

الإسهام النسبي لاستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية على التحصيل الدراسى لدى طلاب الصف الثانى الاعدادى*

إعداد

أ.د/نبيل عيد الزهار

سامح محمد الهادى عبد الحلیم بندارى

د/ نهال لطفى حامد

المقدمة

يتعرض الانسان فى حياته لكثير من الضغوط منها: الضغوط الإجتماعية والأسرية والإقتصادية والسياسية، وضغوط الدراسة، وضغوط العمل؛ فلا مهرب للإنسان من أن يتعرض للضغوط، وجميع هذه الضغوط تؤدي إلى آثار نفسية، و فى نهاية الأمر؛ ينتج عن هذه الضغوط مشاعر الإحباط والألم، والتي يتعرض لها الإنسان ففى نتيجة لجميع الضغوط الواقعة على الإنسان من البيئة المحيطة، والانسان لديه العديد من الاستراتيجيات للمقاومة، أو التكيف، أو التجنب حتى المرض النفسى فى بعض الأحيان يعتبر وسيلة من وسائل التكيف غيرالسوى، أو الهروب من الواقع، والضغوط التي يتعرض لها الأطفال، والمراهقين فى هذا العصر كثيرة جدا خاصة فى بلدنا مصر وواقعا الآن، والذي مر وما زال يمر بالعديد من الضغوط لم يترك مجالاً إلا وتسلسل إليه وما يهمنى التعليم فى بلدنا، والمراحل الدراسية التي يمر بها الأبناء، وخاصة المراهقين والذين يتعرضون للعديد من الضغوط الأكاديمية، والتي تترك آثارا سيئة فى نفوس المراهقين، الذين هم بذرة هذا المجتمع لثمرة الشباب والتي يجب أن تكون متفتحة وناضجة فى المستقبل بإذن الله.

* بحث مشتق من رسالة ماجستير للباحث / سامح محمد الهادى عبدالحليم بندارى

تحت إشراف:

أد/ نبيل عيد الزهار

د/نهال لطفى حامد

وقد قام لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984,141) بالتمييز بين استراتيجيتين لمواجهة الضغوط.

أ- المواجهة التي تركز على المشكلة.

ب- المواجهة التي تركز على الانفعال.

تشير الاستراتيجية الأولى إلى محاولات الفرد الحصول على معلومات اضافية؛ لحل المشكلة، واتخاذ القرار بشكل معرفي، أو تغيير الحدث الذي يؤدي إلى الضغط. بينما تؤكد الاستراتيجية الثانية على الأساليب السلوكية والمعرفية، التي تهدف إلى التحكم في التوتر الانفعالي الذي ينجم عن الموقف الضاغط. باستخدام أساليب دفاعية مثل الإنكار، التفكير التفاؤلي، الابتعاد عن الحدث، البحث عن مساندة انفعالية من الاخرين، تجنب مسببات الضغط. وهذه الاستراتيجيات لا تعتبر تنظيمات فردية ثابتة بل انها نوعية يختارها الفرد للتعامل مع المواقف الضاغطة؛ وفقا لتقييمهم الذاتي لمصدر الضغط، وحجمه، والأشياء المادية والشخصية، والاجتماعية المتاحة.

ويستخدم الطلاب أساليب المواجهة في التعامل مع المواقف الضاغطة، وقد كشفت الدراسات أن إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة، تكون مفيدة في التكيف مع المواقف الضاغطة، وذلك مقارنة باستراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال؛ وذلك لأن الطلاب يشعرون بالتحسن عندما يتعاملون بشكل مباشر مع المشكلة. حيث أنهم يستخدمون أساليب فعالة، مثل وضع خطة لحل المشكلة، والسعى إلى المساندة، والحصول على المعلومات بشكل اكبر. كما أنهم يستخدمون المساندة الاجتماعية، ويناقشون مشاكلهم، ويشاركون بشكل كبير في الأنشطة المدرسية؛ وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها (طه عبد العظيم حسين، ٢٠٠٦، ٢١).

وهناك العديد من الدراسات في مجالات التربية خاصة الضغوط التي يتعرض لها الطالب في المدرسة وكيفية مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، وتكمن أهمية طرح موضوع الضغوط وأثرها في حياة الطالب وكيفية مواجهتها في عدة أسباب أولها التوصل إلى رؤية جديدة وتبصر أعمق في حياة الطالب وثانيها المساهمة في تعميق الصلة بين المدرسة والطالب، علاوة على أن ذلك يساعد في وضع أهداف واقعية وقابلة للتحقيق لطلابنا في المستقبل(عبدالرازق الطشاني، ٢٥، ١٩٩٨).

مشكلة الدراسة:

زادت الضغوط في الفترة الأخيرة في المجتمع المصري نتيجة للظروف السياسية والإقتصادية التي مر ويمر بها المجتمع، والتي أثرت على الوضع الإقتصادي والإجتماعي لجميع الأسر المصرية ولم تترك التعليم الذي نال الكثير من هذه الضغوط وأثرت على الطلاب والمعلمين والعاملين بالمدارس، وكذلك أولياء الأمور، وما يهنا هنا الطلاب في سن المراهقة والذين يتعرضون لضغوط الدراسة في المدرسة وفي البيت فهل يستطيع المجتمع حل المشكلة وهل يستطيع الطالب في هذه السن مواجهة هذه الضغوط.

والموضوع المهم في عملية التعليم، والدراسة أن يتحقق للطالب القدرة على التحصيل الدراسي، والوصول إلى درجات عالية فيه لإكتساب العديد من المميزات، وقدرة الطالب على أن يصبح عضواً نافعاً في المجتمع؛ فهل يستطيع الطالب عن طريق مواجهة الضغوط الأكاديمية أن يصل إلى درجات عالية من التحصيل الدراسي.

