

الدراسات المتخصصة

المجلة
المصرية



دورية فصلية علمية محكمة - تصدرها كلية التربية النوعية - جامعة عين شمس

الهيئة الاستشارية للمجلة

أ.د/ إبراهيم فتحي نصار (مصر)

استاذ الكيمياء العضوية التخليقية
كلية التربية النوعية - جامعة عين شمس

أ.د/ أسامة السيد مصطفى (مصر)

استاذ التغذية وعميد كلية التربية النوعية - جامعة عين شمس

أ.د/ اعتدال عبد اللطيف حمدان (الكويت)

استاذ الموسيقى ورئيس قسم الموسيقى
بالمعهد العالي للفنون الموسيقية دولة الكويت

أ.د/ السيد بهنسي حسن (مصر)

استاذ الإعلام - كلية الآداب - جامعة عين شمس

أ.د/ بدر عبدالله الصالح (السعودية)

استاذ تكنولوجيا التعليم بكلية التربية جامعة الملك سعود

أ.د/ رامى نجيب حداد (الأردن)

استاذ التربية الموسيقية وعميد كلية الفنون والتصميم الجامعة الأردنية

أ.د/ رشيد فايز البغلي (الكويت)

استاذ الموسيقى وعميد المعهد العالي للفنون الموسيقية دولة الكويت

أ.د/ سامى عبد الرؤوف طايح (مصر)

استاذ الإعلام - كلية الإعلام - جامعة القاهرة
ورئيس المنظمة الدولية للتربية الإعلامية وعضو مجموعة خبراء
الإعلام بمنظمة اليونسكو

أ.د/ سوزان القليني (مصر)

استاذ الإعلام - كلية الآداب - جامعة عين شمس
عضو المجلس القومي للمرأة ورئيس الهيئة الاستشارية العليا للإتحاد
الأفريقي الآسيوي للمرأة

أ.د/ عبد الرحمن إبراهيم الشاعر (السعودية)

استاذ تكنولوجيا التعليم والاتصال - جامعة نايف

أ.د/ عبد الرحمن غالب المخلافي (الإمارات)

استاذ مناهج وطرق تدريس - تقنيات تعليم
- جامعة الإمارات العربية المتحدة

أ.د/ عمر علوان عقيل (السعودية)

استاذ التربية الخاصة وعميد خدمة المجتمع
كلية التربية - جامعة الملك خالد

أ.د/ ناصر نافع البراق (السعودية)

استاذ الاعلام ورئيس قسم الاعلام بجامعة الملك سعود

أ.د/ ناصر هاشم بدن (العراق)

استاذ تقنيات الموسيقى المسرحية قسم الفنون الموسيقية
كلية الفنون الجميلة - جامعة البصرة

Prof. Carolin Wilson (Canada)

Instructor at the Ontario institute for studies in
education (OISE) at the university of Toronto
and consultant to UNESCO

Prof. Nicos Souleles (Greece)

Multimedia and graphic arts, faculty member,
Cyprus, university technology



المجلة
المصرية
للداسات
المختصة

رئيس مجلس الإدارة

أ.د/ أسامة السيد مصطفى

نائب رئيس مجلس الإدارة

أ.د/ مصطفى قدرى

رئيس التحرير

أ.د/ إيمان سيد علي

هيئة التحرير

أ.د/ محمود حسن اسماعيل (مصر)

أ.د/ عجاج سليم (سوريا)

أ.د/ محمد فرج (مصر)

أ.د/ محمد عبد الوهاب العلامي (المغرب)

أ.د/ محمد بن حسين الضويحي (السعودية)

المحرر الفني

د/ أحمد محمد نجيب

سكرتارية التحرير

د/ محمد عامر محمد عبد الباقي

أ/ ليلى أشرف خلف الله

أ/ أسامة إدوارد

أ/ محمد عبد السلام

المراسلات :

ترسل المراسلات باسم الأستاذ الدكتور/ رئيس

التحرير، على العنوان التالي

٣٦٥ ش رمسيس - كلية التربية النوعية -

جامعة عين شمس ت/ ٠٢/٢٦٨٤٤٥٩٤

الموقع الرسمي:

<https://ejos.journals.ekb.eg>

البريد الإلكتروني:

egyjournal@sedu.asu.edu.eg

الترقيم الدولي الموحد للطباعة : 1687 - 6164

الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني : 2682 - 4353

تقييم المجلة (يونيو ٢٠٢٢) : (7) نقاط

معامل ارسيف Arcif (سبتمبر ٢٠٢٢) : (0.0909)

المجلد (١١)، العدد (٢٨)، أبريل ٢٠٢٢

(*) الأسماء مرتبة ترتيباً أبجدياً.



الصفحة الرئيسية

ISSN-O	ISSN-P	نقاط المجلد يوليو 2022	اسم الجهة / الجامعة	اسم المجلد	القطاع
2682-4353	1687-6164	7	جامعة عين شمس، كلية التربية النوعية	المجلة المصرية للدراسات المتخصصة	علم Multidisciplinary

• يتم إعادة تقييم المجلات المصرية دورياً في شهر يونيو من كل عام و يكون التقييم الجديد سارياً للسنة التالية للنشر في هذه المجلات.



معامل التأثير والاستشهادات المرجعية العربي
Arab Citation & Impact Factor
Arab Online Database

معامل التأثير والاستشهادات المرجعية العربية
قاعدة البيانات العربية الرقمية



التاريخ: 2022/09/29

الرقم: L22/0396 ARCIF

سعادة أ. د. رئيس تحرير المجلة المصرية للدراسات المتخصصة المحترم
جامعة عين شمس، كلية التربية النوعية، القاهرة، مصر
تحية طيبة وبعد،،،

يسر معامل التأثير والاستشهادات المرجعية للمجلات العلمية العربية (ارسياف - ARCIF)، أحد مبادرات قاعدة بيانات "معرفة" للإنتاج والمحتوى العلمي، إعلامكم بأنه قد أطلق التقرير السنوي السابع للمجلات للعام 2022.

ويسرنا تهنئتم وإعلامكم بأن المجلة المصرية للدراسات المتخصصة الصادرة عن جامعة عين شمس، كلية التربية النوعية، القاهرة، مصر، قد نجحت في تحقيق معايير اعتماد معامل "ارسياف Arcif" المتوافقة مع المعايير العالمية، والتي يبلغ عددها (32) معياراً، وللاطلاع على هذه المعايير يمكنككم الدخول إلى الرابط التالي:

<http://e-marefa.net/arcif/criteria/>

و كان معامل "ارسياف Arcif" العام لمجلتكم لسنة 2022 (0.0909).

كما صنفت مجلتكم في تخصص العلوم التربوية من إجمالي عدد المجلات (114) على المستوى العربي، مع العلم أن متوسط معامل ارسياف لهذا التخصص كان (0.38).

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

أ. د. سامي الخزندار

رئيس مبادرة معامل التأثير " ارسياف Arcif"



محتويات العدد

- * كلمة الدكتور / إيمان سيد علي
٩ رئيس التحرير
- * اللجنة العلمية للمجلة المصرية للدراسات المتخصصة.
١٣
- * بحوث علمية محكمة باللغة العربية:
● درجة توظيف مهارات الذكاء الاصطناعي على جودة الخدمات التعليمية في المرحلة الثانوية
١٩ ا.م.د/ عبد الله بن سيف العيبان
/ نجود مبارك آل قيس
- الاستفادة من استخدام بعض الأساليب التقنية للجلود كمدخل لمشروع انتاجي صغير لدى طلاب التربية الفنية
٧١ ا.م.د/ مروى محمد رضا عبد الرحمن
- الأمن الفكرى للشباب وعلاقته بمهاراتهم لإدارة الغضب
١١٣ ا.م.د/ نجلاء محمد منجود حسن
- إدارة الشباب الجامعي لوقت الفراغ وعلاقته بالاتجاه نحو التطرف الفكري
١٦٣ د/ منى محمد الزناتي
- سمات وخصائص الموسيقى التصويرية لبعض مقدمات الأفلام السينمائية عند " فؤاد الظاهري " (المرأيا) نموذجاً
٢٣٣ د/ شيرين صلاح محمد مصطفى
- إمكانية تطويع موسيقى (ليالي) " حسين جنيد " للعزف على آلة القانون والاستفادة منها في أداء بعض المهارات
٢٦٧ د/ شيرين صلاح محمد مصطفى
- الاستفادة من تطبيق مايكروسوفت تيم "Microsoft Team" في تدريس مادة قواعد الموسيقى العربية لطلاب التربية الموسيقية في ضوء معايير الجودة
٣٠٥ د/ هانى محمد شاكر

تابع محتويات العدد

- دور مواقع التواصل الاجتماعي في تعزيز الصلابة النفسية لدى أبناء الشهداء
٣٤١ ا.م.د/ هانى سعد عطا احمد
د/ أشرف مصطفى شلبي
- التناول الدرامي لقضايا التنمية في عروض المسرح الكويتي
٤٠٥ ا.د/ محمد إبراهيم شيحة
ا.د/ احمد نبيل احمد
ا/ يوسف شلاش الشمري
- البنية العاملية لمقياس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الإعدادية
٤٤٥ ا.د/ نادية السيد الحسيني
د/ احمد محمد عبد السلام
ا/ على أبو زيد محمد السيد
- تقنين مقياس تقييم السلوك اللغوي للأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد
٤٧٩ ا.د/ منى حسين الدهان
د/ أمينة محمد الأبيض
ا/ محمد مجدى محمد خليل
- استخدام بعض مهارات اللغة فى خفض السلوك التخريبي للأطفال ذوي الإعاقة السمعية زارعي القوقعة
٥٢٣ ا.د/ منى حسين الدهان
د/ أمينة محمد الأبيض
ا/ نادية حسين إبراهيم الزياتي
- Research Abstracts in Arabic 5

البنية العاملية لمقياس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الإعدادية

١.د / نادية السيد الحسينى (١)

د / أحمد محمد عبد السلام (٢)

١ / على أبو زيد محمد السيد (٣)

(١) أستاذ بقسم العلوم التربوية والنفسية والتربية الخاصة ، جامعة عين شمس ، كلية التربية النوعية

(٢) مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والتربية الخاصة ، جامعة عين شمس ، كلية التربية النوعية

(٣) باحث بقسم العلوم التربوية والنفسية والتربية الخاصة تخصص تربية خاصة مسار صوبات تعلم

البنية العاملية لمقياس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الإعدادية نادية الحسينى ، أحمد عبد السلام ، على أبو زيد محمد السيد

ملخص:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن مكونات البنية العاملية لمقياس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الإعدادية، والتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، تكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الإعدادية، وذلك بنطاق بمحافظة القاهرة خلال العام الدراسي ٢٠١٩ - ٢٠٢٠. وقد تراوح متوسط أعمارهم ما بين ١٢-١٤ عامًا، تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية وأشادت النتائج إلى وجود ثلاثة عوامل كامنة تشبع عليها عبارات مقياس الضغوط النفسية وتضمنت (الضغوط الشخصية، والضغوط الاجتماعية، والضغوط الدراسية) وتشبع على تلك الأبعاد (٤١) مفردة، تم التحقق من مؤشرات الصدق والثبات للمقياس بعدة طرق كصدق المحتوى، والاتساق الداخلي، والصدق العاملي. كما تم حساب الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لاجتماعاً؛ مما يشير إلى ارتفاع الدلالة السيكولوجية للمقياس وإمكانية استخدامه بصورة موسعة. يتكون مقياس الضغوط النفسية في صورته الأولى من (٤٥) عبارة موزعة على ثلاثة محاور افترضها الباحث في ضوء اطلاعه على البحوث والدراسات السابقة التي تناولت الضغوط، وتتضمن هذه المحاور: (الضغوط الشخصية ١٥ مفردة، والضغوط الاجتماعية ١٥ مفردة، والضغوط الدراسية ١٥ مفردة).

