الضغوط النفسية وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية

Sahar M. Bakhit
Prof. Faiza Y. Abd El-Mageed
Professor of Psychology, Faculty of Postgraduate Childhood Studies,
Ain Shams University
Dr. Esraa A. Abd El-Wahhab
Assistant Professor of Psychology, Faculty of Postgraduate Childhood Studies,
Ain Shams University

سحر محمد فايز بخيت
د.د.فايزة يوسف عبدالمجيد
استاذ علم النفس كلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس
د.اسراء عبدالمقصود عبدالوهاب
استاذ مساعد علم النفس كلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس

المخلص

مقدمة: هدفت هذه الدراسة للكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والصمود النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، ودراسة الفروق بين الذكور والإناث من المرحلة الثانوية في الضغوط النفسية، ثم المقارنة بين الذكور والإناث من المرحلة الثانوية في الصمود النفسي، واشتملت عينة الدراسة على (ن= ١٨٥) مراهقاً من المراهقين منهم (٥٠ ذكور، ٥٠ إناث) تراوحت أعمارهم ما بين (١٥- ١٨) عاماً، وقد تم الاستعانة بأدوات كانت: مقياس الضغوط النفسية للمرحلة الثانوية (إعداد الباحثة)، ومقياس الصمود النفسي للمرحلة الثانوية (إعداد الباحثة)، واستمارة البيانات الشخصية والاجتماعية والتعليمية للوالدين (إعداد فايزة يوسف عبدالمجيد). أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسي لدى مرحلة الثانوية العامة من (١٥- ١٨) سنة والضغوط النفسية لديهم، ووجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة من (الذكور- الإناث) على مقياس الضغوط النفسية لصالح الذكور من (١٥- ١٨) سنة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات عينة الدراسة من (الذكور- الإناث) على مقياس الصمود النفسي لصالح الذكور من (١٥- ١٨) سنة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة في الدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي تبعاً للمستويات التعليمية للوالدين (أقل من متوسط- متوسط- تعليم جامعي)، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة في التحصيل الدراسي تبعاً للمستويات الاجتماعية والتعليمية للوالدين (أقل من متوسط- متوسط- جامعي).

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي، الصمود النفسي، المرحلة الثانوية.

**Psychological stress and its relationship to psychological resilience
among secondary school students**

Introduction: This study aimed to reveal the nature of the relationship between psychological stress and psychological resilience among a sample of secondary school students, and to study the differences between males and females from the secondary stage in psychological stress, then compare between males and females from the secondary stage in psychological resilience, and the study sample included (n= 185) adolescents from adolescents, including (50 males, 50 females) aged between (15- 18) years, The tools were used: the psychological stress scale for the secondary stage (prepared by the researcher), the psychological resilience scale for the secondary stage (prepared by the researcher), and the personal, social and educational data form for parents (prepared by Fayza Youssef Abdel Majeed)

Results: The results indicated a statistically significant correlation between the psychological resilience of the high school stage from (15- 18) years and their psychological stress, and statistically significant differences were found between the averages of the study sample scores (males-females) on the psychological stress scale In favor of males from (15- 18) years, and there were no statistically significant differences between the averages of the study sample of (males- females) on the psychological resilience scale in favor of males from (15- 18) years, and there were no statistically significant differences between the averages of the scores of the study sample in the total degree of the psychological resilience scale according to the educational levels of the parents (less than average- average- university education), and there were no statistically significant differences between the averages of the scores of the study sample in the academic achievement followed.

KeyWords: Psychological Pressure, Psychological Resilience, High School.

١٣ التعريف الاجرائي للضغوط النفسيه Psychological Stress: هو مجموعه من المواقف الصعبه التي تواجه المراهق في مختلف جوانبه الجسميه والانفعاليه والفيزيولوجيه للمراهق والتي تتمثل في ان يجرمنى والدى او احدهما في التعبير عن راي نفسى والتدخل في شؤونى الخاصه كما لا يسمح لى بزياره اصدقائى للمنزل وكثره الخلافات بين افراد اسرتى وضعف الامكانيات الماليه التي لا تمكننى من استكمال دراسى وتتمثل في الدرجه المرتفعه التي يحصل عليها الطالب في مقياس الضغوط النفسيه.

١٤ التعريف الاجرائي للصبود النفسي Psychological Resilience: استجابات الفرد إزاء مثيرات المشقه الصادمه التي تتصف بالتعاطف والتواصل والتقبل بما يساعده على حل المشكلات بمرونه وكفاءه مع قدره على التعافي (وفق ما يقيسه المقياس المعد) وهذه المكونات هي على النحو التالي: الكفاءه الشخصيه، وحل المشكلات، والمرونه، واداره العواطف، والتفؤل، وعلاقات اجتماعيه، والايان. والتعريف الاجرائي لكل منها وفق الاتي:

١. الكفاءه الشخصيه: استجابته الفرد إزاء التحديات حياتيه تعكس التصميم والضبط والتزام التقه في النفس وفاعليه الذات.
٢. حل المشكلات: قدره الفرد على جمع المعلومات وتنظيمها وتحليل المواقف بهدف اتخاذ اجراءات لمواجهه تحديات الحياه.
٣. المرونه: استجابته الفرد إزاء متغيرات الحياه والتي تتصف بخصائص قبول التغيير والميل الى التعدديه وعدم الافراط في الروتين وقبول اراء الاخرين والخروج عن المألوف والتكيف مع كل جديد.
٤. اداره العواطف: منظومه خصائص انفعاليه وقدرات عقليه تمكن الفرد من ضبط انفعالاته وتنظيم افكاره وتوجيهها بما يحقق اهدافه.
٥. التفؤل: توقع المرء الايجابي الواقعي لنتائج سعى الفرد في مجالات الحياه وما يصاحب ذلك من زياده الامل في تحقيق الاهداف.
٦. علاقات اجتماعيه: التواصل المتبادل بين الافراد المدعوم بحس التفاعل بما يحفظ استمرار الحميميه.
٧. الايمان: مجموعه المشاعر والمعارف التي توجهها المعتقدات وقيم وجدانيه روحيه تؤثر في حياه الافراد.

