

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المعيدين للباكالوريا دراسة ميدانية بثانويات ولاية قسنطينة

Strategies for coping with psychological stress among students repeating the baccalaureate, a field study in Constantine high schools

تاريخ الاستلام : 2022/01/13 ؛ تاريخ القبول : 2022/03/14

ملخص

هدفت هذه الدراسة الي معرفة مستوى الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المعيدين للباكالوريا. وللتحقق من فرضيات الدراسة اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي، باستخدام مقياس لفنشاتين ومقياس CISS كأدوات الدراسة، تم تطبيقها على عينة قصدية غير عشوائية مكونة من 86 تلميذ وتلميذة، وقد تم تحليل البيانات باستخدام التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية، اختبار مان واتني، اختبار كروسكال-والس. وقد توصلت الدراسة ان التلاميذ المعيدين للباكالوريا يستخدمون استراتيجيات مواجهة مختلفة لمواجهة الضغوط النفسية، وعدم وجود فروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط عند مستوى معنوية 0.05 ترجع لمتغيرات (الجنس- الشعبة).

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي؛ استراتيجيات المواجهة؛ التلميذ المعيد؛ امتحان البكالوريا.

* أمين أوشن
فريدة سوامية

جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 2،
الجزائر.

Abstract

The aim of this study is to know the level of psychological stress and strategies for coping with psychological stress among students of repeaters for the baccalaureate.

In order to verify the hypotheses of the study, we relied on the descriptive analytical approach, using the Levenstein scale and the CISS scale as study tools, which were applied to a non-randomized sample of 86 male and female students. The data was analyzed using frequencies, percentages and arithmetic averages, Mann-Wattney test, Croxall Wallis test.

The study found that students repeating the baccalaureate use different coping strategies to face psychological stress, and there are no differences in strategies to confront stress at a level of significance of 0.05 is related to the variables (sex - division).

Keywords: psychological stress; coping strategies; failed student; the baccalaureate exam.

Résumé

Cette étude visait à connaître le niveau de stress psychologique et les stratégies de coping chez les élèves redoublants du baccalauréat.

Pour vérifier les hypothèses de l'étude, nous nous sommes appuyés sur la méthode descriptive analytique, en utilisant l'échelle Levenstein et l'échelle CISS comme outils d'étude. Elles ont été appliquées à un échantillon intentionnel non aléatoire de 86 élèves. Les données ont été analysées en utilisant les fréquences, pourcentages, moyennes arithmétiques, test de Mann (U), test de Kruskal-Wallis.

L'étude a révélé que les élèves répétitifs utilisent différentes stratégies de coping pour faire face au stress psychologique, et qu'il n'y a pas de différences dans stratégies de coping à un niveau de signification de 0,05 en raison des variables (sexe - filière).

Mots clés: stress psychologique ; coping ; Élève redoublant; Examen du Baccalauréat.

* Corresponding author, e-mail: amine.ouchenne@univ-constantine2.dz

1-مقدمة-الإشكالية:

يتعرض الفرد في حياته الى العديد من الضغوط، والتي نجدها في جميع مجالات الحياة، وقد ازداد اهتمام علماء النفس في السنوات الأخيرة بدراسة الضغوط لما لها من تأثير على صحة الفرد ، حيث أصبحت الضغوط سمة من سمات هذا العصر، وتختلف حدة ومصادر ومسببات الضغوط من فرد الى اخر ومن بيئة الى أخرى، و ذلك بحسب الوضعية و المواقف الحياتية لديهم و من بين هؤلاء الافراد نجد التلاميذ في مختلف اطوار التعليم و خاصة الثانوي منها باعتبارها مرحلة مهمة هذا ما قد يجعلهم اكثر تعرضا لضغوط المختلفة اكااديمية و نفسية واجتماعية، داخل المؤسسات التربوية وخارجها وقد تؤثر هذه الضغوط سلبا على حياتهم و بناء شخصياتهم.

ورغم ان للمدرسة دور هام في حياة التلاميذ الا انها قد تشكل مصدرا من مصادر الضغوط النفسية ،خاصة الامتحانات و بالخصوص الرسمية منها و من بينها البكالوريا الذي يعتبر أهم امتحان يواجه التلميذ حيث تمثل حدثا اجتماعيا و علميا يمس فئة التلاميذ المسجلين في أقسام السنة الثالثة ثانوي باعتباره امتحانا مصيريا والنجاح فيه بمثابة مفتاح يسمح لهم بمواصلة الدراسة والالتحاق بالتكوين العالي، زيادة على أنه ثمرة سنوات من الجهد والدراسة ، والتتويج فيه ضمان لتأشيرة المرور نحو المرحلة الجامعية هذا ما يؤكد " Legrand " (1993) الذي يرى ان البكالوريا هي تقييما لمصادقية التكوين المتعلم لغاية ثمانية عشرة سنة، ونقطة انطلاق للتعليم العالي . (05 Legrand , 1995,p).

