونت هذه العينة من (٥٠) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية جامعة كفرالشيخ.

• عينة البحث الأساسية:

وتكونت عينة البحث الأساسية من (٤٤٠) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية جامعة كفرالشيخ، وتراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (٢٠-١٨) عاماً، بمتوسط عمري قدره (١٩.٠٦) عاماً، وانحراف معياري ($٠.٩٢ \pm$) عاماً.

- خطوات اختيار العينة:

١- اختارت الباحثة عينة البحث الحالية من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية جامعة كفر الشيخ والتي تكونت من (٤٤٠) طالباً وطالبة من الفرقة الثانية كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.

٢- بعد ذلك قامت الباحثة بتطبيق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط وإحضار درجات الطلبة في الأداء الأكاديمي على الطلاب عينة الدراسة الأساسية.

٣- تم تحليل البيانات والنتائج باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.

- أدوات البحث:

١- مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط (إعداد/ عبدالعزيز إبراهيم سليم، ٢٠١٠).

٢- مقياس الأداء الأكاديمي للطلبة من واقع أدائهم على اختبارات الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (إعداد الباحثة).

- الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

تم تحديد الأساليب الإحصائية في ضوء مشكلة البحث وفروضها وتمثلت في: المتوسط، الانحراف المعياري، معامل الارتباط لبيرسون، وتم تحليل البيانات من خلال حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS في تقنين الأدوات وتحليل نتائج البحث.

- أدوات البحث:

١- مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط (إعداد/ عبدالعزيز إبراهيم سليم، ٢٠١٠):

يتكون من (٤٠) عبارة مقسمة على (٨) أبعاد بالتساوي، يهدف المقياس إلى اكتشاف المواقف التي تسبب ضغوطاً للأفراد في حياتهم اليومية وكيف يتعاملون مع هذه الضغوط. ويطلب من المفحوص أن يفكر في موقف سبب له ضغوطاً في الشهر الماضي لبضع دقائق. قد يكون هذا الموقف حصل له مع الأسرة، في المدرسة، في العمل، مع أصدقائك...إلخ.

ويتم تصحيح المقياس بوضع درجة (٠-٤) ، حيث يقابل (صفر) الاختيار (أبداً) والدرجة (١) الاختيار (أحياناً) ، والدرجة (٢) الاختيار (كثيراً) ، والدرجة (٣) إلى الاختيار (كثيراً جداً) ، والدرجة (٤) الى الاختيار (تماماً).

- ثبات المقياس في البحث الحالي:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس على عينة الكفاءة السيكومترية (ن=٥٠) طالبًا وطالبة، بطريقة: إعادة التطبيق بفاصل زمني (١٥) يوم بين التطبيقين، وجدول (١) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١) معاملات الثبات لمقياس أساليب مواجهة الضغوط

معاملات ثبات إعادة التطبيق	أساليب مواجهة الضغوط
٠,٨١٥	حل المشكلات
٠,٨٥٣	النقد الذاتي
٠,٨٤٣	التفكير القائم علي التمني
٠,٨٢٢	المسئولية الاجتماعية
٠,٨١٧	إعادة البناء المعرفي
٠,٧٩٩	التعبير الانفعالي
٠,٨٠٩	تجنب المشكلة
٠,٨٣٩	الانسحاب الاجتماعي

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الثبات للأبعاد الفرعية للمقياس كانت موجبة ومرتفعة، مما يشير إلى ثبات المقياس في البحث الحالي.

مناقشة النتائج وتفسيرها :

١- نتائج الفرض الأول ومناقشتها وتفسيرها:

ينص الفرض على أنه: " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية". ولاختبار هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط لبيرسون للكشف عن العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية، وجدول (٢) يوضح النتائج التي توصلت إليها الباحثة. جدول (٢) قيم معاملات الارتباط بين درجات استراتيجيات مواجهة الضغوط والأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية (ن=٤٤٠)

استراتيجيات مواجهة الضغوط	معامل الارتباط مع الأداء الأكاديمي
حل المشكلات	٠,٤٣١**
النقد الذاتي	٠,٥٩٥- **
التفكير القائم على التمني	٠,٣٧٧- **
المساندة الاجتماعية	٠,٣١٦**
إعادة البناء المعرفي	٠,٤٤٦**
التعبير الانفعالي	٠,٤٣١**
تجنب المشكلة	٠,٤٣٩- **
الانسحاب الاجتماعي	٠,٤٥٥- **

* دالة عند مستوى ٠,٠٥ ** دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من خلال جدول (٢) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين درجات استراتيجيات مواجهة الضغوط الإيجابية (حل المشكلات والمساندة الاجتماعية وإعادة البناء المعرفي والتعبير الانفعالي) والأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية، بينما وجدت علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائيًا بين استراتيجيات مواجهة الضغوط السلبية (النقد الذاتي

والتفكير القائم على التمني وتجنب المشكلة والانسحاب الاجتماعي) والأداء الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية.