١٥ التعريف الاجرائي لمرحلة المراهقه High School: هم الاطفال الواقعين من عمر (١٥ - ١٨) سنه ويتميزون بخصائص النمو المعتمده في هذه المرحله وهم طلبة الصف الاول والثاني والثالث الثانوى المنتظمون في الدراسه.

دراسات سابقه:

- ١٦ دراسات تناولت الضغوط النفسيه:
١. قامت نجيبه بكبرى (٢٠١٩) بالكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى عينه من المراهقين والتي تتراوح أعمارهم ما بين (١٦ - ١٩) سنة وتم استخدام مقياس الضغوط النفسيه لدى المراهقين إعداد (الباحثه)، وتوصلت النتائج الى ان المراهقين يعانون من ضغط نفسى مرتفع وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى المراهقين. (نجيبه بكبرى، ٢٠١٩)
 ٢. دراسة جهان محمد الخضر (٢٠٢١) بعنوان "الضغوط النفسيه وعلاقتها بالتكيف النفسي والتحصيل الدراسي". هدفت الدراسه الى التعرف على مستوى الضغوط النفسيه لدى المراهقين العرب بالسويد علاقتها باساليب التكيف النفسي والتحصيل الدراسي لديهم، استخدمت الدراسه المنهج الوصفي الارتباطي، تولفت عينه الدراسه من ١٨٣ من الطلاب المهاجرين العرب الذي تتراوح اعمارهم من (١١ - ١٨) سنه، تم سحبه بطريقه العينه العشوائيه الطبقيه. وتم استخدام مقياس الضغوط النفسيه ومقياس التكيف النفسي من اعداد الباحثه، واطهرت النتائج ارتفاع مستوى الضغوط النفسيه لدى افراد عينه الدراسه، كما توصلت النتائج الى وجود علاقه ارتباطيه

يعد الضغط النفسى جزء من طبيعته الحياه العصريه التي ارتبطت بزياده الضغوط نتيجته التغيير السريع والمتلاحق في كل المجالات مما يجعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في سبيل تحقيق اهدافه وتلبيه احتياجاته لذا اولى العلماء والباحثون في تخصصات مختلفه الضغط النفسى الكثير من اهتمامهم نظرا لاثاره السلبيه على الفرد والمجتمع عموما وللتزايد الاهتمام بالصحه النفسيه خاصه لدى التلاميذ في المجال المدرسى ومنه ينبغى تحديد هذا المفهوم والكشف عن مصادره في المجال الدراسى والاستراتيجيات الفعاله لمواجهته حيث تشير الاحصائيات العالميه ان ٨٠% من الامراض الحديثه سببها الضغوط النفسيه وان ٥٠% من مشكلات المرضى المراجعين للاطباء والمستشفيات ناتجه عن الضغوط النفسيه و٢٥% من افراد المجتمع يعانون شكل من اشكال الضغط النفسى وتشير الاحصاءات الامريكيه ان ٥٠% واكثر من الافراد في الولايات المتده يعانون من عرض على الاقل من اعراض الاضطرابات النفس جسميه وان ٧٥% من هؤلاء الافراد يعانون من امراض ناتجه عن الضغط النفسى كالقرحه واضطرابات المعده وسرعه دقات القلب والصداق الشديده وارتفاع ضغط الدم والام الظهر.

ومما لا شك فيه ان مجتمعنا في الوقت الحالى في اشد الحاجه الى تحقيق النمو المتكامل لتغيير واقعه ومقاومه الانكسار امام المحن والصعاب التي يواجهها ولعلم النفس بصمه حقيقيه ودور هام في بناء الصمود النفسى لابنائنا والسعى في ازدهار المجتمع فيعيش الشعب المصرى بفئاته وشرائحه المختلفه ظروف حياثيه صعبه وكل هذه الظروف والعوامل التي يمر بها الاشخاص تؤثر على شخصيه الفرد وقدرته على التكيف مع تلك الظروف ليواصل مشوار حياثه في البناء واثبات ذاته وهذا يتطلب صمودا نفسيا من الفرد نظره واقعيه للحياه والعمل من خلالها.

مشكله الدراسه:

يحدث الضغط النفسى عند الطلبة نتيجته شعورهم بوجود حوادث تشكل خطرا عليهم او تهدد حياثهم او تعيق اشباع حاجتهم او تحقيق اهدافهم او وجود اعباء يجدون انفسهم غير قادرين على تحملها او التغلب عليها لانها تفوق قدرتهم بوصفهم افراد يشعر بحاله من عدم الارتياح ويتوقع الاهل من ابنائهم اداء متميزا وتصرفات سلوكيه ذات مستوى عالى من الدقه والحرفيه وقد ينسى الاهل او يتناسون ان ابنائهم في مستوى عمر معين له حاجاته ومتطلباته وان هؤلاء الابناء لهم شخصيتهم المستقله وظروفهم الخاصه وقد يجد الابناء انفسهم في وضع لم يختاروه بالفعل بل فرض عليهم من مؤثر خارجي يتصف بنوع من القوه والسلطه التي يجد الابناء انفسهم معها غير قادرين على اختيار الجيد وارجاع الامور الى نصابها وانهم ملتزمون من قبل الاهل على اتخاذ قرارات معينه واتباع اسلوب معين بغض النظر عن درجه قناعتهم او رضاهم عن ذلك وان هؤلاء الابناء خاصه الذين يتمتعون بقدر من التفوق يجعلهم محط اعمال وتوقعات عاليه من الاهل والاخرين الامر الذي يكون لديه نوعا من الضغوط النفسيه التي اذا لم يحسن التعامل معها يمكن ان تؤدي الى نتائج عكسيه وقد تكون مدمره اذا ما انعكست على شخصيات الابناء وسلوكياتهم وتعاملهم مع مدرسيهم وزملائهم الطلاب وافراد اسرتهم ولندره الدراسات السابقه التي تناولت علاقه بين الضغوط النفسيه لدى طلاب المرحله الثانويه والصمود النفسى في حدود اطلاع الباحثه في البيئتين العربيه والاجنبيه مما كانت دافع للقيام بهذه الدراسه للكشف عن العلاقه بين الضغوط النفسيه والصمود النفسى لدى طلاب المرحله الثانويه.