ونظرا لأهمية هذه الشهادة المصيرية قد نجد ان كثيرا من التلاميذ يصرون على الحصول عليها مما قد يؤدي الى ضغوط نفسية متعددة، وتعتبر الضغوط النفسية حالة من التوتر النفسي الشديد والشعور بالضيق لدى الفرد الذي يحدث بسبب العوامل الخارجية التي تضغط على الفرد وتخلق عنده حالة من اختلال التوازن واضطرابات السلوك، حيث توصلت دراسات كل من (Chandler, Tellenback, Moore, Chorlesk et al, Caplan,) أن من أهم مصادر ضغوط التلاميذ هي: الخوف من الرسوب، المشكلات التعليمية بالمدرسة، تغيير المدرسة أو محل الإقامة، عدم التأيد أو الدعم الاجتماعي (إبرا هيم، 1994) ، وان الفشل في الامتحانات قد يزيد من الضغوط الذي يتحملها، ولكن من الملاحظ أن التلاميذ المعيّدين لشهادة البكالوريا تخلق لديهم ضغوطات نفسية متعددة نتيجة خوفهم من الفشل مرة أخرى في نيل هذه الشهادة وعدم إعطائهم فرصة اخري لاجتيازها، إضافة إلى الخبرات التي عايشوها نتيجة فشلهم في الحصول عليها، وهذا ما توصل إليه " Youngs " (1985) في دراسته حول أسباب ضغط لدى التلاميذ إلى أن المدرسة هي الأكثر نقدا ورفضاً عندهم من حيث خوفهم من الإعادة وحصولهم على الرتبة الأخيرة أو شعورهم بمضايقات من قبل أصدقائهم، وكل هذا يؤثر سلبا على مردودهم الدراسي (العايب، 2017)، كذلك وفي دراسة "شعيب علي" (1990) لبعض مصادر الضغط النفسي لدى طلاب الثانوية التي توصل فيها الى أن أكثر مصادر الضغط النفسي التي تبعث على القلق الشديد لدى الطلاب هي الخوف من المستقبل وما تحمله من تهديد في عدم التعيين (شعيب ، 1990 ،ص5) . وهذا ما قد يزيد من الضغوط التي يتحملها التلاميذ والتي تجعلهم يتعاملون مع هذه الظروف والمواقف الضاغطة باستراتيجيات تكيف ومواجهة خاصة، فحسب Lazarus&Folkman تعتبر استراتيجيات المواجهة هي التغير المستمر في الجهود المعرفية والذهنية لإدارة المطالب الداخلية والخارجية للضغوط التي يعتقد الفرد أنها متجاوزة لإمكاناته أي أنه سلوك ديناميكي يظهر في موقف الضغوط لتجنبه كليا، أو التقليل من آثاره المختلفة أو تحمله كاملا وتقبله والرضا عنه لأنه لا مفر منه (عبد

العظيم وعبد العظيم، 2006، ص 108). فالمواجهة تشمل الجهود المعرفية والسلوكية المتغيرة وغير النمطية التي تهدف الى الترجمة والتحكم والتسيير للمطالب الداخلية والخارجية والصراع الخاص بها الناتج عن التفاعل فرد - محيط الذي يتم تقييمه على انه يتجاوز طاقات الفرد التكيفية وذلك لتحقيق التوازن نفسي وهناك من يفشل في تحقيق هذا التكيف والمواجهة فيفضل في تحقيق هذا التوازن.

وتختلف استراتيجيات المواجهة من شخص الى اخر حيث توصلت دراسة منى عبد الله (2002) حول أساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة المرحلة الإعدادية والثانوية على عينة بلغت (1073) طالب و طالبة باستخدام مقياس أساليب المواجهة من اعداد الباحثة، الى ان الطلبة يستخدمون أساليب السلبية (الانكار ، الاستسلام ، التنفيس الانفعالي) في مواجهتهم للضغوط النفسية أيضا توصلت الدراسة الى وجود فروق في ثماني أساليب تعزى الى متغير الجنس، و عليه و من خلال ما قد تشكله الضغوط النفسية و التي قد تتنوع مصادرها(اسرية، مدرسية، عاطفية و اجتماعية) و نظرا لما قد يعانيه التلاميذ من تأثيرات سلبية خاصة المعهدين المقبلين على شهادة الكالوريا، فسنسعى في هذا البحث الى معرفة الضغوط التي يعاني منها التلاميذ واستراتيجيات مواجهتها من خلال التساؤل الآتي :

ما مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ المعهدين للكالوريا ؟ وماهي استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها التلاميذ؟ وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية 0,05 ترجع الي متغيرات (الجنس والشعبة)؟

2- فرضيات الدراسة:

- يعاني التلاميذ المعهدين المقبلين على شهادة الكالوريا من ضغط نفسي بدرجة متوسطة
- يواجه التلاميذ المعهدين للكالوريا الضغوط النفسية من خلال استخدام استراتيجية حل المشكلة
- يواجه التلاميذ المعهدين للكالوريا الضغوط النفسية من خلال استراتيجية المركزة على الانفعال
- يواجه التلاميذ المعهدين للكالوريا الضغوط النفسية من خلال استراتيجية مواجهة التجنب.

3- أهداف الدراسة:

- *-محاولة الكشف عما إذا كان التلاميذ المعهدين المقبلين على اجتياز شهادة الكالوريا يعانون من ضغوطات نفسية.
- *-الكشف عن الاستراتيجيات التي يتبعها التلاميذ المعهدين المقبلين على شهادة الكالوريا لمواجهة الضغوطات النفسية.
- *-الكشف عن الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المعهدين المقبلين على شهادة الكالوريا.

4-أهمية الدراسة:

- تتجلى أهمية الدراسة فيما يلي:
- أن موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ذو أهمية كبيرة فمهما تنوعت الدراسات والابحاث الا انه يحتاج الى المزيد من البحوث.
 - أهمية هذه الدراسة مرتبطة بمرحلة عمرية ودراسية تنسم بالعديد من الضغوط وخاصة المرحلة النهائية وهذا ما دعانا الى دراسة هذا الموضوع.
 - إمكانية الاستفادة من هذه الدراسة من خلال التعرف على كيفية توظيف هذه الاستراتيجيات بأبعاها المختلفة عند التلاميذ المعهدين المقبلين على الكالوريا.

5- تحديد المصطلحات

الضغط النفسي: يتمثل في ذلك التوتر الجسمي والنفسي الذي يشعر به التلميذ نتيجة عدم قدرته على مواجهة المواقف والأحداث والصعوبات والمعوقات التي يتعرض لها سواء في البيئة الأسرية أو المدرسية والتي تضع مطالب نفسية وجسدية تتجاوز قدراته وإمكاناته ومصادره الشخصية والاجتماعية، ولذا يتم إدراكها على أنها تمثل تهديدا وضرا لشخصيته (بهاء الدين، 2008، ص 18). وفي هذه الدراسة هو النتيجة التي يتحصل عليها التلميذ من خلال تطبيق مقياس ليفنشتاين لإدراك الضغط النفسي **استراتيجيات مواجهة:** هي مجموعة الجهود المعرفية والسلوكية، المتغيرة باستمرار، التي يستخدمها الافراد لإدارة المتطلبات الداخلية والخارجية المحددة التي يتم تقييمها من قبل الفرد على أنها مهددة أو تتجاوز موارده ومصادره الشخصية (Bruchon-Schweitzer, 2001)، وفي هذه الدراسة هي الآليات أو الطرق التي يستخدمها التلميذ المعيد لمواجهة المواقف الضاغطة والتي يعبر عليها باستجابات معرفية أو سلوكية، وهي الدرجة التي يتحصل فيها التلميذ، على مجموع ابعاد مقياس استراتيجيات المواجهة CISS المطبق في هذه الدراسة لاندلر و باركر **شهادة البكالوريا :** هي امتحان نهائي تختتم به السنوات الدراسية في التعليم الثانوي ويكتسي أهمية كبيرة في حياة التلميذ باعتباره يحدد مساره الدراسي، ويمكنه من مواصلة مشواره الدراسي في التعليم العالي **التلاميذ المعيدين:** في هذه الدراسة هم التلاميذ الذين أعادوا السنة الثالثة من التعليم الثانوي بسبب إخفاقهم في امتحان شهادة البكالوريا.