فالقدرات العقلية الأولية تختلف من حيث السن الذي تصل فيه الي مستوى النضج، حيث تتضمن الدقة والسرعة الإدراكية في سن (١٦) سنة التذكر والفهم اللفظي، ويظهر في سن (١٨) سنة وهو سن طلاقة الكلمات حتى سن (٢٠) سنة (السيد واخرون، ١٩٩٠: ٣٩٩).

يتضح من خلال جدول (٢) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والأداء الأكاديمي عند مستوى دلالة ٠,٠١، وهذه النتيجة تشير إلى قبول الفرض.

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة كل من: أحمد مغيران المطيري (٢٠٠٧) بعنوان: استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت حيث أظهرت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الطلبة لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية في ضوء المستوى الأكاديمي للطلاب بين طلبة السنة الرابعة من جهة وطلبة السنة الأولى والثانية والثالثة من جهة أخرى ولصالح طلبة السنة الرابعة، ودراسة محمد فهد عبد الله (٢٠٢٢) بعنوان: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لطلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية حيث أظهرت أهم نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأفراد عينة البحث في جميع عبارات استراتيجية حل المشكلات لصالح الاستجابة الأعلى، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لأفراد عينة البحث في جميع عبارات استراتيجية التعامل الفعال مع الضغوط لصالح الاستجابة الأعلى.

بينما في دراسة جميلة منيف مرزوق (٢٠١٩) بعنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها بدافع الإنجاز لدى طالبات جامعة طيبة دراسة: سيكومترية. إكلينكية حيث أظهرت أهم نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

متوسطي درجات طالبات الشعب الأدبية وطالبات الشعب العلمية في الضغوط النفسية ككل لصالح طالبات الشعب الأدبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات منخفضات الدافع للإنجاز والطالبات مرتفعات الدافع للإنجاز في الضغوط النفسية لصالح الطالبات منخفضات الدافع للإنجاز، ودراسة عبدالموجود عبدالله أبوحمادة (٢٠٠٦) بعنوان: العوامل المؤثرة على مستوى الأداء الأكاديمي لطلاب التعليم الجامعي: دراسة تطبيقية على طلاب جامعة القصيم حيث أظهرت أهم نتائجها وجود علاقة ذات دلالة إحصائية معنوية بين مستوى الأداء الأكاديمي للطلاب كمتغير تابع وكل عامل من العوامل الخاصة بإدارة الجامعة وأعضاء هيئة التدريس والطالب والأسرة كمتغيرات مستقلة بالإضافة إلى وجود كثير من المشاكل التي تواجه الطلاب في أثناء فترة الدراسة.

البحوث والتوصيات المقترحة:

- توصيات البحث:

- ١- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول استراتيجيات تكيف طلاب كلية التربية مع الضغوط النفسية.
- ٢- ضرورة تدريب الطلاب على تحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
- ٣- العمل على إثارة دافعية الطلاب في تحسين مستوى الأداء الأكاديمي.

- البحوث المقترحة:

- ١- العلاقة بين المستوى الأكاديمي والعوامل الخاصة بإدارة الجامعة وأعضاء هيئة التدريس.
- ٢- فعالية برنامج تدريبي قائم على تحسين مهارات مواجهة الضغوط.

المراجع:

أسماء محمد عبد الحميد (2015). علاقة أهداف التحصيل والتعلم المنظم ذاتيا بالأداء الدراسي لدى طالبات المرحلة الجامعية، جامعة عين شمس، كلية البنات لأداب والعلوم التربوية، مجلة البحث العلمي في التربية، المجلد "٢٠١٥"، العدد "١٦"، الجزء ٣، ص ص ٤٨٧-٥٢٦.

إعتدال عباس حسانين (2015). النموذج البنائي للعلاقات بين أنماط الكمالية والتسويق الأكاديمي والأداء الأكاديمي لدي طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات المصرية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، المجلد "٢٥"، العدد "٨٧"، ص ص ٥٧ - ٩٩.

أمال باظة (2002). الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

أمال عبد القادر جودة (2004). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدي عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، المؤثر التربوي الأول "التربية في فلسطين وتغيرات العصر" المنعقد بكلية التربية في الجامعة الإسلامية في الفترة من 23-24/11/2004، الجامعة الإسلامية - غزة - عمادة كلية التربية والبحث العلمي، الجزء "٢"، ص ص 677-696.

أياد بشير حياصات (2009). محددات الأداء الأكاديمي لطلاب جامعة جنوب الأردن، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد "١٤٣"، الجزء "٢"، ص ص ٢٩١ - ٣١٨.