تساؤلات الدراسه:

١. ما العلاقه بين الضغوط النفسيه والصمود النفسى لدى طلاب الثانويه العامه؟
٢. ما الفروق بين متوسطات درجات مرحله المراهقه (١٥ - ١٨) الذكور والاناث على اختبار الضغوط النفسيه؟
٣. ما الفروق بين متوسطات درجات مرحله المراهقه (١٥ - ١٨) الذكور والاناث على اختبار الصمود النفسى؟

التدفق النفسي ٠.٠٥، وهي نسبة ذات دلالة معنوية عند مستوى الدلالة.

٣ دراسات تناولت الصمود النفسي والضغط النفسية:

١. هدفت دراسته عفاف محمود (٢٠١٧) الى الكشف عن فاعلية برنامج ارشادي في تنمية الصمود النفسي لمواجهة الضغوط لدى المراهقات المتصاعدات اسرياً وتكونت عينه الدراسه من ٢٨ طالبة من الثانوى الحاصلات على درجات مرتفعه على مقياس الضغوط النفسيه والحاصلات على ادنى الدرجات على مقياس الصمود النفسي وتوصلت نتائج الدراسه الى وجود فروق ذات دلالة احصائيه بين متوسطات درجات افراد المجموعات التجريبية وارتفعت درجة الصمود النفسي وانخفضت درجة الضغوط النفسيه.
٢. هدفت دراسة الامير عبدالستار (٢٠٢١) الى معرفة مدى فاعلية برنامج لتنمية الصمود النفسي في تخفيف حدة الضغوط النفسية وتأثيره على المستوى الرقمي لدى عينة المرحلة الثانوية من (١٦- ١٨) سنة، وتكونت عينة الدراسة من ٣٠ طالب وطالبة، واطرت نتائج الدراسة مدى فاعلية البرنامج في تنمية الصمود النفسي ووجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح القياس البعدي، وتخفيف حدة الضغوط النفسية.

تعقيب على الدراسات السابقة:

١. ندره الدراسات التي تناولت الصمود النفسي وعلاقته بالضغط النفسي لدى الطلبة في حدود ما اطلعت عليه الباحثة (في البحوث والدراسات العربية والاجنبية).
٢. وجود ارتباط دال احصائياً بين الصمود النفسي والضغط النفسي لدى طلبة الثانوية العامة في ضوء نتائج الابحاث.
٣. قله دراسات الصمود النفسي المرتبط بالضغط النفسي ارتفاع درجة الضغط النفسي لدى المراهقين في ضوء نتائج الدراسات السابقة.
٤. انخفاض درجة الصمود النفسي لدى المراهقين في ضوء النتائج السابقة.

فروض الدراسة:

١. ما العلاقة بين الضغوط النفسية والصمود النفسي لدى طلاب الثانويه العامه.
٢. ما الفروق بين متوسطات درجات مرحله المراهقه الذكور والاناث على اختبار الضغوط النفسيه.
٣. ما الفروق بين متوسطات درجات الضغوط النفسيه الذكور والاناث لدى طلاب المرحلة الثانويه.
٤. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات عينه الدراسه في الدرجه الكليه لمقياس الصمود النفسي تبعاً للمستويات التعليميه للوالدين (اقل من المتوسط- متوسط- تعليم جامعي).
٥. لا توجد فروق ذات دلالة احصائيه بين متوسطات درجات عينه الدراسه في الضغوط النفسيه تبعاً للمستويات الاجتماعيه والتعليميه (اقل من متوسط- متوسط- جامعي).

منهج الدراسة:

تعتمد هذه الدراسه على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن لايجاد العلاقه بين الضغوط النفسيه والصمود النفسي لدى طلاب الثانويه العامه من (١٥- ١٨) سنه والمقارنه بين المستويات التعليميه للوالدين (اقل من متوسط- متوسط- جامعي).

عينه الدراسه وموصفاتها:

تتمثل عينه الدراسه من الذكور والاناث حيث يبلغ عدد الذكور ٩٥ تلميذ وعينه الاناث ٩٠ تلميذه باجمالي ١٨٥ تلميذ وتلميذه ويتم اختيار العينه في مرحله العمرية من (١٥- ١٨) سنه من طلبة الثانوى العام وتمثل في الصفوف الدراسيه الثلاثه الصف الاول والثاني والثالث الثانوى وان ينتمي لاسر مكونه من اب وام وابتناء مع استبعاد حالات الطلاق والانفصال وسفر احد الوالدين الى الخارج.