6- المنهج المستخدم للدراسة :

إن طبيعة الموضوع هي التي تفرض على الباحثين اختيار المنهج الملائم للدراسة ، ونختلف المناهج باختلاف المواضيع المراد دراستها ، و نظرا لطبيعة موضوع دراستنا المتعلقة بمعرفة " استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند تلاميذ المعيدين للبكالوريا"، وكذلك نوعية البيانات التي نريد الوصول اليها كان المنهج المناسب للدراسة هو المنهج الوصفي حيث يعرف على انه "أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن موضوع محدد من خلال فترات زمنية محدودة وذلك من أجل الحصول على نتائج عملية يتم تفسيرها بطريقة موضوعية بما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة" (عبيدات ، 1999، ص 49)

7- الحدود الزمانية والمكانية:

تم إجراء هذه الدراسة خلال السداسي الأول من السنة الجامعية 2021/2020، على عينة من تلاميذ المعيدين للبكالوريا المتمدرسين بثانويات ولاية قسنطينة.

8- مجتمع وعينة الدراسة :

يضم مجتمع الدراسة كل التلاميذ المتمدرسين والمعيدين لشهادة البكالوريا ثانويات ولاية قسنطينة

8- 1 عينة الدراسة:

اشتملت العينة على (86) تلميذة وتلميذ معيدين للبكالوريا ومتمدرسين، تم اختيارهم بطريقة غير عشوائية قصدية، وتعرف العينة القصدية هي التي يتم اختيارها بناء على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الداخلية لإلغاء مصادر التحريف المتوقعة (أبو زينة، 2006، ص 20).

9- أداة الدراسة:

لقد اعتمدنا في دراستنا على مقياس الضغط النفسي لفنشتاين ومقياس استراتيجيات مواجهة لاندلر وبيكر CISS

9- 1- مقياس لفنشتاين لإدراك الضغط النفسي:

أعدّ هذا المقياس من طرف الباحث " ليفيشتاين واخرون و يهدف الي قياس مؤشر إدراك الضغط، ويشمل على بندا حيث يوجد نوعين منها: المباشرة تتمثل في 22 بند وتدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع عندما يجيب المفحوص بالقبول اتجاه الموقف، والى مؤشر إدراك ضغط منخفض عندما يجيب المفحوص بالرفض. أما البنود غير المباشرة تتمثل في 08 بنود وتدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع عندما يجيب المفحوص بالرفض، والى مؤشر إدراك ضغط منخفض عندما يجيب عليها بالقبول.

-تكييف المقياس على البيئة الجزائرية تم الاعتماد على طريقة الصدق الذاتي والذي يمثل العلاقة بين الصدق والثبات وهو الجذر التربيعي لمعامل الثبات، حيث وجد معامل الصدق الذاتي يساوي (0.93) وهي عالية وبالتالي فالمقياس يتميز بالصدق، أما معامل الثبات تم حسابه بطريقة ألفا كرو نباخ حيث وجد أن قيمته تساوي (0.87)، وهذا يدل على أن معامل الثبات لدى المقياس مرتفع ودال إحصائيا كما تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وباستخدام معادلة سيرمان – براون المعدلة أصبح معامل الثبات (0.88)، وبهذا فإن مقياس يتمتع بدرجة ثبات عالي. (شريف، زقار، 2018، ص521)

2-9- مقياس قائمة المواجهة في المواقف الضاغطة لاندلر وباركلر ciss:

يتضمن القائمة (48) عبارة يجب عليها بطريقة التقدير الذاتي حيث يطلب من المبحوث الإشارة إلى أي حد يمكن أن يتعامل مع النشاط المشار إليه في حالة تعرضه لوضعية ضاغطة أو مشكل، يقوم المبحوث برسم دائرة على رقم اختيار واحد من خمسة اختيارات متدرجة تبدأ من ابدأ درجة واحدة الي دائما 5 درجات ويتم التصحيح وفق شبكة خاصة بذلك و تنقسم القائمة الي ثلاثة ابعاد اساسية لاستراتيجيات المواجهة هي: حل المشكلة، المركزة على الانفعال، التجنب موزعين حسب الجدول الاتي:

المجموع	الفقرات	الابعاد
16	47، 46، 43، 42، 41، 39، 36، 27، 26، 24، 21، 15، 10، 6، 2، 1	حل المشكل
16	5، 7، 8، 13، 14، 16، 17، 19، 22، 25، 28، 30، 33، 34، 38، 45	الانفعال
16	3، 4، 9، 11، 12، 18، 20، 23، 29، 31، 32، 35، 37، 40، 44، 48	التجنب

جدول رقم: (1) يوضح توزيع العبارات على أبعاد مقياس CISS

صدق وثبات المقياس في البيئة الجزائرية:

النسخة المقننة من مقياس استراتيجيات المواجهة (ciss) المتكونة من 48فقرة تم تقنينها وترجمتها إلى البيئة الجزائرية على مستوى مركز البحث في الأنثروبولوجيا الثقافية والاجتماعية (crasc) ولاية وهران، حيث استعمل معامل صدق الارتباطات المتعددة، وبينت النتائج وجود ارتباطات دالة إحصائيا ما بين الأبعاد الثلاثة للاختبار واستراتيجيات المواجهة، عند مستوى دلالة معنوية (0.01) حيث كانت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد حل المشكل والدرجة الكلية (0.634) وبين الانفعال والدرجة الكلية، (0.701) أما بين بعد التجنب والدرجة الكلية (0.700). تم التأكد من ثبات المقياس من خلال معامل ثبات ألفا كرونباخ وجاءت النتائج على الشكل التالي: حل المشكل (0.81)، المركزة على الانفعال (0.871)، التجنب (0.812). (عريس، 2017، ص115)

10- الأساليب الإحصائية المستخدمة: لتحليل بيانات الدراسة تم استخدام مقياس الاحصاء الوصفي والاستدلالي (بالاستعانة ببرنامج SPSS.19):

- التكرارات، النسب المئوية.
 - المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
 - اختبارات لمجموعة واحدة، اختبار مان واتني، اختبار كروسكال-والس
11- عرض ومناقشة النتائج:

11-1- عرض ومناقشة النتائج في ضوء الفرضية الأولى:

تنص الفرضية على انه يعاني التلاميذ المعيدون المقبلين على شهادة البكالوريا من ضغط نفسي بدرجة متوسطة وللتعرف على مستوى إدراك الضغط النفسي لدى أفراد العينة فقد تم حساب درجاتهم على مقياس إدراك الضغط النفسي ومن خلال حساب الدرجة الكمية لإجابات أفراد العينة عن فقرات المقياس والذي يبلغ أعلى مجموع نظري له 1 درجة وأدنى مجموع نظري 0 درجة، كما تم حساب الانحراف المعياري للدرجات الكمية.

الدرجة	قيمة المعنوية sig	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
متوسط	0,0000	0,5	0.15	0.53	86

جدول رقم: (2) يوضح نتائج اتجاهات أفراد العينة نحو الضغط النفسي.

يتضح من خلال الجدول رقم ان المتوسط درجات أفراد العينة عن مقياس إدراك الضغط النفسي 0.53 بانحراف معياري مقداره 0.15، وهذا المتوسط اعلى من المتوسط النظري ، كذلك يظهر ان هناك فروق في درجات إدراك الضغط النفسي لدى افراد عينة البحث ، من خلال قيمة sig والتي كانت أقل من 0.05 ، وهذا يدل على ان ادراك الضغط النفسي لدى التلاميذ المعيدون المقبلين على شهادة البكالوريا جاء بدرجة متوسطة وهي نفس النتيجة التي توصلت إليها دراسة (Hodge) (1996) في دراستها حول الضغوط النفسية لدى التلاميذ، والتي توصلت الى أن التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا قد مروا بخبرات من القلق والضغوط والروح المعنوية المنخفضة (سعادة وآخرون، 2004)، أيضا توصل ساعد شفيق (2010) في دراسته حول مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية الى ان التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا يعانون من ضغوط النفسية وتعدد مصادر هذه الضغوط ما بين الاجتماعية والمدرسية والاسرية. فمن خلال نتائج المتحصل عليها تبين لنا ان مؤشر إدراك الضغط النفسي لدى التلاميذ المعيدون للبكالوريا كان في المستوى المتوسط، ويمكن تفسير النتائج الى ان التلاميذ المعيدون في هذه المرحلة الدراسية يدركون انهم المقبلين على امتحان مصيري لتحديد مستقبلهم الدراسي فضلا على انهم معيدون، فالتلميذ مطالب بتحقيق النجاح لإرضاء طموحه واسترجاع ثقته فعندما تتعثر الجهود في هذا النجاح قد يشكل له ضغط، مما قد يؤثر على حياته الشخصية والاجتماعية، حيث ان الفشل والنجاح يؤثر ويلعب دورا أساسيا في احترام الفرد لذاته. وهذا ماكدته توفلر (Tofler) (1971) " ان الفرد يدرك مستويات متنوعة من الضغوط على عدة اصعدة في الحياة والتي ترتبط بوضعيات جديدة غير مألوفة لا يمكن تكييفها مع الخبرات المعاشات الماضية". (Lôo P & al ,2003, p89) ، وهذا ما يفسر الادراك

المتوسط لمستوى الضغوط فالتلميذ المعيد يعيش في ظل خيبة عدم النجاح وكذلك عدم وجود فرصة للإعادة في هذا الامتحان البيكالوريا.

كذلك يمكن ان ترجع هذه النتيجة الي المناخ الدراسي غير المناسب ، حيث يؤثر هذا الأخير على التلميذ المعيد المقبل على البيكالوريا ، وأيضاً الاحباطات التي قد يعيشها التلميذ داخل الثانوية نتيجة لصعوبة المناهج الدراسية وكثافة البرامج الدراسية ، إضافة إلى طبيعة الدراسة في ظل الظروف السائدة و انتشار فيروس كورونا ، و الذي اثر على برنامج سير المؤسسات التربوية و ذلك باتباعهم لنظام التفويج كل هذه العوامل ساهمت في ادراك للضغط النفسي بدرجة متوسطة لدى التلاميذ المعهدين للبيكالوريا حيث يرى frydenberg ان مصادر الضغوط متعددة لدى التلاميذ و تتمثل في الدرجات المدرسية و تقدير الذات والصحة البدنية و تزيد معاناة الضغوط حينما يقترب ميعاد الامتحانات المدرسية حيث يريدون النجاح و هذا للانتقال الى اعلى مستوى تعليمي و هنا يظهر مظاهر الضغوط المتمثلة في التوتر و الضيق و الاضطرابات النفسية وكذا السلوكيات الاجتماعية المضادة . (سعادة وآخرون، 2004) فحسب نايل محمد عبد العزيز (2006) أن طبيعة الامتحان نفسه وتفصيله لها دورا واضحا في زيادة الضغوط المدرسية خاصة في الامتحانات المصيرية.