الكلمات الدالة : مقياس الضغوط النفسية ، المرحلة الإعدادية

مقدمة:

أصبح التعرض للضغوط النفسية والتأثر بها سمة من سمات العصر الحديث التي تلاحظ في حياتنا اليومية بما فيها من أحداث ضاغطة ناتجة من ظروف خارجية أو داخلية أو كليهما، إيجابية كانت أم سلبية، التي تفرض بدورها تغيرات مهمة في حياتنا وفي الطريقة التي تتوافق بها مع أنفسنا ومع البيئة التي نعيش فيها و تضعنا أمام تحديات ومتطلبات قد نكون عاجزين عن تلبيتها وتجاوزها، في حين أن تزايد هذه الأحداث والتغيرات يشكل عبئاً على الفرد ويكون عرضة للضغوط النفسية؛ وهي بدورها تؤثر بدرجة ما على صحتنا النفسية والجسدية، فكثير من الأمراض السيكوسوماتية كالسكري وأمراض القلب وضغط الدم تبين أنها ذات صلة قوية بالضغوط اليومية والإجهاد والتعب النفسي (Schroeder & Reschke 2012)؛ عثمان، ٢٠٠٩؛ إبراهيم، ٢٠٠٥).

ولا ننكر أن وجود مستوى معين من الضغوط أمر ضروري ومفيد في حياة الإنسان ويعد حافظاً للفرد على تحسين أدائه في العمل و مهمات الحياة اليومية، إلا أن تعرض الفرد القدر كبير من الضغوط يمكن أن يؤدي إلى انخفاض مستوى الصحة النفسية للفرد (Kaluza, 2013, Reschke & Schroeder؛ رضوان، ٢٠٠٩).

وقد كان موضوع الضغوط النفسية وما زال مجالاً خصبا لعدد من البحوث في العلوم النفسية والاجتماعية، وتركز الاهتمام سابقا وبصورة أساسية على البحث في مجال الضغوط النفسية المؤقتة (الآنية منها، فتنوعت الدراسات التي تناولت هذه الظاهرة فكان بعضها عبارة عن دراسات حصر للضغوط النفسية ومدى انتشارها لدى فئة معينة في المجتمع، ومنها ما ركز على دراستها لمهنة دون أخرى، وثمة دراسات تناولت الضغوط النفسية وعلاقتها بالمتغيرات النفسية والمؤشرات الجسمية والصحة العقلية والحالة الاجتماعية ومستوى التعليم والعلاقات مع الآخرين، فعلى سبيل الذكر وليس الحصر (دراسة بن ناصر (٢٠١٦). بعنوان: "الضغوط النفسية المدركة وأساليب التعامل معها لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات والمتأخرات دراسيا". ودراسة عبدالله (٢٠١٢) بعنوان: "متغيرات البيئة الاجتماعية والفيزيائية للمتسربين من التعليم". ودراسة ليل كيليماري (٢٠١٢) Lyell, KellyMarie بعنوان: "الدعم الاجتماعي والتوافق النفسي بمرحلة المراهقة". ودراسة خلف (٢٠١٠) بعنوان: "العوامل المؤثرة على المستوى الدراسي للطلبة المدارس الثانوي". ودراسة جان وأنشيل (٢٠٠٩) Anshel & Gan بعنوان: "مصادر الضغط النفسي لدى الطلاب".

وفي الفترة الأخيرة زاد الاهتمام أيضا بالضغوط النفسية المزمنة ودرستها ومحاولة إيجاد أداة لقياسها وتحديد أبعادها، ولاسيما في البيئات الغربية، مع الإشارة هنا أيضا إلى ندرة مثل هذه الدراسات والبحوث وتطوير أدوات قياسها في البيئات العربية. فأغلب الدراسات التي تم ذكرها كانت قد استخدمت أدوات لقياس الضغوط النفسية الآنية، والشيء المشترك بينها أن الباحثين قاموا بتصميم أدوات قياس

الضغوط النفسية بأنفسهم بحيث تخدم إجراء دراستهم فقط؛ نظرا لعدم وجود مقاييس واختبارات نفسية تقيس هذه الظاهرة في المرحلة الإعدادية.

وتعد المرحلة الإعدادية مرحلة مصيرية تحدد إلى حد كبير مستقبل الطالب في سنوات عمره المقبلة فهي بداية طريق الاختيار واتخاذ القرارات المصيرية وهي مرحلة دراسية تتزامن مع مرحلة المراهقة تلك المرحلة تتسم بالتقلبات الانفعالية والفكرية وتتسم بالتمرد والعصيان ومحاولة إثبات الذات من خلال مخالفة كل ما هو سائد ومطلوب لدى الأسرة أو المجتمع.

ولقد أجريت مختلف المحاولات للتحقق من العوامل التي تهيج الطلاب للضغوط النفسية ومن تلك المحاولات التي ربطت بين حدوث الضغوط وشخصية الأفراد، دراسة (Akimbo and Adeyemo 2003) التي أظهرت أن بعض الطلاب أكثر عرضة للضغوط النفسية بصفة عامة، بينما الآخرين أقل عرضة للضغوط اعتمادا على سماتهم الشخصية، كما جاءت هذه النتائج مطابقة مع دراسة (Kokkinos 2007) ارتباط خصائص الشخصية بالضغوط النفسية وتشير نتائج العديد من الدراسات إلى أن هناك ثمة علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط النفسية وبعض سمات الشخصية كدراسة (Haley Barker 2009).

ونظرا لاختلاف وجهات النظر اختلفت طرق القياس فقد تم قياس الضغط على أنه مثير أو استجابة أو تفاعل بينهما، وهناك إشكالية أخرى في قياس وتقدير الضغط النفسي وهي كيفية قياسه على أنه تكرر حدوث الموقف الضاغط أم شدته. وعلى الرغم من توفر بعض من المقاييس التي حاولت قياس الضغوط النفسية إلا أنها اهتمت بالأفراد في سن متأخر أو في بيئة العمل؛ لذا يوجد ندرة في دراسات التي تناولت الخصائص السيكومترية للمقياس الضغوط النفسية للطلاب في المرحلة الإعدادية.

لذا يهتم البحث الحالي بدراسة بعض الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية ليوفر أداة تشخيصية للطلاب في المرحلة الإعدادية ويقلل من حجم الضغوط الملقاة على الأطفال في هذه المرحلة.

مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث وعمله كمعلم في المرحلة الإعدادية لاحظ أن كثير من الطلاب يواجهون العديد من التحديات والضغوط النفسية التي قد تكون ناجمة عن العديد من العوامل كالخوف من المستقبل وصعوبة الاتصال مع الآخرين ومطالبة الأسرة والمجتمع لهم بتحقيق النجاح بل التفوق؛ مما يؤدي إلى ظهور العديد من الأعراض النفسية كمشاعر الوحدة والعصبية بالإضافة إلى قلة النوم والقلق المفرط. فالضغوط النفسية لها أثر كبير على التحصيل الدراسي للطلاب وخاصة في المرحلة الإعدادية.

بالإضافة إلى ضغوط المدرسين حيث أن كثيرا من الطلاب يعانون من ضغوطات المدرسين إما لقلة عددهم وقلة خبراتهم أو بسبب تعامل بعض المدرسين غير اللائق مع الطلاب وتخويفهم، ولذلك يتعرض طلاب المرحلة الإعدادية لضغوطاً نفسية متفاوتة داخل وخارج البيئة المدرسية قد تترك آثاراً نفسية كبيرة على شخصياتهم وتوافقهم الشخصي والاجتماعي والدراسي؛ مما ينعكس سلباً على سلوكهم.

إن وجود الكثير من الضغوطات والأزمات النفسية والانفعالية لدى طلاب المرحلة الإعدادية يتسبب في الهدر التربوي المتمثل في عدم استفادة الطلاب من نظام التعليم وتكرار الرسوب أو الإعادة أو التسرب من التعليم؛ مما ينتج عنه الكثير من المشكلات الاجتماعية والصحية التي تؤثر في المجتمع بأسره وأكثر المشكلات تأثيراً على الطلاب الخوف من المستقبل المجهول وتراود الطلاب في هذه الحالة خواطر كثيرة وخوف وشك وقلة الثقة بالنفس وأحيانا انعدامها (عبد الحميد، ٢٠١٣).

وبناء على ذلك فإن مشكلة الدراسة تكمن في بناء مقياس للضغوط النفسية لطلاب المرحلة الإعدادية، من أجل تشخيص أنواع الضغوط التي يتعرضون لها بحيث يتوفر أداة مقننة لقياس هذه الظاهرة.

تساؤلات البحث

تحدد مشكلة البحث في التساؤل التالي: " ما هي الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الإعدادية؟"

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى:-

- ١- الكشف عن مكونات البنية العاملية لمقياس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الإعدادية .
- ٢- التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الإعدادية (الصدق والثبات).

أهمية البحث

- ١- إلقاء الضوء حول موضوع الضغوط النفسية بوجه عام وتأثيرها على الأداء والانجاز الدراسي بوجه خاص.
- ٢- إثراء المكتبة العربية بمقياس مقنن يقيس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الإعدادية بصفة خاصة.
- ٣- التوجه نحو استقصاء العوامل المكونة للسمة التي يستهدفها مقياس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الإعدادية في البيئة المصرية.
- ٤- توفير دليل تشخيصي للضغوط النفسية تمهيداً لإعداد برامج ارشادية وتدريبية لخفض تلك الضغوط وتكوين أساليب مواجهة الضغوط.

٥- العمل على تحسين المناخ الدراسي للطلاب وخلوه من المشكلات والضغوطات التي تقف عائقاً أمام التحصيل الدراسي للطلاب.

حدود البحث

- حدود مكانية: مدارس المرحلة الإعدادية بنطاق محافظة القاهرة.
- حدود زمنية: العام الدراسي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢.
- حدود بشرية: طلاب المرحلة الإعدادية.
- حدود منهجية: المنهج الوصفي.

المصطلحات والمفاهيم الاجرائية

أولاً: الخصائص السيكومترية

يمكن تعريف الخصائص السيكومترية بأنها: "دلائل أو مؤشرات إحصائية عن مدى جودة المقياس لما أعد لقياسه، وتشمل خصائص سيكومترية للفقرات وهي تمييز الفقرة واتساقها الداخلي، كما تشمل خصائص سيكومترية للمقياس وهي صدقه وثباته وحساسيته وشكل التوزيع التكراري للدرجات (علام، ٢٠٠٠: ٢٢٦).

ثانياً: الضغوط النفسية

تُعرف بأنها: "مجموعة من المثيرات التي تصيب الفرد، ومحصلة الاستجابات المترتبة عليها، بالإضافة إلى مستوى الخطر الذي يقوم الفرد بوضعه وتقديره للمثير، والأساليب والاستراتيجيات التي تساعد على عملية التكيف مع كافة أشكال الضغوط، والطرق الدفاعية النفسية التي تستدعي استخدامها في الظروف المختلفة" (غانم، ٢٠٠٨).