ومن الدراسات التي بحثت العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والتحصيل الدراسي دراسة نبيلة احمد (٢٠١٠) والتي كشفت عن وجود علاقة سالبة دالة احصائياً بين معظم الضغوط والتحصيل الدراسي، لدى أفراد العينة حيث كانت عينة الدراسة ٦٣٢ طالباً وطالبة من المدارس الثانوية بمحافظة غزة وأشارت الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة احصائية موجبة بين الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط المرتكزة على الانفعال، والتحصيل الدراسي ومن هذه الاستراتيجيات التدعيم الاجتماعي والسخرية ووجدت الدراسة فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى 01. وعند مستوى 05. في استراتيجيات مواجهة الضغوط الايجابية مثل إعادة التقييم الايجابي والتعامل الفعال النشط والتكيف الروحاني الديني والسيطرة على الاعصاب والتخطيط لدى أفراد العينة تبعاً لمستوى الضغوط الدراسية وكانت الفروق لصالح منخفضي الضغوط الدراسية ومرتفعي التحصيل الدراسي .

وقد قام شينافا (Chinaveh, 2010) بتنفيذ برنامج تدريبي لمواجهة الضغوط ففي البداية قام بتطبيق استبيانات على عينة من ٥٧٦ طالباً وطالبة تتراوح أعمارهم من ١٨ عام إلى ٣١ عام وبناء على الاجابات على هذه الإستبيانات إختار الباحث عدد ٦٠ طالباً وطالبة لتطبيق البرنامج عليهم قسم ال ٦٠ طالباً وطالبة إلى مجموعتين كل مجموعة عددها ٣٠ طالباً وطالبة مجموعة تجريبية ومجموعة ظابطة وقام بتطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية حيث قام الباحث بتحديد المصادر المحتملة للضغوط وتنمية الوعي بالتعامل معها لدى أفراد المجموعة

التجريبية عن طريق التخطيط وحل المشكلة ولعب الأدوار وأداء الواجبات المنزلية وقد أظهرت النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية والذين إرتفع أدائهم الأكاديمي وزيادة قدرتهم على التحصيل الدراسي وأشارت النتائج إلى تحسن الصحة العقلية لديهم.

وأكدت ذلك دراسة مغنسلام (Moghinhslam, 2013) وذلك من خلال تطبيق برنامج (ورشة عمل) على ٣٠ طالباً وطالبة حيث قام الباحث في البداية بقياس الضغوط والتي تسبب العديد من الأضرار النفسية والاجتماعية والأكاديمية وتؤثر في التحصيل الدراسي لدى الطلاب ثم قام الباحث بتقسيم الطلاب إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة كل مجموعة من ١٥ طالباً وطالبة وقام بتطبيق البرنامج وهو عبارة عن برنامج لإدارة الضغوط لمعرفة أثره على التحصيل الدراسي وأظهرت النتائج فعالية البرنامج وذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية 0.05 بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الإختبار البعدي.

وإستناداً إلى الدراسات السابقة، والتي أظهرت وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية بالتحصيل الدراسي ولذلك أهمية كبيرة ولندرة الدراسات التي أظهرت الاسهام النسبي لاستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية في التحصيل الدراسي في البيئة العربية في حدود علم الباحث وجد الباحث أهمية

وفي ضوء ما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال التالي :

ما الاسهام النسبي لاستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية في التنبؤ بالتحصيل الدراسي لدى طلاب الصف الثانى الإعدادى؟

فرض الدراسة

تسهم إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية في التنبؤ بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الصف

الثانى الإعدادى

أهداف الدراسة:

أ- التعرف على مدى الاسهام النسبي لاستراتيجيات مواجهة الضغوط الاكاديمية فى التنبؤ

بالتحصيل الدراسي

أهمية الدراسة :

ترجع أهمية الدراسة إلى

١- تفعيل استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية وتحسين التحصيل الدراسي للطلاب في

سن المراهقة

مصطلحات الدراسة

استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية **Coping Strategies of Academic Stress**

يعرف الباحث استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية بأنها الوسائل التي يستخدمها الطالب في التغلب على الضغوط التي يتعرض لها أثناء الدراسة والتي تؤثر كثيراً على تفكيره ووجدانه وهي إعادة التقييم الإيجابي، التدعيم الإجتماعي، التعامل الفعال للنشط، الدعابة والسخرية، التكيف الروحاني الديني، إشغال الذهن بالتفكير، التخطيط، السيطرة على الإغصاب (التروى)

ويمكن تعريفها إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، من اعداد الباحث والذي يتكون من ثمانية أبعاد وهي: إعادة التقييم الإيجابي، التدعيم الإجتماعي، التعامل الفعال للنشط، الدعابة والسخرية، التكيف الروحاني الديني، إشغال الذهن بالتفكير، التخطيط، السيطرة على الإغصاب (التروى).

التحصيل الدراسي **Academic Achievement**

هو معدل الدرجات التي يحصل عليها طلاب عينة البحث في مجموع المواد الدراسية (اللغة

العربية والرياضيات والدراسات الإجتماعية) اثناء تطبيق الدراسة

الاطار النظري والدراسات السابقة

استراتيجيات مواجهة الضغوط:

يواجه الطالب في حياته كثيراً من الضغوط والخبرات الضاغطة ومن ثم يحاول التعامل من خلال إتباع أساليب عديدة تبعد الخطر عنه وتجعله في حالة من التوازن، مما لاشك فيه أن التعامل مع الضغط الأكاديمي يتطلب استخدام أساليب متنوعة. تهيئ للمتعامل مع الضغوط حرية أكبر، ويعتبر مصطلح استراتيجيات المواجهة من بين المصطلحات الحديثة الاستعمال في مجال علم النفس. والفضل يرجع إلى لازراوس Lazarus الذي ساهم في ادخاله ضمن اللغة العملية المتداولة وذلك عام 1984. إذ عرفه بأنها تلك الجهود السلوكية والمعرفية التي يتخذها الفرد في

إدارة مطالب الموقف، والتي تم تقديرها من جانبه على أنها مرهقة وشاقة وتتجاوز مصادر الشخص وإمكاناته (طه عبد العظيم حسين، ٢٠٠٧، ١٥٣).

تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية

مواجهة الضغوط الأكاديمية يمكن تعريفها بأنها: تلك الأفكار، والسلوكيات، أو قد تكون الاستراتيجيات، التي تستخدم لإدارة الحدث السلبي، أو المجهد، مثل الفشل الدراسي، وهي تلك الجهود السلوكية، والمعرفية؛ التي يتخذها الطالب في التكيف للضغوط الأكاديمية. التي يتعرض لها بجميع أنواعها والتي يقدرها من جانبه على أنها مرهقة، وشاقة، وتؤثر على تفكيره، وحالته الوجدانية (Lazarus & Folkman, 1984, 71).

يعرف الباحث استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية بأنها الوسائل التي يستخدمها الطالب في التغلب على الضغوط التي يتعرض لها أثناء الدراسة والتي تؤثر كثيراً على تفكيره ووجدانه وهناك العديد من هذه الاستراتيجيات وهي إعادة التقييم الإيجابي، التدعيم الإجتماعي، التعامل الفعال للنشط، الدعابة والسخرية، التكيف الروحاني الديني، إشغال الذهن بالتفكير، التخطيط، السيطرة على الإحساس (التروى) ويمكن تعريفها إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية

ثانياً: التحصيل الدراسي

يعد التحصيل الدراسي للطالب من أهم المحركات التي يتوقف عليها مستقبله، وهو يوفر له الانتقال من سنة دراسية إلى أخرى، ومن مرحلة تعليمية إلى أخرى ويقاس عادة بالدرجات التي يحصل عليها الطالب في نهاية العام الدراسي من خلال الإختبارات. التي مر بها من مواد الدراسية، ويرى بعض المختصين في مجال التربية وعلم النفس، أن الإختبارات التحصيلية المدرسية؛ هي الوسيلة الوحيدة للتأكد من مدى استيعاب الطالب للمادة الدراسية. وبهذا يهدف التحصيل الدراسي إلى الحصول على معلومات وصفية؛ تبين مدى ما حصله الطلاب بطريقة مباشرة من محتوى المواد الدراسية، كما يهدف أيضا التوصل إلى معلومات عن ترتيب الطالب في التحصيل في خبرة معينة لمجموعته ويمتد هدف التحصيل إلى أبعد من هذا إلى محاولة رسم صورة نفسية لقدرات الطلاب العقلية والمعرفية، وتحصيلهم في جميع المواد (رمزية الغريب، ١٩٨٨، ٥٩).

(١) تعريف التحصيل الدراسي

يرى عبد الرحمن سليمان الطيرى (١٩٩٧، ١٠٢) أن التحصيل الدراسي يرتبط بالآداء الدراسي للطلاب؛ لتوضيح المدى الذي تحققت فيه الأهداف التعليمية لدى الطلاب. ويقاس

باختبارات التحصيل وهي أدوات قياس لمدى تحصيل الفرد لما إكتسبه من معرفة أو مهارة معينة نتيجة التعليم أو التدريب.

وهو درجة الاكتساب الذي يحققه الفرد في مادة دراسية معينة. وفي مجال تعليمي، أو هو مستوى النجاح الذي يحرزه في تلك المادة (رفعت محمود بهجات محمد، ٢٠٠٣، ٥٢).

(٢) استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية والتحصيل الدراسي

مع حتمية التعرض للضغوط، وتعدد مصادرها البيئية والذاتية بالإضافة لتأثيرها في السلوك الانساني. فقد إهتم الباحثون بدراسة هذه الضغوط وتأثيراتها المختلفة.

ويوضح فؤاد ابو حطب وامال صادق (١٩٨٣، ٢٧٣) أن الضغوط تؤدي إلى العديد المشاعر السلبية؛ التي تؤدي إلى الشعور بالإكتئاب. هذا فضلاً عما يشعر به الفرد من قلق وتوتر، ورفض لنظم وقواعد البيئة التي يعيش فيها، وانخفاض مستوى تحصيله، وقد تؤدي الضغوط إلى التفوق في التحصيل. كما في حالة الأبوين كثيرى المطالب من ابنائهم.

ويرى كوبر وأخرون (Cooper et al., 2003,41) أن استخدام الطلاب لاستراتيجيات مواجهة الضغوط المرتكزة على المشكلة أفضل بكثير من الاستراتيجيات المرتكزة على الإنفعال وذلك لتحقيق مستويات عالية من التحصيل الدراسي.

في حين يرى بيرناردو وأخرون (Bernarrdo et al., 2002,55) أن الطالب يستطيع تحقيق مستويات عالية من التحصيل الدراسي عند مواجهة الضغوط بالتركيز على الإنفعال والعاطفة لأن الطالب عندما يقوم بإستخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط المرتكزة على الإنفعال يستطيع أن يتوافق مع أسرته ومعلميه وزملائه في المدرسة ويجد متنفساً بعيداً عن الضغوط فيزيد تحصيله الدراسي.

ويوجد العديد من الدراسات التي أشارت إلى العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط خاصة الأكاديمية منها والتحصيل الدراسي .

في دراسة كروكيت (Crockett, 2007) أشارت النتائج إلى أن مواجهة الضغوط من خلال الدعم الاجتماعي، والتعامل الفعال النشط، وتعزيز العلاقات العائلية يساعد على تحقيق التوافق النفسي. وتحقيق مستويات عالية طويلة الأمد من التحصيل الأكاديمي.

وبحثت دراسة ويبيل (Wale, 2009) أثر الضغوط السياسية، والإقتصادية في نيجيريا على الطلاب، وأن ذلك يؤدي إلى انخفاض مستوى التحصيل الدراسي. وأن استراتيجيات مواجهة

الضغوط ذات علاقة طردية مع التحصيل الدراسي، ومن وسائل المواجهة التي كشفت عنها الدراسة الدعم الاجتماعي من المعلمين.