2-11- عرض النتائج في ضوء الفرضية الثانية:

تنص الفرضية على يواجه التلاميذ المعهدين للبيكالوريا الضغوط النفسية من خلال استراتيجيات مواجهة حل المشكلة ولتعرف على درجة استراتيجيات حل المشكلة تم الاعتماد على الوسيط الافتراضي:

- الدرجات (16-31) هم فئة تحت المتوسط لاستخدام استراتيجية حل المشكلة
- الدرجات (32-47) هم فئة المتوسط لاستخدام استراتيجية حل المشكلة.
- الدرجات (48-63) هم فئة مرتفعي لاستخدام استراتيجية حل المشكلة
- الدرجات (64-80) هم فئة مرتفعي جدا لاستخدام استراتيجية حل المشكلة.

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات والنسب المئوية				البعد
			مرتفع جدا	مرتفع	متوسط	منخفض	
مرتفع	11.32	54.29	19	48	15	4	حل
			22,1%	55,8%	17,4%	4,7%	المشكلة

جدول رقم: (3) يوضح نتائج اتجاهات أفراد العينة في استخدامهم لاستراتيجية حل المشكلة.

يتضح من خلال نتائج الجدول ان استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على حل المشكلة جاءت بتكرار 34 تلميذ بدرجة مرتفعة ما يمثل 39,5% من افراد العينة، لتليها ب 23 تلميذ بدرجة مرتفعة جدا ما يمثل نسبة 26,7 %، اما الدرجة المتوسطة لاستخدام هذا النوع من استراتيجيات المواجهة فقد جاءت عند 21 فرد و ذلك بنسبة 24,4 %، و في الأخير جاء استخدام هذا النوع بشكل منخفض لدى 8 من افراد العينة و هو ما يمثل نسبة 9,3%، كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي العام للمحور اسلوب: حل المشكلة قدر بـ: 52.10 و الانحراف المعياري العام قدر بـ 14,06 مما يجعل الدرجة النسبية لهذه الاستراتيجية تدرج ضمن الدرجة المرتفعة وهذا يدل على استخدام التلاميذ المعهدين لهذه الاستراتيجية في مواجهتهم للضغط النفسي بدرجة

مرتفعة، و تشابهت نتائج دراستنا مع دراسة كل من الدوري (1999) و التي توصلت ان الطلبة اكثر ميلا لاستخدام استراتيجية المواجهة المركزة على حل المشكلة ، ثم الاستراتيجية المركزة على الانفعال أيضا اختلفت نتائج دراستنا مع دراسة Stone(2000) و التي توصلت ان المراهقين يستخدمون أسلوب التجنب و الهروب ، ثم أسلوب خفض التوتر (الرياضة، الاكل، الاستجمام) وقد ترجع نتائج دراستنا الا ان هذه الاستراتيجية تساهم في حل مشكلتهم وذلك بوضع خطط و محاولة إيجاد حلول و وضع برنامج يتماشى مع ما ينتظرهم في هذا العام الدراسي و ذلك للنجاح في الامتحان المصيري خاصة ان الضغوطات تحتم عليهم انتهاج سبل و طرق للخروج من هذا الموقف حيث يرى جليرمان في ان الطلبة و عند تعرضهم للمواقف ضاغطة فانهم يستعملون في تعديل مصادر الضغوط و استيعابه عن طريق التعامل مع الاثار الملموسة للمشكلة و كذلك تغيير النشاط للذات (ساعد ، 2010، ص 48) ، و في نفس الصدد يرى beckان "المواجهة المركزة على حل المشكلة تعتمد على الطريقة التي يفهم بها الفرد الحدث و التي تحدد استجابته، حيث تتضمن محاولات الفرد إدارة وضبط الطريقة التي يدرك بها الفرد الموقف المجهد، كاعتبار عدم النجاح في الحصول على وظيفة ما يعود الي النقص في جانب مهاري معين ومن ثم العمل على تقويته، أو تعديل مستوى الطموح و إيجاد مصادر أخرى للإشباع ". (لوكيا، حديدان، وبن زروال، 2014، ص210)

11-3- عرض ومناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية على يواجه التلاميذ المعيين للبيكالوريا الضغوط النفسية من خلال استراتيجية مواجهة المركزة على الانفعال ولي التعرف على درجة استراتيجية المركزة على الانفعال تم الاعتماد على الوسيط الافتراضي:
 - الدرجات (16 – 31) هم فئة تحت المتوسط لاستخدام استراتيجية المركزة على الانفعال
 - الدرجات (32-47) هم فئة المتوسط لاستخدام استراتيجية المركزة على الانفعال.
 - الدرجات (48 – 63) هم فئة مرتفعي لاستخدام استراتيجية المركزة على الانفعال
 - الدرجات (64 – 80) هم فئة مرتفعي جدا لاستخدام استراتيجية المركزة على الانفعال.

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات والنسب المئوية				البعد
			مرتفع جدا	مرتفع	متوسط	منخفض	
مرتفع	14.06	52.10	23	34	21	8	المركزة على الانفعال
			%26,7	%39,5	%24,4	%9,3	

جدول رقم: (4) يوضح نتائج اتجاهات أفراد العينة في استخدامهم للاستراتيجية المركزة على الانفعال.

يتضح من خلال نتائج الجدول نلاحظ ان استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال جاءت بتكرار 34 تلميذ بدرجة مرتفعة ما يمثل %39,5 من افراد العينة لتليها ب 23 تلميذ بدرجة مرتفعة جدا ما يمثل نسبة %26,7 أما الدرجة المتوسطة لاستخدام هذا النوع من استراتيجيات المواجهة فقد جاءت عند 21 فرد و ذلك بنسبة % 24,4 و في الأخير جاء استخدام هذا النوع بشكل منخفض

