جامعة مدينة السادات

كلية التربية

قسم علم النفس

البنية العاملية لمقياس الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية

بحث مستل من رسالة مقدمة إستكمالًا للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية (صحة نفسية)

إعداد الباحثة

آيه محمد مختار محمد

مدرس مساعد بقسم علم النفس

كلية التربية- جامعة مدينة السادات

إشراف

أ.د / صبحي عبد الفتاح الكفوري

أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية

جامعة كفر الشيخ

أ. د/ أحمد ثابت فضل

أستاذ ووكيل الدراسات العليا ورئيس

قسم علم النفس بكلية التربية

– جامعة مدينة السادات

١٤٤٤ -٢٠٢٣م

مستخلص البحث باللغة العربية

عنوان البحث: البنية العاملية لمقياس الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.

اسم الباحثة: آيه محمد مختار محمد

الجهة المانحة: كلية التربية– جامعة مدينة السادات **الدرجة العلمية:** دكتوراه

لجنة الإشراف: أ.د/ صبحي عبد الفتاح الكفوري أ.د/ أحمد ثابت فضل

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن البنية العاملية لمقياس الضغوط النفسية والتحقق من ثباته وإتساقه الداخلي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وذلك على عينة قوامها (٢٥٠) طالبًا وطالبَة من طلاب الصف الثالث الثانوي بمحافظة المنوفية للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣، بمتوسط عمري قدره (١٦,٩)، وانحراف معياري قدره (٠,٦٣)، وتم الكشف عن البنية العاملية لمقياس الضغوط النفسية عن طريق التحليل العاملي الإستكشافي والتحليل العاملي التوكيدي والذي أسفر عن أربعة عوامل لمقياس الضغوط النفسية هي (ضغوط أسرية، ضغوط أكاديمية، ضغوط إقتصادية، ضغوط السوشيال ميديا)، كما تم التحقق من ثبات المقياس بإستخدام معامل ألفا كرونباخ ومعامل أوميجا لماكدونالد، وبلغت جميع قيم معاملات ثبات ألفا كرو نباخ، ومعاملات ثبات أوميجا ماكدونالد للأبعاد وللمقياس ككل القيمة المحكية (٠,٧)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات، كما تم التحقق من إتساقه الداخلي وذلك بحساب معامل الإرتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك معامل الإرتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس وكان المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي.

الكلمات المفتاحية: البنية العاملية– مقياس الضغوط النفسية– طلاب المرحلة الثانوية.

مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

Research Title: Factorial structure of psychological stress scale by a sample of secondary stage students.

Researcher name: Aya Mohamad Mokhtar Mohamad

Donor: Faculty of Education - University of Sadat City **Degree:** Ph.D. of Education, Mental Health.

Supervisors: Prof. Sobhy Abd-elfatah AlKafoury Prof. Ahmed Sabet Fadl

---

The current research aimed to reveal the factors structure of the psychological stress scale and verify its stability and internal consistency among secondary stage students, on a sample of (250) male and female students from the third secondary grade in Menoufia Governorate for the academic year 2022/2023, With an average age of (16.9), and a standard deviation of (0.63), and the factors structure of the stress scale was revealed Psychological through exploratory factor analysis and confirmatory factor analysis, Which resulted in four factors to measure psychological stress (family stress, academic stress, economic stress, and social media stress)., and the stability of the scale was verified using Cronbach's alpha coefficient and MacDonald's omega coefficient, and all the values of the stability coefficients of Alpha Cronbach and the stability coefficients of Omega McDonald for the dimensions and for the scale as a whole reached the reported value (0.7), and this indicates that the scale has an acceptable degree of stability and its internal consistency was verified by calculating the correlation coefficient between the degree of the item and the total degree of the dimension to which it belongs, as well as the correlation coefficient between the degree of the dimension And the overall score of the scale, and the scale has a high degree of internal consistency.

Keywords: Factorial structure - psychological stress scale - secondary stage students.

مقدمة البحث:

لا أحد ينكر الضغوط النفسية الكثيرة التي يتعرض لها طالب الثانوية العامة خلال هذه المرحلة سواء كانت هذه الضغوط أكاديمية تتعلق بصعوبة المواد الدراسية وتشتت الطالب بين المصادر الكثيرة وعدم القدرة على مسايرة نظام الثانوية العامة الذى أصبح أحد خصائصه التغيير المستمر، أو ضغوط أسرية يتعرض لها الطالب داخل أسرته من أجل تحقيق طموحاته، أو ضغوط إقتصادية نظرًا لما تشكله مرحلة الثانوية العامة من عبء مادي كبير على الطالب وأسرته بسبب الدروس الخصوصية، فضلًا عن الضغوط التي يتعرض لها طالب الثانوية العامة من السوشيال ميديا وماتفرضه على الطالب من تهديدات ومقارنات.

حيث أصبحت الضغوط النفسية صفة من صفات الحياة المعاصرة، تساير تحولات المجتمعات الإنسانية بأبعادها المختلفة وتغيراتها وهي تصيب الصغار والكبار على حد سواء (ماجدة بهاء الدين عبيد، ٢٠٠٨، ١٩)، وتعد الضغوط النفسية أحد الظواهر التي تشكل تهديدًا وتحديًا لحياة الفرد والجماعة في العصر الحديث، وذلك في ظل ما يشهده العالم من تطورات وتغيرات في مختلف النواحي السياسية والإقتصادية والتعليمية والإجتماعية، وربما تزداد هذه الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية لأنهم يمرون بمرحلة عمرية مهمة، وهي مرحلة المراهقة والتي وصفها الكثير من الباحثين بأنها مرحلة الضغوط النفسية لما يقابلها من تغيرات نفسية وإجتماعية وعضوية وجنسية وعقلية، كما أن الضغوط النفسية تشير إلى ردود الأفعال المرتبطة بالأداءات السلبية والإيجابية، حيث أن الأداءات السلبية تنتج من إرتفاع مستوى الطموحات لدى الفرد في ذات الوقت الذي يعاني فيه الفرد من إنخفاض حاد في إمكانياته الجسمية

والنفسية والروحية والمادية مما يؤدي إلى إضطرابات جسمية ومعرفية وسلوكية (زينب محمد الصفار، ٢٠١٨، ٣٧٧، ٣٨٠).

مشكلة الدراسة:

أكدت دراسة نواف كنوش الشرعة (٢٠١٦)، ودراسة نادية محمد العمري (٢٠١٨)، ودراسة سهى بدوي منصور (٢٠٢١) إلى إرتفاع الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، إلا أنه بمرجعة الدراسات السابقة والأدبيات مثل دراسة كل من كريمان عويضة منشار(١٩٩٩)، و سهير إبراهيم الشافعي(٢٠١٢)، ومنى عبد الرازق أبو شنب(٢٠١٤)، وجدت الباحثة أن هناك اختلاف حول تحديد البنية العاملية لمقاييس الضغوط النفسية بصفة عامة ذلك من ناحية، ومن ناحية أخرى هناك ندرة في مقاييس الضغوط النفسية خاصة بطلاب المرحلة الثانوية كما أن هذه المقاييس مر عليها فترة من الزمن وحيث أن الضغوط التي يواجهها طلاب المرحلة الثانوية متغيرة ومتنوعة، فكان هناك حاجة ماسة إلى أداة تقيس الضغوط النفسية الكثيرة والمتنوعة والمتغيرة لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة والكشف عن بنيتها العاملية.

ويمكن صياغة مشكلة البحث في الأسئلة الآتية:

١-ما البنية العاملية لمقياس الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
٢-هل يتمتع مقياس الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالثبات؟
٣-هل يتمتع مقياس الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالإتساق الداخلي؟

أهداف البحث:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن البنية العاملية لمقياس الضغوط النفسية والتحقق من ثباته وإتساقه الداخلى لدى عينة البحث الحالية.

أهمية البحث:

(أ) الأهمية النظرية:

١-تتجلى في طبيعة عينة البحث وهم طلاب المرحلة الثانوية العامة وذلك لأهمية هذه المرحلة وتأثيراتها البالغة في حياة الطالب وشخصيته.

٢- تنبع من الاهتمام بمتغير الضغوط النفسية الذي أصبح أحد أكثر الخصائص التي تميز العصر الحالي بصفة عامة، والمرحلة الثانوية بصفة خاصة.

(ب) الأهمية التطبيقية:

١- إمداد المكتبة العربية بمقياس للضغوط النفسية يناسب طلاب المرحلة الثانوية يتمتع بالثبات والإتساق الداخلي.

المفاهيم الإجرائية للبحث:

-**البنية العاملية:** "يقصد بالبنية العاملية المكونات العاملية ذات الدلالة للمتغيرات أو الاختبارات أو المحددات البارمترية الخاضعة للتحليل العاملى"(فتحى مصطفى الزيات، ١٩٩٩، ٣٨١).