ويمكن تعريف الضغوط النفسية على أنها: " وعرفت الجمعية الأمريكية للطب النفسي أحداث الحياة الضاغطة بأنها: " أعباء زائدة تتقل

كاهل الفرد نتيجة لمرور الفرد بخبرة صارمة تتمثل في وقوع الفرد فريسة لمرض مزمن ، أو فقدان الوظيفة، أو دخوله في حالة صراع حاد لأدائه لأدواره المختلفة، أو الدخول في مشاكل حادة تتصل بحياته الأسرية الزوجية، وأن عجز الفرد عن مواجهة مثل هذه الأحداث يدخل في حالة من الارتباك والاضطرابات"

التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عند اجابته على فقرات مقياس الضغوط النفسية المعد للدراسة الحالية .

الإطار النظري

أولاً: تعريف الضغوط النفسية

يستخدم مصطلح الضغوط النفسية للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، وتمت نتيجة العوامل الخارجية: مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي، وتظهر نتيجة التهديد والخطر(عثمان، ٢٠٠١).

ويعرف الضغط النفسي بالعنصر المجدد للطاقة التكيفية لكل من العقل والجسم، فإذا كانت هذه الطاقة يمكنها احتواء المتطلبات وتستمتع بالاستثارة المتضمنة فيها فإن الضغط يكون مقبولاً وقد يكون غير مفيد بل وضار أحياناً عندما لا تستوعب هذه الطاقة (باهي، وآخرون ٢٠٠٢).

ويعرف عوض (٢٠٠١) الضغوط النفسية بأنها: "تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات، أو التغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد، وما تنتج عنها من القلق، كما تفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية، أو اجتماعية أو نفسية أو تجمع بين هذه المتغيرات".

وتعكس الضغوط أحداث الحياة المثيرة للضغوط والتي تتعلق بالجانب الاقتصادي، والمهني، والعاطفي، والزواجي، والأسري، والصحي، والانفعالي، والشخصي (عبيد ، ٢٠٠٨).

كما يعرف الضغط النفسي بأنه الحمل الذي يقع على كاهل الكائن الحي، وما يتبعه من استجابات من جانبه ليتكيف أو يتوافق مع التغيير الذي يواجهه (عسكر، ٢٠٠٣).

ويعرف أيضاً على أنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي طلب دافع. وهو الطريقة الإرادية التي يستجيب لها الجسد، الاستعدادية العقلية والبدنية (النادر وآخرون، ٢٠١٤).

وتعرف الضغوط النفسية بأنها: "مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته، وينتج عنها ضعف قدرته على أحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى لدى الفرد (شقيير، ٢٠٠٢).

وتعرف الضغوط النفسية أيضاً: بأنها ناتجة عن إخفاق الفرد في إشباع حاجاته، ينتج عنها ثلاث أنواع من ردود الفعل وهي: ردود الفعل الفسيولوجية، وتتمثل و تتمثل في زيادة ضربات القلب، وارتفاع الدم، والتوتر العضلي، وبطيء في الجهاز الهضمي، وكذلك زيادة في إفراز الأدرينالين، وردود الفعل المعرفية، وتتمثل في: تناقص مستوي الأداء، وتجنب المواقف المثيرة للاضطراب (النادر وآخرون، ٢٠١٤).

ثانياً: أنواع الضغوط

تعد الضغوط النفسية الأساس الرئيسي والعامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى، كالضغوط الاجتماعية المهنية والاقتصادية والاسرية

وغيرها، وتتعدد الضغوط بتعدد مصادرها، ومن بين هذه الضغوط:

أ- الضغوط الاسرية

وهي ضغوط تفرزها عوامل كثيرة داخل الأسرة والتي منها، غياب أحد الوالدين والمشاحنات الأسرية، وافتقاد الأسوة الحسنة، والمعاملة الوالدية القاسية، وعصبية الوالدين، وافتقاد وسائل قضاء الفراغ في الأسرة، وضغط الوالدين، والحالة الصحية السيئة لأفراد الأسرة، والوضع الاقتصادي السيء للأسرة.

ب- الضغوط الاجتماعية

تعد الضغوط الاجتماعية حجر الأساس في التماسك والتألف الاجتماعي والتفاعل بين الأفراد، فهي تمثل نوعا من التأثير الذي يمارسه بعض أفراد المجتمع على أقرانهم، ويؤدي إلى الفاعلية في تكوين معتقدات هؤلاء الأفراد وتتمثل هذه الضغوط في اضطراب العلاقة مع الآخرين، وصعوبة تكوين العلاقات الاجتماعية والعزلة، وكثرة اللقاءات أو قلتها (شقيير، ٢٠٠٢).

ت- الضغوط الصحية

هي التي ترتبط بالصحة الجسدية والفسولوجية كالصراع وارتفاع ضغط الدم وارتفاع معدل ضربات القلب، والغثيان، وصعوبات النوم، والاصابة بالمرض، والعادات الصحية السيئة، واختلاف النظام الغذائي، وفقدان الشهية للطعام.

ث- الضغوط المهنية

هي ضغوط ناجمة عن ضغوط العمل ومتابعه، والظروف الفيزيقية (كالحرارة والتهوية والضوضاء) وضعف الحوافز، والعمل المكثف أو القليل، وضغوط الانتقال والهجرة، وضغط المسؤولين، وسوء المعاملة والعمل

الروتيني، فجميعها تمثل ضغوطات تعيق إنتاجية العامل، وتؤدي إلى زيادة الإصابة في العمل، وتؤدي إلى عدم التركيز وخفض الإنتاج.

ج- الضغوط الدراسية

هي ضغوط تتعلق بظروف الدراسة، حيث تشكل الصعوبات الدراسية علي الطالب في مختلف المراحل الدراسية ضغطا شديدا في حالة عدم استجابة اللوائح الدراسية لضغطا شديدا في حالة عدم استجابته للوائح الدراسية، فهو مطالب بالنجاح والتفوق لإرضاء طموحه الشخصي، ولإرضاء أسرته، كما تتمثل الضغوط الدراسية في صعوبة التعامل مع الزملاء، وضعف القدرة علي التركيز، والفشل في الامتحانات، والخوف من الفشل والرسوب، وقلة توفر المستلزمات الدراسية، وغياب العلاقات الإنسانية مع الزملاء والمدرسين (الامارة، ٢٠٠١).

ح- الضغوط العاطفية

تعد العاطفة غريزة أساسية خص الله بها الإنسان، فهي من مقتضيات وجوده في الحياة، ولذا فالإنسان يسعي جاهدا لتحقيق الاتزان العاطفي، الا ان كثرة المشكلات العائلية، وعدم الاتفاق مع شريك الحياة، وتعثر الاستقرار الزوجي، وصعوبة اختيار شريك الحياة، والانفصال بين الزوجين، وسوء التوافق الزوجي، جميعها مشكلات تحول دون التوازن العاطفي والانفعالي.

خ- الضغوط الاقتصادية

تعد الضغوط الاقتصادية الأساس في تشتيت جهد الإنسان، وضعف قدرته على التركيز والتفكير، حيث إن انخفاض مستوى الدخل، ونقص الحاجات وفقدان العمل، والصعوبات المالية تنعكس علي حالة الإنسان النفسية، وتؤدي به إلى الشعور بالتعب والملل والإحباط.

رابعاً: أسباب الضغوط النفسية

ينشأ الضغط النفسي نتيجة التفاعل ما بين الفرد ومجموعة العوامل الخارجية أو الداخلية البيئية منها، والشخصية التي تتمثل في العوامل الجسمية والعقلية والانفعالية، ومن مسببات الضغوط النفسية ما يلي:

١- المسببات الخارجية

أ. الصراع بين الفرد والمحيطين به، كصراع الفرد مع الأصدقاء والأخوة والآباء.... الخ.

ب. المواقف المختلفة كالعامل مثلاً: حيث تؤدي مواقف العمل بما فيها من مؤثرات كالعامل المتواصل وغياب العدالة، والتعاون والتفرقة في المعاملة، وغياب الحوافز إلى الشعور بالضغط النفسي (العيسوي، ٢٠٠١).

ج. أحداث الحياة: تحمل الحياة اليومية في طياتها ضغوطات وصعوبات يدركها الفرد عندما يساير باستمرار المواقف المتنوعة سواء في الأسرة أو المدرسة أو العمل وما إلى ذلك، وهذه جميعها تتطلب منه المسايرة؛ لغرض التوافق والالتزان النفسي، إلا أن الفشل في مسايرتها يؤدي بالفرد إلى الشعور بالضغط النفسي، وتتنوع الأحداث اليومية التي يتعرض لها الفرد في حياته، ومن بين هذه الأحداث: فقدان أحد الوالدين بالموت أو الطلاق أو الانفصال، وفقدان أحد الأفراد المهمين في حياته، والمعاناة من المرض، والتغيرات في العمل، والتغيرات الأسرية الناتجة من الخلافات والمشاحنات العائلية، والمعاملة الوالدية القاسية (عسكر، ٢٠٠٠).

د. ضغط التكيف: ومؤداه أن الإنسان في مختلف مراحل حياته حينما يواجه التغير سواء كان هذا التغير لحدث إيجابي أو سلبي؛ فإنه قد

يعاني الاضطراب ويدخل في حالة من الضغط خلال الفترة التي يحاول فيها التكيف مع الحدث، ولاشك أن درجة معينة من التغيير المطلوب قد تمثل عاملا مهما للنمو، بيد أن الإنسان عندما يواجه بأحداث ومواقف جديدة تفوق قدرته على التكيف فإنه يشعر بالضغط (عبدالله، ٢٠٠٢).

هـ. **الإحباط:** ذلك أن الناس المراهقون خاصة يمرون بخبرة الضغط عندما يعاقون عن عمل ما، سواء أكان هذا العمل نشاطا أم رغبة يسعون لتحقيقها؛ فالإنسان يشعر بالإحباط عندما يشعر بالغضب أو الحزن أو العدوان سواء كانت هذه الانفعالات ظاهرة أو كامنة.

و. **زيادة العبء (الحمل):** ومؤداه أن الإنسان عندما تزداد متطلباته بحيث تفوق قدرته على مواجهة هذه المتطلبات، سواء من خلال ضغط الوقت، زيادة المسؤولية، فقدان الدعم، اختلاف حجم العمل وعدم استمراره علي مستوي واحد، وتنوع الأدوار وتعددتها؛ فان ذلك يؤدي إلى الإحساس بالضغط النفسي (عبدالله، ٢٠٠٢).

٢- المسببات الداخلية

ينتج بعض الضغوط من حالات الصراع الداخلي الناتج من تعارض الأهداف أو الدوافع. وتم حصر هذه الصراعات الداخلية كما أوردها (العيسوي، ٢٠٠١). فيما يلي:

أ. الرغبة في الاستقلال في مقابل الاعتماد على الآخرين:

يرغب الفرد بطبيعته في الاستقلال، ولكنه في الوقت ذاته يشعر بالأمن والاطمئنان إذا اعتمد علي أشخاص آخرين أكثر منه قوة وصلابة. المراهق مثلا يلاحظ أنه يسعى في مرحلة المراهقة إلى الاستقلالية عن الأسرة والتمرد علي الوالدين والضوابط الأسرية؛ نتيجة للتغيرات الفسيولوجية التي

تطراً عليه، ولكنه في نفس الوقت لا يستطيع الاستقلال عنها في توفير متطلباته من مأكّل وملبس ومسكن وهو ما يسبب له ضغوطات نفسية.