وكذلك أكدت نتائج دراسة سلدو (Suldo, 2008) والتي طبقت على عينة من ١٣٩ طالب وطالبة من المرحلة الثانوية على ان هناك علاقة إيجابية ذات دلالة احصائية بين أساليب مواجهة الضغوط مثل التقييم الإيجابي والتخطيط وحل المشكلة، وبين التحصيل الدراسي وان المتفوقين دراسياً يستخدمون هذه الاستراتيجيات.

وأشارت دراسة سافيل (Saiful, 2010) إلى أن هناك العديد من الضغوط التي يعاني منها الطلاب ومنها الضغوط الأكاديمية والتي تؤثر على التحصيل الدراسي حيث كانت العينة ١٠٠ طالب وطالبة في سن المراهقة، وقد استخدم المراهقين استراتيجيات مواجهة الضغوط. مثل إعادة التقييم الإيجابي، والتعامل الفعال للنشط، والتخطيط والدعم الاجتماعي والتي أدت إلى التغلب على الضغوط وخفض التوتر وزيادة التحصيل الدراسي وأشارت الدراسة إلى فعالية الاستراتيجيات الإيجابية في مواجهة الضغوط.

وفي دراسة كيمارت (Kumart, 2011) كانت استراتيجيات المواجهة الإيجابية المستخدمة من قبل الطلاب، مثل التفكير الإيجابي، والاستماع إلى الموسيقى والإنغماس في الأنشطة الإبداعية، والصلاة مجدية في التغلب على الضغوط الأكاديمية وتحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى الطلاب.

وفي دراسة شاه محمد (Shah-Mohammad, 2011) طبق الباحث مقياس الضغوط الأكاديمية للكشف عن الضغوط التي يتعرض لها الطلاب كذلك مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط، وكشفت الدراسة عن العديد من الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها الطلاب. والعديد من إستراتيجيات مواجهة الضغوط التي يستخدمها الطلاب في عملية المواجهة مثل التدين، والتعامل الفعال للنشط، والتخطيط، والدعم الاجتماعي ومن توصيات الدراسة تحسين التواصل بين المعلمين، والمرشدين الاجتماعيين، وتوفير أنشطة للطلاب وتحسين علاقة أولياء الأمور بالطلاب والمدرسة. وعدم تكديس الفصول كل ذلك سيؤدي في النهاية إلى تحسين القدرة على الأداء الأكاديمي وتحسين التحصيل الدراسي.

كما اشارت دراسة الياس (Elias, 2011) إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الأكاديمية، والتحصيل الدراسي حيث قامت الباحثة بتطبيق مقياس الضغوط الأكاديمية على طلاب الجامعة من السنة الأولى إلى السنة النهائية على عينة قدرها ٣٧٦ طالب وطالبة.

وكان من نتائج الدراسة قلة الضغوط الأكاديمية في السنة النهائية وذلك لإستطاعة الطلاب التكيف مع الضغوط عن طريق علاقتهم مع الأصدقاء . وتعودهم وتأقلمهم مع هذه الضغوط.

وأشارت دراسة هانيزا (Haniza, 2012) إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مواجهة الطلاب للضغوط الأكاديمية. وذلك عن طريق إدارة الوقت وبين التحصيل الدراسي حيث أن الطلاب؛ عندما يستطيعون تنظيم وقت الدراسة، وأوقات الفراغ عن طريق التخطيط لذلك يستطيعون مواجهة الضغوط والتقدم في مستوى التحصيل الدراسي.

كما أوضحت دراسة عثمان (Usman, 2013) أن الطلاب الذين يركزون على استراتيجيات المواجهة المرتكزة على المشكلة؛ أفضل أكاديمياً من الطلاب الذين يركزون على استراتيجيات المواجهة المرتكزة على العاطفة. فالذين يركزون على الاستراتيجيات المرتكزة على المشكلة. لديهم ثقة عالية بالنفس ويستطيعون السيطرة على الضغوط، ويستطيعون التفوق في دراستهم وتحصيلهم الدراسي؛ أفضل من الطلاب الذين يركزون على استراتيجيات المواجهة المرتكزة على العاطفة.

وأظهرت النتائج في دراسة توليب (Tulip, 2013) وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط الأكاديمية والتحصيل الدراسي. وأن ادارة الضغوط الأكاديمية ترتبط بالتحصيل الدراسي ومن استراتيجيات المواجهة التي نستطيع بها التغلب على الضغوط الأكاديمية إدارة الوقت وكذلك معاونة الآباء، والمعلمين للطلاب وأن مواجهة الضغوط الأكاديمية؛ تؤدي إلى تحسين مستوى التحصيل الدراسي.

تعقيب

أشار الباحثون إلى ما تسببه الضغوط الأكاديمية للطلاب من تأثير سلبي على التحصيل الدراسي، وأن استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية لابد أن تكون الاستراتيجيات الفعالة النشطة؛ حتى يستطيع الطالب أن يحقق تحصيلاً دراسياً جيداً، فاستراتيجيات مواجهة الضغوط التي تقوم على التجنب والشروء. لا يمكنها أن تحقق للطلاب ما يريد من القضاء على الضغوط، وتحسين مستوى التحصيل الدراسي؛ وهذا ما أثبتته وأشارت إليه العديد من الدراسات فاستراتيجيات المواجهة المرتكزة على المشكلة، والتخطيط، وكذلك الدعم الاجتماعي، والاستراتيجيات الإيجابية ذات علاقة طردية مع التحصيل الدراسي، فكلما استخدم الطلاب هذه الاستراتيجيات يحدث التقدم في مستوى التحصيل الدراسي. وقد أشار السادة المحكمين على

الباحث بإبقاء الأبعاد الإيجابية فى المقياس، والخاصة بمواجهة الضغوط الأكاديمية مثل إعادة التفسير الإيجابى، والتخطيط والدعم الاجتماعى وحذف الأبعاد السلبية.

إجراءات الدراسة

(١) منهج الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفى الارتباطى، وهو المنهج الذى يدرس العلاقات بين ظاهرة، وأحداث، أو قضية موجودة حالياً؛ يمكن الحصول منها على معلومات تجيب عن أسئلة البحث. دون تدخل الباحث فيها.