-**الضغوط النفسية:** تعرفها الباحثة إجرائيًا بأنها حالة الصراع والقلق والتوتر التي يعيشها طالب المرحلة الثانوية نتيجة الأفكار والمخاوف والمواقف التي يتعرض لها سواء كان ذلك نابع من أسرته أو بسبب دراسته وما يرتبط بذلك كله من ماديات فضلًا عما تسببه السوشيال ميديا من مقارنات وتهديدات.

محددات الدراسة:

تحددت الدراسة بمجموعة من المحددات التالية:

- **المحددات المنهجية وتضمنت:**

١- **العينة: واشتملت على** (٢٥٠) طالبًا وطالبًة من طلاب الصف الثالث الثانوي بالمرحلة الثانوية بمحافظة المنوفية للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ بمتوسط عمري قدره (١٦,٩)، وانحراف معياري قدره (٠,٦٣).

٢- **الأدوات: وتمثلت أدوات البحث في:**

- مقياس الضغوط النفسية (إعداد الباحثة)

٣- **المنهج:**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لمناسبته لهدف البحث الحالي.

٤- **الأساليب الإحصائية:**

اعتمدت الدراسة على عدد من الأساليب الإحصائية بواسطة برنامج SPSS. V 18، وبرنامج AMOS 22وهى:

- التحليل العاملي الاستكشافي والتحليل العاملي التوكيدي.
- معاملات الارتباط.
- معامل ألفا كرونباخ ومعامل أوميجا لماكدونالد.

- **المحددات المكانية:** تم إجراء الدراسة بمدارس التعليم الثانوى العام بمحافظة المنوفية.
- **المحددات الزمنية:** تم تطبيق أدوات الدراسة في العام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

مفهوم الضغوط النفسية:

وتُعرف تنهيد عادل البيرقدار (٢٠١١، ٣٢) الضغط النفسي بانه "حالة من الاجهاد الجسمي أو العقلي التي تحدث تغيرات سريعة في الجهاز العصبي المستقل والتي تضع الفرد بظروف تحاول اجباره على التصرف بشكل يرضاه أولا يرضاه ويكون الضغط صادرا عن داخل الفرد أو عن البيئة".

بينما تُعرف سهير إبراهيم الشافعي(٢٠١٢، ٣٢٠) الضغوط النفسية بأنها" تتمثل في شعور الطالب بالفشل وقصور قدراته وإمكاناته في استيعاب مناهجه الدراسية واستذكارها وشعوره بالنقص أمام التوقعات الوالدية خاصة بالنسبة الطلبة الثانوية العامة بمرحلتيها".

بينما تعرف سامية عبد الحميد الفورتية وغزالة مصطفى الطيف (٢٠١٨، ٣٣) الضغط النفسي بأنه "الصعوبات التي تواجه الانسان، وتستلزم منه مطالب قد تفوق هذه المطالب قدراته وإمكاناته مما يؤدي إلى وقوعه تحت الضغط النفسي أو التأزم النفسي، وتنحصر مصادر الضغط النفسي في الإحباط والصراع والضغوط الاجتماعية".

وتُعرف زينب محمد الصفار (٢٠١٨، ٣٧٩) الضغوط النفسية بأنها "المشاكل والأحداث والمواقف غير السارة التي تواجه الطلبة في المرحلة الثانوية، والتي تثير فيهم حالة الخوف والخشية والضيق والإزعاج والارتباك تتجاوز قدرتهم على تحملها والتوافق معها، ويجدون صعوبة في حلها وهي الضغوط المتعلقة بالجوانب الشخصية والأسرية والمدرسية والعلاقات مع الآخرين".

وتعرف نادية محمد العمري (٢٠١٨، ٢٠١) الضغوط النفسية بأنها " تلك الصعوبات والعقبات التي تواجه الطالب في بيئته الاجتماعية والدراسية والأسرية، والتي تقف عائقاً أمام تحقيق أهدافه ومتطلباته فيصبح غير قادرا على اتخاذ القرار الدراسي".

ويذكر خضراوي نبيل (٢٠١٩، ١٠٥) الضغط النفسي بأنه " هو كل ما يتعرض له الطالب من مواقف قد تؤثر في حالته النفسية وتسبب له التوتر والانزعاج".

وتُعرف الضغوط بأنها " الموقف الذي يشعر فيه الناس بالتوتر أو ضيق الصدر أو العصبية أو القلق ويواجهون صعوبات في النوم بسبب الأشياء التي تجول في أذهانهم (Puolakanaho, et al., 2019, 295-296)

يتضح من العرض السابق بعض الملامح الخاصة بالضغوط النفسية والتي تضمنتها التعريفات كالآتي:

- الضغوط النفسية تنشأ نتيجة عدم قدرة الفرد على الموازنة بين امكاناته ومتطلبات البيئة أو أن متطلبات البيئة تفوق إمكانات الفرد وقدراته.

- تتوقف الضغوط النفسية على احساس الفرد وتقديره لهذه الضغوط وادراكه لها.
- الضغوط النفسية تحدث تغيرات سريعة في الجهاز العصبي المستقل للفرد.
- الضغوط النفسية تشعر الفرد بالتوتر والضيق والقلق وقد تسبب له الألم.
- الضغوط النفسية قد تصدر من داخل الفرد وقد تصدر من بيئته.

وتُعرف الباحثة الضغوط النفسية كالآتي: حالة الصراع والقلق والتوتر التي يعيشها طالب المرحلة الثانوية نتيجة الأفكار والمخاوف والمواقف التي يتعرض لها سواء كان ذلك نابع من أسرته أو بسبب دراسته وما يرتبط بذلك من ماديات فضلًا عما تسببه السوشيال ميديا من مقارنات وتهديدات.

أبعاد (تصنيفات) الضغوط النفسية:

تعددت وتنوعت أبعاد الضغوط النفسية، حيث لا يوجد إتفاق على أبعاد محددة لها، لذا سيتم عرضها على النحو التالي:

حددت كريمان عويضة منشار (١٩٩٩، ٣٧٧-٣٨٥) أبعاد الضغوط النفسية في إحدى عشر بعدًا على النحو التالي:

-**الهوية:** ويقصد به معرفة الفرد لذاته وتقبل لها وتحديد إمكانياته، والبحث عن العمل الذي يتفق مع طبيعة هذه الذات.

-**الحرية والتقدير:** ويشير إلى ما يتمتع به الفرد من حرية في اتخاذ قراراته وما يتعرض له من مشاكل تحد من حريته وتؤثر على تصرفاته، كما يشير إلى التقدير الذي يناله الفرد من الآخرين وأثر ذلك على التعامل مع متطلبات الحياة وما تحمله من ضغوط.

-**الضغوط الدراسية:** ويشير إلى ما يواجه الطالب من ضغوط متعلقة بأعباء الدراسة وكيفية تحصيلها وما يتمتع به الطالب من وسائل وأساليب إستذكار تؤدي به إلى مستوى تحصيلي معين قد يرضى عنه الطالب أو لا يرضى عنه.

-**العلاقات مع الوالدين:** وتشير إلى علاقة الفرد بوالديه والتي تعتبر مصدرًا أساسيًا للضغوط حيث تؤثر علاقة الفرد بالوالدين على تقبل الفرد لذاته وعلى إحساسه بالأمان وزيادة أو نقص ثقته بنفسه، علاوة على قدرة الفرد على تقبل تعليمات وتوجيهات الوالدين والتي تؤثر بدورها على زيادة مستوى الضغوط وإنخفاضها لدى الفرد.

-**ضغوط الأقران:** ويشير إلى علاقة الفرد بأقرانه والتي تظهر قدرة الفرد على مسايرة زملائه ورفاقه من حيث النواحي المادية أو النواحي النفسية أو من حيث النواحي الإجتماعية والتي تؤثر بصورة كبيرة على معدل الضغوط لديه وتسبب له الكثير من الضيق والقلق.

-**العلاقات مع الجنس الآخر:** ويشير إلى علاقة الفرد مع أفراد الجنس الآخر والتي تحدد بصورة حقيقية توافق الفرد مع ذاته والآخرين وتحدد بدقة مدى إحساس الفرد بأنه مقبول بين الآخرين وخاصة الجنس الآخر.

-**العلاقات مع المعلمين:** ويشير إلى التفاعل بين الطالب والمعلم، والتي تعتبر أيضًا مصدرًا أساسيًا من مصادر الضغط النفسي لدى الطالب والتي توضح إلى أي مدى ينصت المعلمون إلى طلابهم ويعطونهم الوقت الكافي لحل مشاكلهم وكذلك وضع آراء الطلاب موضع الإحترام والتقدير.

-**ضغوط وقت الفراغ:** ويشير إلى كيفية قضاء الطالب لوقت فراغه والإستفادة منه ومدى توافر الإمكانات والإستعدادات لدى الطالب، حيث يمكن إعتبار وقت الفراغ وما يرتبط به مصدرًا أساسيًا من مصادر الضغوط.