ب. العلاقة الحميمية في مقابل العزلة والانسحاب أو الانطواء علي

الذات:

يرغب الإنسان في الارتباط بالآخرين والحصول على مشاركاتهم الوجدانية، وهو يود أن يشعر بأن غيره يبادلّه المشاعر نفسها، ويشاركه الأفكار والأحاسيس نفسها، ولكنه مع ذلك يخاف ويخشى الخيانة وعدم الوفاء والغدر وخاصة في الحالات العاطفية، وهو ما يعرضه للضغوط النفسية.

ج. التعاون في مقابل المنافسة:

تحتم الطبيعة الإنسانية علي الفرد مشاركته لغيره والتعاون معهم ومساعدتهم، وكذلك التنافس بينهم، وعليه فالإنسان يقع في صراع بين هذا وذلك، أي يقع بين ضرورة التعاون مع غيره سواء في المدرسة أو في المنزل أو في المجتمع وضرورة التنافس أيضاً. فالطالب مثلاً عليه التعاون مع زملائه ومدرسيه واخوته، ولكن عليه التنافس مع زملائه لنيل الدرجات العليا، ومحبة المحيطين به، وهذا التنافس يخضع لضوابط ومعايير، ومن يخالفها يتعرض للعقاب والنبذ، وعليه فهذا التذبذب يجعل منه ضحية الاصابة بالضغط والتوتر.

خامساً: أساليب مواجهة الضغوط النفسية

- ١ - أساليب بدنية (نفسجسمية)
- القيام ببعض التدريبات البدنية بانتظام.
- وضع نظام غذائي متوازن.
- الحصول على قدر كافي من النوم.
- أخذ وقت كافي للراحة.

- القيام بعمليات التقييم للعلاقات والالتزامات.
 - القيام بالأعمال المحببة والمثيرة للاستمتاع.
- ٢- أساليب معرفية

وهي أساليب تعتمد على التحليل المنطقي للمشكلة والمحاولات المعرفية التدبر الفرد للمشكلة وتقييمه للتهديد، والبحث عن المعلومات، وسلوك حل المشكلة. وأهم الأساليب المعرفية ما يلي:

- **التأمل:** هو نوع من التأمل الذي يستهدف تحقيق حالة من الهدوء والراحة العميقة والصفاء الذهني. وفيه يجلس الفرد وفي وضع مستريح وعينيه مغلقتان ويتنفس بعمق، ويرخي جميع عضلاته ويطرح مشاكله وهمومه جانبا ويترك الأفكار المتطفلة عليه بعيدا، مرددا لفظا محببا عديم المعني، ويجري هذا التمرين لمدة عشرين دقيقة. والهدف من وراء ذلك تفريغ الذهن وتحقيق الاسترخاء للجهاز العصبي اللاإرادي.. وتوفر هذه التمرينات الفرصة كي يوقف أنشطته اليومية، وأن يمارس درجة عالية من الانتباه على مشاعره ووجدانه، ويؤدي ذلك إلى اعداد الذهن وتدريبه علي تحمل ضغوط الحياة (ماهر، ١٩٩٣).

ويوجه الوعي الانتقائي تفكير الفرد وانتباهه للأشياء التي تزيد الميكانيزمات العصبية التي يكون لها تأثير على العمليات الفسيولوجية لديه. وأهم فنيات الوعي الذاتي الانتقائي ما يلي:

- **الخيال الموجه:** حيث يوضع الفرد في حالة استرخائية وينشط التخيلات العقلية الحيوية لديه ليصل إلى درجة عالية من الخيال تمكنه من الوصول إلى أكثر الطرق فاعلية في تركيز الانتباه إلى أحاسيس أو مشاعر أو ذكريات أو أحداث والتخطيط لمواجهة مصادر الضغط (صقر، ٢٠٠١).

- **التنويم المغناطيسي:** على العكس من فنية التنويم المغناطيسي المعروفة فإن التنويم المغناطيسي الذاتي يعتمد على الوعي الكامل، ويعتمد على توجيه الفرد الوعي وهو في حالة استرخاء على بعض المشكلات النفسجسمية أو استعادة بعض المواقف الضاغطة التي يظن أنه قد نسيها. وبذلك: فإن التنويم المغناطيسي الذاتي مهارة سهلة التعلم، وهي تشمل حالة متغيرة من تعلم كيفية توجيه الانتباه الذاتي والتحكم في أوضاع خاصة وتسلسل معين من الخيال العقلي والأنشطة المستخدمة لفترة محددة من الوقت، ويضع الفرد في دور فعال ومسئول لاستعادة الأحداث والتعامل معها بعقلانية (الرشيدي، ١٩٩٩).

- **التطعيم الانفعالي:** إذا كانت الحياة المعاصرة تفرض على الإنسان كثير من الصراعات والمشاحنات اليومية والضوضاء والضغوط الأسرية وضغوط العمل وغيرها، وأن هذه الضغوط لا يمكن التخلص منها تماما، فلا أقل من أن نتعايش إيجابيا مع الأحداث الضاغطة ومعالجة نتائجها السلبية، والتركيز على تقليل الآثار الجسمية والنفسية المصاحبة لها. ومن ثم فإن التطعيم الانفعالي تعني مساعدة الفرد على المعاشة الذهنية للمواقف التي تسبب لها القلق والانزعاج لإيجاد مناعة لديه ضد الضغوط النفسية. وتسير عملية التطعيم الانفعالي على النحو التالي:

- ١- جمع معلومات واقعية كاملة عن الموقف الضاغط المسبب للقلق.
- ٢- جمع معلومات عن المصادر الخارجية المتوفرة والتي بإمكانها مساعدتك للتعامل بفاعلية مع المشكلة.
- ٣- تشجيع النفس على تبني خططا لمواجهة الموقف مع الاعتراف الشخصي بوجود المشكلة ووجوب المواجهة

٤- إعادة البرمجة العقلية: ويقصد بها التعامل مع المواقف الضاغطة ، وذلك من إعادة التقييم المعرفي لمحتوى الموقف الضاغط (عبد المعطي، ٢٠٠٠).

- التدريب علي حل المشكلات:

المشكلة هي موقف صعب يواجه الفرد، وتتطلب اجراءات للتغلب عليها، وإذا كانت ضغوط الحياة نتيجة لعدم قدرة الفرد على حل المشكلات التي يواجهها. ويعد أسلوب حل المشكلات بمثابة عملية معرفية انفعالية سلوكية يتمكن الأفراد بمقتضاها من تحديد واكتشاف أو ابتكار أساليب للتعامل مع مشكلات الحياة اليومية. وتعتبر في الوقت ذاته عملية تعلم اجتماعي أو أسلوب للتنظيم الذاتي، أو استراتيجية عامة للمواجهة يمكن تطبيقها على عدد كبير من المشكلات من المشكلات (عبد المعطي، ٢٠٠٢).

الدراسات السابقة

أجريت العديد من الدراسات التي تناولت الخصائص السيكومترية للضغوط النفسية، ومن هذه الدراسات:-

دراسة البديري؛ ورشيد (٢٠١٩). بعنوان " بناء مقياس الضغوط النفسية الأربعة " استهدف البحث المالي بناء أداة تكشف عن الضغوط الأربعة (الصدمة، الشخصية، الإنهاك، الاعتراب) لدى طلبة جامعة تكريت تبعاً لمتغيري (الجنس، التخصص). تكونت عينة البحث (٢٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة تكريت (٨٧) منهم من أصحاب التخصص العلمي و(١١٣) منهم من أصحاب التخصص الإنساني، أما أداة البحث فقد قام الباحثان ببناء أداة تكشف الضغوط الأربعة باستخدام الوسائل الإحصائية (مربع كاي، معامل الارتباط بيرسون، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين).

واتضح من خلال اجراءات البحث أن المقياس يتمتع بصدق المحتوى وصدق البناء، أما معامل الثبات فقد بلغت بطريقة اعادة الاختبار (٠.٨١) .

دراسة السالم والغامدي (٢٠١٩). بعنوان: "قياس مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الطلاب الصم بعمادة السنة التحضيرية بجامعة الملك سعود". هدفت الدراسة لقياس الضغوط النفسية لدى الطلاب الصم بعمادة السنة التحضيرية بجامعة الملك سعود وعلاقتها بمفهوم الذات. اشتملت العينة على (٨) طلاب تشكل مجتمع الدراسة للطلاب الصم في السنة التحضيرية، حيث تم إعداد مقياس الضغوط النفسية ومقياس مفهوم الذات، وتم التحقق من الخصائص السيكومترية لكلا الأدوات. حيث أشاروا إلى قيم صدق وثبات مرتفعة، كما وأشارت النتائج بوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ومفهوم "الذات الجسمية" كأحد أبعاد مقياس مفهوم الذات.

دراسة بن عمر، وغربي (٢٠١٨). بعنوان: "البنية العاملية لمقياس الضغوط النفسية والمهنية: دراسة تحليلية باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي". تهدف هذه الدراسة إلى التحقق من البنية العاملية للمقياس الضغوط النفسية والمهنية، بقصد التحقق من عدد عوامله الكامنة، وللكشف عن هذه البنية جرى تطبيق التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي على عينة من العاملين بالقطاع الصحي قوامها (٣٥٠) باستخدام طريقة المكونات الرئيسية مع التدوير المتعامد للمحاور، وتوصلت النتائج إلى أن بينات مقياس الضغوط النفسية والمهنية موثوق بها وكما أظهرت النتائج بالاعتماد على محك كايزر، واختبار منحنى المنحدر أن المقياس نوا بنية عاملية خماسية، تتمثل هذه العوامل في: (ظروف العمل، خصائص المهمة، علاقات العمل، مرافقي المرضى، البيئة التنظيمية) كما تم تطبيق التحليل العاملي التوكيدي وقد أظهرت النتائج تفوق النموذج المعدل الذي تم التوصل إليه في هذه الدراسة.

دراسة طنجبور؛ وقلبيوبي (٢٠١٤). بعنوان "الخصائص السيكومترية لاختبار تزيير الألماني للضغوط النفسية المزمناة (صورة سعودية أولية)".

هدفت الدراسة الحالية إلى فحص البنية العاملية للاختبار في المجتمع السعودي. وهذا بدوره يعد ذا أهمية ورافدا في البحث العلمي والتشخيص النفسي. وتكونت عينة الدراسة من (٩٥٢) فردا من مختلف فئات المجتمع، تراوحت أعمارهم بين (٢٠ و ٥٥ سنة). وبلغ عدد الذكور (٥٤٢) وعدد الإناث (٤١٠). وقد أشارت المخرجات الإحصائية لتحليل العاملية للبنود إلى تشبع أغلب بنود الاختبار على العوامل المستخلصة من التحليل العاملية، وهذا مؤشر جيد للصدق التكويني للاختبار، مع الإشارة إلى تباين في تشبعات بعض البنود على عوامل محددة مختلفة بذلك عن تشبعها في الاختبار الأصلي. وتفاوتت معاملات ثبات الاتساق الداخلي المتغيرات الاختبار المستخلصة بين المقبولة والجيدة. وقد بينت نتائج هذه الدراسة بعض الشواهد على خصوصية المجتمع السعودي فيما يتعلق بتشبع بعض البنود خلافا للبنية العاملية للاختبار الأصلي والدراسات السابقة وعلاقة المتغيرات ببعضها البعض من جهة، ومن جهة أخرى فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين لمعايشة الضغوط النفسية؛ إذ أشارت النتائج إلى دلالة الفروق لأغلب المتغيرات المستخلصة لصالح الإناث.