(٢) عينة التحقق من الخصائص السيكومترية:-

تكونت عينة الدراسة من عينة عشوائية ٨٠ طالباً وطالبة من طلاب الصف الثانى الاعدادى بمتوسط عمر (١٣.٠٧٧) وانحراف معيارى (٠.٣٦١) فى ادارة الاسماعيلية التعليمية. حيث طبقت عليها مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية؛ بغرض التحقق من الخصائص السيكومترية، والتعرف على الصعوبات التى يمكن ان تواجه الباحث اثناء تطبيق ادوات الدراسة.

(٣) عينة الدراسة الاساسية

تكونت عينة الدراسة الاساسية من (٢٠٠) طالباً

وطالبة من طلاب المرحلة الأساسية بإدارة الإسماعيلية التعليمية بمتوسط عمر (١٣.٠٩) عام وانحراف معيارى (٠.٣٦٥) وتم تحديد العينة عشوائياً من مدرستين.

١- مدرسة على مبارك الإعدادية المشتركة.

٢- مدرسة الفردان الإعدادية المشتركة.

(٤) أدوات الدراسة

بعد الاطلاع ومراجعة الأدبيات البحثية حول موضوع الدراسة؛ استخدم الباحث فى الدراسة الحالية الأدوات التالية :

مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية (إعداد الباحث).

وتعرف إجرائياً بأنها الدرجة التى يحصل عليها الطالب على مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، من اعداد الباحث والذي يتكون من ثمانية أبعاد وهى: إعادة التقييم الإيجابى، التدعيم الإجتماعى، التعامل الفعال النشط، الدعابة والسخرية، التكيف الروحانى الدينى، إشغال الذهن بالتفكير، التخطيط، السيطرة على الإغصاب (التروى).

وقد تم الاطلاع على التراث النفسى والمقاييس المتعلقة بالموضوع، ومن هذه المقاييس

(أ) مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية إعداد فاروق سيد عبد السلام ٢٠٠٢.

- (ب) مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لكارفر وآخرون ١٩٨٩. تعريب الباحث
(ج) مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لكارفر وآخرون تعريب مصطفى خليل الشرفاوى ١٩٩٣.
(د) مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط للباحثة نبيلة احمد ٢٠١٠.

بالإضافة إلى الإطلاع على مقياس كارفر وآخرون، وإسلوب تعريبه من قبل الباحثين الآخرين؛ وجد أن في تعدد فقرات المقياس وتنوعه في أربعة عشر بعد، تتوزع على استراتيجيات مواجهة الضغوط المرتكزة على المشكلة، واستراتيجيات مواجهة الضغوط المرتكزة على الانفعال، وجد أن هذه الأبعاد مناسبة لمرحلة الصف الثانى الإعدادى (سن المراهقة المبكرة)، وتتنوع في محتواها لذلك إعتد على مقياس كارفر وآخرون؛ إلا أن هذه المقاييس في محتواها تقيس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في الأغلب، وقد تم إعداد مقياس يتناسب مع استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية مستعينا بأبعاد كارفر وآخرون. ويتكون مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية من أربعة عشر بعد كل بعد يتكون من ٧ مفردات.

وقد تم تعديل المقياس ليتناسب مع إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية وبعد عرض المقياس على مجموعة المحكمين من أعضاء هيئة تدريس علم النفس التربوى، لأخذ آرائهم في فقرات المقياس للتأكد من صلاحية الفقرات في قياس ما أعدت لقياسه؛ كما تبدو ظاهرياً؛ اقترح السادة المحكمين أن يتم حذف الأبعاد التي لا تناسب مواجهة الضغوط الأكاديمية؛ بل تناسب مواجهة الضغوط النفسية. بنسبة توافق (٨٠٪) وبذلك تم حذف الأبعاد الآتية (الشروء العقلى- التنفيس عن العواطف- الإنكار- الانسحاب السلوكى- طلب الدعم العاطفى- التقبل) ليصبح المقياس مقتصرًا على الأبعاد الآتية: (إعادة التقييم الإيجابى- التدعيم الاجتماعى- التعامل الفعال النشط - التكيف الروحانى الدينى- الدعاية والسخرية- اشغال الذهن بالتفكير- التخطيط- السيطرة على الاعصاب) فقط فى صورته النهائية، وكذلك تم تعديل بعض الفقرات والتي كانت لاتناسب المكون الذى أعدت لقياسه؛ إستجابة لآراء المحكمين الخبراء والتي اتفق عليها المحكمين بنسبة توافق (٨٠٪).

طريقة تقدير درجات المقياس: ويقصد به تقدير درجة استجابة المفحوص على كل فقرة من فقرات المقياس ومن ثم جمعت هذه الدرجات لإيجاد درجة كلية لكل بعد على حده وقد تم تقدير درجات المقياس على اساس (٥٦) فقرة، بعد أن أعطيت أوزاناً، تراوحت من (٣-١) درجات، وهى تقابل ثلاثة بدائل وهى (تنطبق على تماما، تنطبق على احياناً، لا تنطبق على مطلقاً)، ولم تكن هناك فقرات سلبية ولأجل استخراج الدرجة الكلية لكل بعد على حده، و تجمع الدرجات التى

يحصل عليها المستجيب في اجابة الفقرات كل بعد على حده، حيث تكون اعلى درجة يحصل عليها المفحوص في كل بعدهى (٢١) وأدنى درجة هى (٧) درجات.

التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس

صدق المقياس

تم حساب صدق وثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الاكاديمية بالطرق الآتية:

صدق المحكمين: تم عرض المقياس فى صورته الاولى على مجموعة من أعضاء هيئة تدريس علم النفس التربوى؛ حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس، ومدى إنتماء الفقرات إلى المقياس، وكذلك وضوح صياغتها اللغوية وقد أبدى المحكمون ملاحظات قيمة، وأجريت التعديلات اللازمة، وفى ضوء تلك الآراء تم استبعاد أبعاد وفقرات وتعديل البعض الاخر، وقد تم تطبيق معادلة كاندل للتأكد من النسبة التى يتوافق عتليها المحكمين حيث بلغت (٨٠٪) فما فوق.