-**الضغوط المعنوية:** ويشير إلى إنشغال بال الأفراد بأمور الدين والدنيا وخاصة في سن الشباب، حيث يشغلهم أمر التفكير في الدين والدنيا والثواب والعقاب والجنة والنار مما يسبب لهم الكثير من الضيق والقلق المرتبط بالضغط النفسي.

-**الضغوط المادية:** وتشير إلى النواحي المادية للفرد والتي تساعده على الإستمتاع بأمور كثيرة إذا ما حاول الفرد مقارنة نفسه بالآخرين، ويشعر بسوء التوافق والضيق والإضطراب عندما يشعر بعدم قدرته على إشباع هذه الجوانب المادية.

-**ضغوط المستقبل:** ويشير إلى الأمور الخاصة بالمستقبل ومدى وضوح رؤية المستقبل ومدى إستعداد الفرد لمواجهة هذا المستقبل.

-**التأثيرات الفسيولوجية للضغط:** ويشير إلى تأثيرات الضغط النفسي على الجوانب الجسمية للفرد وما تبدو به من أعراض متعددة مثل القيء والصداع وآلام متعددة.

بينما صنفت عائشة على راف الله، سالي نبيل عطا (٢٠٢١، ١٩٦) الضغوط النفسية كالآتى:

- **الضغوط الشخصية:** وتشير إلى الضغوط والأعباء الجسمية والنفسية والذاتية والعقلية التي يواجهها الطلاب والتي تشعرهم بالقلق والخوف والضيق والتوتر وصعوبة التكيف مع الواقع من حولهم.

- **الضغوط الاجتماعية:** وتشير إلى الضغوط والأعباء التي يعاني منها الطلاب في علاقاتهم بأصدقائهم وجيرانهم وأفراد أسرتهم.

- **الضغوط الأكاديمية:** وتشير إلى الضغوط والأعباء الدراسية التي يعاني منها الطلاب من حيث التعلم عن بعد والمحاضرات الإلكترونية والعلاقة مع الأساتذة والتكليفات والإمتحانات والأبحاث.
- **الضغوط الإقتصادية:** وتشير إلى الضغوط والأعباء المادية التي يعاني منها الطلاب الجامعة من حيث فقدان بعضهم لعملهم المؤقت وتلبية إحتياجاتهم الشخصية.
- **الضغوط البيئية التعليمية:** وتشير إلى الضغوط والأعباء التي تنتج بشكل مباشر أو غير مباشر عن البيئة التعليمية تتثمل في عدم توفير بيئة دراسية للتعلم عن بعد وسوء المعاملة وعدم الاستجابة لشكاوى الطلاب وعدم توافر الأنشطة غير التعليمية.
- **الضغوط التكنولوجية:** وتشير إلى الضغوط والأعباء التي تنتج عن إستخدام التكنولوجيا بكافة أنواعها منصات تعليمية ومواقع تواصل إجتماعي وأنترنت، من حيث الأعباء المادية الناتجة عن إستخدام الإنترنت، وصعوبة إستخدام المنصات التعليمية لحداثة إستخدامها بالنسبة للطلاب وعدم توافر شبكات الإنترنت لبعضهم.

يتضح من العرض السابق عدم وجود أبعاد أو تصنيفات محددة للضغوط النفسية متفق عليها بين الباحثين، إلا أنه يوجد بعض الأبعاد هي الأكثر اتفاقًا عليها من قبل بعض الباحثين وهي: الضغوط الدراسية والضغوط الاقتصادية والضغوط الأسرية.

وفي هذا الصدد هدفت دراسة خرباش هدى و طوبال فطيمة(٢٠١٦) إلى عرض خطوات ومراحل بناء مقياس للضغط النفسي خاص بالمراهقين المتمدرسين بالثانوية، تتراوح أعمارهم ما بين ١٦ و ١٩ سنة، حيث قسم المقياس بصورته الأولية إلى أربعة أبعاد رئيسية وهي: الجانب النفسي، العلائقي، الدراسي، الفيزيولوجي، وللتحقق من الخصائص السيكو مترية للمقياس الصدق والثبات فقد تم حساب المتوسط الحسابي، التباين، معامل الارتباط بيرسون، اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، معامل ألفا كرومباخ، وقد قدر صدق الأداة ب(٠.٩٣) وثباتها ب (٠.٨٧) ، وعليه فان المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة من حيث البناء والصدق والثبات، وقد تم الوصول إلى الصورة النهائية للمقياس بحيث أصبح يتكون من (٤٢) بندا مقسمة على أربعة أبعاد و هي: الضغوط الدراسية (٨) بنود، الشخصية (١٢)بندا، العلائقية(١١بندا) والأعراض الفيزيولوجية (١١) بندا.

إتجاهات دراسة الضغوط:

يتناول محمد سالم السيد، ياسر عبد العظيم محمود، محمود علي عثمان، ومحمد على امام (٢٠٢٠، ١٠-١٥) إتجاهات العلماء في دراسة الضغوط وكانت ثلاث إتجاهات على النحو التالي:

- الإتجاه الأول: ينظر هذا الإتجاه إلى الضـــغوط النفســـية كمثير وأن المثيرات من الممكن أن تكون داخلية تنبع من داخل الفرد أو خارجية تنشأ من البيئة المحيطة بالفرد، وبناء عليه فإن الضغط النفسي هو أي حدث يستوعبه الشخص على أنه يمثل تهديدًا له، فالضغط النفسي لديهم هو متغير مستقل.
- الاتجاه الثاني: ينظر هذا الإتجاه إلى الضغوط كإستجابة لحدث مهدد يأتي من البيئة، فالضغوط وفقًا لهذا الإتجاه هي رد فعل من الفرد إتجاه الحدث، وبالتالي الضــغوط وفقا لهذا الإتجاه هي متغير تابع، فالضغوط وفقا لهذا الإتجاه عبارة عن إستجابة ومن الممكن أن تعمل هذه الإستجابة مره أخرى كمثير يؤدي إلى ظهور إستجابات أخرى.
- الاتجاه الثالث: ينظر كابلان وآخرون (١٩٩٣) للضـــغوط النفســـية على أنها إتجاه جامع بين الإتجاهين السابقين، كما يؤكد هذا الإتجاه على علاقة الفرد بالبيئة، فالضغوط وفقًا لهذا الإتجاه عمليه ديناميكية وتفاعلية مســتمرة بين المثيرات الضــاغطة الموجودة لدي الفرد من ناحية والبيئة من ناحية أخرى.

وتتبنى الباحثة في دراستها للضغوط النفسية الإتجاه الأول الذي ينظر للضغوط على أنها مثير أو متغير مستقل وبالتالي تتطلب من الفرد إستجابة حتى يتخلص ويتعامل مع هذه الضغوط.

- **نظريات الضغوط النفسية:**

النظرية السلوكية:

الضغوط النفسية لدي السلوكيين تنطلق من عملية التعلم التي فيها يتم معالجة معلومات الموقف الخطرة والمثيرة للضغط التي يتعرض لها الفرد، وهذه المثيرات ترتبط شرطيًا مع مثيرات أخرى حيادية أو ترتبط بخبرة ســابقة أثناء الأزمة حيث يصــنفها الفرد بأنها مثيرات مقلقة ومخيفة، حيث يرى الســلوكيون النتائج السلوكية والنفسية التي تنتج عن الضغوط تحدث بواسطة السلوك ومدى تأثره بنمط سلوك الفرد المعتاد، والضــغط لدي الســلوكيون يؤدي إلى القلق وأحيانًا يكون عمليًا وناجحًا لأنه يســاعد الإنســان على إتخاذ قرارات صــارمة كما أنه يقوي إرادته التي تساعده على النجاح في المستقبل أو مواجهة الفشل، كما أنه يعلمه كيفية حل المشكلات و يبني شخصيته لمواجهة المستقبل (فاطمه عبد الرحيم النوايسة، ٢٠١١، ١٩-٢٠).