ادوات الدراسه:

استماره المستوى الاجتماعى والتعليمى للوالدين من (اعداد فايزه يوسف عبدالمجيد، ٢٠١٥)، ومقياس الضغوط النفسيه (اعداد الباحثة)، ومقياس الصمود

سلبيه ذات دلالة احصائيه بين الضغوط النفسيه وبين اساليب التكيف النفسي والتحصيل الدراسى لدى افراد عينه الدراسه، وعدم ظهور فروق ذات دلالة احصائيه في الضغوط النفسيه بين افراد عينه الدراسه الذكور والاناث، وبين الطلاب باختلاف اعمارهم، بينما ظهرت فروق داله في الضغوط النفسيه حسب متغير عدد سنوات الهجره لصالح الطلاب ذوى السنوات الهجره الاقل، وظهور فروق داله احصائياً في التكيف النفسي في النوع لصالح الاناث. موجود فروق داله في التكيف النفسي حسب متغير عدد سنوات الهجره لصالح الطلاب ذوى السنوات الهجره الاكثر. بينما لم تظهر فروق في التكيف النفسي بين الطلاب باختلاف اعمارهم. وفي ضوء النتائج توصى الباحثه بضروره اعداد برامج ودورات من قبل الاحصائيين النفسيين العرب الموجودين في البيئات العربيه تهدف الى تنميه مهارات الطلاب في اداره الضغوط النفسيه واكتساب الاساليب الايجابيه لمواجهةها.

٣ دراسات تناولت الصمود النفسي:

١. دراسة أحمد عبدالمعطي محمد عوض خليف (٢٠٢٠) بعنوان "الصمود النفسي وعلاقته بإعاقة الذات لدى المراهقين الموهوبين رياضياً". هدفت إلى التعرف على شكل وقوة العلاقة بين الصمود النفسي وإعاقة الذات لدى المراهقين الموهوبين رياضياً، والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث من المراهقين الموهوبين رياضياً في الصمود النفسي وإعاقة الذات؟ وقد تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية من مدرستي السواحل الرياضية بنين، ومدرسة كليوباترا الرياضية بنات بالإسكندرية، حيث تقبل المدرستين الموهوبين رياضياً، وبلغ عدد العينة في صورتها النهائية ١٢٠ طالب وطالبة من طلاب الصف الأول والثاني الثانوى، ٦٨ من الذكور، و٥٢ من الإناث، بمتوسط عمرى (١٥- ٦٥)، واستخدمت الدراسة مقياس الصمود النفسي للمراهقين الموهوبين رياضياً (إعداد الباحث)، ومقياس إعاقة الذات إعداد هيام صابر شاهين (٢٠١٥)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الصمود النفسي وإعاقة الذات، وعدم وجود فروق بين المراهقين الموهوبين رياضياً الذكور والإناث على مقياس الصمود النفسي، وعدم وجود فروق بين المراهقين الموهوبين رياضياً الذكور والإناث على مقياس إعاقة الذات، وأوصت الدراسة بإقامة دورات وبرامج تدريبية تستهدف تنمية الصمود النفسي لدى المراهقين للحد من إعاقة مع الذات لديهم.

٢. قامت دراسة ظهور سليم الجهني (٢٠٢٢) التدفق النفسي وعلاقته بالصمود لدى المرحلة الثانوية، هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى التدفق النفسي والصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانويه بالمدينه المنوره، والكشف عن العلاقه بينهما كما هدفت الى قياس اسهام الصمود النفسي بالتنبؤ بالمستوى التدفق النفسي لديهم، واستخدمت الدراسه المنهج الوصفي المسحى الارتباطى للتعرف على مستوياتها ودراسه العلاقه بينهما، نظرا لكون المنهج يتناسب مع موضوع الدراسه وتساؤلاتها وتكون مجتمع الدراسه من جميع طلاب المرحلة الثانويه بالمدينه المنوره والبالغ عددهن ٣٧ طالبة، بينما تكونت عينه الدراسه من ٣٩٢ طالبة، وتم اختيارهن تقنين وتم اختيارهن للتدفق النفسي من تعريب ابن الشيخ (٢٠١٥) والتحقق من صدق الظاهرى بالطريقه العشوائيه البسيطه، وتم تعديل مقياس Jackson & Marsh (2006)، وحساب ثباتها بمعامل الفا لكرونباخ، وتم استخراج المتوسطات الحساويه والانحرافات المعياريه واختبار (ت) للعينه الواحده وتحليل الانحدار الخطى المتعدد وتوصلت نتائج الدراسه بينهما ٠.٠١ لمستوى مرتفع لكل من التدفق والصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانويه بالمدينه المنوره، كما تم ايجاد علاقه داله احصائياً عند مستوى الدلاله الاحصائيه علاقه ارتباط موجب طرديه، ويمكن تفسير التدفق النفسي من خلال الصمود النفسي والعكس ينسبه ١٦% ويمكن للصمود النفسي تفسير حوالى ٢٤% من التباين في مستوى

العمل الثاني: تشبع عليه العبارات (١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠) يفسر ١٣،١٢% من التباين الكلي وتم تسميته الضغوط الشخصية.

العمل الثالث: تشبع عليه العبارات (٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠) يفسر ١٢،٤٢٣% من التباين الكلي وتم تسميته الضغوط التي ترتبط بالعلاقات بين الأفراد.

العمل الرابع: تشبع عليه العبارات (٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠) يفسر ١١،٩٦% من التباين الكلي وتم تسميته الضغوط المرتبطة بالمشاكل الصحية.