التحليل العاملى التوكيدى لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الاكاديمية: بعد ذلك تم حساب صدق التحليل العاملى التوكيدى لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الاكاديمية من خلال تحديد درجة تشبع أبعاد المقياس الثمانية، والتى تمثل المتغيرات المشاهدة **Observed Variables** على الدرجة الكلية والتى تمثل المتغير الكامن **latent Variable** ويوضح الجدول التالي نتائج صدق التحليل العاملى التوكيدى.

جدول (١) قيم معاملات التحليل العاملى التوكيدى لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الاكاديمية.

قيمة (ت)	التشبع على العامل الكامن	استراتيجيات مواجهة الضغوط الاكاديمية
**5.152	0.548	اعادة التقييم الإيجابى
**8.469	0.800	التدعيم الاجتماعى
**10.679	0.923	التعامل الفعال النشط
**9.227	0.846	الدعابة والسخرية
**9.154	0.842	التكيف الروحانى الدينى
**8.100	0.776	اشغال الذهن بالتفكير
**7.084	0.705	التخطيط
**8.511	0.803	السيطرة على الاعصاب

** ت دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق؛ أن قيم تشبع أبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية، والتي تمثل المتغيرات المشاهدة على الدرجة الكلية، والتي تمثل المتغير الكامن كانت دالة عند درجة 0.01، مما يؤكد الصدق العاملي لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية.

وقد تم التحقق من النموذج المقترح باستخدام مؤشرات حسن المطابقة Goodness .of Fit كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (٢) قيم مؤشرات حسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لأبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية على العامل الكامن ن = (80)

م	المؤشر	قيمة المؤشر	القيمة التي تشير إلى أفضل مطابقة
١	χ^2	48.854	0
	Df	20	
	مستوى دلالة χ^2	0.000322	ان تكون χ^2 لاغير دالة
٢	جذر متوسط مربعات خطأ الاقتراب RMSEA	0.135	كلما إقتربت القيمة من الصفر
٣	جذر متوسط مربعات خطأ البواقي RMR	0.0496	كلما إقتربت القيمة من الصفر
٤	الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي ECVI	0.911	ان تكون ECVI للنموذج الحالي اقل منها للنموذج المشبع
٥	الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشبع	6.361	ان تكون ECVI للنموذج الحالي اقل منها للنموذج المشبع
٦	GFI مؤشر حسن المطابقة	0.866	كلما إقتربت القيمة من الواحد
٧	AGFI مؤشر حسن المطابقة المصحح	0.759	كلما إقتربت القيمة من الواحد
٨	NFI مؤشر المطابقة المعيارى	0.897	كلما إقتربت القيمة من الواحد
٩	NNFI مؤشر المطابقة غير المعيارى	0.908	كلما إقتربت القيمة من الواحد
١٠	CFI مؤشر المطابقة المقارن	0.934	كلما إقتربت القيمة من الواحد
١١	IFI مؤشر المطابقة التزايدى	0.935	كلما إقتربت القيمة من الواحد
١٢	RFI مؤشر المطابقة النسبى	0.855	كلما إقتربت القيمة من الواحد

يتضح من الجدول السابق ان قيم مؤشرات حسن المطابقة وقعت فى المدى المثالى لها ما عدا X^2 ، RMSEA، ومؤشر كاي تربيع X^2 من اكثر المؤشرات حساسية لحجم العينة كما انه حساس جدا للبعد عن الاعتدالية حيث كانت قيمته 0.000322 عند درجات حرية 20 وهذه القيمة دالة مما يشير إلى عدم مطابقة النموذج للبيانات.

أما بالنسبة لخطأ مربع الاقتراب RMSEA وكانت قيمته 0.135 وهو هنا يزيد عن 0.1 قليلا وهذا المؤشر يشير إلى أخطاء فى الإقتراب من مجتمع العينة وهو مؤشر إستدلالي وليس وصفى، ومؤشر RMSEA من المؤشرات التى تعتمد على مربع كاي X^2 للنموذج موضع الإختبار ولكن جميع المؤشرات الاخرى مثل مؤشر حسن المطابقة GFI والذى يقيس إلى أى مدى يكون النموذج موضع الاهتمام مطابقا للبيانات بطريقة افضل بالمقارنة بالانموذج على الاطلاق يشير إلى حسن المطابقة، وكذلك مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية AGFI يشير إلى حسن المطابقة فقد وقعتا فى المدى المثالى لهما وكذلك مؤشر ECVI والذى يقيس التناقض بين مصفوفة التغيرات المطابقة لدى العينة التى اجرى لها التحليل، ومصفوفة التغيرات المتوقعة وقعت فى المدى المثالى لها وكذلك مؤشرات، مثل مؤشر المطابقة المقارن CFI ومؤشر المطابقة المعيارى NFI ومؤشر المطابقة غير المعيارى NNFI و مؤشر المطابقة التزايدى FI او مؤشر المطابقة النسبى RFI والتى تقيس إلى أى مدى تكون مطابقة النموذج أفضل بالمقارنة بالنموذج الرئيسى وعادة يكون نموذج الاستقلال وقعت فى المدى المثالى لها، وبالاعتماد على هذه المؤشرات السابقة يؤكد ذلك على حسن تطابق البيانات مع النموذج.

ثبات المقياس

تم حساب الثبات باستخدام معامل الفا كرونباخ؛ وذلك لإيجاد معامل الثبات لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الاكاديمية، تم تطبيق معادلة ألفا كرونباخ لكل بعد من ابعاد المقياس كما بالجدول التالى:

جدول (٣) قيم معامل الفا كرونباخ لكل بعد من ابعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط
الأكاديمية

معامل الفا كرونباخ	عدد الفقرات	الابعاد
0.792	7	اعادة التقييم الايجابي
0.752	7	التدعيم الاجتماعي
0.691	7	التعامل الفعال النشط
0.660	7	الدعابة والسخرية
0.758	7	التكيف الروحاني الديني
0.687	7	اشغال الذهن بالتفكير
0.824	7	التخطيط
0.791	7	السيطرة على الاعصاب
0.925	8 أبعاد	استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية

يتضح من الجدول السابق ان المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات.