نظرية لاسبيلبرجر Spielberger

يهتم لاسبيلبرجر بتحديد الظروف البيئية والتي تسبب الضغط النفسي كما يميز بين حالات القلق التي تنتج عنها كما يوضـــح العلاقة بين هذه الظروف وبين ميكانيزمات الدفاع التي تعمل على تجنب النواحي الضــاغطة، ففي هذا الصــدد يقوم الفرد بتقدير الظروف الضــاغطة المسببة لحالة القلق لديه ثم يســتخدم(الكبت –الإنكار –الإســقاط) كميكانيزمات دفاعية لتخفيف الضـــغط أو يهرب من الموقف

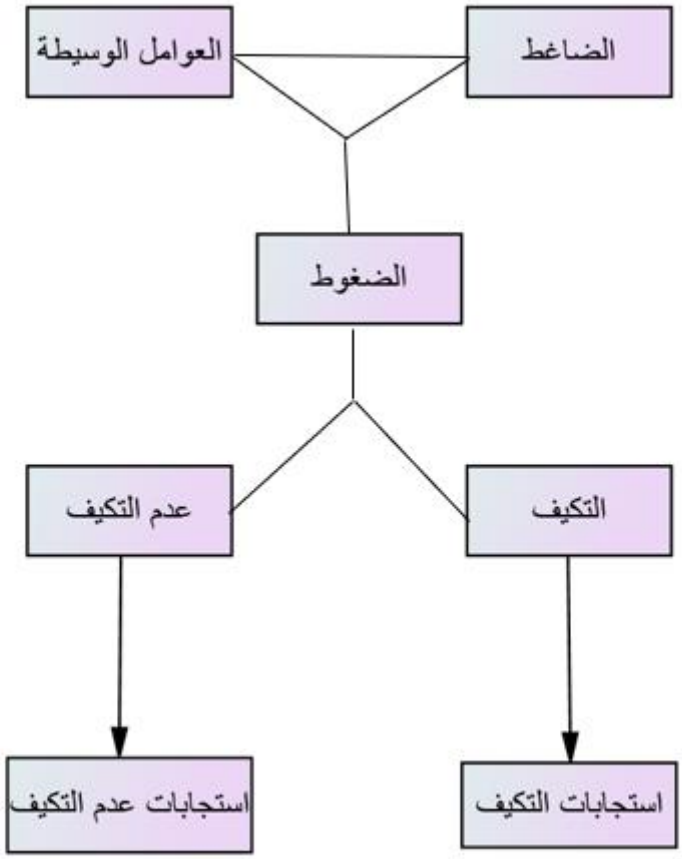
الضاغط عن طريق التجنب، وجدير بالذكر أن لاسبيلبرجر يفرق بين الضغط والتهديد، فالضغط يشير إلى الظروف البيئية التي تتصف بدرجة من الخطر الموضوعي، أما التهديد فيشير إلى التقدير الذاتي لموقف خاص على أنه مخيف (تامر حسين علي وعبد الكريم عبد الله المساعيد، ٢٠١٤، ٤٣-٤٤)

نظرية أحداث الحياة الضاغطة لهولمز وراهي:

أكد هولمز وراهي أن التغيرات البيئية الخارجية سواء كانت سلبية أو إيجابية وأحداث الحياة من شأنها أن تسبب ضغطًا على الفرد، وأن تكدس أحداث الحياة الضاغطة تحدث الضيق والمشقة للفرد، وقد تؤدي هذه الأحداث إلى منغصات يومية وبالتالي إلى إضطرابات نفسية (محمد سالم السيد، ياسر عبد العظيم محمود، محمود علي عثمان، ومحمد على إمام، ١٧،٢٠٢٠).

نظرية هانز سيلي:

تنطلق النظرية من مسلمة مؤداها أن الضغط استجابة لعامل ضاغط يميز الفرد وفقًا لاستجابته للبيئة الضاغطة فهو متغير غير مستقل، كما أن هناك استجابات معينة يمكن من خلالها معرفة أن الشخص يتعرض لتأثير بيئي مزعج (فاروق السيد عثمان، ٢٠٠١، ٩٨-٩٩).



شكل(٢) تخطيط عام لنظرية هانز سيلى (فاروق السيد عثمان، ٢٠٠١، ٩٩).

نظرية هنري موراي للحاجات: نظرية الحاجة- الضغط:

ويرى موري أن ظهور الحاجات يعتمد على الضغوط التي يتعرض لها الفرد فالعقاب القاسي من قبل الوالدين ربما يؤدي إلى ظهور الحاجة للتحقير أو للإنصياع والإستسلام، وغالبًا ما تستثار الحاجات بواسطة عوامل داخلية أو خارجية أو كلاهما معًا فلا يمكن دراسة الشخصية بمعزل عن البيئة التي توجد فيها، في كل لحظة يتحدد سلوك الكائن العضوي بدرجة كبيرة بالعوامل البيئية سواء كان ذلك تجنبًا لأذى فيها أو للإستفادة منها، ويقصد بالضغط ما يمكن أن يتعرض له الفرد أو يقدم له، وتعمل القوة على تحقيق السعادة للفرد بشكل أو بآخر، فالضغوط التي تبقى على نفس الصورة سواء بالنسبة للأفراد أو الجامعات ترجع إلى هذه الإعتبارات البيئية التي تسهل أو تختصر جهود الفرد لتفادي الأذى أو الوصول إلى الهدف المنشود (محمد السيد عبد الرحمن، ١٩٩٨، ٣٤٨، ٣٥٣)

أي أن الضغوط النفسية عند موارى تمثل مؤثرات أساسية للسلوك توجد في البيئة التي يعيش فيها الفرد بعضها بشرى يتعلق بالأشخاص والآخر مادي يتعلق بالموضوعات والضغوط ترتبط بعوامل أسرية وإقتصادية وإجتماعية وطرق التواصل كالخداع والسيطرة والعطف والإتزان والعدوان (فاطمة عبد الرحيم النوايسة، ٢٠١١، ٢٠-٢١).

نظريه الضغط والعجز المتعلم shress and lerned helplessness

صاحب النظرية هو سليجمان Seligman

يتعلم الفرد العجز عندما لا يقدر على التكيف مع الأحداث التي تواجه خلال حياته اليومية والسيطرة عليها وهنا تتسم إستجابته للأحداث بالطواعية وبالتالي يتولد الضغط النفسي لديه وذلك لقناعته أنه مهما عمل لتفادي الأحداث الضاغطة إلا أنه سوف يفشل أي أن سلوكه لا يؤثر على البيئة وقناعته هذه تزيد من فرص إصابته بالإكتئاب وشعوره بالضغط النفسي (تامر حسين علي وعبد الكريم عبد الله المساعيد، ٢٠١٤، ٣٩).

نموذج الحفاظ على الموارد: "نموذج ضغط جديد"

قدم هذا النموذج Hobfoll (١٩٨٨) حيث أن المبدأ الأساسي للنموذج هو أن الناس يسعون جاهدين للإحتفاظ بالموارد وحمايتها وبنائها وأن ما يهددهم هو الخسارة المحتملة أو الفعلية لهذه الموارد القيمة لذا أطلق على هذا النموذج اسم نموذج الحفاظ على الموارد، وبناءًا علية يُشتق تعريف الضغط مباشرة من النموذج والمبدأ الأساسي المذكور أعلاه: حيث يُعرَّف الضغط النفسي على أنه رد فعل على البيئة التي يوجد فيها (أ) خطر الخسارة الصافية للموارد، أو(ب) الخسارة الصافية للموارد، أو (ج) الإفتقار إلى كسب الموارد مما يؤدي إلى تراجع الإستثمار في الموارد، ومن المتوخى أن يكون كل من الخسارة المتصورة

والفعلية أو الإفتقار إلى المكاسب كافياً لإحداث الضغط، إذن الموارد هي الوحدة الوحيدة اللازمة لفهم الضغط، حيث يتم تعريف الموارد على أنها تلك الأشياء أو الخصائص الشخصية(هي موارد إلى الحد الذي تساعد فيه بشكل عام على مقاومة الإجهاد) أو الظروف أو الطاقات التي يقدرها الفرد أو التي تعمل كوسيلة لتحقيق هذه الأشياء أو الخصائص الشخصية أو الظروف أو الطاقات، ويجدر الإشارة إلى أنه يُنظر إلى العلاقات الإجتماعية (الدعم الإجتماعي) على أنها مورد بقدر ما توفر أو تسهل الحفاظ على الموارد القيمة، ولكنها قد تنتقص أيضًا من موارد الأفراد، كما يشير نموذج الحفاظ على الموارد إلى أن قياس مدى تقييم الظروف من قبل الأفراد أو المجموعات قد يوفر نظرة ثاقبة حول إمكانات مقاومة الإجهاد لديهم .(Hobfoll, 1989, 516-517)

وفى هذا الصدد أشارت دراسة Hoferichter, Hirvonen, and Kiuru (2021, 7) إن القدرة على الإرتداد من الضغوط الأكاديمية، مثل المتاعب اليومية والتحديات والنكسات تمثل موردًا يضمن الرفاهية الأكاديمية ويقدم الدعم لنظرية الحفاظ على الموارد.