ب. الاتساق الداخلي: اعتمدت الباحثة في حساب الاتساق الداخلي للمقياس على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس؛ والجدول (٢)، (٣) يوضح ذلك:

جدول (٢) الاتساق الداخلي لمفردات مقياس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الثانوية العامة

م	معامل الارتباط	ب. الاتساق الداخلي								
١	**٠,٧٤٣	٢	**٠,٨٠٦	٣	**٠,٦٩٩	٤	**٠,٦٨٤	٥	**٠,٦٩٨	الضغوط المدرسية
٦	**٠,٦٩٨	٧	**٠,٧٨٧	٨	**٠,٧٤٨	٩	**٠,٨٠١	١٠	**٠,٨٠٤	
١١	**٠,٨٣٩	١٢	**٠,٦٩٠	١٣	**٠,٧٨٧	١٤	**٠,٨٣٧	١٥	**٠,٨١٢	الضغوط الشخصية
١٦	**٠,٧٧٢	١٧	**٠,٨٠٠	١٨	**٠,٧٠١	١٩	**٠,٦٨٣	٢٠	**٠,٧٤٩	
٢١	**٠,٦٩٧	٢٢	**٠,٨٠٤	٢٣	**٠,٧٢٥	٢٤	**٠,٨٨٤	٢٥	**٠,٨٣٢	الضغوط التي ترتبط بالعلاقات
٢٦	**٠,٧٠٨	٢٧	**٠,٨٣١	٢٨	**٠,٦٨٥	٢٩	**٠,٧٥٠	٣٠	**٠,٦٨٦	
٣١	**٠,٧٠٨	٣٢	**٠,٧٨٤	٣٣	**٠,٨٠٠	٣٤	**٠,٦٩٦	٣٥	**٠,٦٩٧	الضغوط المرتبطة بالمشاكل الصحية
٣٦	**٠,٦٩٧	٣٧	**٠,٨٤١	٣٨	**٠,٧٣٠	٣٩	**٠,٧٧٨	٤٠	**٠,٦٩٨	

**داله عند مستوى ٠,٠١

يتبين من الجدول السابق أن جميع مفردات المقياس ترتبط مع درجات الأبعاد التي تنتمي إليها، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

جدول (٣) الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الثانوية العامة (ن=١٢٠)

الأبعاد	معامل الارتباط
الضغوط المدرسية	**٠,٦٨٤
الضغوط الشخصية	**٠,٧٨٣
الضغوط التي ترتبط بالعلاقات	**٠,٨٠٩
الضغوط المرتبطة بالمشاكل الصحية	**٠,٧٦٥

**داله عند مستوى ٠,٠١

يتبين من الجدول السابق أن جميع أبعاد المقياس ترتبط مع الدرجة الكلية للمقياس، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

٢. حساب الثبات: الثبات لمقياس الضغوط النفسية: قامت الباحثة في الدراسة الراهنة بالتحقق من ثبات المقياس عن طريق نوعين من الثبات هما: الثبات عن طريق ألفا لكرونباخ، والثبات عن طريق إعادة تطبيق المقياس، كما يلي:

أ. الثبات لمقياس الضغوط النفسية باستخدام الفا لكرونباخ: تعتمد هذه الطريقة على حساب معامل ألفا للمقياس بعد حذف درجة المفردة، وحساب معامل الفا للمقياس ككل، وتم حساب ثبات مقياس الضغوط النفسية ككل وأبعاده باستخدام معادلة الفا لكرونباخ ببرنامج SPSS وقد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل = ٠,٨١٢، و جدول (٤) يوضح قيم معاملات ألفا بعد حذف المفردة:

النفسية (اعداد الباحثة).

الكفاءة السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية (اعداد الباحثة):

١. حساب الصدق:

أ. التحليل العاملي: اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على الصدق العاملي، حيث تم إجراء تحليل عاملي لبيانات المشاركين في الدراسة البالغ عددهم ١٨٥ طالب على مفردات المقياس البالغ عددها ٤٠ مفردة بطريقة المكونات الرئيسية Principal Components مع التدوير المائل بطريقة الفاريماكس Varimax باستخدام محك كايزر وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي عن أربعة عوامل فسرت ٥١,٣٢٨% من التباين الكلي

كما هو موضح بالجدول (١) التالي:

جدول (١) تشبعات العبارات على العوامل لمقياس الضغوط النفسية (ن=١٢٠)

رقم العبارة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
١	٠,٦١٤			
٢	٠,٤٩٦			
٣	٠,٥٧٨			
٤	٠,٤٣٥			
٥	٠,٨٥٩			
٦	٠,٦٣٣			
٧	٠,٧١٤			
٨	٠,٧٦٠			
٩	٠,٦٣٩			
١٠	٠,٨٣٤			
١١		٠,٤٢٣		
١٢		٠,٦٧٥		
١٣		٠,٧٠٩		
١٤		٠,٤٧١		
١٥		٠,٨٥٣		
١٦		٠,٧٤٥		
١٧		٠,٧٣٢		
١٨		٠,٦٣٨		
١٩		٠,٧١٩		
٢٠		٠,٨١٤		
٢١			٠,٥٦٣	
٢٢			٠,٦٠٨	
٢٣			٠,٨٢٧	
٢٤			٠,٥٩٧	
٢٥			٠,٦٣٣	
٢٦			٠,٤٠٨	
٢٧			٠,٧٢٤	
٢٨			٠,٤٠٠	
٢٩			٠,٨٣٩	
٣٠			٠,٧٢١	
٣١			٠,٧٦٤	
٣٢			٠,٥٩٧	
٣٣			٠,٦٨٢	
٣٤			٠,٨٧٤	
٣٥			٠,٤٣٨	
٣٦			٠,٥٢٨	
٣٧			٠,٤٠١	
٣٨			٠,٨٢٤	
٣٩			٠,٧٥٩	
٤٠			٠,٦٦٣	
نسبة التباين	١٣,٨٢٥	١٣,١٢	١٢,٤٢٣	١١,٩٦
الجذر الكامن	٥,٥٢١	٥,٢٤٨	٤,٩٦٩	٤,٧٨٤

العامل الأول: تشبع عليه العبارات (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩،

١٠) يفسر ١٣,٨٢٥% من التباين الكلي وتم تسميته الضغوط المدرسية.