لدى 8 من افراد العينة و هو ما يمثل نسبة 9,3% كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي العام للمحور اسلوب: حل المشكلة قدر ب: 52.10 و الانحراف المعياري العام قدر بـ 14,06 مما يجعل الدرجة النسبية لهذه الاستراتيجية تندرج ضمن الدرجة المرتفعة وهذا يدل على استخدام التلاميذ المعهدين لهذه الاستراتيجية في مواجهتهم للضغط النفسي بدرجة مرتفعة. ويستعمل التلاميذ المعهدين استراتيجيات المركزة على الانفعال وذلك في المستوى المرتفع حيث يرى السدسي (2002) ان استراتيجية المركزة على الانفعال هي تنظيم الانفعالات الضاغطة و ذلك عن طريق أفكار و أفعال صممت لتخفيف التأثير العاطفي وهي تتمثل في العمليات المعرفية المكروسة لتخفيف الضغط الانفعالي (عريس ، 2017، ص137) ، فالتلميذ المعيد يلجا الي هذه الاستراتيجيات لأنه يعيش الموقف الضاغط يتمثل فيما يلاقه او يستلزمه لنجاح في هذه الشهادة فيقوم التلميذ بأفعال تدل على مواقف معرفية وأفعال تدل على مواقف سلوكية حيث ان الملاحظ ان التلميذ و لتخفيف من الضغوط النفسية الحادة مؤقتا قد يقوم باللوم الذاتي أو الغضب و الانفعال و ذلك لتفريغ هذه الضغوط مؤقتا وهنا يؤكد بولهان ان الاستراتيجيات المركزة على الانفعال تصبح ملائمة في حالة التعرض لوضعيات ضاغطة حادة فيتعذر على الفرد إيجاد حلول ذاتية فيصبح هذا النوع من الاستراتيجيات هو الفعال لتخفيف من شدة التوتر و الانفعال ، فالتلميذ المعيد و لتخفيف من الضغوط يلجا لهذه الاستراتيجية (الغضب، لوم الذات، الخوف ، البكاء) ، وذلك في اطار مرحلي و هنا يرى لازروس و فولكمان انها استراتيجيات ذات تأثير مرحلي او انتقالي أي انها اقل فعالية في مواجهة المواقف الضاغطة فالانفعال السلبي كالخوف و القلق و الغضب يؤثر على الفرد و يدفعه الي البحث للتحكم في انفعالاته ، كذلك الانفعال الإيجابي كالتعويض و التفاؤل فهو يعزز ويساهم في تبني الفرد لأساليب للتحكم في المواقف الضاغطة (Lazarus, 1984, p165)، فالانفعالات تلعب دورا هاما في سياق التعامل لما لها من تأثير في ادراك الفرد لذاته وللظروف والمواقف المهدة فهي تسمح بتطوير الأساليب لمواجهة الواقع .

4-11- عرض النتائج في ضوء الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية على يواجه التلاميذ المعهدين للبيكالوريا الضغوط النفسية من خلال استراتيجية مواجهة التجنب ولي التعرف على درجة استراتيجية التجنب تم الاعتماد على الوسيط الافتراضي:

- الدرجات (16- 31) هم فئة تحت المتوسط لاستخدام استراتيجية التجنب
- الدرجات (32- 47) هم فئة المتوسط لاستخدام استراتيجية التجنب.
- الدرجات ((48 - 63 هم فئة مرتفعي لاستخدام استراتيجية التجنب
- الدرجات (64 - 80) هم فئة مرتفعي جدا لاستخدام استراتيجية التجنب.

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات والنسب المئوية				البعد
			مرتفع جدا	مرتفع	متوسط	منخفض	
متوسطة	11.37	47.18	07	42	27	10	التجنب
			8,1%	48,8%	24,4%	11,6%	

جدول رقم: (5) يوضح نتائج اتجاهات أفراد العينة في استخدامهم لاستراتيجية التجنب.

يتضح من خلال نتائج الجدول نلاحظ ان استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على التجنب جاءت بتكرار 42 تلميذ بدرجة مرتفعة ما يمثل 48,8% من افراد العينة لتليها ب 27 تلميذ بدرجة متوسطة ما يمثل نسبة 24,4% اما الدرجة المنخفضة لاستخدام هذا النوع من استراتيجيات المواجهة فقد جاءت عند 10 فرد و

ذلك بنسبة 11,6 و في الأخير جاء استخدام هذا النوع بشكل مرتفع جدا لدى 7من افراد العينة و هو ما يمثل نسبة 8,1% كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي العام للمحور اسلوب: حل المشكلة قدر بـ: 47,18% والانحراف المعياري العام قدر بـ 11,37 مما يجعل الدرجة النسبية لهذه الاستراتيجيات تدرج ضمن الدرجة المتوسطة وهذا يدل على استخدام التلاميذ المعيديين لهذه الاستراتيجيات في مواجهتهم للضغط النفسي بدرجة متوسطة ، ولقد جاءت نتائج هذه الدراسة متشابهة مع مجموعة من الدراسات حيث توصلت دراسة Stone(2000) ان المراهقين اكثر ميلا لاستخدام استراتيجيات لأسلوب التجنب و الهروب و خفض التوتر(الرياضة ، الاكل) و أيضا البحث عن الدعم الاجتماعي من خلال طلب المساعدة من الوالدين و الأصدقاء ، أيضا توصل Mahat(1998) في دراسته حول الضغوط النفسية للطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا وأساليب مواجهتها الي ان الطلبة اكثر ميلا للاستخدام أسلوب البحث عن السند الاجتماعي، وقد يرجع استعمال التلاميذ المعيديين لاستراتيجيات التجنب والتي يرى فيها لازوروس و فولكمان بانها عبارة عن تحويل الانتباه و الإدراك مصدر للضغط الي نشاطات ذات تعابير سلوكية و انفعالية أيضا حسب لازوروس هي عبارة عن استراتيجيات رفع الضغط الانفعالي كممارسة الرياضة البحث عن الدعم العاطفي و الاجتماعي التأمل (Boudarène, 2005,p36) ، فنجذ التلميذ يستعمل هذه الاستراتيجيات و ينسحب لبعض الوقت من الدراسة و المراجعة الي التأمل او سماع الموسيقى او ممارسة الرياضة كذلك الترفيه مع الزملاء و ذلك لتخفيف من حدة الضغوط، فحسب لازوروس ان الاستراتيجيات التجنبية تسهل في التعامل مع المواقف الضاغطة و ذلك من خلال توفير الراحة و الهدوء الانفعالي لمدة معينة قصد تمكين الفرد من جمع الإمكانيات والمعلومات الكفيلة بفهم الموقف وحل الصراع .(لوكيا، حديدان، وبن زروال، 2014، ص213) ، فالتلميذ المعيد المقبل على شهادة البكالوريا يسعى في بعض فترات من وقته في التنزه، وممارسة الرياضة او سماع الموسيقى لتسلية ومحاولة التخفيف من المواقف الضاغطة، كذلك الحوار مع الزملاء او الأساتذة و الأسرة كسند اجتماعي لمواجهة الضغط النفسي الذي يعيشه .