تعقيب:

يتضح من العرض السابق للنظريات المفسرة للضغط النفسي أن كل من نظرية العجز المتعلم ونظريه لاسبيلبرجر اتفقوا علي أن الضغوط النفسية تنتج عندما لا يستطيع الفرد الموازنة بين مطالب الهو ومطالب الواقع أو بمعنى آخر عندما يشعر الشخص أن المتطلبات البيئية تتجاوز موارده وبالتالي يكون غير قادر على التكيف مع الموقف والسيطرة عليه، بينما تري كل من نظريه هانز سيلي أن الاستجابة للضغوط النفسية تكون تكيفية أو غير تكيفية وهذا ما تفسروا النظرية السلوكية الذي ترى أن النتائج السلوكية والنفسية التي تنتج عن الضغوط تحدث بواسطة السلوك ومدى تأثره بنمط سلوك الفرد المعتاد، على النحو الاخر تهتم نظريه لاسبيلرجر بتحديد الظروف البيئية والتي تسبب الضغط النفسي و كذلك ترى نظرية أحداث الحياة الضاغطة أن التغيرات البيئية الخارجية سواء كانت سلبية أو إيجابية من شأنها أن تسبب ضغطًا على الفرد، وبين هذا وذاك تؤكد نظرية موراى أنه لا يمكن دراسة الشخصية بمعزل عن البيئة التي توجد فيها، حيث يتحدد سلوك الفرد بدرجه كبيره بالعوامل البيئية، ومع ذلك لا يمكن تفضيل نظرية على نظرية حيث أن كل نظرية تتناول الضغوط النفسية من جانب معين فهذه النظريات تُكمل بعضها البعض.

فروض البحث:

يمكن صياغة فروض البحث على النحو التالي:

١- الكشف عن البنية العاملية لمقياس الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٢- يتمتع مقياس الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالثبات.

٣- يتمتع مقياس الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالإتساق الداخلي.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث: اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وذلك لملائمته لأهداف البحث.

ثانيًا: عينة البحث: تكونت عينة البحث من (٢٥٠) طالبًا وطالبَة من طلاب الصف الثالث الثانوي بالمرحلة الثانوية بمحافظة المنوفية للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ بمتوسط عمري قدره (١٦,٩)، وانحراف معياري قدره (٠,٦٣).

ثالثًا: أداة البحث: مقياس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الثانوية (إعداد الباحثة)

أ) الهدف من المقياس: معرفة البنية العاملية والتحقق من الخصائص السيكومترية.

ب) خطوات إعداد المقياس:

١- قامت الباحثة ببناء المقياس من خلال الإطلاع على بعض الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية.

٢- الإطلاع على عدد من المقاييس التي تقيس الضغوط النفسية.

الجدول (١)

المقاييس التي اطلعت عليها الباحثة عند بناء مقياس الضغوط النفسية:

م	اسم المقياس	الباحث والسنة	العينة	عدد المفردات	الأبعاد
١	استبيان الضغط النفسي	كريمان عويضة منشار، ١٩٩٩	طلاب الجامعة	٦٠ مفردة	الهوية- الحرية والتقدير- الضغوط الدراسية- العلاقات مع الوالدين- ضغوط الأقران- العلاقات مع الجنس الآخر- العلاقات مع المعلمين- ضغوط وقت الفراغ- الضغوط المعنوية- الضغوط المادية- ضغوط المستقبل- التأثيرات الفسيولوجية للضغط.
٣	استبيان الضغوط النفسية	أحمد نايل العزيز، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، ٢٠٠٩		٦١ مفردة	نفسية- جسمية- معرفية وذهنية- سلوكية- اجتماعية- ذاتية.

٤	مقياس الضغوط	سهير إبراهيم الشافعي، ٢٠١٢	طلاب المرحلة الثانوية	٥٣مفردة	ضغوط نفسية- ضغوط أسرية- ضغوط دراسية.
٥	مقياس الضغوط النفسية	منى عبد الرازق أبو شنب، ٢٠١٤	طلاب كلية الاقتصاد المنزلي	٤٨ مفردة	الضغوط الاقتصادية- الضغوط الأسرية- الضغوط الدراسية- المواجهة السلبية.
٦	مقياس الضغط النفسي	خرباش هدى و طوبال فطيمة، ٢٠١٦	المراهقين المتمدرسين بالثانوية	٤٢ مفردة	الضغوط الدراسية- الضغوط الشخصية- الضغوط العلائقية- الأعراض الفيزيولوجية.

ويتضح من جدول (١) تعدد أبعاد الضغوط النفسية وعدم الإتفاق على أبعاد محددة للضغوط النفسية.

٣-عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من أساتذة الجامعة المتخصصين في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسة وذلك لإبداء آرائهم حول وضوح مفردات المقياس وكفايتها، وملائمة مفردات المقياس لعينة الدراسة، ومناسبة بدائل الاستجابة لمفردات المقياس، وذلك لتعديل المقياس وتقديمه في صورة مناسبة لعينة الدراسة، وجاءت آرائهم حول إعادة صياغة بعض المفردات.

ج) وصف المقياس في صورته الأولية:

يتكون المقياس من (٣٩) مفردة، يوجد أمام كل مفردة خمس استجابات (دائماً ويقابلها الدرجة ٥، غالبًا ويقابلها الدرجة٤، أحيانًا ويقابلها الدرجة ٣، نادراً ويقابلها الدرجة ٢، أبدًا ويقابلها الدرجة١).

نتائج البحث:

أولاً: نتائج الفرض الأول: والذي ينص على: الكشف عن البنية العاملية لمقياس الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وللكشف عن البنية العاملية لمقياس الضغوط النفسية إستخدمت الباحثة التحليل العاملي الإستكشافي والتوكيدي كما يلي:

أ- صدق التحليل العاملي الإستكشافي (EFA) لمقياس الضغوط النفسية:

استخدمت الباحثة التحليل العاملي الإستكشافي (EFA) بواسطة SPSS(V.18) بطريقة المكونات الأساسية، مع استخدام التدوير المتعامد (varimax)، وكانت قيمة Kaiser-Mayer-Olkin(KMO)

تساوى ٠,٨٤٦ ، ووفقا لمحكات كايزر يعتبر أن قيم هذا المؤشر التي تتراوح من ٠.٥ إلى ٠.٧ لا بأس بها، والقيم التي تتراوح من ٠.٧ إلى ٠.٨ جيدة؛ والقيم التي تتراوح من ٠.٨ إلى ٠.٩ جيدة جدا، والقيم التي تتعدى ٠.٩ ممتازة، وهو يشير أن حجم العينة كافي لإجراء التحليل العاملي (أمحمد بوزيان تيغزة، ٢٠١٢، ٨٩)، نجد أن قيمة KMOوهي قيمة جيدة جدًا، وتبلغ درجة المعنوية للقياس ٠,٠٠٠ ، وتم استخراج (٥) عوامل بقيم (الجذر الكامن) لها أكبر من ١,٥، تضمنت العوامل الخمسة (٤٥,١٠٥٪) من حجم التباين الكلى في درجات أفراد عينة الخصائص السيكومترية، وكان العامل الخامس يتشبع عليه مفردتان فقط ومن ثم توجب حذف ذلك العامل وحذف المفردتان رقم (١،١١)، وذلك وفقًا لما أشار إليه عبان عبد القادر(٢٠٢١، ٢٠٢١/٨/١١)، أنه لكي يتم قبول العامل يجب أن تتشبع به ٣مفردات فما أكثر، ولذلك العامل الذي تشبّع به مفردتين أو أقل فإنه يتم حذف المفردات التي تنتمي إليه ويعاد التحليل من جديد، وبناءًا عليه تم إعادة التحليل العاملي الإستكشافي مرة ثانية بعد حذف المفردتان (١،١١)، وكانت قيمة Kaiser–Mayer–Olkin(KMO) هذه المرة تساوى ٠,٨٥٣ وهي قيمة جيدة جدًا ، وتبلغ درجة المعنوية للقياس ٠,٠٠٠ ، وبلغت قيمة اختبار بارتليت Bartlett's Test of Sphericity (٣٥٥٥,٩٥٥) دالة إحصائيًا، وتم استخراج (٤) عوامل تضمنت هذه العوامل الأربعة (٤٢,٥١٢٪) من حجم التباين الكلى في درجات أفراد العينة، ويعرض الجدول(٢) نتائج التحليل الإستكشافي وتشبعات المفردات على العوامل الأربعة لمقياس الضغوط النفسية.