مجلة كلية التربية - جامعة كفر الشيخ - العدد رقم (١١٥) (العدد الثاني - المجلد الأول ٢٠٢٤م)

زين بن حسن رداي (2006). تأثير مستوي الأداء الأكاديمي للطالب ومفهومة عن ذاته على تقديره للكفاءة المهنية لعضو هيئة التدريس بكلية التربية جامعة طيبة بالمدينة المنورة، **مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية**، كلية التربية، جامعة طيبة، السعودية، المجلد "٢"، العدد "٣"، ص ص ١ - ٣٢.

سامية محمد صابر (2014). أنماط التعلق وعلاقتها بالكمالية وأساليب المواجهة للضغوط النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة، **جامعة الزقازيق، كلية التربية**، دراسات تربوية ونفسية، العدد "٨٤"، ص ص ١٣ - ١٢٦.

عبد المنعم الفني (1994). **موسوعة علم النفس والتحليل النفسي**، القاهرة: مكتبة مدبولي.

عماد أحمد حسن (2003) التنبؤ بالأداء الأكاديمي في ضوء بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا لدى طلاب المرحلة الثانوية، **المجلة العلمية بكلية التربية**، جامعة أسيوط، كلية التربية، المجلد "١٩"، العدد "١"، ص ص 579 - 619.

لطيفة عثمان إبراهيم الشعلان (2011). الانتحار في إطار الكمالية والياس والدعم الاجتماعي والمعنى المعرفي للموت (نموذج تفاعلي لحالة الروائي والشاعر الأردني المنتحر تيسير سبول، **مجلة كلية التربية**، جامعة عين شمس، العدد "35"، الجزء "2"، ص ص ٩١ - ١٣٥.

محمود على أحمد (2017). التنبؤ بالأداء الأكاديمي من خلال دافعية المتعلم وفعالية الذات الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة، **مجلة العلوم التربوية**، جامعة القاهرة - كلية الدراسات العليا للتربية، المجلد "٢٥"، العدد "١"، ص ص ٤٩٢ - ٥٣٩.

مصطفى رشاد مصطفى الأسطل (2010). الذكاء العاطفي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية بجامعة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

نشوة كرم عمار دردير (2010). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة.

نياف بن راشد الجبري (2009). محددات الأداء الأكاديمي لطلاب وطالبات جامعة طيبة في المملكة العربية السعودية ، مجلة رسالة الخليج العربي، مكتب التربية العربي لدول الخليج، المجلد "٣٠"، العدد (11)، السعودية، ص ص ١٣ - ٥٢.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Aycok, k. (2011). Coping resources, coping styles, mastery, social support, and depression in male and female college students, **Doctor of Philosophy**, The college & Education. Georgia State University, Atlanta. GA.
- Aydin, K. (2010). Strategies for coping with stress as predictors for mental health, **international journal of Human Sciences**, 7(1) , 535- 548, Available: <http://www.insanbilimleri.com/en>
- Chang, y., Lan, Yu, Lin, H., & Heppner, p. (2012). Psychometric analyses of the problem- focused style of coping (PF-Soc), **Journal of Psychoeducational Assessment**, Vol (30), NO (2), P. 171-180.
- Chylova, H., & Natovova, L. (2012). Stress coping strategies at university students - Part 1, gender differences, **Journal on Efficiency and Responsibility in Education and Science**, Vol. (5), NO (3), P. 135-147.
- Dimiceli, E., Steinhardt, m., & Smith, s., (2010). Stressful experiences, coping strategies, and

- predictors of health-related outcomes among wives of deployed military servicemen, **Armed Forces & Society**, Vol, (36) No (2), P. 351-373.
- Flett, G., Druckman, T., Hewitt, P., and WeKerle, C. (2011). Perfectionism, Coping, Social Support, and Depression in Maltreated Adolescents, **Article in Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy**, P. 118-131.
 - Gariner, W . (2012) The mediating role of coping on the relationship between attachment style and posttraumatic stress disorder among suicidal African American women, **Doctor & Philosophy**, Georgia State University, Atlanta, GA. Digital Archive@ GSU.
 - Shaunessy, E. & Suldo, S. (2010). Strategies Used by intellectually gifted students to cope with stress during their participation in high school international baccalaureate program, **Gifted Child Quarterly**, Vol. (54), NO. (2), P. 127-137.
 - Sulkowski, M., Dembsey, J., & Dempsey, A., (2011). Effects of stress and coping on binge eating in female college students, **Eating Behaviors**, Vol (14), No (3), P. 188-191.
 - Sutherland, S. (1991). **Macmillan dictionary of psychology**. London and Basing stoke: The Macmillan Press Ltd.
 - Xiao, J. (2013). Academic stress, test anxiety, and performance in a chines high school sample: the moderating effects of coping strategies and perceived social support, **Dissertation Doctoral**, Georgia State University.