11-5- عرض النتائج في ضوء الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية على انه لا توجد فروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المعيديين المقبلين على شهادة البكالوريا عند مستوى معنوية 0.05 ترجع لمتغير (الجنس) ولاختبار الفرضية، ومعرفة إذا ما كان هناك فروق من حيث استعمال استراتيجيات المواجهة من طرف التلاميذ المعيديين تم استخدام اختبار مان واتني وجاءت النتائج كالتالي:

إختبار مان ويتني					
Sig	قيمة مان ويتني	متوسط الرتب	العينة	الجنس	المتغير
1.00	924.0	43.50	42	ذكر	حل المشكلة
		43.50	44	انثى	
			86		المجموع
0.04	694,5	38,04	42	ذكر	المركزة على الانفعال
		48,72	44	انثى	
			86		المجموع
0.08	694,5	38,70	42	ذكر	التجنب
		48,08	44	انثى	

		86	المجموع
--	--	----	---------

جدول رقم: (6) يوضح نتائج الفروق في أفراد العينة في استخدامهم لاستراتيجية المواجهة بالنسبة الى عامل الجنس.

يتضح من خلال الجدول أعلاه يتبين أن قيمة الدلالة الإحصائية Sig في المستوى استخدام استراتيجية المواجهة المركزة على حل المشكلة لدى التلاميذ أكبر من مستوى الدلالة المعمول به 0,05، واستنادا إلى هذه النتائج نجد انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجية المواجهة حل المشكلة لدى التلاميذ المعهدين المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى إلى متغير الجنس، وأيضا يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة الدلالة الإحصائية Sig في المستوى استخدام استراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال لدى التلاميذ أقل من مستوى الدلالة المعمول به 0,05، واستنادا إلى هذه النتائج فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال لدى التلاميذ المعهدين المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى إلى متغير الجنس لصالح الاناث ويظهر ذلك من خلال مجموع المتوسطات الرتب والذي كان عند الاناث ب 48,72 أكبر من عند الذكور والذي قدر ب 38,04. فالإناث يلجأن إلى استعمال أكبر لأساليب متمركزة حول الانفعال في مواجهتهن للضغط وقد يستعملن بعض أساليب التقرب السلوكي وهذا ما توصل اليه غروسمان (1987) في دراسته حول مجموعة من طلبة الطب حيث وجدت أن الإناث تبحثن أقل من الذكور عن مواجهة المشكل وكانت أكثر الأساليب التي تلجأن إليها هي التفكير الخيالي والبحث عن السند والهروب ولوم الذات. وفي دراسة كرنك حول أساليب المواجهة عند المراهقين توصل الي ان إناث يفكرن في النتائج ويتوقعن العواقب السلبية وهو ما يزيد من الأثر الانفعالي لذلك يلجأن إلى أساليب المعرفية لخفض التوتر أكثر من الذكور. (ساعد، 2010، ص 87)

وكذلك نجد من خلال الجدول أعلاه أن قيمة الدلالة الإحصائية Sig في المستوى استخدام استراتيجية المواجهة المركزة على التجنب لدى التلاميذ أكبر من مستوى الدلالة المعمول به 0,05، واستنادا إلى هذه النتائج فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على التجنب لدى التلاميذ المعهدين المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى إلى متغير الجنس.

6-11- عرض وتفسير النتائج في ضوء الفرضية السادسة:

تنص الفرضية على انه لا توجد فروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المعهدين المقبلين على شهادة البكالوريا عند مستوى معنوية 0.05 ترجع لمتغير (الشعبة) ولاختبار الفرضية، ومعرفة إذا ما كان هناك فروق من حيث استعمال استراتيجيات المواجهة من طرف التلاميذ المعهدين تم استخدام كروسكال واليس وجاءت النتائج كالتالي:

اختبار كروسكال-والس(H).					
المتغير	الشعبة	العينة	متوسط الرتب	قيمة -Khi Sig	
حل المشكلة	تسيير واقتصاد	18	43,92	7,416	0.11
	علوم تجريبية	25	33,96		
	آداب وفلسفة	21	53,02		

		48,75	12	آداب ولغات	
		40,30	10	رياضيات	
			86	المجموع	
0.31	4,785	41,06	18	تسيير واقتصاد	المركزة على الانفعال
		37,90	25	علوم تجريبية	
		47,79	21	آداب وفلسفة	
		54,79	12	آداب ولغات	
		39,35	10	رياضيات	
			86	المجموع	
0.31	7,100	30,22	18	تسيير واقتصاد	التجنب
		44,88	25	علوم تجريبية	
		47,86	21	آداب وفلسفة	
		51,50	12	آداب ولغات	
		45,20	10	رياضيات	
			86	المجموع	

جدول رقم: (7) يوضح نتائج الفروق في أفراد العينة في استخدامهم لاستراتيجية المواجهة بالنسبة الى عامل الشعبة.

يتضح من خلال الجدول أعلاه يتبين أن قيمة الدلالة الإحصائية Sig في المستوى استخدام استراتيجية المواجهة المركزة على حل المشكلة لدى التلاميذ أكبر من مستوى الدلالة المعمول به 0,05، واستنادا إلى هذه النتائج فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على حل المشكلة لدى التلاميذ المعيدين المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى إلى متغير الشعبة الدراسية.

أيضا يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة الدلالة الإحصائية Sig في المستوى استخدام استراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال لدى التلاميذ أكبر من مستوى الدلالة المعمول به 0,05، واستنادا إلى هذه النتائج فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال لدى التلاميذ المعيدين المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى إلى متغير الشعبة الدراسية.

وكذلك خلال الجدول أعلاه يتبين أن قيمة الدلالة الإحصائية Sig في المستوى استخدام استراتيجية المواجهة المركزة التجنب لدى التلاميذ أكبر من مستوى الدلالة المعمول به 0,05، واستنادا إلى هذه النتائج فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على التجنب لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا تعزى إلى متغير الشعبة الدراسية.