جدول (٢)

نتائج التحليل الإستكشافي وتشبعات المفردات على العوامل الأربعة لمقياس الضغوط النفسية

العامل الأول (ضغوط أكاديمية)		العامل الثاني (ضغوط أسرية)		العامل الثالث (ضغوط السوشيال ميديا)		العامل الرابع (ضغوط اقتصادية)	
العبارة	التشبع	العبارة	التشبع	العبارة	التشبع	العبارة	التشبع
٣٧	٠,٧٢٠	٣١	٠,٧٦٤	٣٠	٠,٧٦١	١٠	٠,٨١٢
٢٦	٠,٧١٨	٧	٠,٧٣٧	٦	٠,٦٧٧	٣٤	٠,٧٩٠
٢	٠,٧٠٩	٢٥	٠,٧٣٣	٣٥	٠,٦٤٤	٢٢	٠,٧٢٧
٢٧	٠,٦٩٢	١٩	٠,٦٩٢	٣٨	٠,٦٣٠	٤	٠,٧١٤

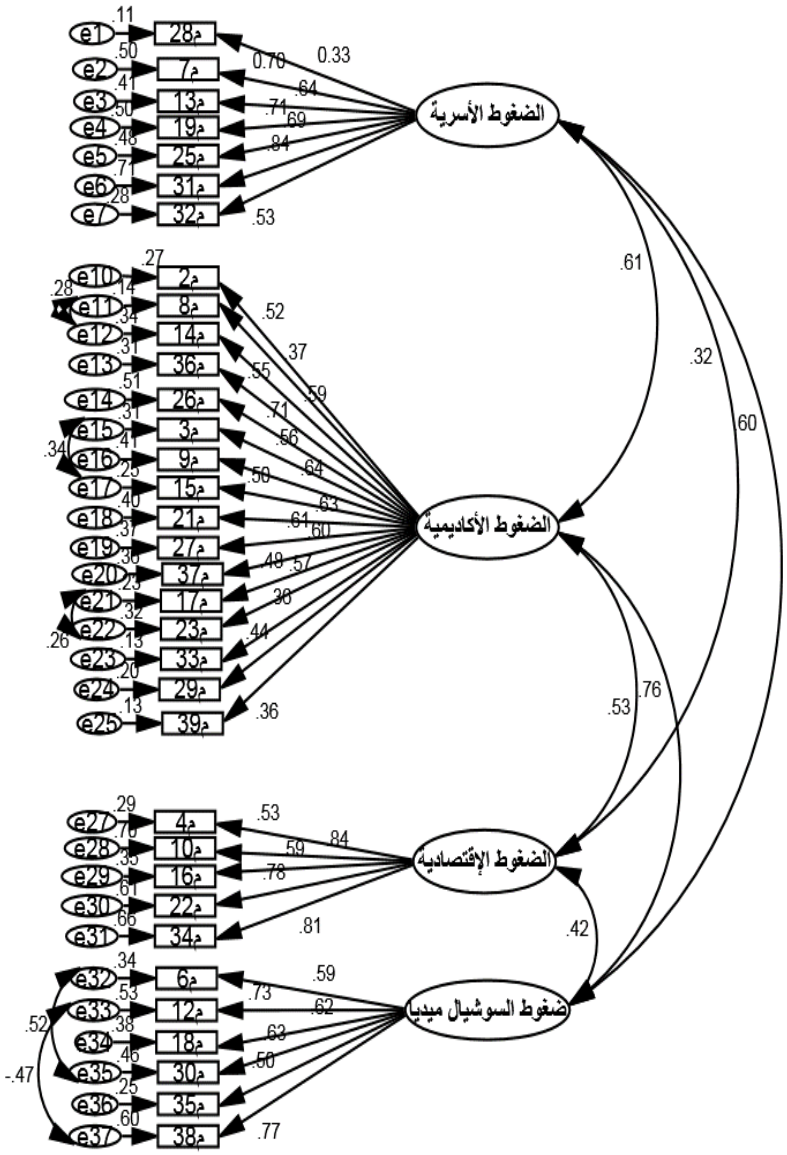
١٤	٠,٦٦٣	١٣	٠,٦٠٦	١٢	٠,٦١١	١٦	٠,٦٠٢
١٥	٠,٥٩٠	٣٢	٠,٥٨٧	١٨	٠,٣٤٠		
٩	٠,٥٣٢	٢٤	٠,٤٧٣				
٣	٠,٥١٨	٢٨	٠,٣٨٢				
٨	٠,٤٧٥	٥	٠,٣٦١				
٢١	٠,٤٧٥						
٣٣	٠,٤٢٣						
١٧	٠,٤٠٢						
٣٦	٠,٣٨٧						
٢٩	٠,٣٨٤						
٢٠	٠,٣٥٥						
٣٩	٠,٣٢٤						
٢٣	٠,٣١٤						
الجذر الكامن	٥,٤٠٨	٤,١٥٩		٣,١٠٠		٣,٠٦٢	
نسبة التباين العاملي	١٤,٦١٧٪	١١,٢٤٠٪		٨,٣٧٩٪		٨,٢٧٧٪	

نسبة التباين الكلى	١٤,٦١٧٪	٢٥,٨٥٧٪	٣٤,٢٣٥٪	٤٢,٥١٢٪

يتضـــح من نتائج جدول (٢) أن تشـــبعات جميع المفردات على العوامل الأربعة تجاوزت المحك (٠,٣٠) فبلغت جميعها قيم مرضـــية من التشـــبع، وكانت قيمة التباين الكلى المفســـر بواســـطة العوامل الأربعة (٤٢,٥١٢٪)، وقد تشـــبع على العامل الأول للمقياس (١٧) مفردة تقيس (الضـــغوط الأكاديمية)، وتشـــبع على العامل الثاني (٩) مفردات تقيس (الضغوط الأسرية)، وتشبع على العامل الثالث (٦) مفردات تقيس (ضغوط السوشيال ميديا)، وتشبع على العامل الرابع (٥) مفردات تقيس (الضغوط الإقتصادية).

ب- صدق التحليل العاملي التوكيدي (CFA) لمقياس الضغوط النفسية:

أجرت الباحثة التحليل العاملي التوكيدي لتأكد من البنية العاملية لمقياس الضـــغوط النفســـية التي تم الحصـول عليه من التحليل العاملي الإستكشافي والذي يتكون من أربعة عوامل، حيث تم في هذه الخطوة حذف الفقرات رقم (٥، ٢٠، ٢٤) وذلك لإنخفاض تشـــبعاتها على عواملها، ويُظهر الشـــكل (١) التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الضغوط النفسية وعوامله الأربعة



شكل (١) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الضغوط النفسية وعواملة الأربعة

ويعرض جدول (٣) مؤشرات المطابقة للنموذج رباعي العوامل لمقياس الضغوط النفسية وفقًا لبيانات عينة البحث.

جدول (٣)

مؤشرات المطابقة للنموذج رباعي العوامل لمقياس الضغوط النفسية

المؤشر	قيمته	يُقبل/ لا يقبل
مربع كاي/ درجة الحرية (χ^2 / df)	١,٤٢٩	يُقبل
PGFIمؤشر حسن المطابقة الإقتصادى	٠,٧١٩	يُقبل

RMSEA الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الإقتراب	يساوى ٠,٠٤٦ الثقة عند ٩٠٪ القيمة الصغرى= ٠,٠٣٨ القيمة الكبرى= ٠,٠٥٣	يُقبل وتكون المطابقة وفقًا له جيدة
PCLOSE الدلالة الإحصائية للمطابقة القريبة	= ٠,٨٠٤	يُقبل
ECVI مؤشر الصدق التقاطعى المتوقع	النموذج الحالي= ٤,٤٣٣ النموذج المشبع= ٥,٨٩١ النموذج المستقل= ١٥,٣٤٦	يُقبل
AIC محك المعلومات لأيكيك	النموذج الحالي= ٨٩٥,٣٩٧ النموذج المشبع= ١١٩٠,٠٠٠ النموذج المستقل= ٣٠٩٩,٨٣٧	يُقبل
CAICمحك المعلومات المتسق لأيكيك	النموذج الحالي= ١٢٣٦,١٤١ النموذج المشبع= ٣٧٥٦,٣٥٨ النموذج المستقل= ٣٢٤٦,٤٨٦	يُقبل
CFI مؤشر المطابقة المقارن	٠ ,٩١٠	يُقبل
TLI مؤشر المطابقة غير المعياري أو مؤشر تاكر لويس	٠,٩٠٣	يُقبل
IFI مؤشر المطابقة التزايدي	٠ ,٩١٢	يُقبل
PNFI مؤشر المطابقة المعياري الإقتصادى	٠,٦٩٦	يُقبل

وبناءًا على مؤشرات المطابقة في جدول (٣)، نجد مطابقة النموذج رباعي العوامل لمقياس الضغوط النفسية مع بيانات عينة البحث وكانت المطابقة جيدة، ويوضح جدول (٤) تشبعات المفردات على عاملها وفقًا للنموذج رباعي العوامل لمقياس الضغوط النفسية.

جدول (٤)

تشبعات المفردات على عاملها وفقًا لنموذج رباعي العوامل لمقياس الضغوط النفسية.