البيد	م	معامل الارتباط						
التفاؤل	٤١	**٠,٨٠٥	٤٢	**٠,٧٢٣	٤٣	**٠,٨١٤	٤٤	**٠,٨٢٦
	٤٥	**٠,٨٦٩	٤٦	**٠,٨٠١	٤٧	**٠,٦٨٥	٤٨	**٠,٧٤٤
	٤٩	**٠,٦٨٨	٥٠	**٠,٧٥٧				
العلاقات الاجتماعية	٥١	**٠,٨٥٣	٥٢	**٠,٧٤٨	٥٣	**٠,٧٠٠	٥٤	**٠,٨٧٤
	٥٥	**٠,٧٢٩	٥٦	**٠,٧٢٥	٥٧	**٠,٧٠٩	٥٨	**٠,٦٩٢
	٥٩	**٠,٧٤٣	٦٠	**٠,٦٨٧				
الإيمان بالله	٦١	**٠,٨٠٥	٦٢	**٠,٧٧٩	٦٣	**٠,٧٢٩	٦٤	**٠,٧٣١
	٦٥	**٠,٧٤٩	٦٦	**٠,٧٦١	٦٧	**٠,٨٠٩	٦٨	**٠,٧٨٤
	٦٩	**٠,٦٩٨	٧٠	**٠,٧٥٨				

**دالة عند مستوى ٠,٠١

يتبين من الجدول السابق أن جميع مفردات المقياس ترتبط مع درجات الأبعاد التي تنتمي إليها، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

جدول (٧) الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الصمود النفسي لطلاب المرحلة الثانوية العامة (ن=١٢٠)

الأبعاد	معامل الارتباط
الكفاءة الشخصية	**٠,٧٥٠
حل المشكلات	**٠,٨٣٦
المرونة	**٠,٦٨٩
إدارة العواطف	**٠,٧١١
التفاؤل	**٠,٨٢٩
العلاقات الاجتماعية	**٠,٧٩٦
الإيمان بالله	**٠,٦٩٧

**دالة عند مستوى ٠,٠١

يتبين من الجدول السابق أن جميع أبعاد المقياس ترتبط مع الدرجة الكلية للمقياس، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

ب. الصدق التمييزي: تم حساب الصدق التمييزي عن طريق مقارنة متوسطات الدرجات التي حصل عليها أعلى ٣٠% وأقل ٣٠% من الطلاب والجدول السابق يوضح نتائج المقارنات الطرفية لمقياس الصمود النفسي.

٢. الثبات لمقياس الصمود النفسي: قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس عن طريق نوعين من الثبات هما: الثبات عن طريق ألفا لكرونياخ، والثبات عن طريق إعادة تطبيق المقياس، ويمكن تناولهما فيما يلي:

أ. الثبات لمقياس الصمود النفسي باستخدام ألفا لكرونياخ: تعتمد هذه الطريقة على حساب معامل ألفا للمقياس بعد حذف درجة المفردة، وحساب معامل ألفا للمقياس ككل، والجدول التالي يوضح قيم معاملات ألفا بعد حذف المفردة، وتم حساب ثبات مقياس الضغوط النفسية ككل وأبعاده باستخدام معادلة ألفا لكرونياخ ببرنامج SPSS وقد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل = ٠,٧٣٠.

جدول (٨) قيم معامل ألفا لكرونياخ لمقياس الصمود النفسي لطلاب المرحلة الثانوية العامة

رقم المفردة	معامل ألفا المفردة										
١	٠,٦٩٨	١١	٠,٧٠٤	٢١	٠,٧١٣	٣١	٠,٦٩٩	٤١	٠,٧١٤	٥١	٠,٧٢٥
٢	٠,٧٢٦	١٢	٠,٦٩٧	٢٢	٠,٧٠٦	٣٢	٠,٧١٢	٤٢	٠,٧١٠	٥٢	٠,٧٢٨
٣	٠,٦٩٩	١٣	٠,٧١٦	٢٣	٠,٧١١	٣٣	٠,٧٠٩	٤٣	٠,٦٩٦	٥٣	٠,٦٩٩
٤	٠,٧١٤	١٤	٠,٧٢٥	٢٤	٠,٧١٩	٣٤	٠,٧٢٤	٤٤	٠,٧٠٢	٥٤	٠,٧٢٤
٥	٠,٧٢٦	١٥	٠,٧١٢	٢٥	٠,٧١٧	٣٥	٠,٦٩٨	٤٥	٠,٧٢٥	٥٥	٠,٧٢٠
٦	٠,٧٠٨	١٦	٠,٧١٨	٢٦	٠,٧٠٠	٣٦	٠,٧٠٨	٤٦	٠,٧١٤	٥٦	٠,٧٠٩
٧	٠,٧٠٠	١٧	٠,٧٢٢	٢٧	٠,٧١٦	٣٧	٠,٧٣٠	٤٧	٠,٧٠٤	٥٧	٠,٧٢٢
٨	٠,٦٩٨	١٨	٠,٦٩٩	٢٨	٠,٧١٨	٣٨	٠,٧٢٧	٤٨	٠,٧٠٦	٥٨	٠,٧١٣
٩	٠,٧٠٦	١٩	٠,٧٢٩	٢٩	٠,٧٠٤	٣٩	٠,٦٩٧	٤٩	٠,٦٩٧	٥٩	٠,٦٩٦
١٠	٠,٧١٣	٢٠	٠,٧٠٠	٣٠	٠,٦٩٧	٤٠	٠,٧١٠	٥٠	٠,٧٠٥	٦٠	٠,٧١٥

يتضح من جدول السابق أن قيم معامل ألفا لجميع المفردات تعبر عن ثباتها، حيث انخفض معامل ألفا بحذف المفردة في معظم المقياس، ولم

جدول (٤) قيم معامل ألفا لكرونياخ لمقياس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الثانوية العامة بحذف درجة المفردة