دراسة قباعة؛ والزغلول (٢٠٠٨). بعنوان " تحري الخصائص السيكومترية لقائمة الاستجابات التكيفية للضغوط النفسية لدى الفئة العمرية (١٦-١٨) سنة في الأردن ". هدفت الدراسة الحالية إلى تحري الخصائص السيكومترية لقائمة الاستجابات التكيفية للضغوط النفسية للفئة العمرية (١٦-١٨) سنة في الأردن، ولتحقيق اهداف هذه الدراسة تم اختيار عينة عشوائية عنقودية على مستوى الشعب وبنسبة ٢٥٪ من المجتمع المتيسر وتكونت من (١٣٠٤) طالبا وطالبة. وقد أشارت النتائج إلى تمتع القائمة بمؤشرات ثبات جيدة، حيث تراودت قيمة كرونباخ الفا لاستراتيجيات القائمة من (٠.٥٨-٠.٧٦) وهي قيم مقبولة، أما فيما يتعلق بنتائج الصدق، فقد أظهرت النتائج تمتع القائمة بمؤشرات صدق تقاربي مع قائمة التعامل مع المواقف الضاغطة (Situation- Specific Coping (SSC) وصدق تباعدي

مع مقياس بيك للاكتئاب. وتتفق هذه النتائج التي تم التوصل إليها مع القائمة الأصلية.

دراسة الحجيلي (٢٠٠٧). بعنوان "استقصاء الخصائص السيكوميترية لقائمة مواجهة الموقف المحدد المسبب للضغوط النفسية للأعمار من (١٨-٢٢) على بيئة المملكة العربية السعودية " دراسة هدفت إلى تعريف واشتقاق الخصائص السيكوميترية لقائمة التعامل المحدد مع الموقف المسبب للضغط (SSC) Situation- Specific Coping للفئة العمرية من (١٨-٢٢) سنة في البيئة السعودية، وهذه القائمة تم تطويرها من قبل أندلر وباركر (Endler&Parker, 1999). حيث طبقت الدراسة على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية العنقودية على مستوى الشعب ونسبة تزيد عن ١٠٪ من المجتمع المتيسر وتكونت من (١٢٠٠) طالبا جامعيًا من الذكور. وقد أشارت النتائج إلى تمتع القائمة بمؤشرات ثبات جيدة، حيث تراوحت قيمة الفا (الاتساق الداخلي) لاستراتيجية القائمة بين (٠.٨٦ - ٠.٨٩). وهي قيم مقبولة أما فيما يتعلق بنتائج الصدق، فقد أظهرت النتائج تمتع القائمة بمؤشرات صدق تقاربي مع قائمة حالة القلق، وصدق تباعدي مع اختبار NEO للشخصية. وأثبتت نتائج التحليل العاملي وجود ثلاث عوامل فسرت (٥٧.٦٦٪) من التباين الكلي.

دراسة (Cosway & Endler, 2005) بعنوان "التعايش مع المواقف الضاغطة والبنية العاملية وارتباطها بالسمات الشخصية والصحة النفسية " هدفت إلى تحليل المكونات الرئيسية لمقياس مواجهة المواقف المسببة للضغوط (CISS) حيث قاما بتطبيق القائمة على (٧٣٠) من الأطباء والمزارعين الاسكتلنديين. من خلال عملية التحليل العاملي قام الباحثان بأخذ النوع الاجتماعي بعين الاعتبار في كل من مجموعتي المزارعين والأطباء، حيث أظهر التحليل العاملي وجود ثلاثة عوامل عند تحليل أداء كل من مجموعتي الذكور والإناث على حده في كل من

مجموعتي الأطباء والمزارعين. وللتأكد من الصدق التنبؤي للقائمة قام الباحثان باستخراج مصفوفة الارتباطات الداخلية الأبعاد (CISS) مع عوامل مقياس (NEO) الأبعاد الخمسة الكبرى، حيث أظهرت النتائج وجود ارتباطات دالة إحصائياً بين بعد العاطفة وكل من العصابية والانبساطية والانسجام كل على حده. وبشكل مماثل قام الباحثان باستخراج مصفوفة الارتباطات الداخلية الأبعاد (CISS) مع مقياس القاق النفسي والذي يتكون من أربعة أبعاد، حيث أظهرت النتائج وجود ارتباط دال إحصائياً بين العاطفة وكل من أبعاد مقياس القلق النفسي الأربعة.

نلاحظ من خلال استعراض الدراسات السابقة أن نتائج استقصاء الخصائص السيكومترية للمقاييس أظهرت ملاءمتها لقياس السمة موضوع البحث في بيئات ثقافية مختلفة وعلى عينات كانت من الراشدين تراوحت أعمارهم (١٨-٣٠) سنة، ولكنها لم تتطرق إلى استقصاء الخصائص السيكومترية لعينة من طلاب المرحلة الإعدادية الأمر الذي حدا بالباحث القيام بدراسة الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الإعدادية بدرجة تتناسب مع خصائصهم الشخصية وفئاتهم العمرية.

فروض البحث

في ضوء ما تم عرضه من الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات يُمكن للباحث صياغة فروض البحث فيما يلي:-

- ١- تتشعب العوامل المشاهدة لمقياس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الإعدادية على ثلاثة عوامل كامنة.
- ٢- يتمتع مقياس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الإعدادية الذي أعدت الباحث بمؤشرات صدق وثبات مرتفعة.

منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي والذي يتناسب مع أهداف هذا لبحث؛ فالمنهج الوصفي يهتم ويقوم بوصف وتفسير متغيرات مقياس الضغوط النفسية، وهو من أكثر المناهج استخداماً في الدراسات الإنسانية؛ لكونه يركز على تصنيف المعلومات وتنظيمها والتعبير عنها كمًا وكيفًا.

عينة البحث

تكونت عينة البحث في صورتها النهائية من (٢٠٠) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الإعدادية، وذلك بنطاق بمحافظة القاهرة خلال العام الدراسي ٢٠٢٠ - ٢٠٢١. وقد تراوح متوسط أعمارهم ما بين ١٢-١٤ عاماً، وكان الهدف من اختيار هذه العينة هو التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (الصدق، والثبات).

أداة البحث

- مقياس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الإعدادية (إعداد: الباحث)

أولاً: الهدف من المقياس

يهدف المقياس الحالي إلى تحديد مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم بنطاق محافظة القاهرة.

ثانياً: مبررات إعداد المقياس

من خلال إطلاع الباحث على ما توفر له من مفاهيم نظرية ودراسات سابقة وعلى عدد من المقاييس التي تناولت الضغوط النفسية، وجد ضرورة إعداد مقياساً يقيس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم، وذلك للاعتبارات الآتية:

١- المساهمة في إعداد أداة سيكولوجية مقننة لتخفيف الضغوط النفسية التي يواجهها طلاب المرحلة الإعدادية.

٢- المساهمة في إظهار الضغوط والنفسية والاجتماعية الأكاديمية التي يعاني منها الطلاب ذوي صعوبات التعلم، ووضعها نصب أعين الباحثين للمشاركة في تنفيذ برامج إرشادية وعلاجية لها.

٣- معظم المقاييس التي استخدمت لقياس الضغوط النفسية اهتمت بالطلاب بالفئات العمرية الأكبر من (١٨) عام، بينما البحث الحالي يهتم بدراسة مستوى الضغوط لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية.

٤- بعض مقاييس الضغوط النفسية مترجمة من لغات أجنبية "عربية" مما يجعلها غير صالحة لمجتمعنا العربي على وجه العموم، والمجتمع المصري على وجه الخصوص.

ثالثاً: وصف المقياس في صورته الأولى

يتكون مقياس الضغوط النفسية في صورته الأولى من (٤٥) عبارة موزعة على ثلاثة محاور افترضها الباحث في ضوء اطلاعه على البحوث والدراسات السابقة التي تناولت الضغوط، وتتضمن هذه المحاور: (الضغوط الشخصية ١٥ مفردة، والضغوط الاجتماعية ١٥ مفردة، والضغوط الدراسية ١٥ مفردة).

ثالثاً: خطوات بناء المقياس

تتلخص خطوات إعداد مقياس الضغوط النفسية لتلاميذ المرحلة الإعدادية فيما يلي:-

١- بدايةً قام الباحث بتحديد الهدف من إعداد هذا المقياس؛ حيث يهدف إلى قياس مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم.

٢- مراجعة ما توفر للباحث من آراء ومفاهيم نظرية وكذلك دراسات سابقة عربية وأجنبية حول موضوع الضغوط النفسية، وذلك للتمكن من تحديد مفهوم واضح يتبناه الباحث، ويساعده في تحديد المحاور الرئيسية للمقياس.

٣- اطلع الباحث على مجموعة من المقاييس التي تناولت الضغوط النفسية للطلاب في المراحل التعليمية المختلفة، وتشمل هذه المقاييس ما يلي:-

- مقياس ضغوط الحياة (علي عسكر، ٢٠٠٠).
- مقياس عمليات تحمل الضغوط (إعداد: لطفي عبد الباسط، ٢٠٠٠).
- مقياس الضغط المدرسي (إعداد: سميرة عدي، ٢٠١١).
- مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين (إعداد: هدى خرياش؛ فطيمة طوبال، ٢٠١٦).
- مقياس أحداث الحياة الضاغطة (إعداد: هولمز وديكارد Holmes & Decarde, 2016).

& Decarde, 2016

٤- حدد الباحث المحاور الرئيسية للمقياس، وشملت (الضغوط الشخصية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الدراسية). ثم قام بوضع تعريف إجرائي لكل محور من هذه المحاور. وذلك كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١)

توزيع عبارات مقياس الضغوط النفسية على المحاور (في صورته الأولى)

أرقام العبارات	التعريف الإجرائي	المحاور الرئيسية
١٥ - ١	وهي تمثل حالة من انعدام التوازن والتصرف في الضغوط والمشكلات التي تواجه الطلاب ذوي صعوبات التعلم وتجعلهم يشعرون بالخوف والقلق والتوتر بخصوص اتخاذ أي قرارات بشأنها؛ فيظهر عليهم بعض أعراض السلوك السلبي كالعصبية والضيق، والحزن والبكاء والرغبة في الانفجار، واللوم الشديد للذات.	الضغوط الشخصية
٣٠ - ١٦	هو الضغط الذي ينبع من علاقات الطالب ذوي صعوبات التعلم مع الآخرين ومع البيئة الاجتماعية المحيطة بشكل عام؛ فنجده يفقد الثقة في التعامل مع الآخرين، ويفضل الانسحاب والعزلة، ويرفض النصيحة منهم وهو دائم الخلاف معهم، لذلك يفضل البعد عنهم ولو على حساب هوياته، واهتماماته اليومية.	الضغوط الاجتماعية
٤٥ - ٣١	وهي الضغوط التي تولد من تراكم التكاليف والمتطلبات المدرسية على الطلاب ذوي صعوبات التعلم، ويترتب عليها الكثير من السلبيات. إذ تؤثر هذه الضغوط بأثقالها على عزيمة ورغبة الطلاب في استكمال الدراسة، مما يجعلهم في حالة استنفار لمواجهة هذه الضغوط، أو الرضوخ والعجز عن مواجهتها والشعور بالإحباط والوقوع في برائن الفشل الدراسي.	الضغوط الدراسية

نتائج البحث وتفسيرها

• اختبار صحة الفرض الأول

ينص الفرض الأول على: "تتشعب العوامل المشاهدة لمقياس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الإعدادية على ثلاثة عوامل كامنة".

لاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث بإجراء التحليل العاملي التوكيدي بطريقة المكونات الأساسية Principal-component على عينة قدرها (٢٠٠) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الإعدادية، حيث وزعت عبارات المقياس (٤٥) عبارة - على عوامل فرضية Factor-Hypothesized، وهي المحاور الثلاثة التي

تمكن الباحث من تحديدها. وقد استخدمت محك كايزر Kaiser في تقدير العامل المستخلص كمؤشر للتوقف أو الاستمرار في استخلاص العوامل، حيث تم الإبقاء على العوامل التي تزيد جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح، وفيما يلي مخرجات التحليل العاملي:

**** العامل الأول: الضغوط الاجتماعية**

جدول (٢)

معاملات التشعب لبؤود العامل الأول من مقياس الضغوط النفسية (الضغوط الاجتماعية)

رقم العبارة	العبارات	معامل التشعب
٢٣	أشعر بأن أهلي وعائلتي يضغطون علي.	٠,٧٧١
٢٤	أفتقد كثير من هواياتي وعلاقاتي بسبب الضغوط الأسرية.	٠,٧٦٢
٢٠	علاقاتي بعائلتي متوترة.	٠,٧٦٠
٢١	أشعر بأن لا أحد من عائلتي يفهمني.	٠,٧٣٤
١٨	يميز والدي بيني وبين أخوتي	٠,٦٩٤
٢٥	دائم الخلاف مع أخوتي.	٠,٦٦٥
٢٦	يكلفني والدي بمهام أكبر من مستوى عمري.	٠,٦٣١
٢٢	أرفض النصيحة من المحيطين.	٠,٥٥٩
٢٩	أكتم في نفسي ولا أبوح بما في داخلي للمحيطين.	٠,٥٤١
٢	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري للأخرين ولا أصارحهم بما في داخلي.	٠,٥٠٧
٣٠	أعتقد أنني لا أستطيع القيام بأي عمل أكلف به.	٠,٤٠٥
١٦	أشعر بنقص المكانة والاحترام بين الأخرين.	٠,٣٩٢
١٩	أفتقد الثقة في الأخرين.	٠,٣٨٤
١٧	أفضل الانسحاب عن الأخرين.	٠,٣٥٧
الجذر الكامن	٦,٤٧٨	
نسبة التباين	% ١٢,٩٩٤	

استحوذ العامل الأول على ١٢.٩٩٤ % من التباين العاملي الكلي (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل ٦.٤٧٨ وقد تشبعت عليه (١٤) عبارة

تراوحت قيم معاملات تشبعاتها من ٠.٧٧١ إلى ٠.٣٥٧ علماً بأنه قد رتبت التشبعات الجوهرية للعبارات ترتيباً تنازلياً من أعلاها إلى أقلها.

وتدور العبارات التي تشبعت على العامل الأول حول معاناة طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم من ردود أفعال الوالدين ونقد المحيطين الدائم لهم، والتدخل المستمر في خصوصياتهم، وفرض السيطرة وعدم الشعور بالحب والتقبل من الأسرة وعدم شعورهم بالكفاءة الاجتماعية فنجدهم يفقدون الثقة في التعامل مع الآخرين، ويفضلون الانسحاب والعزلة، ويرفضون النصيحة منهم وهم دائمين الخلاف معهم، لذلك يفضلون البعد عنهم ولو على حساب هوياتهم، واهتماماتهم اليومية. لذا يرى الباحث تسمية هذا العامل: بالضغوط الاجتماعية.

** العامل الثاني: الضغوط الدراسية

جدول (٣)

معاملات التشبع لبنود العامل الثالث من مقياس الضغوط النفسية (الضغوط الدراسية)

معامل التشبع	العبارات	رقم العبارة
٠,٦٤٧	علاقاتي بزملائي في المدرسة ليست جيدة.	٤٠
٠,٦١٨	أشعر بأنني مضغوط لحصول بعض زملائي على درجات أعلى مني.	٣٤
٠,٦٠٧	أخشى المواجهة مع أساتذتي.	٤٢
٠,٥٨٩	أشعر بالخجل والتعرق حينما يوقفني أحد المعلمين.	٤٣
٠,٥٧٦	أفتقد المناقشة مع أساتذتي وزملائي.	٤٥
٠,٥٤٢	أعاني من التشتت وعدم التركيز في الدراسة.	٣٧
٠,٤٧٩	أعاني من كثرة النسيان أثناء المذاكرة.	٣٢
٠,٤٧٠	تتعبني الامتحانات المدرسية المستمرة.	٣١
٠,٤٣٩	أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف.	٣٣
٠,٤١٧	أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية.	٣٨
٠,٤٠٦	أجد صعوبة في فهم بعض المقررات الدراسية.	٣٩
٠,٣٧٥	أتهرب من الأستاذ عندما يوجه لي بعض الأسئلة.	٣٦
٠,٣٦٨	لدى إحساس يلازمني بأنني سأرسب هذا العام.	٤٤
٠,٣٣٥	أشعر أنني قاربت من الفشل في الدراسة.	٤١

البنية العاملية لقياس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الإعدادية

الجذر الكامن	٤,٠٧٤
نسبة التباين	% ٩,٩٥١

استحوذ العامل الثاني على ٩.٩٥١ % من التباين العاملي الكلي (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل ٤.٠٤٧ وقد تشبعت عليه (١٤) عبارة تراوحت قيم معاملات تشبعتها من ٠.٦٤٧ إلى ٠.٣٣٥ علماً بأنه قد رتبت التشبعت الجوهرية للعبارات ترتيباً تنازلياً من أعلاها إلى أقلها.

وتدور العبارات التي تشبعت على العامل الثالث حول معاناة طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم من تراكم التكاليف والمتطلبات المدرسية عليهم، ويترتب عليها الكثير من السلبيات. إذ تؤثر هذه الضغوط بأثقالها على عزيمة ورغبة الطلاب في استكمال الدراسة، مما يجعلهم في حالة استنفار لمواجهة هذه الضغوط، أو الرضوخ والعجز عن مواجهتها والشعور بالإحباط والوقوع في براثن الفشل الدراسي. لذا يرى الباحث تسمية هذا العامل: بالضغوط الدراسية.

**** العامل الثالث: الضغوط الشخصية**

جدول (٤)

معاملات التشبع لبنود العامل الثالث من مقياس الضغوط النفسية (الضغوط الشخصية)

رقم العبارة	العبارات	معامل التشبع
٤	أشعر بالقلق من المواقف التي تحدث معي.	٠,٦٩٩
٣	أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي أحلم بها.	٠,٦٨٤
٦	المستقبل بالنسبة لي مسؤوليات يصعب علي تحملها.	٠,٦٥٩
٩	تقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون أي أسباب ظاهرة.	٠,٦٤٦
٨	أشعر بالحزن معظم الأوقات.	٠,٦١٨
٥	أشعر بأنني مهموم باستمرار.	٠,٦٠٩
١٠	أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط.	٠,٦٠٠

٠,٤٧١	ألوم نفسي بشدة عندما لا يستطيع إنجاز عمل معين.	١٢
٠,٤١٠	عندما أكون تحت تأثير ضغط ألاحظ تغيرات سلبية على سلوكي.	١٣
٠,٣٦٨	أشعر بأنني غير قادر أن أتحمّل أكثر هذه الضغوطات.	١١
٠,٣٥٧	أشعر في بعض الأحيان بالفشل.	٧
٠,٣٣٦	خوفي من الفشل يمنعني من اتخاذ أي قرار.	١٥
٠,٣٢٩	أشعر بأنني متعب نفسياً.	١
٣,٧١٤		الجزر الكامن
٨,٢٥٢ %		نسبة التباين
٣١,١٩٧ %		نسبة التباين التراكمية

استحوذ العامل الثالث على ٨.٢٥٢ % من التباين العاملي الكلي (بعد التدوير) وبلغ الجزر الكامن لهذا العامل ٣.٧١٤ وقد تشبعت عليه (١٣) عبارة تراوحت قيم معاملات تشبعتها من ٠.٦٩٩ إلى ٠.٣٢٩ علماً بأنه قد رتبت التشبعت الجوهرية للعبارات ترتيباً تنازلياً من أعلاها إلى أقلها.

وتدور العبارات التي تشبعت على العامل الثاني حول معاناة طلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم من صعوبات في النوم وصداع مستمر وخمول وعدم الرغبة في ممارسة أي نشاط وانعدام التوازن والتصرف في الضغوط والمشكلات التي يواجهونها وعدم القدرة على التعبير عن مشاعرهم مع تقلبات في المزاج العام، والشعور بالاكئاب وان حياتهم بلا هدف. فيظهر عليهم بعض أعراض السلوك السلبي كالعصبية والضييق، والحزن والبكاء والرغبة في الانفجار، واللوم الشديد للذات. لذا يرى الباحث تسمية هذا العامل: بالضغوط الشخصية.

يتضح مما سبق تكون البنية العاملية لمقياس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الإعدادية من ثلاث أبعاد رئيسية تتمثل في الضغوط الشخصية والاجتماعية والدراسية، كما تشبعت عليها (٤١) مفردة بقيم تشبعت جاوزت (+_ ٠.٣) مما يدل على الصدق العاملي لمقياس الضغوط النفسية.

• اختبار صحة الفرض الثاني

ينص الفرض الثاني على: " يتمتع مقياس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الإعدادية بمؤشرات صدق وثبات مرتفعة".

للتأكد من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب مؤشرات الصدق والثبات لمقياس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الإعدادية ، ويتضح ذلك كما يلي:-

أولاً: صدق المقياس ويشمل:-

١- الصدق الظاهري

يقوم هذا النوع من الصدق على فكرة مدى مناسبة المقياس لما يقيس، ولمن يُطبق عليهم ، ويبدو مثل هذا الصدق في وضوح البنود ومدى علاقتها بالسمة أو البعد الذي يقيسه المقياس وغالباً ما يقرر ذلك مجموعة من المتخصصين في المجال الذي يُفترض أن ينتمي إليه المقياس (سعد عبد الرحمن، ١٩٩٧: ٢٢٦).

وقد قام الباحث بعرض عبارات المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس التربوي (١)، وقد أفضى هذا الإجراء عن الإبقاء على عبارات المقياس كما هي (٤٥) عبارة، فضلاً عن إجراء بعض التعديلات في الصياغة اللغوية للعبارات.

٢- صدق الاتساق الداخلي

هو نوع من الصدق يتم فيه حساب معامل الارتباط بين درجة

(١) أسماء السادة المحكمين على مقياس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم ملحق رقم (١).

العبارة ودرجة البعد المنتمية إليه، وكذلك الدرجة الكلية للمقياس بعد استبعاد درجة العبارة من درجة البعد حتى لا تؤثر في معامل الاتساق الناتج، وهنا يجب أن تكون معاملات الارتباط دالة ومرتفعة (علي ماهر خطاب، ٢٠٠٧، ٣٨٢).