العامل الأول الضغوط الأسرية	العامل الثاني الضغوط الأكاديمية	العامل الثالث الضغوط الإقتصادية	العامل الرابع ضغوط السوشيال ميديا

م	التشبع	م	التشبع	م	التشبع	م	التشبع	م	التشبع
٢٨	٠.٣٣	٢	٠.٥٢	٢١	٠.٦٣	٤	٠,٥٣	٦	٠,٥٩
٧	٠.٧٠	٨	٠.٣٧	٢٧	٠.٦١	١٠	٠,٨٤	١٢	٠,٧٣
١٣	٠,٦٤	١٤	٠.٥٩	٣٧	٠,٦٠	١٦	٠,٥٩	١٨	٠,٦٢
١٩	٠.٧١	٣٦	٠.٥٥	١٧	٠,٤٨	٢٢	٠,٧٨	٣٠	٠,٦٨
٢٥	٠.٦٩	٢٦	٠.٧١	٢٣	٠.٥٧	٣٤	٠,٨١	٣٥	٠,٥٠
٣١	٠,٨٤	٣	٠.٥٦	٣٣	٠,٣٦			٣٨	٠,٧٧
٣٢	٠.٥٣	٩	٠.٦٤	٢٩	٠,٤٤				
		١٥	٠.٥٠	٣٩	٠,٣٦				

يتضح من نتائج جدول (٤) أن تشبعات المفردات على عواملها لمقياس الضغوط النفسية كانت جيدة، حيث تراوحت درجة التشبع من (٠.٣٣) للمفردة رقم ٢٨ على بعد الضغوط الأسرية إلى (٠.٨٤) للمفردة رقم ٣١ على بعد الضغوط الأسرية، وجدول (٥) يوضح الإرتباطات بين عوامل مقياس الضغوط النفسية مع بعضها البعض الناتجة من التحليل العاملي التوكيدي.

جدول (٥)

التقديرات المعيارية لإرتباطات عوامل مقياس الضغوط النفسية مع بعضها البعض

إرتباطات العوامل مع بعضها البعض	قيمة الإرتباط
الضغوط الأسرية <--> الضغوط الأكاديمية	٠.٦١٢
الضغوط الأسرية <--> ضغوط السوشيال ميديا	٠.٦٠٠
الضغوط الأسرية <--> الضغوط الإقتصادية	٠,٣٢٥
الضغوط الأكاديمية <--> الضغوط الإقتصادية	٠,٥٣٤
الضغوط الأكاديمية <--> ضغوط السوشيال ميديا	٠,٧٦٤

الضغوط الإقتصادية <--> ضغوط السوشيال ميديا	٠,٤١٦

يتضح من نتائج جدول (٥) أن إرتباطات عوامل مقياس الضغوط النفسية الناتجة من التحليل العاملي التوكيدي مع بعضها البعض تراوحت من (٠.٣٢٥) إلى (٠,٧٦٤)، ووفقًا لعباس البرق، عايد المعلا، وأمل سليمان (٢٠٢٠، ٧٨) نجد أن الإرتباطات بين العوامل وبعضها البعض أقل من (٠.٩٠) وهذا يعني عدم وجود تشابه بين العوامل وأن كل عامل من العوامل بنموذج القياس للضغوط النفسية يمثل نفسه، وأنه لا يوجد تشابه أو تداخل أو ما يسمى Multicollinearity.

ثانيًا: نتائج الفرض الثاني: يتمتع مقياس الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالثبات.

استخدمت الباحثة معادلة ألفا كرو نباخ ومعامل أوميجا لماكدونالد، لحساب الثبات لكل بعد من أبعاد المقياس وللمقياس ككل، والجدول (٦) يوضح معاملات الثبات للأبعاد وللمقياس ككل.

جدول (٦)

معاملات ثبات ألفا كرو نباخ وأوميجا لماكدونالد للأبعاد الفرعية لمقياس الضغوط النفسية والمقياس ككل

الأبعاد	عدد المفردات	معامل ثبات ألفا كرو نباخ	معامل ثبات أوميجا ماكدونالد
البعد الأول: الضغوط الأسرية	٧	٠,٨٠٥	٠,٨١٢
البعد الثاني: الضغوط الأكاديمية	١٦	٠,٨٥٥	٠,٨٥٦
البعد الثالث: الضغوط الإقتصادية	٥	٠,٨١٤	٠,٨٢١
البعد الرابع: ضغوط السوشيال ميديا	٦	٠,٧٦٥	٠,٧٦٧
المقياس ككل	٣٤	٠,٨٩٨	٠,٨٩٦

يتضح من جدول (٦) أن جميع قيم معاملات ثبات ألفا كرو نباخ، ومعاملات ثبات أوميجا ماكدونالد للأبعاد وللمقياس ككل بلغت القيمة المحكية (٠,٧)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات، ويمكن الإعتماد عليه.

ثالثًا: نتائج الفرض الثالث: يتمتع مقياس الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالإتساق الداخلي.

تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية على عينة قوامها (٢٥٠) طالباً وطالبةً من طلاب المرحلة الثانوية وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس، وفيما يلي جدول (٧) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية للبعد.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه في مقياس الضغوط النفسية

الضغوط الأسرية		الضغوط الأكاديمية				الضغوط الإقتصادية		ضغوط السوشيال ميديا	
م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
٧	**٠,٧٣٣	٢	**٠,٦٥٧	٢٣	**٠,٤٩٦	٤	**٠,٦٨٦	٦	**٠,٦٣٢
١٣	**٠,٦٨٢	٣	**٠,٥٨٣	٢٦	**٠,٦٨٨	١٠	**٠,٨٢٥	١٢	**٠,٧٢٢
١٩	**٠,٧٠٨	٨	**٠,٥٠٠	٢٧	**٠,٦٨٧	١٦	**٠,٦٨٩	١٨	**٠,٥٨٢
٢٥	**٠,٧٧٣	٩	**٠,٥٧١	٢٩	**٠,٤٧٠	٢٢	**٠,٧٧٩	٣٠	**٠,٧١٦
٢٨	**٠,٤٨٦	١٤	**٠,٦٧٣	٣٣	**٠,٤٢٧	٣٤	**٠,٨١٧	٣٥	**٠,٧٣٥
٣١	**٠,٧٨٧	١٥	**٠,٦١٢	٣٦	**٠,٥١١			٣٨	**٠,٦٩٦
٣٢	**٠,٦٢٦	١٧	**٠,٥٠٧	٣٧	**٠,٧٣٣				
		٢١	**٠,٥٦٣	٣٩	**٠,٤٥٨				

ر: تشير إلى معامل الارتباط ** دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١

ويتضح من الجدول (٧) أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستويات الدلالة (٠,٠١)، وهو ما يشير إلى مستوى مرتفع من الاتساق الداخلي لمفردات المقياس مع درجة البعد الذي تنتمي إليه.

كما قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية أيضاً بحساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية كما يوضحه جدول (٨)

جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

أبعاد المقياس	الضغوط الأسرية	الضغوط الأكاديمية	الضغوط الإقتصادية	ضغوط السوشيال ميديا	المقياس ككل
الضغوط الأسرية	–	**٠,٤١٤	**٠,٢١٦	**٠,٣٨٩	**٠,٦٩١

الضغوط الأكاديمية		–	٠,٣٧٠**	٠,٥٦٥**	٠,٨٨٥**
الضغوط الإقتصادية			–	٠,٢٤٩**	٠,٥٦١**
ضغوط السوشيال ميديا				–	٠,٧٢٧**
المقياس ككل					–

** دالة عند مستوى ٠.٠١

ومن جدول (٨) يتضح وجود معاملات ارتباط مقبولة ودالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين الأبعاد الفرعية لمقياس الضغوط النفسية وبعضها البعض، وكذلك الدرجة الكلية للمقياس، مما يصبغ المقياس بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي، وبذلك فإن مقياس الضغوط النفسية يتميز بالصدق والثبات والإتساق الداخلي وبذلك أصبح المقياس جاهزًا للإعتماد عليه.

تفسير النتائج ومناقشتها:

أصبح مقياس الضغوط النفسية بعد التوصل إلى بنيته العاملية والتحقق من ثباته وإتساقه الداخلي يتكون في صورته النهائية من ٣٤ مفردة موزعة على أربعة أبعاد، يوجد أمام كل مفردة خمس استجابات (دائماً ويقابلها الدرجة ٥، غالبًا ويقابلها الدرجة٤، أحيانًا ويقابلها الدرجة ٣، نادراً ويقابلها الدرجة ٢، أبدًا ويقابلها الدرجة١)، وبذلك تتراوح درجات المقياس من (٣٤-١٧٠)، وتدل الدرجة المنخفضة والتي تتراوح من(٣٤- ٧٩)على قلة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطالب، بينما تدل الدرجة التي تتراوح من (٧٩- ١٢٤) على أن الطالب يعاني من الضغوط النفسية بدرجة متوسطة، وتدل الدرجة المرتفعة والتي تتراوح من (١٢٤- ١٧٠) على كثرة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطالب.

والجدول (٩) يوضح أبعاد مقياس الضغوط النفسية والمفردات الخاصة بكل بعد.