رقم المفردة	معامل ألفا المفردة	رقم المفردة	معامل ألفا المفردة	رقم المفردة	معامل ألفا المفردة	رقم المفردة	معامل ألفا المفردة
١	٠,٨٠٣	١١	٠,٨١٢	٢١	٠,٨١١	٣١	٠,٧٨١
٢	٠,٧٨٨	١٢	٠,٨٠٢	٢٢	٠,٨٠٥	٣٢	٠,٨٠٩
٣	٠,٨٠٩	١٣	٠,٧٩٦	٢٣	٠,٨١٠	٣٣	٠,٧٩٢
٤	٠,٧٩٣	١٤	٠,٨١١	٢٤	٠,٨٠٣	٣٤	٠,٧٩٣
٥	٠,٨١٢	١٥	٠,٧٩١	٢٥	٠,٧٩٧	٣٥	٠,٧٨٨
٦	٠,٨٠٣	١٦	٠,٧٧٩	٢٦	٠,٧٠٩	٣٦	٨٠٠٠
٧	٠,٧٩٣	١٧	٠,٧٩٤	٢٧	٠,٨٠٦	٣٧	٠,٧٨٦
٨	٠,٧٨٤	١٨	٠,٨٠٣	٢٨	٠,٨٠٦	٣٨	٠,٨١٢
٩	٠,٧٩٣	١٩	٠,٧٩٩	٢٩	٠,٨٠٣	٣٩	٠,٧٩٢
١٠	٠,٧٨٤	٢٠	٠,٧٨٩	٣٠	٠,٧٩٤	٤٠	٠,٨٠٣

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل ألفا لجميع المفردات تعبر عن ثباتها، حيث انخفض معامل ألفا بحذف المفردة في معظم المقياس، ولم يتغير وظل ثابتاً في بعض المفردات ولم يتخط معامل ألفا للمقياس ككل، وهذا يشير إلى أن جميع مفردات المقياس مهمة وحذفها قد يؤثر سلباً عليه، مما يشير إلى أن مفردات المقياس تتسم بثبات ملائم.

ب. الثبات بطريقة إعادة تطبيق المقياس: قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الثانوية العامة بطريقة إعادة تطبيق المقياس على نفس عينة التحقق من الخصائص السيكمترية ١٨٥ طالب، بفارق زمني قدره ١٥ يوماً، وجدول (٥) يوضح معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين:

جدول (٥) ثبات مقياس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الثانوية العامة عن طريق إعادة تطبيق المقياس

المفردة	معامل الارتباط
الضغوط المدرسية	٠,٨٤١
الضغوط الشخصية	٠,٧٩٨
الضغوط التي ترتبط بالعلاقات	٠,٨٠٣
الضغوط المرتبطة بالمشاكل الصحية	٠,٦٩٤
الدرجة الكلية للمقياس	٠,٨٥٨

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه بالنسبة لجميع مفرداته مقبولة؛ حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٦٩٤ - ٠,٨٥٨) وهي معاملات ثبات مقبولة، ومن ثم يمكن الوثوق بها كمؤشر على ثبات المقياس.

II الكفاءة السيكمترية لمقياس الصمود النفسي (اعداد الباحثة):

١. حساب الصدق:

أ. الاتساق الداخلي: اعتمدت الباحثة في حساب الاتساق الداخلي للمقياس على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبيد الذي تنتمي إليه ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس؛ والجدول (٦)، (٧)

يوضحان ذلك:

جدول (٦) الاتساق الداخلي لمفردات مقياس الصمود النفسي لطلاب المرحلة الثانوية العامة

البيد	م	معامل الارتباط						
الكفاءة الشخصية	١	**٠,٨٠٨	٢	**٠,٨٠١	٣	**٠,٧٥٨	٤	**٠,٨٤٧
	٥	**٠,٧٦١	٦	**٠,٨٢٧	٧	**٠,٨٣٧	٨	**٠,٦٩٠
	٩	**٠,٧٣٨	١٠	**٠,٦٧٨				
حل المشكلات	١١	**٠,٦٩١	١٢	**٠,٨١١	١٣	**٠,٨٠٧	١٤	**٠,٨٠٢
	١٥	**٠,٧٤٣	١٦	**٠,٧٣٨	١٧	**٠,٦٨٩	١٨	**٠,٧٦٧
	١٩	**٠,٧١٩	٢٠	**٠,٧٧١				
المرونة	٢١	**٠,٧٧٢	٢٢	**٠,٧٥٣	٢٣	**٠,٦٧٩	٢٤	**٠,٧٤٣
	٢٥	**٠,٨٠٦	٢٦	**٠,٧٩٧	٢٧	**٠,٨٠٣	٢٨	**٠,٨٢٩
	٢٩	**٠,٨٤٣	٢٦	**٠,٦٨٣				
إدارة العواطف	٣١	**٠,٧٣٦	٣٢	**٠,٨٠٠	٣٣	**٠,٧٠٨	٣٤	**٠,٦٨٨
	٣٥	**٠,٨٣٦	٣٦	**٠,٦٨٤	٣٧	**٠,٧٧٦	٣٨	**٠,٨٠٧
	٣٩	**٠,٦٩٨	٤٠	**٠,٨٤٧				

الدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي تبعاً للمستويات التعليمية للوالدين (أقل من متوسط- متوسط- متوسط- تعليم جامعي).

٥. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينه الدراسه في التحصيل الدراسي تبعاً للمستويات الاجتماعية والتعليمية للوالدين (أقل من متوسط- متوسط- جامعي).

المقترحات البحثية:

١. فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين الضغط النفسي لدى الذكور في مرحلة الثانوية العامة.
٢. الضغوط النفسية وعلاقتها بالمرونة لدى طلاب مرحلة الثانوية العامة.
٣. المرونة النفسية وعلاقتها بحل المشكلات لدى طلاب مرحلة الثانوية العامة.
٤. فعالية برنامج إرشادي لتنمية المرونة النفسية لدى الإناث في مرحلة الثانوية العامة.