وقد استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي لاستكشاف معاملات الارتباط بين العبارات والمحاور الرئيسية من ناحية والمحاور الرئيسية والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية من ناحية أخرى ويتضح ذلك في الجداول التالية:-

جدول (٥)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الضغوط النفسية والمحاور الرئيسية

الضغوط الشخصية		الضغوط الدراسية		الضغوط الاجتماعية	
الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند
**٠,٣٨٠	٤	**٠,٥٢٧	٤٠	**٠,٤٨٩	٢٣
**٠,٥٥٠	٣	**٠,٣٩٤	٣٤	**٠,٤٩٢	٢٤
**٠,٤٨٨	٦	**٠,٥٧٨	٤٢	**٠,٤٨٧	٢٠
**٠,٣٨٨	٩	**٠,٦٦٦	٤٣	**٠,٦٢٨	٢١
**٠,٥٠٧	٨	**٠,٦٢٤	٤٥	**٠,٤٢٩	١٨
**٠,٣٧٨	٥	**٠,٦٣٢	٣٧	**٠,٦٧٥	٢٥
**٠,٣٩٨	١٠	**٠,٣٠٧	٣٢	**٠,٥٨٩	٢٦
**٠,٣٦٠	١٢	**٠,٣٣٠	٣١	**٠,٤٩٩	٢٢
**٠,٣٧١	١٣	**٠,٤٥١	٣٣	**٠,٦٤٧	٢٩

البنية العاملية لقياس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الإعدادية

**٠,٣٥٣	١١	**٠,٤٩٦	٣٨	**٠,٥٤٢	٢
**٠,٥٨٧	٧	**٠,٦٥٥	٣٩	**٠,٦٣٩	٣٠
**٠,٦٣٨	١٥	**٠,٥٤٧	٣٦	**٠,٤٩٦	١٦
**٠,٤٣٨	١	**٠,٥٢٠	٤٤	**٠,٦٥٧	١٩
		**٠,٣٩١	٤١	**٠,٤٧١	١٧

ن = ٢٠٠ (**) دالة عند ٠.٠١ (*) دالة عند ٠.٠٥

يتضح من جدول (٥) ارتفاع قيم معاملات ارتباط بنود مقياس الضغوط النفسية بالمحاور الرئيسية الثلاث التي استخرجها التحليل العنقودي، حيث تراوحت قيم معاملات ارتباط البنود بالمحاور الرئيسية ما بين (٠.٣٣٠ - ٠.٦٧٥) وهي قيم مرتفعة ودالة عند مستوى معنوية (٠.٠١) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الإعدادية.

جدول (٦)

مصنوفة معامل الارتباط بين محاور مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية

المحاور الرئيسية	الضغوط الاجتماعية	الضغوط الدراسية	الضغوط الشخصية
الضغوط الاجتماعية	-----		
الضغوط الدراسية	**٠,٦٧٠	-----	
الضغوط الشخصية	**٠,٦٩٦	**٠,٥٤٥	-----
المقياس ككل	**٠,٧٢٣	**٠,٦١٠	**٠,٦٤٦

ن = ٢٠٠ (**) دالة عند ٠.٠١ (*) دالة عند ٠.٠٥

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠١) بين العوامل الثلاث لمقياس الضغوط النفسية وبعضها البعض، والعوامل الرئيسية والدرجة الكلية للمقياس، حيث تراوحت قيم الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية (٠.٦١٠ - ٠.٧٢٣) وهي قيم مرتفعة ودالة على صدق البناء الداخلي للمقياس ككل.

ثانياً: ثبات المقياس

تم حساب معاملات ثبات مقياس الضغوط النفسية وفقاً للمحاور الرئيسية والدرجة الكلية للمقياس بطريقتي: ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية ويتضح ذلك في جدول (٧)

جدول (٧)

ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقتي ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية

التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	الأبعاد
			جتمان
٠,٧١٤	٠,٧٥٦	١٤	الضغوط الاجتماعية
٠,٧٨٨	٠,٧٦٨	١٤	الضغوط الدراسية
٠,٦٤٢	٠,٦٦٥	١٣	الضغوط الشخصية
٠,٦٧٦	٠,٧٢٧	٤١	المقياس ككل

توضح نتائج جدول (٧) ارتفاع قيم معاملات الثبات للمحاور الرئيسية والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية وذلك بطريقتي ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية حيث بلغت قيم معاملات الثبات للمقياس ككل للطريقتين على الترتيب (٠.٧٢٧ ، ٠.٦٧٦) وجميعها قيم مرتفعة وتشير إلى ثبات نتائج استجابات المفحوصين في الإجابة على بنود المقياس.

سادساً: الصورة النهائية للمقياس

تكونت الصورة النهائية (٢) لمقياس الضغوط النفسية من (٤١) عبارة موزعة على ثلاثة محاور الضغوط الاجتماعية، والضغوط الدراسية، والضغوط الشخصية). يحصل الطالب على أربع درجات في حال اختيار الاستجابة (دائماً)، بينما يحصل على ثلاث درجات في حال اختيار الاستجابة (أحياناً)، ويحصل على درجتين في حال اختيار الاستجابة (نادراً)، كما يحصل على درجة واحدة درجات في حال اختيار الاستجابة (أبداً). وبالتالي فالدرجة العليا للمقياس (١٦٤) درجة وتمثل أقصى مستويات الضغوط النفسية، والدرجة الدنيا للمقياس هي (٤١) درجة وتمثل أدنى مستويات الضغوط النفسية التي يواجهها طلاب المرحلة الإعدادية. والجدول التالي يوضع توزيع العبارات على محاور المقياس في صورتها النهائية.

جدول (٨)

توزيع عبارات مقياس الضغوط النفسية في صورتها النهائية

م	الأبعاد	عدد العبارات	أرقام العبارات
١	الضغوط الاجتماعية	١٤	٢، ٢٩، ٢٢، ٢٦، ٢٥، ١٨، ٢١، ٢٠، ٢٤، ٢٣، ١٧، ١٩، ١٦، ٣٠
٢	الضغوط الدراسية	١٤	٣٣، ٣١، ٣٢، ٣٧، ٤٥، ٤٣، ٤٢، ٣٤، ٤٠، ٤١، ٤٤، ٣٦، ٣٩، ٣٨
٣	الضغوط الشخصية	١٣	١٥، ٧، ١١، ١٣، ١٢، ١٠، ٥، ٨، ٩، ٦، ٣، ٤، ١

الأساليب الإحصائية المستخدمة

من خلال تفريغ نتائج المقاييس واستخراج النتائج تم معالجتها إحصائياً عن طريق البرنامج الإحصائي SPSS، وكانت الأساليب الإحصائية المستخدمة هي:-

(٢) الصورة النهائية لمقياس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الإعدادية ملحق رقم (٢).

- ١- معامل ألفا كرونباخ، ومعامل سبيرمان براون للتحقق من ثبات المقياس.
- ٢- معاملات الارتباط بيرسون للتحقق من صدق المقياس، ومعرفة دلالات الارتباط.
- ٣- مقاييس التشتت (الانحراف المعياري، والإرباعي الأعلى والأدنى، والمدى والتباين).
- ٤- التحليل العاملي التوكيدي بطريقة المكونات الأساسية.

توصيات البحث

في ضوء نتائج البحث الحالي والدراسات السابقة، يُمكن للباحثة تقديم التوصيات الآتية:-

- ١- ضرورة اجراء المزيد من الدراسات لاستقصاء البنية العاملية لمقياس الضغوط النفسية على عينات أخرى مخالفة لعينة البحث الحالي.
- ٢- اجراء المزيد من الدراسات التي تستهدف التعرف على تأثير الضغوط النفسية على التحصيل الدراسي لدى الطلاب.
- ٣- الكشف عن تأثيرات الضغوط النفسية على متغيرات أخرى لم يتم بحثها.

البحوث المقترحة

في ضوء نتائج البحث تقترح الباحثة ما يلي:-

- ١- الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسي لعينة من طلاب المرحلة الثانوية.
- ٢- تأثيرات الضغوط النفسية على المناخ التنظيمي للمدرسة.
- ٣- فاعلية برنامج ارشادي قائم على نظرية العقل في خفض الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الثانوية.

قائمة المراجع

- الأمانة، سعد (٢٠٠١). الضغوط النفسية، مجلة النبأ، العدد (٥٤)،
- البدرى، نبيل عبدالعزيز؛ رشيد، تحرير نزهان (٢٠١٩). بناء مقياس الضغوط النفسية الأربعة. مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية، جامعة كركوك، (٢)١٤، ٣٣٧-٣٥٦.
- الحجيلي، خالد بن هديان (٢٠٠٧). استقصاء الخصائص السيكومترية لقائمة مواجهة الموقف المحدد المسبب للضغوط النفسية للأعمار من (١٨-٢٢) على بيئة المملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير، جامعة مؤتة، الأردن.
- الداھري، العبيدي (١٩٩٩). الشخصية والصحة النفسية، مؤسسة الخدمات، الدراسات الجامعية.
- الرشيدى، هارون توفيق (١٩٩٩). الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- السالم، ماجد عبد الرحمن؛ والغامدي، عبد العزيز مستور (٢٠١٩). قياس مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الطلاب الصم بعمادة السنة التحضيرية بجامعة الملك سعود. المجلة التربوية، جامعة الكويت، ٣٣(١٣٢)، ٢٠١-٢٣٨.
- السهلي، عمر مصلح (٢٠١٥). مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلاية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الجنوب، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى.
- العيسوي، عبد الرحمن محمد (٢٠٠١). الجديد في الصحة النفسية، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- المشعان، عويد سلطان (٢٠٠٤). الضغوط النفسية (النماذج التطبيقية ومهارات المواجهة من أجل النجاح)، الكويت: دار العروبة.
- النادر، هيثم؛ وآخرون (٢٠١٤). مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى في كل من جامعة مؤتة وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات، دراسة مقارنة، مجلة دراسات العلوم التربوية، العدد (٤١)، ٥٦-٦٥.
- باهي، مصطفى؛ وآخرون (٢٠٠٢). المرجع في علم النفس الفسيولوجي، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- بن عمر، فاطمة؛ وغربي، صيرينة (٢٠١٨). البنية العاملية لمقياس الضغوط النفسية والمهنية: دراسة تحليلية باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح بورقلة، (٥)١٠، ٨٩-١٠٢.
- بن ناصر، فاطمة بنت علي (٢٠١٦). الضغوط النفسية المدركة وأساليب التعامل معها لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات والمتأخرات دراسيا، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، (٤)١٠، ١٢٥-١٥٥.

- خطاب، علي ماهر (٢٠٠٨). القياس والتقويم في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- شقيق، زينب محمود (٢٠٠٢). الشخصية السوية والمضطربة، الطبعة الثانية، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- صقر، إيمان السيد (٢٠٠١). النموذج السببي للعلاقة بين ضغوط أحداث الحياة، والمساندة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط والاكنتاب لدي طلب الجامعة، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- طنجور، إسماعيل محمد؛ وقلبيوي، خالد محمد (٢٠١٤). الخصائص السيكومترية لاختبار تريز الألماني للضغوط النفسية المزمنة (صورة سعودية أولية). المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب، الرياض، ٦١ (٧٩)، ٧٩-١١٦.
- عبد الرحمن، سعد (١٩٩٧). القياس النفسي، الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- عبد الحميد، أميرة سعيد (٢٠١٣). الأمن النفسي وعلاقته بالصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الطلابية. دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان، ٢١ (٤)، ٧٢٣-٧٦٢.
- عبدالله، مجدي أحمد (٢٠٠٨). علم نفس الصحة وعلاقته بالطب السلوكي، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- عبد الله، هدى أحمد (٢٠١٢). متغيرات البيئة الاجتماعية الفيزيائية للمتسربين من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير، معهد الدراسات والبحوث البيئية، جامعة عين شمس.
- عبد المعطي، حسن مصطفى (٢٠٠٠). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- عبيد، ماجدة بهاء الدين (٢٠٠٨). الضغط النفسي ومشكلته وأثره علي الصحة النفسية، عمان: دار صفاء للطبع والنشر.
- عثمان، فاروق السيد (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة: دار الفكر العربي.
- عسكر، علي (٢٠٠٣). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الطبعة الثالثة، القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- علام، صلاح محمود (٢٠٠٠). القياس والتقويم التربوي والنفسي: أساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة. القاهرة: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- عوض، ريفية رجب (٢٠٠١). ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة (التشخيص والعلاج)، القاهرة: دار النهضة المصرية.
- غانم، محمد (٢٠٠٨). الشباب المعاصر، وأزماته، القاهرة: مكتبة الدار العربية للكتاب.
- قباعة، داليا سمير؛ والزغلول، عماد عبد الرحيم (٢٠٠٨). تحري الخصائص السيكومترية لقائمة الاستجابات التكيفية للضغوط النفسية لدى الفئة العمرية (١٦-١٨) سنة في الأردن. رسالة ماجستير، عمادة الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الأردن.
- ماهر، أحمد (١٩٩٣). السلوك التنظيمي: مدخل بناء المهارات الإسكندرية: منشأ المعارف.