جدول (٩) أبعاد مقياس الضغوط النفسية والمفردات الخاصة بكل بعد

أبعاد المقياس	أرقام المفردات الخاصة بكل بعد	عدد المفردات
البعد الأول: الضغوط الأسرية	٥-١٠-١٦-٢٠-٢٣-٢٦-٢٧	٧ مفردة
البعد الثاني: الضغوط الأكاديمية	١-٢-٦-٧-١١-١٢-١٤-١٧-١٩-٢١-٢٢-٢٤-٢٨-٣١-٣٢-٣٤	١٦ مفردة

البعد الثالث: الضغوط الإقتصادية	٣-٨-١٣- ١٨-٢٩	٥ مفردة
البعد الرابع: ضغوط السوشيال ميديا	٤-٩-١٥-٢٥-٣٠-٣٣	٦ مفردة
المجموع		٣٤ مفردة

وقد تم تعريف كل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية كما يلي:

البعد الأول: الضغوط الأسرية: وتشير إلى الضغوط التي يتعرض لها الطالب داخل أسرته، حيث يسود التوتر علاقته بأهله نتيجة التدخل بشكل زائد في حياته ومقارنته بزملائه فضلًا عن كثرة المشاكل داخل الأسرة مما يجعل الطالب يُقدم على الانتحار.

البعد الثاني: الضغوط الأكاديمية: وتشير إلى الضغوط التي يتعرض لها الطالب في ظل نظام الثانوية الجديد وما يتصف به من تغيرات تُشعر الطالب بالضياع والتخبط والتشتت والتوتر، فضلًا عن شعوره بالتقصير وقلقه حول حصوله على درجات ضعيفة وعدم قدرته على تحقيق حلمه.

البعد الثالث: الضغوط الإقتصادية: وتشير إلى الضغوط التي يعانيها الطالب بسبب حالته المادية، وما تشكله المرحلة الثانوية العامة من عبء مادي كبير على الأسرة.

البعد الرابع: ضغوط السوشيال ميديا: وتشير إلى الضغوط التي يتعرض لها الطالب بسبب السوشيال ميديا وما تسببه من ضياع لوقته وقله تركيزه وتشتت انتباهه وإشعاره بالفشل والإحباط وجعله متوتر أثناء المذاكرة لابتعاده عنها، وجعله في العموم ناقم على حياته بسبب مقارنة نفسه بالآخرين بالسوشيال ميديا.

وبالنظر لأبعاد مقياس الضغوط النفسية التي تم إستخراجها نجد أنها اتفقت بنسبة كبيرة مع أبعاد مقياس منى عبد الرازق أبو شنب (٢٠١٤) حيث كانت الأبعاد التي تم الاتفاق فيها هي (الضغوط الاقتصادية- الضغوط الأسرية- الضغوط الأكاديمية) بينما اختلفت معها في البعد الخاص بضغوط السوشيال ميديا، بينما اتفقت مع استبيان الضغوط النفسية لكريمان عويضة (١٩٩٩) في بعدين فقط وهما الضغوط الاقتصادية والضغوط الأكاديمية، بينما اتفقت مع مقياس خرباش هدى و طوبال فطيمة (٢٠١٦) في بعد واحد فقط وهو الضغوط الأكاديمية.

التوصيات والبحوث المقترحة:

- التحقق من البنية العاملية لمقياس الضغوط النفسية على عينات أخرى في بيئات أخرى.
- ضرورة الاهتمام بطلاب المرحلة الثانوية وذلك لما تسببه هذه المرحلة من ضغوطات نفسية.

- عقد ندوات توعية لفئات المجتمع المختلفة توضح الآثار السلبية للضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد داخل مجتمعه وكيفية التعامل معها بإيجابية وطرق مواجهة هذه الضغوط.

المراجع العربية والأجنبية:

أحمد نايل العزيز، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (٢٠٠٩). *التعامل مع الضغوط النفسية*. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.

أمحمد بوزيان تيغزة (٢٠١٢). *التحليل العاملي الإستكشافي والتوكيدي*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

تامر حسين على، عبد الكريم عبد الله المساعيد (٢٠١٤). *سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها*. عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.

تنهيد عادل البيرقدار(٢٠١١). الضغط النفسى وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية. *مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية*، ١١(١)، ٢٨-٥٦. مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/431940

خرباش هدى، طوبال فطيمة (٢٠١٦). بناء مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية. *مجلة تنمية الموارد البشرية*، ٧(٢)، ١-٢٤.

خضراوي نبيل (٢٠١٩). الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج: دراسة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. دراسات *نفسية- مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعلمية*، (١٦)، ١٠٠ - ١٢٨، مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/1019378

زينب محمد الصفار (٢٠١٨). الضغوط النفسية لدى الموهوبين والعاديين من طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت: دراسة مقارنة. *مجلة كلية التربية- جامعة بنها*، ٢٩(١١٤) ،٣٧٣ - ٤١٨ .مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/906099

سامية عبد الحميد الفورتيه، غزالة مصطفى الطيف (٢٠١٨) "أساليب المعاملة الوالدية، وعلاقتها بالضغط النفسي كما يدركها طلبة مرحلة الشهادة الثانوية في مدينة مصراته المركز. *مجلة التربية- الجامعة الأسمرية الإسلامية*، (٤)، ٣١-٦٦. مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/1000198

سهى بدوي منصور (٢٠٢١). تجربة التعليم عن بعد وعلاقتها بالضغوط النفسية والاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية في ظل أزمة كورونا العالمية. *مجلة التربية- جامعة الأزهر*، ٣(١٩٢) ،٢٥١ - ٢٨٩. مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/12331109

سهير إبراهيم الشافعي (٢٠١٢). الضغوط وعلاقتها بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية- جامعة بنها*، ٢٣(٩٢)، ٣١٥ - ٣٤٨. مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/215653

عائشة علي راف الله، سالي نبيل عطا (٢٠٢١). تحليل مسار العلاقات السببية بين الضغوط النفسية والتنظيم المعرفي الانفعالي ودافعية الإنجاز والانخراط في التعلم عن بعد لدى طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا"COVID-19". *مجلة البحث العلمي في التربية بجامعة عين شمس*، ٢٢(٢)، ١٨٨ - ٢٦٤. مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/1120210

عباس البرق، عايد المعلا، أمل سليمان (٢٠٢٠). *دليل المبتدئين في استخدام التحليل الإحصائي باستخدام برنامج أموس (AMOS)*. الأردن: الإثراء للنشر والتوزيع.

عبان عبد القادر (٢٠٢١، ١١ أغسطس). التحليل العاملي الإستكشافي EFA [ملف فيديو]. تم الإسترجاع من https://www.youtube.com/watch?v=KmLXZPEYPJk

فاروق السيد عثمان (٢٠٠١). **القلق وإدارة الضغوط النفسية**. القاهرة: دار الفكر العربي.

فاطمة عبد الرحيم النوايسة (٢٠١١). *الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة*. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.

فتحي مصطفى الزيات. (١٩٩٩). البنية العاملية للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحدداتها. *المؤتمر السنوي السادس - جودة الحياة، القاهرة: مركز الإرشاد النفسي -جامعة عين شمس*، ٣٧٣ - ٤١٧. مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/31477

كريمان عويضة منشار (١٩٩٩). الضغط النفسي في علاقته بدافعيتي الانجاز والتواد لدى طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس*، ٧(١٠)، ٣٥٤-٤١٤. مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/41861

ماجدة بهاء الدين عبيد (٢٠٠٨). *الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية*. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٨). *نظريات الشخصية*. القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

محمد سالم السيد، ياسر عبد العظيم محمود، محمود علي عثمان، محمد على امام (٢٠٢٠). *الضغوط النفسية وكبار السن*. القاهرة: ماستر للنشر والتوزيع.

منى عبد الرازق أبو شنب (٢٠١٤). مستوى الطموح وعلاقته بالضغوط النفسية وفاعلية إدارة الوقت لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية. *مجلة كلية التربية جامعة المنوفية*، ٢٩(٢)، ٦٥ - ١١١. مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/703069

نادية محمد العمري (٢٠١٨). الضغوط النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. *المجلة العربية للدراسات التربوية والاجتماعية- معهد الملك سلمان للدراسات والخدمات الاستشارية*، (١٣)، ١٩٥ - ٢٢٤. مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/1062529

نواف كنوش الشرعة. (٢٠١٦). الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء البادية الشمالية الغربية في الاردن. *دراسات في التعليم العالي- جامعة أسيوط*، (١٠)، ٦٠ - ٧٨. مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/979731

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress.. *American Psychologist, 44*(3), 513–524. doi:10.1037/0003-066X.44.3.513

Hoferichter, F., Hirvonen, R., & Kiuru, N. (2021). The development of school well-being in secondary school : high academic buoyancy and supportive class- and school climate as buffers. *Learning and Instruction*, 71, 1-15. https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2020.101377

Puolakanaho, A., Lappalainen, R., Lappalainen, P., Muotka, J. S., Hirvonen, R., Eklund, K. M., ... & Kiuru, N. (2019). Reducing stress and enhancing academic buoyancy among adolescents using a brief web-based program based on acceptance and commitment therapy: a randomized controlled trial. *Journal of youth and adolescence*, 287-305. Advance online publication https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s10964-018-0973-8.pdf?pdf=button