المراجع:

١. احمد ابوسعد واحمد عبدالعزيز. (٢٠٠٩). التعامل مع الضغوط النفسية.
٢. امانى عبدالمقصود وتهانى عثمان. (٢٠٠٧). الضغوط الاسرية والنفسية الاسباب والعلاج.
٣. جمعة سيد يوسف. (٢٠٠١). النظريات الحديثة في تفسير الامراض النفسية، القاهرة، دار الغريب.
٤. جمعة يوسف. (٢٠٠٧). ادارة الضغوط. القاهرة: دار الكتاب.
٥. سام جولدستين وروبيوت باء بروكس. (٢٠١١). الصمود النفسي لدى الاطفال، ترجمه صفاء الاعصر، القاهرة، المركز القومي للبحوث والترجمة.
٦. صلاح فؤاد مكاوى. (٢٠٠١). أثر ضغوط الحياة في بعض متغيرات الشخصية، ط١. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية ص١٣-١٥.
٧. طلعت منصور واخرون. (١٩٨٤). اسس علم النفس العام، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
8. Al-Zaem, A. Salaim, S., Gillani, S. C. (2010). Assessment of validity and reliability for a newly developed stressing academic life scale (SAIS) for pharmacy under ducats. *International Journal of collaborative research internal medicine and public health*, 2(7), 239-356.
9. Cox, T. (2008). *Stress*, The Macmillan press, London..
10. Davidyan, A. (2008). *Theories of stress Armenian medical network Armenia hypertension association USA*.
11. Goldstien, Sam and Brooks, Robert (Eds.). (2006). *Handbook of Resilience*, Springer Unites states of America.
12. Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist* v 55, p.5- 14.

يتغير وظل ثابتاً في بعض المفردات ولم يتخط معامل ألفا للمقياس ككل، وهذا يشير إلى أن جميع مفردات المقياس مهمة وحذفها قد يؤثر سلباً عليه، مما يشير إلى أن مفردات المقياس تنسم بثبات ملائم.

ب. طريقة الثبات بطريقة إعادة تطبيق المقياس: قامت الباحثة بحساب معامل ثبات مقياس الصمود النفسي لطلاب المرحلة الثانوية العامة بطريقة إعادة تطبيق المقياس على نفس عينة التحقق من الخصائص السيكومترية ١٢٠ طالب، بفارق زمني قدره ١٥ يوماً، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين:

جدول (٩) ثبات مقياس الصمود النفسي لطلاب المرحلة الثانوية العامة عن طريق إعادة تطبيق المقياس

المفردة	معامل الارتباط
الكفاءة الشخصية	٠,٧٤٩
حل المشكلات	٠,٦٨٩
المرونة	٠,٧٨٢
إدارة العواطف	٠,٧٧٣
التفؤل	٠,٨٠٦
العلاقات الاجتماعية	٠,٦٩٤
الإيمان بالله	٠,٨٥٢
الدرجة الكلية للمقياس	٠,٨٦٧

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه بالنسبة لجميع مفرداته مقبولة؛ حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٦٩٤ - ٠,٨٥٨) وهي معاملات ثبات مقبولة، ومن ثم يمكن الوثوق بها كمؤشر على ثبات المقياس.

طريقة التطبيق:

١. قامت الباحثة في البدايه بالتعريف بنفسها وشرح المطلوب من الطلاب وان المقياس لا يتعلق بنجاح بعلمات النجاح أو رسوب داخل المدرسة.
٢. تم تطبيق المقياس على الطلاب بصوره جماعية، بعد توضيح التعليمات للتلاميذ.
٣. استغرقت الاجابة على استمارة البيانات الأولية للطلاب الاجابة عليها حوالي ١٠ دقائق، واستغرقت الاجابة على مقياس الضغوط النفسية حوالي ٢٠ دقيقة، واستغرقت الاجابة على مقياس الصمود النفسي حوالي ٣٠ دقيقة، أى اجمالى ساعة تقريبا، وذلك بعد قراءه الباحثة للتعليمات على الطلاب طلب من كل تلميذ وتلميذه أن يقرأ العبارات الخاصة بالمقياسيين جيدا، وأن يختار من بين الاختيارات (غالبا- أحيانا- لا يحدث) التي تناسبه وتطبق عليه.
٤. أوضحت الباحثة لكل طالب وطالبة بأن هذه العبارات ليس فيها اجابات صحيحة واخرى خاطئة وانما يتم الاجابة عليها بناء على شعوره في الوقت الحالي.
٥. تم الاستعانة ببعض المدرسين للتنظيم والمساعدة مع الباحثة.
٦. واستمرت فتره التطبيق العملى على الاطفال حوالي ١٥ يوما تقريبا ابتداء من ٢٠٢٣/١٠/٣٠ حتى ٢٠٢٣/١٠/٢٠٣.
٧. تم مراجعه الاستمارات للتأكد من أن جميع افراد العينه قد اجابوا على المقاييس واستبعاد الاستمارات غير المكتمله والتي لا تلائم مواصفات العينه.
٨. وبعد ان تم التطبيق على عينه الدراسه تم تصحيح الاستجابات ثم تنسيقها فيما بعد في جداول التحليل الاحصائي ومن خلالها تم استخلاص النتائج وتفسيرها.

نتائج الدراسة:

١. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسي لدى مرحلة الثانوية العامة من (١٥- ١٨) سنة والضغط النفسية لديهم.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينه الدراسه من الذكور والإناث على مقياس الضغوط النفسية لصالح الذكور من (١٥- ١٨) سنه.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات عينه الدراسه من (الذكور- الإناث) على مقياس الصمود النفسي لصالح الذكور من (١٥- ١٨) سنه.
٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينه الدراسه في