يقاس التحصيل الدراسي بمعدل الدرجات التي يحصل عليها طلاب عينة البحث في مجموع
المواد الدراسية (اللغة العربية - الرياضيات - الدراسات الاجتماعية) وذلك من خلال نتائج
إمتحانات التيرم الأول أثناء الدراسة

نتائج البحث: نتائج التحقق من الفرض

ينص الفرض على: تسهم إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية في التنبؤ بالتحصيل الدراسي
لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي

وفي إتجاه السعي نحو التحقق من هذا الفرض أجرى تحليل الإنحدار المتتالي وكانت المتغيرات
المستقلة إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية (إعادة التقييم الايجابي - التدعيم الاجتماعي
- التعامل الفعال النشط - الدعابة والسخرية - التكيف الروحاني الديني -إشغال الذهن بالتفكير
- التخطيط - السيطرة على الأعصاب (التروى))والمتغير التابع التحصيل الدراسي

جدول (٤) نتائج تحليل الانحدار المتعدد معاملات الارتباط

النموذج	معامل الارتباط R المتعدد	مربع معامل الارتباط R Squar المتعدد	مربع معامل الارتباط المتعدد المعدل	الخطأ المعياري
	.798 ^a	.637	.622	2.84818

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط هي ٠.٧٩٨ وهي تشير إلى وجود علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية والتحصيل الدراسي

جدول (٥) نتائج تحليل الانحدار المتعدد قيمة (ف)

النموذج	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	ف المحسوبة	sig
التنبؤ	8	2723.541	340.443	41.967	.000 ^a
البواقي	191	1549.414	8.112		
الكل	199	4272.955			

كما تشير قيمة (ف) إلى دلالة عند مستوى ٠.٠٠١ وهذا يعني أنه يمكن التنبؤ بالتحصيل الدراسي من استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية

جدول (٦) نتائج تحليل الانحدار المتعدد معاملات بيتا المعيارية

المتغير التابع	النموذج	الخطأ المعياري	معامل الانحدار الجزئي B	بيتا Beta	قيمة (ت)	sig
التحصيل الدراسي	الثابت	1.541	3.929		*2.549	.012
	إعادة التقييم الإيجابي	.074	.154	.098	*2.077	.039
	التدعيم الاجتماعي	.071	.340	.241	**4.762	.000
	التعامل الفعال النشط	.092	.174	.106	*1.896	.059
	الدعابة والسخرية	.108	.126	.070	*1.164	.246
	التكيف الروحاني الديني	.091	.252	.163	*2.756	.006
	اشغال الذهن بالتفكير	.075	.310	.223	**4.119	.000
	التخطيط	.076	.152	.101	*1.991	.048
	السيطرة على الاعصاب (التروى)	.082	.270	.179	**3.298	.001

** ت دالة عند مستوى ٠.٠٠١

• ت دالة عند مستوى ٠.٠٠٥

وتشير نتائج الجدول السابق الى أن قيمة (ت) دالة عند مستوى (٠.٠٠٥) ماعدا بعد الدعابة والسخرية وهذا يؤكد قيمة تأثير استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية على التحصيل الدراسي. كما يتبين أن قيم معامل الانحدار دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠٥) لكل من إعادة التقييم الإيجابي، التدعيم الاجتماعي، التعامل الفعال النشط، التكيف الروحاني الديني، اشغال الذهن

بالتفكير، التخطيط، السيطرة على الأعصاب (التروى) أما بالنسبة للدعابة والسخرية غير دالة إحصائياً

وبمراجعة قيم الارتباط الجزئي التي تم تربيعها والتي تمثل الاسهام المتميز لكل متغير بعد حذف أى تشابك أو تباين مشترك مع المتغيرات الأخرى فإنه يتضح أن بعدالتدعيم الاجتماعي يسهم إسهاماً متميزاً بنسبة (٠.٣٤٠) من تفسير التباين فى متغير التحصيل الدراسى يليه بعد إشغال الذهن بالتفكير يسهم إسهاماً متميزاً بنسبة (٠.٣١٠) من تفسير التباين فى متغير التحصيل الدراسى يليه بعد السيطرة على الأعصاب (التروى) يسهم إسهاماً متميزاً بنسبة (٠.٢٧٠) من تفسير التباين فى متغير التحصيل الدراسى يليه بعد التكيف الروحانى الدينى يسهم إسهاماً متميزاً بنسبة (٠.٢٥٢) من تفسير التباين فى متغير التحصيل الدراسى يليه بعد التعامل الفعال النشط يسهم إسهاماً متميزاً بنسبة (٠.١٧٤) من تفسير التباين فى متغير التحصيل الدراسى يليه بعد إعادة التقييم الإيجابى يسهم إسهاماً متميزاً بنسبة (٠.١٥٤) من تفسير التباين فى متغير التحصيل الدراسى يليه بعد التخطيط يسهم إسهاماً متميزاً بنسبة (٠.١٥٢) من تفسير التباين فى متغير التحصيل الدراسى

يليه بعد الدعابة والسخرية يسهم إسهاماً بنسبة (٠.١٢٦) من تفسير التباين فى متغير التحصيل الدراسى وبمراجعة هذه النتيجة فى ضوء نتائج الدراسات السابقة يتضح أنها تتفق مع دراسات كل من (Shah-Mohammad, 2007) & (Crockett, 2009) (Wale, 2010) & (Haniza, 2012) (Usman, 2013) (Saiful, 2011) & (Kumart, 2011) (Zawawi, 2012) & (Suldo, 2008) والتي أجمعت على وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية والتحصيل الدراسى.