خلاصة

بناء على النتائج المتحصل عليها نستنتج ان التلاميذ المعيدين المقبلين على شهادة البكالوريا يعانون من مستوى متوسط من الضغوط النفسية ، و يرجع ذلك نظرا للمرحلة المصيرية التي يمرون بها ، إلا انهم يلجؤون الى استخدام استراتيجيات مواجهة مختلفة لمواجهة هذه الضغوطات وهذا ما اشارت اليه نتائج هذا البحث فالتلاميذ المعيدين المقبلين على شهادة البكالوريا يعانون من ضغوط نفسية ، إلا انهم

يستخدمون استراتيجيات مركزة على حل المشكل وكذلك الاستراتيجيات المركزة على الانفعال بالإضافة الى استخدامهم استراتيجية التجنب وهذا راجع الى العديد من الابعاد والعوامل التي تحدد نوع الاستراتيجيات التي يستخدمها في التخفيف من التوتر والضغط، ولا بد من الاشارة في هذا المجال الى ان مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية مفهوم واسع ويتضمن الكثير من الجوانب المهمة كما يستحق ايلاء الاهتمام من طرف الباحثين ويتطلب المزيد من البحث والتقصي.

إقتراحات وتوصيات: بناء على النتائج المتوصل إليها قام الباحثان باقتراح توصيات التالية:

- المتابعة المستمرة من طرف الاخصائيين في علم النفس وعلوم التربية والأساتذة للتلاميذ، خاصة المعهدين المقبلين على شهادة البكالوريا وتوجيههم إلى طرائق العمل التي تتناسب مع قدراتهم واستعداداتهم الذاتية للرفع من معنوياتهم وإعادة الثقة النفس
- تنظيم برامج تثقيفية وندوات إرشادية لتلاميذ في المدارس وخاصة منهم التلاميذ المعهدين لتعريفهم بأفضل الأساليب التربوية والنفسية للتحصيل والتفوق الدراسي.
- التأكيد على التوجيه والإرشاد النفسي لتخفيف الضغط النفسي على التلاميذ نتيجة لحوادث الحياة الضاغطة.
- عقد ورشات عمل ومحاضرات، توضح للتلاميذ الآثار الجسدية واللاصحية المترتبة على التعرض المستمر للضغوط النفسية.
- وضع برامج تدريب للتلاميذ على كيفية مواجهة ضغوطهم بالأساليب الايجابية، كأسلوب حل المشكلات وأسلوب المعرفي وغيرها من الأساليب الفعالة في مواجهة الضغوط النفسية.

قائمة المراجع

- 1- إبراهيم لطفي عبد الباسط. (1994). *عوامل الضبط المدرسي المدرك في علاقتها بضغط الدراسة لدى تلاميذ المدارس الحكومية والخاصة منبئات بالتحصيل، حولية كلية التربية بجامعة قطر*
- 2- أبو زينة وفريد كامل وآخرون. (2006). *مناهج البحث العلمي*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- 3- الهاشمي لوكيا وفتيحة بن زروال و خضرة حديدان، (2014). *الاجهاد الفردي والتنظيمي واستراتيجيات مواجهته*. مخبر التطبيقات النفسية والتربوية، جامعة قسنطينة2.
- 4- جودت أحمد سعادة ومجدي على زامل وإسماعيل جابر أبو زيادة. (2004). *أثر بعض المتغيرات النفسية والديمغرافية على مستوى قلق الامتحان لدى طلبة الثانوية العامة في شمال فلسطين خلال الانتفاضة الأقصى، جامعة قطر، مجلة مركز البحوث التربوية، صادرة عن مركز البحوث التربوية. العدد25*
- 5- زهية خطار. (2007). *إعداد وتطبيق برنامج إرشاد جماعي لمواجهة ضغط التحضير لإمتحان البكالوريا، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر 2: الجزائر*

- 6- ساعد شفيق. (2010). مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين – دراسة ميدانية على عينة من طلبة المرحلة الثانوية لولاية بسكرة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة محمد خيضر بسكرة: الجزائر.
- 7- شعيب على. (1990). دراسة لبعض مصادر الضغوط النفسية لدى طلاب الثانوية، مركز دراسات الطفولة، جامعة عين شمس: مصر.
- 8- طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين. (2006). إدارة الضغوط النفسية والتربوية"، الأردن: دار الفكر.
- 9- عريس نصر الدين، (2017). استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة ابي بكر بلقايد، تلمسان: الجزائر.
- 10- فطيمة طوبال، (2017). فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض أعراض الضغط النفسي لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالثانوية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة محمد لمين دباغين سطيف: الجزائر.
- 11- كلثوم العايب. (2017). دور تقدير الذات في تسيير الضغط المدرسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط. دراسات في العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية جامعة الجزائر 2، (2)17. 38-52.
- 12- ماجدة بهاء الدين. (2008) ، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، (ط1) ، عمان : دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- 13- محمد عبيدات. (1990). مناهج البحث العلمي في بحوث التربية النفسية (ط1). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 14- هناء شريفي وفتحي زقعار. (2018). الذكاء الانفعالي كمنبئ لمعلاقة بين الضغط النفسي والصحة النفسية للطلّاب المتكون في المدرسة العليا للأساتذة- بوزريعة، مجلة العلوم الإنسانية، جامعة أم البواقي. (9). 517-529.
- 15- Loo, p., Loo, H., & Galinowski. (2003). *Le Stress permanent : Réaction-adaptation de l'organisme aux aléas existentiels* (3em Ed). Paris : Edition Masson.
- 16- Legrand. (1995). *Le Bac chez nous et ailleurs*. Paris : Edition Hachette Education.
- 17- Bruchon-Schweitzer, M. (2001). Le coping et les stratégies d'ajustement face au stress. *Recherche en soins infirmiers*, 67. 68-83.
- 18- Boudarène, M. (2005). *Le Stress entre bien être et Souffrance*. Algérie : édition Berti.
- 19- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Appraisal coping, health status and psychological symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 3. 571-579.