- منعم، زينب محمد (٢٠١٣). الضغط النفسي، الرياض: مكتبة الملك فهد عبدالعزيز للعلوم والتقنية.
- Akimbo, J. O. and Ademo, D. A. (2002): Stress at home and work place, Ibadan: Sterling Harden Publishers.
- Cosway, R.; Endler, N.S.; Sadler, A.j., & Deary, I.J. (2001). The coping inventory for stressfull situations: Factorial structure and associations with personality traits and psychological health. Journal of Applied Biobehavioral Research, 5(2), 121-143
- Gan, Q and Anshel, M. 2009. source of acute stress among Chinese college athletes as a function of gender and skill level. Journal of sport behavior, 32(1): 36-52.
- Haley, V. Barker (2009): The relationship between personality, coping styles and stress, anxiety and depression. Master of science in psychology, University of Canterbury.
- Kaluza, G. (2013) .Gelassen und sicher im Stress: „Das Stresskompetenz-Buch - Stress erkennen, verstehen, bewältigen“. Berlin, Heidelberg : Springer.
- Kokkinos, C. M. (2007): Job stressors, personality and burnout in primary school teachers, British Journal of Educational Psychology, 77(1), 229-243.
- Lazarus, R.S. (1966) Psychological Stress and the Coping Process. McGraw-Hill, New York.
- Lyell, Kelly Marie (2012): Social support and psychological adjustment: As study of compensatory relationships. Ann Arbor, MAI51/o4 (E), Aug 2013.
- Reschke, K. Schröder, H. (2010). Optimistisch den Stress meistern: „Ein Programm für Gesundheitsförderung, Therapie und Rehabilitation“. Tübingen: Dgvt- Verlag.

ملحق (١)

أسماء السادة المحكمين على مقياس الضغوط النفسية

الدرجة العلمية	الاسم	م
أستاذ بقسم علم النفس التربوي كلية التربية – جامعة حلوان	أ.د/ محمد عبد القادر عبد الغفار	١
أستاذ بقسم علم النفس التربوي كلية التربية – جامعة حلوان	أ.د/ محمد عبد السلام غنيم	٢
أستاذ بقسم علم النفس التربوي كلية التربية – جامعة حلوان	أ.د/ نادية عبده عواض أبو دنيا	٣
أستاذ بقسم علم النفس التربوي كلية التربية – جامعة حلوان	أ.د/ مصطفى محمد الحاروني	٤
أستاذ ورئيس قسم علم النفس كلية الآداب – جامعة حلوان	أ.د/ محمد حسن غانم	٥
أستاذ مساعد بقسم الصحة النفسية كلية التربية – جامعة حلوان	أ.م.د/ محمد حامد زهران	٧
أستاذ مساعد بقسم الصحة النفسية كلية التربية – جامعة حلوان	أ.م.د/ وهمان همام السيد	٨
أستاذ مساعد بقسم الصحة النفسية كلية التربية – جامعة حلوان	أ.م.د/ رمضان عاشور حسين	٩
مدرس بقسم علم النفس التربوي كلية التربية – جامعة حلوان	م.د/ سمير عبد المنعم رائف	١٠

القائمة مرتبة حسب الدرجة العلمية

ملحق (٢)

الصورة النهائية لمقياس مقياس الضغوط النفسية

الاسم:..... العمر الزمني:.....

نسبة الذكاء:.....

المستوى الاقتصادي () مرتفع () متوسط () منخفض

تعليمات المقياس

فيما يلي عاد من العبارات التي يمكن أن تصف بها خبراتك (مشاعرك، انفعالاتك، أو تفكيرك) وتتفاعل معها من فضلك اقرأ كل عبارة واختار العبارة التي تنطبق عليك تماما من بين الاستجابات الخمس المقابلة بوضع علامة (صح) على الاستجابة المناسبة:

م	الضغوط النفسية	دائماً ٤	أحياناً ٣	نادراً ٢	مطلقاً ١
١	أشعر بأنني متعب نفسياً.				

حيث تشير الإجابة:-

- مطلقاً: تشير إلى أن العبارة لا تنطبق عليك إطلاقاً.
- نادراً: تشير إلى أن العبارة لا تنطبق عليك إلا نادراً.
- أحياناً: تشير إلى أن لا تنطبق عليك إلا نادراً أحياناً.
- دائماً: تشير إلى أن العبارة تنطبق عليك تماماً.

م	الضغوط النفسية	دائماً ٤	أحياناً ٣	نادراً ٢	مطلقاً ١
١	أشعر بأنني متعب نفسياً.				
٢	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري للآخرين ولا أصارحهم بما في داخلي.				
٣	أشعر بالخوف من عدم الوصول إلى المكانة التي أحلم بها.				
٤	أشعر بالقلق من المواقف التي تحدث معي.				
٥	أشعر بأنني مهموم باستمرار.				
٦	المستقبل بالنسبة لي مسؤوليات يصعب علي تحملها.				
٧	أشعر في بعض الأحيان بالفشل.				
٨	أشعر بالحزن معظم الأوقات.				
٩	تقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون أي أسباب ظاهرة.				
١٠	أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط.				
١١	أشعر باني غير قادر أن أتحمل أكثر هذه الضغوطات.				
١٢	ألوم نفسي بشدة عندما لا أستطيع انجاز عمل معين.				
١٣	عندما أكون تحت تأثير ضغط ألاحظ تغيرات سلبية على سلوكي.				
١٥	خوفي من الفشل يمنعني من اتخاذ أي قرار.				
١٦	أشعر بنقص المكانة والاحترام بين الآخرين.				
١٧	أفضل الانسحاب عن الآخرين.				
١٨	يميز والدي بيني وبين أختي.				
١٩	أفتقد الثقة في الآخرين.				
٢٠	علاقتي بعائلتي متوترة.				
٢١	أشعر بأن لا أحد من عائلتي يفهمني.				
٢٢	أرفض النصيحة من المحيطين.				
٢٣	أشعر بأن أهلي وعائلتي يضغطون علي.				
٢٤	أفتقد كثير من هواياتي وعلاقتي بسبب الضغوط الأسرية.				
٢٥	دائم الخلاف مع أختي.				
٢٦	يكلفني والدي بمهام أكبر من مستوى عمري.				
٢٩	أكتم في نفسي ولا أبوح بما في داخلي للمحيطين.				

البنية العاملية لقياس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الإعدادية

				أعتقد أنني لا أستطيع القيام بأي عمل أكلف به.	٣٠
				تتعبني الامتحانات المدرسية المستمرة.	٣١
				أعاني من كثرة النسيان أثناء المذاكرة.	٣٢
				أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف.	٣٣
				أشعر بأنني مضغوط لحصول بعض زملائي على درجات أعلى مني.	٣٤
مطلقاً ١	نادراً ٢	أحياناً ٣	دائماً ٤	الضغوط النفسية	م
				أتهرب من الأستاذ عندما يوجه لي بعض الأسئلة.	٣٦
				أعاني من التشتت وعدم التركيز في الدراسة.	٣٧
				أجد صعوبة في انجاز الواجبات الدراسية.	٣٨
				أجد صعوبة في فهم بعض المقررات الدراسية.	٣٩
				علاقتي بزملائي في المدرسة ليست جيدة.	٤٠
				أشعر أنني قاربت من الفشل في الدراسة.	٤١
				أخشى المواجهة مع أساتذتي.	٤٢
				أشعر بالخجل والتعرق حينما يوقفني أحد المعلمين.	٤٣
				لدى إحساس يلزمني بأنني سأرسل هذا العام.	٤٤
				أفتقد المناقشة مع أساتذتي وزملائي.	٤٥



Egyptian Journal For Specialized Studies

Quarterly Published by Faculty of Specific Education, Ain Shams University



المجلة
المصرية
للدراستات
المتخصصة

Board Chairman

Prof. Osama El Sayed

Vice Board Chairman

Prof. Mostafa Kadry

Editor in Chief

Dr. Eman Sayed Ali

Editorial Board

Prof. Mahmoud Ismail

Prof. Ajaj Selim

Prof. Mohammed Farag

Prof. Mohammed Al-Alali

Prof. Mohammed Al-Duwaihi

Technical Editor

Dr. Ahmed M. Nageib

Editorial Secretary

Dr. Mohammed Amer

Laila Ashraf

Usama Edward

Mohammed Abd El-Salam

Correspondence:

Editor in Chief

365 Ramses St- Ain Shams
University, Faculty of Specific
Education

Tel: 02/26844594

Web Site :

<https://ejos.journals.ekb.eg>

Email :

egyjournal@sedu.asu.edu.eg

ISBN : 1687 - 6164

ISSN : 4353 - 2682

Evaluation (June 2022) : (7) Point

Arcif Analytics (2022) : (0.0909)

VOL (11) – N (38) April 2023

Advisory Committee

Prof. Ibrahim Nassar (Egypt)

Professor of synthetic organic chemistry
Faculty of Specific Education- Ain Shams University

Prof. Osama El Sayed (Egypt)

Professor of Nutrition & Dean of
Faculty of Specific Education- Ain Shams University

Prof. Etidal Hamdan (Kuwait)

Professor of Music & Head of the Music Department
The Higher Institute of Musical Arts – Kuwait

Prof. El-Sayed Bahnasy (Egypt)

Professor of Mass Communication
Faculty of Arts - Ain Shams University

Prof. Badr Al-Saleh (KSA)

Professor of Educational Technology
College of Education- King Saud University

Prof. Ramy Haddad (Jordan)

Professor of Music Education & Dean of the
College of Art and Design – University of Jordan

Prof. Rashid Al-Baghili (Kuwait)

Professor of Music & Dean of
The Higher Institute of Musical Arts – Kuwait

Prof. Sami Taya (Egypt)

Professor of Mass Communication
Faculty of Mass Communication - Cairo University

Prof. Suzan Al Qalini (Egypt)

Professor of Mass Communication
Faculty of Arts - Ain Shams University

Prof. Abdul Rahman Al-Shaer

(KSA)

Professor of Educational and Communication
Technology Naif University

Prof. Abdul Rahman Ghaleb (UAE)

Professor of Curriculum and Instruction – Teaching
Technologies – United Arab Emirates University

Prof. Omar Aqeel (KSA)

Professor of Special Education & Dean of
Community Service – College of Education
King Khaild University

Prof. Nasser Al- Buraq (KSA)

Professor of Media & Head of the Media Department
at King Saud University

Prof. Nasser Baden (Iraq)

Professor of Dramatic Music Techniques – College of
Fine Arts – University of Basra

Prof. Carolin Wilson (Canada)

Instructor at the Ontario institute for studies in
education (OISE) at the university of Toronto and
consultant to UNESCO

Prof. Nicos Souleles (Greece)

Multimedia and graphic arts, faculty member, Cyprus,
university technology