ويمكن تفسير هذه النتائج بأن الطالب عندما يستطيع مواجهة الضغوط الأكاديمية عن طريق هذه الاستراتيجيات يستطيع أن يرتفع تحصيله الأكاديمى وذلك لأن الضغوط تعيق الطالب عن فهم واستيعاب دروسه فى المدرسة والبيت فإذا ما إستخدام الطالب استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية عن طريق إعادة التقييم الإيجابى والتعامل الفعال النشط بأن يضع وسائل واقعية يستطيع بها التغلب على الضغوط الأكاديمية فإنه يستطيع تحقيق تحصيل أفضل أما كذلك إذا ما إستخدم التدعيم الاجتماعى ومعاونة الأسرة له والأصدقاء والمعلمين فإنه يستطيع التغلب على الضغوط الأكاديمية وتحقيق تحصيل دراسى أفضل كذلك عند إستخدامه للتكيف الروحانى الدينى وشعوره بالتقرب من الله عز وجل فإنه يستطيع التغلب على الضغوط المحيطة وفى إشغال الذهن

بالتفكير فى حل المشكلة والتغلب عليها والتخطيط للتغلب على الضغوط المحيطة يستطيع الطالب التغلب على الضغوط والتقدم فى التحصيل الدراسى وكذلك عند إستخدام التروى والسيطرة على الأعصاب فإنه يستطيع مواجهة الضغوط وتحقيق تحصيل دراسى أفضل أما بالنسبة لبعء السخرية والدعابة فقد تعيق الطالب عن مواجهة الضغوط لأن الطالب المتفوق عادة لا يستعمل هذه الإستراتيجية فى مواجهة الضغوط.

التوصيات التربوية

- ١- الإهتمام بمواجهة الضغوط وتدريب الطلاب على القيام بذلك حتى يرتفع تحصيلهم الدراسى.
- ٢- الإهتمام بالتخطيط وحل المشكلة لأن ذلك يجعل الطلاب قادرين على مواجهة الضغوط الأكاديمية والتغلب عليها.
- ٣- عمل ندوات وبرامج توضح للطلاب كيفية التغلب على الضغوط المحيطة وإستخدام الإستراتيجيات الخاصة بذلك.

المراجع

أولا المراجع العربية

- ١- رفعت محمود بهجات محمد(٢٠٠٣): التعليم الاستراتيجي مدخل مقترح لتحفيز التفكير العلمي، القاهرة: عالم الكتب.
- ٢- رمزية الغريب (١٩٨٨): التقويم والقياس النفسي والتربوي، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
- ٣- طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٦): استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية، عمان: دار الفكر.
- ٤- طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٧): سيكولوجية العنف العائلي والمدرسي، الاسكندرية: دار الجامعة الجديدة.
- ٥- عبدالرازق الطشانى(١٩٩٨): طرق التدريس العامة، بنغازي: دار الكتب الوطنية.
- ٦- عبدالرحمن سليمان الطيرى (١٩٩٧) : القياس النفسى والتربوى : نظرياته، اسسه، تطبيقاته، القاهرة: مكتبة الرشد المركز القومى لامتحانات والتقويم التربوى.
- ٧- فؤاد ابو حطب، امال صادق (١٩٨٣): علم النفس التربوى، القاهرة: مكتبة الانجلو مصرية.
- ٨- نبيلة احمد (٢٠١٠) . الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسى لدى ابناء الشهداء فى محافظات غزة: رسالة ماجستير ،جامعة الازهر، غزة.

ثانيا المراجع الاجنبية

- 9- Bernarrdo , A .Zhang , L .collueng ,C.(2002):Thinking styles and academic achievement a many filipion student, Journal of Genetic Psychology, 163,2 .
- 10- Chinaveh,M(2010): improving mental helath rough multiple stress mangmentinterremation implication for diverse learners , international conference on learner diversity ,Journal of Procedia Social and Behavioral Sciences,7,2,311-316 .
- 11- Cooper, M. L., Wood, P. K., Orcutt, H. K., & Albino, A. (2003). Personality and predisposition to engage in risky or problem behaviors during adolescence. Journal of Personality and SocialPsychology, 84, 390-410.
- 12- Crockett, L (2007): Acculturative stress , social support and coping relations to psychological adjustment among Mexican ,American college students Ph.D, Department of Psychology , Faculty Publication , University of Nebraska , Lincoln.

- 13- Elias,H (2011): Stress and academic achievement among under graduate students in university putra Malaysia . international Conference on Education and Educational Psychology (ICEEPSY) . Procedia – Social and Behavioral Sciences ,29,646-655,
- 14- Haniza, N, (2012): Time management skill and stress level among audiology and speech sciences students of university kebangsaanMalaysia .procedia – Journal of Social and BehavioralSciences, 59,704-708.
- 15- Kumart,R ,(2011): Relationship Between stress and Academic Achievement of senior secondary scool students , Journal ofMultidimensional Research , 1, 3 , 1853-2278.
- 16- Lazarus ,R, Folkman ,S .(1984) . stress appraisal , and coping. New York :springerpublishing company
- 17- Moghinhslam,M(2013): Impact of stress management training on the girl high school student academic achievement , Journal of Social and Behavioral Science.89.22-26.
- 18- Saiful,M(2010): Medical education department of school of medical sciences . Asean Journal of Psychiatry2,3,124-132.
- 19- Shah Mohammad (2011): Students coping with stress at high scool level particularly at 11 th&12th grade , Journal of Procedia socialand Behavioral Sciences, 30 ,395 -401.
- 20- Suldo,S(2008): Relation ships Among stress, coping , and Mental Health in High Achieving High school Students , Journal ofPsychology in The schools , 45,4 ,273-292 .
- 21- Tulip, J (2013): Academic stress , test anxiety and performance in a chinese high school sample : the moderating affects of coping strategies and perceived social support , Ph.D.,department of counseling and sychological services , college of education ,geolyia state university
- 22- Usman,S (2013) :Personality types and coping strategies as correlates of students academic achievement, journal ofeducational and social research , 3,217-225 .
- 23- Wale, J(2009): Relationship between stress management skills and undergraduate student, academic achievement in two vigerian universities, international muhi – Disciplinary Journal , Ethiopia 1 ,429-436